

合宿準備チェックリスト



初めての合宿準備

- 用意しないといけないものは？
- チェックリストで準備万端

お買い物チェックリスト

	チェック	
スパイク		雨天等に備え、替えのスパイクも含めて2足あると便利
トレーニングシューズ		移動時やアップ時に履くことが多いです
インドアシューズ		雨天時等、室内練習がある場合は用意が必要です
プラクティスシャツ		練習回数+2枚程度あると安心
プラクティスパンツ		練習回数+2枚程度あると安心
サッカーソックス		練習回数+2足程度あると安心
ドラムバッグ		泊数に応じて容量を選びましょう
タオル		泊数×2・3枚あると安心です
ジムサック		万能袋 2枚程度あると小分けとしても便利
長袖シャツ・ジャケット		寒い時に1枚あると便利
ピステ		雨天・強風時に1枚あると便利
オフ着		自由時間・就寝時等に着用 泊数分でOK

あると便利なもののチェックリスト

	チェック	
キャップ		日差し除けに便利 ヘディングキャップがおすすめ
水筒		水分補給にあると便利 熱中症対策
圧縮袋		荷物を小さくまとめられます 汚れもの入れにも
ビニール袋		濡れたもの、汚れもの入れとして便利
消臭・防臭剤		汚れものの臭い防止に持っていくと便利
長ズボン		無くても大丈夫だけど、使いたい時がある
日焼け止め		紫外線対策に！ペルムータがおすすめ

いつもの練習で使用するもの(シンガード等)は必ず持っていきましょう

準備に迷ったらチーム、先輩ママに事前に確認するのが望ましいです