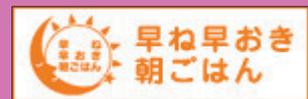


2019年度

活動資料集



独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立岩手山青少年交流の家



【目次】 ※活動資料集(カラー版)をホームページにて提供しております。ダウンロードして事前指導等でご利用ください。

項目	No	活 動 名	活動時間	ページ	備 考
登 山	1	岩手山登山	11時間	1	登山指導員依頼可
		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	5	※職員による説明の希望の有無及び活動班の数を活動日程表の所定の欄に要記入 ※用器具の貸出のみ可
	3	野外炊事(野外炊事場)	4時間	8	
	4	野外炊事(南部曲り家)~もちつき~	4時間	14	
	5	野外炊事(南部曲り家)~うどん打ち~	4時間	17	
	6	野外炊事(南部曲り家)~流しそうめん~	1.5時間	21	
	7	アドベンチャープログラム	3時間	23	
	8	グリーンアドベンチャー	2時間	26	<職員説明後、自主活動> ※活動班の数を活動日程表の所定の欄に要記入
	9	ピンゴウォーキング	2~3時間	27	
	10	ショコラオリエンテーリング		29	
	11	ウォークラリー		31	
	12	どうぶつ発見オリエンテーリング(幼児用)	1~2時間	33	<職員による直接指導>※学習指導要領対応
	13	ファーストエイド・オリエンテーリング	2~3時間	35	
	14	グラウンド・ゴルフ	2時間	48	<用具貸出後、自主活動>
	15	ディスクゴルフ		50	
	16	ネイチャーゲーム	2~3時間	52	【自主活動】 ※外部指導者依頼可
	17	キャンプファイヤー	1~2時間	54	【自主活動】
	18	ナイトハイク	1時間	57	
	19	火おこし体験	0.5~1時間	58	<職員説明後、自主活動>
	20	ドラム缶風呂	1.5~3時間	61	
	冬 季 活 動	21	スポーツ雪合戦	1~3時間	64
22		アイスクリーム作り	1.5時間	66	
23		スノーシューで出かけよう		68	
24		雪灯り	1~2時間	69	<職員による安全指導後、自主活動>
25		そりあそび		70	
屋 内 活 動	26	キンボール	1~2時間	71	<用具貸出後、自主活動>
	27	室内ペタンク		73	
	28	ドッチビー		75	
	29	テンちゃんんじピック		76	
	30	忍者☆大作戦!!		団体の設定時間	
	31	館内オリエンテーリング	1~2時間	86	<用具貸出後、自主活動>
	32	館内オリエンテーリング(幼児用)		88	※職員による説明の希望の有無及び活動班の数を活動日程表の所定の欄に要記入 ※用器具の貸出のみ可
	33	ふおとラリー		89	
	34	テーブルペタンク		90	<用具貸出後、自主活動>
	35	テーブルカーリング		92	
	36	テーブルゴルフ		94	
	37	レクリエーション		1.5時間	96
	38	キャンドルのつどい		97	<職員説明後、自主活動> 要指導員依頼
39	キャップハンディ体験(車いす・目かくし歩行)	1時間	99		
	キャップハンディ体験(点字・手話)	1.5時間			
40	むかしの話をきいてみよう	1時間	101		
創 作 活 動	41	焼 板	1~1.5時間	102	要指導員依頼
	42	木の実のリース	1~2時間	103	
	43	木の実のコレクション		104	
	44	木の実のやじろべえ		1時間	
	45	あけびつるクラフト(表札)	2時間	106	
	46	あけびつるクラフト(小かご)	3~4時間	107	
	47	チャグチャグ馬っこ	2時間	108	
	48	忍び駒(わら細工)	3時間	109	
	49	草木染め	2~3時間	110	
	50	七宝焼	2~2.5時間	111	<職員説明後、自主活動>
	51	ネイチャークラフト(葉っぱのアクセサリー)	1~2時間	112	
	52	プラ板工作	約1時間	114	
	53	プラトンボ	0.5時間	115	<用具貸出後、自主活動>
	54	万華鏡作り	1時間	117	
	55	オリジナルプラネタリウム作り	1時間	119	
	56	翼を持った種	1時間	121	
	57	落ち葉のクラフト	1~2時間	122	
	58	ドングリクラフト	1~2時間	123	<用具貸出後、自主活動>

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～9月中旬（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 交流の家退所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。

山名	指導料
岩手山	21,500円
姫神山	11,550円
鞍掛山	9,900円

注) 岩手山登山は、小学5年生以上が対象です。
また、事前に十分な体力づくりが必要となります。

4 準備する物

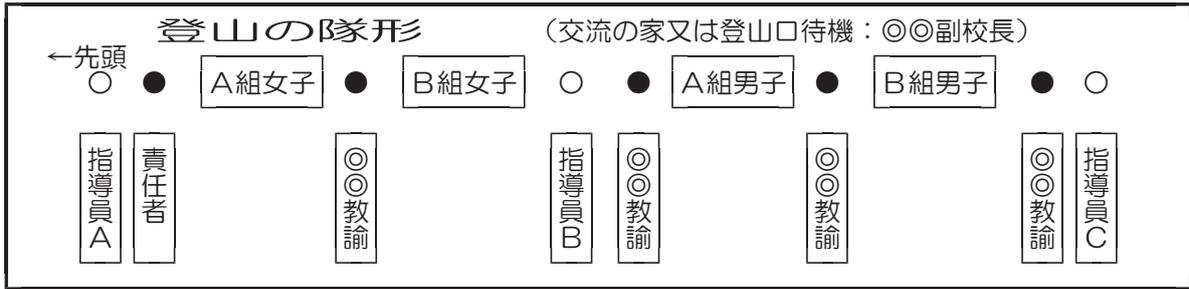
区分	内 容	備 考
団 体	「登山計画書・報告書」「登山組織図」 緊急車両、救急用品、携帯電話（緊急連絡用）、電灯	・利用申込書と同時に提出
個 人	弁当、行動食・非常食、水筒、 リュック、活動しやすい服装（長袖、長ズボン）、 登山靴、タオル、帽子、軍手、雨具（カッパ）等 ヘッドランプ（岩手山登山時は必携）	・必ず準備のこと ・山別の最低必要水分量 岩手山…1,500ml 姫神山…1,000ml 鞍掛山… 500ml
貸出 できる物	ヘッドランプ（60個） 熊鈴、無線機（登山指導員対応時）	・ヘッドランプの借用を希望する団体は、事前に必要個数をお知らせください

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着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 実地踏査	・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(バス)	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
	山頂到着	12時30分	12時10分	11時00分
	下山開始	13時00分	13時00分	11時30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)**
- (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。

○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	

(重要)

学校で登山を安全に実施するために



学校単位や学年単位で登山をすることにより、自然に親しみながら、仲間意識、チャレンジ精神を高め、確かな達成感と団結力を得ることができます。

しかしながら、事前指導・事前準備の不足や、無理な登山計画は大きな事故につながる可能性があります。

以下の注意事項を参考にいただき、安全で楽しく、充実した学校登山を実施してください。

- 1 児童・生徒の整列・点呼・準備運動・健康管理・装備の確認・ケガ等の対応については、団体の引率者が行ってください。
登山指導員は道案内・危険箇所での指示・登山継続の可否判断を行います。
- 2 引率者は必ず事前に実地踏査をしてください。
引率者自身も体力的に余裕をもち、児童・生徒の点呼・健康管理・装備等の確認をしながら登山していただきます。
【事例】
引率者のうち、登山経験のある2名が学校登山の代表責任者となり実地踏査を行ったが、当日、初めて登山を経験する先生がおり、途中で体調を崩してしまった。このために下山時間が大幅に遅れた。
- 3 事前指導を必ず行ってください。(山の特徴・行動時間・隊形・マナー・準備する物など)特に個人の持ち物に関しては、必ず持参しているか現物を確認してください。
○けが防止のため、薄手の軍手を持たせてください。
○斜めかけカバンやナップザックではなく、リュックサックを持たせてください。
○飲料水は、お茶ではなくスポーツドリンクを持たせてください。
【事例】
学校では最低1ℓは飲料水を持ってくるように指示はしていたが、数名の生徒が500mlのペットボトル1本しか持ってこなかった。炎天下の中、登山中に全て飲みきってしまい、脱水症状が心配される状況となった。
- 4 救急用品は引率者全員が持参してください。(カットバン・消毒液・テーピング等)
【事例】
150名での学校登山において救急用品を持参していたのが、救急係の先生1名のみであった。下山中に生徒が転倒し膝をすりむいたが、隊列が長いためにすぐに対応ができなかった。
- 5 隊列の進行状況や気象状況によっては途中で下山することも考えられます。
全員で登頂することは大切ですが、日没までに下山することが、事故の確率を大幅に減らします。下山の判断は登山指導員の指示に従ってください。岩手山登山を行う場合は、ヘッドライト・懐中電灯を必ず持たせてください。
- 6 引率者は前日までの準備段階・当日の登山前の打合せの内容を必ず共有してください。
【事例】
登山前の打合せにおいて、天候不良が予想されたために途中下山も視野に入れて登山を実施することになったが、引率者間でこの情報が共有されていなかった。登山中に天候が崩れ登山指導員が下山の判断をしたが、引率者全員に周知するまでに時間を費やした。

不明な点はいつでもご相談ください。

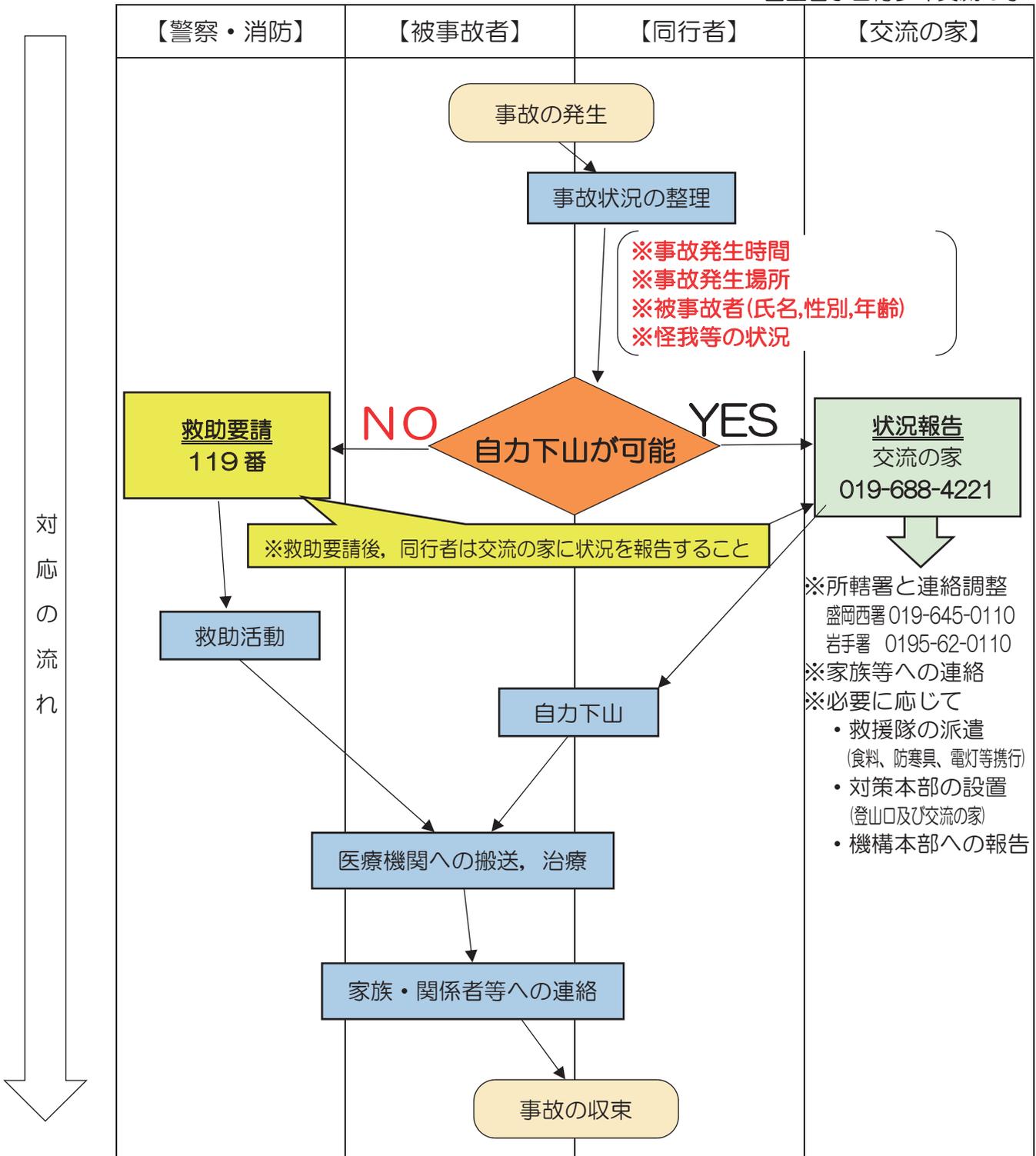


国立岩手山青少年交流の家 登山担当
TEL 019-688-4221
FAX 019-688-5047

登山活動実施中の事故対応

国立岩手山青少年交流の家

「登山届」は必ず出しましょう。



◎ 119番通報した際に伝えなくてはならないこと ◎

- ① 第一声で「山岳事故です。」と伝える。 (重要！) GPS 機能により位置情報を得られる
- ② 被事故者の情報, ケガの度合, 事故発生場所等 (所在地の緯度・経度・・・スマートフォン・腕時計)
- ③ 救助要請者の氏名と連絡先, 現場との通信手段, ヘリコプターの出動が必要かどうか。

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

活動について、交流の家職員による説明の希望の有無及びテント張数を活動日程表の所定の欄に記入してください。用具の貸し出しのみも可能です。

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、虫よけスプレー、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、申込時、テントの必要数を連絡のこと ・寝袋は、シートクリーニング代300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 ・単3乾電池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	①設営場所、設営方法の確認と設営 ②寝袋、ランタン等搬入	・テント設営の説明（希望による） ・物品貸し出し	・借用および使用する物品の管理 ・シュラフシートの使用方法確認
テント撤収	①撤収方法の確認と撤収 ②物品の返納	・テント撤収の説明（希望による） ・立ち合い	・責任者は借用物品の返却に立ち会うこと
清 掃	①トイレの清掃 ②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。

8 テント設営の手順

- ① 本体をテントサイトに広げる。(入口はトイレに向ける。)



- ② ポール（灰色2本，黄色1本）を組み立てる。



- ③ ポールを×の字に本体のスリーブに通す。



- ④ 各ポールの端に一人ずつついて一斉に立ち上げ，ポールの先端の穴にピンを入れる。



- ⑤ 黄色のポールも先端の穴にピンを入れ，入口側に取り付ける。



- ⑥ 灰色と黄色のポールに同じ色のベルトのついたフックをかけ，本体に固定する。



- ⑦ フライシートを本体にかけ，フライシートの黒いフックを本体の同じ色（灰色，黄色）のベルトがついているリングにかける。



- ⑧ フライシートの内側にあるマジックテープをポールに巻き付けて固定する。



- ⑨ ロープをバグ打ちする。



- ⑩ マットを敷き，真ん中をマジックテープでとめて完成。



9 テント撤収の手順

① ペグを抜く。



② 四隅を持ち、テントサイトから下ろす。



③ フライシートの黒いフックと内側のマジックテープを全てはずす。



④ 入口側の中央の輪と後ろのチャックの上を持ちテントサイトを下ろす。



⑤ 両端の三角形を内側に折り、長方形になるようにたたみ、三つ折りにする。



⑥ フライシートの天井の方から丸める。



⑦ 本体をテントサイトへ上げ、ピンをポールから抜く。



⑧ ポールを本体から抜く。この時、片側から押し出すようにし、決してポールを引っ張らない。



⑨ 入口側が中央になるように中央に合わせてたたむ。



⑩ さらに半分にたたむ。(1/4になる。)



⑪ 半分に折り、折り目の方から丸める。



⑫ 袋に、本体⇒ポール⇒フライシートの順に入れる。



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・かまど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30班まで)
- (2) **期間** 5月上旬(ゴールデンウィーク明け ※要相談)～10月下旬
- (3) **時間** 4時間(準備から後片付けまで含む)
※活動時間 9:00～19:00頃まで
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

活動について、交流の家職員による説明の希望の有無及びグループ数を活動日程表の所定の欄に記入してください。炊事用具の貸し出しのみも可能です。

食器返却前に、交流の家職員が使用した食器の洗い方、数量等を点検します。

5 準備する物

区分	内 容	備 考																	
団 体	<ul style="list-style-type: none"> ・食器用洗剤 ・クリームクレンザー ・スポンジ ・たわし(ナイロン, ポリエステル不織布が望ましい) ・焚き付け用の新聞紙等 ・マッチ ・必要に応じてピーラー ・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) ・うちわ 	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>食材持ち込みは不可</u> (食中毒予防のため) 																	
個 人	<ul style="list-style-type: none"> ・軍手(厚手) ・服装は長袖, 長ズボン ・雨具等 																		
食 堂	<p>(1) 野外炊事メニュー</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 5px;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%;">メ ニ ュ ー</th> <th style="width: 30%;">金 額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>カレーライス</td> <td rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;">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 style="text-align: center;">800円</td> </tr> </tbody> </table> <p style="font-size: small;">※材料については、「利用の手引き」P16をご参照ください。</p> <p>(2) 薪</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 5px;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">種 類</th> <th style="width: 25%;">金 額</th> <th style="width: 50%;">備 考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>焚き付け用薪</td> <td style="text-align: center;">1束250円</td> <td style="text-align: center;">1つの班で1束</td> </tr> <tr> <td>炊事用薪</td> <td style="text-align: center;">1束550円</td> <td style="text-align: center;">1つの班に1束</td> </tr> </tbody> </table>	メ ニ ュ ー	金 額	カレーライス	530円	豚汁	焼きそば	ジンギスカン	800円	種 類	金 額	備 考	焚き付け用薪	1束250円	1つの班で1束	炊事用薪	1束550円	1つの班に1束	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・炊きあげご飯は1人20円増しになります。 ・ジンギスカンは、他の肉に変更ができません。
メ ニ ュ ー	金 額																		
カレーライス	530円																		
豚汁																			
焼きそば																			
ジンギスカン	800円																		
種 類	金 額	備 考																	
焚き付け用薪	1束250円	1つの班で1束																	
炊事用薪	1束550円	1つの班に1束																	

区分	内容				備考
交流の家	(1) 食器セット		(2) 調理器具セット		<ul style="list-style-type: none"> ・1セットには、8人分の食器が入っています。 ・グループ毎に貸し出します。 ※印は、メニューに応じて貸し出します。
	炊事用具	数量	炊事用具	数量	
	ボール	1	なべ	1	
	ざる	1	コッヘル	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) 野外調理器具等		(4) その他（必要に応じて）		
	移動式かまど	2	鉄板	1	
	十能	1	コテ	2	
ぼうき	1	菜箸	1		
火ばさみ	1	トング	2		
		鉄板用タワシ	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	① <u>食材の受け取り</u> (レストラン外 受け取り口) ② 野外炊事場へ移動し、 <u>職員からの説明を受ける</u> (希望による) ③ 食器セット、炊事用具の準備	・食材は食堂職員が渡す ・希望により、進め方について説明する ・炊事用具の貸出をする
炊事	① 食器、炊事用具等を洗う ② 食材の準備(米とぎ、吸水、野菜を切る等) ③ 火おこし(食材の準備状況を考慮しながら) ④ 調理	
後片付け	① 食器、炊事用具等を洗う ② かまどの灰の処理 ③ かまど等の返却 ④ 食器セット等の点検を受ける ⑤ 食器セット等の返却 ⑥ 炊事場とその周辺の清掃 ⑦ トイレの清掃 ⑧ 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 ⑨ 検食を食堂に提出	・食器セット等返却時の点検(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。)
- (7) 各メニューの「米」は1食あたり約120gとなります。

8 火おこしの手順

- 1 かまどを、鉄板の上に置いて上の輪を全部外す。



※ 外した真ん中の3つの輪は鍋敷きとして、使う。



- 2 新聞紙2枚使って、着火剤になる「てるてる坊主」を作る。

- ① 丸めて頭の部分を作る。 ② もう1枚の新聞紙の真ん中に置く。 ③ てるてる坊主にす

かまどの中央に置く。



- 3 薪を組む。

- ① 焚き付け用の薪を二つに折る。(1つのかまどにつき3~4本) ② 折った薪をてるてる坊主の上



- 4 点火(※食材の準備ができてから)

- ① 新聞紙の端に火をつける。 ② 焚き付け用の薪にしっかり火がついたら、炊事用薪を少しずつ入れる。



- ③ 火加減は、鍋の底に炎の先端がつくくらいにする。



9 コツヘル炊飯

1 米を研いで、吸水させる。

① 3回くらいすすいで、手の甲がかくれるくらいまで水を入れる。



② そのまま、15分くらい吸水させる。



2 薪に点火し、ご飯を炊く。

① 吸水が終わったら点火し、強火（コツヘルの底に炎がつくくらい）にする。



② かまどに置く前に、必ずコツヘルの底と周りにクレンザーを塗る。



③ かまどに置く。



④ ふたがぐつぐつ吹き出し ⑤ 吹き出してきたら、火ばさみでまきをくずして、中火にする。



⑥ しばらくしたら、中をのぞいてみる。水分がなくなっていたら、かまどからおろして、蒸らす。



ふっくら
おいしいご飯の
できあがり～♪

10 後片付けの仕方

1 食器・鍋の片付け方

(1) 食器類

- ①お皿・どんぶり・スプーン・箸・お玉・ヘラ・ボール・ザルなどしっかり洗い、よごれを落とす。
- ②洗った食器類は、きれいな布巾で水気をふき取る。
- ③各班で用意した食器のかごに整えて入れる。

(2) 鍋類

- ①鍋の外側のすすやこげをしっかりと落とし、きれいになるまで磨く。
- ②鍋の底やふたのよごれやこげもしっかり落とし、きれいになるまで磨く。
- ③洗った鍋・包丁の水気をふき取り、鍋のかごに入れる。

☆食器セットと鍋セットのかごを各班の机の上に並べ、班の全員が着席した状態で、点検を受けます。

☆よごれが残っているときやふき取り忘れがあるときは、やり直しになります。



2 かまど・鉄板の片付け方

(1) かまど

- ①燃えかけの薪は、できるだけ灰になるまで燃やす。
- ②かまどの中の灰を十能とほうきを使って取り出し、トイレの近くにあるドラム缶に入れる。



- ③かまどを、持ってきた場所に戻す。



- ④かまどの下に敷いていた鉄板を、テントの屋根の下に戻す。
- ⑤十能・ほうき・火ばさみを、元の場所に戻す。

(2) 鉄板（焼きそば、ジンギスカン用）

- ①表・裏のよごれやすさをきれいに落とす。
- ②洗い終わった鉄板は、しっかり水気をふき取る。
- ③食器庫の入り口の棚に戻す。



3 ゴミの片付け方

- ①燃えるゴミ・生ゴミ・まきを束ねてあるテープ（青・黄色）の3つに分別する。
- ②燃えるゴミは、ビニール袋を結んで体育館通路わきのゴミ集積所に持って行く。（食材の入っていた段ボールも。）
- ③生ゴミは、2枚重ねのままビニールを結んで、トイレの近くのシャッターの小屋に置く。
- ④燃えるゴミのゴミ箱・・・新しいビニール 1枚
生ゴミのゴミ箱・・・新しいビニール 2枚重ね } をセットして倉庫へ
まきを束ねてあるテープのゴミ箱→そのまま倉庫へ



生ゴミ
(ビニール2枚重ね)



燃えるゴミ
(ビニール1枚)



まきを束ねていたテープ

これはどうするの???

