

## サマーキャンプでの生活の仕方

サマーキャンプでは、

★自分のことは自分でせきにんを持つ。

★仲間たちと協力しあう。

ということを学ぶ場でもあります。

全員が自分でせきにんを持って、ルール・時間を守って行動するよう心がけて下さい。

### 出発前(しゅっぱつまえ)

★じゅんびは自分で行い「じゅんび・持ち物チェック表」にチェックします。

★せんたくネットには名前を書いた布を付けます。(名前を書いたリボンでも良い)

★バッグは ①大きな旅行用バッグ ②グラウンドへ持つて行くバッグ ③バスの中用バッグ  
の3タイプを用意します。(例↓)

①旅行用バッグ	②グラウンド用バッグ	③バス車内用バッグ
		 (ビニールナップサックなど) (カ'ブ'ブック・筆記用具・ティッシュ・薬などを入れる。バスで車内へ)

### 基本注意事項(きほんちゅういじこう)

★宿では他の宿泊客もいるのでさわいだりめいわくをかけないこと。

★宿のベッドの上ではねたりしてこわしたらばんしようすることになります。

他の家具なども同じです。気をつけるように。

★宿では他の客、宿のスタッフにも、グラウンドでは他の大人達にもあいさつをすること。

「おはようございます」「こんにちは」「こんばんは」

### チーム・班(はん)

★Bonosのキャプテンはクラブキャプテンとしてキャンプ中全選手のリーダーです。

各チームキャプテンは各チームのリーダーです。各チームサブキャプテンは各チームキャプテンのサポートをします。

★学年ごとにグラウンドが違い、帰り時間もちがうため、グラウンドでも宿でも学年ごと行動します。

★選手は自分のチームのキャプテンのじにしたがって行動します。

### 集合・点呼(しゅうごう・てんこ)

★集合時間にはチームごとに集まり、チームキャプテンは人数を確認(点呼テレコ)

キャプテンはコーチにほうこくします。

### 入浴(にゅうよく)

★グラウンドから宿に帰ったら、着がえ・入浴道具を持って急いで早く帰った順に入浴します。

★風呂ではまず体を洗ってから湯に入ります。さわがず、遊ばず、すみやかに行動します。

★チームキャプテンは全員が風呂に行ったことを確認し最後に入浴し、全員が出たのを確認し最後に出ます。

3

### 洗濯(せんたく)

★入浴後、洗濯ものを洗濯ネットに入れ入浴順に洗濯機にかけます。

★洗濯が終わったら、じぶんで部屋のハンガーにかけてほします。

★次の日の朝食前に、洗濯ものを取りこみ、グラウンドへ持つて行くバッグにしまいます。

### 食事

★朝食、夕食の準備は最高学年生がします。早目に行き準備し、最後まで残り片づけをします。

★朝食、夕食の自分の食べた食器のかたづけは自分で行います。最高学年は残りのかたづけをします。

### 就寝(しゅうしん)

★各キャプテンは各部屋のねるじゅんびのかんとくを行い、じゅんびが終わったらクラブキャプテンにほうこくしクラブキャプテンはこれをコーチにほうこくします。

### 体調管理(たいちょうかんりひょう)

★朝、コーチが「体調管理表」を各チームキャプテンにわたします。

★全員、毎朝起きたら体温計で体温をはかり、体調と一緒に「体調管理表」に書きます。

★チームキャプテンは全員が書いた「体調管理表」をコーチにわたします。

★体調の良くない選手は、コーチに直せつほうこくします。

### 水筒(すいとう)

★1日目は飲みたい飲み物を水筒に入れて持ってきます。

★2日目いこうに飲みたい飲み物の元(スポーツ飲料のこな・お茶のパック)は自分で持ってきて朝、出発前に自分でじゅんびします。

### チーム荷物(にもつ)

★チームごとに、グラウンドに行く前にチームキャプテンに従ってチーム荷物のチェックを行います。

★チームごとにチームの荷物を持って行きます。

### 車よいが心配な人

★よい止め薬を飲んでおきましょう。(帰り用も持ってくる)

★サングラスを持って来ても良いです。バスの中ではサングラスをかけていましょう。

★「カリカリ梅」「梅味アメ」などよい止めにきくものは持って来ても良いです。

### その他

★キャンプには宿題・勉強道具を持って来ても良い。

★ゲームおもちゃ・お金・おかしなどは持って行きません。

★携帯電話は持っていても良いですが、使用するとき以外はコーチがあずかります。

このためできれば持って行かないこと。

★宿にはシャンプー・ボディソープはあります。