

—2025 年度 夏—

# びわ湖 1 周キャンプ



## 参 加 要 項

日 程

- ① 2025 年 8 月 17 日 (日) ~ 19 日 (火)
- ② 2025 年 8 月 20 日 (水) ~ 22 日 (金)

宿泊先

- 1 泊目：荒神山自然の家
- 2 泊目：滋賀県立びわここどもの国

行き先

滋賀県琵琶湖周辺



のあく自然学校

## ■ びわ湖 1 周キャンプに参加するにあたって

びわ湖 1 周はなんと 210km もあります。（おおよそ大阪から岡山までの距離です。）  
比較的走りやすい 1 日目、代わり映えしない景色の後に山越えが 3 つもある 2 日目・・・。  
向かい風がとても強い日には漕いでも漕いでも前に進めない時もあります。  
長い上り坂を登って、足が疲れてもひたすら自転車で前に進まないといけない・・・  
そんな過酷なキャンプ、それがびわこ 1 周キャンプです。  
もちろんしんどいだけではありません。  
それ乗り越え、1 周を完走しきったときには今まで味わったことのない達成感が待っています！  
チャレンジするかしないかは自分次第！ただ、何も準備をせずに挑むとしんどい思いをしてしまいます。  
参加するにあたって、前々から必ず準備をしておいてください。

### 《参加する前の準備》

#### 1 クーラーのついた場所に長時間いない

キャンプ中はずっと外にいます。クーラーのついた環境に慣れてしまった体で急にキャンプに参加すると、頭痛や体のだるさを訴える子がいます。

#### 2 早寝・早起き・朝ごはん

キャンプ中はたくさん動き、朝も早くから活動します。参加前から生活リズムを整えましょう！

#### 3 外で遊ぶ時間、自転車に乗る時間を増やす

外に慣れておくことはもちろん、自転車に乗る時間も少し増やしておいてください。  
ブレーキのかけ方（足でブレーキはかけないなど）をもう一度おさらいし、自信を持って乗れる！  
という状態でご参加ください。

### 《スケジュール》

|      | 8 時             | 11 時                            | 16 時             | 18 時                                     | 21 時                    |
|------|-----------------|---------------------------------|------------------|------------------------------------------|-------------------------|
| 1 日目 | 各地で集合後<br>電車で移動 | 自転車の調整&練習、<br>再確認が済んだら<br>いざ出発！ | びわこ沿いを<br>走り続ける！ | 1 日目終了<br>(施設に到着していなくても<br>19 時に打ち切ります。) | チームごとに明日の<br>出発時間を決めて就寝 |
| 2 日目 | チームごとに出発        | 山越えの日！みんなで必死に走り続ける！             |                  | 2 日目終了<br>(施設に到着していなくても<br>19 時に打ち切ります。) | チームごとに明日の<br>出発時間を決めて就寝 |
| 3 日目 | チームごとに出発        | 最終日！<br>走り続ける！                  | ゴール！             | 各地で解散                                    |                         |

※天候や子ども達の状況で変更・前後する場合があります。

### 《水分補給・休憩について》

子ども達の様子を見ながら、約 10km ごとに強制的に水分補給を行います。  
2 日目からは、休憩ポイントで水分だけでなく梅干、チョコレートなどで栄養チャージしてもらいます。

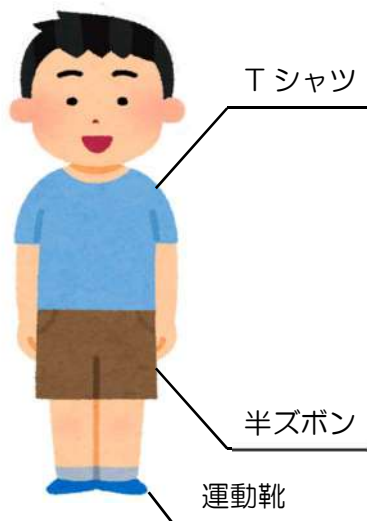
### 《日焼け対策について》

日中の走行では日差しがかなり強くなります。必要な方は日焼け止め、薄手の長袖(アンダーシャツ)などの  
ご準備をお願いします。また目を守る観点からサングラスをご持参いただいても構いません。

### 《リタイアした場合》

途中で一度でも併走車に乗ってしまった場合は 1 周チャレンジ失敗になります。その後も自転車に乗るタイミングはありますが、**本気で走り切りたい！完走するぞ！という本人の気持ち**で参加をお願いします。  
びわこ 1 周完走者にもみオリジナル「完走 T シャツ」と「完走証」をお渡しします！  
走り切って自分の自信に繋げよう！

