

# 令和3年度 5年生 ハヶ岳移動教室

## 1 期日

令和3年10月5日（火）、6日（水）

- 集合 学校校庭・・・5日（火）午前8：00 時間厳守
- 解散 学校校庭・・・6日（土）午後3：00 予定（着く頃に学校からメール配信）

## 2 宿舎

〒384-1305 長野県 南佐久郡 南牧村野辺山 1003 「帝産ロッヂ」  
電話 0267-98-2861 FAX 0267-98-2866

## 3 わらい

- ①集団宿泊活動を行うことで、ルールやマナーを守り、お互いに気持ちよく、協力して生活することの大切さを理解する。
- ②集団生活の経験を通して、自分の役割に責任をもち、自主的に行動する力を養う。
- ③自然の中で体を動かし、心身共に楽しく豊かな生活を体験する。

## 4 交通機関

- ・バス（45人乗り4台）

## 5 参加児童予定人数

（人）

	男子	女子	計
第5学年 1組	23	16	39
2組	22	18	40
3組	21	17	38
児童数合計	66	51	117
引率職員	4	3	7
総計	70	54	124

## 6 引率教員

【校長】石川 博朗 【担任】蒲生 友作、浅野 里緒、関口 翼  
【引率】渡部 幹夫 窪田 裕子 【看護師】青木 弘子 写真屋さん

## 7 医療機関

◇総合病院◇医院

- どんぐりの森クリニック（内科・呼吸器内科・アレルギー科） 長野県南佐久郡南牧村野辺山 108-3  
0267-91-0225
- 木村医院（内科・整形外科・リハビリテーション科） 長野県南佐久郡川上村五所平 941-2  
0267-97-3412
- 佐久総合病院 本院（総合診療科） 佐久市臼田 197  
0267-82-3131

## 8 係活動

・係を受け持ち、互いに自分の役割に責任をもって行動することで、快適な集団生活を営むことを学ぶ。

## 9 持ち物 (◆は、必要な人だけです。)

(1) 1日目のリュックサックの中に入れておく物(バスの座席に持ち込みます)

	チェック	持ち物		チェック	持ち物
1		しおり	10		お弁当
2		水筒 (750ml以上が望ましい)	11		上にはおるもの (ウィンドブレイカーなど)
3		ぼうし(黒はさける)	12		「健康の記録」カード
4		ハンカチ&ティッシュ	13		上ばき・上ばき入れ
5		エチケット袋	14		ビニール袋(数枚)
6		折りたたみかさ	15		予備のマスク
7		かっぱ(上下別のもの)	16		◆薬(虫よけ・酔い止め等)
8		タオル(1枚)	17		◆時計 (自己管理・自己責任) <u>室長は必ず持ってくる</u>
9		レジャーシート	18		
10		筆記用具	19		◆消毒 (スプレー・ジェル・シート)

宿舎や、体験施設にも消毒は準備されています。

(2) 大きいバックの中に入れておくもの(バスのトランクの中に入れます。)

(タイヤの付いているキャリーバックは、避けてください。)

	チェック	持ち物		チェック	持ち物
1		普段着の上下 次日の分	11		洗面用具(歯ブラシなど)
2		パジャマ(長そで・長ズボン)	12		体温計
3		下着上下	13		マスク(6日の分+予備)
4		くつ下 2足 (くるぶしがかくれる長さ)	14		ペットボトル (500ml キャップ付き)
5		タオル(薄手のもの・活動用)	15		◆替えの靴
6		ビニール袋 数枚 (衣服入れ、汚れ物など)	16		◆薬(酔い止め等)
7		ハンカチ	17		◆シャンプー・リンス
8		浴室内で体を洗うタオル	18		◆室内ゲーム ウノ・トランプのみ (自己管理・自己責任)
9		脱衣所で体をふくタオル			

○**全ての持ち物に必ず記名してください。**

○リンスインシャンプー、ボディソープが宿舎にあります。**バスタオルは宿舎にありません**でした。**各自、体をふくタオル、浴室内で体を洗うタオルを持ってくる**ようにお願いします。

○服装については、けがや害虫予防のためにも、基本的に長ズボンをお勧めします。上半身については、活動しやすく寒暖に応じて調節できるものが良いです。（Tシャツの上に長袖を羽織るなど）

○くつは履きなれた物を履かせてください。

○ご家庭で必要なものを相談し、持ち物を準備してください。高価な物、必要のない物は持たせないでください。

## 10 食事メニュー

10/5 (火)	昼	各自 お弁当を持ってくる（破棄できる容器・保冷材をお願いします。）
	夜	サワラバジル焼き・ハンバーグデミグラスソース・豆腐肉みそ・鶏唐揚げ・海老春雨野菜炒め・ひじき煮・サラダ（レタス・トマト・ブロッコリー・コーン）いちご蒸しケーキ・ご飯・味噌汁・牛乳
10/6 (水)	朝	厚焼き玉子・ポークウィンナー・ロースハム・ハッシュドポテト・鮭の塩焼き・れんこん昆布煮・カボチャサラダ・レタスとカイワレのサラダ・ヨーグルト・梅ひじき・納豆・味付け海苔・ご飯・味噌汁・牛乳
	昼	<b>おにぎり弁当</b> おにぎり2個（鮭・茶飯）・鶏唐揚げ・玉子焼き・かぼちゃサラダ・パプリカ素揚げ・付合せ（パセリ）
適宜宿舎で水筒に入れる麦茶をもらいます。		

