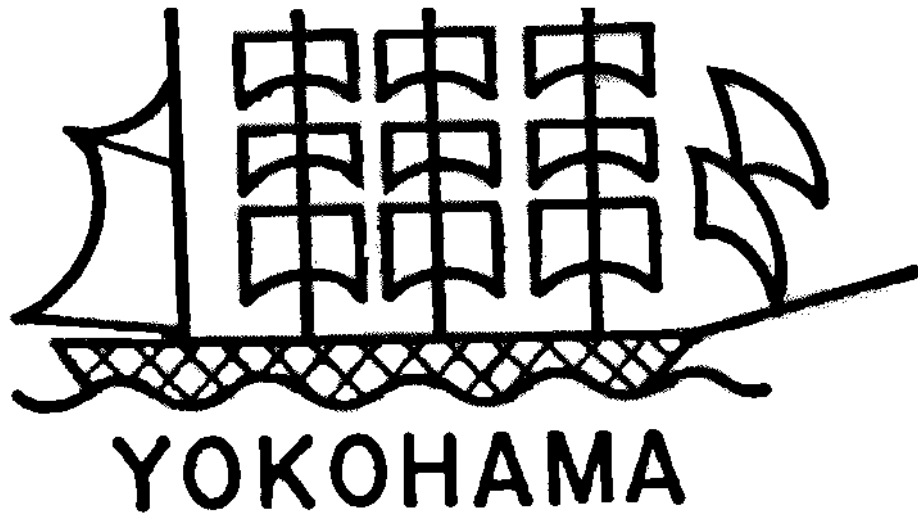




よこはまこどもマリンスクール
南伊豆自然教室のしおり



令和7年8月5日(火)~7日(木)

名前

班 年 (男・女) 号室

第41期よこはまこどもマリンスクール 南伊豆自然教室

期日 令和7年8月5日(火)～7日(木)

集合日時 8月5日(火) 9時15分

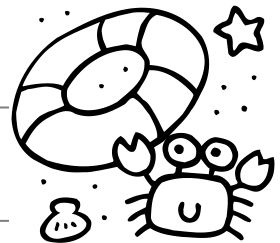
集合場所 横浜駅きた通路

集合時の服装 マリンTシャツ・スカーフ・帽子を着用・運動靴

宿泊場所 **横浜市少年自然の家『南伊豆臨海学園』**
〒415-0532
静岡県賀茂郡南伊豆町子浦1437
Tel0558-67-0255

解散日時 8月7日(木)
15時30分(到着予定)
16時00分(解散予定)

解散場所 横浜駅きた通路



連絡先

090-5793-2064 【携帯電話】

注：携帯電話は神奈川県を出ると一部つながりにくい場合があります。

横浜市スポーツ協会

045-640-0012 【事務所】 (平日9時～17時)

現地医療機関

下田メディカルセンター

住所：静岡県下田市6丁目4-10

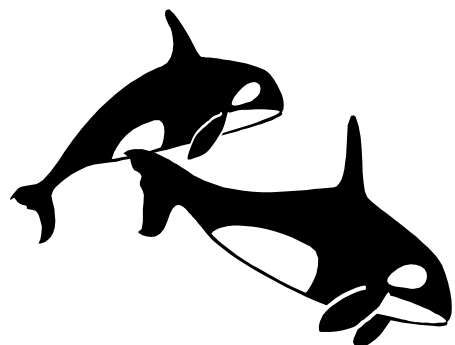
電話：0558-25-2525

みなさんは、こどもマリンスクールの児童です。

6月の開校式以来、これまで、友だちづくりや野島での宿泊訓練など、いろいろな経験を重ねてきました。

ここ南伊豆では、今までの経験に加えて、仲間と協力して、助け合いながら、カッターやシーカヤックなどの訓練や学習をし、有意義な学園生活を送りましょう。

そして、横浜では味わえない、大きな自然の美しさにふれ、きびしさを体験して、心を育て、体をきたえましょう。



○マリンスクールの歌・ちかいのことば	4
○持ち物	5～6
○持ち物についての注意	7
○電車・バスについて、電車の中での注意事項	8
○プログラム	9～11
○学園での生活	12～21
結団式・入園式・生活のきまり	12
心配ごとなど・非常口の確認	13
ベッドをつくる・食事準備・食事のあいさつ	14
ナイトウォーク	15
起床・洗面・整理整頓・朝のつどい	16
実技について	17
実技の時の服そうについて	18
キャンプファイヤー・プチハイキング	19
シーツ返きゃく・大そうじ	20
退園式・解団式・解散	21
○カッター乗船表	22
○清掃分担表	23
○タイドプール 潮だまり/自然の水族館	24
○南伊豆自然教室を終えて	25
○おぼえがき	26

よこはまこどもマリンスクールの歌

海で体を きたえよう
海で心を そだてよう
やさしく 強く なるために
今 君は 海と友だち

海で知識を 広めよう
海で世界を 見つめよう
広く 大きく なるために
今 君は 海と友だち

ちかいのことば

ひとつ 強いからだを作ります

ひとつ 広い心をそだてます

ひとつ 友だちを大切にします

ひとつ みんなで力をあわせます

ひとつ 海で世界を学びます

見なくても言えるように覚えておこう！

チェックの仕方 行き→□□←帰り

1 リュック (リュックにつめたら、必ず**チェック**しよう！)

大きなリュック

小さなリュック (両肩で背負える丈夫なもの)

2 小さなリュックに入れます。 ※車中等で必要なもの

5日のお弁当(容器は捨てられる物)

