

北海道体験ツアー 生徒用しおり

2025年2月18日(火)～2月21日(金) 3泊4日



キャンパス 氏名

1. 北海道体験ツアーメモ欄

北海道に関わることをメモしよう！

行きの飛行機	
帰りの飛行機	
元気の泉キャンパス	宿泊室
ホテルハシモト	部屋 号室
バス	号
スキー班・行動班	班
スキー班・行動班 メンバー (鍋・動物園散策含む)	
部屋メンバー (元気の泉)	
部屋メンバー (ホテルハシモト)	

スキー用品レンタルリスト	
サイズ・ナンバー	スキーウェア :
	スキー靴 :
	スキー板 :
	ストック :
	ゴーグル :

※レンタルしたものがわからなくならないようにしましょう！

※ウェア・帽子・ゴーグル・手袋は各自の自室で保管すること

※レンタル用品は大切に扱うこと



2. 北海道体験ツアーのねらい

- ・困難なことも周りの仲間と助け合って挑戦する
 - ・いつもワクワクの気持ちを忘れない
 - ・時間を意識して行動できるようになる
 - ・自分のことは自分でする
- 泊りをすることも、お互いの理解を深める機会となり、集団の中での成長につながることでしよう

3. 北海道体験ツアーの具体的方策

より楽しく、そして学びのあるものとするために、グループ編成はキャンパスの枠を超えた形となります。直接の指導教員は北海道体験ツアー引率教員以外に、元気の泉キャンパスの教員・インストラクター・ガイドさんなどがつき、多くの機会に生徒と教員の相互理解が図れるようにしていきます

5. 楽しく過ごすための約束事

- ①必ず教職員の指示に従うこと
 - ②単独行動はしない。班行動・クラス行動を守り、周りに迷惑をかけないこと
 - ③荷物には必ず名前を記入する
 - ④常に整理整頓を心がける
 - ⑤宿泊施設内など、公共の場所では一般客に迷惑をかけない
- ※**宿泊施設内における男女間の部屋移動は禁止とします**
- 部屋に備え付けてあるものの破損や紛失は自己責任になります**
- ⑥はじめをつけ機敏に行動する。遅れると以後の計画内容がずれて実施できない場合があります
 - ⑦服装については気候に合わせて考慮すること
 - ⑧自己の健康管理を徹底する
 - ⑨SNSに内容や写真をアップしない
 - ⑩お金について

※**自己管理を徹底して下さい。紛失の責任はとれません**

※**金銭の貸し借りは禁止とします**

※**期間中における、問題行動等があった場合には、適宜指導をおこないます**

日ごろのキャンパスでの指導と大きな変更点はありません。ただし、集団での宿泊生活ということで、**時間・約束事項の厳守、挨拶・マナーの徹底**を重点項目として捉え指導していきます

※**何かあった場合は、必ず相談・報告・確認をすること**

- | | |
|------------|-------------------------|
| A. 体調不良、けが | B. 器物破損 |
| C. 紛失 | D. その他わからないことなどは、先生方に確認 |

6. 元気の泉・ホテルでのルール

①宿泊施設内では、**携帯電話の使用を制限します**。仲間との交流を積極的に行いましょう

②iPad、PC、電子ゲーム機器の持ち込み禁止

※宿では仲間との交流を、移動中は北海道の景色を楽しみましょう。トランプなどのカードゲームについては持込可とします。

③イヤホン、ヘッドホンの着用を原則禁止(安全面を考慮し、連絡が行き届くことを目的としています)

