

参加の手引き【2024年度 NKA⑥】

30kmチャレンジハイク

【挨拶】

埼玉県立神川げんきプラザ主催事業「アドベンチャークラブ」のご案内になります。

以下、内容をお読みいただきご準備ください。ご不明な点やご質問がありましたら、お気軽に神川げんきプラザまでお問い合わせください。安全で楽しい活動となるよう職員一同運営に励んでまいりますので、ご協力宜しくお願いいたします。

1. 今後のお手続き

①「体温チェック表」、「お薬表（該当者のみ）」のご用意

- ・「体温チェック表」 イベント当日から起算して5日前からの検温の実施。
- ・「お薬表（該当者の方のみ）」に必要事項を記入し、当日、ご提出ください。
- ・当日の健康状態を含め、スタッフに伝えることがあれば、お話しください。

【お願い】

ご予約などで不参加、日帰り参加、集合時間に遅れるなどの場合は1週間前までにご一報頂きますようお願いいたします。

急なご予約や体調不良に関しては、分かり次第ご連絡をお願いいたします。

②持ち物のご準備

- ・「5. 持ち物」参照。

第6回「30kmチャレンジハイク」

※以下は、第6回の活動についてのご案内になります。

2. 集合・受付・解散

【集合】2月14日（金）19：00（受付18：45）神川げんきプラザ・本館

※1日目は、夕食を済ませてください。入浴は、施設にて入浴時間を設ける予定です。

集合時間に間に合わない場合は、予め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）

【受付】「体温チェック表」「お薬表（必要に応じて）」の提出

【解散】2月16日（日）15：00 神川げんきプラザ・本館

3. キャンプ概要

第6回目は、【ラストチャレンジ】30kmチャレンジハイク！これまで一緒に活動してきた班の仲間たちと一緒に完歩を目指します！楽ではないチャレンジだけどみんなには、仲間がいる！

みんなが完歩した時、どんなことを考えて、何を感じるのか？2025年最初の特大チャレンジだ！！

日程	午前	午後	夜
2月14日（金）			はじめの会 ハイク準備・作戦会議 入浴・就寝
2月15日（土）	起床・身支度 朝食・出発準備 30kmチャレンジハイク	昼食（お弁当） 30kmチャレンジハイク	夕食・入浴 就寝
2月16日（日）	起床・身支度 朝食・片付け 退所点検 ファイナルパーティー	ファイナルパーティー 振り返り 終わりの会	

