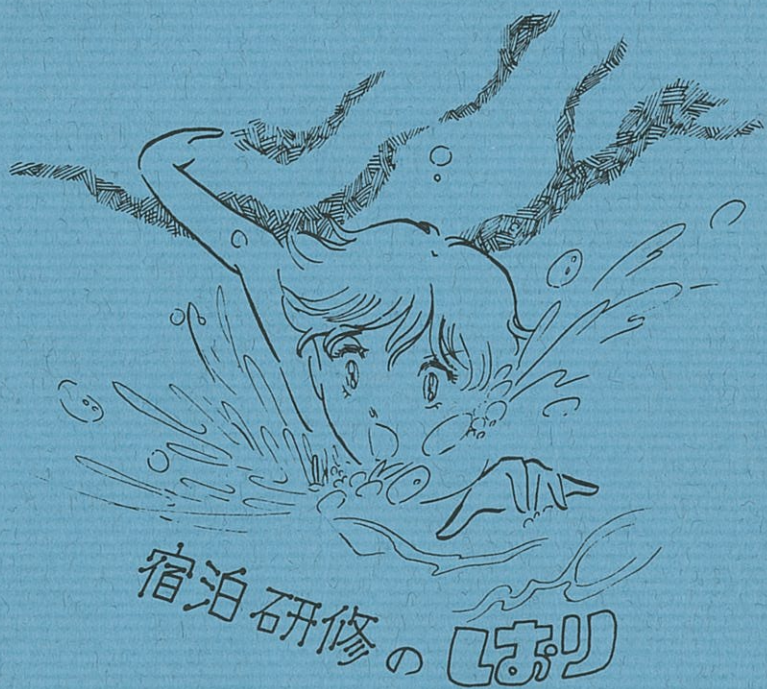


昭和56年度



宿泊研修のほり

北海道札幌西高等学校

# 目 次

1.	宿泊研修のねらい	2
2.	研修団編成，乗車・宿舎割	3
3.	携行品	4
4.	日程表	5
5.	宿泊心得	6
6.	行程地図	7
7.	水泳注意	8
8.	レクリエーション・プログラム	9
9.	宿舎案内	10
10.	宿 舎	11
11.	参加者名簿	15
12.	潮汐状況	27
13.	研修委員名簿	29

	か が み	木村，工藤，楠美，佐藤	
	か ん じ	松戸，斉藤，千葉	
	そ ら	橋本，石垣	
福 寿 荘	袖本，浜		
ま す や	青木，中川，加藤		
み づ け	船橋，池田，後藤		
あ か し や	立花，村上，小俣，高橋		

## 宿泊研修のねらい

「宿泊・水泳訓練をとおして、団体生活の中での個人の行動のあり方を考え、自律性や協調性を養うと共に、体力の充実をはかること」を目的として、この宿泊研修が計画されました。

2泊3日間ですが、学校では体験できない諸活動をとおして、先生と生徒、生徒相互の心の触れ合いを深めたいと思います。

西高生としての自覚と規律ある行動を期待します。

昭和56年7月15日

札西高宿泊研修委員会



# 研 修 団 編 成

## 1. 職員係分担

団 長	木村教頭
総 務	工藤, 中川, 村上
し お り	楠美, 青木
会 計	佐藤, 村上
レクリエーション	柿本, 高橋, 立花
宿舎・配車	立花, 後藤
健康(救護)	橋本, 石垣
水泳指導 (事故防止対策)	中川, 体育科教諭
用具	蛸崎, 加藤
生徒指導	池田, 小俣

## 2. バス乗車表

号車	組	引率教諭	号車	組	引率教諭
1	1	蛸崎, 工藤	6	6	柿本, 高橋
2	2	青木, 木村	7	7	橋本, 石垣
3	3	中川, <del>横戸</del>	8	8	村上
4	4	立花	9	9	小俣, 千葉
5	5	池田, 浜	10	10	後藤, 楠美

