

合宿のしおり



グリーンファイターズ

名前

## 夏合宿参加の皆さんへ

当日体調不良等で不参加のないよう、今から規則正しい生活を心がけましょう。

### ＜出発の朝＞

服装 GF帽子、GFTシャツ、ユニフォームのズボン、アンダーソックス、運動

- ※ 乗り物に酔う人は、家を出る前に薬を飲みましょう。
- ※ トイレは必ずすませておきましょう。
- ※ 集合時間におくれないようにしましょう。



### ＜車の中＞

- ※ エチケット袋は車に乗るとき各自が持っていること。
- ※ 車の窓から顔や手を出したり、物を投げたりしないこと。
- ※ 車が走っているときは、席を立たないこと。
- ※ 気分が悪くなったときは、早めにコーチまたは回りの人に知らせること。

### ＜ホテルでの過ごし方＞

- ※ 自分勝手なことをして、みんなに迷惑をかけないこと。
- ※ 自分の持ち物は、いつもきちんと整理しよう。
- ※ ホテルのものは、大切にしましょう。
- ※ 外から帰ったら、手足をきれいにしよう。
- ※ はきものは、いつもきちんとそろえましょう。
- ※ 集合の合図があったら、すぐにあつまろう。
- ※ わからないことは班長に聞き、班長はコーチまたは父母に聞くこと。
- ※ **「ふざけ」が度をこして「いじめ」になったり、「けんか」になったりするので注意すること。**
- ※ 食事をきちんと食べない人は必ず「バテ」ます。野球も上手になりません。
- ※ 好き嫌いをせず出たものはなるべく残さず食べること。



### 合宿のあらまし

- |            |   |
|------------|---|
| 1. 日程      | 令和6年7月26日(金)～7月28日(日) 2泊3日  |
| 2. 合宿先     | 〒 329-2921<br>栃木県那須塩原市塩原454<br>塩原温泉<br><b>ホテル むりや</b><br>電話 028-732-2340<br>FAX 028-732-3950  |
| 3. 集合・解散場所 | 集合 7月26日(金) 岸町小学校(自転車は置けません)<br>午前 8:00 点呼 8:30 出発<br>解散 7月28日(日) 岸町小学校<br>午後 5:00 点呼 5:30 頃解散<br>(※午後4時頃途中から連絡網を流します。)   |
| 4. 交通機関    | チームより道具車を含む乗用車 13台  |
| 5. 参加指導者   | (敬称略・順不同)<br>総責任者 監督 永沼雅敏 (2泊)<br>都鳥ヘッドコーチ・星コーチ・徳田コーチ・多田コーチ (2泊)<br>上村コーチ・小畑コーチ・加藤コーチ・赤羽根コーチ (2泊)<br>谷コーチ補・深田コーチ補・岡田コーチ補 (2泊)<br>小谷コーチ・曾根コーチ (1泊)<br>小石原コーチ (日帰り) |
| 6. 目的      | 元気でみんななかよく力を合わせ、楽しい団体生活を行い、強くたくましいチームになるよう練習にはげむことを目的として実施するものです。   |

## 日 程 表 (1)

7月26日(金)		第一日目	準備・手配	備考
8:00	集合(岸町小学校)	各車に分乗	高速代	
8:30	出発(休憩場所打ち合わせ)		お菓子・ジュース	
		大谷PA トイレ休憩	ホテルへ人数連絡	
11:30	ホテル着	荷物の整理	部屋割り	部屋での規律訓
12:00	昼食(2階大広間)	カレーライス	スケジュール確認	12:45 集合
13:00	塩原野球場(手前)		麦茶、氷	12:50 出発
16:00	練習終了			16:10 出発
16:20	ホテル着			
	自由時間			
17:20	夕食(2階大広間)			18:10集合
18:50	関谷南野球場			18:20 出発
20:50	練習終了	(21:00照明消灯)		21:00 出発
21:20	ホテル着			
21:30	入浴	1・2班女湯、3・4・5班男湯	お風呂場割り当て	(加藤・岡田)
22:30	消灯		担当者見回り	(曾根・深田・谷・小畑)

