

茨木工科高等学校

11期生

修学旅行



平成28年12月7日
～10日

氏名 系 組 番

目次

～1日目～

1. 集合について	1
2. 所持品について	2
3. 搭乗までの流れについて	5
4. バス座席表	6
5. 1日目昼食について	7
6. 1億円トイレ休憩について	9
7. 宿泊施設について注意事項	10
8. 部屋割について	13
9. スキー・スノボ靴合わせについて	14
10. ヒルトンの食事会場について	14
11. 1日目班長会議・就寝について	16

～2日目～

12. 2日目起床・朝食について	16
13. 2日目スキー・スノボ講習について	19
14. スキー・スノボ講習班について	21
15. 雪合戦について	21
16. 雪合戦班・対戦表について	26
17. 2日目夕食について	28
18. クラスレクについて	29
19. 2日目班長会議・就寝について	30

～3日目～

20. 3日目起床・朝食について	30
21. 3日目スキー・スノボ講習について	32
22. 3日目夕食について	33
23. 3日目班長会議・就寝について	34

～4日目～

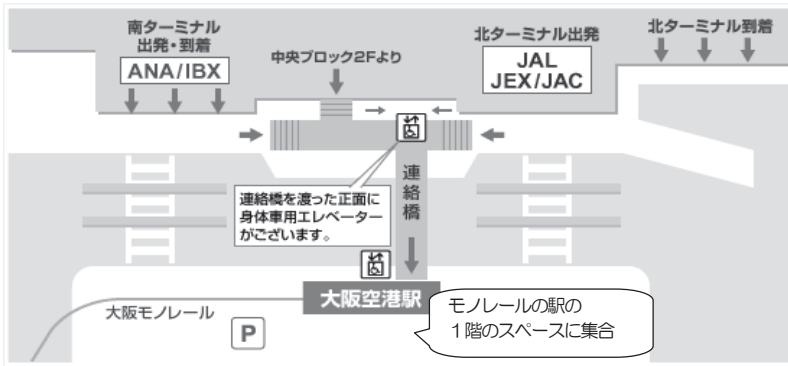
24. 4日目起床・朝食について	34
25. 4日目ホテル出発・バス移動について	36
26. 4日目小樽自主研修・集合写真について	36
27. 小樽自主研修班について	38
28. 搭乗までの流れについて	40
29. 大阪空港到着から解散について	41

～その他～

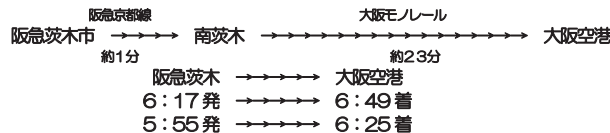
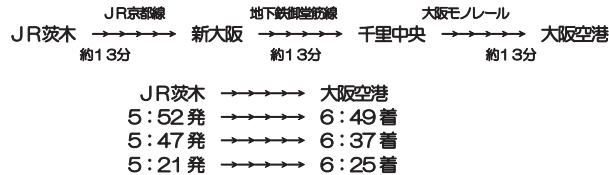
30. 関係連絡先	42
31. 健康管理の注意事項	42
32. 旅行行程表	43

1. 集合について 7:00

<モノレール「大阪空港」駅の高架下>

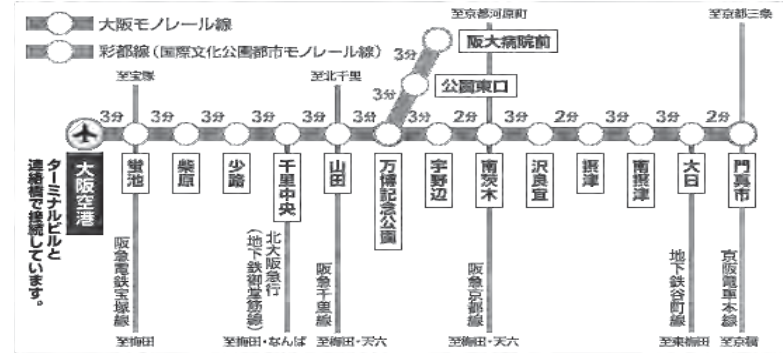


- ① 集合時間： 12月7日(水) 7:00 (時間厳守)
- ② 集合場所： モノレール「大阪空港」駅 高架下
- ③ クラスごとに番号順に整列し、短時間で重要な連絡を行うので、私語を慎み手際よく行動すること。
担任より搭乗券を受け取ったら、搭乗口の番号や座席番号を確認すること。
- ④ 出発当日、急病などで参加できなくなった場合は、下記の時間帯に必ず保護者から本部携帯電話へ連絡してもらうこと。
6:30~7:15 本部携帯電話 (- -) ※受 蛸岡学年主任
出発に間に合わなかった場合は、帰宅の上、学校へ登校し、図書館で指示を受けること。
 ※空港バスは交通渋滞で遅れることがあるので要注意です。



※トイレは駅の改札を出る前に行くか、空港で借ります。

交通アクセス



<大阪空港駅>

<駅下集合場所>



改札を出たら直進し階段を降りましょう。



担任に挨拶をしてからクラスごとに並びましょう。

2. 所持品について

服装について

- ① 集合・解散や自主研修は、通常通り制限とする。
- ② ホテル内のみ私服可とする。派手にならないように注意すること。
- ③ 雪道は非常に滑りやすいので、滑りにくい運動靴をはいてくること。
(サンダル・草鞋・ハイヒールは厳禁)。
- ④ 茶髪・ピアスは厳禁である。違反カードの対象となります。茶髪では修学旅行は参加できません。

荷物のタグについて

- ①直前に学校より渡されて、必要事項を記入してもらいます。
- | | | | |
|-------|-------|----------|---------|
| M1 赤色 | M2 黄色 | M3 オレンジ色 | T1 ピンク色 |
| E1 青色 | E2 緑色 | C1 紫色 | C2 水色 |

- ②初日の航空機搭乗前の集合場所で、再配布されるので、スーツケースやスポーツバッグなどの大き目のカバン【航空機預けの方】の外部にくくりつける。
※行きは飛行機では、手荷物カウンターで預けたら、ホテルまで直送されます。

空港・航空機について

①航空機に乗るので、持ち込み不可のものは、持って来ないこと。

航空機への持ち込不可のもの

危険物の例（持ち込み× 預け入れ×）



②必要以上の多額の現金や貴重品は持ってこないこと。

③持ち物には必ず名前を記入し、各自が責任を持って管理すること。盗難や紛失を防ぐ工夫をすること。

④持ち物は、「預け荷物」「機内持ち込み荷物」の2つに分けて、用意する。

大きい荷物は大阪空港で預ける → ホテルに直接送られます。

預け荷物持ち物リスト

預ける大きな荷物（初日 大阪空港⇒ホテル : 最終日 ホテル⇒大阪空港）

品名	チェック	品名	チェック
スキー・スノボ用 インナージャージ上下 (長袖体探服可) 1組以上		防寒具(小樽の自主研修は、制服です。ダウン、ニット帽、手袋、マフラー等が必要)	
スキー・スノボ用 厚手ハイソックス 2組以上		ハンカチ・ティッシュ・タオル等	
寝間着(ジャージ等) 1組以上		雨具(折りたたみ傘等)	
下着類(パンツ・シャツなど) 4組以上		日焼け止め、リップクリーム(雪焼けの可能性あります。必要ならば持ってくる)	
注)・ドライヤーはホテルの各室にあります。 ・お土産でカバンの中身が増えるので荷物は最小限にしましょう。			

1つ目【スポーツバッグなどの大き目のカバン】→ 空港で預ける

壊れ物は絶対に入れないこと。壊れても、誰も弁償してくれない。

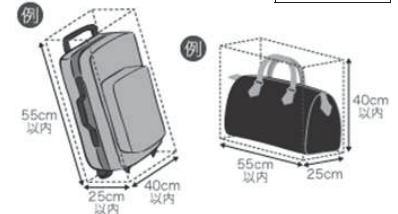
持ち込みできない物の例（持ち込み× 預け入れ○）



2つ目【デイバックなど、幅55cm 高さ40cm 奥行25cm以内で、

3辺の合計115cm以内で重量は10kg以内のカバン】→ 機内持ち込み

貴重品などすぐに必要な荷物は、デイバックなどに入れて常に持ち歩き、航空機に乗るときも持ち込めるが、必要なもの忘れのないように。



手荷物について

手荷物持ち物リスト

品名	チェック	品名	チェック
修学旅行のしおり		生徒証	
筆記用具(中に刃物が入っていないか注意)		ハンカチ・ティッシュ	
エチケット袋(乗物酔いしやすい人)		常備薬(酔い止め等)マスク(感染予防のため必要な人は)	
現金(空港までの交通費、最終日の昼食代、お土産代など)		保険証(コピー)←両面コピーしたもの	
滑りにくく、汚れてもいい靴(雪合戦用・スキー対象者は必須)			

3. 搭乗までの流れについて 7:15

★常に搭乗券が必要★

【大型荷物預け】(トイレ不可)

機内に持ち込めない大型荷物は、手荷物カウンターに預ける。

- ①搭乗券を渡し、バーコードを読み取ってもらって、返してもらおう。
- ②荷物の危険物検査(X線検査)を受け、荷物預け完了。



【航空保安検査】(トイレ不可)(ペットボトル等、液体物持込不可)

※ペットボトル等、液体物は内容物検査に時間がかかるため、絶対に手荷物にいれないこと。

- ①金属探知器を通過するので、事前に金属製品(財布、携帯電話、キーホルダ等)は、ポケットから取り出し、備え付けのかごに入れておく。
- ②搭乗券を渡し、バーコードを読み取ってもらって、返してもらおう。
- ③金属類を入れたかごと手荷物を、一緒に検査台に乗せて手荷物検査を受ける。
- ④金属探知器を通過 ※万が一、金属が探知されたら、指示に従うこと。



【搭乗口前で待機】(トイレ可)(ペットボトルなどを購入可)



【搭乗口から出発】 点呼後、搭乗券を渡し、バーコードを読み取ってもらって、返してもらおう。

航空機内での注意事項

※客室乗務員の方の指示に必ず従い、礼儀正しくすること。

①機内に入ったらすみやかに指定の座席に座り、シートベルトを着用する。シートベルト着用サインが消えても、機内が大きく揺れることがあるので、離陸後も安全のためトイレに行く以外は常にシートベルトを着用し、着席していること。

②手荷物は前の座席の下、又は座席上の棚に収納する。



③機内では携帯電話・音楽再生機器・電子ゲーム機・ノートパソコンなどの電子機器は、航空機の計器や通信機器に異常を引き起こすので使用できない。特に携帯電話は航空機搭乗前に必ず電源を切っておくこと。

④他の乗客に迷惑をかけないこと。トイレ内で喫煙行為などがあれば、煙を感知し出発空港に引き返すことになる。警察に捕まります。

⑤機内放送をよく聞き、機長や客室乗務員の指示には絶対に従うこと。

⑥離着陸時は、イスの背もたれを戻し、テーブルは収納すること。

⑦乗り物酔いをおこしやすい人は早めに酔い止め薬を服用しておくこと。

4. バス座席表 11:00

初日 新千歳空港⇒ノーザンパーク⇒ホテル

最終日 ホテル⇒小樽⇒新千歳空港

1 列目	乗車口		ガイド	運転席
	旅行会社		引率教員	担任
2 列目				
3 列目				
4 列目				
5 列目				
6 列目				
7 列目				
8 列目				
9 列目				
10 列目				
11 列目				

■車酔いについて

車酔いしやすい人は、前もって酔い止めを飲んでおきましょう。酔い止め薬は自分で購入しましょう。飲んでからすぐに効かないので1日目自宅を出るとき、4日目ホテルを出る前に飲みましょう。バスはクラスごとに出発します。トイレ以外はうろろしない!車酔いしやすい人はバスの座席はできるだけ前の方に座りましょう。後ろの方が酔いやすいです。

■バス車内での注意事項

① バスの運転手さんやガイドさんの指示に必ず従い、礼儀正しく接すること。

② 常に出発前に点呼があります。出発時間の5分前集合を厳守すること。

③ バスの窓を開けると凍結して閉まらなくなるので、絶対に開けないこと。

④ ゴミはエチケット袋に入れて、最終下車時にバス備え付けの大きなゴミ袋にまとめること。

バス	クラス	担任	付添教員	その他
1号車	T1			
2号車	M1			
3号車	M2			
4号車	M3			
5号車	E1			
6号車	E2			
7号車	C1			
	C2			

5. 1日目昼食について 11:30~13:55

■ノーザンホースパーク

1日目新千歳空港に着いてから、バスに乗りノーザンホースパークに行きます。
ここで昼食にクラスごとで、ジンギスカンを食べます。

<食事会場>



<ジンギスカン>



<ジンギスカンの食べ方>

- ①ジンギスカンは鉄板に野菜を全てのせる。
 - ②その野菜の上にお肉をのせます。お肉は蒸すように焼きます。
 - ③焼けたらタレにつけて食べよう。
- ※ご飯はお代わり自由ですが、お肉等はお代わりできません。

