

## ●あなたの班のキャンプ目標は・・・

☆目標のためにがんばること

---

---

---

---

## キャンププログラム作りの注意

- ◇ TC や STC の意見を参考にして、プログラムを考えよう。
- ◇ 自分勝手な意見を押しつけない。どんなことも、きちんと、みんなと話し合おう。
- ◇ 全体プログラムの時間には計画を入れない。
- ◇ 飯ごう炊さんは、「準備」「食べる」「片付け」の3つに分けて、それぞれの時間を考える。

## キャンププログラムの例

★せっかくのキャンプ、美浜少年自然の家でしかできないことをやって遊ぼう！

### 【ひる】

- \*ネイチャーゲーム
- \*班旗づくり
- \*スタンプ練習（あんまり時間をかけすぎないように・・・。）
- \*レクリエーション（山彦で大声対決、スケッチ・・・）
- \*ハイキング

### 【よる】

- \*天体観測
- \*ナイトハイキング



## キャンププログラム

8月4日（1日目）

時間	プログラム	活動に必要な物
8:00		
:30		
9:00	区役所集合	
:30		
10:00	区役所出発	
:30		
11:00	キャンプ場到着	
:30		
12:00		
:30		
13:00		
:30		
14:00		
:30		
15:00	はんごうすいさん開始	
:30		
16:00		
:30		
17:00		
:30		
18:00	はんごうすいさん終了	
:30		
19:00		
:30		

時間	プログラム	活動に必要な物
20:00		
:30		
21:00		
:30		
22:00		

8月5日（2日目）

時間	プログラム	活動に必要な物
6:15	起床	
7:00	朝の集い	
:30		
8:00		
:30		
9:00		
:30		
10:00		
:30		
11:00		
:30		
12:00		
:30		
13:00		
:30		
14:00		

時間	プログラム	活動に必要な物
14:30		
15:00		
:30		
16:00		
:30		
17:00		
:30		
18:00		
:30		
19:00	キャンプファイヤー開始	
:30		
20:00		
:30		
21:00		
:30		
22:00		

:30		
11:00		
:30		
12:00		
:30		
13:00		
:30	はんごうすいさん終了	
14:00		
:30		
15:00	キャンプ場出発	
:30		
16:00		
:30		
17:00		

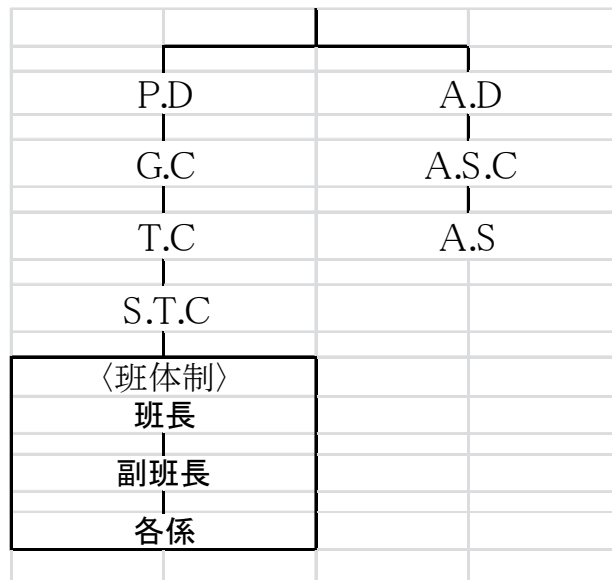
8月6日(3日目)

時間	プログラム	活動に必要な物
6:15	起床	
7:00	朝の集い	
:30		
8:00		
:30		
9:00		
:30		
10:00	はんごうすいさん開始	

