



国立赤城青少年交流の家

入所オリエンテーション



谷のキャンプ場
(ウッドデッキ)

プロジェクトアドベンチャー (PA)

あかぎ自然学校センター棟

しらさぎフィールド

屋根付き広場

多目的フィールド

テニスコート

体育館

特別研修棟

サービス棟

講師棟

管理研修棟

談話棟

武道館

プレイルーム

ボランティア棟

アクティビティホール

营火場

つどいの広場

駐車場

**宿泊室では
飲食ができません
食べ物の持ち込みも
禁止です**

喫煙場所

- ①音楽室前
- ②体育館横
- ③プレイルーム前

飲食できる場所

- ①談話棟・・・廊下をはさんだ体育館の反対側
- ②談話室・・・各宿泊棟2階東階段前の部屋

標準生活時間

時刻	活 動	
6:00	起床 寝具整理・洗面・清掃	
7:00	朝のつどい 《つどいの広場（雨天時：体育館）》	
7:20	朝食	
8:00	午前の活動	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <退所日> 8:45 退所点検 9:30まで 荷物移動 宿舎カギ返却 </div>	
12:00	昼食	
13:30	午後の活動	
16:30	利用団体代表者会議 《講師ロビー》	
17:00	夕べのつどい 《つどいの広場（雨天時：体育館）》	
17:30	夕食	
19:00	<館内>	<野外>
20:30	夜の活動	
21:00		後片付け・清掃
21:30		
22:00	後片付け・清掃	
22:30	就寝準備	
23:00	消灯・就寝	

