

名古屋高等学校_{+中3・2}

バドミントン部

2012年度 夏 強化合宿 しおり



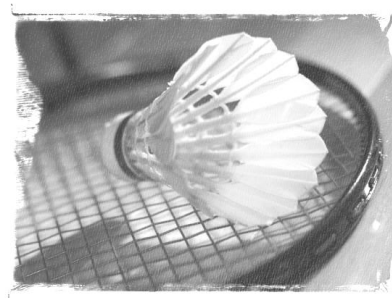
名古屋高等学校 年 組 番 氏名: _____

携帯電話 _____

緊急連絡先 _____

目次

1. 概要	…P. 3
2. 使用施設と諸注意	
(1) 宿泊場所	…P. 3
(2) 使用体育館	…P. 4
(3) 搬送病院	…P. 5
3. 持ち物	…P. 6
4. 往復の乗車推奨高速バスダイヤ・運賃	…P. 7
5. 参加者一覧	…P. 8
6. バドミントン練習時の注意点及びマナー	…P. 9
7. 個人目標	…P. 10
8. スケジュール	
(1) ① 3日（金）のスケジュール	…P. 10
② 3日（金）の練習内容	…P. 11
(2) ① 4日（土）のスケジュール	…P. 12
② 4日（土）の練習内容	…P. 13
(3) ① 5日（日）のスケジュール	…P. 14
② 5日（日）の練習内容	…P. 15
(4) ① 6日（月）のスケジュール	…P. 16
② 6日（月）の練習内容	…P. 17
連絡先	…P. 18



1. 概要

期 間 : 8月3日(金)・4日(土)・5日(日)・6日(月)の3泊4日
集合場所 : 8月3日(金) ①11時20分 JR飯田線 飯田駅前に集合

**バスが迎えに来ます。*

②12時05分 JR飯田線 飯田駅前に集合

**バスが迎えに来ます。*

解散場所 : 8月6日(月) 13時30分 JR飯田線 飯田駅解散

引率教員 : 監督 佐藤 雅史 … 3日(金)・4日(土)・5日(日)・6日(月)

顧問 村井 真人 … 3日(金)・4日(土)・5日(日)・6日(月)

コーチ … 4日(土)・5日(日)

宿泊場所 : 南信州飯田 砂払温泉

住所 395-0062 長野県飯田市砂払町1-695

電話 0265(22)1209

FAX 0265(22)2678

HP <http://www.sunaharai.jp/>

使用体育館 : 鼎(かなえ)体育館

住所 : 〒395-0801 長野県飯田市鼎中平1339-5

電話 : 0265(52)0884

サントピア飯田(勤労者福祉センター体育館)

