

令和8年度改訂版

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 屋外活動

ファイヤーのつどい	100
オリエンテーリング	101
スコアオリエンテーリング	102
日本一周の旅	103
クレヨン探検	104
ワイルド探検	105
一畑薬師ハイキング	106
宍道湖岸ウォーク	107
サイクリング	108
磯観察	109
モーニングフライト	110
火起こし	111
肝だめし	112
フライングディスクゴルフ	113
天体観察	114
はじめてのテント体験（半日デイキャンプ）	115
はじめてのキャンプ体験（1泊）	116
自然の遊びゲーム	117
モルック（屋外、屋内）	118
ペタンク（屋外、屋内）	119



2 調理活動

野外炊飯	201
ぐるぐるパン	202
ぐるぐるホットケーキ	203
バウムクーヘン	204
ぐるぐるヨーグルトパン	205
ピザづくり	206
ホットサンドづくり	207
カートンドッグづくり	208

3 湖面活動

カッター研修	1日コース	301
カッター研修	半日コース	302
サバニ研修	1日コース	303
サバニ研修	半日コース	304
サバニ研修	しじみ観察コース	305
カヌー研修		306



4 屋内活動

キャンドルのつどい	401
館内ラリー	402
宝さがし	403
カプラ	404
チャレンジ・ザ・ゲーム	405
キンボール	406
ペタンク（屋内、屋外）	407
ラダーゲッター	408
ロープワーク	409
ボッチャ	410
車いすラグビー、車いすバスケットボール体験	411
クubb	412
モルック（屋内、屋外）	413
にんじゃになろう	414

5 コミュニケーションスキル

なかまづくりプログラム	501
GWT（グループワークトレーニング）	502

6 創作活動

レザークラフト	601
ガラス工芸	602
絵付け	603
七宝焼	604
焼き杉	605
プラ板	606
ジェルキャンドル	607
自然のクラフト	608

令和8年度 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
 指導形態の見方 → A:自主活動 B:事前の説明のみ C:直接指導

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 を人間関係や集団を育む	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、やり遂げられる力を育む				
1 屋外活動										
100	ファイヤーのつどい	◎	○		○		2時間	小1以上	~150	B
101	オリエンテーリング	◎	○	○		○	2~3時間	小1以上	~100	C
102	スコアオリエンテーリング	◎	○	○		○	2時間	F	~40	C
103	日本一周の旅	◎	○	○		○	2時間	小3以上	~40	C
104	クレヨン探検	◎		○		○	1~1.5時間	幼~小低	~50	C
105	ワイルド探検	◎		○		○	1.5~2時間	幼~小低	~50	C
106	一畑薬師ハイキング	◎		○		○	2~4時間	F	~200	ABC
107	穴道湖岸ウォーク			◎		○	2~3時間	F	~80	AB
108	サイクリング			○		○	2~3時間	身長115cm以上	~60	BC
109	磯観察			◎			3~4時間	F	~40	C
110	モーニングフライト			◎			1~1.5時間	F	~40	C
111	火起こし	○				◎	1~1.5時間	小4以上	~40	C
112	肝だめし	◎	○			○	0.5~1時間	小1以上	~40	AB
113	フライングディスクゴルフ	◎	○			○	2~3時間	小1以上	~40	B
114	天体観察			◎			1~2時間	小4以上	~40	C
115	はじめてのテント体験(半日デイキャンプ)			◎			3時間	F	~50	BC
116	はじめてのキャンプ体験(1泊)			◎			テントたて1~2時間	F	~30	BC
117	自然の遊びゲーム	○	○	◎		○	1~2時間	幼以上	~40	C
118	モルック(屋外・屋内)	◎	○			○	1.5~2時間	F	~70	BC
2 調理活動										
201	野外炊飯	○	◎			○	3~4時間	小5以上	10~60	C
202	ぐるぐるパン	○	◎			○	3~4時間	F	10~80	C
203	ぐるぐるホットケーキ	○	◎			○	2~3時間	F	6~100	C
204	バームクーヘン	○	◎			○	3時間	F	6~30	C
205	ぐるぐるヨーグルトパン	○	◎			○	2~3時間	F	6~80	C
206	ピザづくり	○	◎			○	3~4時間	F	6~24	C
207	ホットサンドづくり	○	◎			○	2~3時間	F	4~40	C
208	カートンドッグづくり	○	◎			○	2~3時間	F	4~60	C

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 育む	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				
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	7～40	C
304	サバニ研修（半日コース）	◎	◎	○		◎	3時間	年長以上	7～40	C
305	サバニ研修（しじみ観察コース）			◎			3時間	年長以上	7～40	C
306	カヌー研修			◎		○	2～3時間	小5以上	～30	C
4 屋内活動										
401	キャンドルのつどい	◎	○		○		2時間	F	～200	B
402	館内ラリー	◎				○	1～1.5時間	F	～50	C
403	宝さがし	○				○	1～2時間	幼～小2	8～40	C
404	カブラ	◎	◎		◎	◎	1～2時間	F	2～150	BC
405	チャレンジ・ザ・ゲーム	◎	◎		○	◎	2～3時間	小1以上	2～60	C
406	キンボール	◎	◎		○	◎	2～3時間	小5以上	12～40	C
407	ペタンク（屋内・屋外）	◎	◎		◎	◎	1～2時間	F	2～72	BC
408	ラダーゲッター	◎	○		○	◎	1～2時間	F	～40	BC
409	ロープワーク					◎	1～2時間	小5以上	～40	C
410	ポッチャ	◎	○			○	1時間	F	2～24	C
411	車いすラグビー、バスケット	◎	○			○	1～2時間	F	2～24	C
412	クubb	◎	◎		◎	◎	1～2時間	小5以上	2～24	BC
413	モルック（屋内・屋外）	◎	○			○	1.5～2時間	F	～35	BC
414	にんじゃになろう	◎	○			○	1～2時間	幼(年中)～小2	～40	C
5 コミュニケーションスキル										
501	なかまづくりプログラム	◎	◎		○	◎	2～3時間	小1以上	10～40	C
502	GWT（グループワークトレーニング）	◎	◎		○	◎	1.5～3時間	小5以上	4～40	C
6 創作活動										
601	レザークラフト				◎		2～3時間	幼以上	～40	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	七宝焼				◎		2～3時間	小1以上	～40	C
605	焼き杉				◎	○	3時間	小5以上	～40	C
606	プラ板				◎		2時間	幼以上	～40	ABC
607	ジェルキャンドル				◎		2時間	小3以上	～40	C
608	自然のクラフト			○	◎		2～3時間	幼以上	～40	ABC
7 連携施設での活動										
	一畑薬師・鹿苑寺	坐禅								
	島根県立宍道湖自然館ゴビウス	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、映像視聴など）								
	宍道湖グリーンパーク	見学にあわせて実施できる（バードウォッチング・オリジナル工作など）								
	宍道湖公園湖遊館	スケート体験・スケート教室・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								
	島根県立古代出雲歴史博物館	勾玉作り、藍染め体験 など								
	一畑電車	ばたでんプロ（洗車体験・車掌体験・軌道自転車 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、所内外での研修中に使用することができます										
<屋内活動系> ・フット・フリント・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 ・卓球・ディスゲッター・ゴールボール・サウンドテーブルテニス・各種ボール・将棋・囲碁・百人一首 ・そば打ち道具一式・うどん打ち道具一式 <屋外活動系> ・グラウンドゴルフ・ナゲテル・各種ボール・釣り竿・タモ・バケツ・ライフジャケット・マリンシューズ・箱眼鏡										

