2024年3月　アカデミー92遠征ツアー持ち物参考リスト

***衣類を含め所有物には英語で名前を明記するようにしてください。**

【服装について】

普段サッカーの際に着用されているシャツ、靴下、ショーツをお持ち下さい。練習試合の際は、現地で支給するユニフォーム（2セット）を着て頂きますが、予備としてお持ちください。サッカーのトレーニング時以外は、自由な服装で構いません。

【洗濯について】

本遠征の滞在先は基本ホテル（ロンドンは学校）となり、洗濯はいたしませんので、基本的に日数分お持ちいただくようご準備をお願いいたします。（支給するユニフォームは都度回収し洗濯いたします。）

【お小遣いについて】

基本的に1日3食全ての食事も含まれておりますので、観光地でのお土産、お菓子、ソフトドリンク購入などに必要な分のお小遣いをご準備いただいて結構です。

通常、週20-120ポンドのお小遣いを目安としてご案内しております。多額の現金は持ち歩かない様に、またキャッシュレスのお店が増えておりますので、旅行用プリペイドカードをご用意いただくと便利です。

※ロンドンでの学校滞在の場合、現金･貴重品はお預かりしますが、マンチェスターはホテル滞在ですので各自で管理となります。（但し、ご希望の場合はスタッフがお預かりいたします。現地到着時にご案内）

【携帯電話に関して】

携帯電話につきましては、お持ち頂いても構いませんが、生徒さんの到着の様子や現地での状況などは、弊社からFacebookページなどで近況報告をさせて頂きます。緊急時には、弊社から保護者の方にご連絡を差し上げますので、お子様が携帯電話を持って行かないといけないという事はございません。(遠征前に、保護者の方からの現地緊急連絡先もご案内致します)

【持ち物リスト】(目安数なので、必ずその個数必要という訳ではありません)

※日本と比べ、イギリスは3～4月でも冬のように寒い日があるため、防寒用の服も必ずお持ちください。

サッカートレーニング用

- ☐ 練習用のスパイク(天然芝用、人工芝用)　各1足+ ＊マルチグランド用1足でも可。
- ☐ 運動靴(スニーカー)　1足+
- ☐ 脛当て(レガース)　1つ+
- ☐ 練習用靴下　4足+
  *基本何色でもかまいません。普段お使いのものをお持ちください。
  試合用ユニフォーム着用の際は白を予定しています。
- ☐ 練習用のシャツ　4枚+
- ☐ 練習用のインナーシャツ　4枚+
- ☐ 練習用のショーツ　1～2枚
- ☐ 水筒　1個（かさばらない、スクイズタイプ推奨）

その他

- ☐ Tシャツなどカジュアルな洋服　1週間分(7枚+)
- ☐ ジャンパー/セーターなど　必要に応じて(3着+朝晩は気温が低くなることがあります)
- ☐ ズボンなど　必要に応じて(3着+)
- ☐ 靴下　7足
- ☐ 下着　7枚+
- ☐ 室内履き(スリッパなど)　1足
- ☐ ジャージなど　必要に応じて
- ☐ 寝間着　必要に応じて
- ☐ ウォータープルーフジャケット　1着
- ☐ バスタオル　必要に応じて
  *ホテルにはバスタオル、フェースタオル各1枚毎日準備されます
- ☐ 外出用のリュックサック　1つ
- ☐ 洗面用具　必要に応じて（歯磨きセット、シャンプー、コンディショナー、ボディーソープなど）　*マンチェスター滞在のホテルには専用ページでご案内のアメニティーはついています。
- ☐ メガネ、コンタクトレンズ、ケア用品　必要に応じて
- ☐ 薬/処方された薬　必要に応じて
  使いなれている薬でないと心配に思われる場合は持参してください。特に酔い止めのお薬は、普段酔わない生徒さんも、疲れなどから酔い易い傾向がありますのでお持ち頂くと良いでしょう。処方されたお薬は、処方箋(英語)をお持ちください。

- ☐ 耳かき　必要に応じて
  綿棒(Cotton Bud)は売っていますが、いわゆる「耳かき」はありません。
- ☐ 爪切り　必要に応じて
- ☐ 変圧器　必要に応じて
- ☐ プラグ　必要に応じて
  イギリスのプラグのピンは三つまたです。イギリスのプラグはBFタイプ、日本はAタイプ

- ☐ ドライヤー　必要に応じて
- ☐ 携帯電話、充電器　必要に応じて
- ☐ カメラ　必要に応じて

必需品

- ☐ **パスポート　1冊**
  （万が一、紛失したときのために旅券番号は記録しておき、且つ、コピーをして置く事）

- ☐ パスポートサイズの写真　2枚(万が一、紛失した時のため)
- ☐ 海外旅行保険の契約書　1枚
  コピーもご自宅で保管頂くと良いでしょう。

- ☐ お小遣い　必要に応じて

盗難・紛失などを防ぐ為、下記の貴重品はなるべくお持ちにならない事をお勧めします

- ☐ 最新/高価な携帯電話
- ☐ iPodなどのMP3音楽プレイヤー
- ☐ パソコン、携帯ゲーム等
- ☐ 高級な時計やアクセサリー
- ☐ クレジットカード及び多額の現金
- ☐ トラベラーズチェック(利用/換金出来る場所が殆どないので、お勧めできません)