- ☆余った食材や調味料は、廃棄（生ゴミ）します。
（調味料の入った液体は、ながしに流します）。
 - ☆炊きあげご飯が余った際も、廃棄（生ゴミ）します。
 - ☆食材の入っていたプラスチックケースは、レストランに返します。
 - ☆使わなかった薪…全く使っていない薪（束）の代金はいただきません。必ず点検に来たスタッフに伝えてください。
- 注) 濡らしたり1度テープをはずしたりした薪は返品できませんので、ご注意ください。



4

野外炊事（もちつき）

1 活動のねらい

仲間と楽しく協力しながらもちつきをすることで、日本の昔の生活や食文化にふれることができます。

2 活動の概要

もち米を蒸かし、杵と臼でもちつきをし、あんこやきなこをまぶして南部曲り家内で食べます。

3 分量・時間・場所

- (1) **分量** 1回で20人分程度 ※一日一団体限定
※一人当たりの分量は、小もち3～4個程度になります。
- (2) **対象** 小学生以上
- (3) **期間** 5月中旬～10月下旬
- (4) **時間** 4時間程度（準備から片付けまで）
- (5) **場所** 南部曲り家



4 指導について

活動について、交流の家職員による説明の希望の有無を活動日程表の所定の欄に記入してください。用具の貸し出しのみも可能です。

食器返却前に、交流の家職員が使用した食器の洗い方、数量等を点検します。

5 準備する物

区分	内容		備考
団体	<ul style="list-style-type: none"> ・食器用洗剤 ・スポンジ ・竹串（臼や杵の後片付け用） ・たわし（ナイロン，ポリエステル不織布が望ましい） ・ふきん（拭き取り用として多めに準備するとよい） ・紙皿など使い捨て容器 ・割り箸 ・蒸し布 		<ul style="list-style-type: none"> ・<u>食材持ち込みは不可</u>（食中毒予防のため）
食堂	食 材	金 額	<ul style="list-style-type: none"> ・食材は10人1セットでの注文となります。 ・もち米は前日に水に浸して、冷蔵庫で保管します。
	もち米（10人分1.5kg） ゆで小豆 きなこ 打ち粉	小もち約30個が可能 3,000円	
交流の家	調 理 用 具	用 途	<ul style="list-style-type: none"> ・臼は前日からお湯を張って準備しています。 ・杵は前日からお湯につけて準備しています。 ・もちつきの際は手を洗い、手指に消毒スプレーをかけてから調理します。
	ガス台・湯沸かし器		
	消毒スプレー		
	蒸し器（2セット）		
	なべ・お玉	あんこを伸ばす	
	杵・臼（2セット）		
	ボール	できあがったもちを入れる。	
	ボール	もちつきの介添え用	
	ボール	きなこをまぶす	
	トレー（4個）	あんこ・きなこをまぶしたもちを入れる	
テーブル	作業台		
ポリバケツ	ゴミ捨て用		

6 活動の流れ

活動の流れ	利用団体の動き
前日	① 臼の溝をうめるため、臼にお湯を入れておきます。 ※職員が行います。 ② 杵の溝をうめるため、杵をお湯につけておきます。 ※職員が行います。
炊事準備 (50分)	① 食堂から水に浸したもち米と材料を受け取り、南部曲り家に移動します。 ② 交流の家職員から用具の貸出とやり方の説明を受けます。 ③ 炊事の準備をします。 <ul style="list-style-type: none"> ・臼に入っているお湯を捨てます。 ・蒸し器の下段の鍋にお湯を沸かします。 ・蒸し器上段の鍋に蒸し布をセットして、吸水済みのもち米を入れます。 ・炊事に使用する用具を洗います。 ・テーブル・臼・杵を設置します。
炊事 もちつき (120分)	① 蒸し器でもち米を蒸します。(時々、様子を見ながら) (沸騰時間：約20分 蒸し時間：約60分) ※もち米を蒸している間に、「⑤あんこときなこの準備」「⑨テーブルと座布団の準備」をします。 ② ボールやなべにあんこときなこを準備します。 ③ もち米を臼に移してもちつきを開始します。(最初、杵で押しつぶしてからつく)(約20分) ④ つきあがったもちは、水を入れたボールに入れ、食べやすい大きさに取り分けます。 ⑤ 取り分けたもちをあんこときなこにまぶしてトレーに移します。
食事 (30分)	○ 板の間に移動して、いただきます。
後片付け (40分)	① 炊事に使用した用具を洗います。 <ul style="list-style-type: none"> ・お湯を何度か交換しながら付いているもちを取って、きれいにします。(臼や杵の溝に入り込んだもちを取るために竹串などがあると便利です。) ・その他の道具は、全て食器洗剤で洗って、水分を布巾で拭き取ります。 ② 使用した場所を掃除します。 ③ テーブルなどを元に戻します。 ④ 生ゴミと燃えるゴミに分けてポリバケツに入れます。
点検	○ 交流の家に無線機で連絡をし、職員の点検を受けます。

7 実施上の留意点

- (1) 調理前に必ず石けんで手洗いをし、消毒スプレーで手指を消毒してください。
- (2) 調理用具の水洗い等、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) 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)

8 もちつきの手順

【事前（前日）】※事前準備は交流の家職員が行います。

① 臼にお湯を入れる。



臼の溝をうめるため、お湯を入れておきます。

② 杵をお湯につける。



杵の溝をうめるため、お湯に入れておきます。

【当日】

1 炊事準備

① お湯を捨てる



臼の中のお湯をひしゃくですくって、ボールなどに入れて捨てる。

② お湯を沸かす



蒸し器の下段の鍋にお湯を沸かす。

③ もち米を蒸し器へ



蒸し器の上段の鍋に蒸し布をセットして、吸水済みのもち米を入れる。

2 炊事・もちつき

① 蒸す



お湯が沸騰して湯気が上がってきたら、その上に、もち米をセットした上段のなべをのせる。

※炊き上がるにおいがしてきたら様子を見ます。

② 米の粒をつぶす



蒸し上がったもち米を臼に入れ、杵で力を入れてつぶしていく。米の粒がなくなるまでつぶしていく。

③ もちをつく



杵を水でぬらして、もちをついていく。もちを返す人も手に水をつけて、もちを返す。「ついたら返す」の繰り返しで、もちをつきあげる。

④ 取り分ける



つきあがったもちは、水を入れたボールに入れ、食べやすい大きさに取り分ける。

⑤ お湯をはっておく



もちをつき終わったら、お湯をはって片付けの準備をしておく。

◆後片付け

- ・臼と杵
⇒お湯を何度か交換しながら付いているもちを取って、きれいにする。
 - ・その他の道具はすべて、食器用洗剤で洗って、水分を布巾でふきとる。
 - ・使用した場所を片付けて掃除する。
- ※片付けができたか点検があります。

5

野外炊事（うどん打ち）

1 活動のねらい

仲間と楽しく協力しながらうどん作りを体験し、日本の食文化についてふれることができます。

2 活動の概要

うどん粉をこねて生地を作り、のし棒で生地をのばし、専用の包丁で切ってうどんを作ります。

3 人数・時間・場所

- (1) 人数 10～70名程度（10人班×7セット）
※一日一団体限定
- (2) 対象 幼児以上
- (3) 期間 5月上旬～10月下旬
- (4) 時間 4時間程度（準備から片付けまで）
- (5) 場所 南部曲り家



4 指導について

活動について、交流の家職員による説明の希望の有無及びグループ数を活動日程表の所定の欄に記入してください。用具の貸し出しのみも可能です。

食器返却前に、交流の家職員が使用した食器の洗い方、数量等を点検します。

5 準備する物

区分	内容		備考																								
団体	<ul style="list-style-type: none"> 食器用洗剤 ・ スポンジ たわし（ナイロン、ポリエステル不織布が望ましい） ふきん（拭き取り用として多めに準備するとよい） 		<p><u>食材持ち込みは不可</u> （食中毒予防のため）</p>																								
食堂	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食 材</th> <th>金 額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中力粉（10人分1kg） めんつゆ 長ネギ・天かす 打ち粉</td> <td>1,800円</td> </tr> </tbody> </table>	食 材	金 額	中力粉（10人分1kg） めんつゆ 長ネギ・天かす 打ち粉	1,800円		<ul style="list-style-type: none"> 食材は10人1セット単位での注文となります。 班ごとに茹でたい場合は、移動式かまどにて対応できますが、薪代が別途かかります。 																				
食 材	金 額																										
中力粉（10人分1kg） めんつゆ 長ネギ・天かす 打ち粉	1,800円																										
交流の家	<table border="1"> <thead> <tr> <th>調 理 用 具</th> <th>用 途</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ガス台・湯沸かし器</td> <td></td> </tr> <tr> <td>大釜</td> <td>茹で用</td> </tr> <tr> <td>うどん打ちセット</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ブルーシート</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ビニール袋</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食器（はし、皿など）</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ざる・お玉・菜箸・計量カップ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>消毒スプレー</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ポリバケツ</td> <td>ゴミ捨て用</td> </tr> <tr> <td>流しそうめんセット</td> <td>必要に応じて</td> </tr> <tr> <td>移動式かまど</td> <td>必要に応じて</td> </tr> </tbody> </table>	調 理 用 具	用 途	ガス台・湯沸かし器		大釜	茹で用	うどん打ちセット		ブルーシート		ビニール袋		食器（はし、皿など）		ざる・お玉・菜箸・計量カップ		消毒スプレー		ポリバケツ	ゴミ捨て用	流しそうめんセット	必要に応じて	移動式かまど	必要に応じて		<p>流しそうめんのように茹でたうどんを流して食べることも可能です。事前にご相談ください。</p>
調 理 用 具	用 途																										
ガス台・湯沸かし器																											
大釜	茹で用																										
うどん打ちセット																											
ブルーシート																											
ビニール袋																											
食器（はし、皿など）																											
ざる・お玉・菜箸・計量カップ																											
消毒スプレー																											
ポリバケツ	ゴミ捨て用																										
流しそうめんセット	必要に応じて																										
移動式かまど	必要に応じて																										

6 活動の流れ

活動の流れ	利用団体の動き
炊事準備 (30分)	① 食堂から食材を受け取り，南部曲り家に移動します。 ② 交流の家職員から用具の貸出と説明（希望により）を受けます。 ③ 炊事の準備をします。 ・板の間にブルーシートを敷きます。 ・ブルーシートの上に，うどん打ちセット（のし板、こね鉢、のし棒など）を準備します。
炊事 (120分)	① 粉をふるいにかけてながら，こね鉢に入れます。 ② 食塩水を作ります。 ③ 粉の入ったこね鉢に食塩水を注いで混ぜます。 ④ 混ぜた粉をそばろ状になるまでかき混ぜます。 ⑤ 生地を押し固め，一つにまとめていきます。 ⑥ 生地をしっかりとこねて，団子のように一つにまとめます。 ⑦ まとめた生地を二重にしたビニール袋に入れ，かかとで100回踏みませます。 ⑧ のびた生地をビニール袋から出して，ロール状に巻きます。 ⑨ ⑦と⑧を3回繰り返します。ただし，3回目はロール状にしないで，三つ折りでたたみ，正方形になるように踏みませます。 ⑩ 正方形の生地をビニール袋に入れて，空気を抜いて30分寝かせます。 ※寝かせている間に長ネギを切ったり，使い終わった用具を洗ったりします。 ※大釜で茹でるお湯を沸かし始めます。 ⑪ 打ち粉をして，のし棒を使って生地を四方に延ばして正方形にします。 ⑫ 打ち粉をして，のし棒に巻いて体重をかけて転がします。 ⑬ 形を整えます。 ⑭ 生地を3つに折りたたみ，包丁で均等に切ります。（麺が膨らむので細めに） ⑮ 切り終わったうどん全部に打ち粉をふります。 ⑯ お湯を沸かしておいた大釜で，麺を茹でます。沈んだ麺が浮かんできたらざるで麺を取り出し，冷たい流水で洗います。 （茹でる量が多い場合，差し水が必要になるので準備が必要です。）
食事 (30分)	① 板の間を片付け，テーブルと座布団を出して食べます。 ② 屋外で食べることも可能ですが，屋外のテーブルは6基しかないため，7班の場合は工夫が必要です。 ※ 流しうどんにして食べる場合はp21の流しそうめんを参照ください。
後片付け (45分)	① 後片付けをします。 ・皿，鍋などは洗って食器セットに入れます。 ・うどん打ちセットは，水洗いしたり水拭きやアルコール消毒したりした後，収納するので，当日の職員の指示に従ってください。 ・ブルーシートをたたみます。 ・使った場所を掃除します。 ・生ゴミ・燃えるゴミを分別してポリバケツに入れます。
点検 (15分)	① 交流の家に無線機で連絡をし，職員の点検を受けます。 ② うどん打ちセットを収納します。

7 実施上の留意点

- (1) 調理前に必ず石けんで手洗いをし，消毒スプレーで手指を消毒してください。
- (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) 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）

8 うどん打ちの手順

1 炊事の準備をする。

① 用具置き場から用具を取り出す。



② 板の間にブルーシートを敷いて、うどん打ちセットを準備する。



2 炊事

① 粉ふるい



粉をふるいにかけてながら、こね鉢に入れる。

② 食塩水作り



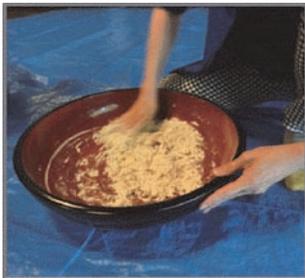
計量カップに水と塩を入れ、食塩水を作る。

③ 混ぜる



粉の入ったこね鉢に、指でかき混ぜながら、まんべんなくいきわたるように食塩水を注いで、混ぜる。

④ そぼろ状



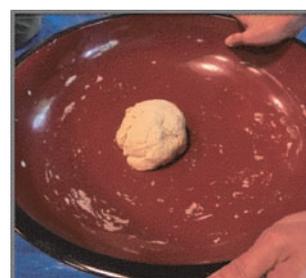
そぼろ状になるまで、素早くかき混ぜる。

⑤ 押し固め



生地を押し固め、一つにまとめる。

⑥ まとめる



生地をしっかりこねて、団子のように一つにまとめる。

⑦ 足踏み（かかとで）



二重にしたビニール袋のまん中にまとめた生地を入れて、100回以上踏む。

⑧ ロール状にまく



ビニール袋から、延びた生地を出してロール状にまく。

⑨ ⑦と⑧を3回繰り返す



※3回目はロール状にしないで、三つ折でたたみ、正方形になるように踏む。

⑩ 寝かせる

正方形の生地をビニール袋に入れて、空気を抜いて
30分寝かせる。

※寝かせている間に長ネギを切ったり、使い終わった用具を洗ったりします。

※茹でるお湯を沸かし始める。

⑪ 打ち粉をふって、生地を延ばす



台に打ち粉をしてから、生地をおき、生地にも打ち粉をふる。



体重をかけて、中央から前方にのし棒を転がして延ばす。四隅を延ばし、正方形にする。

⑫ 打ち粉をふって、本延ばし



40cmくらいになったら、打ち粉をふる。



のし棒に巻いて、体重をかけて転がす。向きを変えて四隅を延ばし、正方形にする。

⑬ 形を整える



目安は厚さ2mmくらいで、台より一回り小さい程度の大きさに形を整える。

⑭ 折りたたみ、均等に切る



打ち粉をふり、三つに折りたたむ。



生地をまな板にのせ、小間板をずらしながら切る。

⑮ 打ち粉をふる



全部切り終わったら、打ち粉をふる。

⑯ 茹でて、水洗い



お湯を沸かしておいた大釜で、麺を茹でる。



ゆであがったら、ざるに上げて冷たい流水でよく洗い、水を切る。

6

野外炊事（流しそうめん）

1 活動のねらい

仲間と楽しく流しそうめんをすることで、日本の食文化にふれたり、交流を図ったりする機会とします。

2 活動の概要

擬木の竹で、そうめんを流すレーンを作り、茹でたそうめんを流して食べます。

3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 30名程度 ※一日一団体限定
- (2) **対象** 幼児以上
- (3) **期間** 夏休み限定（要相談）
- (4) **時間** 1時間30分程度（準備から片付けまで）
- (5) **場所** 南部曲り家



4 指導について

活動について、職員による説明の希望の有無を活動日程表の所定の欄に記入してください。用具の貸し出しのみも可能です。

食器返却前に、交流の家職員が使用した食器の洗い方、数量等を点検します。

5 準備する物

区分	内容		備考
団体	・食器用洗剤 ・スポンジ ・ふきん		・ <u>食材持ち込みは不可</u> (食中毒予防のため)
食堂	食 材	金 額	・食材は10人1セット単位での注文となります。
	そうめん(10人分1kg) めんつゆ 長ネギ・刻みのり	1,500円	
交流の家	調 理 用 具	用 途	・ホースは流しそうめん専用で使用しています。
	ガス台・湯沸かし器		
	大釜(鍋)	茹で用	
	流しそうめんセット		
	ホース		
	食器(はし、どんぶり、皿など)		
	ざる		
	まな板		
	包丁		
	消毒スプレー		
ポリバケツ	ゴミ捨て用		

6 活動の流れ

活動の流れ	利用団体の動き
炊事準備 (30分)	① 食堂から食材を受け取り、南部曲り家に移動します。 ② 交流の家職員から用具の貸出と説明（希望により）を受けます。 ③ 擬木の竹をバランス良く組み、スライダーを作ります。 （スライダーの最後にざるをセットします。） ④ 竹に水を流し、汚れを布巾で拭き取ります。
炊事 食事 (30分)	① 大釜（鍋）で湯を沸かし、麺を茹でます。 （茹でる量が多い場合、差し水が必要になるので準備が必要です。） ② 長ネギを刻み、どんぶりにめんつゆを入れて食べる準備をします。 ③ ざるに麺を取り出し、屋外に運びます。 ④ 竹のスライダーに水を流しながら、茹でた麺を少量とって流し、箸でつかんで食べます。
後片付け (30分)	① 皿、鍋などは洗って食器セットに入れます。流しそうめんセットはよく洗った後、ひもで縛って元あった場所に収納します。 ② 生ゴミ・燃えるゴミを分別してポリバケツに入れます。
点検	① 交流の家に連絡をし、職員の点検を受けます。

7 実施上の留意点

- (1) 調理前に必ず石けんで手洗いをし、消毒スプレーで手指を消毒してください。
- (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) 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）**

8 流しそうめん スライダー設置例



① 流しそうめん用のホースを蛇口につなぐ。



② そうめんが流れるように、傾斜をつけてスライダーを組み立てる。



③ スライダーのスタート部分にひもでホースを固定する。



④ 取り損ねたそうめんを受け取れるように、スライダーの終わりの部分にざるを置く。

7

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身に付けることをねらいとした体験学習プログラムです。（子どもたちの人間関係づくりを主眼とした活動）

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名程度が標準です）
- (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

