

平成21年度
1年次
スキー学校
しおり



鳥取県立鳥取中央育英高等学校

1年 組 番 氏名

実 施 要 項

1. 目 的

- (1) 大山の風土と歴史に触れ、雪山の生活を体験することにより自然に親しむ。
- (2) スキーの基礎的技術の向上を図るとともに、自ら課題を設定することによって主体的に学習活動に取り組む態度を育成する。
- (3) 集団生活の中で自己を律して行動することを学び、教師と生徒、生徒相互の交流を深め、高校生活の意義を考える。

2. 期 日 2010年 1月27日（水） ～ 1月29日（金） 2泊3日

3. 目 的 地 大山スキー場（鳥取県西伯郡大山町大山）

4. 交通機関 貸切バス

5. 宿 泊 先 鳥取県西伯郡大山町大山 ホテル大山・別館しろがね荘 0859-52-2211

6. 引率教員 教頭他11名（主任、担任、養護）

7. 持 ち 物

弁当、しおり、筆記用具、洗面用具、常備薬、保険証の写し、タオル、体操服、着替え、セーター類、靴下（厚手と薄手のもの）、コート類、学習に必要な物、レンタルしない人はスキーウェア等（スキー板・スキー靴・ストック・スキーウェア・ゴーグル・帽子・グローブ）
宿舎まで、移動距離があるので、荷物は持ちやすくしておくこと

8. 服 装

- (1) 登下校・バス・移動中・・・育英ジャージ（および防寒のための服装）
- (2) 宿 舎 ・・・育英ジャージ・セーター・トレーナーなど華美でないもの
- (3) 実習中 ・・・ウェアの下には、長袖シャツ、セーター、フリースの服、スキータイツ、ジャージ等。靴下は厚手のもの

9. そ の 他

スキー実習では、全日本スキー連盟公認指導員が生徒約10名に対して1名の割合で常時指導に当たります。

生徒心得

1. 全 般

- (1) スキー学校の主旨を十分理解し、集団の一員であることを自覚して、責任のある行動をとること。
- (2) 時間を厳守すること。(5分前行動)
- (3) レンタルウェア類・スキー類等は各自が責任をもって管理すること。
- (4) 規律を守ること。注意事項等を守らない場合は、途中で下山させることもある。
- (5) スキー実習・学習時間の飲食は禁止。
- (6) 公共の場でのマナーに注意すること。

2. 生 活

- (1) 非常口・非常階段の確認をしておくこと。
- (2) 身の周りの整理整頓に努め、貴重品の管理に注意すること。
- (3) 宿舍の外に出ないこと。

3. 実 習 中

- (1) インストラクターの指示にしたがい、けがのないようにすること。
- (2) 安全第一を心がけ、自分勝手な判断・行動をしないこと。

4. 健康に関する注意

- (1) 十分な睡眠をとり、体調を整えておくこと。
- (2) 実習中に傷つけることがあるので、爪は事前に整えておくこと。
- (3) 健康に不安のある人は前もって相談し、無理をしないこと。
- (4) 必要な薬品類は、自分で持参すること。
- (5) コンタクトレンズのトラブルに注意すること。
- (6) 風邪に気を付ける。汗をかくので実習後はすぐに着替えること。
- (7) 宿舍内でのけが・体調不良は、生活班班長を通して担任に連絡すること。
- (8) 体調が悪く実習に参加できないときは、無断で部屋に残らず、担任に連絡し、指示を受けること。

5. 服 装

- (1) 着替えの予備を必ず準備すること。
- (2) 実習中は、ウェアの下に長袖のシャツ等を着用する。寒いと思う人は、セーター等を着る。下には、スキータイツ等を着用してもよい。靴下は、厚手のものがよい。

留 意 事 項

1. 出 発 時

登校後、各バスで点呼。

1号車(1A)を先頭に、2号車(1B)、3号車(1C)、4号車(1D)の順で出発。

2. 宿舎到着時

- ・下足は、各自の部屋で保管すること。
- ・初日の昼食のゴミは各部屋で分別して出すこと。(ホテル準備のゴミ箱)

3. 用 具

- ・スキー板は地下のスキー置場、スキー靴は最初は部屋の前、実習後はスキー置場。
- ・ウェアの合わない者についてはロビーにて交換。
- ・ゼッケンを当日配布。

4. そ の 他

- ・余分な現金を持参しないこと。
- ・携帯電話は持ってこないこと。

連絡先一覧

主 要 場 所	電 話 番 号	備 考
しろがね荘	0859-52-2211	大山寺：本部・別館
ホテル大山	0859-52-2111	大山寺：本館
大山スキーパトロール	0859-52-2630	豪円山ゲレンデ内
大山診療所	0859-53-8002	豪円山ゲレンデ内
ロッジ大山	0859-52-2811	国際ゲレンデ内、現地本部
高島病院（米子市西町6）	0859-32-7711	ホテル大山指定病院

