

# 目 次

項目	No	活 動 名	活動時間	ページ	備 考	
登 山	1	岩手山登山	1 1 時間	1	指導員依頼可	
		姫神山登山	6時間			
		鞍掛山登山	4時間			
野 外 活 動	2	キャンプ（テント泊）	1.5~2.5時間	3	<職員の説明有り>	
	3	野外炊事	4時間	4		
	4	アドベンチャープログラム	3時間	6	<職員直接指導>	
	5	グリーンアドベンチャー	2時間	8	<職員の説明有り>	
	6	ピンゴウォーキング	2~3時間	9		
	7	ショコラオリエンテーリング		11		
	8	ウォークラリー		13		
	9	グラウンド・ゴルフ	2時間	15	【自主活動】依頼により説明可	
	10	ディスクゴルフ		17		
	11	ネイチャーゲーム	2~3時間	19	【自主活動】指導員依頼可	
	12	キャンプファイヤー	1.5時間	21	【自主活動】	
	13	ナイトハイク	1時間	24		
	冬 季 活 動	14	スポーツ雪合戦	1~3時間	25	【自主活動】依頼により説明可
15		スノーシューで出かけよう	1~2時間	27		
16		雪灯り		28		
17		そりあそび		29	【自主活動】	
屋 内 活 動	18	キンボール	1~2時間	30	【自主活動】依頼により説明可	
	19	室内ペタンク		32		
	20	ドッチビー		34		
	21	テンちゃれんじピック		35		
	22	館内オリエンテーリング		37	<職員の説明有り>	
	23	館内オリエンテーリング（幼児用）		38		
	24	ふおとラリー		39	【自主活動】依頼により説明可	
	25	テーブルペタンク		40		
	26	テーブルカーリング		42		
	27	テーブルゴルフ		44		
	28	テーブルホッケー		46		
	29	レクリエーション		1.5時間	48	【自主活動】指導員依頼可
	30	キャンドルのつどい		49		
	31	キャップハンディ体験（車いす・目かくし歩行）		1時間	51	<職員直接指導>
		キャップハンディ体験（点字・手話）	1.5時間	指導員依頼可		
32	むかしの話をきいてみよう	1時間	53			
創 作 活 動	33	焼 板	1~1.5時間	54	要指導員依頼	
	34	木の実のリース	1~2時間	55		
	35	木の実のコレクション		56		
	36	木の実のやじろべえ	1時間	57		
	37	あけびつるクラフト（表札）	2時間	58		
	38	あけびつるクラフト（小かご）	3時間	59		
	39	チャグチャグ馬っ子	2時間	60		
	40	忍び駒（わら細工）	3時間	61		
	41	草木染め	2~3時間	62		
	42	ネイチャークラフト（葉っぱのアクセサリー）	1~2時間	63		<職員直接指導>
	43	七宝焼	2~2.5時間	64		
	44	プラ板工作	約1時間	65		
	45	プラトンボ	0.5時間	66		
	46	万華鏡作り	1時間	68	【自主活動】依頼により説明可	

1	登 山
---	-----

### 1 活動のねらい

グループで山に登ることで、自然に親しむとともに、仲間意識、チャレンジ精神を高め、確かな達成感を得ることができます。



### 2 活動の概要（場所・時間）

山 名	標高(m)	コース	所要時間	登 山 可 能 期 間
岩手山	2,038	柳沢	約11時間	7月1日～体育の日（2泊3日のプログラムが標準）
姫神山	1,124	一本杉	約6時間	5月下旬～体育の日
鞍掛山	897		約4時間	5月上旬～体育の日

### 3 指導について

#### (1) 事前指導

- ① 各団体で必ず登山の事前指導及び引率者の実地踏査を行い、コースの概要と危険箇所等の把握に努めてください。
- ② 岩手山の登山をする場合には、前泊が条件です。登山前日には登山者の健康状態を把握し十分な事前指導を行ってください。
- ③ 事前相談の際に指導資料をお渡しするので事前指導にご活用ください。

#### (2) 登山指導（案内）

- ① 指導員の依頼を希望する団体には、交流の家で手配することができます。配置のめやすは50人に1人。（岩手山登山は30人に1人がめやす）
- ② 指導員は、道案内と危険箇所での適切な指示を行います。登山中の全体指導については、各団体引率者が指導を行ってください。
- ③ 交流の家と登山口間の指導員の送迎を各団体でお願いします。
- ④ 交流の家へ到着前や出発後に登山を実施する場合、原則として指導員の手配は行いません。
- ⑤ 当日は、指導員と登山開始1時間前に必ず交流の家で事前打ち合わせを行います。

#### (3) 指導料

支払いは、活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みをしてください。

※指導員一人当たりの金額です。

	指導料
岩手山	21,500円
姫神山	11,550円
鞍掛山	8,250円

### 4 準備する物

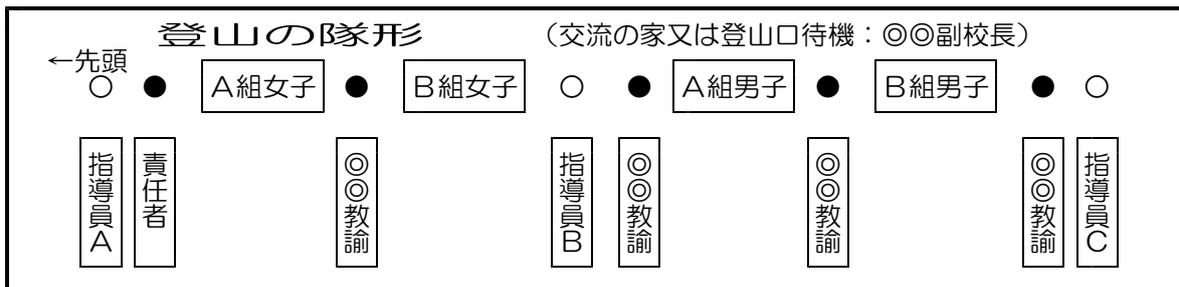
区 分	内 容	備 考
団 体	「登山計画書・報告書」「登山組織図」 緊急車両、救急用品、携帯電話（緊急連絡用）、電灯	・利用申込書と同時に提出
個 人	弁当、補食、水筒、 リュック、活動しやすい服装（長袖、長ズボン）、 登山靴、タオル、帽子、軍手、雨具（カッパ）等	・必ず準備のこと
貸出で きる物	ヘッドランプ	・ヘッドランプは電池が必要となりますので事前に必要個数をお知らせください

### 5 引率者の役割分担と登山隊形

#### (1) 役割分担

係 名	役 割
代 表 責 任 者	・1名。登山実施、中止、中断等の決定を行う。
グ ル ー プ 責 任 者	・最低50人に1名。健康状態の把握等を行う。学校登山では担任が一般的。
救 急 係	・救急薬品を携帯し、応急処置を施す。
本 部 係	・1名。交流の家又は登山口に待機。途中下山者の対応や緊急車両要員。

(2) 登山隊形 (例)



※引率者は先頭・中間・後尾に配置し、児童・生徒の人数や健康状態の把握につとめ、疲労した者がいる時は適切な看護を行ってください。

6 活動の流れ

利用前		① 事前相談	・指導員の依頼, 弁当等の手配, 必要書類の確認	
		② 事前踏査	・コース概要, 時間配分の把握	
		③ 登山計画作成	・日程, 登山隊形, 役割分担の決定	
		④ 書類等提出	・登山計画書・報告書, 登山組織図, 指導依頼申込書	
		⑤ 団体の事前指導	・安全指導, 装備確認, トレーニング	
↓				
到着後		① 到着時打合せ	・提出書類の確認 (未提出の場合, 受領) ・弁当等の受け渡し場所, 時刻の確認	
		② 事前指導	・岩手山登山の場合, 交流の家職員が指導	
↓				
登山当日 (標準プログラム)				
			鞍掛山	
			午前の活動 午後の活動	
	岩手山	姫神山		
	起床	5時00分	6時30分	6時30分
	実施の判断 (交流の家に連絡)	5時30分	6時30分	6時30分
	朝食	6時00分	7時30分	7時30分
	弁当等受け取り	6時15分	8時30分	昼食
	指導員と打合せ	6時30分	8時30分	8時30分
	交流の家出発	7時00分	9時00分	9時00分
	登山口到着	7時15分	9時40分	9時20分
	全員下山終了	17時30分	14時30分	12時30分
	交流の家到着	18時00分	15時20分	13時00分
	まとめ			
	登山報告書の提出	18時10分	15時30分	13時10分
	※ 登山中止の場合でも朝食時間は変更できません。			

7 実施上の留意点

- (1) 登山実施日とその前後の活動は、ゆとりのあるプログラムを計画してください。
- (2) 登山中は、コースの逸脱、石を蹴る、走るなど、マナーに欠けることのないよう指導してください。
- (3) 栄養補給のために行動食を準備してください。また、岩手山登山の場合は、非常時を想定し、ヘッドランプと非常食を準備してください。
- (4) 自然保護、環境保全のため、ゴミは必ず持ち帰り、植物や樹木を採取しないようにしてください。
- (5) 気象状況により登山活動が中止になりますので、ご注意ください。(盛岡地方気象台の予報で判断)

○降水量が5mm/h以上	○風速10m/s以上	○「大雨」「暴風」「強風」「雷」の注意報・警報が出た場合
○24時間以内に台風の接近がある場合	○著しく気候の変化がある場合	
○利用者からの中止の申し入れがあった場合	*所として中止と判断した場合	

## 2

# キャンプ（テント泊）

### 1 活動のねらい

野外で仲間と協力してテントを設営し宿泊することで、よりよい人間関係をつくる機会とします。

### 2 活動の概要

テント設営、共同生活、テント泊、テント撤収など。

### 3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 200名以内（4～5名用ドーム型テント×40張）
- (2) **期間** 5月中旬～10月下旬
- (3) **時間** 設営1時間30分～2時間30分（説明含む）  
撤収1時間～1時間30分（説明含む）
- (4) **場所** 交流の家キャンプサイト



### 4 指導について

テントの設営及び撤収について、交流の家職員が説明を行います。

### 5 準備する物

区分	内容	備考
団体	・虫よけ、虫さされの薬	・テント内では、蚊取り線香の利用は不可
個人	・懐中電灯 ・軍手、帽子、雨具、タオル	
交流の家	・テント ・シュラフ（寝袋）  ・ランタン（各テントに1個） ※必要に応じて使用	・利用団体は、 <u>申込時、テントの必要数を連絡のこと</u> ・寝袋は、シーツクリーニング代200円が必要 （寝袋持参の場合は不要） ・ランタン1個に単3乾電池3本使用のもの20個、 4本使用のもの7個、 単1乾電池4本使用のもの19個。 電池は利用団体で準備のこと…ランタンを借用する場合

### 6 活動の流れ

活動の流れ	利用団体の動き	交流の家の対応	備考
テント設営	・設営場所、設営方法の確認と設営 ・寝袋、ランタン等運搬	・テント設営の説明 ・物品貸し出し	・借用および使用する物品の管理 ・シュラフシーツの使用方法確認
テント撤収	・撤収方法の確認と撤収 ・物品の返納	・テント撤収の説明 ・立ち合い	・責任者は借用物品の返却に立ち会うこと
清掃	・トイレの清掃 ・周辺のゴミ拾い		

### 7 実施上の留意点

- (1) 活動中に、ケガや病気、事故等が発生した時は、すぐに事務室まで連絡してください。  
同様に、スズメバチ、マムシ、危害を加える恐れのある野生動物等を発見した際も、事務室まで連絡をお願いします。
- (2) テント泊と同時に野外炊事などを実施する場合は、時間にゆとりをもって計画を立ててください。
- (3) テント撤収時間は、午前8時45分以降となりますが、テント等がしめっている場合には、天候の回復を待って撤収作業となることがありますので、時間にゆとりをもって計画を立ててください。

ふっくらおいしいご飯を炊こう  
～コツヘル炊飯～



## 米を研ぐ

- 水加減は手の甲がかくれるくらい



## まきを組む

- 新聞紙を丸めて中央に置く
- 新聞紙を囲むように巻をピラミッド型に置く



# 給水前

水溶性研磨剤を底にぬる



ふたを3つする



# 15分給水させる



- 給水させている間はカレーを作る

# 15分たったら火をつける (最初は強火で)



湯気が出てきたら、火力はコッヘルに  
炎の先がつくくらい



しばらくしたら中をのぞく



水分がなくなったら炊き上がり



# 3

# 野 外 炊 事

## 1 活動のねらい

野外で仲間と協力して炊事し食事をするこゝで、創造性や勤労意欲を高めたり、よりよい人間関係をつくる機会としたりします。

## 2 活動の概要

薪・カマドを用いて火をおこし、野外で炊事・食事をします。



## 3 人数・場所・時間

- (1) 人数 4～224名  
(1グループ4～8名、グループ数は28班まで)
- (2) 期間 5月上旬（ゴールデンウィークあけ）～10月下旬
- (3) 時間 4時間（準備から後片付けまで）  
昼食または夕食での実施（朝食対応はなし）
- (4) 場所 野外炊事場

## 4 指導について

食器等の貸出、食材の受け渡し、後片づけ等について、交流の家職員が説明を行います。  
食器返却前に、交流の家職員が使用した食器の洗い方、数量等をチェックします。

## 5 準備する物

区 分	内 容	備 考																				
団 体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食器用洗剤 ・クリームクレンザー ・スポンジ</li> <li>・たわし（ナイロン、ポリエステル不織布が望ましい）</li> <li>・焚き付け用の新聞紙等 ・マッチ ・必要に応じてピーラー</li> <li>・ふきん（最低一人一枚：拭き取り用として多めに準備するとよい）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>食材持ち込みは不可</u>（食中毒予防のため）</li> </ul>																				
個 人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軍手（厚手） ・服装は長袖，長ズボン ・雨具等</li> </ul>																					
食 堂	<p>(1) <b>食材</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th colspan="2">メ ニ ュ ー</th> <th>金 額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>カレーライス</td> <td rowspan="3">フルーツ，ジュース付き</td> <td rowspan="3">530円</td> </tr> <tr> <td>豚汁</td> </tr> <tr> <td>焼きそば</td> </tr> <tr> <td>ジンギスカン</td> <td>タレ付き</td> <td>800円</td> </tr> </tbody> </table> <p>(2) <b>薪</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>種 類</th> <th>金 額</th> <th>備 考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>焚き付け用薪</td> <td>1束200円</td> <td>1つの班で1束</td> </tr> <tr> <td>炊事用薪</td> <td>1束450円</td> <td>1つの班に1束</td> </tr> </tbody> </table>	メ ニ ュ ー		金 額	カレーライス	フルーツ，ジュース付き	530円	豚汁	焼きそば	ジンギスカン	タレ付き	800円	種 類	金 額	備 考	焚き付け用薪	1束200円	1つの班で1束	炊事用薪	1束450円	1つの班に1束	<ul style="list-style-type: none"> <li>・同時に注文できる食材は2種類まで。</li> <li>・食事数の変更は<u>3日前</u>（土日祝日を含まない）<u>11時</u>まで。</li> <li>・炊きあげご飯は1人20円増しになります。</li> <li>・ジンギスカンは、他の肉に変更ができません。</li> </ul>
メ ニ ュ ー		金 額																				
カレーライス	フルーツ，ジュース付き	530円																				
豚汁																						
焼きそば																						
ジンギスカン	タレ付き	800円																				
種 類	金 額	備 考																				
焚き付け用薪	1束200円	1つの班で1束																				
炊事用薪	1束450円	1つの班に1束																				

区分	内 容	備 考				
交流の家	(1) <b>食器セット</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1セットには、8人分の食器が入っています。</li> <li>・グループ毎に貸し出します。</li> </ul> ※印は、メニューに応じて貸し出し				
	炊事用具		数量	(2) <b>調理器具セット</b>	炊事用具	数量
	ボール		1	なべ	1	
	ざる		1	コッヘルなべ	1	
	食器 皿 ※		8	包丁	2	
	食器 おわん ※		8	まな板	2	
	スプーン ※		8			
	はし ※		8			
	おたま		1			
	しゃもじ		1			
	(3) <b>野外調理器具等</b>		(4) <b>その他（必要に応じて）</b>			
	移動式かまど		2	鉄板	1	
十能	1	コテ	2			
ほうき	1	鉄板用タワシ	2			
火ばさみ	1					

## 6 活動の流れ

活動の流れ	利用団体の動き	交流の家職員の対応
食材の依頼	① 「食数票」(食材と薪の注文)	・利用申込書と同時に提出
炊事準備	② <u>食材の受け取り</u> (レストラン外 受け取り口) ③ <u>野外炊事場へ移動</u> し、職員からの説明を受ける ④ 食器セット、炊事用具の準備	・食材は食堂職員が渡す ・進め方について説明する ・炊事用具の貸出をする
炊 事	⑤ 食器、炊事用具等を洗う ⑥ 食材の準備(米とぎ、吸水、野菜を切る等) ⑦ 火起こし(食材の準備状況を考慮しながら) ⑧ 調理	
後片づけ	⑨ 食器、炊事用具等を洗う ⑩ 食器セットの返却 ⑪ かまどの灰の処理 ⑫ 炊事場とその周辺の清掃 ⑬ トイレの清掃 ⑭ ゴミの処理 ・生ゴミは野外炊事場ゴミ捨て場 ・燃えるゴミは体育館通路外ゴミ集積場	・食器セット返却時のチェック(洗い方、数量等) ・消火の確認

## 7 実施上の留意点

- (1) 調理前に必ず石けんで手洗いをしてください。
- (2) 食材の水洗い等、衛生面に留意し、食中毒防止に努めてください。
- (3) 参加者の健康状態を確認し、下痢や手指に傷がある場合は役割を考慮してください。
- (4) 刃物や火の取り扱い等、安全と事故防止に十分注意してください。
- (5) 食材の持ち込みは一切できません。(食中毒予防のため)
- (6) 雨天でも実施となります。(雨避け用のテントが常設されています。)

# 4

# アドベンチャープログラム

## 1 活動のねらい

集団での遊びや冒険活動を通して、自分自身を大切に思う心や他人との信頼関係、課題に挑戦し解決する力等を段階的に身につけることをねらいとした体験学習プログラムです。

## 2 活動の概要

当施設職員（PA研修受講）の直接指導によるグループワークを行います。

## 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 45名以内（★冒険の森で活動する場合は、1グループ15名程度）
- (2) 対象 小学校5年生以上
- (3) 期間 屋内：通年、 屋外：5月上旬～10月下旬
- (4) 時間 3時間程度
- (5) 場所 交流の家体育館、ホール、冒険の森

## 4 指導について

交流の家職員の指導が必要な場合は、活動計画案を提出していただき、事前に打合せ・相談を行い進めます。

## 5 準備する物

区分	内容
個人	・活動しやすい服装
交流の家	・アドベンチャープログラム用具



## 6 活動の流れ

活動の流れ	内容
講師依頼	・活動計画案の提出（利用申込書と同時に提出）
事前打合せ ・相談	・人数や参加者の状態の確認、目標の設定 ・プログラムの意味や方法などの確認
活動	・指導、体験、ふりかえり
終了	・終了後、物品返却



## 7 屋内での活動例（用具一覧）

No.	用具名	数	No.	用具名	数
1	フリースボール	46	18	ロープ（直径7ミリ）15m	2
2	スポンジボール（大）	8	19	音の出るおもちゃ	5
3	スポンジボール（小）	2	20	大サイコロ	3
4	プラスチックボール	62	21	風船	1
5	ビーチボール（大）	3	22	パイプラインゲームキット	3
6	ビーチボール（中）	2	23	クッションボール	2
7	釘のバズル（木製容器入り）	1	24	大コイン	1
8	ゴム製にわとり	4	25	投げられる動物おもちゃセット	1
9	ラバーピッグ	1	26	トキーパンチキット	1
10	ソフトフリスビー	2	27	危険物回収ゲーム	1
11	布製フリスビー（ソフティ）	30	28	くもの巣くぐりキット	1
12	ばらせるフラフープ	60	29	サイクルタイムセット	2
13	発砲ポリエチレン製洋式刀	4	30	人の字バランスキット	1
14	目隠しバンド	12	31	フルバリュースカード（ワード）	3
15	ゴム製輪投げ	10	32	フルバリュースカード（フォト）	3
16	プラスチック円盤（スポットマーカー）	40	33	しるらないカード	2
17	登山用ロープ1.5M	15	34	ウブンツカード	2

