

# 新型コロナウイルス感染防止対策による 施設利用ハンドブック

2020 ver.1



独立行政法人 国立青少年教育振興機構  
国立室戸青少年自然の家

# もくじ

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・	1
生活について・・・・・・・・	2
宿泊室等について・・・・・・・・	3
食堂・浴室の使い方・・・・・・・・	4
研修室等の使い方・・・・・・・・	5
活動プログラム・・・・・・・・	6-7
避難経路図・・・・・・・・	8-9



# はじめに

国立室戸青少年自然の家では、「新しい生活様式」に取り組んだうえで、当施設での体験活動を安心・安全かつ有意義に行っていただくために本書を作成しました。本書は、「利用の手引き」の変更点と重要事項を抜粋して記載していますので、ここに記載のない項目は、これまでの「利用の手引き」をご確認ください。なお、国による新たな基準の公表や変更、自治体の要請の変更に伴い、本書は見直し・改訂をしていきますことをご了承ください。

## ○利用制限

- 宿泊室、および活動エリアのスペースにゆとりを持たせるため、1日当たりの定員を **当面の間は概ね150名**とさせていただきます。日帰り利用に関しましても、同様の定員で受入れをいたします。
- 新型コロナウイルスに感染した方及び感染の疑いのある方との濃厚接触者ではないことを確認のうえ、来所をお願いします。  
**以下1つでも該当する場合は利用を禁止します。**
  - ① 37.5℃以上の発熱がある。
  - ② 平熱比+1℃以上の発熱がある。
  - ③ 息苦しさ（呼吸困難）・強いだるさがある。
  - ④ 軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある。持病やアレルギーを除く。
  - ⑤ 過去2週間以内に、感染が引き続き拡大している国などへ訪問したことがある。
  - ⑥ 新型コロナウイルスに感染した方及び感染の疑いのある方との濃厚接触をした可能性がある。
- 新型コロナウイルス感染防止対策に変更がある場合は、web サイトなどでお知らせしていきますので、随時ご確認くださいませよう、お願いします。なお、申し込みに係る提出書類等は、通常通りですが、加えて「**検温実施記録表**」のご提出をお願いします。

## ○携行必需品

※同行される講師、運転手、添乗員、カメラマンにも団体責任者からお伝えください。

**マスク**

**体温計**

洗面用具（タオル・歯ブラシ・石鹸・シャンプーなど）

※備え付けのリンズインシャンプー、ボディソープもございます。

健康保険証

長袖・長ズボン・靴下・タオルなど ※屋外でのけが防止、マダニ対策のため

**緊急車両**をご用意ください。

# 生活について

## 1. 健康管理のお願い

- 1日2回（起床時、就寝時）の検温、健康観察をお願いします。
- 発熱、咳、だるさ（倦怠感）等の症状があった場合は、直ちに事務室へ連絡してください。
- 体調不良者には、指定の場所に移動していただくこともあります。
- 退所時に「検温実施記録表」のご提出をお願いします。

## 2. 活動中でのお願い

- 屋内ではマスクの着用を徹底してください。屋外では活動に合わせて着用してください。
- こまめな手洗い、手指の消毒をお願いします。
- トイレや食堂内などで混雑が予想される場合は、最低1m間隔で並んでください。
- 3密（密閉・密集・密接）の回避に心がけてください。  
各施設には当面の間の定員を設けます。
- できるだけ、屋外の活動を計画してください。
- 屋内では、定期的な換気を行ってください。
- 近距離での会話や、大きな声、身体接触の伴う活動はお控えください。
- 屋外であっても十分な距離を取って、活動してください。



