



若い女性

# キャンプ

ガイド

成人キャンプ指導者と青少年キャンプ指導者のためのガイド



# 目次

---

## 1 若い女性キャンプの紹介

---

## 5 キャンプ指導の原則

- ・ 靈的に備える
  - ・ 評議会に参加する
  - ・ 人々にミニスタリングを行う
  - ・ イエス・キリストの福音を教える
- 

## 13 キャンプを計画する

- ・ キャンプの場所と日程を選ぶ
  - ・ キャンプの目標を決める
  - ・ キャンプのテーマを選ぶ
  - ・ 活動を選ぶ
  - ・ 親に説明し、かかわってもらう
  - ・ 安全対策と非常時の備え
- 

## 25 キャンプを評価する

---

## 30 キャンプの活動のアイデア

---





## 若い女性キャンプの紹介

「まことに、キリストのもとに来て、  
キリストによって完全になりなさい。」  
(モロナイ10:32)

「水の清らかな泉」と「小さな木の茂み」(モーサヤ18:5) —モルモンは、アルマがノア王のもとから逃れて隠れた場所を、こんな言葉を使って描写しています。この木々と水は、そこでアルマと行動をともにした人々の「目に……美しい」ものとなりました。なぜでしょうか。それはその地で、アルマとその民が「自分たちの贖い主を知るようになった」からです(モーサヤ18:30)。

若い女性のキャンプ地が森であろうと、公園であろうと、浜辺であろうと、集会所であろうと、その場所を、そこに集うすべての人の目に美しいものにすることができます。アルマとその民のように、世の影響から離れてともに集まり、主の御霊を感じて一致と愛の中で成長し、天の御父とイエス・キリストを信じる信仰と御二方に対する証が強まる場所が、若い女性には必要です。

教会では、若い女性にキャンプを勧めています。神権指導者の指示の下、家族の必要を考慮に入れながら、ステーキとワードの若い女性会長会は、キャンプの開催頻度と規模を決めます。数日間にわたるキャンプは通常年1回、ワードまたはステーキで開きます。そのほか、デイキャンプまたは一泊のキャンプは、地元の必要と関心に合わせて神権指導者の裁量で開くことができます。本書に記載されている原則は、すべての計画に必ず適用されるべきです。

キャンプの対象者は、若い女性のプログラムの対象になっているすべての若い女性です。教会の標準を守る意志のある教会員でない人も、これに含まれます。指導者はどの若い女性がキャンプ開催時までに対象年齢になっているか調べ、彼女たちを招待するようにしてください。年齢規定の例外については、成熟度や仲間との折り合いを考えながら、保護者と神権指導者が一緒に話し合って決めることができます。（「総合手引き—末日聖徒イエス・キリスト教会における奉仕」11.2.1.3, ChurchofJesusChrist.org参照。）

年齢条件：親の承認があれば、若い女性は12歳になる年の1月から、宿泊を伴う若い女性のキャンプに参加できます。

若い女性会長会とキャンプ指導者、青少年キャンプ指導者は、本ガイドに記載されている原則に従ってキャンプを計画・組織してください。これらの原則は、場所や状況にかかわらず、教会の各ユニットで成人キャンプ指導者と青少年キャンプ指導者が若い女性のためのキャンプを計画する際に役立ちます。これらの靈感を受けた原則に従って計画・組織されたキャンプは、若い女性がイエス・キリストの福音の中で成長し、友情を育み、自立と野外活動のスキルを伸ばす助けとなります。

アルマとその民はモルモンの泉に長く滞在していたわけでは  
ありませんが、モルモンの泉で経験したことは心に残りました。同様  
に、若い女性が家に帰ってからも、キャンプでの経験は心に残り、彼  
女たちを強めます。それは彼女たちが贖い主をさらに深く知るよう  
になるからです。

フィリピン



インドネシア



アメリカ合衆国

A close-up photograph of a woman with long, dark hair, her eyes closed in a state of prayer or meditation. She is holding a small, dark-colored book with both hands. The background is a warm, textured wooden wall with intricate carvings. The lighting is soft and focused on her face, creating a serene and contemplative atmosphere.

