

2025年度 活動資料集



「防災炊飯」

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

発見★体験!!十人十色テンパーク



テン

国立岩手山青少年交流の家

岩手県滝沢市後292

TEL:019-688-4221

<https://iwate.niye.go.jp/>

HP



利用案内



利用料金



空室状況



*本紙がPDFファイルの場合
SNSのアイコンをクリック、QRコードの上の文字をクリックすると、それぞれのページにつながります。

テンパークの人気プログラム ベスト5

順位	プログラム
1位	野外炊事
2位	キャンプファイヤー
3位	ショコラオリエンテーリング
4位	謎解き1089探偵団
5位	鞍掛山登山

小・中学校の宿泊研修で定番のプログラムが上位に入っています。



野外炊事



鞍掛山登山

テンパークのおすすめプログラム

ぜひ、多くの人に知ってほしい！
今年度、イチオシのプログラムです。

防災炊飯

耐熱ポリ袋を使った炊飯を行い、防災の基本である自助・共助意識を高めます。天候に関係なく、屋内でできるのも魅力です。



アドベンチャー・プログラム

多数のエレメントを使用し、交流の家職員が指導します。人間関係作りに最適で、多くの団体から好評を得ています。



NEW! テンちゃん キーホルダー

自然素材を生かしたキーホルダー作り。幼児から大人まで楽しめます。テンパークの思い出として一つ作ってみませんか。



そりあそび

冬季の積雪を利用したプログラム。ちょうどいい傾斜で安全に楽しめます。スノーチューブやそりも貸し出します。



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		○	○
	6～8	野外炊事(カレー・豚汁・焼きそば・BBQ)							2～4		○	○
	9～10	防災炊飯(ポリ袋炊飯・タープ設営)							2～4		○	○
	11	アドベンチャープログラム							2		○	○
	12～13	グリーンアドベンチャー							2		○	△
	14～15	せきぞうウォークラリー							1～2		○	△
	16～17	ショコラ・オリエンテーリング							2～3		○	△
	18～19	テンパーク・スタンプラリー	※						2～3		○	△
	20	ディスクゴルフ							2			△
	21～22	キャンプファイヤー							1～2	依頼可		
	23～24	ナイトハイク							1			△
冬 季 活 動	25	そりあそび							1～2		○	△
	26	スノーカート							1～2		○	△
曲 り 家	27	薪割・焚き火体験							1.5～2.5		○	○
	28～29	南部せんべい							1.5～2.5		○	○
屋 内 活 動	30～31	テンちゃんじビック							1～2			○
	32	謎解き1089(テンパーク)探偵団	※						2～3		○	○
	33	レクリエーション							1.5	依頼可		○
	34	キャンドルのつどい							1.5	依頼可		○
	35	出前講座							1.5		○	○
	36～37	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	38	焼き板							1～1.5	要依頼		
	39	あけびつるクラフト(表札)							2	要依頼		○
	40	木の実のやじろべえ	※						1	要依頼		○
	41	チャグチャグ馬っこ							2～3	要依頼		○
	42	七宝焼							2.5～3		○	△
	43	プラネタリウム							1			○
	44	テンちゃんキーホルダー							1.5			○
	45	小枝えんぴつ							2			○
	46	マイスプーン・マイフォーク							2			○
教科等	47～48	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		○	△
参 考 資 料	49～54	・ファーストエイド・オリエンテーリング指導案等										
	55～56	・防災キャンプⅠ、Ⅱ(防災を含む安全に関する教育 第5学年及び第6学年等)										

: 対象とする年齢区分 ※は引率者や保護者と一緒に活動するのであれば可能
 ○ : 該当
 △ : 要相談

料金や人数の目安は、各活動のページをご覧ください。

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) ※R7. 3月現在、火山噴火警戒 レベル2で、入山規制されてい るため休止中

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

活動終了後に請求書を発行します。支払いについては、利用の手引き7ページを参照してください。

4 準備する物

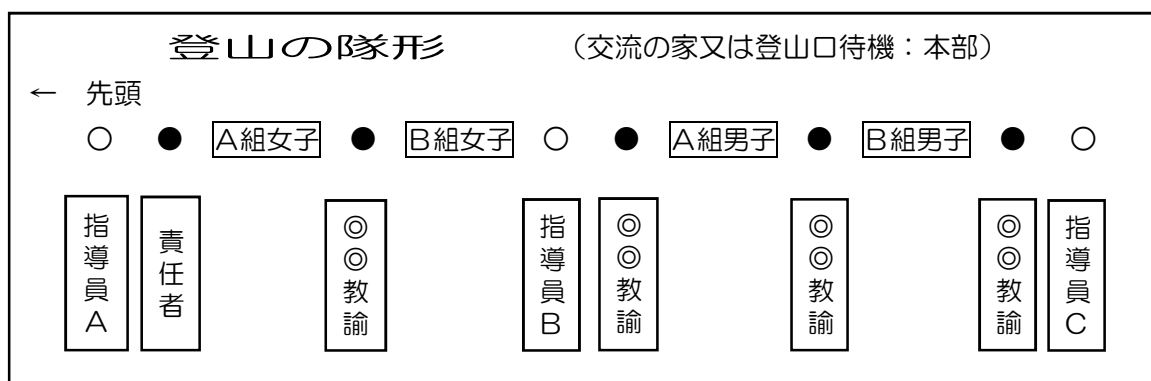
区 分	内 容	備 考
団体	- 登山計画書 ・緊急車両 ・救急用品 - 携帯電話(緊急連絡用) ・電灯 - 弁当、行動食、非常食 ・水分 ・リュック - 活動しやすい服装(長袖、長ズボン) ・登山靴 - タオル ・帽子 ・手袋 ・雨具等 ※手袋は、薄手・厚手の両方あると便利です。 ※ヘッドライト(岩手山登山時は必携)	「登山計画書」は利用申込書と同時に提出 - 山別の最低必要水分量の目安 岩手山…1,500mL 姫神山…1,000mL 鞍掛山… 500mL ※暑い時期は多めに！
交流の家	- ヘッドライト(約30個) - トレッキングポール(約60本) - 熊鈴 ・無線機(登山指導員対応時)	ヘッドライト、トレッキングポール等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努め、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

登山指導員の配置を依頼した場合に、登山当日の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 ※当施設を通して登山指導員を依頼しない場合は、団体の自主活動となります。

- ・ 指導員を希望する場合には、交流の家で手配することができます。希望する場合は、「登山計画書」（様式はホームページ上に掲載）を提出し、配置希望人数を記入してください。配置の目安は、50人に1人です。（岩手山登山の場合は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来所し、登山指導員と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		
	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 ※登山中止の場合でも朝食 時間は変更できません。	7時30分	7時30分	6時00分 ※メニュー、料金について は別途、食堂から相談さ せていただきます。
	弁当等受け取り(昼食用)	8時30分	8時30分	6時15分
	指導員と打ち合わせ 借用物品等貸出	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 借用物品等返却	13時10分	15時30分	18時10分

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2次元コード 
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、対象の山周辺に雷ナウキャストで活動度 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	<u>5mm/h</u> 以上					×
風 速	<u>風速 10m/s</u> 以上					×
その他	著しい気象の変化が予測されるとき					×
	利用者からの中止の申し入れがあったとき					×
	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 100 名以内
(大型テント×20 張)
(ソロテント 30 張)
曲り家テントサイト 30 名以内
(大型テント×6 張)
- (2) **対象** 年齢は問いません
- (3) **期間** 5 月～9 月
- (4) **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）
- (5) **場所** キャンプ場テントサイト・曲り家テント



大型テント(4～5 人用)



ソロテント(1 人用)

★「みんなでソロテント泊」やってみませんか？
1 人 1 張、自分でテントをたて、難しい作業
については協力し合うことで、災害時にも役立
つ自助・共助の意識を育てます。

4 準備する物

区 分	内 容	備 考
団体	・懐中電灯 ・軍手 ・帽子 ・雨具 ・タオル ・虫よけ、虫さされの薬 ・シュラフ（貸出可）	・利用団体は、申込時にテントとシュラフ（寝袋）の必要数を連絡。 ・テント内での虫よけスプレー、蚊取り線香の利用不可
交流の家	・テント ・マット ・シュラフ（寝袋）・シュラフシート ・ランタン	・貸出シュラフ（寝袋）は、必ず専用シートを使用してください。 ・ランタンは、テント1 張につき 1 つ貸出可。

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）用シート、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、テント等が湿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。（退所までに乾かない場合は、職員が対応いたします）
- (4) 降雨が予想されるとき、雷活動度が 2 以上のとき、風速 10m/s 以上のときは、館内テントに切り替えていただきます。また、熱中症アラートが出ている場合は、身の回りの暑さ指数（WBGT）を確認して中止・休憩等の判断をお願いします。

野 外 炊 事

※野外炊事の準備物（洗剤・タワシ等の消耗品）を、団体で準備してください。



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事で、計画性や協調性を高め、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 4～240 名
 （1 班 4～8 名、班数は 30 班まで）
 曲り家野外炊事場 4～48 名
 （1 班 4～8 名、班数は 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** 9：00～19：00 の間での活動 ※9：00 前及び、19:00以降の活動は原則できません。
 2～4 時間程度
- (5) **場所** 野外炊事場または曲り家野外炊事場