◎原則として、以下の標準生活時間を目安に、活動していただきます。

夏季 (4～9月)	6:30	7:30 ～ 8:45	8:45 ～ 9:00	9:00 ～ 12:00	12:00 ～ 13:30	13:30 ～ 17:30	17:45 ～ 19:00	18:00 ～ 22:00	19:00 ～ 21:30	22:00
	起床/清掃 検温	朝食	宿泊室 点検	午前の 活動	昼食	午後の 活動	夕食	入浴	夜の 活動	検温 消灯
冬季 (10～3月)	6:30	7:45 ～ 9:00	8:45 ～ 9:00	9:00 ～ 12:00	12:00 ～ 13:30	13:30 ～ 17:00	17:15 ～ 18:30	18:00 ～ 22:00	18:30 ～ 21:30	22:00
	起床/清掃 検温	朝食	宿泊室 点検	午前の 活動	昼食	午後の 活動	夕食	入浴	夜の 活動	検温 消灯

- 朝・夕べのつどいは実施いたしません。
- 食堂は座席数を80名とし、時間、座席を指定させていただきます。
- 浴室棟での入浴は完全入れ替え制とし、時間を指定させていただきます。
- 活動時間にゆとりをもって計画をしてください。また、施設から上記時間外でご案内する場合があります。

# 宿泊室等について

## 1. 宿泊部屋の定員

- 団体間の接触をできるだけ避けるため、各宿泊棟を部屋毎に区分けして、団体毎に配室します。

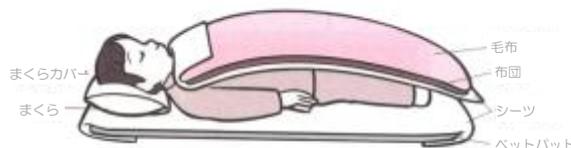
宿泊棟	棟番号	部屋の様式	通常定員	対策定員	合計
宿泊棟	A棟	13人部屋×2部屋 14人部屋×2部屋	54人	28人	112人
	B棟	14人部屋×2部屋	56人	28人	
	C棟	14人部屋×4部屋	56人	28人	
	D棟	14人部屋×4部屋	56人	28人	
ロッジ	E棟	2人部屋×1部屋 4人部屋×6部屋	26人	14人	28人
	F棟	2人部屋×1部屋 4人部屋×6部屋	26人	14人	

- ベットは写真のように使用し、対人距離を確保します。



## 2. 部屋での過ごし方

- 可能な限り**マスク**を着用してお過ごしください。
- **定期的な換気**を行ってください。
- 近距離での会話や、大きな声、身体接触を控えてお過ごしください。
- シーツ、まくらカバーは図の通りに使い、**寝具に直接肌が触れないように**お願いします。



