

国境なきセラピスト団

IN BIG ISLAND / KONA, HAWAII

IRONMAN World Championship Conditioning Support

October 6, 2016 — October 10, 2016



**Therapist corps without
the border**

IRONMAN CONDITIONING SUPPORTに参加の皆様へ

あと数週間でハワイ島の旅ですね！

パスポートの有効期限は、帰国日まで有効ですか？

ESTAの申請は、完了しましたか？

いろいろな手続きをしていくと、旅に出る気持ちも、次第に湧いてきてワクワクしますね！

出発までに体調を整えて、現地ではしっかりと学び・楽しく活動しましょう！

出発までにこの《旅のしおり》（Tour Guide）をお読みになり、ご準備をお願いします。

このパンフレットは出力してご持参するか、スマホ等に保存してツアー中はいつでも確認できるようにしておいてください。

また、ご家族などへも本パンフレットをお渡してしておくといざと言うときに連絡がつきやすくなるかと思います。

《9月15日までに必ず下記のIDまでLINE申請してください》

辻亮・・・LINE ID：up20031104

現地での参加者同士、ツアースタッフとの連絡手段はLINE中心となります。IRONMAN会場などで一時解散・集合も行いますので必ず申請してください。

また出発までの連絡事項もLINEグループにて実施致しますのでご対応のほどよろしくお願い致します。

《現地（HAWAII）でのツアースタッフ連絡先》

田中代志美ともにLINEのみご連絡が有効となります。

《国内でのツアースタッフ連絡先》（出発当日など）

田中代志美：090-8485-5478 辻亮：090-1132-0608

ツアースケジュール（日程）			
Day	日付	時間	行動
Day1	10/6（木）	17:00	関空チーム：4Fデルタ航空カウンター前集合
	10/6（木）	21:30	羽田チーム：国際線ターミナル JALカウンター前集合 ＊個別渡航される方は必ず9月15日までツアースタッフまで往復チケット内容をご連絡ください。 《ホノルル到着》 関空チーム：8:43 羽田チーム：11:45 ＊国内線ハワイアンゲートにて待ち合わせとなります。（出発ロビー） 13:45 ハワイアン航空にてハワイ島コナへ 14:32 コナ到着後、レンタカーをピックアップ。日用品・食料をスーパーで購入後、宿泊先コンドミニウムへ移動。 18:00 チェックイン後、オリエンテーションを実施します。 ホルアリゾート アット マウナロアロッジ ：宿泊
Day2	10/7（金）	8:00	午前の部：PNFスポーツオイルトリートメント 統合練習 翌日のIRONMANケアの実技トレーニングを実施します。 施術ルーティンは書籍に準じた最新バージョンとなりますのでこちらを必ずご持参ください。 PNFスポーツオイルマッサージ (BAB出版) ：1,728円
		11:30	ランチタイム
		13:00	午後の部：PNFスポーツオイルトリートメント 統合練習
		15:00	統合練習終了 自由時間：プール等でのんびりお過ごしください。 同リゾート：宿泊

ツアースケジュール（日程）			
Day3	10/8（土）	4:30	出発
		5:00	コナ到着 レース前の活気あゆめる街でスタートを待ちます。
		6:30	感動のセレモニーと共にレースがスタート！ その後、集合場所を確認後、解散。観戦を続けたり、コナの街を散策したり、ビーチでお昼寝したりしてご自由にお過ごしください。 お土産を買われる方はこのタイミングで購入してください。
		13:30	車に荷物を入れる方は集合してください。
		15:00	トップ選手が戻って来ますので皆様に感動的なゴールを見届けましょう！
		15:30	集合場所にて点呼後、マッサージブースに移動
		16:00	いよいよコンディショニング・サポートが始まります。課題人数を施術すること。選手とのコミュニケーションを取る。海外のセラピストとのコミュニケーションを取るなど、多くのチャンスがマッサージブースにはあります！！
		20:00	コンディショニング・サポート 終了 この後、レースを観戦！熱気あゆめるコナの街で応援しましょう！
		24:00	感動の最後のゴールを観戦し、コンドミニアムへ戻ります。 同リゾート：宿泊
Day4	10/9（日）		終日 フリータイム コンドミニアムでのんびりもよし、ご自由にお過ごしください。
		18:30	お疲れ様！ & クロージング ポットラックパーティー スタッフルームにて最後の夜に打ち上げをしましょう！！ 飲み物は各自持参、差し入れ大歓迎 ^^
			お食事はこちらで準備します。：一人25ドル（会費） 旅の思い出や、レース観戦の感動などを飲んで、食べて語りあいましょう！
			同リゾート：宿泊