<アーチェリー 1回500円>



<シューティング 1回500円>



食後は、有料でゲームが出来ます。インストラクターさんの指示に従って遊ぼう。

<乗馬 1回900円>



<景色>



自由時間からバスへの集合時間は13時15分です。

必ずトイレを済ませて集まりましょう。5分前行動を意識しましょう。

■ノーザンホースパーク園内図



6. 1億円のトイレ休憩について 14:45~15:00

<休憩場所>



<乗馬>

<トイレ前>



<景色>

■フォレスト276

ノーザンパークを出発してから休憩場所のフォレスト276まで約1時間半バスに乗車します。この階段は凍結しておりとても滑りやすいです。怪我をしたらスキー・スノボができなくなる！フォレスト276でも土産物は少し売っていますが、小樽や空港の方が充実しているため、無理して購入しない方がいいでしょう。荷物が多くなり動きづらくなります。

フォレスト276からホテルまでは約2時間バスに乗車します。

必ずここでトイレを済ませて下さい。こちらのトイレは「1億円のトイレ」と呼ばれています。トイレ前ではピアノの自動演奏が聴けます。とても高価なもので絶対に手を触れないようにしてください。

7. 宿泊施設について 16:30~

ヒルトンニセコビレッジ【本部】

住所: 〒048-1592
 虻田郡ニセコ趙東山温泉
 電話: 0136-44-1111 FAX: 0136-44-3224
 客室数 499 室 収容人数 800 名



<外観1>



<外観2>

<ロビー>



<食事会場>



<部屋図>



<部屋>



<客室>

■ルームキーについて

就寝・退室時以外は部屋の扉は開けておかない。ルームキーはタッチカード式のオートロック。カードキーを部屋に入れたまま退室してしまうと、鍵がかかってしまい開かなくなってしまいます。そのため、必ず**ルームキーを持って退室してください。**万が一インロックしたときは、3階のツアーデスクに行ってください。スキー・スノボ講習に行くとき、帰ってきた時も3階のツアーデスクで鍵の受け渡しをして下さい。

■アメニティについて

バスタオル・フェイスタオル・シャンプー・コンディショナー・ボディソープ・歯ブラシは設置してあります。**3日間補充はありません**ので使いすぎないようにしましょう。※枕はそば殻を使用しておりません。※ドライヤーは各部屋に**2台ありますが同時に使用しないでください。**ブレーカーが落ちます。バスタオルの使用後は部屋の中に干しましょう。乾燥対策になります。洗濯機等はありませんので4日間過ごす分の着替えを準備しておきましょう。

■ゴミ箱について

客室のゴミ箱は3日間交換されません。ゴミがたまったらまとめてから分別して、3階ツアーデスクへ捨てに来て下さい。

■冷蔵庫・給湯器について

客室の冷蔵庫・給湯は自由に利用して下さい。最終日退室の際には忘れ物確認をしましょう。

■貴重品について

客室内に金庫が用意してあります。自分で4桁の暗証番号をセットして使用します。フロントに預けることはできません。

■客室電話について

客室電話は内線・外線ともに切っており使用できません。**モーニングコールは7時**に一括で鳴るように設定してあります。止めるときは受話器を上げて下してください。

■客室テレビについて

テレビは各部屋に設置してあります。一般放送は利用できます。ビデオデッキや有料テレビは元々設置してありません。

■お風呂について

各部屋のユニットバスを利用してください。ユニットバスは**カーテンを閉め、浴槽の中に入れて利用**します。※水浸しになるため。

1Fの**大浴場は使用できません**。生使用ルームカードで大浴場の扉は開きません。大浴場を利用しないためホテル代を安くしてもらっています。**絶対に利用しないでください**。

※万が一、**部屋の壁に穴をあけてしまったり、部屋を水浸しにするなどの破損があれば自己負担による弁償と、生活指導対象**になります。高級ホテルに泊まっている自覚をしよう。また、毎日各部屋のチェックを行います。喫煙や飲酒の疑いは全て持ち物チェックを行います。

<ロビー・施設>

■エレベーターについて

ニセコは海外からの旅行者も多い町です。スキー・スノボだけでなく大きい荷物を持った人が多いため、**出来る限り階段を使用**してください。部屋から食事会場に向かうときは必ず階段を使用して下さい。エレベーター内だけでなく会った人には挨拶をしよう。変な絡みはしない！

■先送り荷物について

大阪空港で預けた大型の荷物は、ホテルの各階エレベーターホールに運ばれます。エレベーターホールから各部屋に各自受け取り、運んでください。スキー・スノボウェアは部屋内に配ってあります。

■1F売店について 8:00~22:00

お菓子・ペットボトルのジュース等は購入してもかまいません。お土産は最終日に購入することをお勧めします。たばこ・アルコール類は身分証明書が必要で販売できなくしてあります。**ホテル外に買い出しは絶対に行かないでください。生活指導対象となります。**

■自動販売機について

自由に利用してください。(アルコール・タバコはありません)
就寝時間後は購入しに行かないようにしてください。必要な消灯までに買いましょう。

■使用できない設備・施設について

- ①大浴場
 - ②客室内のWIFI (1Fは可)
 - ③2Fカラオケルーム
 - ④1Fスパ・フィットネス
- ※以上の施設や設備は**絶対に利用しないでください**。

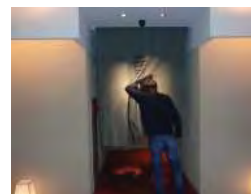
■ロビーについて

- ①ニセコは海外からの旅行者も多い町です。ロビーは宿泊客のみなさんが利用します。美しいロビーです。海外の旅行者からみても恥ずかしくないようにふるまいましょう。

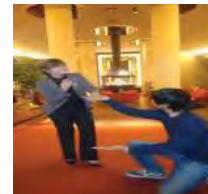
<ソファで寝ない!!>



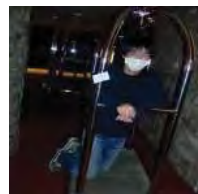
<浴室を覗かない!!>



<外国の方に変に絡まない!!>



<台車で遊ばない!!>



<お酒のラウンジに行かない!!>

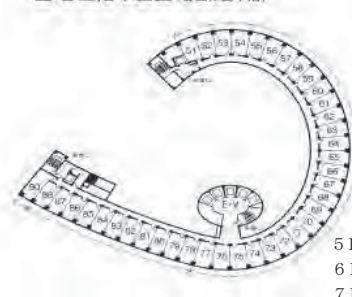


<売店のお酒コーナー禁止!!>



8. 部屋割について

■ 客室階平面図 (客室は基準階)



- 5Fは 551~590
- 6Fは 651~690
- 7Fは 751~790

■ 客室タイプ



1部屋に
ベッドは3つ

ビルトインルーム2部屋

5F				
551	M1 担任			
552	M1組	3名		
553	M1組	3名		
554	M1組	3名		
555	M1組	3名		
556	M1組	3名		
557	M1組	3名		
558	M1組	3名		
559	M1組	3名		
560	M1組	3名		
561	M1組	3名		
562	M1組	3名		
563	M1組	3名		
564	M1組	3名		
565	M1 引率教員			
566	M2 副担任			
567	M2組	3名		
568	M2組	3名		
569	M2組	3名		
570	M2組	3名		
571	M2組	3名		
572	M2組	3名		
573	M2組	3名		
574	M2組	3名		
575	M2組	3名		
576	M2組	3名		
577	M2組	3名		
578	M2組	2名		
579	M2 担任			
580	学年主任			
581	カメラ屋さん			
582	添乗員①			
583	添乗員②			
584	添乗員③			
585	保健室			
586	使用不可			
587				
588				
590				

※男子が女子部屋に行くとは生活指導対象になります。逆もしかし！絶対に行くな！！
用事がないのに他の部屋や他の階に行くな！就寝以降お退室厳禁！！

<各部屋>



<浴室(ユニットバス)>



<アメニティ>



9. スキー・スノボ靴合わせについて 16:45~

初日ホテルに着いた後、クラスごとにスキー・スノボの靴合わせを全員行います。
サイズが合わないときは業者さんをお願いしてここで交換してください。この後は交換できません。

■スノーボード対象

スノーボードの靴は日常の靴のサイズと異なる場合があります。
靴紐と内側のワイヤーをほどこき履いてみましょう。少しきつくらいがいいです。
雪合戦のときスノボシューズでも出来ますが、汚れてもいい靴を用意した方が動きやすいです。

■スキー対象

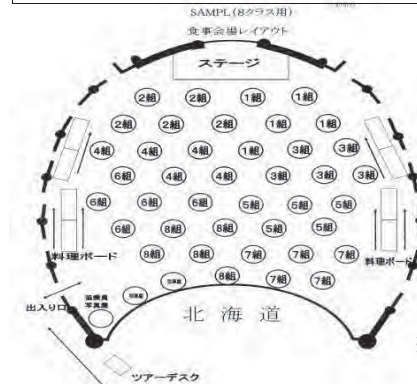
スキーもスノーボード同様に靴は日常の靴のサイズと異なる場合があります。
こちらも少しきつくらいがいいです。
雪合戦のときスキーシューズでは出来ません。汚れてもいい靴を用意しましょう。

■靴合わせ順番

①M1・M2 16:45~17:00 ②M3・T1 17:00~17:15
③E1・E2 17:15~17:30 ④C1・C2 17:30~17:45

※以上の時間に3階食事会場横に降りて合わせてください。カードキーを忘れるな!

