

自然の豊かさ  
見つけよう 考えよう 味わおう 楽しもう

# 楽しい野外炊飯と キャンプ

平成28年度版



独立行政法人国立青少年教育振興機構  
国立信州高遠青少年自然の家

〒396-0301 長野県伊那市高遠町藤沢6877-11

TEL 0265-96-2525 (代表)

0265-96-2526 (事業推進係：ご利用・ご予約について)

0265-96-2527 (企画指導専門職：活動プログラム・事業について)

FAX 0265-96-2151

<http://takato.niye.go.jp/>

エムエフエス（株）信州高遠店

TEL 0265-96-2171

FAX 0265-96-2175



# 野外炊飯とらのまき



食堂で食材を受け取り、ここから外に出てきます。



薪置き場はここです。



リヤカーに薪と食材を乗せて、野外炊飯棟に出発！



薪と食材を取りに行く。

自炊棟近くの駐車場

受け取りについて  
 食材←食堂  
 薪 ←薪置き場  
 道具・食器 ←自炊棟倉庫・倉庫1と2



## かまどの準備

レンガを片側に縦置きに2個、その上に横置き1個、後ろにも縦置き2横1



広い方は両側と後ろに耐火レンガ、縦置き2横1



軽石ブロックのかまどは、ナベに合わせて、ブロックをちょっと動かせばOK かんたんです。



すると羽釜はすっぽり納まります。

## 食器や炊飯の道具を受け取る

野外炊飯の準備をする研修指導員  
 倉庫2の中の様子

食器類は「滅菌庫の中」



炊飯道具  
 班でコンテナ1つを貸し出しています。

羽釜・鍋・さいばし  
 おたま・ざる・ボール  
 滅菌用アルコールの入ったスプレー等入っています。

## 火をつける



二人で協力、安全に薪割りをしている5年生



新聞紙を、軽く丸めて中心にたき付けの細い薪を上手に組めば、マッチ1本で火がつきます。



# 野外炊飯とらのまき 片付け編



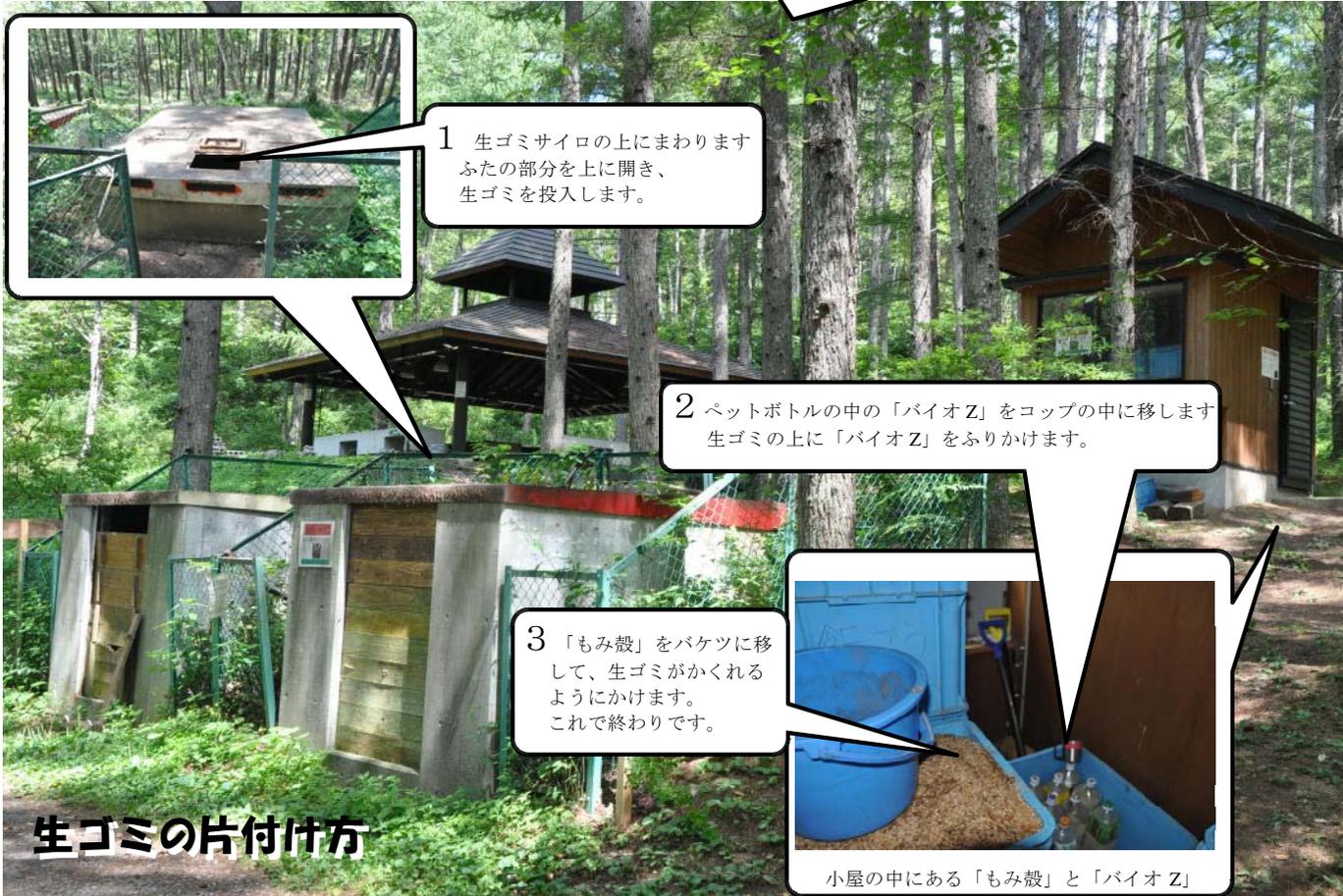
すすで真っ黒お鍋の底  
金タワシで磨くとピッカピカ

片付け  
道具・食器→倉庫  
生ゴミ→  
生ゴミサイロ  
ビニールゴミ→  
まとめて食堂へ  
残炭→残炭置き場



残炭は  
一輪車の上で火を消して  
残炭置き場に片付けます

生ゴミサイロは野外炊飯棟の近くに 있습니다



1 生ゴミサイロの上にまわります  
ふたの部分を上に開き、  
生ゴミを投入します。

2 ペットボトルの中の「バイオZ」をコップの中に移します  
生ゴミの上に「バイオZ」をふりかけます。

3 「もみ殻」をバケツに移して、生ゴミがかくれる  
ようにかけます。  
これで終わりです。



小屋の中にある「もみ殻」と「バイオZ」

## 生ゴミの片付け方

## 参考までに



キャンプファイヤー用の薪3束



その上に

野外炊飯で余った薪を2束重ねて作りました

# 目 次

|   |        |
|---|--------|
| ・ 野外炊飯の実施に当たって .....                      | 1 ページ  |
| ・ 生ごみサイロ（発酵槽）を使った<br>生ごみリサイクルの方法と手順 ..... | 4 ページ  |
| ・ 野外炊飯貸出用具一覧表（表1）（表2） .....               | 5 ページ  |
| ・ 団体が持参するもの .....                         | 6 ページ  |
| ・ 売店（食堂）の販売用品と価格（表3） .....                | 6 ページ  |
| ・ セットメニュー及び主食価格表（表4）（表5） ...              | 7 ページ  |
| ・ 野外炊飯の流れ .....                           | 8 ページ  |
| ・ キャンプの実施に当たって .....                      | 9 ページ  |
| ・ 当施設でのキャンプ活動の流れ .....                    | 12 ページ |
| ・ なた（鉋）の使い方について .....                     | 13 ページ |
| ・ 健康・安全について .....                         | 13 ページ |
| ・ 緊急避難場所 .....                            | 14 ページ |
| ・ テント（ドーム・三角）設営及び収納方法 .....               | 15 ページ |
| ・ 昨年度からの変更点 .....                         | 23 ページ |
| ・ 国立信州高遠青少年自然の家周辺略図 .....                 | 24 ページ |