※天候や活動場所の状況により、プログラムを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

4. 生活案内

○入浴

- ・本館内の浴室を使用します。リンスインシャンプー、ボディソープは備え付けがございます。
- ・必要な方は、お風呂セットの中に洗面道具もご準備ください。

○食事

アレルギー等、追加で食物制限のある方は、神川げんきプラザまでご連絡ください。

5. 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。

※ 外での活動になります。貴重品（携帯電話、ゲーム機等）の持ち込みはお控えください。

※ カードゲームやトランプなどの遊び道具はお持ちにならないようお願いします。

※ マスクの着用については個人の判断で着脱してください。プログラム内容によって、スタッフから着脱の指示をする場合もあります。

持ち物	数量	備考
★体調チェック表	1部	必要事項の記入し、当日お持ちください。
★お薬表	1部	該当者のみ記入し、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。 薬表も記載の上でお持ちください。
大きいカバン	1つ	荷物が全て入る大きさのものを用意ください。 肩掛バック等でも結構です。
NKA ファイル	1	1回目の活動で作成したA5サイズのファイルをご持参ください。
水筒（飲み物）	1L程度	水、麦茶などをご用意ください。 肩から下げて持ち歩けるようなものをご用意ください。 なくなった場合は、補充いたします。
歩く服装（2日目）	1着	うごきやすい服装とくるぶしまで隠れる靴下。ジーンズは不可。
帽子	1つ	ニットキャップ等でも大丈夫です。 頭部を保護できるものをお持ちください。
デイパック 20L程度のもの	1つ	30kmハイイク時に使うバックです。飲み物・雨具・防寒着・レジャーシート・お弁当（配布）・替えの靴下・ハンカチ・ティッシュなどが入る大きさのものを用意ください。両手が空くものをご用意ください。
軍手	1組	手のサイズのものをご用意ください。（滑り止めの無い綿100%のもの）
ライト	1つ	ヘッドライトや懐中電灯をお持ちください。
雨具	1着	天候が悪い場合に使います。上下セパレートタイプのものが望ましいです。天候に応じて、長靴があると便利です。
ハンカチ・ティッシュ	1つ	出しやすいところに入れてください。
筆記用具	適宜	普段使用しているものをお持ちください。
3日目の着替え	1着 +予備	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。3日目は、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。
防寒着	適宜	フリースやダウンなど、体温調節のできる防寒着をお持ちください。
防寒具	適宜	ニット帽や手袋、ネックウォーマーなどを必要に応じてお持ちください。 安全のため、マフラーは不可。
ハミガキセット	1セット	歯ブラシ・歯磨き粉をご用意ください。
お風呂セット	1セット	バスタオル・着替え又は就寝着・必要な方は洗面道具もお持ちください。
タオル	適宜	汗拭きタオル1~2枚をご用意ください。
ビニール袋	適宜	汚れ物や濡れ物を入れます。
腕時計	1つ	ある方はお持ちください。
マスク	適宜	必要に応じてお持ちください。
上履き	1つ	室内でも活動します。かかとがあるものをご用意ください。
その他	適宜	日焼け止めやカイロなど、必要なものがあればお持ちください。

6. 服装について

★アウトドアでの活動になります。楽しいことばかりではなく、危険なこと（転倒によるケガなど）もあります。

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。

★気温に合わせて着脱できるような服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。

○頭 部…頭の怪我の防止や防寒のため、帽子を必ずご用意ください。

○靴 …履きなれた運動靴（ソールに溝がある物）をご用意ください。

※トレッキングシューズや革靴のようなものはケガに繋がりますので 避けてください。

7. 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、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。

8. オンラインアルバムについて

活動後 7 日以内に、キャンプ中の活動写真を以下の、【専用 URL】に掲載いたします。

< 閲覧方法 >

① URL・QR コードどちらかでアクセス！

専用 URL

<http://30d.jp/kamikawagp/310>



② 【合言葉】を入力すれば閲覧できます！

合言葉はメールでお送りします。

※7 日以内にメールが来ない場合はアドレスの間違いの可能性があるのでご連絡ください。

※閲覧期間※

キャンプ終了日から 7 日以内に UPLし、
UPされた日から 30 日間は閲覧期間となります。

【写真 WEB 公開ポリシー】

- ・この写真公開の仕組みは、活動に直接関係する参加者を対象としたサービスです。ダウンロードした写真をブログや SNS (フェイスブックやウェブサ) などにアップロードして公開、使用することは禁止とさせていただきます。
- ・『URL』および『合言葉』を他者に教えることは禁止とさせていただきます。
- ・写真に関する個別対応は致しかねます。申し訳ありませんが、あらかじめご了承ください。
- ・写真の著作権は東急コミュニティー・国際自然大学校グループに帰属するものとし、著作権法等の法令に抵触するなど悪質な行為があった場合には、著作権者より法的措置を講じられる場合があります。みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
- ・ご利用のインターネットブラウザにより、写真を選択してダウンロードができない場合があります。恐れ入りますが、一括ダウンロードをご利用ください。

9. 交通案内

○自動車利用

関越自動車道 本庄児玉 IC より国道 462 号を利用 12km。

○電車利用

JR 高崎線「本庄駅 (南口)」、JR 八高線「丹荘駅」よりバス「神泉総合支所行き」乗車、「池田バス停」下車後、徒歩 15 分。

※バスの時間に関しては、道路状況によって変わることがございますので、ご注意ください。

詳しくは、朝日バス本庄営業所

(TEL: 0495-21-7703) でご確認ください。



ご質問やご不安な点がございましたら、【0495-77-3442】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！