



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) 退所点検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 退所点検カード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な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。

