



アベリャス千葉FC 新U-15 東北遠征2024



	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)
6:00	5:15 マルシマ 5:25 仁戸名ファミマ 5:28 大森台(消防署) 5:35 蘇我駅 5:40 松ヶ丘十字路	6:30 起床・洗面・朝食	6:00 起床・洗面 6:15 出発 途中で朝食	7:00 起床・洗面・朝食 部屋清掃
9:00	9:00 白河市総合運動公園着 ※フットサル練習試合vsレガッテ	8:15 出発 8:45 母畑レイクサイドセンター ※フットサル練習試合vsレガッテ	8:15 Jヴィレッジ着 9:00 サッカー90分ゲーム(人工芝) vs CASA U-15(栃木県)	9:00 荷物整理 チェックアウト 10:45 サッカー60分ゲーム(天然芝) VIALA FC(茨城県)
12:00	昼食 ※サッカー練習試合vsレガッテ	昼食 ※サッカー練習試合vsレガッテ	昼食	昼食
15:00			14:15 サッカー90分ゲーム(人工芝) vs SHOSHI U-15(福島県)	14:15 サッカー90分ゲーム(人工芝) vs Bruder U-15(埼玉県)
18:00	美保旅館着 夕食・入浴 ミーティング	美保旅館着 夕食・入浴 ミーティング	16:30 Jヴィレッジチェックイン 夕食・入浴 ミーティング	16:00 Jヴィレッジ出発 19:00頃 千葉帰着
21:00				
	22:00 就寝	22:00 就寝	22:00 就寝	

◇試合会場

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| 1日(月)【白河市総合運動公園】 | 福島県白河市北中川原 |
| 2日(火)【母畑レイクサイドセンター】 | 福島県石川郡石川町大字母畑字梅木入 |
| 3日(水)【Jヴィレッジ】 | 福島県双葉郡楡葉町大字山田岡字美シ森8番 コート9 |
| 4日(木)【Jヴィレッジ】 | 福島県双葉郡楡葉町大字山田岡字美シ森8番 コート8 コート9 |

◇持ち物

- スパイク、トレーニングシューズ、フットサルシューズ(体育館用)ボール、すねあて、下着3~4枚、バスタオル1枚、タオル2枚
- ◎ユニフォーム2セット(シャツ、パンツ、ソックス) マイビブス
- シャツ4~5枚(アベリャス練習用Tシャツ含む)、サッカーソックス(ユニフォーム分含めて3~4足)、洗面用具
- ジャージ上下、ハーフパンツ、サッカーボール、リフティングボール
- 宿泊施設内でジャージの下に着用するトレーナーやセーターは各自の判断で持参して下さい。
- 寝間着(スウェットやジャージ兼用でも可)、ベンチコートや手袋、ネックウォーマーなど防寒用具
- サッカー用ノート、筆記用具、常備薬、健康保険証の写し
- ★初日はジャージの下に、ユニフォーム黄色セットを着て集合してください。
- ※初日は水筒に飲み物を入れて持参して下さい。補充用の飲み物はこちらで用意します。
- ※お弁当は必要ありません。

◇注意事項

- ・4日間と期間が長い合宿となりますので、事前の体調を万全に整えておきましょう。
- ・当日の天候などにより、スケジュールが前後したり、内容を変更することがあります。
- ・持ち物には必ず名前を書きましょう。特にサッカーソックスと下着は持ち主がわかるようにして下さい。
- ・朝晩はかなり冷え込みます。衣類の調節をしっかりとして下さい。
- ・具合が悪いときは、早めにコーチに申し出て下さい。
- ・アレルギーがある場合は、事前に申し出て下さい。
- ・合宿中、うがい手洗いや着替えは各自で行うようにし、体調管理に心がけましょう。