

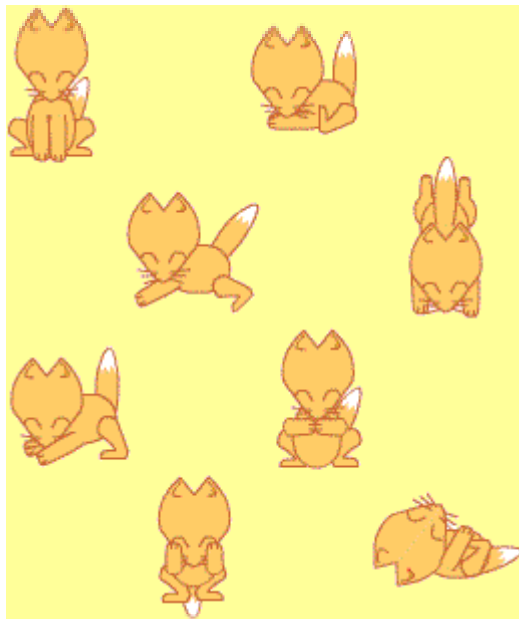
だい 第16回わんぱくキャンプのしおり

ネイチャーストーリー

森の中で、何かが始まろうとしていた。森の精霊たちが、動物たちが、そして木々たちもがざわめき始めている。素晴らしいことが起こるのか？あるいはとんでもないことが起こるのか？今、自然の物語『ネイチャーストーリー』の幕が開き、わんぱくたちの冒険が始まる。

さて、ここはナチュレの森。今日も狐のゴンとその仲間たちが楽しく遊んでいます。森で出会ったゴンとわんぱくたち、たちまち友達になりました。一緒に遊んだり、生活したり、冒険したり、秘密の基地を作ったり……。ところが大事件が発生しました。ゴンとわんぱくたちは解決できるのでしょうか？

これは、狐のゴンとわんぱくたちが森の冒険を通して成長していくお話です。



主催 福山市キャンプ協会
日時 2003年8月1日(金) 14:00 ~ 8月3日(日) 16:00 解散
場所 広島県立福山少年自然の家

内容 ドラマキャンプわんぱくキャンプのホームページ

<http://www30.tok2.com/home/wcw/>

はん
班

なまえ
名前

ぼくらワンパク

作詞 川上 雅弘
作曲 河村 啓司 川上 雅弘



1.ぼくらははしる (はしる) みどりの一だい ちのうえを
2.ぼくらはがやく (がやく) でかいたいよう せにうけて
3.ぼくらははてる (はてる) すべてのいきものたちと



1.ぼくらはうたう (うたう) ぼぞらのしたで
2.ぼくらは甘い (甘い) 餅かぜふこうと
3.ぼくらははてる (はてる) なかまとともに



1 ~ 3 ここはちゅうのどまんなか ぼくはぼくの一しんこう
4 番附



1. あせをながせ (ながせ) ころをもちやせ (もやせ)
2. ゆめはおおき (おおき) ころはやさしい (やさしい)
3. ぼんがだい (だい) ともだち一だい (だい)
4. ○○んがだい (だい) ○○ん一だい (だい)



1. ともをよべ (よべ) ぼくらわんぱく (わんぱく) 4. ○○君が大好き (大好き)
2. げんきいっかい (いっかい) ぼくらわんぱく (わんぱく) ○○さん大好き (大好き)
3. きみがだい (だい) ぼくらわんぱく (わんぱく) ○○君が大好き (大好き)
4. ○○んがだい (だい) ○○ん一だい (だい) ○○さん大好き (大好き)
End. みーんな一だい (だい) みんな大好き (大好き)

