



S-P. Fute U-14 ドイツ遠征 2012

2012年7月21日（土）～7月31日（火）

遠征のしおり

1. 遠征の目的・目標
2. 日程
3. 滞在先 & 緊急連絡先
4. 対戦相手
5. ドイツの情報、歴史、見所、名物
6. 注意事項
7. 出発・帰国のご案内
8. 持ち物リスト
9. メンバーリスト

1. 遠征の目的

自立心、挑戦、責任感、リスペクト、コミュニケーション

- ① 普段とは異なった環境の中で様々なことを経験し、人間的に成長する。
- ② 異文化の中での生活を通し、日本人としてのアイデンティティを模索する。
- ③ 国際的な視野や感覚を身につける。
- ④ コミュニケーションを取り合い、チームワークを強化する。
- ⑤ 海外のチームとの対戦により、個人・チームでサッカーのレベルアップを目指す。
(朝日スポーツキッズ杯、U-14 リーグ、クラブユース選手権に向けての調整)

個人の目標

チームの目標

ドイツで挑戦したいこと・試してみたいこと

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

	日付	都市	現地時間	交通機関	活動内容
	7/27	ライムズバッハ	8:50		朝食
	7/27	ライムズバッハ	9:00		朝食
	7/27	ライムズバッハ	12:30		朝食
7	7/21	(40km) ライムズバッハ	12:00	各自 航空機	成田空港第2ターミナル集合 JL408便にてフランクフルトへ
4		フランクフルト (155km) ヘネフ ゲルゼンキルヒェン	13:45	バス バス	17:15
			13:20		17:15
			16:30		17:20
			20:00		19:00
	7/28	ライムズバッハ (110km)	21:00	バス	朝食 ホテルに移動
	7/22	(20km) ライムズバッハ	12:45		朝食
	7/22	メットラッハ	8:00		朝食
	7/22	メットラッハ	20:00		朝食
8	7/25	(65km) ライムズバッハ	12:00	バス	朝食
2			13:00		朝食
			13:30		朝食
	7/29	ライムズバッハ (天然芝)	8:00	バス	朝食
5		ニータラッハ (天然芝)	13:15		朝食
9		ベッセン (200km) ライムズバッハ	13:45	バス	朝食
			10:00		朝食
			17:00		朝食
	7/23	ヘネフ	14:00	バス	朝食
	7/30	ライムズバッハ	21:30		朝食
B0	7/26	(200km) ライムズバッハ フランクフルト	23:00	バス	朝食
			23:00		朝食
			10:00	バス	朝食
			14:00		朝食
6		エラー (人工芝)	12:45	航空機	朝食
			18:00		朝食
			18:30		朝食
			20:05		朝食
11	7/31	成田着 ヘネフ	28:00	バス	朝食
			29:29	各自	朝食
			23:00		朝食
					朝食

2. 日程 (9泊11日)

3. 滞在先 & 緊急連絡先

緊急連絡先：090-9300-8735 (関根コーチ)

090-2468-6570 (川又コーチ)

01049(0)176-3124-3409 (土屋コーチのドイツの携帯)

0176-7030-7371 (ウエダ氏)

110 (警察)、112 (消防・救急車)

時差： 7時間 (日本時間から7時間引くと、ドイツの現地時間になります)

7月21日 (土) ~ 7月25日 (水)

Sportschule Hennef (スポーツシューレ・ヘネフ)

住所：Soevener Str. 60, 53773 Hennef, Germany

電話：02242-886349 (日本から010-49-2242-886349)

Web：www.sportschule-hennef.de

スポーツシューレとはグラウンド、体育館、ミーティングルーム、宿泊施設などを備える総合スポーツセンターです。ドイツ国内に20数箇所あり、サッカーだけでなくさまざまな競技のトレーニングが行われています。

スポーツシューレ・ヘネフは、中部ラインサッカー協会の管轄で運営が行われています。サッカー以外にもボクシング、レスリング、柔道、テコンドー、ウエイトリフティングの強化キャンプ地でオリンピック選手も利用しています。プロクラブや各世代のドイツ代表のキャンプ地として利用され、2005年のコンフェデレーションズカップではアルゼンチン代表が滞在しました。

