

# 活動計画表 (平成30年度～)

団体名

〇〇市立〇〇小学校

☆記入に当たっては、「利用の手引き」を参照してください。  
 ☆朝夕のつどいは、荒天時や降雪・積雪時など、参加者の安全を確保できない場合は中止となります。  
 ☆宿泊室の清掃点検は、原則として退室日の8:30～9:00の間で、職員による立ち会いで行います。  
 ☆ご宿泊又はアルペンスキー活動のみでは利用できません。当青少年自然の家の活動プログラムを入れてください。  
 ☆物品の貸し出し、返却時間は8:30～17:00となります。  
 ☆スキー及びウェア等のレンタルを申し込まれている場合は、表右の「レンタル開始日」欄に必ず〇をしてください。

| ねらい<br>(必ずご記入ください) |                  |                 |     |      |      |    |    |    |    |    |    |          |                   |              |               |       |       |       |  |  |  |  |             |                    |                                  |           |                           |               |               |       |       |     |               |               |    |               |
|--------------------|------------------|-----------------|-----|------|------|----|----|----|----|----|----|----------|-------------------|--------------|---------------|-------|-------|-------|--|--|--|--|-------------|--------------------|----------------------------------|-----------|---------------------------|---------------|---------------|-------|-------|-----|---------------|---------------|----|---------------|
| 生活時間               | つどい<br>7:00-7:15 | 朝食<br>7:15-8:45 |     |      |      |    |    |    |    |    |    |          | 昼食<br>11:30-13:30 |              |               |       |       |       |  |  |  |  |             | つどい<br>16:45-17:00 | 夕食 17:20-19:00<br>入浴 17:20-22:30 |           |                           |               |               |       |       |     |               |               |    |               |
| 時間帯                | 7                | 8               | 9   | 10   | 11   | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18       | 19                | 20           | 21            | 22    |       |       |  |  |  |  |             |                    |                                  |           |                           |               |               |       |       |     |               |               |    |               |
| ★月                 | 晴                |                 |     |      |      |    |    |    |    |    |    | 到着       | 式                 |              |               |       |       |       |  |  |  |  |             | 源流探検               |                                  |           | スキー・ウェア<br>レンタル<br>開始日に〇印 |               |               |       |       |     |               |               |    |               |
| ★日                 | 荒                |                 |     |      |      |    |    |    |    |    |    | 昼食       |                   |              |               |       |       |       |  |  |  |  | 館内オリエンテーリング | 入浴・昼食              | 星座観察                             | 振り返り      | 就寝                        | スキーレンタル<br>開始 |               |       |       |     |               |               |    |               |
| 月曜                 | 食堂               | 7:15            | 朝食A | 8:00 |      |    |    |    |    |    |    |          |                   |              | 11:30         | 昼食A   | 12:30 |       |  |  |  |  |             |                    |                                  |           |                           | 17:20         | 夕食A           | 18:10 |       |     | ウェアレンタル<br>開始 |               |    |               |
| 月曜                 | 入浴               | 7:40 朝食B 100    |     | 8:25 |      |    |    |    |    |    |    |          |                   |              | 12:00 昼食B 100 |       | 13:00 |       |  |  |  |  |             |                    |                                  |           |                           | 17:45 夕食B 100 |               | 18:35 |       |     |               |               |    |               |
| 月曜                 | 入浴               | 8:00 朝食C        |     | 8:45 |      |    |    |    |    |    |    |          |                   |              | 12:30 昼食C     |       | 13:30 |       |  |  |  |  |             |                    |                                  |           |                           | 18:10 夕食C     |               | 19:00 |       |     |               |               |    |               |
| 時間帯                | 7                | 8               | 9   | 10   | 11   | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18       | 19                | 20           | 21            | 22    |       |       |  |  |  |  |             |                    |                                  |           |                           |               |               |       |       |     |               |               |    |               |
| ○月                 | 晴                |                 |     |      |      |    |    |    |    |    |    | 藤巻山ハイキング |                   |              |               |       |       |       |  |  |  |  |             | キャンプファイヤー          |                                  |           | スキーレンタル<br>開始             |               |               |       |       |     |               |               |    |               |