## 11 その他

\*自分の荷物が自分で管理できるよう、リュックや袋に詰めるのは、自分でやりましょう。

\*集合時刻に遅れないようにしましょう。

（当日参加できない場合は、7：30～7：45までに学校に電話してください。）

\*熱があったり、体調が悪かったりする場合は、無理して参加しないようにしてください。

（事前の体調管理をしっかりしておきましょう。）

\*朝食をきちんととり、乗り物酔いをする人は、酔い止めを飲んできてください。

（お家の人と相談して、必要な場合は酔い止め薬の準備をしましょう。）

\*アレルギーやぜん息、腹痛など体の事で心配なことは必ずお家の人と相談し、薬などを自分で服用できるようにしておきましょう。現地でも体の事で心配なことがあったら先生や看護師さんにすぐに相談してください。

## 12 日程

第1日 10月5日(火) (★)には今後決定した代表児童名を入れます。

時程	活動	
8:00	学校集合 (保健室前) 雨天の場合は体育館集合	○家で検温・トイレはすませておく。 ○行動班で並ぶ。 ・出席調べ ・健康観察・健康カードを集めて看護師さんに渡す。
8:10	出発式	司会:(★) ① 朝のあいさつ(★) ② 校長先生のお話 ③ 代表の言葉(★) ④ 引率の先生の紹介 ⑤ 本日の予定(浅野先生) ⑥ 元気にあいさつ(★)「行ってきます！」
8:20	学校出発	○荷物をもってバスに移動する。(2組→1組→3組→混合組)
8:30	JA前バス乗車	○運転手さんに挨拶を毎回忘れずに！ 1号車 2組 浅野先生 校長先生 2号車 1組 蒲生先生 写真屋さん 3号車 3組 関口先生 窪田先生 4号車 混合組 渡部先生 看護師さん
	談合坂 休憩	○車から降りる際は周囲をしっかりと見て下車、トイレに向かう。
11:00	獅子岩到着 飯盛山ハイキング 開始	○リュックを持って下車。 ○行動班で並ぶ。 2組→1組→3組の順番で出発！
12:00	昼食休憩	○飯盛山の頂上付近で、レジャーシートを敷いて、お弁当を食べる。
12:40	片付け トイレ・出発準備	○来たときよりもキレイに！協力しよう。
12:45	飯盛山ハイキング 再開	○獅子岩駐車場に向かって出発する。 行動班の仲間と声を掛け合いながら、安全に登ろう！
13:45	獅子岩駐車場到着	○バスに乗り、JR最高地点に向かう。
13:55	JR最高地点到着	○バスから降り、集合写真を撮る。 <u>学年集合写真→2組→1組→3組</u>
14:20	JR最高地点出発	○徒歩で帝産ロッヂに向かう。 2組→1組→3組の順番で出発！

15:15	帝産ロッヂ到着	○バスから大きいバック（誰のものでも構わないので、1人1つ持つ。）を持って、中庭へ向かう。整列前にバックを持ち主に渡す。
	開校式（中庭）	○行動班で並ぶ。 司会：（★） ①校長先生の話 ②代表の言葉（★） ③宿舎の方のお話 ④あいさつ（★）「よろしくお願いします！」 ⑤先生の話（浅野先生）
15:30	各部屋へ移動	○荷物を持ち、下駄箱に表示された学級ごとに靴を入れ、上履きにはき替える。
15:40	避難訓練	○非常経路にそって進み、各集合場所に集合する。 ○避難訓練終了後、室内に戻る。
16:00	各部屋荷物整理	○荷物整理をする。（置き場所をきちんと決める。） ○水筒の残りを洗面所で捨て、中をきれいにしておく。
16:15	行動班 班長集合	（食事係が声をかける。） ○廊下の麦茶を水筒に入れておく。
17:00	キャンプファイヤー係集合	○全ての作業が終わったら、室長が本部（ロビー）に報告に来る。 ○自分の部屋で静かに過ごす。（部屋の移動はなし）  ○部屋で静かに過ごす。 ○しおりにふり返り・日記を書く。
17:35	2組集合	○行動班で食堂前に集合する。
17:40	1組集合	○食事係の準備が終わったら、消毒後、食堂に入り、生活班ごとに座る。
17:45	3組集合	いただきます（★）
17:50	夕食	ごちそうさま（★）
18:30	夕食終了	○キャンプファイヤー係は部屋にもどらず玄関前に集合し準備をする。
18:50	中庭集合	○行動班で並ぶ。（長袖、上着） 整列後、キャンプファイヤーの場所に移動する。
19:00	キャンプファイヤー	○みんなで盛り上がりよう！
19:50	キャンプファイヤー終了	○キャンプファイヤーが終わったら、キャンプファイヤー係は集合して片付ける。（1組のキャンプファイヤー係はお風呂があるので残らない。） ○キャンプファイヤー係以外は、並んで宿舎にもどる。