# 《野外炊飯の実施に当たって》

## 1 利用期間・利用時間

野外炊飯棟及び自炊棟を利用できる期間は、5月1日～10月31日までです。

(気候によって、変更する場合があります。)

炊飯棟の利用時間は、原則として6時30分から18時30分までです。

(清掃・用具返却の時間を含みます。)

## 2 施設・設備 (巻末「周辺略図」参照)

### ① 野外炊飯棟

・ 野外炊飯棟 (A～F) (各約50人×6＝約300人)

・ 自炊棟 (約50人)

※ 各野外炊飯棟には常設のかまどが6つ (自炊棟には9つ) ありますが、不足する場合は、ブロックを使ってかまどを作ってください。

作り方は、当施設職員 (研修指導員) にお尋ねください。



### ② キャンプ倉庫

・ 倉庫1…野外炊飯棟A・B・C用の倉庫

○ 炊飯用具 ○ トイレ

・ 倉庫2…野外炊飯棟D・E・F及びキャンプ場利用者用の倉庫

○ 炊飯用具 ○ キャンプ用具 (テント・シュラフ・銀マット・ランタン等)

### ③ キャンプセンター

○ 冷蔵庫

○ トイレ ○ 洗面台 ○ シャワー室 (男女各6基) ○ AED

### ④ 観測小屋

○ もみがら ○ バイオZ (P. 4参照)

## 3 活動に当たっての主な留意点

### ① 食中毒予防のため、食料品・食事材料の持込みはご遠慮ください。

米・野菜類に関しては、学校で学習の一環として栽培した物に限り、持込みを可能とすることもありますので、この場合、原材料と調理後のものを、それぞれ50g程度サンプルとして売店 (食堂) に提出してください。

検食として、売店 (食堂) で2週間保管します。

### ② 用具の貸出しは、当施設職員 (研修指導員) が、倉庫1・2・自炊棟倉庫で行います。

貸出用具は、P. 5 (表1・2) のとおりです。

活動に合わせて用具の種類や数を追加できますので、ご相談ください。

### ③ 各団体で持参していただくものは、P. 6のとおりです。

売店 (食堂) で販売している用品と価格は、P. 6 (表3) のとおりです。

- ④ 野外炊飯メニューは、セットメニューと独自メニューになります。  
セットメニューは、P. 7（表4）よりお選びください。  
申込みは、別紙『食事・シート・教材等申込書』No.2の所定の欄に記入して提出してください。（当所のホームページからもダウンロードできます。）  
なお、特殊な食材や、分割食材の注文には応じられない場合がありますので、ご了承ください。
- ※ 対応できない注文の一例  
「キャベツ半分・塩少々」等 → 「1個・2束・3びん」等をお願いします。
- ※ 詳細については、事前に企画指導専門職か事業推進係にご相談ください。
- ※ 独自メニューの食材については、ご利用の2週間前までに、売店（食堂）と打合せしてください。
- 
- ⑤ 食材受取希望時刻も、別紙『食事・シート・教材等申込書』No.2の所定の欄に記入してください。  
受取時間は食堂営業時間を除いた、9時～17時の間をお願いします。  
食材の受渡しは、まず売店（食堂）に声をかけ、受け渡し場所や数量等の説明を受けた後、受け取るようにしてください。  
食材はカゴに入った状態でお渡しします。活動終了後、カゴはまとめて売店に返却ください。
- ⑥ ごはんを炊く時の水加減は、水を多めにした方が、おいしく炊き上がります。  
（当施設は高地で気圧が低いため）  
目安は、手のひらを広げて米につけ、水の量を手首のところとするか、それより1cm～2cm多めにすると良いでしょう。
- ⑦ 炊飯用の薪は、購入した分をリヤカー（薪置場の横にあります。）に積み、団体で運んでください。
- ⑧ 用具の返却は、当施設職員（研修指導員）が炊飯棟で確認したあと、倉庫1・2自炊棟倉庫へ運んで所定の場所に戻してください。  
原則として当日の18時30分（研修指導員の居る間）までに返却してください。
- ⑨ かまどの残り火は、完全に灰にしてから一輪車（残炭置場に有）に乗せ、水をかけて消火してから最寄りの残炭置場に運んでください。（巻末「周辺略図」裏面参照）
- ⑩ 使用した炊飯棟・トイレ等は、各団体が責任をもって清掃してください。
- ⑪ 炊飯棟の床は水洗いしてください。（かまどには水をかけないでください。）
- ⑫ 炊飯棟周りの側溝も、ごみを取り除いてください。（水詰まりの原因となります。）
- ⑬ 売店（食堂）から運んだレジ袋やびん類、可燃ごみや不燃ごみ等は、分別してから売店（食堂）に返却してください。  
※ ごみ分別は、売店（食堂）からビニール袋を渡しますが、透明又は半透明のビニール袋をご用意いただいても結構です。

## 4 薪について

- ① 購入を希望する場合は、別紙『食事・シーツ・教材等申込書』No.2の所定の欄に記入してください。
- ② 食材受け渡し時にお渡しする薪使用カードに、使用した薪の束数を記入し、活動終了後売店へ提出してください。
- ③ 野外炊飯用薪（410円：長さ40cm）とキャンプファイアー用薪（450円：長さ50cm）が、室内運動場（プレイホール）横の薪置場にあります。
- ④ 不足した場合や余った場合は、売店（食堂）の職員にご相談ください。余った場合は、束を崩さなければ返品できます。
- ⑤ 周辺の伐採された木や倒木を、使用してもかまいません。
- ⑥ たいまつ（トーチ棒）は、各団体で準備してください。

## 5 野外炊飯棟及び自炊棟でのごみの処理について

当施設では、野外炊飯活動の目的の一つに、環境保全の意識向上を掲げ、次のことを実践していますので、各団体のご理解とご協力をお願いします。

- ① 生ごみのリサイクル（堆肥化）の実践  
生ごみをサイロ（発酵槽）に入れて、バクテリアにより分解し、堆肥を作ります。（P. 4参照）
- ② ごみの分別の実践  
可燃ごみ・不燃ごみ等に分別すると、売店（食堂）で回収します。
- ③ ごみの量を減らすための実践  
米は、必要量（3種類）に応じて注文できます。（P. 7 表5参照）  
紙皿・紙コップ・プラスチックスプーンや割り箸等の使用は控えましょう。  
食べ残しを減らす、または無くしましょう。  
☆ 子どもたちが自ら考え、自主的に判断して行動できるよう、時間に余裕のある活動計画の作成に配慮してください。  
☆ 環境に優しい活動を心がけてください。

# 《生ごみサイロ（発酵槽）を使った 生ごみリサイクルの方法と手順》

## 野外炊飯で出た生ごみ

**ビニールや紙が混ざらないよう取り除く**

・バイオZ（好気性高温菌）の働きを妨げになるためです。

**野外炊飯棟でなるべく細かく裁断する**

・生ごみの分解を早めるためです。

**備え付けの網ざるをポリバケツの上に置き、生ごみを入れ水を良くきる**

・ビニールや紙が混ざっていたら、取り除いてください。

**生ごみの量を量る**

・炊飯棟にある小さなバケツが20ℓです。

**生ごみサイロ（発酵槽）に投入する**

・一部にかたよらないよう投入して、平らにならしてください。

**投入した生ごみ全体に、『バイオZ』をふりかける（観測小屋にあります。）  
（10ℓの生ごみに対して、計量カップ1杯<200ml>のバイオZ）**

・生ごみが小さなバケツ1杯（20ℓ）であれば、400mlのバイオZをふりかけることとなります。  
・生ごみが大きなバケツ1杯（70ℓ）であれば、1400mlのバイオZをふりかけることとなります。