| □日                 | 荒                | つどい             | 朝食  |      |      |    |    |    |    |    |    |          |                   | クラフト(マイスプーン) |               |       |       |       |  |  |  |  |             | クラフト(森の壁掛け)        | 夕食                               | キャンプファイヤー | 振り返り                      | 就寝            | ウェアレンタル<br>開始 |       |       |     |               |               |    |               |
| 火曜                 | 食堂               | 7:15            | 朝食A | 100  | 8:00 |    |    |    |    |    |    |          |                   |              |               | 11:30 | 昼食A   | 12:30 |  |  |  |  |             |                    |                                  |           |                           |               | 17:20         | 夕食A   | 18:10 |     |               | ウェアレンタル<br>開始 |    |               |
| 火曜                 | 入浴               | 7:40 朝食B        |     | 8:25 |      |    |    |    |    |    |    |          |                   |              | 12:00 昼食B     |       | 13:00 |       |  |  |  |  |             |                    |                                  |           |                           | 17:45 夕食B     |               | 100   | 18:35 |     |               |               |    |               |
| 火曜                 | 入浴               | 8:00 朝食C        |     | 8:45 |      |    |    |    |    |    |    |          |                   |              | 12:30 昼食C     |       | 13:30 |       |  |  |  |  |             |                    |                                  |           |                           | 18:10 夕食C     |               | 19:00 |       |     |               |               |    |               |
| 火曜                 | 入浴               |                 |     |      |      |    |    |    |    |    |    |          |                   |              |               |       |       |       |  |  |  |  |             |                    |                                  |           |                           | 17:20 入浴①     |               | 入浴②   | 入浴③   | 入浴④ | 入浴⑤           | 100           | 自由 |               |
| △月                 | 晴                | つどい             | 朝食  |      |      |    |    |    |    |    |    |          |                   | 野外炊事         |               |       |       |       |  |  |  |  |             | 点検                 | 式                                | 出発        | 夏季 記入例                    |               | スキーレンタル<br>開始 |       |       |     |               |               |    |               |
| ◆日                 | 荒                |                 |     |      |      |    |    |    |    |    |    |          |                   |              |               |       |       |       |  |  |  |  |             |                    |                                  |           |                           |               |               |       |       |     |               |               |    | ウェアレンタル<br>開始 |
| 水曜                 | 食堂               | 7:15            | 朝食A | 8:00 |      |    |    |    |    |    |    |          |                   |              | 11:30         | 昼食A   | 12:30 |       |  |  |  |  |             |                    |                                  |           |                           | 17:20         | 夕食A           | 18:10 |       |     | ウェアレンタル<br>開始 |               |    |               |
| 水曜                 | 入浴               | 7:40 朝食B        |     | 8:25 |      |    |    |    |    |    |    |          |                   |              | 12:00 昼食B     |       | 13:00 |       |  |  |  |  |             |                    |                                  |           |                           | 17:45 夕食B     |               | 18:35 |       |     |               |               |    |               |
| 水曜                 | 入浴               | 8:00 朝食C        |     | 8:45 |      |    |    |    |    |    |    |          |                   |              | 12:30 昼食C     |       | 13:30 |       |  |  |  |  |             |                    |                                  |           |                           | 18:10 夕食C     |               | 19:00 |       |     |               |               |    |               |
| 水曜                 | 入浴               |                 |     |      |      |    |    |    |    |    |    |          |                   |              |               |       |       |       |  |  |  |  |             |                    |                                  |           |                           | 17:20 入浴①     |               | 入浴②   | 入浴③   | 入浴④ | 入浴⑤           | 自由            |    |               |

