

令和3年度

# 高学年サッカー夏合宿

8月5日(木)~7日(土)



宿泊先： 愛川ふれあいの村

住所： 神奈川県愛甲郡愛川町半原3390

主催： 幼体連スポーツクラブ

TEL： 049-230-1255

# 持ち物チェック表

持ち物	チェック
☆大きいバック☆	
ユニホーム一式（シャツ・パンツ・ソックス） 当日着用	
サッカーする用のくつ（普段の練習や試合で使っているもの）	
サッカーソックス2足（色は何でもOK）2日目、3日目用	
うわばき（ <b>必ずおもちください</b> 室内練習などで使用します）	
練習着の予備（基本的にはユニフォームのシャツ&短パンを洗濯し2日目、3日目も使用）	
洗濯ネット	
予備のくつ（雨天時の練習でシューズが濡れてしまった場合のため）	
雨天時用の練習着（ピステやウィンドブレーカーなど）	
部屋着（または寝る時の服装）	
帰りの服	
洗面用具（歯ブラシ・その他個人的に必要なもの）	
タオル2～3枚 と バスタオル1枚	
筆記用具	
飲み物（500mlのペットボトル3本、水筒への補充用）	
その他必要なもの	
☆サッカーバック ☆	
サッカーボール & レガース（必ずお持ちください）	
くすり（酔いどめなど必要なくすりをお持ちください）	
1日目の昼食（捨てられる容器に入れてください。） <b>※保冷剤を入れてください</b>	
おこづかい（自分できちんと管理しよう） <b>※お財布お願いします</b>	
水筒（夜に洗って、3日間使います）	
お菓子（コロナ対策としてシェアは禁止となります）	

☆ バッグは小さいものと大きなものをご用意ください。  
 小さいバッグはお弁当・お菓子・飲み物などを入れてバスに持ち込みます。  
 ☆ 持ち物には必ず名前をお書きください。  
 （毎年帽子や下着の忘れ物が多くあります）

**忘れ物がないように自分でしっかり確認しましょう！！**

# スケジュール

8/5 (木)  
1日目

時間	予定
7:00	クラブ別に出発
10:30	愛川ふれあいの村到着
11:00	練習
12:00	昼食
13:00	開校式・オリエンテーション
14:00	練習
17:00	夕食
18:00	ミーティング
19:00	入浴
21:30	就寝

8/6 (金)  
2日目

時間	予定
6:00	起床
7:00	朝食
9:00	試合開始
12:00	昼食
13:00	試合開始
17:00	夕食
18:00	ミーティング
19:00	キャンプファイヤー
20:00	入浴
21:30	就寝

8/7 (土)  
3日目

時間	予定
6:00	起床
7:00	朝食・掃除・荷造り
8:30	サッカー
11:30	昼食
13:00	高尾山登山 ※雨天時はトリックアート美術館
17:30	各クラブ 解散場所へ到着

# サッカーノートに記録しよう！！

1年後 の目標		
	目標	方法
月		
月		
月		
月		
月		
月		
月		
月		
月		
月		
月		
月		

上の表を切り取ってサッカーノートの1番最初のページにはろう！  
月ごとに目標を立ててとりくめば成長できる！  
目標は1ヵ月でギリギリできそうなものが良いよ！

# ☆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。



『努力すれば報われる？そうじゃないだろ。報われるまで努力するんだ』

リオネル・メッシ

クラブ	
名前	