

1年生 一泊移住



淡路青少年交流の家

5月8日 (木) ~ 5月9日 (金)

バス	往路 (行き)	() 号車	復路 (帰り)	() 号車
宿舎	() 階	() 号室	係	
1年 () 組	() 番	名前 ()		

令和7年度 1年生 一泊移住実施要項

日時

2025年5月8日(木)～5月9日(金) 1泊2日

① 集合 8:25 (体育館) バス出発 8:50

② 帰校 16:30 (体育館)

*当日、急病などで欠席する場合は、8時までに学校に必ずご連絡ください。

大阪市立淀川中学校 06-6928-0001

2. 活動施設

①場所：国立淡路青少年交流の家

〒656-0543 兵庫県南あわじ市阿万塩屋町 757-39

TEL:0799-55-2695 FAX:0799-55-0463

(緊急・夜間 TEL:0799-55-2699)

② 交通手段

貸切観光バス (2台) 約2時間

往路：阪神高速守口線～神戸線～神戸淡路鳴門自動車道～西淡三原 IC 下車

復路：逆進

(途中 淡路 SA で休憩。道路状況により予定変更をする場合もあります。)

3. 目的

- ・クラスや学年の集団生活を通して仲間の大切さを知る
- ・班活動を中心に集団活動を体験する中で、ルールを守ることの大切さを学び、規律正しい行動を身に付ける
- ・自然とのふれあいを通して、自然の大切さを学ぶ

4. 行程

5月8日(木)		5月9日(金)	
時刻	活動内容	時刻	活動内容
8:25	生徒集合、点呼、健康観察	6:00	起床
8:50	出発	6:50	朝のつどい
11:30	交流の家着・入所式	8:15	朝食
11:50	昼食	8:50	部屋チェック
13:10	カッター研修(雨:スポーツ大会)	9:30	野外炊飯
17:00	入浴	13:15	退所式
18:15	夕食	16:30	帰校・解散
19:40	室内レクレーション		
21:00	係会議		
21:30	就寝準備		
22:00	就寝		

5. 参加人数

①生徒 76人

②引率者 教頭、1年学年団 (同行業者:すずき・メモリーズ・フォト)

6. 服装

【活動時】 夏の体操服上下 または 冬の体操服上下

【(1日目)入浴～就寝時】 体操服上下 または 白シャツと半ズボン(長ズボン)
(派手でないもの・露出の少ないもの)

7. 持ち物 *持ち物すべてに名前を書くこと！

スクールバッグに入れるもの

生徒手帳、ビニール袋、帽子(キャップ)、軍手(すべり止めが付いていないもの)、
タオル、バスタオル、洗面用具、下着類、体育館シューズ、スリッパ、ふきん2枚、
就寝用の白シャツ・半ズボン(長ズボン)

【着替え用夏用体操服上下・または華美ではないTシャツ、保険証のコピー、日焼け止め、
入浴用具(石けん、シャンプーなど)】

ナップサック(背負える巾着袋)に入れるもの

弁当(捨てられる容器に入れて)、水筒、敷物、しおり、筆記用具、常備薬(酔い止め)、
ビニール袋、ハンカチ、ティッシュ、雨具(カッパ・折り畳み傘)

*上記以外の活動に必要なもの(お菓子・ゲーム類・携帯電話・ドライヤーなど)は、
禁止です。

*リンスインシャンプー・ボディーソープは施設にあります。

8. 医療機関

田中医院 0799-55-0619

中林病院 0799-42-6200

県立淡路医療センター 0799-22-1200

9. 各係の仕事と担当の先生

生活班

係	仕事内容	担当の先生
室長	班員の点呼(整列、班員確認)。 先生からの連絡事項を班員に伝え、徹底させる。 破損箇所調査と表の記入 避難経路を班員に伝える。	三橋
保健・美化	健康観察表の記入。 健康観察、病人・ケガ人の世話・連絡。 シーツの運搬、寝具のたたみ方指導・部屋の清掃点検。 清掃の指導と点検。	石橋 西岡
食事	食事前の準備。 後片付けの指示と点検。	竹添 中尾
入浴	入浴時間に班員を浴室に引率。 入浴後の後片付けと点検。	松本 湯浅
室内レクリエーション	室内レクリエーションの準備・実施・後片付け	竹添 松本

10. 注意事項

① 全般の諸注意

- ・一泊移住の目的をよく理解して、中学生としての責任と自覚ある行動をとること。
- ・団体行動であることを意識して、先生や宿泊施設の職員の方の指示に従うこと。

② 前日まで

- ・しおりをよく読んでおく。
- ・服装・持ち物は、しおりに従って早めに確実に用意しておく。

③ 集合・出発

- ・時間を守り、集合・整列・点呼をすばやく行う。(5分前行動を意識しよう！)
- ・あらかじめトイレを済ませておく。

④ バス乗車

- ・車酔いをする生徒は、乗車前に酔い止めの薬を飲んでおく。
- ・立ち歩いたり、窓から頭を出さない。
- ・バス乗車時は、必ずシートベルトを着用する。
- ・運転手さんにきちんとあいさつをする。
- ・ゴミを出さない。出た場合は自分で持って降りること。
- ・スクールバッグはトランクに入れるので、初日に持参したお弁当・水筒などはナップサックに入れて車内に持ち込むこと。

⑤ 宿舎内

- ・施設・設備は公共の物なので、大切に扱う。
- ※万が一、設備を破損した場合は、必ずすぐに先生に報告すること！
- ・部屋や廊下で走ったり暴れたりしない。
- ・室長の指示に従う。

⑥ 食事(宿舎の食堂で)

- ・トイレを宿泊棟で済ませてから食堂に移動する。
- ・食事係の指示を受けてから、静かに食べる。
- ・好き嫌いをせず、できるだけ何でも食べる。
(ただし、アレルギーで自分でよけるものについては除く)
- ・後片づけは、食事係の指示に従い、同じ食器を重ねる。所定の場所に返却する。

⑦ 就寝・起床

- ・次の日に備えて早く寝ること。(室員のことを考えよう！)
- ・トイレは消灯前に済ませておくこと。(消灯前のトイレは静かに行うよう心掛ける)
- ・早く目が覚めてしまった人も、起床時間までは静かにふとんで待つこと。
(他の室員を起床時間前に起こさないように！)

