

## 平成23年度 NRS 夏季合宿

2011. 7. 9

- 1 期 間 平成23年8月19日(金)～21日(日)
- 2 合宿場所 長野県北佐久郡立科町蓼科牧場  
「蓼科荘」  
Tel 0267-55-6301 FAX 0267-55-6375
- 3 練習場所 町営のグラウンド(芝)・・・ホテルから徒歩で10分(女神湖畔)
- 4 日 程 19日(金) 8:30 出発 (テレビ塔下)  
12:30 宿舎着・昼食  
14:30 芝グラウンドでラグビー  
17:00 練習終了  
17:30 風呂  
18:30 夕食  
19:30 楽しい夜のつどい  
21:30 消灯  
  
20日(土) 6:30 起床  
7:30 朝食  
9:00 ラグビー  
11:30 昼食  
15:00 ラグビー ※低学年は午後の練習前に、  
17:30 風呂 蓼科牧場で動物と遊びます。  
18:30 夕食  
20:00 夜のつどい  
21:30 消灯  
  
21日(日) 6:30 起床  
7:30 朝食  
9:00 ラグビー  
12:00 昼食  
13:00 ホテル出発  
17:00 テレビ塔下着  
17:10 解散

\* 練習中は熱中症には十分注意をし、スポーツドリンクを多く与えるようにします。

5 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。管理をしっかりさせて下さい）、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（夜の散歩用・・・防虫、防寒）、ラグビーの練習の用具（ヘッドキャップ、ジャージ、ストッキング、スパイク、練習用Tシャツ）、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）

6 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。

7 食事 食堂で班ごとに座り、全員一緒にいただきます。  
（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。）

8 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）

9 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 後藤 090-8541-5978  
吉田 090-3967-1040

③ けがをした場合、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（0267-55-6375）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 21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。

※ お願い

お子さまの名前で、下の口座へ30,000円のご入金をお願いいたします。

三菱東京UFJ銀行 中村支店（223）  
口座番号 4852456 名古屋ラグビースクール 代表 後藤 義則

