

Miyamoto JSC

Summer Camp 2015



名前

2015 検見川夏合宿

1. ひにち 2015年7月11日(土)7月12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(13名)2年(9名)
コーチ 戸田・白石・井口・赤司・中村・完・蓮・韻
- * 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. 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)
- 練習用ソックス(よびにあと1枚)
- 帽子
- インドア用シューズ(あめのときたいいくかんでれんしゅう)
- 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)



<いどう用の電車ちん>

(片道大人 180 円、小人 90 円)

- * 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11日・土曜日>

時刻	予定	ないよう・ちゅうい
7:20	宮小しゅうごう	
7:30	えきにむかいます	でんしゃで東大グランドに向かいます
7:52	競馬場駅はつ	船橋競馬場 京成津田沼 検見川(大人 180 円、小人 90 円)
8:03	検見川駅ちやく	あるいて検見川小学校に向かいます
8:30	検見川小学校着	千葉北FCとれんしゅう試合を行います
12:00	練習試合終わり	千葉北FCさんにお礼をしていどうのじゅんびをします
12:30	あるいていどう	東大グランドにいどう
13:00	昼ごはん	はんごとにお弁当を食べます 残さず食べましょう
13:30	れんしゅう	全員でれんしゅう
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A 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「チームプレイとはなんだ！」 コーチとあそぼう！(ゲーム)
20:30	セミナーおわり	
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12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	はんごと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
8:30	れんしゅうかいし	1年生練習試合(FCミヤマイースト)
9:00	練習試合	2年生練習試合(北習志野FC・FCミヤマイースト) 3年生練習試合(北習志野FC・東習志野FC)
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
15:30	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
16:00	かえり	かえりのきがえをして、にもつをまとめます
16:30	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
17:00	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
17:15	駅に向かいます	歩いて検見川駅に向かいます 検見川 京成津田沼 船橋競馬場 (大人180円、小人90円)
17:30	検見川駅はつ	
17:49	競馬場駅ちやく	
	かいさん	えきでかいさんのひとはコーチにつたえましょう
18:00	宮小とうちやく かいさん	あいさつをしてかいさん

11日行き

7時52分船橋競馬場駅発(大人180円、小人90円)

8時03分検見川駅着

電車引率(予定) 井口コーチ、戸田コーチ、赤司コーチ、韻コーチ

12日帰り

17時30分検見川駅発(大人180円、小人90円)

17時49分船橋競馬場駅着

電車引率(予定) 井口コーチ、戸田コーチ、赤司コーチ、韻コーチ

帰りは現地、船橋競馬場駅、宮本小学校での解散が可能(担当コーチまで報告)

可能な限り現地解散をお願いいたします!

部屋割り(子供・コーチ)

1班 鳥光龍(班長)、陣野(副班長)、森(食事係)、重松、宮原(赤司コーチ計6人)

2班 高尾(班長)、小野(副班長)、中村(食事係)、海老原、富永、西川(井口コーチ計7人)

3班 増田(班長)、鳥光應(副班長)、西田(食事係)、遠藤、荻原、山來(戸田コーチ計7人)

4班 佐藤(班長)、吉種(副班長)、若狭(食事係)、斎藤、金子(韻コーチ計6人)

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。