

## 2 標準生活時間

### (1) 標準生活時間の意味

標準生活時間とは、利用する団体同士がお互いに気持ちよく共同生活や活動ができるように設定された、1日の基本となる生活時間のことです。

### (2) 標準生活時間の内容

- ①起床時間 この時間よりも早く起きる場合は、他の皆様の睡眠を妨げないように配慮ください。
- ②消灯時間 この時間以降は外出できません。宿泊棟内を消灯し、他の皆様の睡眠を妨げないように願います。
- ③食事時間 食事はこの時間内でお願いします。
- ④入浴時間 入浴は浴場棟・シャワー棟を含め、この時間内でお願いします。
- ⑤活動時間 活動や研修を行うための時間です。

### 標準生活時間 ー春・夏・秋ー

3月初旬～10月中旬

6:00	起床
6:00～8:30	清掃・活動の準備
7:00～7:20	朝のつどい
7:20～9:00	朝食
8:30～12:00	午前の活動時間
11:30～13:30	昼食
13:00～17:00 (16:30～)	午後の活動時間 (代表者連絡会)
17:00～17:20	タベのつどい
17:20～19:30	夕食
17:20～22:30	入浴
19:00～22:30	夜の活動時間
23:00	消灯

### 標準生活時間 ー冬ー

10月中旬～3月初旬

6:00	起床
6:00～8:30	清掃・活動の準備
7:00～7:20	朝のつどい
7:20～9:00	朝食
8:30～12:00	午前の活動時間
11:30～13:30	昼食
13:00～16:30 (16:00～)	午後の活動時間 (代表者連絡会)
16:30～16:50	タベのつどい
16:50～19:00	夕食
17:00～22:00	入浴
18:30～22:30	夜の活動時間
23:00	消灯

## 3 つどい

### (1) 「つどい」の目的

「つどい」は、宿泊団体相互の交流を図るとともに、規律ある共同生活を送るために朝と夕方に毎日実施しています。

### (2) 「つどい」の内容

- ① 「つどい」は、トレッキング・野外炊事がある場合を除き、全員参加してください。
- ② 「つどい」は、毎日行います（雨天・荒天・低温時は中止します）。
- ③ 実施場所は「つどいの広場」です。
- ④ 進行は、中央交流の家職員が行います。
- ⑤ 主な内容は次のとおりです。

「朝のつどい」 国旗・所旗の掲揚、ラジオ体操、退所団体代表者の挨拶等  
「タベのつどい」 国旗・所旗の降納、団体代表者の挨拶、交流交歓ゲーム等