令和8年11月10日

第1学年 自然教室担当

令和８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付け、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）企画・実行を通して、時間を意識して先を見通した計画を立て行動する力を養う。
（3）集団で行動するうえでの協力性、各自が判断し行動する責任感を養う。
（4）団体行動を通じて、集団生活のきまりや公衆道徳を身に付けるとともに、仲間意識を高め、きまりを守れる力を養う。

2　日　時　・令和９年２月１日（月）～３日（水）　２泊３日
・集　合　２月１日（月）　７：４０　バス内集合完了（IDEO前停車）
※欠席連絡は７：１５～７：３０に、校支援に入力
・解　散　２月３日（水）１７：００頃　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　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

5　引　率　櫻井校長、岡田、藤井、有村、清水俊、徳永、清水達、小川
栃内、大柴、木村（介助員）、看護師（2名）、カメラマン

6 教職員分担

仕事分担	担当教諭	仕 事 内 容
総務・渉外	校長 徳永、清水達、岡田	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	清水達、徳永、岡田	実行委員会指導
レクリエーション	有村、清水俊	レク大会の企画・運営
スキー	藤井、大柴	スキー班編成(能力別)・レンタル・貸し靴サイズ集計
しおり	徳永、清水	しおりの作成
保健	長瀧、清水俊	同行看護師依頼、関係書類（承諾書等）作成
会計・管理	徳永	会計一般（現金管理、決算報告、返金）・文書の集計管理
記録	藤井、栃内	スキーや宿舎の様子の撮影

7 部屋割り・班編成
・宿舎は各クラス 男子３部屋 女子2部屋、1部屋 6~7名程度。
・スキー実習時（昼食含む）は、能力別班。（14班）
＊通常級は１班あたり12人以内　特別支援級は1班あたり3人以内（インストラクター 計14人）

8 生徒係分担
・実行委員はＡ組～Ｅ組から各クラス男女1名ずつ　Ｉ組から1名（計11名）（各クラス学級委員）
・レク係は各クラス２名（計10名）（公募）
・部屋班の係分担

仕事分担	担当教員	仕　事　内　容
室長	清水、徳永	部屋の責任者、連絡・ルール徹底、点呼等
美化	有村、徳永	部屋の整頓、清掃、ゴミ処理
保健	清水俊	病人・けが人への対応、健康カード集配等
食事（2まで）	岡田、大柴	食事の準備、片づけ、食堂内座席計画
入浴	男：藤井　女：栃内	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 （※人数により増える可能性あり）	1,143円※
集合写真２枚（市村写真館）	1,200円
保険（東京海上日動）	250円
予備費	1,000円
計	14,393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。
2h延長　インストラクター1人当たり12,000円
追加料金　12,000円×14人＝168,000円
生徒1人あたり1,143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
ウエア（上下）	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

○14,393円（全員）＋13,200円（個人）＝27,593円（1人あたり最大）

11 主な行程・日程（今後変更・調整あり）

2月1日(月)

7:40 バス内集合完了（IDEO 前停車）
7:50 出発　調布 IC――― 双葉 SA（トイレ休憩）――― 須玉 IC
11:00 宿舎着
11:15 開校式
11:30 昼食
12:30 宿舎発
13:20 開校式（スキー場）
13:30 スキー実習①開始
15:30 スキー実習①終了
16:30 宿舎着
17:00 自由時間・入浴（前半）
18:20 夕食
19:10 自由時間・入浴（後半）
20:30 レクリエーション
21:20 実行委員会議
21:30 係会議
21:45 室会議・就寝準備
22:00 消灯

2月2日(火)

6:30 起床
7:10 朝食
7:50 出発準備
8:10 宿舎発
9:00 スキー実習②開始
12:00 スキー実習②終了
12:00 昼食 レストラン
13:00 スキー実習③開始
15:30 スキー実習③終了
16:30 宿舎着
17:00 自由時間・入浴（前半）
18:10 夕食
19:00 自由時間・入浴（後半）
20:10 レク、インストラクターへお手紙回収（スキー班班長）
21:20 実行委員会議
21:30 係会
21:45 室会議・就寝準備
22:00 消灯

2月3日(水)

6:00 起床
7:00 朝食
7:30 部屋清掃・出発準備
8:00 閉校式（多目的ホール）
8:30 宿舎出発
9:10 サンメドウズ 清里スキー場着
9:30 スキー実習④開始
12:00 スキー実習④終了
12:10 スキー実習 閉校式
12:30 昼食 レストラン
13:10 更衣
13:40 出発 須玉 IC――談合坂 SA(トイレ休憩)――調布 IC
17:00 学校着・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、一日目の弁当（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
・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以下の物を着用することを推奨します。

