

夏合宿のしおり

《令和7年》

Rugby School of ASHIYA

中学部

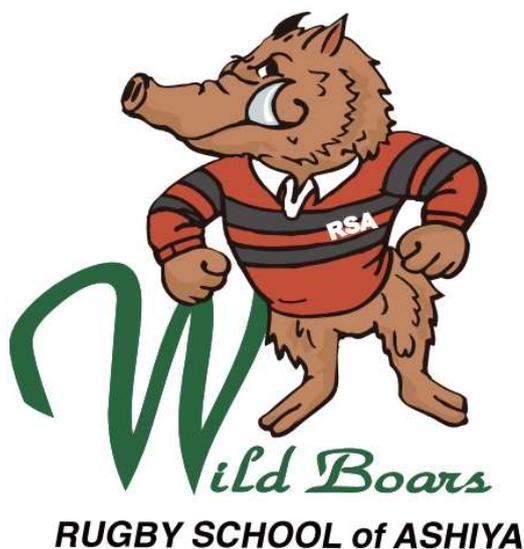
日程：2025年8月9日（土）～11日（月）

於：吹高原スポーツ広場

宿泊先：鷲ヶ岳高原ホテルレインボー

【〒501-5303岐阜県郡上市高鷲町大鷲3250】

TEL：0575-72-5511



学年

年

氏名

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. チームメンバー、コーチとの連帯感及び信頼関係を強固にし、コミュニケーションを向上させる
3. 集団生活を通じて協調性や責任感を養い、自主性や自立心を育てる

合宿生活の規律・約束事

■基本的なマナー、ルールへの順守

- ・決められたルール、集合時間、消灯時間を守る
- ・合宿中は特に大きな声で挨拶・返事をする
- ・ホテル内では大声で騒いだり、他の人の迷惑になる行為は慎む
- ・バスの乗車マナーを守り、シートベルトは必ず着用すること

■健康管理の徹底

- ・手洗いうがい、感染対策、体調管理をしっかりと行う
- ・体調が悪い場合はすぐにコーチに報告すること

■その他

- ・貴重品を含めた持ち物は各自で管理し、紛失・盗難に注意すること
- ・各部屋の整理整頓、清掃、ゴミの分別は各部屋のリーダーを中心に全て自分たちで責任をもってやりきる
- ・上級生は下級生の見本になるよう行動すること

● **中学部の合宿は他チームと合同で実施するので挨拶の励行、ルール・マナーの順守を徹底すること。**

● **何か問題が発生した場合にはすぐにコーチに伝えること。**

緊急連絡先

- 080-4973-2240 (植浦コーチ)
- 090-7094-9426 (リードコーチ)
- 090-1074-9349 (速水コーチ)

スケジュール①

8月 9日 (土) 東生野中学、京葉RS、関RS 交流戦
 8月10日 (日) 東生野中学、京葉RS、関RS、東海RS 交流戦
 8月11日 (月) 東生野中学、京葉RS 交流戦

8/9 (土)		
5:00	芦屋総合公園に集合	保険証の写しを回収 氷柱/粒氷を回 飲料水60本積込
5:30	出発	
	サービスエリアで休憩	昼食 (スクール弁当)
11:00	吹高原スポーツ広場に到着	グラウンド準備
12:00	練習開始	
	東生野中学、京葉RS、関RSと交流戦	
17:00	練習終了/ホテルへ出発	
17:20	鷲ヶ岳高原ホテルに到着	
	入浴/洗濯	入浴場所/時間の詳細は バス内で指示
19:00	夕食	
20:00	ミーティング	部屋用の飲料水1本/人配給 ホテルには飲料水が個人配 給用+90本配送されるので、 翌日の練習出発時にバスに 積み込む
23:00	消灯	

※出発当日は各自スクール弁当、飲料水の持参をお願いします。

※スクール弁当、水筒、練習に必要なものはリュックサック等に入れてバス内に
持ち込んでください。(学年フライアップジャージ含む)