1 屋外活動

No.	100	<h1>ファイヤーのつどい</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 ・ <u>事前の説明のみ</u> ・ 直接指導			
	安全管理	引率者による監視			
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する心、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、つえ ・ アンプ ・ ワイヤレスマイク ・ CDデッキ ・ コードリール ・ キャンプファイヤー用音楽CD ・ チャッカマン ・ 懐中電灯 など ・ 無線機(集いの広場で行う場合)			
	団体で準備	・ ファイヤーのつどい 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 ・ ロウソク(荒天時用)			
	確認事項	・ 同日に複数の団体がファイヤーのつどいを行う場合、活動場所は、団体の規模等により、ファイヤー場、集いの広場のいずれかを指定する。(事前相談有) ・ 荒天時は、キャンドルのつどいへの変更が可能。(事前予約・事前注文が必要) (未使用の薪セット、トーチ棒、ろうそくは当日、返品可。) ・ 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。 ・ 引率者は当日16時30分頃から職員と準備、打ち合わせを行う。			

	内 容	留意事項
活動前	16時30分頃 引率者と準備係はエントランス集合。 担当職員からロウソクと貸出物品を受け取り、説明を聞く。 説明を聞いた後、団体内で準備係が準備を行う。 <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>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 団体は、2~10名程度の研修者を準備係に当てること。 <職員との打ち合わせ> ・ 天候等を見て、実施判断をする。 ・ 実施方法や監視体制・安全管理について確認を行う。 ・ 借用物の確認、受け取り。 ・ 事前注文した教材の確認、受け取り。
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備、片付けについて ・ 薪の組み方、やぐら(火床)への点火の仕方。 ・ トーチ棒の準備と扱い方。 ・ 設備(電灯、電源、水道、消火栓、内線電話 等)の確認。 ・ 後処理の仕方(消火と掃除)と点検(当日と翌朝)について。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 準備と片付け方は、資料カードあり。 ・ 灯油をしみこませたトーチ棒は、点火していても、返品不可。
展開	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「ファイヤーのつどい」の基本パターン(例) ※事務室に、参考資料あり。 ※このパターンにこだわる必要はない。 第1部 迎火の儀式(点火) 第2部 親睦の火(ゲーム、スタンツ等) 第3部 送火の儀式(ふりかえり) <ul style="list-style-type: none"> ・ 終了時の余韻を大切に。 ・ 楽しかったこと、よかったことを発表しあう。 ○ 片付け、掃除、点検(~22:00) ・ ファイヤーの消火を行う。(水道ホースを利用) ・ 消火後、事務室に連絡し、職員を呼び、点検に立ち会う。 ・ 物品の返却。 ○ 翌日の朝(6:00~7:05) ・ (ファイヤー場の場合)倉庫のカギを事務室で借りる。 ・ 残った薪・灰を消火缶に捨て、まわりを掃除する。 ・ 7時05分に職員による点検を受ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 活動中の安全について ・ 火を扱う活動になるので、引率者は、周囲の状況や参加者の様子等に十分注意する。 ・ 点火、薪の追加は必ず風上から行う。 ・ トーチ棒への分火の際は、もらうまでは必ず下向きで待ち、もらうときに挙げる。 ○ 活動終了後 ・ 確実に消火し、必ず職員の点検を受けること。 ・ 最終的な掃除は、翌朝行う。

No.	101	<h1>オリエンテーリング(OL)</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。各ポストでは問題を解き、答えを記入する。				
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 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者による監視(ポイント及びその周辺)と職員による巡回				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ グループで協力してポストを探したり問題に答えたりして、協力する心や思いやりの心を育てる。 ○ 森の草花や生き物を見たり、地形を感じて歩いたりする。 ○ 地域の方と交流する。 				
準備	施設から貸出	<引率者に> 無線機、マスターマップ(引率者用) <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			
	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。 ・引率者は担当職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認を行う。 ・事前にロングコース(90分程度)、ショートコース(60分程度)のいずれかを選択する。 			

	内容	留意事項
活動前	<職員との打ち合わせ>(開始10分前) ・進行方法(ルール説明、答え合わせ等)、時間配分の設定 ・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法、無線の使い方	・荒天時は相談の上、実施判断する。
活動の説明	<職員による説明>パワーポイントを使用 ○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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> ・コース以外のところは通らない。 ・走らない。歩いて活動。 ・車の通行に注意する。 ・(季節によっては)ヘビ、ハチ、かぶれやすい植物にも注意する。 ・適宜、水分補給。 </div> ○必要な物品の受け渡し。(準備物参照) ○マスターマップを見ながら、順路を確認。 ・右のマップにポストの位置と歩くコースを書き写す。 ・ポストをどの順番で探すかグループで相談する。	 
展開	○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。 ・ポストに吊り下げてある問題を読み、答えを解答欄に記入。 (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。) ○設定した制限時間内にスタート地点に戻るよう気をつける。 ・ロングコース…出発してから90分程度でゴール。 ・ショートコース…出発してから60分程度でゴール。 ○全グループがゴールした後、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、掃除をする。	<引率者>コース内での安全監視 ・立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ・活動中は立ち位置、その周辺での安全監視を行う。 <職員> ・適宜、巡回する。 ※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。