## 3. シーツの返却方法

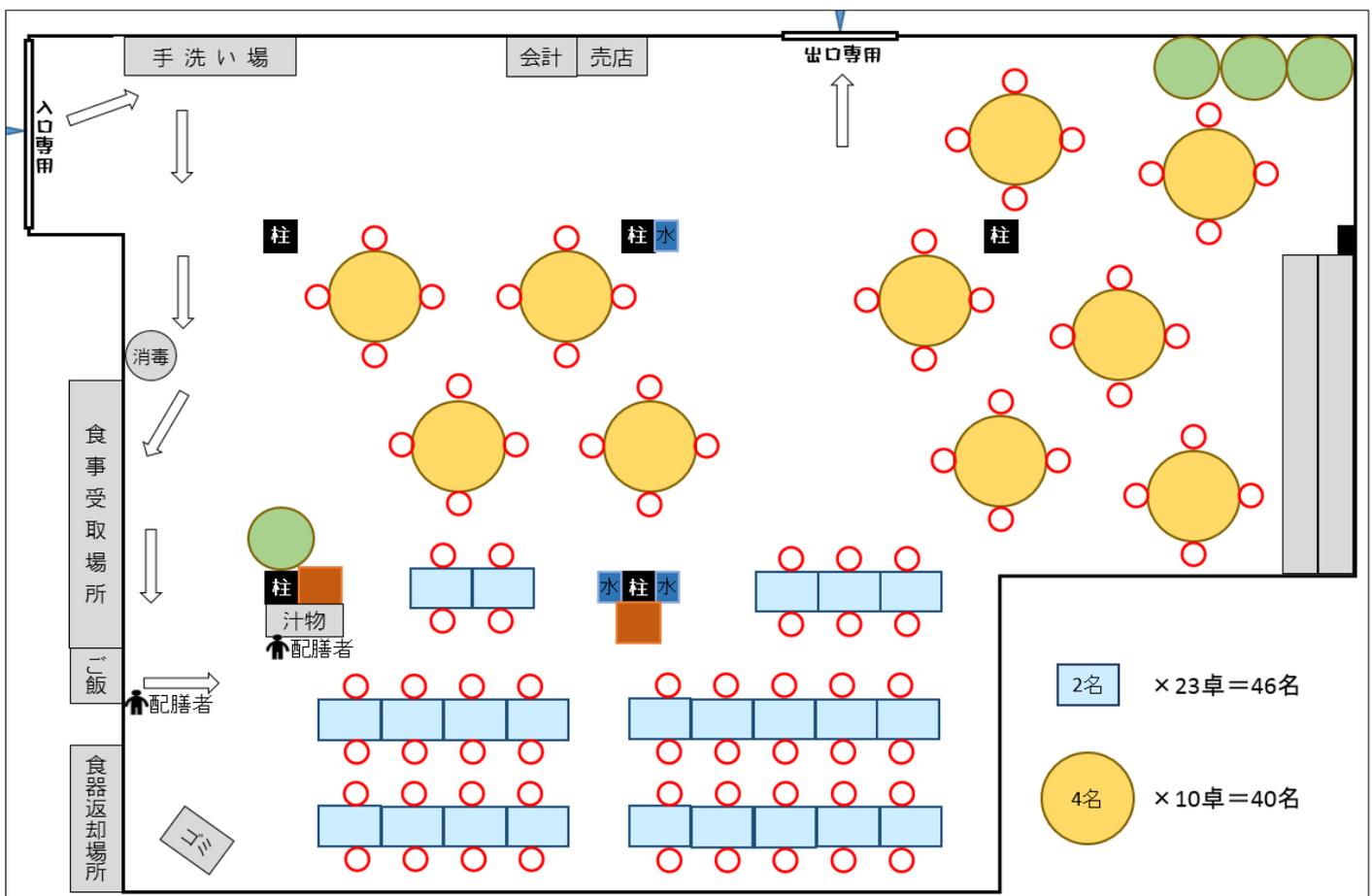
- 団体毎に「シーツ2枚」と「まくらカバー1枚」を別々に回収し、メインホール棟2階のそれぞれの「返却かご」へ返却ください。

## 4. 退所日の点検について

- **トイレのみ清掃は不要**です。その他の宿泊室や共用部分は従来通りの実施をお願いします。
- 退所時は換気のため、使用した部屋の窓とドアを開放してください（雨天時を除く）。

# 食堂の使い方

- 食堂の定員を概ね80名とします。
- 3密を避けた座席配置でお座りください。
- 食事時間については、事前に案内しますので、**時間内でのご利用**をお願いします。
- マスク着用、入室前の**手洗い・手指の消毒**を徹底してください。
- 配膳等で並ぶ場合は**最低1m間隔**で並んでください。団体指導者は密集しないよう参加者へ指導をお願いします。
- ビュッフェ形式は取りやめ、**配膳形式**で提供します。
- 団体毎に**ご飯及び汁物を配膳する方**を1名ずつ計2名ご用意ください。
- ドリンクバーは通常通りご利用ください。
- 摂食の時のみマスクを外し、食事が終わったらマスクを着用してください。
- おかわりは、**食器を交換し、手指のアルコール消毒**を行ったうえで配膳してください。



## 浴室の使い方

- 入浴時間は、**18：00～22：00**です。
- **脱衣所内への一度の入室人数は10人程度**とします。
- 入浴時間については、ゆとりをもって事前に案内しますので、**時間内でのご利用**をお願いします。
- 浴室内でもできる限り**間隔をあけて**ご利用ください。
- 団体指導者は、参加者が3密にならないよう**監視・指導の徹底**をお願いします。



