

ドラゴンズ柏SC 冬季強化合宿 計画表 (訂正版)

日 程 2014年 12月25日(木)～27日(土) 2泊3日

遠征目的 個人技術の向上、S級ライセンス指導者による実技・講義

指導者 大石弘道(おおいし ひろみち)氏

1960年静岡県生まれ。筑波大学卒。現在、静岡県立清水東高校教諭。JFA公認S級コーチ(2003年ライセンス取得。同期にラモス瑠偉、風間八宏などがいる)。国体選抜の指導にも関わり、静岡県選抜を全国優勝に導く。2004年からは清水商業高校サッカー部顧問として、また清水FCや、風間八宏等清水の指導者と立ち上げた清水スペシャルトレーニングで中心的に指導にあたり、内田篤人、長谷部誠など日本代表選手や数々の静岡県出身Jリーガーの輩出に携わってき

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日目以降降水筒用飲料粉末、常備薬・筆記用具、防寒具

日次	月日	時間	予 定	宿泊 他
1	12月25日 (木)	7:10 9:00 13:00 13:30 14:30 17:30 19:00 22:00	出発(流経柏高校 一般駐車場) vsアントラーズ、 vsアントラーズつくば (アントラーズつくばグラウンド) 終了後、移動 昼食 トレーニング 風呂・洗濯 夕食 消灯・就寝	※初日昼食は各自用意 ※ 現地集合可 8:10 【会場】アントラーズつくばグラウンド ※初日応援に来られる際は、近隣のパーキングをご利用ください。 【練習会場】 小貝川サッカー場 つくば市高良田元下新田 455-1 電話 029-847-6757 【宿泊先】: 筑波大学合宿所
2	12月26日 (金)	7:00 8:00 9:00 9:30 12:00 14:00 17:00 19:30 21:30 22:30	起床・散歩 朝食 出発 トレーニング 昼食 トレーニング 夕食 vsトラウム (筑波大学グラウンド) 風呂・洗濯 消灯・就寝	【練習会場】 小貝川サッカー場
3	12月27日 (土)	7:00 8:00 10:00 12:00 13:00 14:00 柏 到着	起床・散歩 朝食 / 荷物整理 トレーニング 昼食 会場出発 (現地解散可) 解散(流経大柏高校一般駐車場) ※到着予定時刻をpapipolにて連絡します。	【会場】筑波大学グラウンド