



B&G 親と子のふれあいキャンプ マニュアル



はじめに



ブルーシー・アンド・グリーンランド財団（略称：B&G 財団）は昭和 48 年の設立以来、今日まで、日本の「青い海と緑の大地」をフィールドに、自然体験活動や海洋性スポーツレクリエーション活動などを通して、「スポーツ・健康・人づくり」のスローガンに代表される「B&G プラン」を推進しています。B&G プランでは、青少年の心身の健全育成と海事知識の普及を目的に、「施設づくり」「指導者づくり」「組織づくり」「海洋性レクリエーションの提供」を軸として事業を実施しています。「施設づくり」では、海洋性レクリエーションの活動の場、健康づくりの拠点として、ボートレースの収益金により、全国約 480 ヲ所に地域海洋センターを建設し、各拠点における指導員の皆様のもと、地域住民の健康づくり、コミュニケーションの場として活用いただいております。

近年、少子化や遊び場の減少など“自然の中での遊び”の場が年々少なくなりつつありますが、子どもたちはこうした体験の場を通してルールや人とのかかわり方を学び、自立心や協調性などが育まれていくといわれています。『親と子のふれあいキャンプ』は、“親と子の絆”を深めることを目的とし、財団法人小野田自然塾の協力のもと、平成 20 年度から全国各地で実施しています。親の世代の自然体験不足が、子供の自然体験の機会を減少させる一因となっていることから、親子を対象に、日常生活では体験できない多彩なプログラムによる自然体験の機会を提供します。

本書はキャンプの指導者を対象に全国約 480 ヲ所の「B&G 海洋センター」や、全国 10 ヲ所ある B&G ブロックで行われている『親と子のふれあいキャンプ』の活性化を目的に、製作しました。

本書は小野田自然塾の紹介、全国 10 ヲ所の B&G ブロックで行われている活動の紹介、各種プログラムの紹介、参考資料などの項目から構成されています。キャンプ実施の際には、まず小野田自然塾の理念をぜひご一読いただき、その後、具体的なノウハウとして、ブロック活動紹介や、プログラム紹介、また参考資料などを参照してください。参考資料には B&G 財団独自で行っている海洋性レクリエーション活動や「水の安全教室」の内容も盛り込んであるので、キャンプの実施の際には是非参考にしてください。

本書をお読みいただき『親と子のふれあいキャンプ』の活性化に寄与いただくとともに、子どもたちが海洋性レクリエーションや地域の自然に興味を持ち、活動し続けることができるよう、今後の指導にお役立ていただくことを、心よりお願い申し上げます。

ブルーシー・アンド・グリーンランド財団
梶田 功

目 次

はじめに… 2

・

目次… 3

・

小野田自然塾の紹介… 4

・

ブロック活動紹介… 9

・

プログラム紹介

小野田自然塾編…30

海洋性レクリエーション編…46

・

参考資料

小野田自然塾編…55

キャンプでの出来事…79

水の安全教室編…88

①ライフジャケット浮遊体験…91

②物を使った救助…95

③着衣泳…95

ロープワーク編…97

小野田自然塾の紹介

「小野田寛郎」という人



全国約 480 カ所の「B&G 海洋センター」や、全国 10 カ所ある B&G ブロックで行われている『親と子のふれあいキャンプ』のプログラムは、これまで 20 年以上にわたり、キャンプを通じた青少年育成事業に取り組んでいる小野田寛郎さんが塾長を務める、財団法人小野田自然塾のノウハウを土台に作られています。

小野田さんは、戦後 30 年もの間、フィリピンのルバング島で終戦を信じずに、最後の一人まで戦い続けた「最後の帰還兵」です。帰国後、小野田さんは日本の青少年の「心」の歪みに心を痛め、少しでも彼らの力になればと思い、キャンププログラムを作りました。ルバング島で自然に教えられ、助けられて生きのびてきた小野田さんは、「自然は最高の教師である」との思いのもと、青少年達と自然の懐に飛び込んで、一緒に行動しよう、そうすれば彼らはきっと人間の本質に目覚め、自己を見つめて目的を持ち、逞しく生きられるようになると考えました。小野田さんの独特な視点から創造されたプログラムは、子ども達だけではなく、大人に対しても教育的効果があります。

(財) 小野田自然塾開催主旨

1. 小野田自然塾の基本理念

子どもたちと実施するキャンプ活動の目的は、逞しい青少年の育成にあります。

その発想の根本は、現在子どもたちに見られる社会的な問題を解決するため、我々人間のふるさと、すなわち祖先が生活した場所に戻って子どもたちだけの社会を作り、自炊・キャンプ生活といった簡素な生活の中で、星や植物の観察、山林や源流の散策・野外活動に必要なロープワーク・飯盒炊爨などの活動を実践し、

- ①自然の恩恵・偉大さ・尊厳と畏れなど、我々人間も自然と共に生きなければ生きられない宿命にある自然界の一分子であることを悟り、敬虔な気持ちを感じることを。
- ②集団からの恩恵を知り、その集団を維持するために必要な規律を守り、協調と協力の精神を悟ると共に、自己中心的な考え方を戒め、集団の存在と共に発達してきた文明の恩恵を認識すること。
- ③そして、成長期の青少年に欠かせない運動によって心身各部の発達を促し、生涯を通じて恵まれた健康を維持することによって、逞しく目標に向かって生き抜くことを学ぶことにあります。

すなわち、子どもたちにとって興味・関心が絶えず無限の魅力に満ちた自然に接する機会を提供し、大人に強制されることなく『ルール』作りの必要性を自覚すること、そして自分自身の五感で動植物や自然現象を認識し、その体験に基づいて知識や創造性を発揮させることをねらいとしています。

その意味で、小野田自然塾の実施するキャンプ活動は、一般社会通念にある大人からの押し付けの知識教育や、レジャーあるいはリフレッシュキャンプとは異なり、自主・自律、自発的な行動から体験し、学び取る教育の場であると考えています。上記の理念に基づき、このようなキャンプ活動を行なうため、子どもたちに対して次の項目を掲げています。

《テーマ》

- ①自然は最高の教師である。 (自然の恩恵を知る)
- ②自然があるから僕たちは生きられる。 (社会規範を学ぶ)
- ③眠っている子どもたちの創意や可能性を引き出してくれるのは偉大なる自然です。 (個性の発見)

◆より子どもたちに理解しやすく具体的に言えば、

- ①ものを作る喜びを知る。
- ②体力・精神力の充実を図る。
- ③集団行動で社会性を知る。
- ④逞しい生活力を身に付ける。
- ⑤自主性とリーダーシップを養う。
- ⑥健康を知る。

ということになります。

2. 野外活動指導者としてあるべき姿

このような子どもたちに対するキャンプ活動を実現し、成功させるためには、以下に示すような心構えを持って指導にあたらなければならないと考えます。

《指導者理念》

- ①子どもたちの自由・自主・積極性を尊び、自主自律・自発性を呼び起こすこと。
- ②子どもたちが自らの活動体験によって真の自信を体得し、個性を発見し、また社会の『ルール』の必要性を学ぶ場を提供すること。

◆具体的には、野外活動を実施している際、

- ①「子どもの能力では実行不可能な事項」かどうかを的確に状況判断し、子どもたちが不足する知識・技能を補い、ヒントを与え、自分で解答を引き出せるように指導すること。決して「解答を先に与えてそれに従わせる」方法は取るべきではない。
- ②「社会人として失格」となる行為は絶対に許すことなく、その状況を的確に判断し、適切な注意を与えること。
- ③「事故発生の原因となる行為」かどうか、迅速に判断・処置し、「人の命を預かる」責任の重大さを認識して、「一瞬の油断」も許されないという自覚をすること。

以上のような行為に対し、迅速的確な行動が取れるよう、知識・見識・技能を向上させなければならぬと考えます。

リーダー心得

私達は昔「遊び」を通してルールやマナーを学習してきました。「遊び」の中で私達は、大きい子ども小さい子ども力の差なく、みんなが楽しく遊べる方法を考え、ルールを作ってきました。それは、まさに知恵と発想の学習だったのです。

～言われたことしかできない子どもが増えています～

ところが今の子どもたちの「遊び」には、この自由な発想がありません。それは、完成されたルールに縛られてしまっているからです。原因は大人の押し付けにあります。

子どもが可愛いあまり、つい物を与え過ぎ、口を出し過ぎてしまうばかりに、子どもたちは与えられた器のなかでしか遊ぶことができなくなってしまったのです。

～よい子の条件～

今の子どもは、生まれた時から親の敷いた路線に乗せられ、親に対して反発をしたり、自分の考えを主張したりすると悪者扱いされてしまいます。そして、学校では先生の指示にしたがう子どもが良いとされ、社会的にもそれが当たり前の中で、決められたルールにしたがって生活することに慣らされてしまった子どもたちは、もはやそのことに疑問すら持たなくなっていました。

子どもたちが、物事を考えない、考えられないという問題が広がりつつあります。

～「遊び」を取り戻す～

「よく学び、よく遊べ」よく耳にする言葉です。しかし、それではいけません。

遊びは勉強のご褒美ではありません。遊びの中で学習すること。つまり「よく遊び、よく学べ」こそ「遊び」の本来の姿なのです。

～自然の中で、自然と、自然に遊ぶ～

本物に出会い、ふれあうことのできるチャンス。それが野外活動です。

「ここで自分は何をしたらいいの?」、「どうしたら上手く火が点けられるの?」

「あの鳥はどこで鳴いているの?」、「どんな色をしているの?」

自然はいろいろな形で、たくさんの疑問を子どもたちに投げかけます。

そして、子どもたちは自分の目や耳や肌で、その答えを見つけ出すのです。

～今、私たちに出来ること～

それは「遊び」の良い理解者となってあげることです。たくさんの「遊び場」を作って、そして自然と子どもの interpreter（通訳）として、子どもたちと一緒に遊んであげられたら、どんなに楽しいでしょう。

たくさん子どもたちにたくさんの「遊び場」を贈りたい。そして野外活動を理解していただける皆さんと「遊び」について考えていきたい。私たちの活動は、ここから始まりました。

班付リーダー心得 10 ヶ条

①あなたがアイドル

子どもたちはあなたの挙動ひとつひとつを、実によく見ています。

あなたがもしズボンのポケットに両手を突っ込んで肩で風切って歩いていたら、子どもはすべてあなたの行った通りにマネをします。

同じ理由で子どもたちの前で疲れた顔をするのも禁物です。いつもニコニコ明るく接するように心掛けましょう。

「大きくなったらリーダーみたいになりたい!」と言われるようになりたいものです。

②話を聞いてあげる

子どもたちは話をしたがっています。家庭では胸に秘めたたくさん話を聞いてもらいたいの、「忙しいから後で」といつも聞いてはもらえません。

聞けば聞くほどに子どもたちの目は輝き、そしてそこからあなたと子どもの信頼関係が生まれるのです。

③しゃべる時にはゆっくりと

子どもが理解できるスピードは、せいぜい1分間に80字が限度。いつものペース（大人の場合平均120字前後）でおしゃべりをしてしまうと子どもたちはついて来れなくなります。

また、マンツーマンでお話しをする時には、腰を落として子どもの目線に合わせるようにしましょう。

④子どもの名前を覚えよう

早ければ早いほど効果があります。子どもにとってリーダーに自分の名前を覚えてもらえることほど嬉しいことはないのです。

早くお互いにあだ名で呼び合えるようになれば良いですね。

⑤小さなことでも褒めてあげよう

キャンプは学校ではありません。褒めて褒めて、褒めちぎって子どもたちに自信を持たせてあげましょう。

同時に叱る時はしっかり叱りましょう。ただし「怒る」と「叱る」は違います。「何故いけないか」の理由をはっきりさせることが肝心です。

⑥「いそげ」は禁句

キャンプの時くらい子どもたちにはできるだけ時間を持たせてあげたいのです。時間の管理はリーダーの責任です。慌てることのないよう、ふたつ先のプログラムを見据え、時間配分を考えて下さい。

⑦ひとりの子どもに気を奪われ過ぎないように

こんなことがありました。怪我をしたひとりの子をリーダーが救護室に連れてきました。それは良いのですが、他のリーダーも数名、心配な顔をしてついて来るではありませんか！

気持ちは分からなくもありませんが、他の子どもたちは一体どうになってしまうのでしょうか。こんなときこそリーダーの資質、チームワークが問われるのです。二次的な事故を未然に防ぐことが肝心です。

私たちは常に「命を預かっている」自覚を忘れてはなりません。

⑧困ったことはリーダーに

キャンプにハプニングはつきものです。自分自身で解決することが出来なくなった時、困ったことがあった時は、遠慮なく他のリーダーやスタッフに相談するようにしましょう。

⑨堅くならず

子どもたちを引き付けるのはあなたのパーソナリティーです。そのパーソナリティーを生かすために、伸び伸びとあなた自身のペースで行動して下さい。

⑩基本3原則

「返事」「走る」「服装」私たちのルールです。

指示を受けたら大きな声で「ハイ！」

タラタラ歩かずに、いつでも走る姿勢。

服装・身だしなみに注意。

靴のかかとを踏んでいたり、だらしのない格好は、いざという時に動きがとれず、大きな事故につながります。

キャンプといえども、カッコ良くやるのが私たちの流儀です。

ブロック活動紹介

B&G 財団では全国 10 ブロックで、小野田自然塾のノウハウに基づいた「親と子のふれあいキャンプ」を行っております。この章ではそれぞれのブロックの地域性が盛り込まれたキャンプ活動を紹介します。

北海道ブロック

開催地：北海道美幌町（開催1回目）

【概要】

- 期日：平成23年9月17日
- 場所：美幌町みどりの村キャンプ場
- 主管：北海道B&G地域海洋センター連絡協議会
- 協力：美幌町B&G海洋センター・美幌町教育委員会
- 参加者：親5名／子6名／計11名（4組）※スタッフ5名
- 参加費：100円／内訳）保険料 100円、食費0円等
- 活動助成：器材購入費 0円／活動費 36,543円
- 製作物：募集チラシ1枚、横断幕1枚
- 掲載報道：美幌新聞社



【事業内容】

- プログラム内容：サバイバルゲーム、自然体験（魚釣り）、創作活動、調理活動…。
- 特徴：マ스つかみができない分、木の枝を釣り竿にして、生き物を捕まえ、食べるという趣向を凝らしました。

【事業の成果】

- 実施効果：日常生活では体験できない自然活動を通じて、親子の間に多くの会話や協力が生まれ、新たな一面を見ることで、親と子の絆が深まったと考えます。
- 今後の課題：実施に対して困難ではありますが、日時や運営スタッフの協力（近隣のB&G指導員への協力依頼）など、今後検討が必要です。
- 事業広報の成果と課題：1泊でなく、日帰り参加は多くの親に関心があり、参加したい親子が多かったが、町内で開かれるスポーツ大会や連休等によって参加が得られにくかったため、開催日の検討が必要。



【担当から】：当日まで試行錯誤計画してきましたが、参加した親子の絆が深まる自然体験を提供することができたと考えます。この事業から、親と子の絆がよりいっそう深まり、子ども達の大きな成長へ繋がることを期待します。

【参加者の声】・魚釣りがとても楽しかった。また、機会があれば参加したいです。

・自分の子どもがこんなに料理好きだなんて知らなかった。



北海道ブロック

開催地：北海道石狩市（開催3回目）

【概要】

- 期日：平成22年7月10日～11日
- 場所：厚田公園キャンプ場
- 主管：財団法人石狩市体育協会（石狩市B&G海洋センター）
- 参加者：親10名／子11名／計21名(10組) ※スタッフ5名
- 参加費：1組2,000円
- 活動助成：活動費50,000円
- 製作物：募集チラシ、募集ポスター、横断幕
- 取材：北海道ブロック特派員

【事業内容】

- プログラム内容：パンづくり、自然散策、サバイバルゲーム、ほたる探し、海辺の活動（クルージング）
- 特徴：日頃体験することのできない多彩な自然活動プログラムを組み、親子の絆を生み出す。

【事業の成果】

- 実施効果：普段は、仕事等で子どもと接する時間が短い父親達に、色々なプログラムを通して子どもと接する機会を与えることができた。

作業をしている中で、親子の絆だけではなく、参加している年上の子ども達が年下の面倒をみている光景が見うけられ、とても良かった。

- 今後の課題：本事業の目的や内容を事前に理解していただくため、参加者へ事前に資料を配付したが、当日、指導員の指示ですぐに行動ができるよう、一つ一つのプログラムにきめ細かく計画する。

■事業広報の成果と課題

事前に市広報と市内小学校にチラシを配付したところ、キャンセル待ちが出るほどの申込みがあった。

【担当から】今年の参加者は低学年が多かったが、子ども達は、一生懸命お手伝いをして頑張っていた。

このキャンプでたくさんの親子の笑顔がみれました。

また、夜、雨が降り、本当にサバイバルな感じでした。

【参加者の声】家族で行くキャンプでは経験できないことがたくさんあって、本当に楽しかったです。スタッフの方もやさしく対応してくれました。



東北ブロック

開催地：青森県六戸町（開催1回目）

【概要】

- 期日：平成23年8月4日～5日
- 場所：小川原湖青年の家（東北町）
- 主管：六戸町B&G海洋センター指導者会
- 協力：六戸町教育委員会
- 参加者：親7名／子27名／計34名（7組）
※スタッフ13名・ボランティア11名
- 製作物：募集チラシ（各小・中学校全生徒 約1000枚）
- 取材：六戸町広報

【事業内容】

- プログラム内容：テント設営・撤収、イカダ作り、サバイバルゲーム、キャンプファイヤー
- 特徴：野外活動の体験をととして『水の事故防止及び自然探検』ということを知り、日常の中からの新たな発見や仲間と共に体験し学ぶ。

【事業の成果】

- 実施効果：異年齢集団の活動の中で、心の触れ合いを深める事ができた。九戸村B&G海洋センターから3組の親子が参加してくれた。
- 今後の課題：事業が夏休みの平日だったので、開催日を土・日曜日を入れて親子の参加を増やしたい。

【担当から】今回、初めての東北ブロックでのキャンプでしたが、本来カヌー・OPヨットの研修をしたかったのですが、自然体験ということもありイカダ作りをしました。

【参加者の声】初めてイカダ作りをして、手作りイカダにみんなで乗ることが出来て楽しかった。サバイバルゲームで食材探しに苦労しました。



東北ブロック

開催地：福島県 塙町（開催3回目）

【概要】

- 期日：平成22年9月25日（土）～26日（日）
- 場所：福島県 塙町営体育館管理棟（雨天のため変更）
- 主管：福島県 塙町B&G海洋センター
- 協力：福島県 塙町B&G海洋センター指導者会
- 参加者：親8名/子14名/計22名（8組）※スタッフ3名
- 参加費：無料
- 活動助成：活動費 50,000円
- 製作物：募集チラシ100枚、横断幕1枚
- 取材：夕刊はなわ社・東白日報社



【事業内容】

- プログラム内容：サバイバルゲーム・親子料理・親子スポーツ
- 特徴：「スタッフは助言まで」を基本にし、親子が協力し合う環境作り・プログラム提供をしたキャンプである。



【事業の成果】

- 実施効果：本事業の目的をスタッフが理解し、参加者中心のキャンプになった。親子が目を見つめ合い相談する微笑ましい光景が見られ、「親子の絆」を深めることができた。また、親子の繋がりを越えた参加者同士のコミュニケーションも上手く取れていたようである。
- 今後の課題：参加者確保に苦慮するので、魅力あるプログラムの提供と、他団体とのタイアップを考える必要があると思われる。
- 事業広報の成果と課題



町の行政防災無線や地元報道機関を利用して広報に努めた。また、他事業の子供教室や、小野田自然塾キャンプなどに参加している家族を勧誘することで参加者確保に努めた。

【担当から】昨年の反省を生かし、無理のないプログラムであったので、親子・参加者同士がゆっくり交流することができた。家庭に戻ってからも、時折こういう時間を作って頂きたい。

【参加者の声】楽しい時間を親子で、そして参加者同士で過ごすことができた。とても有意義なプログラムで、このようなキャンプなら、これからも参加したいと思う。



関東ブロック

開催地：茨城県石岡市（開催2回目）

【概要】

- 期日：平成23年10月15日（土）～16日（日）
- 場所：茨城県大子町・大子広域公園オートキャンプ場具りんヴィラ
- 主管：B&G 財団地域海洋センター茨城連絡協議会
- 参加者：親7名／子9名／計16名（7組）※スタッフ10名
- 参加費：大人5,000円 子供4,000円（内訳）保険料9,016円、食費50,000円 等
- 活動助成：活動費50,000円
- 製作物：横断幕 1
- 取材：なし



【事業内容】

- プログラム内容：サバイバルゲーム、ロープワーク、水の安全教室
- 特徴：日常では、体験出来ない多彩な野外体験活動プログラムを通して、親と子が協力し、親と子の絆を深めること

【事業の成果】

- 実施効果：昨年同様のプログラム内容であるが、指導者用の「水の安全教育」を追加した。指導者として大変勉強になった。又、当日は雨の為事業内容を余儀なく変更となった。事業を一つ削った事により、プラン的に余裕が生まれた。
- 今後の課題：今回導入予定を試みていたが、更に親子が協力出来るよう、工作作りを次回導入したい。

■事業広報の成果と課題

※工夫した点等

【担当から】役割分担の明確化。食材関係については、ボリュームのある内容で、参加者も満足していた。また、今回は指導者用の「水の安全教育」を追加した。

【参加者の声】雨が降った事が残念だった。あと、プールの時間を少し長く設けて欲しかった。



関東ブロック

開催地：茨城県大子町（開催1回目）

【概要】

- 期日：平成22年10月16日（土）～17日（日）
- 場所：大子広域公園オートキャンプ場グリーンヴィラ
- 主管：B&G 財団地域海洋センター茨城連絡協議会
- 参加者：親9名／子10名／計19名（9組）※スタッフ10名
- 参加費：大人5,000円・子供4,000円
内訳）保険料8,874円・食費50,000円等
- 活動助成：器材購入費10,000円／活動費50,000円
- 製作物：なし

【事業内容】

- プログラム内容：サバイバルゲーム・ナイトウォーク・ロープワーク・水の安全教室
- 特徴：日常では、体験出来ない多彩な野外体験活動プログラムをキャンプを通して、親と子が協力し、親と子の絆を深めること

【事業の成果】

- 実施効果：親と子が真剣に取り組んでいる様子が多々見られた。又、プログラム・事業面は、各役員の協力もありスムーズに出来た。
- 今後の課題：基本は、対象を今年度同様とするが、保護者を父親のみではなく、母親も可としたい。又、プログラム内容は、マンネリ化を防止のため少し内容をアレンジしたい。
- 事業広報の成果と課題
※工夫した点等

【担当から】役員の役割分担の固定化。食材関係については、質より量で手配した。

【参加者の声】サバイバルゲームが本当にサバイバルみたいで楽しかった。初めてキャンプを体験し、色々と勉強になった。子供も大変喜んでました。又、参加出来たらと思います。



北陸ブロック

開催地：富山県砺波市（開催2回目）

【概要】

- 期日：平成23年7月16～17日
- 場所：砺波市上和田キャンプ場
- 主管：高岡市福岡B&G海洋センター
- 協力：穴水町B&G海洋センター
- 参加者：親9名／子10名／計19名（10組）※スタッフ6名
- 参加費：3,000円／内訳）保険料550円、食費1,500円等
- 活動助成：器材購入費0円／活動費50,000円
- 製作物：募集チラシ300枚、横断幕
- 取材：B&G特派員OB

【事業内容】

- プログラム内容：サバイバルゲーム、ナイトウォーク、水辺の安全教室「水の事故ゼロ運動」、マリン体験
- 特徴：昨年の反省をふまえてテント設営とした。が例年より2週間も早く梅雨が明け、真夏日が続いたため、熱中症対策が必要であった。

【事業の成果】

- 実施効果：プログラム進行は昨年に続いて和田出氏に依頼した。経験豊富な内容で進められた。親子の触れ合いが深められたと思う。
- 今後の課題：募集に苦勞した点は昨年と変わらなかった。各センターの事業が集中するこの時期なのでしかたない。この2回に一度も参加しなかったセンターには独自で開催してみしてほしい。

■事業広報の成果と課題

※工夫した点等

県連協で各センター2組参加を提唱したが実現せず、担当センターの負担が大きかった。しかし新規参加センターには感謝したい。

【担当から】キャンプ指導員の異動もあり、主管センターとして2年続けて指導員の派遣要請をおこなった。

【参加者の声】ロープワークやサバイバルゲームがおもしろかった。



北陸ブロック

開催地：富山県砺波市上和田70（開催1回目）

【概要】

- 期日：平成22年7月17日18日（一泊二日）
- 場所：富山県砺波市上和田緑地キャンプ場
- 主管：富山県高岡市福岡B&G海洋センター
- 協力：富山県連協・穴水町B&G海洋センター
- 参加者：親5名／子6名／計11名（5組）※スタッフ17名
- 参加費：3,000円（内訳）保険料500×2円、食費1000×2円
- 活動助成：器材購入費 82,000円／活動費 50,000円
- 製作物：募集チラシ100枚、横断幕1部、しおり20部
- 取材：となみ衛星通信ケーブル・高岡市広報



【事業内容】

- プログラム内容：サバイバルゲーム、ナイトウォーク、ネイチャースクール、ビバーク、マリン体験
- 特徴：初回であり、穴水町さんや阿賀町さんを手本にした。



【事業の成果】

- 実施効果：穴水町の和田出氏にリーダーをお願いした。明年度は自主的に開催運営出来る自信がついた。
- 今後の課題：富山県連協7センターに1センター2組の参加者をお願いしたが結果は5組と予定の14組には程遠かった。事業が集中する時期ではあるがマリン体験にはよかった。
- 事業広報の成果と課題

※工夫した点等

取材依頼の様式をいただきテレビ・新聞各社にファックスした。新聞の後援を取るのがカギかもしれない。



【担当から】キャンプ指導員の異動で出足がおくれたが何とか間に合った。

【参加者の声】サバイバルゲームがおもしろかった。マリンではジェットバイクがよかった。来年も参加したい。



中部ブロック

開催地：岐阜県恵那市（開催3回目）

【概要】

- 期日：平成23年11月26日（土）
- 場所：上矢作グラウンド他
- 主管：恵那市教育委員会
- 協力：恵那市野外活動推進会議指導者会
- 参加者：親12名／子14名／計26名（9組）※スタッフ4名+B&G財団より2名
- 参加費：500円／内訳）保険料200円、食費300円 等
- 活動助成：活動費52,604円
- 製作物：チラシ（公共施設にて配布）、参加者用資料



【事業内容】

- プログラム内容：アイスブレイクレクリエーション、ロープワーク、テント設営、サバイバルゲーム、飯盒炊爨、燻製づくり、ネイチャークラフト、キャンドルづくり、ホットドックづくり
- 特徴：B&G 野外活動指導者と地元の達人の力を合わせ、多彩なプログラムを提供する。



【事業の成果】

- 実施効果：親子のふれあい、生きること、野外活動の素晴らしさ等を1日で数多く体験してもらえた。恵那市野外活動推進会議指導者会と協力し、今後もこのキャンプが続けていける体制作りができた。
- 今後の課題：前週の雨天による地域行事の延期と参加者の都合により、2度の仕切りなおしとなった。実施時期等の調整が必要である。



