

名古屋中学・高等学校

バドミントン部

2013年度 夏 強化合宿 しおり

A stylized, calligraphic logo for Nagoya, written in black ink with a textured, brush-like appearance. The word 'Nagoya' is written in a cursive, flowing style.

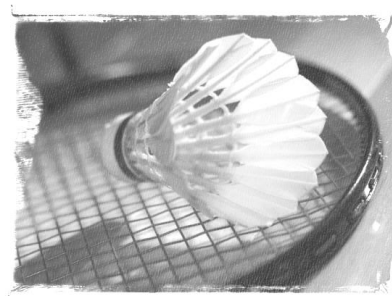
名古屋 中 ・ 高等 学校 年 組 番 氏名:

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	…P. 4
3. 持ち物	…P. 5
4. 往復の乗車高速バスダイヤ・運賃	…P. 6
5. 参加者一覧	…P. 7
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. 9
8. スケジュール	…P. 10
(1) 2日（金）のスケジュール	…P. 10
(2) 3日（土）のスケジュール	…P. 11
(3) 4日（日）のスケジュール	…P. 12
(4) 5日（月）のスケジュール	…P. 13
(5) 6日（火）のスケジュール	…P. 14
MEMO	…P. 15
連絡先	…P. 16



1. 概要

期 間 : 中学生は8月2日(金)～5日(月)(中1は4日(日)まで)
高校生は8月3日(土)～6日(火)

集合場所 : 合宿初日の12時05分 JR飯田線 飯田駅前集合 *バスが迎えに来ます。

解散場所 : 合宿最終日 JR飯田線 飯田駅解散(中13:30、高15:30)

引率教員 : 監督 佐藤 雅史 … 3日(土)～6日(火)
顧問 村井 真人 … 2日(金)～6日(火)
コーチ 平松 勝 … 2日(金)～4日(日)
コーチ 前田 正三 … 3日(土)～5日(月)

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/iidasypher/www/normal_top.jsp

2日(金)	13:30～20:30	鼎体育館	3面
3日(土)	9:00～21:00	さんとびあ飯田	3面
	10:00～21:00	切石体育館	2面+1面
4日(日)	9:00～17:00	さんとびあ飯田	3面
	9:00～19:00	切石体育館	2面+1面
5日(月)	9:00～21:00	切石体育館	2面+1面
	12:00～21:00	さんとびあ飯田	3面
	9:00～12:00	飯田高校(高校生)	
6日(火)	9:00～15:00	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。

2. 使用施設と諸注意

※ マナーが悪く、苦情が出た者は途中で帰ってもらいます。

※ 貴重品（財布、携帯電話など）の管理は各自で行うこと。

[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。（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。

* 宿からの外出、買い出しは厳禁。

[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こと）

* 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。

[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。

* 休憩前に、シャトルの整理をすること。

* 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）

* さんとぴあ飯田では、南、西のカーテンを開けるのは厳禁。

※ 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(特に夜の分)
- 初日の昼食(捨てられる容器で持ってくること)
<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こと)
- 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こと)
- 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
- バドミントンノート
<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)
- 熱中症予防のタブレット
- ※ 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)を下記の日にご利用可。洗剤は学校で準備します。
 高校生 … 3日(土)～5日(月)に洗濯可
 中学生 … 2日(金)4日(日)に洗濯可

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) 往路の乗車高速バス [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)

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) 復路の乗車高速バス

飯田発 名古屋駅名鉄B.C.(バスセンター)行

中学生 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
高校生 飯田	15:30
飯田駅前	15:34 ← ここで乗車
桃花台	17:01
名鉄B.C.	17:35

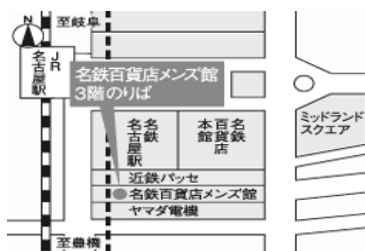
詳しくは、下記のHPを参照。

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38名, 教員: 4名 + α)