10. ヒルトンの食事会場について 18:00~



※クラス番号は異なります。見本です。

■1日目夕食ビュッフェメニュー

この成分表は自料庫では別紙にて用意いたします。お気づきの方は、監修、カマツグ、各階メニュー欄は確認して頂きます。ご心配な方は事務局担当員へお問い合わせください。	
パンメニュー	鶏肉、乳たん白加工品、食塩、砂糖、卵、糖類、調味料(アミノ酸)、原材料の一部は卵、乳成分、大豆を含む。薄皮、トランス脂肪酸、醸造酢、食品添加物(着色料、香料)、食用植物油、良ネギ、胡ごま、ガーリックパウダー、生姜、豆腐、食塩、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、香辛料抽出物、原材料の一部は小麦、りんごを含む。
ピッコリスラダ	レタス、サニーレタス、キャベツ、春キャベツ、ニンジン
ポテトサラダ	食用植物油、醸造酢、果糖ブドウ糖液糖、食塩、オリーブオイル、増粘剤(キサンタンガム)、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物、卵黄、原材料の一部は大豆を含む。
和風胡麻ドレッシング	粉末醤油、醸造酢、食用植物油(菜種油、ゴマ油)、果糖ブドウ糖液糖、食品調味料、ごま、生姜エキス、香料、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、酸化防止剤(ローズマリー抽出物、ビタミンE)原材料の一部は大豆、小麦を含む。
シーフードドレッシング	食用植物油、醸造酢、食塩、チーズ、レモン果汁、砂糖、ニンニク、玉葱、卵黄、調味料(アミノ酸等)、香辛料、チーズ加工品、酵母パウダー、増粘剤(キサンタンガム)、卵たん白加工分解物、アミノ酸、酸化防止剤(ローズマリー抽出物、ビタミンE)、原材料の一部は小麦、卵を含む。
キャベツ漬物	キャベツ、人参、胡葱、鷹の爪、食塩、醸造酢、醤油(小麦を含む)、調味料(アミノ酸)、香料、甘味料(ステビア)、りんご酢
そうめん	小麦粉、塩、醤油(米醸造)、砂糖、食塩、香辛料(黒胡椒、カウチ)、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、醸造酢、甘味料(ステビア)、原材料の一部は小麦を含む。
特別ビーフシチュー	牛肉、人参、ブロッコリー、生クリーム、マヨネーズ、バター、上粉、人参、キャロット、ニンニク、卵黄、牛肉、生牛乳、トマト加工品(ペースト)、ビネール、チキンスープ、トマト、チキンスープ、ビーフエキス、小麦粉、バター、オリーブオイル、酵母エキス、香辛料、調味料(アミノ酸)、カラメル色素、乳化剤、原材料の一部は乳、豚肉、大豆を含む。
豚肉の中華風仕上げ	生姜、にんにく、長ねぎ、豚肉、竹の子、玉葱、きくらげ、しょうが、赤パプリカ、味噌、塩、胡椒、味の素、砂糖、醤油、酒、片栗粉、粉油加工エキス、動物油脂、酵母エキス、調味料、増粘剤、酸化防止剤(ビタミンE)、原材料の一部は小麦、大豆を含む。
肉類と野菜の中華風味炒め	鶏肉、玉葱、人参、銀杏、椎茸、ローマン、生姜、にんにく、長ねぎ、塩、胡椒、味の素、醤油、片栗粉、胡麻油(砂糖、味噌、植物油、醤油、大豆油、ビーフエキス、オリーブオイル、醸造酢)、カラメル色素、醸造酢、原材料の一部は小麦を含む。
餅トライ	餅、食塩、パン粉、小麦粉、卵黄、醤油、植物油、食塩、大豆たん白、加工澱粉、調味料(アミノ酸)、ベーキングパウダー、着色料(フェイバー)
煮込み	竹の子、玉葱、人参、キャベツ、大豆油、ごま油、植物油脂たん白、香辛料、豚肉、醤油、小麦粉、キャロット、砂糖、豚肉、椎茸、きくらげ、砂糖、醤油、塩、ビーフエキス、オリーブオイル、醸造酢、カラメル色素、香辛料、小麦、水餃子、揚げ、加工澱粉、ワルビール、セルロース、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、キサンタンガム、塩、油肉
シュークリーム	生クリーム、玉葱、豚ひ肉、食塩、大豆たん白、砂糖、卵、小麦粉、乳たん白、加工澱粉、りんご酢、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)、増粘剤(カラギナン)、着色料(赤色)、コチニール、着色剤(亜硫酸Na)、塩、胡椒、卵黄
チキン(ハカ)ロウザン	鶏肉、玉葱、マッシュルーム、牛乳、パスタ、小麦粉、塩、胡椒、食塩、チキンスープ、オリーブオイル、調味料、砂糖、たん白加工分解物、鶏肉加工品、玉葱パウダー、酵母エキス、乳脂肪、ビーフ香味調味料、香辛料、調味料(アミノ酸等)、原材料の一部は小麦を含む、チーズ、パセリ
ポックスピザ	豚ひ肉、食塩、大豆たん白、砂糖、卵、小麦粉、乳たん白、加工澱粉、りんご酢、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)、増粘剤(カラギナン)、着色料(赤色)、コチニール、着色剤(亜硫酸Na)、チーズ、ピーナツ、人参、トウモロコシ、食用植物油、オリーブオイル、大豆油、にんにく、塩、チキンスープ、香料、小麦、乳化剤、イースト、塩、キャロット、砂糖、オリーブオイル、ビタミンE
タラムチヤウダー	タラムペースト(糖を含む)、ラズベリー、動物油脂、小麦粉、塩、パセリ、砂糖、大豆たん白、砂糖、加工澱粉、アミノ酸、卵、糖類、醸造酢、香料
揚げ	揚げ、塩、大豆、人参、生牛乳、ネギ、味噌(大豆、米、食塩)、醸造酢、醤油、風味調味料(かつお節)、卵、オリーブオイル、砂糖、塩、昆布エキス、酒粕、調味料(アミノ酸等)
五目チャーハン	鶏、オリーブオイル、長ネギ、卵、チャーシュー、米、醤油、化学調味料、ごま油
北海道産茶	北海道産茶
フロンヌパン	小麦粉、粉末酵母抽出物、食塩、粉末麦芽、モルトエキス、イースト、ビタミンE
よだかゼリー	よだかの風味料、香料、砂糖、ゼラチン
チョコレートムース	鶏卵、砂糖、チョコレート、小麦粉、乳等を主要原料とする食品、食用植物油、生クリーム、ココア、カラメル色素、膨張剤、乳化剤、香料、リンゴ、トランス脂肪酸、ローズマリー、フェノール、原材料の一部は大豆、ゼラチンを含む。
キヌシロムスター	生クリーム、加糖練乳、カラメルペースト、砂糖、水飴、濃縮乳、キャラメルミルク、生クリーム、小麦粉、ワルビ、マーガリン、濃縮練乳、ゼラチン、ブドウ糖、ココアパウダー、キャラメルペースト、カラメル色素、乳化剤、膨張剤、アミノ酸類(増粘剤)、香料、その他 大豆由来原材料を含む。
杏仁豆腐	鶏肉、片栗粉、まろろ、ハイアツプル、サクランボ、砂糖、食品添加物(着色料、フェノール)、着色料、還元糖液抽出物、乳等を主要原料とする食品、杏仁油、乳化剤(卵黄多量添加)、酸味料、香料、乳化剤、酸化防止剤(V.C)、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)、加工たん白(原材料の一部は大豆を含む)
コーヒ	
煎茶	
ウーロン茶	
湯	

※アレルギーがある人は成分を必ずチェックして、事前に担任に報告してください。
 ※混雑が予想されるため、事前に何を食べたか決めておいて素早く食事を取ってください。

■会場集合時間

- ①M1・M2 18:00~18:10 ②M3・T1 18:10~18:20
 ③E1・E2 18:20~18:30 ④C1・C2 18:30~18:40

※以上の時間にロビーに降りて合わせてください。**カードキーを忘れるな!**



食事会場はビュッフェです。好きな料理を自分で選んで取ろう。
 ※混雑するため時間を分けてあります。**食事が済んでも部屋に戻らず着席していきましょう。**
食事会場に向かうときは、階段を利用しましょう。

保健係は「健康チェック表」をツアーデスクに提出すること。
 各部屋で「部屋点検表」をツアーデスクに提出すること。

11.1日目 班長会議・就寝について 21:00-22:00

■班長会議

M1・M2・M3・T1の雪合戦班長と、M1・M2・M3・T1・E1・E2・C1・C2のスキー・スノボ班長は21時に3階の会議室に集合する。保健委員は健康チェックを終わらせて提出しておくこと。また翌日の予定を班員に報告・確認をさせる。

■就寝

就寝は22時です。10分前には入室するようにしましょう。
扉を閉めて就寝しましょう。就寝時間以降に部屋から外出をしてはならない。
 それまでに部屋で入浴し、歯磨き等を済ませましょう。
必要のない退室や、他の部屋への移動は生活指導対象となります。

12.2日目 起床・朝食について 7:00-7:30~

■起床

起床は7時です。一括で全ての部屋にモーニングコールが鳴ります。
 電話の受話器を上げて下すと止まります。
※保健委員は健康チェックをすること。



■朝食 会場集合時間

- ①E1・E2 7:30~ 7:40 ②C1・C2 7:40~ 7:50
 ③M1・M2 7:50~ 8:00 ④M3・T1 8:00~ 8:10

※以上の時間にロビーに降りて合わせてください。**カードキーを忘れるな!**



保健係は「健康チェック表」をツアーデスクに提出すること。
 食事会場はビュッフェです。好きな料理を自分で選んで取ろう。
 ※混雑するため時間を分けてあります。野菜も食べましょう。

■食後

食後は着替え、スキー・スノボ講習の準備をしましょう。
カードキーは3Fツアーデスクに提出して、8時45分にはグレンデに集合しなさい。



■ 2日目朝食ビュッフェメニュー

この成分表には特異的な形態で用意いたします。お気づきの場合は、食品、アレルギー、各種アレルギーは表記しております。ご心配な生徒様は担当職員へお申し付けください。	
ひしき炒め煮	ひしき、人参、油揚げ、蒟蒻、葛肉、風味原料(昆布、ツタゲ整肉、鰹節、椎茸)、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、原材料の一部に大豆、小麦を含む
イロ塩辛	イロ(百寿)、食塩、砂糖、発酵調味料、ソルビト、調味料(アミノ酸等)、ph調整剤、酒精、増粘多糖類、着色料(紅唐)原材料の一部に小麦、大豆を含む
揚げ上	揚げ、米粉、食塩、はちみつ、酸味料、酒精、調味料(アミノ酸等)、旨味料(アスパルテーム、L-フェニルアラニン化合物)、ぶどう糖加糖液糖、大豆たん白加水分解物
とうろろ平	山芋(長芋)、オリーブ油、酸化防止剤(ビタミンE)
小松菜お浸し	小松菜、鰹エキス、鰹節エキス、昆布エキス、砂糖、醤油
納豆	大豆、納豆菌、添付たれ(砂糖、水飴加糖液、食塩、カツオエキス、食酢、昆布エキス、調味料(アミノ酸等)、添付からしマスタード、食塩、醸造酢、酵母エキス、酸味料、香辛料、着色料(クロシン)、増粘多糖類、原材料の一部に小麦を含む
焼き海苔	海苔
おテオサラダ	男給菜、半円形状ドレッシング、人参、玉葱、食塩、卵白粉末、乳たん白、香辛料、増粘剤(加工澱粉)、増粘多糖類、アクリン、酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、酵母、原材料の一部に小麦、大豆を含む
ミックスサラダ	レタス、セロリタス、キャベツ、非加熱ニンジン
フレッシュドレッシング(白)	食用植物油、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、食塩、オレフィン系、増粘剤(キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、卵黄、香辛料抽出物、原材料の一部に大豆を含む
おろし醤油ドレッシング	醸造酢、醤油、大根、ぶどう糖液糖、L-シソ、調味料(アミノ酸等)、食塩、鰹節エキス、香辛料、原材料の一部に小麦を含む
豚肉、豚脂	豚肉、豚脂、着色材料(大豆たん白)、グルタミン酸Na、乳清たん白、糖類(砂糖、ぶどう糖)、食塩、香辛料、ポリリン酸Na、ph調整剤、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(カラキナン)、酸化防止剤(エチルペン酸Na)、着色料(亜鉛酸Na)、着色料(コチニール色素)、ビタミンE、リン酸塩(Na)、カゼインNa、グリシン、原材料の一部に小麦、乳を含む
ソーセージ	鶏肉、りん粉、卵白、粉末状大豆たん白、豚脂、玉葱、粉状大豆たん白、大豆油、砂糖、しょうゆ、香辛料、加工澱粉、リン酸Na、玉葱、人参、セロリ、こんにゃく、毒粉、牛肉、仔牛骨、トウモロコシペースト、ヒュード、クッキー、チキンエキス、ビーアムエキス、小麦粉、パルメザン、酵母エキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)、ポロメ色素、乳白粉、原材料の一部に乳、豚肉、大豆を含む
ミニ(ポール)デミグラスソース煮込み	鶏肉、玉葱、人参、鶏肉、クレーンエオンペースト、醤油、松茸抽出物たん白、植物油類、非加熱発酵調味料、砂糖、食塩、ゼラチン、加工澱粉
阪南人オムレツ	玉葱、脱脂濃縮乳、ワード、塩、でん粉、ゼラチン、蟹風味(卵黄)、砂糖、食塩、鰹エキス調味料、魚具(魚介類)、香辛料、野山椒、小麦粉、小麦粉、コンブパウダー、増粘剤(加工澱粉)、増粘多糖類、安定剤(メチルセルロース)、甘味料(ロシタルシロース)、調味料(アミノ酸等)、着色料(ブドウ糖粉末、ニコチン色素)、その他大豆由来原材料を含む
蟹クリームコロッケ	小麦粉、食塩、トウモロコシ糖類(ぶどう糖果糖液糖、水飴)、醸造酢、食塩、玉葱、香辛料、豚ロース肉、卵たん白、還元水飴、食塩、大豆たん白、乳糖、リン酸Na、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)、かん水、着色料(亜鉛酸Na)、コチニール色素、香辛料抽出物
ヨハネザン(チリリタン)	小麦粉、食塩、トウモロコシ糖類(ぶどう糖果糖液糖、水飴)、醸造酢、食塩、玉葱、香辛料、豚ロース肉、卵たん白、還元水飴、食塩、大豆たん白、乳糖、リン酸Na、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)、かん水、着色料(亜鉛酸Na)、コチニール色素、香辛料抽出物
筑前煮	人参、竹の子、鶏肉、牛蒡、こんにゃく、醤油、椎茸、砂糖、発酵調味料、食用植物油類、出汁(鰹、鰹、椎茸、昆布)、醸造酢、増粘剤(加工澱粉)、酸化防止剤、原材料の一部に小麦を含む
鯖の味噌煮	鯖(ノルウェー産)、味噌、砂糖、醤油、還元水飴、生麦汁、鰹節エキス、調味料(アミノ酸等)、原材料の一部に大豆、小麦を含む
味噌汁	筍、わかめ、高野豆腐、昆布、鰹節、酵母エキス、鰹節エキス、味噌(大豆、米、食塩、発酵調味料)、魚具、風味調味料(かつお)、ポークエキス、醸造酢、昆布エキス、酒精、調味料(アミノ酸等)
北海道産米	
クロワッサン	小麦粉、マーガリン、ぶどう糖果糖液糖、リン酸Na、バター、スクワロリン酸、乳等を主要原料とする食品、食塩、シロトニンダ、乳化剤、香料、ビタミンE、旨味料(スクワロリン酸)、酸化防止剤(ビタミンE)、酵母、着色料(カラキン)、原材料の一部に小麦、乳成分、大豆を含む
レーズンデニッシュ	小麦粉、バター、転化澱粉糖、オースト、卵、塩、グルテン、砂糖、全粉乳、エキス、エムルパウダー、植物性脂肪、塩、乾燥カルシウムシロップ、レーズン、餅粉(加工澱粉)、安定剤(乳酸Ca、ピロリン酸Na、リン酸Na)、乳化剤、香料、着色料(カロチン)、酸化防止剤(V.C)、酵母
コーヒー	
煎茶	
グレープフルーツジュース	グレープフルーツ、果糖ぶどう糖液糖、香料、酸味料、ビタミンC、ヘチマ黄色素
牛乳	

※アレルギーがある人は成分を必ずチェックして、事前に担任に報告してください。
卵・乳製品等は特に注意してください。

※混雑が予想されるため、事前に何を食いたいか決めておいて早く食事を取ってください。



13.2日目 スキー・スノボ講習について 9:15~

■開校式

9時15分からグレンデで開校式を行います。みなさんは教えていただく態度で接しましょう。これからお世話になるインストラクターさんとここで対面・挨拶をします。生徒代表挨拶あり。

