

# FC おゆみ野クラブ合宿のしおり



2021年7月17日(土)～18日(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 2021年7月17日(土)～18日(日) 雨天決行
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. 集合場所 **3年生・4年生 扇田小学校**  
**5年生・6年生 春の道公園**  
※別紙にて集合時の注意事項をご案内致します。
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。トレシューは可)  
(**出発時の服装は黄色ユニフォーム** (パンツは自由) を着用願います)

## 6. 持ち物

- 健康チェックカード（学校又はFC おゆみ野のもの）
- マスク（複数枚）  
※基本、屋外での活動時以外はマスク着用となります。
- 歯ブラシ等（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…。2日目が雨天の場合、帰宅前に入浴予定となりますので、1セット多めの着替えをお願いします。）
- 下着・靴下など（着替えと同様に1セット多め）
- アクアシューズ又はサンダル（海での水遊び用）  
※膝下までの水遊びをします。水着は不要
- 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（ホテル側でバスタオルの用意はありません）
- タオル（多めに持たせて下さい）
- 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 ※大き目の水筒に入れて持参下さい
- 移動用の小さいバッグ又はリュック（タオル、シューズ等入るもの）
- 常備薬（酔い止め等 自分で使用する為の薬）
- その他必要な物。スマホ等の貴重品は不可となります。

☆ 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。

☆ ご不明な点は事務局又は各ヘッドコーチまでお願い致します。

連絡先 事務局 高橋 090-8047-3994

## スケジュール(予定)

### 7月17日(土)

- 8:00 3年生・4年生 扇田小学校集合  
8:00 5年生・6年生 春の道公園集合  
8:30 出発  
9:30 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  
10:00 海へ移動 (詳細内容は別途)  
11:30 ホテルへ戻り着替え  
11:45 ホテルにて昼食  
12:30 グラウンドへ出発  
12:50 記念写真撮影  
縦割りサッカー(チーム分けは当日発表)  
各学年 MVP・優勝チームには景品有り!楽しみましょう!  
16:00 ホテルへ移動・部屋割発表  
16:45 入浴  
17:45 夕食  
18:50 3年生・6年生 表彰式/オリエンテーション  
19:50 4年生・5年生 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18日(日)

- 6:30 起床・身支度・検温  
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)  
11:55 お昼(お弁当)、お楽しみタイム  
13:00 午後の部 練習試合開始  
16:00 終了 挨拶、片付け後にホテルへ移動  
17:00 ホテル出発  
18:00 扇田小到着 解散

※車でお迎えの際の駐車は昇降口前又はお寺裏空き地への

駐車をお願い致します。