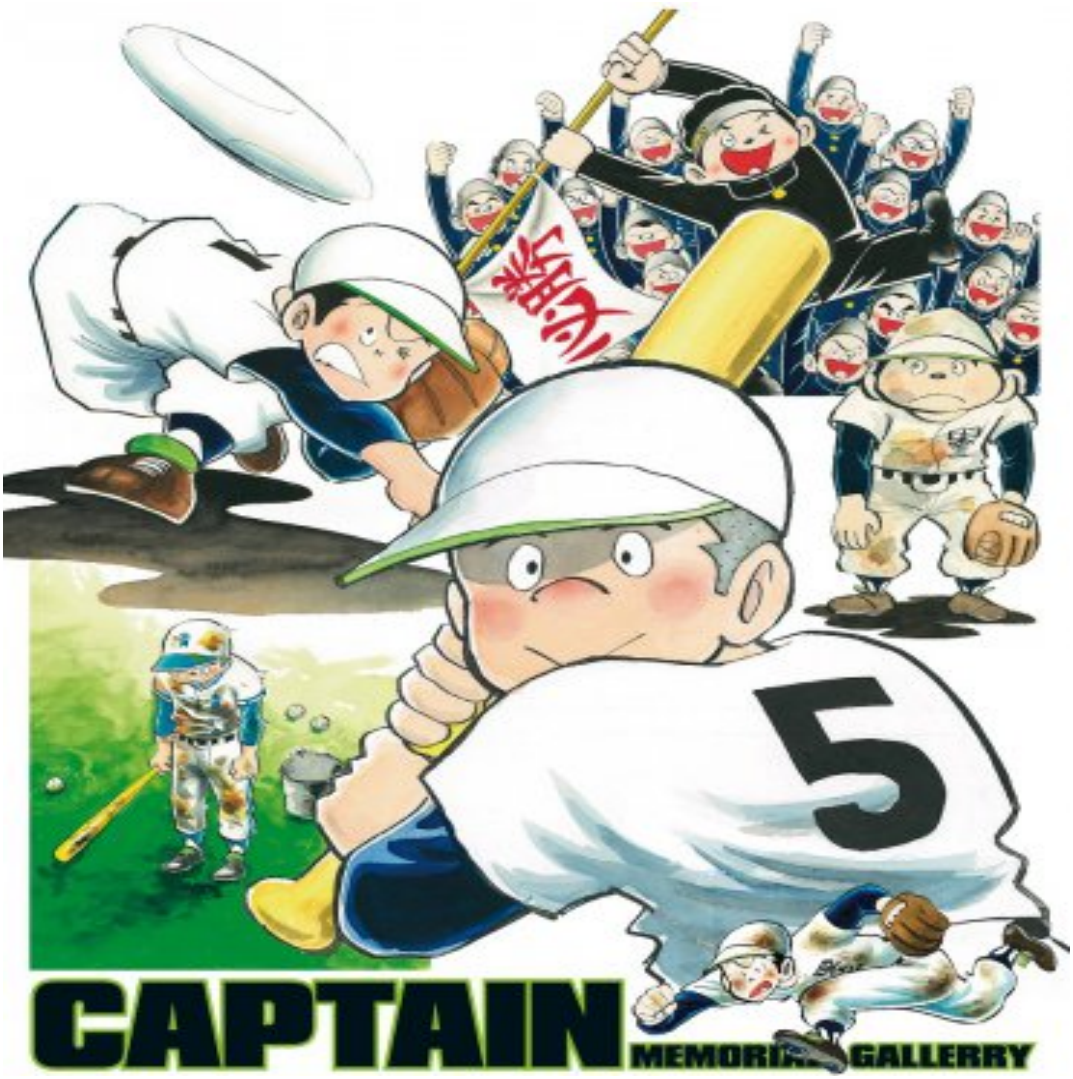
合宿のしおり



グリーンファイターズ

2025夏合宿 in 那須塩原

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　練習時のかっこう、運動靴

※　つつx

※　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7年8月1日（金）～8月3日（日）　2泊3日

2．合宿先　〒 329-2921
栃木県那須塩原市塩原454
塩原温泉
ホテル　ぬりや
電話　028-732-2340
FAX　028-732-3950

3．集合・解散場所
集合　8月1日（金）　岸町小学校（自転車は置けません）
午前 8:00 点呼　8:30出発
解散　8月3日（日）　岸町小学校
午後 5:00 点呼　5:30 頃解散
（※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）

