

キャンプを 安全に楽しもう!

セーフティアウトドアハンドブック



発行：社団法人日本キャンプ協会 協賛：高島株式会社



キャンプをめいっぱい楽しむために、 「安全」について ちょっと考えてみよう。



みなさんはキャンプをしたことがありますか？「学校行事でキャンプをしたよ」という人や、「家族でオートキャンプに行ったよ」という人もいると思います。

キャンプは、いつもの生活よりちょっと不便なこともあるけれど、とても楽しいものです。友だちや家族と協力してごはんを作ったり、テントで眠ったり、ハイキングをしたり。そんな中に新しい発見もたくさんあります。だから、みなさんにもいっぱいキャンプを経験してほしいなと思っています。

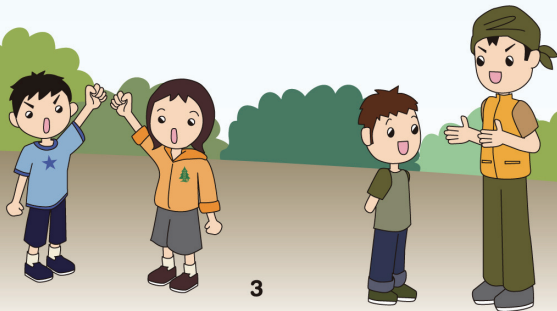
ただ、ちょっと気をつけてほしいこともあります。それは「安全」。キャンプでは、はじめてチャレンジすることもたくさんある

し、自然の中での活動なので、よく気をつけないと事故にあってしまうこともあります。もちろん、いっしょにキャンプをする大人たちは、安全にキャンプができるようにいろいろな準備をしてくれます。だから、心配しすぎることはないのだけれど、みなさんにもちょっと考えてみてほしいなと思っています。そうすることで事故をうんとへらすことができるのです。

「危険予知トレーニング」という方法で、安全について考えてみましょう。イラストを見ながら、「どこがあぶないかな？」「どうしたら安全にできるかな？」と、友だちやおうちの人と話し合ってみてください。



2



3

「あぶない」を さがそう! ①

[野外料理編]

すいじば
炊事場でごはんを作っています。
あぶないところはないかな?





いくつ見つかった？

① [野外料理編]

軍手をしていない

火をあつかうときは、ヤケドをしないように軍手をつけよう。また、火の粉が飛んできてヤケドをすることもがあるので、長そでのシャツに長ズボンがおすすめ。

※軍手については、12ページを見てね。



包丁を置きっぱなし

包丁を使い終わったら、きれいに洗って、決まった場所に片付けるようにしよう。炊事場はグループのみんなで使う場所だから、整理を心がけて、使いやすさをキープしよう。



重い鍋を一人で持とうとしている

キャンプではたくさんの料理をつくるから、お鍋も重くなってしま^{なべ}う。グループの仲間に声をかけて、いっしょに運ぼう。熱～いカレーのときなど、その場でお皿によそうほうがいいのかもあるね。



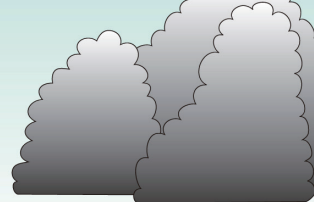
よそ見をしている

炊事場には火もあるし、包丁を使っている人もいる。よそ見をしながら歩いたり、走ったりするとあぶないね。野外料理のときは気持ちをキュッとひきしめて、まわりの人の動きにも注意しよう。



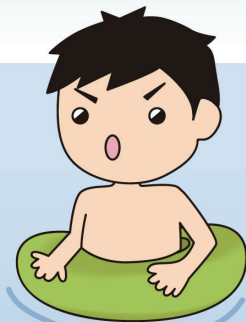
野外料理では、ほかにはどんなあぶないことがあるかな？
どうしたら、安全にできるだろう？

「あぶない」を さがそう! ②

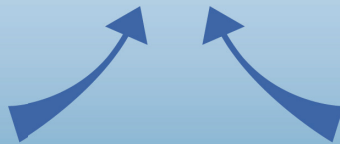


【海でのあそび編】

海でのあそびは、楽しいね。
みんな安全にあそんでるかな?



あれれ?
?





