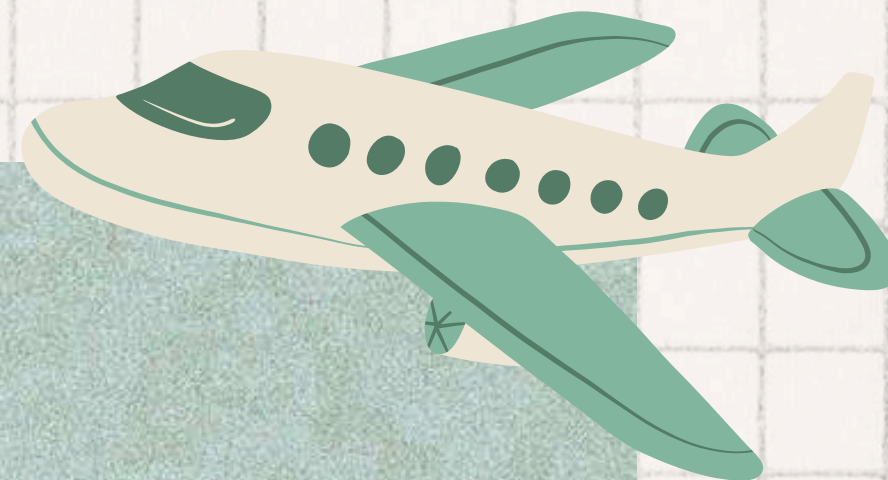


LCEUSA

NITF
ロサンゼルス研修
渡航前説明



アジェンダ

- 渡航前準備
- 研修
- 滞在先ホテル
- アメリカ生活



アメリカ ロサンゼルス

時差 **-16時間**

面積 カリフォルニア州は日本の**1.1倍**
ロサンゼルス郡は新潟とほぼ同じ

天候 365日のうち雨は**約40日**

ITの聖地 **シリコンバレー**
(サンフランシスコ)
シリコンビーチ
(ロサンゼルス)



いいえ
12%

コメント

ロサンゼルスに来る前と後
で印象は違いましたか。

はい
88%

- ・ 治安がそこまで悪くない
- ・ 思っていたよりも治安が良く、安全な街だったから。
- ・ 治安が思っていたよりも良かったこと。
- ・ 想像以上に治安が良く、日本が溢れていたから。
- ・ 少し怖いイメージもあったが、みんな優しくフレンドリーだったから。
- ・ みんな優しくかったから
- ・ インターネットで態度の悪い店員さんの動画がよく出てきたので、人が冷たそうな印象を持っていたが、実際は気軽に話しかけてくれるフレンドリーな人が多かったから。
- ・ 出会ったひと全てが親切で温かったため。
- ・ 優しい方が多かったから。

- ・ 広大な土地で車社会であることを知っていてそれが現実になったから。
- ・ 出発前にロサンゼルスについて予習をしていたから。
- ・ 以前にロサンゼルスに訪れたことがあったから。

持ち物チェック

- ・飲み慣れた風邪薬や頭痛薬等の常備薬は必ず持参してください。また、整腸剤、乗り物酔いの薬、塗り薬等が必要になる可能性がある方は、必ず持参するようにしてください。現地の薬は日本のものより強く合わない場合が多いため、スタッフからお渡しすることは一切いたしませんのでご注意ください。
- ・バスタオル等直接肌に触れる物については、気になる方はご持参ください。
- ・ロサンゼルスは陽射しが強いので、サングラス、日焼け止め、リップクリーム・ハンドクリーム等の対策を忘れずに。
- ・ロサンゼルスでは11月から4月まで雨期の時期です。折りたたみ傘やレインコートなどの雨具を持参してください。

パスポートとコピー	各種充電器
海外旅行保険証券控え	服、靴
クレジットカード	パジャマ
現金 (USドル)	保湿用品 (ハンドクリーム等)
常備薬	筆記用具、ノート
シャンプー、リンス	サングラス
下着	日焼け止め
洗面用具	折り畳み傘、雨具
コロナ対策グッズ (マスク、アルコール、体温計、ウェットティッシュ等)	
現地で使用できる携帯やポケットWi-Fi	

お金について

アメリカで使うお金

アメリカの紙幣は6種類

- 100ドル
- 50ドル
- 20ドル
- 10ドル
- 5ドル
- 2ドル
- 1ドル

※ただし、お店によっては100ドル札を出すと断られる場合がある為、生活のなかで使用する紙幣は20ドル以下が一般的

アメリカのコインは4種類

- 25セント
- 10セント
- 5セント
- 1セント

特に25セントは日常で使う頻度が高く、重宝します。
(コインランドリー、クレーンゲーム、駐車場など)

