

名古屋高等学校・中学校

バドミントン部

2019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, flowing style.

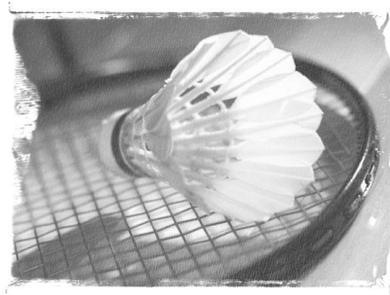
名古屋 中・高等 学校 年 組 番 氏名:

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. 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(土)のスケジュール	…P. 10
(2) 4日(日)のスケジュール	…P. 11
(3) 5日(月)のスケジュール	…P. 12
(4) 6日(火)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(土)～6日(火)
- 集合場所 : 飯田駅前 8月3日(土) 9時54分
- 解散場所 : 飯田(商工会館) 8月6日(火)14時30分
- 引率教員 : 監督 佐藤 雅史 … 8月3日(土)～6日(火)
顧問 森本 康敬 … 8月3日(土)PM～6日(火)
顧問 蓬萊 杉作 … 8月4日(日)PM～6日(火)
コーチ 鹿島 昭裕さん … 8月3日(土)～4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 <http://www.sunaharai.jp/>
電話 0265(22)1209 FAX 0265(22)2678
- 使用体育館 : 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
飯田市上郷(かみさと)体育館
住所 : 〒395-0004 長野県飯田市上郷黒田1614-1
電話 : 0265(22)4511
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
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
- | | | | |
|-------|---------------|-------------------|----|
| 3日(土) | 12:00～19:30 | 飯田市鼎体育館 | 6面 |
| | * 13:30～16:00 | 長野県立飯田高校第2体育館 | 4面 |
| 4日(日) | 8:30～14:00 | 飯田勤労者体育センター(松尾明) | 6面 |
| | 14:00～17:00 | 飯田勤労者体育センター(松尾明) | 3面 |
| | 14:00～17:00 | 飯田勤労者体育センター2(松尾明) | 2面 |
| | 17:00～21:30 | さんとぴあ | 3面 |
| | 17:00～19:30 | 飯田市上郷体育館 | 4面 |
| | 19:30～21:30 | 飯田市上郷体育館 | 2面 |
| 5日(月) | 9:00～17:00 | さんとぴあ | 3面 |
| | 11:30～21:30 | 飯田勤労者体育センター2(松尾明) | 2面 |
| | 17:00～19:30 | 飯田勤労者体育センター(松尾明) | 6面 |
| | 19:30～12:30 | 飯田勤労者体育センター(松尾明) | 3面 |
| | * 9:00～17:00 | 長野県立OIDE長姫高等学校体育館 | 8面 |
| 6日(火) | 9:00～14:00 | さんとぴあ | 3面 |
| | 8:30～14:00 | 飯田勤労者体育センター2(松尾明) | 2面 |

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…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(土) 名古屋名鉄B.C.(バスセンター)発 飯田(商工会館)行
[名鉄バス]

(50名)	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(火) 飯田発 名古屋駅名鉄B.C.(バスセンター)行
[名鉄バス](昼神温泉経由)

(50名)	飯田(商工会館)	14:30
	桃花台	16:16
	名鉄B.C.	16:50

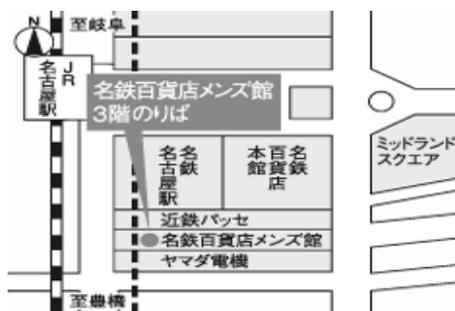
詳しくは、下記のHPを参照。

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50名, 教員: 3名, コーチ: 1名)

(0) 教員・コーチ (4名)	部屋番号
監督 佐藤 雅史	305
顧問 森本 康敬	305
顧問 蓬萊 杉作	305
コーチ 鹿島 昭裕 さん	305

(1) 高校生 (41名(高2: 21名, 高1: 20名))

① 高2 (21名)	氏名	部屋番号	備考
	A組 33番 橋本 一輝	2F大広間	ネット係
	B組 30番 東 啓太	2F大広間	ネット係
	C組 8番 大島 康裕	2F大広間	タイマー係
主将	C組 10番 鹿島 健士朗	2F大広間	
	C組 23番 中村 俊太郎	2F大広間	救急箱係
	F組 6番 大脇 順仁	2F大広間	弁当係
副主将	F組 7番 尾形 駿介	2F大広間	
	F組 23番 福嶋 大生	2F大広間	タンク係
	F組 27番 南 仁	2F大広間	シャトル係
	F組 38番 米原 由翔	2F大広間	弁当係
	G組 2番 石上 竜之介	2F大広間	タンク係
	G組 7番 大崎 凌也	2F大広間	合宿係
	G組 19番 高谷 陸斗	2F大広間	タンク係
部長	J組 7番 岡田 康暉	2F大広間	部旗係
副主将	K組 19番 中西 涼	2F大広間	合宿係
	L組 22番 西山 智晴	2F大広間	タンク係
	M組 1番 伊藤 哲平	2F大広間	タンク係
副部長	M組 24番 塚本 瑠惟	2F大広間	合宿係
	M組 28番 林 大登	2F大広間	シャトル係
	M組 29番 本多 利行	2F大広間	雑巾係
	M組 34番 村瀬 貴哉	2F大広間	雑巾係

