

アウトドアスポーツ & キャンプ

自然で遊ぶ



野外炊飯やスラックライン、モルック etc...食べる・遊ぶ・楽しむ！
自然豊かなキャンプ場で、家族と一緒に楽しい思い出をつくろう！

2024. **11/10** 〈日〉 in 閑乗寺公園
10:30~16:00 (南砺市井波外2入会1番地)

参加者
募集中

- 申込方法 / 右記 QR コード、または福光体育館窓口にて(先着順)
- 申込締切 / 11/3(日)まで
- 参加費 / 1組 2,500 円 (税込)
追加の場合、小学生 1,000 円/人
大人 1,500 円/人
- 定員 / 親子 30 組 60 名
- 対象 / 小学生と保護者
- 主催 / NPO 法人福光スポーツクラブ TEL 0763-52-2831



申込はこちら

タイムスケジュール

※時間や内容が変更となる
場合がございます



受付（現地集合） 10：30～11：00



アイスブレイク・自己紹介ゲーム 11：00～11：30

初めて会うお友達や他のご家族との交流や
グループに分かれ協力して行うゲーム等を行います
※アイスブレイクとは、緊張した雰囲気を和ませるために実施する、
短いゲームやクイズ、運動のことです



火起こし体験・野外炊飯 11：30～13：30

火起こしから簡単な調理まで体験します
完成後は、みんなで楽しく BBQ！



アウトドアスポーツ体験 13：30～15：00

スラックラインやモルックなどのアウトドアスポーツや
トランポリンなどのスポーツ体験を行います



片付け・解散 15：00～16：00

【指導者】
島田 敏彦 氏
(アウトドアライフとやま代表)

持ち物・服装

- ・動きやすい服装、靴（サンダル不可）
- ・タオル
- ・雨具

※野外炊飯の材料はこちらで準備します
飲み物も準備しますが、数に限りがございますので
必要な方はご持参ください



荒天時について

- ・小雨決行
※一部内容が変更となる可能性があります
- ・中止の場合は、当日 AM8：00 までに
福光スポーツクラブ HP にてお知らせ
します
それ以降は現地にてお知らせします

National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」



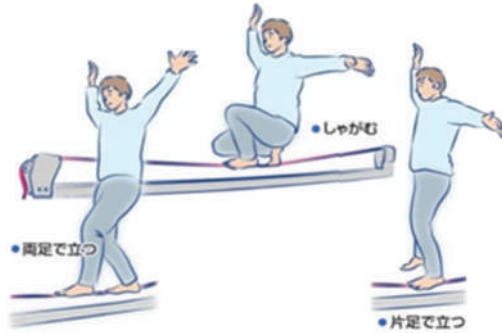
◇この活動では、子どもゆめ基金への報告のために写真撮影を行います。
提出された個人情報(写真)は、「(独)国立青少年教育振興機構が保有する
個人情報の適切な管理に関する規定」に基づき、子どもゆめ基金助成業務以外の目的には
使用されません。

スラックラインとは？

教室では毎週「スラックライン」に挑戦できます

5m幅のラインの上で、片足でバランスをとったり、あるいたりするスポーツです。慣れてきたら、ジャンプや回転などのトリックに挑戦し、楽しめます。

誰でも体幹を鍛えることができ、運動不足解消にもなります。子どもから大人まで、ぜひ一緒にバランス感覚を養いましょう！



10級	片足立ち（利き足）5秒
9級	片足立ち（逆足）5秒
8級	両足立ち 5秒
7級	3歩前進→5秒静止
6級	7級を連続2回
5級	6級の後、3歩前進
4級	10m前進
3級	7級の後、ジャンプ
2級	7級の後、ジャンプ2回
1級	7級の後、しゃがむ

モルックとは？

フィンランド発祥の木の棒を使ったスポーツです。ボウリングのように、下から木の棒（モルック）を投げ、数字が書かれたピン（スキttl）を倒しながら得点を競います。

誰でもすぐに覚えられる簡単なルールです。倒れたピンの数や書かれた数字で得点を計算します。どのピンを倒すか考えながら、先に50点ぴったりにした人（チーム）が勝ちです。



キリトリ線

申込書・食物アレルギー事前調査票 ※裏面もご記入ください

(フリガナ) 参加児童氏名			性別	男性・女性
学校・学年	小学校		年生	
(フリガナ) 参加保護者氏名			性別	男性・女性
連絡先（電話番号）				
緊急連絡先	氏名		続柄	
	電話番号			

本調査票は、食物アレルギーのあるお子様の活動中における食の安全を確保するための資料とすることを目的とし、指導者及び当クラブにおいて共有するものです。その他の目的に使用することは一切ありません。

また本調査票は、個人情報の取扱いに留意の上、各機関・施設において責任をもちまして保管・処分いたします。

以上の個人情報の取扱いに同意の上、ご署名いただき事前調査票を提出願います。

2024年 月 日

保護者署名



教室紹介



★アウトドアスポーツ教室★

ベルト状のラインを歩いたり、トリックする“スラックライン”や、
いろいろなアウトドアスポーツを楽しめます！ 親子での参加も大歓迎です

対象：小学生以上（大人も可）	定員：25名	開講日：前期 5～7月
時間：水曜 19：30～20：30	場所：福光体育館アリーナ	後期 9～12月
回数：10回〔2期〕	料金：1,500円/各期	
講師：島田 敏彦〔アウトドアライフとやま代表〕		

後期教室開講中 体験・見学大歓迎！



キリトリ線

①現在、医師に「食物アレルギー」と診断され、通院していますか。

- ・定期的に通院している
- ・1年以上、通院していない
- ・食物アレルギーはない

②医師より除去が必要と診断されている食材について、除去該当欄の除去の可否に「○」をつけてください。

※食材の過熱・非加熱等調理方法に関わらずアレルギーを起こす食材についてお答えください。

アレルギー物質		除去該当欄	
1	卵	・除去が必要	・除去は不要
2	牛乳	・除去が必要	・除去は不要
3	小麦	・除去が必要	・除去は不要
	しょうゆ	・除去が必要	・除去は不要
4	そば	・除去が必要	・除去は不要
5	落花生	・除去が必要	・除去は不要
6	えび	・除去が必要	・除去は不要
7	かに	・除去が必要	・除去は不要

上記以外に、医師により除去が必要と診断されている食品がある場合は、お申し出ください。

③食物アレルギーの症状が出た場合の治療薬はお持ちですか。

- ・はい（飲み薬・注射）
- ・いいえ

「はい」とお答えになった場合、薬剤使用のタイミング、病院受診のタイミングについて主治医の指示を受けておいてください。