

コース別情報

～ 夏休み 中高生スイス サマープログラム [SV4]～

参加者数：19 名（男子：11 名/女子：8 名）+ 引率者 1 名

中 2=9 名、中 3=2 名、高 1=5 名、高 2=3 名

現地受入団体：Swiss Education Group

● ● ハンドブックの補足点及び注意事項 ● ●

1. スイス・レザンについて

・滞在地レザンはジュネーブ空港から東へ約 1 時間 45 分のところにある、人口 4,000 人ほどの小さな町で、避暑地やウィンタースポーツのリゾート地として知られています。レザンの公用語はフランス語です。

【気温】7 月～8 月の平均気温は、最高=20～24℃、最低=12℃です。

【服装】夜間はグッと気温が下がりますので、長袖の服や羽織れるものは必ずご準備ください。また山間部のため日中でも寒い日もございます。フリースやウィンドブレーカーなどもご準備ください。

【時差】－7 時間

日本がお昼 12 時の場合、スイスは朝方 5 時です。

【電圧】230 ボルト、50Hz。コンセントの差込口は **C タイプ**。

日本の電化製品はそのまま使えないので、電圧を調整する変圧器とプラグが必要です。※ドライヤーやヘアアイロンなどのワット数が多いものは、海外対応のものをもちいただくようお願いします。

2. スーツケースと機内持ち込み手荷物に関して

- ・エミレーツ航空は、3 辺（縦・横・高さ）の合計が 300cm、重さ 30kg までのスーツケースを無料で預けられます。重量制のため個数の制限はございませんが、持ち運びが大変なので、1 個にまとめてください。
- ・機内持ち込み手荷物は、55cm×38cm×22cm、最大重量 7kg までの荷物 1 個を持ち込めます。
- ・【国内線をご自身でお手配される方】スーツケースと機内持ち込み手荷物の重量制限に関しては、各自で航空会社にご確認ください。

3. 現地受入機関

●現地受入団体名：Swiss Education Group

●滞在先住所：Léopold Reynier 2

1854 Leysin, Switzerland

●TEL: + 41-76-254-0695

4. 渡航に際しての注意

- ・スイスの通貨はユーロではなくスイスフランです。大型施設などではユーロは使えますが、小さなお店では使えないのでスイスフランでご準備ください。また現在はキャッシュレス化が進んでおりますため、キャッシュレス決済手段もご準備ください。
- ・アルプスのハイキングや体を動かすアクティビティが多いので、靴は履き慣れたスニーカー（運動靴）を必ずお持ちください。

5. 空港送迎と通学方法

- ・到着日は空港に現地受入機関のスタッフが迎えに来ます。専用バスで空港から滞在先に向かいます。滞在先は山道を走行する場面もございますので、乗り物に酔いやすい方は酔い止めをお持ちください。

6. 滞在

- ・滞在先は通常ホスピタリティを学ぶ専門学校（世界の一流ホテルで活躍する人材を育成する学校）のキャンパス・寮に滞在いたします。カフェテリア、教室、活動場所、そして寮が全て同じ敷地内にあり、一体感のある中で多くのヨーロッパからの留学生に囲まれ研修をうけます。積極的に一人でも多くの友達ができるよう心掛けましょう。
- ・寮内には学校スタッフ、引率スタッフが常駐しています。
- ・キャンパスは高級ホテルだった建物を改修し利用しているので、建物に入るとロビーがあり、客室だった部屋が寮の部屋となっています。
- ・お部屋は 1～2 人部屋での滞在です。同じ部屋で他国からの留学生と生活する可能性があります。決定するのは到着時現地でのご案内になる可能性があります。それぞれの部屋にはベッド、ワードローブ、机と椅子があります。

- ・寮の部屋に鍵はかけられませんが、安全のため寮の建物自体に鍵がかけられます。
- ・トイレ/シャワーは共有となります。シャワーの朝方の利用は混み合うようなので 21 : 00～22 : 00 ごろに浴びる方がよいでしょう。
- ・希望者は週末に洗濯を行えます。費用は洗濯機・乾燥機利用で 10 スイスフラン、受付で現金やカードでお支払いいただきます。使用できる時間が限られていますので、現地スタッフに確認してください。
- ・滞在中に 1 度シーツの取り換えとクリーニングがありますが、各自で常に綺麗に整理整頓するよう心がけましょう。
- ・必ずタオル（スポーツタオル・バスタオルなど）を最低 2 枚は用意してください。洗濯が滞ると 1 枚では足りなくなりますし、使用したタオルが翌日に乾いていないことも考えられます。また寮滞在なのでタオルは貸してもらえません。
- ・寮滞在ですので、持ち物の管理はご自身で十分ご注意ください。紛失があっても、現地受入機関は責任を取ってくれません。
- ・寮内には給水機があるので水は自由に組むことができます。また滞のスタッフルームに飲み物の自動販売機があるので、学校スタッフに声かけて購入することは可能です。寮の近くには小さなお店があります。自由時間に引率とスナックや飲み物などを買いに行く事は可能です。スナックや飲み物は 3～5 スイスフランが一般的です。

