

リーゼミの葉

令和4年度 中四国学生剣道連盟  
**リーダーゼミナール**

「中四国を担うリーダーとしての資質の向上を図る」

令和5年3月10日（金）～12日（日）

国立江田島青少年交流の家

中四国学生剣道連盟



## 生活心得

有意義なゼミナールとするために良識ある行動をとりましょう

1. 学生らしい行動をとること
2. 時間厳守で行動すること
3. 一般の利用者に迷惑になるような行動は慎むこと
4. 非常口を確認しておくこと（火の取り扱いには十分注意すること）
5. 急用のため、外出や途中退出する場合には責任者の了解を得ること
6. 自己の健康管理につとめ、健康で安全な生活をする
7. 施設・設備を大切にし、利用した設備の収納清掃に留意すること
8. ごみは分別し、所定に場所に捨てること
9. 起床と同時に寝具の整頓をすること
10. トイレなどにおける履物の整頓を怠らないこと
11. 入浴時は浴槽にタオルをつけない
12. 消灯後は静かに休むこと

### \* 注意事項

- ・ 未成年者は喫煙を慎む、成年者も所定の場所で喫煙すること
- ・ 責任者の指示に従い、勝手な行動はとらないこと
- ・ 事故が発生したときは、速やかに責任者に報告すること

## 携行品

- ① 紅白のタスキ一組、剣道具一式
- ② 洗面用具、バスタオル、タオル、寝間着
- ③ 健康保険証に相当するもの
- ④ 上着（剣道着の上から羽織れるもの）
- ⑤ 筆記用具

## 実施概要

日程：令和5年3月10日（金）～12日（日） 2泊3日

会場・宿泊：国立江田島青少年交流の家 <http://etajima.niye.go.jp/>

〒737-2126 広島県江田島市江田島町津久茂1-1-1

TEL 0823-42-0660

主催：中四国学生剣道連盟

主管：香川大学剣道部

実行委員：大西 直（実行委員長：香川大学）他、中四国学生剣道連盟学生役員7名

担当先輩役員：山神眞一先輩、村井慎治先輩、香川直己先輩

廣畑栄三先輩他、石井博貞先輩

## 特記事項

- ① 初日は玄関ロビーで受付を行います。
- ② 初日はオリエンテーションを11：00より講堂で行います。受付を済ませ、荷物を持って体育館に集合して下さい。オリエンテーション終了後に開会式を行います。
- ③ 入浴可能時間は18:00～19:00です。
- ④ 貴重品は自己管理を原則としますが、コインロッカーの利用も可能です。
- ⑤ シーツと枕カバーはリネン室にて受け取り、返却をしてください。返却は退所日の9時までにしてください。

# 生活の留意点(施設ガイドブックより抜粋)

※入所後に行う、オリエンテーションでは、以下のことを詳しく説明します。

## 1 所内での生活について

- (1) 生活については団体で自主管理を行い、他の団体に迷惑をかけないようにしましょう。
- (2) 活動しやすい服装として、運動ができる服装と、活動の安全のために運動靴を持参してください。
- (3) 館内は禁煙です。喫煙は、定められた場所をお願いします。
- (4) 施設内での、ガムはご遠慮ください。
- (5) 施設・設備・用具を大切に使用し、破損・紛失した場合は必ず届けてください。
- (6) 研修に使用した場所は、使用した団体が、次に利用する団体のために整理・整頓・清掃・消灯・戸締まりを行ってください。
- (7) 食事はバイキング方式です。食事の前には必ず手を洗って時間内に食事を済ませてください。
- (8) ボランティア棟売店では、文房具、日常生活用品、活動に必要な教材等を販売しています。レストランでは、食事代・シーツ等リース代を清算するほか、世界のビール、菓子、ジュース等販売しています。
- (9) 飲食物の持ち込み、差入れ等は、ご遠慮ください。必要な場合は、売店等でご購入ください。
- (10) 利用者の安全確保のため、正面玄関付近への自家用車での乗入れはご遠慮ください。
- (11) 荷物の運搬のある場合は、事務所に届け、所定の場所で行ってください。

