

臥竜杯サッカーフェスティバル

2023/9/21 現在

[合宿行程]

9/23(土)

- 6:15 セントラル観光集合
- 6:30 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 弁当手配済みです
- 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(日) ※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。

- ☐ ユニフォーム(青白) ←追加 移動はプラクティスにて
- ☐ 保険証のコピー
- ☐ 当日の昼食(廃却できる容器、おにぎりは持参すると便利です) ←お弁当手配済みです。
- ☐ 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)

- ☐ 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、参加費
- ・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

夜間休日緊急医のご案内

夜間緊急医

- ・信州医療センター (江府) 電話: 026-245-1650
- ・最前院 (高柳町) 電話: 026-247-9126
- ・新玉川院 (今市町) 電話: 026-247-2033

- ・長野県小児救急電話相談 (#8000)

お子さんの発熱のケアや急病等の際、保護者の方が対応に戸惑う時や、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しい時に、必要対応の方法や受診の施設等について助言を行います。
受付時間: 毎日午後7時～翌朝8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国県休日緊急診療室が開設されています。

診療日	日曜日及び国民の祝日 年末年始(2月29日から1月31日)
診療時間	午前診療
	午後診療
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なさってください】