20:10	入浴	<p>○入浴の時間になったら着替えなどを袋に入れて持ち、生活班で並んで行く。 *入浴のマナーを守る。15分で脱衣所から出る。</p> <p>女子：大浴場と小浴場を使用する。</p> <p>20:10~20:25 1組女子（大浴場9人 小浴場7人） 20:25~20:40 2組女子（大浴場10人 小浴場8人） 20:40~20:55 3組女子（大浴場10人 小浴場7人） 女子終了を教員が確認後、3組男子が大浴場・小浴場を使用する。</p> <p>男子 中浴場（3階・4階）を2つ使用する。</p> <p>20:10~20:25 3階 1組男子① 4階 1組男子② 20:25~20:40 3階 1組男子③ 4階 1組男子④ 20:40~20:55 3階 2組男子① 4階 2組男子② 20:55~21:05 3階 2組男子③ 4階 2組男子④ 3組男子 大浴場 13人 小浴場 7人</p> <p>○部屋にいる間に、しおりのふり返り・日記をきちんと書く。</p>
21:20	室長会 就寝準備 検温をする	<p>○室長は本部（ロビー）にしおりを持って集合する。 室長会での先生からの連絡や指示を班員に伝える。</p> <p>○生活系の指示を聞き、布団をしく。</p> <p>○歯磨き、トイレをすませる。 検温後、静かに過ごす。</p> <p>○保健係は健康カードを保健室に届ける。</p> <p>○リュックに2日目に入れる物を用意しておく。</p> <p>○ドアの鍵は開けておく。</p>
21:40	消灯	<p>○疲れている人もいるので、友達のことを考えて、静かに眠れるふんいきを作りましょう。</p>

2日目のリュックに入れておく物 酪農体験の準備（◆は必要な人だけ）

	✓	持ち物		✓	持ち物		✓	
1		水筒	8		折りたたみ傘	15		予備のマスク
2		しおり	9		かっぱ（上下別の物）	16		ペットボトル
3		筆記用具	10		ゴミ袋	17		レジャーシート
4		帽子	11		エチケット袋	18		◆常用薬
5		ハンカチ	12		汚れたものを入れる袋	19		◆消毒
6		ポケットティッシュ	13		長袖上着（防寒用）			
7		健康カード	14		タオル			

第2日 10月6日(水)

時程	活動	
6:30	起床 検温、記入 布団の片付け	<p>○起床時刻の前に目が覚めても、ふとんから出ない。</p> <p>○洗顔、着替え（長ズボン）</p> <p>○検温をする。</p> <p>○<u>保健係は健康カードを保健室に届ける。</u></p> <p>○生活係の指示で布団を片付ける。</p>
6:50	朝会	<p>○行動班で中庭に集合。（雨天時体育館）</p> <p>司会：（★）</p> <p>① 朝のあいさつ（★）</p> <p>② 校長先生のお話</p> <p>③ ラジオ体操：保健係</p> <p>④ 今日のめあて（★）</p> <p>⑤ 担任の話（蒲生先生）</p>
7:15	2組集合	
7:20	1組集合	
7:25	3組集合	
7:30	朝食	<p>○行動班で集合して食堂に入る。</p> <p>いただきます（★）</p> <p>ごちそうさま（★）</p>
8:10	朝食終了  部屋の片付け	<p>○歯みがき</p> <p>○水筒の残りを洗面所で捨て、中をきれいにする。廊下で新しい麦茶を水筒に入れる。</p> <p>○生活係の指示で部屋のそうじ、荷物整理をする。</p> <p>○部屋のそうじができた班の室長や整頓係は先生に報告に来る。</p> <p>○トイレをすませる。</p>
8:40	閉校式	<p>○行動班で並び。</p> <p>司会：（★）</p> <p>①校長先生の話</p> <p>②代表の言葉（★）</p> <p>③宿舎の方のお話</p> <p>④あいさつ（★）「ありがとうございました！」</p>
9:00	宿舎出発	
9:15	JA 全農長野 八ヶ岳牧場到着	<p>○行動班で並び。</p> <p>全体であいさつ（★）</p>

9:30	ふれあいファーム 酪農体験開始	<p>○1組 オリエンテーション→搾乳・健康管理→生命の誕生と子牛とのふれあい→乳牛の管理→バター作りと牛乳が飲めるまで→閉会</p> <p>2組 オリエンテーション→バター作りと牛乳が飲めるまで→搾乳・健康管理→生命の誕生と子牛とのふれあい→乳牛の管理→閉会</p> <p>3組 オリエンテーション→乳牛の管理→バター作りと牛乳が飲めるまで→搾乳・健康管理→生命の誕生と子牛とのふれあい→閉会</p>
11:45	酪農体験終了	
12:00	昼食	◎雨天の場合は酪農体験終了後、昼食を食べずにお礼のあいさつをして出発をする。帝産ロッヂに戻り、昼食を食べる。
12:40	片付け・出発準備	<p>○牧場でお弁当を受け取って食べる。</p> <p>いただきます(★)</p> <p>ごちそうさまでした(★)</p>
12:45	JA 全農長野 八ヶ岳牧場出発  談合坂 休憩	<p>○トイレ休憩</p> <p>○昼食終了後、行動班で並び。</p> <p>○お礼のあいさつ(★)</p>
15:00	学校到着	<p>○到着式</p> <p>行動班で並び。</p> <p>司会:(★)</p> <p>①校長先生のお話</p> <p>②代表の言葉(★)</p> <p>③引率の先生のお話 渡部先生・窪田先生</p> <p>④引率の先生へのお礼(★)</p> <p>⑤担任の話</p> <p>⑥元気にあいさつ(★)「さようなら！」</p>



