

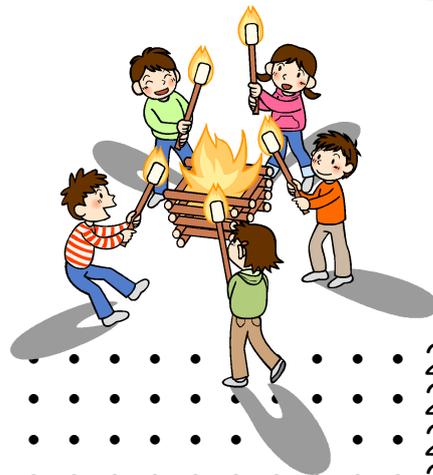
活動プログラム

資料集



活動プログラム 資料集 もくじ

活動プログラム一覧	1
1. 屋外活動	3
ファイヤーの集い	4
オリエンテーリング	5
ウォークラリー	6
スコアオリエンテーリング	7
日本一周の旅	8
クレヨン探検	9
ワイルド探検	10
やぐらづくり	11
一畑薬師ハイキング	12
本宮山ハイキング	13
穴道湖岸ウォーク	14
サイクリング	15
磯観察	16
モーニングフライト・サンセットフライト	17
火おこし	18
肝だめし	19
フライングディスクゴルフ	20
天体観察	21



2. 調理活動	22
野外炊飯	23
ぐるぐるパン	24
ぐるぐるホットケーキ	25
バウムクーヘン	26
ヨーグルトパン	27
そば打ち	28
うどん打ち	29



3. 湖面活動	30
カッター研修 1日コース	31
カッター研修 半日コース	32
サバニ研修 1日コース	33
サバニ研修 半日コース	34
サバニ研修 シジミ観察コース	35
カヌー研修	36
いかだづくり	37



4. 屋内活動	38
キャンドルの集い	39
館内ラリー	40
宝さがし	41
カプラ	42
チャレンジ・ザ・ゲーム	43
キンボール	44
クubb	45
ラダーゲッター	47
ロープワーク	48
宍道湖の生き物発見ゲーム	50



5. コミュニケーションスキル	51
なかまづくりゲーム	52
グループワークトレーニング	53

6. 創作活動	54
レザークラフト	55
ガラス工芸	56
絵付け	57
作陶	58
七宝焼き	59
焼き杉	60
プラ板	61
おしゃれプラ板	62
ジェルキャンドル	63
トールペイント	64
絵てがみ	65
自然のクラフト	66

体験活動プログラム一覧

島根県立青少年の家

体験活動のねらいについて

活動そのものの成功を期待するか、活動を通しての成長効果を期待するかにより、支援者の関わり方が異なってきます。
 自主研修の体験活動プログラムでも、ご希望に応じて施設職員が説明や指導を行うことが可能ですので、ご相談ください。

効果の見方 → ◎大きな効果が期待できる ○効果が期待できる
 対象者の見方 → 幼:幼稚園 小:小学生 中:中学生 F:freeどなたでも
 指導形体の見方 → A:自主研修として実施 B:職員は活動に入るまでの説明を行う C:職員(講師)が指導を行う

No	プログラム	期待できる効果					時数	対象者	人数	指導の形態	
		1 団人 を間 関係 や集 む	2 自 主 性 を 育 む	3 自 然 に 親 し む	4 創 造 性 を 育 む	5 挑 戦 し 、 や り 遂 げ る 力 を 育 む					
1. 屋外活動											
100	ファイヤーのつどい	夜の活動	◎	○		○		2時間	小1以上	~150	A
101	オリエンテーリング	探検系	◎	○	○		○	2~3時間	小1以上	~100	B
102	ウォークラリー		◎	○	○		○	2~3時間	小1以上	~100	B
103	スコアオリエンテーリング		◎	○	○		○	2時間	F	~40	B
104	日本一周の旅		◎	○	○		○	2時間	小3以上	~40	B
105	クレヨン探検		◎		○		○	1~1.5時間	幼	~50	B
106	ワイルド探検		◎		○		○	1.5~2時間	幼	~50	B
107	基地づくり	敷地内	○	○	○	○	◎	3時間	小3以上	4~60	C
108	一畑薬師登山	敷地外	◎		○		○	3~4時間	幼以上	~200	A
109	本宮山ハイキング				◎		○	2~4時間	小1以上	~40	A
110	宍道湖岸ウォーク				◎		○	2~3時間	F	~80	A
111	サイクリング				○		○	3時間	小1以上	~60	A
112	磯観察				◎			3~4時間	F	~40	C
113	モーニングフライト・サンセットフライト				◎			1~1.5時間	F	~40	C
114	火おこし	屋外創作棟	○				◎	1時間	小4以上	~40	C
115	肝だめし	敷地内	◎	○			○	0.5~1時間	小1以上	~40	A
116	フライングディスクゴルフ	敷地内	◎	○			○	2~3時間	小1以上	~40	B
117	天体観察	夜の活動			◎			1~2時間	小4以上	~40	C
2. 調理活動											
201	野外炊飯	炊飯場 玄関横	○	◎			○	3~4時間	小5以上	10~80	B
202	ぐるぐるパン		○火の扱い ○自分の食べる物を自分で作る	3~4時間	F	10~80	B				
203	ぐるぐるホットケーキ		○火の扱い ○自分の食べる物を自分で作る	2~3時間	F	20~100	B				
204	バウムクーヘン		○火の扱い ○自分の食べる物を自分で作る	2~3時間	F	6~30	B				
205	ヨーグルトパン		○火の扱い ○自分の食べる物を自分で作る	2~3時間	小5以上	10~40	B				
206	そば打ち	調理室	○				○	4時間	小5以上	8~40	C
207	うどん打ち	調理室	○				○	4時間	小5以上	8~40	C
208	手作りピザ	バーベキュー場	準備中(実施希望があれば、要相談)								

3. 湖面活動											
301	カッター研修（1日コース）		◎	◎			◎	7時間	中学生以上	6～60	C
302	カッター研修（半日コース）		◎	◎			◎	3時間	中学生以上	6～60	C
303	サバニ研修（1日コース）		◎	◎	○		◎	7時間	小5以上	10～40	C
304	サバニ研修（半日コース）		◎	◎	○		◎	3時間	F	10～40	C
305	サバニ研修（シジミ観察コース）				◎			3時間	小5以上	10～40	C
306	カヌー研修				◎		○	3時間	小5以上	～47	C
307	いかだ作り		◎	○			○	3時間	小5以上	6～40	C
4. 屋内活動											
401	キャンドルのつどい	夜の活動	◎	○		○		2時間	F	～200	A
402	館内オリエンテーリング	探検系	◎				○	1時間	F	～50	B
403	みんなで宝さがし		○				○	1～2時間	～小2	8～40	B
404	カブラ	体育館 多目H	◎	◎		◎	◎	1～1.5時間	F	～200	A
405	チャレンジ・ザ・ゲーム		◎	◎		○	◎	2～3時間	小1以上	～60	C
406	キンボール		◎	◎		○	◎	2～3時間	小5以上	12～40	C
407	クッパ		◎	◎		◎	◎	1～2時間	小5以上	2～24	C
408	ラダーゲッター		◎	○		○	◎	1～2時間	F	～40	C
409	ロープワーク	多H・体育館					◎	1～2時間	小5以上	～40	C
410	六道湖の生き物発見ゲーム	探検系	◎		○		○	1.5～2時間	小3以上	～50	B
5. コミュニケーションスキル											
501	なかまづくりゲーム	多H・体育館	◎	◎		○	◎	3～5時間	小5以上	6～40	C
502	グループワークトレーニング	研修室	◎	◎		○	◎	2～3時間	小5以上	6～40	C
6. 創作活動											
601	レザークラフト	創作室				◎		3～4時間	幼以上	～50	C
602	ガラス工芸					◎	○	3時間	小5以上	～40	C
603	絵付け					◎		2時間	幼以上	～40	C
604	作 陶				○	◎		2時間	幼以上	～40	C
605	七宝焼					◎		2～3時間	小1以上	～40	C
606	焼き杉					◎	○	3時間	小5以上	～40	C
607	プラ板					◎		2時間	幼以上	～40	B
608	おしゃれプラ板					◎		3時間	小3以上	～30	C
609	ジェルキャンドル					◎		2時間	小3以上	～40	C
610	トールペイント					◎		2～3時間	小5以上	～40	C
611	絵てがみ					◎		2時間	小1以上	～40	C
612	自然のクラフト				○	◎		2～3時間	幼以上	～40	A
7. 連携施設での活動											
一畑薬師	座禅										
一畑電車	バタデンプロ（鉄道体験）										
ゴピウス	見学にあわせて実施できる（水辺の生き物探し、裏方探検ツアー、映像視聴）										
湖遊館	スケート体験・カヌー体験										
秋鹿なぎさ公園	カヌー・ヨット・ボート体験										
松江フォーゲルパーク	鳥と花の体験										
古代出雲歴史博物館	勾玉作り、藍染め体験 など										
下記の活動はプログラムとして位置づけていませんが、用具の貸出ができます											
<屋内活動系> ・室内ペタンク（ニチレクボール） ・フロート ・フリンゴ ・ドッジビー ・ユニホック ・インディアカ ・ファミリーバドミントン ・パターゴルフ ・スナッグゴルフ ・各種ボール <屋外活動系> ・ペタンク ・グラウンドゴルフ ・ナゲテール ・各種ボール ・一輪車 ・スケートボード ・釣り竿											

1. 屋外活動

No.	100	<h1>ファイヤーの集い</h1>			
概要	○火を囲んで、出し物やゲームや歌などを楽しみながら交流する。				
内容	人数(人)	~150人	時間	2時間程度	
	対象	小1以上	時期	通年	
	場所	ファイヤー場(~150人程度)・集いの広場(~50人程度)			
	指導形態	自主活動・職員の説明のみ・職員及び講師による指導			
ねらい	○ 仲間と共に過ごす喜びを味わい、友情を深める。 ○ グループごとに、準備・片付けや活動をすることで協力を心、思いやりの心を育てる。 ○ 火の神秘さや大切さ、自然の偉大さに気づく。				
準備	施設から貸出	・ 営火長の衣装、冠、杖 ・ ワイヤレスアンプ ・ マイク ・ CDデッキ ・ 延長コード ・ キャンプファイヤー用音楽CD			
	団体で準備	・ ファイヤーの集い 台本 ・ 活動しやすい服装(雨天時には雨具、寒い時期は防寒具) ・ 運動靴 ・ スタンツ等で必要な物 ・ 軍手(準備係) ・ 虫除けスプレー <事前に予約注文が必要なもの> ・ 薪セット ・ トーチ棒 ・ 灯油			
	確認事項	・ 当日複数の団体がファイヤーのつどいを行う場合は、団体の規模等により、ファイヤー場、つどいの広場のいずれかを指定する。 ・ 16時30分頃から準備、打ち合わせを行う。 ・ 荒天時は、キャンドルのつどいへの変更が可能である。 ・ 利用団体は、健康状態の把握に努め、留意すべきことがあれば事前に相談する。			

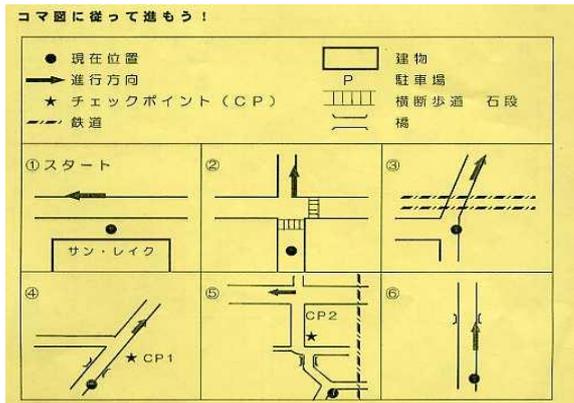
	内 容	留意事項
活動前	16時30分頃 エントランス集合。 本施設職員による薪の組み方、片付け方等の説明後、準備を行う。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>やぐら 見本</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>トーチ 見本</p>  </div> </div>	・ 団体は、10名程度の研修者を準備係に当てること。この時に借用物の確認をすること。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; background-color: #fff9c4; padding: 10px; text-align: center;"> <p>☆貸出し可能な物品☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ チャッカマン ・ 営火長衣装 ・ CDデッキ ・ コードリール ・ ワイヤレスマイク ・ アンプ </div>
活動の説明	団体担当者が以下のような説明を行う。 ・ 活動の流れについて。 ・ トーチ棒の扱いについて。 (持ち方、分火の仕方、消火と後処理の仕方)	・ 団体が必要に応じて説明内容を加えることよ。
展開	○ 「ファイヤーのつどい」の基本パターンは、 第1部 採火の儀式 第2部 親睦の火(ゲーム、スタンツ等) 第3部 送火の儀式(このパターンにこだわる必要はない。) ※事務室に、参考資料あり。 ○ 終了後、ファイヤーの消火を行う。(消火後、事務室に連絡) ○ 翌日の朝、残った薪・灰を捨て、まわりを掃除する。	・ 終了後の余韻を大切にしたい。 ・ 楽しかったこと、よかったことを発表しあう。 ・ 終了後、火の始末を確実に(水道ホースを利用)、事務室に連絡し、職員の検査を受けること。 ・ 最終的な掃除は、翌朝行い、7時05分に点検を受けること。営火炉の下に落ちたり、残ったりした灰は、きれいに取り除く。ファイヤー場奥の灰捨て場に捨てること。

No.	101	<h1>オリエンテーリング</h1>			
概要	グループでマップをたよりに歩き、ポストを探していく。各ポストでは吊り下げられている問題を解き、マップに記入する。				
内容	人数(人)	~100人	時間	2~3時間	
	対象	小1以上	時期	通年	
	場所	敷地内及び近隣地域			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ マップをもとにグループで協力してポストを探したり問題に挑戦したりして、協力する心や思いやりの心を育てる。 ○ 方向、目印、距離をもとに地図の見方がわかるようにする。 ○ 森の草花や生き物を見たり、地形を感じて歩く。 				
準備	施設から貸出	<指導者に> 業務用無線、マスターマップ(指導者用) <各グループに> マップ(チェックカード)、バインダー、腕時計、筆記用具、ゼッケン(必要があれば)			
	団体で準備	活動しやすい服、履き慣れた靴、帽子、タオル、水筒、雨具(カッパ)			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ(1グループ5人程度)を編成する。 ・指導担当スタッフと実施方法や監視体制等について事前に打合せを行う。 ・ロングコース(90分程度)、ショートコース(60分)のいずれかを選択し、事前に連絡する。 			



	内容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> ○進行・時間の設定・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法(無線の使い方)を確認する。 ○答え合わせの進め方を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○開始10分前に会場で打ち合わせを行う。 ○荒天時は相談の上、実施判断をする。
活動の説明	<職員によるパワーポイントを使った説明> ○めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○マスターマップを見ながら右のマップにポストの位置を書き写す。 ○注意事項についての説明を聞く。 ○必要な物品を受け取る。(準備物参照)	
展開	<ul style="list-style-type: none"> ○2分程度の間隔で出発する。 ○地図を見ながら歩き、ポストを見つけていく。 ○ポストに吊り下げた問題を読み、答えを回答欄に記入する。(ポストの数はロングコースが16、ショートコースは13ある。) ○設定時間内にスタート地点に戻るよう気をつける。(活動時間は、ロングコースの場合は出発してから90分程度、ショートコースの場合は出発してから60分程度とする。) ○全グループがゴールした後、問題の答え合わせと得点計算を行う。 ○ふり返りや感想発表、まとめの話などを行う。 ○片付けをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○一畑電鉄の線路は渡らないよう気をつける。また車の通行にも十分注意する。 ○引率者は立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ○無線は他団体の活動と併用することもあるので、使用については緊急連絡のみとする。 ○活動中は、持ち場での安全監視を行う。

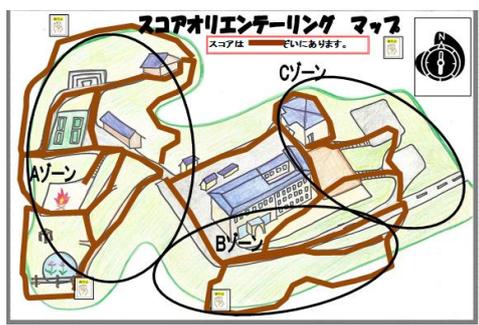
No.	102	<h1>ウォークラリー</h1>			
概要	コース図(コマ図)に従って歩き、グループでポイントを見つけていく。各ポイントには課題があり、解答をシートに記入しながらゴールをめざす。				
内容	人数(人)	~100人	時間	2~3時間	
	対象	小1以上	時期	通年	
	場所	近隣地域			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ コマ図をもとに班で歩くことで協力する心や思いやりの心を育てる。 ○ コマ図の見方を理解することで図の見方・使い方を理解する。 ○ 森の草花や生き物を見たり地形を感じて歩いたりすることで自然への興味関心をもつ。 				
準備	施設から貸出	<指導者に> 業務用無線 <各グループに> コマ図用紙、バインダー、腕時計、筆記用具、ゼッケン(必要があれば)			
	団体で準備	活動しやすい服、履き慣れた靴、帽子、タオル、水筒、雨具(カッパ)			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ(1グループ5人程度)を編成する。 ・子どもたちだけのグループで活動する場合は、小学校中学年以上が望ましい。 ・指導担当スタッフと実施方法や監視体制等について事前に打合せを行う。 ・ロングコース(90分程度)、ショートコース(40分)のいずれかを選択し、事前に連絡する。 ・自作問題で各団体の研修のねらいに応じた活動も可能である。 			

	内 容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> ○進行・時間の設定・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法(無線の使い方)を確認する。 ○答え合わせの進め方を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○開始10分前に会場で打ち合わせを行う。 ○荒天時は相談の上、実施判断をする。
活動の説明	<職員による説明> ○めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○コマ図の見方について確認する。 ○注意事項についての説明を聞く。 ○必要な物品を受け取る。(準備物参照)	<ul style="list-style-type: none"> ○注意事項については安全面の他、仲間と共に草花や生き物を見たり地形を感じて歩いたりすることを大切にするように語りかける。
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ○2~3分おきに出発する。 ○コマ図に従って歩いていく。 ○チェックポイントを見つけたらそこに書いてある課題の答え等を回答欄に記入する。(ポイントは全部で4。プラス観察ゾーンが1ヶ所。) ○全グループがゴールした後、問題の答え合わせと得点計算を行う。 ○課題得点と時間得点で他のグループと競う。 ・課題得点・・・100点(チェックポイントや観察ゾーンの問題やゲーム) ・時間得点・・・(隠し時間との差により減点) ○ふり返りや感想発表、まとめの話などを行う。 ○片付けをする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>コマ図に従って進もう！</p>  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○車の通行に十分注意する。 ○引率者は立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ○無線は他団体の活動と併用することもあるので、使用については緊急連絡のみとする。 ○活動中は、持ち場での安全監視を行う。 <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-top: 10px; width: fit-content;"> <p>コマ図・・・矢印の方向へ進んでいきます。地図はないので、これのみが頼りです。チェックポイントで、いろいろ</p> </div>

No.	103	スコアオリエンテーリング			
概要	地図を見ながらグループごとに施設内の自然の中を歩き、設置されている白赤のポストを見つけていく。				
内容	人数(人)	~40人	時間	2時間	
	対象	フリー	時期	通年	
	場所	敷地内			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ ポイントを探す活動を楽しみながら、周辺の自然に親しむ。 ○ 特別に作られた地図を使って、仲間と協力してポイントを探し当てることで、信頼関係を育む。 				
準備	施設から貸出	<指導者に> 業務用無線 <各グループに> 地図、バインダー、腕時計、筆記用具			
	団体で準備	活動しやすい服、履き慣れた靴、帽子、タオル、水筒、雨具(カッパ)			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ(1グループ5人程度)を編成する。 ・指導担当スタッフと実施方法や監視体制等について事前に打合せを行う。 ・制限時間は60分程度であるが、団体の事情や参加者の実態等により変えてもよい。 			

	内 容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> ○進行・時間の設定・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法(無線の使い方)を確認する。 ○答え合わせの進め方を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○開始10分前に会場で打ち合わせを行う。 ○荒天時は相談の上、実施判断をする。
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> ○めあてや活動の進め方の説明を行う。 ○注意事項についての説明を聞く。 ○必要な物品の受け渡し。(準備物参照) 	
展開	<p><職員による説明></p> <ul style="list-style-type: none"> ○全グループ一斉に出発する。 ○地図を見ながら歩き、施設内に設置されているポストを見つけていく。 ○ポストを見つけたら、記録用紙の番号とポストの数字が同じ所を探し、その横の記入欄へ該当の番号(カタカナ)を記入する。(ポイントは全部で38) ○設定時間内にスタート地点に戻るよう気をつける。 ○全グループがゴールした後、問題の答え合わせと得点計算を行う。 ○ふり返りや感想発表、まとめの話などを行う。 ○片付けをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○山道を歩くので、ヘビやスズメバチなどの危険生物には注意する。 ○引率者は立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ○無線は他団体の活動と併用することもあるので、使用については緊急連絡のみとする。 ○引率者は活動中、持ち場での安全監視を行う。

