2023年　夏期合宿のしおり

暑さに負けず、がんばろう！！

強い体と強い気持ちをつくろう！！

日　　程　：　2023年7月16日（日）～17日（月）

宿　　泊　：　福井県三方青年の家
福井県三方上中郡若狭町鳥浜 122-27-1

グランド　：　2日間とも　6・5年　福井県小浜市総合運動公園(天然芝２面)

4・3年　県立若狭高等学校海洋キャンパス

＜サッカーの合宿でがんばること＞

目　　標　！

1．　体と心をきたえること。

2．　サッカーがじょうずになること。

3．　みんなと友達になること。

※　高学年は低学年の見本となるような行動をしよう！

みんなで守ること！

1．　大きな声であいさつをすること。

- おはようございます・こんにちは・こんばんわ♦ありがとうございます
- おねがいします　など・・・

2．　頭が痛いときや吐き気がするときは、すぐにコーチにいうこと。

日　　程

参加学年　：6年生・5年生・4年生・3年生(日帰り)

16日（日）

6：15	6年(七小)・4年（九小）出発
6：30	5年(七小)・3年(九小)出発
8：30～45	到着/グランド準備
10：00	交流試合
	昼　食(各学年試合終了後)
15：10	交流試合終了
15：30～45	6年～4年　三方青年の家へ移動
	(学年そろい次第出発)
15：30	3年生　九小へ移動(解散)
16：15～30	入所式
18：00	夕　食・入　浴
19：30	キャンプファイヤー
20：30	自由時間
22：00	就　寝

17日（月）

6：00	起　床・シーツ外し・清掃
7：00	朝　食
8：30	退所式・出　発
9：00	到　着（小浜市総合運動公園グランド）
9：30	交流試合
	昼　食(各学年ごと)
15：30	交流試合終了
16：00	小浜市総合運動公園出発
18：00	到　着　予　定（九小・七小）

合宿に持っていくもの（カバン2つ）

●　グランド用

ユニフォーム（メイン・サブユニ両方）
パンツ
ストッキング
スパイク
レガース
ソックス止め
ボール
ビブス
タオル
Ｔシャツ
帽子
おにぎり（1日目の昼食）各家庭保令に気をつけて下さい！
水筒（いつものボトルと1Ｌを凍らせて2本）
雨具（カッパ・傘）
雨天試合対策用品（新聞紙・ゴミ袋2枚程度）

●　宿泊用

半パン
Ｔシャツ
靴下
洗面用具
タオル（翌日も含む）
下着（2組）
帰りの着替え
おやつ（５００円以下、ガムはダメ！）
お風呂セット（バスタオル・シャンプー・ボディソープは各自が持参）
上履き（裏が白色のもの）子供のみ

※キャンプファイヤーをしますので、薄手長袖シャツ・長ズボン着用してください。
※虫よけ等は各学年で用意をお願い致します

当日着てくる服装

※　ＪＦＣポロシャツ・サッカーパンツ・ストッキング

- 全ての持ち物には名前を必ず記入して下さい。（下着・ストッキング・水筒など）
- 車酔いする人は、酔い止めの薬を服用及び持参してください。
- 常備薬を必要とする人は、必ず事前に指導員に申し出てください。
  （メモに氏名と薬の種類・回数等を記入しておいてください。）
- 時計・携帯電話等の高価な物やゲーム機等は持ってこないこと。
- グランド用と宿泊用の荷物は別に分けてください。
- 宿泊用、グランド用のカバンに名札をつけて下さい。

※　試合のユニフォーム　1日目　オール青　2日目　オール白

青年の家で注意すること！

※　4.5.6 年生混合のグループ行動になりますので上級生は下級生の面倒をみて、下級生は上級生の言うことをきちんと聞きましょう。

※　絶対に廊下をはしらないこと。

※　お風呂であばれないこと。また、バスタオルは持参し、お風呂上りは体をよくふいてあがること。

※　タオル・洗面用具は自分で持ってくること。

※　貴重品は自分で責任を持って管理してください。

※　各部屋・3F など使用した場所はきれいにお掃除しましょう。

宿泊先　・・・　福井県三方青年の家　　☎　(0770)45-0229

宿泊中の連絡先

☎　090-3038-0700（梅林代表）

メモ