

令和4年度 ハヶ岳スキー教室説明会資料

1 目的

- (1) 冬の自然の美しさ、厳しさを味わうとともに、スキーの初歩的な技能を身に付ける。
- (2) 集団生活の在り方を考え、自分たちで主体的に行動する態度を身に付ける。
- (3) 寝食を共にすることにより、今まで気が付かなかった友達の良い点を見つけ、人間関係を豊かにする。

2 実施日 令和5年2月24日(金)～2月25日(土)

3 宿泊施設

多摩市立ハヶ岳少年自然の家(長野県諏訪郡富士見町立沢字広原1-1205)
TEL 0266-66-2036

4 スキー場

富士見高原スキー場(長野県諏訪郡富士見町境12067)
TEL 0266-66-2121

5 最寄りの病院

富士見高原病院 TEL 0266-62-3030

6 参加児童数 77名

1組 38名 (男子 20名 女子 18名)
2組 39名 (男子 20名 女子 19名)

7 引率者 7名

副校長・粟・帆足・飯村・小汲・看護師さん・写真屋さん

8 交通手段

往復とも貸し切り観光バス(2台)(株式会社タウンツアーズ)

9 スキー教室関連の日程

- 12月6日(日) スキー教室説明会
- 12月15日(木) スキー教室参加希望調査・コース分け希望調査・レンタル希望 提出
- 1月15日(日)まで 多摩信用金庫に「20,347円」の入金
- 1月20日(金) 健康調査票、アレルギー調査票配布・保険証コピー用封筒配布
- 1月27日(金)まで 健康調査票、アレルギー調査票配布・保険証コピー封筒に入れて提出
スキー教室お小遣い集金(2,000円)→お小遣い預かり
- 2月10日(金) 健康観察開始
- 2月22日(水) 事前健診 9:00から(校医)
- 2月24日(金) スキー教室1日目 集合 7:00
- 2月25日(土) スキー教室2日目 解散 16:15頃
- 2月27日(月) 振替休業日
- 3月中旬 スキー教室残金清算(多摩信用金庫へ振り込み予定)

10 持ち物

◎持ち物は**大きなバッグ**と**リュックサック**の2つに分けて用意してください。

大きなバッグはバスの下に積み込むのでスキー場では物を取り出すことができません。宿舎に着くまで使わない物のみ入れてください。キャスター付きのバッグは宿舎内・宿舎駐車場では引きずることはできませんので、自分で持ち上げ運べる大きさのものにしてください。

★荷物をバッグにつめるのはなるべくお子さん自身がするようにしてください。何を持ってきていて、何がどこに入っているか自分で分かるようにお願いします。

(1) 大きなバッグ

持 ち 物	チェック	
① 着替え 1 日分 (下着・2 日目に着る服)		
② くつ下 2 足 (足首より上の長さの物) *くるぶしソックス不可		
③ パジャマ		
④ 洗面用具 (歯ブラシ・シャンプー・リンス・ブラシ・くし・洗顔フォームなど)		
⑤ タオル 2 枚~3 枚 ・バスタオル 1 枚		
⑥ 体温計		
⑦ ハンカチ・ティッシュ (2 日目のもの)		
⑧ 着替え袋 (着替えた物を入れる)		
⑨ 上ばき (非常時避難用・荒天の際、体育館でのレクで使用)		
⑩ エプロン・三角巾・マスク (食事係のみ)		
⑪ ぞうきん (ぞうじ用)・ぞうきんを入れる袋		
⑫ 筆記用具 (健康カードを記入) [シャープペンシル]		
⑬ 使い捨てマスク (3 枚)		
⑭ エチケット袋の予備 (よいやすい人)		
⑮ 濡れたものなどを入れるビニール袋 5 枚程度		
⑯ おやつ (非常食)		

★ドライヤーは、学校で準備します。

(2) リュックサック (背負って両手が空くもの)