地図

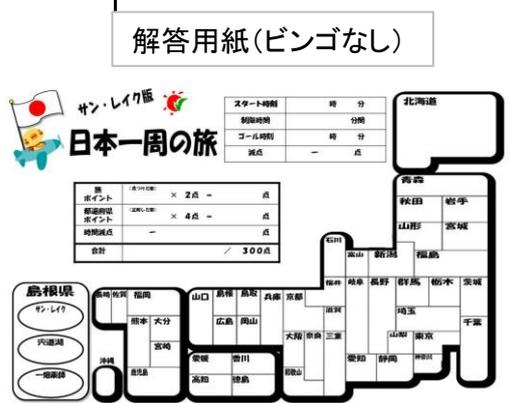


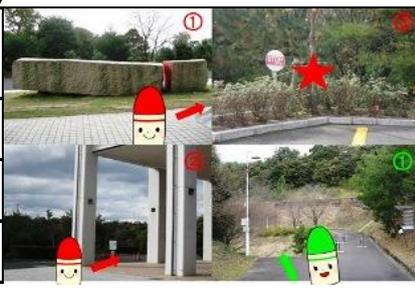
記録用紙

スコアオリエンテーリング 記入用紙

Aゾーン				Bゾーン				Cゾーン			
番号	記号	得点	小計	番号	記号	得点	小計	番号	記号	得点	小計
1		10		16		5		26		10	
2		10		17		20		27		20	
3		20		18		10		28		10	
4		10		19		10		29		30	
5		20		20		20		30		30	
6		30		21		5		31		5	
7		10		22		30		32		10	
8		10		23		10		33		20	
9		20		24		20		34		10	
10		10		25		20		35		5	
11		10									
12		20									
13		5									
14		10									
15		5									
Aゾーン小計 200				Bゾーン小計 150				Cゾーン小計 150			
								ラッキーポスト			
								番号	記号	得点	小計
								36		50	
								37		50	
								38		50	
								ラッキーポスト小計 150			
				合計得点							
								点/650点			

No.	104	<h1>日本一周の旅</h1>			
概要	グループごとに施設内の自然の中を歩き、設置されている木札のポイントを見つけていく。				
内容	人数(人)	~40人	時間	2時間	
	対象	小3以上	時期	通年	
	場所	敷地内			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体力、気力の増強を図る。 ○ ポイントを探しながらまとまって行動していく中で、協力する心や思いやりの心を育てる。 ○ 森の草花を見たり生き物を探して歩いたりすることで、自然への気づきを促し、興味や関心を高める。 				
準備	施設から貸出	<指導者に> 業務用無線 <各グループに> 解答用紙、敷地図、バインダー、腕時計、筆記用具、ゼッケン(必要があれば)			
	団体で準備	活動しやすい服、履き慣れた靴、帽子、タオル、水筒、雨具(カッパ)			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ(1グループ2~5人程度)を編成する。 ・指導担当スタッフと実施方法や監視体制等について事前に打ち合わせを行う。 ・制限時間は60~90分とし、団体の事情や参加者の実態等により設定することができる。 ・子どもたちだけのグループで活動する場合は、小学校高学年以上が望ましい。 			

	内 容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> ○進行・時間の設定・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法(無線の使い方)を確認する。 ○答え合わせの進め方を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○開始10分前に会場で打ち合わせを行う。 ○荒天時は相談の上、実施判断をする。
活動の説明	<職員による説明> ○めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○注意事項についての説明を聞く。 ○必要な物品を受け取る。(準備物参照)	
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ○全グループ一斉に出発する。 ○敷地図を手がかりに施設内に設置されている木札を見つけていく。 ○木札を見つけたら、そこ(木札)に書かれているキーワードを解答用紙に記入する。(ポイントは全部で50) ○設定時間内にスタート地点に戻るよう気をつける。 ○全グループがゴールした後、問題の答え合わせと得点計算を行う。 ○得点は、探し出したポイントの数だけでなく、「ビンゴポイント」「都道府県ポイント」「旅行ポイント」「ボーナスポイント」「時間減点」等がある。 ○ふり返りや感想発表、まとめの話などを行う。 ○片付けをする。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>解答用紙(ビンゴあり)</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>解答用紙(ビンゴなし)</p>  </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○敷地図を配らないことで、難易度を上げることできる。 ○引率者は立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ○無線は他団体の活動と併用することもあるので、使用については緊急連絡のみとする。 ○引率者は活動中、持ち場での安全監視を行う。

No.	105	<h1>クレヨン探検</h1>			
概要	コース図(写真)に従って施設敷地内を歩き、ポストに入っているシールを集めていく。				
内容	人数(人)	~50人	時間	1~1.5時間	
	対象	幼児・小学校低学年	時期	通年	
	場所	敷地内			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	○ 友だちと協力し、仲良く活動を楽しむ。 ○ 絵カードをもとにポストを探し当てる。				
準備	施設から貸出	<指導者に> 業務用無線 <各グループに> 絵カード、シールカード、ストラップ			
	団体で準備	活動しやすい服、履き慣れた靴、帽子、タオル、水筒、雨具(カッパ)			
	確認事項	・グループ(1グループ5人程度)を編成する。 ・指導担当スタッフと実施方法や監視体制等について事前に打合せを行う。 ・対象に合わせて各ポストにクイズ等を準備することもできる。その場合、クイズ等の準備は団体で行う。			

	内 容	留意事項
活動前	○進行・時間の設定・引率者の動きや緊急時の連絡方法(無線の使い方)を確認する。	○開始10分前に会場で打ち合わせを行う。 ○荒天時は相談の上、実施判断をする。
活動の説明	<職員による説明> ○めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○注意事項についての説明を聞く。 ○必要な物品を受け取る。(準備物参照)	
展 開	○各グループが一定の間隔をあけて出発する。 一定の間隔とは：最初のポストを通過後、次のグループが出発。 ○絵カードのコース図に従いながら、ポストを見つけて歩く。 ○ポストを見つけたら、ポスト内にあるシールを取り出し、各自がシールカードに貼る。(ポストは全部で7つ) ○全グループがゴール後、ふり返りや感想発表、まとめの話などを行う。 ○片付けをする。	○引率者は立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。ただし幼児の場合、引率者は各グループに同行する方が望ましい。 ○活動中は廻る速さを競うことはなく、みんなで活動を楽しむことに主眼をおきながら見守る。 ○無線は他団体の活動と併用することもあるので、使用については緊急連絡のみとする。 ○活動中は、持ち場での安全監視を行う。

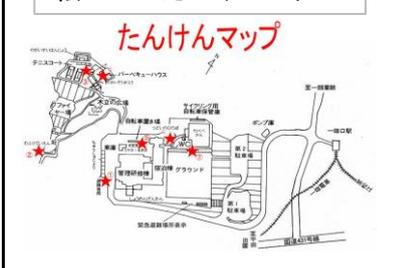
絵カード コース図



シールカード 例



絵カード たんけんマップ



No.	106	ワイルド探検			
概要	クレヨン探検同様、コース図(写真)に従って施設敷地内を歩き、シールを集めていく。それに加えて、途中で綱渡りや木登りなどにもチャレンジする。				
内容	人数(人)	~50人	時間	1.5~2時間	
	対象	幼児・小学校低学年	時期	通年	
	場所	敷地内			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 友だちと協力し、仲良く活動を楽しむ。 ○ 絵カードをもとにポイントを探し当てる。 ○ 最後まであきらめずに探検にチャレンジする。 				
準備	施設から貸出	<指導者に> 業務用無線、探検用地図 <各グループに> 絵カード、シールカード、ストラップ			
	団体に準備	活動しやすい服、履き慣れた靴、帽子、タオル、水筒、雨具(カッパ)			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ(1グループ5人程度)を編成する。 ・指導担当スタッフと実施方法や監視体制等について事前に打合せを行う。 ・対象に合わせて各ポイントにクイズ等を準備することもできる。その場合、クイズ等の準備は団体で行う。 			

	内 容	留意事項
活動前	○進行・時間の設定・引率者の動きや各ポイントでの課題、緊急時の連絡方法(無線の使い方)について確認する。	○開始10分前に会場で打ち合わせを行う。 ○荒天時は相談の上、実施判断をする。
活動の説明	<職員による説明> ○めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○注意事項についての説明を聞く。 ○必要な物品を受け取る。(準備物参照)	
展 開	○各グループが一定の間隔をあけて出発する。 一定の間隔とは：最初のポイントを通過後、次のグループが出発。 ○絵カードのコース図に従いながら、ポイントを見つけて歩く。 ○ポイントを見つけたら、その場に設置されている課題にチャレンジする。 ○課題をやり遂げることができたら、置いてあるケースからシールを取り出し、各自がシールカードに貼る。(ポイントは全部で6つ) ○全グループがゴール後、ふり返りや感想発表、まとめの話などを行う。 ○片付けをする。 <div style="text-align: center;"> ワイルド探検 活動紹介 (例) 綱わたり  ブランコ  </div> <div style="text-align: center;"> ワイルド探検 コースマップ  </div>	○引率者は立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。ただし幼児の場合、引率者は各グループに同行する方が望ましい。 ○各課題の達成度(シールの取得)については参加者の実態に応じて団体に定める。 ○活動中は廻る速さを競うことはなく、みんなで活動を楽しむことに主眼をおきながら見守る。 ○無線は他団体の活動と併用することもあるので、使用については緊急連絡のみとする。 ○活動中は、持ち場での安全監視を行う。 <div style="text-align: center;"> がけのぼり  </div> <div style="text-align: center;"> 木登り~はしご渡り  </div>

No.	107	<h1>やぐらづくり</h1>			
概要	ハデ木、平板、ロープを使ったやぐらを組んで作る。				
内容	人数(人)	4~60人	時間	3時間	
	対象	小3以上	時期	春~秋	
	場所	敷地内の森			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 協力し合って活動することの大切さを知る。 ○ 自然のものをを使って、物を作る楽しさを味わう。 ○ 作業時の危険について予測し、回避する力を身につける。 				
準備	施設から貸出	ハデ木、平板、ロープ			
	団地で準備	活動しやすい服、履き慣れた靴、帽子、タオル、水筒、雨具(カッパ)、軍手、虫除け			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ・1基につき6人程度でつくると活動がスムーズに行える。 ・安全上、必ずサン・レイク職員による指導の下、作業を進める。 ・完成した基地の上で野外弁当を食べたり、テントを立てて泊まることもできる。(その場合、プラスの時間が必要) 			

	内 容	留意事項
活動前	○実施までに事務室で打ち合わせを行う。 (実施の判断、ねらいの確認、集合場所や集合時刻の確認)	○荒天時は相談の上、実施判断をする。
活動の説明	<p><職員による説明></p> <ul style="list-style-type: none"> ○めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○注意事項についての説明を聞く。 ○ロープの結び方(本結び)の練習をする。 	
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ○やぐらを作る場所を相談して決定する。 ○協力してハデ木を運ぶ。 ○説明を聞く(ハデ木の結び方) ①柱とハデ木を結ぶ。②ハデ木とハデ木を結ぶ。(角結び) ○長さを考えて平板を持ってくる。 ○説明を聞く(平板の結び方) ③平板をのせる。④平板をロープで結ぶ。 ○完成した基地に乗ってくつろぐ。(写真を撮る) ○片付け ・準備と逆の手順で片付ける。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>①</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>②</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>③</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>④-1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>④-2</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>④-3</p>  </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○打撲、指詰めなどのけがが予想されるので、周囲に十分注意する。 ○道路を横断する時に、車に注意する。 ○完成したやぐら同士を竹でつなぐなどして楽しむこともできる。

No.	108	一畑薬師ハイキング				
概要	サン・レイク周辺の自然を感じながら、標高300mの一畑寺(いちばたじ)を目指して歩いていく。					
内容	人数(人)	~200人	時間	3~4時間		
	対象	幼児~	時期	春~秋		
	場所	サン・レイク ⇄ 一畑薬師				
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 歩き続けることによって、心身の鍛錬を図る。 ○ 自然とのふれあいにより動植物への愛護の心を育てる。 ○ 励まし合いながら登山することで、協力する心、思いやりの心を育てる。 					
準備	施設から貸出	業務用無線 地図				
	団体で準備	活動しやすい服装、運動靴、リュック、タオル、帽子、カッパ(雨天時)、飲み物、あめ等(当分補給用:必要であれば)				
	確認事項	コースを決める(①一宝寺コース:前半は道路、後半に山道を歩く②石段コース:道路を通り最後に1270段の石段を上がる③旧有料道路コース:②の途中まで行き、車用の道を上がっていく)				

	内 容	留意事項
活動前	コースの選択・無線使用の確認 (利用する場合)バス迎いの時間確認 (実施の場合)坐禅の時間・受付確認 (利用の場合)野外弁当の受け取り・場所・時間確認	
活動の説明	出発前にトイレを済ませておく。 ハチ・ヘビなどの生物に注意(近づかない、攻撃しない、大声を出さない等) 道路を歩く場合は右側(または歩道)を1列(または2列)で通行する。 一畑時の敷地内に入ったら参拝客がいるので静かに過ごす。	
展 開	<p>(必要があれば)準備体操を行う。 トイレの確認をして出発する。</p> <p><行き> (一宝寺コース) 山道に入るまでは道路を歩く。 山道に入る前(集会所付近)で水分補給をし、山道へ入っていく。 山道の間でも水分補給の時間をとる。 山道が終わった後、道路に出る時飛び出し注意。 一畑時へ上がっていく。 大駐車場へ到着。</p> <p>(石段コース) サン・レイク坂下の道路を歩いていく。 途中で水分補給等をしながら石段下まで行く。 石段を上る前に水分補給をし、登っていく。 ※雨の翌日などは滑りやすいので要注意。 本堂へ到着。</p> <p>(旧有料道路コース) 途中までは石段コースと同様。 車用の登り道(石碑の所)を曲がり、上がっていく。 車が通ることがあるので要注意。 途中で水分補給をしながら上がっていく。 大駐車場到着。</p> <p><帰り> それぞれのコースを下っていく。 ※行きとは別のコースでも良い。</p> <p><ふりかえり> サン・レイク~一畑時の自然、お寺の雰囲気、途中での会話等感じた事 歩ききった事への評価 など参加者に合わせて話をしたり、感想を発表したりする。</p> <p>サン・レイク事務室への報告・物品返却をする。</p>	

No.	109	本宮山ハイキング			
概要	標高260mの本宮山(ほんぐうざん)を目指して途中で自然を散策したり、まわりの山々や宍道湖を眺めたりしながらハイキングする。				
内容	人数(人)	~40人	時間	2~4時間	
	対象	小1以上	時期	春~秋	
	場所	本宮山(松江市上大野町)			
	指導形態	<input checked="" type="radio"/> 自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○ 自然とのふれあいにより動植物への興味や関心を高める。 ○ 励まし合いながら登山することで、最後まで粘り強く取り組む心を育てる。 ○ 歩き続けることによって、心身の鍛練を図る。				
準備	施設から貸出	業務用無線 地図			
	団体で準備	活動しやすい服装、運動靴、リュック、タオル、帽子、カッパ(雨天時)、飲み物、あめ等(糖分補給用:必要であれば)			
	確認事項	コースを選択する。①普通コース:2時間30分②短いコース:1時間40分③長いコース:4時間			



	内 容	留意事項
活動前	コースの選択・無線使用の確認 (利用する場合)バス・電車の時間確認 (利用の場合)野外弁当の受け取り・場所・時間確認 (利用する場合)トイレの使用の申込み	
活動の説明	出発前にトイレを済ませておく。 ハチ・ヘビなどの生物に注意(近づかない、攻撃しない、大声を出さない等) 道路を歩く場合は右側(または歩道)を1列(または2列)で通行する。	
展 開	(必要があれば)準備体操を行う。 トイレの確認をして出発する。 ①:バス→大野側から徒歩で上る→山頂→秋鹿側の下って多田神社からバスで帰所 ②:バス→秋鹿側から川島家から徒歩→山頂→川島家まで下りバスで帰所 ③:電車→津ノ森駅→大野公民館経由→山頂→多太神社からバスで帰所	

No.	110	宍道湖岸ウォーク			
概要	サン・レイクから宍道湖グリーンパークへ歩いていき、四季の自然を感じたり野鳥を観察する。				
内容	人数(人)	~80人	時間	2~3時間	
	対象	どなたでも	時期	春~秋	
	場所	サン・レイク~宍道湖岸~グリーンパーク			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○ 宍道湖岸の観察を通して、宍道湖周辺の自然のよさを実感し、環境保全への意識とともにふるさと島根への愛着を高める。				
準備	施設から貸出	業務用無線 双眼鏡 宍道湖ウォークマップ			
	団体で準備	活動しやすい服装、運動靴、タオル、帽子、カッパ(雨天時)、 飲み物、あめ等(糖分補給用:必要であれば)			
	確認事項	グリーンパークを利用する場合は連絡しておく。(火曜日が休館日)			

	内 容	留意事項
活動前	コースの無線使用の確認 (利用する場合)バス迎えの時間確認	
活動の説明	双眼鏡等の器具の取り扱いについては、十分に事前指導を行った上で、配慮させる。 観察のマナー(大声を出さない・野鳥へ近づきすぎないなど)等も事前に指導しておく。	
展 開	エントランスで概要について説明を受けた後、徒歩で宍道湖岸へ移動する。 グリーンパークで野鳥観察を行うこともできる。 バスでサン・レイクへ移動するも可能。	

No.	111	<h1>サイクリング</h1>			
概要	自転車に乗ってサン・レイク周辺の自然を感じる。				
内容	人数(人)	~60人	時間	3時間	
	対象	小1以上	時期	春~秋	
	場所	サン・レイク~一畑薬師・宍道湖岸など			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	○自転車をこぎ続けることによって、心身の鍛錬を図る。 ○自然とのふれあいにより動植物への愛護の心を育てる。 ○励まし合いながら活動することで、協力する心、思いやりの心を育てる。 ○交通規則を守りながらサイクリングをすることで、交通安全に対する意識を深める。				
準備	施設から貸出	業務用無線 地図 自転車(26インチ:40+10, 24インチ:10, 22インチ:5) ヘルメット			
	団体で準備	活動しやすい服装、運動靴、リュック、タオル、帽子、カッパ(雨天時)、 飲み物、あめ等(糖分補給用:必要であれば)			
	確認事項	コースを決める。 一畑薬師や艇庫周辺など、その他団体のねらいに応じて相談する。			

	内 容	留意事項
活動前	コースの選択・無線使用の確認 (実施の場合) 坐禅の時間・受付確認 (利用する場合) 見学時間の確認<ゴビウス・グリーンパーク> (利用の場合) 野外弁当の受け取り・場所・時間確認	
活動の説明	<準備> ・ 自転車サドル調整, ヘルメット着用 ・ 安全な走行について話を聞く	
展 開	<練習> ・ グラウンドで変速機の使い方を練習 <活動> トイレなどを済ませて出発する。 [一畑寺コース] 県立青少年の家から石段下までサイクリングをし、石段を歩いて登り、一畑寺を見学後、石段を下り、サイクリングで帰る。 (一畑寺では、事前予約をすれば、坐禅などができる。) [秋葉山コース] 県立青少年の家から地合方面に向かってサイクリングをし、胡麻谷入口バス停より、秋葉山方面に向けて坂を上がっていく。坂が急なので、体力がいる。帰りに、一畑薬師石段下で自転車を駐車し、一畑寺を見学することも可能。 [湖畔コース] 県立青少年の家を出発し、431号線沿いを西に向かう。途中旧道に入り、431号の下をくぐるとすぐに、宍道湖湖畔沿いの自転車道に入ります。約2km進むと、グリーンパーク、湖遊館、ゴビウス等ある宍道湖公園に到着する。	

No.	112	磯観察			
概要	日本海をフィールドにして記憶に残る体験活動をする。				
内容	人数(人)	~40人	時間	3~4時間	
	対象	どなたでも	時期	春~秋	
	場所	坂浦海岸			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○海辺にいる生物に興味を持つ。 ○海での安全な活動のために、気を付けなくてはならないことを知る。 ○自然や環境を大切にすることを育む。				
準備	施設から貸出	ライフジャケット(子供用・大人用)、バケツ、手網、プラスチックケース、箱メガネ、図鑑 レスキューチューブ、業務用無線、白バケツ、雷探知機、範囲指定ブイ・ロープ、真水タンクブルーシート・銀シート・テント、救急セット、熱中症セット			
	団地で準備	ぬれてもよい服、ぬれてもよい靴(サンダル、クロックスは×)、買い物袋、防寒着(風よけになるもの) タオル、帽子、日焼け止め、飲み物、あめ等(糖分補給用:必要であれば)、携帯電話			
	確認事項				

