

「キャンプ指導者入門」資料 実技編 第1章

資料番号	資料名	掲載ページ	資料ページ
実01-01	キャンプの個人装備の案内について	125	2～3
実01-02	海のプログラムでは欠かせない必需品	125	4
実01-03	1泊2日のテント泊の団体装備リスト	131	5
実01-04	デイキャンプの団体装備リスト	131	6
実01-05	海のプログラムの団体装備リスト	131	7
実01-06	雪中キャンプの団体装備リスト	131	8

キャンプの個人装備の案内について

子どもたちにキャンプの持ち物を案内する際にチェックしておきたいポイント

- 1 「しおり」で持ち物をお知らせする
 キャンプの前に各家庭に「しおり」を送ります。説明会を行なう場合は、説明会の前までに「しおり」を送り、目を通して来て頂くとスムーズです。「しおり」にはプログラム内容や持ち物一覧表をのせて、キャンプ当日までに各家庭で準備をしてもらうことをお知らせします。
- 2 持ち物についてできるだけ詳しい情報を
 子どもが個人装備を用意するわけではなく、保護者が用意をします。でも、保護者自身がキャンプの経験がないという家庭は増えています。
 - ① 言葉で表現しにくい品物については、図や写真を用いて解説をする。
 - ② どのようなお店で購入したらいいかも情報を載せてあげる。
- 3 持ち物の荷造りは子どもと一緒に
 キャンプ中は、リュックから荷物の出し入れをするのは子ども本人です。いざキャンプが始まったところで、自分は何を持ってきたか全く分らない。またはどこに何が入っているかわかっていない子どもは多いです。

持ち物表の例（1泊2日のテント泊の場合）

※テント・食器・シュラフは主催者が全体装備として用意する。

しなもの	数	フリック
出発3日前の健康チェックカード※1	1	
しおり	1	
おべんとう（〇月〇日分）	1	
すいとう（本体が軽いもの）	1	
きがえ（ズボンとシャツ）	1組	
したぎのかえ（パンツ・くつした）	1組	
ながズボン（ジャージ・スエットなど）	1	
ながそでのふく（トレーナーやシャツなど。作業の時にも着ます。）	1	
ぼうし	1	
防寒着（朝夕寒い時に必要）	1	
タオル	1	
洗面用具（ハミガキセット）	1	
ヘッドランプ（予備の電池もあると安心）	1	
かさ（おりたたみのもの）	1	
カッパ（晴れても必要）	1	

しなもの	数	フリック
ぐんて		
軍手（木綿でできているもの）	1	
しきもの	1	
ハンカチ・ふくもツシュ	適当	
ふくもツシュの袋	3	
汚れ物入れ 大き目のビニール袋。	2	
救急薬品（バンドエイドなどのばんそうこなど、虫さされの薬）	1	
保険証のコピー	1	
持薬（毎日飲んでいる薬）	日数分	

※1) キャンプの3日前の健康状態を記入してもらうカード。睡眠時間・排便・薬の使用状況など保護者に書いてもらう。

持ち物についておうちの方へお願いの例

★もちものについて

- ☆ もちものには すべて名前を書いてください。汚れの入れ、スーパーの袋にも記名して下さい。
- ☆ おやつ(行動食)は用意しています。お持ちにならないでください。
- ☆ 荷物は1つにまとめて、背負うことのできるリュックに入れて下さい。
- ☆ 初日のお弁当は食事の後で処分できるものの方が帰りの荷物が減ります。(アルミホイルや紙パックなど)
- ☆ 夜は冷えこみます。长袖長ズボンは必ず必要です。防寒着も忘れずに用意してください。
- ☆ 汗をたくさんかく人は、タオルと着替えを1枚ずつ多めに用意してください。お風呂には入りません。
- ☆ 軍手は絶対必要です。できれば木綿でできている軍手をご用意ください。子供用の木綿の軍手は学校の近くの文房具店に置いてあることが多いです。そのほか、キャンプ用品店にあります。
- ☆ ヘッドランプや懐中電灯が点灯するかどうか、必ずご確認ください。念のために替えの電池をご用意ください。ヘッドランプは両手があくのでキャンプではとても便利なものです。
- ☆ カップ(雨具)は必ず上下に別れたものをご用意ください。裾の長いレインコートなどは活動には不適當です