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	・講師依頼の提出（利用申込書と同時） ・活動計画案の提出（利用申込書提出後）
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	44	16	スポットマーカー（ラバー製円盤）	39
2	スポンジボール（大）	7	17	登山用ロープ 1.5M	15
3	スポンジボール（小）	1	18	ロープ（直径7ミリ）1.5m	2
4	プラスチックボール	69	19	パイプラインゲームキット	3
5	アースボール（ビーチボール・大）	3	20	クッションボール	2
6	ビーチボール（中）	3	21	大コイン	1
7	釘のバズル（木製容器入り）	1	22	動物おもちゃセット	1
8	ラバーチキン	3	23	キーパンチキット（1～30）	1
9	ラバーピッグ	1	24	サイクルタイムセット	2
10	ソフトフリスビー	2	25	室内用モホークウォークセット（体育館）	1
11	布製フリスビー（ソフティ）	28	26	フルバリューカード（ワード）	3
12	ばらせるフラフープ	73	27	フルバリューカード（フォト）	3
13	発砲ポリエチレン製洋式刀	6	28	しるらないカード	2
14	目隠しバンド	12	29	ウブンツカード	2
15	ラバーリング	22			

8 屋外（冒険の森）での活動例

活動名	実施例	
電柱でござる	<ol style="list-style-type: none"> ① 地面の上に置かれた、電柱（丸太）の上に全員が乗る。 ② さまざまな条件で、地面に触れないように並び変わる。 	
モホークウォーク	<ol style="list-style-type: none"> ① グループ全員がケーブルから落ちないで渡りきる。 ② 落ちた人はスタート地点に戻り最後尾につく。 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。 	
ジャイアントシーソー	<ol style="list-style-type: none"> 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。 ② 最終的にはグループ全員が乗る。 <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"> 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。 ② ロープを使い地面につかないよう浮き台に渡る。 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。 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。 	
トラストフォール	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 	
大脱走	<ol style="list-style-type: none"> 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。 ② 壁の定員は3人まで。（4人目をアシストする） 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。 ④ 衣類を道具として使ってはいけない。 	

9 実施上の留意点

○事前に次のことをお知らせください。（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) 配慮を必要とする児童・生徒、気になる児童・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

★活動計画案様式

活動を円滑に進めるために、以下の必要事項を記入の上、実施日の3日前までにはご提出ください。
 (FAX 019-688-5047) 添書は不要です。このまま送信下さい。

アドベンチャープログラム活動計画案

1 活動対象者

学校名					
学 年・組	年 組	クラスの人数	男子 名	女子 名	計 名

2 グループ編成

人グループを	班編成する
--------	-------

3 活動月日、時間

年 月 日 () : ~ :

4 学校・クラスの実態(ご記入できる範囲内で構いません)

5 配慮を必要とする生徒、気になる生徒など(ご記入できる範囲内で構いません)

6 活動のねらい、先生方の願い(できるだけ具体的にご記入ください)

7 活動についての要望など(使用希望のエレメント又はスタッフに一任するなど)

8 先生方のかかわり方(子どもと一緒に参加又は離れて観察など)

※ここからは、記入不要です。

☆PAスタッフとの打ち合わせ日時 年 月 日 () : ~

☆活動場所 ()

☆その他打ち合わせでの確認事項 等

 国立岩手山青少年交流の家

8

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、答え合わせをしてふりかえりを行います。

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（説明30分＋活動90分）
- (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。その後の活動は、団体の自主活動になります。その際のグループ数を活動日程表の所定の欄に記入してください。

5 準備する物

区分	内容
個人	・雨具 ・帽子 ・タオル等 ・水筒など（水分補給用）
交流の家	・ゼッケン（各班1枚） ・植物図鑑（各班1冊） ・コース図、解答用紙（各班1枚） ・筆記用具 ・ビニール袋（雨天時） ・マウンテンバイク（パトロール用）…ヘルメット着用 ・無線機（事務室との連絡用）

6 引率者の役割分担

係名	人数	役割
代表責任者	・1名	責任者としてスタート・ゴール地点に残り、全体の総括、指揮、連絡にあたる。
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	・ルール、安全管理について全体説明 ・ゼッケン等の貸出
移動	・スタート地点（つどいの広場）へ移動
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 ・全員のゴールを確認し、終了 ・終了後、借用物品を事務室に返却

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) 雨天時に実施する場合は、植物図鑑がぬれないように、ビニール袋に入れてください。

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。

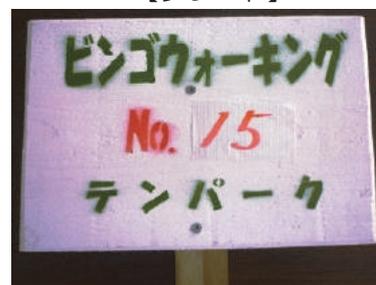
2 活動の概要

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（説明30分+活動90～150分）
- (5) 場所 交流の家周辺（スタートとゴールは、つどいの広場）

【プレート】



4 指導について

ルール等について、交流の家職員が説明を行います。その後の活動は、団体の自主活動になります。その際のグループ数を活動日程表の所定の欄に記入してください。

5 準備する物

区分	内容
個人	・雨具 ・帽子 ・タオル ・水筒など（水分補給用）
交流の家	・ゼッケン（各班1枚） ・エリアマップ（グループ数分） ・ビンゴカード（グループ数分） ・筆記用具 ・マウンテンバイク（パトロール用）…ヘルメット着用 ・集計表 ・無線機（事務室との連絡用） ・熊鈴（グループ数分）

6 引率者の役割分担

係名	役割
代表責任者	・1名 責任者としてスタート・ゴール地点に残り、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。
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

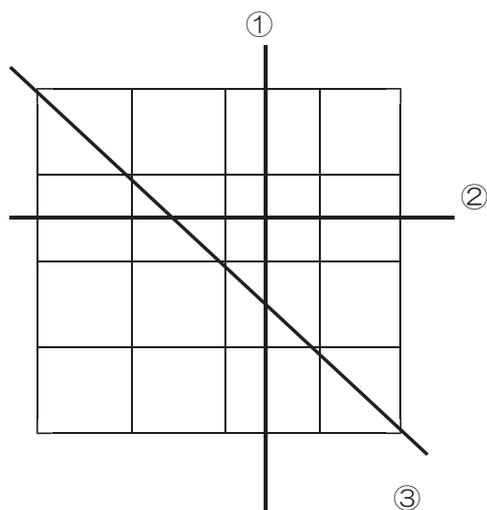
活動の流れ	内 容
ルール説明	<ul style="list-style-type: none"> • つどいの広場等で、ルール等について全体説明 • エリアマップ、ゼッケン、熊鈴等の貸出
活動開始	<ul style="list-style-type: none"> • 一斉スタート • パトロール係は巡回指導
活動終了	<ul style="list-style-type: none"> • ゴール後、集計表に到着時間を記入し、採点 • 班毎にゴールを確認 • 終了後、事務室へ借用物品を返却

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) 参加者の健康状態を把握してください。
- (3) 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。
(最終到着時刻を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。)
- (4) 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。

9 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。
- ※ 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。



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



- Low Mid High の3つのレベルがあります。左図はLowバージョンです。
- ヒントカードを見ながらプレートを探していきます。☆の所の他にもプレートが設置してあります。(No.1～No.25)
- Mid→Highとレベルが上がるにつれ、マップ内のヒントが少なくなります。

1 活動のねらい

自然の中で、グループワークをとおり、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)をちよっくらポスト探しをするという意味です。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、

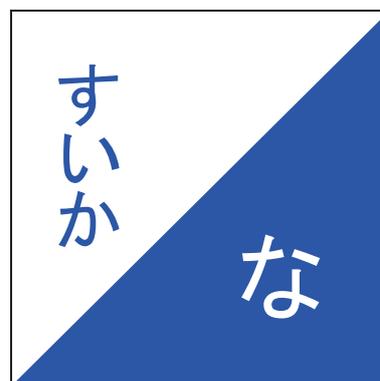
①ポストのヒントをそのままチェックしてくる方法

②ポスト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。

【ポスト】



3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 300名以内(1グループ5~8名くらい)
- (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(説明30分+活動90~150分)
- (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

ルール等について、交流の家職員が説明を行います。その後の活動は、団体の自主活動になります。その際のグループ数を活動日程表の所定の欄に記入してください。

5 準備する物

区分	内容
個人	・腕時計(グループで1個) ・雨具 ・帽子 ・軍手 ・水筒など(水分補給用) ・タオル
交流の家	・ショコラOL用地図(ラミネートしたもの) ・筆記用具 ・熊鈴(各班1個) ・ゼッケン(各班1枚) ・マウンテンバイク(パトロール用) …ヘルメット着用 ・成績表 ・無線機(事務室との連絡用)

6 引率者の役割分担

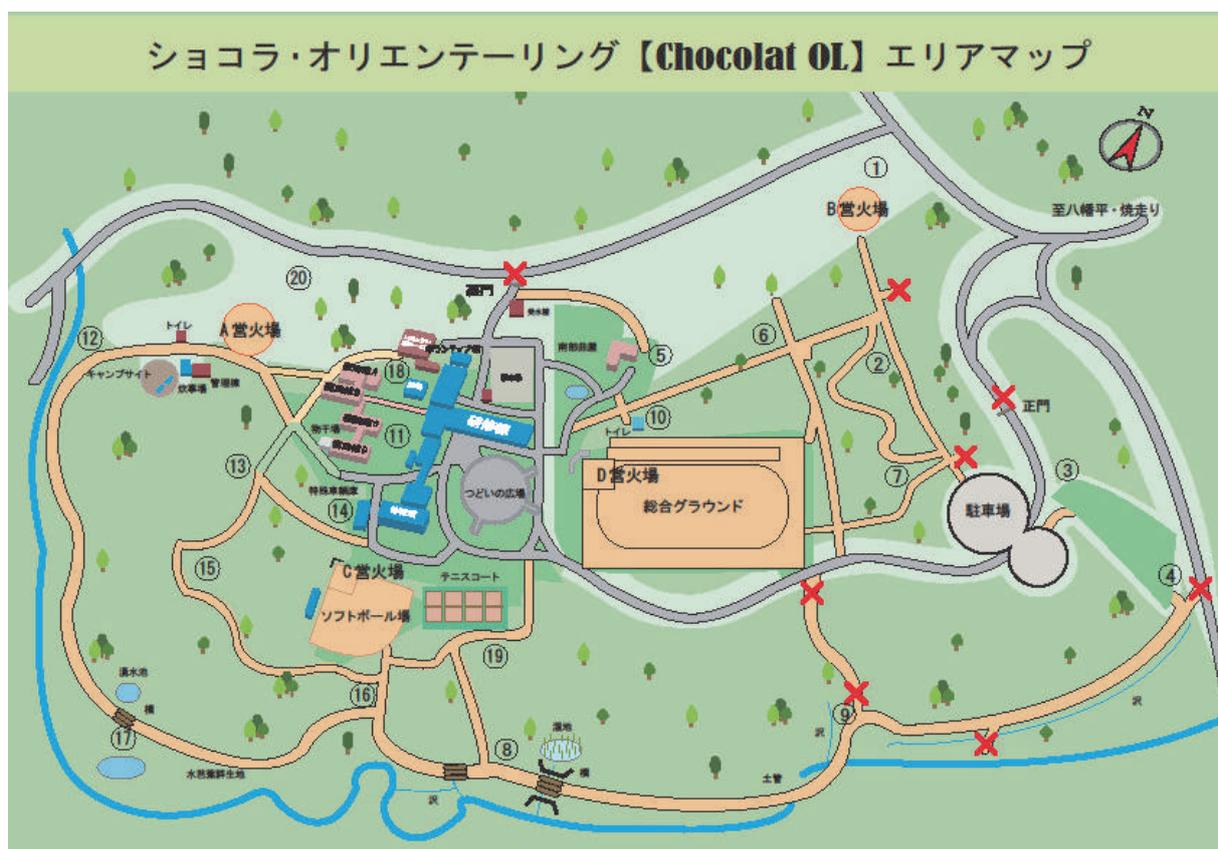
係名	役割
代表責任者	・1名 責任者としてスタート・ゴール地点に残り、全体の総括、指揮、連絡にあたる。
スタート・ゴール係	・1~2名 つどいの広場で、計時、記録、集計、順位の決定を行う。
パトロール係	・数名 コースを巡回し安全と事故防止に努め、緊急時の救援等にあたる。

7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
ルール説明	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・一斉スタート（パトロール係は巡回指導）
活動終了	<ul style="list-style-type: none"> ・全員ゴールを確認し、事務室へ報告、採点 ・終了後、借用物品を事務室に返却

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) 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。
(最終到着時刻を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) 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。



1 活動のねらい

自然の中で、グループワークをとおり、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、設定時間より早くつ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（説明30分+競技時間1時間45分）
※時間差をつけてスタートします。
- (5) 場所 交流の家周辺（スタートとゴールはつどいの広場）

ウォークラリー【WR】コマ図 Bコース



4 指導について

ルール等について、交流の家職員が説明を行います。その後の活動は、団体の自主活動になります。その際のグループ数を活動日程表の所定の欄に記入してください。

【ポスト】



コマ図	記号
自分の位置	チェックポイント
●	CP*
○	ロープ
⋯	小屋
⌋	空き地
⌋	林
⌋	水田
⌋	テント
⌋	池
⌋	道
⌋	トイレ
⌋	ゴール
⌋	WC
⌋	橋
⌋	煙

5 準備する物

区分	内容
個人	・帽子 ・雨具 ・タオル ・水筒など（水分補給用）
交流の家	・ゼッケン（各班1枚） ・熊鈴（各班1個） ・筆記用具 ・ストップウォッチ ・解答（1枚） ・指示図（各班1枚） ・マウンテンバイク（パトロール用）…ヘルメット着用 ・無線機（事務室との連絡用）

6 引率者の役割分担

係名	役割
代表責任者	・1名 責任者としてスタート・ゴール地点に残り、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"> • つどいの広場等で、ルール、安全管理について全体説明 • 指示図、ゼッケン、熊鈴等の貸出
活動開始	<ul style="list-style-type: none"> • 時差式スタート（時間差は最低5分） • パトロール係は巡回指導
活動終了	<ul style="list-style-type: none"> • ゴール後、解答用紙に到着時間を記入し、採点 • 全員ゴールを確認し、終了 • 終了後、借用物品を事務室に返却

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) 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) 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。
(最終到着時刻を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) 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。

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
		1時間30分～2時間	+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	

12

どうぶつ発見オリエンテーリング（幼児用）

1 活動のねらい

森の中を歩きながら自然を観察したり，体を動かしてのびのびと遊んだりすることで，自然への興味関心を広げ，楽しみながら健やかな体の発達を促します。

2 活動の概要

グループ毎に地図を見ながら，南部曲り家周辺に設置された動物や昆虫の看板を探します。

看板に描かれた生き物の名前を解答用紙に記入します。描かれている動物や昆虫は全て，交流の家周辺で見られる生き物ですので，動物の痕跡を探したり，運が良ければ出会ったりすることもあります。

10種類の看板があるので，どのグループが1番早く全部見つけて戻ってくるかを競うこともできます。

【看板】

3 人数・時間・場所

- (1) 人数 100名以内（1グループ5～8名位）
- (2) 対象 幼児・低学年
- (3) 期間 5月上旬～10月下旬
- (4) 時間 1～2時間程度（説明15分+活動45分～105分）
- (5) 場所 南部曲り家周辺



4 指導について

ルール等について，交流の家職員が説明を行います。その後の活動は，団体の自主活動になります。その際のグループ数を活動日程表の所定の欄に記入してください。

5 準備する物

区分	内容
団体	・雨具 ・帽子 ・軍手 ・水筒など（水分補給用） ・タオル
交流の家	・地図（ラミネートしたもの） ・解答用紙 ・筆記用具 ・熊鈴（グループに1個） ・ストップウォッチ ・無線機（事務室との連絡用）

6 引率者の役割分担

係名	役割
代表責任者	・1名 責任者として曲り家に残り，全体の総括，指揮，連絡にあたる。
スタート・ゴール係	・1名 スタートの発声とゴールの順番を確認し，答え合わせをする。
パトロール係	・グループに1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。 ・幼児向けプログラムですので，基本的には子供たちと一緒に行動してください

7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
ルール説明	<ul style="list-style-type: none"> 南部曲り家周辺で、ルール、安全管理について全体説明 ツタウルシについての指導 地図、解答用紙、熊鈴等の貸出
活動開始	<ul style="list-style-type: none"> 一斉スタート
活動終了	<ul style="list-style-type: none"> 全員のゴールを確認し、答え合わせをしながら、その動物についての話をする。 終了後、借用物品を事務室に返却

8 実施上の留意点

- 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。
- 参加者の健康状態を把握してください。
- コース上にツタウルシが生えていることがあります。事前に写真で説明しますので、さわらないように注意してください。
- 野外にふさわしい格好で活動してください。
- 冒険の森（ロープで区切られた区域）には危険ですので入らないでください。
- 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。



どうぶつ発見オリエンテーリング 解答用紙

みつけたどうぶつをかいてね。口のなかには1もじずつはいるよ。

1.	か	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.	り	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.	か	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4.	う	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.	き	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6.	た	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7.	も	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.	ほ	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9.	き	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10.	て	<input type="text"/>	<input type="text"/>

どうぶつ発見オリエンテーリング 解答用紙

みつけたどうぶつをかいてね。口のなかには1もじずつはいるよ。

1.	か	め	<input type="text"/>	<input type="text"/>	池のなかで住んでいるよ。実色のいい目には黒ん中の上で甲羅干しているよ。	
2.	り	す	<input type="text"/>	<input type="text"/>	クルミや松ぼっくりを食べているよ。リスに食べられた松ぼっくりはエビフライみたいな形になるよ。	
3.	か	え	る	<input type="text"/>	アマガエルとシマガエルとヒキガエルのいるよ。ヒキガエルは動かない方がいいよ。	
4.	う	さ	ぎ	<input type="text"/>	黒は茶色。毛は白色の毛になり、外敵から身を守るよ。毛になると足跡がたぶん見られるよ。	
5.	き	つ	ね	<input type="text"/>	肉食動物なのでワサビやネギを食べているよ。毛に足跡がまっすい列に2つのが特徴だよ。	
6.	た	ぬ	き	<input type="text"/>	雑食なので木の葉や昆虫、ネズミなども食べるよ。	
7.	も	ぐ	ら	<input type="text"/>	ウッドチップの周辺に、モグラの掘った土の跡がたくさん残っているのを見てみてね。	
8.	ほ	た	る	<input type="text"/>	池の周辺で泳ぐのいいとみることができよ。でも顔にならないと見つけられないわ。	
9.	き	つ	つき	<input type="text"/>	空道の裏側面にたくさんいるよ。木をたたく音が聞こえたらよく探してみて。	
10.	て	ん	と	う	む	し

13

ファーストエイド・オリエンテーリング (応急手当)

1 活動のねらい

※小学校5年生体育科保健領域に関連付けたプログラムであり、教科として扱う場合は「学びのねらい」

自然の中で、危険予測・回避やけがに対する応急手当の方法を体験（学び）しながら身に付けることができるとともに、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

地図を使い、コース内にある自然物や人工物、自然立地条件を活用し、それぞれの課題に沿った応急手当をしながら、課題をクリアする活動です。交流の家では、一斉スタートで行います。

10か所のチェックポイント（CP）において、学習で得た知識や生活経験をもとに、危険の予測や回避の方法、けがなどの適切な手当の方法を考えたり選んだりして、実際の場面に近い状況で体験してきます。

3 人数・時間・場所

- (1) 人数 80名程度 ※要相談
- (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 3時間程度
- (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

「めあて・体験（学び）・ふり返り」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	・腕時計（グループで1個） ・雨具 ・帽子 ・軍手 ・水筒など（水分補給用） ・タオル ・探検バック ・筆記用具
交流の家	・ファーストエイドOL用地図（ラミネートしたもの） ・筆記用具 ・熊鈴（各班1個） ・ゼッケン（各班1枚） ・ワークシート ・ナップザック（絆創膏,500mlペットボトル,新聞紙,タオル,ポイズンリムーバー,ビニール袋） ・マウンテンバイク（パトロール用）…ヘルメット着用 ・無線機（事務室との連絡用）

6 引率者の役割分担

係名	役割
代表責任者	・1名 責任者としてスタート・ゴール地点に残り、全体の総括、指揮、連絡にあたる。
CP5のチェック係	・グラウンドに降りる階段の所に立ち、大声が聞こえたら旗を振る。
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、緊急時の救援等にあたる。

7 活動の流れ

学びの流れ	内 容
ルール説明	<ul style="list-style-type: none"> ・つどいの広場やホールで、めあての確認、ルール、安全管理について全体説明 ・ワークシートの配付 ・地図、ゼッケン、熊鈴、ナップザック等の貸出、
活動開始	<ul style="list-style-type: none"> ・一斉スタート ・パトロール係は巡回指導
活動終了	<ul style="list-style-type: none"> ・全員のゴールを確認し、事務室へ報告 ・交流の家職員によるふりかえり活動 ・終了後、借用物品を事務室に返却

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) 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。
(最終到着時刻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) 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。

☆ワークシート

ファーストエイド・オリエンテーリング

名前

課題: 野外での危険を予測し、発生した時の適切な対応や手当を学ぼう。

(CP1~4: 自然の中で起こりうる危険とその対応についてです。)
 CP5~7: 非常事態が起きた時の対応で身につけておきたい技です。
 CP8~10: 身近なけがとその手当の仕方です。

★各CP(チェックポイント)での指令は、基本的には全員が体験しますが、CP2・3・4・8・9・10については、手当てする人とされる人を決めて行います。
 ★1つのCPに在る時間は5分くらいで、次のCPへ移動できるようにします。

GP1: クマと出会ってしまいました。あなたならどうしますか? ○をつけましょう。

①クマに背中を向けて走って逃げる。 ②クマの目を見ながらゆっくり引かれる。 ③クマがこわいので大声を出して逃げを求める。	正解は
--	-----

指令を体験した感想:

CP2: ハチが飛んできました。あなたならどうしますか? ○をつけましょう。

さされた人() 手当する人()

①ハチにものを投げつける。 ②ハチからはなれるためにまいて逃げる。 ③ハチより低い姿勢でしゃべりその場をはなれる。	正解は
---	-----

指令を体験した感想:

CP3: ヘビにかまれてしまいました。あなたならどうしますか? ○をつけましょう。

①かまれたところよりも心臓に近いところをさしほる。 ②かまれたところを手ぬぐいで拭く。 ③かまれたところの毒を口で吸ってはき出す。	正解は
---	-----

CP4: ウルシにさわってしまいました。あなたならどうしますか? 考えを書きましょう。

さわった人() 手当する人()

自分なら:	正解は
-------	-----

CP5: 200m 先まで聞こえる大声を出す!! 先生に聞こえたら○をつけましょう。

指令 看板の前に立って、「つどいの広場」にいる先生に向かって「〇〇組」とみんなで叫んでみましょう。 ※先生に聞こえたら、先生が旗をふってきます。非常時に助けを求めるときには大声を出さなければならないこともあります。	先生にきこえた
--	---------

CP6: 水入りのポリタンクをラクラク持ち上げるには、どの方法がいいでしょうか? ○をつけましょう。

①ひざを曲げて、息を止めて持ち上げる。 ②ひざを曲げて、うでを体のわきからはなして持ち上げる。 ③ひざを曲げて、うでを体のわきにくっつけて持ち上げる。	正解は
---	-----

※実際に3つの方法をためてみましょう。ちがいがわかります。
指令を体験した感想:

GP7: 上り坂をラクラク登るには、どの方法がいいでしょうか? ○をつけましょう。

①両手両足をそろえて歩いて登る。 ②つま先立ちで歩いて登る。 ③後ろ向きに歩いて登る。	正解は
---	-----

※時間があったら、ふつうに歩くのと比べてみましょう。息があがらないで坂を登ることができます。
指令を体験した感想:

CP8: 外で活動している時に転んで「すり傷」を負いました。最初にする手当ては何でしょうか?

