



◇◇ 大阪市立住吉中学校 ◇◇

72期 一泊移住

6/13

6/14



1年()組()番()班 (名)

2016年度 一泊移住

1. 目的

- ・ 集団での行動を通じて、自分の役割に責任を持ち、やり遂げる姿勢を身につける。
- ・ 公共の施設や場面における適切な礼儀やマナーを身につける。
- ・ 友だちとの輪を広げ、深め合い、お互いを思いあう心をはぐくむ。

<72期生の目標>

72期生全員で絆や信頼関係を深めていこう

そのために、全員が以下のことに心がけましょう。

- ①他者を優先して行動しよう。
- ②一人ひとりの個性を認め合おう。
- ③周りをよく見て、「考えて」行動しよう。

2. 実施日 6月13日(月) 8:25集合完了 ~ 6月14日(火) 15:30解散(予定)
※道路の交通状態によって、解散時間は遅れることがあります。

3. 行き先 大阪府立少年自然の家(貝塚) 貝塚市木積字秋山長尾3350
電話番号072-478-8331

4. 服装

- | | |
|-------------|---|
| ・ 登校時 | …体操服の上、ジャージの上下 |
| ・ オリエンテーリング | …体操服の上、もしくは白を基調としたTシャツ
(ワンポイント程度のデザイン、小学校の体操服上でも可)
ジャージ上下 |
| ・ 入浴 → 就寝まで | …体操服上、ジャージ上下 |
| ・ 就寝時 | …自由 |
| ・ 起床 → 帰校 | …体操服上下+ (ジャージ上下) |

5. 係分担

係	役割	担当教員
班長・室長（部屋）	班員をまとめる、集合時の点呼。担任との連絡。 破損調査。	小泉 柴田
保健・寝具（部屋）	班員の健康チェック。シーツの受け渡し。 野外炊事での調理器具の受け渡し。（数量の管理）	高野 西川
食事・食材（野外炊事）	食事の準備。食堂での班員の誘導。 野外炊事での食材の受け取り。野外炊事のごみのまとめ。	金山
レク・まき（野外炊事）	学級のスタンプやバスレクの企画、運営。 野外炊事でのマキ、シバの受け取り。かまどの清掃。	網干 松下
美化・食器（野外炊事）	食後のごみのまとめ。 野外炊事での食器の受け渡し。数量の管理。（数量の管理）	多賀 麻生

☆当日の欠席連絡は、8:00までに学校へ連絡すること。

学校の電話番号は（6672-3115）

6. 注意事項

（1）出発前

- ① 前日に持ち物を確認する。名前を書けるものには記入しておくこと。
- ② 前日は早めに就寝すること。
- ③ 当日の朝は早く起き、用便をすませておく。

（2）集合・活動

- ① 集合には遅れないようにして、整列して静かに待つ。
- ② 点呼が正確にできるように、一人ひとりが意識をして行動する。
- ③ 何事にも一生懸命に取り組み、「今、何をすべきなのか」を考えて行動する。

（3）バス

- ① 座席を守り、シートベルトを着用する。
- ② 下車後は素早く行動し、整列するように意識する。

（4）宿舎内

- ① 次のプログラムの「内容」や「集合時間」、「集合場所」を、一人ひとりが意識をして行動する。周囲への声掛けも自然とできるようになる。
- ② 荷物は常に整理整頓しておく。
- ③ 部屋のドアは常に開けておく。
- ④ 部屋の設備は大切に使う。「訪れたときよりも美しく。」
- ⑤ 窓やベランダから身を乗り出したりするなどの悪ふざけをしない。
- ⑥ 避難経路をよく確認し、非常時には指示をよく聞いて冷静に行動する。