	内 容	留意事項						
活動前	シャワー室、脱衣所、研修室等で着替えを澄ましておく。							
活動の説明								
展 開	<p>○ロビーに集合(ライフジャケットを着用する)</p> <p>①バスで会場に移動する。(20分) バスの中で、安全面やマナーについての注意をする ・危険な生き物(くらげ、うに、ごんずい、オコゼなど) ・危険な行動(走る、跳ぶ、海に背を向ける、ひざより深いところには入らないなど) ・採ってはいけない生き物(ウニ類、サザエ、あわび) (箱めがね・手網はバスから降りて直ぐに個人に渡す。)</p> <p>②磯に到着後、トイレの場所、活動範囲を示す。 ③磯観察をする前に、次のことについて指導する。 ・むやみに傷つけない。 ・大量に捕獲しない。 ・生き物の住み家にお邪魔するという気持ちを持って活動する。 ・観察後、捕獲した生き物はその場所に返す。</p> <p>④ライフジャケットを付けたまま磯観察をする。 ・バディシステムを用いて活動し、終了時には必ずバディの存在を確認する</p> <p>⑤捕獲した生き物の名前などを図鑑で調べたり、講師さんの話を聞いたりする。(メモやスケッチなど)</p> <p>⑥生き物を元の場所に放す。(バスに乗る前に箱めがね・手網を返す。)</p> <p>⑦ライフジャケットのままバスに乗ってサン・レイクに帰る。(到着後、ライフジャケットを返す)</p>							
	<p>湖面活動とバスの輸送が重なった場合以下の送迎の時刻を変更する。</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>湖面</td> <td>8:50発</td> <td>11:00迎</td> </tr> <tr> <td>磯</td> <td>9:10発</td> <td>11:30迎</td> </tr> </table>	湖面	8:50発	11:00迎	磯	9:10発	11:30迎	
湖面	8:50発	11:00迎						
磯	9:10発	11:30迎						

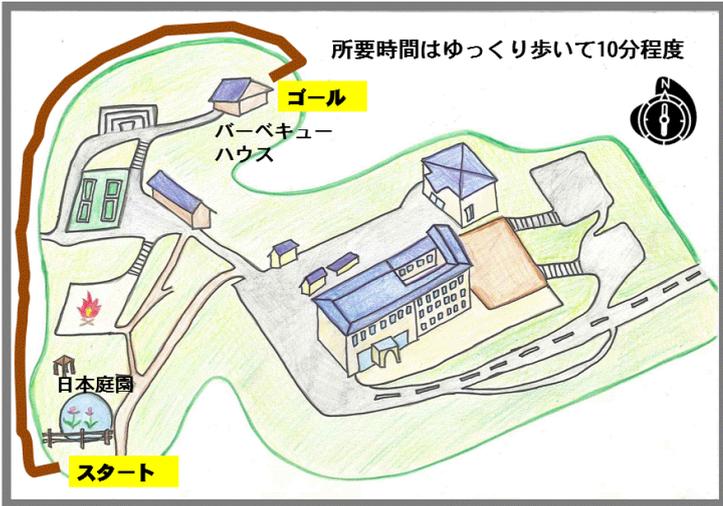
プログラム資料		【屋外活動】			
No.	113	モーニングフライト・サンセットフライト			
概要	早朝や夕方に宍道湖岸に出かけ、双眼鏡で飛来する冬鳥を観察する。				
内容	人数(人)	～40人		時間	1～1.5時間
	対象	フリー		時期	11月～3月
	場所	斐伊川河口付近			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	○ 冬鳥(主にマガン・白鳥)の観察を通して、宍道湖周辺の自然のよさを実感し、環境保全への意識とともにふるさと島根への愛着を高める。				
準備	施設から貸出	双眼鏡、フィールドスコープ、三脚、資料「ぼくたち、わたしたちの宍道湖・中海とラムサール条約」(パンフレット)、「宍道湖・中海探鳥マップ」(リーフレット)、「野鳥カード」(写真) ※必要に応じて			
	団体で準備	活動しやすい服、防寒具			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ 荒天時でもバスの車中や雨具を着用して観察を実施することができる。 ・ 効果的な活動になるために、上記のパンフレット等を使用し、ラムサール条約などについて事前学習を実施するように勧める。(本所での事前学習の実施については要相談) ・ 研修者の安全管理については団体の責任で行い、話の聞き方や観察のマナー(大声を出さない・野鳥へ近づきすぎないなど)等も事前に指導が必要。 ・ 鳥インフルエンザの情報に留意し、落ちていた鳥の羽は拾わない。ふんを踏まないように注意する。 			

	内 容	留意事項
活動前	○ 事前に日の出日の入りの時間を調べ、活動時間を決定する。(モーニング・フライトは早朝(日の出)、サンセット・フライトは夕方(日の入り)に行う。)	○ 荒天時は相談の上、実施判断をする。
活動の説明	<p><職員による説明></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○ 注意事項についての説明を聞く。 ○ 必要な物品の受け取る。(準備物参照) 	○ 双眼鏡等の器具の取り扱い方について、十分な事前指導を行う。
展開	<ul style="list-style-type: none"> ○ サン・レイクバスで斐伊川河口へ移動する。(所要時間は15分程度) ○ 野鳥観察(主にマガン・白鳥)をする。 ○ バスでサン・レイクへ帰る。(車中で振り返りをする。) ○ 貸し出し物品を回収する。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p><マガン></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><コハクチョウ></p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p><コハクチョウのフライト></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><マガンのフライト></p> </div> </div>	<p>○ 「フィールドマナー」について指導する。</p> <p>や…野外活動、無理なく楽しさ…採集は控えて自然はそのままにし…静かに、そ〜とい…一本道、道からはずれないでき…気を付けよう、写真、給餌、人への迷惑も…もって帰ろう、思い出とゴミち…近づかないで、野鳥の巣</p> <p>○ 振り返りは、観察を通して発見したことや驚いたこと、感じたことを発表し合</p>

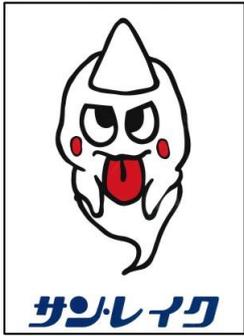
No.	114	火おこし			
概要	○マイギリ式発火法により、グループ内で協力して火をおこす。				
内容	人数(人)	~40人	時間	1~1.5時間	
	対象	小4以上	時期	通年	
	場所	屋外創作棟			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○ 先人の知恵に学び、生きるための工夫に気づく。 ○ グループで協力して作業を進めることにより、連帯感を深める。				
準備	施設から貸出	マイギリ式火起こし器、火きり臼、土台板、火口(ほくち)、麻紐、灰皿、ろうそく、ろうそく台、ランプ			
	団体で準備	活動しやすい服、履き慣れた靴、帽子、軍手 ※ 夏期は タオル、水筒			
	確認事項	○起こした火をランプに移して保管することで、その後の活動(炊飯活動やファイヤー(キャンドル)の集いで利用することもできる。 ○火打石を使つての火おこし体験活動も可能である。(事前に要相談)			

	内 容	留意事項
活動前	○実施までに事務室で打ち合わせを行う。 (ねらいの確認、人数や班の数、集合場所や集合時刻の確認)	○荒天時は相談の上、実施判断をする。
活動の説明	<職員による説明> ○めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○まいぎり式の発火法についての説明を聞く。 ※火起こし器の回転を止めずに交代する方法を知る。 ○注意事項についての説明を聞く。	
展開	○グループごとに道具の準備をする。 ○マイギリ式発火法で火種を作る。 ・火きりぎねを火きり臼の穴に合わせ、回転させて起こる摩擦により火種をつける。 ・火口(またはもぐさ)の上に、火種を採る。 ○火種を炎にする。 ・溜まった火種から煙が出はじめたら、細くばらした麻紐を適量火種の上にのせ、横から細く長く息を吹きかける。(飛ばないように火きり臼等で押さえて)炎がついたら火をろうそくに移す。 ○片付けと清掃をする。	○活動は役割分担をすることで協力を意識できるようにする。 ○火起こし器の先(火きり杵)は根元まで使うと抜けなくなるので、様子を見て2cmくらいになったら交換する。 ○火を保管する場合は、細竹を使つてろうそくからランプに火を移す。
	火おこし道具一式  <ul style="list-style-type: none"> ①火きり臼 ②マイギリ式火おこし器 ③土台板 ④麻紐 ⑤ろうそく、ろうそく台 ⑥灰皿 ⑦火口(ほくち) 	火口(ほくち) がまの穂をほぐして炭にしたも 

No.	115	肝だめし			
概要	○暗い山道を歩き、肝だめしをする。				
内容	人数(人)	~40人	時間	30分 ~ 1時間程度	
	対象	小1以上	時期	春 ~ 秋	
	場所	肝だめしコース			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	○ 勇気を出して夜の山道を歩くことができる。 ○ みんなで励まし合いながら活動することでお互いの信頼感を深める。				
準備	施設から貸出	・ 肝だめし用かぶり物、衣装 ・ トランシーバー、無線 ・ CDデッキ ・ 懐中電灯			
	団体で準備	・ 活動しやすい服装(雨天時には雨具、寒い時期は防寒具) ・ 運動靴 ・ 虫除けスプレー			
	確認事項	・ 事前(当日の16時30分頃まで)にコースの下見や打ち合わせを行う。 ・ 荒天時は、キャンドルのつどいへの変更が可能である。 ・ 利用団体は、健康状態の把握に努め、留意すべきことがあれば事前に相談する。			

	内 容	留意事項
活動前	16時30分頃 エントランス集合。 本施設職員によるコースの説明や下見、貸し出し備品の確認を行う。	・ 荒天時は相談の上、実施判断をする。 また、コースの状況も考慮する。
活動の説明	< 団体担当者による説明 > ・ 流れについて。 ・ コースの確認。	・ お化けマークに従って歩けばよいことを伝える。また安全上意図的に走ることがないように注意喚起する。 ・ ゴール後の動きについても確認する。
展開	○ (必要に応じて) 雰囲気の出る話を聞く。 ○ 日本庭園前をスタートする。 ○ バーベキューハウス裏にゴール。 <div style="text-align: center;">肝だめしコース</div>  <p style="text-align: center;">所要時間はゆっくり歩いて10分程度</p>	・ 複数のグループで活動する場合は、その場の様子で間隔をあげながら、順番に出発するようにする。

肝だめしコースの表



No.	116	フライングディスクゴルフ			
概要	ゴルフのボールの代わりにフライングディスクを使用し、バスケット型の専用ゴールに、何投で投げ入れることができるかを競う。				
内容	人数(人)	~40人	時間	2~3時間	
	対象	小1以上	時期	通年	
	場所	敷地内			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 心身の健康・体力の保持・増進を図る。 ○ ルールを守ったり(工夫したり)、チームで作戦を考えたりしてゲームを行いながら、仲間との交流を深める。 ○ コースをまわりながら自然散策をし、サン・レイクの自然に親しむ。 				
準備	施設から貸出	<指導者に> 業務用無線 <研修者に> フライングディスク, ゴール(常設) <各グループに> スコア用紙, バインダー, 筆記用具			
	団体で準備	活動しやすい服(長袖・長ズボンが望ましい), 履き慣れた靴, 帽子, タオル, 水筒 雨具(カッパ), 虫除けスプレー(季節に応じて)			
	確認事項	・グループ(1グループ4~5人程度)を編成する。 ・指導担当スタッフと実施方法や監視体制等について事前に打合せを行う。			

	内 容	留意事項
活動前	○進行・時間の設定・引率者の役割や緊急時の連絡方法(無線の使い方)を確認する。	○開始10分前に集合場所で打ち合わせを行う。 ○荒天時は相談の上、実施判断をする。
活動の説明	<職員による説明> ○めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○注意事項についての説明を聞く。 ○必要な物品の受け取る。(準備物参照) ○スローイングの練習をする。	○スローイングの練習は、グラウンドや体育館など、広い場所で行う。
展 開	○グループ毎に一斉にスタートする。 ○9ホール回り終えたら、最初に説明を聞いた部屋に戻って待つ。 ○全グループが部屋に戻ったら、それぞれのスコアを確認し、成績発表をする。 ○ふり返りや感想発表, まとめの話などを行う。 ○片付けをする。	○各グループが最初に行くホールを分かれてスタートすることで、混雑を防ぐ。 ○活動中は、引率グループや持ち場での安全監視を行う。 ○成績発表では、一人一人のスコアだけでなく、グループ毎の総合スコアで行うこともできる。 ○まとめの話ではスコアの良し悪しだけで無く、一人一人のがんばりを評価する。

フライングディスクのサン・レイクコース

※9ホールコースをスタートし、1ホール目からスタートします。
 ※各グループのスタート位置は、スタート位置の表示に従ってスタートします。
 ※スタートの表示のあるところからスタートし、スタート位置の表示に従ってスタートします。
 ※スタートの表示のあるところからスタートし、スタート位置の表示に従ってスタートします。
 ※スタートの表示のあるところからスタートし、スタート位置の表示に従ってスタートします。
 ※スタートの表示のあるところからスタートし、スタート位置の表示に従ってスタートします。

コース地図 スタート: S → ★: ゴール

グループ名【 】

ホールNO.	距離 (m)	PAR	スコア(各組)			
①	80	5				
②	35	4				
③	40	4				
④	30	3				
⑤	75	5				
⑥	45	4				
⑦	35	4				
⑧	70	3				
⑨	30	3				
合計		35				



専用ゴール

No.	117	<h2>天体観察</h2>				
概要	○天体望遠鏡を使い、月や星などを観察する。荒天時は、画像や映像を見ながら天体についての話を聞く。(講師依頼の場合)					
内容	人数(人)	~40人	時間	1~2時間		
	対象	小4以上	時期	通年		
	場所	屋外, (荒天時)研修室				
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ			職員による指導	
ねらい	○実際に星空を見ることによって星への関心を高める。 ○天体について見たり聞いたりすることで神秘の世界を感じる。 ○器具の扱いになれる。					
準備	施設から貸出	・天体望遠鏡 ・ 三脚				
	団体で準備	・寒い時期は防寒具				
	確認事項	・希望により指導が必要な場合はサン・レイクから講師を配置することもできる。事前に相談すること。 ・16:30より望遠鏡の準備(職員の指導あり)を行ない、研修終了後は片づけも行う。 ・望遠鏡は各グループに1台の使用をめやすに用意する。 ・児童の安全管理については団体の責任で行い、話の聞き方等も事前に指導しておく。 ・外部講師に依頼した場合、荒天時の活動を他の活動に替えることはできない。 (研修室等で、星についての学習・パソコン、スライド等を利用)				

	内 容	留意事項
活動前	必要に応じ、本施設職員の指導により、天体望遠鏡等の準備をする。 <div style="text-align: center;"> 望遠鏡   三脚 </div>	・1台の望遠鏡につき、3名程度で準備を行うことがのぞましい。 <div style="text-align: center;"> 旧望遠鏡セット  望遠鏡 </div> <div style="text-align: center;">  レンズ一式 </div>
活動の説明	<団体担当者による説明> ・あいさつ ・講師の紹介	・団体が必要に応じて説明内容を加えらるとよい。
展 開	<講師を依頼した場合> 研修室に集合 ○はじめのあいさつ ○講師紹介 ○天体望遠鏡による星の観察 (荒天時は天体の講話) ○感想発表, お礼のあいさつ ○活動終了後、天体望遠鏡等器具の片づけ	・自主活動として講師を依頼しない場合は、全て団体の裁量で行う。 ・観察をして発見したことや驚いたこと、感じたことを発表し合うとより学びを深めることができる。 ・活動後は事務室に声をかけ、使用した器具や研修室の点検を受ける。

2. 調理活動

No.	201	野外炊飯			
概要	施設の野外炊飯場にかまどを作り、火をおこして羽釜でご飯を炊いたり、鍋でカレーなどを作ったりする。				
内容	人数(人)	10～80	時間	3～4時間	
	対象	小5以上	時期	通年	
	場所	野外炊飯場・バーベキューハウス			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○火起こし、炊飯等の体験を通し「作る喜び・苦勞・感謝」を知る。 ○役割を分担し、協力して作りあげることで、「仲間の大切さ」を知る。 ○自ら作り、食べるという過程を通し「食」に対する関心を高めると共に「食」に関する知識の習得を図る。				
準備	施設から貸出	耐火レンガ、ブロック、羽釜、鍋、チャッカマン、新聞紙、包丁、野外炊飯セット一式(10名分×8セット)野外炊飯用具			
	団体で準備	軍手、タオル、帽子(暑い時期)			
	確認事項	・古代火おこし体験と併せて実施することもできる。(プラス1時間:要指導) ・荒天時は、ロケットストーブを使い、エントランス横、試食・調理室に場所を代えて実施することができる。(燃料費はキャンセル可能)			

	内 容	留意事項		
活動前	①食材等をリヤカーでバーベキューハウスまで運搬する。 ②野外炊飯セット、羽釜、鍋をバーベキューハウスまで運ぶ。 ③火ばさみ、じゅうのう、吹き竹、うちわ、鉄杵等の野外炊飯用具を野外炊飯場まで運ぶ。	○食材(特に野菜類)は、そのまま提供されるので研修団体が包丁で切る。		
活動の説明	①かまどの作り方・火のおこし方のポイントを説明する。 ②片付け方の留意点を説明する。	○やけど、怪我、火災等事故のないように十分に気をつける旨伝える。 ○衛生面には十分に気をつける旨伝える。 ○後片付けまでが研修であることを徹底する。		
展 開	<バーベキューハウス> ①羽釜でご飯をとぎ、適量の水を入れる。 ②野菜等を切り、鍋に入れる。 →野外炊飯場のかまどに設置する。 ～食事終了後～ ③羽釜や鍋、食器等をきれいに洗う。 ④施設職員の点検を受ける。 ⑤野外炊飯セット等を屋外創作棟に返す。	○羽釜は、原則バーベキューハウス外の水道を利用し、黒いすすが完全になくなるまできれいに洗う。 ○備品はすべて洗剤できれいに洗い、数量を確認して元の場所に戻す。 ○生ゴミは確実にゴミ袋に入れる。		
	<野外炊飯場> ①ブロックや耐火レンガを使い、かまどを作る。 ②新聞紙や小枝を用い、かまどに火をおこす。 ③火がおきたら薪を加え、羽釜でご飯を炊き、鍋でカレーを煮る。 ④できたら、炊飯場まわり又はバーベキューハウス内で食べる。 ～食事終了後～ ⑤かまどまわりをきれいに片付け、掃除する。 ⑥かまどに水をかけ冷やす。 ⑦燃え残りの炭を専用の缶に入れ、水をかけて確実に消火する。 ⑧施設職員の点検を受ける。 ⑨野外炊飯用具等を屋外創作棟に返す。			
	野外炊飯セット〔10人分〕			
	品 名	個 数	品 名	個 数
	平 皿	10	バット	1
	深 皿	10	まな板	3
	コップ	10	計量カップ (大)	1
	スプーン	10	計量カップ (小)	1
	ボウル(大)	1	おたま	1
	ボウル(小)	1	木べら	1
	ザル(大)	1	しゃもじ	1
	ザル(小)	1	ピーラー	3

No.	202	<h1>ぐるぐるパン</h1>			
概要	竹に生地を巻き付けて、ぐるぐるまわしながら炭火でパンを焼き上げる。				
内容	人数(人)	10~80	時間	3~4時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	試食・調理室、集いの広場 (荒天時)エントランス横			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	○炭を使って、自分でパンを作ることを体験する。 ○協力したり、役割分担しながら活動することで、仲間の大切さを知る。 ○火の扱いを知る。				
準備	施設から貸出	バーベコンロ大、バーベコンロ中、火ばさみ、うちわ、炭入れ、じゅうのう、バーナー、ボウル、ラップ、(竹)			
	団体で準備	軍手、(竹:直径2センチ程度、空気抜きを穴をあける)			
	確認事項	竹は団体で準備してもらおうが、その場合は、直径2センチ程度、各ふしにキリで空気抜き用の穴をあけておくことを伝える。当所にも100本程度あり、貸出可能。			

	内 容	留意事項
活動前	①ぐるぐるパンセットを注文しておく。(10人以上から) *パン:強力粉、ドライイースト、砂糖、卵、バター、塩、アルミホイル ②上拭き、下拭き、ふきんを準備して、試食調理室で説明を始める。	
活動の説明	下記:「ぐるぐるパンのつくりかた」参照	
展 開	<試食調理室> ①生地をこねる。 ②発酵させる。(季節によるが1時間程度) ③片づけをする。 <集いの広場>(机があるとよい) ①炭に火をつける。 ②竹にアルミホイルを巻き、伸ばした生地を巻きつける。 ③火で焼きながら食べる。 ④片づけをする。(ほうきではなく、コンロを洗う)	・バターは電子レンジで溶かして混ぜるとよい。 ・巻きつけるときは、ひも状に伸ばしてから巻きつける。太いと中まで焼けないので、軽く押さえつけるとよい。 ・炭を使うため、やけどに注意する。

ぐるぐるパンのつくりかた

(1) ざいりょうをこねる

ボウル に

- 強力粉・ドライイースト・さとう・しおを入れてかるく混ぜる。
- たまごを入れて混ぜる。
- バターを電子レンジで溶かして、加え混ぜる。
- ぬるま湯を少しずつ入れながらこねる。(全体がなじみ、表面がなめらかになるまで)

みみずくのやわらかさまで、こねると

ぬるま湯 は、生地のかたさを かくにんしながら、加えていく。いちどに ぜんぶ入れずに、さいしょに半分入れて、混ぜる。つぎに、のこりの半分を入れて、混ぜる。のこりは、何回かに分けて入れる。ぜんぶつかないままならなくてよい。