## 8 屋外（冒険の森）での活動例

活動名	内 容	
電柱でござる	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 地面の上に置かれた、電柱（丸太）の上に全員が乗る。</li> <li>② ささまざまな条件で、地面に触れないように並び変わる。</li> </ol>	
モホークウォーク	<ol style="list-style-type: none"> <li>① グループ全員がケーブルから落ちないで渡りきる。</li> <li>② 落ちた人はスタート地点に戻り最後尾につく。</li> <li>③ ケーブル上にいない参加者は手伝ってはならない。ただし、安全面からスポッター（支援者）として補助できる。</li> </ol>	
ジャイアントシーソー	<ol style="list-style-type: none"> <li>① シーソーの両端が地面につかないようにバランスを保ちながら、中央から乗っていく。</li> <li>② 最終的にはグループ全員が乗る。</li> </ol> <p>※ やり方に関しては多くのバリエーションがある。</p>	
浮き台わたり	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 身の回りの物を使って、中央にぶら下がっているロープを手に入れる。</li> <li>② ロープを使い地面につかないよう浮き台に渡る。</li> <li>③ 浮き台に渡った者は、元の場所に戻れない。ただし、スポッターとして補助できる。</li> <li>④ 浮き台から落下した時は、落下した者がスタート地点に戻ってやり直す。</li> </ol>	
トラストフォール	<ol style="list-style-type: none"> <li>① チャレンジャーは、地上約1mの台の上に後ろ向きで立つ。</li> <li>② チャレンジャーは、向かい合わせに並んだ仲間がつくる腕の中に後ろ向きに倒れる。</li> </ol>	
大脱走	<ol style="list-style-type: none"> <li>① グループの全員が協力し、壁の表側から上に登りきり、壁を越える。</li> <li>② 壁の定員は3人まで。（4人目をアシストする）</li> <li>③ 壁の側面や両側にある支柱（ポール）を使ってはいけない。</li> <li>④ 衣類を道具として使ってはいけない。</li> </ol>	

### 8 実施上の留意点

○事前に次のことをお知らせ下さい。（活動計画案）※用紙は交流の家から送付します。

- ① 学校・クラスの実態
- ② 配慮を必要とする生徒、気になる生徒など（特に障がいをもった方がいる場合等）
- ③ 活動のねらい、先生方の願い
- ④ 活動についての要望
- ⑤ 先生方のかかわり方

# 5

# グリーンアドベンチャー

## 1 活動のねらい

自然の中にある身近な植物を観察し、その名前や特徴を学習しながら自然愛護の精神を養うとともに、観察力・注意力・判断力・創造力及び協力や友愛などの好ましい人間関係の育成を図ります。

## 2 活動の概要

交流の家の敷地内に設定されたコース内に、番号札がついた20種類の植物があります。植物の葉のつきかた、つや、形、枝の色などをよく観察し、その名前を当てたりする活動です。

解答用紙には、その植物の特徴・ヒントが書いてありますが、図鑑で調べることもできます。

全グループがゴール後、答え合わせをして振り返りを行います。

## 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 120名程度まで（1グループ5名程度）
- (2) 対象 小学校5年生以上
- (3) 期間 5月下旬～10月上旬
- (4) 時間 2時間
- (5) 場所 交流の家周辺（約1.8km）



## 4 指導について

植物の見分け方、図鑑の使い方について、交流の家職員が説明を行います。

## 5 準備する物

区 分	内 容	備 考
個 人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・帽子、タオル等</li> <li>・筆記用具</li> </ul>	
交 流 の 家	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゼッケン（各班1枚）</li> <li>・植物図鑑（各班1冊）</li> <li>・コース図、解答用紙（各班1枚）</li> <li>・マウンテンバイク（パトロール用）…ヘルメット着用</li> </ul>	

## 6 引率者の役割分担

係 名	人 数	役 割
スタート係	1～2名	ルールの説明、用具の配布、出発合図、用具の返却等
ゴール係	1～2名	解答用紙の回収、答え合わせと順位の集計
パトロール係	数名	コースのパトロール、安全指導

## 7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
ルール説明	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルール、安全管理について全体説明</li> <li>・ゼッケン等の貸出</li> </ul>
移 動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタート地点（つどいの広場）へ移動</li> </ul>
活 動 開 始	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一斉スタート</li> <li>・パトロール係は巡回指導</li> </ul>
活 動 終 了	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール後、解答用紙に到着時間を記入し、採点</li> <li>・全員のゴールを確認し、事務室へ報告</li> <li>・終了後、借用物品を返却</li> </ul>

## 8 実施上の留意点

草むらや林の中では、危険な動植物に十分注意して活動してください。

# 6

# ビンゴウォーキング

## 1 活動のねらい

自然の中を歩くことをとおして、健康づくりやグループのコミュニケーションを図ることを主な目的とし、判断力や冒険心などを養い、協力や友愛などの好ましい人間関係を育てます。

## 2 活動の概要

エリアマップを使い、あらかじめ決められた地点に設けられたプレートを見つけ出していきます。事前にカードに記入しておいた数字とプレートに書かれている数字で、ビンゴゲームをしていきます。ゴール後、成立したビンゴの数とラッキーナンバーの記入の有無により得られる得点の合計で順位を競います。(制限時間を設けての実施も可)



## 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 120名(1グループ6名程度、20グループ以内)
- (2) 対象 小学生以上
- (3) 期間 5月上旬～10月下旬
- (4) 時間 2～3時間(事前説明含、レベル3段階)
- (5) 場所 交流の家周辺(スタートとゴールは、つどいの広場)

## 4 指導について

依頼がある場合、ルール等について、交流の家職員が説明を行います。



## 5 準備する物

区分	内容
個人	・筆記用具 ・帽子, タオル
交流の家	・ゼッケン(各班1枚) ・ストップウォッチ ・エリアマップ(グループ数分) ・ビンゴカード(グループ数分) ・マウンテンバイク(パトロール用) …ヘルメット着用 ・集計表

## 6 引率者の役割分担

係名	役割
代表責任者	・1名 責任者として、全体の総括、指揮、連絡にあたる
スタート・ゴール係	・1～2名 つどいの広場で、計時、記録、集計、順位の決定を行う
得点係	・1～2名 得点集計、ラッキーナンバーの決定、成績発表をする
パトロール係	・数名 コースを巡回し安全と事故防止に努める

## 7 活動の流れ

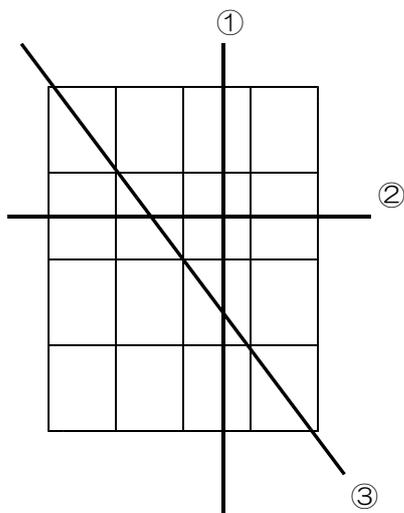
活動の流れ	内 容
ルール説明	<ul style="list-style-type: none"> <li>• つどいの広場等で、ルールについて全体説明</li> <li>• ゼッケン等の貸出</li> </ul>
活動開始	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一斉スタート</li> <li>• パトロール係は巡回指導</li> </ul>
活動終了	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ゴール後、集計表に到着時間を記入し、採点</li> <li>• 班毎にゴールを確認</li> <li>• 終了後、事務室へ報告、借用物品を返却</li> </ul>

## 8 実施上の留意点

- (1) グループでまとまって行動し、バラバラにならないように事前指導を徹底してください。
- (2) あらかじめ最終到着時刻を示し、時間内に参加者全員をゴールさせてください。  
(30分経過し戻らない場合は事務室へ連絡してください)
- (3) ゴミは、必ず持ち帰らせてください。

### 【採点の基準】

★1～25の数字の中から、16個の数字を選び、ビンゴカードのマスに記入します。  
プレートの数字とマスに書いた数字が一致した場合は、その数字に○をつけます。



①たて：10点×4＝40点

②横：10点×4＝40点

③斜め：10点×2＝20点

◎ラッキーナンバー：20点  
(マスのどこにあっても可)

**合 計：最高 120点**

☆青少年交流の家の基準ですので、団体の実態に応じて変更しても構いません。

# 7

# ショコラ・オリエンテーリング【Chocolat OL】

## 1 活動のねらい

自然の中で、グループワークを通し、協力する心を育み、親睦を図ります。

## 2 活動の概要

地図を使い、施設周辺の山野に設置してあるポストを発見しゴールする競技で、得点を競います。交流の家では、一斉スタートで行います。

ショコラオリエンテーリングとは、所の周辺(そごらへん)をちょっくらポスト探しをすることという意味です。スペルはフランス語で『Chocolat』，読みは『ショコラ』です。

ポストには、岩手県にちなんだもののヒントが20種類記入されていて、ポストのヒントをそのままチェックしてくる方法とそのヒントから連想したものをチェックしてくる方法の2パターンの活動が可能です。1ポスト正解で5点、設置ポストが20箇所なので100点満点です。地図上に示された20のポストを、制限時間内にできるだけ多く見つけてゴールします。コースには、ショートコース(ポスト11箇所)もあります。

## 3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 300名以内(1グループ5~8名位)
- (2) **対象** 小学校5年生以上
- (3) **期間** 通年
- (4) **時間** 2~3時間(説明30分+活動90~150分)
- (5) **場所** 交流の家周辺



## 4 指導について

依頼がある場合、ルール等について、交流の家職員が説明を行います。

## 5 準備する物

団体	・携帯電話(緊急連絡用)			
個人	・筆記用具	・腕時計(グループで1個)	・雨具	・帽子
	・軍手	・水筒等(夏場は必要)	・タオル	
交流の家	・ショコラOL用地図(ラミネートしたもの)		・ゼッケン(各班1枚)	
	・ストップウォッチ		・熊鈴(各班1個)	
	・マウンテンバイク(パトロール用) …ヘルメット着用		・成績表	

## 6 引率者の役割分担

係名	役割
代表責任者	・1名 責任者として交流の家に残り、全体の総括、指揮、連絡にあたる
スタート・ゴール係	・1~2名 つどいの広場で、計時、記録、集計、順位の決定を行う
パトロール係	・数名 コースを巡回し安全と事故防止に努め、緊急時の救援等にあたる

## 7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
ルール説明	・つどいの広場やホールで、ルール、安全管理について全体説明 ・地図、ゼッケン、熊鈴等の貸出
活動開始	・一斉スタート（パトロール係は巡回指導）
活動終了	・全員ゴールを確認し、事務室へ報告、採点 ・終了後、借用物品を返却

## 8 実施上の留意点

- (1) グループ編成は、5～8名とし、グループでスタート、ゴールします。
- (2) 参加者の健康状態を把握してください。
- (3) 公・私有地を通過するので、交通ルールやマナーを守らせてください。
- (4) あらかじめ最終到着時刻を示し、時間内に参加者全員をゴールさせてください。  
(30分経過し戻らない場合は事務室へ連絡のこと)
- (5) ゴミは、必ず持ち帰らせてください。
- (6) 熊鈴等の紛失・破損の場合は、弁償していただきますので予めご了承ください。

# 8

# ウォークラリー

## 1 活動のねらい

自然の中で、グループワークを通し、協力する心を育み、親睦を図ります。

## 2 活動の概要

指示図（コース及び分岐点のみを示したコマ図）を使い、あらかじめ決められたチェックポイント（CP）に設けられた課題を解決しながら、設定された時間で歩き、ゴールに戻る活動です。

時間得点と、課題得点の合計で順位を競いますが、設定時間より早く着きすぎても減点となるので急いで進む必要はありません。体力差や年齢、性別に関係なく誰でも参加できる活動です。

## 3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 10グループ以内80名まで  
(1グループ5～8名位)
- (2) **対象** 小学校5年生以上
- (3) **期間** 5月上旬～10月下旬
- (4) **時間** 2～3時間（競技時間1時間45分）
- (5) **場所** 交流の家周辺



## 4 指導について

依頼がある場合、ルール等について、交流の家職員が説明を行います。

## 5 準備する物

区分	内容
団体	・緊急用車両、携帯電話（緊急連絡用）
個人	・筆記用具 ・帽子、雨具、タオル、水筒（夏場は必要）
交流の家	・ゼッケン（各班1枚） ・熊鈴（各班1個） ・ストップウォッチ、解答（1枚） ・指示図（各グループ数分） ・マウンテンバイク（パトロール用）…ヘルメット着用

## 6 引率者の役割分担

係名	役割
代表責任者	・1名 責任者として交流の家に残り、全体の総括、指揮、連絡にあたる
スタート・ゴール係	・1～2名 つどいの広場で、計時、記録、集計、順位の決定を行う
パトロール係	・数名 コースを巡回し安全と事故防止に努め、緊急時の救援等にあたる

## 7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
ルール説明	<ul style="list-style-type: none"> <li>• つどいの広場等で、ルール、安全管理について全体説明</li> <li>• ゼッケン等の貸出</li> </ul>
活動開始	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 時差式スタート（時間差は最低5分）</li> <li>• パトロール係は巡回指導</li> </ul>
活動終了	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ゴール後、解答用紙に到着時間を記入し、採点</li> <li>• 全員ゴールを確認し、事務室へ報告</li> <li>• 終了後、借用物品を返却</li> </ul>

## 8 実施上の留意点

- (1) グループ編成は、5～8名とします。
- (2) 参加者の健康状態を把握してください。
- (3) 公道上を歩行し、公・私有地を通過するので、交通ルールやマナーを守らせてください。
- (4) ゴール予定時間を30分経過しても戻らない場合は、事務室へ連絡してください。
- (5) ゴミは、必ず持ち帰らせてください。

## 9 採点の基準

チェックポイントの配点	150点	
基準となる所要時間	1時間45分	
タイム得点 （基準から±15分以内は50点 ±15分を超えた場合は超えた分 が5分ますごとに5点減点）	所 要 時 間	1時間15分～1時間20分 + 35
		1時間20分～1時間25分 + 40
		1時間25分～1時間30分 + 45
		<b>1時間30分～2時間</b> + 50
		2時間 ～2時間05分 + 45
		2時間05分～2時間10分 + 40
		2時間10分～2時間15分 + 35
		2時間15分～2時間20分 + 30
総合得点=チェックポイントの得点+タイム得点 満点は200点		

# 9

# グラウンド・ゴルフ【自主活動】

## 1 活動のねらい

仲間と協力し、創意工夫しながら競技を楽しむことで、グループ内でのコミュニケーションの促進を図り、親睦を深めることができます。

## 2 活動の概要

年齢を問わず、手軽に楽しめる軽スポーツであり、ゴルフの雰囲気も味わえます。

専用の木製クラブでボールを打ち、ホールポスト（金属の輪）に、いかに少ない回数で入れられるかを競うゲームです。

## 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 36名（4名×9班）
- (2) 期間 5月上旬～10月下旬
- (3) 時間 2時間程度
- (4) 場所 交流の家周辺（つどいの広場に集合，スタート）



## 4 指導について

活動は、団体の自主活動となります。はじめての場合、別紙「競技方法とルール」を参考に、事前指導を行うことにより、円滑な活動ができます。依頼があれば、職員が活動の進め方を説明します。

## 5 準備する物

区分	内容
団体	・筆記用具（班毎）
交流の家	・コース図，スコア表 …事務室 ・クラブ，ボール等 …車庫前

## 6 引率者の役割分担

係名	役割
責任者	・1名 責任者として、全体の総括，指揮，連絡にあたる
パトロール係	・数名 コースを巡回し安全と事故防止に努める

## 7 活動の流れ

活動の流れ	内容
物品借用	・代表者が，コース図，スコア表，用具台車（ゴール，クラブ，ボール）を借用
コース設置	・コース図を基に，自分たちでコースを作る
ルール説明	・代表者がスタート地点で，ルール，安全管理について全体説明
活動開始	・競技（パトロール係は巡回指導）
活動終了	・全員ゴールを確認し，事務室へ報告（用具台車は，車庫へ） ・設置したコースを片付ける ・職員立ち会いのもと，借用物品を確認し，返却

## 8 実施上の留意点

草むらや林の中では、危険箇所や危険な動植物に十分注意してください。

## グラウンド・ゴルフの進め方

- 1 9ホールの合計打数が最も少なかった人が勝ちになる「ストロークプレイ」を行います。
- 2 クラブのヘッドの平らな面で、ボールを打ちます。押し出しやかき寄せはいけません。空振りも、1打と数えます。  
\*第1打は、それぞれのホールの表示があるところから打ちます。
- 3 打ったボールがホールポスト内で静止すればホールインとなります。各ホールとも第1打がホールポスト内で静止すればホールインワンとなります。この場合、ボーナス得点として全ホールを回り終えたあとの合計打数から「3」を引きます。
- 4 打順は、ジャンケン等で順序を決め、各ホールごとに1番から1打ずつ順番に打っていくのが分かりやすいです。  
別の方法として、次のホールから打順をひとつずつ繰り上げていくこともあります。  
(例) 1ホール目…A→B→C→D→E  
2ホール目…B→C→D→E→A  
3ホール目…C→D→E→A→B
- 5 自分が何打でそのホールを終えたか(ホールアウト)は、自分でしっかりと覚えておき、グループ全員がホールアウトした時に、スコアカードに記入します。
- 6 次のホールでプレイする時は、別のグループがそのホールでプレイを終えていることを確認してからにします。
- 7 アウト・オブ・バウンズ(OB:コース外にボールが出ること)の場合は、それまでの打数に1打を加え、元の場所から打ち直します。プレイできる場所は、芝生の上だけです。
- 8 アンプレイアブル(植え込みの中に入るなど、プレイが不可能)の場合は、ボールを手で拾い上げ、それまでの打数に1打を加え、ホールに近づかないようにクラブの長さの範囲内にボールを置き直してプレイを続行します。
- 9 打ったボールが他のボールに当たった場合、打ったボールはその止まった場所から、当てられたボールは元の場所に戻してプレイを続行します。
- 10 他のボールが妨げになる場合、ボールの持ち主に告げ、打ち終わるまでそのボールを持っていてもらいます。妨げになるボールの持ち主は、コインなどで自分のボールの場所をマークしておきます。  
\*妨げになるボールがゴールのすぐそばにある時は、先に打ってもらってもかまいません。
- 11 ボールの後方の障害物(木の枝や石)は除去できますが、ボールの前方の障害物は、他のプレイヤーのボール以外は動かすことができません。

### 1 活動のねらい

仲間と協力し、創意工夫しながら競技を楽しむことで、グループ内でのコミュニケーションの促進を図り、親睦を深めることができます。

### 2 活動の概要

年齢を問わず、手軽に楽しめる軽スポーツであり、ゴルフの雰囲気も味わえます。

ディスクゴルフを投げ、ホールポスト（金属性のスタンド）に、いかに少ない回数で入れられるかを競うゲームです。



### 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 36名（4名×9班）
- (2) 期間 5月上旬～10月下旬
- (3) 時間 2時間
- (4) 場所 交流の家周辺（曲家に集合して、スタート）

### 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。はじめての場合、別紙「競技方法とルール」を参考に、事前指導を行うことにより、円滑な活動ができます。依頼があれば、職員が活動の進め方を説明します。