■スキー or スノーボード講習

スキー・スノーボードが初めてという人も、スキー・スノーボードのテクニックをマスターできるように、インストラクターさんが、根気強く指導をしてくれますので、安心して下さい。クラスごとの班に分かれて取り組みます。

「今までできなかったことを少しでも出来るようになったとき」の“喜び”は、一人ひとりにとって、“かけがえのない財産”となります。そしてそれは他の学業においても大きな自信となるはず。また、雄大な大自然と全身で触れ合うスポーツ、スキー・スノーボードに親しむことは、今後の人生を、より豊かなものしてくれます。



スキー・スノーボード講習の注意事項

※インストラクターの指示に必ず従い、礼儀正しくすること。
※開講式は、厳粛に行うこと。

- ①貴重品は自己管理です。ホテルの各部屋に貴重品金庫が設置してあります。
- ②雪上で落としたり物をするとか見直しは困難です。もし雪の上に落として見つからなければ、雪が溶ける夏まで見つかりません。持ち物はファスナーがついているポケットに入れ、ファスナーを締めておくこと。※携帯電話やデジタルカメラの紛失が多くあります。
- ③スキーウェア・手袋・帽子・ゴーグル・スノーブーツ・スキー靴・ゼッケンなど、レンタルしたものは、各自で管理し、他人のものとの区別に注意すること。紛失したときは各自で弁償してもらいます。また、スキーウェアセットの入っていた手さげ袋は、返却の時に必要なので大切に、各部屋に保管しておくこと。

**スキーウェア返却時にポケットの中の忘れ物
(携帯電話・家のカギなど)に注意すること(二度と戻ってこない)。**

- ① スキーウェアの中には厚手の服、厚手のハイソックスを着用すること。
- ② 講習中はリフト券がなくてもリフトに乗車できる。(ゼッケンがリフト券の代わり)
- ③ 講習中はインストラクターの指示に従い勝手な行動はしないこと。
- ④ 2日目の講習状況で3日目の講習班を入れ替えることがある。

■講習時間(2日目)

①M1・M2・M3・T1組

午前のレッスン	9:30~12:00
休憩・昼食	12:00~13:20
午後雪合戦	13:30~16:00

②E1・E2・C1・C2組

午前のレッスン	9:30~12:00
休憩・昼食	12:30~13:20
午後のレッスン	13:30~15:30

※3日目の講習は①②が逆になります。

■グレンデマップ



■昼食

昼食はホテル3Fの食事会場にてとります。準備が出来次第向かってください。



丸ごとポテトカレーセット

☆ニセコ名物はジャガイモです☆

※小麦粉アレルギーの人は担任に申し出てください。

食事会場は13時には完全に閉まります。部屋でゆっくりせず先に昼食を済ませましょう。

■休憩

昼食後、休憩はゲレンデでとってください。
 午後の講習には間に合うように5分前には出ましょう。
 各部屋にはもどれません。

14. スキー・スノボ講習班について

スキー班				スノーボード班		
2M1	スキー班1	スキー班2	スキー班3	2M1	スノボ班1	スノボ班2
1(班長)				1(班長)		
2				2		
3				3		
4				4		
5				5		
6						
7						
8						
9						
10						

15. 雪合戦について

【雪合戦とは】

子どもが外で雪玉をぶつけ合うような生ぬるい遊びではない。それは強い精神力と瞬時の状況判断力そして巧みな戦術を生み出す知力が求められる。敵の雪玉から身を守るのは要塞シェルターと手に握る雪玉のみ。シェルターに身を潜め、攻撃のチャンスをうかがう。敵陣のフラッグを奪うもよし、雪玉で敵を倒してもよし。白銀のコートには筋骨きのない戦いとドラマが待っている。

【服装】

ヘルメットは雪合戦用のものを使用。服装はスキー・ボード用のウェア・ゴーグル・手袋を使用。**靴は動きやすいものを用意しましょう。**

【ルール】

試合は4分×2セットマッチで行う。
 1チームが1セット中に使用できる**雪球の数は60個**と制限があり、試合前に専用の器具で作置きしておきます。**形の悪い雪球は使えません！**



そして手元の球が足りなくなったからといって、

周囲にある雪を集めて作った場合は失格、即退場となる

気になる勝利条件は...

2セット先取で時間内に相手チームのフラッグを抜く

※相手の陣地の中に入れるのは3人まで。

4人目が敵陣地に入った時点で即敗北

雪球を使って相手チーム全員を倒す

敵の雪球

自分の手から離れた雪球

味方の雪球

当たったらコート外に出る

雪球は、直接手渡しやコート上を転がして受け渡す

コート外にある雪球とコート外から入ってきた雪球は使用禁止



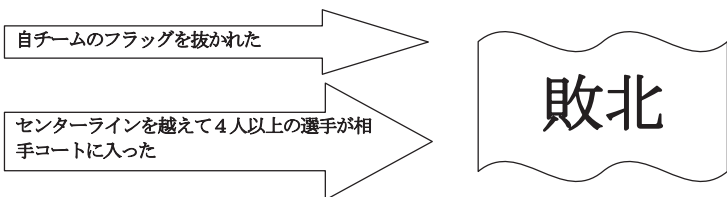
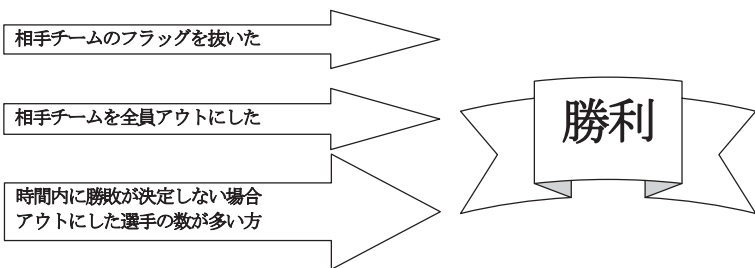
雪球がノーバウンドで触れた場合 (アウト)

自チームの選手が投げた場合
 双方の選手が同時に投げ合い同時に当たった場合 (双方とも)

アウトになった選手は、持っている雪球を持ったまますぐにそばのラインからコート外に出て、指定された場所待機する



【勝 敗】 各セットにおける勝敗



時間内に決着がつかなかった (アウトにした人数で決まります。)

その他審判の指示に従わないチームは失格とし敗北とする

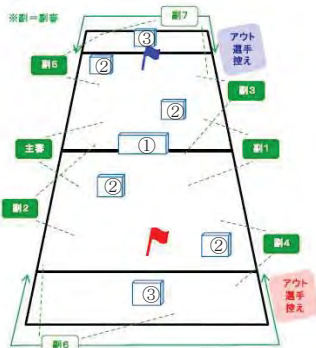
【コート】 縦約3.6m横1.0mの長方形

- ①センターシェルター
- ②第1・第2シェルター
- ③シャトー

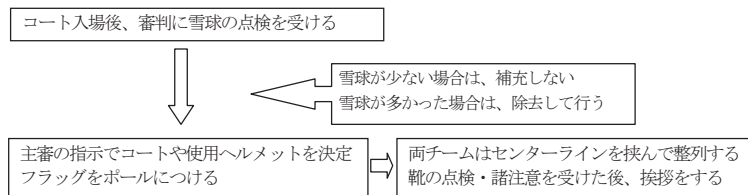
- One point -

勢いよく剛速球を投げまくるのではなく、下投げでカーブを描いた球をシェルター越しに敵の頭上にお見舞いする方法もあるぞ

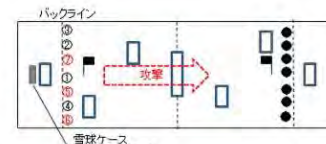
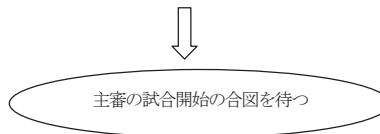
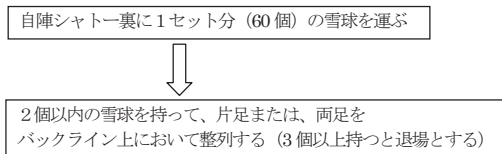
見た目は地味だが、雪球に当たったら即アウトになるので注意が必要だ



【試合の流れ】 試合開始前 (以降試合の流れにおいて7名の選手の場合として説明)



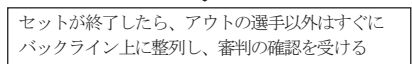
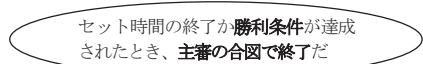
セット開始前



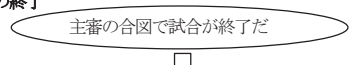
～試合中～

- One point -
相手選手に当てるためにも相手チームの攻撃を抑えるためにも少しでも相手チームに近い壁を確保しよう

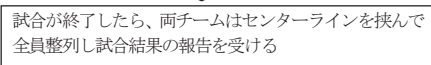
セット終了



試合の終了



勝敗にかかわらずお互いの健闘をたたえ合おう



【反則・罰則について】退場（レッドカード）、を与える行為がある

暴力・シュルターの飛び越え等**審判**が危険だと**判断**した行為

審判の指示に従わずゲームの進行を妨害

コート外の選手が指示を出す等の妨害行為

審判の判定に対する抗議行為

相手チームや審判に対する人格を無視する行為（暴言など）

定められたルールを守り、正々堂々戦おう

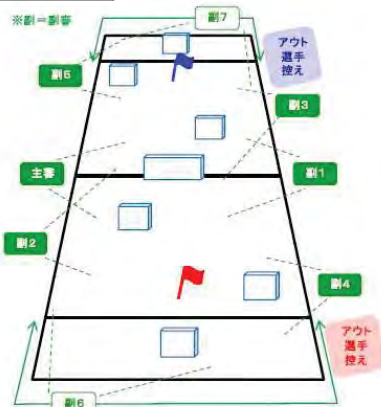
君たちには、戦う以外にもやってもらいたいことがある。それは…

主審の手助けをし、戦いの進行をスムーズに行う

審判員だ！

- ①雪球の確認
- ②ラインから足が出ていないかの確認
- ③開始・終了などの整列補助
- ④アウトになった選手を大きな声で叫ぶ。
- ⑤その他主審の補助や試合運営をスムーズに行うために協力する。
試合を行っていないチームも審判員・雪球作りなどがある。
任された仕事については責任を持ってこなそう。

審判に当たっている班は、右の図の副1～7の位置で待機しそれぞれの役割をこなそう。



●「雪合戦用の靴」について、スキーツーツでは行えません。

スノボーツでも行えるが動きにくいので、自分の靴を用意しよう。

- ① レンタルウェアは初日ホテルの各部室に配布してあります。
部屋に入ったら着替えて、サイズを確認してください。※交換は初日のみ可能！
- ② スキーブーツ・スノーブーツは初日ホテルのロビーにてサイズ合わせを行います。
- ③ 雪合戦の時はスキーブーツではできません。スノボーツより滑りにくいような運動靴がいいでしょう。
- ④ 2日目か3日目の雪合戦の当たっているクラスは、昼食時に運動靴を名前の書いたビニール袋に入れ、3階ツアードeskに持参。

16. 雪合戦班・対戦表について

	1コート				2コート				
	班	対	班	審判	班	対	班	審判	
第1試合	M1C	対	M2C	M2D	第1試合	M1A	対	M2A	T1A
第2試合	M1B	対	M2B	T1B	第2試合	M3C	対	M1D	M1C
第3試合	M3A	対	T1A	M1A	第3試合	M3B	対	T1B	M1B
第4試合	M2D	対	M1C	M1D	第4試合	M1A	対	M3A	M2A
第5試合	M1B	対	M3B	M2B	第5試合	M1C	対	M3C	M2C
第6試合	M2A	対	T1A	M3A	第6試合	M2B	対	T1B	M3B
第7試合	M2C	対	M1D	M3C	第7試合	M1A	対	T1A	M3A
第8試合	M1B	対	T1B	M3B	第8試合	M3C	対	M2D	M1C
第9試合	M2A	対	M3A	T1A	第9試合	M1D	対	M2D	M3C
第10試合	M2B	対	M3B	M1B	第10試合	M2C	対	M3C	M1A
第11試合	M1C	対	M1D	M2B	第11試合	M2C	対	M2D	T1B

<雪合戦対戦表> 12月8日(木)

Aグループ

	M1A	M2A	M3A	T1A
M1A				
M2A				
M3A				
T1A				

Bグループ

	M1B	M2B	M3B	T1B
M1B				
M2B				
M3B				
T1B				

Cグループ

	M1C	M2C	M3C	M1D	M2D
M1C					
M2C					
M3C					
M1D					
M2D					

<試合時間>

試合説明	13:30 ~ 13:39	第6試合	14:40 ~ 14:49
試合準備	13:40 ~ 13:49	第7試合	14:50 ~ 14:59
第1試合	13:50 ~ 13:59	第8試合	15:00 ~ 15:09
第2試合	14:00 ~ 14:09	第9試合	15:10 ~ 15:19
第3試合	14:10 ~ 14:19	第10試合	15:20 ~ 15:29
第4試合	14:20 ~ 14:29	第11試合	15:30 ~ 15:39
第5試合	14:30 ~ 14:39	終了挨拶	15:40 ~ 15:50

