



2004年度夏期キャンプのしおり

平成16年7月31日から8月3日
御殿場御胎内清宏園

【1. キャンプの目標】

「日本一への挑戦」

【2. 集合時刻】

・ 7月31日 7時45分 二俣川駅 改札口前集合

※ 遅刻した場合は、おいていきます。 自費で電車賃を払ってこること。

【3. 行き（7月31日）の交通】

二俣川駅 8:12 発 相鉄線海老名行き電車に乗車 21分

海老名駅 8:46 発 小田急線小田原行き急行電車に乗車 38分

新松田駅下車…松田駅まで徒歩3分（乗り換え）

松田駅 9:55 発 JR御殿場線（下り）沼津行き電車に乗車 30分

御殿場駅 10:25 着

御殿場駅（西口）11:00 発

富士急行バス・のりば⑨「御25 板妻・印野本村」行に乗車 20分 御胎

内温泉下車 徒歩12分

※電車とバスの中では、班行動とします。

他の一般庶民に迷惑のかからないようお互いに注意しましょう。

トイレは、小田急線海老名駅ホーム、御殿場線電車内にあります。

【4. 帰り（8月3日）の交通】

現地 12:48 発 徒歩－バス－電車 二俣川駅 16:00 帰着予定

【5. みんなの約束】

- 1) 健康とけがに注意する。
- 2) 自分勝手な行動はしない。
- 3) そなえよつねに（備品・気持ち等を含めて。急な「星の観察」もあり得ます）
- 4) バナナの大量生産につとめる。

【6. もちもの】

※ 行き帰りに公共交通機関を利用するので、ハバザックなどに必要なものを入れ、残りをトラックにて運搬する事にします。荷物は2つに分けて持ってきてください。

※ トラックに積んでもいいもの

☐寝袋、☐下着上下4日分、☐タオル2枚くらい、☐食器セット、☐洗面具、☐薬（自分で飲んでいるもの）、☐ナイフ（持っている人）、☐作業着（長袖・長ズボンを必ず1着以上、その他汚れてもよいもの）、☐水着、☐ポリエチレン袋、☐軍手2足以上、☐新聞紙（朝刊3冊以上）、☐懐中電灯（ヘッドライトがよい・換え電池も）、☐手旗、☐ロープ、☐参考書など、☐野外工作の材料の個人分、☐米4合、☐火つけ具（マッチなど）、☐その他必要なもの

※ 当日電車で持っていくもの

☐7月31日弁当（ゴミがでないように工夫して）、☐水筒（中身はお茶類か水のみ）、☐スカウトハンドブック、☐健康保険証のコピー、☐三角巾、☐Tシャツ（替え）、☐タオル、☐現金（1050円以下・ただし帰りの交通費はのぞく）、☐おやつ（420円以下・バナナはおやつにふくまない）、☐雨具（上下別々のもの：無ければポンチョ）

※ 持ってきてはいけないもの

（自分で判断してください）銃火器や花火などはすべて没収します。また、携帯テレビ、ラジオ、CD、MD、カセットなども不可。

※ 富士登山で山頂を目指すスカウトは、上記に加えて次の物も必要です。

☐防寒具（少なくとも長袖トレーナー、厚手のジャンパーが有れば良い）
☐雨具（出来るだけ上下別々のもの）
☐懐中電灯：必ず手に持たなくても良いもの（ヘッドライトのようなもの）
☐軍手（2足以上）
☐登山靴、無ければ通常の運動靴でも良いが、足首まである紐で縛れるもの
☐非常食（自分で判断してください：飴・カロリーメイトなど）
☐その他必要と思われるもの（携帯電話や無線機を持っている人は、事前にリーダーに相談してください）