ペットボトル入り飲み物 2本 (600ml程度の麦茶がおすすめ)

ペットボトルホルダー

しおり

※名前を書いておきましょう

この冊子のことです

ハンカチ・ティッシュ

エチケット袋(1～2枚)

筆記用具

長袖の上着 ※温度を調節するため

常備薬

※よいどめ薬・虫よけ・かゆみ止め・保健用品など

その他、各自で必要なもの

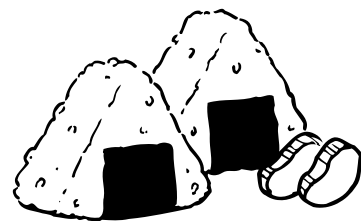
雨具(カッパと折りたたみ傘)

しきもの (レジャーシート)

ビニール袋(1～2枚) ※スーパーの袋サイズ

帽子 ※できれば、つばのひろいもののほうが良い

※集合時にかぶってきましょう



大きなリュックに入れます。

3 服そうなど

マリンTシャツ・スカーフ ※行きと帰りに着ます

着がえ

Tシャツ3～4枚程度・長そで・長ズボン・ズボン又は短パン1～2枚
パンツ2～3枚・くつ下2～3足

寝るときの服 ※Tシャツ・短パン・ジャージでもよい

フェイスタオル数枚（海用・汗ふき用・お風呂用を多めに）

4 洗面用具

歯みがきセット

※シャンプー・ボディソープは、学園に用意があります

5 はきもの

いそぐつ ※マリンシューズまたは古くなった上ばき

上ばき ※施設内で使用

6 実技用具

水着

水泳帽

ゴーグル

シュノーケル

軍手

7 その他

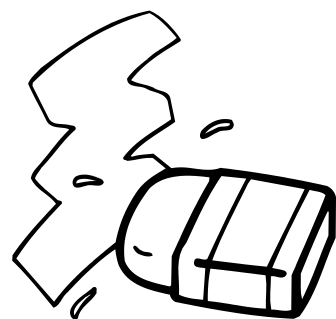
筆記用具

新聞紙(1部)

ビニール袋(大3～4枚・小3～4枚)

健康チェックカード

帰りの交通費(横浜駅～自宅)



持ち物についての注意

- 1 荷物は、両手があけられるリュックにまとめて下さい。
- 2 行き帰りの服装は、マリンTシャツ・スカーフ・帽子を着用してください。
運動靴はハイキングでも使える履きなれたものにしてください。
- 3 電車やバスの中では、荷物はひとまとめにして積みます。
小さなリュックは、座席に持ち込みます。
車中等で必要なもの **5ページの2番**を確認しましょう。
- 4 ゲームなどの遊び用具、本、時計、カメラ、双眼鏡などの貴重品、浮き輪やビーチボール、虫取りあみなどを持ってきてはいけません。
- 5 自宅と横浜駅の往復の交通費（ICカード）は、なくさないようにさいふなどに入れてリュックのおくにしまいましょう。
交通費以外に、お金は使いません。
- 6 持ち物はすべて自分で準備します。準備ができたなら家の人にかくにんしてもらいましょう。
- 7 靴下などの小さな物も含め**すべての**持ち物に

名前を書いておきましょう！！

乗る電車

8月5日（火）

踊り子号57号 9時59分 横浜駅発

1班・2班 8号車 3班・4班 9号車

8月7日（木）

踊り子号6号 13時02分 伊豆急下田駅発

1班・2班 8号車 3班・4班 9号車

乗るバス

1班… 1号車右側 2班… 1号車左側

3班… 2号車右側 4班… 2号車左側

※バスの左右は
進行方向に向かって

電車・バスの中での注意事項

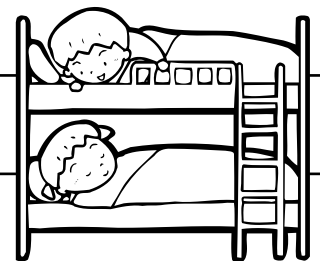
- ☆スタッフやリーダーの指示をよく守りましょう。
- ☆電車は他の団体やお客さんもいます。大声でさわいだり、車内をかけまわったりすることのないようにしましょう。
- ☆電車やバスによいやすい人は、事前に薬を飲んでおきましょう。
- ☆班によって乗る電車の号車・バスが違うので確認しておきましょう。



プログラム

1日目・8月5日

時間	活動
9 : 00	集合 : 横浜駅きた通路 結団式(けつだんしき)
9 : 45	移動開始
9 : 59	横浜駅発
12 : 12	下田駅着 バスで下田海中水族館へ
12 : 45	下田海中水族館着・昼食 下田海中水族館 見学
14 : 15	下田海中水族館出発
15 : 00	南伊豆臨海学園着
15 : 20	入園式(研修室) しせつ見学・班の時間
16 : 30	入浴
17 : 20	室長会議(研修室集合) 食事準備(食事当番、食堂集合)
18 : 00	夕食
19 : 00	ナイトウォーク ※雨天時 : 班の時間
20 : 20	就寝準備
21 : 00	巡検(消灯)