持 ち 物	チェック	
① しおり		
② エチケット袋		
③ 水筒 (ペットボトルは不可、フタと中フタにも記名) (中身は少年自然の家で、お茶を補充・入れ替えをします。)		
④ せんたくばさみ 4 つ [2 つずつひもで結ぶ] (記名忘れずに) *出しやすい所に入れておきましょう。		
⑤ くつ下 1 足 (午前中のレッスンでぬれた時のための予備)		
⑥ よいどめの薬 (持っている则安心・なるべく用意する)		
⑦ ハンカチ・ティッシュ (生理用品：女子のみ)		
⑧ 使い捨てマスク (3 枚)		
⑨ 雨具		
⑩ スカーフ (家からしていきます。)		
⑪ ゴーグル (サングラスはだめ)・スキー用ぼうし (毛糸等で耳までかくれる物)・スキー用手ぶくろ【★レンタルしない人】		
⑫ 使い捨てカイロ (必要な人)		
⑬ 酔い止めのアメ (必要な人)		

1.1 服そう

- くつ下はくるぶしソックスではなく、足首を守るため、足首の上まであるものにしてください。くつ下はふだんはいている厚さのもので十分です。厚手のものを使用するとスキー靴が合わなくなり、足の痛みが生じる原因となる場合があります。
- 靴は、登校に使用しているもので大丈夫ですが、年によってはスキー場、駐車場に雪がある場合もあります。
- 自分のスキーウェアを着用する場合は荷物を減らし、着替え時間を短縮するため、上下とも家から着て行くことをおすすめします。
- レンタルウェアを利用する場合
 上半身：ハイネックのシャツで首を覆うと温かいです。厚手のトレーナーやフリースなど暖かいものをご用意ください。
 登下校時は、ふだん着ている防寒用の上着を着用させてください。
 下半身：長ズボンを着用します。ジャージ等、伸縮性のあるものをお願いします。その上からスキーズボンを着用します。
- スキー帽子は耳まで隠れる毛糸のものが望ましいです。ゴーグルはサングラスではないものをお願いします。
- スキー板を持つ時はエッジで手を切らないように、必ずスキー用の手袋を持ちます。

1.2 費用概算

No.	項目	金額 (円)	内容
全員共通 (基本費用)	①	5,092	貸切バス2台 352,000円・有料道路代 37,920円 乗務員宿泊代(2名) 22,300円 を参加児童77名と引率7名の計84名で割った金額 *欠席があると変動します。 団体傷害保険料 185円
	②	100	多摩市立八ヶ岳少年自然の家(暖房費)
	③	510	多摩市立八ヶ岳少年自然の家
	④	810	多摩市立八ヶ岳少年自然の家
	⑤	2,000	富士見高原スキー場
	⑥	2,100	富士見高原スキー場(リフト代等)
	⑦	3,335	7班編成(1班:約10人にコーチ1名) (1日 20,970円+半日 15,720)×7を児童数77名で割った金額 *欠席があると変動します。。
		合計	13,947
おこづかい			
	おこづかい	2,000円以内	封筒に入れて 1月27日(金)までに提出

スキー用品レンタル代			
レンタル品	申し込み(○)	代金	
スキー3点セット (板・靴・ストック)	○	3150円	全員必須
「ウェア上下・小物3点」セット		3250円	2日分
「ウェア上下」単品		2730円	2日分
「小物3点」セット		530円	2日分
小物単品	帽子	340円	2日分
	手袋	340円	
	ゴーグル	340円	

レンタルにかかる費用は、レンタルした品によって変わりますが、基本費用（13,947円）とレンタルにかかる最大の費用（6,400円）の合計「20,347円」を、1月16日に振り替えますので、前日までに多摩信用金庫の口座にご準備ください。差額については、年度末の金額調整のための返金の際に合わせて返金する予定です。

