

目次

1) ブリッジ チャレンジトリップについて	3
2) 団の情報／団の目標と自分の目標	4
3) スケジュール	5
4) 研修メモ(集合場所や感想など)	6
5) 現地に持っていくもの	18
6) 安全のために	19
7) もし迷子になったら	22
8) Daily diary(日記)を書こう	23
9) 心構え	30
10) パスポートコピー貼り付け欄	35
11) 海外旅行保険証貼り付け欄	36
12) 持参常備薬	37
13) ホテル部屋割り	38
14) メモ	40
15) 国内研修中の緊急連絡先	41

1. ブリッジ チャレンジトリップについて

(※保護者の方と一緒に読んでください。)

ブリッジ チャレンジトリップとは？

NPO 法人 アジア太平洋子ども会議・イン福岡 (APCC) は毎年夏に、アジア太平洋約 30 か国・地域の子ども達を福岡に招き、ホームステイ、学校登校やキャンプを通して国際交流を深める「ブリッジ サマーキャンプ」を実施しています。

また毎年、日本の小・中・高校生をアジア太平洋地域の様々な国・地域に送り出しているのが、「ブリッジ チャレンジトリップ」です（第 31 回事業年度から名称が「ミッションプロジェクト」から「ブリッジ チャレンジトリップ」に変わりました）。外国の文化や習慣を学んだり、外国のお友達と交流を深めたりすると同時に、自分達の国「日本」の良さを知ることが目的としています。

参加にあたって

APCC はボランティア主体の NPO(非営利団体)です。募集要項にもあったとおり、引率してくれる団長・副団長もボランティアです。また、その他事前・事後の研修についても、APCC ボランティアが主体となって運営しています。国内の活動だけにとどまらず、現地で皆さんを家族の一員として迎えてくれるホストファミリーもボランティアです。たくさんの人の支えのおかげで、APCC の事業は成り立っています。

ホストファミリーやたくさんのお友達は、皆さんに会えるのをとても楽しみに待っています。ホストファミリーのことを良く知りたくさんの方と交流しましょう。皆さんは、APCC だけでなく福岡の代表です。そのことを忘れず、滞在する国・地域の文化や習慣、考えを尊重し、何事にもチャレンジをしていきましょう！ 団のメンバーは家族のようなものです。団が一つにまとまることで、現地でもとてもいい交流ができます。まずは団が目指す目標をみんなで見ましょう！

2. 団の情報／団の目標と自分の目標

■ 団長の名前 ()

副団長の名前 ()

()

※ブリッジ チャレンジトリップの全プログラムが終了するまで、団員が団長・副団長と個人的な LINE や SNS のアカウントなどの連絡先を交換することはできません。何か連絡がある時は、保護者の方に連絡をしてもらうようにしましょう。

■ () 団のテーマ

■ 自分の目標・テーマ

達成するために、具体的に

_____ します。

※時間は変更になることがあります。

次の研修の前に、団のみんなで時間を確認しましょう。

3. スケジュール

研修	日にち	時間	場所
①全体研修会	1月21日(日)	12:30 受付／13:00 開会 17:00 終了予定	中村学園大学
②国別研修会	2月4日(日)	14:30 開始／17:00 解散 ※リーダーに選ばれた人は 13:00～14:00 にも 研修があります。	中央市民センター
③宿泊研修	2月23日(祝 金)～24日(土)	2/23…10:00 <u>福岡市役所</u> 集合 ※その後バスで移動します。 2/24…16:00 <u>福岡市役所</u> 解散	海の中道青少年 海の家
④結団式	3月10日(日)	10:00 団員研修 (場所：各研修室) 10:00 保護者説明会 (場所：ホール) 12:30 結団式 開会 14:00 解散	中央市民センター
出発	月 日()	※自分で書き込みましょう。	
帰国	月 日()	※自分で書き込みましょう。	
⑤国別研修会	4月14日(日)	14:30 開始／17:00 終了	中央市民センター
⑥報告会	4月28日(日)	9:45 団員集合 (場所：ホール前) 10:10 全体リハーサル 12:30 保護者受付 13:00 開会 15:00 頃 終了予定	中央市民センター

