

## 静岡県小学生バレーボール チームリーダー研修 参加のてびき

### 【研修に必要な持ち物】

- ✓ 着替え  
トレーニングウェア、ユニフォームまたは練習用Tシャツ、ショートパンツ、  
下着、靴下 等
- ✓ パジャマ
- ✓ タオル
- ✓ 体育館用シューズ（バレーボールシューズ）
- ✓ 健康保険証（写しでも可）
- ✓ 洗面用具（歯磨きセットなど）
- ✓ 入浴用具（石鹸・シャンプー・リンスなど）
- ✓ 筆記用具（鉛筆、ノート）
- ✓ コップ（体育館での研修では、キーパーを用意します。）
- ✓ スクイズボトル（給水ボトル）または水筒
- ✓ 雨具（当日の天候によって）
- ✓ 常用薬（必要に応じて）
- ✓ ボール（軽量4号球 ひとり1個）

※ ボールカゴは東部地区で用意していただきますので、中・西部地区の参加者は各自の持ち物としてボールを1個持参されるようお願い致します。

### 【研修参加の注意点】

- ◇ 持ち物にはすべて記名をし、所属団名も分かるよう明記してください。  
(毎年、持ち主が見つからない忘れ物が多く発生していますので、徹底してください!)
- ◇ 浴場棟・シャワー棟には入浴用具（石鹸やシャンプー等）がありません。各自で用意してください。
- ◇ 中央交流の家では朝夕冷え込む場合がありますので、長袖の上着など防寒着を用意してください。
- ◇ 宿泊棟には上履きやスリッパの用意はありません。必要に応じて用意してください。

### 【研修参加の約束ごと】

- 菓子類を持ち込まないこと！
- 現金は持ってこないこと！
- ゲーム機や携帯通信端末(スマートフォン・Pad等)、トレーディングカードなどは持ってこないこと！