<雪合戦班>

2M1		2M2		2M3		2T1	
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4		4		4		4	
5		5		5		5	
6		6		6		6	
7		7		7		7	
8		8		8		8	
9		9		9		9	
10		10		10		10	
11		11		11		11	
12		12		12		12	
13		13		13		13	
14		14		14		14	
15		15		15		15	
16		16		16		16	
17		17		17		17	
18		18		18		18	
19		19		19		19	
20		20		20		20	
21		21		21		21	
22		22		22		22	
23		23		23		23	
24		24		24		24	
25		25		25		25	
26		26		26		26	
27		27		27		27	
28		28		28		28	
29		29		29		29	
30		30		30		30	
31		31		31		31	
32		32		32		32	
33		33		33		33	
34		34		34		34	
35		35					
36		36					
37		37					
38		38					
39		39					
40		40					

17.2日目夕食について 18:00~

■2日目夕食ビュッフェメニュー

この成分表には料理と原材料で用意いたしました。お好みお取り、揚げ物、デザート、各種ソース類は表示してありません。ご心配な生食類は当日係員へお申し付けください	
イカ刺身	すり身(イカ)
ミックスサラダ	レタス、サニーレタス、キャベツ、赤キャベツ、ニンジン
赤アレンチドレッシング	食用植物油、醸造酢、果糖ブドウ糖液糖、食塩、オメガ3脂肪酸、増粘剤(キサンタンガム)、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物、卵黄、原材料の一部に大豆を含む
和風胡麻ドレッシング	卵黄、植物油、醸造酢、食用植物油(菜種油、コメ油)、炭酸水、酢酸調味料、生姜、主成分エッセンス、香辛料、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、酸化防止剤(トコフェロール)抽出物、ビタミンE(原料の一部に大豆、小麦を含む)
ヨーヨードレッシング	食用植物油、醸造酢、食塩、チーズ、レモン果汁、砂糖、にんにく、生姜、卵黄、調味料(アミノ酸等)、香辛料、チーズ加工品、酵母パウダー、増粘剤(キサンタンガム)、卵たん白加水分解物、アセロバネース、酸化防止剤(トコフェロール)抽出物、ビタミンE、原材料の一部に小麦、卵を含む
大根漬け	大根、食塩、醸造酢、醤油(小麦を含む)、調味料(アミノ酸)、香辛料、調味料(アミノ酸)
福徳うどん	小麦粉、食塩、でん粉、醤油(本醸造)、砂糖、食塩、酢(醸造)、カツオ、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、醸造酢、甘味料(スクロース)、原材料の一部に小麦を含む
セイロコステーク(皮型肉)	牛肉(オーストラリア産)、牛脂(国産)、pH調整剤、カゼインNa、酵素、原材料の一部に乳由来を含む、醤油、アミノ酸、砂糖、りんご、塩味調味料、りんご酢、こま油、にんにく、白ごま、香辛料、食塩、カラメル色素、原材料の一部に小麦、大豆を含む、スナックエンドウ、バター、塩、胡椒
ポーグスベアリブ	骨付き豚肉、ネギ、獅子守、大豆トウモロコシ、水あめ、醤油、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、生姜、こま油、生姜、にんにく、パプリカ、唐辛子、酒粕、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、パプリカ色素、醸造酢(原材料の一部に小麦を含む)
帆立バター焼き	帆立貝、醤油、バター、白ワイン、小豆蔻、塩、胡椒
鶏肉、豆腐、野菜炒め	鶏肉、でん粉、醤油、香辛料、植物性たん白(小麦)、食塩、砂糖、大(たん白加水分解物)、小麦粉、植物油、卵、ぶどう糖、香辛料、大豆油、ソルビール、pH調整剤、赤リン酸Na、調味料(アミノ酸)、炭酸水素Na、カラメル色素、キサンタンガムのダマ、米粉、タピオカでん粉、生姜、ココナツ
皮付ポテトフライ	馬鈴薯、大豆油、ピロリン酸ナトリウム、ぶどう糖
蟹肉、味噌、野菜炒め	主成分、魚肉干り身、パン粉、卵白、粉衣(大豆たんぱく)、豚脂、蟹、豆腐、砂糖、繊維状がらご、食塩、香辛料、小麦粉、菜種油、大豆粉、加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、豆蔻用凝固剤、紅褐色色素、香料、豚骨抽出エキス、鶏骨抽出エキス、動物油脂、酵母エキス調味料、酵母エキス、増粘多糖類、酸化防止剤、(トコフェロール)、原材料の一部に小麦、大豆を含む、味の素、卵白、発芽、片栗粉
麻婆豆腐	豆腐、長ネギ、にんにく、生姜、豚挽肉、酒、醤油、塩、胡椒、味の素、砂糖、豆蔻粉(唐辛子)、食塩、味噌、味噌、さらし粉、調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、増粘剤(砂糖、卵黄)、植物油、醤油、大豆油、ピロリン酸Na、カラメル色素、食塩、オメガ3脂肪酸、調味料(アミノ酸)、カラメル色素、醸造酢、原材料の一部に小麦を含む、でん粉
ピロリン酸ナトリウム	米、鶏油、玉葱、塩、胡椒、味の素、トウモロコシ、マッシュルーム、卵、バター、サラダ油、パセリ、鶏卵、植物油、脱脂粉乳加工品、でん粉、バター、食塩、砂糖、還元水あめ、キサンタンガムのダマ、帆立オメガ3脂肪酸、乳たん白、加工でん粉、酢酸Na、グリシン、増粘多糖類、卵黄抽出物、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、原材料の一部に小麦、大豆を含む
コーンスープ	スイートコーン、主成分、人参、食用油脂、小麦粉、乳糖、砂糖、チキニキス、ポークエキス、塩、乳化剤、香料、アミノ酸、酸化防止剤、カロチン色素、増粘剤
百葉汁	鮭、甲子、大根、人参、牛蒡、ネギ、塩(大豆、米、食塩)、発酵調味料、魚露、風味調味料(かつお)、ゴートエキス、増粘剤、法曹エキス、酒精、調味料(アミノ酸等)
五日炊き込みご飯	米、人参、牛蒡、干し椎茸、セブナシ、ごんにやろ、サラダ油、油揚げ、醤油、食塩、ホウキエキス、砂糖、塩、酒、原材料の一部に大豆、小麦、卵を含む
北海道産米	北海道産米
フランスパン	小麦粉、卵、水、砂糖、食塩、卵末麦芽、モノトキシス、イースト、ビタミンC
グレープフルーツゼリー	グレープフルーツ、香料、砂糖、ゼラチン
イオコムース	鶏卵、砂糖、小麦粉、乳等を主要原料とする食品、加糖凍結粉、スズジュレ、牛乳、食用植物油、レモン果汁、洋酒、ゼラチン、膨張剤、着色料(紅麹)、コチニール、ワック、酸味料、増粘剤(キサンタンガム)、乳化剤、香料、原材料の一部に大豆、りんごを含む
チョコレートケーキ	鶏卵、砂糖、ゼラチン、チョコレート、小麦粉、乳等を主要原料とする食品、食用植物油、牛乳、チョコレートパウダー、ココア、膨張剤、乳化剤、香料、(原材料の一部に大豆、ゼラチンを含む)
杏仁豆腐	杏仁、洋酒、ぶどう、メイナツナル、カラメル、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、着色料、還元糖精類、香料、乳等を主要原料とする食品、杏仁油、乳化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、乳化剤、酸化防止剤(ED)、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)、加工でん粉(原材料の一部に大豆を含む)
コーロ	
紅茶	
ウーロン茶	
※	

※アレルギーがある人は成分を必ずチェックして、事前に担任に報告してください。
 ※混雑が予想されるため、事前に何を食いたい決めておいて早く食事を取ってください

■会場集合時間

①M1・M2 18:00～18:10 ②M3・T1 18:10～18:20
 ③E1・E2 18:20～18:30 ④C1・C2 18:30～18:40

※以上の時間にロビーに降りて合わせてください。カードキーを忘れるな!
 食事会場に向かうときは、階段を利用しましょう。



18. クラスレクについて

■2日目クラスレク E1・E2・C1・C2 19:30～20:30

E1・E2・C1・C2は**食事が済んでも部屋に戻らず着席**してきましょう。
 このままクラスレク。

M1・M2・M3・T1は担任の連絡・指示で部屋に戻りましょう。

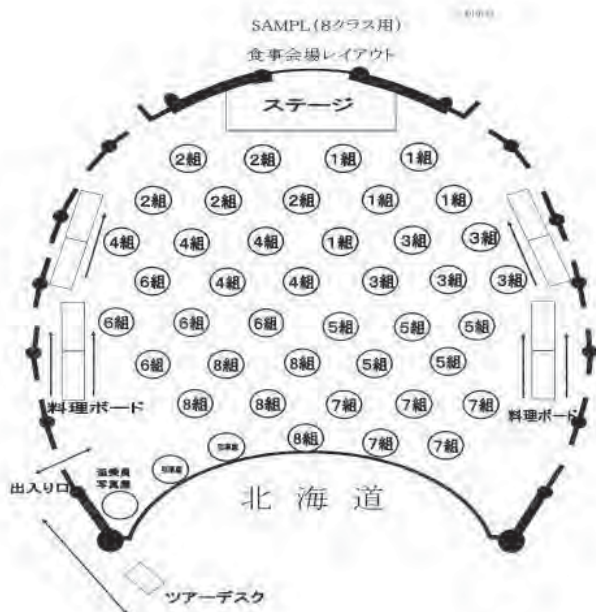
2日目夕食後、食事会場にてクラスレクを行います。

■3日目クラスレク M1・M2・M3・T1 19:30～20:30

M1・M2・M3・T1は**食事が済んでも部屋に戻らず着席**してきましょう。

E1・E2・C1・C2は担任の連絡・指示で部屋に戻りましょう。

3日目夕食後、食事会場にてクラスレクを行います。



M1 組 3日目クラスレク 19:30～20:30	
内容	大富豪大会
準備・必要なもの	トランプ 景品
役割等	なし

19. 2日目 班長会議・就寝について 21:00・22:00

■班長会議

E1・E2・C1・C2の雪合戦班長と、M1・M2・M3・T1・E1・E2・C1・C2のスキー・スノボ班長は**21時に3階の会議室に集合**する。保健委員は健康チェックを終わらせて提出しておくこと。また翌日の予定を班員に報告・確認をさせる。

3日目のスキー・スノボ班は少し変更がある場合があります。

班長は変更があったら班員に必ず伝えてください。

■就寝

就寝は22時です。10分前には入室するようにしましょう。

扉を閉めて就寝しましょう。就寝時間以降に部屋から外出をしてはならない。

それまでに部屋で入浴し、歯磨き等を済ませましょう。

必要のない退室や、他の部屋への移動は生活指導対象となります。

20. 3日目 起床・朝食について 7:00・7:30～

■起床

起床は7時です。一括で全ての部屋にモーニングコールが鳴ります。

電話の受話器を上げて下すと止まります。

※**保健委員は健康チェック**をすること。

■朝食 会場集合時間

①E1・E2 7:30～ 7:40 ②C1・C2 7:40～ 7:50
 ③M1・M2 7:50～ 8:00 ④M3・T1 8:00～ 8:10

※以上の時間にロビーに降りて合わせてください。カードキーを忘れるな!