4. 研修メモ（集合場所や感想などを書きこみましょう）

(1) 1月21日（日） 全体研修会

【時間】 12:30 受付 / 13:00 開始 / 17:00 終了

【場所】 中村学園大学（福岡市城南区別府 5-7-1）

【集合場所】 1号館 10階 大講義室

各団活動部屋	韓国団	7501	シンガポール団	7503
※全て7号館5階	モルディブ団	7502	モンゴル団	7504

【今日の目標】

【今日の予定】

【今日、できたこと・がんばったこと・感想など】

【次回までにやっておくこと・次回の研修について】

【自由記述ページ】

※研修の際、メモ取るように指示されたこと、団やグループで話し合ったこと、その他、大切なことを書きましょう。

(2) 2月4日(日) 国別研修会

【時間】 14:30 開始 / 17:00 終了

(※リーダーの人【研修時間】 13:00～14:00)

【場所】 中央市民センター (福岡市中央区赤坂 2-5-8)

【各団活動部屋】 ※各自書き込んでください。

団名	活動部屋

【今日の目標】

【今日の予定】

【今日、できたこと・がんばったこと・感想など】

【次回までにやっておくこと・次回の研修について】

【自由記述ページ】

※研修の際、メモ取るように指示されたこと、団やグループで話し合ったこと、その他、大切なことを書きましょう。

(3) 2月23日(金・祝)～24日(土) 宿泊研修会

【日時】 2月23日(金・祝) 10:00 集合

2月24日(土) 16:00 頃 解散予定

【集合・解散場所】

福岡市役所 議会棟入り口（福岡県中央警察署側）

※集合後、出発式（団員のみ参加）を行い、貸切バスで移動します。

【1日目の目標】

【2日目の目標】

【宿泊研修で、できたこと・がんばったこと・感想など】

【次回までにやっておくこと・次回の研修について】

【自由記述ページ】

※研修の際、メモ取るように指示されたこと、団やグループで話し合ったこと、その他、大切なことを書きましょう。

(4) 3月10日(日) 結団式

【時間】 10:00 国別研修 開始

12:30 結団式 開会 / 14:00 解散

【場所】 中央市民センター（福岡市中央区赤坂 2-5-8）

【各団活動部屋】 ※各自書き込んでください。

団名	活動部屋

【今日の目標】

【今日の予定】

【今日、できたこと・がんばったこと・感想など】

【次回までにやっておくこと・次回の研修について】

【自由記述ページ】

※研修の際、メモ取るように指示されたこと、団やグループで話し合ったこと、その他、大切なことを書きましょう。

(5) 4月14日(日) 国別研修会

【時間】 14:30 開始 / 17:00 終了

【場所】 中央市民センター (福岡市中央区赤坂 2-5-8)

【各団活動部屋】 ※各自書き込んでください。

団名	活動部屋

【今日の目標】

【今日の予定】

【今日、できたこと・がんばったこと・感想など】

【次回までにやっておくこと・次回の研修について】

【自由記述ページ】

※研修の際、メモ取るように指示されたこと、団やグループで話し合ったこと、その他、大切なことを書きましょう。

(6) 4月28日(日) 報告会

**【時間】 9:45 団員集合(ホール前) / 12:30 保護者受付
13:00 開会 / 15:00 頃 解散予定**

【場所】 中央市民センター(福岡市中央区赤坂 2-5-8)

【各団活動部屋】 ※各自書き込んでください。

団名	活動部屋

【今日の目標】
【今日の予定】
【他の団の発表の感想】
【ふりかえり】

【自由記述ページ】

※研修の際、メモ取るように指示されたこと、団やグループで話し合ったこと、その他、大切なことを書きましょう。

5. 現地に持っていくもの

忘れ物がないようにチェックしましょう！

リストにあるのは一般的に必要なものです。自分の派遣先に応じて準備しましょう。

手荷物		スーツケース	
パスポート		APCC 黄 T シャツ (予備)	
常備薬		洋服	
お金		下着	
筆記用具		靴下	
カメラ		タオル	
メモ帳		洗面用具	
団員のしおり		歯ブラシ	
ポケットティッシュ		日焼け止め	
ウェットティッシュ		虫よけ (ジェル)	
ハンカチ		帽子	
APCC 黄 T シャツ		雨具	
ジップロック (数枚)		カメラ充電器	
		カメラ予備 SD カード	

