

# 【ネイチャーチャレンジ 参加の手引き】

## 1. 事前の手続き

当施設のWEB上にある「参加申込書・参加同意書」をダウンロードしていただき、必要事項をご記入のうえ、7月31日(水)(必着)までにFAXもしくは郵送にてご送付ください。

※FAXで送っていただいた方は当日原本をお持ちください。

(〒289-0313 千葉県香取市小見川5249-1 FAX: 0478-82-1440)

## 2. 集合・解散

○集合：8月15日(木) 10:30 水郷小見川青少年自然の家 内 ロビー  
(受付開始 10:00~)

○解散：8月18日(日) 11:00 水郷小見川青少年自然の家 内 オリエンテーション室  
※集合前・解散後は、スタッフによる安全管理はできないため、交通事故等には特にご注意ください。

## 3. コンセプト

「みんなでやるからこそ、楽しい！！」

メインプログラムは10kmカヌー！一人で10kmカヌー漕いだら楽しいだろうか…  
難しそうなこと・つらいことほど、みんなでやれば楽しくできるはず。楽しいことも、つらいこともある4日間になるかもしれません。一人では味わうことができない達成感！困難に立ち向かう気持ちをもつことができる4日間にしましょう。

## 4. 日程(プログラム)

※天候等の状況によっては、予定を変更することがあります。ご了承ください。

日程	午前	午後
一 日 目	<ul style="list-style-type: none"><li>・オープニング(10:30~)</li><li>・知り合う時間(レクリエーション)</li><li>・昼食(持参のお弁当)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・仲間づくりの時間</li><li>・カヌー体験(ミニハーバーを予定)</li><li>・夕食(アウトドアクッキング)</li></ul>
二 日 目	<ul style="list-style-type: none"><li>・朝食(アウトドアクッキング)</li><li>・プレゼンテーション※1</li><li>・SUP遊び</li><li>・昼食(アウトドアクッキング)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・班対抗モルック対決</li><li>・フリータイム</li><li>・夕食(アウトドアクッキング)</li></ul>
三 日 目	<ul style="list-style-type: none"><li>・朝食(施設内 食堂食)</li><li>・10kmカヌー前半※2</li><li>・昼食(アウトドアクッキング)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・10kmカヌー後半※2</li><li>・キャンプファイヤー</li><li>・夕食(施設内 食堂食)</li></ul>
四 日 目	<ul style="list-style-type: none"><li>・朝食(施設内 食堂食)</li><li>・片付け</li><li>・ふりかえり</li><li>・奉仕作業</li><li>・解散(11:00)</li></ul>	

※1 プレゼンテーションは、班ごとにやりたいことを決め、他の班へプレゼンをします。プレゼンの結果がどうなるかは  
お楽しみ。みんなの意見を出し合って、夕方~夜にかけての【フリータイム】で楽しい活動をする予定です。

※2 強風などでカヌーが実施できない場合、長距離を歩く活動になります。あらかじめご了承ください。

## 5.参加費（当日現金）

10,000円

※宿泊費、8食分の食費（初日の夜～最終日の朝食まで）、活動費、保険料を含みます。

## 6.催行の判断

開催日の天候等不可抗力（台風・大雨・大雪など）により、当施設へアクセスができない場合、もしくはアクセスの困難が予想される場合、催行は中止となります。また、天候により活動内容が変更になる場合があります。

## 7.保険

万が一、活動中に事故、けがが発生した場合、当施設で加入している傷害保険の範囲内で対応させていただきます。

## 8.服装について

野外での活動は楽しいことばかりではなく、危険なこと（虫さされ、やけど、擦り傷、切り傷）もあります。安全に活動するために、帽子・長袖・長ズボン・運動靴を着用し肌の露出を控えてください。靴は履きなれたものをご用意ください。また、気温にあわせて着脱できるような服装をおすすめいたします。

## 9.その他

- ・食物アレルギー等、食物制限のある方は、必ず参加申込書へ記入してください。
- ・おかしを含む食べ物の持ち込みは禁止となります。
- ・貴重品および、漫画、携帯音楽プレーヤー、ゲーム等の持ち込みはご遠慮ください。紛失等の責任は負いかねます。

