

FC TRP

+ LEMBRANCA T... HOR
+ NO FOOTBALL, NO LIFE
+ TRP GO TO CHA
BONFIM DA BAH +
HAPPINESS + NO

2015

ゴールデンエイジ キャンプ

期間:2015年12月26日(土)~27日(日)

会場:『富士緑の休暇村グランド』

宿泊:『リゾートイン・吉野荘』

〒401-0320 山梨県南都留郡鳴沢村大田和3480-1

TEL:0555-85-2260 FAX:0555-85-2330

担当:三比裕介 090-4955-0263



FC TRP

開催要項

- 1) 目的
- ・個人の技術・戦術・メンタルなどの総合的レベルアップ
 - ・他チーム選手、スタッフとのコミュニケーションの習得
 - ・リスペクトの意識・目標設定

2) 期間 2015年12月26日(土)～27日(日) 1泊2日

3) 会場 「富士緑の休暇村グラウンド」

宿泊先 「リゾートイン・吉野荘」

〒401-0320 山梨県南都留郡鳴沢村大田和3480-1

TEL:0555-85-2260 FAX:0555-85-2330

- 4) 引率 スタッフ 石井 健太郎(猿楽FC監督)
海老根 宏(FCトリプレッタ渋谷Jr監督)
三比 裕介(FCトリプレッタ鶴川Jr監督)
佐藤 光
寺澤滉太郎
大友 栄明(サッカースクールSKYコーチ)
益子 雄樹(エルフシュリット品川Jrコーチ)
藤代 圭一(しつもんメンタルトレーニング代表)
他、アシスタントコーチ
Jリーガー数名予定

5) 集合 真光寺公園池の前・・・12月26日(土) 7:30(時間厳守)

6) 解散 真光寺公園池の前・・・12月27日(日)16:30(予定)
※混雑状況により、時間・場所が変わることもあります。

※集合・解散時に近隣の方に迷惑を掛けない様、ご協力お願いいたします。

7) 緊急連絡先 090-4955-0263 24時間受付



<持ち物>

- 1, サッカーの出来る服装(試合ユニフォーム等) 2日分
(ゲームシャツ3~4枚、パンツ・ソックス2~3枚、下着2~3枚)
- ②, サッカーシューズ2足(スパイク・トレーニングシューズ)
- ③, レガース(すねあて)・ボール
- 4, 部屋着:パジャマ等(長袖の物・ジャージ等)
- ⑤, タオル(バスタオル・浴用タオル・洗顔タオル・練習用タオル)
- 6, 洗顔用具(歯ブラシ等)
- ⑦, ビニール袋(汚れ物・ごみ等を入れる)
- ⑧, ハンカチ、ちり紙
- 9, 常備薬(必要な方)
- ⑩, エチケット袋
- ⑪, 12月26日(土)の昼食(容器は捨てられる物でお願いします)
- ⑫, 水筒(キャンプ中に購入可) ※ペットボトル可
- 13, 帰りの洋服(トレーニングウェア可)
- 14, お小遣い(2,000円程度) ☆各ご家庭の判断で、お願いします。

<指導者は財布を集めませんので、自己管理の出来る選手のみ持たせて下さい>

- 15, サッカーノート&筆記用具
- 16, 防寒具・雨具(ウインドブレーカーやカッパ類)
- ⑬, おやつ(540円以内)
- 18, レクリエーションで使うプレゼント(1,080円以内)**
- ⑭, しおり

20, 名刺(選手自身の紹介を他選手・指導者に行うため)

名刺通常サイズ ※書式・数量に規定はありません。選手本人のアイデアでお願いします。

大きい荷物:1,4,5,6,9,13,14,15,16,18,20を入れてください。

手荷物 :2,3,7,8,10,11,12,17,19(練習用タオル)

○印の物を入れてください。

☆必ず全ての持ち物に、チーム名と学年・名前(フルネーム)を書いて下さい。☆

<注意点>

- 1, サッカー選手の足を守るため、サンダル履きは禁止です。
- 2, グラウンド・宿舎での飲み物はチームでも用意します。(お茶・スポーツドリンク)
- 3, 貴重品・ゲーム類の持ち込みは禁止(ゲーム機・カードゲーム等)
トランプ・UNOなど、大人数で遊べるカードゲームはOK
- 4, 施設を綺麗に使いましょう。
- 5, バスの乗車の際、大きい荷物(バスの下)、手荷物(バスの中)に分けて下さい。
 - ・大きい荷物(着替え・タオル等)
 - ・手荷物(飲み物・昼食・サッカー用具等)



【生活テーマ】

リスペクト

～ とりまくすべてのものを大切に思う ～

- 1... 仲間を助けよう!!!
- 2... 自分の荷物の管理に責任を持とう!
 - ・ウェア・道具の整理
 - ・荷物の整理
 - ・カギ・貴重品の管理
- 3... ルールを守ろう!!
 - ・時間厳守
 - ・お風呂場の使い方
 - ・食堂の使い方
 - ・トイレの使い方
 - ・サッカーのルール
- 4... あいさつをしよう!!
- 5... サッカー選手として何をすべきか、いつも考えよう!!
 - ・食事(好き嫌いをなくそう。身体づくりのため)
 - ・休息・睡眠(次の日の身体づくりのため)
 - ・考えて判断する(クリエイティブな選手になるため)
- 6... 何事も積極的に!! 前向きに!!

FC TRP

タイムテーブル



26日(土)

27日(日)

時間			
6:00	渋谷駅セルリアンタワー前集合・出発 バス移動 SA休憩予定	起床、荷物整理 朝食 グラウンド出発、グラウンド到着	
6:30			
7:00			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00	ミーティング(メンタルトレーニング)	ゲーム大会開始	
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00	昼食	ゲーム大会終了 昼食	
12:30	トレーニング開始(学年別)		
13:00			
13:30			
14:00	トレーニング終了、グラウンド出発	ミーティング (2日間ふり返り) 終了 お土産購入 バス出発	
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
16:30			宿舎到着 入浴
17:00			
18:00	夕食	渋谷駅セルリアンタワー前到着	
18:30			
19:00	ミーティング(メンタルトレーニング)		
19:30			
20:00	レクリエーション(プレゼント交換)		
20:30			
21:00			
21:30	消灯		

