



第3回 RKBC 合宿 について

皆様には、日頃から、ご理解ご協力頂きまして、感謝しております。
今年も合宿を開催する運びとなりました。
ぜひ一緒に汗を流して、思い出を作りましょう。

目的

- 集中的な練習で、技術を高め、かつ、演技プログラムを進めていきます。
- 仲間との交流を図り、信頼関係を築くとともに、
普段のレッスンとは異なる内容や雰囲気、様々な経験を積めることを期待します。

期間 と 会場

2016年 8月2日(火) ~ 8月4日(木) 2泊3日

茨城県立中央青年の家
〒300-4101 土浦市永井987
TEL 029-862-3500



参加対象者

- ◆ 正会員
- ◆ 卒業生
- ◆ そのほかの方（準会員） ← 自主練習のできる方に限る
- ◆ 正会員と卒業生の家族
- ◆ スタッフとその家族

※ 高校生以上の方は、引率者として登録します。
宜しくお願いします。

※ 送迎のみの方も名簿に載せます。
参加費は集金しませんが、スポーツ安全保険の加入のみお願い致します。

持ち物

- ・ 練習着 ・ 靴下 ・ スタックシューズ（無い場合はバレシューズ） ・ 屋外用スニーカー
- ・ ハンドタオル（数枚） ・ 常備薬 ・ お菓子など
- ・ レギュラーバトン ・ （必要に応じて）手具 ・ ヘアアレンジ道具
- ・ 自主学習道具（勉強道具） ・ レッスン用ノートと筆記用具 ・ 色鉛筆
- ・ パジャマ ・ 下着 ・ バスタオル ・ 洗面道具 ・ 宿泊室でできるゲーム（音の出ないもの）
- ・ （必要に応じて）虫よけ ・ （必要に応じて）日焼け止め

など



スケジュール (予定)

※ 変更する場合があります。

2日(火)

8:30頃 牛久駅(集合の場合) 出発
 8:45頃 ひたち野うしく駅(集合の場合) 出発
 9:45頃 茨城県立中央青年の家 到着
 10:00 入所
 10:30～ 入所式
 11:00～ 救急対策勉強会
 12:00～ 昼食
 13:00～15:00 練習
 15:00～15:15 休憩
 15:15～16:15 練習
 16:00～ 代表者(大人)1名 打ち合わせに出席
 16:30～17:30 入浴
 17:40～ 夕食
 18:45～21:00 ビデオ鑑賞、衣装デザイン
 22:00 消灯

<衣装デザイン>

好きなデザインを
描いてみましょう

各自、
筆記用具と
色鉛筆とノートを
用意して下さい

送迎の車が確保できない
場合は、電車とタクシー
を利用します。

練習プログラムは、
状況をみながら決定します。

主な内容は、
バレエ練習、体操技練習、
バトン技術練習、演技練習
となります。

3日(水)

6:30 起床
 7:00～ 清掃
 7:30～ 朝食
 9:00～10:00 練習 (雨天の場合は、自主学習)
 10:00～10:15 休憩
 10:15～11:45 練習
 12:00～ 昼食
 13:00～14:00 メイク勉強(ステージメイク)
 14:15～15:00 練習
 15:00～15:15 休憩
 15:15～16:15 練習
 16:00～ 代表者(大人)1名 打ち合わせに出席
 16:30～17:30 入浴
 17:40～ 夕食
 自主学習・自由時間
 22:00 消灯

他団体との調整により
体育館の使用不可

使用するお部屋が
いくつかあります。

★体育館
練習

★研修室102
入所式、救急対策勉強会、
ビデオ鑑賞、衣装デザイン、
自主学習、創作活動、退所式

★和室122(宿泊室)
メイク勉強、自主学習

4日(木)

6:30 起床
 7:00～ 清掃
 7:30～ 朝食
 9:00～ 創作活動(工作;ちぢみっ子)
 10:00～ 休憩
 10:30～11:30 練習
 11:30～ 野外炊飯(バーベキュー・焼きそば)
 15:30～ 退所式
 16:00 退所
 16:15頃 茨城県立中央青年の家 出発
 17:15頃 ひたち野うしく駅(解散の場合) 到着
 17:45頃 牛久駅(解散の場合) 到着