つどいは交流の場
全員参加です

注意！
22:00
カギが閉まります
防犯のため22:00
以降の出入りはできま
せん

22:30で
全館エアコンが
一旦切れます
深夜は省エネ運転
11月～4月20日
7月第3土曜～8月31日

※ただし、消灯も23時までで、
入浴は必ず23時までに終わってください。

フリータイム

入浴
3月～10月
17:30～23:00

11月～2月
19:30～23:00

はきもの

館内は土足OKですが…

野外活動のあと
館内に泥を持ち込まないように

体育館は体育館用シューズに履き替える

サービス棟1F

宿泊棟・レストラン

宿泊棟

食堂

リネン室入口



消火器



寝具1 借りるとき

シーツは
一人2枚
まくらカバーは
一人1枚

シーツは
一人2枚

5/6(日)
国立赤城
1回分330組

団体名の入った表示

シーツは一人2枚

まくらカバーは一人1枚

午後7時まで受け取ってください

寝具2 返すとき

シーツの返却

枕カバーの返却

汚してしまった
ものはこちら

軽くたたんで返却してください

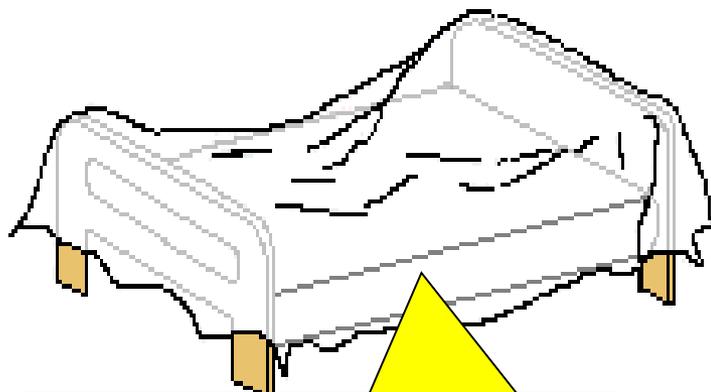
汚してしまったシ
ーツ・枕カバ
ーは、こちらの方
に入れてください！

汚してしまったシ
ーツ・枕カバ
ーは、こちら
に入れて

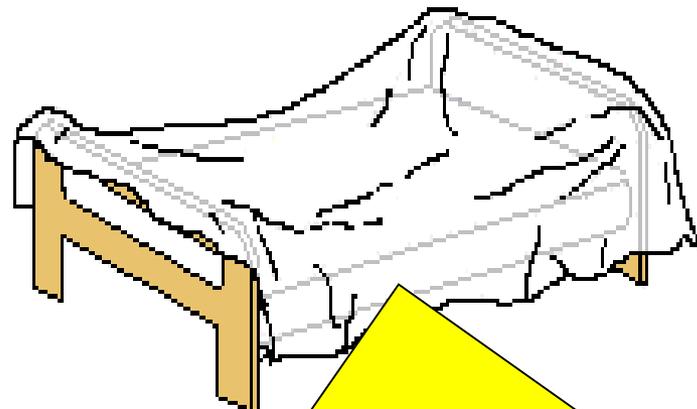
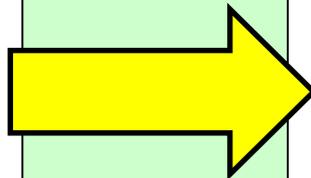
使用済み
マクラカバー
返却ワゴン



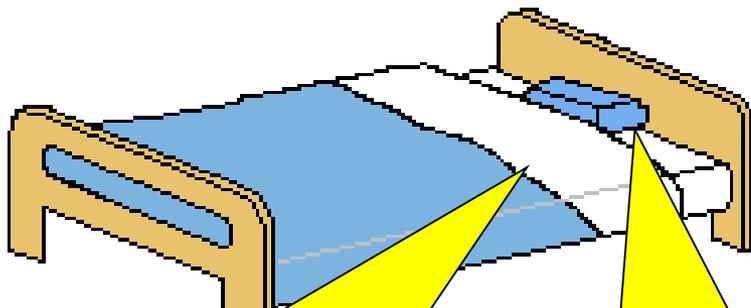
寝具3 使い方 (シーツとシーツの間に寝る)



① 1枚目のシーツ

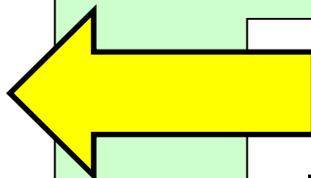


② 2枚目のシーツは頭側を長めに!



④ 頭側を折り返す

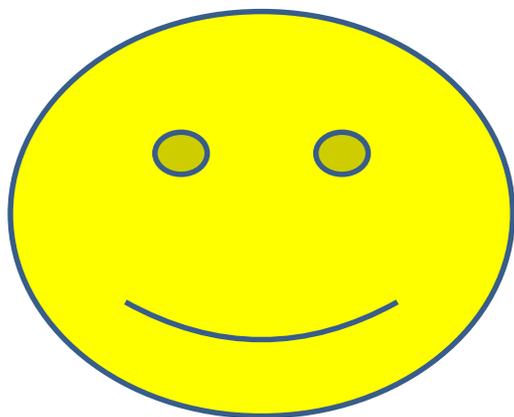
⑤ 枕カバーに枕を入れる



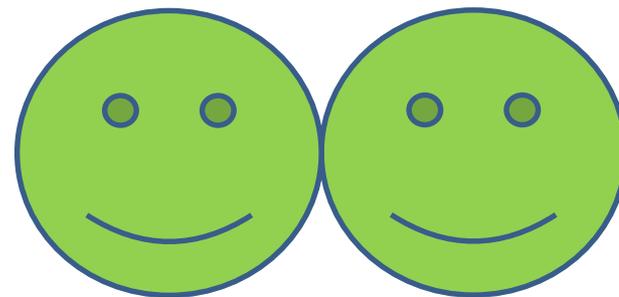
③ 毛布や布団をかける

肌や衣類が布団にふれないための配慮です。

寝具4 たたみ方



1人用



2人用

食事1 サービス棟2F

セルフ式

約250席



前へ

混雑しているときは、団体毎につめて座りましょう

食べ終わったら次の人に席をあげましょう

食事2 バランスのとれた食事



食事 片付け1

テーブルを台ふきで拭く



食事 片付け2

おぼん・食器の片付け



軽くすすぐ(食べ残しはここへ)



おぼんはそのまま



食器等の洗浄について
* コップは中身が入ったまま、上向きで手前のラックに!
* ぼし、スプーンは手前のラックに!
* 食器はシャワー(高圧)でなるべく全面に湯をかける!
* トレーは水流いしらいで、左右両サイドに!