1.ぼくらは走る (走る) 緑の大地のうえを ぼくらは歌う (歌う) 大空の下で ここは地球のど真ん中 僕は僕の主人公 汗を流せ (流せ) 心を燃やせ (燃やせ) 友を呼べ (呼べ) ぼくらわんぱく (わんぱく)	2.ぼくらは輝く (輝く) でっかい太陽背に受けて ぼくらは負けない (負けない) 雨風吹こうと ここは地球のど真ん中 僕は僕の主人公 夢は大きい (大きい) 心は優しい (優しい) 元気一杯 (いっぱい) ぼくらわんぱく (わんぱく)	3.ぼくらは生きてる (生きてる) すべての生き物たちと ぼくらは生きてく (生きてく) 仲間とともに ここは地球のど真ん中 僕は僕の主人公 自然が大好き (大好き) 友達大好き (大好き) 君が大好き (大好き) ぼくらわんぱく (わんぱく)
---	---	---

プログラム

8月1日(金)

- 13:30 {受付} 体育館前の藤棚
14:00 {出会い} 体育館前の藤棚
14:30 {僕たちは友達だよ} ね 体育館
15:30 {おなががすいたからご飯を作ります。}
19:30 {夜はちょっぴり怖いけど} ファイヤー場
22:00 {今日はお休みなさい} 各テント

8月2日(土)

- 6:30 {ダンゴムシ競争} ファイヤー場
7:00 {朝飯} 炊事場
9:30 {森を守るのです} ファイヤー場
12:00 {昼飯} 炊事場
14:00 {僕たちの秘密} 倉庫前
16:00 {パーティーだ、パーティーだ。} 炊事場
18:30 {ファイヤーの準備} ファイヤー場下の広場
19:30 {やっぱり夜は、キャンプファイヤーだよ} ファイヤー場
22:00 {お休みなさい}

8月3日(日)

- 6:30 {朝を遊ぼう2} ファイヤー場
7:00 {朝食} 炊事場、各テント
9:30 {大事件発生} ファイヤー場
12:00 {こうして僕たちのお話できたのです}
15:00 {さよなら、きっとまたあおうね。} 玄関前

わんぱくキャンプの食事計画

- 1日目 夜 自分たちでメニューを考えて
2日目 朝 「御飯とみそ汁」
2日目 昼
2日目 夜
3日目 朝 「パン食」 ホットドッグ・食パン
3日目 昼 「弁当」

もって行く物

持ち物には必ず名前を書いてください

・忘れ物のないようにしてください。

・雨が降っても行いますので、雨具(カッパ)をもって来てください。また、雨に濡れたときと夜間は寒くなりますので、防寒の用意(長袖の服と長ズボン)と着替えを十分もって来てください。

・体調は十分整えておいてください(前日の夜更かしをしないようにご注意ください)

・持病のご心配な方についてはご連絡ください。また、自分で処置できるように練習して置くことも大切です。/が、病気などについては応急手当のみとします。

*おやつゲームなどはもって来ないでください。

持ち物をチェックしよう 行く前 帰るとき

健康カードとアンケート1/受付に提出

しおり 筆記用具 木綿の手袋 水筒/重くないもの

帽子 タオル 洗面用具(歯磨きセット、セッケン)

着替え(服、下着、靴下など。虫除け、けが防止に長袖、長ズボンも必要 1回分ずつナ

イロン袋に入れておくといいです。)

懐中電灯 雨具(カッパ) ハンカチ ちりがみ ちり紙

虫よけスプレー、虫さされの薬、持病薬、衛生用品など個人に必要な物

はし 米4合 新聞紙1~2日分

わんぱくっ子宣言

あいことば
合い言葉は、チャレンジ バイ チョイス
(やるかやらないかは自分で決めよう)

いま、ここにいる...積極的に参加しよう。
安全に.....体と心の安全に気をつけよう
正直に...感じたことを素直に伝えよう
目標設定.....目標を決めて、進んでいこう。
前向きに...「失敗は成功の元」
思いやり...自分にも他人にも思いやりと心配りの気持ちを持とう。

目標を決めて、その達成のためにみんなで協力しよう。
自分や他の人を大切にしよう。心や体の安全には気をつけ、そのためにルールには従おう。
自分や誰かが大切にされてないと感じたときは、正直に伝えよう。そして、いわれた人はそれを素直に受け入れよう。
人を大切にしないようなことが起きたときは、みんなでそれを变える努力をしよう。