住所 : 〒395-0024 長野県飯田市東栄町3108-1

電話 : 0265(53)3040

切石体育館

住所 : 〒395-0807 長野県飯田市鼎切石4633-1

電話 : 0265(53)0818

HP http://www.city.iida.lg.jp/iidaspypher/www/normal_top.jsp

2. 使用施設と諸注意

(1) 宿泊場所

南信州飯田 砂払温泉

3日(金) 夕食・宿泊

4日(土) 朝食・昼食・夕食・宿泊

5日(日) 朝食・昼食・夕食・宿泊

6日(月) 朝食・昼食

住所 〒395-0062 長野県飯田市砂払町1-695

電話 0265(22)1209

FAX 0265(22)2678

HP <http://www.sunaharai.jp/>

※注意

〔宿泊施設〕

- * 館内では全ての方にしっかり挨拶をし、敬意を伝えること。
- * 他のお客様も宿泊されていますので、旅館内では静粛に。(絶対に走るな！)
- * 各自の部屋からの避難経路を必ず確認すること。
- * 靴は玄関右の下駄箱に入れ、必ず鍵をすること。
(鍵をしないと靴が入っているかいないのかがわからないので他のお客様の迷惑となります。)
※下駄箱の鍵を紛失する可能性のある者や鍵をしたくない者は、靴を2階の大広間脇の下駄箱に入れてもよい。
- * お茶は1階食堂に置いてあります。自動販売機もあり、使用可。
- * 布団は毎朝きれいにたたんで、1人ずつまとめておくこと。
(ただし、最終日は種類毎にまとめる。)
- * 出かける前は、部屋をきれいにすること。
(荷物は掃除の邪魔にならないようにまとめる)
- * 外出時は、部屋の鍵を閉め、フロントに預けること。
- * 部屋はきれいに使用し、ゴミは「可燃」、「PETボトル・ビニール」、「缶」に分別。

〔お風呂〕

- * お風呂は22時30分まで利用可。(それ以降及び朝の使用は禁止。)

〔食事〕

- * 準備を積極的に手伝うこと！
- * 食事は残さないこと！(食べられないものは先に他の人にあげる)
- * 食後は、お盆とバケツをもらい、残飯はバケツに入れ、同種類のお皿を重ね、廊下を右に曲がったところにもっていくこと。

※ マナーが悪く、苦情が出た者は途中で帰ってもらいます。

(2) 使用体育館

	・鼎(かなえ)体育館	・さんとびあ飯田	・切石(きりいし)体育館
3日(金)	12:00~21:00	鼎体育館	6面(全員)
4日(土)	9:00~21:30	さんとびあ飯田	3面
	9:00~12:00	切石体育館	2面+1面
	13:00~17:00	飯田高等学校	4面
	13:00~17:00	切石体育館	2面+1面
5日(日)	18:00~21:00	切石体育館	2面+1面
	9:00~12:00	飯田高等学校	4面
	9:00~17:00	さんとびあ飯田	3面
6日(月)	13:00~17:00	切石体育館	2面+1面
	19:00~21:00	鼎体育館	6面
	9:00~12:00	切石体育館	2面+1面
	9:00~12:00	さんとびあ飯田	3面

※ 体育館までの移動は、バスになります。

※注意

[体育館]

- * 個人の荷物はすべて指定の場所に置くこと。
- * 休憩前に、けが防止のため必ずモップを掛けること。(高1, 中2)
- * 休憩前に、シャトルの整理をすること。(高2, 中3)
- * バスを汚さないように、乗車前に必ず着替えること。(練習後に着るものを毎回もっていく)

(3) 搬送病院

① 怪我の場合

飯田病院

住所 〒395-8505 長野県飯田市大通1丁目15番地

電話 0265(22)5150 (代表)

FAX 0265(22)3988

HP <http://www.iida.or.jp/>

② 病気の場合

森山医院

住所 〒395-0077 長野県飯田市丸山2-6804-3

電話 0265(56)3211

HP <http://ishakoko.jp/1008181>

地図



3. 持ち物 … すべて学年・組・番・氏名を記入しておくこと

チェック欄

- お金(飯田駅までの往復の交通費 + α)
片道2,350円・往復4,230円
水分が余計に必要な人は飲料水代(特に夜の方)
- 8月3日(金)の昼食(捨てられる容器で持ってくる)

<練習に必要なもの>

- ラケット (できれば2本以上, ガットが切れそうなものは張り替えておく)
- バドミントンシューズ (夜は乾くように管理をすること)
- シューズ (歩ける靴を履いてくる)
- シャツ×7~8回分 (洗濯可, 下記の洗濯可能日を確認)
- ハーフパンツ×4日分 (洗濯可, 下記の洗濯可能日を確認)
- 靴下(厚手のもの)×4日分 (洗濯可, 下記の洗濯可能日を確認)
- タオル×4日分 (洗濯可, 下記の洗濯可能日を確認)
- 水筒 (できるだけ大きいもの, コップ付きが望ましい)
- この「しおり」と携帯筆記用具

