

新春

2022

# サッカー高学年合宿

R4年 1月9日(日)~10日(月)

合宿先:埼玉県 小鹿野温泉梁山泊及び周辺施設

合宿テーマ

# 「見る」&「判断」

クラブ名	学年
名前	

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		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)・スパイク (お持ちでない方はトレシュー)	
防寒着	手袋・ネックウォーマー等 (必要な方は持参ください)	
1日目のお弁当	捨てられる容器でお持ち下さい。	
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(帰りのバスの中で食べます)	
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	
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	ジャージ上下・サッカーシャツ・パンツ・ソックス	
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	夜レク等で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寒くなくサッカーができる服装で各クラブ集合してください。

☆ 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！！

## 1月9日(日)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	両神山村グラウンド集合・始まりの集い
10:30	サッカートレーニング
12:00	昼食
13:00	サッカートレーニング 及び 紅白戦
16:00	紅白戦終了
17:00	夕食
18:30	レクリエーション
20:00	入浴
21:30	消灯

## 1月10日(月)合宿2日目 日程表

時間	予定
6:00	起床 ※荷物整理、朝の散歩
7:00	朝食
9:00	サッカー大会
12:00	昼食 ※グラウンド
13:00	スポーツテスト
15:00	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




※ 天候等により、予定が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

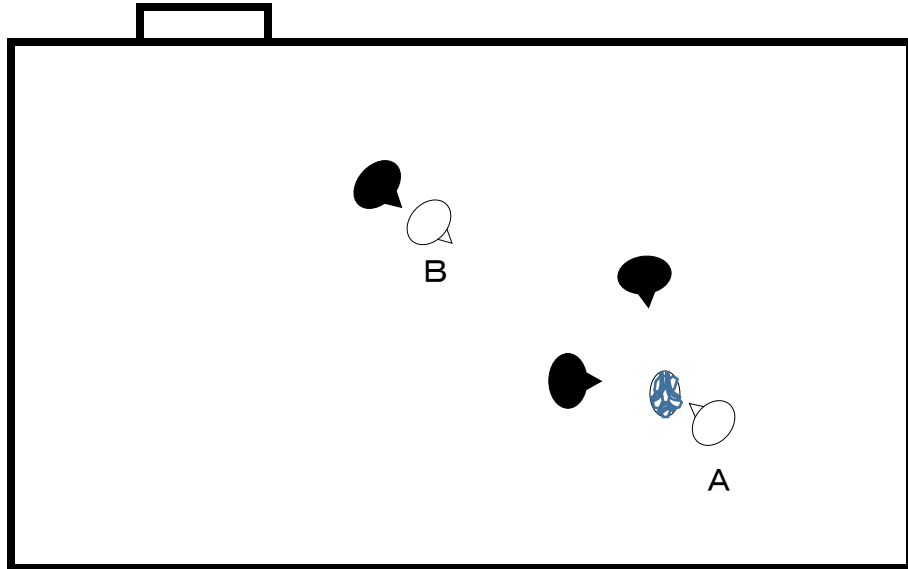
チョットだけ！

# IQクイズ

初級編

Q: ボールを持っているAはBとのコンビネーションでどう崩す？





-  = 攻撃
-  = 守備
-  = ボール

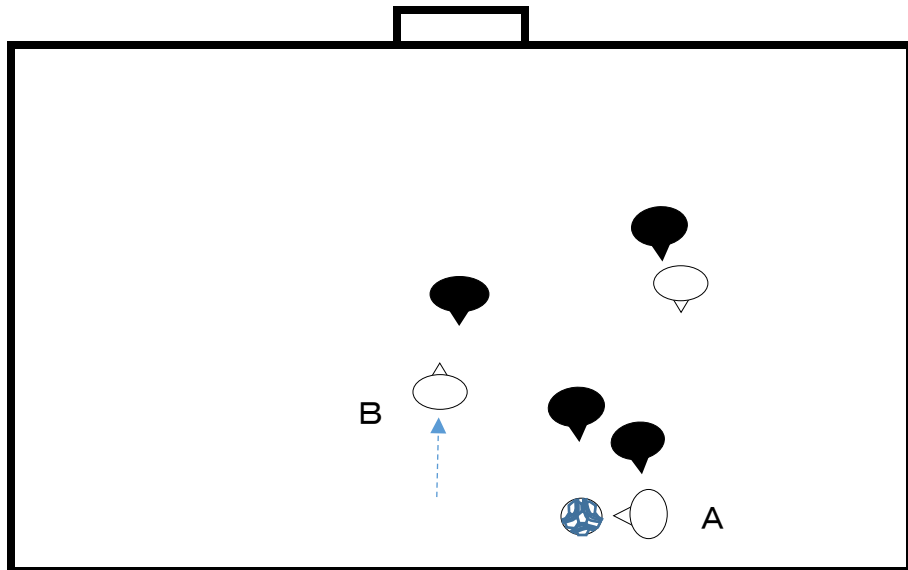


ヒント: 中央側のスペースが空いています。

中級編

Q: Bはどのようにパスを受けた？

-  = 人の動き
-  = 攻撃
-  = 守備
-  = ボール



ヒント: Aが狙いたいエリアを空けるためになにが必要でしょう。

☆自分ならどうプレーするか、サッカーは答えは1つではないので、いろいろ考えてみよう！

# ☆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いただ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。