⑧ 清掃

- ・シーツ・枕カバーは使い方をよく読んでおく。
- ・退所時は部屋に掲示してある「宿泊室のそうじと確認」に従ってていねいに掃除する。
- ・生ごみ・燃えるごみ・ペットボトルに分別して捨てる。
- ・清掃は美化・保健係の指示を聞いて全員で行い、入所時よりもきれいな状態にする。

【行程表】生徒用

1日目 5月8日(木)

時間	行程	係・単位	留意点
8:25	体育館集合 集会隊形 ・集合、整列、点呼(委員長→担任→三橋t) ・健康観察	委員長 美化・保健	7:30~8:00 欠席連絡 荷物をナップサックとスクールバッグとに分けた状態で集合
8:30	出発式・諸注意 司会(1組) ・教頭先生のお話 ・委員長より(2組) ・写真屋さんの紹介 ・諸注意 ・バス隊形に並び替え	委員長	*2日間「次、何するの?」は無し しおりを見て自分で行動する
8:45	毛馬中央公園へ移動・バス乗車 2組→1組(2組先頭) ・点呼(委員長→担任→三橋t) 1号車:1組 2号車:2組	委員長	ナップサックはバスに持ち込む スクールバッグはトランクへ
8:50	出発 トイレ休憩 淡路サービスエリア ・点呼		
11:30	交流の家着 かんぼ広場に集会隊形に集合 ・集合、整列、点呼(委員長→担任→竹添t)	委員長	
11:35	入所式 司会:(2組) 教頭先生のあいさつ 委員長あいさつ:(1組) 施設の方からあいさつ		施設の方のお話をしっかり聞こう
11:50	お祭広場へ移動・昼食 ・クラスごとにまとめて昼食 ・ごみの分別・回収→ごみステーションへ	保健・美化	生ゴミ(食べ残し) 燃えるゴミ(弁当ガラ)}に分けて回収
12:40	集合・点呼 ・集合、整列、点呼(委員長→担任→三橋t) 入館・各部屋へ移動 ・2組女子→1組女子→1組男子→2組男子の順 ・入浴準備を済ませておく ・カッターに必要なもの(水筒・帽子・タオル) をナップサックに入れ、お祭広場に戻る	委員長	女子フロア:靴下 男子フロア:土足(ベッドでは靴を脱ぐ)
13:10	お祭広場集合・点呼 ・集合、整列、点呼 ・カッターの隊形に並び替え→艇庫へ移動	委員長	雨天:ドッチボール・綱引き大会
13:30	艇庫到着 図面が描かれた場所に、艇ごとに着席		先生方が指導員さんから説明を受ける間、生徒は待機
13:50	全体レクチャー →艇庫からカッター係留場へ移動 →乗船		自分の番号が言えるようにしておく (例)「1号艇1A」 力を合わせて帰港しよう!
16:40	カッター終了 ・集合、点呼 ・艇庫へ移動、全員で振り返り活動 ・宿舎前へ移動→入室 ・2組女子→1組女子→1組男子→2組男子の順 で入室	委員長	宿舎移動→入浴を素早く
16:50	避難経路の確認・入浴準備 ・破損箇所調査→食事のとき係の先生に提出 ・健康観察	室長 保健・美化	

【行程表】生徒用

17:00	入浴 (男子・中浴場) 1組: 17:00~17:20 2組: 17:20~17:40 (女子・大浴場) : 17:00~17:20	入浴係	館内移動は土足で
18:00	食事準備	食事係	
18:15	夕食(食堂) ・集合、点呼(室長→竹添 t・中尾 t) 破損箇所調査票の提出 ・手洗い、トイレを済ませて集合 ・各部屋食事係は班員がそろったら「いただきます」	室長 食事係	バイキングだが自分が食べる量を一回で盛り付ける(淀川の生徒が並んでておかわりできない)
18:45	「ごちそうさま」 ・同じ種類の食器をまとめ、残飯などもそれぞれまとめる 食事係とともに、まとめたものを指示に従い返却する ・食堂を出てペットボトルの水を受け取る ・保健、美化係は部屋へ帰る途中、リネン室でシーツを受け取る ・部屋に戻りベッドメイク。レクの持ち物(飲み物・しおり・筆記用具・タオル)をナップサックに入れる	保健・美化	
19:00	室内レク準備	レク係	
19:30	室内レク集合(講堂)、土足 ・集合、点呼	委員長	
21:00	室内レク終了 ・今日一日の振り返り(学年集会) ・明日朝の連絡 ・ペットボトルの水を受け取る		
21:05	室長会議 ・室長は講堂に残り1日の振り返りと連絡事項の確認 ・その他のひとは部屋へ戻る	室長	
21:10	就寝準備 ・室長は連絡事項を班員に伝える ・健康観察 ・明日の野外炊飯の準備物(軍手、タオル、ふきん2枚、しおり、ティッシュ、酔い止め)をナップサックに入れておく ・水筒を洗う	室長 保健・美化	
22:00	消灯・就寝		<ul style="list-style-type: none"> ・部屋のドアはいつも開けておく ・寝具の上でお茶は禁止 ・他の部屋には行かない ・翌朝早く目覚めても他の人を起こさない ・起床時間まで室外には出ない

【行程表】生徒用

2日目 5月9日(金)

時間	行程	係・単位	備考
6:00	起床・洗面 ・洗面・更衣をすませ、部屋の整理・整頓をする ・健康観察		
6:30	シーツを返却する(リネン室)	保健・美化	
6:45	朝のつどい(かんぼ広場、雨天：体育館) ・破損箇所調査票をもらう ・今日の活動内容報告(2組)	室長 委員長	
6:55	退所準備、荷物整理 ・破損箇所調査票をする→朝食のときに提出 ・部屋、廊下のそうじをする ・移動時間までに先生の部屋チェック受けておく	室長 保健・美化	再清掃にならないようにしっかりやる
7:55	スクールバッグ移動→本館2階 特別研修室Iへ ・野外炊飯の用意は朝食会場に持っていく		
8:05	朝食準備	食事係	
8:15	朝食 ・集合、点呼(室長→竹添 t・中尾 t) 破損箇所調査票の提出 ・手洗い、トイレを済ませて集合 ・各部屋食事係は班員がそろったら「いただきます」	室長 食事係	
8:45	「ごちそうさま」 ・食事係とともに、まとめたものを指示に従い返却する →第一研修室へ移動		
8:50	野外炊飯の班に分かれて整列・待機 宿舎職員による部屋点検 再清掃の場合⇒保健・美化係が戻って清掃		
9:30	食材受け取り口へ(宿泊室桜の向かい側1階) ・野外炊飯の班で ・食材、マキを受け取る→野外炊事場へ移動		
9:40	・施設の方からの説明→野外炊飯開始		みんなで協力・おいしい焼きそば
11:30	昼食・片付け ・ペットボトルの水を受け取る		
12:30	職員点検 ・班長は点検を受ける それ以外の生徒は集合場所で待機(トイレ、酔い止め) やり直しの班は炊事場へ戻る →かんぼ広場へ移動		厳しく点検します
13:15	退所式(かんぼ広場) 司会:(1組) 教頭先生のあいさつ 委員長あいさつ:(2組) 施設の方からあいさつ バスの隊形に並べ替える	委員長	施設の方にしっかりお礼を言おう
13:30	スクールバッグを取りに行く(特別研修室I)		
13:35	バス乗車(玄関) ・点呼(委員長→担任→三橋 t)		

