

名古屋中学・高等学校

バドミントン部

2014年度 夏 強化合宿 しおり

A stylized, calligraphic logo for Nagoya, written in black ink. The characters are bold and expressive, with visible brush strokes and varying line thicknesses. The word 'Nagoya' is written in a cursive, artistic style.

名古屋 中 ・ 高等 学校 年 組 番 氏名: _____

携帯電話 _____

緊急連絡先 _____

1. 概要

- 期 間 : 中学生は8月2日(土)～4日(月)
高校生は8月1日(金)～4日(月)
- 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 飯田解散(各自予約したバスの時間)
- 引率教員 : 監督 佐藤 雅史 … 1日(金)～4日(月)
顧問 村井 真人 … 1日(金)夜～4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 : 高森町民体育館
住所 〒399-3103 長野県下伊那郡高森町下市田
電話 0265(35)8211
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
HP http://www.city.iida.lg.jp/iidaspypher/www/normal_top.jsp
- | | | | |
|-------|-------------|---------|----|
| 1日(金) | 13:00～18:00 | 高森町民体育館 | 6面 |
| 2日(土) | 10:00～21:00 | 高森町民体育館 | 6面 |
| 3日(日) | 8:00～17:00 | 高森町民体育館 | 6面 |
| 4日(月) | 8:00～15:00 | 鼎体育館 | 6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）

* 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）

※ 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>

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2,420円・往復4,350円
水分が余計に必要な人は飲料水代(特に夜の方)
- 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
- (ある者は)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・洗濯ネット
- 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(自習時間を設けてあります)・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)を下記の日に利用可。洗剤は学校で準備します。
- 高校生 … 1日(金)2日(土)に洗濯可 中学生 … 3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. 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。（右足一步で）
- * 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すぐ直す。**
- * **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。

斜字体は昨年のミーティングでの決定事項

5. 個人目標

6. 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2,420円, 往復4,350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

飯田駅前 11:54 ← 終点ではない

(2) 復路の乗車高速バス(各自が予約した時間)

飯田発 名古屋駅名鉄B.C.(バスセンター)行

飯田 14:30

名鉄B.C. 16:50

or 飯田 15:30

名鉄B.C. 17:35

or 飯田 16:30

名鉄B.C. 18:35

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



8. スケジュール

(1) 1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 送迎バスで高森町民体育館に移動(約20分)

12:35 高森町民体育館に到着・ミーティング・昼食

※翌日の昼食を全員分集約してほっともっと飯田上郷店に連絡

⇒13:45までに必ず(0265-56-8166)

⇒電話したかどうかを部員は先生に確認すること。

⇒電話を忘れた場合、翌日の昼食はなし。

13:15 **練習**(~18:00まで)

18:10 バスで砂払温泉へ移動(約20分)

18:30 夕食[2階大広間]

19:10 中3・高2入浴

19:40 高1入浴

※中3・高2は入浴後、高1は入浴前に荷物整理・自習準備

20:10 自習(50分×2)

21:55 ミーティング

22:15 就寝準備

22:30 消灯・就寝

(2) 2日(土)のスケジュール

時間厳守

- 7:00 起床
- 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)
- 8:00 準備
- 8:20 自習(50分×1)
- 9:20 バスで高森町民体育館へ移動(約20分)

10:00 **練習**

- 11:30 昼食(ほっともつ)※11:15頃着
- ※食べ残しをしないこと。食べられないものは他の部員に譲るなど
- ※容器は容器、ふたはふたできれいにかさねてビニール袋に入れる
- ※夕食時に、ほっともつに回収してもらう
- ※翌日の昼食を集約してほっともつと飯田上郷店に連絡(0265-56-8166)

- | | | |
|----------------------|-----------------|---------------------|
| 中学生 | 高2 | 高1 |
| 12:00 練習 | 12:00 練習 | 12:00 バスで飯田高校へ移動 |
| | | 13:30 練習試合 |
| | | ※準備・片づけを積極的に手伝うこと |
| | | 17:30 バス乗車 |
| | | 17:40 バス乗車 |
| | | 高2・1 |
| | | 18:00 夕食 |
| | | 18:40 バスで高森町民体育館へ移動 |
| 19:10 バスで砂払温泉へ移動 | 19:10 練習 | |
| 19:30 夕食 | | |
| 20:10 入浴・荷物整理・洗濯・自習等 | | |
| | | 20:30 片づけ |
| | | 21:00 バスで砂払温泉へ移動 |
| | | 21:30 高校生入浴 |
| 22:00 ミーティング | | |
| 22:15 就寝準備 | | |
| 22:30 消灯・就寝 | | |

(3) 3日(日)のスケジュール

時間厳守

6:00 起床
6:15 朝食
7:00 準備

高1・中学生

7:30 バスで高森町民体育館へ移動

8:00 **練習**

高2

8:00 バスで飯田高校へ移動

9:00 **練習試合**

12:00 バスで高森町民体育館へ移動

12:45 昼食(ほっともっど)※12:30着

※食べ残しをしないこと。食べられないものは他の部員に譲るなど

※容器は容器、ふたはふたできれいにかさねてビニール袋に入れる

※翌日、ほっともっどに回収してもらう

※翌日の昼食を集約してほっともっど飯田上郷店に連絡(0265-56-8166)

12:30 **練習**

16:30 片付け・高校生はバスで砂払温泉へ移動(約20分)

17:00 中学生はバスで砂払温泉へ移動(約20分)

17:30 夕食[2階大広間]

18:10 高校生入浴

18:40 中学生入浴

19:15 自習(50分×3)

22:00 ミーティング

22:15 就寝準備

22:30 就寝

(4) 4日(月)のスケジュール

時間厳守

6:00 起床

6:15 朝食

7:00 準備

7:30 バスで鼎体育館へ移動

8:00 **練習**

12:00 (ほっともつと)※11:45着

※食べ残しをしないこと。食べられないものは他の部員に譲るなど

※容器は容器、ふたはふたできれいにかさねてビニール袋に入れる

12:30 **練習**

14:00 14:30のバスの者はバスで飯田へ

14:30 片付け

15:00 15:30のバスの者はバスで飯田へ

15:30 16:30以降のバスの者はバスで飯田へ

弁当メニュー一覧

2日(土)昼食

- ◎ おろしチキン竜田弁当
- ◎ デミハンバーグ弁当
- ◎ 豚肉と野菜のスタミナ炒め弁当

3日(日)昼食

- ◎ チーズハンバーグ弁当
- ◎ 肉野菜炒め弁当
- ◎ ロースとんかつ弁当

4日(月)昼食

- ◎ チキン南蛮弁当
- ◎ カルビ焼肉弁当
- ◎ エッグハンバーグ弁当

ごはん大盛り可

ほっともっと飯田上郷店(0265-56-8166)

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：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

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/>