



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	宿泊	日帰り
大北(1泊)	12名	11名	11名	11名	佐藤	岡田	
後藤	矢野	野老	山口	畠迫	山口	中條	
渡辺	大嘉田	丸尾	増田	戸田	山園	谷	
田島	三田	土淵	佐藤(勇)	木本	上田	山本	
前田	藤本	岡田	上田	野間	野老	織屋	
田上(1泊)	廣兼	谷	山園	瀧田	三田		
青山(1泊)	中岡	村上	大野	高橋	野間		
長谷川(1泊)	山本(京)	吉川	佐藤(優)	高木	村上		
前田(事)(日帰)	新居	村松	田村	藤安			
奥山(日帰)	織屋	草薙	河合	松本			
長迫(日帰)	山田	山崎	森井	山下			
	谷本	林	山本(悠)	森			
	柴田						

スケジュール

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



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

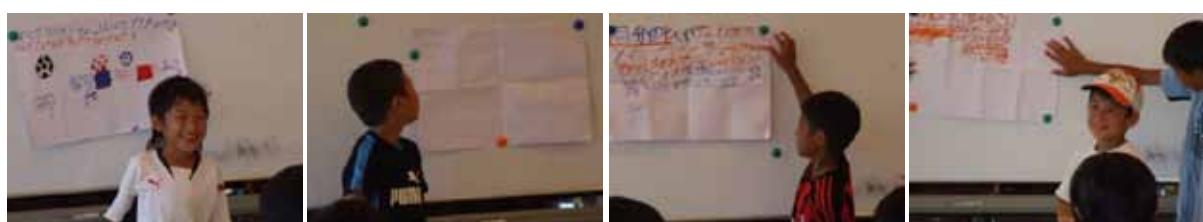
スプリント	30m
	50m
	800m
ステップワーク	
プレスキック(右、左)	
スローイン遠投	
ドリブル(スラローム)	
キックターゲット	

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	VS	南山本アズーリ
第2試合	南山本オンズ	VS	南山本エルフ
第3試合	南山本セレソン	VS	南山本オンズ
第4試合	南山本アズーリ	VS	南山本エルフ
第5試合	南山本アズーリ	VS	南山本オンズ
第6試合	南山本エルフ	VS	南山本セレソン
第7試合	3位チーム	VS	4位チーム
第8試合	1位チーム	VS	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

2011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

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

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。