保健係は「健康チェック表」をツアーデスクに提出すること。



■食後

食後は着替え、スキー・スノボの準備をしましょう。

カードキーは3Fツアーデスクに提出しましょう。



■ 3日目朝食ビュッフェメニュー

この成分表には料理とは別添えで用意いたします。おざりな方は、醬油、ケチャップ、各種ソース類は表記しておりません。ご心配な方は当日係員へお申し付けください。	
全半牛湯	牛乳、人参、砂糖、醤油、風味料(昆布、ネギ、乾燥、鰹節)ごま油、菜種油、胡椒、香辛料、酒精、アミノ酸、酸味料(原材料の一部に大豆、小麦を含む)
いんげん・胡麻和え	いんげん、白ごま、砂糖、醤油、ブドウ糖、発酵調味料、醸造酢、アミノ酸等、加工でん粉。(原材料の一部に大豆、小麦を含む)
イカ塩辛	イカ(国産)、食塩、砂糖、発酵調味料、ソルビット、調味料(アミノ酸等)、ph調整剤、酒精、増粘多糖類、着色料(紅麹)原材料の一部に小麦、大豆を含む
梅干し	梅、水飴、食塩、はちみつ、酸味料、酒精、調味料(アミノ酸等)、甘味料(アスパラゲーム、トリエチルアルミニウム化合物)、ぶどう糖加糖液糖、大豆たん白加水分解物
とろろ芋	山芋(長芋)、オリゴ糖、酸化防止剤(ビタミンC)
納豆	大豆、納豆菌、漬付たれ(砂糖、本醸造醤油、食塩、カツオエキス、食酢、昆布エキス、調味料(アミノ酸等)、添付からし(マスタード)、食塩、醸造酢、酵母エキス、酸味料、香辛料、着色料(ウコン)、増粘多糖類、原材料の一部に小麦を含む
焼き海苔	海苔
南瓜サラダ	南瓜、ドレッシング(食用植物油、砂糖、卵黄)、ぶどう糖果糖液糖、増粘剤(加工澱粉)、増粘多糖類、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物、原材料の一部にりんごを含む
ミックスサラダ	レタス、サニーレタス、キャベツ、赤キャベツ、ニンジン
ブレンドドレッシング(白)	食用植物油、果糖ブドウ糖液糖、醸造酢、食塩、オニオンエキス、増粘剤(キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、卵黄、香辛料抽出物、原材料の一部に大豆を含む
おろし醤油ドレッシング	醸造酢、醤油、大根、ブドウ糖液糖、にんじん、調味料(アミノ酸等)、食塩、鰹節エキス、香辛料、原材料の一部に小麦を含む
原切卵ボーカッシュ	豚ロース肉、卵たん白、還元水飴、食塩、大粒たん白、乳糖、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん藍、発色剤(亜硝酸Na)、コチニール色素、香辛料抽出物
チキン(玉子の)甘酢あんかけ	鶏肉、パン粉、玉葱、醤油、塩、粉ゼラチン、豚脂、卵白、脱脂粉乳、大豆油、正油、砂糖、カフェインNa、食塩、リン酸塩、香辛料、着色料、アミノ酸、果糖ブドウ糖液糖、米糖、米発酵調味料、たん白加水分解物、ごま油
スクランブルエッグ	鶏卵、糖類(水飴、砂糖)、牛乳、ショートニング、植物油、バター、卵黄、マーガリン、デキストリン、粉末状植物たん白、食塩、胡椒、加工澱粉、増粘多糖類、リン酸塩(Na、K)、調味料(有機酸)、乳化剤、香料、酸化防止剤(V、E)、カロチン色素、原材料の一部に乳成分、大豆を含む
スパダテューミニソース	スパダテュー(小麦粉、塩)、トマト、玉葱、人参、りんご、こんにゃく、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、牛肉、食用植物油、大豆たん白、ビーフエキス、食塩、マーガリン、香辛料、パセリ、増粘剤(加工澱粉)、レモン果汁
じゃがいもコロケーション	馬鈴薯、玉葱、パン粉、砂糖、脱脂粉乳、マーガリン、食塩、牛脂、乾燥全卵、香辛料、パン粉、小麦、菜種油、大豆油、米粉、大豆たん白、ぶどう糖、でん粉、増粘多糖類、カロチノイド色素
肉じゃが	メークイン、玉葱、豚肉、人参、こんにゃく、醤油、醤油加工品、還元水飴、植物油、原材料の一部に大豆、小麦を含む
鮭の塩焼き	トラウトサーモン(チリ産)、食塩
味噌汁	鮭、わかめ、高野豆腐、昆布、鰹節、酵母エキス、鰹節エキス、味噌(大豆、米、食塩、発酵調味料、魚露、風味調味料(かつお))、ポークエキス、鰹節粉、昆布エキス、酒精、調味料(アミノ酸等)
北海道産米	
クロワッサン	小麦粉、マーガリン、ぶどう糖果糖液糖、パン酵母、バター、人リマーガリン、乳等を主要原料とする食品、食塩、ショートニング、乳化剤、香料、ビタミンC、甘味料(スクラロース)、酸化防止剤(ビタミンE)、酵素、着色料(カロチン)、原材料の一部に小麦、乳成分、大豆を含む
クリームデニッシュ	小麦粉、フラワーペースト(糖質発酵乳、液糖、植物油)、マーガリン、卵、砂糖、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦グルテン、ぶどう糖、増粘剤(加工澱粉)、タラシ、安定剤(ローカス)、香料、保存料(プロピル酸K)、ph調整剤、着色料(クチナシ、カロチン)酸化防止剤(V、E)、ビタミンC、クエン酸、乳化剤、酵素
コーヒー	
紅茶	
オレンジジュース	オレンジ、果糖ぶどう糖液糖、香料、酸味料、ビタミンC
牛乳	

※アレルギーがある人は成分を必ずチェックして、事前に担任に報告してください。
卵・乳製品等は特に注意してください。

※混雑が予想されるため、事前に何を食べていくか決めておいて早く食事を取ってください。

21. 3日目 スキー・スノボ講習について 9:20～

■講習時間(3日目)

①E1・E2・C1・C2組

午前のレッスン	9:30～12:00
休憩・昼食	12:00～13:20
午後雪合戦	13:30～16:00

E1・E2・C1・C2組は、午後のレッスン後に雪合戦があります。

②M1・M2・M3・T1組

午前のレッスン	9:30～12:00
休憩・昼食	12:00～13:20
午後のレッスン	13:30～16:00

■昼食

昼食はホテル3Fの食卓会場にてとります。準備が出来次第向かってください。



ハンバーガランチセット

食卓会場は13時には完全に閉まります。

部屋でゆっくりせず先に昼食を済ませましょう。

■休憩

休憩はゲレンデでとってください。

午後の講習には間に合うように5分前には出ましょう。

各部屋には戻れません。

■講習後

閉校式は行いません。そのためお世話になったインストラクターさんと講習後は会えません。
講習が終わる際に、講習班全員でインストラクターさんに必ずお礼を言います。

講習後にスキー・スノーボードの板と靴はホテルの受付前で返却してください。

部屋に戻ったら、スキー・スノーボードウェアを乾燥させてから初日に入っていた、袋にしまいましょう。

■ 4日目朝食ビュッフェメニュー

この成分表には料理とは別添えで用意いたします。おざりな塩、醤油、ケチャップ、各種ソース類は表記しておりません。ご心配な生薬類は当日係員へお申し付けください。	
定半牛湯	牛湯、人参、砂糖、醤油、調味料(昆布、そうだ乾煎、鰹節)こま油、菜種油、胡麻、香辛料、酒精、アミノ酸、酸味料(原材料の一部に大豆、小麦を含む)
いんげん胡麻和え	いんげん、白ごま、砂糖、醤油、ブドウ糖、発酵調味料、醸造酢、アミノ酸等、加工でん粉。(原材料の一部に大豆、小麦を含む)
イタ塩芋	イカ(国産)、食塩、砂糖、発酵調味料、ソルビトール、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酒精、増粘多糖類、着色料(紅麹)原材料の一部に小麦、大豆を含む
梅干し	梅(水産)、食塩、はちみつ、酸味料、酒精、調味料(アミノ酸等)、甘味料(アスパルテーム、L-フェニルアラニン化合物)、ぶどう糖加糖液糖、大豆たん白加水分解物
とろろ芋	山芋(長芋)、オリーブ油、酸化防止剤(ビタミンC)
納豆	大豆、納豆菌、添加物(砂糖、未発酵醤油、食塩、カツオエキス、食酢、昆布エキス、調味料(アミノ酸等)、添加物(オースタード)、食塩、醸造酢、酵母エキス、酸味料、香辛料、着色料(カロチン)、増粘多糖類、原材料の一部に小麦を含む
焼き海苔	海苔
南瓜サラダ	南瓜、ドレッシング(食用植物油、砂糖、卵黄)、ぶどう糖果糖液糖、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物、原材料の一部に卵を含む
ミックスサラダ	レタス、サニーレタス、キャベツ、赤キャベツ、ニンジン
フレッシュドレッシング(白)	食用植物油、果糖ブドウ糖液糖、醸造酢、食塩、オニオンエキス、増粘剤(キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、卵黄、香辛料抽出物、原材料の一部に大豆を含む
おろし醤油ドレッシング	醸造酢、醤油、大根、ブドウ糖液糖、にんじん、調味料(アミノ酸等)、食塩、鰹節エキス、香辛料、原材料の一部に小麦を含む
厚切卵ソテー	豚ロース肉、卵たん白、還元水飴、食塩、大豆たん白、乳糖、リン酸Na、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、くんだ、発色剤(亜硝酸Na)、コチニール色素、香辛料抽出物
チキン(国産)の甘酢あんかけ	鶏肉、パン粉、玉葱、醤油、塩、粉ゼラチン、豚脂、卵白、脱脂粉乳、大豆油、菜油、砂糖、セレン、食塩、卵、酸味料、香辛料、着色料、アミノ酸、果糖ブドウ糖液糖、米酢、未発酵調味料、たん白加水分解物、こま油
スクランブルエッグ	鶏卵、糖類(水飴、砂糖)、牛乳、ショートニング、植物油、バター、卵黄、マーガリン、デキストリン、粉末状植物性たん白、食塩、胡椒、加工澱粉、増粘多糖類、リン酸Na(Na)、調味料(有機酸)、乳化剤、香料、酸化防止剤(V、E)、カロチン色素、原材料の一部に乳成分、大豆を含む
スパゲティ(小麦粉)ソース	スパゲティ(小麦粉、塩)、トマト、玉葱、人参、りんご、にんじく、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、牛肉、食用植物油、大豆たん白、ビーフエキス、食塩、マーガリン、香辛料、バター、増粘剤(加工澱粉)、レモン果汁
じゃがいもコロッケ	馬鈴薯、玉葱、パン粉、砂糖、脱脂粉乳、マーガリン、食塩、牛脂、乾燥全卵、香辛料、パン粉、小麦、菜種油、大豆油、米粉、大豆たん白、ぶどう糖、でん粉、増粘多糖類、カロチン色素
肉じゃが	マーガリン、玉葱、豚肉、人参、にんにく、醤油、醤油加工品、還元水飴、植物油類、原材料の一部に大豆、小麦を含む
鮭の塩焼き	トウモロコシ(チリ産)、食塩
味噌汁	葱、わかめ、高野豆腐、昆布、鰹節、酵母エキス、鰹節エキス、味噌(大豆、米、食塩、発酵調味料、瓜、風味調味料(かつお)、ポーラエキス、鰹節粉、昆布エキス、酒精、調味料(アミノ酸等))
北海道産米	
クロワッサン	小麦粉、マーガリン、ぶどう糖果糖液糖、パン酵母、バター、マーガリン、乳等を主要原料とする食品、食塩、ショートニング、乳化剤、香料、ビタミンC、甘味料(スクラロース)、酸化防止剤(ビタミンE)、酵素、着色料(カロチン)、原材料の一部に小麦、乳成分、大豆を含む
クリームデニッシュ	小麦粉、フワフワースト(発酵発酵乳、液糖、植物油類)、マーガリン、卵、砂糖、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦グルテン、ぶどう糖、増粘剤(加工澱粉)、グリシン、安定剤(ローカス)、香料、保存料(ソルビン酸K)、pH調整剤、着色料(チナリン、カロチン)酸化防止剤(V、E)、ビタミンC、クエン酸、乳化剤、酵素
コーヒー	
紅茶	
オレンジジュース	オレンジ、果糖ぶどう糖液糖、香料、酸味料、ビタミンC
牛乳	

※アレルギーがある人は成分を必ずチェックして、事前に担任に報告してください。
卵・乳製品等は特に注意してください。

※混雑が予想されるため、事前に何を食べたいか決めておいで素早く食事を取ってください。

25. 4日目 ホテル出発・バス移動について 9:20

■ 出発準備 朝食後

各部屋にてルームチェック表を記入しながら出発準備をしてください。
服装は制服に着替えてください。ピアス等は違反カードと没収のためつけない!!
出来るだけキレイな状態にしてください。**忘れ物に注意!!**携帯充電器等が多いです。
退室準備が出来たら、担任が各クラスの引率教員にチェックしてもらいロビーに向かいます。
手荷物を多くせず大きなかばんに出来るだけしましましょう。この後お土産が増えます。

■ 大きい荷物

- ① 食事会場で郵送用の伝票を担任からもらってください。
- ② 大きい荷物に伝票を付けてください。
- ③ 出発前、大きい荷物をホテル入口の指定されたトラックに預けてください。
- ④ 送った荷物は各家庭に直接送られます。

荷物はホテルで預ける → 各家庭に直接送られます。

■ 出発 9:30

各部屋のチェック後、ロビーでカードキーを渡したらバスに乗り込みましょう。
必ず**出発前にトイレを済ませておきましょう**。5分前行動を心がけよう。
お世話になったホテルのスタッフに挨拶をしましょう。

■ 車酔いについて

車酔いしやすい人は、前もって酔い止めを飲んでおきましょう。※自分で用意すること。
飲んでからすぐに効かないのでホテルを出る前、4日目の朝食後に飲みましょう。
車酔いしやすい人はバスの座席はできるだけ前の方に座りましょう。後ろの方の座席が酔いやすい。

■ 退室時の部屋チェック

点検項目	チェックイン時	チェックアウト時
蛍光灯などの異常		
壁の傷・汚れ		
床の傷・汚れ		
窓の破損		
家具の傷・汚れ		
水道異常		
トイレの異常		
その他		
忘れ物		

26. 4日目小樽自主研修・集合写真 11:30~14:50

■集合写真

- ①各バス到着後、小樽運河を歩きクラス写真撮影場所に向かいます。
※写真撮影場所は人気があるため、一般のお客さんや他校生もいます。マナーが大事。
- ②クラスごとに集合写真を撮った後は、帰りのバス乗り場に向かいます。
- ③バス乗り場（集合場所）を確認したら、自主研修です。