また、1月16日は通常の「私費教材費等の集金」の振り替えも合わせて行いますので、ご承知おきください。

*全員がスキー3点セットをレンタルします

板や重い靴の運搬は、児童の負担となり、バスへの積み込みに時間がかかるため、一括でレンタルとさせていただきます。

13 日程

日 時	1日目	2月24日(金)
7:00	登校 トイレをすませて体育館入口に整列 (学級)・出発式 (体育館入口・悪天候:体育館)	
7:05	学校出発 (徒歩)	
7:15	富士見通下出発 (バス) (国立ICより中央道)	
8:50~ 9:05	境川PAでトイレ休けい	
9:40	スキー場到着 (リュックを持つ) ・ウェア、小物をレンタルする人はレンタルバッグを受け取る。 ・着替え (レンタルバッグ、リュックは更衣室に置く。) ・スキーブーツを履く (スキー、ストックはあとで)	
10:20	開校式 (スキー班で整列)	
10:30	スキーレッスン1 ※レッスン中は、マスクを外しても良いが、 会話はなるべく控える。	(雨天および荒天でスキーができない時) 10:00 自然の家到着 自然の家の体育館でレク 12:30 昼食 (スキー場のレストハウス) 13:30 自然の家の体育館で運動他 *うわばき 15:30 片付け 16:00 バスから荷物を降ろす。 16:20 入所式
12:30	昼食	
13:30	スキーレッスン2 ※レッスン中は、マスクを外しても良いが、	

15:30	<p>会話はなるべく控える。</p> <p>片付け（スキー、スキーブーツは置いていく）</p>
15:45	<p>スキー場発（バス）（スキーウェアのまま）</p>
16:00	<p>自然の家着</p> <p>ぬれた物を自分の部屋に干す。</p> <p>体育室に荷物を置く。</p>
16:20	<p>入所式（体育室） 係についての説明</p>
16:50	<p>入室、非常口確認、着替え（必要な人）、荷物の整理、自由時間</p>
17:00	<p>室長会議（ホール）</p> <p>寝具係はシーツとまくらカバーをリネン室へ取りにいり</p> <p>部屋にいる人から検温をする。</p> <p>記入後、保健係が部屋ごとにあつめてロビーで看護師さんに提出する。</p> <p>*体温が高いときの入浴は看護師さんと相談してから決める。</p>
17:30	<p>食事係は配ぜんの準備（水筒・手洗い）（エプロン・三角布・マスク）</p>
17:40	<p>洗った水筒を持ち、並んで食堂へ移動開始（室長・副室長先頭に）</p>
17:45	<p>食堂前集合完了（室長・副室長を先頭に整列 各部屋1列）</p>
18:00	<p>夕食</p>
19:00	<p>体育館でレクリエーション</p> <p>※接触するものや、距離が近くなるようなものは行わない。</p>
19:45	<p>レクリエーション終了</p>
20:00	<p>入浴</p> <p>各部屋ごとに入浴する。（1部屋20分程度）</p> <p>※浴室では、会話を控える。</p>
21:45	<p>お土産の購入</p> <p>消灯 *この後は部屋から出ない。</p>
時	<p>日</p> <p>2日目 2月25日（土）</p>
6:00	<p>起床</p> <p>① 検温・健康カード記入</p> <p>記入後、保健係は部屋ごとに集めてロビーで看護師さんに提出する。点検後、健康カードをみんなに返す。</p> <p>② 洗面・着替え（上からスキーウェアを着ればよいようにしておく）</p> <p>③ ふとんの片付け・シーツと枕カバーは外してまとめる。</p> <p>寝具係は、チェックカードに記入し、シーツと枕カバーと布団カバーを体育室外へ運ぶ。ふとんは正しくたたむ。（まだ押し入れにしまわないこと!）</p> <p>④ 寝具係はたたみ方の指示をする。先生と確認後、みんなで布団をしまおう。</p>
6:30	<p>朝会</p> <p>朝のあいさつ、写真撮影など</p>
6:40	<p>大きなカバン・レンタルバッグをロビー付近に運ぶ。</p> <p>部屋には水筒、リュックサック・スキーウェアのみ残す。</p>
6:55	<p>帰りの洋服を別に用意している人は、レンタルバッグに入れておく。</p> <p>清掃 清掃係はチェックカードに記入し事務室前の箱に入れる。</p>
7:20	<p>食事係は配ぜん準備（手洗い・水筒）（エプロン・三角布・マスク）</p>
7:30	<p>洗った水筒を持ち、並んで食堂へ移動開始</p>
7:35	<p>ロビー付近に集合完了（室長・副室長先頭 各部屋1列）</p>
7:40	<p>朝食</p>
8:20	<p>トイレ・スキーウェア・ゼッケン着用（★自然の家の方の寝具点検）</p> <p>リュックサックを持って体育室に移動する。</p>
8:35	<p>室長・副室長は窓閉め・照明切・暖房切・忘れ物の点検</p>
8:50	<p>退所式（体育室）</p>
9:10	<p>バスに乗る。 大きいバッグをバスのトランクに積む。</p> <p>リュックサックとレンタルバッグは座席へ。</p>
9:25	<p>宿舎出発（バス）</p> <p>スキー場到着（レンタルバッグのある人は更衣室に置く）</p>