No.	102	スコアオリエンテーリング(スコアOL)			
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	どなたでも	時期	通年	
	場所	敷地内			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者による監視(ポイントとその周辺)と職員による巡回				
ねらい	○ 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。 ○ 仲間と協力してポイントを探し当てることで、協力する心や思いやりの心を育む。				
準備	施設から貸出	<引率者に> 無線機、地図 <各グループに> 地図、バインダー、腕時計、筆記用具、記入用紙			
	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)、虫除けスプレー			
	確認事項	・グループ(1グループ5人程度)を編成する。 ・引率者は担当職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認をする。 ・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	<職員との打ち合わせ>(開始10分前) ・進行方法(ルール説明、答え合わせ等)、時間配分の設定 ・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法、無線の使い方	○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行う。 ○注意事項についての説明を聞く。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> ・コース以外のところは通らない。 ・走らない。歩いて活動。 ・車の通行に注意する。 ・山道を歩くので、ヘビ、ハチ等危険生物に注意する。 かぶれやすい植物にも注意する。 ・適宜、水分補給をする。 </div> ○必要な物品の受け渡し。(準備物参照)																																																																																																																																																																																																																																																													
展 開	<職員による説明> ○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(全部で38個)を見つけていく。 ・ポストを見つけたら、記入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記号(カタカナ)を記入する。 ・設定した制限時間内にスタート地点に戻るよう気をつける。(標準時間:60分) ○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、掃除をする。	<引率者>コース内での完全監視 ・研修者が出発する前に立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ・活動中は立ち位置、その周辺での安全監視を行う。 <職員> ・適宜、巡回する。 ※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。																																																																																																																																																																																																																																																												
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="4">スコアオリエンテーリング 記入用紙</th> <th colspan="4">グループ名</th> </tr> <tr> <th colspan="2">Aゾーン</th> <th colspan="2">Bゾーン</th> <th colspan="2">Cゾーン</th> <th colspan="2">ラッキーポスト</th> </tr> <tr> <th>番号</th> <th>記号</th> <th>得点</th> <th>小計</th> <th>番号</th> <th>記号</th> <th>得点</th> <th>小計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td><td>10</td><td></td><td>16</td><td></td><td>5</td><td></td><td>26</td><td></td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td>10</td><td></td><td>17</td><td></td><td>20</td><td></td><td>27</td><td></td><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td>20</td><td></td><td>18</td><td></td><td>10</td><td></td><td>28</td><td></td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td>10</td><td></td><td>19</td><td></td><td>10</td><td></td><td>29</td><td></td><td>30</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td>20</td><td></td><td>20</td><td></td><td>20</td><td></td><td>30</td><td></td><td>30</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td><td>30</td><td></td><td>21</td><td></td><td>5</td><td></td><td>31</td><td></td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td><td>10</td><td></td><td>22</td><td></td><td>30</td><td></td><td>32</td><td></td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td><td>10</td><td></td><td>23</td><td></td><td>10</td><td></td><td>33</td><td></td><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td><td>20</td><td></td><td>24</td><td></td><td>20</td><td></td><td>34</td><td></td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td><td>10</td><td></td><td>25</td><td></td><td>20</td><td></td><td>35</td><td></td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td></td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="3" style="text-align: right;">Cゾーン小計 150</td></tr> <tr><td>12</td><td></td><td>20</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="3" style="text-align: right;">ラッキーポスト</td></tr> <tr><td>13</td><td></td><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>番号</td><td>記号</td><td>得点</td><td>小計</td></tr> <tr><td>14</td><td></td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>36</td><td></td><td>50</td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td></td><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>37</td><td></td><td>50</td><td></td></tr> <tr><td colspan="4" style="text-align: right;">Aゾーン小計 200</td><td colspan="4" style="text-align: right;">Bゾーン小計 150</td><td></td><td></td><td>38</td><td></td><td>50</td><td></td></tr> <tr><td colspan="4"></td><td colspan="4"></td><td colspan="4" style="text-align: right;">ラッキーポスト小計 150</td></tr> <tr><td colspan="4"></td><td colspan="4" style="text-align: center;">合計得点</td><td colspan="4"></td></tr> <tr><td colspan="4"></td><td colspan="4"></td><td colspan="4" style="text-align: right;">点/650点</td></tr> </tbody> </table>		スコアオリエンテーリング 記入用紙				グループ名				Aゾーン		Bゾーン		Cゾーン		ラッキーポスト		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						Cゾーン小計 150			12		20						ラッキーポスト			13		5						番号	記号	得点	小計	14		10						36		50		15		5						37		50		Aゾーン小計 200				Bゾーン小計 150						38		50										ラッキーポスト小計 150								合計得点																点/650点			
スコアオリエンテーリング 記入用紙				グループ名																																																																																																																																																																																																																																																										
Aゾーン		Bゾーン		Cゾーン		ラッキーポスト																																																																																																																																																																																																																																																								
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						Cゾーン小計 150																																																																																																																																																																																																																																																						
12		20						ラッキーポスト																																																																																																																																																																																																																																																						
13		5						番号	記号	得点	小計																																																																																																																																																																																																																																																			
14		10						36		50																																																																																																																																																																																																																																																				
15		5						37		50																																																																																																																																																																																																																																																				
Aゾーン小計 200				Bゾーン小計 150						38		50																																																																																																																																																																																																																																																		
								ラッキーポスト小計 150																																																																																																																																																																																																																																																						
				合計得点																																																																																																																																																																																																																																																										
								点/650点																																																																																																																																																																																																																																																						

