

渋谷東部 JFC 持ち物ガイド



いつも持ち歩くもの

- ☆ サッカーボール 4 号球 (幼年生・小学生)
- ☆ トレーニングサッカーシューズ (スパイク NG)
- ☆ すねあて
- ☆ 緑ビブス (みどりのゼッケン)
- ☆ 水筒 (夏場: 多めに 800ml-1.5L 冬場: 500ml-1L) ※参考例です。
- ☆ できる限り全ての持ち物を選手自身が入れて、持ち運べるサイズのリュックサック

平日 (土日祝) の練習日の持ち物と服装

※学校内へおやつ・食べ物もちこみ NG

- ☆
- ・ 月・火・木・金・日 服装自由 ※サッカーのできる服・すねあての入るソックス
- ・ 水・土 渋谷東部のユニフォーム着用 (幼年生キッズ T・1 年生黄色・2-6 年青)

土日祝の試合の日の持ち物と服装

- ☆
- ・ 渋谷東部のユニフォーム (幼年生キッズ T・1 年生黄色・2-6 年黄色と青両方)
- ・ 1 年生以上: 交通系電子マネー (Suica、PASMO) ※幼年生も引率人数によっては必要です。
- ・ エネルギー代 (試合出欠席のメールに金額記載あり ¥300 (大きな大会時 ¥500))
- ・ ピステ上着
- ・ 軽食 (おにぎり・ゼリー飲料など) ※試合の合間の栄養補給です。運動に適したものを。
- ・ 着替え ※年間通して必要です。
- △ 防寒具 (インナー・アウター) レインコート、ポンチョなど
- △ タオル・帽子・氷嚢など
- △ 替えのマスク・ビニール袋・ティッシュ・レジャーシートなど

【注意事項】

- ・ 遠征試合などの水筒の水の量にご注意ください。普段水を飲まない子でも走ると飲みます。特に夏場・自動販売機が近くにない場合もあります。熱中症対策として沢山持たせてください。
- ・ どんなに小さな持ち物でもわかりやすい場所に必ず名前を記載してください。
- ・ 遠足ではありません。軽食は選手自身が食べるものをご用意ください。小袋のおやつを配るのはゴミがでるため、解散後などにしてください。
- ・ 交通系電子マネーの残金を確認してください。足りないとコーチがチャージしたり、みんなで待つことになり、とても危険な状態になります。
- ・ 遠征時等のリュックサックはできる限り全ての持ち物を選手自身が 1 つにまとめて入れておくことができ、持ち運べるサイズをご用意ください。
- ・ 夏場は炎天下、屋根のないグラウンドもあります。軽食に保冷材などを入れてお持ちください。

合宿の荷物と服装（※参考）



大きなバッグ（大きなリュックやボストンバッグなど）

- ・練習着（シャツ・パンツ・ソックス / 日数分）
- ・部屋着（パジャマでも可 / 日数分）
- ・下着（多めに / 日数分）
- ・ジャージ（長袖・長ズボン）※ 朝夜冷えます。防寒対策
- ・お風呂セット（シャンプー・石鹸など・宿舎に用意はありません）
- ・大小タオル（練習用・お風呂用・顔用などにつかいます）
- ・体温計
- ・洗面用具（歯ブラシ・歯磨き粉など）
- ・サッカーシューズ（履きなれているもの）
- ・すねあて
- ・保険証（コピー可ですが、何かあった際は保護者が現地に行く必要があるかもしれません）
- ・使い捨てマスク（必ず記名 / 日数分）
- ・ゴミ袋・新聞紙・虫よけスプレー・懐中電灯など

小さなリュックに入れてバス内に持ち込みもの

- ・水筒（大きめ水筒・ペットボトル NG）
- ・日誌（印刷してホッチキス止め）
- ・筆記用具
- ・タオル・ティッシュ
- ・長袖上着（ピステなど）
- ・お弁当（1日目の昼食※捨てられる容器でご用意ください。）
- ・運動靴（履いてくる）
- ・使い捨てマスク（1枚は着用・数枚予備）
- ・常備薬（必要な人のみ）
- ・エチケット袋・帽子・氷嚢・レインコートなど

【注意事項】

- ・マスクも含め、全ての持ち物に記名をお願いします。
- ・疲れて見つからず、悔しくて泣きます。わかりやすくざっくり入れましょう。
出発前に選手と確認もおすすめです。
- ・荷物はできる限りご用意をお願いします。ただ、細かなものは絶対必須ではありません。
選手が困らないようご家庭の判断でご用意ください。
- ・ゲーム・電子機器・おやつ（ガム・グミ含む）の持ち込みは NG です。