## 2 宿舎での生活について

- (1) 省エネ対策のため、節電節水にご協力ください。
- (2) 各部屋に設置してあるインフォメーションをよく確認してください。
- (3) 荷物や靴は所定の場所にいれ、常に整理整頓をしてください。
- (4) 貴重品はコインロッカーへ入れてください。
- (5) 他の団体の部屋には入らないでください。
- (6) 部屋を出る場合は、電灯やエアコンのスイッチを切り、施錠してください。  
〔各部屋または各棟の出入り口を施錠してください。特に、1階を利用している方は、窓を閉め鍵をかけてください。〕
- (7) 寝具の使用法、寝具の片付けについては、各部屋のインフォメーションを参照してください。

## 3 入浴について

- (1) 「標準生活時間」では17:30～22:00ですが、活動の都合上、時間外に利用したい場合は代表者会議等にて相談してください。
- (2) 男女別、団体での入浴時間については、コミュニケーションボードを確認してください。  
(大浴室:60人、中浴室:40人)
- (3) 石けんは備え付けがありますが、タオル・シャンプー等は持参してください。
- (4) 利用人数により、時間を短縮することがあります。
- (5) 22:00以降、浴室は施錠します。

#### 4 清掃活動について

- (1) 清掃活動は、7:30～7:50です。（キャンプ場を利用している団体は、活動の中で自主的に計画してください。）
- (2) 使用している部屋と宿舎の廊下・トイレ・洗面所及び共通使用部分の清掃を分担して行ってください。
- (3) 共通使用部分については、各団体に各棟各階で割り当てを行いますので、確認して分担を決めて清掃してください。（コミュニケーションボードでお知らせします。）

#### 5 健康と安全について

- (1) 事前準備
  - ① 健康保険証またはその写し等の持参をお勧めします。
  - ② 慢性疾患等のある方には、常備薬を忘れないように携行してください。
  - ③ 大規模な団体は、なるべく看護師、養護教諭等の同行をお勧めします。
- (2) 利用期間中
  - ① 医務室（管理研修棟1階）で、応急処置をすることができます。担架は、玄関・体育館・グラウンド・第1キャンプ場・艇庫・リネン室にも設置してありますので必要な場合は活用ください。
  - ② 事故・急病等が発生した場合は、すぐに事務室へ連絡してください。活動で所外へ出ている場合は、電話（0823-42-0660）等で連絡してください。
  - ③ 病院での処置が必要な場合は紹介しますので申し出てください。なお、病院への往復は利用団体で行い、その際に「保健カード」（当所指定の用紙）を携行し、医師の診断を記入してもらってください。（緊急を要する場合は、青年の家が救急車を手配します。）
  - ④ 宿泊室等で休養をする場合は、必ず届け出をお願いします。

#### 6 非常時の対応について

- (1) 利用の際には、非常口、避難用具や消火器等のある場所、また避難通路、避難場所（野球場）をそれぞれ確認してください。
- (2) 火災・地震等の発生時には、非常ベル”館内放送で連絡しますので、代表者・引率者は職員の指示に従って利用者を避難場所に誘導してください。
- (3) 避難場所では、代表者は人数・健康状態等を確認して職員に報告してください。

