

夢源風人高知説明会資料

～本場高知のよさこいを心ゆくまで楽しむために～

目次

<はじめに>

<1部> 高知生活 24 時！（仮）

<2部> 安心・安全に楽しむ為に！

<3部> 演舞以外にも楽しみいっぱい！

<はじめに>

12 期スローガン

「こどものように楽しむ輪をつくろう」

12 期演舞テーマ

「ひとつなぎ」

<第 1 部 高知生活 24 時！>

9 日【1 日目】

8:00 大阪城公園集合！！

点呼、バスに乗車、高知へ出発～♪

14:00 練習場所に到着。練習開始！！

17:15 練習終了。ホテルへ。

18:00 ホテル到着・解散

※大阪を出発したら、そのまま練習会場へ向かいます。踊れるような服装で来てください！

10 日【2 日目】

7:00 メイク部屋オープン

9:30 ホテル出発

城西公園にて隊列・振り確認、点呼練習、スタッフ紹介

万々会場の待機場所へ移動

万々競演場
旭演舞場
上町競演場
愛宕競演場
秦演舞場
菜園場競演場
20：49 追手筋競演場
22：00 ホテル到着
1日目終了

11日【3日目】

7：00 メイク部屋オープン
9：30 バス出発
城西公園到着
はりまや橋競演場待機
はりまや橋競演場
高知駅演舞場
梅ノ辻競演場
16:45 追手筋競演場
帯屋町演舞場
京町演舞場
中央公園競演場
枳形競演場
打ち上げ会場へ
21：30 打ち上げ開始
23：30 打ち上げ終了→各自解散！ホテルへ！

*打ち上げは演舞終了後、そのまま向かいます。着替え等各自必要な物の準備をお願いします。
荷物はバスの自分の座席にしか置きません！最少限で！

12日【4日目】

7：00 メイク部屋オープン
9：30 ホテル出発。
徒歩で待機場所へ
10：00 隊列練習

※ここから先はタイムスケジュールによって演舞が決まりますがまだ、未確定です。
最終演舞後、現地解散。

※総踊りが追手筋であります。

※ひろめ市場で全国大会参加者限定の打ち上げもあります。

※終了後は各自でホテルへ戻ってきてください。

13日【5日目】

6:00 地方車解体作業&片付け

9:00 作業終了予定時間

10:00 チェックアウト→お土産買って...

