



夏休み子どもキャンプ in 白子

日程:平成 30 年 8 月 20 日(月)～21 日(火)



名 前

夏休みこどもキャンプ in 白子

日 程 8月20日(月)～21日(火) 1泊2日

場 所 千葉県長生郡白子町中里4369

「サニーイン むかい」

TEL:0475-33-2133

集 合	1号車:水郷コート駐車場	集合6:00	出発6:15
	光と風の丘公	集合6:20	出発6:35
	2号車:牛久運動公園	集合6:20	出発6:35
	龍ヶ崎サプラ駐車場	集合6:40	出発6:55

帰 着	1号車:光と風の丘公園	帰着20:00	(帰着は交通状況によりずれが生じる場合があります)
	水郷コート駐車場	帰着20:30	
	2号車:龍ヶ崎サプラ駐車場	帰着19:40	
	牛久運動公園	帰着20:00	

基本テーマ 「脳と身体の調和」「セルフイメージ向上」
「心のコントロール」

キャンプテーマ 「自立」「社会性の向上」「自律」
「感謝する」
「成功経験を積む」



- 目 的**
- ① 人のためになる (昨年に引き続き強化メニュー)
 - ② 挨拶・返事の重要性を知る (昨年に引き続き強化メニュー)
 - ③ 人の気持ちを思いやる (昨年に引き続き強化メニュー)
 - ④ 感性・体力・テニス技術の向上
 - ⑤ 団体生活におけるルールマナーを知る
 - ⑥ すぐに行動する癖をつける
 - ⑦ 「立てた目標は成功する」の種を心に植える
 - ⑧ 感謝する気持ちを広げる

- 注 意**
- * 期間中、飲み物、お菓子等の間食はすべてこちらで用意します。
 - * 他のお友達に、迷惑や危害を加えるお子様には厳重に対処する場合がありますので、ご了承ください。
 - * 決まった時間にお薬を飲まれているお子様の場合は、出発前に必ずスタッフにお知らせください。
 - * 期間中は、できる限りお子様と連絡をとらないようにお願いします。
 - * ホテル内のアイスや飲み物は自販機を自由に利用できます。

☆持ち物☆

- ◇運動着(Tシャツ・短パン)着替え用に多めに
- ◇バスタオルなど入浴セット(シャンプー・石鹸は備え付けものがあります)
- ◇帽子・汗拭き用タオル
- ◇テニスシューズもしくは運動靴、ビーチサンダル(必須)
- ◇洗面具(歯磨きセットなど)
- ◇寝巻き(Tシャツ短パンでOK！)
- ◇ラケット等

☆持っていてはいけない物☆

- ◆携帯電話(カメラ代わりでも不可)
- ◆不必要な大金や貴重品
- ◆携帯ゲーム機など (トランプやカードなどはOK)
- ◆MP3(iPod など)
- ◆漫画本

☆同行スタッフ☆

宇都宮 英士 校長

依田 ゆうき コーチ

深瀬 てつ コーチ

その他男性スタッフ ～ 2 人

その他女性スタッフ 2 ～ 4 人

☆緊急連絡先☆

宇都宮 携帯 : 090-1856-8425

依田 携帯 : 080-1339-0464

深瀬 携帯 : 080-6673-0523



初日

8・20 (月)

5:30
6:00
6:30
7:00
7:30
8:00
8:30
9:00
9:30
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00

集合
バス乗車



白子
サニーむかい着

オリエンテーション

室内イベント
(ホテル大広間)

昼食

休憩・自由時間

屋外イベント

入浴・休憩

夕食

ナイトイベント
or
室内レクリエー
ション

就寝

「早いけど朝ごはん食べてきてね！」
5:50 には集合しましょう。

水郷テニスコート駐車場 6:15 発
光と風の丘公園駐車場 6:35 発

(牛久運動公園 6:35 発)

「車中レクリエーションで楽しもうね！」

トイレ休憩 (随時)

「気分の悪い人は、早めにスタッフに教えてね」

諸注意・班分け・・・

室内レクリエーション多数(班対戦など)

集中カイイベント・・・

座禅・心の輪・・・

お替り自由、「いっぱい食べてね！」

「ホテルからは出ないでね！」

テニスレッスン 初心者でも OK です

随時:休憩

雨天に場合はインドア使用

縄跳び・不落の風船・など運動能力チェック

原子分子・おお縄・カラーボール合戦など

展望・天然ヨード塩泉 シャンプー、石鹸は備え付けあり

「風呂場から海が見えるよ」

結構豪華な夕食。「残さず食べよう！」

胆だめし・宝探し・花火・・・

天候によって 2 日目とのバランスをとります。

室内の場合は、チーム対抗ゲームなど

スタッフミーティング 各部屋チェック



2日目

8・21 (火)

6:00	起床・洗面	
6:30	浜辺イベント ホテルから200M	ビーチフラッグ ドッチボールなど体カイベント
7:00		風船割りなどのゲーム
7:30	移動 朝食	前の人から離れないように・砂を落としてホテルに入ろう 「腹が減っては戦ができぬ！」朝メシはたくさん食べましょう。
8:00	準備・移動	帽子・タオル忘れないようにね！
8:30	屋外イベント	屋外レクリエーション多数(班対戦など)
9:00		雨天の場合はインドア使用
9:30		体力・集中カイベント・・・
10:00		六虫・天下などコーディネーションイベント
10:30		
11:00		
11:30		指示に従い速やかに！
12:00	移動	
12:30	昼食	お替り自由、「いっぱい食べてね！」
13:00	休憩・自由時間	帰りの準備をしておくこと
13:30	室内イベント (ホテル大広間)	夢は実現できる…の話
14:00		「感謝状」
14:30		
15:00		
15:30	オリエンテーション	片付け・帰り準備・記念写真撮影
16:00	白子発	バスの中でぐっすり眠ってね！
16:30		トイレ・お土産 休憩 随時
17:00	途中休憩 2 か所	「疲れた人は寝ていいよ！」
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		* 交通等の関係で多少遅れる場合もあります
20:00		牛久運動公園 20:00 帰着予定・・・運行状況をツイッターにて連絡します。 水郷・美浦駐車場 20:00～20:30 帰着予定・・・同上