【行程表】生徒用

13:45	出発 ・点呼 トイレ休憩 淡路サービスエリア ・点呼		
16:15	毛馬中央公園着 ・担任引率⇒体育館へ		
16:20	学校着(体育館)・解散式 ・集合、整列、点呼 ・健康観察 解散式 司会:(2組) ・委員長あいさつ(1組) ・教頭先生より講評 解散 まっすぐに帰宅すること。家に着くまでが一泊移住です。	委員長 保健・美化	

カッター活動について

(1) カッター活動の目的

体力の向上や技術の向上を図ることだけではなく、一人一人の自覚により集団の中で自分の立場を知り、協調と協力の精神を体験的に学ぶ。

(2) 心得

- ①指導員の指示に従う。 ②勝手な行動はとらない。 ③漕艇中は私語を慎む。
- ④船から手足を出さない。⑤乗り降りは機敏に静かに行う。
- ⑥必ず救命胴衣（ライフジャケット）を着用する。

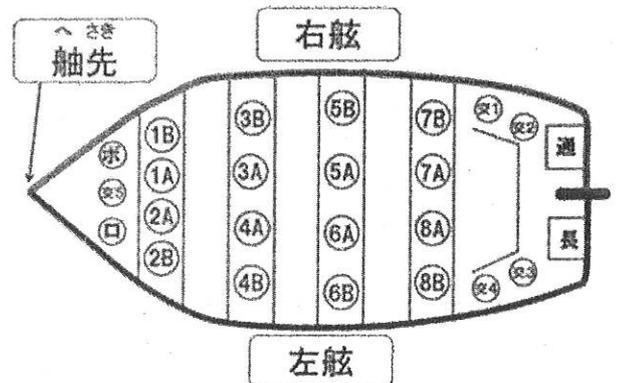
(3) カッター活動の流れ

導入	艇庫前へ移動 レクチャーを受け、乗艇から上陸までの流れを把握する。
活動中	海上へ出る カッターボートを漕艇する 上陸、艇庫へ移動する
まとめ	振り返りを行う

