



青少年 夏のつどい

オーバーナイトハイク

学区説明会

今年の _____ 中からの参加人数は、

1年生 _____ 人

2年生 _____ 人

3年生 _____ 人 計 _____ 人

本日の配布物の確認



オリジナルタオル



しおり



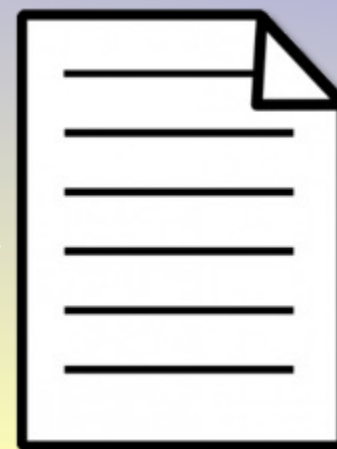
保護者の皆さまへ

本日の配布物の確認



オリジナルタオル

必ず**保護者**に渡すこと！



しおり

保護者の皆さまへ

本日の配布物の確認



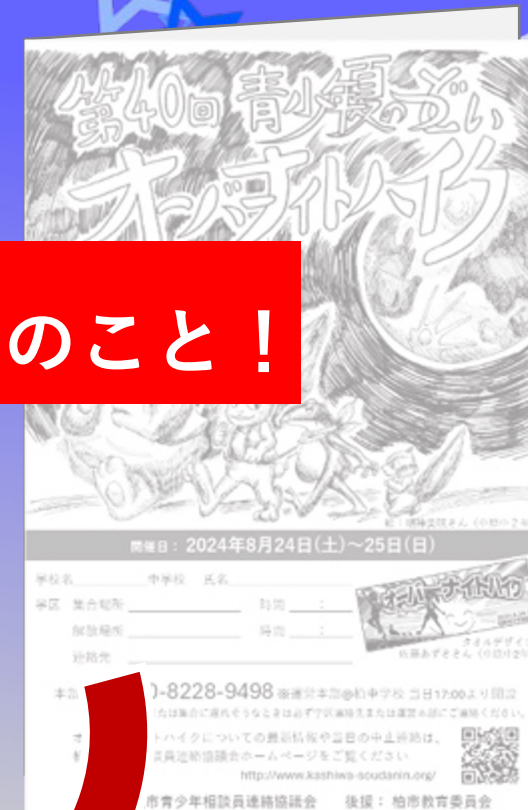
オリジナルタオル

当日持参のこと！

保護者

に記入してもらおう！

健康情報チェックカード	
生年月日	平成 年 月
ここ数日の体調	☐ 非常に良好 ☐ 良好 ☐ おおむね良好 ☐ やや不調 ☐ 不調
当日朝の体温	℃ ☐ 平熱
睡眠状況	前日の睡眠時間 : ~ : (計 時間くらい) ☐ よく眠れた ☐ 普通 ☐ あまりよく眠れなかった 当日の疲労 ☐ した ☐ しない
最近かかった病気	病名 () 病名 ()
持病	☐ あり ☐ なし 持病の名前 () 薬の持参 ☐ あり ☐ なし
アレルギー	食べ物 ☐ あり ☐ なし 内容 () 薬 ☐ あり ☐ なし 内容 () その他 ☐ あり ☐ なし 内容 ()
便秘	☐ 毎日必ず ☐ ほぼ毎日 ☐ 2日に1回くらい ☐ 3日以上ないときあり
発汗	☐ 汗がき ☐ 普通 ☐ あまりかかない
胃腸	☐ よく腹がなる ☐ たまに腹がなる ☐ めったに腹がならない
発熱	☐ よく熱が出る ☐ たまに熱が出る ☐ めったに出ない
スポーツ	☐ 常に行っている やっているスポーツ () ☐ たまに行っている ☐ ほとんどしない
その他特記 事項	
保護者氏名	



しおり

健康情報チェックカード
(しおりの最後のページ)

はじめに しおり表紙

表紙の空欄に、**この場で**自分で書きましょう。

・ 学校名 _____ 中学校 氏名 _____

・ 学区の 集合（場所） _____

（時間） * * : * *

解散（場所） _____

（時間） * * : * *

・ 学区連絡先 相談員 _____ ケータイ 0*0-*****-*****



絵：明神美咲さん（中原中2年）

開催日：2024年8月24日（土）～25日（日）

学校名 _____ 中学校 氏名 _____

学区 集合場所 _____ 時間 _____ :

