

令和5年度 トム・ソーヤ チャレンジキャンプ(小4～中学生) 実施要項

- 1 日時** 令和5年8月16日(水)～8月19日(土) 3泊4日10食付き
- 2 場所** 静岡市南アルプスユネスコエコパーク井川自然の家及び井川本村、山伏
- 3 ねらい**
- (1) 西河内川での沢のぼり体験や山伏登山、西山平での収穫体験を通して、井川や南アルプスの貴重な自然を体験するとともに、自然と人との共存について学び実生活につなげる。
 - (2) 山伏登山や野外炊事等を通して、困難に挑戦する精神力や忍耐力、仲間と協力する協調性などを伸ばし、自己肯定感や他者への思いやりの気持ちを高める。
- 4 参加者** 小学4年生～中学3年生 **50名程度**
- (1) キャンプリーダーや所員が、参加者をサポートします。
 - (2) 班編成は、学年と性別を考慮し、決定いたします。
- 5 募集期間** 令和5年7月1日(土)～7月17日(月)
- 6 日程**

※ 天候等で、別の活動プログラムに変更する場合があります。

1日目 8月16日(水) 「井川で仲間と出会おう！」			
時刻	活動内容	集合場所	留意点
8:00	受付・参加費集金	東静岡駅北口 (バスに集合)	・東静岡駅北口に停車しているバスへお手洗いを済ませてから、直接お越しください。
8:30	東静岡駅出発 横沢到着 始めの会	横沢	
9:30	西河内川沢のぼり体験 (沢のぼり中止時…富士見峠～自然の家ハイキング)	西河内川 (横沢)	<ul style="list-style-type: none"> ・所員が先導し、各班で協力しながら沢のぼりを行います。 ・ハイキングの場合は少雨決行。 ・着替え後に横沢バス停でトイレ休憩をします。
11:30	着替え 横沢バス停出発	横沢集会所 →横沢バス停	
12:30	井川自然の家着 荷物の移動 昼食(弁当) 入所オリエンテーション ぬれた服を干す・名札作り	食堂 各部屋	<ul style="list-style-type: none"> ・大きな荷物は玄関ホールに班ごとに置きます。 ・ぬれた服・靴を、空き部屋・乾燥室で干します。
14:30	仲間づくりネイチャーゲーム ・自己紹介ゲーム ・グループでの協力ゲーム 等	多目的ホール	<ul style="list-style-type: none"> ・4日間を共に過ごす仲間との絆を深めるゲーム等を行います。
17:15	夕食準備	食堂	
17:30	夕食 片付け		
18:30	山歩きの注意事項確認	集会室	<ul style="list-style-type: none"> ・男女ともに班の順番で入浴します。
19:00	入浴・荷物整理	大浴場	
20:15	山伏登山についての説明 健康観察・グループミーティング	食堂	<ul style="list-style-type: none"> ・ミーティング前に健康観察を行います。 ・各班でミーティングを行います。
21:15	就寝準備	各部屋	
21:30	消灯・就寝		

2日目 8月17日(木) 「井川で挑戦しよう！」			
時刻	活動内容	集合場所	留意点
6:00	起床・荷物整理	各部屋	・朝食前に健康観察を行います。
7:15	健康観察・朝食準備		
7:30	朝食	食堂	
8:30	バス乗車・自然の家発		
9:45	猪ノ段入口着・準備体操	猪ノ段入口	・各班でまとまって行動します。 ・山岳ガイド、所員、看護スタッフがサポートします。
10:00	山伏登山出発		
10:50	百畳平着	百畳平	
12:20	山伏山頂着・写真撮影 昼食	山伏	
13:20	山伏山頂発		
14:20	百畳平着・バス乗車	百畳平駐車場	
14:30	百畳平出発		
16:00	自然の家着 入浴	大浴場	・男女ともに班の順番で入浴します。 ・夕食までの間に、登山の振り返りを行います。
17:15	夕食準備		
17:30	夕食 片付け	食堂	
18:30	夏の星の話	駐車場	・星の話をした後に、駐車場で星空観察を行います。(雨天時：集会室)
19:30	健康観察・グループミーティング	食堂	
20:45	就寝準備	各部屋	・ミーティング前に健康観察を行います。 ・各班でミーティングを行います。
21:00	消灯・就寝		