(4) カッター各部の名称

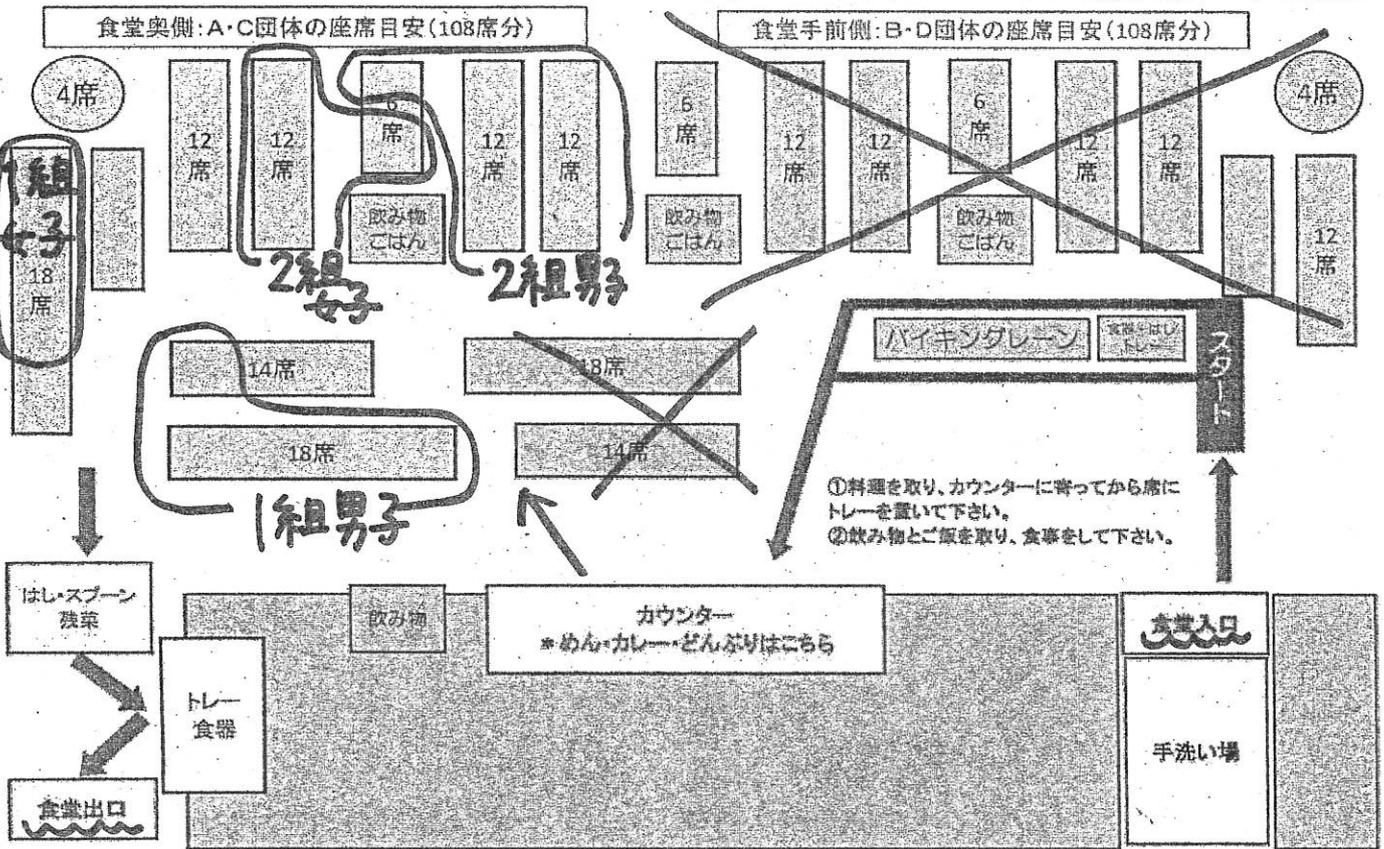
用語の説明

- ・櫂（オール）
- ・櫂座
- ・櫂座栓
- ・ボートフック
- ・舵
- ・舵棒
- ・舷



1日目夕食、2日目朝食について

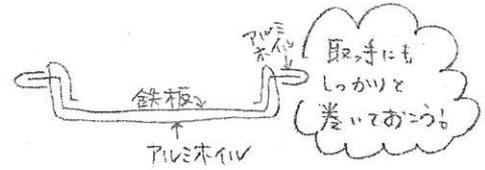
～食事のルール～



- 食事の時間は準備・片付けの時間も含めて30分です。他の団体もいるので時間厳守。
- 部屋ごとに並び、バイキング形式なので自分の食べられる量を調節して取りましょう。
- おかわりを取るのは時間的、人数的に難しいので、それも考えて取ること。
- 1日目夕食も2日目朝食も同じエリアに座ります。
- 座席は部屋ごとに奥から詰めて座ります。
- 部屋ごとで座席に座ったら「いただきます」。
- 食べ終わったら部屋ごとで「ごちそうさま」。各食器と残飯を班で一つにまとめて片付ける。
- 時間もなく、邪魔になるので他の部屋の人を待たずに片付けをしていく。
- もしも時間が来ても食事が終わらなかった場合、その時間で片付け始める。

焼きそばの作り方

1. アルミホ鉄板の裏と裏の側面にクレンザーをぬりイルで巻く



2. 材料を切る! キャベツ、にんじん、玉ねぎが切れたら、ボールに入れよう

① キャベツ

洗う → 1/4 玉に切る → しんを切り落とす → 3cmに切る → 向きを変え3cmに切る



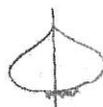
② にんじん

ピーラーで皮をむく → 洗う → ヘタを切る → 4つに切る → 3つに切る
→ うすく切る



タマネギ

皮をむく → 洗う → 半分に切る → 1cmくらいに切る



③ 豚肉

洗わない! → 3cmくらいに切る



④ めん

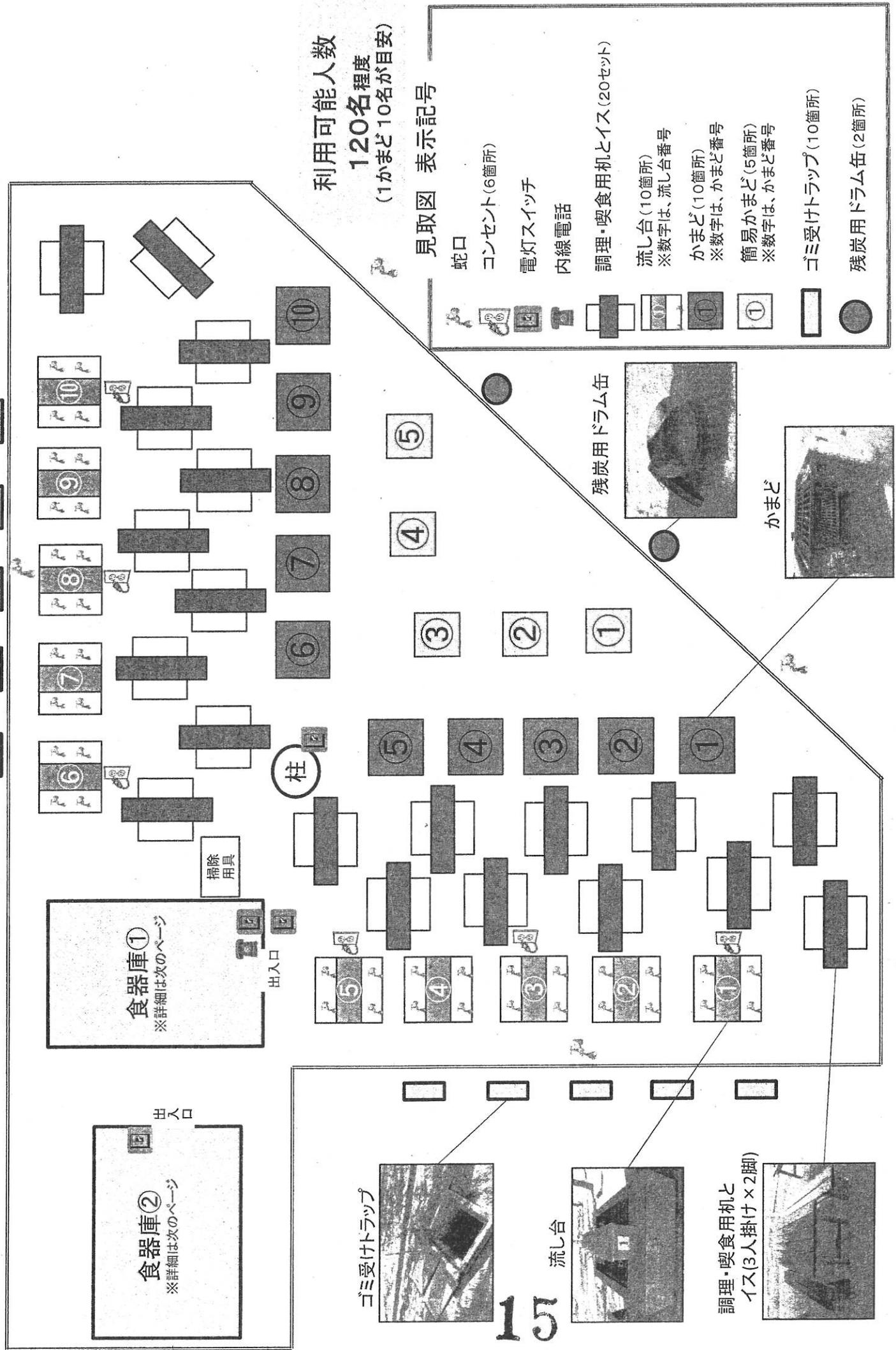
重ねたまま切ろう!

ざるに入れる → さっと水をかけ、めんをほぐす! → しっかり水をきる

3. 鉄板に油をひく。
4. 豚肉を焼く。色が変わったらOK!
5. キャベツ、にんじん、たまねぎを入れ、炒める。
6. めんを入れ、野菜とあわせる。ソースを入れ、いためる。
7. お皿に盛りつける。 完成!