## 動きやすい服装



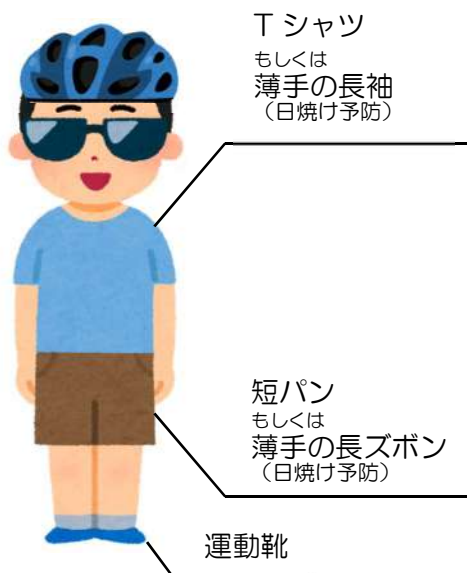
### 集合時は・・・

- \* 集合時は動きやすい服装でお越し下さい。  
(スカート・サンダルは不可、運動靴でお越しください)
- \* 会員の方はご持参下さい。既存会員さまで帽子を忘れた場合、集合場所でご購入頂きます。お忘れにならないよう、お気を付け下さい。(新規会員、帽子の購入をされた方には会員帽子を当日お渡ししますで帽子は要りません。)

### 現地では・・・

- \* びわ湖1周中はヘルメットを被ります。  
(ヘルメットは現地でお貸しします。)
- \* 活動中は日焼け対策をお願いします。  
(日焼け止め、サングラスなど)  
日焼け予防の薄手の長袖長ズボンを着るのもOK!
- \* 動きやすい服装、汚れてもいい服装のご用意をお願いします。  
特にズボンは通気性の良い、動きやすいものをおすすめです。ジーパンなどは絶対にやめてください。
- \* 荷物は車で運びます。休憩時に着替えることもできます。

## 現地での服装



### 就寝時は・・・

- \* 1泊目はテント泊のため朝は少し冷え込みます。  
薄手の羽織れるものなどご準備ください。

| 持ってこないもの                                    |                |  |                |  |     |
|---------------------------------------------|----------------|--|----------------|--|-----|
|                                             | シャンプー<br>石鹸 など |  | 懐中電灯           |  | カメラ |
|                                             | 携帯電話           |  | ゲーム機器<br>おもちゃ等 |  | お菓子 |
| 備 考                                         |                |  |                |  |     |
| *キャンプ中の写真を販売していますので、カメラなどは持ってこないようお願いいたします。 |                |  |                |  |     |
| *持ってこられた全ての荷物に対しては一切の責任を負いかねますので予めご了承下さい。   |                |  |                |  |     |

持ち物リスト（全ての持ち物に必ず名前をご記名ください。）

| 持ってくるもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                             |                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>着替え</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  <p>パジャマ</p>               |  <p>薄手の<br/>長袖の服（上下）<br/>長靴下</p> |
| おおよそ3セット程度                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 着慣れたものでOK                                                                                                   | 虫よけ、寒さ対策・夜と早朝に着用                                                                                                    |
|  <p>カッパ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  <p>バスタオル<br/>タオル</p>      |  <p>会員帽子</p>                     |
| セパレートタイプのもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | おおよそ3枚ずつ程度（多めに）                                                                                             | 新規会員と帽子購入いただいた方は当日お渡しします                                                                                            |
|  <p>ビニール袋</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  <p>筆記用具</p>               |  <p>リュック</p>                     |
| 汚れた服などを入れます                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 必ず名前の記名をお願いします                                                                                              | びわ湖1周中、タオルや着替え、カッパなどをいれます。なるべく邪魔にならないよう小さなものがベスト！背負って自転車をこぎます！                                                      |
|  <p>薬<br/>日焼け止め<br/>虫よけスプレー</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  <p>お茶かお水の入った<br/>水筒</p> |  <p>ハンカチ<br/>ティッシュ</p>         |
| 必要な方のみ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 初日に回収し最終日に返却。現地では24時間お茶を用意しています                                                                             |                                                                                                                     |
|  <p>サングラス</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  <p>はぶらし<br/>歯磨き粉</p>    | <p>その他、サドルカバー<br/>（ずっと漕いでいるとお尻が痛くなります！）<br/>汗拭き用タオル<br/>（濡らしても気持ちいいです！）<br/>があると便利です。</p>                           |
| 必要な方のみ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                                     |
| 備 考                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                             |                                                                                                                     |
| <p>* 持ってくるもの全てにお子様の名前の記入をお願いいたします。また、荷物のパッキングは、必ずお子様と行ってください。何がどこに入っているのか？何を持ってきているのか？現地に着いたお子様がわからないことがあります。必ずお子様と一緒に荷物の準備をしてください。</p> <p>* バスを降りてから荷物を持って移動する距離は長くありません。また小さいお子様で荷物を一人で持てない方にはジュニアリーダーとスタッフが手伝います。着替えは多めにお持ち下さい。</p> <p>* 薬事法の関係で薬・虫除けスプレー・日焼け止めなどの提供ができません。<br/>必要な方は必ずご持参して頂くようお願いいたします。尚、服用方法は個人カードにご記入下さい。<br/>薬・日焼け止め・虫よけスプレーなどは必ず貸し借りをしないようにご家庭でご指導をお願いいたします。<br/>（赤帽子（小2）までの方は、受付時にお預かりすることも可能です。）</p> <p>* 保険証は持参しないで下さい。万が一ケガや病気で病院に行く場合は事前に保護者の方にご連絡し、病院に保険証をFAXで送信して頂きます。紛失してしまう可能性もありますのでご持参はお控え下さい。</p> |                                                                                                             |                                                                                                                     |