いくつ見つかった？

② [海でのあそび編]

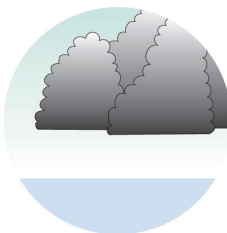
ライフジャケットを着けていない

シーカヤックなどの水のプログラムをするときは、ライフジャケット(救命胴衣)を正しく着けよう。海に落ちたときに脱げてしまわないように、サイズの合ったものを使うのが、大切なポイント。



黒い雲が近づいている

夏はとつぜん夕立が降り出すこともある。そんなときは、急に風が強くなって流されたり、雷が落ちたりすることもある。天気が急に変わりそうなときは、すぐに海からあがって安全な場所に移動しよう。



ハイポサーミア(低体温症)

くちびるがむらさきになって、ぶるぶる震えてきたら、体温がうんと低くなっているサイン。そのままにしておくのは、とってもキケン。すぐに水からあがって、乾いた服に着がえ、体を温めよう。



波に流されている人がいる

海では、沖に向かう強い流れ*が生じることがある。この流れに乗ると、うんと遠くまで流されて、事故につながることも多い。必ずライフセーバーのいる、遊泳区域内(泳いでいい場所)であそぼう。

りがなりゅう
*離岸流・リップカレント



海であそぶとき、ほかにはどんなあぶないことがあるかな？
どうしたら、安全にあそべるだろう？

準備しよう！

キャンプでは、普段とはちがう準備も必要。
持ち物リストをチェックして、カンペキを目指そう！

1. 軍手

野外料理で火をあつかうときなどに必要。化学繊維は溶けてヤケドをしてしまうことがあるので、必ず綿100%のものを選ぶ。手に合ったサイズを選ぶことも大切。



2. 靴

歩くことも多いので、疲れにくい、はき慣れた靴をはいていこう。海や川であそぶときは、アクアシューズなどと呼ばれる水あそび用の靴や古くなった運動靴があるといいね。

3. 帽子

太陽の熱から頭を守ってくれるのが帽子。熱中症を防ぐために、外であそぶときには忘れずに！ 反対に、寒いときには寒さを防ぐ強い味方になってくれる。

4. 長そでシャツ・長ズボン

キャンプ場では、朝夕に寒くなることがある。だから、夏でも長そでシャツに長ズボンを持っていこう。虫さされや、野外料理でのヤケドを防ぐのにも役立つ。

5. 天気について調べてみよう

自然の中での活動は、天気の変化に大きく影響を受ける。たとえば、「どうして雷は落ちるの?」「どこへ逃げたら安全?」など、本やインターネットで調べてみよう。



安全なキャンプのために、ほかにどんな準備をすればいいかな?

保護者の方へ

キャンプは自然の中での共同生活を基本とする活動です。そこには体験を通じた、人生に必要なたくさんの学びがあり、多く子どもたちにキャンプを経験してほしいと私たちは考えています。

しかし自然の中での活動は、危険を伴う場合もあります。もちろん、その危険を事故につなげないため、キャンプ実施者が対策を講じることは不可欠ですが、子どもたち自身が安全について考え、備えることもまた大切です。そこで、子どもたちが安全について考えるきっかけとして、この冊子を作成しました。キャンプに参加する前などの機会をとらえて、安全についてお子さんと話をする時間を持っていただけると幸いです。

もっと知りたいときは…

日本キャンプ協会 キャンプの安全

<http://www.camping.or.jp/download/index.php#id14>

SAFETY OUTDOOR 関連リンク

http://www.cone.jp/safety_outdoor/link.html

Camping for all

社団法人日本キャンプ協会は、組織キャンプの人間形成に与える効果に注目し、1966年、全国各地の青少年関連団体や野外活動研究者、教育者等によって創立されました。これまでにのべ10万人を超えるキャンプの指導者を輩出した、キャンプ指導者のコミュニティです。

「キャンプを通じた人づくり」を基本理念に、すべての人が豊かな自然の中で協力し合い、学び合う、いきいきとした体験を得られるよう、キャンプ普及のためのさまざまな事業を展開しています。



NCAJ

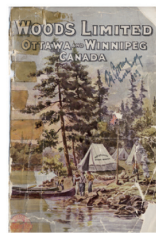
National Camping Association of Japan



WOODS®は 日本キャンプ協会の活動を サポートしています。

1885年、ジェームス・W・ウッズは、カナダの大自然を舞台に働く人のためにテントや寝袋などを作り始めました。その品質は高く評価され、人類で初めて南極点に到達したアムンゼン探検隊をはじめ、多くの冒険家や森林警備隊の活動をサポートしてきました。

WOODS®は、創設以来120年以上にわたって世界中で愛され続けているアウトドア・ブランドです。日本では、高島株式会社がお届けしています。



WOODS®初版カタログ

キャンプを 安全に楽しもう!

セーフティアウトドアハンドブック

2010年2月20日発行

発行所	社団法人日本キャンプ協会 〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町 3-1 国立青少年センター内 TEL: 03-3469-0217 E-mail: ncaj@camping.or.jp Web: www.camping.or.jp
発行者	野澤 巖
協 賛	高島株式会社
イラスト	ほしのゆきこ
制 作	株式会社阪急コミュニケーションズ

50,000部発行



社団法人日本キャンプ協会は
SAFETY OUTDOORキャンペーンに参加しています。