ツアースケジュール（日程）			
Day5	10/10（月）	6:30	コンドミニウム出発
		7:00	お疲れ様でした！また来年もハワイ島が一つになるIRONMANレースを支える一員として集まれた最高ですね！！ 一路ホノルル経由日本へ帰国：1日進み10/11（火）になります。 どうぞお気をつけてご帰国ください。

■ 宿泊先情報

カイルア・コナの南、ケアウホウに位置するコンドミニウム。36Hのチャンピオンシップゴルフコース「コナ・カントリークラブ」に囲まれた広い敷地内に明るい水色の屋根の2階建てヴィラが建ち並ぶ。客室は1または2ベッドルームタイプでいずれもフルキッチン、ランドリー設備付き。天井にはファンが回り、トロピカルなハワイらしいファブリックが配されている。付帯施設は8つのプールや11のテニスコート、フィットネスセンターなどを完備。

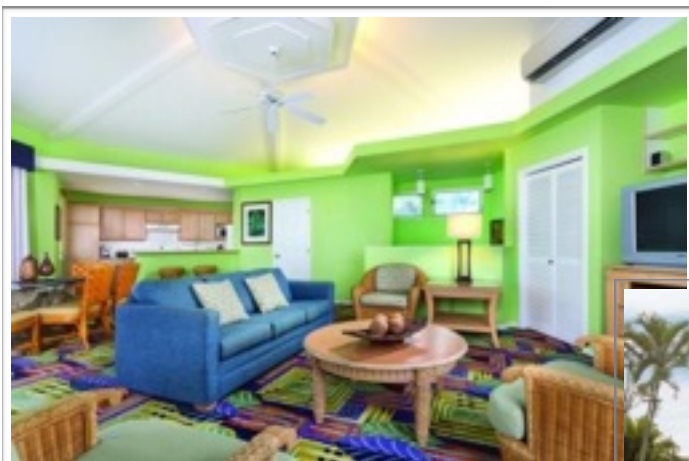
ホルア リゾート アット マウナ ロア ビレッジ

(Holua Resort At Mauna Loa Village)

住所 78-7190 Kaleiopapa Street, Kailua-Kona, HI, 96740, United States

TEL 1-808-3241550

FAX 1-808-3225165



ホテル内設備

- バーベキューグリル

レクリエーション

- 屋外プールの数 - 6
- フィットネス設備
- 屋外テニスコート 10
- スパ用浴槽
- テニス (敷地内)

サービス

- 24 時間対応フロントデスク
- コンシェルジュ サービス
- ランドリー設備
- 指定喫煙スペース



お部屋のアメニティ		
エアコン	アラーム付き時計／ラジオ	コーヒーマーカー
ソファベッド	エキストラベッド：有料	ベビーベッド：有料
バルコニー／ラナイ	アイロン／アイロン台	冷蔵庫
室内セーフティーボックス	直通ダイヤル電話/データポート	キッチン
シーリングファン（天井扇）	洗濯機	乾燥機
ケーブルテレビ／有料ムービー	無料高速インターネット・アクセス（WiFi）	
オアフ島、隣島、アメリカ国内及びカナダ無料通話、フリーダイヤル		
バスルームのアメニティ		
バスタブとシャワー	ヘアドライヤー	シャンプー/リンス フェイス/ボディーソープ
キッチンのアメニティ		
電子レンジ	トースター	キッチン用具
コンロ	食器洗浄機	オープン
炊飯器	ブレンダー	

