

# RSA

## 秋合宿のしおり

日程：2023年10月14日（土）～15日（日）

於：兵庫県立嬉野台生涯教育センター

（兵庫県加東市下久米1227-18）  
TEL 0795-44-0711



学年	年
名前	

# 合宿の目的

1. 県大会の直前に集中的な練習を行うことにより意欲を高め、チームの団結力を高める
2. 普段の練習でできないビデオトレーニングを含め、県大会に向けての最終チェックを行う

## みんなでももること

1. 学年ごとに行動します コーチの言うことを良く聞いて行動しよう
2. 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
3. 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
4. 宿舎内で大声を出したり、走りまわったりしないこと
5. 浴室、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
6. 練習後、施設内に入るときは泥をよく落としてから入ること
7. 夜は宿舎の外に出ないように
8. 上級生は下級生の見本になるよう行動すること
9. 車での移動中は必ず、全座席シートベルトを着用すること

## 参加学年

小学4年～6年（宿泊） ・ 中学部（日帰り）

## 合宿スタッフ

総責任者	河原 和尚（校長）
運営責任者	片村 文亨（運営部長）
総務責任者	大森 仁人（総務部長）
	ご参加の保護者全員
秋合宿会計	4年生保護者総務
用具管理	各学年主任コーチ
グラウンド管理及び合宿スタッフコーチ	
	指導部コーチ

# もちもの

荷物は肩から掛けられるカバン（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

	確認	持ち物	確認	持ち物
行き		練習用シャツ		練習用パンツ
		運動靴（サンダルはダメ！）		スクール弁当
		水筒		帽子
練習		赤黒ジャージ		夏用ジャージ
		黒パンツ（2枚以上）		スパイク
		ヘッドキャップ		ストッキング（2枚以上）
		マウスガード（5.6年生）		
生活		合宿のしおり		防寒着（ウインドブレーカー等） （レインコートと兼用でも可）
		健康保険証（コピーのみ可）		
		歯ブラシ・歯みがき粉		レインコート
		下着（2枚以上）		タオル
		バスタオル		トレーナー上下（長そで・長ズボン）
		ポリ手さげ袋（スーパーの袋）		常備薬（主任コーチに申告）
		筆記用具		着替え（帰りの服、ズボン、くつ下）
		ティッシュペーパー		マスク
		氷柱（ホチキス留め厳禁）		

## ■注意事項

①持ち物全てに必ず名前を書いてください

夏合宿も名前なしの忘れ物が多く出ました 注意してください。

特にストッキングは、黒色でわかりにくい為、名前を縫い込む等工夫して下さい。

②早朝の気温は5～6℃まで下がることが予想されます。防寒着は絶対に忘れないように。また、天候の変化が激しく、急に雨天となる場合もあります。宿泊施設にいる際の服の着替えもお持ち下さい。

③大部屋での宿泊となります。インフルエンザ・コロナの集団感染を予防するため、少しでも感染が疑われる場合は参加を見合わせてください

④5年・6年はマウスガードを絶対に忘れないように！練習が出来なくなります！

！緊急連絡先！

緊急時以外のご遠慮ください

090-8236-5878（片村コーチ）

090-4561-6532（大森コーチ）

090-9614-5287（河原校長）

# スケジュール

第1日目 10月14日(土)

各自現地へ移動

9:00	集合 嬉野台障害教育センター芝生広場
9:30	練習開始
	※スタッフコーチは、テント設営・ライン引き・給水場所確保等 作業
12:00	練習終了
	昼食(スクール弁当)後、青少年宿泊棟入室
13:30	練習開始(多目的グラウンド)
15:00	5年 vs 6年
15:30	4年生紅白戦
16:00	4年 vs 5年
17:00	4年生練習終了、シャワーへ
	※スポーツ管理棟の温水シャワーを使用シャワーを使用。大浴場は17:30~利用可能
17:30	5・6年生練習終了、お風呂へ
	※大浴場の利用は、17:30~ ※他団体利用あり、配慮して使用すること。
	※上記時間外のシャワーは、スポーツ管理棟の温水シャワーを使用
18:30	青少年食堂に集合 全学年そろって夕食
19:30	学年別ミーティング(ビデオチェック)
21:20	消灯
21:30	コーチ反省会

※施設より入説明 9:30:~ チーム代表者

# スケジュール

第2日目 10月15日(日)