## 研修室等の使い方

### ○研修室

- 活動内容、人数を考慮して事前に研修室を指定させていただきます。指定された研修室内での活動をお願いします。
- 1時間に1回程度、窓やドアを同時に開けるなどして**換気**を行ってください。
- 研修室内においても**マスクを着用**して、**入室の際には備え付けの消毒液にて手指の消毒**をしてください。



### ○事務室

- **入室者を限定（1～2名程度）**していただき、**多人数で入室しない**ようお願いします。
- 物品の貸出・返却についても上記の通り、**限定された入室者が行う**ようお願いします。



# 活動プログラム

- ・新型コロナウイルスへの感染症対策を講じて実施できる活動プログラムの紹介です。
- ・活動時、屋内ではマスクの着用を徹底してください。屋外では活動に合わせて着用してください。また、ソーシャルディスタンスをお守りください。
- ・活動プログラムの実施方法などについては、ご相談ください。

## (1) 海活動

実施状況	活動名	活動内容	所要時間	活動人数	備考
○	シーカヤック	海でパドルを使いカヤックを操船する活動。	3時間	10~40人	・小学5年生以上 ・5月~10月
×	スノーケリング	スノーケルとマスクを身につけて、水面または水中を遊泳する活動。	3時間	10~40人	・小学5年生以上 ・5月~10月
×	スタンドアップパドルボード (SUP)	ボードの上に立ち、パドルを使って水面を進む活動。	3時間	10~40人	・小学5年生以上 ・5~10月
○	磯観察・磯遊び	熱帯魚や貝などの生き物観察を行う活動。	3時間	10~50人	・5月~10月
×	ミニクルージング	自然の家のクルーザーに乗船し、室戸岬周辺を自然観察を行う活動。	1時間	20~40人	・宿泊団体は無料 ・日帰り団体は有料
○	イルカの観察	自由に遊ぶイルカを間近に観察する活動。イルカの表情やしぐさを観察することができます。	1時間	50人	

## (2) 野外活動

実施状況	活動名	活動内容	所要時間	活動人数	備考
○	野外炊事	カレールーなどを薪の火を使って調理する活動。	3~4時間	5~150人	・食材と薪代は有料 ・雨天時は雨具が必要
○	キャンプファイア	營火場で火を囲み、仲間と歌やゲームで交流を深める活動。	1~2時間	~150人	・薪、トーチは有料 (灯油は無料準備)
○	スコアオリエンテーリング	地図を頼りに、定められた時間内にできるだけ多くのポストを探し、得点を集める活動。	3時間	~150人	・小学5年生以上
○	フィールドフォトビンゴ	写真を頼りに、定められた時間内にできるだけ多くのポイントを探し、ビンゴを成立させる活動。	2~3時間	~80人	・小学1年生以上
○	アートフォトビンゴ	施設内外に描かれているアート作品をできるだけ多く探し、ビンゴを成立させる活動。	1時間~ 1時間30分	~80人	
○	ナイトハイク	夜間、懐中電灯1本程度の小さな灯りで設定されたコースを巡る活動。	30分~ 1時間30分	~120人	・4歳以上 (4歳から小学2年生までは保護者同伴) ・懐中電灯は利用者が持参
○	基地づくり遊び	ロープとこのぎりを使って、森の中で自分たちだけの基地を仲間と協力して作る活動。	3時間	10~40人	
○	冒険の森遊び	立木にロープをかけた道具で自由に遊ぶ。	1時間	~40人	・4歳以上
○	おもしろ自転車	様々な変形自転車に乗って遊ぶ活動。	1時間	~40人	・4歳~小学2年生

