

2020年春 Kids スキーキャンプ in 八ヶ岳

2020年3月20日（金・祝）～22日（日）

【参加の手引】



藤沢市八ヶ岳野外体験教室

指定管理者：(株)八ヶ岳高原ロッジ

目次

1 【2020年春 Kids スキーキャンプ in ハケ岳】について	1
2 【スケジュール】	2
3 【予定プログラム】	3
4 【持ち物】	4
5 【服装】	5
6 【事前学習のお願い】	6
7 【意識してもらいたいこと】	7
8 【ハケ岳で過ごすための約束】	8
9 【施設の過ごし方と寝具の使い方】	9
10 【緊急時対応】	10

1 【2020年春 Kids スキーキャンプ in ハケ岳】について

■目的 みんなの成長につながるスキーキャンプ

このたびは「キッズスキーキャンプ」にお申し込みいただきありがとうございます。

このキャンプは、小学校3年生から中学生までという対象学年の幅の広いキャンプとなっております。

ハケ岳の冬の季節ならではのスキー体験を通して、スキーレベルの向上はもとより、前向きに楽しむ力や達成感の育成など、子どもたち自身の心と身体の成長を育むことを主体としています。

また、普段とは違う環境、仲間との様々な活動を通して、仲間と協力する楽しさや喜びを味わえる企画も考えております。ぜひ！日常生活では味わうことの少ないハケ岳の大自然の中でめいっぱい！楽しんでいただければと思います。

1、開催日時 2020年3月20日（金・祝）～22日（日）2泊3日

■集合 藤沢市役所・・・20日（金・祝）7：30（出発式7：45～）

■解散 藤沢市役所・・・22日（日）16：00予定

※藤沢市役所1Fバス発着ロータリー集合

2、対象 藤沢市、茅ヶ崎市、寒川町に在住の小中学生

3、基本料金 43,000円（スキーウェア、小物3点セット不要の方は各ー1,000円）

【リフト代、スキーレンタル3点セット（ブーツ、板、ストック）、小物3点セット（帽子・手袋・ゴーグル）、スキーウェアセット、インストラクター代、食事7食、宿泊費、税等】

4、実施場所、宿泊 ・シャトレーズスキーリゾートハケ岳（スキー等）

・藤沢市ハケ岳野外体験教室（TEL：0267-98-5156）

〒384-1302 長野県南佐久郡南牧村大字海ノ口字西手原2239-142

5、食事 1日目2食（昼、夕）、2日目3食（朝、昼、夕）、3日目2食（朝、昼）

6、交通 藤沢市役所発着の貸切バス移動 ※スタッフが4名程度一緒に乗ります。

7、班編成 原則として、男女・異学年混合のグループで活動を行います。なお、就寝時は、男女別でのグループ編成を行います。

※グループの編成にあたっては、できるだけ多くの初めて会った仲間との交流を進めるために、ご兄弟やお友達同士での参加であっても別のグループにさせていただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。

8、協力 藤沢市教育委員会、南牧スキークラブ、シャトレーズスキーリゾートハケ岳

2【スケジュール】

※天候など自然環境の理由により予期なくプログラムを変更する場合がございます。

		3月20日(金)		3月21日(土)		3月22日(日)	
		時間	やること	時間	やること	時間	やること
午前	7:30	藤沢市役所集合	6:30	起床	6:30	起床	
	8:00	藤沢市役所出発	7:30	朝食	7:30	朝食	
	9:30	談合坂 SA 着	8:45	スキー場へ移動	9:00	おたのしみ	
	10:30	双葉 SA 着	9:30	各班毎道具準備	10:45	退所式	
	11:20	シャトレーゼ スキー場着	9:40	スキー講習開始	11:00	昼食	
	11:30	昼食					
午後	12:00	スキー道具準備	12:00	昼食	12:00	バス乗車出発	
	13:00	スキー場グレンデ	13:00	スキー講習開始	13:15	釈迦堂 SA 着	
	13:30	スキー講習開始	15:00	スキー講習・修了式	15:00	厚木 SA 着	
	15:30	スキー講習終了	15:30	道具片付け	16:00	藤沢市役所着	
	16:00	バス乗車移動	15:50	バス乗車移動			
	16:30	体験教室着 入所式	16:30	体験教室着			
夜	17:45	夕食	17:30	夕食			
			18:30	キャンドルファイヤ ー			
	19:00	入浴	19:15	入浴			
	20:00	健康チェック	20:00	健康チェック			
	21:00	就寝	21:00	就寝			

