



八尾南山本JSC トレーニングキャンプ2010



開催日程 平成22年 8月13日(金)～15日(日)

開催場所 アスコザパーク TANBA

〒669-4335 兵庫県丹波市市島町与戸字長者ヶ谷3114

0795-85-6066



南山本JSC トレーニングキャンプ2010

日時：平成22年 8月13日(金)～15日(日)

場所：アスコザパーク TANBA

〒669-4335 兵庫県丹波市市島町与戸字長者ヶ谷3114
0795-85-6066

- 目的：
- ・2泊3日の共同生活の中で、チームワークを高める。
 - ・集中トレーニングから、技術のレベルアップを図る。
 - ・自己管理できることの大切さを知る。
 - ・仲間とたくさんの思い出をつくる。

メンバー

STAFF	グループA	グループB	グループC	グループD	パドレ	
	11名	11名	12名	11名	宿泊	日帰り
大北(1泊)	位坂	大久保	白木	藤島	南	中條
後藤	八幡	小松	中西	南	野老	谷
田島	高松	奥野	上田(恭)	中山	佐藤	上田(勝)
田上(日帰)	野老	矢野	畑迫	大嘉田	山園	岡田
前田(事)(1泊)	山口	増田	戸田	山田	藤島	村上
長迫(1泊)	土淵	岡田(世)	上田(純)	岡田(翔)	上田(武)	中野
奥山(日帰)	谷	山本(皓)	三田	野間	山口	三田
谷口(日帰)	山園	竹内	木本	佐藤(勇)		
青山(1泊)	川瀬	中岡	福島	板垣		
長谷川(日帰)	青木	大野	村上	新居		
高松	高橋	佐藤(優)	山本(京)	山本(大)		
森(1泊)			高木			

スケジュール

8/13(金)	8/14(土)	8/15(日)
<p>AM 7:00 集合 (白青舎前:八尾市中田)</p> <p>AM 7:15 出発</p> <p>AM 11:30 ASCO到着</p> <p>AM 11:30 カレーづくり 昼食 栄養士さんの講義</p>	<p>AM 6:30 起床</p> <p>AM 9:00 ~ フィールドテスト トレーニング</p> <p>AM 11:30 ~ 食事</p>	<p>AM 6:30 起床</p> <p>AM 9:00 ~ トレーニングマッチ</p> <p>PM 0:00 ~ 食事</p>
<p>PM 2:00 ~ 4:00 フィールドテスト</p> <p>PM 5:00 ~ 8:00 バーベキュー (アスコ ザ フォレスト)</p> <p>PM 8:00 ~ 9:00 風呂・ミーティング</p> <p>PM 9:30 ~ 就寝</p>	<p>PM 1:00 ~ 3:00 ジェネレーションカップ</p> <p>PM 3:30 ~ 5:00 レクリエーション</p> <p>PM 5:00 ~ 9:00 自由時間 食事・風呂</p> <p>PM 9:30 ~ 就寝</p>	<p>PM 1:00 ~ 3:00 プレゼンテーション</p> <p>PM 3:30 ASCO出発</p> <p>PM 5:30 八尾着</p>



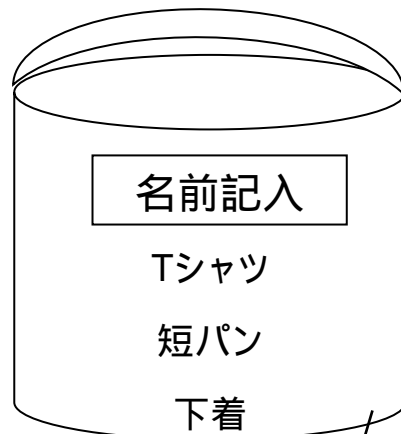
準備物 (一例です参考にして下さい。)



- 【リュックサックなどに入れるもの】
- ・ボール
 - ・スパイク
 - ・レガース
 - ・Tシャツ
 - ・スポーツタオル
 - ・スーパーの袋・・・2枚
 - ・雨具
 - ・新聞紙・・・2枚



ビニール袋
3セット



- 【大カバンに入れるもの】
- ・試合用(パンツ、ストッキング)・・・オレンジ
 - ・トレーニング用(シャツ、パンツ、ストッキング)・・・3セット
 - ・ビニール袋に準備するもの(3枚それぞれに入れる。袋に名前記入。)
Tシャツ 短パン 下着(パンツ)
 - ・靴下・・・2足
 - ・スポーツタオル・・・2枚
 - ・バスタオル・・・2枚
 - ・洗面セット
 - ・お風呂セット
 - ・筆記用具

例えばの準備方法です。

各自で必要と思うものを、準備して下さい。

自分で準備するように！！そこから合宿が始っています。

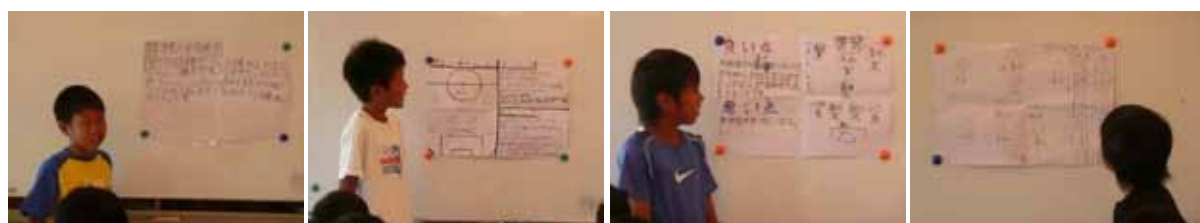
フィールドテスト

スプリント	30m
	50m
	800m
ステップワーク	
プレスキック(右、左)	
スローイン遠投	
ドリブル(スラローム)	
リフティング	
キックターゲット	

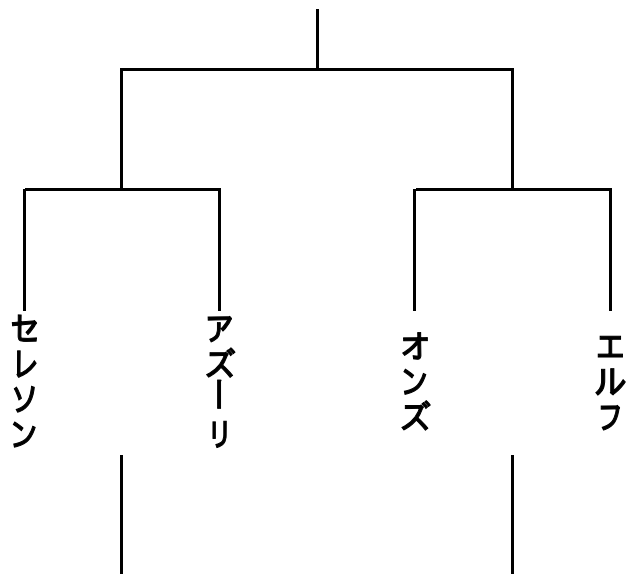


プレゼンテーション

U-12	当日 発表します。
U-11	当日 発表します。
U-10	当日 発表します。
3年生	当日 発表します。



ジェネレーションカップ2010



時間	試合	審判
13:00 ~		PADRE
13:30 ~		
14:00 ~		
14:30 ~		

ルール
11人制
自由な交替

南山本 セレソン	南山本 アズーリ	南山本 オンズ	南山本 エルフ
グループA	グループB	グループC	グループD
岡田	野老	南	上田(武)
中條	山園	佐藤	上田(勝)
中野	谷	藤島	村上
	山口		三田



パドレ



