

2023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

項目	ページ	活 動 名	対象						活動時間 (時間)	外部指導 講師依頼	職員の指導 がある活動	雨天時でも 実施可能な 活動
			幼	小低	小中	小高	中	高 以上				
登 山	1～4	鞍掛山登山							4	依頼可		△
		姫神山登山							6	依頼可		△
		岩手山登山							11	依頼可		△
野 外 活 動	5	キャンプ（テント泊）							1.5～2.5		○	○
	6～7	野外炊事							2～4		○	○
	8	アドベンチャープログラム							3		○	○
	9～10	グリーンアドベンチャー							2		○	△
	11～12	ビンゴウォーキング							2～3		○	△
	13～14	ショコラオリエンテーリング							2～3		○	△
	15～16	テンパーク・スタンプラリー							2～3		○	△
	17	ディスクゴルフ							2			△
	18～19	キャンプファイヤー							1～2	依頼可		
	20～21	ナイトハイク							1			△
冬活 季動	22	そりあそび							1～2		○	
屋 内 活 動	23～24	テンちゃれんじピック							1～2			○
	25	謎解き1089（テンパーク）探偵団							2～3		○	○
	26	レクリエーション							1.5	依頼可		○
	27	キャンドルのつどい							1.5	依頼可		○
	28～29	キャップハンディ体験（車イス・目かくし歩行）							1		○	○
		キャップハンディ体験（点字・手話）							1.5	要依頼		○
創 作 活 動	30	焼板							1～1.5	要依頼		○
	31	あけびつるクラフト（表札）							2	要依頼		○
	32	チャグチャグ馬っこ							2～3	要依頼		○
	33	七宝焼							2.5～3	要依頼		○
	34	プラネタリウム作り							1			○
	35	小枝えんぴつ作り							2			○
	36	マイスプーン作り							2			○
教科	37～44	ファーストエイド・オリエンテーリング（5年体育科 保健領域）							3		○	△

：対象とする年齢区分

○：該当

△：要相談

活動資料集と説明動画(YouTube)をホームページにて提供しております。事前指導等でご利用ください。

鞍掛山登山・姫神山登山・岩手山登山



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・対象・期間）

山 名(標高)	コース	所要時間	対象区分	登山可能期間
鞍掛山(897m)	西・東	約4時間	幼児以上	5月 1日～10月15日
姫神山(1,124m)	一本杉	約6時間	小学3年生以上	5月20日～10月15日
岩手山(2,038m)	柳 沢	約11時間	小学5年生以上	7月 1日～ 9月15日 (2泊3日のプログラムを推奨)

3 指導料金

山 名	指導料
鞍 掛 山	9,900円
姫 神 山	11,550円
岩 手 山	21,500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。途中下山の児童・生徒等の対応も考慮し、十分な人数での引率をお願いします。

※指導員1人当たりの金額

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。

4 準備する物

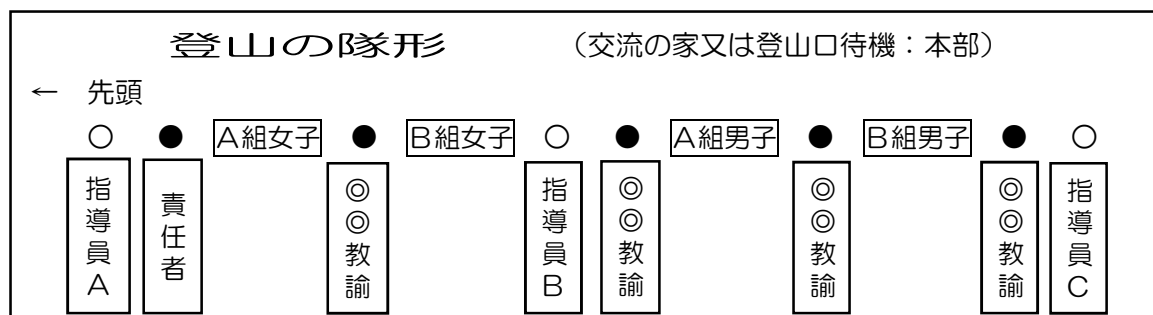
区 分	内 容	備 考
団体	- 登山計画書 ・ 緊急車両 ・ 救急用品 - 携帯電話(緊急連絡用) ・ 電灯 - 弁当、行動食、非常食 ・ 水分 ・ リュック - 活動しやすい服装(長袖、長ズボン) ・ 登山靴 - タオル ・ 帽子 ・ 手袋 ・ 雨具等 ※手袋は、薄手・厚手の両方あると便利です。 ※ヘッドライト(岩手山登山時は必携)	「登山計画書」は利用申込書と同時に提出 - 山別の最低必要水分量の目安 岩手山…1,500ml 姫神山…1,000ml 鞍掛山… 500ml
交流の家	- ヘッドライト(約60個) - トレッキングポール(約60本) - 熊鈴 ・ 無線機(登山指導員対応時)	ヘッドライト、トレッキングポール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 引率者の役割と登山隊形

(1) 引率者の役割

係 名	人 数	役 割
代表責任者	1名	登山実施判断や中断等の決定
グループ責任者	50人に1名	健康状態の把握 ※学校登山では担任が一般的
救急係	数名	救急薬品の携帯と応急処置
本部係	1名	- 交流の家又は登山口に待機 - 途中下山者の対応や緊急車両要員

(2) 登山隊形（例）



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

6 交流の家職員の役割

指導員との打ち合わせ、下山後の打ち合わせの進行を行います。

7 指導について

(1) 事前指導

- 各団体で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。
- 岩手山登山をする場合は、全員必ず前泊をしてください。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。

(2) 登山指導員の依頼

- 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。配置の目安は、50 人に 1 人。（岩手山登山は 30 人に 1 人）
 - 指導員は、道案内と危険箇所状況に応じた指示を行います。登山中の全体指導は、各団体引率者が行ってください。
 - 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。
 - 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。
 - 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。
- ※実際に登山される方が打ち合わせを行ってください。

8 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、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
↓		
施設到着後	到着時・打ち合わせ	・ 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 ・ スケジュール、持ち物、実施判断の確認
↓		

登山当日 (標準プログラム)		鞍 掛 山	姫 神 山	岩 手 山
	起床	6時30分	6時30分	5時00分
	実施の判断 (交流の家に連絡)	6時30分	6時30分	5時30分
	朝食	7時30分	7時30分	6時00分
	弁当等受け取り	8時30分	8時30分	6時15分
	指導員と打ち合わせ	8時30分	8時30分	6時30分
	交流の家出発	9時00分	9時00分	7時00分
	登山口到着	9時20分	9時40分	7時15分
	山頂到着	11時00分	12時10分	12時30分
	下山開始	11時30分	13時00分	13時00分
	全員下山終了	12時30分	14時30分	17時30分
	交流の家到着	13時00分	15時20分	18時00分
	下山後の打ち合わせ 登山実施報告書の提出	13時10分	15時30分	18時10分
	登山中止の場合でも朝食時間は変更できません。			

9 実施判断について

(1) 登山活動実施判断の流れ

- ・ 利用団体が下記の情報サイトにおいて、登山実施に必要な情報を収集します。
- ・ 鞍掛山、姫神山は6：30、岩手山は5：30に岩手山青少年交流の家に連絡をし、登山実施の可否について報告してください。
- ・ 登山指導員依頼の有無に関わらず、当日登山前に職員と引率者は打ち合わせをし、日程、人数、健康状態、装備等の確認を行います。

(2) 岩手山青少年交流の家が登山実施判断の際に活用している情報サイトと内容

【主な情報サイト一覧】

	情報サイト名	内 容	まとめてQRコード 
①	気象庁	雨雲の動き、アメダス 天気予報（一覧表）、警報・注意報	
②	日本気象協会「tenki.jp」	天気全般	
③	気象庁レーダー・ナウキャスト	雨雲の動き、雷活動度	
④	Windy.com	風速・風向	

【実施判断に必要な情報】

- ① 活動している時間帯の **1 時間天気予報**と**降水量**（岩手山・鞍掛山は滝沢市、姫神山は盛岡市）
- ② **注意報、警報**
- ③ **雷予報**の発令状況

※ 雷注意報について、対象の山周辺に活動度 1 が出ている場合は、推移を見ながら判断します。
活動度 2 以上が出ている場合は、登山は**中止**とします。
- ④ **風速**

(3) 登山活動実施判断基準

判断基準に該当する天候（**×の項目**）の場合は、安全管理上登山の実施を**中止**とします。

注意報	大雨	×	強風	×	雷	△
警 報	大雨	×	暴風	×		
降水量	5mm/h 以上					×
風 速	風速 10m/S 以上					×
その他	著しく気象の変化がある					×
	利用者からの中止の申し入れ					×
	所として中止と判断したとき					×

10 実施及び安全管理上の留意点

- (1) 登山実施日と前後の活動は、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、危険な行為をしないよう指導してください。
- (3) 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。
- (4) ヘッドライト、熊鈴、トレッキングポール等の紛失・破損の場合は、弁償していただきます。

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 キャンプ場テントサイト 200名以内
(4～5名用ドーム型テント×41張)
曲り家テントサイト 30名以内
(4～5名用ドーム型テント×6張)
- (2) 期間 5月～9月
- (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 キャンプ場テントサイト・曲り家テントサイト



