

小学部

20230801

# RSA

《令和5年度》  
夏合宿のしおり

日程：2023年8月11日(金)～13日(日)

ひょうごけんりつ うわのこうげん やがい きょういく せんたー  
於：兵庫県立兔和野高原野外教育センター

ひょうごけんみかたぐんかみちょうむらおかくやどあざうわの  
〒667-1336 兵庫県美方郡香美町村岡区宿字兔和野791-1  
TEL (0796) 94-0211 (代)



学年	年	
名前		

## 合宿の目的

1. ラグビーに必要な体力・技術・知識を集中的に強化する
2. 集団生活を通じて仲間・コーチ達と連帯感及び信頼関係をより強固なものとする
3. 今までできなかったことを一つでもできるようにチャレンジする

## みんなでまもること

1. 集団生活をするので、コーチの言うことを良く聞き、守り、自分勝手なことをしない
2. 合宿中は、絶対に親に頼らない  
 ※「部屋のかたづけ」はもちろんのこと、「ふとんやシーツをルールにそって折りたたむ」ところまで、身の回りのことはすべて自分たちでやりきること
3. 合宿中は特に大きな声であいさつをして、みんな仲良くしよう
4. 集合時間はかならずまもり、他の人にめいわくをかけないようにしよう
5. 宿舎内で大声を出したり、ろうか、階段を走ったりしないこと
6. トイレはきれいに使いましょう※スリッパはきちんとならべるよう注意すること
7. 練習後、館内に入るときは泥をよく落とししてから入ること
8. 上級生は下級生の見本になるよう行動すること
9. 手洗いうがい、感染対策、体調管理をしっかり行うこと

バスに乗るときは全員必ず！シートベルトをつけること。  
 -班付きコーチが確認してからバス出発-

### 緊急連絡先

緊急時以外のご遠慮下さい。

090-8236-5878 (片村コーチ・運営部長)

090-4561-6532 (大森コーチ・総務部長)

## 持ち物

荷物は肩から掛けられるかばん（リュックサック等）に入れましょう。  
手さげかばんはダメ！移動が大変です！スクール生のスマホの持参使用は禁止。

	チェック	持ち物	チェック	持ち物
行き 帰り		Tシャツ		ズボン
		運動くつ（サンダルはダメ!）		スクール弁当（忘れずに!）”バスへ持込”
		水筒 ”バスへ持込”		帽子
		健康チェックシート（※出発の朝に回収します）		
練習		赤黒ジャージ		スパイク
		夏用白ジャージ		白パンツ（2枚以上）※黒でも可
		練習Tシャツ（4枚以上）		ストッキング（4枚以上）
		ヘッドキャップ		帽子
		マウスピース（5年、6年）		
生活		合宿のしおり		サンダル
		健康保険証（※コピーを袋に入れてください）		タオル（2枚以上）
		歯ブラシ		トレーナー上下（長袖・長ズボン）
		歯みがき粉		レインコート（かさはダメ!）
		下着（4枚以上）		洗濯ばさみ
		バスタオル		常備薬（班付コーチに申告）
		体育館シューズ		ポリ手提げ袋（スーパーの袋等）
		筆記用具		
		お米（1合または200cc）		マスク
		牛乳パック（氷柱）※ホチキス留め厳禁！		古タオル

