



1day サバイバル

参加のしおり

2024年8月 ①9日(金) ②10日(土)



名前：

ひの社会教育センター

〒191-0062 東京都日野市多摩平 3-1-13

☎042-582-3136

当日の連絡先： outdoor@hino-shakyo.com

サバイバル

それは自分のことは自分でやり抜くこと

サバイバルと聞いてみんなはどんなことを想像するかな？無人島にたどり着いてそこで生活してみることかな？それとも、自分でなにもないところから住居を作ったり、食べ物を獲得したり、そこにあるものを使って生きることかな？

サバイバルの意味を辞書で引くと「困難な状況を越えて生き残ること。また、そのための方法や技術。」と出てくる。

どうやらサバイバルではいつもの暮らしより自分のことは自分でないといけなそう。もし災害が来てしまったら私たちの暮らしは一瞬にしてサバイバルに変わるかもしれないね。その時に自分にできることはなにがあるだろうか？



目指せ！ フードマスター！

—サバイバルするからには自然にも人にも優しくあろう—

- ☑共に過ごす仲間を大切にする
- ☑自然を大切にして過ごすことができる
- ☑うまくいかないことがあってもやり方を工夫してみる



またキャンプをする中で次のことができるようになったら
最高にカッコいい！



- ☑安定した火の起こし方が分かる
- ☑食べるにはどんな条件が必要かわかる
- ☑どんな状況下でも楽しむことができる

人間が生きていくうえでは、「衣」（その時期にあった洋服などの着るもの）「食」（食事）「住」（雨や風をしのげる寝る場所）が必要です。

今回のサバイバルキャンプでは、「食」に焦点を当てた1 dayプログラムです。

このキャンプはリーダーたちがなんでもしてくれるという訳ではありません！**自分のことは自分で**することを大切にしています。リーダーたちはほんとうに困ったときはいつでも助けてく

れますが、助けてくれる前に「キミならどうしたいの?」とたくさん聞いてくるでしょう。失敗は成功のもと。このキャンプでは成功するかわからないことにも勇気を出してチャレンジしてみよう。

1人でやってもうまくいかないこともみんなの知恵を借りることによって成功することもあるはず。自分の意見を伝えてみたり、仲間も相談してみたりするとよりよいサバイバル方法が見つかることでしょう。



1day サバイバルキャンプの過ごし方



13 : 00 日野市立湯沢福祉センターに集合
一緒に過ごす仲間との顔合わせをしよう

13 : 30 非常食ってどんなもの？大試食会！
自分にあう食事とはなにか考えてみよう

14 : 45 焚火×空き缶でごはんを炊いてみよう
緊急時にも技術がないとごはんは食べられない！
火起こしとお米を炊く塩梅を知ろう

18 : 00 完成したごはんをみんなで食べよう！
美味しいごはんになるか丸焦げごはんになるのも
みんなの実力次第！？

18 : 30 まとめ



※白米は1人1合炊きます。

非常食の試食もあるので、たくさん食べます！

→お昼ご飯は軽めに食べてきてください。

→夕飯は食べられないほどお腹いっぱいになって帰ることもあると思いますので、予めご了承ください。

もちもの

ぼうし	毎日飲んでいる薬(必要な人)
焚火で食べたいおやつ	けんこうチェックリスト
水とう	筆記用具・しおり
レインコート (上下分かれているカッパ)	手にあう軍手 (滑り止めの無いもの)
気温に合った防寒具	日焼け止め(必要に応じて)
タオル・ティッシュ	パンツシャツ含む予備の服一式と替え靴
ビニール袋	
350ml のアルミ缶(空のもの) (つぶさず持ってきてください)	スプーン・フォーク・コップ・箸・おわん・お皿各1
自分が食べたいと思った市販品の賞味期限が長い非常食を1つ (甘いもの系・おかず系なんでも OK です。自分が食べたことがない品でも OK です。)	



もちものについての注意

★リュックサックには自分でもちものをつめよう！

心配な人は、おうちの人に手伝ってもらってから、あらためて自分で挑戦しよう。

「どこに」「なにが」入っているのか分かるようにね！



★自分のもちものには、すべてのものに必ず名前をつけよう！

特に食器など洗うものは、洗っても落ちない方法で書か、

特徴のはっきりしたものを持ってくるようにするとよいでしょう。

空き缶で、ご飯を炊く

STEP1 アルミ缶を加工する

缶切りを使ってプルタブ側を切り取ろう！



STEP2 米を水でとぎ、分量にあった水を入れる

手を切らないように注意してスプーンでお米を研ぐよ。
お米 1 合と水 180ml を入れてアルミホイルでふたをしよう



STEP3 30分くらい水につけて、炊く！

- ✓火にかけてしばらくすると本体と蓋の間から湯気が出てきます。
- ✓そして、ふきこぼれははじめます。(このまま我慢、我慢。)
- ✓吹きこぼれがなくなり、蒸気が変わったら**弱火**にします。
- ✓蒸気が出なくなったらほぼ出来上がりです。
※心配だったらここで少し試食をしてみることです。(やけどしない様に注意すること)
- ✓ここから約 5 分ほど蒸らします。
- ✓スプーンを使ってお皿に盛って、さぁ召し上がれ