■ チップとセキュリティ

ハワイではチップを渡すのが常識的な習慣となっています。チップは各自ご用意下さい。空港などで荷物を運んでもらったら、1つの荷物につき\$1が目安です。レストランなどでも合計金額の10%から15%が目安です。安全な地域ではありますが、貴重品は各自管理して下さい。



■ 洗濯

コンドミニウムには洗濯機・乾燥機が完備してあります。洗濯機のパワーがすごいので、洗濯ネットがあるといいと思います（2枚くらい）。洗濯物はラナイ（ベランダ）等には干せません（景観違反になる）ので、乾燥機を使います。お勧めアイテムとして、小さい洗濯物干しがあると便利です。



■ 食事

レストランで食事をした場合は、10%から15%程度チップを払うのが習慣となっています。

宿泊先のコンドミニウムは、フルキッチン完備。（電子レンジ、オーブンレンジあり、炊飯器はなし）

料理をする方は、食材、調味料などを各自でご準備ください。到着後、大きなスーパーに行きますので水・必要な食材などを購入していただけます。レトルトご飯・インスタントお味噌汁・レトルトカレー・そうめん・麺つゆ・ふりかけ・お茶のティーバッグ等があれば、簡単にいつでも食事がとれます。



調味料は小分けにしてお持ちになるのがいいと思います。ハワイで調達するのもいいですが、かなりの量です。お勧めアイテムとして、タッパーウェア。トライアスロンの会場に朝ご飯を持っていったり、余ったご飯を入れて保存したり、帰国の際には壊れやすいものを入れたりと活用できます。

■ 基本的な持ち物

- ✓ パスポート
- ✓ 飛行機内のエアコン対策用上着（パーカーなど）
- ✓ クレジットカード（あると便利です。）
- ✓ 海外旅行保険加入書
- ✓ Tシャツ・短パン等の夏服類・サンダル
- ✓ 講習時の動きやすい服装



- ✓ 水着・日焼け止め・ウエストバッグ・サングラス
- ✓ ルームスリッパ（お部屋は土足禁止の場合もあるので気になる方は）
- ✓ ある程度の現金（ドル）（参加費に含まれない食事代、チップ、買い物などのため）
- ✓ WIFI：レンタル WIFIがありますとコンドミニウム外でもLINEなどはじめインターネットが使用できます。現地ににて個別行動される方は必ずご用意お願い致します。

出発前にレンタルWIFIのご用意をしておくことをおすすめします。レンタルされる方は[ここをクリック](#)してください。

* コンセントは日本のもので大丈夫です（よほどの電圧が高いものでなければ）

■ 為替

事前に両替しておくことをお勧めします。宿泊先の近辺では日本円をドルに替えるところはありません。日本の国際空港でも替えられます。クレジットカードは大体のお店で使えます。

5,984.00	8,864.00	1,000.00	100.00
793.00	1,282.00	1,000.00	100.00
5,091.00	4,920.00	1,000.00	100.00
139.00	129.00	1,000.00	100.00
6,582.00	1,000.00	1,000.00	100.00

■ 喫煙

建物内・乗り物内では喫煙はご遠慮ください。喫煙する場合は建物外の指定喫煙場所のみでお願いします。リゾート内等で違反された場合は罰金などが課せられる場合がございますのでご注意ください。



■ 統合練習について

ハワイ島でのIRONMANケアの統合練習は、10/7（金）宿泊先のコンドミニウムで行います。

《持ち物》

- ✓ 動きやすいウエアー（相モデルで施術を受けるときは露出の高い格好で。）
- ✓ ソックス（足底は施術しません。）
- ✓ 書籍「[PNFスポーツオイルマッサージ（BAB出版）](#)」Amazonにリンク
- ✓ 筆記用具
- ✓ 撮影など必要な方は各自ご持参ください。



