

## 2019年 東大阪KINDAIクラブ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14日(土)

【必ず出発前にトイレを済ませる事】

6:30	東花園駅前 バスにて集合・点呼	時間厳守
6:40	東花園駅前を出発	トイレ休憩は1回の予定(妹子の里を予定)
	1号車	
	2号車	
	3号車	
9:00	宿舎到着予定	一旦、多目的ホールへ荷物と一緒に入室 多目的ホール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(1階食堂)	揃った学年から食事開始する事
	※ 昼食後 一階食堂前にて合宿委員打合せ	
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(1階食堂)	揃った学年から食事開始する事
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	
	多目的ホールは開放していますので大人の会合はこちらをお願いします	

### 9月15日(日)

6:00	起床、散歩、朝トレ	担当コーチの指示に従って下さい
7:00	朝食(1階食堂)	揃った学年から食事開始する事
8:00	練習	写真撮影時間を徹底告知
12:00	昼食(1階食堂)	揃った学年から食事開始する事
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(飯ごう場)	
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	
	多目的ホールは開放していますので大人の会合はこちらをお願いします	

### 9月16日(月)

6:00	起床、散歩	荷物の整理
6:30	朝食 (1階食堂)	揃った学年から食事開始する事
7:30	練習及び練習試合	朝食前後に各自で荷物を多目的ホールへ
10:45	合宿締め	10:30には必ず終了の事全員グラウンドに集合
	シャワー等	
11:40	昼食(1階食堂)	揃った学年から食事開始する事
12:50	発表会	多目的ホールに集合
13:10	宿舎を出発	途中でトイレ休憩を1回取ります
予定 17:00	東花園駅前着+解散	