

# 2026年度 活動資料集



「アドベンチャープログラム」



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

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



テン



\*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。

NEW

## 冒険村であそぼう

新プログラム！ ぜひご利用ください 詳細はp11～

### 冒険村であそぼう 人気プログラム

- 1位 落ち葉のプール
- 2位 薪割り・焚き火
- 3位 秘密基地づくり

幼児から小学生まで子どもたちが主体的に行動できる魅力的な活動を用意しています。



落ち葉のプール



秘密基地づくり

## 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

「ここは避難所です」と緊張感あるスタートで活動が始まります。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。



### 鞍掛山登山

山の花が多く眺望も素晴らしい897mの鞍掛山登山は、仲間意識を高める最高のプログラムです。山の知識が豊富な登山指導員を依頼すると、より安心です。



### ファーストエイド・オリエンテーリング

熊の出没が問題になっている今だからこそ、このオリエンテーリングを実施してみませんか。熊対策の他、蜂やウルシの対処法も学ぶことができます。交流の家の職員が説明と振り返りを担当します。



### そりあそび・ゆきあそび

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。近くの曲り家で休憩もできます！雪遊び用のスコップも新たに用意しました。



項目	ページ	出前講座	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							3.5~4	依頼可		△
			姫神山登山							5~6	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・ひつまみ・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		○	○
	11-12		冒険村であそぼう							1~4			△
	13		アドベンチャープログラム							2~3		○	○
	14-15		グリーンアドベンチャー							2~3		○	△
	16-17		せきぞうウォークラリー							1~2		○	△
	18-19		ショコラ・オリエンテーリング							2~3		○	△
	20-21		テンパーク・スタンプラリー	※						2~3		○	△
	22		ディスクゴルフ							2			△
	23-24		キャンプファイヤー							1~2	依頼可		
	25-26		ナイトハイク							1			△
冬季 活動	27-28		そりあそび・ゆきあそび							1~2		○	△
	29		スノーカート							1~2		○	△
曲り 家	30	★	薪割・焚き火体験							1.5~2.5		○	○
	31-32	★	南部せんべい							2.5~3		○	○
屋 内 活 動	33-34	★	テンちゃれんじピック							1~2			○
	35		謎解き1089(テンパーク)探偵団	※						2~3		○	○
	36	★	レクリエーション							1.5	依頼可		○
	37		キャンドルのつどい							1.5	依頼可		○
	38	★	出前講座							1.5		○	○
	39-40		キャップハンディ体験(車イス・目かくし歩行) キャップハンディ体験(点字・手話)							1 1.5	依頼可 要依頼	○ ○	○ ○
創 作 活 動	41		焼き板							1~1.5	要依頼		
	42		あけびつるクラフト(表札)							2	要依頼		○
	43	要 相 談	木の実のやじろベえ	※						1	要依頼		○
	44	※	木の実たっぷりリース	※						1	要依頼		○
	45		チャグチャグ馬っこ							2~3	要依頼		○
	46		忍び駒							2~3	要依頼		○
	47		七宝焼							2.5~3		○	○
	48	★	プラネタリウム							1		○	○
	49	★	テンちゃんキーホルダー							1.5		○	○
	50	★	小枝えんぴつ							2		○	○
51	★	マイスプーン・マイフォーク							2		○	○	
教科等	52-53		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	54-59		・ファーストエイド・オリエンテーリング指導案等										
	60-61		・そり遊び(1年体育科)・雪遊び(1年生活科)指導案										
	62-63		・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)										
	64-65		・高校生探究プログラムサポートⅠ、Ⅱ										

■ : 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。

食数注文票を  
ご提出ください

## テンパーク 野外炊事等一覧

項目	参照ページ	メニュー	値段(宿泊利用時)	主な活動場所
野外炊事	P6	カレーライス	750円	野外炊事場 または 曲り家野外炊事場
		豚汁(米付き)	750円	
		ひっつみ汁(小麦粉付き) ※豚汁ベースのみそ味です	750円	
		焼きそば	750円	
		バーベキューセット(米付き)	1550円	
※日帰りは100円プラスになります				
野外活動 「防災炊飯」	P9	レトルトカレー ポリ袋無洗米炊飯	700円	室内(ホール) または 野外炊事場
		ツナ缶カレー ポリ袋無洗米炊飯	750円	
野外活動 「冒険村であそぼう」	P11	ピザ	600円 (日帰り・宿泊共通)	曲り家野外炊事場
		スモア	200円 (日帰り・宿泊共通)	
曲り家	P31	南部せんべい	300円	曲り家野外炊事場 または 曲り家内



令和6年度より、野外炊事の食材の持ち込みが可能になりました。  
なお、上記メニューと持ち込んだ食材を混ぜることは、ご遠慮ください。

# 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) ※R8、3月現在、火山噴火警戒レベル2で、入山規制されているが、7月以降規制緩和(登山可能)見込み

## 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6ページを参照してください。

## 4 準備する物

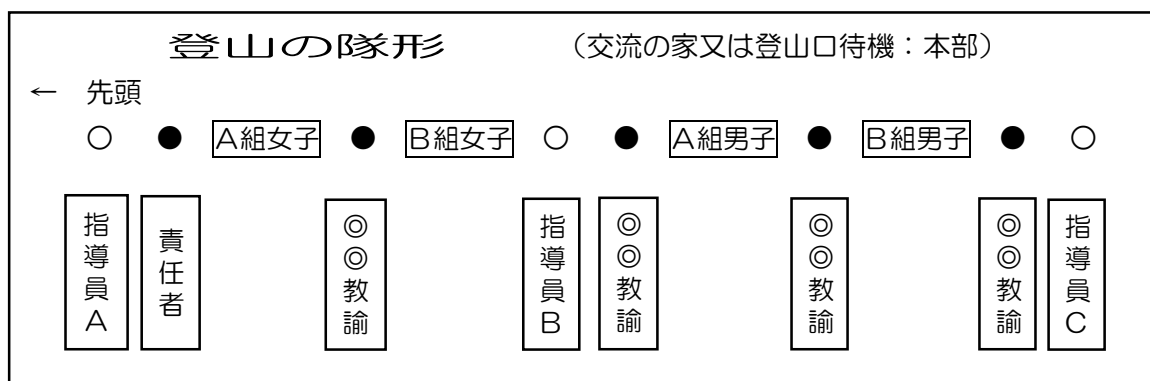
区分	内容	備考
団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>登山計画書 ・ 緊急車両 ・ 救急用品</li> <li>携帯電話(緊急連絡用) ・ 電灯</li> <li>弁当、行動食、非常食 ・ 水分 ・ リュック</li> <li>活動しやすい服装(長袖、長ズボン) ・ 登山靴</li> <li>タオル ・ 帽子 ・ 手袋 ・ 雨具等</li> <li>※手袋は、薄手・厚手の両方あると便利です。</li> <li>※ヘッドライト(岩手山登山時は必携)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「登山計画書」は利用申込書と同時に提出</li> <li>山別の最低必要水分量の目安 岩手山…1,500mL 以上 姫神山…1,000mL 以上 鞍掛山… 500mL 以上 ※暑い時期は多めに!</li> </ul>
交流の家	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヘッドライト(約30個)</li> <li>トレッキングポール(約60本)</li> <li>熊鈴 ・ 無線機(登山指導員対応時)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 指導員の依頼、弁当等の手配（必要に応じて）</li> <li>・ 必要書類の確認</li> </ul>
	② 実地踏査	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ コース概要、時間配分の把握</li> </ul>
	③ 登山計画作成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日程、登山隊形、役割分担の決定</li> </ul>
	④ 書類等提出	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 登山計画書（登山指導員を依頼した場合のみ）</li> </ul>
	⑤ 団体の事前指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 安全指導、装備確認、トレーニング</li> </ul>



施設到着後	到着時・打ち合わせ <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 提出書類の確認</li> <li>・ 弁当等の受け渡し場所、時刻の確認（必要に応じて）</li> <li>・ スケジュール、持ち物、実施判断の確認</li> </ul>
-------	---



	鞍 掛 山	姫 神 山	岩 手 山
起床			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。			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)			6時15分
登山当日 (標準プログラム)			
指導員と打ち合わせ	8時30分	8時40分	6時30分
借用物品等貸出			
交流の家出発	9時00分	9時00分	7時00分
登山口到着・登山開始	9時30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
借用物品等返却			

※宿泊した翌日に、鞍掛山または姫神山登山する場合は、  
起床 6:30、朝食 7:30、弁当等受取（昼食用） 8:30  
が標準プログラムの時刻となります。

クマ対策情報




## 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。(自主登山の場合も)
- ・ **登山指導員を依頼する場合**、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。※装備が十分でない場合、登山指導をお断りする場合があります。

### (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	
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	まとめて2次元コード 
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。

