

八尾南山本JSC トレーニングキャンプ2019



開催日程 平成31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

TEL 0795-85-6066



スケジュール

8/14 (火)	8/15 (水)	8/16 (木)
<p>(バス)</p> <p>AM 6:30 集合 (白星舎前:八尾市中田)</p> <p>↓</p> <p>AM 6:45 出発</p> <p>↓</p> <p>AM 10:00 森のひととき到着</p> <p>↓</p> <p>AM 10:15 あまごつかみ・食事</p>	<p>AM 6:30 起床</p> <p>↓</p> <p>AM 9:00~ PADRE イベント</p> <p>↓</p> <p>PM 0:00~ 食事</p>	<p>AM 6:30 起床</p> <p>↓</p> <p>AM 9:00~ トレーニング & ゲーム</p> <p>↓</p> <p>PM 0:00~ 食事</p>
<p>PM 1:30 ASCO到着</p> <p>↓</p> <p>PM 2:00~5:00 フィールドテスト&トレーニング</p> <p>↓</p> <p>PM 5:00~9:00 自由時間 風呂・食事</p> <p>↓</p> <p>PM 9:30~ 就寝</p>	<p>PM 1:00~4:30 ジェネレーションカップ</p> <p>↓</p> <p>PM 6:00~8:00 バーベキュー</p> <p>↓</p> <p>PM 8:00~9:00 風呂・ミーティング</p> <p>↓</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>↓</p> <p>PM 3:30 ASCO出発</p> <p>↓</p> <p>PM 7:00頃 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

名前記入

Tシャツ

短パン

下着

【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。)

①Tシャツ ②短パン ③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。

○すべての持ち物に名前を書いて下さい。

○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
	800m
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2019

	セレソン	アズーリ	オンズ	エルフ	イレブン
セレソン		①	⑥	⑨	③
アズーリ	①		④	⑦	⑩
オンズ	⑥	④		②	⑧
エルフ	⑨	⑦	②		⑤
イレブン	③	⑩	⑧	⑤	

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	セレソン	VS	イレブン
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	アズーリ	VS	エルフ
第8試合	オンズ	VS	イレブン
第9試合	セレソン	VS	エルフ
第10試合	アズーリ	VS	イレブン

※9人制 8分-給水-8分

2019年南山本JSCトレーニングキャンプ参加同意書

学年 氏名
 保護者

2019年トレーニングキャンプに参加致します。 年 月 日

健康管理チェックシート 学年 氏名

○車酔いしますか？ ある ない

○食事アレルギーがありますか？ ある() ない

○市販の薬を服用してアレルギーになった経験がありますか？
 ある() ない

○その他、子供の健康面について連絡事項あれば記入をお願いします。