### 13 雨天時日程

#### 第1日 10月5日(火)

時程	活動	
8:00	学校集合 (保健室前) 雨天の場合は体育館集合	○家で検温・トイレはすませておく。 ○行動班で並ぶ。 ・出席調べ ・健康観察・健康カードを集めて看護師さんに渡す。
8:10	出発式	司会:(★) ⑦ 朝のあいさつ(★) ⑧ 校長先生のお話 ⑨ 代表の言葉(★) ⑩ 引率の先生の紹介 ⑪ 本日の予定(浅野先生) ⑫ 元気にあいさつ(★)「行ってきます！」
8:20	学校出発	○荷物をもってバスに移動する。(2組→1組→3組→混合組)
8:30	JA 前バス乗車	○運転手さんに挨拶を毎回忘れずに！ 1号車 2組 浅野先生 校長先生 2号車 1組 蒲生先生 写真屋さん 3号車 3組 関口先生 窪田先生 4号車 混合組 渡部先生 看護師さん
	談合坂 休憩	○車から降りる際は周囲をしっかりと見て下車、トイレに向かう。
10:30	高根クラインガルテン到着	○リュックを持って下車。 ○行動班で並ぶ。 全体であいさつ(★)
11:00	昼食休憩	○検温・消毒を行い、昼食場所へ移動する。
11:30	片付け・トイレ 竹細工体験の準備	○来たときよりもキレイに！協力しよう。 ○クラスごとに体験場所へ移動する。
11:45	竹細工体験開始	○説明をよく聞いて、楽しく作ろう！
13:15	竹細工体験終了・ 高根クラインガルテン出発	○行動班で並ぶ 全体であいさつ(★)

13:45	帝産ロッチ到着 開校式（中庭）	<p>○バスから大きいバック（誰のものでも構わないので、1人1つ持つ。）を持って、中庭へ向かう。整列前にバックを持ち主に渡す。</p> <p>○行動班で並ぶ。</p> <p>司会：（★）</p> <p>①校長先生の話</p> <p>② 代表の言葉 （★）</p> <p>③ 宿舎の方のお話</p> <p>④ あいさつ（★）「よろしくお願いします！」</p> <p>⑤ 先生の話（浅野先生）</p>
14:00	レクリエーション	○講堂でレクリエーションを行う。
15:30	各部屋へ移動	○荷物を持ち、下駄箱に表示された学級ごとに靴を入れ、上履きにはき替える。
15:40	避難訓練	<p>○非常経路にそって進み、各集合場所に集合する。</p> <p>○避難訓練終了後、室内に戻る。</p>
15:50	各部屋荷物整理	<p>○荷物整理をする。（置き場所をきちんと決める。）</p> <p>○水筒の残りを洗面所で捨て、中をきれいしておく。（食事係が声をかける。）</p>
16:15	行動班 班長集合	<p>○廊下の麦茶を水筒に入れておく。</p> <p>○全ての作業が終わったら、室長が本部（ロビー）に報告に来る。</p>
17:00	キャンプファイヤー係 集合	<p>○自分の部屋で静かに過ごす。</p> <p>○しおりにふり返り・日記を書く。</p>
17:35		○行動班で集合して食堂に入る。
17:40		いただきます（★）
17:45		ごちそうさま（★）
17:50	夕食	<p>○キャンプファイヤー係は部屋にもどらず玄関前に集合し、準備をする。</p> <p>○行動班で並ぶ。（長袖、上着）</p>
18:30	夕食終了	
18:50	講堂集合	
19:00	キャンドルファイヤー	<p>○みんなで盛り上がりましょう！</p> <p>キャンドルを使って、点火式を行う。</p>

19:50	キャンドルファイヤー 終了	<p>○キャンドルファイヤーが終わったら、キャンプファイヤー係は集合して片付ける。(1組のキャンプファイヤー係はお風呂があるので残らない。)</p> <p>○キャンプファイヤー係以外は、並んで宿舎にもどる。</p>
20:10	入浴	<p>○入浴の時間になったら着替えなどを袋に入れて持ち、生活班で並んで行く。 *入浴のマナーを守る。15分で脱衣所から出る。</p> <p>女子：大浴場と小浴場を使用する。</p> <p>20:10~20:25 1組女子(大浴場9人 小浴場7人)</p> <p>20:25~20:40 2組女子(大浴場10人 小浴場8人)</p> <p>20:40~20:55 3組女子(大浴場10人 小浴場7人)</p> <p>女子終了を教員が確認後、3組男子が大浴場・小浴場を使用する。</p> <p>男子 中浴場(3階・4階)を2つ使用する。</p> <p>20:10~20:25 3階 1組男子① 4階 1組男子②</p> <p>20:25~20:40 3階 1組男子③ 4階 1組男子④</p> <p>20:40~20:55 3階 2組男子① 4階 2組男子②</p> <p>20:55~21:05 3階 2組男子③ 4階 2組男子④</p> <p>3組男子 大浴場 13人 小浴場 7人</p> <p>○部屋にいる間に、しおりのふり返り・日記をきちんと書く。</p>
21:20	室長会 就寝準備 検温	<p>○室長は本部(ロビー)にしおりを持って集合する。 室長会での先生からの連絡や指示を班員に伝える。</p> <p>○生活係の指示を聞き、布団をしく。</p> <p>○歯磨き、トイレをすませる。 検温後、静かに過ごす。</p> <p>○保健係は健康カードを保健室に届ける。</p> <p>○リュックに2日目に入れる物を用意しておく。</p> <p>○ドアの鍵は開けておく。</p>
21:40	消灯	<p>○疲れている人もいるので、友達のことを考えて、静かに眠れるふんいきを作りましょう。</p>

