



参加者説明会

令和6年7月20日14:00～

- ! そのまましばらくお待ちください。
- ! 表示名を「**参加者氏名**」に変更してください。
- ! 説明中は**カメラはオン**、**マイクをオフ**に設定してください。
- ! 質問等発言の際はマイクをオンにします。
操作方法をご確認ください。

こちらで切り替え
できます





参加者説明会

- 1 開会
- 2 神室少年自然の家 所長 あいさつ
- 3 説明（30分程度）
- 4 質疑
- 5 閉会

アドベンチャーキャンプのねらい

- ダイナミックな自然体験活動を通して、**全力で挑戦し、やいとげようとする意欲**を高めます。
- 仲間と**協力して共同生活**を送り、**仲間と自分自身のよさに目をむける**きっかけを作ります。
- 大自然の中での体験を通して、**心豊かにたくましく生きる力**を育てます。

アドベンチャーキャンプのねらい②



不便さを味わう・受け入れる

⇒ **工夫することを楽しむ、**

協力することを楽しむ

⇒ **便利な日常や、仲間に対する感謝の気持ち**



今年のアドキャンのテーマ

「こえる」

超える・越える

超える・・・限界や能力、常識や予想

自分は体が小さいから・・・、内気で恥ずかしがり屋だから・・・、〇〇だから・・・、だからこのくらいが限界なんです。

そんな自分の中にしかない常識や限界を、超える！

時には仲間の力を借りて、時には自分の中から力を絞り出して！

越える・・・時間や場所、通過する

昔の人はたくさんの方が生活のために使っていたけど今は使われなくなった道。そんな道を通り抜けて、宮城県に飛び出します。山ひとつ越えただけで、そこには別世界のような風景が広がっています。

7月30日 9:30 JR真室川駅集合
8月 4日 14:00 神室少年自然の家解散

※13:30からの「別れのつどい」は参観可能です

キャンプ期間中の面会はお断りします！
緊急の場合は神室少年自然の家に連絡を

キャンプ中は屋外での生活になります

・普段の生活から、体力作り・健康作り
気持ち作り

※初日から12kmのロングウォーク、川活動2回、4日目には
登山を含んだ峠越え10km

寝る、食べる、体を動かす という「生きるために必要なこと」
をきちんと行っておくことが重要です。特に気力が重要です。

～募集チラシの参加対象より～

困難にチャレンジして乗り越える勇気を持っている人、または頑張っ
て乗り越える気持ちを育てたい人

持ち物について



「アドベンチャーキャンプ2024」持ち物リスト

1 衣類・はき物(必要な場合は自分で洗濯する時間もあります)

品名	数量	用途など	チェック
1 長そで・長ズボン	3	普段着(乾きやすい素材のもの)	
2 半そで(T)シャツ	6	普段着(乾きやすい素材のもの)	
3 半ズボン	3	普段着(乾きやすい素材のもの)	
4 厚手のトレーナーなど	1	寒い場合	
5 運動着(上下)	2	就寝時や登山・川遊びの時(乾きやすいもの)	
6 下着(上下)	8	1日1組+予備	
7 靴下	8~9	1日1組+予備、登山用の厚手1組 スニーカーソックス(くるぶしソックス)は、川遊びやロングウォーク・登山で靴擦れを起こすおそれがあります。川遊び用としては指が分かれている靴下をお勧めします。	
8 帽子	1	通気性がよく、日差しをよけられるもの	
9 運動靴	1	普段履き。初日から長い距離を歩きます	
10 登山靴	1	登山で使用。底がすべらないもの	
11 サンダル(かかとを固定できる物)	1	普段用	

2 活動のために

1 大きなバッグ	1	個人の荷物は1~2つにまとめて
2 リュックサック(肩紐の太いもの)	1	登山等の活動で使用。水・食料・着替えなどを入れて移動できるくらいのサイズのもの(別紙資料を参考に)
3 水着	1	川遊びの時に使用
4 大きめのバスタオル	2	着替えや入浴の時に使用、寒い時に体をくるむ
5 雨具(カッパ)	1	上下が別のもの。数百円のビニールのカッパは役に立たないこともあります。
6 ヘッドランプまたは懐中電灯	1	暗い中で活動する際に両手が使えるように、ヘッドランプがお勧めです。
7 換えの電池	1組	電池交換の方法などは事前に確認しておくこと
8 軍手	3	野外炊飯・川遊び・登山など
9 筆記用具	1	ふりかえりカード記入など
10 大きなビニール袋	3	洗濯物や活動で濡れたものを入れる

3 生活のために

1 洗面用具、歯みがきセット	1	
2 タオル・バスタオル	適量	タオル6~7、バスタオル2
3 着替えセット		ビニール袋の中に、6日間分の下着・上着・ズボン・靴下・タオル・バスタオルなどを入れる。
4 ハンカチ・ちり紙	適量	
5 マスク	適量	野外炊飯等で使用します
6 洗濯バサミ(6)・ハンガー(2)		水着や洗濯物を干す
7 取っ手付きビニール袋	6~	濡れ物、汚れ物、ごみ入れ
8 常備薬・生理用品	必要分	
9 日焼け止め	適量	
10 虫除けスプレー、虫さされ薬	適量	必ず携帯する。

4 その他各自必要に応じてもってくる(なくてもOK)

1 水中めがね 川遊び用		
2 腕時計 高価なものは持たせないでください。また、自己管理できるよう指導してください。		
3 メガネやコンタクトの方は川などに落とさないように工夫してください。(メガネストラップ等)		

