

FC TRP

ゴールデンエイジキャンプ2015

日時：12月26日(土)～27日(日) 1泊2日

会場：富士緑の休暇村グラウンド

宿舎：リゾートイン・吉野荘

住所：山梨県南都留郡鳴沢村大田和3480-1

電話：0555-85-2260

担当：090-7265-3843 (海老根 宏)



REGISTA

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) 場所 「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)
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 代々木公園小田フィールド付近・・・12月26日(土)
AM 7:00 (時間厳守) ※出発時間です。
- 6) 解散 代々木公園小田フィールド付近・・・12月27日(日)
PM 18:00 (予定)
- *注意: 集合・解散時に近隣の方に迷惑を掛けない様、ご協力お願い致します。
- 7) 緊急連絡先 090-7265-3843 (海老根 宏) 24時間受付



REGISTA

FC TRIP

持ち物・注意

<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
- ① 12月26日（土）の昼食（容器は捨てられる物でお願い致します）
- ② 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、お願い致します。
<指導者が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）
- ⑦ おやつ（540円以内）
- 18、レクリエーションで使うプレゼント（1080円以内）
- ⑨ 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をお願いします。
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、26日の集合時は、トリプレッタのジャージをお願いします。ベンチコートOK
- 2、サッカー選手の足を守るため、サンダル履きは禁止です。
- 3、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）
- 4、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
- 5、バスに乗車する際、大きい荷物と手荷物に分けて下さい。



リスペクト

～とりまく全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・道具の管理
- ・ 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！！

- ・ コミュニケーションを取ろう
(チームの人、他チームの人、ホテルの人、宿泊の人、すべての人に)

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(好き嫌いを無くそう。身体づくりの為)
- ・ 休息、睡眠(明日の身体づくりの為)
- ・ グラウンド上でもいつも考えてプレーする
(クリエイティブな選手になる為)

6、 何事も積極的に！ 前向きに！



FC TRP

タイムテーブル

12月26日(土)

12月27日(日)

時間	12月26日(土)	12月27日(日)
6:00 6:30		起床・荷物整理
7:00 7:30	集合「代々木公園小田フィールド付近」	朝食
8:00 8:30	SA 休憩予定	宿舎出発・グラウンド到着
9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30	到着予定 ミーティング(メンタルトレーニング)	ゲーム大会 Jリーガー参加予定
12:00 12:30 13:00 13:30	昼食 トレーニング開始(学年別)	ゲーム大会終了 昼食
14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30		ミーティング (2日間ふり返り) ミーティング終了 お土産購入 バス出発
17:00 18:00 18:30		SA 休憩予定 18時到着予定 「代々木公園小田フィールド付近」
19:00 19:30 20:00 20:30	ミーティング(メンタルトレーニング) レクリエーション(プレゼント交換)	お疲れ様でした・・・
21:00 21:30	消灯	
22:00		





ゴールデンエイジキャンプ

◎2日間を終えて、どうなっていたいですか？





F	C	G
B		D
E	A	H

マンダラ・チャート帳[®]は、株式会社クローバ経営研究所の登録商標です。



選手のパフォーマンスを引き出す 無料メールマガジン
「しつもんメンタルトレーニング」
ご登録はこちらから。 <http://goc.sj/WkQOY>

◎1日目を終えて、どうでしたか？

・サッカーのトレーニングについて

・サッカー以外の生活について

◎2日間を終えて...

チーム名：_____ 学年：_____年 氏名：_____：

キャンプ明け最初の練習日にこのページだけ切り取り持ってきてください。

保護者の方のご意見もお願いいたします。

今後の参考にしますので、必ずご提出下さい。