■事業広報の成果と課題

※工夫した点等

希望団体を1組受け入れるという手法をとってきたが、最後は公募をしたため、地域行事の影響を受けなかった。デイキャンプとしたため参加しやすく、多くの参加に繋がった。

【担当から】参加者にとって貴重な体験の場であったし、指導者にとっても磨き合える貴重なキャンプになった。



中部ブロック

開催地：三重県菟野町及びいなべ市（開催1回目）

【概要】

- 期日：平成22年9月18日（土）～19日（日）
- 場所：1日目 尾高キャンプ場
2日目 いなべ市大安 B&G 海洋センター艇庫
- 主管：いなべ市大安・菟野町B & G海洋センター
- 協力：尾高キャンプ場
- 参加者：親9名／子16名／計25名（7組）※スタッフ9名
- 参加費：2,000円／中学生以上・1,000円／小学生以下
（内訳）キャンプ場使用料
- 活動助成：器材購入費79,182円／活動費50,000円
- 製作物：募集チラシ、横断幕
- 取材：中日新聞

【事業内容】

- プログラム内容：川遊び、マスつかみ、サバイバルゲーム、ナイトウォーク、カヌー体験など
- 特徴：プログラム内容は、すべて子どもが主体となっており、親はサポート役として実施した。

【事業の成果】

- 実施効果：普段の生活では体験できない「自然体験プログラム」を親子で取り組むことの大切さ、集団行動の大切さを実感してもらえることができた。また、地域間の交流の場となった。
- 今後の課題：今回、2日間天候に恵まれ、予定したプログラムを実施することができたが、雨天時に対応ができる事業計画や施設を確保できるようにすること。
- 事業広報の成果と課題：小学校を通じて4年生以上の児童全員に募集チラシを配布した。

【担当から】二日間天候に恵まれ、ホッとしました。また、参加者の声を聞いて、やってよかったと思いました。指導者の原さん、鈴木さんに感謝いたします。

【参加者の声】「楽しかった」、「良い体験ができた」、「このキャンプで、子どもの成長した姿を感じた」、「来年も参加したい」など



近畿ブロック

開催地：兵庫県南あわじ市南淡B&G海洋センター

(開催3回目)

【概要】

- 期日：平成23年7月9日(土)～7月10日(日)
- 場所：兵庫県南あわじ市南淡B&G海洋センター艇庫
- 主管：兵庫県南あわじ市南淡B&G海洋センター
南あわじ市野外活動協議会
- 協力：B&G財団、淡路野外活動協議会
- 参加者：親5名/子7名/計12名(5組)※スタッフ13名
- 参加費：大人3,000円/内訳)保険料211円、食費1400円等
- 活動助成：活動費79,000円
- 製作物：横断幕
- 取材：南あわじ市CATV

【事業内容】

- プログラム内容：テント作り、食事づくり(飯盒、子どもによる料理)、海レク体験、火おこし体験、釣り、ナイトウォーク(暗夜行路)、星空観測、海辺の救急救命法(AED、心肺蘇生法、ロープワークによる救助法等)、海浜清掃、記念品作り
- 特徴：キャンプ活動(自然体験プログラム)で親子のきずなを深めるだけでなく、平成23年3月11日の東北地方大震災を教訓としました。自然災害の恐ろしさや、「自助」意識の啓発、AEDや人体模型を使った人命救助や心肺蘇生法、救助された場合の対処法などを実技を通して、学んでもらえるように工夫しました。また会場移動による参加者の負担軽減からB&G艇庫を拠点活動場所にしました。ナイトウォークは開催場所の関係上、実施困難だったので、暗夜行路(親が目隠くしし、子どもの声の指示だけで不安定なコースを歩いてもらう。親と子供の信頼関係を築かせたい意図と、天候や場所にこだわらないようにした。ろうそくの火による文明の利器・豊かさを知ってもらった。)を実施しました。親子にとって1泊2日という限られた時間での実施でしたが、親子のきずなを深め、お互いの普段わからない様子に新しい発見もあったのではないかと思います。今回はさらに命の大切さや自然の偉大さ、恐ろしさもこのキャンプで学んでもらえたのではないかと思います。

【事業の成果】

- 実施効果：海レクをB&G担当者、陸上での野外体験活動を地元野協など、B&G事業の趣旨を理解してもらい専門を分担した結果、スタッフへの負担も軽減し参加者へ満足いただけるサービスの提供に繋がった。内容も親子が取組みやすい内容で効果的だった。サバイバル性を考慮して釣りで得た魚を夕食にしたことも自然環境の保全の意識の向上にもつながり好評だったと思います。また艇庫を中心とした開催も会場移動がない点で、ゆったりと展開できてよかった。
- 今後の課題：ただの親子キャンプでなく、東南海地震の危険が高い地域だけに、水の事故ゼロ運動や自助意識、救助法にとどまらない防災意識の向上にも努めたいと思います。

毎回参加される家族もあり、事業の魅力をもっと広報できれば、参加者をもっと増やせる可能性があるのでは、広報活動をもっと工夫したいと思います。

■事業広報の成果と課題

B&Gコンパス、市HPで事業周知、報道機関へ取材依頼をしました。前は同様に依頼しても取材がなかったのですが、今回は南あわじ市CATVの取材があり、事業の紹介、参加者のコメント等を全市で紹介頂けたことは、今後の参加者増に期待ができそうです。

【担当から】専門性を分担したことで事業効果が高まり、参加者にも満足してもらえたようです。東南海地震の危険が高い地域だけに水の事故ゼロ運動や自助意識、救助法にとどまらない防災意識の向上にも努めたいと思います。最高の天気と最高のスタッフに恵まれ、無事事故もなく終わることができたことが本当によかったです。

【参加者の声】(小4男) 普段できないことがいっぱいできたので参加してよかった。

(小5女) 救急救命体験は、本当にあつたらとてもこわいと思うから、きちんと覚えていきます。



近畿ブロック

開催地：兵庫県姫路市（開催2回目）

【概要】

- 期日：平成22年9月18日（土）～19日（日）
- 場所：姫路市家島B&G海洋センター
- 主管：姫路市家島B&G海洋センター
- 協力：B&G財団・小野田自然塾
- 参加者：親3名／子3名／計6名（3組）※スタッフ6名
- 参加費：大人4,000円・子ども3,000円
- 活動助成：活動費50,000円
- 製作物：実施要項

【事業内容】

- プログラム内容：カヌーツーリング、飯盒炊飯、魚釣り、火熾し体験、天体観測
- 特徴：専門講師を招いて火熾し体験と天体観測を行なった。火熾し道具は手作りした。

【事業の成果】

- 実施効果：無人島までのカヌーツーリングでは、片道2kmの無人島まで全員が完漕でき、目標達成を喜んだ。火熾しや、魚料理体験では、親子で協力して進めることができたので普段以上のふれあいが持てた。
- 今後の課題：開催直前に参加者の体調不良等で2組が欠席された。また、テントや器材が5組分しかないので今後購入していきたい。
- 事業広報の成果と課題
※工夫した点等
市の広報誌で募集した結果、13組の応募があった。内3組は昨年の参加者であった。

【担当から】親子のきずなを見直す良い機会になり、人気の高い事業となったので、回数や内容を充実させて行きたい。

【参加者の声】今度は、両親兄弟家族みんなで来たい。日常では体験できないような内容で楽しく過ごすことができました。



中国ブロック

開催地：岡山県瀬戸内市（開催3回目）

日本財団 助成事業
The Nippon Foundation

ポトレス贈り物
ファンからの贈り物

【概要】

- 期日：平成23年9月17日（土）～18日（日）
- 場所：長船美しい森
- 主管：瀬戸内市長船 B&G 海洋センター
- 協力：岡山県海洋センター連絡協議会
瀬戸内市 B&G 海洋センター指導者会
B&G 瀬戸内海洋クラブ 瀬戸内市 FOS 少年団連盟
特定非営利活動法人瀬戸内市体育協会
- 参加者：親5名／子7名／計12名（4組）
※スタッフ13名（内 外部講師5名）
- 参加費：1組3000円
（内訳）経費へ1,000円、市会計へ2,000円
- 活動助成：活動費50,000円
- 製作物：募集要項200枚
- 取材：山陽新聞

【事業内容】

- プログラム内容：開講式・テント設営及び撤収方法・昼食・自然散策・竹炭で電池づくり・夕食・屋外で映画鑑賞会・朝の集い・朝食・火起こし及び炭づくり体験・牛乳パックでホットドック・清掃活動・閉講式
- 特徴：自然とふれあう「美しい森」の創設理念に基づき、自然散策を盛り込む。東日本大震災が起こったことから、竹炭やアルミホイル等身近な物で電池が作れることを教える。また、地元の FOS 少年団の講師を招き、火起こし体験や、折り紙・稗栗・松ぼっくりを使った炭作り体験を行う。

【事業の成果】

- 実施効果：今回は全員がはじめての参加であり、年齢層の低い子ども中心であった。例年であれば親の手を煩わせる年代にあたる小学3年生も、積極的に自分の役割を見つけて動いていた。1日目が雨にたたられ、実施自体が危ぶまれるような天候だったが、親子で協力し、事故なく無事に終えることができた。
- 今後の課題：雨天に備え、屋内宿泊施設やプログラムの代案を用意していたが、主な活動場所に屋根が無く、仮設の屋根設置に苦労したため、今後雨天時は別会場で開催する等の思い切った措置も考える必要がある。
- 事業広報の成果と課題
山陽新聞社に取材を依頼し、紙面に事業（竹炭を使った電池づくり）の様子を掲載してもらい、地域に活動の様子を知ってもらえた。また、募集にあたっては他の海洋センターでPRしたり、DMを送付する等の工夫をした。

【担当から】今回は前日に仮設の屋根を設置し、雨対策を整えたものの、夜に大雨・洪水警報が発令され、ギリギリまで開催するか否か、かなり悩まされた。

子ども達の安全を考慮し、「サバイバルゲーム」の実施は見送り、夜間に行う予定の「竹炭を使った電池づくり」を前倒して行ったため、1日目は消化不良となってしまったが、電池づくりでは思わぬ反響があったことは、担当者としてうれしかった。

また、夜間に施設内の屋外ステージで急遽開催した映画鑑賞会も、普段の部屋の中とは違った雰囲気良かったのか、楽しんでもらえ「ホッ」とした。

参加している子どもの年齢層が低かったにもかかわらず、担当者の指示に従い、わからないことがあれば積極的に質問もしてくれ、事故無く無事に終了できたことは良かったと思う。

閉講式終了後、お父さん方が最後まで撤収に協力してくださったことには、大変感謝している。

【参加者の声】炭・アルミ箔・キッチンペーパー・塩水など、身近なもので本当に電池ができることには驚いたし、面白かった。

何がいけないのか、電池で上手く発光ダイオードがつかなくて、子どもそっちのけでムキになってしまった。

火起こしの道具ではなかなか火がつかなかった。昔の人は大変だったのがよくわかった。

雨で中止になった「サバイバルゲーム」をやってみたいので、来年開催されるのであればまた参加したい。



中国ブロック

開催地：岡山県瀬戸内市（開催2回目）

【概要】

- 期日：平成22年9月18日（土）～19日（日）
- 場所：長船美しい森
- 主管：瀬戸内市長船 B&G 海洋センター
- 協力：岡山県海洋センター連絡協議会
瀬戸内市 B&G 海洋センター指導者会
B&G 瀬戸内海洋クラブ 瀬戸内市 FOS 少年団連盟
特定非営利活動法人瀬戸内市体育協会
- 参加者：親7名／子8名／計15名（4組）
※スタッフ19名（内 外部講師11名）
- 参加費：1組3000円
（内訳）経費へ1,000円、市会計へ2,000円
- 活動助成：活動費50,000円
- 製作物：募集要項200枚
- 取材：山陽新聞

【事業内容】

- プログラム内容：開講式・テント設営・昼食・自然散策・サバイバルゲーム・夕食・ライトトラップ（燈火採集）で虫の観察及び自由時間・朝の集い・朝食・ペットボトルいかだ体験・テント撤収・牛乳パックでホットドック・清掃活動・閉講式
- 特徴：自然とふれあう「美しい森」の創設理念に基づき、自然散策・ライトトラップで虫の観察というプログラムを盛り込む。また、地元の FOS 少年団の講師を招き、ペットボトルでのいかだ体験を行い、環境学習やペットボトルの浮力を確かめることによる水辺の安全学習を行う。

【事業の成果】

- 実施効果：昨年参加してくれた家族が参加してくれたが、昨年は親の指示で手伝っていた子ども達も、今回は自ら率先して作業を行う等の目を見張る成長が見られた。また、自由時間では、指導者が付かなくてもリズム遊び等親子で楽しみを見付け、自然に人の輪ができていた。
- 今後の課題：開催時期として小学校の運動会シーズンと重なっていたこともあり、当初参加を予定してくれていた市外の参加者も運動会と重なり、参加者が市内在住者だけにとどまってしまった点が悔やまれる。

■事業広報の成果と課題

山陽新聞社に取材を依頼し、紙面に事業の様子を掲載してもらい、地域に活動の様子を知ってもらえた。また、募集にあたっては他の海洋センター事業においてPRをしたり、DMを送付する等の工夫をした。

【担当から】今回は昨年参加してくれた子ども達の成長にはお兄ちゃん・お姉ちゃんになったなあと感心させられた。自由時間では、お父さん・お母さん達のちょっとした遊びのアイデアで子ども達が楽しみ、みんながその遊びの輪に加わる姿を見て、何か「小道具」を用意するだけがプログラムではないという勉強にもなった。

【参加者の声】ペットボトルいかだ体験が楽しかった。ペットボトルを組み合わせていかだを作る楽しみがあり、沈をしてびしょ濡れになってしまったが、水上での綱引き等、実際に乗ってみる楽しみも味わえた。

ライトトラップで大きな虫が来るのを楽しみにしていたが、寒くなってカメムシしか来なくて残念だった。



四国ブロック

開催地：香川県小豆島町室生（開催2回目）

【概要】

- 期日：平成23年10月1日、2日
- 場所：小豆島ふるさと村
- 主管：小豆島町内海B&G海洋センター、香川県B&G財団連絡協議会
- 協力：
- 参加者：親7名／子8名／計15名（7組）スタッフ11名
- 参加費：3000円／内訳）保険料289円、食費2711円 等
- 製作物：サバイバルゲームの道具など

【事業内容】

- プログラム内容：カヌー・ヨット体験、サバイバルゲーム、うどん作り体験
- 特徴：小豆島の魅力や自然を感じて、皆で楽しんでもらう。

【事業の成果】

- 実施効果：参加者が親子だけでなく様々な人との絆を、活動をととして深められた。
- 今後の課題：サバイバルゲームが終わるのが早かった気がしたので、もう少しゲームに工夫を加えたい。

【担当から】協力して下さった皆様のおかげで無事終わることができました。本当にありがとうございました。



四国ブロック

開催地：愛媛県松山市（開催1回目）

【概要】

- 期日：平成22年8月28日（土）・29日（日）
- 場所：松山市長師1467-1 姫ヶ浜ビーチ 長師海の駅
- 主管：愛媛県B&G地域海洋センター連絡協議会・松山市中島B&G海洋センター
- 協力：中島B&G指導者会
- 参加者：親9名／子10名／計19名（9組）※スタッフ17名
- 参加費：59,000円（内訳）保険料6,573円、食費52,427円等
- 活動助成：器材購入費99,857円 活動費101,464円
- 製作物：募集チラシ60枚、横断幕2張

【事業内容】

- プログラム内容：テント設営・そうめん流し・レスキュー体験・無人島探検（カヌーツーリング含む）・シーサイドナイトウォーク・夜のサバイバルゲーム・バームクーヘン作り・マリンスポーツ体験（カヌー・OPヨット・バナナボート・海水浴）・トコロテン作り
- 特徴：瀬戸内に浮かぶ島ゆえ、出来るだけ海にこだわったメニューを多く取り入れた。

【事業の成果】

- 実施効果：親子の共同作業による親子間の意思疎通や親子の絆が深まり、海洋体験メニュー（レスキュー含）導入により、親子間はもとより、参加者とスタッフ間にも仲間意識が芽生え、キャンプ全体が一つの共同体のようになり、人間構築にも役立った。

また、WSNの趣旨の一つ“水と遊び自然を学ぶ”ことが出来たことも成果の一つと考える。

- 今後の課題：過密スケジュールが原因か、参加者及びスタッフに慌たし感が見受けられたように思う。

次回開催に向けては、メニューの精査が必要と考える。

- 事業広報の成果と課題

※工夫した点等

市の記者クラブに、プレスリリース(20)部を配布し、取材依頼を行うとともに、新聞社の中島地域担当者にも直接要綱等を、地元TV局の多加情報コーナーへも投稿したが、取材無しであった。

【担当から】アンケートは、「満足した」という回答がほとんどで、来年に向け意欲が出てきました。

ただ、サバイバルという点では「？」が付くかもしれません。

【参加者の声】帰ってきたその日からしばらく、父親とキャンプの話に花が咲き親子の距離がちじまったように思います。（参加者の母親）



北九州ブロック

開催地：佐賀県神埼市（開催2回目）

【概要】

- 期日：平成23年9月3日（土）
- 場所：神埼市B&G海洋センター艇庫
- 主管：神埼市B&G海洋センター
- 協力：B&G佐賀県連絡協議会
- 参加者：親6名／子7名／計13名（6組）※スタッフ7名
- 参加費：大人1,500円、子ども500円
- 活動助成：器材購入費 0円／活動費 50,000円
- 製作物：キャンプのしおり、案内図



【事業内容】

- プログラム内容：名前札づくり、火おこし体験、テントのたて方指導、サバイバルゲーム、夕食づくり
- 特徴：今回は、地元の観光資源である吉野ヶ里遺跡の特徴を活かし、火おこし体験を行った。参加者の感想からも一番人気があり、親子で協力する姿が多く見られた。また、親が頑張って火がついたときの子どもたちの親を見る目が印象に残った。



【事業の成果】

- 実施効果：天候の関係で宿泊できなかったことは残念だが、すべての親から、一緒に子どもと過ごせた時間を持てたことや、親子で何か一つのことを協力しながら行うことが、普段やろうと思っけていてもなかなかできないので、良かったとの意見をもらうことができた。
- 今後の課題：今回予定していたできなかったが、川遊びを予定しており、来年も行う予定なので、安全対策を特に注ぎたい。
- 事業広報の成果と課題

※工夫した点等



【担当から】昨年参加者に口コミをお願いした。（効果大）

【参加者の声】佐賀県外からの参加者を望む声があった



北九州ブロック

開催地：佐賀県神埼市（開催1回目）

【概要】

- 期日：平成22年9月4日（土）～5日（日）
- 場所：仁比山公園キャンプ村
- 主管：神埼市B&G海洋センター
- 協力：B&G佐賀県連絡協議会
- 参加者：親4名／子5名／計9名（4組）
※スタッフ7名、市観光担当2名、B&G財団より3名
- 参加費：6,500円/内訳)保険料3,710円、食費28,844円等
- 活動助成：器材購入費51,902円／活動費50,000円
- 製作物：キャンプのしおり、案内図、横断幕



【事業内容】

- プログラム内容：木製名前札づくり、燻製づくり、テントたて、サバイバルゲーム、夕食づくり、朝のつどい、朝食づくり、キャンプ場周辺観光散策、後片付け、清掃
- 特徴：2日目にキャンプ場周辺観光散策を行った。水車による精米の体験や地元の水で作った湯葉や豆乳の試食など、神埼の隠れた魅力を体験できるプログラムを提供することができた。



【事業の成果】

- 実施効果：普段の生活とは違う体験を親子で行うことができ、子どもの新たな一面を見つけることができたとの感想をいただくことができた。
- 今後の課題：会場の側が川だったので、水で遊びたいとの声が多かった。次回からは水辺の遊びや安全に関するプログラムも検討していきたい。
- 事業広報の成果と課題
※工夫した点等



【担当から】県内のセンター所在市町の協力をお願いした。

【参加者の声】来年の参加を楽しみにする声をいただいた。



南九州ブロック

開催地：熊本県美里町（開催1回目）

【概要】

- 期日：平成23年7月30日～31日
- 場所：美里がーテンプレイス・家族村, 美里町砥用 B&G 海洋センター
- 主管：美里町砥用 B & G 海洋センター
- 参加者：親 15 名 / 子 17 名 / 計 32 名 (15 組) ※スタッフ 9 名
- 参加費：1,000 円 (親 1 人子 1 人) ※1 人追加毎に 500 円加算
- 活動助成：器材購入費 42,340 円
- 製作物：募集チラシ 350 枚

【事業内容】

- プログラム内容：プール（ペットボトル浮遊体験・野外炊飯・肝試し・キャンプファイヤー海洋性レクリエーション体験（カヌー体験・バナナボート体験）・スイカ割り
- 特徴：海洋性スポーツを体験することが少ない町内の小学生に、緑川ダム湖面を利用した海洋性レクリエーションを行った。

【事業の成果】

- 実施効果：親と子が協力して野外炊飯等を行い、海洋性レクリエーション・キャンプファイヤー・肝試し等日常生活では体験できない楽しい2日間を親子で過ごし、テレビ・ゲーム等がなくても楽しむ事ができるという体験ができたと思う。
- 今後の課題：2日目の海洋性レクリエーションの体験時間が受付等の時間で少し短くなった。参加人員でタイムスケジュールの調整が必要であると感じた。

■事業広報の成果と課題

※工夫した点等：参加募集に関しては、各学校、子ども会会長、子供会会議時にチラシを配布するとともに、電話での申し込みにも対応した。

【担当から】ペットボトル浮遊体験を交え実施でき、親も興味をもって参加されたことは良かったと思う。

【参加者の声】今回参加して、初めてカヌーやバナナボートに乗ることができ、とても楽しい2日間を過ごすことができました。夏休みの間に、もう1度乗りたいと子どもが言っているので、また体験させたいと思います。



南九州ブロック

開催地：鹿児島県奄美市（開催2回目）

【概要】

- 期日：平成22年7月17日～18日
- 場所：あやまる岬公園
- 主管：奄美市笠利B&G海洋センター
- 協力：奄美市教育委員会笠利支所・(財)奄美市開発公社
- 参加者：親7名/子6名/計11名(6組)※スタッフ9名
- 参加費：2,500円/内訳) 保険料0円
- 活動助成：器材購入費0円/活動費67,000円
- 製作物：募集チラシ20枚、横断幕1枚
- 取材：奄美新聞・南海日日新聞

【事業内容】

- プログラム内容：サバイバルゲーム、赤木名城探索、紙芝居、カヌー体験、キャンプファイヤー

【事業の成果】

- 実施効果：第1回目よりも内容が良かった。
初めて流しそうめん用の竹作りをし、どうなるか心配だったが、うまくいき良かった。
参加者のほとんどが、赤木名城探索が目当てだった。
- 今後の課題：参加者をもっと増やしたい。
活動費が予算オーバーしてしまったので、今後の課題にしたい。
- 事業広報の成果と課題

【担当から】2日目に予定していた、海の観察が天候不良の為に中止になった。自然と向き合っているのでもしかたない。来年は、もっと参加者が増え、楽しいキャンプにしたい。

【参加者の声】魚も美味しかったし、カヌーもおもしろかったです。

奄美大島での良い思い出ができました。



プログラム紹介

小野田自然塾編

ここでは小野田自然塾で行われているプログラムとそのノウハウの説明をしています。より具体的に知りたい方は巻末の参考資料も参照してください。

親子キャンプの活動

親子キャンプでの活動は小野田さんがルバング島で実際に行っていたサバイバル生活を体験し、逞しい青少年を育成するためのものです。

(1) 基本的な考え方

その基本的な考え方は

I 自然は最高の教師である

自然の恩恵や偉大さ、尊厳を知り、
人間も自然の一員であることを悟る

II 人は一人では生きられない

仲間がいるから、がんばれる
その最大の仲間が両親である
組織と社会を維持するための規律や協調や協力の必要性を知る

III 自分自身を強くする

他人に迷惑や心配をかけない逞しさを養う
自律心、自制心を養う

(2) プログラムの紹介

I 火の利用

火は生活の基盤となる。火で出来ることは沢山ある。料理をする（煮る、炊く、蒸す、燻す、温める）、殺菌する、明るくする、合図する、燃やす、固める、溶かすなど、生活をするうえで欠かせない。



私はルバング島にいるとき、針でさえも
火で鋼線を焼いて自分で作りました。

火の起こし方

火は熱を利用することで、自分で起こすこともできる。



太陽熱をレンズで集めて
枯草に移す



竹や木の摩擦熱をもぐ
さに移す

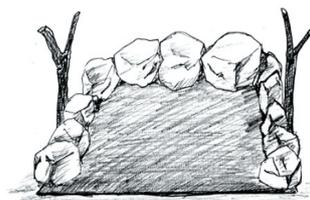


火打ち石の火花をもぐさに
移す

薪で火を起こす (→プログラムマニュアル P 60 参照)

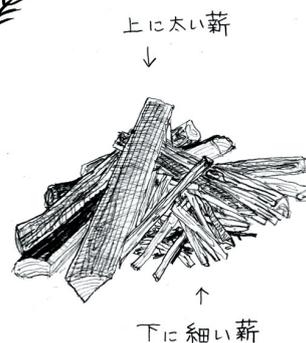
囲炉裏、カマド

- ・ 乾燥している場所を火起こしの地面として選ぶ
- ・ 地面から湿気が上がるので鉄板や石を敷く
- ・ 風上にいりりの入り口を向けて作る



薪を準備

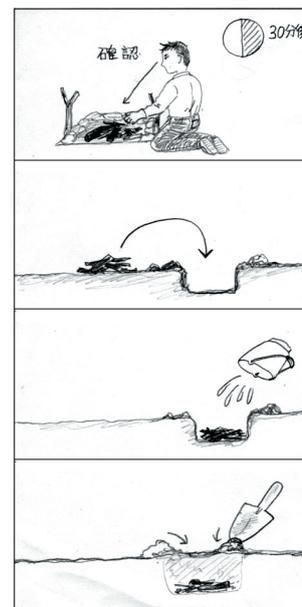
- ・ よく乾燥した薪を使う
- ・ たきつけ(最初に火をつけるための薪)を作る
火種の薪は細く細かく(紙くずも利用する)
杉の子(杉の葉)は油が多く含まれているのでよい
- ・ 燃え出してから順次太い薪を入れる
薪は必要最小限の量を使うーむやみに薪をくべない
- ・ 火種は下、薪は上一手順を間違えれば火はつかない
- ・ 火の熱を薪に伝えるー輻射熱、対流熱、摩擦熱



火種は下、薪は上。ガスや灯油ならばどうでもよいが、火は人間にしか使えない。動物にも脳はある。しかし人間には知能がある。火をこわいものとするか、必要なものとするか。ここに動物と人間の差がある。

火起こしの注意事項

- ・ 空気を十分に送り込むー酸欠が最大の敵
- ・ 火遊びをしないー遊びたくなる
- ・ 火災予防ー防火用水の準備ーテントや服等に燃え移る
- ・ 火傷予防ー長袖の服を着て行うー火の粉を浴びたら水で冷やす
- ・ 後始末をしっかりするー火が消えてから30分後に点検する



火の後始末 30分後に点検

コラム

ルバング島では、焚き火の跡を発見されることは自分の居場所を敵に知らせることになります。このため焚き火をした後は、穴を掘って燃えカスを埋めてその上に落ち葉や土をかけておきます。
さらに小野田さんは、焚き火で舞い上がって着いた木の葉の灰までも落としておきました。これがサバイバルのプロです。



II 住居 - テントを建てる (→プログラムマニュアル P56 参照)

