



こども チャリンコ キャンプ



～ 富士五湖まとめてゼーんぶ一周 自転車の旅 ～

2011年4月29日(金・祝)～5月1日(日)・2泊3日

～保護者のみなさまへ～

この度は、YMCA東山荘ネイチャープログラム「こども チャリンコ キャンプ」に参加お申し込み頂きまして、誠にありがとうございます。このキャンプは、自分と自然、自分と他者との豊かな関係を育むことをねらいとしています。

尚、この度の災害に際し、各地で催し物の自粛が相次いでおりますが、私共はこのような時こそ人々が集い、共に自然に触れ、笑顔を見せ合い、安心感・幸福感というようなものを分かち合うひと時が大切だと考えます。社会は人が集うことで動き出し、力を生み出すものです。

つきましては、このキャンプに必要な装備・持ち物、プログラムスケジュールをお知らせ致します。尚、ご不明な点・質問等ございましたら、プログラム担当・白鳥(さるリーダー)、または阪田(プリンスリーダー)までご連絡ください。(電話：0550-83-1133)

～必要な装備・持ち物について～

別紙(こどもチャリンコキャンプ 必要な装備と持ち物)をご覧ください。

～宿泊場所について～

宿泊場所は東山荘ロッジです。和室4部屋と洋室2部屋、ロフト、トイレ、洗面、お風呂付です。また、リーダー達が生活を共にします。

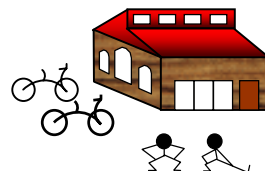
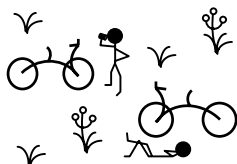
～集合・解散について～

集 合：4月29日(金) 11:00 東山荘 ネイチャーセンター

* 10:30よりネイチャーセンターにて受付を開始します。その際に参加費をお支払い下さい。

解 散：5月1日(日) 17:00 東山荘 ネイチャーセンター

* 16:30からの「おわりの会」では、活動記録スライドを見ながらキャンプのふりかえりをします。保護者の皆様もご参観ください。



～プログラム タイムスケジュール～

4月29日(金)

- 10:30 集合・バイクチェック(自転車点検)(ネイチャーセンター)
- 11:00 「はじめの会」
- 12:00 昼食
- 13:00 バス乗車・出発
- 14:00 山中湖一周自転車の旅開始(約15.4km)
- 16:45 終了・バス乗車・出発
- 17:45 東山荘着・入室・入浴
- 18:45 夕食
- 19:45 夜の集い
- 21:00 就寝

4月30日(土)

- 5:30 起床
- 6:00 朝食
- 7:00 バス乗車・出発
- 8:00 河口湖・西湖一周自転車の旅(約36.2km)
- 16:15 終了・バス乗車・出発
- 17:45 東山荘着・入浴
- 18:45 夕食
- 19:45 夜の集い
- 21:00 就寝

5月1日(日)

- 5:00 起床
- 6:00 朝食
- 7:00 バス乗車・出発
- 8:00 本栖湖・精進湖自転車一周の旅(約27.8km)
- 13:30 終了・バス乗車・出発
- 15:00 東山荘着・入浴・おやつタイム
- 16:30 「おわりの会 & ふりかえりスライドショー」(ネイチャーセンター)
- 17:00 解散

* プログラム内容・時間は天候等により変更となる場合がございます。ご了承ください。

* 4月2日(土)以降のキャンセルにつきましてはキャンセル料が発生します。

<u>キャンセル料</u>	4月 2日(土)までのキャンセル	0円
	4月16日(土)までのキャンセル	3,000円
	4月23日(土)までのキャンセル	6,000円
	以降当日 までのキャンセル	9,000円