3【予定プログラム】

■ スキー体験

メインプログラムです。プロのインストラクターやキャンプスタッフと一緒に楽しみましょう！
過去に参加してくれた人たちはさらなるレベルアップを！
初めてスキーをする人たちはスキーの楽しさを体験しましょう！

■ キャンドルファイヤー

静かに輝くキャンドルの火を囲んで出会ったお友達と一緒に歌やゲームで盛りあがりましょう！
スタッフやお友達同士との距離がぐっと近づくイベントです。

■ お楽しみプログラム

ハヶ岳周辺の自然や施設を活用した体験内容を予定しています。当日をお楽しみに！

4【持ち物】

★保護者の方へ★ 出発前にお子様と一緒にご確認ください！

大きいかばんに入れるもの ※バスのトランクへ入れる荷物			
✓	項目	数	備考
<input type="checkbox"/>	寝間着	1	ジャージがおススメです。
<input type="checkbox"/>	風呂セット(巾着袋等)	1	大タオル、体洗い用タオル、下着等
<input type="checkbox"/>	フェイスタオル	1	
<input type="checkbox"/>	洗面用具	1	歯ブラシセット等
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	4	使用後の服や下着入れ等で使用。スーパー袋等。
<input type="checkbox"/>	3日間分の着替え	1	防寒着、長袖シャツ、長ズボン、靴下、下着など
<input type="checkbox"/>	替えの靴	1	スノーブーツまたは長靴の用意ができない方
<input type="checkbox"/>	替え靴下	2	スキー等で濡れる可能性有
<input type="checkbox"/>	手袋	1	スキー以外の活動用。スキー用可
リュックサックに入れるもの ※バスの座席に持ち込むもの			
✓	項目	数	備考
<input type="checkbox"/>	しおり	1	※当日配布するもの
<input type="checkbox"/>	スキーウェア上下	1	行き帰り着用でも可。防寒着としても使用できます。
<input type="checkbox"/>	スキー用手袋	1	防水加工がおススメ ※持参の方のみ
<input type="checkbox"/>	ゴーグル	1	くもり止め加工がおススメ ※持参の方のみ
<input type="checkbox"/>	ニット帽子	1	耳まで覆うもの。ヘルメット可 ※持参の方のみ
<input type="checkbox"/>	保温下着上下	1	保温効果の高い高機能タイツ上下等。※着用でも可
<input type="checkbox"/>	中間着	1	フリースやセーター等。※着用でも可
<input type="checkbox"/>	ハンカチ・ティッシュ	1	
<input type="checkbox"/>	※とんぷく薬		必要な方は <u>多めに</u> 持参ください。
<input type="checkbox"/>	常備薬・処方薬		服用時毎に <u>小分け(袋等)</u> し、 <u>飲むタイミングを具体的に明記</u> してお持ちください。
<input type="checkbox"/>	よい止め薬	1	よいやすい人は <u>必ず</u> 持参、服用ください。
<input type="checkbox"/>	水筒	1	全行程合わせて1個
<input type="checkbox"/>	雨具(カッパ)	1	上下分かれたタイプ。ポンチョ可。雨天時使用
<input type="checkbox"/>	筆記用具	1	

※上記持ち物は必ずご持参ください。

※酔い止め薬・・・酔いやすい方は乗車前に必ず服用をお願いします。

※大きいかばんにスキーウェア、ゴーグル、手袋、ニット帽子等は入れないでください。

※着替えは2日目、3日目を併用してもOKです。

※とんぷく薬・・・熱冷まし、酔い止め、腹痛薬などのこと

5【服装】

★保護者の方へ★ 出発前にお子様と一緒にご確認ください！

■20日出発日当日の服装

バスから降りてすぐにスキーができる服装でお越しください。

スキーウェア上下着用。スキー活動中の防寒中間着、ニット帽子着用など。

(レンタルの方除く)

■スキー場での服装

- ・上着（上下）・・・スキーウェア。速乾性、保温効果の高いウェアがおススメ
- ・中間着・・・・・・・・スキーウェアの中に着る服。フリースやセーター等
- ・保温下着上下・・・保温効果が高い高機能タイツ上下等
- ・靴下・・・・・・・・スキー用靴下やハイソックスなどがおススメ
- ・頭部・・・・・・・・耳まで覆うニット帽子や※1ヘルメット。頭部を保護
- ・目もと・・・・・・・・ゴーグル着用。

