

+ LEMBRANCA DO SENHOR DO BONFIM DA BAH+
+ NO FOOTBALL, NO LIFE! SMILE&HAPPINESS + NO
+ KTRP GO TO CHALLENGE! + KTRP GO TO CHA

第4回 COPA京王観光 3年生 & 4年生強化合宿

合宿テーマ：『真剣に楽しもう♪』

- ☆プレーやチームの仕事を楽しもう♪
- ☆チャレンジすることを真剣に楽しもう♪



Sports bar & shop ~Pivote~
住所: 〒142-0041 東京都品川区戸越
1-19-18 EST 戸越 1F
電話:(03)6426-8546
営業時間: 11:00~24:00 (23:30 L.)
定休日: 水曜日



第4回 COPA 京王観光 開催要項

1. 目的
- ①ブロック大会に向けての強化
 - ②巧くて、強い選手になるための強化（技術・戦術・体力・精神力）
 - ③良い習慣の習得（集団生活でのルール・マナー・相手への思いやり・コーチ・仲間のお話を聞く等）
 - ④自主的な行動への意識改革（気づき、発言、行動）

2. 期間 2016年3月19日（土）～3月22日（月祝）2泊3日

3. 集合・解散

<渋谷>
集合場所 代々木公園イベント広場
集合時間 7:00
出発時間 7:15
※集合時間が早いので、遅れないように気をつけてお越し下さい。
※当日は、駐車場の混雑が、予想されます。近隣の方は、なるべく徒歩か自転車での送迎にご協力下さい。
解散場所 代々木公園イベント広場
解散時間 17:30 ※帰りの交通状況は随時掲示板にて掲載致します。

<鶴川>
集合場所 真光寺公園の池の前（時間厳守）
集合時間 8:15
出発時間 8:30
※集合時間が早いので、遅れないように気をつけてお越し下さい。
※当日は、駐車場の混雑が、予想されます。近隣の方は、なるべく徒歩か自転車での送迎にご協力下さい。
解散場所 真光寺公園 池の前
解散時間 16:30 ※帰りの交通状況は随時掲示板にて掲載致します。

<猿楽FC・エルフ・渡辺スポーツ>
集合場所 セルリアンタワー（時間厳守）⇒喜多見
集合時間 7:15
出発時間 7:30
※集合時間が早いので、遅れないように気をつけてお越し下さい。
※当日は、駐車場の混雑が、予想されます。近隣の方は、なるべく徒歩か自転車での送迎にご協力下さい。
解散場所 セルリアンタワー
解散時間 17:30 ※帰りの交通状況は随時掲示板にて掲載致します。

4. 宿泊場所 『富士緑の休暇村』TEL0555-85-2236
山梨県南都留鳴沢村ジラゴンノ8532-5

5. 参加チーム 3年生…FCSABIO（山梨県）、ラーゴ河口湖（山梨県）、ヴァリエ都留（山梨県）、ワセダJFC（国分寺市）
エルフシュリット品川Jr（品川区）、グランセナ（新潟県）、FCVIDA（立川市）
渡辺スポーツ（世田谷区）、猿楽FC（渋谷区）、FCとんぼ（新宿区）、FCTRP渋谷、FCTRP鶴川
4年生…FCリガール上田（長野県）、ジュニアコスモ城北（練馬区）、猿楽FC（渋谷区）、キンダー善光SC（港区）
グランセナ（新潟県）FCとんぼ（新宿区）、渡辺スポーツ（世田谷区）、FCTRP渋谷、FCTRP鶴川

