

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、調理するのは〇人分」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) | | |

※ 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。)

服装

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

【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。

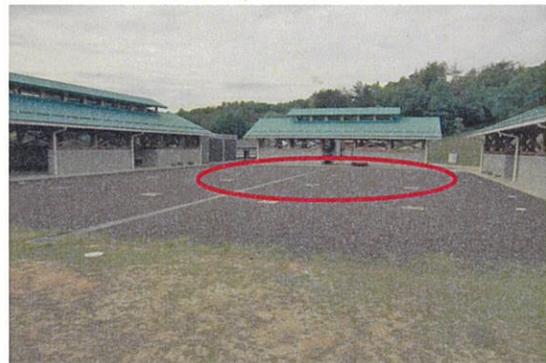


② 荷物置場(4箇所)に荷物を置く



③ 中央棟前に整列する

(天候不良の場合は西棟か東棟内)



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

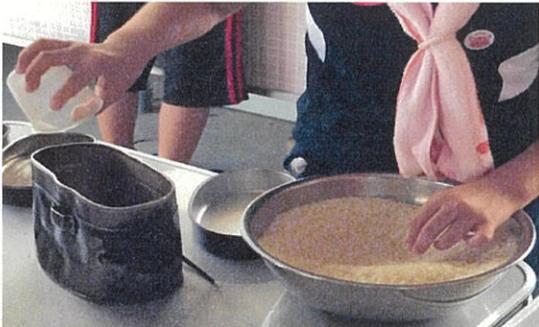
～かまどに火を付ける前までの準備～

<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



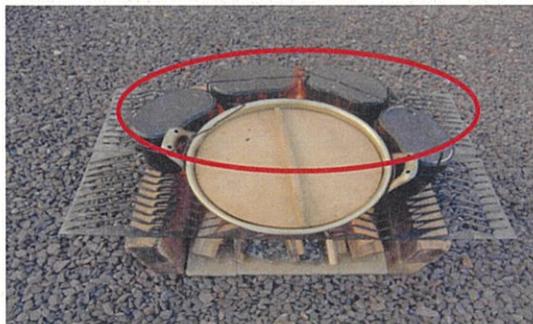
- ③かまど係が、2人で両端を持って鉄網をかまどに置く



- 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

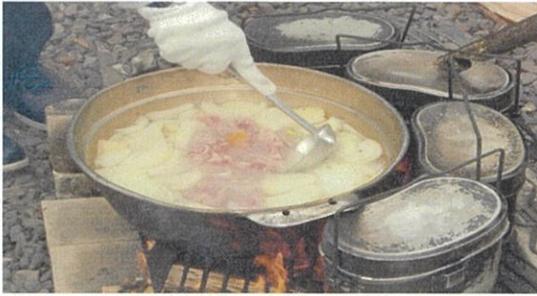


- ⑥かまど係は様子を見ながら薪を足していく
火力が強すぎると飯盒の蓋が吹き上がってしまう



<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>

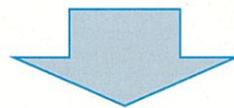
- ① かまどの周りで飯盒の様子を見ている
（放置しておくと焦げてしまいます）



- 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、指導者が革手袋をして確認する）



- 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)にしてください。
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？」