100ドル



50ドル



20ドル



10ドル



5ドル



2ドル



1ドル



25セント



10セント



5セント



1セント



クレジットカード デビットカード

アメリカはクレジットカード社会

コーヒー1杯やお水1本でも現金ではなく
クレジット（デビット）カードで支払うことが多くあります。
また現金支払いが出来ず、クレジットカードや電子決済のみのお店も珍しくありません。

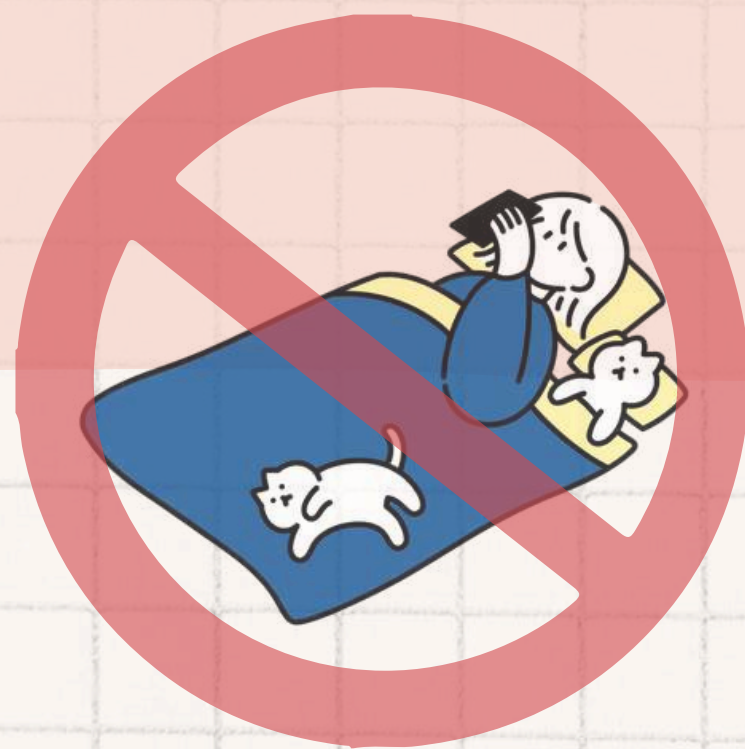
クレジットカードや電子決済は多くのシーンで使用することが
多いので、旅行の際には必ず1枚持参すると便利に活用できます。



研修期間中の禁止事項について

外泊

滞在中はホテル各部屋にてゆっくりお過ごしください。友達のお部屋への移動、宿泊はご遠慮いただいております。



飲酒

年齢に関わらず、今回は「研修」ですのでいかなる場合も飲酒をすることは認められません。

■アメリカでの飲酒について必ずID（パスポート）を見せるよう促されますが、日本人は童顔のため、IDを見せる間もなく警察へ強制連行されたケースもあります。アメリカの飲酒に対する規制は厳しいです。



運転

免許の有無に関わらず、安全の都合上今回の研修では車両（自転車を除く）を運転することは認められません。

■アメリカでの運転についてこちらの警察による交通規制は飲酒同様かなり厳しいです。また、アメリカは交通ルールも違うため、日本の交通ルールに則っても罰則の対象となる場合があります。





研修について

日程表

Asat/20

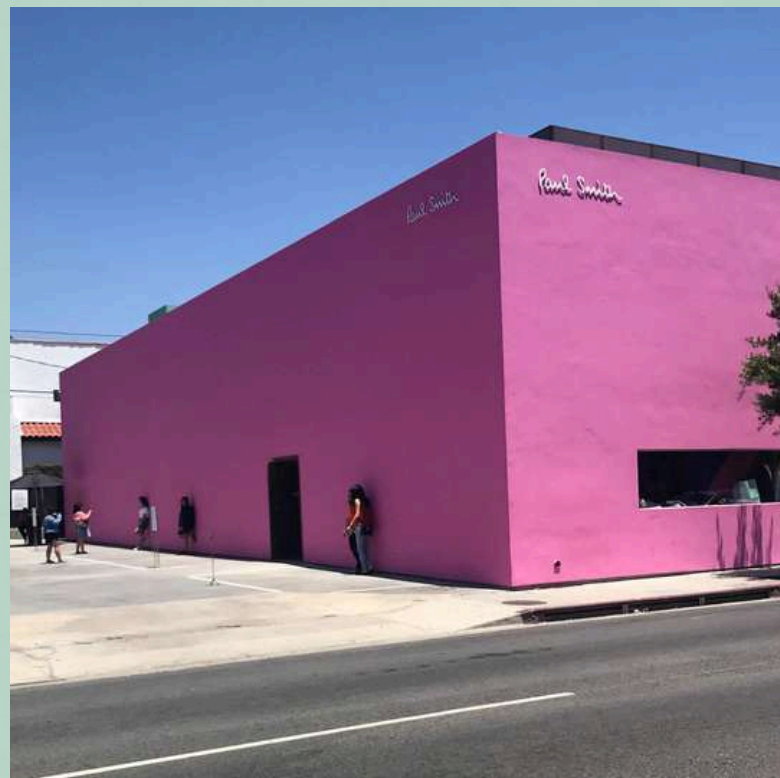
NITF・国際トータルファッション専門学校様
ロゼンベルグコース 7日間 新潟開催
(日程は変更)

