

群馬県立太田高等学校
アメリカ NASA 研修 2023
研修のしおり

ツアーコード : TKGUJ88

- 研 修 期 間 -

2023 年 3 月 12 日 (日) ~ 3 月 19 日 (日) 【 8 日間 】

年	組	氏 名
---	---	-----

旅行企画・実施 : 株式会社 アイエスエイ

出発日のご案内

出発日	2023 年 3 月 12 日（日）
集合時間	10:30 ※時間厳守
集合場所	太田高等学校（正面玄関） ※昼食は各自で用意
空港	羽田空港第3ターミナル3階出発ロビー Zカウンター No.14/15
出発便	デルタ航空 276 便 （DL276）
出発時間	16:50 出発予定

《 旅行中の諸事故防止の為のお願い 》

◆ 空港で

- ・搭乗手続きや出入国手続き等で、パスポート・eチケット・荷物札（クレーム・タグの出し入れが頻繁にあります。くれぐれもなくさないよう細心の注意を払ってください。
- ・空港内で置き引きやスリにあわないよう、機内持ち込みカバンなどの荷物から手（体の一部）を離さないでください。

◆ バス等移動中

- ・集合場所と集合時間は必ず守ってください。プログラム中、様々な場所で「解散と集合」があります。どこに何時に集合か、きちんと確認をして行動しましょう。

出発時の荷物の注意事項

★ パスポートは忘れずに必ずお持ちください ★

※二重国籍をお持ちの方は、両方のパスポートを持参ください。(渡航先国と同じ国籍の方のみ)

※荷物規定は予告なく変更される事があります。

航空機お預け荷物の目安

重さ：23 kgまで

個数：1 個

サイズ：3 辺(縦・横・高さ)の合計 158 cmまで



お預け手荷物のご案内

- 航空機に預ける荷物には制限があります。自身で運べる重さ、大きさにしてください。
- 帰りの荷物は重くなる傾向がありますので、行きはなるべく軽めに、最小限の荷物のみで荷造りをするのがポイントです。
- スーツケースには、ISA の荷札とステッカーをつけてください。スーツケースの鍵は忘れないでご持参ください。
- 規定の重量を超える場合は、超過料金を徴収されます。この場合の費用は、個人負担となります。
- 重量が超過し、荷物が破損した場合は、補償を受けられない場合がありますのでご注意ください。

機内持ち込み手荷物の目安

重さ：頭上の収納棚に自身で収納できる重さまで

個数：1 個+身の回りの手荷物

サイズ：3 辺(縦・横・高さ)が 5 6 cm×3 5 cm×2 3 cmまで

注意：貴重品(パスポート、現金、保険証券など)は、ファスナー付きバッグなどに入れて手荷物としてお持ちください。



機内持ち込み手荷物のご案内

- パスポート、現金、タブレットなど貴重品は、すべて手荷物に入れてください。
- 刃物類や先の尖った物の持ち込みはできません。たとえ小さな物でも必ず受託手荷物に入れてください。
- リチウムイオン電池およびモバイルバッテリー（予備電池）は、手荷物に入れてください。（デジタルカメラなどの電子製品に使われている電子機器内蔵バッテリーには多くの場合、リチウムが含有されています。）
- 割れ物や壊れ物もスーツケースではなく、手荷物としてお持ちください。
- 機内は冷えることがございますのでカーディガンなど、羽織るものを用意しておくとう便利です。
- 航空機犯罪防止のため、ご搭乗前に空港において手荷物点検を行っております。

▼下記危険物のお預け、及び機内持込は法令により禁止されています。

高圧ガス、引火性液体、可燃性物質（マッチ）、毒物類、酸化性物質、放射性物質等、腐食性物質、その他有害物（磁石）

▼液体物の機内持込について

機内に液体物（飲み物、コンタクトの保存液など）、歯磨き粉、ジェル、クリームなどを持ち込む場合は、100ml 未満の容器にいれ、容量が 1 リットル以下のジッパーのついた透明ビニール袋に入れて下さい。

