

# 自然キャンプのQ&A

## 目次

個人の持ち物.....	3
Q:備品リスト以外にカメラや双眼鏡などを荷物に入れることはできますか? .....	3
おこづかい.....	3
Q:子どもにお小遣いをを持たせることはできますか? .....	3
荷物の準備.....	3
Q:なぜ子どもと一緒に荷物を詰める必要があるのですか?.....	3
Q:リュックサックを上手に荷造りする方法は? .....	3
Q:子どものリュックサックを調整するにはどうすればよいですか?.....	4
Q:リュックサックのレインカバーは必要ですか? .....	4
Q:なぜ小さなリュックも必要なのですか? .....	4
Q:スーツケースやスポーツバッグでキャンプに参加することはできますか?.....	4
適切な靴.....	5
Q:どんな靴を履いていくべきでしょう? .....	5
Q:キャンプの前にハイキングシューズを履く必要があるのはなぜですか?.....	5
Q:ハイキングシューズはなぜハイカットなの? .....	5
Q:長靴がウォーキングに適していないのはなぜですか?.....	5
キャンプ詳細連絡メール.....	5
ナイフ等の使用について.....	6
Q:子どもはクラフトナイフを持参&使用することができますか? .....	6
キャンプの出発と帰り.....	6
Q:集合場所以外での送迎は可能ですか? .....	6
不安.....	6
Q:子どものキャンプ参加への不安をどうすればよいですか? .....	6
Q:キャンプ中、子どもに電話をかけてもいいですか、もしくは子どもから電話をかけさせてもらえますか?.....	7
装備、服装.....	7
Q:夏でも、少なくとも長ズボン、フリース、防水ジャケットを子供の荷物に入れる必要があるのはなぜですか?.....	7
Q:寒い時期の子供の服装は? .....	7
Q:キャンプに必要な雨具は? .....	7
持ち物への記名.....	8
Q:なぜ子どもの物に記名する必要があるのですか?.....	8
情報提供用紙と医療情報.....	8
Q:なぜ個人情報シートとデータの正確性が重要なのですか?.....	8
Q:インストラクターがキャンプ開始前に情報シートの情報を知る必要があるのはなぜですか?.....	8
Q:情報が正確であることが重要なのはなぜですか。 .....	8
LGBTQIA+.....	9

Q:ATOTW はキャンプでの LGBTQIA+ の問題にどのように対処していますか?.....	9
衛生面.....	9
Q:子どもたちは毎日シャワーを浴びることができますか? .....	9
Q:子どもたちの着替えをキャンプ指導員がチェックしないのはなぜですか?.....	9
Q:キャンプから戻ったとき、汚れた洗濯物がきれいな洗濯物に混ざっていたりすることがあるのはなぜですか?.....	9
夜間の失禁などの心配.....	9
Q:子どもが夜おねしょをしたり、おねしょをするのを怖がったりしたらどうしますか?...	9
ゲームとおもちゃ.....	10
Q:ゲーム機を持っていても良いですか?.....	10
Q:持ち物リストの指示に従うことが重要なのはなぜですか?.....	10
ハイキング.....	10
Q:キャンプ中はたくさん歩きますか? .....	10
怪我や病気、投薬について.....	10
Q:医薬品に子供の名前と使用説明書を表示しなければならないのはなぜですか?.....	10
指導員.....	11
Q:キャンプ指導員は何人いますか? .....	11
Q:キャンプ指導員の育成（トレーニング）はどのようなものですか? .....	11
虫や野生動物.....	11
Q:害虫対策はどうなっていますか? .....	11
蚊や蜂類.....	11
ヘビ.....	11
野生動物.....	11
おやつ.....	12
Q:キャンプで子どもに甘いおやつを持たせてもいいですか? .....	12
食事制限のある場合.....	12
Q:私の子どもは食事に制限がありますがキャンプに参加できますか? .....	12
寝袋とマット.....	12
Q:子どもがキャンプに必要な寝袋は? .....	12
Q:子どものマットが十分に厚いことがなぜ重要なのですか?.....	12
食器と水筒.....	13
Q:子どもに与える食器の注意点は? .....	13
Q:キャンプに最適な水筒は? .....	13
環境負荷の削減への取り組み.....	13
Q:肉を使ったメニューがあまり出ないのはなぜですか? .....	13

