



「そなえる CAMP」とは

「楽しみながら備えよう！」

未曾有の災害となった東日本大震災や熊本地震などを経て、我々が日々行うアウトドアでの経験や知識が役に立つということを耳にするようになりました。

私たち Hero は、アウトドアでのレクリエーションやバーベキューやキャンプなどの楽しい時間を提供することが仕事です。

この楽しい時間で得た経験や知識は、発災時に必要不可欠なものとなります。

私たちはこの多くの経験と知識を防災のプログラム「そなえる CAMP」として、アウトドア遊びに触れたことが無い方々や子供たちをはじめ、たくさんの方にお伝えしたいと思い、この活動を続けています。「楽しみながら備えよう！」このテーマは、楽しい時間に得た経験にこそ強く記憶に残り、いざという時の備えとなることを意味しています。

この活動のなかで有事の際に必要な **火** **食** **住** を学んで下さい。

- 1、「電気やガスの無い環境でも火をおこすことができるようになろう！」
単純そうだけど実は上手いかない火起こしを体験し、お湯を沸かす事で食事が出来たり、灯りや暖が取れる【火】の大切さを学びます。
- 2、「電気が無くても、水が少なくても食事をしよう！」
発災時は水は貴重です。少ない水でご飯を炊いたり、パスタを茹でたりすることができます。火を起こせるようになったら電気やガスがなくても調理ができます。制限された環境下でも暖かい【食】ができることを知りましょう。
- 3、「テントやタープで住むところや居場所が確保できるようになろう！」
雨を凌ぐ場所や寝場所など生活する上で必要な【住】む場所をアウトドアの道具を使用して、テントやタープのたて方を基本編から上級編まで、必要なスキルを体験しながら学びます。

これからも自社運営の施設での開催は勿論、学校や指定避難所など有事の際に人が多く集う場所での「そなえる CAMP」を地域自治体と連携して定期開催することで、防災に強い街づくりの一端を担ったり、いつかこの活動から有事の際の次世代の防災リーダーを育てたり、たくさんの方が楽しみながらアウトドアスキルを身につけられることを目指します。

さあ、楽しみながら備えよう！

PROGRAM

もちろんキャンプやバーベキューでも役に立つテクニックも身につきます。
ぜひ女性やお子様と一緒に体験してください。

火をおこそう！

燃料調達の仕方を覚え、自然のものを使って火をおこそう！

ケリーケトルでお湯を沸かそう！

ケリーケトルを使って、焚火のノウハウの入り口を学び、お湯を沸かそう！

ジップ袋でご飯を炊こう！

身近にあるものを使用して、温かい食事を確保しよう！

1分でパスタを作ろう！

少ない水と燃料でパスタを茹で温かい食事を確保しよう！

テント・タープをたててみよう！

テント張り、タープ張りを学んで、住処をつくろう。

(シュラフや、マット、コットなどの、より快適にする講座も追加できます。)

CONTACT US

このプログラムはどなたでもご参加いただけます。
手ぶらでBBQ、手ぶらでCAMPをご利用のお客様はもちろん、
その他のご依頼も、お気軽にご相談ください。

学校・企業・自治体などへの出張開催も致します。

そなえる CAMP の活動を支援いただける企業やスポンサーを随時募集しております。

皆様からのお問い合わせお待ちしております。

Mail: info@hero.co.jp



PROGRAM

どれから始めても OK。まずは挑戦してください。

まずは1つでも
できることを増やしていこう！

火

火をおこそう！

ガスや電気を使わずにマッチをつかえるようになって大きな火をおこそう！

◆所要時間：30分

◆材 料：

- ①焚き火台
- ②マッチ
- ③落ち葉や小枝、松ぼっくり



所要時間
0.5h～1h



火

ケリーケトルでお湯を沸かそう！

ガスや電気を使わず、枯れ枝などを燃料としてお湯を沸かしてみよう！

◆所要時間：30分

◆材 料：

- ①ケリーケトル
- ②ユーティリティライター
- ③軍手
- ④（燃料として）乾かした使用済の牛乳パック、落ち葉や小枝、松ぼっくり



所要時間
0.5h～1h



食

ジップ袋でご飯を炊こう！

最小限の飲料水でお米を炊く方法に挑戦しよう！

◆所要時間：1時間

◆材 料：

- ①シングルバーナーまたは火器
- ②コッヘルまたは鍋
- ③ユーティリティライター
- ④ジップ袋 ⑤お米 ⑥軍手



所要時間
0.5h～1h



食

1分でパスタを作ろう！

最小限の水と燃料で、1分間でパスタのゆで上げに挑戦しよう！

◆所要時間：1時間

◆材 料：

- ①シングルバーナーまたは火器
- ②コッヘルまたは鍋
- ③ユーティリティライター
- ④ジップ袋
- ⑤パスタ（乾麺）
- ⑥軍手



所要時間
0.5h
（準備2h）



住

テント・タープをたててみよう

設置に適した場所、道具の使い方、設置テクニックを学んで快適な住処としてテントやタープを立ててみよう！

◆所要時間：1時間

◆材 料：

- ①テントまたはタープ
- ②ペグ
- ③ハンマー
- ④軍手



所要時間
0.5h～1h