※2雪目防止、吹雪時視界確保のため必ず着用

※1体験教室ではヘルメットをおススメしています。

※2雪目：強い紫外線を浴びた目の日焼け。痛みで目が開けられない場合あり

■スキー場以外での服装（施設内移動、お楽しみプログラム等）

- ・上着（上下）・・・スキーウェア、ダウンジャケット等野外活動に適した動きやすい服装。
- ・中間着・・・・・・・・スキーウェア等上着の中に着る服。フリースやセーター等。
- ・靴下・・・・・・・・スキー用靴下やハイソックスなどがおススメ。一般的靴下可。
- ・靴・・・・・・・・スノーブーツまたは長靴がベストです。
履きなれた運動靴でも結構ですが、
運動靴で参加の場合は、**必ず替えの靴**をご用意ください。
- ・手袋・・・スキー用手袋と併用化（レンタル除く）。

6 【事前学習のお願い】

★保護者の方へ★ 出発前にお子様と一緒にご確認ください！

1 出発前までに気をつけること

- ①【意識してもらいたいこと】【ハヶ岳で過ごすための約束】をよく読みましょう。
- ②早寝、早起きの習慣を身につけておきましょう。
- ③手足のつめは短く切っておきましょう。
- ④髪をくくるなど、自分でできることはできるようにしておきましょう。
- ⑤薬を飲む人は、飲む時間や飲む量など、しっかり確認しておきましょう。
- ⑥持ち物にはすべて名前を書きましょう。
- ⑦バスの車内に持ち込む荷物とトランクに入れる大きな荷物を分けましょう。

2 出発日当日の受付について

- ①藤沢市役所地下1F駐車場ロータリーで受付します。
- ②バスから降りてすぐにスキーができる服装で並んでください。※レンタルが必要な人は除く
- ③受付が終わったら名札（参加証）をもらいましょう。
- ④受付した後は必ずトイレを済ませてください。
- ⑤参加者みんなが集めた時点で出発式を始めます。
- ⑥保護者の方は出発式までお待ちいただき、子どもたちのお見送りをお願いいたします。
- ⑦**バスに酔いやすいお子様は、必ず酔い止め薬を飲んで**おいてください。

3 当日、気をつけること

- ①バス走行中はシートベルトをつけましょう。
- ②お互いが気持ちよく過ごすために、あいさつ、へんじ、話を聞く姿勢を心がけましょう。
- ③スキー道具などたくさんの道具を使います。大切に使いましょう。
- ④お風呂の入り方
 - ・かけ湯をして入る。
 - ・タオルは浴槽につけない。
 - ・水気をふきとってからあがる。
 - ・脱衣所は汚さない。
 - ・忘れ物に気を付ける。
 - ・風呂桶などを投げたりしない。
- ⑤宿泊棟（寝泊りする部屋）
 - ・決められた通りのシーツを使いましょう。（当日スタッフから説明があります）
 - ・走り回ったり、あばれないようにしましょう。
 - ・自分の荷物を整理整頓しましょう。
- ⑥体調が悪くなったら、**すぐにキャンプスタッフに知らせましょう。**

7 【意識してもらいたいこと】

★保護者の方へ★ 出発前にお子様と一緒にご確認ください！

1 ハケ岳の大自然をカラダぜんぶで感じよう！

夜空に輝く満点の星々、森林の匂い、寒空のスキー体験
ハケ岳に舞う高原の風の音、
子どもたちの五感に響く、たくさんの経験が待っています。
中には初めて感じる経験もあるかもしれません。
ぜひ！そんなハケ岳での自然を、カラダぜんぶで感じてください。

2 スタッフや友達と協力しよう！

キャンプ中は、異年齢のお友達やキャンプスタッフなど、
たくさんの人たちとの関わりの中で生活をします。
中には、決まりごとを覚えたり、一緒になって作業をしたりといった
活動もあります。
ぜひ！たくさんの人の中にいる自分を意識して、
みんなで協力しながら過ごしましょう！
みんなが協力することで、みんなが楽しく！気持ち良く過ごせます！
スタッフからのお話をきちんと聞く！姿勢も協力の一つです。

3 公共のマナーを身につけよう！

自分1人だけ、親しいお友達だけで過ごすキャンプ体験ではありません。
体験教室では、いろいろなスタッフや一般のお客様も利用しています。
多くの方が利用するための過ごし方を少し意識しましょう！
イメージは、お友達のお家におじゃまするくらいの緊張感です。