### 5 準備する物

区 分	内 容
団 体	・筆記用具（班毎）
交流の家	・コース図、スコア表 …事務室 ・ディスク …車庫前

### 6 引率者の役割分担

係 名	役 割
責任者	・1名 責任者として、全体の総括、指揮、連絡にあたる
パトロール係	・数名 コースを巡回し安全と事故防止に努める

### 7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用	・代表者が、コース図・スコア表、用具（ディスク、かご）を借用
ルール説明	・代表者がスタート地点で、ルール、安全管理について全体説明
活動開始	・競技（パトロール係は巡回指導）
活動終了	・全員ゴールを確認し、事務室へ報告（用具は、車庫へ） ・職員立ち会いのもと、借用物品を確認し、返却

### 8 実施上の留意点

草むらや林の中では、危険箇所や危険な動植物に十分注意してください。

## ディスクゴルフの進め方

- 1 9ホール合計投数が最も少なかった人が勝ちになる「ストロークプレイ」を行います。
- 2 ディスクを投げる際には、各ホールのスタート表示の正面に片足を固定して、助走をつけずに投げます。2投目以降は、ディスクが落ちた所に片足を固定して投げます。
- 3 ディスクを転がしてはいけません。  
(投げたディスクが、着地してから転がった場合は良い)
- 4 最初に順番を決めて(ジャンケン等)1投目を投げ、2投目以降はホールから遠い順にプレイします。
  - ※ 2投目でも他の人の1投目より飛ばなかった場合、先に3投目を投じます。
  - ※ ディスクが当たると危険なので、自分のディスクが先にあっても、遠い人が投げ終わり自分の順番になるまでは投げる人の後方で待ちます。
- 5 次のホールでは、前のホールで一番投数の少なかった人から順にプレイします。前のホールの投数が等しい場合は、前のホールで先に1投目をプレイした人が先になります。  
(例) 1ホール目は、ABCDの順にプレイし、A(5投)、B(6投)、C(5投)、D(4投)でした。2ホール目の1番手は、投数の少ないD。次はAかCになりますが、1ホール目でAが先にプレイしているため、A、C、Bの順で続きます。
- 6 自分が何投目でそのホールを終えたか(ホールアウト)は、自分でしっかりと覚えておき、グループ全員がホールアウトした時に、スコアカードに記入します。
- 7 次のホールに移る時は、別のグループがそのホールでのプレイを終えていることを確認してからにします。
- 8 アウト・オブ・バウンズ(OB:コース外にボールが出ること)の場合は、それまでの投数に1を加え、元の場所からもう一度投げ直します。  
(例) 5番ホールで1投目でOBになりました。他のプレイヤーが1投目を終えるのを待ち、もう一度スタート位置からやり直します。この場合は、3投目として数えます。
- 9 ディスクが木の枝等に止まり(2m以上)、地面に落ちなかった場合は、それまでの投数に1を加え、その地点から続行します。  
(例) 3番ホールで、2投目が木の枝に止まりました。ディスクを取り(+1)、その場所から4投目としてプレイを続行します。
- 10 池、川、側溝等(ウォーター・ハザード)に落ちた場合、そこから取り出し、それまでの投数に1を加え、その地点から続行します。  
(例) 8番ホールで、1投目が池に落ちてしまいました。棒で拾い上げ(+1)、ゴールに近づかないような池のほとりから3投目として続行します。

☆各ホールとも、スタートはテンのマークの表示板が目印です。

### 1 活動のねらい

五感で自然を感じ、心と体で自然を直接体験することによって自然と自分とが一体であることに気づくことができます。ゲームをきっかけとして参加者に「自然への気づき」を促し、自然・環境への理解が深まります。

### 2 活動の概要

ゲームの勝敗を競ったり、ゲームをこなすことが目的ではなく、五感を使って自然を直接体験します。現在100種類以上の活動があり、知識や年齢に関係なく、子どもから大人までどこでも手軽に体験できます。

### 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 5～40名程度
- (2) 対象 小学生以上
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 2～3時間  
( 9:00～12:00 または 13:30～16:30 の間 )
- (5) 場所 交流の家周辺



### 4 指導について

- (1) 活動は、原則、団体の自主活動となります。
- (2) 指導員（シェアリングネイチャー協会所属）の依頼を希望する団体には、交流の家で手配します。
- (3) 指導員のめやすは、20名までで1名です。
- (4) 指導料は、指導員1名につき 7,700円です。支払いは、活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みをしてください。

★活動でカード類を使用する場合は、別途実費が必要です。

### 5 準備する物

区分	内容	備考
団体	・救急用品	
個人	・雨具, 防寒具（春, 秋, 冬） ・筆記用具	
交流の家	・ネイチャーゲーム用具	

### 6 活動の流れ

活動の流れ	内容	備考
指導員依頼	・指導員を依頼する場合は、「指導依頼申込書」を提出	
事前打合せ	・指導員を依頼する場合は、指導員決定後、団体と指導員間で詳細について直接打合せ	
活動	・指導, 体験, ふりかえり	
終了	・終了後物品返却, 指導員を依頼した場合は指導料の支払い	

## 7 活動例

活 動 名	内 容
<p><b>コウモリとガ</b></p> <p>★15人以上</p>	<p>円の中で目かくしをした <u>コウモリ</u> が、聴覚を使って <u>ガ</u> を捕まえる。</p> <p>[流れ]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① みんなで直径3～5mぐらいの輪を作る。</li> <li>② 1人が目かくしをして <u>コウモリ</u>、3～5人が <u>ガ</u> になって輪の中に入る。</li> <li>③ <u>コウモリ</u> は超音波の代わりに「バット」と言い、<u>ガ</u> は超音波を反射させる代わりに「モス」と大きな声で答える。</li> <li>④ 周りの人たちは、<u>ガ</u> が逃げ出さないように壁になる。</li> <li>⑤ <u>コウモリ</u> は <u>ガ</u> の声を頼りに <u>ガ</u> を捕まえる。</li> <li>⑥ <u>ガ</u> は声を出しながら円内を自由に逃げまわる。</li> <li>⑦ <u>コウモリ</u> に捕まったり、壁の外に出てしまった <u>ガ</u> は壁になる。</li> </ol>
<p><b>フィールド ビンゴ</b></p> <p>★2人以上</p>	<p>五感を使ってフィールドビンゴカードを解いていく。</p> <p>[流れ]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① フィールドビンゴカードを配り、ビンゴゲームのルールを説明する。</li> <li>② 見つけたものに○をつける。 たて、よこ、ななめ に○が一列に並んだらビンゴ。</li> <li>③ 本日のスペシャルを発表する。本日のスペシャルはそのフィールドや季節にあったものを選ぶ。(例：赤い実のついている木等)</li> <li>④ 探す範囲と集合時間、場所を決めたらスタートする。</li> <li>⑤ 再集合して、何を見つけたか、何個ビンゴができたかななどを話し合う。</li> </ol>
<p><b>わたしの木</b></p> <p>★10人以上 が望ましい</p>	<p>目かくしした状態で木に出会い、目かくしをとって同じ木に会いに行く。</p> <p>[流れ]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 2人のペアを作る。</li> <li>② 1人が目かくしをする。</li> <li>③ もう一方の人が森の中で一番気に入った木のところへ連れていく。 (小さい子供を除けば、20～30mはそう遠くに感じない)</li> <li>④ 目かくしした人に視覚以外の感覚を使って木と出会ってもらう。その時、いろいろな特徴を感じてもらうようにヒントを与える。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほっぺたでさわってみてごらん。</li> <li>・木の上のほうはSの字に曲がっているよ。</li> <li>・葉は空が見えないくらいたくさんついているよ。</li> <li>・コケがついているかな。</li> <li>・この木は何歳くらいだと思う。</li> <li>・虫がいるかな。</li> </ul> </li> <li>⑤ 目かくしした人が十分調べたら、元の場所まで連れて帰る。</li> <li>⑥ 最後に目かくしをとり、さっきの木を探させる。</li> <li>⑦ 「わたしの木」と出会う。</li> <li>⑧ 目かくしを交代して同じことを行う。</li> </ol> <div data-bbox="1091 1095 1422 1341" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1077 1706 1417 1946" data-label="Image"> </div>

# 12

# キャンプファイヤー【自主活動】

## 1 活動のねらい

活動をともにした仲間と炎を囲み、自己を見つめ直したり、協力することの大切さを考えるふりかえりの機会とします。

## 2 活動の概要

闇を照らす炎の神秘的な灯りの中で、火を迎え・送るセレモニー、炎を囲み演じるスタンツとレクリエーションをおし、参加者の仲間意識を深め、感動と思い出を刻む活動です。

## 3 人数（場所）・時間

- (1) 人数（場所） 200名程度（A営火場・C営火場・D営火場）  
100名程度（B営火場）  
少人数（キャンプ場周辺）

※C営火場：ソフトボールグラウンド

※D営火場：グラウンド

- (2) 期間 5月上旬（ゴールデンウィークあけ）～10月下旬  
(3) 時間 1時間～2時間程度（18:30～20:30頃まで）



## 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。

なお、希望団体は、進行・レクリエーション等について、指導員を依頼することができます。

指導料は、1名につき7,700円（1.5時間）です。支払いは、活動終了後に現金又はコンビニ支払い（宿泊の場合）、郵便振込み（日帰りの場合）をしてください。

## 5 準備する物

区分	内 容	備 考
団 体	・薪、マッチ、トーチ ・懐中電灯 ・営火長の衣装 ・音楽CD等	・薪セットは売店で購入可
貸出できるもの	・音響設備（カセットCDプレーヤー、マイク等） ・延長コード ・貸し出し用営火長の衣装（4セットまであります。）	

### 【薪セット料金】

種 類	内 容	人 数	金 額
キャンプファイヤー 大セット	・丸太20本（高さ45cm程度） ・薪3束、灯油1 ㍓ ・2時間程度の活動向け	80名程度	5,400円
キャンプファイヤー 中セット	・丸太16本（高さ35cm程度） ・薪2束、灯油1 ㍓ ・1～1.5時間程度の活動向け	40名以上	4,500円
たき火セット	・焚付け薪 ×1束 ・薪 ×2束	10名程度	1,100円

## 6 引率者の役割分担

項 目	内 容
健 康 観 察	参加者の健康状態を把握する
安 全 対 策	火の取り扱い，後片づけに注意を喚起する
事故発生時の対処	けがや事故が発生した場合は，直ちに事務室に連絡する

## 7 活動の流れ

活 動 の 流 れ		内 容	備 考
事前	講師依頼	・「指導依頼申込書」(講師依頼の場合)	・利用申込書と同時に提出
当日	薪の準備	・営火場に業者が薪を搬入 ・薪を井桁に組み上げる	
	機器の準備	・放送機器等は，事務室で貸出し	
	活動実施	・営火(儀式，レクリエーション等)	
	活動の終了	・営火場の消火(十分に水をかけ消火) ・事務室に終了した旨を連絡 ・借用物品の返却(灯油の空容器は事務室へ) ・講師を依頼した場合は，指導料を支払う	
翌日	後始末	・朝の清掃時，残り火の完全消火を確認 ・灰と燃え残りは袋に入れ，灰置き場に運ぶ ・終了後，事務室に連絡する	・薪持込の場合，燃え残り等は，団体が持ち帰る

## 8 実施上の留意点

- (1) 風向きを考え，火災ややけど等に注意してください。
- (2) 実施後は，完全に消火したことを確認してください。
- (3) 薪の燃え残りを入れる袋は，事務室で受け取ってください。
- (4) 雨の場合でも薪をぬらすことのないよう，薪を組み上げたら実施直前まで備え付けのブルーシートを掛けておいてください。
- (5) 荒天で中止の場合，薪は水にぬれていない・火をつけない・灯油をかけていない状態での場合は返品可能です。
- (6) 周辺には外灯が少ないので暗闇で転んでケガ(コンクリートのイスに顔を強打する等)をする可能性があるため，実施前後は参加者に注意を呼びかけてください。

## キャンプファイヤー展開例（3部形式）

1部…点火

2部…ゲームやスタンツ

3部…まとめ

★ あくまでも例なので、この内容にとらわれず、団体の性格や利用の目的に合ったものを自由に考えて実施する。

### 1 第1部（静かな雰囲気の中で：点火）

項目	内容	留意事項
①打合せ	・入場前にキャンプファイヤーの流れを説明する。	・気持ちの準備をして、静かに入場するよう指導する。
②入場	・全員静かに入場し、輪になる。 ・はじめのあいさつ。点火係紹介。	・静かな雰囲気です。
③点火	・点火係が入場し点火する。 ・火が大きくなってゆく様子を、全員で静かに見守る。	・ゆっくり輪の内側を一周し点火する。
④歌	・炎を見つめながら歌を歌う。 ・第2部に向けて気持ちを切り替える。 ・誕生日の人やうれしい出来事があれば、紹介しても良い。	・みんなが知っている歌を選ぶ。

### 2 第2部（明るく楽しい雰囲気の中で：明るい炎を囲んでのゲームやスタンツ）

全体での歌、レクリエーション、ダンスやグループ毎のスタンツ発表等、時間配分を考慮して実施する。

### 3 第3部（静かな雰囲気の中で：小さくなった炎を囲んでのまとめ）

項目	内容	留意事項
①詩の朗読等	・気持ちが落ち着くような詩や格言、本の一部を引用しても良い。	・今までの活動をふりかえる時間とする。
②まとめの言葉	・団体責任者が、これまでの活動を通して、感じたことや伝えたいことを話す。	
③歌	・終わりにふさわしい歌を選ぶ。	

**1 活動のねらい**

夜の森の中を歩くことによって、月の明るさや星の美しさを感じたり、夜の森の物音から夜でも生き物が活動していることを感じたりします。

**2 活動の概要**

グループに1つランタン（懐中電灯）を渡し、グループ毎に5分間隔程度で森の中に入ります。コースは15分程度で歩ける距離ですので、コース上にライトを消すゾーンや、立ち止まって森の音を聞くゾーンを設定します。

**3 人数・時間・場所**

- (1) **人数** 60名程度まで（1グループ6名程度）
- (2) **対象** 小学生以上
- (3) **期間** 4月下旬～12月上旬
- (4) **時間** 1時間程度
- (5) **場所** キャンプ場～C営火場まで

**4 指導について**

活動は、原則、団体の自主活動となります。

**5 準備する物**

区 分	内 容	備 考
団 体	・虫よけ、虫さされの薬	
個 人	・帽子、タオル等 ・必要に応じて懐中電灯	
交 流 の 家	・ランタン ・ヘッドライト（必要に応じて） ・マウンテンバイク（パトロール用）	

**6 引率者の役割分担**

係 名	人 数	役 割
スタート係	1～2名	ルールの説明、用具の配布、出発合図等
ゴール係	1名	用具の返却等
パトロール係	数名	コースのパトロール、安全指導

**7 活動の流れ**

活動の流れ	内 容
物品借用	・ランタン等の借用
ルール説明	・ルール、安全管理について全体説明
移 動	・スタート地点（キャンプ場またはC営火場）へ移動
活 動 開 始	・5分間隔でスタート ・パトロール係は巡回指導
活 動 終 了	・全員のゴールを確認し、事務室へ報告 ・終了後、借用物品を返却

**8 実施上の留意点**

- (1) 草むらや林の中では、危険な動植物に十分注意して活動してください。
- (2) 動物のいる場所におじゃまするという気持ちで、大声をあげたり、驚かせて騒いだりという活動に終始しないように心がけましょう。（懐中電灯に赤いセロファンをつけたりすると、動物の目にやさしくなります。）

# 14

# ス ポ ー ツ 雪 合 戦【自主活動】

## 1 活動のねらい

対戦式のゲームをしながら、状況判断力や精神力などを養い、協力や友愛などの好ましい人間関係の育成を図ります。

## 2 活動の概要

雪遊びの延長として楽しめるものであると同時に、チームワークも必要な戦術性の高いゲームです。相手チーム全員に雪玉を当てるか、相手コートにあるフラッグを取るかで勝敗が決まります。3セットマッチ（1セット3分、2セット先取で勝ち）



## 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 14名以上（1チーム7～10名×2チーム）
- (2) 期間 1月～3月中旬（室内用のスポーツ雪合戦については通年で利用できます）
- (3) 時間 1～3時間程度（チーム数による）
- (4) 場所 ソフトボールグラウンド

## 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。はじめての場合、別紙「競技方法とルール」を参考に、事前指導を行うことにより、円滑な活動ができます。依頼があれば、職員が活動の進め方を説明します。

## 5 準備する物

区 分	内 容	備 考
団 体	・防寒着, 防寒具	
交流の家	・シェルター, 雪玉製造機, ヘルメット, フラッグ, ストップウォッチ	

## 6 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用 準備	・代表者が, シェルター, 雪玉製造機, ヘルメット, ストップウォッチを借用 ・会場でコート, シェルター等を設置 ・ルール確認, 準備体操
活動	・自主活動
活動終了	・活動場所の復元と片付け ・職員立ち会いのもと, 借用物品を確認し, 返却

# スポーツ雪合戦の進め方

## 1 試合形式

1セット3分間 3セットマッチ (2セット先取)

## 2 人数

- ・1チーム7～10名。(選手7名, 補欠2名, 監督1名, 監督兼選手も可)
- ・ゲームは7名で行う。(フォワード4名, バックス3名)

## 3 使用雪玉

1チーム1セット90個を使用する。(ゲーム前に3セット270個用意)  
※専用の製造機で用意する。

## 4 勝利方法

敵チーム全員に雪玉を当てるか敵チームのフラッグを取る。または, タイムアウト時に人数が多く残っている。

## 5 服装など

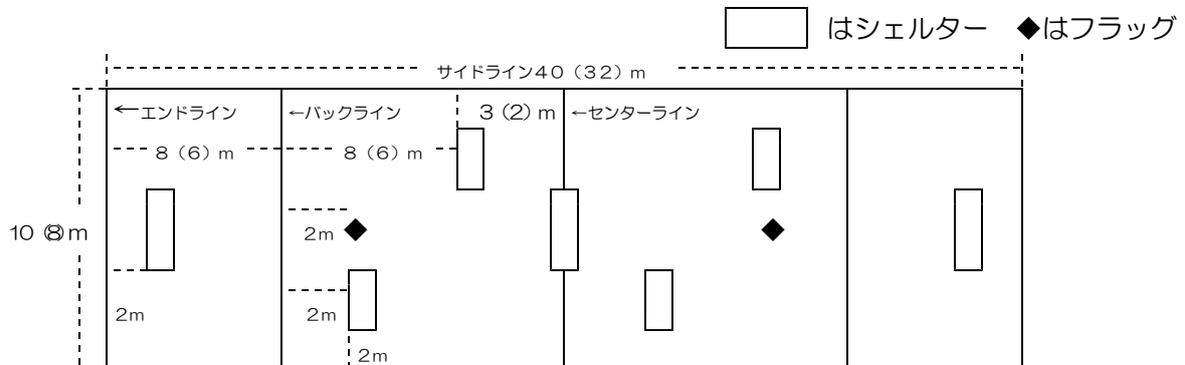
- ・ヘルメットを着用し, あごひもは必ずかける。
- ・スキー靴やスパイクは禁止。

## 6 競技のルールなど

- ・スタート時, 1人2個まで雪玉を持つことができる。
- ・全員が自コートバックラインを踏んでスタートの合図を待つ。
- ・フライングをしたチームに「警告」が与えられる。警告2回で失格となる。
- ・フォワードは, 自コートのバックラインよりも前でプレーする。(バックラインより後ろに行く  
とアウト)
- ・バックスは, コート全てを使ってプレーすることができる。
- ・ゲーム中にセンターラインを越えて相手コートに入れるのは3人まで。4人目が入った場合は,  
その時点でそのセットを失う。
- ・サイドラインとエンドラインを越えたらアウトとなる。
- ・雪玉のパスは, 直接手渡ししか転がして行う。投げたのパスは, パスをキャッチした人がアウトと  
なる。(敵味方に関わらず, 手を離れ空中に浮いた雪玉が直接体や着衣に触れたらアウト)
- ・コート上やシェルターの上に置いた雪玉を受け取ってもよい。
- ・ゲーム中に新たな雪玉をつくる, 雪玉をウェア等に隠し持つ, すでにアウトになっている人から  
雪玉を受け取る, これらをしたプレーヤーはいずれもアウトとなる。

