

令和7年4月作成

招集訓練出頭案内  
(予備自衛官)



第109教育大隊

## ～はじめに～

この案内は、訓練に出頭する際に最低限必要な事項を記載しているものです。

訓練に参加される皆さんの不安を少なくして出頭できるように、訓練の基準や最低限必要な準備事項を記載しています。よく通読し、理解した上で出頭して下さい。

なお、不明な点は、地方協力本部担当者（援護課、予備自衛官係）に確認して下さい。

## 項 目

- 1 訓練内容（基準）
- 2 出頭及び宿泊・給食等に関する事項
- 3 大津駐屯地日課時限（基準）
- 4 服装及び身だしなみに関する事項
- 5 携行品（基準）
- 6 その他
- 7 大津駐屯地の連絡先・アクセス

## 1 訓練日程（基準）

	一 般	技 能	備考
1 日目	受付、身体検査、被服交付	受付、身体検査、被服交付	
	基本教練	基本教練	
	訓練開始式、精神教育	訓練開始式、精神教育	
	武器訓練（射撃予習）	武器訓練（射撃予習）	
2 日目	体力検定	体力検定	
	武器訓練（射撃予習）	武器訓練（射撃予習）	
3 日目	検定射撃	検定射撃	佐官、衛生職種 幹部は拳銃射撃
4 日目	歩哨訓練	職務訓練	
	基本教練		
	対特殊武器戦		
	武器訓練		
5 日目	救急法及び野外衛生	格闘訓練	
		武器訓練	
	整備	整備	
	訓練修了式	訓練修了式	

※ 体力検定、検定射撃、技能の職務訓練の実施日は基本的に変化なし。

## 2 出頭及び宿泊・給食等に関する事項

- (1) 出頭の変更（到着日時・喫食）・取消しをする場合及び出頭時間に遅れる際は、必ず採用担当の地方協力本部に連絡をすること。（重要）
- (2) 8時15分から訓練を開始するため、当日の7時30分までに出頭すること。ただし訓練準備も含めて、前日の15時から20時の間受付を行っているため前日着隊が望ましい。
- ※ 23時から翌朝6時の間は消灯（就寝）時間であるため、原則として受付を行わない。
- (3) 前日出頭で夕食を希望する場合は、出頭日 2週間前までに地方協力本部に連絡をすること。
- ※ 希望者は夕食時間に間に合うよう 17時20分までに着隊すること。
- (4) 出頭の際は、駐屯地正門において予備自衛官手帳と出頭命令書を提示して許可を受け入門すること。
- その後、担当中隊の受付場所において、予備自衛官手帳、出頭命令書及び印鑑を提出していただきます。

## 3 大津駐屯地日課時限（基準）（大津駐屯地服務規則第12条 別紙第6）

	時 間
起床	06:00
日朝点呼	06:15
朝食	06:30～07:10 (土・日曜、祝祭日、06:15～07:00)
課業開始	08:15
午前の課業終了	12:00
昼食	12:00～13:00 (土・日曜、祝祭日、11:30～13:00)
午後の課業開始	13:00
課業終了	17:00
夕食	17:15～18:15 (土・日曜、祝祭日、17:00～18:00)
入浴等	17:30～20:30 (土・日曜、祝祭日、17:30～19:30)
日夕点呼	22:40
消灯	23:00

#### 4 服装及び身だしなみに関する事項

##### (1) 頭 髪

ア 端正かつ清潔なものとし、長さは鉄帽等の着用を阻害しない量と長さに保つこと。

イ 色は、染色、脱色等により赤、青、金色等の華美な色としないこと。

ウ ロングの場合、髪色に近い色のゴム、ネット等で一つにまとめること。

##### (2) 装飾品

ピアス及びネックレス等のアクセサリーの着用は安全管理上、認めない。

(結婚指輪を除く。)

##### (3) 以下の服装での出頭は認めません。(社会人としての品性を保ってください。)

ア 外国の軍隊の軍服、自衛隊等の制服類の類似品

イ 特異な服装：コスプレ・特攻服・ルーズな着こなしの服装(腰履き等)

