

第3回 サバイバルチャレンジ ～限られたもので生活に挑戦！～ 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③サバイバルチャレンジ～限られたもので生活に挑戦！～」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：10月12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：10月14日(月) 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10月12日(土)～14日(月) 2泊3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(テント泊/ビバーク泊)
食事：全6食(夕食2回、朝食2回、昼食2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。

「☆サバイバルチャレンジ☆」

ネイチャーキッズ最大のチャレンジ！1日目はテント泊。2日目はブルーシートとロープを駆使して、テントに頼らず野外宿泊にチャレンジ！限られた資材を駆使してどう快適に過ごすか。ここまで培ってきた班のちからと個々のスキルを発揮させることが鍵となる3日間！

日程	午前	午後	夜
10/12 (土)	はじめの会 テント設営	昼食 クラフト アウトドアクッキング①	夕食 入浴 就寝(テント)
10/13 (日)	朝食 テント撤収・ビバーク作戦会議 アウトドアクッキング②	昼食 ビバーク設営 アウトドアクッキング③	夕食 入浴 就寝(ビバーク)
10/14 (月)	朝食 班タイム アウトドアクッキング④	昼食 ふいかえり・おわりの会	

4. 生活案内

- キャンプ場泊 ※荒天時は本館へ避難し、室内で就寝します。
キャンプ場での宿泊で、1日目はテント泊、2日目はビバーク泊になります。(ビバークとは、テントではなくあるもので一晩過ごすことです。今回は、ブルーシートやロープを使って寝床を作ります。)
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。
○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。

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いたします。



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2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。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	3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	2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。
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