

野外炊事

【入所前】事前に班や係を決めておく

研修者全員が「自分は〇班、△△係、調理するのは□人分」と答えられるようにしておく。

※（例）自分は B班 ごはん係 14人分(指導者を含む人数)を作ります。

- | | |
|---|--|
| 班 | • 班名はアルファベット名（A班、B班、C班…）にする。
• 各班の人数は10人以上16人以下（指導者も含めた人数）で編成する。
各班に指導者を1名以上入れる。 |
| 係 | • 各班の人員を均等に「カレー係」、「ごはん係」、「かまど係」に分ける。
ごはん係は必ず飯盒の数と一致させる（1つの飯盒で4人分炊ける。） |

【出発前】持ち物・服装の確認をする

持ち物

- | | | |
|------------------------|--------------|--------------------|
| • 軍手 | • ふきん（1人1枚） | • キッチンペーパー（各班1ロール） |
| • 食器用洗剤、スポンジ、金たわし（必要数） | • 新聞紙（各班2日分） | |
| • スプーン（小枝のスプーンを作らない人） | | |

服装

- | |
|-------------------|
| • 長袖
（アームカバー可） |
| • 長ズボン |

※ 軍手は滑り止めのないタイプ（熱いものに触るとやけどするおそれがある。）

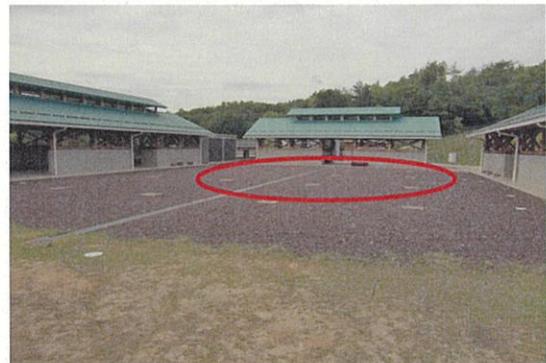
【炊事場到着後の流れ】

①野外炊事場出入口から入り、中央棟に入る。

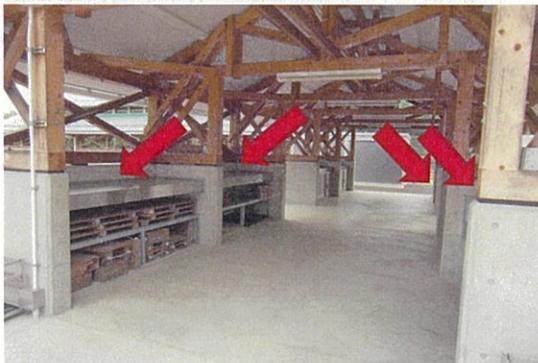


③中央棟前に整列する

（天候不良の場合は西棟か東棟内）



②荷物置場（4箇所）に荷物を置く



④全体説明

- 活動の流れの確認
- 班、班の人数、係、作業場所の確認
- 注意点
 - 「熱中症」「やけど等のケガ」に気をつける
 - トイレに行く、水分補給は自由に行なう
 - 出入口以外の柵等を乗り越えて出入りしない
 - 置いてある石で遊ばない、他事をしない
 - 指導者が主体的に指導し、全員で活動する

⑤係ごとの説明

⑥係ごとに活動開始

～かまどに火を付ける前までの準備～

<ごはん係>

- ①ボウルに米を入れ、計量カップで量る
(カップ1杯=1人分)



- ②飯盒に人数分の米を入れる(3人～4人分)
(例) 14人→(3合)(3合)(4合)(4合)



- ③飯盒の中で米を数回洗ってから、
水を入れ、蓋をする



- ④ボウルと計量カップを、洗って拭いてから
中央棟に返しに行く



<カレー係>

- ①野菜の皮をむく
皮等の生ごみはバケツの中に入れる



- ②小さめに野菜を切る



- ③切り終わった野菜を鍋に入れ、野菜が
かぶるまで水を入れる



- ④包丁、まな板、ピーラーを、洗って拭いてから
中央棟に返しに行く

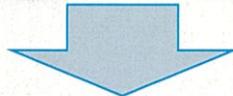


<かまど係>

- ①中央棟など指示された場所から道具を取ってくる
- ②耐火煉瓦、薪、新聞紙などを使ってかまどを設置する



- ③<雨天時・炎天下>かまどは軒下に設置する
この場合、レンガでかまどの基盤を設置する



かまど係の班長は、班内のすべての係の準備が完了したことを確認できたら、中央棟にマッチを取りに行く。

<かまど係・カレー係・ごはん係>

- ①かまど係が、マッチで、新聞紙に火をつける
(火が付いたら、班長がマッチを中央棟に返しに行く)



