



Supported by

FUTIRIS  
football is rainbow for all.

DURABLE BODY SUPPORT  
サントバンド  
net-store

Sanctband®



# CHALLENGE



# THE



# METHOD.

## OUTLINE

---

### ■概要

期間：2023年7月31日(月)～8月2日(水)  
会場：リゾートインあおの・あおのサッカーパーク  
住所：茨城県神栖市波崎 9102  
TEL：0479-44-0023

## INFORMATION

---

### ■事務局

TEL：080-3462-1303 / 080-4347-4226      MAIL：info@alpha-fa.jp  
※公式LINEアカウント（右記QRコード）からでもご連絡可能です。  
帯同コーチ：大泉・トーマス・出口・野崎・青柳（変更の場合あり）



## PURPOSE

---

### ■趣旨

1. 普段とは違う環境の中で、サッカー中心の生活を過ごすことを自覚し、セルフマネジメント・セルフコントロールができる選手を目指す。
2. オープンマインド。  
初めて接する仲間と2泊3日の限られた時間の中でより多くのコミュニケーションを取り、濃い時間を過ごせるよう自分を出していくことにチャレンジする。
3. キャンプを共に過ごすチームとして、自己主張・他己尊重から調和と規律を保つ。
4. 自己実現。このキャンプでの目的を明確にし、「達成するためには？」何が必要かを常に考え実行する。
5. キャンプができる環境に感謝し、施設においても礼儀やモノを大切に扱う気持ちを表現する。

## REAL-TIME

---

### ■SNS 配信

キャンプの様子を公式Twitterにてリアルタイムに画像配信します。  
ご覧になりたい方は、  
「[https://twitter.com/ALPHA\\_FA\\_JP](https://twitter.com/ALPHA_FA_JP)」をブックマーク下さい。



## SCHEDULE



# ALPHA FOOTBALL ACADEMY JAPAN SUMMER CAMP 2023 IN HASAKI

### ■7月31日(月)

- ▶ 06:00 ~ 東京芸術劇場 (池袋) 集合・出発
- ▶ 08:30 ~ リゾートインあおの到着
- ▶ 09:00 ~ トレーニング①
- ▶ 12:30 ~ 昼食 + ライフキネティック
- ▶ 14:00 ~ トレーニング②
- ▶ 18:00 ~ 夕食 (BBQ) ・入浴
- ▶ 20:30 ~ ミーティング
- ▶ 21:00 ~ 就寝



### ■8月1日(火)

- ▶ 06:00 ~ 起床・散歩 (ビーチサッカー & ライフキネティック)
- ▶ 07:30 ~ 朝食
- ▶ 09:00 ~ トレーニング③
- ▶ 12:00 ~ 昼食 + ライフキネティック
- ▶ 14:00 ~ トレーニング④
- ▶ 18:00 ~ 夕食・入浴
- ▶ 19:30 ~ ミーティング (またはレクリエーション)
- ▶ 21:00 ~ 就寝



### ■8月2日(水)

- ▶ 06:00 ~ 起床・散歩 (ビーチサッカー
- ▶ 07:30 ~ 朝食 & ライフキネティック)
- ▶ 09:00 ~ トレーニング⑤
- ▶ 12:00 ~ 昼食・シャワー
- ▶ 13:30 ~ 出発
- ▶ 16:00 ~ 東京芸術劇場 (池袋) 到着・解散またはアカデミー



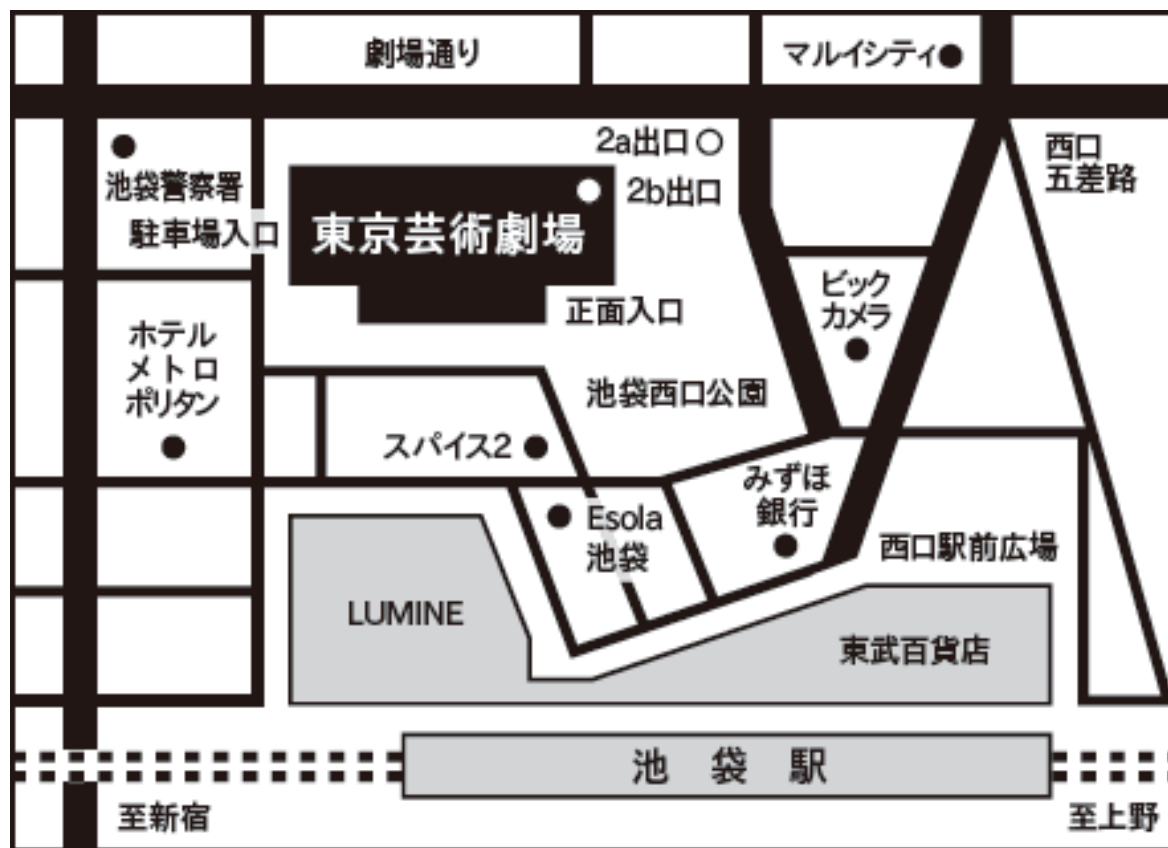
※バス到着後、そのままアカデミー各会場 (池袋校・神楽坂校)