## 個人の持ち物

---

**Q:備品リスト以外にカメラや双眼鏡などを荷物に入れることはできますか?**

はい。ただし持ち物には記名をお願いいたします。ATOTWでは破損、紛失、盗難について一切の責任を負いません。

## おこづかい

---

**Q:子どもにお小遣いを持たせることはできますか?**

可能です。例えば、ポストカード、お土産、駄菓子などをかうために使用することができます。推奨される金額は、キャンプ前の連絡網にてお知らせさせていただきます。ただし、お土産やポストカードなどの購入時間が設けられるかどうかはキャンプチームの判断によるものであり、全てのキャンプでそのような時間が設けられるわけではありません、タイムテーブル等もキャンプ開催前の連絡に記載されます。

## 荷物の準備

---

**Q:なぜ子どもと一緒に荷物を詰める必要があるのですか?**

子どもがキャンプに参加するにあたって、自分はどのような物を持って行く必要があるか、それぞれの物がどこにあるのか、参加する子ども自身が知っておくことが重要です。一緒に荷物を詰めることで、自分の持ち物の準備や管理することを学ぶことができます。子どもの年齢に応じて、一緒に全ての準備をするか、子どもが自分で持っていきたいものを選ぶところから始め、物品リストを参考に足りないものの確認を一緒に行うなど対応を変えつつ、家族で話し合いながら荷造りができます。

**Q:リュックサックを上手に荷造りする方法は?**

参加する子どもは、集合場所とキャンプ場所の間の移動中に自分の荷物を持ち運ぶことができる必要があります。そのため、リュックサックは重すぎず、荷物が正しく詰めてあることが望ましいです。移動などの歩行時間はタイムテーブルに記載します。集合時間がキャンプ場所と同じ場合でも子ども自身が自分で運べる荷物での参加をお願いします。

準備したすべての荷物がリュックサックにすべて入らない場合は、必要性のないものを選び家に置いていきましょう。

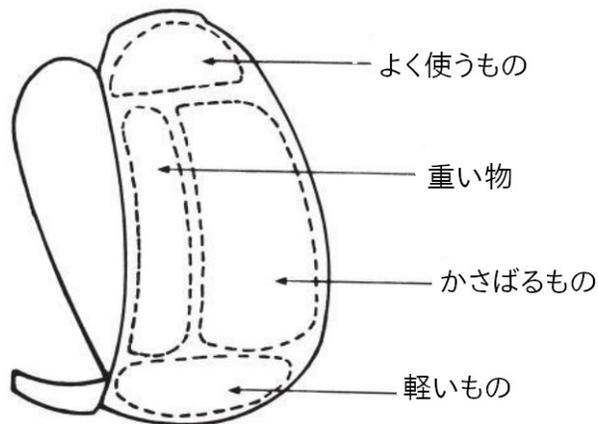
リュックサックから物がはみ出ていると持ち運びに不便です。また、重いものは背中に一番近い位置の真ん中に配置しましょう。重い荷物を体の重心の近くに置くと、子どもが荷物によって前後に揺さぶられることが少なくなります。軽いものは、一番下の方へ入れましょう。

中程度の重さのものは、外側の上部に配置し、出し入れの必要な小さなもの（サングラスなど）は、ポケット部分などに入れましょう。頻繁に必要なものは取り出しやすい位置に、先4に使うもの後から使うものの順番を考えてリュックの中に配置しましょう（例:パジャマや室内用シューズは少し上に、予備のズボンが一番下に置く等）。また、重量を均等に分散させ、リュックサックが片側だけ重くならないようにしてください。荷物が均等に入っているリュックサックは、地面に置くと立っている状態になるはずですが、倒れる場合は重量が不均等であるため、バランスがよくなるように中の荷物の配置を少し変えて見ましょう。