しっかり寝よう
しっかり食べよう
(食べ過ぎはダメ)
生水は飲まない
ウンチャっこは
きちんと



ぼうし
帽子をかぶろう
あぶ
危ないことはしない
あせ
汗をかいたら着替えよう
あつ
暑いときは服を脱ぐ
さむ
寒いときは服を着る

ひとり
一人で行動しない

あぶ
危険な場所には
ちかよ
近寄らない

さかみち
坂道は走らない

にもつ
荷物はきちんと整理しておこう
つか
よく使う物は出しやすいところに
したき
下着は、一つにまとめて袋に入れておく

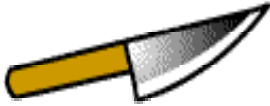
かんけい
関係する物は、まとめて
ぶくろ
ビニール袋に入れておくとよい。

衛生と健康

ゴミは決められた所へ
知らない植物にむやみに触るな
蛇だって人間が怖い
草むらに飛び込むな
蜂には触るな近づくな



刃物は絶対人に向けない
火や刃物を使うときは十分気をつける



雨なんてへっちゃらさ。でもぬれたら、よく体をふいて着替えよう

【ケガ】
水で洗って手やガーゼで押さえる



【やけど】
水をジャージャーと20分以上かける



【鼻血】
頭を高くして10分以上鼻をつまむ



【目にゴミ】
目を絶対こすらない。水の中で目をパチパチさせる



【かぶれ】
濃い石けん水で洗う



【熱中症】
木陰でボタンを外し静かに休む



ケガをしたり
病気になったら
近くの大人に知らせる

食 事 を 作 る う

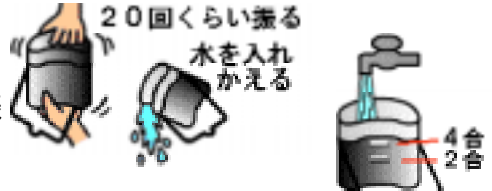
1. ハンゴウにお米を量っている(中ブタ...米2合、外ブタ...米3合)

3合(大人3人分、子ども4~6人分)...外ブタ1杯
4合(大人4人分、子ども5~8人分)...中ブタ2杯



2. お米を洗う
水を少し入れ、外ブタをする。

両手で上下から押さえ、20回位力強く振



る。
水を数回取り替える。

3. 水を入れる(下の線...2合、上の線...4合)

