

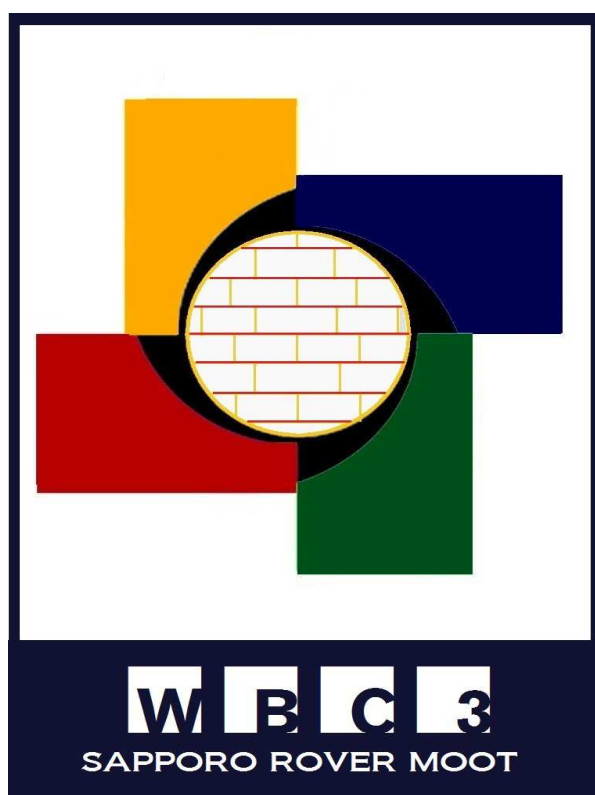
W B C 3

SAPPORO ROVER MOOT

W H I T E B L O C K C H A L L E N G E R O U N D 3

実施計画書

第1版



Paddle Your Own Canoe

日本ボーイスカウト北海道連盟 札幌地区ローバー 札幌第18団

<http://sapporo50.web.fc2.com/>

■ 1 開催主旨・目的

スカウト活動は野外において展開されるのが基本である。

一年の約半分を積雪と過ごす我が北海道のスカウトが四季の変化を生かしてオールシーズン活動するにはローバー年代のスカウトが「先駆的」に活動すべきだと思う。それが「我々のつとめ」ではないだろうかと考え、今回の活動の目的を下記にまとめた。

- ・冬季のスカウト活動やローバー活動の定着・拡大・発展を目指す。
- ・冬期や積雪の状況下においてのスカウト活動を実施し、その情報を記録・報告・提供する。
- ・ローバー年代のスカウトが集い、交友を深める。

■ 2 名称 WBC3 (White Block Challenge Round3)

■ 3 主催 日本ボーイスカウト北海道連盟 札幌地区ローバー 札幌第18団 ローバースカウト隊

■ 4 期間 2013（平成25）年2月22日（金）～2月24日（日）2泊3日
途中・自由参加は可能。途中・自由参加者用のプログラムを用意する。

■ 5 場所 ボーイスカウト真狩野営場（虻田郡真狩村泉75-1）

■ 6 参加者 各団の責任において誰もが参加できる

参加募集 平成24年12月13日～平成25年1月31日

自由参加は可能だが生活・食事は個人の責任において行う。

■ 7 参加費 1000円（記念品代）とし、別途入浴料500円とする。

■ 8 備品・資材 真狩野営場のものを借用する。

■ 9 個人装備 2泊3日に必要なものと十分な防寒対策ができていないこと。

■ 10 活動内容

SAMURAI IGLOO	イグルーを製作し、一泊過ごす。天候・外気温・イグルー内温度を測定・記録・提出する。 イグルーを図解しイグルーの作成方法を理解する。
SAMURAI LUGE	途中参加者用のプログラム。リュージュコースを制作し、滑走する。
ローバームート	夕食会。ムートを設ける。
その他	・雪囲いの設計図を作成し、それを下に現物を制作する。 ・個人防寒対策の実証。実証内容・結果・個人参加報告の提出 ・申し込みの参加費から参加章（ワッペン）を作成・配布する。 ・募集ポスター・実施報告書の作成

■ 11 日程表

日程	2月22日(金)	2月23日(土)	2月24日(日)
06:00		朝食・洗面・ミーティング	朝食・洗面・ミーティング
07:00		イグルー制作 リュージュコース制作 雪囲い制作	自由雪中活動
08:00			
09:00			
10:00			
11:00		昼食	昼食
12:00			
13:00		イグルー制作 リュージュコース制作 雪囲い制作	徹営 解散
14:00			
15:00			
16:00		真狩温泉入浴	
17:00			
18:00		夕食会：ローバームート	
19:00			
20:00	集合・出発		
21:00			
22:00	真狩野営場着・雪の踏みしめ	就寝	
23:00			
24:00	就寝		