# 宿泊室の使用方法

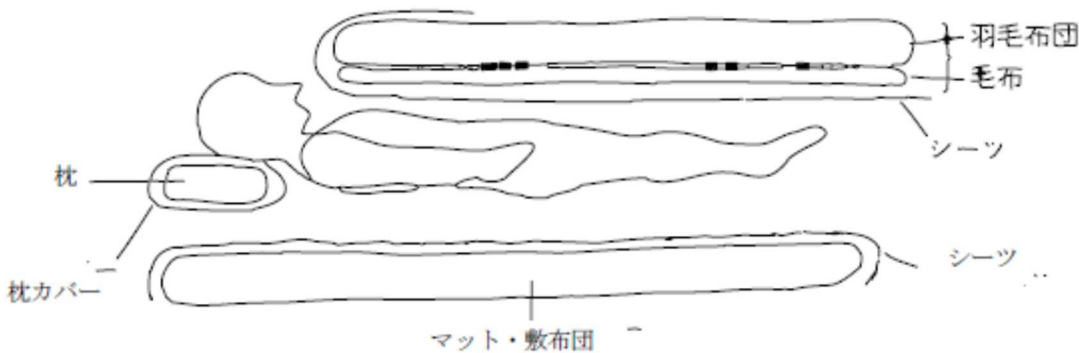
## 1. 宿泊室の備品

- (1) 洋室・・・掃除機（1台），くず入れ（1個），タオル掛け（1～3台）  
ハンガー掛け（1台），ハンガー（1人当たり1本）
- (2) 和室・・・掃除機（1台），くず入れ（1個），タオル掛け（1～2台）  
ハンガー掛け（壁へ設置），ハンガー（1人当たり1本）

## 2. 寝具の数（1人当たり）

- (1) 洋室・・・掛布団1枚・毛布1枚・ベッドパット1枚・枕1個（冬期）  
掛布団1枚・枕1個（夏期）
- (2) 和室・・・掛布団1枚・敷布団1枚・毛布1枚・枕1個（冬期）  
掛布団1枚・敷布団1枚・枕1個（夏期）

## 3. 寝具の使用方法



## 4. シーツ・枕カバーの貸与・返却

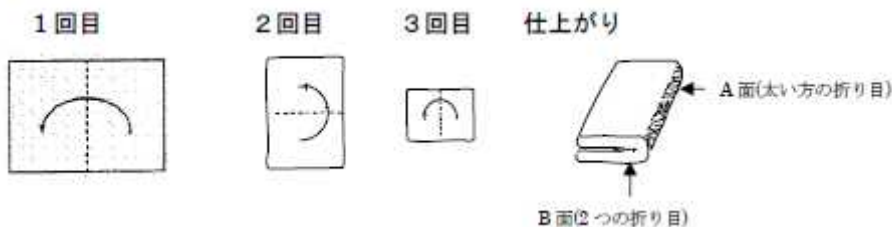
### (1) シーツ・枕カバーの貸与方法

- ① 到着時の受付で利用巻数を確認します。
- ② 入室時に，リネン室から人数分を持参してください。
  - (ア) 一人当たりシーツ（2枚）・枕カバー（1枚）です。
  - (イ) 10枚ずつの束ですので過不足は調整ボックスで調整してください。

### (2) シーツ・枕カバーの返却方法

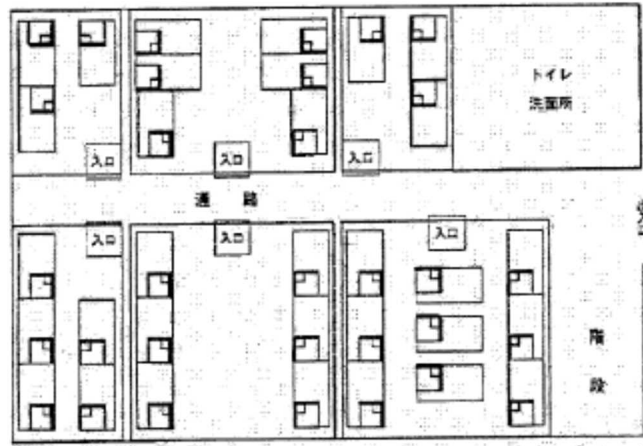
- ① 利用の最終日の朝，たたんだシーツ・枕カバーを部屋ごとに集めてリネン室へ返却してください。
- ② リネン室では，シーツと枕カバーを指定された入れ物に分けて返却してください。

## 5. 毛布のたたみ方



## 6. 寝具の片付け方（各部屋のインフォメーションを参考にしてください。）

- (1) 洋室：下図のように毛布のA面またはB面が入口から見えるように置いてください。枕は、毛布または掛布団の上に置いてください。



(図の太い線が、A面・B面の部分です。)

- (2) 和室：押入れに整理して置いてください。

## 7. 宿泊場所の点検について

- (1) 点検内容

① ゴミの後始末の確認

- (2) 点検時間 9:00または13:00

- (3) 点検の立ち会い

① 点検10分前には、室員が荷物を持って移動できるように準備してください。

② 各部屋、廊下等の確認をして、必要に応じて清掃してください。

③ 職員の立ち会いで点検を受けてください。