7月27日(土)		第二日目	準備・手配	備考
6:00	起床			
6:30	ラジオ体操 散歩		ラジオ&カセット	(上村・小畑・小谷)
7:50	朝食(2階大広間)			
8:50	集合(2階大広間)	4~6年生(3年生以下は箱の森パーク:8:50出発、11:40ホテル着)		
9:00	野球教室	4年生・5年生・6年生	(講師:徳田・小畑・永沼/都鳥/星)	
12:00	昼食(2階大広間)			12:40 集合
13:00	塩原野球場(手前)			12:50 出発
16:00	練習終了			16:10 出発
16:20	ホテル着			
	自由時間			
17:20	夕食(2階大広間)			18:10 集合
18:50	関谷南野球場			18:20 出発
20:50	終了	(21:00照明消灯)		21:00 出発
21:30	入浴	1・2班女湯、3・4・5班男湯		(加藤・岡田)
22:30	消灯		担当者見回り	(曾根・深田・谷・小畑)
22:30	指導者、ご父兄合宿反省会	2F 大広間	有志にて準備	
24:00	合宿反省会終了			

## 日 程 表 (2)

7月28日(日)		第三日目	準備・手配	備考
6:00	起床			
6:30	ラジオ体操 散歩		ラジオ&カセット	(上村・小畑・小谷)
7:50	朝食(2階大広間)	出発前に、団員、指導者、父は荷物を2階広間に、女性は5階に。		8:40 集合
9:00	塩原総合運動公園		麦茶、氷	8:50 出発
12:00	練習終了	グラウンドにて記念写真		
12:10	昼食(グラウンド)	弁当(おにぎり、冷やしうどん・ソーメン)		12:40 出発
12:50	ホテル着			
13:00	入浴	団員全員女湯、指導者・父男湯		
13:40	帰りの準備	荷物の整理	風呂場、各部屋チェック	13:50 集合
14:00	ホテル出発	ホテルにお礼と記念写真		14:00 出発
		羽生P A(アイスクリーム)	連絡網を流す	
17:00	浦和着予定	岸町小学校		
17:30	解散			

## 出発時の服装

GFの帽子、GFのTシャツ、ユニフォームのズボン、アンダーソックス、運動靴

★ 車に酔いやすい人は、家を出る前に薬を飲ませてください。

☆ 朝、必ず体温を計って下さい。

☆ トイレは必ず済ませておいてください。



## 持ち物

- ・バッグ(着替え等を入れる用)・リュック(行き帰り/球場まで移動するとき用)
- ・ユニフォーム上下/Tシャツ3~4枚/靴下3~4足/薄手のジャンパーなど
- ・洗面用具/ハンカチ/ティッシュ/タオル/名前を書いたビニール袋/上履き/プール腰巻き  
(お風呂用のバスタオルとタオルはホテルで用意しています。)
- ・着替え(下着、短パン、Tシャツ、靴下 × 各3日分)

★ 持ち物には必ず油性ペンで<名前>をつけてください。(特に下着類)

☆ 荷物はひとつにまとめましょう。

☆ おやつ、飲み物 はチームで準備します。

☆ 車に酔いやすい人、持ち病のある人は事前に申し出てください。



## 令和5年夏合宿班別・部屋割り表

全体責任者: 都鳥 泰聖

副責任者: 明野 寛太

班	部屋	班長				見回り
第一班	305号室	明野 寛太(6)	酒井 俊太郎(5)	山下 維央(4)		深田コーチ 谷コーチ
			浅田 遼央(3)	北野 創大(3)		
第二班	306号室	深田 龍哉(6)	高橋 勇人(5)	小畑 篤志(5)		深田コーチ 谷コーチ
			加藤 湊(3)	高橋 瞭太(3)		
第三班	307号室	曾根 陽翔(6)	岸 龍之介(5)	林 莉玖(5)	古橋 一暎(3)	深田コーチ 谷コーチ
			鈴木 桜佑(2)	荒木 冬矢(6)		
第四班	402号室	豊田 泰大(6)	白川 陽翔(5)	梶原 蒼太(4)	中村 竜(3)	曾根コーチ 小畑コーチ
			嶋田 蒼大(3)	林 陽翔(2)		
第五班	403号室	都鳥 泰聖(6)	清水 大翔(6)	上村 律太(5)	小川 蒼空(4)	曾根コーチ 小畑コーチ
			宮子 健(3)	嶋田 凌大(1)		