- ②焚き付け用の細い木に火が付いたら、かまど係が太い枝を2本入れる



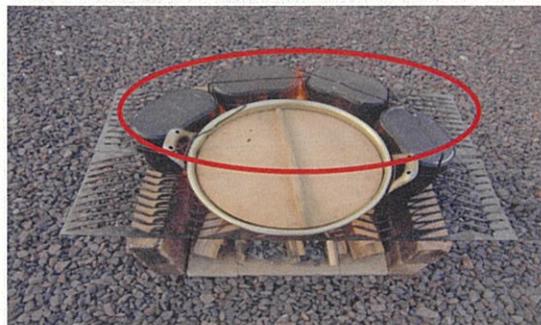
- ③かまど係が、2人で両端を持って鉄網をかまどに置く



- ④カレー係が、鉄網の上、中央やや手前にカレー鍋を置く



- ⑤ごはん係が指定された木の棒を使いカレー鍋の周りに飯盒を置く



- ⑥かまど係は様子を見ながら薪を足していく
火力が強すぎると飯盒の蓋が吹き上がってしまう



<カレー係>

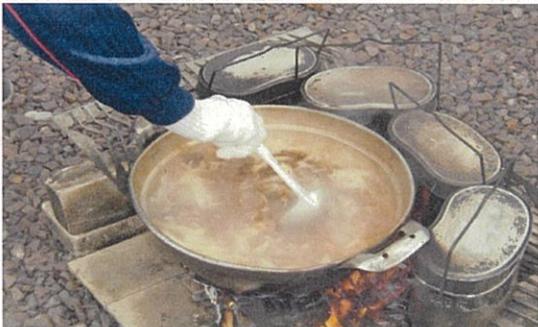
- ① 鍋の中が沸騰したら、中央棟に肉を取りに行き、鍋に肉を入れてバラバラになるようかき混ぜる



- ② さらに煮込み、ジャガイモに火が通っているか確認する（おたまで崩せたらOK）



- ③ カレールーを入れ、よく溶けるまでかき混ぜる
水を加え、とろみを調整する



<ごはん係>

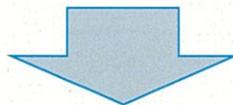
- ① かまどの周りで飯盒の様子を見ている
（放置しておくと焦げてしまいます）



- ② 時々ご飯が炊けているか飯盒の中を確認する
（研修生が下ろし、革手袋着用の指導者が確認する）



- ③ 新聞紙を半分に破ってクシャクシャにし、飯盒を擦って灰などを落とす
飯盒を板の上に逆さまに置き、蒸らしておく



完成！

完成したら、カレー鍋と飯盒は、新聞紙を巻いた渡り板の上に載せる



カレー鍋と飯盒を載せた渡り板を、複数人（必ず指導者も入る）で持ち上げてテーブル付近まで運び、配膳を行う

野外炊事指導者用 資料

1 野外炊事の流れと動き

時間	内容	研修生（児童）	引率者（学校職員）
入所前 炊事前	事前指導		①安全指導（服装、行動） ②班や係の確認 ③スプーン、軍手の用意
9:30	全体会	・注意事項、係の動き、流れの理解	
9:45	係会	【ごはん係】 ①飯盒準備 ② 道具の返却 【カレー係】 ①具材準備 ② 道具の返却 【かまど係】 ①かまど設置	①各係に分かれて説明を聞く ②説明に基づいて係の準備を指導する ③係の準備完了を見届ける ・ごはん係・カレー係の道具返却の見届け
10:20	着火準備	①係会終了後、班毎にかまどの場所に集合 【かまど係】 ②3つの係の準備が完了したことを確認後、マッチを取りに行き着火	①自分の班員をかまどに集める ②担当班の3つの係の準備完了を確認
10:30	調理	【ごはん係】 ①棒を使い飯盒を載せる ②時々、棒で飯盒を下ろし、中を確認 ③炊けた飯盒を渡り板に運ぶ ④新聞紙で飯盒の外側を拭く 【カレー係】 ①鍋を載せる ②沸騰したら肉を入れかき混ぜる ③ジャガイモのかたさを確認 ④ルーを入れかき混ぜる 【かまど係】 ①火の管理 ②鍋、飯盒がおりたら、かまどの分解 ・鉄網をおろす ・レンガを火から離す ・燃えカスを集める	【ごはん係】 耐火手袋 ① 飯盒の蓋を取る、蓋をする ② 炊けた飯盒を逆さにする 【カレー係】 ① 鍋の位置を変える、おろして渡り板に運ぶ 【かまど係】 (雨天時のみ、地面に敷いたレンガの撤去)
11:20	配膳準備	①引率者と共に、渡り板をテーブル下に運ぶ	① 研修生と共に、渡り板をテーブル下に運ぶ
11:30	食事		
12:10	片付け	①引率者の指示で片付ける 引率者の点検を受ける	①マニュアルを見て、片付けを指示する ・「かまど係は説明を受けたとおりに片付ける」
12:40		②飯盒、鍋、排水口は所員の点検を受ける	②片付けを見届ける ③忘れ物がないかを含め施設の最終点検

