

5/1(水)～5/17(金)まで、往復ハガキにて受付!

往復ハガキに、

「住所、氏名(ふりがな)、電話番号、学校名、学年、性別、返信用あて名」
を必ず記入し、下記の住所まで郵送してください。

※1人につき1枚、多数抽選!

〒428-0504 静岡市葵区井川3055番地の1

静岡市井川少年自然の家「**トム・ソーヤ 南アルプス チャレンジキャンプ**」係

平成25年度 トム・ソーヤ 南アルプスチャレンジキャンプ<フレキャンプ> 実施要項

1 とき 平成25年 6月29日(土)～6月30日(日)

2 ねらい 小学5年生から中学3年生までの子どもたちが、南アルプス茶臼岳登山に向けて、自炊活動や笹山登山に挑戦することを通して、新しく出会った友だちとの仲間意識を高め、本キャンプに向けての意欲やめあてをもつ。

3 日程

**フレキャンプ と
本キャンプ と
合わせて
チャレンジキャンプ と
いいます。
↓下に本キャンプ要項あり**

6月29日(土)	6月30日(日)
9:00 ○受付開始(北部図書館多目的ホール)	4:00 ○起床 洗顔・寝袋をたたむ・荷物移動
9:30 ○保護者説明会	4:15 ○朝食(パン弁当)
11:00 ○保護者説明会終了	*朝食後、必ずトイレに行くこと。 *必要な子は酔い止めを飲むこと。
11:15 ○出発式	5:15 ・荷物移動
11:30 ○バス出発	5:30 ○集会広場 集合
12:00 ○昼食(安倍ごころ) ・班の組織づくり	5:45 ○笹山チャレンジ登山スタート
12:45 ○安倍ごころ 発	勘行峰コース
14:15 ○自然の家 着	7:30 ○勘行峰入口
14:30 ○入所式(多目的ホール)	7:50 ○勘行峰(1445m)
○所長の話 ○諸連絡 *参加費の集金をします。	8:10 ○リバウエル井川スキー場レストハウス
14:45 ○入所オリエンテーション	・トイレ休憩15分
・入室 ・荷物整理	8:25 ・出発
15:00 ○夕食作り(必要な荷物をデイバックに入れ集会広場に集合)	8:45 ○県民の森センター
・エコクッキング、片づけの説明	10:15 ○井川峠
・火の指導、備品・食材受け渡し	11:15 ○笹山 登頂(1763m)
16:30 ○夕食(班ごと)	・写真撮影(班、全体)
○片づけ	11:30 ○下山
18:00 ○片づけ終了	11:50 ○笹山登山口 発
18:30 ○風呂	12:10 ○スキー場 着
・男子 女子	○昼食・トイレ
19:20 ・この間に荷物整理をし、寝袋をしいておく。	13:15 ○備品回収(ザック、カップ、名札など)
○全体会(多目的室)	13:30 ○閉講式(スキー場)
19:30 ・日程確認 ・自己紹介カード回収	キャンプの感想・所員の話
○登山準備・パッキング	14:30 ○バス スキー場出発
20:00 ・持ち物、備品パッキング	※途中、玉川公衆トイレで休憩
20:30 →グループごと反省	16:30 ○東静岡駅到着諸連絡
20:45 消灯 <各部屋>	16:45 ○解散

4 服装

※活動場所の予想最高気温・最低気温（平成24年6月下旬のデータ）

- ・井川少年自然の家（標高1,000m）＝最高19℃ 最低14℃。
- ・笹山（標高1,763m）＝最高13℃ 最低8℃

☆1日目（6/29）の服装 ※主な活動：自炊活動（カレー作り）

チェック	服装	留意点
	履きなれた運動靴	2日目のトレッキングシューズと兼ねていてもいいです。
	靴下	足首や足裏を保護するためにも厚手のものがいいです。
	長ズボン	ジーンズは、乾きにくく、動きにくいので避けてください。
	肌着・上下	上はTシャツでもいいです。乾燥性の良いものをおすすめします。
	長袖シャツ	襟付きシャツやラガーシャツなどで、乾燥しやすいものがいいです。防寒だけでなく、怪我の防止と虫さされ対策にもなります。
	上着	6月下旬でも天候によっては、気温が低くなる場合があります。フリースのように、保温性があり、生地が薄く、大きな荷物になりにくい化繊のものがおすすめです。
	軍手	熱いものを持つので、綿100%のものにしてください。

