

名古屋高等学校・中学校

バドミントン部

2015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. 6
6. 往復の乗車高速バスダイヤ・運賃	…P. 7
MEMO	…P. 8
7. 参加者一覧	…P. 9
8. スケジュール	…P. 11
(1) 4日(火)のスケジュール	…P. 11
(2) 5日(水)のスケジュール	…P. 12
(3) 6日(木)のスケジュール	…P. 13
(4) 7日(金)のスケジュール	…P. 14
MEMO	…P. 15
連絡先	…P. 16



1. 概要

- 期 間 : 高校生は8月4日(火)～7日(金)
中学生は8月4日(火)～6日(木)
- 集合場所 : サントピア(飯田市勤労福祉会館) 10時45分
- 解散場所 : JR飯田駅前
- 引率教員 : 監督 佐藤 雅史 … 4日(火)～7日(金)
顧問 村井 真人 … 4日(火)～7日(金)
- 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 : サントピア(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
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
- | | | | |
|-------|-------------|---------|----|
| 4日(火) | 9:00～17:00 | サントピア飯田 | 3面 |
| | 18:00～19:30 | 鼎体育館 | 6面 |
| 5日(水) | 9:00～20:00 | 鼎体育館 | 6面 |
| 6日(木) | 9:00～17:00 | 鼎体育館 | 6面 |
| 7日(金) | 9:00～14:00 | 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箇所と他のお客様の迷惑となりますので、協力をして下さい。）

* 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こと。22時30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

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)

<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)
- 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)
- 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。（右足一歩で）
- * 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。
（→ペナルティとして、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

名古屋名鉄B.C.(バスセンター)発 飯田行

名鉄B.C. 8:00

桃花台 8:31

飯田(商工会館) 9:58 ← 終点です

(2) 復路の乗車高速バス

飯田発 名古屋駅名鉄B.C.(バスセンター)行(昼神温泉経由)

飯田駅前 14:34

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



MEMO

※ 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) 4日(火)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)

9:58 飯田(商工会館)到着
徒歩でサントピア飯田(飯田市勤労福祉会館)に移動(約20分)
10:45 サントピア飯田に到着・ミーティング・練習
11:00 練習(~12:00)
12:00 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。

13:00 **練習**(~18:00まで)

高2・中学生(16+7=23名)

高1(26名)

16:20 バスで砂払温泉へ移動

16:50 夕食[2階大広間]

17:10 バスで砂払温泉へ移動

17:30 中3入浴・高2洗濯

17:40 バスで鼎体育館へ移動

18:00 **練習**(~19:20まで)

18:30 夕食[2階大広間]

19:40 バスで砂払温泉へ移動

19:30 高2入浴・中3洗濯

20:10 自習[2階大広間]

20:00 洗濯・入浴

20:40 自習[2階大広間]

21:30 ミーティング

22:15 就寝準備

22:30 消灯・就寝

(2) 5日(水)のスケジュール

時間厳守

- 6:45 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 バスで鼎体育館へ移動
9:00 **練習**(~11:30まで) 途中で白井が合流
11:30 昼食(ほっともつ)※11:15頃着
※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
※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)

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 高2(16名)・中学生(7名) | 高1(27名) |
| 12:30 バスで飯田高校へ移動 | 13:00 練習 (~18:00まで) |
| 13:30 合同練習・練習試合 (~16:30まで) | |
| 16:40 バスで砂払温泉へ移動 | |
| 17:10 夕食 | |
| 18:00 バスで鼎体育館へ移動 | 18:15 バスで砂払温泉へ移動 |
| 18:20 練習 (~19:50まで) | 18:30 入浴・洗濯 |
| | 19:30 夕食 |
| 20:10 バスで砂払温泉へ移動 | 20:10 自習[2階大広間] |
| 20:30 入浴・洗濯 | |
| 21:30 自習 | |
| 22:00 ミーティング | |
| 22:15 就寝準備 | |
| 22:30 消灯・就寝 | |

(3) 6日(木)のスケジュール

時間厳守

- 6:45 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 (高2(1名_{中垣})・中3(5名)・中1(1名_{岡田})はすべての荷物を持って行く)
8:20 バスで鼎体育館へ移動
9:00 **練習**(~11:30まで) 途中で白井が合流
11:30 昼食(ほっともつ)※11:15頃着
※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。
※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)

- 高2(15名)・高1(6年文理8名)・鹿島 高1(3年文理20名)
13:00 **練習**(~16:50まで) 12:30 バスで飯田高校へ移動
13:30 **練習試合**(~16:30まで)
中垣・中3(5名)・岡田
13:50 バスで飯田駅へ移動
14:34 高速バスで名鉄バスセンターへ
16:50 バスで砂払温泉へ移動
17:10 入浴
17:20 バスで砂払温泉へ移動
17:40 洗濯
18:00 夕食
18:40 入浴 18:40 自習〔2階大広間〕
19:30 自習〔2階大広間〕
21:30 ミーティング
22:15 就寝準備
22:30 消灯・就寝

(4) 7日(金)のスケジュール

時間厳守

6:30 起床

7:00 朝食

8:00 準備

8:15 バスで鼎体育館へ移動

9:00 **練習**

12:00 (ほっともつと)※11:45着

※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。

12:30 **練習**

13:30 終了・片付け

13:40 バスでJR飯田駅へ

14:34 高速バスで名鉄バスセンターへ

弁当メニュー一覧(仮)

5日(水)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

6日(木)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

7日(金)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)

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/>