**生ごみが隠れるように、もみがらを多めにふりかける（観測小屋にあります。）**

・生ごみが露出していると、ハエや悪臭を発生します。

- 1 当施設職員（研修指導員）の指示に従ってください。
- 2 観測小屋・生ごみサイロ（発酵槽）の場所は、巻末「周辺略図」裏面を参照してください。

## 《野外炊飯貸出用具一覧表》

【貸出用具セット】（表1）・・・1セットで10人程度対応可能です。

| 品名             | 個数 | 品名     | 個数 |
|----------------|----|--------|----|
| 羽釜（1.4升）ふた付き   | 1  | おたま    | 1  |
| なべ（中 33cm）ふた付き | 1  | まな板    | 2  |
| ポウル            | 2  | ピーラー   | 2  |
| 網ざる            | 1  | ※包丁    | 2  |
| さいばし           | 1  | ※しゃもじ  | 1  |
| 消毒用アルコール       | 1  | ※フライ返し | 2  |

※印の用具は透明ケースに入っています。

- 1 用具の追加を希望する場合は、事前にご相談ください。
- 2 「なた」は、必要な数だけを貸し出します。  
引率者（責任者）は、事前に参加者に使用方法を教え、ケガのないよう十分に注意してください。（P. 13参照）
- 3 「清掃用具（ほうき・デッキブラシ）」「火ばさみ」<sup>じゅうのう</sup>「十能（小型スコップ）」  
「バケツ」は野外炊飯棟・自炊棟に備えてあります。

## 【その他の用具】（表2）

希望がある場合は、以下の用具を貸し出しますので、事前にご相談ください。

| 品名    | 個数  | 品名    | 個数  | 品名   | 個数  |
|-------|-----|-------|-----|------|-----|
| 皿     | 600 | おわん   | 300 | はし   | 300 |
| スプーン  | 300 | フォーク  | 300 | 湯のみ  | 300 |
| やかん   | 40  | 焼肉用鉄板 | 40  | 焼肉用網 | 20  |
| なた（鉋） | 20  |       |     |      |     |

※個人で食器等をお持ちの方は、ご持参いただいても結構です。

## 《団体が持参するもの》

次の物は、各団体でご用意ください。

- ・軍手      ・マッチやチャッカマン等      ・金たわし      ・スポンジ
- ・洗剤2種類（食器用洗剤とクレンザー）      ・ふきん（各班 複数枚）
- ・たきつけ（牛乳パック・新聞紙・使用済みわりばし・枯葉など）
- ・※ごみ分別用ビニール袋は売店（食堂）で渡します。  
持参する場合は透明又は半透明のものでお願いします。

## 《売店（食堂）の販売用品と価格》（表3）

| 品名           | 価格(円) | 品名            | 価格(円) |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 野外炊飯用薪（1束）   | 410   | ファイアー用薪（1束）   | 450   |
| 灯油（1L）       | 時価    | ローソク（大 1本）    | 90    |
| 洗剤（250ml 1本） | 260   | ローソク（小 1本）    | 20    |
| ナイロンスポンジ（1個） | 50    | 単1電池（アルカリ 1本） | 235   |
| 粗目スポンジ（1個）   | 40    | 単2電池（アルカリ 1本） | 205   |
| ふきん（1枚）      | 100   | 単3電池（アルカリ 1本） | 155   |
| 軍手（1組）       | 50    | 単4電池（アルカリ 1本） | 150   |
| ライター（1個）     | 150   |               |       |

## 《お申込み・お問い合わせ等》

次頁のセットメニューから希望のメニューを選択し、別紙『食事・シーツ・教材等申込書』No.2に記入例を参考に作成し、郵送・FAX・メールでお申込みください。

（利用の2週間前までに提出してください。）

その他のメニューや分量等、詳細については、売店（食堂）と直接相談してください。また、変更する場合は、1週間前までに連絡をお願いします。

食物アレルギー等をお持ちの参加者がいる場合は、対象の方全員について、利用日の2週間前までに、「食物アレルギー連絡表」をご提出願います。

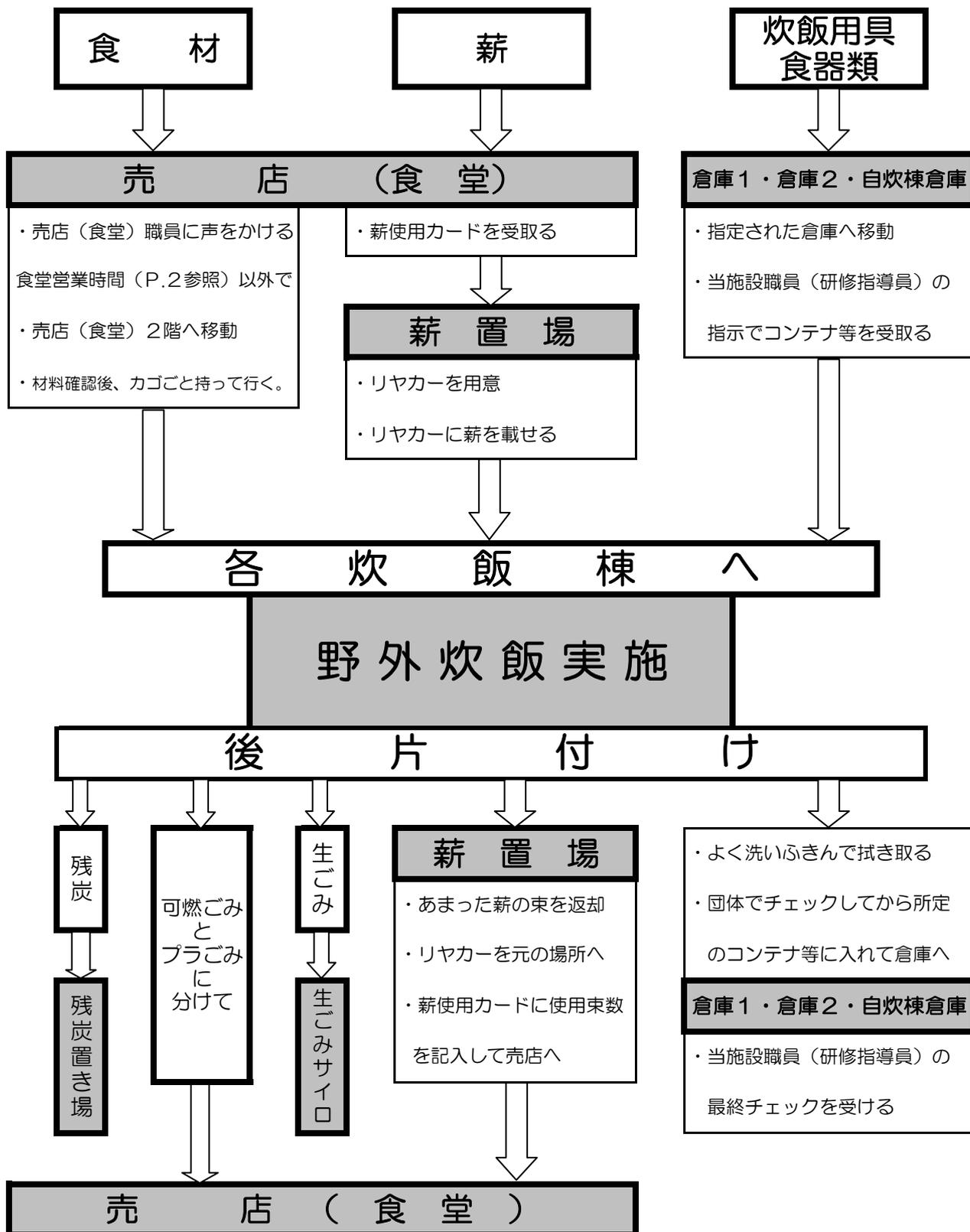
売店（食堂） エムエフエス株式会社 信州高遠店  
TEL 0265-96-2171  
FAX 0265-96-2175

