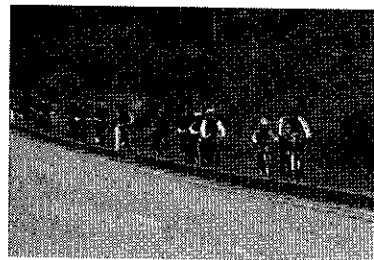
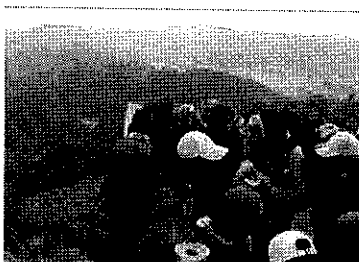
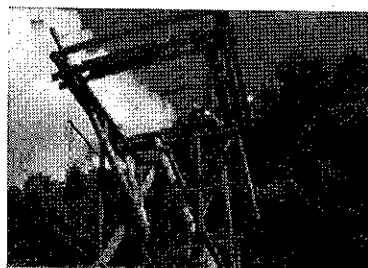
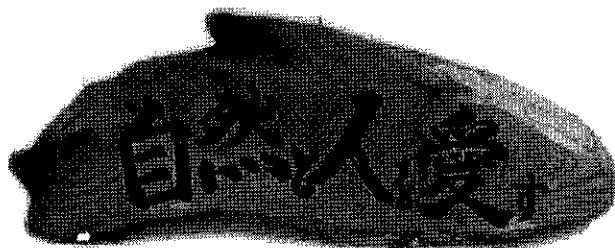


山口県十種ヶ峰青少年自然の家

利用のてびき

(2019年度改定版)



◆山口県十種ヶ峰青少年自然の家◆

〒759-1602

山口県山口市阿東嘉年下1883-2

◆TEL (083) 958-0033

◆FAX (083) 958-0705

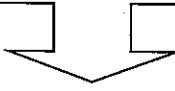
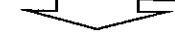
◆E-mail seed-10@c-able.ne.jp

◆HP 外以 <http://www.c-able.ne.jp/~seed-10>

== 目 次 ==

◆入所手続き◆	…1	◆掃除割当及び掃除の方法◆	…13
・ 研修期間の問合せ及び仮予約 ・ 利用団体研修会、事前打合せ ・ 申請書等の提出 ・ 使用許可書・調整プログラム・宿泊割当・掃除割当等の送付		◆施設・設備の概要◆	…14
◆事前打合せ◆	…2	◆主要備品一覧◆	…15
・ 事前打合せの方法・内容		◆施設配置図◆	
◆入所時・退所時について◆		◆本館平面図、避難経路図	…16
		・ 設備配置図◆	
◆入（退）所行事について◆	…3	◆交通アクセス◆	…17
◆朝・夕べのつどいについて◆			
◆生活について◆	…4	【様 式】	
・ 生活の心得 ・ 飲食・喫煙 ・ 食事 ・ 入浴 ・ 宿泊 ・ 研修時間について ・ 室内での過ごし方について ・ ゴミ処理について		〔様式1〕 使用許可申請書	…18
◆安全について◆		〔様式1〕 記入例 使用許可申請書	…19
・ 入所前の健康調査 ・ 健康と安全 ・ 事故発生時の処置		〔様式2〕 研修計画書	…20
◆基本的な生活時間◆	…5	〔様式2〕 記入例 研修計画書	…21
◆緊急体制◆		〔様式3〕 食堂注文表	…22
◆研修内容の概要◆	…6	〔様式3〕 記入例 食堂注文表	…23
◆研修に要する経費◆	…9	〔様式4〕 食物アレルギー状況表	…24
・ 施設使用料 ・ 研修関係		〔様式4〕 記入例 食物アレルギー状況表	…25
◆食事等に関する経費◆	…10	〔様式5〕 発注食【注文表】	…26
◆本館宿泊室割当表◆	…11	〔様式5〕 記入例 発注食【注文表】	…27
◆宿泊室の使用及び片付け方について◆		〔例〕【参加者名簿】	…28
◆キャンプ場宿泊テント割当表◆	…12	〔例〕【参加者名簿】作成例	…29
◆常設テント使用及び片付け方について◆		十種ヶ峰青少年自然の家について	…30
		森のチャレンジコースについて（資料）	…31

◆入所手続き◆

1 仮予約 電話による入所希望日等の問合せ及び仮予約 	1 仮予約 (1) 電話にて、入所希望日等のお問合せ及び仮予約を行ってください。 ※受付は、県内団体は入所希望日の1年前、県外団体は半年前から、電話でのみ仮予約が可能です。 (電話受付時間 8時30分から17時15分まで) ※12月28日から1月4日までの間は利用できません。	
《自然の家》 2 研修決定通知書の送付 	2 研修決定通知書の送付 自然の家から研修決定通知書を送ります。 「利用のてびき」等はホームページをご覧ください。なお、研修に関する資料が必要な場合はご請求ください。	
3 利用団体研修会参加 事前打合せ ※入所1ヶ月前まで 	3 利用団体研修会（年4回開催）への参加・事前打合せ (1) 本自然の家の施設やプログラムに関する研修会を開催しています。ご参加ください。 (2) 原則として入所1ヶ月前までに担当者が自然の家に来所し、研修の目的や運営方針、プログラムなどについて、職員と打合せを行ってください。なお、打合せの日程等は、電話で相談してください。	P2参照
4 申請書等の提出 使用許可申請書（様式1） 研修計画書（様式2） 食堂注文表（様式3） 食物アレルギー状況表（様式4） 発注食【注文表】（様式5） ※入所3週間前厳守  注）日程や人数等の変更連絡 ・プログラム関係（随時） ・食事関係 →入所3日前まで受付 (発注食は1週間前まで)	4 申請書等の提出【入所3週間前までに提出】 目的に応じたプログラムを立案し、諸申請書の提出をお願いします。 (1) 使用許可申請書や研修計画書、食堂注文表等を記入・送付してください。（メール可） なお、送付が遅れる場合は必ずご連絡してください。 ※「参加者名簿」は、例を参考に参加者数（引率者も含む）が分かるものを事前に提出してください。 (2) 後日、調整プログラム等をメールにてお送りします。 なお、郵送希望の場合は、「返信用封筒」（宛先を明記し、<u>返信用切手（92円）</u>を貼付したもの）」を同封してお送りください。 (3) 使用許可申請書等提出後、日程や参加者数及び食堂注文表などに変更が生じた場合は、その都度すみやかに自然の家に連絡してください。なお、食事数の変更は入所3日前まで（発注食は1週間前まで）の受付となります。	P18以降の様式参照 P26「参加者名簿」参照 【郵送希望の場合】 返信用封筒
《自然の家》 5 使用許可書・調整プログラム等の送付 ※入所約2週間前 	5 《自然の家》使用許可書・調整プログラム等の送付 使用許可書、調整プログラム（同一期間内に研修を行う各団体の研修日程などを調整して、一覧表にしたもの）、宿泊割当、掃除割当を入所約2週間前にメール送信します。	

入 所

◆事前打合せ◆

1 事前打合せの方法 原則として団体担当者が来所し、研修の目的や運営方針、プログラムなどについて、自然の家職員と打合せを行います。研修に関する資料等を持参してください。 2 事前打合せの内容 (1) 研修目的、対象者、人員、指導スタッフについて (2) 研修内容について ○ 研修のねらいの共通理解と、ゆとりのある計画、荒天時における計画等の協議 ・ 団体による直接指導のプログラムについては、事前の踏査や研修による確認 ○ 団体担当者と自然の家職員の指導役割分担 ・ 入退所行事、つどいの進行と依頼事項（指導）の確認 ・ 各プログラムにおける指導役割分担の確認 ○ 生活時間と生活について ・ 入退所行事の場所と時間・役割分担 ・ 生活面での留意事項の確認 ○ 宿泊割当希望について ○ 携行品について ・ 各研修内容に応じて準備するものと自然の家で用意できる物の確認 ○ 諸経費について ○ 食事関係（弁当、夜食などの要・不要、食物アレルギーの有無等）について ※ 食物アレルギー対応が必要な場合は、食物アレルギー状況表〔様式4〕を提出してください。なお、食堂部と検討した後にお知らせいたします。 ○ 緊急時の対応について ・ 救急搬送先（P.5参照）、搬送方法等の確認 ・ 非常口や火災等緊急避難の動き、避難場所等の確認	【持参物】 研修目的・プログラム案等準備 P6～「研修内容の概要」参照 P9「研修に要する経費」参照 P25「食物アレルギー状況表」参照 P5「緊急体制」参照
--	---

◆入所時・退所時について◆

※ 駐車場は、自然の家下の大駐車場を利用してください。ただし緊急用として、1団体につき1台は体育館横の駐車場に駐車することができます。（冬期は別に指示します。） 【入（退）所行事】 自然の家と団体で実施について打ち合わせて行います。 【入所時】 団体担当者は、入所時に最終確認の打合せ（人数・食事数・入退所行事の進め方・研修プログラムの確認など）を行ってください。 【退所時】 1 退所点検項目にしたがって、各宿泊室の点検を受けてください。（荷物は、点検前に2階ホールへ移動してください。） 2 研修に要した経費（食堂関係含む）を事務室へ納入してください。（銀行振込の場合は手数料をご負担ください。）	駐車場について P3「入（退）所行事」参照 P11,12「退所点検項目」参照 P9「研修に要する経費」参照
---	---

