



合宿は親元を離れての生活となり子供の自立心が芽生える反面、  
不安になる子供もたくさんいます。

練習時は集中して、宿舎ではリラックスして過ごせるように  
サッカー用品だけでなく生活用品も忘れずに準備して実のある合宿にしましょう!!



## ✓ 合宿アイテムチェックリスト

合宿期間 月日~月日 日間

練習回数 回

## サッカー用品



### スパイク

突然の雨も考えると2足持っていくと安心。

CHECK!



### トレーニングシューズ

練習メニューにもよるが1足。  
※シューズドライヤーが有れば持っていきましょう。

CHECK!



### 練習着

急な雨や汗や泥汚れに備えて練習回数+1枚を用意  
(例)午後練習1日、午前・午後練習1日、午前練習1日なら5枚。

CHECK!



### インナーウェア

急な雨や汗や泥汚れに備えて練習回数+1枚を用意。

CHECK!



### ソックス

急な雨や汗や泥汚れに備えて練習回数+1足を用意。

CHECK!



### シンガード(すね当て)

無事に合宿を終えるためにも忘れずに!

CHECK!



### ユニフォーム

合宿中に試合がある場合、出場できなくなるので注意!!

CHECK!

その他、自分用のボールやピステをお使いの場合は  
ボールは子供が運びやすいようにネットに入れてあげましょう。

## 生活用品



### 部屋着

食事や散歩などレクリエーション時に着用。短パンやTシャツで良いと思うが合宿場所によっては昼夜の寒暖差が多き場所もあるので注意が必要。(長袖があると安心)



### パジャマ

部屋着でも良いが夏場は汗をかくので別に用意していると清潔です。



### 下着・靴下

こちらも滞在日数+1枚用意しておくで安心です。



### 歯磨きセット

ハブラシ・歯磨き粉・フェイスタオル。



### お風呂セット

シャンプーや石鹸は宿舎にある場合が多いですが、荷物にならないようなら持っていきましょう。(監督に確認しましょう)バスタオル・タオルは無い場合が多いので必ず持っていきましょう。風呂場までの移動用の袋の他に脱いだ服を入れるための袋を用意しておきましょう。



### その他

長めの合宿の場合は、洗濯ネットや干すように折り畳みハンガーがあると便利です。(洗濯ネットには名前を書いておき、洗濯の際はネットに入れて洗えば洗濯モノとの間違い防止に!!)



### 常備薬

長腹痛や下痢止め・酔い止め・風邪薬・虫刺され予防等に併せて万一のけがに備えて保健所をコピーして持たせてあげましょう。