野外炊飯場 全体見取図

海側



利用可能人数
120名程度
(1かまど10名が目安)

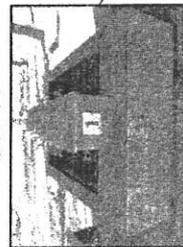
見取図 表示記号

- 蛇口
- コンセント(6箇所)
- 電灯スイッチ
- 内線電話
- 調理・喫食用机とイス(20セット)
- 流し台(10箇所)
※数字は、流し台番号
- かまど(10箇所)
※数字は、かまど番号
- 簡易かまど(5箇所)
※数字は、かまど番号
- ゴミ受けトラップ(10箇所)
- 残炭用ドラム缶(2箇所)

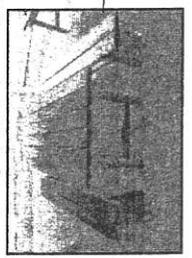
ゴミ受けトラップ



流し台



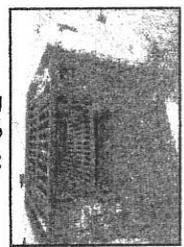
調理・喫食用机と
イス(3人掛け×2脚)



残炭用ドラム缶

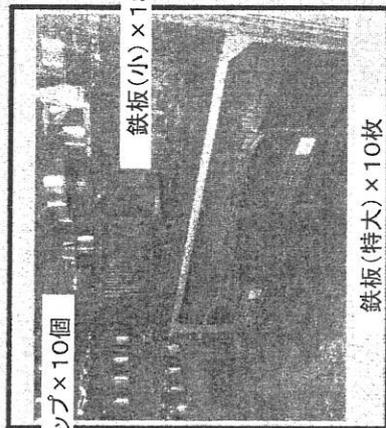
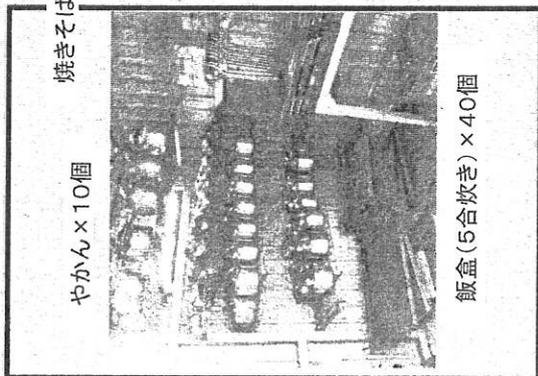


かまど



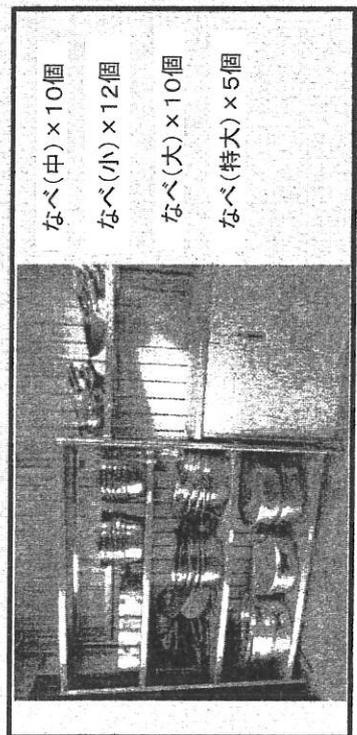
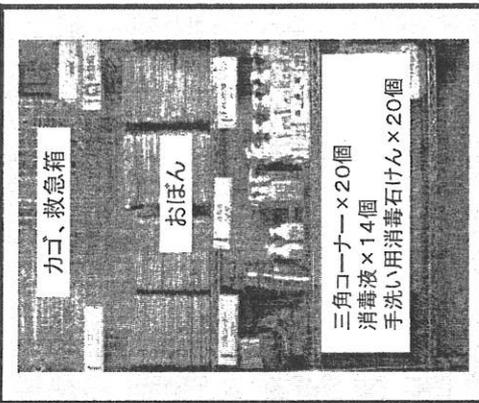
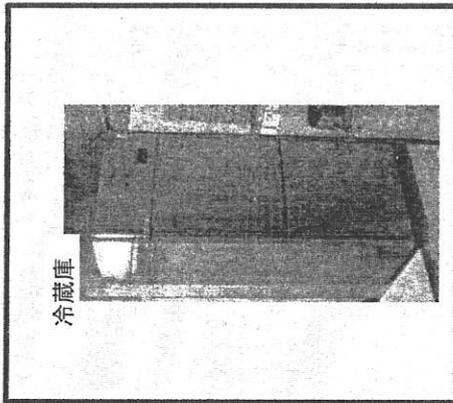
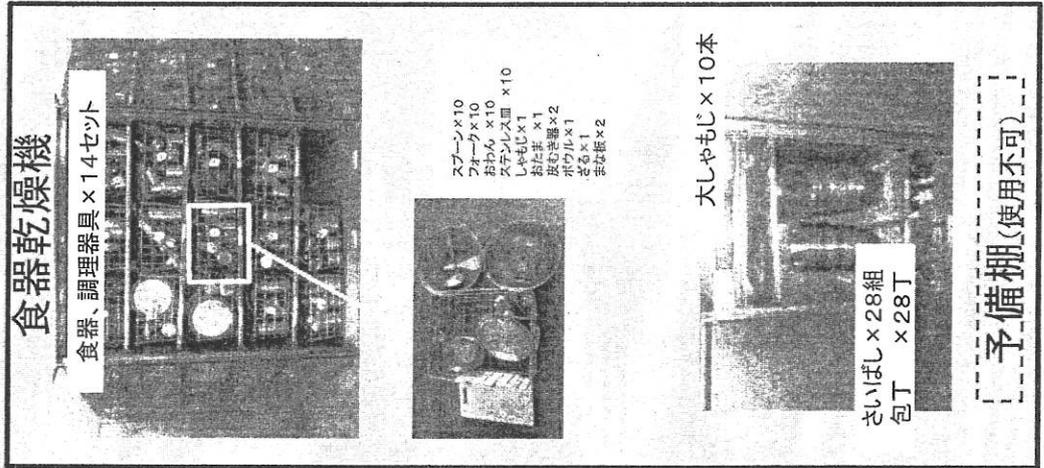
野外炊飯場 食器庫の様子