☆2日目（6/30）の服装 ※主な活動：笹山チャレンジ登山

チェック	服装	留意点
	トレッキングシューズ ※1日目の靴と兼ねていてもいいです。	ハイカットのトレッキングシューズをおすすめします。厚手の靴下を履き、靴に足を入れ、しっかりひもを結びます。履いた時、つま先に5mm～1cm程度のすき間があく、足の甲、足首（くるぶし）、足の両はじが当たらないなど、履きやすいものを選びましょう。 ※新たに購入する場合は、ショップの店員さんと相談しながら選びましょう。夕方、足が少し大きくなっている時間帯に行くといいです。新品は慣らし履きを繰り返しておいてください。 ※長年使用している靴の場合、ゴムの接着部分の損傷はないか、確認をしてください。
	靴下（2足）	1日目のものと同様に、足首や足裏保護のため厚手のものがいいです。雨などでぬれることもあるので、予備の分も持ってきて下さい。
	長ズボン	汗などが乾きやすいので、化繊が含まれているものをおすすめします。乾きにくく、動きにくいので綿100%のものやジーンズは避けてください。ジャージなど伸縮性がよいものは動きやすく快適です。
	肌着・上下	上はTシャツでもいいです。乾燥性の良いものをおすすめします。
	長袖シャツ	襟付きシャツやラガーシャツなどで、乾燥しやすいものがいいです。防寒だけでなく、怪我の防止と虫さされ対策にもなります。
	上着	1日目のものと兼ねていてもいいです。
	登山用手袋	薄手のものでいいです。1日目の軍手でもいいです。

5 持ち物

☆小さなテイバッグに入れて、バスの自分の座席に置くもの（常に自分の近くにある）☆

チェック	必ず準備する物	持ち物の説明・留意点
	参加費5,500円	本人の名前を書いた封筒に入れてください。自然の家で集めます。
	初日の昼食用弁当	食べ終わった後、捨てられるような容器を工夫してください。
	水筒 or ペットボトル	1日目の飲み物です。夕食時に、お茶ペットボトル1本を支給します。
	筆記用具	鉛筆類 赤ペン マーカーペン ネームペン など
	エチケット袋2枚	新聞で作った袋や紙袋の中に、ビニール袋を入れて二重にすると外から見えません。
	小タオル	汗を拭いたりします。
	軍手	綿100%のものにしてください。自炊活動や笹山登山で使います。
	帽子	日差しを遮り、頭部を覆うものにしてください。黒などの色の暗いものは避けてください。（ハチ対策）
	ふきん	1日目夕食の自炊活動の時、洗った食器をふきます。
	レジャーシート	コンパクトなもの。登山中はいろいろな場所に腰をおろして食事をとります。
	折りたたみ傘	コンパクトなもの。
	絆創膏	靴ずれやマメができやすい場所にはります。

☆大きなバッグに入れて、バスのトランクにしまうもの（自然の家に着くまでとり出せない）☆

チェック	必ず準備する物	持ち物の説明・留意点
	着替え	服装の欄を参考に用意して下さい。
	寝る時の服	ジャージやスエット、パジャマなど。
	ペットボトル2本	500ml サイズ。水、お茶、スポーツ飲料から2本。2日目登山中の水分補給用。
	上履き	学校で使用している上靴、もしくは、それに類するもの。
	懐中電灯（ライト）	小さくて軽いものがいいです。
	お箸・スプーン類	学校給食用セット、または軽量のキャンプ用セット。
	カレー用容器	ご飯とカレーを入れる器。プラスチックや金属製などの割れにくいもの。
	洗面用具	歯磨きセットなど。
	タオル類	スポーツタオル（お風呂用）、洗顔用タオル、手ぬぐいなど。
	ハンカチ・ティッシュ	必要数
	ランドリー袋	汚れたり、ぬれたりした衣服を入れる袋です。
	ビニール袋（5枚程度）	必ず太いマジックで記名してください。荷物整理などあらゆる場面で活用します。
	新聞紙（朝刊1日分）	濡れた靴を乾かす時などに使います。

