

(公印省略)  
令和元年6月1日

選手・保護者様

一般社団法人 神戸市サッカー協会  
会長 益子 和久  
技術委員長 鍵野 剛一  
4種委員長 清水 博  
4種技術部長 徳久 誠禎

## 神戸市トレセン合宿について (男子 U-10・女子 U-11)

【目的】 個人の技術の向上を目指す  
宿泊を通して、トレセン選手の交流を深める  
宿泊や移動を伴うことで、オフ・ザ・ピッチでのマナー等を学ぶ

【日時】 令和元年6月22日(土)・23日(日)

【会場】 播磨光都サッカー場

【宿泊先】 播磨光都サッカー場 合宿所

【集合】 6月22日 7:45 磯上公園南側

【解散】 6月23日 16:30~17:00頃 磯上公園南側

※集合・解散の際、他のバスや車の駐停車に迷惑のかからないよう送迎の車の路上駐車はご遠慮下さい。

※解散について

解散の時間については交通事情により前後する場合があります。解散時間については神戸市サッカー協会ホームページの『連絡掲示板』にアップいたしますので各自でご確認下さい。

【参加費用】 11,000円 (1泊3食・交通費他含む)

※恐れ入りますが、**6月13日(木)まで**に下記口座へ事前にお振り込みをお願い致します。

三井住友銀行 神戸営業部 普通 9510008

振込み名 例) 4シユ コウベ イチロウ (4種 選手の氏名)

【参加】 選手：神戸市トレセンU-10選手・女子トレセン選手

スタッフ：U-10；花元、梅崎、有持、渡辺 女子；菰下、岸本、浜口 GK；吉岡、林

【その他】

- ・集合時の服装は各チームのユニフォームで来てください
- ・バスには1時間半ほど乗ります。乗り物に酔い易い人は、家を出る前に必ず酔い止めを飲んでおきましょう。
- ・出発当日、体調のすぐれない人は、参加を見合わせてください。  
絶対、無理に参加させないようにしてください。
- ・合宿期間中の緊急連絡先： 高原コーチ 090-5879-5078 菰下コーチ 090-1028-2630
- ・その他ご不明な点等がございましたら、徳久までご連絡ください  
携帯：080-3782-0675 mail：tokuhisa\_nobuyoshi@yahoo.co.jp

【行程表】

6月22日(土)		6月23日(日)	
7:00		7:00	起床
8:00	7:45 集合	8:00	7:30 朝食
9:00		9:00	トレーニング③
10:00	トレーニング①	10:00	(9:30~12:00)
11:00	(9:00~12:00)	11:00	
12:00		12:00	
	12:30 昼食		12:30 昼食
13:00		13:00	
14:00	トレーニング②	14:00	13:30 西教寺での奉仕活動、小川遊び
15:00	(14:00~16:00)	15:00	14:30 頃 西教寺出発
16:00		16:00	
	16:30 グランド出発		15:30~16:30 頃 解散
17:00		17:00	
18:00		18:00	
	18:30 夕食		
19:00		19:00	
20:00	ミーティング	20:00	
21:00		21:00	
22:00	消灯	22:00	

【持ち物】

チェック	持ち物	説明・備考
	ユニフォーム一式	自チームユニフォーム
	スパイク・トレーニングシューズ	移動用と練習用のシューズは分ける
	レガース	
	ボール	
	帽子	
	下着（パンツ・シャツ）	1～2枚
	Tシャツ	2～3枚 寝る時、移動時
	ジャージ・ハーフパンツ	寝るとき用、移動時必要な場合
	靴下	1～2足
	帰りの着替え	
	筆記用具	ミーティングで使います
	サッカーノート	ミーティングで使います
	歯磨きの用意	
	シャンプー・リンス・ボディソープ	
	タオル	2～3枚（練習用、入浴用）
	バスタオル	
	ハンガー・洗濯ばさみ	
	洗濯ネット	1日目のユニフォーム一式のみ洗濯します
	スーパーの袋	2～3枚 汚れ物や濡れた物を入れるのに便利
	大きなゴミ袋	1～2枚
	お弁当	1日目の昼食
	水筒（スクイズボトル）	お茶あるいはスポーツドリンクをいれて
	雨具	折りたたみ傘やかっぱ
	酔い止めの薬	必要な人だけ
	常備薬	必要な人だけ
	ぞうきん	お寺での奉仕活動で使用

※注意

- ・お菓子やゲーム、携帯電話等、合宿に必要な無いものは持ってこない
- ・持ち物には全て名前を書くこと
- ・自分で出来る用意は自分でする
- ・救急薬は携帯しますが、ほとんどが外傷用です。常用薬は各自に持たせ、その使用については、選手に説明し、難しい場合はメモを添えるか、当日朝あるいは事前にコーチまで連絡ください。

<神戸の代表として自覚ある行動を心がけよう！！>

ルール・マナーを守る

自分のことは自分でする

チームメイトへのフォロー・カバーを忘れずに！