

スケジュール

【1日目】

- 8:45 集合開始（空港スポーツ緑地公園）
- 9:00 集合完了 ※運動ができる服装
- 9:30 練習開始
- 12:30 練習終了、昼食（休憩）
- 13:30 午後練習開始
- 17:00 練習終了、休憩
- 18:30 夕食
- 20:00 ミーティング、学習タイム
- 21:30 就寝準備

【2日目】

- 7:30 朝食
- 8:30 練習準備
- 8:45 集合開始(空港スポーツ緑地公園)
- 9:00 集合完了・練習開始
- 12:30 練習終了、昼食（休憩）
- 13:30 練習開始
- 17:00 練習終了、解散

コーチについて

- 川辺先生・元尾先生 全日程コーチとして指導
- 山田先生 1日目午後から2日目を指導
- 中山先生 1日目の練習で指導
- 野原先生 2日目午前の練習で指導
- 金井先生 1日目午後、2日目午前の練習で指導

【参加メンバー】

【1日目】

笠間 ゆう菜 宮田 煌大 金井 一馬

藤本 唯愛 嶋之内 亜優 林 桜子

式部 煌斗 中林 幹太 中野 陽生 佐々木 琉生 日尾 芽愛

大橋 優人 片岸 希衣 河原 美咲 池端 陽太

庭植 あんじ 牧野 圭汰 栗本 勘太郎 寺島 千陽 島田 湖己乃

向 みのり 常森 菜月 小寺 紗凪

【2日目】

笠間 ゆう菜 宮田 煌大 金井 一馬

藤本 唯愛 嶋之内 亜優 林 桜子

式部 煌斗 中林 幹太 中野 陽生 佐々木 琉生 日尾 芽愛

河原 美咲 池端 陽太 栗本 勘太郎

江成 優花 江田 柚希 石附 花菜 関 学跳

島田湖己乃 関 あおい 宮崎 愛美

※太字、下線のある選手は宿泊者

(その他指導者の方の生徒が参加されます)

【強化合宿の約束】

【思いやり】 他団体に迷惑をかけない。仲間と仲良くする。

【自己管理】 失敗は全て自分の責任。何事にも他人に頼らず自ら行動できるように努める。体調が悪くなることがあればコーチに自ら相談しに行く。

【あいさつ】 仲間やコーチの方、施設を利用させていただく管理者の方に、あいさつをする

【感謝】 合宿に参加させてもらった保護者の方に感謝をする。

【持ち物】

【宿泊】（宿泊者は全員持ってくる）

- 着替え
- 下着
- 靴下
- パジャマ
- タオル（お風呂用）
- 歯ブラシセット
- 勉強道具
- その他必要だと思うもの（ゲームやお菓子は持って来ない。
トランプ等みんなで楽しむものは可）

【練習】（宿泊も日帰りも全員持ってくる）

- 防寒具（コート、ウィンドブレーカー等）
- 練習着
- 汗拭きタオル
- 筆記用具
- 飲み物
- 追加で飲み物を購入するためのお小遣い（小銭）

持ち物には名前を書くように。毎回忘れ物をする人がいますが忘れ物がないように保護者の人に任せきりにせず自分で持ち物を準備するようにしましょう

強化合宿のしおり



名前