敷地内には、芝2面、小グラウンド1面、人工芝2面、室内サッカーコート1面、総合体育館、サウナ、プール、フィットネスルーム、宿泊施設、食堂、ミーティングルーム、バー、洗濯室などが完備されています。

7月25日 (水) ~ 7月30日 (月)

1. FC Reimsbach (ライムズバッハ) クラブハウス

住所：Kriegerfriedhofstr, 66701 Beckingen-Reimsbach, Germany

電話：049-6832-7794 (日本から010-49-6832-7794)

Web：<http://www.saarsportvereine.de/fcreimsbach/>



1929年、ドイツ南西部ザールラント州の人口約2200人の村に誕生した超地元密着型クラブチームです。トップチームは州1部リーグに所属し、2軍・3軍チームの他にもU19から幼稚園まで各カテゴリーのチームがあり育成にもたいへん力を注いでいます。ホームグラウンドには雰囲気の良いクラブハウスが隣接し、試合の際にはファンや選手の交流の場となります。天然芝グラウンド以外にも、人工芝グラウンドや人工芝ミニグラウンドがあり、クラブハウスの2階には宿泊設備も整っています。2008年には、施設や育成が評価され、州内で最も魅力的なクラブとしてドイツサッカー協会から表彰されました。

4. フレンドリーマッチ対戦相手 & コーチ

EGC Wirges (EGC ヴィルゲス)

1972年創立。1軍はオーバーリーガ（ドイツ5部）。チームはアットホームな雰囲気ですが、元プロの選手も何人かプレーしています。下部組織は10チームあり、それぞれの年代で州ではトップクラスの実績を残しています。



Eisbachtaler Sportfreunde 1919 (アイスバハターラー・シュポルトフロインデ)

通称、アイスバハタール。トップチームは現在5部リーグですが、昔はブンデスリーガ2部に所属していました。現在ドルトムントで活躍するGKのヴァイデンフェラーなどを輩出しています。1919年創立。ホームスタジアムは6千人収容可能で、U-14チームは、この年代で最高リーグに所属しています。



Saarländischer Fußballverband (ザールラントサッカー協会) 選抜

ドイツに21ある地域サッカー協会の一つで、ドイツ南西部のザールラント州を管轄しています。387クラブが登録され、活動チーム数は2954、会員数は約11万5千人です。2009年に行われた群馬チャレンジカップに参加し、浦和レッズや柏レイソルに勝利しています。代表候補選手もいます。



1. FC Saarbrücken (1. FC ザールブリュッケン)

トップチームがドイツ3部にリーグ所属するプロクラブです。創立は1903年で、過去ブンデスリーガ1部に所属していた古豪です。釜本選手が昔留学してトレーニングに参加しました。



Eintracht Trier (アイントラハト・トリアー)

ドイツ最古の街、トリアーを本拠地にするプロクラブ。トップチームは2006年にブンデスリーガ2部から降格。



その他、JSG Waldbrunn（ヴァルトブルン）、宿泊先の1.FC ライムズバッハなど。

Carlo (カルロ) コーチ

ドイツA級ライセンス。中部ライン地区選抜やヘネフトレセンのコーチを務めた。ブンデスリーガのケルンやデコレンのスカウティングも歴任。過去に、ドイツ遠征を行った静岡県選抜やフッチを現地で指導し、試合分析なども行った。



Stöber (シュトゥーパー) コーチ

ドイツS級ライセンス。ブンデスリーガやドイツ代表のコーチングスタッフを務め、U-15～20代表では監督として350試合以上指揮をとった。W杯やユーロで試合分析チーム責任者、ドイツサッカー協会コーチライセンス研修責任者を務める。



5. ドイツの情報

正式国名：ドイツ連邦共和国 (Bundesrepublik Deutschland)

