

参考① 3泊4日の主なスケジュール（予定）

1日目	内容	備考
6:45	受付開始・集合	生涯学習センターにて
7:00	出発式 出発	班ごとに指定のバスに乗り、霧ヶ峰学園へ バス内ではレクリエーションや「おやつタイム」を予定
13:00	霧ヶ峰学園・着(予定) 昼食 入所式	持参の弁当 入所式後、宿泊部屋へ荷物を運びます
14:30	軽登山(ハイキング)準備①	コースや持ち物の確認 屋外に出るときは肌の露出がない服装
16:00	入浴タイム	
18:00	夕食	学園の食堂にて
19:00	軽登山(ハイキング)準備②	コースや持ち物の確認 屋外に出るときは防寒着が必要
20:00	班会議	その日の振り返りなど
20:15	就寝準備	枕カバー・シーツ受取
21:00	就寝	

※就寝部屋と入浴は男女に別れます。それ以外は班で行動します。

2日目	内容	備考
6:30	起床	
7:00	朝礼	
7:45	朝食	学園の食堂にて
9:00	軽登山(ハイキング) 集合・出発	班ごとに約12キロ・5~6時間程度のコースを歩きます。 軍手や肌の露出が少ない服装が必要。帽子などの紫外線対策も。
	※コース上の足元は岩場・草地・土・木道などさまざまに変化します。	雨天の場合はレインスーツが必須です。 出発前に配付される弁当をコース内で食べます
	途中で昼食	
	引き続き 軽登山(ハイキング)	
	軽登山(ハイキング)帰着	持ち物の片付けや“スタンツ”の準備をします
16:00	入浴タイム	
18:00	夕食	学園の食堂にて
19:00	スタンツ大会	屋内で班ごとに寸劇を発表
21:00	班会議	その日の振り返りなど
21:15	就寝準備	
21:30	就寝	

3日目	内容	備考
6:30	起床	
7:00	朝礼	
7:45	朝食	学園の食堂にて
8:30	野外炊事	班ごとにカレーを作ります。 火を扱う屋外活動のため、軍手や肌の露出が少ない服装。 雨天の場合はレインスーツが必須です。
	昼食	作ったカレーを食べます 使ったナベやハンゴウなどの片づけも班ごとで行います
13:30	選択プロ	簡単な工作など、事前に選んだプログラムごとにグループワークを進めます。
16:00	入浴タイム	
18:00	夕食	学園の食堂にて
19:00	キャンプファイヤー	最後の夜を全員で味わいます。 夜間の屋外なので、防寒着が必要。 雨天の場合は屋内で行います。
21:00	班会議	その日の振り返りなど
21:15	就寝準備	
21:30	就寝	

4日目	内容	備考
6:30	起床	
7:00	朝礼	
7:45	朝食	学園の食堂にて
8:15	班会議	3泊4日の振り返り
	荷物整理・部屋清掃	枕カバー・シーツ返却
10:00	全体レクリエーション	屋外のため、紫外線対策を。 雨天の場合は屋内で活動します。
11:30	昼食	学園の食堂にて
12:30	退所式 出発	班ごとに指定のバスに乗り、台東区へ バス内ではレクリエーションや「おやつタイム」を予定
17:30	生涯学習センター・着 (予定) 解散式	

※持ち物や服装の例は次ページ以降を参考にしてください。

**参考② 必要な持ち物（予定）**

持ち物表①(バスに乗るときに持って入る小さなリュックに入れるもの)

持ち物	備考
弁当	初日の昼食分。容器は残飯ごと処分できるものがよい
水筒	軽いもの。持ちもの表②「空のペットボトル」と兼用可
帽子	日よけ用。サンバイザーは不可
レインスーツ	上下セットになっている着用の雨具 ※次ページ参照
折り畳み傘	雨天時のバス休憩場所用
レジャーシート	野外での敷物
ビニール袋(レジ袋) 5枚	ゴミ・カレー用食器持ち帰り・汚れた服・エチケット袋予備
フェイスタオル	汗ふき、炊事などで使用
ハンカチ・ティッシュ	常に携行
新聞紙 5枚	汚れふき、簡易な敷物
上履き(体育館履き)	学園内での履き物
名札	往路のバス内で配ります
霧ヶ峰用健康パスポート	事前研修会で配布。行きバス内で集めます。
持薬・日焼け止め・虫除けスプレー	必要な人
軍手 2組	木綿製のもの(火を扱うことがあるのでゴム付きはNG)
しおり・歌集・野外活動テキスト	冊子類、定例研修会等で配布
ロープ・会場のバンダナ	定例研修会等で配付済み
筆記用具	鉛筆、消しゴム、ボールペン(黒・赤、定規(15センチ)、名前ペン)
防寒具	トレーナーやパーカーなど
おやつ	往復のバス内で時間を決めて食べます。(チョコやクッキーなど)
ビニール袋(45リットル) 2枚	雨天時のリュックカバー等
エチケット袋	バスの中用