※リュックサックの重量は子どもの体重の10～15%を超えないように注意しましょう。

### Q:子どものリュックサックを調整するにはどうすればよいですか？

リュックサックの腰と胸のストラップを子どもの体格に合わせて調整してください。腰のストラップは子どもの腰回りにフィットし、しっかりと締めておく必要があります。荷物の重さを骨盤で支え、肩を解放してより快適に背負うことができます。背中を保護するために、両肩の各ストラップの上部に固定された調整ストラップを引っ張ってバックパックを身体に近づけることができます。



### Q:リュックサックのレインカバーは必要ですか？

ハイキングが含まれるキャンプには必要です。特に雨天の場合、リュックサックに入れた衣類やその他の荷物が濡れてしまうと、キャンプ中にとっても不快な思いをすることになります。多くのリュックサックには、底部に縫い込まれた防水カバーが付いていますが、ない場合でもカバーを別途購入することもできるので用意しておきましょう。また、衣類などの荷物をプラスチック製の袋に入れておけば、防水になり、さらに整理もできて便利です。キャンプの初日と最終日のみリュックサックを持たせる場合は、大きなごみ袋やビニール袋で覆うだけでも十分でしょう。

### Q:なぜ小さなリュックも必要なのですか？

約15リットルの容量の小型リュックサックは、キャンプの期間中のハイキングや1日の外出で使います。レインコート、水筒（1リットル）、暖かいプルオーバー、日焼け止め、ピクニック用品などを入れ持ち歩くことができ、とても便利です。連絡事項に指示がない限り、大きい方のリュックサックに丸めて入れておいて問題ありません。

### Q:スーツケースやスポーツバッグでキャンプに参加することはできますか？

ATOTWのキャンプは、少し人里離れた場所で行われることが多くあります。森の中、丘の上、畑や大きな牧草地などに設営され、一般的に道路やバス停の近くではありません。環境に配慮するため、車などで荷物をキャンプ地に届けるサービスは行っておりません。したがって、参加者はある程度の距離を自分で荷物を運ぶ必要があります。旅行用のバッグやスーツケースは重く、森の中や濡れた草地を引いていくことは難しいため、体力の消耗にもつな

がります。参加者が荷物を運ぶ距離/時間はキャンプの詳細事項に記載されています。場所によってはスーツケースを使用することもできますが、15リットルの小さなバックパックは必須です。

## 適切な靴

---

### Q:どんな靴を履いていくべきでしょう？

どんな場合でも、キャンプ地に合った靴底でフィットした歩きやすい靴を履いて行くことが重要です。キャンプによっては、スニーカーで十分である場合がありますが、山や森などで歩く時間が多い場合にはハイキング用の靴が良いでしょう。出発前に靴を防水加工することをお勧めしています。チャレットキャンプの場合、うち履き（スリッパ等）が必要です。また、予定されている活動に応じて、2足目の靴（サンダル、長靴、スニーカー等）を持参することもお勧めすることもあります。各チラシや詳細連絡事項に記載しているのでご確認ください。

### Q:キャンプの前にハイキングシューズを履く必要があるのはなぜですか？

ハイキングシューズは比較的硬く、新しい場合は靴擦れを引き起こす可能性があるため、キャンプ前に履いて慣らしておくことが必要です。子どもと一緒に、新しい靴を履いて短い散歩を数回した後、より長いウォーキングを行うなどして慣らしてください。それでも水ぶくれを引き起こしやすい場合は、縫い目のない靴下を履かせ、ハイキング前に水ぶくれ防止のテープを貼っておいてください。子どもの靴のサイズが適切であるか確認しておくことも重要です。

### Q:ハイキングシューズはなぜハイカットなの？

高さのある靴は、凸凹した地形での捻挫を防ぎます。ハイキングシューズは高さがあり、十分な撥水効果があるものであれば、足は保護され、乾いたままです。また、蛇に噛まれることから足を守ってくれます。

