

2018年度りんどうヤングラガーズ中学春合宿 本泰寺&大橋下G

1. 目的
- ・周囲の方々に支えて頂いている事を再認識する(感謝の気持ち)
 - ・合宿生活により「自主性と協調性」を育む
 - ・県大会に向けて意思統一を図る

2. 期日 平成30年5月3日～5日 2泊3日

3. 場所 宿舎 本泰寺(久留米市寺町4-1)
練習 久留米大橋下河川敷No.1・2



4. スケジュール

| 5月3日(木) | | |
|---------------|--------------------|---------|
| 8:00 ~ | 本泰寺集合・ご挨拶 | 宿泊(コーチ) |
| 8:30 ~ | ご挨拶 | |
| ~ 10:00 | 布団搬入・本堂・食堂・お庭・周辺準備 | |
| 10:30 ~ 12:30 | 練習1 RUNメニュー中心 | 練習(コーチ) |
| 12:30 ~ 14:00 | 休憩・昼食 | |
| 14:00 ~ 17:00 | 練習2 FW/BKパート練習中心 | |
| 17:30 ~ 19:00 | 移動、入浴 | |
| 19:00 ~ 20:00 | 夕食 | |
| 20:00 ~ 20:30 | 片付け等 | |
| 20:30 ~ 21:30 | ミーティング(コンセプトの確認) | |
| 22:00 ~ | 消灯・就寝 | |

| 5月4日(金) | | |
|---------------|----------------------|---------|
| 6:00 ~ 6:30 | 起床・散歩 | 宿泊コーチ |
| 6:30 ~ 8:00 | 清掃 | |
| 8:00 ~ 9:00 | 朝食 | |
| 9:00 ~ 10:00 | 片付け・移動 | 練習(コーチ) |
| 10:00 ~ 12:00 | 練習3 FW/BKパート練習中心 | |
| 12:00 ~ 14:00 | 休憩・昼食 | |
| 14:00 ~ 17:00 | 練習4 コンビネーション・コンタクト中心 | |
| 17:30 ~ 19:00 | 移動・入浴 | |
| 19:00 ~ 20:00 | 夕食 | |
| 20:00 ~ 20:30 | 片付け等 | |
| 20:30 ~ 21:30 | ミーティング(本日練習の確認) | |
| 22:00 ~ | 消灯・就寝 | |

| 5月5日(土) | | |
|---------------|----------------|-------|
| 6:00 ~ 6:30 | 起床・散歩 | 練習コーチ |
| 6:30 ~ 8:00 | 清掃 | |
| 8:00 ~ 9:00 | 朝食 | |
| 9:00 ~ | 片付け・布団搬出 | |
| ~ 10:30 | 本堂・食堂・お庭・周辺清掃 | |
| 10:30 ~ 11:00 | ミーティング(メンバー発表) | |
| 11:00 ~ 12:00 | 挨拶・移動 | |
| 12:00 ~ 13:00 | 休憩・昼食 | |
| 13:00 ~ 15:00 | 練習5(チーム戦術中心) | |
| 15:00 ~ | 合宿終了解散 大橋下G | |
| ~ | | |

※5月3日は8時に自転車の本泰寺に集合

※移動は自転車です。交通ルールを守り移動する事

※入浴は「湯の坂 久留米温泉」専用バスにて移動します。