



**氏名（　　　　　　　　　　　　　　）**

**日時**2018年8月2日（木）～4日（土）

＊2日目よりサマーキャンプに合流

**場所**秦野戸川公園内　山岳スポーツセンター

　　　　　　　　　　　秦野市戸川1392　Tel 0463-87-9025

　　　　　　　　　　　会場案内図

山岳スポーツセンター

　　　　　駐車場

　　　　　　　戸川駐在所

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　新常盤橋

風の吊橋　　水無川　　　　平和橋

大倉バス停　秦野戸川公園　　　　　　　　　　　　　　秦野駅　西大竹

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　秦野中井IC

　　　　　小田急小田原線　　 渋沢駅　　　　　東名高速道路

　交通手段：車の場合⇒東名高速道路秦野中井I.C.から30分

　　　　　　　電車の場合⇒小田急小田原線渋沢駅から

大倉行バス（のりば２「渋02系統」

終点下車徒歩約10分

**目的**

1. 率先して動きリーダーシップをとる訓練を積む。
2. 暑さなどの悪条件下でも集中を切らさず意欲的に取り組む。
3. クライミングでは目的意識を持ち、目標に見合った努力をする。
4. 「はたらく」とは「はた（傍）」を「らく（楽）」にすること。

まわりの人に思いやりを持ち、利他の精神を養う。

**集合**　2017年8月2日（木）

9:00am　山岳スポーツセンター正面玄関

**持ち物**　 □ルートのクライミング用具（持っている人はヌンチャク）

　□帽子またはヘルメット　□合宿の栞、サマーキャンプの栞　□　　□ランニングシューズ　　□雨具　□の　□おやつ、み　□タオル　□がえ　□　□ねまき □水着など川遊びグッズ

□の昼食　□初日夜～2日目昼までの食費￥2,000 □

□（持っている人）

**＊朝のランニングをするので、ランニング用のシューズを忘れずに！**

**＊山スポでは、ビレイ時は踵の収まるシューズを履くこと！**

**＊晴れると大変暑いので暑さ対策も！**

**＊山蛭対策には消毒用エタノールをスプレーに入れて持ち歩こう！**

**＊食費￥2,000は集合時に会計が集めて、イッシーママかやよいちゃん**

**ママへ渡してください！**

　　　　　**＊シャワールームには備え付けのシャンプーなどはないので、持参のこと。**

**（せっけんはあります。）**

**タイムテーブル**

**☆クライミング時の目標設定とチーム合宿時の役割分担は事前にすませよう！**

**8月2日（木）**
9：00　　　　 山岳スポーツセンター正面玄関集合、クライミング準備
9：30～12：00　午前のクライミング（各自自分の設定した目標にしたがって主体的に！）
12：00～14：00　昼食＆ミーティング（買い出しリストの作成、サマーキャンプ係の決定）
14：00～17：00 午後のクライミング（サマーキャンプ・クライミングゲームの準備）
17：00～18:30　サマーキャンプの食料等の買い出し＆食料の管理、夕食準備手伝い

18:30～　　　 夕食＆片付け
19：00～21:00　研修室ボルダリング（マットは自分たちで）

21：00～　　　 シャワー、就寝準備など

21:30　　　 　消灯　＊自律的に！

**8月3日（金）**
6：30～　　　　山岳スポーツセンター正面玄関集合、体操、ランニング

（朝起きたら、必ず水を飲むこと）
7：00～　　　　シャワー＆朝食準備手伝い
7：30～　　　　朝食＆後片付け
9：00～　　　　サマーキャンプに合流

**＊参加者を部屋などに案内の後ウォールに誘導**

**＊サマーキャンプ時は**
☆生活面では年下の子供たちの面倒をみたり、世話をしてあげたりするほか、
　グループをまとめたり指示を出したりする。
☆クライミングにおいては、ビレイ、スポット(体格が自分より小さい者の場合に限る)、
　ロープ装着や安全点検などを積極的に。
☆トップロープやヌンチャク掛けなども、大切な技術的な勉強
　他の人の役に立てるように学び、かつ動けるようになろう

