

# 夏合宿の持ち物を準備しよう！



夏といえば合宿です。待ちに待った合宿に忘れ物があつては大変。まずは、お母さん、お父さんも子どもたちと一緒に、チェックリストで持ち物を確認していきましょう。

## 持ち物チェックリスト — 選手(子ども)編

### 練習用品

- 練習用プラクティスシャツ 汗をかくので、練習回数+1回分を用意
- インナーシャツ 汗をかくので、練習回数+1回分を用意
- サッカーパンツ 汗をかくので、練習回数+1回分を用意
- スパッツ 汗をかくので、練習回数+1回分を用意
- ストッキング 汗をかくので、練習回数+1回分を用意
- ユニフォーム チーム指定のものを用意
- スパイク シューズ袋に入れて行こう。
- トレーニングシューズ 靴磨きセットもあると◎
- シンガード（すね当て） 合宿の行き帰り、練習用として持参
- ボール 万が一に備えて、予備も持つて行こう
- ピステ 名前を書いて、ネットに入れる
- ジャージ 浜辺や高原では冷え込むこともあります
- 防寒用として持参

### あると便利

- 圧縮袋 荷物はコンパクトにまとめよう
- ランドリーバック 汚れ物入れや洗濯の時に使用
- 熱中症対策 冷却シートなど
- 氷嚢（氷のう） 練習後のアイシング用

### 生活用品

- 水筒 移動中の水分補給に使用
- タオル 汗ふき用と洗面用を準備
- 帽子 移動中やレクリエーション時にかぶっても◎
- 部屋着 食事やレクリエーション時に着る普段着
- パジャマ ジャージを使ってもOK
- 下着 宿泊日数分
- 水着、プールタオル 海やプールで遊べるなら必要
- 洗面道具 歯ブラシ、歯磨き粉、タオルなど
- お風呂道具 石けん、シャンプー＆リンス、バスタオルなど
- 保険証のコピー 万が一ケガをした時のためを持ちましょう
- サッカーノート 練習後に書き込もう。筆記用具も忘れずに
- 常備薬 酔い止め、風邪薬、解熱剤など
- 日焼け止め 練習前に塗っておこう
- コールドスプレー 練習後のアイシングに
- 虫除けスプレー 夕方からは必需品
- 雨具 急な天候不良の時に。レインコートや折りたたみ傘
- サンダル 練習で疲れた足を開放しよう



ポイント

現地到着までに必要なものをエナメルバックなどの移動用のバッグに、到着後から必要になるものを合宿用の大きなバッグに入れましょう。

## 持ち物チェックリスト — お父さん&お母さん編

### パパママが持つて行きたいもの

- 自分用プラクティスシャツ 編100%のTシャツより速乾性があつて気持ちいい
- タープ（テント） グラウンドは日陰がないことが多い
- 帽子 日焼け対策
- キャンプ用椅子 子どもの練習を観戦する際に便利
- 日焼け止め、虫除けなど 子どものものは別に自分用を用意しましょう
- うちわ、扇子 暑さ対策、虫よけに大活躍
- 冷感タオル 保冷剤を入れて首に巻いて熱中症予防
- 洗濯グッズ 洗剤、洗濯バサミ、ネット。洗濯をする場合は持つていきましょう
- 生活用品 お風呂グッズや着替えなども忘れずに！

合宿の荷造りも子どもにさせましょう。練習に必要なもの（インナー・プラクティスシャツ・パンツ・スパッツ・ストッキング）を1回分ずつ小分けにするなどすると、練習前にあれこれ探し出さずにすみます。

使用したものは、ランドリーバックにひとまとめにするなど、持つて帰ってくる方法も荷造りをする際に教えましょう。



ポイント

行きはきれいだったバッグの中も、帰りはグチャグチャになっているはず。行きの荷造りですでにパンパンのかばんでは帰りの荷物が入りきらないことも。子どもたちが使用するバッグは、大きめのものを選ぶといいでしょう。

