

平成30年2月12日

## 平成29年度 釧路選抜女子チーム帯広遠征 実施要項

### 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30年2月17日（土）～2月18日（日）

### 3 会場

北海道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

北海道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、帯広選抜、苫小牧選抜、根室選抜、日高選抜、釧路選抜

### 7 日程

2月17日（土）	9：00	富原中出発
	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18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）
	16：00	富原中到着

## 8 参加費用

9,000円

## 9 引率者

佐々木祥悟（監督 釧路市立北中学校）

高橋 円（コーチ 釧路町立富原中学校）

宮崎 達也（マネージャー 釧路町立遠矢中学校）

阿部 周平（アシスタントスタッフ 釧路市立青陵中学校）

築田 竜弥（アシスタントスタッフ 白糠町立庶路中学校）

## 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 ③救急箱

### (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。