（5）就寝

- ① 消灯前には必ずトイレに行っておく。
- ② 消灯後は次の日に備えてよく寝て、話をしない。

（6）その他

- ① 睡眠をよくとり、生水は飲まない。
- ② 体調が悪くなった人は、早めに先生に知らせる。

行程表

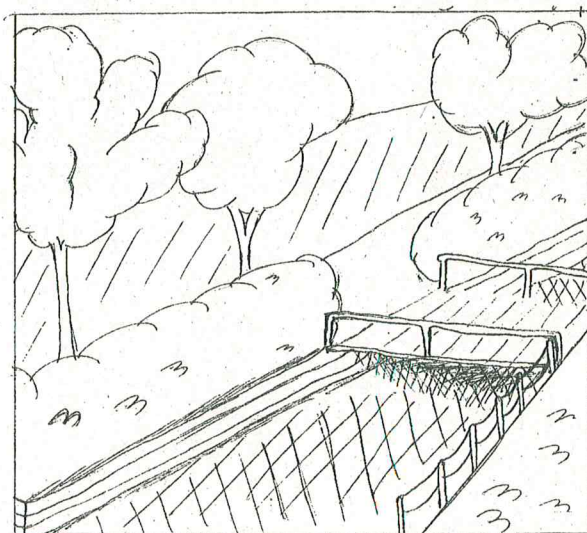
第1日目（6月13日）

時刻	行程	生徒の係	活動内容
8:25	生徒集合 ＜下グラウンド横の コンクリート部分＞ ※雨天時 ＜食堂ホール＞	班長 保健	・集合指揮＜小泉＞ ・班ごとに集合整列＜班長⇒担任＞ ・健康チェック＜保健＞ ・服装、荷物の確認＜担任＞
8:30	出発式	実行委員	司会＜ ＞ あいさつ＜ ＞ ・諸注意 ・バスの号車ごとの列を作る ・酔い止めの薬が必要な場合は飲んでおく ・住中バッグはトランクの中に入れるので、 水筒、タオルが必要な場合は外に出しておく
8:40	出発		・3号車（1組）より1列で移動 道幅が狭いので、列が広がらないように注意 グリーンハイツ前でバスに乗車（玉出向きに停車） 1号車＜網干・松下・西川＞ 2号車＜高野・麻生・多賀・写真屋さん＞ 3号車＜金山・柴田・小泉＞
9:00	バス出発		・指定された座席に速やかに座り、シートベルトを締める。 ・窓を開けないように注意すること。 ・備え付けのビニール袋で遊ばない。 ・高速道路に入れば、レク係を中心にクラスレクを始める。
10:15	バス下車 駐車場集合	レク 班長	・トランクから自分の荷物を受け取る。 ・集合指揮＜小泉＞ ・班ごとに集合整列・点呼＜班長⇒担任＞ ・自然の家に1組から順に移動 決められた下駄箱に靴を入れて、そのままオリエンテーションホールへ移動（時間がかかるので、ここでは体育館シューズには履き替えない。）

10:30	入所式	班長	・司会く > あいさつく > ・自然の家の職員さんから挨拶、施設使用の説明。 ・班長に破損チェックカードを配布するく 小泉 >
11:00	入所	班長	・各自の部屋へ移動する。 ・部屋の中を点検し破損チェック表に記入く班長> ・オリエンテーション用の服装に着替える。 ・弁当、水筒、タオル、雨具のみ住中バッグに入れる。 それ以外の荷物は、他の友だちの荷物と一緒に ならないように、綺麗に整理して部屋において おく。 (大き目のビニール袋の中に荷物をまとめて入れる)
11:20	昼食 つどいの広場 or 野外ステージ (※雨天の場合は、オリエン テーションが終 了後、そのまま 昼食をとる。)	班長 美化	・集合指揮く小泉> ・班ごとに集合整列・点呼く班長⇒担任> ・集合時に、室長は破損チェックを提出。 ・昼食をとる。 ・美化係は昼食のゴミを回収する。
12:00	つどいの広場 集合	班長	・集合指揮く小泉> ・班ごとに集合整列・点呼く班長⇒担任> ・<u>学級写真を撮影</u>
12:30	オリエンテ ーリング (オリエンテ ーションホール) ※雨天時は 12:30~14:30 オリエンテ ーションホール 14:30~16:00 体育館	班長	・オリエンターリングの説明く小泉> ・オリエンターリングシートを受け取る くオリエンターリング> スタート・ゴール < 高野 > チェックポイント① < 多賀 > : ② < 小泉 > : ③ < 金山 > : ④ < 松下 > : ⑤ < 麻生 > : ⑥ < 網干 > 本体の後ろについていく 柴田 > 本部(つどいの広場)待機 < 西川 >