「参加申込書」送付のお願い

「参加申込書」を送付されていない方は、郵便、FAXまたはメールで東山荘までお送り下さい。

(財)日本YMCA同盟 国際青少年センター 東山荘 担当:白鳥(さる)、阪田(プリンス)
〒412-0024 静岡県御殿場市東山1052 電話:0550-83-1133
Email: nprogram@ymcajapan.org FAX:0550-83-1138

～ こども チャリンコ キャンプ 必要な装備・持ち物 ～

- 自転車** 普段から乗り慣れ、自分の体格に合った**変速機付き**の自転車。尚、電動アシスト付きは不可。また、事故防止のため、各ご家庭で必ず自転車点検をして下さい。主な点検項目としては、① タイヤの空気圧調整、② ブレーキ調整、③ 変速機調整、④ サドル調整、⑤ 駆動部、可動部への注油(グリス・オイル)。

自転車サイズと身長目安					
サイズ	27インチ	26インチ	24インチ	22インチ	20インチ
身長 (cm)	150～	140～	125～	120～	115～

- 服装** コースは標高850m～980m付近を走り、また天候により寒暖差が大きいので、上は、① Tシャツ、② 長袖シャツ、③ フリースジャケット等の防寒着、計3枚の組み合わせで対応します。また、いずれの素材も綿よりも速乾性の化繊のものが良いでしょう。下は長ズボン。
- Tシャツ、下着、靴下の替え3組** 最終日、東山荘に到着後にも入浴できるので、各3組ご用意下さい。
- 長袖シャツ、長ズボン、靴の替え各1組** 行動中雨等により著しく濡れた場合に備えて。
- レインウェア** 降雨時だけでなく、防寒・防風にも欠かせない最重要装備です。必ずレインウェアの上下をご用意ください。尚、ナイロンヤッケやウインドブレーカー、ウインドトレーナーは防水性が著しく低いので不可。ポンチョは下半身や袖が濡れてしまうので不可。また、あまり安価なビニール製の物はすぐに破れてしまうのでご注意下さい。
- 自転車用ヘルメット** 自分の頭に合ったサイズのもの。
- 帽子** 野球帽等。
- 手袋2種類** 一組は軍手程度で結構ですが、降雨時には作業用のゴム手袋(300円程度)が安くて重宝します。S、Mサイズであれば、子供の手にもフィットします。
- 折りたたみ傘** 雨天時休憩の際、重宝します。
- 自転車のハンドルバーに着脱できる小型ライト または ヘッドランプ** 行動は日のある内に終える予定ですが、万一暗くなってしまった場合に備えて。尚、自転車に発電式のライトが装着されている場合も、休憩時等に手元を照らすための小型の懐中電灯があると良いでしょう。
- 飲み物・500mlのペットボトル2本** 中身は水、麦茶、スポーツドリンク等が良いでしょう。空になったら、水を詰めて携行します。
- おやつ3日分** 行動中、休憩時に口にする菓子類など。疲労等で食欲がない時にも、食べられる物が選べるよう、自分の好きなものを少量ずつ、種類を多く用意して下さい。甘い物ばかりでなく塩気のあるものも欠かせません。また、菓子パンや果物なども有効です。
- リュックサック** 自転車の旅に携行するリュックサックです。レインウェア、防寒着、お弁当、おやつ、飲み物、ライト、折りたたみ傘、手袋、シート、タオル等が入る、15～200程度の容量が必要です。尚、リュックサックは防水性が低いので、中身は小分けしてジップ付きストックバックやビニール袋に入れて下さい。
- 休憩用シート(小) または 携帯用折りたたみ座布団** 地面が濡れている時に重宝します。
- タオル(小) 3枚** 行動時用とお風呂用に。
- おこづかい2000円程度** 行動時持参した飲み物やおやつが足りなくなった場合等に備えて。
- ポケットティッシュ** パジャマ

* すべての持ち物には名前を記入して下さい。最近靴の忘れ物が多いので、靴にもご記名下さい。
 * 携帯電話、ゲーム類、マンガは持たせないようにご配慮願います。