

持ち物（持ち物には全て名前を記入すること！薄くなっている場合は上書いてください！）

【練習で必要】

■練習道具

- ヘッドキャップ
- ジャージ
- 短パン
- ソックス
- スパイク
- T シャツ
- 汗拭きタオル
- 長袖上下（ウインドウブレイカーなど）
- 運動靴
- グランド移動用カバン
- 帽子
- マウスピース（中学生のみ）

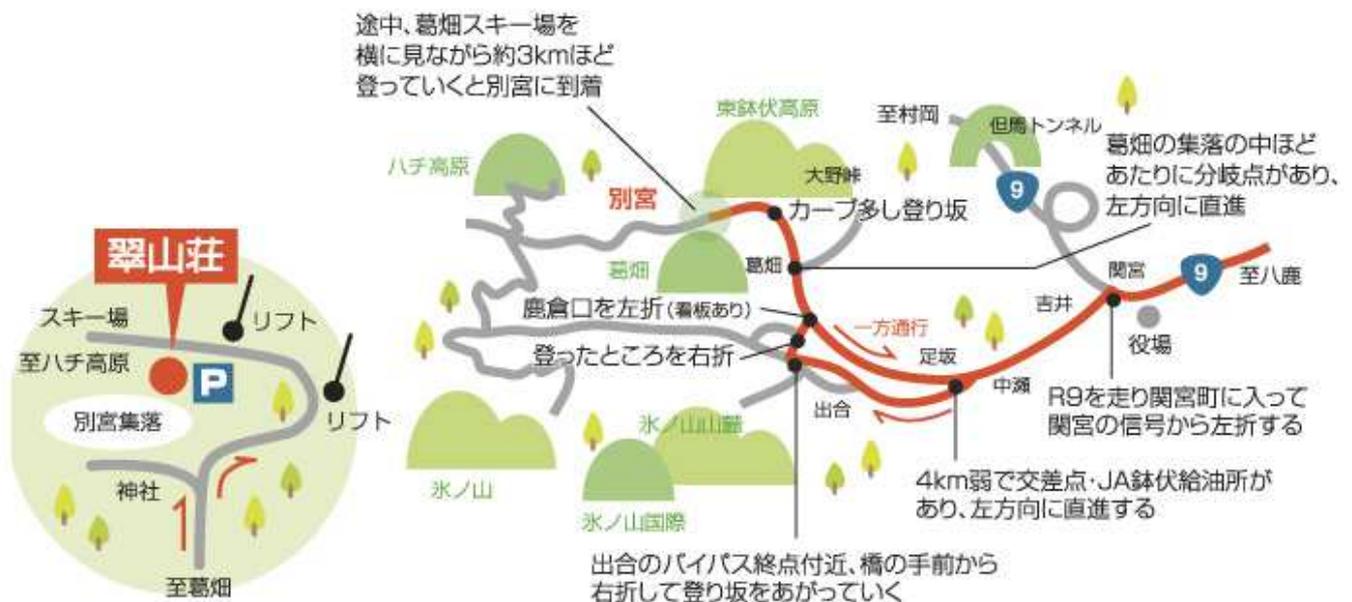
【宿で必要】

■着替え（必要枚数）

- 就寝用着替え
- 宿舎用着替え
- 下着
- 靴下
- 洗面用具
- バスタオル
- タオル
- 歯磨きセット
- その他
- 着替え袋
- ペットボトル（往路飲み物）
- 持病薬

【備考】

1. 保護者会、学年役員から別途指示されたことがあれば用意してください。
 2. 高原のため、気象状況によっては寒くなります。長袖を準備してください。
 3. 宿舎～グランドは約 10 分、坂道などを歩きます。運動靴を必ず用意してください。
- ※往復ともにバス移動ですが、クロックス、サンダル等は禁止します。
4. おやつ類、ゲーム類、は持参した場合全て没収します。携帯電話やスマートフォンの持参も没収します。