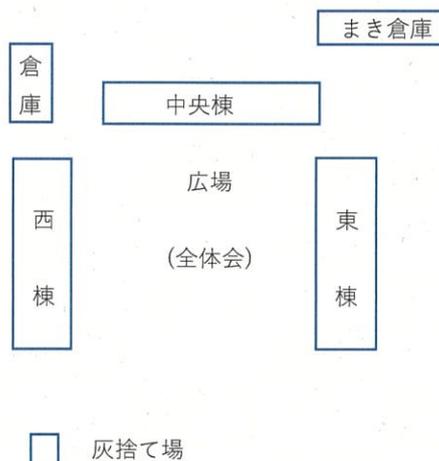
「そろそろ飯盒の中を見なくていい？」「こっちの火が弱いけど何とかならない？」

「沸騰したらどうするんだっ？」「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

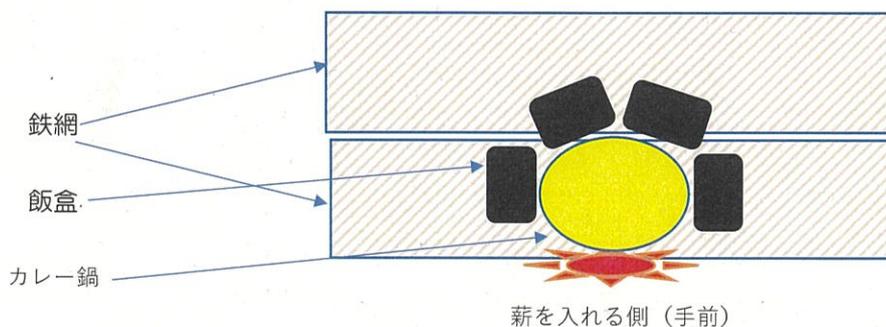
全体会后に火おこしの活動が30～60分程度かかるため、開始時刻が30～60分早まります。

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

野外炊事の片付け

ごはん係・カレー係 写真のように並べ、所員の点検を受けた後に片付ける。

1 飯盒・カレー鍋・流し …… 引率者による点検 → 所員の点検

(1)飯盒

- ・内側は、スポンジや金たわしで洗い、ぬめりやコゲを除去し水分を拭き取る。
- ・外側は、スポンジ等に黒いものが付かなくなるまで洗い水分を拭き取る。

(2)カレー鍋

- ・「ふた」と「鍋の内側・外側」を、スポンジ等に黒いものが付かなくなるまで洗い水分を拭き取る。

(3)流し

- ・ステンレス部分の水を拭き取る。
- ・流しや排水口の受け皿の生ごみ等を取り除く。

【点検の受け方】

- ①「飯盒」と「カレー鍋」を流しに並べる。
- ②所員に点検を依頼する。
- ③合格なら、中央棟に返す。



ごはん係・カレー係 次のとおり片付ける。

2 食器類、テーブル・イス、生ゴミバケツ、やかん、燃やせるごみ

(1)食器類

- ・しゃもじ、おたま、ボール等は、洗って水分を拭き取り中央棟に戻す。

(2)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）とイスは倉庫に戻す。

(3)生ゴミバケツ

- ・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る。バケツは倉庫に戻す。

(4)キーパー（お茶）

- ・（他の班と協力し）中を空にして、中央棟に戻す。（洗う必要なし）

(5)燃やせるごみ

- ・*ごみ箱はそのまましておいてください（所員が撤去します）
- ・平瀬食堂が提供した紙皿、紙コップ、デザート容器は、各棟内のごみ箱に入れる。
- ・団体が持参したスプーン等は、団場で持ち帰ってください。

かまど係 かまど係の説明で聞いたとおりに片付けるように指示してください。（一部、引率者が要返却）

3 かまど・耐火手袋 *（4）は引率者が返却、雨天時（2）に一部引率者が要返却

(1)灰

- ・チリ取りに入れ、灰捨て場に捨てる。

(2)レンガ・鉄網・渡り板

- ・12個のレンガは元の場所（軒下）に戻す。鉄網・渡り板は中央棟に戻す。
- ◆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）に戻す。

(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。

(4)耐火手袋

- ・引率者が、中央棟に戻す。

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、蛍光灯のスイッチは、西棟、東棟それぞれの南側にあります。

西棟

東棟



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】

※新聞は入所団体が準備

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) □

①20:00 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 □

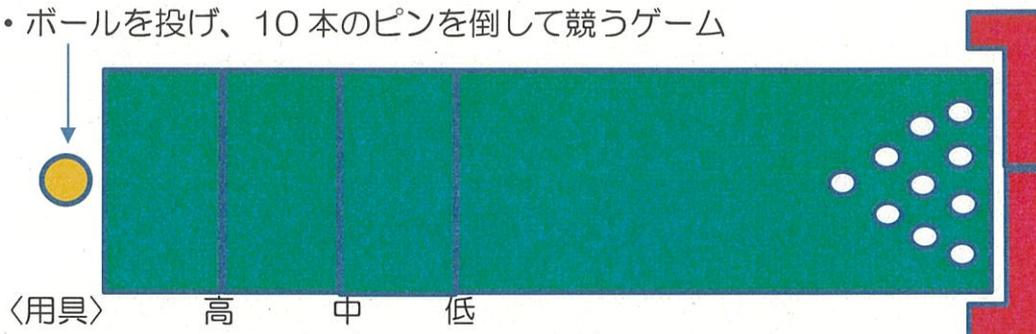
③野外炊事場入口の2つの鎖をかけ、上記(1)の持参物を元の場所に返却 □



スマイルボーリング

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〉

- (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) 普通のボー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