### Q:長靴がウォーキングに適していないのはなぜですか？

ハイキングシューズは、凸凹した地形でも安全に滑らずに歩けるように作られており、安定性があります。一方、長靴は寒い天候や水や雪の中で足を暖かく保つために作られています。安定性が低く、長時間歩くことには向いていません。特に夏は長靴では暑すぎ、靴の中で汗をかいてしまう事になります。

## キャンプ詳細連絡メール

---

### Q:詳細連絡メールとは何ですか？

詳細連絡メールには、参加されるキャンプに関するすべての情報が含まれています。

□

- ・ 出発および到着の時間と場所
- ・ キャンプ場の住所
- ・ 責任者の連絡先

- ・簡単なプログラム
- ・必要な物品のリスト
- ・その他必要に応じて

詳細連絡メールは、キャンプ開始の2週間前にはEメールで保護者に送信されます。もし期限内にこのメールが届かない場合は、迷惑メールフォルダーを確認した上、ATOTWへ連絡していただき、正しいメールアドレス（受信可能なメールアドレス）へと再送信させていただきます。

## ナイフ等の使用について

---

### Q:子どもはクラフトナイフを持参&使用することができますか？

キャンプでは、子どもがクラフトナイフ等を持参することはできますが、キャンプ指導員の指示に従い使用することが必要です。指示に従えないなどの場合には、こちらで一時的に預かりすることとし、キャンプ終了後に返却いたします。子どもの名前が記名されていることを確認し持たせてください。

## キャンプの出発と帰り

---

### Q:集合場所以外での送迎は可能ですか？

基本的に集合と解散場所はあらかじめこちらが指定した場所となります。遅刻などでキャンプ地へ直接来られる場合、キャンプ中に途中で子どもを迎えに来る必要がある場合などは、すみやかに責任者に連絡し指示に従ってください。集合場所からキャンプ地までの移動を交通機関などで行う場合の費用はキャンプ代金に含まれておりますが、お客様の都合でキャンプ地もしくは集合場所以外の場所へ直接来られた場合でも差額は返金されませんのでご了承願います。なお、集合場所までの交通費はキャンプ代金には含まれておりません。

## 不安

---

### Q:子どものキャンプ参加への不安をどうすればよいですか？

子どもが初めて家から離れて1週間過ごす場合、初めての環境に不安になるかもしれません。これは極めて正常で、通常一時的なことです。子どもが自分から不安や心配を口にするまで、そのことを必要以上に保護者が心配する必要はありません。子どもが出発前にキャンプ中に寂しくならないかと心配している場合には、少し不安になるのは正常であり、当たり前的事であると伝えましょう。キャンプ中は、さまざまな体験をし、同年代の子どもたちと遊ぶことができ、素晴らしい時間を過ごせることでしょう。子どもがこのキャンプに参加し、貴重な時間をすごしてくれることを、保護者は楽しみにしているのだということを説明することもいいかもしれません。保護者が安心し、納得している場所（キャンプ）なのだと感じることで、子どもも安心し参加しやすくなるでしょう。いずれにせよ、子どもがキャンプに参加することを嫌がっている場合は、無理に参加させないでいただきたいです。申し込み前に子

どもにきちんと説明し理解してもらったのち、参加を決定してください。子どもは保護者から離れて5~6泊することにまだ準備ができていないかもしれません。その場合は、夜間の滞在がなく、日帰りで子どもを受け入れるイベントへの参加から始める方が良いでしょう。

### Q:キャンプ中、子どもに電話をかけてもいいですか、もしくは子どもから電話をかけさせてもらえますか？

キャンプ中には、子どもに連絡することは避け、リラックスして過ごすことをおすすめします。もし電話をかけてしまうと、家にいないことを思い出し、家族に会いたくなってしまう可能性もあり、キャンプでの体験に集中できなくなってしまう可能性があります。もちろん、何か問題があった場合や、子どもがキャンプで不調を感じている場合には、キャンプ指導員から連絡させていただきます。ですので、お子さんにはキャンプ中に電話をかけないようにお願いいたしております。

