

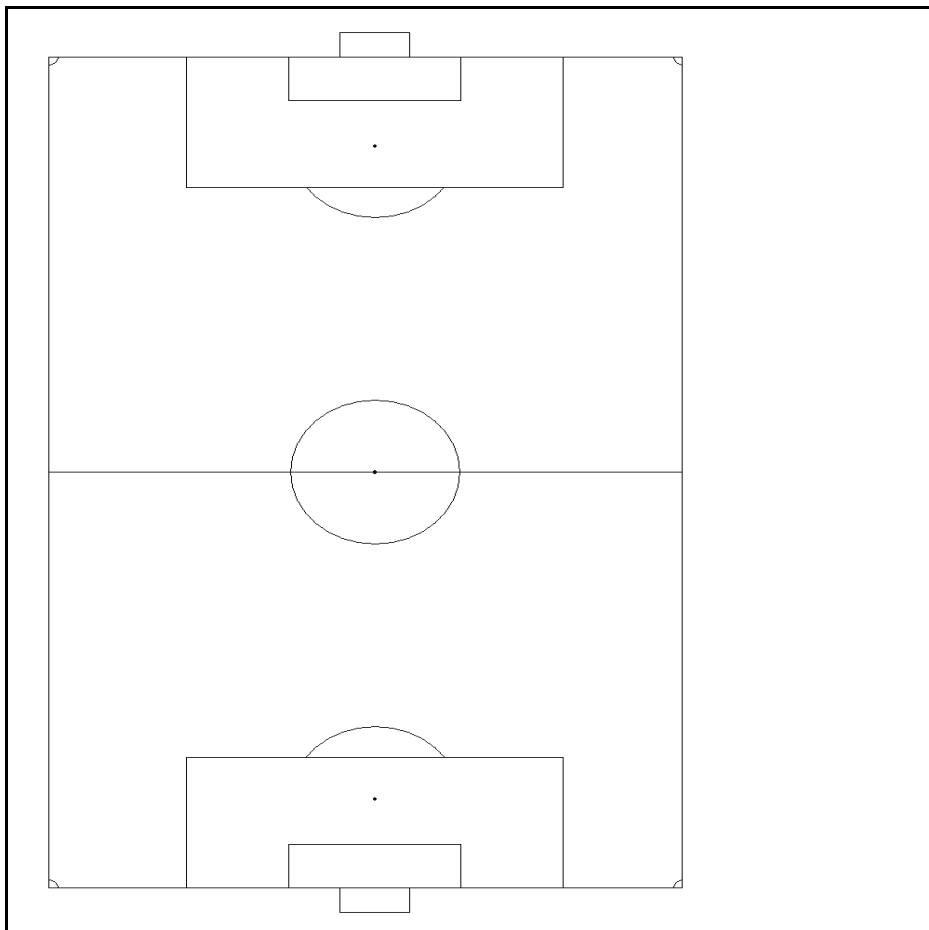


はちがつ なつがっしゆく

8月 夏合宿

しおり

↓プレーのイメージを描きましょう↓



年生

ごうしつ
号室

なまえ
名前

保護者のページ

- 1 日 2017年8月15日(火)～ 8月18日(金) 3泊4日
- 2 場所 群馬県【東海大学孺恋高原研修センター】
〒377-1611 群馬県吾妻郡孺恋村大字干俣2401
TEL 0279-96-1211
合宿中 宿舎へ又は選手へのご連絡はご遠慮下さい。緊急の場合のみ下記の携帯まで。
1次連絡先: 濱野 090-7220-0510
2次連絡先: 葛山 080-2076-0710
3次連絡先: 小林 090-9957-1824
- 3 集合 8月15日 火曜日
各選手参加申込時に記入した場所に集合して下さい
【集合・解散場所を変更する場合は必ず事前にメールして下さい】
恵比寿集合場所 6:45 恵比寿公園内広場集合
広尾集合場所 6:45 広尾小学校横歩道橋付近集合
- 4 往復移動時 バス搭乘 責任者
恵比寿公園 : 濱野コーチ
広尾小学校 : 小林コーチ
- 5 解散 18:30 恵比寿公園付近バス降車後 解散
18:45 広尾小学校前付近バス降車後 解散
- お迎えの保護者の方へ お車でのお迎えの際は解散場所付近の駐停車はご遠慮下さい。選手達を乗せたバスが駐車出来ません

注意事項

- 全ての着替え持ち物に必ず名前を明記すること
名前が記入されていない忘れ物は即処分します。
- 復路時恵比寿到着時間が大幅に変更となる場合は、解散時間を随時《らくらく連絡網メール》にてお知らせさせていただきます。
- 各個人で個別に指導者へ到着時間の問い合わせ等は全体連絡を行う業務の妨げになり非常に迷惑です。重要な連絡以外は連絡網の連絡を受けて対応をお願い致します。
- 特別な理由による当日の欠席は朝6:00迄に上記指導者に電話すること
- 参加選手は 貴重品を持って来ないこと
- 現金の所有は自己責任です。
- 合宿参加にあたり食事や常備薬・持病その他・連絡項目がある場合は事前にメールして下さい。
- 合宿中の携帯電話・携帯音楽機器の基本的禁止。(所有は構いません)
- 保険書は選手が怪我や病気により病院に搬送になった場合に使用します。未持参でも構いません。その場合は一度病院で全額負担で後日保護者の方で保険手続き等の対応をお願い致します
- テレビゲーム等のサッカー合宿に関係ない物は持って来ないこと
- 乗り物酔い対策としてバス車内用音楽器具等の使用は認めます。
- トランプ等のテーブルゲームは持って来ても構いません。
- 選手は合宿中練習着の洗濯は出来ません。

