

2024年度京都YMCAキャンプ

# 富士登山キャンプ

## 参加要項



## Y M C Aのキャンプでは...

1. 小集団活動による生活体験を行います。
2. 日常生活（栄養バランスの良い食事、睡眠、休息、清掃などの生活習慣）を大切にします。
3. 動的活動体験（興味のある活動を自分のグループで選ぶ）を展開します。
4. 静的活動体験（自然、仲間、そして神様の話を聴く時間、互いに語り合う時間等）を展開します。
5. 青年リーダーとともに大自然の中で「自立すること」「支え合うこと」の社会体験を行います。

日程：2024年8月21日（水）～ 24日（土） 3泊4日

場所：日本Y M C A同盟東山荘

〒412-0024 静岡県御殿場市東山1052 T E L 0550-83-1133

※宿泊は、研修センター（2段ベッド、共同浴場）を利用します。

※期間中1泊は、見晴館（富士山7合目山小屋）に宿泊します。

※東山荘ウェブサイト <http://www.ymcajapan.org/tozanso/>

集合時間、場所：8月21日（水） 8時30分、京都駅八条口 JR 東改札口前

解散時間、場所：8月24日（土）16時、 京都駅八条口 JR 東改札口前

※交通事情その他の理由で解散時間が遅延する場合は、下記のブログにてお知らせいたします。

お迎えに出られる際にご確認の上、お越してください。

京都Y M C A キャンプバス運行ブログ：<http://kyotoymcampbus.blogspot.jp/>

キャンプ中の生活（現在の予定です。状況に応じて変更することがあります。）

	1日目 (8/21)	2日目 (8/22)	3日目 (8/23)	4日目 (8/24)
午前	8:30 京都駅八条口集合 9:08 ひかり500号 10:57 静岡乗りかえ 11:19 三島駅着 チャーターバスにて移動 12:30 東山荘着 昼食	5:30 起床・朝食 出発  9時ごろ 富士登山スタート	2時起床 出発  ご来校（天候次第）  富士山頂登頂 下山開始	起床・朝食 チェックアウト  自由時間  昼食（食堂） 12:15 東山荘発
午後	はじめの会 登山ガイド① 登山ガイド②	17時ごろ 見晴館到着	見晴館到着・昼食  下山完了 東山荘帰着	13:00 三島駅着 お土産購入 13:46 三島駅発 15:47 京都駅着 16:00 解散
夜	夕食（東山荘） 登山ガイド③  就寝	夕食（見晴館）  就寝	夕食（東山荘） カウンスルフアイヤー  就寝	
宿泊	東山荘宿泊	見晴館（山小屋）泊	東山荘宿泊	

- \* 出発当日は朝食をとってから集合してください。その日の昼食のお弁当を持参してください。
- \* 運輸機関の発着時刻など、当法人の関与できない事由により日程の一部が予告なしに変更されることがあります。
- \* 天候や交通の事情により予定どおりのプログラムが行えない場合があります。

参加者事前説明会（初めてご参加の方は、必ず出席ください。）

場所：京都 YMCA ウェルネスセンター

日時：7月10日（水） 17：00～18：00

※ご都合が合わない場合は個別に行いますので、事務局までご連絡ください。

## 【持ち物】

### ●生活に使うもの

- お弁当※1   水筒   歯みがき（洗面）セット   バスタオル  
タオル   長ズボン   ねまき（部屋着と兼用可）   着替え（日数分）

※1：一日目の昼食となります。（夏季ですので、中身にご注意ください）

※キャンプ中に洗濯はいたしません。着替え、生活着の数量は、お子さまに合わせてご準備ください。なお、特に生活着や靴、タオルなどは汚れてもよいものをお持ちください。

※登山中、生活に使うものは宿舎（東山荘）に預けます。

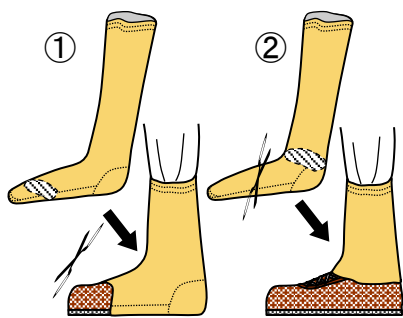
### 集合時にリーダーがお預かりするもの

- お薬（常備薬）、メモ  
お土産代（5,000円（1,000円×5でご用意ください）まで。  
登山中のトイレ（有料/200円）用とは別にご用意ください。  
常備薬