一般的なテントの建て方

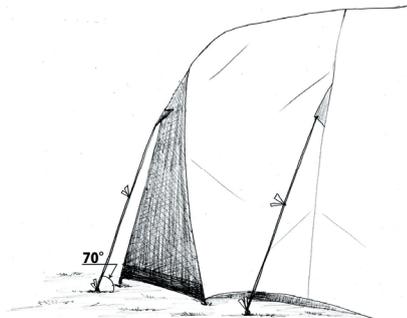
- ー手順書の確認(商品により手順に相違がある)
- ー部品(支柱、支線、ペグ、杭等)の確認
- ーテントシートを広げて全体の広さに応じた場所を選ぶ
- ーテントの支柱をしっかりと固定する
 - *支柱を伸ばす時に支柱の先で目や顔等をつつかないように注意する
 - *必ず2名以上で行う
- ーテントシートのシワを伸ばす
 - *シワがあると雨水が溜まったり、風に吹かれて全体が緩んだり、バタバタという騒音が生じる
- ー支線を張ってテントを固定する
 - *支線と地面との角度はおおむね70度とする
 - *張力を均一にする
 - *支線を固定する杭やペグの頭部に白いテープを巻いておくと杭の位置が確認できるため紛失しない
 - *支線の中に白いテープを巻いておく夜間でも支線が確認できるため躓かない
- ーテントの周りでは走らないこと
 - *複数のテントを張るときは、入り口の方角を統一する
- ー居住性や独立性を考慮
 - *雨天に備えてテントの周りに地形の高低差を考慮して側溝を掘り、雨水がテント内に入り



支柱を固定する



シートのシワを伸ばす



ロープは地面との角度が約70度となるように張る

込まないようにする



複数のテントを張る場合は入口の方向を揃える



テントはただ建てればよい、というものではない。
安全性、居住性、そして美しく建てなければなりません。
テントには建てた人の気持が伝わるものです。

コラム

小野田さんはルバング島では常に戦闘をしていたので、敵や現地人に見つからないように、いつも転々と住居を替えていました。このため、住居は自然を利用した簡素なもので、時には、傾斜地にバナナの葉で体を覆っただけでゴロ寝をすることもありました。

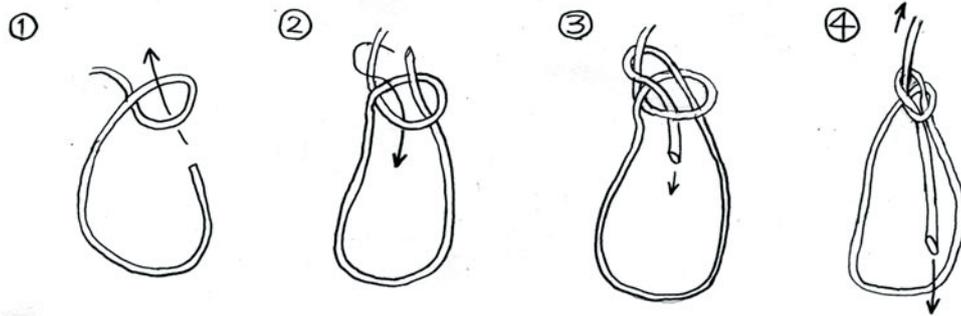
小野田さんによると、サバイバル時に休憩をする場合、特に重要な点は先ずは屋根をつくることだそうです。屋根を作ることによって、雨に濡れない、体を冷さない、風邪をひき病気にならないようにといった利点があり、それにより他人の世話にならない（皆も疲れている）ようになります。屋根を作ったら次は床を敷くことも大切です。床があれば、身体が雨水に浸かることなく、また地面からの冷気で体を冷さないことにもつながります。またサバイバル状況下では少しでも柔らかい床で疲れをとることも重要です。



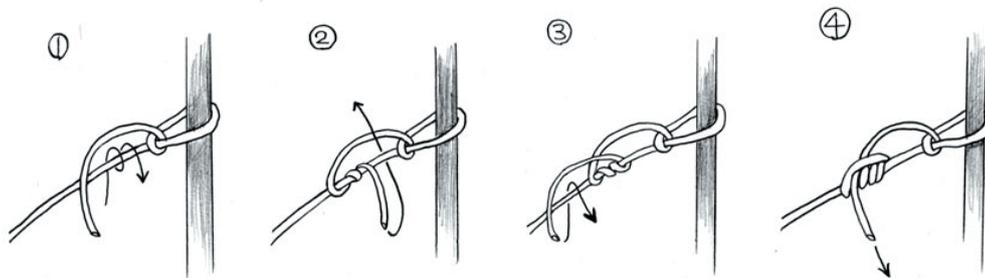
屋根の下で生活している人には雨に打たれることの辛さは分からない。敵の攻撃は逃げればよいが、雨からは逃げ切れない。

テントを建てる時に便利なロープワーク (→プログラムマニュアル P89 参照)

もやい結び



テント結び



ロープはしっかりと結ぶことが大切。
しかし、解きやすいことも大切。
なんでもやればよいというものではない。
常に次のことを考えておく。

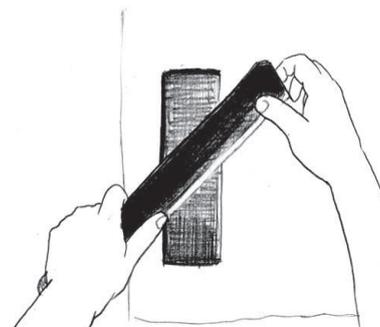


Ⅲ 食事を作る

刃物の使い方

・ ナイフの使い方

- 切る方向は手前から遠方、上から下へ
(体の方向へ向けて切らない)
- 切る物に応じてナイフの大きさを選ぶ
- 切れ味が落ちたならばすぐに研ぐ
(切れ味の悪いまま使わない)
- 尖っている先に注意する
- 振り回さない



刃物は研ぐことで切れ味が断然良くなる

切る物の大きさにあったナイフを使う

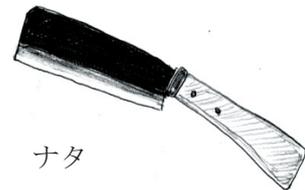


菜切り包丁で大根



果物ナイフで大根

- ・ ナタの使い方 (→プログラムマニュアル P58 参照)
- －木を割る時に使う(薪等を作る)
- －重いので力のない人は使わない
- －柄が長いので予想以上の力が加わる
- －使うときは回りに人がいないことを確かめる
- －1人では使わない
- －片手で使用するときは空いている手で支え棒を支えて行う
- －土台には厚めの木を使用
(石は使用しない－石でナタの刃を傷める)
- －割った木の破片が飛び散るので防護
- －眼鏡や長袖を着用する



ナタ



空いている手で支え棒を使う

- ・ 刃物の注意事項
- －刃を人に向けない
- －刃物で遊ばない－振り回さない
- －刃物を持つ手は素手－軍手をはめない(滑らない)
- －刃物を持たない手には軍手等をはめる(危害予防)
- －必ずサヤに入れて指定の場所に収納する



絶対に刃物を人に向けない



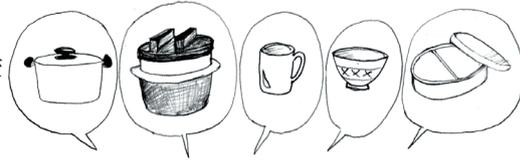
刃物は正しく使えば道具になるが、使い方を誤ると凶器になる。人もまた同じ。

飯盒の使い方 (→プログラムマニュアル P62 参照)

飯盒はもともとは戦場で兵士が個人装具として携行し、ナベ、釜、コップ、茶碗そして弁当箱として使用したものです。現在も利便性が良いため登山やキャンプ等で使用されています。

・ 飯盒の形状

- 一体に背負う時に体にフィットするように湾曲している
- 並べて火にかけるときに背中合わせにすると火の回りがよい



・ 飯盒の中身

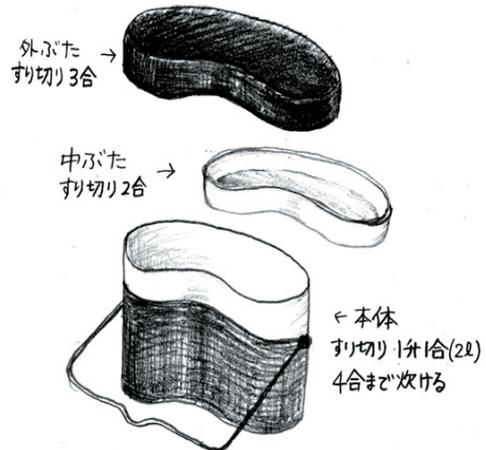
- 飯盒は外蓋、中蓋、本体の3つの部品からできている
- 飯盒で最大4合までのご飯を炊くことができます
- 外蓋は目一杯で3合、中蓋は2合です
- 本体は目一杯で1升1合(約2リットル)です



飯盒には色々な用途がある

・ 水の量

- 飯盒本体の内側にある米の量に応じた目盛で計る
- 上の線は米4合、下の線は米2合の基準値を示している
- ただし、登山時、標高の高いところで飯盒で炊く時は、高所は気圧が低いため水が低温で沸騰するので水を多めにする
- また、疲れている時などは胃も弱っているため水を多めにする、軟らかいご飯が炊けるので胃によい



飯盒は3つの部品からできている

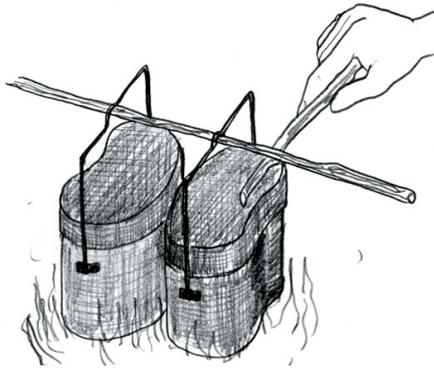


上の線→ 4合(基準)
下の線→ 2合(基準)

水の量は内側の目盛で測る



高地では気圧の違いに考慮して水を多めにする



沸騰の振動を確認

・ 炊き方
 ー 複数の飯盒を一緒に火にかける時は、図のように背中合わせにすると火が回りやすく効率的である

ー 火かげんは最初は強く、飯盒が吹き出したならば弱火にする

ー 火にかける時は、必ず中蓋をはずすこと
 誤って中蓋をしたままで飯盒を火にかけると、飯盒の中の蒸気が排出されないため爆発することがあるので絶対に中蓋を取りはずすこと

ー 上手に火が飯盒にまわれば、4合でも20分程度で炊けます

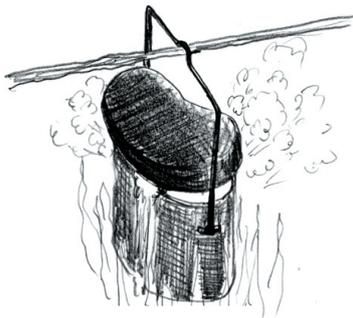
ー 飯盒の水が沸騰して飯盒の外蓋の間から湯気や水分が噴き始めます
 (噴き出しが多量の場合は薪を抜いて火を弱める)

ー その後、噴き水が少なくなり蒸気が強くなる

ー 蒸気が出なくなり、噴き出た水分が糊状にパリパリになる

ー 細い枝等により飯盒の蓋にあててみる
 沸騰が終わり、中の水分がなくなっていれば、沸騰の振動が伝わらない

ー 振動が伝わらなくなったならば炊きあがり
 *ただし、この振動は初心者では判別しにくいので、蒸気が出なくなったならば、飯盒を火から降ろして、外蓋をはずして中を確認すればよい
 飯盒で炊く場合は、途中で蓋を取って確認したくらいでは炊き上がりに影響はない



沸騰



熱いうちに煤を拭く

・ 炊き上がりの処置

ー 炊き上がりを確認し、飯盒を火から降ろした後、飯盒を逆さにして置き、草や新聞紙を少し濡らして飯盒の煤をふき取ります
 (飯盒が冷めると煤が落ちにくい)

*この際、棒などで飯盒の底を叩かないこと
 *棒で叩いて飯盒の底のご飯を落としたほうがよく蒸れるように考えている人がいるが、これは誤解である
 飯盒を傷めるだけである



底を叩かない



水加減、火加減、炊き加減、何でも、加減が大切。
常に状況を見ながら行動することが大切。

コラム～“わが回想のルバング島”～（朝日新聞社 1995 年）より抜粋

食料は敵の上陸以前に貯えていたものはとくに食べ尽くしていた。主な食料は牛の肉である。牛のほか水牛、野豚、野鳥、なども食べた。…略

毎年 6 回ほど、放牧の牛を射殺して牛肉を確保した。バナナやヤシだけでは戦うだけの体力の維持が困難である。…略

首尾よく獲った牛はすばやく解体し、必要な肉だけをズック袋に入れて山奥に運んだ。…略 大量の肉だから、それが腐敗しない間に食べ切るなどとは思ってもよらない。当然保存方法を考えねばならない。最初に考えたのはカツオブシの製法である。(硬すぎて食べられなかった)…略 次に考えたのが干し肉である。…略 試みを重ねているうちに我々の決定版ができた。(肉の大きさは)タバコの函状の厚さで、大きさはその 1 倍半ぐらい。火力を強くしない。つまり、火力が強いと、汁が出て肉が急に縮んでしまう。火力の熱量を加減しながら一晩徹夜でトロトロと火を燃やし続ける。そうすれば、表面がプラスチック、中がゴムのような弾力のある感じの肉になる。そうすると、約 50% の水分が蒸発していて、そう簡単には腐敗しない。後は、朝未明と日没後、煙りが見えない時期を見計らって、1 週間を目安に徐々に仕上げていく。肉をそのまま保存できる時間は、乾季の寒さを感じる時で射殺後最長 4 8 時間、雨季の高温多湿の時には 2 4 時間ぐらいだ。

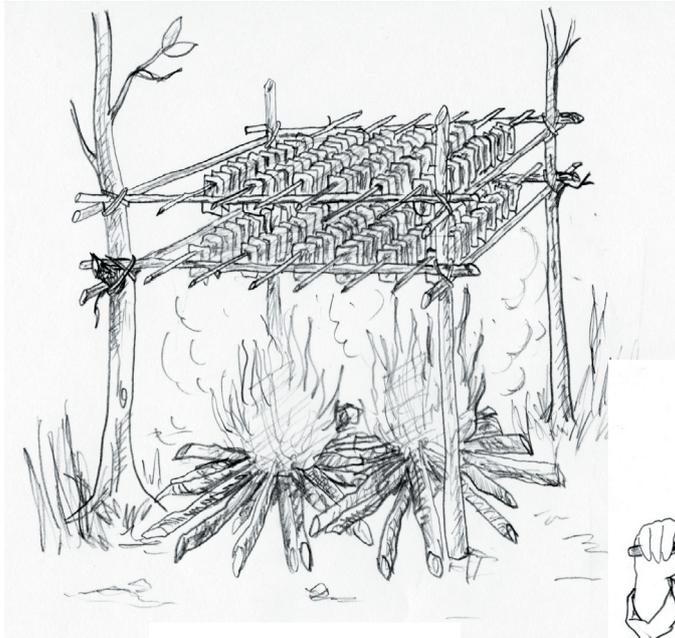
その後の食べる分は、鍋でローストビーフにして 3 6 時間ごとに火を通せば腐敗させずにすむ。

乾燥肉の作り方 (→プログラムマニュアル P73 参照)

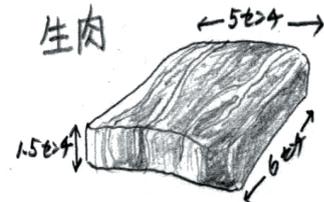
生ものは美味しいですが、すぐに腐ってしまいます。冷蔵庫のない自然の中で生活するには、いつも生ものが確保できるわけではありません。このため食物を確保して保存することが必要です。

煮たり焼いたり茹でたりもしますが、これらの方法では保存の期間(夏場ではせいぜい 2～3 日が限界)が限定されます。そのため燻製の方法が考えられました。燻製肉であれば、定期的に火にかけることにより通常でも 1～2 ヶ月くらいは保存できます。

小野田さんが日本に持ち帰った燻製肉は完全に乾燥しているため、まだ保存状態にあり現在も展示されており、お湯で戻せば食べられそうです。



火にかけて燻す



肉を切り分ける



串に刺す

IV 夜間歩行—ナイトハイク (→プログラムマニュアル P64 参照)

趣旨

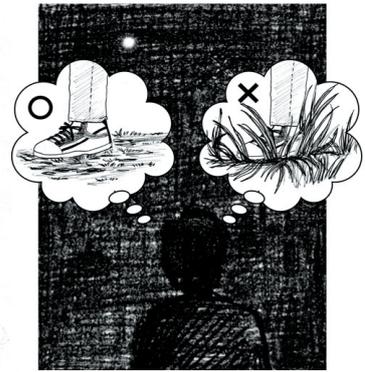
小野田自然塾のキャンプ場は、人里から離れており、自動車の音も聞こえず、夜は町の灯も届かず真っ暗闇となり、虫の声と川のせせらぎの音と満天下の星があるばかりです。このような環境で、日没後8時ころから近くの林の中に人1人が通れるていどの小道を準備して、全員が1人ずつ 50mくらいの間隔で暗闇の中の歩行を体験します。これは肝試しではありません。決して前後の人を脅かしたり騒いだりしてはいけません。

このナイトハイクの目的は、暗闇の中で、視力が役に立たない中でも、更に視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚を働かせて歩行することにより、人間が本来持っている5感を体感することにあります。約500mほどのコースですが、このコースを歩き終わりゴールをしてマッチの火を見せられると、参加者は一様に“オッ”という声をあげます。

これこそ、自然の中でのマッチ一本の火の明かりの偉大さとありがたさに感動した時の雄叫びです。そしてまた、改めて、30年間の小野田さんの凄さと苦勞を全員が知る時でもあります。

準備

- ① コースの準備：枝切り、下草刈、整地、ケミカル(灯火)の設置（約50m間隔）
- ② 事前説明：出発30分前から懐中電灯やライターは持たない
ー1人でも灯りを付けると又30分やり直しとなる（目を暗闇に慣らすため）
- ③ 出発：硬い整地されたところを歩く
ー絶対に脅かさない
- ④ 事後説明：ゴールに全員集合して、マッチ一本の明かりを体験



膝を軽く曲げて、しのび足で歩く。硬い整地されたところを歩く。

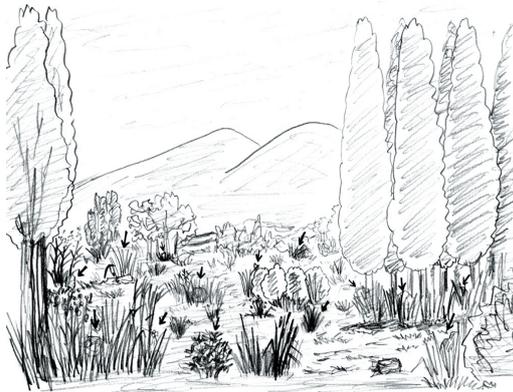


ゴール後にマッチの明かりを体験

ジャングルではありがたいと思ったことが沢山あった。今はしゃくにさわることが結構ある。見本にはなれても手本になれる大人がどれくらいいるのだろうか。



V サバイバル ゲーム (→プログラムマニュアル P70 参照)



あらゆる所に食材は隠せる

趣旨

お金を出せばなんでも手に入る今の生活の中では、食べ物を獲得するために争い、なおかつ手に入れた食材だけで工夫して食事をするなど考えられないことです。サバイバル ゲームとは、これを体験することです。これはあらかじめキャンプ場の草むらに隠しておいたその日の夕食の食材を探させるというゲームです。グループ単位でチームを構成して行います。

ルールは、各チームは猟師と猟犬に分かれます。猟犬は獲物を見つけて猟師に吠えて知らせるだけです。猟犬が自分で獲物を確保することはできません。猟師しか獲物を確保することはできません。このため、猟犬が吠えるタイミングや吠え方が悪いと他のチームの猟師に獲物をとられてしまいますし、猟師の行動が鈍くても他のチームの猟師に先を越されてしまいます。



作戦会議

ここに、各チームの作戦が生まれます。ゲーム終了後は、獲得した食材によって各チームは夕食を作って食べます。当然各チームによって夕食には差ができます。このことから子供達は、人の持つ運や能力には差ができることを身をもって知ります。さらに、欲しい物を手に入れるためには、他人に頭を下げてお願いをしたり、チーム同士で食材の交換の交渉をしたりすることが必要であることを学びます。



食料探し

- * 焼きそばは沢山あっても、油を手に入られなかったチーム
- * 山から薪を探してきて、薪とお米を交換していたチーム
- * 夕食の後始末を手伝う代わりに、卵ももらったチーム 等々

最後は皆それぞれの夕食にありついています。

サバイバル ゲームの流れは次のとおりです

- (ア) 事前準備 草むらに食材を隠す
- (イ) ルールの説明
- (ウ) 戦闘開始
- (エ) 戦果の発表
- (オ) 食材の交換交渉
- (カ) 楽しい夕食



戦果報告



物々交換



労働と交換

VI 自然の話

樹木の話

子供が聴診器を木の幹にあてて木が根から水を吸い上げる音を聞いている。周りの風の音が大きくてよく聞こえないが、その風の音も含めて水を吸い上げる音だと確信している。これにより、子供達は木にも血液があり生きていることを知る。

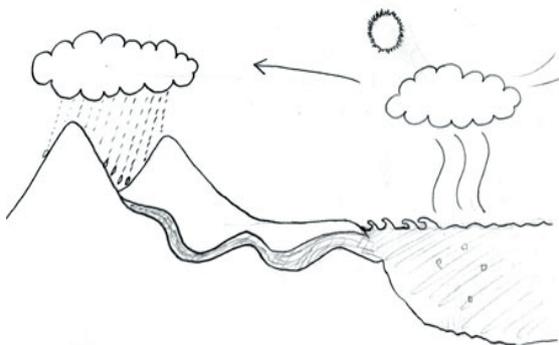


水の話

川の水は、山の落ち葉の栄養分を海に届ける。この栄養分は海草やプランクトンの栄養となり、それは魚のエサとなる。だから、川は海を守り潤す。植物は水を得て空気中の二酸化炭素を吸って酸素を空気中に出す。牛や馬はこの酸素を吸って植物を食べて育つ。動物の糞、死骸は植物の栄養分となる。



川のありがたさは直ぐ分かる
山のありがたさは直ぐには分からない
川の水はいつでも飲める
山の果実は一年に1回しか味わえない



天気の話

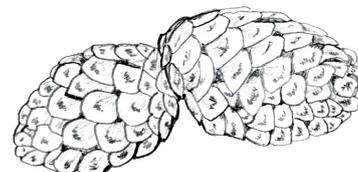
雨や風は、自然の中の生活に大きな影響を与える。地球は太陽から光や熱のエネルギーをもらっている。地球は、陸地や海の温度差から風や雨を生み、これが水となって土地を潤し、生き物を育てる。

自然から天気を知る

☆ 松ボックリが開いている時は晴れる。
松ボックリには空気が乾燥していると開き、湿気てくると閉じる習性がある。

松ボックリが開いている時は晴れる

☆ 夕焼けがきれいな時は晴れる
天気は西の空から変わってくるので夕焼けがきれいな時は西の空に湿気がないことを示している。



松ボックリは湿気が多くなると閉じる

☆ ツバメが低く飛んでいる時は雨になる
空気が湿気てくるとツバメのエサとなる虫
の羽が重くなり、低いところを飛ぶようにな
るため、これを追ってツバメも低空を飛ぶ。



プログラム紹介

海洋レクリエーション編

ここでは B&G 独自で行っているシングルカヤックとオプティミストディンギーのノウハウを説明しています。知識の整理や、指導の際の参考にしてください。



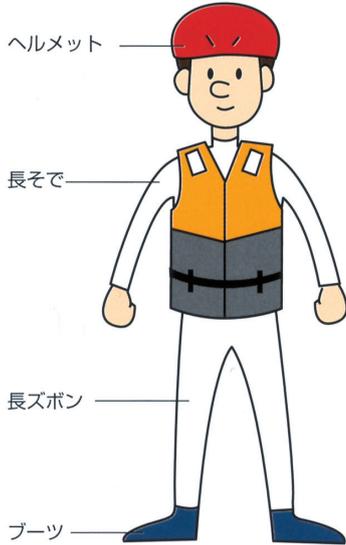
水辺に出よう！ B&Gカヤック (シングル)

Basic Technique

① 服装を確認し、ライフジャケットを着よう

【服装】

濡れると体温が奪われる。季節に合ったものを着よう。



【ライフジャケット】

ライフジャケットは自分の命を守る、大切なもの。自分の体に合ったものを選び、陸に上がるまで必ず着用しよう。



半そでや半ズボンなど、肌の露出部が多いと擦り傷や切り傷など思わぬところで、けがをすることがある。できるだけ肌を露出しない服装を心がけよう。

② 出艇前の確認

出艇する前に、確認をしよう。

- ①浮力体
- ②安全ロープ
- ③コックピット
- ④継ぎ目
- ⑤パドル

装備品の不良は大きな事故につながります。必ず、艇体と装備品の確認は行おう。

！ ルールとマナー

- 携帯電話や腕時計など、水辺の野外活動に対応していない道具を携帯して、カヌーに乗ることは止めよう。もし携帯して壊れても自己の責任です。
- 転覆時にけがをしないよう、水面下の地形にも十分注意しよう。

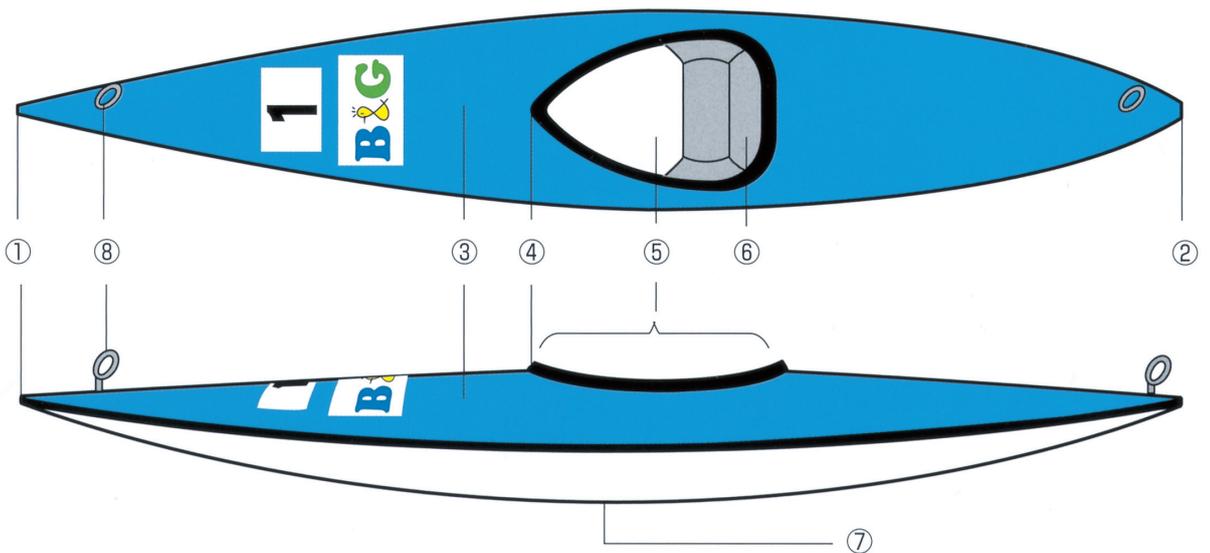
海で何かあったら

☎ **118番 (海上保安庁)**
に連絡しよう!!