## 3. 宿舎割当表

河 原	かがみ	木村, 工藤, 楠美, 佐藤
	かおり	横戸, 齋藤, 千葉
	そら	橋本, 石垣
福 寿 荘	柿本, 浜	
ま す や	青木, 中川, 加藤	
みはらし荘	蛸崎, 池田, 後藤	
あかしや	立花, 村上, 小俣, 高橋	

# 品 携 行 用

1. 弁当一食分 (第1日目の昼食)
2. 着替え用下着, くつ下, パスタオル
3. 体育用ジャージ上下 (寝る時, 寒い時に着る)
4. 水泳着, 水泳帽 (ともに学校指定のもの)
5. サンドルまたはゴムソール (海岸で使用)
6. 洗面道具, ちり紙, ビニール袋 (靴入れ, ゴミ入れ)

7. 医薬品 (常用薬, 酔い止めなど)	1	1
8. 副食 (かん詰, チーズ, ソーセージなど)	3	3
9. 筆記用具, しおり, 生徒手帳, 健康保険証	2	2

10. こづかい

11. 各班で用意するもの

懐中電燈, かん切り, ビニール風呂敷, 浮き袋等		

# 支那日の日程

	7月22日(水) 第1日	7月23日(木) 第2日	7月24日(金) 第3日
6時		6:00 起床	6:00 起床
7		7:00 朝食	7:00 朝食 あとかたづけ
8	8:15 学校集合 8:30 出発		8:30 宿舍出発
9		9:00 海水浴場	9:30 火山科学館
10		(水泳訓練)	昭和山植物園
11			↓
12	(車内で昼食)	昼食	昼食
1	12:30 有珠宿舎着	水泳訓練	12:30 観湖台出発
2	1:30 海水浴場		中山峠
3	(水泳訓練)	ゲーム大会	↓
4			3:30 学校到着
5	4:30 ↓	4:00 ↓	解散
6	6:00 夕食	6:00 夕食	
7	7:00 ホームルーム活動	7:00 全体レク (フォークダンス等)	
8	9:00		
10	10:00 就寝・消灯	10:00 就寝・消灯	

