

きよさとだいそうげん
清里大草原キャンプ
【ベーシックコース】

8月21日（水）～8月23日（金）

もくじ

★かつどうよてい 2 ページ

★キャンプのめあて 3 ページ

★係と役割 かかり やくわり 4 ページ

★もちものとふくそう 5 ページ

★健康と安全 けんこう あんぜん 7 ページ

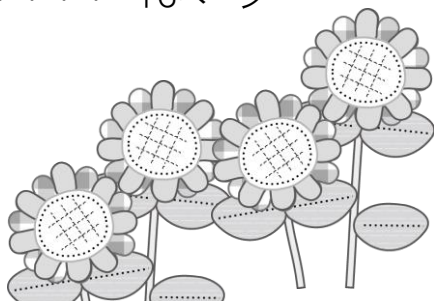
★みんなのキャンプ場 じょう 9 ページ

★自然とも友だちになろう 10 ページ




★キャンプまめ知識 ちしき 12 ページ

★うたをうたおう！ 13 ページ

★につきのページ 16 ページ



かつどうよてい

	1日目	2日目	3日目
目標	班のなかまやリーダーと 仲よくなるう	ひろい原っぱで おもいっきりあそぼう	キャンプをやりきった 自信をおみやげに！
6	おはよう!!		
7	7:30 社会教育センター集合 はじめのつどい	おはよう! 朝のつどい 朝ごはん	おはよう! 朝のつどい
8	いよいよ出発!!	荷物かたづけと移動	朝ごはん
9	途中休憩 (1~2回)		
10			片付け、荷物の整理
11	ハヶ岳少年自然の家到着 入所のつどい	みんなで昼ご飯づくり! アウトアクッキング	時間があつたら 原っぱであそぼう!
12	おべんとうタイム	おひるごはん	
1	キャンプ場を探検!		おひるごはん
2	森の中の 巨大アスレチックを		退所のつどい
3	攻略しよう!	はらっぱであそぶぞ~	清里高原にさようなら
4	おふろ		
5		食堂で夕ごはん、いただきます!	
6	食堂でいただきます!	晴れれば キャンプファイヤー!	5:30センター到着 おわりのつどい
7	おたのしみナイト	かかりの会・班の会 おやすみなさい	さようなら
8			
9	かかりの会・班の会 施設の布団で		
10	おやすみなさい		



キャンプのめあて

きよさとだいそうげん
清里大草原キャンプには3つのめあてがあるよ！

じぶん せいかつ
自分たちで生活をつくりだそう！

じぶん じぶん いちばんたいせつ
「自分たちのことは自分たちでやる」これが一番大切なやくそくだ！

なかま いっしょ
仲間と一緒にがんばろう！

ひとり なかま きょうりよく
1人ではたいへんなことも、仲間と協力してチャレンジしよう！

しぜん なか
自然の中にとびだそう！

もり だいしぜん なか あそ
森や原っぱ、大自然の中でおもいっきり遊ぼう！

はんのめあて

めあてを
かきこもう！
みんなで、とびきり
楽しいキャンプをつ
くろうね★

ぼくの・わたしのめあて



かかり やくわり 係と役割

みんなが元気に楽しく活動するためには、まず、自分のことは自分でしっかりとがんばること。そしてもうひとつ、ひとりひとりがみんなのためにも、少しずつ役割をもってがんばることが大切です。

班のなかまと相談して次の係を決めましょう。

そして決まったら、係の人がそれぞれの仕事の中心となってがんばりましょう。もちろん、まわりのみんなも協力しようね。

☆班長 (班のなかまのまとめ役です)

☆食事係 (食事の準備・片付けの中心になります)

☆生活係 (宿での生活がすごしやすいようにします)

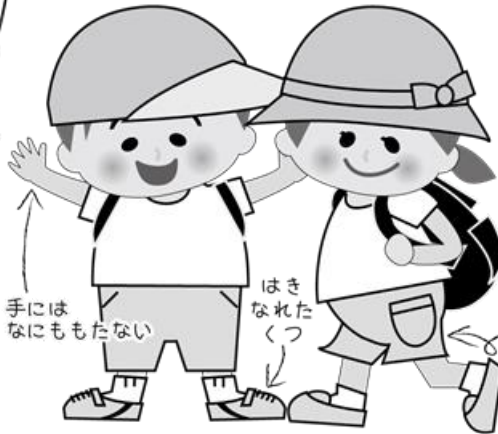
☆レク係 (なかまづくりの中心になってがんばります)

☆新聞係 (1日のあったできごとを新聞にまとめます)



もちものとおくそう

★もちものには名前を^{なまえ}かいてね



バスの座席に
もってはいれるよう
:まとめてね!