### ●登山用

登山時の服装	夏の富士登山では1日で夏から冬までを体験することになります。 1日の体感温度差は30度程度にもなるので、服装がとても大切です。 以下のものをご用意ください。また、いずれの素材も綿より、速乾性の化繊のものが良いでしょう。
<input type="checkbox"/> Tシャツ	登山に着て行くものです。登山リュックには入れません。
<input type="checkbox"/> 長袖シャツ	寒くなってきた場合、Tシャツの上に着ます。ロングTシャツも可。
<input type="checkbox"/> 薄手の防寒着	フリースジャケット等 さらに寒くなってきた場合、長袖の上に着ます。 ジャージも可。
<input type="checkbox"/> 長ズボン	登山に着て行くものです（登山リュックには入れない。）ジャージも可。 尚、七分丈は不可。
替え用 <input type="checkbox"/> Tシャツ <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 靴下	雨や汗に著しく濡れた場合に備えて、一組ずつご用意下さい。 荷物軽減のため、それ以外の着替え（長袖、長ズボン、パジャマ等）は 持参しません。
<input type="checkbox"/> レインウェア	降雨時だけでなく、防寒・防風にも欠かせない最重要装備です。 必ず防水レインウェアの上下をご用意下さい。 ホームセンター等で販売している1,000～2,000円程度のものでも結構です。

	<p>ただし100円程度のビニール製のものは、すぐに破れてしまうので、おすすめしません。ご注意ください。</p> <p>尚、撥水ナイロンヤッケやウィンドブレーカー、ウィンドトレーナーは防水性が低いので不可。ポンチョは下半身が濡れてしまうので不可。</p>
□折りたたみ傘	雨天時、長時間の行動となった場合、レインウェアと併用することで、体温の低下を防ぐことができます。
□靴	履きなれていればハイキングブーツ（軽登山靴） または 通常の運動靴
□靴下 なるべく大きな古靴下	<p>下山時靴の中に砂が入らないように、運動靴の人はなるべく大きな古靴下のつま先を切って靴の上からスッポリ履いてズボン裾まで覆います。（図①）</p> <p>また、ハイカットのハイキングブーツの人は同じく古靴下を切って、足首から上の部分だけを使い、登山靴の足首を覆うようにします。（図②）</p> <p>尚、お家があれば登山用スパッツが良いのですが、3,000円程度するのであえて買う必要はありません。</p>
□帽子 2種類	<p>野球帽等のつば付きの帽子とニット帽(フリース帽)が必要です。</p> <p>尚、つば付きのものは帽子止めの工夫があると良いでしょう。</p>
□手袋 2種類	<p>一組は軍手程度の手袋で結構ですが、降雨時には作業用ゴム手袋（手の甲の部分もコーティングされているもの。300円程度）が安くて重宝します。</p> <p>SまたはMサイズであれば、こどもの手にもフィットします。</p> <p>それでも大きい場合は、軍手の中にはめればフィットします。</p> <p>尚、お家があれば登山用レイングローブが良いのですが、4,000円程度するので、あえて買う必要はありません。</p>
□リュックサック	<p>小学生は20～25ℓ、中学生以上は25～35ℓ程度の容量が必要です。</p> <p>全ての荷物を詰めてみて、まだ容量に少しゆとりのある位が背負いやすいでしょう。また、体格に合ったものをご用意下さい。</p> <p>背負ったときリュックがお尻を覆ってしまうようでは大きすぎです。</p> <p>尚、高価なものは多機能な分、重く、十分に使いこなせないこともあるので必要ありません。シンプルで軽いものが良いでしょう。</p> <p>また、リュックサックは防水性が低いので、中身は雨に濡れないように、小分けしてジップ付きストックバックやビニール袋に入れて下さい。</p> <p>お家があれば、ザックカバーを使用するとさらに防水性が高まりますが、3,000円程度するのであえて買う必要はありません。</p>