6:30	起床(洗顔・トイレ)
6:45	宿泊棟前集合 朝の体操・スクール歌
7:30	朝食 青少年食堂棟
9:00	宿泊棟の清掃後、練習開始(多目的グラウンド)
	※雨天時は、荷物を学修交流棟へ
11:45	練習終了
12:00	昼食 青少年食堂棟
13:00	練習開始(多目的グラウンド)
14:00	4年 vs 5年
14:30	4年紅白戦 ※終了後、スポーツ管理棟でシャワー
15:00	5年 vs 6年 ※終了後、スポーツ管理棟でシャワー
16:00	現地にて解散
	各自帰路へ

※施設との退所確認 13:00~ チーム代表者立会

# RSAスクール歌



## はばたけフィフティーン

♪家で練習しておこう！

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

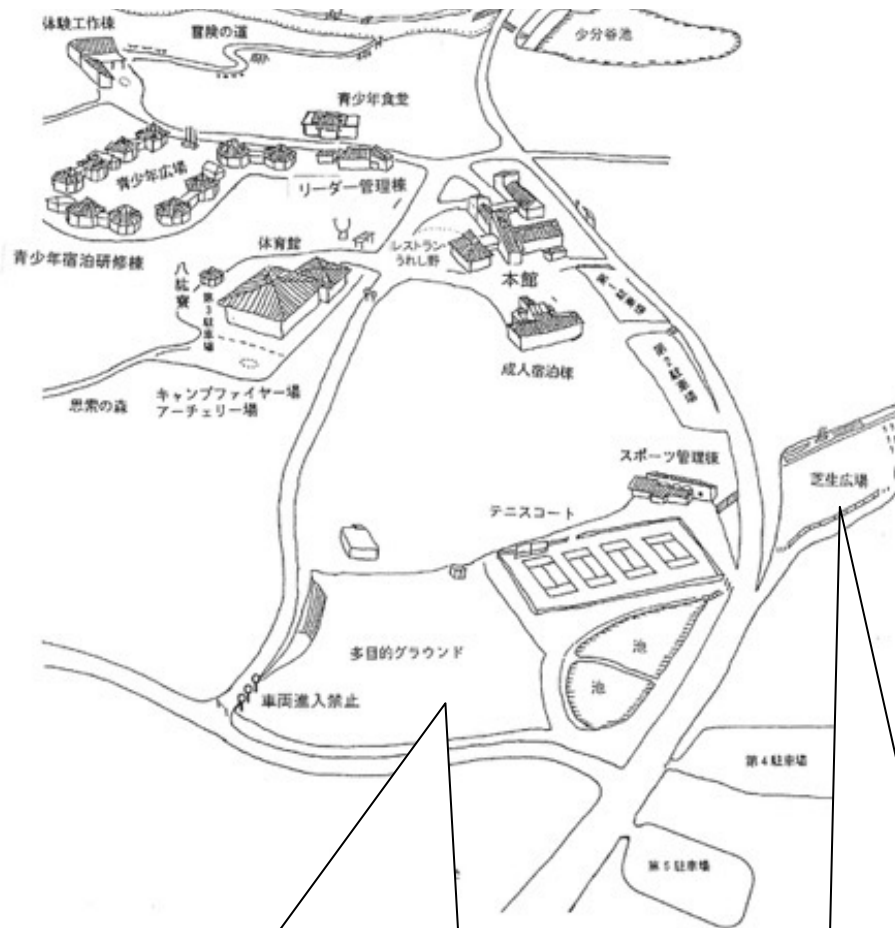
(エール) RSA ファイト ファイト ファイト  
RSA ファイト ファイト ファイト  
R・S・A ファイト！



