

成城ソネット 2012 強化合宿

IN 世田谷区民健康村



お前ら、デブになる気はあるのか？

2012年9月15日～16日

1. 合宿概要

◆ 目的

- ① SCL 決勝Tで優勝するための実力を養う
- ② 空気のきれいな川場村のグラウンドで野球を楽しむ
- ③ 2日間行動を共にすることにより仲間との絆を深める

◆ 期間

2012年9月15日(土)～16日(日)

◆ 宿泊場所

世田谷区民健康村なかのビレジ

【住所】群馬県利根郡川場村大字中の626番地

【電話】0278-52-3321

◆ 参加費用

12,000円(交通費、宿泊費、球場費、夕食費、朝食費込)

※山本は交通費と差引5,000円、藤野は+800円

※山本除く運転手には交通費として12,000円支払います

◆ 参加者

北川智一(幹事) 飯塚新太 石山尚 井田明花 井上由希 内田順也
笠井亮 近藤あゆみ 鈴木直樹 谷口力也 中嶋亮介 馬場綾子 藤野諒
古瀬裕之 宮川明久 宮本和志 山本拓人 (17人)

2. スケジュール

【1日目】

- 7:30 成城学園前集合
11:30 田園プラザ(昼飯)
(なかのビレジ受付)
12:30 天狗山公園
(13～17時練習)
18:00 なかのビレジ
(チェックイン、大浴場)
19:30 夕食(食堂)
20:30 宴会



【2日目】

7:30 朝食

8:30 天狗山公園
(9~12 時練習)

12:00 昼食 (コンビニ)
(13~17 時練習)

18:00 温泉
(夕食→帰京)



新鮮野菜や美味しいお米など、山の幸豊富な川場村。
地元食材を生かしたお料理は、
どこか懐かしく・・・それでいて新しい・・・
季節によるメニュー構成で、
川場村の四季を味わうことができます。
地酒や地ビールに舌鼓をうちながら、
川場村の旬な食材をご堪能ください。

3. 宿泊施設

◆ 部屋割

①酒処『力也』

谷口、鈴木、山本、古瀬
※宴会場兼用

②ジェネレーション★'86

中嶋、石山、藤野

③ザ・草食系

内田、笠井、宮本

④ラブトークルーム♪

宮川、飯塚、北川

⑤大奥

井上、井田、近藤、馬場



◆ 部屋の設備

お部屋					
フェイスタオル	○	歯ブラシ	○	浴衣 (大人様用)	○
バスタオル	▲	髭剃り	▲	パジャマ	×
羽毛布団	○	クシ・ブラシ	×		
浴室					
ボディソープ	○	シャンプー	○	ドライヤー	○

○備え付けあり ▲有料にて販売・レンタルあり ×備え付けなし

◆ 館内詳細図



4. 練習メニュー

【1日目】13時～17時

13:00～13:30

アップ・キャッチボール・ランニングキャッチボール

13:30～14:00

ボール回し・シートノック

14:00～15:00

ケースバッティング（エンドラン・ゴロ・スクイズ・フリー）

投：飯塚・鈴木

15:00～16:00

内外野別守備練習

内野：1、3塁守備・併殺・牽制球

外野：背走捕球・アメリカン・ロングティー

16:00～17:00

ケースノック（ランナー付）

【2日目】8時～17時

8:30～9:30

アップ・キャッチボール・ランニングキャッチボール

9:30～10:00

ボール回し・シートノック

10:00～12:00

ロングティー

3分間フリー（投：北川・谷口）×2

13:00～14:00

自由練習（個人でやりたい練習）

投球練習

14:00～16:00

紅白戦

16:00～17:00

締めノック？

遠投大会・ホームラン競争？

ベーランリレーなど

★ 休憩は適宜指示する

★ 練習後にはミーティングを行う

★ 具体的な練習メニューは飯塚が指示する



◆ 紅白戦 組分け

【BLACK】

投手 飯塚
 捕手 古瀬
 一塁 宮川
 二塁 中嶋
 三塁 宮本
 遊撃 北川C
 外野 近藤
 外野 井上

【WHITE】

投手 鈴木
 捕手 古瀬
 一塁 藤野
 二塁 内田
 三塁 谷口C
 遊撃 笠井
 外野 石山
 外野 馬場
 外野 井田



5. ソネッツ大宴会

ソネッツ大宴会！

「愚か者の中の愚か者……集まれや！！！」

あの悪夢の Highway ウォルター事件から1年……

野球・飲食・ギャンブル・合コンと全力投球のソネッツは2012年、ついに世田谷区民の聖地・川場村で合宿を張る 総勢17名の大会イベント！

芸人筆頭の谷口が建築学会を犠牲にして命がけでプロデュースする
 テーマは「飲める人、飲めない人みんなが楽しく、全員参加！」



それは「飲み会・笑い・クイズ大会を融合した新感覚エンタテイメント」
 個人戦あり、チーム戦あり、一気飲みあり、昇天あり、無茶食いあり！



6. 注意事項・お願い

- ◆ 宿舎は全部屋禁煙のため、タバコは喫煙スペースでお願いします。
- ◆ 直前キャンセルの場合、キャンセル料金がかかる可能性があります。
- ◆ 川場村の朝晩は冷え込むため、上着を持ってきた方が良いでしょう。
- ◆ 運転手の負担は想像以上です。「運転免許」を持っている方は積極的に交代してください。
- ◆ 怪我・事故のないように気を付けましょう。
- ◆ 参加費は集合時に集めるので準備してきてください。
- ◆ 今回は過去最多の参加人数のため、幹事のサポートをお願いします。