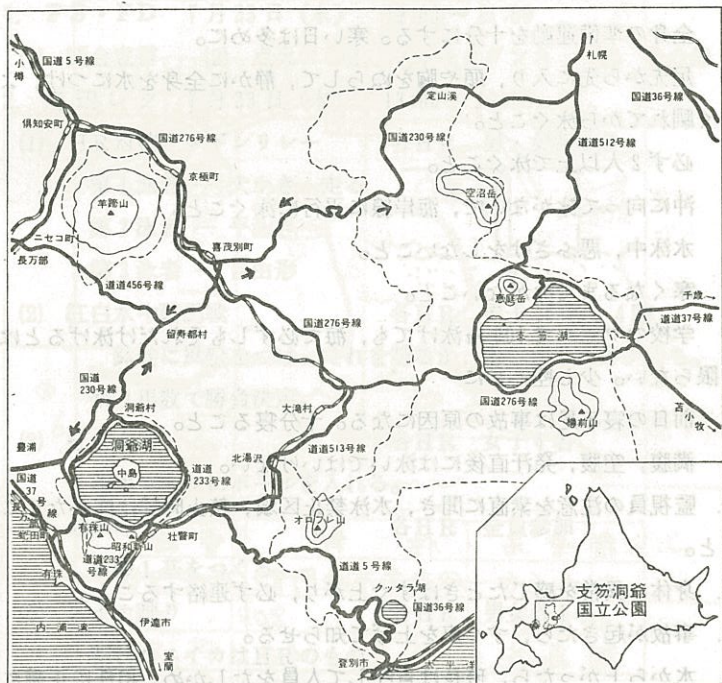
参加人員 男 296 名 女 158 名 計 454 名 引率教員 18 名

## 宿 泊 の 心 得

1. 旅館というより普通一般の家屋である。夏の期間だけ海水浴客を宿泊させる簡易宿泊所であるから、不平を言わず、班長の指示に従うこと。
  2. 就寝、起床の時間はきちんと厳守。寝不足は水泳の事故につながる。
  3. 浴場、便所、洗面所は清潔に使用しよう。入浴時間はその都度連絡する。
  4. 弁当の数は班長が責任をもって受領すること。副食物は幾らか不足すると思うので適当に持参してよい。食事の時は、各班から1名、食事係を出して配膳の用意やあと始末を手伝うこと。
  5. 貴重品は持っていかないことが一番よいが、保管に困る場合は班でまとめて先生に預けるのもよい。
  6. 起床と同時に自分の寝具は手早く整理し、部屋は自分達の手で清潔にしておくこと。
  7. 洗面所は朝と海から帰ったときはかなり混雑する。すいている時を見はからって利用しよう。水泳パンツ、水着は水で洗っておく。
  8. 荷物は各班でまとめて管理につとめよう。
  9. 花札、マージャンなどは厳禁。
- 共同生活を快適にするために、みんなで協力しよう。



## 支笏洞爺国立公園



支笏洞爺国立公園は、昭和24年5月16日に指定を受けました。日本では14番目の指定で、面積は98,660ヘクタールあります。

この公園は天然の火山博物館と呼ばれるにふさわしく支笏・洞爺の2つの火山性陥没湖（カルデラ湖）を中心に、羊蹄山、樽前山、昭和新山などいろいろな火山や温泉、また地獄谷などの火山現象を見ることができます。



## 泳ぐ時の注意

1. 全身の準備運動を十分にする。寒い日は多めに。
  2. 足先から先に入り、頭や胸をぬらして、静かに全身を水につけ、よく馴れてから泳ぐこと。
  3. 必ず2人以上で泳ぐこと。
  4. 沖に向かって泳がないで、海岸線に平行に泳ぐこと。
  5. 水泳中、悪ふざけをしないこと。
  6. 寒くなるまで泳がないこと。
  7. 学校のプールで100 m泳げても、海で必ずしもそれだけ泳げるとは限らない。少し控え目に
  8. 前日の寝不足は事故の原因になる。十分寝ること。
  9. 満腹、空腹、発汗直後には泳いではいけない。
  10. 監視員の注意を素直に聞き、水泳禁止区域、禁止時間は泳がないこと。
  11. 身体に異常を感じたときはすぐ上がり、必ず連絡すること。
  12. 事故が起きたら、すぐ声を上げて知らせる。
  13. 水から上がったら、班長は点呼して人員をたしかめ、担任に正確に連絡すること。(例えば、何班何名異常の有無)
  14. 水泳後は身体を洗い、特に眼は清水でよく洗う。耳に水が入ったらすぐ取っておく。
  15. 自然が相手だ。自分の力を過信してはいけない。決して無理せず、健康、安全に十分気をつけること。
- ※ 指示には絶対従い、お互い注意し事故のないように。

## レクリエーション・プログラム

1. FS・FD 7月23日(木) 19:00～21:00

- (1) 開会宣言 (2) 点火 (3) フォークダンス (4) その他

2. 海辺レク 7月23日(木) 13:00～16:00

- (1) HR対抗 メドレリレー 各HR 男・女各3名

第1泳者 — 犬かき, 走る

第2泳者 — 平泳ぎ

第3泳者 — 自由形



- (2) 紅白水中騎馬戦 各HR 男子16名 4騎

鉢巻に風船をつけ、それを割るか、取るかした方が勝ち。

残り馬数で勝負決定。

- (3) 紅白水球 各HR 女子4名

相手ゴールにボールを入れる。

- (4) 砂像作り 各HR 全員参加

砂像1基をつくる。

- (5) スイカ割り 各HR 男女各1名

割れたスイカはHRのもの

- (6) HR対抗 相撲 各HR 男子5名

トーナメント方式 “まわし、は柔道帯”

