

2024 2/10.11

高学年サッカー合宿

心を燃やせ！！

この冬で強くなれ！！

【場 所】とちぎ海浜自然の家

【住 所】茨城県鉾田市玉田363-2

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
服装	クラブユニフォーム一式着用・帽子	
防寒着	ピステ・ジャージ・手袋	
サッカー用具	ボール・すねあて(レガース)・トレシュー(スパイク禁止)	
1日目の昼食 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) 中身は水かお茶のみ	
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	
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)	
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	
フェイスタオル	2～3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	
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	
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)

2/10(土) 合宿(1日目) スケジュール

6:00~

各クラブ集合・出発!



~7:30

9:00頃

とちぎ海浜自然の家 到着

※全クラブ集まり次第 開校式

10:00頃

ポジション別トレーニング

12:00~

昼食

14:00~

交流戦



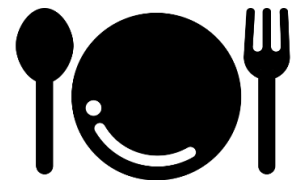
17:00~

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

2/11(日) 合宿(2日目) スケジュール

6:30~



起床

~7:00

7:30~

朝食

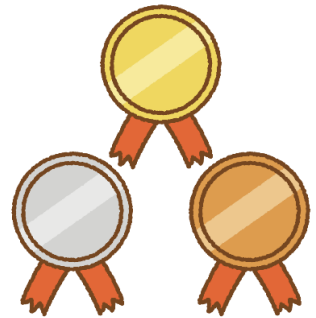


8:30~

帰りの支度

9:30~

サッカー大会



12:00頃

昼食

13:30~

6年生と対決



15:00頃

とちぎ海浜自然の家 出発!

※全クラブで閉校式

17:00~

各クラブ 解散

~18:30



次の学年での目標を書こう！！

ポジション別トレーニングは何をやったかな？
