

＜練習用品＞ 全て持ち物に氏名を記入すること

- ☐ 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）
- ☐ スパイク（シューズ袋に入れて行こう。靴磨きセットもあると◎）
- ☐ トレーニングシューズ（合宿の行き帰り、練習用として持参）
- ☐ すね当て（万が一に備えて、予備も持って行こう）
- ☐ ボール（名前を書いて、ネットに入れる）
- ☐ ピステ（浜辺や高原では冷え込むこともあります）（※任意）
- ☐ ジャージ（防寒用として持参）（※任意）
- ☐ **トレセンユニフォーム（氏名は記入しないでください）**

＜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）（※任意）
- ☐ 下着（宿泊日数分）
- ☐ 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に持ちましょう）
- ☐ **選手証**

＜あると便利＞（※任意）

- ☐ 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（練習後のアイシング用）
- ☐ 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）