100ml以下

あらゆる液体物は、100ml以下の個々の容器で。

縦横合計40cm
以内が目安

1袋のみ

客室に持込可能なビニール袋は旅客1人あたり1袋のみです。

1ℓ以下

液体物を入れた容器は、1リットル以下のジッパー付き無色透明ビニール袋に余裕をもって入れて下さい。



携行品チェックリスト

◎：絶対必要な物 ○：必要な物 △：あると便利なもの

◆手荷物に入れる物（機内持込み用 荷物）

手荷物用カバン：現地ですぐ使うカバンと兼用できるものがよいです。

貴重品			その他		
◎		パスポート	◎		薬（風邪薬・胃腸薬・酔い止め・便秘薬等）
◎		現金（日本円）	◎		筆記用具（ハサミ・カッターは不可）
◎		現金（アメリカ\$）	○		辞書
◎		海外旅行保険証	○		カメラ
◎		スーツケースの鍵 ※1	○		ガイドブック
◎		ワクチン接種証明書	△		顔写真（4.5×3.5）2枚

※1 アメリカ路線は原則スーツケースの鍵はかけずにチェックインをお願いいたします。

暗証番号でロックするタイプのスーツケースも解除した状態でお預けください。

◆スーツケースに入れる物（航空機に預ける荷物）

●衣類 冬服と夏服を用意して下さい。＊朝晩や室内は冷え込むことが予想されます。（特にボストン）

（3月平均気温 ボストン：最低-1℃・最高8℃／オーランド：最低14℃・最高26℃）

◎		私服 ※1	△		パジャマ
◎		ジャンパー、コート類	△		サンダル（室内履きの代用として）
◎		靴下・肌着類（日数分）	○		帽子、マフラー、手袋
○		室内着（動きやすい服装）			

●生活用品・その他

◎		歯ブラシセット	△		筆記用具（ハサミ、カッターなど）
○		シャンプー・ボディソープ（携帯用）	△		ビニール袋（2～3枚）
○		ハンカチ、ポケットティッシュ	△		爪きり、耳かき
○		腕時計	△		スリッパ（機内・室内用）
○		目覚まし時計（携帯用）	△		日焼け止め（オーランド滞在時）
○		折りたたみ傘	△		体温計
○		タオル	○		抗原検査キット（2回分程度）
○		マスク（日数分＋予備）			

※1 年により気温は上下するので、出発直前にウェブサイト等で気温を確認してください。

【電圧とプラグ】

国名	電圧	プラグの形状
アメリカ	120V	

連絡先のご案内

宿泊先	【ボストン】 Fairfield Inn & Suites by Marriott Boston Cambridge 215 Monsignor O'Brien Highway, Cambridge, MA 02141 TEL: 617-621-1999 【オーランド】 Hampton Inn & Suites Orlando Airport @ Gateway Village 5460 Gateway Village Circle, Orlando, FL 32812 TEL: 407-857-2830
現地受入団体	【ボストン窓口】 Amnet New York, Inc. (IATA 33603032) 1501 Broadway 12th Floor Suite 12074, New York, NY 10036 担当者：Ms. Miho SUZUKI 【オーランド窓口】 Japan Florida group Inc 1807 Billingshurst Ct, Orlando, FL 32825 担当者：Ms. Minori KOJIMA
学校 連絡先	群馬県立太田高等学校 住所：〒373-0033 群馬県太田市西本町 1 2 - 2 電話：0276-31-7181 FAX：0276-31-9161
ISA 連絡先	住 所：〒370-0841 群馬県高崎市栄町 3-11 高崎バナーズビル 3-5F 電 話：027-310-3635 （平日 9:30-17:30） FAX：050-3201-4175 緊急連絡先：080-9165-4920 または 080-9165-4901 ※プログラム期間中の、上記営業時間外の緊急時のみでお願いいたします。 繋がらない場合は、メッセージをのこしてください。弊社よりおかけ直しいたします。

※万が一、日本の留守宅家族に事故・病気・けが等不測の事態が起こり、現地へ日本から電話をかける場合は、以下の手順でかけて下さい。

001(KDDI) 0033(NTT) 0041(日本テレコム) 国際電話識別番号	+	010 国際電話識別 国番号	+	1 アメリカの 国番号	+	1 0をぬいた市外局 番	+	428-751549 相手先の 電話番号
--	---	----------------------	---	-------------------	---	--------------------	---	----------------------------