15:00	つどいの広場 集合	班長	・集合指揮＜小泉＞ ・班ごとに集合整列・点呼＜班長⇒担任＞ ・下山してきた班から、トイレをすませておく。 水筒が空になっているのであれば、中身を洗っておく。
15:30 ～ 16:30	スタンプ練習	レク	・場所…各階の談話室 C棟1階…＜ 2 ＞組 C棟2階…＜ 1 ＞組 C棟3階…＜ 3 ＞組
16:45	シーツの受け 渡し	保健	・各部屋の保健係は、シーツを玄関前ホールへ取りに行き、部屋で配布する＜ 麻生 ＞
16:50	食事係集合	食事	・食事の準備＜ 金山 ＞
16:55	食堂集合 夕食	食事 保健	・水筒を持って、食堂に集合する。 必ず夕食までに水筒の中身を洗い、空にしておく。 ・そろった班から水筒を置き、食堂の中に入る。 ・食事係は班員をテーブルに案内する。 ・自分の食事を受け取って、決まった座席に座る。 ・全体がそろったら「いただきます」＜ ＞ ・食事が終われば健康チェックを行う。 ・諸注意
17:45	食事終了	食事	・全体で「ごちそうさま」＜ ＞ ・班で食器をまとめて返却（食事係以外で分担） ・食事係は、後片付けを行う ・忘れずに水筒を受け取る。部屋に帰り、入浴の準備を行う
18:00	入浴	美化	風呂① 18:00～18:20 女子 18:30～18:45 男子（ 2組 ） 風呂② 18:00～18:15 男子（ 1組 ） 18:25～18:40 男子（ 3組 ） ※美化係は、忘れ物の確認を行う。

18:50	キャンドルファイヤー準備	実行委員	・実行委員はオリエンテーションホールに集合
19:00	オリエンテーションホール集合	班長	・集合指揮<小泉> ・班ごとに集合整列・点呼<班長→担任>
20:45	補食	美化	・夜食の受け取り<小泉> ・オリエンテーションホールでクラスごとに集まり、反省会后、夜食をとる。 ・美化係は補食のごみを回収する。
21:15	班長・実行委員会議	班長 実行委員	・<カリヨンホール>に集合 ・班長、実行委員以外の生徒は就寝準備を行い、1日の反省・感想を静かに書く。
21:30	就寝準備		・歯磨き、トイレ等を済ませておく。
22:00	就寝		・電気を消して就寝する。



第2日目（6月14日）

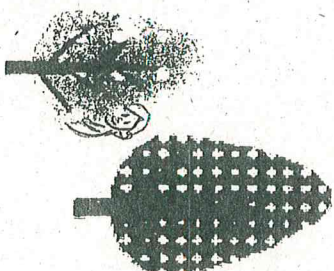
時刻	行程	生徒の係	活動内容
6:30	起床 シーツ返却	保健	・起きたら、着替えをする。 ・シーツをたたみ、各自の荷物を整理する。 ・シーツの枚数が数えられるようにまとめる。 ・保健係はシーツを回収場所へ返却する。 ・水筒の中身を洗い空にしておく。
6:45	清掃	全員	・各自の部屋の中や廊下等を掃除する。 『訪れたときよりも美しく』 ☆寝具のチェック項目 敷布団、枕にカバーがついているか？ 所定のたたみ方になっているのか？ 各ベッドの中央に重ねて置くことができているか？ そろえる向きもあっているのか？ ☆施設のスタッフの方々から、きちんと整理整頓ができているのか確認をしていただきます。綺麗にそろえておきましょう。
7:15	破損チェック	班長	・班長は、破損チェックカードをカリヨンホールに取りに行くく 小泉 > ⇒破損チェックカードは朝のつどいに提出。
7:30	朝のつどい	班長 保健 体育委員	・水筒を食堂に置き、靴を履き替え、つどいの広場に集合。 ・集合指揮く 小泉 > ・班ごとに集合整列く班長⇒担任> ・司会く > - 健康チェックく保健> - ラジオ体操 ・諸注意
8:00	食堂前集合	食事	・食事係が朝食の準備。班員の案内。 ・班のメンバーがそろったところから、食堂に入る。
8:15	朝食		・自分の食事をとって、決まった座席に座る。 ・全体がそろったら「いただきます」く . . . > ・諸注意

