

## 令和3年(2021年)度 FCフェローズ Jr.夏合宿 保護者への連絡事項

FCフェローズ Jr.代表 戸谷 秀一  
6年キャプテン母 宮尾 美保

- **日程**：2021年7月30日(金)から8月1日(日)の3日間
  - 1日目：練習
  - 2日目：小川カップ(小川、NOZAWANA、ほか)
  - 3日目：練習、TM 予定(NOZAWANA)
- **集合時間**：7月30日(金)8:00 星と緑のロマン館(宿に荷物を置いてから、大洞グラウンドに移動)
  - ※ 途中の日程から参加する場合、各日8:00 小川村大洞グラウンドに集合
- **解散時間**：8月1日(日)17:00 小川村大洞グラウンド
- **宿泊先**：星と緑のロマン館(TEL:269-3789)
  - 保護者のお手伝いはグラウンドの対応のみで、宿に行く予定はありません。
- **参加費**：
  - 2泊3日 = 15,000円(宿泊費：9,000円、諸経費：2,000円×3日 = 6,000円)
  - 1泊2日 = 8,500円(宿泊費：4,500円、諸経費：2,000円×2日 = 4,000円)
  - 宿泊なし = 2,000円 × 参加日数(3日：6,000円、2日：4,000円、1日：2,000円)
 上記料金を、FCフェローズ HPに掲載の合宿参加申込書と一緒に提出して下さい。
- **申込書提出期限**：7月11日(日)
  - ※ 不参加の場合も提出して下さい。
  - ※ 宿泊者で食物アレルギーがある場合は、余白欄に明確にご記入下さい。
- **参加児童 持ち物について**
  - ・ 宿泊者は、グラウンドに持っていくサッカー用品が入った物(いつものリュックサック)と、宿に持っていく宿泊用品を入れる物を分けて持たせて下さい。
  - ・ 日帰りでの参加の場合、次ページ「持ち物チェック表」の①、②とユニフォームを持たせてください。
  - ・ すべての物に、学年、名前を書いて下さい。
  - ・ 荷造りは、必ず子供主体でやる様にして下さい。何がどこに入っているのか分からないお子さんが必ずいますので、自分で分かる様にしておいてください。
  - ・ 宿泊者は、自分の水筒を宿で洗い、翌日に水を入れてグラウンドに持って行きます。水筒の洗い方を練習しておいて下さい。5,6年生の参加者は、下級生の様子をみていただくよう、ご家庭でもお話し下さい。

### 持ち物チェック表

① 参加日初日に必要な物	
バラ氷(全児童) ※ビニール袋に入れて口をしぼってお持ち下さい。	氷のうなどで利用します。自宅の製氷機で作る氷で結構です。スーパーで豆腐を入れるようなビニール袋1つ程度の量をお持ち下さい。各自の参加初日にお持ちいただき、集合場所、または救護テントのクーラーボックスに入れて下さい。 ※ 飲用ではありません