(6) 料金	メニュー	時間	宿泊での利用料金（1 人）	日帰りでの利用料金（1 人）
	カレーライス	4時間	<u>750 円</u> 内訳：・食材費 550 円 ・活動料 200 円（薪含）	<u>850 円</u> 内訳：・食材費 550 円 ・活動料 200 円（薪含） ・野外炊事場使用料 100 円
	豚汁（米付き）	4時間		
	焼きそば	2時間		
	BBQセット （米付き）	3時間	<u>1,550 円</u> 内訳：・食材費 1,350 円 ・活動料 200 円（薪含）	<u>1,650 円</u> 内訳：・食材費 1,350 円 ・活動料 200 円（薪含） ・野外炊事場使用料 100 円

- ・活動の時間は、準備～後片付け（点検）までの目安時間です。団体の人数により変わります。
- ・米（ライス）を炊きあげたご飯に変更した場合の料金は 1 人 100 円増しです。30 分程度の活動時間が短縮できます。
- ・野外炊事場使用料は、日帰り利用の場合のみかかります。
- ・食材持ち込み（日帰り及び宿泊の初日のみ）の場合は食材費がかかりません。

4 準備する物

区 分	内 容	備 考				
団体	・食器用洗剤 ・クリームクレンザー（焦げ付き防止のため） ・スポンジ ・たわし（スチール・ポリエステル不織布等） ・たき付け用の新聞紙又は牛乳パック等・マッチ等 ・ふきん、ペーパータオル等 ・軍手（ゴムなし） ・野外活動にふさわしい服装・雨具	・雨具について、ポンチョタイプは安全管理上不可				
食堂	(1) 食材 <table><tr><td>カレーライス</td><td>豚汁（米付き）</td></tr><tr><td>焼きそば</td><td>バーベキューセット（米付き）</td></tr></table>	カレーライス	豚汁（米付き）	焼きそば	バーベキューセット（米付き）	・食数変更は、利用日の7日前17時まで ・各メニューの「米」は1食あたり約120g（0.8合）
カレーライス	豚汁（米付き）					
焼きそば	バーベキューセット（米付き）					

区 分	内 容		備 考																		
交流の家	(1) 基本セット		・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。																		
	<table><tr><td>炊事用具</td><td>数量</td></tr><tr><td>ボ ー ル</td><td>1</td></tr><tr><td>ざ る</td><td>1</td></tr><tr><td>食器（皿）</td><td>8</td></tr></table>	炊事用具		数量	ボ ー ル	1	ざ る	1	食器（皿）	8	(2) 調理器具セット										
	炊事用具	数量																			
	ボ ー ル	1																			
	ざ る	1																			
	食器（皿）	8																			
	<table><tr><td>炊事用具</td><td>数量</td></tr><tr><td>カレー用鍋</td><td>1</td></tr><tr><td>ご飯用鍋</td><td>1</td></tr><tr><td>包 丁</td><td>2</td></tr><tr><td>ま な 板</td><td>2</td></tr><tr><td>ピーラー</td><td>1</td></tr></table>	炊事用具		数量	カレー用鍋	1	ご飯用鍋	1	包 丁	2	ま な 板	2	ピーラー	1							
	炊事用具	数量																			
	カレー用鍋	1																			
	ご飯用鍋	1																			
包 丁	2																				
ま な 板	2																				
ピーラー	1																				
(3) 野外調理器具等																					
<table><tr><td>移動式かまど</td><td>2</td></tr><tr><td>十 能</td><td>1</td></tr><tr><td>ほ う き</td><td>1</td></tr><tr><td>火ばさみ</td><td>1</td></tr></table>	移動式かまど	2	十 能	1	ほ う き	1	火ばさみ	1	<table><tr><td colspan="2">カレーライス</td></tr><tr><td colspan="2">スプーン</td></tr><tr><td colspan="2">お た ま</td></tr><tr><td colspan="2">しゃもじ</td></tr></table>	カレーライス		スプーン		お た ま		しゃもじ					
移動式かまど	2																				
十 能	1																				
ほ う き	1																				
火ばさみ	1																				
カレーライス																					
スプーン																					
お た ま																					
しゃもじ																					
<table><tr><td colspan="2">豚 汁</td></tr><tr><td colspan="2">お わ ん</td></tr><tr><td colspan="2">は し</td></tr><tr><td colspan="2">お た ま</td></tr><tr><td colspan="2">しゃもじ</td></tr></table>	豚 汁		お わ ん		は し		お た ま		しゃもじ		<table><tr><td>焼きそば</td><td>バーベキュー</td></tr><tr><td>鉄 板</td><td>トング</td></tr><tr><td>コ テ</td><td>は し</td></tr><tr><td></td><td>お わ ん</td></tr><tr><td></td><td>しゃもじ</td></tr></table>	焼きそば	バーベキュー	鉄 板	トング	コ テ	は し		お わ ん		しゃもじ
豚 汁																					
お わ ん																					
は し																					
お た ま																					
しゃもじ																					
焼きそば	バーベキュー																				
鉄 板	トング																				
コ テ	は し																				
	お わ ん																				
	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」（食材の注文の場合）の提出	
炊事準備	① 食材の受け取り（注文の場合レストラン外受取口） ② 野外炊事場へ移動し、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：レストラン職員 - 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 ③ 火おこし ④ 調理 ⑤ 食事、検食パックの取り分け カレーの 作り方 	ご飯の 炊き方  火のつけ方 
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 かまど用具等の返却 ④ 食器セット等の点検・返却 ⑤ 炊事場、トイレその周辺の清掃 ⑥ ゴみの処理（食材等のゴミは野外炊事場ゴミ置き場、持参したもののゴミは持ち帰り） ⑦ 検食を食堂に提出・清算手続きの確認 準備・片付け 	- 炊事用具の点検（洗い方、数量等） - 消火の確認 （19：00以降に終了する場合は、翌日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

- 野外炊事場には、雨避けテントが常設されているため、雨天でも実施をします。
- 雷活動度が2以上のとき、風速 10m/s 以上のときや、台風接近・特別警報が出ている場合などに一時避難していただくことがあります。
- 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。

野 外 炊 事 （お手軽プラン）

※野外炊事の準備物を、全てこちらで準備（貸出）いたします。



☆料金が変わりますが、活動の内容等については通常の野外炊事と同じです。前頁をご参照ください。

メニュー	時間	宿泊での利用料金（1 人）	日帰りでの利用料金（1 人）
カレーライス	4時間	<u>900 円</u> 内訳：・食材費 550 円 ・活動料 350 円（準備物・薪含）	<u>1,000 円</u> 内訳：・食材費 550 円 ・活動料 350 円（準備物・薪含） ・野外炊事場使用料 100 円
豚汁（米付き）	4時間		
焼きそば	2時間		
BBQセット（米付き）	3時間	<u>1,700 円</u> 内訳：・食材費 1,350 円 ・活動料 350 円（準備物・薪含）	<u>1,800 円</u> 内訳：・食材費 1,350 円 ・活動料 350 円（準備物・薪含） ・野外炊事場使用料 100 円

- ・米（ライス）を炊きあげたご飯に変更した場合の料金は1人100円増しです。30分程度の活動時間が短縮できます。
- ・野外炊事場使用料は、日帰り利用の場合のみかかります。
- ・食材持ち込み（日帰り及び宿泊の初日のみ）の場合は食材費がかかりません。

※「お手軽プラン」は調理に関わる準備物を持参する必要はありませんが、野外活動にふさわしい服装と雨具（セパレートタイプ）の準備をお願いします。



防 災 炊 飯



1 活動のねらい

災害にあったとき、雨つゆをしのぐ場づくりと、防災食を協力して準備することで、自助・共助の意識を高め、よりよい人間関係をつくる機会とします。

2 活動の概要

- ・カセットコンロを用いてお湯を沸かし、耐熱ポリ袋を用いてご飯を炊き、レトルトカレーを温めて食事をします。屋外で実施の場合は、薪を使って火を起こして炊飯することもできます。
- ・屋内で実施の場合は、机やイスを協力して並べ、食事会場を作ります。屋外で実施の場合は、タープを設置して食事の場所をつくります。

3 人数・場所・時間

- (1) **人数** 4～60名（1班2～4名、班数は15班まで）
- (2) **対象** 小学生以上
- (3) **期間** 通年（野外炊事場で実施の場合は5月～9月）
- (4) **時間** 2時間30分
 ※屋内で実施の場合：長机・イス準備のため +30分
 ※屋外で実施の場合：タープ設営・撤去のため +1時間
※活動時間 9：00～19：00まで。昼食または夕食での実施（朝食対応はなし）
- (5) **場所** ホールまたは野外炊事場
 ※野外炊事場での活動は、5月から9月となります。
 ※野外炊事場には、雨避け用のテントが常設されていますので、雨天でも実施となります。
- (6) **料金** 1人700円（内訳：食材費500円、活動料200円）
 ※日帰り利用の場合は、別途、ホールや野外炊事場の施設使用料がかかります。