食器庫②



出入口

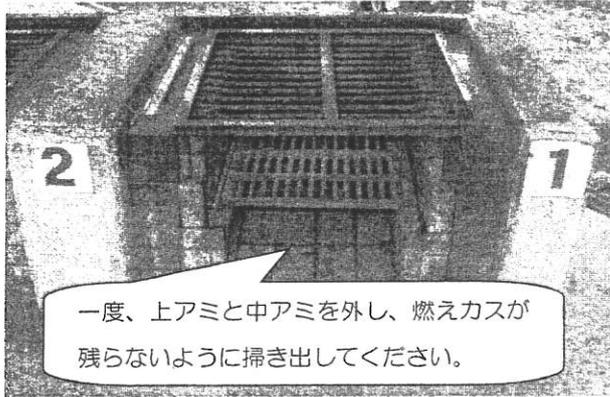
食器庫①



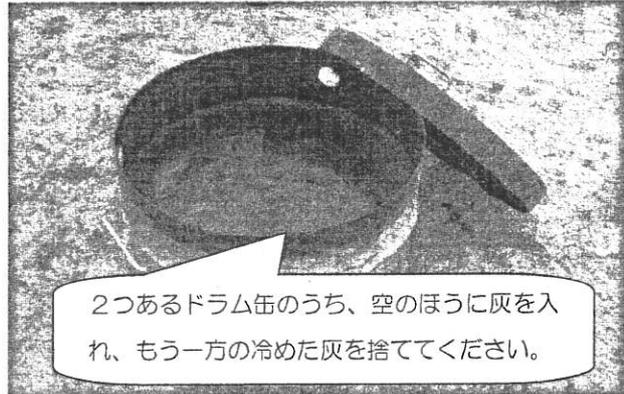
出入口

野外炊飯のかたづけ

①かまどの掃除



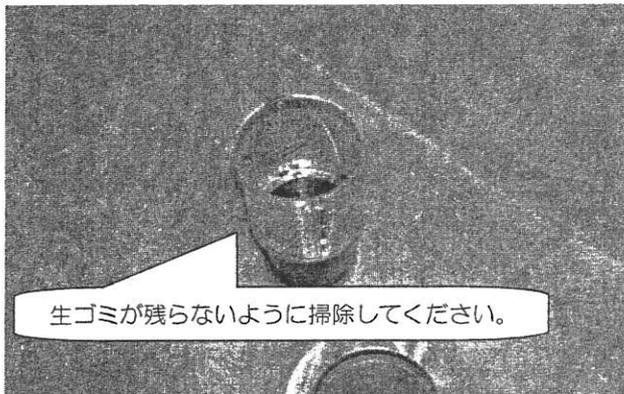
②灰の処理



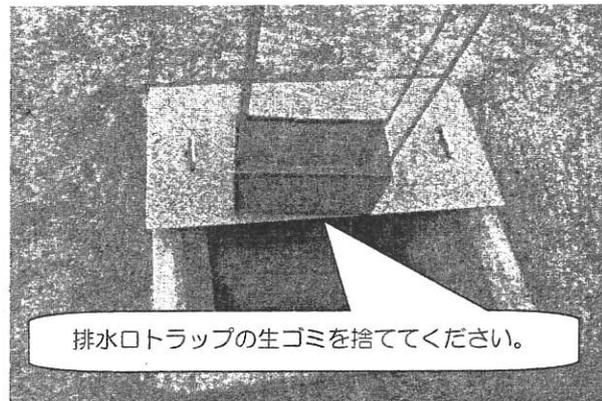
③食器、鍋類の片づけ



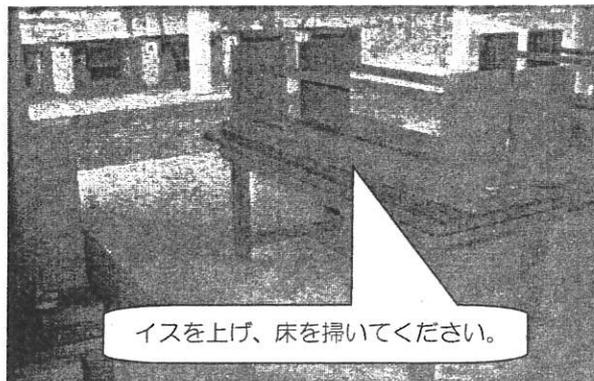
④流しの掃除



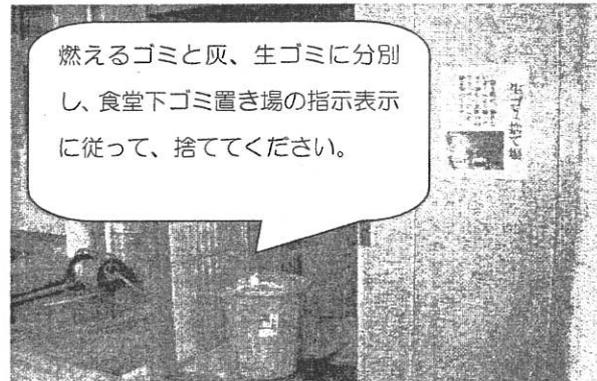
⑤排水口トラップの掃除



⑥整理整頓



⑦ゴミ処理



