

神戸少年RC保護者 各位、

2017 神戸少年RC 夏合宿(3年生以上)について

○合宿の目的: 県大会に向け帰属意識を高め、共同生活の中から連帯感を養う

- 1、日時 2017年8月26日(土)～8月27日(日)
- 2、行き先 神鍋高原 豊岡市日高町名色1135-2
民宿山根屋 0796-45-0790(FAX同じ) <http://www.eonet.ne.jp/~yamaneya/>
- 3、スケジュール(詳細はP.4 参照)

☆集合場所 7:20 垂水駅南の垂水漁港入口、7:40青山大住宅公園前

10:00 神鍋到着／練習開始、21:30就寝

6:00 起床／練習開始 12:30 練習終了／魚つかみ、15:00神鍋出発、18:00神戸到着

- 4、経費(予定) 小人12,000円／人、大人13,000円／人(バス乗車時に集金します)
- 5、服装 行きはラグビークラブのTシャツ、ズボン、帽子をお願いします。
- 6、その他
持ち物には必ず名前を記載してください(着替えを入れている袋[ビニール含む]にも名前を記載をお願いします)。
宿泊先での食器の片付け、布団の上げ下げは子供達にしてもらいます。
お菓子、お小遣い、ゲーム等は持たせないでください。

7、健康調査(※食べ物のアレルギーなど、事前にお知らせください。)

◎普段の様子:腹痛を起こしやすい、車酔いしやすい、頭痛を起こしやすい、風邪を弾きやすい、
寝つきが悪い、夜中に目を覚ましやすい、その他気になること

◎体質について:ぜんそく、アトピー、夜尿症、じんましん、など

◎環境や食べ物の制限があれば教えてください。

◎持参するお薬はありますか。

◎その他、気がかりなことがあれば教えてください

8、準備するもの

- ・着替え

(洗濯できないと考えて、多めにもたせてください。朝晩は寒いかもしれないので、長袖、長ズボンもご準備ください)

- ・歯ブラシ、バスタオル、寝巻き

- ・ヘッドキャップ、スパイク、練習用タオル(汗拭き用)、練習用タオル(水に漬ける用)、水筒

- ・サンダルorマリンシューズ(持参してください。魚つかみ遊び用)

- ・保健書のコピー

荷物の準備は子供と一緒にお願いします(何を持ってきたかを子供自身で把握できるようにお願いします)。

荷物には必ず全てに名前を描いてください。着替えを入れている袋やビニールにも名前をお願いします。

9、合宿の往路の留意事項

- ・集合時間厳守です。

- ・トイレは出発前に家で済ませておいてください。

- ・履きなれた運動靴(サンダル不可)および帽子を着用のこと

- ・行きの朝の食事などは家で済ますか、捨てられる容器に入れて持参してください。

- ・練習時の飲み物は宿で用意してもらいます。行きの朝の必要分を持参ください。

- ・乗り物酔いするお子様は、当日家で酔い止めの服用をお願いします。

- ・合宿前は休養を取り、子供達の体調を整えてください。

体調が少しでもおかしい場合は参加不可としてます。

- ・合宿中も保護者様は、24時間連絡がつくようにしておいてください。

合宿中にお子様の体調が悪くなった際には連絡する場合があります。

- ・持ち物には必ず名前を記載してください。

- ・宿泊先での食器の片付け、布団の上げ下げは子供達にしてもらいます。

- ・お菓子、お小遣い、ゲーム等は持たせないでください。

スケジュール

8月26日(土)

7:20 垂水漁港入口

7:40 青山台公園前

10:00 神鍋到着

宿のおかみさんにご挨拶してから練習開始

12:00 練習終了

12:30 昼食

14:00 練習開始

17:00 練習終了

17:30 入浴

18:30 夕食

19:30 花火大会 or 試合のビデオ観戦

21:30 就寝

8月27日(日)