バス降車後～撮影場所まで



撮影場所



※路面凍結のため注意しよう。

■昼食（自主研修中）

昼食は各自で取ってください。北海道で悔いが残らないように食事を選ぼう。



札幌味噌ラーメン



旭川しょうゆラーメン



函館塩ラーメン



海鮮丼



ほど焼き（店頭にて）



ルタオのチーズケーキ

■土産品（自主研修中）

お土産は小樽でできるだけ買しましょう。空港ではゆっくり選ぶ時間はありません。北海道全土で有名な土産は、白い恋人・六花亭・ジャガポックル・北菓楼等があります。小樽で有名な土産は、ガラス製の醤油差し（こぼれないため人気）・オルゴール等があります。



ジャガポックル



六花亭バターサンド



白い恋人（ペタ）



ROYCE ポテチ



白いブラックサンダー



ガラス細工しょうゆ差し

■見学可能な場所（自主研修中）

小樽でガラス細工を見学できる場所は少ないです。
※ガラス工房は撮影禁止。フラッシュ等で作業に悪影響が出ます。
オルゴール制作が出来るお店が多いですが、体験に参加するとお土産を買う時間が少なくなるためできるだけ体験はしないようにしましょう。

■本部（自主研修中）

見回り以外の先生は本部にいます。体調不良や何かあったら本部に来ましょう。
本部携帯電話（TEL _____）【受 蛭岡学年主任】

■集合時間

集合時間は14:50分です。5分前行動が大事！集合が遅れると飛行機に乗れなくなります。
昼食時にトイレに行っておきましょう。出発は15:00です。
※バス集合場のトイレは汚く臭いです。

■自主研修中の注意事項

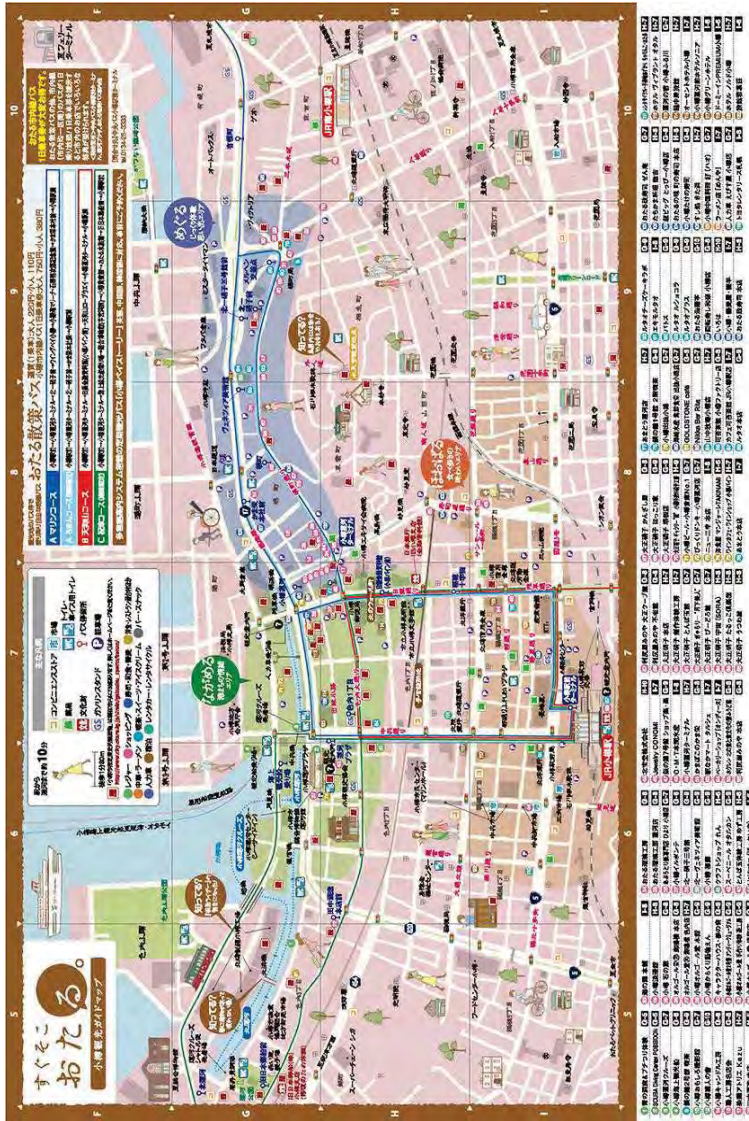
自主研修は校外活動の一環です。茨木工科高校生として恥ずかしくない行動をとりましょう。
必ず班で行動しましょう。勝手な行動は厳禁！

■トイレ休憩について

小樽から新千歳空港まではトイレ休憩がありません。
約1時間半バスに乗りますので、必ず小樽でトイレに行ってください。

27. 小樽自主研修班について

2M1	1 班長	2 班員	3 班員	4 班員	5 班員
1班					
2班					
3班					
4班					
5班					
6班					
7班					
8班					
9班					



28. 搭乗までの流れについて 16:30~17:00

★常に搭乗券が必要★

【航空保安検査】(トイレ不可)(ペットボトル等、液体物持込不可)

※ペットボトル等、液体物は内容物検査に時間がかかるため、絶対に手荷物にいけないこと。

- ①搭乗券を渡し、バーコードを読み取ってもらって、返してもらおう。
- ②金属探知器を通過するので、事前に金属製品(財布、携帯電話、キーホルダ等)は、ポケットから取り出し、備え付けの袋に入れておく。
- ③金属類を入れたかごと手荷物を、一緒に検査台に乗せて手荷物検査を受ける。



【搭乗口から出発】

搭乗券を渡し、バーコードを読み取ってもらって、返してもらおう。



航空機内での注意事項

※客室乗務員の方の指示に必ず従い、礼儀正しくすること。

- ①機内に入ったらすみやかに指定の座席に座り、シートベルトを着用する。
- ②シートベルト着用サインが消えても、機内が大きく揺れることがあるので、離陸後も安全のためトイレに行く以外は常にシートベルトを着用し、着席していること。
- ③機内では携帯電話・音楽再生機器・電子ゲーム機・ノートパソコンなどの電子機器は、航空機の計器や通信機器に異常を引き起こすので使用できない。
特に携帯電話は航空機搭乗前に必ず電源を切っておくこと。
- ④他の乗客に迷惑をかけないこと。トイレ内で喫煙行為などがあれば、煙を感知し出発空港に引き返すことになる。警察に捕まります。
- ⑤離着陸時は、イスの背もたれを戻し、テーブルは収納すること。
- ⑥乗り物酔いをおこしやすい人は早めに酔い止め薬を服用しておくこと。
- ⑦

※お土産はよく他人のものと同遣えられます。

搭乗前に土産袋にマジックで名前を書くなどの工夫をしましょう。

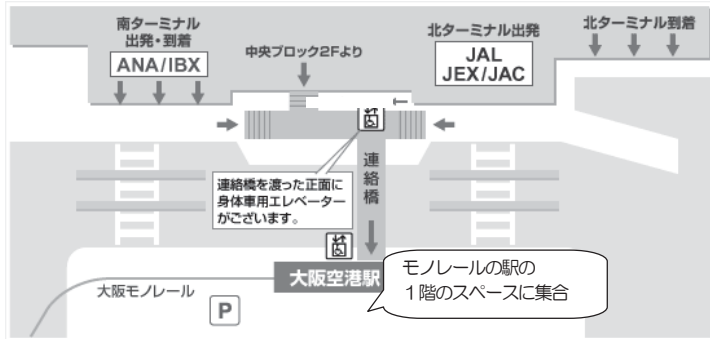
■空港内16:30~17:00

- ①空港内の集合場所を確認したら必ずトイレに行きましょう。
- ②お土産等の買い忘れがあったら、この時間に空港内で購入してください。
- ③食事亭などには入らないください。飲み会と頼んでも食べることができません。

29. 大阪空港到着から解散について 20:10~

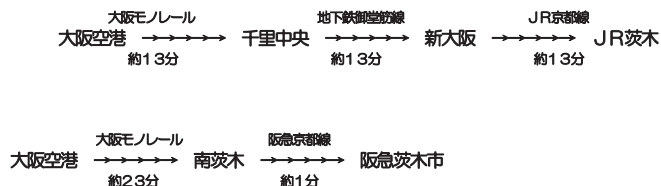
<モノレール「大阪空港」駅の高架下>

- ①大阪空港到着後は1日目の集合場所に集合します。
- ②各クラスで点呼をとり、学年主任に報告をする。
- ③全員の点呼確認後に、修学旅行担当もしくは担任から連絡を受けて解散します。



※空港に帰ってきて勝手に帰宅しないこと！全員そろそろまで帰れません！！

<解散後の電車の例>



※トイレは駅の改札を出る前に行くか、空港で借りましょう。

家に帰るまでが修学旅行です！！

12月12日(月)は代休です。

12月13日(火)は午前授業(火曜日の1~3時間目)です。

※遅刻しないように体調を整えてゆっくり休んでください。

お疲れさまでした m(. _)m

30. 関係連絡先

【宿先】 Hilton Niseko Village

〒048-1592 虻田郡ニセコ町東山温泉 (TEL 0144-44-1919)

【1日目昼食等】 Northern Horse Park

〒059-1361 苫小牧市美沢114-7 (TEL 0144-58-2116)

【雪合戦】 (株) Sports Mind

〒060-0004 札幌市中央区北4条西13-1-94-3 (TEL 011-208-5556)

【スキー学校】 (株) ニセコヒレッジスキーリゾート

〒048-1592 虻田郡ニセコ町東山温泉 (TEL 0144-44-2211)

【レンタルスキー用品】 (株) スポーツピア

〒073-0033 滝川市新町1-1-22 (TEL 0125-22-0772)

【貸し切りバス】 (株) 北海道中央バス

札幌市中央区大通東1-3 (TEL 011-221-5000)

【保健所】 倶知安保健所

倶知安町北1条東2丁目 (TEL 0136-23-1914)

【警察署】 倶知安警察署

倶知安町南1条東2丁目 (TEL 0136-22-0110)

ニセコ駐在所

ニセコ町本通105-1 (TEL 0136-44-2251)

【消防署】 倶知安消防署

倶知安町北3条東4丁目1 (TEL 0136-22-1089)

【病院】 倶知安厚生病院

倶知安町北4条東1丁目 (TEL 0136-22-1141)

ニセコ医院

ニセコ町字富士見2 (TEL 0136-44-2201)

31. 健康管理の注意事項

- ① 出発前は規則正しい生活を送り、風邪をひかないように健康管理に気を付けること。
- ② 就寝時間を守って睡眠を十分にとり、疲労を翌日に持ちこさないこと。
- ③ 鎮痛剤、総合感冒薬、酔い止めは普段飲み慣れた薬を持参すること
- ④ 持病で医師より薬を処方されている人は忘れずに持参すること。
- ⑤ 現地の気温(-20℃以下)にあわせた衣類を考え、体温調整をすること。
- ⑥ 基本的に看護師は治療できません。病院に行くべきかを判断をされれば従うこと。

32. 旅行行程表

1日目 12月7日 (水曜日)

時刻	行動	注意事項
6:30	欠席連絡	○本朝携帯電話で欠席連絡受付 6:30~7:15 (受) 蛭間学年主任 番号: — —
7:00	生徒集合 【高架下】 整列・点呼 荷物タグ配布 健康等チェック 諸注意 搭乗券配布	○トイレは集合までに各自済ませておく ○集合場所: モノレール「大阪空港駅」高架下 ○集合のようにクラスごとに縦1列で整列・点呼 ○あらかじめ記入した荷物タグが担任から配布される。大きな預ける荷物につける。 ○健康チェック・荷物タグ確認を受ける ○教員より諸注意 → JTB より注意 ○担任より搭乗券を受け取る。
7:15	空港へ移動開始 搭乗手続き 【大阪 空港 南ターミナル】 搭乗口へ移動	○「ANA」南ターミナルへ(バス7号車→6号車→・・・)と途切れないように移動 ※搭乗券は手続きで常に必要。常にすぐ出せるように。落とさない。 ① 1Fで大きな荷物を預ける。(デイバックは機内持ち込む) ② 2F入口にて航空保安検査を受ける。※液体物は手荷物に入れられない。 ③ 搭乗口前の出発ロビーにて、担任より点呼を受ける。 ④ 搭乗案内まで待機、トイレ使用可。飲み物購入可 ⑤ 案内に対し(バス7号車→6号車→・・・)とクラスごとに搭乗。
8:40	伊丹空港発	ANA 771 便 を搭乗 ※携帯電話の電源OFF すること
10:30 【新千歳 空港】	新千歳空港着 整列集合・点呼 諸注意	○荷物はホテル直送なので、受け取らずに空港ゲートを出る。 ※トイレは、点呼を受けしてから、行くこと。 ○空港ゲートを出てすぐのスペースで整列集合・点呼・諸注意 ○(バス1号車→2号車→・・・)と、バス乗り場へ移動し乗車。
11:00	バス出発	○バス出発前点呼→出発
11:30 【ノゾ ヴァーヴー】 13:55	ノゾ ヴァーヴー 着 屋食 ノゾ ヴァーヴー 発	①クラス一斉に屋食開始 修学旅行委員による食事開始合図 ②食後はバーク内で自由行動。 ③各クラスバスに乗り込み、点呼を受け出発。 ※5分前にはバスに集合。
トイレ休憩 14:45~15:00	フォレスト276	○トイレ休憩 15分間 5分前集合。
16:30	ヒルトンニセコビ レッジ着	①ヒルトンニセコビレッジに到着・下車 ②担任からルームキーを配布。 ③保健係は「健康チェックカード」を河野・木村・橋川先生から受け取る。 部屋ごとに「部屋点検カード」を村瀬・村上・田所先生から受け取る。 確認・記入後にツアーデスクへ提出。 ④各階にてスキー・スノーボードブーツ、レンタルウェアサイズ確認・交換。
16:45		
18:00	夕食・食事会場	①食事会場に集合・施設確認。各部屋でルームキーをツアーデスクへ提出。 M1・M2 18:00~ M3・T1 18:10~ E1・E2 18:20~ C1・C2 18:30~ ②クラスごとに担任からの連絡後に部屋に戻る。※勝手に部屋に戻らないこと。 ③各部屋で「部屋点検カード」、保健委員は「健康チェックカード」を 確認・記入後にツアーデスクへ提出。
20:00	入浴	部屋ごとに交代で入浴。
21:00	班長会議	①M1・M2・M3・T1の雪合戦班長は3階会議室に向かう。 ②M1・M2・M3・T1・E1・E2・C1・C2のスキー・スノーボード班長は食事会場 に向かう。 ③各班長は班員に翌日の連絡・確認を行う。
21:50	入室・点呼	教員の巡回点呼・就寝準備。ここからは部屋から出ないこと
22:00	消灯・就寝	窓の外は-0℃以下⇒窓はあけない・外出は危険なので厳禁
以降	教員巡視	部屋からの外出は、厳しき指導があります。

