

FC おゆみ野 クラブ合宿



2019年7月14日(日)～15日(月・祭日)

白子・サンライズオーツカ

〒299-4215 千葉県長生郡白子町中里 4408-18

TEL 0475-30-2221

学年 名前

1. 日程 2019年7月14日(日)～15日(月・祭日)
2. 宿泊場所 白子 サンライズ オーツカ
 〒299-4215 千葉県長生郡白子町中里 4408-18
 TEL 0475-30-2221

3. 集合 春の道公園



4. 集合時間 午前 8:00

5. 出発 午前 8:30

(バスの乗降の際にはスパイクシューズは禁止)

(出発時の服装は練習用黄色ユニフォーム (パンツは自由) を着用願います)

6. 持ち物

- 洗面用具 (シャンプー等はありません)
- 就寝用の服 (必要に応じて)
- 着替え用の服 (スポーツウエアなど)
- 下着・靴下など
- サングル (海での水遊び用)
※膝下までの水遊びをします。海水パンツは不要
- ビニール袋 (汚れ物入れ)
- 屋外用トレーニングシューズまたはスパイクシューズ
- 試合用ユニフォーム (紺) ・紺パンツ・紺ソックス …1 日目着用
- 試合用ユニフォーム (白) ・白パンツ・白ソックス …2 日目着用
- 帽子 (熱熱中症対策に必須ですので持たせて下さい)
- バスタオル (ホテルにバスタオルはありません)
- タオル (複数枚)
- すねあて
- ボール
- バクダン (500ml のペットボトルに水を入れて凍らせたもの)
- 1 日目のドリンク ※大き目の水筒 (2リットル以上) に入れて持参下さい
- 移動用の小さいバッグ (水筒、ケル、シューズ 等入るもの) 等あれば尚可
- 常備薬 (酔い止め等 自分で使用する為の薬)

☆ 全ての持ち物には **名前を記入又は持ち主がわかる目印**をお願い致します。

☆ 天候に注意いただき、ご家庭で適切な用意をいただけるようお願い致します。

☆ 持ち物に記載した以外の、お菓子・ゲーム・漫画本・カード等は禁止。

連絡先 合宿係 **高橋 090-8047-3994**

齋藤 090-4828-2899

スケジュール(予定)

7月14日(日)

- 8:00 春の道公園集合 **挨拶しよう。おはようございます！**
- 8:30 出発
- 10:00 ホテル到着・・・**並んで挨拶をしよう。よろしくお願ひします！**
大広間に荷物を移動
- 10:30 海へ移動 (詳細内容は別途)
- 11:30 ホテルへ戻り着替え
- 12:00 ホテルにて昼食
- 12:35 グラウンドへ出発
- 13:00 練習等 (詳細内容は別途)
全学年 オーツカグラウンド・・・ホテルより徒歩10分、天然芝 (※写真撮影)
- 16:00 ホテルへ移動
- 16:30~17:45 入浴
- 18:00~18:45 夕食
- 19:00~20:30 表彰式オリエンテーション
- 21:00 消灯 **明日のためにちゃんと寝よう！**

7月15日(祝)

- 6:30 起床 身支度
- 7:00~7:30 朝食 身支度 (荷物は大広間へ)
- 8:00 ホテル出発
- 8:30 グラウンドにてアップ開始
3・4年 白子ホテル組合グラウンド・・・バス移動5分、人工芝
5・6年 オーツカグラウンド・・・1日目と同じ場所
- 9:00 練習試合開始 (詳細内容は別途)
- 12:00 お昼 (お弁当)
- 16:00 終了 挨拶、片付け後にホテルへ移動
- 17:00 ホテル出発・・・ **並んで挨拶をしよう。ありがとうございました！**
- 18:00 扇田小到着 解散 **挨拶しよう。ありがとうございました！！**

