



NPO法人 ナップこども自然学校キャンプ集合案内

プログラム名	おもしろカヌーキャンプ相模湖③
日程	8月29日(土)～30日(日)1泊2日 (バンガロー1泊/3食付)
集合／解散場所	登戸駅 JR南武線・小田急線 受付＝各集合日@7:30 ※受付時間に遅れないようにご集合ください 解散＝各解散日@17:20予定
集散時の注意	受付完了次第、随時出発します。(出発後のご参加は現地まで直接お越し下さい) 上記解散時間までに解散場所にて待機をお願いいたします。(解散時間は予定時刻です) 交通事情などにより解散時刻が前後することがあります。あらかじめご了承下さい。
往復交通費	交通系ICカードに下記交通費＋飲み物代数本程度の金額を入金の上、持参して下さい 【交通費詳細】小学生：860円見込み ※交通費以上の残高でICカードをご用意下さい
実施場所	神奈川県相模原市(相模湖) みの石滝キャンプ場(みの石滝カヌースクール)
交通機関	JR各線、京王線、モーターボート利用予定
担当者連絡先	当日受付TEL. 080-7735-9434 (受付開始時間～通話可能) ※作業中はすぐに電話に出られない場合があります
集合時の提出物	参加用健康チェック表 ※健康保険証はお預かりできません

集合時の注意

- 健康チェック表に記入の上、提出をお願いします。
- 必ず集合地でトイレを済ませてから受付をしてください。
- 受付時に検温をします。
- ※発熱や体調不良を認める場合は参加を見合わせて下さい。
- ※爪を切ってきてください。(活動中に爪を剥がしてしまうと大変です)
- ※保険証書コピーは各自で保管して下さい。(持参の場合)

当コースは、メインバッグにお弁当、水筒、お菓子を収納してください

予定行程

※1日目の昼食(お弁当)はご持参下さい

1日目	受付(総合受付7:30～8:00・リーダー受付7:45～8:10)→出発案内(8:10～8:15)→出発→JR線ほか電車乗車→相模湖駅着→徒歩約20分→相模湖公園着→ボート乗船→キャンプ場着→昼食／オリエンテーション→野外炊飯→夕食→片付け→キャンプファイヤー→シャワー／着替え就寝(バンガロー)
2日目	起床→朝食準備→朝食→荷物整理→カヌーレッスン①→昼食→カヌーレッスン②→水浴び／着替え→ボート乗船→相模湖公園着→徒歩約25分→相模湖駅着→電車各路線乗車→登戸駅着→解散場所着(17:20前後予定)→解散案内と説明(約15分)

- 予定プログラム ※詳細は参加手引き書でご確認下さい
- ・カヤック体験レッスン×2コマ
- ・野外炊飯(夜：スパゲティー、朝：パン食、昼：お弁当手配予定)
- ・キャンプファイヤー(雨天時は中止)
- ・その他自由時間に川遊びなど

※各プログラムは天候、参加者の体調、施設、安全管理およびその他運営上の理由で変更または中止することがあります。あらかじめご了承ください。

最終確認について



【ナップろぐQRコード】

原則前日の20:00までに発表いたしますので必ずご確認ください。

当日の悪天候予想による実施判断や、持ち物の追加、服装の指定、集合場所・時間の変更や運営内容の変更などがアナウンスされる場合があります。

必ず上記時間以降に最新情報をご確認ください。

現地連絡先

＜キャンプ中に現地連絡が必要な際はディレクター電話番号または宿泊施設までご連絡下さい。＞
応答しない時は児童の指導中です。宿泊施設に伝言をお願い致します。

- キャンプの担当ディレクター連絡先（出発当日受付開始時間～通話可能）
※出発当時の緊急連絡は下記までご連絡ください

担当者TEL. 080-7735-9434（当日受付開始時間～通話可能）

※ただし現地において安全管理・プログラム指導中などは通話不能です。

- 宿泊先：神奈川県相模原市緑区若柳1628「みの石滝キャンプ場」 TEL.042-685-0330

持ち物の確認

- 持ち物について
- ・2026夏キャンプ参加手引き書に掲載の持ち物表をご確認の下さい。
 - ・当キャンプの持ち物は事前にご準備頂かなければならない特別用品が多数あります。
 - ・宿泊キャンプ参加手引き書を今一度ご確認頂き、お忘れ物がないようにご注意ください。
 - ・ご用意頂きたい持ち物の追加が発生した場合は、前日のブログ（下記参照）でご案内します。

