

平成28年度 釧路選抜女子チーム帯広遠征 参加要領

1 目的

他地区選抜チームとの交流を深め、競技を通し各地区の競技力の向上を目指すと共に、中学生としての基本的な生活習慣を身につけることを目的とする。

2 期日

平成29年2月18日(土)～2月19日(日)

3 会場

帯広南商業高校体育館 住所：帯広市西21条南5丁目36番地1
電話：0155-34-7319

4 宿泊先

帯広南商業高校セミナーハウス(体育館横)

5 交通手段

貸切バス(根室選抜との乗り合い)

6 参加チーム

帯広南商業高校、日高選抜、帯広選抜、紋別選抜、根室選抜、室蘭選抜、釧路選抜

7 日程

2月18日(土)	8:30	富原中出発
	9:00	道の駅しらぬか恋問(白糠・庶路生徒乗車)
	11:30	南商到着、宿舎待機、昼食
	12:40	ウォームアップ
	13:30	練習ゲーム開始
	18:00	練習ゲーム終了、後片付け、クールダウン
	19:00	夕食、ミーティング
	22:00	消灯、就寝
2月19日(日)	6:00	起床、身支度
	7:00	朝食、部屋の片付け
	8:00	ウォームアップ
	9:40	練習ゲーム開始
	12:30	練習ゲーム終了、後片付け、クールダウン
	13:00	ミーティング
	13:30	南商出発、昼食(バス車中にて)
	15:40	庶路小学校(白糠・庶路生徒降車)
	16:15	富原中到着

9 引率者

阿部 周平(青陵中) 中谷 智之(幣舞中) 築田 竜弥(庶路中)

10 持ち物

(1) チーム

①ボール(釧路バレーボール協会) ②ボールかご(青陵中) ③救急箱(青陵中)

(2) 個人

①保険証のコピー ②チームTシャツ ③バレーの道具
④着替え ⑤洗面道具 ⑥風呂道具 ⑦バスタオル ⑧酔い止め等の薬
⑨バレーノート(しおりを貼付) ⑩筆記用具 ⑪ハンガー2本
※お菓子、お小遣い、携帯電話等の不要物は持ってこないこと

11 その他

- (1) 釧路代表としての誇りと責任をもち、常によりよい生活、プレーをすることを心掛ける。
- (2) 練習中はもちろん、食事、休憩時間等も常にチームで行動し、互いの絆を深めることを心掛ける。
- (3) チームとして常に時間を意識し、10分前行動、5分前集合を心掛ける。
- (4) 食事、睡眠はもとより、服装や汗の処理、手洗い、うがいの励行等、健康管理を心掛ける。
- (5) 到着、出発時だけでなく、常に道具、荷物、部屋の整理整頓を心掛ける。