



**八尾南山本JSC  
トレーニングキャンプ2008**



**開催日程 平成20年 8月15～17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2008

日時 平成20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
後藤	合田
田島	谷
田上	小松
渡辺	丸尾
鳴原	
前田(和)	
藤井	
柳原	
谷口	
前田(博)	

U-12 (14名)	U-11 (8名)	U-10 (13名)
奥山	文能	位坂
朝田	井田	八幡
小林広	森	佐藤
谷	畑迫(悠)	南
合田	片岡	木下
荒井	土淵	小松
小林聖	小林硝	藤島
青山	山口(竜)	中西
清水		矢野(和)
矢野(浩)		畑迫(大)
長谷川		丸尾
野沢		野老
渡辺		山口(恭)
塩湯		

PADRE	
宿泊	日帰り
青山	荒井
奥山	高松
塩湯	小林
長谷川	岡田
森	合田
谷	
野老	
山口	
藤島	
朝田	

# SCHEDULE

8/11	8/12		8/13	
JSC	JSC	PADRE	JSC	PADRE
<b>AM 6:15 集合</b> <b>(白星舎)</b>  <b>AM 6:45 出発</b>  <b>AM 11:00 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>PADRE</b> <b>Olympic</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>( VS 板宿FC)</b> <b>U-12/ U-11/ U-10</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 ~ 16:00</b> <b>Generations CUP 2008</b> <b>寄贈品(from PADRE)贈呈式</b>		<b>PM 13:00 ~ PM15:00</b> <b>プレゼン</b>   <b>PM 15:30 ASCO 出発</b>  <b>PM 19:00 八尾着</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>			



## 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。

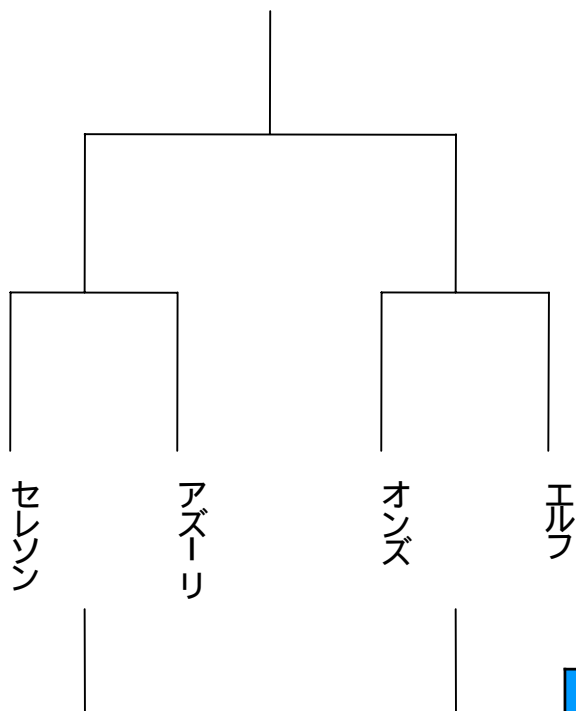
## FIELD TEST

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	当日 発表します。
U-11	当日 発表します。
U-10	当日 発表します。
3年	当日 発表します。

# Generations CUP 2008



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

南山本 セレソン	南山本 アズ - リ	南山本 オンズ	南山本 エルフ
奥山	谷	小林聖	朝田
合田	荒井	青山	小林広
野沢	矢野(浩)	長谷川	清水
文能	塩湯	井田	渡辺
森	畑迫(悠)	片岡	土淵
小林硝	山口(竜)	八幡	佐藤
位坂	木下	南	小松
藤島	丸尾	矢野(和)	畑迫(大)
野老	ヒデ	山口(恭)	オーク
ヤッシ -	ハッセ	モリシ	タニキュー
グッサン	アーサー	ジョージ	トシ
ハル	ゴン	ヨッシ -	コバ
		アニキ	

# 2008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

2008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。

## 領収書

学年                  氏名

金                  円    を領収致しました。

八尾南山本JSC          大北 日吉