4 準備する物

区 分	内 容	備 考
団 体	・事前に作り方動画を見る、活動のねらいの共有	・可能な限り、会場の下見と事前相談を行う。
個 人	・動きやすく活動にふさわしい服装 ・野外で行う場合は雨具等	・雨具はポンチョ不可
食 堂	防災炊飯メニュー レトルトカレー、無洗米120g（0.8合） ※無洗米は1人分120g（0.8合）ずつ耐熱ポリ袋に入っています。 ※レトルトカレーではなく、耐熱ポリ袋でツナ缶カレーを調理することもできます。料金等については野外炊事のカレーの料金(750円)となります。	・食事数の変更は、 <u>利用日の7日前17時</u> まで。 ・キャンセルできなかったレトルトカレーと無洗米は、各自の責任においてお持ち帰りいただいても結構です。 （衛生管理には十分注意してください）
交流の家	・カセットコンロ、ガス ・ポリタンク（水） ・鍋（4人用）または飯ごう（1人用） ・ tong ・計量カップ ・クリップ ・スプーン ・新聞紙（新聞紙皿作成用） ・アイラップ ・ふきん、ペーパータオル等 ・長机、イス（ホール） ・タープ設営セット（野外炊事場）	・水はポリタンクに入っているものを使います。できるだけ少ない水の量で炊飯に挑戦します。 ・長机、イスの設置は利用者が行います。

5 引率者の役割

項 目	内 容
全体指導	時間管理や全体の状況把握を行い、必要な指示をする。
炊事指導	食材や食器の準備や後片付け、火の安全管理やごみ処理等を行う。

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」（食材の注文）	・利用申込書と同時に提出
準 備	① 食材の受け取り（リスト） ② 会場（ホールまたは野外炊事場）へ移動し、 <u>職員からの会場設営の説明を受ける</u> （希望による）	・食材：レストラン職員 ・炊事用具の貸出 ・炊事の進め方、安全管理についての説明 ・会場作り、タープ設営の説明
会場設営	ホールの場合（長机・イス） 長机とイスを運び、調理・食事場所を作る。 野外炊事場の場合（タープ） ポール、樹木などを活用し、工夫して設営する。	★事前の動画をご視聴ください 防災炊飯 タープ設営
準 備	① <u>職員からの防災炊飯の説明を受ける</u> ② 炊事用具、水、食材の準備	  新聞紙皿
炊 事	① 米の吸水 ※ツナ缶カレーを作る場合は野菜を切る ② 湯沸かし ※薪を使う場合は火おこし ③ 調理・紙皿づくり ④ 班ごとのテーブルまたはタープで食事をする	
後片付け	① ごみを捨てる（ごみ置き場へ） ※持参したもののごみは持ち帰り ※かまどを使った場合は灰の処理も ② 会場の清掃、机をふく（限られた水を使って） ③ 炊事用具等の点検・返却 ※タープ設置の場合は撤収・返却 ④ 検食を食堂に提出	・片付け、清掃のチェック ・炊事器具等返却時の点検 ・消火の確認 （注）19：00以降に終了する場合は、明朝の点検をお願いする場合があります。

7 実施及び安全上の留意点

- (1) 野外炊事場には、雨避けテントが常設されているため、雨天でも実施が可能です。
- (2) 雷活動度が2以上のとき、風速 10m/s 以上のときは、一時避難していただくことがあります。
- (3) 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。
- (4) カセットガスのセッティング、火や熱湯の取り扱いなど、安全と事故防止に十分注意してください。

★★★活動のポイント★★★ 災害時にも役立つ「自助」「共助」の意識の育成について

この「防災炊飯」のプログラムでは、災害に対する基本的な態度となる「自助」「共助」の意識を育むことができます。「自助」とは、自分でできることは自分で行うこと。「共助」とは、できないことは助けを求める、協力し合うことです。活動のねらいに応じて、2通りのやり方があります。

A：飯ごうで1人ずつ作る（20名まで）

→自分自身の作業に責任が出る（自助に重点）

B：鍋で何人かまとめて作る（60名まで。1班4人）

→協力とコミュニケーションが必要になる（共助に重点）

活動の選択で迷う場合は、「何をねらいにするか」によってA・Bどちらかを選択すると良いと思います。その他、カセットコンロでなく薪を使いたい！レトルトではなく野菜を切ってカレー作りもさせたい！タープ設営なしで行いたい！など、ご希望がありましたら、お気軽にご相談ください。

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。

交流の家の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「活動計画案」の提出が必要です。**

3 人数・時間・場所・料金

- (1) **人数** 45名以内（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** 2時間程度
- (5) **場所** 冒険の森（雨天時は体育館、ホールなど）
- (6) **料金** 一人500円



4 準備する物

区 分	内 容
団体	・活動計画案 ・活動しやすい服装 ・水分 ・タオル
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

- ・事前に「活動計画案」（様式はホームページ上に掲載）を提出してください。
- ・配慮の必要な子どもやグループ分けについての事前連絡、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 料金の支払いについて

活動終了後に請求書を発行します。支払いについては、利用の手引き7ページを参照してください。

8 活動の流れ

活動の流れ	内 容
事前打合せ (活動計画案提出)	・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、終了報告

9 実施及び安全管理上の留意点

- (1) 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。
- (2) 雷活動度が2以上のとき、風速 10m/s 以上のときは屋内の活動に切り替えます。
また、熱中症アラートが出ている場合は、身の回りの暑さ指数（WBGT）を確認して、中止・休憩等の判断をします。

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樹木の特性や活用方法を学びます。また、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、答え合わせをして振り返りを行います。

3 人数・時間・場所

- (1) 人数 120名程度まで（1グループ5名程度）
- (2) 対象 小学4年生以上
- (3) 期間 5月～9月末（落葉前）
- (4) 時間 2時間程度（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 ・タオル
交流の家	・植物図鑑 ・コース図、解答用紙 ・筆記用具 ・ビニール袋（雨天時） ・バインダー ・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

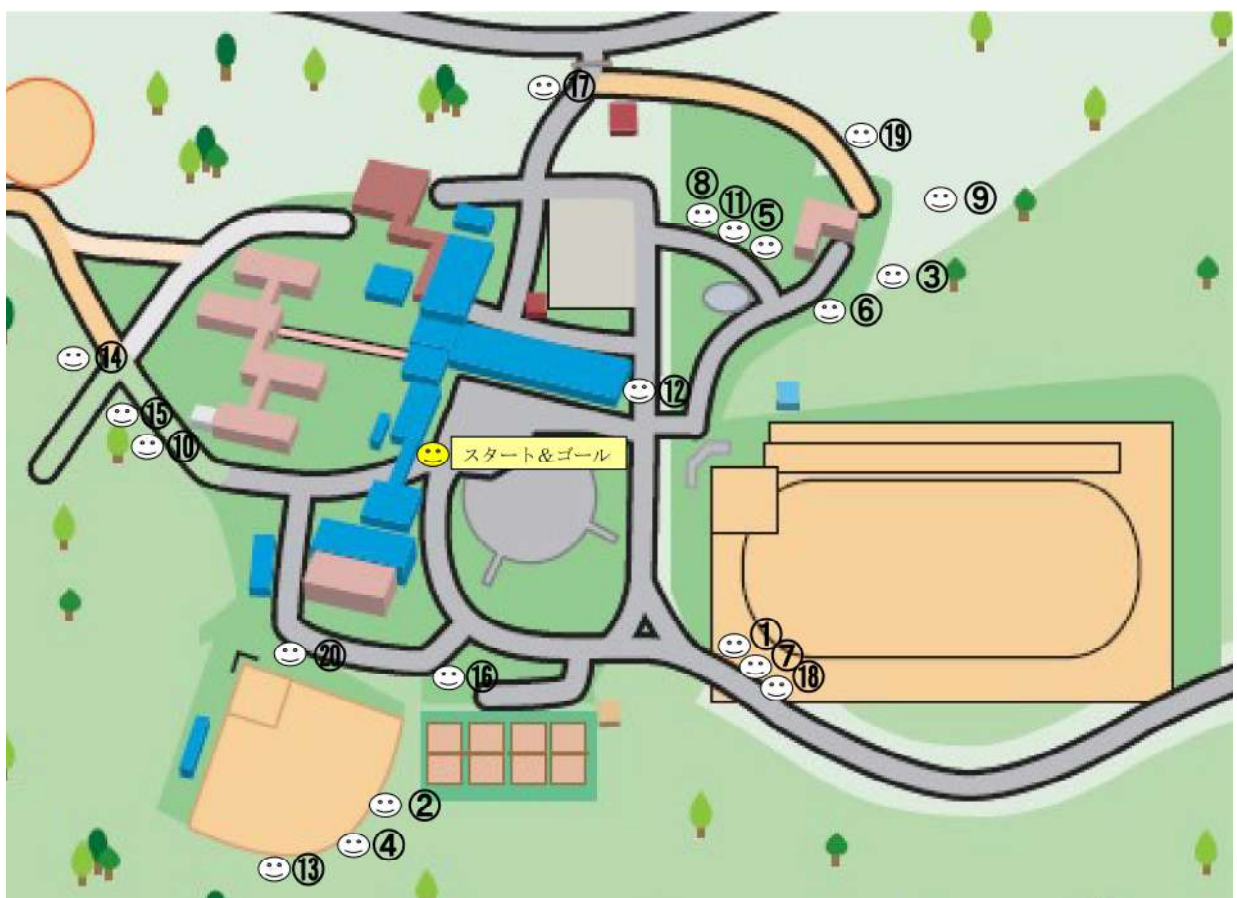
活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・ 図鑑等の借用（雨天時はビニール袋に入れる） ・ ルール、図鑑の使い方、安全管理等について全体説明（交流の家）
活動	・ 一斉スタート（パトロール係は巡回し安全指導）
活動終了	・ 全員のゴールを確認し、採点 ・ 借用物品の返却、終了報告

