



1

合宿の目標

- 1、自分の事は自分で出来る力を身につけよう
- 2、みんなと仲良く生活する力を身につけよう
- 3、サッカーの技術、戦術を上げよう



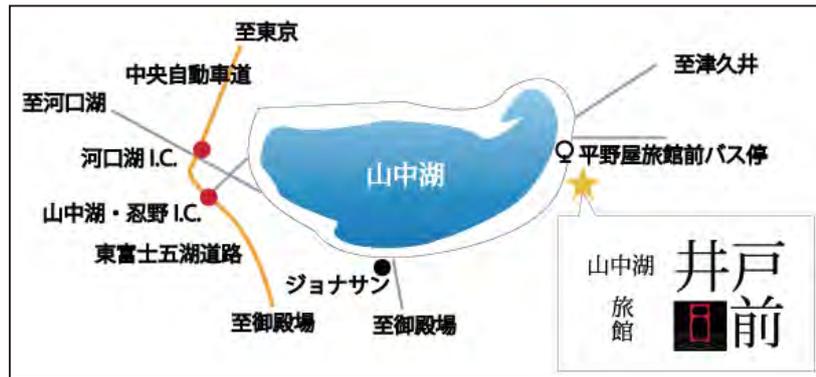
日 程： 2024年8月12日(祝月)～14日(水) 6～1年生(ジュニア&レジーナ)
全学年同じ日程になります

行き先： 旅館井戸前 山梨県南都留郡山中湖村平野469-2

集合・解散：6～1年生 8月12日(月)西落合小学校西側道路 6:30集合 7:00出発
14日(水)西落合小学校西側道路 17:30頃 到着予定

- * 解散時刻は、道路状況によって変動(前後1時間程度)があると思われます。帰りは途中で様子を見て連絡網で到着予想時間をお知らせする予定です。
- * 貸切バスでの移動です。(行き帰りの服装は合宿Tシャツ着用してください)
- * 食事は出発日の昼から帰着日の昼まで準備しています。お弁当不要です。
- * バス車内用の水筒を持参。ペットボトル不可！。

2



- * グランドは芝(スパイク可)です
 - * サッカーノートは各自で持参ください。書式自由
 - * 洗濯用洗剤はクラブで用意しています
 - * シャンプー & 石鹸は宿舎にあります
 - * ゲーム持参不可(カードゲームのみ持込可・自己管理)
 - * 携帯電話の持込出来ません
 - * お小遣いは¥1000以内です(帰りのお土産代等・自己管理)
-
- * 今年もブログにて合宿風景をお伝えする予定です
 - * 子供の様子を観るだけの保護者の視察はご遠慮下さい。

3

< 持ち物 >

小さいカバン(バスの車内に持ち込みます)

	チェック
健康保険証のコピー(集合時にコーチに渡します)	
合宿のしおり(本人が必要であれば)	
筆記具	
ハンドタオル	
帽子	
雨具(レインコートが望ましい)	
エチケット袋(複数枚)	
新聞紙&雑巾	
靴入れ袋(シューズケースorスーパの袋) *3年生以上は各部屋に靴を持ち込みます	
水筒(行き帰りのバス車内のみ使用)	
小遣い(1000円以内/自己管理)	

- * シャンプー & 石鹸は宿舎にあります
- * 洗濯用洗剤はクラブで用意しています

全ての持ち物に名前を入れよう

大きいカバン(バスのトランクに入れます)

*以下の物は途中で出す事は出来ません	チェック
ユニフォーム上下、個人ピブス	
練習着上下(複数枚)	
サッカーソックス(複数枚)	
ジャージ等(長袖、長ズボン)	
下着(複数枚)	
部屋着、就寝着	
洗面具、タオル(大、小)	
サッカーノート(書式自由)	
ボール、スネ当て	
替え靴(運動靴、スパイク可)	
スーパの袋(複数枚)	
常用の薬(個人で使用出来る物)	
洗濯用ハンガー	
衣類用洗濯ネット(表に名前記載)	
虫除け、日焼け止め等	

- * ゲーム持参不可(カードゲームのみ持込可/自己管理)
- * 携帯電話の持込出来ません
- 緊急時以外で保護者への電話連絡できません

4

	8月12日(月)	13日(火)	14日(水)
6:00		起床	起床
6:30	西落小横集合	散歩	散歩 荷物まとめ
7:00	西落小横出発	朝食	
7:30		練習準備 部屋掃除	
8:00			
9:00			
9:30			
10:00	現地着予定	イベント予定	練習
11:00	散歩		昼食 出発準備
12:00	昼食		
13:00			17:30前後 帰着予定
14:00	練習		
15:00			
16:00		入浴 合宿ノート	
17:00	入浴 合宿ノート	BBQ キャンプ ファイアー	
18:00	夕食		
18:30	ミーティング 合宿ノート		
19:00			
19:30			
20:00	自由時間		
20:30			
21:00	消灯	消灯	

*HPブログにて合宿風景をお伝えする予定です
 *子供の様子を観るだけの保護者の現地視察はご遠慮下さい。
 緊急連絡先 石神 090-3235-4101 ishigami@tsurumakisc.jp

5



6

宿舎内 食堂



7



朝食

参考メニュー



昼食



夕食

食物アレルギーは個別対応予定です。

8

グランド脇ドーム(休憩所)



合宿中の飲料水は
全てコーチが準備します

- * 麦茶
- * 緑茶
- * スポーツドリンク
- * 水



最終日のバーベキュー



9

合宿ノート

* 言葉のパス交換 選手 ⇄ コーチ



10

洗濯しましょう

* 洗濯機にはコートがまとめて入れます。

* 各自で干して、乾きを確認して取り込む！



11

楽しい合宿にしましょう



合宿案内ホームページ
参加申込にもアクセスできます

12