○	マウンテンバイク	緑の草原や木々の間を自転車ですり抜ける活動。	1～2時間	10～25人	・小学5学年以上 ・マウンテンバイクコース有
○	室戸岬探勝	室戸岬周辺の遊歩道を散策し、地質などを自然観察する活動。	2時間	10～60人	・雨天時は雨具が必要
○	茶摘み	茶摘みから手もみ製茶までの工程を体験できる活動。	2～3時間	5～40人	・4月～5月頃 ・4歳以上 (4歳から小学2年生までは保護者同伴)
○	星空観察	星座早見を使って星座を観察したり、双眼鏡、天体望遠鏡で天体等を観察したりする活動。	1時間～ 1時間30分	150人	・天体望遠鏡、星座早見表の貸出あり

### (3) ゲーム・レクリエーション活動

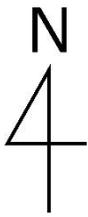
実施状況	活動名	活動内容	所要時間	活動人数	備考
○	室戸と鯨の歴史学習 (鯨館見学)	古式捕鯨絵図のデジタルアートシアターの見学や鰐子船のバーチャル体験を行う活動。	1時間	10～50人	・学校行事の宿泊利用のみ活動可
○	キャンドルファイア	ローソクの炎のもとで行う楽しいついで、仲間と歌やゲームで交流を深める活動。	1～2時間	10～150人	・ローソク有料
○	ロープワーク	リーフノットやエイトノット、クラブヒッチ等、主に「防災」に役立つロープワークを学ぶ活動。	1～2時間	10～40人	・小学3年生以上
×	コミュニケーションゲーム	仲間づくりを目的として、様々なレクリエーションゲームを行う活動。	1～2時間	10～200人	
○	室内フォトビンゴ	ヒントの写真を頼りに、定められた時間内にできるだけ多くのポイントを探し、ビンゴを成立させる活動。	1時間～ 1時間30分	～80人	・小学1年生以上
○	ペタンク	2チームでビュット(目標玉)めがけてール(鉄製またはプラスチック製)を寄せ合い、得点を競う活動。	2時間	～60人	・4歳以上 (4歳から小学2年生までは保護者同伴) ・屋外用、屋内用あり

### (4) 創作活動

実施状況	活動名	活動内容	所要時間	活動人数	備考
○	流木クラフト	流木を紙やすりで磨き、オリーブオイルでさらに磨き上げて、ストラップなどを作る活動。	1時間～ 1時間30分	5～150人	・4歳以上 (4歳から小学2年生までは保護者同伴)
○	焼き板工作	板を焼き、表面を磨き、絵付けを行うことにより、壁飾りなどを作る活動。	1時間～ 1時間30分	10～40人	・4歳以上 (4歳から小学2年生までは保護者同伴)
○	小枝工作	小枝を組み合わせ、動物などの置物を作成する活動。	1時間～ 1時間30分	10～40人 ×2	・4歳以上 (4歳から小学2年生までは保護者同伴)
○	竹細工	小刀を使って竹を削り、笛や箸などを作る活動。	1時間～ 1時間30分	10～40人	小学3年生以上
×	七宝焼き	色々な色のゆう薬を使ってブローチやホルダー等に模様をつけ、高温で焼き上げる活動。	1時間30分～ 2時間	10～40人	・4歳以上 (4歳から小学2年生までは保護者同伴) ・宿泊団体は無料 ・日帰り団体は有料
○	備長炭箸置き作り	備長炭を紙やすりで磨き、箸置きなどを作る活動。	1時間～ 1時間30分	10～40人 ×2	・4歳以上 (4歳から小学2年生までは保護者同伴)