<宿泊に必要なもの>

- 下着等(4日分)
- パジャマ等
- バスタオル
- 洗面道具(歯ブラシ等アメニティグッズは置いてありません。リンスインシャンプー, ボディソープ, ドライヤーはあります。)
- ハンガー
- 常備薬等

<その他>

- 健康保険証のコピー (回収はしませんので各自で保管)
- 勉強用具 (単語帳など簡易的なもの)・筆記用具
- 補助食品(カロリーメイト等)…ご飯だけでは足りない人(お菓子は健康上不可)
- 虫除け(必要な人のみ)
- ※ 遊び道具は原則不可。特にゲーム機類は厳禁。(卒業まで返却しません)
- ※ 携帯電話は可。(回収しませんので各自で管理)
- ※ 洗濯は宿の洗濯機(3台)を下記の日に利用可。洗剤は学校で準備します。
高2・中3 … 3日(金)・5日(日)に洗濯可
高1・中2 … 4日(土)に洗濯可

どうしても洗濯が必要な場合は顧問へ連絡して下さい。干す場所は洗濯機のあるところの物干し竿周辺です。

ただし、天候によって乾かない場合もあるので注意して下さい。

- ※ 就寝前に水筒を1階の食堂に置くと、翌朝に冷たいお茶を入れてもらえます。
- ※ 大きなタンクを学校から1つ、お茶を満タンに入れて体育館に設置します。その後、スポーツ飲料を、補充します。

4. 往復の乗車推奨高速バスダイヤ・運賃

(1) 3日(金) 往路の乗車推奨高速バス〔片道2,350円, 往復4,230円〕

名古屋名鉄B.C.(バスセンター)発 飯田行(昼神温泉)

①〔第1便〕(信南交通) 高2・中3

名鉄B.C.	9:00
桃花台	9:31
馬籠	10:19
飯田駅前	11:09 ← 終点ではない

②〔第2便〕(名鉄バス) 高1・中2

名鉄B.C.	10:00
桃花台	10:31
馬籠	11:19
飯田駅前	11:54 ← 終点ではない

(2) 6日(月) 復路の乗車推奨高速バス

飯田発 飯田発 名古屋駅名鉄B.C.(バスセンター)行

③〔第1便〕(名鉄バス) 中3・中2

飯田	13:30
飯田駅前	13:34 ← ここで乗車
桃花台	15:01
名鉄B.C.	15:35

④〔第2便〕(名鉄バス) 高2・高1

飯田	14:30
飯田駅前	14:34 ← ここで乗車
桃花台	16:16
名鉄B.C.	16:50

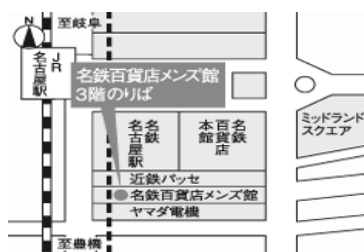
詳しくは、下記のHPを参照。

名鉄バス <http://www.meitetsu-bus.co.jp/highway/iida-hirugami/index.html>

信南交通 <http://www.shinnan.co.jp/hb/index.html>

インターネットは予約, ハイウェイバスドットコム <http://www.highwaybus.com/> から

●名鉄バスセンター



5. 参加者一覧 (選手 31名, 教員: 3名 + α)

部屋番号

(0) 教員 (3名)

監督 佐藤 雅史

205

顧問 村井 真人

205

コーチ

205

(1) 高2 (12名)

(2) 高1 (16名)

(3) 中3 (3名)

(4) 中2 (1名)

(5) 小6 (2名) (4日(土)・5日(日)に参加)

3日(金) 練習:31名(+教員2名),	宿泊:31名(+教員2名)
4日(土) 練習:31名(+教員3名+2名),	宿泊:31名(+教員3名+4名)
5日(日) 練習:31名(+教員3名+2名),	宿泊:31名(+教員2名)
6日(月) 練習:31名(+教員2名)	