○連絡先等

家 庭

緊急時

保険証番号

第1日目:1月27日(水)

時間	活動内容	行動・備考
8:30	点呼	バス
8:45	学校出発	
10:30	大山博労座駐車場到着	降車後、クラスごとに直ちに宿舎へ移動
10:45	しろがね荘着	各部屋の確認（事前に部屋ごとに名簿を掲示）
	班長会（すぐに実施）	
	各部屋で昼食	弁当殻を分別、ゴミ箱へ（ホテル準備） 普段のゴミも必ず分別
	服装・用具準備	ウェア類は、各部屋に名前付きで用意（ホテル） ・サイズの合わない場合は、ロビーにて交換 ・ゼッケン仕分け・配布 → 班長が集合時に班員に配布
11:45	実習準備	スキー靴を持って(廊下で履かない)
	スキー室へ移動	スキー板を受け取り、玄関前に集合。
12:00	集合（玄関前広場）	クラスごとに整列
	クラス写真撮影	クラス写真後、実習班ごとに整列 （班長先頭にゼッケン番号順）
12:30	開校式	生徒挨拶：（A組） インストラクター紹介、その他
13:00	宿舎発	インストラクターの指示で行動
13:30	スキー実習開始	
16:00	スキー実習終了	
16:30	宿舎着	スキー板・靴をスキー室へ
17:00	点呼	実習班ごとに点呼（ロビー）
	入浴 ～17:30	女子A組、男子A組
	17:30～18:00	女子B組、男子B組
	18:00～18:30	女子C組、男子C組
18:30	夕食	育英ジャージで 準備、片付け C組（ ）挨拶
	入浴 ～19:30	女子D組、男子D組
20:20	生活班班長会議	ロビー（しおり、筆記用具、学習会の準備）
20:30	学習会 ～21:30	食堂 (A, B)、大広間 (C)、中広間 (D)
22:00	点呼・消灯	部屋の点検

第2日目:1月28日(木)

時間	活動内容	職員行動・備考
6:30	起床	班長は、部屋の片付け、布団上げを確認し、 全員の健康状態を担任に連絡(8:00までに)
7:15	朝食	準備、片付け D組 () 挨拶
8:30	実習準備 スキー室へ移動	
8:45	集合(玄関前)	実習班ごとに整列
9:00	宿舎発	班ごとに出発、インストラクターの指示で行動
9:30	スキー実習開始	
11:30	スキー実習終了	昼食:実習班ごとにインストラクターの指示で
13:30	スキー実習開始	インストラクターの指示で行動
16:00	スキー実習終了	
16:30	宿舎着	スキー板・靴をスキー室へ
17:00	点呼	実習班ごとに点呼(ロビー)
	入浴 ~17:30	女子D組、男子D組
	17:30~18:00	女子C組、男子C組
	18:00~18:30	女子B組、男子B組
18:30	夕食	育英ジャージで 準備、片付け A組 () 挨拶
	入浴 ~19:30	女子A組、男子A組
20:20	生活班班長会議	ロビー(しおり、筆記用具)
20:30	LHR ~21:30	食堂、大広間
22:00	点呼・消灯	

第3日目:1月29日(金)

時間	活動内容	職員行動・備考
6:30	起床	部屋の片付け、布団・シーツは種類ごとにまとめる。 全員の健康状態を担任に連絡(8:00までに)
7:15	朝食	準備、片付け B組()挨拶
8:00	帰校準備・清掃	荷物整理、荷物は中広間(男:おだまき) 荷物整理、荷物は大広間(女:うつぎ)
8:30	実習準備 スキー室へ移動	
8:45	集合(玄関前)	実習班ごとに整列
9:00	宿舎発	班ごとに出発 インストラクターの指示で行動
9:30	スキー実習開始	
11:30	スキー実習終了	生徒の宿舎着の連絡を確認後に宿舎へ
12:00	宿舎着・点呼(玄関前)	実習班ごとに点呼
	閉校式	生徒謝辞:(B組:)
	閉校式後	ゼッケンを班長が集めロビーへ スキー板・靴はスキー室
	着替え	大広間・中広間(荷物を置いたところ) ウェア類を、各自でロビーへ
13:00	昼食	準備、片付け C組()挨拶
13:30	出発準備	大広間の片付け 出発準備のできたものから玄関前に整列
14:30	大山寺博労座駐車場出発	クラスごとにバスへ。
15:40	学校着	学校まで途中下車可能(御来屋から9号線) 学校より
	学校着後	1号車:旧9号線経由田後・羽合・泊(各バス停) 2号車:瀬戸経由倉吉市内・倉吉駅(各バス停)