9:00	朝食終了	食事	・全体で「ごちそうさま」< > ・班で食器をまとめて返却（食事係以外で分担） ・食事係はあと片付け ・<u>忘れずに自分の水筒を持っていく。</u>
9:10	玄関前集合	班長	・班長を部屋に残して、荷物を持って玄関前に集合。 ・退所チェック（各部屋の班長が立ち会う）
		食事	・集合指揮<小泉> ・班ごとに集合整列・点呼<班長⇒担任> ・人数がそろった班から<u>学級写真を撮影</u>する。
9:40	野外炊事 (第一炊飯場)	食事	・食事係は食材を取りに行く< 金山 > ・食事係以外は、第一炊飯場へ移動 ☆<u>荷物はフレンドシップスクウェアへ</u> 水筒、タオル、作業用手袋をもって調理活動へ かまどB: 1組 かまどC: 2組 かまどD: 3組
		レク	・レク係はまき、しばを取りにいく< 松下 > ・<u>まきは班に1束、しばは各クラス2束</u>
		保健 美化	・保健、美化係は食器、調理器具を取りに行く < 西川・麻生・多賀 > ・食器・調理器具は、一度洗ってから使用すること ・調理器具の外側には、粘土状にしたクレンザーを塗っておくこと ・使用しない食器はビニール袋に入れていくこと ・かまどの火は、あまりにも早くからつけないこと
12:00	昼食完成	食事	・できあがった班から「いただきます」をして、昼食を食べる
12:45	野外炊事終了	保健 美化 食事	・片付けは担任でチェックしたあと、食器・調理器具の返却口に戻す。返却時刻は 13:00< 西川・麻生・多賀 > ・残飯は、食事係が自然の家まで運ぶ。 食事係が全員一緒に集めて、移動する。 ・すべての返却が終了するまで、炊飯場の自分の学級のかまど付近で待機する。

13:30	フレンド シップスクエ ア集合	班長	・集合指揮＜ 小泉 ＞ ・班ごとに集合整列＜班長⇒担任＞ ・野外炊事での荷物をカバンに入れる。 ・学級2列で移動。
13:45	退所式	班長	・集合指揮＜小泉＞ ・班ごとに集合整列＜班長⇒担任＞ ・司会＜ ＞ あいさつ＜ ＞ ・トイレをすませておく。 ・バスの中で水筒やタオルが必要な場合は、 カバンの中から外に出しておく。 ☆必要であれば酔い止めの薬を飲んでおく。
14:00	バス乗車		・バスに乗車をして、指定された座席に速やかに座り、 シートベルトを着用する。 ・備え付けのビニール袋で遊ばない。
15:15	グリーンハイ ツ前到着		・トランクから自分の荷物を受け取る。 ・バスの前に座っている班から外に出て荷物を受け 取り1列に並ぶ。＜担任＞ 荷物の受け渡しが終わる次第、学校へ移動。 道幅が狭いので、列が広がらないように注意する。
15:30	学校着	班長	・食堂に集合。集合指揮＜小泉＞ ・班ごとに集合整列＜班長⇒担任＞
	帰校式	保健	・司会＜ ＞ あいさつ＜ ＞ ・健康チェック ・諸注意＜小泉＞
15:45	解散		・各クラスごとに集合して、担任の先生の指示に従って 解散する。 ☆翌日は健康観察を行います。 8:50～9:00 の間に食堂ホールへ集合してください。 1 時間程度、健康観察やしおりの記入を行い、 そのあと帰宅します。 ＜持ち物＞ 住中バッグ、しおり、筆記用具



