



S-P. Fute U-14

アメリカ・メキシコ遠征 2015

2015年7月18日(土)～7月27日(月)

遠征のしおり

1. 遠征の目的、目標
2. 日程
3. 滞在先
4. 注意事項
5. 持ち物リスト

1. 遠征の目的

リスペクト、挑戦、責任、自立、自己犠牲

- ① 性別、年齢、人種、宗教、社会的地位、文化的背景等に関わらず、お互いの相違を受け入れ、存在価値を認め合い、グローバルな環境の中で共存することを体験する。（リスペクト）
- ② 異文化の中で様々なことに挑戦することにより、自分自身を見つめ直し、自国のアイデンティティを模索する。（挑戦、責任、自立）
- ③ チームワークを強化する。（自己犠牲、リーダーシップ、コミュニケーション、）
- ④ 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、クラブユース選手権等に向けて）

個人的目標

チームの目標

海外遠征で挑戦したいこと・試してみたいこと

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

1. アメリカ・メキシコ遠征2015 日程例（8泊10日）

| | 日付 | 都市（宿泊） | 現地時間 | 交通機関 | 活動内容 | 食事 |
|----|-------------|---------------------------------|-------------------------|----------------|---|--------------------|
| 1 | 7/18 (土) | 成田 サンディエゴ オリンピックセンター | 17:25 11:30 夜 | JL66 バス | 成田出国 到着後、オリンピックセンターへ 途中アウトレット買い物 移動 | 機内 機内 夕：○ |
| 2 | 7/19 (日) | オリンピックセンター | 午前 午後 | バス | プロコーチによるトレーニング モーターショー観戦 | 朝：○ 昼：○ 夕：○ |
| 3 | 7/20 (月) | オリンピックセンター | 午前 午後 | バス | プロコーチによるトレーニング プロ野球観戦 | 朝：○ 昼：○ 夕：○ |
| 4 | 7/21 (火) | オリンピックセンター | 午前 午後 | バス | チョロス/カリエンテ競技場訪問 CETIS58 大学にてプロコーチによる トレーニング | 朝：○ 昼：○ 夕：○ |
| 5 | 7/22 (水) | オリンピックセンター | 午前 午後 | バス | マルパシコ国際大会 エンセナダ観光 ショッピング | 朝：○ 昼：○ 夕：○ |
| 6 | 7/23 (木) | オリンピックセンター | 午前 午後 | バス | マルパシコ国際大会 カルネアサダ | 朝：○ 昼：○ 夕：○ |
| 7 | 7/24 (金) | オリンピックセンター | 午前 午後 | バス | マルパシコ国際大会 | 朝：○ 昼：各自 夕：○ |
| 8 | 7/25 (土) | オリンピックセンター | 午前 午後 | バス | マルパシコ国際大会最終日 閉会式 昼食会 | 朝：○ 昼：○ 夕：○ |
| 9 | 7/26 (日) | サンディエゴ | 午前 13:20 | バス JL65 | サンディエゴへ移動/観光 コロナドビーチ&ショッピング 空港へ移動/アメリカ出国 | 朝：○ 昼：○ |
| 10 | 7/27 (月) | 成田 | 16:55 | 航空機 | 着後、解散 | 機内 |

3. 滞在先・

マルパシコ国際大会会場&宿泊：カリフォルニアオリンピックセンター

Circito Vial sur Sur S/N

Otay Univeresaidad

Tjuana,Baja California

※メキシコ人プロコーチのプロフィール

Juan Carlos Chávez (フアン・カルロス・チャベス)

元メキシコ代表

元 U-20 メキシコ代表監督

4. 注意事項

- ① 海外の人たちにとって、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あいましょう。
- 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。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 E S T A（電子渡航人稱システム）のオンライン渡航認証を受け、その控えを説明会にコピー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。
- 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。海外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。

5. 持ち物リスト

| サッカー関連 | 確認 | 生活関連 | 確認 |
|---------------------|----|-----------------------------|----|
| 芝用スパイク | | パスポート (※1) | |
| 人工芝用シューズ | | 財布、現金 (※1) | |
| ユニフォーム上下 (ホーム&アウェイ) | | 海外旅行保険証書 (※1) | |
| ストッキング (ホーム&アウェイ) | | 常備薬 (※1) | |
| すね当て | | スーツケースの鍵、予備 (※1) | |
| フッチトレーニングシャツ | | 時計、目覚まし時計 | |
| フッチトレーニングパンツ | | カメラ、携帯電話 (※2) | |
| フッチジャージ上下 | | 洗剤 | |
| フッチピステ (上下、ハーフパンツ) | | 使い捨てハンガー | |
| フッチTシャツ (ホテルで着用) | | ティッシュ | |
| フッチポロシャツ | | ビニール袋 (着替えやごみ用) | |
| フッチハーフパンツ | | パジャマ | |
| 湿布など | | 洗面用具 (歯ブラシ、歯磨き粉、洗顔、シャンプーなど) | |
| ボール (空気を抜いて) | | ドライヤー | |
| 水着 | | 電化製品の変換プラグ | |
| 対戦相手へのお土産 (※3) | | 雨具 | |
| バッグ | | サッカーノート | |
| シャワー・プール用サンダル | | 筆記用具、ノート | |
| 水中ゴーグル | | ガイドブック、会話集 | |
| タオル、バスタオル | | 現金 (ドル) (※4) | |
| 下着 (パンツ、靴下) | | 現金 (円、行き帰りの電車賃など) | |
| つめ切り | | カップラーメン・みそ汁 | |

- ※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 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 必要な分のドルは、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。