



**八尾南山本JSC  
トレーニングキャンプ2009**



**開催日程 平成21年 8月15日～17日**  
**開催場所 ASCO THE PARK TANBA**  
**(アスコ・ザ・パーク TANBA)**

# 八尾南山本JSC

## トレーニングキャンプ2009

日時 平成21年 8/15～17

場所

アスコザパーク TANBA  
〒669-4335 兵庫県丹波市市島町与戸字長者ヶ谷3114  
tel. 0795-85-6066

### 合宿の目的

- ・ 2泊3日の共同生活の中で、チームワークを高める。
- ・ 集中トレーニングから、技術のレベルアップを図る。
- ・ 自己管理できることの大切さを知る。
- ・ 仲間とたくさんの思い出をつくる。

### MEMBER

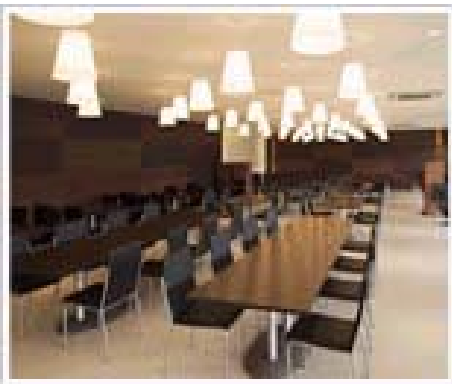
STAFF	
coach	parent
大北(日帰)	青山
寺前(日帰)	森(1泊)
後藤	渡辺(1泊)
田島	藤島(1泊)
渡辺	
藤井	
前田	
前田(事) (1泊)	
柳原(1泊)	

グループ A	グループ B	グループ C
13名	12名	13名
野沢	清水	森
矢野(浩)	渡辺	長谷川
青山	畑迫(悠)	井田
山口(竜)	敷田	森田
小林	塩湯	土淵
片岡	佐藤(拓)	大久保
南	上田(恭)	小松
中西	藤島	八幡
位坂	山口(恭)	奥野
畑迫(大)	上田(純)	矢野(和)
野老	竹内	野間
木本	永井	岡田(翔)
岡田(世)		佐藤(勇)

PADRE	
宿泊	日帰り
青山	長谷川
佐藤	合田
山口	南
奥山	高松
	藤島
	岡田
	森
	野老
	上田
	及川

# SCHEDULE

8/15	8/16		8/17	
JSC	JSC	PADRE	JSC	PADRE
<b>AM 7:00 集合</b> <b>(白青舎:八尾市中田)</b>  <b>AM 7:15 出発</b>  <b>AM 11:30 ASCO 到着</b>  <b>AM 11:30</b> <b>カレーづくり</b> <b>昼食</b> <b>栄養士さんの講義</b> <b>【夏場の食事】</b>	<b>AM 6:30 起床</b>  <b>AM 9:00</b> <b>FIELD TEST</b> <b>トレーニング</b>  <b>AM 11:30</b> <b>食事</b>		<b>AM 6:30 起床</b>  <b>AM 9:00</b> <b>トレーニングマッチ</b>  <b>PM 12:00</b> <b>食事</b>	<b>FREE</b>
<b>PM 14:00 ~ 16:00</b> <b>FIELD TEST</b>  <b>PM 17:00 ~ 21:00</b> <b>FREE</b> <b>食事・風呂</b> <b>ミーティング</b>  <b>PM 21:30 ~</b> <b>就寝</b>	<b>PM 13:00 ~ 15:00</b>  <b>Generations CUP 2009</b>  <b>PM 15:30 ~ 17:00</b> <b>Recreation</b>  <b>PM 17:00 ~ 21:00</b> <b>FREE</b> <b>食事・風呂・</b>  <b>PM 21:30 ~</b> <b>就寝</b>		<b>PM 13:00 ~ PM15:00</b> <b>プレゼン</b>  <b>PM 15:30 ASCO 出発</b>  <b>PM 17:30 八尾着</b>	



## 準備物

(一例です。参考にしてください。)