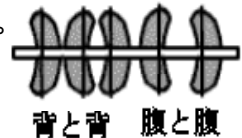
3合...上と下の線の真ん中より少し上(5位)まで、水を入れる。

4合...上の線より少し上(5位)まで、水を入れる。

4. 外ブタをして火にかける(中ブタは外しておく)。

多いときは、腹と腹、背と背を合やす。

炎がハンゴウより上に出ない



ようにする。

弱火/5分位

火を強める/5~10分位

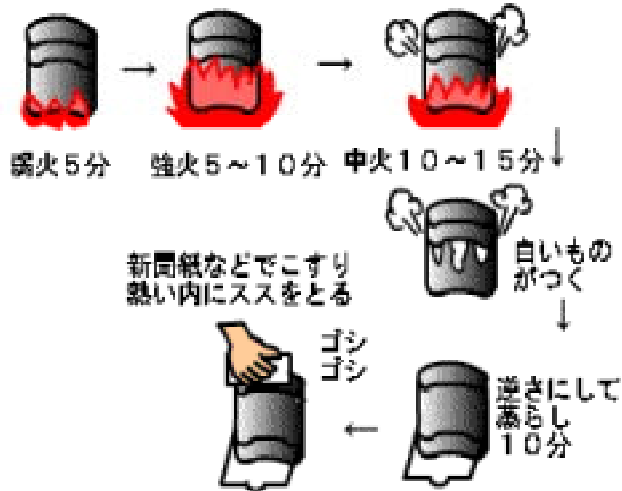
沸騰したら中火/10~15分位

5. 湯気が出なくなり、水分がなくなったら火から下ろす。

ハンゴウの周りに白いものがつく。

木やスプーンを当てると、ゴトゴトしない。

ご飯の表面にポツポツと穴ができる。



6. ハンゴウを逆さまに置いて、蒸らす(10分)。

このとき、新聞紙や草でこすり、ススを落とす。

ハンゴウの底を、絶対に叩いてはいけない。

7. 「いただきます」

空になったハンゴウに、水や湯を入れておくと、ご飯がれやすい。

8. ハンゴウを洗い、数を調べ、片付ける。

ハンゴウやナベを持つとき、軍手をして火傷しないように注意しよう。

大きすぎる火はだめ



肉、ジャガイモ、タマネギ、ニンジンで作る料理アラカルト

肉、ジャガイモ、タマネギ、ニンジンがあれば、いろいろな料理が作れます。

基本（これはみんな同じだよ）

材料	肉	ジャガイモ	ニンジン	タマネギ 4分の1個
一人分の量	50g	0.7個	4分の1個	
1. 洗う	まず、水で洗います。			
2. 皮をむく	x 皮はむきません	包丁の背中、お玉、スプーン、などを使って、こするように皮をむきます。		表面の薄皮を、手でむいていきます。
3. 切る	3 ~ 4cm くらいに切ります。	2 ~ 3cm の四角になるように切ります		八つに分けるように切ります。
		チャーハン、丼、炊き込みご飯の時は、7mm ~ 1cm くらいの大きさにします。		
	早く作る時は、小さく切ります。			
この後	鍋にサラダ油を引いて、肉を炒め、ジャガイモ、ニンジン、タマネギを加え、よく炒めます。（時間のない時はしなくてもよい） 肉は色が変わります。ジャガイモ、ニンジンは、ハシが突きささるくらい。タマネギは透き通ってきます。			

この後、味付けを変えると、いろいろな料理ができます。

カレー

味付け材料	・水 お玉1杯 ・カレールー 1人分
添え物	・福神漬けからっきょう・ゆで卵など
好みに応じて	・ソース・生卵
1. 煮る	肉、ジャガイモ、ニンジン、タマネギに水を加え、にます。 煮立ってきたらあくを取ります。（省略してもよい）
2. カレールーを入れる	材料が柔らかくなり、煮立ってきたら、お玉の中でカレールーを溶かしながら、鍋の中にカレールーを加えます。
3. 更に煮る	とろみがつくまで更に煮ていきます。
4. 完成	好みのとろみになったらできあがりです。
5. 盛りつけ	お皿にご飯をつぎ、カレーをかけます。添え物をのせ、好みに応じて、ソースや、生卵を加えます。

肉ジャガ

味付け材料	・水 100ml ・酒 大さじ1 ・みりん 大さじ半分 ・砂糖 大さじ1杯と半分 ・醤油 大さじ1杯と少々
1. 煮る	肉、ジャガイモ、ニンジン、タマネギに水、酒、みりん、さとう、醤油を加え、にます。 煮立ってきたらあくを取ります。(省略してもよい)
2. ふたをする	ふたをして、さらに煮ます。
3. 完成	水分がなくなってきたらできあがりです。
4. 盛りつけ	お皿に盛りつけます。

シチュー

味付け材料	・水 カップ1.5杯 ・コンソメ(シチューの素) 1人分
好みに応じて	・ケチャップ大さじ半分・塩少々・こしょう少々
1. 煮る	肉、ジャガイモ、ニンジン、タマネギに水、コンソメを加え、にます。 煮立ってきたらあくを取ります。(省略してもよい)
2. 更に煮る	ふたをして弱火で20分くらい更に煮ます。ケチャップ・塩・こしょうを入れ味を調えます。
3. 完成	

