

事業報告

平成29年度 教育事業 アルプスチャレンジキャンプ

平成29年7月30日(日)～8月6日(日)

【対象】小学校5・6年生及び中学生

【場所】国立信州高遠青少年自然の家他

～趣旨～

キャンプを通して、自然のすばらしさや偉大さを知るとともに、困難を乗り越えたときの自信や達成感を味わい、自己肯定感の育成を図る。

～主催～

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

～後援～

長野県教育委員会・愛知県教育委員会・山梨県教育委員会・伊那市・伊那市教育委員会

～協賛～

大塚製薬株式会社長野出張所・株式会社朝日スポーツ・株式会社長野サイン・ハチ食品株式会社駒ヶ根工場・ベルシャイン伊那店

～講師～

千島 康稔 氏 (日本登山医学会認定国際山岳医)

傘木 靖 氏 (長野県山岳総合センター)

～活動日程～

日程	8:00	12:00	15:00	18:00	22:00
7/30		13:30～ 受付	開会式・ガイダンス・仲間づくり	夕食 入浴	1日の まとめ 装備の 確認 就寝 準備 就寝
7/31	朝食	入笠山登山〔自然の家＝(バス)＝湿原入口～入笠山山頂【弁当】 ～湿原入口＝(バス)＝千代田湖	テント 設営	野外炊飯	1日の まとめ 就寝 準備 就寝 【テント泊】
8/1	朝食	テント撤収 千代田湖～東尾 根～自然の家	洗濯 弁当	荷物整理 入浴	野外炊飯 1日の まとめ 就寝 準備 就寝
8/2	朝食	荷物整理	流しそうめん	翌日の 準備 登山時の健 康について 入浴	夕食 ナイトハ イク 就寝 準備 就寝
8/3	朝食	仙丈ヶ岳登山1日目(自然の家＝(バス)＝仙流荘＝(バス)＝北沢峠<2030m>～ 長衛小屋キャンプ場【弁当】)テント設営		夕食 1日の まとめ 就寝 準備 就寝 【テント泊】	
8/4	朝食	仙丈ヶ岳登山2日目(長衛小屋～小仙丈岳～仙丈ヶ岳山頂<3033m>～ 馬の背ヒュッテ【泊】		夕食 1日の まとめ 就寝 準備 就寝 【山小屋泊】	
8/5	朝食	仙丈ヶ岳登山3日目(馬の背ヒュッテ～北沢 峠＝バス＝仙流荘【弁当】	ファイナルパーティー 食材買い出し	入浴 ファイナルパー ティー(夕食作り)	1日の まとめ 就寝 準備 就寝
8/6	朝食	清掃 キャンプのまとめ アンケート記入	昼食 閉会式	14:00 解散	

～参加者～

男子12名、女子12名 計：24名

【小学5年生7名、6年生13名、中学1年生2名、2年生2名】

【長野県13名、埼玉県3名、岐阜県・山梨県各2名、愛知県・兵庫県・三重県・東京都各1名】

～活動トピックス～

1日目 開会式・仲間づくり・登山に関する講義Ⅰ

初めて顔を合わせた仲間と打ち解けるためにアイスブレイクを行った。はじめはぎこちなかった表情も様々なゲームを通してにこやかな表情になり、最後は班ごとの協力も見られるようになった。また、登山時の歩き方などを学んだ。



2日目 入笠山登山・野外炊飯&テント設営トレーニング(千代田湖畔)

仙丈ヶ岳登山へのトレーニングを兼ねて入笠山登山を行った。当日は雲が多く、天候の急変も心配されたが雨に降られることなく全員で登頂することができた。山頂からは、時折晴れ間がのぞいて眼下に広がる諏訪湖をみることもできた。下山後、千代田湖畔にテントを設営し、夕食のカレーライス作りを行った。テントに泊まることも仙丈ヶ岳のトレーニングとなった。



3日目 千代田湖～自然の家ハイキング・夕食作り

千代田湖畔のテントを撤収し、自然の家に戻った。各自洗濯をして、部屋の中に干した。夕飯は焼肉と焼きそばを自分たちで作った。みんなで食事を作るのは2回目なので、各班とも手際よく協力して作ることができた。後片付けもみんなで協力してすることができた。