## 装備、服装

### Q:夏でも、少なくとも長ズボン、フリース、防水ジャケットを子供の荷物に入れる必要があるのはなぜですか？

夏でも、屋外では夜間冷え込みますし、森林、水辺、川、キャンプが頻繁に開催される標高の高い山などの場所では、急に天気が変わり雨が降ったり寒くなったりする可能性があるためです。

### Q:寒い時期の子供の服装は？

寒い時には、いわゆる「オニオン技術」を採用すると良いでしょう。数枚を重ね着することで、子どもたちは暖かく快適に過ごすことができ、必要に応じて一枚ずつ脱ぐこともできます。極端に厚手の服は動きにくいですし、着せる必要はありません。重要なのは、肌に密着する層が湿気を吸収し外側の層へと導いてくれることです。柔らかいウール、テクニカルインナーウェア、合成繊維などの素材が良いでしょう（ただし、ウールとは異なり、合成繊維はすぐに匂いが気になる傾向があります）。綿は肌に密着する層には適していません。なぜなら、体内の湿気を吸収するとともに、湿ったままになるため、寒い時には非常に不快な状態になるからです。2つ目の層は、最初の層から体内の湿気を吸収し、暖かさを保つことが重要です。フリース素材やウールがこの機能を非常によく果たします。3つ目の層は、防風性があり、かつ透湿性がある必要があります。これにより湿気を排出できます。例えば、レインジャケットが挙げられます。また、足が濡れない事も重要です。防水性のある靴と暖かい靴下を用意してください。



### Q:キャンプに必要な雨具は？

キャンプ中に子どもが暖かく、乾いた状態を維持するためには、風を防ぎつつ透湿性のある防水レインジャケットを用意することが重要です。ただし、森で遊んだりキャンプファイヤ

一をした際などに、穴が開いてしまうことがあるため、ある程度汚れたり傷んだりしても気にならないものを購入するようにしましょう。

また、週間予報に雨がでない場合でも、防水ズボンの購入を検討してください。天気は予想通りにならないことがあり、また、濡れた草地を歩いたり、泥がある場所で遊んだり座ったりする際にも、防水ズボンは便利です。

## 持ち物への記名

---

### Q:なぜ子どもの物に記名する必要があるのですか？

キャンプ場には多くの子どもたちがいます。部屋やテントの中で、衣服や装備が混ざり合いがちです。子どもたちは同じか似たようなモデルのものを持っていることが多く、特に幼い子どもたちは自分の持ち物を認識できない事もあるため、どれが誰のものかわかりにくくなります。子どもの持ち物にラベルをつけておけば、紛失したり他の荷物に紛れ込んだりしても、簡単に見つけることができます。

## 情報提供用紙と医療情報

---

### Q:なぜ個人情報シートとデータの正確性が重要なのですか？

キャンプ前には、子どもやその特別なニーズについての情報を共有するため、参加する子どもについての情報が記載された情報提供用紙を提出していただく必要があります。この用紙には、緊急時の連絡先や参加者の特徴に関する情報が含まれており、キャンプ指導員たちはそれをもとにプログラムを調整して、参加者が最善の状態でご過ごせるようにしています。もし、お子さんが特定の治療や監視が必要な健康上の問題を抱えている場合は、キャンプに参加する前に私たちに連絡して、プログラムがその治療と両立可能かどうか確認してください。

### Q:インストラクターがキャンプ開始前に情報シートの情報を知る必要があるのはなぜですか？

キャンプ指導員たちがキャンプに参加する子どもたちを知ることは非常に重要です。特定のアレルギー（例えば、乳製品、グルテン、貝類など）は、メニューやプログラムの計画段階で考慮する必要があります。健康上の問題がある場合は、担当者が連絡を取り、キャンプがスムーズに進行するようにどのように対応するかを確認できます。

