

# アスリートコース 海洋実習行動日程

【A班：2日目 2月2日】

1日目 2月1日 B班：1日目 2月2日 ★共通★

担当	生徒の行動	行動細案・注意事項	備考
目	・移動（自宅→空港） ★成田空港第1旅客ターミナル北ウイング 4階出発ロビー	・時間厳守！ ※遅れそうな場合は早めに担任まで電話連絡！	
委員	★点呼 ★出発式 ①挨拶 ②諸連絡 ③配布物受取 ★チェックイン（パスポート） ★搭乗ゲート集合・点呼	・機械を使いチェックイン →搭乗券を受け取る ・搭乗ゲートで搭乗券が必要	パスポート 預け荷物 搭乗券
委員	★空路へ（デルタ航空298便） ★昼食（機内食）+α（各自持込） ★書類記入 ★サイパン空港到着 ★入国審査→到着ロビーへ移動	・機内での座席移動は絶対しない  ・入国審査では目的を聞かれるので、「sight seeing（観光）」と応える ◎点呼→クラス担当へ報告	
目	★バス乗車完了・点呼 ★空港出発 ★ショーテンショッピングセンター到着 ・自由行動 ★バス乗車→点呼→出発	・5日間分の飲み物、おやつ等を購入する	預け荷物
委員	★P1Cサイパン到着→開校式 ①ホテルスタッフへ全体挨拶 ②ホテル内での注意事項説明を聞く	◎点呼→クラス担当へ報告 ※部屋の鍵（カード）は食事券併用なので、 各食事の際に忘れないよう持参すること	財布
委員	★パスポート・携帯電話を本部へ提出！ ・入室～夕食までホテル内 自由散策	<ホテル内ルールについて> ① 21：00以降の部屋外出は不可 ② 同性部屋への入室は自由行動時間 ③ 異性の部屋への入室は不可 ④ 部屋の内線電話は先生やホテルからの 応答対応以外使用しない ※ルール違反は実行委員会では対応検討する	部屋キー
委員	★夕食会場「マゼラン」集合・点呼 ★夕食→各自食事終了→部屋へ移動		
委員	★ホテル施設内 自由行動 ※アクティビティ可		
目	★部屋入室完了 ・しおりの記入（反省等）&翌日の準備	◎部屋長点呼・健康観察<教員確認> ・時間厳守！緊急時以外入室後の部屋外出厳禁	
行委員	★実行委員会 ・全体の反省と明日の課題・連絡事項確認	・実行委員会から本日の反省と明日の連絡等	しおり 筆記用具
委員	★リーダーミーティング ①各班長の反省 ②実行委員会から ③添乗員・看護師さんから ④先生方から  部屋点呼<教員確認>	・班長が各部屋に行き、内容を確実に伝達する  ・ダイビング実習を控えているため、 毎日の睡眠時間は確実に確保すること！	