4 準備する物

区 分	内 容	備 考
団体	- 虫よけ、虫さされの薬 - ランタン借用時の乾電池 - 懐中電灯 - 軍手 ・ 帽子 ・ 雨具 - タオル	- テント内での虫よけスプレー、蚊取り線香の利用不可 - ランタン約46個 内訳：ランタンA 20個（単3乾電池3本使用） ランタンB 7個（単3乾電池4本使用） ランタンC 19個（単1乾電池4本使用）
交流の家	- テント ・ マット - シュラフ（寝袋） - ランタン	- 利用団体は、申込時にテント・シュラフ（寝袋）の必要数を連絡。 - シュラフ（寝袋）は、シーツクリーニング代300円が必要です。 ※シュラフ（寝袋）用のシーツをお貸しします。 ※シュラフ（寝袋）持参の場合は、シーツ代は不要

5 引率者の役割

係 名	人 数	役 割
代表責任者	1名	・全体の総括、指揮、安全管理、連絡、用具の返却

6 交流の家職員の役割

- ・ 物品の貸し出しを行います。
- ・ 活動前にテントの設営・撤収（収納）等について全体説明を行います。

7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・テント、マット、シュラフ（寝袋）、シュラフ（寝袋）用シーツ、ランタン等の借用 ・テント設営、撤収、寝袋使用、安全管理等について全体説明（交流の家）
活動	・テント設営～撤収
活動終了	・活動場所の清掃 ・借用物品の返却、終了報告

8 実施及び安全管理上の留意点

- (1) テントは、設営から撤収まで団体で行ってください。
- (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30分以降となります。ただし、テント等が濡っている場合は乾いてから撤収作業を行っていただきます。
- (4) 荒天時には、館内泊（館内テント泊）になる場合がございます。

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** 野外炊事場 8～240名
(1グループ4～8名、グループ数は30班まで)
曲り家野外炊事場 4～48名
(1グループ4～8名、グループ数は6班まで)
- (2) **対象** 年齢は問いません。
- (3) **期間** 4月下旬～10月31日
- (4) **時間** 昼食 9:00～14:00の間での活動 ※9:00 前の朝食での活動は原則できません。
夕食 14:00～19:00の間での活動

メニュー	活動の 目安時間	米を炊きあげごはんに 変更した場合の目安時間	料金 (一人)
カレーライス	4時間	3時間	800円
豚汁(ライス付き)	4時間	3時間	800円
焼きそば	2時間	2時間	800円
バーベキューセット(ライス付き)	3時間	2時間	1,500円

- ・活動の目安時間は、準備から後片付け(点検)までの活動時間です。
- ・米(ライス)を炊きあげご飯に変更した場合の料金は、1人20円増しです。
- ・米(ライス)なしに変更した場合の料金は、1人90円差し引きます。
- ・豚汁は、里芋を追加し「いも煮」にすることもできます。料金は1人150円増しです。

- (5) **場所** 野外炊事場(キャンプ場野外炊事場・曲り家野外炊事場)

4 準備する物

区 分	内 容	備 考															
団体	・食器用洗剤 ・クレンザー（クリームクレンザー） ・スポンジ ・スチールたわし ・たわし（ナイロン、ポリエステル不織布が望ましい） ・たき付け用の新聞紙又は牛乳パック等・マッチ等・うちわ ・ふきん、ペーパータオル等 （最低一人一枚：後片付けの拭き取り用として多めに準備） ・軍手（ゴムなし・厚手）・野外活動にふさわしい服装・雨具	・原則、食材持ち込みは不可 ・雨具について、ポンチタイプは不可															
食堂	(1) 野外炊事<table><tr><th colspan="2">食 材</th></tr><tr><td>カレーライス</td><td>豚汁（ライス付き）</td></tr><tr><td>焼きそば</td><td>バーベキューセット（ライス付き）</td></tr></table> (2) 薪<table><tr><th>種 類</th><th>金 額</th><th>備 考</th></tr><tr><td>たき付け用薪</td><td>1 束 3 0 0 円</td><td>1 つのグループで 1 束</td></tr><tr><td>野外炊事用薪</td><td>1 束 6 0 0 円</td><td>1 つのグループで 1 束</td></tr></table>	食 材		カレーライス	豚汁（ライス付き）	焼きそば	バーベキューセット（ライス付き）	種 類	金 額	備 考	たき付け用薪	1 束 3 0 0 円	1 つのグループで 1 束	野外炊事用薪	1 束 6 0 0 円	1 つのグループで 1 束	・ <u>食事数の変更は利用 3 日前（土日祝祭日 を含まない）の 11 時 まで。</u> ・ 各メニューの「米」は 1 食あたり約 120 g（0.8 合）
食 材																	
カレーライス	豚汁（ライス付き）																
焼きそば	バーベキューセット（ライス付き）																
種 類	金 額	備 考															
たき付け用薪	1 束 3 0 0 円	1 つのグループで 1 束															
野外炊事用薪	1 束 6 0 0 円	1 つのグループで 1 束															

区 分	内 容				備 考
交流の家	(1) 基本セット		(2) 調理器具セット		・基本セット、調理器具セットは、セットしてある物を管理棟食器庫よりお持ちください。 ・野外調理器具等は、管理棟保管場所よりお持ちください。 ※各メニューに応じてグループ毎に必要な調理器具をお持ちください。
	炊事用具	数量	炊事用具	数量	
	ボ ー ル	1	カレー用鍋	1	
	ざ る	1	ご飯用鍋	1	
	食器（皿）	8	包 丁	2	
			ま な 板	2	
			ピーラー	1	
	(3) 野外調理器具等		カレーライス		
	移動式かまど	2	スプーン		
	十 能	1	お た ま		
ほ う き	1	しゃもじ			
火ばさみ	1				
豚 汁		焼きそば		バーベキュー	
お わ ん		鉄 板		トング	
は し		コ テ		は し	
お た ま				お わ ん	
しゃもじ				しゃもじ	

5 引率者の役割

係 名	人 数	内 容
代表責任者	1～2名	- 全体の統括、指揮、安全管理、連絡、用具の返却 - 食材や食器の準備やごみの処理等の後片付けの確認

6 活動の流れ・交流の家職員の役割

活動の流れ	利用団体の動き	交流の家職員の役割
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 食材の受け取り（レストラン外 受け取り口） ② 野外炊事場へ移動し、交流の家職員からの説明を受ける ③ 食器セット、炊事用具の準備	- 食材は食堂職員が渡す - 安全管理や炊事の進め方についての説明 - 炊事用具の貸出
炊事	① 食器、炊事用具等を洗う ② 食材の準備（米とぎ、野菜を切る等） ③ 火おこし ④ 調理	ご飯の炊き方  カレーの作り方 
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 食器セット等の返却(点検あり) ⑤ 炊事場、トイレその周辺の清掃 ⑥ 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) ⑦ 検食を食堂に提出	準備・片付け  - 食器セット等返却時の点検（洗い方、数量等） - 消火の確認 （19：00以降に終了する場合は、翌朝の点検をお願いする場合があります）

7 実施及び安全管理上の留意点

- 雨避け用のテントが常設されているため、雨天でも実施となります。（雷の場合は中断もしくは中止）
- 食材の水洗いや事前の手洗い、十分な加熱等、衛生面に十分留意し食中毒防止に努めてください。
- 刃物（ピーラー含む）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。

アドベンチャープログラム



1 活動のねらい

様々な課題に対してグループで話し合い解決していく活動を通して、お互いの信頼関係を深める。

2 活動の概要

クラスやグループに与えられた課題に対して、みんなで話し合いながら解決を目指す体験活動です。

交流の家敷地内に設置された器具やアイテムを活用したプログラムの実践を行います。また、活動の中で起きたことを振り返り、グループや日常生活への生かし方を考えていきます。

本活動プログラムの指導は、活動の目的や、児童・生徒の実態等を踏まえながら、交流の家職員が指導を行います。**事前に活動計画書の提出が必要です。**

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～10月
- (4) 時間 3時間程度
- (5) 場所 冒険の森（荒天時は体育館、ホールなど）



4 準備する物

区 分	内 容
団体	・活動計画書 ・活動しやすい服装 ・水分 ・タオル
交流の家	・実施に係る物品

5 引率者の役割

係 名	人 数	役 割
代表責任者	1 名	・事前に活動計画書を提出 ※ホームページに掲載 ・配慮の必要な子どもやグループ分けについての事前打合せ

6 交流の家職員の役割

交流の家職員が直接指導を行います。

7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
講 師 依 頼	・活動計画書の提出（利用申込書と同時に提出）
事前打合せ	・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
活動終了	・ふりかえり

8 実施及び安全管理上の留意点

- (1) 体調がすぐれない場合は無理に参加をさせないでください。
- (2) 職員が指導を担当しますので、できるだけ活動中の子どもへのアドバイスは控えてください。

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、植物に関連した質問に答える活動です。

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5年生以上
- (3) **期間** 5月～9月末
- (4) **時間** 2時間（説明20分＋活動100分）
- (5) **場所** 交流の家敷地内



4 準備する物

区 分	内 容
団体	・雨具 ・帽子 ・水分 ・軍手 ・タオル
交流の家	・ゼッケン（各グループ1枚） ・植物図鑑 ・コース図、解答用紙 ・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

5 引率者の役割

係 名	人 数	役 割
代表責任者	1名	・全体の総括、指揮、安全管理、連絡、用具の返却
スタート・ゴール係	1～2名	・記録、集計、解答
パトロール係	数名	・コースの巡回、安全指導と事故防止