2 団体の引率者へのお願い

(1) 体験を重視し、自主性を育む

活動は、可能な限り研修生が行い、引率者が行うのは、安全に係る最低限の4点

(前ページ表内の青線枠内に赤字で記述した4つの内容)にさせていただきようお願いします。

また、担当の班に常駐するようにしてください。

(2) (1)を実現するために

研修生は、係ごとに説明を受けています。引率者は、研修生の行動を促す声掛けをお願いします。

例：「～係、次どうするの？」

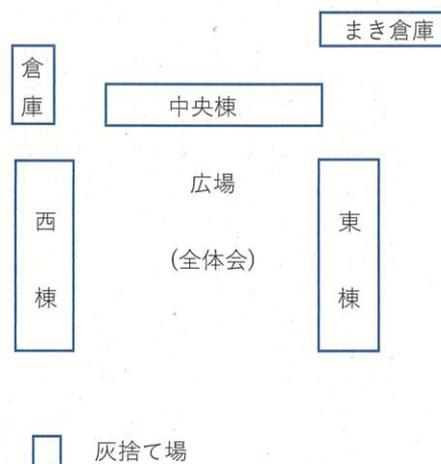
「そろそろ飯盒の中を見なくていい？」「こっちの火が弱いけど何とかならない？」

「沸騰したらどうするんだった？」「ご飯(カレー)、これくらいでOK？」

(3) 火おこし体験を実施する場合

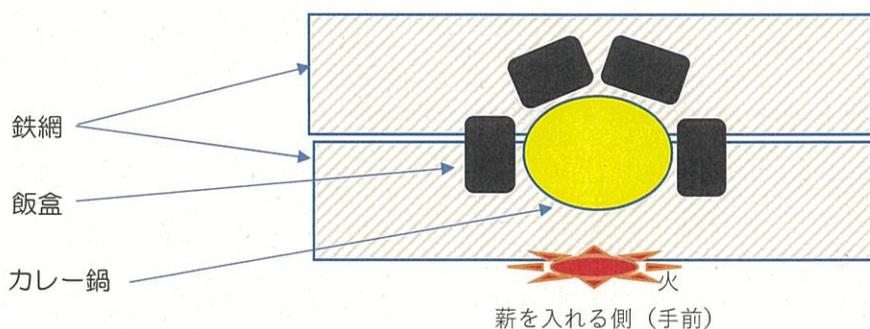
全体会后に火おこしの活動が30～60分程度かかるため、開始時刻が30～60分早まります。

3 配置図



※雨天実施可。その場合、全体会は東棟の中で行います。かまどは棟の軒下につくります。

4 カレー鍋、飯盒の載せ方の例



- ・「薪を入れる側」の手前の中央に「カレー鍋」を載せ、周りに飯盒を並べるとバランスがよい
- ・飯盒の下の火力が弱い場合、飯盒の場所を入れ替えたり、鍋を下した後に中央に寄せたりする

片付けマニュアル（指導者用）

◎すべてのグループが調理をし終わった時点から90分後をめぐりに所員が点検に来ます。それまでに以下の後片付けを終え、**必ず指導者が点検**を済ませておいてください。

1 飯盒・カレー鍋・流し・・・・・・・・・・ **ごはん係・カレー係**

(1) 飯盒・カレー鍋・ボウル

- ・金たわしやスポンジできちんと洗う！（ぬめり、コゲ除去）
- ・キッチンペーパーで水気を完全にふき取る。

(2) お玉、しゃもじは洗った後水気をふき取り、ボウルの中に入れておく。

(3) 流し全体、排水口に米粒等がないか確認する。

【点検の受け方】

- ① ステンレス部分の水を拭く。
- ② 「飯盒」と「カレー鍋」を、ステンレス部分に並べる。
- ③ ごはん係、カレー係は流しの近くで待つ。
- ④ 合格してから中央棟へ帰す。



