強化合宿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**
* 6/7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）に着替えて宿舎に向かいます。**

**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（鉛筆・消しゴム）・サッカーノート（日記帳でも可）**
* 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。