8 実施及び安全管理上の留意点

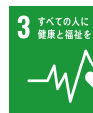
- (1) 草むらや林の中では、危険な動植物に十分注意して活動してください。
- (2) グループでまとまって行動し、バラバラにならないように事前指導をしてください。
- (3) 到着予定時刻を30分経過しても戻らない場合は、事務室へ連絡してください。
- (4) 野外にふさわしい格好で活動してください。
- (5) パトロールでマウンテンバイクを使用する場合は、ヘルメットを着用してください。また、借用中に起きた事故やけが、その他のトラブルに関して当施設では一切の責任を負いかねます。
- (6) 雷活動度が2以上のとき、風速 10m/s 以上のときは屋内の活動に切り替えていただきます。また、熱中症アラートが出ている場合は、身の回りの暑さ指数(WBGT)を確認して中止・休憩等の判断をお願いします。

9 エリアマップ

番号札①～⑳のおおよその場所を示しています。



せきぞうウォークラリー



1 活動のねらい

テンパーク内の石像を探しながら、芸術にふれるとともに健康づくりやグループのコミュニケーションを図ります。

2 活動の概要

エリアマップ（解答用紙）とヒントカード（ズームアップ写真）をもとに、テンパーク敷地内に設置してある石像（13作品）を見つけ出していきます。エリアマップ（解答用紙）には、石像とそのタイトルを結びつける問題も含まれており、ゴール後に、「石像と写真」、「石像とタイトル」のそれぞれが合っているかどうかの合計得点で順位を競います。（制限時間を設けての実施也可）

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 1～1.5時間（説明10分＋活動50～80分）
- (5) 場所 交流の家敷地内（屋内含む）



4 準備する物

区 分	内 容
団体	・腕時計 ・雨具 ・帽子 ・水分 ・タオル
交流の家	・エリアマップ（解答用紙：各グループ1枚） ・ヒントカード（ズームアップ写真：各グループ1枚） ・筆記用具 ・バインダー ・解答 ・集計表 ・石像写真&作品名一覧（実施後に配付：人数分） ・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) 雷活動度が2以上のとき、風速10m/s以上のときは屋内の活動に切り替えていただきます。また、熱中症アラートが出ている場合は、身の回りの暑さ指数（WBGT）を確認して中止・休憩等の判断をお願いします。

9 エリアマップ

- ・ヒントカード（ズームアップ写真）を見ながらその石像を探していきます。（13 作品）
- ・石像のうち2作品はテニスコートの屋内に設置されています。



ヒントカードのズームアップ写真の例



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

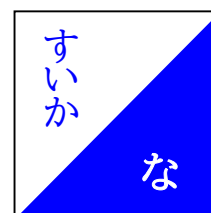
地図を使い施設敷地内の山野に設置してあるポストを発見し、設定時間内にゴールする活動です。

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か所）とショートコース（ポスト12か所）の2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時間程度（説明10分＋活動90分＋採点10分）
ロングコース 3時間程度（説明10分＋活動150分＋採点10分）
- (5) 場所 交流の家敷地内



ポストの例

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 ・解答用紙 ・筆記用具 ・熊鈴 ・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、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。
- (6) 雷活動度が2以上のとき、風速 10m/s 以上のときは屋内の活動に切り替えていただきます。また、熱中症アラートが出ている場合は、身の回りの暑さ指数（WBGT）を確認して中止・休憩等の判断をお願いします。

9 エリアマップ

- ・ ロングコース（ポスト 20 か所、①～②①）
- ・ ショートコース（ポスト 12 か所、①⑤⑥⑩⑪⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑲）



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)に押印しながらポイントを集め、レベルアップを目指します。



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** 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（説明20分＋活動時間＋採点・レベル判定10分）
- (5) **場所** 交流の家敷地内
- (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（有料） ・熊鈴 ・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（積雪時・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	・T S A地図(ヒント地図)の配付 ※T（特別な）S（スタンプの）A（ある所） ・計時、記録、採点・レベル判定 ⇒TSA地図
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 1089 冒険記購入について

提出する「活動日程表」に必要冊数を記入してください。活動終了後に請求書を発行します。支払いについては、利用の手引き7ページを参照してください。

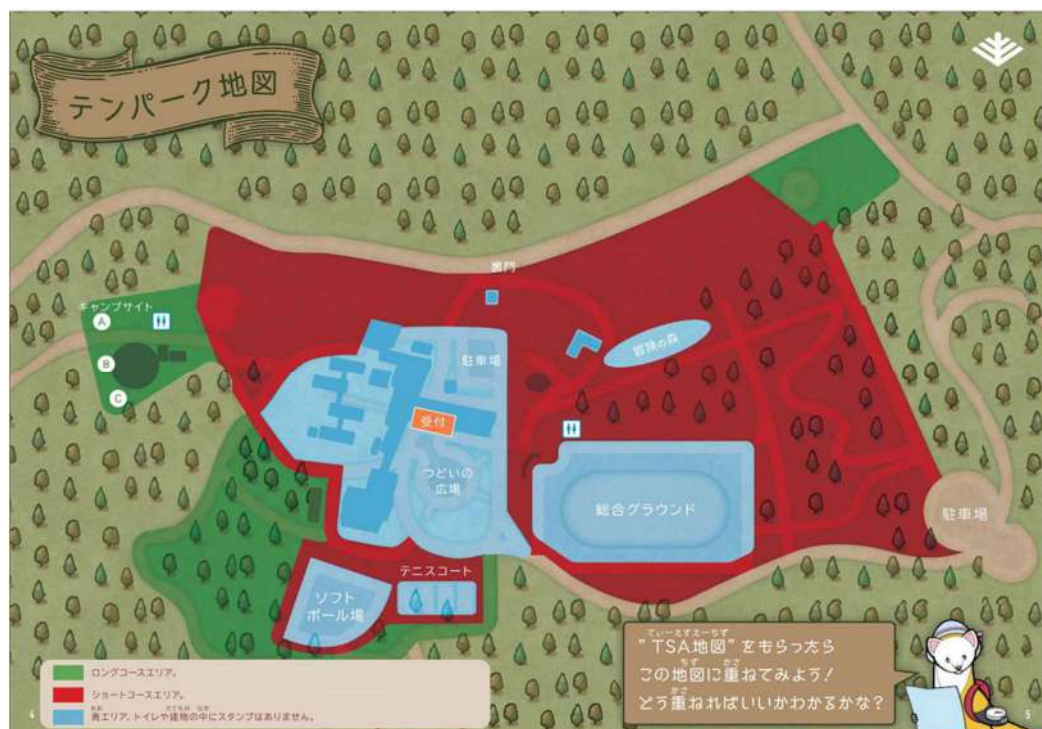
8 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品購入・借用 説明	・1089冒険記の購入 ・スタンプ台、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

9 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。なお、荒天時は屋内プログラムに変更していただくことがあります。この場合の判断基準は活動プログラム「登山」に準じることとします。（例）風雪「注意報」、大雪「警報」
- (7) 雷活動度が2以上のときは、中止といたします。また、熱中症アラートが出ている場合は、身の周りの暑さ指数（WBGT）を確認して中止・休憩等の判断をお願いします。

10 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（レストラン前～冒険の森）



4 準備する物

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

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	・ コース図・スコア表、ディスク等の借用
説明	・ 団体代表者は、ルール、安全管理について説明を受ける
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) 雷活動度が2以上のとき、風速 10m/s 以上のときは屋内の活動に切り替えていただきます。また、熱中症アラートが出ている場合は、暑さ指数（WBGT）を確認して中止・休憩等の判断をお願いします。
- (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、活動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	目 安	金 額
キャンプファイヤー 大セット	・丸太20本（長さ90cm程度） ・たき付け薪30本 ・灯油1L	2時間程度 100名以上	6,000円
キャンプファイヤー 中セット	・丸太16本（長さ90cm程度） ・たき付け薪20本 ・灯油1L	1～1.5時間程度 100名以下	5,000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 ・音響設備 ・火の神衣装 ・薪(持参の場合) ・音楽CD等	
交流の家	・土のう袋 ・音響設備（貸出可） ・火の神衣装（貸出可）	・薪セットは食数票で注文してください。