	日次	曜日	時刻時間	スケジュール	発表
1	2/18	(火)	11:25 13:28/14:00 14:58 17:00 19:50 16:30	<p>11:25 成田空港にて新着機</p> <p>13:28/14:00 東京着 成田空港バス入りの号にて成田空港へ</p> <p>14:58 成田空港着</p> <p>17:00 ANA006機にてロゼンベルグへ</p> <p>19:50 ロゼンベルグ国際空港到着</p> <p>午前までに到着で【ニコニコ・チャットセンター、リンク付】は開催。当日のフライト状況にこの変更になる可能性があります。ストリート・ショーの開始は遅延して行われ、開始を待つコートの態勢に変わります。ピア(開催)→着払いと直に到着が購入のメダルを代表するメダルポイント。</p> <p>16:30 ホテル到着後、お昼エンターテインメント実施</p>	<p>■：-</p> <p>タ：-</p>
2	2/19	(水)	9:00 10:00-14:00 15:00-18:00 ホテル到着後	<p>9:00 ホテル朝</p> <p>10:00-14:00 【カヌー・アパレル・ファッション・デザイン・海外研修実習】 【メカニクス実習】と並行して実施 アート・ファッションの最新メカニクス実習</p> <p>15:00-18:00 【Wholecycle実習】 バーチャルバイイングで使われている各種実習の準備に参画し、着払いを行います ロゼンベルグ国際空港に到着しない学生の備忘録とZoomで実施、バーチャルバイイングのリアルバイイングを実施して行います</p> <p>ホテル到着後 【実習の発表準備】 ルッキングや中継準備の作成し、翌日の発表の準備を行います。</p>	<p>■：○</p> <p>■：-</p> <p>タ：-</p>
3	2/20	(木)	8:30 9:00-10:00 11:00-12:00 ランチ休憩 15:00-16:30 ホテル着 19:00-20:30	<p>8:30 ホテル朝</p> <p>9:00-10:00 【国際研修会社でのルッキングや中継準備の準備を終了し、発表】 日本研修会社（エコー・ビジュアル）を訪問し、発表を行います。</p> <p>11:00-12:00 【FIDMショー・プログラム見学】 国際研修会社のファッション専門学校生のショー・プログラム、研修のアパレル・ファッションデザイン画にポイントされた授業の準備を数多く見学できます。</p> <p>ランチ休憩</p> <p>15:00-16:30 【VCLA見学】 オンラインデザインコンテストが行われたVCLA製衣実習科を見学します</p> <p>ホテル着</p> <p>19:00-20:30 【ファッション業界セミナー】（聴取のみ参加可） 世界的人気ブランド「ナイキ」でグラフィックデザイナーとして活躍中の佐藤久志さんをお招きしての話を伺います。</p>	<p>■：○</p> <p>■：-</p> <p>タ：-</p>
4	2/21	(金)		<p>【自由行動日】 デズコ・ランド、ユニバーサルスタジオ等各種アトラクションもご堪能いただけます</p>	<p>■：-</p> <p>タ：-</p>
5	2/22	(土)	11:30	<p>フライトの時間に合わせてお送迎いたします</p> <p>ロゼンベルグ国際空港発</p>	<p>■：-</p> <p>タ：-</p>
6	2/23	(日)	16:30	<p>成田空港着</p> <p>到着後、ホテルバスにて成田駅へ</p>	<p>■：-</p> <p>タ：-</p>

研修1日目（2/19）

メルローズ散策

おしゃれLA民だけではなく、海外からのバイヤーも多く訪れる、アートとファッションの街メルローズ通りを散策します。映えるスポットで記念撮影してもよし、古着、ハイブランドなどショッピングを楽しみながら世界の最新トレンドを抑えておきましょう。また、ファッションショーに向けた小物の買い付けはこちらがオススメです。