### Q:情報が正確であることが重要なのはなぜですか。

情報を提供していただくことで、緊急事態や問題が発生した場合にすばやく連絡を取ることができます。これらの情報が最新でない場合、連絡に時間がかかる可能性があります。キャンプ中に保護者が旅行などで不在の場合などは、その間の連絡先、誰が子どもの世話をすることができるか（例えば、祖父母）を明確に記載していただきます。万が一キャンプ中に家に帰る必要がある場合（病気や非常に退屈など）の子どもへの引受人をはっきりさせる必要がありますのでご理解いただければと思います。

## LGBTQIA+

---

**Q:ATOTW はキャンプでの LGBTQIA+ の問題にどのように対処していますか？**

ATOTW のキャンプでは、子どもたちが性別に関係なく、自然の中でともに時間を過ごし、キャンプを快適に楽しむことができるように取り組んでいます。集団生活において特別な配慮が必要な場合は、キャンプ開始前に責任者にご連絡、相談ください。

## 衛生面

---

**Q:子どもたちは毎日シャワーを浴びることができますか？**

シャワーを浴びることができるかどうかは、キャンプの開催場所などによって異なります。移動式キャンプやテントのキャンプは、1ヶ所での固定式キャンプよりもシャワーを浴びる機会が少ない場合がありますが、汗ふきシートを使うなど衛生面での管理は定期的に取り組ませていただいております。各キャンプの宿泊地に関する情報は、詳細連絡メール等に記載されています。

**Q:子どもたちの着替えをキャンプ指導員がチェックしないのはなぜですか？**

**Q:キャンプから戻ったとき、汚れた洗濯物がきれいな洗濯物に混ざっていたりすることがあるのはなぜですか？**

キャンプ指導員は、キャンプ中に子どもたちを監督し、身体的・精神的な安全を確保することを第一に、常に安全面での注意払っているため、参加している子どもたちの服を着替えさせたり、洗濯物を分別したりすること等まで手が及ばないこともあります。キャンプ中に子どもたちが適切な衛生状態を維持しているかどうかの確認、着替えの指示などは定期的に行っております。

## 夜間の失禁などの心配

---

**Q:子どもが夜おねしょをしたり、おねしょをするのを怖がったりしたらどうしますか？**

事前にキャンプの責任者にメールまたは電話で連絡してくだされば適切に対応させていただきます。もし、子どもがオムツを持参する必要がある場合、指導員が保管、管理しておくことも可能ですのでまずはご相談ください。

## ゲームとおもちゃ

---

### Q:ゲーム機を持っていても良いですか？

キャンプへのゲーム機の持ち込みは禁止とさせていただきます。キャンプ中、自由時間にてボードゲーム、本、ボール、工作道具などをこちらで用意することがあります。またお子さまがこれらの道具を持参することもできますが、しっかりと記名をお願いいたします。こちらで紛失破損の責任を負うことはできかねますので個人での管理をお願いしております。

### Q:持ち物リストの指示に従うことが重要なのはなぜですか？

事前にお配りする持ち物リストは、それぞれのキャンプに合わせてその都度作成されています。つまり、移動式のキャンプ、テントでのキャンプ、または合宿所やコテージでのキャンプ等、場所と形式に合わせて異なる装備品が必要です。きちんと目を通し用意していただくことが重要です。持ち物に関する質問がある場合は、パンフレットに記載されているキャンプの責任者にご連絡ください。

## ハイキング

---

### Q:キャンプ中はたくさん歩きますか？

キャンプのプログラムには、キャンプ中行われるハイキングレベルの情報が記載されています。質問がある場合は、ATOTWにお問い合わせいただくか、パンフレットに記載されているハイキング/トレッキングのタイプ、期間、難易度をご参照ください。

## 怪我や病気、投薬について

---

### Q:キャンプ中の投薬について教えてください。

日本の法律により、医師の処方箋がない場合には他人に薬を与えることが禁止されているため、キャンプ指導員はキャンプ中に子どもに投薬を行うことはできません。医師から処方され常用されている薬がある場合、必ず事前にキャンプ責任者までお知らせください。また、キャンプ中に起こりうる軽傷等に備え、絆創膏、包帯、軟膏など、捻挫、擦り傷、虫刺されややけどなどに必要な救急キットをこちらで用意してあります。