野洲案内図



急なのぼり階段です。
かなりハード
くだりは危険！

大阪湾を一望できる
ビュー・スポット！
双眼鏡の鍵は事務所で
貸出しています。

のぼりが
きつい

大きな自然岩
みんな協力
して登ろう



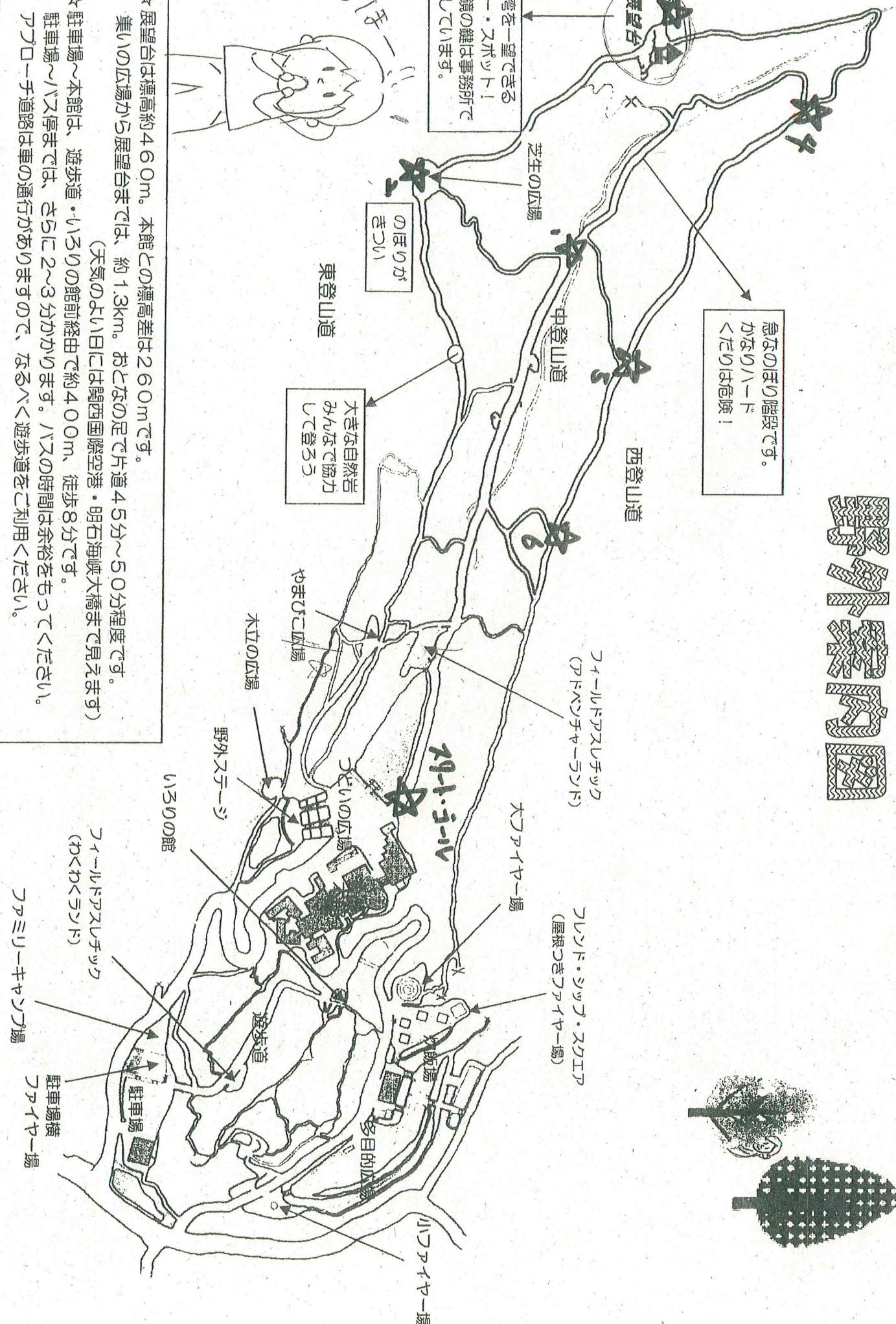
☆展望台は標高約460m。本館との標高差は260mです。

美しい広場から展望台までは、約1.3km。おとなの足で片道45分～50分程度です。

(天気の良い日には関西国際空港・明石海峡大橋まで見えます)