国歌： Deutschland-Lied

国旗： 黒、赤、金の3色旗

面積： 約35万6733 km² (日本の約95%)

人口： 約8217万人

政体： 連邦共和制、16の州からなる。

首都： ベルリン

言語： ドイツ語

宗教： キリシト教 (プロテスタントとカトリックが主)

通貨： ユーロ (€)

時差： 8時間 (サマータイム時は7時間)

消費税： 19%

首相： Angela Merkel (アンゲラ・メルケル)

地理： 北はデンマーク、東はポーランドとチェコ、南はオーストリアとスイス、西はフランス、ルクセンブルク、ベルギー、オランダと国境を接する。

南に位置するミュンヘンは、札幌よりも北に位置する。

音楽： バッハ、ベートーベン、ブラームス、メンデルスゾーン、ワーグナー

文学： ゲーテ、シラー、グリム兄弟、ヘッセ

哲学： カント、ニーチェ、ハイデガー、マルクス

その他： シーボルト (植物学者)、シューマツハ (レーザー)、ルター (宗教家)



ドイツの歴史

- 486年：ゲルマン部族によるフランク王国が建国される。
- 843年：フランク王国が、東フランク王国（後のドイツ）、西フランク王国（後のフランス）、ロータリングゲン（後のイタリアとロートリングゲン地方）に3分裂する。
- 962年：オットー1世を皇帝とする神聖ローマ帝国の成立（ドイツ人による第一帝国）。
- 1386年：ドイツ最古の大学、ハイデルベルク大学が創立される。（ケルン大学は1388年）

（日本で最初の大学は、1877年に創立された東京大学）

- 1450年：グーテンベルクにより、活版印刷術が発明される。
- 1517年：ルターの95カ条の論題、カトリックを批判する宗教改革。
- 1701年：フリードリヒ1世を国王とするプロイセン王国の成立（ドイツ人による第二帝国）。
- 1871年：プロイセン国王ヴィルヘルム1世を皇帝とするドイツ帝国成立が成立。
- 1890年：伊藤博文らのドイツ系憲法体制調査をもとに、大日本帝国憲法が施行される。
- 1914年：オーストリア＝ハンガリー皇太子がサラエボで暗殺され第1次世界大戦が勃発する。

ドイツ・オーストリア・オスマン帝国・ブルガリアからなる中央同盟国と、イギリス・フランス・ロシア中心とする連合国に分かれ、日本も連合国側に立ち参戦。

- 1918年：ドイツ革命がおこり皇帝が退位する、ドイツは降伏し大戦は休戦となる。
- 1919年：当時世界で最も民主的とされたワイマール憲法が制定される。
- 1933年：ヒトラーが首相に就任する、国際連盟脱退。

（アウトバーンなどの公共事業に力を入れ、世界恐慌で壊滅状態にあったドイツ経済を立て直した。一方でユダヤ人などの少数民族を迫害。600万人が殺戮された）

- 1936年：日独防衛協定を締結。
- 1939年：ドイツ軍がポーランドに侵攻。イギリスとフランスがドイツに宣戦し、第2次世界大戦が勃発。ドイツは、ポーランド、デンマーク、ノルウェー、ベネルクス三国、フランス、バルカン半島、ギリシャを制圧する。
- 1940年：アメリカを仮想敵国とし、日独伊三国同盟を締結。
- 1941年：日本による真珠湾攻撃の3日後、ヒトラーはアメリカに宣戦布告。
- 1942年：イタリアが連合国軍に降伏。ドイツはただちにイタリア北部を制圧。
- 1945年：連合国軍によるベルリン総攻撃が行われ、ヒトラーは官邸で自殺。無条件降伏。
- 広島と長崎に原爆が投下され、日本は無条件降伏。
- 1949年：自由・資本主義のドイツ連邦共和国（西ドイツ）、共産主義のドイツ民主共和国（東

