

今年度ラスト 2023 対象 3年生～6年生
サッカー高学年合宿

R5年 3月28日(火)～29日(水)

合宿先:群馬県 赤城少年自然の家及び周辺施設

**最高の
合宿に!**

**全身全霊で
取り組もう!**

**悔いのない
時間と空間に!**

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)	
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	
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。

☆ 雨天時用練習着のピステは防寒にもなりますので、お持ちの方は持参ください。

☆ 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！！

3月28日(火)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	グランド集合・開校式
10:30	学年別トレーニング
12:00	昼食
13:00	学年別トレーニング
14:00	紅白戦
16:00	6年生 VS 各学年
17:00	入浴
18:00	夕食
19:00	レクリエーション
21:30	消灯

3月29日(水)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
8:30	チーム別W-up サッカー大会
12:00	昼食 ※グランド
13:00	サッカー大会
14:00	スペシャルマッチ！ 記念品&参加賞贈呈 閉校式
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。

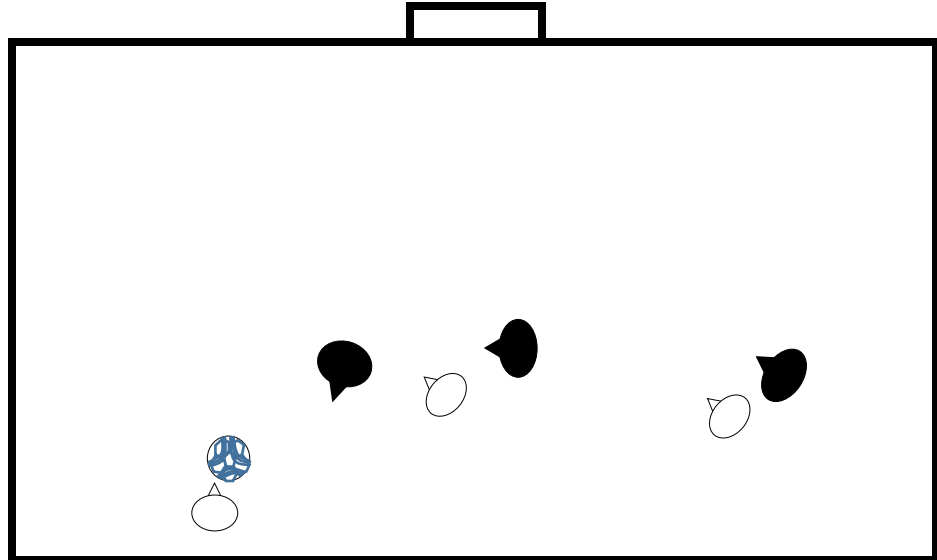
チョットだけ！

IQクイズ

中級

Q:ここからどのようにカウンターを決めたでしょうか？

-  =攻撃
-  =守備
-  =ボール

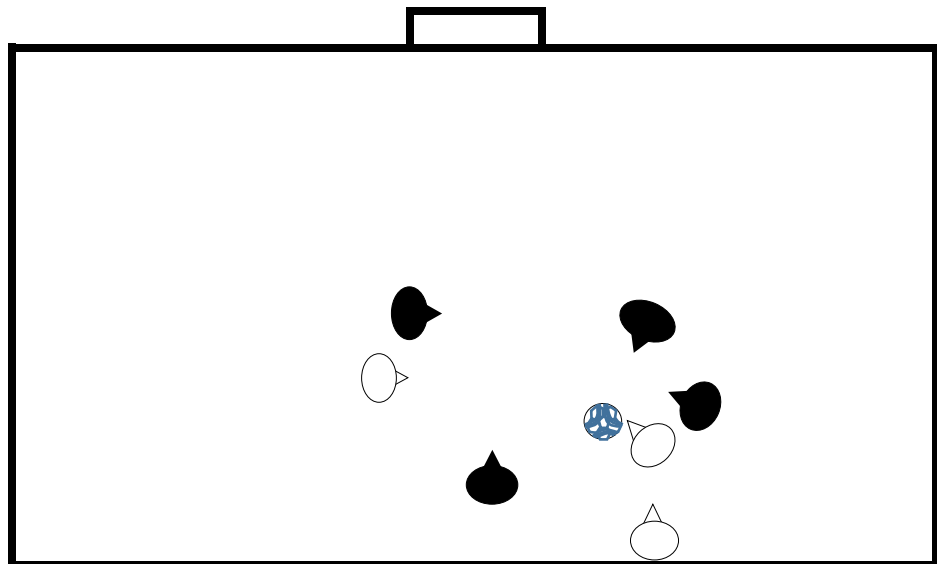


ヒント:中央の攻撃選手の動きが重要です

上級編

Q:Bはどのようにパスを受けた？

-  =攻撃
-  =守備
-  =ボール



ヒント:ボールを持っている選手がパスを出した後の動きが重要

☆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
 生年月日 H 年 月 日
 緊急連絡先
 Email

※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) イベント前1週間における健康管理状態

チェック項目	チェック	チェック項目	チェック
37.5度を超える発熱はない	<input type="checkbox"/>	体が重く感じる、疲れやすい等がない	<input type="checkbox"/>
咳・喉の痛みなどの風邪症状がない	<input type="checkbox"/>	新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触がない	<input type="checkbox"/>
だるさ、息苦しさがない	<input type="checkbox"/>	同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいない	<input type="checkbox"/>
嗅覚や味覚の異常がない	<input type="checkbox"/>		

(5) 保険証のコピーを貼って下さい。

(6) イベント3日前と当日の体温

日付	体温
/ ()	℃
/ ()	℃
/ ()	℃
/ ()	℃
/ ()	℃

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。