- お弁当、水筒の持参方法について

・お弁当は必ず捨てられる容器で持参して下さい※現地購入などは一切できません

※お願い＝水筒・飲み物はリュックに入れてお持ちください（落下による破損事案が発生しています）

※持ち物の現地調達はできません。

万が一お忘れの場合は該当プログラムに参加出来ない場合もあります。

持ち物表を確認の上、必ずご持参下さい

（宿泊施設付近には衣料用品店やコンビニエンスストアもないため持ち物の現地調達ができません）

※忘れ物が発生した場合は保護者様とご相談の上で対応協議いたしますが、忘れ物がないようにご準備をお願いします。

熱中症に注意

今夏もすでに猛暑日が続いています。

各ご家庭で、熱中症予防の準備をお願い致します。

水分補給、キャップやハットの持参・着用はもちろんのこと、現地において「こまめに日陰に入る」「冷却バックや冷却グッズを使用する」「水分だけでなく『塩分』も補給できるように工夫する」「携帯送風機類を持参する」など各ご家庭で対策とご準備をお願いいたします。

※今夏もWBGT計を用意して、暑さ指数を監視しながらの活動をしています。

暑さ指数が31（危険）以上となった場合は、活動を中断または中止して熱中症予防を最優先にします。

あらかじめご了承ください。

【お願い】

熱中症対策グッズの持参と現地売店で飲料を購入するための現金を多めにご用意下さい。

※食事毎に十分飲料は用意していますが、食事時以外の飲み物は各自で都度購入してください

交通系ICカードの持参方法

■交通費は交通系ICカード（パスモ・suikaなど）でご用意下さい

※切符での乗車は、団体行動の円滑な実施に支障が生じるためご利用いただけません。

- ・交通系ICカードに、集合案内に記載の金額以上（往復交通費＋飲み物代5本分以上程度）を事前にチャージしてお持ち下さい

※こども用交通系ICカード購入には駅窓口で身分証明書（保険証など）の提示が必要です。
必ず事前にお手続きの上、ご準備下さい

※現金での乗車は円滑な集団行動の妨げになります。

※大人用の交通系ICカードで準備した場合は、交通費は記載金額の2倍以上（大人料金）チャージして下さい

【交通系ICカードの持参方法】

- ①ICカードを**口の閉まるパスケース**に入れ、パスケースを切れないキーホルダーチェーンなどでつなげます。
- ②ICカードがリュックを背負った時に右手側にくるようにリュックと外れないようにつなげてください。

※100円均一などでも材料がそろいますので各ご家庭で工夫して下さい。

※首からさげる場合は、プログラム中は安全上の理由から外す必要があります。

※紛失防止のため必ず口の閉まるパスケースでご用意頂き、リュックにつなげられるように工夫して下さい。

集合場所



登戸駅予定集散場所－案内－

登戸駅Beans1階 行政サービスコーナー前
※南北自由通路の階下です

受付前に近くにある公衆トイレか、Beans3階のトイレを利用してからご集合ください
(Beansは7:30～利用可能)

※何らかの事情により予定場所で集合/解散できない場合もあります。
見当たらない場合は近辺を確認して下さい。

※当日の現場状況によっては集散場所が変更されることがあります。

■当日の受付手順

1. 児童はトイレを済ませてから、上図場所にて**総合受付**をしてください。
 - 検温を行います
 - 健康チェック表の持参とチェック項目の確認のみ行います

■トイレについてのお願い

JRや小田急線でお越しの場合は、改札出場前に一度トイレを済ませて下さい。

現在JRではトイレ使用のみの入場は断られてしまいます。

集合場所近くの公衆トイレは数が少ないため混雑してしまいます。

ご協力をお願いいたします。

※もちろんトイレに近い児童は受付後にも商業施設などトイレに行ってください

2.総合受付完了後、**班分け確認**に移動して**担当リーダーを聞いて**下さい。

3.担当グループリーダーの受付を済ませて下さい。

→健康チェック表の内容確認をして預かります

→必要事項の引き続きや問診を行います

4.リーダー受付が終わった児童はその場に待機します。

5.保護者の方は出発説明がありますので総合受付周辺でお待ち下さい。

【感染症予防策および安全な活動の実施について】

■災害の発生や、感染拡大状況の変化などにより安全かつ円滑な活動が困難と判断した場合は事前に活動中止をアナウンスします。

■出発後であっても災害などにより、安全かつ円滑な活動が困難となる可能性が大きいと判断した場合は、即時に活動を中止して出発地に引き返します。
予めご了承ください。

■新型コロナウイルス含む各種感染症流行の影響により、当初予定のスタッフ数に不足が生じる可能性もあります。
不足が発生した場合は、「職員による班担当」または班編制を行わず「職員による全体引率」などの運営方法に変更させていただきます。