No.	103	日本一周の旅			
概要	グループごとに施設内の自然の中を歩き、敷地図を手がかりに、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 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者による監視(ポイント及びその周辺)と職員による巡回				
ねらい	○ 仲間と協力してポイントを探し当てることで、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	<引率者に> 無線機、敷地図 <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			
	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)、虫除けスプレー			
	確認事項	・グループ(1グループ5~7人程度)を編成する。 ・引率者は担当職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認をする。 ・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	<職員との打ち合わせ>(開始10分前) ・進行方法(ルール説明、答え合わせ等)、時間配分の設定 ・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法、無線の使い方	<荒天時> 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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ・コース以外のところは通らない。 ・走らない。歩いて活動。 ・車の通行に注意する。 ・山道を歩くので、ヘビ、ハチ等危険生物に注意する。かぶれやすい植物にも注意する。 ・適宜、水分補給をする。 </div> ○必要な物品を受け取る。(準備物参照)	 <p style="text-align: center;">敷地図</p>
展開	○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。 ・見つけた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個)	<引率者>コース内での完全監視 ・立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ・活動中は立ち位置、その周辺での安全監視を行う。 <div style="text-align: center;">  <p>解答用紙</p> </div>
	・設定した制限時間内にスタート地点に戻るよう気をつける。(標準時間:60分) ○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、掃除をする。	<職員> ・適宜、巡回する。 ※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。

No.	104	<h1>クレヨン探検</h1>		
概要	絵カードのコース図(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 ・ 事前の説明のみ ・ <u>直接指導</u>		
	安全管理	引率者による安全管理と職員による巡回		
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ストを探し当てる。 			
準備	施設から貸出	<引率者に> 無線機 <各グループに> 絵カード、シール、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	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ(1グループ5人程度)を編成する。(引率者の人数による) ・原則1グループに1名の引率者がつき、安全に配慮する。 ・引率者は担当職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認をする。 ・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	<職員との打ち合わせ>(開始10分前) ・進行方法(ルール説明、安全指導等)、時間配分の設定 ・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法、無線の使い方	<荒天時> コースの状況などを考慮の上、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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ・コース以外のところは通らない。 ・走らない。歩いて活動。 ・車の通行に注意する。 ・山道を歩くので、へび、ハチ等危険生物に注意する。 かぶれやすい植物にも注意する。 ・適宜、水分補給をする。 </div>	
展開	○各グループが一定の間隔をあけて出発する。 ・絵カードのコース図に従いながらポイント(全部で7つ)を順路通りに、見つけて歩く。 <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">絵カードのコース図</div> </div> ・ポイントに設置されている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。	<引率者>コース内での完全監視 ・立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ・子どもと一緒に歩きながら安全を確認する。 ※幼児の場合、各グループに引率者が同行する方が望ましい。 ・活動中はコースを巡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。 <職員> ・適宜、巡回する。 ※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。
	シールカード例	
	○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、掃除をする。	

No.	105	ワイルド探検			
概要	絵カードのコース図(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 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者による監視と職員による巡回			
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	<引率者に> 無線機、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)、虫除けスプレー			
	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。(引率者の人数による) ・原則1グループに1名の引率者がつき、安全に配慮する。 ・引率者は担当職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認をする。 ・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	<職員との打ち合わせ>(開始10分前) ・進行方法(ルール説明、安全指導等)、時間配分の設定 ・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法、無線の使い方	○荒天時はコースの状況などを考慮の上、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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ・コース以外のところは通らない。 ・走らない。歩いて活動。 ・車の通行に注意する。 ・(季節によっては)ヘビ、ハチ等危険生物に注意する。 ・かぶれやすい植物にも注意する。 ・適宜、水分補給をする。 </div> ○必要な物品を受け取る。(準備物参照)	ワイルド探検 コースマップ
展開	1)各グループが一定の間隔をあけて出発する。 ・絵カードのコース図に従いながらポイント(全部で6つ)を順路通りに、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。 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> ワイルド探検 活動紹介 (例) </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> 綱渡り </div> <div style="text-align: center;"> ブランコ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <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> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・課題をクリアしたら、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。 2)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。 3)片付け、掃除をする。	<課題クリアの条件>課題に挑戦したらクリアとする。課題をやり遂げて成功させることが目的ではなく、チャレンジする姿勢を大切にする。 <引率者>コース内での完全監視 ・立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ・子どもと一緒に歩きながら安全を確認する。 ※幼児の場合、各グループに引率者が同行する方が望ましい。 <職員> ・適宜、巡回する。 ※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> シールカード例 </div>

No.	106	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	2~4時間	
	対象	どなたでも	時期	春~秋	
	場所	サン・レイク ⇄ 一畑薬師			
	指導形態	自主活動・事前の説明のみ・直接指導			
	安全管理	引率者と担当職員による監視			
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	<ul style="list-style-type: none"> ・無線機、地図 ・携帯トイレ、救急セット、熱中症セット、エマージェンシーシート 			
	団体で準備	<ul style="list-style-type: none"> ・活動しやすい服装、運動靴、リュック、タオル、帽子、水筒(飲み物)、カップ(雨天時) ・(必要であれば)糖分・塩分補給用の飴など、虫除け、軍手 			
	確認事項	コース(一宝寺、石段、大洪山)を選択する。バス送迎、坐禅、野外弁当は事前予約が必要。			

	内 容	留意事項
活動前	<p><職員との打ち合わせ>(出発前)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コースの選択、無線の使用方法 ・(バスを利用する場合)送迎の時間と場所 ・(坐禅を実施する場合)開始時刻と受付方法 ・(野外弁当を利用する場合)受け取り、食べる場所と時間 	<p><荒天時></p> <p>コースや参加者の状況等を考慮し、相談の上、団体が実施の判断をする。</p>
活動の説明	<p>○コース概要、注意事項等の説明</p> <p>・出発前にトイレを済ませておく。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ハチやヘビなどの危険生物に注意。(近づかない、攻撃しない、大声を出さない等) ・道路を歩く場合は車の通行に注意。交通ルールを守って右側(または歩道)を1列(または2列)で通行する。 ・一畑寺の敷地内に入ったら参拝客がいるので静かに過ごす。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・緊急時は引率者や職員に連絡をする。 ※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。 ・コース途中に利用できるトイレはない。
展開	<p>○集合、出発準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手荷物の確認、(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><行き></p> <p>1)一宝寺コース:片道約5キロ(2時間)、山道からは約2.5キロ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前半(サン・レイク~集会場)は道路を歩く。山道に入る前(集会所付近)で水分補給をし、山道へ入る。 ・後半は山道を歩き、一畑薬師の大駐車場へ。山道が終わった後、一畑寺へ上がっていく。 ※山道から道路に出る時、飛び出し注意。 ・大駐車場へ到着。本堂へ。 <p>2)石段コース:片道約4.5キロ(1時間半~2時間)</p> <p>サン・レイクから道路を歩き最後に1270段の石段を上がる。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。本堂へ到着。</p> <p>3)大洪山コース:片道約1.0キロ(30分~1時間)</p> <p>一畑薬師を登山口とする。(徒歩1時間程度で往復できる)未就学児でも無理のないコースである。途中で休憩・水分補給をしながら登っていく。</p> <p><帰り></p> <p>上記いずれかのコースを下っていく。(バスでの迎えも可)</p> <p><ふりかえり>活動中に感じた事を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩いたコース内(サン・レイク~一畑寺)の自然 ・お寺の雰囲気 ・途中での会話 等 <p>○帰所後</p> <p>サン・レイク事務室への報告・物品返却をする。</p>	<p>○足元に注意して進む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前日までの雨の状況により、ぬかるんでいたたり、滑りやすかったりする場所がある。 ・石段はコケがついており滑りやすいので注意する(特に、雨の翌日などは滑りやすいので要注意)。 <p><バスを利用する場合></p> <ul style="list-style-type: none"> ・送迎の時刻を設定していても、他団体のプログラムでの運行との兼ね合いで前後することがあるので、職員の指示に従う。 <p><引率者></p> <ul style="list-style-type: none"> ・一緒に歩きながら安全を確認する。 <p><その他></p> <p>往路と復路は別のコースでも良い。どちらか片道をバス利用、または往復の一部をバス利用なども応相談。</p>