靈的に備えるならば、  
キャンプを計画・準備する際に  
導きが得られます。



## キャンプ指導の原則

「あなたは謙遜でありなさい。そうすれば、主なるあなたの神は手を引いてあなたを導き、あなたの祈りに答えを与えるであろう。」  
(教義と聖約112:10)

**青**少年指導者も成人指導者も、「総合手引き—末日聖徒イエス・キリスト教会における奉仕」にある指導原則に従うならば、良いキャンプ指導者になることができます。つまり、霊的に備え、評議会に参加し、人々にミニスタリングを行い、イエス・キリストの福音を教えるのです（「総合手引き」4.2、およびHelps for Presidenciesにあるクラス会長会指導者の務めに関するレッスンレッスンを参照）。

### 霊的に備える

若い女性のことを考えながら祈り、聖文研究を行い、断食するならば、指導者として靈感を受けることができます。可能な地域では、神殿に参入してもよいかもしれません。霊的に備えるならば、キャンプを計画・準備する際に導きが得られます。

## 評議会に参加する

若い女性会長と成人キャンプ指導者、青少年キャンプ指導者は会合を開き、キャンプについてともに評議します。このようにして一緒に評議すると、聖霊から靈感を受けやすくなり、キャンプを通して若い女性とその家族の必要を満たす効果的な方法が見つかりやすくなります。これらの評議では、参加者全員が自分の意見やアイデアが尊重されていると感じられるようにしてください（教義と聖約88:122と『総合手引き』4.2.5参照）。

### 神権指導者

ワードおよびステークの神権指導者には若い女性に対する第一の責任があり、キャンプのすべての計画について、承認を与える必要があります。若い女性会長会は行事と活動計画を作成し、キャンプの目的や目標、場所、活動の詳細、日程について神権指導者と話し合い、彼らから指導を受けるべきです。神権指導者はまた、予算に関する指針とキャンプの保安措置の承認もしてください。これには、適切な付添人の選出や、行動と服装に関するキャンプの標準の決定が含まれます。

神権指導者はワードとステークから女性を召して、キャンプの計画と管理を補佐してもらうことができます（ワードの若い女性のみが参加するキャンプの場合、成人指導者はワードから召し、ステークからは召しません）。神権指導者はまた、十分な人数の神権指導者がキャンプに参加・訪問するように計画するべきでもあります。キャンプの間は常に、二人以上のメルキゼデク神権を持つ兄弟がその場に参加し、支援や保護を提供できるようにする必要があります（『総合手引き』20.6.12参照）。宿泊を伴う活動の場合、



これらの神権指導者は、若い女性および成人女性指導者とは異なる施設に宿泊するべきです。神権指導者は、ほかの人からよく見える状況でない限り、女性指導者や若い女性と一対一になる状況を避けるべきです。

### 若い女性のキャンプ指導者

ワードまたはステークの女性の中から召される若い女性のキャンプ指導者は、神権指導者によって召されなければなりません。召されたキャンプ指導者は、青少年キャンプ指導者と協力して、若い女性会長の指示の下でキャンプのプログラムを計画・準備し、実行します。

## 青少年キャンプ指導者

キャンプは、若い女性が計画し、キャンプにおいて指導することを通してリーダーシップ技術を伸ばし、実践する機会です。16歳と17歳の若い女性は、青少年キャンプ指導者に召されることができます。これらの青少年キャンプ指導者の第一の責任は、キャンプを計画し、指揮し、評価することです。青少年キャンプ指導者は、若い女性会長とワード・ステーキのキャンプ指導者、神権指導者と話し合います。この年齢の若い女性がいないワードまたはステーキでは、ほかの年齢の若い女性がこれらの役割を果たすことができます。クラス会長会も、キャンプで指導者の責任を担うことができます。若い女性がこれらの指導的役割に向け備えをする際には、『総合手引き』4.2と、[Helps for Presidencies](#) に掲載されたクラス会長会指導者の務めに関するレッスンを参照し、リソースとして役立ててください。

青少年キャンプ指導者の標準的な責任には、計画会の司会や活動の選択と計画、個々の活動の指示と実施、キャンプの評価が含まれます。

## 人々にミニスタリングを行う

「また彼らは、互いに教え、互いに仕え合った」

(3 ニーファイ26：19)

ミニスタリングを行うとは、人を教え、人に仕えることです。ミニスタリングを行うことによって、すべての指導者は、キャンプで若い女性とのきずなを強め、彼女たちとの信頼を育む機会を持ちます。ミニスタリングを行うには、愛と、心からの友情、人をカづけたいとい

