

# 野外活動のスキルアップをしよう！



## アウトドアカレッジ 開講中！！

サポートスタッフを対象としたスキルアップのためのアウトドア技術の講習会です。サポートスタッフに登録していない方も受講できます。毎回様々なテーマを取り上げていますので、ご自身の野外活動や地域の活動にお役立てください。



### 令和3年10月31日（日）アウトドアクッキング・ヤマメシ編

登山やハイキングの他、装備を少なくしたいキャンプ等で使えるレシピとは？

二俣尾自然体験館で最近テレビやSNSでよく見かける、メスティン等のクッカーやワンバーナー等の調理器具から、固形燃料を使った自動炊飯の調理法などを実際に「見て」「触って」「体験して」「食べて」みました。

ベテランのスタッフも初めて体験するものもあり、皆さん試行錯誤をしながら、楽しみながら講習を進めていきました。「ヤマメシ」なのでメニューは炭水化物多めな内容でしたが、どれも美味しく出来上がり、ぺろりと完食してしまいました！

野外活動センターYouTubeチャンネルでもメスティンを使ったクッキング動画を配信しています！気になる方は是非試してみてください！！

### 令和3年11月13日（土）冬のリスクマネジメント

野外活動での危険を知り、安全を作り出す方法とは？

講習前半では野外活動における「活動時」や「企画時」のチェックポイント等を踏まえ、KYT（危険予知）シートを使ったトレーニング等を行いながら「リスクマネジメントの基礎」を学んでいきました。後半は実際の事事例を振り返りながら、冬の野外活動で起こりうる様々なリスクについて学びました。内容としては“重い”講習となりましたが、参加者皆さん最後まで真剣に取り組んでいました。

野外活動では危険が付きものです！お出かけの前に現地の状況や天候などの下調べをしっかりと行い、安全に野外活動を楽しみましょう！！



### 令和3年12月11日（土）クラフト

外あそびの一工夫。創作心をくすぐるクラフトとは？

キャンプ中のプログラムでよく行われるクラフト。道具の使い方から子ども達への指導のポイントまでを学びながら、大人のクラフトを体験しました。

今回はコーラの空き瓶を使った「ランタン」と桧のカンナくずを使った消臭や除菌効果のある「ひのき玉」の制作をしました。ガラス瓶のカットや木材への穴あけ等、慣れない作業に四苦八苦しながら作っていきました。

出来上がった作品は少し「いびつ」でも愛着の沸くものになります！自分オリジナルの道具でアウトドアを楽しんでみるのもいいと思いますよ！！



令和4年度のアウトドアカレッジは・・・

3月1日発行予定の武蔵野市スポーツ・野外活動情報誌「DoSPORTS！」

または野外活動センターHPにてご案内いたします。どうぞお楽しみに！