転んだ人() 手当する人()

①ばんそうこうをはる。 ②水であらう。 ③傷口をなめる。	正解は
------------------------------------	-----

CP9: 野外飲事中に「やけど」をしました。最初にする手当ては何でしょうか?

やけどした人() 手当する人()

①流水で冷やす。 ②なめて冷やす。 ③ばんそうこうをはる。	正解は
-------------------------------------	-----

CP10: 足場が悪いところで、足首まひわって「ねんざ」をしました。最初にする手当ては何でしょうか?

ねんざした人() 手当する人()

①足首を固す。 ②流水で冷やす。 ③タオルをまいてあたためる。	正解は
---------------------------------------	-----

※流水: 水道のじゃ口から出ている水など、たまっているものではない水のこと。

☆ファーストエイド・オリエンテーリング CP

ファーストエイド・オリエンテーリング CP1:クマと遭遇

指令
右の写真のクマの目と視線を合わせ、頭を守りながら、後ろの看板まで1分かけて全員で後退せよ!



ファーストエイド・オリエンテーリング CP2:ハチが飛んできた

指令
このパネルの下の赤いラインより低い姿勢のままゆっくりとその場をはなれよ!
※追い払う行動をしてはいけない!

さされたら...
①傷口を水で洗う。
②吸引器で毒を吸い出す。(口で吸い吸ってはいけません)
③※開閉圧迫法で傷口に近い止血点を押さえる。
※傷口より心臓に近い動脈(止血点)を手や指で押さえて毒が体に戻らないようにする。

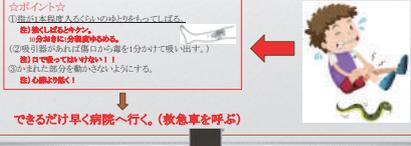


ファーストエイド・オリエンテーリング CP3:へびにかまれた

草むら歩きしていたら、ふらふらはぎを毒へびにかまれた!!

指令: 傷口の上部をタオルでしばれ!

★ポイント★
①傷口の上部をタオルで巻いて縛る。
②傷口より心臓より高い位置で縛る。
③傷口より心臓より低い位置で縛ると、毒が心臓に届く恐れがある。
④傷口より心臓より高い位置で縛ると、毒が心臓に届く恐れがある。
⑤傷口より心臓より低い位置で縛ると、毒が心臓に届く恐れがある。
⑥傷口より心臓より高い位置で縛ると、毒が心臓に届く恐れがある。



できるだけ早く病院へ行く。(救急車を呼ぶ)

ファーストエイド・オリエンテーリング CP4:ウルシを見分ける

指令: ウルシの葉の特徴と対処法をマスターせよ。

③ウルシにかぶれたら③
1:かぶれた所を出来るだけ早くお湯で10分洗う。
2:薬を塗る。
3:かぶれた所を冷やす。
4:出来るだけ早く皮膚科や薬局に行き適切な薬を貰う。

ツクワウルシ
ウルシ



ファーストエイド・オリエンテーリング CP5:200m大声

指令
つどの広場にいる先生に向かって、大きな声で「O班!」とみんなで大叫べ。

※先生まで声が届いて、旗を振ってもらえたら合格!

★ポイント★
おなからは腹式呼吸でおなかから声を出すこと★
①息を吐いたら「ふう??」と長くはく。
②息を吐いたら「ふう??」と長くはく。
③おなかがいっぱいふくらんだら、「O班!」と叫んでみよう。



ファーストエイド・オリエンテーリング CP6:重いもの持ち上げ

指令
2つの重いポリタンクを腰の高さまで持ち上げよ!

★ポイント★
ひざを曲げて、うでを体にくっつけて持ち上げよう。
(脚のくっしん運動を使うのがポイント)



ファーストエイド・オリエンテーリング CP7:ラクラク上り坂

指令: 同じ側の手と足を同時に出しながら坂を登り切れ。

どうして?なんで?
この歩き方は、「ナンバ歩き」といいます。右手と右足のように同じ側の手と足を同時に出して歩くことで、体をむねから支えることができます。つまり、むねはよく、ラクに坂を登ることができるのです。



ファーストエイド・オリエンテーリング CP8:すり傷の手当て

足場の悪いところで転び、ひざをすりわいた!!

指令: 傷口をきれいな水で洗い流し、ガーゼで強く押さえる。

きれいな水で洗い流す
傷口をガーゼで強く押さえる

★ポイント★
【傷口が浅い場合】
①流水で洗う。
②消毒剤を塗る。
【出血がひどい場合】
①きれいなガーゼで傷口を押さえる。
②出血が止まったら、傷口を洗う。
③傷口が浅い、出血が止まらなければ、止血点を押さえて病院でみてもらう。



ファーストエイド・オリエンテーリング CP9:やけどの手当て

※野外炊事中に、あやまって手のひらをやけどしてしまいました。

指令: 水を手のひらにかけて、やけどした箇所を冷やせ。(今回は30秒)

★ポイント★
やけどをしているところに直接水を当てるのではなく、少し上の部分に当てるようにしよう。
近くに、水道があるときは、水を出し続けよう。1分～30分、痛みが治まるまで冷やそう。

このように、水がくねがくねができてもつぶさない。



ファーストエイド・オリエンテーリング CP10:ねんざの手当て

足場が悪いところで足首をひねり、ねんざしてしまいました。

指令
①ケガをした人を寝かせ、痛めた方の足首を冷やせ。
②痛めた方の足首を心臓より高い位置に上げる。(30秒)

③注意③
・足首を回すなど、痛みを確認することはしない。
・歩けないほどの痛みがあるときは、助けを呼ぶ。
・できるだけ早く病院でみてもらう。





ファーストエイド・オリエンテーリングについて

1. ファーストエイド・オリエンテーリングを岩手山青少年交流の家で行うメリット

(1) 集団宿泊活動で教育課程に位置付けられた教科等の学習ができる

集団宿泊活動のプログラムに取り入れられることの多い「オリエンテーリング」に、体育の5年生の保健の学習内容を組み入れた体験学習型プログラムである。

(2) 設備や備品が常にそろっている

教科書で知識を学ぶだけではなく、コース内に実際に設定された場面で危険の予測や回避の方法、けがなどの適切な手当の方法を、実際に体験してみることができる設備や備品が常に整っている。

(3) 教科書にはない、より実践的で発展的な知識や技能を得るための体験ができる

自然災害で被害を受けることの多い災害大国日本では、だれもが傷害に対して応急手当の初期対応を身に付けたい。適切な初期対応によって救える命もあり、また、傷害の程度を軽くしたり、回復を早めたりすることができる。実践的な体験を伴った学習をすることで、そのような知識や技能を身に付けることができる。

2. 準備物

(1) 学校が準備するもの

・通常の集団宿泊活動で準備しているものの他に特別準備するものではありません。

※必要に応じて保健の教科書や指導書等

(2) 子どもが準備するもの

・たんけんバック、筆記用具、水筒、班で1つ時計があるといいです

※活動終了後の指導に先生方が使用したい場合は、保健の教科書等(ファーストエイド・オリエンテーリング指導時に職員が使用することはありません)

(3) 岩手山青少年交流の家が準備しているもの

・ナップザック(ファーストエイド・オリエンテーリングで使用するものが入っています)

<中に入っているもの>

絆創膏2種類、手ぬぐい、水を入れた500mlのペットボトル1本、コース地図

吸引器(ポイズンリムーバー)、ビニール袋、新聞紙、双眼鏡

・熊鈴 ・ワークシート ・旗(大声を出す体験で聞こえた時にふる)

・時計を忘れた班への貸し出し用ストップウォッチ

3. 体験学習について

(1) 施設職員について

- ①基本的に施設職員が、導入とふりかえり部分の直接指導を行います。
- ②保健の学習であることを意識させます。
- ③適切な対応や手当てについて予想させ、ワークシートに記入させます。
- ④CP3, 4, 8, 9, 10 についての分担を決めさせます。
- ⑤ふりかえり時に答合せを行います。
- ⑥評価は行いません。





(2)学校の先生方について

①子ども達の体験学習が始まったら、先生方もコースにわかれて見回りを行います。※コース図参照
見回り用に自転車の貸し出しもあります。

＜先生方の見回る分担例 ※これは一例なので先生方で設定してかまいません＞

- ・グラウンドへ下りる階段のところ:大声体験の声が聞こえたら旗をふる,グラウンド
- ・南部曲り家～B営火場方面
- ・テニスコート～特車庫～野外炊事場
- ・(人数が許せば)ラクラク上り坂の所

②学校での学習(単元)が終わったら評価をします。

(3)子ども達について

①保健の学習であることを念頭に活動します。

②ナップザックと熊鈴は, 班に1つです。

③ナップザックに入っているものは自由に使ってかまいません。ゴミは落とさないようにもってきてください。
ふりかえりのときに集めます。

④ワークシートは各自のたんけんバックに, はさんで使用します。筆記用具も忘れずに。

⑤時間をはかるCPの指令があります。その時には, 班の時計を使用してください。

⑥全員が体験するところと, 役割を分担して体験するところがあります。人数が少ない学校については, 時間が許す限り全部のCPを全員が体験することも可能です。

(4)時間について

①学校の方で集合時間を設定します。

②短時間設定の時は, CP1～4を時間があったら回ることとします。

③時間が十分にあるときには, どこから回ってもいいこととします。

④1か所のCPに長時間いることがないようにします。(1か所10分でも10か所で100分です。)

⑤1か所5分を目安にします。

(5)コースについて

①指令に必要なものが近くにあるコース設定になっています。

②導入で予想したことが正解なのかどうかを確かめられる内容の看板になっています。

③CP7のラクラク上り坂体験は, 2か所の坂の下に看板が設置してあります。どちらの坂を下って, どちらの坂を上ってもいいです。(ロングコース閉鎖時にはグラウンドに降りる階段がCP7になります。)



第5学年 体育科（保健）学習指導案

1 単元名 けがの防止

(施設での活動プログラム名：ファーストエイド・オリエンテーリング)

○学習指導要領 体育 第5学年の内容 とのかかわり

G 保健

(2) けがの防止について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア けがの防止に関する次の事項を理解するとともに、けがなどの簡単な手当をすること。

(ア) 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止には、周囲の危険に気付くこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であること。

(イ) けがなどの簡単な手当は、速やかに行う必要があること。

イ けがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考え、それらを表現すること。

2 単元の目標・評価規準

交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考え、それらを表現したり、発生したときの状況を速やかに把握し適切な処置をしたりできるようにする。

育成する資質・能力	目標	評価規準
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> けがの防止に関する基礎的な知識を身に付けることができるようにする。 けがの手当に関する基礎的な技能を身に付けることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となってけがが起こることを理解することができる。 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがを防止するためには、的確な判断の下に安全に行動することが必要であることを理解することができる。 事故や犯罪被害の防止には、安全な環境を作ることが必要であることを理解することができる。 けがをしたときには、状況をできるだけ早く速やかに把握して処置すること、近くの人に知らせることが大切であることを理解することができる。 自らできる簡単な手当ができる。
思考力 判断力 表現力等	<p>けがの防止に関わる事象から課題を見付け、危険の予測や回避したり、けがを手当したりする方法を考え、それらを伝えることができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 人の行動や環境、手当の仕方などから、けがの防止や症状の悪化の防止に関わる課題を見付けることができる。 自分のけがに関わる経験を振り返ったり、学習したことを活用したりして、危険の予測や回避の方法、けがなどの適切な手当の方法を考えたり、選んだりすることができる。

		<ul style="list-style-type: none"> ・けがの防止について、けがや症状の悪化の防止のために考えたり、選んだりした方法がなぜ適切であるか、理由をあげて書いたり、友達に説明したりすることができる。
--	--	---

3 単元構想

(1) 集団宿泊活動として学習することのよさ

岩手県は東日本大震災及び岩手豪雨において、だれもが災害などで傷害を受ける可能性があり、傷害に対して応急手当の初期対応の必要性を実感した。適切な初期対応によって救える命もあり、また、傷害の程度を軽くしたり、回復を早めたりすることができる。このことは、岩手県だけではなく、自然災害で被害を受けることの多い日本において、同様に備えが必要である。このことから、青少年教育施設での集団宿泊活動の際に、小学5年生で学習する保健の単元を取り上げ、「ファーストエイド・オリエンテーリング」として、体験をとおして知識や技能を身に付けていけるよう本単元を作成した。

「ファーストエイド・オリエンテーリング」とは、青少年教育施設で行うことができる、体育(保健)の体験学習活動として位置付け、既存のオリエンテーリングコースを使用し、コース内にある自然物や人工物、自然立地条件を活用し、危険予測やけがに対しての応急手当を体験することができるオリエンテーリングである。集団宿泊活動のプログラムに取り入れられることの多い「オリエンテーリング」に体育の保健の学習内容を組み入れることで、集団宿泊活動の中でも教育課程に位置付けられた、教科の学習ができるという利点がある。

教科書で得た知識や生活経験をもとに、コース内に設定された場面で危険の予測や回避の方法、けがなどの適切な手当の方法を考えたり選んだりして、実際の場面に近い状況で実践することができる。また、青少年教育施設で行うことの利点として、設備や備品が常に整っていることがあげられる。

さらに、課題を解決するために自分の考えを話したり、友達と協力したりすることで、互いを理解し合う機会となり、集団宿泊活動の大きな目的である「学級・学年の結束の高まり」を達成するための活動としても位置付けられる。

(2) 単元計画(学習過程と活動内容等)(7時間)

学習過程	活動内容	時数	活動の場
健康課題への気付き、発見	(1) 交通事故、学校や地域でのけが、犯罪被害は「人の行動」と「環境」が原因となって起こることに気付く。 ○けがをしそうになって「ひやり」「はっ」とした体験などについて話し合うことで、生活の中に危険が潜んでいることに気付く。	1	学校
健康情報の収集 分析 選択	(2) 交通事故、学校や地域でのけが、犯罪被害の原因となっている「人の行動」と「環境」を生活場面の中で見付け、防止方法を考える。 ○事故やけが、犯罪被害が起こりそうな場面を挿絵から見つけ、事故の原因を考える。 ○事故やけが、犯罪被害の防止方法を考える。	1	学校
課題の解決の見通し	(3) 実際の場面での危険予測や対応を体験したり、けがを防止するための方法を考えたりする。また、けがをしてしまったときの手当の方法について見通す。 ①話し合い ○危険を予測し、けがを防止するための方法を考える。 ○適切な手当の方法などを話し合う。	0.5	青少年教育施設

課題の解決に必要な知識・技能の習得	<p>②実際の場面での適切な対応を体験する中で、けがを防止するための方法や手当の仕方についての知識や技能を習得していく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポイント①クマへの対応 ・ポイント②ハチへの対応 ・ポイント③ヘビへの対応 ・ポイント④ウルシへの対応 ・ポイント⑤大声を出す体験（助けを呼ぶ） ・ポイント⑥重いものを持ち上げる体験（傷病者を運ぶ） ・ポイント⑦上り坂ラクラク登れる体験 ・ポイント⑧すり傷の手当 ・ポイント⑨やけどの手当 ・ポイント⑩ねんごの手当 <p>○体験しないものについての補足（熱中症）</p> <p>③ふりかえり 自分たちが考えた方法や手当は適切だったか班でふりかえり、学級や学年で交流する。</p>	2	青少年教育施設
課題の解決、生活の改善	<p>(4) 環境を安全に整えることや危険な場面での対処が必要なことを理解し、生活を改善していく。</p> <p>○学んだことを生活の中に生かしていく視点を話し合う。</p>	1	学校
まとめとふりかえり	(5) ふりかえりシートに記入する。	0.5	学校
次の課題に向けた取組	(6) 学習したことをもとに、自然災害によるけがの防止について考える。	1	学校
実生活や実社会で生かす	(7) 日常の場面で習得した知識・技能を生かしていく。	時間外	生活場面

(3)「主体的・対話的で深い学び」の視点

1) 主体的な学び

① 目指す子供の姿

生活場面の中の危険を予測し、その対応の仕方を知り、応急手当の方法を体験する中で、どのようにしたら適切なのかを主体的に考える姿を目指す。また、これらのことを学ぶ意味や身についた力を実感し、実生活に生かそうとする姿を目指す。

② 指導のポイント

危険場面や応急手当を体験する学習時間を青少年教育施設での集団宿泊活動時の体験学習として設定する。実際に危険を予測したり、回避する方法を体験的に考えさせたり、実際に手当の方法を考えて手当する体験をさせる。

2) 対話的な学び

① 目指す子供の姿

友達と話し合いながら、「ファーストエイド・オリエンテーリング」の課題を解決していく姿を目指す。さらに、柔軟な発想をもって、よりよい解決方法について話し合う姿を目指す。

② 指導のポイント

ポイントでの課題解決の際に、友達と話し合いながら解決していくようなワークシートを使用する。

さらに、実際の手当の場面では、応急手当セットを班に持たせることで、その中の何を使って手当をするのかなど日常生活をふりかえりながら、具体的な話し合いをさせる。

3) 深い学び

① 目指す子供の姿

応急手当には、それぞれに適切な意味があることを知り、初期対応によって症状を軽くしたりやわらげたり回復を早めたりできることを理解し、他の症例についても深く知ろうとする姿を目指す。

② 指導のポイント

「ファーストエイド・オリエンテーリング」のふりかえり場面で、適切な手当の方法とその意味を知り、さらに発展として熱中症の予防と手当について知らせることで、学びを深める。

4 青少年教育施設での展開【体育科（保健）（時数2.5時間）】

(1) ねらい

野外で起こりうるけがに対して危険を予測し回避したり、発生したときの適切な手当をしたりできるようにする。

(2) 展開例

段階	学習活動	指導上の留意点	時間
導入	<p>○「いいね」という言葉を使って、アイスブレイクをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・職員の「いいね」という発声よりも大きな声で「いいね」と言い返す。これを何回か繰り返す。 <p>○課題をつかむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>野外での危険を予測し、発生した時の適切な対応や手当を学ぼう。</p> </div> <p>○施設職員による「ファーストエイド・オリエンテーリング」についての説明を受ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・班行動であること。 ・コース地図を見ながら10か所のポイントで、指令に従って、班で課題を解決しゴールする。 ・設定の時間内で戻ってくること。 ・応急手当セットの中身は、何を使用してもよいこと。 ・ごみはゴミ袋に入れて、持ち帰ってくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーリングの中に普段の生活の中では経験できない発声場面があることから、「ファーストエイド・オリエンテーリング」の準備段階として「いいね」という言葉を使ったアイスブレイクを施設職員が行う。 ・コース地図、熊鈴、ストップウォッチ、ワークシート、筆記用具、ゴミ袋、応急手当セットを班に配布する。 <p>【応急手当セットの中身】</p> <p>絆創膏2種類、バンダナ、水を入れたペットボトル500ml、新聞紙、ティッシュ、吸引器、ビニール袋、ラップフィルム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・応急手当に使用するものや、使用しそうだが使用しないものなどが入っている。 ・応急手当セットの中身について、班で話し合って使用するものを決めること、また、なぜそれを使用したのかについても考え、ワークシートに記入することを伝える。 ・班の考えをふりかえりの時に交流することも伝える。 	10分

