

平成30年度 NRS 夏季合宿説明会

1 期 間 平成30年8月17日(金)～19日(日)

2 めあて

- ① カーパー練習する。
- ② 仲良く、協力して生活する。
- ③ 健康・安全に気をつける。

3 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

4 練習場所 ホテルの所有グラウンド(4グラウンド)または、市営グラウンド
※ グラウンドは前日夕に調整し、割り当てられます。

5 日 程 17日(金) 7:15 出発 (テレビ塔下)
12:15 宿舎着・昼食
14:30 ラグビー練習 (東京学芸大学交流)
17:00 練習終了
17:30 風呂
18:30 夕食
19:30 夜のつどい
21:30 消灯

18日(土) 6:30 起床
7:30 朝食
9:00 ラグビー
11:30 昼食
14:30 ラグビー
17:00 練習終了
17:30 風呂
18:30 夕食
20:00 夜のつどい
21:30 消灯

19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

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or5年生）が下級生の面倒をみます。
- 8 食事 食堂で班ごとに座り、いただきます。
（食物アレルギーについては、事前にお知らせください。除去等の対応をします。）

朝食 夕食 バイキング



※ バイキング料理のパレットには、料理名・料理成分のメモが添えてあります。

昼食 カレーライス、親子丼等

- 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 けがや病気の場合、現地の病院へ連れて行き、応急処置をしてもらいます。（土・日も診療）その後名古屋で治療することになります。医療の負担をお願いします。
 - ④ 26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。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、下の口座へ25,000円のご入金をお願いします。
ゆうちょ銀行から振り込む場合 他の金融機関から振り込む場合

記号12180 番号24283021
名古屋ラグビースクール

【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