

2023 @長野茅野 KaJAC夏合宿



2023年8月1日(火)～3日(木)
長野県茅野市運動公園陸上競技場

ふりがな 名 前	
緊急連絡先	

2023 KaJAC 夏合宿@長野県茅野市

■概要

1. ねらい

○集中して練習を行い、競技力の向上を図る。

○集団生活を通して、新たな友達をつくったり、自分のよさを広げたりしながら、協力して活動する楽しさを味わう。

2. 期間

2023年8月1日(火)～3日(木) 2泊3日

3. 場所

茅野市運動公園 陸上競技場

〒391-0011 長野県茅野市玉川500

〔施設概要〕全天候型400mトラック 8レーン



4. 宿泊

横谷温泉旅館

長野県茅野市北山5513

TEL: 0266-67-2080

■集合場所及び時間

1. 出発日

2023年8月1日(火)

2. 集合場所

オリーブの丘 中原店向い側

(JR武蔵新城駅北口徒歩8分)

〒211-0053

川崎市中原区上小田中2-35-55

3. 集合時間

7時45分(遅ないように)

4. 出発時間

8時00分

※トイレを済ませてきてください。
近くにありません。

5. 到着時間

11時00分頃



■到着及び解散

1. 到着日

2023年8月3日(木)

2. 到着場所

オリーブの丘 中原店前 (JR武蔵新城駅北口徒歩8分)

3. 出発時間

14時00分頃 宿舎出発

4. 到着時間

17時00分頃 到着後解散

■参加人数 名

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	中学生	合計
男子								
女子								
合計								

■スタッフ 5名

○高田 彬成、○吉田 啓 ○鈴木 幸治、○玉野友紀 ○植田 基之

〈連絡先〉090-4702-8401 (植田)

Ueue0914tuhtk@docomo.ne.jp

■活動予定

時間	1日目 8月1日(火)	2日目 8月2日(水)	3日目 8月3日(木)
6:00		起床・身じたく	起床・身じたく
6:30		朝の運動	朝の運動
7:00		朝食(食堂)	朝食(食堂)
7:45	集合 オリーブの丘 中原店向側 ※トイレをすませておく。 ※荷物を積んでバスに乗る。	練習準備	練習準備
8:00	出発		
8:30		宿舎出発(旅館バス)	宿舎出発(旅館バス)
9:00	休憩(談合坂SA)	練習②	練習④
9:30		茅野市運動公園陸上競技場	茅野氏運動公園陸上競技場
11:00	横谷温泉旅館到着 ※荷物を部屋に運ぶ。		
11:30	昼食 各自用意したお弁当	宿舎着	宿舎着
12:00	部屋で休憩	昼食(食堂)	昼食(食堂)
13:30	宿舎出発(旅館バス)	宿舎出発(旅館バス)	入浴
13:45	練習① 茅野市運動公園陸上競技場	練習③ 茅野市運動公園陸上競技場	
14:00		※練習後近くのプールに入ります	宿舎出発 ※観光バス
~16:30	競技場出発(旅館バス) 宿舎到着 ※荷物を整理する。	宿舎到着 ※荷物を整理する。	休憩(談合坂SA) ※おみやげ購入
17:00	入浴	入浴	
17:30	※洗濯物を出す。	※洗濯物を出す。	到着・解散 ※自宅まで気をつけて帰りましょう。
18:00	夕食(食堂) ※しっかりと栄養をとりましょう!	夕食(1F食堂) ※しっかりと栄養をとりましょう!	
19:00	パワーアップタイム ※何をするのかはお楽しみ! ※宿題もするぞーっ! ※練習記録をつけるぞーっ!	パワーアップタイム ※何をするのかはお楽しみ! ※宿題もするぞーっ! ※練習記録をつけるぞーっ!	
21:00	就寝準備 消灯・就寝	就寝準備 消灯・就寝	
22:00	※しっかりと睡眠をとりましょう!	※しっかりと睡眠をとりましょう!	