■ IRONMANコンディショニング・サポートの準備

トライアスロン当日コナの街は人であふれかえっており駐車場の確保も容易ではないではありません。

コナの街を歩くことを考えて歩きやすいシューズがいいと思います。

また、コナの街は大変暑く、陽射しも強いので、暑さ対策、日焼け対策をお忘れなく。

ボランティアTシャツ（現地でお渡しします。）を忘れずに持っていきましょう。ボランティアTシャツを着ていると、オフィシャルグッズがディスカウント価格で購入できます。



マッサージエリアでは、次々と選手がやってきます。自分のからだを痛めないように快適な服装で臨みましょう。足元を守る、固定されるようなシューズが適しています。

■ 重要

マッサージブースへの荷物の持ち込みについて

《大会本部からのメッセージ》

テロ対策の警備強化のため、レース終了のエリアへの鞆の持ち込みを禁じます。必要であれば、私物(電話、財布、鍵、等)は印刷用紙(8インチ×11インチ×1インチ)を越えない大きさのウエストバッグ（体に密着するもの）に入れて持ち込み可能です。レース終了エリアの外には荷物を保管出来る場所はありません。不用品は全て車に保管して下さい！飲み物、スナック、軽い夕食、日焼け止め、マッサージ備品はボランティアエリアに完備しています。

昨年もサイズを超えた荷物の持ち込みでトラブルがありました。ウエストバックとはショルダーバッグではなく、体につけるバッグです。ですので、カメラ等もマッサージブースには持ち込みができません。

厳守！！してください。違反でマッサージブースに入れない場合は責任が持てません。

持ち込めるバッグのサイズ 20.32cm×27.94cm×2.54cmまで



■ コナへの旅（補足：日本の空港～コナ空港まで）

✓ 日本の空港でのチェックイン

eチケット、またはウェブチェックインをお薦めします。事前に済ませておくとチェックインが簡単にできます。もちろん、到着時間に余裕があればチェックインカウンターに手続きをしてください。

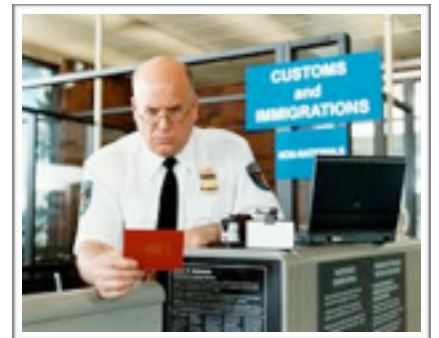


*ウェブチェックインとは、インターネットでチェックインができるサービスで、搭乗までの手続きがスムーズになります。詳しくはお買い求めの各航空会社のHP等をご覧ください。

*またチケットの名前がご自身の名前がパスポートと同じスペルで間違いなく印字されているかも必ずチケットを受け取った時にチェックしてください。昨年、印字ミスで入国できないトラブルがありました。

✓ ホノルル入国審査

「目的は？」”What’s the pupose of your visit?”などと聞かれたら→
“Sigtseeing！（観光だよ！）”と答えてください。



「ホテルは？」”Where are you going to visit?”などと聞かれたら→
“I am staying Big Island.Holua Resort At Mauna Loa Village（ホルア リゾート アット マウナ ロア ビレッジ）と答えてください。