◆入（退）所行事について◆

＜進行例＞（進行を団体、自然の家のどちらで行うか、事前打合せで決定してください。）

1 ただいまから（ 団体名 ）の入（退）所行事を行います。

＝＝ 一同礼 ＝＝

2 団体代表あいさつ

3 所長あいさつ

（4 研修生代表あいさつ）

5 以上で（ 団体名 ）の入（退）所行事を終わります。

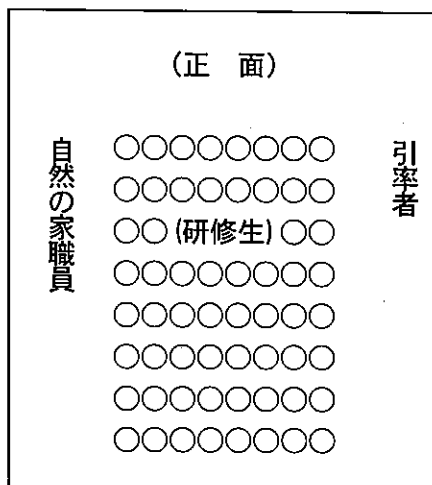
＝＝ 一同礼 ＝＝

※ 校歌（社歌、団体歌）斉唱の希望がある場合は、事前打合せ時にお知らせください。

上記4～5の間で実施します。

※ 研修生代表あいさつを実施する場合は、自然の家宛か研修生宛かを、入所打合せ時にお知らせください。

※ 体育館・玄関前広場で実施の場合は、引率者と自然の家職員の位置が逆になります。



◆朝・夕べのつどいについて◆

1 時間 朝のつどい（7時00分） 夕べのつどい（17時00分）

2 場所 原則として玄関前広場で行います。荒天時は、自然の家職員に相談してください。

3 役割分担

(1) 進行 …原則として自然の家職員が行います。

※団体主導で進行を希望される場合、自然の家職員に相談してください。

(2) 旗係 …4名（国旗・県旗…各2名）

※校旗等を持参される場合は、2名追加で計6名

複数団体の場合は、自然の家で調整して連絡します。

(3) ことば係…研修生1名・引率者1名

複数団体の場合は、初めてのつどいの時に団体紹介を内容に入れてください。

(4) 体操係 …複数名（朝のつどいのみ）

※ 係の人はつどい開始10分前に集合してください！

◆生活について◆

1 研修時間について 起床（6時30分）・消灯（22時30分）を基本の時刻としています。（研修内容や研修生に合わせた時刻変更は可能です。自然の家職員に相談してください。） 朝・夕のつどいは、<u>5分前に集合してください。</u> 2 室内での過ごし方について 宿泊室及び会議室では、室内履きを脱いで入るようお願いします。また、飲食はできません。 体育館では体育館シューズを使用してください。 施設内では、指定された場所以外での喫煙はご遠慮ください。 3 食事・食堂利用について (1) 食堂に入る前に、入り口で手を消毒してください。 (2) 食堂はセルフサービスです。右側から1列で進み、食事を受け取ってください。 (3) 食器返却は、食堂左側の返却口をお願いします。 ※ 調味料以外はすべて返却し、テーブル・イスは協力して整理してください。	P3参照 P11参照
4 入浴について (1) 温度調節をして使用してください。※熱湯に注意 70度のお湯が出ます (2) 浴槽にタオルをつけないようにしてください。 ※ 石鹸はありますが、タオル・シャンプーなどは必要に応じて各自で用意してください。 (3) 入浴後、湯おけ・腰かけ・石鹸などを整理し、体をよく拭いて浴室を出てください。 5 宿泊について (1) 宿泊は、備え付けの毛布・寝袋・マットを使用してください。 (2) 1人1枚シーツを必ず使用してください。 6 ゴミ処理について 研修等で出たゴミについては自然の家で処分します。 持ち込みのゴミは原則として持ち帰りをお願いしますが、自然の家で処分することもできます。 <u>有料（1袋250円）です。</u>	P11参照 P5参照
	P9参照

◆安全について◆

1 入所前の健康調査 体調不良等があると思われる場合は、入所打合せ時に自然の家職員に相談してください。 2 健康と安全 (1) 体の調子が悪くなった場合は、すみやかに自然の家職員に連絡し、対応方法について相談してください。 (2) 野外活動では、<u>ハビ・ハチ・クマ</u>などの動物や、<u>ハゼ・ウルシ・ヌルデ・トゲ</u>のある植物などに注意してください。 (3) 水滴などで床が滑りやすくなることがあるので注意してください。（冬期に野外で活動した場合は、雪を十分にはらってから館内に入ってください。） (4) 冬期は、<u>屋根から雪やつらが落ちることや、路面が凍結すること</u>があるので注意してください。	P5参照
3 事故発生時の処置 (1) 火災などの非常の際は、自然の家職員の指示に従ってください。なお、館内の非常口、避難経路、消火器の位置などはあらかじめ確認しておいてください。 (2) 事故などにより負傷者が出た場合は、事故者の状況をよく観察するとともに、すみやかに自然の家職員に連絡してください。	P16参照

◆基本的な生活時間◆

6:30	7:00	7:10	7:40	9:00	12:00	13:00	16:30	17:00	17:20	18:00	19:30	21:00	22:30
起床・洗面・寝具の整理	朝のつどい	清 掃	朝 食	◆ 研 修 ◆	昼 食	◆ 研 修 ◆	自 由	夕 べのつどい	夕 食	入 浴	◆ 研 修 ◆	自 由	消 灯

◆緊急体制◆

山口県十種ヶ峰青少年自然の家
TEL 083-958-0033
FAX 083-958-0705

山口警察署嘉年警察官駐在所

TEL083-958-0050

山口警察署阿東幹部交番

TEL083-954-0110

山口市消防本部阿東消防署

TEL083-957-0119

藤原医院（内科・外科・小児科・リハビリテーション科）

TEL083-954-0331

山口市阿東生雲中188-7

山口赤十字病院

TEL083-923-0111

山口県済生会山口総合病院

TEL083-901-6111

休日当番医 （自然の家事務室で確認）

山口市休日・夜間急病診療所（内科・外科・歯科）

TEL083-925-2266

山口地域夜間こども急病センター（小児科/中3まで）

TEL083-921-8025

◆研修内容の概要◆

直接指導：職員による指導
間接指導：職員による説明、団体による指導
団体指導：団体による指導

No.	研修項目 【所要時間】	活動内容	指導形態 留意点	服装・用具 準備物
1	AFPY・ とくさがみね 森のチャレンジコース 【1日以上が望ましい】	○アクティビティをとおし て、自分を見つめ直し、 個人やグループの成長を 図る。 ○1グループ8～15人程 度（最大20人）のグル ープで活動する。	直接指導 ○職員による指導は原則 1. 団体最大3名まで ※人数超過の場合、外部 講師が必要（別途料金） ※気温が5℃を下回る場合 は要相談 ※原則1グループに団体引 率者が1名付く	〈利用者〉 帽子、長袖、長 ズボン、水筒、 雨具 〈自然の家〉 AFPY用具 必要な物は自然 の家で準備
2	AFPY （一斉） 【1時間程度】	○アクティビティをとおし て、よりよい人間関係づ くりを目指す。	直接指導 ○職員による指導は原則 1 団体 1 名	
3	ゲレンデスキー （アルペンスキー） 【1日以上が望ましい】	○雪の斜面をアルペンスキ ーの用具をつけて滑り降 りる冬のスポーツに挑戦 する。 ○1グループ10人程度で 活動する。（経験別また はレベル別等にグループ 編成）	間接指導 ※用具・安全管理については、直接指導 ○場所：第1・第2ゲレン デ、スキー場 ※積雪30cm程度は必要 ※団体引率者は、研修生の 誘導、スキー指導の際の 補助等を行う ※外部講師を招聘するこ とも可能（別途料金）	〈利用者〉 服装はスキー ウェアでなく ても可（但し 野外活動に適 した服） 帽子 手袋
4	歩くスキー （クロスカントリースキー） 【1日以上が望ましい】	○クロスカントリー用のス キー用具（歩くスキー） をつけて、雪のゲレンデ や森の中などを滑ったり 散策したりして、冬の自 然を体感する。 ○スキーツアーも可能 ○1グループ10～20人 程度で活動する。	間接指導 ※用具・安全管理については、直接指導 ○場所：第1・第2ゲレンデ、方 丈原、クロスカントリー コース、登山道他 ※積雪15cm程度は必要 ※団体引率者は、研修生の 誘導、スキー指導の際の補 助等を行う ※外部講師を招聘するこ とも可能（別途料金）	〈自然の家〉 スキー用具一式 スパッツ ゲレンデスキー 100台 歩くスキー 100台 そり 10台
5	マウンテンバイク （MTB） 【3～4時間程度】	○林道や草原（ゲレンデ） などを、MTBで風を切 って走る。 ○MTBツアーも可能	直接指導 ○対象：自転車に乗れる原 則小学5年生以上 ※団体引率者は、研修生の 誘導、安全確保の補助等を行 う	〈利用者〉 帽子、長袖、長 ズボン、軍手 〈自然の家〉 MTB 50台 ヘルメット50個
6	アーチェリー 【3時間程度】	○洋式の弓と矢で的を射る スポーツを体験する。集 中してねらいを定め、中 心を射抜くようにする。	間接指導 ○的台8台（的までの距離： 5～30m）を交代で使用 ○8班まで実施可能（1班の 人数は4人までがよい）	〈自然の家〉 アーチェリー 用具一式

No.	研修項目 【所要時間】	活動内容	指導形態 留意点	服装・用具 準備物
7	原始の火おこし 【1時間程度】	○2人組での発火法 (ヒモギリ式発火法) で火をおこす。	直接指導 ○野外炊事やキャンプフ ァイアーの前に行い、火 を点けることも可能	〈利用者〉 軍手 〈自然の家〉 火おこし道 具約15セ ット
8	野外炊事 【3～4時間程度】 ※食事時間含む	○グループで役割分担 をして、協力して調理 する。 献立：カレーライス ※発注食については 自然の家にお問い合わせ	間接指導 ※ナタの使用・薪わりにつ いては、直接指導 ○1班8人～10人まで が適当(薪代別途) ※10班以下が適当 ※水道凍結のため12月～ 3月は実施不可	〈利用者〉 ふきん、軍手 〈自然の家〉 野外炊事用具 一式
		○バーベキュー (BBQ)	団体指導 ○1班5人～8人までが 適当(炭代込) ※BBQセット：12台	〈利用者〉 ふきん、軍手 〈自然の家〉 BBQ用具一式
9	十種ヶ峰登山 【3～4時間程度】	○十種ヶ峰山頂(標高 989.2m)を目指し てのピークアタック。 山頂からの360度の 眺望は絶景。	間接指導 ※職員は、安全に関する説 明及び緊急時対応 ○コース：登山道コース (2.8km)、車道コース (約2.3km)など、 自然の家との標高差 408.6m ○往復約3時間(往路、75 ～120分、復路60～ 90分)	No.9～14の 服装・準備物 〈利用者〉 帽子 長袖 長ズボン 軍手 水筒 雨具 ナップサック
10	方丈の滝 ハイキング 【3時間程度】	○十種ヶ峰山腹にある 「方丈の滝」往復の自 然観察ハイキング。	直接指導 ※職員は、安全確保のため の同行 ※滝周辺が狭いため、20 人程度での実施が望ま しい	〈自然の家〉 地図 カウベル トイレセット 無線機
11	津和野ハイキング 【自然の家→津和野 約2.5時間 津和野→自然の家 約3.5時間】	○自然の家から津和野 までの間を歩く。 歴史の町を散策する こともできる。	間接指導 ※職員は、安全に関する説 明及び緊急時対応 ○移動距離：自然の家～津 和野間片道約12km	
12	ネイチャートレッキング 【2～3時間】	○コース中のポイント にある設問をグルー プで考えながら歩く。	間接指導 ○1グループ(5～8人) ※コース誘導は、地図や目 印(テープやマーク等) でも可能	〈自然の家〉 双眼鏡40 ルーペ
13	自然散策 【2～3時間】	○自然の家周辺を自然 観察しながら散策す る。	団体指導 ○小集団(5～8人)、大 集団(12～40人)等、 ねらいに応じて実施	
14	オリエンテーリング (スコアOL) 【3～4時間程度】	○時間内に、地図とコン パスを使って、できる だけ多くのポストを 見つけ、合計点を競 う。	間接指導 ○1グループ4～6人 程度 ※団体引率者は、各ポイン トに立つ	〈自然の家〉 OL用具一式

