



八尾南山本JSC トレーニングキャンプ2011



開催日程 平成22年 8月12日(金)～14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2011

日時：平成23年 8月12日(金)～14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	セレソン	アズーリ	オンズ	エルフ	パドレ	
	12名	11名	11名	11名	宿泊	日帰り
大北(1泊)	矢野	野老	山口	畑迫	佐藤	岡田
後藤	大嘉田	丸尾	増田	戸田	山口	中條
渡辺	三田	土淵	佐藤(勇)	木本	山園	谷
田島	藤本	岡田	上田	野間	上田	山本
前田	廣兼	谷	山園	瀧田	野老	織屋
田上(1泊)	中岡	村上	大野	高橋	三田	
青山(1泊)	山本(京)	吉川	佐藤(優)	高木	野間	
長谷川(1泊)	新居	村松	田村	藤安	村上	
前田(事)(日帰)	織屋	草薙	河合	松本		
奥山(日帰)	山田	山崎	森井	山下		
長迫(日帰)	谷本	林	山本(悠)	森		
	柴田					

スケジュール

8/12(金)	8/13(土)	8/14(日)
<p>AM 6:45 集合 (白青舎前:八尾市中田)</p> <p>AM 7:00 出発</p> <p>AM 11:00 森のひととき到着</p> <p>AM 11:00 魚のつかみ取り 食事</p>	<p>AM 6:30 起床</p> <p>AM 9:00 ~ トレーニング & ゲーム</p> <p>AM 11:30 ~ 食事</p>	<p>AM 6:30 起床</p> <p>AM 9:00 ~ トレーニング & ゲーム</p> <p>PM 0:00 ~ 食事</p>
<p>PM 1:30 ASCO到着</p> <p>PM 2:00 ~ 5:00 フィールドテスト</p> <p>PM 5:00 ~ 9:00 自由時間 食事・風呂</p> <p>PM 9:30 ~ 就寝</p>	<p>PM 0:30 ~ 1:00 レクリエーション</p> <p>PM 1:30 ~ 5:00 ジェネレーションカップ</p> <p>PM 5:30 ~ 8:00 バーベキュー</p> <p>PM 8:00 ~ 9:00 風呂・ミーティング</p> <p>PM 9:30 ~ 就寝</p>	<p>PM 1:00 ~ 3:00 プレゼンテーション</p> <p>PM 3:30 ASCO出発</p> <p>PM 5:30 八尾着</p>



準備物 (一例です参考にして下さい。)

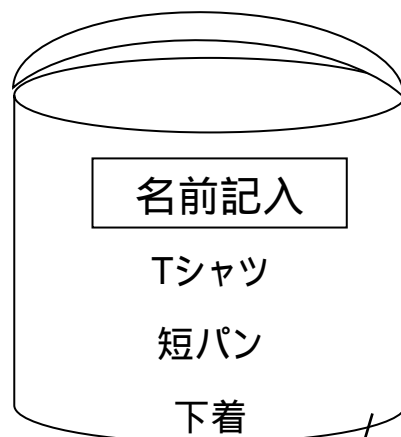


【リュックサックなどに入れるもの】

- ・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)	
キックターゲット	

一部内容を変更する場合があります。



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2011

	セレソン	アズーリ	オンズ	エルフ
セレソン				
アズーリ				
オンズ				
エルフ				

第1試合	南山本セレソン	V S	南山本アズーリ	
第2試合	南山本オンズ	V S	南山本エルフ	
第3試合	南山本セレソン	V S	南山本オンズ	
第4試合	南山本アズーリ	V S	南山本エルフ	
第5試合	南山本アズーリ	V S	南山本オンズ	
第6試合	南山本エルフ	V S	南山本セレソン	
第7試合	3位チーム	V S	4位チーム	
第8試合	1位チーム	V S	2位チーム	(勝ったチームが優勝)

1. ジェネレーションカップは13:00～15:45
2. 優勝チームにはトロフィーと景品
3. 試合は15分1本の総当たり戦
4. 審判は主審1名、副審2名をパドレから
5. 出場選手はJSC選手が決める。(PADRE枠 3名まで(OB含む))

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
佐藤	山口	野老	山園
村上	野間	谷	三田
岡田	織屋	中條	山本
	上田	小林	谷(優)



OB



パドレ

学年 氏名
保護者

2011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

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。

Date	Time	Location	Weather	Temperature	Humidity	Wind Speed	Wind Direction	Cloud Cover	Visibility	Pressure	Rainfall	Sunrise	Sunset	Moon Phase	Moon Position	Moon Illumination	Moon Age	Moon Distance	Moon Size	Moon Color	Moon Shape	Moon Texture	Moon Sound	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel	Moon Sight	Moon Touch	Moon Smell	Moon Taste	Moon Feel
------	------	----------	---------	-------------	----------	------------	----------------	-------------	------------	----------	----------	---------	--------	------------	---------------	-------------------	----------	---------------	-----------	------------	------------	--------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------