

## Q1 高校生アウトドアキャンプ① 要項

- 1 ねらい アウトドアスポーツに興味のある高校生が登山について学び、読図や野外調理、テント泊、クライミングなど1泊2日で体験する。
- 2 期日 6月10日(土)～6月11日(日)
- 3 場所 長野県山岳総合センター 鷹狩山 / 大町市運動公園内 人工岩場
- 4 対象 高校生 12名 最少催行人員 8名
- 5 講師 公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(山岳)
- 6 日程
- 1日目 6月10日(土)
- 10時:集合 長野県山岳総合センター  
講義:登山の魅力  
実技:地図読み(オリエンテーリング) 鷹狩山にて  
:ピバークの技術  
:テント泊(簡易テント) 長野県山岳総合センター周辺にて
- 2日目 6月11日(日)
- 実技:スポーツクライミング 人工岩場にて  
12時半:解散 大町市運動公園内 人工岩場
- 7 参加費 5,000円(保険代、夕朝食代を含みます)
- 8 持ち物 別紙参照のこと
- 9 申し込み 申込締め切り5月29日(月)  
ホームページから申込みフォームでお申込みください。  
[https://sangakusogocenter.com/moshikomi\\_tozan2023Q1.html](https://sangakusogocenter.com/moshikomi_tozan2023Q1.html)  
先着順にて申し込みを受け付けます。(定員締め切り)



申込みフォーム QRコード

### 10 その他

- (1) 参加費は当日受付にて現金でお支払いください
- (2) 参加を取り消される場合はすみやかに連絡して下さい。  
※キャンセル料は取り消し日が、開始日の前日からさかのぼって7日前～2日前30%  
前日から開始日当日50% 連絡なし100%
- (3) 天候の状況などにより中止または日程の一部を変更する場合があります。
- (4) 食物アレルギー等ある方は事前にご連絡ください。
- (5) 希望者はセンターでシャワーを使えます。(シャンプー等は各自でご用意ください。)
- (6) 9月9日(土)～10日(日)に2回目を開催予定(申込開始7月下旬ごろ)  
※講習場所は松川村馬羅尾高原キャンプ場、雨引山を予定しています。

**お問い合わせ** ※当日の急な連絡もこちらまで

★長野県山岳総合センター

〒398-0002 長野県大町市大町 8056-1

【電話】0261-22-2773【ホームページ】<https://sangakusogocenter.com/>

## Q1 高校生アウトドアキャンプ① 持ち物

品目	数	備考	品目	数	備考
運動に適した服装	一式	1日目:長袖、長ズボン 2日目:半袖、短パンなど	ザック	1	20ℓ程度
運動靴	1	登山靴など	雨具	1	防寒着を兼ねる
防寒着	1	フリース、ダウン等	手袋	1	
着替え(下着、靴下)	適	あるとよい	サングラス	1	あるとよい
飲物	適	水筒、テルモス等 (近くに自販機あります)	1日目の昼食	適	※行動食
筆記用具	適		日焼け止め	1	あるとよい
ヘッドランプ	1	予備の電池も忘れず	虫よけスプレー	1	あるとよい
コンパス	1	コピーでよい	帽子	1	
健康保険証	1	プレート付き(ある方)	洗面、入浴用具	適	タオル、歯ブラシ
クライミングシューズ	1	ある方	宿泊用具	適	寝袋、マットなど
ハーネス	1	ある方	食器	適	スプーン、コップなど
ヘルメット	1	ある方			

### ※行動食について

- 1, いつでも、どこでもすぐに食べられるものを用意する
- 2, 炭水化物と糖質を中心にする(おにぎり、パン、饅頭、飴、チョコレートなど)
- 3, 飲み物(塩分、糖分を含んだ物、スポーツドリンクなど)