④ドライヤーの持ち込みは不可。洗面所に備え置きがあるため、それを使用すること

※**持ち物は「自己管理」と**なりますので、十分に注意してください

7. 宿泊先について

(1) 北の大地 元気の泉キャンパス

A. 宿 泊 日・・・1月18日(火)、19日(水)

B. 所 在 地・・・北海道深川市音江町音江580-1

C. 連 絡 先・・・Tel : 0164-25-1335

※注意事項・・・室内は暖房が効いているため暖かいです、乾燥しています

宿泊中の無断外出は禁止します。夜間の気温は-17℃にもなり無断で外出した場合、生命に関わります。

(2) ホテルハシモト

A. 宿 泊 日・・・1月20日(木)

B. 所 在 地・・・北海道札幌市中央区南2条東2丁目4番地

C. 連 絡 先・・・Tel : 011-231-1123

※注意事項・・・一般客も宿泊していますので、節度ある行動をすること

ホテルからの外出は禁止します

8. 緊急連絡先について

緊急時の連絡・・・北海道活動時の緊急連絡については、下記「学校携帯」までお願いします

学校携帯 : 090-5162-7669

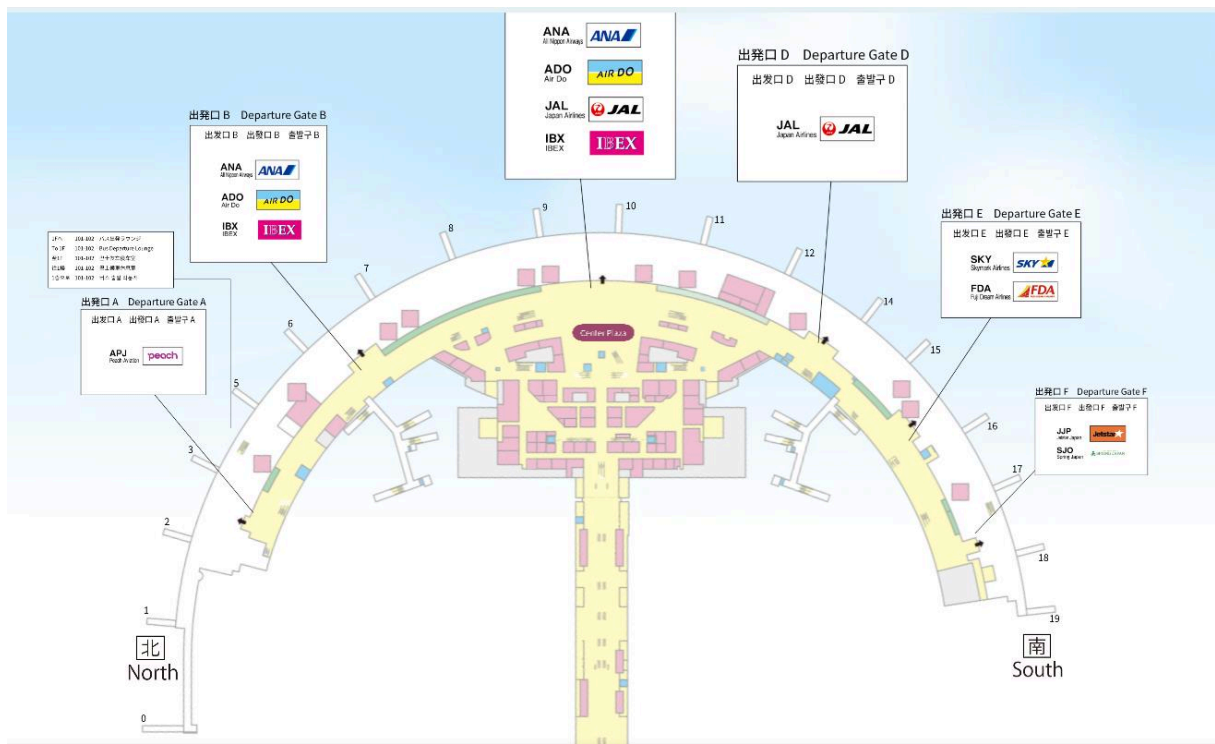
※空港集合～出発まで／空港着から解散までの緊急連絡は各キャンパスにご連絡ください

各キャンパスの連絡先

9. 各キャンパス空港集合場所について

集合場所	
集合時間	

■新千歳空港集合場所（新千歳マップ）



※注意事項

- 一般の方も利用します。集合したらキャンパスごとに整列して待機してください
- 集合時間の前にトイレは済ませてください
- 遅刻者対応はできません。遅れないように集合してください

体験ツアー時の「持ち物」について

(1) 日常に必要なもの

No.	項目	備考
1	上履き(室内履き)	
2	ジャージ(上下)	
3	下着・衣類(防寒着含む)	
4	ハンカチ・ティッシュ類	
5	寝巻き	
6	洗面・浴用具類	石鹸・シャンプー・歯みがき等 基本的には元気の泉にはありませんので各自で準備
7	タオル類	タオル・バスタオル等
8	雑巾(1枚)	元気の泉最終日に掃除で使用
9	財布	
10	小銭入れ	日常に必要な金額を入れる
11	筆記用具	
12	体験ツアーのしおり	
13	マスク	任意
14	観光時の手荷物用バッグ	任意
15	3日目夜ホテル泊・4日目着替え等を入れるカバン	※1 参照
16	お土産を入れるエコバッグ等	任意

