

U-10 低学年強化合宿 遠征計画表

日 程 2016年 7月22日(金)～24日(日) 2泊3日

遠征目的 オーシャンカップに向けた強化合宿

持ち物 サッカー用具・洗面、風呂用具・タオル・着替え・洗濯ネット・ハンガー・保険証コピー
 2日目以降水筒用飲料粉末、常備薬・筆記用具
 ※帽子など熱中症対策をお願いします。

日次	月日	時間	予 定	宿泊 他
1	7月22日 (金)	8:30 13:30 15:00 18:00 19:00 20:00 22:00	出発(柏の葉キャンパス駅 東口ロータリー) 道の駅にてレクリエーション 昼食 トレーニング 休憩 ゲーム 風呂・洗濯 食事 ミーティング 消灯・就寝	※初日昼食は各自用意 会場 グリーンフィールドC2コート 宿泊先: やすらぎ館 電話 (0299)97-0936 住所 神栖市奥野谷1800-2
2	7月23日 (土)	6:00 7:00 8:00 9:00 12:00 13:40 15:00 17:00 18:30 20:00 22:00	起床・散歩・ゴミ拾い 朝食 出発 トレーニング 昼食 練習試合 vs万騎ヶ原FC 練習試合 vs大谷戸SC 風呂・洗濯 食事 ミーティング 消灯・就寝	会場 グリーンフィールドC2コート
3	7月24日 (日)	6:00 6:30 9:40 11:40 14:30 17:30 柏 到着	起床・散歩・ゴミ拾い 朝食 / 荷物整理 練習試合 vs大宮西SSS 練習試合 vs KJF 終了後、昼食 会場出発 道の駅にてお土産など購入 ※到着予定時刻をpapipoにて連絡します。 解散(柏の葉キャンパス駅東口ロータリー)	会場 グリーンフィールドB2コート ゴミは各自で持ち帰る