6 交流の家職員の役割

- ・ 物品の貸し出しを行います。
- ・ 活動前に、活動のねらい、概要、図鑑の使い方、安全管理について、全体説明を行います。

7 活動の流れ

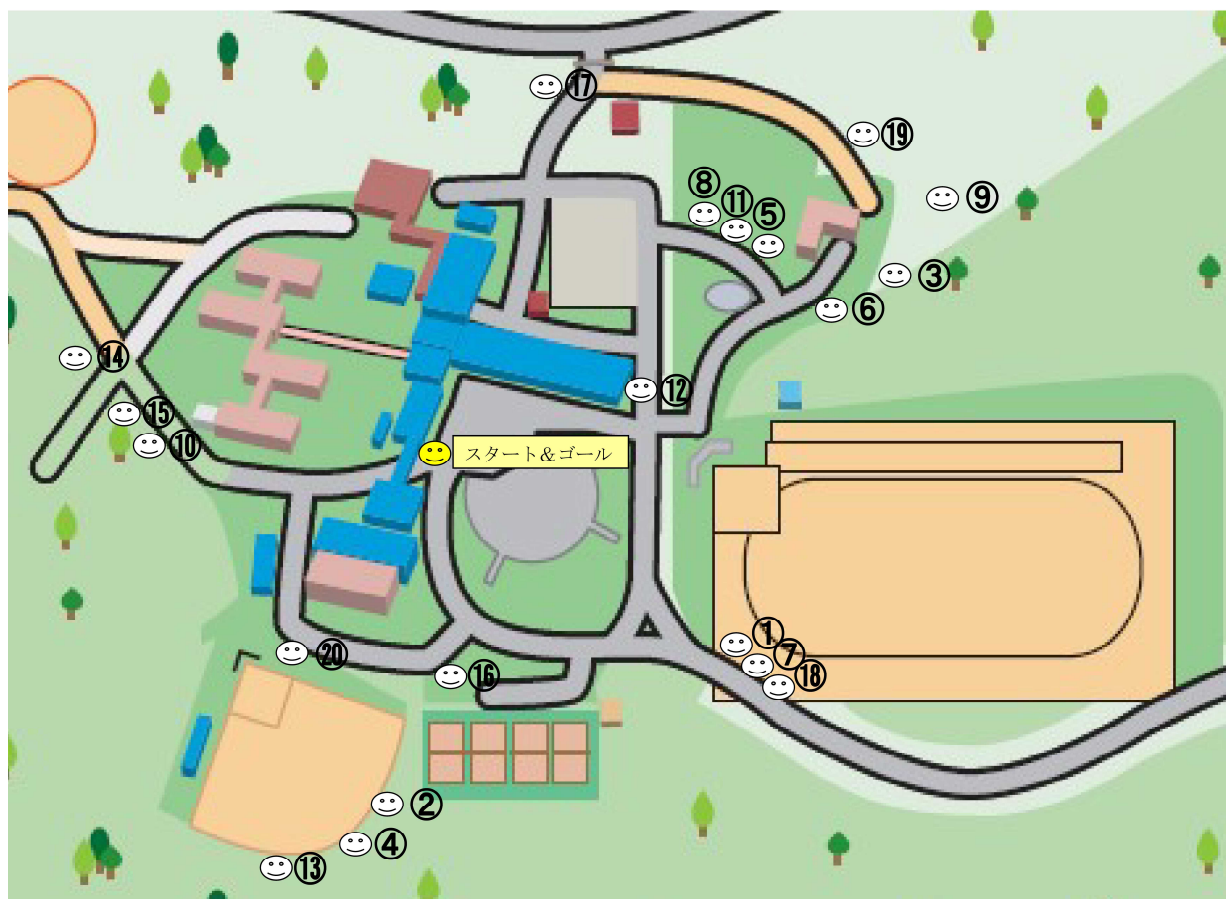
活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・図鑑、ゼッケン等の借用 ・ルール、図鑑の使い方、安全管理等について全体説明（交流の家）
活動	・一斉スタート（パトロール係は巡回し安全指導）
活動終了	・全員のゴールを確認し、採点 ・借用物品の返却、終了報告

8 実施及び安全管理上の留意点

- (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、植物図鑑が濡れないように、ビニール袋に入れてください。
- (3) 野外の活動にふさわしい格好で活動してください。
- (4) パトロールでマウンテンバイクを使用する場合は、ヘルメットを着用してください。また、借用中に起きた事故やけが、その他のトラブルに関して当施設では一切の責任を負いかねます。

9 エリアマップ

番号札①～②①のおおよその場所を示しています。



ビンゴウォーキング



1 活動のねらい

自然の中を歩くことを通して、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～10月
- (4) 時間 2～3時間（説明30分＋活動90～150分）
- (5) 場所 交流の家敷地内

4 準備する物

区 分	内 容
団体	・腕時計 ・雨具 ・帽子 ・軍手 ・水分 ・タオル
交流の家	・ゼッケン（各グループ1枚） ・エリアマップ ・ビンゴカード（グループ数分） ・筆記用具 ・熊鈴 ・集計表 ・マウンテンバイク（パトロール用）…ヘルメット着用

5 引率者の役割

係 名	人 数	役 割
代表責任者	1名	・全体の総括、指揮、安全管理、連絡、用具の返却
スタート・ゴール係	1～2名	・計時、記録、集計、順位の決定
パトロール係	数名	・コースの巡回、安全指導と事故防止

6 交流の家職員の役割

- ・ 物品の貸し出しを行います。
- ・ 活動前に、活動のねらい、概要、安全管理について、全体説明を行います。

7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・エリアマップ、ゼッケン、熊鈴等の借用 ・ルール、安全管理等について全体説明（交流の家）
活動	・一斉スタート（パトロール係は巡回し安全指導）
活動終了	・全員のゴールを確認し、採点 ・借用物品の返却、終了報告

8 実施及び安全管理上の留意点

- (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) 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してください。
- (3) 到着予定時刻を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) 野外にふさわしい格好で活動してください。
- (5) パトロールでマウンテンバイクを使用する場合は、ヘルメットを着用してください。また、借用中に起きた事故やけが、その他のトラブルに関して当施設では一切の責任を負いかねます。

9 エリアマップ

- ・ヒントカードを見ながらプレートを探していきます。（No.1～No.25）
- ・☆の場所（16個）以外に9個のプレートが隠されています。

ビンゴウォーキング エリアマップ

☆…プレートの場所



ショコラ・オリエンテーリング



1 活動のねらい

自然の中を散策しながら活動を楽しむことで、仲間との交流を深めグループ内での親睦を深めます。

2 活動の概要

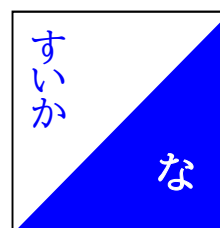
地図を使い施設敷地内の山野に設置してあるポストを発見し、設定時間内にゴールする活動です。

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、ポストに書かれているヒントから連想したものを解答用紙に記入します。1ポスト正解で5点、20箇所全て正解すれば100点満点です。

コースは、ロングコース（ポスト20箇所）とショートコース（ポスト11箇所）の種類あります。

3 人数・時間・場所

- (1) 人数 300名以内（1グループ5～8名くらい）
- (2) 対象 小学5年生以上
- (3) 期間 5月～10月
- (4) 時間 ショートコース 2時間（説明20分＋活動90分＋採点10分）
ロングコース 3時間（説明20分＋活動150分＋採点10分）
- (5) 場所 交流の家敷地内（スタートとゴールはつどいの広場）



4 準備する物

区 分	内 容
団体	・腕時計 ・雨具 ・帽子 ・軍手 ・水分 ・タオル
交流の家	・ショコラOL用地図 ・筆記用具 ・熊鈴 ・ゼッケン（各グループ1枚） ・成績表 ・マウンテンバイク（パトロール用）…ヘルメット着用

5 引率者の役割

係 名	人数	役 割
代表責任者	1名	全体の総括、指揮、安全管理、連絡、用具の返却
スタート・ゴール係	1～2名	計時、記録、集計、順位の決定
パトロール係	数名	コースの巡回、安全指導と事故防止

