チーム日帰りサマーキャンプ＆

夏合宿2020の栞





　　　　　　　　　　　　名前

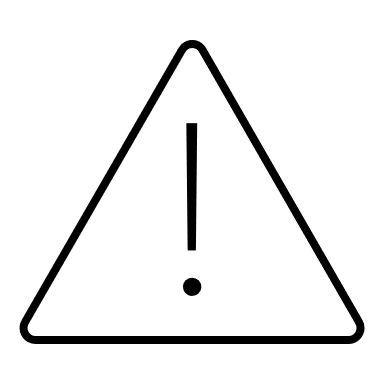
**チーム夏合宿の目的**

1. 自分が今、持っている技術やできることで、人の役に立とう！
2. 暑さなどの不利な条件でも言い訳をせずに、最高の練習をしよう！
3. みんなで活動するときは、みんなの主体的な「自治活動」の時間です。

みんなが満足できる活動となるよう、リーダーシップを執ってみんなの意見をまとめたり、サポートしたり、協力し合おう！

1. 「自治活動」は安全にできなくてはいけません。

一人一人が安全に気をつけて活動できるようにしましょう！

****　　　　**今年は、ウォールの専用利用は申し込んでいません。**

**他のクライマーの方と譲り合って、みんなが気持ちよく登れるようにしましょう！**

**日時**　　2020年8月10日（月・祝）、11日（火）

**場所**　　神奈川県立山岳スポーツセンター　 Tel:0463-87-9025

**レッスン料**　　8月10日（サマーキャンプ）：￥4,000/1日

　　　　　　　　　　　8月11日（チーム夏合宿）：￥6,000/1日＋経費￥900 計￥6,900/1日

（↑宿泊などに伴う諸費用として）

**集合**　　8月10日（月・祝）8：50am　神奈川県立山岳スポーツセンター正面玄関前

　　　　　　　　＊クラブメンバーの人より少し前に集まって、何を努力するか、を考えたりしましょう。

　　　　　　　8月11日（火）　時間＿＿＿＿＿場所＿＿＿＿＿＿　←自分たちで決めてください。

**持ち物** □クライミング装備　□クイックドロー（持っている人）□栞　□筆記用具

　　　　　　　　　□運動靴　　□雨具　　□薄手の防寒具　　　□タオル　（□着替え）

□昼食　　□飲み物　　□おやつ　□暑さ対策グッズ

□ルート壁・ボルダー利用料金（￥　　　　）　□交通費、予備のお金（￥　　　）

　　　　　　　　　□必要な人は双眼鏡　　□川遊び用グッズ、着替えなど

**※ビレイヤーはクロックス禁止です。**

**※ヤマビル対策に塩、エタノールなども有効**

**※晴れるととても暑い！熱中症予防と暑さ対策をしっかりしよう！**



**タイムスケジュール**　　　**＊自分たちの「自治的活動」にしてください！**

**＊8月10日（月・祝）は「日帰りサマーキャンプの栞」参照のこと！**

　8月11日（火）

|  |  |
| --- | --- |
| ： |  |
| ： |  |
| ： |  |
| ： |  |
| ： |  |
| ： |  |
| ： |  |
| ： |  |
| ： |  |
| ： |  |
| ： |  |