手には
なにもたない

★けんこうチェックリストは^{しゅうごう}集合のときにあつめます!

大きいにもつにいれるもの(着ていく分ははいています)

ぼうし	1	虫とり/観察セット(必要な人)		
下着、くつした	4	歯みがきセット	1	
着替え (1日目・2日目・3日目・予備) ※1・2日目は長袖長ズボン推奨	4	かいちゆうでんとう	1	
		ビニール袋 (着たもの入れのポリ袋など)	1	
パジャマ(かわるものでもOK)	1	替えぐつ,または長靴	1	
お風呂タオル(小+大)	1	食器セット(コップ1 スプーン1)	1	
軍手(炊事用)	1	※お皿はこちらで用意します		
体温計	1			
防寒具(天候により冷えます)	1			

小さいにもつにいれるもの(リュックや手さげなど)

筆記用具・しおり	1	1日目のお弁当(捨てられる容器)	1	
目隠しができるタオルや手ぬぐい	1	おやつ		
雨具(上下カッパ)+折り畳み傘	1	水とう	1	
上履き	1	軍手(アクティビティ用)	1	
けんこうチェックリスト(当日朝回収します)	1	レジャーシート	1	
毎日飲んでいる薬(必要な人)		ハンカチ・ティッシュ・マスク	1	

ちゅうい もちものについての注意

★リュックサックには自分で持ち物をつめよう！

心配しんぱいな人ひとは、おうちの人ひとに手伝てつだってもらってから、あらためて自分じぶんで挑戦ちょうせんしよう。

「どこに」はい「なにが」わ入いっているのか分かるようにね！

★自分じぶんのもちものには、すべてのものかならに必ず名前なまえをつけよう！

特に食器しょくきなど洗あらうものは、洗あらっても落ちおちない方法ほうほうで書かくか、特徴とくちょうのはっきりしたももを持ってもくるようにするとよいでしょう。

着替きがえや細こまかいものは、袋ふくろ（きんちゃくやポーチ）につめておくと便利べんりです。
ぬれて困こまるものはビニール袋ふくろに入れておこう。

☆着替きがえなどは、着きる日ひごとに袋ふくろをわけておくととっても便利べんりだよ！

★背中せなかに当あたるところはやわらかいものを、重おもいものほど上うえのほうにつめる、というのもコツです。ポケットも上手じょうずに使つかおう。

★使つかって汚よごれたものと、まだ使つかっていないものわの分かたけ方かんがを考えておこう。

★「大きな荷物おももの」は、決して自慢じまんできません。
必要ひつようのないものはもっていかないこと。

★どうしても必要ひつようなものいが以外がいは、
特別とくべつに新あたしいものかをかうことはありません。



けんこう あんぜん 健康と安全

1. 出発前に病気やけがをしないように気をつけよう

「さあいよいよ出発」なのに、かぜをひいたり、けがをしたりしてしまっては、「残念ながら…」ということになりますね。

出発日まで、楽しいこともたくさんあるでしょうけれど、夜ふかしや冷たいものの飲みすぎなどに注意して、前の晩もしっかり休んで、元気いっぱい出かけられるようにしましょう。

でも、もし具合が悪かったら…。まだチャンスはたくさんあります。決して無理をしないで、連絡の上、休むようにしてください。

2. 元気のもと、「パクパク・ス～・ポトン」

① パクパク…よく食べ

よくかんで、たくさん食べよう。ただし、気分がいいからって食べすぎ・飲みすぎには気をつけて。食事の前におやつを食べちゃう、なんていうのもやめようね。

② ス～…よく寝て

寝不足では元気が出ないばかりか、せっかくの活動中に動けなくなってしまうかもしれません。自分にとって必要な睡眠時間というも、人によって様々です。消灯後にさわぐことや、起床前になかまを起こすなんていうのは、みんなで泊まるときのルール違反です。

