

## しまなみ海道横断サイクリングで学ぶ

# CI・D2・D1 指導者フォローアップ講習会

## キャンプインストラクター養成講習会同時開催

### ●リーブノートレイスワークショップ修了証取得

サイクリストの聖地、あこがれの「しまなみ海道」(87.7km)を2泊3日キャンプ泊で横断しながら、キャンプ指導者に必要な知識や技術を再学習します。また、世界90か国以上で普及している環境倫理プログラムリーブノートレイスも実践的に学びます。資格取得後指導機会がない方や資格を活用できていない方、より深く学びたい方、他の指導者との交流やつながりを作りたい方など、キャンプ協会指導者としてのネットワークの再構築も目指します。 しまなみ海道横断

大阪 YMCA 総合研究所加盟団体等

- [指導法] ・日本キャンプ協会課程認定団体 (キャンプ指導者養成)
- ・Wilderness Education Association Japan 団体メンバー (野外教育指導者養成)
- [環境倫理] ・LEAVE NO TRACE Japan 団体エデュケーショナルメンバー (環境倫理指導者養成)
- [安全] ・MFA MEDICI First Aid®トレーニングセンター (救急法講習、インストラクター養成)
- ・Wilderness Medicine training Center 講習実施団体 (野外救急法)

## 実施要項

- 主催：大阪 YMCA 総合研究所 指導者養成事業 ※青字はハイパーリンク (サイトへ接続します)
- 共催：広島県キャンプ協会西部支部
- 協力：愛媛県キャンプ協会
- 後援：(公社)日本キャンプ協会 ビジョン2025推進事業  
鳥取県キャンプ協会 山口県キャンプ協会 高知県キャンプ協会 島根県キャンプ協会
- 日時：2025年2月22日(土)～24日(祝)2泊3日  
22日(土)10時 尾道港レンタルサイクルターミナル集合 (JR尾道駅前) 福岡/大阪より当日朝出発で到着可能  
24日(祝)15時 JR今治駅前解散 福岡、広島、兵庫、大阪、東京方面への高速バス、尾道行き高速バスあり
- 会場：しまなみ海道 (広島県尾道市～愛媛県今治市)
- 宿泊：1日目 瀬戸田サンセットビーチ、2日目 見近島キャンプ場
- 対象：キャンプインストラクター、キャンプディレクター2級、キャンプディレクター1級指導者  
※年度会費納入済みの方
- 定員：12名 (最少催行6名) 先着順  
※キャンプインストラクター養成講習受講者を含む
- 受講料：22,000円  
※テキスト「キャンプ指導者入門」第5版2,200円(税込み)をお持ちでない方は購入が必要です  
※レンタルサイクルを利用される方は、集合解散場所で各自でレンタル返却してください  
レンタル料：クロスバイク3,000円/日(税込)×3日間  
※自転車の持ち込みも可能ですが、各自で運搬等手配してください
- 締切：2025年1月31日(金)17時  
キャンセル規定を設けています。申込時にご確認ください
- 申込：申込フォームよりお申し込みください
- 問合せ：outdoor-training@osakaymca.org または 080-9064-4325 (公用携帯)

### YMCAが実施するフォローアップ講習の特徴

- ・しまなみ海道を自転車で2泊3日キャンプ泊と横断しながら楽しく学び、新たな指導者ネットワークを構築します。
- ・キャンプインストラクター、ディレクター2級、ディレクター1級養成講習会の指導経験があり、組織キャンプ、野外教育指導者養成、環境倫理指導者養成、救急法講習を担当する経験豊富な指導者が、受講する個々の方に応じてフォローアップします
- ・教授法、指導理論、キャンプ及び関連する知識、野外生活技術実践的に学習・復習します
- ・環境倫理プログラムリーブノートレイスを体験しワークショップ修了証を取得します
- ・食事はグループ調理と受講者自身が食材を持参するソロクッキングです
- ・野外生活装備 (テント、マット、寝袋、バーナー、コッヘル) は持参/無料で貸し出しします
- ・講習終了後も専用サイトで学びをサポートし、救急法やリーブノートレイス講習の案内や指導機会の提供、D2、D1取得への支援をします

