

『2013年 鷺沼FC 夏季強化合宿』のお知らせ

梅雨の折から、皆様にはますますご健勝の事と存じます。いつも一方ならぬお力添えにあずかり、誠にありがとうございます。

本年も下記のとおり『鷺沼FC 強化合宿』を実施致します。

夏休みともなれば色々ご予定が在るかと思いますが、是非ともご参加頂けたらと思います。

— 記 —

『鷺沼FC 夏季強化合宿 in 波崎』

1.日程 2013年8月2日(金)～4日(日)

2.場所 茨城県神栖市波崎

3.宿泊先 リゾートインあおの

www.resort-inn-aono.net (住所:茨城県神栖市波崎9102、TEL:0479-44-0023)

4.対象 4年～6年

5.目的

①技術・体力の向上

集中的な練習にて、より高い技術・体力の習得を図る。

②自立心の向上

洗濯、片付け等全てを自分でやる事で、自立心を養う。

③チームワークの向上

寝食を共にすることで仲間意識を養う。

6.参加費 23000円(宿泊費、食費、交通費、その他運営費)

※初日の朝食(行きのバスで取ります)は各自にてご用意下さい。

7.申込み期限 6月30日(土)

申込書に記入の上、担当学年の行事・合宿役員に提出して下さい。

8.スケジュール 別紙参照



-----きりとり-----

【合宿参加申込書】

学年	4年、5年、6年 (いずれかに○)
選手氏名	
保護者氏名	印
アレルギー	
持病	
他連絡事項(お子様に関するご心配、留意点等あればご記入下さい)	

2013年度 夏季強化合宿スケジュール

		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
8月 2日(金)	6年																		
	5年			バスにて移動	移動	練習	昼食			練習		移動	入浴洗濯	自由	夕食	自由	ミーティング	自由	就寝
	4年																		

6:30集合
7:00出発

		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
8月 3日(土)	6年							試合				試合							
	5年			7:00起床	朝食	移動	試合	昼食		試合		移動	入浴洗濯	自由	夕食	自由	ミーティング	自由	就寝
	4年						試合			試合									

		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
8月 4日(日)	6年							練習											
	5年			7:00起床	朝食	移動	練習	移動	昼食	入浴		バスにて移動		17:30解散					
	4年						練習												

<補足>

- ・本スケジュールは暫定です。「練習or試合」については決まり次第変更しHPへアップします。
- ・集合場所は市役所前グラウンドになります。
- ・送迎車で混雑が予想されますので、車は有料駐車場に停めて下さい。
- ・初日の朝食をバスの中でとります。食後に全てゴミとして処理できる形で各自ご持参下さい(弁当箱等はNG)。
- ・車酔いの可能性がある場合、予め酔い止め薬を服用して集合下さい。(帰りも同様)
- ・帯同コーチ: 鷺沼FCコーチ全員

2013年 合宿持ち物リスト(個人用)

	名称	数量	備考	チェック
1	ユニフォーム	1	上下、ストッキング(赤、青)	<input type="checkbox"/>
2	スパイクortレシュー	1	行き帰り用とは分ける事	<input type="checkbox"/>
3	すね当て	1		<input type="checkbox"/>
4	ボール	1		<input type="checkbox"/>
5	練習着	必要数		<input type="checkbox"/>
6	帽子	1	練習時着用	<input type="checkbox"/>
7	下着	3	入浴時+帰宅時	<input type="checkbox"/>
8	室内着	1		<input type="checkbox"/>
9	寝間着	1	室内着と兼用可	<input type="checkbox"/>
10	帰宅用の着替え	1		<input type="checkbox"/>
11	洗濯バサミ	必要数	洗濯後に使用	<input type="checkbox"/>
12	ハンガー	必要数	洗濯後に使用	<input type="checkbox"/>
13	洗濯ネット	1		<input type="checkbox"/>
14	水筒	1		<input type="checkbox"/>
15	タオル	必要数	体拭き用、練習時の体冷し用、他	<input type="checkbox"/>
16	お風呂セット	1	入浴用タオル、体拭きタオル、他	<input type="checkbox"/>
17	歯磨きセット	1	歯磨き粉、歯ブラシ、他	<input type="checkbox"/>
18	ビニール袋	必要数	洗い物入れ用など	<input type="checkbox"/>
19	常用薬		酔い止めは飲んでから集合	<input type="checkbox"/>
20	小遣い		1000円以内	<input type="checkbox"/>
21	ノート&筆記用具			<input type="checkbox"/>
22	弁当		行きの朝食分	<input type="checkbox"/>
23	強い気持ち		3日分	<input type="checkbox"/>
24				<input type="checkbox"/>
25				<input type="checkbox"/>