No.	研修項目 【所要時間】	活動内容	指導形態 留意点	服装・用具 準備物
15	ディスクゴルフ 【約2時間】 (時間調整可)	○各ホールに設置されたゴールに、フライングディスクを投げて入れる。 ○全9ホール(スキー場グレンデ5ホール、第2グレンデ4ホール)	間接指導 ※職員がルールや実施方法等を説明 ○1グループ6～12人、60人程度まで	〈利用者〉 帽子、長袖、長ズボン 〈自然の家〉 コース図&記録表、フライングディスク約70枚
16	ネイチャークラフト 【2～3時間】	○自然の材料を使ったクラフト ・竹クラフト：箸、スプーン、バターナイフ等 ・ウッドクラフト：木や木の実等を使った飾りや置物等 ・つるクラフト：リース等	間接指導 ○竹クラフト：100人程度まで ○ウッドクラフト ○つるクラフト ※事前にお問い合わせください	〈自然の家〉 クラフト用具一式 ※場合によっては、自然の家周辺で材料を集めることも可能
17	その他のクラフト 【2～3時間】	○連風作り ○紙飛行機作り 他	間接指導 ○連風：5～8人グループで作成 ○紙飛行機：一人1機作成	
18	とくさがみね チャレンジ・ゲーム 【約2時間】	○グループで記録に挑戦する。 種目：バンブーダンス ピンポンラリー ドリブルラリー キャッチング・ザ・スティック 長縄跳び 輪投げ 他	団体指導 ○1グループ3～10人数種目を実施することも可能 種目によって異なるが、最大100人程度まで	〈自然の家〉 用具一式 ルールブック
19	星空観察 【1時間程度】	○夜空に輝く星々とのふれあいを図る。	団体指導 ○肉眼・望遠鏡観察など ※外部講師を紹介することも可能	〈自然の家〉 星座早見表約80枚、双眼鏡40
20	キャンプファイアー 【1.5～2時間】	○キャンプ場広場で、薪を組み、火を囲んで集いをする。	間接指導 ※薪組、点火方法等については職員が指導する	〈自然の家〉 薪組一式・トーチ棒(別途料金)
21	キャンドルのつどい 【1.5～2時間】	○体育館でろうそくと燭台を使用して実施する。	団体指導 ※火の取扱等の留意事項について、団体担当者と職員が事前に打合せる	〈自然の家〉 ろうそく(別途料金)、燭台(大、小)
22	夜の自然にふれあおう ナイトウォーク 【1～2時間】 ナイトソロ 【約1時間】	○ナイトウォーク 自然の家周辺のキャンプ場やグレンデ等を散策する。 ○ナイトソロ 自然の中で一人の時間を過ごす。	団体指導 ※実施上の留意事項について、団体担当者と職員が事前に打合せる	〈利用者〉 懐中電灯、シート(ナイトソロ用)、笛 〈自然の家〉 カウベル、無線機
23	その他	【スポーツ】 バレーボール(1面) バスケットボール(1面) バドミントン(3面) 卓球(3台) 【ニュースポーツ】 インディアカ・ソフトバレーボール(3面) 室内用ペタンク(2セット) チェックボール(1セット) ディスクッター(4セット)		

※ 上記のプログラムの活動内容や方法に関する要望、その他のプログラムを希望する場合は、職員と相談の上実施する。

◆研修に要する経費◆

- 1 研修に要する経費（食堂関係含む）は、退所時に事務室へ納入してください。
- 2 納入方法としては、「現金払い」または「銀行振込（手数料必要・原則2週間以内）」を選んでください。

施設使用料	利 用 時 間	19才未満	25才以下	26才以上
	1泊	無 料	160円	450円
	日中利用(断泊)	無 料	50円	160円

シ ー ツ 代	1人 110円	コ ピ ー 代	1枚 10円
ゴ ミ 処 分 代	1袋 250円 （※持ち込みゴミ用）		

研 修 関 係	火 お こ し 体 験	1 人	30円	(用具一式代)
	キャンドルのつどい	1 人	30円	(ろうそく代)
	キャンプファイアー	1セット	3,000円	(ファイアーの薪代)
	創 作 活 動 (ネーチャークラフト その他のクラフト) ※竹・木・紙など材料費 は右のとおりです。	●竹クラフト (はし・ペーパーナイフ・バターナイフ・竹パズル等)		30円
		●ウッドクラフト ・木や木の実を使った飾り・置物 ・バードコール		50円 200円
		●つるクラフト (リース等)		50円
●連風、紙飛行機			15円	

◆食事等に関する経費◆

食 堂 関 係	舎 食 (米飯・お茶付き)	朝 食 460円	昼 食 540円	夕 食 790円	三食合計 1,790円
	弁 当 (お茶なし)	●弁 当 (幕の内) 540円 ▲むすび弁当 (山賊むすび、バナナ) 450円			
	野 外 炊 事 (お茶付き)	・野外炊事 (カレー) は490円です。 ※ 炊事の際は、薪代として1束につき300円 ・焼肉 (肉、野菜、むすび、はし、炭、タレ) は1人前1,540円 からの実施となります。			
	補 食	・菓子パン 150円 ・缶または紙パック飲料 120円 (スポーツ系・お茶・ジュース・パック牛乳) ・ペットボトル飲料 160円 (スポーツ系・お茶・ジュース)			
	そ の 他	・食事以外の水筒追加用お茶代 300円/10リットル (単位購入)			
	※ 食堂注文表は、入所3週間前までに自然の家に提出。提出後の変更は、その都度すみやかに自然の家に連絡してください。数量変更の最終期限は入所3日前までとなります。 ※ ご不明な点については、自然の家にお問い合わせください。				

◆ 発注食について

献立	内 容	料金	備考
パン朝食	バターロール、ジャム、チーズ 果物、スープまたはジュース	460円	
ホットドック 【野外炊事】	ロールパン、ソーセージ、チーズ 果物、スープまたはジュース	460円	牛乳パック(1ℓ)の容器が 1人1個必要です。
親子丼 【野外炊事】	親子丼 みそ汁、漬物	490円	薪とガスコンロの選択がきま す。
ピザ 【野外炊事】	手作りピザ スープ	490円	ドラム缶がまで焼きます。 薪代(1束300円)が別途必要 です。
※ 提出後の変更は、その都度すみやかに自然の家に連絡してください。数量変更の最終期限は入所1週間前までとなります。 ※ ご不明な点については、自然の家にお問い合わせください。			

◆本館宿泊室割当表◆

				男子洗面所	男子トイレ	女子洗面所 女子トイレ	1～12号室…1室8ベッド 和室…1室3名まで		
12	10	8	6	3F 掃除用具	リネン 室	階段 3F 倉庫	第1和室	4	2
非常口								非常口	
11	9	7	5	第2和室	3Fホール		保健室	3	1

◆宿泊室の使用及び片付け方について◆

1 宿泊室の過ごし方

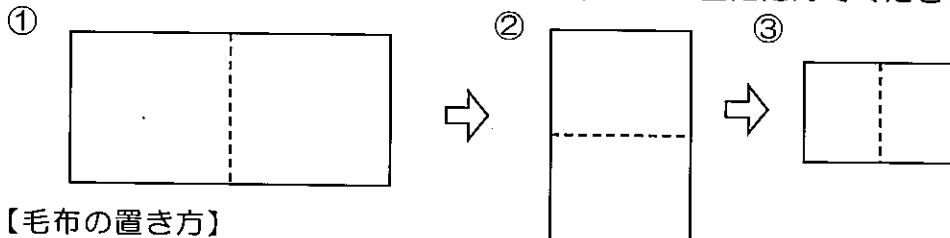
- ☆ みんなで集団生活のマナーを守りましょう。
 - ☆ 宿泊室では飲食、喫煙はできません。
 - ☆ 使用する用具は、ていねいにあつかいましょう。
 - ☆ 暖房器具は、ていねいにあつかいましょう。
- ※暖房器具上部の送風口に座ったり、直接物を置いたりしないでください。

2 毛布・シーツ・まくらの使い方 ※シーツは必ず使用してください。

- (1) マットの上に毛布を敷き、頭の部分にまくらを置きます。
- (2) 敷いた毛布・まくらの上に、頭を置く側の口が開くようにシーツを置きます。
- (3) 残りの毛布を上にかけておやすみください。
- (4) 整理の仕方