<input type="checkbox"/> 飲み物 500mlのペットボトル 2～3本	荷物軽減のため、また宿泊する山小屋でも200円で水を補給できるので、2～3本で十分です。中身は水や麦茶やスポーツドリンク等が良いでしょう。ただしスポーツドリンクだけだと、やがて飲み飽きます。
<input type="checkbox"/> おやつ（行動食）	2日目及び3日目の登山時は登山では疲れる前に少し休む、お腹が空く前に少し食べるのが大切です。 登下山中、約20回の小休止をし、その度に少しずつ飲食します。 そのため、おやつを多めに用意します。（目安：大型のジップ付きストックバック<約25cm四方>に一杯くらい。） 疲労等で食欲が無いときにも食べられる物が選べるよう、 <u>自分の好きな物を、種類も多く用意して下さい。</u> また甘い物ばかりでなく、塩気のある物も用意します。尚、カロリーメイト等、栄養補助食品は油脂分が多く胃がもたれやすいので、少なめに。また、ゼリータイプ飲料は重いので少なめに。 尚、箱や包装等、かさばるものはなるべく取り除き、ジップ付きストックバック等にまとめて入れて、取り出しやすくすると良いでしょう。 （おやつ例） 菓子パン、アメ、ビスケット、チョコレート菓子、スナック菓子、さきいか、せんべい、ナッツ類、ドライフルーツ、バナナなどのフルーツ、カンパン、チーズ、サラミ
<input type="checkbox"/> おこづかい	トイレ代（200円）のため1,000円（100円硬貨×10枚）程度が必要になります。尚、宿泊する山小屋のトイレは無料です。 また、山小屋での飲食やおみやげ用のお小遣いをご用意下さい。
<input type="checkbox"/> ヘッドランプ	小型の懐中電灯でも可。登頂当日は、深夜3時頃から登り始めますので、両手が空くヘッドランプが便利です。
<input type="checkbox"/> ゴミ袋	ゴミは全て持ち帰ります。
<input type="checkbox"/> ばんそうこう	靴擦れ防止に役立ちます。
<input type="checkbox"/> サングラス	高所の強い紫外線と下山時の砂埃除けになります。
↓以下はあると便利です	
<input type="checkbox"/> マスク	晴天が続くと、下山時に砂埃が舞うので役立ちます。
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ（小）	顔を拭うだけでも、さっぱり爽快になります。
<input type="checkbox"/> 休憩用シート	レジャーシート（大きすぎない）または 携帯用折りたたみ座布団。
<input type="checkbox"/> 耳栓	山小屋で就寝時に役立ちます。

- \*ウォーキングポール（登山用ストック）は持参して構いませんが、登りでは登山フォームが崩れ、呼吸もしっかりできなくなることが多いので使用しません。下山時のみ使用します。
- \*下山時に砂埃が目に入りやすいので、コンタクトレンズは使用できません。
- \*全ての持ち物には名前を記入して下さい。



引率：京都 YMCA 職員、京都 YMCA コースリーダー

## 【お手続き、その他について】

### 1) 参加者調査書を期日までにご提出ください（郵送可）。

- 手続時にお渡ししました書類に必要事項をご記入のうえ、期日までに必ずご提出ください。未提出の場合は参加をお断りする場合があります。
- 2つ以上のキャンプにご参加の場合は、書類の提出は1枚で結構です。但し、参加キャンプ名欄に全ての参加キャンプ名をご記入ください。
- 写真は事前に担当リーダーがお子様の顔と名前を覚えるために用います。顔がはっきりと写っている写真（スナップ写真可）の貼付をお願いします。
- 記入もれのないようお願いいたします。
- 2024年度にYMCAのプログラムで、すでに調査書をお出しいただいている方は、申込書のみをご提出ください。