※ 携帯電話・スマートフォン・タブレットなどの通信機器を持っていくことは禁止です。
カメラの代わりとして持っていくことも禁止しています。

6. 安全のために

1. 身を守るための 3つの約束！

「海外」と日本での生活は違うということを忘れないこと。身を守り、事故を避けるための、3つの約束を紹介します。

◆目立たない◆

- ・洋服、持ち物だけでなく、言動、態度など、「**目立たない**」ように心がける。
- ・派手で目立つ服を着て、カメラを手に、集団で日本語を喋りながら歩かない。
- ・現金を見せたりしないこと。

◆近づかない◆

暗がりや人通りの少ない場所には、絶対に「**近づかない**」ようにする。決して、団長、副団長、ホストファミリーから離れて、団員だけで、勝手な行動をしない。

◆忘れない◆

ホテルのドアや窓の鍵のかけ忘れ、貴重品の置き忘れなど、日ごろのごく当たり前の注意を「**忘れない**」ようにする。

2. 治安

基本的に、ホストファミリーと一緒にいる限りは危険な国はないが、日本と大きく状況が異なる。ホストファミリーと必ず一緒に行動して、自分勝手な行動をとらないこと。ぼんやりと歩いていると、いつの間にか危険が潜んでいる所に近づいてしまうことがある。外国にいる時は特に十分に注意をして行動すること。

3. 病気にならないために

- ・水道水は手を洗ったり、シャワーとしてあびる水だと考える。
- ・飲む水、歯磨きのうがいの水もミネラルウォーターで。
- ・暑い国・地域は食べ物が悪くなりやすい。生ものは避け、火の通ったものを食べよう。
- ・脱水症状を起こさないために、こまめにミネラルウォーターで水分補給をしよう。
- ・外出するときには必ず帽子をかぶる。日差しが強い時には日焼け止めも塗る。
- ・怪我をしたら感染症にかかる恐れがあるので、素足で歩きまわらない。
- ・虫を媒介とする病気もあるので寝る時にも極力手足をおおう服やパジャマを着用する。
- ・虫よけ薬も毎日必ず塗る。何度も塗り直す。
- ・外国では、狂犬病など動物の病気が多く、ノミやダニなどの虫も多いので、動物が好きでも、特に野生の動物はさわらない。

4. 具合が悪くなったら

- ・体調が悪くなくても、人にもらった薬は飲まない。必ず自分で持参した薬を飲む。
 - ・ホームステイ期間中に体調を崩した時、あなたのことを一番心配し親身になって世話をしてくれるのはホストファミリーです。安心して世話をしてもらってください。しかし薬を飲んででも体調がよくなる時、具合が悪い時は、必ず団長、副団長に連絡をしてもらうこと。体調不良の時は例え集団活動の日だとしても、まずホストファミリーの家で休ませてもらい、団長からの連絡を待つこと。
 - ・ホストファミリーが病院に連れて行こうとした際は 引率ボランティアのうち1人が必ず病院に同行するので、まず団長に連絡すること。
- メイ アイ トーク トゥー ○○ ? / アイド ライク トゥー メイク ア フォン コール トゥー
our leader. (○○と話をしてもいいですか。/団長に電話したいのですが。)

5. 持ち物についての注意

- ・大金を持ち歩かない。持ち歩くお金は最低限にする。
- ・お金や貴重品は、置いたままにしたり、スーツケースに入れたりしない。
常に身につけておくこと。ホテルの部屋もスーツケースも、安全な金庫ではない。
- ・お金を財布から出し入れしたり、お金を持っているところを人に見られない。「取ってくれ」といっているように見せないよう気をつける。
- ・バッグを地面や 床、いすの上に置く時は、足ではさんだり足や腕を通したりする。カフェやレストランでちょっと席を取るつもりでも、バッグや私物を置いたままにしてはいけない。友だちに「見ていてね」とお願いもしないこと。
- ・自分の物は自分で責任を持つ。無くして困る物は持ってこない。
- ・団長が預かるのは、あなたの命とパスポートと航空券だけ。それ以外のものは、預からないので自分で責任を持たないものは持ってこない。

7. もし迷子になったら

迷子になった時のために、出発前に必ず書きましょう。

ホストファミリーの情報

ホストファミリーの名前 _____

ホストファミリーの住所 _____

ホストファミリーの電話番号 (+ _____)

団長・副団長の滞在先の情報

ホテルの名前 _____

ホテルの住所 _____

ホテルの電話番号 (+ _____)

緊急連絡先 (+ _____)

迷子になりました。ここに電話してください。

I am lost. Please call here.

