



2021 年度強化合宿 ～高学年～

8月10日(火)-11日(水)

【集合・解散】

集合 8/10(火)10:00 解散 8/11(水)17:00

【練習場所】

浜松球's 倶楽部

〒431-3103 静岡県浜松市東区常光町 875 TEL 053-545-5892

【宿泊場所】

清心寺

〒431-3103 静岡県浜松市東区常光町 374 TEL 053-545-5452

【行程(予定)】

< 8/10 (火) >

10:00 トレーニング ~ 12:00 昼食 ~ 13:00 トレーニング ~ 17:00 夕食(カレー作り) ~
18:00 シャワー ~ 19:00 清心寺(お守り作り) ~ 就寝

< 8/11 (水) >

8:00 朝食 ~ 9:00 トレーニング ~ 12:00 昼食 ~ 13:00 トレーニング ~ 17:00 解散

※1日目日帰りコースは18:00頃お迎えをお願いします。

※天候等により一部変更する場合がございます。その際はご案内致します。

【スタッフ】

藤 健二 080-6593-9292 / 松下 健一 080-5062-4192

持ち物 必ず名前を書いてください ※日帰りコースは清心寺へ行きません

サッカー時の衣類・用具			
<input type="checkbox"/>	ウェア(各自自由)	1 式	シャツ・パンツ・ソックス着用で集合
	〃		2 日目用
<input type="checkbox"/>	帽子	1 つ	熱中症予防 (試合中・移動)
<input type="checkbox"/>	トレーニングシューズ	1 足	サッカー用 ※スパイク不可
<input type="checkbox"/>	すねあて	1 set	
<input type="checkbox"/>	水筒 (1L 以上大きめ)	1 本	保冷用 ※氷を多めに入れてきてください
<input type="checkbox"/>	ペットボトル飲料	2 本	お茶・スポーツドリンク※1 日目がもつ量 (1L~2L 位)
<input type="checkbox"/>	汗ふきタオル	2 枚	
<input type="checkbox"/>	マスク	3 枚	不織布使い捨て (予備含む) ※清心寺ではマスク着用必須となります
<input type="checkbox"/>	1 日目捕食	1 式	捨てられる容器のもの(ウィダー等)
<input type="checkbox"/>	ゴミ袋	1 枚	私服 着替え後のユニフォーム入れ
<input type="checkbox"/>	お弁当	1 式	1 日目 昼食

清心寺 宿泊に必要なもの			
<input type="checkbox"/>	パジャマ	1 式	
<input type="checkbox"/>	下着	2 枚	1 枚は予備
<input type="checkbox"/>	ハンガー	1 本	練習着を干す
<input type="checkbox"/>	洗面用タオル	1 枚	
<input type="checkbox"/>	はみがきセット	1 式	はみがき・歯ブラシ
<input type="checkbox"/>	ゴミ袋(スーパーの袋等)	3 枚	使用済み衣類・マスク等のゴミ用
<input type="checkbox"/>	ぞうきん	1 枚	お寺 ぞうきんがけ用

その他			
<input type="checkbox"/>	保険証コピー	1 枚	当日の朝に集めます
<input type="checkbox"/>	筆記用具	1 式	
<input type="checkbox"/>	常備薬	1 式	虫除けスプレー、日焼け止め等、酔い止め各自必要な薬
<input type="checkbox"/>	ポケットティッシュ	1 個	
<input type="checkbox"/>	※折りたたみ傘	1 本	雨天予報時のみで結構です

2021 年 8 月 6 日発行