解散場所 _____ 時間 _____ :

連絡先 _____

本部連絡先 090-8228-9498 ※運営本部@柏中学校 当日17:00より開設
※欠席または集合に遅れそうなときは必ず学区連絡先または運営本部にご連絡ください。

オーバーナイトハイクについての最新情報や当日の中止連絡は、
柏市青少年相談員連絡協議会ホームページをご覧ください
<http://www.kashiwa-soudanin.org/>

主催： 柏市青少年相談員連絡協議会 後援： 柏市教育委員会



今回のデザイン

しおり表紙 & タオル



明神美咲さん（中原中2年）



佐藤あずささん（中原中2年）

スタート～ゴール想定時間

しおり 1 ページ

中学校は、
グループ

スタート時間／柏駅

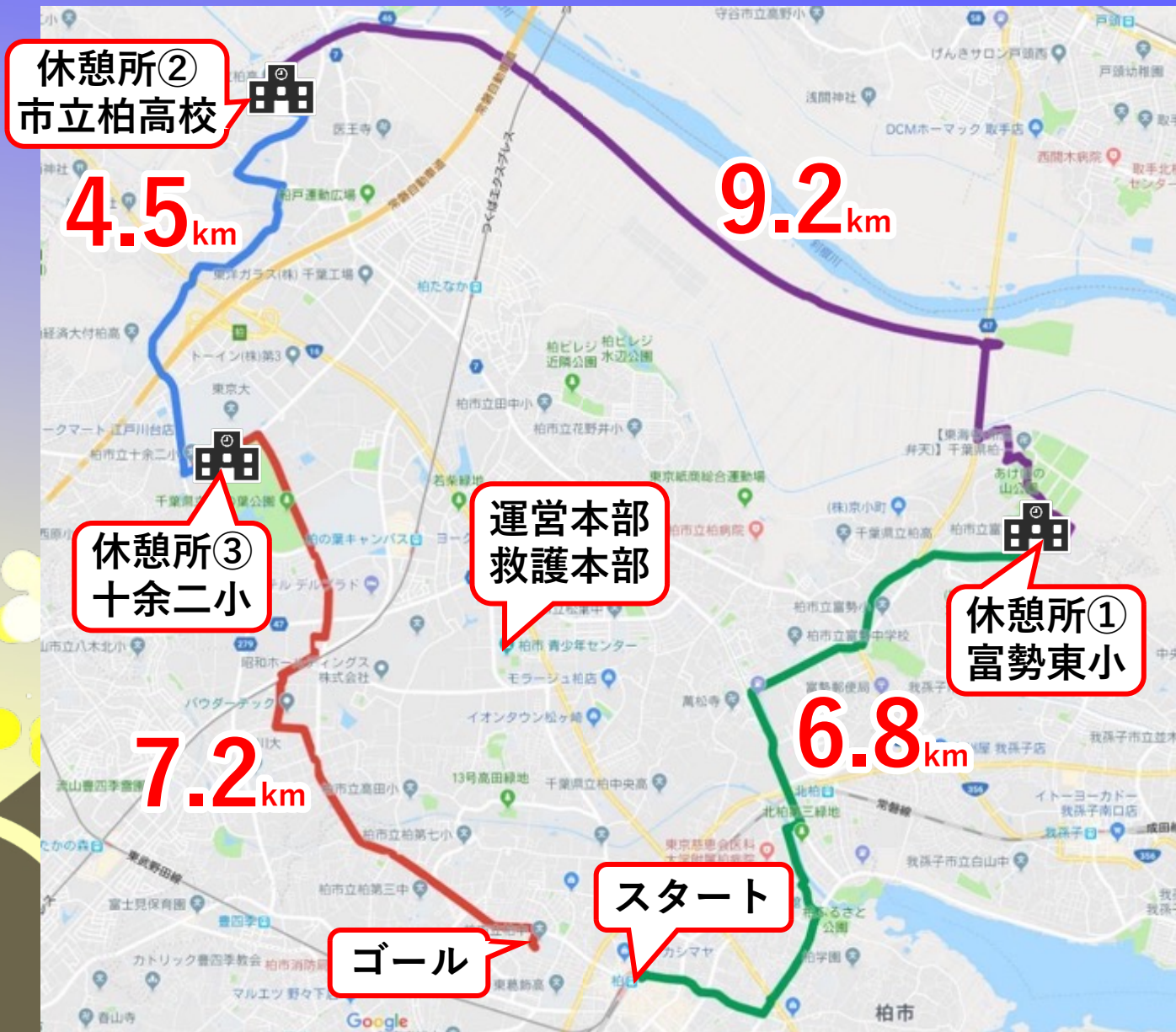
*** ■ ***
■

ゴール時間／柏中学校

*** ■ ***
■

チェックポイント		Aグループ		Bグループ	
		先頭班	最後班	先頭班	最後班
スタート 柏駅	受付開始	19:30		20:45	
	開会式	20:00		21:15	
	スタート	20:15	20:20	21:30	21:35
第一休憩所 富勢東小学校 30分休憩	到着	21:45	21:50	23:00	23:05
	移動開始	22:15	22:20	23:30	23:35
第二休憩所 市立柏高校 40分休憩	到着	0:20	0:25	1:35	1:40
	移動開始	1:00	1:05	2:15	2:20
第三休憩所 十余二小学校 40分休憩	到着	2:05	2:10	3:20	3:25
	移動開始	2:45	2:50	4:00	4:05
ゴール 柏中学校	ゴール	4:10	4:25	5:25	5:40
	閉会式終了 解散	4:40		5:55	