※国による新たな基準の公表や変更、自治体の要請の変更に伴い、見直し・改訂をしていきますことをご了承ください。

# 本館周辺避難経路図



至 ロッジ・防災研修棟

龍馬・慎太郎

宿泊棟

D棟

C棟

B棟

A棟

**避難時通行禁止**

連絡橋

第1次  
避難場所

駐車場

メインホール棟

浴室棟

ゴミ捨場

食堂棟

工作棟

中庭

センター棟

研修棟

事務室

展望棟

正面広場

最終  
避難場所

体育館

駐車場

至 グラウンド

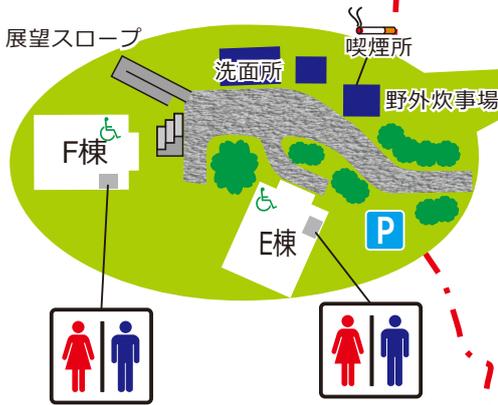
至 野外炊事場・ミニサイクリング場  
キャンプ場・国道55号

# 施設全域避難経路図

## 防災研修棟



## ロッジ



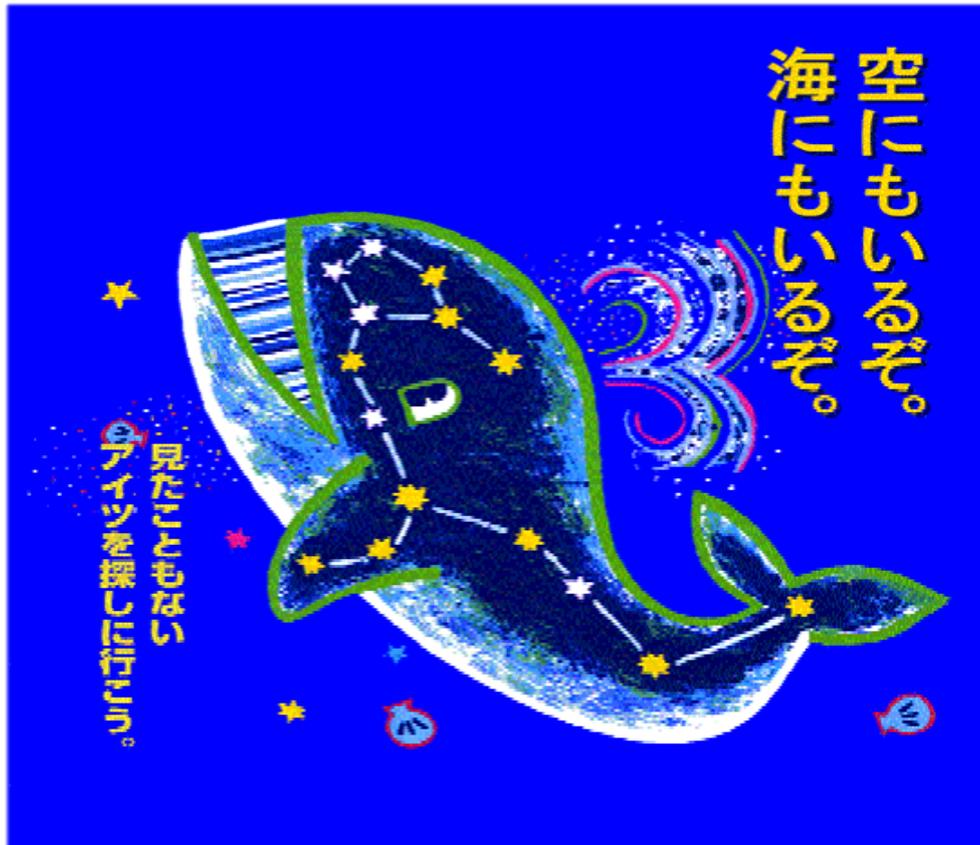
屋内は全館禁煙となっています。  
喫煙は指定された場所でのみお願いします。

- |             |  |
|-------------|--|
| 主要構内道路      |  |
| 活動コース       |  |
| 境界線         |  |
| マウンテンバイクコース |  |
| 避難経路        |  |





National Institution For Youth Education  
独立行政法人 国立青少年教育振興機構



独立行政法人国立青少年教育振興機構

## 国立室戸青少年自然の家

〒781-7108 高知県室戸市元乙1721番

TEL:0887-23-2313

FAX:0887-23-2484

