令和７年11月４日

第１学年 自然教室担当

令和７年度　自然教室実施要項

１　目　的　（1）生涯にわたって取り組める「スキー」の基本的な技術とマナーを身につけ、冬のスポーツの楽しさを体験するとともに、ねばり強く努力し、体力の向上を図る。

（2）団体行動を通じて協調性や責任感を養うとともに、宿泊を伴う集団生活において必要な公衆道徳を身につける。

（3）豊かな自然環境の中で活動し、日常の生活では得られないような自然の雄大さ・壮大さを肌で感じることで心身のリフレッシュを図り、前向きな気持ちで今後の学校生活に臨むことができるようにする。

２　日　時　・令和８年１月２１日（水）～２３日（金）　２泊３日

・集　合　１月２１日（水）　７：４０　第五中学校中庭集合完了

・解　散　１月２３日（金）１７：００頃　第五中学校前解散予定

３　場　所　「サンメドウズ清里スキー場」　山梨県北杜市大泉町西井出 8240－1

TEL　0551－48－4111　FAX　0551－48－4664

４　引　率　管理職、高松、森口、久田、本田、河村、宇野、白木、徳永、木村、杉山、小林養護教諭、看護師、カメラマン

５　宿　舎　「三鷹市川上郷自然の村」　長野県南佐久郡川上村大字原 591-362

TEL　0267－97－3206　FAX　0267－97－3207

6 教職員分担

仕事分担	担当教諭	仕 事 内 容
総務・渉外	副校長 ◎森口、高松	全体指導・実施計画・諸届け・業者（市村写真館）・施設との連絡
実行委員会	◎森口、高松、	実行委員会指導
スキー	◎森口、久田	スキー班編成(能力別)・レンタル・貸し靴サイズ集計
しおり	◎本田、河村	しおりの作成
保健	◎小林、本田	同行看護師依頼、関係書類（承諾書等）作成
食事	◎河村、（高松）	アレルギー調査集約
会計・管理	◎宇野	会計一般（現金管理、決算報告、返金）・文書の集計管理
ビデオ撮影	◎白木、久田	実習の様子をカメラで撮影

7 部屋割り・班編成

・宿舎は各クラス　男子3部屋　女子3部屋、1部屋5~7名程度。

・スキー教習時（昼食含む）は、能力別班。（12班）＊1 班あたり12人以内（通常級インストラクター12人、E 組2名）

8 生徒係分担

・実行委員は各クラス学級委員男女１名+公募で１名、計３名（学年計 12 名）

・部屋班の係分担 ◎:係会担当者

仕事分担	担当教員	仕　事　内　容
室長	◎森口、高松	部屋の責任者、連絡・ルール徹底、点呼等
美化	◎河村、久田	部屋の整頓、清掃、ゴミ処理、宿舎での学習の中心
保健	◎本田、白木	病人・けが人への対応、健康カード集配等
食事	◎宇野、河村	食事の準備、片づけ、食堂の清掃、食堂内座席計画
入浴	男:◎久田　女:本田	入浴指示、入浴のマナーの呼びかけ、浴室の清掃、忘れ物確認

9 きまり

実行委員会発足後に検討

10 費用

（1） 全員に関するもの

食事（宿舎）【朝食 500 円・夕食 1,000 円】×2 泊	3,000 円
昼食（スキー場）【1,300 円】×2 日	2,600 円
スキー場施設利用料 3 日間【ゼッケン・リフト代】	5,200 円
インストラクター追加料金 （※人数により増減の可能性あり）	1,715 円※
集合写真 2 枚（市村写真館）	1,200 円
保険	209 円
予備費	876円
計	14,800 円

※宿泊施設使用料及び交通費・・・生徒分は三鷹市教育委員会が負担。

※インストラクター・・・8 時間までは三鷹市教育員会が負担。30 分ごとに 3000 円の延長料金が発生。

3 時間延長（1 日目 30 分、2 日目 2 時間、3 日目 30 分延長）

延長料金インストラクター1 人当たり 18,000 円

追加料金　18,000円×14 人(E 組 2 人含む)=252,000円

252,000÷147 = 1,715　1 人当たり1,715 円

（人数による変動の可能性あり。その際は予備費を活用する。）

（2） 個人に関するもの

スキー3 点セット（スキー板・ブーツ・ストック）	5,200 円
ウェア	4,800 円
小物セット（帽子、ゴーグル、手袋）	3,200 円
計	最大 13,200 円

○15,000円（全員）+13,200円（個人）=28,000円（1 人当たり最大）

【行程】

1日目	7:40	五中中庭集合、開校式
	8:10	出発
	9:20	双葉 SA で休憩
	10:50	宿舎着、開村式
	11:30	昼食、ウェアに着替え
	12:15	宿舎発
	12:50	スキー場着、開校式
	13:30	スキー実習①始
	16:00	スキー実習①終
	16:45	宿舎着
	16:45~21:45	入浴、食事、係会、部屋会、健康観察、自由時間など
	21:45	消灯
2日目	6:20	起床、準備
	7:00	朝食、出発準備
	8:00	宿舎発
	8:30	スキー場着、クラス集合写真
	9:00	スキー実習②始
	12:00	スキー実習②終
	12:00	昼食
	13:00	スキー実習③始
	16:00	スキー実習③終
	16:20	スキー場発
	16:50	宿舎着
	16:50~21:45	入浴、食事、係会、部屋会、健康観察、自由時間など インストラクターへのお礼の手紙？
	21:45	消灯
3日目	6:20	起床、準備
	7:00	朝食
	7:40	閉村式、出発準備、クラス写真撮影
	8:40	宿舎発
	9:10	スキー場着
	9:30	スキー実習④始
	12:00	スキー実習④終
	12:10	閉校式
	12:30	昼食、出発準備
	13:20	スキー場発
	14;40	談合坂 SA で休憩
	16:40	五中前着、解散

12 持ち物について

※持ち物には必ず記名してください。

◎必ず持っていくもの

しおり、筆記用具、生徒手帳、健康カード、体温計、リュック、1 日目の弁当（捨てられる容器）、水筒(耐熱性)、着替え（宿舎、実習用）、靴下（宿舎用とスキー用：厚手のハイソックス）、洗面用具、バスタオル、タオル、ハンカチ、ティッシュ、体育館履き、下足用ビニール袋、マスク（6枚+予備）、エプロン（食事係）、三角巾（食事係）

◎必要に応じて持っていくもの

保湿クリーム等（無香料）、カイロ、手袋、ネックウォーマー、携帯用消毒液、日焼け止め、常備薬*1、スキー用品やウェア小物を持参する場合（板、ストック、靴、ゴーグル、グローブ、帽子）、ドライヤー*2

*1 医療機関が遠いため、発熱や頭痛などの緊急時に備えて各自解熱剤や鎮痛剤をご持参ください。

*2 ドライヤーはクラス等で決めた人のみが持っていきます。

※分電盤確認済み。複数使用ではブレーカーが簡単に落ちてしまいます。

◎持ってきてはいけないもの

学校生活の決まりに準ずる。

13 スキー実習中の服装

スキーウェアの下には五中ジャージを着用します。その下に、以下の物を着用することを推奨します。

○上半身

・アンダーウェア（長袖の T シャツやヒートテック、タートルネックなど）

・トレーナー、セーター、フリース、ジャージ等

○下半身

・アンダーウェア（タイツ、スパッツ、ヒートテック）

（気候に応じて、ジャージ、スエット等）