時間	担当	生徒の行動	行動細案	
6:45	各自	・起床→洗面		
7:00	食事係	★朝食会場「マゼラン」に集合・点呼 ★朝食（ビュッフェ形式） ・食事の挨拶 ・各自食事終了→部屋へ移動	◎点呼(全員着席を確認)	部屋キー
8:20	実行委員	★ロビー集合・点呼	・水筒を着用	ビブス 水筒着用
8:30		★移動用ワゴン乗車完了→出発	・軽装・ビーチサンダルで移動	タオル 部屋キー
9:30	班長	★プールの実習 ・実習班ごとに実技講習	◎点呼→クラス担任へ報告 ※部屋カードを添乗員さんに預ける！ ・インストラクターの皆さんへの挨拶徹底！	
11:30	食事係	★昼食（弁当）及び休憩	・持参物の忘れのないように自己管理	
12:30	実行委員	★移動用ワゴン乗車完了(各班点呼) ・プール出発 ・パウパウビーチ到着		持参物
13:30	班長	★海洋実習 ・インストラクターの指示に全て従って 海洋での実習を行う		持参物
15:30	実行委員	・海洋実習終了 ★移動用ワゴン乗車完了(各班点呼) ・パウパウビーチ出発 ・ホテル着→各部屋へ移動（休憩）	・水筒は洗濯及び干す等の作業を忘れずに！	持参物 部屋キー
18:00		★夕食会場「マゼラン」集合・点呼 ★夕食（ビュッフェ形式）	◎点呼(全員着席を確認) ・今後の連絡、注意事項等を連絡する	
18:40	食事係	・各自食事終了→部屋へ移動	・ホテル内の過ごし方、行動マナーを常に意識！ ・アクティビティ実施の際は全て施設規則を守る	部屋キー
19:40	各自	★ホテル施設内 自由行動 ・アクティビティ可 ・ホテル内ショップでのお土産購入可 ・部活動可		
21:00		★部屋入室完了 ・しおりの記入（反省等）&翌日の準備	・時間厳守！緊急時以外入室後の部屋外出厳禁	
21:10	実行委員	★実行委員会（ナブルーム） ・全体の反省と明日の課題、連絡事項	・実行委員で1日の反省会をする	
21:30	班長	★リーダーミーティング ①各班長の反省 ②実行委員会から ③添乗員・看護師さんから ④先生方から	・班長が各部屋に行き、内容を確実に伝達する	しおり 筆記用具
22:00		★部屋点呼<教員確認>	・ダイビング実習後の疲労回復を考えて、 睡眠時間は確実に確保する	
22:10		★消灯・就寝	※23：00以降はホテル警備が警備用カメラで 廊下及びバラング側を警備	

3日目 2月3日

班級	行 動	行 動 細 案	
活代表	★部活動ごとに朝練習	・出国前に離脱と活動内容を打ち合わせる	部活用具
事係	★朝食会場「マゼラン」に集合・点呼 ・健康観察→報告(体調不良者のみ) ★朝食(ビュッフェ形式) ・食事の挨拶 ・各自食事終了→部屋へ移動 ・マニヤガハ島出発準備	◎点呼(全員着席を確認)  ・水着を着用。タオル・着替え等、必要な物を各自の入れ物に入れ、軽装・ビーチサンダルで移動。鍵の管理注意! ◎点呼→クラス担任へ報告 ・船内は一般のお客様と一緒になので、乗車乗船マナーを守り人に迷惑をかけないこと!	部屋キー 水着着用 ビーチカ タオル
行委員	★ロビー集合→点呼→バス乗車完了 ・ホテル出発(ホテル→サイパン港) ・サイパン港到着 ・サイパン港出発	◎点呼→クラス担任へ報告 ・船内は一般のお客様と一緒になので、乗車乗船マナーを守り人に迷惑をかけないこと!	部屋キー 水着着用 ビーチカ タオル
タツタ	・マニヤガハ島到着 ★島内自由行動(班ベース)	・しっかりとした態度で説明を聞くこと!	
長	★ランチタイム(ワンプレートランチ) ・食事会場でプレートを受け取る ・プレートは各自が返却 ・食事終了後は自由行動に戻る ・全体待機場所集合・点呼 ・レンタル品を返却し、乗船する ★マニヤガハ島出発	・オプションのレンタル品やアクティビティは各自が料金を払い、自由に行ってよい ・飲料水等は各自で購入する ・貴重品の管理をしっかりと(本部)	マスク タオル フィン ビブス
行委員	★サイパン港到着→バス乗車完了 ・ホテル到着→各部屋へ移動する ★ホテル施設内 自由行動 ・アクティビティ可 ・お土産購入等可	◎点呼→クラス担任へ報告 ・船内は一般のお客様と一緒になので乗船マナーを守り人に迷惑をかけないこと! ・部屋へ移動し、夕食まで自由とする ・アクティビティ実施の際は全て施設規則を守り、周囲の迷惑とならないこと!	
事係	★夕食会場「マゼラン」集合・点呼 ★夕食(ビュッフェ形式) ・夕食の挨拶 ・各自食事終了→部屋へ移動  ・ホテルプライベートビーチへ移動 ★星空観望会 ・全体解散→自由行動  ★部屋入室完了&部屋点呼<教員確認> ・しおりの記入(反省等)と翌日の準備 ★実行委員会(ナブルーム) ・全体の反省と明日の課題、連絡事項 ★リーダーミーティング(グループ) ①各班長の反省 ②実行委員会から ③添乗員・看護師さんから ④先生方から	◎点呼(全員着席を確認)  ◎点呼・健康観察<教員確認> ・時間厳守! 緊急時以外入室後の部屋外出厳禁! ・実行委員で1日の反省会をする  ・班長が各部室に行き、内容を確実に伝達する  ・ダイビング実習後の疲労回復を考えて、睡眠時間は確実に確保する	部屋キー  しおり 筆記用具