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・消火確認・終了報告

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）に必要事項を記入して提出してください。雨天の場合の代替プログラムは、キャンドルの集いまたはレクレーションになります。

指導料は、講師1名につき7,700円（1時間30分）です。活動終了後に請求書を発行します。支払

いについては、利用の手引き7ページを参照してください。

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 ・ <u>灯油容器と借用物品の返却</u>	
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〕	・受付時に配付された土のう袋を使用すること。ビニール不可。

9 実施及び安全管理上の留意点

- (1) 周辺には屋外灯が少ないため暗間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。
- (2) 薪を注文した場合は、各営火場の薪置き場に用意しますので、団体で薪を組み、準備してください。
- (3) 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。
(荒天中止の場合、薪は濡れていない・束をほどいていない・灯油をかけていない場合は返品可能です。)
- (4) 風速5m/s以上または雷活動動2以上は中止とし、荒天時プログラムへの変更をお願いします。
風向きを考え、火災ややけど等に注意してください。実施判断は代表者打ち合わせで報告してください。
- (5) 灰になるまで燃やし切り、水をかけて完全に消火したことを確認し、事務室に終了報告をしてください。



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1～5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営火場コース
 - ・曲り家～B営火場コース



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 ・野外活動にふさわしい服装 ・雨具等
交流の家	・ランタン（班数） ・熊鈴（班数） ・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。

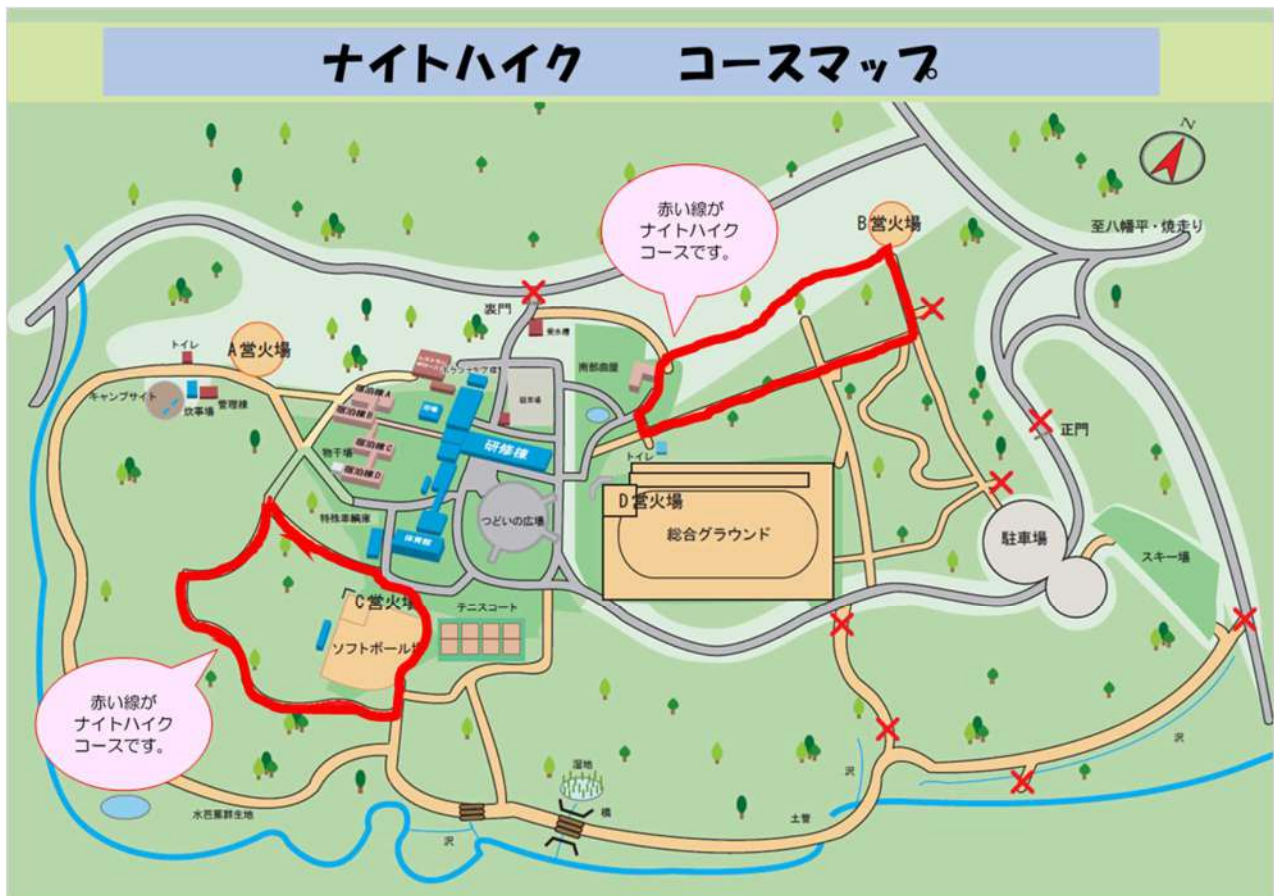
7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・ランタン等の借用（代表者打ち合わせまでに実施判断・物品借用をしてください） ・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、スタート前に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（長袖・長ズボン・帽子）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。
- (6) 雷活動度が 2 以上のとき、風速 10m/s 以上のときは屋内の活動に切り替えていただきます。また、熱中症アラートが出ている場合は、身の回りの暑さ指数（WBGT）を確認して中止・休憩等の判断をお願いします。

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、雪面をすべるスピードやスリル感を味わい、寒さに負けず楽しく遊びます。

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** 年齢は問いません。
- (3) **期間** 1月～2月
- (4) **時間** 1～2時間
- (5) **場所** そりすべり場（Aコース奥・Bコース曲り家側手前）
- (6) **料金** 1人 300円



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 ・そりすべり場までの誘導
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。
- ・ そりすべり場まで引率、安全なすべり方について、全体説明を行います。

7 料金の支払いについて

活動終了後に請求書を発行します。支払いについては、利用の手引き7ページを参照してください。

8 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・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	・借用物品の収納、曲り家内雪払い、終了報告

9 実施及び安全管理上の留意点

- (1) 引率者が活動前に必ず試走を行い、けが防止のため、活動中は帽子・手袋を着用させてください。
- (2) コース内・そりすべり場周辺には、雪だるまやジャンプ台などを作らないでください。
- (3) 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。
- (4) 大雨（5mm/h）、大雪（20cm/12h）、風雪（11m/s 以上）のいずれかに該当する場合は、荒天時プログラムへ変更をお願いします。

スノーカート



1 活動のねらい

冬の自然と直接触れ合いながら、雪面をすべるスピードやスリル感を味わい、寒さに負けず楽しく遊びます。

2 活動の概要

グラウンドの特設コースで、スノーモービルに取り付けられたスノーチューブに乗り、雪原を疾走するスピード感を体験できます。

3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 8人以上 60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** グラウンド特設コース
- (6) **料金** 1人500円 2周×3回



4 準備する物

区 分	内 容
団体	・防寒着 ・帽子（乗るときはヘルメット着用） ・手袋 ・タオル ・水分
交流の家	・スノーモービル ・スノーチューブ（4個） ・カラーコーン（目印用） ・貸出用ヘルメット

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 ・グラウンド特設コースまでの誘導
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。
- ・ グラウンドまでの引率、安全な乗り方について、全体説明を行います。
- ・ スノーモービルの運行を行います。

7 料金の支払いについて

活動終了後に請求書を発行します。支払いについては、利用の手引き7ページを参照してください。

8 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・ヘルメットの借用 ・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	・借用物品の収納、終了報告

9 実施及び安全管理上の留意点

- (1) 引率者が活動前に必ず試走を行い、けが防止のため、活動中は帽子・手袋を着用させてください。
- (2) 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。
- (3) グラウンドトイレは凍結防止のため冬季使用できません。研修棟で用便を済ませて移動してください。
- (4) 大雨（5mm/h）、大雪（20cm/12h）、風雪（11m/s 以上）のいずれかに該当する場合は、荒天時プログラムへ変更をお願いします。



薪割・焚き火(薪ストーブ)体験



1 活動のねらい

曲り家周辺で薪を割り、焚き火(薪ストーブ)を行うことで、昔の生活様式や火の魅力を味わいます。また、火を囲んで簡単な調理をしたり、静かに語り合ったりしてコミュニケーションを深めます。

2 活動の概要

薪割・焚き火(薪ストーブ)を通し火を使うことを体験します。
焚き火を使った焼き芋、焼きマシュマロ等の調理体験をすることも可能です。



3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 48名以内(1班4人程度)※薪ストーブ(1台)は少人数での活動となります
- (2) **対象** 年齢は問いません。
- (3) **期間** 通年(薪ストーブは冬季10月～3月)
- (4) **時間** 1時間～2時間
※調理体験を追加する場合は、調理の時間がかかります。
- (5) **場所** 曲り家及び曲り家野外炊事場
- (6) **料金** 宿泊での利用料金(1人) 200円(薪含)



