

キャンプハンドブック

3日間の自然遊び満喫キャンプ

目 的

- 人と自然に触れ、心に残る貴重な経験を積み、春休みの思い出を作ります。
- 集団生活を通して新しい友だちをつくることを経験し、社会性、協調性を学びます
- 普段とは違う環境で、人と人が交じり合い、共に成長してゆく過程を経験します。

実 施 内 容

期 間	2025年3月25日（火）～27日（木）2泊3日
活動地	（名称）YMCA 阿蘇キャンプ （住所）阿蘇市車帰358 （電話）0967-35-0124
集 合	YMCA ながみねファミリーセンター 8時45分集合
解 散	YMCA ながみねファミリーセンター 16時 解散

引 率 体 制

ディレクター 堤 雄一郎 （くろちゃんリーダー）
プログラムディレクター 松野 利美 （クッキーリーダー）
グループリーダー 複数名を予定しております。

ご不明な点がありましたら

ながみねファミリーセンター（096-353-6391 ナビ：3）松野

までご連絡をお願いします。

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。		

	にちめ 1日目	かめ 2日目	かめ 3日目
ごぜん 午前	しゅうごう しゅっぱつ 集合・出発 ながみねファミリーセ ンター <u>8時45分集合</u> 9:00 バス乗車出発 あそ どうちやく 阿蘇キャンプ到着 はじめの会 グループタイム ・チェックイン ・ベッドメイク ひみつ きち ・秘密基地づくり	きしよう 起床 ・朝のさんぽ あさ どうぶつわなかくにん ・朝の動物園確認 あさ ・朝のつどい ちょうしよく 朝食 お部屋の片づけ ・なぞなぞウォークラリー ・グループタイム	きしよう 起床 ・朝のさんぽ あさ どうぶつわなかくにん ・朝の動物園確認 あさ ・朝のつどい ちょうしよく 朝食 お部屋の片づけ おおそうじたいかい 大掃除大会 あそ どうそうちゆう ・阿蘇キャンプで逃走中
ごご 午後	ちゅうしよく きゅうけい 昼食・休憩 はる しぜんさんさく ・春の自然散策 どうぶつ わなづく ・動物の罠作り どうぶつ わなせ っちさぎよう ・動物の罠設置作業 ・うまいもの作り ・ごはんの準備 ※プログラムは例です グループで活動します。 ゆう 夕べのつどい	ちゅうしよく きゅうけい 昼食・休憩 ・モルックに挑戦！ ・アーチェリーに挑戦！ さかなつ こうざ ・魚釣り講座 さかなつ し か づく ・魚釣り仕掛け作り ・おやつ作り どうぶつ わなせ っちさぎよう ・動物の罠設置作業 ※プログラムは例です グループで活動します。 ゆう 夕べのつどい	ちゅうしよく きゅうけい 昼食・休憩 ふりかえり じょうしゃ しゅっぱつ バス乗車・出発 ・の いけ さかなつ たいかい ・野池で魚釣り大会 ながみねファミリーセ ンター <u>16時解散</u>
よる 夜	ゆうしよく 夕食 よる さが 夜のこびと探し お風呂 にっき か 日記を書く しゅうしん 就寝	ゆうしよく 夕食 ほしぞら 星空キャンプファイヤー お風呂 にっき か 日記を書く しゅうしん 就寝	

■ 天候等諸状況によりプログラムの内容が変更となる場合があります。予めご了承下さい。

■ 基本的にグループでの行動・就寝となります。

必要な装備・持ち物

<集合時の服装>

- ☐ 下着 + ☐ 長袖シャツ + ☐ 防寒着 (フリース、ダウンジャケット等)
☐ 長ズボン + ☐ つば付きの帽子 + ☐ 履きなれた運動靴

活動用リュックサックに入れるもの バスの中や野外での活動時に使用します。荷物用とは分けて下さい。

- ☐ おべんとう 1日目のお昼です。容器は捨てられるものでお願いします。
- ☐ 飲み物 リュックに入るサイズをお願いします。暖かいお茶を適宜補給します。
- ☐ 折り畳み傘 小さくて軽いものをご用意下さい。
- ☐ こども用軍手 100均のもので良いです。作業時に使用します。必ず名前を書いてください。
- ☐ 小さいめのタオル 活動時、濡れた時等に使用します。小さいもので結構です。
- ☐ 活動用リュックサック 上記のものが入るもの。