# 10.持ち物

	✓欄	持ち物	数	用途・備考	
受付時に提出物		参加申込書・同意書の原本	FAXで送った方のみ	※原本を出していない方は、お持ちください。	
		参加費	必ず	お釣りのないようにご用意ください。	
		常備薬	必要に応じて	薬を飲む際に、スタッフの補助【声掛けや飲む補助】が必要な方は、受付にてご提出ください。服用する回数分に分けて、いただき服用方法・お名前を記入してください。	
活動時に必要な物		お弁当	1つ	1日目のお弁当（昼食）です。施設内での購入はできません。※容器などは現地で捨てるものをご用意ください。また、お弁当が痛まないように、保冷剤をいれるなど対策もお願いいたします。	
		帽子	1つ	つばのあるものをご用意ください。活動時、日よけ、および頭部を保護するために使います。	
		雨具	1着	上下分かれているもの（セパレート）で、フード付きのものがおすすめです。ホームセンターや専門店などで市販されています。	
		軍手	1組	手のサイズに合うものをご用意ください。※滑り止めのついていない綿100%のものをご用意ください。	
		食器	各1	コップ、お箸、スプーンをお持ちください。アウトドアクッキングの際使用します。※プラスチック製など割れにくいものをご用意ください。	
		サブザック	1つ	雨具・着替え・お弁当など入れて運べるもの。20リットル程度のものをご用意ください。※ナップザック不可。強風でカヌーができない場合は、歩く活動になります。	
		水筒	1つ	サブザックに入れられるものや肩から下げられるものをご準備ください。※初日以外は、施設で準備したものを補給します。	
		ハンカチ/ティッシュなど	適量	ポケットなど出しやすいところに入れてください。	
		虫刺されの薬・虫よけ	1つ	必要に応じてお持ちください。	
		日焼け止め	適量	必要に応じてお持ちください。	
	水辺で使用する道具 ※必ずお持ちください。				
		水着	1着	普段使用しているもの。	
		水靴（ウォーターシューズ）	1足	つま先とかかとを保護できる靴をご用意ください。履き古した運動靴など。ビーチサンダルやスポーツサンダル・クロックスは不可	
		水遊び用靴下	1足	けが防止のため、靴下を着用してから水靴を履きます。普段、着用しているもので構いません。	
	ラッシュガード	1枚	日焼け予防・寒さ対策のために着用します。化繊素材の長袖など、乾きやすいものをご用意ください。		
	水中ゴーグル	必要に応じて	コンタクトレンズ着用の方は、お持ちください。水中の様子はゴーグルを着用してもみることができません。		
生活時に必要な物		着替え	日数分+1組	シャツ、ズボンなどお持ちください。1日ごとに着替える服が仕分けされていると衣類の整理にチャレンジできます。服が汚れた場合などのために、1組予備でご用意ください。	
		長袖・長ズボン	適量	アウトドアクッキングでのやけどや虫刺され防止の為、長ズボンをお持ちください。また、やけどが気になる方は、オープンシャツをご持参ください。綿素材のものがおすすめです。化繊素材のものは衣類が火の粉で溶けることがあります。	
		靴下	日数分	日常使用しているものをお持ちください。くるぶし丈より長いものがおすすめです。（虫刺され予防のため）	
		就寝着	1着	汚れても良いものをお持ちください。※翌日の服を着用しても、構いません。	
		タオル	適量	バスタオル、ハンドタオルなど必要に応じてお持ちください。	
		入浴セット	1セット	洗面用具、石鹸、シャンプーなどをお持ちください。※浴室には備え付けの物がございません。ご注意ください。	
		懐中電灯	1つ	夜間・緊急時に使用します。ヘッドライトなど両手が空くものをお勧めします。念のため、予備電池もご用意ください。	
		上履き	1つ	雨天時に屋内で使う場合があります。かかとのついたものをお持ちください。	
		マスク	適量	マスクの着用は個人の判断になります。感染症の流行状況によって着用をお願いする場合があります。念のため日数分プラス予備をご持参ください。	
		ビニール袋	適量	荷物整理用（レジ袋など）濡れたものや汚れたものを入れます。	

自然の中での活動は楽しいことばかりではなく、危険なこと（転倒によるケガや虫さされ、やけどなど）もあるのが事実です。できるだけ安全に活動するため、帽子・長そで・長ズボン靴を着用し、できるだけ肌の露出を避けてください。（長そで・長ズボンは火を扱うため、綿素材の物が良いです。）また、動きやすく多少汚れても構わない服装でお越しください。

