

2026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 : 2026年7月19日(日)～20日(月)

宿 泊 : 京都府立丹波自然運動公園
京都府船井郡京丹波町菅根崩下代 110-7

グラウンド : 19日(日) 5,6年生練習&イベント・・・球技場
3.年トシマッチ・・・球技場

20日(月) 5,6年生ミニカップ・・・球技場 (5年生)
補助グラウンド(6年生)

<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・こんにちわ・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・3年生(19日のみ)

19日(日)	6年生8:00(7小) 5年生8:00(9小)
	3年生8:30(9小)
	9時00分迄にグラウンドに到着すること
9:00	グラウンド使用(2面コート作成)
	交流試合(3年生)及びトレーニング(5・6年生)
15:00	5・6年生トレーニング終了及び宿舎移動
15:30	3年生 交流試合終了及び帰宅移動(解散)
16:00	宿舎入館及び入浴
17:00	準備と火起こし(各学年単位)
17:45	BBQ(夕食)
20:00	自由時間
22:00	就 寝

20日(月)

6:30	起 床
7:00	朝 食
8:00	準備・部屋の清掃
8:30	宿舎出館
9:00	グラウンド準備
10:00	交流試合
	昼 食(各学年ごと)
16:00	交流試合終了
16:45	丹波自然運動公園出発
17:30	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・サフユニ両方)
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
ビフス
タオル
Tシャツ
帽子
おにぎり (1日目の昼食) 各家庭保冷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 (寝るとき用・BBQ用)
Tシャツ (寝るとき用・BBQ用)
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
バスタオルは各自が持参
ポテソープ・リンスインシャンプーは常備あり
上履き (裏が白色のもの) 子供のみ

※BBQをしますので虫よけ等は、各学年で用意をお願致します

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。
- グラウンド用と宿泊用の荷物は別に分けてください。
- 宿泊用、グラウ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持参して下さい(通常の試合と一緒に)

宿泊施設で注意すること！

- ※ 宿泊部屋ごとの行動になります。グループごとに協力してすみやかに行動すること。
- ※ 絶対に廊下をはしらないこと。
- ※ お風呂であげられないこと。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。
- ※ 各部屋など使用した場所はきれいにお掃除しましょう。

宿泊先・・・ 京都府立丹波自然運動公園 ☎ (0771) 82-1045

宿泊中の連絡先

☎ 090-4904-2322 (今井団長)

メモ

.....

.....

.....

.....

.....