

# FC Bonos MEGURO

2020アシストコラボレーションカップ

## ガイドブック



|    |  |
|----|--|
| 名前 |  |
|----|--|

### 大会がいよう

アシストコラボレーションカップ

2020年1月4日ー6日

5年2チーム、4年1チーム

◆宿舎 大黒屋

〒314-0408 茨城県神栖市波崎7535-7 TEL 0479-44-1655 / FAX 0479-44-6422

### チーム分け

5A

5B

4年B



## 生活の仕方

★自分のことは自分でせきにんを持つ。

★仲間たちと協力しあう。

ということを学ぶ場でもあります。

全員が自分でせきにんを持って、ルール・時間を守って行動するよう心がけて下さい。

### 出発前(しゅっぱつまえ)

★じゅんぴは自分で行き「じゅんぴ・持ち物チェック表」にチェックします。

★せんたくネットには名前を書いた布を付けます。(名前を書いたリボンでも良い)

★バッグは ①大きな旅行用バッグ ②グラウンドへ持つて行くバッグ ③バスの中用バッグ  
の3タイプを用意します。(例↓)

#### ①旅行用バッグ



(②③以外の荷物全部を入れる。バスでは  
トランクへ)

#### ②グラウンド用バッグ



(ふだんの練習と同じ物入れてグラ  
ウンドへ持つて行く。バスではトランク  
へ)

#### ③バス車内用バッグ



(ビニールナップサックなど)  
(ガイドブック・筆記用具・ティッ  
シュ・薬などを入れる。バスで  
は車内へ)

### 基本注意事項(きほんちゅういじこう)

★宿では他の宿泊客もいるのでさわりだりめいわくをかけないこと。

★宿のベッドの上ではねたりしてこわしたらべんしょうすることになります。

他の家具なども同じです。気をつけるように。

★宿では他の客、宿のスタッフにも、グラウンドでは他の大人達にもあいさつをすること。

「おはようございます」「こんにちは」「こんばんは」

### チーム・班(はん)

★Bonosのキャプテンはクラブキャプテンとしてキャンプ中全選手のリーダーです。

各チームキャプテンは各チームのリーダーです。各チームサブキャプテンは各チーム  
キャプテンのサポートをします。

★学年ごとにグラウンドが違い、帰り時間もちがうため、グラウンドでも

宿でも学年ごとに行動します。

★選手は自分のチームのキャプテンのしじにしたがって行動します。

### 集合・点呼(しゅうごう・てんこ)

★集合時間にはチームごとに集まり、チームキャプテンは人数を確認(点呼テンコ)

キャプテンはコーチにほうこくします。

### 入浴(にゅうよく)

★グラウンドから宿に帰ったら、着がえ・入浴道具を持って急いで早く帰った順に入浴します。

★風呂ではまず体を洗ってから湯に入ります。さわがず、遊ばず、すみやかに行動します。

★チームキャプテンは全員が風呂に行ったことを確認し最後に入浴し、全員が出たのを確認し最後に出ます。

## 洗濯(せんたく)

- ★入浴後、洗濯ものを洗濯ネットに入れ入浴順に洗濯機にかけます。
- ★洗濯が終わったら、じぶんで部屋のハンガーにかけてほします。
- ★次の日の朝食前に、洗濯ものを取りこみ、グラウンドへ持って行くバッグにしまいます。

## 食事

- ★朝食、夕食の準備は最高学年生がします。早目に行き準備し、最後まで残り片づけをします。
- ★朝食、夕食の自分の食べた食器のかたづけは自分で行います。最高学年は残りのかたづけをします。

## 就寝(しゅうしん)

- ★各キャプテンは各部屋のねるじゅんぴのかんとくを行い、じゅんぴが終わったらクラブキャプテンにほうこくしクラブキャプテンはこれをコーチにほうこくします。

## 体調管理(たいちょうかんりひょう)

- ★朝、コーチが「体調管理表」を各チームキャプテンにわたします。
- ★全員、毎朝起きたら体温計で体温をはかり、体調と一緒に「体調管理表」に書きます。
- ★チームキャプテンは全員が書いた「体調管理表」をコーチにわたします。
- ★体調の良くない選手は、コーチに直せつほうこくします。

## 水筒(すいとう)

- ★1日目は飲みたい飲み物を水筒に入れて持ってきます。
- ★2日目いこうに飲みたい飲み物の元(スポーツ飲料のこな・お茶のパック)は自分で持ってきて朝、出発前に自分でじゅんぴします。

