

2016年 東大阪ラグビースクール合宿日程表

必ず、持ち物には、名前を記入すること。

9月17日(土)

6:30
6:40

東花園駅前 バスにて集合・点呼 **時間厳守**
東花園駅前を出発 トイレ休憩は1回の予定

1号車	1年全て + 3年保護者	(高橋コーチ)
2号車	2年全て + 4・5年保護者	(井川コーチ)
3号車	4・5年 生徒とコーチ	(永田コーチ)
4号車	3・6年 生徒とコーチ	(石本コーチ)

9:00 宿舎到着予定 一旦、セミナールームへ荷物と一緒に入室
セミナールームにてオリエンテーリング(各部屋への入室は指示に従って下さい)

10:00 練習 各学年コーチの指示に従う

12:00

昼食 (すべて、アルパインにて)

二階 中広間	幼児
二階 大広間	1年～4年
一階 食堂	5・6年

昼食後 一階食堂前にて合宿委員打合

14:00 練習 (30分前に指数測定) 14:00以前には開始しない事、
18:00には全ての学年がグラウンドにいない事

17:15 入浴 学年ごとに順番に入浴

18:50

夕食 (各宿舎にて用意) この時間には着席の事

二階 中広間	幼児
二階 大広間	1年～3年
一階 食堂	4・5生すべて 6年コーチ・保
にしき荘	6年生徒・男性保護者

20:00 抽選会 (ヒガパラタイム) ミーティングルーム

20:50 この時間には必ず部屋に戻る

21:00 就寝準備

21:30 消灯

セミナールームは開放していますので大人の会合はこちらでお願いします

9月18日(日)

6:00
7:00
8:00

起床、散歩、朝トレ 担当コーチの指示に従って下さい

朝食 (各宿舎にて用意) 写真撮影時間を徹底告知

練習

12:00

昼食 (すべて、アルパインにて) この時間には着席の事

14:00 練習 (30分前に測定)

14:20 全体写真撮影の予定 グラウンドに集合 (天候などにより時間変更もあります)

18:00 グラウンドへ集合

18:15

夕食 バーベキュー (すべて、アルパインにて)

19:00 お楽しみ会(ルーキーCによる)

19:50 終了予定

20:00 入浴

21:00 就寝準備

21:30 消灯

21:30 学年ミーティング 各学年コーチの指定した部屋もしくはセミナールームにて

9月19日(月)

6:00
7:00
8:00
11:15
12:10
13:20
13:40
17:30

起床、散歩 荷物の整理

朝食 (各宿舎にて用意) 朝食前後に各自で荷物をセミナールームへ

練習及び練習試合 11:00には必ず終了の事

合宿締め 全員グラウンドに集合

シャワー等

昼食 (すべて、アルパインにて)

発表会 セミナールームに集合

宿舎を出発 途中でトイレ休憩を1回取ります

予定 17:30 東花園駅前着+解散