

# 春の合宿・遠征持ち物チェックリスト

持ち物には必ず名前を記入しよう！（背番号が決まっている人は番号の記入でもいいかも）  
合宿先では洗濯が可能か確認をしてください

チェック	持ち物必需品！	
	合宿用の大きいバック	○泊○日で大きさに注意！（フタバのバックコーナーで確認しましょう）
	練習用プラシャツ	午前・午後 計○回の練習に必要な数。（合宿先で洗濯は可能？）
	アンダーシャツ	午前・午後 計○回の練習に必要な数。（合宿先で洗濯は可能？）
	サッカーパンツ	午前・午後 計○回の練習に必要な数。（合宿先で洗濯は可能？）
	スパッツ	午前・午後 計○回の練習に必要な数。（合宿先で洗濯は可能？）※ロングスパッツもあるといいですよ
	サッカーストッキング	午前・午後 計○回の練習に必要な数。（合宿先で洗濯は可能？）
	バンテージ	午前・午後 計○回の練習に必要な数。
	ユニフォーム(試合用)	チーム指定のもの(シャツ・パンツ・ストッキング)
	スパイク	シューズ袋に入れて持っていきます。（取替式スパイクもあると便利です）
	トレーニングシューズ	ランニングシューズ(フットサルシューズ)でもOK。（移動用にも使えます）
	すね当て	紛失しやすいので予備も用意しましょう。
	ボール	名前を記入してボールバック等にに入れて持って行きます(チームによっては不要です) 空気入れも忘れずに！
	水筒	練習中・移動中の水分補給に
	タオル	汗ふき。洗面用としても使います。
	移動用バック (エナメルバック等)	防寒着・水筒・貴重品を入れて車中に持ち込みます。 宿舎から練習・試合への移動用にも使えます。
	ジャージ・スウェット	朝晩は冷え込むので、防寒着として使います。
	ピステ(ブレーカー)	肌寒い日、雨天の練習に。（雨対策で防水スプレーをあらかじめかけておくと便利）
	部屋着	部屋にいるとき、食事、リラックスタイムに…。寝るときはジャージ・スウェット等で代用
	バス用品	バスタオル・ハンドタオル・シャンプー・リンス・ボディソープ・洗顔フォームなど。
	洗面用具	歯ブラシ・ハミガキ粉・タオル・カミソリ(シェーバー)
	保険証コピー	各自管理してください。
	サッカーノート	筆記用具も忘れずに！日々勉強！
	靴磨き(お手入れ)セット	スパイクのお手入れはしっかりと。お手入れの仕方はわかるかな??
	常備薬	酔い止め薬、風邪薬、花粉症対策グッズなど。
	その他	傘など

チェック	あると便利グッズ	
	トラベル用圧縮袋	衣類をコンパクトに！100円均一で売ってます！！
	ランドリーバック	汚れ物を入れるのに便利。何枚かあるとGOOD！
	目覚まし時計	1日のスタートは遅刻厳禁！集合時間に遅れないようにね！
	疲労回復系サプリメント	次の日に疲れを残さず、合宿を乗り切るために！
	日焼け止め	場所によっては予想以上の紫外線に注意！！
	虫除けスプレー	そろそろ虫も出てくる季節、刺されたときにムヒ・オロナイン等も忘れずに！
	筋肉疲労緩和剤	サロメチール、バンテリン等、アイシング用品と併用で効果大！！
	取替式スパイクのスタッド	出発前にソールをチェック。予備で単品バラで2、3個持っておくと便利。ランチも忘れずに！
	サンダル	名前の記入も忘れずに！！
	洗濯ヒモ	部屋の中で洗濯物を干すこともありますよ！！
	セームタオル(スイムタオル)	コレ1枚でタオル約3枚分の節約に！！