2 かまど **かまど係** ※係会で説明 ※土台の8枚のレンガは高温のため注意！！

(1) 燃えカス、灰

- ・チリ取りに入れ、灰捨て場に捨てる。かまど付近にこぼれた小さな炭も拾う。

(2) レンガ

- ・12個のレンガを、元の場所（軒下）に返す。

◆雨天時、床に敷いた8個のレンガは、高温のため、必ず引率者が、元の場所（棟内水道下）に返す

(3) 道具6点セット（ちりとり、うちわ、火ばさみ、棒、十能、ほうき）

- ・倉庫に持っていき、種類ごとに分けて戻す。

【点検の受け方】

かまどの近く（軒下も可）で待つ。

3 テーブル・イス、生ごみバケツ、お茶のキーパー、燃えるごみ、耐火手袋

(1) テーブル・イス

- ・テーブル（脚は折るだけ、脚は途中で抜かない）とイスは倉庫に返す。

(2) 生ごみバケツ

- ・バケツ内の袋は縛って中央棟前の大きな生ごみ袋に入れ、バケツは倉庫に返す。

(3) お茶のキーパーは中を捨て、中央棟に返す。（洗う必要なし）

(4) 燃えるごみ ※ごみ袋、ごみ箱は所員が撤去

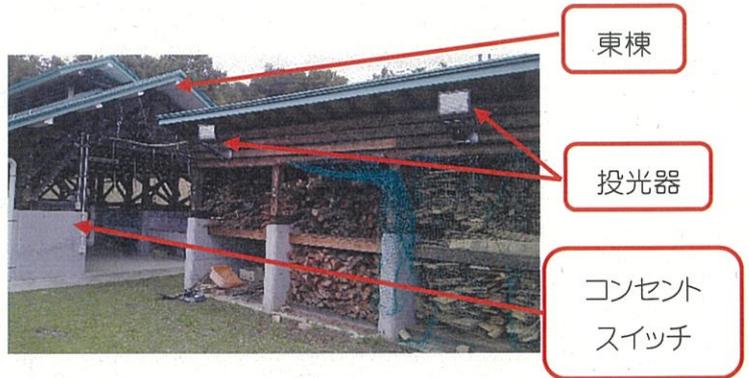
- ・紙皿、紙コップ、デザート容器、ビニール、使用した新聞紙は、各棟内のごみ箱に入れる。（紙皿等、重ねられるものは重ねて入れる。）
- ・団体で持参の物（余った新聞紙含む）は、団体で持ち帰る。

(5) 耐火手袋は引率者が各自中央棟に返却する。

キャンプファイヤー打合せ資料

1 薪の準備・設置 (所員)

- ・ 野外炊事場の南側に、薪を組んで設置しておきます。(下の写真)
- ・ コンセント、照明のスイッチは、西棟、東棟それぞれの南側、投光器のスイッチは東棟の南側にあります。



2 キャンプファイヤーの準備・実施・片付け (入所団体)

(1) 準備

① 中池自然の家の玄関から、下の物を野外炊事場に持参 (【 】内は必要に応じて)

- ・ 灯油 ・ ホース ・ 缶 【・アンプ ・ 延長コード ・ マイク】 ※キャリーカート使用可
- ※新聞は入所団体に準備

② 野外炊事場入口の2つの鎖を外して、上記1の場所に移動



(2) 実施

① 入所団体の計画に基づいて実施

② 注意事項

- ・ 灯油は適切な量をを最小限使用 (全部使用した場合は使い過ぎ)
- ・ 薪を薪倉庫から追加することは不可

(3) 片付け (ブルーシートがかけてあった場合、畳んで一輪車上に返却)

※投光器を活用

① 20:00 を目安に、薪を完全燃焼

② 水で消火、残存物を南端の「灰捨て場」に廃棄、掃除及び消灯

③ 野外炊事場入口の2つの鎖をかけ、上記(1)の準備品を元の場所に返却



キャンドルサービス打合せ資料

1 持ち物

◎ローソク

- ・中央燭台用【図1】（φ12~13、H175~180）

（参考：カメヤマローソクでは、4号 or 5号）

中央燭台にはローソクを立てるための釘が40本程度あるが、すべて立てる必要はない。

- ・個人燭台用【図2】（φ6~7.5、H50~60）

（参考：カメヤマローソクでは、豆ダルマ or 小ローソク3号）

数は団体裁量。個人燭台は全員分ある。

- ・着火用具

◎火の神等の衣装はありません。必要であれば団体で準備。



【図1】

2 会場の準備・設置（入所団体）

- ・必要なものはすべて集会室南の物置内。
- ・集会室中央にブルーシートを敷き、中央燭台を設置。【図1】
- ・音響設備、延長コードは玄関。
- ・火の神等の燭台【図3】も使用可。