※ゴミ捨て場は、食材受取場所付近にあります。

チェックポイント

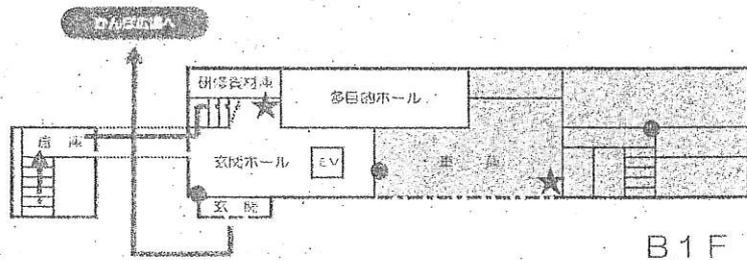
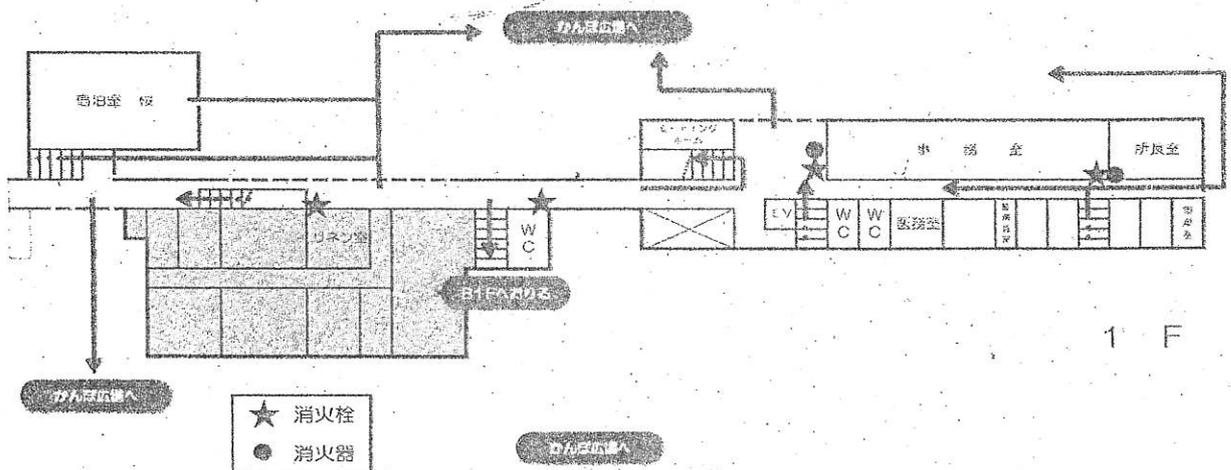
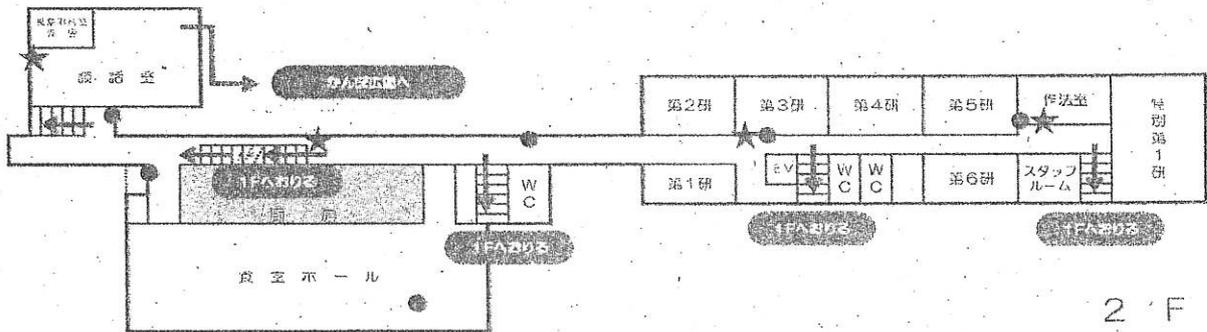
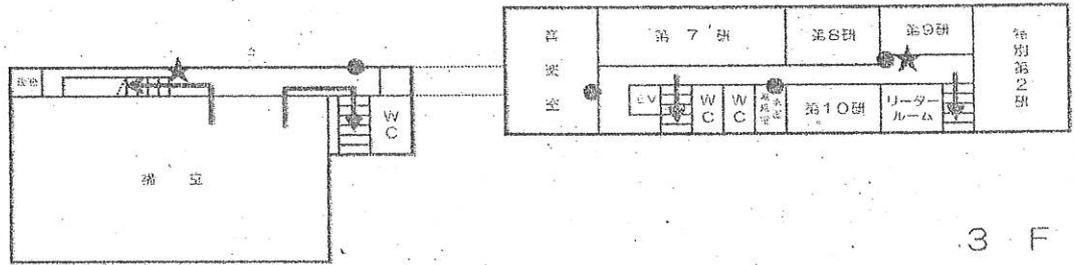
- ①かまどの掃除はできていますか？
- ②ドラム缶の灰を捨ててありますか？
- ③食器や鍋等の数は揃っていますか？
きれいに洗えていますか？
- ④流しの生ゴミをきれいにとってありますか？
- ⑤排水口トラップの生ゴミをきれいにとっていますか？
- ⑥イスを机の上にあげ、床をきれいに掃いていますか？
- ⑦ゴミを分別し、ゴミ置き場に持って行きましたか？