# グラウンド割り

小学部 = 多目的グラウンド

中学部 = 芝生広場



小学部 = 多目的グラウンド

中学部 = 芝生広場

# 部屋割り

## 青少年宿泊棟

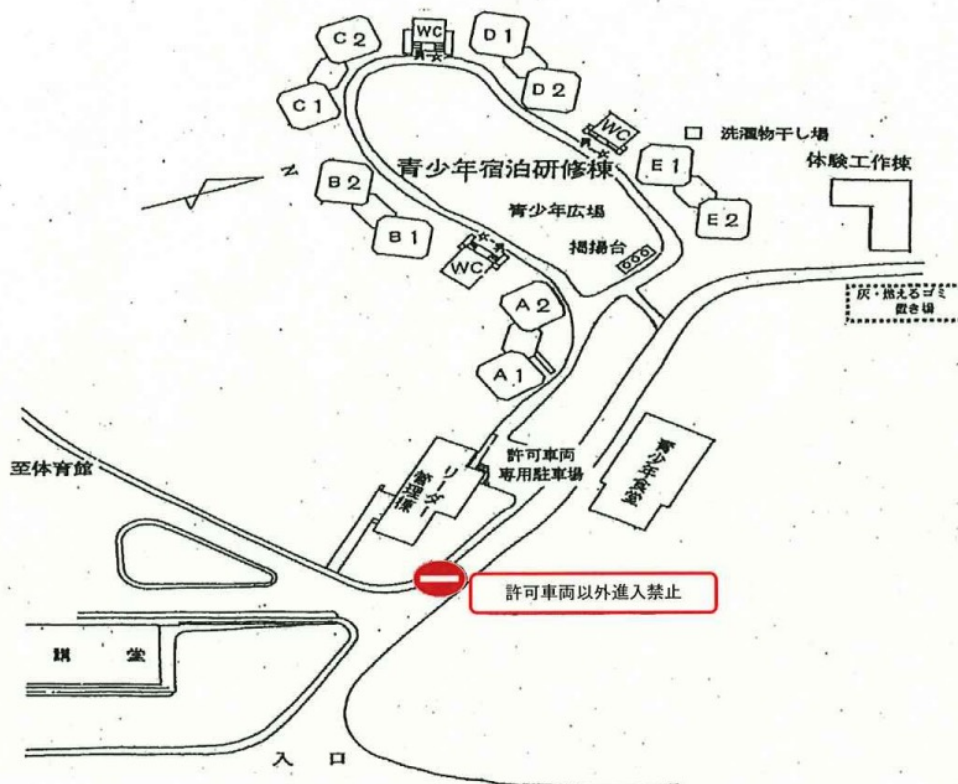
- B-1 4年男子
- B-2 5年男子
- C-1 6年男子
- E-1 女子選手・女性コーチ・女性保護者
- E-2 男性コーチ・男性保護者

