



## 八尾南山本JSC トレーニングキャンプ2015



開催日程 平成27年 8月14日(金)～16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  
TEL 0795-85-6066



# 南山本JSC トレーニングキャンプ2015

日時： 平成27年 8月14日(金)～16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

TEL 0795-85-6066

目的：『考動力』

- ・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。
- ・公式戦の課題への取り組み。

## メンバー

| STAFF | セレソン  | アズーリ  | オンズ   | エルフ   | イレブン  | サムライ  | パドレ |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
|       | 11名   | 11名   | 11名   | 11名   | 10名   | 10名   |     |
| 大北    | 有吉    | 芦田    | 薮根    | 近藤    | 山田(晃) | 鹿谷    | 有吉  |
| 後藤    | 谷岡    | 大黒    | 木村    | 宮根(海) | 森     | 池崎(修) | 山口  |
| 前田    | 伊達    | 川辺(涼) | 高木    | 山下    | 山田(修) | 宮根(亮) | 長井  |
| 田島    | 城戸    | 中村(歩) | 藤本(千) | 藤本(ハ) | 川辺(啓) | 西川    | 野間  |
| 鈴木    | 横谷    | 植田    | 山口(椋) | 坂本(志) | 木下    | 平島    | 藤本  |
| 長迫    | 坂本(浩) | 脇谷    | 山田(祐) | 山口(直) | 太田    | 井ノ上   | 近藤  |
| 奥山    | 田仲(優) | 坂本(直) | 山本    | 鈴木    | 土居    | 長井    | 中村  |
| 高松    | 辻本    | 吉川    | 中村(大) | 左脇    | 井上(瑛) | 久保    | 鹿谷  |
| 奥山(智) | 井上(朝) | 藤本(絢) | 岡本    | 名畑    | 河合    | 山田(泰) | 山本  |
| 森     | 久武    | 田仲(莉) | 阿部    | 三木    | 中西    | 林     | 谷岡  |
|       | 半田    | 木戸    | 米田    | 池崎(蒼) |       |       | 田仲  |
|       |       |       |       |       |       |       | 久保  |
|       |       |       |       |       |       |       | 上田  |

# スケジュール

| 8/14(金)   | 8/15(土)  | 8/16(日)   |
|---|--|---|
| <p>(バス) (電車)<br/>AM 5:50 集合<br/>(白青舎前:八尾市中田)<br/>↓ AM 6:05 出発 AM 6:00頃<br/>AM 6:05 高安駅発<br/>↓ AM 9:00<br/>AM 9:00 AM 8:40<br/>森のひとき到着 ← 市島駅着<br/>↓ AM 9:15<br/>カレー作り・食事</p> | <p>AM 6:30 起床<br/>↓ AM 9:00～ PADREイベント<br/>↓ PM 0:00～<br/>食事</p>   | <p>AM 6:30 起床<br/>↓ AM 9:00～<br/>トレーニング &amp; ゲーム<br/>↓ PM 0:00～<br/>食事</p>   |
| <p>PM 1:30 ASCO到着<br/>↓ PM 2:00～5:00<br/>フィールドテスト<br/>↓ PM 5:00～9:00<br/>自由時間<br/>風呂・食事<br/>↓ PM 9:30～<br/>就寝</p>   | <p>PM 1:00～4:30<br/>ジェネレーションカップ<br/>↓ PM 6:00～8:00<br/>バーベキュー<br/>↓ PM 8:00～9:00<br/>風呂・ミーティング<br/>↓ PM 9:30～<br/>就寝</p> | <p>PM 1:00～3:00<br/>プレゼンテーション<br/>↓ (バス) (電車)<br/>PM 3:30 ASCO出発<br/>ASCO出発 ↓<br/>↓ 市島駅発<br/>PM 7:00 ↓<br/>八尾着 ← 高安駅着</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。)  
①Tシャツ ②短パン ③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きます。

## フィールドテスト

|          |      |
|----------|------|
| スプリント    | 50m  |
|          | 800m |
| 反復横とび    |      |
| ボトルタッチ   |      |
| バージャンプ   |      |
| シャトルラン   |      |
| 往復ダッシュ   |      |
| 十字ステップ   |      |
| 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2015

Aコート

|      |      |      |     |  |  |
|------|------|------|-----|--|--|
|      | セレソン | アズーリ | オンズ |  |  |
| セレソン |      |      |     |  |  |
| アズーリ |      |      |     |  |  |
| オンズ  |      |      |     |  |  |

Bコート

|      |     |      |      |  |  |
|------|-----|------|------|--|--|
|      | エルフ | イレブン | サムライ |  |  |
| エルフ  |     |      |      |  |  |
| イレブン |     |      |      |  |  |
| サムライ |     |      |      |  |  |

|         |       |    |      |
|---------|-------|----|------|
| 第1試合    | セレソン  | VS | アズーリ |
| 第2試合    | セレソン  | VS | オンズ  |
| 第3試合    | アズーリ  | VS | オンズ  |
| 5位決定戦   | A3位   | VS | B3位  |
| 決勝戦     | A1位   | VS | B1位  |
| エキシビション | PADRE | VS | コーチ  |

|       |      |    |      |
|-------|------|----|------|
| 第1試合  | エルフ  | VS | イレブン |
| 第2試合  | エルフ  | VS | サムライ |
| 第3試合  | イレブン | VS | サムライ |
| 3位決定戦 | A2位  | VS | B2位  |

1. ジェネレーションカップは13:30~16:30
2. 試合は8-3-8分の11人制
3. 勝ち点制 勝ち:3 引き分け:1 負け:0  
(順位の決定 ①勝ち点②得失点差③総得点④直接対決の結果⑤じゃんけん)
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))

パドレメンバー表

| セレソン | アズーリ | オンズ | エルフ | イレブン | サムライ |
|------|------|-----|-----|------|------|
| 近藤   | 有吉   | 鹿谷  | 谷岡  | 藤本   | 田仲   |
| 中村   | 長井   | 山下  | 久保  | 山口   | 上田   |
| 合田   | 山田   | 山口  | 増田  | 山本   | 野間   |
| 森    | 岸岡   | 谷岡  | 橋本  | 野間   | 土淵   |
|      |      |     |     | 森井   | 山崎   |

OB

## 2015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

2015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。