

FC おゆみ野 クラブ合宿



平成30年7月15日（日）～16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 平成30年7月15日(日)～16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(熱射病対策に必須ですので持たせて下さい)
- バスタオル・タオル
- すねあて
- ボール
- 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、タオル、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)

☆ 必ず持ち物には **全て名前を記入**してください。

☆ 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 佐久間 080-3561-1793
赤石 090-4479-7185

スケジュール (予定)

7月15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。よろしくお願いします!**
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
- 12:45 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16日 (月)

- 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!!**