(2) 発酵させる

- 生地をまるめてボウルに入れ、ラップをかける。
- べつのボウルにお湯を張り、その上に生地の入ったボウルを重ねて1時間ほど発酵させる。

(3) 竹に巻く

- 竹の炭にアルミホイルを巻く。
- 発酵した生地を1回分ずつに分けて、棒状にのぼす。
- 竹に巻いたアルミホイルの上にのぼした生地を巻きつける。

へごみだいのさずより

ぐるぐるパンを焼くとき

(4) 炭火の上でじっくり焼く。

⑩ 焼き色がついたらできあがり。

まじが、こぼれなようにむくそうり

No.	203	<h1>ぐるぐるホットケーキ</h1>			
概要	竹に生地を巻き付けて、ぐるぐるまわしながら炭火でホットケーキを焼き上げる。				
内容	人数(人)	20~100	時間	2~3時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	試食・調理室、集いの広場 (荒天時)エントランス横			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○炭を使って、自分でホットケーキを作ることを体験する。 ○協力したり、役割分担しながら活動することで、仲間の大切さを知る。 ○火の扱いを知る。				
準備	施設から貸出	バーベコンロ大、バーベコンロ中、火ばさみ、うちわ、炭入れ、じゅうのう、バーナー、ボウル、ラップ、(竹)			
	団体で準備	軍手、(竹:直径2センチ程度、空気抜き用の穴をあける)			
	確認事項	・竹は団体で準備してもらうが、その場合は、直径2センチ程度、各ふしにキリで空気抜き用の穴をあけておくことを伝える。当所にも100本程度あり、貸出可能。			



	内 容	留意事項
活動前	①ぐるぐるホットケーキセットを注文しておく。(20人分以上から) * ホットケーキ: ホットケーキミックス、アルミホイル ②上拭き、下拭き、ふきんを準備して、試食調理室で説明を始める。	
活動の説明	下記:「ぐるぐるホットケーキのつくりかた」参照	
展 開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>〈試食調理室〉</p> <p>①生地をこねる。 ②片づけをする。</p> <p>〈集いの広場〉(机があるとよい)</p> <p>①炭に火をつける。 ②竹にアルミホイルを巻き、延ばした生地を巻きつける。 ③火で焼きながら食べる。 ④片づけをする。(ほうきではく、コンロを洗う)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">ぐるぐるホットケーキのつくりかた</p> <p>(1) さいりょうきこねる ボウル に</p> <p>① ホットケーキミックスと水 を入れてまぜる。</p>  </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>(2) 竹に巻く</p> <p>② 竹の炭に アルミホイル を巻く。</p> <p>③ 生地 を へばりたいてい のぼすよ!</p> <p>④ 竹に巻いたアルミホイル の上 へばりたいてい のぼした生地 を 巻きつける。</p>  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <h2 style="font-size: 2em;">ひといあたりの分量</h2> <p style="font-size: 1.5em;">○ホットケーキミックス</p> <p style="font-size: 1.5em;">…約50グラム</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>(3) 炭火の上でじっくり焼く。</p> <p>⑤ 焼き色 がついたらできあがり。</p> <p>きながほどきないように食べよう!</p>  </div>	<p>・巻きつけるときは、ひも状に延ばしてから巻きつける。太いと中まで焼けないので、軽く押さえつけるとよい。</p> <p>・炭を使うため、やけどに注意する。</p>

No.	204	<h1>バウムクーヘン</h1>			
概要	竹に生地を何度も巻き付けて、ぐるぐるまわしながら炭火でバウムクーヘンを焼き上げる。				
内容	人数(人)	6~30	時間	2~3時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	試食・調理室、集いの広場 (荒天時)エントランス横			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○炭を使って、自分でバウムクーヘンを作ることを体験する。 ○協力したり、役割分担しながら活動することで、仲間の大切さを知る。 ○火の扱いを知る。				
準備	施設から貸出	バーベコンロ中、火ばさみ、うちわ、炭入れ、じゅうのう、バーナー、ポウル、お玉、バット、(竹)			
	団体で準備	軍手、(竹:直径10cm以上、長さ60cm以上)			
	確認事項	・竹は団体で準備してもらう。(サン・レイクで事前に切るか持ってきてもらう。直径10cm以上、長さ60cm以上、破裂防止の穴をあけておく。)			

	内 容	留意事項
活動前	①バウムクーヘン食材を注文しておく。(6人分以上6の倍数) * 金額は時価、要相談。食材は6人分でホットケーキミックス600gたまご5個砂糖200g/バター200g牛乳450ml ②上拭き、下拭き、ふきんを準備して、試食調理室で説明を始める。	
活動の説明	下記:「バウムクーヘン サン・レイクver.」参照	
展開	<試食調理室> ①生地を混ぜる。 ②片づけをする。 <集いの広場>(机があるとよい) ①炭に火をつける。 ②竹をあぶっておく。 ③ポウルかバットの上でお玉で生地をかけ、回しながら火で焼く。これを繰り返す。 ④片づけをする。(ほうきではなく、コンロを洗う)	・どうしても垂れてしまうが、少し垂れにくい程度に生地を作るとよい。・火を強めにして、素早く回し焼く。 ・炭を使うため、やけどに注意する。

バウムクーヘン サン・レイクver.

~材料~ (6人分)

ホットケーキミックス	600g
砂糖	200g
たまご	5個
バター	200g
牛乳	450ml

バウムクーヘン サン・レイクver.

~作り方~

- ①ホットケーキミックス・砂糖・たまごを入れて混ぜる
- ②溶かしたバターを入れ、混ぜながら牛乳を入れる
- ③火を起こし、竹をあぶる
- ④竹に生地をかけて回しながら火の上で焼く
- ⑤④をくりかえして大きくなってきたら切って食べる
- ⑥片づける

No.	205	<h1>ヨーグルトパン</h1>			
概要	ペール缶を使って、ヨーグルトで発酵させた生地を炭火で焼き上げパンを作る。				
内容	人数(人)	10~40	時間	2~3時間	
	対象	小5以上	時期	通年	
	場所	試食・調理室、集いの広場 (荒天時)エントランス横			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	○炭を使って、自分でパンを作ることを体験する。 ○火の扱いを知る。				
準備	施設から貸出	ペール缶と網、バーベコンロ中、火ばさみ、うちわ、炭入れ、じゅうのう、バーナー、網とアルミはく、トレイ、皮手袋、クッキングペーパーか油			
	団体で準備	軍手			
	確認事項				

	内 容	留意事項
活動前	○ヨーグルトパンセットを注文しておく。(10人分から) * 強力粉、ヨーグルト、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー ○上拭き、下拭き、ふきんを準備して、試食調理室で説明を始める。	
活動の説明	☆試食調理室 ①生地をこねる。②一人分ずつ成形する。③片づけをする。 ☆外(机があるとよい) ①コンロの炭に火をつける。②ペール缶内の網の上にアルミホイルかクッキングペーパーを敷き、その上に一人分ずつに丸めたヨーグルトパンを置く。③炭でペール缶を焼く。④片づけをする。(ほうきではく、コンロを洗う)	
展 開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> ①ヨーグルト、サラダ油をボウルに入れ混ぜる。 ②砂糖を入れてさらに混ぜる。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> ③強力粉とベーキングパウダーを入れ、混ぜた後こねる。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ④一口大(3~4センチ程度)に丸めたあと、つぶして平べったくしておく。 ⑤アルミを敷いた網の上に、油をしいてのせ、ペール缶に入れふたをする。(凹みとロックが上側になるように) </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ・パンは2倍程度にふくれるので、大きさを考えて置く。 ・とにかくやけどに注意する。 ・ペール缶を焼くときには、上の火力が大きくなるよう炭をしっかり乗せる。 ・焼け具合は、途中でペール缶を開けて確認する。 ・軍手では熱さに耐えきれないので、必ず皮手袋を着用する。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ⑥コンロに炭を入れ、しっかり火をおこしておく。 ⑦そのままペール缶をコンロに入れ、上7下3の割合になるくらい炭をペール缶にのせる。 ⑧だいたい10~30分で焼けるが、焼け具合は時々ペール缶を開けて確認した方がよい。*火力によって仕上がり時間はかなり差がある。 </div>

No.	206	<h1>そば打ち</h1>			
概要	蕎麦粉から麺を作り、調理して会食する。 食に関して関心を持ち、「作る喜び・苦勞・感謝」を味わう。				
内容	人数(人)	8~40人	時間	4時間	
	対象	小5以上	時期	通年	
	場所	試食室及び調理室			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○自ら作り、食べるという過程を通し「食」に対する関心を高めると共に「食」に関する知識の習得を図る。 ○蕎麦が出来上がる過程や出来上がりの状態を実感することにより、感動する心、感謝する心を育む。				
準備	施設から貸出	<各グループに> 麺棒、まな板、打ち台、包丁、秤、ボウル、ザル、鍋、菜箸、レシピ、台拭き、雑巾、食器拭き <各自に> 食器			
	団体で準備	<各自に> エプロン、三角巾、マスク			
	確認事項	・受付時に、食物アレルギーの有無、講師が必要か、蕎麦以外に食材の希望があるかを確認する。 ・グループ編成(調理台:最大9台使用可)と実施スケジュール等について事前に打合せを行う。			

	内 容	留意事項
活動前	①試食室及び調理室の貸出(調理用具、掃除用具の貸出、片づけ及び点検方法の確認を行う)。 ②講師付の場合は、進行方法・時間の設定の確認を講師と引率者で行う。 ③手洗い・身支度をして待つ。	○開始15分前に会場で打合せを行う。
活動の説明	①道具の使い方と作り方及び注意事項の説明を聞く。 ②道具を準備する。 ③材料を計量し、分配する。	○衛生面には十分に気を付ける。 ○備品の調理器具はすべて、使用前・使用後ともに洗浄して使用する。 ○食材や使った道具の後片付け、掃除、ふりかえりまでが研修であることを徹底する。
展 開	①道具を準備する ②材料を計量し、分配する ③麺を作って、調理する 1. 材料を混ぜる 2. 水を加える 3. こねる 4. のばす 5. たたむ・切る 6. ゆでる 7. 洗う・盛りつける	○火傷、怪我、火災等事故の無いように十分に気を付ける旨伝える。 ○アレルギー対策の為、そば打ち用のザルを使用する。 ○みんなで楽しく協力して活動する。 ○ゴミは所定のバケツに入れ、処分する。 ○食事のマナーを守る。 ○ふりかえりには、仲間同士で助け合ったこと、苦勞したこと、出来上がったものの味などについて発表しあう。
		詳細については、 別紙レシピ「そば打ち入門(二八そば)」を参照する。

No.	207	<h1>うどん打ち</h1>			
概要	小麦粉から麺を作り、調理して会食する。 食に関して関心を持ち、「作る喜び・苦勞・感謝」を味わう。				
内容	人数(人)	8~40人	時間	4時間	
	対象	小5以上	時期	通年	
	場所	試食室及び調理室			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○自ら作り、食べるという過程を通し「食」に対する関心を高めると共に「食」に関する知識の習得を図る。 ○うどんができたがる過程やできたがりの状態を、実感することにより、感動する心、感謝する心を育む。				
準備	施設から貸出	<各グループに>・麵棒、まな板、打ち台、包丁、秤、ボウル、ザル、鍋、菜箸、レシピ、台拭き、雑巾、食器拭き ・ビニール袋(10~12号、厚さ0.03mm程度)、新聞紙 <各自に>・食器			
	団体で準備	<各自に> ・エプロン、三角巾、マスク			
	確認事項	・受付時に、食物アレルギーの有無、講師が必要か、蕎麦以外に食材の希望があるかを確認する。 ・グループ編成(調理台:最大9台使用可)と実施スケジュール等について事前に打合せを行う。			

	内 容	留意事項
活動前	①試食室及び調理室の貸出(調理用具、掃除用具の貸出、片づけ及び点検方法の確認を行う)。 ②講師付の場合は、進行方法・時間の設定の確認を講師と引率者で行う。 ③手洗い・身支度をして待つ。	○開始15分前に会場で打合せを行う。
活動の説明	①道具の使い方の説明を聞く。 ②作り方の説明を聞く。 ③注意事項の説明を聞く。	○衛生面には十分に気を付ける。 ○備品の調理器具はすべて、使用前・使用後ともに洗浄して使用する。 ○食材や使った道具の後片付け、清掃、ふりかえりまでが研修であることを徹底する。
展 開	①道具を準備する ②材料を計量し、分配する ③麺を作って、調理する 1. 材料を混ぜる 2. 塩水を加える 3. こねる・足踏み・寝かす 4. のばす 5. たたむ・切る 6. ゆでる 7. 洗う・盛りつける	○火傷、怪我、火災等事故の無いように十分に気を付ける旨伝える。 ○みんなで楽しく協力して活動する。 ○ゴミは所定のバケツに入れ、処分する。 ○食事のマナーを守る。 ○ふりかえりでは、仲間同士で助け合ったこと、苦勞したこと、出来上がったものの味などについて発表しあう。
	④配膳し、全員で会食する ⑤片付け・清掃・点検 ⑥ふりかえり	詳細については、 別紙レシピ「うどん打ち入門」を参照する。

3. 湖面活動

No.	301	カッター研修(1日コース)			
概要	カッターに乗り、1人もしくは2人で1本の櫂(オール)を操作し、宍道湖に漕ぎ出す。天候や研修者の体力等を考慮し、適切なコースを出発前に決定する。天候によっては、途中でコースを変更したり、引き返したりする場合もある。				
内容	人数(人)	6~60人	時間	7時間	
	対象	中学生以上	時期	3~11月(12月~2月は要相談)	
	場所	平田船川および宍道湖			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○安全を守るため、艇長の指示を聞いて素早く動く。 ○最後まで全力で漕ぐ。 ○同じ船の仲間と協力してカッターを漕ぎ進める。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。				
準備	施設から貸出	9mカッター(最大20人)2艇 6mカッター(最大10人)2艇 櫂(オール) ライフジャケット ゼッケン 帽子(忘れた場合)			
	団地で準備	活動しやすい服 帽子 タオル 水筒 弁当 カップ			
	確認事項	・乗艇者名簿を事前に作成して提出する。(乗艇者名簿の裏面の注意事項を参照すること) ・配慮を要する研修者がいる場合は、事前打ち合わせで報告する。			



	内容	留意事項
活動前	①実施できるかどうか確認する。(事務室前のホワイトボードを確認する) ②指導スタッフと打合せをする。(研修開始までに事務室で行う) ③乗艇者名簿を確認し、変更があれば直して提出する。 ④研修者の持ち物を確認をする。(帽子 水筒 タオル 天候によってはカップ)	○午前中は8:15、午後は12:15頃に実施判断する。 ○中止の場合は、事前に決めておいた荒天時プログラムを行う。 ○研修者の健康状態の把握に努め、特に留意を要することがあれば相談する。 ○帽子はかぶらないと乗船できない。忘れた場合は、貸し出し用を借りる。
活動の説明	①カッター研修の意義、留意点等について話を聞く。 ②指示通り動けるよう、声出し、立つ・座る等の練習をする。 ③持ち物を確認する。(帽子 タオル 水筒 天候によってはカップ) ④バスに乗り、艇庫へ向かう。 バスの中で、櫂の名前やの説明を聞く。	○開始時刻に遅れないよう、エントランスホールに整列する。 ○号令後は、説明から展開まで、指導スタッフがすべて行う。引率者は、研修者に声を掛けられないよう留意する。
展開	①指導スタッフの紹介 ②カッターの漕ぎ方等の説明を聞く。 ③ライフジャケット、タオル、ゼッケンを身につけ、裸足になる。 ④櫂をカッターまで運ぶ。 ⑤カッターの漕ぎ方の実演を見る。 ⑥カッターに乗り、漕ぎ方、櫂立て等の練習をする。 ⑦船川から宍道湖へ漕ぎ出す。(途中休憩あり) ⑧秋鹿なぎさ公園で上陸し、昼食・トイレ休憩をとる。 ⑨休憩後、艇庫に向かって漕ぐ。 ⑩着岸後、櫂を艇庫に運ぶ。 ⑪カッターに乗り、「櫂座栓閉め」の儀式を行う。 ⑫艇庫に戻り、ゼッケン、ライフジャケットをはずす。 ⑬ふり返りをする。 ⑭バスに乗ってサン・レイクへ帰る。	○①~③は、艇庫内で行う。 ○カッターは、艇庫南側の岸壁に停泊している。櫂は重く長し、階段を下りるので、十分気をつけて運ぶ。 ○9mカッターには3人、6mカッターには2人指導スタッフが乗船する。研修者は、指導スタッフの指示に必ず従って動くようにする。 ○漕ぐ時、櫂から絶対手を離さない。 ○引率者は、原則として救助艇に乗船する。カッターに乗る場合は、研修者への声かけを控える。 ○天候が急に悪化した場合、途中でコースを変更したり、引き返したりする場合もある。 ○怪我人、急病人等出た場合は、救助艇で搬送する。

No.	302	カッター研修(半日コース)			
概要	カッターに乗り、1人もしくは2人で1本の櫂(オール)を操作し、宍道湖に漕ぎ出す。天候や研修者の体力等を考慮し、適切なコースを出発前に決定する。(コースの長さは、約4km~7km)天候によっては、途中でコースを変更したり、引き返したりする場合もある。				
内容	人数(人)	6~60人	時間	3時間	
	対象	中学生以上	時期	3~11月(12月~2月は要相談)	
	場所	平田船川および宍道湖			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○安全を守るため、艇長の指示を聞いて素早く動く。 ○最後まで全力で漕ぐ。 ○同じ船の仲間と協力してカッターを漕ぎ進める。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。				
準備	施設から貸出	9mカッター(最大20人)2艇 6mカッター(最大10人)2艇 櫂(オール) ライフジャケット ゼッケン 帽子(忘れた場合)			
	団地で準備	活動しやすい服 帽子 タオル 水筒 カップ			
	確認事項	・乗艇者名簿を事前に作成して提出する。(乗艇者名簿の裏面の注意事項を参照すること) ・配慮を要する研修者がいる場合は、事前打ち合わせで報告する。			

	内 容	留意事項
活動前	①実施できるかどうか確認する。(事務室前のホワイトボードを確認する) ②指導スタッフと打合せをする。(研修開始までに事務室で行う) ③乗艇者名簿を確認し、変更があれば直して提出する。 ④研修者の持ち物を確認をする。(帽子 水筒 タオル 天候によってはカップ)	○午前中は8:15、午後は12:15頃の実施判断する。 ○中止の場合は、事前に決めておいた荒天時プログラムを行う。 ○研修者の健康状態の把握に努め、特に留意を要することがあれば相談する。 ○帽子はかぶらないと乗船できない。忘れた場合は、貸し出し品を借りる。
活動の説明	①カッター研修の意義、留意点等について話を聞く。 ②指示通り動けるよう、声出し、立つ・座る等の練習をする。 ③持ち物を確認する。(帽子 タオル 水筒 天候によってはカップ) ④バスに乗り、艇庫へ向かう。 バスの中で、櫂の名前やの説明を聞く。	○開始時刻に遅れないよう、エントランスホールに整列する。 ○号令後は、説明から展開まで、指導スタッフがついて行く。引率者は、研修者に声を掛けられないよう留意する。
展開	①指導スタッフの紹介 ②カッターの漕ぎ方等の説明を聞く。 ③ライフジャケット、タオル、ゼッケンを身につけ、裸足になる。 ④櫂をカッターまで運ぶ。 ⑤カッターの漕ぎ方の実演を見る。 ⑥カッターに乗り、漕ぎ方、櫂立て等の練習をする。 ⑦船川から宍道湖へ漕ぎ出す。(途中休憩あり) ⑧休憩後、艇庫に向かって漕ぐ。 ⑨着岸後、櫂を艇庫に運ぶ。 ⑩カッターに乗り、「櫂座栓閉め」の儀式を行う。 ⑪艇庫に戻り、ゼッケン、ライフジャケットをはずす。 ⑫ふり返りをする。 ⑬バスに乗ってサン・レイクへ帰る。 バスの中で、宍道湖の自然について話を聞く。	○①~③は、艇庫内で行う。 ○カッターは、艇庫南側の岸壁に停泊している。櫂は重く長いし、階段を下りるので、十分気をつけて運ぶ。 ○9mカッターには3人、6mカッターには2人指導スタッフが乗船する。研修者は、指導スタッフの指示に必ず従って動くようにする。 ○漕ぐ時、櫂から絶対手を離さない。 ○引率者は、原則として救助艇に乗船する。カッターに乗る場合は、研修者への声かけを控える。 ○天候が急に悪化した場合、途中でコースを変更したり、引き返したりする場合もある。 ○怪我人、急病人等出た場合は、救助艇で搬送する。

No.	303	サバニ研修(1日コース)			
概要	サバニ(10人乗りの大型カヌー)に乗り、パドルを操作し、宍道湖に漕ぎ出す。天候や研修者の体力等を考慮し、適切なコースを出発前に決定する。コースの長さは、約16km~20km)天候によっては、途中でコースを変更したり、引き返したりする場合もある。研修者の実態に合わせて、救助艇による曳航(ロープで引っぱる)ことも可能。				
内容	人数(人)	10~40人	時間	7時間	
	対象	高学年以上	時期	3~11月(12月~2月は要相談)	
	場所	平田船川および宍道湖			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	○安全を守るため、艇長の指示を聞いて素早く動く。 ○最後まで全力で漕ぐ。 ○同じ船の仲間と協力してカッターを漕ぎ進める。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。				
準備	施設から貸出	救命道具 ゼッケン 靴 帽子(忘れた場合)			
	団地で準備	活動しやすい服 帽子 タオル 水筒 カップ			
	確認事項	・乗艇者名簿を事前に作成して提出する。(乗艇者名簿の裏面の注意事項を参照すること) ・配慮を要する研修者がいる場合は、事前打ち合わせで報告する。			

