



れんしゅうじ もちもの
FC.KAMURI | 練習時の持ち物



□シューズ (体育館の時は室内用シューズ)

□ボール

□ビブス

□すねあて

のみもの
□飲み物

あせ
□汗ふきタオル

きが あせ とき じょうたい わる とき
□着替え (汗をかく時やグラウンドの状態が悪い時)

じぶん ようい
自分で用意しよう!

もちもの なまえ
持ち物へはすべて名前を
か
書こう!



しあいようもちもの
試合用持ち物



□シューズ □ボール □すねあて □飲み物^{のみもの} □汗ふきタオル^{あせ}

□赤・青ソックス（指示^{しじ}があれば白^{しろ}も）

□ユニフォーム（何色^{なにいろ}を着るか確認^き。着^{かく}ない色のユニフォームも必要^{ひつよう}！）

□補助食^{ほじょしょく}（ウィダーやカロリーメイトなど）

□おにぎり^{しじ} （指示^{しじ}があればコーチ分^{ぶん} + 1コも^{プラス}）

□着替え^{きが}（汗^{あせ}をかく時^{とき}やグラウンドの状^{じょう}態^{たい}が悪^{わる}い時^{とき}）

（雨^{あめ}が降^ふりそう^りな時^{とき}は下着^{したぎ}もあるといいです）

もちもの
持ち物には名前^{なまえ}を
忘れ^{わすれ}ず
に！