

| 持 物  | 確 認 | 持 物  | 確 認 |
|--|-----|--|-----|
| <b>■ラグビー用具</b><br>ジャージ<br>ストッキング<br>ヘッドキャップ<br>マウスガード(中学)<br>スパイク<br>練習Tシャツ<br>練習着替え<br>練習用タオル<br>運動靴<br>長袖上下(スエット等)<br><b>■大切なもの</b><br><b>気力・勇気・笑顔</b>   |     | <b>■着替え(必要枚数)</b><br>就寝用着替え<br>宿舎用着替え<br>下着<br>靴下<br><b>■洗面用具</b><br>入浴用タオル<br>歯磨きセット<br><b>■その他</b><br>着替え袋(名前書く)<br>水筒(行きの飲み物)<br>健康保険証のコピー<br>持病薬<br>帽子 |     |
| 1. 保護者会から指示されたことがあれば、忘れない様にしてください。<br>2. 気象条件にもよりますが、念のため長袖上下を準備してください。<br>3. 宿舎～グラウンドは、徒歩10分です。必ず運動靴をはいてくること。<br>4. <b><u>すべての持物には、必ず名前を書いておくこと。(シューズも)</u></b><br>5. おやつ類、ゲームなどは持参を禁止します。(没収します) |     |  |     |

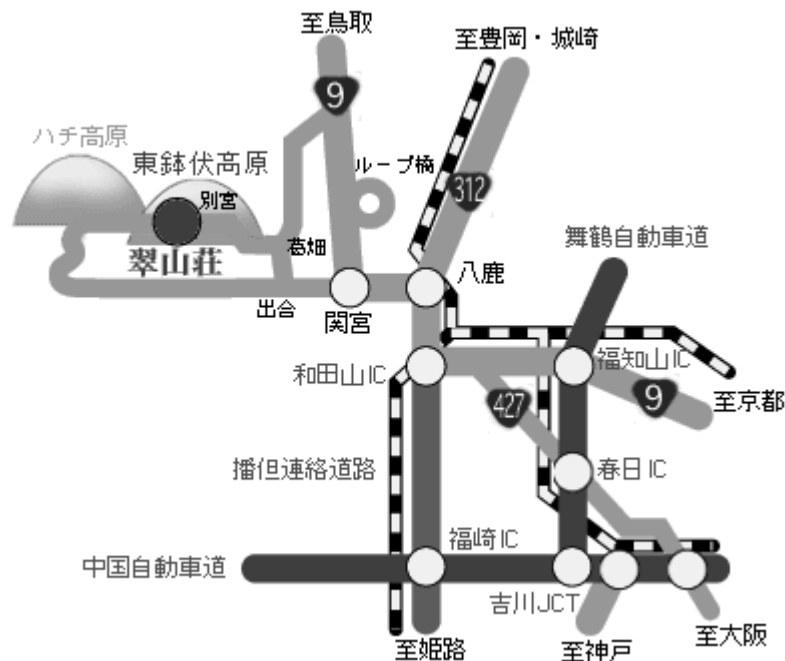
区分:  
 学年:  
 氏名:

# 2015 Summer Camp in Hachibuse



■ 友情・挑戦・自立 ■

宝塚ラグビースクール



夏合宿について・・・ 運営・指導部より

保護者の皆様には、日頃より宝塚ラグビースクールの運営に関し、ご理解とご協力を賜り、有り難く厚く御礼申し上げます。

さて、今年も暑い6月7月が過ぎ、夏休みも後半に入る頃ですが、毎年恒例の夏期合宿の時期となりました。本年度も、兵庫県東鉢伏高原で合宿を行います。運営・指導部としましては、新たな気持ちで気を引き締め、より素晴らしい合宿にしていきたいと思っております。そのためにも保護者の方々の絶大なる支援を戴きたくお願いする次第です。合宿に参加していただくことは、もちろん子供達の成長を実感していただく上でも有意義なことです。しかし、それ以上をお願いしたいのは、暑く、生活が不規則になりやすいこの時期、子供達の体調管理に特に注意を払っていただき、元気に合宿に参加させていただくことです。参加した子供達全員が大きく成長して宝塚に帰って来れますよう、重ねてご理解とご協力をお願い申し上げます。



2015年度夏合宿要領

- 日程 8月21・22・23日 中学部は、8月20日（木）出発
- 場所 兵庫県養父市別宮290 ロッジ翠山荘  
TEL：0796-67-8420
- 交通 往復とも貸し切りバスを利用します。
- 集合場所 宝塚市立スポーツセンター（駐車場側）
- 集合時間 小学部は、8月21日（金）午前8時00分  
中学部は、8月20日（木）午前7時00分（市役所自転車置場前）
- 服装 スクールTシャツ（小学生）・運動靴
- 帰着時間 8月23日（日） 午後4～5時頃予定
- 帰着場所 市役所駐車場
- 緊急連絡 事務局 入江 携帯mail takarazuka.rs@docomo.ne.jp