参加希望の方は、担当コーチと一緒に引率を行います。

神楽坂校のお子様は、予めPASMOに交通費をチャージください。

## CHARTER BUS

### 集合・解散場所



集合 7月31日(月)～06:00 出発

解散 8月2日(水)16:00～

※運行状況は公式 Twitter よりお知らせします



※そのままアカデミー各会場（池袋校・神楽坂校）ご参加の方はお迎え不要です

場所 東京芸術劇場\_2a 出口付近

住所 東京都豊島区西池袋 1-8-1

※JR・東京メトロ・東武東上線・西武池袋線「池袋駅」西口より徒歩2分

※駅地下通路より2a出口と直結しています

# PHYSICAL CONDITION

※初日の朝を記入した状態で集合ください。  
※自己管理用の、資料となります。



■ふりがな \_\_\_\_\_  
■氏名 \_\_\_\_\_  
■生年月日 \_\_\_\_\_ ■血液型 \_\_\_\_\_  
■住所 \_\_\_\_\_  
■ふりがな \_\_\_\_\_  
■保護者 \_\_\_\_\_  
■緊急連絡先：TEL \_\_\_\_\_

■検温  
初日 朝 \_\_\_\_\_ 昼 \_\_\_\_\_ 夜 \_\_\_\_\_  
2日目 朝 \_\_\_\_\_ 昼 \_\_\_\_\_ 夜 \_\_\_\_\_  
3日目 朝 \_\_\_\_\_ 昼 \_\_\_\_\_ 夜 \_\_\_\_\_

■体調  
初日 朝 \_\_\_\_\_ 昼 \_\_\_\_\_ 夜 \_\_\_\_\_  
2日目 朝 \_\_\_\_\_ 昼 \_\_\_\_\_ 夜 \_\_\_\_\_  
3日目 朝 \_\_\_\_\_ 昼 \_\_\_\_\_ 夜 \_\_\_\_\_

■食欲  
初日 朝 \_\_\_\_\_ 昼 \_\_\_\_\_ 夜 \_\_\_\_\_  
2日目 朝 \_\_\_\_\_ 昼 \_\_\_\_\_ 夜 \_\_\_\_\_  
3日目 朝 \_\_\_\_\_ 昼 \_\_\_\_\_ 夜 \_\_\_\_\_

■排便  
初日 朝 \_\_\_\_\_ 昼 \_\_\_\_\_ 夜 \_\_\_\_\_  
2日目 朝 \_\_\_\_\_ 昼 \_\_\_\_\_ 夜 \_\_\_\_\_  
3日目 朝 \_\_\_\_\_ 昼 \_\_\_\_\_ 夜 \_\_\_\_\_

■質問  
1. キャンプ経験(親元を離れての生活) \_\_\_\_\_  
2. 最近の体調等 \_\_\_\_\_  
3. 常備薬名と服薬の時間・量 \_\_\_\_\_  
4. 食品アレルギー等 \_\_\_\_\_  
5. その他連絡事項(子供の性格や不安な点 / 健康面・精神面の注意事項 / etc.....)

\_\_\_\_\_

ALPHA FOOTBALL ACADEMY JAPAN SUMMER CAMP 2023 IN HASAKI

■持ち物

行きチェック

- 練習着 2～3 セット (シャツ・パンツ・ソックス)
- ボール
- レガース
- スパイク (必要に応じご用意ください。)
- トレーニングシューズ (移動・練習兼用)
- 宿舎着 (パジャマ兼)
- 下着
- タオル類 (フェイスタオル・バスタオル)
- 水筒 (1 l)
- キャップ等、熱中症対策
- 洗濯ネット (分厚く破れない品質のモノ)
- 洗面用具 (歯ブラシ・その他)
- 折り畳み傘 or カッパ (ウインドブレーカー)
- 常備薬・酔い止め等
- 保険証コピー
- カバン (全ての荷物が入る大きさ)
- カバン (練習用リュックまたはナップサック)
- 体温計
- 水着 (必要に応じご用意ください。)
- エチケット袋
- マスク
- コロナ対策用品
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

帰りチェック

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

※水筒には施設にて常時ドリンクを補充します。

※練習着・ユニフォーム等の衣類は、施設で洗濯するため最低限の準備を。

※プレゼントのユニフォームは、出発時に配布します。

※衣類・持ち物全てに必ず名前をハッキリと明記ください。

※携帯電話・ゲーム・お菓子等、サッカーに不要なものは持ち込まないこと。

※おこずかいは、各ご家庭の判断にお任せしますが、必要最小限ご用意ください。

※目標を初日までにご記入ください。

■目標 (プレー)

■目標 (生活)

■感想 (プレー)

■感想 (生活)