※施設使用料に野外炊事場使用料も含まれています

日帰りでの利用料金(1人) 300円(活動料200円薪含・野外炊事場使用料100円)

4 準備する物

区 分	内 容	備 考
団体	・野外にふさわしい服装 ・軍手	※焼き芋、焼きマシュマロ等の調理体験をする場合は、食材やアルミホイル・串・食器等の調理用具等を団体で持参してください。
交流の家	・焚き火台、もしくは丸かまど ・薪・薪割り台・火ばさみ・ほうき・十能 ・薪ストーブ(曲り家備え付け1台)	

5 引率者の役割

係 名	人 数	役 割
代表責任者	1～2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

- ・ 物品等の貸し出しを行います。
- ・ 活動前に用具の取り扱いについて安全指導・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	・ 焚き火台・火ばさみ・ほうき・十能・薪ストーブなどの貸出 ・ 道具・設備の使用、安全管理等について全体説明(交流の家)
活動	・ 焚き火台の組み立て・薪割・薪組み・着火・焚き火・消火 ※調理体験は団体自主活動で実施
活動終了	・ 灰の始末・焚き火台は水拭きして、ケースに入れて返却 ・ 活動場所の清掃・ゴミの始末 ・ 物品の返却、終了報告

薪割・焚き火



8 実施及び安全管理上の留意点

- (1) 焚き火後は灰になるまで燃やし、完全に消火したことを確認して灰入れドラム缶に入れてください。
- (2) 調理体験を追加する場合は時間にゆとりをもって計画してください。
- (3) 強風(風速3m/s以上)または雨天の場合、野外炊事場のかまどに変更をお願いします。
- (4) 雷活動度が2以上のとき、風速5m/s以上のときは中断・中止とします。また、熱中症アラートが出ている場合は、身の回りの暑さ指数(WBGT)を確認して中止・休憩等の判断をお願いします。



南部せんべい



1 活動のねらい

曲り家周辺で南部せんべいをつくる体験を通して、伝統・文化について理解を深め、郷土への愛着をもつ機会とします。

2 活動の概要

薪・かまどを用いて火をおこし、野外で南部せんべいを焼いて食べます。

3 人数・場所・時間

- (1) **人数** 野外炊事場 4～24 名
(1 班 4 名程度、班数は 6 班まで)
- (2) **対象** 年齢は問いません。
- (3) **期間** 通年 (冬季は少人数)
- (4) **時間** 2～3 時間 (準備～後片付けまでを含む)
- (5) **場所** 曲り家野外炊事場
- (6) **料金**



	宿泊での利用料金 (1 人)	日帰りでの利用料金 (1 人)
南部せんべい	<u>300 円</u> 内訳：食材費 100 円 (3 枚分) 活動料 200 円 (薪含) ※施設使用料に野外炊事場使用料も含まれます。	<u>400 円</u> 内訳：食材費 100 円 (3 枚分) 活動料 200 円 (薪含) 野外炊事場使用料 100 円

4 準備する物

区 分	内 容	備 考
団体	・野外活動にふさわしい服装 ・軍手 (ゴムなし) ・雨具	・雨具について、ポンチョタイプは安全管理上不可。
食堂	(1) 食材 南部せんべいセット (中力粉、塩、サラダ油、重曹、ごま)	・食数変更は、利用日の 7 日前の 17 時まで。 ・1 人分で約 3 枚の南部せんべいを焼くことができます。



区 分	内 容		備 考												
交流の家	(1) 基本セット		・基本セット、調理器具セット、せんべい焼き器は、セットしてある物を曲り家食器庫よりお持ちください。 ・野外調理器具等は、曲り家食器庫よりお持ちください。人数等に応じ移動式かまどか焚き火台どちらかを使用します。												
	<table><tr><td>炊事用具</td><td>数量</td></tr><tr><td>ボ ー ル</td><td>1</td></tr><tr><td>ざ る</td><td>1</td></tr><tr><td>食器（皿）</td><td>8</td></tr></table>	炊事用具		数量	ボ ー ル	1	ざ る	1	食器（皿）	8					
	炊事用具	数量													
	ボ ー ル	1													
	ざ る	1													
食器（皿）	8														
(2) 野外調理器具等															
<table><tr><td>移動式かまど</td><td>1</td></tr><tr><td>十 能</td><td>1</td></tr><tr><td>ほ う き</td><td>1</td></tr><tr><td>火ばさみ</td><td>1</td></tr></table>	移動式かまど	1	十 能	1	ほ う き	1	火ばさみ	1	<table><tr><td>焚火台</td><td>1</td></tr><tr><td>南部せんべい焼き器</td><td>1</td></tr><tr><td>メンテナンス用オイル</td><td>1</td></tr></table>	焚火台	1	南部せんべい焼き器	1	メンテナンス用オイル	1
移動式かまど	1														
十 能	1														
ほ う き	1														
火ばさみ	1														
焚火台	1														
南部せんべい焼き器	1														
メンテナンス用オイル	1														
※洗剤・クレンザー・スポンジ・たわし・焚き付け用の紙類・ふきん、ペーパータオル等・マッチ等（軍手は、貸出あり）															
※グループ毎に必要な調理器具をお持ちください。															

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」の提出	
準 備	① 食材の受け取り（レストラン外受取口） ② 曲り家野外炊事場へ移動し、 <u>職員から説明を受ける</u> ③ 食器セット、炊事用具の準備	- 食材：レストラン職員 - 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 ③ 火おこし ④ 調理 ⑤ 食事、検食パックの取り分け	南部せんべい 
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 かまど用具等の返却 ④ <u>食器セット等の点検・返却</u> ⑤ 炊事場、トイレその周辺の清掃 ⑥ ゴみの処理（食材等のゴミは野外炊事場ゴミ置き場、持参したもののゴミは持ち帰り） ⑦ 検食を食堂に提出・清算手続きの確認	- 炊事用具の点検（洗い方、数量等） - 消火の確認 （19：00以降に終了する場合は、翌日の点検をお願いする場合があります）

7 実施上及び安全管理上の留意点

- 野外炊事場には、雨避けテントが常設されているため、雨天でも実施が可能です。
- 雷活動度が2以上のとき、風速 10m/s 以上のときや、台風接近・特別警報が出ている場合などに一時避難していただくことがあります。
- 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。
- 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。

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 10 種目程度を選択します。

《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) 対象 年齢は問いません。
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1～2時間
- (5) 場所 体育館、ホール等
- (6) 料金 日帰り利用の場合には、活動場所の施設使用料がかかります。



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

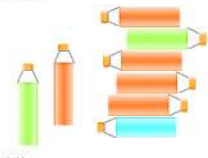
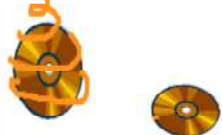
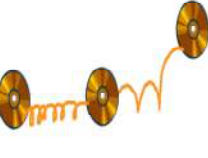
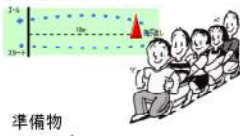
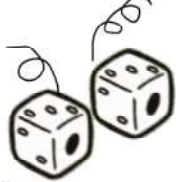
活動の流れ	内 容
物品借用 説明	・ 各種目の用具セットの借用 ・ 会場での用具設置 ・ ルール、安全管理等について全体説明（団体）
活動	・ 各種目
活動終了	・ 成績発表 ・ 会場の復元と清掃 ・ 借用物品の返却、終了報告

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、各種目の実施場所が重なり合わないようにより用具を設置してください。

