

平成22年度
U16 ジュニアユース
オーストラリア遠征のしおり



www.fhecup.com.au

目次



1.期日と集合場所	P2
2.遠征日程表	P3
3.日程詳細表	P4
4.オーストラリア基本情報	P5-10
5.持ち物チェックリスト	P11

1.期日と集合場所



期日

平成22年11月27日～平成22年12月7日 11日間

集合場所

関西国際空港 4階国際線出発フロア Cカウンター
午前7:00 集合



宿泊ホテル

CITY STAY APARTMENT
875 WELLINGTON STREET, WEST PERTH, WA. 6005
TEL: 08-9322-6061 FAX: 08-9322-7348

2.遠征日程表



日付	都市	交通	時間	内容	食事
11月27日(土)	関西国際空港	CX567	9:30 発	関西国際空港 4階国際線出発フロア Cカウンター集合	朝
	香港		12:55 着	出国手続き後、一路香港経由でパースへ	昼 機内
	香港	CX171	15:05 発		夕 機内
	パース	専用バス	22:45 着	パース到着 入国手続き後、ホテルに移動 (CITY STAY APARTMENT 泊)	
11月28日(日)	パース	専用バス		午後 トレーニング (同泊)	朝 ホテル 昼 外食 夕 外食
11月29日(月)	パース	専用バス		午前 トレーニング 午後 親善試合 (同泊)	朝 ホテル 昼 外食 夕 外食
11月30日(火)	パース	専用バス		午前 トレーニング 午後 オーストラリア代表選手からのコーチング (同泊)	朝 ホテル 昼 外食 夕 外食
12月1日(水)	パース	専用バス		午前 トレーニング 午後 フリータイム(買い物など) (同泊)	朝 ホテル 昼 外食 夕 外食
12月2日(木)	パース	専用バス		FHE CUP (同泊)	朝 ホテル 昼 外食 夕 外食
12月3日(金)	パース	専用バス		FHE CUP (同泊)	朝 ホテル 昼 外食 夕 外食
12月4日(土)	パース	専用バス		FHE CUP (同泊)	朝 ホテル 昼 外食 夕 外食
12月5日(日)	パース	専用バス		FHE CUP (同泊)	朝 ホテル 昼 外食 夕 外食
12月6日(月)	パース	専用バス	21:00 発	パース市内観光、その後空港へ 空港着、出国手続き後、帰国の途に (機内泊)	朝 ホテル 昼 外食 夕 外食
12月7日(火)	パース	CX170	00:05 発		朝 機内
	香港		07:45 着	香港乗り換え、関西国際空港へ	昼 機内
	香港	CX506	10:20 発		
	関西国際空港		14:40 着	関西国際空港到着、入国手続き後、解散	

3.日程詳細表



日付	時間	内容	日付	時間	内容
11月27日(土)	22:45	バース着 専用バスにてホテルへ	12月3日(金)	7:30	朝食
11月28日(日)	10:00	朝食		8:30	ホッケー場へ移動
	13:00	昼食後、ホッケー場へ移動		10:00	FHE CUP 男子 VS BUSHRANGERS B
	14:00	練習		11:00	FHE CUP 女子 VS BUSHRANGERS B
	18:00	ホッケー場発		12:00	昼食
	19:00	夕食	17:30	夕食	
11月29日(月)	7:30	朝食	19:00	FHE CUP 女子 VS WA U15	
	8:30	ホッケー場へ移動	20:00	FHE CUP 男子 VS WA U15	
	9:00	練習	21:00	ホッケー場発	
	12:00	昼食	12月4日(土)	8:30	ホッケー場へ移動
	12:30	バンバリーホッケー場へ移動(約3時間)		10:00	FHE CUP 男子 VS SWAS
	16:00	男子親善試合 VS SWAS		12:00	昼食
	17:00	女子親善試合 VS SWAS		16:00	FHE CUP 男子 VS WA U16
	19:00	夕食		17:00	FHE CUP 女子 VS WA U16
20:00	バンバリーホッケー場発	19:00		FHE CUP 女子 VS SWAS	
11月30日(火)	7:30	朝食		21:00	夕食
	8:30	ホッケー場へ移動		12月5日(日)	6:30
	9:00	練習	7:00		ホッケー場へ移動
	12:00	昼食	8:00		FHE CUP 女子 5位/6位決定戦
	14:00	オーストラリア代表選手のコーチング	9:00		FHE CUP 男子 5位/6位決定戦
	17:00	ホッケー場発	10:00		FHE CUP 女子 3位/4位決定戦
	19:00	夕食	11:00		FHE CUP 男子 3位/4位決定戦
12月1日(水)	7:30	朝食	12:00		昼食(試合時間によって変動)
	8:30	ホッケー場へ移動	12:30	FHE CUP 男子 決勝	
	9:00	練習	14:00	FHE CUP 女子 決勝	
	12:00	ホッケー場発	16:00	ホッケー場発	
	12:30	昼食	18:00	夕食	
	13:00	フリータイム(買い物など)	12月6日(月)	8:00	朝食
18:00	夕食	9:00		ホテルチェックアウト	
12月2日(木)	9:00	朝食		9:30	ホテル発、観光へ
	11:00	ホッケー場へ移動		12:00	昼食
	12:00	FHE CUP 女子 VS BUSHRANGERS A		14:00	カバシヤム動物園
	13:00	FHE CUP 男子 VS BUSHRANGERS A		18:00	夕食
	14:00	昼食		21:00	空港着
	17:00	ホッケー場発	22:00	出国手続きなど	
	18:00	夕食	12月7日(火)	0:05	バース発