✓ 税関

ほとんど荷物は開けられませんが、特殊で大きめの荷物などは対象になる場合があります。持ち込み食品などは不透明なビニール風露などに入れておくのが良いかと思います。



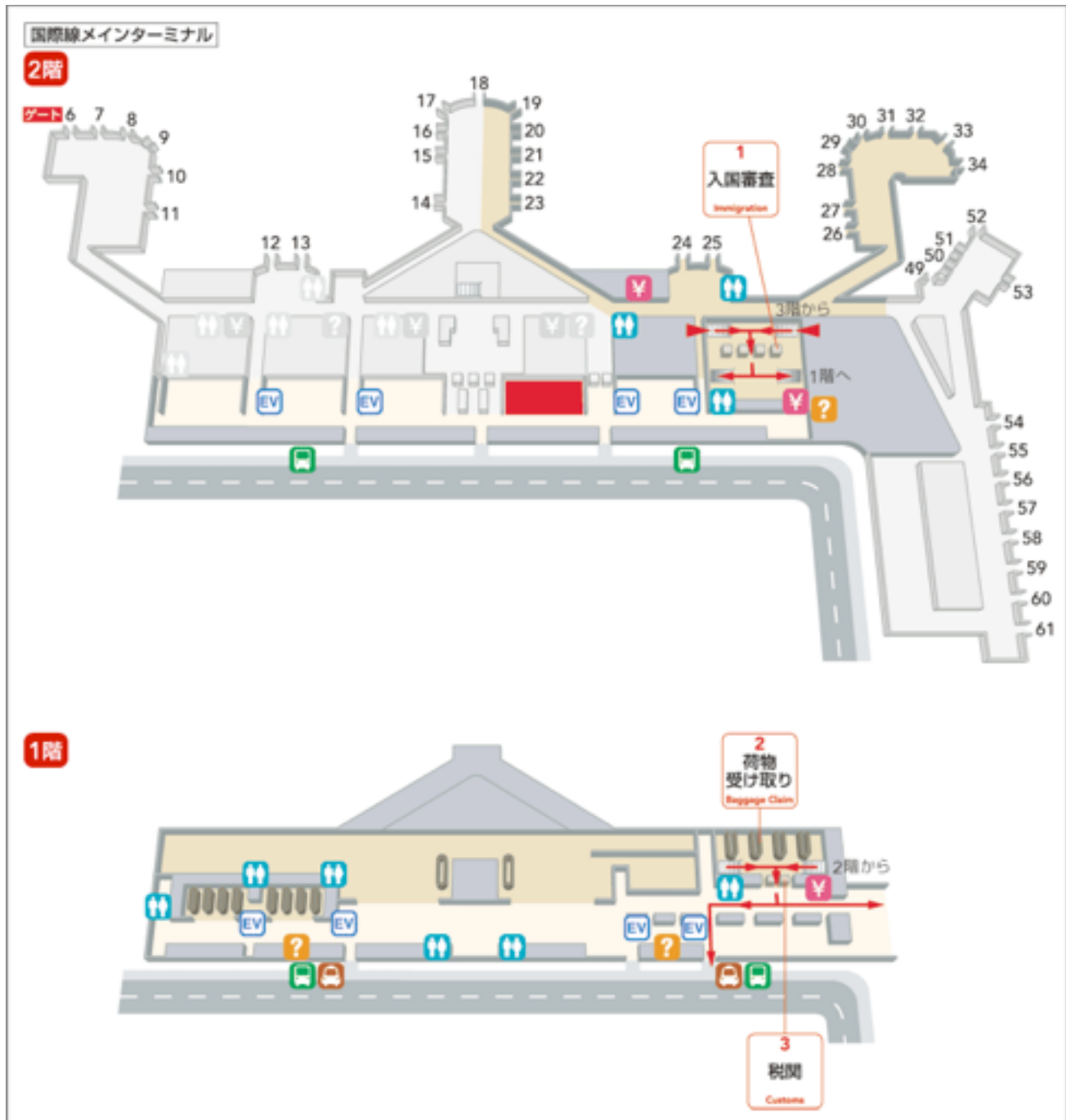
✓ ホノルル空港での乗り換え

羽田（成田）、関空ともにホノルル空港でいったん荷物を受け取ります。
受け取り後、乗り継ぎの荷物を預ける窓口で渡して、ハワイアン航空の国内搭乗口に行きます。
ただし、航空会社によっては荷物をハワイアン空港まで自身で持っていかなければいけない場合

もあります。

ハワイアン航空までの道順はこちらもご参考まで。 [ホノルル空港での乗り換え方](#)