## チーム荷物(にもつ)

- ★チームごとに、グラウンドに行く前にチームキャプテンに従ってチーム荷物のチェックを行います。
- ★チームごとにチームの荷物を持って行きます。

## 車よいが心配な人

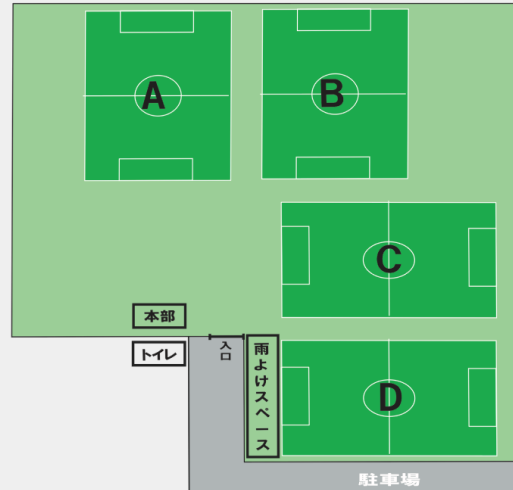
- ★よい止め薬を飲んでおきましょう。(帰り用も持ってくる)
- ★サングラスを持って来ても良いです。バスの中ではサングラスをかけていましょう。
- ★「カリカリ梅」「梅味アメ」などよい止めにきくものは持って来ても良いです。

## その他

- ★キャンプには宿題・勉強道具を持って来ても良い。
- ★ゲームおもちゃ・お金・おかしなどは持って行きません。
- ★携帯電話は持っても良いですが、使用するとき以外はコーチがあずかります。  
このためできれば持って行かないこと。
- ★宿にはシャンプー・ボディソープはあります。

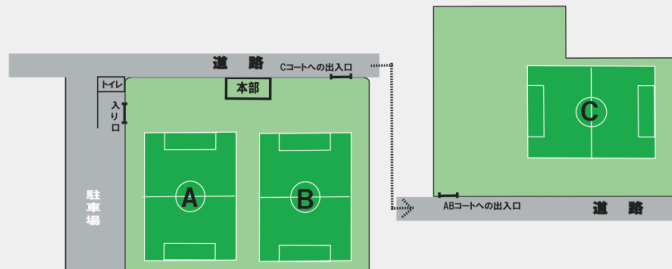
## 大会会場のご案内

### 【ジャーニーワールドグラウンド(天然芝)】



※ウォーミングアップは空いているスペースにてお願致します。  
 ※水道は飲料可  
 ※お車の場合は駐車場をご利用下さい。駐車数は多くありません。  
 ※駐車スペースでの事故につきましては、大会本部では一切の責任を負いかねますので十分気をつけてください。  
 ※デントは何台か設置しています。各チーム庫り合って使用して下さい。  
 ※簡易デントなどありましたら各チームでご用意ください  
 ※雨よけ用スペースが入り口付近に設置しています。ご自由にご利用下さい。ただし、独占することがないよう、協力をお願い致します。

### 【大利根荘グラウンド(天然芝)】



※大型バスでの来場は不可。(マイクロバスは可能)  
 ※ウォーミングアップは空いているスペースをご利用下さい。  
 ※水道は飲料不可  
 ※お車の場合は駐車場をご利用下さい。駐車数は多くありません。  
 ※駐車スペースでの事故につきましては、大会本部では一切の責任を負いかねますので十分気をつけてください。  
 ※送迎時間につきましては、若干前後する可能性があります。あらかじめご了承ください。  
 ※雨よけの場所がありませんので簡易デントなどありましたら各チームでご用意ください  
 ※Cコートへ移動の際は道路を横断します。必ず引率者と一緒に横断して下さい。  
 ※Cコートへは歩いていける距離です。  
 ※Cコート周辺の空いているスペースは練習等にご利用下さい。