野外炊飯メニュー・料金については  
利用の手引きをご覧ください。

# 野外炊飯の流れ

## 受取り・運搬に必要な人員

- ①食材の受取り・運搬（引率者1名以上・各グループ1名）
- ②薪の受取り・運搬（引率者1名以上・炊飯棟ごと数名）
- ③炊飯用具の受取り・運搬（各グループ2名）
- ④食器類の受取り・運搬（引率者1名以上・各グループ3名）



# 《キャンプの実施に当たって》

## 1 利用期間

常設テント場・移動テント場の利用期間は、5月1日～10月31日までです。  
(気候によって、変更する場合があります。)

## 2 施設・設備 (巻末「周辺略図」参照)

### ① キャンプ場

- ・常設テント場 10人用常設テントが10張あります。
  - ・移動テント場 8人用ドーム型テント 8張  
5人用ドーム型テント 5張  
8人用三角型テント 8張  
10人用三角型テント 4張
- これらを使用して設営します。



### ② 野外炊飯棟

- ・野外炊飯棟 (A～F) (各約50人×6＝約300人)
- ・自炊棟 (約50人)

※ 各野外炊飯棟には常設のかまどが6つ (自炊棟には9つ) ありますが、不足する場合は、ブロックを使ってかまどを作ってください。

作り方は、当施設職員 (研修指導員) にお尋ねください。

### ③ キャンプ倉庫

- ・倉庫1…野外炊飯棟A・B・C用の倉庫  
○炊飯用具 ○トイレ
- ・倉庫2…野外炊飯棟D・E・F及びキャンプ場利用者の倉庫  
○炊飯用具 ○キャンプ用具 (テント・シュラフ・銀マット・ランタン等)

### ④ キャンプセンター

- 冷蔵庫
- トイレ ○洗面台 ○シャワー室 (男女各6基) ○AED

### ⑤ 観測小屋

- もみがら ○バイオZ (P. 4参照)

### ⑥ キャンプファイアー場 (巻末「周辺略図」裏面たいまつイラスト参照)

- ・中山湖広場 (約200人)
- ・わんぱく広場・すりばち広場・森の広場 (各約100～150人)
- ・三角塔広場 (約80人)
- ・三日月広場 (約30人)

### 3 キャンプ場の利用について

#### 常設テント場

- ① 寝具類（シュラフ・銀マット）とランタンは、倉庫2で貸し出します。  
※ ランタンの電池は団体にてご用意ください。（ランタン1個につき単1電池4本）  
電池は売店でも販売しております。（価格はP. 6参照）
- ② 『シュラフシート使用カード』を売店へ提出し、記入された枚数のシュラフシートを、本館浴室の隣にあるシート等置場（リネン室）で受け取ります。  
受け渡しは、食堂営業時間（P. 2参照）以外で17時まででお願いします。  
返却の際もシート等置場（リネン室）へ運んでください。（洗濯料1枚50円）
- ③ キャンプセンターのシャワー使用は、17時20分～21時30分までです。
- ④ 使用したテント場・野外炊飯棟・トイレ・シャワー室等を清掃してください。
- ⑤ キャンプセンターの洗面所の床とトイレの清掃は、水をまかずに、ほうきで掃いてください。

#### 移動テント場

常設テント場の①～⑤と同じ

- ⑥ 移動テントの設営用具と寝具類は、倉庫2で貸し出します。

|        |         |           |             |
|--------|---------|-----------|-------------|
| ・テント本体 | ・フライシート | ・グラウンドシート | ・ペグ（必要数）    |
| ・ポール   | ・ハンマー   | ☆すのこ      | ☆寝具類（上記に同じ） |

  
※ 設営の前に用具を確認してください。  
☆以外は、1つの袋に入っています。  
※ その他、テント関係の貸出用具を希望される場合は、別紙『食事・シート・教材等申込書』No.2の所定の欄にご記入のうえ、2週間前までに提出してください。
- ⑦ 設営は、指定のテント場内で行い、周辺の自然に配慮してください。  
（P. 17～24参照）
- ⑧ 収納について（P. 17～24参照）
  - ・雨天の場合は収納しないでください。
  - ・原則として、出発日の10時までには完了してください。
  - ・泥がついた場合は、水場で洗い落とすか、雑巾等で拭き取ってください。
  - ・用具類（ペグ・ハンマー等）は数を確認し、泥を落としてください。
- ⑨ 用具の返却は、当施設職員（研修指導員）が倉庫2で確認しますので、連絡してから運んでください。  
※ 不明な点、収納時刻、雨天時の対応については、当施設職員（研修指導員）にご相談ください。

## 4 薪について

- ① 購入を希望する場合は、別紙『食事・シーツ・教材等申込書』No.2の所定の欄に記入してください。
- ② キャンプファイヤー用（長い薪）と野外炊飯用（短い薪）が、室内運動場（プレイホール）出口横の薪置場にあります。
- ③ キャンプファイヤーを実施する際は活動前に、薪使用カードを受取りに売店までお越しください。
- ④ 不足した場合や、余った場合は、売店（食堂）の職員にご相談ください。余った場合は、束を崩さなければ返品できます。
- ⑤ 周辺の伐採された木や倒木を、使用してもかまいません。

## 5 キャンプファイヤーについて

- ① キャンプファイヤー用の薪は、購入した分をリヤカー（薪置場の横にあります。）に積み、各団体で運んでください。
- ② トーチを使用する場合は、各団体で用意してください。
- ③ 灯油の受け取りや薪の数の変更等については、売店（食堂）の営業時間内（19時30分まで）に済ませてください。
- ④ 21時までに終了するようにしてください。
- ⑤ 残炭は水に入れて確実に消火し、翌朝、最寄りの残炭置場に運んでください。（巻末「周辺略図」裏面参照）
- ⑥ 冬季（積雪時）、キャンプファイヤーは実施できませんのでご了承ください。