※天候などにより日程が変更になる場合があります。

4.オーストラリア基本情報



国名：オーストラリア連邦 (COMMONWEALTH OF AUSTRALIA)

首都：キャンベラ (CANBERRA)

首相：ジュリア・ギラード (JULIA GILLARD)

言葉

オーストラリアの公用語は英語です。

ただし海外からの移民が多数住んでいるため多民族国家であり、
きわめてたくさんの言語と文化が共存しています。

通貨

オーストラリアの通貨はオーストラリア・ドル (豪ドル・AUD)

両替は銀行、ホテル、国際空港などで可能です。ほとんどのお店で
利用可能なクレジットカードは、アメリカンエクスプレス、バンクカード、
ダイナースクラブ、マスターカード、VISA、それらの提携カードです。

1オーストラリアドル → 約85円 (2010年10月25日現在)

※両替手数料別途かかります。



4.オーストラリア基本情報



ビジネスアワー

銀行:月～木曜9:00～16:00、金曜9:00～17:00、土・日曜、祝日休み。

商店:月～木曜9:00～17:30、金曜9:00～21:00、土・日曜12:00～17:00、祝日休み。

電源

220-240V/50HzのAC電源。コンセントは3点式のプラグとなっているため、変換アダプタが必要です。

ショッピング

オーストラリアには至るところで大規模なショッピングアーケードやショッピングモール、ギフトショップがあります。

地域によって営業時間は様々ですが、観光地や市街地にある店舗は午後5時頃までの場合がほとんどです。ただし州によって違いはありますが、毎週木曜か金曜に営業時間を延長しているところもあります。

商品とサービスに課せられる税金

オーストラリアには10%の物品消費税（GST）があります。

1つの店舗で300豪ドル以上の買い物をした場合、オーストラリアを出国して30日未満であれば、GSTの払い戻しを申請することが可能です。旅行者払戻制度（TRS）の施設は、国際空港の出発ロビー付近に設けられています。

チップと価格交渉

ホテルやレストランでは追加のサービス料がかかることはありません。

高級なレストランではウェイターにチップを渡す習慣がありますが、その金額はその店で費やした料金の10%程度というのが常識です。ただし、チップを渡すかどうかは、利用者が決めることです。オーストラリアでは商品の値段を値切ることは一般的ではありません。

4.オーストラリア基本情報



オーストラリアの気候

オーストラリアの気候は場所によって異なり、北部は暑い熱帯性の気候、南部は冷涼で時には雪の降ることもあります。季節は北半球とちょうど反対です。ほとんどの地域では12月から2月の間が夏で、トロピカル（熱帯気候の北部地域）では雨季にあたります。6月から8月は冬にあたり、一般的には穏やかな気候ですが、南部の山岳地帯では降雪が見られ、北部の州では乾燥した晴れの日が続きます。オーストラリアの太陽から肌を守ることはとても重要です。必ず帽子やシャツ、SPF30以上の日焼け止めを持参しましょう。

日焼け予防

オーストラリアの日射はきわめて強烈です。常にTシャツや帽子、サングラスを着用し、曇の日でもSPF30以上の日焼け止めローションを使用してください。屋外で1日中過ごす場合は、日焼け止めを定期的に塗ってください。また、十分な水分を摂取し、脱水症にならないように心がけてください。

郵便

郵便局は通常月曜から金曜の午前9時から午後5時まで営業です。いくつかの都市の郵便局は土曜の朝にも開いているところがあります。旅行者の方は、オーストラリア全土の郵便局で郵便物の受け取りが可能です。

通信

国際電話をかける際は、オーストラリアの国番号は61です。国内通話は時間無制限で、1通話あたり50セントです。携帯電話、長距離通話、海外通話は時間あたりで課金されます。携帯電話の通話可能エリアはオーストラリア全土をくまなくカバーしていますが、一部遠隔地では通じない地域もあります。インターネットへのアクセスは、インターネットカフェ、宿泊施設内、図書館などかなり広い範囲で可能です。

