

# 2023

令和5年5月1日  
四條畷ラグビースクール



**SHIJONAWATE  
RUGBY  
SCHOOL**

## 夏合宿

テーマ : 夏合宿で仲間意識を深め、チームワークづくりを行いたい。

7月28日(金)・29日(土)・30日(日)の3日間 紀伊長島  
(三重県)で下記の通り合宿を行います。

日時 : 7月28日(金)～7月30日(日)  
集合場所 : 四條畷市役所  
集合時間 : **午前7時 集合** 7時30分出発  
合宿所 : 三重県北牟婁郡紀北町紀伊長島区古里1057  
**紀伊の松島**  
TEL: 0597-49-3048  
解散場所 : 四條畷市役所  
到着時間 : 午後4時～4時30分到着予定 5時00分 解散

※ 集合時間に遅れないようにお願いします。

※ 30日(日)の最終日は午後5時に解散予定ですので市役所までお迎えをお願いいたします。

※ 持ち物・ジャージ・服などすべての物に必ず **名前** を **はっきり** と書いておいてください。(名前を書いていない物については処分します。)

※ 持ち物は必ず子供本人がバックに入れて自分で分かるようにして下さい。

☆ 練習着は4回の練習ごとに袋に分けてマジックで日にちを記入して下さい。練習後の着替えも同様です。(練習着の短パン・靴下・Tシャツは普段着ているものでOKです。)

☆ **7/29日 午前**の練習時に記念撮影をしたいと思いますのでその日の練習着(短パン・ストッキング)はスクールの物でお願いします。

☆ 熱中症予防のために合宿前夜は**睡眠**を十分とり、**朝ご飯**も必ずとってから参加してください。また気温差が熱中症の大きな原因なのであまり**クーラー**に当たらないようにするかできるだけ、温度を上げてください。

☆ 子供の体調・服用している常薬等で相談のある方、また合宿についての質問であれば、どんな小さな事でも結構なので担当指導員か田川まで連絡してください。

田川 携帯電話 090-5060-5801

# 合宿予定表

三重県北牟婁郡紀北町紀伊長島区古里1057

宿泊所 : 紀伊の松島

TEL : 0597-49-3048

## 7月28日 (金)

午前 7:00 四條畷市役所 集合 → 7:30 出発 → 11:30 到着: 昼食 → 午後2:00~4:30 練習(赤羽公園) →

6:00~ 夕食 → 7:30~ お楽しみ会  
プレゼント交換会 → 10:00 就寝  
しゅうしん

## 7月29日 (土)

午前 7:00 起床 → 7:20 散歩 → 8:00 朝食 → 9:00~11:00 練習(赤羽公園) →

12:00 昼食 → 午後1:30~4:30 練習(赤羽公園) → 自由時間 →

6:00~ 夕食  
BBQ → 自由時間 → 10:00 就寝  
しゅうしん

## 7月30日 (日)

午前 7:00 起床 → 7:20 散歩 → 8:00 朝食 → 帰阪準備 →

8:30 宿舎出発 → 9:00~11:00 練習(赤羽公園) → 午後12:00 昼食(宿舎) →

午後1:00 宿舎出発 → 午後4:00 四條畷市役所 到着

**時間は、かならず まもろう！！**

# チェックリスト

	持ち物 (すべての名前に記入して下さい。)	○	名前記入確認欄
1	ユニフォーム		
2	短パン 4枚		
3	Tシャツ 4枚		
4	ストッキング 4枚		
5	スパイク		
6	体育館シューズ (学校の上靴でも可)		
7	ヘッドキャップ		
8	帽子		
9	洗面用具 (歯ブラシ・歯みがき・タオル)		
10	タオル (2枚~4枚)		
11	バスタオル 1枚		
12	パジャマ 2日分		
13	着替え (普段着 - 練習後に着る服) 2日分		
14	水着・ビーチサンダル (履いて来て OK)		
<p>健康保険証 (コピー) ★各自で保管する事                      プレゼント (500円まで) ★お楽しみ会用                      おこずかい (1000円まで)                      すべての持ち物は自分でバッグに入れること!</p>			

※ 練習着は4回分に分けて用意して下さい。  
 ※ 合宿所では、身の回りことは各自でやる事!

☆ **お楽しみ会**の時に、ビンゴゲームでプレゼント交換しますので、**500円**までの品物(文具類・おもちゃ類・その他)を包装して持参して下さい。  
 集合場所で、点呼時に渡して下さい。

☆ 合宿中のゲーム機、おやつは禁止です。持ってこないこと!

## 施設利用の注意事項

- ◎ 合宿所での飲食(お茶)はスクールで用意します。
  - ◎ 入浴時には、各自タオルを持って行く事!
  - ◎ 外出時(施設敷地内)は、必ず学年指導員に言うこと!
  - ◎ 室内での干し物は禁止です。
- ※ シャンプー・石鹸は合宿所の備え付けてあります。

※ 練習時(スパイク)以外はサンダル(クロックス等)でOKです。

**他人に迷惑をかけないようにしよう!!**