

# 南山城サマーサッカー合宿 第2クール

対 象 アドバンス4年生 アドバンス3年生 スクール3年生

日 程 8月21(火)～8月23日(木) 二泊三日

集 合 8月21日(火) 午前7時半 古川 G

解 散 8月23日(水) 午後6時半頃 橿原運動公園屋根付きG側 駐輪場  
[道路状況によって多少解散時間が変わることがありますので  
予めご了承下さい。]

施 設 宿泊 『南山城村自然の家』  
〒619-1421 京都府相楽郡村田山ツルギ55-2  
TEL(0743)94-0100

練習 『南山城村総合グラウンド』

プール 『まほろば健康パークファミリープール』  
大和郡山市宮堂町 310 番地

参加費 15,000 円

引 率 沼部 播田 小川 学生スタッフ

テーマ

チーム全員で3日間サッカーに打ち込みましょう！！

○チームとしての下半期に向けての目標設定

※選手も年間予定を把握し、どのように目標を決めて準備をするか

○選手個人の取り組む目標設定(春に作成した目標を参考)

※チーム目標に対して、個人としてどのような準備をするのか

目標を明確にし、一人一人のサッカーに対する気持ちや姿勢を少しでも変えて  
いきたい。

## 【持ち物】

### [サッカー練習]

スパイク・ボール・練習着(3日分)などサッカー用具一式

1日目(21日):イエロー練習着

2日目(22日):ホワイト一式

3日目(23日):エンジー式

※3年生は自由です。

移動用小カバン(いつも練習に使用しているカバン)

※練習以外の日程もサッカースタイル

### [その他]

着替え(下着・靴下など)

タオル・バスタオル

ジャージ

寝巻き(ジャージ可)

雨具(かっぱ)

保険書のコピー(各自で保管)

洗面具一式(はぶらし、はみがき)

初日分の昼食・飲料(大きめの水筒)

薬(酔い止め等)

勉強用具(自由勉強・宿題)

ハンガー3本

大きめのごみ袋(汚れ物を入れて帰ります)

懐中電灯(小さいの)

目覚まし時計

水着

目標シート(春休み合宿に作成したもの)

※おやつ、ゲーム、カメラなどは、持ってこない。

※2日目以降の飲み物はチームで準備します。

※天候により着替え多い目に持ってくること。

☆持ち物すべてに名前を書いてください、洗濯は行いません。

## 【日程】

- 21日 7時半:古川 G 集合～9時:現地到着  
9時半:練習～12時  
12時:昼食  
13時:練習～16時練習終了  
17時:お風呂  
18時:夜ご飯  
19時～20時:ミーティング  
21時:消灯
- 22日 7時:起床～散歩  
7時半:朝食  
9時:練習開始～昼食～16時練習終了 ※TM 予定  
17時:お風呂  
18時:夜ご飯  
19時～20時:ミーティング  
21時:消灯
- 23日 7時:起床～散歩～朝食～荷物整理  
9時:練習開始～11時:練習終了  
12時:昼食  
13時半:現地出発～15時:プール  
17時:プール出発  
18時半:榎原運動公園屋根付きG側 駐車場

※天候により、スケジュールの変更があります。

※サッカー活動に関しては、雨天決行(警報のみ中止)とします。

## ☆☆☆お願い☆☆☆

### ◆健康について◆

- ①楽しく安全な合宿生活にするために心と身体の準備をしましょう。
- ②出発前夜は早く寝て、睡眠を充分にとるようにしましょう。
- ③出発時の朝食は軽いものを取るようにしましょう。  
満腹や空腹はよくありません。  
〔 バス酔いをする人は酔い止めを飲んで来て下さい。  
また、帰りの分も持って来て下さい。 〕
- ④常備薬を使用している人は、その理由、服用の注意、方法等をメモにして集合した時に担当(沼部)までお渡して下さい。
- ⑤喘息症状のある人は、必ず発作時の対処方法をお知らせ下さい。

### ◆出発に際して◆

- ①集合解散場所の古川グランドが、車での送迎が混雑になると思いますのでお互い充分注意して下さい。
- ②帰着時間は道路状況によって多少遅れることがあります。

### ◆その他◆

- ①現地での見学や電話連絡はご遠慮下さい。
- ②万一、緊急を要する事故が発生した場合は緊急連絡先に連絡します。  
家族からお子様に緊急連絡がある場合はキャンプ場の連絡先をお願いします。  
緊急連絡以外はご遠慮下さい。
- ③おやつ、現金、カメラ、ゲーム等の持ち込みは禁止します。
- ④荷物のパッキングは参加者自身ができるようにご指導下さい。

### ◆病気・事故の発生◆

万一事故が発生した場合は現地病院で応急処置を行なった後、緊急連絡先を通じて、その後の処置を保護者の方と相談させていただきます。

事故対策責任者 担当 沼部秀俊 080-3762-0189

病院「上野総合市民病院」伊賀市四十九町 831 0595-24-1111