送迎の車が確保できない
場合は、電車とタクシー
を利用します。



参加の確認

2泊3日のすべてに参加できる方とそうでない方がいます。
ご自身がいつ参加できるか確認して、分かり次第、参加予定表を提出して下さい。
尚、野外炊飯や送迎だけでも参加可能な方は、ぜひご協力をお願いします。

<参加予定表>

… 子どもも大人も1枚ずつ提出してください。



(一部抜粋)

1日目		2日目		3日目	
8月2日(火)		8月3日(火)		8月4日(火)	
希望する	牛久駅	日帰り参加(9時~16時)	○ or ×	日帰り参加(9時~解散)	○ or ×
集合場所	ひたち野うしく駅	宿泊	○ or ×	野外炊飯参加(11時半~)	○ or ×
(○で囲む)	中央青年の家			送迎可能	○ or × 人乗り
送迎可能	○ or × 人乗り			希望する	牛久駅
日帰り参加(集合~16時)	○ or ×			解散場所	ひたち野うしく駅
宿泊	○ or ×			(○で囲む)	中央青年の家

☆ 正会員の方へ

原則として、正会員は、全日程(2泊3日)で、参加をお願いします。
ただし、部活動で全日程の参加が難しい場合は、午前のみ、または、午後のみという参加でも大丈夫です。
少しでも参加して欲しいので、ご協力をお願いします。
短時間の参加となる場合は、〇〇日の〇〇時から〇〇時まで参加と書いて、提出してください。
また、直前まで予定が分からない場合は、宿泊予定者として登録しておきます。
わかり次第にご連絡ください。

☆ 高校生以上の方へ

子ども達の安全確保や傷病時の対応など、大人の手が必要となることがありますので、引率者として登録します。
とはいえ、ぜひ一緒に活動していただきたいです。練習をしたり、創作活動やメイク練習などへもどんどん参加してください。
1日目と3日目の送迎にご協力頂ける方は、車を出して頂けると大変助かります。
また、3日目に予定している野外炊飯では、大人の人数が4名に満たない場合、中止とします。
野外炊飯から解散までの短時間の参加も可能です。ぜひ、参加のご協力をお願いします。
また、一部参加を希望されている方は、参加予定表に○印をお願いします。
活動途中での出入りはお控え頂けるとありがたいです。
途中で親御さんが不在になることで、不安感の増強を招く可能性がありますこと、
また、逆に途中から親御さんが参加されることによる、他の子の心細さを招く可能性があります。
ご理解とご協力を宜しくお願い致します。



☆ このほかの方へ

同伴しているご家族の中に、お子様がいる場合は、大人の方が必ず付き添ってください。
食事や創作活動の材料は用意しますので、参加予定表の提出を忘れないように気をつけてください。
また、自主練習のできる方は、大人の付き添いは特別必要ありません。
正会員と一緒に練習そのほかの活動に参加して頂きます。



参加費

・ 施設利用費 ・ 食費 ・ 創作活動費 ・ 雑費

	▲	◇	○	□	◆	●	▽	♪	♪	♪
	全てに参加	1日目日帰り	2日目日帰り	3日目日帰り	1日目宿泊	2日目宿泊	野外炊飯	1日目午後	2日目午前	2日目午後
未就学児	4500円	1200円	1400円	1300円	1400円	1400円	1200円	700円	1150円	700円
小中学生	5000円	1200円	1400円	1300円	1600円	1600円	1250円	750円	1200円	750円
25歳未満	5500円	1300円	1500円	1400円	1800円	1800円	1300円	800円	1250円	800円
25歳以上	6000円	1400円	1600円	1500円	2300円	2300円	1400円	900円	1350円	900円