【A班: 4日目 2月4日】

時間	班級	行 動	行 動 細 案	備 考
6:45		・起床→洗面		
7:00	実行委員 班長 食事係 樹形係	★朝食会場「マゼラン」に集合・点呼 ・健康観察 ★朝食(ビュッフェ形式) ・食事の挨拶 ・各自食事終了→部屋へ移動 ・ダイビング実習の準備 ・ロビー集合・点呼	◎点呼(全員着席を確認) ・班長が体調不良者をクラス担当、看護師さんに報告  ・水着着用 ・必要な物を各自の入れ物に入れ、軽装・ビーチサンダルで移動 ◎点呼→クラス担任へ報告※部屋キーを預ける	部屋キー  水着着用 ビーチカ タオル 着替え 部屋キー
8:20	実行委員	★移動用ワゴン乗車完了		
8:30		・ホテル出発(ラウラウビーチへ)		
9:00		・ラウラウビーチ到着 ★海洋実習(1本) ★ファンダイブ(1本) ★バス乗車完了・点呼 ★ビーチ出発(ホテルへ)	・最終試験という意識を持って最後の1本を! ※忘れ物のないよう各自で管理する ◎班長が人数を把握する	
12:00	実行委員	・ホテル着→各部屋へ		
12:30	実行委員 食事係	★昼食会場「マゼラン」集合・点呼 ★昼食(ビュッフェ形式) ・食事の挨拶 ・各自食事終了→部屋へ移動 スポーツチャレンジの準備をする	◎点呼(全員着席を確認) ・班長が体調不良者をクラス担当、看護師さんに報告  ・水着着用、ビーチサンダルで集合 ◎点呼→クラス担任へ報告	部屋キー  水着着用 ビーチカ
13:50		★ロビー集合・点呼		
14:00	実行委員 タツタ	★スポーツチャレンジ ①百戦競争 ②カヤック ③ビーチフラッグ ④ココナッツス	・ホテルクラブメイツさんが全ての貸出をして盛り上げてくれます。思い切り楽しんで、メイツさんを気分よくしてあげましょう! ・優勝チームを表彰してきましょう	
16:00	代表者 各自	★表彰式 ・優勝チーム代表者  ・アクティビティ可 ・ホテル内ショップでのお土産購入可 ・部活動可	・ホテル内の過ごし方、行動マナーを常に意識! ・アクティビティ実施の際は全て施設規則を守り、周囲の迷惑とならないこと! ・部活動についても施設内可(用具使用注意)	
18:50	実行委員	★ロビー集合・点呼→夕食会場に移動	◎点呼→クラス担任へ報告	部屋キー
19:00		★夕食→ポリネシアショー付BBQ～ ・全体で食事終了→部屋へ移動		
21:00	実行委員	★部屋入室完了 ・部屋清掃、部屋整理(帰国)	・緊急時以外入室後の部屋外出厳禁! ・帰国に向けて荷物の整理をする	
21:10	実行委員	★実行委員会(ナブルーム) ・全体の反省と明日の課題、連絡事項	・実行委員で1日の反省会をする ・実行委員会司会進行	しおり 筆記用具
21:30	班長	★リーダーミーティング ①各班長の反省 ②実行委員会から ③添乗員・看護師さんから ④先生方から	・班長が各部室に行き、内容を確実に伝達する	
	部屋長	・注意事項・連絡事項を伝達する		
			※23:00以降はホテル警備が	