3日目 8月18日(金) 「井川の森で遊ぼう！」			
時刻	活動内容	集合場所	留意点
6:00	起床・荷物整理	各部屋	・朝食前に健康観察を行います。
7:15	健康観察・朝食準備		
7:30	朝食	食堂	
8:15	荷物の整理・清掃	各部屋	
8:45	集会室に移動		
9:00	自然物クラフト	集会室	・各班にわかれて、自然物を使ったクラフトにチャレンジします。
11:45	昼食準備		
12:00	昼食	食堂	

13:00	リーダーズレク 班での野遊び	集会広場	・各班で活動します
15:30	野外炊事（夏野菜カレーライス）	第1・第2炊飯棟	・野外炊事に必要な荷物をもって、炊飯棟へ移動します。 ・かまどで火おこしをして、班ごとに夏野菜のカレーライスをつくります。
17:00	夕食		
18:00	片付け完了		
19:00	プチキャンプファイヤー （グループミーティング）	集会広場	・各班で行動します。
20:15	入浴・荷物整理	大浴場	・男女ともに班の順番で入浴します。
21:15	健康観察・就寝準備	各部屋	・就寝前に健康観察を行います。
21:30	消灯・就寝		

4日目 8月19日(土) 「井川で感謝しよう！」			
時刻	活動内容	集合場所	留意点
6:00	起床・荷物整理・シーツの返却	各部屋	・朝食前に健康観察を行います。
7:15	健康観察・朝食準備		
7:30	朝食	食堂	
8:15	荷物整理・清掃 集会室に荷物を移動	各部屋	
8:30	4日間のふり返り	集会室	・井川で過ごした4日間をふり返ります。
9:45	荷物をもってバス乗車		
10:00	自然の家出発		
10:30	西山平着 野菜収穫体験	西山平	・井川の方々が育てた野菜の収穫体験を行います。収穫した野菜は弁当と一緒に食べ、お土産としても持ち帰ります。
11:30	昼食（収穫した野菜・弁当） アンケートの記入		
12:30	終わりの会 荷物をもってバス乗車		
13:00	西山平出発 富士見峠休憩 横沢バス停休憩	富士見峠 横沢バス停	・バス到着後、 お1人ずつ 、引き渡しを行います。 東静岡駅北口に停車しているバスへ直接お越しください。
15:30	東静岡駅北口到着・解散	東静岡駅北口	

7 参加費

16,840円 ※ 当日集金します。記名した封筒に、おつりのないように入れ、封をしてください。

(内訳)	① 食事代	7,900円	② 消耗品代・備品使用料	1,316円
	③ 宿泊費・交通費・保険料他	7,624円		

8 服装 ※ハチ対策として、黒色系の服装は避けることが望ましいです。

帽子 ※ハチやアブ、ヤマビル対策にもなります。	
活動しやすい服装(ジーンズは不可) ※1日目は沢のぼり体験用の服装で集合。全身がぬれます ※2日目は必ず長袖・長スボン(ジャージ等) ※くるぶし丈の靴下は避けてください。	
防寒着上下(ジャージ・長袖インナー・長袖シャツなど) ※2日目に登山する山伏は標高2014mです。山頂では、市街地より10度ほど低くなります。 山頂で過ごす間に体を冷やさないように、着脱しやすい防寒着をご用意ください。	
1日目集合時 :履き慣れたぬれても良い運動靴 沢のぼり体験後:履き慣れた運動靴 ※登山の際に滑りにくい靴をご用意ください。	
腕時計(持っていることが望ましい:管理は自分で行う)	
軍手 ※リュックサック(デイバック)に入れておく。	