宿泊棟 共有設備



掃除用具

洗面所

緊急内線電話

トイレ

どの棟も一番西側にあります

廊下・階段・トイレ・洗面所の電灯はオート

A・B 棟

洋室 4 人部屋



E棟へ

CDEとぼす

C・D 棟

和室 10 (4) 人部屋

寝具 両サイド各5

E棟とぼす

E棟2階

和洋室 9 (5) 人部屋



和洋室4人部屋もあります

3階とぼす

E棟3階

和室 10(4)人部屋

寝具 両サイド各5



浴室棟1



浴室棟2

かけ湯をしてから浴槽へ！

浴槽は滑りやすいので注意です！

シャンプー・ボディーソープあります！

浴室棟3

桶や腰かけは元の位置に！

水をよくふきとってから脱衣所に戻る！



**ドライヤーは備え付けを
使ってください！**

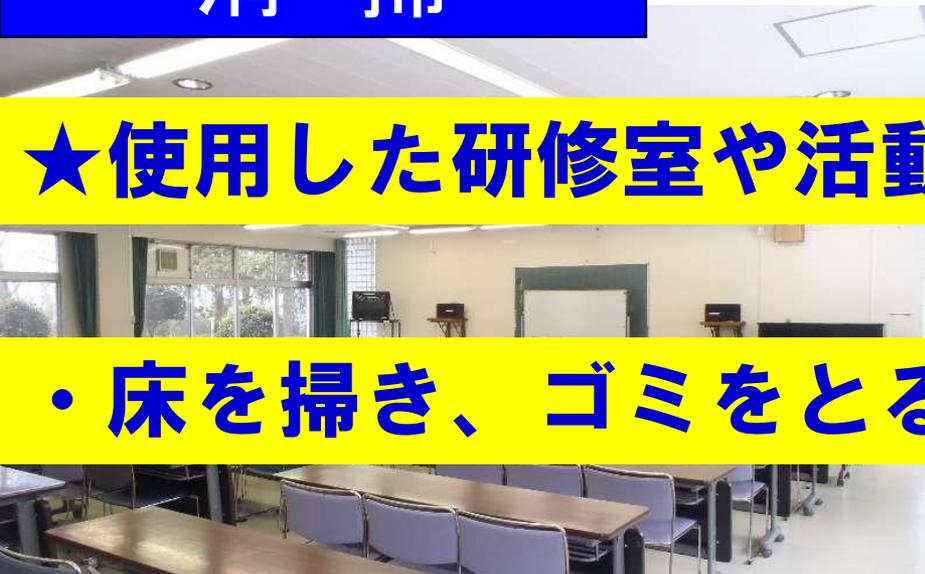
清掃

★使用した研修室や活動場所は最後に掃除を！

・床を掃き、ゴミをとる

・机が汚れていたら、雑巾でふく

・机やイスをそろえる



退所点検8:45



モップや掃除機でホコリをとる

廊下



階段



掃除機でモップのホコリを吸う



トイレ専用そうじ用具

トイレ



三角コーナーもきれいに



ふきん

洗面所



部屋



ベッドパッドとシーツも
ととのえる

布団の折り目をきれいにそろえる

避難経路1

キャンプ場

多目的フィールド

テニスコート

宿泊棟

A棟

B棟

C棟

D棟

E棟

浴室

ゴミ収集場

サービス棟

体育館

講堂

P

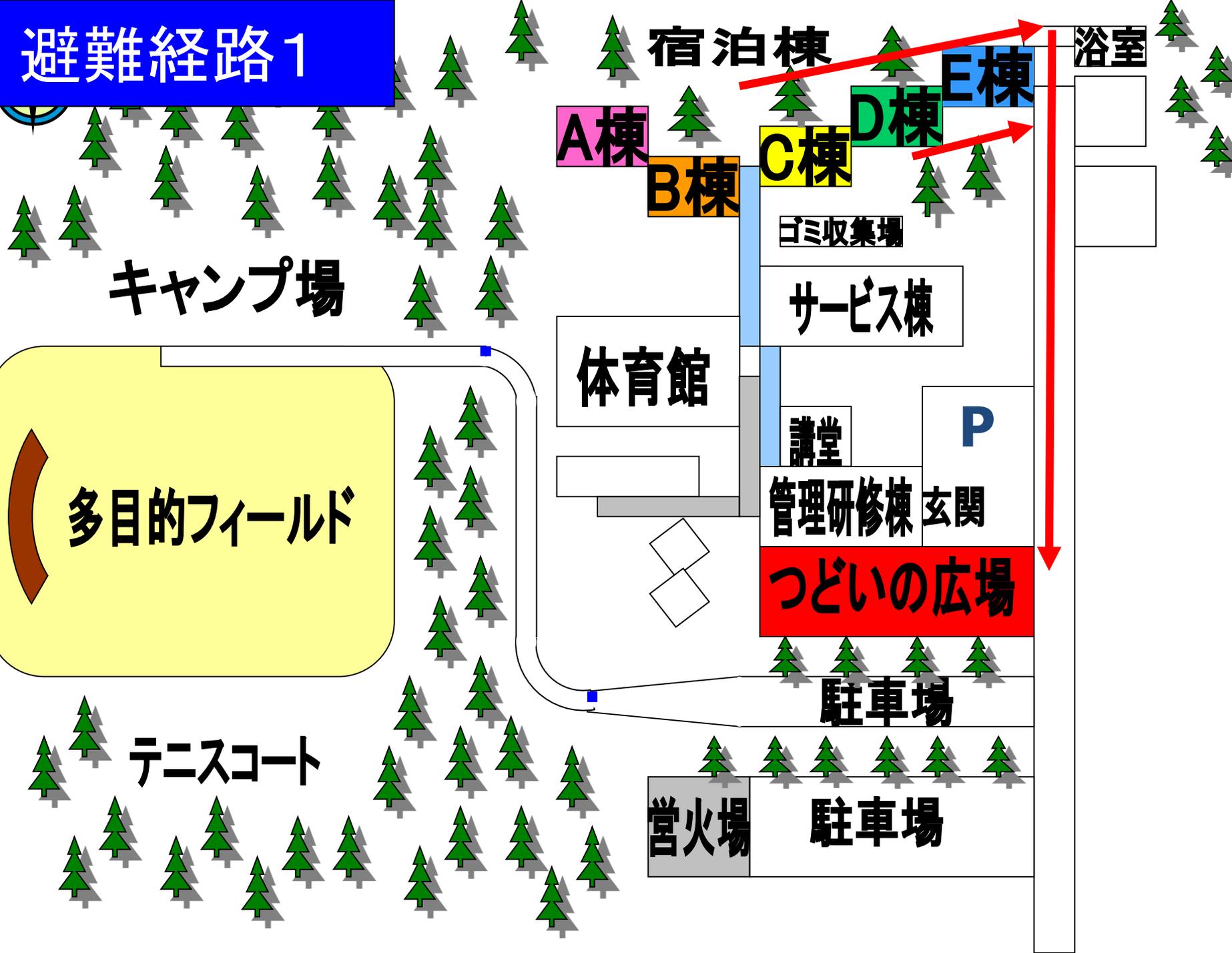
管理研修棟 玄関

つどいの広場

駐車場

営火場

駐車場



