

## バンコク遠征参加の北信越代表ジュニアの皆さまへ（その5：2019/12/3）

海外遠征出発まであと少し！日々の体調管理をしっかり行なって良い準備をしておきましょう。

- 1) 出発当日 12/23 の成田空港集合は 15 時 00 分です。自宅から成田空港までの交通機関の遅れ等も予測されますので余裕を持ってご集合ください。万が一遅れそうな場合は引率コーチに連絡してください。
- 2) 自宅～成田空港（往路、帰路ともに）の交通手段を引率の阿部丈晴コーチ宛にまだメール連絡していない人は 12/20 までに必ず連絡をお願いします。

[阿部連絡先 t-abe@marineblue.co.jp](mailto:t-abe@marineblue.co.jp)（緊急連絡先 090-1533-7794）  
[天谷まり子](mailto:amari@marineblue.co.jp)（緊急連絡先 090-6814-4273）

- 3) 成田空港までは各自でご集合ください。JR 利用の際に学割を利用する人は帰りの時に使う学割証と学生証をご用意ください。
- 4) 集合場所は成田空港 第1ターミナル南ウイング4階のFカウンター前 15 時 00 分 です。引率の阿部丈晴コーチと天谷まり子コーチが待機しています。
- 5) 阿部コーチの利用交通機関  
12/23(日) 10:17 新潟発 上越新幹線 Max とき 316 号 (14 号車 1 階 10 番 C 席)  
→ 10:40 長岡発 → 12:28 東京着 (乗換)  
天谷コーチの利用交通機関  
12/23(日) 08:31 福井発 JR 特急サンダーバード1号 金沢行 (3号車18番D席)  
→ 09:13 富金沢着 → 09:46 金沢発 北陸新幹線かがやき 508 号東京行 (天谷コーチ乗車: 5号車17番E席)  
→ 12:20 東京着 (乗換)  
成田空港へ移動  
13:33 東京発 JR 総武本線成田エクスプレス 29 号 (阿部: 10号車14番C席、天谷: 9号車1番B席)  
→ 14:29 成田空港第1ターミナル着 集合場所へ
- 6) 成田空港出発は 12/23 の 17:30、バンコク到着は 22:30 の予定です。到着後、迎えのバスで APF アカデミーに向かいます。
- 7) 機中、出入国カードに記入し提出しますが、出発前に記入の練習をしておいてください。カードは機内で渡されます。
- 8) キャンプからの案内にもあったようにガット張り替え代、飲料代、お土産代、その他、現地で使うお金はタイバーツです。必要だと思われる額（約 2 万円ほど）を出発前に最寄りの銀行で両替しておくのと安心です（空港でも両替はできます）。
- 9) 帰国は、バンコク発 1/4(金)08:00、成田着 1/4(金)15:50 の予定です。保護者が成田まで迎えに来る場合はその旨を引率コーチにお知らせください。また、新幹線を利用する場合は東京駅で乗車するまでは引率コーチが帯同します。切符は帰国当日の購入をお勧めします。
- 10) アカデミー滞在中に必要な物については各自宛に送られてきたメールをよく読んで自分で準備し持参してください。  
サングラス、水着、ジャグ、日焼け止め、ガット（張り替え用）、プレゼント交換用の品物（500 円以内）、同意書、委任状、パスポート及びパスポートコピー、など。
- 11) 現地観光費とクリーニング代、飲み物代はすでに納入済みです。
- 12) プライベートレッスンを受ける人は料金を現地でタイバーツで支払ってください。
- 13) 遠征の最後にリポートを提出しますが帰りの飛行機が成田に着くまでに書いて引率コーチに渡してください。
- 14) 必要な方は海外旅行保険（キャッシュレス）に加入し、その場合は保険書類を持参してください。



1. 持参物 ……下記を参照

2. おおよその値段

ガット張り代 1回 約¥600~¥800(THB200程度)

レクレーション代 ¥5,000程度(THB1,500程度) \*請求書に含める予定。

飲み物代 1日¥300(THB100程度)