※紅組 1～5組 白組 6～10組

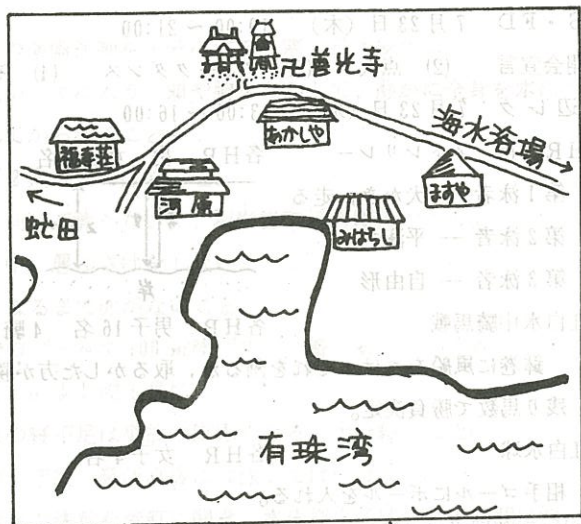
得点 1. 4. 6の種目 順位 1 2 3 4 5

得点 6 4 3 2 1

2. 3の種目 勝HR 4点 負HR 2点

5の種目 割れたら3点 触れたら1点

# 宿舎案内



宿舎名	住所	電話
あかしや	伊達市有珠町82	有珠 2109
王才也	" 80	" 2126
福寿荘	" 4区	" 2229
みはらし荘	" 81	" 2511
河原	" 82	" 2111

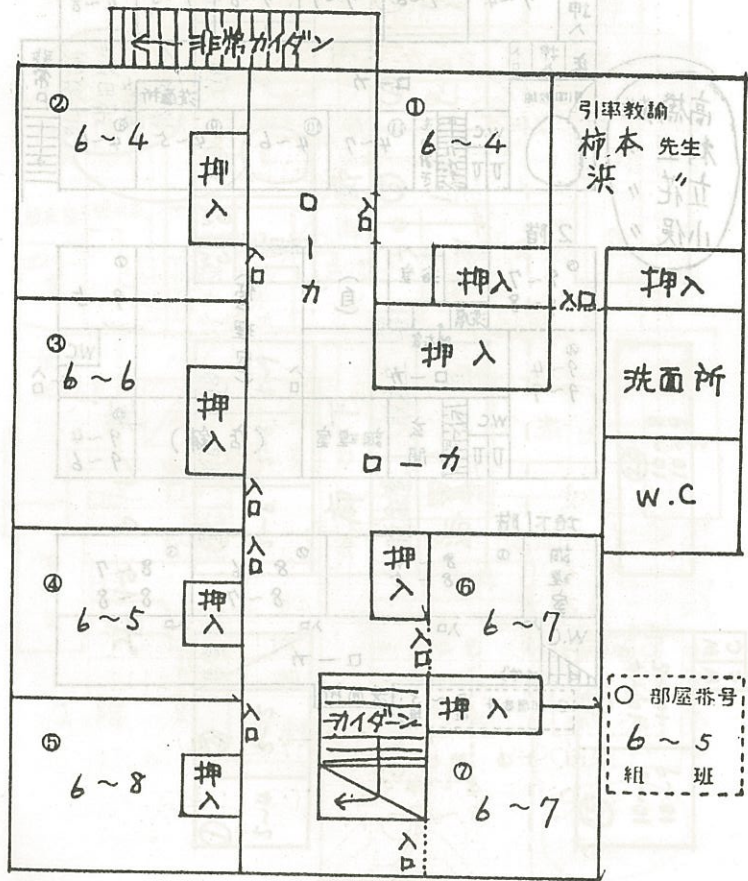
TANOSHI  
OMOIDE



TAKUSAN  
TSUKURO?