(アイム ロスト プリーズ コール ヒア) ←電話番号を指さしながら。

※正しく書けているかどうか、保護者と引率ボランティアに確認してもらいましょう。

8. Daily diary(日記)を書こう

Daily diary 1 日目

月 日 曜日

《今日のできごと》

《今日の感想》

《明日の持ち物》

《その他》

Daily diary 2日目

月 日 曜日

《今日のできごと》

《今日の感想》

《明日の持ち物》

《その他》

Daily diary 3 日目

月 日 曜日

《今日のできごと》

《今日の感想》

《明日の持ち物》

《その他》

Daily diary 4 日目

月 日 曜日

《今日のできごと》

《今日の感想》

《明日の持ち物》

《その他》

Daily diary 5 日目

月 日 曜日

《今日のできごと》

《今日の感想》

《明日の持ち物》

《その他》

Daily diary 6 日目

月 日 曜日

《今日のできごと》

《今日の感想》

《明日の持ち物》

《その他》

Daily diary 7 日目

月 日 曜日

《今日のできごと》

《今日の感想》

《その他》

9. 心構え (※保護者の方と一緒に読んでください。)

★一般的心得

- ① ブリッジ チャレンジトリップは旅行や語学研修ではありません。

集団行動の際は、自分勝手な行動はせず、礼儀正しく行動しましょう。
- ② 自分のことは、自分でしましょう。
- ③ 困ったことがあれば、団長や副団長に相談しましょう。
- ④ なんでもチャレンジしましょう。
- ⑤ 団員同士で助け合い、協力しましょう。
- ⑥ 5分前集合を心がけましょう。
- ⑦ 体調管理に気を配りましょう。特に寝不足は病気や事故につながるので、消灯時間を守りましょう。
- ⑧ 国外においても未成年であること、日本の法律が適用されることを忘れてはいけません。
- ⑨ 単独行動をしてはいけません。たとえトイレに行く場合でも、2名以上のグループで行動しましょう。
- ⑩ 飛行機の搭乗、バスの乗降など移動の時は、素早く行動しましょう。集合時や乗車後は、すぐにリーダーが点呼をしてください。
- ⑪ 事前に「団員のしおり」をよく読んで、日程・注意事項・自分の役割について確認しておきましょう。
- ⑫ 皆さんの成長のためにも、携帯電話・スマートフォン・タブレットなどの通信機器を持っていくことを禁止します。(カメラの代わりとしても不可です。)

★飛行機、バス等での注意

- ① 飛行中は乗務員の指示に従ってください。機内では、必要な時以外はシートベルトをして着席しておきましょう。
- ② ゴミはくず入れに捨て、機内・車内を汚さないように注意しましょう。飛行機から降りる時や、バスの下車時に忘れ物をしないように気を付けてください。
- ③ 航空券、パスポートを携帯する時は、決して紛失することが無いよう気をつけ、人には預けず、必ず各自で所持しておきましょう。
- ④ 離着陸時は、トイレ使用不可(事前に済ませておきましょう)。
- ⑤ 【機内持ち込み荷物について】

スプレー缶・はさみ、カッターナイフ・化粧品・ドライヤー・かみそり・爪きりなどの危険物は不可。

液体、ジェル、クリームは100cc以下の容器ものであれば透明のジップロック袋に入れれば持ち込み可能。(のり、リップクリーム、日焼け止めクリーム、虫除けジェル等も透明ジップロック袋に入れてください。)

★ホテル内での注意

- ① 各部屋の設備利用については、「ホテルのご案内（英語のパンフレットがあります）」をよく読みましょう。
- ② 非常口 [FIRE EXITS]、避難経路を同室者と一緒に必ず確認しておきましょう。