う望みがなければなりません。キャンプは、若い女性が互いにミニスタリングを行いながら救い主のような者になることができる環境を提供します。指導者として、ミニスタリングの模範になってください。人々を高め、言葉と行いで信頼を築き、忍耐することを選び、平和を作り出す者として行動し、愚痴を言わないように気をつけ、証を分かち合い、すべての人に手を差し伸べて彼らを仲間に入れることによって模範になることができます。

もしあなたが青少年キャンプ指導者ならば、若い女性に溶け込んで一緒にいろいろな経験をするので、キャンプで若い女性にミニスタリングを行う機会がほかの指導者よりもたくさんあります。青少年キャンプ指導者として、あなたは以下の方法で、キャンプにおいて若い女性にミニスタリングを行うことができます。

アルゼンチン



モンゴル



ドミニカ共和国

- 若い女性と個別に会って話す。その若い女性のことをよく知り、キャンプがどういうものかをその若い女性に理解してもらおう。
- キャンプの前とキャンプの期間中毎日、若い女性の名前を挙げて一人一人のために祈る。すべての若い女性が周囲の人たちに溶け込んで愛されていると感じられるようにする。
- ささいな親切と奉仕の行いをする。
- ミニスタリングについて若い女性に教える。互いにミニスタリングを行うよう勧める。毎日、一日の終わりに、経験したことをお互いに分かち合ひましょう。

## イエス・キリストの福音を教える

キャンプ指導者は皆、模範と証によって教える教師です。キャンプは、霊的にも物質的にも豊かに学ぶことのできる機会であるべきです。キャンプで何を教えるか計画する際には、若い女性一人一人について祈り、よく考えてください。どの若い女性にも、御霊を感じる機会を与えてください。彼女たちが福音の原則を日々の生活で生かせるよう助けてください。将来役に立ち、彼女たちとその家族を非常時に守ることができるような技術を教えてください。どのような原則を教えるにしても、キャンプで行うことすべてが、若い女性に以下の成果をもたらす助けになる必要があることを、忘れないでください（『総合手引き』 [11.1.1](#)も参照）。



韓国



アメリカ合衆国

- 天の御父とイエス・キリストへの信仰と証を強める。
- 自分が神の娘であることを理解する。
- 戒めに従い、福音の標準に従って生きることによって、ふさわしい人生を送る。
- 聖霊の促しを受け、それに気づき、頼る。
- 指導者、妻、母親としての神聖な役割に備える。
- 交わした聖約を理解し、守る。
- 友情を育み、楽しく過ごす。



キャンプは、若い女性が御霊を感じ、  
証を分かち合い、技術を学び、  
楽しく過ごすことのできる  
静かな場所で行うべきです。



## キャンプを計画する

「あなたがた自らを組織しなさい。  
すべての必要なものを用意しなさい。」  
(教義と聖約109:8)

**キ**ャンプは簡素で、若い女性が神の創造物を観察し、「安らかにしてい〔る〕」時間を持てるものにするべきです(教義と聖約101:16)。キャンプは手の込んだものにするべきではなく、キャンプの目的からそれた演劇や行事を行ったり、飾りつけをしたりするべきではありません。また、若い女性が悲しみや驚きなどの感情を御霊を感じていると勘違いしかねないような経験も避けてください。適切な活動や健全な楽しみ、人との心温まる交流が御霊を招きます。

キャンプの詳細について、またすべての参加者の必要や安全について注意深く考え、予測することは、成人指導者と青少年指導者の責任です。計画する際には[safety.lds.org](http://safety.lds.org)にある指針と、大管長会から毎年来る安全に関する手紙、『手引き 第2部』の以下の項目をよく読んで心に留めてください:

- [10.8.6](#) 若い女性キャンプ
- [10.8.9](#) 活動と行事のための資金
- [13.2.4](#) 標準

- 13.6.8 資金獲得活動
- 13.6.9 保険
- 13.6.12 宿泊を伴う活動
- 13.6.13 親の許可
- 13.6.17 活動のために教会以外の施設を借りる
- 13.6.20 安全措置, 事故の対処および報告
- 13.6.24 移動

キャンプの責任や割り当ては、すべての若い女性に行きわたるようにしてください(『手引き 第2部』 3.3.4参照)。奉仕や料理、掃除をする機会や、組織し指導する機会があると、若い女性はまとめるスキルや管理するスキルを学ぶことになり、そのスキルは自分の家族や教会に引き続き祝福をもたらします。計画のあらゆる段階で、霊的な備えとキリストのようなリーダーシップやミニスタリングの原則を必ず取り入れてください。