スープ

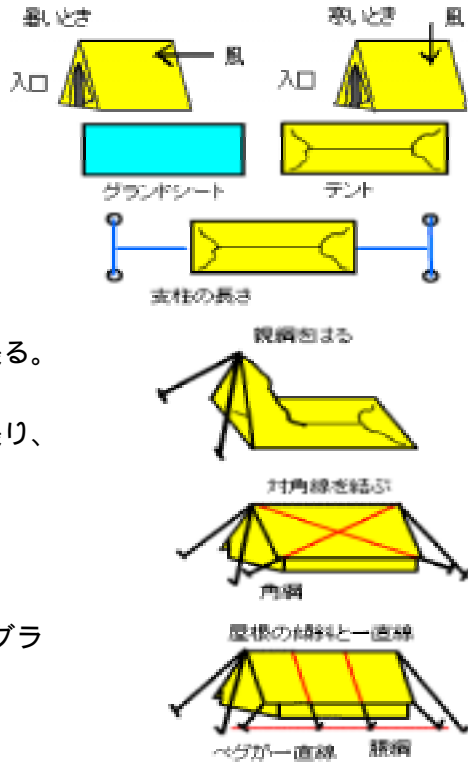
味付け材料	・水 カップ1杯 ・コンソメ(スープの素) 1人分
添え物	・福神漬けからっきょう・ゆで卵など
好みに応じて	・パセリ少々(みじん切りにしておく)
1. 煮る	肉、ジャガイモ、ニンジン、タマネギに水コンソメを加え、にます。 煮立ってきたらあくを取ります。(省略してもよい)
2. 完成	塩・こしょうを入れ味を調えます。好みに応じてパセリを散らします。

ドライカレー

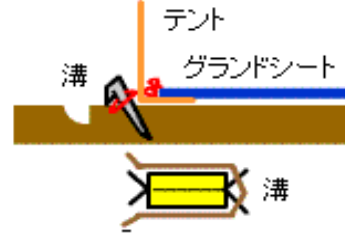
味付け材料	・カレー粉 1人分 ・サラダ油大さじ1杯
1. 炒める	フライパンに油大さじ半分を入れ、肉、ジャガイモ、ニンジン、タマネギを加え、炒めます。 煮立ってきたらあくを取ります。(省略してもよい)
2. ご飯を入れる	更に油大さじ半分を入れてほぐしながら炒め、カレー粉を加え、軽く炒めます。

テントで寝よう

1. テントのはる場所と向きを決める。
水平な所、入り口は風下
2. ゴミや小石を取り除く
3. グランドシートを広げる
4. テントをグランドシートの上に重ねる。
5. 親網のペグの位置を決め、ペグを打つ。
6. テントの中に支柱を入れ立てる。
フライシートもかけておく。
7. テントの入り口を閉め、親網を支柱にかけて張る。
テントの棟がピンとなるように
8. テントの四隅をペグでとめ、角網を対角線に張り、たるみをなくす。
9. 両側の腰網を張る。
屋根の傾斜と一直線。
ペグが一直線に並ぶように。
10. 裾布をグランドシートの下にいれ、テントとグランドシートを結び、裾をペグでとめる。
11. 親網、腰網を調節し、しわをなくす。
12. 雨に備えて、テントの周りに溝を掘る。
親網に白い布を巻く。



テ ン ト の し 使 い か た 方	<p>親網は夜少しゆるめる。</p> <p>テント内では火を使わない。</p> <p>荷物はまとめて、広く使う。</p> <p>体の弱い人は中央に寝る。</p> <p>用便の近い人は入り口付近に。</p> <p>雨のとき、テントに触らない。</p> <p>寒いときは、背中に新聞紙を入れる。</p>
--	---



1. 広げる
 2. 折り込む
 3. 折り込む
 4. 袋の幅に合わせて折る
 5. 両側から巻く
 6. ボールやペグを巻き込む
 7. 袋に入れる
- グランドシート
- ・数を調べる
 - ・土を落とす

キャンプファイヤー

君が主役のキャンプファイヤー! 素晴らしいファイヤーにしよう。

【ひぐらしの集い】 説明と練習

- ・ファイヤーの説明をしっかりと聞く。
 - ・歌やゲームの練習をする。
- ### 【入場】 ファイヤー場へ行く
- ・静かに並んで入場。
 - ・懐中電灯などは持って行かない。
 - ・営火長を北にして、きれいな円になる。

並び方(きれいな円に)



トーチは、斜め上に
両手で持つ



- ### 【第一部】 儀式の火
- ・静かに、おごそかに、おしゃべりしない。
 - ・歌や献詞は大きな声で。

【第二部】 楽しむ火

- ・おなかの底から楽しもう。
- ・恥ずかしがらないで思いっきりやる。
- ・出し物は、楽しいものを工夫しよう。



スタンツ(出し物)の邪魔をしない!