※1. 事前に往復便で送っている荷物は、3日目朝に元気の泉キャンパスから発送しますので
3日目夜以降使う荷物を分けられるように準備をお願いいたします

※元気の泉キャンパス(屋内:24℃程度・屋外:-15℃以下)

※深川市最低気温:-19.7℃/最高気温:2.5度

(2) スキー体験に必要なもの

No.	項目	備考
17	実習用アンダーシャツ	各自のジャージで代用も可
18	実習用アンダータイツ	各自のジャージで代用も可
19	スキー用靴下	厚手で長いものであれば良い
20	防寒具(帽子・手袋等)	特に必要であれば

(3) 健康管理に必要なもの

No.	項目	備考
21	常備薬	日常使用しているもの（多めに）

(4) 学校(元気の泉キャンパス)で用意しているもの

※サングラスの使用は禁止となります。スキーゴーグルを使用して下さい。

No.	項目	備考
22	スキー実習用ゼッケン	現地で配布。
23	スキーウェア（上下）	※帽子、スキーグローブは新品の物 を用意しますので、使用後は各自持ち帰り
24	スキーグローブ	
25	スキーゴーグル	
26	スキー帽子	
27	スキー板・ストック	
28	スキーブーツ	

※管理上の理由から必ず指定のスキーウェアを着用するようにしてください



元気の泉キャンパス利用にあたって

★事故災害時について

- ・地震や火事等、災害が起きた場合は先生の指示に従って体育館に集合してください
※場合によっては外の駐車場に集合することもあるので指示に従って行動してください

★トイレの利用について

- ・館内には1階と3階にトイレがあります。利用する際は必ずスリッパに履き替えてください
※靴のままスリッパを履かないようにしてください

★ゴミの分別について

- ・ゴミは以下の4つに分別して下さい

もえるごみ

カ ン

ビ ン

ペットボトル

※プラスチック・ビニール類はもえるゴミに捨ててください

※ペットボトルは中身を空にし、ラベルをはがして下さい。ラベル、キャップはもえるゴミへ。

★各施設の利用について

- ・宿泊室でドライヤー、ヘアアイロンは使用しないでください
※ブレーカーが落ちてしまいます。洗面所にて備え付けのドライヤーを使用してください
- ・部屋でのストーブについて
※設定温度は20度になっています。勝手に温度を変えないでください
※ストーブの前に荷物を置かないこと。火災の原因になります
- ・館内は必ず上靴を履いてください

★シーツについて

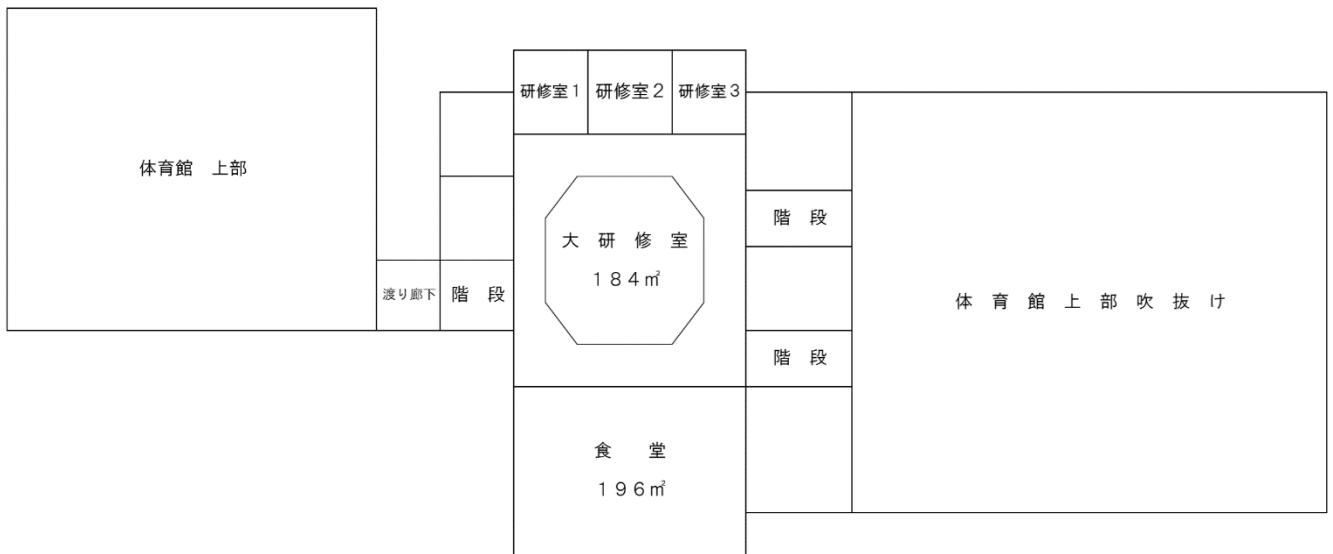
- ・一人につきシーツ2枚、枕カバー1枚を渡します
※シーツ1枚目は敷布団で使用し、2枚目は自分にかけるように使用してください
体験学習は自キャンパスが終了後も他キャンパスも同じ布団を使用することになります
衛生面も考慮しシーツとシーツの間に寝るような形になります