FC BonosMeguro 日程

グラウンド滞在時間帯

| 1日目   |                                                                                   | 2日目   |             |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|
| 1月4日  |                                                                                   | 1月5日  |             |
| 6:00  |                                                                                   | 6:00  |             |
| 6:30  |                                                                                   | 6:30  |             |
| 7:45  | 集合 東急バス下馬営業所                                                                      | 7:00  |             |
| 8:00  | 出発                                                                                | 7:30  |             |
| 8:30  |  | 8:00  |             |
|       |                                                                                   | 8:30  |             |
| 9:00  |                                                                                   | 9:00  |             |
| 9:30  |                                                                                   | 9:30  |             |
| 10:00 |                                                                                   | 10:00 |             |
| 10:30 |                                                                                   | 10:30 |             |
| 11:00 |                                                                                   | 11:00 |             |
| 11:30 | 到着予定                                                                              | 11:30 |             |
| 12:00 | 試合スケジュールはHPのニュースを                                                                 | 12:00 |             |
| 12:30 |                                                                                   | 12:30 |             |
| 13:00 |                                                                                   | 13:00 |             |
| 13:30 |                                                                                   | 13:30 |             |
| 14:00 |                                                                                   | 14:00 |             |
| 14:30 |                                                                                   | 14:30 |             |
| 15:00 |                                                                                   | 15:00 |             |
| 15:30 |                                                                                   | 15:30 |             |
| 16:00 |                                                                                   | 16:00 |             |
| 16:30 |                                                                                   | 16:30 |             |
| 17:00 |                                                                                   | 17:00 |             |
| 17:30 |                                                                                   | 17:30 |             |
| 18:00 |                                                                                   | 18:00 |             |
| 18:30 | 夕食、洗濯、入浴、勉強                                                                       | 18:30 | 夕食、洗濯、入浴、勉強 |
| 19:00 |                                                                                   | 19:00 |             |
| 19:30 |                                                                                   | 19:30 |             |
| 20:00 |                                                                                   | 20:00 |             |
| 20:30 | ミーティング                                                                            | 20:30 | ミーティング      |
| 21:00 | 就寝準備 完了報告                                                                         | 21:00 | 就寝準備 完了報告   |
| 21:30 | 消灯                                                                                | 21:30 | 消灯          |

服装

| 1日目                                     | 2日目                                    |
|-----------------------------------------|----------------------------------------|
|                                         |                                        |
| バス車中<br>チームTシャツ・ホームシャツ・ホームパンツ・ホームストッキング | 練習・試合<br>アウェイユニセット<br>(ホームユニセットも持って行く) |
| 練習・試合<br>ホームユニセット                       | 入浴後 ⇒ 私服かジャージなど                        |

|       |                                  |  |
|-------|----------------------------------|--|
| 3日目   |                                  |  |
| 1月6日  |                                  |  |
| 6:00  | 起床(検温・洗面) <b>体調報告</b>            |  |
| 6:30  | 朝食(当番:U11チーム)                    |  |
| 7:00  | 洗濯もののバッグへ 水筒準備                   |  |
| 7:30  | 7:30 ホテル入口集合 <b>点呼&amp;報告</b> 出発 |  |
| 8:00  |                                  |  |
| 8:30  |                                  |  |
| 9:00  |                                  |  |
| 9:30  |                                  |  |
| 10:00 |                                  |  |
| 10:30 |                                  |  |
| 11:00 |                                  |  |
| 11:30 |                                  |  |
| 12:00 |                                  |  |
| 12:30 |                                  |  |
| 13:00 |                                  |  |
| 13:30 | 出発                               |  |
| 14:30 |                                  |  |
| 15:00 |                                  |  |
| 15:30 |                                  |  |
| 16:00 |                                  |  |
| 16:30 | 到着予定 下馬営業所                       |  |
| 17:00 |                                  |  |
| 17:30 |                                  |  |
| 18:00 |                                  |  |
| 18:30 |                                  |  |
| 19:00 |                                  |  |
|       |                                  |  |
|       |                                  |  |
|       |                                  |  |
|       |                                  |  |
|       |                                  |  |

服装

|                                                                           |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 3日目                                                                       |  |  |
| 練習・試合<br>ホームユニセット<br>(アウェイユニセットも持って行く)<br>バス車中<br>チームTシャツ・(シャツの中・パンツ等は自由) |  |  |

