

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

改訂版

Nagoya

名古屋 中・高等 学校 年 組 番 氏名:

携帯電話

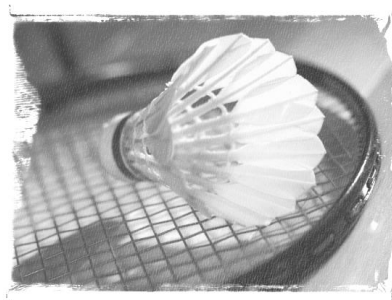
緊急連絡先

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 : 飯田駅前 10時00分 (中学生は11時15分)
解散場所 : 飯田(商工会館) (中学生は飯田駅前)
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/iidaspypher/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	飯田勤労者体育センター(松尾明)	3面
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くか、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)	9:54 ← 終点ではありません。
中学生	[信南交通](昼神温泉経由)	
(10名)	名鉄B.C.	9:00
	飯田駅前	11:09 ← 終点ではありません。

(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

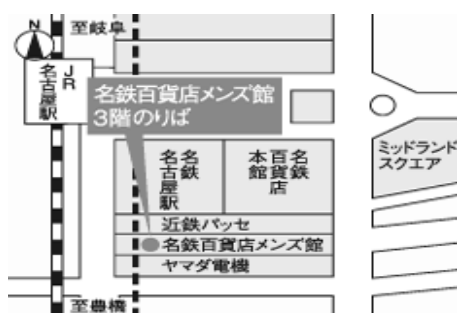
詳しくは、下記のHPを参照。

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 73 名_{+1 名}，教員：2 名，コーチ：2 名）

*** 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)
9:54 飯田駅前到着(ゴミは車内に残さない)(中学生は11時09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
松尾明に到着後昼食, 準備(中学生は高速バス車内で昼食を済ませる)
11:45 弁当係は6日(月)の弁当を集計(高2:石原, 高1:若松, 中学:松川)P.14 参照
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(29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:入浴
団体(6名)・高2(19名)・高1A(9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], 洗濯機の状態を見て, 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長姫高校) 13:00 ②高1(24名):バスで松尾明へ移動
※ 昼食はほっともっと飯田アップルロード店(和風幕の内弁当)
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 団体(6名), 高1(38名), 原
16:30 バスで砂払温泉へ移動 17:15 バスで豊丘村体育館へ移動
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
全員
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

選抜メンバー(24名)

その他(49名)

8:00 バスで飯田高校へ移動

8:30 バスで豊丘村体育館へ移動

9:00 **練習試合**(～11:30)

9:10 **練習**(～12:15まで)

11:45 バスで豊丘村体育館へ移動

全員

12:20 昼食(ほっともつと飯田座光寺店)

①チキン南蛮弁当, ②チキンタツタ弁当, ③チーズハンバーグ弁当

13:10 **練習**(～17:00)

団体(6名)・高2(19名)・中3(3名), 南

高1(38名), 中2(7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, 高1①:洗濯

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

全員

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 (解散)

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 (解散)

16:16 桃花台(降車可)

16:50 名鉄バスセンター着

※ 昼食はほっともっと飯田アップルロード店

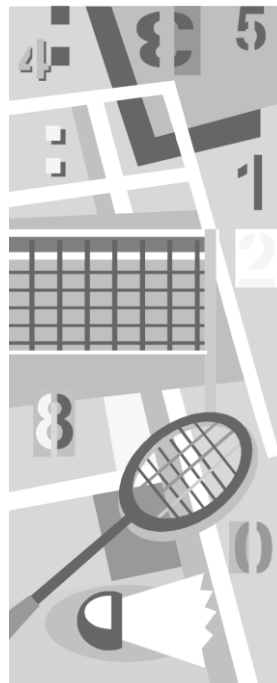
①豪華なりのり弁当, ②ミックスフライ弁当, ③ハンバーグバラエティ弁当

3日(金)の練習前に弁当係(高2:石原, 高1:若松, 中学:松川が

「①普通, ①大盛, ②普通, ②大盛, ③普通, ③大盛」の数を顧問へ連絡

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

Gメール : mushy1412@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/>