		部屋番号		
(0) 教員 (4名)		2日	3日・4日	5日
※教員の部屋番号は当日伝達します。				
監督 佐藤 雅史		×	_____	_____
顧問 村井 真人		_____	_____	_____
コーチ 平松 勝		_____	_____ (3日のみ)	×
コーチ 前田 正三		×	_____	×
(1) 中学生 (17名)				
1A26	☆	中広間	中広間	
1C10		中広間	11人	
1D34		中広間	中広間	
1E7		中広間	中広間	
2A14	☆	中広間	6人	
2B36		中広間	中広間	
2C30		中広間	11人	
2D1		中広間	6人★	
2D14		中広間	中広間	
2E7		中広間	中広間	
2E9		中広間	中広間	
2E16		中広間	中広間	
2E19		中広間	中広間	
2E25		中広間	中広間	
2F30		中広間	11人	
3C27	☆	中広間	11人★	
3E31		中広間★	中広間★	

		3日・4日	5日
(2) 高校生 (21名)			
1B25	☆	中広間	中広間
1D16		11人	6人
1E6		中広間	中広間
1F8		中広間	中広間
1F13		中広間	中広間
1H8		6人	6人
2C26		中広間	中広間
2E1		11人	中広間
2F21		中広間★	中広間★
2F25		中広間	中広間
2H1	☆	11人	中広間
2J6		6人	6人
2K17		11人	中広間
2K19		中広間	中広間
2K36		11人	中広間
2K38		6人	6人
2L6		中広間	中広間
2L24		11人	中広間
2L30		中広間	中広間
2L40		11人★	6人
2M12		6人★	6人★

2日(金) 練習:17名(+教員2名)

宿泊:17名(+教員2名)

3日(土) 練習:38名(+教員4名+5名)

宿泊:38名(+教員4名+10名)

4日(日) 練習:38名(+教員4名+5名)

宿泊:34名(+教員3名)

5日(月) 練習:34名(+教員3名)

宿泊:21名(+教員2名)

6日(火) 練習:21名(+教員2名)

- ※ ☆は学年責任者、★は部屋責任者。部屋を出る際、バスに乗車する際、食事の際などに責任者が点呼をとり、全員いるかを確認する。
- ※ 部屋を出る際、バスに乗車する際、食事の際などは一人で行動せず、部屋のメンバー全員そろって行動すること。
- ※ トイレに行く際など集団を離れるときは、付近の人に行先を必ず伝え、どこに行ったのか誰も知らないという状態にならないようにする。
- ※ 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。
- * **大きな声で挨拶する。**
- * **話をしている人の目を見てよそ見をしない。**
- * **ネットの下を通らない。**
- * **シャトル筒やシャトルをコートから離して置き、筒が倒れていたらずぐ直す。**
- * **コートに入るときに礼をすること。**
- * **ペアにシャトルを渡すときは手渡しで。**
- * **率先して動く。**
- * **帰りの準備をすばやくする。**
- * **忘れ物をしない。**
- * 練習内容・反省・目標等を毎日バドミントンノートに記録すること。

斜字体はミーティングでの決定事項

7. 個人目標

8. スケジュール

(1) 2日(金)のスケジュール

時間厳守

※ バスの中の時間を有効に使うこと(自習など)

12:05 JR飯田線 飯田駅 高速バス乗り場(交番前)付近集合

12:15 送迎バスで県体育館に移動(約15分)

12:30 県体育館に到着・ミーティング

12:45 体育館準備

13:00 **練習**(～16:50まで)

17:00 バスで砂払温泉へ移動(約10分)

17:20 夕食[2階大広間]

18:00 バスで県体育館へ移動(約10分)

18:10 **練習**(～20:10⇒片づけ)

20:30 バスで砂払温泉へ移動(約10分)