コースマップ しおり2ページ



総歩行距離

約 30 km

基本ペース

時速約 5 km

総歩行時間

約 6 時間

約30km の歩行とは しおり2ページ



例のココまで歩く



時速約 5 km の歩行とは しおり 2 ページ



一般的に大人の歩行速度は、

時速約 4 km 程度と言われる。 ※個人差あり

これと比べても、25%速い。 結構速い。

これを 約 6 時間 続ける

オーバーナイトハイクを

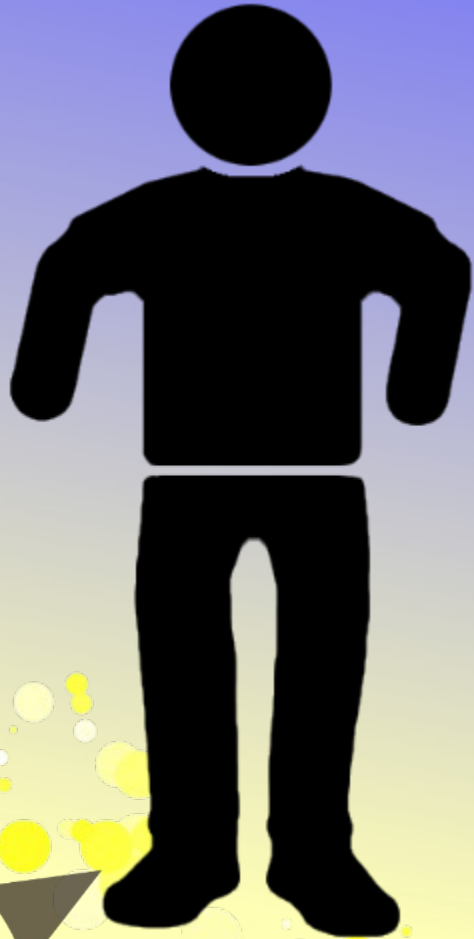
完歩

するための準備



服装

しおり 3 ページ



半そで

長ズボン



乾きの悪い生地
ジーンズ地など

靴下と靴

しおり 3 ページ



厚手



二重履き



極端に薄い、短い

履き 慣らした 運動靴



底が 厚く硬め

ランニングシューズ



底が薄くやわらかい

サンダルやファッションスニーカー



持ち物

しおり 3 ページ

両肩掛け
リュック



ワンショルダータイプ
などはNG

タオル



オーバーナイトハイクタオルを必ず持ってくる
必ず一度洗濯してくる

着替え



シャツは3枚持ってくるのがおススメ
気になる人は、替えの下着も持ってくる

- ✓ 雨で濡れないよう、ビニール袋に入れてくる
- ✓ 各休憩所に設置の更衣室で着替えられる

持ち物

しおり 3 ページ

長袖の上着



真夏でも明け方冷えることがあるので、用意すること
雨で濡れないよう、ビニール袋に入れてくる

軽食・ おやつ



おにぎりやチョコレートなど

飲み物



休憩所で配布するので、自分で持ってくるのは
1～2本でOK

水筒はカラになっても重いため、おすすめしない

持ち物

しおり 3 ページ

懐中電灯
+ 新品電池



新品の電池を入れて、点灯確認すること

雨具
ポンチョ



歩行中は傘は使用しない片手がふさがる
大人数での歩行では危険

ビニール袋 3 枚



靴・洗濯物・ゴミ用

持ち物

常備藥



生年月日	平成	年	月	日	
ここ数日の体調	☐ 非常に良好	☐ 良好	☐ まあまあ良好	☐ やや不調	☐ 不調
当日朝の体温	☐ ℃		☐ 不測		
