

カブ式新聞

～陣馬山(じんばさん)ハイキング～ ハイキングの前にしっかりと読もう！

次回4月13日(日)は、陣馬山ハイキング。

雨だと登れないので、みんなしっかりと「晴れ」になることを祈ろう！

めざす陣馬山(じんばさん)は、東京都八王子市と神奈川県藤野町との県境に位置する山です。周囲に邪魔をする高い建物もないので、富士山が望める山としても有名ですよ。

標高は、855m。みんなどのくらいの高さかイメージわきますか？

とにかく・・・しっかりと歩かないと頂上までたどりつけないよ。がんばって歩きましょう！

ハイキングに出かける前に・・・しっかりと読もう！

「中野7団！元気に楽しく歩くためのハイキング講座！！」

①暖かくなってきましたが、山の天気は変わりやすい！防寒のための上着を忘れずに！

②「ハイキングに良いくつ」で参加しよう！

「ハイキングに良いくつ」とは？「高級なくつ」や「おしゃれなくつ」ではありませんよ！はき慣れている・自分の足にあった・歩きやすい「くつ」のこと。

③水とうのお水は、いつもより少し多めに！

基本的に「水場」はありません。元気に歩くためには「水」が必要！

「水」のがぶ飲みは、ダメ！ 疲れのもとになります。

自分で水を飲む量を調節すること。水とうが「からっぽ」になっても・・・リーダーはみんなにあげる水は持っていません。大切に飲みましょう！

「上手な水の飲み方」が、元気に楽しくハイキングをするためのポイントです。

④みんなが歩く距離！13km。「気合い」を入れて！歩きましょう！

「気合い」が足りないと、頂上までたどりつけないよ。

⑤朝が早いよ！前の日は、ぐっすりと眠って。

⑥今回のハイキング！かなりハード・・・だけど、頂上に着いたら・・・

とっても素晴らしい「ながめ」が君たちを待っています。

全員で頂上制覇！（ちょうじょうせいはい）をしようね！

⑦とにかくにも「楽しく・元気に」歩こう！ (* ≥ ∇ ≤) [° ☆ ★ ト キ ト キ ☆ °]

カブ隊活動報告

☆ アイススケート ～氷と一体になろう！～

日時: 2月24(日) 9:00～15:30 場所: 神宮外苑アイススケート場

内容: この日はアイススケート! 代々木駅からのミニ地図ハイクの後には、じっくりと7団オリジナルスケート章とステップアップ章にチャレンジしました。

最初はてすりをみがいていたスカウトも見る見る上達! 練習の成果あり!



☆ 隊集会

～料理隊集会の準備集会～

日時: 3月9日(日)
9:00～12:05

場所: 新井薬師公園

内容: 久々スカウト全員集合。

飛入り体験も加わり19名とにぎやかでした。

プログラムは、カレーの準備・8の字バトルロイヤル
地図と盛りだくさん。本番のカレー楽しみです。



☆ 料理隊集会 ～「食」が自分の体を作る!～

日時: 3月23日(日) 9:00～16:00

場所: 上高田地域センター調理室

内容: 「買出し」から「調理」「片付け」まで。カレーとサラダに取り組みました。
いろいろな味わいがあったけれど、どれもおいしかったですよ。



これからの活動予定

○4月13日(日) ハイキング ～陣馬山登山～

集合・解散: 中野駅北口 集合: 7:20 解散: 17:45

持ち物: ①いつもの7つ道具 ②弁当 ③水とう ④レジャーシート ⑤防寒の上着 ⑥参加費700円

* 集合時間が「早い!」ので注意。時間厳守です。電車は待ってくれないよ!

* 雨の場合は、「国立科学技術館(上野本館)」へ行きます。

集合時間・集合解散場所・持ち物は同じです。雨の場合は、解散時間15:45になります。

○4月27日(日) 隊集会 ～計る・測る・量る～

場所: 新井薬師公園 集合: 9:00 解散: 12:00 持ち物: いつもの7つ道具