※集合時の服装は赤Tシャツ、ベージュパンツではなく、着替えずに練習できる服装で
お願いします。

※集合時はサンダル不可

スケジュール②

8/10 (日)		
6:00	起床	
6:30	ホテル前で体操	サンダル不可
7:00	朝食	
8:00	ホテル出発	クーラーに氷を積み込み
8:30	吠高原スポーツ広場に到着/練習開始	
	東生野中学、京葉RS、岐阜選抜と交流戦	昼食は弁当
17:00	練習終了/ホテルへ出発	
17:20	鷲ヶ岳高原ホテルに到着	
	入浴/洗濯	入浴場所/時間の詳細はバス内で指示
19:00	夕食	
20:00	ミーティング	
23:00	消灯	

8/11 (月)		
6:00	起床	
6:30	ホテル前で体操	サンダル不可
7:00	朝食	
8:00	ホテル出発	クーラーに氷を積み込み
8:30	吠高原スポーツ広場に到着/練習開始	
	東生野中学、京葉RSと交流戦	昼食は弁当
14:00	練習終了	シャワー/着替え
14:30	吠高原スポーツ広場を出発	赤Tシャツ、ベージュパンツ、アップシューズ (サンダル不可)
	サービスエリアで休憩	
18:30	芦屋総合公園に到着	保険証の写し返却

部屋割り

部屋番号	タイプ 定員	氏名				計
371	和2	植浦コーチ				1
372	和8	平井 圭吾	田中 健士郎	片村 大帆	松本 康大	6
		藤井 良心	小山 玄			
373	和8	清水 亮太	木村 貫大	長谷川 勇誠	藤野 瑛斗	6
		田中 厚成	原田 光琉			
374	和8	金山 平盛	新福 遼	木庭 悠登	中谷 真大	6
		内野 俊里	田中 健太郎			
375	和8	窪田 翔馬	澤田 堅晴	新井 修太	荒堀 真吾	6
		近藤 詢真	杉田 類			
376	和8	森田コーチ	玉川コーチ			2
380	和12	町田 煌	森村 庸	長手 幹裕	五百蔵 祐樹	8
		松雪 壮真	今野 太智	横内 暁志朗	秦 敬信	
381	和8	福原 幸成	西野 琳太郎	小泉 竣大	渡邊 琉偉	6
		瀬川 龍安	鶴田 琉唯			
382	和8	中野 巧之助	牧野 蒼大	久文 崇海	山本 伊織	5
		上村 翠				
383	和8	茂宮 航太郎	吉永 亘輝	立川 逞真	倉本 拓海	6
		平井 純	中谷 颯吾			
384	和8	速水コーチ	壹岐コーチ			2
471	洋2	野口コーチ				1
472	和洋6	宇津原 充	加川 文滋	水間 駿介	宮本 弥空	5
		岩寄 隆翔				
473	和洋6	鶴田 聖波	東本 健吾	黒木 康司	倉垣 晴太	5
		塚田 蒼介				
474	和洋6	福原コーチ	リードコーチ	金原コーチ		3
478	和洋10	溝上 大和	日野 章信	横谷 柊太	田中 慶太郎	7
		江見 環	山下 大地	森垣 拓彦		
479	和洋6	小笠原 廉造	藤本 歩夢	花房 流生	楠岡 龍人	4
480	和洋6	大川 慶佑	高瀬 舜矢	中村 悠	河原 駿	4
481	和洋6	梶本 海楓	小野 泰地	阿部 希洋	大島 雄太郎	5
		宇野 光				
482	和洋6	岩切コーチ	中野コーチ			2

