

小学部

20240717

RSA

《令和6年度》
夏合宿のしおり

日程：2024年8月12日（月・祝）～14日（水）

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：兵庫県立兎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兎和野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
		運動ぐつ（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		古タオル
		牛乳パック（氷柱）※ホチキス留め厳禁！		

※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年以上はマウスピース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 **必ず！！** 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。

2024年芦屋ラグビスクール（小学部）夏合宿プログラム

8月12日（月）		8月13日（火）		8月14日（水）	
		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（班ごとに集合）／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	8:00	練習		
	※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！			9:00	練習
	※途中2回「赤松PA」と「但馬まほろば」				
	でトイレ休憩	11:00	シャワー	10:30	学年対抗戦
		↓			
12:00	到着（予定）	12:00	昼食 ※水筒を持って食堂へ	12:00	シャワー
	昼食（スクール弁当）広場・雨天時多目的室				
		12:45	チームビルディング	12:30	昼食（お弁当・食堂手配）
13:00	オリエンテーション				
14:00	練習開始	14:00	練習		出発準備
				13:10	広場集合
					ゴミ拾い・挨拶
		17:00	入浴 ※低学年から順に この時間以降で		駐車場へ移動
17:30	入浴			13:30	出発
					※途中2回「但馬まほろば」と「赤松PA」
		18:00	夕食 ※水筒を持って食堂へ		でトイレ休憩
18:30	夕食 ※水筒を持って食堂へ			17:30	到着（予定）／芦屋市総合公園
		19:00	キャンプファイヤー	18:00	解散（予定）
19:30	ミーティング				※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 ※22:00まで	21:30	コーチ反省会 ※22:00まで		
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。

2024年夏合宿 学年対抗戦

8月14日（水）

12分/1本	Aコート 7人制	Bコート 9人制
10:30	3年 vs 4年	5年 vs 6年
10:45	4年 vs 5年	5年 vs 6年
11:00	3年 vs 4年	4年 vs 5年
11:15	3年 vs 4年	5年 vs 6年

* Bコート3本目（4年vs5年）は7人制

メモ

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



スクール歌音源

お家で練習しておこう！

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

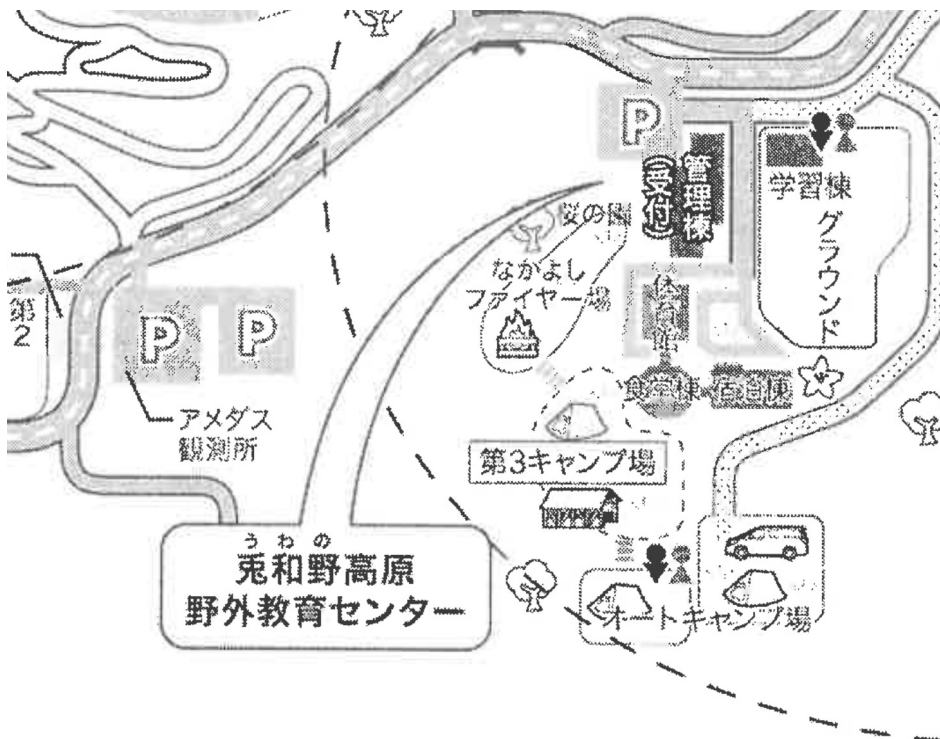
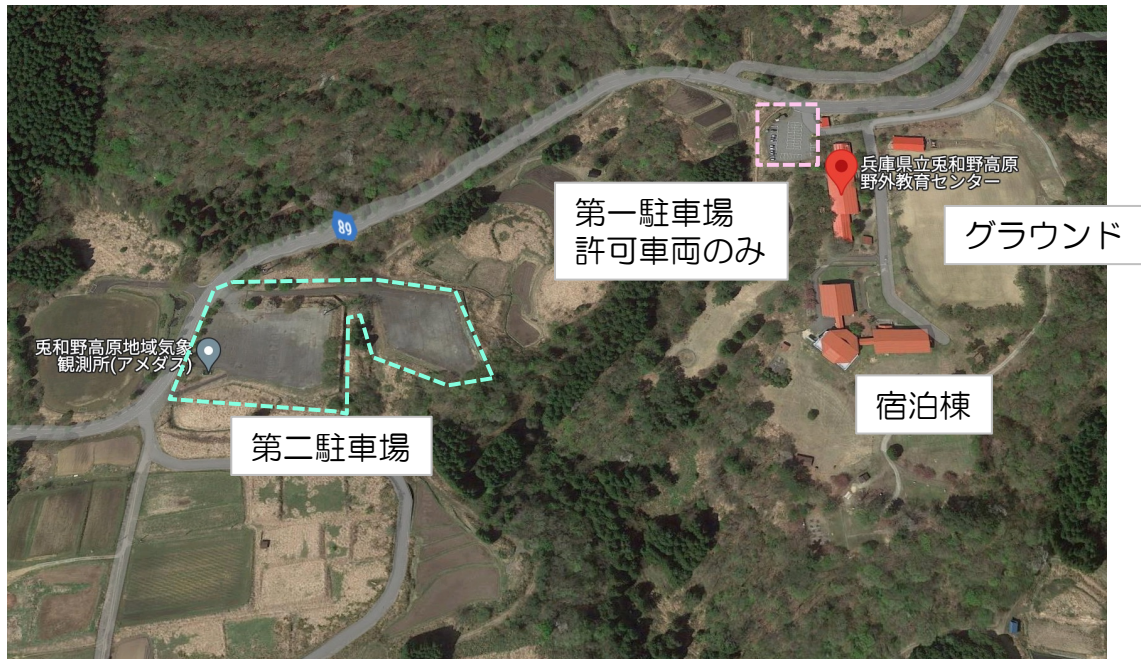
(エール) RSA ファイト ファイト ファイト
 RSA ファイト ファイト ファイト
 R・S・A ファイト！

車両の注意事項

コーチ・保護者の車両はすべて第二駐車場をご利用ください。

第一駐車場・およびグラウンド周辺は許可証のある車両のみ入場可能

※選手・コーチは原則バスでの参加となります。



メモ

Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal dashed lines.