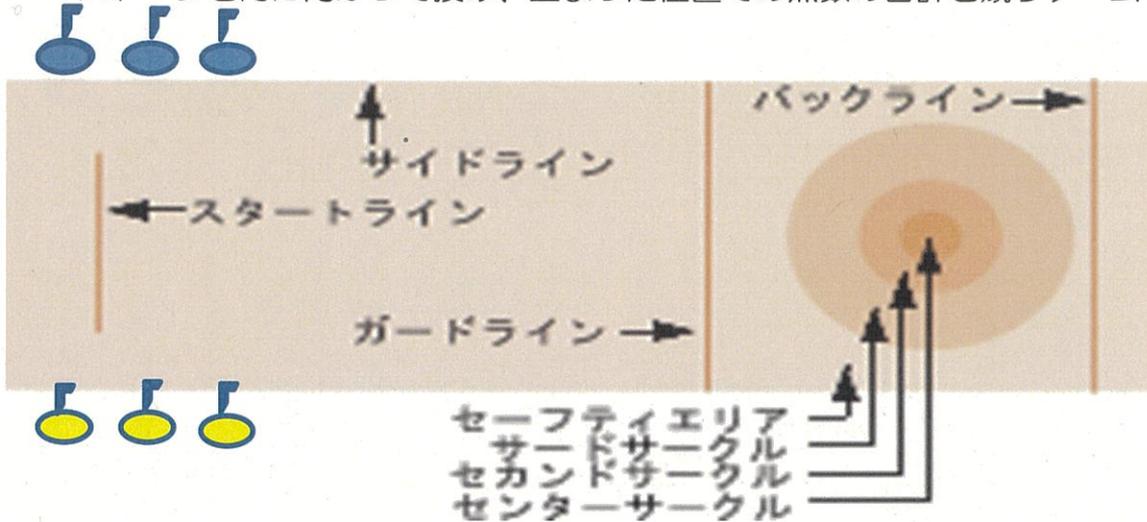
- チーム内で投げる順番を決め、チームの先攻と後攻を決める
- 先攻①→後攻①→先攻②→後攻②→・・・の順で全員が2回ずつ (ストライクの場合は1回) 投げ、倒したピンの総数を合計して、1フレームの得点とする。5フレームまで行い、チームの合計得点を競う。