### 2) 原則として、雨天でもプログラムを実施いたします。災害などによりプログラムを中止する場合はYMCAより連絡いたします。

### 3) アレルギー等で食事内容に変更が必要な方は事前にご相談ください。

### 4) 事前の健康管理はご家庭でお願いいたします。

- 健康診断書の提出は必要ありませんが、健康には充分留意しておいてください。
- 右記の方は水泳ができない場合があります。該当する方はその旨を必ず調査書にご記入ください。
- 出発日まで規則正しい生活をし、身体的にも精神的にも十分な準備をしてください。
- 数日のあいだ下痢が続いている場合や感染の可能性のある症状がある場合は、必ず医師の診断をうけてから参加してください。
- 頭じらみなどもチェックしてください。

## 【諸注意】

- ① キャンプ当日まで健康管理には十分注意してください。
- ② 荷物の準備は、お子さまご自身で、もしくは保護者とお子様一緒にするようにしてください。
- ③ 持ち物には全て、お名前をご記入ください。
- ④ 携帯電話、マンガ、ゲーム、貴重品、おやつ（登山用は除く）などは必要ありません。
- ⑤ キャンプ中は、緊急時以外、直接現地へ連絡なさらないようお願いいたします。  
まずは、京都Y M C Aへご連絡ください。

**【プログラムご参加にあたってのお願い】** \*キャンプ中の疾病発病や傷害に関して\*  
近年、キャンププログラム参加中の疾病、発病が増えています。感染症等の発病の場合、本人のみならず他のメンバーやリーダーまでに迷惑をかけることになり、最悪の場合、全体のプログラム続行が不可能になることも予想されます。

これらのことから、参加される子ども達全員が安全に楽しくキャンプ経験ができることを考え、以下の通り、お願いまたは対応に関する規定を設けました。内容をご確認の上、ご理解、ご協力をお願いいたします。

1. 十分に体調を整えて、プログラムにご参加ください。発熱・悪寒等の具体的症状のある場合、プログラムへの参加はお控えくださいますようお願いいたします。
2. 万が一、当日集合時に発熱等が確認された場合には、ご参加をお断りいたします。その場合も規定のキャンセル料をご負担いただきますのでご注意ください。（体調不良の場合は、お早めにY M C Aへご連絡をお願いいたします。）
3. キャンプ中に医療機関を受診した場合は、無保険診療となり全額自己負担です。Y M C Aが立て替えて支払いいたしますので、後日ご請求させていただきます。  
※健康保険適用の場合、ご加入の健康保険組合への診療費差額請求などの手続きが発生します。予めご了承ください。
4. ご本人の症状および他の参加者への影響が懸念される場合については、ご本人のキャンプ続行を中止する場合があります。その場合、保護者の方に現地へお迎えをいただくのが原則ですが、やむを得ずこれが不可能な場合は、京都Y M C Aスタッフまたはリーダーが引率して帰京する場合があります。（保護者の方へご連絡をし、ご相談いたします。）この場合、キャンプ参加費の返金はありません。ご本人に係る費用（診療費用および帰京交通費等）について後日請求いたしますので予めご了承ください。

## 【キャンセル規定】

お申込みいただいたプログラムの参加をキャンセルされる場合キャンセルフォームの送信が必要です。ウエルネスセンターホームページまたは特設サイトからアクセスの上、ご送信ください。お電話やメールでのキャンセルは承っておりません。



URL : <https://forms.gle/pfCdNz5FJRkVqsEr9>

キャンセル料は下記の通りとなりますのでご確認ください。

キャンセル日時	キャンセル料
宿泊プログラム 20日前～8日前 日帰り／館内プログラム10日前～8日前	参加費の20%
7日前～2日前	参加費の30%
前日	参加費の40%
当日(プログラム開始前) ※日帰り/館内プログラムは初日開始前	参加費の50%
プログラム開始後	参加費の100%

### 《ご注意》

- ・上記キャンセル料は、キャンセルフォームの送信日時から起算いたします。
- ・プログラム参加申し込みは、参加費のお支払いをもって完了いたします。  
必ず期日までにお支払いをお願いします。
- ・期日までにお支払いがなく、該当プログラムにキャンセル待ちが発生している場合は、自動的に申込予約を取り消す場合がありますのであらかじめ  
ご了承ください。

