

令和6年2月17日

令和5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

令和6年2月23日（金）～2月24日（土）

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

6 参加チーム

帯広南商業高校、帯広選抜、日高選抜、苫小牧選抜、釧路選抜

7 日程

2月23日（金）	9：00	幣舞中学校 出発
	11：15	帯広南商業高 到着、昼食
	11：50	体育館移動、準備、ウォームアップ
	13：00	練習ゲーム開始
	17：00	練習ゲーム終了、後片付け、クールダウン
	18：00	夕食、入浴、個人反省 等
	21：00	ミーティング
	22：00	消灯、就寝
2月24日（土）	6：00	起床、身支度
	8：00	体育館移動、準備、ウォームアップ
	9：00	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、昼食
	13：30	帯広南商業高 出発
	16：00	幣舞中学校 到着

8 参加費用

1人あたり 16,500円 （内訳：バス代金 13,125円 宿泊代 3,000円 予備費 375円）

9 引率者

監	督	阿部 周平	(釧路市立幣舞中学校)		
コ	ー	チ	須藤 颯斗	(釧路町立遠矢中学校)	
マ	ネ	ー	ジャー	高橋 円	(釧路市立鳥取西中学校)

10 持ち物

(1) チーム

<input type="checkbox"/> ボール：釧路バレーボール協会 ()	<input type="checkbox"/> ボールかご ()	<input type="checkbox"/> 救急箱 ()
<input type="checkbox"/> 滑り止め ()	<input type="checkbox"/> ドリンクケース ()	<input type="checkbox"/> 作戦版 ()
<input type="checkbox"/> アイスパック ()		

(2) 個人

<input type="checkbox"/> チームTシャツ	<input type="checkbox"/> バレーの道具	<input type="checkbox"/> 氷のう	<input type="checkbox"/> 着替え
<input type="checkbox"/> 洗面道具	<input type="checkbox"/> 風呂道具	<input type="checkbox"/> バスタオル	<input type="checkbox"/> 酔い止め等の薬
<input type="checkbox"/> バレーファイル (しおり)	<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> ハンガー 2本	
<input type="checkbox"/> ドリンク			

※お菓子、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・うがいを常に意識して正しく行い、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。