20:50 入浴・洗濯

21:25 ミーティング[2階大広間]

21:45 就寝準備

22:00 消灯・就寝

(2) 3日(土)のスケジュール

時間厳守

6:30 起床

6:45 自習[2階大広間]

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)

※ 出発までの時間を有効に使うこと(バドミントンノートの記入・自習など)

☆ 中学生 + ゲスト ☆ さんとびあ飯田

8:25 バスでさんとびあ飯田へ移動(約10分)

8:45 **練習**(~12:00)

12:05 昼食(お弁当)

12:15

12:35 切石体育館に移動(約10分)

☆ 高校生 ☆

バスの時間を有効に使うこと(自習など)

飯田駅 高速バス乗り場(交番前)付近集合

バスでさんとびあ飯田に移動(約10分)

さんとびあ飯田に到着・ミーティング

☆ 中学生 + ゲスト ☆ 切石体育館

12:55 **練習**(~17:00)

17:10 バスで砂払温泉へ移動(約10分)

17:30 夕食準備(配膳等)

17:40 夕食[2階大広間]

☆ 高校生 ☆ さんとびあ飯田

練習(~17:30)

バスで砂払温泉へ移動(約10分)

夕食[2階大広間]

☆ 中学生 + ゲスト ☆ 切石体育館

18:20 バスで切石体育館へ移動(約10分)

18:40 **練習**(~20:20)

18:45

20:30 バスで砂払温泉へ移動(約10分)

20:50 入浴

21:00

21:20 ミーティング[2階大広間]

21:45 就寝準備

22:00 消灯・就寝

22:15

22:30

☆ 高校生 ☆ さんとびあ飯田

バスでさんとびあ飯田へ移動(約10分)

練習(~20:50)

バスで砂払温泉へ移動(約10分)

ミーティング[2階大広間]

入浴(~22:15)

就寝準備

消灯・就寝

(3) 4日(日)のスケジュール

時間厳守

6:30 起床

6:45 自習[2階大広間]

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)

※ 出発までの時間を有効に使うこと(バドミントンノートの記入・自習など)

☆ 中学生 + ゲスト ☆ 切石体育館

8:25 バスで切石体育館へ移動(約10分)

8:45 **練習**(~12:00)

9:00

9:10

12:05 昼食(お弁当)

12:35 **練習**(~16:20⇒片づけ)

中1はタクシーで飯田駅前へ(約10分)

16:40 バスで砂払温泉へ移動(約10分)

16:50 入浴・洗濯・荷物整理・自習

17:00

17:20

18:10 夕食準備(配膳など)

☆ 高校生 ☆ さんとびあ飯田

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(~16:40⇒片づけ)

バスで砂払温泉へ移動(約10分)

入浴・洗濯・荷物整理

18:30 夕食[2階大広間]

19:00 ミーティング[2階大広間]

☆ 中学生 ☆

21:00 自習(50分)

21:50 就寝準備

22:00 消灯・就寝

22:45

23:00

☆ 高校生 ☆

自習(50分×2)

就寝準備

消灯・就寝

(5) 6日(火)のスケジュール

時間厳守

6:30 起床

6:45 自習[2階大広間]

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)

※ 出発までの時間を有効に使うこと(バドミントンノートの記入・自習など)

8:25 バスでさんとぴあへ移動(約10分)

8:50 **練習**(~12:00)

12:05 昼食(お弁当)

12:35 **練習**(~14:30)

15:00 バスで飯田駅へ移動(約10分)

15:34 飯田駅高速バス乗車

MEMO

連絡先

学校法人名古屋学院 名古屋中学・高等学校

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：

携帯メール：

顧問 村井 真人

携帯電話：

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

コーチ 平松 勝

携帯電話：

携帯メール：

コーチ 前田 正三

携帯電話：

携帯メール：

名古屋中学・高等学校バドミントン部公式ブログ

URL：<http://blog.meigaku.ac.jp/muraim/>