ドイツ）が成立。

- 1961年：ベルリンの壁を建設。
- 1989年：ベルリンの壁崩壊。
- 1990年：東西ドイツを統一。

1992年：**EU発足**。ドイツは中心国として存在感を示す。

2001年：首都機能がベルリンへ移転。

現在、ドイツは日本にとってヨーロッパ最大の貿易相手国となっている。

ドイツの見所 & 名物

・ライン川

スイスからドイツ、フランス、オランダを通り北海に流れ出る、全長1233kmの国際河川。昔から農業・交通・工業の発展に影響し、ドイツでは父なるラインと呼ばれている。ルール工業地帯などが発展した。ちなみに、日本で一番長い信濃川は367km。

・モーゼル川

フランスからルクセンブルクを通り、ドイツのコブレンツという街でライン川に合流する、全長544kmの国際河川。流域はワインの生産地として知られ、モーゼルワインは世界的にも有名。

・ドイチェックエック

コブレンツにある、ライン川とモーゼル川が合流する地点。ヴィルヘルム2世の像がそびえ立つ。

・エーレンブライトシュタイン要塞

コブレンツの対岸の丘にある10世紀に造られた要塞。ドイチェスエックを見下ろす景色がきれい。

・ケルンの大聖堂

世界遺産。現存するものは3代目（初代大聖堂は4世紀に完成）で、1248年に着工して1880年に完成した。ケルンの中央駅付近にそびえ立つ。

・フォルクリンゲン製鉄所

ザールブリュッケンの隣町にある、世界遺産に登録されている旧製鉄所。現在は操業していないが、産業文化の大聖堂と称される向上中を見学することができる。

・ザールシュライフェ

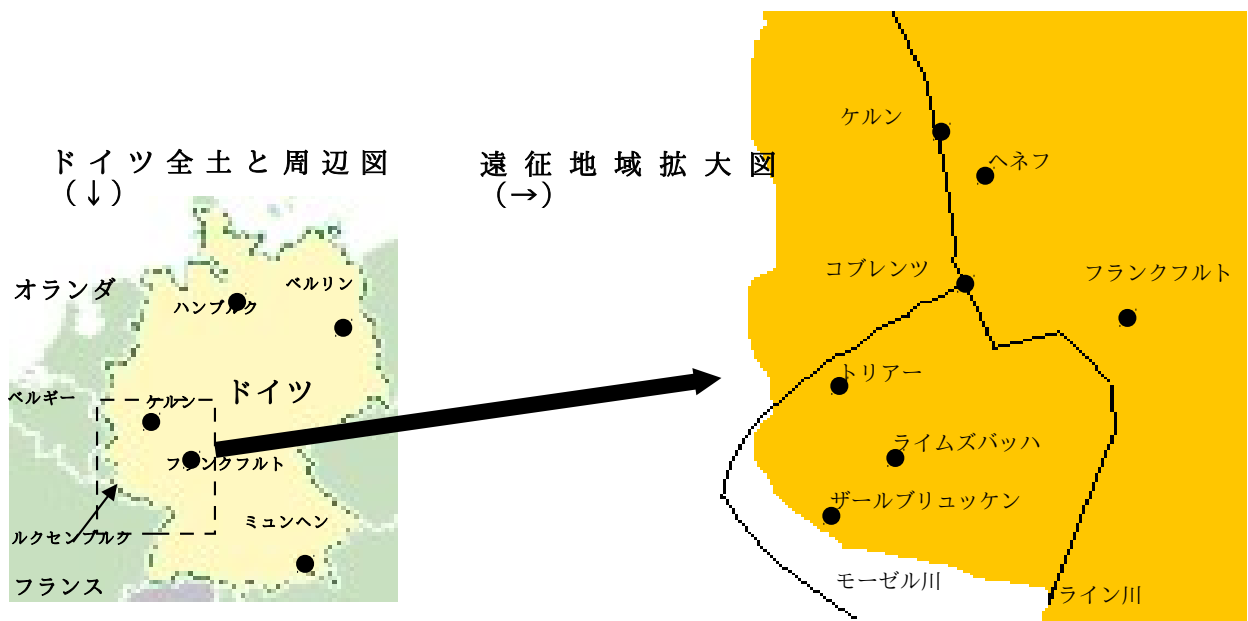
ザール川の湾曲。展望台から見渡すことができる。

・レーマー広場

フランクフルト市内の歴史的な建物に囲まれた旧市庁舎がある広場。中央には1543年に作られた女神ユスティシアの噴水がある。

・フェルティンス・アリーナ

ブンデスリーガ1部シャルケ04のホームスタジアム。6万人以上収容の5つ星スタジアム。



・カウフホーフ (Kaufhof) / カールシュタット (Karstadt)