## 7 コート

※一般用コートサイズ ( )内は小学生用サイズ



# 15

# スノーシューで出かけよう【自主活動】

## 1 活動のねらい

冬の自然と直接触れ合い、楽しみながら自然の持つ美しさを味わうことができます。

## 2 活動の概要

スノーシューを履いて冬の山林を歩きながら、動物の足跡を探したり樹木観察をします。

## 3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 60名程度まで
- (2) **対象** 小学生以上
- (3) **期間** 1月～2月下旬
- (4) **時間** 1～2時間
- (5) **場所** 交流の家周辺

## 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。依頼があれば、スノーシューの履き方等について交流の家職員が説明します。

## 5 準備する物

区分	内容	備考									
団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・救急用品</li> <li>・携帯電話（緊急連絡用）</li> </ul>										
個人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・防寒具、帽子、手袋、水筒、リュック、長靴、タオル等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必ず準備のこと</li> </ul>									
交流の家	<ul style="list-style-type: none"> <li>・希望する団体には下記の用具を貸し出し</li> </ul> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>スノーシュー</td> <td>～90kg</td> <td>20足</td> </tr> <tr> <td></td> <td>～60kg</td> <td>60足</td> </tr> <tr> <td></td> <td>～40kg</td> <td>30足</td> </tr> </table>	スノーシュー	～90kg	20足		～60kg	60足		～40kg	30足	<ul style="list-style-type: none"> <li>・利用申込書と同時に借りる数を申し出る</li> <li>・ストック貸し出しあり</li> <li>・乾燥室から搬出入する</li> </ul>
スノーシュー	～90kg	20足									
	～60kg	60足									
	～40kg	30足									

## 6 活動内容

- (1) スノーシューをつけ、歩いてみる。
- (2) 森の中に入り、樹木観察（樹皮や冬芽の観察）や動物の足跡を探す活動を行う。
- (3) 森の中で見つけたものについて、みんなでふりかえる。

## 7 実施上の留意点

天候により、実施できない場合があります。  
あらかじめ、中止時の活動計画を決めておいて下さい。



これが、スノーシュー



これが、ほんの足あとだよ



# 16

# 雪 灯 り 【自主活動】

## 1 活動のねらい

冬の自然と直接触れ合いながら、仲間と協力して雪灯りを作成することで、よりよい人間関係をつくる機会とします。

## 2 活動の概要

グループに分かれて雪灯りを作成し、夕方、暗くなってからろうそくに火を灯します。

## 3 人数・時間・場所等

- (1)人数 100名程度まで  
★10名程度 × 10班
- (2)期間 1月～2月中旬まで
- (3)時間 1～2時間（作成時間）  
★17時頃ろうそくに点火
- (4)場所 レストラン前広場



## 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。依頼があれば、交流の家職員が説明します。

## 5 準備する物

区 分	内 容	備 考								
団 体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ろうそく</li> <li>・事前の班分け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ろうそくは売店でも購入できます（1本10円）</li> </ul>								
個 人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動に相応しい服装（防寒具、帽子、手袋、長靴等）</li> <li>・必要に応じて使い捨てカイロ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必ず寒さ対策の指導をして下さい</li> </ul>								
交流の家	<ul style="list-style-type: none"> <li>・希望する団体には、下記の用具を貸し出し</li> </ul> <p>&lt;雪灯り作成時&gt;</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>スコップ</td> <td>各班2本 … 希望により各班3本まで貸し出し可</td> </tr> <tr> <td>移植バラ</td> <td>各班2本 … 希望により各班3本まで貸し出し可</td> </tr> <tr> <td>バケツ</td> <td>各班2個 … 希望により各班3個まで貸し出し可</td> </tr> </table> <p>&lt;点火時&gt;</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>ガス着火器具</td> <td>各班1個</td> </tr> </table>	スコップ	各班2本 … 希望により各班3本まで貸し出し可	移植バラ	各班2本 … 希望により各班3本まで貸し出し可	バケツ	各班2個 … 希望により各班3個まで貸し出し可	ガス着火器具	各班1個	
スコップ	各班2本 … 希望により各班3本まで貸し出し可									
移植バラ	各班2本 … 希望により各班3本まで貸し出し可									
バケツ	各班2個 … 希望により各班3個まで貸し出し可									
ガス着火器具	各班1個									

## 6 活動の流れ

活動の流れ	内 容
必要物品の借用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ガス着火器具</li> </ul>
雪灯り作成開始	<ul style="list-style-type: none"> <li>・班毎に雪灯りを作成</li> </ul>
雪灯り作成終了	<ul style="list-style-type: none"> <li>・終了後、借用物品を返却</li> </ul>
ろうそくに点火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・借用したガス着火器具を使用</li> <li>・17時頃、ろうそくに点火（約1時間燃える）</li> <li>夕食時（17：30～）、レストランから鑑賞</li> </ul>
雪灯り終了後	<ul style="list-style-type: none"> <li>・消火を確認し、ろうそくの燃え残りを片付ける</li> <li>・事務室に、消火を報告</li> <li>・ガス着火器具を返却</li> </ul>

## 7 実施上の留意点

天候により、実施できない場合があります。  
あらかじめ、中止時の活動計画を決めておいて下さい。

# 17

# そりあそび【自主活動】

## 1 活動のねらい

冬の自然と直接触れ合いながら、寒さに負けず、外で楽しく遊びます。

## 2 活動の概要

スキー場や多目的グラウンドの斜面でそり遊びをします。  
スノーチューブを使ったすべりも楽しめます。

## 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 100名程度まで
- (2) 対象 幼児以上
- (3) 期間 1月～3月上旬
- (4) 時間 1～2時間
- (5) 場所 ソリすべり場、グラウンド東側斜面



## 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。

## 5 活動の流れ

活動の流れ	利用団体の動き	交流の家の対応
準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・代表者は用具借用を事務室で話し、車庫から用具を借りる</li> <li>・準備運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・貸出物品</li> <li>①そり 67個</li> <li>②スノーチューブ 20個</li> </ul>
活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主活動</li> </ul>	
終了	<ul style="list-style-type: none"> <li>・用具を後始末し、車庫へ返却。</li> <li>・事務室に報告。</li> </ul>	



## 6 実施上の留意点

- 安全管理に十分配慮して活動する必要があります。そのため、引率・保護者が複数名必要です。引率者・保護者が活動前に必ず試走を行ってください。
- ケガ防止のため活動中は帽子・手袋を着用してください。

### 1 活動のねらい

手軽に軽スポーツを楽しみながら、仲間同士のコミュニケーションを深めることができます。

### 2 活動の概要

1チーム4名、3チームでプレーします。

15～21m四方のコートの中で、直径122cmの巨大ボールを使って、サーブ（ヒット）とレシーブを繰り返して得点を競います。

### 3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 12名以上 … (4～8名) × 3チーム  
 ★ゲームは、1チーム4名 の 3チーム で競います。  
 (選手交代は何回でも可)
- (2) **期間** 通年
- (3) **時間** 1～2時間
- (4) **場所** 体育館、ホール



### 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。

なお、はじめての場合、別紙「競技方法とルール」を参考に、事前指導を行うことにより、円滑な活動ができます。依頼があれば、職員が活動の進め方を説明します。

### 5 準備する物

区分	内容	備考
交流の家	キンボールセット（2セット入り） ・スコアボード（2つ） ・キンボール（2個） ・ゼッケン（ピンク・ブラック・グレー、各4枚×2） 他に ・ストップウォッチ（1個） ・コーン（4個）	・コート4隅に置く目印

### 6 活動の流れ

活動の流れ	利用団体の動き	備考
準備	・代表者は事務室から用具を借りる	
活動	・団体の自主活動	
終了	・研修場所の復元と清掃 ・用具を元の場所に戻し、事務室へ返却	

## 競 技 方 法 と ル ー ル

- ① 各チームは、チームカラーを示すゼッケン（グレー・ブラック・ピンク）を着用します。
- ② 最初のサーブ権は、じゃんけんで決めます。
- ③ サーブチームは、コート中央で3人がボールを支え、残りの1人がサーブをします。  
（3人で三角形をつくるようにボールの下に入り、片膝をつけ頭を下げ腕を頭上に伸ばします）
- ④ サーブ前に、必ず「オムニキン」と言い、続けて「レシーブチームの色」をコールします。
- ⑤ 指定された色のチームは、ボールをレシーブし3人でボールを支えます。  
残り1人がサーブをします。
- ⑥ レシーブ・サーブの失敗、反則をしたチーム以外の2チームに、1点を与えます。  
（ゲーム再開は、レシーブの失敗や反則をしたチームが、その場所からサーブします）
- ⑦ 1セット15分、3セットマッチで得点の多いチームの勝ちとなります。
- ⑧ 選手交代は、ゲームが止まっている時であればいつでもできます。
- ⑨ 2セット目からは、もっとも点数の低いチームがサーブ権を得てゲーム開始となります。  
同点の場合はジャンケンで行います。
- ⑩ 勝敗は、3セットマッチの総得点で競います。

### ★【サーブ】

- ・サーブの前に必ず「オムニキン」という言葉と「レシーブチームの色」をコールする。  
例えば、「オムニキン、ピンク」と言う。コールするのは、サーブチームの誰か1人とする。
- ・サーブは、必ず両手で行う。サーブの瞬間は、メンバー全員がボールに触れていること。
- ・1人のプレイヤーが続けて2回サーブすることはできない。
- ・ボールは、床と水平以上の角度で、ボールの直径の1.5倍（約1.8m）以上飛ばすこと。  
ボールはコート内に落ちなければならない。

### ★【レシーブ】

- ・レシーブは、ボールが床に着く前にコート内でボールを捕らえる。  
レシーブは、身体の中の部分を使ってキャッチしてもかまわないが、キックは不可。  
また、ボールのナイロンカバーや口の部分をつかんではいけない。
- ・レシーブ後、ボールを持って移動したりチームメンバーにパスすることもできるが、3人目がボールに触れたらその場からボールを動かすことはできない。
- ・1人目がボールに触れてから10秒以内にサーブしなければならない。  
また、3人目がボールにタッチした後は、5秒以内にサーブしなければならない。

### ★【得点】

- ・反則やプレーに失敗があった場合は、主審がホイッスルを1回鳴らしゲームを止める。  
反則やプレーに失敗があったチーム以外の2チームに、各1点ずつ与えられる。
- ・警告を受けた場合は、他のチームに各1点ずつ与えられる。  
警告2回目以降は、他のチームに5点ずつ与えられる。

### 1 活動のねらい

仲間と協力し、創意工夫しながら競技を楽しむことで、グループ内でのコミュニケーションの促進を図り、親睦を深めることができます。

### 2 活動の概要

年齢を問わず、誰もが手軽に楽しめる軽スポーツで、チームとしての一体感も味わえます。

ピュット（目標玉）に対して、いかに多く自チームのボールを近づけられるかを競うゲームです。

### 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 最大60名（6人×2班×5セット）
- (2) 期間 通年
- (3) 時間 1～2時間
- (4) 場所 室内（体育館、ホール、研修室等）



### 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。はじめての場合、別紙「競技方法とルール」を参考に、事前指導を行うことにより、円滑な活動ができます。依頼があれば、職員が活動の進め方を説明します。

### 5 準備する物

区分	内容	備考
団体	・筆記用具（班毎）	
交流の家	・競技方法とルール、スコア表 …事務室 ・室内ペタンク …事務室	・室内ペタンク物品貸し出し票に記入（事務室）

### 6 引率者の役割分担

係名	役割
責任者	・1名 責任者として、全体の総括、指揮、連絡にあたる
記録係	・数名 得点及び勝敗を記録する 勝敗は、相互審判(セルフジャッジ)が基本

### 7 活動の流れ

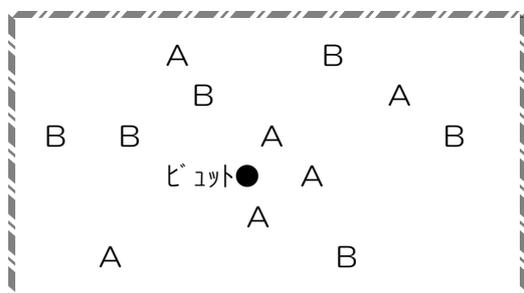
活動の流れ	内容
物品借用	・代表者が、競技方法とルール、スコア表、用具（室内ペタンク）を借用
ルール説明	・代表者が競技方法とルール、安全管理について全体説明
活動開始	・競技（スコア係は、1メーヌ毎に得点を記入）
活動終了	・全用具（レッド球⑥、グリーン球⑥、ピュット①、サークル①）が所定の所に、収納されているかを確認 ・職員立ち会いのもと、借用物品の確認、返却

### 8 実施上の留意点

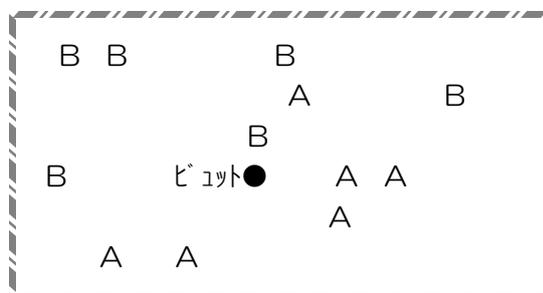
競技するスペースを十分に確保し、隣接している競技者の安全に十分注意してください。

## 室内ペタンクの進め方

- 1 ゲームは、通常は下記のような人数で実施する。
  - 3人対3人（トリプルス）・・・1人2個ずつのボールを持つ
  - 2人対2人（ダブルス）・・・1人3個ずつのボールを持つ
  - 1人対1人（シングルス）・・・1人6個ずつのボールを持つ
  - ※6人対6人・・・・・・・・・・・・1人1個ずつのボールを持つ
  
- 2 ゲームの進め方
  - ①ジャンケン、トス等で勝ったAチームの1人がスタート地点となる所にサークルを置き、その中に立って、標的となるピュットを6m～10mの距離に投げる。  
 (注) ピュットが6m以下または10m以上で止まった時は無効となり、投げ直しをする。3回まで投げ直しをして、それでも無効の場合は、相手チームにピュットを投げる権利が移る。但し、相手チームのピュットが6m～10mの距離に止まっても、次のプレーで最初に投げるのは、ジャンケン、トス等で勝ったチームである。
  - ②ピュットが6m～10mの距離に止まった後、引き続きAチームの中の1人が、できるだけピュットの近くに止まるように投げる。  
 (注) チーム内での投球順は自由。
  - ③次にBチームの1人が、Aチームのボールよりピュットに近づくように第1球目を投げる。両チームが1球ずつ投げ終えた後、どちらのボールがピュットに近いかを測る。  
 (注) 目測でわかる時は、計測しなくても良い。
  - ④既にAチームの方がピュットに近く、Bチームの方が遠いとすれば、遠い方のBチームが次に投げる。ピュットに1番近いボールのチームは、相手チームが自チームよりピュットに近くなるまで待つことになる。全部のボール（12個）が投げ終わった時点で得点を数える。
  
- 3 勝敗と得点の数え方
  - 味方チームのボールをピュットに1番近く配置させたチームの勝ち。（下図参照）
  - 得点は負けたチームのボールの中でピュットに1番近いボールより、さらにピュットに近い所にある、勝ちチームのボールの数で決める。
  - 1メーヌ（セット）終了時のピュットを中心にサークルを置き、そこからピュットを好きな方向へ投げて、第2メーヌを開始する。このようにして、何度かメーヌを繰り返し、13点を先取したチームが最終時に勝ちとなる。



第1メーヌ      Aチーム3点  
                   Bチーム0点  
 第1メーヌ終了時は、3対0でAチームがリード



第2メーヌ      Aチーム0点  
                   Bチーム1点  
 第2メーヌ終了時で、3対1でAチームがリード

### 1 活動のねらい

手軽に軽スポーツを楽しみながら、グループや仲間同士のコミュニケーションを深めることができます。

### 2 活動の概要

ドッチビーとは、軟らかい素材のフライングディスクを使ったチーム対戦型のニュースポーツです。ドッチボールとほぼ同様のルールで、相手チームの内野をすべて倒したチーム、または制限時間の終了時に内野人数の多いチームの勝ちとなります。



### 3 人数・時間・場所

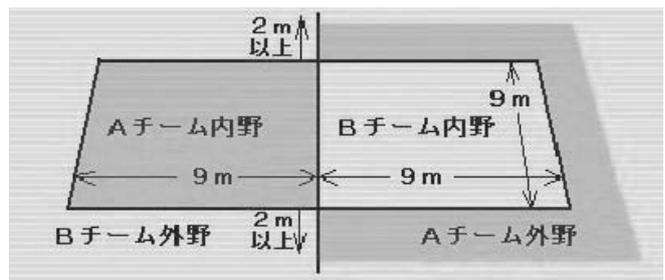
- (1) 人数 20名～80名程度
- (2) 期間 通年
- (3) 時間 1～2時間
- (4) 場所 体育館、ホール（晴天時、つどいの広場等でも可）

### 4 指導及びゲームの方法について（例）

活動は、原則、団体の自主活動となります。依頼があれば、職員が活動の進め方を説明します。

- 1ゲームの標準時間は、5分以上10分以内。
- ゲーム開始時には外野に1人以上を配置すること。最初から外野のプレイヤーも、相手の内野プレイヤーをアウトにしなければ内野に入ることにはできない。
- じゃんけん（正式規則ではフリップという、ディスク競技独特の方法）をして、最初のディスクの所有権とコートを決め、ゲームを開始する。
- 顔や爪先など、体のどの部分に当たってもアウトになる。
- ディスクをキャッチしたプレイヤーは、5秒以内にディスクを投げなければならない。
- 外野プレイヤーが相手の内野プレイヤーをアウトにした場合には、すぐに内野に入らなければならない。
- 相手コート内にあるディスクを、手や足を伸ばしてとることはできない。

標準のコート



### 5 活動の流れ

活動の流れ	利用団体の動き	備考
準備	• 代表者は事務室からドッチビーディスクを借り、コートを設定する	• 当施設のホールの場合は、ラインテープ（ビニルテープ等）を持参ください
活動	• 自主活動	
終了	• 研修場所の復元と清掃 • 用具を元の場所に戻し、事務室へ返却	• 屋外で活動した時は、最後に用具に付いた土をしっかりと拭き取る

# 21

# テンチャれんじピック【自主活動】

## 1 活動のねらい

手軽に各種目を楽しみながら、チームや仲間同士のコミュニケーションを深めることができます。

## 2 活動の概要

性別・年齢・運動技能に関係なく、誰でも高得点を狙えるチャンスのあるゲームです。いわゆる「勝負に偶然性あり」ということです。チームワークを発揮してがんばりましょう。

下の20種目から10種目を選択します。各種目のルールは、それぞれの用具箱に入っています。

## 3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 100名程度（1チーム5～10名以内）
- (2) **期間** 通年
- (3) **時間** 1～2時間
- (4) **場所** 体育館，ホール，大研修室