※ ★は旅館からのバス乗車時や食事、入浴等の際の点呼係。

※ 旅館の部屋では上級生が下級生の生活指導をすること。

6. バドミントン練習時の注意点及びマナー (今合宿における重点事項)

◎ 試合で勝てる強い選手になるための練習をすること。

◎ 試合を意識した練習をすること。

◎ 強い精神力をつけること。

* 練習中でも、体育館に関係者が入ってきたら大きな声で挨拶をすること。

(強い選手になるためにはまわりが見える大きな視野が必要。)

* コートの中ではラケットヘッドと顔を常に上げておくこと。

(強い選手は元気よく明るくプレーをする。)

* 点数をカウントする場合は、下級生が行うこと。

* ミスをしたら、お互いすぐにシャトルを拾いにいくこと。(右足一歩で)

* 相手にシャトルを渡すときは、アンダーハンドショットで必ずネットの上を通し丁寧に渡す。試合形式の場合は、サーブを打つ人の方へ渡すこと。

* 「疲れた」、「暑い」などの後ろ向きの発言は厳禁。(→ペナルティあり)

* コートに入り、打ち始めるときは「お願いします」、打ち終わったときは「ありがとうございました」と挨拶をすること。

7. 個人目標

8. スケジュール

(1) ① 3日(金)のスケジュール

時間厳守

- 11:20 JR飯田線 飯田駅 高速バス乗り場(交番前)付近集合①
- 11:30 送迎バスで県体育館に移動(約15分)
- 12:05 JR飯田線 飯田駅 高速バス乗り場(交番前)付近集合②
- 12:15 送迎バスで県体育館に移動(約15分)
- 12:30 県体育館に全員到着
- 12:40 県体育館に全員集合
- 12:45 全体 体育館準備
- 13:00 全体 **練習**(①高2・中3…～17:45まで, ②高1・中2…～16:45まで)

☆ 高2・高1経験者・中3 ☆

- 17:00
- 17:20
- 17:50
- 18:00 バスで砂払温泉へ移動(約10分)
- 18:10
- 18:20 夕食[2階大広間]
- 18:40 バスで県体育館へ移動(約10分)
- 19:00 高1・中2 **練習**(～20:45まで)
- 20:30
- 20:50
- 21:00 バスで砂払温泉へ移動(約10分)
- 21:20 入浴(混雑時は中3優先)

☆ 高1・中2 ☆

- バスで砂払温泉へ移動(約10分)
- 夕食[2階大広間]
- バスで県体育館へ移動(約10分)
- 練習**(～20:20まで)
- バスで砂払温泉へ移動(約10分)
- 高1・中2 入浴

- 22:30 全体 ミーティング[2階大広間]
- 22:45 全体 就寝準備
- 23:00 全体 消灯・就寝

(1) ② 3日(金)の練習内容

… やったこと・身についたことをここに必ず記入すること!

本日の練習内容

本日できるようになったこと

本日でできなかったこと

みんなにききたいこと

明日の目標

(2) ① 4日(土)のスケジュール

時間厳守

6:30 起床

6:45 宿前駐車場(雨天時は中央高速高架下)に集合, 散歩+体操

7:15 食事(準備ができ次第なので早くなることもあります)

☆ 高2・高1経験者・中3 ☆

8:25 バスで切石体育館へ移動(約10分)

8:45

9:00 **練習**(~11:30)

11:30 昼食(お弁当)

12:00 バスで飯田高校へ移動(約15分)

12:45 飯田高等学校で**練習試合**(~17:15)
(v.s.飯田高校, 松川高校)

13:00

17:10

17:30 バスで砂払温泉へ移動(約10分)

17:40 夕食[2階大広間]

* Aチーム *

18:10 バスでさんとびあ飯田へ移動

18:30 **練習**(~21:00)

18:45

21:00

21:20 バスで砂払温泉へ移動(約10分)