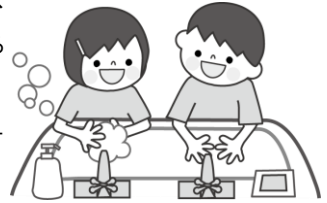
③ ポトン…よく出そう

実は、これができなくなるのが、トラブルの一番多い原因。全然恥ずかしいことではないので、できれば朝の時間がいいけど、そうでないときにも、決してがまんしないでください。近くにトイレがないときでも、相談できるリーダーに声をかけてください。



からだ せいけつ したぎ
3. 体はいつも清潔に下着もきちんとかえましょう

キャンプでは体や服が汚れやすいもの。気持ちよく
げんき せいかつ
元気に生活するために、シャツ・パンツ・くつ下などもきち
んと取り替えましょう。
もし部屋などで着替えがしづらい場合には、えんりよなくリー
ダーに相談してください。



じぶん
4. 自分もけがをしない。なかまにもけがをさせない

キャンプでは、火をもやしたり、包丁やナイフなどの刃物をつか
つたりすることがあります。あぶないから使わないのでは、
じょうず
いつまでも上手にはなりません。どんどんやってみるこ
とが大事ですが、どうしたら安全にできるのか、どうした
らあぶないのか、自分でも考えるし、リーダーの言うこと
もしっかりきいて守るようにしましょう。