こどものリュックについて

良い例



子どもの体に合った大きさのもの。水筒もリュックに入れてしまうとよい。

悪い例



大人用のデイバックを無理やり背負っている。ショルダーベルトを1番短くしても、肩からベルトがずり落ちる。リュックの長さがひざの裏の辺りまで来てしまい、非常に歩きにくい。

持ち物について実際にあった困った事例

- 例1) 子どもと一緒に荷造りをしていないため、どこに何が入っているかわからず、荷物を全部出して点検のしなおしをこなすはならなかった。
- 例2) (キャンプ)=(お出かけ)という感覚で下着や衣類が新品で、子どもが自分のものかどうか分からない。しかも名前が書いていないので、自分の物ではないと言い張る。
- 例3) テント泊のキャンプの参加者がキャスター付のスーツケースで参加した。

キャンプは自宅で荷物を作るところから始まっています。キャンプの期間中だけがキャンプではありません。子どもたちに自然体験をさせるのと同じくらい自分の身の回りのことを自分でするというのも大切な体験だと考えます。

海のプログラムでは欠かせない必需品



水中マスク

水中マスクは自分のサイズに合ったものでイラストのように鼻のカバーがついたもの。顔にぴったりあったものでないと、マスクの中に水が入ってしまうことがあります。



スノーケル

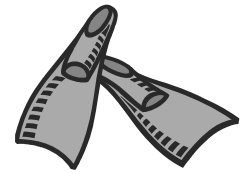
スノーケルは細めのもの活が良いです。排水弁がついているものが良いです。

マリンシューズ

海用の靴(マリンシューズ)は必携の品物です。スポーツサンダルではなく、かかとまでしっかり入る物をご用意下さい。

足ヒレ(フィン)

足ヒレは海用の靴をはいたまま着用できるサイズを用意してください。
かかとがベルトになっているタイプとかかとがすっぽり入るタイプの両方がありますが、いずれも、マリンシューズを履いて足ヒレを着用できるものをご用意下さい。
リュックに入らない場合はリュックにくくりつけて来て下さい。



海のプログラムの個人装備について 詳しくは・・・

GULL <http://www.gull-msc.co.jp>

AQA <http://www.kinugawa-net.co.jp>



1 泊2日のテント泊のキャンプ備品リスト

【例 子ども20人 大人8人 4班編成の場合】

※テント泊(テント、シュラフ貸し出し)・炊事道具は各班単位に貸し出し。2日目の昼食は各班で、弁当を作る。

※炊事のメニューにより、鉄板や網が必要となるので基本の備品の一例として表を載せました。

	数	特徴		数	特徴		数	特徴
■受付備品■			■工具■			洗い桶	8	
受付名簿	1		チャッカマン	5		弁当パック	40	
			火はさみ	4		食缶セット	4組	
■班の備品■	×班数		新聞紙	1週間		包丁	8	
薬品【簡単なファーストイド】	1		軍手(予備)	5		まな板	4	
バインダー(健康チェック用)	1		なた	4		皮むき	4	
マジック(@2色組)	1セット		皮手袋	4		おたま	4	
名札	人数分					フライ返し	4	
スーパー袋(@3枚)	1		■生活用品■			しゃもじ	2	
			テント	必要数		箸	4	
■本部備品・事務用品■			シュラフ	人数分		ざる	4	
本部薬品	1		銀マット	必要数		ポウル	4	
健康面の調査書コピー	1		ブルーシート(中)	2		計量カップ	4	
コピー用紙(B4/A4)			PPロープ	1巻		洗剤	4	
保険証コピーファイル			洗濯ばさみ	適当		クレンザー	4	
封筒	1		ビニール袋 45㍓	5		たわし	4	
カメラ	1		ビニール袋 70㍓	5		スポンジ	4	
フィルム			ビニール袋(ポリ袋)	15		金たわし	4	
			〃(穴あき)	10		缶切り	2	
■文具・工具■			スーパーの袋	4		キッチンペーパー	2	
ガムテープ	1		石鹸【ミユース】	2		フキン(食器用)	4	
セロハンテープ	2					台ふきん	4	
輪ゴム	適当		■食器・調理用品他■			サランラップ	2	
ホッチキス	1		おわん(予備含む)	35		アルミホイール	2	
ホッチキスの替え針	1		皿	35				
はさみ	2		コップ	35				
ナイフ	2		はし	35				
マジック(5色組)	1		スプーン	35				