## ● キャンプスタッフの名前と役割・体制表

略称	正式名称	役割
C.C	キャンプ・チーフ	キャンプ全体の責任者
P.D	プログラム・ディレクター	キャンプ進行統括責任者
A.D	アドミニストレーション・ディレクター	後方統括責任者
G.C	グループチーフ	TCへの指導助言担当者
A.S.C	アドミニストレーション・スタッフ・チーフ	後方管理主任者
A.S	アドミニストレーション・スタッフ	後方管理・備品管理・進行準備
T.C	テント・カウンセラー	キャンプ指導者
S.T.C	サブ・テント・カウンセラー	キャンプ指導補助者

【キャンプ体制表】



## ● グループ内のキャンプでの役割

TC		STC	
役割	ニックネーム	内容	
班長			
副班長			
備品係			
食材係			

## ● キャンプの基本！〔穴埋めに挑戦しよう！〕

- \* キャンプ中はニックネームで呼び合う。(本名はダメ！)
- \* 人にあったら、大きな声であいさつ！
- \* いつでも5分前行動！
- \* 何事も、班のみんなと協力、分担してやる！
- \* 飯ごう炊さんのときの服装は、長そで・長ズボン。
- \* 時計とテキストは、常に身につける！
- \* プログラムは人に聞かない！〔→自分で確認〕
- \* 自分の荷物は、いつも整理整頓する！
- \* 体調が悪くなった時には、必ずTCかSTCに報告！

## 班長&副班長

班のまとめ役

### ◆役割◆

〈キャンプ全体〉

### ★5分前行動を徹底させる。自分自身も！

- \*班をしっかり、楽しくまとめる。
- \*班員の体調と安全の管理！
- \*借りたものやもらったもの（備品・まきなど）の管理。
- \*班員が何かこまっていたら、積極的に助けてあげよう！
- \*朝起きたら、班員の体調チェックをする！

〈飯ごう炊さん〉

### ★みんなの服装チェックをする！

- ・基本スタイルは、綿100%の 軍手・長そで・長ズボン。  
→これ以外だと、危険なので、かまど係は絶対にできません。
  - ・かまど係には、必ず帽子をかぶらせる。
- \*飯ごう炊さんの片づけの後の備品や食器、流し台、かまど、周辺のチェックを！
- \*かまど、炊事場の掃除も、終わったら、TCかSTCにチェックしてもらおう！
- \*わからないことは、どんどんTCやSTCに聞こう！

MEMO



## 備品係

：備品管理、かまどのエキスパート！！

### ◆役割◆

- \*備品&まきを用意しよう。
- ※備品を借りる時や返す時は、自分の班とニックネームをいうこと！

### ★備品を借りたら、備品チェックをする！

- \*まきのたがは、たがかけにかける。
- \*あなたの管理に注意！！
  - ・使い途中の時は、まき割り台にさしておく。
  - ・使い終わったら、カバーをつけて備品カゴの中にしまう。

### ★備品を洗ったら・・・

- \*TCかSTCにチェックしてもらおう！  
※手のひらでこすって黒いと、やり直しですよ。

### ★備品を返すときには備品チェックをする！

- \*数を揃えてから返しに行こう！

MEMO

## 食料係

: 調理のエキスパート!

### ◆役割◆

\*食材を用意しよう。

\*食材をもらう時や返す時は、

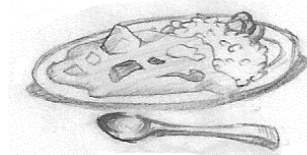
自分の班とニックネーム

を言う。

\*食材をもらったら、内容を確認して、食材カゴをすぐに返す。

\*もらった食材が、『こんなに食べたら、班員が気持ち悪くなる』

という時は、食材カゴに入れて、すぐに返却しよう。



MEMO

## ☆☆☆ゴミの分別☆☆☆

みんなが住んでいる名古屋市とは

分け方が違うから注意しよう!!