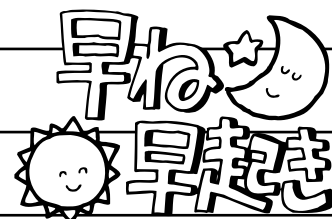


2日目・8月6日

時間	活動	
6 : 00	起床・洗面・荷物の整理	
6 : 20	朝のつどい（中庭に集合） 清掃	
7 : 45	朝食(食事当番 7 : 05集合)	
8 : 30	実技の準備	
9 : 15	学園出発	
9 : 45	実技 1・2班：カッター＆シュノーケリング 3・4班：カヤック	
11 : 45	昼食	
12 : 45	移動	
13 : 15	実技 1・2班：カヤック 3・4班：カッター＆シュノーケリング	
15 : 15	子浦浜出発	
15 : 45	学園着	
16 : 30	入浴(17:15から室長会議：研修室)	
18 : 00	夕食(食事当番17 : 15食堂集合)	
19 : 00	キャンプファイヤー	
21 : 00	就寝準備	
21 : 30	就寝（巡検）	

3日目・8月7日

時間	活動
6 : 00	起床・洗面・荷物の整理
6 : 20	朝のつどい（中庭に集合）
7 : 45	朝食(食事当番 7 : 05集合)
8 : 20	実技の準備
8 : 40	ハイキング
10 : 10	学園着 全体集会（中庭）
10 : 30	大掃除・片付け
11 : 15	退園式（中庭）
11 : 30	学園出発 バスで下田駅へ
13 : 02	下田駅発（電車内で昼食）
15 : 27	横浜駅着
15 : 45	解団式(かいだんしき)：横浜駅きた通路
16 : 00	解散(予定) マリン通信を受け取って帰ります



**家に着くまでが
マリンスクールです。
気を付けて帰りましょう！**

1 結団式

○みんなが3日間、元気で協力して過ごせるよう、出発前に結団式を行います。
班ごとにきちんと整列して結団式を行いましょ。

- ①開式のことば
- ②リーダー・スタッフしようかい
- ③ちかいのことば(全員)
- ④みんなであいさつ『行ってきます』(全員)
- ⑤閉式のことば

2 入園式

○南伊豆臨海学園での生活は、この入園式から始まります。リーダーの指示にしたがい、部屋に荷物を置いて、上履きをはいて研修室へ行きます。

すみやかに整列して、学園の方々を待ちましょ。

- ①開式のことば
- ②学園長のことば
- ③学園の指導員の紹介
- ④児童代表のことば(3班)
- ⑤みんなであいさつ『よろしくお願ひします』(全員)
- ⑥マリンスクールの歌(全員)
- ⑦閉式のことば

☆くつ箱に部屋番号が書いてあります。

自分のくつを入れた場所を忘れないようにしましょ。

3 生活のきまり

○時こくに遅れないよう、時計を見て行動しましょ。

(時計は部屋にあります！)

○自分で自分の生活を考え、いつも清けつにしましょ。

○運動の量もふだんの生活より増え、疲れも知らないうちにたまります。

寝る時刻、起きる時刻を守ることは、自分のためばかりでなく、
友だちみんなのためにも大切です。寝る時はしっかり寝ましょ。

○よく食べ、よく出しましょ。

○入浴のエチケットを守りましょ。

(脱いだ服はたたむ・湯ぶねに入る前に体を洗い流す・タオルを湯ぶねに入れな
い・ギュツとしぼったタオルでからだの水分をよくふき取って浴室から出る)

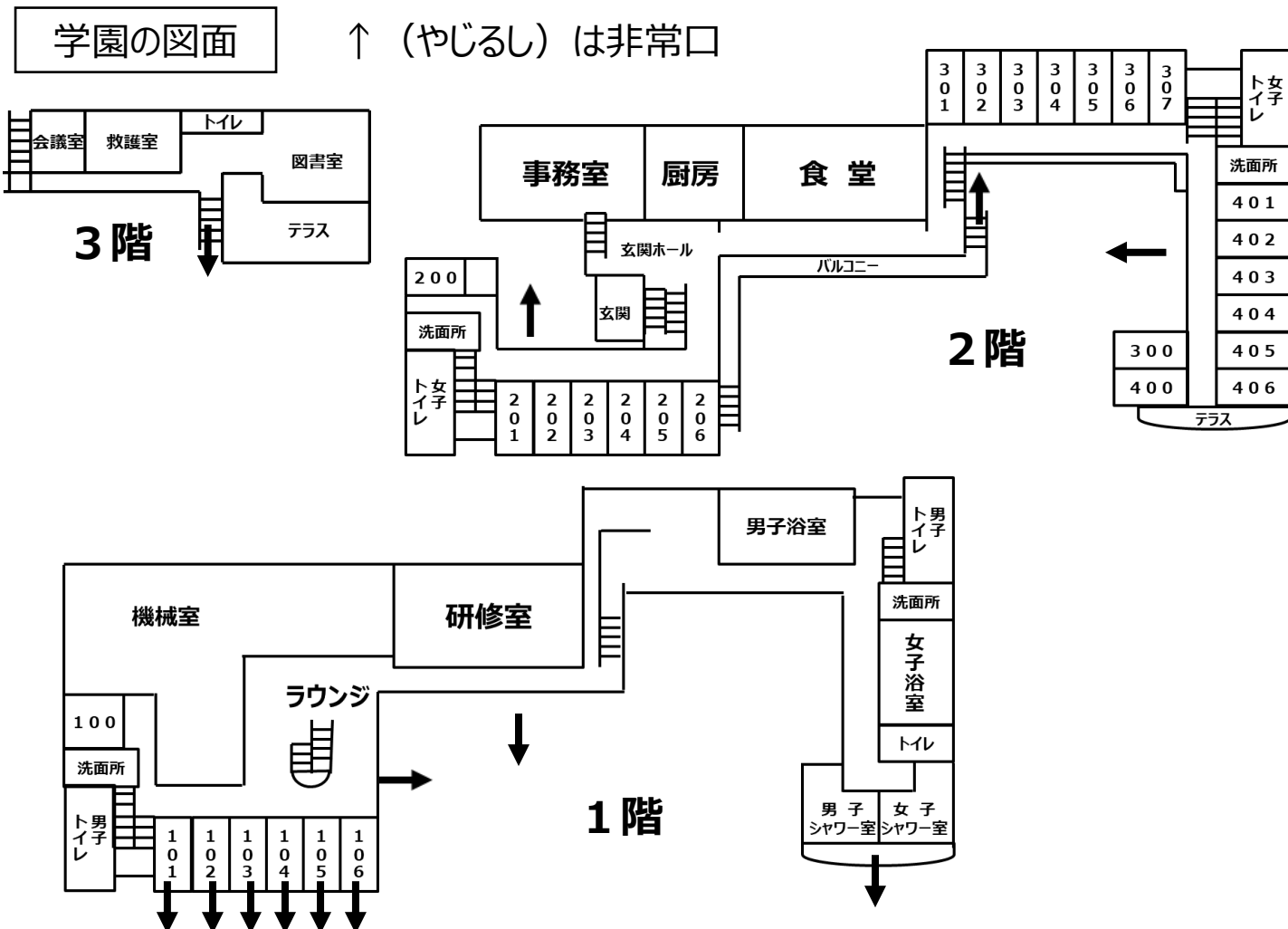
- 実技が終わって学園に戻ってきた時は、必ずシャワー室で洋服に着がえてから学園に入りましょう。水着のまま入ってはいけません。
- 部屋の中での飲食はいけません。飲み物は、リーダーと一緒に食堂で飲みましょう。
- 常に手を洗うことと、うがいをするを心がけましょう。
- 寝る前に荷物の整理整頓をしましょう。
- みんなで助け合って生活し、気がついたことは、自分からする人になりましょう。
- 室長は3日間の生活をリードする大切な役です。
室長からの連絡はとても大切なので必ず聞きましょう。

