

《大会や練習試合等の必要な持ち物について》

◇3年生以上は自分の持ち物を準備、管理できるように保護者の皆さんの見守り、アドバイスを宜しくお願いします。

(追加持ち物がある場合にはラインにて連絡を入れます。)

【2年生以下】	【3. 4年生】	【5. 6年生】
<input type="checkbox"/> ボール	<input type="checkbox"/> ボール	<input type="checkbox"/> ボール
<input type="checkbox"/> スパイク(冬期間はフットサルシューズ)	<input type="checkbox"/> スパイク(冬期間はフットサルシューズ)	<input type="checkbox"/> スパイク(冬期間はフットサルシューズ)
<input type="checkbox"/> すねあて	<input type="checkbox"/> すねあて	<input type="checkbox"/> すねあて
<input type="checkbox"/> ユニホーム(配布時)	<input type="checkbox"/> ユニホーム(配布時)	<input type="checkbox"/> ユニホーム(配布時)
<input type="checkbox"/> 練習着	<input type="checkbox"/> 練習着	<input type="checkbox"/> 練習着
<input type="checkbox"/> 紺ゲームパンツ	<input type="checkbox"/> 紺ゲームパンツ	<input type="checkbox"/> 紺ゲームパンツ
<input type="checkbox"/> 紺ソックス	<input type="checkbox"/> 紺ソックス、(グレーソックス)	<input type="checkbox"/> 紺ソックス、グレーソックス
<input type="checkbox"/> ピステもしくはジャージ	<input type="checkbox"/> ピステもしくはジャージ	<input type="checkbox"/> ピステもしくはジャージ
<input type="checkbox"/> 飲み物	<input type="checkbox"/> 飲み物	<input type="checkbox"/> 飲み物
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 着替え(上着、下着、靴下等)	<input type="checkbox"/> 着替え(上着、下着、靴下等)	<input type="checkbox"/> 着替え(上着、下着、靴下等)
<input type="checkbox"/> 補食(半日の活動で必要な選手のみ)	<input type="checkbox"/> 補食(半日の活動で必要な選手のみ)	<input type="checkbox"/> 補食(半日の活動で必要な選手のみ)
<input type="checkbox"/> 昼食(終日の活動時のみ)	<input type="checkbox"/> 昼食(終日の活動時のみ)	<input type="checkbox"/> 昼食(終日の活動時のみ)
<input type="checkbox"/> その他個人に必要な物	<input type="checkbox"/> その他個人に必要な物	<input type="checkbox"/> その他個人に必要な物

[昼食及び補食について]

- ・食事を摂るタイミングはその活動内容や時間により変更するので、朝自宅を出る際に持たせて下さい。
(保護者が会場に遅れて来る場合、選手へその旨の伝達をお願いします。)
- ・飲み物は水、お茶、スポーツドリンク、オレンジジュースとします。夏場は特に多めに水分を持参するようにして下さい。
- ・保護者が昼食や補食が少なくなっていないか心配して選手のリュックやクーラーボックスを確認する姿が多く見受けられます。選手には飲食物が無くなった場合、保護者ではコーチに声を掛けるよう指導をしていきます。
- ・おにぎりやパン等すぐに食べられる物を準備して下さい。(すぐに栄養補給に繋がる食べ物:おにぎりやバナナ)
- ・消化の悪い食べ物の持参は控えて下さい。
- ・ゼリーや塩分補給タブレットの持参は可能としますが、それのみを昼食や補食にしないようお願いいたします。
- ・ゴミは各自持ち帰りになるので、必ずゴミ袋を持参して下さい。