<必要に応じて準備するもの>

	服用薬や塗り薬	酔い止め薬や常時使用しているもの。
	腕時計	使い慣れているもの。紛失や破損については自分でしっかり管理するようお願いいたします。

6 自然の家で用意する登山装備品

① 笹山登山の時には、以下のものを自然の家から貸し出します。

- ・登山用ザックとザックカバー（雨除け）
- ・登山用レインスーツ（雨合羽）
- ・寝袋⇒プレキャンプは自然の家館内泊ですが、茶臼岳登山を見据えて寝袋で寝ます。

※1 日目の夜、笹山登山に必要な持ち物をパッキングします。登山用ザックを利用することにより、本番の茶臼岳登山への意識を高めます。また、パッキングの方法についても学びます。

② 行動食

栄養補助食品、あめ、スポーツ飲料などの行動食を配る予定です。行動食の中身につきましては、必要に応じて変更することがあります。

7 食事計画

月日（曜日）	朝食	昼食	夕食
6/29（土）		家から持ってきた弁当	自炊活動（カレー作り）
30（日）	自然の家食堂（パン弁当）	スキー場レストハウス（牛丼）	

8 笹山登山について

◇ 笹山は標高1,763mの山です。まず、1,000mの自然の家を出発し、1,445mの勘行峰を目指します。勘行峰登頂後、リバウエル井川スキー場レストハウスで休憩をとり、県民の森から笹山に続く登山道に入ります。その後、1,550mの井川峠を越え、一気に1,763mの笹山山頂に登り切ります。

◇ 全体的にアップダウンが続き、体力面、精神面ともに負担がかかることが予想されますが、時間をかければ初心者でも踏破できるコースです。

◇ 山頂付近では、快晴時には、富士山、南アルプスの3,000m級の峰々を見ることができます。眼下には、井川湖も見降ろせます。また、カモシカなどの野生動物たちとの出会いも期待できるコースです。

◎本番までに家庭で行うトレーニング

- ① 「靴ならし」 ○新しい靴の場合は、当日までに何度も履いて十分慣らしておきましょう。
(当日靴ずれが生じると痛みがひどくなり、歩けなくなることが予想されます。)
○靴ひもを自分で縛れるように練習をしておいてください。
- ② 「体力作り」 ○1日最低30分、体力づくりをしましょう。30分は、小休止までの目安の時間です。
 - ・石段、階段登り、ランニング、縄跳びなど
 - ・キャンプ用のリュックや遠足用のナップザックに水を入れたペットボトル2瓶を入れて、歩いてみよう。
 - ・交通事故や安全面に充分留意して、繰り返してトレーニングしましょう。

○本事業の手続きの際にいただいた内容は、静岡市個人情報保護条例に基づき適切に管理し、この事業以外の目的には利用いたしません。なお、本事業のしおりに名前・学校名の表記をしたり、ホームページに活動の様子を掲載する目的で写真などを撮らせていただいたりすることがあります。ご了承ください。

平成25年度 トム・ソーヤ 南アルプスチャレンジキャンプ<本キャンプ> 実施要項

1 と き 平成25年 8月 4日(日)～8月 9日(金)

2 ねらい 小学5年生から中学3年生までの子どもたちが、南アルプス茶臼岳登山挑戦を通して、自然の厳しさや美しさを感じるとともに、協調性や忍耐力を醸成し、たくましい心身を育てる。

3 日 程

月 日	活 動 内 容	服 装	宿泊場所
8/4(日)	東静岡駅集合、出発式、自然の家入所、備品配布	通常活動時の服装・運動靴	自然の家
5(月)	登山トレーニング(自然の家エリア内)、登山準備	登山の服装・登山靴	自然の家
6(火)	茶臼岳登山①(自然の家～畑雑第一ダム～横窪沢小屋)	登山の服装・登山靴	横窪沢小屋
7(水)	茶臼岳登山②(横窪沢小屋～茶臼岳山頂～横窪沢小屋)	登山の服装・登山靴	横窪沢小屋
8(木)	茶臼岳登山③(横窪沢小屋～自然の家)、キャンプファイヤー	登山の服装・登山靴	自然の家
9(金)	自然の家退所～東静岡駅、帰着式	通常活動時の服装・運動靴	