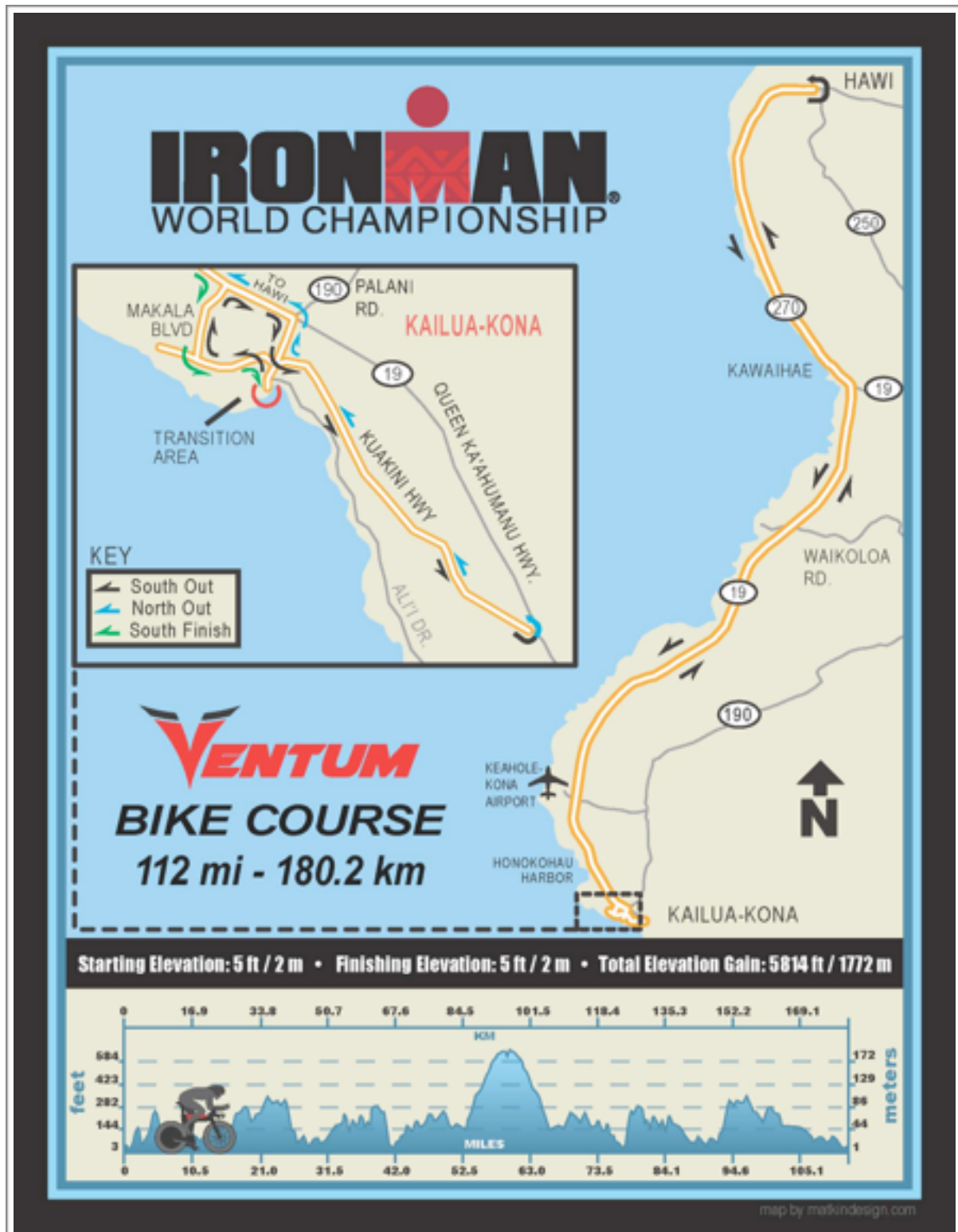
《ホノルル空港見取り図》