	保冷剤（自宅にある方）	ある程度大きい物（15 cm程度を超えるもの）がある場合、凍らせてお持ち下さい。使用後は返却しませんので、ご了承いただける方はお持ち下さい。 ※ ケーキ購入時などに入ってくる物は小さすぎるため不要です。
<b>② 初日のグラウンドに持っていくリュックに入れるもの</b>		
	1 日目の昼食 （おにぎり+おかず少々） ※日帰り参加の場合は 毎日持参すること！	グラウンドで食べますのでサッカー用品が入った荷物に入れて下さい。 また、おにぎり以外のおかずなど持たせたい場合には、捨てられる容器に入れて下さい。（腐らないように必ず保冷剤を入れて下さい。） ※ 宿泊者は2 日目以降の昼食は宿で準備します。
	ボール	スーパーの袋に入れて持参。荒天時はボールを洗って体育館で使うので、雑巾も一緒に入れて下さい。（袋、雑巾には必ず記名）
	上履き	雨天時体育館で使用します。フットサルシューズでよいです。
	スパイク	
	すねあて	
	帽子	標高が高いので日差しが強いです。熱中症予防になりますので持たせて下さい。
	日焼け止め	日焼け防止することで、疲労の軽減にもつながります。
	汗拭きタオル	
	雨具	レインコート、ポンチョなど
	塩分補給（必要な方）	塩分タブレット等、塩分補給を目的としたもの。×おやつは持参しないこと！
	水筒	※昨年と同じく、 <b>共有の給水は設けません</b> ので、各自水筒を持参してください。 長時間となりますので、大きめの水筒が良いと思います。水筒が空になった場合は水道からの補給になりますので、水道水が飲めない等の場合は、各家庭のご判断で、補給用のペットボトルなども持たせてください。
<b>③ 宿用の荷物</b>		
	練習着 着替え	T シャツ、短パン、ストッキング（靴下）など
	ユニフォーム	赤・白 2 着（2 日目小川カップで使用します）
	サッカーノート、筆記用具	
	ハンガー数本	タオルを干すなど、あると便利です。
	入浴・お泊りセット	お風呂用タオル、下着、パジャマ、洗面用具、汚れ物を入れる為の袋等 1 日終了後、宿に戻るとすぐお風呂なのですぐに出せるように袋にまとめておく。
	宿での飲水用コップ	宿では麦茶などを各部屋に準備していただけるそうです。 コップを共有することが無いように、コップに名前を書いて持たせて下さい。プラスチックなど、割れない素材の物にして下さい。使用後は自分で洗うよう、ご家庭でもお話しください。
	マスク	換えのマスクを持たせて下さい。また、使い捨ての使用済みマスクは、放置せずにビニール袋に入れて口を縛り、ゴミ箱に捨てるようにご家庭でもお話し下さい。
	常備薬	自己管理出来るように。持たせるときにはメモなどを付けて飲み間違いなど無いようにして下さい。
	2 日目以降の水筒に入れる水（必要な方）	2 日目以降は宿の水道水を水筒に補給して持って行く予定ですが、水道水が飲めない場合などのご準備下さい。（2L のペットボトルなど。1 日 1 本は必要と思われる）
	水筒洗い用スポンジ（必要な方）	水筒を洗うための洗剤（ジョイなど）とスポンジはこちらで準備しますが、気になる方は個人用でお持ちください。
×	持ってこない物	×お金 ×ゲーム機、スマホ、音楽端末など ×おやつ ○トランプ等は OK。

## ■ 送迎時の注意

- ・ 集合場所への送迎は、例年のようなバスは出ませんので、各ご家庭で送迎していただくようお願いいたします。
- ・ バラ氷（※飲用ではありません）：各家庭1個ずつを朝の集合時に回収します。

## ■ お手伝いの方へ

- ・ 今年度のお手伝いの主な役割は、救護、救護テントの設置となります。軽度のケガ、熱中症等に対する対応が必要となりますが、判断が難しい状況がありましたら周りの監督、コーチ、代表に相談して対応をお願い致します。
- ・ 2日目以降のお手伝いの方は、その都度、氷の提供をお願い致します。  
持ってきた氷は、救護テント付近にあるクーラーボックスに入れてください。
- ・ 練習や試合終了時に、1日に出たゴミは皆さんで声を掛け合って持ち帰るようお願い致します。（ゴミ袋は長野市指定ゴミ袋が現地においてあります。）
- ・ 休憩用などの椅子が必要な場合は、各自持参して頂きますようお願い致します。

## ■ お手伝い以外の保護者の方へ

- ・ 例年と運営も異なりますので、合宿当日には試合観戦等で来られている保護者の方にもご協力いただく場面があると思います。子供たちに大きな怪我もなく、元気に自宅に帰れるよう、学年の隔たり無くご協力いただけるとありがたいです！よろしくお願いたします！