4.オーストラリア基本情報



電話のかけ方

【オーストラリアから日本への国際電話（ダイレクトコール）】
1番簡単な方法で料金も手頃（かける時間帯によるが1分約\$1~2）
例として東京（03）1234-5678へかける場合の手順を示す。
0011（国際電話識別番号）



81（日本の国番号）



3（市外局番から0を除いた番号）



1234-5678（相手先の電話番号）

※公衆電話から日本にかける場合は上記のとおり。ホテルの部屋からは、
外線につながる番号を頭につける。

【日本からオーストラリアへの国際電話】

例としてシドニー（02）1234-5678へかける場合の手順を示す。
001（KDDI）※1、0033（NTTコミュニケーションズ）※1、0061
（ソフトバンクテレコム）※1、005345（au携帯）※2、009130
（NTTドコモ携帯）※2、0046（ソフトバンク携帯）※3



010（国際電話識別番号）※2



61（オーストラリアの国番号）



2（市外局番から0を除いた番号）



1234-5678（相手先の電話番号）

※1.「マイライン」の国際区分に登録している場合は不要。

詳細はwww.mylines.org

※2.NTTドコモは事前登録が必要。auは010は不要。

※3.ソフトバンクは事前登録が必要。0046をダイヤルしなくても
かけられる。

4.オーストラリア基本情報



現地での電話のかけ方

公衆電話にはいくつか種類があり、テレホンカードとコイン両用タイプとなっています。公衆電話の使い方は日本とほとんど同じで、テレホンカードはPhonocard（\$5、\$10、\$20）と呼ばれ、郵便局やニュースエージェンシーなどで手に入ります。

市内通話は50セントで時間無制限です。市外通話（トランクコール）は最低50セントからかけられ、時間・距離制（日本と同じ）となっています。また公衆電話からも国際電話がかけられます。

日本への国際電話は、ダイレクトコールが便利。ほかに日本の国際電話会社を利用する日本語オペレーター通話、国際クレジットカード通話やPhonocardも、値段が手頃で利用価値が高いです。

時差とサマータイム

オーストラリアには通常3つの時間帯があります。東海岸の各州は日本と1時間の差（日本時間に1時間プラス）、中央部は東部と30分の差（日本時間に30分プラス）、西部（西オーストラリア州）は東部と2時間の差（日本時間から1時間マイナス）となっています。

また、原則として10月の最終日曜日から3月の最終日曜日まで、ニューサウスウェールズ州、ビクトリア州、オーストラリア首都特別区（キャンベラ）、タスマニア州（10月第1日曜日から）、南オーストラリア州、ではサマータイム（デイライトセービングと呼ばれる）を実施。これらの州は、この期間さらにプラス1時間となる。ただし、デイライトセービングの採用や期間は各州が毎年決めています。

入出国とビザ

日本人がオーストラリアへ入国する場合はビザ、もしくはETAS登録が必要です。空路でオーストラリアを出国する場合に必要な出国税\$47、および各空港の各種空港税は、原則として航空券の購入時に日本で請求されることになっています。

※今回の遠征は上記2点とも中学部会にて手配済みです。

4.オーストラリア基本情報



税関と検疫 ※すべての食べ物を検疫官に見せてください

通貨の制限はありませんが、1万ドル以上持ち込む場合には届け出が必要になります。

検疫はとても厳しく、食料品（おもに肉や卵を使ったもの、乳製品、くだもの）や化学薬品に関しては原則禁止となります。日本食材（カップラーメンやみそ汁など）を購入できるお店もありますので、どうしても食べたい方は現地で購入することをお勧めします。

基本的に食べ物類は持っていかないほうが無難です(検疫に時間がかかります)。

※詳細は下記のオーストラリア大使館ホームページをご参照ください。

www.australia.or.jp/seifu/aqis/index.html

5.持ち物チェックリスト



貴重品	パスポート		洗面用具	シャンプー・リンス	
	現金（日本円）			石けん	
	現金（豪ドル）			ボディークリーム	
	海外旅行傷害保険			洗顔料	
衣類、身につけるもの				くし・ブラシ	
	下着			歯磨きセット	
	靴下			ひげそり	
	パジャマ		衛生、健康用品	眼鏡・コンタクト用品	
	Tシャツ			生理用品	
	短パン			爪切り	
	帽子			綿棒	
	くつ			耳かき	
	雨具			ハンカチ	
	折りたたみ傘			ティッシュ	
	腕時計			ウェットティッシュ	
				日焼け止め	
		裁縫道具			
		常備薬			

MEMO