または、オペレーター0051（KDDI が日本語で対応します）

研修日程表

日数	日付	都市名	時間	交通機関	スケジュール	食事		
						朝	昼	夜
1	3/12 日	学校 学校発 羽田空港着 羽田空港発	10:30 16:50	専用車 DL276	学校に集合 羽田空港へ向かいます 到着後、搭乗手続き 經由地デトロイトへ向かいます =日付変更線通過=	—	各自	機内
		デトロイト着 ボストン着	15:30 21:25 23:19	DL1622 専用車	到着後、入国審査、乗り継ぎ ボストンへ向かいます ボストン到着 ホテルへ向かいます (ホテル)	機内		各自
2	3/13 月	ボストン	午前 午後 夜	地下鉄	MIT キャンパスツアー 医療系研究所訪問 (KOCH Institute) ゲストスピーカー (予定) (ホテル)	○	各自	○
3	3/14 火	ボストン	午前 午後	地下鉄	ハーバード大学キャンパスツアー 班別自主研修 (各グループに1台携帯電話を貸与します) (ホテル)	○	各自	○
4	3/15 水	ボストン オーランド	午前 午後 15:29 18:48	地下鉄 専用車 DL2697 専用車	班別自主研修 (続き) ボストン空港へ 空路オーランドへ オーランド到着後 ホテルへ移動 (ホテル)	○	各自	○
5	3/16 木	オーランド	午前 午後	専用車	ボーイング社訪問 NASA 職員による特別講義 Space Museum 見学 (ホテル)	○	○	○
6	3/17 金	オーランド	終日	専用車	ケネディスペースセンター訪問 スペシャルツアーに参加 (ホテル)	○	○	○
7	3/18 土	ホテル オーランド発 アトランタ着 アトランタ発	午前 07:00 08:44 10:50	専用車 DL1131 DL295	オーランド空港へ 出発手続きを済ませて經由地アトランタへ アトランタ到着、乗り継ぎ 空路、羽田へ (機内泊)	○		機内
8	3/19 日	羽田空港着 羽田空港発 学校着	14:40 19:00 頃	専用車	羽田到着後、入国の手続き 群馬へ 学校到着後解散	機内		—

☆現地サポート団体・・・Amnet / Japan Florida Group, Inc.

☆ご利用予定航空会社・・・DL:デルタ航空、

☆この日程表は 2023 年 2 月現在のものです。現地事情により以降のスケジュールに変更が生じる場合がございます。

☆食事条件用語の説明…機内：機内食 ○：手配あり —：提供なし

☆時間帯の目安…早朝：04:00～06:00 午前：06:00～12:00 午後：12:00-18:00 夜：18:00-23:00 深夜：23:00～04:00

帰国日のご案内

帰 国 日： 2023 年 3 月 19 日（日）

到着時間： 14 時 40 分（予定）

**帰国便名： デルタ航空 295 便（DL295）
東京国際（羽田）空港 第3ターミナル着
2階到着ロビー到着**

到着後、入国手続きを行い、手荷物を受け取った後、空港にて解散となります。

飛行機が着陸してから到着ロビーで解散するまで、混雑の状況にもよりますが、目安として1時間前後かかります。

上記は予定時刻で、変更の可能性があります。

正確な到着時間をお知りになりたい方は、下記へお問合せください。

◆◇東京国際空港（羽田空港）フライトインフォメーション◇◆

TEL：03-6428-0888

<http://www.haneda-airport.jp/inter/flight/>

安全管理

■安全管理の基本的な心構え

1) 自分の身は自分で守る

基本は、「自分の身は自分で守る」「危険な場所に近づかない」である。

グループでの研修旅行がゆえに、気が緩んだ行動になりやすい。

2) 油断大敵

「悲観的に準備し、楽観的に行動する」である。

用心を怠らない。

3) 無抵抗主義

万が一、金品を狙う犯罪に遭った場合、生命の安全を第一に考える。抵抗する、あるいは抵抗と疑われる行動はしない。

■油断しない！

☐ 忘れ物・紛失がよくある場所

✓飛行機内、バス内、お店のレジ、空港の椅子、フードコートの椅子、食事をしたところ、教室、ホテル

☐ 盗難・置き引き（観光地、不特定多数のいる場所は注意）

✓大金や高価なスマホなどは周囲から目立たないようにする

✓カバンに付けたネームタグは外す、Emergency Card 付きのネックストラップも服の中に入れて目立たないようにする、

☐ 迷子

✓勝手に一人で朝ランニングに出かけない

✓自由時間の際は声をかけあいながら過ごす。

■安全対策チェック（赤字は絶対禁止！）～海外安全管理ガイドから抜粋～

☐ Emergency Card のはいたネックストラップと「しおり」は常に携帯する

☐ Emergency Card は2枚あるので1枚は財布等に入れておく

☐ 一人でグループから離れて行動しない

☐ 強盗やひったくりに対して抵抗、口論など相手を刺激するような行動はしない

プログラム期間中のアドバイス・注意事項

1. " GOOD MORNING " " HELLO " " GOOD NIGHT " 等、あいさつは自分から進んで行いましょう。" THANK YOU " " NO THANK YOU " " PLEASE " は忘れずに！