※ 自然の家の気温は市街地より6度ほど低く、昨年8月の最高気温の平均は25度、最低気温の平均は19度です。

9 持ち物

※ 全ての持ち物に記名をお願いいたします。

※ 参加費以外のお金、お菓子、ゲーム機、携帯電話は持たせないようにしてください。

(1) 活動時用のリュックサック(デイバック)に入れる物 ※2日目の登山荷物が入る大きさのもの

参加費 ※当日、受付時に集金します。記名した封筒に、おつりのないように入れ、封をしてください。		
水筒		軍手(すべり止めのないもの)
タオル1枚(汗拭き用)		筆記用具
ビニール袋3枚(用途多様)		折り畳み傘
カップ(上下別に分かれている物)		常時、服用している薬(必要な人)
ハンカチ・ティッシュ		レジャーシート
酔い止め薬(必要な人)		絆創膏
虫よけ		塩(小袋に入れておく)
マスク		
エチケット袋4枚程度(消臭機能付きの固まるタイプがおすすめです) ※本キャンプでは4回バスでの移動があります。必要数をご家族で相談してご準備ください。		
プール用タオル(着替え用)		水で濡れた物を入れるビニール袋
沢のぼり体験後の着替えの服(上下)、靴、靴下、下着 ※沢のぼり着替え関係の持ち物は、別のバックや袋に入れて持参しても構いません。		

(2) 大きなバックに入れる物

着替え3日分(予備含む)1日分ごとに分けておくとい。		
食器セット(お皿・スプーン・フォーク・箸等)		
ビニール袋3枚 ※濡れた服等を入れられる大きさの物		
懐中電灯		軍手(予備)
寝るときの服		歯磨きセット(歯ブラシ・歯磨き粉)
タオル5枚(入浴用・洗顔用・汗拭き用予備)		上履き(学校の上靴可 靴底を拭いてくる)
エチケット袋(予備) 山伏登山道の入口まではバスで移動します。		
登山用行動食(お菓子・飴など) ※登山中以外では食べません。		
登山用水500ml ペットボトル3本(お茶やスポーツドリンク可 ジュース類不可)		

※登山用行動食の量や種類については、実施要項と併せて井川自然の家HPに掲載します。

10 お願い

- (1) 健康観察について
入所2週間前から、健康観察を確実に行ってください。
- (2) マスクの着用について
マスクを着用するかどうかは、個人の判断に委ねることを基本としますが、屋内で他者との身体的距離が確保できない場合等では、マスクの着用を推奨します。
- (3) 活動の中止について
活動中に発熱等の症状がある場合は、参加を中止していただくことがあります。また、新型コロナウイルス感染症の感染状況等によっては、事業の中止及び日程、活動内容の変更を行う場合があります。

本所においては、引き続き「新型コロナウイルス感染症」における基本的な感染症対策(三密の回避、手洗いや手指消毒、換気等)を講じていきますので、ご理解・ご協力をお願いします。

11 交通について

- (1) 送迎バスには、自然の家の所員が添乗します。
- (2) お子様の集合・引渡し場所は、**東静岡駅北口**になります。**必ず保護者が送迎してください。**
- (3) 道路事情等で、東静岡駅到着の時刻が前後する場合があります。
- (4) 東静岡駅周辺は、駐車禁止区域となっていますので、自家用車等での送迎には、十分ご注意ください。