## 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。

依頼のある場合、各種目について、交流の家職員が説明を行います。

## 5 準備する物

区分	内 容	備 考
団 体	運動に適した服装，筆記用具	
交流の家	ゼッケン，チーム成績用紙， テンチャれんじピックの用具セット，タイマー	

## 6 活動の流れ

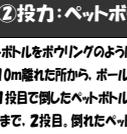
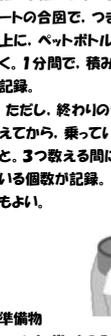
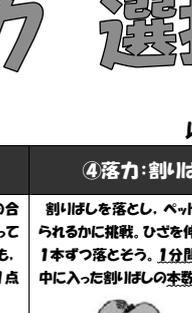
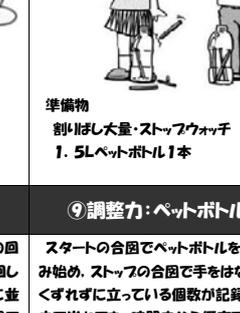
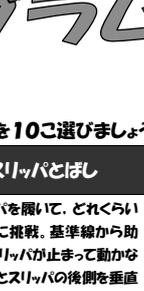
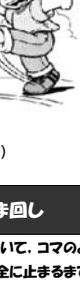
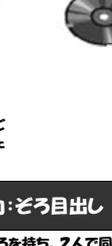
活動の流れ	利用団体の動き	交流の家の対応
準 備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・代表者は事務室から用具を借りる</li> <li>・会場で各種目の用具を設置する</li> <li>・準備運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルールの説明</li> <li>・ゼッケン配布</li> <li>・チーム成績用紙配布</li> </ul>
活 動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主活動 ※審判は団体で (1つ10分を目安にローテーション)</li> <li>・結果をチームの成績表に書く</li> </ul>	
終 了	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全部の種目を全てのグループが終了</li> <li>・会場の復元と清掃</li> <li>・チームの合計得点発表</li> <li>・用具を後始末し，事務室へ返却</li> </ul>	

## 7 各種目一覧

- |             |             |          |            |
|-------------|-------------|----------|------------|
| ①ストラックアウト   | ②ペットボウリング   | ③空きカンつみ  | ④割りばしダーツ   |
| ⑤スリッパとばし    | ⑥洗面器松ぼっくり投げ | ⑦ビーズ皿うつし | ⑧長縄跳び      |
| ⑨ペットボトルつみ   | ⑩CDこま回し     | ⑪コロコロCD  | ⑫いも虫20m走   |
| ⑬かさバランス     | ⑭紙ちぎりのばし    | ⑮そろ目出し   | ⑯エスパーさいころ  |
| ⑰キャップ積みバランス | ⑱バウンドバスケット  | ⑲鉛筆たて    | ⑳ボールリフティング |

# テンチャれんじピック 選択プログラム

以下の20プログラムから、種目を10こ選びましょう。

①投力:ストラックアウト	②投力:ペットボウリング	③調整力:空き缶つみ	④落力:割りばしダーツ	⑤蹴力:スリッパどしし
<p>基準線から1~9のパネルめがけて10m離れた所から、ボールを投げます。球数は全部で12球。ボールがパネルにあたり、フレームから抜けたら成功。ボールがフレーム等にあたり振動で落ちた場合は元の位置に戻す。4球失敗で競技終了。4球失敗するまでに何枚のパネルを打ち抜けたかを競います。2枚抜きすれば失敗できる球が増える。2枚抜きをずっと使用できる球数が一球増えます。</p> <p>準備物 フレーム1台 パネル9枚 ボール12個</p> 	<p>ペットボトルをボウリングのように三角形に10本並べる。10m離れた所から、ボールを1個ずつ、2回投げる。1投目で倒れたペットボトルと、投げたボールはそのまま。2投目、倒れたペットボトルの本数が記録。1投目で10本全部倒せたら、「ストライク」で10点7プラス、10+10で20点。2投目はなし。2投目で全部倒せたら、「スベア」で5点7プラス。(1投目8本、2投目2本の場合だと、8+2+5で15点)</p> <p>準備物 ボール 2個 500mlペットボトル10本</p> 	<p>スタートの合図で詰め始め、ストップの合図で手をはなし。3秒間くずれずに立っている個数が記録となる。途中で崩れても、時間内なら何度でもやり直せる。1個1点で1分間チャレンジ。</p> <p>準備物 350ml空き缶大量・ストップウォッチ</p> 	<p>割りばしを落とす。ペットボトルに何本入れられるかに挑戦。ひざを伸ばして、割りばしを1本ずつ落とそう。1分間で、ペットボトルの中に入った割りばしの本数が記録。</p> <p>準備物 割りばし大量・ストップウォッチ 1. 5Lペットボトル1本</p> 	<p>片方の足にスリッパを履いて、どれくらい遠くへ飛ばせるかに挑戦。基準線から助走なしで飛ばし、スリッパが止まって動かなくなったら、基準線とスリッパの後側を垂直に結んだ距離が記録。</p> <p>準備物 スリッパ1足(練習&amp;本番) 巻尺</p> 
<p>松ぼっくりを洗面器に向かって投げ、合計で何点になるかに挑戦。洗面器から3m離れた基準線から松ぼっくりを1つずつ5個投げ、入った洗面器につまっている点数の合計得点が記録。</p> <p>準備物 洗面器5個・まつぼっくり5個</p> 	<p>片方の皿に、ピース30粒を入れておく。スタートの合図で、割りばしでピースをつまみ、どなりの皿に移す。30粒全部移し終えるまでの時間が記録。皿から落ちてしまったピースがある場合は、1粒につき1秒加算。</p> <p>準備物 ピース30粒・割箸一膳 紙皿2枚・ストップウォッチ</p> 	<p>5人以上のチームで挑戦。2人が縄の回し手、それ以外の人が跳び手になる。回し手が縄の両端を持ち、跳び手が1列に並んだところからスタート。スタート合図で縄を回し、跳び手が同時に縄を跳び、1分間に跳んだ回数が記録。途中で引っかけたり止まってしまうても、やり続ける。</p> <p>準備物 長縄(5m)・ストップウォッチ</p> 	<p>スタートの合図でペットボトルを横にして詰め始め、ストップの合図で手をはなし。3秒間くずれずに立っている個数が記録となる。途中で崩れても、時間内なら何度でもやり直せる。1個1点で1分間チャレンジ。</p> <p>準備物 500mlペットボトル大量 ストップウォッチ</p> 	<p>床の上で、CDを指ではじいて、コマのように回す。倒れて回転が完全に止まるまでの時間が記録。</p> <p>準備物 12cmCDなど ストップウォッチ</p> 
<p>床の上で、CDを人差し指と親指でつまんで、手首を使って投げたてを回す。基準線から投げる。投げたCDが回らず、止まったところまでの距離が記録。</p> <p>準備物 12cmCD・巻尺</p> 	<p>5人でいも虫を作り、どれくらい早く速めるかに挑戦。1列になっただけが、前の人の腰をもって、いも虫を作る。1番目の人がスタートラインの手前で位置につく。スタートの合図で、1列になってコースを進む。10m先のカラーコーンを回って折り返し、スタート地点までコースを進む。1番最後の人の体がスタートラインを越えるまでの時間が記録。手が離れてしまったカラーコーンを倒してしまった場合は、1回につき5秒加算。</p> <p>準備物 ストップウォッチ・カラーコーン</p> 	<p>指先で、どれだけかさを立てていられるかに挑戦しよう。かさの先を指にのせ、かさが倒れるまでの時間を測る。体は動かしなくてもよいが、足は「気をつけ」の状態のまま動かしてはいけません。</p> <p>準備物 傘・ストップウォッチ</p> 	<p>1分間に、指で紙をどれくらい長くちぎれるかに挑戦。方向ややり方は自由。紙に折り目をつけてもよいが、時間内で行う。ただし、紙を重ねたままちぎっては行けない。途中で紙が切れても、残った部分で続けることはできるが、つなげることはできない。ストップの合図で、一番長くちぎることのできた紙の長さが記録。</p> <p>準備物 A5サイズの紙大量・巻尺 ストップウォッチ</p> 	<p>1人1つさいころを持ち、2人で同時にさいころを振って、2つのさいころで同じ目(ぞろ目)を何回出るかに挑戦しよう。ぞろ目は、1~6のどれでもよい。1分間に、ぞろ目が出た回数が記録。</p> <p>準備物 さいころ2個 ストップウォッチ</p> 
<p>さいころの目で、出したい目の数を大きき声で言ってサイコロを振る。言った目の数が出たら、1回とカウント。出したい目の数は、1~6のどれでもよく、振るたびに数を変えてもよい。1分間に、言った目が出た回数が記録。</p> <p>準備物 さいころ1個・ストップウォッチ</p> 	<p>ペットボトルのふたを1個。親指、人差し指、中指の3本の指でつまんで持つ。スタートの合図で、つまんで持っているふたの上に、ペットボトルのふたを積み重ねていく。1分間で、積み上げられたふたの数が記録。ただし、終わりの合図からゆっくり3つ数えてから、乗っているふたの数を数えること。3つ数える間に崩れた場合は、残っている個数が記録。時間内ならやり直してもよい。</p> <p>準備物 ペットボトルのふた大量 ストップウォッチ</p> 	<p>バケツを5個配置し、基準線とバウンドラインを決める。基準線から、ボールを1個ずつ、バケツに入るように5個投げる。ただし、基準線からバウンドラインの間で、ボールを1回以上バウンドさせなければならず、バケツには得点があり、入ったボールの合計得点が記録。入らなかったボールは、0点。</p> <p>準備物 バスケットボール 5個 バケツ5個</p> 	<p>1分間に、どれくらいたくさんの鉛筆を立てられるかに挑戦。鉛筆を机の上を用意し、スタートの合図で片手で1本ずつ立たせていく。ストップの合図の時に立っていた鉛筆の本数が記録。</p> <p>準備物 バスケットボール 鉛筆大量 ストップウォッチ</p> 	<p>足と膝、頭やおでこを使って、1分間に何回リフティングができるかに挑戦。途中で落ちていても、続けてできる。1分間にリフティングできた回数が記録。</p> <p>準備物 サッカーボール ストップウォッチ</p> 

## 22

## 館内オリエンテーリング【自主活動】

### 1 活動のねらい

野外で活動ができない時やグループづくり、仲間づくり等のための活動です。

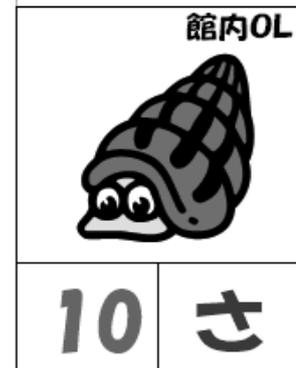
### 2 活動の概要

館内に50枚のチェックカードが設置してあり、動物の絵が書いてあります。

グループで館内地図を見ながらチェックカードを探し、決められた時間内で動物の名前をより多く解答する活動です。

### 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 100名程度まで（1グループ5名程度）
- (2) 対象 小学生以上（引率者同伴で、幼児も可）
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1～2時間
- (5) 場所 交流の家館内



### 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。

依頼がある場合は、ルール等について交流の家職員が説明します。

### 5 準備する物

区分	内容
個人	・筆記用具
交流の家	・問題、解答用紙、解答表

### 6 引率者の役割分担

係名	役割
責任者	・1名 責任者として、全体の総括、指揮、連絡にあたる
スタート・ゴール係	・1～2名 記録、集計、順位の設定を行う
パトロール係	・数名 館内を巡回し安全と事故防止に努める

### 7 活動の流れ

活動の流れ	内容
ルール説明	・ホールや研修室等で、ルールについて全体説明 ・マップ、解答用紙等の貸出
活動開始	・一斉スタート ・パトロール係は巡回指導
活動終了	・ゴール後、解答用紙に到着時間を記入し、採点 ・班毎に全員ゴールを確認し、事務室へ報告 ・終了後、借用物品を返却

### 8 実施上の留意点

- (1) グループでまとまって行動し、バラバラにならないように事前指導を徹底してください。
- (2) 館内では、走り回ったり大声を出すなど他団体の研修の迷惑にならないようにしてください。

## 23

## 館内オリエンテーリング（幼児用）【自主活動】

### 1 活動のねらい

野外で活動ができない時やグループづくり、仲間づくり等のための活動です。

### 2 活動の概要

館内に25枚のチェックカードが設置してあり、動物や昆虫の絵がかいてあります。グループで館内地図を見ながら、チェックカードを探し、プリントに描いてある対応する絵柄に丸を付けていきます。プリントは5×5のビンゴカード形式になっているので、チェックカードを見つけるのと同時に、列をそろえてビンゴゲームを行っていきます。

### 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 50名程度まで（1グループ5～8名程度）
- (2) 対象 幼児以上（引率者同伴）
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1～2時間
- (5) 場所 交流の家館内



### 4 指導について

活動は、団体の自主活動になります。

依頼がある場合は、ルール等について交流の家職員が説明します。

### 5 準備する物

区 分	内 容
個 人	・筆記用具
交流の家	・問題、解答用紙、解答表、交流の家の地図

### 6 引率者の役割分担

係 名	役 割
責任者	・1名 責任者として、全体の総括、指揮、連絡にあたる
スタート・ゴール係	・1～2名 記録、集計、順位の決定を行う
パトロール係	・数名 館内を巡回し安全と事故防止に努める

### 7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
ルール説明	・ホールや研修室等で、ルールについて全体説明 ・マップ、解答用紙等の貸出
活動開始	・一斉スタート ・パトロール係は巡回指導
活動終了	・ゴール後、解答用紙に到着時間を記入し、採点 ・班毎に全員ゴールを確認し、事務室へ報告 ・終了後、借用物品を返却

### 8 実施上の留意点

- (1) グループでまとまって行動し、バラバラにならないように事前指導を徹底してください。
- (2) 館内では、走り回ったり大声を出すなど他団体の研修の迷惑にならないようにしてください。

※ この活動プログラムは、インターンシップの学生により考案された活動です。

### 1 活動のねらい

野外で活動ができない時やグループづくり、仲間づくり等のための活動です。

### 2 活動の概要

館内エリアに50枚のチェックカードが設置してあり、「動物」「数字」「ひらがな」が書いてあります。グループで協力し、そのカードをヒント写真のみを見ながら探し、決められた時間内で課題をより多く解答する活動です。課題は、50ぴきの「動物」を探します。

### 3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 100名程度まで（1グループ5～8名程度）
- (2) **対象** 小学生以上（引率者同伴で幼児も可）
- (3) **期間** 通年
- (4) **時間** 1～2時間
- (5) **場所** 交流の家館内



### 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。

依頼のある場合は、ルール等について交流の家職員が説明します。

### 5 準備する物

区分	内容
個人	・筆記用具
交流の家	・エリアマップ問題、解答用紙、解答表

### 6 引率者の役割分担

係名	役割
責任者	・1名 責任者として、全体の総括、指揮、連絡にあたる
スタート・ゴール係	・1～2名 記録、集計、順位の決定を行う
パトロール係	・数名 コースを巡回し安全と事故防止に努める

### 7 活動の流れ

活動の流れ	内容
ルール説明	・ホールや研修室等で、ルールについて全体説明 ・エリアマップ、解答用紙等の貸出配布
活動開始	・一斉スタート ・パトロール係は巡回指導
活動終了	・ゴール後、解答用紙に到着時間を記入し、採点 ・班毎に全員ゴールを確認し、事務室へ報告 ・終了後、借用物品を返却

### 8 実施上の留意点

- (1) グループでまとまって行動し、バラバラにならないように事前指導を徹底してください。
- (2) 館内では、走り回ったり、大声を出したりするなど、他団体の研修の迷惑にならないようにしてください。

### 1 活動のねらい

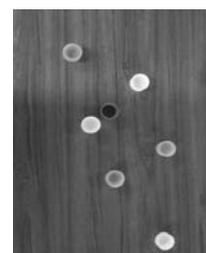
仲間と協力し、創意工夫しながら競技を楽しむことで、グループ内でのコミュニケーションの促進を図り、親睦を深めることができます。

### 2 活動の概要

主に、雨天のプログラムとして、研修室で活動できます。ビュット（目標キャップ）に対して、いかに多く自チームのキャップを近づけられるかを競うゲームです。

### 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 2名以上（20セット準備）
- (2) 期間 通年
- (3) 時間 1～2時間
- (4) 場所 室内（研修室等）



### 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。はじめての場合、別紙「競技方法とルール」を参考に、事前指導を行うことにより、円滑な活動ができます。依頼があれば、職員が活動の進め方を説明します。

### 5 準備する物

区分	内 容	備 考
団 体	・筆記用具（班毎），セロテープ（ビニルテープ）	
交流の家	・競技方法とルール，スコア表 …事務室 ・テーブルペタンク用具一式 …事務室	

### 6 引率者の役割分担

係 名	役 割
責任者	・1名 責任者として、全体の総括、指揮、連絡にあたる
記録係	・数名 得点及び勝敗を記録する 勝敗は、相互審判(セルフジャッジ)が基本

### 7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用	・代表者が、競技方法とルール，スコア表，用具一式（事務室）を借用
ルール説明	・代表者が競技方法とルール，安全管理について全体説明
活動開始	・競技（スコア係は，1メーヌ毎に得点を記入）
活動終了	・全用具（ホワイトキャップ⑥，カラーキャップ⑥，ビュット(レッドキャップ)①，競技方法とルール）がそろっているかを確認 ・職員立ち会いのもと，借用物品の確認，返却。

### 8 実施上の留意点

- 競技するスペースを十分に確保し、隣接している競技者の安全に十分注意してください。
- 研修室にある長机を使用するので、椅子を撤去して、活動するスペースを十分確保することにより、楽しくゲームが展開できます。
- その他、細かいルール、約束等については、各団体が考えていただき、多くの参加者が主体的に活動できるように工夫していただいで良いです。

## テーブルパタンの進め方 (例)

### 1 ゲームは、通常は下記のような人数で実施する。

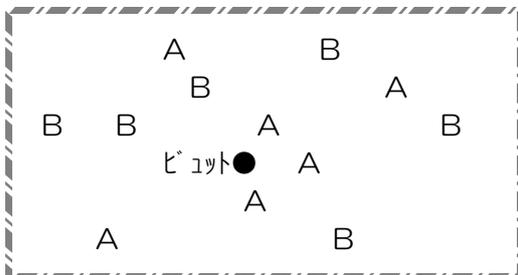
- 3人対3人 (トリプルス)・・・1人2個ずつのキャップを持つ
- 2人対2人 (ダブルス)・・・1人3個ずつのキャップを持つ
- 1人対1人 (シングルス)・・・1人6個ずつのキャップを持つ
- ※6人対6人・・・・・・・・・・1人1個ずつのキャップを持つ

### 2 ゲームの進め方

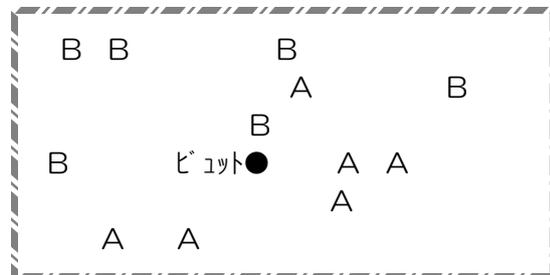
- ①ジャンケン、トス等で勝ったAチームの1人がテーブル上のスタート地点から、標的となるビュット (レッドキャップ) を、テーブルの半分以上の距離に投げる (又は指で弾く)。  
 (注) ビュットが1m未満 (机の長さは1.8m) で止まった時は無効となり、投げ直しをする。3回まで投げ直しをして、それでも無効の場合は、相手チームにビュットを投げる権利が移る。但し、相手チームのビュットが1m以上の距離に止まっても、次のプレーで最初に投げるのは、ジャンケン、トス等で勝ったチームである。
- ②ビュットが1m以上の距離に止まった後、引き続きAチームの中の1人が、できるだけビュットの近くに止まるように投げる。  
 (注) チーム内での投球順は自由。
- ③次にBチームの1人が、Aチームのボールよりビュットに近づくように第1球目を投げる。両チームが1球ずつ投げ終えた後、どちらのキャップがビュットに近いかを測る。  
 (注) 目測でわかる時は、計測しなくても良い。
- ④既にAチームの方がビュットに近く、Bチームの方が遠いとすれば、遠い方のBチームが次に投げる。ビュットに1番近いキャップのチームは、相手チームが自チームよりビュットに近くなるまで待つことになる。全部のキャップ (12個) が投げ終わった時点で得点を数える。
- ⑤ビュットをテーブル外に落とした時点で、そのメー又は終了となる。テーブル外に落としたチームが負けとなるが、その時点で相手チームの残っているキャップの数が得点になる。3個のキャップが残っていれば、3-0の勝ちになる。