1 デンちゃんじピック 選択プログラム

以下の20プログラムから、種目を10を選びましょう。

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:スリッパとばし
基準線から1～9のパネルをねらい、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枚抜きをすることで使え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 	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を記録する。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 	スタートの合図で積みはじめ、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を記録する。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空きカン大量・ストップウォッチ 	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を記録する。 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 	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を記録する。 準備物 スリッパ1足(練習&本番) 巻尺 
⑥ 投力:洗面器松ぼっくり投げ	⑦ 掴力:ビーズ血うつし	⑧ 跳力:長縄跳び	⑨ 調整力:ペットボトルつみ	⑩ 転力:CDこま回し
松ぼっくりを洗面器に向かって投げ、合計で何点になるかに挑戦。洗面器から3m離れた基準線から松ぼっくりを1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を記録する。 準備物 洗面器5個・まつぼっくり5個 	片方の皿に、ビーズ30粒を入れておく。スタートの合図で、割りばしでビーズをつまみ、となりの皿に移す。30粒全部移し終えるまでの時間を記録する。皿から落ちてしまったビーズがある場合は、1粒につき1秒加算。 準備物 ビーズ30粒・割箸一膳 紙皿2枚・ストップウォッチ 	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分間に跳んだ回数を記録する。途中で引っ掛かり止まっても、やり続ける。 準備物 長縄(5m)・ストップウォッチ 	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を記録する。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 	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を記録する。 準備物 12cmCDなど ストップウォッチ 
⑪ 投力:コロコロCD	⑫ 脚力:いも虫20m走	⑬ 調整力:かさバンス	⑭ 調整力:紙ちぎりのばし	⑮ 転力:ぞろ目出し
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、回転が止まったところまでの距離を記録する。 準備物 12cmCD・巻尺 	5人でも虫を作り、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を記録する。手が離れてしまったカラーコーンを倒してしまったりした場合は、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 	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 	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ダメ。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を記録する。 準備物 A5サイズの紙大量・巻尺 ストップウォッチ 	1人1つサイコロを持ち、2人で同時にサイコロを振って、2つのサイコロで同じ目(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、ぞろ目が出た回数を記録する。 準備物 サイコロ2個 ストップウォッチ 
⑯ 超能力:エスパーさいころ	⑰ 調整力:キャップ積みバランス	⑱ 投力:バウンドバスケット	⑲ 調整力:鉛筆たて	⑳ 蹴力:ボールリフティング
サイコロの目で、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いい。1分間に、言った目が出た回数を記録する。 準備物 さいころ1個・ストップウォッチ 	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を記録する。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、残っている個数を記録する。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 	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を記録する。入らなかったボールは、0点。 準備物 バスケットボール 5個 バケツ5個 	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しよう! 鉛筆を机の上に用意し、スタートの合図で片手を使って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を記録する。 準備物 鉛筆大量 ストップウォッチ 	足と膝、頭やおてこを使って、1分間に何回リフティングができるかに挑戦しよう! 途中で落としても、続けてできる。1分間にリフティングできた回数を記録する。 準備物 サッカーボール ストップウォッチ 

参考・引用: 日本チャレンジランキング連盟等資料

謎解き1089（テンパーク）探偵団



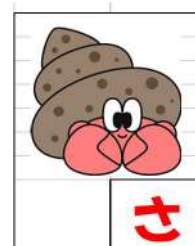
1 活動のねらい

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分程度
- (5) **場所** 体育館、ホール等
- (6) **料金** 講師 1 名 7,700 円

※日帰り利用の場合には、別途、活動場所の施設使用料がかかります。



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

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、クイズなどです。指導料は、講師 1 名につき 7,700 円（1 時間 30 分程度）です。活動終了後に請求書を発行します。支払いについては、利用の手引き 7 ページを参照してください。

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) **対象** 年齢は問いません。
- (3) **期間** 通年
- (4) **時間** 1 時間 30 分程度
- (5) **場所** 体育館・ホール・研修室（※研修室では LED キャンドルのみ使用可能）
- (6) **料金** 指導依頼なし・・・無料
指導依頼あり・・・講師 1 名 7,700 円



4 準備する物

区 分	内 容
団体	- ろうそく - マッチ等 - アルミホイル（ろうそく使用時） - 音響設備 - 火の神衣装 - 音楽CD等 - 懐中電灯
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
※ろうそくは団体で持参してください



ろうそく用燭台

※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



LED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（希望団体のみ）

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。活動終了後に請求書を発行します。支払いについては、利用の手引き 7 ページを参照してください。

8 活動の流れ

活動の流れ	内 容
会場準備	- 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。

出前講座



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。
当施設職員が出張することで、当施設以外でも体験の場を提供します。

2 活動の概要

子ども会、PTAなどの行事に、職員が指導するため出向きます。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、創作活動などを行います。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** 20名以上（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** 11月～3月
- (4) **時間** 1時間30分程度（10:00～15:00の時間内）
- (5) **場所** 体育館、ホール、研修室等
- (6) **範囲** 盛岡市近隣の市町
- (7) **料金** 参加者1人100円（交通費込み）
※創作希望の場合は、別途材料費がかかります。



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）等

5 引率者の役割

- ・事前に「出前講座依頼書」（様式はホームページ上に掲載）を提出してください。
- ・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

交流の家職員が直接指導を行います。

7 料金の支払いについて

コンビニ払い、または銀行振込のみとなります。 ※振込手数料はご負担ください。

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) 事前に提出していただいた「出前講座依頼書」をもとに、指導員と打合せを行ったうえで実施します。
- (2) 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（有料）	50 人以内	中学生以上	1.5 時間		交流の家研修室
手話（有料）	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。活動終了後に請求書を発行します。支払いについては、利用の手引き 7 ページを参照してください。

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 ※行きと帰りで誘導対象を変えたり、間にふりかえりをはさんだりすると良い。
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 ※行きと帰りで誘導対象を変えたり、間にふりかえりをはさんだりすると良い。
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。
- (4) 高齢者体験グッズ（子供用：2セット）、妊婦体験グッズ（2セット）も必要に応じて貸し出すことができます。使用する場合は事前にご連絡ください。

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。自ら板を焼き、作り上げる喜びを体験することができます。

2 活動の概要

杉の板を高温のガスバーナーで焼き、磨いた後にねじや目を付けてキーラック（カギ掛け板）を作ります。研修の思い出の作品となります。



3 人数・時間・場所・料金

※「雨天プログラム」としての実施はできません

- (1) 人数 10名～35名
- (2) 対象 小学校3年生以上
- (3) 期間 通年（午前9時～午後5時まで）
- (4) 時間 1～1.5時間（人数による）
- (5) 場所 ピロティー（10名を超える場合は「車庫」）
- (6) 料金 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

- ・整列、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。支払いについては、利用の手引き7ページを参照してください。

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

雨天時は活動ができないので、代替りのプログラムを設定してください。実施の有無については、午前・午後とも当日の午前6時半までに交流の家（019-688-4224）へ連絡願います。

★ガスバーナーを使用します。引率者は安全管理に努めてください。

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、美しさ、すばらしさを感じることができます。想像力・集中力・創造力が高まり、自らの手で作り上げる喜びを体験することができます。

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や表示板・小物入れ等を作ります。研修の思い出の作品となります。



3 人数・時間・場所・料金

- (1) 人数 10名～240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 990円

※日帰り利用の場合は、別途、活動場所の施設使用料がかかります。

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。支払いについては、利用の手引き7ページを参照してください。

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は、午前・午後とも当日の午前6時半までに交流の家（019-688-4224）へ連絡願います。

木の実のやじろべえ



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。また、木の実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

自分の好きな真ん中になる木の实を選択し、キリで穴を調節し木の実にあけびのつるを通し、左右に木の実を接着し、バランスをとります。



3 人数・時間・場所・料金

- (1) 人数 10名～30名
- (2) 対象 小学生以上（幼児の場合は保護者と一緒に）
- (3) 期間 通年（午前9時～午後5時まで）
- (4) 時間 約1時間（準備、片づけを含む）
- (5) 場所 研修室
- (6) 料金 1個 550円

※日帰り利用の場合は、別途、活動場所の施設使用料がかかります。

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。支払いについては、利用の手引き7ページを参照してください。

8 活動の流れ

物品確認	・使用する道具、材料の確認
活動	①両端につける木の实2個と中心の木の実を1個、腕になるつるを1本選びます。 ②中央の実に空けてある穴にきりを刺し回し、穴の大きさを調節してつるを差し込みます。 ③両端につける実の穴にきりを刺し回して、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グルーガンで、中心のドングリに目玉を接着します。 ⑥バランスを取りながら中心の実をグルーガンでつるに固定します。
活動終了	・借用物品の返却、活動場所の清掃

9 実施及び安全管理上の留意点

実態に応じて、他の自然素材の工作を実施することも可能です。ご相談ください。

★グルーガンやキリを使用しますので、引率者は安全管理に努めてください。

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。岩手県での研修の思い出の作品となります。



3 人数・時間・場所・料金

- (1) **人数** 10名～100名
- (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、1.5 時間で実施します。（要相談）
- (5) **場所** 研修室・ホール
- (6) **料金** 1 個 1,200 円
※日帰り利用の場合は、別途、活動場所の施設使用料がかかります。

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。支払いについては、利用の手引き 7 ページを参照してください。

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 時までをお願いします。

七 宝 焼



1 活動のねらい

美しい物を創る感性を磨き、自らの手で作り上げる喜びを体験することができます。

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名～40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 1個750円

※日帰り利用の場合は、別途、活動場所の施設使用料がかかります。



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。
- ・ 職員が指導を行う。

7 活動日程表について

申込書類の「活動日程表」に「七宝焼(〇個)」を記載して提出してください。活動終了後に請求書を発行します。支払いについては、利用の手引き7ページを参照してください。

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わりのプログラムとして実施を希望する場合は事前にご相談ください。
- (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、原則として午前が9時、午後は1時30分です。

プラネタリウム ※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、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～100名程度
- (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 1 時間程度
- (5) 場所 室内研修室等
- (6) 料金 1 個 250 円

※日帰り利用の場合は、別途、活動場所の施設使用料がかかります。



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、セロハンテープ、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 活動日程表について

申込書類の「活動日程表」に「プラネタリウム作り（〇個）」を記載して提出してください。活動終了後に請求書を発行します。支払いについては、利用の手引き7ページを参照してください。

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

作り方



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。

テンちゃんキーホルダー ※自主活動



1 活動のねらい

場内の樹木の輪切りにしたものからキーホルダーを作ります。自然素材のすばらしさを味わいながら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

