

冬合宿 へようこそ

合宿で失敗しないための 5 つのヒント

1. 冬合宿のインフォメーション

2012 年度冬合宿

日程 2013年2月18日から2月21日まで

場所 Do スポーツプラザ斑尾

電話：0269-64-3533

住所：長野県飯山市斑尾高原

集合 小金井キャンパス前 21時

<http://www2.ocn.ne.jp/~do.spo/>



連絡先

何かありましたら、大事になる前に連絡してください。

渉外	阿部篤史	
会長	井上貴博	
副会長	中野史彬	
アプリ班	小園絢介	
NARC 班(代理)	阿部篤史	
コンパイラ班	飯田伸也	
数値班	根岸拓郎	

集合場所に到着し次第、各班チーフに出欠確認を行なってください。



2. シンプルなスケジュール/合宿での共同生活

あくまで時間は多少前後すると思いますが、しっかり確認して遅れないように行動してください。

18日	21:00	小金井キャンパス前集合	西館の正門前
	22:00	出発	
		途中 2 回の 30 分休憩	高坂サービスエリア ※1
			おぎのや DI 横川本店
		時間調整(6 時までの長めの休憩)	ビアンティ信州中野 ※2
19日	7:00	宿に到着予定	荷物はコンパ会場に
	8:30	滑り始め ※3	朝食・昼食は各自グレンデにて
	17:00	グレンデ撤収(時間は目安です)	17:00 までに帰ってきてください
	18:00	夕食	
		自由時間	
20日	8:00	朝食	
	9:30	滑り始め	
	17:00	グレンデ撤収	17:00 までに帰ってきてください
	18:30	夕食	
	19:30	飲み会準備	
	20:00	飲み会スタート	
		自由時間	
21日	8:00	朝食	
	9:30	チェックアウト	荷物はコンパ会場に
		自由行動	昼食・おみやげなど
	13:00	反省会	簡単に
	14:00	バスへ乗車	
	14:30	バス出発	
		途中 2 回の 20 分休憩	横川サービスエリア
			高坂サービスエリア
	19:00	小金井キャンパス前到着予定	

※1 行きの買い物できる最後の場所です。

※2 バスは寝る場所です。起きている方は建物内をお願いします。

※3 グレンデまでは徒歩 8 分です。歩きましょう。

3. スキー場の画像や地図を挿入する



滑っていいのは「斑尾高原」の範囲のみです。(左半分のところです)

4. 準備する最低限の持ち物

<input type="checkbox"/>	スキー・スノボ	レンタル
<input type="checkbox"/>	専用靴	レンタル
<input type="checkbox"/>	スキーウェア・スノボウェア	レンタル
<input type="checkbox"/>	インナーウェア	
<input type="checkbox"/>	リフト券入れ	
<input type="checkbox"/>	靴下	
<input type="checkbox"/>	ネックウォーマー	
<input type="checkbox"/>	グローブ	レンタル
<input type="checkbox"/>	ゴーグル	レンタル
<input type="checkbox"/>	ニット帽	レンタル
<input type="checkbox"/>	タオル	
<input type="checkbox"/>	ドライヤー	
<input type="checkbox"/>	お金	

5. その他の備考

- ・初日のウェアの着替えは基本的にコンパ会場ですることになります。
 - ・部屋は基本的に4人部屋です。
 - ・お風呂は男女共に4・5人程度入れるそうです。(タイミングを見計らってください)
 - ・お風呂は16時から23時まで利用可能です。
 - ・ゲレンデでの昼食は1000円程度しますので、お金は多めに持ってくることをおすすめします。
(4食分+お土産代+αくらいあると良いと思います)
 - ・怪我をしないためにも、当日までになるべく運動をしておいてください。
 - ・当日欠席や遅刻しそうな場合は渉外阿部(090-2151-6801)までご連絡ください。
-

準備はできましたか？

怪我や病気に注意して、楽しい合宿にしましょう！

渉外チーム