<b>注意報</b>	大雨	×	強風	×	雷	△
<b>警報</b>	大雨	×	暴風	×		
<b>降水量</b>	5mm/h 以上					×
<b>風速</b>	風速 10m/s 以上					×
<b>その他</b>	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）



大型テント(4~5人用)



ソロテント(1人用)

- (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

★「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	<ul style="list-style-type: none"> <li>懐中電灯</li> <li>軍手</li> <li>帽子</li> <li>タオル</li> <li>雨具</li> <li>虫よけ、虫さされの薬</li> <li>シュラフ（貸出可）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>テント内での虫よけスプレー、蚊取り線香の利用不可</li> </ul>
交流の家	<ul style="list-style-type: none"> <li>テント</li> <li>マット</li> <li>シュラフ（寝袋）</li> <li>シュラフシート</li> <li>ランタン</li> <li>獣除け線香</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>ランタンは、テント1張につき1つ貸出可。</li> </ul>

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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）</li> </ul>
活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>テント設営～撤収</li> </ul>
活動終了	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動場所及びテント内の清掃、借用物品の返却、終了報告</li> </ul>

## 8 実施及び安全管理上の留意点

- テントは、設営から撤収まで団体で行ってください。
- 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。
- 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）
- 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。
- 活動前に職員が獣除け線香を焚きます。熊の目撃情報があった場合には、屋内でのテント泊に変更となる場合があります。

# 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こゝで、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	750円	850円
豚汁(米付き)	4時間	内訳: ・食材費 550円 ・活動料 200円(薪含)	内訳: ・食材費 550円 ・活動料 200円(薪含) ・野外炊事場使用料 100円
ひつつみ汁(小麦粉付き) ※豚汁ベースのみそ味です			
焼きそば	2時間		
バーベキューセット (米付き)	3時間	1,550円 内訳: ・食材費 1,350円 ・活動料 200円(薪含)	1,650円 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食器用洗剤 ・クリームクレンザー(焦げ付き防止のため)</li> <li>・スポンジ ・たわし(スチール・ポリエステル不織布等)</li> <li>・たき付け用の牛乳パックまたは新聞紙</li> <li>・マッチ、チャッカマン等 ・ふきん、ペーパータオル等</li> <li>・軍手(ゴムなし) ・野外活動にふさわしい服装</li> <li>・雨具(セパレートタイプ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雨具について、ポンチョタイプは安全管理上不可</li> </ul>
食堂	<p><b>食材</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>豚汁(米付き)・ひつつみ汁(小麦粉付き)</li> <li>焼きそば</li> <li>バーベキューセット(米付き)</li> <li>※各メニューの食材およびアレルギーはHPに掲載</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食数変更やキャンセル等については、利用の手引きP15を参照してください。</li> <li>・各メニューの「米」は、1食あたり約120g(0.8合)。「小麦粉」は約60gです。</li> </ul>

区分	内容	備考																					
交流の家	<b>(1) 調理器具セットA</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th>調理器具</th> <th>数量</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </table>	調理器具	数量	ボール	1	ざる	1	食器(皿)	8	<b>(2) 調理器具セットB</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th>調理器具</th> <th>数量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>カレー用鍋</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>ごはん用鍋</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>包丁</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>ピーラー</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>まな板</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	調理器具	数量	カレー用鍋	1	ごはん用鍋	1	包丁	2	ピーラー	1	まな板	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>かまどで使う道具等は、管理棟保管場所よりお持ちください。</li> <li>各メニューに応じてグループごとに必要な道具をお持ちください。</li> </ul>
	調理器具	数量																					
	ボール	1																					
	ざる	1																					
	食器(皿)	8																					
調理器具	数量																						
カレー用鍋	1																						
ごはん用鍋	1																						
包丁	2																						
ピーラー	1																						
まな板	2																						
<b>(3) かまどを使う道具等</b> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>十能・ほうき・火ばさみ</td> <td>各1</td> </tr> </tbody> </table>	十能・ほうき・火ばさみ	各1																					
十能・ほうき・火ばさみ	各1																						
<b>(4) 各メニューに必要な道具等</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th>カレーライス</th> <th>豚汁/ひつみ汁</th> <th>焼きそば</th> <th>バーベキュー</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>おたま</td> <td>おたま</td> <td>鉄板・コテ・トンク</td> <td></td> </tr> <tr> <td>スプーン</td> <td>はし</td> <td>はし</td> <td>はし</td> </tr> <tr> <td>しゃもじ</td> <td>おわん</td> <td></td> <td>おわん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>しゃもじ/ 計量カップ・ラップ</td> <td></td> <td>しゃもじ</td> </tr> </tbody> </table>	カレーライス	豚汁/ひつみ汁	焼きそば	バーベキュー	おたま	おたま	鉄板・コテ・トンク		スプーン	はし	はし	はし	しゃもじ	おわん		おわん		しゃもじ/ 計量カップ・ラップ		しゃもじ			
カレーライス	豚汁/ひつみ汁	焼きそば	バーベキュー																				
おたま	おたま	鉄板・コテ・トンク																					
スプーン	はし	はし	はし																				
しゃもじ	おわん		おわん																				
	しゃもじ/ 計量カップ・ラップ		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	<ul style="list-style-type: none"> <li>全体の統括、指揮、安全管理、連絡、用具の返却</li> <li>食材や食器の準備やごみの処理等の後片付けの確認</li> </ul>

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>食材：レストラン職員</li> <li>炊事の進め方についての説明</li> <li>炊事用具の貸出</li> </ul>
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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           再生リスト            ○野外炊事の方法～準備と片付け～            ○野外炊事の方法～火の付け方編～            ○野外炊事の方法～ご飯の炊き方編～            ○野外炊事の方法～カレーライスの作り方編～         </div> 
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>炊事用具の点検(洗い方、数量等)</li> <li>消火の確認</li> </ul> (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

- 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。

### 交流の家で準備、貸出するもの

- ・食器用洗剤 ・クリームクレンザー
- ・ハンドソープ、消毒液 ・スポンジ
- ・たわし（スチール、ポリエステル不織布等）
- ・たきつけ用の牛乳パック、新聞紙
- ・チャッカマン、マッチ ・軍手
- ・ふきん（テーブルふき用、食器ふき用）
- ・調理器具、食器類、薪、丸カマド 等



お手軽プラン貸出セット。手ぶらで来ても大丈夫！

☆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	<b>900円</b> 内訳 ・食材費 550円 ・活動料 350円（準備物・薪含）	<b>1,000円</b> 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（米つき）	4時間		
ひつつみ汁（小麦粉付き）			
焼きそば	2時間		
バーベキューセット （米付き）	3時間	<b>1,700円</b> 内訳 ・食材費 1,350円 ・活動料 350円（準備物・薪含）	<b>1,800円</b> 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、雨つゆをしのご場づくりと、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

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。

＜屋内防災炊飯＞ ホールでの避難所開設を想定し、机やイスを協力して並べます。カセットコンロを用いてお湯を沸かし、調理をします。

＜屋外防災炊飯＞ キャンプ場での避難所開設を想定し、タープを協力して設置します。薪を使って火をおこし、鍋や飯ごうを使って調理をします。

### 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～10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	<b>防災炊飯メニュー</b> 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。	・食事数の変更やキャンセル等については「利用の手引き」を参照してください。 ・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） ・計量カップ ・包丁、ピーラー ・トング ・クリップ ・牛乳パック（まな板代わり） ・スプーン ・新聞紙（新聞紙血作成用） ・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)	
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(希望による)</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食材：レストラン職員</li> <li>・炊事用具の貸出</li> <li>・炊事の進め方、安全管理についての説明</li> <li>・会場作り、タープ設営の説明</li> </ul>
会場設営	<b>ホールの場合(長机・イス)</b> 長机とイスを運び、調理・食事場所を作る。 <b>野外炊事場の場合(タープ)</b> ポール、樹木などを活用し、工夫して設営する。	
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	★事前の動画をご視聴ください 再生リスト ○防災炊飯 ○新聞紙皿 ○タープ設営
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 ゴミを捨てる(ゴミ置き場へ) ※持参したもののゴミは持ち帰り ※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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・片付け、清掃のチェック</li> <li>・炊事器具等返却時の点検</li> <li>・消火の確認</li> </ul> (注) 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。

# 冒険村であそぼう



## 1 活動のねらい

様々な感覚を使って、自由に思い切り遊ぶ体験を通して、「自然のすばらしさ」や「自然の中で遊ぶ楽しさ」を体感し、「人間関係形成能力」や「へこたれない力」などの生きる力の素地を育むことができます。