2. 食事の際の最低限のマナーは守りましょう。そして、食事の後、作ってくれたホストマザーやホストファミリーに感謝の言葉を忘れずに！また、用意や後片付けも必ず手伝いましょう。

3. 英語が理解出来なくても、出来るだけホストファミリーと一緒にいるようにしましょう。英語を耳にする時間に比例して、あなたの英語能力は向上します。一人で部屋にこもらず積極的に会話に参加しましょう。また、相手の言っていることが理解出来なくても諦めず、何度も聞き、理解出来るまで粘りましょう。英語上達のコツは積極さとこの粘りにあるのです。

4. 自分の家族や住んでいる地域のことを紹介できるように、写真やパンフレットを持参しましょう。ホストファミリーとの会話のきっかけになります。

5. 与えられた部屋は常に整理整頓を心掛けましょう。貴重品等はトランクに保管し、必ず鍵をかけておきましょう。

6. 家庭にはそれぞれのルールがあります。門限・シャワー等の使用時間（海外ではお湯に限りがあります）等を初日に確認し守りましょう。

7. 電話を使用する時は、必ずホストファミリーに断ってからにして下さい。原則的に日本への国際電話は禁止しています。

8. 自分のホストファミリーと友達のホストファミリーを絶対に比較しないで下さい。日本において、一つ一つ違った家庭があるように、海外の家庭もそれぞれ違うのです。また、そのことで不平を言わないようにしましょう。

9. ホストファミリーは海外での研修中、あなた方の親代わりであることを忘れないで下さい。彼らはあなた方を本当の子供と同じように心配してくれます。ですから心配をかけないように行動して下さい。

10. 現地での単独行動は慎みましょう。また、万が一トラブルに巻き込まれた場合は、速やかに引率教員に連絡してください。

11. もし病院で治療を受けるようなことがあった場合、必ず領収書・診断書をもらうようにしてください。保険会社への申請に必要になります。

12. Wi-Fi やスマートフォンの使用を禁止はしませんが、学校の研修であることを念頭に、「自分は何のために来たのか」決して忘れないようにしてください。海外用 Wi-Fi の持参は基本的に不要と考えています。

体調管理、貴重品管理

■体調管理

- ☐ 出発前の体調管理を万全に（高熱を発した場合、飛行機に乗れない）
- ☐ 防寒の服装、動きやすい服装、シューズを準備（別途、持ち物リストで確認）
- ☐ 市販薬（飲み薬）を各自で持参する
- ☐ 市販薬は機内に持ち込むカバンにいれておく
- ☐ 旅行用の日本食を持っていく（現地での食事が心配な方のみ）
- ☐ 海外旅行保険証は常に持参しておけるよう財布などに入れておく

■貴重品管理

- ☐ パスポートや余分なお金、スマホなど貴重品の管理は自分で行う。（パスポートなどは持ち歩かず、スーツケースに入れて鍵をしめて部屋においておくことを推奨）
- ☐ しばらくいた場所から移動する際は、一呼吸おいて忘れ物がないか確認する
- ☐ 観光地や不特定多数の人がいる場所（駅や空港）では特に注意する
- ☐ 明らかに「お金を持っている高校生の旅行者」という身なりにならないよう注意する

マナー編 ～これは気をつけよう～

文化、習慣の違いや相手に対する敬意の払い方について、下記は特に気をつけよう。

- ・鼻をすすらない（特に海外では生理的にムリな人は多い）
- ・音をたてて食べない（スープをすすりながら飲むのは NG）
- ・マスクは必要以上につけない（海外でマスクといえば、医者や看護婦だけ）
- ・宗教については常に敬意をもって接する。宗教施設へ入る場合は派手な服装や帽子をかぶったままでの訪問は慎む
- ・人物を撮影する場合は、必ず本人の了解を得るよう心がける。

スマートフォン・携帯電話の利用について

インターネットやスマートフォンの普及で、今や海外にいても気軽に日本の家族や友人、そして情報に繋がることが出来ます。スマートフォンや携帯電話は、正しく使えば海外生活に役立つツールになりますが、使い方を誤ればトラブルの原因になることもあり、せっかくの海外研修が台無しになってしまいます。