## 内容

キャンプインストラクター養成 — 日本キャンプ協会

- 1.理論 キャンプの特性、キャンプの対象、キャンプの指導、キャンプの安全
- 2.実技 様々なアクティビティ、キャンプの生活技術、キャンプの安全

キャンプディレクター2級、1級指導者に求められる知識と技術、指導の実際

リーブノートレイスワークショップ — LEAVE NO TRACE Japan

リーブノートレイスの理解とプログラム体験 事前準備、講習全体を通して

## サイクリングについて

- ・ 尾道港（向島へは渡船）から今治駅までのしまなみ海道サイクリングコース（約 87.7 km）を走ります
- ・ 3日間各日 30km 程度を走ります（初心者は一般的に1泊2日で走破します）途中で休憩や講義を含みます
- ・ 集合解散場所でレンタルサイクルをご利用いただけます（ヘルメット無料）
- ・ ヘルメット着用必須です 自転車持ち込みの方はヘルメットもご持参ください
- ・ サイクリング中は、並走車にキャンプ道具他荷物を預けることができます

## 撮影について

- ・ 講習中の様子を講師が撮影し、YMCA、日本キャンプ協会、広島県キャンプ協会、Leave No Trace Japan の広報に利用する場合があります
- ・ 受講者の皆様の撮影については全員の同意が得られた場合可能とします
- ・ 講習の全録画、全録音、リアルタイムでの SNS 等アップは禁止します

## ルールとマナー

- ・ 講習会中は終日禁煙です
- ・ 講習会中の外出は原則できません
- ・ 指導者にふさわしい服装、言動をお願いいたします

## 宿 泊

- ・ 宿泊はテント泊になります。テント、スリーピングマット、寝袋を貸し出します
- ・ 寝袋、スリーピングマットをお持ちの方は持参して自分のものをご利用いただいて結構です

## 入 浴

- ・ 1日目は近隣にある民宿で入浴が可能です 入浴料 500 円 ※各自支払い
- ・ 2日目は入浴はありません（3日目今治駅周辺に温泉があります）

## そ の 他

- ・ キャンプの事前準備、キャンプ中の行動は Leave No Trace の7つの原理を参考にします

## 食 事

- ・ 講習中の昼食（2食）は、サイクリング中に島内の商店などで購入して飲食します。サイクリングとその土地の食や文化を楽しみます。
- ・ 講習中の夕食（2食）は、グループ自炊します。食材一式を提供します
- ・ 講習中の朝食（2食）ソロ自炊となります。食材、調味料等全て持参してください
- ・ シングルバーナー、コッヘル（1～2人用の鍋）を貸し出します。お持ちの方は持参して自分のものをご利用いただいて結構です
- ・ シングルバーナーガスカートリッジは有料（660円／1缶）となります
- ・ おいしく必要なカロリーが摂取でき、調理が簡単で、環境への負荷がミニマムになることを考えて、メニューと食材を決めてください。なるべくコッヘル1つで調理できると良いですが、お湯だけ沸かしてレトルトだけ、カップラーメンだけ、缶詰めだけはご遠慮ください
- ・ 自炊はキャンプ場内で行い水道がありますが、ナルゲンボトルに入れて運びます
- ・ 保冷が必要な食材は、並走車内のクーラーボックスをご利用いただけます。記名したビニール袋などをご準備ください
- ・ お茶、コーヒー等の飲み物はご持参ください。持参する食材と同じく、ごみを出さない／減らす／適切に処理することを考慮したものをお選びください

## 食事一覧

	1日目	2日目	3日目
朝食	-	ソロ自炊（持参）	ソロ自炊（持参）
昼食	購入（各自）	購入（各自）	購入（各自）
夕食	グループ自炊（提供）	グループ自炊（提供）	