## キャンプの場所と日程を選ぶ

若い女性キャンプの場所と日程は、地元の状況と必要によって変わってきます。通常、キャンプは、家から離れた安全な戸外で行います。開催地にかかわらず、キャンプは、若い女性が御霊を感じ、証を分かち合い、技術を学び、楽しく過ごすことのできる静かな場所で行うべきです。宿泊を伴うキャンプが難しい地域や禁止されている地域では、代わりにデイキャンプを選択することができます。デイキャンプは、公園やピクニック広場、裏庭など、若い女性の住まいの近隣にある場所で行うことができます。

キャンプはワードの若い女性だけで行うことも、ステークの若い女性全員を対象に開催することもできます。キャンプは年間を通していつでも開催できますが、必ず指導者と若い女性の希望する体験ができるような天候や季節、キャンプの形態を考慮するようにしてください。理想的な状況では、若い女性キャンプは年に一度開催しますが、地元の状況に合わせて頻度を少なくする必要がある場合もあるでしょう。一般にキャンプは5日以内で、安息日に開催するべきではなく、通常、月曜日には開催しません。キャンプは、宿泊を伴う青少年のキャンプに関する地元のすべての法規に必ず従って開催してください。

## キャンプの目標を決める

ほかの人たちと話し合ってキャンプの目標を決める際には、よく祈って、次の問いについて考えてください：このキャンプの成果として若い女性の生活にどのようなことが起きることを天の御父は望んでおられるだろうか。この問いの答えをキャンプの目標にするべきです。キャンプについてそのほかの決断を下すときには、この目標が指針となります。

## キャンプのテーマを選ぶ

キャンプのテーマを掲げると、キャンプの目標に集中し続ける助けとなります。テーマは霊的な内容で、若い女性に福音の原則を思い出させ、若い女性の徳質に従って生活しようという気持ち



フェルトリコ

を抱かせるものにするべきです。テーマは、キャンプで使用する前に神権指導者の承認を得てください。

テーマは、以下をヒントにして決めることができます。

- ミューチャルの年間テーマ
- 聖句
- 預言者または使徒の言葉
- 賛美歌
- 小冊子『若人の強さのために』

## 活動を選ぶ

「わたしはあなたがたに戒めを与える。あなたがたは集まるとき、  
どのように行動……するかを知ることができるように、  
互いに教え合い、教化し合わなければならない。」

(教義と聖約43：8)

若い女性会長会や成人キャンプ指導者、青少年キャンプ指導者と話し合って、キャンプの目標を達成できるような安全で有意義な活動を計画してください。最も良いキャンプの活動は、すべての若い女性の必要や能力に合った活動です。そのような活動をすると、友情を育み、リーダーシップ技術を実践し、才能を伸ばし、体を動かす活動を通して健康を増進し、非常時の対応法について学び、その準備をするときに、若い女性は御霊を感じ、認識することができます。

これらの条件に合った活動のアイデアのリストは、本ガイドの「キャンプの活動のアイデア」の項にあります。霊的、社交的、肉体的、および知的活動の比率を決めてください。計画した活動を評価する際には、以下の問いについて考えるとよいでしょう：

1. この活動は、キャンプの目標を達成するのにどう役立つだろうか。
2. 若い女性はこの活動からどんな重要な教訓を学ぶだろうか。
3. この活動は、若い女性のどんな技術を伸ばすのに役立つだろうか。
4. この活動は、若い女性とその家庭、家族をどのように強めるだろうか。
5. この活動には、通常を上回る病気やけがのリスクが伴うだろうか。そのリスクを最小限にとどめるために十分な計画を立てているだろうか。

スイス



ハンガリー



アメリカ合衆国



ニュージーランド



若い女性の参加するキャンプが長年にわたって行われている地域では、毎年繰り返されて伝統になっている活動や歌、習慣があるかもしれません。それらの伝統をよく見直して、それが適切なもので、キャンプの目的と必要に合っているか検討してください。

以下に挙げるのは、若い女性キャンプの標準的な一日の例です。ここに挙げられている活動の中には、地元で実施できないものがあるかもしれません。若い女性と地元の環境に合ったキャンプのスケジュールを作る際には、御霊に従ってください。