### Q:医薬品に子供の名前と使用説明書を表示しなければならないのはなぜですか？

多くの子どもたちが参加するキャンプでは、何らかの理由で定期的に薬を服用する必要がある子どもたちがいます。どの子がどの薬を服用する必要があるかをキャンプ指導員が正確に把握するためには、各薬剤に対応する子どもの名前が記載されていることが非常に重要です。

使用方法、投与量、保存方法などの説明書は、Wilderness Medical Associatesの基準に従って山岳救助訓練を受けた担当者に提出され、子どもたちの安全を確保します。

<https://www.wmajapan.com/>

## 指導員

---

### Q:キャンプ指導員は何人いますか?

指導員の人数は参加者の数や年齢によって異なります。一般的に、参加者4~5人につき1人の指導者が配置されます。責任者はアウトドア活動のプロで、キャンプの豊富な経験を持っています。キャンプ指導者は最低18歳以上で、男女を混在させ、参加者と4歳以上の年齢差がある必要があります。また、キャンプ指導員を初めて経験をする16~18歳のアシスタントが時々手伝いに来ることもあります。

### Q:キャンプ指導員の育成（トレーニング）はどのようなものですか?

ATOTWでは、経験豊富で熟練した人々が責任を持つキャンプを提供するように努めています。指導員チームは、経験豊富なメンバーと未経験のメンバーで構成されており、経験豊富なメンバーが未経験のメンバーに知識と技能を伝えています。キャンプのプログラムに特定の活動（たとえば水泳など）が含まれている場合、必要な資格を持った指導員が十分に配置されます。ATOTWは、子どもがキャンプ中に適切な監督を受けられるよう努めます。さらに、各チームには少なくとも1人の指導員は性的虐待防止のトレーニングを受けており、指導員たちによるキャンプの準備時にはその話題も取り上げられます。

## 虫や野生動物

---

### Q:害虫対策はどうなっていますか?

何を害虫とするのかは見方によって変わりますが、有毒かどうかに関係なく、すべての動物には自然界での役割があり、大自然でのキャンプは、彼らと共存し、尊重し、時には観察することを学ぶ場所であるという認識で対応しております。

#### 蚊や蜂類

山林でのキャンプに蚊等の虫さされは付き物です。必要に応じ虫よけなどをご用意ください。蜂類も基本的に理由がなければ攻撃してくることはあまりなく危険性は非常に低いですが、巣の有無などキャンプ地周辺の安全確認は優先事項としております。過去に虫刺され（スズメバチ等）に対するアナフィラキシー・ショックを起こしたことがある、もしくは起こす可能性があると思われる場合等は、その旨を事前に情報提供用紙に記載していただき、責任者、指導員との情報共有にご協力いただきます。

#### へび

森林での散策、遊びの際には、ハイカットシューズを履くことで咬傷のリスクを低減できるうえ、怪我の防止にも役立ちます。

#### 野生動物

小国町の森には狸やキツネさまざまな野生動物が生息しており、熊が目撃されることもありますが、基本的には大勢で活動する際の音や昼間の動きを考慮するとそれらとの遭遇の確率はそれほど高くないと思われます。森林でのテントキャンプでは、キッチンゾーン、食事ゾーン、睡眠ゾーンの3つのゾーンを明確に区切っています。各ゾーンはそれぞれが数十メー

トル離れています。テント内に食べ物を保管することは禁止しています。一部のキャンプでは、テント内に食べ物の匂いが移らないように、テント内用のパジャマ等を持参するように求める場合があります。野生動物がテントになるべく興味を示さないようにする目的があります。