2日目 2月3日		行動細案	
行	動	行	動
部	<ul style="list-style-type: none"> <li>起床→洗面</li> <li>★朝食会場「マゼラン」に集合・点呼</li> <li>・健康観察→報告(体調不良者のみ)</li> <li>★朝食(ビュッフェ形式)</li> <li>・食事の挨拶</li> <li>・各自食事終了→部屋へ移動</li> <li>・ダイビング実習の準備をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎点呼(全員着席を確認)</li> <li>・班長が体調不良者をクラス担当、看護師さんに報告</li> </ul>	部屋キー
頭	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ロビー集合・点呼</li> <li>★移動用ワゴン乗車完了→出発</li> <li>・実習用プール到着</li> <li>★プール実習</li> <li>・実習班ごとに実技講習</li> <li>★昼食(弁当)及び休憩</li> <li>★移動用ワゴン乗車完了(各班点呼)</li> <li>・プール出発</li> <li>・ハワイウビーチ到着</li> <li>★海洋実習(3本)</li> <li>・インストラクターの指示に全て従って海洋での実習を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎点呼→クラス担任へ報告</li> <li>※部屋カードを添乗員さんに預ける!</li> </ul>	ビキニ 水着着用 タオル 部屋キー
系	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海洋実習終了</li> <li>★移動用ワゴン乗車完了(各班点呼)</li> <li>・ハワイウビーチ出発</li> <li>・ホテル着→各部屋へ移動(休憩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎班長が人員を掌握する</li> <li>・持参物の忘れのないように自己管理をする</li> <li>・海洋実習は危険性が増すことを各自が認識し、集中力を欠いた行動は絶対にとらない</li> <li>・ポンベ3本分の実習となるので、合間の休憩で各自しっかりと回復休憩をとること!</li> <li>・持参物の忘れのないように自己管理</li> <li>◎班長が人員を掌握する</li> </ul>	持参物
委員	<ul style="list-style-type: none"> <li>★夕食会場「マゼラン」集合・点呼</li> <li>★夕食(ビュッフェ形式)</li> <li>・夕食の挨拶</li> <li>・各自食事終了→部屋へ移動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎点呼(全員着席を確認)</li> </ul>	部屋キー
隊	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホテルプライベートビーチへ移動</li> <li>★星空観察会</li> <li>・時間まで、ビーチできれいな星空観察</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋キーを受け取り、部屋へ移動する。</li> <li>・水着は洗濯及び干す等の作業を忘れず!</li> </ul>	部屋キー
乗員	<ul style="list-style-type: none"> <li>★部屋入室完了&amp;部屋点呼</li> <li>・しおりの記入(反省等) &amp;翌日の準備</li> <li>★実行委員会(ナブルーム)</li> <li>・全体の反省と明日の課題、連絡事項</li> <li>★リーダーミーティング(アールム)</li> <li>①各班長の反省</li> <li>②実行委員会から</li> <li>③添乗員・看護師さんから</li> <li>④先生方から</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎点呼(全員着席を確認)</li> <li>・時間厳守! 緊急時以外入室後の部屋外出厳禁!</li> </ul>	部屋キー
屋長	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実行委員で1日の反省会をする</li> <li>・班長が各部屋に行き、内容を確実に伝達する</li> <li>・ダイビング実習後の疲労回復を考えて、睡眠時間は確実に確保する</li> </ul>	しおり 筆記用具	
行委員	<ul style="list-style-type: none"> <li>※23:00以降はホテル警備が警備用カメラで廊下及びバランダ側を警備</li> </ul>		
行委員	<ul style="list-style-type: none"> <li>★消灯・就寝</li> </ul>		

