



活動プログラム	No.35 雪中テント泊		
期待される効果			
プログラム概要	雪の降り積もるキャンプ場にて、専用のテントを張って一夜を過ごします。満天の星空の下で、仲間と共に過ごしたり、身を寄せ合いながら過ごすことでお互いの存在を強く意識することができます。		
対象	小学5年生以上	人数	50人
時期	積雪期(1月～3月)	場所	キャンプ場
金額	テント宿泊費+寝袋シート代(160円)	大人の人数	テント2張りに1人程度

準備物	団体ごと	救急バッグ、その他団体で必要な物、PPロープ(5mm)、懐中電灯
	服装 個人装備	冬季の活動着、水筒、タオル、懐中電灯、宿泊で必要な物
美方高原でレンタル可能な物		冬用テント(ジュピタードーム6人用)、寝袋、インナーシート(160円) シュラフカバー、テントマット、アンカー用の杭、シャベル、ほうき

#### 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	事務室前で貸出用具貸し出し キャンプ場へ移動	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。
14:00	説明と設営 寝袋等準備	シャベルとポールの扱い方に注意。 寝袋が濡れないように炊事棟内でシート等はセットしても良い。
15:30	※夕食まで雪遊びなどの活動可能	
17:00	夕食(食堂) ※冬季炊事調理は難易度高	湯冷めを防ぐため入浴は無し。 暖かいお茶を補給する。
20:00	テント泊準備(服装や荷物などチェック)	出来る限りの暖かい服装で。
21:00	就寝	手袋は寝袋の中で着干しする。
夜間	必要であればテントの雪落とし	降雪がある場合必ず大人が見回り、テントの雪落としをほうきでする。
6:30	起床 朝食(野外炊事)	カートンドッグなどがおすすめです。
8:30	テント撤収・テント干し(館内)	体調確認
10:00	ふりかえり	
10:30	終了	

#### 補足ポイント

- 雪は音を吸収し、夜はとても静かになります。静かな分遠くの方から雪が落ちる音などが聞こえたり、普段感じない気持ちが生まれやすくなります。どんな気持ちだったかふりかえりで聞いてあげると効果的です。
- 夕食や朝食を食堂でとることで、運営の負荷を調整することができます。
- スタッフは事前に体験しておくことをお勧めしています。(経験からのアドバイスができます)
- カイロや湯たんぽ等必要に応じて用意すると良いでしょう。

活動 プログラム	No.35	雪中テント泊
-------------	-------	--------

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	寒さで我慢をしてしまうことが多いため、我慢せずトイレに行くよう事前に説明と声掛け
積雪によるテントの倒壊	夜の見廻りをし、雪を落とす
雨による浸水	天候によっては3シーズン用テント（グリーンシーズン用）を使用
設営中のケガ	テントポールやシャベルの扱い、転倒などの注意喚起
低体温症やしもやけ、凍傷	必要十分な服装と、状況に応じて暖を取れるたき火やストーブの準備
天候不良	雪や雨風の状況によっては中止
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。
リスクを含めた雪中テント泊の説明をしたか。
服装や装備の説明をしたか。
湯冷め防止のため入浴しない方が良いと説明をしたか。
天候の情報を確認して、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。または数は揃っているか。
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）
設営方法を大人も含めて全員に説明すること。
周りの仲間と自分が怪我をしないようにテントポールやシャベルを周囲を見て使うよう注意したか。
衣服での体温調整と、寒くても水分補給をするよう説明したか。
緊急避難場所について説明したか。
テントの開け閉め方法によっては雪が入り込むことを説明したか。
就寝前のトイレ必須と、夜中トイレに行く際大人に声をかけることを説明したか。
寝袋の正しい使い方をレクチャーしたか。