☆駐車場～本館は、遊歩道・いろいろの館前経由で約400m、徒歩8分です。

☆駐車場～バス停までは、さらに2～3分かかります。バスの時間は余裕をもってください。
アプローチ道路は車の通行がありますので、なるべく遊歩道をご利用ください。



キャンドル ファイヤー

はじめまして。

私は火の神 ^{ゴッド オガ ファイヤー} **「God of fire」**。

住中の皆がキャンドルファイヤーをすると聞いて
伝えたいことがある。

まず、君たちは**「キャンドルファイヤー」**を知っているか？

キャンドルファイヤーとは、皆でロウソクに火をともし
ゲームやスタンプで**盛り上がる**という

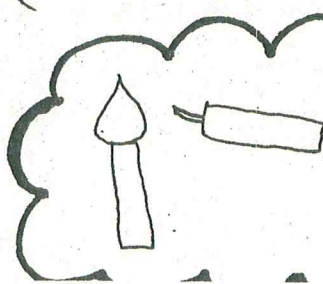
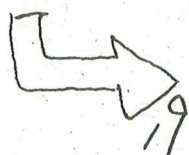
ものだ！ ただし！！

楽しむためには**掟**がある。◇

- ① ふざける事をしない
- ② 自分勝手な事をしない
- ③ 恥じずかしがるな！
- ④ 皆で楽しめ

これだけは忘れないでくれ！

あ！ロウソクはこのように
受け渡してくれよ！！



火のついているロウソクに
まっすぐ！！
ついていないものは
かたむけて！！



カレーをつくらう

薪のくべ方

...この時



なべの外側に
洗剤をうすくぬろう!

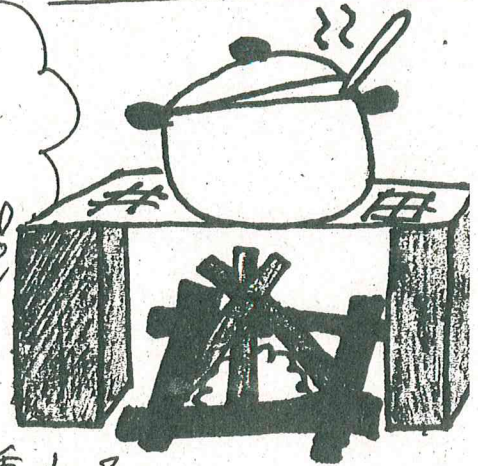
1) 薪を組み立てよう!

① 牛乳パックをしく

② ①の上にちぎった牛乳パックをおく

③ ②の周りを囲うように細い木を立てる

④ ③の周りを囲うように太い木を2段重ねる



ご飯の炊き方

1) 米を洗う

4回くらい水を変え
ながら洗おう!

2) なべに米を入れ、水を入れる



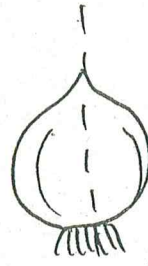
3) ふたをしたなべを水にかけ、ふっとうが続く程度の火加減にし、ふたから水がふきこぼれないようにする

4) なべから湯気が出なくなったら、ふたを開けて、かたくなければ火からおろして10分間ふたを閉めて
むらす!

