

南山城スプリングサッカー合宿

日程 4月3日(火)～4月4日(水) 1泊2日
集合 4月3日(火) 午前7時 古川グラウンド
解散 4月4日(水) 午後7時半頃 橿原運動多目的グラウンド南駐車場奥

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』

参加費 10,000 円

引率 沼部 播田

テーマ

2日間と短い期間ですが、チームメイトと寝食を共にし・・・

○チームとしての新シーズン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
※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・ボールなどサッカー用具一式

1日目:白ユニー式着用

2日目:エンジユニー式着用

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]

練習着(必要な分)

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)

初日の昼食・飲料(大きめの水筒)

薬(酔い止め等)

筆記用具

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)

目標シート(夏に作成したもの)

※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】

28日 7時:古川グラウンド集合～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

29日 7時:起床～散歩
7時半:朝食～荷物整理
9時:練習開始～昼食～16時練習終了
17時半:現地出発
19時半:榎原運動多目的グラウンド南駐車場奥 解散

※天候により、スケジュールの変更があります。

※サッカー練習に関しては、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ウンドが、車での送迎が混雑になるとお思いますのでお互い充分注意して下さい。

◆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。
緊急連絡以外のご遠慮下さい。
- 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行う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