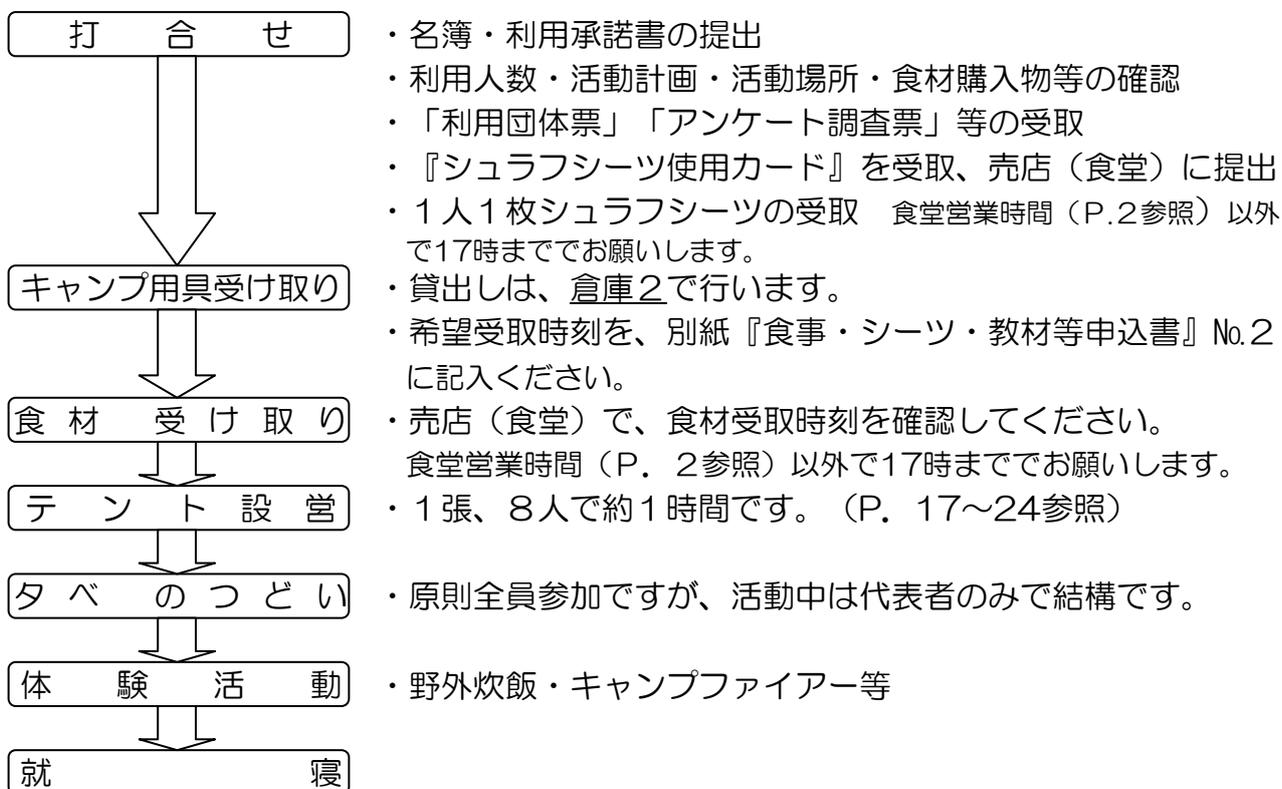
## 6 その他

- ① 周辺は保安林ですので、キャンプファイヤー場（P. 9参照）以外でのたき火や花火は厳禁です。
- ② キャンプ場内への車両の乗り入れは、安全管理上、原則禁止です。ただし、緊急時及び火気点検等に関係車両が入ることがあります。ご了承ください。

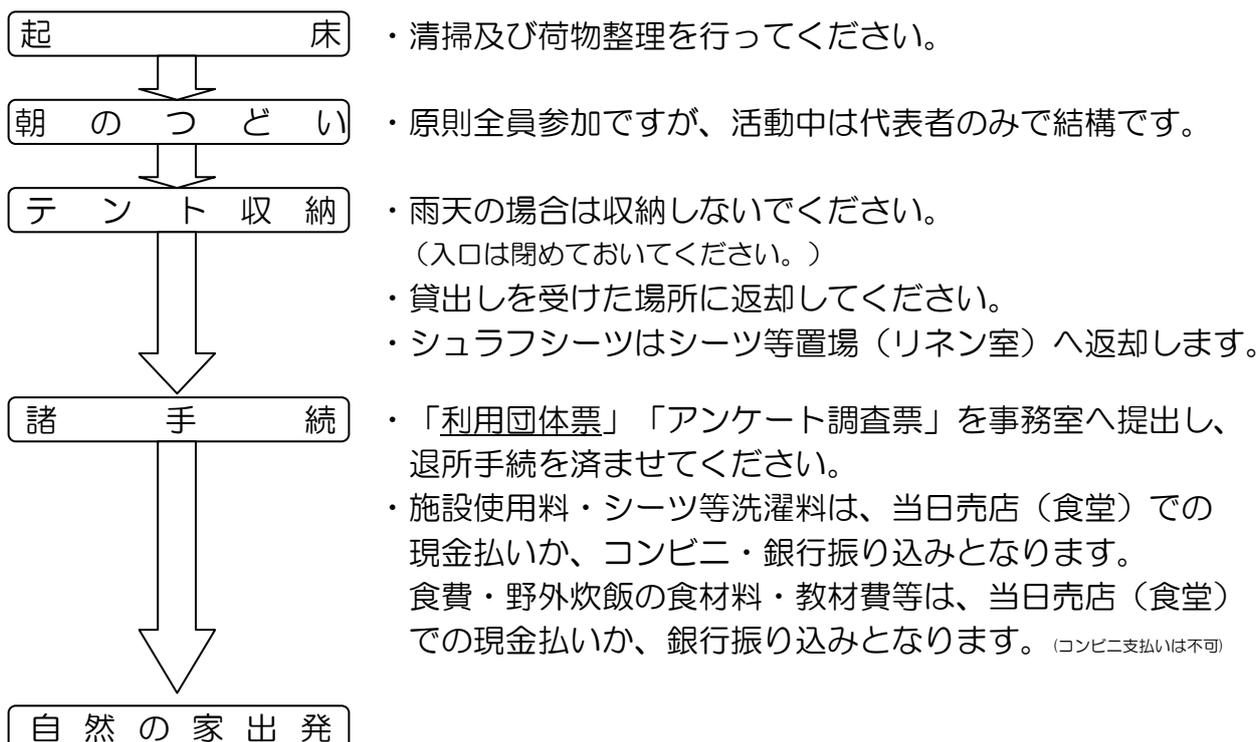
# 《当施設でのキャンプ活動の流れ》

## 【自然の家到着日】

●引率者（責任者）は、到着後直ちに事務室で次の手続を行ってください。



## 【自然の家出発日】



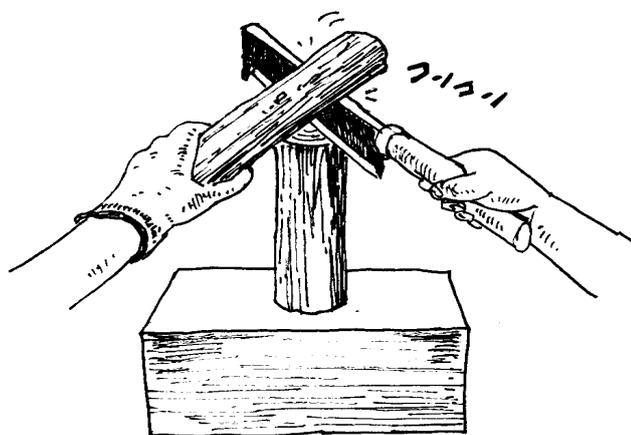
## 《なた（鉈）の使い方について》

なた（鉈）は大けがをしやすいので、使い方や取り扱いに十分気をつけてください。特に、子どもが使う場合は、必ず引率者（責任者）等がついて、指導しながら使わせてください。

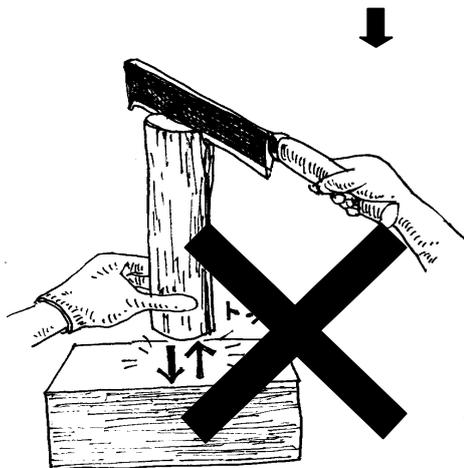
- なた（鉈）は、利き手で、**素手**で持つ。（しっかりと持つため）
- 薪を持つ手には**軍手**を使用する。（けが防止のため軍手を二枚重ねて使用）
- 薪割り台にする厚手の板を用意する。