**チームメンバーの役割分担**

◆リーダー

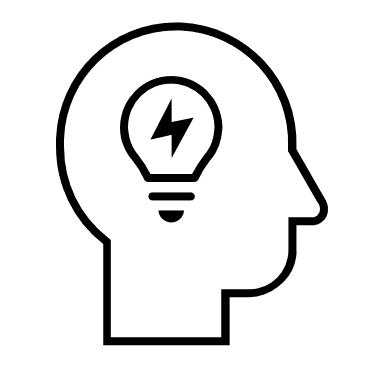
◆サブリーダー

　 ◆タイムキーパー

　 ◆

**Memo**



**考えてみてください\*8/10　　　　　　　　　　名前**

**◎サマーキャンプの前**

**Q1　クライミング技術の中で、あなたが仲間のためにできることは何ですか？**

**Q2　クライミング技術以外のことで、あなたが仲間のためにできることは何ですか？**

**Q3　サマーキャンプの時に、あなたは仲間のためにどんなことをしますか？**

**◎サマーキャンプが済んで**

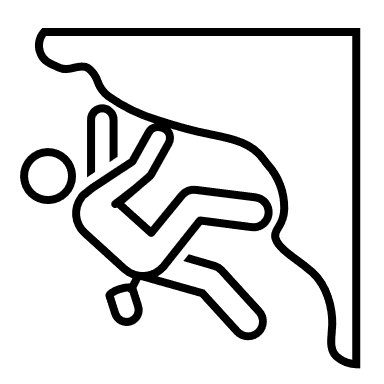
**Q4　今日は、自分が思ったように仲間の役に立つことができましたか？**

**Q5　今後、人の役に立つために、がんばりたいことは何ですか？**

**◎チーム夏合宿が済んで**

**Q6 今日の自分のクライミングに対する反省は？**

**Q7　今日は仲間に対して力になれましたか？**

**　クライミングの記録と反省＊8/11　8/10分はサマーキャンプの栞に！**

**◎クライミングの記録**

**ルート**

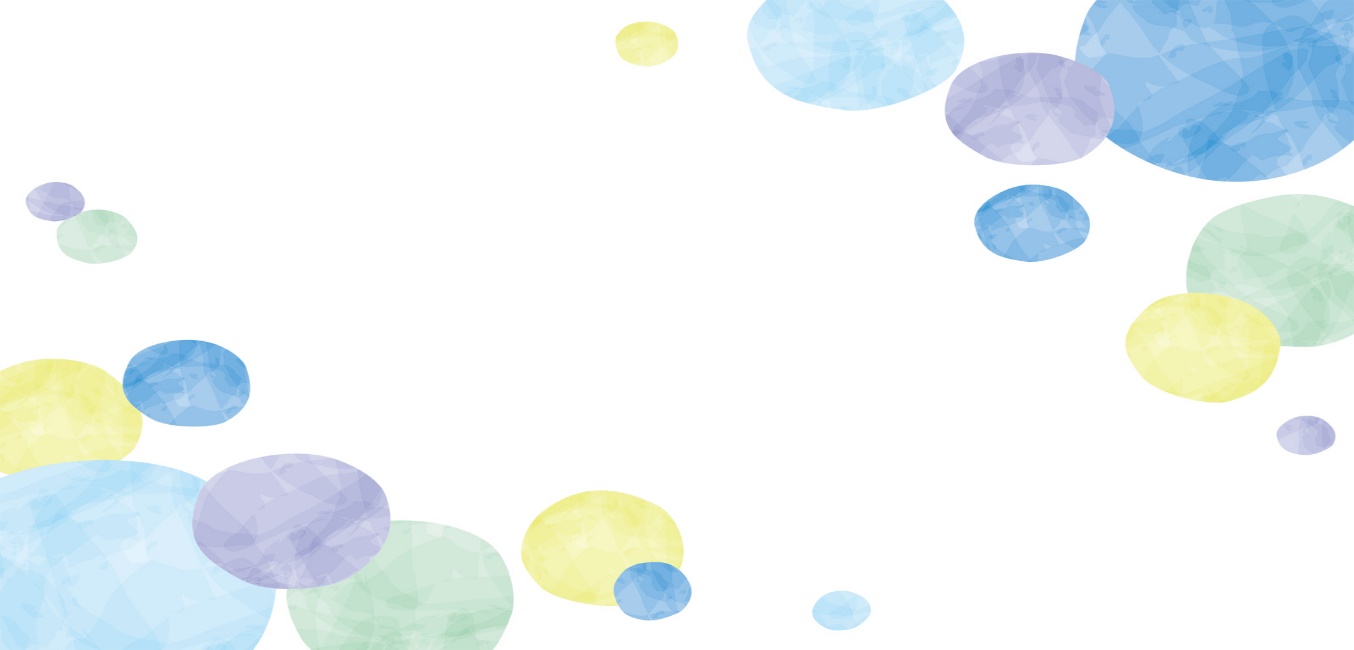
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **グレード** | **ルート名・テープの色＆形** | **結果** | **反省** |
| **1** |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |

**ボルダー**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **グレード** | **ルート名・テープの色＆形** | **結果** | **反省** |
| **1** |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **グレード** | **ルート名・テープの色＆形** | **結果** | **反省** |
| **16** |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |

**全体を通じての反省＆感想**

****