

ニュージーランド  
トレーニングキャンプ 2019  
＜キャンプのしおり＞



行き→成田国際空港 帰り→成田国際空港

《往路》 出発8月1日 \* 翌朝現地へ到着します。

ニュージーランド航空 NZ090 便 東京(成田国際空港) 18:30 → オークランド(ニュージーランド) 08:05(翌日)

ニュージーランド航空 NZ535 便 オークランド 11:00 → クライストチャーチ 12:25

《復路》 8月22日 \* 出発日同日に成田空港に到着します。

ニュージーランド航空 NZ516 便 クライストチャーチ(ニュージーランド) 05:50 → オークランド 07:10

ニュージーランド航空 NZ099 便 オークランド国際空港 08:50 → 東京(成田)16:50

## 基本情報

時差: +3 時間

EX) 日本の正午は、ニュージーランドでは午後3時になります。

気候・服装: 乾燥しており、過ごしやすいと言えます。スキー場には雪があり、ホテル周辺では雪がないという地域です。ただし南半球は真冬ですし、キャンプ地は高地であること、時には雪が降ることもありますので、長袖(完全に冬物)が必要。麓の街では、冬の上着を着用。重ね着で対応すると良いでしょう。

電圧: 220V、周波数は 50Hz。日本の電化製品を使用するには、変圧器と変換プラグ(カタカナのハの字形)O タイプが必要です。携帯電話やデジタルカメラの充電器には 240V まで対応しているものも多いので確認してください。

水道水: 石灰分が多い硬水。ホテルの水道水はそのまま飲む事ができますが、体調に不安がある人はミネラルウォーターを飲みましょう。

通貨: ニュージーランドドル。目安5万円—7万円程度(昼食費+ドリンク、お土産)

ある程度日本で現金に交換して行きましょう。(スキー場での昼食代、空港でのお土産程度)トラベラーズチェックは安全ですが、今回のキャンプ滞在地周辺ではそのまま使えないお店が多くあります。銀行でトラベラーズチェックをニュージーランドドルに換金しなければならず、結局は現金と同じになります。

治安: キャンプ地、クイーンズタウン周辺の街は概ね良いと言えます。しかし、手荷物から目を離さない事や、財布等をポケットから覗かせないなど、海外旅行における自己防衛の知識とマナーは必要です。

標高: 滞在地で約1000m。トレーニングでは最高2000m 付近まで登ります。

高山病を予防するために、キャンプに参加する前から十分に体調を整えて下さい。また、水分が不足すると高山病になりやすいので、意識的に水分を多めに取るようにして下さい。毎日の体調に注意を払い、くれぐれも無理はしないように。

## トレーニングについて

内容: ゲートは GS と SL を中心に練習。ロングポールだけでなく、ショートポールも使用します。また、フリースキーとバリエーショントレーニングを多く取り入れて、基本技術の向上を図ります。状況に合わせてメニューを組んでいきます。練習に必要な装備は万全に準備して下さい。ニュージーランドには国内だけでなく、アメリカ、ヨーロッパ各国からジュニア～トップ選手までが集まってきます。最高のお手本が目の前を滑っていますので、十分に参考にして下さい。

時間：雪上トレーニングは8時のリフト乗車から始まり、8時～15時くらいまで実施します。標高2500mでの練習は想像以上に体力を消費しますし、滑走距離も日本とは比べ物にならないくらい稼げますので、練習は途中で休憩を挟みながら参加選手の体力や天候・ゲレンデコンディションを判断しながら臨機応変に対応します。

基本スケジュール	
6:00	各自でウォーミングアップ。準備
7:00	ホテルにて朝食 車移動にて
8:00	リフト乗車、ゲート、フリー滑走トレーニング
9:00 ～15:00	練習終了。昼食、下山
15:40	ホテ到着予定
16:00～	コンディショントレーニング
17:00	勉強(中高生),自由時間
18:00	夕食
19:00	ミーティング
22:00	消灯。就寝

ウェア：日本の冬期間のトレーニングと同様の装備を用意して下さい。太陽が出て暖かく感じる時もあるが、風が吹いて雪が降りマイナス20度近い時もあります。状況に合わせて調整して下さい。また、標高が高いので、水分補給と日焼け対策は入念に。

チューンナップ：現地では、ホップアイロン(変圧可能)・バイス・テーブルを用意します。これ以外に必要な用具を各自で準備して下さい。氷河での練習はエッジが消耗しますので、エッジ調整用の道具も忘れずに。しかし、必要最小限に留めるようにして下さい。消耗品は現地でも購入できます。

→何を用意すれば分からない場合は、事前に質問して下さい。

※日本国内で販売されているワックスアイロン(ホップアイロン以外)は使用できません(変圧器を使っても同様)。

休憩：ゲレンデでは体調・疲れ具合に応じて、各自で取って構いません。また、起床時の体調により、その日の練習を休むこともOKです。効率的で安全なトレーニングのためには、無理は禁物。体調管理が何よりも大切です。まずは、自己管理の原則を忘れずに。

