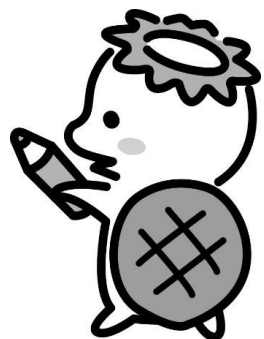


— リーダーからのメッセージ —



リーダー： _____

いえしま チャレンジキャンプ ・ハンドブック・

と き：8月1日(火)～4日(金) 3泊4日

しぜんたいけん
ところ：いえしま自然体験センター

しゅうごうばしょ
集合場所

かいさんばしょ
解散場所

しゅうごうじかん
集合時間：

じ ぶん
時 分

かいさんじかん
解散時間：

じ ぶん
時 分

●SHOSAPO キャンプブログ●

キャンプのようすが書いてあるよ。

おうちの人といっしょに見てみてね！

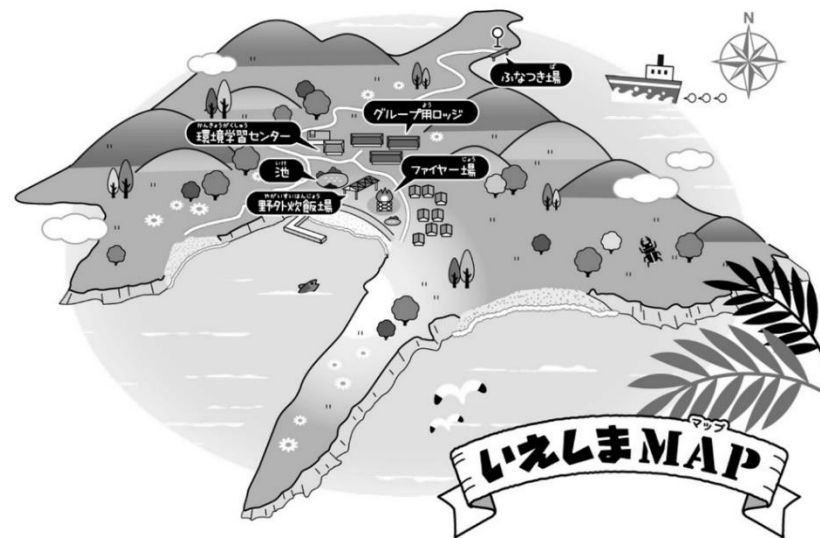
けいたい
携帯やタブレットでQRコードをよみこんでみよう！



SHOSAPO (NPO法人生涯学習サポート兵庫)

TEL.079-230-0661 FAX.079-230-0662

〒672-8088 兵庫県姫路市飾磨区英賀西町2-15-2 info@shosapo.jp http://www.shosapo.jp



なまえ： _____

いえしまチャレンジキャンプ ってどんなキャンプ？

みんなでつくる4日間！プログラムはグループで考えます。

どんなキャンプになるかはみんな次第！

自分たちだけのキャンプをつくりあげよう！

■スケジュール

	8月1日(火)	8月2日(水)
ごぜん	はじめまして・出発！ いえしま自然体験センター 到着！ じこしょうかい	おはよう！ 朝ごはんづくり グループで相談して決めます
ひる	お昼ごはん(お弁当) みんなであそぼう！ アウトドアクッキング	グループで相談して決めます
よる	作戦タイム おふろ・おやすみなさい！	作戦タイム おふろ・おやすみなさい！
	8月3日(木)	8月4日(金)
ごぜん	おはよう！ 朝ごはん グループで相談して決めます	おはよう！ 朝ごはん(食堂) 荷物整理・着替え おそうじタイム グループで相談して決めます
ごご	グループで相談して決めます	お昼ごはん(食堂) 片付け・ふりかえり いえしま自然体験センター出発！ 姫路港到着！ 解散
よる	作戦タイム おふろ・おやすみなさい！	