#### 14 生活班名簿(部屋や宿舎の班) 決定後記載

#### 15 行動班名簿(ハイキングや体験活動の班 各学級8班程度) 決定後記載

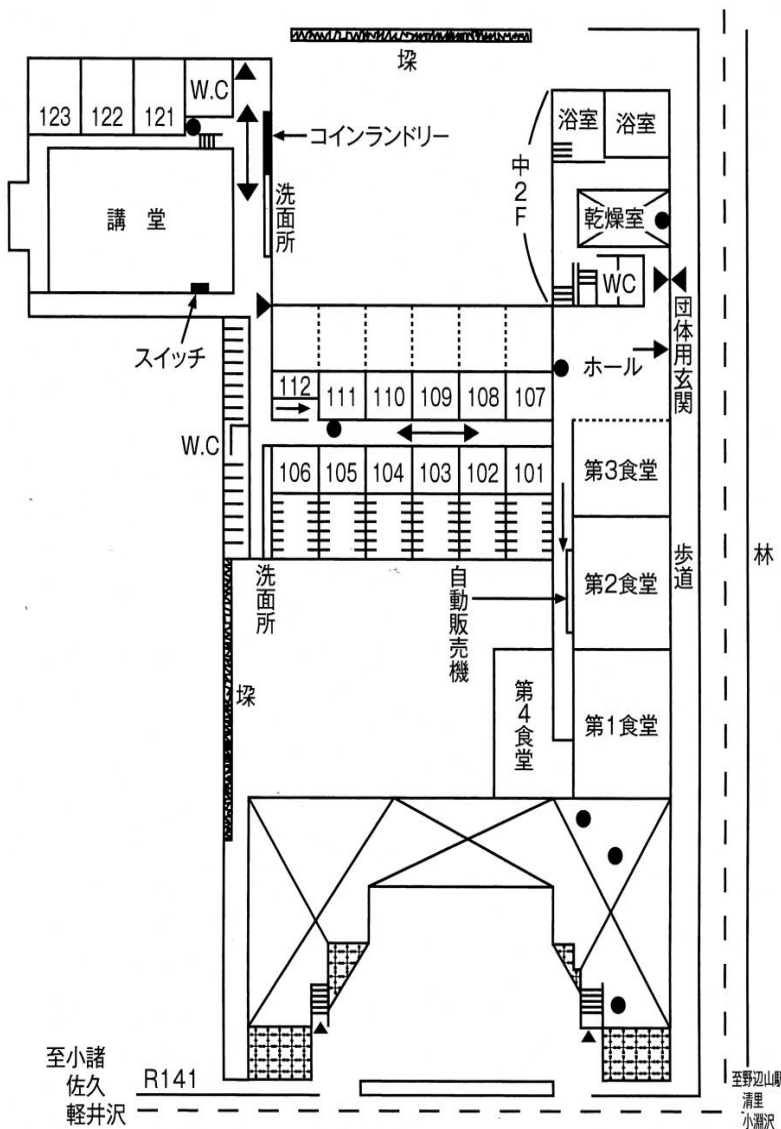
## 15 バスの座席

バス座席表					
				運転席	
1列目			補助席		
2列目			補助席		
3列目			補助席		
4列目			補助席		
5列目			補助席		
6列目			補助席		
7列目			補助席		
8列目			補助席		
9列目					
10列目					
11列目					

バスは、45人乗り 4台です。1台30人未満で乗車します。席の詳細は、決定後に記載します。

## 16 宿泊施設 帝産ロッヂについて

### 1階案内図



部屋	人数
101	1組女子 5人
102	1組女子 5人
103	2組女子 6人
104	2組女子 6人
105	3組女子 5人
106	3組女子 6人
107	1組女子 3人
108	1組女子 3人
109	2組女子 3人
110	2組女子 3人
111	3組女子 3人
112	3組女子 3人