4 集合・解散について

【集合】 **8月4日(日) 8:50 東静岡駅コンコース(改札前)**です。

※9:00より、出発式を集合場所の東静岡駅コンコース(改札前)で開催いたしますので、集合は時間厳守でお願いします。

※往復とも口坂本経由で、貸切マイクロバス2台を利用します。各バスには、自然の家所員、看護師(1名)、学生リーダーが同乗します。

※JR東静岡駅コンコースまでは、必ず保護者が送迎をしてください。子どもだけで東静岡駅に来たり、帰ったりはしません。

※JR東静岡駅周辺は、駐車禁止区域となっております。自家用車でのご送迎の際には、近隣の有料駐車場をご利用ください。

※葵区玉川をこえると急カーブの山道が続きますので、バス酔いが心配されるお子様は、酔い止め薬を服用させておいてください。酔いやすいお子様は、窓側の席に座るようにしますが、その人数によっては、窓側の席が確保できない場合があります。必ず薬を服用するようにしてください。

★当日の朝、やむを得ず不参加になってしまう場合や集合時刻に遅れそうなどときには、井川少年自然の家(Tel054-260-2761)にご連絡ください。7:30には所員がいます。

【解散】 **8月9日(金) 16:00 到着予定 東静岡駅コンコース(改札前)**です。

※到着し次第(16:15頃)より、帰着式を同じ場所で行います。

※帰着式終了後、諸連絡や保護者への引き渡しの確認を行うため、少々お時間をいただきます。(10分程度)その後、解散となります。

※引き渡しの確認をしますので、保護者の方は、必ずお迎えにお越しください。子どもだけで帰すことはいたしません。

※道路事情などで、東静岡駅到着の時刻が前後することをご了承ください。

5 緊急時の対応について

キャンプ中、体調不良やストレス過多により、井川から下山を余儀なくされる場合、自然の家までのお迎えをお願いすることがあります。恐れ入りますが、保護者の方は、キャンプ中確実に連絡がとれるようお願いいたします。

7 服装 ☆衣類のすべてに記名をお願いします。 ☆キャンプ中、衣類を洗濯する機会はありません。

☆通常活動時の服装 ※2日分（8月4日、9日）

チェック	服装	留意点
	運動靴（1足）	普段履いている靴で結構です。
	靴下（2足）	足首や足裏を保護するためにも厚手のものが多いです。
	屋外用ズボン（1本）	出発式、帰着式などで着用します。
	館内用ズボン（1本）	ハーフパンツやジャージなど。自然の家館内で過ごす時に着用します。
	肌着・上下（予備含め3着）	Tシャツで過ごす場合は、上半身の肌着は必要ありません。
	シャツ（予備含め3着）	Tシャツや襟付きシャツなどです。
	トレーナー（1着）	防寒対策として着用します。ジャージでもいいです。

☆茶臼岳登山の服装 ※4日分（8月5日、6日、7日、8日）

チェック	服装	留意点
	トレッキングシューズ ※プレキャンプの靴で問題なければ、履き慣れているので、その靴がいいです。 ※通常活動時の運動靴と兼ねてもいいです。	ハイカットのトレッキングシューズをおすすめします。厚手の靴下を履き、靴に足を入れ、しっかりひもを結びます。履いた時、つま先に5mm～1cm程度のすき間があく、足の甲、足首（くるぶし）、足の両はじが当たらないなど、履きやすいものを選びましょう。 ※新たに購入する場合は、ショップの店員さんと相談しながら選びましょう。夕方、足が少し大きくなっている時間帯に行くといいです。 新品は慣らし履きを繰り返しておいてください。 ※長年使用している靴の場合、 <u>ゴムの接着部分の損傷</u> はないか、確認をしてください。
	靴下（予備含め5足）	足首や足裏保護のため厚手のものが多いです。登山中、靴下がぬれるとつらいので、予備にもう1足、持ってきてください。
	長ズボン（1本）	汗などが乾きやすいので、化繊が含まれているものをおすすめします。乾きに強く、動きにくいので綿100%のものやジーンズは避けてください。ジャージなど伸縮性がよいものは動きやすく快適です。予備にもう1本あると、より快適に過ごせると思います。
	肌着・上下（予備含め3着）	上はTシャツでもいいです。乾燥性の良いものをおすすめします。
	長袖シャツ （予備含め2着）	襟付きシャツやラガーシャツなどで、乾燥しやすいものが多いです。防寒だけでなく、怪我の防止と虫さされ対策にもなります。
	保温性のある上着 （1着）	8月上旬でも天候によっては、気温が低くなる場合があります。フリースのように、保温性があり、生地が薄く、大きな荷物になりにくい化繊のものがおすすめです。
	ジャージ下	自然の家や横窪沢小屋で寝る時に着用します。
	登山用手袋	薄手のものでいいです。軍手でもいいです。