キャンプから帰ってきて

キャンプはどうだった？帰ってきてからの、今のきもちを書いてみよう。

★5つの中から自分のきもちに近いところをえらんで○をつけよう。

■キャンプ楽しかった度は？

- ①ぜんぜんない ②あんまりない ③すこしだけある ④けっこうある ⑤めっちゃめっちゃある

■キャンプでがんばった度は？

- ①ぜんぜんない ②あんまりない ③すこしだけある ④けっこうある ⑤めっちゃめっちゃある

■キャンプに行行ってよかった度は？

- ①ぜんぜんない ②あんまりない ③すこしだけある ④けっこうある ⑤めっちゃめっちゃある

★しつもんをよんで、たくさん書いてみよう。

■キャンプで楽しかったことはなに？

■キャンプでがんばったことはなに？

■おうちでがんばりたいことはなに？

メモのページ

キャンプ前、キャンプ中にメモしたいことを
なんでも書いていいページです！

プログラム例

キャンプでやりたいプログラムを^{かんが}考えてみよう！

^{なに}何をしてあそぶか、1日のタイムスケジュールなどを、グループのみんなで
^{かんが}考えて^き決めるよ！グループは^{とうじつはっぴょう}当日発表するから^{たの}楽しみにしておいてね！

●^{うみ}海のプログラム

カヌー^{たいけん}体験、カヤック^{たいけん}体験

浜^{はま}あそび、磯^{いそ}あそび、釣^つり

ビーチコーミング、いかだづくり

海あそび



●^{りく}陸のプログラム

野外炊事^{やがいすいじ}（アウトドアクッキング）、ハイキング

自然散策^{しぜんさんさく}、工作^{こうさく}

●^{よる}夜のプログラム

キャンプファイヤー、ナイトハイク、^{ほしぞらかんさつ}星空観察、^{かんさつ}ウミホタル観察



いま か 今のきもちを書いてみよう！

いま しょうじき か 今のきもちを正直ちかに書いてみよう。キャンプの前日ぜんじつまでにやってみてね。

★5つの中から自分のきもちちかに近いところをえらんで○をつけよう。

■今のワクワク度どは？

- ①ぜんぜんない ②あんまりない ③すこしだけある ④けっこうある ⑤めっちゃめっちゃある

■今の心配度どは？

- ①ぜんぜんない ②あんまりない ③すこしだけある ④けっこうある ⑤めっちゃめっちゃある

■今のハリキリ度どは？

- ①ぜんぜんない ②あんまりない ③すこしだけある ④けっこうある ⑤めっちゃめっちゃある

★しつもんをよんで、たくさんか書いてみよう。

■キャンプで楽しみたのなことはなに？

■キャンプで心配しんぱいなことはなに？

■キャンプでがんばりたいことはなに？

2 日目のおもいでをかこう！

3 日目のおもいでをかこう！

3 日目のおもいでをかこう！

いよいよキャンプがスタート！

■ 泊まる部屋

C ロッジ C - -

グループのメンバー

1 日目のおもいでをかこう！

キャンプに行くまでにやってみよう！

キャンプをもっと楽しむために、当日までにやってみよう！
ひとりでむずかしいことは、おうちの人に手伝ってもらおう。
できたら□に✓を入れよう。

- レベル 1 -

- 集合場所・集合時間を確認しよう
- キャンプ4日前から健康チェックをしよう
- 自分で持ち物の用意をしよう

- レベル 2 -

- はじめましての友だちと話したいことを3つ考えてみよう

① _____

② _____

③ _____

- キャンプでやりたいことを3つ考えよう

① _____

② _____

③ _____

- 夏の星座を2つ調べてみよう

① _____

② _____

- カヌー・カヤックの乗り方を調べてみよう

- 火おこしの方法を調べてみよう

- 釣りのえさの付け方を調べてみよう（エビを使います）

調べたことを、キャンプでリーダーや友だちにお話ししてみよう！

もちものようにしよう！

参加要項のもちものページも見て、ようにしよう！

自分ではこべる重さ、大きさも考えてみよう。

※大きいカバンは、船の船首に積み込み、小さいカバンは船内に持ち込みます。

- 集合のときに身に付けておくもの

帽子

腕時計（家にある人。持っていかどうかはおうちの人と相談してね）

- 受付でわたすもの

健康調査カード 交通費（姫路駅、明石駅集合の人）

- 小さいカバンに入れるもの

1日目のおべんとう すいとろ 筆記用具 ハンドブック

日焼け止め 虫よけ・かゆみ止め ハンカチ・ティッシュ

- 大きいカバンに入れるもの

着替え 下着、くつした 寝るときの服 雨具（かっぱ）

軍手 海あそびセット 牛乳パック お米（3合）

懐中電灯 お風呂セット 歯磨きセット 汗拭きタオル

ハンカチ・ティッシュ ビニール袋 お薬（必要な人）

★すべてのもちものに必ず名前をかこう！