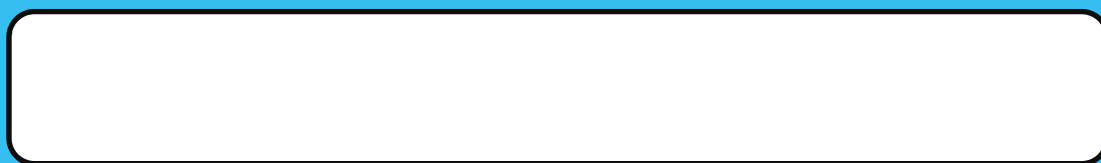


キャンプハンドブック

ファミリースキーキャンプ



目的

- 自然に感謝し、自然に適応する能力を身につけよう
- スキーを通して楽しい思い出をたくさん作ろう
- 自分のことは自分でしよう

実施内容

期 間	2月8日（土）～2月9日（日）	* 1泊2日
宿 泊 地	(名称) フォレストピア やまめの里 (住所) 宮崎県西臼杵郡五ヶ瀬町大字鞍岡 4615 (電話) 0982-83-2321	
集合について	2/8（土）ながみねファミリーセンター	7:30
	2/8（土）みなみセンター	8:00
解散について	2/9（日）みなみセンター	17:00
	2/9（日）ながみねファミリーセンター	18:00

*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 土山 真也 (クレヨンリーダー)
プログラムディレクター 後藤 星那 (ほしリーダー)
サポート 藤本 博人 (かんかんリーダー)

スケジュール

	1 日目	2 日目
午前	集合・出発 ながみねファミリーセンター 7:30 みなみセンター 8:00 五ヶ瀬ハイランドスキー場到着 スキー・雪遊び①	起床 朝食 宿泊地出発 スキー・雪遊び③
午後	昼食（※昼食代ご準備ください） スキー・雪遊び② スキー場出発 宿泊地到着 夕食 入浴 就寝	昼食（※昼食代ご準備ください） スキー・雪遊び④ スキー場出発 到着・解散 みなみセンター 17:00 ながみねファミリーセンター 18:00

持ち物

No	名称	数量	備考
1	スキー板	1組	3点/4点レンタルの場合不要です。
2	スキーブーツ	1組	3点/4点レンタルの場合不要です。
3	ストック	1組	3点/4点レンタルの場合不要です。
4	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です。
5	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。
6	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）
7	ニット帽子	1つ	毛糸の帽子（耳が隠せるもの） ※ヘルメットをい外的の場合は必要に応じてご準備ください。
8	スキー靴下	2組	ひざ下までの長さのもの
9	アンダーシャツ	2枚	吸湿性のある長袖のシャツ
10	手袋	1組	スキーグローブとは別にご準備ください。
11	着替え	2組	汗をかきますので、お子様は必ず着替えを行います。
12	部屋着	1組	スウェット上下など。※旅館内は暖房が入ります
13	洗面具	1式	歯ブラシ、歯磨き粉など※シャンプー、石鹸は旅館にございます
14	タオル	2枚	汗拭き用※お風呂用バスタオルは旅館にございます
15	ハンカチ,ティッシュ,カイロ	適宜	必要に応じて数はお持たせください。
16	ビニール袋	2つ	ぬれた服などを入れます。
17	水筒	1つ	ジュース以外で準備をしてください。
18	日焼け止め	1つ	雪焼け防止のため。必要に応じてご準備ください。
19	リップクリーム	1つ	UVカットのものを必要に応じてご準備ください。

- 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、おやつなどはお持たせにならないでください。簡単なおやつはこちらで準備いたします。

ご不明な点がございましたら、むさしセンター 248-6334（後藤）までご連絡をお願いします。

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}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}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

3. ごはんだごはんだ

- ごはんだごはんだ さあたべよ
かぜはさわやか ころもかろく
みんなげんきだ かんしゃして
たのしいごはんだ さあたべよ

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. 燃えろよ燃えろ

1. 燃えろよ^ももえろよ ほのおよ^も燃えろ
火のこを^ひまきあげ ^{てん}天までこがせ
2. 照らせよ^て照らせよ ^{ひる}ま昼のごとく
ほのおよ^ようずまき やみ夜をてらせ
3. 燃えろよ^も照らせよ ^{あか}明るくあつく
ひかりと^{ねつ}熱との もとなるほのお

とお やま ひ お
5. 遠き山に日は落ちて

1. とおきやまにひはおちて ほしはそらをちりばめぬ
きょうのわざをなしおえて こころかろくやすらえば
かぜはすすしこのゆうべ いざやたのしまどいせん
2. やみにもえしひがりびは ほのおいまはしずまりて
ねむれやすくいこえよと さそうごとくきえゆけば
やすきみてにまもられて いざやたのしゆめをみん

きょう ひ
6. 今日の日はさようなら

1. いつまでもたえることなく
ともだちでいよう
あすのひを ゆめみて
きぼうのみちを
2. そらをとぶ とりのように
じゆうにいきる
きょうのひは さようなら
またあうひまで
3. しんじあうよろこびを
たいせつにしよう
きょうのひは さようなら
またあうひまで

ファミリースキーキャンプテーマソング

1

ロック マイ ソウル みんなで歌おう
ロック マイ ソウル みんなで歌おう
ロック マイ ソウル みんなで歌おう
オー ロック マイ ソウル

2

たかくて のぼれない
ひくくて くぐれない
ひろくて まわれぬ
オー ロック マイ ソウル
ロックマイソウル ロックマイソウル
ロックマイソウル ロックマイソウル
オー ロック マイ ソウル

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



みつかる。つながる。よくなっていく。