4 心配ごとなど

- からだの様子がおかしいなと思ったときや、何か困ったときは、リーダーやスタッフ、救護(きゅうご)の先生に相談しましょう。

5 非常口の確認

- 下の図で、自分の部屋の番号をさがし、避難する方向を確認しておきましょう。
※学園に着いてから、自分でかくにんしましょう。



6 ベッドをつくる

- 入園式の後、シーツの使い方とたたみ方の説明があります。
- 1日目(5日)の入園式の後、ラウンジへ行き、
スタッフから部屋の人数分のシーツを受け取ります。
- 部屋のみんなでベッドの準備をします。



シーツの中にからだを入れる

7 食事準備・食事のあいさつ

- 全部で4回、食堂で食事をします。その準備は、各部屋から1回に2名ずつ（班がちがう人同士）食事当番＝食当（しょくとう）を出して行きます。

	5日	6日	7日
朝食	/	B (室長)	A
夕食	A	C	/

ちゅうぼう	返却口	配膳台	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
			<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
			<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
			<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	見本		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

- 準備ができれば、部屋の仲間を呼びに行き、並んで静かに食堂へ入ります。
手洗い、上ばき、名札をかくにんします。
- 食器のかたづけは全員でします。
- 『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをする班が決まっています。
各班で決めるときは、リーダーやスタッフと相談し、気持ちよくあいさつをしましょう。

【食事のあいさつ・食堂のそうじ】

	5日	6日	7日
朝食	/	2班	4班
夕食	1班	3班	/

- 食事のあとのそうじも同じ班が担当します。テーブルが片づいたら、協力してテーブルふき、床そうじなどを行います。

8 ナイトウォーク

- 南伊豆の真っ暗な自然の中を、班で歩きます。きっと、横浜では見られないような夜空や多くの星がみんなを迎えてくれるでしょう。
- 必ず運動ぐつをはいていきましょう。
- 虫よけはリーダーに聞いて、部屋の外で前もってつけておきましょう。