【B班:3日B <月4日>】		行動細案	
時間	機	行	動
7:20		★起床→洗面	
7:40	実行委員 食事係	★朝食会場「マゼラン」に集合・点呼	◎点呼(全員着席を確認)
		・健康観察	・班長が体調不良者をクラス担当、看護師さんに報告
	各自	★朝食(ビュッフェ形式)	
		・スポーツチャレンジの準備をする	
8:50	実行委員	★ロビー集合・点呼	・水着着用、ビーチサンダルで集合
9:00	行委員	★スポーツチャレンジ	◎点呼→クラス担任へ報告
		①百羽競争	・ホテルクラブメイツさんが全ての演出をして盛り上げてくれます。思い切り楽しんで、メイツさんを気分よくしてあげましょう!
		②カヤック	
		③ビーチフラッグ	
		④ココナッツトス	
	升代表	★表参式	
11:30	実行委員 食事係	★昼食会場「マゼラン」集合・点呼	◎点呼(全員着席を確認)
11:35		★昼食(ビュッフェ形式)	
		・各自食事終了→部屋へ移動	
12:25	実行委員	・ロビー集合・点呼	・水着着用、ビーチサンダルで集合
		★移動用ワゴン乗車完了	◎点呼→クラス担任へ報告※部屋キーを預ける
12:30		・ホテル出発(ラウラウビーチへ)	
13:00		・ラウラウビーチ到着	部屋キー 水着着用 ビキニ
		★海洋実習(1本)	・最終試験という意識を持って最後の1本を!
		★ファンダイブ(1本)	
		・ダイビング終了→着替え	
		★移動用ワゴン乗車完了・点呼	・免許取得後ではあるが、インストラクターの指示をしっかりと聞いてダイブする
15:30		★ビーチ出発(ホテルへ)	◎班長が人数を把握する
		・ホテル着→各部屋へ	・アクティビティ実施の際は全て施設規則を守り、周囲の迷惑とならないこと!
		★ホテル施設内自由行動(班)	
		・アクティビティ可	
		・ホテル内ショップでのお土産購入可	
18:50	実行委員	★ロビー集合・点呼	◎点呼→クラス担任へ報告
		・夕食会場に移動	
19:00		★夕食～ポリネシアンショー付BBQ～	
		・全体で夕食終了	
21:00	班長	・部屋入室完了	
		・部屋清掃、部屋整頓、荷物整理	
21:10		★実行委員会(ナブルーム)	・実行委員で1日の反省会をする
		・全体の反省と明日の課題、連絡事項	
21:30		★リーダーミーティング	・班長が各部屋に行き、内容を確実に伝達する
		①各班長の反省	
		②実行委員会から	・ダイビング実習後の疲労回復を考えて、睡眠時間は確実に確保する
		③添乗員・看護師さんから	
		④先生方から	
22:00		★点呼<教員確認>	※23:00以降はホテル警備が
22:00		★消灯・就寝	警備用カメラで廊下及びバランダ側を警備

