

合宿持ち物リスト NO.1

※持ち物にはフルネームでご記名をお願いします。
※できればお子様と一緒にご準備、ご確認下さい。

※お小遣いについて
・お土産代には1,000円程度をご準備下さい。
・緊急時用のお小遣いは親御様のご判断で持たせて頂いても構いませんが、合宿中はコーチがお預かりします。

練習用バッグ			✓
1	練習着	初日に着用するウェアです。集合時から着用してお越し頂いても大丈夫です。	
2	防寒着	日陰、休憩中、移動時は冷え込みますのでご準備ください。 (パーカー、ズボンの下の運動用スパッツなど)	
3	テニスラケット	1,2本	
4	テニスシューズ	お持ちでない方は普段履き慣れている運動靴でも構いません。	
5	汗拭きタオル	日程分	
6	水筒(1L以上)	練習時はジャグ等で補充させますので、初日に中身を入れてきてください。	
7	帽子	晴天時、また多少の雨の場合は帽子をかぶってレッスンを実施致します。	
8	消毒用アルコール	携帯用のアルコールジェルなど	

宿舎用バッグ			✓
1	保険証のコピー	集合時にお預かりいたします。	
2	下着	万が一の場合に備えて余分にご用意下さい。	
3	練習着の着替え	Tシャツ6枚、ズボン3枚ほど(余裕を持ってお持ちください。)	
4	寝間着	ジャージでも可	
5	部屋着	夜のレクリエーション時などに使用(寝間着と併用可能)	
6	洗面道具	歯ブラシ、歯磨き粉、洗顔用タオルなど	
7	入浴道具	シャンプー、リンス、ボディソープ、バスタオルなど	
8	筆記用具・ノート	ミーティングなどで使用(普段使用しているテニスノートでも可能)	
9	室内履きの運動靴	雨天時は体育館等で練習することもございますのでご準備ください。	
10	常備薬(必要に応じて)	酔い止め、日焼け止め、解熱剤など(日頃服用しているものをご持参ください。)	
11	雨具	レインコート、折り畳み傘など	
12	ランドリーバッグ (もしくはポリ袋)	使用した練習着などを入れておくため	
13	サブバッグ	折りたためるもの(荷物が増えた時などに使用、エコバッグなど)	
14	紙コップ/うがい薬など	就寝時などに使用	
15	マスク	体調不良の際に着用をお願いします。 (子供達同士の誤使用を防ぐため、使い捨てマスク推奨)	

合宿持ち物リスト NO.2

その他、必要に応じてご持参ください。			✓
1	グリップテープの予備	ご自身で巻き替えられるようご自宅で練習してきてください。	
2	サングラス	着用は自由です。	
3	スポーツ飲料の粉末	練習中はお水でも構いませんが、ご自身で水に混ぜていただく粉末も持参自由です。	
4	熱中症対策タブレットなど	練習の合間に各自食べてください。	
5	ストレッチバンドなど	ミーティング中、お部屋で各自使用される場合はご持参ください。	
6	日焼け止め	年々日差しが強くなっています。 毎年最終日にやけどするほど日焼けする子もいます。ぜひお持ちください。	

水筒・水分補給について

合宿時は参考写真に記載のような「スポーツジャグ」を推奨します。
スポーツジャグの多くが2L近い大容量だけでなく、保冷機能に優れておりますので暑い時期でも冷たいまま飲めます。
合宿所は一度コートに行くと水分補給所まで距離があります。
また、テニスコートにある自動販売機も夏場になると早朝に売り切れていきます。

幼少期のうちから自分の飲料を必要分確保すること、用意することは習慣づけていただきたいと考えております。

▼スポーツ飲料の粉末

①初日午後②2日目午前③2日目午後④最終日午前
計4袋を推奨。あとはお子様の飲む量に合わせて追加してください。
写真の1箱には5袋入っています。



▼スポーツジャグ

写真のもので1.9L入ります。
皆様同じものをご購入されることが多いと思いますので記名をお願いします！