## 2 活動の概要

活動を希望する時間に応じて、以下の5つの活動から2～4つの活動を選択します。

活動①③は1時間～1.5時間、②④⑤は30分～1時間が目安の時間です



### 《活動一覧》

① 焚き火・薪割り 火おこし ※1	②木登り・ブランコ・ ハンモック	③秘密基地づくり	④探検の小道	⑤落ち葉のプール
				
周辺の林から拾ってきた枝や葉っぱなども燃やすことができます。	木登り用の大きな木が2本あります。その他に、ブランコや一本ロープのブランコ、ハンモックで遊ぶこともできます。	木の枝や竹、茅、藁、笹の葉など、麻ひも等を使って自由に作ります。ノコギリ等の工具を利用したい場合は相談して下さい。	2つのコースがあります。コースの探検を通して、生き物を見つけて観察したり、自然の中で自分だけの宝物を探したりできます。	4～6人用のプールを2つ用意しています。落ち葉に肩までつかって仰向けになり、落ち葉の香りや空の青さ、雲の形を楽しみます。

※1 活動①は別途料金がかかります。薪を持参する場合は無料。

※遊び方は自由です。上記以外にも、目的に応じて設定したり、子どもたちの発想を生かしたりして活動を楽しむことができます。また、遊びの合間に、野原や丘で自由に遊んだりピクニックしたりすることもできます。敷物などはご持参ください。

・ご希望の方は以下のメニューも体験できます。(事前予約必要・有料・料金は下記参照)

<b>ピザ作り(1日12枚限定) 利用日3日前までキャンセル可能 雨天時対応可能</b> ピザ用ドラムコンロを使用し、ピザ(直径19cm)を提供します(薪代金も含まれます)。既成のピザ生地に野菜やチーズをトッピングして、焼きたてを食べることができます。	
<b>スモア作り</b> マシュマロを串に刺して火であぶり、クラッカーではさんで食べます。 1セットの内容(4～5人分: マシュマロ+クラッカー+串+薪代金)	

## 3 人数・時間・場所

(1) **人数** 100名以内(20名を超える場合はグループ編成をしていただくことがあります。)

家族単位でもご利用できます。

(2) **対象** 幼児以上

(3) **期間** 4月下旬～5月中旬、9月中旬～10月31日

(主催イベント等でお受けできない日にちもあります。)

(4) **時間** 1～4時間

(5) **場所** 冒険の森とその周辺の野原や林

(6) **料金** 右の表の通り

(7) **申し込み** 3週間前までにお電話でお申し込みください。それ以降は、ご相談ください。

料金	
基本料金(1人につき)	300円
ピザ(1枚・薪代含む)	600円
スモア(1セット・薪代含む)	500円
薪代(焚き火・薪割体験)	100円

#### 4 準備する物

区分	内容
団体	・必要に応じて軍手、敷物など
交流の家	・活動に必要な用具や資材 活動①：焚き火台、火ばさみ、十能、薪割り台、薪割り用ハンマー、火おこし用具（ストライカー、麻ひも）など ※ドラム缶コンロは要相談 活動②：ハンモック（3）、ブランコ（2） 活動③：竹、木の枝、茅、藁、笹、麻ひも、ハサミ ※ノコギリは要相談 活動⑤：落ち葉のプール、葉っぱ ※ドラム缶は要相談

#### 5 引率者の役割

進行管理、安全管理

#### 6 交流の家職員の役割

- ・活動に必要な用具や資材の準備・片付けを行います。
- ・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。その後自主活動になります。

#### 7 活動の流れ

活動の流れ	内容
説明	・安全管理等について全体説明（交流の家職員）
活動	・各活動 ※20名を超える場合は、グループごとにローテーションで活動
活動終了	・終了報告

#### 8 実施及び安全管理上の留意点

- (1) 事前に活動①～⑤から選択してください。日程調整の際に確認させていただきます。
- (2) 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。
- (3) 20名を超える場合は、グループを編成し、グループでまとまって活動し、活動エリアから1人でいなくなるように事前指導をしてください。
- (4) 野外にふさわしい格好で活動してください。雨天時はセパレート式の雨具を着用してください。
- (5) 雷活動度が2以上のとき、風速10m/s以上のときは屋内の別の活動プログラム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



# 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** 2～3時間程度
- (5) **場所** 冒険の森（荒天時は体育館、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。
- ・必要があれば、配慮が必要な方やグループ分けについて事前相談を行ってください。

## 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6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

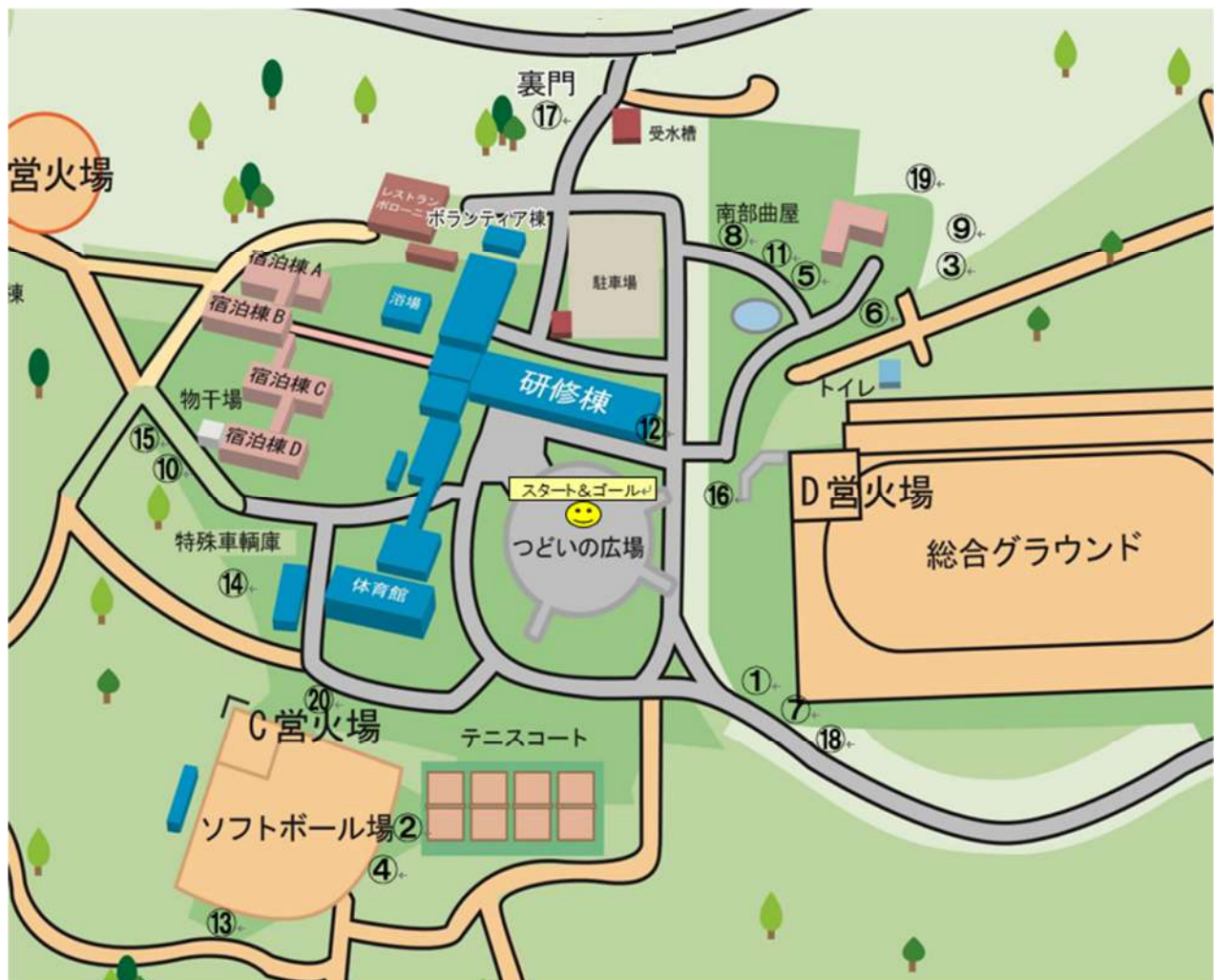
活動の流れ	内容
物品借用説明	・ 図鑑等の借用（雨天時はビニール袋に入れる） ・ ルール、図鑑の使い方、安全管理等について全体説明（交流の家）
活動	・ 一斉スタート（パトロール係は巡回し安全指導）
活動終了	・ 全員のゴールを確認し、採点 ・ 借用物品の返却、終了報告

## 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 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エリアマップ等の借用</li> <li>・ルール、安全管理等について全体説明（交流の家）</li> </ul>
活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一斉スタート（パトロール係は巡回し安全指導）</li> </ul>
活動終了	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全員のゴールを確認し、採点</li> <li>・借用物品の返却、終了報告</li> </ul>

## 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。作品は13あります。
- ・石像のうち2作品はテンパーク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