6 交流の家職員の役割

- ・ 物品の貸し出しを行います。
- ・ 活動前に、活動のねらい、概要、安全管理について全体説明を行います。

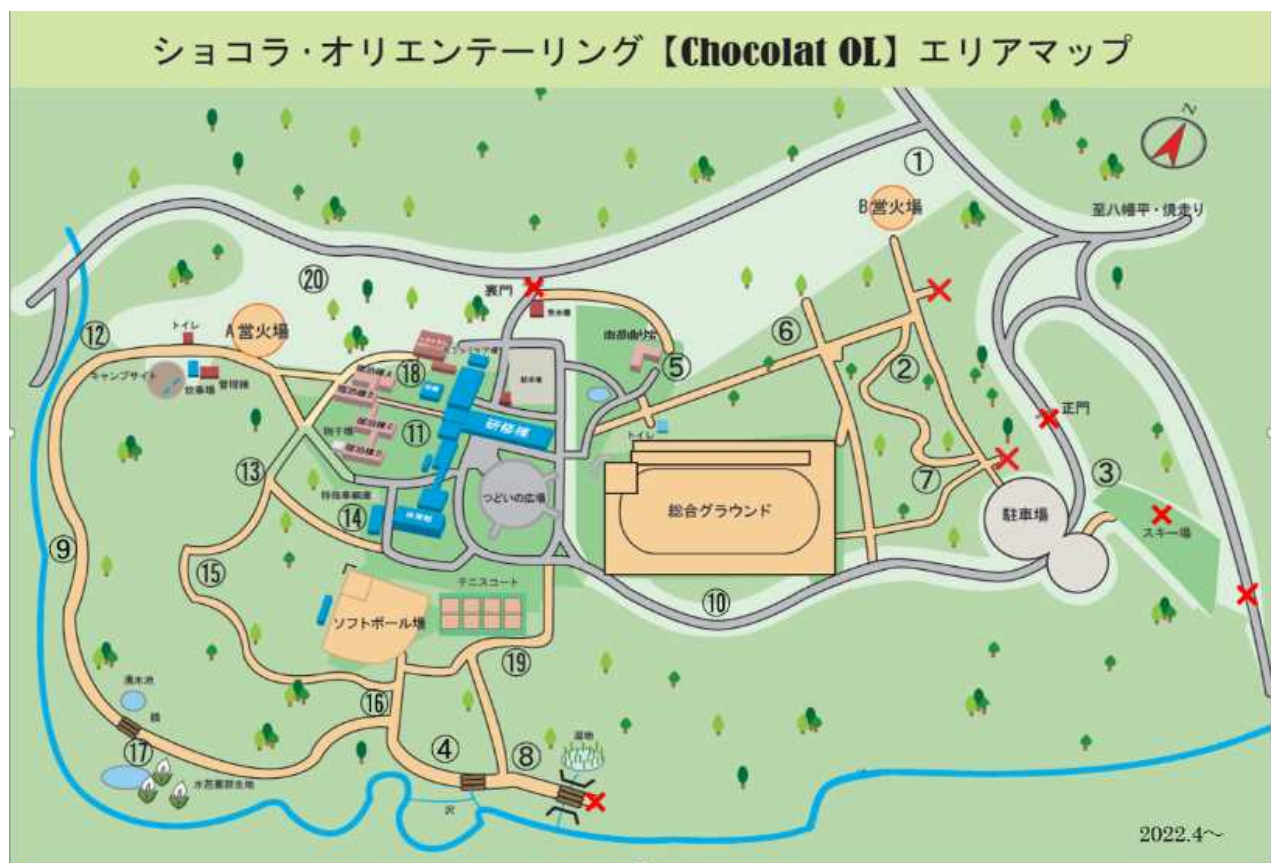
7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・ エリアマップ、ゼッケン、熊鈴等の借用 ・ ルール、安全管理等について全体説明（交流の家）
活動	・ 一斉スタート（パトロール係は巡回し安全指導）
活動終了	・ 全員ゴールを確認し、採点 ・ 借用物品の返却、終了報告

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) 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してください。
- (3) 到着予定時刻を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) 野外にふさわしい格好で活動してください。
- (5) パトロールでマウンテンバイクを使用する場合は、ヘルメットを着用してください。また、借用中に起きた事故やけが、その他のトラブルに関して当施設では一切の責任を負いかねます。

9 エリアマップ



テンパーク・スタンプラリー



1 活動のねらい

自然の中を散策し、スタンプラリーを楽しみながら岩手の自然や文化を学ぶ活動です。また、仲間との交流を深めグループ内での親睦を深めます。

2 活動の概要

指定されたエリア内に隠されたスタンプを探し出し、スタンプ帳(1089 冒険記)に押印しながらレベルアップを目指します。レベルは、スタンプ1つにつき1～4上がり、活動中に気付いたことを記録すると3上がります。



3 人数・時間・場所

- (1) 人数 240名以内（1グループ4～6名、最大40グループ）
- (2) 対象 年齢は問いません。
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 2～3時間（説明20分＋活動時間＋レベル判定10分）
- (5) 場所 交流の家敷地内（スタート・ゴールは、つどいの広場）
- (6) 料金 1089 冒険記 1冊150円



4 準備する物

区 分	内 容
団体	・腕時計 ・雨具 ・帽子 ・軍手 ・水分 ・タオル
交流の家	・1089冒険記 ・熊鈴 ・ゼッケン（各グループ1枚） ・探検バッグ（グループで1つ） ・スタンプ台（グループで1台） ・筆記用具 ・マジック ・マウンテンバイク（パトロール用）…ヘルメット着用 ・スノーシュー（冬季期間）

5 引率者の役割

係 名	人 数	役 割
代表責任者	1名	・全体の総括、指揮、安全管理、連絡、用具の返却
スタート・ゴール係	1～2名	・TSA地図(ヒント地図)の配付、計時、記録、レベル判定
パトロール係	数名	・コースの巡回、安全指導と事故防止

6 交流の家職員の役割

- ・ 物品の貸し出しを行います。
- ・ 活動前に、活動のねらい、概要、安全管理について全体説明を行います。

7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・1089冒険記、スタンプ台、ゼッケン、探検バッグ、熊鈴等の借用 ・ルール、安全管理等について全体説明（交流の家）
活動	・一斉スタート（パトロール係は巡回し安全指導）
活動終了	・全員のゴールを確認し、採点 ・借用物品の返却、終了報告

8 実施及び安全管理上の留意点

- (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) 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してください。
- (3) 到着予定時刻を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) 野外にふさわしい格好で活動してください。
- (5) パトロールでマウンテンバイクを使用する場合は、ヘルメットを着用してください。また、借用中に起きた事故やけが、その他のトラブルに関して当施設では一切の責任を負いかねます。
- (6) 冬季の場合、建物や樹木からの落雪にご注意ください。また、曲り家付近の池（表示有り）には、近寄らないでください。

9 エリアマップ



※ スタンプは赤いエリアに隠されています。

ディスクゴルフ



1 活動のねらい

仲間と協力し、創意工夫しながら活動を楽しむことで、グループ内での親睦を深めます。

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い合います。

3 人数・時間・場所

- (1) 人数 50名以内
- (2) 対象 年齢は問いません。
- (3) 期間 5月～10月
- (4) 時間 2時間程度
- (5) 場所 交流の家敷地内



4 準備する物

区 分	内 容
団体	・雨具 ・帽子 ・水分 ・タオル
交流の家	・コース図 ・スコア表 ・筆記用具 ・ディスク …車庫前

5 引率者の役割

係 名	人 数	役 割
代表責任者	1 名	・全体の総括、指揮、安全管理、連絡、説明、用具の返却
パトロール係	数名	・コースの巡回、安全指導と事故防止

6 交流の家職員の役割

- ・ 物品の貸し出しを行います。
- ・ 活動前に、活動のねらい、概要、安全管理についての説明を代表者に行います。

7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・ コース図・スコア表、ディスク等の借用 ・ ルール、安全管理について全体説明（団体）
活動	・ パトロール係は巡回し安全指導
活動終了	・ 全員のゴールを確認し、採点 ・ 借用物品の返却、終了報告

8 実施及び安全管理上の留意点

- (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) 野外にふさわしい格好で活動してください。
- (3) パトロールでマウンテンバイクを使用する場合は、ヘルメットを着用してください。また、借用中に起きた事故やけが、その他のトラブルに関して当施設では一切の責任を負いかねます。

キャンプファイヤー



1 活動のねらい

自然の中で炎を囲みながら自己を見つめ直したり、仲間とレクリエーションを行い一体感を育んだりします。

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プとレクリエーションを、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・場所 A営火場 200名程度（電源あり）
B営火場 100名程度（電源なし）
C・D 営火場 50名程度（電源あり）
- (2) 対象 年齢は問いません。
- (3) 期間 5月～10月
- (4) 時間 1時間～2時間程度（18:30～20:30 頃まで）
- (5) 料金（薪セット）



種 類	内 容	人 数	金 額
キャンプファイヤー 大セット ※2時間程度の活動向け	・丸太20本（長さ90cm程度） ・薪2束 ・たき付け薪1束 ・灯油1L	100名以上	6,000円
キャンプファイヤー 中セット ※1時間～1.5時間程度の活動向け	・丸太16本（長さ90cm程度） ・薪1束 ・たき付け薪1束 ・灯油1L	100名以下	5,000円
たき火セット ※灯油はつきません	・薪2束 ・たき付け薪1束	小グループ （10名程度）	1,500円

4 準備する物

区 分	内 容	備 考
団体	・マッチ等 ・トーチ ・懐中電灯 ・火の神衣装 ・薪 ・音響設備 ・音楽CD等	・薪セットは売店で購入可 ※食数票で注文してください。
交流の家	・土のう袋 ・音響設備（貸出可） ・火の神衣装（貸出可）	

5 引率者の役割

項 目	内 容
安全指導	火の取り扱い、後片付けの注意喚起
事故発生時の対処	けがや事故が発生した場合の連絡（事務室）
清掃指導	ファイヤーサークルの後片付け

6 交流の家職員の役割

- ・ 物品の貸し出しを行います。
- ・ 活動前に、安全管理の説明を代表者に行います。

7 指導の依頼について

希望する団体は、進行・レクリエーションの指導を依頼することができます。依頼を希望する場合は、利用申込書と一緒に「指導依頼申込書」（ホームページ上に掲載）を提出してください。

指導料は、講師1名につき7,700円（1時間30分）です。活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みのいずれかで支払いをしてください。

8 活動の流れ

活動の流れ		内 容	備 考
事前	指導依頼	・「指導依頼申込書」（指導依頼の場合）	・利用申込書と一緒に提出する。
当日	会場準備	・営火場に業者が薪を搬入 ・薪の組み上げ ・火床から5m以上離れた場所に丸太イスを置いて座席を設置（C、D営火場） ・音響機器の使用方法確認	・薪セット購入の場合、食数票で注文する。 準備・片付け 
	活動	・営火（儀式、レクリエーション等）	
	活動終了	・営火場の消火（水をかけ消火）確認 ・灯油容器と借用物品の返却	
翌日	後片付け	・灰と燃え残りは、土のう袋に入れて <u>指定の場所に運ぶ。</u> 〔下記マップに記載〕	・受付時に土のう袋を受け取る。

