

臥竜杯サッカーフェスティバル

2022/9/17 現在

[合宿行程]

9/23(金祝)

- 6:00 セントラル観光集合
- 6:15 出発(マイクロバスにて移動します)
- 9:00 会場到着予定 (9:50 ゲームに審判あり)
- 10:30 一試合目キックオフ
- 昼食 持参をお願いします
- 13:10 二試合目キックオフ
- 14:30 三試合目キックオフ
- 16時過ぎ 会場発、旅館へ
- 17時前 入室
- 洗濯 旅館か近所のコインランドリー
- 入浴
- 18:30 夕食
- 19:30 チームミーティング
- 21:00 就寝、消灯

9/24(土) ※初日結果によって朝の行動時間は変わります。

- 6:00 集合、モーニングトレーニング
- 6:30 朝食
- 7:20 チェックアウト、出発
- 8:30 (キックオフの可能性あり)
- 昼食 弁当を手配済みです。
- 16:00 出発
- 19:00 セントラル観光到着予定

[持ち物]

通常のサッカー道具関連(用具一式、プラクティス、タオル、水筒)以外のものを記します。

- 保険証のコピー
- 当日の昼食(廃却できる容器、おにぎりを持参すると便利です。)
- 洗濯ネット(洗濯後の混乱を避けるため、記名をしておいてください)
- ハンガー、洗濯バサミ(洗濯物を干すため)
- 宿題 一宿題は9/25(日)ご自宅をお願いします。
- サッカーノート、筆記用具
- 歯磨きセット
- 宿泊先での活動兼寝間着(ジャージや体操着を準備ください)
(入浴後のタオルは旅館にあります)
- 補食(お菓子の匂いのするものは禁止、菓子パンも禁止)

雨天時のベンチを考慮し、ポンチョや雨具の用意をお願いします。
 ※いつもの通り、水筒を持参ください。2日目は旅館にて水を入れて会場へ向かいます。
 ※各自洗濯物には必ず記名をお願いします。

ほか、ボールやスパイク・トレシューなどの持ち物にも必ず記名をお願いします。
 ※洗剤はスタッフが準備いたします。
 ※お金の持参は必要ありませんが、お土産代等は各自にお任せいたします。
 ただしお金を使える場所はコーチが限定し、指示いたします。

[スタッフが準備するもの]

- ・弁当代金、宿泊代金
- ・チーム道具一式(タープ、ベンチ、ブルーシートなど)
- ・救急箱
- ・洗剤、洗濯干しロープ
- ・チェックリスト、参加者リスト

夜間休日緊急医のご案内

夜間緊急医

- ・信州医療センター(長野) 電話: 026-245-1650
- ・救急隊(長野県) 電話: 026-245-0126
- ・救急隊(伊予中道) 電話: 026-247-2032

長野県小児救急電話相談(※8000)

お子さんの発熱の仕方や急病時の病、保護者の不安が原因に戸惑う時や、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しい時に、お急ぎ時の対応や受診の施設について助言を行います。
 受付時間: 毎日午後7時～翌朝6時
 電話番号: 8000 または 0263-34-8000

休日緊急医

県立信州医療センターで救急休日緊急診療が開設されています。

| 診療日 | 日曜日及び祝日の祝日 ※年末年始(12/29日～1/3日) | |
|------|----------------------------------|--------|
| 診療時間 | 午後7時～ | 9時～13時 |
| 診療科目 | 内科 | 1時～5時 |
| 診療科目 | 内科、小児科を中心とした緊急の初期医療 | |
| 連絡先 | 026-245-1650 | |

| | |
|------|---------------------------------------|
| 場所 | 信州医療センター 南棟1階 |
| 診療時間 | 日曜日、祝日、年末年始 9:00～12:00 13:00～17:00 |
| 住所 | 須坂市大字須坂1332 |
| TEL | 026-245-1650 |
| 診療科目 | 内科、小児科を中心とした緊急の初期医療 |

※小児科の専門医が常駐しているわけではありません。

【お子さんを受診させる前に参考にご覧ください】