◎コロナウイルス感染症対策のため、子供同士の距離を十分に確保できるよう、人数の配分を決めています。

◎子供たちの部屋には、お風呂・トイレはついていません。個別のお風呂は、教員の部屋のお風呂で対応します。

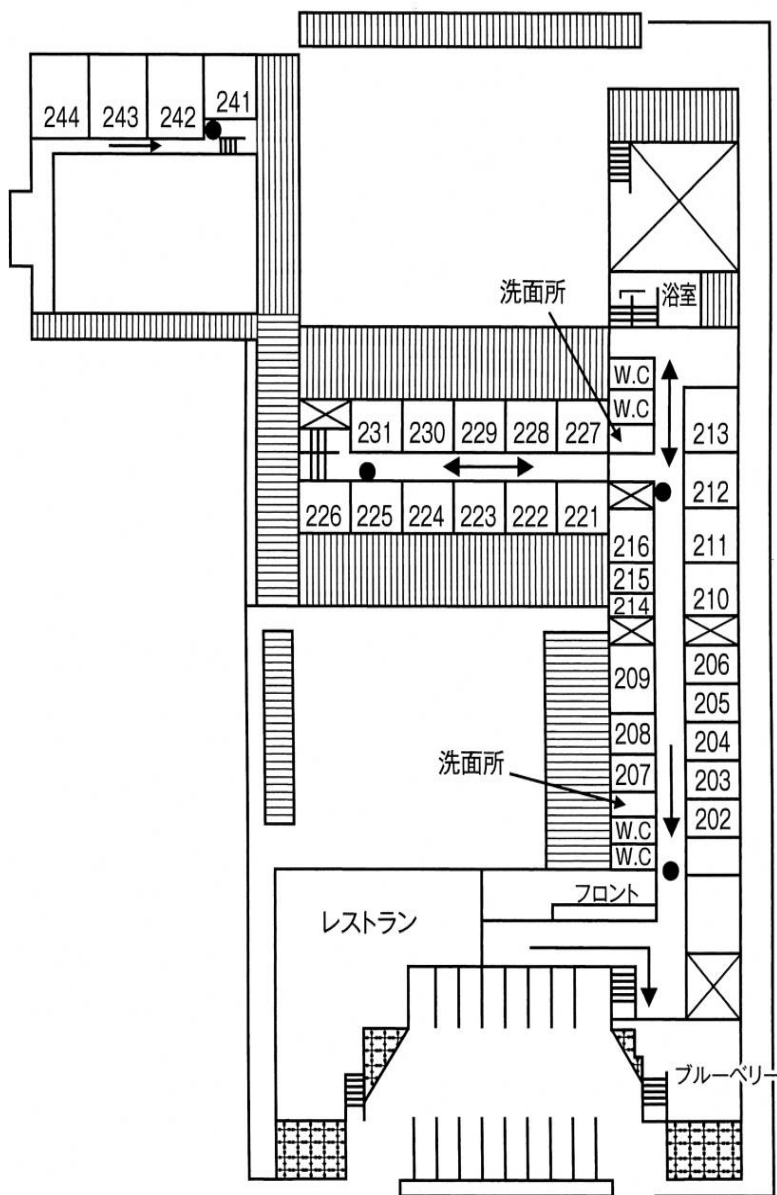


1階客室



講堂

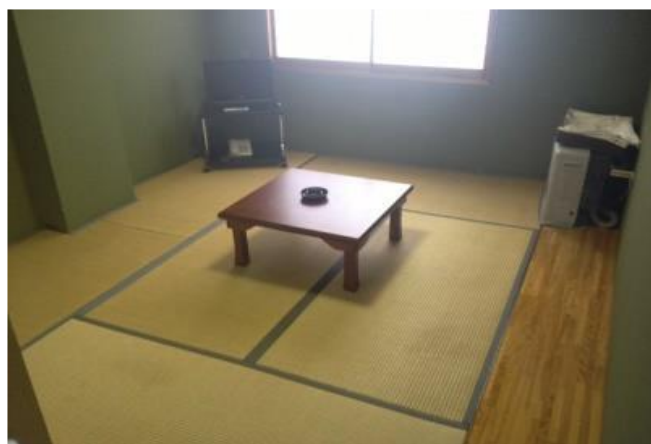
## 2階案内図



部屋	人数
205	2組男子 2人
206	2組男子 2人
207	1組男子 2人
208	1組男子 2人
209	1組男子 3人
210	1組男子 4人
211	1組男子 4人
212	1組男子 4人
213	1組男子 4人
221	2組男子 4人
222	2組男子 4人
223	2組男子 4人
224	3組男子 4人
225	3組男子 4人
226	3組男子 4人
227	3組男子 3人
228	3組男子 3人
229	3組男子 3人
230	2組男子 3人
231	2組男子 3人