研修1日目（2/19）

Wholecycles買い付け

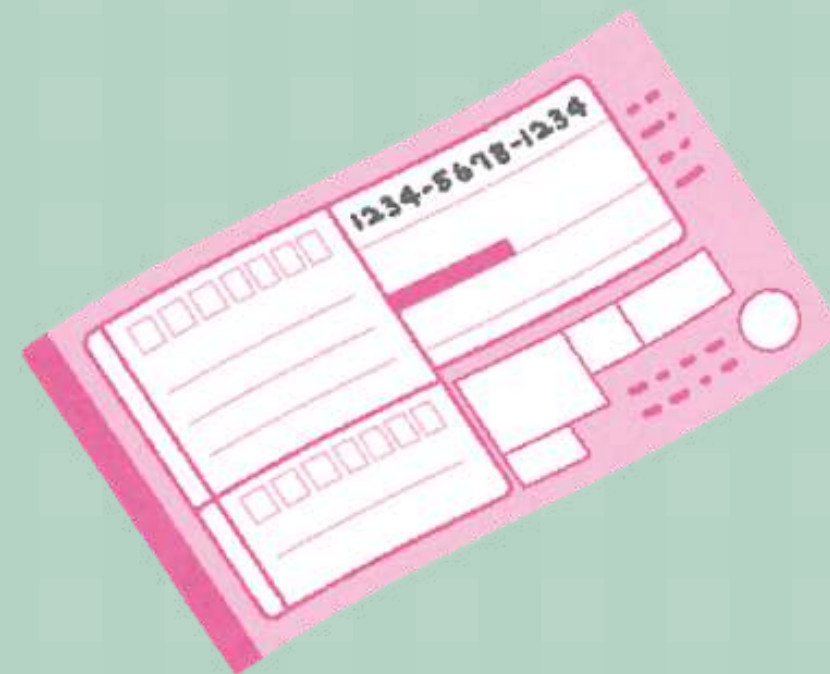
事前に授業で取り組んでいるバーチャルバイイング研修の買い付けをいよいよ行います。まずは取り置きしている商品を確認、日本のメンバーとZoomでつなぎ、相談しながら買い付けを行ってください。こちらは小物はほとんどなく、アパレル中心になります。



研修1日目（2/19）

荷物の発送準備

宿泊先のホテルに到着着、この日買い付けした商品を、翌朝新潟に向けて発送すべく、必要書類に記入、整理など発送の準備を行います。



研修2日目（2/20）

発送実務

国際クーリエサービス会社を訪れ、前日に買い付けをした商品の梱包、発送作業を行います。



研修2日目（2/20）

FIDMミュージアム見学

西海岸最大のファッション専門大学付属のミュージアムを見学します。2024年の映画の最高作を決めるアカデミー賞の衣装デザイン賞にノミネートされたハリウッドの映画衣装等を数多く間近で見学していただきます。



研修2日目（2/20）

UCLA 見学

世界でもトップクラスの文武両道大学カリフォルニア大学ロサンゼルス校の「コスチュームデザイン科」を訪問。
オンラインクラスの講師、クリシ先生を訪問し、施設を訪問します。
また、オンラインで取り組んで頂いた「デザインコンテスト」の優秀者の発表および表彰式を日本とZoomでつなぎながら行います。



研修2日目（2/20）

ファッション業界セミナー

大人気ブランド「ナイキ」でグラフィックデザイナーとして活躍されている日本人「佐藤久太さん」をゲストにお迎えし、海外でファッションやブランドに関わるお仕事について、きっかけ、内容、おもしろさ、大変だったこと、それをどれを乗り越えたかなど盛りだくさんのお話をざっくばらんに聞かせていただきます。

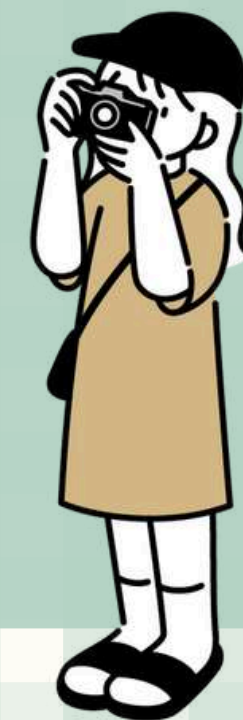


研修3日目（2/21）

自由行動

この日は1日自由時間となりますので、各自ロサンゼルス観光を楽しんでください！ポータルサイトにて滞在先ホテル近くのおすすめ観光、お買い物スポットを紹介したチラシを準備しています！

別途ディズニーランドのオプションツアーに申し込まれた方は、バスにてパークまで送迎いたしますのでご安心ください。ただし、送迎時間が決まっていますので、遅刻しないようにお願いします。





