

信州高遠サマーキャンプ

1. 趣旨

仙丈ヶ岳を登頂し、達成感や自己の成長を感じることや3000mを超える山頂からの景色を眺めることで自然のすばらしさや偉大さを感じるとともに、仲間と協力してさまざまな活動に挑戦することで参加者の生きる力を育む機会とする。また、規律正しい生活習慣を送ることで参加者が「早寝早起き朝ごはん」の生活習慣を身に付ける機会とする。

2. 事業の概要

- (1)期 日 プレキャンプ：令和7年7月5日（土）～6日（日） 1泊2日
サマーキャンプ：令和7年8月3日（土）～7日（日） 4泊5日
- (2)会 場 国立信州高遠青少年自然の家
- (3)参加者 小学生15名 中学生1名 計16名
- (4)日 程

		プレキャンプ&保護者説明会																			
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
7/5	土										受付	開会式	テオ設営	野外炊飯	講義 【安全に登山する ために】	グループ ワーク	振り 返り	就寝 【テント泊】			
保護者											保護者	説明会									
7/6	日	起床	荷物整理	簡単炊事	準備	移動	登山トレーニング 【守屋山(1650m)】				移動	片付け	テント 付け	開会式							

		サマーキャンプ																			
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
8/3	日										受付	開会式	テオ設営	つどい	夕食	入浴	グループ ワーク	振り 返り	就寝 準備	就寝 【テント泊】	
8/4	月	起床	つどい	朝食	登山準備				移動	山小屋で過ごす				就寝 【山小屋泊】							
8/5	火	起床	朝食	準備	登山チャレンジ【南アルプス 仙丈ヶ岳(3033m)】登頂										就寝 【山小屋泊】						
8/6	水	ご来光 ハイク	朝食	登山チャレンジ【南アルプス 仙丈ヶ岳(3033m)】下山				入浴	移動	野外炊事・焚き火				振り 返り	就寝 準備	就寝 【テント泊】					
8/7	木	起床	つどい	朝食	片付け・振り返り		昼食	開会式	解散												

3. 企画運営のポイント

- ・日本有数の山々に囲まれた立地ならではの地域資源を活かしたプログラムを計画する。
- ・3,000m級の山に登頂し、達成感や自己の成長を感じる、山頂からの景色を眺めることで自然のすばらしさや偉大さを感じることで自然を大切にすることを養う。
- ・仲間と声を掛け合い、困難な状況を助け合いながら乗り越えることで、仲間の大切さや思いやりの心、挑戦することの楽しさなどを育む。
- ・長期キャンプならではの仲間との意見の違いを乗り越え、仲間のよさに気づく機会とする。
- ・保護者に参加者の引き渡しを行う際に、班付きリーダーから参加時の様子を伝えてもらうことや、期間中のSNS更新頻度を上げることで保護者に安心してもらうようにした。

・実地踏査を行った職員とボランティアスタッフの確保、事前の登山講義、酸素ボンベや救急セットなどの救急備品の準備、山の保険の加入など、安全面の確保のため綿密な計画を立てる。

4. 参加者の声

プログラムごとの感想

- ・初めてテントを立てて楽しかった。(プレキャンプ・テント設営)
- ・班員で役割を分担して協力して作ったご飯はおいしかった。(プレキャンプ・野外炊事)
- ・登山は仲間と協力して登るということが分かった。(プレキャンプ・守屋山登山)
- ・夕食でみんなと楽しくおしゃべりしたので、食事がよりおいしく感じられました。(サマーキャンプ・食堂食)
- ・目標を班の旗に書くときにみんなでたくさん話をしたことが印象に残りました。また、仲間と楽しく話したり協力したりすることもできてうれしかったです。(サマーキャンプ・班旗作り)
- ・急な坂とか岩がたくさんあるところとか、とても大変だったけど、山小屋が見えたときとても安心した。頂上が見えたとき、とても達成感があった。(サマーキャンプ・仙丈ヶ岳登山)
- ・全員で登頂できてうれしかったです。(サマーキャンプ・仙丈ヶ岳登山)
- ・みんなと協力し体力を身につけられた。(サマーキャンプ・仙丈ヶ岳登山)

全体を通しての感想

- ・知らない人たちと友達になれたのでうれしかったです。
- ・とても楽しかった。達成感があった。
- ・ご飯を作ったり、初めての経験ができたからよかったと思います。
- ・仙丈ヶ岳 3033m 登りきれたのでうれしかったです。外での料理がとてもおいしかったです。

5. 事業の様子

【プレキャンプ】

<テント設営>



<野外炊事>



<班帽子へ個人目標記入>



<登山講習>



<守屋山登山>



【サマーカーンプ】

＜開会式＞



＜班旗作り＞



＜食堂食＞



＜こもれび山荘＞



＜こもれび山荘夕食＞



＜仙丈小屋＞



＜仙丈ヶ岳登山＞



＜仙丈ヶ岳登頂＞



＜BBQ＞



＜焚火とスモア＞



＜寄せ書き＞



6. 成果と課題

(1)参加者アンケート結果

事業全体を通して	満足：14名	87.5%
	やや満足：2名	12.5%
	やや不満：0名	0%
	不満：0名	0%

(2)成果（○）と課題（●）

○天候不良などでプログラムに変更点もあったが、柔軟に対応できた。

○危険の伴うプログラムであったが、酸素ボンベや鎮痛消炎剤を含む救急用品の準備や実地踏査などの事前対策をしっかりと行うことで大きな怪我もなく無事に登頂することができた。

○今年度から長期のサマーキャンプ前に1泊2日のプレキャンプを実施したことにより、本番キャンプをスムーズに準備・実施できた。また、参加者同士の顔合わせや登山の事前練習としてもよい機会となった。

●プログラムの大枠は打ち合わせができていたが、体調不良や嘔吐物処理など突発的な事象への対応など細かなところまで打ち合わせをするべきだったと感じた。

●初めてサマーキャンプを担当する職員が多く、2年ぶりの開催ということもあり、準備の場面で実際の様子が掴めないことが多かった。また、その分法人ボランティアの意見が非常に貴重に感じられた。