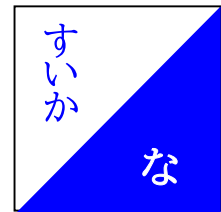
地図を使い施設敷地内の山野に設置してあるポストを発見し、設定時間内にゴールする活動です。

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名程度）
- (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）  
※9：00以降のスタートを原則とします。
- (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。
- ・ 活動の前に、コースの巡視、熊払いを行います。

クマ対策情報



## 7 活動の流れ

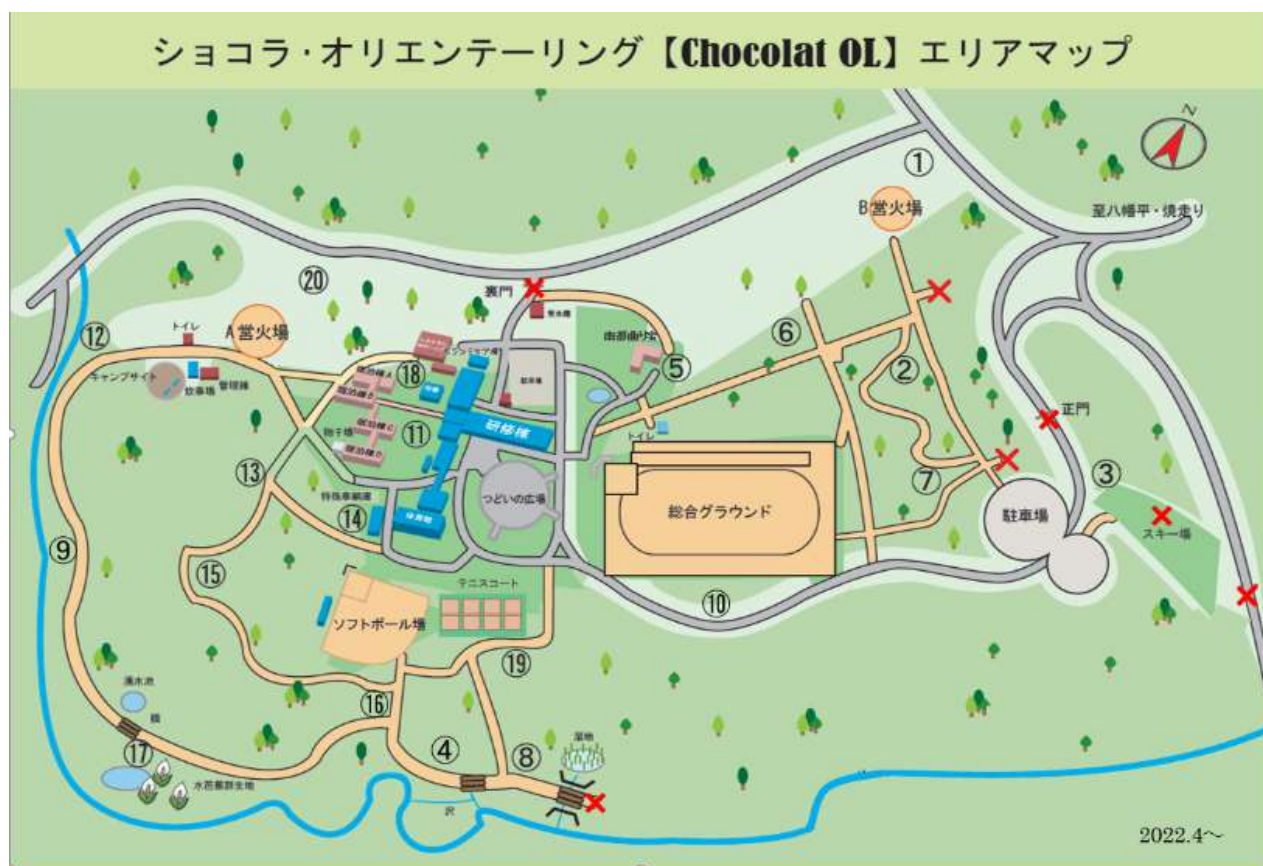
活動の流れ	内容
物品借用 説明	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ エリアマップ、熊鈴等の借用</li> <li>・ ルール、安全管理等について全体説明（交流の家）</li> </ul>
活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 一斉スタート（パトロール係は巡回し安全指導）</li> </ul>
活動終了	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全員ゴールを確認し、採点</li> <li>・ 借用物品の返却、終了報告</li> </ul>

## 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、①～⑳）
- ・ ショートコース（ポスト 12 か所、①⑤⑥⑩⑪⑬⑭⑮⑯⑰⑲⑳）



# 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



※2回目以降は、冒険記を持参の場合のみ無料

## 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      ・筆記用具      ・マジックペン ・探検バッグ（グループで1つ）      ・スタンプ台（グループで1台） ・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	・TSA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。

クマ対策情報



## 7 1089 冒険記の購入について

提出する「活動日程表」に必要な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 6 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1089冒険記の購入</li> <li>・スタンプ台、探検バッグ、熊鈴等の借用</li> <li>・ルール、安全管理等について全体説明（交流の家）</li> </ul>
活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一斉スタート（パトロール係は巡回し安全指導）</li> </ul>
活動終了	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全員のゴールを確認し、採点</li> <li>・借用物品の返却、終了報告</li> </ul>

## 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。
- ・ 必要に応じて、全体に説明を行います。

## 7 活動の流れ

活動の流れ	内容
物品借用 説明	・ コース図・スコア表、ディスク等の借用 ・ 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ツ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 ・音楽CD等	・薪や灯油の持ち込みは可能です。 ・薪セットは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)	・土のう袋は入所受付時に事務室で配布します。

## 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リエ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6ページを参照してください。晴天時・雨天時のみの依頼は不可。

## 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。  再生リスト「野外活動」 ○キャンプファイヤー 準備と片付け
	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。
- (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、団場で薪を組み、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、薪が濡れていない・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。
- (6) 灯油のみを購入希望の場合は、実施当日の午前10時までにご連絡ください。時価で販売します。



**注意点**

- A 営火場**は電源あり、水場あり、ボックスの中が薪置き場
- B 営火場**は電源なし、水場あり、ボックスの中が薪置き場
- C 営火場**ではグラウンド保護のため、各ベース付近及び外野部分は使用しないようにお願いします。  
プレハブ倉庫内が薪置き場。電源あり、水場あり
- D 営火場**ではフィールド内を使用しないようにお願いします。  
グラウンドトイレ脇に電源あり、水場あり、薪置き場あり

土のう袋返却コーナー  
(第二駐車場脇)

**注意点**

- A 営火場**は電源あり、水場あり、ボックスの中が薪置き場
- B 営火場**は電源なし、水場あり、ボックスの中が薪置き場
- C 営火場**ではグラウンド保護のため、各ベース付近及び外野部分は使用しないようにお願いします。  
プレハブ倉庫内が薪置き場。電源あり、水場あり
- D 営火場**ではフィールド内を使用しないようにお願いします。  
グラウンドトイレ脇に電源あり、水場あり、薪置き場あり

# 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	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 10px;">・虫よけ</li> <li style="margin-right: 10px;">・虫さされの薬</li> <li style="margin-right: 10px;">・軍手</li> <li style="margin-right: 10px;">・タオル</li> <li style="margin-right: 10px;">・帽子</li> <li style="margin-right: 10px;">・懐中電灯</li> <li style="margin-right: 10px;">・水分</li> <li style="margin-right: 10px;">・野外活動にふさわしい服装</li> <li style="margin-right: 10px;">・雨具等</li> </ul>
交流の家	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 10px;">・ランタン（班数）</li> <li style="margin-right: 10px;">・熊鈴（班数）</li> <li style="margin-right: 10px;">・熊よけ用ピストル（必要に応じて）</li> <li style="margin-right: 10px;">・ヘッドライト（必要に応じて）</li> <li style="margin-right: 10px;">・天体望遠鏡（必要に応じて）</li> </ul>

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・ルール、安全管理等について全体説明（団体）</li> </ul>
活動前	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パトロール係は<u>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。</u></li> </ul>
活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・間隔を開けてスタート（パトロール係は巡回し安全指導）</li> </ul>
活動終了	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全員のゴールを確認</li> <li>・借用物品の返却、終了報告</li> </ul>

## 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



クマ対策情報



# そりあそび・ゆきあそび

★(巻末に指導案あり)



## 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。  
また、冒険の森周辺での雪像づくりや雪原でのスノーシュー体験も楽しむことができます。

## 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)
- (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) ※希望に応じて「雪遊びセット (ミニスコップ、バケツ等)」やスノーシューを無料で貸出します。



## 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、安全な滑り方について、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6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。