総責任者　監督　永沼雅敏	(2泊)
都鳥ヘッドコーチ・大久保Jr責任者・星コーチ・徳田コーチ	(2泊)
小石原コーチ・上村コーチ・加藤コーチ・谷コーチ・岡田コーチ	(2泊)
嶋田コーチ・多田コーチ	(2泊)
小谷コーチ・赤羽根コーチ・髙橋コーチ・鈴木コーチ	(1泊)

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）

８月１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	**塩原総合運動公園（奥）**		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班男湯**	お風呂場割り当て	（上村・岡田・多田）
22:30	**消灯**		担当者見回り	（岡田・上村・谷）

８月２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	（小石原・都鳥・星）
7:30	**朝食**（2階大広間）			
8:55	**集合**　（2階大広間）	4～6年生**（4年生以下は箱の森パーク：8:50出発、11:50グランド着）**		
9:00	**野球教室**	5年生・6年生	（講師：徳田・髙橋）	
10:40	**出発**			10:30　集合
10:55	**塩原野球場**（手前）			
12:00	昼食（弁当）			ジュニア合流
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**	**3・4班女湯、1・2班男湯**		（上村・岡田・多田）
22:30	**消灯**		担当者見回り	（岡田・上村・谷）
22:30	**指導者、ご父兄合宿懇親会**	2F　広間にて	有志にて準備	
24:00	**合宿懇親会終了**			

日　程　表　（2）

8月3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**		音源（スマホ）	（高橋・小谷・鈴木）
7:30	**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	**塩原野球場（手前）**		麦茶、氷	8:50　出発
12:00	**練習終了**	グランドにて記念写真		
12:10	**昼食（グランド）**	弁当（おにぎり、冷やしうどん）		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
		※トイレ休憩は随時	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

練習時の格好、運動靴（練習時の靴とは別）

☆　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／短パン／Tシャツ3～4枚／靴下3～4足／薄手のジャンバーなど
・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）
・酔い止め薬、アレルギー薬など必要であれば

☆　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。

☆　アレルギーなど出やすい子は薬、マスクなどご準備ください。

令和5年夏合宿班別・部屋割り表

全体責任者：上村 律太　　副責任者：酒井 俊太朗

班	部屋	班長				見回り
第一班	301号室	岸6年	古橋4年	浅田4年	林（莉）6年	上村コーチ 谷コーチ 岡田コーチ
			宮子4年	嶋田（凌）2年	
第二班	306号室	白川6年	梶原5年	菊池4年	髙橋（勇）6年	上村コーチ 谷コーチ 岡田コーチ
			中村（竜）4年	林（陽）3年	
第三班	402号室	酒井6年	山下5年	嶋田（蒼）4年	橋本5年	上村コーチ 谷コーチ 岡田コーチ
			髙橋（瞭）4年	鈴木3年	
第四班	403号室	上村6年	小川5年	加藤4年	奥山4年	上村コーチ 谷コーチ 岡田コーチ
			中村（颯）5年	林（琉）4年	