<p>展 開</p>	<p>○班毎に、コースを回る順番を決めて出発する。</p> <p>ポイント①：クマと遭遇</p> <p><指令></p> <ul style="list-style-type: none"> ・パネルのクマと視線を合わせてそらさない。頭を守る。 ・印のついた樹木(5m 位後方)へ30秒かけて後退する。 <p>ポイント②ハチが飛んできた</p> <p><指令></p> <ul style="list-style-type: none"> ・パネルのラインより姿勢を低くする。 ・その低い姿勢のままゆっくりとその場を離れる。 ・手当については、パネルを読み、吸引器の使い方をみんなで確認する。 <p>ポイント③へびにかまれた</p> <p><指令></p> <ul style="list-style-type: none"> ・足首をかまれたという設定で間接圧迫法を体験してみる。 <p>ポイント④ウルシを見分ける</p> <p><指令></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウルシの見分け方のパネルを見る。 ・パネル付近でウルシを見つける。絶対にさわらないこと！！ <p>ポイント⑤100m先まで聞こえる大声を出す</p> <p><指令></p> <ul style="list-style-type: none"> ・50mと100m地点に友達が立つ。 ・挑戦する人が基準線に立ち、「○○○」と叫ぶ。 ・50mと100m地点の人が聞こえたかどうかを挑戦者に知らせる。 <p>ポイント⑥重いものを班全員で持ち上げる</p> <p><指令></p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の脇に腕をくっつける。 ・ひざの屈伸の動きを使って持ち上げる。 	<p>90分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポイント①クマ 落葉樹があり、熊笹、笹竹があるところは、クマが出没する可能性が高い。クマの目を見ながら、頭を守り、ゆっくり後退する。 ・ポイント②ハチ 甘い香りがするもの(香水や洗濯洗剤など)、天敵のクマの色である黒いものに寄って来る。姿勢を低くし、ゆっくりとその場を離れる。追い払う行動はハチを刺激するのでしてはいけない。刺されたら、傷口を水で洗う。吸引器で毒を吸い出す。口で吸い取ってはいけない。間接圧迫法で止血点を押さえ、毒が体内に回るのを防ぐ。 ・ポイント③へび 草むら、やぶ、湿地帯など水場の近くにいる。噛まれたら、間接圧迫法で止血点を軽く押さえ、毒が体内に回るのを防ぐ。口で吸い取ってはいけない。速やかに医療機関を受診する。 ・ポイント④ウルシ コースの中に、自生している。葉の特徴をよく知っておき、近づかないようにする。人によっては、近くを通るだけで、かぶれる人もいる。かぶれてしまったら、水でよく洗う。 ・ポイント⑤大声を出す体験 一人で対応せず、協力者を呼ぶために大声を出す必要がある。大声ゾーンで、50mと100mまで届く声を出す。(例:「いわてさん」と叫ぶ。基準線と50mと100mのところにある樹木に表示がある。ほかの人が聞いたら心配するような言葉は言わないように指導する。 ・ポイント⑥重いものを班全員で持ち上げる 傷病者を運ぶという体験のためにやってみる。パネルを見て、重い物を持ち上げるためのコツを知り、体験する。腕や腰で持ち上げるのではなく、脚を使い、腕を体側
----------------	---	---

	<p>ポイント⑦上り坂ラクラク登れる体験</p> <p><指令></p> <ul style="list-style-type: none"> ・右手をふり上げているときに、右足が着地するように歩く。 <p>ポイント⑧すり傷の手当</p> <p><指令></p> <ul style="list-style-type: none"> ・外で活動している時に転んで「すり傷」を負いました。適切な手当をしてください。 <p>○何を使ってどんな手当をしたか（みんなで考えた方法）また、どうすれば防げたかワークシートに書く。</p> <p>ポイント⑨やけどの手当</p> <p><指令></p> <ul style="list-style-type: none"> ・野外炊事中に「やけど」をしてしまいました。適切な手当をしてください。 <p>○何を使ってどんな手当をしたか（みんなで考えた方法）また、どうすれば防げたかワークシートに書く。</p> <p>ポイント⑩ねんざの手当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足場が悪いところで、足首をひねって「ねんざ」をしてしまいました。適切な手当をしてください。 <p>○何を使ってどんな手当をしたか（みんなで考えた方法）また、どうすれば防げたかワークシートに書く。</p>	<p>にくっつけることによって重いものを持ち上げることができる体験をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポイント⑦上り坂ラクラク登れる体験 坂道の下の変動動作歩行についてのパネルを見て、体験する。右手と右足の変動動作歩行により、体をひねらず登ることで、息があがらず坂を登ることが体験できる。 ・ポイント⑧～⑩の3つの手当体験は、実際に手当をさせる。 ・応急手当セットの中から、適切な手当のために必要なものを選び出し、実際に班の一人に手当を施させる。 ・どうすれば、そのようなけがを防止できるのかについても班で話し合いワークシートに記録させる。 ・ポイント⑧すり傷の手当 傷が浅い場合は水で洗う。深い場合は水で洗って湿潤液対応の絆創膏をはる。出血がひどい場合は、直接圧迫法で出血箇所を押さえる。それでも止まらない場合は、止血点を間接圧迫法で押さえる。 ・ポイント⑨やけどの手当 水道水で患部を冷やし続ける。水ぶくれができて、つぶさない。 ・ポイント⑩ねんざの手当 RICE処置を施す。 R（レスト：安静） I（アイス：冷やす） C（コンプレッション：圧迫する） E（エレベーション：高く持ち上げる） 	
ふりかえり	<p>○ふりかえりを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・班で行った手当の方法やその理由について発表し合い、交流する。 ・正しい手当の方法と意味を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・柔軟な発想について、大いに称賛し、よりよい解決方法に導く。 ・手当には、適切な意味があることを知り、初期対応によって症状を軽くしたりやわらげたり回復を早めたりできることを理 	12分

	<p>○熱中症の予防と手当について職員の説明を聞く。</p> <p>○感想を発表する。</p> <p>○先生から</p>	<p>解させる。</p> <p>・コースには、ポイントとして設定はなかったが、身近な危険ということで「熱中症」の予防と手当について知らせ、学んだことを、実生活に生かしていく気持ちを高めるようにする。</p>	
--	--	---	--

(3) 評価規準

- ・自ら簡単な手当ができる。(知識及び技能)
- ・自分の経験や既習事項を活用して、危険の予測や回避の方法、けがなどの適切な手当の方法を考えたり、選んだりすることができる。(思考力・判断力・表現力等)
- ・けがの手当について、選んだ方法がなぜ適切であるか、理由をあげて書いたり、友達に説明したりすることができる。(思考力・判断力・表現力等)

※直接圧迫法（直接圧迫止血）

出血している傷口をガーゼやハンカチなどで直接強く押さえて、しばらく圧迫する止血法。この方法が最も基本的で確実な方法である。包帯を少しきつめに巻くことによっても、同様に圧迫して止血することができる。

※間接圧迫法（間接圧迫止血）

傷口より心臓に近い動脈（止血点）を手や指で圧迫して血液の流れを止めて止血する方法。止血は、直接圧迫止血が基本であり、間接圧迫止血は、ガーゼやハンカチなどを準備するまでの間など、直接圧迫止血をすぐに行えないときに応急に行うものである。直接圧迫止血を始めたら、間接圧迫止血は中止する。

14

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、いかに少ない打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 54名（6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（バス車庫前に集合、スタート）

4 指導について

活動は、用具貸出後、団体の自主活動となります。交流の家職員による説明の希望の有無及び班数を活動日程表の所定の欄に記入してください。

はじめての場合「グラウンド・ゴルフの進め方」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。

5 準備する物

区分	内容
団体	・雨具 ・帽子 ・水筒など（水分補給用） ・タオル
交流の家	・コース図 ・スコア表 ・筆記用具（班毎） ・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。空振りは、1打と数えません。
*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**こと方法**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のプレイを終えていることを確認してから**開始**します。
- 7 プレイできる場所は、芝生の上だけです。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。
- 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。

ディスクを投げ、ホールポスト（金属性のスタンド）に、いかに少ない投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、用具貸出後、団体の自主活動となります。交流の家職員による説明の希望の有無及び班数を活動日程表の所定の欄に記入してください。

はじめての場合、「ディスクゴルフの進め方」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。

5 準備する物

区分	内 容
団 体	・雨具 ・帽子 ・水筒など（水分補給用） ・タオル
交流の家	・コース図 ・スコア表 ・筆記用具（各班1） ・ディスク …車庫前

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。
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、A B C D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ので、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 次のホールでプレイする時は、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開始します。
- 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(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) 9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・環境への理解を深めます。

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 ※荒天時は室内で行うことも可能です。



4 指導について

- (1) 活動は、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。依頼する場合は、利用申込書と一緒に「指導依頼申込書」を提出してください。
 - (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込のいずれかで支払いをしてください。
- ★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
団体	・救急用品
個人	・雨具 ・防寒具（春、秋、冬） ・帽子 ・水筒など（水分補給用） ・タオル ・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
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
コウモリとガ ★15人以上	<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"> ① みんなで直径3～5mぐらいの輪を作る。 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。 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。 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。 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。 ⑥ <u>ガ</u> は声を出しながら円内を自由に逃げまわる。 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。
フィールド ビンゴ ★2人以上	<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"> 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。 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。 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) ④ 探す範囲と集合時間、場所を決めたらスタートする。 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。
わたしの木 ★10人以上 が望ましい	<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"> ① 2人のペアを作る。 ② 1人が目かくしをする。 ③ もう一方の人が森の中で一番気にい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) 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"> ・ほっぺたでさわってみてごらん。 ・木の上のほうはSの字に曲がっているよ。 ・葉は空が見えないくらいたくさんついているよ。 ・コケがついているかな。 ・この木は何歳くらいだと思う。 ・虫がいるかな。 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。 ⑥ 最後に目かくしをとり、さっきの木を探させる。 ⑦ 「わたしの木」と出会う。 ⑧ 目かくしを交代して同じことを行う。



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たりす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（場所）・時間

- (1) 人数（場所） 200名程度（A営火場）
100名程度（B営火場）
50名程度（C・D営火場）
※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明け）～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、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。依頼する場合は、利用申込書と一緒に「指導依頼申込書」を提出してください。

指導料は、1名につき7,700円（1時間30分）です。支払いは、活動終了後に現金又はコンビニ支払い、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	・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） ・焚き付け薪1束、小割薪2束、 灯油1㍗ ・2時間程度の活動向け	80名程度	5,650円
キャンプファイヤー 中セット	・丸太16本（高さ35cm程度） ・焚き付け薪1束、小割薪1束、 灯油1㍗ ・1時間～1.5時間程度の活動向け	40名以上	4,650円
たき火セット （灯油はつきません）	・焚付け薪1束 ・小割薪2束	10名程度	1,350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，後片付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	指導員依頼	・「指導依頼申込書」（指導員依頼の場合）	・利用申込書と <u>一緒</u> に提出
当日	薪の準備	・営火場に業者が薪を搬入する。 ・薪を井桁に組み上げる。	
	機器の準備	・放送機器等を，事務室で借りる。	
	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）を確認する。 ・事務室に終了した旨を連絡する。 ・借用物品を返却する。	
翌日	後始末	・朝の清掃時，残り火の完全消火を確認する。 ・灰と燃え残りは土のう袋に入れて，灯油の空容器と一緒に <u>指定の場所に運ぶ。〔8(9)に記載〕</u> ・終了後，事務室に連絡する。	・土のう袋は受付時に受け取る。 ・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) 薪を濡らしてしまうと返品できません。実施の判断に迷う天候の場合は，事前に薪を組まず，実施の直前に組むことをお勧めします。
- (2) 薪を注文している場合は，夕方までに各営火場のそばに設置してある薪置き場に薪を用意しますので，団体が準備を行ってください。
- (3) 薪を組み上げたら，雨などで薪をぬらすことのないよう，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。（荒天で中止の場合，薪は水にぬれていない・火をつけていない・灯油をかけていない状態での場合は返品可能です。）
- (4) 風向きを考え，火災ややけど等に注意してください。
- (5) 薪は，出来る限り灰になるまで燃やしきるようお願いします。
- (6) 燃え残りが出た場合は，水をかけて完全に消火したことを確認してください。
- (7) 薪の燃え残りを入れる袋（土のう袋）は，事務室で受け取ってください。（受付時）
- (8) 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）をする可能性があります。実施前後は参加者に注意を呼びかけてください。
- (9) 次の日の朝，燃え残りを土のう袋に入れて，下記の場所に置いてください。

〔土のう袋置き場〕

- A営火場・・・A営火場わきのドラム缶のとなり。
- B営火場・・・B営火場わきの薪置き場近く。
- C営火場・・・ソフトボール場倉庫のわき。
- D営火場・・・グラウンドトイレのわき。

キャンプファイヤー展開例（3部形式）

1部…点火

2部…ゲームやスタンプ

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プ）

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プ発表等、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

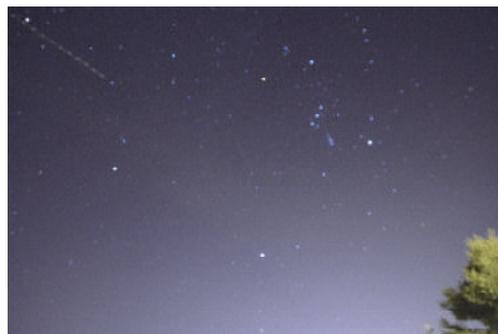
夜の森の中を歩くことによって、月の明るさや星の美しさを感じたり、夜の森の物音から夜でも生き物が活動していることに気付いたりすることで感受性を育みます。

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
曲り家～B営火場まで



4 指導について

活動は、団体の自主活動となります。

5 準備する物

区分	内容
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 ・熊鈴（必要に応じて） ・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、曲り家またはB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ふ気持ちで、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。）

1 活動のねらい

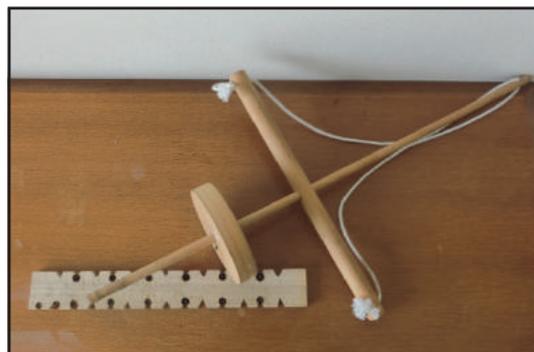
昔の方法で火を起こすことで、火のありがたみや、太古の人たちの知恵を学びます。

2 活動の概要

舞ざり式の火起こし器で、皆で協力しながら交代で火起こし体験をします。野外炊事の火付けの活動としても実施可能です。

3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 160名程度まで
- (2) **対象** 小学生以上
- (3) **期間** 野外炊事実施期間と同様
- (4) **時間** 30分～1時間程度
- (5) **場所** 野外炊事場・南部曲り家

**4 料金**

1セット300円（1セット8名程度）

5 指導について

活動は、交流の家職員説明後、団体の自主活動になります。

6 準備する物

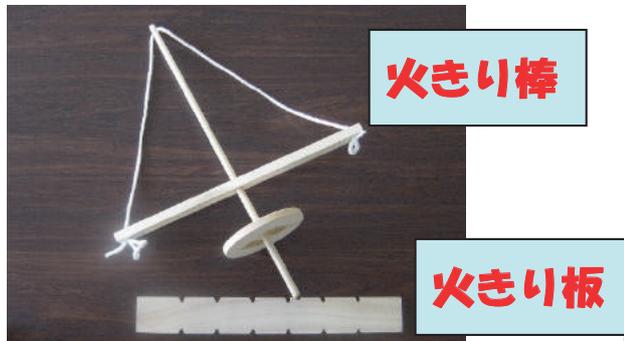
区 分	内 容
交流の家	・火起こし器 ・ひきり板 ・かんなくず ・麻紐

7 活動の流れ

- ① 交流の家職員が、火起こし器の使用方を説明します。
- ② 参加者は交代しながら火起こしを体験します。
- ③ 煙が出て火種ができたなら、ほぐした麻紐やかんなくずに火を移し、さらに、落ち葉や小枝などに火を移して徐々に火を大きくします。
- ④ 引き続き野外炊事をする場合は、道具を片付けます。

まいぎりしき 舞ギリ式火おこし

火きり棒の下にははずみ車を付け、回転力を使い摩擦熱で火をおこします。
江戸時代になってからの火おこし方法と考えられています。



【手順】

①鉄板やコンクリートの上に、麻布をしき、その上に火きり板を乗せる。



②火きり板の切れ込み部分に麻ひもをほぐしたものを置く



③火きり棒を回して、ひもを軸に巻きつける



④火きり棒の先端を火きり板のくぼみに押しつける

片ひざをついて、
前傾姿勢で
垂直に力をかける



⑤はずみ車の回転力を利用して、火きり棒を回転し続ける



⑥煙が出て、黒いおがくず(火種)が切れ込み部分にたまる。
大豆位の大きさの火種がたまったら、麻ひもをほどいたもの
のところにそっと落とす。

⑦弱く長く息を吹きかけ続ける



⑧煙がもうもうと出て、内部が赤くなったらもう少し

⑨着火!



火起こしのポイント

①火きり棒が穴から外れる

➡ 棒を真上から見るようにして回転させよう!

②黒いおがくず（火種）ができない

➡ 棒が直角に板に当たるようにして、
もっと早く動かしてみよう!

③火種が消える

➡ たくさん黒いおがくず（火種）が
たまるまで、動かしてみよう!



1 活動のねらい

自然に親しむとともに、日常生活では体験できないことをとおして、新しい発見や感受性を育みます。

2 活動の概要

自分たちでドラム缶を設置し、水を張ります。火を起こしてお湯を沸かし水着に着替えてお風呂に入ります。

3 人数・時間・場所

- (1) 人数 少人数
- (2) 対象 幼児以上
- (3) 期間 夏季限定
- (4) 時間 1.5～3時間程度
- (5) 場所 南部曲り家周辺



4 料金

ドラム缶1台あたりの薪代1,900円（焚き付け薪250円×1束 小割薪550円×3束）
※薪持参の場合は料金がかかりません。

5 指導について

活動は、交流の家職員説明後、団体の自主活動になります。

6 準備する物

区 分	内 容
団 体	・水着 ・タオル類 ・サンダル
交流の家	・ドラム缶 ・脚立 ・ホース ・バケツ

7 活動の流れ

- ① 交流の家職員がドラム缶風呂などの用具を貸し出し、設置の仕方等を説明します。
- ② ドラム缶を設置し、ホースでドラム缶に水をくみます。
- ③ 水がたまったら、火を焚き、お湯を沸かします。（3時間程度）
- ④ 曲り家内で水着に着替え、お風呂に入ります。（幼児なら3名程度同時に入浴できます。大人は1名まで）
※入浴する際、板の上に乗ってドラム缶の底に足が付かないようにします。
※ドラム缶の縁は熱くなりませんので触ることが可能です。
※脚立に登って入浴します。
※幼児は指導者が抱えて板がまっすぐ沈むように入浴させてください。
- ⑤ お湯が熱くなるのでバケツを用意しておき、熱くなったお湯をくんで、ホースで水を入れながら湯加減を調節します。
- ⑥ 火を消し、灰を灰捨て場に捨てます。ドラム缶の水抜き栓を開き、水を流します。
- ⑦ 南部曲り家を退所する際、職員と一緒に片付けをします。

「ドラム缶風呂」の準備

① 土台を準備する。

野外炊事用の鉄板の周りにブロックを並べる。

- ・鉄板の端をブロックで押さえるように置くと、ドラム缶をのせるのにちょうどよい幅になる。
- ・ブロックの穴が風を通すように向きに気をつける。



②ドラム缶をのせる。

ドラム缶をのせた際に少しぐらついても、水を入れると安定する。

- ・ドラム缶は、曲り家の小屋の窓から出し入れする。

③ドラム缶に水を入れる。

ドラム缶の下から 2 本目の線の少し上くらいまで水を入れる。

- ・ホースは曲り屋の中。
- ・水道は、曲り家の側面。
- ・ドラム缶の下の方に付いているコックを上に向ける。(まっすぐにすると水が抜ける)



④風呂に入るために必要な物の準備

- ・バケツ4個程度(バス車庫倉庫内)
- ・踏み台(曲り家 倉庫内)
- ・ピンクのスノコ(曲り家 外壁に立て掛け)

注)薪をくべる前には、何も置かないように。



⑤ドラム缶お風呂の入り方

- 1) 踏み台に上り、ドラム缶の縁を持つ。
注)縁は熱くない
- 2) 湯面に浮かんでいる板を両足で静かに踏みつけながら湯槽につかっていく。
注)片足ずつだと板が水平に沈まない。
ドラム缶の底は熱い
- 3) お湯をこぼさないように気をつける。
注)お湯がこぼれると火が消える。



- 背の低い子どもは、1人で浴槽につかるのが難しいため、浴槽の出入りには大人の補助が必要。
- 浴槽に入れる人数は、子どもで2人程度。幼児等の場合、3人まで可能な場合があります。

⑥湯加減の調整の仕方

- 1) 熱くなったらお湯をバケツにくみ、水を足す。
- 2) お湯が冷めたり減ってきたら、バケツにくみ置きしているお湯をドラム缶に戻す。

注)常に薪を焚いているため、時間がたつほどお湯が熱くなる。



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** ソフトボール場



4 指導について

活動は、用具貸出後、団体の自主活動となります。はじめての場合、「スポーツ雪合戦の進め方」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。