4日目 リフレッシュタイム・登山に関する講義Ⅱ

仙丈ヶ岳登山に向けて休養を図るため、リフレッシュタイムとして、「流しそうめん」と「スイカ割り」をして全員で楽しんだ。「流しそうめん」は、半分に割った竹をノミとハンマーを使って節をとる作業など準備からみんなで協力して行った。流しそうめんが始まるとみんな真剣な表情で流れてくるそうめンをキャッチしていた。ときには、ミニトマトやスイカやゼリーなども流れ、びっくりしながらも楽しみながら昼食をとった。また、国際山岳医からの「登山時の健康について」の講話では、水分補給が一番大切なことを知った。



5日目 登山チャレンジ①(自然の家～北沢峠【長衛小屋】)



登山1日目は、天候が心配されたため予定を変更してバスで北沢峠(2,030m)まで移動した。北沢峠から長衛小屋キャンプサイトまで歩き、テント設営を行った。テント内で昼食をとり、その後晴れ間を見て周辺の散策を行った。夕食は、レトルトカレーをガスコンロとコッヘルを使って温めて食べた。

テント設営は2回目なので、テントを張る手際が格段によくなっていた。

6日目 登山チャレンジ②(北沢峠【長衛小屋】～小仙丈ヶ岳～仙丈ヶ岳～馬の背ヒュッテ)



登山2日目は、いよいよ仙丈ヶ岳の山頂を目指す。午前中は晴天だったが、昼ごろになると雲が出てきた。つらい登りに皆口数が少なくなってきたが、「がんばろう」と声掛けをしてくれる仲間やボランティアがいることで、力が湧いてきた。全員で登頂することができた。山頂で休憩後、宿泊場所である馬の背ヒュッテまで下った。山小屋では、班ごとに明日のファイナルパーティーのメニューを考えた。

7日目 登山チャレンジ③（馬の背ヒュッテ～北沢峠～ベルシャイン伊那店～自然の家）

馬の背ヒュッテで御来光を拝んだ後、下山を開始した。仙丈ヶ岳から下山した後すぐに、ファイナルパーティーの食材を購入した。各班とも趣向を凝らしたメニューを考え、調理に取りかかった。果物をふんだんに使った班、鶏肉を串に刺すところから準備して焼き鳥を作った班、魚をさばいたりイカめしを作ったりした班とそれぞれ工夫した料理が出来上がり、お互いの班の料理も試食した。



8日目 キャンプのまとめ

最終日は、キャンプのまとめをした。色紙にみんなからのメッセージを書きあってキャンプの思い出にした。閉会式では、一人一人がキャンプの感想を発表した。内容は以下に記すとおりだが、皆よい思い出となったようで、「また来年も参加したい」という声が多かった。



～参加者の声～

- ・初めは知らない人ばかりだったので「仲良くなれるかな？」と思っていたけど、8日間のキャンプを通して最後には心友になれたような気がする。
- ・仙丈ヶ岳登山はつらかったけど、入笠山登山で登山の練習をしておいたことが役に立った。
- ・また来年も「アルプスチャレンジキャンプ」に参加して、友達を作りたい。
- ・つらいこともあったけど、楽しいこともたくさんあった。山頂に立つことができ「やればできる」ということを実感できた。

～成果と課題～

- 初めのうちは「登山なんてつらいことはやりたくない。私は友達を作りに来ただけ」と言っていた子供も、2つの山頂を極めたことにより、「登山って意外と楽しいし達成感を味わうことができた」と最終日の感想発表で前向きな感想を述べていた。自己肯定感を育成することができたと言える。
- 初日に登山についての基礎知識を学んだことにより、参加者全員が無事に2つの山頂に到達できた。
- 安全面を配慮し、国際山岳医を仙丈ヶ岳登山に同行いただいた。医師としての立場から子供達の健康状態について助言をいただき、大変心強く感じた。スタッフの人数や経験などについても助言をいただいたので、来年度の参考にしたい。
- 仙丈ヶ岳登山は、当初は麓からの川原歩きを計画していたが、雨天による増水の危険と参加者の体力を考慮して、川原歩きは中止してバスでの移動に変更した。これら2つの要因が満足したとしても、川原歩きは難易度が高いので、今後もバスでの移動のほうがよい。
- 今回の日程では大学生の試験日程と重なっていたため、学生ボランティアの確保が難しかった。今後キャンプの日程は、慎重に検討したい。