9:40	スキー場到着 (リュックを持つ)	(雨天および荒天でスキーができない時) 9:00~11:00 体育館で運動 *うわばき
10:00	スキーレッスン3 ※レッスン中はマスクを外しても良いが、 会話はなるべく控える。	
12:00	スキー等返きゃく・閉校式 着替え (*レンタル品を返す)	11:30 自然の家出発
12:40	昼食 トイレ・(よい止め薬を飲む)	
13:30	スキー場出発 (バス) ※バス車内ではバスレクは行わない。 談合坂SAでトイレ休憩	
14:40 ~14:55	富士見通下到着	
16:00	学校着 到着式 (体育館入口 悪天候:体育館)	
16:15		

14 スキーレッスンについて 富士見高原スキー場

ゆるやかな斜面と、急な斜面の2つのゲレンデがあります。レッスンは技能別の班ごとに行います。77名の児童が7つの班に分かれ、1班が10人程度になります。班ごとにインストラクターがつきます。

技能レベルはA~Dの4種類で、希望用紙に基づいて班編成を行います。**12月15日(木)までに提出をお願いします。**人数のバランスの関係で、希望通りに行かない場合もありますので、ご了承ください。

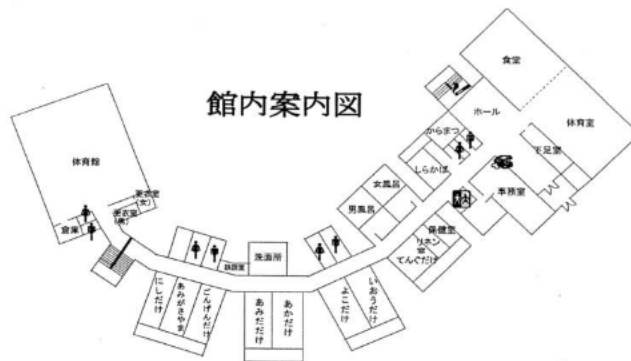
レッスンは1日目の午前・午後、2日目の午前の計3回あります。基本的には同じメンバーで行います。

コース分け表

A	リフトに乗車することができ、急斜面でも自分の意思で、曲がりながら滑走することができる。安全に停止ができ、転倒時には起き上がることができる。
B	リフトに乗車することができ、安全に停止ができ、転倒時には起き上がることができる。ブルークボーゲン(スキー板の後ろ側を大きく開き「ハの字」にして滑走する)で曲がりながら滑走できる。
C	スキー経験が数回あり、ブルークボーゲン(スキー板の後ろ側を大きく開き「ハの字」にして滑走する)でまっすぐ滑走でき、停止することができる。
D	ほとんどスキー経験がなく、停止することが困難。

※2つのコースで迷った場合は低いほうのコースを選んで頂くことをスキー場からもすすめられています。

15 少年自然の家



- お風呂のマナーについては学校でも指導しますが、ご家庭でも基本的なことについては、再度ご確認ください。
- 寝る時には、自分で布団をしき、シーツや枕カバー、布団カバーをセットします。
- 自然の家での生活は、集団行動です。自分の身の周りのことはしっかりできるのはもちろんのこととして、友達と協力し、自分の役割を果たし、主体的に行動する力が求められます。寝食を共にすることで友達の良さを知り、絆を深めてほしいと思っています。

感染症対策

- *各部屋、定員よりも少ない人数で使用します。
- *基本的にマスクを着用して生活します。
- *布団は、左右の間隔を空け、枕を置く位置をそれぞれ壁側にします。