こちらも予めご了承ください。

キャンセルについて

【キャンセル規定について】

催行決定後のキャンセルには、入金の有無にかかわらず取消手数料・キャンセル料が発生します。

【事前キャンセル方法①】メールでお手続き

宿泊キャンプ用 キャンセル連絡先：cxl-camp@npo-napkids.org

■ご連絡時に必要な情報

- ・参加者氏名
- ・住所
- ・登録電話番号
- ・参加キャンプ名
- ・日程
- ・返金がある場合：返金口座情報（金融機関名・支店名・種別・口座番号・名義）

※詳細はキャンプ参加手引き書（6ページ目）に記載があります

【事前キャンセル方法②】情報の確認・修正・キャンセルシステムでお手続き

受付完了メールにある「お申込情報の確認・変更」ボタンからキャンセルできます。

- ・URL：<https://www.npo-napkids.org/FormSys/applicant/login.php>
- ・ログイン方法＝申込時のメールアドレス＋携帯電話番号を入力して操作してください



QRコード

【キャンプ当日のキャンセル方法】

受付担当者TEL：080-7735-9434（当日受付開始時間の30分前から）

【キャンセル受付の取扱い時間】

- ・ 平日10:00～18:00
- ・ 上記時間内のご連絡 → 当日扱い
- ・ 時間外のご連絡 → 翌営業日扱い

【補足】

- ・ 月～木曜18:00以降 → 翌日扱い
- ・ 金曜18:00以降・土日 → 翌月曜扱い

※受付日時によりキャンセル料の有無・金額が変わるため、早めのご連絡をお願いします

【キャンセル事務手数料】	お一人／1コースにつき 1,100円(税込)	※消費税率10%計算
--------------	------------------------	------------

【キャンセル料率】	21日以前 無料	20～8日前 20%	7～2日前 30%	前日 40%	当日 50%	当日出発後および無連絡 100%
-----------	-------------	---------------	--------------	-----------	-----------	---------------------

【返金手数料（振込手数料など）】※銀行振込のみ対応

3万円未満1件につき 484円（税込）
3万円以上1件につき 660円（税込）

※キャンセルの詳細は宿泊キャンプ参加手引き書でご確認下さい。

お問合せ先

- ・ 運営全般に関するお問合せ先：e-mail：info@npo-napkids.org
- ・ 入金に関するお問合せ先：e-mail：info-camp@npo-napkids.org

君にもできる!

スポーツ活動中の熱中症予防

熱中症事故は、正しく対策することで予防できます

水分補給

ドリンクで電解質だけでなく糖質もとろう!

スポーツ活動中、暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分などの電解質も失われます。そのため①15～20分ごと②150～250mlの量③飲みやすい温度④電解質と糖質を含んだ飲料を補給することが勧められます。



どんなドリンクがいの…??

0.1～0.2%の食塩と4～8%の糖質を含んだ飲料が効果的で、一般のスポーツドリンクが利用できます。また、スポーツドリンクに含まれる糖質は、体内における水や塩分の吸収速度を高め、エネルギーの補給に役立ちます。

身体冷却

からだの外側から内側から冷やそう!

厳しい暑さのなかでの運動は体温が大きく上昇し、運動能力の低下や熱中症を引き起こしてしまいます。からだの外側から冷やすことで体温の過激な上昇を抑えることができます。

15℃くらいの水に10～15分、手を入れて外側から冷やそう

冷たいドリンクを飲んで内側から冷やすわ



からだの外側から【身体外部冷却】
手のひら冷却(イラスト参照)やアイスバス、ミスト+送風など

からだの内側から【身体内部冷却】
冷たいドリンク、アイスラリーなど

どんな効果があるの…??

●体温(深部体温、皮膚温)、筋温、発汗、代謝 ●主観的感覚(痛み、温熱感覚、疲労)、モチベーション ●筋損傷、炎症性反応 などに効果があります。実際のスポーツ現場では外部冷却と内部冷却を合わせて行うとよいでしょう。

要チェック!!