- * 諸事情により予定が変更されることがあります。
- * 天候の予報によりスケジュールを入れ替える場合があります。
- * 乗り物酔いがひどいお子様は、前もってお知らせください。
- * 乗り物酔いがひどい場合には乗用車に移動する場合があります。
- * お子様との連絡は、できるだけ取らないようにお願いします。
- * 万一の場合のお子様との連絡は、スタッフを通じてお願いします。
- * 必要と判断した場合は、お子様からご自宅に連絡を入れてもらう場合があります。

スタッフ連絡先: 090-1856-8425

ホテル連絡先: 0475-33-2133 (サニーインむかい)

★この目標記入はキャンプ当日までの宿題です。

このキャンプでの目標を次のうちから 2～4 つ選びましょう。

- ☐ 時間に遅れない
- ☐ 挨拶返事を大きな声でする
- ☐ 「無理」「できない」を言わない
- ☐ 食事を残さない
- ☐ 行動をすばやくする
- ☐ 「え～」「やだ～」「つまんない」などの言葉を使わない
- ☐ ゲームはいつも全力で頑張る
- ☐ 夜ふかしをしない

☆選んだら右の目標 1～目標 4 に自分で書き込みましょう。

8月20日

今日の目標の結果

1

2

3

4

今日嬉しかったこと、楽しかったこと、感謝したこと

目標1

目標2

目標3

目標4

8月21日

今日の目標の結果

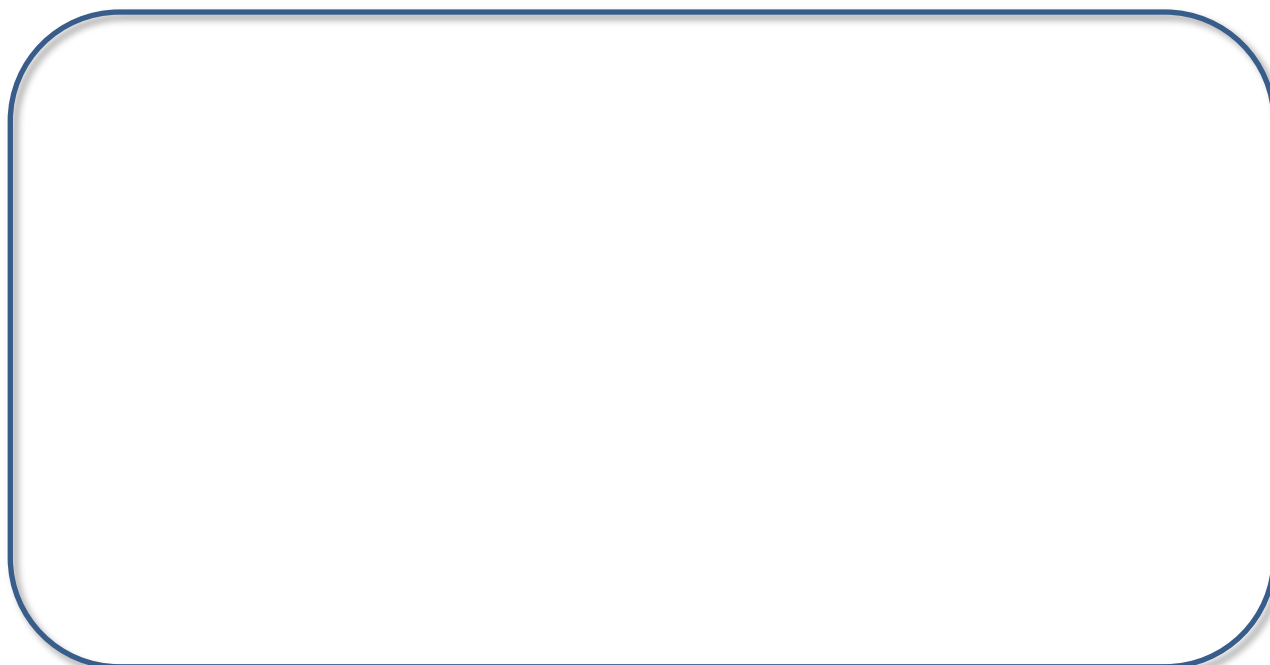
1

2

3

4

今日嬉しかったこと、楽しかったこと、感謝したこと



集中力：グリッドエクササイズ

1回目	コ
2回目	コ
3回目	コ
4回目	コ
5回目	コ
<hr/>	
計	コ



(平均) コ

=====

◆あなたのチームは チーム名

あなたの役目は ()

役割	チームメイトの名前と あだ名
リーダー	
副リーダー	
点呼(てんこ)係	
マナールール係	
整理整頓(せいりせいとん)係	
カギ係	

柔軟性

◆立位体前屈

A B C D E

◆上体そらし

A B C D E

◆開脚

A B C D E



バランス

◆開眼橋渡し

A B C D E

◆閉眼橋渡し

A B C D E



反応

◆落とし球

A B C D E

◆

A B C D E



応用

◆()

A B C D E

◆()

A B C D E



Note

Note



主 催
K C J テニスアカデミー

協 力
サニーインむかい
アポロコーストテニスクラブ

住 所(★必ずご記入ください)

(〒)