

## 遠征・試合のための

# 宿泊事前確認リスト



ぺっこ  
学ぶ場(べ)Vol.26

遠征や試合などを行う会場の事前確認はもちろん大切ですが、宿泊を伴う場合には、どんな事前確認が必要でしょうか。会場の事前確認と併せて、宿泊に伴う事前確認もしましょう。

## 宿泊施設について確認しよう

### □ミーティングをできる場所

→宿泊施設でも予定の確認などミーティングが必要な場合があります。宿泊施設のスタッフや他の利用者の迷惑にならないよう配慮して場所を確認しましょう。



### □最寄りの販売店



→捕食や医薬品を調達したいときに最寄りの販売店を知っていると便利です。ホームセンターや100円ショップも活用できます。



### □コインランドリー

→長期間の滞在になる場合には、コインランドリーがあると便利です。混雑が予測される場合には宿泊施設周辺のコインランドリーの活用がおすすめです。



### □ウォーミングアップや練習ができる場所



→少し体を動かしたいときに、事前に場所を確認しておくとう便利です。

### □宿泊施設から会場までの地図や混雑状況

→スムーズに会場への往来ができるよう、交通手段に応じて周辺の道路状況や距離、最寄り駅などを確認しましょう。付近でのイベント開催には注意が必要です。宿泊施設のスタッフに確認しておくことがおすすめです。



## 監修

公益財団法人 日本スポーツ協会  
公認アスレティックトレーナー  
菅整形外科医院 理学療法士

佐藤 晋樹 氏