体温の上昇を防ぐために

体温の上昇と発汗による脱水は「熱中症」の危険性があります。以下のことに注意して楽しく運動をしましょう。

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

1

暑いとき、
無理な運動は事故のもと

2

急な暑さに
要注意

3

失われる水と塩分を
取り戻そう

4

薄着スタイルで
さわやかに

5

体調不良は
事故のもと

日本体育協会発行「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

こまめに水分補給しよう

汗で失われた水と塩分が補給できるイオン飲料を飲もう。

汗をたくさんかいたときに、一緒に塩分を補給しないで水だけを飲むと、体液が薄まるのを防ぐために、カラダの体液が減ってしまった状態から回復していないのにノドの渴きがおさまったりすることがあります。そうならないために水分補給にはイオン飲料がオススメです。

おすすめの飲料は？

塩分を0.1～0.2%と糖質を

含んだ飲料が効果的。

特に1時間以上の運動をする場合には

4～8%程度の糖質を含んだものが

オススメです。※日本体育協会推奨

市販の飲料を
チェック!



ナトリウムが
100ml中に
40～80mg
入っていれば
0.1～0.2%の
食塩水に相当。



青少年教育施設

◎多くの人が、学習や研修、体験活動のために使う施設です。

- ・お互いにゆずり合って、気持ちよく使いましょう。
- ・お互いにあいさつをしましょう。
- ・自分のことは自分でしましょう。
- ・次に使う人のことを考えて片付けをしましょう。
- ・みんなの施設です。大事に使いましょう。



ようこそ冒険と創造の森へ



国立赤城青少年交流の家