

持ち物チェックリスト

フットボール編



いくぜ! 夏合宿大応援

これで準備バッチリ!

パワーアップして無事に帰ってきてね

ブログも見てね!



プラシャツ
2～3着



プラクティス
パンツ
2～3着



ソックス
3～5足



蒸れた状態が続くと水ぶくれ等のトラブルにつながってしまいます。こまめな履き替えがおすすめ!

タオル
1～2枚



合宿中に洗濯できない場合は+2枚くらいは必要です。常に清潔な状態を保ちましょう!

バッグ
40L以上

荷物がまとめて入るサイズ!



サブバッグ

着替えの持ち歩きなどひとつあるととっても便利!



シューケア
アイテム

消臭スプレー
乾燥剤など



合宿中でもケアを忘れずに♪



水筒(ジャグ)



熱中症対策の必須アイテム! こまめな水分補給を心がけて充実の夏合宿を(^ ^)/ 保冷タイプがおすすめです。



その他

サポーター 着替え・下着類 洗面用品 保険証のコピー 常備薬

SPORTS SHOP
GALLERY-2