5 準備する物

区 分	内 容
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

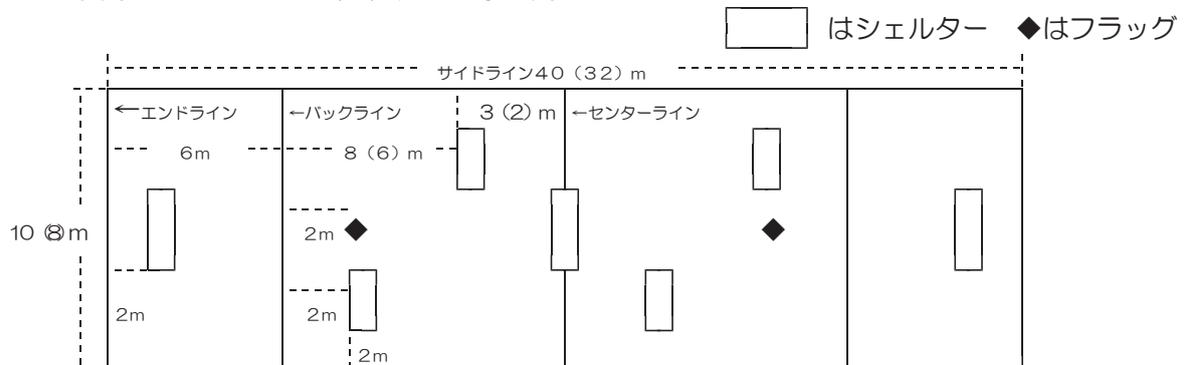
- ・ヘルメットを着用し, あごひもは必ずかける。(顔をあげると口元に雪玉が当たるので注意)
- ・スキー靴やスパイクは禁止。

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, フォワードがアウトになった場合, フォワードとし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



22

アイスクリーム作り【自主活動】

1 活動のねらい

寒い冬の季節に外で元気に体を動かして心身を鍛えるとともに、雪を使って液体が固体になるしくみを学ぶ。

2 活動の概要

アイスボールに生クリーム、砂糖、バニラエッセンスを入れ、反対側の入り口から雪と塩を詰めて雪上を転がします。1時間程度でアイスクリームができあがります。

3 人数・時間・場所

- (1) 人数 40名程度
- (2) 対象 幼児以上
- (3) 期間 冬季限定（12月下旬～3月まで）
- (4) 時間 1. 5時間程度（準備から片付けまで）
- (5) 場所 そりすべり場他



4 料金

- 1, 600円（アイスボール1個あたり約8人分程度）
※2個以上作る場合は、2個目からバニラエッセンス代（300円）を差し引いた1, 300円になります。

5 指導について

活動は、用具貸出後、団体の自主活動となります。はじめての場合「アイスクリームの作り方」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。

6 準備する物

区分	内容	備考										
団体	特になし											
食堂	・食材 ・塩 ・紙コップ ・使い捨てスプーン											
交流の家	<table border="1"><thead><tr><th>調理用具</th><th>用途</th></tr></thead><tbody><tr><td>アイスボール（5個まで）</td><td></td></tr><tr><td>計量カップ</td><td></td></tr><tr><td>スプーン（大）</td><td>アイスボールからアイスを取り出す</td></tr><tr><td>ゴミ袋</td><td></td></tr></tbody></table>	調理用具	用途	アイスボール（5個まで）		計量カップ		スプーン（大）	アイスボールからアイスを取り出す	ゴミ袋		
調理用具	用途											
アイスボール（5個まで）												
計量カップ												
スプーン（大）	アイスボールからアイスを取り出す											
ゴミ袋												

7 活動の流れ

別紙のとおり

8 実施上の留意点

- (1) 屋外で食べる場合は、使い捨てスプーンなどゴミの処分にご留意ください。

アイスクリームの作り方（アイスボール 1 個あたり約 8 名分程度）

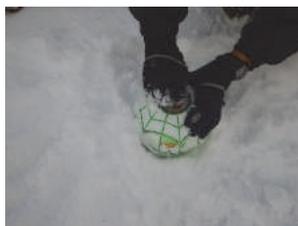
材料：	生クリーム	400 g
	砂糖	40 g
	バニラエッセンス	適量（数滴）
	塩	100 g（雪に混ぜる）



- ① 生クリーム・砂糖・バニラエッセンスをアイスボールに入れてきつくフタをする。



- ② 反対側のフタを開け、塩を入れながら雪をぎゅうぎゅうに詰めて、フタをする。
（塩は全部使用する）



- ③ アイスボールをひたすら転がす。転がしていると、雪を入れた側に隙間ができてくるので雪を追加する。



- ④ 30 分くらい転がしたら中を確認し、固まってきているようであれば、食べる時間まで雪の中に入れて放置する。



- ⑤ できあがったアイスをスプーンで紙コップに取り出します。食べ終わったゴミは、ゴミ袋にまとめて体育館通路わきのゴミ集積所に持って行きます。使用後のアイスボールは交流の家で洗浄しますので、そのまま戻してください。



1 活動のねらい

雪上活動を楽しみながら、自然の中で五感を使って感受性を育むことができます。

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たりします。

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、用具貸出後、団体の自主活動となります。スノーシューの履き方等については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	・救急用品										
個 人	・防寒着、帽子、手袋、水筒、リュック、長靴、タオル等	・必ず準備のこと									
交流の家	・希望する団体には下記の用具を貸し出し <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> ・無線機（事務室との連絡用）	スノーシュー	～90kg	20足		～60kg	60足		～40kg	30足	・利用申込書と同時に借りる数を申し出る ・ストック貸し出しあり ・乾燥室から搬出入する
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。



24

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 制限は特にありません。
- (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，用具貸出後，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	<ul style="list-style-type: none"> ・ろうそく ・着火器具（ガスライター等） ・事前の班分け 	<ul style="list-style-type: none"> ・ろうそくは売店でも購入できます（1本10円）
個 人	<ul style="list-style-type: none"> ・活動に相応しい服装（防寒着，帽子，手袋，長靴等） ・必要に応じて使い捨てカイロ 	<ul style="list-style-type: none"> ・必ず寒さ対策の指導をして下さい
交流の家	<ul style="list-style-type: none"> ・希望する団体には，下記の用具を貸し出します <雪灯り作成時> ・スコップ ・移植ベラ ・バケツ 	

6 活動の流れ

活動の流れ	内 容
必要物品の借用	・スコップ ・移植ベラ ・バケツ（バス車庫前）
雪灯り作成開始	・班毎に雪灯りを作成
雪灯り作成終了	・終了後，借用物品を返却
ろうそくに点火	<ul style="list-style-type: none"> ・17時頃，ろうそくに点火（約1時間燃える） 夕食時（17：30～），レストランから鑑賞
雪灯り終了後	<ul style="list-style-type: none"> ・消火を確認し，ろうそくの燃え残りを片付ける ・事務室に，消火を報告

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。

25

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

そりすべり場でそり遊びやスノーチューブを使ったすべりを楽しみます。

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 そりすべり場



4 指導について

滑り方の説明と安全指導を交流の家職員が行います。その後の活動は、団体の自主活動になります。

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"> ・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。 ・そりすべり場へ移動し、職員から説明等を受ける。 ・準備運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・貸出物品 ①そり 60個まで ②スノーチューブ 20個まで ③カラーコーン（目印用） ・滑り方、安全について全体指導
活動	<ul style="list-style-type: none"> ・自主活動 	
終了	<ul style="list-style-type: none"> ・用具を後始末し、車庫へ返却 ・事務室に報告 	



6 実施上の留意点

- (1) 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。
- (2) けが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、用具貸出後、団体の自主活動となります。はじめての場合、「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。

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
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（ピンク・ブラック・グレー）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、コートで中央で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人のプレーヤーが続けて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、身体のだ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ニュースポーツで、チームとしての一体感も味わえます。ビュット（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、用具貸出後、団体の自主活動となります。はじめての場合、「室内ペタンクの進め方」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。

5 準備する物

区分	内容
交流の家	<ul style="list-style-type: none"> ・競技方法とルール、スコア表、筆記用具（班毎） …事務室 ・室内ペタンク …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）、筆記用具を借用
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	<ul style="list-style-type: none"> ・全用具（レッド球⑥、グリーン球⑥、ビュット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

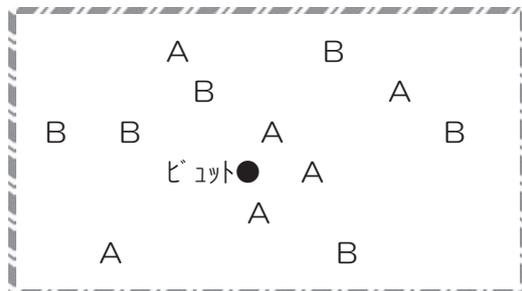
競技するスペースを十分に確保し、隣接している競技者の安全に十分注意してください。

室内ペタンクの進め方

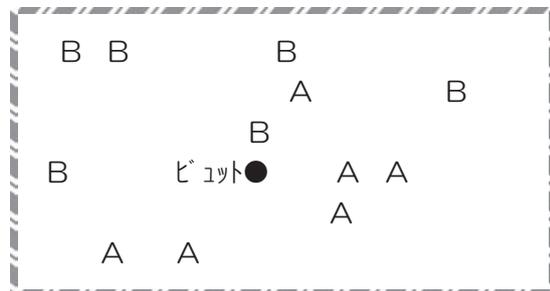
- 1 ゲームは、通常は下記のような人数で実施する。
 - 3人対3人（トリプルス）・・・1人2個ずつのボールを持つ
 - 2人対2人（ダブルス）・・・1人3個ずつのボールを持つ
 - 1人対1人（シングルス）・・・1人6個ずつのボールを持つ
 - ※6人対6人・・・・・・・・・・1人1個ずつのボールを持つ

- 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て、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

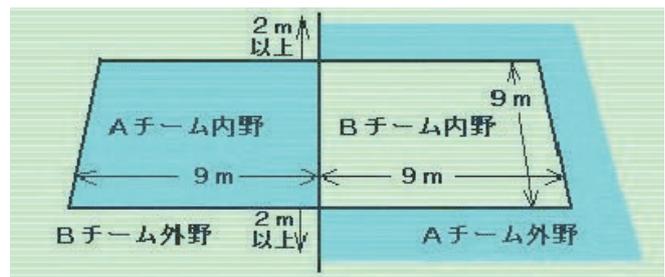
- (1) 人数 20名～80名程度
- (2) 期間 通年
- (3) 時間 1～2時間
- (4) 場所 体育館、ホール（晴天時、つどいの広場等でも可）

4 指導及びゲームの方法について（例）

活動は、用具貸出後、団体の自主活動となります。

- 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ーヤーも、相手の内野プレーヤーをアウトにしなければ内野に入ることはできない。
- 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ーヤーは、5秒以内にディスクを投げなければならない。
- 外野プレーヤーが相手の内野プレー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	• 屋外で活動した時は最後に田目につ

29

テンチャレンジピック【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、用具貸出後、団体の自主活動となります。

5 準備する物

区分	内 容
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 テンチャレンジピックの用具セット，ストップウォッチ

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"> ・代表者は事務室から用具を借りる ・会場で各種目の用具を設置する ・準備運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーム成績用紙配布
活 動	<ul style="list-style-type: none"> ・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） ・結果をチームの成績表に書く 	
終 了	<ul style="list-style-type: none"> ・全部の種目を全てのグループが終了 ・会場の復元と清掃 ・チームの合計得点発表 ・用具を後始末し，事務室へ返却 	

7 各種目一覧

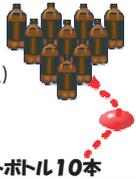
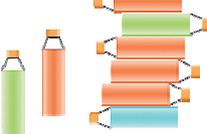
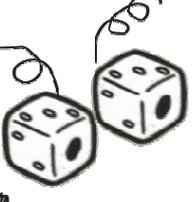
- | | | | |
|-------------|------------|----------|------------|
| ①ストラックアウト | ②ペットボウリング | ③空きカンつみ | ④割りばしダーツ |
| ⑤スリッパとばし | ⑥洗面器たわし投げ | ⑦ビーズ皿うつし | ⑧長縄跳び |
| ⑨ペットボトルつみ | ⑩CDこま回し | ⑪コロコロCD | ⑫いも虫20m走 |
| ⑬かさバランス | ⑭紙ちぎりのばし | ⑮ぞろ目出し | ⑯エスパーさいころ |
| ⑰キャップ積みバランス | ⑱バウンドバスケット | ⑳鉛筆たて | ㉑ボールリフティング |



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ご選びましょう。

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: 空きカンつみ	④落力: 割りばしダーツ	⑤蹴力: スリッパとぼし
<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枚抜きをする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投目で倒したペットボトルと、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、「スベア」で、5点フラス。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>スタートの合図で積み始め、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空きカン大量・ストップウォッチ</p> 	<p>割りばしを落とし、ペットボトルに何本入れられるかに挑戦。ひざを伸ばし、絵のような姿勢で、割りばしを1本ずつ落とす。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&本番) 巻尺</p> 
<p>たわし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離れた基準線からたわしを1つずつ5個投げ、入った洗面器についている点数の合計得点が記録。</p> <p>準備物 洗面器5個・たわし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、となりの皿に移す。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。途中で引っ掛かり止まっても、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1本ずつ積み始め、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が、基準線から投げた。投げたCDが回転し、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、どれくらい早く進めるかに挑戦。1列になってしゃがみ、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持って折り返し、スタート地点までコースを進む。1番最後の人の体が全部ラインを越えるまでの時間が記録。手が離れてしまったり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。体は動かしてもよいが、足は「気をつけ」の状態のままで動かしてはいけない。</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いけない。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。ストップの合図でやめ、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な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ない。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 ハンドボール 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。鉛筆を机の上に用意し、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 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。途中で落としても、続けて片手で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 サッカーボール ストップウォッチ</p> 

1 活動のねらい

体全体を使いながら遊び、「体を動かすのは楽しい」と感じさせるとともに、幼児期に身に付けたい多様な動きの獲得や、体力・運動能力の基礎を培う。

2 活動の概要

ダンボール遊具や忍者ランド（あそび遊具）を設置し、遊ぶ。

- ★遊びのキーワード★
- ①自由に繰り返して遊ぶ
 - ②仲間と一緒に集団で遊ぶ
 - ③遊びの展開を引き出す
 - ④指導者ではなくプレイリーダーになる

3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 1度に活動するのに適した人数は30名～40名程度です。
- (2) **対象** 幼児
- (3) **期間** 通年
- (4) **時間** 団体の設定時間で実施 *ダンボール迷路を設置する場合は設置20分、片付け20分程度かかります。
- (5) **場所** ホール(17m×17m)、体育館(21m×32m)、卓球場(10m×16m)(10m×8m)

4 指導について

活動は、団体の自主活動となります。

活動場所が決まり次第、遊具配置計画を提出していただき、打合せ・相談を行い進めます。交流の家職員は、計画に基づいての用具設置と片付けのサポートをします。

※遊具配置計画の用紙は交流の家から送付します。

5 準備する物

区 分	内 容
団 体 (個人)	<ul style="list-style-type: none"> ・遊具配置計画 ・上履き（運動をするので、スリッパやサンダルは不可） ・水筒など（水分補給用）・汗ふきタオル *Tシャツ1枚で忍者に変身できます。
交流の家	<ul style="list-style-type: none"> ・遊具配置計画で選択された遊具 ・遊具を設置するために必要なもの ・マスター忍者認定証

6 活動の流れ

活動の流れ	内 容
遊具設置	<ul style="list-style-type: none"> ・団体と岩手山職員で遊具配置計画に基づいて遊具を設置（幼児の活動開始時刻より前に、団体の方が来所しての設置開始も可能です。ご相談ください。） ・マスター忍者認定証を幼児の人数分受け取る
約束の確認	<ul style="list-style-type: none"> ・遊具の入り口や出口、何人まで入っていいのか、進行方向、回数等を確認
活動開始	<ul style="list-style-type: none"> ・約束を守って活動
活動終了	<ul style="list-style-type: none"> ・マスター忍者認定証を渡してください。 ・遊具を片付けるときに、事務室に声をかけてください。

7 実施上の留意点

- (1) 遊具の入り口や出口、何人まで入っているのか、進行方向、回数等の細かい約束は、各団体で設定して確認して、安全に実施してください。
- (2) 遊具により、人が押えたり持ったりしなければならぬものもあるので、遊具を選択するときに下記の表を参考にして決定してください。ホールの広さは17m×17mです。

	ダンボール遊具	忍者ランド遊具名	必要スペース	かかる人手 ()は忍者ランド	身に付く動き
1		みえみえトンネル	3m×2m	(1)	はう くぐる たつ
2	迷路		3.5m×3.5m	0	はう くぐる たつ
3	平均台	綱渡りの術	3m×1m	1 (0)	わたる あるく
4	ぴよんぴよん	クモの巣渡り	3m×3m	0 (4)	とぶ はねる
5	刀抜き		2m×2m	0	ひく
6	すれすれアスレチック	水とんの術	3m×3m	0 (4)	はう くぐる たつ
7		手裏剣ダー	3m×3m	(0)	あてる なげる
8	箱つみ		5m×5m	1	もつ はこぶ ささえる おさえる わたす つむ たおす
9	キャタピラー		2m×5m	1	はう
10		技みがきジャンプ	2m×2m	(2)	とぶ はねる
11		岩転がりの術	1m×3m	(0)	まわる おきる たつ
12		縄抜けの術	2m×2m	(0)	くぐる
13		壁抜けの術	2m×2m	(2)	とぶ はねる

* 「クモの巣渡り」と「水とんの術」の人手は、カラーコーンにかえることができます。

8 参考



忍者ランドの遊具と遊び方

①水とんの術（大きさ：幅200cm×長さ200cm。ナイロンネット。飾り魚10個）



持ち手は、這わざるを得ない高さに持ち揺らしします。
ネット下の水中をいろいろな動きで通り抜け、全身運動をしてもらいます。

②技みがきジャンプ（長さ：200cm。飾り物9個）



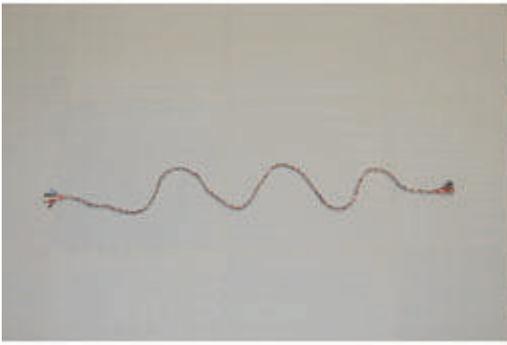
持ち手は身長に合う高さにしてジャンプを誘うように調整します。
ねらいを定めてジャンプしてもらい、飛ぶことを楽しんでもらいます。

③岩転がりの術（幅：50cm，長さ：300cm。布，綿，ウレタン）



床に置きます。
参加者は膝を抱き、岩に変身して、はみ出さないように横転してもらいます。
順番待ちをして程よい間をとらえ、中心が高くなっている崖を越え転がり続けるのを見守ります。バランスをとりながら、からだでふれあうチャンスとします。

④綱渡りの術（長さ300cm、太さ直径約3cmの縄あみ綱。布製）



床に置きます。

参加者は谷にかかった一本橋を足裏の刺激とバランスを取りながら渡ります。順番待ちをして程よい間をとらえ、自分のペースで渡るのを見守ります。

⑤縄抜けの術（周囲100cmの編み縄5本。布製）



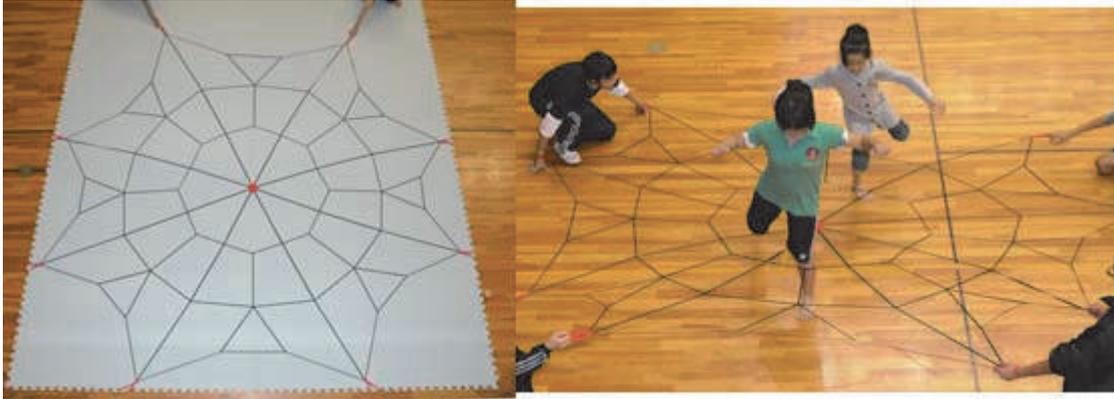
⑥壁抜けの術（幅200cm×長さ100cmの壁が2枚。布製）



持ち手は、両手で各2枚を持ち、制止して子どもを見守ります。

どこが通れるか、見て、触って決断してもらい、静かな身体づかいを体験します。

⑦クモの巣渡り（長さ240cmの八角形のゴム編み。ゴム製）



持ち手は伸縮・変形・高低変化・緩急自由に動くゴムの特製を出すようにします。とっさの行動やじっくり見て判断する様子を見守ります。
参加者は、さまざまに変化するクモの巣の動きに、這ったり、またいだり、抑えたりするしなやかな対応のできる心とからだを引き出します。