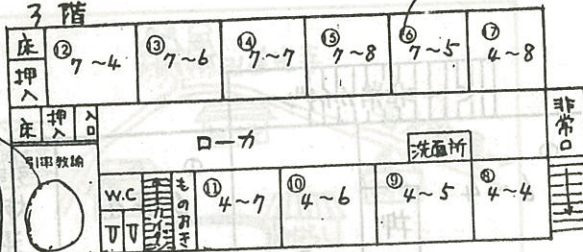


# 福寿荘



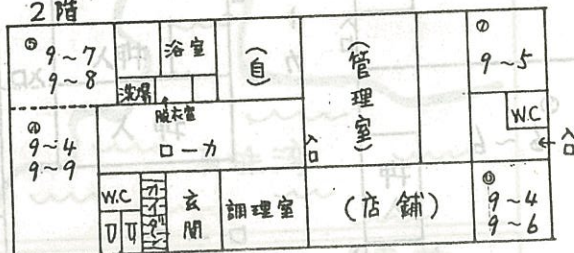
# あかしや

## 3階

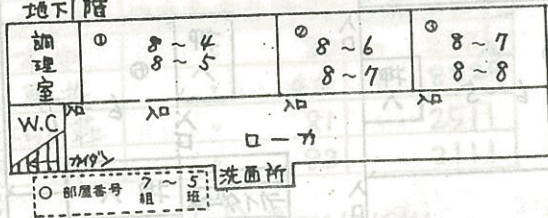


高橋先生  
村上〃  
立花〃  
小俣〃

## 2階



## 地下階



みはらし荘

① 5~4	② 5~5	居室
----------	----------	----

○ 部屋番号  
5 5 班  
5 組

③ 5~6	④ 5~8	⑤ 5~9
廊 下		
脱衣室	脱衣室	浴室
浴室	浴室	浴室

WC	WC	⑩ 1~7
WC	⑫	⑪ 5~7
洗面	廊	下
フ	⑤ 1~6	⑥ 1~5
ト	⑦ 1~4	⑧ 1~8
シ		

引率教諭  
池田先生  
“踊”  
後藤

(二階)

六 広 間
-------------

⑬ 10~6 10~9	⑭ 10~4 10~5	WC
-------------------	-------------------	----

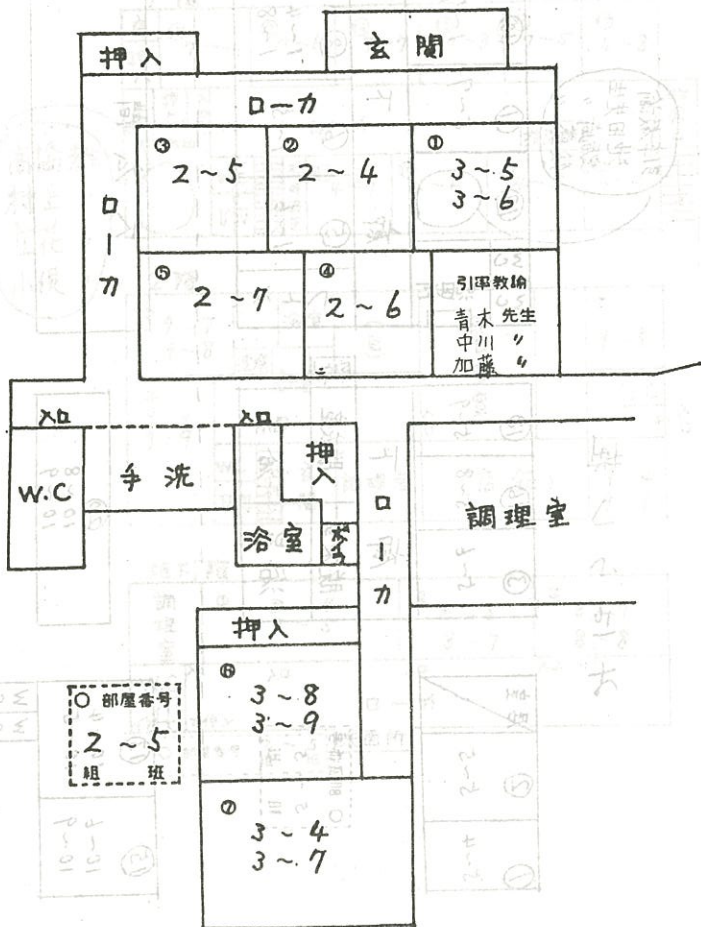
⑮ 10~8 10~9
-------------------

(一階)