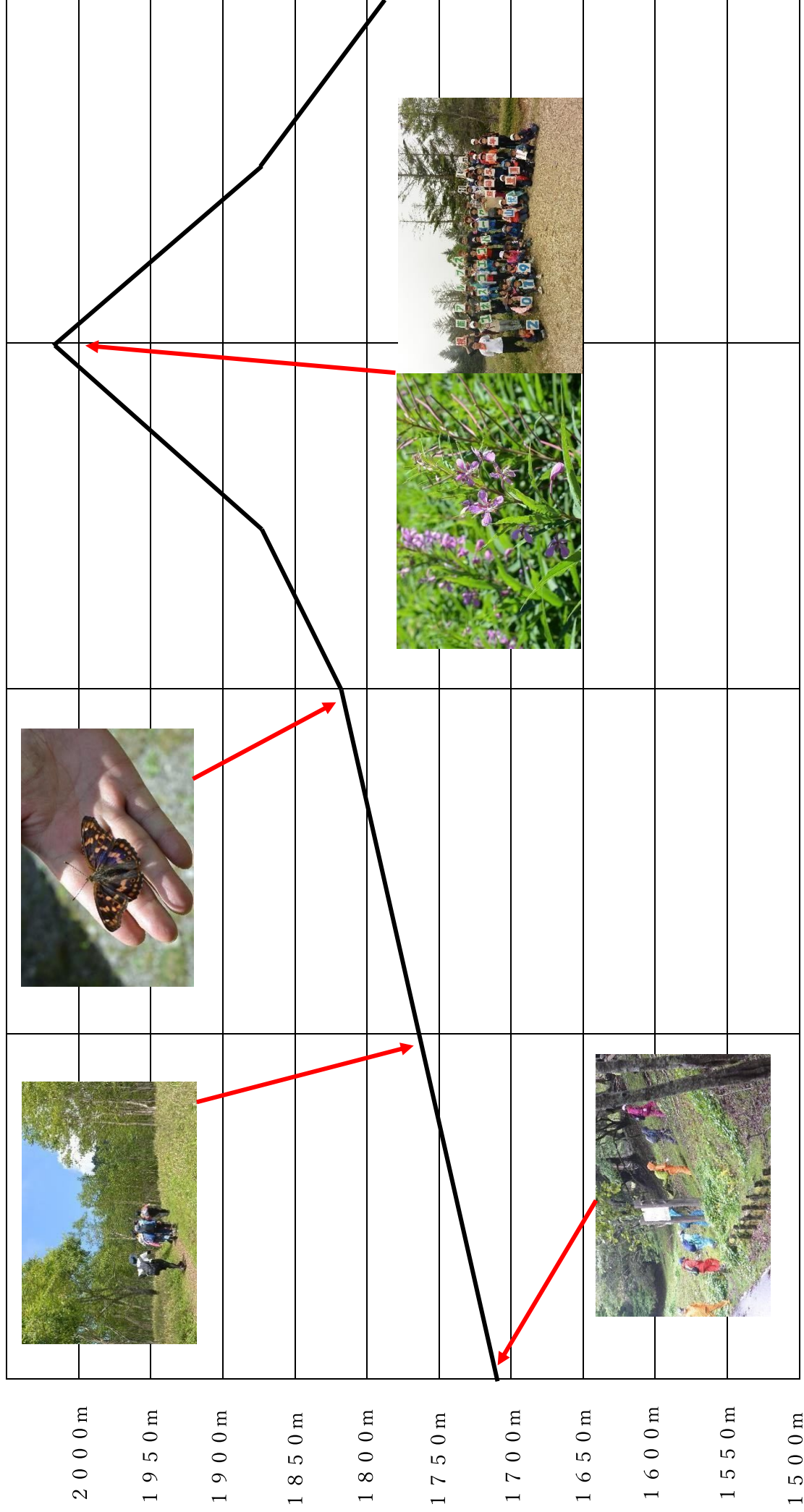
12 その他

- (1) 兄弟、姉妹、友達と一緒に申込み場合、**応募多数の際は、トム・ソーヤ事業の目的に即して抽選を行いますので、ご希望に添えない場合がございます。**
- (2) **8月10日(木)以降のキャンセル**については、原則として、参加費の一部をご負担いただきます。
- (3) 当選された方は、**8月2日(水)までに、指定のURLより「事前アンケート」へ必要事項をご入力ください。アンケートのへご入力が確認できたところで、正式な当選**となります。
- (4) お子様は怪我や病気になった時など、ご自宅に連絡をさせていただく場合があります。保護者の方は、**確実に連絡が取れるようにしてください。**場合によっては、**井川自然の家までお迎えをお願いする**ことがあります。
- (5) バス酔いが心配されるお子様は、**酔い止め薬を服用**させてください。酔いやすいお子様は、座席の割り振りの際に、窓際に座るよう配慮いたしますが、席が確保できない場合もございます。
※ エチケット袋は、全員必ずご用意ください。消臭機能付きの固まるタイプがおすすめです。
- (6) 8月16日(水)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場合は、7時30分以降に井川自然の家に連絡をしてください。
- (7) 悪天候等による中止及び日程の変更などの緊急時には**メールにて連絡**をさせていただきます。**別紙「メール配信登録(更新)手順書」の手順に従って、必ずご登録ください。**
- (8) 井川自然の家、井川地区の詳細については、下記ウェブサイトをご覧ください。
 - ① 井川自然の家ホームページ
https://www.city.shizuoka.lg.jp/052_000006.html
 - ② 井川自然の家 Facebook ページ
<https://www.facebook.com/ikawashizennoie/>
 - ③ 静岡市環境共生課が提供しているウェブサイト「南プス」
<https://nanpusu.jp/>
 - ④ 静岡市環境共生課が提供している公式 Instagram「南プス」
https://www.instagram.com/nanpusu_shizuoka_city/
- (9) **山伏登山についての資料(別紙参照)**