【第三部】 今日を振り返る火

- ・心を落ち着け、静かにする。
- ・今日の自分を振り返る。

【退場】

- ・きちんと並んで退場

点火係

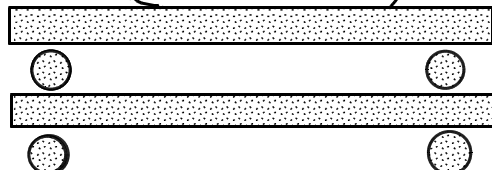
トーチを運び、火床に点火する。

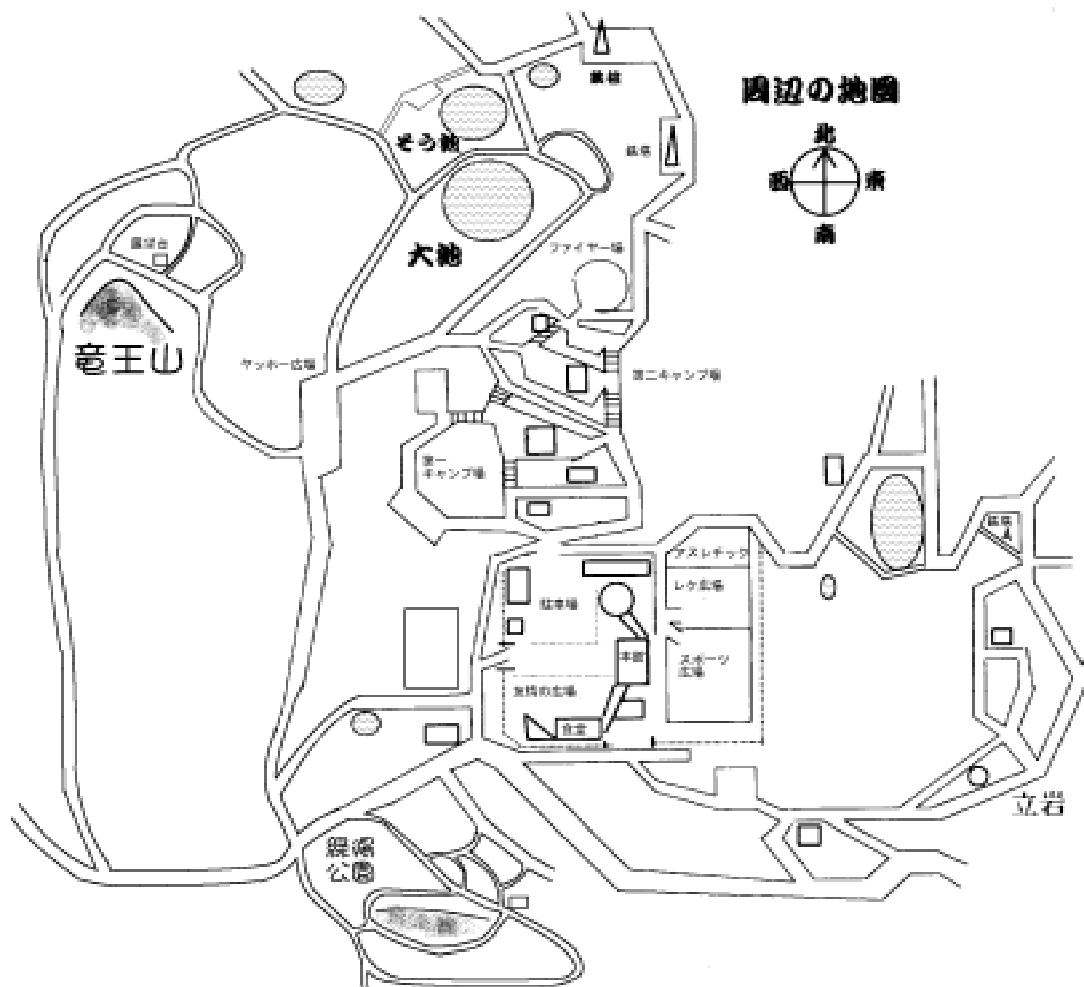
献詞係

キャンプの感想や誓いを言う。

スタンツのやり方

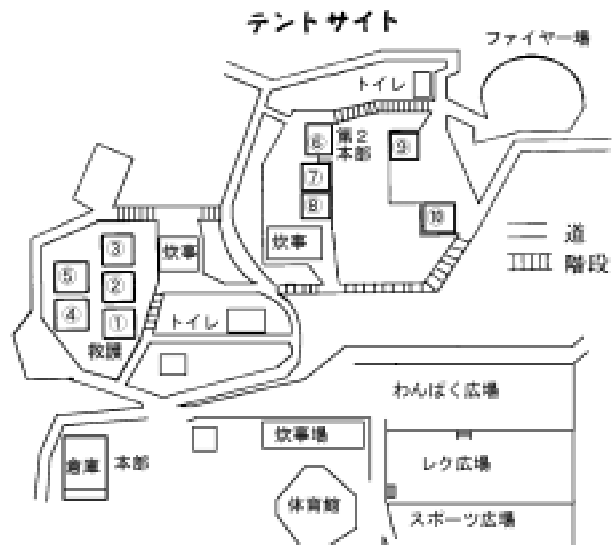
ファイヤー(火)に顔を向けてやる。
班の場所が、火のまわりでやる。
みんなで協力、みんなが主役。
楽しい物、おもしろいものを工夫。
言葉や動作は、大きくはっきりと。
だらだらせず、キビキビと。
時間はきちんと守る。
見る人は本気で見る。
終わったら、大きな拍手を。





テント

- 1 救急 (スタッフ)
- 2 1、2班男子
- 3 1、2班女子
- 4 3、4班男子 (中高生)
- 5 3、4班女子 (中高生)
- 6 5、6班男子
- 7 5、6班女子
- 8 救急 (中高生)
- 9 7、8班男子
- 10 7、8班女子



ありがとう今日は

作詞作曲・川上 雅弘



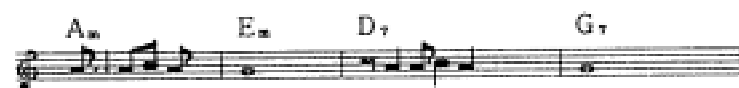
ありがとうさようなら とてもたのしかったよ



ありがとうさようなら また会いましょうあな



たがここにいてくれたからみんな



なきょうはがんばれた



ありがとうさようなら とてもたのしかったよ



ありがとうさようなら また会いましょう

ありがとうさようなら とても楽しかったよ
ありがとうさようなら また会いましょう
あなたがここにいてくれたから
みんな今日は頑張れた
ありがとうさようなら とても楽しかったよ
ありがとうさようなら また会いましょう

ありがとうさようなら とても楽しかったよ
ありがとうさようなら また会いましょう
あなたと出会えたこの喜びが
私の大事な宝物
ありがとうさようなら とても楽しかったよ
ありがとうさようなら また会いましょう