滞在先ホテルについて

Residence Inn by Marriott Torrance

住所：3701 Torrance Blvd. Torrance, CA 90503

TEL: (310)543-4566 / FAX: (310)543-3026

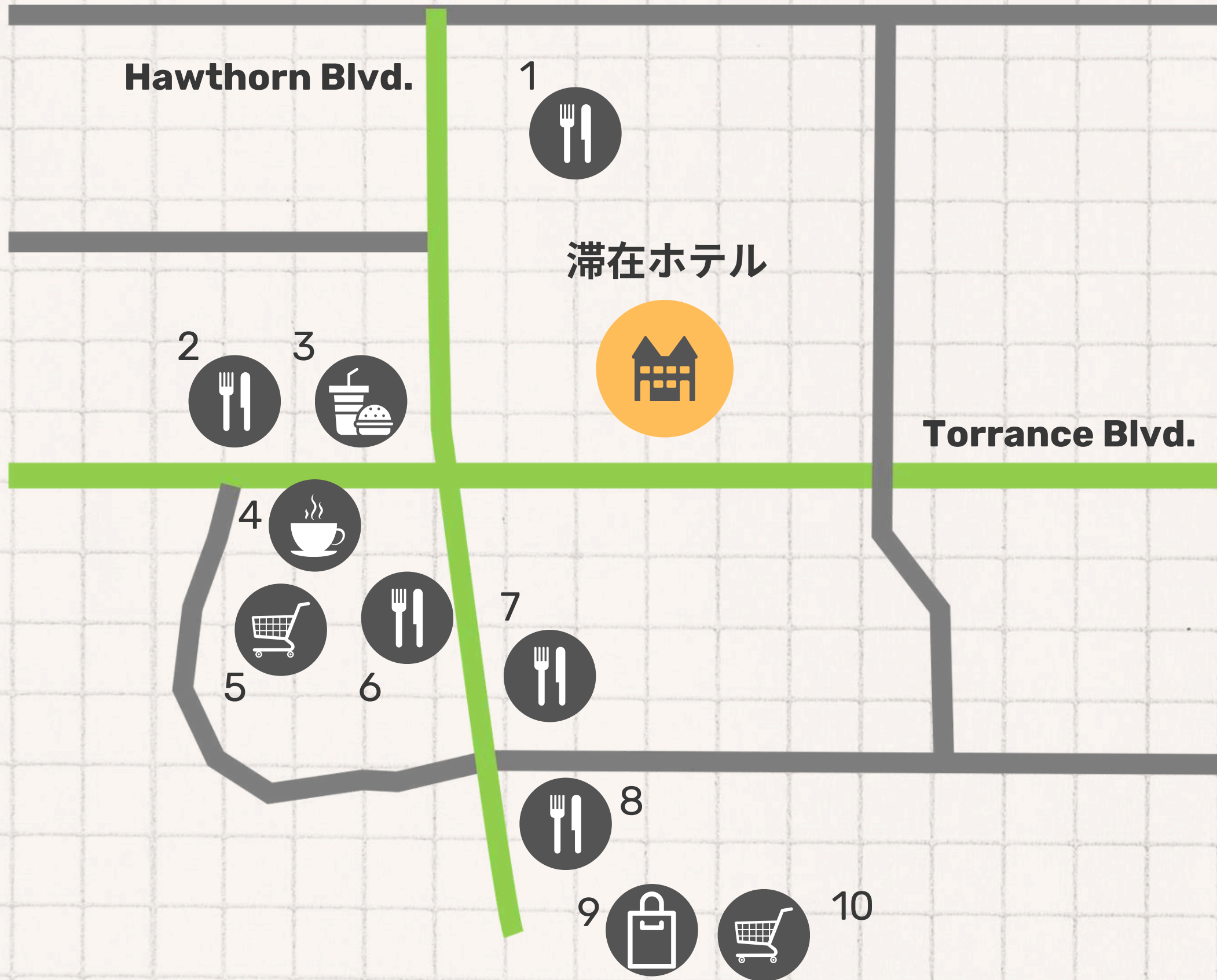
HP: <https://bit.ly/3VO5kdf>

ロサンゼルス国際空港からホテルまで約30分の距離に位置しており、アクセスも非常に便利で治安が良く、日本人も多く暮らしている「トーランス」という町にあるホテルに滞在します。

お部屋は**3名1室**または**2名1室**でご利用いただきます



ホテル周辺



1. Ojiya Japanese Restaurant Torrance (日本食レストラン)
Inaba Japanese (日本食レストラン)
徒歩約8分
2. Giuliano's (イタリアンレストラン)
徒歩約8分
3. The Habit Burger (ハンバーガー店)
Panda Express (中華料理店)
徒歩約7分
4. スターバックスコーヒー (コーヒーショップ)
徒歩約8分
5. Hannam Chain (韓国食料品店)
徒歩約8分
6. Tender Greens (レストラン)
徒歩約8分
7. Denny's (ダイナー)
徒歩約10分
8. Chipotle (メキシカンファーストフード店)
徒歩約10分
9. Del Amo Fashion Center (ショッピングモール)
徒歩約10分
10. Mitsuwa Marketplace (日系スーパー)
徒歩約10分

アメリカ生活について



服装

ロサンゼルス 10月平均気温
最高 約26℃
最低 約15℃

露出の多い格好はアメリカでは下品だと思われたり「誘っている」という誤解を与えたりします。英字の服は書かれている内容を把握して着ないと、相手を不快にしてしまう場合があります。

「子供たちと接する」シーンをイメージして洋服を選び、清潔感のある動きやすいものをご用意ください。日本と違い、1日のうちで日中と朝晩の温度差が非常に激しく朝晩はパーカーやカーディガンを羽織る必要があります。また、1年中温暖だからこそ室内の冷房設定が日本よりも低くなっていることが多くあります。**脱ぎ着がしやすいような服装**を多く持っていくようにしましょう。