【毛布のたたみ方】

- ・角をよくそろえて、長い方の辺をていねいに3回たたんでください。



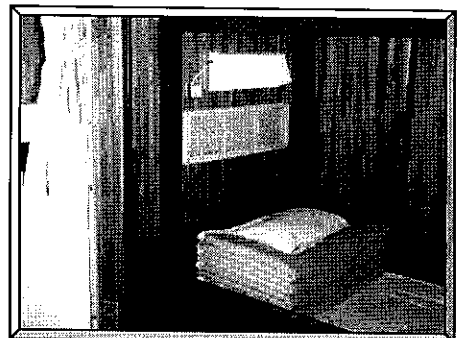
【毛布の置き方】

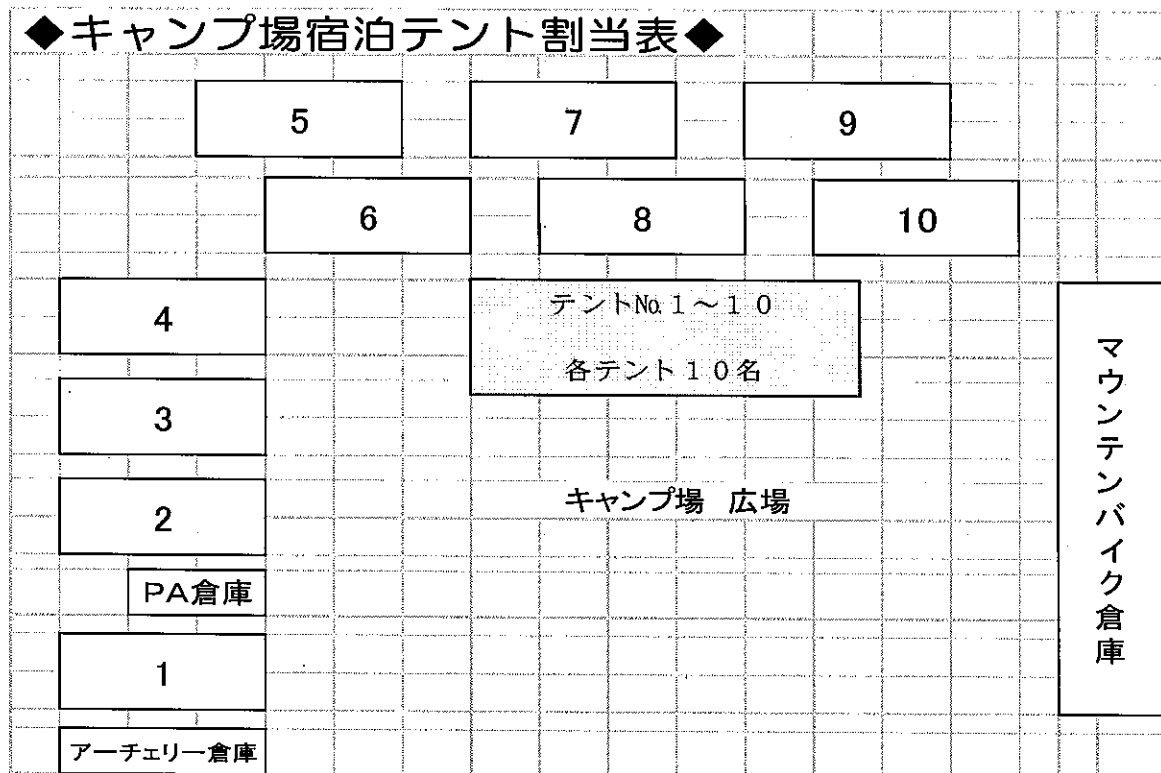
- ・ベッドの蛍光灯の下に置きます。
- ・宿泊室の中央から、毛布の「折り目」の部分が見えるようにして置きます。
- ・きれいに箱型に重ね、その上の中央にまくらを置きます。

3 退所点検前の確認について

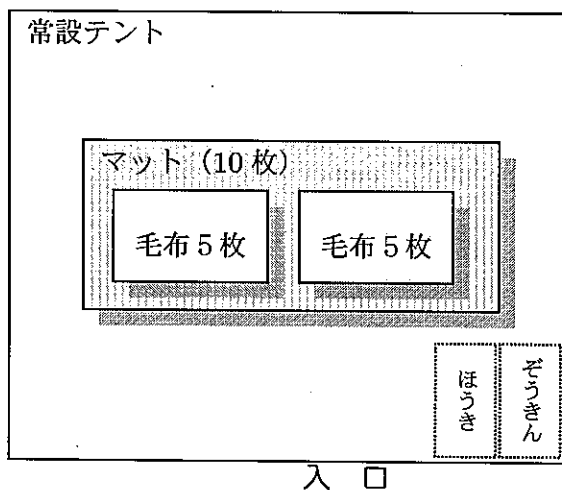
<点検項目>

- ① 毛布はきちんとたたんで、所定の場所に重ねてありますか？
- ② 掃除機はボックス下段に、ハンガーはボックス中段にまとめて置いてありますか？
- ③ 忘れ物はないですか？
- ④ ゴミ箱のゴミは捨ててありますか？
- ⑤ 窓は閉めてカギがかけてありますか？
- ⑥ カーテンは開けてひもで結んでありますか？
- ⑦ 電灯は消してありますか？
- ⑧ 暖房器具のコンセントは抜いてありますか？【冬期】





◆常設テントの使用及び片付け方について◆



1 マット・毛布の使い方

- (1) マットの上に寝袋を置きます。
- (2) 寝袋の中にシーツを入れます。
(シーツは必ず使用してください。)
- (3) 寒い場合は毛布を使用します。
(1人1枚使用できます。)

2 マット・毛布の片付け方

- (1) マット10枚を横向きに重ねて、テントの中央に置きます。
- (2) 毛布をていねいにたたんで、5枚ずつ重ねます。
- (3) 折り目を入口の方にして、毛布の2つの山をマットの上に離して置きます。

※マットや寝袋が汚れた場合、事務室に知らせてください。

3 常設テント点検前の確認について

<点検項目>

- ① ゴミはないですか？
- ② 忘れ物はないですか？
- ③ 寝袋は返却しましたか？
- ④ シーツは残っていないですか？
- ⑤ 窓、入口はきちんと閉めてありますか？
- ⑥ マットの位置は正しくテント中央にありますか？
- ⑦ 毛布のたたみ方、置き方、重ね方は正しいですか？
- ⑧ ほうき・ぞうきんは、入り口右側に置いてありますか？



◆ 掃除割当及び掃除の方法 ◆

山口県十種ヶ峰青少年自然の家

実施月日〔 月 日() ~ 月 日() 〕

団体名()

宿泊室番号	1. 2. 3. 4. 和1. 和2. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12
-------	---

割 当	場 所	掃 除 の 方 法	道具場所
3 階	全 員	宿 泊 室	各 宿 泊 室
	6	3 F 廊 下 保 健 室	3階男子 洗面所入口
	2	第 1 和 室	各 和 室
	2	第 2 和 室	
	5	3 F 男子 洗面 所	各 洗 面 所 内
	5	3 F 女子 洗面 所	
2 階	2	3 F ~ 2 F 階 段	2階 ホール
	6	2 F 会 議 室 ・ ホール	
	3	2 F 男子 トイレ	2 階 各 トイレ 内
	3	2 F 女子 トイレ	
	4	玄 関	玄 関
	7	本 館 周 辺	車 庫
	3	外 ト イ レ	外 ト イ レ 内
1 階	3	2 F ~ 1 F 階 段 体 育 館 へ の 通 路	大 浴 場 内
	5	大 浴 場 ・ トイレ	
	3	小 浴 場	小 浴 場 内
体 育 館	14	フ ロ ア	体 育 館
		玄 関	玄 関
	3	男 子 ト イ レ	体 育 館 各 トイレ 内
	3	女 子 ト イ レ	

テント番号	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10
-------	-------------------------------

割 当	場 所	掃 除 の 方 法	道具場所
キ ャ ン プ 場	全 員	テ ン ト 内	各 テ ン ト
	10	炊 事 棟 周 辺 カ ン プ 場 広 場	炊 事 棟 内
	5	男 子 ト イ レ	各 トイレ 内
	5	女 子 ト イ レ	

※割り当て人数については目安です。団体の人数状況に応じて調整をお願いします。
※各場所で出たゴミは、2階ホールのゴミ箱に集めてください。

◆施設・設備の概要◆

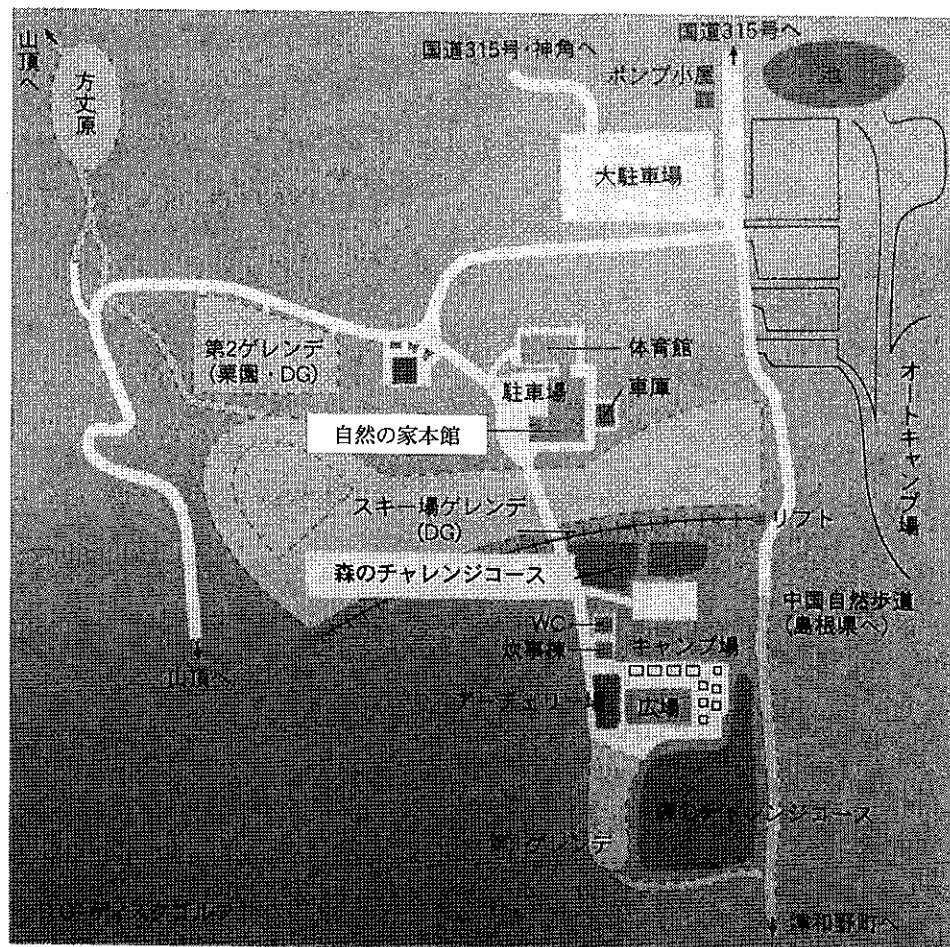
施 設 等		設 備 等	研 修 内 容
本 館 棟	2F会議室	暗幕、黒板、スクリーン、 プロジェクターなど	講義、討議、レクリエーション など
	2Fホール	輪投げ、長椅子、 ホワイトボードなど	討議、クラフト、自由交歓、 レクリエーションなど
	3Fホール	図書、かるた、トランプ、 囲碁、将棋、黒板など	討議、読書、自由交歓など
	3F保健室	机・椅子など	
	和 室	3人×2部屋（6人）	引率者宿泊用
	宿 泊 室	8ベッド×12部屋（96人）	研修者宿泊用
	食 堂	約60人程度	朝・昼・夜の食事
	浴 場	大浴場（シャワー8） 小浴場（シャワー4）	入浴、更衣など
体 育 館		バレーボールコート（1面） 卓球台（3台） バドミントン・インディアカ・ソフト バレーボールコート（3面） バスケットボールコート（1面） 審判台、得点板、黒板 長机（30台）、パイプ椅子（100脚） 室内エレメントなど	各種スポーツ ニュースポーツ チャレンジ・ザ・ゲーム キャンドルの集い、 講義・レクリエーション 人間関係づくりなど
炊 事 棟		炊事用具（約100人分）、かまど、 鉄板、バーベキューセットなど	野外炊事 （3～11月 ※水道凍結のため）
キ ャ ン プ 場		テント（10人×10張 計100人）、 トイレ マウンテンバイク倉庫など	テント泊、レクリエーション マウンテンバイク、スキー、 キャンプファイアーなど
ア ー チ ェ リ ー 場		アーチェリー用具、的など	アーチェリー
デ ィ ス ク ゴ ル フ 場		フライングディスク、ゴール	スキー場グレンデに5ホール、 第2グレンデに4ホールのコース
森のチャレンジコース		ローエレメント・ハイエレメント	人間関係づくり