持ち物について・・・しっかりとした道具を使って活動することは、**疲労の軽減だけでなく、安全にも大きく影響します。**「靴ずれで歩くことがツライ・・・」となってしまえば、全ての活動が楽しくなくなってしまいます。特に下記の道具については、「6日間屋外で生活する」ということを念頭に、用意してください。

履き物

ロングウォークでは、はき慣れた運動靴を用意してください。とは言え、底の凹凸がない靴では、疲れやすくなりますので、靴底のチェックもしてください。登山の時には専用のトレッキングシューズ(登山靴)がベストです。新品の場合は、当日まで履き慣らしておいてください。



リュックサック(ロングウォーク・登山)

肩ひもの幅が広く、身体に合ったリュックを準備してください。肩ひもが細いと肩に食い込んで痛いです。また、背中にぶら下がってしまうような極端に大きなリュックは、疲れ大変です。



登山の装備

【服装】

- ・長袖、長ズボン・Tシャツ(汗の乾きやすい素材、木綿は×)
- ・ぼうし・軍手・はきなれたズック・厚手のくつ下

【ザックの中に入れるもの】

- ・着替え・雨具・タオル・はおれる防寒着(山の朝は寒いです！)
- ・ペットボトル3本(提供)・行動食

※最低限、写真くらい大きさ、荷物が入られる容量のザックをご準備ください。(20L程度)極端に小さいものやナップザックでは、必要な装備を背負って行動することができません。

雨具

コンビニ等で購入できる数百円のビニールカッパでは役に立たない場面も考えられます。また、撥水の効かないウインドブレーカー等(スポ少などで使用しているもの)では、雨に濡れた際の体温低下を防ぐことができません。高価なものでなくても構いませんので、きちんとした雨具を準備してください。



・荷物の準備は参加者本人が

必ず**本人が**事前に準備し、おうちの方のチェックを受けるようにしてください。そして、**本人が**パッキング（バックの中に荷物を詰めること）を行ってください。

（何を持ってきたか分からない、必要なものが荷物の中のどこにあるか分からないという子が毎年います。結果、思う存分活動を楽しめない・・・つまらない・・・具合悪い・・・帰りたい・・・）

「自分のことは自分で」がキャンプに参加する大きな目的の一つです。

持ち物について…しっかりとした道具を使って活動することは、**疲労の軽減だけでなく、安全にも大きく影響します**。「靴ずれで歩くことがツライ…」となってしまうのは、全ての活動が楽しくなくなってしまいます。特に下記の道具については、「6日間屋外で生活する」ということを念頭に、用意してください。

履き物

ロングウォークでは、はき慣れた運動靴を用意してください。とは言え、底の凹凸がない靴では、疲れやすくなりますので、靴底のチェックもしてください。登山の時には専用のトレッキングシューズ(登山靴)がベストです。新品の場合は、当日まで履き慣らしておいてください。



トレッキングシューズ
(登山用)



ウォーキングシューズ
ランニングシューズ



底のすり減ったシューズ
は登山では危険です



サンダル
川遊び後の片付け
時などに使います

リュックサック
(ロングウォーク・登山)

肩ひもの幅が広く、身体に合ったリュックを準備してください。肩ひものが細いと肩に食い込んで痛いです。また、背中にぶら下がってしまうような極端に大きなリュックは、疲れて大変です。



下の「登山の装備について」を参考に、十分な容量のリュックを用意してください。

横のベルトで絞れないようなリュックは、荷物が少ない時に横に振られて歩きにくく疲れます。

肩ひもの細いリュック(ナップサック)では、重い荷物を運ぶことができません。

登山の装備

【服装】

- ・長袖、長ズボン・Tシャツ(汗の乾きやすい素材、木綿は×)
- ・ぼうし・軍手・はきなれたズック・厚手のくつ下

【ザックの中に入れるもの】

- ・着替え・雨具・タオル・はおれる防寒着(山の朝は寒いです！)
- ・ペットボトル3本(提供)・行動食

※最低限、写真くらいの大きさ、荷物が入られる容量のザックをご準備ください。(20L程度)極端に小さいものやナップザックでは、必要な装備を背負って行動することができません。

雨具



着替え
タオル

飲料水
3~4本

雨具

コンビニ等で購入できる数百円のビニールカッパでは役に立たない場面も考えられます。また、撥水の効かないウインドブレーカー等(スポ少などで使用しているもの)では、雨に濡れた際の体温低下を防ぐことができません。高価なものでも構いませんので、きちんとした雨具を準備してください。



- ・高価な物、遊び道具は持ち込み禁止
スマホ、タブレット、カードゲームなど
- ・破損・紛失に注意！
そのためにも荷物は自分で準備させてください
- ・薬品は個人管理

常備薬がある方は持参の上、飲む量や時間などの指導をお願いします
頭痛薬等の飲み薬・虫刺されの薬を差し上げることはできません
(アレルギーおよび、感染症対策)

まとめ



- ・普段の生活から、**体力・健康・気力**
- ・**荷物の準備**は参加者本人が行うこと
(保護者の方は最終確認を)
- ・**しっかりした道具**は安全につながります
(靴、靴下、リュック、雨具は特に重要)

新型コロナウイルス感染症について

現在、コロナ感染症に関わる活動の制限は行っておりません。
(マスク着用、テントの定員、対面での食事等)

キャンプ中に発熱や風邪に似た症状の体調不良が出た場合
⇒活動を中止し、迎えに来てもらう場合もあります。
(異常がなく回復すれば再度合流もできます)

※緊急連絡先との連絡をとれる状態にしておいてください。

アドベンチャーキャンプを思いっきり楽しむためには・・・

- ・自分の力で自然に立ち向かっていく意志
- ・生活を快適にしていく知恵と工夫
- ・「自然の中で楽しませていただく」
という気持ちを大切に・・・