【服】

- ・ 英語が書いてある服は何が書いてあるのかきちんと見ましょう。
- ・ ブランドもののアクセサリを付けすぎるなど、華美な服装は控えましょう。

【靴】

- ・ アメリカの道はデコボコでこけやすいです。サンダルやヒールはなるべく避けましょう。歩きやすいスニーカーやフラットシューズなどがおすすめです。

【カバン】

- ・ スリ防止のために、必ずチャックのついているものにしましょう。
- ・ ブランドもの（特に大きいモノグラムのもの）はやめましょう。

<その他、下記注意してください>

【服】

- ・ 下着が見えるトップスなどはやめましょう。
- ・ 短かすぎるパンツ、スカートはやめましょう。
- ・ 網タイツはNG！誤解をされることがあるので気を付けましょう。

【メイク】

- ・ 赤リップはNG！誤解をされることがあるので気を付けましょう。



自由時間の移動方法

バス

ロサンゼルス公共交通機関は電車や地下鉄は少ないですが、バスはおよそ200本の路線を持っています。路線にはすべて路線番号と最終終着点が表示されています。

日本のようにバス停に時刻表はありません。その為バスに乗車するまでに**事前に、グーグルマップで行先、利用するバスの情報、時刻を調べておく**ことをおすすめします！

日本との違いとして、

- ① **バス乗車時に支払い**をして、乗り込みます。
- ② **バスでの両替不可、おつりが出ない**為あらかじめ**小銭を準備**
- ③ **社内アナウンスがないため、地図で現在地を確認**し、下車場所が近づいたら、**停車合図のボタン**を押す（または紐を引く）



自由時間の移動方法

バス



STEP 01

乗車

先払いのため、バス前方から乗り込み、運転席横にあるお金投入口で乗車費用を支払う。

※日本と異なり、バスの遅延が多々あるので、GoogleMapなどのアプリでバス状況を確認しましょう。

STEP 02

降車合図

社内放送などはありませんので、地図で現在地と下車ポイントを確認し、下車するバス停が近づいてきたら、STOPボタンまたは紐を引き合図を出す。

STEP 03

降車

「STOP REQUESTED」が表示されると次のバス停で停車するので、降車してください。

STOPボタンを押す



紐を引く

自由時間の移動方法

車両配車アプリ



車両配車アプリ「Uber」または「lyft」を利用しての移動がおすすめです。

利用方法は簡単で、スマホにアプリをダウンロードし、決済に使うクレジットカード情報を登録するだけです。

※現地についてからアカウント登録する場合、稀にうまく登録できないことがあるので、**渡航前に必ずアプリダウンロードからアカウント登録（クレジットカード登録）まで済ませていただくこと**をおすすめします！

配車予約の方法は
こちらの動画でチェック！
<https://youtu.be/zPLZxwk5wtY>
(動画QRコード→)



アメリカの食生活



アメリカの食生活



メキシコ



日本



韓国



イタリア



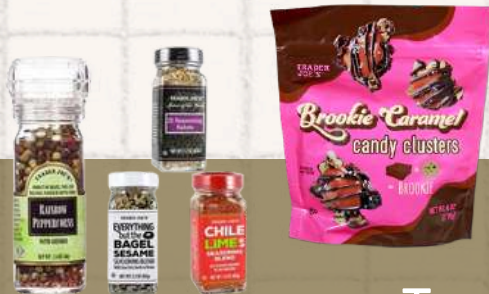
タイ



エルサルバドル

お買い物場所

1



Trader Joe's (トレーダージョーズ)

カリフォルニアで誕生したアメリカでも人気の高いスーパー。日本に店舗はないので、日本人旅行者も必ずと言っていいほど訪れ、このスーパーオリジナルの商品をお土産として購入します。価格も安い為手軽に購入できます！



2

Del Amo Fashion Center (デルアモ・ファッション・センター)

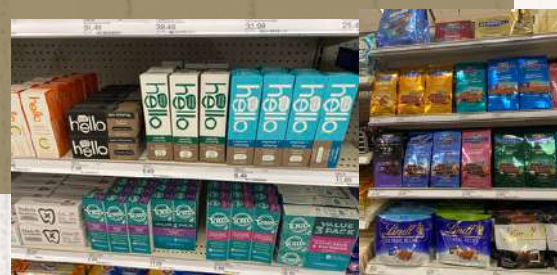
トーランスにある巨大ショッピングセンター。アメリカの人気ブランド店をほぼ網羅しており、200店舗以上のお店が立ち並んでいます。さらに、ショッピングセンターの中にはデパートが3店舗も構えていて、1日中過ごすことができます。



3

Target (ターゲット)