⑧みえみえトンネル（円周240cm，長さ300cm。チュール（ネット）・布製，ホース）



持ち手は入り口を開けて待ちます。出口はゴムを頭と手で押し開け這い出してもらいます。
参加者はネット越しに外を見ながら3mを這います。

⑨手裏剣ダー（幅90cm，長さ150cm。布製。手裏剣（紙製）30個付き）

壁に貼られた絵の様々な的を狙って、手裏剣（紙製）を投げます。



ダンボール遊具と身に付く動き

①迷路



②平均台



③ぴよんぴよん



④刀抜き



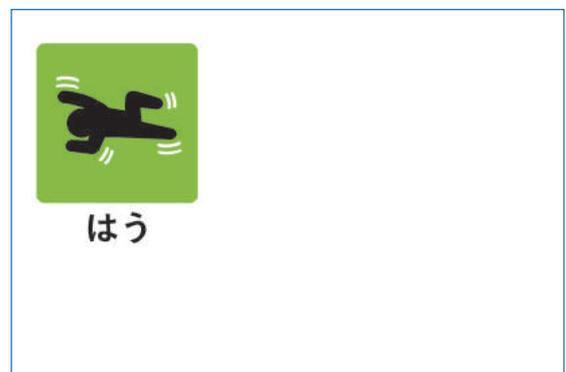
⑤すれすれアスレチック



⑥箱積み



⑦キャタピラー



忍者☆大作戦！！遊具配置計画

団体名			TEL ー	
			FAX ー	
実施日	時間帯	割当場所	参加人数と男女比	参加者の年齢層
月 日 ()	: ~ :		男 名	年少
			女 名	年中
連絡担当の先生				
氏 名			職 ()	

【会場図と遊具の配置】

* ホール (17m×17m) * 体育館 (21m×32m) * 卓球場 (10m×16m) (10m×8m)

※活動を円滑に進めるために、実施日の3日前までにはご提出ください。 FAX 019-688-5047

31

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。

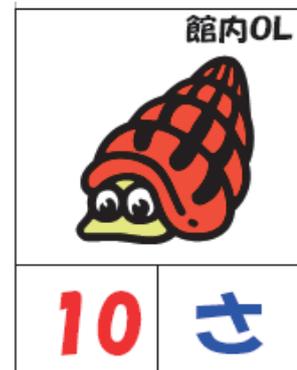
2 活動の概要

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や昆虫など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、用具貸出後、団体の自主活動となります。はじめての場合、「館内オリエンテーリングの進め方」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。

5 準備する物

区分	内容
交流の家	・解答用紙 ・解答表 ・館内地図 ・筆記用具

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（希望による） ・館内地図、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。

館内オリエンテーリングの進め方

①オリエンテーリングマップを見ながら
チェックカードを探します。

②チェックカードを見つけたら、番号と記号
を確認して、生き物の名前を解答用紙に書
きこみます。



③終わったら、解答用紙に到着時間を記入
して答え合わせをします。

3 2

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

活動について、職員による説明の希望の有無及びグループ数を活動日程表の所定の欄に記入してください。用具の貸し出しのみも可能です。

5 準備する物

区分	内 容
交流の家	・解答用紙（図柄プリント用紙） ・館内地図 ・筆記用具

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（希望による） ・館内地図、解答用紙（図柄プリント用紙）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匹の「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

活動について、職員による説明の希望の有無及びグループ数を活動日程表の所定の欄に記入してください。用具の貸し出しのみも可能です。

5 準備する物

区分	内容
交流の家	・エリアマップ問題、解答用紙、解答表、筆記用具

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（希望による） ・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

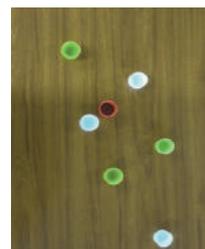
仲間と協力し、創意工夫しながら競技を楽しむことで、グループ内でのコミュニケーションの促進を図り、親睦を深めることができます。

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。ピュット（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
- (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、用具貸出後、団体の自主活動となります。はじめての場合、「テーブルペタンクの進め方（例）」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。

5 準備する物

区 分	内 容
団 体	・セロテープ（ビニルテープ）
交流の家	・筆記用具（班毎）、競技方法とルール、スコア表…事務室 ・長机…各研修室等 ・テーブルペタンク用具一式（20セット準備）…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、ピュット（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 ・活動場所の整理整頓・清掃 ・借用物品の確認、返却

8 実施上の留意点

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 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。

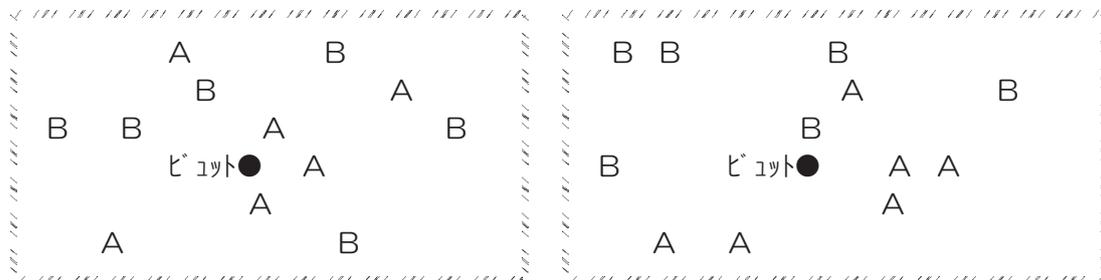
- 3人対3人 (トリプルス)・・・1人2個ずつのキャップを持つ
- 2人対2人 (ダブルス)・・・1人3個ずつのキャップを持つ
- 1人対1人 (シングルス)・・・1人6個ずつのキャップを持つ
- ※6人対6人・・・・・・・・・・1人1個ずつのキャップを持つ

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、標的となるピュット (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)ピュットが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ピュットが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、どちらのキャップ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番近いキャップのチームは、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。全部のキャップ (12個) が投げ終わった時点で得点を数える。
- ⑤ピ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キャップの中でピュットに1番近いキャップより、さらにピ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ピュットを投げて第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
- (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、用具貸出後、団体の自主活動となります。はじめての場合、「テーブルカーリングの進め方（例）」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。

5 準備する物

区 分	内 容
団 体	・セロテープ（ビニルテープ）
交流の家	・筆記用具（班毎）、競技方法とルール、スコア表 …事務室 ・長机 …各研修室等 ・テーブルカーリング用具一式（20セット準備）…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 ・活動場所の整理整頓・清掃 ・借用物品の確認、返却

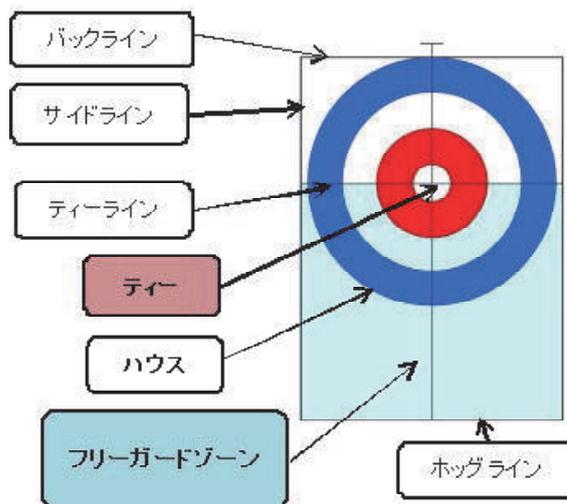
8 実施上の留意点

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 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)

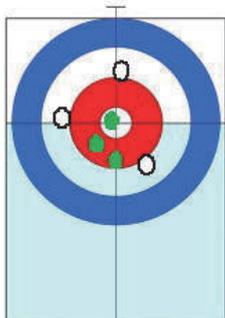
1 ゲームの進め方

- 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エンド目の攻撃かキャップの色(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。



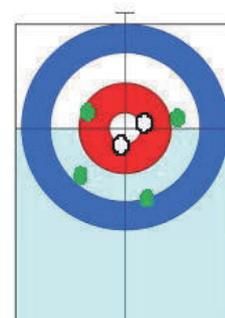
2 勝敗と得点の数え方

【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」。

36

テ ー ブ ル ゴ ル フ 【自主活動】

1 活動のねらい

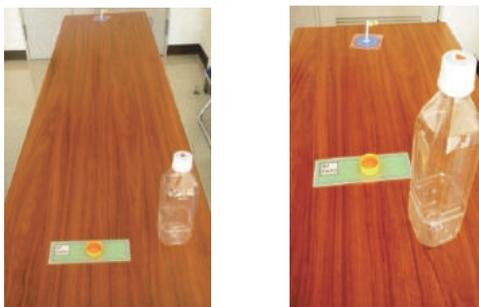
仲間と協力し、創意工夫しながら競技を楽しむことで、グループ内でのコミュニケーションの促進を図り、親睦を深めることができます。

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
- (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、用具貸出後、団体の自主活動となります。はじめての場合、「テーブルゴルフの進め方（例）」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。

5 準備する物

区 分	内 容
団 体	・セロテープ（ビニールテープ）
交流の家	・筆記用具（班毎）、競技方法とルール、スコア表… 事務室 ・長机… 各研修室等 ・テーブルゴルフ用具一式（20セット）… 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 ・活動場所の整理整頓・清掃 ・借用物品の確認、返却

8 実施上の留意点

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 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）

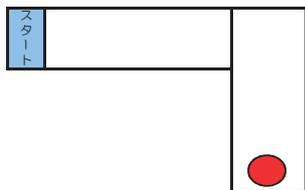
ゲームの進め方

- 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）

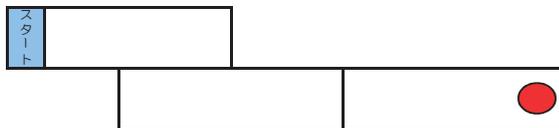
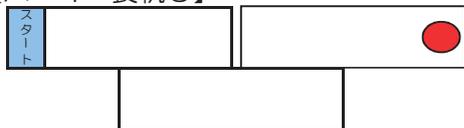
【パー3：長机2】



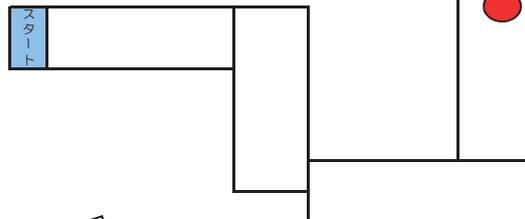
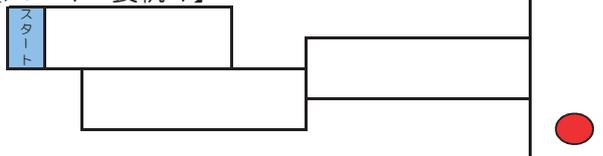
●：カップ



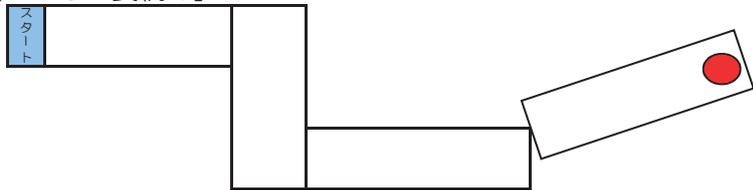
【パー4：長机3】



【パー4：長机4】



【パー5：長机4】



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、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。依頼する場合は、利用申込書と一緒に「指導依頼申込書」を提出してください。

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込のいずれかで支払いをしてください。

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）

1 活動のねらい

活動を共にした仲間と炎を囲み、協力することの大切さを考えたり、自己を見つめ直したりす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、火を迎える・送るセレモニーや炎を囲み演じるスタンツとレクリエーションをとおして、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
研修室（LEDキャンドル使用）



4 指導について

活動は、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。依頼する場合は、利用申込書と一緒に「指導依頼申込書」を提出してください。

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込のいずれかで支払いをしてください。

5 準備する物

区 分	内 容	備 考
団 体	<ul style="list-style-type: none"> ・ろうそく（色付きは不可）、マッチ等 ・営火長の衣装 ・音楽CD等 ・懐中電灯 ・「指導依頼申込書」（指導依頼の場合） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ろうそくは売店で購入可（小：10円，中：250円） ・（LEDキャンドルの貸出可能 200個） ・利用申込書と一緒に提出 ※「利用のてびき」参照
交流の家	<ul style="list-style-type: none"> ・燭台 ・ブルーシート（燭台の下に敷く） ・音響設備（CDラジカセ、マイク等） 	<ul style="list-style-type: none"> ・釘本数 体育館燭台（大）300本 ホール燭台（中）300本



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"> ・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 ・音響機器の使用方法を確認
活動実施	<ul style="list-style-type: none"> ・キャンドルのつどい（儀式、レクリエーション等）
活動の終了	<ul style="list-style-type: none"> ・会場の後始末 ・事務室に終了した旨を連絡 ・借用物品の返却 ・講師を依頼した場合は、指導料を支払う

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事ができて、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ください。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ください。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ください。心の中で、「頑張るぞ」と誓ってください。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

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を育成します。

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使って体験者となり、もう1人が介助者となります。介助者は自分のひじや肩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	1時間	通年	交流の家（屋内・屋外）
目かくし歩行	100人以内	4年生以上	1時間		
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、交流の家職員の説明後、団体の自主活動となります。

(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。

★利用申込書と一緒に、「指導依頼申込書」を提出してください。

★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		

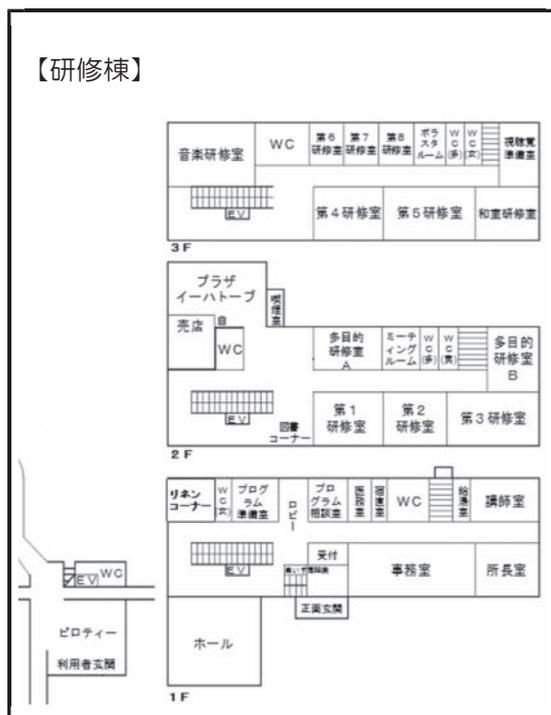
5 活動の流れ

(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】 ピロティエ→玄関外（スロープ） →エレベーター→障害者用トイレ →ピロティエ ・ふりかえり
終 了	・終了後、物品返却 等

(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】 3階研修室→3階廊下 →事務室前階段→1階廊下 →ホール側階段→3階研修室 ・ふりかえり
終 了	・終了後、物品返却 等



(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 等

(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、物品返却 等

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。
- (3) 雨天時の代替プログラムとしては基本的に不可（雨天時は館内で活動する団体が多くなるため）。

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とおして、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。①～②をお選びください。

	内 容
指導員①	方言を交えた近隣地域の昔話や山にまつわる伝説の読み語り 紙芝居や手遊び、あやとり、折り紙を行うこともあります
指導員②	宮沢賢治の童話（自作紙芝居「雪渡り」「なめとこ山の熊」他）、布絵の紙芝居 布を使ったものづくりを行うこともあります

5 指導について

- (1) 指導員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「1 レクリエーション、ネイチャーゲーム、キャップハンディー（点字・手話）、むかしの話など」の記入欄に、指導依頼日及び時間、プログラム名、指導員依頼人数、実施人数、対象年齢（学年）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込のいずれかで支払いをしてください。

6 活動の流れ

活動の流れ	内 容
事前相談	・活動内容や実施場所について、交流の家職員と打合せをする。
活動	・体験、ふりかえり
終了	・終了後、後片付け

7 実施上の留意点

指導員①は、雨天時の代替プログラムとしては実施できません。指導員②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としても活動できます。

★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、交流の家（019-688-4221）へ連絡願います。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 にお願います。

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 ピロティアー

**4 料金**

1個 550円

※ 支払いは、活動終了後（実施人数確定後）に事務室で請求書を発行しますので、現金払い、コンビニ払い又は銀行振込のいずれかで支払いをしてください。

5 指導について

- (1) 指導員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「2 創作活動」の記入欄に、指導依頼日及び時間、創作活動名（プログラム名）、実施人数、対象年齢（学年）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。

6 活動の流れ

- ① 5種類（うさぎ・かえる・ふぐ・うま・いるか）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、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、グルーガンで木の実等を接着します。

※雨天時等の代替プログラムとしても活動できます。

★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交流の家（019-688-4221）へ連絡願います。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時までにお願いします。

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

※ 支払いは、活動終了後（実施人数確定後）に事務室で請求書を発行しますので、現金払い、コンビニ払い又は銀行振込のいずれかで支払いをしてください。

5 指導について

- (1) 指導員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「2 創作活動」の記入欄に、指導依頼日及び時間、創作活動名（プログラム名）、実施人数、対象年齢（学年）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。

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。

43

木の実のコレクション

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ます、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としても活動できます。

★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交流の家（019-688-4221）へ連絡願います。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 をお願いします。

【大】木の実 24 個

【小】木の実 12 個

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

※ 支払いは、活動終了後（実施人数確定後）に事務室で請求書を発行しますので、現金払い、コンビニ払い又は銀行振込のいずれかで支払いをしてください。



【中】木の実 18 個



5 指導について

- (1) 指導員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「2 創作活動」の記入欄に、指導依頼日及び時間、創作活動名（プログラム名）、実施人数、対象年齢（学年）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。

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

自然素材をつかった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2個選択し、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としても活動できます。

★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交流の家（019-688-4221）へ連絡願います。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 をお願いします。

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** 1組 770円（やじろべえ2個・台木1本）

※ 支払いは、活動終了後（実施人数確定後）に事務室で請求書を発行しますので、現金払い、コンビニ払い又は銀行振込のいずれかで支払いをしてください。

5 指導について

- (1) 指導員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「2 創作活動」の記入欄に、指導依頼日及び時間、創作活動名（プログラム名）、実施人数、対象年齢（学年）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。

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本選びます。
- ② ドングリに空けてある穴にきりを刺し、穴の大きさを調節してつるを通します。
- ③ 両端につけるドングリの穴にきりを刺して、穴の大きさを調節してつるに差し込みます。
- ④ つるに差し込んだ両端のドングリをグルーガンでつるに固定します。
- 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つるに固定します。
- ⑥ グルーガンで、中心のドングリに目玉を接着します。台木の上ののせて完成です。
- ⑦ 道具を返却し、研修室を清掃します。

1 活動のねらい

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、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としても活動できます。

★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交流の家（019-688-4221）へ連絡願います。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時までにお願いします。

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

1個 770円

※支払いは、活動終了後（実施人数確定後）に事務室で請求書を発行しますので、現金払い、コンビニ払い又は銀行振込のいずれかで支払いをしてください。

5 指導について

- (1) 指導員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「2 創作活動」の記入欄に、指導依頼日及び時間、創作活動名（プログラム名）、実施人数、対象年齢（学年）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。

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・マンガ等の見本は、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。

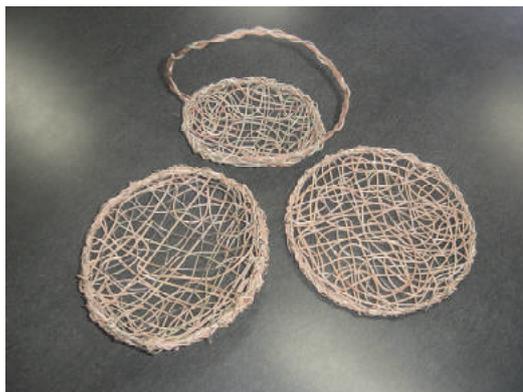
2 活動の概要

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。

※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

(大): 2,750円

(小): 1,650円

※支払いは、活動終了後（実施人数確定後）に事務室で請求書を発行しますので、現金払い、コンビニ払い又は銀行振込のいずれかで支払いをしてください。

5 指導について

- (1) 指導員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「2 創作活動」の記入欄に、指導依頼日及び時間、創作活動名（プログラム名）、実施人数、対象年齢（学年）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。

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としても活動できます。

★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交流の家（019-688-4221）へ連絡願います。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時までにお願いします。

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（※小学生未満要相談）
- (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

1個 880円

※支払いは、活動終了後（実施人数確定後）に事務室で請求書を発行しますので、現金払い、コンビニ払い、銀行振込のいずれかで支払いをしてください。

5 指導について

- (1) 指導員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「2 創作活動」の記入欄に、指導依頼日及び時間、創作活動名（プログラム名）、実施人数、対象年齢（学年）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) 飾りができあがっているものもあり、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 指導員の指示で材料の配布等を行います。
- ③ 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。
- ④ 馬の尾、鈴、鞍などの馬具を取り付けて完成です。
- ⑤ チャグチャグ馬っこの由来、伝説等の説明があります。
- ⑥ 道具を返却し、研修室を清掃をします。

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としても活動できます。

★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交流の家（019-688-4221）へ連絡願います。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時までにお願いします。

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** ホール, 体育館, (研修室)



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

1個 770円

※支払いは、活動終了後（実施人数確定後）事務室で請求書を発行しますので、現金払い、コンビニ払い又は銀行振込のいずれかで支払いをしてください。

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) 指導員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「2 創作活動」の記入欄に、指導依頼日及び時間、創作活動名（プログラム名）、実施人数、対象年齢（学年）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) 作品、時間に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、団体会場設定していただきます。
- ② 床に座る向き（隊形）、材料の配布等は指導員が指示します。
- ③ 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。
- ④ 駒ができあがったら、飾り付けをして完成です。
- ⑤ 忍び駒の由来、伝説等の説明があります。
- ⑥ 道具を返却し、研修場所を清掃します。

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、先人の知恵にもふ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

※支払いは、活動終了後（実施人数確定後）事務室で請求書を発行しますので、現金払い、コンビニ払い又は銀行振込のいずれかで支払いをしてください。

5 指導について

- (1) 指導員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「2 創作活動」の記入欄に、指導依頼日及び時間、創作活動名（プログラム名）、実施人数、対象年齢（学年）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。