◆主要用具一覧◆

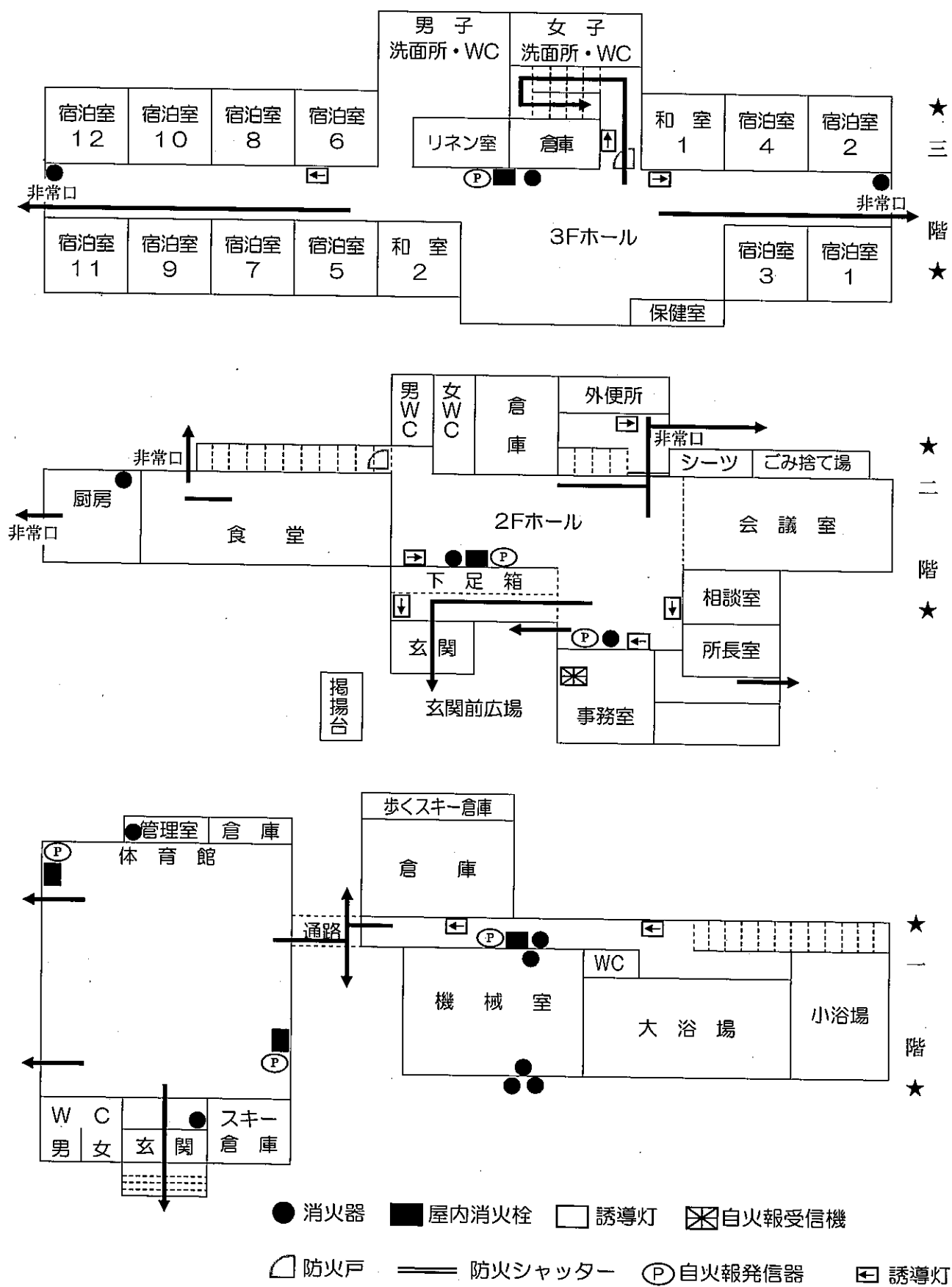
	用 具 名	個数	用 具 名	個数	用 具 名	個数
活 動 用 具	ゲレンデスキー	100	小 刀	80	カウベル（熊鈴）	100
	歩 く ス キ ー	100	火おこしセット	15	パイプ椅子	100
	マウンテンバイク	50	アーチェリー的台	8	長 机	30
	コ ン パ ス	25	ス ク リ ー ン	2	プロジェクター	1
	双 眼 鏡	40	大 鍋	2	ワイヤレスアンプ	1
	星 座 早 見 表	80	バーベキューセット	12	ホワイトボード	2
	フライングディスク	70	C D デ ッ キ	2	グルーガン（工作用）	14
	ソ リ	10	コードリール	2	バインダー（小）	60

※貸出物品紛失あるいは破損の場合、現状復帰または実費ご負担いただくことになります。

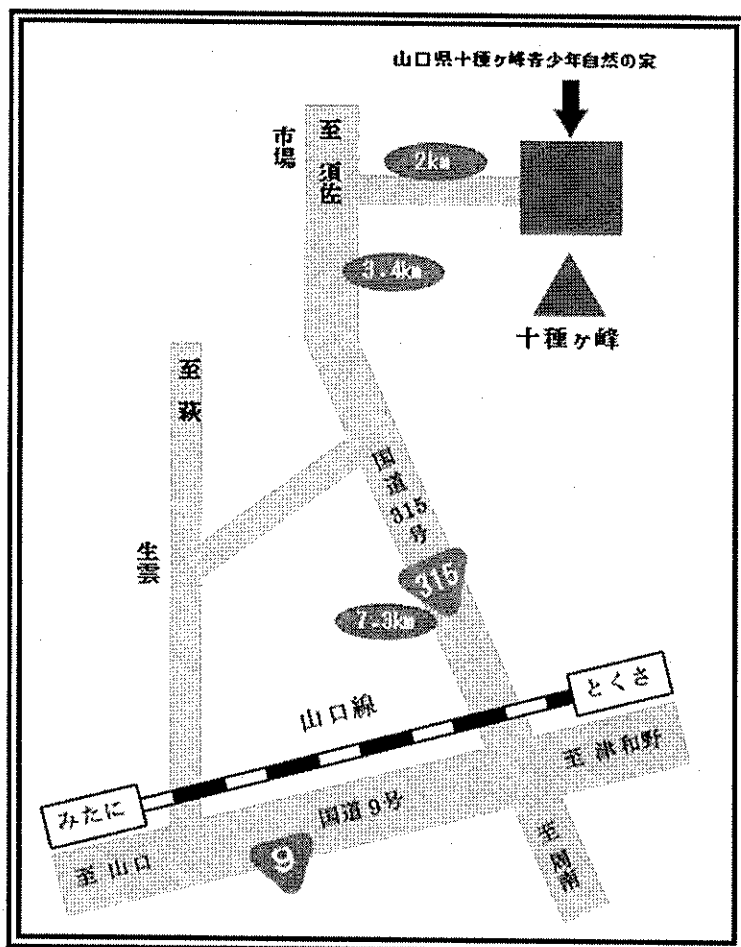
◆施設配置図◆



◆本館平面図、避難経路・設備配置図◆



◆交通アクセス◆



山口県十種ヶ峰青少年自然の家

● 山口県十種ヶ峰青少年自然の家までの交通アクセス

交通手段	項目	自然の家までの距離	所要時間
飛行機	宇部空港（山口県宇部市）	約77km	約2時間
	萩・石見空港（島根県益田市）	約48km	約1時間
高速道路	中国自動車道 鹿野IC	約40km	約45分
	中国自動車道 小郡IC	約60km	約70分
公共機関	JR山口線 徳佐駅	約13km	約20分
	阿東生活バス 徳佐嘉年線	徳佐駅～市場下バス停 約11km	約15分
		市場下バス停～自然の家 約2km	徒歩 約30分

※事前のお問合せをお勧めします

山口県十種ヶ峰青少年自然の家使用許可申請書

年 月 日

山口県十種ヶ峰青少年自然の家所長 様

郵便番号
申請者 住 所
氏 名
電 話

下記のとおり山口県十種ヶ峰青少年自然の家の使用の許可を受けたいので、関係書類を添えて申請します。

記

使用日時	年 月 日 時から 年 月 日 時まで		泊 日		
使用目的					
使用者内訳	団体の名称			学年又は 年齢構成	
	担当者 役職・氏名 及び連絡先	〒 - TEL () - FAX () - E-mail:			
	区 分	男	女	計	
	研 修 生	人	人	人	
	引 率	人	人	人	
	計	人	人	人	
研修計画上特に 依頼したい事項					

【添付書類】

1 研修計画書

2 氏名、性別及び学年又は年齢を記載した参加者名簿

(郵送での返信を希望される場合) あて先を明記し、返信に要する額面の郵便切手をはった返信用封筒

注) 申請者の住所及び氏名は、法人にあっては、その主たる事務所の所在地並びに名称及び代表者の氏名を記入すること

備考) 用紙の大きさは、日本工業規格A列4とする。

様式 1

山口県十種ヶ峰青少年自然の家使用許可申請書

2019年 4月 22日

山口県十種ヶ峰青少年自然の家所長 様

郵便番号 759-1602
 申請者 住 所 山口市阿東嘉年下1883-2
 山口市立十種ヶ峰小学校
 氏 名 校長 十 種 峰 関
 電 話 083-958-0033

押印の必要は
ありません。

下記のとおり山口県十種ヶ峰青少年自然の家の使用の許可を受けたいので、関係書類を添えて申請します。

記

入退所時間は原則として9時から16時までです。

使用日時	2019年 5月 20日 9時から 2019年 5月 22日 15時まで			2泊 3日	
使用目的	豊かな自然の中での活動をととして、協調性と自立心を養う。				
使用者内訳	団体の名称	山口市立十種ヶ峰小学校		学年又は 年齢構成	小学5年生 または 10才～11才
	担当者 役職・氏名 及び連絡先	5年担任 自然 愛子	〒 - TEL () - FAX () - E-mail:		
	区 分	男	女	計	
	研修生	19 人	24 人	43 人	
	引 率	2 人	2 人	4 人	
	計	21 人	26 人	47 人	
研修計画上特に 依頼したい事項					