※アルミ缶はとっても熱くなるから軍手(できれば2重)で触ろう

これぞ絶品！

サバイバルの醍醐味をお楽しみあれ！

焚き火を極める第一歩！ナタの使い方

STEP1 ナタ割りの準備をしよう

薪を安定して割れる土台となる木を用意しよう。
そのまま鉈を使用してしまうと刃が壊れる可能性がある。



STEP2 手袋を装着！

ナタを持つ手は素手。滑らないように何も
つけないよ。薪を持つほうの手はもし手に
ナタがあたってしまったときのダメージを少
しでも減らすために手袋をしよう。
軍手は2重につけるといい。



STEP3 ナタを木にあててトントン・・・

薪はじめから思い切り振ってはいけないよ。
狙いを定めて薪にナタの刃をあてよう。
刃を当てたらまずは優しく木に食い込ませる
ように刃を入れていこう！



STEP4 最後までパカーンと割ろう！

刃やある程度入ったら、手袋をしている手は
放してもOK。最後まで割り切ってみよう！

木は木目の向きに沿って割ってあげると
割りやすい◎





キャンプをしながら、自然ともなかよくなろう！

自然と仲良くなる「リーブ・ノー・トレイス」をやってみよう！

キャンプでは、新しいお友達やリーダーとたくさん仲良くなると思いますが、せっかく自然の中に行くので、自然とも仲良くなろう！

次の7つの方法は、一人ひとりが気をつけて「やってみる」ことで、人と自然が未来まで仲良しでいられるためのものです。

こどもでもできることがたくさんあるはず！みんなはどんなことができそうかな？

① ゴミがあまり出ないようなじゅんぴをおうちでしてこよう！

おやつ入れ物やビニールぶくろなど、キャンプでよく使う物は、うっかり落としたり風で飛ばされると、ゴミになってしまうね。

おうちで何かできることはないかな？



② 自然へのえいきょうが少ないところをえらぼう

みんなも、じぶんのお部屋にドカドカと入られて、メチャメチャにされたらイヤだね。

キャンプ場や自然のなかに、「おじゃまします」そんな気持ちを持って出かけよう！

③ ゴミはもってかえろう。

おちているゴミはひろってゴミ箱へ

人間が使う物は、自然にとっては苦手な物もあるよ。じぶんたちで出したゴミは、さいごまでゴミばこにすてよう！しゅるいごとにするのも大切だね。

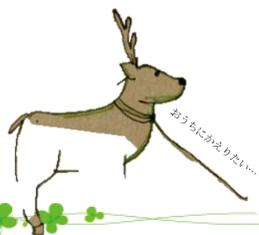
自分がすてたものでなくても、おちているゴミをみつけたら、みんなだったらどうするかな？



④みたまもの、自然にあるものは そのままにしておこう

自然の中にあるものや生き物は、おうちにもってかえったり、ぎゃくにおうちにあるものを自然のなかに植えるのは本当に優しいことなのかな？

必要があれば、ほんとうに必要なぶんだけをいただいてあとはそのままにしておくのがいいね。



⑤たき火は必要最小限にしよう

たき火はキャンプだと料理にも必要だし、キャンプアイヤーにも使うよね。たき火そのものも楽しいね。

ただ、地面で火をそのまま燃やすと、地面の生き物も死んでしまう。

できるだけ地面の生き物も大切にしたい。みんなだったらどんな工夫ができそうかな？

⑥野生の生き物のくらしを 大切にしよう！

野生の生き物は、どんなくらしをしているのだろう。人間の食べ物は、野生の生き物にとってごちそうになるのかな？もし、人間の食べ物の方が「おいしい！」ってなったら、野生の動物たちはどうするのだろう。他にもとつぜん、どこかに連れていかれるのはどうだろう？

⑦ほかのお客さんも、みんなと 同じくらい楽しめるようにしよう

みんながキャンプを楽しむのと同じように、きつとまわりのお客さんも同じようにキャンプを楽しみたいよね。キャンプ場にいるひと全員が同じように楽しい気持ちになるために、どんなことができそうかな？

どうでしょう。キャンプ中や毎日のくらしで、何かできそうなことはあるかな？少し考えてみよう。人間が少しがんばることで、いつまでも自然と仲良しでいられたら、すごくいいよね！



ひの社会教育センター・ひの自然学校は世界的な環境教育団体“LNT japan”のオフィシャルパートナーです。LNT(Leave No Trace)は、人が自然に影響を与える行動のうち、環境負荷の軽減を目的にエビデンスに基づいた行動の原理原則や行動倫理を提唱しています。



MEMO





1day サバイバル

連絡について

★連絡は、すべてひの社会教育センター(ひの自然学校)を通じて行います。特別なことがないかぎり、参加者と家族との直接の連絡はできません。

★台風など荒天の場合は、ブログ(スマイルキッズ)でも実施状況をお知らせしますので、ご確認をお願いいたします。

<http://smilekids.sblo.jp/>

★Instagram、Facebook でもキャンプの様子を不定期情報発信中！！ぜひフォローお願いします。



【Facebook】

【連絡先】



【Instagram】



【すまいるきっず】

ひの社会教育センターひの自然学校

東京都日野市多摩平 3-1-13 ☎042-582-3136

【活動場所】

日野市立湯沢福祉センター

〒191-0042 日野市程久保 873 TEL: 042-592-4125