【図2】

3 片付け（入所団体）

- ・使用したものは、すべて元の場所に片付ける。
- ・中央燭台、個人燭台の燃え残ったローソクは、すべて外して持ち帰る。



【図3】

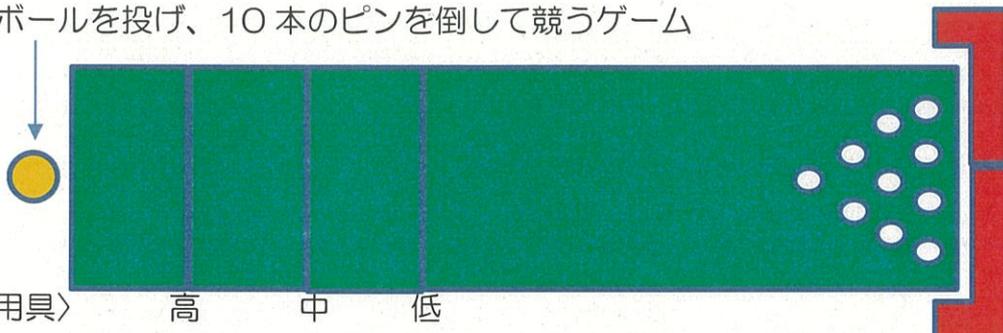
4 注意事項

- ・ロウを集会室フロアに落とさないようにする。
※火がついているローソクを傾けるとロウが垂れるので、十分気を付ける。
- ・ブルーシートを片付ける時もロウがフロアに落ちやすいので気を付ける。
- ・20:00をめどに終了する。

スマイルボウリング

1 ゲーム概要

- ボールを投げ、10本のピンを倒して競うゲーム



〈用具〉

高 中 低

- (マット1、ボール1、ピン10、ピン飛散防止木製カバー) × 2セット

2 ゲームの進め方

- 2チーム対抗戦 (1レーン2チーム迄、1チーム6人迄、人数を揃える)
*個人戦も可能、下の例1、例2の他、独自にルール設定も可

(例1) 普通のボウリングと同様に競う

- チーム内で投げる順番を決め、チームの先攻と後攻を決める
- 先攻①→後攻①→先攻②→後攻②→・・・の順で全員が2回ずつ (ストライクの場合は1回、10フレームは3回の場合有) 投げ、10フレームまでのチームの合計得点を競う

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
A											
B											

(例2) 倒したピンの総数で競う

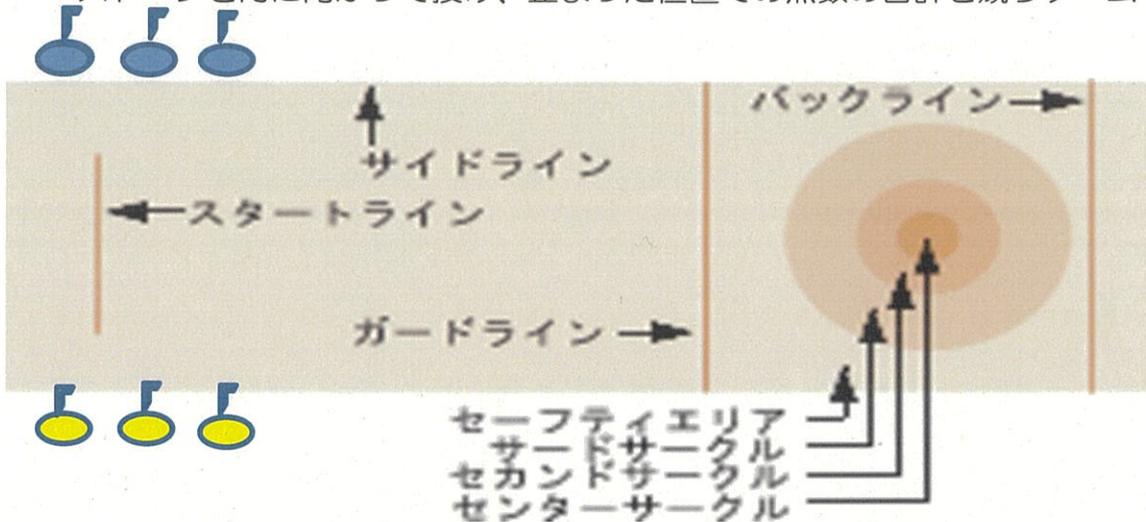
- チーム内で投げる順番を決め、チームの先攻と後攻を決める
- 先攻①→後攻①→先攻②→後攻②→・・・の順で全員が2回ずつ (ストライクの場合は1回) 投げ、倒したピンの総数を合計して、1フレームの得点とする。5フレームまで行い、チームの合計得点を競う。