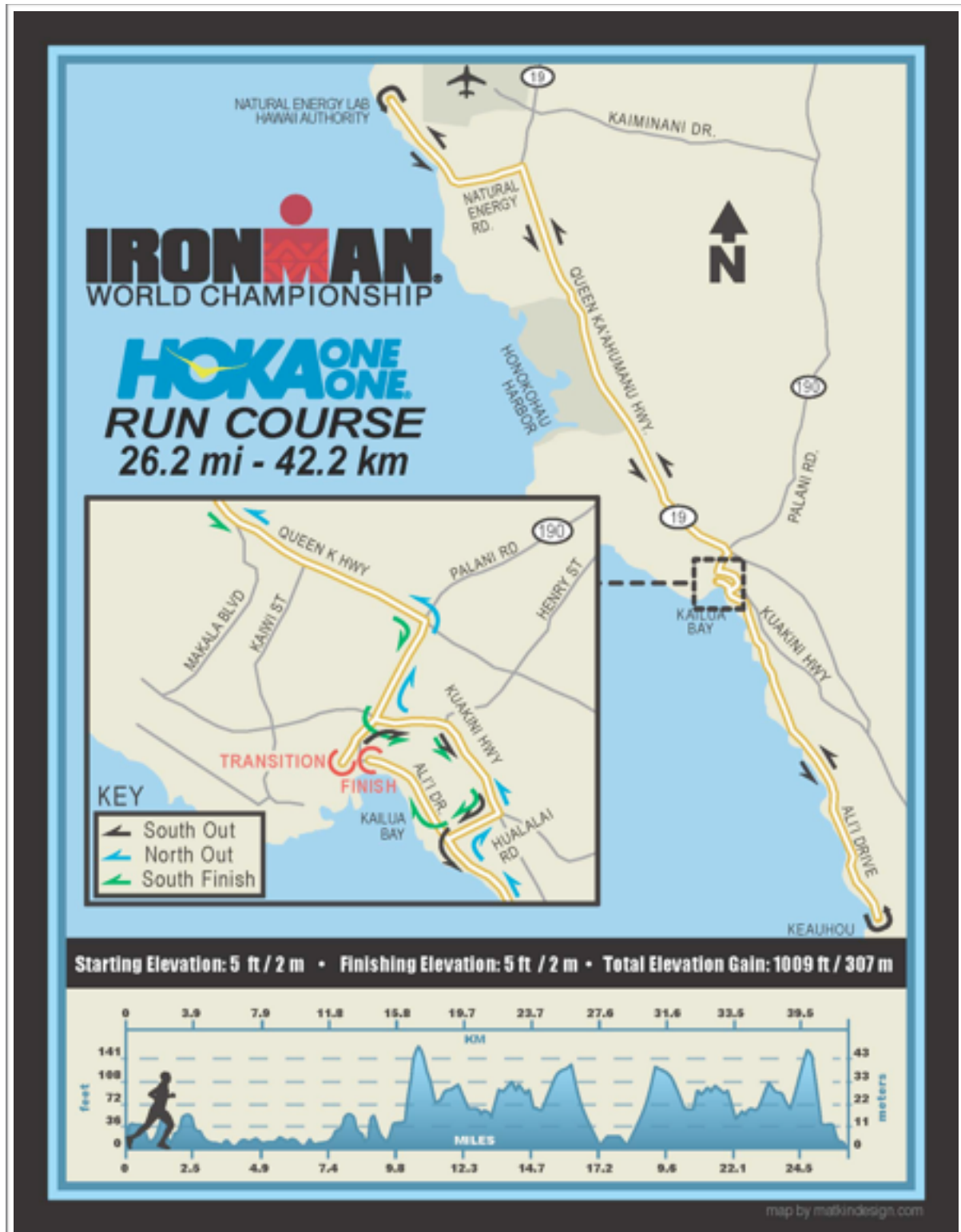
- IRONMAN World Championship COURSE

《Swim》