### 《 手 順 》

- ① なた（鉈）を利き手で持ち、薪は軍手をした手で持つ。
- ② 薪割り台の上に薪を置き、割りたい位置に刃を乗せ、刃の背の部分で大きな薪でたたき刃を食い込ませる。
- ③ 薪に刃が食い込んだら、さらに鉈（なた）の先と根本を交互に大きな薪でたたいて薪を割っていく。
- ④ 上記の②と③を繰り返して細めの薪を作る。
- ⑤ 使い終わった鉈（なた）は、鞘（さや）におさめて、すばやく安全な場所に片付ける。



※鉈（なた）の刃の下に手を出さない



### 《健康・安全について》

上記の項目は「利用の手引」（黄色の冊子）の 22ページ～24ページをご参照ください。

# 緊急避難場所

大雨や台風・火事や地震等の災害が発生したり発生のおそれのある場合は、直ちに全館放送でみなさんにお知らせします。

放送が終了しましたら、急がず、走らず、冷静に、近くの避難場所へ移動してください。

- 1 避難場所は **①**利用者駐車場 **②**森の広場 **③**すりばち広場 **④**わんぱく広場の4か所です。

各避難場所は看板で案内表示してあります。

緊急時には、直ちに最寄りの非難場所に避難し、当施設職員の指示に従ってください。

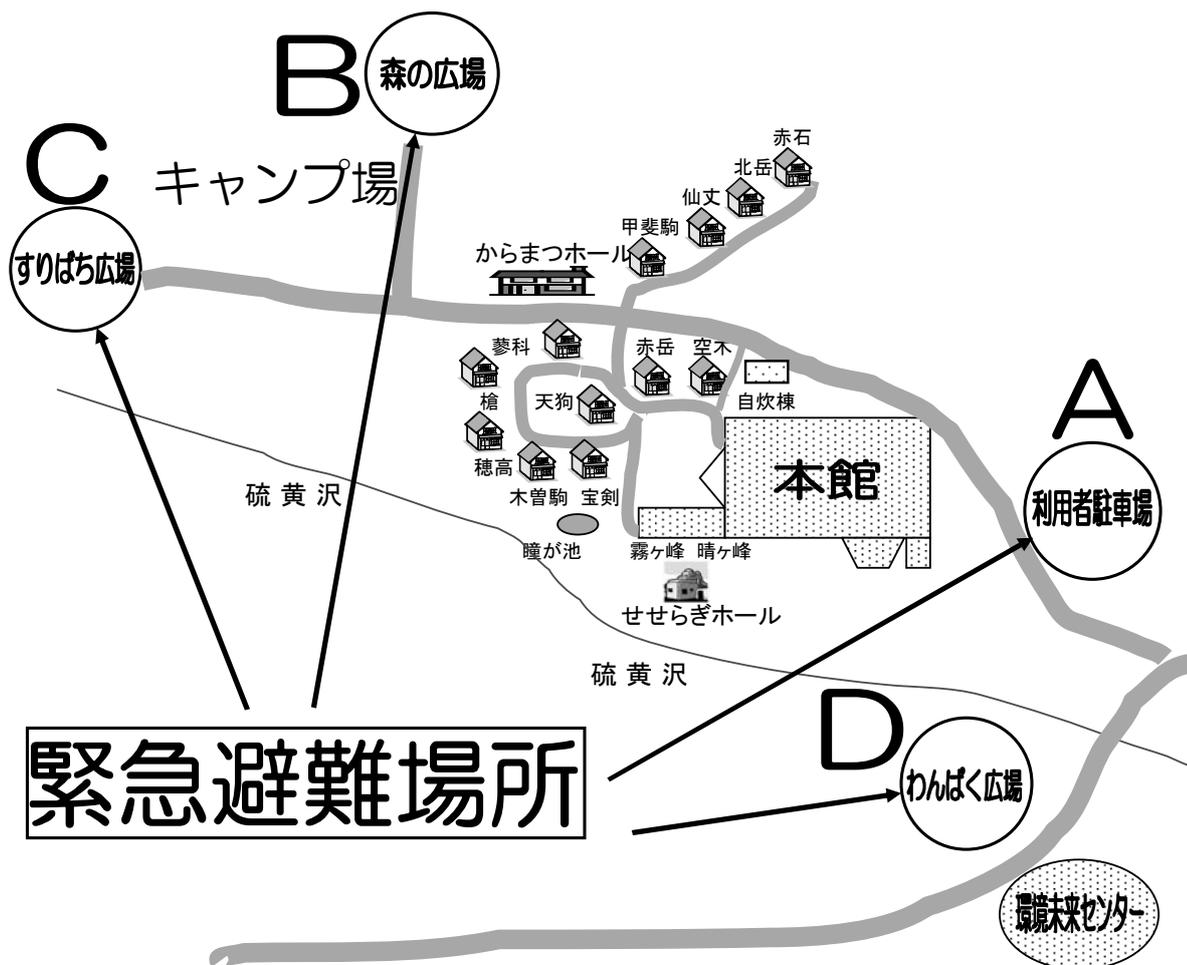
- 2 22時から約2時間かけて、警備員が施設内の巡回を行っています。  
必要に応じて随時巡回も行っておりますので、業務の円滑な実施にご協力ください。

- 3 緊急連絡先

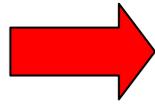
お近くの内線電話から

22時までは、内線303又は304（事務室）

22時以降は、内線304（宿直室）に連絡してください。



# ドームテント ～準備編～



確認



- ①ペグ収納袋
- ②フライシート
- ③テント本体
- ④ポール収納袋

道具・部品を失くさないよう  
きちんと管理してください。

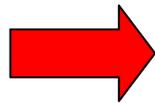


ポール

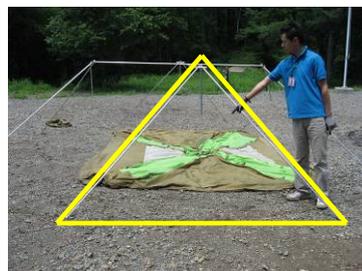


ペグ10本・ハンマー1本

# ドームテント ～設営編～



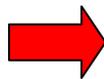
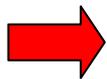
① ポールをつなぎあわせ、組み立てます。2組できたらポールの梁（はり）を交差させるように置きます。



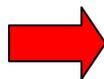
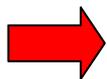
② テント本体を写真のように広げます。△印が出入り口となりますので確認します。広げたテント本体の上に、2組のポールを置いて、再度出入り口を確認します。



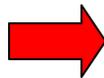
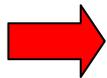
③ テント本体の中央部にあるフックを、ポールの梁（はり）の上側に交差しているポールの梁2本の中心にかけます。



④ テント本体のすそにある「ピン」をポールの足にさしこみます。ピンをさしこむと、ポール全体が上に盛り上がります。



⑤ テント本体にある「ハンドループ」を引き、写真のように輪をかけます。ポールのつなぎ部分（太いアルミの部分）の左右に輪をかけるようにします。



⑥ ポールにテント本体のマジックテープで固定させます。これでテントは、ほぼ完成です。



フック



⑦ フライシートの裏表を確認します。写真のフックがついている側が、裏になります。また、ファスナーがあるところは、出入り口となります。△印と同じ向きになります。



- ⑧ ファスナー（出入口）部分を確認して、フックをポールにかけながらフライシートをテントに覆います。  
最後にフライシートのすそのフックを、テント本体のピンのリングにかけます。