★退館日について

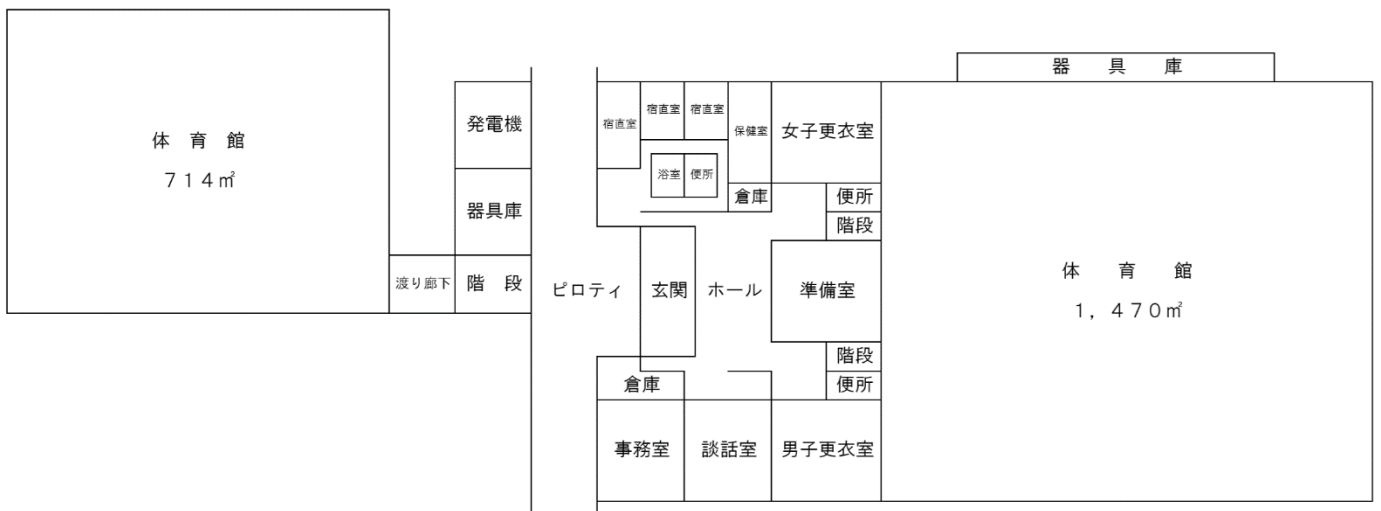
- ・退館日の朝に各部屋の掃除を行い整理整頓された状態にしてください
 - ①掛布団、タオルケット又は毛布、枕を足元側へたたむ
 - ②部屋のゴミ箱を空にする
 - ③カーテンを束ねる
 - ④床の掃き掃除を行う
 - ⑤シーツ、枕カバーは1階の回収箱(青色の物)の中に入れる

★体育館の使用について

- ・体育館器具は自由に使用しても大丈夫です。使用したら元の場所に戻してください
- ・体育館に温水管があります。ボール等をぶつけてしまうと、破損し水が漏れて故障の原因になるので、使用の際は十分気を付けてください
- ・元気の泉キャンパスで用意している器具
【バドミントン、卓球、野球道具、バスケットボール、バレーボール、サッカーボール等】



