

昭和61年度

合宿日誌



○ 東大和高校 男子バレーボール部

年 氏名

♡ 期日 xxx 7月28日(月) ~ 8月1日(金)
~ 4泊5日 ~

♡ 目的 xxx 集団生活を通じたチームワークの
養成と技術の向上

♡ 食事当番 xxx 配膳などの手伝いをしてもらいます

28日. 荒川. 野口. 落合 (夜だけ)

29日. 山本. 勝間田

30日. 大沢. 川俣

31日. 松本. 山野

1日. 荒川. 野口. 落合 (朝だけ)

♡ 持ち物

練習着. 室内着. パジャマ. シーツ. タオルケット

まくりカバー. タオル. 洗面具. 筆記用具

ハンガー. センたくばさみ (たぐさい)

はし. スプーン. どんぶり. おわん. コップ等は湯のみ

(他. 気付いたものがありましたら各自 xxx)

♡ 注意

<1> 健康には十分注意あり!!

<2> 合宿中. 練習などで部屋(会議室)を空ける

ときは. 必ず カギをかけて. そのカギをマネージャーに

預けて下さい!!

<3> 合宿中は. よく眠り. よく食べるように心がけよう!!

みんなが力を合わせて頑張ろうね!!

計画時程表

時刻	28日	29日	30日
6:00		起床 ＜ランニング＞	起床 ＜ランニング＞
7:30		朝食	朝食
8:30		練習	練習
		↓	↓
12:30		昼食	昼食
13:00	集合		
14:30	練習	練習	練習
	↓	↓	↓
17:30			
18:00	夕食	夕食	夕食
	↑	↑	↑
	入浴	入浴	入浴
	↓	↓	↓
20:00	ミーティング	ミーティング	ミーティング
22:00	就寝	就寝	就寝

時刻	31日	1日
6:00	起床 ＜ランニング＞	起床 ＜ランニング＞
7:30	朝食	朝食
8:30	練習 ↓	練習 ↓
12:30	昼食	昼食
13:30		ミーティング"
14:30	OB戦 ↓	解散
17:30		
18:00	夕食 ↑	
	入浴 ↓	
20:00	ミーティング"	
22:00	就寝	

月 日() 天候		第 日目	
睡眠時間	時間 分	便通	有 無
食欲	有 普 無	健康状態	

<練習内容> 一午前一 	一午後一 	一夜一
---	--	---

<注意をうけた点・反省点>

<先生・コーチより>
--

<合宿の反省>

先生・コーチより