	内 容	留意事項
活動前	①実施できるかどうか確認する。 ②指導スタッフと打合せをする。(研修開始までに事務室で行う) ③乗艇者名簿を確認し、変更があれば直して提出する。 ④研修者の持ち物の確認をする。(帽子 水筒 タオル) ⑤事前にトイレを済ませ、指導スタッフの指示で乗艇者名簿の順に並ぶ。	○午前中は8:15、午後は12:15頃に実施判断する。 ○中止の場合は、事前に決めておいた荒天時プログラムを行う。 ○研修者の健康状態の把握に努め、特に留意を要することがあれば相談する。 ○帽子はかぶらないと乗船できない。忘れた場合は、貸し出し用を借りる。
活動の説明	①サバニ研修の意義、留意点等について話を聞く。 ②指示通り動けるよう、声だし等の練習をする。 ③持ち物を確認する。 ④バスに乗り、艇庫へ向かう。 バスの中でも、パドルの名前等の説明を聞く。	○開始時刻に遅れないよう、エントランスホールに整列する。 ○号令後は、説明から展開まで、指導スタッフがすべて行う。引率者は、研修者に声を掛けられないよう留意する。
展 開	①指導スタッフの紹介 ②サバニに乗る際の注意点など説明を聞く。 ③ライフジャケット、ゼッケンをつけ、裸足になる。 ④パドルを運ぶ。 ⑤パドルの持ち方を教わる。 ⑥サバニの座り方、漕ぎ方等の実演を見る。 ⑦サバニに乗り、漕ぎ方の練習をする。 ⑧船川から宍道湖へ漕ぎ出す。(途中休憩あり) ⑨秋鹿なぎさ公園で上陸し、昼食・トイレ休憩をとる。 ⑩休憩後、松江港に向かって漕ぐ。(松江港片道コースの場合) 休憩後、艇庫に向かって漕ぐ。(秋鹿なぎさ公園コースの場合) ⑪松江港(艇庫前)着岸後、船から下りてゼッケン、ライフジャケットをはずす。 ⑫バスに乗ってサン・レイクへ帰る。	○①~③は、艇庫内で行う。 ○サバニは、艇庫南側の岸壁に停泊している。階段を下りるので、十分気をつけて運ぶ。 ○サバニの一番後ろには、艇長という指導スタッフが1名乗船する。研修者は、艇長の指示に必ず従って動くようにする。 ○引率者は、指揮艇に乗船することも可能。○引率者がサバニに乗る場合は、研修者への声がけ等を控える。 ○天候が急に悪化した場合、コースを変更したり、途中で引き返したりする場合もある。 ○怪我人、急病人等出た場合は、救助艇で搬送する。

No.	304	サバニ研修(半日コース)			
概要	サバニ(10人乗りの大型カヌー)に乗り、パドルを操作し、宍道湖に漕ぎ出す。天候や研修者の体力等を考慮し、適切なコースを出発前に決定する。天候によっては、途中でコースを変更したり、引き返したりする場合もある。研修者の実態に合わせて、救助艇による曳航(ロープで引っ張る)ことも可能。				
内容	人数(人)	10~40人	時間	3時間	
	対象	年長以上	時期	3~11月(12月~2月は要相談)	
	場所	平田船川および宍道湖			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○安全を守るため、艇長の指示を聞いて素早く動く。 ○最後まで全力で漕ぐ。 ○同じ船の仲間と協力してカッターを漕ぎ進める。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。				
準備	施設から貸出	サバニ(最大10人)4艇 パドル ライフジャケット ゼッケン 帽子(忘れた場合)			
	団地で準備	活動しやすい服 帽子 タオル 水筒 カップ			
	確認事項	・乗艇者名簿を事前に作成して提出する。(乗艇者名簿の裏面の注意事項を参照すること) ・配慮を要する研修者がいる場合は、事前打ち合わせで報告する。			

	内 容	留意事項
活動前	①実施できるかどうか確認する。 ②指導スタッフと打合せをする。(研修開始までに事務室で行う) ③乗艇者名簿を確認し、変更があれば直して提出する。 ④研修者の持ち物の確認をする。(帽子 水筒 タオル 天候によってはカップ)	○午前中は8:15、午後は12:15頃の実施判断する。 ○中止の場合は、事前に決めておいた荒天時プログラムを行う。 ○研修者の健康状態の把握に努め、特に留意を要することがあれば相談する。 ○帽子はかぶらないと乗船できない。忘れた場合は、貸し出し用を借りる。
活動の説明	①サバニ研修の意義、留意点等について話を聞く。 ②指示通り動けるよう、声だし等の練習をする。 ③持ち物を確認する。 ④バスに乗り、艇庫へ向かう。 バスの中でも、パドルの名前等の説明を聞く。	○開始時刻に遅れないよう、エントランスホールに整列する。 ○号令後は、説明から展開まで、指導スタッフがすべて行う。引率者は、研修者に声を掛けないよう留意する。
展 開	①指導スタッフの紹介 ②サバニに乗る際の注意点など説明を聞く。 ③ライフジャケット、ゼッケンをつけ、裸足になる。 ④パドルを運ぶ。 ⑤パドルの持ち方を教わる。 ⑥サバニの座り方、漕ぎ方等の実演を見る。 ⑦サバニに乗り、漕ぎ方の練習をする。 ⑧船川から宍道湖へ漕ぎ出す。(途中休憩あり) ⑨休憩後、艇庫に向かって漕ぐ。 ⑩着岸後、パドルを艇庫に運ぶ。 ⑪ゼッケン、ライフジャケットをはずす。 ⑫ふり返りをする。 ⑬バスに乗ってサン・レイクへ帰る。	○①~③は、艇庫内で行う。 ○サバニは、艇庫南側の岸壁に停泊している。階段を下りるので、十分気をつけて運ぶ。 ○サバニの一番後ろには、艇長という指導スタッフが1名乗船する。研修者は、艇長の指示に必ず従って動くようにする。 ○引率者は、指揮艇に乗船することも可能。○引率者がサバニに乗る場合は、研修者への声かけ等を控える。 ○天候が急に悪化した場合、コースを変更したり、途中で引き返したりする場合もある。 ○怪我人、急病人等出た場合は、救助艇で搬送する。

No.	305	サバニ研修(しじみ観察コース)			
概要	サバニ(10人乗りの大型カヌー)に乗り、パドルを操作し、宍道湖に漕ぎ出す。(往復約3.5km)天候によっては、途中でコースを変更したり、引き返したりする場合もある。研修者の実態に合わせて、救助艇による曳航(ロープで引っ張る)ことも可能。				
内容	人数(人)	10~40人	時間	3時間	
	対象	年長以上	時期	3~11月(12月~2月は要相談)	
	場所	平田船川および宍道湖			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○安全を守るため、艇長の指示を聞いて素早く動く。 ○最後まで全力で漕ぐ。 ○同じ船の仲間と協力してカッターを漕ぎ進める。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。 				
準備	施設から貸出	サバニ(最大10名)4艇 パドル ライフジャケット 帽子(忘れた場合) ジョレン(しじみを捕る道具) 水槽(しじみの観察用)			
	団地で準備	ぬれてもよい服(下に水着を着ておくともよい。) 帽子 タオル 水筒 カップ ビニール袋(しじみを入れるもの) クーラーボックス・保冷剤等(しじみの持ち帰り用)			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ・乗艇者名簿を事前に作成して提出する。(乗艇者名簿の裏面の注意事項を参照すること) ・配慮を要する研修者がいる場合は、事前打ち合わせで報告する。 			



	内 容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> ①実施できるかどうか確認する。 ②指導スタッフと打合せをする。(研修開始までに事務室で行う) ③乗艇者名簿を確認し、変更があれば直して提出する。 ④研修者の持ち物の確認をする。(帽子 水筒 タオル) ⑤事前にトイレを済ませ、指導スタッフの指示で乗艇者名簿の順に並ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○午前中は8:15、午後は12:15頃の実施判断する。 ○中止の場合は、事前に決めておいた荒天時プログラムを行う。 ○研修者の健康状態の把握に努め、特に留意を要することがあれば相談する。 ○帽子はかぶらないと乗船できない。忘れた場合は、貸し出し用を借りる。
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> ①サバニ研修の意義、留意点等について話を聞く。 ②指示通り動けるよう、声だし等の練習をする。 ③持ち物を確認する。 ④バスに乗り、艇庫へ向かう。 <p>バスの中でも、パドルの名前等の説明を聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○開始時刻に遅れないよう、エントランスホールに整列する。 ○号令後は、説明から展開まで、指導スタッフがすべて行う。引率者は、研修者に声を掛けないよう留意する。
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ①指導スタッフの紹介 ②サバニに乗る際の注意点など説明を聞く。 ③ライフジャケットをつけ、裸足になる。 ④パドルを運ぶ。 ⑤パドルの持ち方を教わる。 ⑥サバニの座り方、漕ぎ方等の実演を見る。 ⑦サバニに乗り、漕ぎ方の練習をする。 ⑧船川から斐伊川河口へ向かい漕ぎ出す。 ⑨斐伊川河口の到着後、サバニから下りてしじみ観察を行う。 ⑩終了後、サバニの乗っ後、艇庫に向かって漕ぐ。 ⑪着岸後、パドルを艇庫に運ぶ。 ⑫ゼッケン、ライフジャケットをはずす。 ⑬ふり返りをする。 ⑭バスに乗ってサン・レイクへ帰る。 ⑮サン・レイクに戻り、しじみの砂はき作業をする。 ⑯次の日、遠くまで帰る場合は、冷凍する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○①~③は、艇庫内で行う。 ○サバニは、艇庫南側の岸壁に停泊している。階段を下りるので、十分気をつけて運ぶ。 ○サバニの一番後ろには、艇長という指導スタッフが1名乗船する。研修者は、艇長の指示に必ず従って動くようにする。 ○引率者は、指揮艇に乗船することも可能。○引率者がサバニに乗る場合は、研修者への声がけ等を控える。 ○天候が急に悪化した場合、途中で引き返す場合もある。 ○怪我人、急病人等出た場合は、救助艇で搬送する。 ○斐伊川河口に上陸する際、水筒はサバニに置いて降りる。 ○採ったしじみは持って帰ることができない。(漁協の許可を得ているので。普段は勝手に採ると罪を問われるので気をつけること。) ○しじみを入れた袋の中には水を入れない。(水を入れると早く死ぬ) ○サバニに乗る時、できるだけ砂が入らないようにする。 ○砂はきの作業の仕方は、スタッフが指導する。サン・レイクを出発するまで、冷蔵もしくは冷凍保存をすることができる。

No.	306	<h2>カヌー研修</h2>			
概要	1人乗りのシットオントップカヤックや2人乗りのカナディアンカヌーに乗り、パドルで漕ぎながら船川周辺を進むプログラム。カナディアンカヌーの場合、大人といっしょに乗れば幼児でも乗船可能。漕ぎ方によっては転覆したりぬれたりする可能性がある。				
内容	人数(人)	～47人	時間	3時間	
	対象	高学年以上	時期	3～11月(12月～2月は要相談)	
	場所	平田船川周辺			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	○安全に気をつけてカヌーを漕ぐ。 ○最後まで全力で漕ぐ。 ○仲間と協力してカヌーの準備や片づけをする。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。				
準備	施設から貸出	シットオントップカヤック(1人乗り)17艇 カナディアンカヌー(2人乗り)15艇 ライフジャケット パドル 帽子(忘れた場合)			
	団地で準備	ぬれてもよい服 帽子 タオル 水筒 カップ			
	確認事項	・乗艇者名簿を事前に作成して提出する。(乗艇者名簿の裏面の意事項を参照すること) ・配慮を要する研修者がいる場合は、事前打ち合わせで報告する。			

	内容	留意事項
活動前	①実施できるかどうか確認する。(事務室前のホワイトボード) ②指導スタッフと打合せをする。(研修開始までに事務室で行う) ③乗艇者名簿を確認し、変更があれば直して提出する。 ④研修者の持ち物の確認をする。(帽子 水筒 タオル 天候によってはカップ)	○午前中は8:15、午後は12:15頃に実施判断する。 ○中止の場合は、事前に決めておいた荒天時プログラムを行う。 ○研修者の健康状態の把握に努め、特に留意を要することがあれば相談する。 ○帽子はかぶらないと乗船できない。忘れた場合は、貸し出し用を借りる。
活動の説明	①カヌー研修の意義、留意点等について話を聞く。 ②持ち物を確認する。(帽子 水筒 タオル 天候によってはカップ) ③バスに乗り、艇庫へ向かう。 バスの中でも、パドルの名前等の説明を聞く。	○開始時刻に遅れないよう、エントランスホールに整列する。 ○説明から展開まで、指導スタッフがすべて行う。
展開	①指導スタッフの紹介 ②カヌーに乗る際の注意点など説明を聞く。 ③ライフジャケットをつけ、裸足になる。 ④カヌーをスロープまではこぶ。 ⑤カヌーに乗り込み船川に漕ぎ出す。 ⑥サバニの座り方、漕ぎ方等の実演を見る。 ⑦サバニに乗り、漕ぎ方の練習をする。 ⑧船川から斐伊川河口へ向かい漕ぎ出す。 ⑨指示があったらスロープに向かって漕ぐ。 ⑩着岸後、カヌーを艇庫に運ぶ。 ⑪ゼッケンをはさず。 ⑫ふり返りをする。 ⑬バスに乗ってサン・レイクへ帰る。 バスの中で宍道湖の話聞く。	○①～③は、艇庫内で行う。 ○カヌーは、艇庫前に出している。スロープを下りるので、十分気をつけて運ぶ。 ○カヌーに乗りこんだら、指導スタッフが船川に向かってカヌーを押し出すので、他のカヌーの邪魔にならないよう、漕ぎ進める。 ○救助艇や陸上の指導スタッフの指示を聞きながら、自由に漕ぐ。 ○天候が急に悪化した場合、時間前でも中止する場合がある。 ○風がある日は流されることもあるので気をつける。 ○落水した場合は、ライフジャケットがあるので必ず浮くので、慌てず救助艇がくるのを待つ。 ○終わる時は、スロープに向かってできるだけ真っ直ぐカヌーが着けるようにする。

No.	307	<h1>いかだづくり</h1>			
概要	角材、木板、ブイ等を組み合わせていかだを作り、船川周辺に浮かべて漕ぎ出すプログラム。				
内容	人数(人)	6~40人	時間	3時間	
	対象	高学年以上	時期	3~11月(12月~2月は要相談)	
	場所	平田船川および宍道湖			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○仲間と協力していかだを組み立てたり解体したりする。 ○安全に気をつけ最後まで全力で漕ぐ。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。				
準備	施設から貸出	ライフジャケット いかだの材料 パドル 帽子(忘れた場合)			
	団地で準備	ぬれてもよい服(下に水着を着る方が望ましい) 帽子 タオル 水筒 カップ			
	確認事項	・いかだを複数作る場合は、グループ分けをしておく。(1つのいかだに乗れるのは、子どもで15人程度)			



	内 容	留意事項
活動前	①実施できるかどうか確認する。 ②指導スタッフと打合せをする。(研修開始までに事務室で行う) ③研修者の持ち物の確認をする。(帽子 水筒 タオル 天候によってはカップ) ④事前にトイレを済ませ、指導スタッフの指示で並ぶ。	○午前中は8:15、午後は12:15頃に実施判断する。 ○中止の場合は、事前に決めておいた荒天時プログラムを行う。 ○研修者の健康状態の把握に努め、特に留意を要することがあれば相談する。 ○帽子はかぶらないと乗船できない。忘れた場合は、貸し出し用を借りる。
活動の説明	①いかだづくりの意義、留意点等について話を聞く。 ②持ち物を確認する。 ④バスに乗り、艇庫へ向かう。	○開始時刻に遅れないよう、エントランスホールに整列する。 ○説明から展開まで、指導スタッフがすべて行う。
展開	①指導スタッフの紹介 ②説明を聞きながら、いかだを組み立てる。 ③いかだができたら、スロープまではこぶ。 ④ライフジャケットを着ていかだに乗り込む。 ⑤パドルをもっていかだを漕ぎ進める。 ⑥着岸後、いかだをはこびライフジャケットを脱ぐ。 ⑦いかだを解体する。 ⑫ふり返りをする。 ⑬バスに乗ってサン・レイクへ帰る。	○いかだづくり、いかだの漕ぎ方等の指導は、指導スタッフが全て行う。 ○怪我をしないよう、まわりに気を配りながら作業をする。 ○いかだは重たいので、はこぶ時は十分気をつける。 ○いかだに乗る時や降りる時はバランスが崩れ傾くことがあるので注意する。 ○いかだに乗ったら立たないようにする。 ○コースは天候を見て判断する。 ○天候によっては、いかだができても乗れない場合がある。 ○落水した場合は、救助艇がくるのを待つ。 ○引率者は、いかだに乗ることが望ましい。

4. 屋内活動

No.	401	キャンドルの集い			
概要	仲間とろうソクの炎を囲み、ゲーム、ソング、ダンス、スタンツなどを行います。連帯感や友情を深めることができます。また、研修のまとめとして行えば、自己を深く見つめる場になります。				
内容	人数(人)	~200人	時間	2時間	
	対象	フリー	時期	通年	
	場所	多目的ホール・体育館・創作室			
	指導形態	自主活動・職員の説明のみ・職員による指導			
ねらい	○なかまと共に過ごす喜びを味わい、友情を深める。 ○グループごとに、準備・片づけや活動することで協力する心、思いやりの心を育てる。 ○火の神秘さや大切さに気付くことができる。				
準備	施設から貸出	・営火長等の衣装 ・ワイヤレスアンプ ・ワイヤレスマイク ・CDデッキ ・延長コード ・中央燭台 ・個人用燭台 ・音楽CD ・ペンライト ・活動資料			
	団体で準備	・活動しやすい服装 ・スタンツ等で必要なもの <教材として注文するもの> ・ろうそく(大)5~6本程度 ・ろうそく(小)1人1本			
	確認事項	・集いの流れについては、各団体で事前に確認しておく。(事務室に参考資料あり) ・進行や役割分担、スタンツ等の事前準備を、必要に応じて行っておく。			

	内容	留意事項
活動前	○サン・レイク職員といっしょに「キャンドル打ち合わせ」を行う。10名程度の研修者を準備係にあてること。この時、借用物の確認をする。(17:00までに30分程度)	・準備担当10名程度必要。
活動の説明	○必要に応じて、キャンドルの集いの目的・流れなどを説明する。	
展開	<div style="display: flex; flex-direction: column;"> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>(プログラム例)</p> <p>第1部 採火の儀式</p>  <p>営火長が持つろうソクの火を分火係のろうソクに分火し、中央の燭台に移す。</p> <p>※ 儀式なので、静かな雰囲気の中で行うことが多い。各団体で、進行・BGM等は、自由に行ってもよい。</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>第2部 親睦の火(スタンツやゲーム等)</p>  <p>手作りろうソクを作る活動を入れたりしてもおもしろい。(昼間に)</p> <p>各グループごとのスタンツ(出し物) ※研修中や事前準備で時間をとって準備されることが多い。</p> <p>レク</p>  <p>※ 第2部は、楽しい交流の場。進行係が、スタンツ、レク等のプログラムを考え、参加者の思い出の場。</p> </div> <div> <p>第3部 送火の儀式</p>  <p>中央燭台の火を参加者の燭台のろうソクに分火する。その際に、研修の思い出を語り合ったりすることもある。</p> <p>※ 儀式なので、静かな雰囲気の中で行うことが多い。各団体で、進行・BGM等は、自由に行ってもよい。</p> <p>研修者退場後、片付け。</p> </div> </div>	○ 16時30分頃から、準備打ち合わせを行う。10名程度の研修者を準備係に当てること。この時に、借用物の確認をする。 ○ 準備時には、本施設職員が、燭台、片付け方、ろうソクの消火後の置き場所等の確認を行う。 ○ 当日複数の団体が、キャンドルのつどいを行う場合は、団体の規模等により、多目的ホール、体育館のいずれかを指定する ○ 終了後、片付けを行い(火の確認等)、事務室に連絡し、職員の検査を受けること。 ○ 購入したろうソクは、使用后団体が持ち帰ってもかまわない。 ○ 利用団体は、健康状態の把握に努め、特に留意しなければならないことがあれば事前に相談すること。 ○ つどいの流れは、団体独自の流れで進める。(事務室に、参考資料あり) ○ ろうソクの代わりにペンライトへの変更が可能。(ペンライトは貸出可) ろうソクは、団体制作のオリジナルでもよい。