《ナイトウォークの服装》

- 長そで・長ズボン
- 運動ぐつ

9 起床・洗面・整理整頓

○トイレに行くとき以外、6時前に部屋の外へ出てはいけません。

寝ている友だちを絶対に起こさないようにしましょう。

○ベッドの片づけ、洗面が終わったら、荷物の整理です。

○たなには名札をおき、大きいリュックはベッドの下にしまいましょう。

○部屋の掃除が終わったら、ろう下の掃除をします。

10 朝のつどい

○6時20分に遅れないよう、中庭に集合しましょう。

○室長を先頭に外へ出て、玄関前で班ごとにならびます。

○雨の場合は、研修室で行います。

11 実技に出かける前

○中庭には、玄関からではなく、シャワー室から出ます。

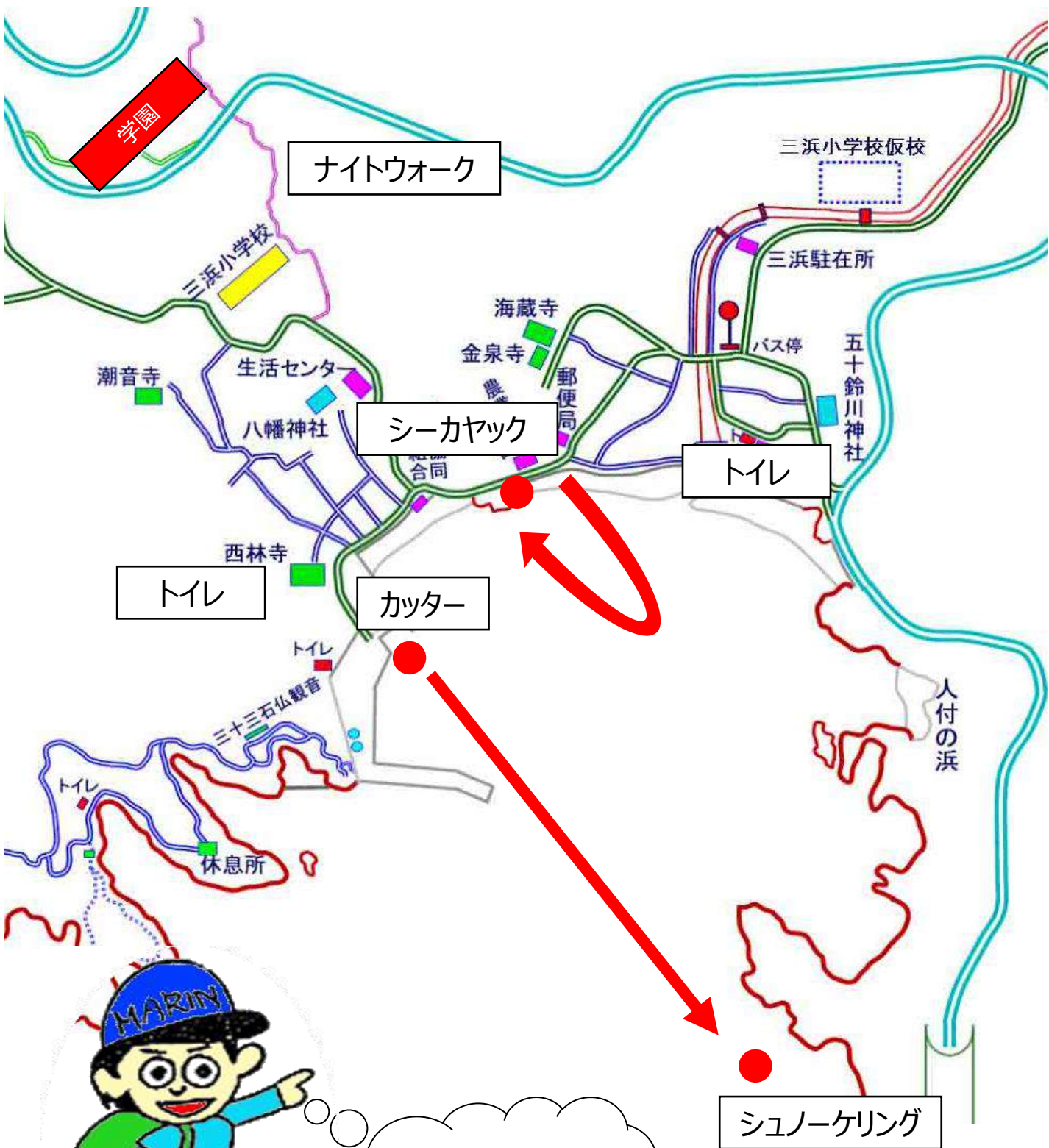
○帰ってきた時に着る服・下着を1つの袋にまとめてシャワー室のロッカーに入れておきます。

○上ばきはシャワー室の外のろう下に、班ごとにきれいに並べておきます。

○ライフジャケットを着て出かけます。

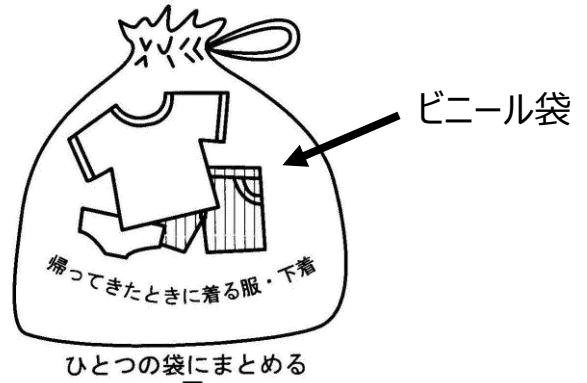
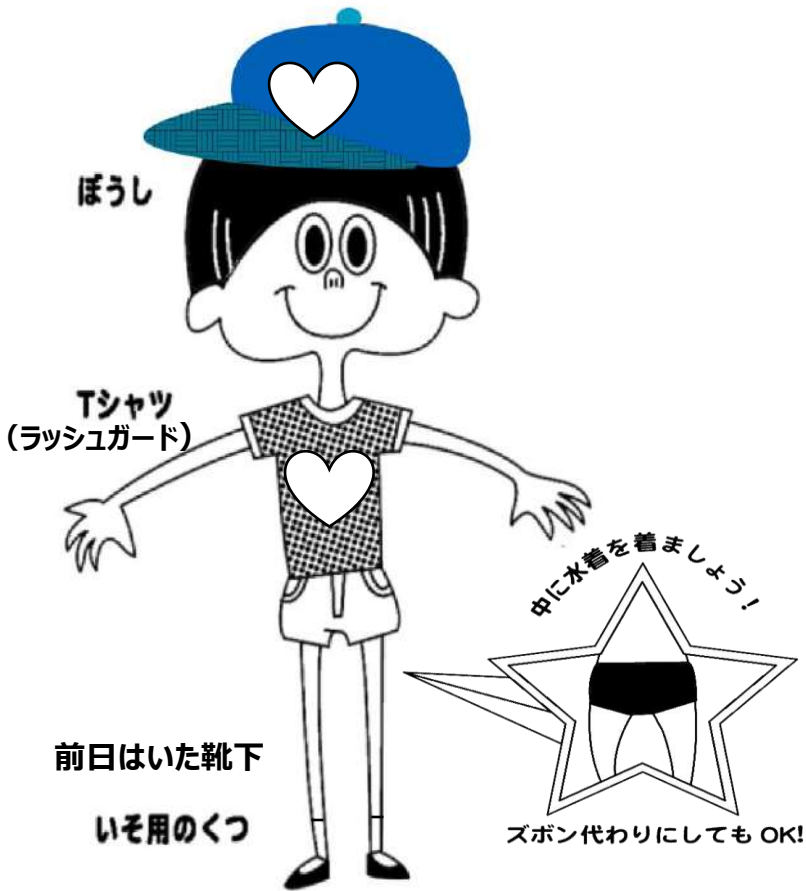
12 実技について