〇上半身

・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
※ウェアの下は五中ジャージになります。ジャージの下に着こんで温度調整してください。

〇下半身

・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）

〇ソックス

・ハイソックス（厚手もの、もしくは２枚重ねにすると靴擦れ防止になります。）



１４　事故対策

（１）予想される事故・災害

①インフルエンザ・新型コロナウィルス、ノロウィルスなどの集団感染症
②交通機関利用時・歩行時の交通事故
③スキー実習中の事故
④火災・地震・雪崩
⑤その他

（２）事故対策

①傷病者対策

１）事前健康相談・・・希望者は、出発前に健康相談を実施し、体調不良者や疾病者の症状を把握します。症状によっては保護者と相談し不参加とすることもあります。
２）バス乗車中　・・・症状によっては保護者の迎えを要請します。
３）現　　地　・・・医療機関で診察を受け医師の指示に従います。発熱時等は現地へお迎えに来ていただく場合があります。

②医療費

現地での医療費は、保険証の写し及びマイナンバーポータルよりダウンロードした証明書を利用し保険医療扱いとします。学校で治療費を立て替えるので、後日実費を受け取ります。スポーツ振興センター扱いとするため、後日書類を養護教諭より受け取って手続きをすすめてください。

③緊急時対応施設など

保健所	佐久保健所	０２６７－６３－３１１１
警察署	川上村警察官駐在所	０２６７－９７－２００３
消防署	南部消防署川上分遣所	０２６７－９７－３１１１
病　院	川上村診療所	０２６７－９７－３２１６
	木村医院（分院）	０２６７－９７－３４１２
	鈴木歯科医院	０２６７－９７－３８５２
	佐久総合病院	０２６７－８２－３１３１
	佐久総合病院小海分院	０２６７－９２－２０７７
	佐久医療センター	０２６７－６２－８１８１
	北杜市立甲陽病院	０５５１－３２－３２２１
	北杜市立塩川病院	０５５１－４２－２２２１
	大泉中央診療所	０５５１－３８－２６３２
	井上整形外科	０５５１－３２－７８００
	北の杜　眼科	０５５１－４５－６０８０

④保険加入について

任意保険（２３１円）に加入します。
東京海上日動カスタマーセンター　　０１２０－８６８－１００

１５　保健について

① 食物アレルギーについて

　食物アレルギー調査をもとに、学校給食に準じて対応します。対応を希望される方は、個別に相談をさせていただきます。心配な点や留意すべき点がありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。

② 内服薬について

　学校では原則的に内服薬は出せません。現在、持病や医師の指示のもと、飲み続けている内服薬がある場合は、健康調査票に記入の上持たせてください。薬を友達にあげたり、もらったりすることがないようご家庭でもご指導をお願いします。

③ 健康記録カードについて

　１月２９日（金）～２月４日（木）まで健康チェックカードにて毎日体温等を記入します。ご家庭でもご確認いただき体調が悪いときは早めに医療機関を受診してください。

④ 出発前の健康観察について

　出発当日の朝、体温が高い、嘔吐や下痢が続いている等、体調がすぐれない場合は参加を見合わせていただきますようご理解、ご協力をお願いいたします。また、現地の医療機関は、天候や道路の状況によっては１時間以上かかることもあります。

　参加にあたり、お子様の健康状態等について、心配な点や留意すべき点がありましたら、担任または養護教諭までご相談ください。

＜緊急時の引き渡しについて＞
病気や怪我、指導に従わず危険であると判断した場合、保護者に迎えに来ていただくことになります。
対応できる準備をお願いいたします。緊急連絡先に連絡が入った場合は、必ず対応をお願いいたします。どうしても出られない場合は、折り返し連絡を頂けると助かります。

１６　今後の提出書類

〇参加確認書（１２月７日（月）締め切り）（書類）
〇食物アレルギー、健康調査票（１１月２４日（火）締め切り）（書類）
〇技能アンケート（１２月７日（月）締め切り）（Form）
〇レンタル品申込書（１２月７日（月）締め切り）（Form）
〇資格確認書、もしくはマイナポータルの資格情報のコピー＜封筒配布＞（後日配布）

＊期日までに提出するようご協力お願いします。