持ち物

	チェック	持ち物	備考
行き 帰り		Tシャツ	集合時は赤Tシャツではなく通常の練習用、帰路は赤Tシャツで統一
		ズボン	
		アップシューズ	サンダル不可
		水筒/飲料水（多めに）	初日の練習で飲む量
		氷柱/粒氷	出発前に回収
		スクール弁当	
練習		学年フライアップジャージ	
		練習用Tシャツ	4枚程度
		ラグパン	3枚程度
		ストッキング	3足程度
		スパイク	ホテルで洗濯可能ですが、台数に限りがあります。
		ヘッドキャップ	
		肩パッド	
		マウスピース	
		帽子	
		テーピング	必要な人は各自で準備
生活		合宿のしおり	
		保険証のコピー	
		プラスチックコップ	練習時に使用（ジャグ飲料用）
		歯ブラシ/歯磨き粉	
		下着、靴下	4セット程度
		タオル/バスタオル	
		筆記用具	
		サンダル	
		長袖/長ズボン（任意）	
		雨具（レインウェア等）	
		常備薬（任意）	
		ポリ袋	数枚
	部屋干し用のハンガー		
	洗濯ネット（名前記載）	←次ページを参照	

●持ち物には全て名前を必ず記載すること。

洗濯ネットについて



ホテルの洗濯機は台数に限りがあるため、各自の洗濯物はネットに入れた状態でまとめて洗濯します。

洗濯後、ネットに入ったまま返却し、ホテル内の自室でハンガー等で個々で干します。

ヘッドキャップや肩パットもそのまま洗濯できますが、気になる人は各自で洗ってください。

(自宅に洗濯ネットが無ければ100円均一等で購入)

***洗濯ネットには必ず名前を記載してください。**

***洗剤はスクールで用意します。**

その他のご案内

- ルーム 382号室 383号室 384号室は窓から外に出られますのでご注意ください。
- 下足処理 靴のまま部屋へお入りください。
スリッパは各部屋に用意してあります。
- 部屋風呂 先生及び一部生徒様を除いてご利用は不可となります。
- ルームキー 原則として生徒様のご利用は不可となります。
必要に応じて先生にマスターキーを貸与します。
- 館内放送 フロントにマイクを用意しております。
- 寝具 シーツ及び掛布は各1枚お部屋にご用意致します。
シーツは、4泊以上の時は中日に交換致します。

公共機関連絡先

警察署【高鷲駐在所】 岐阜県郡上市高鷲町大鷲2053-9
〒501-5303 電話 0575(72)5014 FAX 0575-72-5014

保健所【関保健所】 岐阜県美濃市生櫛1612-2
〒501-3756 電話 0575(33)4011 FAX 0575-33-4701

消防署【郡上北消防署】 岐阜県郡上市白鳥町為真1187-1
〒501-5122 電話 0575(82)5119 FAX 0575-82-5118

病院【救急病院 鷲見病院】 岐阜県郡上市白鳥町白鳥2-1
〒501-5121 電話 0575(82)3151 FAX 0575-82-3150

所要時間一車にて約15分 保険証一コピー可 輸送一救急車

お願い

ルーム係より

- 1 シーツ、掛け布、枕カバーは最終日(4泊以上の時は中日)に各部屋、1枚のシーツにまるめて各部屋ドア横、廊下に出して下さい。(枕カバーはシーツに入れずに別に出して下さい。)
- 2 布団は部屋の隅に種類別に畳んでかためておいてください。
- 3 缶類、燃えるゴミ、ペットボトルは、廊下のごみ箱(分別)へ出して下さい。

部屋はきれいにしましょう

レストランより



- ・ 朝食時間 — 7:00 ~ 9:00
 昼食時間 — 12:00 ~ 13:00
 夕食時間 — 17:30 ~ 19:30
- ・ 食事の終了後、残り物は一皿にまとめてください。
 (お皿はテーブル毎に同じお皿を重ねて、テーブルに置いて退室ください。)

(バイキング時)

1. 朝食と夕食は、最初に料理をお取りください。
 (席ごとに「いただきます」をしていただくとスムーズに進みます)
2. 食べ切り終了の料理もあります。(別料理が出る場合もあります)