○南伊豆の大自然の中で、いろいろな訓練をします。どこで何をするのか、下の地図で確認しておきましょう



今日、ボクたちは
どこに行くのかなあ

13 実技の時の服そうについて



シャワー室のロッカーに入れておきます

出発する前にもう一度確認しよう！！

丈夫で両肩にせおえるリュックを用意しましょう

- 2日目
- 《服そう》
- 帽子・水着
- Tシャツ (ラッシュガード)
- いそぐつ
- 前日にはいたくつ下
- 《持ち物》
- 水泳帽
- ゴーグル
- シュノーケル
- 軍手
- タオル
- お茶
- しきもの
- ビニール袋

14 キャンプファイヤー

○19時ちょうどに運動ぐつで玄関前へ集合します。1班から2列になって中庭へ行き、輪になってすわります。

○中庭へ向かう時、すわってからもおしゃべりをしないこと。

エールマスター(司会の人)のお話が始まるまで、静かに待っています。

○終わってから退場する時も、玄関に着くまでおしゃべりしません。

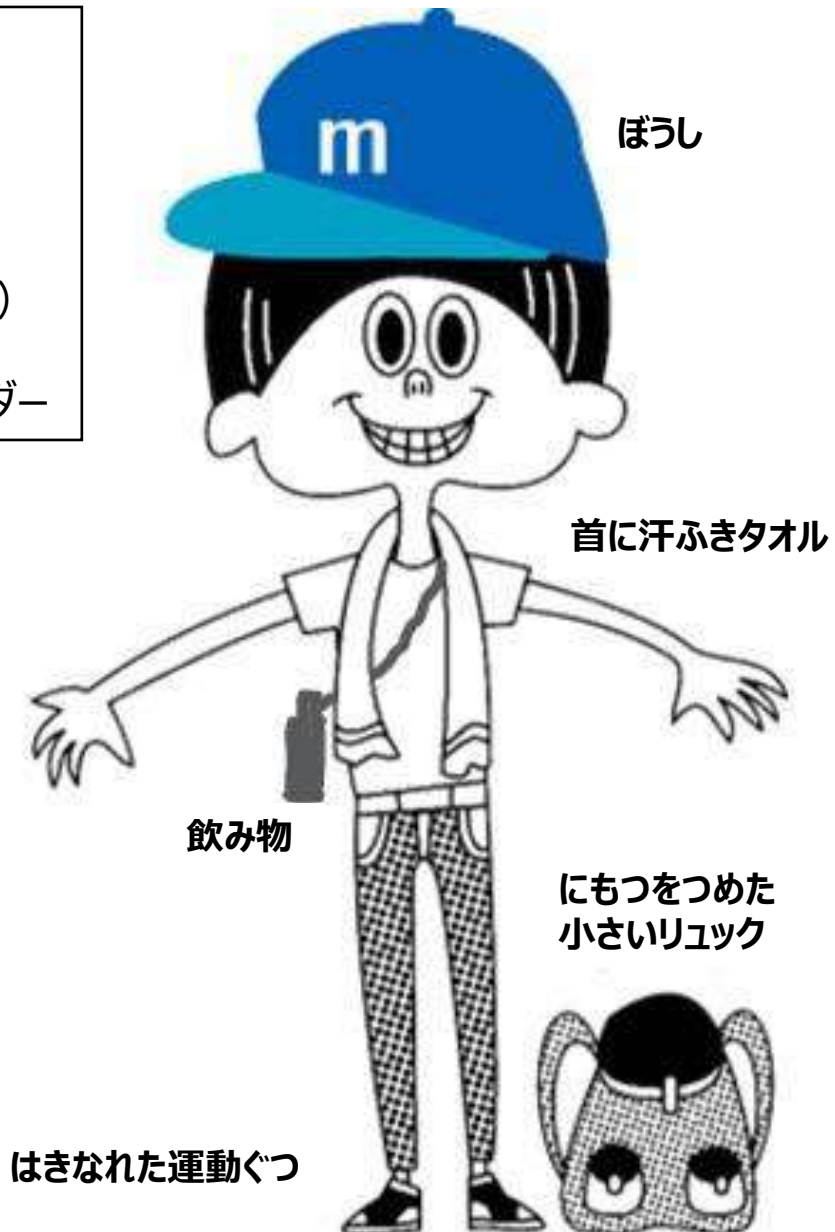
15 ハイキング

○南伊豆の自然の中を、班のみんなで歩きます。南伊豆の空や海、心地よい風を感じながら元気よく全員でゴールできるといいですね。

○虫よけはリーダーに聞いて、部屋の外で前もってつけておきましょう。

《ハイキングの服装》

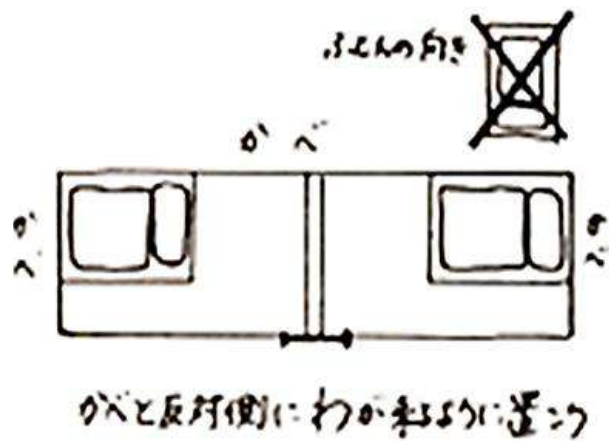
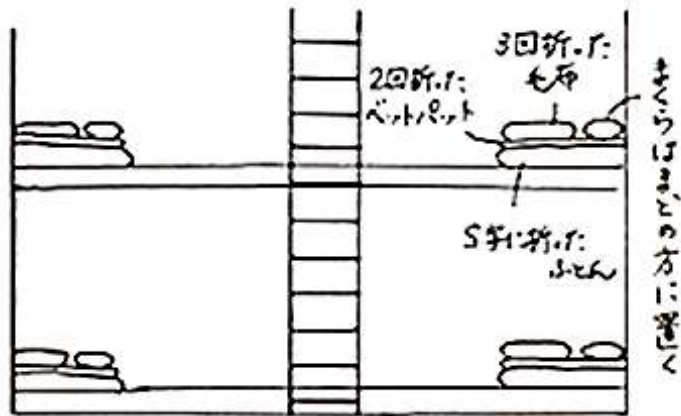
- ズボン
- Tシャツ
- 運動ぐつ
- ぼうし
- タオル (首にまく)
- ペットボトル
- ペットボトルホルダー