※表は、あくまでも目安です。登山時の服装を含む6日分が必要となります。日程を見て、必要な服装、必要な数量を用意してください。

※下着と靴下は、雨や汗でぬれることを考えて、それぞれ1日多く予備に持ってきてください。

※衣類の準備をする際、「〇日に着るもの」「〇日の午後から着るもの」など、1日ごとマジックで書き記したビニール袋に小分けにしてから、大きなバックに入れると、わかりやすく便利です。

8 持ち物

☆小さなテイバッグに入れて、バスの自分の座席に置くもの（常に自分の近くにある）☆

チェック	必ず準備する物	持ち物の説明・留意点
	参加費 小学生35900円 中学生36200円	本人の名前を書いた封筒に入れてください。自然の家で集めます。
	初日の昼食用弁当	食べ終わった後、捨てられるような容器を工夫してください。
	ペットボトル2本	500mlサイズ。水、お茶、スポーツ飲料から2本。※空になったペットボトルは、本キャンプ期間中、水筒代わりに使います。
	筆記用具	鉛筆類 赤ペン マーカーペン ネームペン など
	エチケット袋2枚	新聞で作った袋や紙袋の中に、ビニール袋を入れて二重にすると外から見えません。
	小タオル	汗を拭いたりします。
	登山用手袋か軍手	登山トレーニングや茶臼岳登山中に使います。怪我の防止のために必ず着用します。
	レジャーシート	コンパクトなもの。登山中はいろいろな場所に腰をおろして食事をとります。
	折りたたみ傘	コンパクトなもの。
	絆創膏	靴ずれやマメができやすい場所にはります。

☆大きなバッグに入れて、バスのトランクにしまうもの（自然の家に着くまでとり出せない）☆

チェック	必ず準備する物	持ち物の説明・留意点
	着替え	服装の欄を参考に6日分の着替えをご用意ください。
	上履き	学校で使用している上靴、もしくは、それに類するもの。
	懐中電灯（ライト）	小さくて軽いものがいいです。
	お箸・スプーン類	学校給食用セット、または軽量のキャンプ用セット。
	コップ	プラスチックや金属製などの割れにくく、軽量なもの。自然の家の食堂で使います。
	洗面用具	歯磨きセットなど。
	タオル類	スポーツタオル（風呂用）、洗顔用タオル、手ぬぐいなど。必要数。
	ハンカチ・ティッシュ	必要数
	ランドリー袋	汚れたり、濡れたりした衣服を入れる袋です。
	ビニール袋（5枚程度）	必ず太いマジックで記名してください。荷物整理などあらゆる場面で活用します。
	新聞紙（朝刊1日分）	濡れた靴を乾かす時などに使います。

<必要に応じて準備するもの>

	服用薬や塗り薬	酔い止め薬や常時使用しているもの。
	シャンプー	自然の家にはボディソープのみあります。（洗った後はタオルで乾かします。）
	腕時計	使い慣れているもの。紛失や破損については自分でしっかり管理するようお願いいたします。