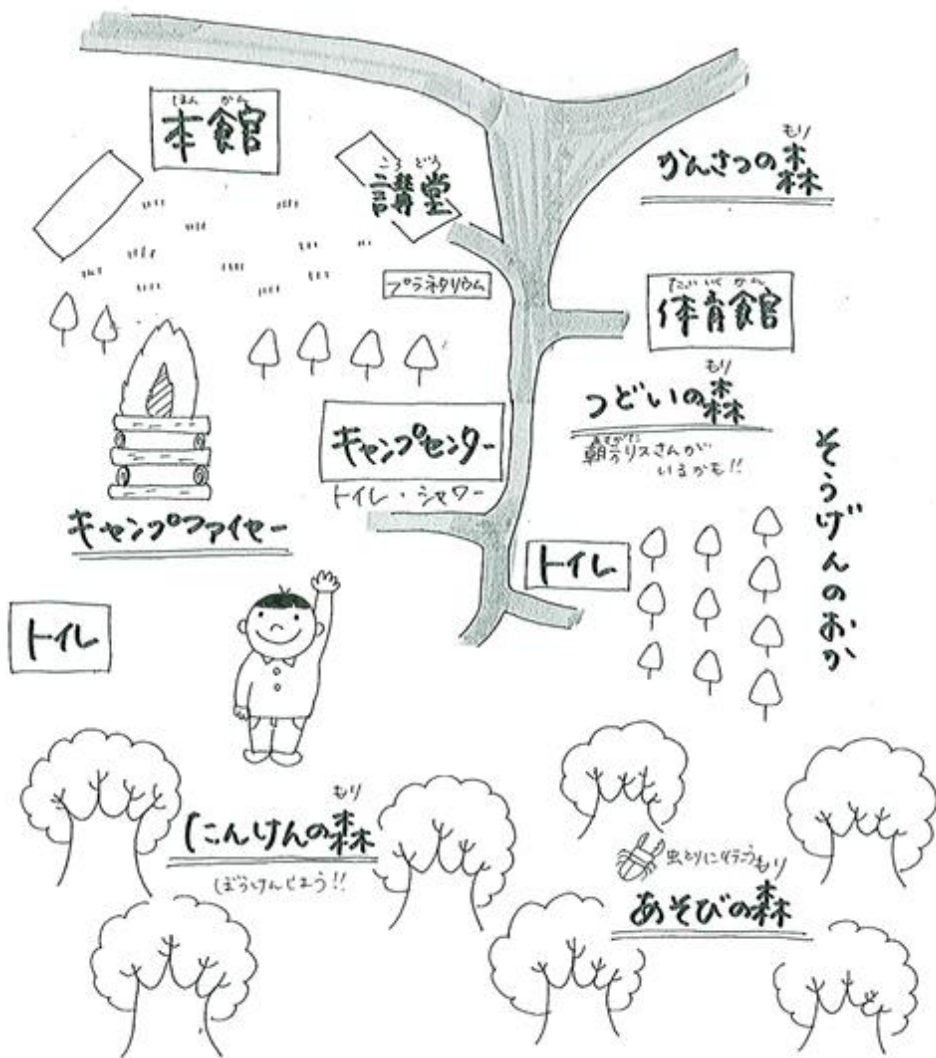
こま
5. 困ったことがあったら、いつでもリーダーに

班のリーダーに伝えるのが一番いいけれど、高学年の女の子などはリーダーが
おとこ ひと い
男の人だと言いつらいこともあるよね。えんりよなく、本部や別の班のリーダーにも
こえ
声をかけてください。





みんなのキャンプ場^{じょう}





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・トレース」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に 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、ぎや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、キャンプファ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、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だろう。他にもつぜん、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、きっ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。





まめちしき キャンプ豆知識

つくかた 〈カレーライスの作り方〉

☆基本の材料☆

カレー粉(カレールウ)

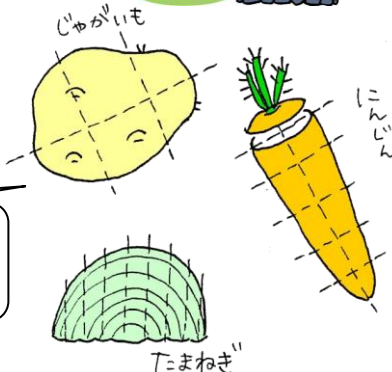
お肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも



① 野菜とお肉を切ります

たまねぎ・にんじん・じゃがいもは皮をむいてから、食べやすい大きさに切ります。
お肉もひとくちサイズに切ります。

じゃがいもはとけてしまうのでちょっと大きめに、
にんじんはなかなかやわらかくならないので
ちょっと小さめにきるといいヨ！

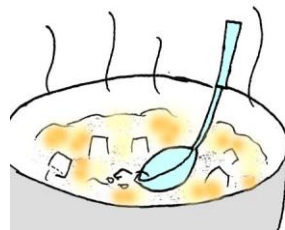


② 油をひいて、お肉・野菜をいためます

おなべに油をひいて、あたたまった野菜とお肉をおなべに入れていためます。
てばやく、こがさないようにね！

③ お水をいれて、煮込みます


野菜に火が通ったら、水をいれて煮込みます。
とちゅう、あくがういてきたら、おたまですくつてとりましょう。



④ カレー粉をいれて、できあがり！

よく煮えたら、カレー粉をいれてとがします。
ごはんにかけて、いただきます！





うたをうたおう♪

【きみはともだち】 作詞・作曲/じんぺい

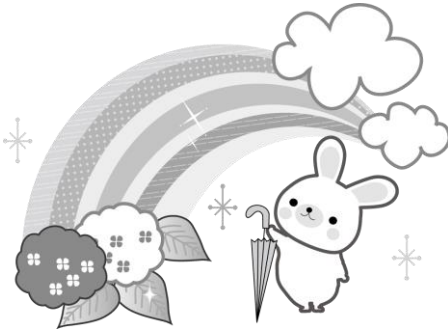
きみはともだち このそらのした
めぐりあえた よろこびを うたおう



【にじ】

にわのシャベルが 1にちぬれて
あめがあがって くしゃみを1つ

くもがながれて ひかりがさして
みあげてみれば ラララ
にじがにじが そらにかかって
きみのきみの きぶんもはれて
きつとあしたは いいてんき
きつとあしたは いいてんき



【あたまんなからっぽ…】 作詞・作曲/じんぺい

あたまんなからっぽすとんがらし
しらかばらっこかげんきなこども
もりすいかぜんぶたのしいまつりんご
ごちそうたまごまユウトピア→たまんなからっぽすと……

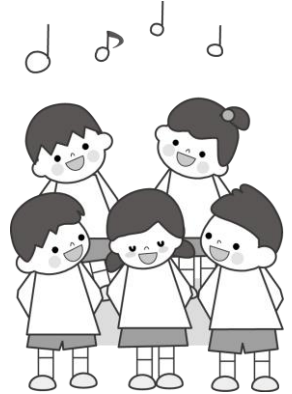


【がんがん】

あおいそらのしたで きみにであえたこと
これはとつてもすごいことなんだ でっかいことなんだ
かぜにながれるくもを いっしょにみていたこと
これはとつてもすごいことなんだ ぜったいわすれない

