

名古屋高等学校・中学校

バドミントン部

2018年度 夏 強化合宿 しおり

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

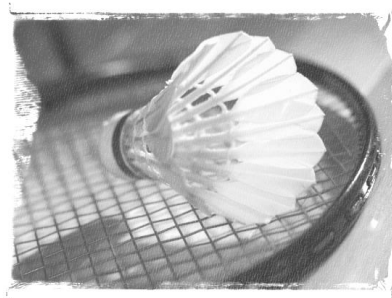
名古屋 中・高等 学校 年 組 番 氏名: _____

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. 個人目標 | …P. 6 |
| 5. バドミントン練習時の注意点及びマナー | …P. 6 |
| 6. 往復の高速バスダイヤ | …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（金）のスケジュール | …P. 10 |
| (2) 4日（土）のスケジュール | …P. 11 |
| (3) 5日（日）のスケジュール | …P. 12 |
| (4) 6日（月）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(金)～6日(月)
集合場所 : 飯田商工会館 10時00分(中学生は11時15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(金)～6日(日)
顧問 村井 真人 … 8月3日(金)
コーチ 鹿島 昭裕さん … 8月4日(土)～6日(月)
コーチ 中西 均さん … 8月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 : 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
豊丘村民体育館
住所 : 〒399-3202 長野県下伊那郡豊丘村神稲 5081-1
電話 : 0265(35)8464
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
飯田市鼎(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/iidasypher/www/normal_top.jsp

| | |
|-------|--|
| 3日(金) | 12:00～19:30 飯田勤労者体育センター(松尾明) 6面 19:30～21:30 |
| 4日(土) | 8:30～15:00 飯田勤労者体育センター(松尾明) 6面 12:00～21:30 豊丘村民体育館 6面 *9:00～18:00 OIDE長姫高等学校体育館 8面 |
| 5日(日) | 8:30～17:00 豊丘村民体育館 6面 17:30～21:30 さんとぴあ飯田 3面 |
| 6日(月) | 8:30～14:00 飯田市鼎体育館 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74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)
- 傘等の雨具

<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「**お急ぎモード**」で利用可。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3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. 個人目標

5. 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」、「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

6. 往復の高速バス時刻表

(1) 往路の乗車高速バス

| | | |
|-------|--------------------|------------------|
| 3日(金) | 名古屋名鉄B.C.(バスセンター)発 | 飯田行 |
| 高校生 | [名鉄バス] | |
| (62名) | 名鉄B.C. | 8:00 |
| | 飯田(商工会館) | 9:58 ←飯田駅前の次です。 |
| 中学生 | [信南交通](昼神温泉経由) | |
| (10名) | 名鉄B.C. | 9:00 |
| | 飯田(商工会館) | 11:13 ←飯田駅前の次です。 |

(2) 復路の乗車高速バス

| | | |
|--------|----------------|---------------------|
| 6日(月) | 飯田発 | 名古屋駅名鉄B.C.(バスセンター)行 |
| 中学2年生 | [名鉄バス] | |
| (7名) | 飯田駅前 | 13:34 |
| | 桃花台 | 15:01 |
| | 名鉄B.C. | 15:35 |
| 高校生・中3 | [名鉄バス](昼神温泉経由) | |
| (65名) | 飯田(商工会館) | 14:30 |
| | 桃花台 | 16:16 |
| | 名鉄B.C. | 16:50 |

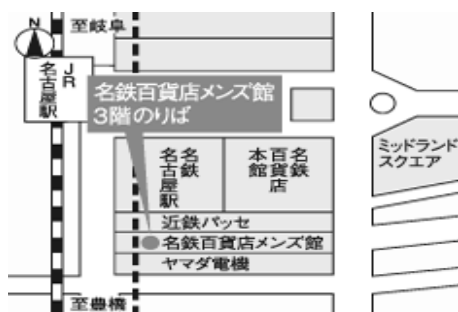
詳しくは、下記のHPを参照。

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、ハイウェイバストットコム <http://www.highwaybus.com/>から

●名鉄バスセンター



*** 宿泊部屋一覧**

- 中広間 … 高2 (団体メンバー3名を除く)
- 大広間 … 高1 (6年文理T, 6年文理A, 3年文理選抜)
- 101 … 高1 (3年文理)
- 113 … 中学生
- 206 … 鹿島コーチ, 佐藤雅史
- 208 … 高2 (康生・陸斗・力輔), 中西さん, 快君, 病人

※ 201, 203(教員), 205, 206, 207 は名古屋高校水泳部が宿泊

※ 301, 302, 303, 305 は一般の方が宿泊されます。

| | |
|----------------------|----------------|
| 3日(金) 練習:73名(+教員等2名) | 宿泊:73名(+教員等1名) |
| 4日(土) 練習:74名(+教員等3名) | 宿泊:74名(+教員等3名) |
| 5日(日) 練習:74名(+教員等3名) | 宿泊:73名(+教員等2名) |
| 6日(月) 練習:73名(+教員等2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(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・昼食など)

