

2017 夏合宿 MEMO

出発日

東小集合：7時45分

❖ 来た人から荷物をバスのトランクにいれる

【リュック】

❖ 荷物と別にし、バスの中に持ち込みます



- ・水筒 500ml(お茶)
- ・弁当
- ・タオル
- ・スパイク
- ・ヘッドキャップ
- ・スクールジャージ(必要かはコーチに確認)

弁当のおかずは、
しっかり火を通し、
捨てる容器
食べれる量
をお願いします。

【服装】



- ・帽子
- ・スクールTシャツ
- ・スクールパンツ
- ・ソックス
- ・運動靴

【18日朝、コーチに渡すもの】



- ・健康調査票
- ・常備薬(ある人のみ)

❖ (現地)練習場所では、お茶とスポーツドリンクを準備しています

荷物

- ❖ 荷物は大きくなっても1つにまとめてください
- ❖ (くつ下1足から) 全ての物に名前！！

(最低限、必要なものを記載しています)

1日目

- ・タオル①(ふる)
- ・下着(パンツ①)
- ・パジャマ
- ・ハブラシ
- ・普段着上下

2日目

- ・練習着上下(各②)
- ・ソックス②
- ・下着(パンツ②)
- ・タオル②(練習・ふる)
- ・普段着上下

3日目

- ・練習着上下(各①)
- ・ソックス①
- ・下着(パンツ①)
- ・タオル②(練習・ふる)
- ・帰省用服上下
- ・(くつ下)

洗濯物入れ

- (大きめ)
- ・汚れものを入れる

魚つかみ

- ・水着
- ・ビーチサンダル(かかとのあるもの)
- ・タオル



- ・おやつ(500円程度)
- ・かんべん類は禁止



- ・健康保険証コピー(各自かばんの中に)



- ❖ 低学年は、1日ごとに袋分けし、袋の表に名前を書いてください(自分の荷物を把握させる為、必ず、お子さんと一緒に準備してください)
- ❖ 高学年は、自分の事は自分でできるように準備させてください
- ❖ 忘れ物は、名前がないと処分します