3. 保険

保険は各自にてお近くの旅行会社 or 保険会社にて海外旅行傷害保険へ必ずお入りください。

キャッシュレスにすると各指定病院から直接保険会社に請求できます。

4. 両替

タイ国際空港で両替できます。

両替が必要な方は空港に到着した際に送迎スタッフまでお申し出下さい。

ガット張替え代、日々の飲み物代、オフ日の買い物代と夕食代が必要になります。

2万円程度は事前に両替しておくようお願い致します。

5. キャンプ地環境

夜間になると蚊が発生しますので、虫除けスプレー、かゆみ止めをご持参下さい。

また夜間などは長袖、長ズボンを着用するなど蚊にさされないよう十分に注意することを心がけて下さい。

6. 保護者の方へ

見学等の制限は致しません。選手の成長過程を見るなど御自由に見学をして頂き、保護者の皆様も有意義に時間を過ごして下さい(選手の練習場所は、前日に Facebook でお知らせするように致します。)ただし下記の点を考慮下さい

7. 最後に

日本からタイは約 30 度の温度差になる時がありますので必ず暑さ対策を心がけてください。

また体調管理なども各自の意識がとても大切です。冬の季節より参加する選手は 1 週間位前から水分を多めに取り、

水分を受け入れやすい体を作っておく、ローディング期間を実施することを勧めます。(熱中症予防にもつながります)

帽子をかぶらずに練習をする、冷たいものの暴飲、クーラーをつけたままの睡眠などしないよう、自己管理をする

ように今から心がけて下さい。また日焼け止め(顔、身体、特にリップクリーム)は勿論、スポーツ用サングラス

をお持ちの選手、違和感の感じない選手は出来る限り着用して練習に取り組んでください。

またオフコートでは思考回路のトレーニング、論理的思考の向上を目指すためにも大学ノートを 1 冊お持ち下さい。

どれだけ快適に練習に取り組めるか選手皆さん自身の準備、心構えにかかっています。

内容の濃いトレーニング、素晴らしい時間をバンコクで過ごす事ができるよう心より願っております。お会いできる日を楽しみにしております。

1.持参物 ……忘れない用に□にチェックしてきましょう

\*持ち物には基本的に名前を記入して下さい。毎年名前未記入での忘れ物が多いです。

★□パスポートコピー(顔写真のあるページ) A4 3枚

※1枚目:同意書と一緒に提出, 2枚目:委任状、海外保険と一緒に提出。3枚目:財布の中に個人で保管,

★□普段練習、試合で使うもの

着替えを多め(Tシャツ、下着は7枚ぐらい)に持ってきてください。

★□ウォームアップ 室内は冷房が効いてとても寒いです。

★□縄跳び

★□ジャグ(水筒)

★□シェイカー(1つ)プロテインを飲む時に使います。

★□ノート及び筆記用具(ノートは一般的な大学ノートB5)

★□常備薬(腹痛、風邪)

★□虫さされ・かゆみ用薬

★□防虫スプレー・防虫ウェットシール

★□同意書(原本) 現地で提出

★□委任状(原本) 各自で保管。

★□水着、ゴーグル(トレーニングに使用)

★□小説 1冊……精神衛生をはかるため

★□アイシングパック

★□アイシング用バンテージ(伸縮性包帯、もしくはサランラップ)

★□お小遣い(ストリング張り代、飲み物、スナック、レクリエーションその他) 1枚目参照

★□ラケット3本以上……練習途中にストリングが切れて他の選手のラケットを借りての練習は不可。

ストリングサービスは勿論ありますが最低3日間は問題ない本数で来てください。

★□ラケットソフトケース(ストリングを張り出す時にラケットとストリングをケースに入れて提出してもらいます。)

★□ストリング

★□クリスマスプレゼント(プレゼント交換 心に残るもの)

★□ふりかけ

★□キネシオテープ及びテーピングテープ各1本ずつ

★□スポーツドリンクの粉末 (3L/1日×日数分)

★□サプリメント(プロテインをこちらで準備します。それ以外に飲んでいるサプリメントがあれば持ってきてください。

★□日焼け止め

★□UV入リップクリーム(日焼けの被害は下唇からでした。食事が出来なくなる選手もいました。)