No.	107	<h1>宍道湖岸ウォーク</h1>			
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したりする。				
内容	人数(人)	~80人	時間	2~3時間	
	対象	どなたでも	時期	通年(天候による)	
	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・事前の説明のみ		直接指導	
	安全管理	引率者の監視			
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	・双眼鏡、宍道湖ウォークマップ、無線機 ・救急セット			
	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) ・(必要であれば)糖分・塩分補給用の飴、飲み物、虫除け			
	確認事項	・連携施設(グリーンパーク、ゴビウス、湖遊館)を利用する場合は、利用する時間帯と人数を事前に職員に相談し、予定を組む。(利用する施設へは職員が連絡・申請を行う。) ・グループを編成して活動することも可。(目安:1グループ5人程度)			

	内容	留意事項
活動前	<p><職員との打ち合わせ>(開始10分前)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・進行方法(事前指導、コース概要等)、時間配分の設定 ・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法、無線の使い方 ・(バスを利用する場合)迎えの時間と集合場所、連絡手段 	<ul style="list-style-type: none"> ・荒天時は相談の上、団体が実施を判断する。
活動の説明	<p><引率者、職員による概要説明></p> <p>○めあてや活動の進め方、コース概要の説明を聞く。 ○注意事項、観察マナー、双眼鏡の操作について聞く。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p><注意事項></p> <ul style="list-style-type: none"> ・走らない。交通ルールを守る。 ・斜面、法面、湖岸、用水路等に下りないようにする。 ・ハチやヘビなど危険生物に注意。 ・車の通行に注意。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p><観察のマナー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・大声を出さない ・野鳥へ近づきすぎない <p style="text-align: right;">など</p> </div> </div> <p>○必要な物品の受け渡し。(準備物参照)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・出発前にトイレは済ませておく。(途中にはない。) <p><コース概要></p> <ul style="list-style-type: none"> ・マップの①までは、歩道を通るが、431号線をくぐる①~②は道が細く、車も通るので、十分注意。 ・431号線をくぐってすぐ左に折れ(②)、湖岸コース(宍道湖湖北自転車道)へ入り、グリーンパークへ(⑧)。
展開	<p>○集合、出発。</p> <p><行き>徒歩で宍道湖岸へ移動。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マップを見ながら進み、双眼鏡も使用しながら自然観察を行う。 <p style="text-align: center;">宍道湖岸ウォークマップ</p> <p><帰り>来た道に戻る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バスでサン・レイクへ戻ることも可能。(要事前申請) <p>○帰所後</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サン・レイク事務室への報告、物品返却をする 	<p><引率者>コース内での監視</p> <ul style="list-style-type: none"> ・立ち位置につき、無線の繋がりが具合を確認する。 ・活動中は立ち位置、その周辺での安全監視を行う。 ・子どもと一緒に歩きながら安全を確認する。 <p>※幼児~低学年の場合、各グループに引率者が同行する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・緊急時は事務室に連絡をする。 ※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。 <p><連携施設利用></p> <ul style="list-style-type: none"> ・グリーンパークやゴビウスで見学、観察等を行うこともできる。(要事前申請) ・湖遊館でのスケートができる。(冬季のみ。要事前申請) <p><迎えのバスを利用する場合></p> <p>迎えの時刻を設定していても他団体の送迎との兼ね合いで前後することがあるので、職員の指示に従う。</p>

宍道湖岸ウォークマップ

※ゆったりと宍道湖岸の自然の様子を観察したり、景色を堪能したりしながらグリーンパークまで歩きます。(鳥の観察には双眼鏡を使いましょう)

番号	活動
1	ヨシの葉の付き方、伸び方を観察しよう。
2	キンクロハジロたちを観察しよう。近くに咲いている花もみつけてみよう。
3	マガモやカルガモの飛び姿をみつけよう。
4	魚がはねるところを観察しよう。
5	川岸にいるカニをみつけよう。
6	斐伊川から流れ着いた植物をみつけよう。ミサゴやシラサギをみつけよう。
7	オオヨシキリの声をきいてみよう。
8	ナゴヤサナエの羽化のあとをさがしてみよう。カニやエビもみつかるかも…。
9	グリーンパークの中を見て回ろう。
10	カワセミヤトンボをさがしてみよう。