- 今年の夏合宿は、けがや病気で「リタイヤ」する人が一人も出ないようにみんなが気をつけましょう。
- 合宿の楽しい思い出をたくさん作ってきましょう。



## 選手 配車・食事部屋割

	参加者名	学年	車			26日		27日			28日		部屋割り	泊
			26日	27日	28日	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼		
1	都鳥 泰聖	6	都鳥号	都鳥号	都鳥号	○	○	○	○	○	○	○	403	2
2	明野 寛太	6	明野号	明野号	明野号	○	○	○	○	○	○	○	305	2
3	豊田 泰大	6	都鳥号	都鳥号	都鳥号	○	○	○	○	○	○	○	402	2
4	深田 龍哉	6	深田号	深田号	深田号	○	○	○	○	○	○	○	306	2
5	清水 大翔	6	清水号	清水号	清水号	○	○	○	○	○	○	○	403	2
6	曾根 陽翔	6	深田号	曾根号	曾根号	○	○	○	○	○	○	○	307	2
7	荒木 冬矢	6	荒木号	荒木号	荒木号	○			○			○	307※1	2
8	上村 律太	5	上村号	上村号	上村号	○	○	○	○	○	○	○	403	2
9	酒井 俊太郎	5	上村号	上村号	上村号	○	○	○	○	○	○	○	305	2
10	白川 陽翔	5	谷号	谷号	谷号	○	○	○	○	○	○	○	402	2
11	高橋 勇人	5	星号	星号	小畑号	○	○	○	○	○	○	○	306	2
12	岸 龍之介	5	都鳥号	都鳥号	深田号	○	○	○	○	○	○	○	307	2
13	小畑 篤志	5	小畑号	小畑号	小畑号		○	○	○	○	○	○	306	2
14	林 莉玖	5	上村号	上村号	上村号	○	○	○	○	○	○	○	307	2
15	梶原 蒼太	4	多田号	多田号	梶原号	○	○	○	○	○	○	○	402	2
16	山下 維央	4	多田号	多田号	多田号	○	○	○	○	○	○	○	305	2
17	小川 蒼空	4	-	曾根号	梶原号				○	○	○	○	403	1
18	中村 竜	3	清水号	清水号	清水号	○	○	○	○	○	○	○	402	2
19	加藤 湊	3	明野号	明野号	星号	○	○	○	○	○	○	○	306	2
20	古橋 一暁	3	明野号	明野号	明野号	○	○	○	○	○	○	○	307	2
21	宮子 健	3	清水号	清水号	明野号	○	○	○	○	○	○	○	403	2
22	浅田 遼央	3	谷号	谷号	明野号	○	○	○	○	○	○	○	305	2
23	嶋田 蒼大	3	島田号	島田号	島田号	○	○	○	○	○	○	○	402	2
24	高橋 瞭太	3	星号	星号	星号	○	○	○	○	○	○	○	306	2
25	鈴木 桜佑	2	嶋田号	嶋田号	曾根号	○	○	○	○	○	○	○	307	2
26	林 陽翔	2	島田号	島田号	上村号	○	○	○	○	○	○	○	402	2
27	北野 創大	2	-	北野号	北野号					○	○	○	305	1
28	嶋田 凌大	1	島田号	島田号	島田号	○	○	○	○	○	○	○	403	2
						25	25	25	27	27	27	28		41

※1 荷物のみ

食事：全員2階大広間



## 指導者・コーチ補佐 配車・食事部屋割

	参加者名	車			26日		27日			28日		部屋割り	泊
		26日	27日	28日	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼		
1	永沼監督	道具車	道具車	道具車	○	○	○	○	○	○	○	503	2
2	都鳥ヘッド	都鳥号	都鳥号	都鳥号	○	○	○	○	○	○	○	503	2
3	星コーチ	星号	星号	星号	○	○	○	○	○	○	○	502	2
4	徳田コーチ	星号	星号	都鳥号	○	○	○	○	○	○	○	407	2
5	多田コーチ	多田号	多田号	多田号	○	○	○	○	○	○	○	407	2
6	上村コーチ	上村号	上村号	上村号	○	○	○	○	○	○	○	502	2
7	加藤コーチ	明野号	明野号	星号	○	○	○	○	○	○	○	502	2
8	赤羽根コーチ	谷号	谷号	谷号	○	○	○	○	○	○	○	407	2
9	小畑コーチ	小畑号	小畑号	小畑号		○	○	○	○	○	○	303	2
10	小谷コーチ	—	曾根号	深田号				○	○	○	○	303	1
11	曾根コーチ	—	曾根号	曾根号				○	○	○	○	303	1
12	小石原コーチ	—	小石原号	—				○	○			—	日帰り
13	岡田コーチ補	道具車	道具車	道具車	○	○	○	○	○	○	○	503	2
14	深田コーチ補	深田号	深田号	深田号	○	○	○	○	○	○	○	407	2
15	谷コーチ補	谷号	谷号	谷号	○	○	○	○	○	○	○	303	2
					11	12	12	15	15	14	14		26