※この他に、特定のプログラムや班の話し合いで必要になる持ち物があります。

持ち物表②(バスのトランクで運ぶ大きなリュックに入れるもの)

持ち物	備考
マスク	必要な人。予備も含めて持ってきてください。
長そでシャツ(軽登山用)	化学繊維製品。吸湿、速乾性のもの
長そでシャツ(野外炊事用)	綿製品
長そでシャツ	予備
長ズボン(軽登山用)	化学繊維製品。吸湿、速乾性のもの
長ズボン(野外炊事用)	綿、Gパン可
下着(アンダーウェア・軽登山用)	吸湿・速乾素材
下着(アンダーウェア)	3日目用
下着(アンダーウェア)	4日目用
靴下(軽登山用)	くるぶしがかくれるもの(ローカットソックスは不可)
靴下(野外炊事用)	くるぶしがかくれるもの(ローカットソックスは不可)
靴下	4日目用(グラウンドで活動するのに適したもの)
パジャマ	
部屋着	
歯磨きセット	
懐中電灯	持っている人だけ
予備の靴	雨にぬれたときの外履きの予備
空のペットボトル(500ml) 2本	軽登山用
フェイスタオル 4枚	入浴用、洗面用、汗拭用、炊事用
おふろセット用の袋	着がえやタオルなどを入れる袋
バスタオル(吸水タイプ)	必要な人だけ。ドライヤーは持って来ないでください。
カレー用食器	プラスチック製などのこわれにくいもの
スプーン・フォーク	
10センチ四方のボロ布 3枚	野外炊事食器のふき取り用
ふきん	食器の水気取り用
“スタンプ”に必要なもの	7月の定例や事前研修会での班の話し合いで決定します

参考③ 宿泊研修会の活動に適した服装等の例

往復のバス内で過ごしやすい服装

- ・ Tシャツ(長袖可)
- ・ ズボン(スカートは不可)
- ・ 靴下
- ・ 履きなれた靴



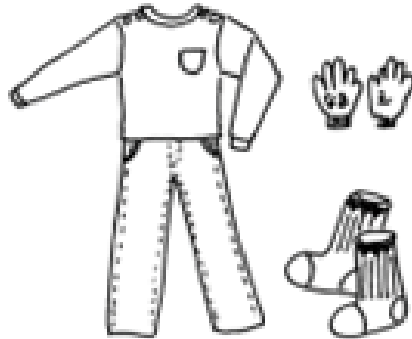
宿泊部屋などの屋内で過ごしやすい服装

- ・ 半袖シャツ
- ・ ズボン
- ・ 靴下
- ・ トレーナー・パーカーなど



野外炊事の服装

- ・ 長袖(綿製品のもの)
- ・ 長ズボン(綿製品のもの)
- ・ 靴下(くるぶしの上まであるもの)
- ・ 軍手(綿 100%)  
火を扱うのでゴム付き軍手は溶けて危険です



軽登山(ハイキング)の服装

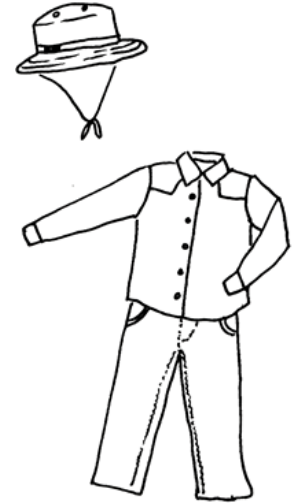
- ・ 長袖シャツ、長ズボン  
(化学繊維などの速乾性、通気性に優れたものが望ましい。)

- ・ 下着  
化学繊維などのドライ(速乾)素材のものが望ましい。綿の下着は、汗をかいた後、体を冷やしてしまうことがあります。)

- ・ 靴下(くるぶしの上まであるもの)
- ・ 靴(履きなれたもの。底の凹凸が大きいものが望ましい)

- ・ 帽子  
(つばが広いもの。キャップタイプは、首筋や耳の日焼けを防ぐため、後ろにタオルなどで覆い布を縫い付けるとよい。)

- ・ 軍手(肌の露出がないように)



・ レインスーツ

山の天候は変わりやすいので、雨具は必須です。

雨具は上下セパレートで防水透湿性に優れているレインスーツを用意してください。

ウインドブレーカーやビニール製のレインスーツでは野外活動の雨具の替りになりません。