- ⑨ ファスナー（出入口）部分のすそを引き出した所にペグを打ちこみます。  
すそのゴムリングを留めるためです。

- ※ ペグを深く打った場合・・・テント収納の際、抜きにくくなります。
- ※ ペグの浅く打った場合・・・風で抜けたり、つまづく危険があります。

**ペグは5 cm～7 cm程度、頭が出ている位で良いでしょう。**

## ドームテント ～応用編～



風の強い時は、中に荷物を入れていても飛んでしまう場合があります。そんな時は、テント本体のすそにあるピンのリングに、ペグを通して地面に打ち込みます。リングは8ヶ所ありますが、全部に打ち込む必要はありません。

- ※ ペグ・ハンマーを失くさないように、収納袋に入れておきましょう。

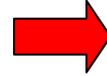
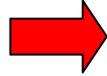


ファスナーを開ければ、風も通り快適です。  
しかし、開けっ放しだと、虫や蛇が侵入する場合があります。  
中のメッシュ（網）はきちんと閉めておきましょう！

ペグ収納袋（ペグ、ハンマー含む）・ポール収納袋はきちんとテントバッグに入れてテント内で保管するか、または引率の方が管理してください。

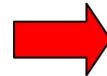
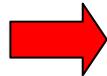
# ドームテント ～収納編～

基本的に、設営の反対の手順となります。

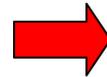
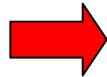


① ペグ・フライシートを外し、ハンドループの輪を外します。マジックテープをはがし、ポールの梁（はり）にかけたフックを外します。

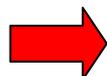
※ファスナーは全部閉めておきます。



② テント本体を写真のように広げ、ハンドループを中央に寄せます。  
テントバッグに入る大きさまで半分ずつに折っていきます。しっかりと空気を抜きましょう。



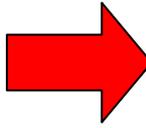
③ フライシートのファスナー部分を中に折り込みます。  
テントバッグに入る大きさまで半分ずつに折っていきます。しっかりと空気を抜きましょう。



④ きちんと確認して、テントバッグに収納します。  
 ①ペグ収納袋（ペグ10本、ハンマー1本） ②フライシート ③テント本体  
 ④ポール収納袋（ポール2組）

キャンプ倉庫2 の決められた場所へ返却してください。

# 三角テント ～準備編～



確認

- ①テント本体（グラウンドシート）
- ②フライシート
- ③ペグ収納袋
- ④ポール収納袋

道具・部品を失くさないよう、きちんと管理してください。



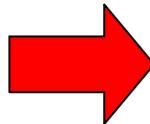
ポール収納袋



ペグ収納袋：ハンマー1本、ピンペグ8本  
オレンジペグ32本

この三角テントは、ペグを打ち込む必要があります。砂利や木の根が多い場所や地面の固い場所には建てられません。事前に建てる場所を確認しましょう。

# 三角テント ～設営編～



- ① △印が出入口です。テント本体（グラウンドシート）を広げ、ピンペグを8カ所挿して固定します。確認して設営場所を決めましょう。

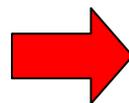
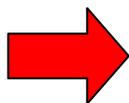


拡大



**支柱 梁（はり）**

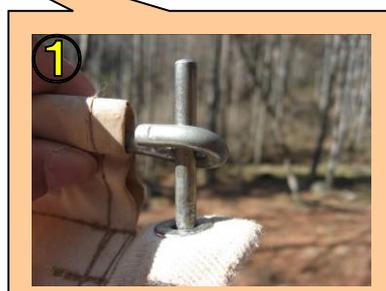
- ② ポールをつなぎ合わせ、【3本の支柱】と【2本の梁（はり）】を作ります。



中間部分拡大



③ 梁（はり）をテント本体の天井に、左右から2本通します。



④ 梁（はり）を通したら、支柱を立てます。

※ 作業人数が少ない場合は、①「出入口側」 → ②「室内の中心部」の順に支柱を通すと簡単です。



出入口の支柱は、テント本体の外側に立てます。

室内の支柱は床面中心部に立てます。

※ それぞれの支柱は、床面のキャップにはめ込みます。





⑤ ○のキャップを支柱の先にはめ込み、フライシートを破らないように気をつけながら写真のようにフライシートをかけます。

※ 支柱を一旦、倒すように傾けてキャップをはめ込みます。

※ 最低3～4人で作業してください。人数が少ない場合、真ん中のキャップからはめ込んでいくと良いでしょう。

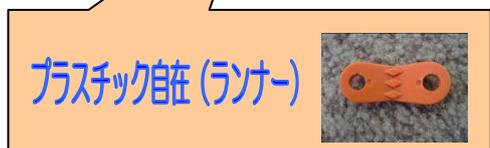
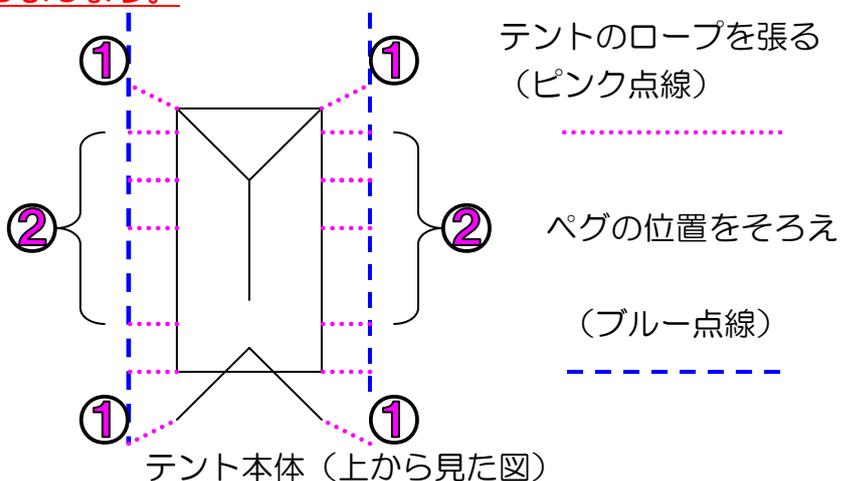


⑥ フライシートにあるロープ（親綱）4本を張ります。また、オレンジペグは、テントの反対側へ45° くらいの角度をつけて打ち込むと良いでしょう。

※ 各出入口側に2本ずつあります。

※ 親綱をきちんと丁寧に張ることで、テントがしっかりと安定します。

これを怠ると、小さな衝撃でも倒れたり、テントの支柱が曲がったりしますので、必ず指導者・責任者が確認しましょう。



⑦ テント本体のロープを全て張ります。 ※ 四隅の①を全て張ってから、②を張ります。

### ペグ と ロープについて!

ペグはプラスチックなので、折れたり曲がったりします。無理な打ち込みはしないでください。

ロープには、『プラスチック自在 (ランナー)』が付いています。ペグの位置を変えることなく、綱を張ったり緩めたりできます。



⑧ フライシートのロープを全てはります。(親綱は⑥で張っています。ピンク点線)

の部分のロープを、⑦と同じ要領で張ります。

※ ペグの位置をそろえる。(ブルー点線 .....)

