

夏の強化合宿

三上真季：080-2021-1727
連絡者 佐藤広太：090-6189-0280
岡田隆之介：090-6568-3752



7月22日出発^{しゅつぱつ} 8時出発^{じしゅつぱつ}になります、荷物^{にもつ}の積み込み^{つみこ}などありますので
時間^{じかん}に余裕^{よゆう}を持って^もきて^{くだ}下さい。

7月24日到着^{とうちやく} 麻溝D面^{あさみぞ}解散^{めんかいさん}になります帰^{かえ}りの交通^{こうつう}状^{じょう}況^{きょう}により多少^{たしょう}時間が
前後^{ぜんご}するかもしれませんがご了^{りょう}承^{しょう}ください

も もの 持ち物

- サッカー道具一式 (ユニフォーム持参)
 - ※ 1 日目は練習着、2. 3 日目はユニフォーム
 - 熱中症対策 (タオル、塩分補給等)
 - 飲み物 (2. 3 日目の飲み物はこちらで用意します)
 - 1 日目の昼食 (捨てられる容器でお願いします)
 - 室内シューズ
 - 着替え
 - 洗面・入浴道具一式
 - お小遣い (各御家庭の常識の範囲内でお願ひします)
 - **保険証のコピー** (当日に回収します、また預かった保険証のコピーはこの合宿でのみ使用し終了後破棄いたします)
 - その他各自必要なもの (薬など)
- 上記のものを2～3年生は自分で用意・準備(飲み物、ご飯なども!)出来る選手はして下さい!!

タイムスケジュール

時間	7月22日	7月23日	7月24日
6時		さんぽ 散歩	さんぽ 散歩
7時		ちょうしょく 朝食	ちょうしょく 朝食
8時	しゅっぱつ ミハタ 出発	しゅくしゃしゅっぱつ 宿舎 出発	しゅくしゃしゅっぱつ 宿舎 出発
9時	よてい こうりょうしょう TR予定 (広陵小)	よてい みつくりさん TRM予定 (三栗山)	よてい しょうわばし TR予定 (昭和橋)
10時	よてい こうりょうしょう TR予定 (広陵小)	よてい みつくりさん TRM予定 (三栗山)	よてい しょうわばし TR予定 (昭和橋)
11時	よてい こうりょうしょう TR予定 (広陵小)	よてい みつくりさん TRM予定 (三栗山)	よてい しょうわばし TR予定 (昭和橋)
12時	ちゅうしょく いどう 昼食・移動	ちゅうしょく きゅうけい 昼食・休憩	ちゅうしょく 昼食
13時	つくい こしろやまこうえん 津久井湖城山公園ア クティビティ	よてい みつくりさん TRM予定 (三栗山)	よてい しょうわばし TR予定 (昭和橋)
14時	つくい こしろやまこうえん 津久井湖城山公園 アクティビティ	よてい みつくりさん TRM予定 (三栗山)	よてい しょうわばし TR予定 (昭和橋)
15時	つくい こしろやまこうえん 津久井湖城山公園 アクティビティ	よてい みつくりさん TRM予定 (三栗山)	よてい しょうわばし TR予定 (昭和橋)
16時	しゅくしゃとうちやく 宿舎到着	よてい みつくりさん TRM予定 (三栗山)	あさみぞ かいさん 麻溝D 面解散
17時	ふろ お風呂	しゅくしゃとうちやく おふろ 宿舎到着・お風呂	
18時	しょくじ 食事	しょくじ 食事	
19時	よくじつ じゅんび 翌日の準備	よくじつ じゅんび 翌日の準備・レクリエー ション	
20時	しゅうしん 就寝	しゅうしん 就寝	

きんきゅうはんそうさき 緊急搬送先

うえのはらしりつびょういん
上野原市立病院

〒409-0112 やまなしけんうえのはらしうえのはら ばんち 3504番地3
山梨県上野原市上野原

TEL:0554-62-5121 FAX:0554-63-2469

