

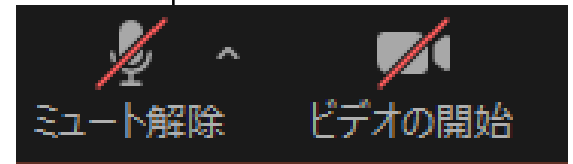


参加者説明会

令和7年7月26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。

このボタンで
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

- ・大自然の中で長期の野外体験を行い、**心豊かにたくましく生きる力**を育てます。
- ・自然体験活動を通して、**全力で挑戦し、やりとげようとする意欲**を高めます。
- ・共同生活を通して、**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。

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

「チェンジ」

自分は体が小さいから・・・、めんどくさいから・・・、
やったことないから・・・、〇〇だから・・・、 だからこのく
らいが限界なんです。

- ・初めてやることに向き合った時が **チャンス！**
- ・初めてだからこそ、多分無理だと思うからこそやってみよう **チャレンジ！**
- ・やってみた結果、成功しても失敗しても自分の中の何かが変わる **チェンジ！**

8月 5日 10:00 受付開始

8月 10日 13:30 神室少年自然の家解散

※13:00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できません！ (基本的に)

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**

※2日目は亀割峠越え(約4時間)、川活動、5日目には月山登山(約12km、7時間)

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氣を持っている人、
または頑張っ乗り越える気持ちを育てたい人**

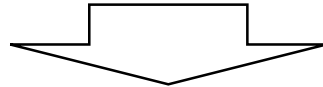
・持ち物について



「アドベンチャーキャンプ2025」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	4	普段着用。乾きやすい素材のもの（ドライシャツ等を推奨、綿の素材は乾きにくい）半そでTシャツ+アームカバーでもよい。その場合は半そでTシャツを多めに。	
2	長ズボン	4		
3	半そで（T）シャツ	6		
4	半ズボン	3		
5	厚手のトレーナーなど	1	寒いとき用	
6	運動着（上下）	2	就寝時や登山・川遊び用（乾きやすいもの）	
7	下着	8	1日1組+予備	
8	川遊びの時の服装	1セット	日焼けや石などでのケガを防ぐため、川遊びは長袖・長ズボンで行います。川遊び専用1セット準備してください。水着の上にラッシュガードや、半そでにアームカバーなど。脛や足首が露出しないもの。	
			上下が別のも。数百円のビニールのカッパは役に立	



の下の方

- ①持ち物は、参加する皆さんが自分で準備しましょう。準備もアドベンチャーキャンプのねらいに含まれます。
- ②持ち物すべてに必ず名前を書きましょう。
- ③食べ物の持ち込みについては、一切禁止です。間食や飲み物を含め、食事については主催者側で全て必要数準備します。
- ④マンガ、ゲーム、携帯電話などは持ち込まないでください。自然の中で遊びを創り出してみましょう。持ち込んだ場合、紛失や破損等について一切責任を追うことはできません。
- ⑤飲み薬は、原則としてさし上げることができません。服用しているものは保健調査票に記入してください。
- ⑥現金は持たせないようにしてください。

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

日常用として、はき慣れた運動靴を用意してください。とはいえ、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 (登山用)

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

【リュ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の荷物が入られる容量のリュックを準備してください。(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。

雨具



着替え
タオル

飲料水
3～4本



- ・食べ物(おやつなど)、遊び道具は持ち込み禁止
- ・疲労軽減、安全確保のためにもきちんとした道具選び
- ・腕時計、デジカメなど高価なものは持たせない
- ・薬品は個人管理

常備薬が持ある方は参の上、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。
キャンプ中の友達同士の貸し借りもしないように、こちらでも指導します。
(アレルギーおよび、感染症対策)

準備からキャンプのスタートです！



・荷物の準備は参加者本人で

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。

その結果、

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。

緊急時の連絡について



大きな事故やケガ、体調不良など、病院に搬送する必要がある場合、緊急連絡先に連絡します。キャンプ中は**緊急連絡先との連絡を取れるように**しておいてください。

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）

アドベンチャーキャンプを思いっきり楽しむためには・・・

- ・自分の力で立ち向かっていく意志
- ・仲間との協働、協力
- ・生活を快適にしていける知恵と工夫
- ・「自然の中で楽しませていただく」
という気持ちを大切に・・・