



Information

2017年12月24日～2018年1月4日「APF Academies 主催のテニスクャンプ allout beat 2018 以下"イベント"という」参加にあたりまして、下記の項目1～7を確認して下さい。

1. 持参物 ……下記を参照

2. おおよそのお値段

ガット張り代 1回 約¥600～¥800(THB200程度)

レクレーション代 ¥5,000程度(THB1,500程度) *請求書に含める予定。

飲み物代 1日¥300(THB100程度)

3. 保険

保険は各自にてお近くの旅行会社 or 保険会社にて海外旅行傷害保険へ必ずお入りください。

キャッシュレスにすると各指定病院から直接保険会社に請求できます。

4. 両替

タイ国際空港で両替できます。

両替が必要な方は空港に到着した際に送迎スタッフまでお申し出下さい。

ガット張替え代、日々の飲み物代、オフ日の買い物代と夕食代が必要になります。

2万円程度は事前に両替しておくようお願い致します。

5. キャンプ地環境

夜間になると蚊が発生しますので、虫除けスプレー、かゆみ止めをご持参下さい。

また夜間などは長袖、長ズボンを着用するなど蚊にさされないよう十分に注意することを心がけて下さい。

6. 保護者の方へ

見学等の制限は致しません。選手の成長過程を見るなど御自由に見学をして頂き、保護者の皆様も有意義に時間を過ごして下さい(選手の練習場所は、前日に Facebook でお知らせするように致します。)ただし下記の点を考慮下さい

6.1 選手への差し入れ

直接渡すことは原則として認めません。担当コーチもしくは現場のコーチへ渡して下さい。

6.2 選手との接触

自立をするまで手助けするのではなく、早く自立できるように手助けをしてあげ下さい。

選手の宿泊施設の立ち入りは原則的に禁止と致します。

理由がある場合はスタッフにお申し付け下さい

7. 最後に

日本からタイは約 30 度の温度差になる時がありますので必ず暑さ対策を心がけてください。また体調管理なども各自の意識がとても大切です。冬の季節より参加する選手は 1 週間位前から水分を多めに取り、水分を受け入れやすい体を作っておく、ローディング期間を実施することを勧めます。(熱中症予防にもつながります) 帽子をかぶらずに練習をする、冷たいものの暴飲、クーラーをつけたままの睡眠などしないよう、自己管理をするように今から心がけて下さい。また日焼け止め(顔、身体、特にリップクリーム)は勿論、スポーツ用サングラスをお持ちの選手、違和感の感じない選手は出来る限り着用して練習に取り組んでください。またオフコートでは思考回路のトレーニング、論理的思考の向上を目指すためにも大学ノートを 1 冊お持ち下さい。どれだけ快適に練習に取り組めるか選手皆さん自身の準備、心構えにかかっています。内容の濃いトレーニング、素晴らしい時間をバンコクで過ごす事ができるよう心より願っております。お会いできる日を楽しみにしております。

APF Academies

1. 持参物 …忘れない用に□にチェックしてきましょう

* 持ち物には基本的に名前を記入して下さい。毎年名前未記入での忘れ物が多いです。

★□パスポートコピー(顔写真のあるページ) A4 3枚

※ 1 枚目:同意書と一緒に提出, 2 枚目:委任状、海外保険と一緒に提出。3枚目:財布の中に個人で保管,

★□普段練習、試合で使うもの

着替えを多め(Tシャツ、下着は7枚ぐらい)に持ってきてください。

★□ウォームアップ 室内は冷房が効いてとても寒いです。

★□縄跳び

★□ジャグ(水筒)

★□シェイカー(1つ)プロテインを飲む時に使います。

★□ノート及び筆記用具(ノートは一般的な大学ノートB5)

★□常備薬(腹痛、風邪)

★□虫さされ・かゆみ用薬

★□防虫スプレー・防虫ウェットシール

★□同意書(原本) 現地で提出

★□委任状(原本) 各自で保管。

★□水着、ゴーグル(トレーニングに使用)

★□小説 1冊…精神衛生をはかるため

★□アイシングパック

★□アイシング用バンテージ(伸縮性包帯、もしくはサランラップ)

★□お小遣い(ストリング張り代、飲み物、スナック、レクレーションその他) 1枚目参照

★□ラケット3本以上…練習途中にストリングが切れて他の選手のラケットを借りての練習は不可。

ストリングサービスは勿論ありますが最低3日間は問題ない本数で来てください。

★□ラケットソフトケース(ストリングを張り出す時にラケットとストリングをケースに入れて提出してもらいます。)

★□ストリング

★□クリスマスプレゼント(プレゼント交換 心に残るもの)

★□ふりかけ

★□キネシオテープ及びテーピングテープ各1本ずつ

★□スポーツドリンクの粉末 (3L/1日×日数分)

★□サプリメント(プロテインをこちらで準備します。それ以外に飲んでいるサプリメントがあれば持ってきてください。)

★□日焼け止め

★□UV入りリップクリーム(日焼けの被害は下唇からでした。食事が出来なくなる選手もいました。)

★□スポーツ用サングラス(有害な紫外線の防止、目の怪我対策の為UV加工されているもの)

★□体温計

★□ランニングシューズ

★□サンダル

★□ストレッチマット又は遠足用レジャーシート