- ・紙、木くず

↳ **燃えるごみ**

- ・野菜くず

↳ **生ごみ**

- ・ラップ、ビニル袋、アルミホイル

↳ **燃えないごみ**

# ●◎●TC・STCとは●◎●

みんなの「お姉さん」！「お兄さん」！

## ◆役割◆

\*みんなの「相談役」です。

\*安全面などの、「チェック係」でもあります。

### ★こんなときには相談しよう！

体調のすぐれない人や、ケガをした人がいる。

スタンプ、ゲームの盛り上げ方がわからない。

クラフトの作り方がわからない。

### ★こんなときはチェックをしてもらおう！

#### <飯ごう炊さん>

刃物（なたや包丁など）の使い方が安全かどうか。

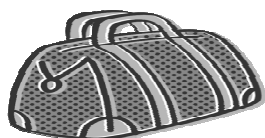
かまどで火を使うとき、姿勢ややり方が安全かどうか。

食器や備品を洗ったとき、汚れが残っていないかどうか。

掃除が一通り終わったとき、ゴミが残っていないかどうか。

#### <クラフト>

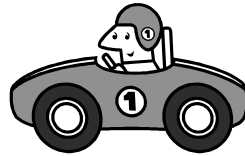
刃物の使い方が安全かどうか。



## スタンプメモ

スタンプ名	ジャンル
メモ	
注意すること	

## スタンプのポイント



### <スタンプを考えたとき>

#### 1、「ゲーム」とは違うものをつくろう。

- \*「ゲーム」・・・体育館などで行う、鬼ごっこなど。
- \*「スタンプ」・・・キャンプファイヤーで行う、歌やダンスなどのこと。

#### 2、全員をまきこんでできるようなものを考えよう。

- \*スタンプに参加しない・できない人が、ひとりもないように！

#### 3、「起承転結」を考えよう！

- \*「起」「承」「転」「結」の4つに分けて、スタンプの中身を考えよう。  
「起」・・・ゲームに関係する話をして、みんなの心をつかもう。  
また、スタンプの名前と、振りつけや、やり方の説明をしよう。

「承」・・・簡単なやり方で、スタンプをみんなで作ってみよう。

「転」・・・テンポを上げたり、やり方を難しくして、スタンプをやらせよう。

「結」・・・しめくくりになるような話をして、スタンプをおわらせよう。

### <スタンプをやるとき>

- \*自分の顔がはっきり見えるように、ファイヤーのほうを向いて話そう。
- \*全員に話が聞こえるように、大きな声で話そう。
- \*歩いたり、走ったりするときには、ファイヤーに近づきすぎないようにしよう。

## かまど

### \*服装

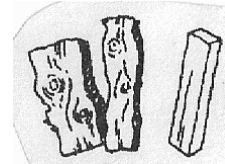
- ・まきわり、かまどをやるときは、必ず長そで、長ズボン、帽子、軍手を着用すること。万が一火がうつらないよう、そでのボタンはとめて、すそはズボンにしまおう！
- ・かまどを見ている人は、時計を外しておくこと。火に近づけると熱くなってしまう…



### \*軍手

“必ず、綿100%の物を使う“

- 軍手をつけてなたを持つと柄がすべるので、なたを持つ手(=利き手。右利きの人は右手)の軍手ははずして、まきを持つ手に2重につけてケガを防ぐ。ほら、一石二鳥。

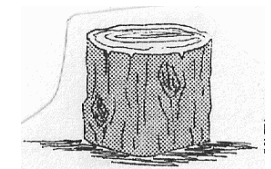


### \*まき選び

すごく硬いものや重たいもの、節のあるものは無理に割らずにとっておいて、火力が上がった時にそのまま入れる。

### \*まきわり台

- なたにかかる力をまきに伝える役目と、わりきった時になたの刃先を保護する役目。



### \*たがかけ

- まきを束ねていたワイヤーをかける場所。炊飯場の外の壁にある。



## ★さあ、わるぞ!

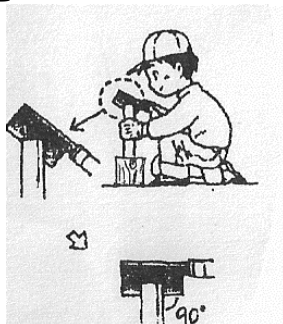
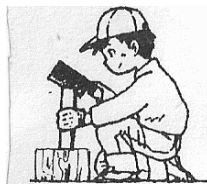
①平らで広い所(かまどの近くはダメ!)を選んで、人が周りにいないことを確認する。