	1	2	3	4	5	計
A						
B						

ユニカール

1 ゲーム概要

ストーンを円に向かって投げ、止まった位置での点数の合計を競うゲーム



- ・センターサークル内は 10 点、セカンドサークル内は 9 点、サードサークル内は 8 点（線に接していれば OK）

〈用具〉

（マット1、ストーン黄3・ストーン青3）×2セット

2 ゲームの進め方（例）

- ・2チーム対抗戦（1チーム6人まで）、チーム内で6人の順番を決める
- ・1人2回ずつ投げる練習、チーム名（A, B）及び先攻・後攻を決める

〈前半・後半で1フレーム〉

- ・前半 A①→B①→A②→B②→A③→B③ 得点を計算しストーン返却
 - ・後半 B④→A④→B⑤→A⑤→B⑥→A⑥ 得点を計算しストーン返却
- ※「前半の得点」＋「後半の得点」＝「1フレームの点数」

- ・2フレーム以降は、投げる順を前回と逆にしながら、5フレームまで行う。

前半 B①→A①→B②→A②→B③→A③
 後半 A④→B④→A⑤→B⑤→A⑥→B⑥

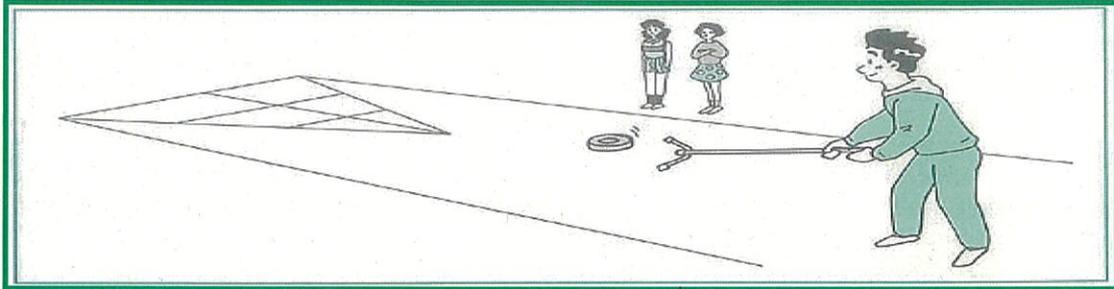
〈得点表の例〉

	1	2	3	4	5	合計
Aチーム	0	19				
Bチーム	18	8				

シャッフルボード

1 ゲーム概要

コート上でキューを使い、ディスク（円盤）をシュートするゲーム

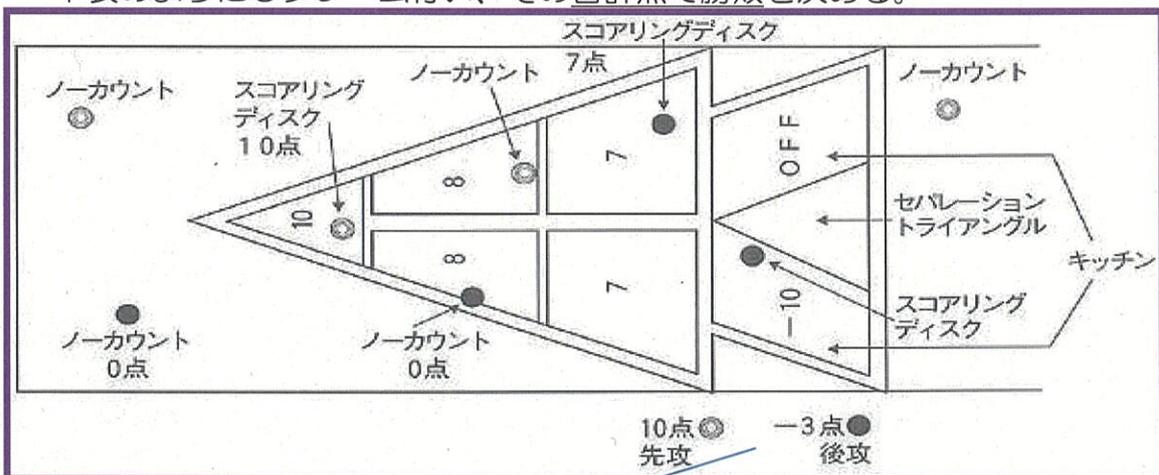


<用具>

(マット1、キュー2、黄ディスク6・黒ディスク6) × 2セット

2 ゲームの進め方 (例)

- 2チーム対抗戦（1チーム6人まで）、チーム内で6人の順番を決める
- 1人2回ずつシュート練習を行ったら、チームの先攻・後攻を決める
- 先攻①→後攻①→・・・先攻⑥→後攻⑥（1フレーム）の順で全員が1回ずつシュートし、全員が終わったら1フレームの点数として記録する
- 相手のディスクをはじく、味方を守るためブロックする、等の工夫も加えながらシュートする。ファウルゾーンで止まったディスクはその都度取り除く。
- 下図のように、「線に触れたら0点」「OFFの内側に入ったら-10点」
- 下表のように5フレーム行い、その合計点で勝敗を決める。