ドイツ各地にある大型デパート。何でも置いてあるのでお土産を買うに最適。

・ハリボ

クマのマークが目印のグミ、様々な種類ものがあります。

・エコバッグ

環境保護対策として、スーパーなどではレジ袋は有料で、多くの人がマイ袋を持参します。スーパーやデパートなどでオリジナルデザインのもので100円ほどで売られており、買い物以外にもちょっとしたバッグとして利用できます。

・パン、ケーキ

・ビール

どの村にも地ビールがあるくらい種類が豊富です。16世紀からビール純粋法が制定されており、ビールの醸造には大麦、ホップ、水以外を使用してはならないという決まりがあります。小麦を原料としたヴァイツェンビアも有名で、ケルンにはケルシュという有名なケルンビールがあります。

・ワイン

11の原産地に区分されていて、世界的には白ワインが有名です。そのなかでも、今回滞在するライン川流域はドイツ最大のワイン生産地です。

・ゼクト (ドイツのシャンパンのようなものです。)

・炭酸水

炭酸入りのミネラルウォーターが好んで飲まれています。味がなく、強い炭酸のものは日本人には慣れないかもしれませんが、サッカーのハーフタイムでも選手たちは飲んでいきます。慣れるとやみつきになるでしょう。

・アップフェルショレー

りんごジュースと炭酸水のミックス。ドイツ人のお気に入りドリンク。

・ソーセージ

街のあちこちに焼きソーセージのスタンドがあります。白と赤のタイプがあり、1本をまるまるパンにはさんで食べます。一口サイズに切られたカレー風味のカリーヴルストも人気でポテトとセットで食べられています。サッカースタジアムにも欠かせません。

・ザウアークラウト

酢漬けのキャベツ。サイドメニューとしてよく付いてきます。

・ケバブ

トルコのファーストフードですが、ドイツには約300万人のトルコ人が住んでおり、町の各地に大きな肉の塊が回っているケバブスタンドが存在します。パンの中に肉や野菜を挟み、特性ドレッシングをかけて食べます。