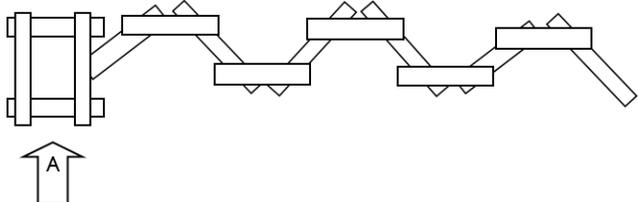
No.	402	館内ラリー			
概要	マップを見ながら、館内にあるポストを探し当てていく。				
内容	人数(人)	～50人	時間	1時間	
	対象	フリー	時期	通年	
	場所				
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○友だちと協力し、仲良くゲームを楽しむことができる。 ○探検地図をもとにポイントを探し当てることができる。				
準備	施設から貸出	・バインダー ・えんぴつ ・ボールペン ・解答用紙 ・地図 ・腕時計			
	団体で準備	・活動に適した服装			
	確認事項	・グループ(～5人程度)分けを事前しておくが良い。 ・対象にあった解答用紙を選ぶ。また、団体で準備されたクイズ等の使用もできる。その場合は事前に相談する。			

		内 容	留 意 事 項
活動前		・グループ編成を事前に考えておく。	・対象に合わせて解答用紙を変更する。
展 活 開 動	説 明	○館内オリエンテーリングについての説明を聞く。 ・館内をめぐる時の、マナーなどについて伝えます。 ・地図をたよりにポストを探し、地図裏の解答用紙にキーワードを書き添えていく。 ・制限時間を意識して、オリエンテーリングを行う。(班長には時計を貸し出す。) ・得点の付け方について確認する。	・研修室、宿泊室の中にはないので、子どもがうっかり研修中の部屋をあげないように説明をきちんとしておく。屋外も渡り廊下も無いことを知らせておく。
	活 動	①集合する。 ②館内オリエンテーリングの説明を聞く。 ・注意事項(ろうかは静かに)歩く。 ・得点の説明を聞く。 ③グループごとに一斉にスタートする。 ・解答用紙裏の地図をたよりに生き物カードを探す。館内を仲間と協力して回る。 ④全員ゴールした後、答え合わせをする。 ⑤まとめをする。 ・感想発表など ○解答用紙・地図	・引率者は、子どもと一緒にまわるか、あるいは要所、要所に立つようにする。 ・得点を競い合うことだけでなく、ゲームをみんなで楽しむことも大切にする。

No.	403	宝さがし			
概要	探検マップをもとにシールを探して手に入れたり、宝箱の鍵を探したりする。最後に宝箱の中のパズルを完成する。				
内容	人数(人)	8~40人	時間	1~2時間	
	対象	幼~小2	時期	通年	
	場所	研修室・多目的ホール 等			
	指導形態	自主活動 ・ <u>職員の説明のみ</u> ・ 職員による指導			
ねらい	○友だちと協力し、仲良くゲームを楽しむことができる。 ○地図を使って課題を解決することができる。				
準備	施設から貸出	・宝箱(鍵) ・箱(ピース入り) ・パズル台 ・パズルシート ・名札用ストラップ ・探検マップ ・探検カード ・シール			
	団体で準備				
	確認事項	○4グループで実施する。			

	内 容	留意事項
活動前	○担当者と打ち合わせをする。	○4グループに分けておく。 ○各グループにつく引率を決めておく。
活動の説明	○グループで行動することを伝える。 ○「探検マップ」にある12か所の場所を順番に見つけること、鍵の箱を見つけたら、それを持って出発点にもどること、などルールを説明します。 ○ろうかを歩くときのマナーを伝えます。	
展 開	○4グループで並ぶ。 ○各グループに、「探検マップ」を1つ、各人に「探検カード」を1枚ずつ渡す。「探検カード」は、名札用ストラップで首からかける。 ○活動の説明をする。 ・「探検マップ」にある12か所の場所を見つける。1階、2階、3階それぞれ4か所を見つけるごとに、引率している大人は、子どもが持つ「探検カード」にシールを貼る。 ○4チームみんなそろったら、宝箱をあけて、中に入っているパズルのピースを協力してはめる。 ○宝箱の中のパズルのピースをグループのメンバーと協力しながらはめる。 ○パズルが完成したら、振り返りをして終わり。(記念撮影の時間等にしてもいい)	○短時間バージョン①…4つのグループになり、鍵の入ったそれぞれの箱を探す。少人数ならば1グループで4つの箱を探す。後はパズルの活動。 ○短時間バージョン②…パズルの活動のみ。 ○人数が多いときには、シートをつけてパズルを完成させる。 ○人数が少なかったり、対象年齢が低かったりする場合は、シートを外して、裏側のパズルを利用して活動する。その際、最後にパズルを一斉に裏返して完成させる。)
		○探検マップと名札用ストラップは回収。探検カードは持って帰ってもらう。 ○対象に合わせて課題の出し方は工夫する。 ○ゲームをみんなで楽しむことを主眼とする。 ○引率者は子どもたちと一緒に各ポイントをまわる。

No.	404				カプラ			
概要	KAPLA(カプラ)を使って、積み上げ競争や作品制作活動を行う。							
内容	人数(人)	~200人	時間	1~1.5時間				
	対象	フリー	時期	通年				
	場所	体育館・多目的ホール・第5研修室 等						
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導						
ねらい	〇ルールを守ったり、チームで作戦を考えたりして行動を行いながら、仲間との交流を深める。							
準備	施設から貸出	・カプラ(1000ピース)、メジャー(記録計測用)・イス・カプラの本(作品例)						
	団体で準備							
	確認事項	・カプラは現在、7箱所有している。1グループに7箱のカプラが活動しやすく望ましいことから、7グループ以下で、グループ分けしておくが良い。						

	内 容	留意事項
活動前	〇活動場所にカプラを移動しておく。 (常時、多目的ホールステージ右袖に保管) 〇グループ編成の確認。1グループに1箱が望ましい。	
活動の説明	〇片づけ方の説明をはじめに行う。 〇積み上げ競争の説明から始める。	
展 開	<p>★積み上げ競争(計測用メジャー、椅子準備)</p> ①グループ練習(5分) ※グループで積み方を話し合う ②積み上げチャレンジ1回目(制限時間5分)→記録計測・発表 ③積み上げチャレンジ2回目(制限時間5分)→記録計測・発表 ④記録発表(最高記録、総合記録など) ⑤感想発表・片付け ・積み上げ競争(2009年の日本記録 10m20cm) ・ナイアガラの滝に挑戦 <p>★ナイアガラの滝</p> ①基本の組み方を確認 ※長さは団体の人数に応じて  <p>②みんなで協力しながら、積み上げていく ③大きさ、高さをみんなで確認 ※記念撮影をしてもよい ④上図Aの部分外し崩す→きれいに組んであれば最後まできれいに崩れる ⑤感想発表・片付け</p>  <p>★自由に制作活動</p> ①本を紹介し、本の中から作ってみたいものを選んだり、参考にしたりする。 ★ふりかえり	〇積み上げ競争では、どんな積み上げ方をすれば良いかグループで相談したり、グループ同士で意見交換をしようとなりと良い。

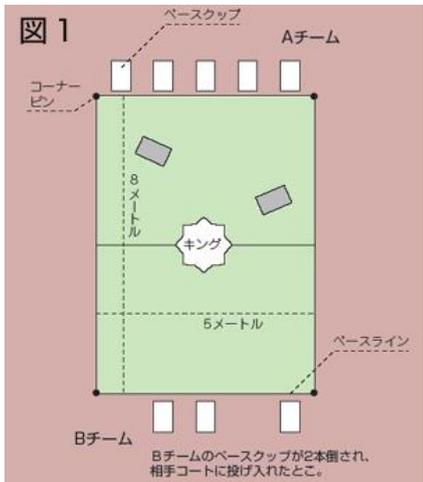
No.	405	チャレンジ・ザ・ゲーム			
概要	特別な体力や技能を必要としない、やっておもしろく、見て楽しい、しかも健康づくりに役立つ記録に挑戦するゲームである。日本レクリエーション協会の発案により「全国いつでもチャレンジ・ザ・ゲーム大会」として記録を申請することができる。				
内容	人数(人)	～60人	時間	2～3時間	
	対象	小1以上	時期	通年	
	場所	体育館・多目的ホール			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○心身の健康・体力の保持・増進を図る。 ○互いに声を掛け合い協力しながらゲームを楽しむとともに、仲間との交流を深める。				
準備	施設から貸出	キャッチング・ザ・スティック、リングキャッチ、ロープジャンプ用ロープ、ネット・バス・ラリー用ネット、デジタルイマー、サークル・ジャンプ、ドッジボール、バンブーダンス用竹セット、電子ホイッスル			
	団体で準備	運動ができる服装、体育館で行う場合上履き			
	確認事項	・参加者の実態に合わせて、活動内容(ゲーム)を2～4程度決める。 ・ゲームの種類数に合わせて、グループ分けする。			

	内 容	留意事項
活動前	○引率者とゲーム内容の確認。	・配慮すべき参加者の確認。
活動の説明	○用具の準備に合わせ、片づけについても説明をする。 ○活動内容、ルールについて説明する。 ・活動が4つあれば、4グループに分かれてローテーションしながら行う。 ・1つのゲームをについて(練習3分・本番①5分、練習3分、本番②5分)といった時間配分で実施する。 ○各ゲームを実際にやってみせながら、やりながら説明する。	・ルール説明は、引率の方にも手伝ってもらいながら、実演をする。 ・ゲームの結果については、他チームとの比較よりも、自分たちの結果の伸びに注目していくことを伝える。
展開	①用具の準備、準備運動 ②説明(実演)を見て、ゲームの仕方を知る。 ③チャレンジ・ザ・ゲームをする。 「ロープ・ジャンプ」 ・回しているロープに複数人が入り、全員そろって何回跳べるか挑戦する。 「グループ・バンブー・ダンス」 ・竹を打ち付けるリズムに合わせて、複数人が竹をまたぎステップをする。リズムに合わせて先頭の人から足が挟まれないように片足ずつ竹の間をステップし、全員がそろい、反対側にステップした時点からカウントを開始し、その回数を競う。競技は、3回までチャレンジできる。 「キャッチング・ザ・スティック」 ・10人が横一列に並び、位置を変えずに何回キャッチできるかを競  「リング・キャッチ」 ・10人で輪を投げ合い、全員で何回キャッチ(受け渡し)できるかを競う。競技は3回までできる。 ④まとめ	・適宜、ウォーミングアップをしてから行う。 ・ホワイトボードに結果一覧表をつくり、結果を書き込む。 

No.	406	キンボール				
概要	直径122cm、重さ約1Kgのボール(キンボール)を使い、サーブやレシーブを繰り返し、得点を競い合うゲームです。					
内容	人数(人)	12~40人	時間	2~3時間		
	対象	小5以上	時期	通 年		
	場所	体育館				
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	○心身の健康・体力の保持・増進を図る。 ○ルールを守ったり(工夫したり)、チームで作戦を考えたりしてゲームを行いながら、仲間との交流を深める。					
準備	施設から貸出	・ボール・専用ゼッケン・得点版・エアー機・デジタイマー・ゼッケン				
	団地で準備	・体育館シューズ・タオル				
	確認事項	・3グループ対抗でゲームを行うことから、1グループを4人以上6人以下にするよう確認する。				

	内 容	留意事項
活動前	○用具の準備・準備運動をする。	○キンボールをエアー機を使って、膨らませる。
活動の説明	<p>○カナダで1984年に生まれたキンボールは250万人の愛好者を有するニュースポーツ。</p> <p>○[ゲームの進め方]</p> <p>① 試合開始前にもまず、各チームのメンバーは、チームカラーを示すゼッケン(ピンク、ブラック、グレーのいずれか)を着用する。サーブ権は、各チームのキャプテンがじゃんけんで決める。</p> <p>② 試合開始は審判のホイッスルで合図し、コート中央のサーブチームの3人がボールを支え、残りの1人がサーブする。</p> <p>③ 攻撃側のプレーヤーの基本姿勢は、3人のプレーヤーが三角形をつくるようにボールの下に入る。片膝を床に付け、頭を下げて、腕を頭上に伸ばす。サーブするチーム以外は守備につく。</p> <p>④ 守備のプレーヤーの基本姿勢は、足は肩幅に開き、片足を前に出し、膝を曲げる。腕は前に出し、肩をボールの方に向けて前かがみに構える。サーブは、サーブチームの1人が、必ず「オムニキン」と言い、続いて「レシーブチーム」の色をサーブ前に言ってからサーブする。</p> <p>⑤ サーブされたボールは、指定された色のチームが床に落ちる前にレシーブする。</p> <p>⑥ レシーブした後、ボールを持って走ることもチームメイトにパスすることも認められているが、3人目がボールに触れたらその場からボール動かすことはできない。また、1人目がレシーブのためにボールに触れてから10秒以内に3人目がボールに触れなければならない。</p> <p>⑦ レシーブするチームの3人目がボールにタッチした後は、5秒以内にサーブしなければならない。レシーブに失敗すると、失敗したチーム以外の2チームに1点が加算される。</p> <p>⑧ その後のゲーム再開は、レシーブの失敗や反則したチームが、レシーブの失敗や反則をしたところから(2mの範囲内で)サーブする。</p> <p>⑨ ゲーム時間は3セットマッチで、各セットは15分で行う。ただし、参加者の条件を考慮して、各セット7分に設定しても良い。</p> <p>⑩ 各セットの休憩は3分。2セット目からは最も点数の低いチームがサーブ権を得、ゲーム開始となる。勝敗は3セットマッチの総得点で競う。</p>	<p>○各セットの時間や、セット数、休憩などは、その時の実態を考慮して、決める。</p> <p>[得点]</p> <p>○ 反則やプレーに失敗があった場合は、主審はホイッスルを1回鳴らし、各1点が他の2チームに与えられる。</p> <p>[サーブ]</p> <p>○ 味方のメンバー全てがサーブの瞬間にボールに触れていなければならない。1人のプレーヤーが続けて2回サーブできない。サーブの前に必ず「オムニキン」という言葉とレシーブチームの色を言ってから行う。相手の色をコールするのは、サーブチームの誰か1人がする。ボールは床に着く前に上に向かって飛ばすか、まっすぐ飛ばすか、頭上に飛ばすかしてボールの直径の2倍(約2.5m)以上飛ばさなければならない。</p> <p>[レシーブ]</p> <p>○ ボールが床に着く前にボールを捕らえなければならない。レシーブするチームは身体などの部分を使ってボールをキャッチしてもかまわない。ただし、つま先でのキックは怪我やボールの破損につながるため禁止とする。ボールのナイロンカバーや口の部分をつかんでレシーブしては</p>
活動の展開	○ルールに従って、ゲームを実施する。 ○まとめ ○ふり返り	○審判など、足りない時には、参加者同士でセルフジャッジできるようにする。

No.	407	<h1>クッブ</h1>			
概要	クッブはバイキングたちが生み出したスウェーデン生まれのスポーツです。両チーム5個ずつのクッブ(角材)を自陣コートに並べ、先攻チームは6本のカストピンナ(丸棒)を投げて、相手コートのクッブを倒します。全部クッブを倒したらキングを倒します。先にキングを倒したチームの勝ちです。				
内容	人数(人)	2~24人	時間	1~2時間	
	対象	小5以上	時期	通年	
	場所	多目的ホール、第5研修室、体育館 等			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	〇ルールを守ったり、チームで作戦を考えたりしてゲームを行いながら、仲間との交流を深める。				
準備	施設から貸出	室内用クッブ 2セット			
	団体で準備				
	確認事項	※サン・レイク所有のクッブは室内用なので、体育館か多目的ホールでの利用が望ましい。※体育館ならばバドミントンコートを利用。多目的ホールならコートを設置する必要がある。ただし、活動をする団体に合わせて、調節するとよい。			

	内 容	留意事項
活動前	〇2グループに分けておく	
活動の説明	<p>クッブは、バイキングたちが生み出したスウェーデン生まれのスポーツです。両チーム5個ずつのクッブ(角材)を自陣コートに並べて、先攻後攻を決めます。先攻チームは6本のカストピンナ(丸棒)を投げて、相手コートのクッブを倒します。全部、クッブを倒したならキングを倒せます。先にキングを倒したチームの勝ちです。</p> <p>ただし、相手チームに倒されたクッブは、攻撃時に相手コートに投げ入れて、まずはそのクッブを倒さないと相手の元からあるクッブは倒せません。そのため、ゲーム展開はぐっとおもしろくなります。下手投げでしか丸棒は投げられないので、体力差は関係なし、誰もが楽しめ平坦な自然のフィールドなら雪原や海岸などでも気軽に愉しめる、エコロジカルなスロースポーツです。</p>	
展開	<p>ゲームの進め方</p> <ol style="list-style-type: none"> 5×8m(または4×6m)のスペースの4角にコーナーピンナを立てコートの範囲を特定します。 ※世界大会は「5m×8m」 コートの中央にキングを配置します。 それぞれのベースライン(ショートサイド)に各5個のクッブを均等に置きます。 これらをベースクッブと呼びます。 先攻、後攻を決めた後、先攻チームは自陣のベースラインの後方から6本のカストピンナを“1人1本ずつ順番に必ず下手投げで”投げて後攻チームのクッブを出来るだけ多く倒します。 相手のクッブをすべて倒し、最初にキングを倒したチームの勝ちです。ここではAチームを先攻、Bチームを後攻とします。 まずは、AチームがBチームのベースクッブを2本倒しました。Bチームは、倒されたクッブをAチームのコートに自陣のベースラインの後方から投げます。(図1) <p>1回の投てきでAチームのフィールド内に留まらなかったクッブはもう一度だけ投げることができます。 2回の投てきでフィールド内に留まらなかったクッブは、Aチームが自陣内であればどこでも好きなところに置くことができます。つまり、自分たちに有利な場所におけるわけです。ただし、キングからはクッブの長さ分の間隔を空けなければなりません。</p>	 <p>図1</p> <p>Bチームのベースクッブが2本倒され、相手コートに投げ入れたところ。</p>

6. A チームは、B チームより投げられたカップの両サイドの一方を選んで、そこを基点にしてカップを起こします。これらのカップをフィールドカップと呼びます。(図2)

図2



7. B チームは6本のキャストピンナを投げて、先ず始めにA チームのフィールドカップをすべて倒してから、ベースカップを倒さなければなりません。フィールドカップが立っている時にベースカップを倒しても、元に戻されます。

8. B チームは、1本のフィールドカップしか倒せなかったとします。再びA チームの投げる番になり、A チームは1本のフィールドカップを投げ返します。

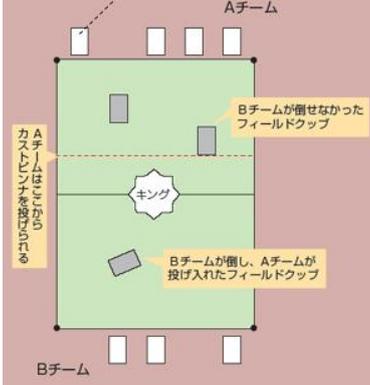
9. すべてのフィールドカップを倒しきれなかった場合、次に投げるA チームは、残っているセンターラインに一番近いカップまで前進してキャストピンナを投げる事が出来ます。(図3)

10. 以上を繰り返し、相手チームのすべてのカップを倒したチームが、初めてキングを倒す権利を得て、最終的に先にキングを倒したチームが勝者となります。

11. キングを倒すための投てきは常にベースライン後方から行わなければならない。

12. 相手チームのすべてのカップを倒す前に誤ってキングを倒してしまったチームはその時点で負けとなります。

図3



備品

- ①キングカップ
- ②ベースカップ
- ③キャストピンナ(青 と 黒)
※室内用なので、柔らかい素材)
- ④コーナーピンナ(ないので、他のもので代用)

No.	408	ラダーゲッター			
概要	ひも付きボールを投げて、全てのラダーにどれだけ早くかけられるかを楽しむゲームです。				
内容	人数(人)	~40人	時間	1~1.5時間	
	対象	フリー	時期	通年	
	場所	多目的ホール、体育館、第5研修室			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	ルールを守ったり、チームで作戦を考えたりして活動を行いながら、仲間との交流を深める。				
準備	施設から貸出	ラダーゲッターセット(3セット)			
	団体で準備				
	確認事項	グループ分けをしておく。(2~3グループ)			

	内 容	留意事項
活動前	現在3セット所有、3グループに分けておく和良好的。	
活動の説明	<p><ルール></p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタートラインからラダーまでの距離は5mとする。 ・開始の合図で、1人ずつボールを投げる。 ・投げ方は、アンダースローとする。 ・3本のラダー全てに、ボールが1個ずつかかったら、全員でラダーを周回して全員がスタートラインを越えた時点のタイムが記録になる。 ・ボールは直接ラダーにかからなければならぬ。 ・投げたボールが、ラダーにかからなかったり、すでにボールがかかっているラダーに再度かけてしまった場合は、ボールを投げた人が取りに行く。 ・取りに行ったボールは、次の人に手渡す。 ・投げる人の順番は変えてはいけない。 ・ボールは3個用意しラダーにかかるまでは全員が同じボールを使う。 ・使用しないボールは、床に置くものとする(各自で持たない。) ・すべてのボールがかかったら、全員でラダーをまわってスタートラインを超える。 アウト ・スタートラインを踏み越えてボールを投げってしまった時。 ・ボールを手渡しせずに投げて渡した時。 ・ラダーをまわる時、ラダーに触れた時。 ・競技時間が3分を超えてしまった時。 	 ラダー
展開	①準備 ②ルール説明 ③ゲーム ④片付け	