②親指を刃の背の出っ張りにかけて、なたを持ち、まきをしっかりと握って、まきに刃をつけたまま一緒にトントンとたたく。

③刃がまきに食い込んだら垂直になおす。

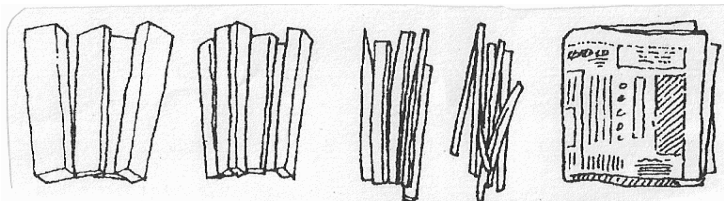
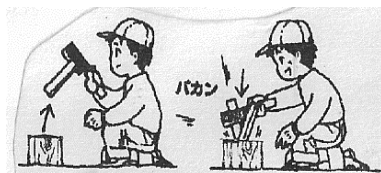
④まきから手を離し、まきが刃から離れないように注意しながら、上下にゆっくり叩く。

**この時、なたの重さだけで切れるので、振り上げないようにする。**



### \*準備

最初に使うたきつけ用の新聞紙と、太さの違うまきを、3~4種類用意しておく。



### \*いげた組み

- ①横から見たときに、同じくらいの大きさのまきを2本ずつ用意して、上から見たときに「井」の形になるように組む。(この時、木の皮を内側にすると火がつきやすい)
- ②新聞紙をふわっと丸め、いげたの真ん中に入れる。

③新聞紙の上にささくれ立ったような(折ったりしても Good) 細いまきを、そのうち井げたの太いまきにも火がつくように組む。

(ここで、火をつける前に…)

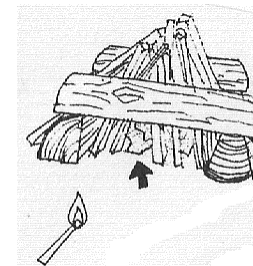
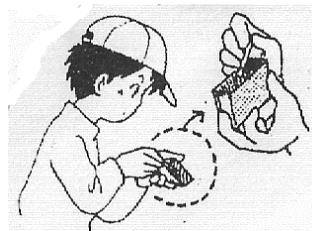
### ★火力を上げるポイント

- ・うちわを使って、空気を送りこむ!
- このとき灰が舞いあがらないように注意しよう!

## ★さあ、つけるぞ!

①風で消えないように注意しながらマッチの軸をすり紙に対して45°にしてこする。

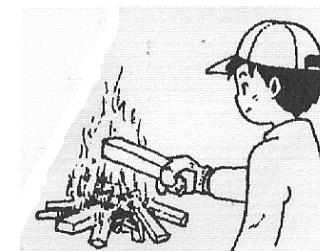
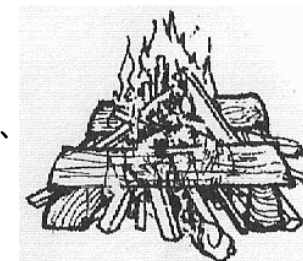
②火をいげたの新聞紙に移す。