| | 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

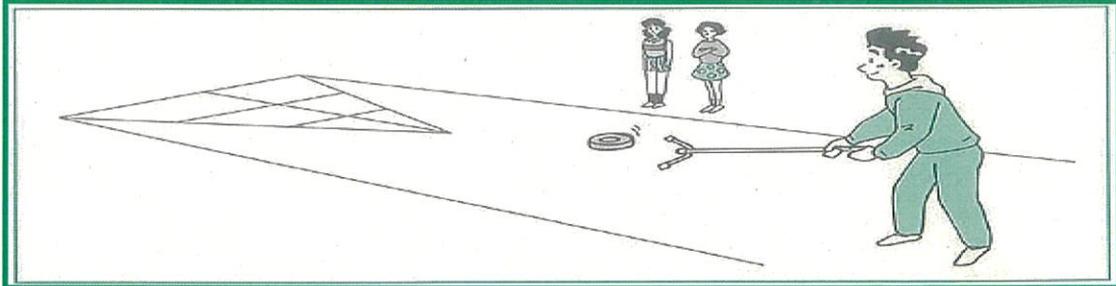
〈得点表の例〉

| | 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

コートの上でキューを使い、ディスク（円盤）をシュートするゲーム

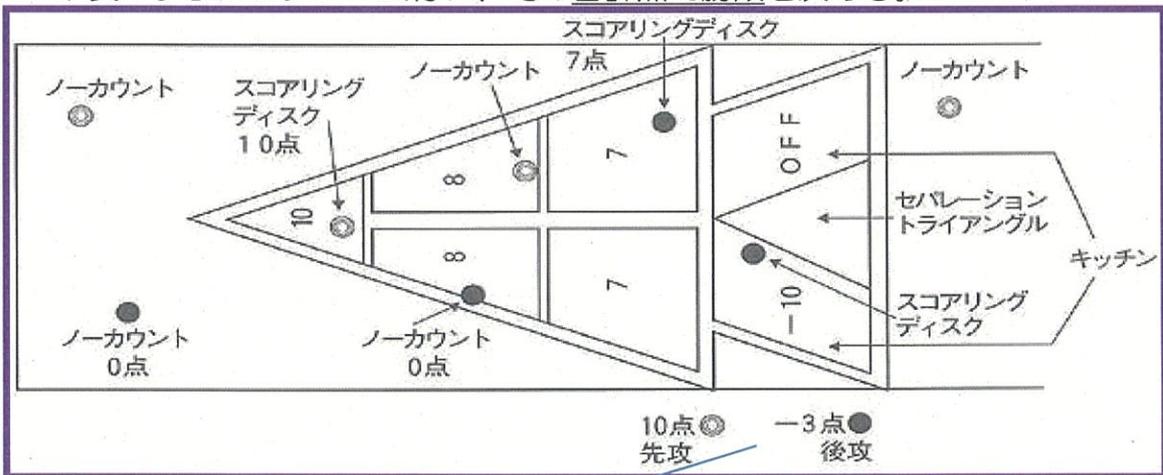


<用具>