9 実施及び安全管理上の留意点

- 周辺には外灯が少ないため暗闇で転倒する可能性があります。実施前後の注意喚起をお願いします。
- 薪を注文している場合は、各営火場の薪置き場に薪を用意しますので、団体で準備を行ってください。
- 雨などで薪を濡らすことのないよう、実施直前に薪を組み上げるようにしてください。
（荒天で中止の場合、薪は水に濡れていない・束をほどいていない・灯油をかけていない状態の場合は返品可能です。）
- 風向きを考え、火災ややけど等に注意してください。
- キャンプファイヤー後は、灰になるまで燃やし、水をかけて完全に消火したことを確認してください。



ナ イ ト ハ イ ク



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～10月
- (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 準備する物

区 分	内 容
団体	・虫よけ ・虫さされの薬 ・軍手 ・タオル ・帽子 ・懐中電灯 ・水分
交流の家	・ランタン ・熊鈴（必要に応じて） ・熊よけ用ピストル(必要に応じて) ・ヘッドライト（必要に応じて）

5 引率者の役割

係 名	人 数	役 割
代表責任者	1名	・全体の総括、指揮、安全管理、連絡、説明、用具の返却
スタート・ゴール係	1～2名	・ルールの説明、用具の配布、出発合図等
パトロール係	数名	・コースの巡回、安全指導と事故防止（熊よけ）

6 交流の家職員の役割

- ・ 物品の貸し出しを行います。
- ・ 活動前に、概要、安全管理についての説明を代表者に行います。

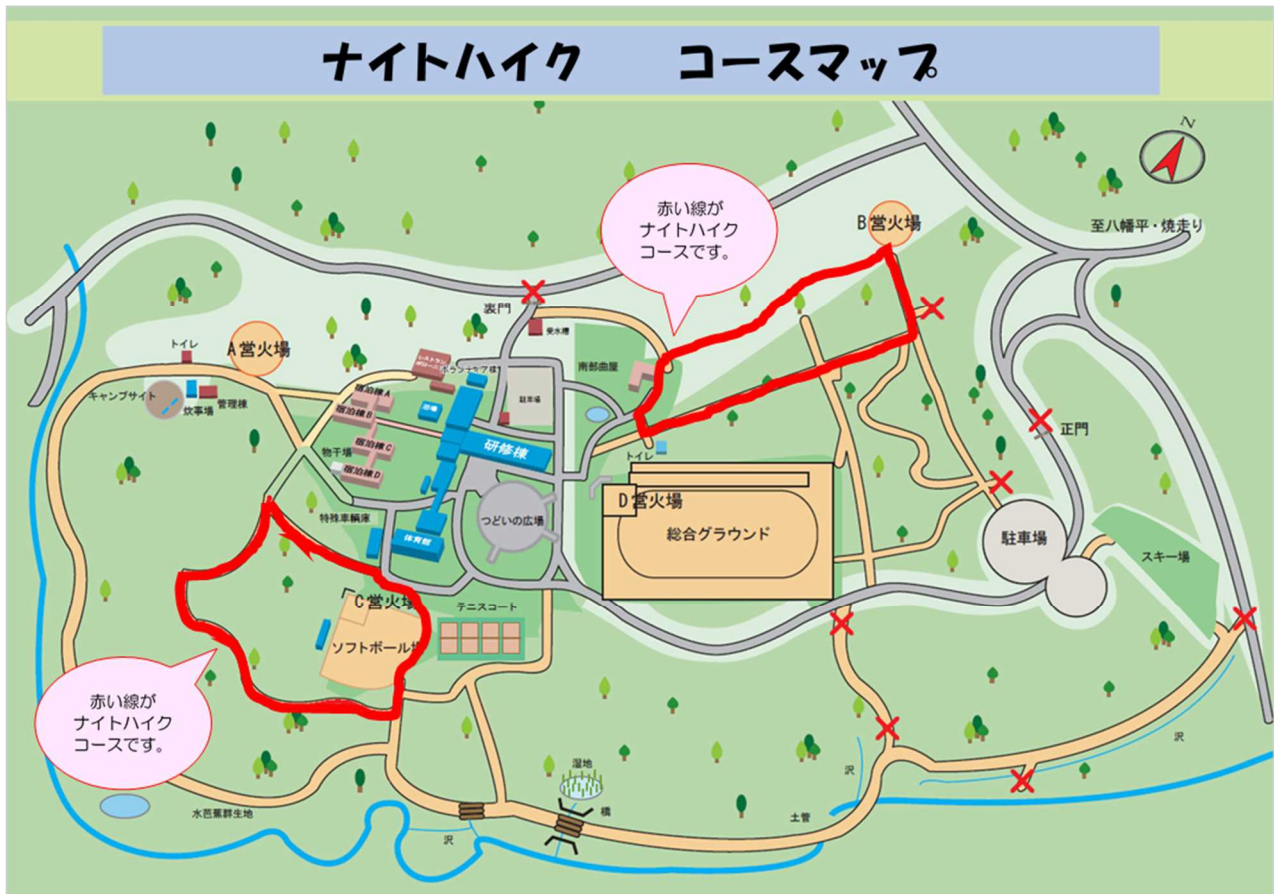
7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・ランタン等の借用 ・ルール、安全管理等について全体説明（団体）
活動前	・パトロール係は予めコースを下見し、ピストルで熊よけをする。
活動	・間隔を開けてスタート(パトロール係は巡回し安全指導)
活動終了	・全員のゴールを確認 ・借用物品の返却、終了報告

8 実施及び安全管理上の留意点

- (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) 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してください。
- (3) 到着予定時刻を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) 野外にふさわしい格好で活動してください。
- (5) 夜間ですので、大声をあげたり、騒いだりしないように心がけてください。

9 エリアマップ



そりあそび



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やスノーチューブを使って、そりあそびを楽しみます。

3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 各コースそれぞれ50名程度まで
- (2) **対象** 幼児以上
- (3) **期間** 1月～2月
- (4) **時間** 1～2時間
- (5) **場所** そり滑り場（A・Bコース）
※防護ネットで仕切っている



4 準備する物

区 分	内 容
団体	・防寒着 ・帽子 ・手袋 ・タオル ・水分
交流の家	・そり約 100 台 ・スノーチューブ約 20 台 ・カラーコーン（目印用）

5 引率者の役割

係 名	人 数	役 割
代表責任者	1 名	・全体の総括、指揮、安全管理、連絡 ・そりの受取、返却 ・そり滑り場までの誘導
スタート・ゴール係	2～4名	・スタートとゴール地点での安全な乗り方と事故防止の呼びかけ

6 交流の家職員の役割

- ・ 物品の貸し出しを行います。
- ・ そり滑り場までの引率をします。
- ・ 安全な滑り方とスノーチューブの使い方について、全体説明を行います。

7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・そり、スノーチューブ等の借用 ・すべり方、安全管理等について全体説明（交流の家） ・団体代表者による試走
活動	・スタート地点とゴール地点での安全指導
活動終了	・借用物品の返却、終了報告

8 実施及び安全管理上の留意点

- (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、引率者が最低2名必要です。
- (2) 引率者が活動前に必ず試走を行ってください。
- (3) けが防止のため、活動中は帽子・手袋を着用してください。
- (4) 建物や樹木からの落雪にご注意ください。また、曲り家付近の池（表示有り）には、近寄らないでください。

テンちゃんじピック



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種目です。以下の20種目から選択します。

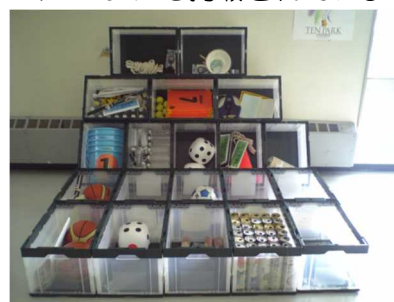
《種目一覧》

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ソロ目出し
⑯エスパーさいころ	⑰キャップ積みバランス	⑱バウンドバスケット	⑲鉛筆たて	⑳ボールリフティング

※ルールの説明書は、それぞれの用具箱に入っています。ホームページにも掲載されています。

3 人数・時間・場所

- (1) 人数 100名以内（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、ホール等



4 準備する物

区 分	内 容
団体	・ 特になし
交流の家	・ チーム成績用紙 ・ 各種目の用具セット ・ ストップウォッチ ・ 筆記用具

5 引率者の役割

物品の運搬、用具の配置、進行管理、安全管理、説明、清掃指導

6 交流の家職員の役割

- ・ 物品の貸し出しを行います。
- ・ 活動前に、ルールや安全管理について、代表者に説明を行います。

7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・ 各種目の用具セットの借用 ・ 会場での用具設置 ・ ルール、安全管理等について全体説明（団体）
活動	・ 各種目
活動終了	・ 成績発表 ・ 会場の復元と清掃 ・ 借用物品の返却、終了報告

8 実施及び安全管理上の留意点

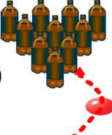
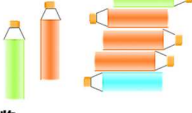
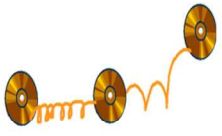
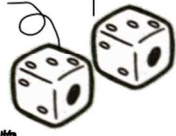
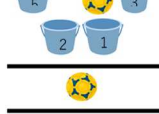
- (1) 事前に実施種目を選択してください。日程調整の際に確認させていただきます。
- (2) 安全に配慮し、各種目が重なり合わないよう用具を設置してください。



