

宮本JSC2010年夏合宿

Miyamoto JSC Summer Camp 2010



名前

2010 検見川夏合宿

1. ひにち 2010年7月17日(土)7月18日(日)1泊2日

2. とまる場所 東京大学検見川セミナーハウス

3. さんか人数 選手 3年(10名)2年(11名)

コーチ 笠原・戸田・白石・小室・赤司・中村・井口

* しせつの中では必ず班ごとに行動すること

4. 事前に集めるもの

健康調査票 けんこうちょうさひょう

健康保険の写し けんこうほけんしょうのうつし

5. 持ち物

< 練習に必要なもの >

サッカー用トレーニングウェア(よびにあと1枚)

トレーニングパンツ(よびにあと1枚)

練習用ストッキング(よびにあと1枚)

帽子

しおり

すいとう(スポーツドリンク粉をおおめ)

ボール

すね当て

シューズ

タオル(大・小)

< しゅくはく用にもつ >

Tシャツ3枚(よび)

パジャマ

バスタオル、お風呂タオル

シャンプー・リンス(ひつような人)

パンツ(2枚)・くつした

せんめん道具(せっけん、歯ブラシ、プラスチックコップ)

ユニホーム上下・ソックス

くすり(ひやけ止め、虫さされ用、よく使うくすり等)

ポケットティッシュ

せんたく物を入れるふくろ(2枚)

ゴミふくろ

うわぎ(上下あれば良い)

* お風呂には、シャンプーなどありません。

* 持ち物には、すべて名前を書きましょう。(すいとうは、本体とふたにもそれぞれ)

* 自分のにもつはかならず自分で用意しよう。



日程 第1日目<7月17日・土曜日>

時刻	予定	ないよう・ちゅうい
8:30	宮小しゅうごう	配車は別紙
9:00	検見川総合運動場着	
9:30	練習 はじめ	全員で練習
12:00	昼ごはん	しょくどうにて
13:00	練習 かじめ	各学年に分かれて練習
15:00	きゅうけい	おやつを食べます
15:30	練習 はじめ	紅白戦 こうはくせん
16:30	練習おわり	部屋にいどう しょくどうとおふるとひじょうぐちかくにん
17:00	お風呂	班ごとに入浴(*注意) コーチも一緒に入ります
18:00	夕ごはん	後片付けはみんなでしましょう!
19:00	セミナー	セミナー室A 笠原代表より「宮本」SCのメンバーの心得(こころえ)！ 中村コーチよりワールドカップクイズ結果発表！ 戸田監督より「フェアプレーとは！」 白石、小室、赤司、井口コーチよりサッカークイズ！
20:45	ねるじゅんぴ	明日のヨウイをしてねます しょうとうまで部屋の中で楽しくすごす けんこうチェック・にもつせいり・部屋のせいりせいとん ふとんは自分でしく 明日のじゅんぴをきちんとしてから、歯みがきをしてねる
21:00	しょうとう	



日程 第2日目<7月18日・日曜日>

6:30	きしょう	ふとんをたたむ シーツ・まくらカバーはろうかに出す せんがん、着替えをして、にもつのじゅんびをする、部屋のそう じをする
6:45	さんぽ	グランドしゅうへんをさんぽします
7:00	朝ごはん	ごはん終了したら歯みがきをする
7:45	練習のしたく たいしつのじゅん び	練習・試合のじゅんび まどを閉めて、エアコン等のでんげんを切る
8:00	たいしつ	グランドへいどう
9:00	試合	1年生練習試合 2年生練習試合 3年生練習
12:00	試合おわり	2年3年はしょくどうへいどう
12:30	昼ごはん	1年はお弁当
13:00	試合	3年生は試合 1年生練習 2年生練習
16:00	試合おわり 練習おわり	あとかたづけ
16:30	ロビーにあいさつ	
17:00	かいさん	

配車

17日行き

戸田コーチ 八ツ井、滝島、高尾、家塚、関口、高木、笠原

小室コーチ 川原、松尾、高橋、辻

中村コーチ 福田、宇佐美、成田、角田、田村、中村

赤司コーチ 奥田、井口、堀越、松本、蓮コーチ

帰り

基本的には上記と同じ、現地解散可能(中村まで報告)

部屋割り(子供・コーチ)

1班 滝島(班長)、八ツ井(食事係り)、奥田、田村、成田、(戸田コーチ)

2班 関口(班長)、辻(食事係り)、松本、角田、(小室コーチ)

3班 高木(班長)、川原(食事係り)、笠原、堀越、(笠原コーチ)

4班 高尾(班長)、松尾(食事係り)、中村、福田、(中村コーチ、蓮コーチ)

5班 高橋(班長)、家塚(食事係り)、井口、宇佐美、(白石コーチ、赤司コーチ)

保護者の車について

初日17日は台数制限を設けません。

しかし、限られた駐車場には他の団体も利用しますので駐車場があいていなかった際は施設外の駐車場をご利用ください。

他の団体、近隣の方の迷惑にならぬよう注意して駐車してください。

18日は練習試合で、他チームが来ることもあり1学年3台とします。

この日も他の団体が利用していますので駐車場があいていなかった際は施設外の駐車場をご利用ください。

施設駐車場に必ず3台とめられるとは限りませんのでご了承ください。

出来るだけ練習試合に来ていただいたチームに駐車場を使っただけのよう車の移動をお願いすることがありかもしれません。

ご協力をお願いいたします。