No.	409	ロープワーク			
概要	ロープワークについて学び、そのスキルを使って、はしご作りをする。				
内容	人数(人)	~40人	時間	1~2時間	
	対象	小5以上	時期	通 年	
	場所	多目的ホール・体育館・艇庫			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ <u>職員による指導</u>			
ねらい	○ロープワークに関する知識や技術を習得する。 ○生活にいかせるロープや紐の結び方について知識や技術を深め、応用力を身につける。				
準備	施設から貸出	・練習用ロープ・はしご用角材・青マット			
	団体で準備				
	確認事項	・ロープワーク研修の指導は、当施設の職員が行う。 ・湖面活動ができない時の裏プログラムとして行ってもよい。			

	内 容	留意事項
活動前		
活動の説明	○ロープワークの説明 ・ロープワークの有用性を伝える。(こんな時に使えるよ。) ・紐靴の紐のチェックなど(立て結び or 本結び)	
展 開	○ロープワークを練習する。 ・「本結び」・「巻結び」・「てこ結び」などの基本的な結び方を練習する。 ・ほどき方も練習する。 ・練習した結びをつかって、縄ばしごを作る。 ○はしごの作り方を説明 ○はしごを設置。(角材 各班5~6本) ○はしごを登る。(マット使用) ・艇庫: サバニの船台の上まではしごを使っ てのぼる。 ・多H: 2階に上る/タッチする。 ・体育館: ギャラリーの途中までのぼる。 ○ まとめ	・はしごを設置するときは、2名体制ですると、上で引き上げる役と下で指示をする役割とわかれるとよい。(安全管理上)



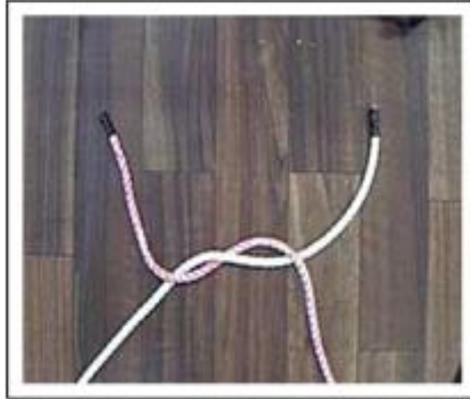
【資料プリント】

やぐら作り ロープワーク1 (本結び)

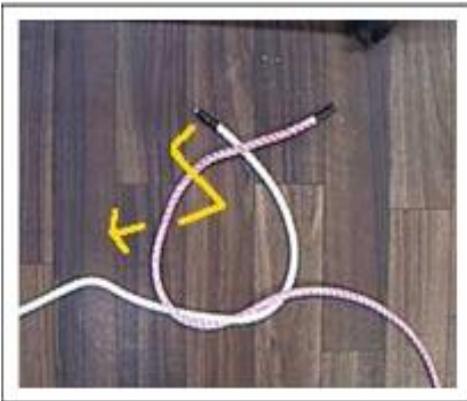
1



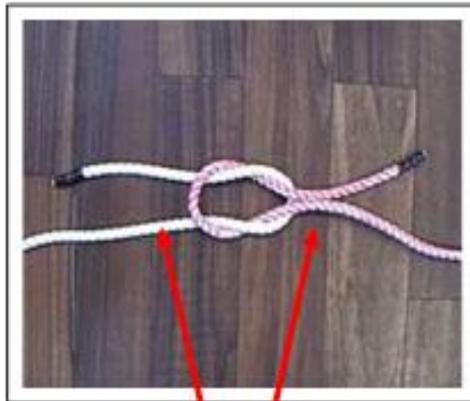
2



3



4



4の時点で、ロープが輪の同じところから2本とも出ていれば成功です。

No.	410	宍道湖の生き物発見ゲーム			
概要	館内にある宍道湖の生き物カードを探し当てていく。				
内容	人数(人)	~50人	時間	1.5~2時間	
	対象	小3以上	時期	通年	
	場所	館内			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	○友だちと協力し、仲良く生き物カードを探すことができる。 ○生き物についてのクイズに答え、宍道湖の生き物に対する関心や理解を深める。				
準備	施設から貸出	・バインダー ・えんぴつ ・ボールペン ・解答用紙 ・腕時計 ・クイズカード ・生き物カード			
	団体に準備	・活動に適した服装			
	確認事項	・グループ(~5人程度)分けを事前しておくが良い。 ・対象にあったやり方を選ぶ。			

		内 容	留意事項
活動前		・グループ編成を事前に考えておく。	・対象に合わせてやり方を変更する。 カードを集めるやり方(初級) カードを見て名前を書くやり方。(上級)
説明		○館内オリエンテーリングについての説明を聞く。 ・館内をめぐる時の、マナーなどについて伝えます。 ・生き物カードを探し、1枚ずつ取って帰る。(初級) ・生き物カードを探し、見つけたら名前を解答用紙に書いていく。裏の説明も読んでおく。(上級) ・制限時間を意識して、オリエンテーリングを行う。(班長には時計を貸し出す。) ・得点の付け方について確認する。	・研修室、宿泊室の中にはないので、子どもがうっかり研修中の部屋をあげないように説明をきちんとしておく。屋外も渡り廊下も無いことを知らせておく。
	展開	①集合する。 ②館内オリエンテーリングの説明を聞く。 ・注意事項(ろうかは静かに)歩く。 ・部屋には入らない。 ・得点の説明を聞く。 ③グループごとに一斉にスタートする。 ・生き物カードを探す。館内を仲間と協力して回る。 ・チームの数が多い場合は、最初に探す階を指定する。 ④全員ゴールした後、クイズに答える。 ⑤全部が帰ってきたら、答え合わせをする。 ⑥まとめをする。 ・感想発表など ○解答用紙	・引率者は、子どもと一緒にまわるか、あるいは要所、要所に立つようにする。 ・得点を競うだけでなく、ゲームをみんなで楽しむことも大切にする。 ○クイズカード <div style="border: 1px solid purple; padding: 5px; margin: 5px;"> クイズ① 次のうち、宍道湖七珍に入っていないのはどれでしょう？  </div> ○生き物カード(表面) <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 5px;"> ① モロゲエビ  </div> ○生き物カード(裏面) <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 5px;"> ①モロゲエビ  宍道湖七珍の一つ。 正式はヨシエビという名前。 6から9月に産卵する。 煮つけがおいしい。 </div>

サン・レイク 宍道湖の生き物発見ゲーム

グループ名			
22-組	23-組	24-組	25-組
1	11	21	
2	12	22	
3	13	23	
4	14	24	
5	15	25	
6	16	26	
7	17	27	
8	18	28	
9	19	29	
10	20	30	

クイズの答え

1	7
2	8
3	9
4	10
5	

得点

22-組	23-組	24-組	25-組

5. コミュニケーションスキル

No.	501	<h2>なかまづくりゲーム</h2>			
概要	みんなでアクティビティ(ゲーム)を楽しみ、様々な課題解決に挑戦しながら、「チャレンジ精神」「仲間の大切さ」「協力すること」「よりよいコミュニケーション」などについての気づき、育ちをうながすプログラム。				
内容	人数(人)	6~40人	時間	3~5時間	
	対象	小5~	時期	通年	
	場所	多目的ホール、体育館、第5研修室			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	<p>○アクティビティを楽しみながら、「仲よくする」「協力する」ことの必要性や心地よさを体感する。</p> <p>○今の集団にとって、「仲よくする」「協力する」とは具体的にどうすることなのか、体験の中から見つけ、全体で共有することで集団の関係性を向上させる。(チームビルディング)</p>				
準備	施設から貸出	プログラムの中で使用するグッズ			
	団地で準備	<ul style="list-style-type: none"> ・団体内でのねらいの確認、共有 ・事前打ち合わせシートの作成 			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ・動きやすい服装で参加する。また、タオル、水分補給用の飲み物があるとよい。体育館の場合、上履きが必要となる。 ・活動の効果を得るため、20人以下の団体は1グループで、それより多い団体は2つに分けての指導となる。 			

	内 容	留意事項
活動前	<p><来所までに></p> <p>団体のねらい、人数、集団の様子、引率者(担任)の役割等について、事前打ち合わせシートをもとに担当者で打ち合わせを行う。</p> <p><来所時></p> <p>事前打合せをもとに職員が作成した展開案で、活動についての最終確認を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・開始時刻の10分前までに打ち合わせを行う。
活動の説明	<ol style="list-style-type: none"> ① 集合、あいさつ ② 活動の説明 <ul style="list-style-type: none"> ・活動の考え方、進める上での約束などについて、スタッフから確認する。 ・顔合わせも含めて、説明の前にアイスブレイクに入ることもある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ以降は、職員が進行を行う。
展開	<p><主な展開例></p> <ol style="list-style-type: none"> ③「緊張をほぐす活動(アイスブレイク)」全体、ペアをメインに <ul style="list-style-type: none"> ・簡単なアクティビティを通して、参加者の緊張をほぐす。 ④「失敗を責めない雰囲気作りの活動」全体、ペアをメインに <ul style="list-style-type: none"> ・ミスを誘発するアクティビティを行い、失敗しても大丈夫という雰囲気を作る。 ⑤「コミュニケーションを活発にする活動」大小のグループで <ul style="list-style-type: none"> ・簡単な課題解決のアクティビティを通して、参加者同士のコミュニケーションを引き出す。 ⑥「課題解決の活動」大小のグループで <ul style="list-style-type: none"> ・グループで協力して課題解決にチャレンジする。 <p>○活動⇒何が起きたかをふり返る⇒それが起きた原因や意味を考える⇒それに対して何ができるかを考える⇒次の活動のサイクルで、様々なアクティビティに挑戦していく。</p> <p>○新たな活動にチャレンジしながら、それまでの活動での気づきを確かめたり新たな課題を見つけたりすることで、参加者の気づき、学びを促していく。</p> <ol style="list-style-type: none"> ⑦ まとめ <ul style="list-style-type: none"> ・活動を通して気づいたこと、学んだこと、感じたことを共有する。 ・次のプログラムや学校生活などにつなげられるものがないか確認する。 ⑧ あいさつ、解散 	<ul style="list-style-type: none"> ・子ども達の挑戦及び学びを保障するため、引率者による助言等は行わない。 ・どうしても活動に入れないと職員が判断した場合は、引率者にその参加者のフォローを依頼する。 ・簡単なチャレンジからスタートし、徐々に難しい課題へと挑戦していく。 ・時間や団体のねらいに合わせて、コミュニケーション要素の強いものを、課題解決要素の強いものなどをチョイスし、組み合わせで行う。 ・参加者の様子を見て内容を修正しながら展開する。 ・引率者は活動の中の子どもの様子を観察し、その後の指導、活動に活かす。

No.	502	GWT(グループワークトレーニング)			
概要	ワークシートを用いた課題解決ゲームに挑戦することを通して、チームワークを高めたり協力することの大切さを感じたりする仲間づくりの活動です。				
内容	人数(人)	6~40人	時間	2~3時間	
	対象	小5~	時期	通年	
	場所	研修室			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	<p>○GWTの財(ワークシート等を用いた体験プログラム)を楽しみながら、「仲よくする」「協力する」ことの必要性や心地よさを体感する。</p> <p>○今の集団にとって、「仲よくする」「協力する」とは具体的にどうすることなのかを体験的に学び、共有することで、集団の関係性を向上させる。(チームビルディング)</p>				
準備	施設から貸出	・GWT資料 ・ワークシート ・模造紙 ・コピー用紙 ・えんぴつ ・消しゴム ・マーカー 等			
	団体内で準備	・団体内でのねらいの確認、共有 ・事前打ち合わせシートの作成			
	確認事項				

	内 容	留意事項
活動前	<来所までに> 団体のねらい、人数、集団の様子、引率者(担任)の役割等について、事前打ち合わせシートをもとに担当者と打ち合わせを行う。 <来所時> 事前打合せをもとに職員が作成した展開案で、代表者と活動の最終確認を行う。	・開始時刻の10分前までに打ち合わせを行う。
活動の説明	① 集合 ② アイスブレイク ・活動時間により省略する場合もある。 ③ グループ分け、約束等の確認 ・活動は成功が目的ではない。チャレンジに失敗したら、なぜそうなったかをふり返る。 ・仲間を尊重する。	・あいさつ以降は、職員が進行を行う。 ・引率者は、職員からの依頼があった場合にのみ、グループ分け等の援助に入る。
展開	④ 財の確認(5分) ・設定、課題を確認する。 ⑤ 課題解決に挑戦 ・グループごとの課題の解決に挑戦する。(20分) ⑥ 結果発表 ・グループごとに解決結果を発表する。(5分) ⑦ ふりかえり(10分) ・ふりかえりシートを使い、解決過程を見直し、反省する。 ⑧ 次の財に挑戦 ・③~⑥をくり返す。 ⑨ まとめ ・活動を通して気づいたこと、学んだこと、感じたことを発表しあう。 ・日常に一般化する。	・あいさつ以降は、職員が進行を行う。 ・引率者は参加者の言動を観察する。

6. 創作活動

No.	601	<h1>レザークラフト</h1>			
概要	講師の指導により、革の特性を活かし、オリジナル作品を制作する。				
内容	人数(人)	～50人		時間	3～4時間
	対象	幼児以上		時期	通年
	場所	創作室【第1・第2】			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	○レザークラフトの基礎的な作成過程を理解する。 ○オリジナル作品をめざし、制作することの楽しさや喜びを感じる。				
準備	施設から貸出	レザークラフト 用具一式 (最大50セット)			
	団体に準備	【教材】 事前に研修人数分をご注文ください。 ○キーホルダー ・ルクレ{6,5cm×4cm} ・セーフティー{4,8cm×4cm} ・サークル{円:直径4,5cm} ・スクエア{4cm×4cm} ・エンブレム{4cm×3cm} ○コースター(円:直径8cm) ○小銭入れ(ボックス型:7cm×8.5cm) ○創作レザー(正方形10cm×10cm)			
	確認事項	・事前にどんなものを作るのか、全員同じものをつくるのかにより、活動時間が変わってきます。事前にご相談ください。			

	内 容	留意事項
活動前	○担当者との打ち合わせ ・事前事後のあいさつについて ・グループ編成について 等 ○教材の受け取り→注文した教材が食堂内の売店に置いてあるので、教室に持って行く。	・欠席がある場合は担当者に伝える。教材は返品可能(特別なものを除く)。
活動の説明	○講師の方からレザークラフトの基礎、技法について説明を聞く。 ・レザー(革)の説明、革と皮の違い、作り方の説明 等 ○用具を準備する。	
展 開	○制作 1)ぬらす スポンジに水を含ませ、革を軽く湿らせる。 2)模様付け 刻印棒で模様を付けていく。 3)色塗り はじめに、薄めの絵の具を使って、模様の溝を埋めるように色をつける。 次に、拭染め用の布を使い、濃い絵の具で全体に色を付ける。(拭染め) 4)乾燥 ドライヤーでレザーを乾かす。 5)ニス塗り 作品にニスを塗り、ドライヤーで乾かす。 6)つや出し みがき布でみがいてつやを出す。 7)金具付け ペンチなどを使って、キーホルダーの金具を付ける。 8)小銭入れの場合は編む作業をする。 ○ふり返り ・作品鑑賞 ・感想 等 ○指導者の話 ○片づけ ・道具を整頓して所定の場所へ戻す。 ・机の上のゴミを捨て、雑巾で水拭きする。 ・床をはく。 ・椅子を机の上に並べる。	・木づちで指をたたいたり、振り回さないよう安全面に配慮する。 ・染料は服などに付くと落ちないので事前に指導しておく。 * 時間がある場合、裏面処理をおこなうこともある。

No.	602	<h1>ガラス工芸</h1>			
概要	職員の指導により、オリジナル作品を制作する。また、制作過程に工作機械を使用するため、安全にも気を付ける。				
内容	人数(人)	~40人	時間	3時間	
	対象	小学5年生以上	時期	通年	
	場所	創作室【第1・第2】			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ <u>職員による指導</u>			
ねらい	○ガラス工芸の基礎的な作成過程を理解する。 ○オリジナル作品をめざし、制作することの楽しさや喜びを感じる。				
準備	施設から貸出	ガラス工芸用具一式			
	団体で準備	【ガラス教材】 ※いずれかを選んで、研修人数分を事前にご注文ください。 ○中皿 ○マグカップ			
	確認事項	・教材にあわせて下がきをしてくと作業時間を短縮できます。 ・ガラスに模様を付けるプラスターの数が限られているため、十分な時間をとってください。			

	内 容	留意事項
活動前	○担当者との打ち合わせ ・事前事後のあいさつについて ・グループ編成について 等 ○教材の受け取り注文した教材が食堂内の売店に置いてあるので、教材室に持って行く。 ○用具を準備する。	・欠席がある場合は担当者に伝える。教材は返品可能(特別なものを除く)。
活動の説	○指導者からガラス工芸の基礎、技法、作り方について説明を聞く。 1) 傷がつく原理の説明 2) 作り方の説明 3) プラスターの使い方の説明	
展 開	○制作 1) トレーシングペーパーまたは下絵用紙に下絵を書く。 2) マスキングテープに下絵を写す。 3) 写した下絵を名前ペンでなぞる。 4) 教材にマスキングテープを貼る。 5) アートナイフを使い、下絵の図柄に沿ってマスキングテープを切りぬく。 6) プラスターの中に作品を入れ、プラスターガンで模様を付ける。 7) プラスターから作品を出し、マスキングテープをはがす。 8) テープをはがした作品を水洗いし、タオルで拭く。 ○ふり返りー作品鑑賞、感想、等 ○片づけ 1) 道具を整頓して所定の場所へ返却する。 2) 机の上のゴミを捨て、雑巾で拭く。 3) 床をはく。 4) 机の上にイスをあげる。	・切り抜くところ、残すところを考えながら書くようにする。あまり細かすぎると大変である。 ・アートナイフでケガをしないよう、引率の方はスタッフと一緒に安全管理をお願いする。 ・プラスターの中の粉をそうじ機で吸う際には、隙間を開けるのを忘れないよう注意喚起する。 作品を持ち帰る際は、割れないように新聞紙等に包むことをお勧めする。(記名も忘れずに)

No.	603	絵付け			
概要	素焼き教材に絵付けをし、オリジナル作品をつくることによって陶芸体験に触れる。。				
内容	人数(人)	～40人	時間	2時間	
	対象	幼児以上	時期	通年	
	場所	創作室【第1・第2】			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○陶芸絵付けの基礎的な作成過程を理解する。 ○オリジナル作品をめざし、制作することの楽しさや喜びを感じる。 ○伝統工芸に振らる。				
準備	施設から貸出	絵付け用具一式			
	団体で準備	【素焼き教材】 *いずれかを選んで、事前に人数分をご注文ください。 ○皿 大(直径16cm) 中(直径12cm) ○湯のみ 大(高さ10cm) 中(高さ8, 5cm)			
	確認事項				

	内 容	留意事項
活動前	○担当者との打ち合わせ ・事前事後のあいさつについて ・グループ編成について 等 ○教材の受け取り注文した教材が食堂内の売店に置いてあるので、創作室に持って行く。 ○用具を準備する。	・欠席がある場合は担当者に伝える。教材は返品可能(特別なものを除く)。
活動の説明	○指導者の紹介 ○指導者から絵付けの仕方、釉薬についての説明を聞く。	
展 開	○制作 1) スポンジで教材についている粉を落とす。 2) 高台に撥水剤をぬる。 3) 高台の内側に、日付、団体名、氏名を書く。 4) 釉薬で器に絵を描く。 5) 上薬をつける。 6) 作品入れに並べる。 7) 窯のところまで作品を持っていき、どんな窯で焼かれるかを確認する。 ○ふり返り—作品鑑賞、感想、等 ○指導者の話 ○片づけ ・道具を整頓して所定の場所へ戻す。 ・机(作業台)を拭き、椅子を上げる ・掃除(床をはく)	・7)の作品の運搬は、時間によってカットすることも可能。 ・本・素焼き依頼書を書いて提出する。

No.	604	<h1>作陶</h1>			
概要	講師の指導により、革の特性を知り、オリジナル作品を制作する。				
内容	人数(人)	～40人		時間	2時間
	対象	幼児以上		時期	通年
	場所	創作室【第1・第2】			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○陶芸の基礎的な作成過程を理解する。 ○オリジナル作品をめざし、制作することの楽しさや喜びを感じる。 ○伝統工芸に触れる。				
準備	施設から貸出	作陶に必要な用具一式			
	団体で準備	・ねん土(A-2ねん土) * 10kg単位で、注文してください			
	確認事項	・どんなものを作るのか、事前に担当者でご相談ください。 ・作陶後に行う作業(素焼き、釉薬かけ、本焼き)の日程について予約と打合せが必要です。			