※メールでお願いいたします。その際、学年と氏名を記載してください。  
携帯電話の番号は各学年役員にご確認ください。

合宿スケジュール（予定）

| 8月20日(木) 中学部のみ |     |         | 8月21日(金) |        |        |
|----------------|-----|---------|----------|--------|--------|
| 時刻             | 小学生 | 中学生     | 時刻       | 小学生    | 中学生    |
| 7:00           |     | 市役所集合   | 6:00     |        | 起床     |
| 7:45           |     | 用具積込完了  | 6:30     |        | 朝食     |
| 8:00           |     | 市役所出発   | 8:00     | S C集合  | 練習開始   |
|                |     | ↓       | 8:15     | バス出発   | ↓      |
|                |     | ↓       | 8:30     | ↓      | ↓      |
| 10:30          |     | ↓       | 10:30    | ↓      | ↓      |
|                |     | 宿舎到着    | 10:45    | ↓      | ↓      |
| 11:15          |     | 昼食      | 11:00    | 宿舎到着   | 練習終了   |
|                |     |         | 11:30    | 昼食     |        |
| 12:30          |     | グラウンド準備 | 12:00    |        | 昼食     |
| 13:00          |     | 午後練習    | 13:00    | 練習開始   |        |
|                |     | ↓       | 15:00    | ↓      |        |
|                |     | 練習終了    | 15:30    | 練習終了   | 全体練習開始 |
| 16:30          |     | シャワー入浴  |          | シャワー入浴 | ↓      |
| 17:00          |     | 夕食      |          | 夕食     | ↓      |
| 17:30          |     | ↓       | 17:30    |        | ↓      |
|                |     | ミーティング  | 18:00    |        |        |
|                |     | 自由時間    | 18:30    | 自由時間   | 練習終了   |
|                |     | 消灯・就寝   | 19:00    | ミーティング | シャワー入浴 |
| 21:30          |     |         | 19:30    |        | 夕食     |
|                |     |         | 21:30    | 消灯・就寝  | 消灯・就寝  |

| 8月22日(土) |        |        | 8月23日(日) |        |        |
|----------|--------|--------|----------|--------|--------|
| 時刻       | 小学生    | 中学生    | 時刻       | 小学生    | 中学生    |
| 5:30     |        | 起床     | 5:00     |        | 起床・片付け |
| 5:45     |        | 軽食     | 5:30     |        | 朝食     |
| 7:00     | 起床     | 練習開始   | 6:45     | 起床     |        |
| 7:30     | 朝食     | ↓      | 7:00     |        | 練習開始   |
| 8:00     |        | ↓      | 7:15     | 朝食     | ↓      |
| 8:30     | 練習開始   | ↓      |          | 片付け    | ↓      |
| 9:00     | ↓      | 練習終了   | 8:30     | 集合・写真  | 集合・写真  |
| 9:30     | ↓      | 朝食     | 9:00     | 練習(試合) | 試合(1年) |
| 10:00    | ↓      |        | 10:30    | ↓      | 宿舎へ道具  |
| 11:00    | 練習終了   |        | 11:00    | ↓      | シャワー   |
| 11:30    | 昼食     |        | 11:30    | 終了     | 食事     |
| 12:00    |        | 昼食     |          | シャワー   | 宿舎出発   |
| 13:00    |        | ミーティング | 12:15    |        | ↓      |
| 13:30    | 練習開始   |        | 13:00    | 食事     | ↓      |
| 14:30    | ↓      | 片付け・掃除 | 13:30    | 宿舎出発   | ↓      |
| 15:30    | ↓      | アップ開始  | 14:30    | ↓      | ↓      |
| 16:00    | 練習終了   | 試合開始   | 15:30    | ↓      | 市役所到着  |
| 17:00    | シャワー入浴 | ↓      | 16:30    | 市役所到着  | 用具運搬   |
| 17:30    |        | 練習終了   |          | 解散     | 解散     |
| 18:00    | 夕食     | シャワー入浴 |          |        |        |
| 18:30    |        | 夕食     |          |        |        |
| 19:00    | スタンツ   | スタンツ   |          |        |        |
|          | 炎の儀式   | 炎の儀式   |          |        |        |
| 22:00    | 消灯・就寝  | 消灯・就寝  |          |        |        |