

# 卓球部合宿

## A 注意点

- ①競技力の向上のための合宿＝すべてに練習とトレーニングを優先する（時間厳守、早めの移動）
- ②仕事の分担と協力
- ③就寝時間の厳守：10時半消灯（厳守出来ない場合、愛光卓球部の合宿は永久に消滅する）

## B 場所

北条スポーツセンター（電話 089-993-1900）←親に連絡しておくこと  
〒799-2408 愛媛県北条市大浦 168 番地

## C 日程：12月20日（月）→12月23日（木）

※寮生：12月19日（日）は午前9時に学校登校（社会科教室）→昼まで学習  
→昼食後、練習に合流

20日（月）		21日（火）		22日（水）		23日（木）	
6		6	6:30起床→洗面	6	6:30起床→洗面	6	起床・洗面 部員掃除・退所点検
7		7	ランニング 朝食 部員掃除	7	ランニング 朝食 部員掃除	7	移動 7:10 マイクロバス
8		8	部員掃除 部員会	8	部員掃除 部員会	8	学校で下車 運動公園で下車(大会)
9	9時～ 練習 (学校)	9	練習 (体育館)	9	トレーニング サッカー (グラウンド)	9	大会 朝食各自 (コンビニ)
10		10		10		10	
11		11		11		11	
12	昼食(各自)	12	昼食	12	昼食	12	大会 昼食 -各自
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4	片づけ 北条へ移動 入所	4		4		4	
5	夕食	5	夕食	5	夕食	5	
6		6		6		6	
7	入浴	7	入浴	7	入浴	7	
8		8		8		8	
9	学習 (研修室)	9	学習 (研修室)	9	学習 (研修室)	9	
10		10		10		10	
11	就寝	11	就寝	11	就寝	11	

学校からネット、ピン球持参  
【B班】

練習時のネット、ピン球持ち運び【全日程】  
【C・D班】

ネット、ピン球持ち帰り  
【B班】

風呂片づけ【C班】

風呂片づけ【A班】

風呂片づけ【B班】

初日 20日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●学校集合＝午前9時（愛光体育館）</li> <li>●合宿費用徴収</li> <li>●北条への移動＝午後4時30分出発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※昼食は各自で用意（パンなど）</li> <li>※移動時に学校のネット、ピン球を持参（B班）</li> </ul>
最終日 23日 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●この日だけ6時起床</li> <li>●退所点検</li> <li>●北条を出発＝午前7時</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※朝食なし（食べる時間なし）</li> <li>※大会不参加者は学校で下車（8時頃）</li> <li>※大会参加者は砥部までマイクロバスで移動                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①朝食・昼食はコンビニで各自購入</li> <li>②砥部からの帰り＝公共のバスで</li> </ul> </li> </ul>

D 費用（費用は 20 日に持参してください）※前回から変更

	中学生	高校生
宿泊費	1200 円×3 泊 = 3600 円 1400 円×3 泊 = 4200 円	
食費	【朝食】 450 円×2 = 900 円	
	【昼食】 500 円×2 = 1000 円	
	【夕食】 600 円×3 = 1800 円	
暖房費	1 人 1 泊 250 円×3 = 750 円	
交通費＝マイクロバス	18000 円÷19 人 = 947 円	
合計	8997 円 (9000-3)	9597 円 (9600-3)

E 班分けと仕事

A	本庄 (I) I)	横田 (I)・丹下 (3)・三宅 (3)・浪本 (2)・宮川 (2)	夕食 21 日の風呂片づけ
B	西村 (I) I)	越智 (3)・青野 (3)・田頭 (2)・米澤 (2)・山本 (2)	朝食、ネット・ピン球 20 日の風呂片づけ
C	奥原 (I) I)	藤井 (I)・大西 (3)・濱田 (2)・芳野 (2)	昼食、現地でネット・ピン球 22 日の風呂片づけ
D	浦屋 (2) 2)	遠藤 (2)	昼食、現地でネット・ピン球

※公共の施設なので、清掃や片づけは利用者の責任でなければなりません。

寝室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーツ、枕カバーの配布（初日）と回収・返却（最終日）</li> <li>・毎朝の掃除（朝食後） ※廊下も</li> <li>・退所時の点検：ふとん・毛布など完璧にたたむ</li> </ul>
体育館	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夕方の台の片づけ</li> <li>・モップがけ</li> </ul>
食堂	<ul style="list-style-type: none"> <li>・配膳</li> <li>・食後の台ふき</li> </ul>

F 用意するもの

卓球関係	ラケット、シューズなど（大会参加者はユニフォーム、ゼッケンも）
生活関係	洗面・風呂用具（歯ブラシ、タオル、石けん） 着替え（制服は不要、トレパンやウィンドブレーカーなど防寒対策が必要） お菓子（ただし寝室は飲食禁止→娛樂室で）
お金	初日の昼食代、最終日の朝食・昼食代、砥部からのバス代