ウ 極端に露出度が高いもの

エ ジャージ

オ 破れたジーンズ等品位が無いもの

カ スリッパ、サンダル、クロックス等の通常、靴として認め難いもの

##### (4) その他、下記の「服装・身だしなみの基準」を参考にすること。

服装・身だしなみの基準		
男 性	共 通	女 性
<ul style="list-style-type: none"> <li>●頭 髪               <ul style="list-style-type: none"> <li>・端正に整髪</li> <li>・鉄帽等の着用を阻害しない量と長さ</li> </ul> </li> <li>●ひ げ               <ul style="list-style-type: none"> <li>原則は認めない</li> <li>職務上の理由等、必要な場合は事前に総本担当者に申し出る事</li> </ul> </li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>●髪色は、染色、脱色等により赤、青、金色等の華美な色としないこと。</li> <li>●迷彩服の下には迷彩色やOD色(深緑)のシャツを着用すること。</li> <li>●アクセサリーは安全管理上、着用を認めない。</li> <li>●靴は常時手入れを行い建物内に泥等を入れない。</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>●頭 髪               <ul style="list-style-type: none"> <li>ロングの場合、髪色に近い色のゴム、ネット等で一つにまとめること。</li> </ul> </li> <li>●化 粧               <ul style="list-style-type: none"> <li>身だしなみ程度</li> </ul> </li> <li>●口 紅               <ul style="list-style-type: none"> <li>淡いピンク、無色透明等</li> </ul> </li> </ul>

## 5 携行品（基準）

区分	携 行 品	数 量	備 考
書 類 等	訓練招集命令書	1	地方協力本部から受領したもの。
	予備自衛官手帳	1	同上（必ず自分で持って来ること。）
	ジャージ上下 （長袖・長ズボン）	2	体育訓練及び就寝時に使用 （冬期はトレーナー、ウインドブレーカー等も携行）
	短パン又はハーフパンツ ※女性はハーフパンツ	1～2	体力検定等において使用 ※冬季は必要なし
	体育訓練用Tシャツ	所要数	<b>黒色無地・紺色系無地</b> （首周りが大きく開いていない物） ※柄はワンポイント程度であれば可 ※夏期は、多めに携行すること。
	訓練用Tシャツ	所要数	色は迷彩色又はOD色（深緑系）
	運動靴（ランニング用）	1	体力検定で使用
	体育館用シューズ （内履き用シューズ）	1	屋外で使用する運動靴とは別のもの （体力検定で使用）
	下着類	所要数	靴下は一般訓練用に厚手で長めの物 ※ くるぶしが見える物は不可
	防寒着類	所要数	4ページに記載の服装の中に着込める物 ※ ハイネック等、首元から出る物は不可
	サンダル	1	隊舎内居住区において使用
日 用 品 等	現 金	必要額 （少額）	日用品等の購入、交通費等に必要
	印 鑑	1	旅費等の申請用、 <b>シャチハタは不可</b>
	筆記具一式	所要数	鉛筆・消しゴム・ボールペン・サインペン・ メモ帳等
そ の 他	腕時計、バンドエイド、洗剤、常備薬、体温計、マスク（コロナ・インフルエンザ等の感染防止用）、タオル、ハンカチ、洗面・入浴用品・日焼け止めクリーム等（夏季）・傘・洗濯ネット ※ 訓練・日用品は大津駐屯地売店でも購入可能です。		

- (1) 真夏の炎天下であっても一日屋外で訓練する事が多いため、皮膚の弱い者は日焼け止めクリーム等の準備が必要
- (2) ジャージ・ランニングパンツ・ハーフパンツ・運動靴及び体育館用シューズ等で華美な色の物は使用禁止（蛍光色及び原色等派手な色彩）

## (3) 衣類等の一例

体育館用シューズ (内履き)	運動靴 (ランニング用)	訓練用Tシャツ (迷彩)	訓練用Tシャツ (OD・深緑)
		 ※駐屯地にて購入可	 ※駐屯地にて購入可
ジャージ上	ジャージ下	体育訓練用Tシャツ	サンダル
		 <b>肌着は不可</b>	

(4) 以下の物品の持込みは禁止する。

- ア 銃刀法に違反する物品
- イ 医薬品で医師等に処方された以外の薬物（一般的なドラッグストア等で購入可能な物は可）
- ウ 発火・発燃性の高い物品（シンナー・ライターオイル等）
- エ 腐食・異臭の発生が予想されるもの
- オ パソコン（タブレット型端末を含む）・USBメモリ等
- カ デジタルカメラ・ビデオカメラ・CDラジカセ等
- キ スマートフォン：画面サイズが7インチ以上の物は禁止とする。止むを得ず携行する場合は、訓練期間中は、担任中隊で管理し、離隊時に返却する。
- ク 上記オ～キ項の物品については**情報流出防止の観点から違反があった場合は重大な処分を受けます**、予備自衛官についても常備自衛官と同じです。