第16回わんぱくキャンプ参加者名簿 71名女 29男 42

班	フリガナ	氏名	性		班	フリガナ	氏名	性	
1班 女3 男6 計9 多木弥生 食事12	タノ サミ	但野 聡美	女	小1	5班 女3 男5 計8 佐藤寿美 食事12	ヨシカナコ	吉井香奈子	女	小1
	ヒラタ リンコ	平田 倫子	女	小3		コタニマサコ	小谷 真子	女	小3
	オオワタリツカサ	大渡 典	女	小4		オカモトマホ	岡本 真穂	女	小4
	スギハラ ソウ	杉原 颯	男	小2		エダヒロユカ	枝廣 侑隆	男	小2
	オンパ タクマ	遠部 拓磨	男	小2		イマオカトシリ	今岡 利徳	男	小2
	ニシヤマシンイチロウ	西山慎一郎	男	小2		ニシエタイキ	西江 大気	男	小3
	フジユウタ	藤井 祐太	男	小3		エノモトショウタ	榎本 翔太	男	小5
ササキ タカヤ	佐々木貴也	男	小5	ケニノ ユウト	国延 優人	男	小6		
ヒロトハナダ	半田 寛人	男	小6						
2班 女4 男5 計9 中山 多木弥生 食事12	アオヤマ ユウカ	青山 夕華	女	小1	6班 女3 男6 計9 岡田朋子 佐藤寿美 食事11	コタニ ユウコ	小谷 祐子	女	小1
	カンバラ モエカ	神原 萌花	女	小2		ナガミツ チホ	長光 千帆	女	小3
	キツカ サイコ	橘高 彩子	女	小3		クラマ シオリ	倉間 志織	女	小5
	ナガミツ マホ	長光 満帆	女	小4		キツカ カエデ	橘高 楓	男	小2
	モリカワ ツバサ	森川 翼	男	小2		オオマチ タイチ	大町 太一	男	小2
	コヤマ タカヒロ	小山 敬祐	男	小2		コバヤシノオキ	小林 尚輝	男	小2
	ムラカミ タツイ	村上 龍意	男	小3		キタデヒロヒサ	北出 裕久	男	小3
シロモト ヨシヒロ	城本 芳裕	男	小5	スギハラタカヒト	杉原 貴仁	男	小4		
オカダ アキリ	岡田 晃典	男	小6	イノウエコウキ	井上 功希	男	小6		
3班 女4 男5 計9 宮本才 キオ 食事12	キツカマイ	橘高 舞	女	小1	7班 女3 男4 計7 佐藤大 鶏内成子 食事10	ミノウサヤカ	三藤 清香	女	小2
	サイノウ ミウ	齋藤 美羽	女	小2					
	タカヤマ ユキ	高山 友希	女	小4		シラツキアカネ	白附明音	女	小4
	カンバラ ヨウコ	神原 陽子	女	小5		ヒラタ モモコ	平田 桃子	女	小5
	ヤノ タカヒロ	矢野 貴裕	男	小2		オカモトヨシロ	岡森 吉宏	男	小1
	ヤマウチ シュウト	山内 周敏	男	小2		シロモトタケミ	城本 嵩巳	男	小2
	コウバ ユウキ	高延 勇輝	男	小3		ニシカワユウノスケ	西川侑之介	男	小3
ハンダ テツヤ	半田 哲也	男	小3	コバヤシツカサ	小林 司	男	小3		
フジイ ケイタ	藤井 啓太	男	小6						
4班 女4 男4 計8 川上泰弘 長光敬子 宮本才 食事10	イダ タカヨ	井田 隆代	女	小2	8班 女4 男5 計9 鶏内成子 食事11	コバヤシマナミ	小林 愛美	女	小2
	ハシモト ユミ	橋本 有美	女	小3		タカハシ カナ	高橋 香奈	女	小3
	ミノウ ハルカ	三藤 悠	女	小4		フジイ ユミ	藤井 友美	女	小4
	オオワタリミズキ	大渡 瑞樹	女	小6		オオハマアユミ	大浜 愛弓	女	小6
	エノモト リュウジ	榎本 竜士	男	小1		フルカワタイセイ	古川 泰誠	男	小1
	クラマ ユキヒロ	倉間 志大	男	小3		モトムラシユンヤ	本村 駿弥	男	小2
	オチアイ ヒロシ	落合 浩	男	小4		タカタ ユウシ	高田 剛志	男	小3
オカダ ヤスヒロ	岡田 康裕	男	小5	オカモトトコウキ	岡本 航輝	男	小4		
				カキモトシンジ	柿本 真司	男	小5		