がしゆくについてひょう

合宿日程表

8月15日		8月16日		8月17日		8月18日	
6:45	びすこうえんしゅうご 恵比寿公園集合	6:00	きしょう・けんおん 起床・検温	6:00	きしょう・けんおん 起床・検温	6:00	きしょう・けんおん 起床・検温
7:00	出発	6:30	あされん 朝練	6:30	あされん 朝練	6:30	しゅっぱつじゅんび 出発準備 (荷物整理・掃除)
6:45	ようがっこうしゅうごう 広尾小学校集合	7:30	ちょうしょく 朝食	7:30	ちょうしょく 朝食	7:30	朝食
7:00	出発	9:00	グラント'集合	9:00	ぐらんどしゅうごう グラント'集合 しゆくしゃまえぐらんど (宿舎前グラント')	8:30	にもついでう 荷物移動
	とちゅうきゅうけい 途中休憩 (2回~3回)					9:00	ぐらんどしゅうごう グラント'集合
12:00	しゆくしゃとうちやく 宿舎到着		れんしゅうしゅうりょう 練習終了	11:30	れんしゅうしゅうりょう 練習終了		
12:30	ちゅうしょく 昼食 (おべんとう)	11:30	ちゅうしょく 昼食	12:00	ちゅうしょく 昼食	11:00	れんしゅうしゅうりょう 練習終了
	にもつせいり 荷物整理	12:00	ひるね 昼寝	13:00	ひるね 昼寝	12:00	ちゅうしょく 昼食
14:00	ぐらんどしゅうごう グラント'集合 しゆくしゃまえぐらんど (宿舎前グラント')	13:00	グラント'集合	14:00	グラント'集合	12:30	荷物整理
		14:00				13:00	ばすしゅっぱつ バス出発
17:00	れんしゅうしゅうりょう 練習終了	17:00	れんしゅうしゅうりょう 練習終了	17:00	れんしゅうしゅうりょう 練習終了		とちゅうきゅうけい 途中休憩 (2回~3回)
	にゅうよく 入浴		にゅうよく 入浴		にゅうよく 入浴		
18:00	ゆうしょく 夕食	18:00	ゆうしょく 夕食	18:00	ゆうしょく 夕食	18:30	えびすこうえんふきんばすこうしゃ 予定 恵比寿公園付近バス降車 えびすこうえんかいさん 恵比寿公園解散
19:30	ミーティング	19:30	ミーティング	19:30	ミーティング		※保護者の皆さん、荷物の移動ご協力お願い致します
20:30	しゅうしんじゅんび 就寝準備	20:30	しゅうしんじゅんび 就寝準備	20:30	しゅうしんじゅんび 就寝準備	18:45	ひろおしやうがっこうふきんばすこうしゃ 予定 広尾小学校付近バス降車 ひろおしやうがっこうかいさん 広尾小学校付近解散
21:00	しゅうしん 就寝	21:00	しゅうしん 就寝	21:00	しゅうしん 就寝		

荷物チェックリスト

○ おかあさん・おとうさんへ

選手が持って来るすべての持ち物に【フルネーム】で記名して下さい。

大きなバッグに入れる物	行き	帰り
れんしゅうぎ 練習着 (シャツ パンツ ソックス 日数分+1程度) (洗濯機使用不可)		
へやぎ 部屋着 (宿舎では部屋着を着用)		
ジャージ 長袖 長ズボン ○ 朝や夜は非常に冷えます。必ず長袖・長ズボンを持参して下さい ○ ピステではなく布生地上の防寒対策をご用意下さい		
したぎ 下着 (日数分+α)		
おふろセット (シャンプー・石鹸は持参。宿舎に用意はありません)		
たおる おおきいもの ちいさいもの タオル 大・小 (練習用・お風呂用)		
体温計 体温計 使い方が分からなくても持って来てください		
パジャマ		
かいちゅうでんとう 懐中電灯 使い方が分からなくても持って来てください		
むしよけスプレー		
洗面用具 せんめんようぐ		
ごみ ふくろ (出来るだけ大きい物を複数)		
すねあて 出来るだけ複数・・・		
サッカーシューズ		
サッカーノート 普通のノートでも構いません		
保険書のコピー(自己責任にて管理)		
その他各選手の判断で必要な物を準備する事		

小さなリュックに入れバス内部で使用する物	行き	帰り
すいとう (ペットボトルは禁止)		
日誌・筆記用具 にっし・ひっきようぐ		
常備薬 じょうびやく		
タオル		
ティッシュペーパー		
ぼうし		
エチケット ふくろ		
長袖の上着 (バス車内防寒用)		
雨具 あまぐ		
おべんとう		
お弁当(1日目の昼食) 容器は捨てる物		
氷のう ひょうのう		
ボール		
ランニングシューズ (朝からはいて来てよい)		