



体験の風を
おこそう

利用の手引き



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

目 次

I はじめに P.1

II 利用にあたって

- 1 利用できる団体 P.2
- 2 利用の制限 P.2
- 3 利用できない日 P.2
- 4 申込みから利用までの流れ P.2
- 5 申込みの際の注意事項 P.4
- 6 その他 P.4

III 入所・退所について

- 1 入所について P.5
- 2 退所について P.5
- 3 支払い手続きの留意事項について P.6

IV 生活について

- 1 標準生活時間 P.7
- 2 つどいについて P.7
- 3 生活の仕方 P.7
 - (1) 宿泊棟 P.7
 - (2) 清掃確認及び活動場所の清掃 P.8
 - (3) 寝具・シーツ・まくらカバーの使い方 P.8
 - (4) 寝具のあとかたづけ P.8
 - (5) 食事 P.10
 - (6) 入浴 P.10
 - (7) 売店 P.11
- 4 利用に際しての注意事項 P.11
 - (1) ごみの処理について P.11
 - (2) 暖房について P.11
 - (3) バス・乗用車利用の方へ P.12
 - (4) その他 P.12

V 施設・設備について

- 1 屋内施設 P.13
- 2 屋外施設 P.13
- 3 建物案内図 P.14
- 4 宿泊棟平面図 P.15

VI 活動について

- 1 プログラムの作成 P.16
 - (1) 活動のねらい・目的 P.16
 - (2) プログラムを作成する際の留意点 P.16
 - (3) 事前指導 P.16
- 2 活動プログラム一覧 P.17
- 3 貸出物品一覧 P.20

VII 利用料金について

- 1 施設使用料 P.21
- 2 シーツ等洗濯料 P.21
- 3 食費・教材費 P.21
 - (1) 食堂 P.21
 - (2) 弁当 P.21
 - (3) 野外炊飯メニュー P.22
 - (4) 飲み物・補食メニュー P.22
 - (5) 食文化体験メニュー P.22

VIII テント利用について

- 1 テントサイトについて P.23
- 2 開設期間について P.23
- 3 施設・設備について P.23
- 4 テントサイトの利用について P.24
- 5 共通事項 P.24
- 6 入所について P.25
- 7 退所について P.25
- 8 ドーム型テント設営手順 P.26
- 9 キャンプ・野外炊飯 案内図 P.30

IX 健康管理・安全管理について

- 1 健康管理 P.31
- 2 安全管理 P.32
- 3 医療機関 P.33
- 4 緊急避難場所 P.34

X 提出書類等の記入について

- 1 利用申込書等の記入について P.35
- 2 清掃確認カード P.42

I はじめに

1. 国立信州高遠青少年自然の家は

国立信州高遠青少年自然の家は、南アルプス・中央アルプス・ハケ岳を望む、タカトオコヒガンザクラと城下町で知られる伊那市高遠町の晴ヶ峰高原にあります。

広大なからまつ林の中に白樺が点在し、小川のせせらぎ・小鳥のさえずり・可憐な草花、冬は綿帽子のような雪と水晶のように透き通った氷など、四季を通して自然が豊かです。この大自然の中で、青少年に対し、生きる力の育成に必要な自然体験や集団宿泊活動をはじめ、多様な体験活動の機会を提供している青少年教育施設です。

2. 教育目標（教育理念）

「体験活動を通じた青少年の自立」を目指して、次のような理念を掲げ、目標の達成に努めています。

- (1) 集団生活等をとおして、協調性を育むとともに基本的生活習慣の形成を図る。
- (2) 自然に親しみ、自然を大切にする心や自然や美しいものに感動する心など感性を培う。
- (3) 集団生活等によって規律・協同・友愛及び奉仕の精神を養う。
- (4) 自然の中で心身を鍛練し、自主性や創造力を育てる。