## ブログについて

## ■キャンプ連絡ブログ

キャンプ開催前日に集合時間等の確認をするためのブログとなります。荒天、自然災害等によるキャンプの変更の連絡もこのブログで行います。

[http://blog.livedoor.jp/npo\\_noac100/](http://blog.livedoor.jp/npo_noac100/)



## ■今日の活動ブログ

活動報告を行うブログです。  
(23 時以降更新予定)

[http://blog.livedoor.jp/npo\\_noac3/](http://blog.livedoor.jp/npo_noac3/)



## ■うちの子げんき？

活動中の写真を 10 枚程度アップします。  
※全員が写っているものではありません。

[https://noac.jp/program/uchinoko/index\\_top.html](https://noac.jp/program/uchinoko/index_top.html)



認証 ID とパスワードを入力

|       |              |
|-------|--------------|
| 認証 ID | Nsummer2025  |
| パスワード | tropical2025 |

## ■いまどこブログ

帰りのバスの進行状況をお知らせするブログです。

[http://blog.m.livedoor.jp/npo\\_noac500/](http://blog.m.livedoor.jp/npo_noac500/)



## ■忘れ物ブログ

キャンプ終了約一週間後に、忘れ物をお知らせするブログです。

[http://blog.livedoor.jp/npo\\_noac101/](http://blog.livedoor.jp/npo_noac101/)



※事業開始後、電話での閲覧に関してのお問合せ、  
(バスの到着時間等、特定のお子様の様子など)  
は一切お受けできません。予めご了承下さい。

## &lt;写真データ・Tシャツの販売に関して&gt;

## ■写真

キャンプ期間中に撮影しました写真に関しては、CD-R に入れて販売いたします。(200 枚程度)  
CD-ROM 1 枚 1,500 円  
※発送は 10 月上旬を予定しております。

## ■T シャツ

のあっこオリジナル T シャツを販売しています。  
※びわ湖完走 T シャツとは別のデザインです。  
1 枚 2,000 円  
※ご注文いただいてから発送まで少しお時間いただきます。

ご希望の方は事務所までご連絡ください。

## 緊急時の対応について

安全をすべてに優先するという考えで、  
企画から準備・運営に至るまで万全を期しています。  
具体的には、以下のような対応を行います。

## Ⅰ. 緊急病院での診察

病状によって、緊急病院で診察を受けて頂きます。

## Ⅱ. ご家族へのご連絡

病院での診断が必要とした場合は  
必ず保護者様への連絡をいたします。

## Ⅲ. 保険について

参加者全員に旅行者保険を加入させていただいております。  
万が一、怪我などで、現地の病院に入った場合、保険の対象となります。(詳細は HP の会員システムを参照下さい)

**※風邪・虫刺され・日焼けなど今回のキャンプが原因であると特定できない場合は保険の対象外となります。予めご了承下さい。**

| 緊急時（保険対応）の流れ |                                     |
|--------------|-------------------------------------|
| ①            | 保護者の方へ連絡し、病院へ                       |
| ②            | 病院にて診察・処置<br>(保護者より病院へ保険証のコピーを FAX) |
| ③            | 医療費をのあっこ自然学校にて立替                    |
| ④            | キャンプ解散時に立替分をご請求                     |
| ⑤            | 保険会社よりご自宅に書類送付                      |
| ⑥            | 返送書類などの手続き後、ご指定の口座に保険会社より入金         |