2 階 平面図



1 階 平面図

【行程表：1日目】移動日

時間	活動内容	
	各地空港集合	[さいたま・横浜・東京] JAL517 (羽田 13:20 / 新千歳 14:55) [千葉] MM571 (成田 13:30 / 新千歳 15:20) [芦屋] BC173 (神戸 13:15 / 新千歳 15:05) [福岡] MM455 (福岡 11:40 / 新千歳 14:00)
	各地空港出発	
15:00	新千歳空港到着	
16:00	新千歳空港出発	
	岩見沢サービスエリアにて休憩	MEMO
18:00	元気の泉キャンパス到着	
	第一体育館にて館内利用説明	
18:30	夕食【元気の泉】	
	館内利用説明・スキーレンタル等	
19:30	スキーレンタル ※第二体育館集合 ※暖かい服装で集合してください ※スキーレンタル後、部屋長ミーティング	
20:30～ 21:30	入浴・フリータイム	
22:00	就寝	

今日1日を振り返って

新千歳空港
New Chitose Airport

おすすめのグルメ



中部部のみんなで選んだとっておきの一品！是非味わってみてね！！



えびそば一幻 そのままえびしお
(950円)

えびと塩のコラボ



ファイターズカフェのハンバーガー
(1480円)

北海道産のお肉をふん
だんに使ったボリューム
ーなバーガー！

TAKEOUT ご注文はレジにておねがいます。
Please order at the counter. 価格は税込(消費税別)です。 Prices include tax (8% for drink).

<p>たいやき Tayaki ¥246</p> <p>タチアトドリンクを 一緒に頼んだら ¥687 <small>Tayaki & drink set only. ¥687</small></p>	<p>CREPE クレープ チョコバナナ Chocolate Banana ¥648</p>	<p>つぶあん ホイップクリーム Anko with cream & whipped cream ¥648</p>
<p>DORAYAKI どらやき ¥216</p> <p>好きなどらやきを3個入れられるよ! Please order 3 items! どらやきボックス (3個入り) Dorayaki box (3 pieces) ¥697</p>		

DRINKS
LATTE ART DRINKS
ソフトドリンク
ドリンクを注文する際、ドリンクの
注文はレジにておねがいます。
Please order at the counter.
Drinking your drink for breakfast!

ドラえもんわくわくスカイパーク
カフェミニたい焼き(250円)

ドラえもんたいやき
を食べることができ
るのはここだけ！

【行程表：2日目】スキー体験

時間	活動内容	MEMO
6:00	ダイヤモンドダスト見学（希望者）	
7:00	起床	
8:00	朝食、後片付け	
9:00	元気の泉キャンパス出発	
9:30	開始式 ※実習班ごとに整列	
	注意事項（元気の泉）	
	スキー実習開始（カムイスキーリンクス）	
11:30	昼食	
15:10	終了式 ※実習班ごとに整列	
15:30	出発	
16:00	元気の泉キャンパス到着	
17:00	わくわく鍋準備	
18:00	わくわく鍋（夕食） ※夕食後、部屋長ミーティング	
19:00～	入浴・フリータイム・清掃・荷物整理	
21:30	※20:00 氷点下 16℃凍結体験（希望者）	
22:00	就寝	

今日1日を振り返って

【行程表：3日目】観光日

時間	活動内容	MEMO
6:00	ダイヤモンドダスト見学（希望者）	
7:00	起床	
8:00	朝食、後片付け	
9:00	アクティビティ（スノーモービル体験）	
9:30	アクティビティ（終了）	
	レンタル返却	
11:00	元気の泉キャンパス出発	
12:00	昼食【あさひかわラーメン村】	
13:00	あさひかわラーメン村出発	
13:10	旭山動物園到着	
15:30	旭山動物園出発	
18:00	夕食【アサヒビール園】	
19:30	アサヒビール園出発	
20:00	札幌市内ホテル（ホテルハシモト）到着	
20:00～	入浴・フリータイム・荷物整理	
21:30	※20:30 部屋長ミーティング	
22:00	就寝	

今日1日を振り返って

あさひかわ ラーメン村

ASAHIKAWA RAMEN VILLAGE

ラーメン村での目標

北海道の寒さに耐えられるように！
午後の散策めいっぱい楽しめるように！
ラーメンたくさん食べて、元気つけよう！



私が「あさひかわラーメン村」の
おすすめラーメンをピックアップしたアルよ!!