21:50 入浴

22:30 全体 ミーティング[2階大広間]

22:45 全体 就寝準備

23:00 全体 消灯・就寝

☆ 高1・中2 ☆

バスでさんとびあ飯田へ移動(約10分)

練習(~12:00)

昼食(お弁当)

練習(~17:00)

バスで砂払温泉へ移動(約10分)

夕食[2階大広間]

* Bチーム *

バスで切石体育館へ移動

練習(~20:45)

バスで砂払温泉へ移動(約10分)

入浴

(2) ② 4日(土)の練習内容

… やったこと・身についたことをここに必ず記入すること!

本日の練習内容

本日できるようになったこと

本日でできなかったこと

みんなにききたいこと

明日の目標

(3) ① 5日(日)のスケジュール

時間厳守

6:30 起床

6:45 宿前駐車場(雨天時は中央高速高架下)に集合, 散歩+体操

7:15 朝食(準備ができ次第なので早くなることもあります)

☆ 高2・高1経験者・中3 ☆

8:20

8:50 バスでさんとびあ飯田へ移動(約10分)

9:00

9:10 **練習**(~12:00)

12:15 昼食(お弁当)

12:45

13:00 **練習**(~16:50)

13:30

16:50

17:10 バスで砂払温泉へ移動(約10分)

17:30 夕食[2階大広間]

* Aチーム *

18:30

18:50 バスで鼎体育館へ移動

19:00 **練習**(~21:00)

20:50

21:15 バスで砂払温泉へ移動(約10分)

21:10

21:40 入浴

22:30 全体 ミーティング[2階大広間]

22:45 全体 就寝準備

23:00 全体 消灯・就寝

☆ 高1・中2 ☆

バスで飯田高校へ移動(約15分)

飯田高等学校で**練習試合**(~12:30)

バスで切石体育館へ移動

昼食(お弁当)

練習(~16:40)

バスで砂払温泉へ移動(約10分)

夕食[2階大広間]

* Bチーム *

バスで鼎体育館へ移動

練習(~20:40)

バスで砂払温泉へ移動(約10分)

入浴

(3) ② 5日(日)の練習内容

… やったこと・身についたことをここに必ず記入すること!

本日の練習内容

本日できるようになったこと

本日でできなかったこと

みんなにききたいこと

明日の目標

(4) ① 6日(月)のスケジュール

時間厳守

6:30 起床

6:45 宿前駐車場(雨天時は中央高速高架下)に集合, 散歩+体操

7:15 朝食(準備ができ次第なので早くなることもあります)

☆ 高2・高1経験者・中3 ☆

8:25 バスでさんとびあ飯田へ移動(約10分)

8:50

9:00 **練習**(~11:45)

12:00 昼食(お弁当)

13:00

13:30 バスで飯田駅へ移動(約10分)

13:34

14:34 飯田駅高速バス乗車

☆ 高1・中2 ☆

バスで切石体育館へ移動(約10分)

練習(~11:45)

昼食(お弁当)

バスで飯田駅へ移動(約10分)

飯田駅高速バス乗車

(4) ② 6日(月)の練習内容

… やったこと・身についたことをここに必ず記入すること!

本日の練習内容

本日できるようになったこと

本日でできなかったこと

みんなにききたいこと

次の目標

連絡先

学校法人名古屋学院 名古屋高等学校・中学校

住所：〒461-8676 愛知県名古屋市東区砂田橋二丁目1番58号

電話(代表)：052 (721) 5271

FAX：052 (721) 5277

HP：http://www.meigaku.ac.jp/

監督 佐藤 雅史

携帯電話：090 4676 2780

携帯メール：mushy-cima@docomo.ne.jp

顧問 村井 真人

携帯電話：080 3062 0774

携帯メール：bulc.notnimdab.ukagiem@gmail.com

コーチ

携帯電話：

携帯メール：