階級	行 動	行 動 細 案	
部活代表	★部活ごとに朝練習	・出国前に顧問と活動内容を打ち合わせする	部活用具
寮係	★朝食会場「マゼラン」に集合・点呼 ★朝食（ビュッフェ形式） ・食事の挨拶 ・各自食事終了→部屋へ移動 ・マニャガ八島出発準備	◎点呼(全員着席を確認) ・班長が体調不良者をクラス担当、看護師さんに報告	部屋キー
	★ロビー集合→点呼 ・バス乗車完了 ・ホテル出発（ホテル→サイパン港） ・サイパン港到着 ・サイパン港出発 ・マニャガ八島到着	・水着を着用。タオル・着替え等、必要な物を各自の入れ物に入れ、軽装・ビーチサンダルで移動。鍵の管理注意！ ◎点呼→クラス担任へ報告 ・バス・船の乗車時の挨拶を忘れずに！ ・船内は一般のお客様も一緒になるので、乗船マナーを守り人に迷惑をかけること！	水着着用 ビーチタオル タオル 着替え お金
実行委員	★島内説明会 ・レンタル用品の貸し出し	・レンタル用品(マスク・シュノーケル・フィン・ビーチマットの4点セット)は破損や紛失	マスク シュノーケル フィン ビーチマット
スタッフ 実行委員	★ランチタイム（ワンプレートランチ） ・食事会場でプレートを受け取る ・プレートは各自が返却	・オプションのレンタル品やアクティビティは各自が料金を払い、自由に行ってよい ・飲料水等は各自で購入する	
	・全体待機場所集合・点呼 ・レンタル品を返却→乗船する	◎点呼→担当教員へ報告	
各自	★マニャガ八島出発 ★バス乗車完了 ・ホテル到着→各部屋へ移動する ★ホテル施設内自由行動 ・アクティビティ可 ・お土産購入等可	・部屋へ移動し、夕食まで自由とする ・アクティビティ実施の際は全て施設規則を守り、周囲の迷惑とならないこと！	
	★夕食会場「マゼラン」集合・点呼 ★夕食（ビュッフェ形式） ・各自食事終了→部屋へ移動	◎点呼(全員着席を確認)	部屋十一
班長	・部屋入室完了 ・部屋清掃、部屋整頓、荷物整理(帰国しよりの記入(反省等) &翌日の準備) ★実行委員会（ナプールーム） ・全体の反省と明日の課題、連絡事項 ★リーダーミーティング	・時間厳守！緊急時以外入室後の部屋外出厳禁！ ・帰国に向けて荷物の整頓を進める	しおり 筆記用具
実行委員	①各班長の反省 ②実行委員会から ③添乗員・看護師さんから ④先生方から ・注意事項、連絡事項を伝達する	・班長が各部屋に行き内容を確実に伝達する	
班長	★点呼<教員確認>	※23:00 以降はホテル警備が警備用カメラで	

時間	担当	行 動	行 動 細 案	備 考
7:00	部活代表 食事係	★各部活動ごとに朝練習 ★朝食会場「マゼラン」に集合・点呼 ★朝食（ビュッフェ形式） ・食事の挨拶 ・終了した者から部屋へ移動し、荷物の整理をする	・出国前に顧問と活動内容を打ち合わせする ◎点呼(全員着席を確認) ・班長が体調不良者をクラス担当、看護師さんに報告 ・空港で預ける荷物と機内へ持ち込む荷物とに分けて荷物を整理する ・出国時同様、機内持ち込み荷物には制限があるので確認して整理する ◎点呼→クラス担当へ報告	部活用具 部屋キー 預け荷物 機内荷物
8:50 9:00	実行委員	★荷物を持ち、ロビーに集合 ★バス乗車完了・点呼→ホテル出発  ★平和学習 ①バードアイランド見学<写真撮影> ②ラストコマンドポスト見学 ③ハンザイクリ見学 ・T-ギャラリア到着 ★商業地区（ガラパン）班別自由行動	・②③の見学については多くの死者の眠る地であることを考えて行動する ◎点呼→クラス担当へ報告	カメラ
11:00			◎点呼→クラス担当へ報告	腕時計
13:30		★バス乗車完了・点呼 ・T-ギャラリア出発（空港へ）	◎点呼→クラス担当へ報告	
14:00	班長	★サイパン空港着 ・空港到着時に搭乗券を受け取る ・トランクから荷物を受け取る ・チェックインカウンターへ移動 ①チェックイン・荷物預け ②出国手続き（パスポート・搭乗券） ③手荷物検査 ※手続きが完了後は、自由行動	・搭乗券の管理に注意する ・各自流れに従って出国手続き。 ・預けた荷物の預かり証をもらう（管理に注意） ・出国時と同様の規則があるので確認する	
14:40	各自		◎点呼→クラス担当へ報告	パスポート 搭乗券
16:20		★空港へ（デルタ航空 297 便） ・機内食・飲み物有（往路同様）	・日本時間に時計を合わせる	
19:05	各自	★成田空港着（第1ターミナル） ◎入国審査 ・降車後は速やかに荷物受取場へ移動する ◎荷物受取→到着ロビーへ移動する ★到着ロビーから各自解散	・添乗員の誘導で、入国審査場へ移動する ・ターンテーブルで荷物が出てくる 荷物を逃さず取れるよう仲間で連携する	荷物 パスポート 搭乗券
20:20				
20:30		・帰路（空港→自宅）		