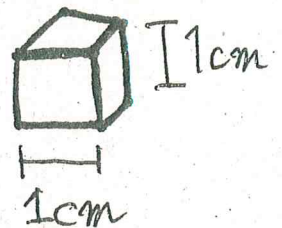
カレーの作り方

1) 材料を切る

- ① 肉 → 2~3cmぐらい
- ② 玉ねぎ → うす切り
- ③ にんじん → 1cmぐらいの角切り
- ④ じゃがいも → 1cmぐらいの角切り



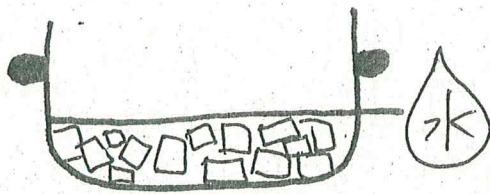
1cmぐらい



2) なべに油を入れ、下の順番通りに炊める

- ① 肉 → ①から③に色が変わるまで
- ② 玉ねぎ → あめ色になるまで
- ③ にんじん、じゃがいも → 3分ほど炊める

3) 材料がつかまるまで水を入れて煮る



ここで水を入れすぎると
サラサラのスープの
ようなカレーに
なってしまうぞ!



4) 材料がやわらかくなったら、ルーを入れよく混ぜる



☆ なべの下に具が
こびりつかないようにね!

1 日目の振り返り

○各取り組みでの感想や反省点を書きましょう。

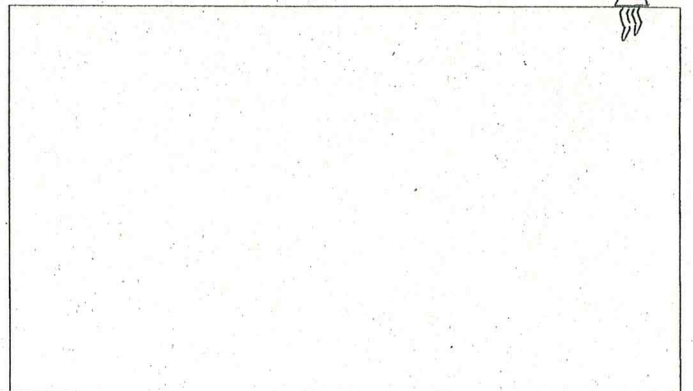
1、オリエンテーリング（雨天の場合は室内レクなど）

2、キャンドルファイヤー

3、レクリエーション（全体・クラス）

4、今日1日の感想や反省点

5、今日、一番印象に残った場面を絵で描いてください。
またその理由を文章で書きましょう。



2日目の振り返り

○各取り組みでの感想や反省点を書きましょう。

1、野外炊飯

This image shows a single sheet of white paper with horizontal dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

2、2日間を通して、自分の係活動や仕事について

[illegible]

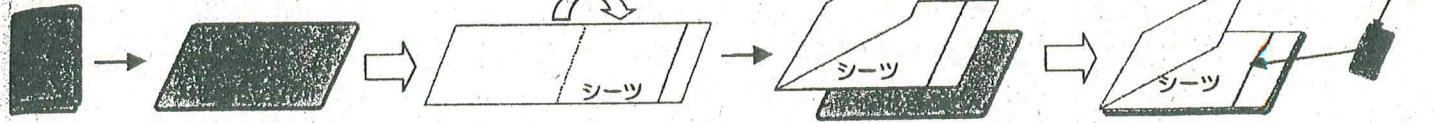
3、2日間を通しての感想や反省点

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ふとんのしき方・たたみ方

ふとんのしき方

①しきふとんをしく。

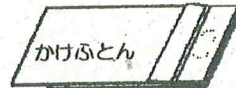
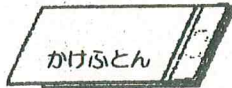