テンちゃんじピック

選抜プログラム

以下の20プログラムから、種目を10に選びましょう。

①投力：ストラックアウト 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り成功。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。 準備物 フレーム1台 パネル9枚 ボール12個 	②投力：ペットボウリング 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投目で倒れたペットボトルの本数が記録。1投目で10本全部倒せたら、「ストライク」で10点プラス。10+10で20点。2投目はなし。2投目で全部倒せたら、「スベア」で5点プラス。(1投目8本、2投目2本の場合だと、8+2+5で15点) 準備物 ボール 2個 500mlペットボトル10本 	③調整力：空き缶つみ スタートの合図で詰め始め、ストップの合図で手をはなし、3秒間くずれずに立っている個数が記録となる。途中で崩れても、時間内なら何度でもやり直せる。1個1点で1分間チャレンジ。 準備物 350ml空き缶大量・ストップウォッチ 	④落力：割りばしダーツ 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。ひざを伸ばして、割りばしを1本ずつ落とそう。1分間で、ペットボトルの中に入った割りばしの本数が記録。 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 	⑤蹴力：スリッパとばし 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。 準備物 スリッパ1足(練習＆本番) 巻尺 
⑥投力：洗面器たわし投げ 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。 準備物 洗面器5個・たわし5個 	⑦握力：ピース血うつし 片方の皿に、ピース30粒を入れておく。スタートの合図で、割りばしでピースをつまみ、どたりの皿に移す。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。 準備物 ピース30粒・割箸一膳 紙皿2枚・ストップウォッチ 	⑧跳力：長縄跳び 5人以上のチームで挑戦。2人が縄の回し手。それ以外の人々が跳び手になる。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。途中で引っ掛かっても、やり続ける。 準備物 長縄(5m)・ストップウォッチ 	⑨調整力：ペットボトルつみ スタートの合図でペットボトルを横にして詰め始め、ストップの合図で手をはなし、3秒間くずれずに立っている個数が記録となる。途中で崩れても、時間内なら何度でもやり直せる。1個1点で1分間チャレンジ。 準備物 500mlペットボトル大量 ストップウォッチ 	⑩転力：CDこま回し 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。 準備物 12cmCDなど ストップウォッチ 
⑪投力：コロコロCD 床の上で、CDを人差し指と親指でつまんで、手首を使って投げつけて転がす。基準線から投げたCDが転がり、止まったところまでの距離が記録。 準備物 12cmCD・巻尺 	⑫脚力：いも虫20m走 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回って折り返し、スタート地点までコースを進む。1番最後の人の体が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。 準備物 ストップウォッチ・カラーコーン 	⑬調整力：かさバランス 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。 準備物 傘・ストップウォッチ 	⑭調整力：紙ちぎりのばし 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。 準備物 A5サイズの紙大量・巻尺 ストップウォッチ 	⑮転力：ぞろ目出し 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。 準備物 さいころ2個 ストップウォッチ 
⑯超能力：エスパーさいころ 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。 準備物 さいころ1個・ストップウォッチ 	⑰調整力：キャップ積みバランス 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。 準備物 ペットボトルのふた大量 ストップウォッチ 	⑱投力：バウンドバスケット 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ぬ。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。 準備物 ボール 5個 バケツ5個 	⑲調整力：鉛筆たて 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。 準備物 鉛筆大量 ストップウォッチ 	⑳蹴力：ボールリフティング 足と膝、頭やおでこを使って、1分間に何回リフティングができるかに挑戦。途中で落ちてしまっても、続けてできる。1分間にリフティングできた回数が記録。 準備物 サッカーボール ストップウォッチ 

謎解き1089（テンパーク）探偵団



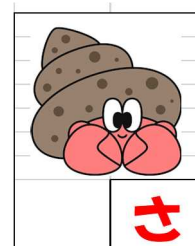
1 活動のねらい

グループづくり、仲間づくりのための活動です。野外で活動ができない時の代替プログラムとしても活用できます。

2 活動の概要

地図を見ながら館内に隠されたチェックカードを探し出し、チェックカードに書かれている「ひらがな」をヒントに謎解きをする活動です。解答用紙は3つのレベルから1つ選びます。見付けたチェックカードの数と謎解きの正誤により採点します。

【チェックカード（例）】



3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 200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** 2～3時間
- (5) **場所** 交流の家館内

4 準備する物

区 分	内 容
団体	・特になし
交流の家	・筆記用具 ・バインダー ・解答用紙 ・館内地図

5 引率者の役割

係 名	人 数	役 割
代表責任者	1 名	・全体の総括、連絡、指揮、用具の返却
スタート・ゴール係	1～2 名	・計時、採点、記録、集計
パトロール係	数名	・安全管理と事故防止のため館内を巡回

6 交流の家職員の役割

- ・ 物品の貸し出しを行います。
- ・ 活動前に、ルールや安全管理について、全体説明を行います。

7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・館内地図、解答用紙等の借用 ・ルール、安全管理等についての全体説明（交流の家）
活動	・一斉スタート（パトロール係は巡回し安全指導）
活動終了	・全員のゴールを確認し、採点 ・借用物品の返却、終了報告

8 実施及び安全管理上の留意点

- (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してください。
- (2) 館内では、他団体の研修の迷惑にならないように走り回ったり大声を出したりしないでください。
- (3) 階段の手すり等から、身を乗り出すような探し方はしないでください。

レクリエーション



1 活動のねらい

人間関係を構築したりや仲間との交流を深めたりして団体の親睦を図ります。

2 活動の概要

団体やグループ毎の関心・目的に応じて、体操や運動ゲーム、課題解決ゲームなどを行います。参加者が楽しさやふれあいを体験できる活動です。

3 人数・時間・場所

- (1) 人数 200名以内（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 準備する物

区 分	内 容
団体	特になし
交流の家	必要に応じて音響機器（CD、マイク等）

5 引率者の役割

物品の運搬指示、用具の配置、進行管理、安全管理、清掃指導

6 交流の家職員の役割

- ・ 物品の貸し出しを行います。
- ・ 職員は指導を行いません。

7 指導の依頼について

指導を希望する団体は、利用申込書と一緒に「指導依頼申込書」（ホームページに掲載）を提出してください。主な活動内容は、ジャンケンゲーム、クイズ、ラダージェッターなどです。指導料は、講師1名につき7,700円（1時間30分）です。活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みのいずれかで支払いをしてください。

8 活動の流れ

活動の流れ	内 容
事前打ち合わせ	・ 指導員と団体の打合せ
活動	・ 指導、体験
活動終了	・ ふりかえり ・ 活動場所の清掃 ・ 借用物品の返却、終了報告

9 実施及び安全管理上の留意点

- (1) 荒天によって屋外活動ができなくなった場合の代替りのプログラムとしては選択できません。
- (2) 指導員に事前に次のことをお知らせください。
 - 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（障がいのある方がいる場合 等）
 - ④ 実施希望場所、形態（椅子に座ったまま、自由に動き回って 等）
 - ⑤ その他の要望（表現活動をやりたい 等）
- (3) 活動中は、指導員と一緒に引率の方も安全確認（見守り）をしてください。

キャンドルのつどい



1 活動のねらい

仲間と炎を囲みながら自己を見つめ直したり、仲間とレクリエーションを行い一体感を育んだりします。

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通して、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 準備する物

区 分	内 容	備 考
団体	- ろうそく・マッチ等 - アルミホイル（ろうそく使用時） - 火の神衣装 - 音響設備 - 音楽CD等 - 懐中電灯	- ろうそくは売店で購入可 ※食数票で注文してください。 - 小15号：9cm程度 10円 - 中20号：17cm程度 250円  LED用燭台
交流の家	- 燭台（ろうそく用2、LED用2） - ブルーシート（燭台の下に敷く） - LEDキャンドル（貸出可） ※大6個/小200個 - 音響設備（貸出可） - 火の神衣装（貸出可）	- ろうそく用燭台 - 体育館燭台（大）釘300本 - ホール燭台（中）釘300本 - LEDキャンドル用燭台 - ホール燭台（大）4段 - 研修室燭台（中）4段  ろうそく用燭台

5 引率者の役割

項 目	内 容
安全指導	火の取り扱い、後片付けの注意喚起
事故発生時の対処	けがや事故が発生した場合の連絡（事務室）
清掃指導	床に落ちたロウの片付け

6 交流の家職員の役割

- 物品の貸し出しを行います。
- 活動前に、安全管理の説明を代表者に行います。

7 指導の依頼について

希望する団体は、進行・レクリエーションの指導を依頼することができます。依頼を希望する場合は、利用申込書と一緒に「指導依頼申込書」（ホームページ上に掲載）を提出してください。

指導料は、講師1名につき7,700円（1時間30分）です。活動終了後に事務室で請求書を発行しますので、現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みのいずれかで支払いをしてください。

8 活動の流れ

活動の流れ	内 容
会場準備	- ろうそく（購入の場合・売店）又は、LEDキャンドル（借用の場合・事務室）の受取 - 会場への燭台の移動・設置（ろうそくの場合、下にブルーシートを敷く） - 音響機器の使用法確認
活動	キャンドルのつどい（儀式、レクリエーション等）
活動終了	- 会場の後始末 - 借用物品の返却

9 実施及び安全管理上の留意点

- (1) 火傷しないよう十分注意し、実施後は完全に消火したことを確認してください。
- (2) 燭台の釘でけがをしないように気を付けてください。

キャップハンディ体験



1 活動のねらい

ハンディキャップのある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ます。地域の中でともに生きることができる社会を実現しようとする意欲と態度を育成します。