全米に1800店舗以上ある大型のスーパーマーケットですが、食料品だけでなく、衣類、家電製品、雑貨や家具などとにかくなんでも豊富に揃っています。手頃にお土産用の商品を購入できます！



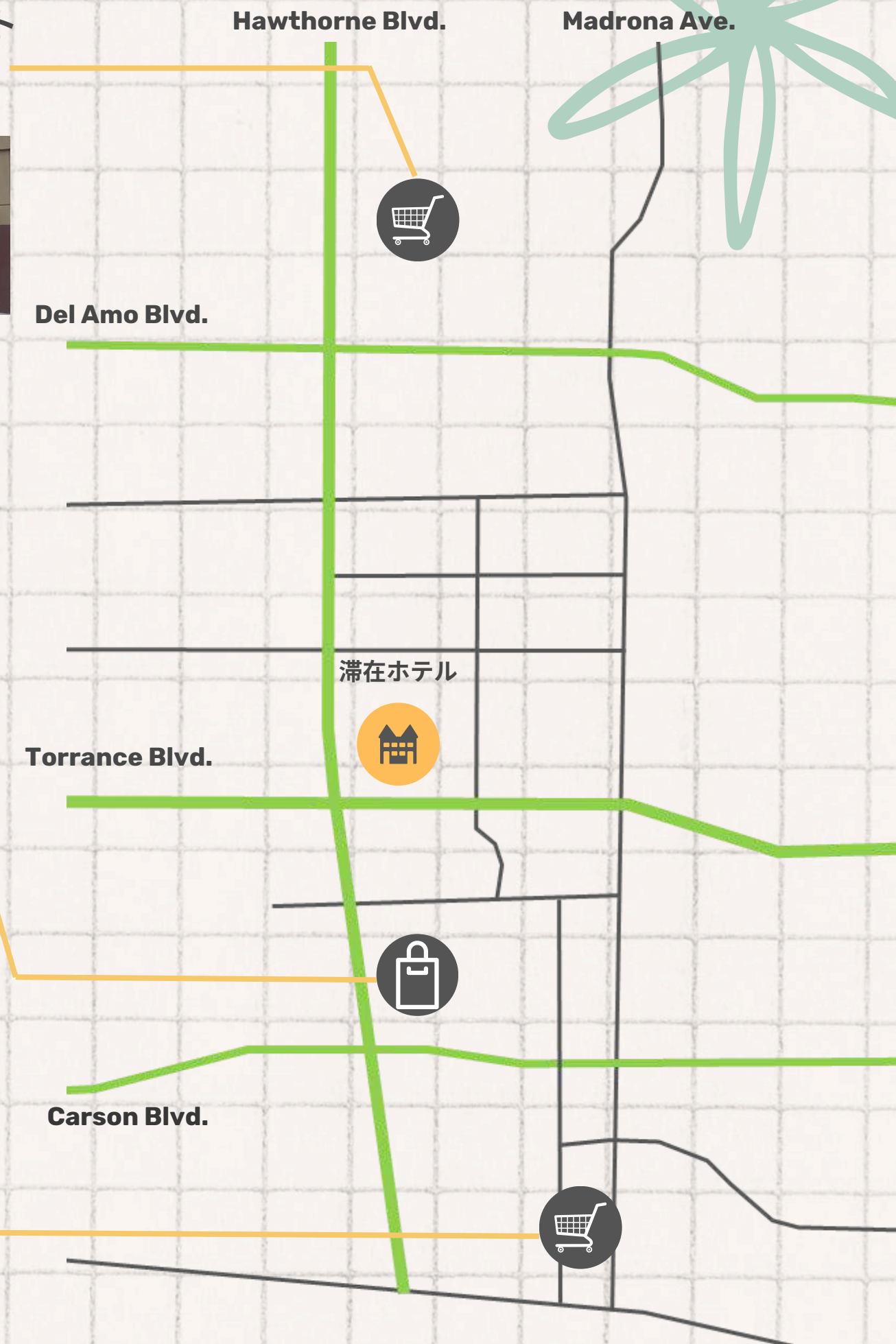
①スーパーマーケット
Trader Joe's
(徒歩約30分)



②ショッピングモール
Dem Amo Fashion Center
(徒歩約10分)



③スーパーマーケット
Target
(徒歩約25分)



おすすめのアプリ

1

Uber

Lyft

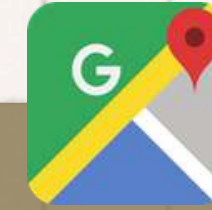
車両手配サービス 「Uber」「Lyft」

ロサンゼルスは基本的に車社会です。皆さんの研修先への移動にはバス等公共交通機関を使っていますが、例えば休日に公共交通機関で行きにくい場所へ移動するときや、公共交通機関に遅延や運休が発生した等の場合は、UberやLyft等のカーシェアリングサービスを利用するのが便利です（LA市内は日本のようにタクシーが豊富に走っていません）。