様々な木の表情を味わいながら輪切りにした木に絵を描いたり、文字を書いたり、木の実をつけたりして楽しめます。最後に金具を取り付けてキーホルダーにします。

3 人数・時間・場所・料金

- (1) 人数 10名～240名
- (2) 対象 幼児以上（ヒートンやキーホルダーをつける作業は大人が行います。）
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 約1時間30分
- (5) 場所 研修室
- (6) 料金 1個 300円

※日帰り利用の場合は、別途、活動場所の施設使用料がかかります。



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

- ・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 活動日程表について

申込書類の「活動日程表」に「テンちゃんキーホルダー（〇個）」を記載して提出してください。活動終了後に請求書を発行します。支払いについては、利用の手引き7ページを参照してください。

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	・団体代表者の説明により、創作
活動終了	・借用物品の返却 ・活動場所の清掃

作り方



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決定次第速やかに交流の家（019-688-4224）へ連絡願います。

工具を安全に取り扱うために、机間巡視をしてください。

小 枝 え ん ぴ つ

※自主活動



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～80名程度
- (2) 対象 小学校3年生以上
- (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



※日帰り利用の場合は、別途、活動場所の施設使用料がかかります。

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 活動日程表について

申込書類の「活動日程表」に「小枝えんぴつ作り（〇本）」を記載して提出してください。活動終了後に請求書を発行します。支払いについては、利用の手引き7ページを参照してください。

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

作り方



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。

15 陸の豊かさも
守ろう



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



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） ・水を入れたポリタンク（ポイント⑥に設置）

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

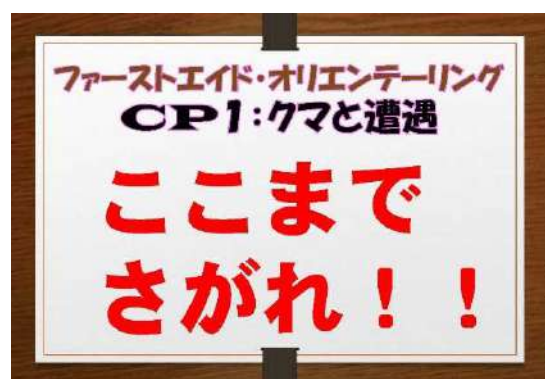
区 分	役 割
オリエンテーリングとして実施する場合	・物品の貸し出しを行います。 ・活動前に、ルールや安全管理について全体説明を行います。
授業として実施する場合	・申し込みと同時に指導依頼を受けます。 ・学習指導案の展開例（別紙）に基づき、「導入」と「ふりかえり」部分については交流の家職員が説明します。 ・物品の貸し出しを行います。 ・活動前に、やり方や安全管理について全体説明を行います。

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。
- (6) 雷活動度が2以上のとき、風速10m/s以上のときは屋内の活動に切り替えていただきます。また、熱中症アラートが出ている場合は、身の回りの暑さ指数（WBGT）を確認して中止・休憩等の判断をお願いします。



【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
健康課題への気づき、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ねんごの手当	2	青少年教育施設

	○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。		
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
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。	・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	

・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。絶対にさわからないこと！！ 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、「〇〇〇」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。	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 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 一人に対応せず、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 <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。 ○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ねんざの手当 ・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。 ○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 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	○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。

防災キャンプ I (例)

※は防災を含む安全に関する教育に関連する項目

● 日程

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			受付	開 会 行 事	アイス ブレイク	昼食 (レストラン)	テントとタープで 基地を作ろう		災害時の食事作りに挑戦① (カレーライス)		たき火を かこんで 1日をふり 返ろう		就寝 準備	就寝
起床	災害時の食事作りに 挑戦②(やきそば)	片付け 休憩	アドベンチャー・ プログラム		昼食 (レストラン)	防災行動計画 の作成 (生活につな げよう)	閉 会 行 事							

はじめの会(※学級活動)

キャンプネームを決めたり、自己紹介をしたりして緊張をほぐす。質問紙調査①を実施。ポートフォリオの説明をして、意欲付けを行う。

ブリーフィング①(※学級活動)

様々なアイスブレイクを行う。

- ・全員：ビート、ネームリング、フルーツバスケットなど
- ・班ごと：フープリレーなど

ブリーフィング②(※第5学年 社会科)

「防災」「災害」「自助」「共助」の言葉の意味について確認を行う。本事業の内容と趣旨を確認し、活動を通して「自助」「共助」につながる行動ができるようになることが目標であることを確認する。

テント・タープ設営(※第5学年及び第6学年家庭科 衣食住の生活)

- ・一人一張、自分が寝るソロテントを自分で設営する。
 - ・班の仲間で協力し合って、創意工夫をしながらタープを設営する。
- 「共助」の意味について体験を通して考える。

防災炊飯(屋外・夕食)(※第5・6学年家庭科 衣食住の生活)

一人ずつ竈で火を起し、飯ごうでレトルトカレーとレトルトご飯で夕食づくりを行う。(ポリ袋炊飯も可能)

ふりかえり(※第5学年 社会科)

活動の中で自分ができたり、班の中で見られたりした自助・共助の姿を共有。活動での学びと防災のつながりについて考えを深める。

防災炊飯(屋外・朝食)(※第5・6学年家庭科 衣食住の生活)

共助の日と位置付け、班員全員で食事(焼きそば)作りを行う。役割分担をしたり、調理状況や他の人の動きを見たりして、自分が協力できることを考え、行動する。

テント・タープ撤収(※第5学年及び第6学年家庭科 衣食住の生活)

テント・タープを協力して撤収する。

アドベンチャー・プログラム(※特別の教科 道徳)

共助意識の育成に重要である「コミュニティ」と「多様性」の意識づけをねらって実施する。コミュニケーションワークショップの手法を取り入れ、ただ話すだけでなく、声の大きさや調子、身体の動きなど様々な点を工夫して、自分の思いを表現したり、他者の伝えたいことを読み取ったりする。

防災・減災行動計画作り(※第5学年 社会科)

自助・共助について改めて確認し、これから(キャンプⅡまでの1か月間)、日常生活場面で取り組む防災・減災行動計画を決める。



図1 フープリレー



図2 ブリーフィング②



図3 ソロテント設営



図4 タープ設営



図5 夕食づくり



図6 限られた水で



図7 タープで夕食



図8 ふりかえり



図9 朝食づくり



図10 テント撤収



図11 アドベンチャー
プログラム



図12 行動計画作り

防災キャンプⅡ(例)

※は防災を含む安全に関する教育に関連する項目

● 日程

9	10	11	12	13	14	15	16
	受付	防災行動計画の発表	災害時の食事作り挑戦③ (屋内防災炊飯・カレーライス)	キャップハンディ・避難誘導体験	閉会行事		



図1 発表準備



図2 班内発表

行動計画実施状況の共有(班別)(※第5学年 社会科)

1か月間で実施した内容や気づいたこと、考えたことを班内で発表する。

行動計画実施状況の共有(全体会)(※第5学年 社会科)

- ・自分たちの班で出された取組を他の班に伝えることで、自分の取組を改めて振り返る。
- ・様々な取組を行ったという発表をお互いに聞くことで、多様な見方や考え方に触れる。



図3・4 全体発表は希望者

防災炊飯(屋内・昼食)(※第5・6学年家庭科 衣食住の生活)

水場のない屋内のホールで、避難所を想定した炊飯を行う。ガスコンロと鍋を使用。班ごとに耐熱ポリ袋で作るご飯とレトルトカレーで昼食。



図5・6 防災炊飯(屋内)

キャップハンディ体験(※第5学年 社会科)

- ・「目が見えない」「耳が聞こえない」「足が不自由(車いす)」「高齢者」「妊婦」の体験をする。
- ・自分たちの班は、誘導する際にどの経路を通して、どういう工夫をするか、気を付けることなどの作戦会議を行なう。

避難誘導体験(※第5学年 社会科)

- ・班ごとに5つの特性(目が見えない、耳が聞こえない、足が不自由、高齢者、妊婦)の1つがある人役(ボランティア)の誘導を行う。
- ・「①多目的ホールBからつどいの広場へ」、「②つどいの広場から多目的ホールBへ」、の往復の道のりで異なる特性の人の避難誘導を行う。
- ・実施後はそれぞれ誘導されたボランティアが感想を伝え、班の中でふりかえりを実施する。それぞれの特性の相手のことを思いやり、どうしたら安心してもらえるのかを場面ごとに考えつつ、班のメンバーで協力しながら避難誘導を行う。
- ・相手に安心してもらえるようにする、自分だけでは難しいときにはできる人を探して頼るなど、相手を理解しようという気持ちや、共助の大切さについての意識を深める。



図7 車イス体験



図8 妊婦体験



図9・10 避難誘導体験



防災・減災行動計画作り(※第5学年 社会科)

キャンプⅠ・Ⅱで学んだことを受けて、今後、日常生活でできる防災・減災行動を考える。



図11 振り返り・行動計画作り



「テンちゃんキーホルダー」

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