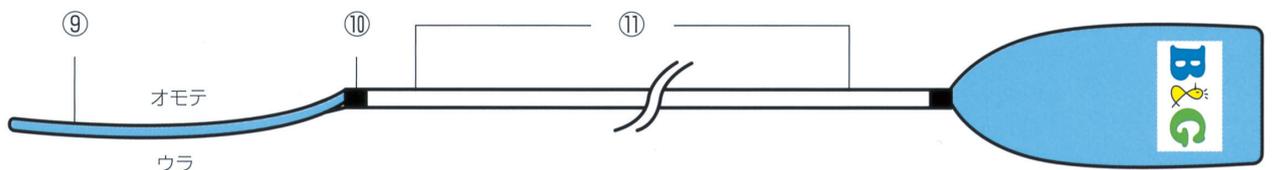
③ 艇体と装備品の名称 (B&Gカヌー)

基本的な各部の名称を覚えよう。

- ①バウ (艇首)
- ②スターン (艇尾)
- ③デッキ
- ④コーミング
- ⑤コックピット
- ⑥シート
- ⑦ボトム
- ⑧安全ロープ



- ⑨ブレード
- ⑩ネック
- ⑪シャフト

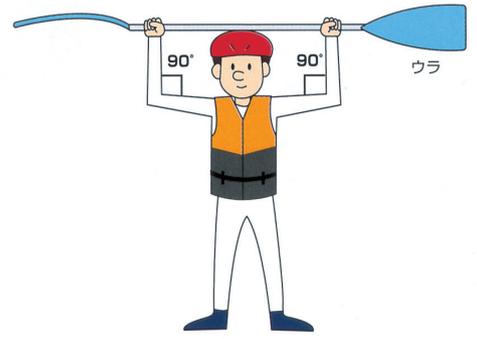
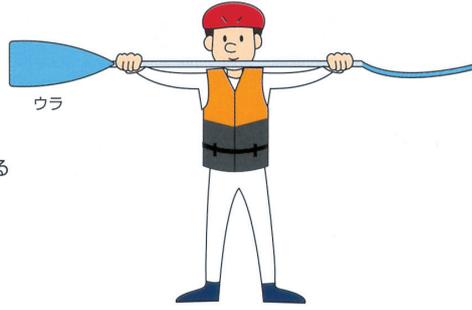


各部の名称を覚えられたら、次はこれらの各部が、どんな役目をしているか考えてみよう。

4 パドルの持ち方

- ① ●左右とも順手、親指と他の指で輪をつくるように握る。
●右手は強く握り左手はパドルが自由に回転できるように握る。

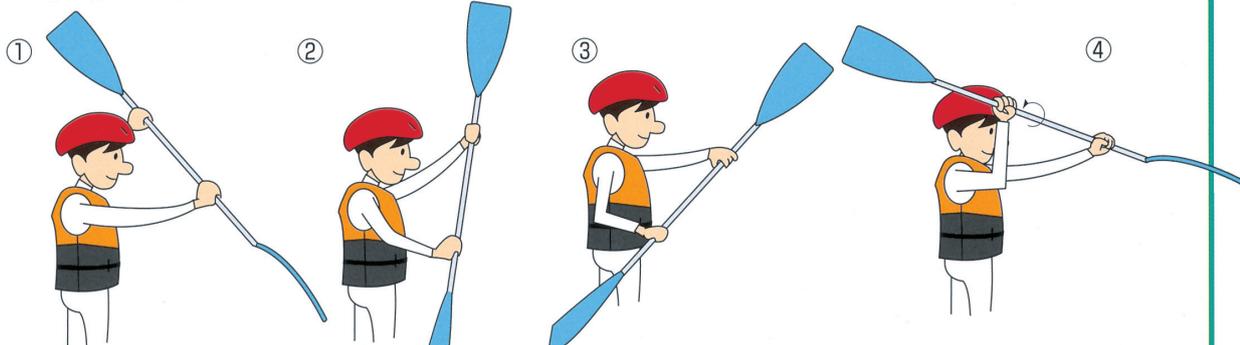
- ② ●パドルを下図のように持ち上げる。
●両ヒジ直角(90°)になるぐらいの幅を保つ。



5 陸上でのパドリング

パドルは、左右のブレードが水平ではなく、約90度の角度でよじれています。ここでは、角度のついたパドルの手首を返す操作方法(フェザリング)を練習します。フェザリングは、すべてのカヌーテクニックに繋がる基本なので、必ずマスターしよう。

水面をイメージしながら、陸上でのパドリングの練習をしよう。



① キャッチ

1. 右側のブレードを右側前方へ。
2. 右肘は伸びきらない。
3. 左手は目線の高さ、手の甲が見えるように。
4. 左肘は肩の高さ。

② ミドル

1. 右手を引きつつ、左手をまっすぐ前に押し出す。
2. 引き手(この場合は右手)だけではなく、押し手(この場合は左手)も意識しよう。

③ フィニッシュ

1. 引き手を水面と平行に引く。
2. 押し手をまっすぐに押す。肘は伸びきらない。

④ フェザリング

1. 右手首を返し、左側のブレードを左側前方へ。
2. 左右を繰り返していく。

6 運搬方法

カヌーを水面近くまで運ぶ方法としては、一人で運ぶ方法と二人で運ぶ方法があります。

- 平らな場所を選び、ボトムを傷つけないように古タイヤ等の上に置く
- 水面に降ろしやすいように、パウを水面方向に向けて整頓して置く

(1) 1人での運搬法

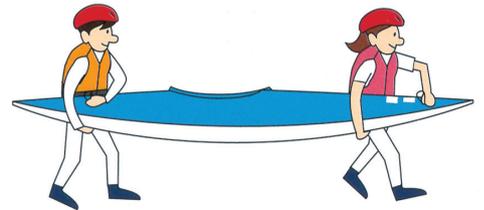


- ① ●艇の中央部に座る。
- 両手でコーミングを持つ。

- ② ●両ひざをコーミング下部にあて肩まで持ちあげ右肩を艇内に入れる。

- ③ ●歩行運搬する。

(2) 2人での運搬法

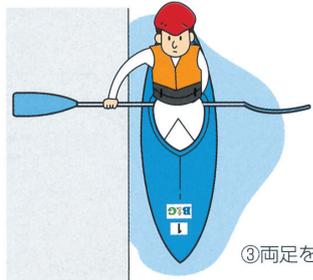
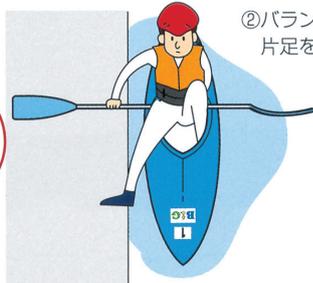


- B Gカヌーは先端に丸味をもたせているので小脇にかかえ込む方がよい。一方の手で、カヌーがずべらないよう安全ロープを握る。

7 乗艇してみよう



〈ポイント〉
コーミングとパドル固定



〈乗艇時の姿勢ポイント〉

- 肩の力を抜いて楽にする。
- アゴを引き自然に前方を見る。
- 上体はやや前傾(10°~20°)。
- 乗った後はガニ股にして、膝を内側の側面につける。



8 漕いでみよう〔基本的な漕ぎ方〕

【前進（フォワードストローク）】

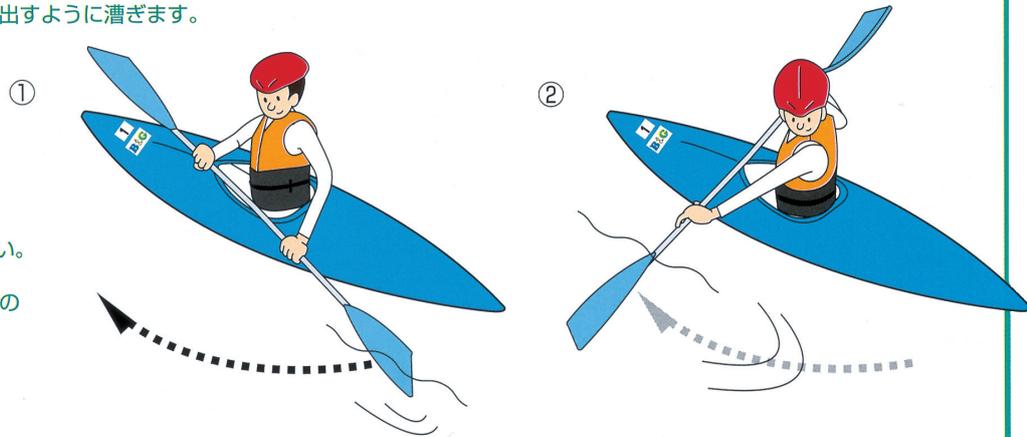
フォワードストロークは、陸上のパドリングと同じ動作です。肩の力を抜き、手首を柔らかくして、リラックスしましょう。目線は近くより、なるべく遠くを見るようにし、ブレードは水面に対して、垂直になるようにします。

【後進（リバースストローク）】

後方から前方へ、ブレードの裏面を使い、水を押し出すように漕ぎます。

- ① 上体をひねり、後方の安全を確認する。
- ② ブレードの裏面で水をキャッチし、水を前方に押し出す。
- ②-2 水面をなでるように、押し出す。

この動作を左右繰り返します。後方の確認は、左右交互に行くとバランスを崩しやすい。まずは、一方の後方を確認して、バランスを保とう。リバースストロークは、カヌーを止める場合も使うので、必ずマスターしよう。

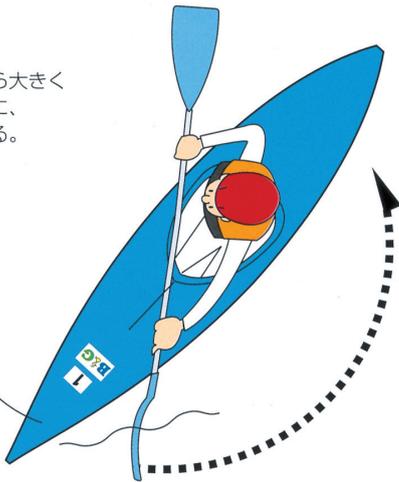


【方向転換（スウィープストローク）】

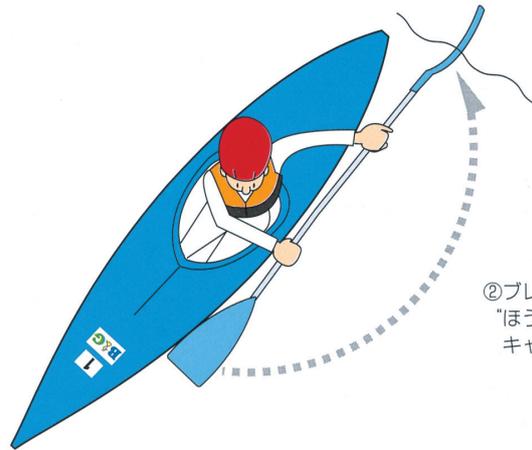
パドリングで、前方の水をキャッチし、後ろへ大きく円を描くように漕ぐと、カヌーは漕いだ側とは反対の方向へ曲がります。ここでは、方向転換の基本となる『スウィープストローク』をマスターしよう。

- ① カヌーの前方から大きく半円を描くように、パドルを操作する。

曲る方向



- ② ブレードで水面近くの水を“ほうきで掃く”ようにキャッチする。



【幅寄せ（ドローストローク）】

ドローストロークはカヌーを横に移動させる方法の一つです。着岸するときや、仲間のカヌーに近づくときに使うテクニックです。



- ① 寄せる側の腕を真横に伸ばし、反対側の手を額の前まで上げる。
- ② できるだけカヌーから遠くの水をキャッチし、引き寄せる。
- ②-2 寄せる側の手を引き、反対側の手を押し出す。
- ③ カヌーまで20cmくらいのところまで引き寄せたら、パドルをスターン側から抜く。

9 バランス（ローバランス）

バランスは、カヌーに乗っていて姿勢を崩してしまったとき、カヌー安定を復元させ、転覆を防ぐ方法です。ここでは、比較的簡単なローバランスというテクニックを身につけよう。



10 転覆(キャプサイズ)の処置

- ①あわてない。
- ②目を開ける。



- ③コーミングに手をかけ、ズボン脱ぐようにコックピットから出る。



- ④脱出したらカヌーを速やかに起こす。



- ⑤パドルをコックピットの中に突っ込む。



- ⑥パウカスターンのどちらかの端をつかみ、岸へと泳ぐ。

11 セルフレスキュー(後方乗艇)

転覆してしまっても、すばやく処置を行い、カヌー内部に入った水が少ない場合、後方から再乗艇することができます。

- ②艇のスターンに移動。



- ③スターンにはい上がる。



パドル操作をあやまって転覆し脱出完了。

- ①パドルをスターン側にさし込む。

- ④●コーミングに両手をかける。
●両足は「大」の字に開く(バランスを保つ)。



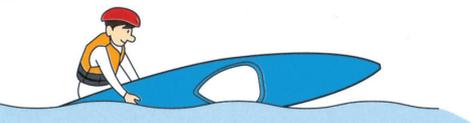
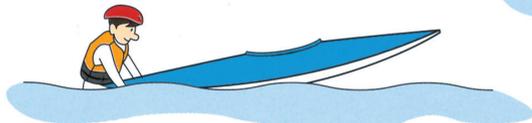
- ⑥パドルで艇のバランスを保ちながら先ずおしりを艇内に入れ最後に両足をいれる。



- ⑤●両腕でコーミングをたぐり寄せ艇の中央部まで体重移動。
●「馬乗り」になる。
●パドルを抜き出す。

12 水抜き方法

- (1) 1人での水抜き (ヒザから腰の深さの水面でおこなう)



- ②艇の浮力を利用して一気に艇をウラ返す。

- ①●パウ又はスターンどちらかの側に立って、そのデッキに両手を置き体重をかける。

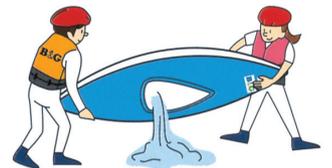
- デッキに置いた手がすべらないように注意する。
- パウ又はスターンが上がり体重をかけた側に水がたまる。



- ③●ウラ返した艇をす早く持ち上げる。
●図①～図③の動作のくり返し。(シーソーの要領)

- (2) 2人での水抜き

- ①パウ、スターンにそれぞれわかれ艇を傾け少し水を抜きながら艇をウラ返す。



- ②ウラ返した艇の、パウ、スターンを交互に上下(シーソーの要領)させて残った水を抜く。





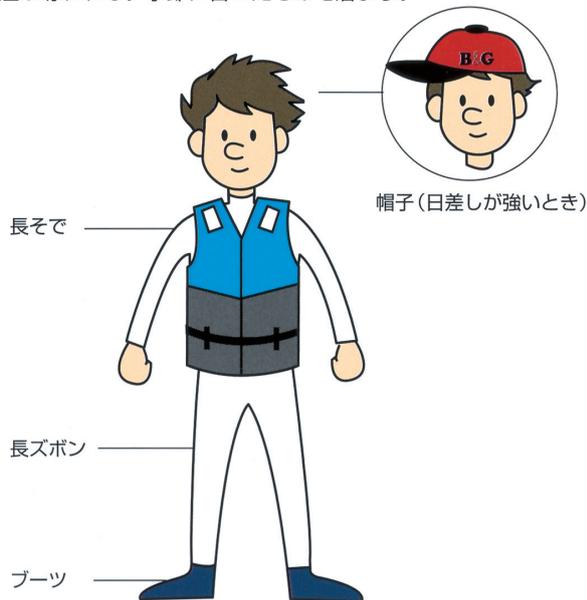
水辺に出よう！ オブティミストディンギー（OPディンギー）

Basic Technique

① 服装を確認し、ライフジャケットを着よう

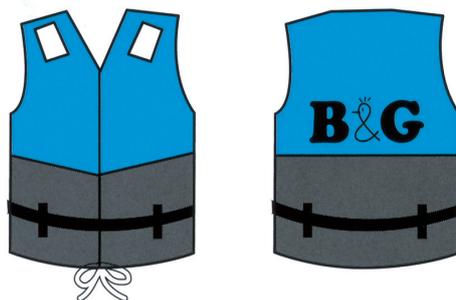
【服装】

濡れると体温が奪われる。季節に合ったものを着よう。



【ライフジャケット】

ライフジャケットは自分の命を守る、大切なもの。
自分の体に合ったものを選び、陸に上がるまで必ず着用しよう。

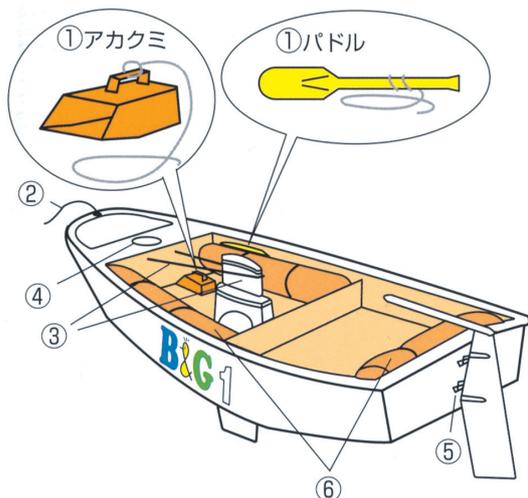


ヨットの世界では「夏でも冬支度、晴れでも雨支度」といわれています。どんな天候になっても対処できるように万全の準備を整えよう。

② 出艇前の確認

出艇する前に、装備品の確認をしよう。

- ①アカクミ・パドル
- ②パウライン
- ③センターボード・ショックコード
- ④マストステップ
- ⑤ピンドル・ガジョン
- ⑥浮力体



装備品の不良は大きな事故につながります。忘れずに装備品の確認を心がけよう。

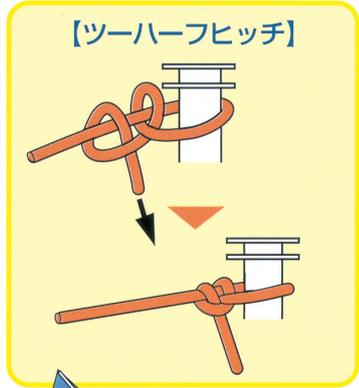
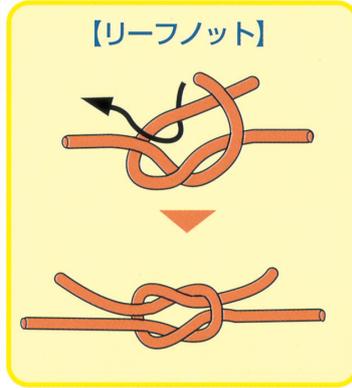
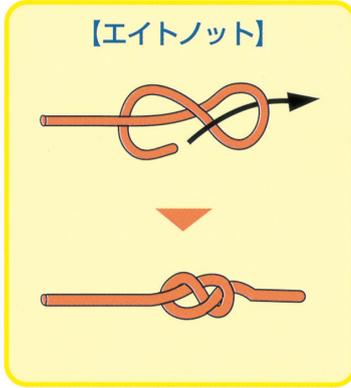
③ 艇体と艀装品の名称

- ①バウ (艇首)
- ②スタン (艇尾)
- ③センターボード
- ④ガンネル
- ⑤ラダー
- ⑥ティラー
- ⑦メインシート
- ⑧セール
- ⑨スプリットポール
- ⑩ブーム
- ⑪マスト
- ⑫パテン

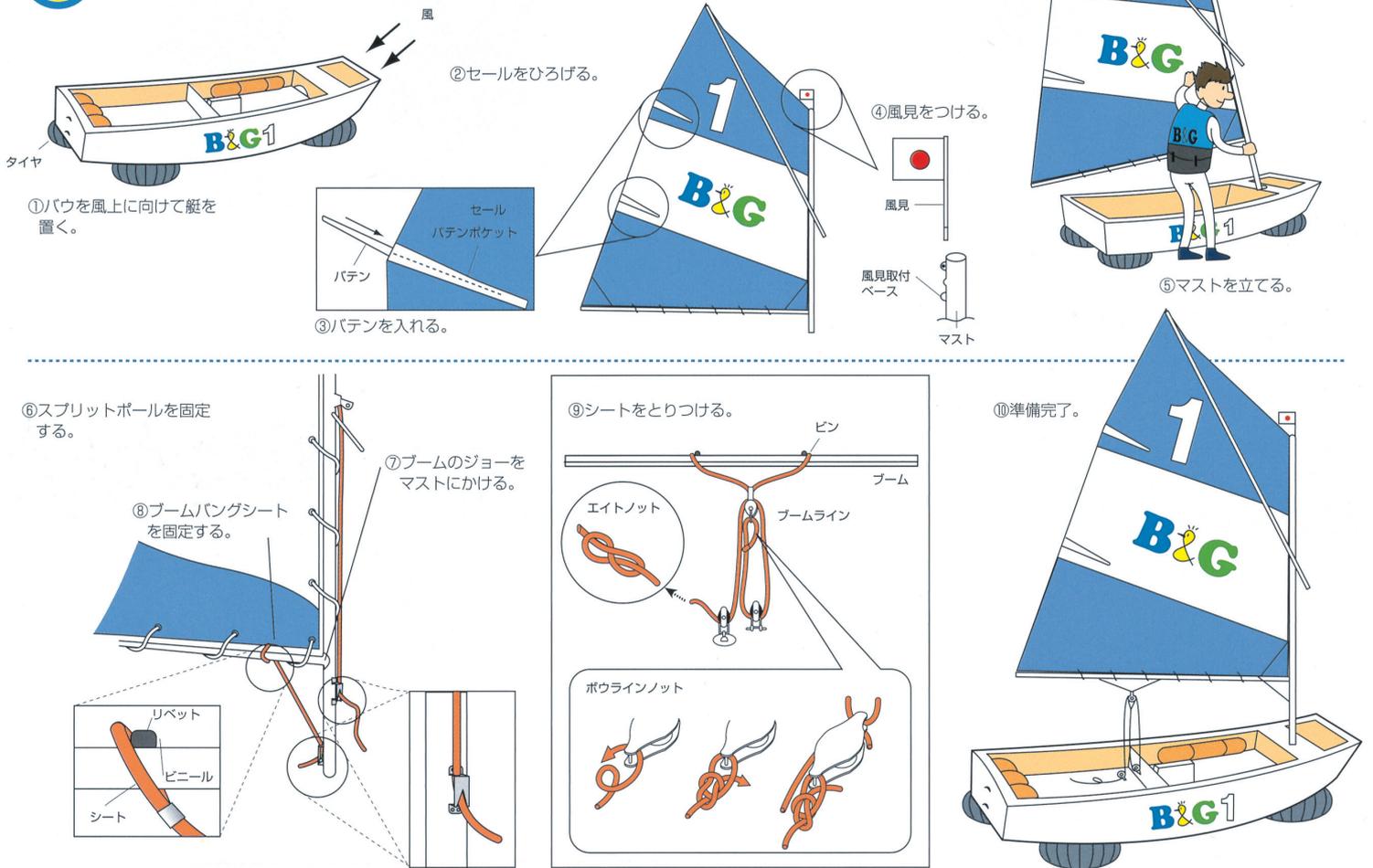


各部の名称を覚えられたら、次はこれらの各部が、どんな役目をしているか考えてみよう。

4 ロープワーク OPディンギーで使うロープワークを覚えよう。



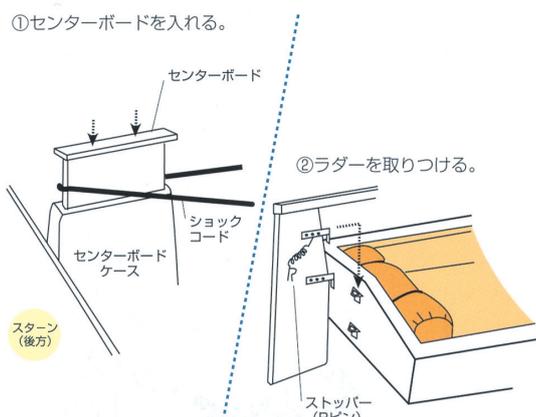
5 ヨットに乗る準備 (艀装) をしよう



6 乗るときに



7 乗ってから



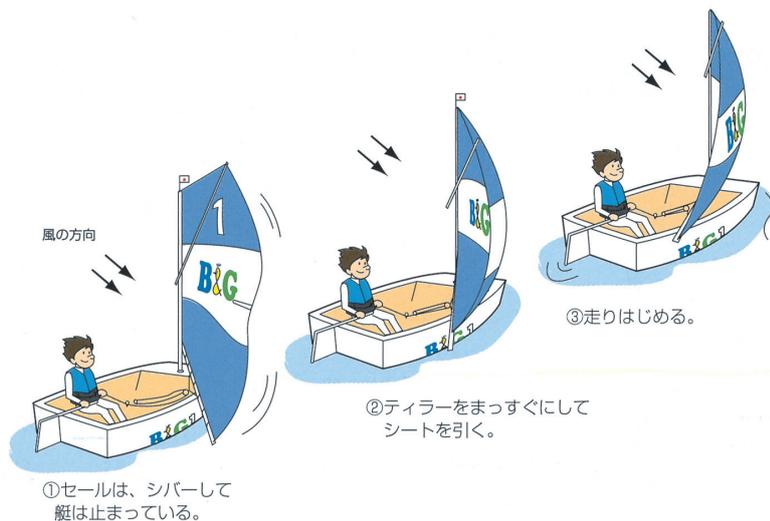
8 正しく座る



9 出艇しよう

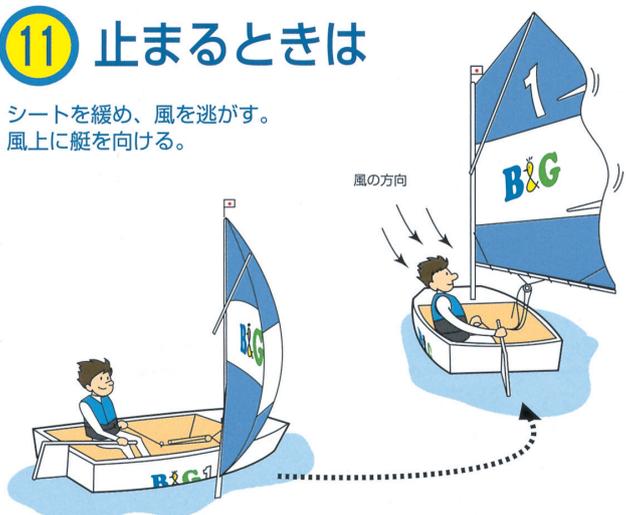


10 初めは横風を受けて走ろう

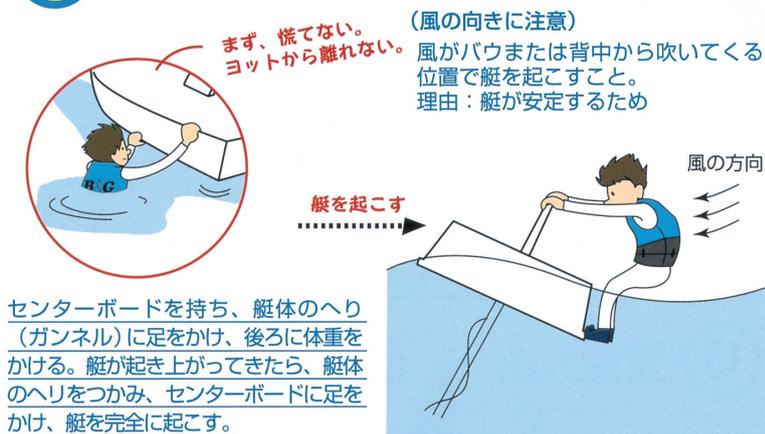


11 止まるときは

シートを緩め、風を逃がす。
風上に艇を向ける。



12 転覆(キャプサイズ)してしまったら



13 走り方

ヨットを早く走らせるには、風の方向とブームの角度を合わせることが大切です。
この、3種類の帆走をマスターしよう。

A クローズ・ホールド

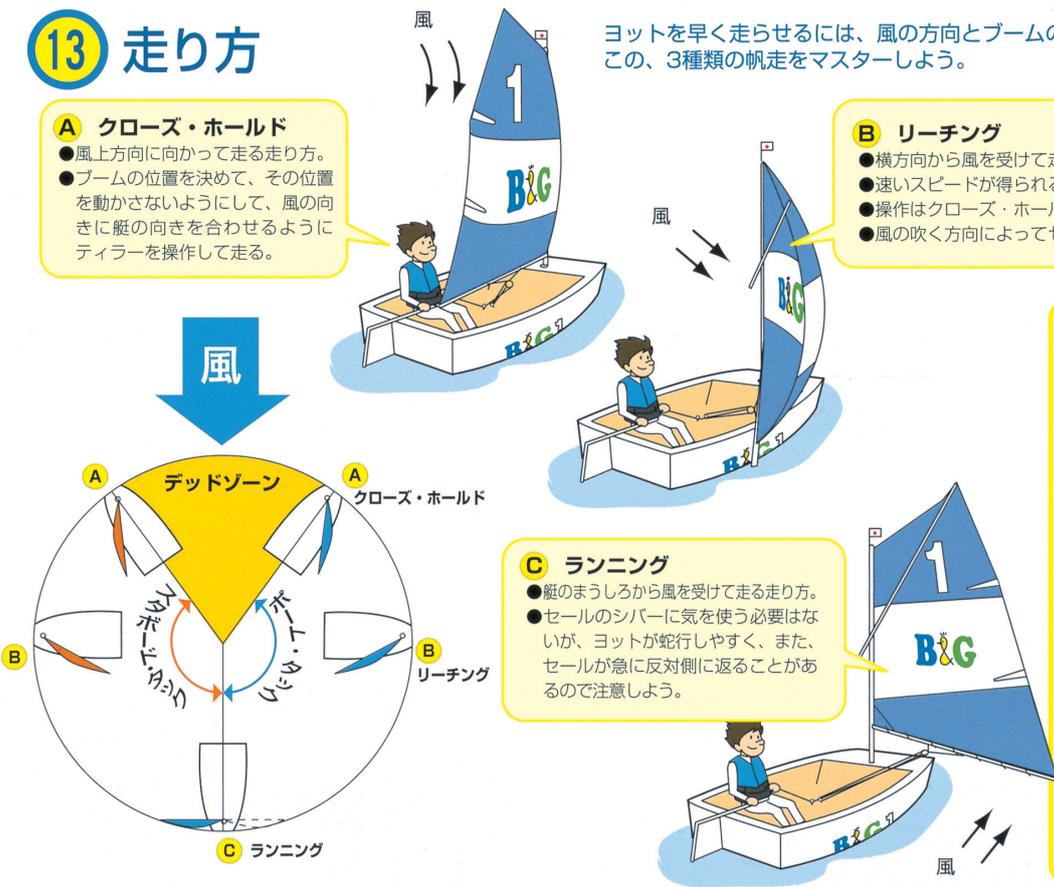
- 風上方向に向かって走る走り方。
- ブームの位置を決めて、その位置を動かさないようにして、風の向きに艇の向きを合わせるようにティラーを操作して走る。