### 3 勝敗と得点の数え方

- 味方チームのキャップをビュットに1番近く配置させたチームの勝ち。(下図参照)
- 得点は負けたチームのキャップの中でビュットに1番近いキャップより、さらにビュットに近い所にある、勝ちチームのキャップの数で決める。
- 1メー又は (セット) が終了したら反対側からビュットを投げて第2メー又はを開始する。このようにして、何度かメー又はを繰り返し、13点を先取したチームが最終時に勝ちとなる。



第1メー又は      Aチーム3点  
                     Bチーム0点  
 第1メー又は終了時は、3対0でAチームがリード



第2メー又は      Aチーム0点  
                     Bチーム1点  
 第2メー又は終了時で、3対1でAチームがリード

### 1 活動のねらい

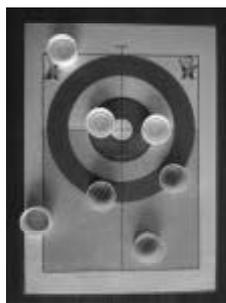
仲間と協力し、創意工夫しながら競技を楽しむことで、グループ内でのコミュニケーションの促進を図り、親睦を深めることができます。

### 2 活動の概要

主に、雨天のプログラムとして、研修室で活動できます。ハウスの中にあるティー（中心点）に、いかに多く自チームのキャップを近づけられるかを競うゲームです。

### 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 1チーム4名（20セット準備）
- (2) 期間 通年
- (3) 時間 1～2時間
- (4) 場所 室内（研修室等）



### 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。はじめての場合、別紙「競技方法とルール」を参考に、事前指導を行うことにより、円滑な活動ができます。依頼があれば、職員が活動の進め方を説明します。

### 5 準備する物

区分	内 容	備 考
団 体	・筆記用具（班毎）、セロテープ（ビニルテープ）	
交流の家	・競技方法とルール、スコア表…事務室 ・テーブルペタンク用具一式…事務室	

### 6 引率者の役割分担

係 名	役 割
責任者	・1名 責任者として、全体の総括、指揮、連絡にあたる
記録係	・数名 得点及び勝敗を記録する。勝敗は、相互審判(セルフジャッジ)が基本

### 7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用	・代表者が、競技方法とルール、スコア表、用具一式（事務室）を借用
ルール説明	・代表者が競技方法とルール、安全管理について全体説明
活動開始	・競技（スコア係は、1エンド毎に得点を記入）
活動終了	・全用具（ホワイトキャップ⑧、カラーキャップ⑧、競技方法とルール）がそろっているかを確認 ・職員立ち会いのもと、借用物品の確認、返却

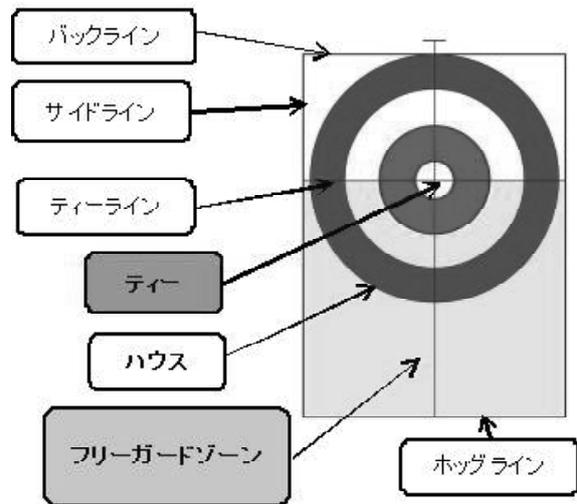
### 8 実施上の留意点

- 競技するスペースを十分に確保し、隣接している競技者の安全に十分注意してください。
- 研修室にある長机を使用するので、椅子を撤去して、活動するスペースを十分確保することにより、楽しくゲームが展開できます。
- その他、細かいルール、約束等については、各団体が考えていただき、多くの参加者が主体的に活動できるように工夫していただいて良いです。

# テーブルカーリングの進め方 (例)

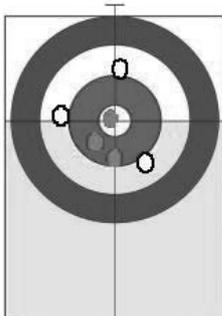
## 1 ゲームの進め方

- ① 1チーム4人ずつで対戦します。
- ② 1つの試合は、8エンドで行います(対戦するチーム数に応じて、エンド数を決めて行ってください。エンド数は、基本的には偶数回で設定します)。
- ③ 4人の役割は、「リード」「セカンド」「サード」「スキップ」の順で1人2投ずつ、各チームが1投ずつ交互にキャップを投げます(又は指で弾きます)。
- ④ 各エンドでは、「先攻」「後攻」があり、ゲームスタート時は、ジャンケンやコイントスで決め、勝った方が1エンド目の攻撃がキャップの色(ホワイトキャップかカラーキャップ)を選ぶ権利を得る。通常は、攻撃の「後攻」を選び、試合を有利に進める。
- ⑤ 2エンド目からは、前のエンドで得点をとったチームが「先攻」となります。両チームとも得点がなかった場合(ブランク・エンド)、同じチームが次のエンドも「先攻」となります。
- ⑥ 各エンドで、両チームがすべて(16投)投げ終わった時点で、ハウス内の中心(ティー)に一番近くにあるキャップ(NO. 1キャップ)を投げたチームが得点を得ます。この時ハウス内でNO. 1キャップと相手チームの一番中心に近いキャップまでの間にあるキャップ(NO. 1キャップを含む)の数すべてが得点になります。相手チームは必ず0点になります。
- ⑦ フリーガードゾーンルールというルールがあり、各チームのリードが2投ずつ投げ終わるまで(計4投終了まで)は、相手チームのリードがフリーガードゾーンに投げたキャップをテイクアウトすることができません。ただしウィックショット(アウトさせないように当てて動かすこと)は可能です。テイクアウトしてしまうと反則になり、相手キャップは、元の場所に戻されます。
- ⑧ アウトとはプレーからはずすことを言い、キャップがバックラインを越えるか、キャップがサイドラインに触れた時のことを言います。投げられたキャップがホッグラインを越えていない時は、アウトと同じ扱いになります。



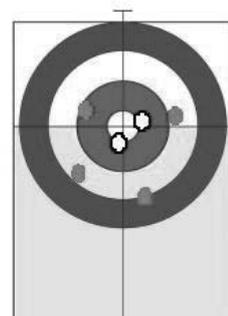
## 2 勝敗と得点の数え方

【得点例1】



←【ティー】に最も近いのは、カラーキャップである。ホワイトキャップの【ティー】に最も近いキャップより、3個内側にあるので、得点は3-0で、カラーチームの勝ちとなる。次のエンドは、カラーチームが「先行」。

【得点例2】



【ティー】に最も近いのは、ホワイトキャップ → である。カラーキャップの【ティー】に最も近いキャップより2個内側にあるので、得点は2-0でホワイトチームが勝ちとなる。次のエンドは、ホワイトチームが「先行」。

# 27

# テーブルゴルフ【自主活動】

## 1 活動のねらい

仲間と協力し、創意工夫しながら競技を楽しむことで、グループ内でのコミュニケーションの促進を図り、親睦を深めることができます。

## 2 活動の概要

主に、雨天のプログラムとして、研修室で活動できます。ペットボトルでキャップを打ち、できるだけ少ない打数で9ホールを回ることを競うゲームです。

## 3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 1パーティー8名（20セット準備）
- (2) **期間** 通年
- (3) **時間** 1～2時間
- (4) **場所** 室内（研修室等）



## 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。はじめての場合、別紙「競技方法とルール」を参考に、事前指導を行うことにより、円滑な活動ができます。依頼があれば、職員が活動の進め方を説明します。

## 5 準備する物

区分	内 容	備 考
団体	・筆記用具（班毎）、セロテープ（ビニールテープ）	
交流の家	・競技方法とルール、スコア表（事務室） ・テーブルゴルフ用具一式（事務室）	

## 6 引率者の役割分担

係 名	役 割
責任者	・1名 責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる
記録係	・数名 得点及び勝敗を記録する スコアは、各自で記録し相互審判（セルフジャッジ）が基本

## 7 活動の流れ

活動の流れ	役 割
物品借用	・代表者が、競技方法とルール、スコア表、用具一式を借用（事務室）
ルール説明	・代表者が競技方法とルール、安全管理について全体説明
活動開始	・競技（スコア係は、終わったパーティー毎に総打数に間違いがないか確認）
活動終了	・全用具（ペットボトル④、キャップ④、競技方法とルール）がそろっているかを確認 ・職員立ち会いのもと、借用物品の確認、返却

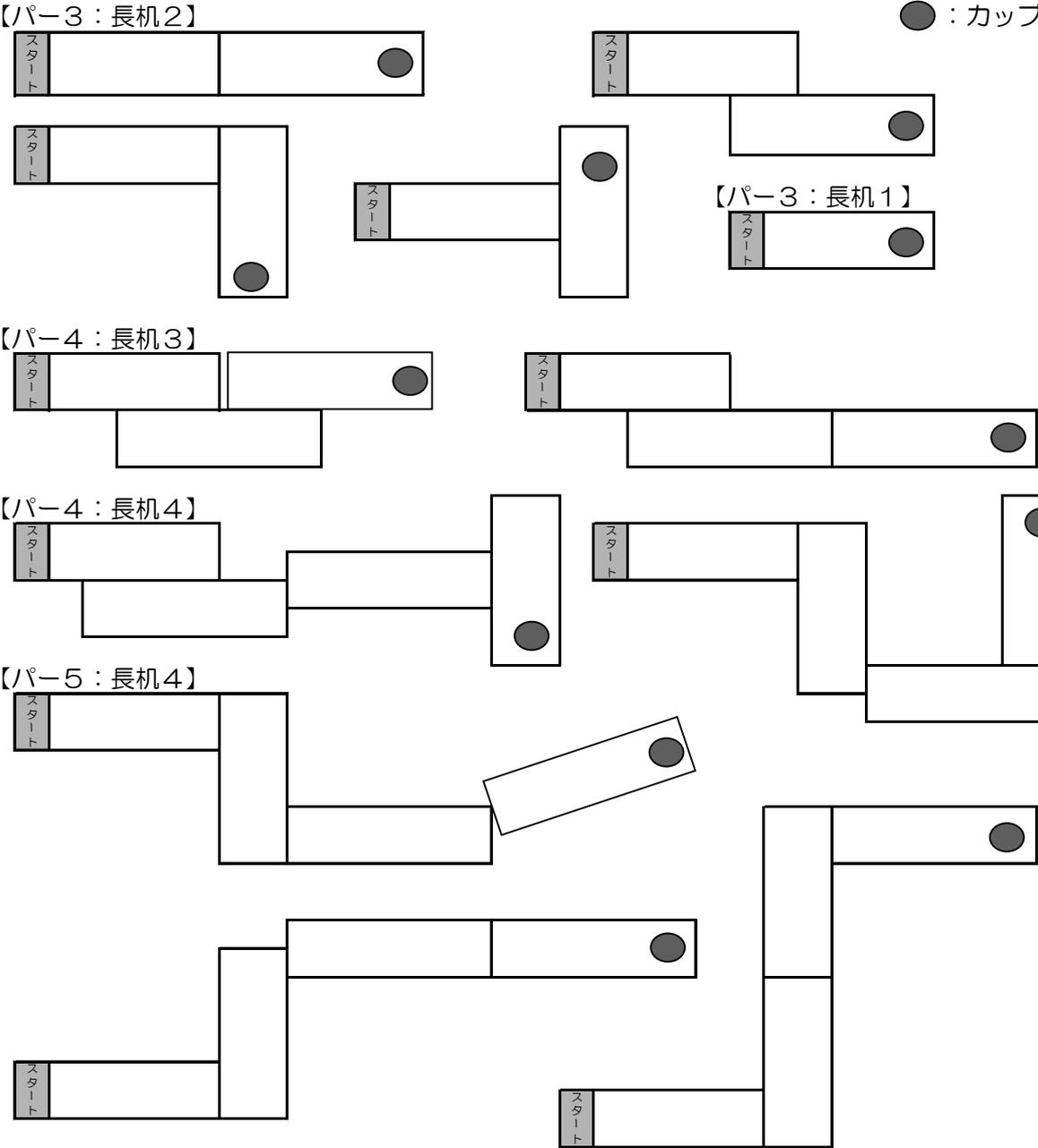
## 8 実施上の留意点

- 競技するスペースを十分に確保し、隣接している競技者の安全に十分注意してください。
- 研修室の長机を使用するので、椅子を撤去して、活動するスペースを十分に確保することにより、楽しくゲームが展開できます。
- その他、細かいルール、約束等については、各団体で考えていただき、多くの参加者が主体的に活動できるように工夫していただいで良いです。

# テーブルゴルフの進め方（例）

**ゲームの進め方**

- ① 1パーティー8人で9ホールを回り、打数の少なさを競います。
- ② フォアサム方式（2人組で交互に打つ）で各ホールを回り、2打目以降はホールから最も遠い人から先にプレーします（遠方先打）。
- ③ テーブルからカップが落ちた場合には、【OB】とし2打を付け加えて、落ちた場所から再スタートします。
- ④ 2ホール目以降の第一打目を打つ順番は、前のコースで最も少ない打数のプレイヤー（オナー）から打ちます。
- ⑤ コースのレイアウトは、利用団体独自で設定して構わないのですが、以下のようなレイアウトを参考にしてください。（パー3：2ホール、パー4：5ホール、パー5：2ホール）



# 28

# テーブルホッケー【自主活動】

## 1 活動のねらい

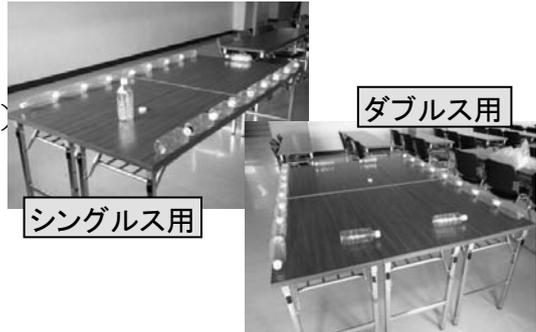
シングルスでもダブルスでも対戦ができ、細かなルールを創意工夫して競技を楽しむことにより、グループ内でのコミュニケーションの促進を図り、親睦を深めることができます。

## 2 活動の概要

主に、雨天のプログラムとして、研修室で活動できます。ペットボトルでキャップを打ち、相手ゴールラインを通過させて得点を競うゲームです。

## 3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 2名以上 何人でも可能（8セット準備）
- (2) **期間** 通年
- (3) **時間** 1～2時間
- (4) **場所** 室内（研修室等）



## 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。はじめての場合、別紙「競技方法とルール」を参考に、事前指導を行うことにより、円滑な活動ができます。依頼があれば、職員が活動の進め方を説明します。

## 5 準備する物

区分	内容	備考
団体	・筆記用具（班毎）、セロテープ（ビニールテープ）	
交流の家	・競技方法とルール、スコア表（事務室） ・テーブルホッケー用具一式（事務室）	

## 6 引率者の役割分担

係名	役割
責任者	・1名 責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる
記録係	・数名 得点及び勝敗を記録する スコアは、各自で記録し相互審判（セルフジャッジ）が基本

## 7 活動の流れ

活動の流れ	役割
物品借用	・代表者が、競技方法とルール、スコア表、用具一式を借用（事務室）
ルール説明	・代表者が競技方法とルール、安全管理について全体説明
活動開始	・競技（スコア係は、終わったパーティー毎に総打数に間違いがないか確認）
活動終了	・全用具（500mlペットボトル⑩（又は2Lペットボトル⑫+500ml②）、シューティングキャップ①、競技方法とルール）がそろっているかを確認 ・ペットボトルの水を抜き、職員立ち会いのもと、借用物品の確認、返却

## 8 実施上の留意点

- 競技するスペースを十分に確保し、隣接している競技者の安全に十分注意してください。
- 研修室の長机を使用するので、椅子を撤去して、活動するスペースを十分に確保することにより、楽しくゲームが展開できます。
- その他、細かいルール、約束等については、各団体で考えていただき、多くの参加者が主体的に活動できるように工夫してください。

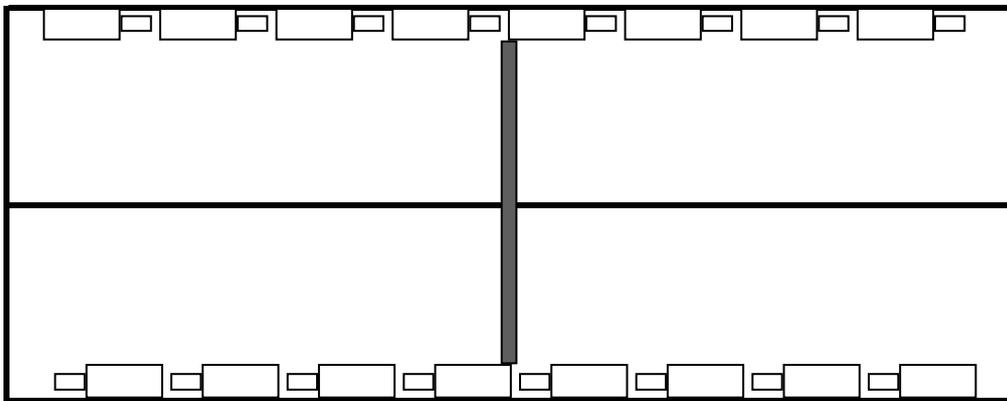
## テーブルホッケーの進め方（例）

### 【ゲームを楽しむための準備】

- ①500mlのペットボトルの1/5（約100ml）を目安に水を入れ、キャップをする。
- ②同様に16本のペットボトルに水を入れ、長机の両端に8本ずつ置く。  
（2Lペットボトルの場合は、6本×2列＝12本）  
※シングルスの場合は長机2つで、ダブルスの場合は長机3つ使用する。  
※安全にプレーするために、椅子を片付け、テーブルから離しておく。
- ③長机のセンターにビニールテープ（カラーテープ）を貼り、お互いのエリアを分割する。

### 【ゲームの進め方①】

- ①ジャンケンで先攻・後攻を決める。
- ②先攻は、自分のエリア内から相手ゴールを通過させるように、キャップをペットボトルで打ちます（以下シューティングと言います）。
- ③後攻は、キャップがゴールを通過しないように防御しながら、攻撃のチャンスを待ちます。
- ④キャップがゴールを通過したら得点となり、相手側のシューティングとなる。自分のエリア内であればどこからでも、シューティングができます。
- ⑤効果的なシューティングとして、長机の端に置いたペットボトルに当て、シュートコースを変化させることにより、エキサイティングな得点シーンが生まれます。
- ⑥長机を3台並べれば、ダブルス戦も可能。



### 【ゲームの進め方②】

- ①時間制限により得点を競う方式や得点の上限を決める先取制があります。  
※人数の多少によって、時間制限や得点先取制をとることができます。
- ②試合形式としては、参加人数が多い場合は、トーナメント戦で実施することがベターです。人数が少ない場合には、総当たりのリーグ戦が考えられます。また、予選はリーグ戦を行い、上位2チームによる決勝トーナメントという試合形式も考えられます。
- ③長い期間をかけて継続的に活動できるのであれば、1部・2部に分けてリーグ戦を行い、1部と2部の入れ替え戦を設定すると大いに盛り上がると思います。

※安全面での配慮として、長机に片手をつけてシューティングすると、まれにではありますが長机の脚が曲がってしまったり、折れたりする場合がありますので、十分にご注意ください。