7. 英語レッスン

- ・現地到着日にレベル分けテストを受け、他国からの生徒に混じってのインターナショナルクラス(1 クラス約 12 名)で授業を受けます。参加人数やテスト結果によっては 1 つのクラスやレベルに日本人が集中したり、日本人のみのクラスとなる可能性があります。現時点でロシアや西ヨーロッパ、東ヨーロッパ、アジアなど 25 か国ほどからの参加者がいるとのことですよ。
- ・平日の 1 日のスケジュールは以下の通りです。
朝食 : 7 : 30～8 : 30
英語レッスン : 8 : 30～12 : 00
ランチ : 12 : 00～13 : 00
アクティビティ : 13 : 00～17 : 00
夕食 : 18 : 00～19 : 00
ナイトアクティビティ : 20 : 00～22 : 00

消灯 : 22 : 20

消灯以降のお部屋の移動は厳禁です

8. 食事

- ・キャンパス内の食堂で食べます。
- ・メニューは日替わりで、サラダバーとメイン料理、デザートなどの組み合わせで自分で食べられる量を取っていただきます。

9. アクティビティ

- ・参加者の安全確保の観点から、アクティビティや観光の際の単独行動は禁止しております。必ず ECC の引率者や現地受入機関のスタッフと一緒に行動してください。
- ・全てのアクティビティは他国からの参加者も参加予定なので国際交流を楽しみましょう。
- ・学校は山の上にあるため、ハイキング・スポーツ以外のアクティビティでは、大型バスでの移動がとまいます。山道ですので、車酔いしやすい参加者は必ず酔い止め薬を飲み、バスの前方に乗るよう注意しましょう。

※アクティビティの内容は現地の天候や状況により、日程表の記載の内容から変更する可能性があります。

※水着について : 欧米では水着はビキニタイプのものが主流で袖や襟元フリルがついている水着やスカートタイプの水着は水着とみなされず入水できないことがございます。現地からもビキニタイプや水泳競技用の様なワンピース型(上下一体型)の水着を推奨されております。

【アクティビティ内容】

●XSTREAM PARK (7/29) :

<https://www.xstreampark.ch/trampolines>

屋内施設でトランポリンなどで遊びます。動きやすい服装をご準備ください。

●ハイキング (7/30) :

参加者によって簡単な道や少し大変な道など選択いただけます。動きやすい靴であれば、ハイキングシューズでなくとも構いません。※雨具(レインコートなど)をご準備下さい。

●Fun Planet (7/31)

<https://funplanet.ch/en/rennaz/activities/bowling>

ボーリングやアーケードマシンがある施設に行きます。

●Sports Centre (8/1、8/8) : <https://sportleysin.ch>

キャンパスより歩いていける距離にあるスポーツセンターでスポーツを行います。行方スポーツは学校が決定します。動きやすい服や運動ができる靴をお持ちください。

●スイミング (8/4) : <http://www.piscine-aigle.ch>

隣り町にあるプールに泳ぎにいきます。

●Aquapark (8/5) : <https://www.aquaparc.ch>

大型ウォータースライダーがいくつもあるプールにいきます。

●Stand up Paddle (8/7)

<https://en.veveynautic-center.ch/general-1>

近くの湖へ行って SUP を行います。

10. 終日観光

●オリンピックミュージアムとローザンヌ観光 (8/2)

国際オリンピック委員会の本部があるローザンヌを訪れ、市内観光やオリンピックの歴史を感じられる博物館を見学します。

●ジュネーブ観光と国連訪問 (8/6)

ジュネーブの市内観光と国際連合欧州本部を見学、内部ツアーに参加します。

●ベルン観光 (8/9)

街並みが世界遺産として登録されている、スイスの首都ベルンの街を観光したりショッピングをしたりして過ごします。

11. ナイトアクティビティ

- ・夕食後には、ナイトアクティビティとして映画鑑賞、カラオケ、ダンス、カジノ、タレントショー、キャンプファイヤー、星空観賞などが予定されています。内容は当日決定されます。

12. その他

- ・服装について：過激な表現や変わった表現の英語がプリントされている服がありますが、出発前に英語の意味をしっかりと調べて適切でないとと思われる服は持っていかないようにしましょう。