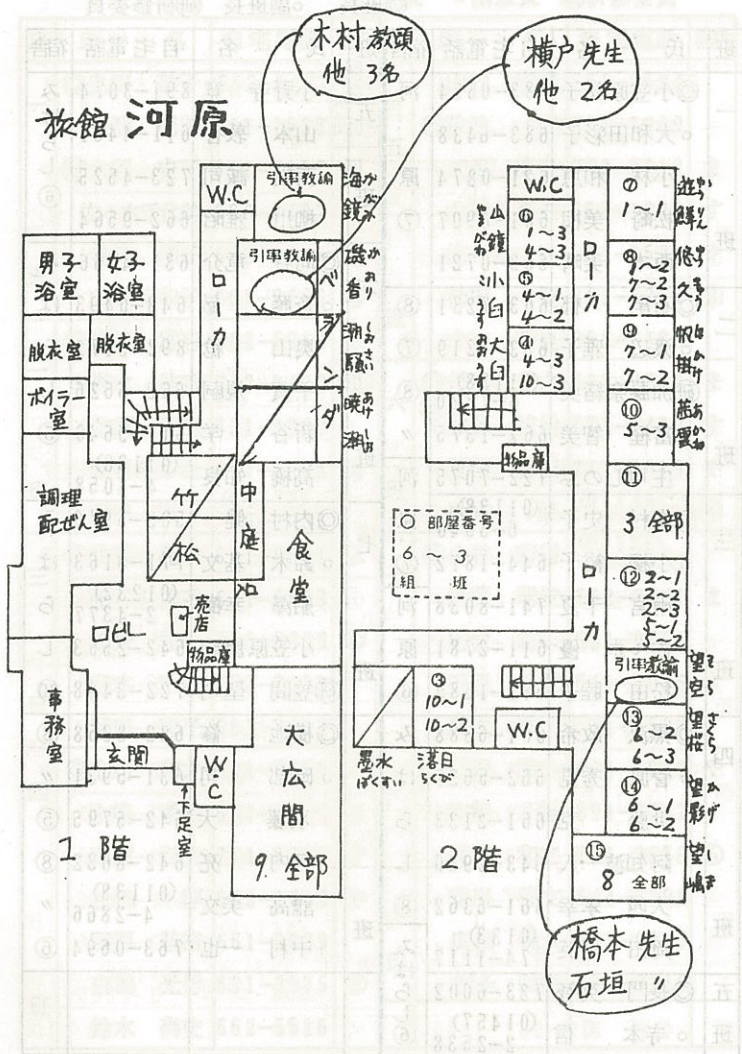


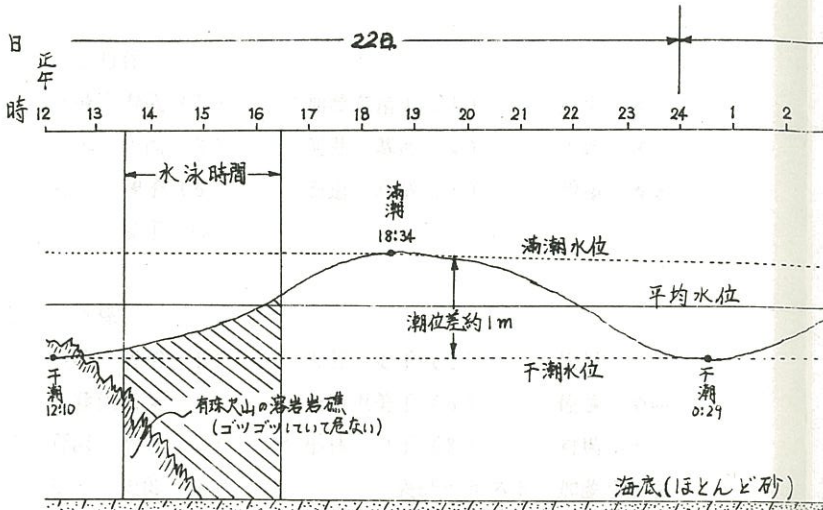
# ます也

(壁 II)