- 7:30 名鉄バスセンター集合 (中学生は8:30)
8:00 名鉄バスセンター出発 (中学生は9:00)
9:58 飯田(商工会館)到着(ゴミは車内に残さない)(中学生は11時13分)
10:00 2回に分けて、バスで砂払温泉に荷物を置いて、
飯田勤労者体育センター(以降松尾明と表記)へ移動
松尾明に到着, 昼食, 準備(中学生は高速バス車内で昼食を済ませる)
12:00 **練習**(高1(30名)・中学生(10名)は18:45まで,
団体(6名)・高2(19名)・高1A(8名)は19:45まで)
高1(30名)・中学生(10名)
19:00 バスで砂払温泉へ移動
19:30 中学生:入浴, 高1:洗濯
20:00 中学生:洗濯, 高1:洗濯
団体(6名)・高2(19名)・高1A(8名)
20:00 団体・高2・高1A:バスで砂払い温泉へ移動
全員
20:30 夕食[2階大広間], 洗濯機の状況を見て, 随時洗濯
21:00 高2:入浴, 高1団体・A:洗濯
21:30 高2:洗濯, 高1団体・A:入浴
22:10 ミーティング (←連絡事項伝達後, 中学生は先に寝ても良い)
22:45 就寝準備
23:00 消灯・就寝

(2) 4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
団体(6名)・高2(19名)・中3(3名), 南 高1(37名)・中2(7名)
8:40 バスで松尾明へ移動 8:10 バスでOIDE長姫高校へ移動
9:10 **練習**(~12:30) 9:00 **練習試合**(~12:15)
12:30 ①高1(20名):バス松尾明へ移動
12:30 ②残り(24名):昼食(OIDE長姫)
12:45 バスでOIDE長姫高校へ移動 12:45 ①高1(20名):昼食(松尾明)
13:00 昼食(OIDE長姫) 13:00 ②高1(24名):バスで松尾明へ移動
* 午後に飯田高校との練習試合が入るかもしれません。(5日(日)に変更依頼中)
13:30 **練習試合**(~17:30) 13:15 **練習**(~15:00)
15:15 バスで砂払温泉へ移動
15:30 入浴, 洗濯等
16:45 夕食
団体(6名), 原・南
16:30 バスで砂払温泉へ移動
17:15 バスで豊丘村へ移動
17:45 **練習**(~21:00)
高2(18名)・中3(3名)
18:00 バスで砂払温泉へ移動
18:15 入浴, 洗濯等
19:00 夕食
高2(18名)・中学生10名
19:30 入浴, 洗濯等
20:00 学習時間[2階大広間] 21:00 バスで砂払温泉へ移動
22:00 ミーティング (←連絡事項伝達後, 中学生は先に寝ても良い)
22:45 就寝準備
23:00 消灯・就寝

(3) 5日(日)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
団体(6名), 高1(38名)・中3(3名) 高2(19名)・中2(7名)
8:15 バスで豊丘村体育館へ移動 9:05 バスで豊丘村体育館へ移動
9:00 **練習**(~12:00) 9:40 **練習**(~12:00まで)
12:10 昼食(ほっともっと)
13:00 **練習**(~17:00)
団体(6名)・高1A(8名)・中学生(10名) 高2(19名)・高1(30名)
15:45 練習終了, 片付け 16:45 練習終了, 片付け
16:00 バスで砂払温泉へ移動 17:05 バスで砂払温泉へ移動
16:30 入浴・洗濯 17:30 夕食[2階大広間]
17:00 夕食[2階大広間] 18:00 中2:入浴, 高1②:洗濯
17:30 バスでさんとびあへ移動 18:40 高1①:入浴, 中2:洗濯
18:00 練習(~21:00まで) 19:20 高1②:入浴①:洗濯1
21:00 練習終了, 片付け 20:00 学習時間[2階大広間]
21:10 バスで砂払温泉へ移動
21:20 入浴
22:00 ミーティング (←連絡事項伝達後, 中学生は先に寝ても良い)
22:45 就寝準備
23:00 消灯・就寝

(4) 6日(月)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

団体(6名)・高2(19名)・中学生(10名) 高1(38名)

8:30 バスで鼎体育館へ移動

9:00 バスで鼎体育館へ移動

9:00 **練習**(～13:00, 中2は～12:00)

9:30 **練習**(～13:00)

中2(7名)

12:00 昼食

12:56 鼎駅(JR飯田線乗車)

←バスが手配可能であればバスで移動

(交通費は合宿費から支出)@190×7=¥1,330.-

13:02 飯田駅到着

13:34 高速バスで名鉄バスセンターへ

15:01 桃花台(降車可)

15:35 名鉄バスセンター着

高校生(63名)・中3(3名)

13:00 高1・中3:昼食(ほっともっと)

13:15 高2:昼食(ほっともっと)

13:45 高1・中3:バスで飯田(商工会館)へ

14:05 高2:バスで飯田(商工会館)へ

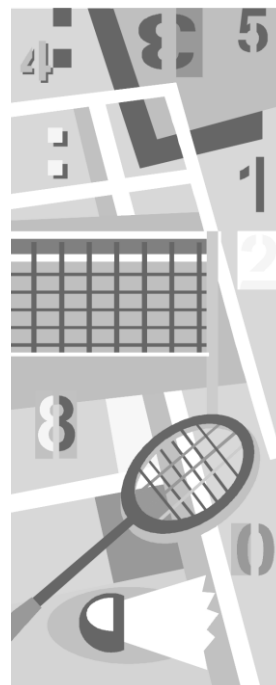
14:30 高速バスで名鉄バスセンターへ

16:16 桃花台(降車可)

16:50 名鉄バスセンター着

MEMO

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

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/>