

し あ い じ ゅ ん び 試合準備チェックシート

● やくそく

- できるだけ自分で準備する！ 前の日に準備できることは、しておく！
- 前の晩は早めに寝て、しっかり体を休める！
- 朝は自分できちんと起きて、ごはんをしっかり食べる！
- 集合時間に遅れないように余裕をもって行動する！ あわてて事故にあわないように！

● 準備するものと、すること

み

身じたく

- 爪が長ければ切っておくこと！
- ユニフォーム(シャツとパンツ)、ソックス
- アンダーウェアが必要ならば用意すること

ようぐ

用具

- ボール、シューズ、すねあて
- タオル、着替え

とうじつ ふくそう

当日の服装

- 練習着と普段の靴(ユニフォームやシューズで集合しない!!)
- (夏)ぼうし、(冬)手袋、ネックウォーマーなど

とうじつ ようい

当日に用意するもの

- おにぎり(午後までかかるときなど)
- ドリンク(夏は多めに)
- (夏)氷

さあ、がんばっていきましょう!! (^o^)/

