

【試合の準備】

1. 移動時の服装

指定の個人ユニフォーム+指定サッカーパンツ+指定ストッキング+運動靴

サンダル（クロックスを含む）での移動は禁止

気候に合った肌着（夏は速乾性、吸湿性の高いもの、冬は保温性の高いもの。綿のシャツでよい）長袖の場合は、袖の色と同色

気候に応じたウォームアップスーツ（ジャージ・ピステ・ベンチコート）

帽子・手袋・ネックウォーマー等必要に応じて着用可

2. 選手の持ち物 ※子どもが自分で準備する

サッカーボール

スパイクまたはトレーニングシューズまたは運動靴

レガース（すねあて）

ワンタッチで開閉でき直飲みできる水筒（常温の水）夏場 2L/冬場 1.5L が目安

汗拭きタオル

着替え

汚れたもの（洗濯物）を入れる袋

昼食（合間に食べられるおにぎりやパン）※指示のある場合

公式ユニフォーム正副上下・公式用ストッキング正副上下（トップチームのみ）

3. 集合・解散

原則として妻鹿小集合・解散。引率者の車に乗りあわせて移動する

引率者が選手の引き受けから、引き渡しまで責任を持って対応する

試合会場待機中の子どもたちの安全に配慮する

現地集合時間は試合開始の 1 時間前

4. クラブの持ち物

救急箱

ビブス

キーパー用品

ブルーシート

気候、天候に応じてタープ、クーラーボックス、スケジュールに応じてテーブル、いすは倉庫にあるものを引率者の判断で自由に使ってよい

※特別に必要なものがあれば、その都度指導者や事務局から指示します

※荷物はできるだけ子どもたちに運ばせてください

【練習の準備】

1. 服装

Tシャツ、ゲームシャツ+サッカーパンツ+ストッキング

メーカー等は問わないが華美にならないように

移動は運動靴を着用。サンダル（クロックスを含む）での移動は認めない
気候、天候に合わせて各家庭で上着等の調節をする

2. 持ち物

サッカーボール

スパイクまたはトレーニングシューズまたは運動靴

レガース（すねあて）

ワンタッチで開閉でき直飲みできる水筒（水・スポーツドリンク）

夏場 2L / 冬場 1.5L が目安

汗拭きタオル

3. 集合・解散

安全に自宅⇔妻鹿小を往復できるよう、保護者が指定する

自転車を使用する場合はよく整備し、ヘルメットを着用する

練習開始の 15 分前に集合し、練習終了後は速やかにグラウンドから出る

4. その他

不明な点、お困りの点は事務局へお問合せください

info@mega-fc.net （綾部）