■持ち物チェック表 ※持ち物には必ず名前を書きましょう。

	品 物	前日	帰り	備 考
衣 類	練習着（4回分）			洗濯可
	着替え（部屋着）			2日分 夜は涼しいので長袖長ズボンがあるといい
	寝間着			夜は涼しいので長袖も。
	下着（3日分）			
	くつ下			
	帽子			
	水着			2日の練習後のプールに入ります。
洗 面 ・ 入 浴 用 具	歯ブラシ			
	バスタオル			
	タオル			練習用とお風呂用
	ハンカチ			
	ポケットティッシュ			
	洗濯用ネット			使用した練習着を入れて洗濯する。
	洗濯バサミ			練習着を干す。
学 用 品	筆記用具			
	メモ帳			
	宿題等			分からないところは現役の先生達が教えます！
そ の 他	大きなスポーツバッグ			
	リュック（練習場に持って行くもの）			
	雨具（折りたたみ傘・カッパ等）			
	水筒（1日目の飲み物）			2日目以降はクラブで用意
	お弁当（1日目の昼用）			全て捨てられる容器のもの
	ビニール袋			
	薬（酔い止めなど）			必要な人のみ
	おこづかい（多くても3,000円以内）			おみやげ購入用
	健康調査票			記入して出発前に提出
	保険証のコピー			表裏をコピーして、封筒に入れる。
	マスク			

2023 KaJAC 夏合宿 練習日誌

名前 []

■合宿のめあて (取り組みたいこと・身につけたいこと など)

①
②
③

■練習日誌

■練習① 8月1日(火)午後 〈練習メニュー〉	〈ふりかえり〉
----------------------------	---------

■練習② 8月2日(水)午前 〈練習メニュー〉	〈ふりかえり〉
----------------------------	---------

■練習③ 8月2日(水)午後 〈練習メニュー〉	〈ふりかえり〉
----------------------------	---------

■練習④ 8月3日(木)午前 〈練習メニュー〉	〈ふりかえり〉
----------------------------	---------

★全体をふりかえって

--

■健康調査票

該当するところに○をつけるか必要事項を記入して、**出発前にご提出ください。**

年齢 _____ 歳 性別 (男・女) 氏名 _____ 保護者氏名 _____

1. 次の事項に当てはまることがありますか。「ある・ない」のどちらかに○をつけ、「ある」の場合は必要事項を記入してください。

項目	有無	状況等	参加に際しての医師の 診断・注意事項など
医師に心臓が悪いと言われたことがある。	ある・ない	いつ 病名	
ひきつけ・けいれんをおこしたことがある。	ある・ない	いつ 病名	
喘息にかかったことがある。	ある・ない	いつ 病名	
アレルギーがある。(食物アレルギーを含む)	ある・ない	いつ 病名	
現在、医師の治療や検査を受けている。	ある・ない	いつ 病名	

2. 健康・安全面であらかじめ伝えておく必要があれば、記入してください。

3. その他

お子さんの平熱	持参している薬 (本人管理)	緊急連絡先
℃		

■健康チェックカード

氏名 _____

○朝起きたときか夜寝る前の体調を記入します。

○体調は「食よく・すいみん・はい便」などを目安に、自分で確かめます。

○体調が悪いときは、体温を測って記入します。

日	曜日	時間	体 調	よくなかったときの対応
1	火	朝 夜	【よい・よくない】 【体温 ℃】	
2	水	朝 夜	【よい・よくない】 【体温 ℃】	
3	木	朝	【よい・よくない】 【体温 ℃】	

■夏合宿 献立

	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)
朝		きんぴらごぼう 焼板かまぼこ わさび漬け 玉子焼き・おろし 飛竜頭田舎煮 鮭塩焼き ご飯 味噌汁 (白菜・水菜・わかめ) さくら大根 ヨーグルトイチゴソース	しらすおろし 笹かまぼこ 温泉玉子 筑前煮 厚揚げあんかけ ご飯 味噌汁 (豆苗・きのこ) かつば漬け 杏仁フルーツ
昼	(弁当持参) ※器等全部処分できるもの	牛丼 味噌汁 (あおさ・葱・油あげ)	カレー サラダ (レタス キャベツ サニー レタス プチトマト)
夜	筍土佐煮 サーモン・鱈焼 豚すき焼き 塩焼きそば 海老フライ 白身魚フライ ポテトサラダ・プチトマト 彩野菜 タルタルソース 冷かけそば ご飯 味噌汁 (しじみ 長葱) 芝づけ メロン	こんにゃく白和え 鰯 (白身魚)・イカソーメン 鳥鍋 ナポリタン トンカツ マカロニサラダ・プチトマト 彩野菜 冷うどん ご飯 清汁仕立て 玉子とじ若布 きざみ沢庵 オレンジ・ヨーグルトケーキ	