## キャンプの標準的なスケジュールの例

- 7:00-7:30 キャンプ場への移動, またはキャンプでの起床
- 7:30-9:00 朝食の準備と配膳食事の後片付け
- 9:00-9:15 朝のディボーションナル (賛美歌と聖句, 祈りを含む)
- 9:15-9:30 活動についての連絡および割り当てと安全についての話し合い
- 9:30-12:00 活動に参加: 水の浄化と応急手当, 緊急シェルターについて学ぶ
- 12:00-1:30 昼食の準備と配膳食事の後片付け
- 1:30-2:30 静かに過ごす時間。決められたテーマについて聖文学習や瞑想をしたり, 日記をつけたりする
- 2:30-5:00 活動に参加: グループでのゲームや競泳, 自然観察ハイキング
- 5:00-6:30 夕食の準備と配膳食事の後片付けとキャンプ地の掃除
- 6:30-7:30 タレントショーの開催
- 7:30-9:00 タベのディボーションナルと証会
- 9:00-9:30 個人の祈りと学習の時間
- 9:30-10:00 就寝準備成人キャンプ指導者と青少年キャンプ指導者は, その日の出来事を評価し, 明日の準備をするために集まる





## 親に説明し、かかわってもらう

若い女性がキャンプで学ぶ事柄は、若い女性を強め、その家族に祝福をもたらすようなものであるべきです。キャンプを準備する際には親を招き、娘の霊的な必要や望みについて話してもらうとよいでしょう。家族の役に立つ活動や技術のアイデアを出してもらうこともできます。提供できる専門知識や技能を持つ親がいるかもしれません。計画したキャンプの日程と場所、費用、テーマ、活動を親に伝えます。従うべき服装と行動の標準を親と若い女性に説明します（1 テモテ4:12参照）。

キャンプの前に、「両親または保護者の承諾書／医療手当依頼書」フォームに必要事項を記入して提出するよう、それぞれの若い女性の親にお願いしてください。このフォームは[safety.lds.org](http://safety.lds.org)にあります。キャンプと活動について詳しい情報を伝え、親がその情報を踏まえて娘の参加を許可することができるようにしてください（『手引き 第2部』 [13.6.13](#)参照）。

## 安全対策と非常時の備え

「すなわち、神から祝福を受けるときは、  
それが基づく律法に従うことによるのである。」

(教義と聖約130：21)

キャンプでのあなたの最も大切な責任は、若い女性が家族の元を離れている間に彼女たちの霊的、道徳的、情緒的、および肉体的安全を保つことです。行動および交流はすべて、教会の標準に沿ったもので（『若人の強さのために』と大管長会から毎年来る安全に関する手紙参照）、キリストのような行いを模範で示すようなものにするべきです。これに加えて、指導者は、安全を確保し、キャンプの目標を達成するのに必要な環境を作るために、キャンプの具体的な標準と指針を設けることができます。活動への参加は権利ではなく特権であり、不適切な行動、または自分自身や周囲の人々を危険にさらすような行動を取った場合には、この特権が取り消される可能性があるということを、青少年は理解するべきです。指導者はこうした要望を親と参加者

アメリカ合衆国



に伝え、問題が起こった場合にどう対処するかを一緒に話し合ってください。

キャンプには、十分な人数の成人指導者が参加しなければなりません。どの活動にも少なくとも二人の成人監督者がいるようにする必要があります。活動の規模が大きくなれば、成人指導者の人数も増やすことになります。キャンプの間は常に、メルキゼデク神権を持つ兄弟が二人以上いて、キャンプの参加者たちを助け、守ることができるようにする必要があります（『手引き 第2部』 [13.6.12](#)参照）。男女を問わずすべての指導者は、近くの成人指導者からよく見える場合を除き、青少年と一对一の状況にならないよう常に注意する必要があります。



アメリカ合衆国



プエルトリコ

基本的な応急手当では対処できない事故や大きなけがが発生した場合は、直ちに神権指導者に報告してください。キャンプの全参加者、特に成人指導者は、虐待やネグレクトの兆候を見逃さないように注意してください。肉体的または性的、精神的な虐待の事実が分かった場合には、直ちに該当する行政当局へ届け出て、ビショップに連絡してください。

若い女性と指導者は、キャンプに備えて体力づくりをするべきです。地元のすべての規則や法令に従って、危険を最小限にとどめてください。移動手段と通信手段を常に確保しておいてください。可能であれば、看護師や医師、または応急手当での経験が豊富な人を招いてキャンプに参加してもらいます。救急用品を携行してください。近隣の医療機関と、最寄りの警察署や消防署などの、緊急時に必要になる機関の住所と電話番号のリストを作って携帯します。