## 父・母 配車・食事部屋割

	参加者名	車			26日		27日			28日		部屋割り	泊
		26日	27日	28日	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼		
1	都鳥母	都鳥号	都鳥号	都鳥号	○	○	○	○	○	○	○	301	2
2	清水母	清水号	清水号	清水号	○	○	○	○	○	○	○	301	2
3	荒木母	荒木号	荒木号	荒木号	○	○	○	○	○	○	○	301	2
4	明野母	明野号	明野号	明野号	○	○	○	○	○	○	○	302	2
5	深田母	深田号	深田号	深田号	○	○	○	○	○	○	○	302	2
6	酒井母	上村号	上村号	上村号	○	○	○	○	○	○	○	302	2
7	林母	上村号	上村号	上村号	○	○	○	○	○	○	○	302	2
8	梶原母	梶原号	梶原号	梶原号		○	○	○	○	○	○	401	2
9	山下母	—	曾根号	多田号				○	○	○	○	401	1
10	小川母	—	曾根号	梶原号				○	○	○	○	401	1
11	中村母	清水号	清水号	清水号	○	○	○	○	○	○	○	401	2
12	嶋田父	嶋田号	嶋田号	嶋田号	○	○	○	○	○	○	○	406	2
13	鈴木父	嶋田号	嶋田号	曾根号	○	○	○	○	○	○	○	406	2
14	北野父	北野号	北野号	北野号					○	○	○	406	1
					10	11	11	13	14	14	14		25





## 部屋割り表

ルーム	1	2	3	4	5	6	7
301	都鳥母	清水母	荒木母				
302	明野母	深田母	酒井母	林母			
303	小畑コーチ	谷コーチ補	(小谷コーチ)	(曾根コーチ)			
305	明野6年	酒井5年	山下4年	浅田3年	(北野2年)		
306	深田6年	高橋5年	小畑5年	加藤3年	高橋3年		
307	曾根6年	岸5年	林5年	古橋3年	鈴木2年	荒木6年 (荷物のみ)	
401	梶原母	(山下母)	中村母	(小川母)			
402	豊田6年	白川5年	梶原4年	中村3年	嶋田3年	林2年	
403	都鳥6年	清水6年	上村5年	(小川4年)	宮子3年	嶋田1年	
406	嶋田父	鈴木父	(北野父)				
407	多田コーチ	徳田コーチ	赤羽根コーチ	深田コーチ補			
501	予備室(クーラーなし)						
502	星コーチ	加藤コーチ	上村コーチ				
503	永沼監督	都鳥ヘッド	岡田コーチ補				
506	反省会場						
507							

( ) = 一泊組



## 合宿配車表(1)

7月26日(金)

車名	乗車者								人数	
	上村号	酒井母	林母	上村5年	酒井5年	林5年	(荷物、飲み物)			
1	上村号	上村コーチ	酒井母	林母	上村5年	酒井5年	林5年	(荷物、飲み物)		6
2	道具車	永沼監督	岡田コーチ補	(野球用具、クーラーボックス、飲み物、団員リュック)						2
3	都鳥号	都鳥コーチ	都鳥母	都鳥6年	豊田6年	岸5年	(荷物、飲み物)			5
4	星号	星コーチ	徳田コーチ	高橋5年	高橋3年					4
5	多田号	多田コーチ	梶原4年	山下4年						3
6	深田号	深田コーチ	深田母	深田6年	曾根6年					4
7	谷号	谷コーチ補	赤羽根コーチ	白川5年	浅田3年					4
8	清水号	清水母	中村母	清水6年	中村3年	宮子3年				5
9	明野号	明野母	加藤コーチ	明野6年	古橋3年	加藤3年				5
10	嶋田号	嶋田父	鈴木父	嶋田3年	鈴木2年	林2年	嶋田2年			6
11	荒木号	荒木父	荒木母	荒木6年						3
12	小畑号	小畑コーチ	小畑5年							2
13	梶原号	梶原母								1