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 染め込みます。
- ⑦ 水洗いをします。
- ⑧ 干します。
- ⑨ 研修場所を清掃します。

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は活動できません。

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 等	1個 770円

※支払いは、活動終了後（実施人数確定後）事務室で請求書を発行しますので、現金払い、コンビニ払い又は銀行振込のいずれかで支払いをしてください。

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「2 創作活動」の記入欄に、指導依頼日及び時間、創作活動名（プログラム名）、実施人数、対象年齢（学年）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) 活動開始時刻は、午前が9時、午後は1時30分が原則です。

6 活動の流れの一例

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ます。
表面処理	① 銅材料表面をサンドペーパーで磨きます。 ② 黒釉薬をはがき2枚分の厚さで銅表面に盛りつけ、水分を取ります。 ③ 焼成（750～800度で1分程度）をします。 ④ 自然に冷却します。
銀箔ちらし	① CMC（薄めののり水）を表面に塗ります。 ② 銀箔をピンセットで表面に張り付けます。 ③ 焼成（750～800度で1分程度）をします。 ④ 自然に冷却します。
色釉薬 盛りつけ	① 全体に色釉薬を盛りつけます。 ② 焼成（750～800度で1分程度）をします。 ③ 自然に冷却します。
金具へ固定	① ボンドで金具に固定します。完成です。
後片づけ	① 道具を返却し、研修室を清掃します。 ② 机を元に戻します。

5 1

ネイチャークラフト（葉っぱのアクセサリー）【自主活動】

1 活動のねらい

木の葉の自然素材を使って、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

アクセサリー用の葉っぱを採集し、その葉にグルーを塗り、好きな色づけをして思い出のアクセサリーを作ります。キーホルダーの場合はヒートンをつけ、キーホルダーの金具をつけ完成です。自分のオリジナル作品を作れます。

※雨天時等の代替プログラムとしても活動できます。

★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名～40名
- (2) 対象 小学生以上
- (3) 期間 葉っぱが採集できる期間
- (4) 時間 1～2時間程度
- (5) 場所 研修室



4 料金

1個 100円

※支払いは、活動終了後（実施人数確定後）事務室で請求書を発行しますので、現金払い、コンビニ払い又は銀行振込のいずれかで支払いをしてください。

5 指導について

- (1) 活動の進め方と安全面について、交流の家職員が説明を行います。その後の活動は、団体の自主活動になります。
- (2) 創作活動を計画する場合、指導依頼申込書「2 創作活動」の記入欄に、指導依頼日及び時間、創作活動名（プログラム名）、実施人数、対象年齢（学年）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。

6 活動の流れ

- ① 葉っぱを採集します。
- ② 道具を受け取ります。
- ③ 葉っぱの裏側にハンドクリームを塗ります。
- ④ ハンドクリームを塗った上に、グルーガンでグルーを塗ります。
- ⑤ グルーが白くなったら、ゆっくり葉をはがします。
- ⑥ グルーでピンやキーホルダーの金具、ストラップを取り付け、表面に好きな色を塗り、完成です。
- ⑦ 道具を返却し、研修室を清掃します。

ネイチャークラフト（葉っぱのアクセサリー）の作り方

①葉っぱを採集します。



③葉っぱの裏側にハンドクリームを塗ります。（少し厚めに塗る。）



⑤表面が白く固まったら、ゆっくりはがす。



⑦表面にマジックで好きな色をつけて、完成！！

⑧道具を返却し、研修室を清掃して、終了です。

②道具を受け取ります。

- ・ハンドクリーム
- ・グルーガン（ホットボンド）
- ・マジックペン
- ・キーホルダー・ストラップ
- 磁石・バッジ

④ハンドクリームを塗った上に、グルーガンを塗ります。（薄く、平らになるように塗る。）



やけど注意！

⑥グルーでキーホルダーやストラップ等を取り付ける。



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、それをオーブントースターで焼き、キーホルダー等を作ります。

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

1個 100円

※支払いは、活動終了後（実施人数確定後）事務室で請求書を発行しますので、現金払い、コンビニ払い又は銀行振込のいずれかで支払いをしてください。

5 指導について

- (1) 活動の進め方と安全面について、交流の家職員が説明を行います。その後は、団体の自主活動になります。
- (2) 創作活動を計画する場合、指導依頼申込書「2 創作活動」の記入欄に、指導依頼日及び時間、創作活動名（プログラム名）、実施人数、対象年齢（学年）を記入し、利用申込書と一緒に提出してください。

6 準備する物

区分	内容
交流の家	<ul style="list-style-type: none"> ・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	内容
準備	●用具と材料を配る。
創作説明	●創作の手順、安全管理について全体説明をする。
創作開始	<ul style="list-style-type: none"> ●創作（引率者は安全について観察） <ul style="list-style-type: none"> ・プラ板にかきたいものをかく。 ・色を塗る。 ・キーホルダーの金具をつける部分にパンチで穴をあける。 ・好きな形に切り取る。 ・オーブントースターで、焼く。 ・平らなところで圧力をかけ、冷ます。 ・キーホルダーの金具を取り付ける。
活動終了	●用具を返却し、研修室を清掃する。

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) オープ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良いです。

53

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。また、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

プラスチックと竹ぐしを材料にした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（実施人数確定後）事務室で請求書を発行しますので、現金払い、コンビニ払い又は銀行振込のいずれかで支払いをしてください。

5 指導について

- (1) 活動は、用具貸出後、自主活動となります。「プラトンボの作り方」を参考に、事前指導を行うとにより、円滑な活動ができます。
- (2) 創作活動を計画する場合、指導依頼申込書「2 創作活動」の記入欄に、指導依頼日及び時間、創作活動名（プログラム名）、実施人数、対象年齢（学年）を記入し、利用申込書と一緒に提出してください。

6 準備する物

区分	内 容
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、設計図）

7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用	・代表者が材料と用具一式を受け取る。（事務室） ・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）
創作説明	・代表者が創作の手順、安全管理について全体に説明する。
創作開始	・創作（引率者は安全について観察）
活動終了	・用具一式がそろっているかを確認する。 ・研修場所を清掃する。 ・借用物品を確認し、事務室に返却する。

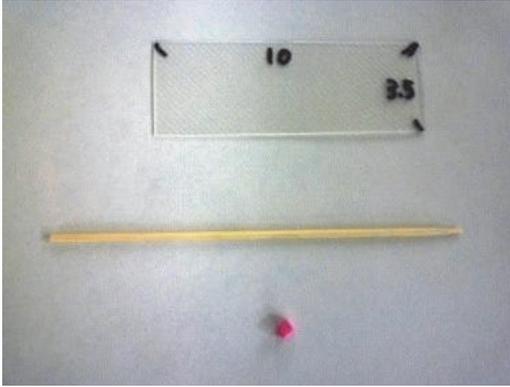
8 実施上の留意点

- (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。
- (3) 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。

プラトンボの作り方と遊び方

◆材料

- ①プラスチック板（プラ板）
- ②竹ぐし（15cm）
- ③アイロンビーズ



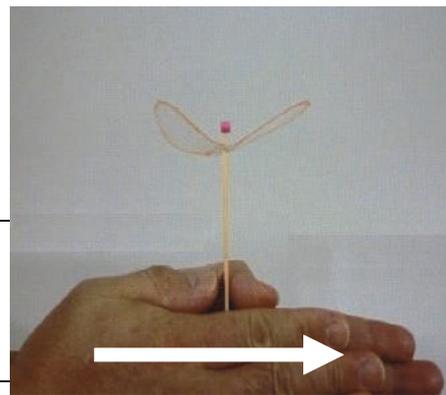
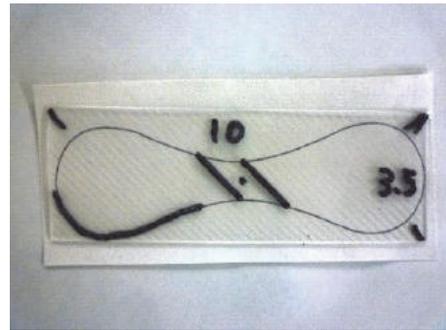
◆用具

- ①はさみ
- ②ダルマ画びょう
- ③油性マジック
- ④設計図



◆作り方

- ①プラ板を設計図の上に乗せて、形を油性マジックで写します。
※ななめの線と中心の点も写します。
- ②はさみで羽根の形を切ります。
- ③中心の点に、ダルマ画びょうで穴をあけます。
- ④ななめの線にそって、羽根の左右とも上に曲げます。
- ⑤羽根の中心の穴に下から、竹ぐしをさし、ぐらつかないようにしっかりさしこみます。
- ⑥竹ぐしの先にアイロンビーズをつきさします。
※ビーズの穴に入れるのではなく、側面にさします。
※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ります。



◆遊び方

両手の平で、竹ぐしをはさみ、右手をつき出すようにして、竹ぐしを回転させます。

◆注意

- ①羽根を自分やほかの人に向けて飛ばさないこと。
- ②近くに人やものがないところで遊ぶこと。
- ③遊んでいると、羽根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さしこむこと。

54

万華鏡作り【自主活動】

1 活動のねらい

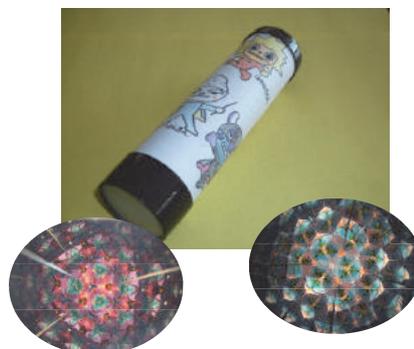
手軽におもちゃを製作することを通して、創作する喜びを味わいます。また、自分が作ったもので遊ぶ楽しさを体験します。

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（実施人数確定後）事務室で請求書を発行しますので、現金払い、コンビニ払い又は銀行振込のいずれかで支払いをしてください。

5 指導について

- (1) 活動は、用具貸出後、自主活動となります。「万華鏡の作り方」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。
- (2) 創作活動を計画する場合、指導依頼申込書「2 創作活動」の記入欄に、指導依頼日及び時間、創作活動名（プログラム名）、実施人数、対象年齢（学年）を記入し、利用申込書と一緒に提出してください。

6 準備する物

区分	内 容
交流の家	<ul style="list-style-type: none"> ・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

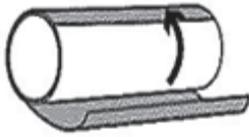
活動の流れ	内 容
物品借用	<ul style="list-style-type: none"> ・代表者が材料と用具一式を受け取る。（事務室） ・材料（まんげきょうつくりセット）、用具一式（のり、はさみ、セロテープ、マジック）
創作説明	・代表者が創作の手順、安全管理について全体に説明する。
創作開始	・創作（引率者は安全について観察）
活動終了	<ul style="list-style-type: none"> ・用具一式がそろっているかを確認する。 ・研修場所を清掃する。 ・借用物品を確認し、事務室に返却する。

8 実施上の留意点

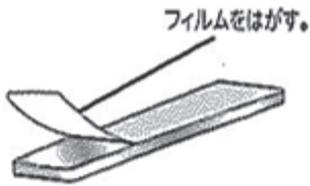
- (1) はさみの取り扱いに注意してください。
- (2) セロファンやモールは大きく切った方が模様がはっきり出てきれいに見えます。

万華鏡の作り方

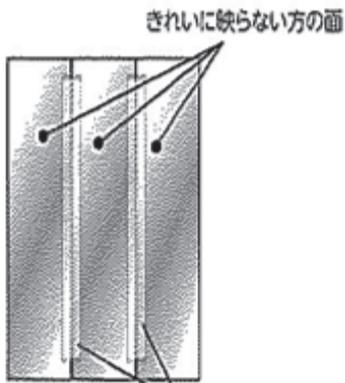
- ①千代紙にのりを薄くつけて、紙管に巻きつけて貼ります。



- ②ミラーについているフィルムをすべてはがします。

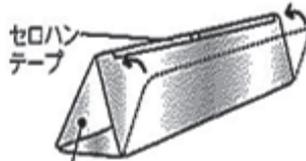


- ③ミラーのきれいに映らない方の面を揃えて並べ、セロハンテープでとめます。



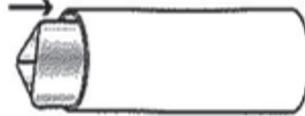
※ミラーの間は1mmほどあけておく。

- ④三角の筒状になるように組み立て、セロハンテープでとめます。



※きれいに映る面が筒の内側になるように。

- ⑤紙管に差し込みます。



- ⑥カラーセロハンやカラーモールを切ったものと、おはじきをトレーに入れます。

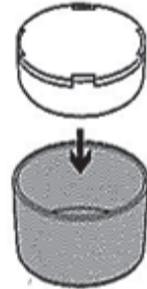


※入れすぎないように注意してください。

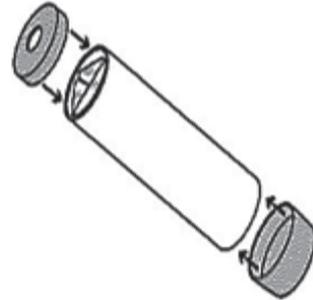
- ⑦フタをします。



- ⑧キャップ(下)にはめ込みます。



- ⑨紙管にキャップ(上)と④で作ったキャップ(下)をはめ込みます。



注意

柄は大きく切るとのぞいた時にきれいに見えます。



小さく切りすぎると…
下に模様があまったのぞいても変化が少ない。



大きく切ると…
模様がハッキリ出てきれい!

55

オリジナルプラネタリウム作り【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。また、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

発泡スチロール製の容器を材料にして、オリジナルのプラネタリウムを作ります。

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** 1時間程度
- (5) **場所** 室内（研修室等）



4 料金

1個 250円

※支払いは、活動終了後（実施人数確定後）事務室で請求書を発行しますので、現金払い、コンビニ払い又は銀行振込のいずれかで支払いをしてください。

5 指導について

- (1) 活動は、用具貸出後、自主活動となります。「オリジナルプラネタリウムの作り方」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。
- (2) 創作活動を計画する場合、指導依頼申込書「2 創作活動」の記入欄に、指導依頼日及び時間、創作活動名（プログラム名）、実施人数、対象年齢（学年）を記入し、利用申込書と一緒に提出してください。

6 準備する物

区分	内 容
交流の家	・材料（発泡スチロール製容器と蓋, LEDコインライト） 用具一式（マジック, 竹串, セロテープ）

7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用	・代表者が材料と用具一式を受け取ります。（事務室） ※材料（発泡スチロール製容器と蓋, LEDコインライト） ※用具一式（マジック, 竹串, セロテープ）
創作説明	・代表者が創作の手順, 安全管理について全体に説明します。
創作開始	・創作（引率者は安全について観察）
活動終了	・用具一式がそろっているかを確認します。 ・研修場所を清掃します。 ・借用物品を確認し, 事務室に返却します。

8 実施上の留意点

竹串の取り扱いに注意してください。

オリジナルプラネタリウムの作り方

◆材料と用具を受け取ります。



① 竹串で発泡スチロール製の容器に内側から穴をあけます。

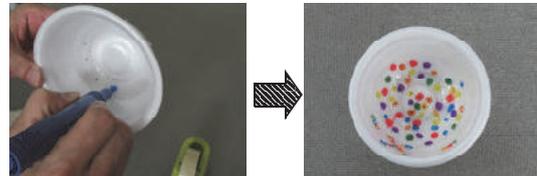


けがに注意！

② あけた穴にセロテープを貼ります。

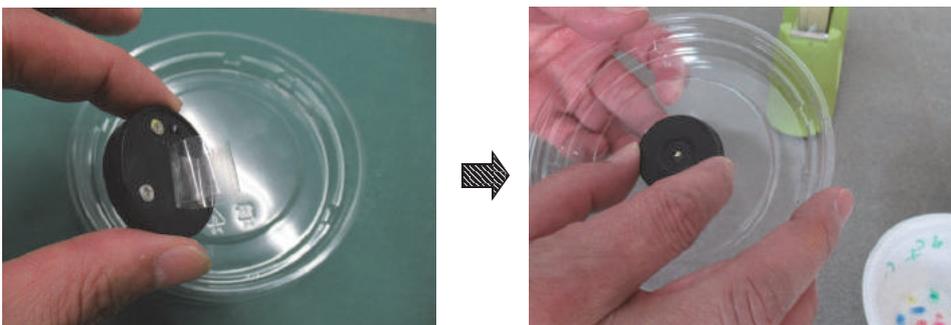


③ 穴にあわせてセロテープにマジックで色を塗ります。



※色を塗ったり、絵を描いたりすることもできます。

④ 容器の蓋にセロテープでLEDコインライトを固定します。



⑤ ④で作った蓋を容器に取り付けてできあがり。



1 活動のねらい

植物の子孫を残すための仕組みや、動物との関係などを学ぶことで自然の不思議に気付くことができます。

2 活動の概要

国立科学博物館で販売している種の模型キットを使用して、様々な種の仕組みについて学びます。

3 人数・時間・場所

- (1) 人数 200名程度まで
- (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

1セット 200円



5 指導について

- (1) 活動は、団体の自主活動になります。
- (2) 創作活動を計画する場合、指導依頼申込書「2 創作活動」の記入欄に、指導依頼日及び時間、創作活動名（プログラム名）、実施人数、対象年齢（学年）を記入し、利用申込書と一緒に提出してください。

6 活動の流れ

- ① 事務室にて模型キットを受け取ります。
 - ② キットの中に説明書が入っているので、それを参考にして組み立てます。
 - ③ 実際に飛ばしてみても遊べます。
 - ④ なぜ、種子が翼を持つようになったのか、翼を持つ以外に他の土地に運ぶにはどのような方法があるかなど話し合います。
- 時間がある場合は、実際に外に出てカエデ類や松ぼっくり、ドイツウヒなどの種を観察してみることもできます。
- ⑤ 片付けをして、研修室を清掃し、貸出物品を返却します。

1 活動のねらい

木の葉の自然素材を使って、感じたことや想像したことを表現することで感受性を養う。

2 活動の概要

いろいろな種類の落ち葉を採集し、その葉にボンドを塗り、画用紙に貼り付けて絵を完成させます。

3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 100名程度まで
- (2) **対象** 幼児・低学年以上
- (3) **期間** 通年（秋が望ましい）
- (4) **時間** 1～2時間程度
- (5) **場所** 研修室

**4 料金**

無料

5 指導について

活動は、団体の自主活動になります。

6 準備する物

区 分	内 容
団 体	・画用紙
交流の家	・木工用ボンド ・はさみ ・マジック ・クレヨン

7 活動の流れ

- ① 屋外で落ち葉を採集します。（30分～1時間程度）
- ② 交流の家事務室にて貸出用具を受け取り、研修室に集まります。
- ③ 画用紙の上でどのような絵にするか構想を練ります。
- ④ 落ち葉の裏にボンドをつけ画用紙に貼り付けます。葉の置く場所や組み合わせを工夫したり、はさみで形を切り取ったり、表現を工夫します。
- ⑤ 必要に応じてマジックやクレヨンで付け足します。
- ⑥ 活動場所を清掃し、貸出物品を返却します。

1 活動のねらい

自然素材を使って、感じたことや想像したことを表現し、遊ぶことで、創造性を養います。

2 活動の概要

ドングリを採集し、コマを作ったり、ドングリに色をつけ好きなキャラクターや模様を描いたりします。

3 人数・時間・場所

- (1) 人数 100名程度まで
- (2) 対象 小学生以上
- (3) 期間 秋
- (4) 時間 1～2時間程度
- (5) 場所 研修室



4 料金

無料

5 指導について

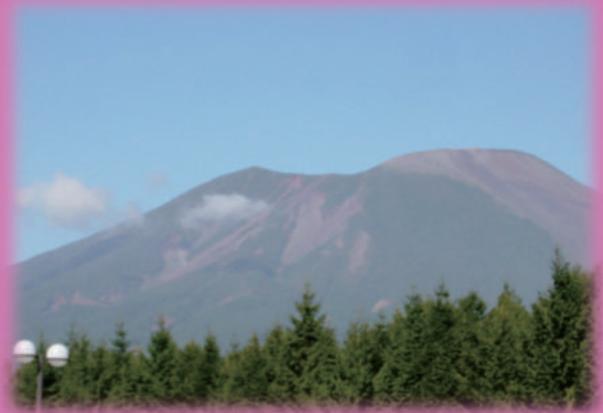
活動は、団体の自主活動になります。

6 準備する物

区分	内容
団体	・爪楊枝
交流の家	・木工用ボンド ・画鋏 ・マジック ・ホットボンド ・はさみ

7 活動の流れ

- ① 屋外でドングリを採集します。（曲り家周辺やテニスコート付近で採集できます）
- ② 交流の家事務室にて貸出用具を受け取り、研修室に集まります。
- ③ ドングリの帽子の側に画鋏で穴を空け爪楊枝を刺します。
- ④ 爪楊枝をちょうど良い長さに切るとコマの完成です。
- ⑤ 爪楊枝を切らずに手に持ち、ポスカなどで色をつけるとキャラクターなどが作れます。
- ⑥ 必要に応じて採取した枝やドングリ同士をホットボンドで接着させることも可能です。
- ⑦ 研修室を清掃し、貸出物品を返却します。



体験の風をおこそう



独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立岩手山青少年交流の家

〒020-0601 岩手県滝沢市後292

代表 TEL 019-688-4221

FAX 019-688-5047

https://iwate.niye.go.jp E-mail: iwate@niye.go.jp

