

神戸少年ラグビークラブ保護者 各位、

## 2023年度の合宿について

○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 2023年 9月16日(土)～9月17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/>  
松田屋

3、スケジュール

☆集合場所 7:20 垂水駅南の垂水漁港入口、7:40青山台住宅公園前

10:00 神鍋到着／練習開始、21:30就寝

6:30 起床／練習開始 11:30 練習終了／15:30神鍋出発、18:00神戸到着

4、経費 予測 小人12000円／人、大人12000円／人(バス乗車時に集金します。)

5、服装 (神戸少年RC)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)。  
お菓子、お小遣い、ゲーム等は持たせないでください。

## 8、準備するもの

- ・着替え(洗濯できません、多めにもたせてください)
- ・歯ブラシ、バスタオル、就寝時の着替え
- ・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、水筒
- ・保険証のコピー(お子さんが分かる場所に入れてください。)
- ・ラグビーノート、筆記用具
- ・練習用具、スパイクを入れるナップザックなど

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
- ・バスの中での食事、おやつは禁止です。
- ・練習時の飲み物は用意します。バス、昼食時の飲料を水筒にご用意ください。
- ・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。

10、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。)

◎服薬、アレルギーなどがある方は必ずシートに記入してください。

- ・ 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

○着替えなどの注意事項

・1日目朝

クラブTシャツ、短パン、ストッキング、運動靴、  
基本的に朝の服装のままで午前、午後の練習をします。

・1日目昼食後

午後の練習後部屋に入らずにシャワーをします。  
シャワーの用意と着替えを一つの袋にまとめて1階出入口に用意します。  
**着替え1 (タオル、下着、就寝用の服上下、汚れ物を入れる袋)**  
シャンプー、ボディーソープはこちらで用意します。

・2日目朝食前

**着替え2 (練習出来る服装、ストッキング)**に着替える  
怪我防止のため、ストッキングを履かせてください。

・2日目朝食後

かばんなど私物を部屋から出し1階の広間に置きます。

シャワーの用意と着替えを一つの袋にまとめて1階出入口に用意します。

**着替え3（タオル、下着、帰宅用の服上下、靴下、汚れ物を入れる袋）**

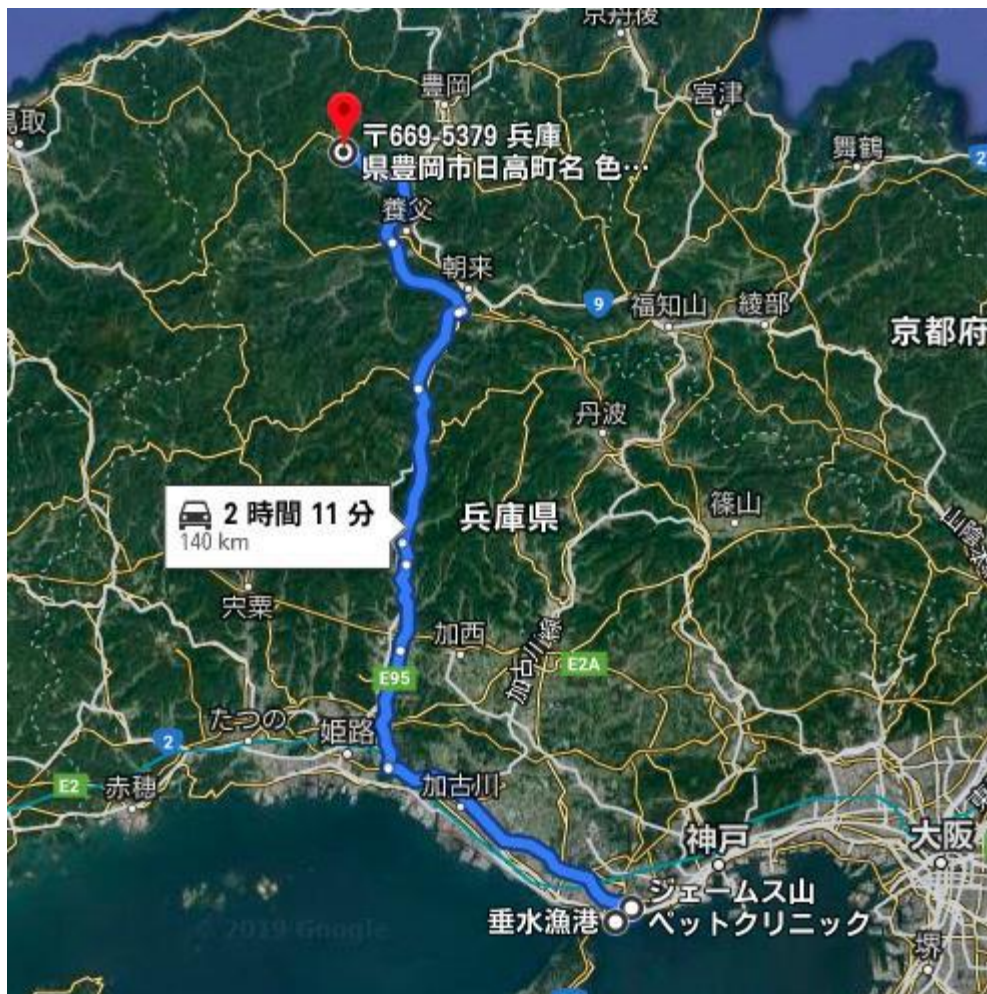
- ・着替えは最低3セット必要です。下着を含む全てに名前を書いてください。
- ・雨天の予報時は着替えを余分に持たせてください。
- ・ヘッドキャップは1日目の練習後にスポーツ用ファブリーズで消臭します。
- ・2日目の練習後に宿近くの川に移動してマスつかみと昼食の予定です。裸足でも大丈夫ですが必要な方はサンダルなどお持ちください。

**\* 緊急時連絡先**

塩津 080-3105-4513（16日）

谷口 080-3133-5224

○行程



## 集合場所

青山台東公園前 7:40



垂水漁港入口 7:20



## スケジュール

### 1日目

7:20 垂水漁港入口  
7:40 青山台東公園前  
10:20 神鍋到着  
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 ミーティング  
21:30 就寝

### 2日目

6:30 起床、広場まで散歩、ラジオ体操  
7:00 朝食  
8:30 練習開始  
12:00 練習終了  
12:30  
～ 昼食・マスつかみ  
15:30 神鍋出発  
18:00 青山台公園到着  
18:30 垂水漁港前



\*練習場所  
名色総合グラウンド