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

1 ☒

暑いとき、無理な運動は事故のもと

2 ☒

急な暑さに要注意

3 ☒

失われる水と塩分を取り戻そう

4 ☒

冷やそう、からだの外から内から

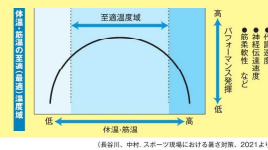
5 ☒

体調不良は事故のもと

体温・筋温の最適レベル

なぜ「身体冷却」が必要なの?
～体温とパフォーマンスの深い関係～

運動時の適度な体温上昇は代謝速度、神経伝達、筋の柔軟性などを高め、運動パフォーマンスの向上に貢献しています。環境温度が高くなり長時間の運動になると体温は過度に上昇し、運動効率の低下や熱中症を引き起こしてしまいます。つまり、体温や筋温には、生体反応やパフォーマンスを向上させる最適な温度域があります(右グラフ参照)。



運動・スポーツ現場における熱中症事故を予防するための情報や資料は、こちらから

日本スポーツ協会(JSPO) スポーツ医・科学研究「熱中症を防ごう」ホームページ



「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」
詳細はこちら▶▶▶▶▶



Otsuka 大塚製薬

大塚製薬は、日本スポーツ協会が行っているスポーツ活動中の熱中症予防活動を応援しています。

[問合せ先]
JSPO (公益財団法人日本スポーツ協会)
スポーツ科学研究室
<https://www.japan-sports.or.jp/>
E-mail:spolab@japan-sports.or.jp



※この印刷物は、FSC®登録製造業者より環境配慮型インキを使用し、環境に配慮されたリサイクル用紙に製造された印刷物です。
※また、ラミネート加工は、FSC®登録製造業者にて行われ、FSC®認証を受けたインキを使用しています。
※1部品あたり約0.1kgのCO2削減に貢献しています。

「ダニ」にご注意ください



山や草むらでの野外活動の際は、ダニに注意しましょう



春から秋にかけてキャンプ、ハイキング、農作業など、山や草むらで活動する機会が多くなる季節です。

野山に生息するダニに咬まれることで

重症熱性血小板減少症候群(SFTS)、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つつが虫病、ライム病などに感染することがあります。

ダニに咬まれないためのポイント！

●肌の露出を少なくする

⇒帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等

●長袖・長ズボン・登山用スパッツ等を着用する

⇒シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中

●足を完全に覆う靴を履く

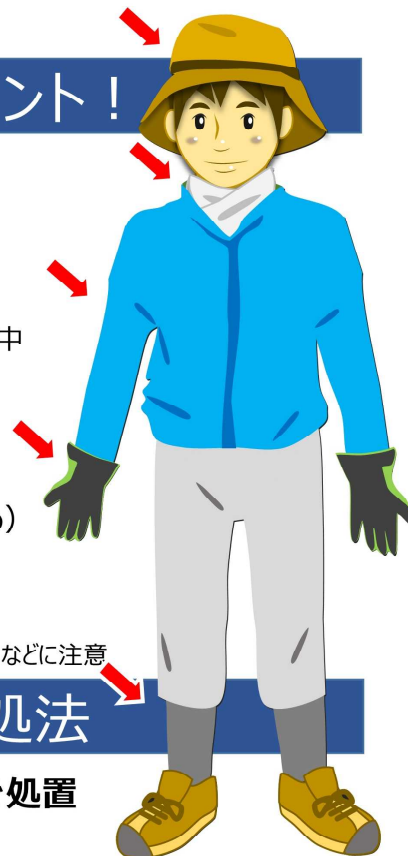
⇒ サンダル等は避ける

●明るい色の服を着る（マダニを目視で確認しやすくするため）

＊ 上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしよう

＊ 屋外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認をしよう

特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）などに注意



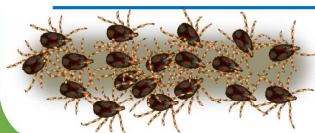
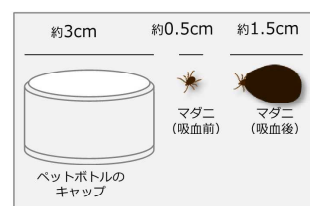
ダニに咬まれたときの対処法

●無理に引き抜こうとせず、医療機関（皮膚科など）で処置（マダニの除去、洗浄など）をしてもらいましょう。

●マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診察を受けて下さい。

【受診時に医師に伝えること】

①野外活動の日付け、②場所、③発症前の行動



ダニ媒介感染症（厚生労働省）

各地域のダニ媒介感染症の状況については各自治体HPも参考にしてください

