

2006年

高学年合宿のしおり

8月10日(木)・11日(金)・12日(土)・13日(日)

北浦和サッカースポーツ少年団



日程・持ち物 2006

集合時間 8月10日(木) 6:00集合(6:30出発)

集合場所 北浦和小学校

* 集合時

😊元気チェッカー集めます

トレーニング 8月10日(木) ~8月13日(日)

解散時間 8月13日(日) 19:00頃(最終確認時間連絡します。)

解散場所 北浦和小学校

宿泊場所 丸沼高原白根山荘(標高1,400m)
群馬県利根郡片品村東小川4658-58 TEL0278-58-4200

練習場所 宿舎近くのサッカーグラウンド(宿舎より600mのところ)

集合時服装 練習着・帽子・リュック

合宿持ち物 10日昼食 おにぎり

車で運ぶもの



※バッグに記名

- ① 3泊分の着替え(下着・Tシャツ・サッカーパンツ など)
- ② すね当て ※忘れると練習に参加できません
- ③ サッカーボール ※バッグに入れてください
- ④ トレーニングシューズ ※スパイク可
- ⑤ 洗面用具 ※ボディソープ・シャンプー不要
- ⑥ 筆記用具
- ⑦ いつも服用している薬がある子供には『常備薬』
(虫刺され薬は個人でも持っていくとよい。)
- ⑧ ごみ袋(大) 1枚・スーパーの袋 3枚
- ⑨ その他 寝巻き・ジャージ・タオル
(朝晩冷えるので長袖を持たせて下さい)
- ⑩ 5, 6年生のみ 目覚まし時計



バスに乗る時



※リュックに記名

- ⑫ タオル
- ⑬ 保険証のコピー ※必ず持参のこと
- ⑭ 飲み物入りペットボトル 500ml程度

※雨天時のトレーニング用ピステ(ウインドブレーカー)を持っている人は、あった方がよいかと思います。



合宿スケジュール

		10日(木)			11日(金)	12日(土)	13日(日)
6:00		北小集合	6:00		起 床	起 床	起 床
6:00	6:30	積み込み/出発式	6:30		トレーニング	トレーニング	トレーニング
6:30	10:00	出発/移動					
		浦和～関越所沢IC 30分		7:15			
		赤城高原SA休憩 1時間30分	7:30	8:00	朝 食	朝 食	朝 食
		赤城高原SA～沼田IC 116.4km					荷物整理
		沼田IC～120号線 1時間 43km	9:00		トレーニング	トレーニング	トレーニング
9:40		尾瀬丸沼高原着					
10:00		あいさつ/荷物降し					
	10:30	オリエンテーション					
10:30	11:30	トレーニング		11:30			
12:00	12:30	昼 食	12:00	12:30	昼 食	昼 食	昼 食
13:00		自由時間	13:00		自由時間	自由時間	帰宅準備
13:30		トレーニング	13:30				トレーニング
			14:00				
	16:00		15:00				
16:00		入室/荷物整理/入浴		15:30			あいさつ/出発
			16:30				
			17:00	17:30	入 浴	入 浴	
18:15	19:00		夕 食	18:00	18:45	夕 食	夕 食
19:30	20:30	ミーティング	19:30	20:30	ミーティング	ミーティング	北小到着/解散式
20:30	21:30	自由時間	20:30	21:30	自由時間	自由時間	
	21:30	消 灯		21:30	消 灯	消 灯	