

持ち物について

持ち物	数量	チェック	備考
練習用シャツ	3～4枚		・ 普段練習している服装でOKです。 ・ ヒートテック
練習用パンツ・ハーフパンツ	2～3枚		
練習用ソックス	3～4足		
防寒着	1セット		コート・ピステ類
室内用シャツ	3～4枚		練習着とは別にシャツ・ジャージ等を用意して下さい。
室内用パンツ	2～3枚		練習着とは別にジャージ等を用意して下さい。
室内用靴下	2～3枚		練習用とは別に用意して下さい。
寝まき	1着		
下着	3～4枚		
小さいタオル	3枚		
大きいタオル	1枚		
洗面具	1セット		
おやつ	500円分		チョコレート類×
トランプ			うの・将棋・オセロ可（自己管理）
サッカー用具一式			グラウンド用（移動靴と分けて用意）・ボール・レガース
保険証のコピー	1部		当日、集合時にスタッフにお渡し下さい
常備薬			酔い止め等
水筒			ペットボトル不可



*自分で用意出来るものは自分で用意しようね!! 鞆のどこに何が入っているか必ず確認しておこうね。

***持ち物には必ず名前を書**

*あくまでも目安となる数量です。タイムスケジュールを見て、増やすもの・減らすものをお決め頂いて構いません。
*サッカー用カバンと着替え用カバンを分けて頂いて構いません。
*出発時は荷物はトランクに入れますので、保険証・体調管理チェック表・水筒は荷物とは別にお持ち下さい。
きりとり

体調管理チェック表	
<なまえ>	<緊急連絡先>
1、出発当日、前日頃まで体調を崩していた（具体的に）	
2、宿泊中の食べ物の中でアレルギー等で食べれないもの（具体的に）	
3、バス酔いをする（帰りのバス乗車時に酔い止め薬を飲む）	
	はい ・ いいえ
4、宿泊中に風邪薬等のお薬を服用する必要がある（具体的に）	
5、その他の事柄で、気になる事やご不安などがある場合などがあれば、お書き下さい。	

*当日スタッフにお渡し下さい