## 持ち物

サイクリング中は、並走車にキャンプ道具他荷物を預けることができます

✓	品目	備考 LNT 7 原則 1 事前の計画と準備
	防風ジャケット	サイクリング
	ズボン/ジャージ	サイクリング 動きやすいもの
	吸汗速乾性インナー	サイクリング
	帽子	サイクリング ヘルメット下に着用する場合は薄手
	イヤークォーマー	サイクリング 必要な人
	ネックウォーマー	サイクリング 必要な人
	フェイスマスク	サイクリング 必要な人
	グローブ	サイクリング 保温性のあるもの
	サングラス	サイクリング
	靴下	サイクリング
	運動靴	サイクリング
	リュックサック (小)	サイクリング、キャンプ
	Tシャツ (半そで、長袖)	キャンプ 着替え
	長ズボン	キャンプ 保温性のあるもの
	フリース	キャンプ 防寒着
	ダウンジャケット	キャンプ 防寒着
	靴下	キャンプ
	運動靴	キャンプ サイクリングと同じでも可 動きやすいもの
	雨具 (上下セパレート)	サイクリング、キャンプ
	ヘッドライト (予備バッテリー含む)	両手が使えるヘッドライトが望ましいです
	ロープ (長さ 2m,太さ 6mm 以上)	ロープワーク用
	軍手	野外炊事用 綿 100% 滑り止めゴムのないもの
	カイロ	必要な人
	筆記用具	
	スマートフォン	
	スマートフォン用バッテリー	
	タオル	
	洗面用具	
	ビニール袋 45ℓ 3枚程度	荷物の防水やごみ入れに
	ジップロック (S,M,L) 各2枚程度	トレイルフードを入れたりします
	1ℓ以上のウォーターボトル	ナルゲンボトルがのぞましい
	ファーストエイドキット	
	マッチ (ライター)	
	布巾、雑巾	
	ナイフ (調理用)	
	まな板	
	はし、フォーク、スプーン	使い捨てでないもの
	ゴムへら	
	食器 (お皿、お椀など)	
	自炊食材・調味料 (2食分)	前述の資料を確認の上ご持参ください
	トレイルフード	サイクリング時のエネルギー補給用お菓子類
	保険証	
	受講料	合計 22,000 円 ※現金のみ 釣銭のないように
	テキスト代「キャンプ指導者入門」第5版	お持ちでない方 2,200 円
	自転車レンタル料	クロスバイク 3,000 円/日 (税込) ×3 日間
	食事代 (昼食 3 回)、入浴料	各自支払いとなります

※その他、必要と思うものがあればご持参ください

以下のサイト (動画) を必ずご覧になり、その上で各自工夫してご準備ください

【#1 キャンプの準備の仕方】

登山やキャンプの事前の計画と準備の仕方



【#2 登山とテント泊】

自然に影響の少ない山の登り方とテント設営



食材の購入・食事作り、メニュー例については、事前に以下の動画（QRコードより）をご覧ください。LEAVE NO TRACEの実践となります。「山飯」等で検索すると他の情報を得られます。

**ゴミを出さないために**

#3 キャンプゴミの処理 キャンプでゴミを出さない処理の方法



**参考メニュー**

トマトソースパスタの作り方



ホワイトソースパスタの作り方



パンの作り方



おかゆの作り方



トレイルフード



プログラム (予定)

<p style="text-align: center;"><b>1日目 2月22日 (土)</b></p> <p style="text-align: center;">日出：6:44 AM 日入：5:49 PM</p> <p style="text-align: center;">月齢：23.6 月出：2:13 AM 月入 11:46 AM</p>		
10:00	尾道港レンタルサイクルターミナル集合 受付、自転車レンタル手続き 開講式、オリエンテーション	実技【さまざまなアクティビティ】(3.0) ・アイスブレイク ・サイクリング 理論【キャンプの特性】(0.5) ・環境倫理
11:00	駅前渡船乗船 しまなみ海道横断出発 1日目 (約 30 km)	
12:00	昼食 (島内で各自購入)  しまなみ海道横断	
14:00	瀬戸田サンセットビーチキャンプ場着 テント設営	実技【キャンプの生活技術】(1.5) ・ロープワーク ・テント設営
15:00	入浴	
16:30	野外炊事	実技【キャンプの生活技術】(1.5) ・野外炊事 グループ炊事 理論【キャンプの指導】(0.5) 理論【キャンプの安全】(0.5) 実技【キャンプの安全】(0.5) ・危険予知とその対処
18:00	夕食 片付け	
19:00	講義「キャンプの特性」	理論【キャンプの特性】(1.5) ・意義、目的、歴史 ・現代社会とキャンプ ・体験学習法
21:00	情報交換会	実技【さまざまなアクティビティ】(0.5) 理論【キャンプの安全】(0.5) ・キャンプファイヤー
22:00	就寝 (テント泊)	

※天候等により予定を変更する場合があります

プログラム（予定）

<b>2日目 2月23日（日）</b> 日出：6:43 AM 日入：5:57 PM 月齢：24.6 月出：3:11 PM 月入 12:40 PM		
6:00	起床 朝食 撤収	実技【キャンプの生活技術】（1.0） ・ 野外炊事 ソロ炊事 ・ テント撤収
9:00	しまなみ海道横断出発 2日目（約 20 km）	指導・環境・安全総合演習 実技【キャンプの基本装備】（1.0） 実技【キャンプの生活技術】（1.0）
12:00	昼食（島内で各自）	理論【キャンプの安全】（1.0） 実技【さまざまなアクティビティ】（4.0） ・ サイクリング
13:00	見近島キャンプ場着 生活環境づくり	実技【キャンプの生活技術】（0.5） 理論【キャンプの指導】（1.0） ・ ロープワーク ・ テント設営
14:30	理論学習	理論【キャンプの指導】（1.0） 理論【キャンプの対象】（0.5） 実技【キャンプの安全】（0.5） 理論【キャンプの安全】（1.0）
17:00	野外炊事	実技【キャンプの生活技術】（1.5） ・ 野外炊事 グループ炊事
18:30	夕食 片付け	理論【キャンプの指導】（0.5） 理論【キャンプの安全】（0.5） 実技【キャンプの安全】（0.5）
20:00	修了試験	筆記試験 30 問／1 時間
21:00	就寝（テント泊）	

