

渋谷選手集合 7:30 代々木公園イベント広場

鶴川選手集合 8:30 真光寺公園池前

<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。



1日目 3/28

2日目 3/29

| | |
|-------|---------|
| 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 |

| | |
|-------|-----------|
| 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 |
| 11:00 | 終了 |
| 11:30 | 昼食 |
| 12:15 | 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 |
| 14:30 | 東京へ出発 |
| 17:30 | 【鶴川】真光寺公園 |
| | 到着予定 |
| 18:15 | 【渋谷】代々木公園 |
| | 到着予定 |

※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、担当メール・ホームページブログにて、随時お知らせいたします。