※保険証コピーなどはお子様に持たせないようお願いいたします。

## ・・・キャンセル料について・・・

お申し込み頂いた後にキャンセルされる場合は、  
旅行業法に基づきキャンセル料が発生いたします。

キャンプ開催前日より起算して

|                        |      |
|------------------------|------|
| ■ 20 日前～8 日前までに取消された場合 | 20%  |
| ■ 7 日前～2 日前までに取消された場合  | 30%  |
| ■ 出発の前日に取消された場合        | 40%  |
| ■ 当日の集合時間までに取消された場合    | 50%  |
| ■ プログラム開始後に取消された場合     | 100% |

「キャンセル日」は、お客様が株式会社 POLARIS の営業日・営業時間内に解除する旨をお申し出いただいた時を基準とします。  
(18 時以降に取消連絡の場合、次営業日が取消日となります。)

## 【連絡先】

(株) POLARIS (のあっこ自然学校)  
TEL : 072-805-3230  
営業時間 : 10 : 00～18 : 00

- ※1 ご返金は(株) POLARIS より行います。  
※2 詳細は旅行条件書をご確認下さい。

## 集合・解散について

### ■集合・解散時間

| 日程                | 集合・解散場所 | 集合時間 | 解散時間   |
|-------------------|---------|------|--------|
| ① 8月17日(日)～19日(火) | 大阪      | 8:30 | 18:00※ |
| ② 8月20日(水)～22日(金) |         |      |        |

※こどもたちのチャレンジを最優先いたします！最終ゴール時間は19時です！

これに伴い、一番遅い時間で21時の解散になります。ゴールしてからブログアップになりますので、それまでおまちください。

### ■集合時の諸注意（必ずご確認ください）

- ・万が一、遅刻しそうな場合や、やむを得ない事情（お子様の急病や家庭の諸事情等）で、参加することが不可能になった場合は、下記緊急時の連絡先まで至急ご連絡下さい。
- ・各集合場所にはトイレがございません。予めトイレに行ってから集合をお願いいたします。
- ・各集合場所付近には絶対に車を駐車しないようお願いいたします。（解散時も同様に駐車しないようお願いいたします。）  
通行車の迷惑、またバスを配車することができず子ども達が歩くことになります。  
車でお越しの場合は、近くの駐車場に駐車の上、徒歩で集合場所までお越し下さい。
- ・出発時はスタッフから挨拶・諸注意・連絡などをお話させていただきますので集合時間から15分ほどお時間を頂きます。
- ・スタッフは集合時間の15分前に来ます。
- ・連絡なく遅刻された場合は、バスは出発いたします。  
その際は無断欠席扱いになり、100%キャンセル料を頂戴しますのでご注意ください。

### ■解散時の諸注意（必ずご確認ください）

- ・交通事情、子ども達の体調等により解散時間が変更される場合がございます。

**いまどこブログ**の確認を各自で必ず行ってください。

（電話での解散時間の対応などはお受けしておりませんのでご了承ください。）

携帯・パソコン両方からご確認頂けます。

[http://blog.livedoor.jp/npo\\_noac500/](http://blog.livedoor.jp/npo_noac500/)



### 緊急時の連絡先

のあつく自然学校 枚方統括事務所 TEL: 072-805-3230

キャンプ当日は集合の1時間前よりご連絡頂けます。

上記の電話番号はプログラム開催中、緊急連絡回線としても使用します。

「写真に子どもが写っていない」「バスは今日のあたりですか」など、緊急性のないお電話はお控え頂きますようお願いいたします。

## ■ 集合・解散場所



※集合・解散場所の変更は **7/6** までにのあつく自然学校へ必ず**メール**にてご連絡ください。

連絡なく受付時と異なる集合・解散場所に来られた場合はバスにご乗車いただけませんのでご注意ください。

キャンセルされる場合は、キャンセルフォームより必ずご連絡をお願いいたします。

[https://noac.jp/contact/campcancel\\_osaka.html](https://noac.jp/contact/campcancel_osaka.html)

※当日キャンセルは電話とメールが必要となります。(キャンプ当日は集合の1時間前よりご連絡頂けます。)



**キャンプ中の緊急連絡は、携帯電話より連絡させていただきます。予めご了承ください。**