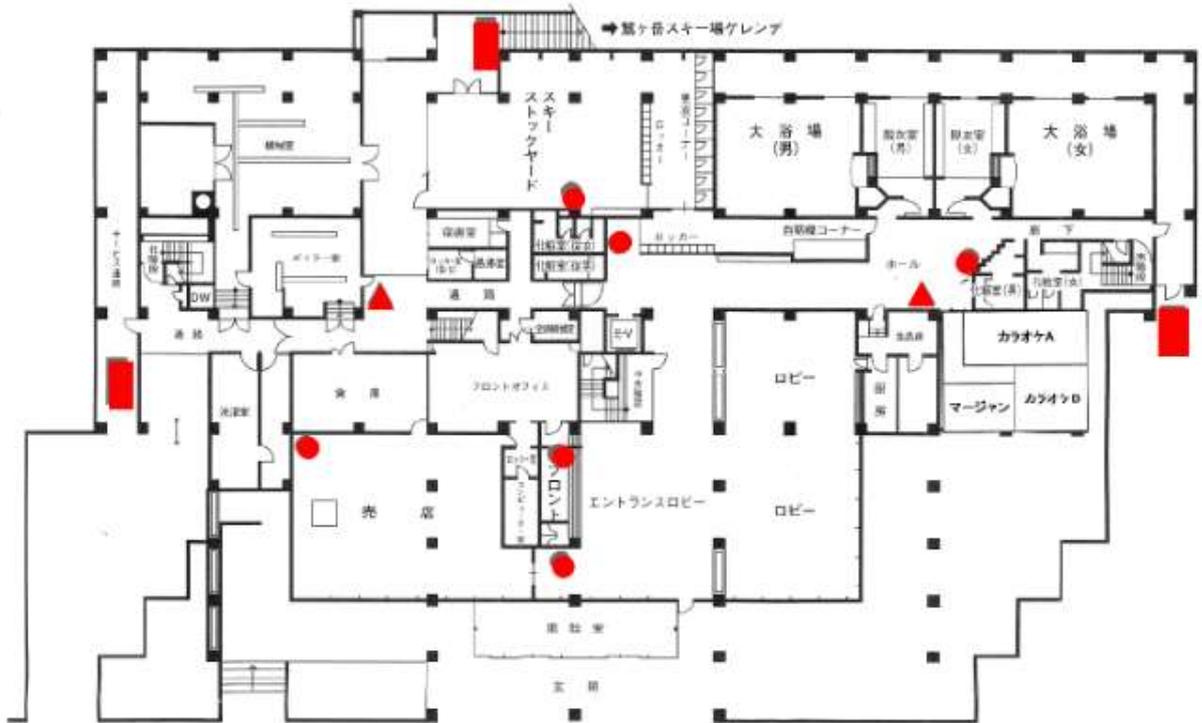
必ず手を洗いましょう

鷲ヶ岳高原ホテル レインボー

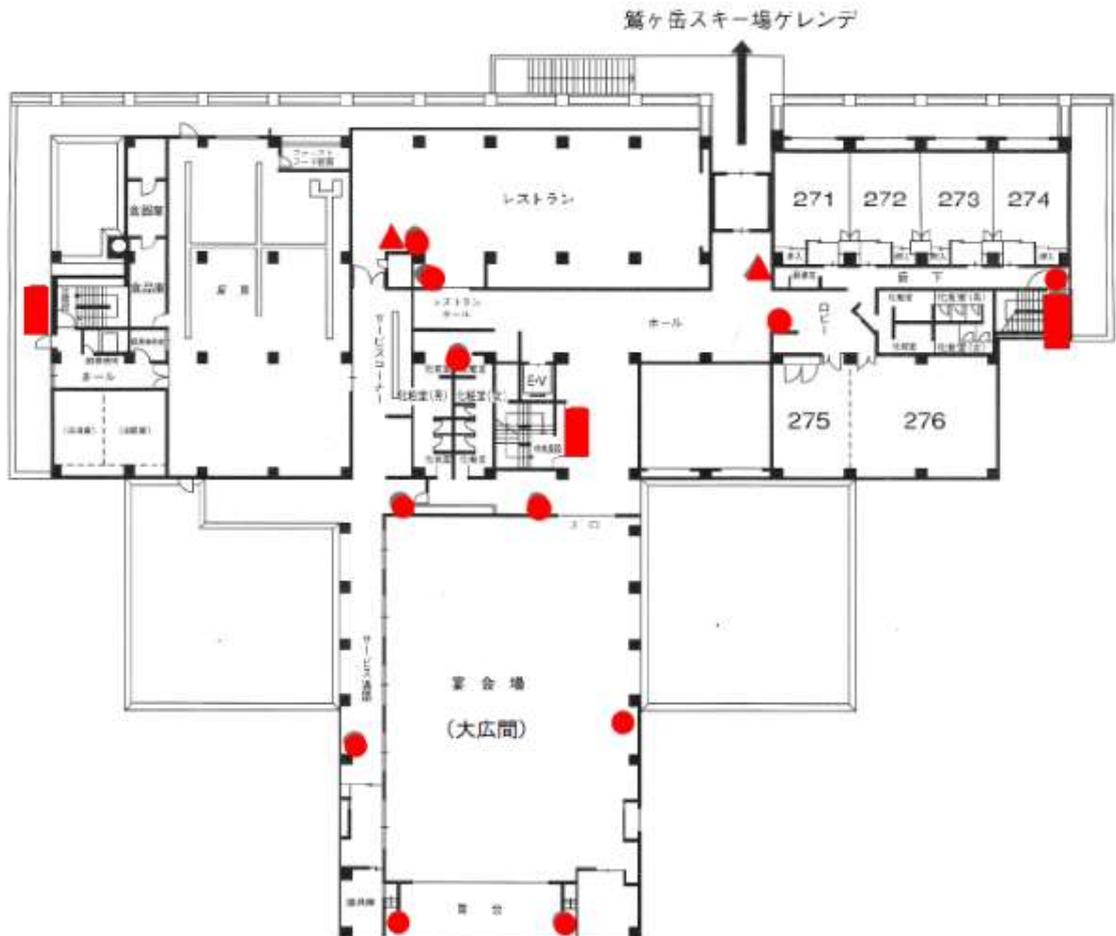
〒501-5303 岐阜県郡上市高鷲町大鷲3250
 TEL (0575) 72-5511
 FAX (0575) 72-5411

客室			
3F アウトバス・トイレ付	和室	6畳	2室
	和室	12畳	14室
	和室	19畳	2室
4F～7F バス・トイレ付	和洋室	ツイン+8畳	18室
	和洋室	ツイン+14畳	6室
	ツイン		10室
合計			52室