【添付書類】

- 1 研修計画書
- 2 氏名、性別及び学年又は年齢を記載した参加者名簿

(郵送での返信を希望される場合) あて先を明記し、返信に要する額面の郵便切手をはった返信用封筒

注) 申請者の住所及び氏名は、法人にあっては、その主たる事務所の所在地並びに名称及び代表者の氏名を記入すること

備考) 用紙の大きさは、日本工業規格A列4とする。

研 修 計 画 書

	第1日		第2日		第3日	
	月	日 曜	月	日 曜	月	日 曜
	研修内容	指導 依頼	研修内容	指導 依頼	研修内容	指導 依頼
朝食	人分		人分		人分	
9:00 ~ 12:00						
昼食	人分		人分		人分	
13:00 ~ 16:30						
夕食	人分		人分		人分	
19:30 ~ 21:00						

研修上依頼したい内容などを具体的に記入してください。

野外炊事の班編成(引率者を含む)			お茶、缶・パックジュース、ペットボトルジュース、パン等の 希望があれば、提供日時、必要数をご記入ください。		
月	日	人	月	日	人
()	人班×()班	()	()	人班×()班	()
()	人班×()班	()	()	人班×()班	()
()	人班×()班	()	()	人班×()班	()
()	人班×()班	()	()	人班×()班	()

注: 研修の指導を依頼する場合にあっては、「指導依頼」欄に○印を記入すること。

研 修 計 画 書 【記入例】

	第1日 5月20日 金 曜	第2日 5月21日 土 曜	第3日 5月22日 日 曜			
	研修内容	指導 依頼	研修内容	指導 依頼	研修内容	指導 依頼
朝食	人分	47 人分	47 人分			
9:00 ～ 12:00	9:00 入所 9:40～ 入所行事・OR 10:30～ 全体AFPY	○	9:00～ 森のチャレンジコース (3G) ↑ 3Gは3グループという意味です	○	8:40 退所点検 9:00～ 十種ヶ峰登山 ※雨天時:クラフト (竹はし作り)	
昼食	持参弁当 人分	弁当 47 人分	むすび 47 人分			
13:00 ～ 16:30	13:00～ 野外炊事「カレー」 ↑ 班編成を下枠内に記入	13:00～ 森のチャレンジコース (3G) 16:00～ 野外炊事「親子丼」	↑ 「舎食」以外のメニューの 場合は、人数の横に注文内容 をご記入ください。	○	13:00～ 自主研修 「3日間のふりかえり」 14:00～ 退所行事	○
夕食	野外炊事(カレー) 47人分	発注食47 人分	人分			
19:30 ～ 21:00	18:30～ 入浴 19:30～ 自主研修 「目標の共有とふりかえり」	18:30～ 入浴 19:30～ 自主研修 「キャンプファイアー」 21:00～ 夜食 (パン・パックジュース)	舎食・野外炊事にお茶は つきますが、水筒追加用 として必要ならば記入し てください。 夜食が必要な場合もご 記入ください。			

研修上依頼したい内容などを具体的に記入してください。

(例1) 初日は野外炊事なので、タベのつどいは省略します。

(例2) 男女が手をつなぐことができない状態です。男女の距離が少しでも近づけばと思っています。
など

野外炊事の班編成(引率者を含む)			お茶、缶・パックジュース、ペットボトルジュース、パン等の 希望があれば、提供日時、必要数を記入してください。
5月20日 47人	月 日 人		
(8)人班×(5)班	()人班×()班	5月20日 8時	(お茶 3タンク)
(7)人班×(1)班	()人班×()班	5月20日 21時	(パン・パックジュース 47)
()人班×()班	()人班×()班	5月21日 8時	(お茶 3タンク)
()人班×()班	()人班×()班	月 日 時	()

注: 研修の指導を依頼する場合にあつては、「指導依頼」欄に○印を記入すること。

研修団体名	研修期間	利用団体の担当者名
	月 日 () ~ 月 日 () 泊 日	団体担当者連絡先

1 参加人員

	男	女	計 (A)		男	女	計 (B)	総 数 (A+B)	
研修生数				引率者数					

2 食事関係

- (1) 弁当依頼は「弁当」「むすび弁当」とし、数、時間も記入。初日弁当持参の場合は「弁当持参」と記入。
 (2) 野外炊事を行う場合は「野」と数の前に記入し、メニュー(カレー・焼肉)を記入。
 (3) 飲み物は、種類を()内に記入。牛乳は紙パックです。物品はすべて食堂で受け渡しとなります。
 (4) 弁当は540円、むすび弁当は450円、野外炊事(カレー)は490円・焼肉1,540円～となります。

月 日	朝食数 (460円)	昼食数 (540円)	夕食数 (790円)	補食パン (150円)	飲み物		給水用お茶 1タンク (10L 300円)
					紙パック・缶 (120円)	ペットボトル (160円)	
					ジュース・スポーツ系・牛乳	スポーツ系 お茶 ジュース	
月 日				時頃 個	() 時頃 本	() 時頃 本	時頃 ()タンク
月 日				時頃 個	() 時頃 本	() 時頃 本	時頃 ()タンク
月 日				時頃 個	() 時頃 本	() 時頃 本	時頃 ()タンク

3 野外炊事の班ごとの人数 (野外炊事を実施の団体のみ記入)

食器セットは10名分です。1班8~10名が適当です。指導者の数も入れてください。

1班	2班	3班	4班	5班	6班	7班	8班	9班	10班	11班	12班

※野外炊事では1班につき、まき1束(300円)が必要です。なお、食事代とは別に請求します。

4 食物アレルギー対応 有 ・ 無 (「有」の場合は、別紙「食物アレルギー状況表」を添付してください。)

5 支払いについて

(1) 支払い方法 【 現金 ・ 銀行振込 】

(2) 研修生・引率者請求【 一括 ・ 別々 】

備 考

【 連絡先：山口県十種ヶ峰青少年自然の家 TEL 083-958-0033 FAX 083-958-0705 】

山口県十種ヶ峰青少年自然の家

研修団体名	研修期間	利用団体の担当者名
山口市立十種ヶ峰小学校	5月20日(水)～5月22日(金) 2泊 3日	自 然 愛 子
		団体担当者連絡先 083-958-0033

1 参加人員

	男	女	計 (A)		男	女	計 (B)	総 数 (A+B)	
研修生数	19	24	43	引率者数	2	2	4		47

2 食事関係

- (1) 弁当依頼は「弁当」「むすび弁当」とし、数、時間も記入。初日弁当持参の場合は「弁当持参」と記入。
 (2) 野外炊事を行う場合は「野」と数の前に記入し、メニュー(カレー・焼肉)を記入。
 (3) 飲み物は、種類を()内に記入。牛乳は紙パックです。物品はすべて食堂で受け渡しとなります。
 (4) 弁当は540円、むすび弁当は450円、野外炊事(カレー)は490円・焼肉1,540円～となります。

	朝食数 (460円)	昼食数 (540円)	夕食数 (790円)	補食パン (150円)	飲み物		給水用お茶 1タンク (10L 300円)
					紙パック・缶 (120円)	ペットボトル (160円)	
					ジュース・スポーツ系・牛乳	スポーツ系 お茶 ジュース	
5月20日		弁当持参	野(カレー) 47	時頃 個	() 時頃 本	() 時頃 本	時頃 () タンク
5月21日	47	弁当 47 11時までに準備	※発注食 (親子丼) 47	21時頃 47個	(パックジュース) 21時頃 47本	() 時頃 本	8時頃 (3) タンク
5月22日	47	むすび弁当 47 9時までに準備		時頃 個	() 時頃 本	() 時頃 本	8時頃 (3) タンク

3 野外炊事の班ごとの人数 (野外炊事を実施の団体のみ記入)

食器セットは10名分です。1班 8～10名が適当です。指導者の数も入れてください。

1班	2班	3班	4班	5班	6班	7班	8班	9班	10班	11班	12班
8	8	8	8	8	7						

※野外炊事では1班につき、まき1束(300円)が必要です。なお、食事代とは別に請求します。

4 食物アレルギー対応 (有) ・ 無 (「有」の場合は、別紙「食物アレルギー状況表」を添付してください。)

5 支払いについて

(1) 支払い方法 【 現金 ・ 銀行振込 】

(2) 研修生・引率者請求 【 一括 ・ 別々 】

備 考

(例1) お茶代1,800円は、研修生の請求額に加えてください。

(例2) お茶代1,800円は、研修生1,647円、引率者153円に分けて、請求額に加えてください。

【 連絡先：山口県十種ヶ峰青少年自然の家 TEL 083-958-0033 FAX 083-958-0705 】

食物アレルギー状況表

研修団体名 () 研修期間 () ~)

性 別	食物アレルギー	症状・程度	対応	備 考
1			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
2			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
3			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
4			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
5			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
6			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
7			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
8			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	

※対応について・・・自然の家職員が記入します。
 ○各自除去・・・アレルギーのあるものを自分で除去していただきます。
 ○代替・・・メインとなるおかずについては、相談のうえ、代替することができます。
 ○持参・・・アレルギーの症状や程度等で不安がある場合は、食事をご持参ください。
 ※アレルギー状況表の郵送後に変更がありましたら、自然の家へFAXのうえ、確認の連絡をお願いします。
 ※不明な点がありましたら、自然の家へご連絡ください。

自然の家 印	食堂部 印
-----------	----------

食物アレルギー状況表【記入例】

研修団体名 (山口市立十種ヶ峰小学校) 研修期間 (2019. 5. 20 ~ 2019. 5. 22)

性 別	食物アレルギー	症状・程度	対応	備 考
1 男	玉子	のどの痒み	各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
2 女	海老	じん麻疹	各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	エビフライを代替、他は各自で除去
3 女	小麦、玉子、魚	アナフィラキシーショック、呼吸困難	各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
4			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
5			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
6			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
7			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
8			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	

この欄は、食堂部と対応を検討した後に自然の家職員が記入します。

※対応について……自然の家職員が記入します。
 ○各自除去……アレルギーのあるものを自分で除去していただきます。
 ○代替……メインとなるおかずについては、相談のうえ、代替することができます。
 ○持参……アレルギーの症状や程度等で不安がある場合は、食事をご持参ください。
 ※アレルギー状況表の郵送後に変更がありましたら、自然の家へFAXのうえ、確認の連絡をお願いします。
 ※不明な点がありましたら、自然の家へご連絡ください。

自然の家 印	食堂部 印
-----------	----------

発 注 食 【 注 文 表 】

研修団体名		担当者名	
入所日時	月 日 () 午前 時	配達日時	月 日 () 午前 時

※ 食材は、入所日の午前中までに納入されます。

【注文表の記入について】

(1) 自然の家が作成した「発注食メニュー」を参考にして記入してください。

※メニューの内容についてご不明な点がございましたら、自然の家にお問い合わせください。

内容や時季・人数等によって、食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(2) 注文数の変更は、入所1週間前までとなります。