③火がまきに移るまで、絶対にあおがない。

火は自然と木から木へ燃え上がっていくはずだけど、どうしても火が移らない時は、先がささくれ立った細いまきを手に持って、火を移していく。

④火が小さいうちは細めのまきを使い、大きくなってきたら、太いまきを入れて、火力を安定させる。



### \*片付け

火が完全に消えるのを待ってから、ほうきと、ちりとりで静かにはき集めて、灰入れに捨てる。

### ※絶対に水をかけて消さないこと！

急に冷やすとかまどの石が割れたり、灰が舞ったり、蒸気が出たり、次に使うときに、かまどが湿っていて火がつきにくくなったりする。



### ★あと片づけ

- ①かまどが冷めてから、中と周辺をほうきで掃く。
- ②ちりとりで集めたら、炭置き場持って行く。
- ③新聞紙でかまどの中を磨く。
- ④ボロボロになった新聞紙をほうきとちりとりで集める。  
これは可燃ごみへ。

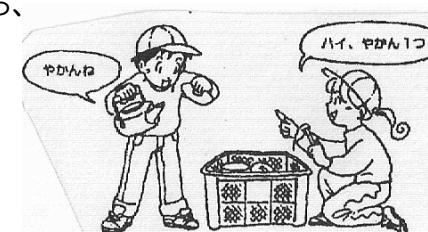
#### ごみの分け方

- ・スス、燃え残った炭……炭置き場
- ・ボロボロの新聞紙 ……可燃ごみ
- ・燃えてない木くず ……可燃ごみ

## 飯ごう炊さん

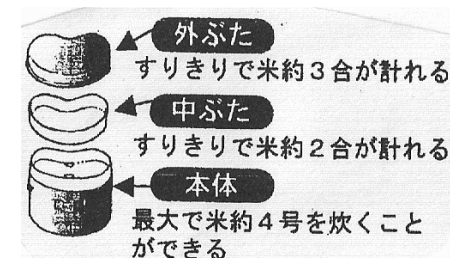
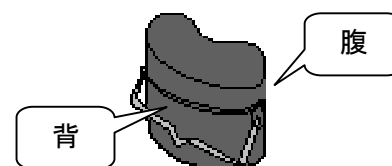
### \*備品の準備

備品の入ったかごをもらってきたら、TCと一緒にチェックシートを確認する。



### 〇はんごうって？〇

日本製の兵式モデルで、陸軍が考案したものなんだって。炊飯器にも弁当箱にもなるし、小さいからかまどで同時にたくさん炊けて、さらに携帯も便利。はんごうって意外とスゴいやつなんですね。



### ★さあ、炊くぞ！

①米をとぐ。普通は水をかえて2～3回すすぐ。

#### =おいしいご飯のとき方=

- i) 水を入れて軽くゆすったら、すぐに水を捨てる。
- ii) 水を捨ててからシャカシャカする。
- iii) 水を入れて、2～3回かき回して捨てる。
- iv) iii)をもう1回やって水をはる。



#### =お米の量を調節しよう=

一人分のめやす・・・〇. 7合

(おにぎりを作るときには、とくに注意しよう)

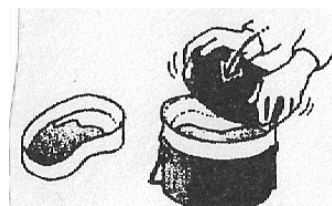
③水加減を調節する。

- ・米が4合の時は上の目印。
- ・米が3合の時は真ん中の目印。
- ・米が2合の時は下の目印。
- ・米の量がわからない時は、人さしゆびの先を米の表面につけて、先の関節まで水を入れる。

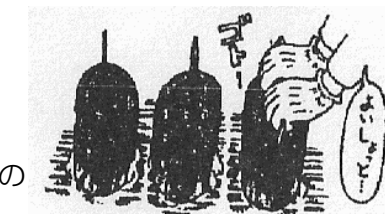


④外ふたでふたをする。

※中ふたは使わないので、なくさないように注意!!



