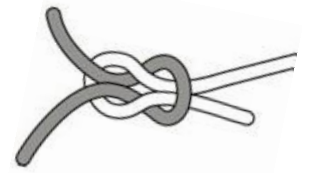


# 第2回 野外力チャレンジ



## ～身につけろ！キャンプスキル！～

### 参加の手引き

埼玉県立神川げんきプラザ主催事業「神川ネイチャーキッズ②野外力チャレンジ～身につけろ！キャンプスキル！～」のご案内になります。以下、内容をお読み頂きご準備ください。

#### 1. 集合・解散

○集合：7月6日（土）10：30 神川げんきプラザ 炊事場 受付 10:00～

遅れる場合は、お電話でご連絡ください。電話番号 0495-77-3442（神川げんきプラザ）

○解散：7月7日（日）15：00 神川げんきプラザ 炊事場

※欠席の場合は分かり次第、神川げんきプラザまでご一報ください。

#### 2. 参加要領

日程：2019年7月6日（土）～7日（日） 1泊2日

場所：埼玉県立神川げんきプラザ

宿泊：埼玉県立神川げんきプラザ キャンプ場

食事：全3食（夕食1回、朝食1回、昼食1回）

参加対象：神川ネイチャーキッズ の参加者

#### 3. 活動について

※天候によっては、プログラムを変更する場合がございます。

##### 「☆野外力チャレンジ☆」

キャンプをするのに重要なロープワークと火熾しにとことん取り組みます！寝床や食事の準備・片づけは自分たちで！グループの関係性や主体性を高めながら、次回のサバイバルキャンプを快適に過ごすためにも、野外スキルを身につけましょう！

日程	午前	午後	夜
7/6 (土)	はじめの会 テント設営	昼食 ロープワーク・火起こしチャレンジ アウトドアクッキング	夕食 入浴
7/7 (日)	朝食 野外力チャレンジ！ アウトドアクッキング②	昼食 ふいかえい・おわりの会	

#### 4. 生活案内

##### ○キャンプ場泊

キャンプ場でのテント泊になります。※荒天時は本館へ避難し、室内で就寝します。  
寝具は寝袋で寝ます。朝・晩は冷える場合もございます。暖かい格好をご用意ください。  
備え付けのタオル・歯ブラシ等はありませんので、ご持参ください。  
外での活動になります。携帯電話、携帯ゲーム等の持ち込みはお控えください。

##### ○入浴

シャンプーリンス、ボディソープは備え付けがございます。

##### ○食事

・アレルギー等、食物制限のある方は、アレルギー食申込書にて事前にご連絡ください。

#### 5. 服装について

屋外・自然の中での活動になります。楽しい事ばかりではなく、危険なこと（転倒によるケガや虫さされなどもあるのが事実です。できるだけ安全に活動するためにも以下の点にご注意ください。

☆帽子・長袖・長ズボン・靴下を着用し、できるだけ肌の露出を避けるようにしてください。

☆火を扱う活動がありますので、火の粉で穴が開いたり、溶けたりしない、汚れてもいい格好をご準備ください。（綿製が好ましいです。ナイロン製のウィンドブレーカー等は、火の粉で穴が開くことがあります。）

☆帽子は必ずお持ちください（蜂は黒い色によってくる性質があります。よって黒以外をおすすめします）。

☆気温にあわせて着脱できるような服装をおすすめいたします。※熊谷市の気温を参考にしてください。

## 6.保険について

イベント中に事故が発生した場合に備えて、参加者の方には、三井住友海上普通傷害保険を掛けております。ご自身で別途保険に加入いただいても構いませんが、その場合も参加費は同じになります。

## 7.持ち物 ★印のものは当日受付時にお渡しください。

自分の持ち物を自分で把握できるよう、お子さま本人が荷物の準備をしてください。

※ 持ち物には、必ず名前をお書きください。 また、袋で衣類が分類されていると便利です。

※ 携帯電話やゲーム機などの電子機器は不要になります。

※ お菓子等の軽食はお持ちにならないようお願いします。



持ち物	数量	備 考
★健康チェック表	1部	キャンプ3日前からの健康状態を記入し、当日スタッフにお渡しください。
★常備薬	必要分	必要な方はご用意ください。 飲み薬の方は、各食事ごとに小さな密閉袋に分けて入れ、写真のようにご用意ください。 それを1つにまとめて頂き、受付でお預かりいたします。 
大きいリュック	1つ	荷物が全て入る大きさのものを用意ください。肩掛けのバック等でもけっこうです。
着替え	適宜	T シャツ・長袖・長ズボン・靴下・下着など日常使用している物を1日分+予備1日分をご用意下さい。長袖、長ズボンは、野外炊事でやけど防止のために着用しますので、化学繊維のものではなく、綿製のものをお持ちください。※基本的には翌日の活動着を着て寝ます。
防寒着	適宜	朝方など、冷えることがあります。薄手の長袖の上着をご用意ください。
就寝着	1着	基本的に、翌日の活動着で寝ますが、希望の方は、ご持参ください。トレーニングウェアやスウェットなどでも結構です。
入浴セット	1セット	シャンプー&リンス、ボディソープは備え付けがございます。その他に必要なものがございましたら、ご用意ください。
歯磨きセット	1セット	歯ブラシ・歯磨き粉をご用意ください。
タオル	適宜	バスタオル(スポーツタオル可)1枚、汗拭きタオル2~3枚をご用意ください。
ビニール袋	3枚ほど	汚れ物や濡れ物を入れるのに便利です。
懐中電灯	1つ	頭に付けるヘッドランプがおすすめですが、手持ちの懐中電灯でも大丈夫です。 ※換えの電池をお持ちください。
デイバック	1つ	活動時に使うバックです。水筒・お弁当・雨具・軍手・虫よけ・かゆみ止めが入る大きさのものををご用意下さい。両手があく物をご用意ください。
お弁当(初日昼食分)	1つ	腐りにくいものをご用意下さい。保冷剤等をご用意いただくと安心です。※容器は捨てられるものをご用意ください。
水筒	1つ	500ml~1L くらい入るものをご用意下さい。初日は、麦茶などお茶をいれてきて下さい。ジュースなどは逆にのどが渇くので避けてください。
帽子	1つ	つばのあるものを必ずをご用意ください。
雨具	1着	上下セパレート型がおすすめです。防寒着にも使えます。
上履き	1組	雨天の場合は室内で活動します。かかとがあるものをご用意ください。
ハンカチ・ティッシュ	2日分	出しやすいところに入れて下さい。
筆記用具	1セット	鉛筆・消しゴム程度
軍手	1組	火熾しの際に使用します。手のサイズのもの(綿100%)をご用意ください。 ※滑り止めのゴムが付いたタイプは使用できません。
1L牛乳バック	2つ	朝食作りで使います。バックのみ開かずにお持ちください。※中身は空でをご用意ください。
その他	適宜	虫よけ(ガス噴射タイプはご遠慮ください)、日焼け止め等。

★ご質問やご不安な点がございましたら、0495-77-3442(担当:真壁)までお気軽にご連絡ください。  
スタッフ一同、みなさんに会えることを楽しみにしています!

《問い合わせ先》

埼玉県立神川げんきプラザ 担当:真壁【指定管理者:(株)東急コミュニティー】

〒367-0234 埼玉県児玉郡神川町大字池田 756 TEL:0495-77-3442 FAX:0495-77-4907

E-mail:kamikawa@tokyu-com.co.jp URL:http://kamikawa-genki.com