7月27日(土)箱の森パーク

レク時の飲み物、団員のおこづかい@500円

車名	乗車者								人数	
	上村号	鈴木父	中村母	中村3年	加藤3年	高橋3年				
1	上村号	加藤コーチ	鈴木父	中村母	中村3年	加藤3年	高橋3年			6
2	多田号	多田コーチ	古橋3年	宮子3年	浅田3年					4
3	嶋田号	嶋田父	鈴木父	嶋田3年	嶋田2年	林2年	鈴木2年			6

一泊二日組 7月27日(土)

車名	乗車者								人数	
	曾根号	小谷コーチ	山下母	小川母	小川4年 <td></td> <td></td> <td></td>					
1	曾根号	曾根コーチ	小谷コーチ	山下母	小川母	小川4年				5
2	北野号	北野父	北野2年							2
3	小石原号	小石原 コーチ								1

## 合宿配車表(2)

7月28日(日)

車名	乗車者								人数
	乗車者	乗車者	乗車者	乗車者	乗車者	乗車者	乗車者	乗車者	
1 上村号	上村コーチ	酒井母	林母	上村5年	酒井5年	林5年	林2年	(荷物、飲み物)	7
2 道具車	永沼監督	岡田コーチ補	(野球用具、クーラーボックス、飲み物、団員リュック)						2
3 都鳥号	都鳥コーチ	徳田コーチ	明野6年	都鳥6年	豊田6年	(荷物、飲み物)			5
4 星号	星コーチ	加藤コーチ	加藤3年	高橋3年					4
5 多田号	多田コーチ	山下母	山下4年						3
6 深田号	深田コーチ	深田母	小谷コーチ	深田6年	岸5年				5
7 荒木号	荒木父	荒木母	荒木6年						3
8 谷号	谷コーチ補	赤羽根コーチ	白川5年						3
9 清水号	清水母	中村母	清水6年	中村3年					4
10 明野号	明野母	都鳥母	古橋3年	宮子3年	浅田3年				5
11 嶋田号	嶋田父	嶋田3年	嶋田1年						3
12 小畑号	小畑コーチ	小畑5年	高橋5年						3
13 梶原号	梶原母	小川母	梶原4年	小川4年					4
14 曾根号	曾根コーチ	鈴木父	曾根6年	鈴木2年					4
15 北野号	北野父	北野2年							2



## 合宿中の注意事項とお願い

合宿期間中、みんなが気持ちよく過ごすために以下のことを守りましょう！！

### ① あいさつをする（一日を気持ち良く過ごすために）

ホテルの方たち、練習試合時の相手チーム、指導者、父兄等に

- |             |      |                |
|-------------|------|----------------|
| ・朝会ったら      |      | 「おはようございます」    |
| ・昼間は        |      | 「こんにちは」        |
| ・夜寝るとき      |      | 「おやすみなさい」      |
| ・食事の後は      |      | 「ごちそうさまでした」    |
| ・練習へ出かけるとき  |      | 「いってきます」       |
| ・練習から帰ってきたら |      | 「ただいま」         |
| ・車の運転手さんへ   | (行き) | 「よろしくおねがいします」  |
|             | (帰り) | 「ありがとうございました」  |
| ・人と話をしているとき |      | 「はい」ときちんと返事をする |

### ② ホテルの中のルール（周りの人たちにめいわくをかけないために）

- ・走り回らない
- ・大きな声でさわがない
- ・靴、スリッパ等のはき物は常にそろえる
- ・まくら投げをしない
- ・部屋をエアコンで冷やしすぎない
- ・ホテルから借りているタオルをハンガー等で必ず干す  
最終日の入浴後にホテルに返す
- ・ごみはゴミ箱にすてる
- ・よごれ物はよごれ物袋に入れバッグにしまう
- ・消灯時間にはかならずテレビを消す
- ・お風呂にはフェイスタオルを持って入り体と足裏をふいてから脱衣所にあがる
- ・食事後はかんたんな片付けをする
- ・上級生は下級生のめんどうをみる



### ③ 練習後（汚れたユニフォームや靴で周りを汚さない）

- ・ユニフォームや靴の泥を良く落としてからバスに乗り、ホテルに入る

**2泊3日の合宿のルールです。きちんと守りましょう！  
合宿後も継続できることは、継続しましょう！**





## 合宿の目標

