

3・4年生 夏合宿 2024 7/23 (火) ・ 24 (水)

7月23日 (火)		7月24日 (水)	
(集合) 8:00 SF蟹江 / 8:45 牧野ヶ池緑地 / 9:00 SF春日井		〈彦根市荒神山自然の家〉	
10:45	〈ドラゴンハット〉	6:00	起床
11:00	トレーニング	7:30	朝食
12:15		8:30	出発
13:15	昼食	9:45	〈フットサルアリーナ本巢〉
15:30	トレーニング&ゲーム	10:00	トレーニング
15:45		12:00	
16:30	出発	13:00	トレーニング&ゲーム
16:30	〈彦根市荒神山自然の家〉	16:00	出発
17:30	夕食	16:15	
18:30	入浴	(解散予定) 17:15 SF春日井 / 17:30 めいらくG / 18:20 SF蟹江	
21:00	就寝		

◇集合・解散

	《集 合》 7月23日 (火)	《解散予定》 7月24日 (水)
名東・名南・日進エリア ※集合=牧野ヶ池緑地 解散=めいらくG	8:45 牧野ヶ池緑地 東口 ※開門 8:30	17:30 スジャータめいらくG
春日井エリア	9:00 スポ-ツフィールド`春日井	17:15 スポ-ツフィールド`春日井
蟹江エリア	8:00 スポ-ツフィールド`蟹江	18:20 スポ-ツフィールド`蟹江

・集合時の服装 → 1日目トレーニングができる服装・靴 (サンダル×)

・帰りの解散予定時間はクラブHPインフォメ-ションパ-ジ (会員のページ→インフォメ-ション) でお知らせいたします。

◇持ち物 大バックと移動用小バックに分けて用意して下さい。 トレーニング会場へは小バックのみ持って移動します。

◎合宿中は選手の自立を促すきっかけになることをねらいとして着替えなど身の回りのことは選手自身が行うように指示をします。荷物の準備もできる限り選手とともに行うようご協力ください。

移動用小バック	大バック	
1日目昼食 (使い捨て容器)	着替え① 部屋着	着替え② 帰りの服
水筒	※変更 小バックへ入れてください。	スクールユニフォーム・パンツ・ソックス
タオル	就寝着	下着 (2日目、予備)
スパイク (お持ちの方)	バスタオル	洗面道具
すね当て	ビニール袋 (汚れ物入れ)	筆記用具
着替え① 部屋着	上履き (宿泊先の館内で必要)	常備薬 (用途・使用法記入)

※2日目の会場がスパイク使用禁止です。トレーニングシューズ・運動靴で参加してください。

○持ち物には必ず名前を記入してください。

○1日目の昼食 (捨てられる容器) をご用意ください。

○水分補給用の飲料の補充分はクラブで用意します。

○サッカーボールは必要ありません。

◇参加スタッフ 全6名参加予定

石割 090-7631-8330 / 川浦 090-5862-2218 / 松田 080-1559-8914 / 磯野 090-4797-6219

◎参加を取り消す場合は必ず事務局までご連絡ください。(当日欠席の連絡は担当コーチまでお願いします。)