

りんどうヤングラガーズ合宿のしおり（2019年9月14日～16日）

合宿の場所 大分県立九重青少年の家

〒879-4911 大分県玖珠郡九重町大字田野 204-47

TEL 0973-79-3114 FAX 0973-79-3115

「青年の家」の利用法について説明します。

（1）施設

- ① 自由時間には娯楽用具を借りることが出来ます。指示に従い学年ごとに借用返却願います。
- ② 館内は上履きとなりますのでとスリッパ等（館内用）・体育館シューズ（体育館練習用）を持参下さい。

（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 食事の変更は、6名以上 4日前まで、5名以下 朝食前日の17時、昼食当日の9時、夕食当日の13時迄
- ④ 水筒等へのお茶の補給は食事時間を利用して食堂で行ってください。

（3）宿泊について

- ① 活動で外に出られるときは、窓を閉め電気や換気扇を切って下さい。
- ② 宿泊室での飲食はできません。
- ③ 部屋はベッドと畳みとなります。（人数により割り振りがあります。）
- ④ 館内は全館禁煙です。喫煙の際はプレーホール連絡通路横の喫煙室をご利用下さい。

（4）寝具について

- ① 団体の名前がついた以下のシーツ類をリネン室のカウンターからお取りください。
シーツ2枚とまくらカバー1枚
- 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。（8時30分～9時）

（5）洗濯について

- ① 各洗面所に洗濯機と乾燥機がありますのでご自由にお使い下さい。（無料）
- ② 洗剤は設置しておりませんのでご持参ください。
- ③ 22時以降は他の睡眠の妨げとなりますのでご利用できません。

（6）お風呂について

- ① シャンプー・ボディーソープは設置しております。
- ② 湯船につかる前には必ずお湯を浴びて表面の汚れを落とす事。
- ③ 持ち込んだタオルは決して湯船に付けない。
- ④ 入浴後の濡れた体は洗い場でしずくが垂れない程度まで拭きあげて上がってください。
- ⑤ 洗い場のドアを開き、下においてあるタオルで足を拭き、手に持ったタオルで足を拭き脱衣所に入る事。
- ⑥ ここで初めてバスタオルで改めて体を拭くこと。

（7）掃除について

- ① 各宿泊室と別紙（当日コーチに配布致します。）分担場所の清掃を行ってください。

（8）ごみについて

- ① 利用期間中のごみは、事務室でゴミ袋を受け取り中に入れ以下の通りに分別願います。
 1. 可燃物：生ごみ類、紙類、プラスチック類
 2. ペットボトル類・缶類・瓶類
 3. 発泡スチロール（きれいに洗い乾燥させる）

※他の利用者の方もいらっしゃいます。ルールを守り規則正しい生活をしましょう。

りんどうヤングラガーズ九重合宿について

★参加対象	幼稚園（*1） 小学生 中学生 保護者 コーチ OB *1：幼稚園に関しては原則保護者同伴と致します。
★期間	2019年9月14日（土）～16日（月祝）
★場所	大分県立九重青少年の家 〒879-4911 大分県玖珠郡九重町大字田野 204-47 TEL 0973-79-3114 FAX 0973-79-3115
★集合場所	久留米陸上競技場
★集合時間	午前8時45分集合 午前9時00分出発 現地11時00分着予定
★到着時間	9月16日（月祝）午後15時45分着予定 出発する際全体メールを流しますので調整願います。
★参加費	10,000円 参加費の納入は合宿終了までに振り込み願います。
★行きかえりの服装	中学生は公式戦時服装（ポロシャツ、ハーフパンツ） 幼稚園・小学生はりんどうTシャツ、短パン（交歓会同様） 運動靴
★持っていくもの	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（冷え込みます） ・タオル 館内は土足厳禁の為上靴・スリッパ等を持参・歯磨き 雨天に備え練習着・着替え・Tシャツを5～6枚持っていくこと 全ての持ち物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。 *朝夕は冷え込みます。長袖やウィンドブレーカー等の準備もお願い致します。 *合宿中体調を崩さないように普段から健康管理に充分気を付けること。 *合宿前日は睡眠を充分に取っておくこと。 *普段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事。 *お小遣い・ゲーム機・スマホ・お菓子は持っていかない事。 *保護者の方へ <ul style="list-style-type: none"> 保険証のコピーを準備し、学年幹事さんにお渡し下さい。 合宿期間中はコーチが保管し、終了後返却致します。 食事後スポーツドリンク等を準備致しますので、ジュースやお菓子など買わないよう <ul style="list-style-type: none"> お願い致します。 *裂傷はまず水洗いをしっかりしましょう。 *調子が悪い時は我慢せずコーチに言って下さい。 *自分の事はなるべく自分でしましょう！