

八尾南山本JSC トレーニングキャンプ2017



開催日程 平成29年 8月12日(土)～14日(月)

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



南山本JSC トレーニングキャンプ2017

日時：平成29年 8月12日(土)～14日(月)

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

学習テーマ：『考動力』

＜生活面：オフ・ザ・ピッチ＞

※スポーツ選手らしく

- ・よく食べて、よく寝ること。
- ・よく考えて、準備し、行動すること。
- ・目配り、気配り、気を利かすこと。
- ・困っていたら、助けてあげること。

＜サッカー：オン・ザ・ピッチ＞

※すべては、チームのため

- ・よく観る、よく考え、よく話す、よく走る。
- ・常に、関わり続けること。
- ・難しいこと、苦しいことに、向き合うこと。
- ・元気に、楽しく、闘い抜くこと。

メンバー

STAFF	セレソン	アズーリ	オンズ	エルフ	イレブン	パドレ	
	12名	11名	11名	11名	11名		
嶋田(2)	土居 広大	岡本 隼風	左脇 拓歩	南口 功橙	名畑 琉生		
後藤(2)	山本 慶	河合 智大	田仲 優月	坂本直太郎	長井 優大		
田島(2)	吉川 友登	太田 志道	中村 大智	鈴木 颯	井ノ上 昊		
渡辺(1)	井上 瑛登	藤本 絢加	井上 朝陽	田仲 莉久	辻元 雄大		
奥山(日帰)	中西 琉斗	久武 陸	林 颯良	木戸 遙士	阿部 孝星		
長迫(1)	半田 一貴	三木 太陽	山田 泰正	山口 亮多	嶋田 恒星		
鈴木(1)	山藤 拓也	小山那侑大	安食 誠哉	岡林 朋花	池崎 蒼依		
奥明(2)	福島 実里	井ノ上 慎	川辺 拓人	中西 晴士	木村夢之助		
奥智(2)	近藤 景太	中村 理玖	西口 蒼翔	森 慶太郎	久武 聖也		
高松(2)	横谷 文貴	北村 瞬	藪根 達矢	増本 紘大	山下 恭佑		
前田(日帰)	長井 瑛太	坂元 颯	神田 悠太	上村 大智	小山 海大		
	松村 泰仁						

スケジュール

8/12 (土)	8/13 (日)	8/14 (月)
<p>(バス) (電車)</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~ トレーニング (PADRE指導体験)</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</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



【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2017

※内容は当日発表します。

2017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

2017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。