◎コロナウイルス感染症対策のため、子供同士の距離を十分に確保できるよう、人数の配分を決めています。

◎子供たちの部屋には、お風呂・トイレはついていません。個別のお風呂は、教員の部屋のお風呂で対応します。

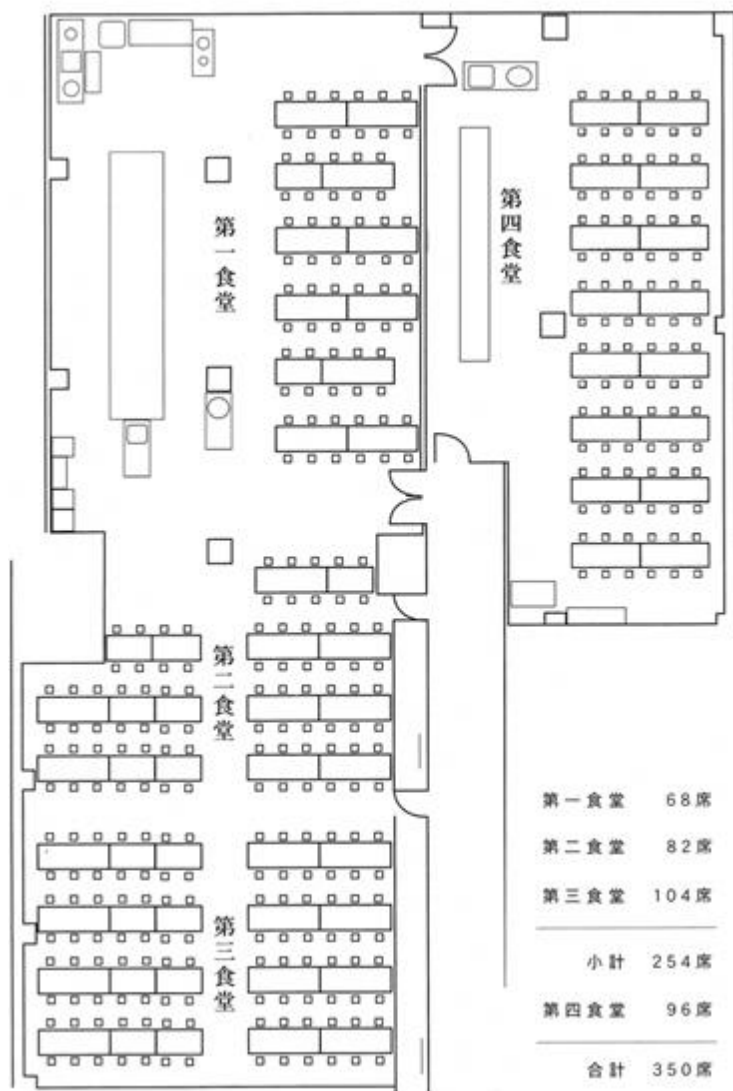


2階客室



2階客室

## 食堂



### 食事における新型コロナウイルス感染防止対策

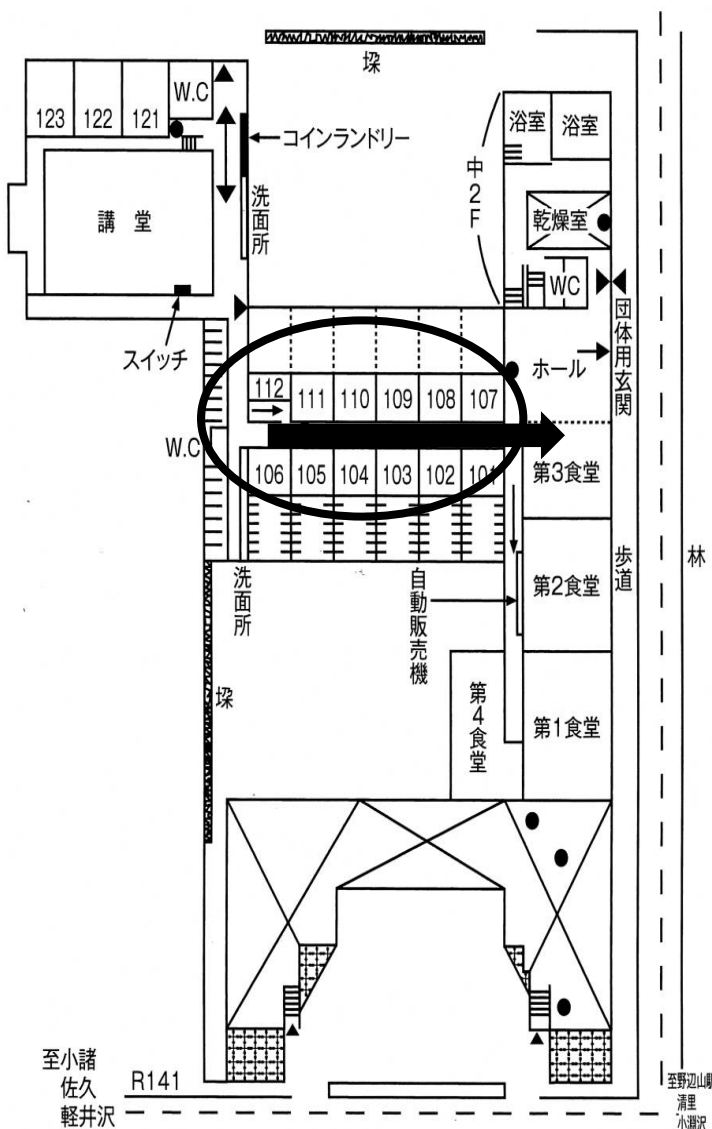
- 食事は通常バイキング形式ですが、セットメニューでも対応致します。
- 食堂のテーブルには飛沫防止のため、パーテーションを設置しております。

