

Miyamoto JSC
Summer Camp 2015



名前

2016 検見川夏合宿

1. ひにち 2016 年 7 月 16 日(土)7 月 17 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(11 名)2 年(13 名)

コーチ 戸田・白石・井口・赤司・中村・完・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)
- 練習用ストッキング(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16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 190 円、小人 100 円)
8:03	検見川駅ちやく	あるいて東大グランドに向かいます
8:30	東大グランド着	にもつを置いて練習のじゅんびをします
9:00	れんしゅう①	さんかしゃ全員で練習を行います
12:00	れんしゅうおわり	他の学年の選手とコミュニケーションをとりましょう
13:00	昼ごはん	2・3 年は食堂に、1年キッズはお弁当を食べます
13:30	れんしゅう②	学年ごとにれんしゅう
15:00	きゅうけい	おやつをたべましょう
15:30	れんしゅう③	がくねんにわかれてれんしゅう
16:30	れんしゅう③終り	へやにいどうします
17:00	へやにとうちやく	しょくどう、おふろ、ひじょうぐちをかくにん
17:00	おふろ	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	はんごとにすわり、食事かかりがはいぜんし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 戸田監督より「フェアプレイとはなんだ！」 赤司コーチの「グループワーク」 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17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(北習志野FC)
9:00	練習試合	2年生練習試合(北習志野FC) 3年生練習試合(北習志野FC)
12:00	試合おわり	2年生3年生はしょくどうへいどう
12:30	昼ごはん	1年生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年生3年生はグランドへいどう
14:00	れんしゅう④	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①	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 190 円、小人 100 円)
17:30	検見川駅はつ	
17:49	競馬場駅ちやく	
	かいさん②	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③	あいさつをしてかいさん

16 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) 戸田コーチ、赤司コーチ、完コーチ、韻コーチ

17 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) 戸田コーチ、赤司コーチ、完コーチ、韻コーチ

帰りは現地①、船橋競馬場駅②、宮本小学校③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 西田(班長)、西川(副班長)、林(食事係)、松本、角口、松井(戸田コーチ計 7 人)

2班 若狭(班長)、大塚(副班長)、赤井(食事係)、五十嵐、乙志、上村(韻コーチ計 7 人)

3班 中村(班長)、今井(副班長)、小沢(食事係)、浅井、屋代、益田(赤司コーチ計 7 人)

4班 辻(班長)、山來(副班長)、遠藤(食事係)、天笠、若林(完コーチ計 6 人)

保護者の車について

① 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 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。
毎年守っていただけない車を見かけます。ご注意ください。

③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。