★□スポーツ用サングラス(有害な紫外線の防止、目の怪我対策の為UV加工されているもの)

★□体温計

★□ランニングシューズ

★□サンダル

★□ストレッチマット又は遠足用レジャーシート



出入国カード (記入例)

<b>T.M.6 ดบ.6 出国カード บัตรขาออก</b> THAI IMMIGRATION BUREAU DEPARTURE CARD		<b>T.M.6 ดบ.6 入国カード</b> THAI IMMIGRATION BUREAU ARRIVAL CARD	
ชื่อ/นามสกุล Family Name YAMADA (姓) ชื่อ/นามสกุล First & Middle Name TARO (名)	ชื่อ/นามสกุล FAMILY NAME YAMADA (姓) ชื่อ/นามสกุล First Name TARO (名) ชื่อกลาง Middle Name	สัญชาติ Nationality JAPANESE (国籍)	สัญชาติ Nationality JAPANESE (国籍) เลขที่หนังสือเดินทาง Passport no. (パスポート番号)
วัน-เดือน-ปีเกิด Date of Birth 日 月 年 (生年月日)	วัน-เดือน-ปีเกิด Date of Birth 日 月 年 (生年月日)	วัตถุประสงค์การมาเยือน Purpose of Visit (滞在目的)	ประเทศที่ท่านขึ้นเครื่อง Country Where You Boarded (出発国)
เลขที่หนังสือเดินทาง Passport no. (パスポート番号)	เลขที่หนังสือเดินทาง Passport no. (パスポート番号)	เมืองที่ท่านพักแรม City / State (居住都道府県)	เลขที่หนังสือเดินทาง Visa no. (ビザ番号) ※あれば
สัญชาติ Nationality JAPANESE (国籍)	สัญชาติ Nationality JAPANESE (国籍)	ที่อยู่ Address in Thailand (タイ滞在中の宿泊先住所)	เลขที่หนังสือเดินทาง Flight no. / Vehicle no. (出発便名)
เลขที่หนังสือเดินทาง Flight no. / Vehicle no. (出発便名)	เลขที่หนังสือเดินทาง Flight no. / Vehicle no. (出発便名)	โทรศัพท์ Telephone (電話番号)	เลขที่หนังสือเดินทาง Flight no. / Vehicle no. (出発便名)
署名 Signature	署名 Signature	署名 Signature	署名 Signature
AB1234		AB1234	

เฉพาะชาวต่างชาติ กรุณากรอกทั้งสองหน้า 2 ด้าน / For non-Thai resident, please complete on both sides of this card

เฉพาะชาวต่างชาติ / For non-Thai resident only ← タイ居住者以外の方のみ記入

Type of flight (フライトタイプ)  
 Charter     Schedule

Is this your first trip to Thailand? (タイは初めて)  
 Yes     No

Are you traveling as part of a tour group? (団体旅行である)  
 Yes     No

Accommodation (宿泊形態)  
 Hotel     Friend's House  
 Youth Hostel     Apartment  
 Guest House     Others

Next city/Part of disembarkation: .....

Purpose of Visit (入国目的)  
 Holiday 観光     Meeting     Sports  
 Business 商用     Incentive     Medical & Wellness  
 Education     Convention     Transit  
 Employment     Exhibition     Others

Yearly Income (年収)  
 Less than 20,000 US\$  
 20,001 - 60,000 US\$  
 More than 60,000 US\$  
 No Income

For Official Use / สำหรับเจ้าหน้าที่

**IMPORTANT NOTICE**  
 In accordance to Immigration Act, B.E. 2522  
 1. All passengers must complete the T.M.6 card.  
 2. The passenger must keep the departure card with his/her passport or travel document and present the card to the Immigration Officer at the Checkpoint at the time of departure.  
 3. If the alien stays in the Kingdom longer than 90 days, he/she must notify in writing at the nearest Immigration Office, concerning place of stay, as soon as possible upon expiration of 90 days. And required to do so every 90 days.  
 4. Aliens are not allowed to work unless they are granted Work Permit.

