

男子バレーボール TEAM

34期、35期

合宿

生き甲斐

やり甲斐

2005年

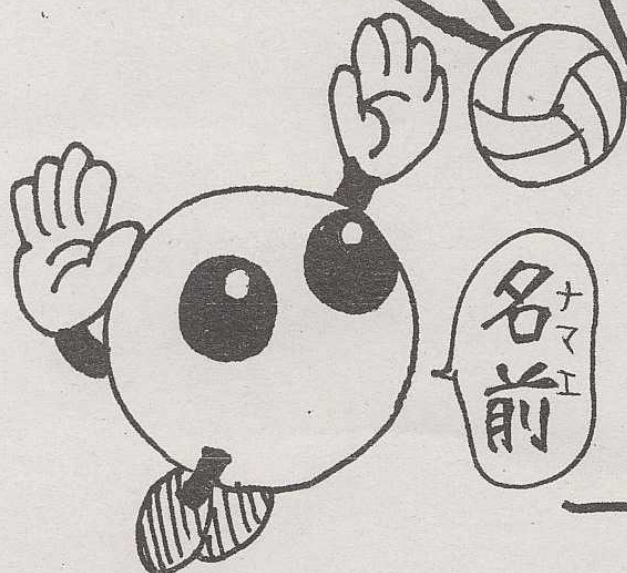
8月1日～8月5日

都立東大和高校

〒207-0015

東大和市中央3-945

tel→042(563)1741



東大和高校男子バレー部 夏季合宿参加者名簿

学年/人	名前	住所	電話番号
顧問	甲斐 修二		
〃	岡本 鋭和		
2-2	佐木 翔		
3	大森 厚史		
3	篠崎 勝正		
3	藤倉 龍太		
4	佐藤 秀俊		
4	塩木 健太		
5	加藤 潤哉		
7	須田 渉士		
3	原島 朱理		
6	宮川 昌子		
1-1	渡邊 健之		
2	笠原 未那		
2	久保 聡		
2	宮下 拓弥		
3	井上 将宏		
4	川久保 玲		
5	大澤 裕樹		

— 諸注意 —

〔期日〕 平成17年 8月1日(月)～5日(金) 4泊5日

〔場所〕 〒384-2201 長野県 北佐久郡 望月町印内 561-1

〔宿舎〕 信州望月温泉『みぎりの村』

〔目的〕

- 1, 集団生活を通じて基本的な生活習慣を身につける。
- 2, 集団的な練習を通じて、技術と体力の向上を図る。
- 3, 部員相互の親睦を図り、よい人間関係を育てる。

〔持ち物〕

練習着、室内着、パジャマ、タオル、靴下、
外用運動靴、シューズ、洗面用具、バスタオル、
常備薬、歯ブラシ、保健証のコピー、
弁当(8/1昼)

〔お願い〕

Tシャツ、靴下、タオルなど名前が書かれていないと、
誰のものが分からなくなるので自分の持ち物には
必ず名前を書いてください。書いていないものは
返しません。靴下は表にしてください。

- (注意) 1. ・宿舎にある自動販売機の使用は認めない。
・間食はしないようにする。
・個人で服用している薬は個人で持参する。また(持参の薬でも)薬を服用する場合は必ず報告すること。
2. ・合宿中はよく眠りよく食べ、健康には十分注意すること。
・貴重品には各自責任を持つこと。

(時間厳守)

一日の時間の流れを頭に入れ、"5分前行動"を心掛ける。

(東大和高校男子バレー部としての自覚を持つ)

個人で来ているのではなく、バレー部としての一般常識を一人一人が守ること。

また、これからお世話になる先輩方や先生方、宿の人たちには、あいさつをしよう。

室長は、同室着の点呼・集合等の呼びかけ・部屋の整理等、代表者としてみんなをまとめること。だからといって室長にすべてを任せろではなく、一人一人が自覚を持って生活面においてもけじめをつけて行動しよう!! ⑤!!

♡ ♡ 保険証のコピー ♡ ♡ ♡

* 必ず"は。て下さい *

日程表

	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日
6:00		起床	起床	起床	起床
30		集合	集合	集合	集合
7:00		体操	体操	体操	体操
30	学校集合 荷物の積み込み	朝食 ・部屋の片付け	朝食 ・部屋の片付け	朝食 ・部屋の片付け	朝食 ・部屋の片付け
8:00	出発	・清掃	・清掃	・清掃	・清掃
30		練習開始	練習開始	練習開始	練習開始
9:00					
30					
10:00					
30					
11:00	宿舎着 荷物の整理				
30	昼食				
12:00		練習終了	練習終了	練習終了	練習終了
30	練習開始	昼食	昼食	昼食	
13:00		休息	休息	休息	
30		練習開始	練習開始	練習開始	
14:00					
30					
15:00					
30					
16:00					
30					
17:00	練習終了	練習終了	練習終了	練習終了	学校着
30					荷物を部屋へ
18:00	夕食	夕食	夕食	夕食	ミーティング
30	入浴	入浴	入浴	入浴	解散
19:00					連絡
30	「しおり」の作成	「しおり」の作成	「しおり」の作成	「しおり」の作成	
20:00	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	
30					
21:00					
30					
22:00	消灯・就寝	消灯・就寝	消灯・就寝	消灯・就寝	

月 日 ()

—— チームの反省 ——

—— 個人の反省 ——

—— 明日の目標 ——

先生・コーチより

ミーティングの記録

月 日 ()