(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。

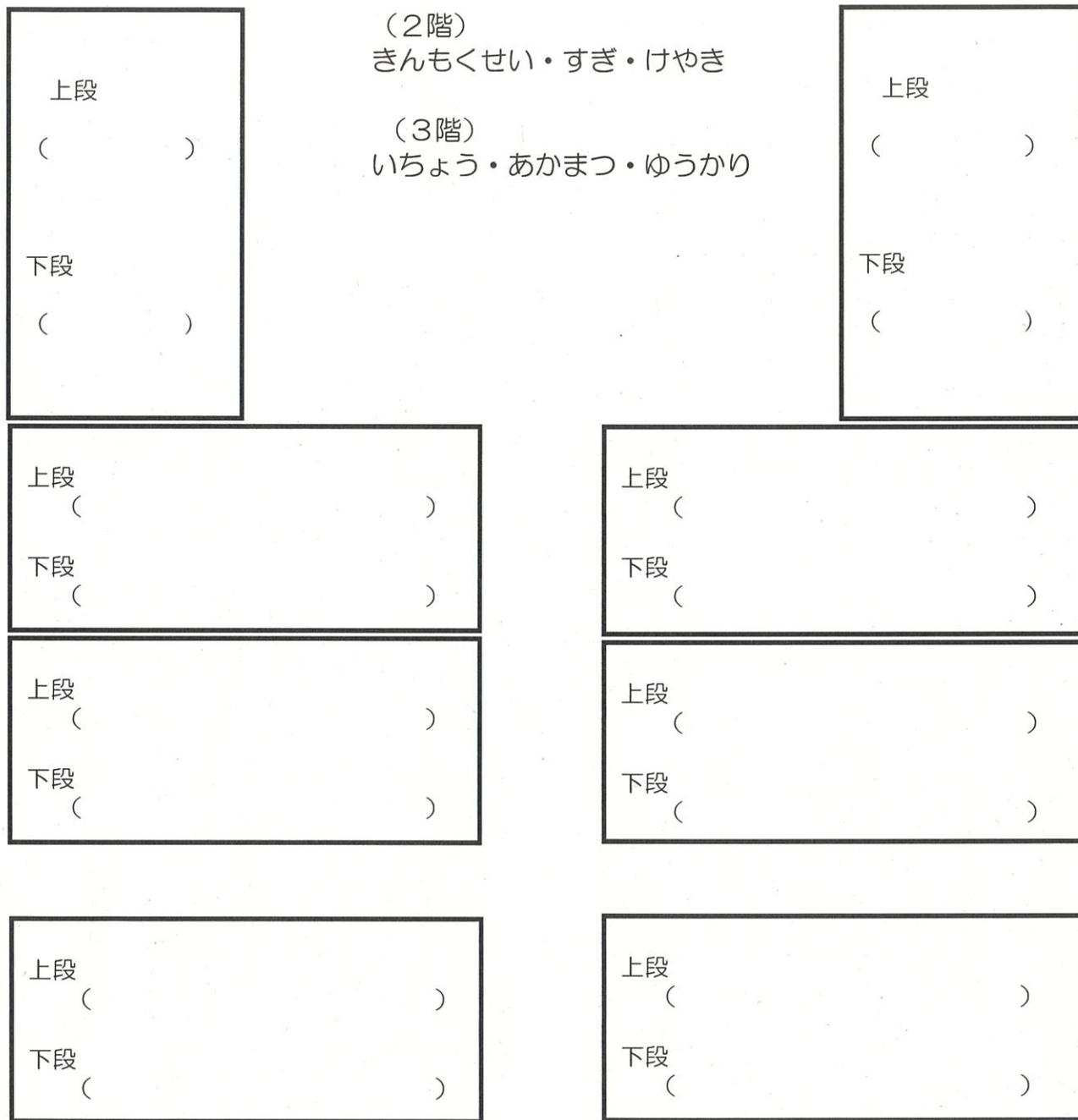


<得点表の例>

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

2段ベッド配置図

↑ 窓側

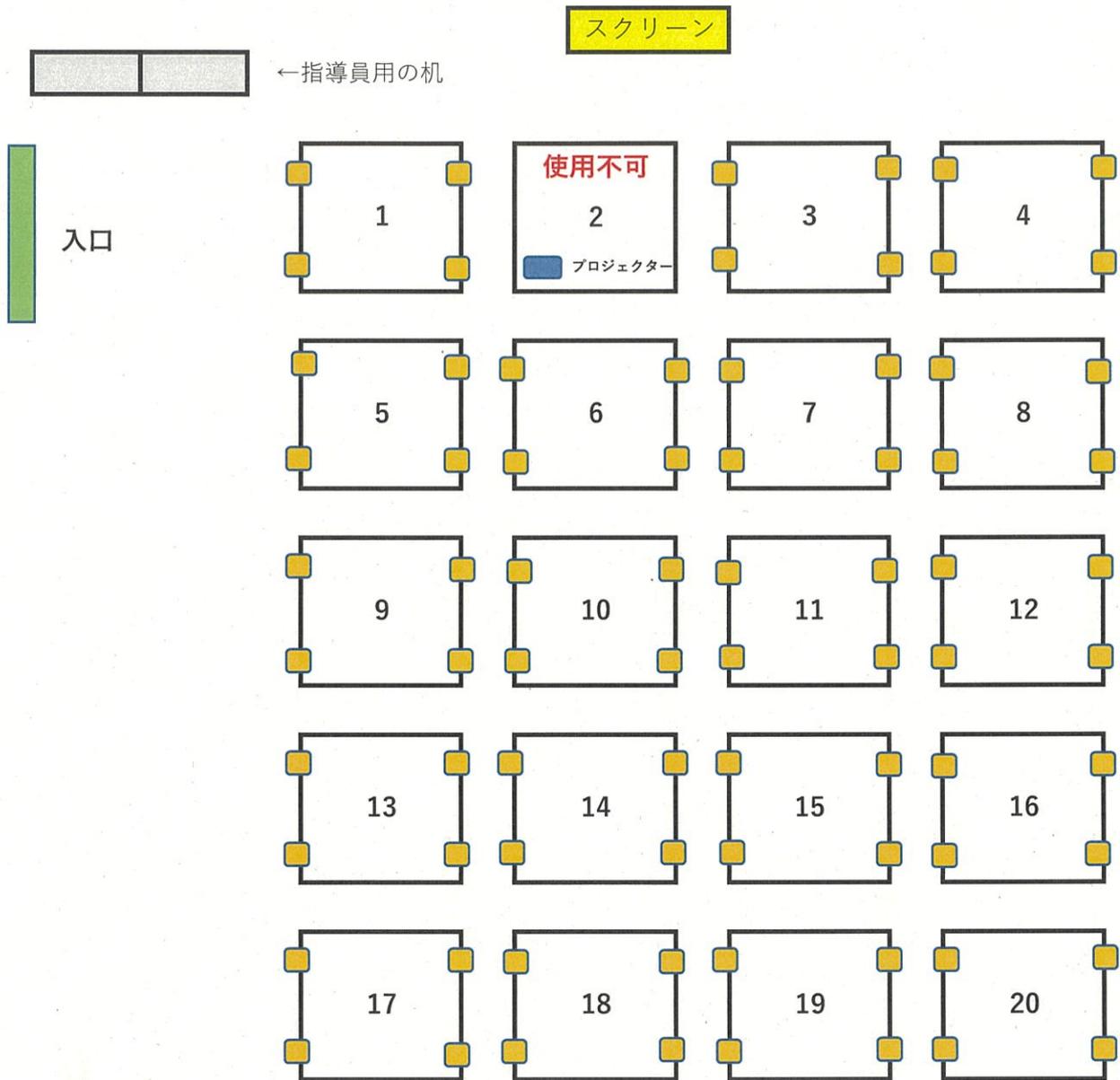


室内灯スイッチ●

↓ 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。