①ラーメン 「青葉」

このラーメンのスープには海と山の幸が
ブレンドされたコクのある一品だアル！

しかし化学調味料は一切使わない身体に優しい
ラーメンでアルよ～



②ラーメン 「天金」

このラーメンは中太ちぢれ麺が豚骨・鶏ガラの濃厚スープを
ほどよく絡みとてもおいしく味を感じれる一杯だアル！

なんと、スープは2日間煮込んでるらしいアルよ…。

③ラーメン 「さいじょう」

「健康になる 美人になる」

このコンセプトをもとにラーメンが作られてるアル！

白骨鶏ベースのスープだからとってもさっぱり！

「今日はすっきりたべたい」 って子に合った一杯だアル！



他にもいろんなラーメンがあるから
ラーメン村を散策してみるのじゃ



広～い敷地の中で
(サッカーグラウンド約 30 面分)
おススメスポット・動物を探してね

あざらし館



あざらしが円柱水槽の中を泳ぐ
ところを見ることが出来るよ✿

とにかくかわいい♡
他の動物園ではあまり見
ることが出来ないよ✿

エゾクロテン



マヌルネコ



モンゴル語で冬毛がモフモフ!
他の動物園だとあまり見ること
が出来ないよ✿

ペンギン館



泳いでいる&お散歩しているペンギン
4種のペンギンが、雪の積もった道を頑張
って歩いているのがすごくかわいい✿

巨大プールで泳ぐ姿を見
ることが出来るよ!ものす
ごい迫力があるらしい✿

お土産

かわいい動物の文房具や
ぬいぐるみがあるよ✿



ホッキョクグマ

【行程表：4日目】最終日

時間	活動内容	MEMO	
6:30	起床、部屋清掃		
7:30	朝食		
9:00	ホテル出発		
	札幌市観光（大通り公園等）		
10:30	札幌市内出発		
11:30	新千歳空港到着		
	お土産購入		
	新千歳空港出発(各地ごと)		[さいたま・横浜・東京] JAL516（新千歳 15:50/羽田 17:35） [千葉] MM580（新千歳 17:10/成田 19:00） [芦屋] BC176（新千歳 16:50/神戸 18:55） [福岡] MM456（新千歳 16:30/福岡 19:30） [静岡] MM466（新千歳 15:30/セントレア 17:30）
	各地空港到着		

今日 1 日を振り返って

【 ホテルハシモト館内図 】

先生の部屋をメモ・マークしよう！

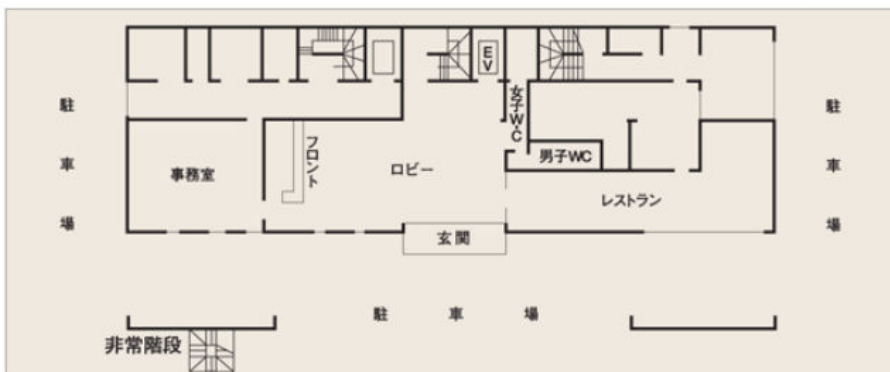
6F



5F



1F



⬇️ 非常口 ☒ 避難はしご



自身の部屋のあるフロア
以外への立ち入りは
原則禁止です

新千歳空港
New Chitose Airport

おすすめのお土産

中等部のみんで
調べました！



ほてコタン 10袋入り(1188円)



白い恋人 9枚 (777円)

北海道限定・



じゃかもろこし(1380円)

おなじみのポテトチップス
スガホタテしょうゆ味！



白いフラックサンダー (872円)



釜揚げチップスホタテ醤油味 (888円)



**ハスカップジュエリー
4個入り(1280円)**



**じゃがポックル
10袋 (1100円)**

サクサクで
油っぽくない



**三方六小割の空港限定
パッケージ3本 (390円)**

北海道川柳コンテスト

川柳とは 

五・七・五の十七音でできている短い詩

自分の気持ちをありのままに
伝えればいいんじゃないよ。。
北海道からの川柳楽しみじゃ



北海道体験ツアーでのワクワクを
川柳にして、みんなで楽しさを
共有しよう！



北海道体験ツアー フォトコンテスト



北海道体験ツアーの思い出を
写真におさめて投稿しよう！



MEMO

