

キャンプハンドブック

五ヶ瀬1泊エンジョイスキー

目 的

- 美しい自然環境に触れ、自然への感謝を育もう。
- スキーや雪遊びを通して、お友だち・リーダーと楽しい思い出を作ろう。
- スキーのスキル（技術）を向上させよう。
- スキーを通して、地球環境や温暖化について考えよう。

実 施 内 容

期 間	2025 年 1 月 18 日（土）～1 月 19 日（日）1 泊 2 日
活 動 地	【スキー場】：五ヶ瀬ハイランドスキー場 〒882-1201 宮崎県西臼杵郡五ヶ瀬町大字鞍岡 4647-171 TEL：0982-83-2144 【宿泊地】：ごかせ温泉 森の宿 木地屋 〒882-1203 宮崎県西臼杵郡五ヶ瀬町三ヶ所 9223 TEL：0982-82-1115
集 合	1／18（土）みなみ GCC 集合 8：00 出発 8：15
解 散	1／19（日）みなみ GCC 到着 17：00 解散 17：30

＊到着・解散時刻は予定です。（交通事情により遅れる場合がございます）

引 率 体 制

ディレクター 本田 奈緒子（きんぎょリーダー）

プログラムディレクター 宮本 昌宣（オラフリーダー）

グループリーダー 数名のリーダーが参加予定です

ご不明な点がございましたら、本館 GCC 353-6391（ナビ 1）までご連絡をお願いします。

スケジュール

	1 日目	2 日目
午前	集合・出発 みなみセンター 8:00 スキー場到着 登行リフト	起床 朝食 スキー② ワッペンテスト (練習の成果をだそう)
午後	昼食 スキーあわせ レッスン① (雪なれ) レッスン終了移動	昼食 スキー③ (楽しく滑って 思い出を作ろう！) スキー場出発
夜	夕食 入浴 グループタイム 就寝	みなみセンター 到着・解散 17:30

持ち物

No	チェック	持ちもの	個数	備考
1		スキー用具一式 (板・ブーツ・ストック)	1組	3点/4点レンタルの場合不要
2		スキーウェア	1着	防水・保温性のあるもの 4点レンタルの場合不要
3		スキーグローブ	1組	防水・保温性のあるもので、5本指が分かれたもの
4		スキーゴーグル	1つ	スキー用のもの（サングラス・水泳用ゴーグル不可）
5		ヘルメット	1つ	スキー用のヘルメット（YMCA着用推奨）レンタル可
6		ニット帽子	1つ	毛糸の帽子（耳が隠せるもの） ※ヘルメットをいれる場合は必要に応じて準備ください。
7		スキー靴下	2～3組	ひざ下までの長さのもの
8		アンダーウェア・タイツ	2～3枚	保温性・吸湿速乾性のあるものがおすすめ
9		ネックウォーマー	1～2枚	吹雪の際に使用します
10		手袋	1組	スキーグローブとは別にご準備ください
11		下着	2組	
12		パジャマ	1組	宿舎に浴衣がありますので必要であればご準備ください
13		タオル	2～3枚	汗ふき・洗面時用（バスタオルは宿舎にあります）
14		ハンカチ・ティッシュ	適宜	
15		ビニール袋	適宜	着替えや汚れた服などを入れます
16		水筒	1つ	中身は適宜入れ替えます
17		洗面用具	1式	はみがきセットなど（石鹸やシャンプーは不要です）
18		使い捨てカイロ	適宜	必要に応じて数はお持たせください
19		日焼け止め	1つ	雪焼け防止のため必要に応じてお持たせください
20		リップクリーム	1つ	UVカットのものでご準備ください
21		常備薬		普段からお飲みの薬や酔い止めなど 与薬依頼書を添えて出発時にリーダーへご提出ください
22		出発時調査書		（兼与薬依頼書）出発時にリーダーへご提出ください
23		スキーがんばり記録表		お持ちの方は事前に提出をお願いします。

- ①持ち物や衣服はなるべく普段から使用しているもので、必ず名前の記入をお願いいたします。特に、下着や靴下などにも記入をお願いいたします。
- ②荷物を詰めるときは本人と保護者と一緒に、どこに何が入っているかを確認しながら準備してください。ビニール袋に分けていれておくと便利です。
- ③おこづかい、ゲーム、カメラ、携帯電話、おもちゃ、おやつなどは持たせないでください。

キャンプ日記

たのしかったことなどなんでもいいからかいてみよう

() 月 () 日 () 曜日

- ・げんきですか？

(すごくげんき ふつう つかれた)
- ・まえのひぐっすりねむれた？

(ねむれた ねむれなかった)
- ・でた？

(でた でてない)

キャンプ日記

たのしかったことなどなんでもいいからかいてみよう

() 月 () 日 () 曜日

- ・げんきですか？

(すごくげんき ふつう つかれた)
- ・まえのひぐっすりねむれた？

(ねむれた ねむれなかった)
- ・でた？

(でた でてない)

サインをもらおう

リーダーからのメッセージ

リーダーより

健康チェック 記入欄

参加の皆様には、当日朝の検温及び健康チェックをお願いいたします。

ふりがな	
氏 名	

平熱	.	°C
----	---	----

日付	検 温（朝）	保護者印	確認欄
/	・ °C		

熊本 YMCA 宛

下記の通り与薬を依頼し、与薬の責任は保護者と致します。 20____年____月____日

参加者氏名_____ 保護者氏名_____ 印

内服薬	種類	風邪薬____種類 症状_____ 抗生物質____種類 症状_____ その他（
	投薬時間	起床後・朝食後・昼食後・夕食後・入浴後・就寝前・その他（
	与薬方法	そのまま飲む・水で飲む・その他（
外用薬	種類	ぬり薬____種類 症状_____ はり薬____種類 症状_____ 目薬____種類 症状_____ その他_____
	投薬時間	起床後・朝食後・昼食後・夕食後・入浴後・就寝前・その他（
	箇所・方法	（ ）に塗る・（ ）に貼る・その他（

病院（薬局）名・電話番号

TEL — —

その他にスタッフ・リーダーが注意すべき点がありましたら、ご記入下さい。



みつかる。つながる。よくなっていく。