16 食事について

1日目	朝食	自宅	※消化のよいものが望ましいです。 (時間を見て酔い止め薬を飲んでください。)
	昼食	富士見高原スキー場	
	夕食	少年自然の家	
2日目	朝食	少年自然の家	
	昼食	富士見高原スキー場	

後日、成分表とアレルギー調査票を配布します。

1日目 昼食

カレーライス
唐揚げ
ブルーベリーゼリー
アップルジュース (パック)

2日目 朝食

ご飯
味噌汁
焼き魚
玉子焼き
ささかま
納豆
野菜入り肉団子
味付け海苔
生野菜サラダ
フレンチドレッシング
ヤクルト

1日目 夕食

ご飯
豆乳スープ
若鶏の塩こうじ照り焼き
レンコンはさみ揚げ
パプリカの素揚げ
超焼売
中華ポテト
生野菜サラダ
イタリアンドレッシング
ストロベリーケーキ

2日目 昼食

牛丼
ブルーベリーゼリー
アップルジュース (パック)

感染症対策

- * 食事系の児童が、エプロン、三角巾、手袋を着用して配膳を行います。
- * 話をせずに食べるよう、声掛けを行います。食べる時のみマスクを外し、食べ終わったら速やかに着用します。
- * 片付け時の混雑を避けるため、食べ終わった人から自分の食器を片付けます。

食物アレルギー

- ・後日、健康調査票とアレルギー調査書と成分表を配布いたします。
- ・アレルギー調査書に関しては、成分表を参考に、該当する食材をご記入ください。

17 保険関係

スキースクール受講中の保険適用について

スキースクール受講中のけがに対し、スキー学校で保険に加入しております。

①受講者の傷害事故の場合

スキー受講者共済制度 < 担保 A > (国内旅行総合保険 包括契約)

スキー学校の管理下にある受講者が講習中に急激かつ偶然な外来の事故によって、身体に傷害を被ったとき。

②受講者の起こした賠償事故の場合

スキー受講者共済制度 < 担保 B > (個人賠償責任特約)

スキー学校の管理下にある受講者が講習中の偶然な事故により、他人の身体傷害または財物損壊をしたことにつき受講者が法律上の損害賠償責任を負担することによって損害を被ったとき。

この共済制度で支払われる共済金額

事故の種類	受講者自身の損害<担保 A>			他人に損害を与えた場合 <担保 B>
	死亡・後遺傷害	入院	通院	
共済金の種類				賠償 1 事故
共済金額	290万円	1日あたり 2,500円	1日あたり 1,000円	1 事故につき 1 億円

18 保健関係

(1) 健康調査票・緊急連絡先

学校医による事前健診の資料にするとともに、宿泊中の健康管理に役立てますので、保護者の方のご記入をお願いいたします。特に薬に関しては、薬の名前や量などを正確にご記入ください。

緊急連絡先は、スキー教室当日に確実に連絡が取れる番号をご記入ください。仕事中に、携帯電話に出られない場合があるかと思えます。そのために必ず勤務先の名称と固定電話をご記入ください。当日、公衆電話や携帯電話から着信があった場合にも電話に出てくださいるようにお願いします。

1月20日(金) 配布

1月27日(金) 提出×切

* 提出後に変更があった場合は、連絡帳等で担任までご連絡ください。

(2) 健康観察表(宿泊用)

2月10日(金)から、宿泊用の健康観察表を配布します。体温や排便などの健康状態をチェックして記入し、保護者が点検して学校に持たせてください。事前健診の時にも医師が判断の材料とします。毎日忘れずに持たせてください。

(3) 事前健診 出発前日の2月22日(水) 校医

スキー教室参加の校医判定になっていきますので、できるだけ欠席しないようご配慮ください。欠席の場合は校医またはかかりつけの医院で参加の可否を診ていただくこととなりますので、ご了承ください。

(4) 薬

宿泊中の薬(常時・緊急時とも)については、「1日目の昼」のようにチャック付きピニル袋に小分けにして入れて記名をし、食事の後などに飲むことができるようにしてください。