6. 参加資格
- ①FC トリプレッタ
 - ②健康であることを証明された者
 - ③サッカーと仲間をこよなく愛する者

7. 指導者
- 代表：米原 隆幸
鶴川担当；三比裕介 090-4955-0263
渋谷担当；海老根宏 090-7265-3843



第4回 COPA 京王観光 持物・注意事項

☆必ず持物に【名前】【学年】【所属】を書いて下さい。

NO	チェック	持物	内容
1		お弁当	初日のお弁当（使い捨て容器）
2		飲み物	ペットボトル
3		練習着	予備の服と捉えて下さい
4		ユニフォーム	2セット
5		サッカー道具	スパイク、すねあて
6		部屋着	パジャマ
7		帰りの服	帰りの着替え用
8		タオル	バスタオル、顔を拭くタオル
9		洗面用具	はぶらし等
10		ハンカチ	
11		ティッシュ	
12		常備薬	必要な方のみ
13		おやつ	600円
14		エチケット袋	
15		ビニール袋	よごれもの・ゴミ等を入れる
16		合宿のしおり	サッカーノート等
17		筆記用具	
18		洗濯ネット	ユニフォーム洗濯時に必要
19		おこづかい	2000円程度（お土産代として）※自分で管理出来る範囲
20		ハンガー	洗濯物を干します。2～3本（折りたたみハンガーが便利）

＜保護者の方へ＞
自立していく為の第一歩となりますので、選手に全てまかせてみましょう！

注意事項

①	行きのバスの中での飲み物をご用意下さい（ペットボトル）
②	集合時の服装 渋谷3年生・・・青・青・青（白・白・白は小バックへ）
③	集合時の服装 渋谷4年生・・・青・青・青（白・白・白は小バックへ）
④	集合時の服装 鶴川3年生・・・白・白・白（青・青・青は小バックへ）
⑤	集合時の服装 鶴川4年生・・・白・白・白（青・青・青は小バックへ）
⑥	グラウンド・宿での飲み物はチームで用意致します。
⑦	バックは、小バック（スパイク・ボール・すねあて・タオル・おやつ・飲み物）、大バック（泊まり用具）の2つに分けて下さい。

名前を書いて頂くことにより、後から、見つかる可能性があります。



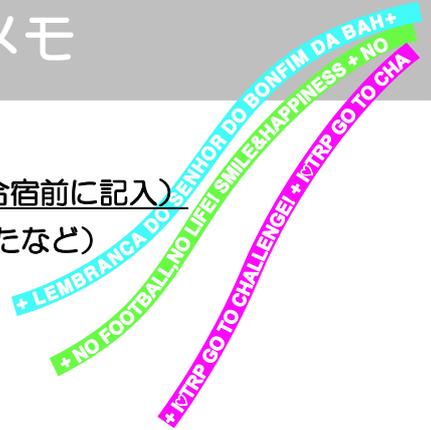
Sports bar & shop ~Pivote~
住所：〒142-0041 東京都品川区戸越
1-19-18 EST 戸越 1F
電話：(03)6426-8546
営業時間：11:00～24:00 (23:30 L.)
定休日：水曜日



感想文 & プレーメモ

① 自分自身は大会終了後どんな選手に生まれ変わってほしいですか？（合宿前に記入）

例（シュートがうまくなった、戦えるようになった、楽しめるようになったなど）



② どうすれば①を達成できますか（イメージ）？（合宿前に記入）

例（シュートを積極的に打つ、常に勇気をもってプレーするなど）

③ ①はどうでしたか？理由も書いてみよう。（合宿中、終了後記入）

『変わった』

理由： _____

『すこし変わった』

理由： _____

『変わらなかった』

理由： _____

④ 将来どんな選手になりたいですか？理由も書いてみよう。（合宿中、終了後記入）

『どんな選手になりた（例）ストライカー、スアレス』

⇒ _____

理由： _____

⑤ 保護者の方からチームへ（終了後）

⑥ 今後どのような合宿（内容）があったら嬉しいですか？（アンケート）

学年： _____ 所属 _____ 氏名： _____

*合宿明け最初の練習日に担当コーチに渡してください。

*保護者の方のご意見もお願い致します。

*今後の参考資料にしますので、必ずご提出下さい。

