



活動プログラム	No.11 テント泊		
期待される効果			
プログラム概要	グループで協力をしてテントを建て、寝泊まりをします。説明を聞き、教え合い、助け合うということが求められるため、協力する力を養うことができます。満天の星空の下、非日常の空間で森の息遣いを身近に感じることができ、仲間との距離をぐっと縮めることのできる活動です。		
対象	どなたでも可	人数	180人
時期	無雪期(4月～12月)	場所	キャンプ場
金額	テント宿泊費+寝袋シーツ代	大人の人数	20人に1名程度

準備物	団体ごと	救急バッグ、その他団体で必要な物
	服装 個人装備	長袖長ズボン、防寒着（夜間は冷え込みます） 水筒、タオル、宿泊で必要な物、懐中電灯
美方高原で レンタル可能な物		テント（ムーンライトテント7型）、ペグ、ハンマー、グランドシート テントマット、寝袋、インナーシーツ（160円）、説明書

#### 活動のタイムスケジュール（例）

時間	運営	安全上のポイント
13:00	キャンプ場にて挨拶、貸出用具説明 貸出用具受け渡し、設営方法説明	テントの建て方を一つ間違えるだけで危険なため、スタッフも説明をしっかりと聞く。 ポール、ハンマーの扱い方に注意。
13:30	設営 寝袋等準備	
17:00	夕食（食堂or野外炊事）	
20:00	テント泊準備（服装や荷物などチェック）	気温が低くなるため、防寒着必須。
21:00	就寝	風の影響等の異常がないか見回りをする。
夜間	見回り	
6:30	起床 朝食（食堂or野外炊事） テント干し・テント回収 ふりかえり	体調確認

#### 補足ポイント

- 夜は森の気配を身近に感じることができます。どんなことを感じたか、ふりかえってみましょう。
- 夕食や朝食を食堂でとることで、負荷の調整ができます。
- スタッフの方は一度先に体験しておくことをお勧めします。経験からのアドバイスができます。
- トイレの場所や大人の寝ている場所を伝えておきましょう。

活動 プログラム	No.11	テント泊
-------------	-------	------

予期されるリスク	リスクに対する対応
トイレの我慢によるおもらし	我慢をしてしまう事が多いため、我慢せず行くよう声掛けを行う。
雨風による浸水や倒壊	天候をチェックし、避難場所を設定しておく。
設営中のケガ	テントポールやハンマー、転倒の注意喚起をする。
虫刺されやへびとの遭遇	遭遇した場合の対応を伝えておく。 長袖長ズボンの着用を確認する。必要に応じて虫よけを使用する。
天候不良	風速10m以上などの強風時、台風などによる警報、もしくはそれに準ずる悪天候では中止にする。
その他のケガ、体調不良	救急バッグを携帯し、応急手当の準備をする。事前の体調調査、当日の確認を行い、バックアップ体制を整えておく。

事前点検・準備事項
団体指導者の経験値の確認をしたか。
悪天候による中止時の宿泊場所、避難場所の案内はしたか。
服装や装備の説明をしたか。
湯冷め防止のため、入浴の有無、洗髪の有無について伝えたか。
天候情報を確認して、適切な対応をしたか。
参加者の年齢、人数、スタッフ数、体調面などの情報は入っているか。
運営方法やタイムスケジュールは明確で共有されているか。
施設準備物は使用可能な状態か。また数は揃っているか。
参加者もしくは団体への持ち物の伝達は行ったか。

活動時のインストラクション（必須事項）
正しく設営しなければ、シートが破れたり、テントが飛ばされたりする可能性があること
網戸をしっかり閉めないと、夜間虫に刺される可能性があること
衣服での体温調整をおこなうこと
緊急避難場所または、有事の際のスタッフテントの場所を確認しておくこと
設営時、ポールは想像以上に長いので周りをよく見て、使用すること
就寝前のトイレは必須、夜中トイレに行くときのため懐中電灯を近くに置いておくこと
寝袋は気温に合わせてファスナーの閉め具合を調整すること