B リーチング

- 横方向から風を受けて走る走り方。
- 速いスピードが得られる。
- 操作はクローズ・ホールドと同じである。
- 風の吹く方向によってセーラーの角度を変える。

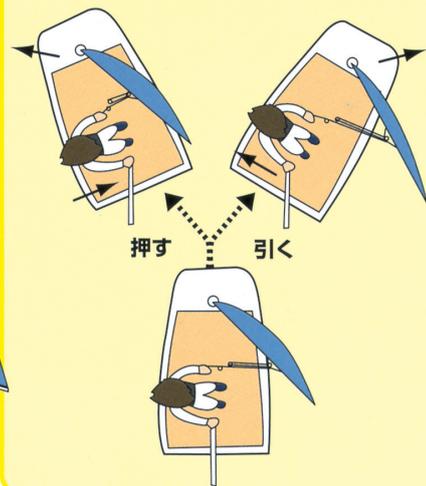
C ランニング

- 艇のまうしろから風を受けて走る走り方。
- セーラーのシバーに気を使う必要はないが、ヨットが蛇行しやすく、また、セーラーが急に反対側に戻るがあるので注意しよう。



●ティラー(舵)の使い方

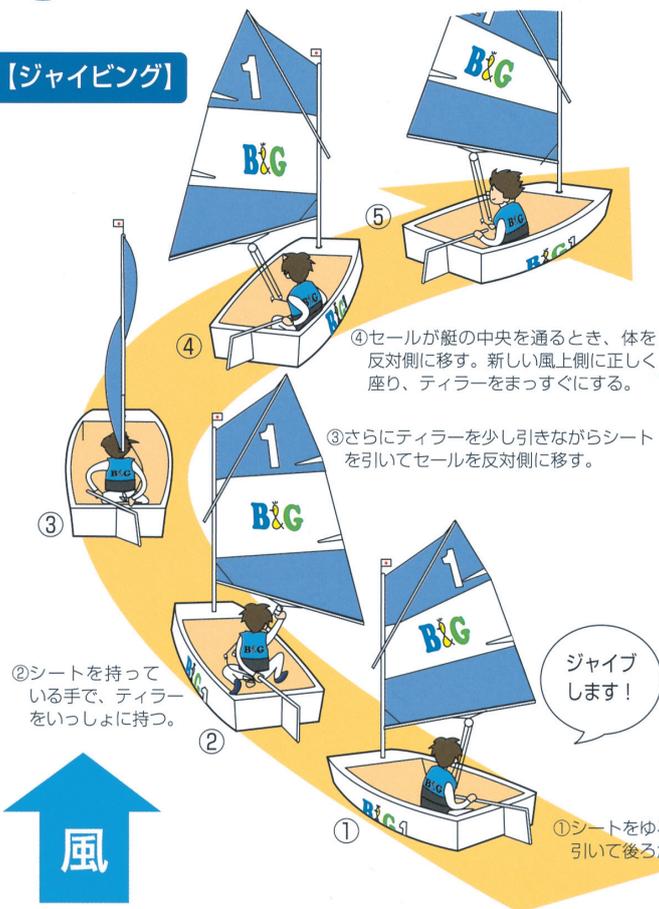
艇はティラーの操作と反対方向に進む。



14 方向転換(タッキングとジャイビング)

方向転換には、風上に向かって方向を変える「タッキング」と風下に向かって方向を変える「ジャイビング」の2種類があります。まずは、比較的簡単にできる「タッキング」をマスターし、難易度の高い「ジャイビング」にチャレンジしよう。

【ジャイビング】



【タッキング】

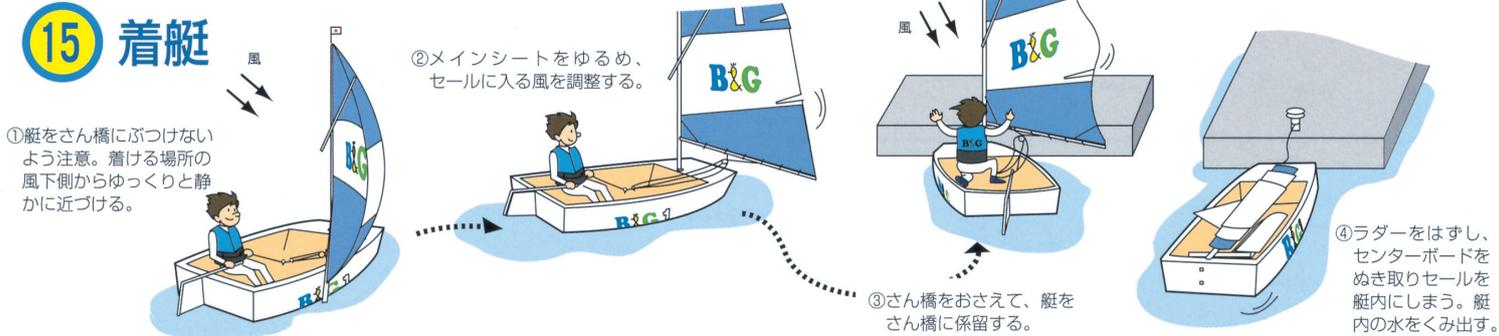


⑤ ①で引いた分だけシートを出し、ティラーをまっすぐにする。

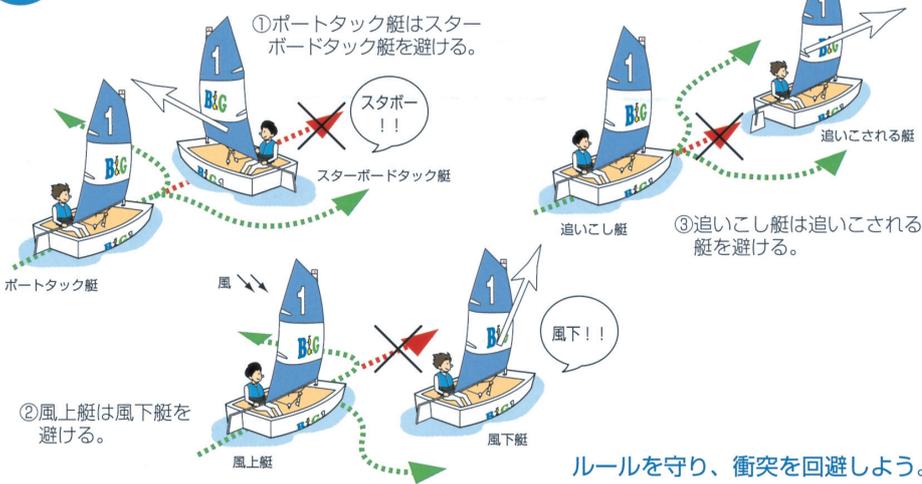
- ②～③【体の移動】
- イ) 艇が回転し始めるので体を反対側に移す準備をする。
 - ロ) 艇が風の正面に向かうとブームが中央にくるから、頭をぶつけないように姿勢を低くして反対側に移る。
 - ハ) そのときシートとティラーを体の後ろで持ち変える。

「タッキング」や「ジャイビング」をするときは、他の艇に衝突しないよう、周りに十分注意しよう。大きな声で、「タックします」といってから、「タッキング」をおこなう。

15 着艇



16 ルールとマナーを守ろう



! 事故を防ぐためにこれだけは守ろう!!
—自分の命は自分で守る—

- いつも天候と風に注意しよう
- 指導員の教えと注意を守ろう
- 練習中は他人にたよらないようにしよう
- 他人の迷惑にならないようにしよう
- 同じ失敗はくり返さないように気をつけよう
- 海を汚さないようにしよう

携帯電話や腕時計など、水辺の野外活動に対応していない道具を携帯して、ヨットに乗ることは止めよう。もし携帯して壊れても自己の責任です。

海で何かあったら
118番 (海上保安庁)
に連絡しよう!!

参考資料

小野田自然塾編

- ① プログラムシート
- ② キャンプでの出来事

名 称	テント設営法		
内 容	キャンプ場での最初のプログラムである「テント設営法」を説明。		
目的・ねらい	◇キャンプ中の宿泊施設となるテントを班員と力を合わせ、自分たちの手で設営する。 ◇キャンプの基本となるロープワーク(2種類)をマスターする。 ◇「説明を聞き、実施する」というキャンプ生活の基本を体験する。		
実施場所	◇天候により、ドーム、もしくはテントサイトを選択する。		
スタッフ人員	準備時	4名以上	テントサイトの位置決め
		2名以上	テント及び付帯備品数の確認
	実施時	チーフ1名 補助3名	見本として1張り設営する場合
準備用品	《位置決め》メジャー(歩測で代用可)、目印となるポール(杭)、唐鍬、木っ端(ガタツキ直し用)、ナタ 《テント設営時》参加人数に対応した「テント」「土台」「グランドシート」		
準備手順	◇草刈り…事前に草刈り機で対象エリアの草刈りを行う。 ◇位置決め…何張りのテントを設営することになるのかを把握し、前後・左右の間隔を配慮し、目印となるポールを立てる、もしくは土台となる「すのこ」を設置する。 ◇ドーム内に「テント」「グランドシート」「床板」の使用数を把握し、わかりやすく並べる。		
実施手順	◇事前に「テント設営の基本」をレクチャーする。(塾長より) ◆テントの種類・役割 ◆テントを設営して良い場所・悪い場所 ◆雷への配慮 ◆その他 ◇以下の要領で指導を行う。		
	テントの確認	1. テントの備品には何があるか、実際に袋から出しながら説明する。 2. 各備品の特徴・役割・個数を説明する。 3. 特に「ペグ19本」「張り綱8本」の個数は、開封時に確認することを徹底。(不足の場合は、充足数を配布)	

	<p>設 営 法</p>	<p>設営手順に従い、説明を行いながら実際にテントを設営。 【張り綱の結び方】 ◆「ひきとけ結び」「自在結び」の仕組みを説明。実際には「ひきとけ結び」のみ、作業中に各班のリーダーから指導してもらう。「自在結び」は必要に応じて体験させる。 【ペグの打ち方】 ◆ペグを打つ場所、テントとの位置関係、打ち込み角度などを説明。</p>
	<p>設営終了後</p>	<p>1. 説明書、ペグ袋、支柱袋を専用バックの中に戻し、テント内で管理するように指導。 2. テント内が砂などで汚れている場合は、専用のほうきで清掃。 3. 寝具の配布後、各自の荷物を搬入。</p>
<p>参加者の 持ち物・服装</p>	<p>帽子、軍手、長ズボン</p>	
<p>留意点</p>	<p>◇キャンプ場到着後に行われる最初の活動である。これから始まるキャンプ生活への不安を取り除き、期待を膨らますためにも、すべての班員が作業に携わることができるように指導する。 ◇設営するのは原則的には参加者である。リーダーは次に行われる作業・手順、必要な技術を指導・補助する役割である。 ◇説明が長くなり、実際の作業時間が少なくならないよう、工夫する。 ◇雨天時の設営は困難であるため、ドームで設営後、移動させることもある。</p>	
<p>安全管理</p>	<p>◇全員一斉の作業になるため、他の班員の動きに注意。 ◇土台となる「すのこ」「床板」を移動させる場合は、必ず安全を確保できる者が付き添う。参加者には、軍手を着用させる。 ◇テントの支柱となるポールが長いため、自分の班だけでなく、隣の班への配慮も欠かさない。 ◇キャンプ場での最初のプログラムとなるため、家からの長距離の移動に伴う疲労に加え、炎天下での作業となる場合もあるので、参加者の体調変化には十分な注意を払う。</p>	



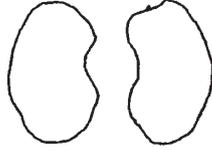
名 称	野外技術講座「ナタの使い方」		
内 容	「火の熾し方」と同時に、薪を手頃な太さに割る「ナタの使い方」を説明。		
目的・ねらい	<p>◇炊事を行う際、手頃な太さの薪を作るために、ナタは必須の道具である。基本的なナタの取り扱い方を説明すると共に、間違った使い方をしたときは、非常に危険な道具であることを理解させる。</p> <p>◇道具を正しく使うことの重要性と大切に使うことの意義をわかりやすく説明する。</p>		
実施場所	◇天候により、ドーム、もしくは炊事場テントを選択する。		
スタッフ人員	準備時	1名以上	◆見本用の薪セットの用意(様々なサイズを用意)
	実施時	1名以上	◆塾長と共に、「ナタの使い方」等を説明。
準備用品	◇薪セット一式		
準備手順	◇薪は「ナタの使い方」の際に実際に割るので、手頃な物を選別しておく。		
実施手順	◇以下の要領で「ナタの使い方」指導を行う。		
	ナタとは	◆ナタは薪を割る道具である。木を切る道具ではないことを理解させる。(キャンプの場合、木を切るのはノコギリである。)	
	ナタの怖さ	<p>◆ナタは他の刃物に比べて非常に重い道具である。したがって、万一ケガをした場合は、想像以上の重傷になることを説明。最悪は「腱」を切断してしまい、一生後悔することになりかねない。</p> <p>◆そのため、ナタを持つ手は滑らないように「素手」であるが、反対の手には軍手を二重にすることを徹底させる。(軍手を二重にしてもドンとあたれば、血が出ます。)</p> <p>◆周囲の人間への配慮として以下の点を説明。</p> <p>→重い道具である故、すっぽ抜けることも考え、正面に人がいないことを確認する。</p> <p>→土台には、厚い木を使用し、石やブロックは使用しない。破片が飛んだり、ナタの刃がかけることがある。</p> <p>→割れた薪が左右に飛び散ることもあるので近くに人がいないことを確認。</p> <p>→ナタを使っている人の後方に立つと、振り上げたナタがぶつかりケガをすることも考えられるので、絶対に後ろからのぞき込まない。</p> <p>→要するに、周り人が居ない場所でしかナタは使えないのです！</p>	

	<p>ナタの使い方</p>	<p>◆ナタを持つ手は「素手」、反対の手には軍手を二重にすることを確認。 ◆土台には厚い木を使うことを確認。 ◆薪を割る方法として、次の2つを説明する。 《第1の方法》 1. 薪にナタをあて、一緒に振り上げる。(薪からナタは離さない) 2. 振り下ろした瞬間、薪から手を離す。 《第2の方法》 1. 細い木で薪を支える。 2. 薪を目がけてナタを振り下ろす。(手前に振り下ろすと足にあたることがあるので注意) 3. 上手く薪にあたってナタが食い込んだら、両手でナタを持ち、薪を割っていく。 ◆割りやすい薪を選ぶこと。根に近い部分や大きな節がある薪は避ける。大きな力が必要になるため、危険でもあるし、道具を傷めることにもなる。 ◆正目の薪にも関わらずナタが食い込んでしまった場合には、2人で協力して割る方法もある。</p>
	<p>使用后</p>	<p>◆使い終わったナタは、さやに納め、各班で決めた所定の場所に戻す。決して直接地面に放置しない。 ◆地面に放置すると、蹴って自分の足をケガするだけでなく、他の人に危害を加える恐れもある。また、錆びの原因となり、道具の寿命を短くすることにもなる。</p>
<p>参加者の持ち物・服装</p>	<p>軍手、長袖、長ズボン</p>	
<p>留意点</p>	<p>◇非常に危険な道具であるため、責任を持った取り扱いが出来るよう、参加者の意識を集中させることが必要である。 ◇キャンプ中に発生する大きな怪我のほとんどが、この「ナタ」によるものである。しかし、上記の使用方法を遵守する限り、怪我の発生は防げるはずである。怪我が発生するのは間違った使い方をした場合とリーダーが眼を離れた場合のみである。細心の注意を払うことが必要である。 ◇すべての木がナタで割れる訳ではない。太い薪は「斧」でないと割れない場合がある。リーダー体制に余裕があれば、上級コースとして「斧」を使用させることも考えられる。→無理な挑戦は避けるべきである。</p>	
<p>安全管理</p>	<p>◇ナタは非常に危険な道具である。よって、十分なスタッフが確保出来ない場合は、使用を制限させることも必要である。(使用場所を限定する。使用させない。など) ◇ナタは、薪を割る以外に、枝を払ったり、立ち木を切る道具として使用するが、キャンプでは「薪を割る道具」として紹介することが望ましい。キャンプの短期間では、その技術をマスターすることは困難である。 ◇万一、ナタでケガをしてしまった場合には、応急処置の後、病院への搬送が必要となる可能性が高い。事前に病院への連絡方法を調べておくだけでなく、キャンプ実施期間を搬送予定先の病院へ連絡し、対処法などについて打ち合わせを行うておくことが重要である。</p>	

名 称	野外技術講座「火の熾し方」	
内 容	塾長の「火の話」を導入にして、実際の「火の熾し方」の技術をマスターする。 また、それに関連した「薪の選び方・使い方」を説明。	
目的・ねらい	◇火が熾せることは、炊事が楽になるだけでなく、野外活動をより快適に、楽しくする要素を含んでいる。「キャンプに来たんだ。」という実感を味わうためにも、全員が「火熾し」をマスターできるようにする。 ◇「火」という危険を伴うものを扱うことにより、やる気と責任感を養う。 ◇どのような「薪」を見つけ、選ぶことが火を付けるために重要になってくるかを説明すると共に、「薪」も大切な資源であることを理解させる。	
実施場所	◇天候により、ドーム、もしくは炊事場テントを選択する。	
スタッフ人員	準備時	1名以上 ◆「火の話」の際に塾長が使う道具セット ◆見本用の薪セットの用意 ◆三脚かまど用の枝・トタン板の用意 ◆移動式カマド:通称ゴンゴンの用意
	実施時	1名以上 塾長と共に、「火の熾し方」等を説明。
準備用品	◇「火の話」の際に塾長が使う道具セット ◇「火の熾し方」の説明の際に使用する備品 →「トタン」「新聞紙」「小枝」「杉の葉」「手頃な薪」 ◇非常用として、水の入ったバケツ	
準備手順	◇講座を行う場所に、上記準備品を用意。 ◇薪は「ナタの使い方」の際に実際に割るので、手頃な物を選別しておく。	
実施手順	◇以下の要領で指導を行う。	
	「火の話」	塾長の進行に伴い、火付け道具の準備を行い、補助をする。
	「火の熾し方」	説明を行いながら、実際に火を熾してみる。「こんなに簡単なんだよ」というプログラムなので、失敗のないように！ 【要点】 ◆トタン板を使う意味。 ◆土台の作り方。 ◆「火はなぜ燃えるのか？」を資料を使って説明。 ◆火は「下から上に燃える」特性を活かした組み方。 ◆燃えやすい物(新聞紙、杉の葉など)を上手に使うこと。 ◆空気(酸素)の通り道を確保した火の管理。

	<p>「薪の選び方」</p>	<p>自然塾では、山から自分たちが使う薪を調達することを基本とする。よって、「どのような薪を選べばよいのか」を以下の項目を参考として説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 焚き付け用の杉の葉、燃えやすい小枝、ある程度の火力を保てる木というように、様々な太さの木を見つける。 ◆ 必要に応じて、ノコギリやナタを使い、使いやすい大きさ・太さに揃える。 ◆ 「乾燥しているもの」を選ぶ。 <ul style="list-style-type: none"> → 乾燥した木：触って温かく感じる。折るとパキッと乾いた音がする。 → 湿った木：触って冷たく感じる。折るとしなる。 ◆ 山から薪を調達する場合、当然ではあるが絶対に立ち木を切らない。
	<p>「薪の使い方」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 薪も元は山に生えていた樹木である。必要以上に使うことは、資源をムダにすることである。火を付ける時には、他の準備が進んでいるか、確かめてから付けるようにする。「薪」を使うことは、家でガスや電気を使うのと同じように大切な資源を使っているということを理解させる。
	<p>薪の管理方法</p>	<p>確保した薪を湿らないようにする配慮が大切である。以下の方法を参考に、各班で工夫させることが望ましい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 小さなシートに包んで、地面からの湿気、夜露から守る。 ◆ 使い終わったカマドを利用して、乾燥させる。 ◆ 次回の炊事がスムーズに出来るよう種類分けをしておく。
<p>参加者の 持ち物・服装</p>	<p>軍手、長袖、長ズボン、帽子</p>	
<p>留意点</p>	<p>◇「火を熾す」技術は、決して難しいものではない。コツを修得するまでに、若干の時間が必要なだけである。最初は何回か失敗するかもしれないが、焦ることなく、また面倒がらずに、基本に忠実に何度でも試行することが重要である。</p> <p>◇「火熾し」は、マスターすると非常に役立つ技術であると共に、非常に楽しい行動である。したがって、実際の場面では、「できる子ども」が独占してしまうことが多く、意識して指導しないと、体験できない子どもや失敗を恐れて体験することを怖がってしまうことがある。炊事をスムーズに進めることばかりにとらわれるのではなく、学んだ技術を実践する時間との意識を持って、指導にあたることが重要である。</p> <p>◇火の扱いに慣れてくると、「火遊び」をする子どもが出てくるので、要注意。</p> <p>◇環境問題にこだわり過ぎると、森林を守るため、CO2削減のためには、薪を使うことは避けるべきだ！となってしまう。しかし、「火の有り難さ」「木を大切に使うことの重要性」を実際に体験によって、理解させることが、より重要ではないかと考える。</p>	
<p>安全管理</p>	<p>◇指導中に大きな火が発生したり、子どもたちに危険が及ぶことは考えにくいですが、安全指導の観点から、火を扱う時には必ず「水を入れたバケツ」を用意しておくことを徹底させる。</p> <p>◇実際の炊事場面では、火を熾すのに夢中になってしまい、マッチやライターの管理がおろそかになる場合がある。特に火のそばに放置することは、爆発や大きな火が発生させる可能性があるため、管理を徹底させる必要がある。</p> <p>◇火を扱う時の服装は、長袖・長ズボンに軍手を着用。髪の毛の長い子どもは帽子を着用させるか、きちんと束ねさせることが必須である。</p>	

名 称	飯盒炊飯（飯盒の使い方）		
内 容	飯盒の機能、飯盒でのご飯の炊き方、取り扱い方を説明。		
目的・ねらい	◇飯盒の機能と共に、正しい使い方をマスターする。 ◇炊事の効率化を図るためのコツを教える。 ◇道具の丁寧な扱いを覚える。		
実施場所	◇天候により、「ドーム」、もしくは「炊事場テント周辺」を選択する。		
スタッフ人員	準備時	1～2名	◇飯盒（2個）用意
	実施時	1名以上	◇飯盒の使い方などを説明
準備用品	◇飯盒2個		
準備手順	◇特に無し		
実施手順	◇以下の要領で指導を行う。		
	飯盒の説明	1. 飯盒は4合までのご飯を炊くことができる。また、ご飯を炊く道具であるだけでなく、米の計量にも使えることを説明。 ◆中蓋 2合 ◆外蓋 3合 ◆飯盒 1升1合（約2ℓ）	
	水の量	1. 米の研ぎ方を説明した後、必ず水を入れることを忘れないようにする。米の合数に対応した水の量は飯盒本体の内側（腹）にある目盛りで計ることができる。上の線は、米4合。下の線は、米2合に対する水の量を示すものである。 2. ただし、標高が高い場所では、水の沸点が下がるため、水が早く蒸発してしまう。結果、芯のある硬いご飯になってしまうため、少し多めに入れるようにする。 3. また、多少柔らかいご飯の方が、慣れないキャンプ生活で疲労し、胃の消化能力が低下している者には適している。	
	火にかける時の注意	1. 中蓋は絶対に使用してはならない。中蓋を誤って飯盒の中に入れたまま火にかけると、時として爆発に等しい蒸気の噴出があり、炊飯に失敗するばかりでなく、火傷の心配まで生じる。	

