

令和四年度 八月五、六、七日

高学年

サッカー合宿

この夏

さらなる高みへ

【場 所】井戸前旅館

【住 所】山梨県南都留郡山中湖村平野469-2

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 ～

すべての物に必ず名前を明記すること

サッカーリュック	備 考	チェック
サッカー用具	ボール・すねあて(レガース)・スパイク(トレシューでも可)	
1日目のお弁当	使い捨て容器(保冷しっかり)	
水筒	大きい水筒(2L以上入る水筒)	
飲み物	ペットボトル500ml×2 (内1本凍らせてくる)	
お菓子	食べきれる量 (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 (服用方法をメディカルチェックシートに明記)	
マスク	集合時着用+予備1枚	
メディカルチェックシート	集合時に担当指導員に渡す	

すべての物に必ず名前を明記すること

大きいバック	備 考	チェック
2日目の練習着	シャツ・パンツ・ソックス	
3日目の練習着	シャツ・パンツ・ソックス	
フェイスタオル	3～4枚	
バスタオル	2～3枚	
下着	必要な枚数	
就寝時の服	部屋着またはパジャマ 2日分	
洗面用具	歯磨きセット・洗濯ネットなど	
ビニール袋	大きい袋を4枚程度(汚れ物入れ)	
室内シューズ	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	
帰りの着替え	帰りの洋服	
予備の着替え	上下一式・靴下	
マスク	2日目、3日目分+予備2枚	
ノート・筆記用具	レクリエーションなどで使用	
その他	各自必要な物	

★個数・枚数は目安ですので各自で調整してください

★衣類・用具・袋など、すべての持ち物に必ず名前を明記すること(忘れ物ゼロ運動)

★合宿の準備は自分です(確認する時は親御さんと一緒に)

# 8/5(金) 合宿(1日目) スケジュール

8:00~

各クラブ集合・出発!

~9:30



11:00頃

井戸前旅館 到着

※全クラブ集まり次第 開校式

12:00頃



昼食

13:00~

トレーニング 開始

~16:30

トレーニング 終了



17:00~

入浴



18:00~

食事



19:30~

ミーティング(夜レクリエーション)

20:30~

就寝

~21:00



# 8/6(土) 合宿(2日目) スケジュール

6:30~

起床



~7:00

7:30~

朝食



9:00~

サッカー大会 1日目



12:00~

昼食

13:00~

レクリエーション



~15:30

終了

16:00~

入浴



17:00~

チームミーティング

18:30~

夕食



19:30~

花火大会



20:30~

就寝

~21:00



# 8/7(日) 合宿(3日目) スケジュール

6:30~



起床

~7:00

7:30~

朝食

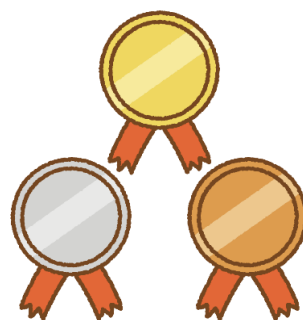


8:30~

帰りの支度

9:30~

サッカー大会 2日目



11:30頃

終了

12:00~

昼食



13:00頃

井戸前旅館 出発!

※全クラブで閉校式

17:00~

各クラブ 解散

~18:30