各班に貸し出す備品の例

班毎にかごに入れて
最終日まで班で管理



デイキャンプ備品リスト

【例 公共の交通機関を利用して公園に遊びに行く場合】

※参加者は弁当持参

	数	ﾁｯｸ		数	ﾁｯｸ		数	ﾁｯｸ
■受付備品■			■本部備品・事務用品■			■プログラム備品		
受付名簿	1		本部薬品	1				
保険証コピーファイル	1		健康面の調査書コピー	1				
			コピー用紙(B4/A4)	1				
■班の備品■	×班数		封筒	適当				
薬品	1		カメラ					
バインダー（健康ﾁｯｸ）	1		フィルム					
マジック（@2色組）	1ｷｯﾄ							
名札	人数分		回数券（人数分）					
スーパー袋（@3枚）	1							

※プログラムの内容次第で、必要備品が変わる。（例＝オリエンテーリングー地図・チェックポイントでの課題など）

※乗り物の交通費を各自で購入するのか団体で回数券を利用する場合と色々なパターンがあるかと思いますが、予定している列車に乗りたいという場合であれば、あらかじめ回数券を用意しておくこと、スムーズに改札を通過することができ、無駄な時間を作らなくてもすみます。

海（スノーケリング）のプログラムの団体装備

【例 宿泊先から海に出かけていく場合の団体装備】

※参加者はスノーケルに必要なマスク・フィン・スノーケルを持参

※参加者は個人が身につける水着や衣類、タオルなどを持参

	数	特徴		数	特徴		数	特徴
■安全管理のための備品■			ホイッスル			チャッカマン		
本部薬品	1		PPロープ			火バサミ		
ライフジャケット（大）	必要数		水（真水）			暖かい飲み物		
ライフジャケット（小）	必要数		飲料水			■その他■		
水泳帽子	人数分		■保温の備品■			凶鑑 魚		
浮き輪（タイヤチューブ）			薪			おやつ（飴など）		
レスキューチューブ			新聞紙					



子供用
ライフジャケット
股下のベルトがある
ことを確認しよう。

雪洞泊の雪中キャンプの団体装備

※1つの雪洞に10人程度泊まる場合。炊事も雪を溶かして雪の中で行なう。

※参加者は個人が身につける防寒の衣類などは各自用意している。

	数	特徴		数	特徴		数	特徴
■雪洞作りのための備品■			■炊事のための備品■			皮むき	1	
スノースコップ			ガスコンロ	1		おたま	1	
スノーダンブ			ガスカートリッジ ※	必要量		菜ばし	1	
平スコップ			ホワイトガスコンロ	1		食器一式	人数分	
スノーソー			ホワイトガス+漏斗	1		ビニール袋		
■雪洞泊のための備品■			チャッカマン	1				
シュラフ ※	人数分		皮手袋	1				
ブルーシート (中)			食缶セット	1				
ダンボール			ポリタンク	2				
銀マット			包丁	2				
ろうそく			まな板	1				

※雪洞泊の際は、衣類をたくさん着て寝るようになります。スリーシーズンのシュラフは2枚重ねで使用。

※ガスカートリッジは寒冷地仕様のものを使うこと

※雪中キャンプのメニューはグ沢山の煮込みうどんなど、調理が簡単で体が温まるものをおすすめです。



スノースコップで雪洞を掘る



雪を雪洞の外に出している



雪洞の完成。入り口に整列！



段ボールやマットを敷いてシュラフに包まって寝る
シュラフは2枚重ねで使用している



雪のテーブルと椅子での雪を溶かした水を使ってのティータイム