<p>実施手順</p>	<p>飯盒の並べ方</p>	<p>1. 複数の飯盒を火にかける時は、上部より見て図の如く、外側と外側。内側と内側を向かい合わせる様にする。 《理由》火焰がその隙間を通過して上昇し、加熱効果が良いばかりでなく、焚火の熱対流を妨害せず、焚火が良く燃える。</p> 
	<p>炊き上がりの識別法</p>	<p>◇飯盒に火が上手にあたれば、約20分で炊き上がる。以下に炊き上がりの識別法を3つ紹介する。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 水が沸騰し始めると、水が外蓋の間から垂れ始めるが（多量の場合、焚火を小さくする）、やがて蒸気が勢いよく噴き出すようになる。蒸気が少なくなって垂れていた水が糊のようにパリパリになれば、炊き上がりである。 2. 細い枝を素手で持ち、飯盒の蓋にあててみる。沸騰している時はその振動が手に伝わる。振動がなくなれば沸騰が終わったことであり、炊き上がりである。 3. 初心者はためらわずに飯盒をカマドより下ろして、外蓋を取って中を点検することが便利である。ご飯の表面に穴が幾つか開いていれば出来上がっている。（飯盒炊飯は一般に米を炊くのと異なり、途中で蓋を取ったぐらいでは炊き上がりには影響はない。）
	<p>炊き上がり後の工夫</p>	<p>1. 炊き上がれば、飯盒を逆さにした上、汁の多い草または新聞紙を少し濡らしたもので飯盒の煤を拭き取る。 《理由》飯盒が冷めてからでは、煤は落としづらい。</p>
<p>参加者の持ち物・服装</p>	<p>帽子、軍手、長袖、長ズボン</p>	
<p>留意点</p>	<p>◇キャンプの楽しみの1つである食事に関する技術である。ご飯が上手に炊ければ、おかずが多少不出来でも何とかなるものである。そのため多少説明が長くなってもきちんと伝えることが必要である。そのため、参加者を飽きさせない話法も必要になってくるであろう。</p> <p>◇特に注意する点として、（最近は少なくなったが）往々にして飯盒の底を棒などで叩き、炊き上がった飯を下方に落とすと、飯が良く蒸れて炊き上がると間違えて覚えている者がいる。その必要は全くない。飯盒を変型さすだけであるので、絶対に行わせないようにする。</p>	
<p>安全管理</p>	<p>◇説明後、すぐに炊事が始まる。ナタを使う者、薪を取りに行く者、長い木をノコギリで切る者、火を熾す者、材料を包丁で切る者など、いっぺんに危険を伴う作業の開始である。班付きリーダーは班員の役割分担を明確にし、遊んでしまう者が出ないようにすることも大切であるが、班全体を掌握できる位置に立ち、危険を回避する必要がある。</p> <p>◇班付きリーダー以外のスタッフも、他に作業がない者は基本的に全員出勤である。班付きの眼の届かない所を補い、安全管理を行うことが必要である。</p> <p>◇火にかかっている飯盒は言うまでもなく、非常に熱い。にも関わらず、素手で取手を持ってしまい火傷をする者がいる。うっかりミスではあるが、軍手を着用していれば防げる事故である。「火を扱う時は軍手着用！」を徹底させる。</p> <p>◇炊事場では、長袖・長ズボンの服装を徹底させる。火傷・切り傷を負ってから後悔しても遅いのである。</p>	

名 称	ナイトハイク	
内 容	小野田塾長のフィリピンでの体験を元に作成されたプログラム。真っ暗な森の中を、微かな明かりを頼りに歩くゲーム。	
目的・ねらい	◇自分たちの秘められた能力に気づくことにより、「頑張れば、できるんだ！」という自信をつけさせる。 ◇暗闇に対する恐怖心を取り除くと共に、懐中電灯に頼る行動を軽減させる。 ◇真っ暗な場所での不安感、仲間と出会えた時の安心感を通じて、一緒にキャンプ生活を過ごす仲間の大切さを理解させる。 ◇火(明かり)の有り難さを気付かせる。	
実施場所	◇ダムのもも向かい側にある森の中のナイトハイク用コース	
スタッフ人員	準備時	2名以上 ◆「ケミホタル」をセロハンテープでひもにつなぐ。(黄色14個程度、赤4個)
	実施時	チーフ1名 ◆進行及びプログラムの説明を行い、ゴール地点で参加者を待ち受ける。 補助2名 ◆出発の順番及び間隔を指導する役割。 ◆最初の段差での補助を行う役割。
準備用品	《準備時》スコップ、ナタ(コース確認時の整地用) ひもに取り付けた「ケミホタル」(黄色14個程度、赤4個) 《実施時》説明用のケミホタル、懐中電灯(リーダーのみ)	
準備手順	◇ケミホタル…事前に釣具屋などで購入。サイズは最も小さい20ミリのものを使いやすい。約30センチのたこ糸にセロハンテープで固定しておく。(プログラム当日の夕方に行う) ◇コース確認…夕食前にコース確認すると共に、ケミホタルを設置する。 コース確認は以下の点に注意して行う。 1. スタート直後の側溝に架かっている竹の橋は機能しているか。 2. 最初に右に曲がる地点がわかりやすくなっているか？直進できないように、偽装する必要はないか？ 3. 登り坂に張ってあるロープは、機能しているか？ 4. コース上に歩行の妨げとなるような枝、倒木を取り除く。 5. 立ち枯れしている木があれば、危険を回避するため倒しておく。 6. ゴール後に歩く下りの林道に轍(わだち)がある場合は、整地する。また倒木がある場合は、取り除いておく。 ◇ケミホタルの設置に際しては、以下の点に注意して行う。 1. 暗闇での唯一の目印となるため、できるだけコース上の確認しやすい場所に脱落することがないように設置する。しかし、かといってあまり簡単になりすぎることがないように設置する。 2. ケミホタルを頼りにすることにより、危険を招く恐れがないように、様々な状況を考慮し、設置する。(例：崖側には設置しない。曲がり角があるのに設置しない。等) 3. 基本的には前回設置した箇所に取り付けるようにする。	

<p>実施手順</p>	<p>◇事前に「暗闇の歩き方」をレクチャーする。(塾長より)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆転ぶことを前提にした歩き方 ◆暗い場所でもはっきりと物を見るコツ ◆手、足の使い方 ◆その他 <p>◇以下の要領で指導を行う。</p>
<p>内容説明</p>	<p>暗闇に眼を慣らせる意味からも、キャンプ場を出発し、スタート地点で説明を行う。説明する内容は以下の通りである。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 真っ暗な森を歩くプログラムであること。しかし、肝試しのように怖い仕掛けは一切ないことを強調し、「何のために行うのか」という趣旨をきちんと説明する。 2. 目印として、ケミホタルがコースに設置してあるのでそれを頼りに歩くこと。(黄色と赤の違いも！) 3. どのようなコースなのか。 4. 2大禁止事項の説明。 「ケミホタルを取ってしまうこと」 「他人を驚かすような行為」 <p>この2点を守れなかった場合は、危険を伴うと共に、プログラムの目的を達成することができないため即中止とする。</p>
<p>スタート地点</p>	<p>【スタート間隔】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆基本は「一人ずつ」「1分間隔」でスタートさせることが望ましいが、参加者数、対象などにより、スタート間隔は変化する。 ◆スターターの指示により、スタートする。 ◆最初の側溝はたいへん危険なので、補助をする、赤いライトで照らすなどの配慮を行い、危険を回避する。 ◆参加者の合間にリーダーが入り、途中の状況を把握する。問題がある場合は、スタート地点、もしくはゴール地点のリーダーに報告する。
<p>ゴール地点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆到着する参加者を驚かさないように受け入れ、班毎に静かに待機させ、リーダーが到着次第、人数の確認を行う。 ◆最終者が到着後、再度各班の人数を確認。 ◆全員が揃ったことを確認し、以下のような指導を行う。 <p>《ゴール地点での指導》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 感想を聞く。 2. 小野田さんのフィリピンでの体験を話す。 3. 「最初は出来ないのではないか？と思ったことでも出来ることもある。みんなの中には自分でも気が付いていない能力がいっぱい詰まっている。これから始まるキャンプ生活でも、諦めないで頑張ってみることが必要なんだよ」といった旨の話をした後、実際に気が付かないうちにみんなの能力がどれだけ凄いことになっているか体験してもらおう。 4. ライター1つの炎がどれだけ明るく感じるかを体験してもらおう。(炎を直接見ると、眼を痛める恐れがあるので、友達同士で向き合ってもらおうようにする。)

	<p>帰り道</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ゴール地点からの林道は、全体でつながって歩くか、班ごとにまとまって歩いてもらう。班の団結を図るよいチャンスとする。 ◆アスファルト道に出た段階で、再度人数確認を行う。 ◆キャンプ場までは下り坂。決して走らないように注意する。 ◆もし、星がきれいで、時間に余裕があれば、道路にみんなで寝転がって、星を見るのもよい。流れ星が見えるかもしれないぞ。
<p>参加者の持ち物・服装</p>	<p>帽子、軍手、長袖、長ズボン</p> <p>注1: 懐中電灯は絶対に持参させない。 注2: 貴重品、及び不必要なものは持たせない。暗闇なので、落とした物は2度と見つからないと考えた方がよい。</p>	
<p>留意点</p>	<p>◇暗闇に対する恐怖心は、森の中に宿泊する際の妨げとなる。「暗闇でも人間の眼は見えるんだ。」「怖くないんだ。」という想いはその後のキャンプ行動に大きくプラスとなる要素である。</p> <p>◇決して肝試しではないことを強調して、人を驚かして楽しむプログラムではないことを、参加者をはじめ、リーダーにも徹底させる。</p> <p>◇参加者の間に歩くリーダーであっても、緊急時以外は懐中電灯を使用することは避ける。</p>	
<p>安全管理</p>	<p>◇事前のコース確認が危険回避の大部分を占める作業となる。あらゆる状況を想定して危険を回避するよう努力する。</p> <p>◇スタート地点でプログラムの説明を行った後、ゴール地点まで先に歩く事になる。この時は、必要に応じて懐中電灯をつけてコースの最終確認を行う。夕方と夜では状況が変わる時がある。また、ケミホタルの間隔に問題がないかもチェックする。</p>	



事前準備で、コースを整えることは安全上非常に重要。

名 称	「マスつかみ」&「マスの調理法」		
内 容	川に放流した生きたマスを素手で掴み、それをその場で調理して、炭火で焼いて食べる。「生を食らう」貴重な体験となるプログラムである。いかに真剣に取り組ませるかが重要となる。		
目的・ねらい	◇生きたマスを素手で捕らえることにより、食糧を獲得する喜びを味わう。 ◇生きたままのマスを自分たちの手で調理する(内蔵を取り出し、串に刺す)ことで、「人間は他の生き物の命を得て生きているんだ。」という感謝の気持ちを育む。		
実施場所	◇第3キャンプ場の入り口にあたる天然の川を利用。 ◇マスを焼く場所は、ハイキング道入り口、もしくはベースキャンプ場		
スタッフ人員	準備時	3名以上	◆活動場所となる川岸一体、及び経路の草刈り。 ◆川の上流・下流に網を設置し、放流したマスが逃がさないための堤防設営。 ◆マスを調理するための台、内臓を入れるバケツなどの運搬。
	実施時	10名以上	◆進行説明役 1名 ◆堤防の管理 2名 ◆川の周囲・中での安全管理 2名 ◆調理台でのナイフの使い方管理 2名以上 ◆串刺し役 1名 ◆マスの運搬 2名 ◆マス焼き係 2名
準備用品	《マスつかみ場》 準備時:網、川幅と同じ長さの棒、草刈り機、鎌 実施時:調理台、ナイフ(4~6本)、軍手、バケツ(3個)、串、塩、トレイ、(着替え用テント) 《マス焼き場》 山砂、薪、炭、スコップ、消火用の水		
準備手順	《マスつかみ場》 ◇参加人数+数匹分のマスを注文(多少逃げたり、捕獲できないことを考慮) ◇前日の夕方に、マスつかみの現場整備を行なう。 ◇草刈り……地権者への連絡・承諾後に、経路及び現場周辺の草刈りを行なう。 ◇堤防作り…棒と網、川の石を上手く利用し、放流したマスが逃げないように堤防をつくる。 ◇川の中の安全確認……危険な箇所がないか、危険物が落ちてないか、確認。 ◇当日の早朝、マスを放流。 ◇その際、調理台などを運搬し、セッティングする。 ◇必要に応じて、着替え用のテントを設営する。 《マス焼き場》 ◇山砂で円形のカマドを作成。串が刺さるように土手を作る。 ◇マスつかみ開始と同時に火を熾し、すぐに焼けるようにスタンバイする。		

実施手順	<p>◇事前に「マスをつまえて、食べる」ことの意味をレクチャーする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆マスも食べられない訳ではない。生きるために真剣な筈である。 ◆つまえたマスは昼ごはんのおかずとなる。マスの命を奪うことで、自分たちの栄養とするのだから、みんなも遊び半分ではなく、真剣にならないと、決してマスをつまえることはできない旨を説明する。 <p>◇以下の要領で「マスつかみ」指導を行う。</p>	
	エリアの説明	<ul style="list-style-type: none"> ◆荷物はどこへ置か。(班ごとにまとめさせる) ◆どこで・どうやってつまえるか。 ◆つまえたマスはどうするか。その後の手順説明。 <ul style="list-style-type: none"> ◇調理台で、マスを抑える手に軍手をし、ナイフで腹を割く。 ◇内臓を取り出し、川の水でよく洗う。 ◇串刺し担当に、マスを渡し刺してもらう。 ◇串に刺したマスに塩を振り、マス焼き場へ。 <ul style="list-style-type: none"> →キャンプ場で焼く場合は、集める場所を指示。 ◆堤防を壊すとたいへんなことになるので、注意を促す。
	マスの調理	<ul style="list-style-type: none"> ◆調理台では、ナイフを扱うため、必ずリーダーが数名いる体制を維持し、安全教育及び管理を行なう。 ◆安全対策として、マスを抑える手に軍手を着用させる。 ◆ナイフは、個人備品を使わせることも考えられるが、先端が鋭利かつよく切れるナイフでないと、腹を割くことができないばかりか、不必要な力を入れることで危険でもあるため、よく研いだナイフを用意しておくことが望ましい。 ◆腹を割くことに抵抗を示す子どもも居るが、趣旨を説明し、基本的にリーダーは手を出さない。最後まで子どもたちにやらせることが重要である。 ◆取り出した内臓は台の上に放置するのではなく、所定のバケツへきちんと処理をさせる。
	串刺し	<ul style="list-style-type: none"> ◆本来は、マスに串を刺す所も体験させたいが、以下の理由からリーダーが担当する。 <ul style="list-style-type: none"> ◇串の先端で手をさすことがあるため危険である。 ◇非常に技術を要する。 ◇串刺しが充分でないと、焼く時に身が落ちてしまう。 ◆串を刺したマスには塩を振るが、得てして「塩まみれ」になってしまうことが多い。塩は味付けというより、ヒレ・尾などが焦げないようにすることが目的で付けることを理解させ、少量に留める(まさに振る)だけで充分である。
	終了後	<ul style="list-style-type: none"> ◆取り出した内臓は、キャンプ場に持ち帰り、生ごみとして処理をする。 ◆川の堤防を壊し、出来る限り元の状況に復元する。
	マス焼き	<ul style="list-style-type: none"> ◆マスを焼く作業は、スタッフの仕事となる。 ◆焼きあがったマスは温かいうちに食するのが望ましい。全員が揃うのを待つのではなく、出来上がった子どもから食べていく。 ◆雨天の場合は、雨よけの対策を取る。
参加者の持ち物・服装	濡れてもよい格好(短パン or 水着)、足の保護のためサンダル or 靴下、帽子着替え・タオル	

<p>留意点</p>	<p>◇マスつかみを単なる遊びでなく、「生を食らう」という意味あるプログラムにするためにも、動機付けが肝心である。目的をきちんと説明し、ふざける者、怖がる者が出ないように注意することが重要である。</p> <p>◇子どもたちが水に入ってから、何かを説明しようとしても無駄である。(それほど、子どもたちは真剣になっているはずである。)伝えるべきことに漏れが無いよう、事前にプログラムの流れを確認しておく必要がある。</p> <p>◇「川魚は嫌い」という子どもも、自分で捕らえ、調理した魚は新鮮でもあり、往々にして「美味しい」と言って食べることが多い。「好き嫌い」をなくす貴重なチャンスでもあるため、リーダーは上手く指導することが必要となる。</p>
<p>安全管理</p>	<p>◇基本的に子どもたちには、サンダルを履かせるように指導するが、川底に危険物が無いよう充分注意する。</p> <p>◇子どもたちの多くは、生きた魚の腹を切るという経験がない。怖い、気持ち悪いといった感情を持つのは当然である。それを理解した上で、ナイフを使用させるため、通常以上の安全管理体制を取ることが必要である。</p> <p>◇串刺しに関しては、希望する子どもに対して方法を教えることも必要であるが、ナイフと同じように危険であるため、個々の力量を見極め、無理をさせないことが重要である。</p>

《参考》

<p>串の作成</p>	<p>◇マスに刺す竹串を、事前のプログラムとして、子どもたちに作成させることも一案である。自分の作った串にマジックで名前を書かせ、どのマスが自分が捕らえたマスなのかを明確にすることができる。「どれを食べてもいいよ。」というより、「自分が一生懸命になって捕らえ、真剣に調理したマスを食べられる」効果は大きなものがある。</p> <p>◇竹串の作成は、「ナイフの使い方」と連動させて行なうことが効率的である。</p>
-------------	--

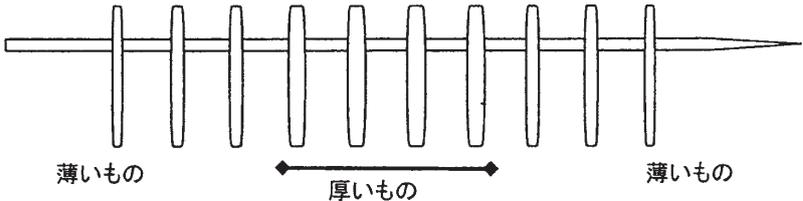


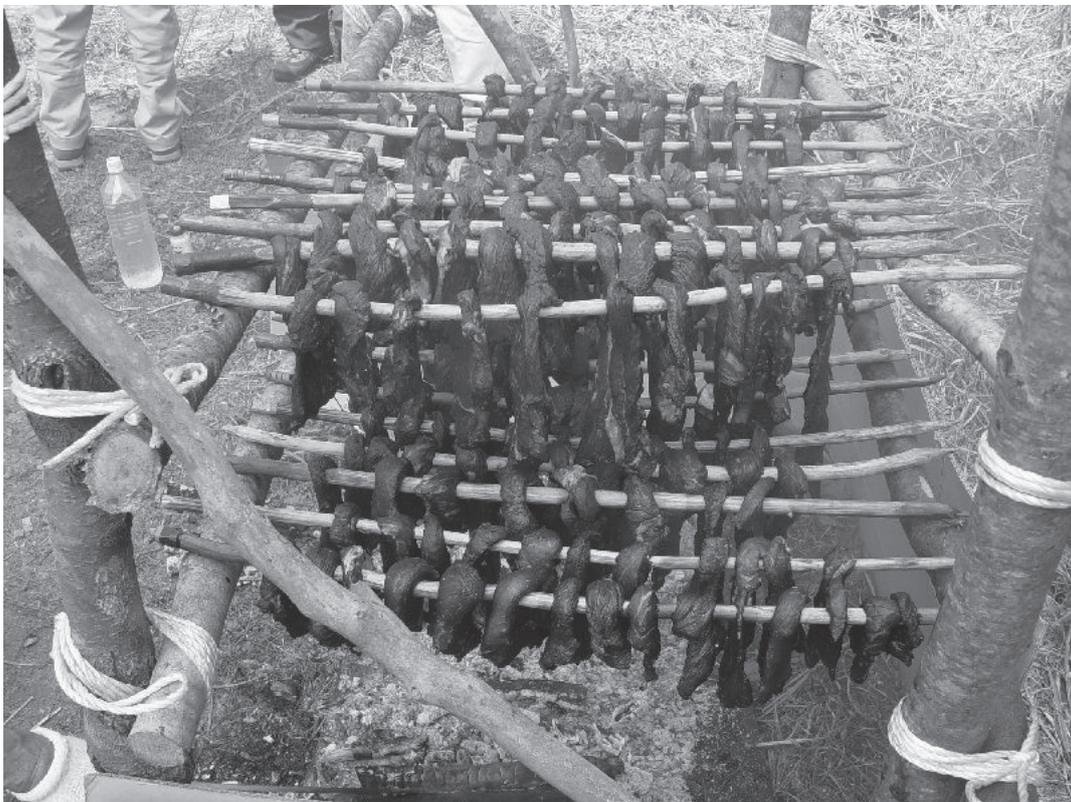
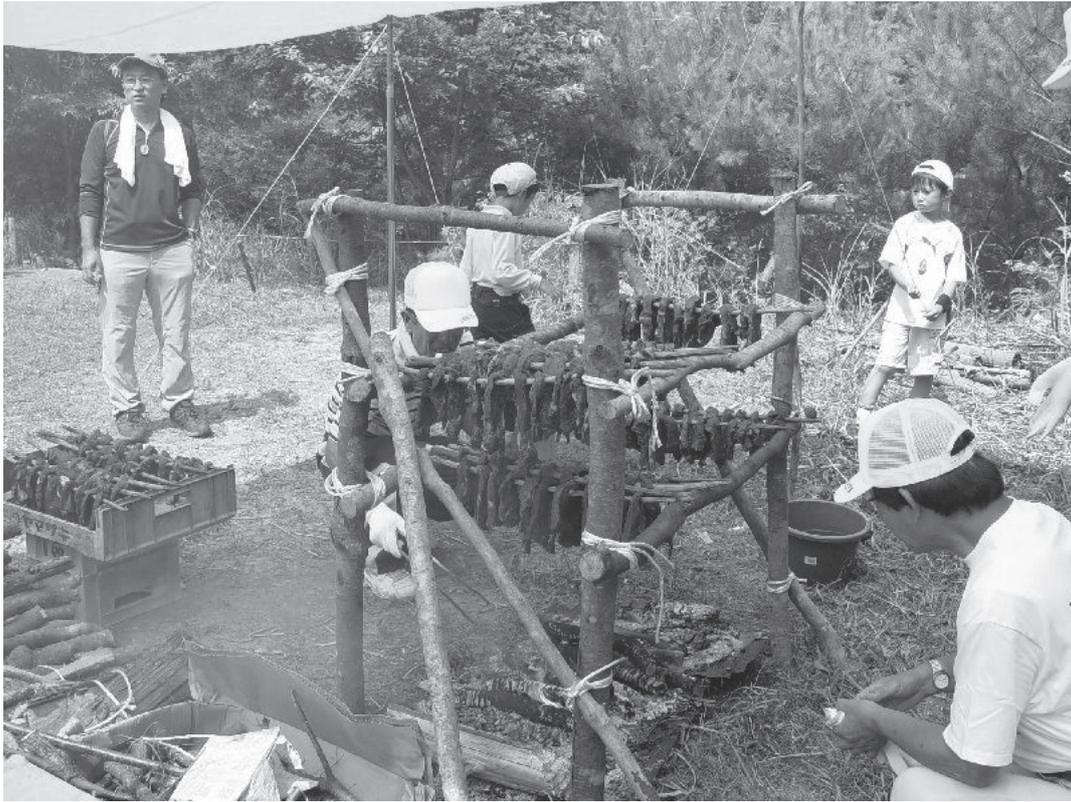
<p>名 称</p>	<p>サバイバルゲーム</p>			
<p>目的・ねらい</p>	<p>◇「食糧獲得」という、人間本来の獲得本能をあらわに表現させることで、子どもらしさを目覚めさせる。 ◇獲得した食材から、仲間と相談しメニューを決め、さらに不足している食材を他班と交換して、食事を作る。その一連の行動から以下のことを学ぶ。 ①基本的な社会の仕組み、恩恵を知る。 ②現代の進歩した文明社会が出来た理由。 ③人間は一人では生きられない宿命の生き物であること。 ④友情、共存、他人に対する思いやり等の大切さ。 ⑤自己中心等の考え方の誤り。 ⑥自分が生きる為に必要な社会を維持する為に不自由、不便さを感じてもルールを自ら守らねばならないこと。</p>			
<p>実施場所</p>	<p>◇説明:ドーム ◇ゲーム:広場(明確にエリアを指定する)</p>			
<p>スタッフ人員</p>	<p>準備</p>	<p>2名以上</p>	<p>食材の仕分け、袋詰め。(例:厨房担当者)</p>	
		<p>6名以上</p>	<p>エリア内に食材を隠匿。</p>	
	<p>説明</p>	<p>1名</p>	<p>進行役として、食材隠匿時にドーム内でルールの説明、班内での役割分担等を行う。</p>	
	<p>実施</p>	<p>進行:1名 審判:3名以上</p>	<p>審判は、ルールが守られているかの監視役。</p>	
<p>準備用品</p>	<p>3～4種類のメニューに対応した食材。偏り、発見できなかった時のことも考え、適正量より1～2割多く用意する。</p>			
<p>準備手順</p>	<p>《食材の仕分け・袋詰め》※参考例：各班10名×6班、60名の場合 ◇設定されたメニュー（例えば：カレー、焼きそば、煮込みうどん等）、各20名分+αの食材のうち、主要な食材（米・麺類等）及び他の材料（肉・野菜等）は、12or18等分（班の数×2～3）にして、ビニール袋に入れる。（合計36or54袋になる。） ◇肉・卵・生麺等、傷みやすいものは現物ではなく、カードを作成し、それをビニール袋に入れる。 ◇食用油、調味料（カレー粉、醤油、味噌、塩等）等は、敢えて分割せずに容器のままとし、どこかの班が独占できる様にしておく。</p>			
	<p>《隠匿作業》※エリアを明確に指定する。 ◇隠匿作業は、子どもたちを現場から離して事前に準備作業を見せないスケジュールを組んでおき、支援スタッフが手分けして行う。（食品が傷まぬ様、可能な限りゲーム寸前に作業すること。） ◇隠匿する場所・方法は比較的発見容易なもの、意表外な場所、あるいは巧妙な手段等により、難度の高いものとする。難度の高きものには肉・卵等、子どもたちの要求心の強いものを選ぶ。 ◇隠匿担当者は、事前に参加する子どもたちの年齢・能力に応じた隠し場所・方法を検討しておくが、これは子どもたちとの知恵比べでもある。 ◇更にビニール袋に紙、石、土、空き缶等を入れた「だまし」を作ることでもゲームに必要な要素である。</p>			

実施手順	<p>◇以下の要領でルールを説明する。なお、説明が終了した段階で、出来る限り参加者から、質問を受け付け、参加者全員が納得した上でゲームに参加できるようにする。</p> <p>◇獲得したものはすべて班の所有であることを繰り返し伝える。少量の班はそれだけで我慢せねばならないことを言い渡しておく。（冗談めかして「一つも獲れない班は夕食抜きで就寝だぞ！」等） →子どもたちの本能をかき立て行動を活発にさせる為である。</p>	
	エリアの指定	<ol style="list-style-type: none"> 1. 広場のどのエリアに食材が隠されているか、範囲を明確に指示する。 2. 予め危険が予想される場所、施設への立ち入りがないようにする。→勢い余って炊事場テント内の野外備品を散乱させたり、駐車してある車両への出入りを避けるため。
	ルール説明	<p>◇各班はハンターゲームと同様に「ハンター役」1名を自選させ、他の者は「猟犬役」となる。各班毎、動物の鳴き声や合言葉を決める。ハンター役には目印となる「たすき」を着用させる。</p> <p>◇ルールは、「猟犬役が発見した獲物(食材)を合言葉でハンター役に知らせ、それを獲得する」という単純なものであるが、幾つかの規定を設ける必要がある。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①猟犬役は発見して、ハンター役を合言葉で呼び、場所を知らせるだけであり、獲物(食材)に手を触れてはいけない。 ②ハンター役は、自班の猟犬役の発見したもの以外に(自分で発見したもの、或いは他の班の猟犬役の発見しているもの)を獲得することはできない。 ③猟犬役が合言葉・鳴き声以外に、人間の言葉を発した場合、即時行動停止処分となる。その審判は、食材を隠したスタッフ及び班付きリーダーが担当する。違反者には黄色のロープやテープ等で両手を縛り、よく目立つ様にしておく。木立等があれば、それに繋ぐ、或いは指導者のいる場所に連行する等、オーバーな表現もゲームを盛り上げるが、決して懲罰的な感覚を与えない配慮が必要である。(実際には、「違反をすると取り締まるぞ!」というポーズをするだけで、厳しく行う必要はない。前述した「本能のままに流されず、常に自制心を保つ必要がある。」という点を認識させるが故の方法である。)
成果確認	<p>◇大体獲得が終わったと判断すれば、一時ゲーム中止を命じ、全員を集合させる。</p> <p>◇指導者は隠匿を担当したスタッフから未発見の有無の報告を受け、未発見のある場合、その食材を隠したスタッフに、食品の種類・個数・方向を指示させた上、ゲーム再開を号令する。従って隠匿担当スタッフは、ゲーム一時中止になる以前に、さりげなく自己担当の未発見物を確認しておかなければならない。</p> <p>◇それでもなお発見出来なかった場合、全員集合の上で担当スタッフに自ら隠した場所に直行して、子どもたちの目の前で取り出す等も一興である。</p> <p>◇各班で獲得した食材は「戦利品発表」として、他の班にもわかるように発表させる。これにより、何がどの班にあるかがわかり、のちの「物々交換」へと繋がる。</p>	