■ 13 食事

昼間の食事は行動食（レーション）を持参とする。その他食事は下記の表を検討する

□レーション (ration)

本来は食料などの配給品であるが、一般的には軍隊において行動中に各兵員に配給される食糧。

行動中の栄養補給のために食べる携帯食糧である。下記のような食品であると良い。

- ・摂取カロリー量（成人男性が1日に必要なカロリーは約2,300kcal）の確保目的としたもの
- ・保存性に優れ、また余計な手間の要らないもの（行動しながら摂取できる）
- ・携帯しやすく、かさばらず、食欲が無くても摂取しやすいもの。朝食～夕食までの間食であるもの

2月23日(土)		
朝食	雑煮	(一人二杯分) もち・油揚げ・ちくわ・ねぎ・お吸い物のもと
昼食	ホットドック	(一人二つ) パン・ソーセージ・チーズ・ケチャップ・マスタード
	コンソメスープ	(一人二杯) コンソメスープの素・塩・こしょう・玉ねぎ・ベーコン
夕食	ジンギスカン鍋	味付きジンギスカン・もやし・玉ねぎ・レタス・うどん
2月24日(日)		
朝食	かけうどん	(一人二杯分) うどん・油揚げ・ちくわ・ねぎ・お吸い物のもと
間食		
チョコレート・飴・ココア		

■ 12 防寒対策

低体温症・凍傷に十分に注意し、防寒対策を徹底する。個人防寒対策の実証には様々な方法がある。体を濡らさない・濡れたものは取り替えることが効果的である。

□低体温症：体温が約 35 度以下になる状態。軽度であれば自律神経の働きにより自力で回復するが、重度の場合や自律神経の働きが損なわれている場合、死に至ることがある。

対策

- ・低体温症になったら慌てずに股下や脇下を湯たんぽなどで温める。
- ・体の温まる甘い飲み物は予防に効果的
- ・雨風から避ける
- ・低体温症者の衣服が濡れている場合、乾いた服装に着替えて毛布で包み、安静にさせる。

□凍傷：症状には 4 段階がある

第 1 度 皮膚の変色、痺れ、時に激しい痛み

第 2 度 皮膚が徐々に黒くなり、数時間後に水疱が生じる

第 3 度 患部や血管が傷つくと壊疽が起こる

第 4 度 患部を切断が必要になることがある。程度が著しい場合、筋肉や骨までが壊死する。

対策

- ・40～42℃のお湯ですぐに温める
- ・決して凍傷部位をこすらない
- ・ウールの防寒着は凍傷対策に効果的

□昼の防寒対策：日の当たっている場所では、汗をかいたら必ず下着を交換し、汗を拭き取る。足元は雪や冷気の侵入を防ぐこと。

□夜の防寒対策：日没により気温がすぐに下がっていくので手足の防寒対策に注意する。濡れた手袋をはかない。

□就寝時の防寒対策：床からの冷気を防ぐため、シートなどで体を濡らさず、ダンボール・ロールマット等を敷く。寝袋は冬用を用いるか、スリーシーズン用を二枚用いる。どちらも毛布があると良い。足元をリュックサックに入れるのも効果がある。

■ 1 4 測定・記録表

時間	外気温	イグルー内温度	天候	備考
2 2 日 金				
2 2 : 0 0				
2 3 : 0 0				
2 3 日 土				
0 6 : 0 0				
0 7 : 0 0				
0 8 : 0 0				
0 9 : 0 0				
1 0 : 0 0				
1 1 : 0 0				
1 2 : 0 0				
1 3 : 0 0				
1 4 : 0 0				
1 5 : 0 0				
1 6 : 0 0				
1 7 : 0 0				
1 8 : 0 0				
1 9 : 0 0				
2 0 : 0 0				
2 1 : 0 0				
2 2 : 0 0				
2 4 日 日				
0 6 : 0 0				
0 7 : 0 0				
0 8 : 0 0				
0 9 : 0 0				
1 0 : 0 0				
1 1 : 0 0				
1 2 : 0 0				
1 3 : 0 0				

■ 1 5 個人記録用紙

防寒記録の実証		
実施した防寒対策	結果	感想

個人参加報告