

持ち物チェックシート

※持ち物全てに必ず氏名を明記してください

チェック

サッカー用リュック(グラウンド用)

- サッカー用具一式（すね当て等）
- ユニフォーム・パンツ・ソックス（もう一色）
- サッカースパイク・**アップシューズ**
- 4/19 昼食（クーラーボックスの中に入るくらいの量）
- クーラーボックス・水筒（大きめの水筒をお勧めします）
- 着替え（終了後、宿舎に向かうバスに乗る前に着替えます）

※行きに着てきた服（ジャージ等）に着替えバスに乗ります。

大きなバック(宿舎用)

- 洗濯ネット
- 洗面用具（歯みがきセット等）
- 寝るときの服（パジャマ等）
- 部屋着（パジャマと兼用でも構いません）
- パンツ
- 帰宅するときの着替え
- 小タオル（数枚）・バスタオル・歯ブラシ
- ハンガー
- 洗濯バサミ（数個）
- 雨具
- 常備薬・酔い止め等（任意）
- 筆記用具**
- 保険証**（原則、原本となります）

※お菓子・ジュース・ゲーム機等は持ち込み禁止です。

※荷物は自分で準備しましょう。

※ユニフォーム・サッカーパンツ・ソックスのみ洗濯をする予定です。

その他の着替え等は必要と思う数を用意してください。

※**スマホの扱いについては約束事を厳守すること。**

スマホは原則、活動中は使用不可としています。

※**天候不良等でグラウンドが使用できない場合、フットサルコート（スパイク不可）でのトレーニングとなります。**