## 10 エリアマップ



# 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 ・はた

## 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6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、もしくはドラム缶コンロ ・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)	活動する班の数をお知らせください。 (焚き火台や薪の準備のため)

## 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



## 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** 2.5～3時間(準備～後片付けまでを含む)
- (5) **場所** 曲り家野外炊事場 ※屋内(カセットコンロ)でも実施可能。(要相談)
- (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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野外活動にふさわしい服装</li> <li>・軍手(ゴムなし) ・雨具(セパレートタイプ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雨具について、ポンチョタイプは安全管理上不可。</li> </ul>
食堂	(1) <b>食材</b> 南部せんべいセット (中力粉、塩、サラダ油、重曹、ごま)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食数変更やキャンセル等については、利用の手引きP15を参照してください。</li> <li>・1人分で約3枚の南部せんべいを焼くことができます。</li> </ul>




区分	内容	備考															
交流の家	<b>(1) 基本セット</b> <table border="1"> <tr> <th>炊事用具</th> <th>数量</th> </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	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>							
	炊事用具	数量															
ボール	1																
ざる	1																
食器(皿)	8																
<b>(2) 野外調理器具等</b> <table border="1"> <tr> <td>移動式かまど</td> <td>1</td> <td>焚火台</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>十能</td> <td>1</td> <td>南部せんべい焼き器</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>ぼうき</td> <td>1</td> <td>メンテナンス用オイル</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>火ばさみ</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>※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)</p>	移動式かまど	1	焚火台	1	十能	1	南部せんべい焼き器	1	ぼうき	1	メンテナンス用オイル	1	火ばさみ	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>※グループ毎に必要な調理器具をお持ちください。</li> </ul>
移動式かまど	1	焚火台	1														
十能	1	南部せんべい焼き器	1														
ぼうき	1	メンテナンス用オイル	1														
火ばさみ	1																

※せんべいは自己責任でお持ち帰りも可能です。袋等をご持参ください。

## 5 引率者の役割

係名	人数	内容
代表責任者	1~2名	<ul style="list-style-type: none"> <li>全体の統括、指揮、安全管理、連絡、用具の返却</li> <li>食材や食器の準備やごみの処理等の後片付けの確認</li> </ul>

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>食材：レストラン職員</li> <li>炊事の進め方についての説明</li> <li>炊事用具の貸出</li> </ul>
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	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>再生リスト 「野外活動」 ○南部せんべい</p>  </div>
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(食材等のゴミは食堂脇のゴミ置き場、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	<ul style="list-style-type: none"> <li>炊事用具の点検(洗い方、数量等)</li> <li>消火の確認</li> <li>(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)</li> </ul>

## 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。

# テンチャれんじピック



## 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ピース皿うつし	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しています。

## 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。
- ・ 希望する団体には、活動前に、ルール等について、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用具を設置してください。



# テンチャれんじピック

# 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	②投力:ペットボトル投げ	③調整力:空き缶つみ	④落力:割りばしダーツ	⑤蹴力:スリッパとぼし
<p>基準線から1~9のパネルめがけて10m離れた所から、ボールを投げます。球数は全部で12球。ボールがパネルにあたり、フレームから抜けたら成功。ボールがフレーム等にあたり振動で落ちた場合は元の位置に戻す。4球失敗で競技終了。4球失敗するまでに何枚のパネルを打ち抜けたかを競います。2枚抜きすれば失敗できる球が増える。2枚抜きをすると使用できる球数が一球増えます。</p> <p>準備物 フレーム1台 パネル9枚 ボール12個</p> 	<p>ペットボトルをボウリングのように三角形に10本並べる。10m離れた所から、ボールを1個ずつ、2回投げる。1投目で倒したペットボトルと、投げたボールはそのまま。2投目、倒れたペットボトルの本数が記録。1投目で10本全部倒せたら、「ストライク」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、「スペア」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)</p> <p>準備物 ボール 2個 500mlペットボトル10本</p> 	<p>スタートの合図で詰め始め、ストロップスの合図で手をはなし、3秒間くずれずに立っている個数が記録となる。途中で崩れても、時間内なら何度でもやり直せる。1個1点で1分間チャレンジ。</p> <p>準備物 350ml空き缶大量・ストロップス</p> 	<p>割りばしを落とし、ペットボトルに何本入れられるかに挑戦。ひざを伸ばして、割りばしを1本ずつ落とそう。1分間で、ペットボトルの中に入った割りばしの本数が記録。</p> <p>準備物 割りばし大量・ストロップス 1.5Lペットボトル1本</p> 	<p>片方の足にスリッパを履いて、どれくらい遠くへ飛ばせるかに挑戦。基準線から助走なしで飛ばし、スリッパが止まって動かなくなったら、基準線とスリッパの後側を垂直に結んだ距離が記録。</p> <p>準備物 スリッパ1足(練習&amp;本番) 巻尺</p> 
<p>たわしを洗面器に向かって投げ、合計で何点になるかに挑戦。洗面器から3m離れた基準線からたわしを1つずつ5個投げ、入った洗面器についている点数の合計得点が記録。</p> <p>準備物 洗面器5個・たわし5個</p> 	<p>片方の皿に、ピース30粒を入れておく。スタートの合図で、割りばしでピースをつまみ、どなたの皿に移す。30粒全部移し終えるまでの時間が記録。皿から落ちてしまったピースがある場合は、1粒につき1秒加算。</p> <p>準備物 ピース30粒・割箸一膳 紙皿2枚・ストロップス</p> 	<p>5人以上のチームで挑戦。2人が縄の回し手。それ以外の人々が跳び手になる。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。途中で引っ掛かかっても、やり続ける。</p> <p>準備物 長縄(5m)・ストロップス</p> 	<p>スタートの合図でペットボトルを横にして詰め始め、ストロップスの合図で手をはなし、3秒間くずれずに立っている個数が記録となる。途中で崩れても、時間内なら何度でもやり直せる。1個1点で1分間チャレンジ。</p> <p>準備物 500mlペットボトル大量 ストロップス</p> 	<p>床の上で、CDを指ではじいて、コマのように回す。倒れて回転が完全に止まるまでの時間が記録。</p> <p>準備物 12cmCDなど ストロップス</p> 
<p>床の上で、CDを人差し指と親指でつまんで、手首を使って投げて転がす。基準線から投げる。投げたCDが転がり、止まったところまでの距離が記録。</p> <p>準備物 12cmCD・巻尺</p> 	<p>5人でいも虫を作り、どれくらい早く進めるかに挑戦。1列になってしゃがみ、前の人を腰をもって、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ら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。</p> <p>準備物 ストロップス・カラーコーン</p> 	<p>指先で、どれだけかさを立てていられるかに挑戦しよう。かさの先を指にのせ、かさか倒れるまでの時間を測る。体は動かしてもよいが、足は「気をつけ」の状態のままで動かしてはいけない。</p> <p>準備物 傘・ストロップス</p> 	<p>1分間、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。ストロップスの合図でやめ、一番長くちぎることのできた紙の長さが記録。</p> <p>準備物 A5サイズの紙大量・巻尺 ストロップス</p> 	<p>1人1つさいころを持ち、2人で同時にさいころを振って、2つのさいころで同じ目(ぞろ目)を何回出るかに挑戦しよう。ぞろ目は、1~6のどれでもよい。1分間に、ぞろ目が出た回数が記録。</p> <p>準備物 さいころ2個 ストロップス</p> 
<p>さいころの目で、出したい目の数を大きな声で言ってサイコロを振る。言った目の数が出たら、1回とカウント。出したい目の数は、1~6のどれでもよく、振るたびに数を変えてもよい。1分間に、言った目が出た回数が記録。</p> <p>準備物 さいころ1個・ストロップス</p> 	<p>ペットボトルのふたを1個、親指、人差し指、中指の3本の指でつまんで持つ。スタートの合図で、つまんで持っているふたの上に、ペットボトルのふたを積み重ねていく。1分間で、積み上げられたふたの数が記録。ただし、終わりの合図からゆっくりに3つ数えてから、乗っているふたの数を数えること。3つ数える間に崩れた場合は、残っている個数が記録。時間内ならやり直してもよい。</p> <p>準備物 ペットボトルのふた大量 ストロップス</p> 	<p>バケツを5個配置し、基準線とバウンドラインを決める。基準線から、ボールを1個ずつ、バケツに入るように5個投げる。ただし、基準線からバウンドラインの間で、ボールを1回以上バウンドさせなければならぬ。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。</p> <p>準備物 ボール 5個 バケツ5個</p> 	<p>1分間に、どれくらいたくさんの鉛筆を立てられるかに挑戦。鉛筆を机の上に用意し、スタートの合図で片手で1本ずつ立たせていく。ストロップスの合図の時立っていた鉛筆の本数が記録。</p> <p>準備物 鉛筆大量 ストロップス</p> 	<p>足と膝、頭やおでこを使って、1分間に何回リフティングができるかに挑戦。途中で落ちてしても、続けてできる。1分間にリフティングできた回数が記録。</p> <p>準備物 サッカーボール ストロップス</p> 