【7. 非常時の連絡方法】

次のような場合は（すぐに）リーダーに連絡をしてください。

- ・出発当日、急に参加できなくなった。
- ・キャンプに参加中のスカウトに連絡を取りたい。
- ・乗り継ぎの電車に乗り遅れた。

※連絡の方法：

木暮隊長（携帯電話）：~~090-3536-9658~~

目崎副長（携帯電話）：~~090-9377-8911~~

目崎副長電子メール（携帯）：~~✉ mmesaki@ezweb.ne.jp~~

【8. その他】

行動するときは「スカウトのモットー、ちかい、おきて」を忘れずに！！

普段から「体調管理」をしよう

	7月31日 (土)	8月1日 (日)	8月2日 (月)	8月3日 (火)
6:00			00:起床・洗面 朝食	00:起床
7:00	45:集合			
8:00	>移動		00:点検・朝礼	00:朝礼後撤営
9:00			00:ピクニック準備	
10:00	現地到着・昼食	00:日本一帰着 (温泉時間)	00:ピクニック出発 陸上自衛隊 富士学校見学	
11:00		自由時間		00:退村式
12:00				00:現地発 >移動
13:00	00:入村式・設営		00:ピクニック帰着 (自由時間)	
14:00				30:二俣川駅着
15:00				
16:00				
17:00	00:夕食	00:夕食	00:夕食	
18:00			30:営火	
19:00	出発準備			
20:00				
21:00		00:消灯	30:班長会議	
22:00			00:消灯	
23:00				

献立表 7月31日～8月3日

	7月31日 (土)	8月1日 (日)	8月2日 (月)	8月3日 (火)
朝		・ (弁当支給)	・ ホットドッグ	・ 肉
昼	<弁当持参>	・ (弁当支給)	・ 自衛隊	・ (弁当支給)
夜	<ul style="list-style-type: none"> ・ カレー ・ ツナサラダ ・ 卵スープ 	(集合炊事) <ul style="list-style-type: none"> ・ カルビ丼 ・ キムチスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ゴールデン中華三昧 ・ サラダ ・ コンソメスープ 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ カレーの素 ・ ツナ缶 ・ マヨネーズ ・ トマト ・ キュウリ ・ レタス ・ 卵スープの素 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 米 ・ 人参 ・ タマネギ ・ コンソメの素 ・ 牛肉 ・ 卵 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 牛肉 ・ トマト ・ キュウリ ・ レタス ・ マヨネーズ ・ もやし ・ とうがらし ・ 中華三昧 (海老チリ、麻婆春雨、青椒牛肉絲)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 米 ・ 味噌汁の素 ・ 卵 ・ ふりかけ ・ つけもの ・ 梅干し ・ 昆布 (佃煮) ・ 肉

【現場周辺地図】



印野御胎内清宏園

静岡県名勝百景、御殿場市観光12選でもある富士山麓の名勝です。
 その広大な園内には、豊かな自然が満ちあふれ、四季折々にその姿を美しく変化させていきます。安産守護神胎内神社やバードウォッチングに最適な森です。
<http://www.gotemba.jp/asobu/kanko/otainai.html>

【富士登山】

夜間登山の寒さ対策

ご来光をめざして深夜に登山する場合に、絶対にかかせないのが寒さ対策です。ご来光の頃の山頂の平均気温は約5度。日によっては0度近くまで気温が下がります。さらに強風の日には体感気温はかなり低く感じます。まさに真冬の寒さです。特に登山途中、九合目と山頂の間あたりで疲労してしまい歩けなくなってしまう時がたつらいのです。山小屋で休憩するわけにもいかず、落石の危険があっても風をさけようと岩陰でぶるぶる震えながらうずくまっている人を多くみかけます。そういう場合にこそ、十分な寒さ対策が有効となってくるのです。

冬にスポーツをすることを思い出してみてください。継続的に運動を続ければ身体がぽかぽかしてきます。薄着でもその間は寒さを感じません。富士登山についても、順調に頂上まで継続的に登山ができる人なら、やや軽めの装備でも大丈夫かもしれません。しかし、私のように頻繁に休憩をしないと登れない場合は、登山中の汗が休憩中に冷やされ猛烈に寒く感じるというわけです。また高山病の症状として悪寒を感じる場合もあるようです。「自分は健脚だ。どんどん登っていける」と思っても、いざ登ってみると空気の薄さのため、そうはいかないのが富士登山の怖いところです。

(ご来光登山用服装)

保温	フリースが軽くて温かいのでおすすめ。
防風	ウインドブレーカー、ヤッケ、スキーウェア、登山用レインスーツなど、表面が防水素材のもの。上下セパレートタイプの雨具があれば、下半身を被えるので保温効果大。
あったら良いもの	毛糸の帽子、ホカロン ・雨中の夜間登山で軍手が濡れると猛烈に冷たい。ビニールカバーなどで軍手を濡らさない工夫をするか、交換用に小さくなる毛糸の手袋があると安心。