皆さんが研修に参加される目的は何でしょうか？なぜ海外研修に参加するのか、何を学び習得したいのかを考えた上で利用しましょう。

ルール

①スマートフォン・携帯電話を何のために使用するのか考えましょう

万が一の緊急時や、日本出発前また日本帰国後の連絡用に使用する。一方で、現地での授業中や食事中はもちろんのこと、海外滞在中は基本的にスマートフォン・携帯電話を使わない。など、何のために必要で、どの場面で使用するかを考えて決めておきましょう。

②無断で写真や会話内容を SNS にアップしない

現地研修地で出会った人々の写真、また会話の内容を無断で SNS に掲載してはいけません。プライバシーに関わる問題です。あなたが何気なく掲載したことが、個人にとっては公表してほしくない内容かもしれません。一度インターネットで公表されてしまった情報を、完全に削除することは非常に難しいです。

③無断でファミリー宅のWifiに接続しない

各家庭によって、インターネットのデータ通信量の制限設定が異なります。

パスワードが設定されている、されていないにかかわらず、ファミリーの許可なしに個人のスマートフォンをWifiに接続してはいけません。

接続を許可された場合は、ファミリーのルールに従い必要最低限のアクセスに制限しましょう。

④ふさわしくない、必要のないサイトにアクセスしない

スマートフォン・携帯電話は、あくまでもコミュニケーションの助けや安全確認のために使いましょう。不要なサイトにアクセスをすることは絶対にやめましょう。

⑤相手に面と向かって言えない事をスマートフォンメールや SNS で言わない

例えば友達が SNS など、あなたへの不満を言っていたらどう感じますか？とても悲しい気持ちになるはずです。自分の発する言葉に責任を持ち、発信前に自分の文章や内容を読み返してみましょう。

また、人を傷つけるような会話には参加しないこと。

そんなつもりじゃなかったのに、人を深く傷つけ、修復不可能になってしまうケースも珍しくありません。

⑥悩み相談は現地の人にする

ホストファミリー宅での悩みや不安があれば、引率の先生、コーディネーター、現地スタッフなど、現地にいる人に相談しましょう。日本の保護者や友人に伝えても、解決してくれません。

ご参加の皆様へ

遠く離れた外国で、家族と離れて過ごすことは楽しいことばかりではないです。メールや SNS で日本の保護者に甘えたい時もあるでしょう。ですが、よく考えてみましょう。

日本であなたを応援している家族は、あなたの姿が見えません。あなたが発する言葉が全てです。あなたが何気なく発信した甘えの言葉は、日本の家族にとって大きな不安になります。

困ったことがあれば、一人で抱え込まずに現地で解決できるようあなたと直接話ができる現地のスタッフやアイエスエイ添乗員、先生に相談しましょう。

保護者の皆様へ

スマートフォンや携帯電話は、万が一の際の安否確認や位置確認が出来る非常に便利なツールでもあります。

また、インターネットで繋がることが当たり前の現代では、突然その繋がりを絶つことは非常に困難です。

一方で、使用方法を誤るとトラブルの原因、周りに迷惑をかける、また、お子様の自立や成長を妨げる結果につながる可能性があります。

スマートフォンやインターネットの良いところを上手に使えるように、出発までにご家族で使用についてのルールを設定してください。また、お子様のご留学中は、保護者の皆様へも我慢や忍耐など、強い心が必要であることをご理解ください。

日 記 帳

[illegible]

日 記 帳

[illegible]

日 記 帳

[illegible]

日 記 帳

[illegible]

日 記 帳

[illegible]

日 記 帳

[illegible]

日 記 帳

[illegible]

日 記 帳

[illegible]

MEMO

[illegible]

MEMO

[illegible]

MEMO

[illegible]

万一来備え、下欄にローマ字で正しくメモしておきましょう

氏 名 NAME		
現 住 所 HOME ADDRESS		
旅券番号 PASSPORT No.		
発 行 地 PLACE OF ISSUE		
生年月日 DATE OF BIRTH		
性別 SEX		
緊急連絡先 IN JAPAN	氏名	
	住所	
	TEL	

旅行企画・実施：株式会社 アイエスエイ 高崎支店

**観光庁長官登録旅行業第256号・日本旅行業協会（JATA）正会員
旅行業公正取引協議会会員**

総合旅行業務取扱管理者：栗原 涼子

**〒370-0841 群馬県高崎市栄町 3-11 高崎バナースビル 3-5F
TEL 027-310-3635 FAX 050-3201-4175**