# 出発準備・持ち物チェック表

行く前のじゅんびは自分でやります。  
下のチェック表に自分でかくにんして、チェック(☑)します。  
どこに入れたかわかるよう自分でバッグに入れます。

| 行く前にやること                    |                                                                                  |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/>    | 全部の持ち物に名前を書いておく(このガイドブックにも)                                                      |
| <input type="checkbox"/>    | 出発前の日に爪(つめ)を切る                                                                   |
| <input type="checkbox"/>    | 出発時に着るものは前の夜に用意しておく<br>(チームポロシャツorチームTシャツ・ホームシャツ・ホームパンツ・ホームストッキング・くつ・(冬季は冬用ウェア)) |
| <input type="checkbox"/>    | ガイドブック9ページの緊急連絡先(きんきゅうれんらくさき)に電話番号を書く                                            |
| <input type="checkbox"/>    |                                                                                  |
| <input type="checkbox"/>    |                                                                                  |
| 持ち物1(大きな旅行用バッグなど)(バスではトランク) |                                                                                  |
| <input type="checkbox"/>    | 持っている選手はよびのユニフォームセット                                                             |
| <input type="checkbox"/>    | パジャマ(ねる時着るもの 長そで・長スボン) (ジャージ・スウェットでも良い)                                          |
| <input type="checkbox"/>    | ふだんぎ(上着・ズボン・くつ下) 1セット (ジャージ・スウェットでも良い)                                           |
| <input type="checkbox"/>    | くつかサンダル 1足 (ラジオ体操やさんぽではく)                                                        |
| <input type="checkbox"/>    | 下着                                                                               |
| <input type="checkbox"/>    | バスタオル                                                                            |
| <input type="checkbox"/>    | 歯ブラシ・歯みがきこ・体洗う用のタオル                                                              |
| <input type="checkbox"/>    | 体温計                                                                              |
| <input type="checkbox"/>    | よごれものを入れておくビニール袋                                                                 |
| <input type="checkbox"/>    | せんたくせんざい                                                                         |
| <input type="checkbox"/>    | せんたくネット                                                                          |
| <input type="checkbox"/>    | ハリがねハンガー 3本                                                                      |
| <input type="checkbox"/>    | 水とう用ドリンク(スポーツドリンク・お茶の人は3日分のやパック)                                                 |
| <input type="checkbox"/>    | (冬季)使いすてカイロ 3日分                                                                  |
| <input type="checkbox"/>    | (冬季)冬用ウェア(ジャージ・ベンチコート・ニットぼう・手ぶくろ・ネックウォーマー)                                       |
| <input type="checkbox"/>    |                                                                                  |
| <input type="checkbox"/>    |                                                                                  |
| 持ち物2(練習・試合用バッグ)(バスではトランク)   |                                                                                  |
| <input type="checkbox"/>    | アウェイユニフォームセット(シャツ・パンツ・ストッキング)                                                    |
| <input type="checkbox"/>    | トレシュー・スパイク(行き帰りのバスはトレシューでも良い)                                                    |
| <input type="checkbox"/>    | すね当て・ボール                                                                         |
| <input type="checkbox"/>    | あせふきタオル                                                                          |
| <input type="checkbox"/>    | 雨具(あまガッパ・おりたたみカサ)                                                                |
| <input type="checkbox"/>    |                                                                                  |
| <input type="checkbox"/>    |                                                                                  |
| 持ち物3(バス車内に持って行く小さなバッグ)      |                                                                                  |
| <input type="checkbox"/>    | 水とう                                                                              |
| <input type="checkbox"/>    | エチケットぶくろ・ゴミ用ビニールぶくろ                                                              |
| <input type="checkbox"/>    | ポケットティッシュ                                                                        |
| <input type="checkbox"/>    | ハンカチ                                                                             |
| <input type="checkbox"/>    | 車よいする選手は薬・サングラス・あめなど                                                             |
| <input type="checkbox"/>    | 必要な人は薬                                                                           |
| <input type="checkbox"/>    | 健康ほけんしょうコピー(自分のへい熱を書いておく)                                                        |
| <input type="checkbox"/>    | 筆記用具(えんぴつ・けしゴム)(えんぴつはあぶないのでキャップ付かケース入)                                           |
| <input type="checkbox"/>    | 1日目の昼食                                                                           |
| <input type="checkbox"/>    | キャンプガイドブック                                                                       |
| <input type="checkbox"/>    |                                                                                  |
| <input type="checkbox"/>    |                                                                                  |

- ★ぼうしは持って行ってもかぶって行っても良い。
- ★バスでは、車よいする選手のためまどを開けることもあるので冬季は冬用ウェアを着ていても良い。
- ★上に書いてある他に、必要なじゅんび、必要な物があれば自分で書く。
- ★宿にはシャンプー・ボディソープはある。
- ★夜は自由時間も少しあるため、勉強道具を持って来ても良い。

チーム荷物(グラウンドへ持っていく荷物)

|         |         |
|---------|---------|
| ドクターバッグ | マーカー    |
|         | ビニールシート |
| ビブス     |         |
|         |         |
|         |         |

緊急連絡先(きんきゅうれんらくさき)

|         |               |
|---------|---------------|
| 大黒屋     | 0479-44-1655  |
| 小沼祐貴コーチ | 080-1163-5890 |
| 小沼周平コーチ | 080-1172-0859 |
|         |               |
|         |               |
|         |               |
|         |               |
|         |               |
|         |               |
|         |               |
|         |               |
|         |               |

↑ 父・母の携帯電話番号などを書いておく