# ミーティングルーム

10/14 18:00~21:00

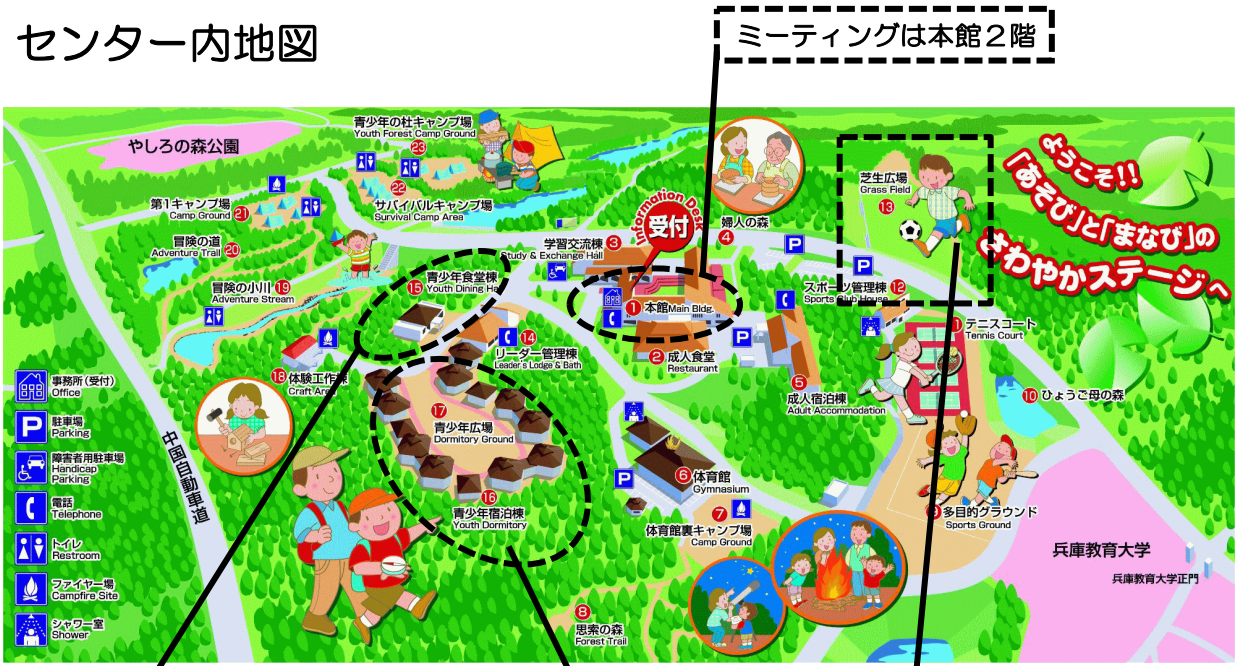
- 第2研修室 4年
- 第3研修室 5年
- 第4研修室 6年

<青少年宿泊研修棟配置図>





# センター内地図

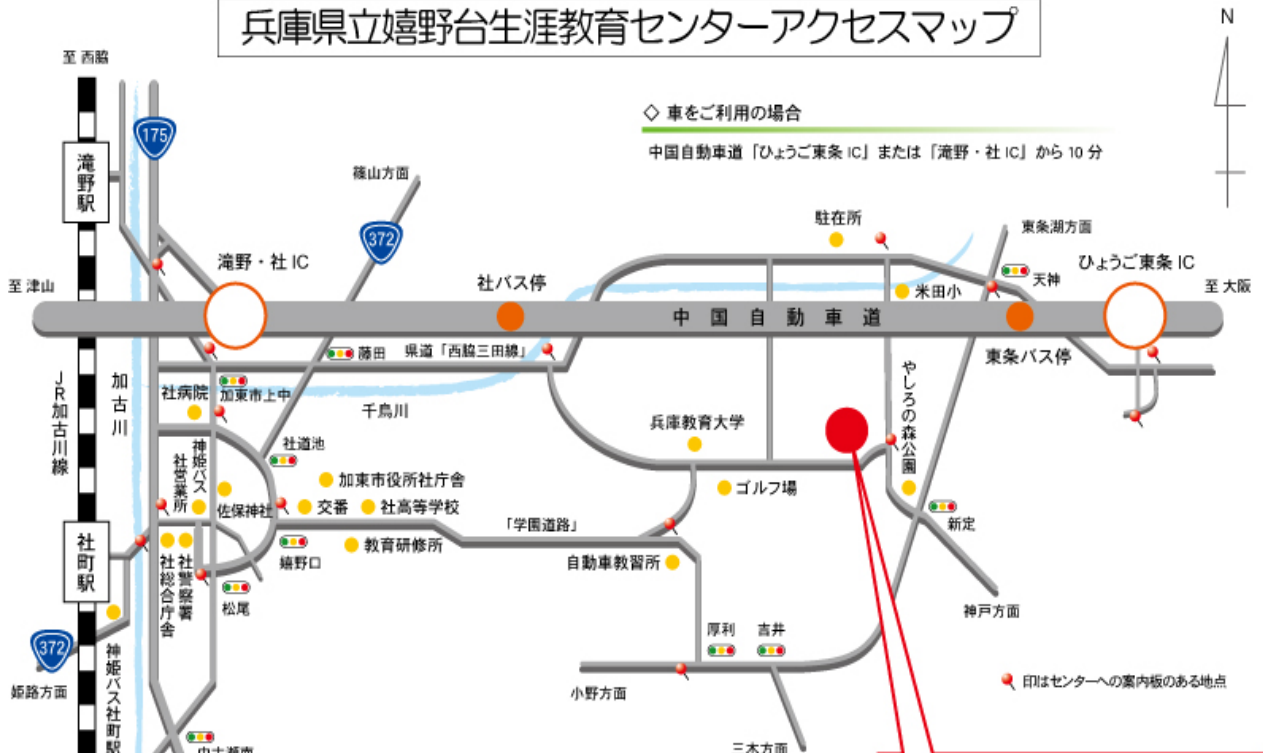


食事は青少年食堂棟

宿泊は青少年宿泊棟

練習は芝生広場

## 兵庫県立嬉野台生涯教育センターアクセスマップ



◇ 車をご利用の場合  
中国自動車道「ひょうご東条 IC」または「滝野・社 IC」から10分

◇ 鉄道・バスをご利用の場合  
中国ハイウェイバス「東条バス・ストップ」下車、生涯教育センター経由「社営業所」行バスで10分。  
神姫バス「三宮」「明石」「姫路」から「社営業所」乗り換え、「センター」(または「天神」)行で15分。  
JR加古川線で「社町駅」下車、「センター行き」バスに乗り換えて20分。

**兵庫県立嬉野台生涯教育センター**  
〒673-1415  
兵庫県加東市下久米1227-18  
TEL 0795-44-0711 FAX 0795-44-1185  
HP <http://www.hyogo-c.ed.jp/~ureshino-bo/>

# 駐車場

送迎及び日帰りの方は第4駐車場、  
宿泊されるコーチと保護者は第1、第2駐車場に駐車してください。



メモ

---