2日目 12月8日 (木曜日)

時刻	場所・行動	注意事項
7:00	起床	○洗面、食事会場へ移動準備。 保健係は「健康チェックカード」を河野・木村・橋川先生から受け取る。
7:30~	朝食	①食事会場に集合・施設確認。各部屋でルームキーをツアーデスクへ提出。 クラスごとに点呼。 E1・E2 7:30~ M1・M2 7:50~ C1・C2 7:50~ M3・T1 8:00~ ②クラスごとに担任からの連絡後に部屋に戻る。※勝手に部屋に戻らないこと。 ③保健係は「健康チェックカード」を確認・記入後にツアーデスクへ提出。
朝食後	出発準備	出発準備 (スキー・スノーボード講習の服装に着替える)
9:00	ホテル発	①部屋ごとに施設を確認。各部屋でルームキーをツアーデスクへ提出。 ②スキーウェアに着替え、手袋・帽子・ゴーグルを持ち玄関に集合。
9:15	グレンデ着 「開校式」	①ホテル内に引き続き本部設置。クラスごとに点呼。 ②スキー・スノーボード班ごとに整列 ③「開校式」 園長挨拶・生徒代表挨拶 (E1 岡田) →スクール校長挨拶→インストラクター紹介
9:30	午前講習開始	①インストラクターより、ゼッケンを渡してもらふ。 ②インストラクターの指示でスキー板・ストックを受け取る。 ③点呼の後、講習開始
12:00	午前講習終了 グレンデ発	①インストラクターの指示でスキー板・ストックを置き講習終了 ②班ごとにホテルへ帰る。 ③食事会場へ班ごとに向かう。
12:00~ 13:00	ホテル 屋食	①準備が出来た班ごとにホテルの食事会場にて屋食 ②屋食後はグレンデで休養する。 ※部屋で休養はできません。
13:00 ~13:20	各部屋・休憩	①屋食後はホテルで休養する。 ②午後の講習準備・施設確認。各部屋でルームキーをツアーデスクへ提出。
13:20	ホテル発	①各班で、グレンデの開校式の場所に戻る。
13:30	グレンデ着 クラス写真	E1・E2・C1・C2 クラス写真・講習 ①E1 13:20 ③C1・C2 13:30 ②E2 13:25 ○スキー・スノーボードやストックを取り、班ごとに1列に整列。点呼後講習。
	駐車場着	M1・M2・M3・T1 雪合戦 ○雪合戦班ごとに1列に整列
13:30	午後講習開始	○点呼の後、講習・雪合戦開始
15:30	午後講習終了 グレンデ発	○インストラクターの指示でスキー板・ストックを片付け講習終了 ○班ごとにホテルへ戻る。
16:00	雪合戦終了 ホテル着	○スキーウェアをよく乾く所につけ、その他用具も整理整頓をする
18:00	夕食・食事会場	①食事会場に集合・施設確認。各部屋でルームキーをツアーデスクへ提出。 M1・M2 18:00~ E1・E2 18:20~ M3・T1 18:10~ C1・C2 18:30~ ②クラスごとに担任からの連絡後に部屋に戻る。※勝手に部屋に戻らないこと。 ③各部屋で「部屋点検カード」、保健委員は「健康チェックカード」を 確認・記入後にツアーデスクへ提出。
19:30 ~ 20:30	クラスレク	E1・E2・C1・C2 ①食事会場に集合・施設確認。各部屋でルームキーをツアーデスクへ提出。点呼。 ②E1・E2 ステージ前。C1 出入り口手前。C2 出入り口奥。
20:00~	入浴	部屋ごとに交代で入浴。
21:00	班長会議	①E1・E2・C1・C2の雪合戦班長は3階会議室に向かう。 ②M1・M2・M3・T1・E1・E2・C1・C2のスキー・スノーボード班長は食事会 場に向かう。 ③各班長は班員に翌日の連絡・確認を行う。
21:50	入室・点呼	教員の巡回点呼・就寝準備。ここからは部屋から出ないこと
22:00	消灯・就寝	窓の外は-0℃以下⇒窓はあけない・外出は危険なので厳禁
以降	教員巡視	部屋からの外出は、厳しき指導があります。

3日目 12月9日(金曜日)

時刻	場所・行動	注意事項
7:00	起床	○洗面、食事会場へ移動準備。 保健係は「健康チェックカード」を河野・木村・橋爪先生から受け取る。
7:30~	朝食	①食事会場に集合・施設確認。各部屋でルームキーをツアーデスクへ提出。 クラスごとに点呼。 E1・E2 7:30~ M1・M2 7:50~ C1・C2 7:40~ M3・T1 8:00~ ②クラスごとに担任からの連絡後に部屋に戻る。※勝手に部屋に戻らないこと。 ③保健係は「健康チェックカード」を確認・記入後にツアーデスクへ提出。
朝食後	出発準備	出発準備(スキー・スノーボード講習の服装に着替える)
9:20	ホテル発	①部屋ごとに施設を確認。各部屋でルームキーをツアーデスクへ提出。 ②スキーウェアに着替え、手袋・帽子・ゴーグルを持ち玄関に集合。
9:30	グレンデ着 午前講習開始	①スキー・スノーボード班ごとに整理。 ②インストラクターの指示でスキー板・ストックを受け取る。 ③点呼の後、講習開始
12:00	午前講習終了 グレンデ発	①インストラクターの指示でスキー板・ストックを置き講習終了 ②班ごとにホテルへ帰る。 ③ツアーデスクでルームキーを受け取る。 ④食事会場へ班ごとに向かう。
12:00~ 13:00	ホテル 屋食	①部屋ごとに施設を確認する。各部屋でルームキーをツアーデスクへ提出。 ②準備が出来た班ごとにホテルの食事会場にて屋食 ③屋食後ホテルで休養する。
13:00~ 13:20	各部屋・休憩	①屋食後ホテルで休養する。 ②午後の講習準備・施設確認。各部屋でルームキーをツアーデスクへ提出。
13:20	ホテル発	①各班で、グレンデの開校式の場所に戻る。
13:30	グレンデ着 クラス写真	M1・M2・M3・T1 クラス写真・講習 ①M1 13:20 ③M3・T1 13:30 ②M2 13:25 ○スキー・スノーボードやストックを取り、班ごとに1列に整理。点呼後講習。
	駐車場着	E1・E2・C1・C2 雪合戦 ○雪合戦班ごとに1列に整理
13:30	午後講習開始	○点呼の後、講習・雪合戦開始
15:30	午後講習終了 グレンデ発	○インストラクターの指示でスキー板・ストックを片付け講習終了 ○班ごとにホテルへ帰る。
16:00	雪合戦終了 ホテル着	○スキーウェアをよく乾く所にかが、その他用具も整理整頓をする
18:00	夕食・食事会場	①食事会場に集合・施設確認。各部屋でルームキーをツアーデスクへ提出。 M1・M2 18:00~ E1・E2 18:20~ M3・T1 18:10~ C1・C2 18:30~ ②クラスごとに担任からの連絡後に部屋に戻る。※勝手に部屋に戻らないこと。 ③各部屋で「部屋点検カード」、保健委員は「健康チェックカード」を確認・記入後にツアーデスクへ提出。
19:30 ~ 20:30	クラスレク	M1・M2・M3・T1 ①食事会場に集合・施設確認。各部屋でルームキーをツアーデスクへ提出。点呼。 ②M1 7分 前出入口奥、M3 7分 前出入口奥、M2 出入口手前、T1 出入口奥。
20:00~	入浴	部屋ごとに交代で入浴。
21:00	班長会議	①M1・M2・M3・T1・E1・E2・C1・C2の小樽主研修班長は食事会場に向かう。 ②各班長は班員に翌日の連絡・確認を行う。
21:50	入室・点呼	教員の巡回点呼・就寝準備、ここからは部屋から出ないこと
22:00	消灯・就寝	窓の外は-0℃以下※窓はあけない・外出は危険なので厳禁
以降	教員監視	部屋からの外出は、厳しい指導があります。

4日目 12月10日(土曜日)

時刻	場所・行動	注意事項
7:00	起床	○洗面、食事会場へ移動準備。 保健係は「健康チェックカード」を河野・木村・橋爪先生から受け取る。 部屋ごとに「部屋点検カード」を村瀬・村上・田所先生から受け取る。
7:30~	朝食	①食事会場に集合・施設確認。各部屋でルームキーをツアーデスクへ提出。 クラスごとに点呼。 E1・E2 7:30~ M1・M2 7:50~ C1・C2 7:40~ M3・T1 8:00~ ②クラスごとに担任からの連絡後に部屋に戻る。※勝手に部屋に戻らないこと。 ③保健係は「健康チェックカード」を確認・記入後にツアーデスクへ提出。
朝食後	ゴミ分別・片付け・トイレ	①各部屋でゴミを分別・出発のための片づけをする。 荷物はホテルから各家庭まで送られます。 ②部屋のトイレに必ず行ってください。※途中でトイレ休憩はありません。
9:15	出発準備	①部屋ごとに施設を確認。各部屋でルームキーをツアーデスクへ提出。 ②部屋ごとに「部屋点検カード」をツアーデスクへ提出。 ③バスへ移動。
9:30	バス出発	①車内にて点呼 ②諸注意・連絡 ※途中でトイレ休憩はありません。
11:30~ 14:50	小樽着 クラス写真 小樽主研修	○クラス写真を、1号車→2号車→の順で、バス降車後、運河前にて撮影。 ※1 屋食は自由食、研修中は単独で行動せず、必ず班で行動すること ※2 事故等の時は、翌朝学年主任 番号: - - ※3 新千歳空港ではお土産を賣う時間はあまりありません。 できる限り小樽でお土産を賣うようにしてください。 ※4 バス乗り場のトイレは汚い為、食事をしたときに行きましょう。
14:50	バス集合	○必ずトイレはすませてバスに乗ること
15:00	バス出発	①車内にて点呼 ②諸注意・連絡 ※途中でトイレ休憩はありません。
16:30	新千歳空港着	○バス下車、旅行添乗員の指定の場所でクラスごとに整理・点呼、全体諸注意 後担任より搭乗券を受け取る→航空保安検査(2F)→搭乗口(2F)へ移動 搭乗口前で待機(この間トイレ利用可)
16:30 ~ 17:00	空港内	①集合場所確認。確認後トイレ休憩 ②お土産等の買い忘れがあったらここで購入する。 ※食事などには入らない。出発時間に間に合わなくなります。 ③17:00集合点呼
17:30	航空機搭乗開始	①航空保安検査を受ける。※液体物は手荷物に入れられない。 ②搭乗口前の出発ロビーにて、担任より点呼を受ける。 ③搭乗案内まで待機、トイレ使用可。飲み物購入可 ○携帯電話電源をOFFにして後方の座席より搭乗 音楽再生機器・電子ゲーム機などの電子機器も電源をOFF
18:10	新千歳空港発 (ANA780便)	客室乗務員の指示には絶対に従うこと
20:10~	大阪空港着	クラス毎に集合・点呼。 大阪モノレール駅(1日目の集合場所)に集合する。 ここで担任から 連絡・解散 。 寄り道をせず、ただちに帰宅すること。 ※12月12日(月)は代休。お疲れさまでした。