

2017年

# 春合宿のしおり

ONE FOR ALL. ALL FOR ONE

ひとはみんなのために  
みんなはひとのために



年	なまえ
---	-----

日程： 5月20日（土）～5月21日（日）

場所： 滋賀県高島市→京都西RS合同練習

宿泊： 民宿やまげん 滋賀県高島市今津町日置前3021

TEL：0740-22-0432

グラウンド：（1日目）今津総合運動公園 第3グラウンド

滋賀県高島市今津町日置前3110

（2日目）ギンギランド（京都西専用グラウンド）

京都府京都市右京区嵯峨釣殿町

医療機関：（1日目）マキノ病院 滋賀県高島市マキノ町新保1097

TEL：0740-27-0099

（2日目）河端病院 京都府京都市右京区太秦上ノ段町16

TEL：075-861-1131

## 2日目 5月21日(日)

5:00	起床
5:30	体操・散歩
6:00	朝食
7:00	宿舎出発
8:30	グラウンド到着
9:00	合同練習開始
12:00	合同練習終了
12:30	昼食
13:10	グラウンド出発
14:40	東生野中学校到着・解散

今日がんばったこと

---



---



---



---



---



---



---

## もちものチェックリスト

ラグビージャージ(長袖)	
れんしゅう用Tシャツ	
たんパン	
ソックス	
ぼうし(キャップ)	
ふだんぎ(れんしゅういがいのとき)	
パジャマ	
すいとう	
タオル	
せんめんどうぐ	
にゅうよくどうぐ	
せんたくネット(なまえ記入)	
せんたくばさみ・ハンガーなど	
1日目のべんとう	
おこずかい(常識の範囲内)	
くすり(必要なひと)	
ラグビーノート	

## 春合宿のきまり

- 大きな声でしっかりとあいさつをする。
- ゲームはもっていかない。
- 自分のことはじぶんです。
- 困っている仲間がいたら助けてあげる。
- もくひょうをもってれんしゅうする。

自分のもくひょう

---

---

---

---

## 1日目 5月20日(土)

7:10	集合(東生野中学校 時間厳守!)
7:30	出発
9:30	グラウンド到着
10:00	午前練習開始
12:00	昼食
13:00	午後練習開始
16:00	グラウンド出発(ランニングにて宿舎へ)
16:10	宿舎到着
16:30	洗濯
17:00	入浴
18:30	夕食
19:30	ミーティング
21:00	消灯・就寝

今日がんばったこと

---

---

---

---

---

---

---