	内 容	留意事項
活動前	○担当者との打ち合わせ ・あいさつについて ・グループ編成について 等 ○粘土の受け取り	
活動の説明	○指導者の紹介 ○指導者から作陶の仕方、作り方等の説明を聞く。 ○手回しろくろの扱い方、注意事項等について話を聞く。	
展 開	○制作 1) 土練り 最初にねん土の外側と中側の水分を均等化するための荒練り、そして空気を抜くための菊縛りをする。 2) 成形 ろくろを使う方法、ねん土を板条やひも状にのばして作る方法どちらかで作品を作っていく。 ー後日ー ・乾燥…通常、2週間位かけて作品を乾燥させる。 ・素焼き…サン・レイクの焼き窯で素焼きをする。 ・絵付け…作品に色や模様を付け、釉薬をかける。 ・本焼き…サン・レイクの焼き窯で本焼きをする。 ・引き渡し…本焼き完了後、担当者に連絡し作品を受け取りに来てもらう。 ○ふり返り ・作品鑑賞 ・感想 等 ○指導者の話 ○片づけ ・道具を整頓して所定の場所へ戻す。 ・机の上のゴミを捨て、雑巾で水拭きする。 ・床をはく。 ・椅子を机の上に並べる。	・素焼き、本焼き依頼書に記入し、担当者に提出する。 ・作品は器に限らず自由に作るができるが、小さなものほど焼いたときに割れるリスクが高くなるので注意が必要。 ・作陶では、「素焼きの状態で完成」「釉薬のみかけて完成」「絵付け後釉薬をかけて完成」と、いろいろな段階の終わり方がある。

No.	605	<h1>七宝焼</h1>			
概要	七宝にもいろいろな種類があり、その中より制作したい物を選びオリジナル作品をつくる。				
内容	人数(人)	~40人	時間	2~3時間	
	対象	小学1年生以上	時期	通年	
	場所	創作室【第1・第2】			
	指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導			
ねらい	○七宝焼の基礎的な作成過程を理解する。 ○オリジナル作品をめざし、制作することの楽しさや喜びを感じる。				
準備	施設から貸出	七宝焼き 用具一式			
	団体で準備	【教材】 ※「教材申込書」で研修人数分を事前にご注文ください。 ○角型(長方形31mm×24mm) ○小判型(楕円形32mm×23mm) ○丸型(直径32mm)			
	確認事項	各自が異なる教材で制作したいなど、要望があれば担当者にご相談ください。			

	内 容	留意事項
活動前	○担当者との打ち合わせ ・事前事後のあいさつについて ・グループ編成について 等 ○教材の受け取り注文した教材が食堂内の売店に置いてあるので、教材室に持って行く。	・欠席がある場合は担当者に伝える。教材は返品可能(特別なものを除く)。
活動の説明	○講師紹介 ○講師より、七宝焼の基礎、技法(作り方)について説明を聞く。 ・七宝焼とは…。ルーツについて、種類(絵手七宝・フリット七宝)について ・七宝絵具について(透明、不透明の違い) ・作り方について	
展 開	○制作 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;"> 絵手七宝 </div> ①下地となる絵具(不透明の方)を盛りつける。 ②電気窯で焼く。 ③冷ます。 ④下地の上に模様を盛りつける。 ⑤電気釜で焼く。 ⑥金具に取り付けて完成。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;"> フリット七宝 </div> ①下地となる絵具(不透明の方)を盛りつけ、その上にフリットをおく。 ②電気窯で焼く。 ③冷ます。 ④金具に取り付けて完成。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;"> マーブル七宝 </div> ①絵具を2~3色選び、銅版の上に盛りつける。 ②電気窯で焼く。 ③溶けた頃に取り出し、絵の具を混ぜる(講師作業)。 ④さらに焼く。 ⑤金具に取り付けて完成。 ○ふり返り ・作品鑑賞 ・感想 等 ○指導者の話 ○片づけ ・道具を整頓して所定の場所へ戻す。 ・机の上のゴミを捨て、雑巾で水拭きする。 ・床をはく。 ・椅子を机の上に並べる。	・電気窯の焼成作業は指導員が行う。 ・窯の外側も非常に熱いため、引率者も職員とともに安全管理をお願いする。 ・電気窯での焼成は、通常1回となる。絵手七宝の場合も、銅版の耐性から3回位までとなる。

No.	606	焼き杉				
概要	木(杉板)の特性をいかし、板を加工し、オリジナル作品を作る。 (木板を切り取った後、白化粧泥で模様や文字を描き、表面をバーナーで焼く)					
内容	人数(人)	~40	時間			3時間
	対象	小学5年生以上	時期			通年
	場所	創作室【第1・第2】				
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導					
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 木を材料とした創作活動を体験することにより、木の良さを見直す機会とする。 オリジナル作品をめざし、制作することの楽しさや喜びを感じる。 					
準備	施設から貸出	・白化粧泥 ・ガスバーナー ・電動糸のこ ・金づち ・ラジオペンチ ・紙やすり ・鉛筆 消しゴム				
	団地で準備	*教材は、研修人数分を事前に「教材申込書」で注文する。 ・教材・・・杉板(45cm×16cm)、くさり(1本) ・えんぴつ、消しゴム				
	確認事項	・事前に下絵を考えてくるか、当日考えるか、事前に打ち合わせをする。 ・活動グループ数と人数について担当に伝え、打ち合わせしておく。				

	内 容	留意事項
活動前	○担当者との打ち合わせ ・事前事後のあいさつについて ・グループ編成について 等 ○教材の受け取り注文した教材が食堂内の売店に置いてあるので、教材室に持って行く。	・欠席がある場合は担当者に伝える。教材は返品可能(特別なものを除く)。
活動の説明	○指導担当者から焼き杉について説明を聞く。 ・作成手順の説明、糸のこの使い方、焼き方の説明 等 ○用具を準備する。(小学生以上)・・・幼稚園児は事前に準備しておく。	
展 開	○制作 ①杉板に鉛筆で下絵を書く。 ②電動糸のこ機で杉板を切る。 ③焼き色を付けないところ(文字や模様など)に筆を使って白化粧泥を乗せる。 ④外に出て、杉板の表面をガスバーナーで焼く。 ⑤焼き終わったら、杉板の表面の白化粧泥を水洗いして落とす。 ⑥杉板が乾いたら、くさりを取り付ける。(金づち、ラジオペンチ使用) ⑦紙やすりで、板の切り口を滑らかにする。 ○ふり返り ・作品鑑賞 ・感想 等 ○指導者の話 ○片づけ ・道具を整頓して所定の場所へ戻す。 ・机の上のゴミを捨て、雑巾で水拭きする。 ・床をはく。 ・椅子を机の上に並べる。	・引率者は、職員と一緒に安全管理(怪我、事故がないよう配慮が必要)にあたってください。 ・木材を無駄にしないために、余った木を作品にすることも可能です。 ・バーナーを利用する場所には、必ず大人がつくようにしてください。

No.	607	<h1>プラ板</h1>			
概要	プラスチックの特性をいかし加工(模様や文字を描き、焼く)してオリジナル作品をつくる。				
内容	人数(人)	~40人	時間	2時間	
	対象	幼児以上	時期	通年	
	場所	創作室【第1・第2】			
指導形態	自主活動 ・ <u>職員の説明のみ</u> ・ 職員による指導				
ねらい	・プラスチックを加熱すると縮む特性を楽しみながらオリジナル作品をつくる。				
準備	施設から貸出	・オーブントースター ・押さえ板 ・ピンセット ・作品見本 ・色鉛筆 ・マジックペン(油性) ・はさみ ・穴あけパンチ ・ラジオペンチ ・軍手 ・鉛筆 ・消しゴム			
	団体で準備	教材(シュリングシート キーホルダー金具) * 事前に研修人数分を「教材申込書」でご注文ください。			
	確認事項	どんな作品を作成するのか、事前に考えておくと時間短縮できます。			

	内 容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> ○担当者との打ち合わせ ・事前事後のあいさつについて ・グループ編成について 等 ○教材の受け取り注文した教材が食堂内の売店に置いてあるので、教材室に持って行く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・欠席がある場合は担当者に伝える。教材は返品可能(特別なものを除く)。
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> ○制作手順とオーブントースターの使い方、注意事項の説明を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> 火傷等安全面の配慮が必要
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ○制作 ①シュリングシートに下絵を描く ②油性マーカー、または色鉛筆で色を塗る。 ③絵に沿って切り抜く。金具を取り付けるための穴も開ける。 ④予熱したオーブントースターで2~3分程度加熱し、平らになり縮みが止まったら取り出す。 ⑤熱いうちに押さえ板で挟んで10秒位しっかりと押さえる。 ⑥冷めたらラジオペンチを使ってキーホルダー金具を取付ける。 ○ふり返り ・作品鑑賞 ・感想 等 ○指導者の話 ○片づけ ・道具を整頓して所定の場所へ戻す。 ・机の上のゴミを捨て、雑巾で水拭きする。 ・床をはく。 ・椅子を机の上に並べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・加熱すると約1/6に縮むので、絵は出来上がりのサイズを考えて大きめに描く。 ・シュリンクシートが余っていたら、作品を追加して作ることも可能。ただし、キーホルダー金具の追加はできない。

No.	608	おしゃれプラ板			
概要	プラスチックの特性をいかし加工(色をつけて、焼き、レジン液で仕上げる)してオリジナル作品をつくる。				
内容	人数(人)	~30人	時間	3時間	
	対象	小3以上	時期	通年	
	場所	創作室【第1・第2】			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ <u>職員による指導</u>				
ねらい	・プラスチックを加熱すると縮む特性を楽しみながらオリジナル作品をつくる。				
準備	施設から貸出	・オーブントースター ・押さえ板 ・ピンセット ・作品見本 UVランプ ・色鉛筆 ・マジックペン(油性) ・はさみ ・穴あけパンチ ・ラジオペンチ ・軍手 ・鉛筆 ・消しゴム			
	団体で準備	教材(透明シュリングシート ブローチ金具) * 事前に研修人数分を「教材申込書」でご注文ください。			
	確認事項	どんな作品を作成するのか、事前に考えておくと時間短縮できます。			

	内 容	留意事項
活動前	○担当者との打ち合わせ ・事前事後のあいさつについて ・グループ編成について 等	・欠席がある場合は担当者に伝える。教材は返品可能(特別なものを除く)。
活動の説明	○制作手順とオーブントースターの使い方、注意事項の説明を聞く。	火傷等安全面の配慮が必要
展 開	○制作 ①シュリングシートに下絵を描く ②絵に沿って切り抜く。 ③パステルで色を塗る。 ④予熱したオーブントースターで2~3分程度加熱し、平らになり縮みが止まったら取り出す。 ⑤熱いうちに押さえ板で挟んで10秒位しっかりと押さえる。 ⑥レジン液を塗り、UVランプで乾かす。 ⑦ブローチ金具をつける。 ○ふり返り ・作品鑑賞 ・感想 等 ○指導者の話 ○片づけ ・道具を整頓して所定の場所へ戻す。 ・机の上のゴミを捨て、雑巾で水拭きする。 ・床をはく。 ・椅子を机の上に並べる。	・加熱すると約1/6に縮むので、絵は出来上がりのサイズを考えて大きめに描く。 ・シュリンクシートが余っていたら、作品を追加して作ることも可能。

No.	609				ジェルキャンドル	
概要	オリジナルキャンドルを作る。 ガラスの器に砂を敷き、ビー玉、貝殻、プラ板など好みの飾りを入れた後、ジェルを流し込んで固める。					
内容	人数(人)	～40人	時間	2時間		
	対象	小学3年生以上	時期	通年		
	場所	創作室(第1・第2)				
指導形態	自主活動		職員の説明のみ		職員による指導	
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・ジェルキャンドルの基礎的な作成過程を理解する。 ・オリジナル作品をめざし、作成することの楽しさや喜びを感じる。 					
準備	施設から貸出	<ul style="list-style-type: none"> ・作品見本 ・用具一式 (ホットプレートまたはカセットコンロ、やかん、ピンセット、アルミ箔、両面テープ、割り箸) ・文房具 (色鉛筆、マジックペン、ハサミなど) 				
	団体で準備	<ul style="list-style-type: none"> 【教材】研修人数分を事前に「教材申込書」でご注文ください。 ・ジェルキャンドルセット(キャンドル用ジェル、ガラス、着火用芯) ・香料、染料 ・飾り(砂、ビー玉、貝殻、プラ板セット) 				
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ・飾り用のプラ板を追加研修として制作可能。別途、事前に注文する。 				

	内 容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> ○担当者と打ち合わせをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・進行 ・班編成 ○教材を食堂に受け取りに行く。 ○道具を準備する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・欠席がある場合は、担当者に伝える。 ・教材は返品可能(特別なものを除く)。 ・電圧に配慮した配線をする。 (ホットプレートを使用した場合)
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> ○作り方について説明を聞く。 ○作成にあたっての注意事項を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・火傷等安全に配慮する。
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ○制作 <ol style="list-style-type: none"> 1) 着火用芯をガラスの底に両面テープで貼り付ける。 2) ガラスの中に好きな色の砂を入れる。 3) 飾りを砂の上に自由に飾る。 4) キャンドル用ジェルを加熱して、解かす。 7) 融けたジェルを少し冷まし、ガラスに注ぎ入れる。 8) ジェルが冷めて固まったら、出来上がり。 ○まとめ <ul style="list-style-type: none"> ・作品鑑賞、感想発表など ○片づけ <ul style="list-style-type: none"> ・道具の返却 ・室内の掃除(床、作業台) ・机とイスの整頓 	<ul style="list-style-type: none"> ・火傷に注意。 ・換気をしながら、作業すること。 ・可燃物は飾りに使用しないこと。 (ジェルが高温になるため) ・ジェルは、煙が出るくらい高温になると、黄色に変色する。 <p><プラ板を制作する場合></p> <ul style="list-style-type: none"> ・プラ板の絵は、ガラスに入れる大きさの6倍の大きさを描く。 (焼き固めると縮むため) <p><香料や染料を加える場合></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ガラスにジェルを注ぐ直前に数滴加え、かき混ぜる。 ・ジェルは、かき混ぜると気泡が入るので、好みの出来栄えに加減して混ぜる。

No.	610	<h1>トールペイント</h1>			
概要	専用の板に色々な技法を使って、絵や模様を描く。 完成品は、レリーフなどに使える。				
内容	人数(人)	~40人	時間	2~3時間	
	対象	小学5年生以上	時期	通年	
	場所	創作室【第1・第2】			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ ・ 職員による指導				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> トールペイントの基礎的な作品過程や技法を理解する。 オリジナル作品をめざし、制作することの楽しさや喜びを感じる。 				
準備	施設から貸出	<ul style="list-style-type: none"> 紙パレット、筆、筆洗い用バケツ、アクリル絵の具、ニス、ドライヤー 下絵用紙、トシングペーパー、片面カーボン紙、鉄筆 鉛筆、消しゴム キッチンペーパー 			
	団体で準備	<p>【教材】研修人数分を事前に「教材申込書」でご注文ください。 「プラーク丸」か「飾りレリーフ(壁掛用金具付)」かどちらかを選んで注文する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 「プラーク丸」…円形(直径170mm、厚さ15mm) 「飾りレリーフ」…四辺波型長方形(175mm×250mm) 			
	確認事項	教材の種類や活動人数などにより、活動時間が異なりますので、事前にご相談ください。			

	内 容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> ○担当者と打ち合わせをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・進行 ・班編成 ○教材を食堂に受け取りに行く。 ○道具を準備する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・欠席がある場合は、担当者に伝える。
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> ○説明を聞く。 <ul style="list-style-type: none"> ・制作の手順 ・技法 	
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ○制作 <ol style="list-style-type: none"> 1) 下地剤を塗って、乾かす。 2) 地塗りをして、乾かす。 (好みにより白木のままでよい) 3) 下書きをする。 4) 色を塗って、よく乾かす。 5) 全体にニスを塗り乾かす。 6) 金具を付ける素材の物は金具を付ける。 ○ふり返り <ul style="list-style-type: none"> ・作品鑑賞、感想発表など ○片づけ <ul style="list-style-type: none"> ・道具の返却 ・室内の掃除(床、作業台) ・机とイスの整頓 	<ul style="list-style-type: none"> ・色が薄ければ、乾かして何度も塗る。 (水泡が無いように注意) ・絵具になるべく水気が混ざらないように、筆の水分をキッチンペーパーで取る。

No.	611	絵てがみ			
概要	題材の特性をよく観察し、その形を活かして、オリジナル作品を制作する。				
内容	人数(人)	~40人	時間	2時間	
	対象	小学1年生以上	時期	通年	
	場所	創作室【第1・第2】			
指導形態	自主活動 ・ 職員の説明のみ			職員による指導	
ねらい	○心をこめて、作品を描くことができる。 ○オリジナル作品をめざし、制作することの楽しさや喜びを感じる。				
準備	施設から貸出	・墨、墨入れ、筆(墨専用) ・絵具(顔彩)、絵皿、筆(色付用) ・新聞紙、筆洗い用バケツ ・4Bの鉛筆(消しゴムハンコ作り用)			
	団体で準備	【教材】研修人数分を事前に「教材申込書」でご注文ください。 ・絵てがみセット(ハガキ2枚、線描きの練習用半紙1枚) ・てん刻消しゴム(1個)…ハガキとセットではありません。別途、注文が必要です。 【題材】絵手紙に描きたい物(自然物、身の回りの持ち物など)。			
	確認事項	題材を見ながら、絵を描きます。 自宅などから持参するか、施設の敷地内もしくは周辺を散策して採取するか、事前にご相談ください。			

	内 容	留意事項
活動前	○担当者と打ち合わせをする。 ・進行 ・班編成 ○教材を食堂に受け取りに行く。 ○道具を準備する。	
活動の説明	○説明を聞く ・作品例など ・絵てがみの描き方(線の書き方、色のぬり方) ・作成するうえで、気を付けることなど	・ヘタウマがよい作風になる。 ・線の書き方、色のぬり方が特徴的なので、絵の得意、不得意は気にせずに取り組んでみる。
展開	○制作 1)筆の使い方を練習する。 ・半紙に墨で線(縦線、横線、曲線)をゆっくり描く。 2)下書きせずに、ぶつつけ本場で絵を描く。 ・墨で輪郭を描いてから、色を塗る。 3)絵が描けたら言葉を添える。 4)印を作成する。 ・名前等をてん刻消しゴムに書く。 ・カッターナイフで削る。 ・朱肉を付け、はがきに印を押す。 ○ふり返り ・作品鑑賞、感想発表など ○片づけ、点検 ・道具の返却 ・室内の掃除(床、作業台など) ・机とイスの整頓	・墨がこぼれたり、衣服につかないように注意して活動する。 ・用途別に筆が2種類あるので、間違えないよう使用する。 ・線を描く(墨専用)筆 ・色付用の筆 ・カッターナイフの取り扱いに気を付ける。(安全に活動をする)

No.	612	自然のクラフト			
概要	自然物の特性をいかしてオリジナル作品を制作する。 (フォトフレーム、葉っぱのスタンド、ストーンペイント、流木アートなど)				
内容	人数(人)	~40人	時間	2~3時間	
	対象	幼児以上	時期	通年	
	場所	創作室【第1・第2】			
指導形態	○ 自主活動 ○		職員の説明のみ	職員・外部講師による指導	
ねらい	○自然の物を利用して楽しく創作活動をする。 ○道具の使い方に慣れる。				
準備	施設から貸出	【各グループに貸出】 ・工具(カッター、のこぎり、ナイフ、はさみ、ニッパー、ラジオペンチ、きり) ・画材(アクリル絵具、バケツ筆洗、色鉛筆、油性ペン、木工用ボンド)			
		【各自に貸出】 ・軍手 ・画材(ペーパーパレット、筆)			
	団体で準備	・教材(落ち葉、木切れ、木の実、木の葉、種子、石、貝殻、流木などの自然物) ・画材(ダンボール、画用紙) ・採取した教材や、作った作品を持ち運ぶ袋			
	確認事項	・教材を事前に採取して持参するのか、研修前に施設周辺で集めるのか、事前に打ち合わせを行う。			

	内 容	留意事項
活動前	○教材を準備する。 ・形や色など、気に入った自然物を集めておく。 ○道具を準備する。 ○打ち合わせ ・作業スケジュール、片づけ、点検の確認をする。	○教材の採集場所、採取物を工夫する。 (森、林、宍道湖、海岸、河川、など) ○当日に施設周辺を散策して採取するか、事前に採取して持参する。
活動の説明	○説明を聞く。 ・道具の正しい使い方 ・安全上の注意事項	○道具を正しく使い、安全に活動する。
展 開	○集めた自然物の特徴を生かして、制作する。 ・集めた自然物の色や形などを観察して、創るものを決める。 ・パーツを切ったり、接着したり、塗装したりして、仕上げる。 ○片づけ、掃除 ・道具の返却 ・拭き掃除(作業台、水回り) ・掃き掃除(床) ・整頓(机、椅子) ○ふりかえり ・作品鑑賞 ・感想発表 ・講評 ○職員の点検を受ける。	○集めた自然物を利用し、研修のねらいに応じて、楽しく自由に思い思いの作品を作る。テーマを決めたり、共同制作に取り組んだりしてもよい。 ○出来上がった作品を見せ合い、それぞれの作品の良いところや工夫した点などを発表しあう。 ○協力し合って、片づけと掃除をする。 ○持ち込んだ物のゴミは、持ち帰る。