● 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。

● 部屋はきれいにつかいふとんはしっかり準備しましょう。

● 合宿の楽しい思い出をたくさん作ってきましょう。

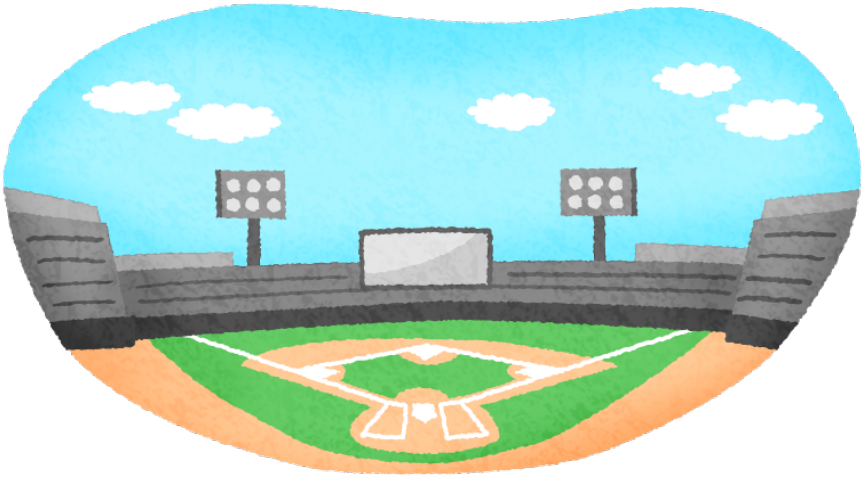
選手　配車･食事部屋割

			車	車	車	1日		2日			3日			
	参加者名	学年	1日	2日	3日	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	部屋割り	泊
1	上村 律太	6	都鳥号	都鳥号	都鳥号	○	○	○	○	○	○	○	403	2
2	酒井 俊太朗	6	都鳥号	都鳥号	都鳥号	○	○	○	○	○	○	○	402	2
3	白川 陽翔	6	都鳥号	都鳥号	都鳥号	○	○	○	○	○	○	○	306	2
4	髙橋 勇人	6		都鳥号	都鳥号				○	○	○	○	306	1
5	岸 龍之介	6	都鳥号	都鳥号	都鳥号	○	○	○	○	○	○	○	301	2
6	林 莉玖	6		都鳥号	都鳥号				○	○	○	○	301	1
7	梶原 蒼太	5	星号	星号	星号	○	○	○	○	○	○	○	306	2
8	山下 維央	5	山下号	髙橋号	髙橋号	○	○	○	○	○	○	○	402	2
9	小川 蒼空	5	星号	星号	星号	○	○	○	○	○	○	○	403	2
10	橋本 龍	5		髙橋号	髙橋号				○	○	○	○	402	1
11	中村 颯真	5	都鳥号	髙橋号	髙橋号	○	○	○	○	○	○	○	403	2
12	中村 竜	4	大久保号	大久保号	大久保号	○	○	○	○	○	○	○	306	2
13	加藤 湊	4	多田号	多田号	多田号	○	○	○	○	○	○	○	403	2
14	髙橋 瞭太	4	大久保号	大久保号	大久保号	○	○	○	○	○	○	○	402	2
15	古橋 一晄	4	嶋田号	山下号	山下号	○	○	○	○	○	○	○	301	2
16	宮子 健	4	大久保号	大久保号	大久保号	○	○	○	○	○	○	○	301	2
17	浅田 遼央	4	多田号	多田号	多田号	○	○	○	○	○	○	○	301	2
18	林 琉吾	4	多田号	多田号	多田号	○	○	○	○	○	○	○	403	2
19	嶋田 蒼大	4	嶋田号	山下号	山下号	○	○	○	○	○	○	○	402	2
20	菊池 隆広	4	山下号	林号	林号	○	○	○	○	○	○	○	306	2
21	奥山 翔瑠	4		奥山号	奥山号				○	○	○	○	403	1
22	鈴木 桜佑	3	山下号	林号	林号	○	○	○	○	○	○	○	402	2
23	林 陽翔	3	谷号	林号	林号	○	○	○	○	○	○	○	306	2
24	嶋田 凌大	2	嶋田号	山下号	山下号	○	○	○	○	○	○	○	301	2
						20	20	20	24	24	24	24		44