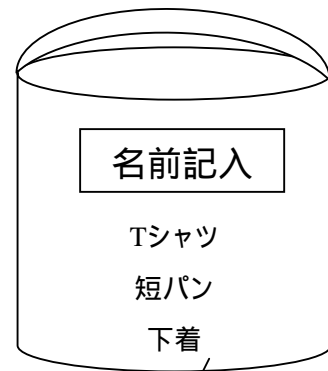


<リュックサックに入れるもの>

- ・ ボール ・ スパイク ・ レガース
- ・ Tシャツ ・ スポーツタオル
- ・ スーパーの袋・・・2枚 ・ 雨具
- ・ 新聞紙・・・2枚



ビニール袋  
3セット



<大カバンに入れるもの>

- ・ 試合用 (パンツ、ストッキング)・・・オレンジ
- ・ トレーニング用 (シャツ、パンツ、ストッキング)・・・3セット
- ・ ビニール袋に準備するもの (3枚それぞれに入れる。袋に名前記入。)  
Tシャツ      短パン      下着(パンツ)
- ・ 靴下・・・2足    ・ スポーツタオル・・・2枚    ・ バスタオル・・・2枚
- ・ 洗面セット    ・ お風呂セット
- ・ 筆記具

例えばの準備方法です。  
各自で必要と思うものを、準備してください。  
自分で準備するように!! そこから合宿が始まっています。

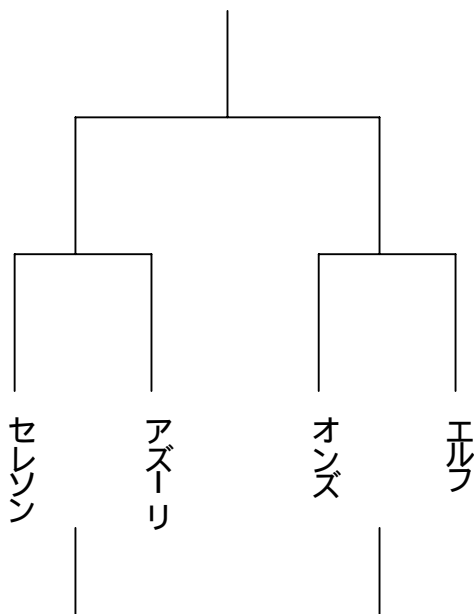
## FIELD TEST

スプリント	30m
	50m
	800m
ステップワーク	
プレスキック(右 左)	
スローイン遠投	
ドリブル(スラローム)	
リフティング	
キックターゲット	

## Presentation

U-12	チームが最高のパフォーマンスを発揮するための、 フォーメーション その良い点と悪い点について
U-11	チームの課題は? それに対する自分のアクションプラン。
U-10	自分の得意なこと、苦手なことについて。
3年	目標とする選手。 誰のどういう部分。

# Generations CUP 2009



TIME	GAME	REFEREE
13:00 ~		PADRE
13:40 ~		
14:20 ~		
15:00 ~		

ルール
11人制
自由な交替

南山本 セレソ	南山本 アズーリ	南山本 オンズ	南山本 エルフ
野沢	清水	森	矢野(浩)
渡辺	青山	長谷川	井田
小林	森田	山口(竜)	畑迫(悠)
佐藤(拓)	敷田	土淵	片岡
南	小松	大久保	塩湯
位坂	中西	上田(恭)	八幡
畑迫(大)	藤島	奥野	山口(恭)
木本	矢野(和)	上田(純)	野間
岡田(世)	竹内	岡田(翔)	野老
青山	永井	佐藤(勇)	南
山口	佐藤	藤島	合田
高松	岡田	野老	上田
及川	長谷川	奥山	森

 PADRE

# 2009年南山本JSCトレーニングキャンプ参加同意書

学年 氏名  
保護者

2009年トレーニングキャンプに参加致します。

年 月 日

健康管理チェックシート                      学年                      氏名

車酔いしますか？                      ある                      ない

食事アレルギーがありますか？    ある(                  )    ない

市販の薬を服用してアレルギーになった経験がありますか？

ある( ) ない

その他、子供の健康面について連絡事項あれば記入をお願いします。