**1 活動のねらい**

仲間づくりや団体の親睦を図るために行います。

**2 活動の概要**

ゲームや集団での出し物をとおして、互いの親睦や交流を図ります。

**3 人数・時間・場所**

- (1) **人数** 200名以内（体育館）  
・会場、内容、人数等ご相談ください。
- (2) **対象** 小学生以上
- (3) **期間** 通年
- (4) **時間** 1時間30分
- (5) **場所** 体育館、ホール等

**4 指導について**

活動は、原則、自主活動となります。

なお、希望する場合は指導員を依頼することができます。

指導料は、指導員1名につき7,700円（1時間30分）です。支払いは、活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みをしてください。

**5 準備する物**

区 分	内 容	備 考
団 体	・「指導依頼申込書」（指導員を依頼する場合）	・利用申込書と合わせて提出 ※「利用のてびき」参照
交 流 の 家	・CDラジカセ等	

**6 活動の流れ**

活動の流れ	内 容
事前打合せ	・指導員を依頼する場合 指導員と団体で、活動内容や詳細についての打合せ
活 動	・指導、体験、ふりかえり
終 了	・終了後、物品返却、指導料の支払い

**7 実施上の留意点（指導者を依頼する場合）**

- (1) レクリエーションを行う目的を明確にすることが大切です。
- (2) 参加者には積極的に活動するよう事前に指導してください。
- (3) 雨天時の代替プログラムとしての活動はできません。
- (4) 事前に次のことをお知らせ下さい。
  - ① 活動の目的（自己紹介的内容、グループづくり、集団育成 等）
  - ② 参加人数と男女人数比、平均年齢、その他の特徴
  - ③ 伝えておくべき情報（特に障がいをもった方がいる場合 等）
  - ④ 実施希望場所
  - ⑤ 形態（椅子に座ったまま、自由に動き回って 等）
  - ⑥ その他の要望（ソングゲームや表現活動をやりたい 等）

# 30

# キャンドルのつどい【自主活動】

## 1 活動のねらい

活動をともにした仲間と炎を囲み、自己を見つめ直したり、協力することの大切さを考えるふりかえりの機会とします。

## 2 活動の概要

闇を照らすろうそくの炎の神秘的な灯りの中で、火を迎え・送るセレモニー、炎を囲み演じるスタンプとレクリエーションをとおり、参加者の仲間意識を深め、感動と思い出を刻む活動です。

## 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 200名程度
- (2) 期間 通年
- (3) 時間 1時間30分
- (4) 場所 体育館・ホール



## 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。

なお、希望する団体は、進行・レクリエーション等について、指導員を依頼することができます。

指導料は、指導員1名につき7,700円（1時間30分）です。支払いは、活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みをしてください。

## 5 準備する物

区分	内 容	備 考
団 体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ろうそく（色付きは不可）、マッチ等</li> <li>・営火長の衣装</li> <li>・音楽CD等</li> <li>・「指導依頼書」（指導依頼の場合）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ろうそくは売店で購入可（小 10円、中 250円）</li> <li>・（LEDキャンドルの貸出可能、200個）</li> <li>・利用申込書と同時に提出 ※「利用のてびき」参照</li> </ul>
交流の家	<ul style="list-style-type: none"> <li>・燭台</li> <li>・ブルーシート（燭台の下に敷く）</li> <li>・音響設備（CDラジカセ、マイク等）</li> <li>・懐中電灯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・釘本数 体育館燭台（大）300本 ホール燭台（中）300本</li> </ul>



LEDキャンドル

## 6 引率者の役割分担

項 目	内 容
安 全 対 策	火の取り扱い、後片づけに注意を喚起する
事故発生時の対処	けがや事故が発生した場合は、直ちに事務室に連絡する
後片づけの徹底	床に落ちたろうそくをとる

## 7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
会場の準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会場にブルーシートを敷き、燭台を運び、ろうそくを立てる</li> <li>・音響機器の使用方法を確認</li> </ul>
活 動 実 施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャンドルのつどい（儀式、レクリエーション等）</li> </ul>
活動の終了	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会場の後始末</li> <li>・事務室に終了した旨を連絡</li> <li>・借用物品の返却</li> <li>・講師を依頼した場合は、指導料を支払う</li> </ul>

## 8 実施上の留意点

- (1) 火災ややけどにならないように注意してください。
- (2) 実施後は、完全に消火したことを確認してください。

# キャンドルのつどい展開例

## 1 役割分担

営火長（団体の長）	あいさつ、講話等を行う
司会者	全体の司会
点火係	元の火をろうそくに点火する

## 2 展開例

### (1) 第1部（静かな雰囲気の中で）

項 目	内 容
①開会宣言	・司会者によるはじめのことば
②迎火の歌	・団体で考えた歌を静かに合唱、またはBGM（「遠き山に日は落ちて」等）を流しながら、点火係がろうそくに火をつける
③営火長のことば	・火にまつわる話等
④歌	・団体で考えた歌を静かに合唱。（「営火の祈り」等）
⑤第1部終了宣言	・司会者は第1部の終了を宣言 ・火を消し、会場の灯りをつけて、第2部へ

### (2) 第2部（明るい雰囲気の中で）

① 全体での歌やゲーム、ダンス等を中心に計画する
② グループ毎で出し物（スタンツ）をするよう工夫しても良い
③ 第2部が終わるころ、燭台のろうそくに点火

### (3) 第3部（静かな雰囲気の中で）

項 目	内 容
①集 合	・隊形を整え、気持ちを静める ・司会者は、第3部の始まりを宣言
②献 詩	・誓詩係は、準備していた詩を朗読
③営火長のことば	・キャンドルのつどいをとおして、伝えたいことを炎に託して話す
④歌	・「今日の日はさようなら」等を静かに合唱しながら、ろうそくの火を少しずつ消す
⑤閉会宣言	・全ての火が消えたら、つどいの終了を告げる
⑥諸 連 絡	・後始末等の連絡

## 3 参考

営火長のことばの例です。団体の性格や利用の目的に合った内容を考えてください。

### (1) 第1部

今、穏やかに陽が沈み、私たちは、静かな夜のとばりに包まれました。平和のすばらしさをこんなに身近に感じることができて、本当に幸せです。今私たちの前で揺れている炎は、岩手山に住む火の神からいただいたものです。はるか昔から人類の発展を見守ってきた火について、この静かな夜にもう一度考えてみて下さい。これからこの聖なる炎を中心に心の輪を広げ楽しく有意義な時間を過ごしましょう。

### (2) 第3部

もう一度、じっくりと炎を見つめて下さい。明るく、暖かい火です。優しくみなさんを照らし出してくれた火です。しかし、もしみなさんが粗末に扱えば、大きな炎となって怒り狂います。反対に、丁寧に扱えば、今のように明るく優しくみなさんを包んでくれるのです。みなさん、じっと炎を見つめましょう。そして、これまでの自分を振り返ってみましょう。明日から自分で頑張りたいことを思い浮かべて下さい。心の中で、「頑張るぞ」と誓って下さい。みなさんの行く手には、辛いことや苦しいことが待ちかまえているかもしれません。しかし、くじけずに強く明るく生きていきましょう。今宵のこの火が、みなさんの前途を明るく照らしてくれることを祈ります。

### 1 活動のねらい

手話や車イスなどの活動をとおして、障がいをもつ人々の日常生活での不自由さを学習することができます。障がいをもつ人々に対する理解を深めると同時に、介助の方法を学ぶことができ、ノーマライゼーション社会実現のための意欲と態度の育成に役立ちます。



### 2 活動の概要

#### (1) 車イス

2人1組となり、1人は車イスに乗り、もう1人が介助者となり、コースを1周します。

3人1組の場合、3人目は観察者となり、気がついた点を他の2人に伝えます。

#### (2) 目かくし歩行

2人1組となり、1人はアイマスクと白杖をつけ、もう1人が介助者となります。

介助者は自分のひじを体験者につかませ、半歩前を歩き、コースを1周します。

#### (3) 点字

点字の歴史や読み方を学び、簡易点字器で点字を書く体験をします。

#### (4) 手話

手話による簡単な挨拶や会話を学びます。

### 3 人数・時間・場所

活動の種類	人数	対象	活動時間	期間	場所
車イス	30人以内	小学生 4年生以上	1時間	通年	交流の家（屋内・屋外）
目かくし歩行	100人以内				
点字	50人以内	中学生以上	1.5時間		交流の家研修室
手話	100人以内				

\*人数、活動時間についてはご相談ください。

### 4 指導について

(1) 車イスと目かくし歩行は、基本的に団体の自主活動となります。

なお、依頼のある場合は、交流の家職員が指導を行います。引率者の協力が必要となります。

(2) 点字と手話は、外部指導員が担当します。指導料が必要です。

★指導員を依頼する場合は、利用申込時、「指導依頼申込書」を提出願います。

★支払いは、活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みをしてください。

活動の種類	指導者	費用	貸出物品	備考
車イス	自主活動 (交流の家職員)	無料	車イス	10台まで
目かくし歩行			白杖・アイマスク	50セットまで
点字	指導員	7,700円	点字盤	50セットまで
手話		7,700円		

## 5 活動の流れ

### (1) 車イス

活動の流れ	内 容
事前準備	・車イスの貸出
集 合	・利用者玄関付近に集合
活 動	・説明 ・体験 コース例（ピロティー→玄関外→障害者用トイレ→宿泊棟ベッド →ピロティー） ・ふりかえり
終 了	・終了後、物品返却

### (2) 目かくし歩行

活動の流れ	内 容
事前準備	・アイマスク、白杖の貸出
集 合	・ホール（研修室）に集合
活 動	・説明 ・体験 コース例（ホール→中央階段→3階廊下→事務室前階段→1階 廊下→ホール） ・ふりかえり
終 了	・終了後、物品返却

### (3) 点字

活動の流れ	内 容
事前準備	・簡易点字器の貸出
集 合	・研修室に集合
活 動	・説明、体験、ふりかえり
終 了	・終了後、物品返却、指導料支払い

### (4) 手話

活動の流れ	内 容
集 合	・研修室に集合
活 動	・説明、体験、ふりかえり
終 了	・終了後、指導料支払い

## 6 実施上の留意点

- (1) ねらいを達成させるために、十分な事前指導を行ってください。
- (2) 館内では走り回ったり大声を出すなど、他団体の研修の迷惑にならないようにしてください。
- (3) 雨天時の代替プログラムとしては不可。

### 1 活動のねらい

岩手県や近隣地域の歴史、昔話、民話、童話などを聞いたり、それにまつわる遊びやもの作りを通して、ふるさとについての興味を喚起し、地域をより知ろうとする意欲を育てます。

### 2 活動の概要

敷地内にある南部曲り家等で、歴史や昔話、民話、童話などを話し手からゆっくりと聞くことができます。また、お話にまつわる遊びやもの作りを行う活動もあります。（冬期間は、施設内の研修室で行います）

### 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 10名～50名
- (2) 対象 どなたでも
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1時間程度
- (5) 場所 南部曲り家・研修室他



### 4 内容

内容が若干異なります。①～③をお選びください。

	内 容	備 考
講師①	近隣地域の昔話や伝説の読み語り	紙芝居を使うこともあります
講師②	童話の朗読や昔かたり	紙芝居を使うこともあります
講師③	民俗のこぼればなしやそれにまつわる遊び	話をききながら遊んだり、もの作りを行います

### 5 指導について

- (1) 指導者は交流の家で手配します。指導料は、1回1時間 3,300円です。
- (2) 「指導依頼申込書」に依頼日時、依頼プログラム名、内容（番号）、人数、対象学年等を記入し、利用申込書と一緒に提出してください。
- (3) 指導可能時間は、原則、午前9時から午後5時までですが、夜の活動をご希望の際には、ご相談ください。
- (4) 支払いは、活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みをしてください。

### 6 活動の流れ

活動の流れ	内 容	備 考
事前打合せ	・交流の家職員（指導員）と団体で、内容や詳細について打合せをする	
活 動	・体験、ふりかえり	
終 了	・終了後、料金の支払い	

### 7 実施上の留意点

- ・ 講師①は、雨天時の代替プログラムとしては実施できません。講師②③は対応できます。

**1 活動のねらい**

火を使うという貴重な体験と自らの手で作り上げる喜びを体感することができ、研修の思い出の作品となります。

**2 活動の概要**

杉の板をガスバーナーで焼き、磨いた後にねじを付けてキーラック（カギ掛け板）を作ります。雨天時等の代替プログラムや夜のプログラムとしても活動できます。

★なお、代替プログラムの場合、実施の有無について下記時間までに連絡（019-688-4221）願います。

実施が午前の時の連絡は 午前7時まで、午後の時は 午前10時まで。

**3 人数・時間・場所**

- (1) **人数** 10名～50名
- (2) **対象** 小学生以上
- (3) **期間** 通年
- (4) **時間** 1～1.5時間
- (5) **場所** ピロティエ

**4 料金**

550円/人

（形は、うさぎ・かえる・ふぐ・うま・いるかの5種類から当日選べます）

**5 指導について**

- (1) 指導者は交流の家で手配します。
- (2) 創作活動を計画する場合、「指導依頼申込書」に、依頼日時、依頼プログラム（活動の種類）、参加人数、品目ごとの人数を記入し、利用申込書と一緒に提出してください。
- (3) 指導可能時間は、午前9時から午後5時までです。
- (4) 支払いは、活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みをしてください。

**6 活動の流れ**

- ① 5種類の板から自分の好きな形を1枚選びます。
- ② 数人の班に分かれ、ガスバーナーと火ばさみを用意します。
- ③ ガスバーナーで、板の表と裏面を焼きます。
- ④ 焼き上がった板をたわしでこすり、黒いすすを落とします。
- ⑤ 板をみがき、目をボンドでつけます。
- ⑥ ネジをつけ、ひもを通して完成です。
- ⑦ 道具を返却し、研修場所を清掃します。

### 1 活動のねらい

リースは家庭の幸せを願う、通年飾れるお守りです。木の实等の自然素材の形や色・名前を覚えることができます。

また、素材の配置等によって美的センスを磨かれ、自らの手で作り上げる喜びを体験することができます。研修の思い出の作品となります。

### 2 活動の概要

つる植物の輪の土台に、グルーガンで木の实等を接着します。

雨天時等の代替プログラムや夜のプログラムとしても活動できます。

★なお、代替プログラムの場合、実施の有無について下記時間までに連絡（019-688-4221）願います。

実施が午前の時の連絡は 午前7時まで、午後の時は 午前10時まで。

### 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 10名 ～ 60名
- (2) 対象 小学生以上
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 (小) 1時間～(大) 2時間
- (5) 場所 研修室



### 4 料金

- 大：2,200円  
 中：1,650円  
 小：880円

### 5 指導について

- (1) 指導者は交流の家で手配します。
- (2) 創作活動を計画する場合、「指導依頼申込書」に、依頼日時、依頼プログラム（活動の種類）、参加人数、品目ごとの人数を記入し、利用申込書と一緒に提出してください。
- (3) 指導可能時間は、午前9時から午後5時までです。
- (4) 支払いは、活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みをしてください。

### 6 活動の流れ

- ① 材料と道具（土台リース、グルーガン）は各自の机の上に用意しておきます。
- ② 自分の好きな木の实等を選びます。
- ③ 土台のリースにグルーガンで木の实等を接着します。
- ④ デザイン通りに接着できたら完成です。
- ⑤ 道具を返却し、研修室を清掃します。

### 1 活動のねらい

木の実等の自然素材の形や色・名前を覚えることができます。

また、自らの手で作り上げる喜びを体験することができ、研修の思い出の作品となります。

### 2 活動の概要

自分の好きな木の実を指定の数だけ、自由に配置することができます。コルクボードの土台に、グルーガンで木の実等を接着し、標本を作ります。

雨天時等の代替プログラムや夜のプログラムとしても活動できます。

★なお、代替プログラムの場合、実施の有無について下記時間までに連絡（019-688-4221）願います。

実施が午前の時の連絡は 午前7時まで、午後の時は 午前10時まで。

### 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 10名～60名
- (2) 対象 小学生以上
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 (小)1時間～(大)2時間
- (5) 場所 研修室

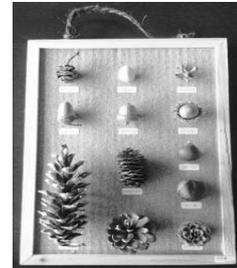
### 4 料金

- 大：2,200円  
 中：1,650円  
 小：660円

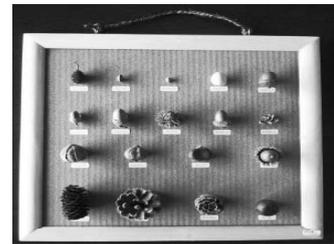
【大】木の实 24 個



【小】木の实 12 個



【中】木の实 18 個



### 5 指導について

- (1) 指導者は交流の家で手配します。
- (2) 創作活動を計画する場合、「指導依頼申込書」に、依頼日時、依頼プログラム（活動の種類）、参加人数、品目ごとの人数を記入し、利用申込書と一緒に提出してください。
- (3) 指導可能時間は、午前9時から午後5時までです。
- (4) 支払いは、活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みをしてください。

### 6 活動の流れ

- ① 材料と道具（土台コルクボード、グルーガン）を各自の机の上に用意します。
- ② 自分の好きな木の実等を選びます。
- ③ 土台のコルクボードにグルーガンで木の実等を接着します。
- ④ デザイン通りに接着できたらシールに木の実の名前を書き、貼り付けて完成です。
- ⑤ 道具を返却し、研修室を清掃します。

**1 活動のねらい**

自然素材をつかい手作りの作品として、長く手元に残るものとなります。  
また、ドングリを動かすことでバランスの学習ができます。

**2 活動の概要**

自分の好きなドングリを指定の数だけ選択し、キリで穴を調節し木の実にあけびのつるを通し、バランスを取ります。

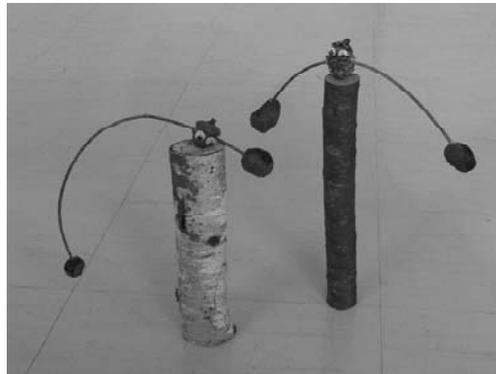
雨天時等の代替プログラムや夜のプログラムとしても活動できます。

★なお、代替プログラムの場合、実施の有無について下記時間までに連絡（019-688-4221）願います。

実施が午前の時の連絡は 午前7時まで、午後の時は 午前10時まで。

**3 人数・時間・場所**

- (1) **人数** 10名～60名
- (2) **対象** 小学生以上
- (3) **期間** 通年
- (4) **時間** 1時間程度
- (5) **場所** 研修室

**4 料金**

550円

**5 指導について**

- (1) 指導者は交流の家で手配します。
- (2) 創作活動を計画する場合、「指導依頼申込書」に、依頼日時、依頼プログラム（活動の種類）、参加人数、品目ごとの人数を記入し、利用申込書と一緒に提出してください。
- (3) 指導可能時間は、午前9時から午後5時までです。
- (4) 支払いは、活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みをしてください。

**6 活動の流れ**

- ① 両端につけるドングリ2個と中心のドングリ1個、腕になるつるを1本を選びます。
- ② ドングリに空いてある下あなの大きさを、きりで調節してつるを通します。
- ③ 両端につけるドングリの下あなを、きりで調節してドングリをさし込みます。
- ④ グルーガンで両端のドングリを接着します。
- ⑤ バランスを取りながら中心のドングリをグルーガンで接着します。
- ⑥ 中心のドングリに目玉をグルーガンで接着します。
- ⑦ 台木の上ののせて完成です。

### 1 活動のねらい

しなやかなあけびのつるで自己表現ができ、金づち・ニッパ・キリ等の道具の使い方を体得できます。自らの手で作り上げる喜びを体験することができます。研修の思い出の作品となります。