キャンプの前に、若い女性の親と話して、食べ物や病気、情緒面に関する、若い女性それぞれの特有な必要を把握しておいてください。青少年の行動を積極的に観察して、必要なときには介入します。いじめや悪ふざけ、そのほか思いやりやモラル、礼儀を欠く言葉や行動を容認してはなりません。担当する青少年の安全と福利のために計画するという責任を理解して受け入れてください。キャンプにどんな危険があるかを調べ、それについて伝え、その危険を最小限に抑える方法を用意します。そのほかの情報は、本ガイドの13-14ページに記載されている『手引き 第2部』の項目と、大管長会から毎年届く安全に関する手紙、および[safety.lds.org](http://safety.lds.org)を見直してください。



キャンプで経験したこと  
について、若い女性によく考えて  
もらいましょう。学んだことを  
家族や友達に分ち合うよう、  
若い女性に勧めます。



## キャンプを評価する

「それは、すべての人が、自分に定められる管理人の職について  
わたしに報告できるようにするためである」

(教義と聖約104：12)。

**集**まってキャンプを評価する際は、御霊の導きを受けて、自分たちの経験したことから改善できる点を見だし、学びます。成人キャンプ指導者と青少年キャンプ指導者は、毎日、そしてキャンプの最後にもともに集まり、キャンプの活動を評価してください。毎日の評価はあまり時間をかけずに行い、活動の質を高めるのに役立つようなものにします。

キャンプでの経験を評価する際には、以下の点について考えてください。

- 活動は計画どおりに進められたか。計画どおりにいった理由またはいかなかった理由は何か。
- どんなことをすれば、今日の活動をさらに良いものに行うことができたか。
- うまくいったのはどんな点か。
- どんな原則を教えたか。また、若い女性はどんな教訓を学んだか。

- ・ 解決しなければならない問題が何かあるか。
- ・ 今日、若い女性は御霊を感じたか。感じなかったとすれば、明日はどこを変えれば御霊が感じられるようになるか。

キャンプ終了後の評価会では、以下の質問をして、どんな点がうまく行ったか、来年はどう改善できるかを話し合います。

- ・ 目標を達成したか。それはなぜか。
- ・ 靈的な備えがどれくらいよくできたか。
- ・ どれくらいよく評議し合うことができたか。
- ・ 互いにミニスタリングを行うことについて、若い女性はどんなことを学んだか。
- ・ 青少年キャンプ指導者は責任をどのように果たしたか。
- ・ 若い女性の家族はどんな点で強められたか。
- ・ キャンプ中、どこでどんなときに若い女性は御霊を感じたか。
- ・ 若い女性がこれからも御霊を認識してそれに従えるよう、わたしたちにはどんな助けができるか。
- ・ キャンプの成果として、若い女性の生活にどのようなことが起きたらうか。
- ・ 次回の若い女性のキャンプのために、どんなアイデアがあるか。

小まめに記録を付けておくと、キャンプでの経験をさらに良いものにしていくことができます。これらの記録には、活動の概要や予算、交通手段と宿泊の情報、食事のメニュー、参加者数、写真などの報告書が含まれます。できれば参加者の体験談も記録するとよいでしょう。これら記録は、次年度以降にキャンプを計画する人にとって、貴重な資料です。

キャンプで経験したことについて、若い女性によく考えてもらいましょう。学んだことを家族や友達に分かち合うよう、若い女性に勧めます。ミューチャルの活動を通して、若い女性がキャンプで学んだ技術をさらに伸ばしていけるようにするとよいでしょう。また、キャンプで教わった教義について日曜日のレッスンで話し合うこともできます。うまくいった活動があったら、ほかの人に教えてあげると良いかもしれません。

ケニア



サモア



カナダ



ウェールズ





「万物は神がましますことを示している。  
まことに、大地も、  
大地の面にある万物も、大地の運動も、  
また各々整然と運行している  
すべての惑星も、それらのすべてが  
至高全権の創造主がましますことを  
証している。」(アルマ30:44)

# キャンプの活動のアイデア

以下に挙げるのは、キャンプを計画する際に採用できる霊的、社会的、肉体的、および知的活動のアイデアです。そのほかの活動のアイデアは、「青少年の活動」サイト ([ChurchofJesusChrist.org/youth/activities](http://ChurchofJesusChrist.org/youth/activities)) に載っています。この項で取り上げられているアイデアは、「青少年の活動」サイトに活動カードがあります。