↑
基本的な参加

<表の見方>

- ▲ … 基本的な参加（1日目の集合から3日目の解散まで）
- ◇ … 1日目 日帰り参加（集合から16時まで）
- … 2日目 日帰り参加（9時から16時まで）
- … 3日目 日帰り参加（9時から解散まで）
- ◆ … 1日目 宿泊（1日目夕食から2日目朝食まで）
- … 2日目 宿泊（2日目夕食から3日目朝食まで）
- ▽ … 3日目 野外炊飯 参加（3日目11時半から解散まで） ← ▲と□には、▽が含まれています。
- ♪ … 1日目 午後 練習 参加（1日目 13時から16時まで） ← ▲と◇には、♪が含まれています。
- ♪ … 2日目 午前 練習 参加（2日目 9時から昼食まで） ← ▲と○には、♪が含まれています。
- ♪ … 2日目 午後 練習 参加（2日目 13時から16時まで） ← ▲と○には、♪が含まれています。

▲（全てに参加）が難しい場合は、上記表の ◇から♪までを組み合わせで計算します。

<例> 1日目(8/2) 朝集合～2日目(8/3) 夕方 参加 の場合 → ◇ + ◆ + ○ を計算
2日目(8/3) 9時～2日目16時 参加 の場合 → ♪ + ♪ を計算

* 交通費 について

交通手段が確定した際に、タクシーを利用することが決定した場合に限り、後日、交通費を集金します。
電車の場合は、各自、切符を購入するか電子マネー（Suica等）をご用意下さい。
交通手段については、あらためて、ご連絡します。

* スポーツ保険加入費 について

保険未加入の方は、集金します。
原則として、全員の加入をお願い致します。

中学生以下	950円
64歳以下	2000円
65歳以上	1400円
送迎のみ	950円

* 夕食追加 について

7月16日までにご連絡ください。
1食600円です。

— おねがい —

計算方法が分からない場合は、できるだけ早めに、メールでお尋ね頂けると、助かります。



そのほか

- ★ 7月16日(土)までに、参加予定表と参加費の提出をお願いします。
その際に、アレルギーがあれば、必ずメモを添えて下さい。
食物アレルギーであれば、できるだけ詳しく(「どんな調理方法でも食べられない、など」)をお知らせ下さい。
- ★ 7月17日(日)に、施設に連絡を入れる予定です。
 - ・ 野外炊飯について (変更の有無、中止の場合の活動内容の相談)
 - ・ アレルギーについて (有無、有る場合の氏名と詳細と食事の相談)
 - ・ 送迎バスについて (可否、可能の場合の送迎場所と時刻の相談)
- ★ 合宿期間中は、同日にいくつかの団体が施設を利用します。
先日の事前打ち合わせの体育館や浴室などの使用時間の調整をしました。
限られた時間内でしか利用できませんので、有意義に過ごしましょう。
- ★ 私達の団体は、本館でなく、「静思館」という「離れ」での宿泊になります。
他の団体にご迷惑をかけることはなく、比較的自由に過ごせると思います。
「静思館」には、宿泊室が3部屋あります。
12畳が2部屋と4畳半が1部屋あります。エアコン完備です。
お手洗いが和式です。本館に洋式がありますが、22時以降は施錠するため本館に行くことができません。
時々、イノシシが建物付近で見ることができそうです。
- ★ 宿泊室での飲食はできません。ロビーや研修室などであれば問題ありません。
飲酒は、施設内全面禁止です。
- ★ 野外炊飯の際に、施設職員の方は、説明してくれるそうですが、作業をサポートしてくれることはないそうです。
材料や道具は、ほとんど、施設で用意してくれるそうです。
軍手、布フキン、スポンジ、たわしなどは、使い古したものしかないのでは、持参したほうがよいと説明を受けました。
- ★ 直前まで予定が分からない方は、2泊3日の宿泊予定者として登録しておきます。
参加できない日時が確定していれば、7月16日までにメールでお知らせ下さい。
- ★ 冷蔵庫がないため、大きめのクーラーボックスを持参することになります。
もしも準備して頂ける方がいましたら、お知らせ頂けると助かります。
飲み物とタオルを入れたいので、2個あると、さらに助かります。
ご協力お願いします。
- ★ 緊急連絡先や、かかりつけ医の情報を記入したカードを作成します。
配布されたら、ご記入をお願いします。
- ★ 合宿のしおりを配布予定です。
- ★ 各係の担当者を決めます。ご協力お願いします。
- ★ 追加の連絡事項は、都度お伝えします。



ご不明なことがあれば、早めにご確認下さい。
宜しく申し上げます。

2016年6月28日 現在