## おやつ

---

### Q:キャンプで子どもに甘いおやつを持たせてもいいですか？

キャンプでは、こちらでおやつを用意してあります。新鮮で健康的でおいしい食事を提供するためにできる限りの努力をしています。キャンプによりメニューは変わりますが、子どもたちのために果物や野菜なども用意しています。そのため特に持参の必要はありません。もちろん、差し入れは大歓迎です。

## 食事制限のある場合

---

### Q:私の子どもは食事に制限がありますがキャンプに参加できますか？

はい、基本的には参加できます。参加者のアレルギーや食事制限などの情報を記載した情報提供書を、できるだけ早くキャンプの責任者へ送信していただければ幸いです。こちらで行う食料の買い出しや調理により長い時間を要する場合や、非常に特殊な食事制限の場合、必要な特定の食品を提供していただく場合がありますので、予約段階での早めの相談をお願いいたします。

## 寝袋とマット

---

### Q:子どもがキャンプに必要な寝袋は？

必要な寝袋は、キャンプの種類、場所、季節によって異なります。高地では、夏でも夜には肌寒くなることがあります。寝袋のインナーだけ（「シート寝袋」とも呼ばれます）や非常に軽量の寝袋は、通常屋外でのキャンプには適していません。季節は寝袋の選択に重要な要素です。迷った場合は、一番暖かい寝袋を選びましょう。使用中、暑くなった場合は開けるなどして解決することができますが、逆に寒くなってしまった場合に暖かくすることは難しいです。必要な寝袋に関する指示は、キャンプ前に参加者に送信される詳細メールに記載されます。また、子どもが快適に暖かく眠るためには適切なマットも必要となります。

### Q:子どものマットが十分に厚いことがなぜ重要なのですか？

フィールドキャンプやティピーでのキャンプの場合、テントの下に敷くマットが持ち物リストに記載されています。これらのマットは快適性を高めるだけでなく、地面からの冷気を遮断します。せっかく適切な寝袋を用意しても、地面に直接敷いてしまうと中綿が潰れて冷気が侵入するためあまり意味がありません。また、非常に薄いマットレスは断熱性が低く、寝袋と組み合わせた場合でも十分な保温力を発揮しません。子どもには、少なくとも2cmの厚

さがあるマットレスを購入するようにお勧めします。空気を入れて膨らますタイプのマットレスは非常に便利ですが、一部の素材は石や小枝によって簡単に穴が開いてしまうことがあります。ATOTWの子どものキャンプでは、折り畳んだり巻いたりできる空気を入れないタイプのマットレスをお勧めします。

## 食器と水筒

---

### Q:子どもに与える食器の注意点は？

キャンプ中、子どもたちは野外活動をする際、ランチボックスが必要になります。ランチボックスは密閉性があり、子どもが持ち運びやすいサイズである必要があります。また、お皿、コップ、マグカップ、カトラリーが必要です。スープ皿などの少し深さのある皿をお勧めします。また、丈夫なプラスチック製やステンレス製のカトラリーを使うことをお勧めします。それぞれに記名することを忘れずに。使い捨ての食器はキャンプは使用不可とします。適切な食器を持っていない場合は、キャンプ責任者に連絡して借りることもできますのでご相談ください。

### Q:キャンプに最適な水筒は？

夏には、子どもが十分に水分を摂取することが非常に重要です。ハイキングや屋外の遊びの場合、少なくとも1リットルの水分を持参する必要があります。水筒はきちんと密閉できるものであり、リュックサック内で漏れないようにする必要があります。定期的にしっかり洗浄できるよう、口径が広く洗しやすい物が理想的です。キャンプや天気予報に応じて、小さな水筒が飲み物を温かく保つために役立つこともあります。

## 環境負荷の削減への取り組み

---

### Q:肉を使ったメニューがあまり出ないのはなぜですか？

ATOTW キャンプは、環境に最小限の影響を与えるように組織されています。たとえば、公共交通機関の利用を促進し、ゴミをできるだけ減らすよう取り組んでいます。また、地産地消を推進し、肉類の消費を制限して二酸化炭素排出量を削減するようにも努めています。