

りんどう夏季合宿について

| | |
|----------|--|
| ☆参加対象 | 幼稚園(*1) 小学生 中学生 保護者 コーチ OB *1: 幼稚園児の参加は、原則保護者同伴とします。 |
| ☆期間 | 2016年9月17(土)～19日(月・祝日) |
| ☆場所 | 福岡県立英彦山青年の家 福岡県田川郡添田町大字英彦山32-18 (0947)85-0101 |
| ☆集合場所 | 久留米陸上競技場 |
| ☆集合時間 | 9月17日(土) 午前8時30分 午前9時00分出発 |
| ☆到着時間 | 9月19日(月・祝) 午後15時30分(予定) 早く到着する事もあるので、時間に余裕をもってお迎えをお願いします。 |
| ☆参加費 | 10,000円 参加費の納入は合宿終了までに振り込みをお願いします。 |
| ☆行き帰りの服装 | 中学生はりんどうのシャツ(Tシャツ・ポロシャツ・ハーフパンツ) 幼稚園、小学1～6年生はりんどうのTシャツ |
| ☆持っていく物 | 練習着・洗面用具・パジャマ・着替え・水筒・ 体育館シューズ(上靴) ・スリッパ・帽子・長袖シャツ・タオル 館内は土足厳禁のため上靴・スリッパ等を持参 シャンプー・石鹸等(備え付けなし) 雨天にそなえて練習着、着替え、Tシャツを5～6枚もってくること。 着替えや下着など持ち物すべてに名前を書いておくこと。 |
| ☆注意事項 | <ul style="list-style-type: none"> * 日差しも強いので、帽子を必ず持ってくること * 合宿中、体調を崩さない様に普段から健康管理に充分気をつけること。 * 合宿前日は、睡眠を充分に取っておくこと。 * ふだん飲んでいる薬があれば持ってくること。 <li style="padding-left: 20px;">バス移動はカーブが多いため、酔い止めが必要であれば飲んでおくこと。 * コーチや青年の家担当者の指示に従いルールをよく守ること。 * お小遣いは持ってこないこと。 * お菓子は持ってこないこと。 * 保護者の方へ 保険証のコピーを準備し、学年幹事さんにお渡しください。 合宿期間中はコーチが保管し、終了後返却いたします。 食事後にお茶ならび夜はスポーツドリンクを準備いたしますので、ジュースやお菓子などを買わないようお願いいたします。 |

りんどうヤングラガーズ合宿のしおり(2016年9月17日～19日)

合宿場所

「福岡県立英彦山青年の家」

〒824-0721 福岡県田川郡添田町大字英彦山32-18

TEL(0947)85-0101 FAX(0947)85-0103

「青年の家」の利用法について説明します。

(1)施設

自由時間には、娯楽用具を借りることが出来ます。指示にしたがい**学年ごとに借用返却**お願いします。

館内は上履きとなりますので、体育館シューズ(上靴)とスリッパを持参してください。

(2)食事について

①三食ともバイキング方式です。(食べれる量を取りましょう)

②食事はセルフサービスです。食器は返却場所へ、テーブルの清掃、椅子も片付けをお願いします。

(3)宿泊について

①活動で外に出るときは、窓を閉め電気や換気扇を切ってください。

②宿泊室での飲食はできません。(但し、水筒等による水分補給は構いません)

③部屋は、ベッド、たたみ、板貼りの3種類あります。(人数により割り振りがあります)

(4)寝具について

①一人につきシーツ2枚とまくらカバー1枚を受け取ってください。

②退所日の朝は**部屋とベッドメイキングの点検**があります。(19日9時05分より)

「りんどう」からの連絡です。

(1)生活時間について

①1日三食です。

②スケジュールはスケジュール表を見てください。

(2)部屋割りについて

当日割り当ていたします。

(3)入浴(こだわりルールをよく読んで下さい)

浴室から出るときは、体をよく拭いてください。

(4)レクリエーションについて

計画される学年もあり、別途連絡があります。

(5)掃除について

当日掃除区域を発表します。

(6)帰るときに次の点を確認しましょう。

①寝具の整理整頓はできていますか？(たたみ方)

②ちりかごにゴミは残っていませんか？

③忘れ物はありませんか？

④来たときよりもキレイになっていますか？

おふろのこだわりルール

脱衣場を濡らさないためのルールです。

①湯ぶねにつかる前には、必ずお湯を浴びて、表面の汚れを落とすこと。

②持ち込んだタオルはけっして湯ぶねにつけないこと。

③入浴後のぬれた体は洗い場に持ち込んだ普通のタオルを使って、洗い場でしすくがタレない程度までちゃんと拭くこと。

④洗い場のドアを開き、下に敷いてある足ふき、または手にもった自分のタオルで足を拭き、脱衣場に入ること。

⑤ここで初めてバスタオルで改めて体を拭くこと。

※ご家庭で事前に指導をお願いします！

①洗い場に持ち込むタオルは、普通のタオル(高級そうな厚手のものは不可)をお願いします。

②濡れたタオルのしぼり方を徹底的に教えておいてください。

日 程 表

| 標準生活時間 | 9月17日(土) | 9月18日(日) | 9月19日(月・祝日) |
|--------------------------------------|---|--|--|
| 6:30 清掃 | | 6:30 起床 | 6:30 起床 |
| 7:00 7:15 朝のつどい 7:30 朝食 | | 7:15 朝のつどい 7:40 朝食・清掃 | 7:15 朝のつどい 7:40 朝食・清掃 |
| 8:00 | | | |
| 9:00 9:15 | 8:30 集合 9:00 出発 久留米 陸上競技場 | 9:00 | 9:00 9:05 清掃点検 |
| 9:00 午前の活動 | | 9:15 練習 運動場 雨天：和体育館 | 9:15 練習 運動場 雨天：和体育館 |
| 12:00 12:00 | 11:00 到着 オリエンテーション 12:00 昼食 食堂 | 12:00 昼食 食堂 | 12:00 昼食 食堂 体育館水シャワー利用可能 |
| 13:00 13:30 昼食 | | | |
| 13:30 13:30 午後の活動 | 13:30 練習 運動場 紅白試合 メジャーラインカーレンタル 石灰持参 雨天：和体育館 | 13:30 練習 運動場 紅白試合 低学年：館内FB 雨天：和体育館 | 13:30 青年の家出発 15:30 理工脱校場 解散 |
| 16:00 16:50 | | | |
| 17:00 16:20 代表者会議 17:00 タベのつどい | 16:20 代表者連絡会 17:00 タベのつどい(全員) 夕食 入浴 | 16:20 代表者連絡会 17:00 タベのつどい(全員) 夕食 入浴 | 最終日注意事項 掃除がおわったら、荷物はオリエンテーション室等(指示します)に持って行くこと。 練習終了後は宿泊室に入ることできません。 |
| 18:00 入浴 夕食 | | | ※スケジュールについては、変更となる場合もございますのでご注意ください。 |
| 19:00 | | | |
| 20:00 19:45 夜の活動 | 19:30 ミーティング 研修室 (夜間練習) 20:00 低学年：星空観察 | 19:30 ミーティング 研修室 (夜間練習) 20:30 | |
| 21:00 21:30 | 21:00 | 憩親会 | |
| 22:00 | 22:30 就寝準備 | 22:00 22:30 就寝準備 | |
| 23:00 就寝 | 23:00 消灯・就寝 | 23:00 消灯・就寝 | |
| 23:00 | | | |