・シュヴェンカー

ザールラント州名物。網を揺らしながら肉を焼いたものです。

※ 液体を手荷物で持ち帰ることはできません。割れないように包んでスーツケースに入れなければなりません。

※ 生ものは持ち帰ることができません。

6. 注意事項

- ① フッチの一員として、これまで学んできたことを意識して行動しましょう。ドイツにいる人たちにとって、みんなとの交流が日本人と接する初めての機会かもしれません。みんなの言動やプレーが、日本人や日本サッカーの評価につながります。日本人を代表して遠征に臨むという自覚をもって行動してください。
- ② 世界どこに行っても、共通のモラルは存在します。テンションが上がるのはわかりますが、機内や現地で調子に乗りすぎて他人に迷惑をかけないことをチーム内で確認しましょう。
- ③ 海外では言葉や文化の違いにより日本にいる時と同じように行かない場合もあります。くれぐれも自分の言動に責任を持ちましょう。ミスをした場合はすぐに報告をし、事後処理をきちんと行いましょう。
- ④ 海外にいる場合、パスポートは大事な身分証明書になります。大きなトラブルにつながる場合もありますので、無くさないように注意してください。ドイツは外国であり、自分たちはその国を訪れている外国人であることを意識してください。
- ⑤ 海外旅行保険には各自で加入し、証書のコピーを出発前日までにコーチに提出してください。
- ⑥ 食事、水分、睡眠をきちんととりましょう。調子に乗りすぎて体調管理を怠り、試合に出られない状態になったり、つまらないことで試合や練習中にケガをしたりしないように注意しましょう。体調に少しでも問題が発生した場合は、自分で判断せずすぐに報告しましょう。対処が遅れることにより、事態が悪化する場合があります。
- ⑦ 忘れ物や盗難にはくれぐれも注意してください。日本にいる感覚で、不注意にテーブルや椅子の上に物を置いたり、バッグを開けっぱなしにしたりしていると盗難につながります。財布もズボンの後ろポケットに入れず、見えない場所に入れておきましょう。自分からスキを作らないようにしましょう。
- ⑧ ゲーム機や音楽機器の持参は禁止です。カメラ機能以外の携帯の使用も禁止です。ドイツにいられる時間は限られているので、一人の時間に没頭して現実から逃げずに、日本で「見る・聞く・経験する」ことのできないものに時間を使いましょう。また、そういう時間をチームメイトと共有して良い思い出を作りましょう。
- ⑨ 期間中、現地の人やチーム関係者などに元気よく挨拶をしましょう。時間厳守。
- ⑩ 私服は一切禁止です。初日と最終日は、ポロシャツにジャージの下。現地で移動時は、ポロシャツにハーフパンツ。ホテル内ではTシャツ。衣服に番号を書いておいてください。

その他の豆知識

- ① 人気が少ないところでの散歩やランニング中などで、見知らぬ人とすれ違う時でも挨拶を交わす。
- ② お店に入る時や出る時でも、お客のほうから「Guten Tag.」や「Tschüß.」などの挨拶をする。大きなデパートなどでは、レジでこのようなやり取りを行う。
- ③ ドアを開けて出入りする時、後ろからすぐに入ってくる人が見知らぬ人でも、ドアを開けたまま支えてあげる。支えてもらった場合は「Danke.」と言う。
- ④ 夜10時以降は、建物内や住宅街で大声を出したりして騒がない。場所によっては、騒音を考慮して、シャワーも控えなければならない。
- ⑤ 靴のかかと部分を地面にすりながら音を立てて歩くのは良い印象を与えない。
- ⑥ くしゃみをした人がいたら、「Gesundheit. (お大事に)」と言ってあげる。言われた人は、「Danke.」と答える。
- ⑦ 握手するときは、目を見ながら、手に適度に力を込めて。特に、男性に対しては力強く。
- ⑧ 乾杯をするとき、相手と目を合わせながらグラスを合わせる。
- ⑨ 食事を始める人に対して「Guten Appetit. (おいしく召し上がれ)」と言ってあげる。言われたほうは「Danke.」と答える。「いただきます」を言う習慣はない。
- ⑩ くちやくちや音を立てて食べたり、スープや麺類をズブズブ吸って食べたりしない。
- ⑪ テーブルに顔を近づけて、皿に直接口をつけて食べたり飲んだりしない。フォーク、ナイフ、スプーンを使って口に運ぶ。
- ⑫ レストランやカフェなどで、無料の水は出てこない。飲み物は注文しなければならない。ドイツ人の考えでは「水」と注文すると「炭酸水」が出てくる。
- ⑬ 基本的に朝や晩は質素な食事が多い（パン、チーズ、ハム、ジャム、ジュース、コーヒーなど）。昼に一番手の込んだ食事を取る傾向がある。
- ⑭ レストランの会計は、レジではなく、食事をしたテーブルで行う。ウェイターやウエイトレスを「Zahlen bitte. (お会計お願いします。)」と言ってテーブルに呼ぶ。
- ⑮ レストランなどで、チップとして料金の10%ほどを払う習慣がある。強制ではない。
- ⑯ エコ対策で、買い物にはmy 買い物袋を持参する。ほとんどの場合、ビニール袋は有料。
- ⑰ 手書きの場合、数字の「1」は「1」、 「7」は「7」と表示される。
- ⑱ 公衆トイレはほとんどの場合が有料。事前にお金を払わないとゲートが開かないタイプや、出るときにチップを支払うタイプがある。デパートの中トイレでもチップを払うのが基本。20セントから50セントが目安。
- ⑲ 大きな都市では観光客狙いのスリもいるので、財布をズボンの後ろポケットに不用意に入れて歩かない。バッグやリュックのチャックも必ず閉めておくこと。
- ⑳ バッグ、財布、携帯電話、カメラなどを、公共の場でテーブルや椅子の上に不用意に置いておかない。隙を見せない。