荷物用リュックサックに入れるもの バスの荷物室や宿泊する場所に置いておく荷物です。活動用とは分けて下さい。

- ☐ 下着の替え3組 パンツと肌着です。予備用を含め3組をご用意ください。
- ☐ 長袖の替え2枚 下着の上に着ます。速乾性のあるものが良いでしょう。
- ☐ くつしたの替え3組 降雨時に濡れることがあります。予備を含め3組をご用意下さい。靴は乾かします。
- ☐ 長ズボンの替え2枚 怪我防止の為、七分丈(足首までないもの)は不可とさせていただきます。
- ☐ タオル1枚 お風呂・洗面に使います。スポーツタオルのサイズが良いでしょう。
- ☐ ※LEDライト あれば、小さいものの。夜の活動時に使います。
- ☐ 歯みがきセット 普段使用しているもの。
- ☐ パジャマ(寝間着) 室内泊です。普段の寝る時に使用しているスタイルで結構です。
- ☐ ビニール袋(大) 1枚 汚れた服、濡れたタオルなどをまとめて入れます。1枚で結構です。
- ☐ ビニール袋(中) 1枚 荷物整理に使います。1枚で結構です。
- ☐ ※筆記用具 ハンドブックに日記を書きます。※お貸出しもあります。
- ☐ ※くすり 詳細を出発時調査書に記入し、出発時に保護者様からスタッフにお渡し下さい。
- ☐ 空き缶(350ml) 野外調理にて使用します。洗って準備してください。
- ☐ 荷物用リュックサック 上記のものが入る大きめのもの。ボストンバックでも構いません。

保護者様へ、持ち物・着替えについて

- ・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。
帽子、手袋、下着や靴下などにも記入をお願いいたします。
- ・着替えは、2日目用、3日目用と、ジップロックに分けて入れると便利です。
- ・荷物は動きやすい活動用と部屋に置いておく荷物用に分けて下さい。
- ・荷物を詰めるときは本人と一緒に、どこに何が入っているかを確認してください。
- ・おこづかい、ゲーム、カメラ、スマホ、おもちゃ、おやつ等、上記以外のものは持たせないで下さい。

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

リーダーへひとこと：

- ・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

リーダーへひとこと：

- 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

リーダーへひとこと：

- 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)

キャンプソング

1. 旗あげの歌

1. あがれあがれわれらの^{はた}
あさかぜうけてすがすがしく
われらの^{うた}とともにあがれ
2. あがれあがれわれらの^{はた}
あさひをあびてかがやかしく
われらのいきとともにあがれ

2. 旗さげの歌

あさはころきよく
ひるはみわざはげみ
ゆうべにはやすけく
われらはねむる

4. 日々の糧

ひびのかてを あたえたもう
めぐみのみかみは ほむべきかな
アーメン

4. 「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 とっ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 とっ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
ひとりぼっちさみしくて なみだぽろぽろでも
だいじょうぶ がんばれる がんがん いきてやる

なつのおぞらのしたで みんなでうたをうたった
これは とってもすごいことなんだ でっかいことなんだ
ひろいだいちのうえで みんなでごはんをたべた
これは とっ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
ひとりぼっちさみしくて なみだぽろぽろでも
だいじょうぶ がんばれる がんがん いきてやる

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 いきてやる
だいじょうぶ がんばれるー がんがん いきてやる



みつかる。つながる。よくなっていく。

公益財団法人 熊本YMCA