② 高1 (20名)	氏名	部屋番号	備考
A組30番	古田 大	3 F 中広間	タイマー係
B組19番	高見 侑治	3 F 中広間	ネット係
B組22番	田邊 雅樹	3 F 中広間	ネット係
B組30番	服部 明宏	3 F 中広間	タンク係
D組 8番	伊藤 佑一郎	3 F 中広間	タンク係
D組24番	角田 歩	3 F 中広間	タンク係
E組 5番	大西 英之	3 F 中広間	タンク係
E組 7番	加古 秀茂	3 F 中広間	タンク係
E組19番	東方 秀樹	3 F 中広間	救急箱係
E組26番	林 優希	3 F 中広間	タンク係
E組37番	吉川 諒	3 F 中広間	タンク係
F組 1番	石川 章太	3 F 中広間	タンク係
G組 9番	大野 遵	3 F 中広間	タンク係
G組21番	豊田 大地	3 F 中広間	タンク係
G組38番	村上 大悟	3 F 中広間	タンク係
H組20番	下原 優生	3 F 中広間	タンク係
H組29番	宮副 弘毅	3 F 中広間	タンク係
J組 1番	阿佐美 舜也	3 F 中広間	弁当係
J組35番	秦 滉紀	3 F 中広間	雑巾係
K組29番	西尾 泰希	3 F 中広間	雑巾係

(2) 中学生 (9名 (中3 : 8名, 中2 : 1名))

① 中3 (3名)	氏名	部屋番号	備考
A組16番	瀧川 博喜	2 F 大広間	
A組26番	古畑 拓磨	2 F 大広間	
B組19番	佐藤 瑤太郎	2 F 大広間	
C組 1番	赤堀 生龍	2 F 大広間	
主将 D組16番	佐藤 悠太郎	2 F 大広間	
D組34番	本間 暖人	2 F 大広間	
E組21番	時田 亘	2 F 大広間	
E組27番	深谷 良太郎	2 F 大広間	
② 中2 (1名)	氏名	部屋番号	備考
C組14番	酒井 翔基	2 F 大広間	

(3) 上郷バドミントンクラブのみなさん他

* 宿泊部屋一覧

3 F 大広間 … 高2・中学生

2 F 中広間 … 高1

3 F 305 … 鹿島コーチ, 佐藤雅史, 森本康敬, 蓬萊杉作

※ 他の部屋は名古屋高校水泳部と一般の方が宿泊されます。

3日(土) 練習:50名(+教員等3名) 宿泊:50名(+教員等3名)

4日(日) 練習:50名(+教員等3名) 宿泊:50名(+教員等3名)

5日(月) 練習:50名(+教員等3名) 宿泊:50名(+教員等3名)

6日(火) 練習:50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(土)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
8:00 名鉄バスセンター出発
バスの中で4日(日)・5日(月)・6日(火)の弁当の種類・数を集計
(メニューはP.12～P.14参照)
9:54 飯田駅前到着
カーテン開けて結ぶ。リクライニングシートを元に戻す。ゴミを残さない。
- 10:00 2回に分けて、バスで砂払温泉に荷物を置いて、鼎(かなえ)体育館へ移動
鼎体育館に到着後昼食、準備
高速バス到着後に弁当係(高2:大脇, 高1:阿佐美, 中学:瀧川)は
4日(日)・5日(月)・6日(火)の弁当の種類・数を顧問へ連絡
- 12:30 **練習**
高1(20名) 高2・中学生(30名)
13:30 バスで飯田高校へ移動
14:00 **練習試合** vs 飯田高等学校
16:15 バスで砂払温泉へ移動
16:30 夕食
17:15 バスで鼎体育館へ移動 17:30 バスで砂払温泉へ移動
18:00 **練習**(～20:20) 17:45 夕食
18:30 バスで鼎体育館へ移動
19:15 **練習**(～20:50)
20:30 バスで砂払温泉へ移動
20:45 高1:洗濯・入浴 21:00 バスで砂払温泉へ移動
21:15 中学生:洗濯・入浴
21:45 高2:洗濯・入浴
- 全員
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

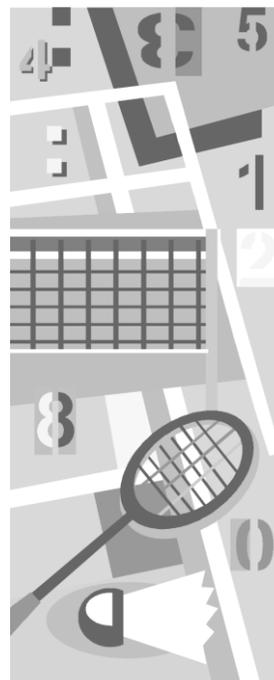
(4) 6日(火)のスケジュール

時間厳守

- 6:30 起床・部屋の片付け
6:50 朝食準備(高1・中学生)
7:00 朝食
 α 班(30名) β 班(20名)
8:00 バスで松尾明へ移動
8:30 バスでさんとぴあへ移動(18名) 8:40 **練習**(~12:45)
8:50 バスでさんとぴあへ移動(12名)
9:10 **練習**(~13:00)
13:15 昼食 13:15 昼食
※ 昼食はほっともっと飯田アップルロード店
「④ビッグのり弁当(コロッケ)」
「⑤ビッグのり弁当(白身魚フライ)」
「⑥カツ丼(卵とじ)」
「⑦おろしかつめし」
の「大盛」or「普通」を3日(土)のバス車内で選択。
13:50 バスで飯田商工会館へ移動
13:50 徒歩で飯田商工会館へ移動
全員
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

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/>