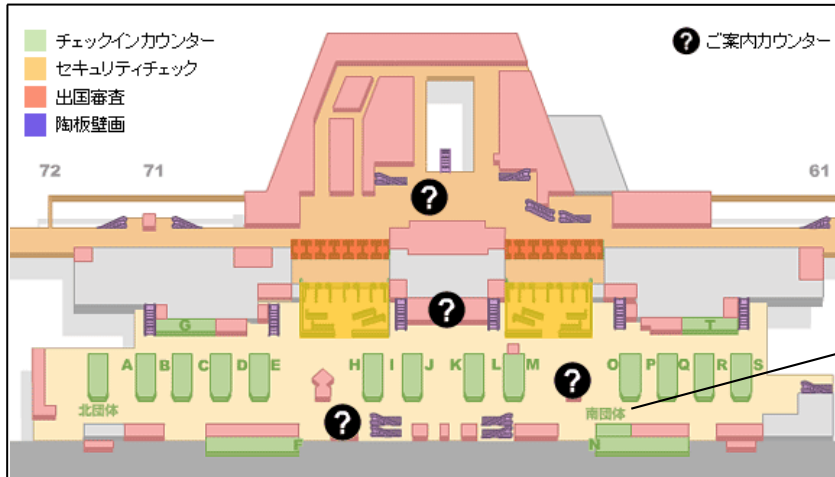
7. 出発当日のご案内

集合日時：2012年7月21日（土）午前10時

集合場所：成田空港第2ターミナル出発ロビー（3階）南団体Nカウンター付近

出発便：日本航空 JAL407便 12時15分 出発予定

服装：ポロシャツ、ハーフパンツ（スパイク1足とオレンジユニフォームをリュックの中に）



南団体 Nカウンター付近

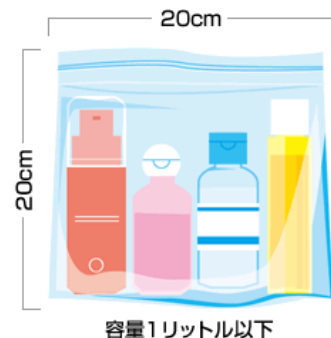
- ※ 出発前までに、必ず海外旅行保険の手続きを済ませておいてください。
- ※ 航空会社に預けるスーツケース（もしくは大きなバッグ）と、機内に持ち込む手荷物（リュック）とに区別し、預ける荷物には必ず鍵をかけてください。
- ※ 23kgの荷物を2つまでカウンターに預けることができます。規定の重さをオーバーすると、超過料金がかかりますので注意してください。お土産を含め、現地のものを持ち帰るために、行きの荷物は少なめにしましょう。
- ※ 機内に液体（目薬や化粧品など）を持ち込む場合、それぞれの容器は100ml以下でなければなりません。複数の容器を持ち込む場合、総量が1リットルを超えてはいけません。透明のプラスチック製袋にまとめて入れて、セキュリティチェック時に提示してください。
- ※ 機内で必要ない液体類は、預ける荷物に入れることができます。

帰国のご案内

到着日時：2012年7月31日（火）15時25分

到着便：日本航空 JAL408便

到着場所：成田空港第2ターミナル



- ※ 到着時刻が大幅に変更になる場合がありますので、お迎えの場合は、インターネットのフライト情報などであらかじめご確認ください。
- ※ 荷物の受け取りと入国審査がありますので、飛行機が着陸してから到着ロビーに出てくるまで1時間ほどかかります。
- ※ 航空会社等の都合による遅延・変更によって生じた宿泊・交通費用等については、各自でご