## 準備のための活動

キャンプの活動は、キャンプに出かける前から始めることができ、キャンプ終了後も続けることができます。さらに準備が整い、知識が増し、キャンプが待ち遠しくなるような活動を計画するよう考えましょう。

- 若い女性とその家族のために、準備のための活動を行う。キャンプのテーマや詳細を伝える。
- 割り当ての予定表を作る計画会を持つ。割り当てには、料理、掃除、設営、ゴミ捨てなどが含まれる。
- 栄養のあるレシピで、予算に収まるキャンプメニューを作る。
- 環境を守り、維持する方法を学ぶ。ゴミを出さない工夫や水の浄化方法、損害を被った後の自然の回復の仕方について学ぶ。
- キャンプ用具を使って野外料理を作る練習をする。
- 野外サバイバルスキルの勉強を始める。
- 運動する計画を立て、ハイキングやサイクリングなど、キャンプの準備になる活動に参加する。



## 霊的な成長

- 毎日の計画に、個人の聖文研究や日記、祈り、瞑想の時間を入れる。キャンプのテーマに関連する聖句に焦点を当てるとよい。
- キャンプディナーショーナルを毎日開くよう計画する。
- 自然の中を歩くまたは宝探しを行う。
- 福音の原則と標準を分かち合うクラスまたはディナーショーナルを準備し開く。話者を招待する場合には、「総合手引き—末日聖徒イエス・キリスト教会における奉仕」38.8.20掲載の指示を参照する。
- 証会を開いて、真の証とは何かを若い女性が理解できるよう助ける（『真理を守る—福音の参考資料』（2004年）3-5；福音トピックス「証」 [churchofjesuschrist.org/topics?lang=jpn:M](http://churchofjesuschrist.org/topics?lang=jpn:M)・ラッセル・バラード「純粋な証」『リアホナ』2004年11月号、40-43参照）。
- 聖句や詩、賛美歌、「生けるキリスト—使徒たちの証」（『リアホナ』2000年4月号、2-3）、あるいは「家族—世界への宣言」（『リアホナ』2010年11月号、129）を暗記する。
- 伝道の備えをする。宣教師のように学ぶや宣教師になったという状況のロールプレイを行うなどの活動を行う。
- 家族歴史に参加する。ストーリーを分かち合ったり家族の伝統料理を作ったり、スクラップブックを作ったりする。
- 信仰ウォーキングや標準ゲームなどの活動を通して、神殿の儀式を受ける備えをする。
- 神聖な音楽の夕べを開く。

- ・ 聖句または福音の原則を教えるゲームをするか、プレゼンテーションまたはスキットを行う。

## 運動と健康

以下のリストから選ぶか、そのほかの活動を選びます。その際に、運動はすべて、参加者の年齢と、身体的・精神的な状況に合ったものにするのを忘れないでください。急流下りやロッククライミングなどの特殊な活動には、適切な訓練を受けたスペシャリストまたは資格を持つガイドを同行させてください。使用する施設の安全に関する方針や保険規制には、すべて従ってください。

- ・ スポーツまたは身体を使う活動を、キャンプに参加する若い女性が興味を持っているものの中から選んで計画する。
- ・ サッカーやバレーボール、バスケットボールなど、集団で行うスポーツをする。
- ・ 長距離または宿泊を伴うバックパッキングを計画して参加する。
- ・ ハイキングやサイクリング、自然の中を歩く活動に参加する。
- ・ 急流下りに行く。
- ・ 水泳、シュノーケリング\*、スキューバダイビング\*、カヌー、セーリング\*などのウォータースポーツに参加する。
- ・ ロッククライミング\*とラペリング〔訳注—ロープを使って岩場などを降りること〕\*をしに行く。
- ・ 個人の安全と護身術を教えてくれる、訓練を受けた人を招待する。\*
- ・ 健康増進計画を立て、体に良い運動と食生活を実践・増進する。

\*これらの活動は普通の活動よりも大きな危険が伴うため、適切な訓練を受けた人または資格のある専門家からの指導を受けなければなりません。

- 知恵の言葉を研究し，栄養について学ぶ。摂食障害を含む，不健康な習慣に結びつきかねない行動や態度について学ぶ。
- 専門家を招いて，心の健康と情緒面の健康，それに対処する技術を教わる。
- インターネットとポルノグラフィーの危険について知り，自分を守り，家族を守る方法を学ぶ。

