

# ソロキャンプ(ツインキャンプ)

国立花山青少年自然の家

## 1 活動の概要等

夜、一人森の中にたたずむと、自然はたくさんのことを教えてくれます。森を駆け抜ける爽やかな風のおい。肌をつつむ冷たい空気の感触。全ての音を吸い込む森の静けさ。空を覆うほどの満点の星空。暗闇の中で活動する動物たちの息づかい。大自然の中での自分という存在。このように、自然の中でゆったり過ごすことで、普段置き忘れていた何かを取り戻すことができるきっかけをつかむことができます。

ソロキャンプでは、自然とじっくり触れ合うことができます。また、孤独からくるストレスや時間と向き合い自分を振り返る機会になります。この活動を通して、自然のかわりに気づく機会とします。

## 2 時期・時間

年間を通して活動できます。

1泊

## 3 活動場所

青少年自然の家周辺 青少年自然の家キャンプ場 営火場 等

## 4 準備

青少年自然の家で貸し出しできる物	利用者で準備する物
無線 シュラフ ブルーシート 紐 銀マット ランタン ホイッスル	野外に適した服装 雨具 軍手 非常食 水筒 救急薬品等

## 5 実施例

### 【ソロキャンプ】

#### <上級ソロキャンプ>

- ・ ソロサイト（ソロの場所）を事前に決めます。地図等を利用してそこまで行き、一定期間が経過したと思ったら自分で元の場所に戻ってくるやり方です。
- ・ ソロサイトは、オリエンテーリングのポイントやウォークラリーのポイントを利用しましょう。
- ・ ソロサイトは一人一人が自分で決めてください。
- ・ 人数が多いときには、1つのポイントに数人ずつ振り分け、ポイントの周りにキャンプするようにします。
- ・ 指導者はいくつかのポイントの中央にあたる部分でキャンプし見回り等を行ってください。
- ・ 一人一人が集合時刻を自分で決めて、時計を持たずに行動し時間に合わせて戻ってくるようにします。次の活動への影響がある場合、時計を持って行動するようにしてください。
- ・ ストレスを与えないために、時計を持って活動することもよいです。

#### <中級ソロキャンプ>

- ・ ソロサイトまで指導者が連れて行き、迎えにくるまで同じ場所で待っているやり方です。
- ・ ソロサイトは、オリエンテーリングのポイントやウォークラリーのポイントを利用しましょう。
- ・ ソロサイトは一人一人が自分で決めてください。

#### <初級ソロキャンプ>

- ・ キャンプ場や営火場を利用して同じ場所でソロキャンプするやり方です。

#### 【ツインキャンプ】

- ・ ソロキャンプを一人でできない場合に二人で行うやり方です。

#### 【ソロ体験】

- ・ 1泊しないで1時間から2時間程度で実施するやり方です。
- ・ ナイトハイクやウォークラリーのコースの上に配置し、時間になったら迎えに行く方法があります。
- ・ 平坦な山林の中で、指導者のライトが見える場所の中でポイントを決め、時間になったらホイッスルで呼び集める方法があります。

### 6 留意点

- ・ ソロサイトは、お互いに見えない場所を選んでください。  
(最低20~30M離します。)
- ・ 食料は、非常食と水を最低限携行しましょう。
- ・ 持ち物は必要最小限にして、余計な物はもっていかないようにします。
- ・ マムシや熊等の危険動物の確認を必ず行います。
- ・ 緊急用にホイッスルを携帯し、命にかかわる危険があった場合吹くようにしてください。
- ・ 安全のために、指導者は夜間巡視を就寝直前に行います。
- ・ ソロキャンプが終わったら、ふりかえりの場を設定するとより効果的です。