

合宿・遠征で用意するもの

荷物は自分で確認しながらバックにつめようね！

 **試合のために準備するもの**

…いつも使っているエナメルバックに準備していきます

2日目以降の着替えなどは宿泊用荷物に入れておきます

サッカー道具	◆ スパイク/スネアテ/ボール/帽子/水筒/ソックス/緑の練習着/練習用短パン(白のPUMA)/アンダーシャツ/ピステ(持っている人)
タオル	1~2枚
練習用ジャージ	出発時に着て行きます
着替え	◆ Tシャツ3枚程度/下着パンツ2枚程度/靴下1足 …試合終了後、宿へ移動する前に着替えたり、悪天候で濡れたりした場合のためにエナメルバックの中へ準備
おにぎり	できるだけ小さくして2~3ヶ 容器は捨てられるものの方がよいと思います
ウィンドブレーカー	風除けの為に持っている人はもってきた方がよい
サッカーノート	筆記用具も忘れずに
雨具	100円ショップで売っているビニールコートでOK 雨対策に
スポーツドリンク	パウダータイプのもの(合宿の日数分)… 袋に名前を書いてくる
ウイダーインゼリー	必要な人は持ってきてOKです
新聞紙	1日分位 (天候が悪くスパイクが濡れた場合、新聞紙をスパイクに入れます)
ハンカチ・ティッシュ	

 **宿泊に必要なもの**

…宿泊用の荷物を入れるスポーツバックなどを、練習時持ってきているエナメルバックとは別に一つ準備します

風呂に入る道具	◆ タオル 浴室に持って入るもの1枚 スポーツタオル・バスタオルのような大判のタオルを1枚(湯上りの拭き取り用に) シャンプー・石鹸はチームで用意します
寝るときの服	◆ 学校の体操着や、ジャージ(練習用ジャージとは別)など …食事の後にミーティングなどがある場合があるので、パジャマは避けたほうがよいと思います。
洗面用具	歯ブラシ・顔拭きタオル
ビニール袋	汚れ物を入れたり、ゴミを入れたりするために2~3枚
下着	シャツ・パンツ×日数分

□ **その他—注意事項など—**

- ① 全ての持ち物に、チーム名と名前を記入してください。(例:レオネス佐藤たける)

…特に試合用ソックスは宿で洗うので必ず名前を書いておきます

- ② 酔い止めの薬が必要な人は各自で準備してください

- ③ 小遣い(小銭で1,000円位)

- ④ お菓子類・ガムなどは持っていない

- ⑤ 荷物は2つに分けて持っていく

❖ **スポーツバック**→寝る道具と2日目以降の着替え等を入れる

❖ **練習時のエナメルバック**→初日に試合で使う道具を入れる

(バスをチャーターしていくような時には、エナメルバック以外の荷物はバスの下のトランクの中に入れてしまうことがあるので、取り出すのが大変になります。初日に使う道具(お弁当も含め)はすべて、エナメルバックにまとめておくとよいです)

- ⑥ ユニフォームや試合で使う道具はチームで持って行きます

- ⑦ **荷物を詰めるときは、子供に詰めさせましょう**

…宿にいったらどこに何が入っているかわからないことがあるので、必ず子供の手でやるようにする

