

豊中FC

合宿のしおり

於：淡路島福良

2021(令和3)年7月22日～24日

1. 日時 7月22日(木)～24日(土) 2泊3日

集合 7月22日(木) 午前6時30分 豊中4中国道側

出発 午前6時45分 時間厳守

解散 7月24日(土) 午後4時頃 豊中4中国道側

(交通事情により遅れることがあるので到着時刻は河野携帯迄又は掲示板に随時アップします)

2. 場所 練習会場 B&Gグラウンド(天然芝) 兵庫県南あわじ市福良甲1515番地2

宿泊先 「瀬登」兵庫県南あわじ市福良丙 TEL 0799-52-1566

遠征中における緊急連絡先 090-8935-2875(河野)

3. 持ち物 水筒(ペットボトル用不可)・コップ・エフォーム(青・白)、ボール

スパイクと靴(アップシューズ)、ジャージ(ねまきにかわるもの)、帽子、ハンガー(3本)

タオル(3枚)、バスタオル、洗面用具、筆記用具、ちり紙 ビニール袋、洗濯ネット

自分用の薬、雨具、Tシャツ(3枚)、カバンにも全て名前記入

宿泊と練習用にかばんを分けること。ゲーム・トランプなどは不可。

4. 注意 22日に集合するときは青色ユニフォームで、帰りの着がえはカバンに入れてくること。

また自転車では来ないで下さい。

持ち物には全てわかるところに必ず記名すること。カギは不可

行きの水筒は飲物を入れてくること。その後はチーム準備。弁当も不要

四中から自宅までの帰りの交通費を持ってくること。

5. プログラム

7月22日	23日	24日
6:30 豊中4中集合	7:00 起床 寝具整理	7:00 起床 寝具整理
6:45 出発	洗面	洗面
9:00 現地着	7:30 体操 清掃	7:30 体操 清掃
グラウンド準備・練習	ミーティング	ミーティング
昼食	8:00 朝食 移動	8:00 朝食 移動
13:00 練習	9:00	9:00 練習
	練習・試合 昼食	
17:00 移動	(VSシロFC、洲本FC) 予定	12:00 昼食
19:00 夕食・入浴	17:00 移動	
	19:00 夕食・入浴	14:00 出発
20:30 ミーティング		16:00頃
21:30 就寝準備	20:30 ミーティング	豊中4中到着 予定
22:00 消灯	21:30 就寝準備	解散
	22:00 消灯	