

## 平成26年度 NRS 夏季合宿

2014. 7. 13

- 1 期 間 平成26年8月22日(金)～24日(日)
- 2 合宿場所 「菅平スイスホテル」 長野県上田市菅平高原 1223-4629  
TEL 0268-74-3411  
FAX 0268-74-3021
- 3 集 合 8月22日(金) 午前7時45分 栄テレビ塔下広場
- 4 練習場所 ホテルの所有グラウンド(4グラウンドを前日に調整)  
※ 菅平は100を超えるグラウンドがあります。応援の方は、ホテルに寄って、グラウンドを確認してください。
- 5 日 程

|        |       |                     |
|--------|-------|---------------------|
| 22日(金) | 7:45  | 出発(テレビ塔下)           |
|        | 12:45 | 宿舎着・昼食              |
|        | 14:30 | ラグビー練習              |
|        | 17:00 | 練習終了                |
|        | 17:30 | 風呂                  |
|        | 18:30 | 夕食                  |
|        | 19:30 | 楽しい夜のつどい(買い物)       |
|        | 21:30 | 消灯                  |
| 23日(土) | 6:30  | 起床                  |
|        | 7:30  | 朝食                  |
|        | 9:00  | ラグビー(東京学芸大学ラグビー部交流) |
|        | 11:30 | 昼食                  |
|        | 15:00 | ラグビー                |
|        | 17:30 | 風呂                  |
|        | 18:30 | 夕食                  |
|        | 20:00 | 夜のつどい               |
|        | 21:30 | 消灯                  |
| 24日(日) | 6:30  | 起床                  |
|        | 7:30  | 朝食                  |
|        | 9:00  | ラグビー                |
|        | 11:30 | 昼食                  |
|        | 12:30 | ホテル出発               |
|        | 17:30 | テレビ塔下着              |
|        | 17:40 | 解散                  |

※ 天候等で、予定を変更する場合があります。

※ 23日(土)午後、大学生の試合を観戦する予定です。

6 持ち物 名前をしっかりと書いてください。

水筒（割れなくて持っても熱くないもの）、ハンカチ、はな紙、おやつ（小遣いを 入れて 3000 円以内が望ましい…低学年はもっと少なくてもいいと思います。管理をしっかりとらせて下さい）、遊び道具（トランプ等）、洗面用具（タオル、手ぬぐい、歯ブラシ等）、下着の着替え（2 日分）、パジャマ、普段着（宿舎内用）、長袖シャツ、長ズボン（昼間でも寒いです）、ラグビーの練習の用具（ヘッドキャップ、ジャージ、パンツ（2）、ストッキング、スパイク、練習用 T シャツ（2）ナップザック（練習用）、雨具（折りたたみ傘等）、常用薬（酔い止め、喘息用、等）

7 部屋割り（班編制）

縦割りの数名単位（小 1～小 6）で編制します。班長（6 年生 or 5 年生）が下級生の面倒をみます。中学生は学年単位

8 食 事 朝食・夕食はバイキング。昼食は、どんぶり、カレー等（食物アレルギーについては、事前に お知らせください。）

9 健康上の留意点 申込書に記入してください。（薬を飲む、夜中にトイレに行かせる、食物アレルギーなど）

10 その他

- ① 欠席者には全額を返金いたします。
- ② 当日、体調の悪いときは無理に参加しないようにしてください。  
当日の連絡先 吉田 090-3967-1040
- ③ けが・病気の場合、現地の病院へ連れて行き、応急処置をしてもらいます。その後 名古屋で治療することになります。このような場合、保健証のコピーをホテルまで FAX（0268-74-3021）で送っていただくことになります。そこで連絡が 取れるように、お子様に携帯電話の番号を知らせておいてください。
- ④ 25 日の名古屋テレビ塔下への到着時間は予定より前後する場合があります。もしれません。先発隊が先に到着しますので、時間をお知らせいたします。
- ⑤ ぜひ、ご家族で、避暑をかねて見学に来てみてください。とてもいいところです。（長袖が必要です）

※ お願い お子さまの名前で、下記のゆうちょ銀行の口座へ 25,000 円のご入金をお願いします。

- ① ゆうちょ銀行から振り込む場合  
記号 12180 番号 24283021 名古屋ラグビースクール
- ② 他の金融機関から振り込む場合  
【店名】二一八（読み ニイチハチ）【店番】218 【預金種目】普通預金  
【口座番号】2428302 名古屋ラグビースクール