	<p>メニューの決定</p> <p>◇獲得した食材の種類の種類によって、メニューを決めることになるが、希望するメニューを満たすだけ食材は整っておらず、決定するまでに相当の時間を要する。</p> <p>この時、班付リーダーは決して「答え」を出してはならない。子どもたちがそれぞれ自案を主張し合うに任せておけばよい。それが子どもたちの自主性・協調性を育むからである。長い討議の結果、決定するが、そこで不必要品と必要品が自発的に提案され、実行される。結果、物々交換が始まることになる。(先述、油・調味料等を独占させる必要上、分割しなかったのは、この為のものである。)</p>
<p>参加者の 持ち物・服装</p>	<p>帽子、長ズボン、動きやすい靴</p>
<p>留意点</p>	<p>◇このゲームの実施は夕食前に限られます。なぜならば、特に夏期キャンプの場合、日中の炊事は暑さが最大の障害となり、身体の不調を招き易いからである。</p> <p>◇このサバイバルゲームは、最初から最後まですべてが子どもたちが協力し合い、自主的に行動しない限り、人間が生きていく上で最も大切な食事に結びつかない切迫した感情のもとに行われる。だからこそ、出来上がった食事は彼らのすべてであり、そこに満足感と自信が得られるのです。</p> <p>◇このゲームは準備の為、多大な労力と時間を必要とする。しかし、他のプログラム同様、可愛い子どもたちの為に労を惜しんではならない。</p> <p>◇子どもたちは、食糧獲得というゲームに熱中し、かつ夕食のメニュー決定、物々交換と夢中になっており、他の事柄等考えてみる暇もなかった筈なので、ゲームの目的・ねらいなど判ってもらえる訳がない。</p> <p>そこで、子どもたちの記憶の新しいうちに整理をするために、夕食後の夜の集い、お話の時間の冒頭にこのゲームの話話を話題にすることが大切である。</p> <p>①食材を交換して、始めて成り立ったメニュー。それは社会の基本的な仕組みであり、恩恵であること。またそれが、現代の進歩した文明社会が出来た理由であること。</p> <p>②人間は一人では生きられない宿命の生き物であること。友情、共存、他人に対する思いやり等の大切さ。ひいては自己中心等の考え方の誤りと説明すると共に、自分が生きる為に必要な社会を維持する為に不自由、不便さを感じてもルールを自ら守らねばならないこと等。</p> <p>◇もしこの最後の締めくくりがなければ、子どもたちは単にゲームに熱中し、食事に満足したまま終わってしまう。彼らにはそこまで考え、気付くには未だ年齢が少なすぎるのである。</p> <p>◇このゲームは夕食の食材を各班が「ハンターゲーム」の方式で獲得しあうもので、一見子どもたちには過酷で優勝劣敗的な感じがあるが、ゲームの結果は多少の過不足はあっても、栄養的に問題が生じる様なものではない。</p>
<p>安全管理</p>	<p>◇ゲーム性を高めようとする余り、食材の隠匿場所が危険を伴わないように注意する。(高所への隠匿、発見者が多数集まった場合を想定しての危険回避、など)</p> <p>◇エリア内に棘のある植物、ススキなど手を切りやすい植物はある場合は、事前に刈り取っておくか、参加者に軍手を着用させる。</p> <p>◇多少のデコボコは仕方ないが、走っている者が転んでしまいそうな穴が無いよう事前に確認し、整備する。</p> <p>◇参加者は予想以上に真剣になるため、複数のハンターが、ほぼ同時に獲物を獲得した場合を想定し、「同時は即じゃんけん！」などのルールを設け、いたずらに争い事・もめ事が発生しないよう注意する。</p>

<p>名 称</p>	<p>火力乾燥による肉の保存法</p>		
<p>内容</p>	<p>◇牛肉を焚火で乾燥させ、携行保存できるようにし、野営(ビバーク)の際の携行食を作る。 ◇この方法は、小野田塾長がフィリピンでの30年間の遊撃行動期間、射殺して獲得した牛肉を一晩で牛肉の腐敗を防止し、かつ重量を軽減(約50%)して、翌朝より何時でも携行移動出来るように考察されたものである。</p>		
<p>目的・ねらい</p>	<p>◇野営(ビバーク)の際の携行食を自分達で作成することにより、野営に対する意気込みと期待感を高める。 ◇山の中で生活する際の食糧確保の大変さ、大切さを学ぶ。 ◇贅沢な食生活に慣れた現代っ子に質素な食事でも十分に味わい、食することができ、食に対する感謝と喜びの心を育む。</p>		
<p>実施場所</p>	<p>◇調理はドーム。火力乾燥はドーム脇、もしくは炊事場周辺</p>		
<p>スタッフ人員</p>	<p>準備時</p>	<p>2名以上</p>	<p>牛肉ブロックの準備(厨房担当者)</p>
	<p>実施時</p>	<p>2名以上</p>	<p>火力乾燥用のかまど(燻製棚)の作成</p>
	<p>実施時</p>	<p>チーフ1名 補助2名</p>	<p>説明:小野田塾長 かまど番:2名以上</p>
<p>準備用品</p>	<p>《牛肉》一塊5キロ程度のブロック肉 《実習会場》テーブル、まな板:2枚、包丁:2本、端肉を入れるボール、肉を刺した串を入れる容器 《かまど(燻製棚)》支柱:4本、棚:8本、串:班数×4本 《薪》8時間分をよく乾燥したもの。不足のないよう集積する。(燃やして悪い臭いのしない木を選ぶ。)焚火は飯盒炊爨と同等の火力があればよいので、必要以上の太い薪はいらない。(50~60mm) 《バケツ》火力低減用の水を入れておく。</p>		
<p>準備手順</p>	<p>《牛肉の用意》 ◇牛肉は、脂を出来る限り切り落とし、約5キロ程度のブロックに分ける。(班数分) 《かまど(燻製棚)の作成》 ◇かまど(燻製棚)は、写真のように組み立てる。 ◇串の作成:直径10mm 長さ60cm を基準とする串を作成する。先端は肉を刺す関係上、鋭利にする。また、取っ手部分を残して、木の皮を剥いておく。 ◇串にする木は、真っ直ぐで、悪臭のしないものを選ぶ。(桜などが最適) 《実習会場》 ◇ドーム内に各班のテーブルを円形に配置し、小野田塾長の説明及び実演が良く見えるように配置する。 ◇各テーブルには、衛生管理のためテーブルクロスの代用として、ビニール袋を敷き、テープで固定しておく。 ◆包丁、まな板は、安全面、衛生面の両面から、作業に取り掛かる直前に配付できるように準備しておく。(塾長の説明終了までは、配布しない。)</p>		

実施手順	<p>◇事前に小野田塾長からのレクチャーを行なう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆肉の切り方 ◆串への刺し方 ◆その他 <p>◇以下の要領で指導を行う。</p>	
	肉の切り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肉の繊維の方向を読み取り、繊維に沿って切っていく。 →繊維を横方向に断絶してしまうと、そこから栄養分が出てしまう。 2. 肉は、出来る限り同じ大きさ、厚さに切り分けていく。 目安は、幅5cm、長さ6～8cm、厚さ1.5cm。ちょうどタバコの箱の大きさである。特に幅は均一にする。 3. 規格外に幅の大きなものが同一の串の中に混じると、棚に串を並べたとき、その肉だけ隣の肉に接触して乾燥不良となるからである。
	串への刺し方 並べ方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上部より2cm 程度のところに串を刺し、隣の肉と互いに触れ合わないよう間隔を保たせる。 2. 目安としては、1本の串に9～10枚である。 3. 肉は必ずしも同じ厚さに調理できないため、分厚い肉を中央部に、薄い肉を両端側に配列されるように刺す。 <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 4. 棚に並べる時も、同様に隣の串の肉と接触しないように配列する。互いの肉が接触していると熱気が通り抜けられないため、その部分は乾燥しない。
	熱処理法 (焚火の要領)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 焚火は、カマド内の2ヶ所で行う。 2. 焚火の強さは、絶対に燻製する肉の下端で100℃近くにならないように保つ。 3. 肉の下端に手を差し入れて2秒間位我慢できる熱さを常に保つ。(70～80℃) →なお、手が熱さを感じても我慢できる温度は60℃程度である。基準として覚えておくとよい。 4. 火を燃し始めて、肉の脂が溶けて垂れ落ちるのは仕方ないが、肉汁が垂れる場合は、熱風が既に100℃を越えて肉が煮えるか、燃え始めた場合の現象であるから、直ちに焚火の薪を少なくして火勢を落とし温度を下げるのが肝要である。 5. もし、この状態を放置すると、肉が焦げて鯉節同様の乾燥した仕上がりとなり、後日煮戻した時、硬くて食用に供せぬものとなる上に、まったく味の抜けた不味いものになる。 6. 焚火が時間の経過に伴い、焚火の焰が小さい様でもおき火が多くなると温度が上昇することも覚えておかねばならない。

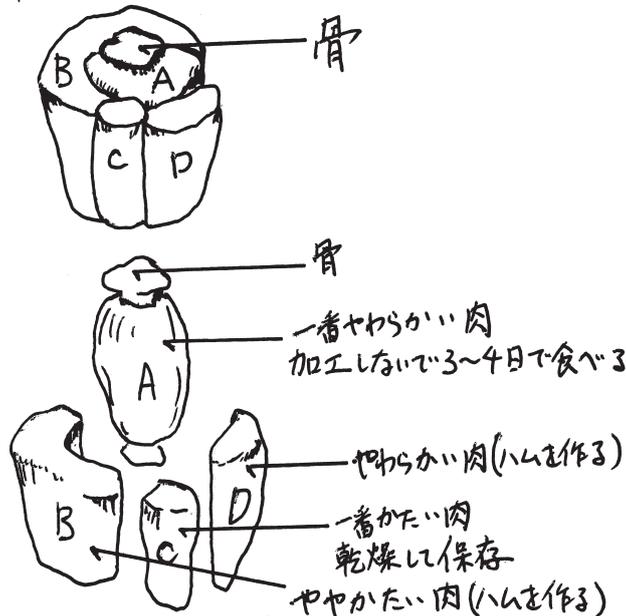


<p>実施手順</p>	<p>串の差し替え</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 風向きにより、棚の手前或いは奥側又は左右のいずれかに、熱風が流れることがある。この場合、肉の仕上がり具合に応じて、串のかけ替えを行なう必要がある。 2. 多量の肉を処理するため、棚が2段或いは3段になる場合は、上下の交換を行なうことは勿論である。 3. 微風の場合でも、左右両端それぞれ1本ずつは乾燥の進みが遅いのが普通である。したがって、適時中央部と差し替える必要がある。 4. 総じて、万遍なく平均して乾燥が進む様着意する。
	<p>完成</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 完全に保存できるまで乾燥を必要としないため、市販されている燻製に近いものがよいと考える。したがって、肉の表面が乾燥し始めた程度で、一応焚火を中止する。
<p>参加者の持ち物・服装</p>	<p>特になし</p>	
<p>留意点</p>	<p>◇この方法は、小野田塾長がフィリピンでの30年間の遊撃行動期間、射殺して獲得した牛肉を一晚で牛肉の腐敗を防止し、かつ重量を軽減(約50%)して、翌朝より何時でも携行移動出来るように考察されたものである。したがって、一般の燻製法とは手法、味ともに異なる。軽快な遊撃行動に適合させるため、単に短時間でできる腐敗防止と軽量の処理が目的である。</p> <p>利点 ①食塩を必要としない ②湿気を吸うことが少ない(雨天時) ③塩漬天日乾燥肉ほどには軟らかく煮戻らないが、煮戻しが可能である ④燻室を作る必要がない。</p> <p>短点 ①熱効果不良のため、薪を多く必要とする。</p> <p>《棚の設置場所》 ◇地形・地物が許せば、風が通り抜けられない場所に燻製棚を設置出来れば好都合である。 ◇昼夜風向きの変化に着意し、左右の横風になる様に出来れば良い。 ◇適宜の材料(トタン板、ダンボール等)があれば、風除けを設けて熱気が真直ぐに上方に昇る様にすれば効果は倍増する。</p> <p>《肉の保存について》 ◇完全に乾燥をさせていないため、2~3日は常温での保存も可能であるが、それ以上は冷蔵庫でも保管が必要である。 ◇また、時間の経過と共に内部の水分が出始めるため、ビニール袋のように通気の悪い状態で保存するとカビ発生の原因となる。新聞紙に包む等、通気を良くする事が重要である。</p>	
<p>安全管理</p>	<p>◇日常ではあまり体験することのない、大きな塊の肉を切るため、通常とは違った動きが想定される。包丁を使用する際は特に注意する。 ◇串は鋭利に処理されている。手を刺さぬよう、刺し方・持ち方を指導し、注意を促す。 ◇当然のことではあるが、生の肉を触るため、作業に取り掛かる前には、石鹼による手の洗浄を徹底させる。</p>	

<p>参 考</p>	<p>◇先述の通り、一晩の処理では重量は約半減し、且つ2～3日の腐敗は防止できるが、完全に乾燥し、長期保存してもカビが生えない状態にする為には、なお次の処理が必要である。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一晩乾燥した肉を串から抜きはずす。 2. 串を横木に簾(すだれ)の様に隙間を空けて固定する。 (肉がこぼれ落ちないだけの隙間を作る) 3. はずした肉の乾燥度の低いものを中央部に、書籍を並べる様に次々に積み上げていく。(平積みしては熱風が抜け通らない) 4. 焚火をして熱風を上げると、当初は全く熱風が肉の隙間を抜けてこない。 5. やがて、熱風が抜け始めると、手をかざすと水蒸気で手が濡れる。 6. 更に燃し続ける。乾いた熱風が軽く抜けて来るようになる。(積み上げた肉全体の温度が上り、且つ肉表面の湿気がなくなった証拠である。) 7. 薪の使用量を軽減する為には、乾燥を急がなければ、この程度で焚火を中止し、12時間後の翌朝(又は翌晩)同様のことを繰り返す。(敵及び住民に発見されないため) 〔加熱された肉が放置されることにより、冷却し、収縮する場合、肉中心部の未乾燥部分の水分が収縮の圧力と、時間の経過に伴う水分の表面乾燥部への浸透を利用して労力を省略する方法である〕 <p>◇小野田の場合、敵及び住民が山中侵入の考慮なき場合は、朝・晩2回の焚火を繰り返し、5日間(10回)で完全に乾燥した。</p> <p>《完全乾燥の判別法》</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆完全に乾燥した肉は、半日放置しても肉の表面が茶黒くくすんだ色で、全く光沢がなくなるので判別することが出来る。 ◆もし、まだ内部に水分を含んでいる場合は、半日間の放置で肉の表面に湿りが現れ、指を触れると醤油を濃縮したような粘状の液が付着する。 ◆完全に乾燥されていれば、缶に密閉して保存してもカビが発生することもなく、1年間の保存に耐える。(それ以上の保存経験無し)
<p>付 記</p>	<p>以上の方法は、遊撃行動間、多量の食塩を常時携行不可能であり、且つまた肉の獲得は敵状との関係及び放牧牛の所在地との関係で、常に同一場所を利用して燻製処理することは不可能であることと、また小さな島の限られた行動範囲において、潜在・潜伏・潜行を繰り返している者にとって、たとえ乾季中であらゆる十分な食塩が確保していても、白日の太陽光線を受けられる広い空間に塩漬肉を展げて、天日乾燥を行なうことは、敵及び住民に自己の位置を発見される危険が大きく、実行出来ない。</p> <p>《参考》牛肉70kg 程度を乾燥するための準備所要時間は3時間30分程度で完了することができた。</p>

	<p>急速乾燥法</p>	<p>◇もし肉が少量で且つ一晩で完成しなければならない場合は、肉を薄く切り(5mm)串に縫う様に開いて刺し(魚の開きの様に)、焚火は熱を考慮することなく、高熱で仕上げればよい。</p> <p>◇この場合、製品は半ば煎餅状となり、その点携行食として利用することが出来る。</p> <p>◇但し、この方法は肉処理に多大な時間を要し、且つ串の数も多く、従って燻製棚も幅広く、掛棚も三段を備える必要があるため、例外として実施した。</p>
<p>その他の方法</p>	<p>擬似ハム的な簡易作成法</p>	<p>◇一地に数日(一週間以内)滞在する予定があり、一方肉をローストにして保存する容器が不足している場合、出来るだけ軟らかく食べられやすい肉を保存する為、焚火の周囲に大きな肉の塊を立てて置いて、徐々に水分を蒸発させ、腐敗を防止することができる。</p> <p>◇小野田の体験では、一地で燻製肉が完成するまで、大体6~7日間で、初日は徹夜で10時間程度、2日目からは7日目まで朝・夕2回1時間30分~2時間(最終日に近づくに従い短時間となる)焚火を続けている(目的は燻製完成の為)が、この期間を通じ焚火の傍に焦げない程度の距離に置いておくだけである。</p> <p>◇大きな肉の塊とは、後肢・前肢にある(要図下段後ろ足参照)B・C・Dの肉(前肢にはDに似た筋肉あり)の様にそれぞれ独立した筋肉の塊のことを指す。</p> <p>◇独立した筋肉は、それぞれ薄い膜に覆われており、筋肉の断面が面積的に少ないことからこの方法に適している。(断面の大きな肉は表面が早く乾燥して固くなって適さない)</p> <p>◇風向きにより、位置を風下を選ぶ。初日徹夜の焚火の時は、大体2時間程度で表裏の向きを交換する。</p> <p>◇燻製の肉と同様、肉汁の垂れない(煮えない・焦げない)様、置く位置を加減する。</p>

牛のうし足



キャンプでの出来事

キャンプでの出来事

(1) 中学生の男の子とお父さん

キャンプに来た時は親子なのによそよそしかった二人でしたが、キャンプを終えて帰る時には男の子はお父さんの荷物を自分で持って迎えのバスに乗り込んでいきました。—この3泊4日のキャンプで、二人の仲に何かが変わったのでしょうか。



(2) 小学三年生のキャンプ初参加の女の子

子供達だけでテントで泊まることになりましたが、女の子にとっては初めての体験であり不安と寂しさに我慢ができずに泣き出しそうでした。しかし、自分と同じ子供達の前では泣けずに、夜中にスタッフのいる母屋へやって来ました。「先生、30分だけ一人で泣かせてください。」と言いました。

スタッフは、空いている医務室用の部屋を貸してあげました。30分位したとき彼女は“ありがとう”と言ってすっきりした顔をして皆のいるテントへ戻って行きました。



(3) カミナリの下でのビバーク

カミナリが鳴る中でビバークをしました。一人の男の子だけは怖くてがまんができず、ふもとの母屋へ戻りたいと言い出しました。他の仲間が皆で励ましました。男の子はしぶしぶ納得して、一晩ビバークをして翌朝皆と母屋へ戻りました。待っていた母親に、自慢げにビバークの話をしていました。

(4) 母親に注意する子供

食べ残しの残飯を小川に捨てようとした母親を見ていた子供が、これを注意して止めさせていました。



(5) 携帯電話のない生活—会話の増加

自然塾に着くと、まず携帯電話で誰かに電話をしようとしています。しかし、キャンプ場では携帯電話は圏外で通じません。一時不安そうにしますが、ふっきれたように仲間との会話に熱中します。



(6) ゲーム機のない生活—新しい遊びを知る

テントの中で、ゲーム機で遊んでいる子供がいました。周りの仲間の子が彼に言いました。「ゲームは家でやればいい。キャンプに来てまで何でゲームをしているんだ！」数分後、彼は広場で皆と駆けっこをしていました。



(7) 自動販売機のない生活—自然の美味しさを知る



キャンプ場には自動販売機はありません。喉が渴いたならば、小川の湧き水か母屋の大鍋に用意してあるお茶をヒシヤクで汲んで飲むのです。

小川の水飲み場の底にはカエルがいます。最初はびっくりしてなかなか飲めませんが、一度飲んだあとはその美味しさにひかれてやみつきとなります。この水を飲んでお腹を悪くした子はいません。

小野田さんの保証つきです。

(8) 怪我の効用—血を見る—痛さを知る—思いやりを知る

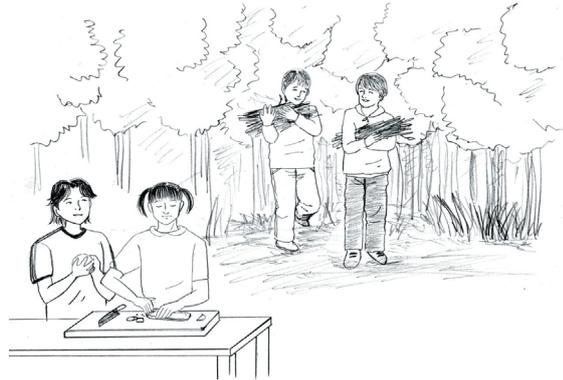
転んで擦り傷をつくって痛がっている女の子を見つけた男の子がいました。彼は泣きながらスタッフに告げに来ました。あとで彼に聞いた「なぜ泣きながら知らせに来たの。」彼は答えました「痛がっている子が可愛そうだった。」

同じ気持ちに…



(9) 皆で一緒にやる

夕食を作っているとき、女の子が野菜を切っていました。男の子たちは自分達で相談をして、杉林の中に薪を探しに行きました。



(10) 真面目に真剣にやることを見せる一興味を持つ一本人も真剣になる

小野田さんが燻製肉を作るために焚き火を始めました。子供達がこれを見学していました。焚き火の煙が目には沁みてとても痛そうでしたが、小野田さんが一生懸命やっている姿を見ていた子供達は、決してその場を離れませんでした。

(11) 協力できない子が協力できるきっかけ

皆でテントを張る作業をしていた時、参加しない子がいました。最後の支線を張る時、人手が足りなかったため、その子に支線の一本を張ることを頼みました。その子はやり方は分からなかったけれども、皆がやっているの仕方なく手伝いました。おかげで無事テントが張れました。皆はとても喜び彼に感謝しました。その後、彼はいつも皆と一緒にしました。



(12) 大きな声を出せる子供達

大きな声を出せる子供は背筋が伸びている。小さい声しか出ない子は猫背で陰気になりがちである。スタッフがいつも大きな声を出していると、子供達もつられて大きな声を出します。小さい声の時は、スタッフは聞こえないふりをします。来た時と帰る時では、あきらかに子供達の姿勢が変わっています。

(13) 挨拶ができるようになったきっかけ—大人がまず示す

挨拶がしっかりとできない子供が沢山います。しかし、親達にも沢山います。朝礼や終礼の時に、“おはようございます”“おやすみなさい”さえ言えない親がいます。スタッフは親達に重点的に挨拶をします。まず、親達が挨拶ができるようになりました。子供達は親のまねをして挨拶をするようになりました。親が変われば子も変わります。



(14) 時間を守ること—皆の時間を無駄にしないこと

自然塾では決められた集合時間がきたならば、予定通り始めます。遅れてきた人達を待っていません。遅れてくる一部の人達のために、多くの人を待たせるわけにはいきません。遅れてきた人は、あとから急いで追いつけばよいのです。待っていてくれないことが分ければ、次からは遅れなくなります。電車に乗り遅れたならば、旅行にはいけないのですから。

(15) 皆競争が大好き—その後の思いやりが大切

サバイバルゲームをやっている時には皆闘争心を剥き出しにします。しかし、終わった後は、獲得した食材の量や品数に各班の差ができます。そんな時、各班の話し合いで物々交換が始まり、結果として皆美味しい夕食となります。薪割りを手伝ってお米をもらう班もありました。



(16) リーダやスタッフにあこがれる—かっこいいことは素晴らしいこと

キャンプでは、何をやるにもリーダーやスタッフの指示に従います。彼らは子供達のために一生懸命(子供達が起きる前から寝たあとまで)頑張ります。その頑張りを、子供達はしっかりと見ています。スタイルや容姿ではなく、頑張っている姿がかっこよく見えるのでしょうか。リーダーは子供達の憧れでありヒーロなのです。頑張れば、誰でもヒーロになれることを子供達に知ってもらいたい。



(17) 出来ないことができた時の喜び—誉められた時の喜び



少年野球チームに入っている子供が、ある日とてもうれしそうに話しかけてくれました。野球の練習の時、失敗するといつも叱られます。「バカ！何やっているんだ！やりにおし！！」と。しかし、このキャンプでは「おいしいな！今度はできるぞ！」「いいぞ！その調子」などと誉めたり、励ましてくれることがとてもうれしいのだそうです。

子供は最初は未完成だらけです。でもそれを欠点と見るか長所と見るかです。

(18) 知らせること—自ら知ること

キャンプに参加する前に多くの子供達は、両親から小野田さんのルバング島のことを聞いてきます。小野田さんと接して、子供達は自らも学びます。「すごい、すばらしい人」だと。そして、両親から聞いた小野田さんの話の意味を自分なりに理解します。以後、両親からお便りをいただきます。子供が目を輝かせて小野田さんのことを話してくれたそうです。親子の話題が始めて一致して、とても嬉しかったとありました。



(19) 社会—キャンパー—働くこと—傍(はた=周り)の人達を^{らく}樂にさせること

トイレ掃除も積極的—理屈が分かれば何でもやれるようになります。





(20) 三つ子の魂—子供を侮らない—親子の認め合い

飯盒炊飯の方法は、子供達に教えます。そして子供達が得意になって親に教えます。親子の会話が弾んでいます。



(21) お風呂は週に数回(毎日ではない)
—子供は全く気にしない

皆で決めて、皆で同じことをやれば我慢できるのです。

(22) 火は人を和ませる—何事も時と場所と環境により—人の気持も変わる

焚き火をしていると人が集まってくるのです。自分のことを話すようになります。



(23) 持ち場の自覚—責任を果たすこと

女の子達がキャーキャー言っていました。マムシを見つけたのです。そばで、男の子達が一生懸命マムシを棒で叩いて追い払おうとしていました。マムシは林の中に逃げていきました。男の子達はまだ緊張していました。きっと、彼らも怖かったのでしょう。でも、女の子達には弱みを見せませんでした。こういうことが男らしさを育てるのでしょう。



(24) パイロットの夢をかなえた男子

運動の得意な男の子、しかし、勉強が苦手な子でした。
小野田さんが、将来の夢を聞きました。その子はすかさず、パイロットと答えました。小野田さんは言いました。パイロットは体も丈夫ではないといけませんが、数学や英語も知らないと飛行機の操縦はできないよ。最近、彼は大学を優秀な成績で卒業して、パイロットになったそうです。