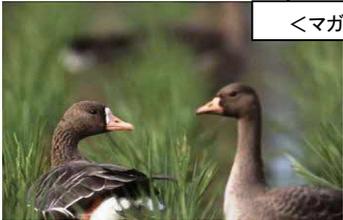


No.	108	<h1>サイクリング</h1>			
概要	自転車に乗ってサン・レイク周辺の自然を感じる。				
内容	人数(人)	~60人	時間	2~3時間	
	対象	身長115cm以上	時期	春~秋	
	場所	サン・レイク~一畑薬師・宍道湖岸など			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者(と担当職員)による監視			
ねらい	○自転車をこぎ続けることによって、心身の鍛練を図る。 ○自然とのふれあいにより動植物への愛護の心を育てる。 ○励まし合いながら活動することで、協力する心、思いやりの心を育てる。 ○交通規則を守りながらサイクリングをすることで、交通安全に対する意識を深める。				
準備	施設から貸出	・自転車66台…26インチ(40台+10台), 24インチ(10台), 22インチ(6台) ・ヘルメット, 肘膝サポーター ・無線機, 地図, 救急セット			
	団体に準備	・活動しやすい服装, 運動靴, リュック, タオル, 帽子, 水筒, カップ(雨天時) ・(必要であれば)糖分・塩分補給用あめ等, 虫よけ			
	確認事項	コースを決める。一畑薬師や湖岸コースなど, その他団体のねらいに応じて相談する。 近隣の連携施設を利用したい場合は, 事前に職員に相談(施設利用例は下記参照)。 必ず、引率者1名以上が同行すること。			

	内 容	留意事項
活動前	<職員との打ち合わせ>(出発前) ・コース(道順、休憩箇所、駐輪場所など) ・無線機使用の確認、緊急時の対応方法の確認 ・スケジュールの確認 (坐禅を実施する場合)体験する時間帯と受付方法の確認 (ゴビウス・グリーンパークを利用する場合)見学時刻の確認 (野外弁当を利用する場合)野外弁当の受け取り・場所・時間確認	<荒天時> コースや参加者の状況等を考慮し、相談の上、団体が実施の判断をする。 ※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。
活動の説明	○集合、出発準備 ・体格に合う自転車を選び、サドルの高さ調整する。 ・空気圧を確認(空気を入れる)。 ・ヘルメットとサポーターを装着 ・変速機とブレーキの動作確認(グラウンドで試運転)	・事前にトイレは済ませておく。 ・必ず車両点検を各自してから出発。 ・グラウンドで変速機の使い方を練習する。変速しながらペダルを漕ぐとチェーンが外れることがあるので注意。
	○マナーや注意事項の確認 ・交通ルールを守って走行する。 ・適宜、水分補給と休憩をとる。 ・自転車を停めるときは、決められた場所にまとめて整列して、駐輪する。 ・緊急時の連絡方法	・車の通行に十分注意して走行する。 ・車道にはみ出さない。 (横1~2列で走行。) ・先頭の引率者を追い越さない。 ・前後の車間距離に注意。 ・緊急時は引率者や職員に連絡をする。
展 開	<活動> トイレなどを済ませて出発する。 1) 石段コース: 片道約4.5キロ(サン・レイク~石段~一畑薬師) サン・レイクから石段下まで行く。(石段を歩いて登り、境内へ) 一畑寺を見学後、石段を下り、帰る。 2) 旧有料道路コース: 片道約5.5キロ(サン・レイク~一畑薬師) サン・レイクから大きな道を通り、旧有料道路を上がっていく。(一畑寺を見学することも可能。) 3) 宍道湖畔コース: 湖遊館まで片道2.7キロ、任意の距離で実施可(サン・レイク~431号線沿い) サン・レイクから、431号線沿いを西に向かう。途中旧道に入り、431号線の下をくぐるとすぐに、宍道湖畔沿いの自転車道に入る。更に約2km進むと、宍道湖公園に到着。	<コース概要> 1) は、階段下に駐輪。 石段が滑りやすいので、要注意。(特に荒天時、雨上がり等) 2) は、一畑寺の大駐車場に駐輪。 急な坂を上るので、体力がいる。 3) 車道メインで狭い走行路もある。大型車両も多数通るので、注意。 13歳未満は積極的に歩道を利用。 <事前相談が必要> 施設見学や利用を併用する場合は、時間帯と人数などを事前に相談の上、スケジュールを組む。 ・一畑寺(坐禅体験は事前予約が必要) ・グリーンパーク、ゴビウス、湖遊館など ※開館日を要確認

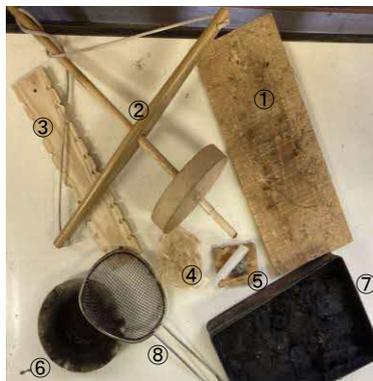
No.	109	磯観察			
概要	磯の生き物を見つけ、観察する。				
内容	人数(人)	~40人	時間	3~4時間	
	対象	どなたでも	時期	春~秋	
	場所	坂浦海岸			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者と担当職員による監視			
ねらい	○海辺にいる生物に興味を持つ。 ○海での安全な活動のために、気を付けなくてはならないことを知る。 ○自然や環境を大切にすることを育む。				
準備	施設から貸出	・ライフジャケット(子供用・大人用) ・観察用品(バケツ、手網、箱メガネ) ・白バケツ、プラスチックトレイ、水槽、水タンク、ブルーシート、バスの座席用防水シート ・無線機、雷探知機、救急用品(レスキューチューブ、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・塩分補給用:必要であれば)			
	確認事項	・外部講師が同行できない場合は、実施しない。 ・出発する前に着替えを浴室の脱衣所(またはシャワー室)に置いておく。 ・送迎バスの運行が湖面活動と重なった場合は、送迎の時刻を調整する(下記参照)。			

