

大阪航空少年団



スキー訓練 2011

隊 _____ 班 名前 _____

★宿泊・活動場所★

〈場所〉兵庫県 八千高原

〈宿舎〉ホテル やまとよ(日本観光旅館連盟)

〒667-1100 兵庫県養父市八千高原

TEL:079-667-8301(代)

FAX:079-667-8305

★持ち物リスト★

- ・ 保険証のコピー(各自で管理)
- ・ スキーウエア(レンタルの方は必要ありません)
- ・ スキー用手袋(レンタルの方は必要ありません)
- ・ スキー用帽子(レンタルの方は必要ありません)
- ・ スキー用ゴーグル(レンタルの方は必要ありません)
- ・ スキー板・ストック(レンタルの方は必要ありません)
- ・ 制帽
- ・ 団員手帳
- ・ 着替え
- ・ パジャマ(ジャージなどでもよい)
- ・ 3日分の下着(特にシャツは若干多め)
- ・ 厚手の靴下(スキー用に)
- ・ 常備薬(酔い止めなど)
- ・ タオル(3・4枚程度)
- ・ バスタオル
- ・ 洗面用具
- ・ 入浴用具
- ・ しおり
- ・ 勉強道具(宿題など)

※自分の持ち物には名前を書いておきましょう！

2/10(木)

❄️ スケジュール 1日目 ❄️

20:30 蛍池公園 集合 ~遅れないようにね~

(ごはん・お風呂はすませてからきてね☆)

21:00 出発 ~いってきます!!~

23:00 八千高原 到着 ~やっと着いた!~



大広間で着替え・就寝 ~おやすみ~



いよいよ明日から楽しいスキーだあ~!!

みんな、がんばろうね♪

2/11(金)

 **スケジュール 2日目** 



- 7:00 起床** ~おはよう!くんれん初日がんばろう!~
- 7:30 朝礼・開会式** ~ビシッと決めよう!~
- 8:00 朝ごはん** ~いただきます♪しっかり食べてね~
- 9:30 スキー実習 あされん開始** ~よっしゃ!気合入れて練習だぁ★~
- 12:00 スキー実習 あされん終了** ~だいぶうまくなってきたかな?~
- 12:30 お昼ごはん** ~さぁ、エネルギーをたくわえよう!~
- 13:00 片付け** ~ごちそうさまでした!~
- 13:20 スキー実習 ひるれん 開始**
- 16:30 スキー実習 ひるれん 終了**
- 17:00 お風呂** ~ああ、いきかえるなぁ♪~
- 18:30 晩ごはん** ~ごはんを食べて、元気になろう!~
- 19:20 片付け** ~ごちそうさまでした!~
- 19:40 勉強会** ~学校の宿題をマーシャラーと一緒にやろう♪~
- 20:40 就寝準備・自由時間** ~ねるじゅんびをしたらあそんでいいよ~
- 21:30 就寝** ~ねむたくても、しっかり歯みがきするんだよ!~
- 22:00 完全消灯** ~あしたのためにしっかり休みましょう~

2/12(土)

 **スケジュール 3日目** 

- 7:00 起床** ~おはよう! きょうもがんばろう!~
- 7:30 朝礼** ~眠たいけど、ビシッときめよう!!~
- 8:00 朝ごはん** ~いただきます♪~
- 9:00 スキー実習 朝練 開始** ~今日もくんれんがんばれ!!~
- 12:00 スキー実習 朝練 終了** ~上級コースいけるようになったかな?~
- 12:30 お昼ごはん** ~しっかり食べてスタミナをつけよう♪~
- 13:00 片付け** ~ごちそうさまでした!~
- 13:20 スキー実習 昼練 開始** ~めざせ上級コース!~
- 17:00 スキー実習 昼練 終了** ~どのコースですべった?~
- 17:40 お風呂** ~お風呂の中でマッサージ、あ~生き返る★~
- 18:40 晩ごはん** ~今日の夜ごはんは何かな~?~
- 19:20 片付け** ~皆で片づけもできるようになったよね? ♪♪~
- 19:40 夜フロ** ~今日のお楽しみプログラム♪なんだろうな~♪~
- 21:00 自由時間** ~終わらなかつた宿題をこの時間にやっちゃおう~
- 21:50 就寝準備** ~疲れたよね☆歯磨きをして寝る準備だ!~
- 22:00 就寝・完全消灯** ~あしたのためにしっかり寝ようね☆おやすみ☆~

2/13(日)

 **スケジュール 4日目** 

- 7:00 起床** ~おはよう!さいごの朝だよ!頑張って起きてね!~
- 7:30 朝礼** ~あさでもビシッとできるようになったかな?~
- 7:50 朝ごはん** ~朝ごはんを食べて、元気モリモリ!!~
- 8:20 スキー準備・荷物をまとめて大広間へ**
- 8:50 スキー実習 開始** ~さいごは思いっきり楽しもう!~
- 11:50 スキー実習 終了** ~スキーはどうだった?うまくなったかな?~
- 12:50 お昼ごはん** ~みんなで楽しくいっぱい食べよう!~
- 13:30 閉会式** ~みんな、大きな声で「ありがとう」って言おうね!~
- 14:00 八千高原 出発** ~バイバイ!またみんなで来たいね!~
- 18:30 蛍池公園 到着** ~みんな、おつかれさま!また会おうね♪~
- 19:00 解散予定**