# 謎解き1089（テンパーク）探偵団



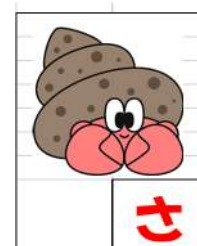
## 1 活動のねらい

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	・集合時刻と場所の指示、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（参加人数、内容に応じて講師の人数が決まります）  
※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。外部講師に指導を委託します。

## 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」（ホームページに掲載）を提出してください。主な活動内容は、体操や運動ゲーム、課題解決ゲームなどです。

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6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



（参加人数、内容に応じて講師の人数が決まります）

## 4 準備する物

区分	内容	
団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ろうそく</li> <li>・音響設備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マッチ等</li> <li>・音楽CD等</li> <li>・アルミホイル（ろうそく使用時）</li> <li>・懐中電灯</li> <li>・火の神衣装</li> </ul>
交流の家	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ろうそく用燭台（釘300本）…体育館用1(大)、ホール用1(中)</li> <li>・LED用燭台（4段）…ホール用1(大)、研修室用1(中)</li> <li>・個人用ろうそく立て（手持ち）…約230個</li> <li>・LEDキャンドル…大6個/小200個（貸出可）</li> <li>・ブルーシート（燭台の下に敷く）</li> <li>・音響設備（貸出可）</li> </ul>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ろうそく用燭台</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>LED用燭台</p> </div> </div>

## 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	・床に落ちたろうの片付け

## 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（雨天時のみの指導依頼は不可。晴天時はキャンプファイヤー等の指導になります）。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6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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・LEDキャンドル（借用の場合・事務室）の受取</li> <li>・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）</li> <li>・音響機器の使用方法確認</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会場の後始末</li> <li>・借用物品の返却</li> </ul>

## 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。（積雪期に学校で行うスキー教室への職員の派遣についてはご相談ください。）

## 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** 幼児以上
- (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）



※スキー教室は見守り支援のみ行います。（スキーの技術指導は行いません）  
職員派遣では職員1人あたり1,000円をいただきます。  
※創作活動や屋内防災炊飯を希望する場合は、別途材料費等がかかります。

## 4 準備する物

区分	内容
団体	活動内容に応じて準備していただく物があります
交流の家	活動に必要な物

## 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。（スキー指導は除く）

## 7 料金の支払いについて

現金・銀行振込・コンビニ払い・電子決済（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) 活動は、目次の★からお選びください。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。「出前講座依頼書」は、**40日前まで**に提出してください。
- (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

聴覚障害のある方と関わる際に大切にしたいこと等について学びます。

（簡単な手話に触れる内容も含まれます）

## 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 （一部有料）	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）	50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】点字、手話の活動は、外部指導員の依頼が必要です。指導料は、点字・手話それぞれ7,700円（1時間30分）です。

【車イス】車イスの活動は、当事者の方を外部指導員として依頼することも可能です。外部指導員を依頼する場合の指導料は3,500円になります。依頼しない場合は無料です。

※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。

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6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	・説明に体験 【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	・説明後に体験 【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（少人数の場合は要相談）
- (2) 対象 小学校3年生以上
- (3) 期間 4～12月（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（25名を超える場合は「車庫」で実施）
- (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6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

再生リスト  
「創作活動」  
○創作活動



## 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、前日の17時までに交流の家（019-688-4221）へ連絡願います。

★超高温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。また、研修の思い出の作品にもなります。

### 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や表示板・小物入れ等を作ります。



### 3 人数・時間・場所・料金

- (1) 人数 10名～240名（少人数の場合は要相談）
- (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
- ・工具の取り扱いについての安全管理
- ・くぎ等が落下していないか最終清掃の確認

### 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6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

再生リスト  
「創作活動」  
○創作活動



### 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、前日の17時までに交流の家（019-688-4221）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実を選択し、キリで穴を調節し木の実にあけびのつるを通し、バランスをとり、左右に木の実を接着します。



## 3 人数・時間・場所・料金

- (1) 人数 10名～30名（少人数の場合は要相談）
- (2) 対象 小学生以上（幼児の場合は保護者と一緒）
- (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 2個 990円 台座1本付

※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6ページを参照してください。

再生リスト  
「創作活動」  
○創作活動



## 8 活動の流れ

物品確認	・使用する道具、材料の確認
活動	①両端につける木の実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。

# 木の実たっぷりリース



## 1 活動のねらい

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

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

## 2 活動の概要

つる植物の輪の土台に、グルーガンで木の実等を接着します。夜のプログラムとしても活用できます。



## 3 人数・時間・場所・料金

- (1) 人数 10名～60名（少人数の場合は要相談）
- (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 （小）1時間～（大）2時間
- (5) 場所 研修室
- (6) 料金 （小）直径 15 cm 1個 1,100円  
（中）直径 20 cm 1個 2,200円  
（大）直径 25 cm 1個 3,300円

季節のリース	
正月飾り	12～1月
ひなまつり	2～3月
七夕	6～7月
ハロウィン	9～10月
クリスマス	11～12月

※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6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

再生リスト  
「創作活動」  
○創作活動



## 9 実施及び安全管理上の留意点

引率者はグルーガンの扱いに十分配慮してください。雨天時の代替プログラムとしては利用できません。

# 忍び駒



## 1 活動のねらい

「忍び駒」を作り、五穀豊穡を願った郷土の先人たちの思いを感じるとともに、自らの手で作品を作り上げる喜びと達成感を味わうことができます。また、SDGsの視点からも、米を収穫した後のわらが無駄にせず、再利用してきた先人の知恵を学ぶことで、持続可能な社会について考えるきっかけとなります。さらに地域の文化や環境への理解を深め、自然を身近に感じ大切にすることを育てることができます。

## 2 活動の概要

わらを編んで「忍び駒」を作ります。

100人以下の団体であれば、雨天時等の代替プログラムとしても活動できます。

なお、代替プログラムの場合、実施の有無についてお早めにご連絡願います。

## 3 人数・時間・場所・料金

- (1) 人数 10名～70名（高校生以上は100名まで）
- (2) 対象 小学校5年生以上
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 3時間（希望により1.5～3時間）  
※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・体育館
- (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



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

## 6 交流の家職員の役割

職員は指導を行いません。

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



## 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6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

再生リスト  
「創作活動」  
○創作活動



## 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、前日の17時までには、実施の有無について交流の家（019-688-4221）へ連絡願います。

# 忍び駒



## 1 活動のねらい

「忍び駒」を作り、五穀豊穡を願った郷土の先人たちの思いを感じるとともに、自らの手で作品を作り上げる喜びと達成感を味わうことができます。また、SDGsの視点からも、米を収穫した後のわらが無駄にせず、再利用してきた先人の知恵を学ぶことで、持続可能な社会について考えるきっかけとなります。さらに地域の文化や環境への理解を深め、自然を身近に感じ大切にすることを育てることができます。

## 2 活動の概要

わらを編んで「忍び駒」を作ります。

100人以下の団体であれば、雨天時等の代替プログラムとしても活動できます。

なお、代替プログラムの場合、実施の有無についてお早めにご連絡願います。

## 3 人数・時間・場所・料金

- (1) 人数 10名～70名（高校生以上は100名まで）
- (2) 対象 小学校5年生以上
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 3時間（希望により1.5～3時間）  
※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・体育館
- (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



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

## 6 交流の家職員の役割

職員は指導を行いません。

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



## 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6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、前日の17時までには、実施の有無について交流の家（019-688-4221）へ連絡願います。

# 七宝焼



## 1 活動のねらい

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

## 2 活動の概要

銅板に黒の七宝釉薬を焼き付け、銀チラシ、色付けを行います。

## 3 人数・時間・場所

(1) 人数 10名～40名まで(1グループ6人まで)

(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います。
- ・交流の家職員が指導を行います。

再生リスト  
「創作活動」  
○創作活動



## 7 活動希望日程表について

申込書類の「活動希望日程表」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6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

## 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、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



## 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、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全体に説明を行います。

## 7 活動希望日程表について

申込書類の「活動希望日程表」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6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（交流の家職員）
活動	・ 交流の家職員の説明により、創作 （活動中は団体の自主活動）
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



## 1 活動のねらい

場内の樹木の輪切りにしたのち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、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全体に説明を行います。

## 7 活動希望日程表について

申込書類の「活動希望日程表」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6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	・材料、用具等の借用 ・創作の手順、安全管理により全体説明（交流の家職員）
活動	・交流の家職員の説明により、創作 （活動中は団体の自主活動）
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) 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（019-688-4221）へ連絡願います。
- (2) 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