※行きの出発集合時に牛乳パックで作った氷柱※ホチキス留め厳禁！古いタオルを集めますので、ご協力願います。

**★5年以上はマウスガードを必ず持参すること。**

※コーチ、保護者も行き帰りのサンダル（ストッパー付含む。）履きは禁止です。  
必ず運動靴で参加すること。

### ◆注意事項

持ち物には 全て名前を書きましょう。

特に下着、くつ下、タオルに名前を書いていない人が多いので注意してください。

# 部屋・班割り表

C=コーチ ◎=班長 ○=副班長

バス	班	部屋	収容人数	班付コーチ	1	2	3	4	5	6	7	8		
宿泊棟 1F	1号車	1班	101	8	C◎松下 力	◎◎西村 瑠桂	○◎倉本 拓海	◎荒端 真吾	◎宇野 光	◎小林 秀瑛	◎山本 博喜	◎岡野 寛大		
		2班	102	8	C◎廣橋 紳	◎◎片村 大航	○◎黒木 康司	◎小泉 駿大	◎吉村 優志	◎三木 滉介	◎櫻原 杏心	◎山田 陽大		
		3班	103	8	C◎山崎 剛	◎◎長谷川 勇誠	○◎丸山 丈太郎	◎山本 朝陽	◎野中 理之	◎尾関 悠馬	◎南保 勇大	◎濱林 瑛大	◎岩瀬 聖志晴	
		4班	104	8	C◎日吉 尚生	◎◎新井 修太	○◎田中健士郎2日目	◎河原 駿	◎杉田 類	◎金原 昇平	◎川島 蒼翔	◎市橋 達		
		5班	105	8	C◎木立 博臣	◎◎細川 倫希	○◎青木 悠彦	◎岩崎 維真	◎横田 光我	◎上塚 真輝	◎野下 青海	◎宮原 颯		
		6班	106	8	C◎廣橋 心汰朗	◎◎庄司 孝亮	○◎木立 晃志	◎鶴田 琉唯	◎中谷 颯吾	◎袴本 颯輝	◎新川 雄希	◎飯部 陽真		
	宿泊棟 2F	2号車	7班	107	8	C◎森田 俊太郎	◎◎木附 惺	○◎田中 慶太郎	◎田中 厚成	◎高木 玄澄	◎浦本 寛生	◎東口 五海	◎山本 啓太	
			8班	108	8	C◎尾関 政義	◎◎武田 野吾	○◎山崎 遊	◎上村 翠	◎山中 凛太郎	◎芝崎 凌弥	◎梅原 理久		
			9班	201	8	C◎西村 幸久	◎◎森田 浩平	○◎新谷 悠太	◎片村 波紡	◎横尾 駿	◎前田 凌	◎澤田 政茂	◎片村 迅	
			10班	202	8	C◎牧野 愛	◎◎加川 文滋	○◎平澤 亨優	◎小山 玄	◎大川 皇	◎神屋 青澄3日目~	◎津田 英太郎	◎石川 傑	◎小林 宏太郎
			11班	203	8	C◎倉本 大作	◎◎木庭 悠登	○◎木村 寛大	◎田中 健太郎	◎藤井 良心	◎五百蔵 直樹	◎松尾 政宗	◎堂山 円輝	
			12班	204	8	C◎吉田 純一	◎◎長濱 正太	○◎久文 崇海	◎倉垣 晴太	◎澤田 一磨	◎森 凱吾	◎中村 大智	◎弓場 隼央	
3号車		13班	205	8	C◎土居 宣之	◎◎牧野 蒼大	○◎左近 優輝	◎今西 理奏	◎棚田 龍人	◎藤川 涼汰	◎栗栖 結翔	◎岡村 律希		
		14班	206	8	C◎野中 義久	◎◎西内 健人	○◎高野 央士朗	◎近藤 詢真	◎福井 快征	◎竹森 有生	◎赤澤 迅	◎大西 星太郎		
		15班	207	8	C◎小山 貴志	◎◎西野 琳太郎	○◎松管 壮真	◎瀬川 龍安	◎小出 章斗	◎田村 詩朗	◎杉本 晟志朗	◎竹田 知真		
		16班	208	8	C◎大川 大樹	◎◎五百蔵 祐樹	○◎水間 駿介	◎内野 俊理	◎木村 哲人	◎倉本 歩望	◎中野 聡祐	◎西 慶人		
		17班	209	8	C◎中野 晶之	◎◎立川 遼真	○◎山本 青弥	◎秦 敬信	◎乾 駿斗	◎土岐 海斗	◎藤橋 結大	◎山本 碧生		
		18班	210	8	C◎岡野 真大	◎◎松原 晃大	○◎幸田 丞志	◎山本 伊織	◎園部 幸千	◎宮崎 遼	◎秦 尚誠	◎小泉 誠翔		
4号車	19班	211	8	C◎土岐 明寛	◎◎吉田 侑弘	○◎小野 泰地	◎原田 光瑛	◎高村 光	◎渡邊 純之助	◎大西 啓仁	◎宮安 快征			
	20班	212	16 半分	C◎上村菜穂子	◎◎野村 日越	○◎岡田 心裕	◎小西 摩那	◎大川 末子	◎宮安 花帆	◎北村 優衣夏	◎安田 杏	◎鶴田 瑠奈		

	部屋	収容人数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
宿泊棟 1F	執行部	109	6	C◎河原 和向	C◎片村 文亨	C◎大森 仁人	C◎森 宏之	C◎小西 雅	C◎新井 巖太			
	コーチ	110	16	C◎小羅 隆史	C◎赤瀬 宏樹	C◎印南 隆之	C◎中村 武志	C◎近藤 慎一12	C◎荒牧 義弘			
				C◎中根 秀一郎	C◎窪田 真也	C◎中川 豪	C◎益田 剛~12日	C◎東田 崇12日~	C◎山崎 秀樹			
	コーチ	2F	8	C◎川真田 潔	C◎水口 圭司	C◎福原 茂幸	C◎松山 大祐12日~					
	母	212	半分	C◎河原 玲奈	C◎秦 亜也子	C◎宮安理恵	C◎渡邊 眞貴	C◎新川 知佑子	C◎田村咲耶	C◎五百蔵美奈子	C◎片村美奈子	
管理棟 1F	コーチ											
	父	和室	12	C◎東口信行	C◎櫻原篤志	C◎内野 充吾	C◎宮安孝昌	C◎秦 志豪	C◎近藤隆介	C◎久文 崇至		