晴天案と荒天案を必ず入れてください。

バイクを利用するときは、希望の時間帯に利用人数を入れてください。

希望する入浴時間帯に人数を入れてください。

# 活動計画表 (平成30年度～)

☆記入に当たっては、「利用の手引き」を参照してください。  
 ☆朝夕のつどいは、荒天時や降雪・積雪時など、参加者の安全を確保できない場合は中止となります。  
 ☆宿泊室の清掃点検は、原則として退室日の8:30～9:00の間で、職員による立ち会いで行います。  
 ☆ご宿泊又はアルペンスキー活動のみでは利用できません。当青少年自然の家の活動プログラムを入れてください。  
 ☆物品の貸し出し、返却時間は8:30～17:00となります。  
 ☆スキー及びウェア等のレンタルを申し込まれている場合は、表右の「レンタル開始日」欄に必ず○をしてください。

| 団体名            |                  | 〇〇グループ  |                            |                         |      |                      |       |                  |       |    |    |        |       |            |       |       |           |    |           |  |  |           | ねらい<br>(必ずご記入ください) |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |
|----------------|------------------|---|----------------------------|-------------------------|------|----------------------|-------|------------------|-------|----|----|--------|-------|------------|-------|-------|-----------|----|-----------|--|--|-----------|--------------------|--------------------|----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------|--|
| 生活時間           | つどい<br>7:00-7:15 | 朝食<br>7:15-8:45   |                            |                         |      |                      |       |                  |       |    |    |        |       |            |       |       |           |    |           |  |  |           | 夕食 11:30-13:30     | つどい<br>16:45-17:00 | 夕食 17:20-19:00<br>入浴 17:20-22:30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | スキー・ウェア<br>レンタル<br>開始日に○印 |  |
| 時間帯            | 7                | 8   | 9                          | 10                      | 11   | 12                   | 13    | 14               | 15    | 16 | 17 | 18     | 19    | 20         | 21    | 22    |           |    |           |  |  |           |                    |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |
| ☆月             | 晴                | 冬季活動の荒天案は、特別な場合を除いて必要ありません。                                   |                            | 到着                      |      | 式<br>ウェア合わせ          | 昼食    | 雪像づくり<br>雪灯ろうづくり |       |    |    |        | 物品返却  | 入浴・昼食      | 雪灯ろう  | こわし   | 振り返り      | 就寝 | スキーレンタル開始 |  |  |           |                    |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |
| ★日             | 荒                | バイクを利用するときは、希望の時間帯に利用人数を入れてください。                              |                            | 物品の貸出・返却は、17時までにお願いします。 |      | 希望する入浴時間に人数を入れてください。 |       | ウェアレンタル開始        |       |    |    |        |       |            |       |       |           |    |           |  |  |           |                    |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |
| 食堂             | 7:15             | 朝食A   | 8:00                       |                         |      | 朝食A                  | 12:30 |                  |       |    |    | 17:20  | 夕食A   | 18:10      |       |       |           |    |           |  |  |           |                    |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |
| 月曜             | 入浴               | 7:40  | 朝食B                        | 8:25                    |      | 12:00                | 昼食B   | 13:00            |       |    |    | 17:45  | 夕食B   | 18:10      | 19:00 |       |           |    |           |  |  |           |                    |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |
| 時間帯            | 7                | 8   | 9                          | 10                      | 11   | 12                   | 13    | 14               | 15    | 16 | 17 | 18     | 19    | 20         | 21    | 22    |           |    |           |  |  |           |                    |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |
| ○月             | 晴                | 朝食  | アルペンスキー(妙高スキーパーク) ツアーコース利用 |                         |      |                      |       |                  |       |    |    |        | 夕食    | キャンドルセレモニー | 振り返り  | 就寝    | スキーレンタル開始 |    |           |  |  |           |                    |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |
| □日             | 荒                | 必ず利用するスキー場を記入してください。<br>妙高スキーパークを利用の場合は、ツアーコース利用の有無を記入してください。 |                            |                         |      |                      |       |                  |       |    |    |        |       |            |       |       |           |    |           |  |  | ウェアレンタル開始 |                    |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |
| 食堂             | 7:15             | 朝食A   | 100                        | 8:00                    |      |                      | 11:30 | 昼食A              | 12:30 |    |    |        | 17:20 | 夕食A        | 18:10 |       |           |    |           |  |  |           |                    |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |
| 火曜             | 入浴               | 7:40  | 朝食B                        | 100                     | 8:25 |                      | 12:00 | 昼食B              | 13:00 |    |    |        | 17:45 | 夕食B        | 100   | 18:35 |           |    |           |  |  |           |                    |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |
| 時間帯            | 7                | 8   | 9                          | 10                      | 11   | 12                   | 13    | 14               | 15    | 16 | 17 | 18     | 19    | 20         | 21    | 22    |           |    |           |  |  |           |                    |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |
| △月             | 晴                | 朝食  | 物品貸出                       | そり・チュービング               |      |                      |       |                  | 物品返却  | 式  | 出発 | 冬季 記入例 |       |            |       |       |           |    |           |  |  | スキーレンタル開始 |                    |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |
| ◆日             | 荒                |   |                            |                         |      |                      |       |                  |       |    |    |        |       |            |       |       |           |    |           |  |  | ウェアレンタル開始 |                    |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |
| 食堂             | 7:15             | 朝食A   | 8:00                       |                         |      | 11:30                | 昼食A   | 12:30            |       |    |    | 17:20  | 夕食A   | 18:10      |       |       |           |    |           |  |  |           |                    |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |
| 水曜             | 入浴               | 7:40  | 朝食B                        | 100                     | 8:25 |                      | 12:00 | 昼食B              | 13:00 |    |    |        | 17:45 | 夕食B        | 18:35 |       |           |    |           |  |  |           |                    |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |
| 時間帯            | 7                | 8   | 9                          | 10                      | 11   | 12                   | 13    | 14               | 15    | 16 | 17 | 18     | 19    | 20         | 21    | 22    |           |    |           |  |  |           |                    |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |
| 利用における<br>特記事項 |                  |   |                            |                         |      |                      |       |                  |       |    |    |        |       |            |       |       |           |    |           |  |  |           |                    |                    |                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |

4日以上の場合はコピーしてお使いください。