睡眠状況	昨日の睡眠時間 〇 〜 〇 (時+分) 時間(くらい) ☐ よく眠れた ☐ 普通 ☐ あまりよく眠れなかった 毎日の覚醒 ☐ した ☐ しない				
最近かかった病気	胃腸炎 ()				()
	肺炎 ()				()
痔瘻	☐ あり ☐ なし 痔瘻の種類 ()				()
	薬治療 ☐ あり ☐ なし				
アレルギー	食物 ☐ あり ☐ なし 内容 ()				()
	薬 ☐ あり ☐ なし 内容 ()				()
	その他 ☐ あり ☐ なし 内容 ()				()
便秘	☐ 毎日必ず ☐ ほぼ毎日 〇日に1回くらい 〇日以上ないときもあり				
悪汗	☐ 汗がま ☐ 普通 ☐ あまり少ない				
背骨	☐ よく寝が楽なる ☐ たまに寝が楽なる ☐ めったに楽くならない				
尿頻	☐ よく尿が出る ☐ たまに尿が出る ☐ めったに出ない				
スポーツ	☐ 常に行っている やっているスポーツ ()				
	☐ たまに行っている ほとんどしない				
その他特記事項についてお問い合わせ先					
調査連絡先	電話番号		所属委員会		

持ち物

しおり 3 ページ



600g



400g



200g



100g



250g



350g



350g



150g
× 2



540g
× 2



5g × 2



200g



10g

これだけでも、合計 **4** kg

※いずれの重さも目安です。

持ち物 しおり5ページ

そしてさらに「帽子」を持ってくるください。



8月25日の日の出時刻は5:07です。

6時以降は、早朝でも厳しい日差しが想定されるので必ず！

持ち物 しおり 3 ページ



+



=



完歩のために、

とにかく余計なものは持ってこない

水分補給と味変について

しおり4ページ

3つの休憩所それぞれで、500mlペットボトルの水を、
1人1本ずつ合計3本配布します。

休憩所①
富勢東小

休憩所②
市立柏高校

休憩所③
十余二小

水分補給のためだけではなく、味変したい、塩分補給
などもしたい人には、粉末ドリンクがおすすめです。

- ✓ 塩分、糖分、アミノ酸、エネルギー補給など、目的に合わせて様々な種類があります。
- ✓ 1袋で500mlの使い切りタイプがおすすめ
- ✓ ボトルに入れるとき、リュックの中でこぼさないよう注意