# 旅館 河原





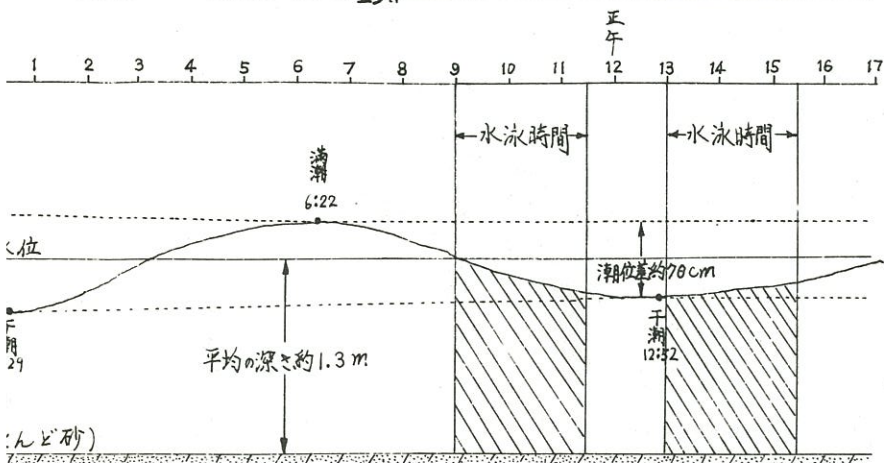
潮汐状況資料 (空蘭測候所資料および昭和56年理科年表によった。)

- 1 日令 昭和56年7月22日—20.3  
昭和56年7月23日—21.3 } 満月と朔月のほぼ中間(下弦の月)
- 2 潮汐 小潮
- 3 潮位差 満潮時と干潮時の水位差(空蘭港の場合、—有珠湾の:れと同じとみてよい)  
7月22日 平均約1.0m  
7月23日 平均約70cm



有珠海水浴場 潮汐状況  
7月22日 ~ 7月23日

23日



砂  
によった)

間(下弦の月)

- 4 水ぎわの出入り 約7~8m(満潮時と干潮時の差, 所により差がある)
- 5 岩礁の露出状況 小潮の頃の干潮時に水面付近に見えかくれる。足と切らぬよう要注意。
- 6 水泳時間  
22日 13:30 ~ 16:30 (干潮12:10)  
23日 9:00 ~ 11:30, 13:00 ~ 15:30 (干潮12:52)

水と同じ  
よい)

# 【宿泊研修の記録】宿泊研修委員

研修委員長 河井基博(4)

## FS・FD係

◎外城 寿哉(7)	加藤奈緒美(1)	丹羽 茂之(2)
吉本 尚(3)	河井 基博(4)	中西 勝也(5)
谷口 智子(6)	石道 直哉(8)	伊藤 雅敏(9)
久納 緑子(10)		

## 海辺レク係

◎笠間 聖司(1)	大谷 史子(2)	松村 静(3)
佐藤佳奈美(4)	石黒恵美子(5)	佐藤 禎樹(6)
野沢 恭恵(7)	小林 直子(8)	対馬 千秋(9)
松下 史郎(10)	表紙イラスト	加藤奈緒美(1)

編 集 第一学年 宿泊研修委員会

発 行 北海道札幌西高等学校  
札幌市中央区宮の森4-8  
TEL 611-4401

〔宿泊研修の記録〕

〔疑問の整理と答〕

組 番

班

姓名