- ③ 入室時も部屋から出る時も、窓、扉いずれも必ず施錠しましょう。（オートロックであるか、カード・キーであるかは団長がホテル到着時に説明します） 鍵は、その部屋の年長者が管理してください。
- ④ 貴重品はいつも身につけ部屋を離れる時は必ず携帯すること。部屋を出るときは身の回りの物はスーツケースにしまって、鍵をかけておくこと。金庫（Safety Box）があれば使用して構いませんが、置き忘れをしないように注意すること。
- ⑤ 部屋の冷蔵庫に自分のペットボトルを入れるなど利用しても構いませんが、中に入っている水・ジュース等は飲んではいけません。無料の水が備えられている場合は団長がホテル到着時に説明します。
- ⑥ 部屋からの国際電話は使用できません。
- ⑦ 部屋の設備等は丁寧に扱い、もし破損してしまった場合は必ず団長・副団長まで届け出てください。（場合によっては、弁償金を払わなければいけません。）
- ⑧ ベッドメイキングに対して、チップを支払う文化（ピローチップ）のある国については、団長がホテル到着時に説明します。
- ⑨ 他の部屋を訪問する時は、まず電話をしてから行きましょう。部屋間の電話のかけ方は、団長がホテル到着時に説明します。
- ⑩ 誰かがドアをノックしても、すぐに開けないでドアスコープで確認し、Who are you? と聞きましょう。 特にドアの外にいる人物が団長・副団長・他の団員以外の時は絶対にドアをあけないこと！

- ⑪ 就寝時点呼の後、部屋から出たり他の部屋を訪問してはいけません。
- ⑫ ホテルの中であっても、行動は複数名で行いましょう。単独行動は絶対にしてはいけません。
エレベーターに乗る時も、必ず2人以上で乗りましょう。
- ⑬ ホテルでは、一歩部屋から出ると公共の場所です。スリッパや指定された服装以外で出歩かず、また、ロビーなどでは他の人の迷惑にならないよう気を配りましょう。
- ⑭ 外出は厳禁です。外出が必要な時は、必ず団長か副団長に相談して、同伴してもらいましょう。
- ⑮ 体調を考え、ホテルではしっかりと身体を休めましょう。朝、健康チェックを行い、団長・副団長に体調を報告してください。
- ⑯ 歯みがき、コンタクトケースの洗浄には、水道の水ではなく、ミネラルウォーターを使いましょう。

★ホテルのチェックアウト

- ① 部屋を出る前に荷物の整理をし、忘れ物が無いか同室者と一緒に確認してください（浴室・冷蔵庫内、ベッドの下、クローゼット、金庫の中）
- ② 部屋の年長者は、ルームキー（入室時に封筒を受け取った場合、それに入れる）を持って一番最後に退室し、集合場所でルームキーを副団長に渡してください。
- ③ 点呼係は、自分の団員を点呼し、揃ったらすぐに団長に報告しましょう。
- ④ スーツケースをどう移動するかについては、団長・副団長がホテル到着時に指示します。