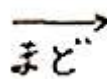
16 シーツ返きやく・大そうじ

- 3日目の起床後は、シーツをたたみ、部屋でまとめて返きやくをします。
- シーツは借りた時と同じようにたたみ、“わ”をそろえて枚数を数えます。
数がそろいきれいにたためたら、リーダーに点検してもらい自分たちでラウンジに運びます。
- 部屋に忘れ物がないか、確認しましょう。
- 今まで使った学園を、みんなで掃除をします。一生けんめい、心をこめてそうじをしましょう。
- 私たちが来た時よりも美しくして、学園の方にお返ししましょう。
- (23ページ)の清掃分担表を見ておきましょう。

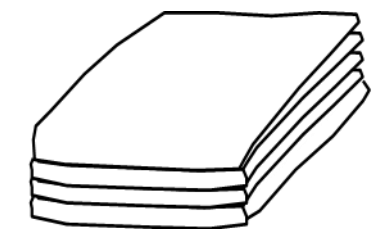
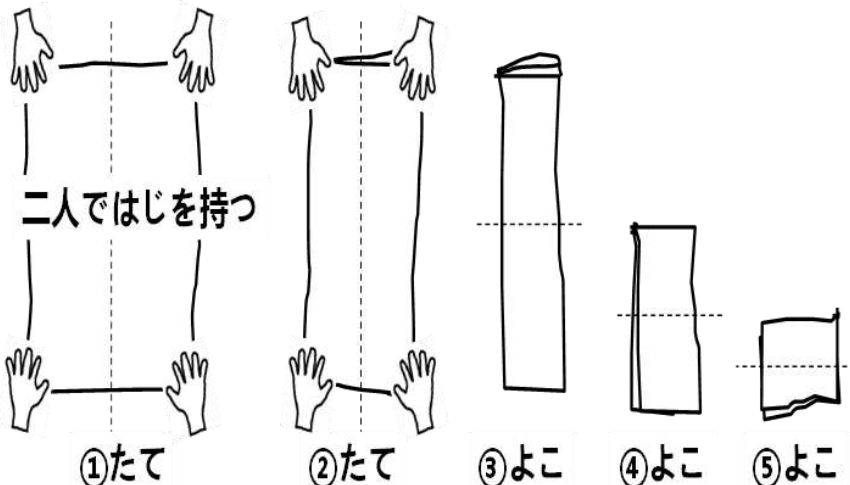
横から見たところ



※ハシゴのない方に重ねよう



シーツのたたみかた



部屋全員分のシーツを
わをそろえて重ねる

17 退園式

○中庭で班ごとに並び、静かに学園の指導員の方々を待ちます。

- ①開式のことば
- ②学園長のことば
- ③児童代表のことば(4班)
- ④みんなであいさつ『ありがとうございました』(全員)
- ⑤マリンスクールの歌(全員)
- ⑥閉式のことば

18 解団式

○わたしたちのまち、横浜にもどってきたら、最後の解団式です。

荷物を置いたら出発の時と同じように並びます。

- ①開式のことば
- ②みんなであいさつ『ただいま』(全員)
- ③児童代表のことば(各班代表)
- ④ちかいのことば(全員)
- ⑤マリンスクールの歌(全員)
- ⑥閉式のことば