以上が完了したら、食器庫1内の電話で事務室（内線330、333）までご連絡をお願いします。職員が点検に参ります。

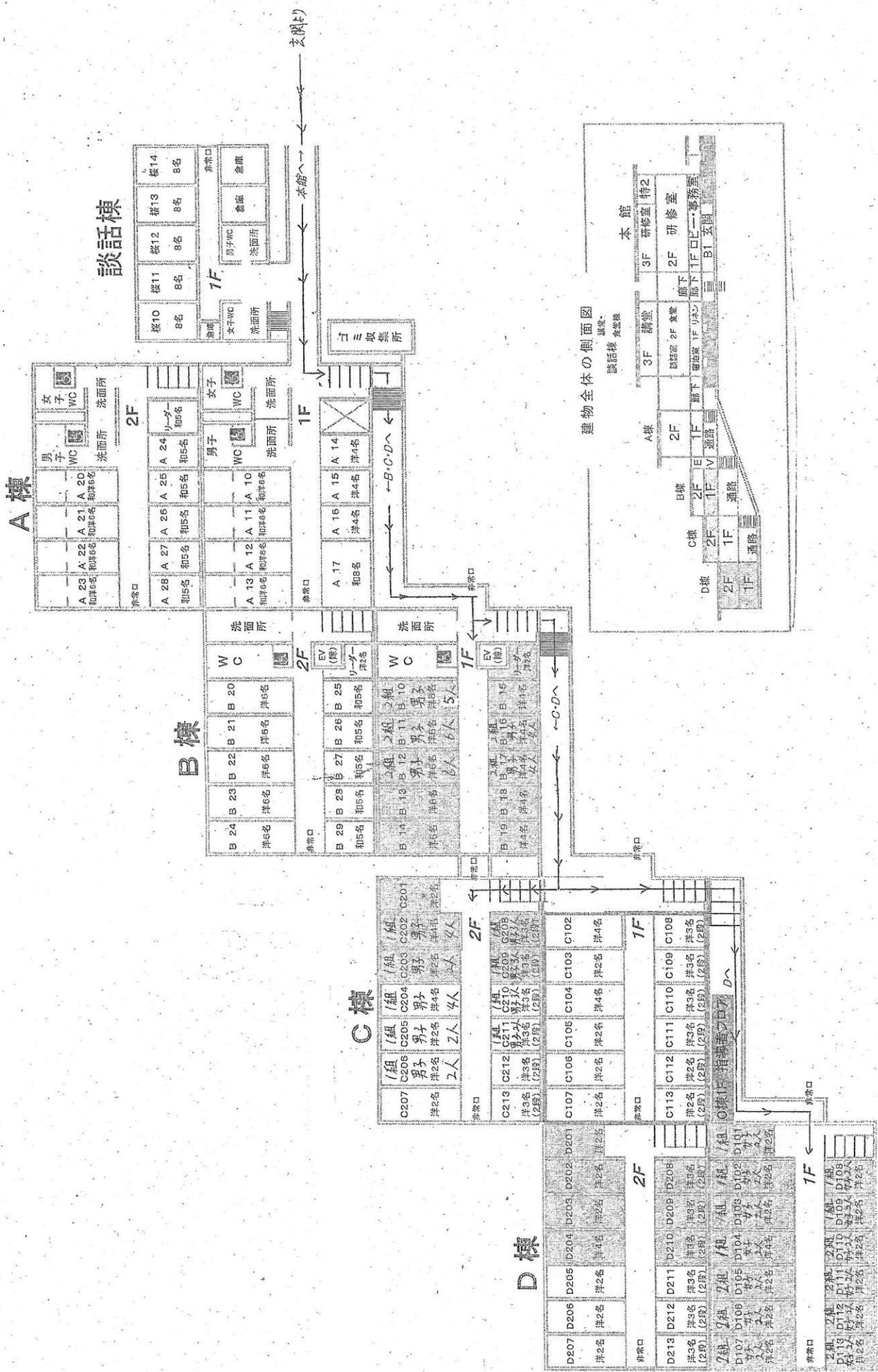
※ 清掃等が十分でない場合、やり直しをお願いします。ご協力をお願いします。

※ ⑦については点検後でも大丈夫です。

避難経路（本館棟、講堂・食堂棟、談話棟）



- 避難経路は、図を基本とします。
ただし、状況により適宜変更することもあります。
- 避難場所は、かんぼラジオ体操広場を基本とします。



シーツの受け取り方・使い方

リネン室（食堂棟1F）に団体別で用意されています。

棚の団体名（学校名）を確かめて、自分のシーツ（2枚）、

枕カバー（1枚）を取りましょう。

シーツ（1人2枚）

オレンジのステッチがあります。

白のひもで20枚一束にまとめてあります。

（かけ布団用、敷布団用共通）



枕カバー（1人1枚）

一番小さいカバーで、50枚

一束にまとめてあります。



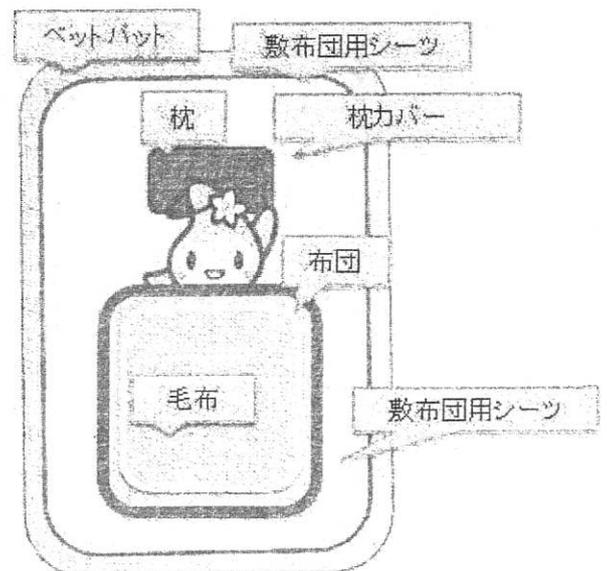
シーツの使い方

1. シーツは必ずベットパットのうえに敷いてください。

2. 布団カバーは布団をなかに入れてください。

3. 枕を枕カバーに入れてください。

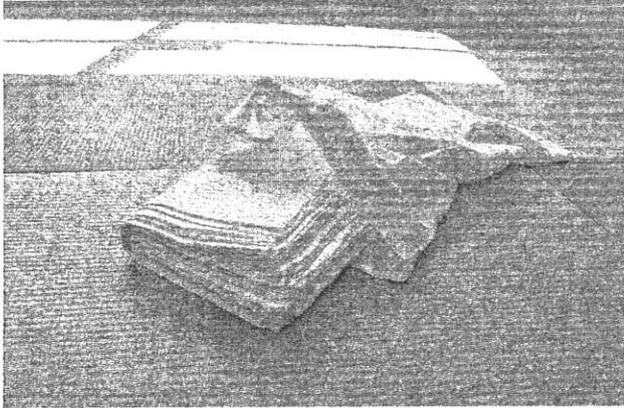
※毛布については、夏場はありませんのでご注意ください。



へんきやく シーツの返却について

しゅるいべつ おりたたみ、へやごとにとまとめ、りねんしつ
種類別に折りたたみ、部屋ごとにまとめ、リネン室にある

へんきやくわごん
返却ワゴンに入れてください。



まくら
枕カバーのたたみかた

- ・4つ折りにして長細くたたんで重ねましょう。シーツ係はみんなが重ねた枕カバーを左の写真のようにまとめましょう。



ふとん
布団カバーのたたみかた

- ・シーツは丁寧に小さくたたみましょう
(2人1組でたたむと効率がよい)
シーツ係は左の写真のようにまとめましょう。※シーツを半分^{はんぶん}にたたみ、そのシーツで包む^{つつむ}。



へんきやくわごん
返却ワゴン

- ・返却ワゴンの確認^{かくにん}を忘れず^{わす}に！

【持ち物チェックリスト】

忘れ物のないように下記のチェックリストに印をつけて点検しよう。

※持ち物には必ず名前を書く

	持ち物	往路(行き)	復路(帰り)
ス ク ー ル バ ッ グ	就寝用白シャツ		
	就寝用半ズボン(長ズボン)		
	体育館シューズ		
	スリッパ		
	ふきん2枚		
	軍手(すべり止め無し)		
	下着類		
	帽子(キャップ型)		
	ビニール袋(3枚程度)		
	タオル		
	バスタオル		
	洗面用具		
	生徒手帳		
	【活動着の予備】		
	【保険証のコピー】		
【着替え用夏用体操服上下】			
一 日 目 の ナ ッ プ サ ッ ク	弁当(容器は捨てられるもの)		/
	水筒		
	敷物		
	ビニール袋		
	しおり		
	ハンカチ・ティッシュ		
	ウェットティッシュ		
	筆記用具		
	カッパ・折りたたみ傘		
	【常備薬】		