

# 2018夏季 バスケお泊り合宿【参加者向け詳細案内】

この度は、ミニッツバスケットお泊り合宿へのご参加ありがとうございます

本紙は合宿時、自分で管理して使います！！

名前： \_\_\_\_\_ 学年： \_\_\_\_\_ 年生

## 合宿テーマ 『宿泊経験を通じ、感謝する心を養う』

技術目標 自分の目標を選ぼう（それ以外の目標も書いてOK）

声を出して、チームを盛り上げる！  
守って、攻めて、全力で走り続ける！  
ゲームでシュートを決める！

生活目標 親さんと相談して書こう

【身の回りのことは自分でやる・時間を守るなど】

1日目	
8/1(水)	
時間	担当：源内・田神 所
7:00	自然の家に集合
8:00	外でウォーミングアップ
9:00	【体育館】練習
11:00	
12:00	昼食
13:00	【体育館】 ゲーム大会
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	夕食
18:00	片付け・移動
19:00	【体育館】 シュート練習など
20:00	入浴
21:00	消灯・就寝確認

2日目	
8/2(木)	
時間	担当：源内・田神 所
6:15	起床 荷物を4階ビロウへ移動
7:00	部屋の清掃 朝食
8:00	食事後部屋に戻り出発準備
9:00	【体育館】 ゲーム大会& フリースロー大会
10:00	
11:00	昼食 荷物をまとめ退所
12:00	【イベント】 水たっぽ作り &バトル
13:00	
14:00	
15:00	着替え（脱衣所）
16:00	【レクリエーション】 ドッジボール
17:00	片付け・移動
18:00	自然の家解散



### 【持ち物チェックシート】

- 本案内用紙  
運動できる外靴（外でも運動します！）  
運動できる服（着替えも含め4着程度）  
Tシャツ・ズボン・くつ下・（下着）  
屋内シューズ  
大きい水筒（スポーツドリンク）  
汗拭きタオル（3枚以上）  
ボール（持っている人のみ）  
寝るときの服  
Tシャツ・ズボン・下着  
入浴用具（シャampoo、ボディーソープ、バスブラシ等）  
洗面用具（歯ブラシ等）  
サンダル（水鉄砲で遊ぶとき用）  
軍手  
袋（使用済み服など入れる用）  
お金800円以下（ドリンク購入費）  
おつり切れ対策50円玉もしくは10円玉必要！！  
各自必要なもの（お薬等）  
かさ（雨天時のみ）  
ティッシュ  
帽子  
紛失防止の為、名前の記入をお願いします。

\* 時間厳守をお願いします。遅れる場合には、必ずご連絡ください。

\* 食事は初日の昼食と夕食、2日目の朝食&昼食の4食付きです。

\* 飲み物は大きめの水筒にスポーツドリンクを入れて持たせてください。

1日目に1本と2日目に2本ずつから500mlのスポーツドリンクの支給もあります。