19 解散

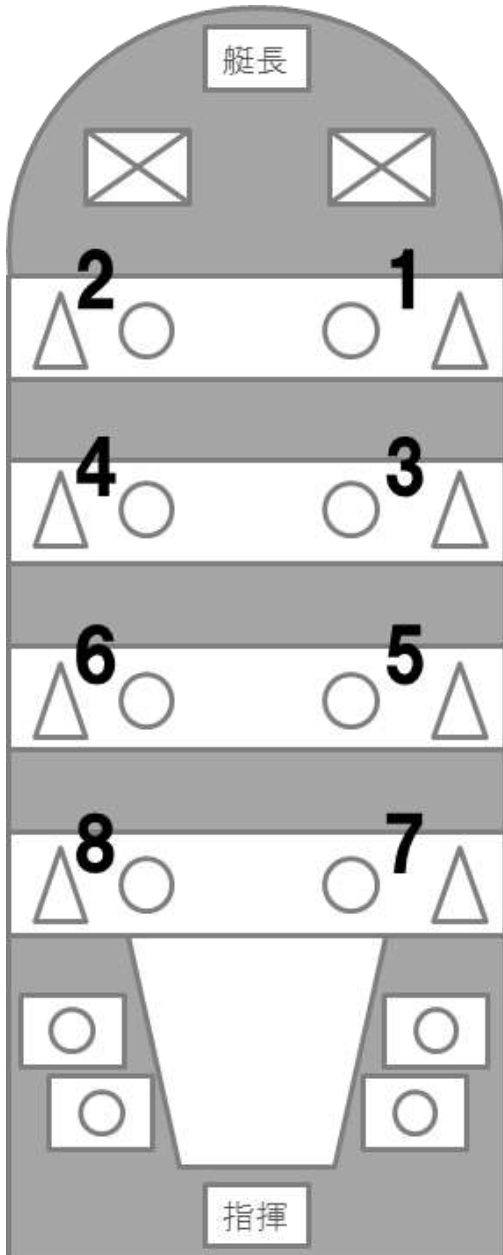
○マリン通信を受け取り、忘れ物のないよう自分で荷物を持って帰りましょう。

○家の人へのおみやげは、あなたの健康な笑顔です。元気に帰りましょう！！

メモ

カッター乗船表

- 1回にこげる人数は16人です。全員がこげるように途中でこうたいします。
- からだの大きい人(力のある人)は、船の内側にすわってこぎます。
- カッターこそ、チームワークの見せどころです。がんばりましょう。
- 自分の番号を覚えておきましょう。



艇長		
艇指揮		学園指導
1	○	
	△	
2	○	
	△	
3	○	
	△	
4	○	
	△	
5	○	
	△	
6	○	
	△	
7	○	
	△	
8	○	
	△	
予備	○	
	○	

清掃分担表

分担	清掃区分
301号室	
302号室	
303号室	
304号室	
305号室	
306号室	
401号室	
402号室	
403号室	
404号室	
405号室	
406号室	



図解 タイドプール

潮をまよ／自然の水族館

準備するもの



- 網
- 水筒
- 水
- クワ
- スコップ
- マリンブーツ
- 帽子
- タオル
- 水筒
- 手袋
- ビーチサンダル



- カメラ
- メガネ
- ルンバ
- ペンセット
- ハンカチ
- 財布
- 手袋
- 帽子
- タオル
- 水筒
- 手袋
- ビーチサンダル



① 準備するものは、潮をまよ／自然の水族館に備わっている。事前に確認して、必要なものは事前に準備しておく。

② 潮をまよ／自然の水族館には、潮をまよ／自然の水族館に備わっている。事前に確認して、必要なものは事前に準備しておく。

このタイドプールには、さまざまな生き物が住んでいる。潮をまよ／自然の水族館に備わっている。事前に確認して、必要なものは事前に準備しておく。

① 潮をまよ／自然の水族館には、潮をまよ／自然の水族館に備わっている。事前に確認して、必要なものは事前に準備しておく。

② 潮をまよ／自然の水族館には、潮をまよ／自然の水族館に備わっている。事前に確認して、必要なものは事前に準備しておく。



タキビガイ
ヨロイノミ
ヨロイノミの仲間
ヨロイノミの仲間
ヨロイノミの仲間

タイドプールの見方

① 潮をまよ／自然の水族館には、潮をまよ／自然の水族館に備わっている。事前に確認して、必要なものは事前に準備しておく。

② 潮をまよ／自然の水族館には、潮をまよ／自然の水族館に備わっている。事前に確認して、必要なものは事前に準備しておく。

29日は月曜日で、休館日です。休館日は、休館日です。休館日は、休館日です。



私の班	班	
リーダー		
行きの電車	号車	
帰りの電車	号車	
学園の部屋	号室	
同室の友だち		
食事当番 (学園に着いたら知らせます)	8月5日	朝食・夕食
	8月6日	朝食・夕食
	8月7日	朝食・夕食

わたしのがんばること



<自分の帰宅方法>

自分の帰宅方法について、おうちの方とかくにんしておきましょう！

※スタッフや事務局が調べるためのものではありません。

帰宅方法が分からなくなってしまった場合にかくにんできるように書いておきましょう。

①保護者が「横浜駅きた通路」までお迎え ②きょうだいや友達と帰る ③一人で帰る

【メモ欄】

第41期よこはまこどもマリンスクール
南伊豆自然教室のしおり

公益財団法人横浜市スポーツ協会

〒231-0015

横浜市中区尾上町6-81

ニッセイ横浜尾上町ビル1F

TEL045-640-0012

(平日9時~17時)