



令和5年8月1日(火)~2日(水)

低学年サッカー合宿

in アルビンスポーツパーク



クラブ名

なまえ

★合宿の持ち物チェック表★

合宿の持ち物は、小さいバッグと大きいバッグ2つご用意して頂きます。忘れ物や荷物が混ざる事が絶対ありますので必ず全ての用具に名前を書いて頂きます様ご協力お願い致します。

小さいバッグ

チェック欄

サッカー用具	・サッカーボール・すね当て	
帽子	必ず帽子を被ってきて下さい	
1日目のお弁当	捨てられる容器でお持ち下さい（必ず保冷剤を入れて下さい）	
水筒	大きめの水筒をご用意下さい（2リットル推奨）	
飲み物	補充用の飲み物をご用意下さい ※こちらでも用意します	
お菓子	食べきれる程度 ※1口サイズのもの	
常備薬（酔い止め等）	普段使用している方 ※服用方法を健康調査票に明記下さい	
虫よけ	虫よけシールがおすすめ	
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


チェック欄

就寝時の服	部屋着またはパジャマ	
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	サッカーが終わった後用の帰りの服	
バスタオル	1枚	
ビニール袋	大4枚程度（汗かいた服、汚れ物入れ）	
室内用シューズ	上履き等	
雨天時用の練習着	・ピステ・ウィンドブレーカー等	
予備の着替え	・上下一式・くつした2セット	
タオル	3～4枚	
下着	必要な枚数をお持ち下さい	
筆記用具	合宿で使用します	
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来て下さい	

- ☆ ユニフォームは当日着用で各クラブ集合場所へ集合して下さい
- ☆ 洋服・タオルなどの枚数は目安なので各自で調整して下さい
- ☆ 持ち物はゆとりあるバッグ・リュックに入れて下さい
- ☆ 衣類・用具・袋等 全ての持ち物に必ず名前を明記して下さい
- ☆ 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

サッカー合宿の流れ

8月1日(火) 合宿1日目	
各クラブ集合 ※クラブ毎で集合時間が異なります	
アルビンスポーツパーク到着 宿舎あいさつ	
トレーニング ①	
昼食	
トレーニング ②	
夕食	
入浴	
レクリエーション (サッカーのお勉強&お楽しみ会)	
消灯	

8月2日(水) 合宿2日目	
起床 ※荷物整理、部屋掃除	
朝食	
サッカー大会	
昼食	
各クラブ解散場所へ出発	
解散	

ノート