2 活動の概要

(1) 車イス（10 台）

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、気が付いた点を他の2人に伝えます。

(2) 目かくし歩行（白杖 88 本）

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・対象・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4年生以上	1 時間	通年	交流の家 （屋内・屋外）
目かくし歩行	100 人以内		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 準備する物

区 分	内 容
団体	・白杖体験の目かくし（タオル等）
交流の家	・白杖 88 本 ・車イス 10 台

5 引率者の役割

係 名	人 数	役 割
代表責任者 （車イス、目かくし歩行）	1 名	・全体の総括、指揮、安全管理、連絡 ・コースの巡回、安全指導と事故防止
代表責任者 （点字、手話）	1 名	・外部指導員との調整

6 交流の家職員の役割

- ・白杖体験と車イス体験の全体説明と活動のまとめを行います。
- ・物品の貸し出しを行います。

7 指導の依頼について

- ・点字、手話の活動は、外部指導員の依頼が必要です。
- ・利用申込書と一緒に「指導依頼申込書」（ホームページ上に掲載）を提出してください。
- ・指導料は、点字・手話それぞれ講師 1 名につき 7,700 円（1 時間 30 分）です。
- ・活動終了後に現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みのいずれかで支払いをしてください。

8 活動の流れ（例）

(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→玄関外（スロープ）→エレベーター→障害者用トイレ→ピロティ ・ふりかえり
活動終了	・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	・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→音楽研修室前階段→1階廊下→ホール側階段→3階研修室 ・ふりかえり
活動終了	・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
活動終了	・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
活動終了	・終了後、物品返却 等

9 実施及び安全管理上の留意点

- (1) 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指導してください。
- (2) 車イス、白杖は、コースを確認し必ず補助が付いた上で体験してください。
- (3) 荒天によって屋外活動ができなくなった場合の代替りのプログラムとしては選択できません。

焼き板

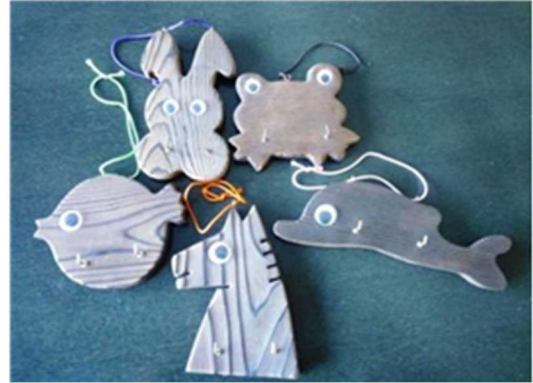


1 活動のねらい

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

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。



3 人数・時間・場所・料金

- (1) 人数 10名～40名
- (2) 対象 小学生以上
- (3) 期間 通年（午前9時～午後5時まで）
- (4) 時間 1～1.5時間
- (5) 場所 ピロティー※荒天時は会場変更
- (6) 料金 1個 660円

4 準備する物

区 分	内 容
団体	・ 特になし
交流の家	・ 活動に使用する物品はすべて指導員が準備します

5 引率者の役割

- ・ 着席、挨拶、清掃指導
- ・ 工具の取り扱いについての安全管理

6 交流の家職員の役割

職員は指導を行いません。

7 指導の依頼について

利用申込書と一緒に「指導依頼申込書」（ホームページ上に掲載）を提出してください。活動終了後に請求書を発行しますので、現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みのいずれかで支払いをしてください。

8 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品確認	・ 使用する道具、材料の確認
活動	・ 指導員の説明により、創作
活動終了	・ 借用物品の返却 ・ 活動場所の清掃

創作物・特徴



9 実施及び安全管理上の留意点

荒天時に屋外活動ができなくなった際の代替りのプログラムとして設定している場合、実施の有無について下記時間までに交流の家（019-688-4224）へ連絡願います。実施が午前の時の連絡は午前6時半まで、午後の時は午前10時までをお願いします。

あけびつるクラフト（表札）



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

板にあけびのつるを釘で打ち付け、文字や絵などを描いて表札を作ります。



3 人数・時間・場所・料金

- (1) 人数 10名～200名
- (2) 対象 小学生以上
- (3) 期間 通年（午前9時～午後9時まで）
- (4) 時間 約2時間
- (5) 場所 研修室
- (6) 料金 1個 880円

4 準備する物

区 分	内 容
団体	・ 特になし
交流の家	・ 活動に使用する物品はすべて指導員が準備します

5 引率者の役割

- ・ 着席、挨拶、清掃指導
- ・ 工具の取り扱いについての安全管理

6 交流の家職員の役割

職員は指導を行いません。

7 指導の依頼について

利用申込書と一緒に「指導依頼申込書」（ホームページ上に掲載）を提出してください。活動終了後に請求書を発行しますので、現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みのいずれかで支払いをしてください。

8 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品確認	・ 使用する道具、材料の確認
活動	・ 指導員の説明により、創作
活動終了	・ 借用物品の返却 ・ 活動場所の清掃

創作物・特徴



9 実施及び安全管理上の留意点

荒天時に屋外活動ができなくなった際の代替りのプログラムとして設定している場合、実施の有無について下記時間までに交流の家（019-688-4224）へ連絡願います。実施が午前の時の連絡は午前6時半まで、午後の時は午前10時までをお願いします。

チャグチャグ馬っこ



1 活動のねらい

岩手県の伝統工芸品に触れるとともに、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。

3 人数・時間・場所・料金

- (1) **人数** 20名以上100名以内
- (2) **対象** 小学生以上 ※小学生未満は要相談
- (3) **期間** 通 年
- (4) **時間** 2.5時間～3時間（小学1～3年生）
2時間～2.5時間（小学4年生以上）
※午後5時以降に実施する場合、工程を減らして1.5時間で実施します。
- (5) **場所** 研修室・ホール
- (6) **料金** 1,100円



4 準備する物

区 分	内 容
団体	・ 特になし
交流の家	・ 活動に使用する物品はすべて指導員が準備します

5 引率者の役割

- ・ 着席、挨拶、清掃指導
- ・ 工具の取り扱いについての安全管理

6 交流の家職員の役割

職員は指導を行いません。

7 指導の依頼について

利用申込書と一緒に「指導依頼申込書」（ホームページ上に掲載）を提出してください。活動終了後に請求書を発行しますので、現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みのいずれかで支払いをしてください。

8 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品確認	・ 使用する道具、材料の確認
活動	・ 指導員の説明により、創作
活動終了	・ 借用物品の返却 ・ 活動場所の清掃

創作物・特徴



9 実施及び安全管理上の留意点

- (1) 指導可能時間は午前9時から午後9時まで。雨天時等の代替プログラムとして申し込む場合は午前9時半以降に開始となります。
- (2) 荒天時に屋外活動ができなくなった際の代替のプログラムとして設定している場合、実施の有無について交流の家（019-688-4224）へ連絡願います。実施が午前の時の連絡は午前6時30分まで、午後の時は午前10時までにお願います。

七 宝 焼 き



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。

3 人数・時間・場所

- (1) 人数 10～60名まで
- (2) 対象 小学生以上
- (3) 期間 通 年
- (4) 時間 2.5～3時間程度
- (5) 場所 研修室
- (6) 料金 キーホルダー、ペンダント、ネクタイピン、ブローチ すべて 1個 770円



4 準備する物

区 分	内 容
団体	・ 特になし
交流の家	・ 活動に使用する物品はすべて指導員が準備します

5 引率者の役割

- ・ 着席、挨拶、清掃指導
- ・ 工具の取り扱いについての安全管理

6 交流の家職員の役割

- ・ 活動開始 1 時間半前に窯入れを行う。
- ・ 職員は指導を行いません。

7 指導の依頼について

利用申込書と一緒に「指導依頼申込書」（ホームページ上に掲載）を提出してください。活動終了後に請求書を発行しますので、現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みのいずれかで支払いをしてください。

8 活動の流れ

活動の流れ	内 容
準備	① 一つの班が6人に以下になるように机を並び替える
表面処理	① 銅材料表面を耐水サンドペーパーで磨く ② 黒釉薬をはがき2枚分の厚さで銅表面に盛りつけ、水分を取る ③ 焼成（750～800度で1分程度） ④ 自然に冷却する
銀箔ちらし	① CMC（薄めののり水）を表面に塗る ② 銀箔をピンセットで表面に張り付ける ③ 焼成（750～800度で1分程度） ④ 自然に冷却する
色釉薬盛りつけ	① 全体に色釉薬を盛りつける ② 焼成（750～800度で1分程度） ③ 自然に冷却する
金具へ固定	① ボンドで金具に固定して、完成
後片づけ	① 道具を返却し、活動場所を清掃する ② 机を元に戻す

創作物・特徴



9 実施及び安全管理上の留意点

- (1) 荒天によって屋外活動ができなくなった場合の代替りのプログラムとしては選択できません。
- (2) 指導可能時間は、午前9時から午後5時までです。
- (3) 活動開始時刻は、午前は9時、午後は1時30分が原則です。

プラネタリウム作り



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、プラネタリウムを作ります。

3 人数・時間・場所・料金

- (1) 人数 2名以上100名程度
- (2) 対象 小学生以上 ※小学生未満は相談
- (3) 期間 通 年
- (4) 時間 1 時間程度
- (5) 場所 室内研修室等
- (6) 料金 1 個 250 円



