



## 八尾南山本JSC トレーニングキャンプ2010



開催日程 平成22年 8月13日(金)~15日(日)

開催場所 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

0795-85-6066



# 南山本JSC トレーニングキャンプ2010

日時：平成22年 8月13日(金)～15日(日)

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

0795-85-6066

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。

## メンバー

STAFF	グループA	グループB	グループC	グループD	パドレ	宿泊	日帰り
大北(1泊)	11名	11名	12名	11名	南	中條	
後藤	位坂	大久保	白木	藤島	野老	谷	
田島	八幡	小松	中西	南	佐藤	上田(勝)	
田上(日帰)	高松	奥野	上田(恭)	中山	山園	岡田	
前田(事)(1泊)	野老	矢野	畠迫	大嘉田	藤島	村上	
長迫(1泊)	山口	増田	戸田	山田	上田(武)	中野	
奥山(日帰)	土淵	岡田(世)	上田(純)	岡田(翔)	山口	三田	
谷口(日帰)	谷	山本(皓)	三田	野間			
青山(1泊)	山園	竹内	木本	佐藤(勇)			
長谷川(日帰)	川瀬	中岡	福島	板垣			
高松	青木	大野	村上	新居			
森(1泊)	高橋	佐藤(優)	山本(京)	山本(大)			
			高木				

## スケジュール

8/13(金)	8/14(土)	8/15(日)
AM 7:00 集合 (白青舎前:八尾市中田)  AM 7:15 出発  AM 11:30 ASCO到着  AM 11:30 カレーづくり 昼食 栄養士さんの講義	AM 6:30 起床  AM 9:00 ~ フィールドテスト トレーニング  AM 11:30 ~ 食事	AM 6:30 起床  AM 9:00 ~ トレーニングマッチ  PM 0:00 ~ 食事
PM 2:00 ~ 4:00 フィールドテスト	PM 1:00 ~ 3:00 ジェネレーションカップ	PM 1:00 ~ 3:00 プレゼンテーション
PM 5:00 ~ 8:00 バーベキュー (アスコ ザ フォレスト)	PM 3:30 ~ 5:00 レクリエーション  PM 5:00 ~ 9:00 自由時間 食事・風呂	PM 3:30 ASCO出発  PM 5:30 八尾着
PM 8:00 ~ 9:00 風呂・ミーティング		
PM 9:30 ~ 就寝	PM 9:30 ~ 就寝	



## 準備物 (一例です参考にして下さい。)



【リュックサックなどに入れるもの】

- ・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



【大力バンに入れるもの】

- ・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
- ・筆記用具

例えばの準備方法です。

各自で必要と思うものを、準備して下さい。

自分で準備するように！！そこから合宿が始っています。

## フィールドテスト

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	

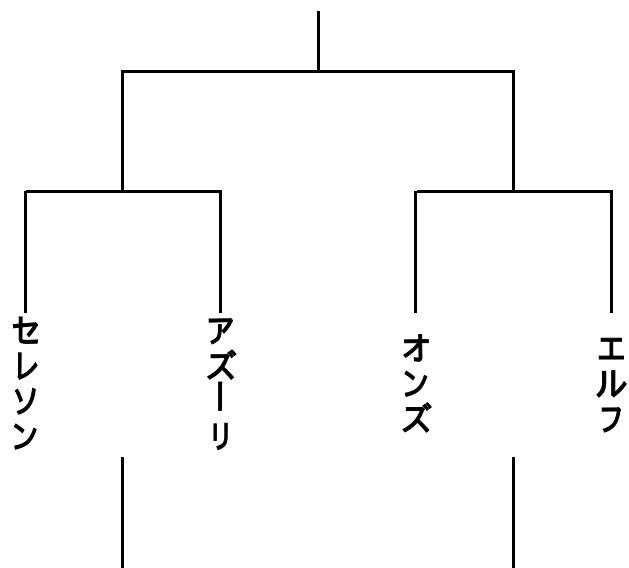


## プレゼンテーション

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年生	当日 発表します。



# ジェネレーションカップ2010



時間	試合	審判
13:00 ~		PADRE
13:30 ~		
14:00 ~		
14:30 ~		

ルール
11人制
自由な交替

南山本 セレソン	南山本 アズーリ	南山本 オンズ	南山本 エルフ
グループA	グループB	グループC	グループD
岡田	野老	南	上田(武)
中條	山園	佐藤	上田(勝)
中野	谷	藤島	村上
	山口		三田



パドレ



# 2010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

2010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。