### 緊急時の備えとサバイバルスキル

- 訓練を受けた専門家を招いて基本的な応急処置または緊急時の対応について教えてもらう。命の危険がある状況での対処法や怪我をしたときの包帯の巻き方，被災者の救出についても学ぶ。
- 救急キットの作り方と管理の仕方を学ぶ。
- 安全な火の起こし方と火の扱い方の技術を学び，実践する。
- 地元で起こり得る自然災害や資源不足，地元でよく見られる公害について，訓練を受けている人や経験者を招待して教えてもらう。
- 見知らぬ土地を移動する方法を学ぶ。コンパスやいろいろな種類の地図，太陽と月，星の位置を活用する。
- 雲の種類について学ぶ。
- 野外サバイバルスキルの基礎を学ぶ。
- 緊急シェルターを作る。
- 水の探し方と水の浄化の仕方を学ぶ。

- ・ 専門家を招いて、害を及ぼす野生生物の見分け方、危険な昆虫や植物の見分け方を教えてもらう。食べられる動植物の見分け方も学ぶ。
- ・ 環境に優しいキャンプの仕方を学ぶ。キャンプの設営の仕方を学ぶ。
- ・ いろいろなロープの結び方と、ロープによる固定の技術を学び、実践する。
- ・ リフレクターオープンやダッチオープン、キャンプファイヤーの火を利用した料理など、いろいろな種類の野外調理に挑戦する。
- ・ 食物と水の保存の仕方を学ぶ。
- ・ ナイフのスキルと安全について学ぶ。

## 友情とリーダーシップ技術

- ・ キャンプに参加している若い女性一人一人に「シークレットシスター」を割り当て、キャンプの期間中にその若い女性を助けてもらう。思いやりのある言葉を書いたメモを置いておいたり、すべての活動に「シークレットシスター」が付いているから大丈夫という安心感を与えたりすることによって奉仕することができる。
- ・ 教会の指導者たちを招き、パネルディスカッションによって、信頼関係の構築と争いの解決について教えてもらう。
- ・ どの若い女性も参加できるようなタレントショーを計画する。
- ・ 人道支援または環境保護奉仕プロジェクトに参加する。
- ・ お世話になった成人キャンプ指導者に感謝を示す。

- ・ 簡単な表彰式を行い、キャンプの参加者全員の達成したこと、貢献したことを表彰する。
- ・ キャンプファイヤー／タベのプログラムを開く。

## 才能と技術の向上

以下のアイデアは伝統的な野外キャンプ活動ではありませんが、若い女性の必要を満たすうえで役立つかもしれません。

- ・ 歌や楽器の演奏などの音楽の才能を見いだして伸ばす。
- ・ バスケットを編む、絵画、彫刻、編み物など、いろいろな手工芸を実際にしてみる。
- ・ 音楽の指揮を練習する。
- ・ 専門家を招いて、基本的な大工仕事や家の修繕、そのほかの家庭的な技術を教えてもらう。その技術を使ってほかの人に奉仕する。
- ・ 予算管理と資材管理の基本を学ぶ。
- ・ 小さい子供のいる母親を招いて、子供の世話の基本を教えよう。
- ・ 自分の食べる食料の栽培方法と保存方法を学ぶ。その際に菜園の作り方と野菜の育て方も学ぶとよい。
- ・ 簡単な衣類を作って洋裁の基礎を学ぶ。衣類の修繕の仕方も学ぶとよい。
- ・ いろいろな星座や惑星、そのほかの夜空に見えるものの見分け方を学ぶ。
- ・ 準備して、寸劇やスキットをキャンプで上演する。

- 聖餐会の話を書いて話す練習をする。でき上がった話を、ほかの人に分かち合う。
- 地元の教育施設または職業訓練施設を見学する。教育を受け続ける計画を立てる。教会の永代教育基金について学ぶ。
- もののリサイクルと再活用の方法を学ぶ。









末日聖徒  
イエス・キリスト  
教会

発行：  
末日聖徒イエス・キリスト教会  
ユタ州ソルトレーク・シティ  
©2018, 2020 Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. 印刷：アメリカ合衆国  
英語版承認：2015年1月  
Japanese: 12098 300

JAPANESE



4 02120 98300 1

12098 300