### 食物アレルギー対応について

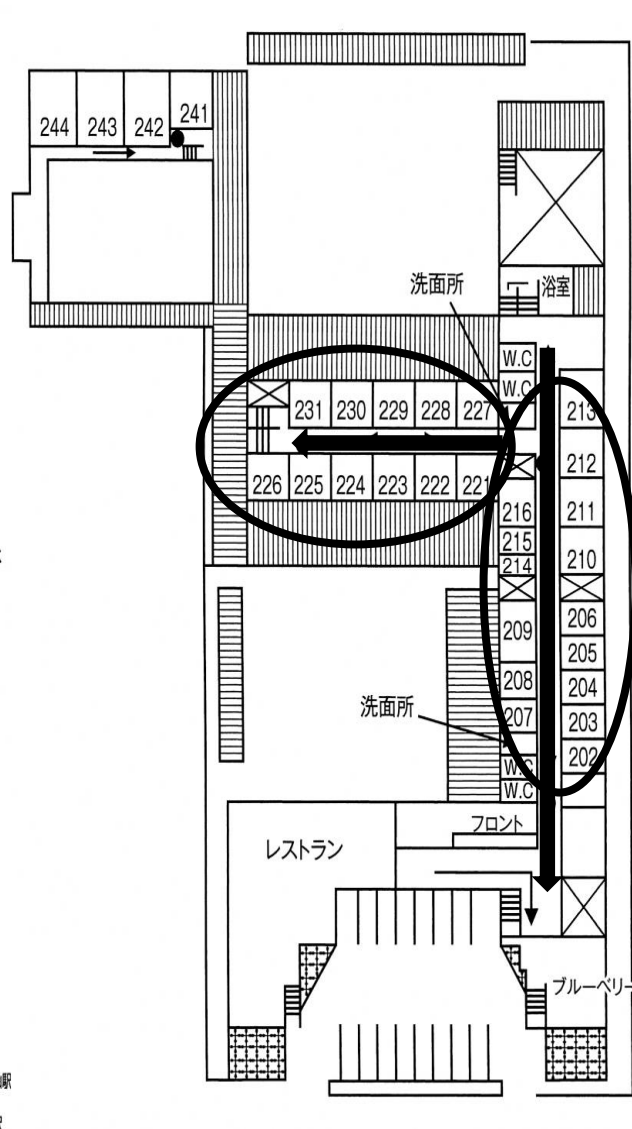
- 事前に原材料表を配布させていただきます。
- 必要に応じて別メニュー対応も可能です。

# 避難経路・避難訓練

## 1階



## 2階



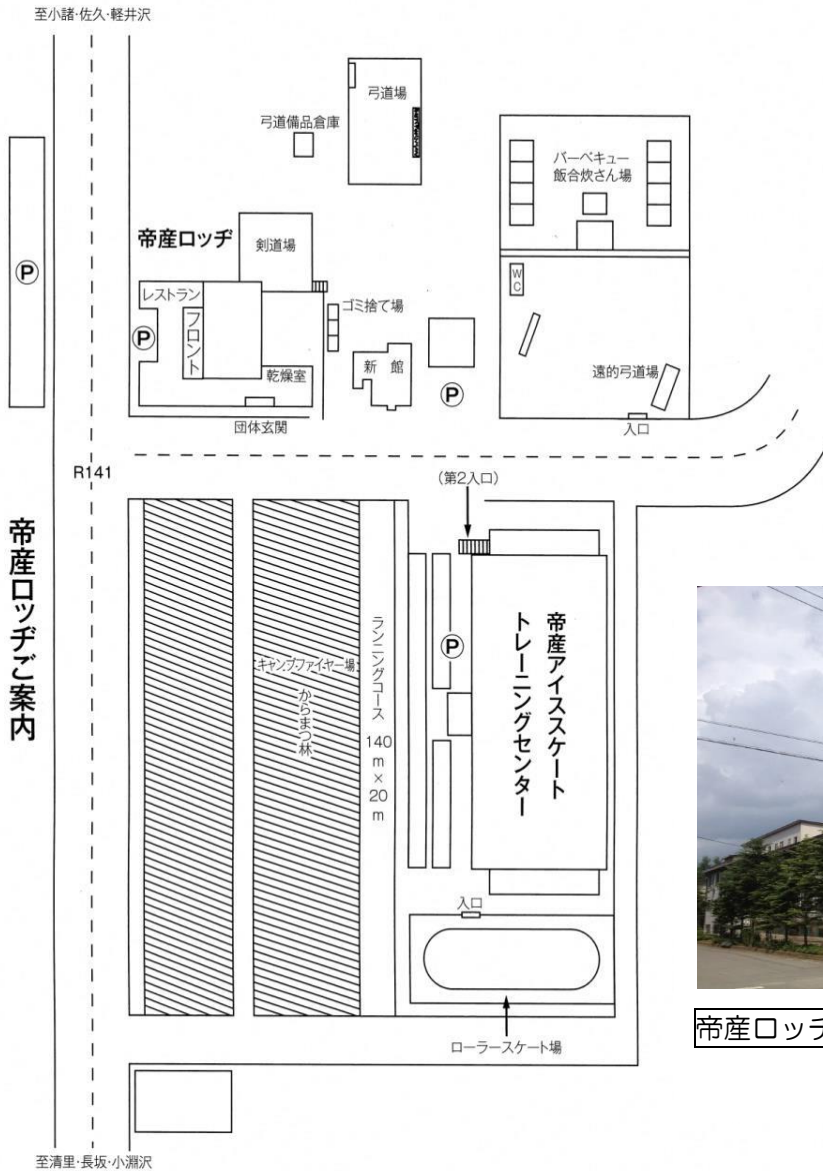
1階は、部屋から団体用玄関までの経路を確認する。

2階 221～231は、部屋を出て経路図左側の階段を使用し、団体用玄関までの経路を確認する。

202～216は、部屋を出て経路図下側の階段を使用し、通常用玄関までの経路を確認する。



# 敷地内周辺地図



帝産ロッヂ 外観



芝生広場



帝産アイススケートトレーニングセンター