

# 2015年合宿のしおり

## 《持ち物チェック表》

待ちに待った、合宿です！

合宿で行う練習は、技術・体力・チームワークを高める  
絶好のチャンスです。海が見える広々としたグラウンドで、  
がんばって練習をしましょう！

二日間の合宿では、練習のほかにも、たくさんの楽しいことがみなさんを  
待っています。

友達やコーチと一緒に、楽しい思い出をいっぱいつくりましょうね！

## 《予定表》

日程：平成27年10月24日(土)～25日(日)

行き先：大阪市此花区北港緑地2-3-75

ロッジ舞洲

TEL(06)6460-6688

集合日時：10月24日(土)午前10時00分

集合・解散場所：現地(ロッジ舞洲)

交通アクセス：(車の場合)

阪神高速5号湾岸線 湾岸舞洲出口を出て此花大橋を渡る。

国道43号線 梅香交差点を西に直進、此花大橋を渡る。

(電車・バスの場合)

JR環状線・西九条駅でJRゆめ咲線へ乗り換え、桜島駅下車。

舞洲アクティブバスに乗車後、『ロッジ舞洲前』下車(15分)

解散日時：10月25日(日)午後3時50分頃

	行	帰		行	帰
スクールユニフォーム			保険証コピー		
ヘッドキャップ			洗面用具		
Tシャツ			合宿のしおり		
帽子(スクールキャップ)			ビニール袋		
スパイク			おやつ(少量)		
着替え			水筒(スクイズボトル)		
トレーナー(長そで)			常備薬		
パジャマ(長そで)			雨具		
下着			防寒具		
くつ下			グラウンド持参用リュック		
タオル					
バスタオル					

- すべての持ち物(特にTシャツ・帽子・ヘッドキャップ等)には必ず名前を記入し、衣類は1日ごとに袋に入れるのが良いでしょう。
- 浴室には石鹸・シャンプーが備えてあります。
- 合宿に関係のないものは持ってこないようにしましょう。  
DS・PSP等は持ってこないこと！！

## 《スケジュール》

## 《 MEMO 》

24日	25日
10:00 集合	6:30 起床
10:30 練習	7:00 朝食
12:30 昼食	9:00 練習
13:30 練習	12:00 昼食
17:30 夕食	13:00 練習
22:00 消灯	15:50 解散

## 《 スタッフ 》

責任者 片岡代表  
会計担当 後藤コーチ  
指導担当 村里コーチ  
総務担当 岩田コーチ  
杉本 GM

班	学年	担当コーチ	
幼	幼児	岩田コーチ	
1	1年生	西原コーチ	
2	2年生	西原コーチ	
3	3年生	片岡代表	
4	4年生	竹田コーチ	
5	5年生	平井コーチ	
6	6年生	松浦コーチ	

<http://www.ocrs.jp/>

事務局 大阪中央ラグビースクール

〒537-0012 大阪市東成区大今里1-25-9