だから
つまずいて すっころんで
ひとりぼっち さびしくて なみだぼろぼろでも
だいじょうぶ がんばれる
がんがん生きてやる！！

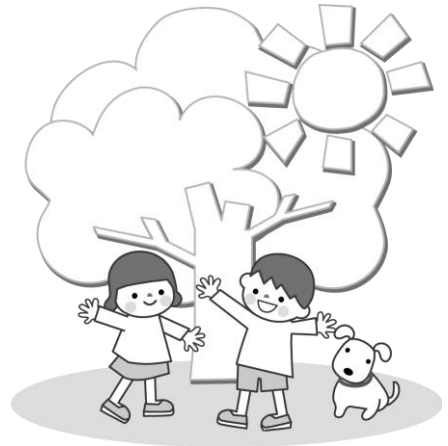
そうさ
きみも(きみも) きみも(きみも)
みんな(みんな) なかま(だー！)
だいじょうぶ がんばれる がんがん生きてやる
だいじょうぶ がんばれる がんがん生きてやる！！



【また会える日まで】

あおいそら しろいくも ゆうきをもってふみだそう
おもいだすと わらいあえる たのしいおもいで
だいすきなみんなの えがおがたからもの
つよきずなを ぼくはわすれないよ

またあえる日まで ゆめをわすれずに
かわらないままで すっといょうよ
またあえる日まで ゆめをかなえよう
しんじることが ころろをつなぐ
またあえる日まで(またあえる日まで)...





ほほえむそんぐ



ちいさな リュックにつめた
 たくさんの たのしい おもいで
 みんなの むじゃきな えがおや
 あおいそらのした うたった うた
 ぼくらを てらす あたたかい たいよう
 たくましい せなかに ゆうきを もらった
 hey hey ♪



☆ けんかして なきべそをかいても きみのえがおが ぼくらをつつむ
 ながしたなみだも ぜんぶかわいて あしたははれる

とおの むじんとう めざし
 ちからを あわせて カヌーをこいだ
 きみは ぼくらの せんちょう
 あしたに むかって かじをとる



キャンプファイヤー もえる ほのおに
 おもいを たくして とどけ みらいへ
 hey hey ♪



★キラキラかがやく ほしにつつまれ いまねがいをこめ みんなでうたう
 ぼくらは いっしょうのともだち またあえるさ



☆くりかえし
 ★くりかえし

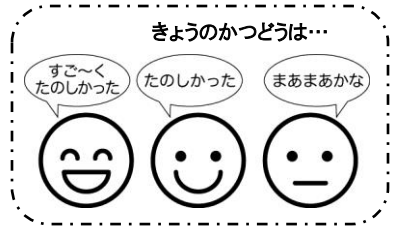


「ぜったい！」またあおうね

<日記のページ>

月 日()

てんき: _____



.....

.....

.....

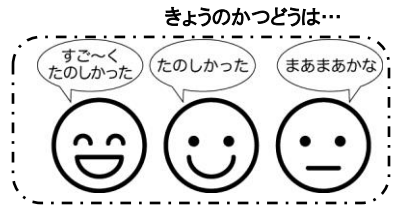
.....

リーダーより

＜日記のページ＞

月 日()

てんき: _____



.....

.....

.....

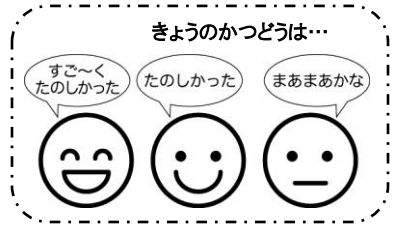
.....

リーダーより

＜日記のページ＞

月 日 ()

てんき: _____



.....

.....

.....

.....

リーダーより



メモ





メモ

