

# ○ 活動フランチ ○

10月30日(金) 1日目

時刻	内容	行 動
: : :	起床 自宅出発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前の日に、忘れ物がないか、再点検をしておこう！</li> <li>・早く寝て、余裕をもって早起きしよう！</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     不参加の連絡受付時刻 7:00~7:10                      TEL 022(373)0702 職員室                 </div>
7:10 7:30 7:40	南側通用門解錠 荷物受け渡し 学校集合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前日に宿泊用バッグを預けた人は、早めに登校しよう。</li> <li>晴天時：昇降口前 雨天時：多目的ホール *トイレに行っておこう！</li> <li>・登山班ごと、班長を先頭に整列する。</li> <li>・整列完了したら、班長が先生へ報告。</li> </ul>
7:45	出発式	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     出発式 進行(茉莉奈先生)                      1. 朝のあいさつ                      2. 諸連絡 (武藤 先生)                 </div>
7:55 8:00	バス乗車 バス出発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大きなバックは、バスの荷物室へ。登山バックは車内へ。</li> <li>・となり合わないよう決められた座席に乗車する。</li> <li>・バスの中ではマナーを守って過ごそう。</li> <li>・(バスに酔ったり、具合が悪くなったりした場合は、すぐに先生へ。)</li> </ul>
9:20	泉岳駐車場到着	<ul style="list-style-type: none"> <li>・登山バッグを背負って、大きな荷物はふれあい館の西玄関に置く。</li> <li>・トイレに行く。(登山中はトイレがない。)</li> <li>・リフト近くのロッジまで移動する。</li> <li>・虫よけスプレーをまんべんなくしておく。</li> <li>・登山班ごとに整列をする。完了したら、班長が先生へ報告する。</li> </ul>
9:40	登山開始 リフト乗車	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4班→5班→6班→1班→2班→3班の順に乗車し、出発する。</li> <li>・一人ずつ乗る。(すぐに動き出すので気を付けること。)</li> <li>・リフトから落とした物は拾えない。</li> <li>・帽子はゴムをかけ深くかぶり、両手でいすをつかむこと。</li> <li>・リフトから降りたら、立ち止まらず進む。</li> <li>・学級ごとに写真撮影する。</li> </ul>
	写真撮影	
	荒天時は、 木片クラフト (多目的H)	
	かっこうコース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2m間隔で歩こう。</li> <li>・登山班ごとにまとまって歩き、遅い人のことも気にかけてあげよう。</li> <li>・体調が悪くなった場合は、すぐ近くの先生に申し出ること。</li> <li>・途中にある道しるべに従って登ること。</li> </ul>
12:20	山頂到着 集合写真撮影	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昼食の場所に移動、昼食をとる。おしぼりで手をふき、アルコール消毒しよう。</li> <li>・勝手に下山せず、先生の指示を待つこと。</li> </ul>
13:00	山頂出発 水神コース →	<ul style="list-style-type: none"> <li>・登りと同じ順で出発する。</li> <li>・下りのほうが危険です。足下に気を付けて、走らず下山しよう。</li> <li>・あせをかいたら、こまめにふく。</li> </ul>
	荒天時は、 館内オリエンテーリング (スタート&ゴール:多目的H)	
14:00	水神	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水神の石碑前で班ごとに写真撮影をする。(全員がそろった班から)</li> <li>・近くの沢で小休止しながら、全部の班がそろいのを待つ。</li> </ul>
15:00	ふれあい館到着	<ul style="list-style-type: none"> <li>・登山班ごとに整列をする。完了したら、班長が先生へ報告する。</li> <li>・お昼の食べ残しは、必ず先生が用意したふくろに入れる。</li> </ul>

時刻	内容	行動
15:30	部屋の確認  ベッドメイキング 寝具受け取り	①玄関に置いてある自分の荷物を持って、靴箱に靴をしまい部屋に入る。 ②トイレ、先生方の部屋、お風呂、リネン室の場所を部屋ごとに確かめる。 ③自分の荷物整理をする。入浴の準備もしておこう。 ④体育着に着替えをする。  ①リネン室前に、清掃係が集合する。人数分の配付は先生の部屋で行う。 ②他の人は、各部屋のクローゼットから必要な物を出してしておく。 ③ <b>部屋で寝具を整える。部屋のみみんなで協力しよう。</b>
17:10	食堂移動整列	・ <b>宿泊班ごと</b> に移動する。完了したら、班長が先生へ報告する。 (食堂入室開始まで、多目的室で待機。)
17:30	食堂入室開始	・前方入り口に一列になり、配ぜんされるものを受け取っていく。 ・決められたテーブル番号に座り、配ぜんをする。 ・食事係が自分の班員のごはんと汁物を盛り付ける。 ・準備ができた班から「いただきます」をして食べ始める。 ・「ごちそうさま」後、食べ終わった食器は下膳口へ。食べ残しは下膳口近くのバケツに入れる。 ・後片付けをしたら自分の席に戻る。テーブルの上や下にゴミはないか、イスは片付けたかみんなで確認をする。先生の許可をもらい戻る。 ※食事係は、最終チェックをし、終了後先生に報告。班ごと部屋に戻る。
夕食後	班長会議	・各階の談話室で行います。宿泊班の班長が出席します。
18:25	移動	・入浴セットを取り出し、班ごとに整列する。
18:30	入浴	・男子は「あおげら」、女子は「やまがら」で入浴する。 ・指定された脱衣棚を使用する。 ・入浴後、忘れ物がないか確認し、よごれものは袋にしまって部屋に戻る。
	1日の振り返り	・割り当てられた入浴時間以外で行います。 ・しおりの振り返りを書きます。 ・2日目の荷物の準備をする
20:30	検温	・各部屋で検温をする。
21:30	就寝	・泉ヶ岳の静かな夜の雰囲気を楽しむ。 ・眠れなくても <b>消灯時間を過ぎたら友達のためにも静かにすごそう。</b> 友達の睡眠のじゃまはしない。 ・何か困った事があったときは、本人あるいは班長が静かに先生方の部屋に相談に来る。