※天候等により予定を変更する場合があります

プログラム（予定）

<b>3日目 2月24日（祝）</b> 日出：6:42 AM 日入：5:59 PM 月齢：25.6 月出：4:06AM 1:41PM		
6:00	起床 野外炊事	実技【キャンプの生活技術】(1.5) ・野外炊事 グループ炊事
9:00	見近島キャンプ場出発 3日目（約25km）  昼食（島内で各自）	実技【キャンプの生活技術】(0.5) ・撤収
13:00	今治駅着 レンタルサイクル返却	理論【キャンプの対象】(2.0)
14:00	まとめ（駅近会議室予定） 事務手続き 閉校式	理論【キャンプの指導】(0.5) 実技【キャンプの生活技術】(0.5)
15:00	終了	

※天候等により予定を変更する場合があります

## LNT 7 原則

### 原則 1 事前の計画と準備 (Plan ahead and prepare)

- ・行き先のルールや注意することを知ろう
- ・悪天候や緊急時に備えよう
- ・ピークシーズンや混雑する時間帯を避けよう
- ・できるかぎり少人数のグループで活動しよう
- ・できる限りゴミが少なくなるようにパッキングしよう
- ・標識に頼らずに地図とコンパスを使おう

### 原則 2 影響の少ない場所での活動 (Travel and camp on durable surfaces)

- ・指定地、岩、砂、雪、乾いた草など頑丈な土地の上で活動しよう
  - ・キャンプサイトは水辺から 60m 以上離れたところを見つけよう
  - ・よいキャンプサイトは作るのではなく見つけよう
- よく使われている場所では
- ・指定のトレイルやテントサイトを利用しよう
  - ・トレイルがドロドロでも真ん中を歩こう
  - ・キャンプサイトは植生が少ない場所にできる限り小さく設営しよう
- ほとんど使われていない場所では
- ・人が入っていないところではキャンプサイトや歩行を分散させよう
  - ・インパクトが始まりかけた場所は避けよう

### 原則 3 ゴミの適切な処理 (Dispose of waste properly)

- ・すべてのゴミや食べかすを持ち帰ろう
- ・キャンプサイトや休憩場所を離れる時にゴミを確認しよう
- ・トイレは水辺、テントサイト、トレイルから 60m 離れたところを見つけよう
- ・トイレは 20cm 程度穴を掘って行き、終わったらしっかり埋めよう
- ・トイレットペーパーは持ち帰ろう
- ・食器は水辺から 60m 離れたところで、必要最小限の天然洗剤で洗おう
- ・食べかすはこし網で取り除こう

### 原則 4 見たものはそのままに (Leave what you find)

- ・文化的、歴史的遺跡は触れずに見るだけにしよう
- ・石、植物等すべての自然物は置いて帰ろう
- ・外来生物を運んだり、持ち込んだりするのを避けよう
- ・木で何かを作ったり穴を掘ったりしないようにしよう
- ・キャンプサイトはもとどおりにしてから出発しよう

### 原則 5 最小限のたき火の影響 (Minimize campfire impacts)

- ・できる限りストーブを使うようにしよう
- ・たき火をするときは焚き火台やマウンドファイヤーを使おう
- ・たき火の大きさは必要最小限にしよう
- ・薪には手で折れる程度の落ちている枝だけを使おう
- ・すべての薪が灰になるまで燃やそう
- ・灰は完全に消火してからバラまこう

### 原則 6 野生動物の尊重 (Respect wildlife)

- ・野生動物は遠くから観察しよう
- ・野生動物にエサをあげないようにしよう
- ・食べ物に野生動物が近づかないようにしよう
- ・ペットはいつもつないでおくか、家に置いてこよう
- ・子育てや巣作りなどをしている野生動物には近づかないようにしよう

### 原則 7 他のビジターへの配慮 (Be considerate of other visitors)

- ・他のビジターの体験の質を保とう
- ・他のビジターとスペースを譲り合おう
- ・他のビジターとすれ違うときは登りの人を優先しよう
- ・キャンプや休憩はトレイルから離れて行おう
- ・自然を静かに楽しもう