※帽子は、チームカラーに合わせ、活動費の中から準備をします。本キャンプ初日東静岡駅集合時に、しおりとともにお配りします。

※衣類や小物などは、ジップロック形式のビニール袋を使い、空気を抜いてパッキングすると、荷物がコンパクトになり、整理がしやすくなります。さらに、雨水の侵入も防いでくれて便利です。（スーパーの袋のようにガサガサと音がするものは、山小屋では迷惑になりますので、ポリエチレン製であまりガサガサ音がしないものが好ましいです。）

※携帯電話、デジタルカメラ、お金、菓子類は持ってこないようお願いします。

※登山用レインスーツ（雨合羽）、登山用ザックは、自然の家より貸し出します。その他、救急薬品や登山用品の一部は自然の家で用意します。くわしくは、次の登山装備品の欄をご覧ください。

※大バックは、荷物を入れ終えた後でも、余裕のあるサイズをお選びください。帰りには、服のかさが増し、入らないものが出てくる可能性があります。

9 自然の家で用意する登山装備品

①本キャンプ中は、以下のものを自然の家から貸し出します。

<個人装備品>

- ・登山用25～35リットルザックとザックカバー（雨除け）
- ・登山用レインスーツ（雨合羽）
- ・ヘッドライト
- ・寝袋⇒自然の家館内泊、横窪沢小屋宿泊の時に使用します。

<チーム装備品> ※各班担当の所員またはキャンプリーダーが持っていきます。

- ・ファーストエイドキット⇒救急用の薬品類のセットです。
- ・ポイズンリムーバー⇒ハチに刺されたり、ヘビに噛まれたりした時に使用します。
- ・虫除けスプレー

②行動食

栄養補助食品、あめ、スポーツ飲料などの行動食を配る予定です。行動食の中身につきましては、必要に応じて変更することがあります。

10 食事計画

月日（曜日）	朝食	昼食	夕食
8/4（日）		家から持ってきた弁当	近隣の食堂
5（月）	自然の家食堂	自然の家食堂	自然の家食堂
6（火）	自然の家食堂（パン弁当）	自然の家おにぎり弁当	横窪沢小屋
7（水）	横窪沢小屋	茶臼小屋の弁当	横窪沢小屋
8（木）	横窪沢小屋	白樺荘	自然の家食堂
9（金）	自然の家食堂	自然の家食堂	

11 茶臼岳登山について

◇登山口から山頂までの標高差は、約1700m。全体的に急勾配が続く登山道です。落石や滑落などの危険箇所もありますが、時間をかければ初心者でも踏破できるコースと考えています。

◇カモシカやライチョウなどの野生動物たちとの出会いも期待できるコースです。

◇茶臼小屋付近より上は、樹林限界を越え、高山らしい見晴らしのよい眺望を楽しむことができます。

また、コース全体を通して、標高の違いによる自然環境や生息する生き物の変化を感じることができます。

◎本キャンプまでに家庭で行うトレーニング

- ①「靴ならし」○新しい靴の場合は、当日までに何度も履いて十分慣らしておきましょう。
(当日靴ずれが生じると痛みがひどくなり、歩けなくなることが予想されます。)
○靴ひもを自分で縛れるように練習をしておいてください。
- ②「体力作り」○1日最低30分、体力づくりをしましょう。30分は、小休止までの目安の時間です。
 - ・石段、階段登り、ランニング、縄跳びなど
 - ・キャンプ用のリュックや遠足用のナップサックに水を入れたペットボトル2瓶を入れて、歩いてみよう。
 - ・交通事故や安全面に充分留意して、繰り返しトレーニングしましょう。

◆静岡市内外には、里山ハイキングコースが身近にあります。ご家族でハイキングに出かけることも効果的です。

◆事前の準備や意識の持ち方は、当日の行動に現れます。毎日コツコツと努力を積み重ねていくことが大切です。

◆家族で相談をして、独自のトレーニングメニューをつくり実践していきましょう

☆7レキャンプの経験を生かし、本キャンプに向けての自分の目標をしっかりとがんばりましょう!☆

○本事業の手続きの際にいただいた内容は、静岡市個人情報保護条例に基づき適切に管理し、この事業以外の目的には利用いたしません。なお、本事業のしおりに名前・学校名の表記をしたり、ホームページに活動の様子を掲載する目的で写真などを撮らせていただいたりすることがあります。ご了承ください。