※服装や持ち物について不安なことがある場合は、お問い合わせください。

※2日目に洗濯の時間を設けます。長袖・長ズボンなどを洗濯できるようにします。

下着や靴下は日数分をお持ちください。

## <水辺の活動の服装 補足>

### <水靴(ウォーターシューズ)>

ビーチサンダルやスポーツサンダル、クロックスは避けてください。くるぶしまで保護できるくつをご用意ください。(履き古した運動靴や上履きなどでも構いません。)



×



○

### <ラッシュガード>

水辺の活動で使用します。日焼け予防や寒さ対策のために着用しますので長袖がお勧めです。化繊素材の長袖でも構いません。乾きやすいものをご用意ください。



### <男の子>



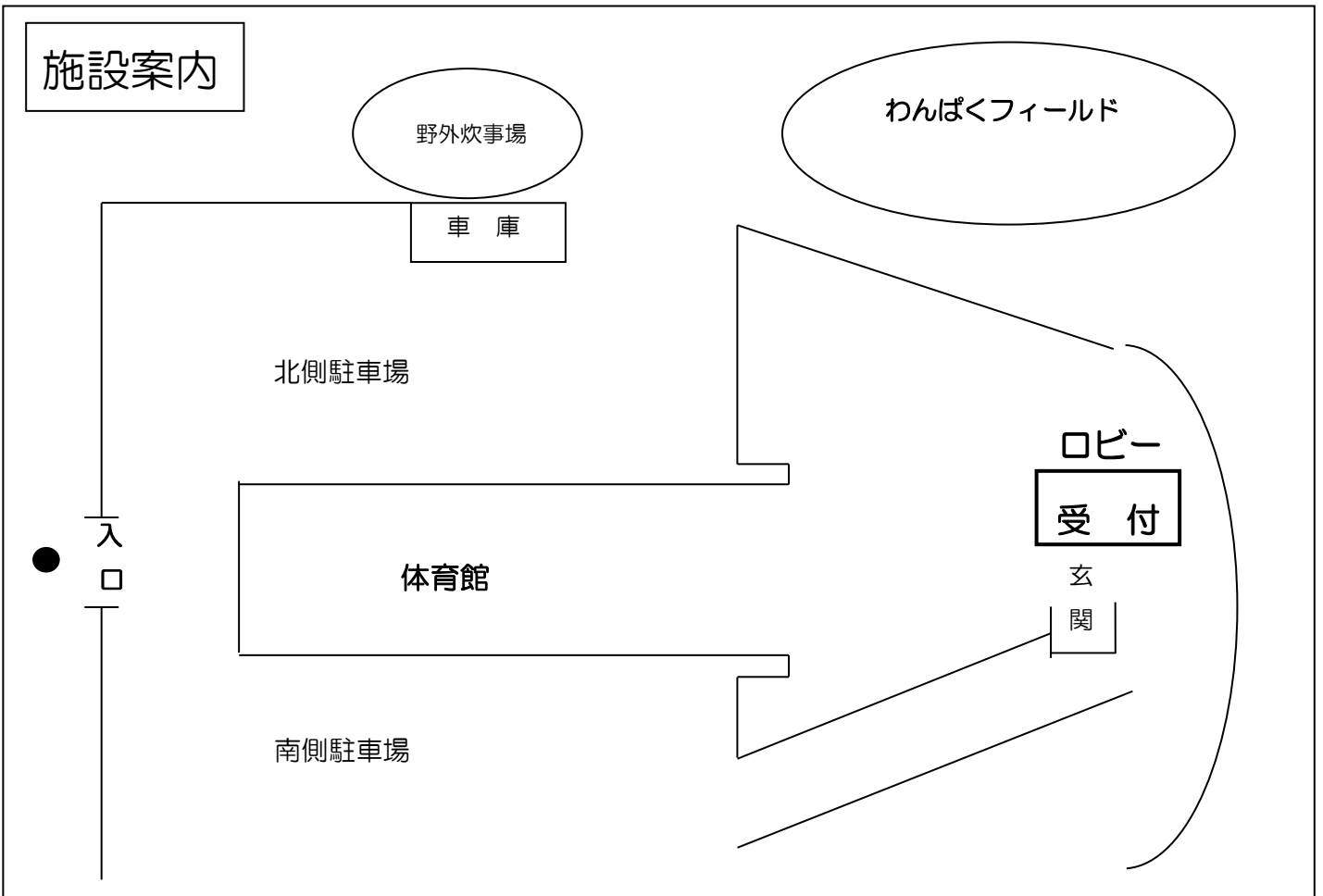
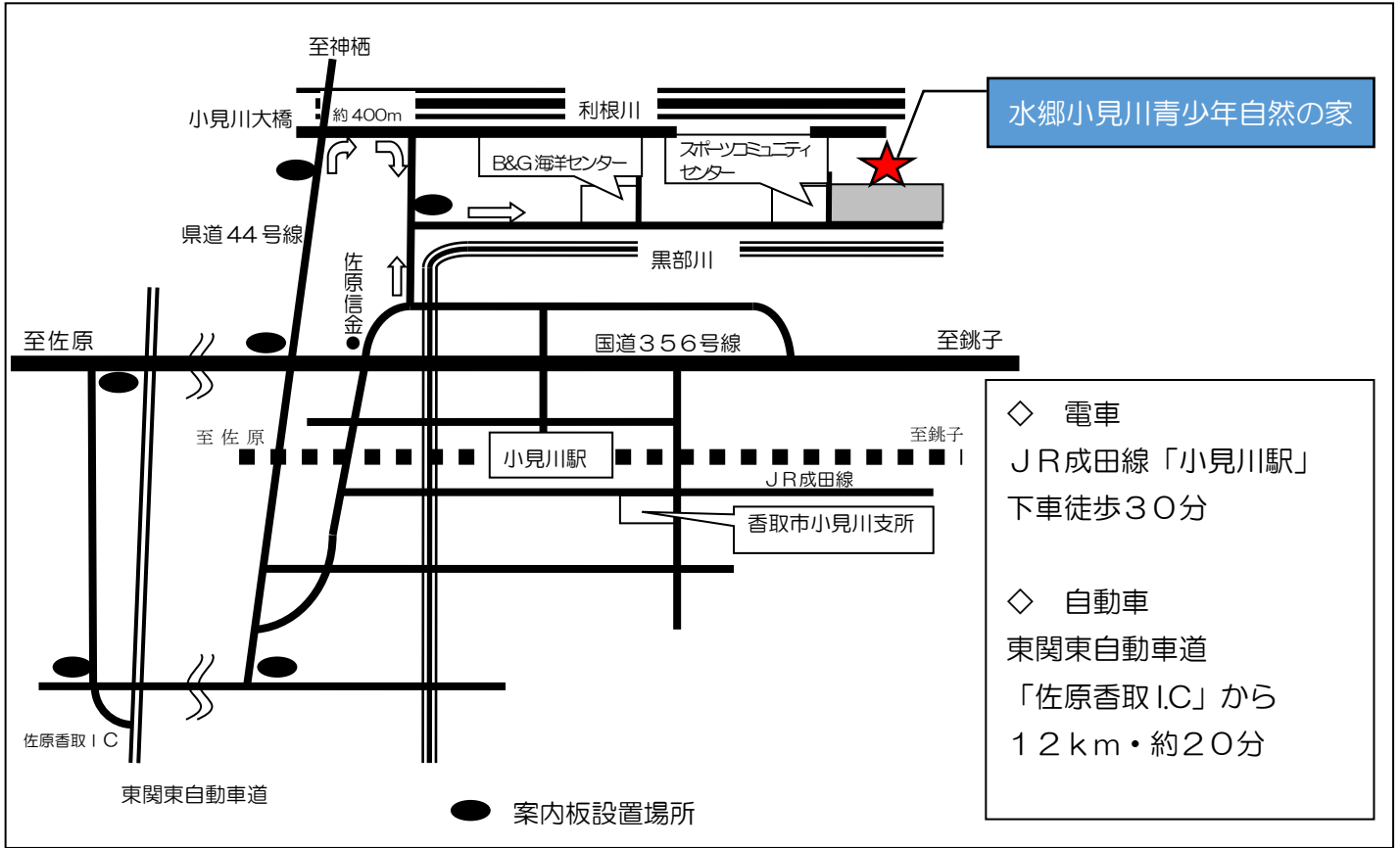
### <女の子>



### <水辺の活動>

日焼け予防、寒さ対策のため化繊素材で乾きやすいものをご用意ください。肌を露出しないことがポイントです。長い靴下やタイツの着用をお勧めします。足全体を保護できる運動靴やウォーターシューズを必ずご用意ください。

# 1.1 交通案内



千葉県立水郷小見川青少年自然の家  
 指定管理者：小見川フィールズパートナーズ  
 〒289-0313 千葉県香取市小見川 5249-1  
 TEL：0478-82-1343  
 FAX：0478-82-1440