

Miyamoto JSC Summer Camp 2011



52E5.com

名前

2011 検見川夏合宿

1. ひにち 2011年7月17日(日)7月18日(月)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(15名)2年(15名)

コーチ 戸田・白石・小室・中村・井口・早田・山口・蓮・凌

* 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

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・日曜日>

時刻	予定	ないよう・ちゅうい
8:00	宮小しゅうごう	配車は別紙
8:30	検見川総合運動場着	
9:00	れんしゅう	全員で練習(戸田監督)
12:00	昼ごはん	しょくどうにて
13:00	れんしゅう	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 B 白石代表より「宮本」SCのメンバーの心得(こころえ)！」 戸田監督より「チームプレイとは！」 蓮・凌コーチとあそぼう!(ゲーム) 中村コーチよりサッカークイズ!
20:45	ねるじゅんび	明日のよういをしてねます 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 明日のじゅんび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・月曜日>

6:00	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
6:15	さんぽ	グラウンドしゅうへんをさんぽします
7:00	朝ごはん	ごはんがおわったら歯みがきをする
7:45	かえりじゅんび サッカーのじゅん び	まどを閉めて、エアコン等のでんげんを切る ユニホームにきがえる、荷物をロビーへいどうする
8:00	たいしつ	グラウンドへいどう
9:00	練習試合	1年生練習試合 2年生練習試合 3年生練習試合
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	練習	1年生練習 2年生練習 3年生練習
16:00	練習おわり	あとかたづけ、帰りのじゅんび
16:30	ロビーにあいさつ	
17:00	かいさん	

配車

17日行き

中村コーチ 笠原、福田、井口、田村、奥田、植松(駿)

井口コーチ 中村、堀越、大塚、今野

白石コーチ 増田、溝部、伊藤、河野、中村、凌コーチ、蓮コーチ

戸田コーチ 早田、吉水、大坪、鈴木、赤金、畠、高橋

小室コーチ 山本、松井、植松(悠)、

井口(保護者)号 成田、宇佐美、鳥光、角田、伊藤、

鳥光(保護者)号 荷物(ゴール等)

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 福田(班長)、大塚(食事係り)、早田、吉水、大坪、鈴木、赤金、畠、(中村コーチ)

2班 角田(班長)、宇佐美(副班長)、中村(食事係り)、山本、松井、植松(悠)、高橋、(井口コーチ)

3班 井口(班長)、鳥光(食事係り)、増田、溝部、伊藤、河野、中村、(戸田コーチ)

4班 今野(班長)、伊藤(食事係り)、(白石コーチ)

5班 笠原(班長)、堀越(食事係り)、(小室コーチ)

6班 奥田(班長)、成田(食事係り)、(蓮コーチ)

7班 田村(班長)、植松駿(食事係り)、(凌コーチ)

* 1(8人)、2(7人)、3(7人)班はコーチが同部屋となります。

* 4、5、6、7班はまとまって行動しますが2人部屋のためコーチは別部屋となります。

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るかもしれません。

ご協力をお願いいたします。