キャンプ全体としては、参加選手の疲れ具合、天気の推移とゲレンデコンディション、練習の進捗度合を総合的に判断して、期間中に2～3回休息日を取る予定です。

疲労は練習効率を低下させるだけでなく、怪我や病気のリスクを高めます。慣れない場所での滞在・練習はそれだけで心身ともに疲労しますし、疲労からの回復にも時間がかかります。練習では過度に疲れすぎない工夫、翌日までに体力を回復させる工夫が必要です。良い体調を維持することが、海外での長期キャンプを成功させるための絶対条件だと、十分に心得て下さい。

コントレ: 午後練習後、基本的に毎日実施します。運動できる服装と靴を忘れずに。身体が温まるまでは寒いと感じる日もありますので、こちらも重ね着で対応して下さい。

ミーティング: 毎日夕食後に実施します。約1時間。

安全性: 基本的なマナーやルールは日本のスキー場のそれと同じですが、ニュージーランドでは「**自分自身で安全性を確保するための意識**」を持って下さい。その為には周囲の状況をよく観察して、危険を予見することが大切です。また、スキー場では通常のスキー場以上に安全に対する注意と特別な知識が必要です。例えば…

- ・ 管理エリア外には決して行かない。
- ・ 指示標識には必ず従う。減速すべき個所では、減速する。
- ・ 周囲の選手の動きをよく観察する。
- ・ 興味本位でクレパスには近づかない。予め、クレパスの位置を把握する。
- ・ つぼ足で歩かないこと。極力スキーを履いて移動するように。
- ・ 視界が悪くなったら必ずリフト沿いを滑ること。

コーチ・スタッフによる安全面の指示には必ず従って下さい。

スキー場から「危険なスキーヤー」と判断された場合はリフト券没収や、その日のゲート練習禁止などのペナルティが課せられる場合もあります。

天候・ゲレンデ状況等の事情により、スタッフの判断でトレーニング予定を変更する場合もございますが、安全なトレーニングが最優先ですのでご理解下さい。

スキーは本来危険を内包するスポーツです。その危険を回避する一番の方法は、スキーヤー本人の自覚や注意であることを忘れないようにお願いします。

## 生活について

### スプリングフィールド滞在

ホテル:

住所: YHA Springfield, Main Road, Springfield, Christchurch-Canterbury, NEW Zealand.

TEL: (+64)3/3184740

FAX: (+64)3/3184780

宿泊: 観光地のホテルですので、スキートレーニングが目的でない「旅行者」も宿泊しています。キャンプの参加者同士だけでなく、他のお客様にも迷惑を掛けないよう、一般常識とマナーを守るようにお願いします。

食事: 朝食、夕食はホテルで取ります。キャンプ料金に1日2食の食事代が含まれています(移動視く)。ただし、通常メニュー以外のご注文や、お飲み物等の追加は各自でご負担下さい(水はサービスされます)。昼食はスキー場にて各自で食べます。

部屋: 参加者同士の相部屋(男女別)です。シャワー付き。シャンプー、石鹸、フェイスタオル、ヘアドライヤーが必要な方は、各自で用意して下さい。日中には清掃が入りますので、整理整頓をして外出して下さい。\*バスタオルはご持参ください。

服装: リラックスできる服装で構いません(ジャージー、スウェット等)。サンダルがあると便利です。体調を崩さないよう、気温にしっかりと対応して下さい。

洗濯:。基本はご自身で行います。コインランドリーがありますのでご利用ください(有料) 部屋で手洗いしても、乾燥しているので翌日には乾いてしまいます。ホテルの洗濯と、手洗いとを使い分けると良いでしょう。

買い物: ホテルではスナック類やスポーツドリンクが購入できます。日用品や追加のスキーワックス、簡単なスキー小物は周辺ホテルの売店でも売っています。

薬・病気: 常備薬は各自でご持参下さい。体調を崩したり、怪我をした場合は、現地滞在スタッフが病院まで連れていくなど、状況に合わせて最善の方策を取ります。しかし、まずは体調管理を怠らないことが一番です。**旅行保険には必ずご加入下さい。**

貴重品: 個人での管理が不安な中高生は、スタッフに預けて下さい。パスポートのコピー、クレジットカード類を紛失した際の連絡先の控え等も忘れずにお持ち下さい。

電話:①ニュージーランド→日本

00(国際電話識別番号)+81(日本の国番号)+相手先の電話番号(市外局番の最初の0をとる)

②日本→ニュージーランド

国際電話会社の番号(例:KDDI は 001)+010(国際電話識別番号)+64(ニュージーランドの国番号)+相手先の電話番号(市外局番の最初の0はとらない)

携帯電話:国際ローミングサービスにより、日本の携帯電話でも通話・メールが可能です。万が一の連絡手段として携帯電話は非常に有効な手段ですが、通話料金は高額になりますので、選手各自は使用方法に注意すること。日本国内で予め必要な設定も忘れずに。