(25) 和式と洋式

最近の子供達は洋式のトイレになれています。キャンプは和式です。山でビバークをする時は、スコップで穴を掘って用を足します。最初はできませんが、どうしても困ればできるものです。やってみてやらせてみれば、皆できるようになります。



(26) 準備万端

夜に暗闇の中を決められたコースにしたがって歩きます。(ナイトハイク)
スタッフは、事前に日中コースの下見をして目や脚下の高さにある小枝を切って、怪我をしないように準備をします。これまでに一人の怪我人も出ていません。





(27) 鱒つかみー生き物を自分で料理する

鱒を堰き止めた小川に放して、子供達に捕まえさせて、自分でさばいて、塩焼にして食べます。子供達も真剣に行います。生命の恩恵を知る好機です。味わいながら食べています。

(28) 言われていることが分からないー言っている方は分かっている

スタッフが子供達に話す時には、子供達に分かりやすい言葉を使います。

- 「本日は」→「今日は」
- 「禁止」→「やってはいけません」
- 「同行」→「一緒」

大人にとってはなんでもない言葉ですが、子供にとっては分からないのです。



言っていることが分からないのではない。言われていることが分からないのだ。言っている方は自分のことには気がつかないもの。



(29) 能力に差があるのは当たり前

後片付けが速い班と遅い班がある。しかし、速い班が、いつもきれいにしっかりと後片付けができていとは限りません。結果も大切、中味も大切。



(30) 子供は騒ぐのが仕事

両親ー早くしなさい、ダメですよ
子供ー走り回る、大声を出す

参考資料

水の安全教室編

- ① ライフジャケット浮遊体験
- ② 物を使った救助
- ③ 着衣泳

ライフジャケット (LJ) 浮遊体験

目的：LJの重要性を理解させ、正しい着用とLJの活用を体験しながら学ぶ。

時間	項目	内容	留意点	備考
10分	<p>■LJの説明</p> <p>右：バックルタイプ 左：紐タイプ</p> 	<p>◆LJの説明</p> <p>バックルタイプ 紐タイプ</p> <p>◆LJの着用方法の説明</p> <p>バックルタイプ・紐タイプ</p> <p>・大人用と子供用が違うケースがあるので、子供を1人モデルとして参加者の前で着用方法を見せる。</p>	<p>○LJの必要性説明</p> <p>・高い浮力があるために、着ていれば泳げない人でも浮くことができることを説明。</p> <p>○着る前にLJの点検を行う</p> <p>・破損が無いか確認する</p> <p>・身体に合ったサイズの着用 (やや窮屈な位が適度)</p>	<p>落水し、水に浸かった時に手動もしくは自動でエアにより膨らむタイプのLJもある。</p> 
	<p>■LJの着用方法</p> <p>・紐タイプ</p> 	<p>◆LJの着用方法</p> <p>・紐タイプの着用方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. LJに袖を通す 2. チャックを閉める 	<p>○着た後に、装着確認</p> <p>・簡単に脱げてしまわないか</p>	

時間	項目	内容	留意点	備考
		<ol style="list-style-type: none"> 3. 紐を締める 4. 前で一度紐を交差させる。(短い場合はここで結ぶ) 5. 後ろでもう一度交差させる。 6. 前で結ぶ。 7. 完了 緩くないか確認。 <p>・バックルタイプ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. LJを着る 2. バックルを留める。(ストラップがよじれないように注意する。) 3. ストラップの端を持って締める。 4. 完了 緩くないか確認 	<p>※ライフジャケットの浮き上がり防止のために、股下にストラップが有る物は説明し、留めるようにする。</p> <p>※夏場は適度にライフジャケットを脱がせて体温調整する必要有り。脱水症状に注意。</p> <p>LJの紐やバックルの締めが緩いと、落水した時に体から抜けてしまいケン。</p>  	

時間	項目	内容	留意点	備考
	<p>■浮いた時の姿勢の体験 背浮き</p> 	<p>◆臥し浮き(気をつけ・手足広げる) ◆背浮き (気をつけ・手足広げる) ◆立位 (足を曲げる 伸ばす 両手を拳 げる)</p>	<p>○色々な浮き方を行わせて体験する。 ※水中で浮いている状態は、バランスを崩しやすいので、手足で水をかいてバランスを取ると安定しやすい。</p>	
	<p>■1人で行う低体温症予防の体位</p>  <p>■グループで行う低体温症予防の体位</p> 	<p>◆H. E. L. P体位説明 水に触れる体表面積をできるだけ小さくし て、1人で浮き身を取る方法説明。 ◆H. E. L. P体位実施 ◆HUDDLEポジション説明 複数名いる場合には、お互いに片を組んで輪になって浮くようにする。 ◆HUDDLEポジション実施</p>	<p>体温が下がるのを防止するための体位の説明を行う。 (低体温症を防止すれば、生存率が上がる) 首、脇の下、脚の付け根などにある太い動脈血管を隠すように指導。 バラバラでいるよりも、全員がかたまっていての方が、1人よりも体温低下を抑えることができると発見されやすいことの説明。 輪はなるべく小さくし、隣の人との間を開けないようにして、密着する面積を大きくする。</p>	<p>H. E. L. P Heat (熱) Escape (逃げる) Lessening (軽減させる) Posture (姿勢) HUDDLEとは 集まりのこと。 (アメリカンフットボールで選手が輪になって集まり作戦を練る姿をハドルという。)</p>

時間	項目	内容	留意点	備考
	<p>■LJをつけて泳ぐ</p> <p>クロール 平泳ぎ 背泳ぎ エレメンタリーバックストローク</p>	<p>◆一人で ・クロール (顔付け・ヘッドアップ) ・平泳ぎ (顔付け・ヘッドアップ) ・背泳ぎ ・エレメンタリーバックストローク ※背浮きの状態で行う平泳ぎのような泳ぎ。(手は上まで上げずに肩の高さから腿までかく) ※脚はバタ足と平泳ぎの脚で行ってみる。</p>	<p>色々な姿勢や泳ぎ方で行い一番効率よく移動できる方法を確認させる。※短い距離で体験させ、主となる泳ぎを長く行う。</p>	
	<p>◆グループで泳ぐ</p> 	<p>◆グループで泳ぐ 背浮き姿勢で泳ぐ</p>	<p>グループでは、皆が離れないように互いのライフジャケットを手で掴ませるため、手が使えない。そのため背浮きの常態でキックを使つての移動となる。</p>	
	<p>■友達を引っ張って泳いでみよう ◆手足を使って</p> 	<p>◆キャリー法を実施 ・ライフジャケットを片手で掴み、フリーになっている方の手で水をかく。</p>	<p>人を引っ張って泳ぐことの難しさを体験させる 引っ張って泳ぐときの泳ぎ方として2種類の方法を体験させる</p>	

時間	項目	内容	留意点	備考
	<p>◆足だけを使って</p> 	<p>・リアキャリア 頭を両側から支え、相手の顎が上がるようにして後方に運ぶ。</p>	<p>※浮かんでいる人を運搬するのでも、大変な力が必要であることを、体験させる。 それにより、1人で救助に向うことがキケンであることを学習させる。</p>	

物を使った救助

目的：「泳がないで救助することが、最善の方法であること」を教え、身近なものを使って救助できることを体験により学ばせる。目標は、落水などの緊急の場合にあわてずに活用できるようにすること。
※子どもたちだけで水辺に行かないことが重要である。

時間	項目	内容	留意点	備考
5分	<p>■導入説明 水に入らずに助けよう！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・溺れている人を泳いで助けるのは容易ではない。 ・よほどの泳力がなければ抱きつかれて自分も一緒に溺れてしまう。 ・泳がないで救助することが、基本であり最善の方法。 ・誰でもできる身近なものを使った救助方法を知っておくことが大切。 	<ul style="list-style-type: none"> ・溺れている人を救助しようとして、二次的な事故を招く恐れがあることを理解させる。 ・泳げなくても、方法を知っていれば、安全に救助できることを学ばせる。 	
	<p>■救助に役立つアイテム紹介 身近にある救助に使える物</p>     	<ul style="list-style-type: none"> ・日常にある身近な物をいくつか用意して、「どれが、どのように使えるのか」をクイズ形式で答えさせる。 ・答えた人に、実際に1～2つやってみてもらう。 ◆身近なもの ペットボトル、ビニール袋、バックやかばん ズボン、棒 など ◆自然体験活動時 ペットボトル、ビニール袋、クーラーボックスバケツ など 	<ul style="list-style-type: none"> ・身近にある物、自然体験活動に持って行く物で救助に使える物を認識させる。 ・自然体験活動時に準備しておく良い物を理解させる 	

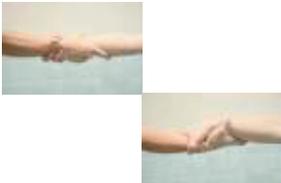
時間	項目	内容	留意点	備考
40分	<p>■道具を使った救助の方法 どうやって使う？</p> <p>◆ペットボトル</p>	<p>・用意した物でどのように活用するのか、また、効果的な活用方法を体験させる。</p> <p>①ペットボトルでの浮遊体験 ふたを閉めたペットボトルを参加者に持たせ、実際に浮くかどうか体験させる。</p> <p>[立位の場合] 口が水面に出るようにアゴの下にペットボトルがくるようにしっかり持たせる。</p>  <p>[背浮きの場合] ペットボトルをお腹（おへそのあたり）に抱え込むように、しっかりと抱かせる。</p> 	<p>・ペットボトルがある場合とない場合の浮力の差を実感させる。</p> <p>・ペットボトルを水の中に押し込む（沈める）ように体重をかけていくことにより、浮力が得られることを実感させる。</p>	

時間	項目	内容	留意点	備考
		<p>②ペットボトルを投げて救助する方法 溺者にペットボトルを投げて渡し救助する。</p> <p>・投げるペットボトルには、10分の1程度水を入れてフタをしめておく。</p> <p>・投げる時は、溺者の胸を狙って投げるが、背浮きであればお腹、立位であれば手の前に落ちるように投げると、溺者が受け取りやすい。</p>	<p>・実際の救助時、陸にペットボトルが多数あるならば、溺者がペットボトルを確保するまで、次々と投げ入れるようにする。</p>	
	<p>ビニール袋</p>  <p>◆鞆・バック</p>	<p>ビニール袋に少し水を入れ、空気を入れた状態である口を結び、溺者に投げる。風の影響を受けやすいので、風の強いときは、投げ上げずに低く投げ入れる。</p> <p>・溺者がビニール袋に捕まる時は、結び目を下にして、つかんだ手を水中に保持する。</p>  <p>・鞆に物が入っているときは、空にしてから投げる。</p> <p>・受ける側はできるだけ鞆の中から空気が出ないように、また水が入らないようにして浮き身をとる。</p>	<p>投げる方法とともに、投げられたらどのようにすれば良いかを学ばせる。</p> <p>・投げられた鞆の形によって、どのようにすれば良いかを学ばせる。</p>	

時間	項目	内容	留意点	備考
	◆ズボン	<p>ズボンを使った背浮き（デモンストレーションとして）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ボタンを留め、スソを結ぶ  <ol style="list-style-type: none"> 2. お尻の部分に空気を入れる  <ol style="list-style-type: none"> 3. 腰の部分を押しさえ空気を逃がさない  <ol style="list-style-type: none"> 4. 背浮きの姿勢をとり静かに浮く 		※実際には、実用的ではなく、ズボンの生地が目が細かくても、空気が抜け、立ち泳ぎができないと一連の作業ができない。また、水中でズボンを脱ぐのは極めて難しい。

時間	項目	内容	留意点	備考
	◆スローバック	<p>比較的取り扱いが容易で、携行するにもかさばらず、有効性が高い。</p>  <ol style="list-style-type: none"> ①投げ方 <ul style="list-style-type: none"> ・バックの口を開き、端を2～3m引き出す。 ・バックを利き手で掴み、もう一方の手でロープを引き出し、端の結び目から余裕を持って握る。 <p>溺者に声をかけ、直接バックが溺者にあたるように投げる。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・救助する人が流れに引き込まれたり、助けられる人にロープが絡まったり、かえって危険を増す結果になりかねないこともある。安全な場所で、体験として行うのは良いが、それ以外は、使い慣れた指導者が管理すること。 ・いつでも、ロープを離せるようにしておく。 	

時間	項目	内容	留意点	備考
		<p>②受け取ってからの引き寄せるまで</p> <ul style="list-style-type: none"> ・溺者は、両手でしっかりロープを握ったら、すばやく仰向けの姿勢をとる。 ・救助する人は、川など流れがある場合は予想外に力が必要となることがあるので、周囲に応援を求めて引く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・溺者としての対応も学ばせる。 	
	◆ロープ	<p>ロープで救助する方法</p> <p>①投げるロープの先端には、エイトノットなどで結びを作っておき、溺者からロープが抜けないようにする。</p> <p>②投げるときは、溺者の真上を超えて遠いところに着水するようにする。また、ロープは絡まないように大きい輪と小さい輪を交互に作るように重ねてから投げ入れると良い。</p> <p>③溺者がロープを持ったら、ゆっくりとたるみをなくすよう引っ張る。</p>  	<ul style="list-style-type: none"> ・流れがある場合は、特に岸に引き寄せなくても寄ってくるので、強く引き過ぎない。 	

時間	項目	内容	留意点	備考
		<p>[遠くに投げるとき]</p> <p>重石になるペットボトルやビニール袋等をロープに結びつけて、実際に遠くへ投げさせて体験させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ペットボトル   <ul style="list-style-type: none"> ●ビニール袋  	<ul style="list-style-type: none"> ・流れがあるときは、上流側の溺者より遠くに投げる。 ・ふた結びまたはクラブヒッチで結ぶとよい。 	
	◆棒	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲にある棒などを使った救助 	<ul style="list-style-type: none"> ・棒のほか、タオルや衣類なども同様に使える。 	
	◆ヒューマンチェーン	<ul style="list-style-type: none"> ・何人かが手をつなぎあって水中にいれば、先端の者が溺者を救助する方法。 	<ul style="list-style-type: none"> ・手のつなぎ方 	

着衣泳

目的：服を着た状態で落水して泳ぎにくい場合や、高い岸壁などで陸に帰ることができない場合の水の事故発生に備え、救助が来るまで水面に浮いて救助を待つ自助能力を高める。

時間	項目	内容	留意点	備考
10分	<p>■着衣泳の動機付け（説明） 水難事故の状況 着衣泳の学習目的</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 水難事故は身近な色々な場所で起きる。 水難事故は重大事故の比率が高い。 水の事故は30年前の1/3に減った。環境整備や安全知識の普及で減らすことができる。 実施地域の事故データを示し、実感を持たせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 動機付けが弱いと、「水遊び」になってしまう。 着衣泳は溺れる状態を再現するため、練習には細心の注意 実技の概要、注意点を説明 	座学。海洋教育課プログラムでは、B&G財団の活動説明を含めpptで行う
3分	<p>■導入（展示） 人は浮くか？沈むか？ 溺れる状態とは？ 背浮きの有効性</p>	<ul style="list-style-type: none"> 伏し浮きから息を吐き沈む 国際サイン「手を振るSOS」ができるか 伏し浮きと背浮き 	<ul style="list-style-type: none"> 背浮きの重要性を理解させる 	実技始まり このプログラムでは、「水に浮く」ことを主眼とする ←着衣泳研究会の主眼
10分	<p>■背浮き バディの補助による背浮き ペットボトルによる背浮き</p>  	<ul style="list-style-type: none"> 指導者の展示で背浮きのポイントを解説 ゆっくり体を倒す→空気を多く吸う→腕を挙げてバランス→補助はへその裏→力を抜いて身体を伸ばす→口だけ出れば呼吸OK→つま先が出ればバランスOK ペットボトルの使い方 あごの下→おなかの上→持つ手に注意 	<ul style="list-style-type: none"> 背の低い子供は浅い場所→プールフロア 背浮きができない子に長時間チャレンジさせると劣等感 上手くできた子に注目させる できない子を指導者が補助し成功させると、ヤル気UP。 	

時間	項目	内容	留意点	備考
5分	<p>■服を着たまま泳げるか？（展示） 水泳自慢による展示</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 水泳の上手な児童2～3名を児童に推薦させ着衣状態で12m程泳がす。 泳いだ感想を聞きだす 	<ul style="list-style-type: none"> 水泳自慢の児童も溺れる。←要監視！ Tシャツ+ジャージで平泳ぎは普通に泳げる。←泳法と服装をチェックする。 	
	<p>■着衣で背浮き 服を着る バディの補助による背浮き 靴の浮力 ペットボトルによる背浮き 転落体験</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 児童に服を着させる。 プールサイドから「シーテッドコントロールドエントリー」で入水させる。 バディ補助による背浮き 靴の浮力を展示 ペットボトルを浮き具に使い背浮き 濡れた服に慣れた後、転落 	<ul style="list-style-type: none"> 背の低い子供は浅い場所→プールフロア 服に空気が溜まるように 上手くできた子に注目させる 転落が怖い子はプールサイドにしゃがんで転落する。 	プール管理側は、靴の持込みに対する忌避感が強いので、新品の靴による展示を行っている。 長期間、段階的に講習を行う場合、転落を重視するが慣れない児童には難しい
	<p>■他人が落水した時にできること 水に入って人を救助できるか 子供にできることは 救急車の呼び方 救急車を待つ間に何が出来るか</p>	<ul style="list-style-type: none"> 溺れた人は、救助者を浮き具として使う→2人分の浮力は生み出せない。人を引き上げることも難しい。 「救助要請」、「溺者が浮く手助け」 大人を呼んでも役に立たない、119番連絡を優先（大人は携帯を持っている） 浮き具を投げるか、背浮きを指示 119番で伝えること（事故か火事か？正確な場所！状況などは発令書が尋ねたことに応えればOK） 見守る、励ます、救急車の誘導 	<ul style="list-style-type: none"> 必ず質問されるのが、救助要請と手助けのどちらを優先するか？→溺者の泳力などケースバイケースだが、溺者は泳力が低いと考え、手助けを優先するが、浮き具が確保できない場合は背浮き（動くな！）を指示して救助要請を行う。 大人でも救助能力は期待できない。携帯から119番通報 	救助が困難であること、バイスタンダーの役割をしっかりと伝える。 ←着衣泳研究会の主眼

時間	項目	内容	留意点	備考
3分	<p>■落水時には、服を脱ぐのと着たままでどちらが良いか（説明）</p> <p>服 靴</p>	<ul style="list-style-type: none"> なぜ脱がないほうが良いのか 衣類の中に空気があり浮力となる。 体温の低下を防ぐ 泳力の低い人は、脱ぐのも困難、泳げる人でも、水中で泳ぎながら衣類や靴を脱ぐ事は体力を使う。 		
15分	<p>■落水</p> <p>前向きからの落水 横向きからの落水 後向きからの落水</p>	<ul style="list-style-type: none"> 前向き、後向き、横向きで落水体験をし、慌てずに状況確認することを教える 慌てて、もがくと衣類の空気が抜ける 	<ul style="list-style-type: none"> 落水時の水面を確認し事故発生に注意する。 落水によるショックを抑えるため手を横に水平より少し下に広げる。 	長期間、継続的に実施する講習内容
	<p>■ライフジャケットの有効性確認</p> <p>L J の強大な浮力体験</p>  <p>■着衣の種類（説明）</p> <p>夏と冬の服装の違い 靴の種類による違い</p> <p>■ライフジャケットの有効性確認</p> <p>L J の強大な浮力体験</p> <p>■水中での立ち方</p> <p>伏し浮き→立つ 伏し浮き→背浮き→立つ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 正しいL J 着用法 苦労した背浮きがL J 1つで楽々 プール底にタッチ 水着は、泳ぐためにデザインされた服 最近の高速水着を例示 Tシャツ短パンは水着とあまり変わらない。→長袖+ジーンズではどうか？ 正しいL J 着用法 苦労した背浮きがL J 1つで楽々 プール底にタッチ 伏し浮きから膝を胸の方に抱えて、足下に下ろす。 浮力の大きい靴を履いているなど足が沈まない場合、伏し浮きから身体を横回転させ背浮きになり、足を下に下ろす。 	<ul style="list-style-type: none"> ダメな着用では効果が無い L J の効果を知り、水辺の活動にはL J 必携をPR 昔のゴム靴は沈む物が多かったが、新しい素材は浮く ダメな着用では効果が無い L J の効果を知り、水辺の活動にはL J 必携をPR 慌てて呼吸をしようと上半身を持ち上げると立ちにくくなる 	<p>ここまでの実技で48分。 人員確認・校長挨拶など入れて1時間の講習を実施。</p> <p>ここまでの実技で48分。 人員確認・校長挨拶など入れて1時間の講習を実施。</p>

時間	項目	内容	留意点	備考
	<p>■浮き身</p> <p>立ち泳ぎ 伏し浮き 背浮き</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 各姿勢の特徴 背浮きは浮力中心と重心の関係から、足が沈みやすい。→浮力のある靴が背浮きのバランスを保ち手助けになる。 ※スカーリングのように両手をゆっくり動かす 		
	<p>■水面の移動</p> <p>クロール 平泳ぎ 背泳ぎ フィニング エレメンタリーバックストローク</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 各泳法を試しながら、着衣での移動に向いている泳ぎ方を覚える。 背浮きの姿勢で、平泳ぎの脚を使ったり、色々な方法を体験させる 		
	<p>■水中で衣類を脱ぐ</p>  <p>■衣類の浮き袋（展示）</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 最初に説明した水中で衣類を脱ぐ大変さを体験させる ズボンやウインドブレーカー等に空気を入れると、浮き具となる 	<p>安全管理の面から、足のつくプールに立って脱ぐ体験、または指導者やモデルによる展示</p> <ul style="list-style-type: none"> 泳力の低い者には、ズボンに空気を入れる動作が困難 浮き具の選択肢として指導者やモデルによる展示 	<p>長期間、継続的に実施する講習内容</p> <p>長期間、継続的に実施する講習内容</p>

参考資料

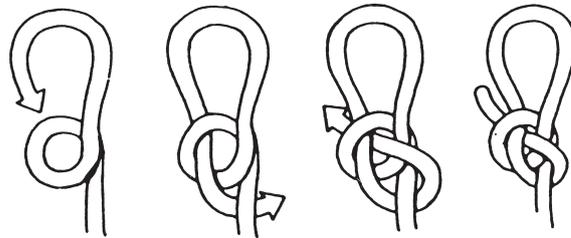
ロープワーク編

ロープワークとは

ロープワークとは、簡単に結べて、使用中に緩んだり、ほどけたりすることなく、解くときには容易に解けるように結ぶ結び方のことである。力がかかって固くしまっても、後でほどきやすい結び方にしなければならない。海洋性レクリエーションを実施するに際しても、ロープは色々な場面で使用される。普段から練習をして覚えておきましょう。

①ボーラインノット（もやい結び）

“結びの王様”と呼ばれるくらい使うことの多い結び方です。船を港に舫うときやブロックに固定するときなど多く使います。



②エイトノット（8の字結び）

この結び方は、ロープの端に結び目（コブ）を作るときに使います。エイトノットをシートの端にしておけばシートがブロックから抜ける心配がありません。



③リーフノット（ほん結び）

同じ太さのロープを結び合わすときに使います。



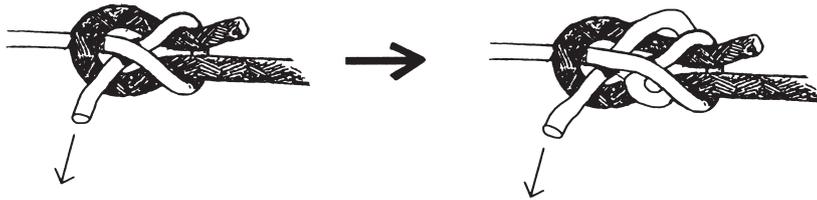
④シートベンド (一重接ぎ)

細いロープをお互いに結びつけるときに使います。



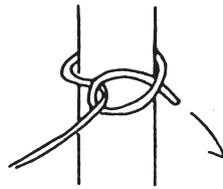
⑤ダブルシートベンド (二重接ぎ)

太さの違うロープや、湿ったロープを結び合わせる方法である。



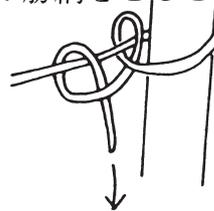
⑥ハーフヒッチ (ひと結び)

あらゆる結び方の基本になるが、単独で使うことはない。



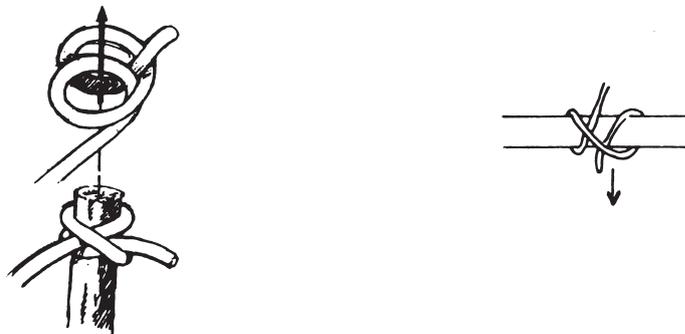
⑦ツーフーフヒッチ (ふた結び)

ひと結びを2度行う簡単な結び方です。小型船の舳網をとるときなどに使います。



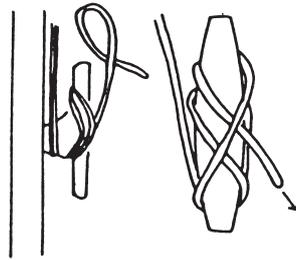
⑧クラブヒッチ (巻き結び、とっくり結び)

ロープを杭などに結ぶときに使ったり、物に巻きつけて結ぶときに使います。



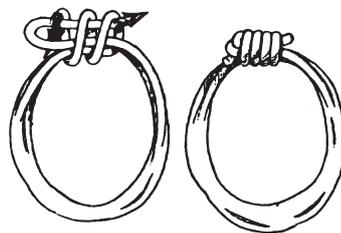
⑨クリートヒッチ（クリート結び）

ロープをとるための部品がクリートです。クリートに8の字型にロープをかけ、末端を巻き結びの応用で固定する。

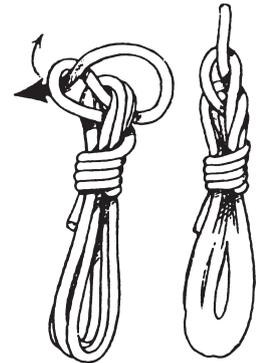


⑩ロープのコイル

ロープ類をきちんと整理するために、身につけることが必要です。

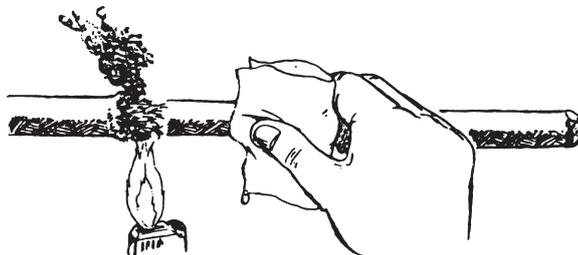


コイル



⑪ロープエンドの処理

ロープの端をきちんと仕末しておかないとどんどんほつれてしまいます。化学繊維素材で出来ているロープは、熱を加えるだけで、溶かしてから固めることができます。



ロープエンドの処理



B&G 海と緑のふれあい

スポーツ。健康。人づくり。

親と子のふれあいキャンプ

発行日：平成 24 年 3 月 23 日

編集・制作

ブルーシー・アンド・グリーンランド財団

事業部 指導者養成課

〒 105-8480 東京都港区虎ノ門 3-4-10 虎ノ門 35 森ビル 9 F

TEL：03-6402-5313 FAX：03-5521-6745