## 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、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全体に説明を行います。

## 7 活動希望日程表について

申込書類の「活動希望日程表」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6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	・ 材料、用具等の借用 ・ 創作の手順、安全管理により全体説明（交流の家職員）
活動	・ 交流の家職員の説明により、創作 （活動中は団体の自主活動）
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) 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・マイフォーク



## 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やフォーク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やフォークを作ります。

## 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 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	軍手
交流の家	材料（木の枝・スプーンヘッド・フォークヘッド） 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 ・ペーパータオル・布巾・延長コード・新聞紙・作り方説明書）

## 5 引率者の役割

- ・安全管理、創作補助、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全体に説明を行います。

## 7 活動希望日程表について

申込書類の「活動希望日程表」に「マイスプーンまたはマイフォーク（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6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	・材料、用具等の借用 ・創作の手順、安全管理により全体説明（交流の家職員）
活動	・交流の家職員の説明により、創作 （活動中は団体の自主活動）
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。

# 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・回避やけがに対する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◎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

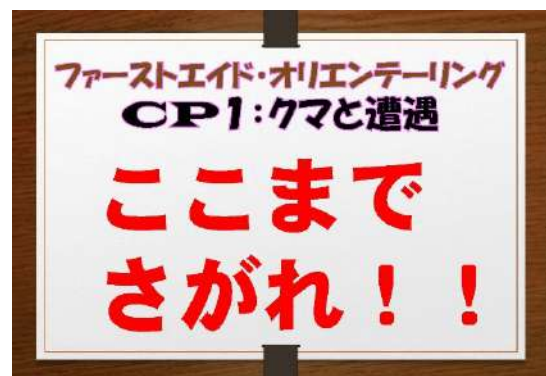
区 分	役 割
オリエンテーリングとして実施する場合	・物品の貸し出しを行います。 ・活動前に、ルールや安全管理について全体説明を行います。
授業として実施する場合	・申し込みと同時に指導依頼を受けます。 ・学習指導案の展開例（別紙）に基づき、「導入」と「ふりかえり」部分については <b>交流の家職員が説明します</b> 。 ・物品の貸し出しを行います。 ・活動前に、やり方や安全管理について全体説明を行います。

## 7 活動の流れ

活動の流れ	内容
物品借用 説明	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>ルール、安全管理について全体説明（交流の家）</li> </ul>
活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>一斉スタート（パトロール係は巡回し安全指導）</li> </ul>
活動終了	<ul style="list-style-type: none"> <li>全員のゴールを確認し、採点</li> <li>ふりかえり</li> <li>借用物品の返却</li> </ul>

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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、近くの大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。</li> <li>自らできる簡単な手当ができる。</li> </ul>
思考力 判断力 表現力等	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>

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いた力を実感し、実生活に生かそうとする姿を目指す。

##### ② 指導のポイント

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

#### 2) 対話的な学び

##### ① 目指す子供の姿

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

##### ② 指導のポイント

ポイントでの課題解決の際に、友達と話し合いながら解決していくようなワークシートを使用する。さらに、実際の手当の場面では、応急手当セットを班に持たせることで、その中の何を使って手当をするのかなど日常生活をふりかえりながら、具体的な話し合いをさせる。

#### 3) 深い学び

##### ① 目指す子供の姿

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

##### ② 指導のポイント

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

### 4 青少年教育施設での展開【体育科（保健）（時数2.5時間）】

#### (1) ねらい

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

(2) 展開例

段階	学習活動	指導上の留意点	時間
導入	<p>○「いいね」という言葉を使って、アイスブレイクをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>○課題をつかむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>野外での危険を予測し、発生した時の適切な対応や手当を学ぼう。</p> </div> <p>○施設職員による「ファーストエイド・オリエンテーリング」についての説明を受ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・班行動であること。</li> <li>・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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・設定の時間内で戻ってくること。</li> </ul> </li> <li>・応急手当セットの中身は、何を使用してもよいこと。</li> <li>・ごみはゴミ袋に入れて、持ち帰ってくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> <p><b>【応急手当セットの中身】</b>  絆創膏2種類、バンダナ、水を入れたペットボトル 500ml、新聞紙、ティッシュ、吸引器、ビニール袋、ラップフィルム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・班の考えをふりかえりの時に交流することも伝える。</li> </ul>	10分
展開	<p>○班毎に、コースを回る順番を決めて出発する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> <p>ポイント①：クマと遭遇</p> </div> <p>&lt;指令&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パネルのクマと視線を合わせてそらさない。頭を守る。</li> <li>・印のついた樹木(5m位後方)へ30秒かけて後退する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> <p>ポイント②ハチが飛んできた</p> </div> <p>&lt;指令&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パネルのラインより姿勢を低くする。</li> <li>・その低い姿勢のままゆっくりとその場を離れる。</li> <li>・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。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> <p>ポイント③へびにかまれた</p> </div> <p>&lt;指令&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安静にする。座ったり、横になったりする。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・ポイント③へび 草むら、やぶ、湿地帯など水場の近くにいる。噛まれたときは、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。</li> </ul>	

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、かぶれる人もいます。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で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、つぶさない。

	<p>○何を使ってどんな手当をしたか（みんなで考えた方法）また、どうすれば防げたかワークシートに書く。</p> <p><b>ポイント⑩ねんごの手当</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>○何を使ってどんな手当をしたか（みんなで考えた方法）また、どうすれば防げたかワークシートに書く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポイント⑩ねんごの手当</li> <li>RICE 処置を施す。</li> <li>R（レスト：安静）</li> <li>I（アイス：冷やす）</li> <li>C（コンプレッション：圧迫する）</li> <li>E（エレベーション：高く持ち上げる）</li> </ul>	
<p>ふりかえり</p>	<p>○ふりかえりを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・正しい手当の方法と意味を確認する。</li> </ul> <p>○熱中症の予防と手当について職員の説明を聞く。</p> <p>○感想を発表する。</p> <p>○先生から</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	

### （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。

【授業として実施する場合の学習指導案】

第1学年 体育科 学習指導案（略案）

1 単元名 そり遊び

小学校学習指導要領体育の内容との関わり 3章 指導計画の作成と内容の取扱い (9) 自然との関わり深い雪遊び、氷上遊び、スキー、スケート、水辺活動などの指導については、学校や地域の実態に応じて積極的に行うことに留意すること。
--

2 本時の学習について（学校の単元計画のうち、施設で実施するもの）

(1) ねらい

そり遊びを通して、雪の性質を実感し、楽しく安全に活動できるようにするとともに、そり遊びの基本的な動きを身に付け、バランス感覚や体力を養う。

(2) 本時の展開例（2時間扱い）

段階	学習活動	指導上の留意点	時間
導入	1. そりすべり場まで移動し、活動の準備を行う。 プラスチックそり 100 台 スノーチューブ 20 台	・職員から雪の状態について聞き、活動場所や貸出物品の確認を行う。 ・服装、トイレ、体調の確認を行う。	10分
展開	2. 職員からそりすべり場での安全上のルールについて説明を聞く。 ・滑る場所、登る場所の確認。 ・安全に滑り始めるタイミングの確認	・必ず引率者が試走を行い、コースの安全を確認する。（事前に職員も試走） ・活動の目的や内容については、教員が事前に説明しておく。	10分
	3. 順番にそりすべりを行う。 上の人「すべりまーす！」 下の人「OKでーす！」	・スタート地点、ゴール地点に必ず教員が付き見守りを行う。（職員は複数の児童が安全に滑ったことを確認後、事務室に戻る） ・帽子や手袋は暑くても外させない。	30分
まとめ	4. 慣れてきたらいろいろな滑り方に挑戦する。 ・2人乗り（抱っこ、背合せ） ・距離競争 ・スノーチューブ回転	・児童の滑り方の工夫を尊重しつつ、安全には細心の注意を払う。 ・滑っているうちに滑走面がなめらかなになり、距離が延びることがある。滑りすぎる場合はスタート位置を下げる。	30分
	5. 活動の振り返りを行う。	・振り返りの視点を与え、簡単に感想を発表させる。	5分
	6. 片付けを行う。	・着替え、汗の処理、水分補給を行う。 ・貸出そり等への破損はないか確認し、事務室に報告する。	5分

(3) 本時の評価例

育成する資質・能力	評価規準
知識及び技能	・雪の性質に気付き、そりでバランスをとりながら滑ることができる。
思考力・判断力・表現力	・そり遊びの安全上のルールについて気を付けながら行動したり、友達に教えてあげたりすることができる。
主体的に学習に取り組む態度	・滑り方や遊び方を工夫して楽しく遊ぼうとしている。