12:00 バスに乗車→大阪へ

大阪の到着は18時を予定しています。

場所は大阪駅の旧郵便局前の予定です。

交通事情により到着が前後する場合があります。

演舞の基本的な流れ

会場に到着

公園や駐車場などで待機

待機場所へ移動

道路脇などで10分~20分前に待機

演舞！踊ります！！…演舞終了まで、最後までしっかりと踊りましょう☆

氷をもらう…スタッフから氷を受け取りましょう。

給水所へ行く…会場の人に感謝を込めて「ありがとう」の一言を。

バスへ移動…すばやく乗車し、次の会場へ

本祭と全国大会の違い

バス移動がなくなります。→全ての会場が近いので、徒歩での移動になります。

適時集合、解散になります →空き時間があれば自由行動ができます。

お昼ご飯や給水は各自で用意してください

※但し、演舞時の飲食物の預かりはできません

演舞時の貴重品は一時預かりをします ※手荷物は小さく、名前は必須！

<2部> 安心、安全に楽しむ為に！！

>「救護」

スローガン:「倒れないこと！」

みんなで最後まで走り抜くために！

そのためにできること

- 自分の限界がどのあたりなのかを合宿、1日練で知る。
- 倒れる前に抜ける。
- 万全の対策をしておく。

>● 自分の限界はどれくらいか？

- ・練習で、連続演舞に挑戦する。→どうやったら、体力が長続きするかを考える。
- ・体力づくりをする。→自主練

事前に体と心の準備をすることが大事です！！

>● 倒れる前に抜ける。

「やばい！！」って感じたら、列から抜けて列の脇に非難しましょう。

あなたの不調を捉えたスタッフが救援に向かいます。

限界を知っていることで、列から抜けるタイミングを自分でとらえられることです！！

>● 万全の対策をしておく。

自分の体を元気にするには何が有効ですか？

例えば、・アミノ酸を摂取する。 ・レッドブル飲む！！ ・疲れたら、梅干し…

「疲れた」「練習した」という経験から自分の体を知ることができます。

>倒れないための予防、「予防救護」

救護活動とは、倒れた人をケアすることですが、

「予防救護」は、「みんなが倒れないように努める救護活動」です。

もちろん倒れた時のケアも用意し、万全を期していますが、
救護の方からの話をしっかり聞き、体のケアに努めてください。

> 氷～体を冷やすということ～

激しく踊った後や歩きの移動をするタイミングで氷を配布します。氷配布があるときは、演舞のゴール地点で、スタッフが手渡しをします。必ずもらって、体を冷やしてください。

- ・首(側面あたりにある大動脈が有効) ・脇の下 ・太ももの付け根

大事なのは冷やす場所！！

> スポーツミネラル→略して、スポミネ

朝と、追手筋前などに配ります。スポーツミネラル略して、スポミネ。

粉薬のような形状ですが、必ず飲みましょう。苦いかもしれないけど、絶対に飲みましょう！！

> 食事について

- ・朝食はしっかりと食べましょう！！
- ・お昼ご飯は、おにぎり2～3個、ゼリー飲料・パックのお茶を配ります。
※各自、食べれるタイミングで食べてください。
- ・もし、食べれない、時間がない場合は、間食で補ってください。

> 間食のすすめ

チョコレートや塩飴を用意しています。適時、配ります。

食べたいものは自分自身で、用意してもらえるとよいです！

例えば、

食べ物は、梅干し、柑橘系のおかし、氷砂糖、カロリーメイト、ブドウ糖、クエン酸

飲み物は、柑橘系のジュースやスポーツドリンクなども持参をおすすめしています。

※持参する場合は、バス内での各自管理をお願いしています。

> 「給水」

● 会場給水

接待所を用意してくれている会場があります。

ときには、梅干しをくれたり、スーパーごっくんをくれたり、もらった分、すてきな笑顔で「ありがとう」をプレゼントしてください。

● チーム給水

理想の給水「のどが乾いたと思う前に補給する」

十分給水:失った分をしっかりと補給する給水 → 練習時・公園やバスでの待ち時間など

一口給水:一口ずつ、少ない時間でみんなが飲めるようにする給水 →直前待機

> 給水の持参

チーム給水は、スポーツドリンクを用意しています。

市販のスポーツドリンクをそのまま飲むのが苦手などありましたら、「水」や「自分に適したドリンク」を持参してください。

持参する飲み物は、柑橘系のジュースやお気に入りのスポーツドリンクなどがおすすめです。

※持参する場合は、バス内での各自管理をお願いしています。

緑茶やコーヒーなどのカフェインの多いものは、利尿作用があるのでおすすめしません。ご注意ください

<3部> 演舞以外にも楽しみいっぱい！

打ち上げ【11日】

場所：ザ・グラウンパレス新阪急

時間：21：30～23：30

会費：3500円

(未成年者の参加費は未定)

- ・ 鯉のたたきなど豪華な食事が盛りだくさん！！
- ・ 参加の案内や費用は改めてMLで案内します。

打ち上げ【12日】

- ・ ひろめ市場で全国大会、後夜祭踊ったチームみんなで打ち上げをします！！
- ・ 食べ物、飲み物は各自お店で買ってください。
- ・ 衣装を着ている人、全国大会のバッチをつけている人が参加条件です。
- ・ 他のチームの人と踊ったり「ひとつなぎ」の曲がひろめ市場にかかるかも！！