日本にいる間、以下の設定を進めてください。

- ①スマートフォンに、「Uber」または「Lyft」のアプリをインストール。
※念の為、両方インストールしておく👍
- ②基本情報と支払い情報を入力します。
必ず渡米前に日本で、支払情報としてクレジットカードの登録まで済ませておきましょう。
渡米後に日本のクレジットカードを入力しようとすると、不正使用とみなされ登録できない場合があります。

2



マップ 「Google Maps」

インターネット接続が遅い、利用できない、といった状況に備えて、スマートフォンやタブレットに必要なエリアを保存しておいて、オフラインで使用することができます。最低限、滞在先情報に記載されている【シティ】を登録しておきましょう。道に迷ったとき、便利です。

①スマートフォンやタブレットで、Google Mapsのアプリを開く。（シークレットモード不可）

②インターネットに接続していることを確認してからGoogle Mapsにログイン。

③滞在ホテルがある【シティ】の名前を入力し、検索。

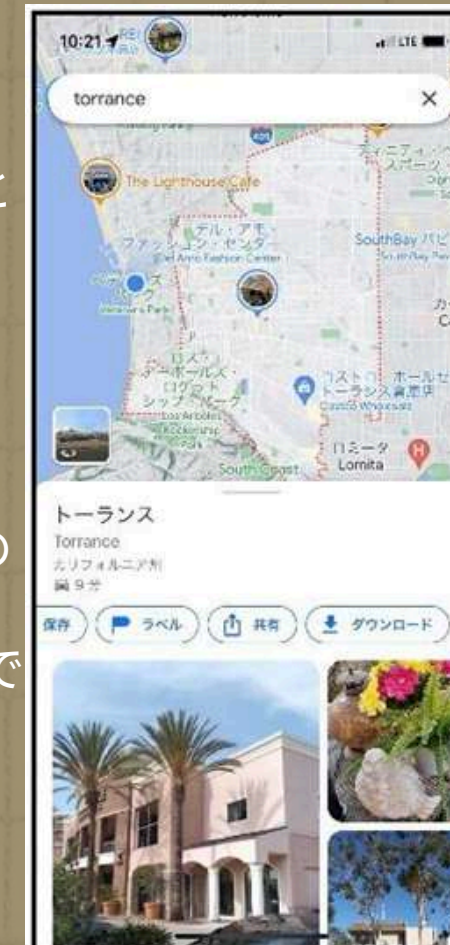
今回「Residence Inn Torrance」に滞在します。

ホテルの住所は「3701 Torrance Blvd, Torrance, CA 90503」という住所の場合、「Torrance」がシティの名前です。

④画面下部に検索したシティの名前が表示されるので、そのバーをタップし、「ダウンロード」のボタンをタップ(左図)。

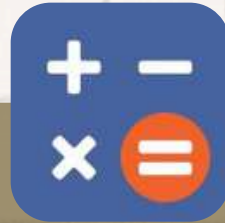
⑤「ダウンロードしますか?」という確認画面が表示されるので、範囲を調整し、保存。アイコンをタップした画面で「オフラインマップ」を選択すると(右図)、ダウンロードしたシティの名前が登録され、そのエリアに飛ぶことができます。
ダウンロードした後は、通常どおりGoogle Mapsアプリを使用できます。

インターネット接続が遅かったり利用できなかったりする場合でも、ルート全体がオフラインマップ内であれば、そのオフラインマップで目的地までの案内を受けることができます。



おすすめのアプリ

3



チップ計算・単位変換 「万能電卓：多機能計算機」

日本とはことなり、アメリカはカフェやレストランのほか、Uber・Lyftなどでもチップを支払うという文化があります。

さらに、重さや距離などのすべての単位が異なるので、簡単にチップ計算および単位変換できるアプリをダウンロードしておくことをおすすめします。

チップ相場（参考）

レストラン：合計金額に対して15%～20%

カフェ：合計金額に対して15%～20%

Uber/Lyft（タクシー）：

合計金額に対して15%～20%

ホテル（清掃）：1～3ドル/1日

4



翻訳 「Google Translate」

- ①スマートフォンに、「Google Translate」のアプリをインストール。
- ②必要言語（日本語&英語）のダウンロードをしておく、オフラインでも利用することができます。
とっさの時に役立つため、ぜひ事前にインストールをしてください。

おしらせ

現地サポート会社

Lighthouse®

□サンゼルス空港到着後、我々「Lighthouse（ライトハウス）」
現地サポートスタッフが皆さんの研修をサポートいたします。



アメリカ生活ハンドブック

バスの乗り方や、アメリカの生活に必要な
基礎知識が書かれていますので、渡航前に確認
することをおすすめします！

ライトハウスが配信している
情報はこちらから👉



<https://www.instagram.com/lceusa/>



<https://www.youtube.com/@lceusa>



ロサンゼルスで
お待ちしております！

