

整形外科スタッフ & スポーツトレーナー  
だからできるキャンプ!

# Fun! Fun! スポーツキャンプ! 3

Produced by 下條整形外科



**日程** 2019年10月**13日**・**14日** 祝  
**場所** 筑波ふれあいの里  
(つくば市白井2090-20)

## コンセプト

**心** 競争する心を通して、相手を尊重しあう大切さを学ぶ

未来のアスリートを育てる

**体**

**社会**

自然環境の変化に対応して、  
怪我をしない身体づくり

ルールを守り、社会の規律  
の大切さを学ぶ

**募集** 先着**30名**  
小学校1~6年生

**料金** 18,500円  
(保険料含む)  
※兄弟割引あります

※医師、看護師、日本スポーツ協会  
公認トレーナーが24時間帯同します。

## こんなことをやるよ (今年の例)

### アドベンチャーツアー



おともだちと きょうりょくして  
ミッションクリア!

### まきわり



### ごはんづくり



まいにちの ごはんは だれが  
つくってくれる?  
じぶんで つくった ごはんは  
おいしいよ!

### テント



テントを くみたてて よるは  
テントでねるよ。

### キャンプファイヤー



### つくばさん とざん



つくばさんに のぼるよ。  
ちょうじょうで たべる  
おにぎり は おいしいよ!

### たのしく おべんきょう



ケガを しないためには どうしたらいいの?  
スポーツで かつやくするためには どうしたら  
いいの?  
もし ケガしちゃったらどうすればいいかな?

# 前回のスケジュール

## 1日目(9:00 集合)

アイスブレーキング  
テント設営  
昼食(準備・食事)  
ストレッチ・アイシング講習会  
アウトドア冒険ツアー  
First aid講習会

栄養レクチャー  
まきわり  
夕食(準備・食事)  
入浴  
キャンプファイヤー

## 2日目(15:00 解散)

朝の体操(ストレッチ講習)  
朝食(準備・食事)  
テント撤収  
筑波山登山  
ロープウェイにて下山

## 参加者の声

キャンプファイヤーはメラメラもえてきれいでした。

スタッフの人がおもしろかったです。

一番楽しかったのは、テントでねることです。

はじめてテントでねたので楽しかったです。

いろいろなミッションを考えてくれてありがとうございました。

ごはんがおいしかった。

山のぼりはきつかったけど、ちょうじょうになったとき気持ちよかったです。

なかよくなれてよかったです。

楽しいキャンプありがとう。

まきわりはわったしゆんかん気持ちよかったです。

## 保護者の声

キャンプは家族でも行きますが、いつも遊んでばかりで今回で初めての経験をたくさんさせて頂きました。

親子のコミュニケーションを深める良い機会にもなりました。

「ずーっと楽しかった!!」と帰ってきて最初の言葉がこれでした。

キャンプで教えてもらったと、帰ってきてからお手伝いをするようになりました。

身体を動かすことがどちらかというと苦痛に思っている娘だったので心配していたのですが、ニコニコ笑顔で楽しかった、楽しかったと言っていました。

色々企画していただき、普段できない体験をさせていただき、ありがとうございました。

また来年も参加させて頂きたいです。

こんなに至れり尽くせりなのに、参加費用がお得で大変ありがたいです。

特に登山はきつかったと言っていますが、得たものは大きいと思っています。

「登山もがんばったよ～」とお友達やスタッフさんがいてくれたから頑張れたんだと思います。

帰宅後、目をキラキラさせながら、キャンプの話をしてくれました。

キャンプの思い出を冊子にしたものやスライド動画、写真で頂きました。こんなにしていただけるとは思っていなかったのでうれしいです。届いてからまたキャンプの話はずっとしています。

身体を動かす楽しさを忘れないように、まずは頂いたストレッチ本を見ながら、親子でストレッチしています。

ご質問・申し込みはスタッフまで

下條整形外科 ☎0296-43-3666