### 〈払い戻し期日について〉

- ・キャンセル受付（フォーム送信）後、約1ヶ月程度の準備期間をいただきます。
- ・払い戻し期日がわかり次第、事務局よりメールでご連絡いたします。
- ・キャンセル料を差し引いた金額を、参加費お支払い方法に関わらず指定の銀行口座へ振込にて払い戻しいたします。  
※銀行口座への振込みの際は、恐れ入りますが振込手数料を差し引いた金額の払戻しとなります。



## 個人情報保護方針について

京都YMCAでは、皆様から頂いた情報を下記規程にもとづき厳重に管理致します。

京都YMCAでは、個人情報個人の人格尊重のもとに慎重に取り扱われるべきものであるとの自覚に基づき、個人情報の適切な保護に務めます。個人情報の取り扱いにつきましては、以下のルールに従います。

また、この方針は、公益財団法人京都YMCA、学校法人京都YMCA学園の京都YMCA組織全体の方針と致します。

- 1 京都YMCAは、個人情報保護に関する「個人情報保護規程」を定め、関係する法令等を遵守します。
- 2 京都YMCAは、取得した個人情報について適切な安全措置を講じることにより、個人情報の漏洩、紛失、毀損または個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 3 京都YMCAは、無断で個人情報を集めることはいたしません。皆様に対して、利用目的をあらかじめ明らかにした上で個人情報の提供をお願いしております。
- 4 個人情報利用の目的
  - ・ 事業実施上の資料、連絡、募集の告知、機関誌の送付
  - ・ 京都YMCA主催事業、京都YMCA関係団体主催事業の告知
- 5 皆様の個人情報を、取り扱いに関する安全管理措置契約をあらかじめ締結した委託先以外の第三者に、ご本人の承諾なしに提供することはいたしません。
- 6 個人情報の開示、訂正、利用停止などをご希望の場合は、誠意をもって応じます。
- 7 京都YMCA個人情報保護方針及び個人情報保護規程等は、関係法令の改廃や情勢の変化により、適宜変更します。

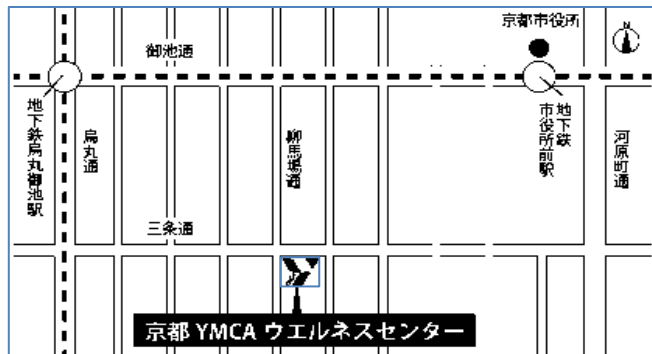
### 個人情報に関するお問い合わせ

個人情報の取扱いに関するご要望お問い合わせは、下記までお願い致します。

京都YMCA 本部事務局  
604-8083 京都市中京区三条通柳馬場東入中之町  
TEL(075)231-4388 FAX(075)251-0970  
E-mail:kyoto@ymcajapan.org

旅行企画・実施  
公益財団法人 京都YMCA  
〒604-8083 京都市中京区三条通柳馬場東入中之町2  
京都YMCA ウェルネスセンター内  
(京都府知事登録旅行業第2-620号)  
一般社団法人全国旅行業協会正会員  
担当者の説明に不明な点は、旅行業務取扱管理者にご質問ください。  
旅行業務取扱管理者：阿部 和博

ウェルネスセンター <http://kyotoymca.or.jp>  
Email [wellness@kyotoymca.org](mailto:wellness@kyotoymca.org)



- ・ 地下鉄烏丸御池駅下車徒歩 5 分
- ・ 地下鉄東西線市役所前駅下車徒歩 5 分

キャンプのお問い合わせは TEL (075) 255-4709