※ の部分(テント本体とフライシートとの間)に隙間を作ります。



**完成**

## 三角テント ～収納編～

基本的に、設営と反対の手順です。

ロープを緩めるとテント本体が不安定になり、倒れやすくなりますので注意しましょう。

① 3本の支柱をそれぞれ持っておきます。

② ロープを緩め、オレンジペグから外します。(支柱だけで支えている状態になります。必ず3本の支柱を持っておきます。)

この時、にオレンジペグも抜いておくと良いでしょう。

③ 支柱を同一方向へ傾け、フライシートを取り外します。次にテント本体の梁(はり)を抜き取ります。

④ 支柱を外し、出入口部分のファスナーを閉めます。

⑤ ピンペグを抜き取り、テント本体とフライシートをきちんとたたみます。

※ 丸めて収納袋に入れるのではなく、きちんとたたんでください。

⑥ 支柱・梁(はり)のポールを分解し、ポール収納袋へ入れます。

また、ペグの泥をきれいに落とし、ペグ収納袋へ入れます。

⑧ 指導者・責任者が全ての部品・道具を確認してから収納袋に入れ【倉庫2】へ返却します。



緩める！



たたむ！



きれいに！



確認！

# 平成27年度版からの変更点

## P1 《野外炊飯の実施に当って》

- ・ 2-② キャンプ用具追加

## P2 《野外炊飯の実施に当って》

- ・ 3-⑤ 食堂営業時間を追記

## P5 《野外炊飯貸出用具一覧表》

- ・ 貸出用具セットにピーラー2個を追加

## P6 《団体が持参するもの》

- ・ 洗剤2種類（食器用洗剤とクレンザー）とふきん（各班 複数枚）を追加

## P7 《セットメニュー及び価格表》

- ・ ピザ用小麦粉は、中力粉を補足
- 《主食（精米）及び価格表》
- ・ 価格の変更

## P8 野外炊飯の流れ

- ・ 食堂営業時間以外でお願いします。 を追加と票の一部変更

## P9 《キャンプの実施に当って》

- ・ 2-③ キャンプ用品追加

## P10 《キャンプの実施に当って》

- ・ 3-常設テント場-①② 文章の変更と追加
- ・ 3-移動テント場-⑥ 一部用具等の追加

## P12 《当施設でのキャンプ活動の流れ》

- ・ シュラフシート及び食材の受取り時間を、食堂営業時間以外でお願いします。を追加

## P13 《健康・安全について》は「利用の手引」（黄色の冊子）の22ページ

～24ページをご参照ください。に変更

# 国立信州高遠青少年自然の家 周辺略図

電話 0265(96)2525  
FAX 0265(96)2151



- 主要道路
- 車幅のある道
- 登山道・遊歩道  
ハイキングコース  
(例) ←20→  
数字は標準所要時間(子供徒歩)単位「分」

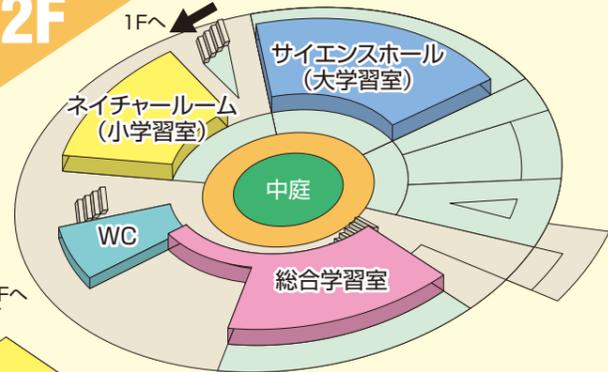
2017年4月1日現在

<http://takato.niye.go.jp/>

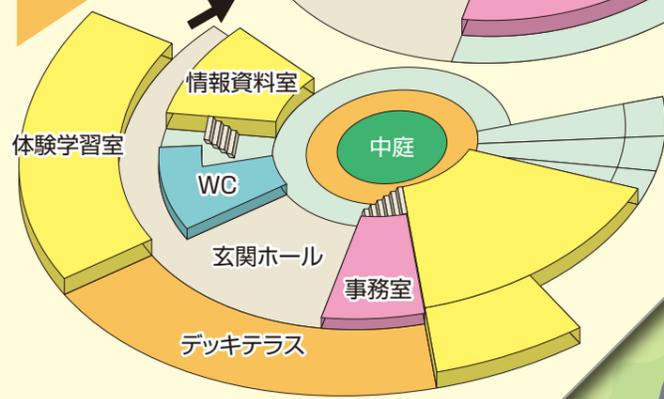


環境未来センター

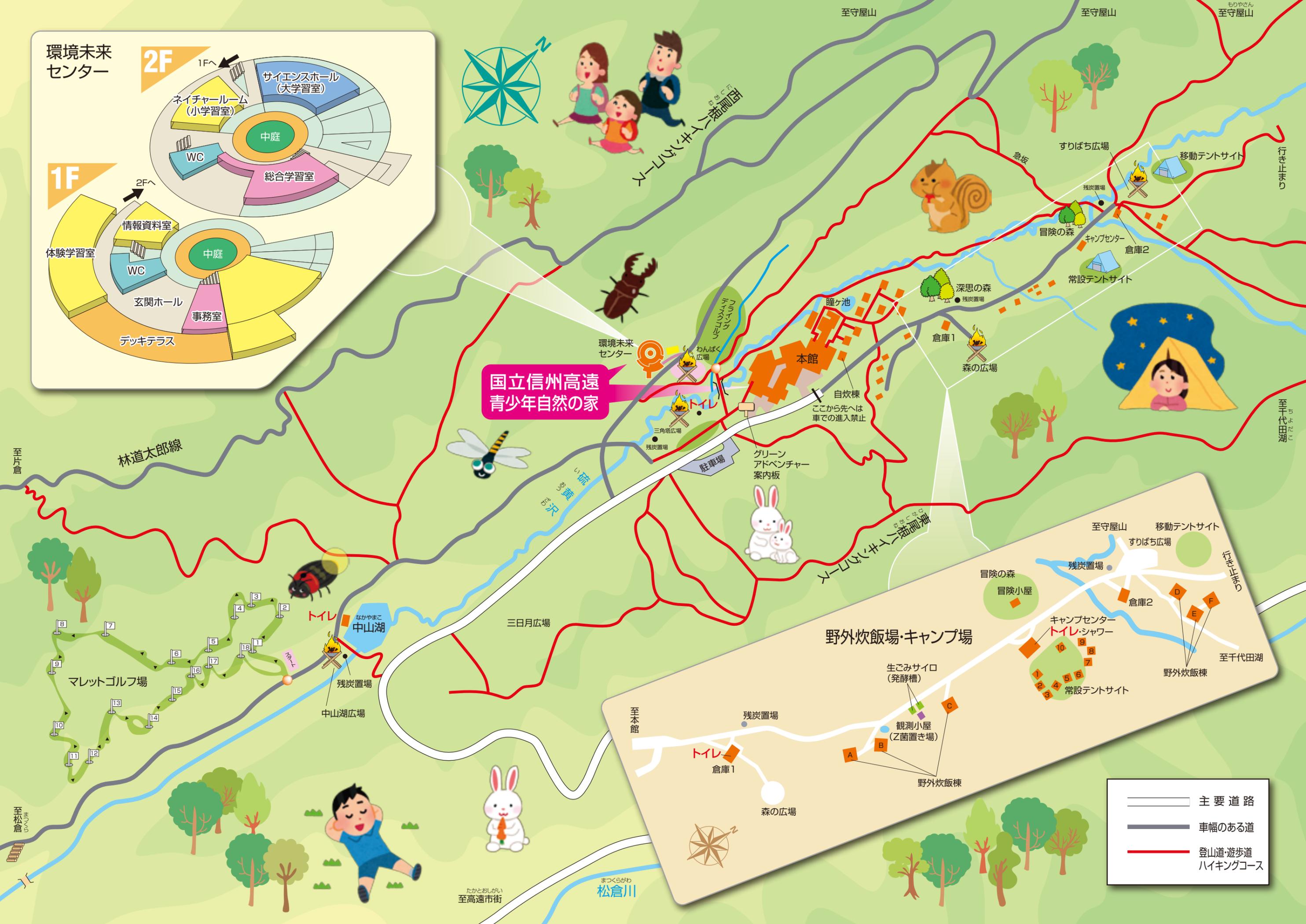
2F



1F



国立信州高遠  
青少年自然の家



-  主要道路
-  車幅のある道
-  登山道・遊歩道  
ハイキングコース