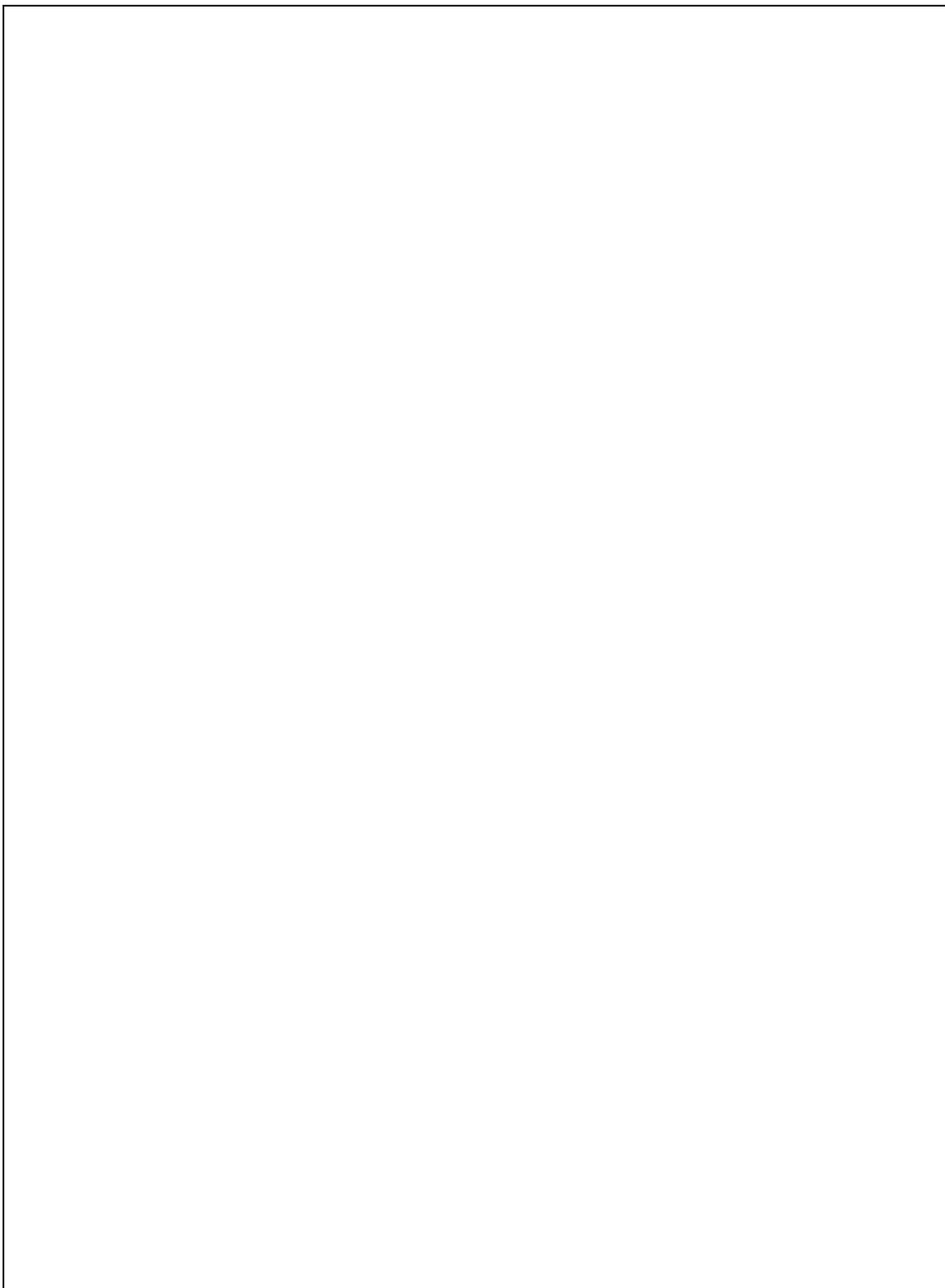
★服装について

- ① 原則私服ですが、虫刺されを避けるため、また厳しい日差しを避けるためにも露出の少ない衣服にしましょう。リゾート旅行ではないことを自覚して、派手で無く節度ある服を着用してください。ミニスカート・ショートパンツ・ハイヒール・キャミソールは、公式行事（出発、学校訪問、大使館訪問等）を含めて着てはいけません。
- ② 現地の気候を調べた上で、着替えの準備をしましょう。
- ③ 靴は、公式行事（出発、学校訪問、大使館訪問等）の際は通学用に準じたものに限ります。履きなれたものにしましょう。ホームステイ中や遊びの行事の際はサンダルなど自由な靴で構いません。
- ④ 冷房対策、体調管理のため、長袖のシャツやパーカーなどは羽織ることのできる服を1着は用意しておきましょう。
- ⑤ 公式行事（出発、学校訪問、大使館訪問等）の際は、APCCの黄色ユニフォームTシャツを着用し、男子は長いズボン・女子もそれに準じたスカート、もしくは長いパンツを履きましょう。

