

## 出発までの準備について

### <持ち物>

1. ユニホーム青白（キンダーは不要）・サッカー練習用の服（2日分）
2. ジャージ（お持ちでない方は、動きやすい長袖・長ズボン）
3. サッカー用具（サッカーシューズ、ボール、すねあて）
4. 部屋着（パジャマ・帰りの服含む）
5. タオル（バスタオル・ミニタオル）
6. 洗面用具（歯ブラシ等） ※シャンプーやボディソープなどは不要です。
7. ハンカチ・ちり紙
8. 常備薬（必要な選手のみ）
9. おやつ（バス内用行き分・帰り分）
10. お弁当 初日昼食分 ※現地で捨てられる容器でお願いします。
11. ペットボトルの飲み物（500ml~1ℓ程度のもの）
12. ビニール袋（汚れもの・ゴミなど用）

毎年、荷物の忘れ物が大量にあります。必ず名前をフルネームでお書き下さい

### <保護者の方へ>

自立していく為の第一歩となりますので、選手と一緒に合宿の準備をお願い致します。

※バスに預けるような大きい荷物と、車内用の荷物にお別けください。  
（お弁当・おやつ・飲み物・エチケットセット・ハンカチなど）

### <注意>

初日の昼食は、お弁当持参になります。※現地にて捨てられる容器に入れたお弁当の準備をお願いします。

1. 3月28日の集合時の服装は、着替えずにサッカーができる服装で、お願い致します。

キンダーの集合時の服・・・サッカーが出来る服装（ユニホームは貸し出します）※サッカーソックス持参  
1・2年生集合時のユニフォーム・・・青・青・青（白・白・白は小バックへ）

2. グラウンド・宿舎での飲物はチームで用意します。
3. スパイク使用可能です。
4. 行きのバックは、**小バック**（スパイク・ボール・すねあて・タオル・おやつ、飲物）と**大バック**（泊まり用具）の2つに分けて下さい。
5. 朝・夜は、冷え込みますので、長袖の着替えも用意して下さい。
6. **持ち物には必ず学年、名前（フルネーム）を書いてください。**
7. 乗りもの酔いする選手は、事前に担当コーチまでお知らせください。



# タイムスケジュール

## 1日目

7:30	〈渋谷〉集合
7:45	代々木公園出発
8:30	〈鶴川〉集合
8:45	真光寺公園出発
	バス出発
12:00	到着
	お弁当
13:00	サッカー
	トレーニング
16:00	終了
17:00	入浴
18:00	夕食
	バーベキュー
19:30	ミーティング
21:00	就寝準備
21:30	就寝

## 2日目

6:30	起床
7:00	散歩
7:30	朝食
9:00	サッカー
	ワイナリーカップ
11:30	終了
12:00	昼食
	バス出発
13:00	牧場オラッチェ
	乳搾り体験
	ソフトクリーム
15:00	東京へ出発
17:45	到着予定
	【渋谷】代々木公園 【鶴川】真光寺公園
18:00	解散

※バス移動状況や滞在中の情報、試合結果、到着予定時間などは、

トリプレッタ掲示板・ホームページブログにて、随時掲載いたします。