

名古屋高等学校・中学校

バドミントン部

2017年度 夏 強化合宿 しおり

A stylized, calligraphic logo for Nagoya, written in black ink with a brush-like texture. The word 'Nagoya' is written in a cursive, expressive 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. バドミントン練習時の注意点及びマナー	…P. 6
5. 個人目標	…P. 7
6. 往復の乗車高速バスダイヤ・運賃	…P. 7
7. 参加者一覧	…P. 8 ~P. 9
8. スケジュール	…P. 10~P. 13
(1) 3日(木)のスケジュール	…P. 10
(2) 4日(金)のスケジュール	…P. 11
(3) 5日(土)のスケジュール	…P. 12
(4) 6日(日)のスケジュール	…P. 13
MEMO	…P. 14
連絡先	…P. 14



1. 概要

- 期 間 : 8月3日(木)～6日(日)
集合場所 : JR飯田駅前 12時00分
解散場所 : 飯田(商工会館)
引率教員 : 監督 佐藤 雅史 … 8月3日(木)～6日(日)
顧問 村井 真人 … 8月3日(木), 5日(土), 6日(日)
顧問 野牧 優里 … 8月3日(木)～6日(日)
コーチ 鹿島 昭裕 … 8月4日(金)～6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 : 飯田勤労者体育センター(松尾明) 第1体育館
住所 : 〒395-0823 長野県飯田市松尾明7444-2
電話 : 0265(23)5571
松川町民体育館
住所 : 〒399-3303 長野県下伊那郡松川町元大島3592-2
電話 : 0265(52)0884
さんとぴあ(飯田市勤労福祉会館)
住所 : 〒395-0024 長野県飯田市東栄町3108-1
電話 : 0265(53)3040
HP http://www.city.iida.lg.jp/iidasypher/www/normal_top.jsp
- | | | | |
|-------|-------------|------------------|----|
| 3日(木) | 12:00～18:00 | 飯田勤労者体育センター(松尾明) | 6面 |
| 4日(金) | 9:00～18:00 | 飯田勤労者体育センター(松尾明) | 6面 |
| | 20:00～21:30 | 松川町民体育館 | 3面 |
| | *9:00～12:00 | 長野県立飯田高等学校 | 4面 |
| 5日(土) | 9:00～12:00 | さんとぴあ飯田 | 3面 |
| | 12:30～17:00 | 飯田勤労者体育センター(松尾明) | 6面 |
| | 17:30～21:30 | さんとぴあ飯田 | 3面 |
| | *9:00～16:30 | 飯田OIDE長姫高等学校 | 8面 |
| 6日(日) | 9:00～14:00 | さんとぴあ飯田 | 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。

* 靴は玄関右の靴箱には入れずに、袋に入れて部屋に持っていか、大広間の前の靴箱に入れること。

（名古屋高校だけ靴箱を53箇所利用すると他のお客様の迷惑となりますので、協力して下さい。）

* 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、買い出しは許可した時間帯以外は禁止。

〔お風呂〕

* お風呂は22時30分まで利用可です。名古屋高校としては10～15名ずつに分けて入る。22時30分までに退室完了し、それ以降及び朝の使用はできません。

〔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(自宅から名鉄バスセンターまでの往復の交通費 + α)
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)
- 傘

<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・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。
- ※ 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)を利用可。洗剤・柔軟剤は学校で準備します。
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（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」、「無理」などの後ろ向きの発言は厳禁。
（→ペナルティとして、その場でバービージャンプ10回）
 - * 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」と元気よく挨拶をすること。
 - * **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。**
 - * **休憩の前にシャトルを片付ける。**
 - * **シャトル筒やシャトルはポールの脇に置き、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。

斜字体は過去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

3日(木)

名古屋名鉄B.C.(バスセンター)発 飯田行

名鉄B.C. 10:00

飯田駅前 11:54 ← 終点ではありません。

4日(金)

名古屋名鉄B.C.(バスセンター)発 飯田行

名鉄B.C. 8:00

飯田駅前 9:54 ← 終点ではありません。

(2) 復路の乗車高速バス

6日(日)

飯田発 名古屋駅名鉄B.C.(バスセンター)行(昼神温泉経由)

飯田(商工会館) 14:30

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



7. 参加者一覧 (選手49名, 教員: 3名, コーチ: 1名)

(0) 教員・コーチ (5名)	部屋番号
監督 佐藤 雅史	301
顧問 村井 真人	301
顧問 野牧 優里	
コーチ 鹿島 昭裕	301

3日(木) 練習:43名(+教員等3名)	宿泊:43名(+教員等2名)
4日(金) 練習:49名(+教員等3名)	宿泊:49名(+教員等3名)
5日(土) 練習:49名(+教員等4名)	宿泊:48名(+教員等4名)
6日(日) 練習:48名(+教員等3名)	