食事：全員2階大広間

指導者・コーチ補佐　配車・食事部屋割

		車	車	車	1日		2日			3日			
	参加者名	1日	2日	3日	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	部屋割り	泊
1	永沼監督	道具車	道具車	道具車	○	○	○	○	○	○	○	503	2
2	大久保Jr責	大久保号	大久保号	大久保号	○	○	○	○	○	○	○	502	2
3	都鳥ヘッド	都鳥号	都鳥号	都鳥号	○	○	○	○	○	○	○	503	2
4	小石原コーチ	道具車	道具車	道具車	○	○	○	○	○	○	○	502	2
5	星コーチ	星号	星号	星号	○	○	○	○	○	○	○	503	2
6	徳田コーチ	星号	星号	星号	○	○	○	○	○	○	○	502	2
7	多田コーチ	多田号	多田号	多田号	○	○	○	○	○	○	○	502	2
8	上村コーチ	都鳥号	谷号	谷号	○	○	○	○	○	○	○	401	2
9	加藤コーチ	多田号	多田号	多田号	○	○	○	○	○	○	○	305	2
10	岡田コーチ	大久保号	大久保号	大久保号	○	○	○	○	○	○	○	503	2
11	谷コーチ	谷号	谷号	谷号	○	○	○	○	○	○	○	401	2
12	嶋田コーチ	嶋田号	嶋田号	嶋田号	○	○	○	○	○	○	○	305	2
12	小谷コーチ		髙橋号	髙橋号				○	○	○	○	307	1
13	赤羽根コーチ		林号	嶋田号				○	○	○	○	307	1
14	髙橋コーチ		髙橋号	髙橋号				○	○	○	○	305	1
15	鈴木コーチ		林号	嶋田号				○	○	○	○	307	1
					12	12	12	16	16	16	16		28



父・母・学生　配車・食事部屋割

		車	車	車	1日		2日			3日			
	参加者名	1日	2日	3日	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	部屋割り	泊
1	酒井母	山下号	山下号	山下号	○	○	○	○	○	○	○	303	2
2	林母	谷号	林号	林号	○	○	○	○	○	○	○	303	2
3	白川母	谷号	谷号	谷号	○	○	○	○	○	○	○	303	2
4	梶原母	梶原号	梶原号	梶原号		○	○	○	○	○	○	302	2
5	山下母	山下号	山下号	山下号	○	○	○	○	○	○	○	302	2
6	小川母	星号	星号	星号	○	○	○	○	○	○	○	302	2
7	中村母	梶原号	梶原号	梶原号		○	○	○	○	○	○	302	2
8	古橋母	嶋田号	谷号	谷号	○	○	○	○	○	○	○	303	2
9	林父		林号	林号				○	○	○	○	401	1
10	橋本父		髙橋号	髙橋号				○	○	○	○	401	1
11	奥山父		奥山号	奥山号				○	○	○	○	307	1
12	翔大		学生号	学生号					○	○	○	406	1
13	翔弥		学生号	学生号					○	○	○	406	1
14	陸		学生号	学生号					○	○	○	406	1
					6	8	8	11	14	14	14		22

部 屋 割 り 表

ルーム	1	2	3	4	5	6	7
301	岸6年	古橋4年	宮子4年	浅田4年	嶋田(凌)2年	(林(莉)6年)	
302	梶原母	山下母	小川母	中村母			
303	酒井母	林母	白川母	古橋母			
305	加藤コーチ	嶋田コーチ	(髙橋コーチ)				
306	白川6年	梶原5年	中村(竜)4年	菊池4年	林(陽)3年	(髙橋(勇)6年)	
307	(小谷コーチ)	(鈴木コーチ)	(赤羽根コーチ)	(奥山父)			
401	上村コーチ	谷コーチ	(林父)	(橋本父)			
402	酒井6年	山下5年	髙橋(瞭)4年	嶋田(蒼)4年	鈴木3年	(橋本5年)	
403	上村6年	小川5年	中村(颯)5年	加藤4年	林(琉)4年	(奥山4年)	
406	(翔大)	(翔弥)	(陸)				
407	予備室						
501	予備室(クーラーなし)						
502	大久保コーチ	小石原コーチ	徳田コーチ	多田コーチ			
503	永沼監督	都鳥ヘッド	星コーチ	岡田コーチ			
506	懇親会場						
507							