8 【ハケ岳で過ごすための約束】

★保護者の方へ★ 出発前にお子様と一緒にご確認ください！

1 あいさつをしよう

体験教室には初めて会ったお友達やみんなをサポートするスタッフがあります。
みなさんに気持ちよく！元気に！あいさつしましょう！

2 へんじをしよう

キャンプ中には、スタッフから指示をされたり、教えてもらったりする
場面がたくさんあります。

そんな時はぜひ！！「はい！」と大きく返事をしてください！

「はい！」と大きく返事をすると、なぜか？活動がうまく出来たり、
お友達がたくさんできたりします！

3 話を聞くしせいになろう

スタッフからみんなへ大事なお話しをする場面がたくさんあります。

そんな時はスタッフの話をしっかり聞きましょう！

話を聞くポイントは

「話しをする人を目で見て、耳で聞いて、おへそを向ける」

【意識してもらいたいこと】と【ハケ岳で過ごすための約束】は、
どれも大切で！どれも簡単で！どれもあたりまえ！なことです。

だけど、「あたりまえ」なことほど難しいのです！

キャンプ終了時には、その難しいことをあたりまえにできるようになって
くれればとスタッフ一同願っています。参加してくれるみんなだけではなく、
私たちスタッフも気を付けます！

9 【施設の過ごし方と寝具の使い方】

■施設の過ごし方の注意

- ①寝相の悪い人は2段ベッドの下の段で寝ましょう。
- ②各部屋の2段ベッドのハシゴは動かさないようにしましょう。

■寝具の使い方

■キャンプスタッフから寝具（シーツなど）の使い方を聞きましょう！

- ①自分が寝る部屋と寝るベッドを確認する。
- ②自分のシーツ、まくらカバー、えり布をもらう。
- ③ベッドからまくら、毛布、かけふとんをおろす。
- ④しきふとんにシーツをしき、しきふとんととのえる。
- ⑤まくらにまくらカバーをつけて、しきふとんにおく。
- ⑥二人一組でかけふとんと毛布を重ねてえり布カバーをとりつけ、しきふとんにおく。
- ⑦キャンプリーダーに確認してもらう。

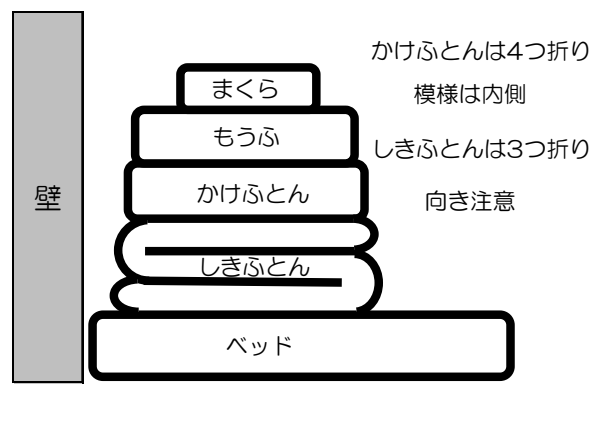
<ポイント>

- ①出来た人はできていないお友達を助けてあげよう！
- ②できない時はキャンプリーダーに聞こう！
- ③帰る日の朝まで、同じシーツ、まくらカバー、えり布を使用してください。※汚れた場合は交換します。



■寝具の片付け方

- ①シーツ、まくらカバー、えり布を寝具からはずす。
- ②寝具を右の図のようにたたむ。
- ③シーツ、まくらカバー、えり布はそれぞれ分けて回収の袋に入れる。
- ④③の袋は、宿泊棟の玄関脇に置く。
- ⑤わすれもの確認！！
※ベッドの下、ふとんの間、窓など
- ⑥トイレのスリッパを揃える。
- ⑦キャンプリーダーから確認してもらう。



10 【緊急時対応】

■病院

佐久総合病院 小海分院	長野県南佐久郡小海町	約30分	小児科、内科、 外科他	tel fax	0267-92-2077 0267-92-2441
佐久総合病院	長野県佐久市臼田	約60分	総合病院	tel fax	0267-82-3131 0267-82-9638
佐久医療センター	長野県佐久市	約75分	救急対応	tel	0267-62-8181
木村医院分院	長野県南佐久郡川上村	約30分	外科	tel fax	0267-97-3412 0267-97-3472
どんぐりの森 クリニック	長野県南佐久郡南牧村	約20分	内科、 アレルギー科	tel fax	0267-91-0225 0267-91-0224
塩川病院	山梨県北杜市須玉町	約45分	内科、 アレルギー科	tel fax	0551-42-2221 0551-42-2992
甲陽病院	山梨県北杜市長坂町	約40分	小児科、外科 眼科他	tel fax	0551-32-3221 0551-32-7191

■緊急対応フロー

【八ヶ岳野外体験教室 緊急時対応・連絡体制】

