

令和7年4月作成

招集教育訓練出頭案内  
(予備自衛官補)



第109教育大隊

## ～はじめに～

この案内書は、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、予備自衛官補係）に確認して下さい。

### 項 目

- 1 教育訓練内容
- 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 教育訓練内容

## 教育訓練内容

## (1) 一般公募（3年以内に50日の教育訓練に参加）※年齢別で、訓練軽減はありません。

段階	第1段階 (5日間×4回)				第2段階 (5日間×4回)				第3段階 (5日間×2回)	
タイプ	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
主要 課 目	精神教育・サービス・体育									
	基本教練 武器訓練	対特殊武器戦 体力検定	戦闘訓練 格闘訓練	歩哨訓練 10Km行進	築城 通信 野外衛生	戦闘訓練	歩哨訓練 25Km行進 宿営訓練	武器訓練 射撃訓練	戦闘訓練	実弾射撃

注1：第1段階の「C、D」及び第2段階の「E～H」は順番に関係なく参加できるが、射撃訓練主体の「H」は実弾射撃を実施する第3段階の直前に参加することが望ましい。

注2：e-ラーニング受講者はB課程からの実出頭となり、E課程までは教育内容に相違がある。

## (2) 技能公募（2年以内に10日の教育訓練に参加）

段階	第1段階 (5日間×1回)	第2段階 (5日間×1回)
タイプ	技Ⅰ	技Ⅱ
主要 課 目	精神教育・サービス・職務訓練	
	基本教練	武器訓練・射撃訓練
	野外衛生	実弾射撃
	宿営訓練	対特殊武器戦
		体育

## 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して下さい。(重要)
- (2) 8時15分から訓練を開始するため、前日の15時から20時の着隊を原則とし、困難な者は、当日の7時30分までに出席して下さい。
- ※ 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、出席日 2週間前までに地方協力本部に連絡をして下さい。
- ※ 希望者は食堂退出時間に間に合うよう 17時20分までに着隊して下さい。
- (4) A、B(e-ラーニング)タイプ及び技能Iタイプは、貸与被服(服装)の準備等があるので前日出頭を原則としています。
- (5) 訓練終了日に公共交通機関を利用して当日中に帰宅できない遠方の者は、翌日離隊を認めますが、明確な理由がない限りは認めません。
- (6) 出頭の際は、駐屯地正門において予備自衛官補手帳と出頭命令書を提示して許可を受けて入門して下さい。

その後、担当中隊の受付場所において、予備自衛官補手帳、出頭命令書及び印鑑を提出していただきます。(担当中隊の受付場所は、A課程出頭の際に示します。)

## 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	06:15～07:10 (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	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は安全管理上、着用を認めない。

(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、自衛隊等の制服等の類似品

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服装(ミニスカートやショートパンツ等)

エ ジャージ、スウェット等の体育服装

オ 破れたジーンズ等のファッション性の高い服装

カ スリッパ、サンダル、クロックス等の通常、靴として認め難い履物

##### (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	教育訓練招集命令書	1	地方協力本部から受領したもの。
	予備自衛官補手帳	1	同上（必ず自分で持って来ること。）
	予備自衛官補き章	1	J及び技能Ⅱタイプ（修了式で必要）
衣 類 等	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	体育訓練時等において使用 ※冬季は必要なし
	体育訓練用Tシャツ	3～4	<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 （迷彩服の下に着用する シャツ）	所要分 （5日分が 望ましい）	色は迷彩色又はOD色（深緑系）
	制服着用時Tシャツ （J課程、技能Ⅱ課程のみ。）	1～2	白無地の「U」または「V」首
	運動靴（ランニング用）	1	体育訓練及び屋外において使用
	体育館用シューズ （内履き用シューズ）	1	学校等で使用していたもので可 （雨天時等における体育訓練等で使用）
	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（冬季）	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
	裁縫用具	1セット	貸与品等への名札付け用 （糸の色：白及びOD色）
	印 鑑	1	旅費等の申請用、 <b>シャツハタは不可</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（新型コロナウイルス及びインフルエンザ等の感染対策用の不織布マスク）、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・日用品は天津駐屯地売店でも購入可能です。		

## (1) 課程により必要な物品（基準）

区分	携行品	一般										技能				
		段階区分（タイプ）														
		1 段階				2 段階				3 段階		1	2			
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	I	II			
書類等	○予備自衛官補き章 修了式で着用する。												○			○
衣類等	○短パン又はハーフパンツ ※女性はハーフパンツ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○
	○革手袋（迷彩・OD色・黒） 戦闘訓練・野外訓練で使用する。 革手1組（迷彩）が貸与される。			○	○	○	○	○	○	○	○					
日用品 雑品 (貸与)	○黒色ビニールテープ 戦闘訓練・野外訓練等で使用する。 （訓練の際に部隊側で準備する。 不足の場合は申し出る。）			○	○	○	○	○	○	○	○					
	○透明ビニール袋 行進訓練で使用する衣類等を防水 するために必要 （訓練の際に部隊側で準備する。 不足の場合は申し出る。）				○			○								
	○耳栓（必ず装着する） 射撃訓練で使用。 （1組は、貸与）									○	○	○				○
	○剣止め 戦闘訓練において、銃剣の脱落防 止に使用（各人1本貸与）			○	○	○	○	○	○	○	○					
	○ドーラン 戦闘訓練・野外訓練等で使用する。 （訓練の際に部隊側で準備する。 不足の場合は申し出る。）			○	○	○	○	○	○	○	○					

- (2) 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
- (3) 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）
- (4) 体育訓練時に着用するTシャツについて、肌及び下着が透けるような肌着等は不可

## (5) 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>	

## (6) 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ものは可）

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、教育訓練期間中は、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**、予備自衛官補についても常備自衛官と同じです。

## (7) 貸与物品（基準）

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	訓練に必要な被服、装具等
3	ハンガー	一人×3
4	物干し・洗面器	一人×各1
5	制服一式（J・技II）	修了式で着用の制服類一式

## 6 その他

## (1) 体力練成及び健康管理について

ア 教育期間中にジョギング、腕立て伏せ、腹筋及び背筋運動等の体育訓練を実施するので各人は、日頃から体力練成に努めておくこと。

イ 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。

ウ 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。

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

言語、態度、姿勢、服装、髪型及び各種マナーについては自衛官（国家公務員）として相応しい指導を実施します。また、指導された事項については、速やかに是正し、一日も早く自衛隊での生活要領を身につけること。（部外者から見れば、常備も予備自補も見分けがつかないことを理解するように。）

(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します。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をして下さい。それを受けて大（中）隊長の許可後、携行を認めます。

(4) 営内班長

営内生活は、約10名単位の班に区分され、営内班長が起床から消灯まで世話をを行います。また、不明な点や困った事等については、速やかに営内班長に申し出ること。

(5) 手当及び旅費の支給について

教育終了後、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。）

(6) 車両（私有車）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、禁止する。**（私有車は許可された交通手段ではない為、旅費及び燃料代も支給されません。また駐屯地に乗り入れスペースは無い為、訓練間、近傍の有料駐車場に停める事となり高額の駐車場代金が発生します。）

(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 (バディーズ)	(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