　☆時間の管理や、分担して担当している自分の役割をしっかり果たそう

**☆チーム合宿（1日目）までに各自で考えておくこと☆**

**《合宿・サマーキャンプ時のクライミング目標》**

**＊合宿までにしっかり考えておこう！**

**＜合宿時＞**

**①午前中の練習での目標は？ボルダーでの練習目標は？**

**②高校生＆上級進級者は、他の人に対して何をしてあげられるか？**

**↓合宿までに記入！**

**①**

**②**

**＜サマーキャンプ時＞**

**①自分の登り以外にも後輩をサポートしよう！サポート内容を考えよう！**

**＊自分はどんなサポートをしてあげられるか？**

**②サマーキャンプ時の自分の練習の目標は？**

**＊それほどたくさんは登れないから、1本1本を集中して大切に！**

**③高校生＆上級進級者は、中級のチームメンバーやサマーキャンプ参加者に**

**何をしてあげられるか？をふまえて、サポート内容を考えよう！**

**↓合宿までに記入！**

**①**

**②**

**③**

**☆チームメンバーの話し合いで決めること☆**

**《役割分担と各リーダー》**

＊「合宿時の食事当番」以外は全日程を通じて努めることになります！

◆チーフリーダー　（　　　　　　　）＊1名。全体のり、スケジュールの、など

◆サブリーダー　（　　　　　　　）＊1名。リーダーの。全体を見渡しながら補佐する。

◆タイムキーパー・（　　　　　　　　　　　　　）

◆　　　　　（　　　　　　　　　　　　　）

◆クライミングゲーム（　　　　　　　）＊1名。クラパフォ班から。

◆イベント　　（　　　　　　　）＊1名。計画運営班から。

◆　（　　　　　　　）＊1名。安全管理班から。

◆合宿時　（　　　　　　　　　　　）

****

**《活動内容について》**

**サマーキャンプ・イベントの内容　計画運営班**

**サマーキャンプ・クライミングゲーム、ボルダリングの内容　クラパフォ班**

**トップロープのセット、ビレイヤーの役割分担、安全面の注意点　安全管理班**

**サマーキャンプ時の各リーダー**

**＜各部屋責任者＞**

◆男子部屋（　　　　　　　）

◆女子部屋（　　　　　　　）　＊各部屋１名

参考

※部屋割り⇒男子部屋（　　　　　 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

女子部屋（　　　　　 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

**＜クライミング＆イベント時＞**

◆ヌンチャクけ＆トップロープセット係⇒（　　　　　　　　　　　　）

＊安全管理班から。

◆ビレイ責任者⇒（　　　　　　　　　　　　　）

＊安全管理班から。サマーキャンプ参加者がビレイするときは、きちんと出来ているかを見たり下手を側を持つ。

チームメンバーのビレイなどでも、気になる点があったらはっきりと注意する。

◆ロープ・⇒全員

◆自分より小さい子のスポット⇒全員

◆ビレイ⇒レベルにって、できる人は全員

　＊以上、安全管理班全員で補助したり、目を光らせて、危なかったらはっきり注意！

　　リードの登り方などでも危ない子がいたら注意をうながす。

◆クライミング道具のけ、ゴミ拾い⇒全員

◆イベントの準備＆片付け、ゴミ拾い⇒全員

**＜サマーキャンプのミーティング時＞**

◆⇒全体のチーフ　　　☆スケジュールの

☆食時準備の各係りの決定

☆（　　　　　　　　　　　　　　　　　）

**＜食事準備の時の役割分担と各リーダー＞**

＊各係のリーダーも決めておこう！リーダーには○印

◆洗う＆切る⇒（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

◆米＆配膳⇒（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

◆調理＆味付け⇒（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

**＜後片付けの時の役割分担と各リーダー＞**

◆食器を運び、テーブルをふく＆落ちているごみなどを片付ける

　　　　　　⇒（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

◆食器やなべなどを洗う⇒（　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

◆洗った食器をふいてもとにあったところにしまう

　　　　　　⇒（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

****

**食事メニュー＆買い出しリストの作成**

**◆メニュー**　 **◎1日目夕食⇒（　　　　　　　　　　　　　　　　）　　　　人分**

**◎2日目朝食⇒（　　　　　　　　　　　　　　　　）　　　　人分**

**◎2日目昼食⇒（　　　　　　　　　　　　　　　　）　　　　人分**

**◎2日目飲み物⇒（　　　　　　　　　　　）　　　　人分**

**◎2日目行動食⇒（　　　　　　　　　　　）　　　　人分**

**◆買い出しリスト　☆**予算：￥（　　　　　　　）

　◎1日目夕食用

　◎2日目朝食、行動用

　◎イベント用