6:00 起床、広場まで散歩、ラジオ体操

6:45 朝食

8:00 練習開始

12:00 練習終了／シャワー

12:30 昼食／魚つかみ

15:00 神鍋出発

17:30 青山台公園到着

17:50 垂水駅周辺到着

集合場所

青山台公園前 7:40

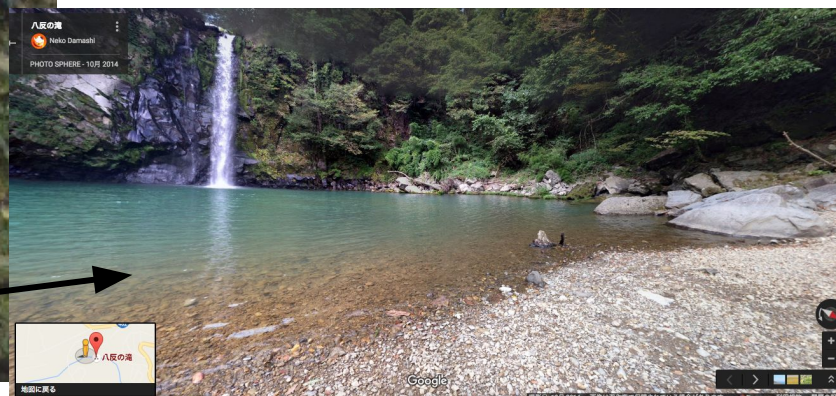


垂水漁港入口 7:20

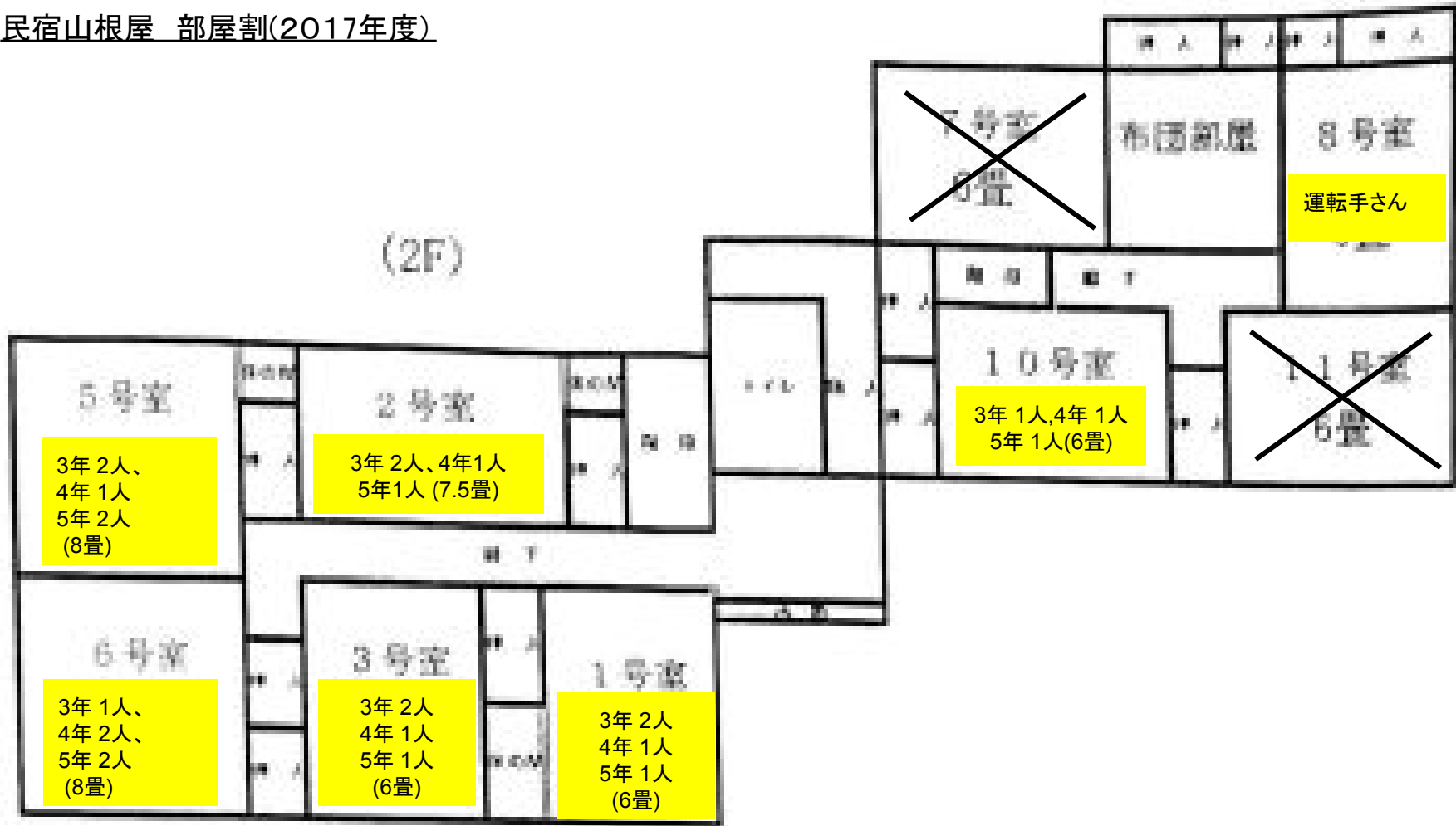


民宿山根屋 周辺地図

グランドはここの予定です。



民宿山根屋 部屋割(2017年度)



民宿山根屋 部屋割(2017年度)



沖鍋高原、名色

兵庫県豊岡市日高町名色1135-

やまね屋

TEL 0796-45-0790

運営で準備しておくもの

- ・ボール、空気入れ、タックルバック、コーン
- ・タープ2 + α 個
- ・メディカルー式
- ・熱中症対策
 - ウォータージャグ、紙コップ
 - ポカリ粉末300L、経口補水液の粉末10L(45人想定)
 - クーラーボックス + 氷水 + (濡れタオルは各自持参)
 - 熱中症対策グッズ(タオルに氷を作るスプレー(桐灰化学)とか)
 - 水筒へのお茶、水、氷は宿のを使う
- ・その他(ゴミ袋、ムヒパッチ)
- ・試合のDVD(日本代表。もしくは子供達の試合の録画)
- ・親睦会用の花火とお酒を少し。おつまみは現地のコンビニで調達

最寄りの病院(合宿中の怪我及び急病の場合)

- ・公立村岡病院 0796-94-0003
- ・日高医療センター 0796-42-1611