No.	食材使用日		メニュー	注文数	使用燃料		備考
					薪	ガス コンロ	
1	月 日 ()			人分			
2	月 日 ()			人分			
3	月 日 ()			人分			
4	月 日 ()			人分			
5	月 日 ()			人分			

※食物アレルギーへの対応はできません。団体の方で代替食の準備をお願いします。

発 注 食 【 注 文 表 】

研修団体名	山口市立十種ヶ峰中学校	担当者名	担任 自然 太郎
入所日時	3月5日(火)曜日 10時	配達日時	3月4日(月)10時

※ 食材は、入所日の午前中までに納入されます。

【注文表の記入について】

(1) 自然の家が作成した「発注食メニュー」を参考にして記入してください。

※メニューの内容についてご不明な点がございましたら、自然の家にお問い合わせください。

内容や時季・人数等によって、食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(2) 注文数の変更は、入所1週間前までとなります。

No.	食材使用日		メニュー	注文数	使用燃料		備考
					薪	ガス コンロ	
1	3月5日 (火)	夕食	ピザ(野外炊事)	30人分	○		1班6人 5班編成
2	3月6日 (水)	朝食	パン朝食	30人分		○	食堂で食べる
3	3月6日 (水)	昼食	親子丼(野外炊事)	30人分		○	野外炊事
4	月 日 ()			人分			
5	月 日 ()			人分			

※食物アレルギーへの対応はできません。団体の方で代替食の準備をお願いします。

【参加者名簿】

団体名	
-----	--

参加者人数 集計表

	研修生			引率者		計
	19歳未満	25歳以下	26歳以上	25歳以下	26歳以上	
男						
女						
計						

研修生 名簿

[illegible]

引率者 名簿

[illegible]

(例)

【参加者名簿】

名簿の様式は、特に決まったものではありません。(例)を参考に作成して提出してください。
年齢は、施設使用料の計算のために必要です。該当欄に「○」印を入れてください。
なお、年齢は、研修日当日現在で計算してください。
また、「集計表」をつけてください。

団体名	十種ヶ峰小学校
-----	---------

参加者人数 集計表

	研修生			引率者		計
	19歳未満	25歳以下	26歳以上	25歳以下	26歳以上	
男	10	0	0	1	1	12
女	10	0	0	0	3	13
計	20	0	0	1	4	25

研修生 名簿

No.	氏名	性別	19歳未満	25歳以下	26歳以上	備考
1	山口 太郎	男	○			
2	山口 花子	女	○			
3	△△ ◆◆	女	○			
4	△△ ◆◆	男	○			
5	△△ ◆◆	男	○			
6	△△ ◆◆	男	○			
7	△△ ◆◆	女	○			
8	△△ ◆◆	男	○			左手を骨折、ギブスをしている
9	△△ ◆◆	女	○			
10	△△ ◆◆	女	○			
11	△△ ◆◆	女	○			特別支援学級(自・情緒)
12	△△ ◆◆	男	○			
13	△△ ◆◆	女	○			
14	△△ ◆◆	男	○			特別支援学級(知)
15	△△ ◆◆	女	○			
16	△△ ◆◆	女	○			
17	△△ ◆◆	男	○			
18	△△ ◆◆	男	○			
19	△△ ◆◆	男	○			
20	△△ ◆◆	女	○			

備考欄には、次のようなことをお書きください。
①指導上配慮してほしいこと。
②指導上知っておいてほしいこと。
③途中で、出入りすることについて。
※書きづらいことは、入所日に直接言っていただいても結構です。

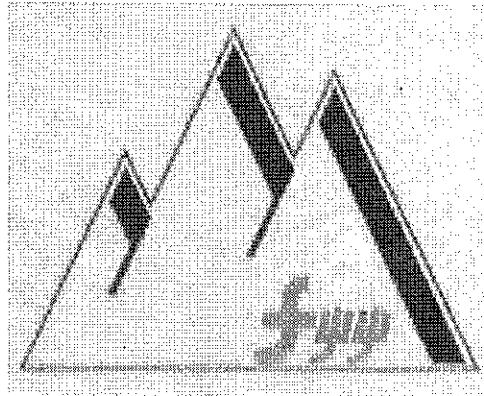
備考欄には次のようなことをお書きください。
①引率者の役割等が決まっている場合
②入所途中に出入りがある場合

引率者 名簿

No.	氏名	性別	25歳以下	26歳以上	備考
1	徳佐 峰子	女		○	校長、1日目の入所式後下山
2	嘉年 真雄	男		○	団体 担当者
3	△△ ◆◆	女		○	養護教諭
4	△△ ◆◆	男	○		5年1組担任
5	△△ ◆◆	女		○	特別支援学級担任

十種ヶ峰青少年自然の家について

☆ シンボルマーク



☆ 十種ヶ峰青少年自然の家

十種ヶ峰青少年自然の家は、緑地環境保全地域と特別鳥獣保護区に指定された霊峰十種ヶ峰（989.2m）の北斜面中腹、草花や野鳥などが四季それぞれに美しい変化をみせる恵まれた自然の中にあります。

登山やスキーをはじめ、いろいろな野外活動を通して大自然と楽しくふれあい、豊かでたくましい心を育てることをめざしています。

☆ 十種ヶ峰青少年自然の家のねらい

- ・自然の美しさと厳しさに気付き、素直に感動する豊かな感性を育む。
- ・自己の目標を設定し、チャレンジし続ける意欲や活力を育む。
- ・他者とのつながりを大切にし、より良い人間関係を築いていく心を育む。

☆ 生活信条

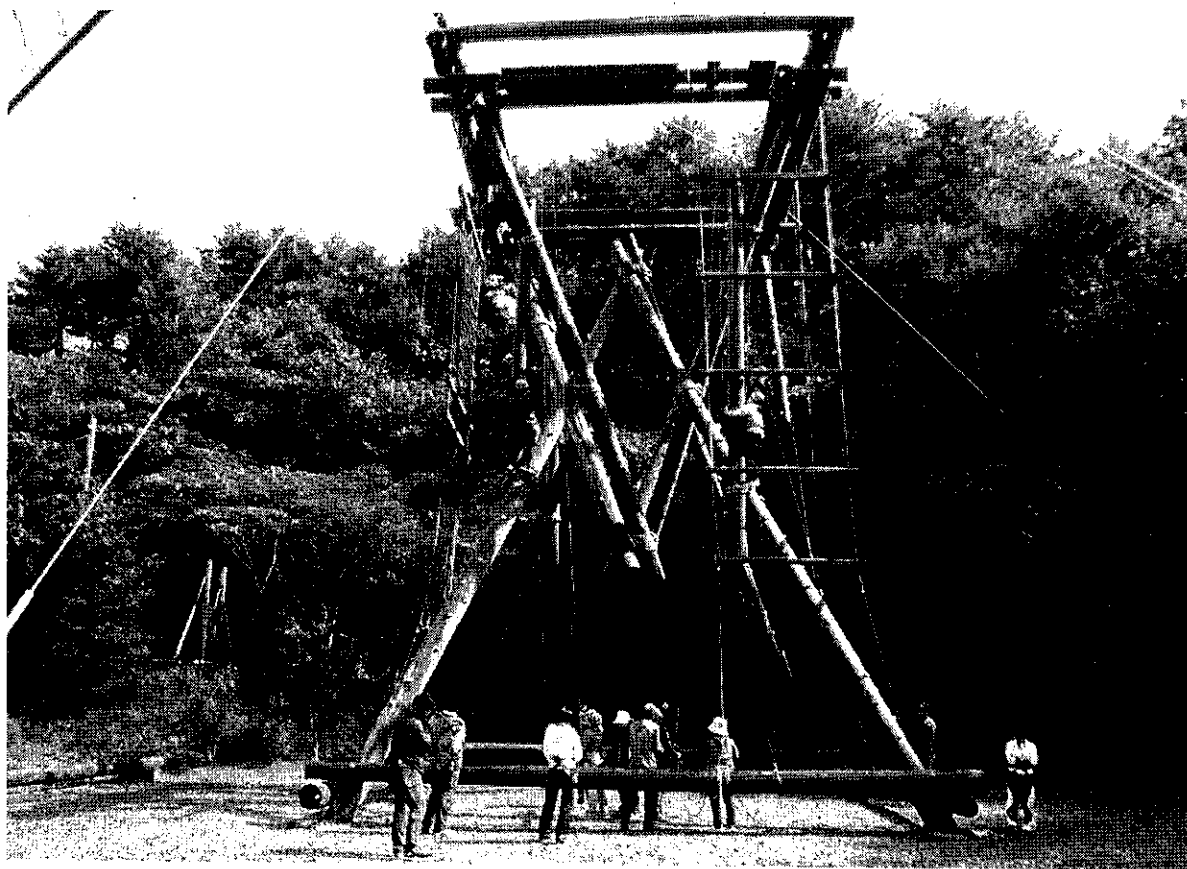
「自然と人を愛す」

自然と人を大切にし、自然と共生する生き方は人の生活の基本となるものです。生活の舞台としての地球とその自然を愛し、互いに手を結ぶことができる社会を目指しましょう。

「新しい自分に出会える」そんなアドベンチャーをしてみませんか・・・

山口県十種ヶ峰青少年自然の家

とくさがみね 森のチャレンジコース



「とくさがみね森のチャレンジコース（森チャレ）」

このコースは、体験学習であるPA（プロジェクトアドベンチャー）の手法を最大限に活用することで、比較的短時間でも高い教育効果を上げることができるように設計されています。丸太やロープ、ワイヤーを大規模に組み合わせた構造で、地上約10mに設置されたハイレメント及び低い位置に設定されたローエメント、計44基からなる西日本最大級の施設となっています。

このチャレンジコースで、様々な活動やアドベンチャーを体験することにより

- ・ **協力する心** や **思いやいの心** を育て、互いに **信頼し合う心** を高めます。
- ・ 新しいことや困難なことに挑戦する **チャレンジ精神** を高めます。

※PAとは、元々アメリカの教師たちが、「大自然で、長期に、グループで」開催されるOBS（アウトワード・バウンド・スクール＝世界的な冒険教育機関）の冒険教育の著しい教育効果に着目し、その概念や手法を学校教育に取り入れるという目的で開発されてきた様々なプログラムの体験学習です。

Q：どんなことをするのですか？

一見巨大なアスレチックの設備に見えるような、丸太やロープ、ワイヤー等で組み上げられた森チャレ設備を使います。グループのメンバーで互いに支え合いながら、浮き板やワイヤーを渡る活動や、通常ではあまり体験できないような高さの場所に登る活動などに取り組みます。