②シーツは、ポケットが下側になるように二つおりにして、ふとんの上にかさねて置く

③まくらをシーツのポケットに入れる

④かけふとんをシーツの上にまくらにかぶらないように少しずらして置く

⑤ポケットの上にかさなっているシーツをかけふとんの上にのせて完成！シーツの間に入って、寝てください



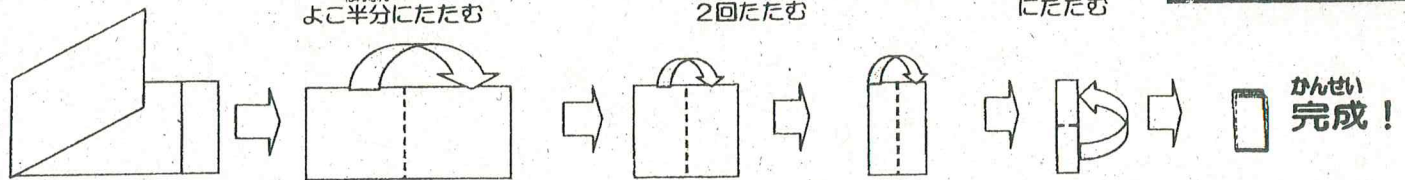
シーツのたたみ方

使い終わったシーツは、退所点検までにシーツおき場の返却カゴに入れてください

①二つおりの状態からよこ半分にたたむ

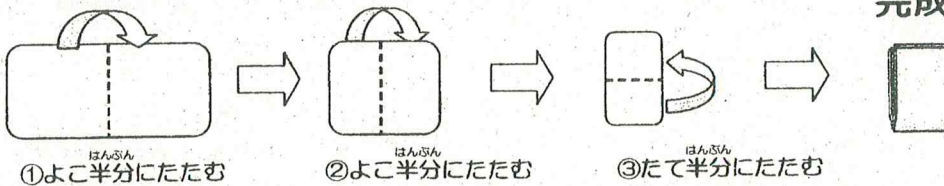
②さらにおなじ方向に2回たたむ

③たて半分にたたむ



かんせい完成！

かけふとんのたたみ方



①よこ半分にたたむ

②よこ半分にたたむ

③たて半分にたたむ

かんせい完成！

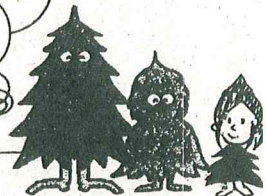
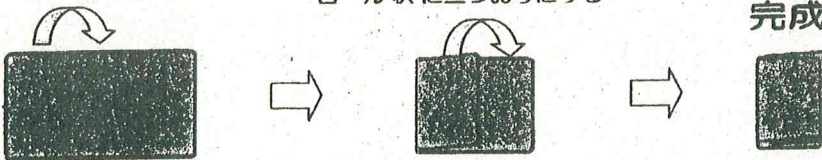
ふとんは、つぎの人がわかりやすいように丸いほうを手前になるようにおきます

しきふとんのたたみ方

ロール状に三つおりにする

かんせい完成！

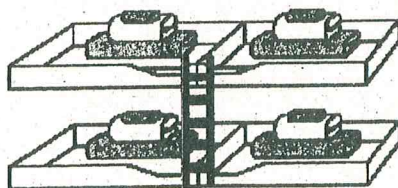
次の人が、気持ちよくつかえるようにキレイにたたんでね☆



<ベッド>



①ふとんの丸い方を手前にする

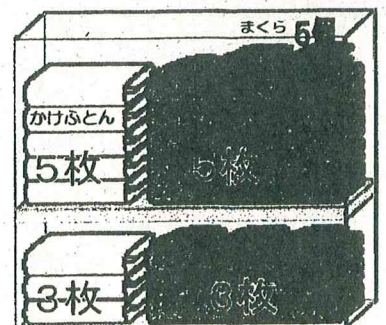


②ベッドのまん中におく

<おしいれ>

①上の段に5セット
下の段に3セット

②丸い方を手前にして入れ、まくらは、しきふとんの上におく



持ち物確認表

持ち物	確認	持ち物	確認
住中バッグ		水筒	
体操服上下		雨具（雨合羽）	
ジャージ上下		ティッシュ	
白を基調としたTシャツ （小学校の時の体操服でも構いません）		筆記用具	
着替え（下着・靴下）		しおり	
タオル		ビニールの敷物	
バスタオル		ビニール袋	
洗面具		大き目のビニール袋 （名前を書いておいてください）	
軍手			
就寝時の服装		常備薬	
体育館シューズ			
弁当 （捨てられる容器に入れてください）			

— 72期生 一泊移住実行委員会のメンバー —

1-1

1-2

1-3

表紙絵：

挿絵：

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

おきこめ