※ 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、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。

8. スケジュール

(1) 3日(木)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・昼食など)

- 9:30 名鉄バスセンター集合
- 10:00 名鉄バスセンター出発(昼食はバス車内でとり, ゴミは車内に残さない!)
- 11:54 飯田駅前到着
- 12:05 バスで飯田勤労者体育センター(以降松尾明と表記)に移動(約20分)
- 12:30 松尾明に到着, 準備
- 13:00 **練習**(~17:45まで)
- 17:45 練習終了, 片付け
- 18:10 バスで砂払温泉へ移動
- 18:30 中学生入浴・高2洗濯
- 19:15 夕食[2階大広間] (中学生は少し遅れても可)
- 19:30 中学生洗濯
- 19:45 高2入浴
- 20:15 高1洗濯・入浴
- 20:45 学習時間[2階大広間]
- 21:45 ミーティング
- 22:30 就寝準備
- 22:45 消灯・就寝

(2) 4日(金)のスケジュール

時間厳守

- 6:45 起床
7:00 朝食準備(高1・中2)
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)
8:00 準備
高2・中3・中2・陸斗・康生(17名) 高1(26名)
8:25バスで松尾明へ移動 8:20 バスで飯田高校へ移動
9:00 **練習**(~12:00) 8:50 **練習試合**(~11:30まで)
10:30 高2の6名合流 12:00 バスで松尾明へ移動
12:05 昼食(ほっともっと) 12:20 昼食(ほっともっと)
- ※食べ残しをしない。食べられないものは他の部員に譲るなどする。
※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。
- 13:00 **練習**(~17:45)
17:45 練習終了, 片付け
18:15 バスで砂払温泉へ移動
18:30 中学生入浴・高2洗濯
19:00 夕食[2階大広間] (中学生は少し遅れても可)
19:15 中学生洗濯
高2・中3・中2・陸斗・康生(23名) 高1(26名)
19:30 高校生入浴 19:35 バスで松川町民体育館へ移動
20:15 学習時間[2階大広間] 20:00 **練習**(~21:15まで)
21:15 練習終了, 片付け
21:30 バスで砂払温泉へ移動
21:50 高1入浴・洗濯
- 22:20 ミーティング
22:30 就寝準備
22:45 消灯・就寝

(3) 5日(土)のスケジュール

時間厳守

- 6:45 起床
7:00 朝食準備(高1・中2)
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)
8:00 準備(内海はすべての荷物を持って行く)
高2・中3・中2・陸斗・康生・力輔(24名) 高1(25名)
8:35 バスでさんとびあへ移動
8:25 バスでOIDE長姫高校へ移動
9:00 **練習**(~11:45)
9:00 **練習試合**(~12:00まで)
11:45 練習終了, 片付け
12:00 バスでOIDE長姫高校へ移動
12:15 バスで松尾明へ移動
12:15 昼食(ほっともっと)
13:00 昼食(ほっともっと)
※食べ残しをしない。食べられないものは他の部員に譲るなどする。
※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。
13:00 **練習試合**(~16:15)
13:30 **練習**(~16:45)
16:15 練習試合終了, 片付け
16:45 練習終了, 片付け
16:30 バスで砂払温泉へ移動
17:00 バスで砂払温泉へ移動
16:45 中学生入浴・高2洗濯
17:30 入浴1・洗濯1
17:00 夕食[1階食堂]
18:00 夕食[1階食堂]
18:00 バスでさんとびあへ移動
18:30 入浴2・洗濯2
18:20 **練習**(~21:00まで)
19:15 学習時間[2階大広間]
20:55 練習終了, 片付け
21:10 バスで砂払温泉へ移動
21:25 高校生入浴, 中学生洗濯
22:10 ミーティング
22:30 就寝準備
22:45 消灯・就寝

(4) 6日(日)のスケジュール

時間厳守

6:30 起床・部屋の片付け

7:00 朝食

8:00 準備

高2・中3・中2・陸斗・康生・力輔(24名) 高1(24名)

8:30 バスでさんとぴあへ移動

9:00 バスでさんとぴあへ移動

9:00 練習(～13:00)

9:30 練習(～11:30)

13:00 昼食(ほっともっと)

11:30 昼食(ほっともっと)

※食べ残しをしない。食べられないものは他の部員に譲る。

※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。

12:15 練習(～13:30)

13:30 片付け

13:55 徒歩で飯田(商工会館)へ

14:30 高速バスで名鉄バスセンターへ

16:16 桃花台(降車可)

16:50 名鉄バスセンター着

MEMO

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

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/>