<得点表の例>

	1	2	3	4	5	合計
〇〇チーム	10	7				
△△チーム	-3	18				

ベッド配置図

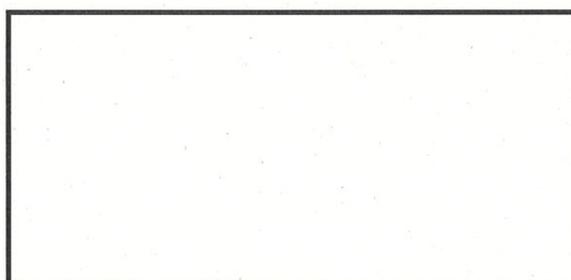
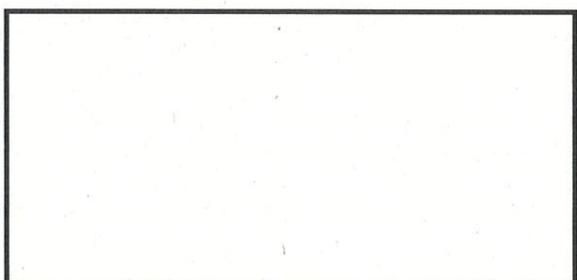
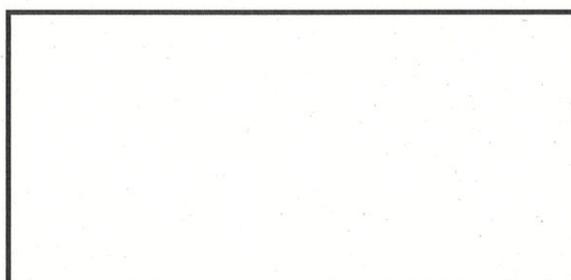
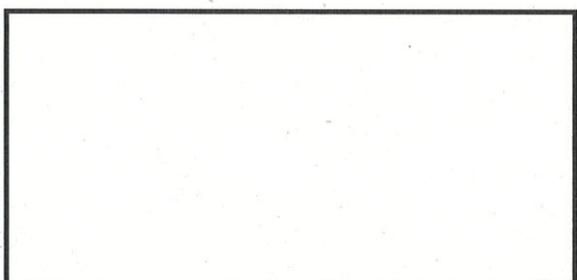
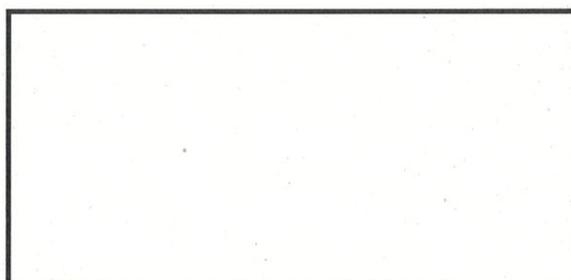
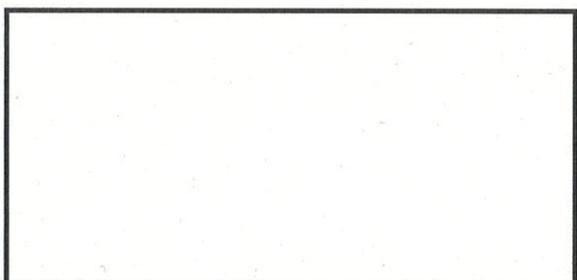
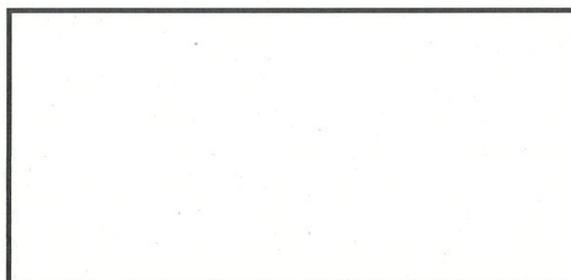
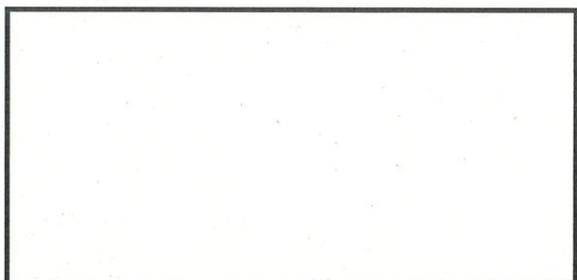
↑ 窓側

(2階)