### 2 活動の概要

板にあけびのつるを釘で打ち付けて、文字や絵などを描き、表札を作ります。

雨天時等の代替プログラムや夜のプログラムとしても活動できます。

★なお、代替プログラムの場合、実施の有無について下記時間までに連絡（019-688-4221）願います。

実施が午前の時の連絡は 午前7時まで、午後の時は 午前10時まで。

### 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 10名～200名
- (2) 対象 小学生以上
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 約2時間
- (5) 場所 研修室



### 4 料金

770円/人

### 5 指導について

- (1) 指導者は交流の家で手配します。
- (2) 創作活動を計画する場合、「指導依頼申込書」に、依頼日時、依頼プログラム（活動の種類）、参加人数、品目ごとの人数を記入し、利用申込書と一緒に提出してください。
- (3) 指導可能時間は、午前9時から午後5時までです。
- (4) 支払いは、活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みをしてください。

### 6 活動の流れ

- ① 材料と道具（金づち、はさみ等）は各自の机の上に用意しておきます。
- ② 板にどのようなデザインをするか考えます。  
（漢字・アルファベット・絵・マンガ）見本は、研修室に展示しています。
- ③ つるを釘で打ち付けたり、切ったりします。
- ④ デザイン通りにつるを打ち付けたら完成です。
- ⑤ 道具を返却し、研修室を清掃します。

**1 活動のねらい**

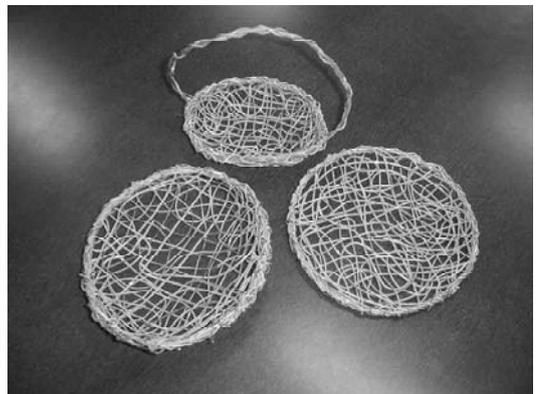
自然素材の優しさ、すばらしさを感じることができます。自らの手で作り上げる喜びを体験することができ、研修の思い出の作品となります。

**2 活動の概要**

あけびのつるだけで直径が(小)：20cm、(大)30cmの小物入れかごを編みます。  
夜のプログラムとして活動できますが、雨天時等の代替プログラムとしては活動できません。

**3 人数・時間・場所**

- (1) **人数** 10名～50名
- (2) **対象** 小学校高学年以上
- (3) **期間** 通年
- (4) **時間** (小)：約3時間、(大)：約4時間
- (5) **場所** 研修室

**4 料金**

- (小)：1,650円
- (大)：2,750円

**5 指導について**

- (1) 指導者は交流の家で手配します。
- (2) 創作活動を計画する場合、「指導依頼申込書」に、依頼日時、依頼プログラム（活動の種類）、参加人数、品目ごとの人数を記入し、利用申込書と一緒に提出してください。
- (3) 指導可能時間は、午前9時から午後5時までです。
- (4) 支払いは、活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みをしてください。

**6 活動の流れ**

- ① 材料とはさみは各自の机の上に用意しておきます。
- ② つるの根や芽をはさみで切ります。
- ③ 外側の縁になる輪をひとつ作ります。
- ④ 輪につるを通していきます。
- ⑤ デザイン通りに形を整えながら、つるを通して編んでいきます。
- ⑥ 全部のつるを通して編んだら完成です。
- ⑦ 道具を返却し、研修室を清掃します。

### 1 活動のねらい

岩手県の郷土芸能に触れるとともに、自らの手で作り上げる喜びを体験することができ、研修の思い出の作品となります。

### 2 活動の概要

馬に形作られた木に、チャグチャグ馬っこの飾り付けをして完成させます。

雨天時等の代替プログラムや夜のプログラムとしても活動できます。

★なお、代替プログラムの場合、実施の有無について下記時間までに連絡（019-688-4221）願います。

実施が午前の時の連絡は 午前7時まで、午後の時は 午前10時まで。

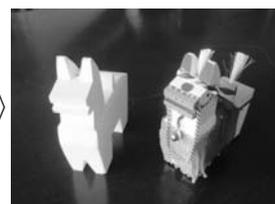
### 3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 20名以上なら何名でも可能  
★雨天時の代替プログラムの場合は200名以下
- (2) **対象** 小学生以上
- (3) **期間** 通年
- (4) **時間** 2時間(希望により,1.5h~2.5h)
- (5) **場所** 研修室（ホール、体育館可）



幼稚園児、小学校低学年児童でも、簡単に製作できるように、あらかじめ材料を加工しています。

材料を自分で加工しながら、木製の馬に装着して完成になります。小学校中学年以上で製作ができます。



### 4 料金

880円/人

### 5 指導について

- (1) 指導者は交流の家で手配します。
- (2) 創作活動を計画する場合、「指導依頼申込書」に、依頼日時、依頼プログラム（活動の種類）、参加人数、品目ごとの人数を記入し、利用申込書と一緒に提出してください。
- (3) 指導可能時間は、午前9時から午後5時までです。
- (4) 支払いは、活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みをしてください。
- (5) 飾りができあがっている物もあり、活動時間に応じて対応できます。

### 6 活動の流れ

- 1 研修場所は、研修室（人数によっては、体育館・ホールも可）で行います。
- 2 材料の配布等は指導員の指示に従ってください。
- 3 製作は以下のような流れで行います。
  - ① 馬の唇、鼻、耳などに所定の色を絵の具を使って塗っていきます。
  - ② 馬の尾、鈴、鞍などの馬具を取り付けて完成です。
- 4 チャグチャグ馬っこの由来、伝説等の説明があります。
- 5 製作活動終了後、後片づけと清掃をして終了です。

### 1 活動のねらい

わらをなうという昔の人の生活や郷土の芸能に触れるとともに、自らの手で作り上げる喜びを体験することができ、研修の思い出の作品となります。

### 2 活動の概要

わらを編んで「忍び駒」を作ります。

100人以下の団体であれば、雨天時等の代替プログラム、夜のプログラムとしても活動できます。

★なお、代替プログラムの場合、実施の有無について下記時間までに連絡（019-688-4221）願います。

実施が午前の時の連絡は 午前7時まで、午後の時は 午前10時まで。

### 3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 20名以上なら何名でも可能  
★雨天時の代替プログラムの場合は100名以下
- (2) **対象** 小学生以上
- (3) **期間** 通年
- (4) **時間** 3時間(希望により,1.5h~3h)
- (5) **場所** 研修室, ホール, 体育館



首の部分を作っている状態から製作すれば、短時間で完成させることも可能。  
(小学生には最適)

### 4 料金

720円/人

頭部をていねいに作り、首、胴体、しっぽ、足の順で作ります。  
(小学校高学年から製作できます)



### 5 指導について

- (1) 指導者は交流の家で手配します。
- (2) 創作活動を計画する場合、「指導依頼申込書」に、依頼日時、依頼プログラム（活動の種類）、参加人数、品目ごとの人数を記入し、利用申込書と一緒に提出してください。
- (3) 指導可能時間は、午前9時から午後5時までです。
- (4) 支払いは、活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みをしてください。
- (5) 作品、時間に応じて製作する工程が選べます。

### 6 活動の流れ

- 1 研修場所は、ホール・体育館。（やむを得ず、研修室で行う場合は、机を寄せて床に座って行います。その際は、研修生又は団体で移動していただきます。）
- 2 床に座る向き（隊形）、材料の配布等は指導員の指示に従ってください。
- 3 製作は以下のような流れで行います。
  - ① 頭部から作成し、首（たてがみ）、胴体、しっぽ、脚（足）の順で作ります。
  - ② 駒ができあがったら、飾り付けをして完成です。
- 4 忍び駒の由来、伝説等の説明があります。
- 5 製作活動終了後、後片づけと清掃をして終了です。

### 1 活動のねらい

自然の素材から染めを体験することにより、より自然を身近に感じることができます。きれいに染めるために草木以外のものを加えるなど、先人の知恵にも触れることができます。

### 2 活動の概要

四季折々の身近な植物の花、葉、根、皮、果実等を原料にして、布（シルク）への染め作業を体験します。

雨天時等の代替プログラムとしては活動できません。

### 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 2名～30名程度
- (2) 対象 小学生以上
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 2～3時間
- (5) 場所 南部曲り家、研修室



### 4 料金

1,700円/人  
(※古布の場合は、500円で体験できます。)

### 5 指導について

- (1) 指導者は交流の家で手配します。
- (2) 創作活動を計画する場合、「指導依頼申込書」に、依頼日時、依頼プログラム（活動の種類）、参加人数を記入し、利用申込書と一緒に提出してください。
- (3) 指導可能時間は、午前9時から午後5時までです。
- (4) 支払いは、活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みをしてください。

### 6 活動の流れ

- ① 自分の好きな布（シルク）を選びます。
- ② デザインを考えます。
- ③ 布を折り返したり、輪ゴムで縛ったりして模様を作ります。
- ④ 媒染液につけます。
- ⑤ 染液を作ります。
- ⑥ 染め込み。
- ⑦ 水洗い。
- ⑧ 干す。
- ⑨ 使った場所を清掃します。



# 43

# 七

# 宝

# 焼

## 1 活動のねらい

自らの手で作り上げる喜びを体験することができ、研修の思い出の作品となります。

## 2 活動の概要

銅板に黒の七宝釉薬を焼き付け、銀チラシ、色付けを行います。

★雨天時等の代替プログラムとしても活動できます。なお、代替プログラムの場合、実施の有無については、到着時受付でご連絡ください。

## 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 10～60名程度
- (2) 対象 小学生以上
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 2時間～2.5時間
- (5) 場所 研修室



## 4 料金

種 類	金 額
キーホルダー , ペンダント ネクタイピン , ブローチ	660円/人

## 5 指導について

- (1) 指導は交流の家の職員が行います。
- (2) 創作活動を計画する場合、「指導依頼申込書」に、依頼日時、依頼プログラム（活動の種類）、参加人数、品目ごとの人数を記入し、利用申込書と一緒に提出してください。
- (3) 指導可能時間は、午前9時から午後5時までです。
- (4) 支払いは、活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みをしてください。

## 6 活動の流れ

活動の流れ	内 容
準備	① 一つの班が8人になるように机を並び替える。
表面処理	① 銅材料表面をサンドペーパーで磨きます。 ② 銀黒（G112）をはがき2枚分の厚さで銅表面に盛りつけ、水分を取る。 ③ 焼成（750～800度で1～2分程度）をする。 ④ 自然に冷却。
銀箔ちらし	① CMC（薄めののり水）を表面に塗る。 ② 銀箔をピンセットで表面に張り付ける。 ③ 焼成（750～800度で1～2分程度）をする。 ④ 自然に冷却。
色ゆう葉盛りつけ	① 全体に色ゆう葉を盛りつける。 ② 焼成（750～800度で1～2分程度）をする。 ③ 自然に冷却。
金具固定	① ボンドで金具に固定する。完成
後片づけ	① 研修室を清掃し、机を元に戻す。

## 44

## プラ板工作

### 1 活動のねらい

- ・手軽で簡単にクラフトを作ることを通して、創作する喜びを味わう。

### 2 活動の概要

プラスチックの板に絵を書いて、それをオーブンで焼きキーホルダーを作ります。

### 3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 2名～50名程度
- (2) **対象** 幼児～
- (3) **期間** 通年
- (4) **時間** 1時間程度
- (5) **場所** 室内（研修室等）



### 4 料金

キーホルダー1個 100円

### 5 指導について

- (1) 指導は交流の家の職員が行います。
- (2) 創作活動を計画する場合、「指導依頼申込書」に、依頼日時、依頼プログラム（活動の種類）、参加人数、品目ごとの人数を記入し、利用申込書と一緒に提出してください。依頼があれば、職員が活動の進め方を説明します。
- (3) 指導可能時間は、午前9時から午後5時までです。
- (4) 支払いは、活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みをしてください。

### 6 準備する物

区分	内 容	備 考
団 体	・油性ペン（ネームペン）	
交流の家	・材料（プラスチック板、金具） ・用具一式（マジック、はさみ、ラジオペンチ、穴あけパンチ、オーブントースター、アルミ箔）	

### 7 活動の流れ

活動の流れ	役 割
物品借用	・代表者が、材料受け取り、用具一式を借用（事務室）
創作説明	・代表者が創作の手順、安全管理について全体説明
創作開始	・創作（引率者は安全について観察）
活動終了	・用具（マジック、はさみ、ラジオペンチ、穴あけパンチ、オーブントースター、アルミ箔）がそろっているかを確認 ・活動場所掃除 ・職員立ち会いのもと、借用物品を確認し、返却

### 8 実施上の留意点

- (1) はさみの取り扱いに注意してください。
- (2) オーブンで焼く前に穴あけパンチで穴をあけておいてください。
- (3) オーブントースターやできあがってすぐのプラ板はとても熱いので、やけどに気をつけてください。
- (4) 9cm×13cmの大きさのプラ板に絵を描きます。下絵を持ってきてもいいです。

## 45

## プラトンボ【自主活動】

### 1 活動のねらい

- ・身近な素材で、手軽におもちゃを製作することを通して、創作する喜びを味わいます。
- ・自分が作ったもので遊ぶ楽しさを体験します。

### 2 活動の概要

不要になったクリアファイルを材料にプラスチックの竹とんぼを作ります。

### 3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 2名～100名程度
- (2) **対象** 小学生
- (3) **期間** 通年
- (4) **時間** 30分程度＋遊ぶ時間（団体の都合による）
- (5) **場所** 室内（研修室等）



### 4 料金

1個 50円

※支払いは、活動終了後に現金払い、コンビニ支払い又は銀行振込をしてください。

### 5 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。別紙「プラトンボの作り方」を参考に、事前指導を行うことにより、円滑な活動ができます。依頼があれば、職員が活動の進め方を説明します。

### 6 準備する物

区分	内 容	備 考
団 体	・油性ペン（ネームペン）	
交流の家	・材料（プラ板、竹ぐし、アイロンビーズ）、用具一式（マジック、はさみ、画びょう）	

### 7 活動の流れ

活動の流れ	役 割
物品借用	・代表者が、材料受け取り、用具一式を借用（事務室）
創作説明	・代表者が創作の手順、安全管理について全体説明
創作開始	・創作（引率者は安全について観察）
活動終了	・用具（はさみ）がそろっているかを確認 ・活動場所掃除 ・職員立ち会いのもと、借用物品を確認し、返却

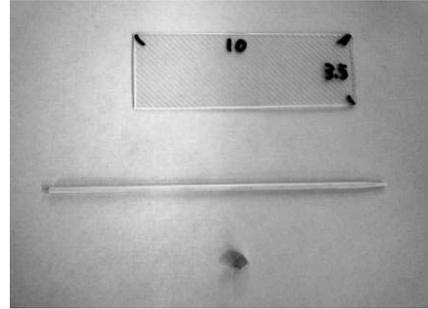
### 8 実施上の留意点

- (1) はさみ、画びょうの取り扱いに注意してください。
- (2) 飛ばす活動は屋外で行い、屋根や人等まわりに注意してください。

# プラトンボの作り方

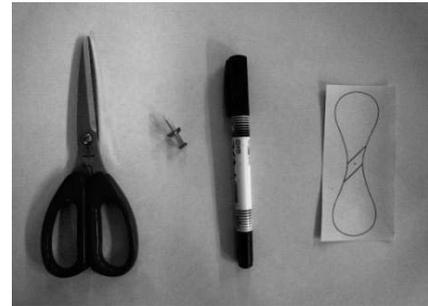
## 1 材料

- ① プラスチック板（プラ板）使い古しの半透明のファイル（3.5cm×10cm）
- ② 竹ぐし（15cm）
- ③ アイロンビーズ



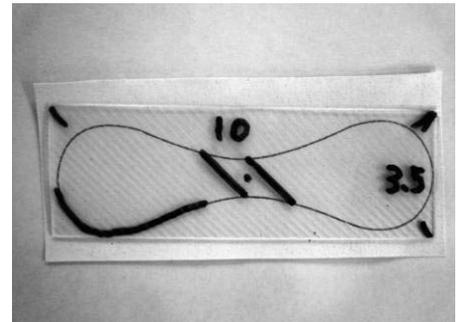
## 2 道具

- ① はさみ
- ② ダルマ画びょう
- ③ 油性マジック（ネームペン）
- ④ 設計図



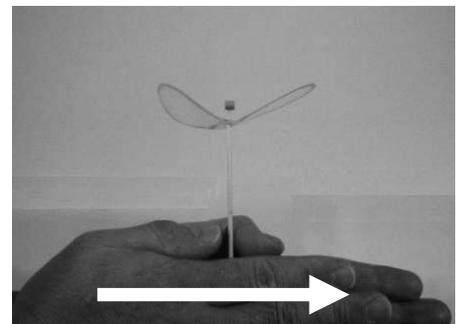
## 3 作り方

- ① プラ板を設計図の上ののせて、形を油性マジックでうつす。  
そのときななめの線と中心の点もうつつす。
- ② はさみで羽の形を切る。
- ③ 中心の点に、ダルマ画びょうで穴をあける。
- ④ ななめの線にそって、羽の左右とも上に曲げる。
- ⑤ 羽の中心の穴に下から、竹ぐしをさし、ぐらつかないようしっかりさしこむ。
- ⑥ 竹ぐしの先をアイロンビーズにつきさす。  
ビーズの穴に入れるのではなく、側面にさす。  
画びょうでビーズ側面に穴をあけると竹ぐしがさしやすくなる。



## 4 遊び方

- ① 両手のひらで、竹ぐしをはさみ、右手をつき出すようにして、竹ぐしを回転させる。
- ② 羽を自分や他の人に向けて飛ばさないこと。
- ③ 近くに人やものがないところで遊ぶこと。
- ④ 遊んでいると、羽がぐらついてくるので、ぐらついたら竹ぐしをしっかりと差し込むこと。



## 46

## 万華鏡作り【自主活動】

### 1 活動のねらい

- ・自然の素材で、手軽におもちゃを製作することを通して、創作する喜びを味わいます。
- ・自分が作ったもので遊ぶ楽しさを体験します。

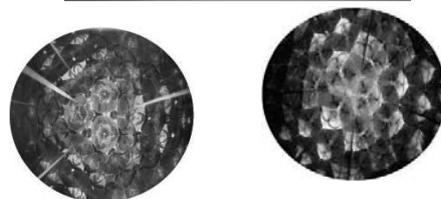
### 2 活動の概要

まんげきょうつくりセットできれいな万華鏡を作ります。



### 3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 2名～100名程度
- (2) **対象** 幼児～
- (3) **期間** 通年
- (4) **時間** 1時間程度
- (5) **場所** 室内（研修室等）



### 4 料 金

1個 300円

※支払いは、活動終了後に現金払い、コンビニ支払い又は銀行振込をしてください。

### 5 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。セット内の「まんげきょうのつくりかた」を参考に、事前指導を行うことにより、円滑な活動ができます。依頼があれば、職員が活動の進め方を説明します。

### 6 準備する物

区 分	内 容	備 考
団 体	・油性ペン（ネームペン）	
交流の家	・材料（セット） ・用具一式（のり、はさみ、セロテープ、マジック）	

### 7 活動の流れ

活動の流れ	役 割
物品借用	・代表者が、材料受け取り、用具一式を借用（事務室）
創作説明	・代表者が創作の手順、安全管理について全体説明
創作開始	・創作（引率者は安全について観察）
活動終了	・用具（のり、はさみ、セロテープ、マジック）がそろっているかを確認 ・活動場所掃除 ・職員立ち会いのもと、借用物品を確認し、返却

### 8 実施上の留意点

- はさみの取り扱いに注意してください。