

8 / 4 ~ 8 / 7 関東遠征行程表

8月4日(土)

8 : 45 練習開始 → 10 : 00 終了

13 : 45 京都駅(2F 新幹線中央口)集合

14 : 05 京都発(のぞみ230号) - 16 : 23 東京着

※ そのまま八重洲南口の関東鉄道バス乗り場へ

① 東京駅 17 : 00 - 大学会館 18 : 18

② 東京駅 17 : 20 - 大学会館 18 : 38

③ 東京駅 17 : 40 - 大学会館 18 : 58

~ 19 : 30 筑波大学到着 → 夕食

21 : 00 関東在住OBによるトークセッション

光頼幹さん(H21年度卒業OB 東京大学卒)

22 : 30 就寝

8月5日(日)

6 : 00 ~ 7 : 00 朝練 → 7 : 30 朝食

全日 オープンキャンパス(1・2年)

ミーティングルームにて学習活動など(3年)

17 : 30 夕食

その後 筑波大学ラグビー部のコーチによるトレーニングクリニック

トレーニング理論+実践2時間(アジリティ1時間 + ウェイト1時間)

8月6日(月)

時間未定 朝食

8 : 00 ~ 筑波大学ラグビー部とのセッション

練習参加(1時間30分) + 嶋崎ヘッドコーチおよび院生コーチの指導(30分)

11 : 30 昼食

15 : 00 or 16 : 00 ~ 茗溪学園高校の練習に参加

19 : 00 夕食(大学近辺にて自由食) → ミーティングルーム(勉強も可)

8月7日(火)

7 : 30 朝食 → 後片付け

9 : 30 筑波大学出発

① 大学会館 9 : 47 - 東京駅 11 : 45

② 大学会館 10 : 07 - 東京駅 12 : 05

※ 帰りは東京駅日本橋口

12 : 15 ~ 東京自主研修

14 : 30 東京駅(1F 日本橋口)集合

15 : 00 東京発(のぞみ233号) - 17 : 17 京都着 ※京都駅にて解散