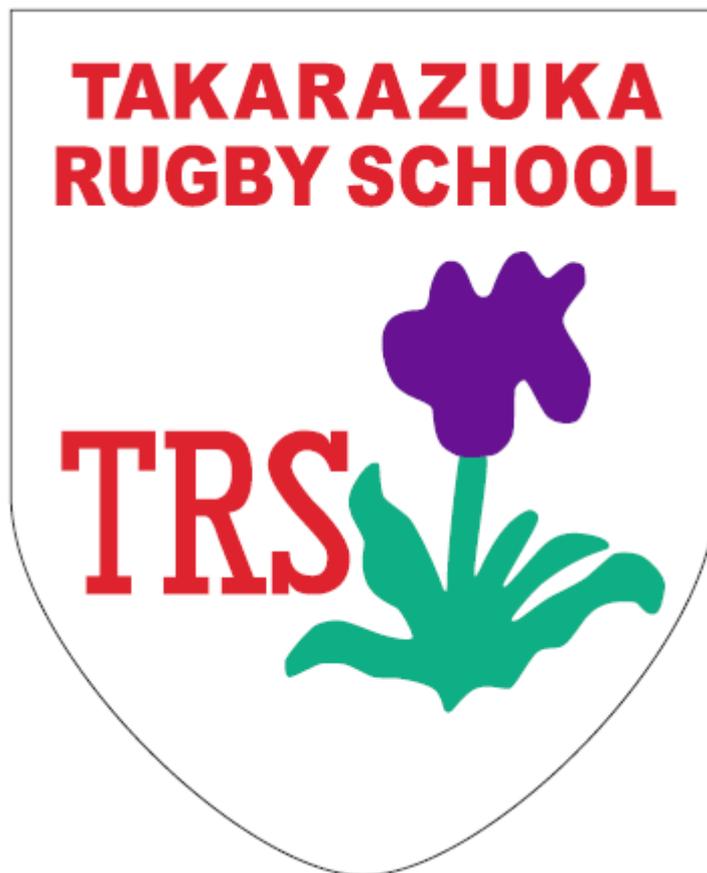


- 中国自動車道「福崎 IC」→播但連絡道路「和田山 IC」→北近畿豊岡自動車道「八鹿氷ノ山 IC」→R9
- 中国自動車道「吉川 JCT」→舞鶴若狭自動車道「春日 IC」→北近畿豊岡自動車道（遠阪トンネルのみ有料）「八鹿氷ノ山 IC」→R9
- 山陰本線「JR 八鹿駅」下車、鉢伏行の全但バスに乗車して町営ターミナル下車（詳細は宿へ確認）

2018 SummerCamp

In

Higashi – Hachibuse



■ 友情・自立・挑戦・勇気 ■

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活動、運営に関し、ご理解とご協力を賜り、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られますよう、重ねてご理解とご協力をお願い申し上げます。

●2018年度夏合宿要領

- 日 程 8月17・18・19日 中学部は、8月16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
- 移動手段 往復ともに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17日（金）午前8時00分
中学部は、8月16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）スクールポロシャツ（中学生）・運動靴
- 帰着時間 8月19日（日） 午後3～4時頃予定
- 帰着場所 市役所駐車場
- 緊急連絡 事務局入江
携帯電話 080-8946-2120
携帯 mail takarazuka.rs@ezweb.ne.jp

昼間練習時間中に出不来な場合は、伝言に学年、氏名と用件を入れておいてください。（休憩時に確認後折り返します。）

※可能な限りメールでお願いいたします。その際、学年とスクール名を記載してください。

●常備薬について

スクール生のアレルギーが明確に全てをスクールでは管理できないこと、アレルギーが潜在している可能性があること、また細かな体調まで把握しきれないことからスクールで飲み薬の常備薬を準備することは中止することとしました。常時服用している薬や常備薬についてはスクール生で持参してください。また合宿中に服用が必要な場合は夏合宿の申込書の備考欄に必ず記入し、保護者が合宿に参加できない場合は学年役員に報告しておくなど保護者でも服用させるための準備をしてください。なお、絆創膏やガーゼなどの外傷に対する処置の準備は今までどおりスクールで対応します。

8/16 (木)			8/17 (金)		
時刻	小学生	中学生	時刻	小学生	中学生
07:00		市役所集合	05:30		起床
↓		道具積込開始	06:00		朝食
07:45		道具積込完了	↓		ミーティング
08:00		市役所出発	08:00	SC 集合/点呼	練習開始
09:15		休憩 (まほろば)	08:15	バス出発	↓
10:30		宿舎到着	11:00	宿舎到着	練習終了
11:00		昼食	11:30	昼食	
11:30		ミーティング	12:00		昼食
↓		グラウンド移動	↓		ミーティング
12:15		グラウンド到着	13:00	練習開始	
↓		グラウンド設営	15:30	練習終了	練習開始
13:00		練習開始	17:30	夕食	↓
16:30		練習終了	18:30		練習終了
17:30		シャワー入浴	19:00	自由時間	シャワー入浴
18:00		夕食	19:30	↓	夕食
19:00		ミーティング	20:30	↓	ミーティング
21:30		消灯・就寝	21:30	消灯・就寝	消灯・就寝
8/18 (土)			8/19 (日)		
時刻	小学生	中学生	時刻	小学生	中学生
05:00		起床	05:00		起床・片付け
05:15		軽食	05:30		朝食
06:30		練習開始	06:45	起床・片付け	
07:00	起床	↓	07:00		練習開始
07:30	朝食	↓	07:15	朝食	↓
08:30	練習開始	練習終了	08:30	集合・写真	集合・写真
11:00	練習終了	ランチ	09:00	練習開始	アップ開始
11:30	昼食		09:30	1 試合目開始	中 1VS6 年生
13:30	練習開始	補食	10:00	2 試合目開始	道具積載/搬送開始
15:30	↓	練習開始	10:30	3 試合目開始	シャワー入浴
16:00	練習終了	試合開始	11:00		昼食
17:00	シャワー入浴	試合終了	11:30	終了	ミーティング
18:00	夕食	シャワー入浴	12:00		
18:30		夕食	12:15	シャワー	
19:00	スタンプ	スタンプ (出番は	12:30		宿舎出発
19:30	↓	20:30 ぐらい?)	13:00	昼食	
20:00	↓	↓	13:30	宿舎出発	
21:00	炎の儀式	炎の儀式	15:30		市役所到着
21:30	消灯・就寝	消灯・就寝	16:30	市役所到着/解散	道具片付け
22:00	喫茶室使用禁止	喫茶室使用禁止			解散