



# 八尾南山本JSC トレーニングキャンプ2013



開催日程 平成25年 8月14日(水)～16日(金)

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2013

日時：平成25年 8月14日(水)～16日(金)

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

TEL 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。
  - ・公式戦の課題への取り組み。

## メンバー

STAFF	セレソ	アズーリ	オンズ	エルフ	イレブン	パドレ	
	13名	13名	13名	13名	13名		
大北	山園	川瀬	中岡	村上	阪田	村上	山園
後藤	吉川	佐藤	高橋	山本(京)	田村	鹿谷	近藤
田島	高木	井上	森(亮)	橋本	原田	宮根	中野
渡辺	笠野	山田(裕)	谷本	岸岡	谷岡(樂)	伊達	織屋
鈴木	森井	草薙	西中	林	柴田	有吉	谷本
長迫	河合	山下(太)	山崎	織屋	有吉	塩湯	谷岡
朝田	藤本(千)	森(琢)	池崎	須崎	近藤	植田	山口
奥山	山下(琉)	田中	中野(拓)	山田(晃)	城戸	合田	川瀬
高松	谷岡(想)	中村	宮根(海)	宮根(亮)	木村	岡田	
藤島	川辺(涼)	大黒	飯島(の)	飯島(は)	中野(晴)		
前田(事)	藪根	鹿谷	伊達	芦田	高木		
森	岡本	西川	脇谷	藤本(ハ)	山口		
	植田	坂本	川辺(啓)	見正	横谷		

# スケジュール

8/14(水)	8/15(木)	8/16(金)
<p>AM 6:45 集合 (白青舎前:八尾市中田)</p> <p>AM 7:00 出発</p> <p>AM 11:00 森のひととき到着</p> <p>AM 11:15 魚のつかみどり・食事</p>	<p>AM 6:30 起床</p> <p>AM 9:00 ~ 合同フィールドテスト</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 &amp; ゲーム</p> <p>PM 0:00 ~ 食事</p>
<p>PM 1:30 ASCO到着</p> <p>PM 2:00 ~ 5:00 フィールドテスト</p> <p>PM 5:00 ~ 9:00 自由時間 風呂・食事</p> <p>PM 9:30 ~ 就寝</p>	<p>PM 0:30 ~ 4:00 ジェネレーションカップ</p> <p>PM 4:30 ~ 5:00 レクリエーション</p> <p>PM 5:30 ~ 8:00 バーベキュー</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 プレゼンテーション</p> <p>PM 3:30 ASCO出発</p> <p>PM 7:00 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。

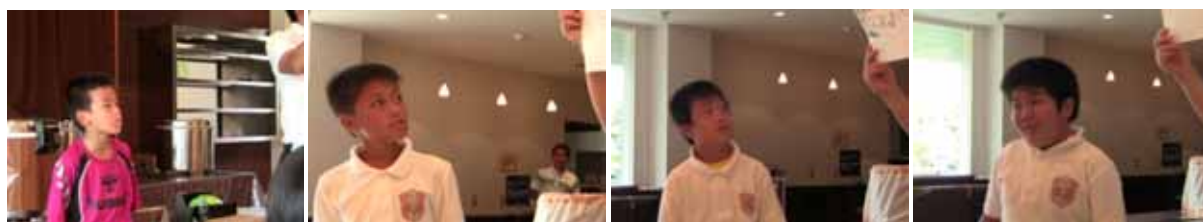
## フィールドテスト

スプリント	50m
	1000m
反復横とび	
ボトルタッチ	
バージャンプ	
シャトルラン	
往復ダッシュ	
十字ステップ	
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2013

	セレソン	アズーリ	オンズ	エルフ	イレブン
セレソン					
アズーリ					
オンズ					
エルフ					
イレブン					

第1試合	セレソン	VS	アズーリ
第2試合	オンズ	VS	エルフ
第3試合	イレブン	VS	セレソン
第4試合	アズーリ	VS	オンズ
第5試合	エルフ	VS	イレブン
第6試合	セレソン	VS	オンズ
第7試合	イレブン	VS	アズーリ
第8試合	エルフ	VS	セレソン
第9試合	イレブン	VS	オンズ
第10試合	アズーリ	VS	エルフ
決勝戦	1位のチーム	VS	2位のチーム

1. ジェネレーションカップは12:30～16:00
2. 優勝チームにはトロフィーと景品
3. 試合は10分1本の総当たり戦
4. 審判は主審1名、副審2名をパドレから
5. 出場選手はJSC選手が決める。(PADRE枠3名まで(OB含む))

## パドレメンバー表

セレソン	アズーリ	オンズ	エルフ	イレブン
村上	山園	鹿谷	近藤	宮根
中野	伊達	織屋	有吉	谷本
塩湯	谷岡	植田	山口(詔)	合田
川瀬	山口(恭)	野老	岡田	増田

OB