(5) 出発当日に具合が悪い時

無理に参加せず、早めに(6時半~6時50分)学校に電話連絡をしてください。

(6) 現地までのお迎え

健康状態により、集団での宿泊や行動が無理な場合は、現地までのお迎えをお願いすることもあります。ご協力の程、よろしくお願いいたします。

(7) 保険証のコピー

けがや病気で医療機関を受診するときには1月27日(金)までに提出していただいた保険証のコピーの入った封筒を開封して使用します。大事な個人情報ですので慎重に取扱い、スキー教室後にご家庭に返却いたします。(6年生のハケ岳移動教室の時点で変更がなければそのまま使えます。)

(8) 気になることは

保健調査票に詳しく記入していただくのはもちろんのことですが、食べ物によるアレルギーやぜんそくなど、宿泊に関して気になる点がありましたら、早めに担任まで直接お知らせください。

令和4年12月6日

第5学年 保護者の皆様

多摩市立西落合小学校

校長 池田 泰章

5年担任 栗 朋玄

帆足 征大

八ヶ岳スキー教室について

日頃より本校の教育活動に対しまして、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、9月のお便りでもお知らせをした通り、下記の日程で「八ヶ岳スキー教室」を実施いたします。感染症対策を講じながら実施して参りますが、今後の状況によっては急遽、対応が変わる場合がありますことを、あらかじめご了承ください。

また、関係各所への連絡や準備を行うため、参加について希望調査を実施させていただきます。お手数ではありますが、12月15日（木）までにご提出をお願いいたします。

1 実施日及び行程について

(1) 実施日

2月24日（金）～25日（土）

(2) 行程

1日目（2月24日）

10時半～ スキーレッスン1

13時半～ スキーレッスン2

2日目（2月25日）

10時 ～ スキーレッスン3

----- 切り取り -----

八ヶ岳スキー教室 参加希望調査

5年 組 児童氏名 _____

保護者氏名 _____ 印 _____

八ヶ岳スキー教室に

参加する

•

参加しない

令和4年12月6日

第5学年 保護者の皆様

多摩市立西落合小学校

5年担任

スキー教室レンタル申し込みについて

レンタル品で申し込むものに○をつけて12月15日（木）までに必ず持たせてください。
この申し込みを基にして、スキー教室後の返金額を決めますのでよろしくをお願いします。

.....切り取り線.....

5年 組（氏名 ）

スキー用品レンタル代			
レンタル品	申し込み(○)	代金	
スキー3点セット（板・靴・ストック）	○	3150円	全員必須
「ウェア上下・小物3点」セット		3250円	2日分
「ウェア上下」単品		2730円	2日分
「小物3点」セット		530円	2日分
小物単品	帽子	340円	2日分
	手袋	340円	
	ゴーグル	340円	

※ゴーグルをレンタルする際の、お子様の眼鏡着用の有無（有 ・ 無 ）

令和4年12月6日

第5学年 保護者の皆様

多摩市立西落合小学校

5年担任

スキー教室コースとスキーブーツサイズの調査のお願いについて

スキー場でのコース別調査の希望を取らせていただきます。下の表を見て、お子様と相談しながら決定をしてください。12月15日（木）までに提出をお願いいたします。

Aコース	リフトに乗車することができ、急斜面でも自分の意思で、曲がりながら滑走することができる。安全に停止ができ、転倒時には起き上がることができる。
Bコース	リフトに乗車することができ、安全に停止ができ、転倒時には起き上がることができる。プルークボーゲン（スキー板の後ろ側を大きく開き「ハの字」にして滑走する）で曲がりながら滑走できる。
Cコース	スキー経験が数回あり、プルークボーゲン（スキー板の後ろ側を大きく開き「ハの字」にして滑走する）でまっすぐ滑走でき、停止することができる。
Dコース	ほとんどスキー経験がなく、停止することが困難。

..... 切り取り線

5年 組

児童氏名 ()

○スキー教室のコースは

コースを希望します。

○ふだんはいている靴のサイズ

*このサイズをもとにしてスキー靴を用意します。