

令和7年度三本木農業恵拓高校スキー教室

保健体育科

1 期 日 第1学年：令和8年1月21日（水）
第2学年：令和8年2月18日（水）

2 場 所 奥入瀬溪流温泉スキー場
住所：青森県十和田市大字法量字焼山64-122 Tel：0176-74-2008

3 指 導 者 インストラクター 25名程度

4 救急病院 十和田市立中央病院 Tel:0176-23-5121

5 交通手段 借り上げ大型バス 5台 ※1学年 5台、2学年 5台 学校配車 8:30

6 日 程 8:40 学校駐車場集合
8:45 学校発
9:45 スキー場着 (※現地集合する生徒は9時20分集合)
10:30 スキー教室開始
14:15 スキー教室終了
14:30 閉講式・諸連絡
15:00 スキー場発 ※現地解散可
16:00 学校着 クラス毎に解散

7 スキー教習上の注意

①ケガ・凍傷予防のため、帽子・手袋を必ず着用する。

※ウェアがない場合はそれに代わる防寒対策をすること。

②教習中は、インストラクターの指示に従い、自分勝手な行動や無謀な滑走を慎み、マナーを守る。

③リフトやロープの利用については、インストラクター及びスキー場係員の指示に従う。

④具合が悪い場合、ケガ・事故が発生したときは、速やかにインストラクターや巡回・待機中の教員に申し出る。

⑤昼食は各自で準備する。(スキー場の食堂使用可能)

※寮生には昼食費分として、一人300円渡します。

8 その他の注意

①前日は、十分な睡眠をとり、体調を整えておく。

②当日は、天候にかかわらず出発するので、集合時間を厳守する。

③控え室内の各自の荷物は整理整頓し、貴重品は各HRTに預ける。

④服装は、学校指定の体育着に防寒具を着用する。

⑤汗をかくことが予想されるので、着替え・タオル等を用意する。

⑥当日、やむをえず欠席・遅刻の場合は、欠席連絡フォームで学校へ連絡する。

※緊急の場合は8:15から8:30の間に電話で連絡する。

⑦救急の診断・手当が必要な場合は、保健体育科主任・学年主任・養護教諭の判断により救急車またはタクシーを使用し病院に行く。(保護者との連絡、付き添いは学年で行う。)

⑧現地集合・解散は保護者または保護者に依頼された方の送迎に限ります。

※現地で教員が立ち会います。