	内 容	留意事項
活動前	<職員、講師との打ち合わせ> ・実施の可否を確認。 ・集合場所と集合時刻の確認 ・観察マナー、安全指導など注意事項の確認 <出発準備> ・シャワー室、脱衣所、研修室等で着替えを済ませておく。 ・着替えを脱衣所(またはシャワー室)に準備しておく。 ・持ち物を確認する。	○実施判断 ・天候や磯の状況、参加者の状況等を考慮し、相談の上、実施の判断をする。 ・午前と午後の団体入れ替えがある場合は、人数に応じて、着替え場所を調整し指定するので、要確認。
展 開	1)ロビーに集合 ・ライフジャケットを着用し、バスに乗る。 2)バスで坂浦海岸に移動。(20分程度) ・バスの中で、安全面やマナーについての注意を聞く。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・危険な生き物 (クラゲ、ウニ、ゴンズイ、オコゼなど) ・危険な行動 (走る、跳ぶ、海に背を向ける、指定した活動範囲の外には行かない 等) ・採ってはいけない生き物 (ウニ類、サザエ、あわび 等) </div> 3)現地到着後、トイレの場所を確認する。(箱メガネ・手網をバスから降りてすぐに個人に渡す。) 4)磯観察をする前に、次のことについて指導する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ○活動する範囲を確認する。 ・指定された範囲内で、必ずバディと共に活動する。 ○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。 ・生き物をむやみに傷つけない。 ・生き物を大量に捕獲しない。 </div> 5)磯観察をする。 ・ライフジャケットを付けたまま、バディシステムを用いて活動(磯から上がった後、必ずバディの存在を確認する。) ・捕獲した生き物について、講師の話聞く。 ・観察し終わったら、捕獲した生き物を元の場所に放す。 6)ライフジャケットを着たままバスに乗ってサン・レイクに帰る。 ・バスに乗る前に箱メガネと手網を返す。 7)サン・レイクに到着後 ・ライフジャケットや使った道具を洗って干し、返却する。 ・靴も水洗いし、干す。(シャワー、着替え後に回収。) ・着替えをする(浴室の利用はシャワーのみ可)。	・出発前にトイレを済ませておく。 <引率者、講師、職員> ○活動前 ・監視体制の確認(分担して監視場所に立つ等) ○活動中 ・水分補給、休憩を適宜行う。 ・安全について十分注意する。 ○活動終了後 ・人数、体調を確認。 ・砂をよく落とし、館内に入る。

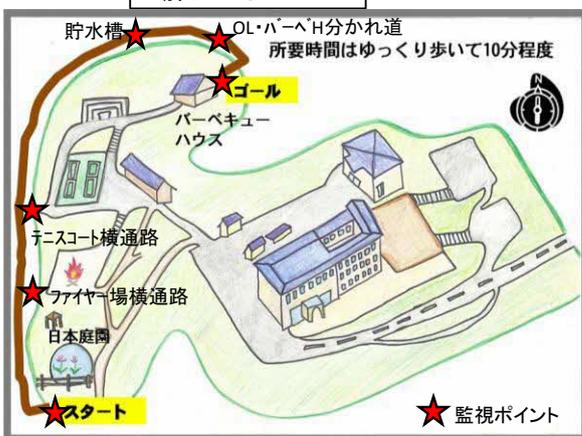
No.	110				モーニングフライト(野鳥観察)	
概要	早朝に宍道湖岸に出かけ、双眼鏡で飛来する冬鳥を観察する。					
内容	人数(人)	~40人	時間	1~1.5時間		
	対象	どなたでも	時期	11月~3月		
	場所	斐伊川河口付近				
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導				
安全管理	引率者と担当職員による監視					
ねらい	○ 冬鳥(主にマガン・白鳥)の観察を通して、宍道湖周辺の自然のよさを実感し、環境保全への意識とともにふさと島根への愛着を高める。					
準備	施設から貸出	<ul style="list-style-type: none"> ・双眼鏡、フィールドスコープ ・資料…必要に応じて使用する。 パンフレット「ぼくたち、わたしたちの宍道湖・中海とラムサール条約」 リーフレット「宍道湖・中海探鳥マップ」 写真「野鳥カード」 				
	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"> ○ 事前に日の出の時間を調べ、活動時間を決定する。 ・早朝(日の出)に行く。*日の出時刻:11月6:15前後、12月7:10前後、1月7:15前後 ○ 効果的な活動になるために 2月6:55前後、3月6:20前後 上記の資料等を使用しラムサール条約などについて事前学習をすることができる。(本所での事前学習の実施については要相談) ○ 研修者への事前指導 ・安全管理については団体の責任で行う。 ・話の聞き方や観察のマナー等も事前に打合せをする。 ○ 鳥インフルエンザの情報に留意する。 				
		内 容		留意事項		
活動前	<職員との打ち合わせ> ・集合場所と集合時刻の確認 ・貸出物品の確認 ・観察マナー、安全指導など注意事項の確認			○荒天時は相談の上、実施判断をする。 ※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。		
活動の説明	○職員による説明 ・めあてや活動の進め方 ・注意事項について ・必要な物品を受け取る。(準備物参照) ○講師/職員による説明 ・「フィールドマナー」について話を聞く。			<注意事項> ・落ちている鳥の羽は拾わない。 ・ふんを踏まない。 ・双眼鏡等の器具の取り扱いについて		
		「フィールドマナー」 や…野外活動、無理なく楽しく さ…採集は控えて自然はそのままに し…静かに、そ〜っと 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		
展 開	1) サン・レイクバスで斐伊川河口へ移動。(15分程度)			<引率者、職員> ・安全について十分注意する。		
	2) 野鳥観察をする。(マガン、白鳥など)			 <マガンのフライト>		
	3) バスでサン・レイクへ帰る。 ・車中で、感想など振り返りをする。					
	4) 貸し出し物品を返却する。			 <コハクチョウのフライト>		

No.	111	火起こし			
概要	○マイギリ式発火法により、グループで協力して火を起こす。				
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、屋外創作棟前、玄関横			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ 直接指導			
安全管理	引率者と担当職員による監視				
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。 ○ 役割分担をすることで協力を意識できるようにする。				
準備	施設から貸出	・各グループに火起こし道具一式 ・風除けの筒、ランタン			
	団体で準備	活動しやすい服、帽子、軍手(ゴムがついていないものが望ましい。) ※ 夏期は タオル、水筒			
	確認事項	・起こした火をランタンに移して保管し、その後の活動で利用することもできる。 (例:炊飯活動、ファイヤー、キャンドルの集い) ・ファイヤースターターを使う火起こし体験活動も可。(事前に要相談) ・屋外での実施は、風など天候に左右されやすいので、人数と班編成は要相談。			