〒428-0504 静岡市葵区井川3055番地の1 静岡市南アルプス ユネスコエコパーク井川自然の家 TEL：054-260-2761 FAX：054-260-2219 担当：山本 尚輝 (やまもと なおき)
--

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、事業実施後処分させていただきます。また、この事業以外の目的には利用いたしません。なお、井川自然の家ホームページ・フェイスブック等に活動の様子を掲載する目的で写真等を撮らせていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

山伏登山について



0km 猪ノ段 10:00
 1km 百畳平 10:50
 2km 山小屋入口 11:00
 3km 山伏山頂 12:20-13:20
 4km 百畳峠 14:20

山登りのポイント！

基本の登山装備

- ・登山靴（トレッキングシューズ）…履き慣れたもの
※つま先を靴の先端に合わせたときに、かかとに指1本分のゆとりがあるのがよい。
※靴下はクッション性のある厚手のものがおすすめ。
- ・リュック…体格にあったものを使うと、疲れにくい。
※荷造りのポイント…着替えなどの軽くてかさばるもの・あまり使わないものは底の方に
水筒や行動食、雨具などのよく使うものは、上の方か左右のポケットに入れる。
- ・雨具（レインウェア）…急な悪天候や遭難などにも備えて、晴れた日でも持って行く。
肌寒い時には、防寒具の替わりとしても使うことができる。
- ・手袋…夏場でも防寒対策、ケガの予防、岩場でのグリップなどで役立つ。
- ・帽子…頭部のケガの防止、熱中症・紫外線対策としてかぶる。
ハチやアブ、ヤマビル対策にもなる。
- ・水分…1時間あたり300 mL、4～5時間程度の山伏登山では、1.5 Lくらい必要。
- ・行動食…疲れをとる糖분을補給するための甘いもの、汗で流れた塩分を補給するためのしょっぱいものをバランスよく。詳しくは別紙。

登山靴（トレッキングシューズ）の履き方・ひもの結び方

- ①靴ひも全体をゆるめる。
- ②靴に足を入れたら、かかとで地面をコツコツと打ち付け、かかとをしっかりと収める。
- ③靴ひもは、靴の先の方から丁寧に1つずつ上までしめていく。
※足の甲と足首部分をベロで押さえて、足が靴の中で動くのを防ぎます。
足の甲と足首部分が押さえられたら、それより上のひもはゆるめに結んでも構いません。

登山の約束

- ① **は** …「班でまとまって歩く」
1～2mの間隔をあけて1列でまとまって歩く。遠すぎると迷子に。何かあっても助けられない。近すぎると巻き込まれる。近すぎず遠すぎず。
- ② **び** …「ピンチで声かけ」
ピンチ（危ないところ）のときに、後ろの人に必ず伝える。伝言ゲームのように。ぬれた木・岩・丸太・橋、谷、ロープ、ぐらぐらしている石、落石「ラック!」、ほどけた靴ひもなど。
- ③ **ぶ** …「プラスの言葉で盛り上げて!」
「もういやだ。」「歩きたくない」「つままない」「帰りたい」などマイナスの言葉を言うと全体の雰囲気ダウン。逆に「がんばろう!」「もう少し!」「いい調子!」など、プラスの言葉で励まし合うと、いつも以上の力が発揮される。
- ④ **べ** …「ペースを守って全員で登頂」
目標は競走ではない。全員で2014mに立つこと。完歩。1番最後になっても全く構わない。それぞれの班のペースがある。マラソンと短距離走のちがい。
- ⑤ **ほ** …「歩幅をせまく」
頂上、下り坂は特に危険。一番事故が多い⇒歩幅を小さくする。間隔をあける。
上りは息がきれにくい。下りはスピードダウン。筋肉の消費小。
- ⑥ **30** …「30分で休憩 水!食!トイレ!」
30分歩いたら休憩。(所員が様子を見ながら)水分補給。行動食補給。用を足したい人はこのときに。

コースについて

- ・トイレ 県民の森のみ …朝のうちにしっかりしておく。
- ・ピックアップできる場所は4か所 …体調不良は早めに相談。
- ・15分+30分6～7セットで山伏（4～5時間程度）…睡眠、朝食（炭水化物）をしっかりと。