

# Miyamoto JSC

## Summer Camp 2012



www.123.com

名前

---

## 2012 検見川夏合宿

1. ひにち 2012年7月14日(土)7月15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(15名)2年(15名)

コーチ 戸田・白石・小室・中村・蓮・凌

\* しせつの中ではかならず班(はん)ごとにこうどうすること

4. じぜんに集めるもの

健康調査票 けんこうちょうさひょう

5. もちもの

### <れんしゅうにひつようなもの>

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

おおめのドリンク(すいとうは2日目にも使用します)

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

せんめんどうぐ(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、シャンプーはありません。

\* 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よいいしましょう。



日程 第1日目<7月14日・土曜日>

時刻	予定	ないよう・ちゅうい
8:00	宮小しゅうごう	はいしゃは別紙
8:30	うんどうじょう着	れんしゅうのにもつをもってグラウンドへいどう
9:00	れんしゅう	ぜんいんでれんしゅう(戸田監督)
11:30	れんしゅう 終り	しょくどうにいどう
12:00	昼ごはん	はんごとに席にすわり、残さず食べましょう
13:30	れんしゅう	がくねんにわかれてれんしゅう
15:00	きゅうけい	おやつをたべましょう
15:30	れんしゅう	がくねんにわかれてれんしゅう
16:30	れんしゅう 終り	へやにいどう
17:00	へやにとうちやく	しょくどう、おふる、ひじょうぐちをかくにん
17:00	おふる	班ごとににゅうよく(他のりようしゃにめいわくをかけない) 1班からじゅんばんにはいりましょう コーチも一緒に入ります
18:00	夕ごはん	はんごとに席にすわり、残さず食べましょう
19:00	夕ごはんおわり	あとかたづけはみんなできょうりよくしましょう
19:15	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「フェアプレイとは！」 蓮・凌コーチとあそぼう！(ゲーム)
20:30	セミナーおわり	中村コーチよりサッカークイズ！
20:45	ねるじゅんび	へやにもどり、あしたのよういをして、にもつをせいりします はみがきをすませ、しょうとうまでへやの中でたのしくすごす けんこうチェック・くすりがひつようなひとはのみましょう ふとんをじぶんでよういしましょう コーチがみまわります
21:00	しょうとう	あしたにむけてはやめにねましょう

日程 第2日目<7月15日・日曜日>

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たたんで出す かおをあらい、きがえをします(ユニホームはダメ) にもつをせいりして、へやのそうじをする
6:15	さんぽ	*すいとうをもって、じむしつ前にしゅうごう グランドしゅうへんをさんぽします
7:00	朝ごはん	はんごにすわりしょくじします
7:45	朝ごはんおわり	かたづけをして、へやにもどりはみがきをする
8:00	かえりのじゅんぴ サッカーのじゅん び(試合)	まどをしめて、エアコンのでんげんを切る ユニホームにきがえる、にもつをロビーへいどうする
8:15	たいしつ	サッカーのにもつをもってグランドへいどう 班長は部屋、忘れ物のチェック、コーチもチェック
9:00	れんしゅうかいし	1年生練習試合
9:30	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年はグランドでおべんとうをたべます
13:15	昼ごはんおわり	2年3年はグランドへいどう
14:00	れんしゅう	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、帰りのじゅんぴ じむしつまえまでいどう
16:30	かえり	かえりのきがえをして、にもつをまとめます
17:00	ロビーにあいさつ	かんしゃをこめてあいさつしましょう
17:15	かいさん	げんちかいさんのひとはコーチにつたえましょう
18:00	宮小とうちゃく かいさん	あいさつをしてかいさん

## 配車

14日行き

戸田コーチ 畠、清水、河野、安達、山本、赤金

山本号 吉水、中村、重松、溝部、増田、大坪

赤金号(帰りは安達号) 松井、天野、高橋、鈴木、伊藤、植松

白石コーチ 小室コーチ、凌コーチ、石井、板橋、鈴木、常陸、森脇

鈴木号 岡田、富永、鳥光、野田、高田、松本、ステファン

高田号 門倉、角田、伊藤、岡村、助川、川口、福西

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(担当コーチまで報告)

## 部屋割り(子供・コーチ)

1班 伊藤(班長)、畠(食事係)、清水、河野、安達、山本、森脇、岡田、野田、高田、松本、福西、  
(戸田コーチ13人)

2班 吉水(班長)、中村(食事係)、重松、石井、板橋、常陸、角田、(白石コーチ8人)

3班 溝部(班長)、松井(食事係)、天野、鈴木、富永、鳥光、門倉(中村コーチ8人)

4班 高橋(班長)、鈴木(食事係)、伊藤、岡村、助川、川口、ステファン、(小室コーチ8人)

5班 赤金(班長)、増田(食事係)、

6班 植松(班長)、大坪(食事係)、

7班 蓮コーチ、凌コーチ

\* 1班(13人)、2班、3班、4班(8人)、5班、6班、7班(2人)

\* 5、6、7班はまとめて行動しますが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

初日は選手移動用で車出しされる方以外の乗り入れはできる限り少なくするように乗り合わせをお願いします。

2日目は北習さんが来場されるので車出しの方以外は乗り入れはご遠慮下さい。

現地集合、解散は事前にコーチに申し出て頂ければ認めますが乗り降り以外での駐車は出来ません。

見学に来る際は施設外の駐車場(JR新検見川駅近くに多数ございます)をご利用ください。

路上駐車や停車も含め近隣の方へ迷惑になるようなことは決して行わないでください。