勉強:スキーと勉強の両立は不可欠です。キャンプ期間中、特別な場合を除き中高生選手は必ず勉強してもらいます。進捗状況が芳しくない場合、勉強態度が悪い場合などは、翌日の練習を休ませてでも勉強時間に充てますので、気合を入れて勉強するように！

自由行動:トレーニング・勉強時間以外の空いた時間帯は自由行動です。自由行動中の怪我や事故・トラブルが発生した場合は、最善の対応は致しますが、当方は一切の責任を負えません。ホテルの周りにも「楽しい場所やモノ」が沢山ありますし、気分転換も必要ですが、その場合は自覚を持って十分注意して行動して下さい。  
中・高生は空いた時間を有効に活用してスキーの手入れをして下さい。

お小遣い:朝食、夕食は含まれています。特殊な製品、個人用に調整が必要な物以外はニュージーランドでも手に入ります。滞在先がリゾート地の為、日本よりも少し割高かもしれません(ex. コーラ1本が2ドル)。現在1ドル80円程度

現地では、移動中の食事、飲み物・嗜好品などの個人的な消費、お土産、が必要になります。それ以外の「お土産代・お小遣い」をどの程度持たせるかは、保護者の方のご判断にお任せします。

不測の事態に対応するために多額の出費が必要になった場合は、スタッフが立て替えることも可能です。それでも心配な場合は、必要分のドルを日本で用意していき、予備で日本円を持たせれば(使う時は現地銀行で両替)、帰国後にも無駄がないかと思えます。

関係者連絡先

コーチ:山下太門 携帯 09031247078(この番号でそのまま繋がります)

yamashitatamonsan@gmail.com (基本的に毎日チェックします)

携帯電話へ繋がらない場合は、ホテルへ電話、もしくは FAX してください。

航空券現地宿泊手配: HIS 株式会社 千葉営業所  
047-331-1741(担当: 小林)

## 荷物について ～円滑なチェックインのために、ご協力をお願いします～

機内預け: お一人様あたりの重量制限があります。それを超えますと高額な超過手荷物料金が発生しますので、くれぐれも注意してください(自己負担です)。日用品は現地でも購入することも可能です。現地で借りられるチューンナップ用具もありますので、全て持参する必要はありません。各自で工夫して、荷物の軽量化をお願い致します。

※別紙『荷物について』も参照のこと。

荷物には、氏名・住所・電話番号を英文で記入した名札を付けましょう。また、どのようなバッグかも覚えておくように(色、素材など)。紛失・遅延の場合に最初の手掛かりとなります。国際線の航空荷物は手荒く扱われることを予めご承知おき下さい。

機内持込み: 持ち込み制限品目にお気をつけ下さい。手荷物であっても、極端に大きな物は超過料金の対象となる場合がありますので、注意が必要です。

スキーブーツ、コンタクトレンズ、数日分の下着は機内持ち込み手荷物に入れることをお勧めします。→ 機内預け荷物の軽量化の為に、ロストバゲッジ・荷物遅延対策。

## 持ち物リスト

品目	備考
パスポート	入国時から数えて残存日数 90 日以上。
パスポートのコピー	本物とは別に保管。
顔写真2枚	パスポート紛失時に使用。
現金、クレジットカードなど	
海外旅行傷害保険証	必ずご加入下さい。
航空券	eチケットの場合は発券されません。
常備薬	日焼け止めは忘れずに。
スキー用具 ※万端の準備をお願いします。	スキー(GS/SL)、ブーツ、ストック(GS/SL)、 ゴーグル、ヘルメット、グローブ、ウェア類、プロテク ター類、インナーウェア、他。
運動できる服装	ジャージ、シューズなど。コントレ用。
衣類	部屋着、下着、靴下。サンダルがあると便利。
水着	プールに行くかもしれません。
身の回り品	歯ブラシセットなど。
チューンナップ用具	最低限必要なだけ。
変換プラグ、変圧器	ニュージーランドは 220V、プラグはハの字タイプ。 変圧器は重いので、必要に応じて用意。
勉強道具	必携のこと。
その他必要なもの	重量に気を付けてください。

### ★ 重量についての注意点：

スキー 1 セット、23 キロ 1 個がチェックイン可能、機内持ち込み 10 キロまで（サイズ 115 センチ以下）本来もう 1 つ追加（2 個目）から数千円程度の超過料金がかかります。が今回のツアーはお一人様 2 個まで申請しております。（スキーケース、バゲージ）3 個目から追加料金がかかりますのでご希望の方はご連絡ください。

基本的にはスキーが 2 セットあるため多少の支払いが生じる可能性が大と思われます。

23 キロ以下に航空会社はこだわっていますので、超えた場合は個人的な支払いが生じますのでご注意ください。体重計に乗せてしっかり事前に計測して下さい。

\* 3 個目から事前の申請が必要ですので 23 キロの荷物 2 個で収まらない方はご相談ください。