きんもくせい・すぎ・けやき

(3階)

いちょう・あかまつ・ゆうかり

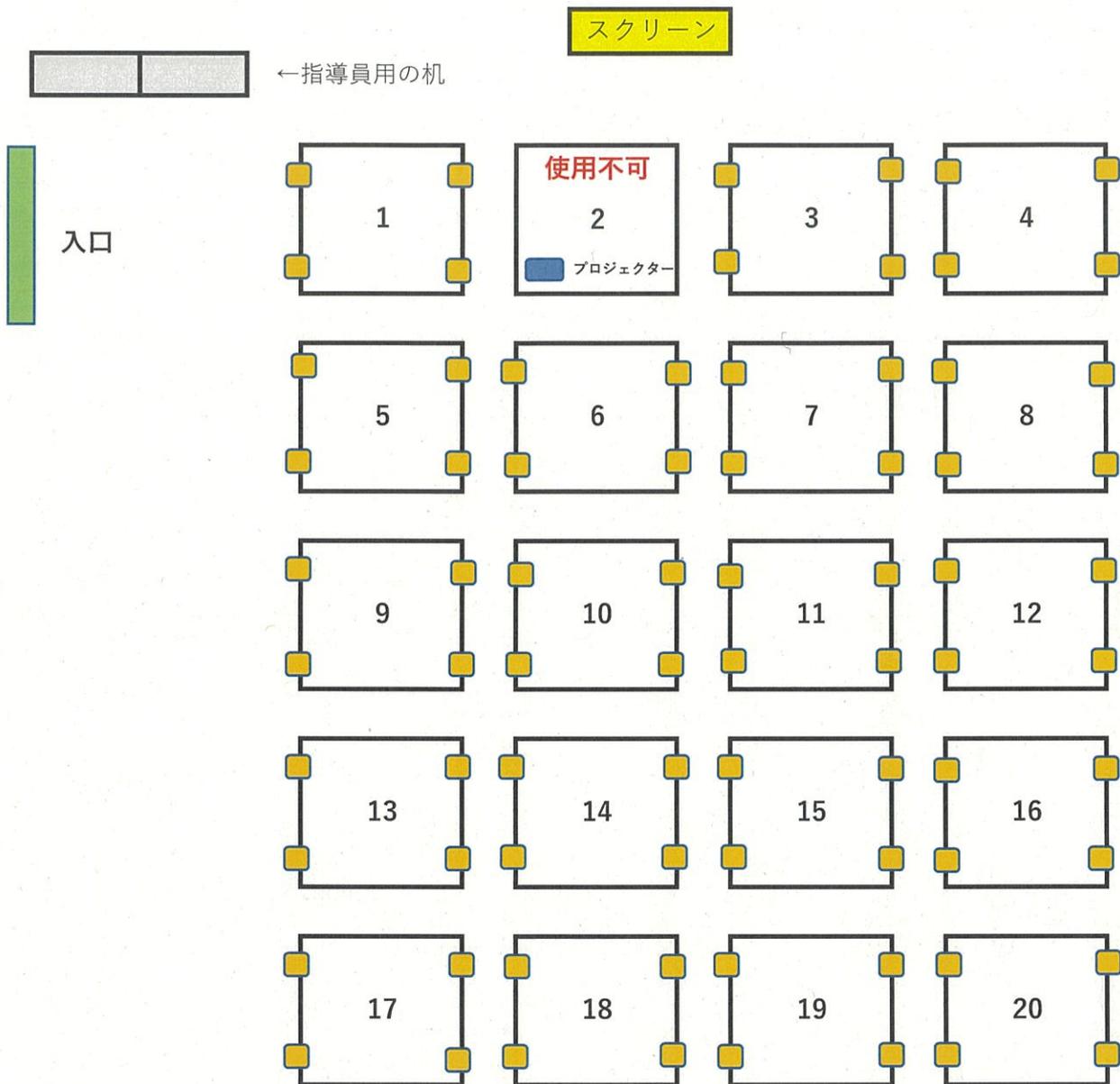


室内灯スイッチ●

↓ 廊下側

ドア

クラフト室配置図



【お願い】

- ・使用可能な机数は19テーブルです。（数字はテーブル番号、2番は使用不可）
- ・最大使用人数は76人（4人×19テーブル）です。
- ・1テーブルは、最大4人まで作業できます。

例：43人の団体の場合

2人×14、3人×5 計43人 使用テーブル番号は 1、3～20

■は、万力を示しています。各テーブルに4箇所ずつ設置してあります。

上記の人数を基本としますが、各テーブルに万力を増設することによって、最大100人まで活動することが可能です。万力を増設するテーブルに関しては、事前打ち合わせの際に申し出てください。