## (5) 貸与物品

No	項目	備考
1	寝具一式	ベッド、枕、シーツ、毛布
2	訓練装具一式	訓練に必要な装具
3	ハンガー	一人×3
4	物干し・洗面器	一人×各1

## 6 その他

## (1) 健康管理について

- ア 環境等の変化により精神的・身体的に体調を崩す事があるので、出頭時は体調を万全にしておくこと。

イ 出頭前から体温37.0度以上及び体調が優れない場合は、無理に出頭することなく、出頭を取り消すこと。この際、地方協力本部へ連絡すること。

なお、虫歯等がある場合は、出頭期間中に通院しなくてもよいようにする事。

ウ 普段から血圧が高い者で、出頭時の健康診断の判定により自衛官としての基準を超えた者（上160以上、下95以上）には体力検定を受検させないので、日常生活から万全にしておくこと。また、それ以外でもC・D判定を受けた者に関しては離隊もしくは一部訓練に制限を設けることもあります。

エ インフルエンザの予防接種及び新型コロナウイルスワクチン接種について

集団生活における感染拡大防止のため、インフルエンザ予防接種（接種費用は個人負担）及び新型コロナウイルスワクチンを努めて接種し、感染予防に努めること。

(2) 躰指導について

階級を尊重した対応を実施するが、訓練参加期間中においては、教育をする側と受ける側から、不安全事故や規律に反するような事項があった場合は階級に関係なく指導を行います。

(3) 携帯電話の使用について（写真及び動画撮影含む）

携帯電話の使用時間及び場所等について制限する。基本的に課業時間中の携行・使用は禁止とします。また、SNS等への投稿についても秘密保全上禁止します。

※ 医療従事者・法務関係者等で、常に携行が必要な者については地本担当者を通じて事前に通報してください。それを受けて担当中隊長の許可後、携行を認めます。

(4) 手当及び旅費の支給について

訓練終了後、1週間前後に支払い予定。（規則により駐屯地から直線距離で半径8Km以内に居住する者については、旅費は支給されません。）

(5) 車両の乗り入れについて

車両（自動二輪・自転車を含む）の乗り入れは可能。

(6) 外出について

外出は営舎内に居住する自衛官の例による。ただし、特別外出（翌日の朝まで）は大隊長が事情真にやむをえないと認める場合の他許可しない（事前に地本担当者を通じ確認をするように。）※感染症対策で許可しない場合もある。

(7) 駐屯地内の利用可能な売店等

施設	利 用 時 間	備 考
ゆうちょ銀行 ATM	(平 日) 09:00～18:00 (土) 09:00～12:30	停止日：日曜日・祝日
コンビニ (ローソン)	(平 日) 06:30～20:00 (土、日、祝日) 08:00～18:00	
理髪店 (バディー)	(平 日) 水・木 17:00～21:00 (土) 10:00～16:00	カットのみ 1500円 カット+シャンプー 1800円

7 大津駐屯地の連絡先・アクセス

教育訓練招集部隊  (緊急時連絡先)	〒520-0002 滋賀県大津市際川1-1-1  第109教育大隊	TEL: 077-523-0034 平日: 内線263 訓練係 土・日祝日: 内線261 109部隊当直
--------------------------	--	--

大津駐屯地へのアクセス

- ◆ JR琵琶湖線（京都駅）を利用する場合
  - ・ JR京都駅～JR大津駅下車、江若バス「JR堅田駅」行き（乗車時間：約15分～20分）で「際川」下車
- ▲ JR湖西線（京都駅）を利用する場合
  - ・ JR京都駅～JR大津京駅下車、徒歩約30分
  - ・ JR京都駅～JR唐崎駅下車、徒歩約30分
- 京阪電車を利用する場合
  - ・ JR山科駅～京阪山科駅～京阪浜大津駅～京阪南滋賀駅、徒歩約20分
- 車両を利用する場合
  - ・ 名神高速、大津IC～高島・敦賀方面へ約20分
  - ・ 名神高速、京都東IC～西大津バイパス近江神宮ランプ～琵琶湖方向へ約5分