いつAPCCのTシャツを着るかは、出発前に指示します。

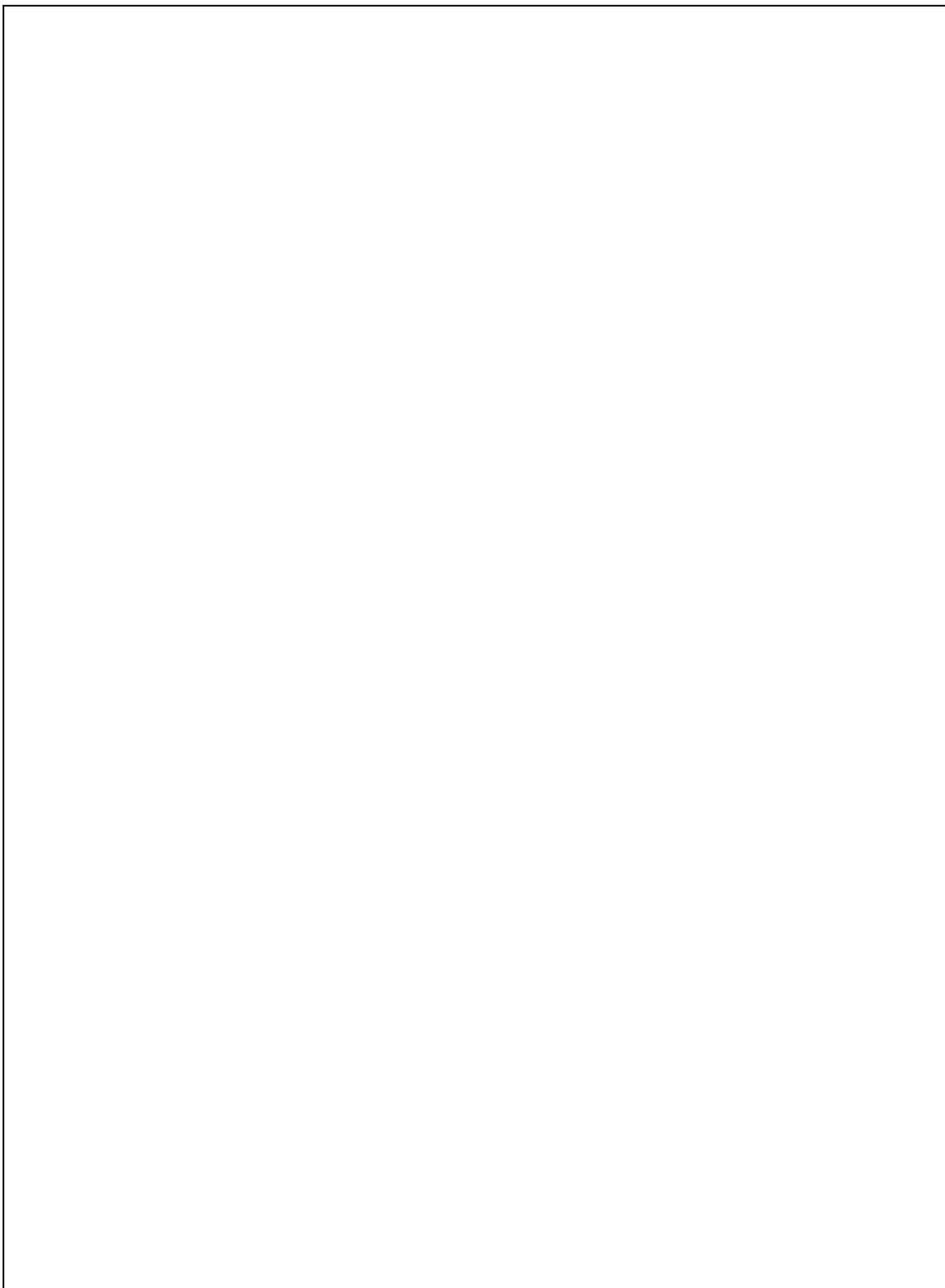
10. パスポートコピー貼り付け欄

※パスポートのコピーを貼り付けておきましょう。



11. 海外旅行保険証書貼り付け欄

※海外旅行保険証書のコピーを貼り付けておきましょう。



12. 持参常備薬

薬名	1回服用量	症状	その他

身体の特徴

年齢 (Age)	
身長 (Height)	
体重 (Weight)	
血液型 (Blood type)	

<アレルギーなど>
<コロナワクチン接種歴> ※接種日とワクチン名を記入
<その他特記しておくこと>

※各自で持っていく医薬品は自分で管理し、自身で適量を服用出来るようにしてください。

保護者と一緒に薬品名、効能、服用量、服用回数を十分に確認し、自分の体に合ったものを必ず持って行きましょう。

※おなかを壊しやすい人は、脱水症状に備えて粉末スポーツドリンクや、レトルトのおかゆなどを持参するといいです。

※体調が良くない時は、必ず団長・副団長に報告しましょう。

13. ホテル部屋割り

★部屋の年長者→鍵の責任者

氏名	鍵責任者	部屋番号

【団長・副団長】

メモ

14. メモ

※大切なことは忘れないうちにメモをしよう！！



15. 国内研修中の緊急連絡先

万が一、研修に欠席・遅刻する場合は、団長・副団長にではなく、
APCC 事務局に連絡してください。

APCC 事務局より、団長・副団長に欠席・遅刻を報告します。

<APCC 事務局>

〒810-0073

福岡市中央区舞鶴 1-4-13 福岡市舞鶴庁舎 6 階

【平日/APCC 事務局】

TEL : 092-710-6102 (10 : 00~18 : 00)