Q：なんのためにするのですか？

個人だけでは乗り越えられない課題に仲間と共に挑戦する中で、多様な価値に気づき、グループを通しての個人の成長を促すために行います。

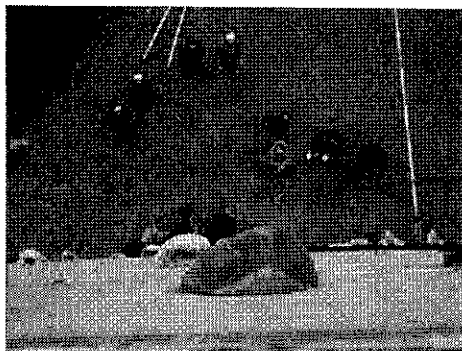
活動中にグループカウンセリングの手法を生かした研修生同士の「ふりかえり」を行うのは、お互いを尊重し合い、課題解決のプロセスを重視して、体験したことを日常生活につなげる貴重な学びに変えるためです。



Q：危険はありませんか？

森のチャレンジコースには厳しい安全基準があり、それをクリアした設備を使っています。そして、全ての活動において指導者の適切な指導のもとで安全に行われます。

また、強制的な活動ではなく、どこまでやるかを自分で決めたうえでチャレンジする活動です。他者との比較や競争ではなく、個々の挑戦意欲を尊重し、一歩でも自分の安全地帯から踏み出せるよう、心の安全も大切に考えています。



Q：利用したいのですが？

人間関係づくりなど教育活動として団体でご利用ください。1班8人～15人程度（最大20人）で構成されたグループでの活動が中心となります。指導者については、自然の家職員が原則対応しますが、さらに指導者が必要な場合は自然の家が紹介します。（※指導者は、1班に1名は必ず必要となります。）まずは、山口県十種ヶ峰青少年自然の家へお問い合わせください。



Q：半日程度の利用はできますか？

半日程度の利用も不可能ではありませんが、グループ活動として教育効果を高めるためには、コースの性質上、1日以上のおよそある時間での活動が望まれます。

とくさがみね森のチャレンジコースの使用について

自然の家では、森のチャレンジコースの研修を、安全に効果的に行うために、次のような使用についての取り決めを設けています。ご理解とご協力をお願いします。

1 基本方針

- (1) この研修活動が有する高い教育的効果を参加者が充実感を持って受け止め、研修効果を上げるため当該研修のプログラム内容を準備します。(意図的な教育プログラムとして実施します。)
- (2) 指導体制や実施時間等でゆとりあるプログラムを提供することにより、危険を排除し、安全の確保について万全を期します。

2 活動形態

(1) グループ構成

- ・ 原則1班8人～15人程度(最大20人)で構成されたグループ活動を基本とします。
- ・ グループごとにメインファシリテーター1人、サブスタッフ1人を配置します。
- ・ サブスタッフは、原則として研修団体の引率者が担当することとします。
※ 当該研修の性質上、適正規模を超える人数や指導スタッフが不足する場合には、研修の受け入れができませんのでご注意ください。

(2) グループの指導

- ・ グループの指導は、各団体で(引率者が)指導することが望ましいのですが、自然の家のエレメント使用資格を有していない場合は、その指導を自然の家職員等が担当します。
- ・ 各グループの「ふりかえり(活動ごとに行う話し合い)」は、メインファシリテーターとサブスタッフ(研修団体の引率者等)とでグループの状態を確認しながら実施します。サブスタッフが「ふりかえり」を担当された場合、研修終了以降の学びにつなげていくうえで、高い効果が得られると考えています。

3 研修人数

- (1) (本施設ファシリテーターのできる人数) × (1グループ最大20人)を原則とします。
- (2) 研修効果や安全面を考えて、最大100名程度が上限です。
※ 安全の確保を最優先に考えるため、大人数による活動の同時展開や、雨天時(屋内エレメントによる活動)の実施においては、必要に応じて相談・協議のうえで実施します。

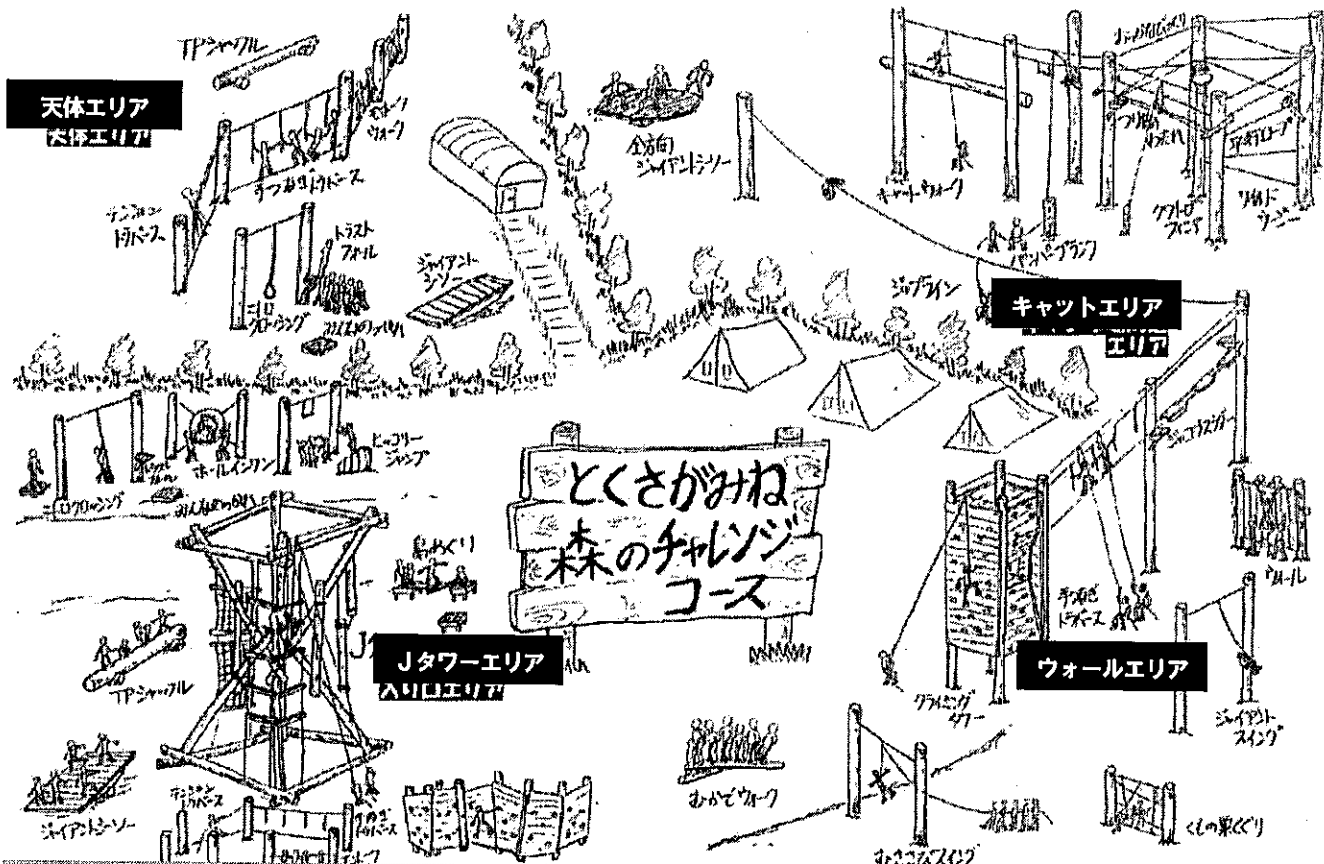
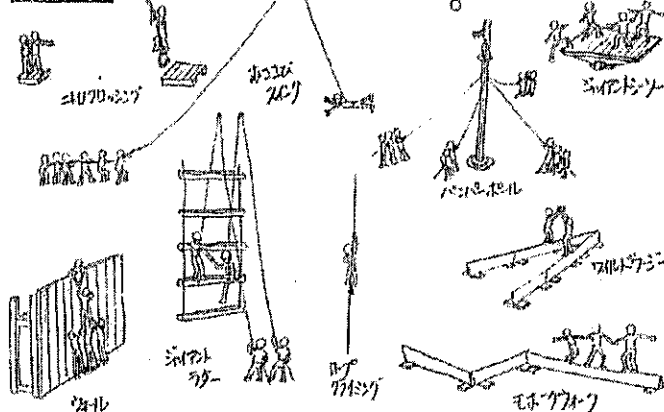
4 外部講師について

- (1) 自然の家職員以外で、外部講師を必要とする場合は、自然の家が斡旋します。ただし、自然の家は外部講師の選定・連絡及び内諾を得るまでの業務とします。したがって、外部講師及び所属長等への正規の依頼手続きは団体で行ってください。
- (2) 外部講師の謝礼等についての支払い事務は団体において行ってください。(自然の家は行いません。)

5 その他

- (1) 当該研修の実施にあたっては、教育活動としての目的・位置づけを明確にしてください。
- (2) 利用にあたっては、利用3週間前までに「入所申し込み手続き」を行ってください。
- (3) 外部講師の斡旋が必要となる場合は、原則として2ヶ月前に申し込み手続きを行ってください。
- (4) 外部講師は、必ず確保できる保障はありません。したがって、申し込み時においてご承知のうえ、手続きをしてください。その場合は、研修内容の変更等が必要となります。
- (5) 研修者が当該指導者の指示に従わない場合には安全上の理由から活動を中止することがあります。
- (6) 気温が5℃を下回る場合は、使用できません。
- (7) 森のチャレンジコースにおける夜の研修は原則として行いません。団体で、自主研修プログラムを用意してください。
- (8) この研修に関する詳細な内容については、お気軽にお問い合わせください。

地上約10mに設置され、安全ベルトとロープでグループのメンバーに安全を確保してもらいながら行う。一人で挑戦するプログラムでは、高さへの恐怖心から強烈な自己との葛藤に出会う。また、二人で挑戦するプログラムもあるが、そこから得られる信頼、達成感などは日常では経験しがたいものである。



この体験で、たくさんの人に支えられる喜びや自分が誰かの支えになっていることへの喜びを感じることができました。これから、普段の生活の中でも、「人」の大切さや温かさを感じながら、自分自身の行動をふりかえっていきたいと思います。

何度も途中であきらめようかと思ったけれど、下にいる命綱を持ったみんながアドバイスをしてくれて、全部登れました。みんなが支えてくれたり応援してくれたから、勇気が出ました。これからは、自分のことだけでなく、周りの人に対して自分ができることをやっていきたいです。

今回の研修では、みんなが必要だと思っていました。登ったり、飛び降りたりする勇気は、みんなの「頑張り」という声でもらいました。みんなの応援が全然なければ、怖くてなかなか行けなかったと思います。みんなの一言から勇気をもって、だんだんとみんなを信用していきま

