

# FC Allez H2 1夏合宿 タイムスケジュール (予定)

日程	7:00 :30	8:00 :30	9:00 :30	10:00 :30	11:00 :30	12:00 :30	13:00 :30	14:00 :30	15:00 :30	16:00 :30	17:00 :30	18:00 :30	19:00 :30	20:00 :30	21:00 :30	22:00 :30
7月 18日 (土)		集合(市役所駐車場) 8:30バス移動		練習(合宿参加選手以外参加可) 磐梯七ツ森グラウンド		ながしそめん昼食・休憩		練習(合宿参加選手のみ) 磐梯七ツ森グラウンド		夕食		消灯準備		消灯	おやすみ	
19日 (日)	起床 着替え	散歩 朝食		練習(合宿参加選手以外参加可) 磐梯七ツ森グラウンド	キッズ練習会	昼食・休憩		練習(合宿参加選手のみ)		夕食		消灯準備		消灯	おやすみ	
	6:30出発		トップ選手「常葉カップ参加」									ミーティング (レクリエーションなど)				
20日 (月)	起床 着替え	公園散歩・体操 朝食		練習(合宿参加選手以外参加可) 磐梯七ツ森グラウンド		昼食・休憩		南が丘牧場見学			(市役所駐車場) バス移動16:00頃着					

\*あくまでも予定です。天候や状況により内容が変わることもあります。

1、持ち物	保険証コピー・練習着(必要な分)・下着(必要な分)・パジャマ着・部屋着1着・練習靴1足・運動靴1足(サドル不可)・ボール個・レガース1式 洗面用具1式(バスタオル・タオル・シャンプー・石鹸・歯ブラシ・歯みがきなど)・洗濯物入れビニール袋大2枚(大会参加選手は試合準備)
2、保護者の方へ	この合宿は、選手の自立性や協調性を育むこと、サッカー技術の向上を目的としています。 選手の体調不良やケガ、精神面において保護者の方を緊急でお呼びすることもありますので必ず連絡できる体制で待機願います。 合宿活動中は保護者と選手の接触は極力控えてください。選手の自立心向上にご協力ください。
3、禁止持ち物	ゲーム・まんが本・お菓子・ジュース・現金(その他上記の合宿行程において不要なもの)
4、緊急連絡先	(設楽)090-5359-8289 (小松)080-6023-7380 (宿泊所:ペンションわたぼうし)0242-73-2200