10月31日(土) 2日目

時刻	内容	行 動
～5:55	起床準備	・目が覚めても部屋から出たり、大声を出したりしないこと！！
6:00	起床, 身じたく	・洗顔, 着がえ, 荷物の整理をする。 ・部屋の整頓をする。 ①清掃係は, シーツをリネン室前の袋に返却する。(鼻血などで汚れたら先生に報告) ②寝具は <b>指定されたたたみ方</b> で, 部屋のクローゼットにしまう。 ③備え付けのほうきを使い, <b>みんなで部屋の清掃</b> を行う。 ④きれいになったら, 全員部屋の前で待ち, <b>清掃係は先生を呼ぶ</b> 。 ⑤先生のチェックを受ける。 <b>ごみは清掃係がゴミ置き場に捨てる</b> 。
7:20	食堂移動整列	・ <b>宿泊班ごとに移動</b> する。完了したら, 班長が先生へ報告する。 ・手洗い, 検温をし, 食堂に入る。
7:30	食堂入室開始	・前方入り口に一列になり, 配ぜんされるものを受け取っていく。 ・決められたテーブル番号に座り, 配ぜんをする。 ・食事係が自分の班員のごはんと汁物を盛り付ける。 ・準備ができた班から「いただきます」をして食べ始める。 ・「ごちそうさま」後, 食べ終わった食器は下膳口へ。食べ残しは下膳口近くのバケツに入れる。 ・後片付けをしたら自分の席に戻る。テーブルの上や下にゴミはないか, イスは片付けたか, みんなで確認をする。先生の許可をもらい戻る。 ※食事係は, 最終チェックをし, 終了後, 先生に報告。
8:30	部屋チェック  荷物移動 POL準備	・ふれあい館の先生が部屋のチェックをします。全員の部屋の入り口で待機。 ・チェックを受けて合格した部屋から, 荷物すべてを持って移動する。(東玄関へ) 最初に鶴が丘小の先生がチェック→合格したらふれあい館の先生がチェック。 ・登山用リュックを背負い, 集いの広場にPOL班に集合する。
8:45	集いの広場移動	・野外炊事場食事テーブルに, POL班ごとに座る。班長は先生に報告。 ・しっかりと説明を聞く
9:00	POL開始	・事前に考えた計画をもとに活動する。 ・POL班そろって行動する。 ・もし体調不良者, けが人が出たらメンバー全員で集いの広場に戻ってくる。 ・時計を見ながら行動しよう。臨機応変に計画を変更することも大切。 ・時間差でスタートします。集合時間も時間差を設けます。 ・泉岳の自然を味わいながら活動しよう。
10:40	集いの広場集合 結果発表	・時間厳守です。時間に遅れると減点です。
11:00	帰校準備	・晴れていれば, 荷物を持って, つどいの広場に <b>POL班ごとに整列</b> する。 ・ふれあい館の先生方は, みなさんのために, 何か月前から準備してくださっている。2日間の感謝の気持ちを言葉と態度で伝えよう！
11:15	自然の家出発 バス乗車	・大きなバックは, バスの荷物室へ。登山バックは車内へ。 ・となり合わないよう決められた座席に乗車する。 バスの中ではマナーを守って過ごそう。 (バスに酔ったり, 具合が悪くなったりした場合は, すぐに先生へ。) ・疲れて休みたい人もいる。 <b>帰りのバスはさわがず, 静かに</b> すごそう。
12:15	バス降車 学校到着 帰校式	・晴天時:昇降口前 雨天時:多目的ホール ・ <b>POL班ごとに整列</b> をする。班長は人数確認後, 先生に報告。  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>帰校式 進行 ( 茉莉奈 先生 )</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帰校のあいさつ ( 5-2 )</li> <li>2. 校長先生のお話</li> <li>3. 教頭先生のお話</li> <li>4. 諸連絡 ( 武藤 先生 )</li> </ol> </div>

荒天時は,  
館内フォトハンター  
(スタート&ゴール:研修)

下校

- ・帰宅するまでが野外活動。交通ルールを守って帰宅すること！
- ・おうちの方に、野外活動中の楽しかった話をしよう！
- ・おうちの方々と自宅の温かさを感じながら休もう！
- ・おつかれ様。翌日は、野外活動のしおりに持ってくること！！

～MEMO～