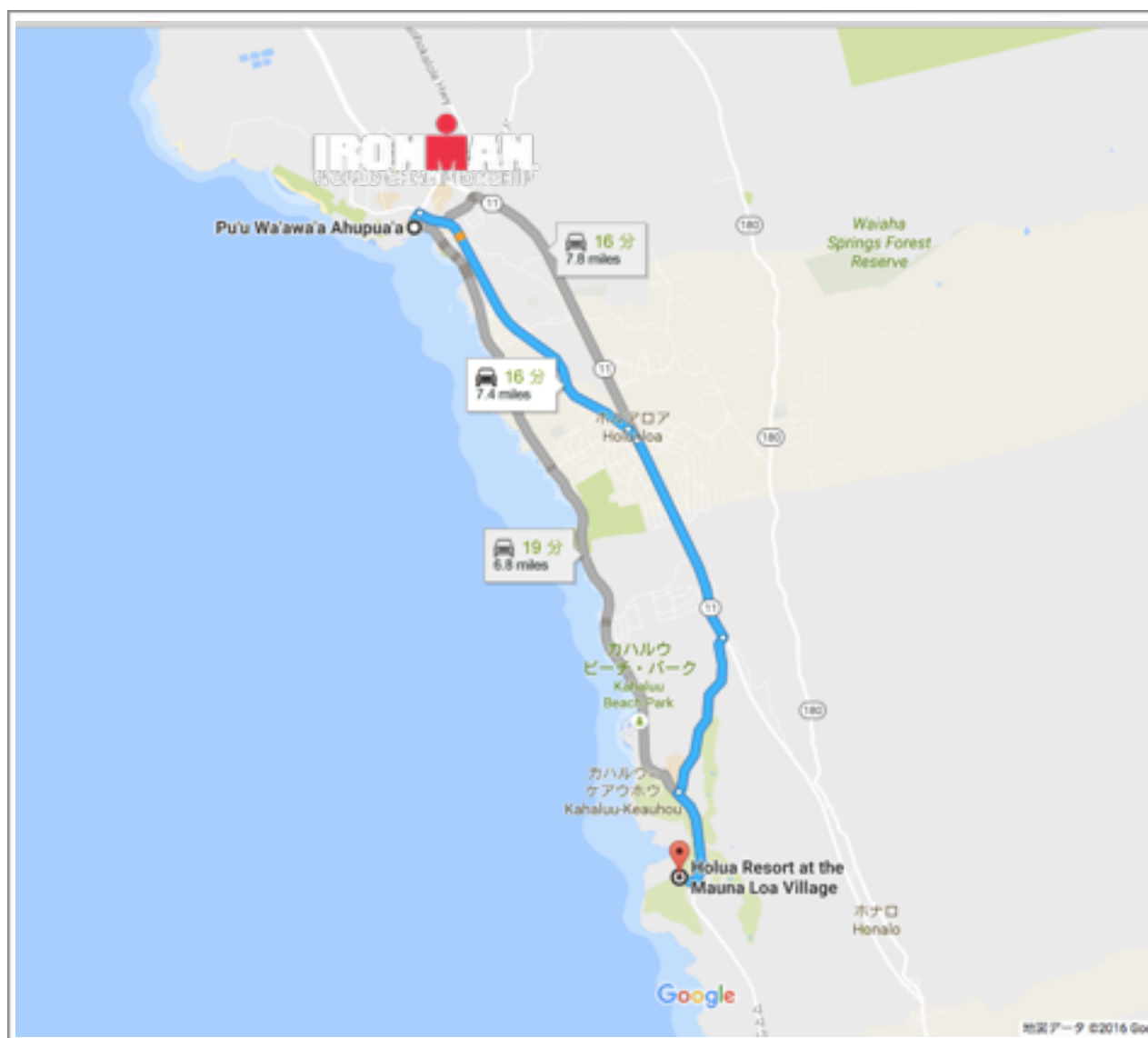




《Run》



- 宿泊施設からコナ会場まで



■ BIG ISLAND



