令和3年度

低学年サッカー夏合宿 2021

R3年　8月2日(月)～3日(火)

合宿先:神奈川県　愛川ふれあいの村

主催：幼体連スポーツクラブ

問い合わせ：

０４９－２３０－１２５５

☆持ち物☆

サッカーリュック

サッカーリュック		チェック
サッカー用具	サッカーボール・すねあて(レガース)	
帽子	※必ず帽子をかぶってきてください。つばがあるもの。	
１日目のお弁当	捨てられる容器でお持ち下さい。（必ず保冷剤で暑さ対策お願いします）	
水筒	大きめのものをご用意ください。	
飲み物	ペットボトル５００ｍｌを2本持ってきて下さい。※ こちらでも麦茶用意します	
お菓子	食べきれる程度※1口サイズのもの	
常備薬(酔い止めなど)	普段使用している方。※服用の仕方を健康調査票に明記して下さい	
虫よけ	虫よけシールがお勧めです。	
健康調査票（保険証付）	集合時に担当指導員にお渡し下さい。	

大きいバッグ		チェック
就寝時の服	部屋着又はパジャマ	
２日目の着替え	サッカーシャツ・ソックス・パンツ	
帰りの着替え	帰りの洋服	
バスタオル	１枚	
ビニール袋	大４枚程度（汚れ物入れ）※名前明記	
室内用トレーニングシューズ	上履きでも可	
雨天時用の練習着	ピステ・ウィンドブレーカーなど	
予備の着替え	上下一式・ソックス２セット	
タオル	３～４枚	
下着	必要な枚数を持ってきてください。	
筆記用具	目標等記入するのに使います。	
洗面用具	歯磨きセット等	
その他	個人的に必要なものがあれば用意してきて下さい。	

☆ ユニフォームは当日着用で各クラブ毎に集合してください。

☆ 洋服・タオルなどの枚数は目安ですので各自で調整してください。

☆ 持ち物はゆとりのあるバック・リュックにつめて下さい。

☆ 衣類・用具・袋等、全ての持ち物に必ず名前を明記してください。

☆ 忘れ物がないように自分でしっかり管理・確認しましょう！！

8月2日(月)合宿1日目　日程表

時間	予定
	各クラブで集合※クラブ毎に集合時間がことなります
10:00	愛川ふれあいの村集合・始まりの集い
10:30	サッカートレーニング
12:00	昼食
13:00	サッカー大会
16:30	サッカー大会終了
17:00	夕食
18:30	レクリエーション
20:00	入浴
21:30	消灯

8月3日(火)合宿2日目　日程表

時間	予定
6:00	起床※荷物整理
6:45	朝食
9:00	サッカー大会
12:00	昼食※グランド
13:00	高尾山に向けて出発
13:30	高尾山登山開始(雨の場合、高尾山トリックアート)
15:30	各クラブ毎解散場所に向けて出発！
	各クラブ解散※クラブ毎に解散時間がことなります

合宿の目標を決めよう！！

目標①	目標②	目標③
目標④	目標⑤	目標⑥
目標⑦	目標⑧	目標⑨

いくつ目標が達成できるかな？レッツ！チャレンジ！！

優秀賞・最優秀賞・GK賞・目標達成賞・クイズ王は誰が勝ち取るのか？

サッカークイズ(^_-)-☆

Q.今回のオリンピックは何大会？

Q.女子サッカー日本代表の初戦の対戦相手は？

Q.男子サッカー日本代表の初戦の対戦相手は？

Q.男子・女子サッカー日本代表の初戦の得点者はだれ？

Q.男子・女子サッカー日本代表かんとくはだれ？

youtairen sports club soccer training camp

チーム名	
名　　前	

☆健康調査票☆

名前

緊急連絡先

生年月日　　H　　年　　月　　日

携帯アドレス

※この調査表はサッカー合宿の際に参考にさせて頂きますので詳しく明記して下さい。

（１）睡眠

夜トイレ　　起こす（　　時頃）　　起こさない

就寝（　　時頃）　　１人で　　誰かと

（２）　薬　常備薬　　ある　【１日　　錠　　回　　毎食後　朝・昼・夕食】

常備薬　　なし

常備薬のある方は飲ませ方（詳しく明記して下さい）

（３）アレルギー・喘息（該当の方は丸を付けて頂き、詳細を下記にご記入下さい。）

食物アレルギー　　・　　薬品アレルギー　　・　　喘息

（４）その他、指導員にお伝えしたい事がありましたら、ご記入下さい。

（５）保険証のコピーを貼って下さい。

この健康調査表は、他のしおりとは別紙にして集合時に担当指導員にお渡し下さい。