負担いただくこととなりますので予めご了承願います。

8. 持ち物リスト

サッカー関連	確認	生活関連	確認
試合用スパイク		パスポート (※1)	
トレーニングシューズ		財布、現金 (※1)	
ランニングシューズ		海外旅行保険証書 (※1)	
ユニフォーム上下 (ホーム&アウェイ)		常備薬 (※1)	
ストッキング (ホーム&アウェイ)		スーツケースの鍵、予備 (※1)	
すね当て		時計、目覚まし時計	
フッチトレーニングシャツ (青)		カメラ、携帯電話 (※2)	
フッチトレーニングパンツ (青)		使い捨てハンガー (針金)	
フッチジャージ上下		ティッシュ	
フッチピステ (上下、ハーフパンツ)		ビニール袋 (着替えやごみ用)	
フッチTシャツ (青&オレンジ)		パジャマ	
フッチポロシャツ (新・旧)		電化製品の変換プラグ	
フッチハーフパンツ		ガイドブック、ドイツ語の会話集	
湿布など (ドイツには塗り薬しかありません)		洗面用具 (歯ブラシ、歯磨き粉、洗顔、シャンプーなど)	
ビブス (2色)		つめ切り	
対戦相手へのお土産 (※3)		サッカーノート	
リュック		筆記用具、ノート	
サンダル (シャワー用)		現金 (ユーロ) (※4)	
タオル、バスタオル		現金 (円、行き帰りの電車賃など)	
下着 (パンツ、靴下)			

※1 スーツケースには入れず、常に手荷物や身の回りにおいておきましょう。

※2 ドイツに滞在中、携帯電話での通話やメールは一切禁止します。海外で通話使用できるように手続きする必要はありません。カメラ機能のみ許可します。

※3 100円ショップで売っているようなもので構いません。食べ物よりも、扇子や漢字の入った小物などがよいでしょう。

※4 必要な分のユーロは、日本で両替を済ませておいてください。

※5 持ち物には、名前や背番号を書いておきましょう。

9. メンバーリスト (選手31名+スタッフ4名)

背番号 (No.)	氏名	Given name / Family name
1	清水 星那	Sena SHIMIZU
2	戸頃 空	Sora TOGORO
3	草野 雄大	Yudai KUSANO
4	渡辺 隼也	Junya WATANABE
5	山田 爽羅	Sora YAMADA
6	井上 幸翼	Kousuke INOUE
7	高島 隆	Ryu TAKASHIMA
8	吉川 修司	Shuji YOSHIKAWA
9	田島 壮二郎	Sojiro TAJIMA
10	東 哲平	Teppei AZUMA
11	薄井 亮祐	Ryosuke USUI
12	渡邊 航太	Kota WATANABE
13	井出 茂臣	Shigeomi IDE
14	平野 優輝	Yuki HIRANO
15	松本 龍之介	Ryunosuke MATSUMOTO
16	中村 隆杜	Takato NAKAMURA
18	原田 祐次郎	Yujiro HARADA
19	葭 亮太郎	Ryotaro ASHI
20	守屋 恒佑	Kosuke MORIYA
21	坂本 拓磨	Takuma SAKAMOTO
22	志水 祐仁	Yuto SHIMIZU
23	坂上 粹	Sui SAKAGAMI
25	飯村 健吾	Kengo IIMURA
26	宮野 寛之	Hiroyuki MIYANO
27	宮崎 渉	Wataru MIYAZAKI
28	江島 礼音	Reon EJIMA
30	松井 光輝	Mitsuki MATSUI
31	星山 直澄	Naoto HOSHIYAMA
33	野木 陽希	Haruki NOGI
35	滝澤 将希	Masaki TAKIZAWA
36	佐藤 智輝	Tomoki SATO
代表	関根 眞喜	Maki SEKINE
コーチ	鈴木 雄夫	Takehiro SUZUKI
コーチ	川又 敏弘	Toshihiro KAWAMATA
コーチ	土屋 慶太	Keita TSUCHIYA