(　　)＝一泊組

合宿配車表(1)

8月1日(金)

	車名	乗車者								人数
1	道具車	永沼監督	小石原コーチ	(野球用具、クーラーボックス、飲み物、団員リュック)						2
2	都鳥号	都鳥コーチ	上村コーチ	上村6年	酒井6年	白川6年	岸6年	中村(颯)5年		7
3	星号	星コーチ	徳田コーチ	小川母	梶原5年	小川5年				5
4	大久保号	大久保コーチ	岡田コーチ	中村(竜)4年	宮子4年	髙橋(瞭)4年				5
5	多田号	多田コーチ	加藤コーチ	加藤4年	浅田4年	林(琉)4年				5
6	谷コーチ	谷コーチ	白川母	林母	林(陽)3年					4
7	嶋田号	嶋田コーチ	古橋母	嶋田4年	古橋4年	嶋田2年				5
8	山下号	山下母	酒井母	山下5年	菊池4年	鈴木3年				5
9	梶原号	梶原母	中村母	※夕方ホテル着						2
										40

8月2日(土)箱の森パーク

レク時の飲み物準備、団員のおこづかい@500円

	車名	乗車者								人数
1	大久保号	大久保コーチ	中村母	中村4年	宮子4年	髙橋(瞭)4年				5
2	多田号	多田コーチ	加藤コーチ	加藤4年	浅田4年	林(琉)4年				5
3	嶋田号	嶋田コーチ	鈴木コーチ	古橋母	嶋田4年	古橋4年	嶋田2年			6
4	林号	林父	菊池4年	林(陽)3年	鈴木3年					4
5	奥山号	奥山父	奥山4年							2

一泊二日組 8月2日(土)

	車名	乗車者								人数
1	髙橋号	髙橋コーチ	小谷コーチ	橋本父	髙橋(勇)6年	橋本6年				5
2	林号	林父	赤羽根コーチ	鈴木コーチ	林(莉)6年					4
3	奥山号	奥山父	奥山4年							2
4	学生号	翔大	翔弥	陸						3

合宿配車表(2)

8月2日(土)午後～8月3日(日)

	車名	乗車者								人数
1	道具車	永沼監督	小石原コーチ	(野球用具、クーラーボックス、飲み物、団員リュック)						2
2	都鳥号	都鳥コーチ	上村6年	酒井6年	白川6年	岸6年	林(莉)6年	髙橋(勇)6年		7
3	星号	星コーチ	徳田コーチ	小川母	梶原5年	小川5年				5
4	大久保号	大久保コーチ	岡田コーチ	中村(竜)4年	宮子4年	髙橋(瞭)4年				5
5	髙橋号	髙橋コーチ	小谷コーチ	橋本父	橋本5年	山下5年	中村(颯)5年			6
6	多田号	多田コーチ	加藤コーチ	加藤4年	浅田4年	林(琉)4年				5
7	谷号	谷コーチ	上村コーチ	白川母	古橋母					4
8	嶋田号	嶋田コーチ	赤羽根コーチ	鈴木コーチ						3
9	山下号	山下母	酒井母	嶋田4年	古橋4年	嶋田2年				5
10	林号	林父	林母	菊池4年	林(陽)3年	鈴木3年				5
11	梶原号	梶原母	中村母							2
12	奥山号	奥山父	奥山4年							2
13	学生号	翔大	翔弥	陸						3

54

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！

MEMO

合宿の目標