⑤背と背や、腹と腹が向き合うようにして、はんごうを火にかける。火加減は、強火にして一気に炊き上げる。

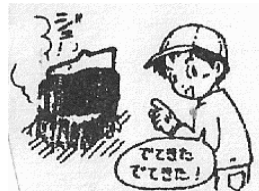


⑥飯ごうの中がふっとうして、外ふたと本体の間から、ネバっとした汁が出てくる。

(火加減によっては出ないこともあるよ。)

そのとき、細いまきをふたに当てるとポコポコという振動が伝わってくる。

この振動がなくなったら、火からおろす。



⑦ふたを開けて、ご飯がこぼれないように傾けて、

水が出なかったら、ふたをしてひっくり返す。

(水が出たらもう1度火にかけて炊く。)

⑧すすを落としやすくするために、やけどに注意しながら、新聞紙でふく。(新聞紙をちょっとぬらしてやるといいよ)

この間に米がむらされて、おいしい おいしいご飯となる。

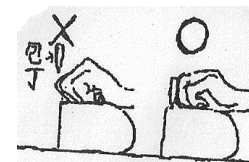
⑨皿に盛りつける。



## 包丁の使い方

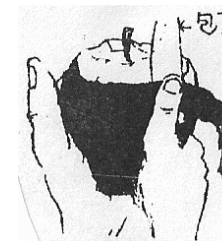
\*きざむとき

包丁は手の平で軽く握り、人差しゆびを包丁の背に軽くのせて、手前に引くようににして、刃の通り具合を確かめながら切る。



\*皮をむくとき

包丁の根元近くを握り親指で皮をおさえて深く入り込まないようにしながら、包丁を前後に小さく引くようにしてむく。



## おかずをつくる

◇ カレ ー ◇

①野菜は洗って皮をむく。

②材料を一口大に切る。

(小さく切ると煮えやすいよ。)

③鍋に、①の野菜と、材料が浸るくらいまでの水を入れる。

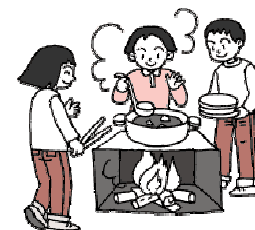
**入れすぎると、カレースープになるから注意!!**

④野菜に火が通って柔らかくになったら(箸などで刺してみても確かめる)カレーを入れる。

※ルーはおわんに鍋のスープを入れて、そこで溶かしてから鍋に入れると、落ち着いてできる。

⑤ひと煮立ちさせたら、火からおろして回りを新聞紙でこする。

⑥皿に盛って完成。





# 8月5日(日) 天気〔 〕

○ ○ ○ ○ ○ ○ 朝のつどい ○ ○ ○ ○ ○ ○

【GC・TCからの連絡事項】

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

● ● ● ● ● ● 夜のつどい ● ● ● ● ● ●

【GC・TCからの連絡事項】

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# 8月6日(月) 天気〔 〕

○ ○ ○ ○ ○ ○ 朝のつどい ○ ○ ○ ○ ○ ○

【GC・TCからの連絡事項】

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

☆ジュニアリーダー養成キャンプ 持ち物点検表			
持ち物	準備	前日点検	備 考
キャンプテキスト			
お弁当			初日の昼食用(捨てられる容器)
水筒			
帽子			黒・黄色は避ける(ハチが寄ってくるため)
筆記用具			
腕時計			
ハンカチ・ティッシュ			
ナップサック※1			
軍手(綿100%のもの)			
新聞紙			朝刊1日分程度
バンダナ			
雨カッパ			
懐中電灯			
長袖の服※2			必ず綿生地のもの
長ズボン※2			必ず綿生地のもの
靴下※2			スニーカーソックスは禁止
下着			
寝るときの服			
防寒着			
シャンプー			
ハブラシ			
洗面タオル			
汗拭き用タオル			
お風呂用タオル			
虫刺されの薬・虫除けの薬			
常備薬			
※1: ナップサックに筆記用具・テキスト・弁当・水筒・ハンカチ・ティッシュ・新聞紙・軍手を入れてくこと。			
※2: 炊飯などで火を扱うので、服装については綿素材のものを使用。			
※キャンプに必要な無い物(貴重品・お菓子・ゲーム機等)は持ってこない!			