

名前を必ず書いてください！
後から、見つかる可能性があります。ATHLETA[®]

NO	チェック	持物	内容
1		お弁当	使い捨て容器。
2		水筒	今回から試合時でも使用致します。（衛生面と主体性の目的）
3		粉・お茶パック	自分の好きな粉（スポーツドリンク）やお茶パックを3日間分ご用意下さい。
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、ボール
6		部屋着	パジャマ
7		着替え服	帰りの着替え用、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		エチケット袋	
14		洗濯ネット	ユニフォーム洗濯時に必要
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		おこづかい	1000円程度（お土産代）
19		おやつ	600円程度
20		ハンガー	洗濯物を干します。3本（ユニフォーム・サッカーパンツ・ソックス用）
21		ネタ	演芸大会（ピンかコンビ）のネタを用意（各所属による）

＜保護者の方へ＞

自分の物は自分で用意し・運び・管理させたいので、なるべく手伝わない様をお願い致します。

注意事項

- ① 初日のお弁当は腐らない様に【保冷剤】等を活用して工夫をお願い致します。
- ② 水筒の中身は無くなり次第、自分で入れます。（お昼、試合、部屋）※多めにご用意ください。
- ③ 渋谷集合時の服装；青・青・青 ※もう1セットは小バックへ
- ④ 鶴川集合時の服装；白・白・白 ※もう1セットは小バックへ
- ⑤ サンドル（足を守るため）、ゲーム、携帯電話（要相談）は禁止です。
- ⑥ 小バック（ユニフォーム・スパイク・ボール・すねあて・タオル・お弁当・飲み物・おやつ等）
大バック（泊まり用具）の2つに分けて下さい。
※一つにまとめられても大丈夫です。