1F



2F



- 非常口
- 消火器
- ▲ 消火栓

73



74



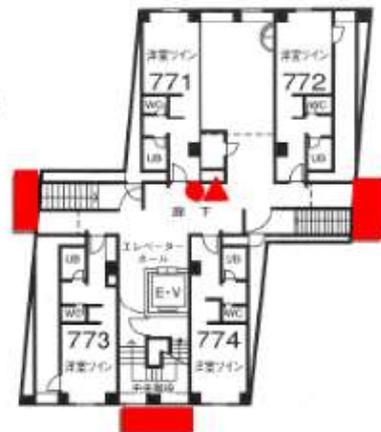
75



76



7F



アクセス

ACCESS



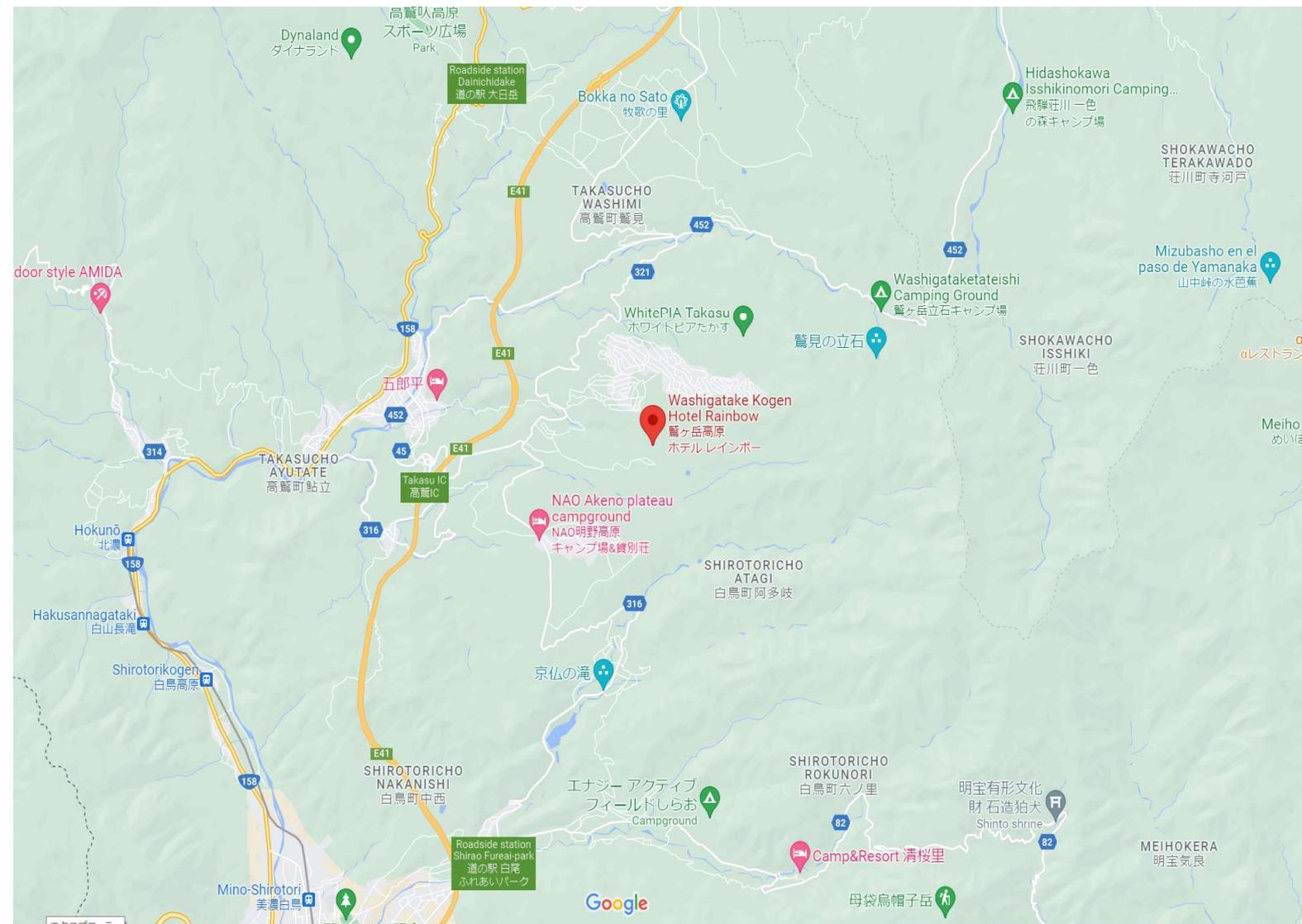
高鷲ICから5km

〒501-5303
岐阜県郡上市高鷲町大鷲3250

最寄IC：東海北陸自動車道/高鷲IC
名神高速道路から一宮JCTにて、東海北陸自動車道利用。高鷲ICより、やまびこロード方面へ5km。

長良川鉄道 美濃白鳥駅から
タクシーで約25分

高速バスでお越しの方（冬期のみ）は[こちら](#)



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



Wild Boars
RUGBY SCHOOL of ASHIYA