当日の準備

しおり 4 ページ



十分な睡眠/昼寝も



当日は夕食を取って



元気に参加

事前の体調管理 で、とにかく元気に参加！

注意・禁止事項

しおり 4 ページ



スタートからゴールまで、
金銭・スマホ・携帯電話の
使用禁止



ミュージックプレーヤー・
ゲーム・デジカメ等は、
持って来ない



スプレー式鎮痛消炎剤
の使用禁止



住宅地では騒がない



休憩所のみトイレ可



ゴミは捨てず、持ち帰る

注意・禁止事項

しおり 5 ページ



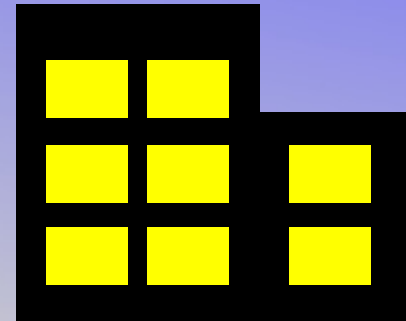
スタートからゴールまで、金銭・スマホ・携帯電話の使用禁止



皆さん



相談員



本部



皆さんの自宅

自宅との連絡は、
相談員・本部を通じて行うようにしてください。

歩行についての**特記事項**

しおりに書いてません。

- ✓ **友達れ**救護は**ダメ** → 救護車が足りなくなります
- ✓ ペースが遅れ、**後ろの学区に抜かれたら**救護
→ 歩行ペースを守りましょう
- ✓ 隊列内の連絡は、**バケツリレー**で
→ 前から後ろへ、後ろから前へ
- ✓ **テーピングや絆創膏**は、救護、学区の**大人が持ってます**
→ 必要な時に、声をかけてください

緊急時には ※引率の相談員の指示に従って落ち着いて行動 **しおり 5 ページ**

【熱中症が疑われる場合】



軽

- ✓めまい、たちくらみ
- ✓汗が止まらない



中

- ✓頭痛 吐き気 虚脱感
- ✓身体がだるい



重

- ✓意識がない けいれん
- ✓体温が高い
- ✓まっすぐ歩けない

20分以内に手当てが必要 → 近くの**大人**にすぐに声をかける

緊急時には ※引率の相談員の指示に従って落ち着いて行動 しおり 5 ページ

適切な飲み物で、こまめな水分補給を



○ おすすめ



スポーツドリンク



ミネラルウォーター

△ 悪くはないが



お茶類・コーヒー

✗ 不向き



炭酸・甘い飲物

緊急時には ※引率の相談員の指示に従って落ち着いて行動 **しおり 5 ページ**

【雨の場合】

- **カッパ**は、取り出しやすいよう、
リュックの上の方に入れておく。
- **濡れて困るものはビニール袋**に
入れてリュックに入れておく。
- リュックが濡れないように、
リュックの上からカッパを着る。
- 次の休憩所に速やかに移動する。

緊急時には ※引率の相談員の指示に従って落ち着いて行動 **しおり 5 ページ**

【雷の場合】



- 少しでも安全な場所に、**低い姿勢**で避難する。
- 低い姿勢を取るときには、寝そべらず、
両足を地面につけてしゃがむ。
- 指で**両耳の穴**をふさぐ。
- **樹木の4メートル以内**には近づかない

中止の場合は しおり 5 ページ

- 荒天等により中止となる場合には、
16:00にホームページにて告知します。
- また各学区の相談員より、個別に電話で中止の連絡をします。
- いずれもない場合は決行となりますので、
各学区の集合場所に集合してください。

柏市青少年相談員連絡協議会ホームページ

<http://www.kashiwa-soudanin.org/>

当日不参加または集合に遅れそうな場合はしおり5ページ

表紙にある **学区連絡先**

または

運営本部@柏中学校

に、必ず連絡してください。

当日写真の公開と事後アンケートのお願い

しおり 6 ページ

- ・終了後に、アンケートに実施



- ・当日の写真を見る・
ダウンロードできる
ページのURLと
パスワードをお知らせ



- ・9月公開予定



番外編



歩行についてのヒント 歩くテンポ

✓ 中学2年生の歩幅は 約 **69** cm

※あくまでも目安で、個人差あり

✓ オーバーナイトハイクの歩行スピードは、

時速約 **5** km = 分速約 **8,333** cm

分速8,333cm ÷ 69cm = **121** 歩／1分あたり



歩行について ～ 1分間に120拍って？

井上あずみ／さんぽ「となりのトトロ」より

Ado／夜のピエロ、宇野ゆう子／サザエさん、うるまでするび／おしりかじり虫、
King & Prince／Life goes on、欅坂46／不協和音、ジミー・ドット／ミッ
キー マウスマーチ、すとぷり／青春チョコレート、なにわ男子／初心LOVE、
乃木坂46／ここにはないもの、久石譲／崖の上のポニョ、松本梨香／めざせポ
ケモンマスター、まんが日本昔ばなし／にんげんっていいな、ゆず／夏色、
YOASOBI／好きだ、米津玄師／vivi、RADWIMPS／風たちの声、Little Glee
Monster／Join Us!

AKB48／恋するフォーチュンクッキー は**122拍/分**

おつかれさまでした！

8月24日(土)

**** : ****

に

元気に集合！！