※活動中の観察、活動後の児童の感想等により評価を行う。

【授業として実施する場合の学習指導案】

第1学年 生活科 学習指導案（略案）

1 単元名 雪遊び（きせつとなかよし ふゆ）

<p>小学校学習指導要領生活の内容との関わり</p> <p>(5) 季節の変化と生活 身近な自然を観察したり、季節や地域の行事に関わったりするなどの活動を通して、それらの違いや特徴を見付けることができ、自然の様子や四季の変化、季節によって生活の様子が変わることに気付くとともに、それらを取り入れ自分の生活を楽しくしようとする。</p> <p>(6) 自然や物を使った遊び 身近な自然を利用したり、身近にある物を使ったりするなどして遊ぶ活動を通して、遊びや遊ばしに使う物を工夫してつくることができ、その面白さや自然の不思議さに気付くとともに、みんなと楽しみながら遊びを創り出そうとする。</p>
--

2 本時の学習について（学校の単元計画のうち、施設で実施するもの）

(1) ねらい

雪原探検や雪像作りを通して、冬という季節の特徴に気付くとともに、冬ならではの楽しみを見つけ自分の生活をより豊かにしようとする態度を育てる。

(2) 本時の展開例（2時間扱い）

段階	学習活動	指導上の留意点	時間
導入	1. 曲り家まで移動し、活動の準備を行う。 スノーシュー100組	・職員から雪の状態について聞き、活動場所の確認を行う。 ・服装、トイレ、体調の確認を行う。	5分
展開	2. 職員から活動についての注意点等について説明を聞く。	・落雪、落枝、池についての注意喚起を行う。 ・活動の目的や内容等については、教員が事前に説明しておく。	5分
	3. 雪原探検を行う。 「新雪はふわふわだね！」 「動物の足跡を見つけたよ！」	・葉っぱや木の実、松ぼっくりなど雪像作りの材料を集めながらでも良い。 ・雪に寝転んだり、雪を掘ったりして、その場で自由に遊んでも良い。	30分
	4. 友達と協力して雪像づくりをする。 「でっかい雪だるま作ろう！」 「すべり台を作って遊ぼう！」	・そりすべり場には雪像は作らせない。 ・雪像コンテストを開催し、賞を用意するなどして創作意欲を高める。	30分
	5. 雪像のお披露目会を行い、班ごとに記念写真を撮る。	・雪像はそのままにして帰校してよい。 (解けるので保存は期待しない)	10分
まとめ	6. 活動の振り返りを行う。 ・次はどんな雪遊びがしたい？	・振り返りの視点を与え、簡単に感想を発表させる。 ・けがの確認、着替え、汗の処理、水分補給を行う。	10分

(3) 本時の評価例

育成する資質・能力	評価規準
知識及び技能	冬の自然の様子や雪遊びの楽しさ、遊びを工夫したり創り出したりする面白さに気付いている。
思考力・判断力・表現力	雪や自然物を使って遊びを工夫し、楽しさを伝え合っている。
主体的に学習に取り組む態度	友達と協力して雪遊びをしたいという願いをもって、遊びを創り出そうとしている。

※活動中の観察、活動後の児童の感想等により評価を行う。

# 高校生「地域探究プログラム」サポート I (例) 体験重視 (インプット重視)

● 日程		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1日目						オリエンテーション	ワークショップ	キャップハンディ体験	(持参弁当) 昼食	街歩き体験	車椅子・白杖	障がい者スポーツ体験	移動	ベッド「J」へ入る	(レストラン) 夕食	振り返り	入浴・休憩		
2日目		起床	(レストラン) 朝食			郷土食体験 ・ひつつみ ・田楽豆腐 ・朴葉団子 ・漚ごはん				あけびつる表札づくり		「地域資源の利活用」講義	振り返り	(レストラン) 夕食	大学生との交流会 振り返り		入浴・休憩		
3日目		起床	(レストラン) 朝食	退所点検		発表資料づくり		(レストラン) 昼食		グループ発表	振り返り	講評							

## オリエンテーション(テンパークスタッフor外部講師)

- ・テーマの確認 ・コミュニケーションワークショップ
- ・探究のスパイラルの説明と意欲付け



図1 キャップハンディ体験



図2 キャップハンディ体験

## キャップハンディ体験①(※活動プログラム)

- ・視覚障がい・肢体不自由者についてスライドで学習
- ・ユニバーサルデザインのワークショップ

## キャップハンディ体験② 街歩き体験(テンパークスタッフ)

- ・グループごとに「白杖体験」「車椅子体験」
- ・ワークシートに気づきを記入



図3 街歩き体験



図4 卓球バレー体験

## 障がい者スポーツの体験(外部講師)

- ・福祉の視点からの講義 ・「卓球バレー」体験
- ・活動を通してインクルーシブスポーツの意義を考察

## ふりかえり(学校職員)

- ・ワークシートを活用した振り返り学習



図5 豆腐田楽づくり



図6 ひつつみづくり

## 野外炊事(昼食)(※活動プログラム)

- ・南部曲り家で郷土食について学ぶ
- ・ひつつみ、朴葉団子、豆腐田楽などの調理、試食
- ・役割分担で班ごとに協力



図7 朴葉団子づくり



図8 表札づくり

## 創作「あけびつるの表札作り」(※活動プログラム)

- ・郷土産物「あけびつる」を使った創作活動
- ・地域の産物への理解と関心を深める

## 講義「地域資源の利活用」(外部講師)

- ・未利用資源や観光資源の価値創出について学ぶ
- ・地域への意識づけ



図9 講義



図10 大学生との交流

## 大学生との交流(地元大学の学生・テンパーク職員)

- ・生徒の発表内容を学生がアドバイス
- ・教師とは異なる視点からの助言が生徒に好評

## 発表資料作り(学校職員)

- ・インターネットや資料で情報収集
- ・Wi-Fi 完備の研修室で効率的に資料作成



図11 グループ発表



図12 講師による質疑応答

## グループ発表・講評(テンパーク職員・外部講師)

- ・3日間の学習のまとめを発表 ・質疑応答
- ・外部講師による講評と総合的な振り返り

# 高校生「地域探究プログラム」サポートⅡ(例) 探究スパイラル重視

## ● 日程

		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1 日 目					オリエンテー ション	テー マの 発表	グル ープ ごと に 課 題 の 設 定	(レ ス ト ラ ン) 昼 食	探 究 の 仕 組 み ワ ー ク シ ョ ッ プ		地 域 課 題 の 探 究		(レ ス ト ラ ン) 夕 食	大 学 生 と の 交 流 会	中 間 発 表 の 企 画 書			入 浴 ・ 休 憩
	2 日 目		起 床	(レ ス ト ラ ン) 朝 食	退 所 点 検	提 案 資 料 の 作 成 発 表 準 備		(レ ス ト ラ ン) 昼 食	ポ ス タ ー 発 表	講 師 の 講 義	結 果 発 表	振 り 返 り ・ 講 評						

### オリエンテーション(テンパークスタッフ)

- ・探究のスパイラル  
(課題の設定⇒情報の収集⇒整理分析⇒まとめ・発表の説明)
- ・モチベーションを高めるワーク
- ・コミュニケーション、アイスブレイクワークショップ



図1 オリエンテーション

図2 課題の設定

### テーマの発表(学校職員)

- ・合宿期間に取り組む「探究テーマ」を提示
- ・課題の設定つながる多様な視点の紹介
- ・見方、考え方の幅を広げる活動

### 課題の設定(学校職員)

- ・インターネット検索や資料調査
- ・グループのテーマに対する課題を明確化

### 大学生との交流会・中間発表

- ・生徒が現時点での進捗や考えを発表
- ・大学生から、教師とは異なる視点のアドバイス
- ・生徒にとって親しみやすく刺激的なフィードバック機会



図3 グループごとにポスター発表

### 提案資料の作成(学校職員)

- ・インターネットや資料で情報収集
- ・Wi-Fi 完備の研修室で効率的に資料作成

### ポスター発表

- ・2回に分けて実施
- ・発表⇒質疑応答
- ・参加者同士が「いいねシール」で投票

### 外部講師による講義(外部講師)

- ・取り組んでいるテーマに関連した専門的な講義
- ・生徒の探究を深める視点を提供

### 表彰式・振り返り(学校職員)

- ・「いいねシール」の得票数をもとに学校職員が表彰
- ・外部講師からの総評



図4 大学生交流



図5 外部講師の総評



図6 表彰式

# 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)

キャンプ名前を決めたり、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、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	災害時の食事作りに挑戦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える。
- ・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

体験の風を  
おこそう

「テンちゃんキーホルダー」等は  
今年度から  
テンパーク職員が指導します！



「テンちゃんキーホルダー」

**NEW**プログラム  
できあがりまで  
丁寧に指導します！



「忍び駒」



「木の実たっぷりリース」

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](mailto:iwate-suishin@niye.go.jp)