合計 210

バス乗り合わせ

班付きコーチではなくバス利用される学年コーチの皆様は1、2号車へ  
低学年手伝いコーチ、保護者でバス利用される方は4号車へ  
\*6年野中コーチ、小山コーチ班付き コーチ自家用車希望要相談 (3号車)

## 【1階】80名

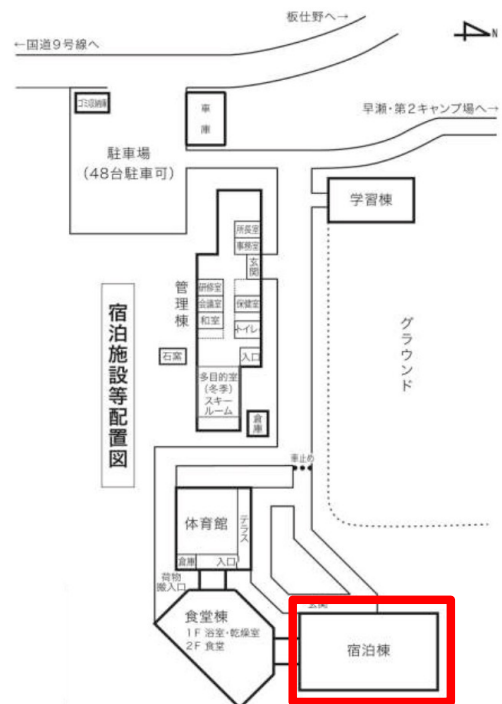
□消火栓 △消火器 ☆火災報知器 ○内線電話

※110号室は、中央を仕切ることができます。



## 【2階】104名

※212号室は、中央を仕切ることができます。



## 2023年芦屋ラグビスクール（小学部）夏合宿プログラム

8月11日（金）		8月12日（土）		8月13日（日）	
		6:00	起床（洗面・トイレ）	6:30	起床（洗面・トイレ）
		6:30	宿泊棟前広場集合	6:45	宿泊棟前広場集合
			朝の体操・スクール歌		朝の体操・スクール歌
			清掃・整理		清掃・整理
7:30	コーチ集合	7:00	朝食 ※水筒を持って食堂へ	7:30	朝食 ※水筒を持って食堂へ
7:45	集合／芦屋市総合公園				帰宅準備・掃除
					荷物を持って体育館へ
8:15	出発				
	※スクール弁当と水筒をバスへ持込むのを忘れないように！	8:30	練習		
	※途中2回「赤松PA」と「但馬まほろば」でトイレ休憩	11:15	シャワー	9:00	練習
		↓		11:30	紅白戦
12:00	到着（予定）	12:30	昼食 ※水筒を持って食堂へ		
	昼食（スクール弁当）広場・雨天時多目的室				
	お米回収			12:30	シャワー
13:00	オリエンテーション			13:00	昼食（お弁当・食堂手配）
14:00	練習開始	14:00	練習		出発準備
				13:40	広場集合
					ゴミ拾い・挨拶
					駐車場へ移動
17:30	入浴	17:30	入浴	14:00	出発
					※途中2回「但馬まほろば」と「赤松PA」でトイレ休憩
18:30	夕食 ※水筒を持って食堂へ	18:30	夕食 ※水筒を持って食堂へ	18:00	到着（予定）／芦屋市総合公園
				18:30	解散（予定）
19:30	ミーティング	19:30	キャンプファイヤー		※到着時間は、当日の交通状態により前後します。
21:00	就寝準備	21:00	就寝準備		
21:20	消灯	21:20	消灯		
21:30	コーチ反省会	21:30	コーチ反省会		
23:00	夜の巡回	23:00	夜の巡回		

※お風呂 19:30-20:30 使用禁止（キャンプ場利用者へ提供するため共用不可）保護者、コーチはご注意ください。

※合宿から他のスクール生の持ち物を間違えて持ち帰ることが多くあります。  
必ず次の練習参加時に持ってきてください。

# RSAスクール歌

毎朝、みんなで歌います。おぼえましょう！

## はばたけフィフティーン



1. ぼくらは 元気な フィフティーン  
 レッドジャージで 前進だ  
 なきむし よわむし まけずに走れ  
 勝利の トライは 目の前だ オーッ！  
 芦屋の空に エールがひびく  
 はばたけ われらの RSA
  
2. ぼくらは 負けない フィフティーン  
 てきのボールを うばいとれ  
 ちびっこ のっぽも 力をあわせ  
 タックル ラックを つきやぶれ オーッ！  
 芦屋の空に エールがひびく  
 はばたけ われらの RSA
  
3. ぼくらは 芦屋の フィフティーン  
 スクラム組んで まっしぐら  
 フォワード バックス ゴールをめざせ  
 ぬかるみ グランド なんのその オーッ！  
 芦屋の空に エールがひびく  
 はばたけ われらの RSA

(エール) RSA ファイト ファイト ファイト  
 RSA ファイト ファイト ファイト  
 R・S・A ファイト！

メモ

Handwriting practice area consisting of 18 horizontal dashed lines.