4 準備する物

区 分	内 容
団体	特になし
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、作り方説明書）

5 引率者の役割

- ・ 安全管理、創作説明、清掃指導

6 交流の家職員の役割

- ・ 物品の貸し出しを行います。
- ・ 活動前に、作り方や安全管理について代表者に説明を行います。

7 指導の依頼について

利用申込書と一緒に「指導依頼申込書」（ホームページ上に掲載）を提出してください。活動終了後に請求書を発行しますので、現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みのいずれかで支払いをしてください。

8 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・ 材料、用具等の借用 ・ 創作の手順、安全管理について全体説明（団体）
活動	・ 団体代表者の説明により、創作
活動終了	・ 活動場所の清掃 ・ 借用物品の返却、終了報告

9 実施及び安全管理上の留意点

- (1) LED コインライトの初期不良は、交換しますので、事務室にご連絡ください。
- (2) 竹串の取扱いに注意してください。

小 枝 え ん ぴ つ 作 り



1 活動のねらい

場内の樹木の枝を選び、工具を使用してえんぴつを作ることによって創作する喜びを味わいます。また、自分が作ったものを使う喜びを体験します。

2 活動の概要

樹木の枝に穴をあけ、ボンドで固定してえんぴつを作ります。小刀や電熱ペンで装飾して自分だけのえんぴつを作ります。



3 人数・時間・場所・料金

- (1) 人数 2名以上 80名程度
- (2) 対象 小学校中学年以上
- (3) 期間 通 年
- (4) 時間 2時間程度
- (5) 場所 研修室
- (6) 料金 1本 100円



4 準備する物

区 分	内 容
団体	軍手
交流の家	材料（木の枝・えんぴつの芯） 用具（ドリル・バイス・木工用ボンド・小刀・やすり・電熱ペン・布巾・新聞紙・作り方説明書）

5 引率者の役割

- 安全管理、創作説明、清掃指導

6 交流の家職員の役割

- 物品の貸し出しを行います。
- 活動前に、作り方や安全管理について代表者に説明を行います。

7 指導の依頼について

利用申込書と一緒に「指導依頼申込書」（ホームページ上に掲載）を提出してください。活動終了後に請求書を発行しますので、現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みのいずれかで支払いをしてください。

8 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・材料、用具等の借用 ・創作の手順、安全管理について全体説明（団体）
活動	・団体代表者の説明により、創作
活動終了	・活動場所の清掃 ・借用物品の返却、終了報告

創作物・特徴



9 実施及び安全管理上の留意点

- (1) 小刀と電熱ペンなどの取り扱いを指導し、やけど・切り傷などに十分注意してください。
- (2) 利き手の反対の手に軍手をはめることを推奨します。

マ イ ス プ ー ン 作 り



1 活動のねらい

場内の樹木の枝を選び、工具を使用して自分だけのスプーンを作り上げることで創作する喜びを味わいます。また、自分が作ったものを使う喜びを体験します。

2 活動の概要

樹木の枝に穴をあけ、ホットボンドで固定してスプーンを作ります。小刀や電熱ペンで装飾して自分だけのスプーンを作ります。



3 人数・時間・場所・料金

- (1) 人数 2名以上 80 名程度
- (2) 対象 小学校中学年以上
- (3) 期間 通 年
- (4) 時間 2時間程度
- (5) 場所 研修室
- (6) 料金 1 本 250 円



4 準備する物

区 分	内 容
団体	軍手
交流の家	材料（木の枝・スプーンヘッド） 用具（ドリル・バイス・小刀・やすり・電熱ペン・ホットボンド・オイルスプレー・ペーパータオル・布巾・新聞紙・作り方説明書）

5 引率者の役割

- ・ 安全管理、創作説明、清掃指導

6 交流の家職員の役割

- ・ 物品の貸し出しを行います。
- ・ 活動前に、作り方や安全管理について代表者に説明を行います。

7 指導の依頼について

利用申込書と一緒に「指導依頼申込書」（ホームページ上に掲載）を提出してください。活動終了後に請求書を発行しますので、現金、コンビニ支払い又は銀行振り込みのいずれかで支払いをしてください。

8 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・ 材料、用具等の借用 ・ 創作の手順、安全管理について全体説明（団体）
活動	・ 団体代表者の説明により、創作
活動終了	・ 活動場所の清掃 ・ 借用物品の返却、終了報告

創作物・特徴



9 実施及び安全管理上の留意点

- (1) 小刀と電熱ペンなどの取り扱いを指導し、やけど・切り傷などに十分注意してください。
- (2) 利き手の反対の手に軍手をはめることを推奨します。

ファーストエイド・オリエンテーリング



1 活動のねらい

自然の中で、危険予測・回避やけがに対しての応急手当の方法を体験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。

実施の方法には2つのやり方があります。1つ目はオリエンテーリングとして実施する場合です。2つ目は小学校5年体育（保健）の「けがの防止」の授業として行う場合です。

3 人数・時間・場所

- (1) 人数 80名程度 ※要相談
- (2) 対象 小学5年生以上
- (3) 期間 5月～10月
- (4) 時間 3時間程度
- (5) 場所 交流の家敷地内



4 準備する物

区 分	内 容
団体	・腕時計 ・雨具 ・帽子 ・軍手 ・水分 ・タオル
交流の家	・ファーストエイドOL用地図 ・筆記用具 ・探検バッグ ・熊鈴 ・ゼッケン（各グループ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（必要に応じて）

5 引率者の役割

係 名	人 数	役 割
代表責任者	1名	・全体の総括、指揮、安全管理、連絡
CP5のチェック係	1名	・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	・コースの巡回、安全指導と事故防止

6 交流の家職員の役割

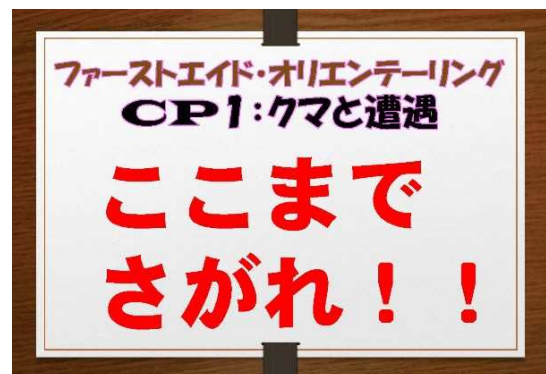
区 分	役 割
オリエンテーリングとして実施する場合	・物品の貸し出しを行います。 ・活動前に、ルールや安全管理について全体説明を行います。
授業として実施する場合	・申し込みと同時に指導依頼を受けます。 ・学習指導案の展開例（別紙）に基づき、「導入」と「ふりかえり」部分については交流の家職員が説明します。 ・物品の貸し出しを行います。 ・活動前に、やり方や安全管理について全体説明を行います。

7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用 説明	- ワークシート配付、地図、ゼッケン、熊鈴、ナップザック等の貸出 - ルール、安全管理について全体説明（交流の家）
活動	一斉スタート(パトロール係は巡回し安全指導)
活動終了	- 全員のゴールを確認し、採点 - ふりかえり - 借用物品の返却

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) 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してください。
- (3) 到着予定時刻を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) 野外にふさわしい格好で活動してください。
- (5) パトロールでマウンテンバイクを使用する場合は、ヘルメットを着用してください。また、借用中に起きた事故やけが、その他のトラブルに関して当施設では一切の責任を負いかねます。



【授業として実施する場合の学習指導案】

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	- 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。	- 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	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。	- 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。 - 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	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。 ・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ねんざの手当 ○体験しないものについての補足（熱中症） 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。	2	青少年教育施設

課題の 解決、生活 の改善	(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。 ○学んだことを生活の中に生かしていく視点を話し合う。	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けた力を実感し、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て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	○「いいね」という言葉を使って、アイスブレイクをする。 ・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。 ○課題をつかむ。 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。 ○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。 ・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。	・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。 【応急手当セットの中身】 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 ・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
展開	○班毎に、コースを回る順番を決めて出発する。 ポイント①：クマと遭遇 <指令> ・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。 ポイント②ハチが飛んできた <指令> ・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。 ポイント③へビにかまれた <指令> ・安静にする。座ったり、横になったりする。 ・手当については、パネルを読み、かまれた傷口を水で洗い、清潔なガーゼで軽く抑えるということを確認する。	・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へビ 草むら、やぶ、湿地帯など水場の近くにいる。噛まれたときは、まず安静にする。パニックになり走り回ったりすると毒がより回りやすくなり危険。縛って血流を止めたり、口で吸い取ったりしてはいけない。傷口を水で洗い、清潔なガーゼで傷口を軽く押さえ、速やかに医療機関を受診する。	

ポイント④ウルシを見分ける ＜指令＞ ・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！！ ポイント⑤100m先まで聞こえる大声を出す ＜指令＞ ・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。 ポイント⑥重いものを班全員で持ち上げる ＜指令＞ ・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。 ポイント⑦上り坂ラクラク登れる体験 ＜指令＞ ・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。 ポイント⑧すり傷の手当 ＜指令＞ ・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。 ○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。 ポイント⑨やけどの手当 ＜指令＞ ・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。	・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。 ・ポイント⑦上り坂ラクラク登れる体験坂道 の下の連動動作歩行についてのパネルを見 て、体験する。右手と右足の連動動作歩行 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 できても、つぶさない。
---	---

	○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。 ポイント⑩ねんごの手当 ・足場が悪いところで、足首をひねって「ねんご」してしまいました。適切な手当をしてください。 ○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。	・ポイント⑩ねんごの手当 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	○ふりかえりを行う ・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。 ○熱中症の予防と手当について職員の説明を聞く。 ○感想を発表する。 ○先生から	・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解させる。 ・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。	

（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。

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-suishin@niye.go.jp