【研修がある日/事務局緊急携帯】

TEL : **090-5388-2958**

※研修がない土日・祝日は繋がりませんのでご注意ください



[We are the BRIDGE]

Sometimes
It's hard to make a friend
We talk
But words keep us apart
But with hope
And Love and understanding
We find we speak
The same language in our hearts

This world has room for us all
And we could be one happy family
So let's stand hand in hand
And sing our song together
And we can make it better
Wait and see

- * We are the BRIDGE of love
From heart to heart
We have a dream
For everyone to share
All our tomorrows bright and new
Starting here and now, me and you
The bridge we build
Will take us there
- ** We are the BRIDGE of love
From friend to friend
A rainbow bright
When all the rain is through
And if we listen to our hearts
Keep our eyes upon a star
Then someday soon
All our dreams will come true

Sometimes
The road may seem so long
We walk
But there's so far to go
But each step
Will take us that much closer
So don't give up
We'll be there before you know

This world is home for us all
And we could be one happy family
So let's stand hand in hand
And join our hearts together
And we can make it better
Wait and see

- ** Repeat
- And when we're lonely
And we feel a little lost
If we just care for one another
You know there are no fences
And no borders we can't cross
When we are joined together
- * Repeat
** Repeat
- And if we listen to our hearts
Keep our eyes upon a star
Then someday soon
All our dreams will come true

サムタイムス
イツ ハー トウ メーカ フレンス
ウイ トーク
ハッ ワース キーパ サパー
ハッ ウィス ホウブ
アン ラウ アン アンダースタンディン
ウイ ファイン ウィ スピーク
ザ セイム ランゲージ イン アウ ハーツ

デイス ワールド ハズ ルーム フォーラス オール
アン ウィ クッビーワン ハッピー ファミリー
ソー レッツ スタン ハンディハン
アン シンカウ ソン トウゲザー
アン ウィ キャン メイキッ ヘター
ウエイタン シー

- * ウィアー タ フリージ オウ ラウ
フロム ハートウ ハー
ウィー ハーウア トウリーム
フォー エウイワン トウ シエー
オー アウ トウマーローズ プライタン ニュー
スターティン ヒー アン ナウ、ミー アン ユー
ザ フリージ ウィー ビルトウ
ウィル テーカス セー
- ** ウィアー タ フリージ オウ ラウ
フロム フレン トウ フレン
ア レインボー プライ
フエン オー サ レイン イス スルー
アニフイー リッスン トウ アウウ ハーツ
キーパ アウ アイズ アボン ナ スター
ゼン サムティ スーン
オール アウ トウリームス ウィル カム トウルー

サムタイムス
ザ ロー メイ シーム ソー ローン
ウイ ウォーク
ハッ セーズ ソー ファー トウ ゴー
ハッ イーチ ステップ
ウィル テーカス ザット マッチ クローサー
ソー トン キウ アップ
ウィル ビー セー ビフォー ユー

デイス ワールド イス ホーム フォー ラス オー
アン ウィ クッビーワン ハッピー ファミリー
ソー レッツ スタン ハンディハン
アン ショイン アウ ハー トウゲザー
アン ウィ キャン メイキッ ヘター
ウエイタン シー

- ** くりかえし
- アン フエン ウィアー ロンリー
アン ウィー フィーラ リトー ロースト
イフ ウィー ジャス ケー フォー ワン アナーザー
ユー ノー セーアー ノー フェンセス
アン ノー ボーダース ウィー キヤントウ クロス
フエン ウィアー ショイン トゲザー
- * くりかえし
** くりかえし
- アン イフ ウィー リッスントウー アウ ハーツ
キーハラ アイズ アボンナ スター
ゼン サムティ スーン
オール アウ トウリームス ウィル カム トウルー

★APCC の公式 YouTube チャンネルから APCC テーマソングを聞くことができます。
(https://youtu.be/_nkQvvtTi0k)