	内 容	留意事項
活動前	<職員との打ち合わせ>(実施までに) ・ねらいの確認 ・人数や班の数 ・集合場所や集合時刻の確認	<班編成の目安> ・活動しやすい人数…各班4~6人。 ・班の数…8班まで。
活動の説明	<職員による説明> ○めあてや活動の進め方、終了時刻の確認 ○火おこしの方法について話を聞く。 ・マイギリ式の発火法について ・火きり杵の回転を止めずに交代する方法を知る。 ○安全についての話を聞く。 ・火の粉の飛び散り、急な発火、摩擦熱 ・ロウソク台とロウソクの置き場、置き方 ・火種を育てるときは、軍手をはめる。 ・引火や火傷に注意	※火が起こせない班があっても、時間になったら終了することを確認しておく。
展 開	○グループの中で交代しながら、全員が火起こしを体験する。 1)班ごとに道具の準備をする。 2)火種を作る。 ・火きり杵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くる。 ・灰皿に入れた火口の上に、火きり杵から火種を採る。 3)火種を炎にする。 ・やさしく息を吹きかけ、火口に火種を広げる。 ・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、息で飛ばないように金網をかぶせ、横から強く息を吹きかける。 4)炎を保管する。 ・炎がついたら金網をすぐに外し、火をろうそくに移す。 ・ろうそくから細竹を使ってランタンに火を移し、保管する。 ・時間がある限り、交代しながら火起こしをする。 5)片付けと清掃をする。	○役割分担することで協力を意識できるように声をかける。 ○火種を広げるとき、炎を起こすときは、火の粉が飛び散ったり、急に燃え上がったりすることもあるので十分注意する。 ○全班が火を起こせなくても、次の活動に支障が出ないよう、設定時間内に活動を終了する。 ○火きり杵の芯は根元まで使うと抜けなくなる。2cmくらいになったら交換する。
	火起こし道具一式 ①火きり臼 ②火きり杵 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の 

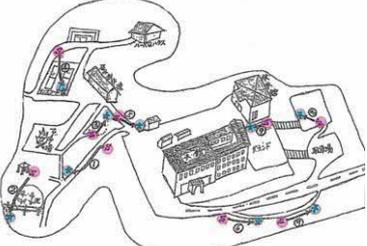


No.	112	肝だめし			
概要	○暗い山道を歩き、肝だめしをする。				
内容	人数(人)	~40人	時間	30分 ~ 1時間程度	
	対象	小1以上	時期	春 ~ 秋	
	場所	肝だめしコース			
	指導形態	自主活動・事前の説明のみ・直接指導			
安全管理	引率者による監視				
ねらい	○ 勇気を出して夜の山道を歩くことができる。 ○ みんなで励まし合いながら活動することでお互いの信頼感を深める。				
準備	施設から貸出	・肝だめし用かぶり物、衣装 ・無線機 ・CDデッキ ・懐中電灯 ・肝だめしコース図			
	団体で準備	・活動しやすい服装(長袖、長ズボンが望ましい) ・運動靴 ・雨具(カッパ) ・防寒着 ・懐中電灯 ・虫除けスプレー			
	確認事項	・引率者は必ず、肝だめしコースを当日(16時30分頃まで)に下見をし、担当職員と相談の上、実施判断をすること。 ・引率者は、実施中のコース内で安全監視を行う。(下記の「監視ポイント」参照)			

	内 容	留意事項
活動前	<p><職員との打ち合わせ>(当日、16時30分までに)</p> <p>○職員からの説明を受ける(引率者のみでも可)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コース概要、注意事項等、無線の使い方 <p>○コースの下見、順路と監視ポイント等の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・引率者は下見をし、担当職員と相談の上、実施判断をする。 <p>○必要物品の貸出。</p>	<p>○危険個所が無いか確認する。(ぬかるみ、ハチの巣など)</p> <p><荒天時></p> <p>○コースの状況も考慮し、相談の上、団体が実施判断をする。</p>
展開	<p><団体担当者による説明></p> <p>○活動の流れ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・(必要に応じて)雰囲気の出る話を聞く。 ・ゴール後の動き(待機場所など)についても確認する。 <p>○コース(順路)の確認。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日本庭園前から、スタートする。 ・お化けマークに従って歩く。 ・バーベキューハウス裏にゴール。 <div style="text-align: center;"> <p>肝だめしコース</p>  <p>所要時間はゆっくり歩いて10分程度</p> </div> <p>○注意事項について話を聞く。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・走らない。 ・滑りやすいところや木の根っこ、段差に注意。 ・貯水槽のところで左(旧東小学校方面)に曲がらない。 </div> <p><順路に従ってスタート></p> <p>○(必要に応じて)懐中電灯、地図を受け取り、順番に出発。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あらかじめ取り決めた集合場所で待機。 <p>○全員がゴールしたら</p> <ul style="list-style-type: none"> ・点呼、人数確認、体調を観察し、解散。 <p>○事務室へ、物品返却と終了報告</p>	<p><引率者></p> <p>○人数に応じて監視体制を組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・立ち位置で無線の繋がり具合を確認する。 <p>※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><監視ポイント></p> <ul style="list-style-type: none"> ★スタート(日本庭園前) ★ファイヤー場横通路 ★テニスコート横通路 ★旧東小分かれ道(貯水槽) ★OL・バーベH分かれ道 </div> <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。</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>肝だめしコースの表示</p>  <p>サンレイク</p> </div>

No.	113	フライングディスクゴルフ(FDG)		
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 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導		
	安全管理	引率者による監視と職員による巡回		
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> 無線機 <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	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ(1グループ3~4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。 ・低学年の場合、各グループに引率者が同行する方が望ましい。 		



	内 容	留意事項																																																
活動前	<職員との打ち合わせ>(開始10分前) ・進行方法(ルール説明、答え合わせ等)、時間配分の設定 ・引率者の役割や立ち位置 ・緊急時の連絡方法、無線の使い方	・荒天時は相談の上、実施判断をする。 ・無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。																																																
活動の説明	<職員による説明> ○めあてや活動の進め方 ・コース概要(順路、班編成の確認) ・ルール、スコア、投げ方 など  <table border="1" data-bbox="635 1131 922 1500"> <thead> <tr> <th colspan="4">グループ名【 】</th> </tr> <tr> <th>ホールNO.</th> <th>距離 (m)</th> <th>PAR</th> <th>ポイント(各ホール)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>①</td><td>80</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>②</td><td>35</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>③</td><td>40</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>④</td><td>30</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>⑤</td><td>75</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>⑥</td><td>45</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>⑦</td><td>35</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>⑧</td><td>70</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>⑨</td><td>30</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>合計</td><td></td><td>35</td><td></td></tr> </tbody> </table> ○注意事項について聞く。 ・安全上の注意 (走らない、コース以外は立ち入らない、車の通行に注意 など) ・ディスクがコースアウトした場合について <練習> ○必要な物品を受け取る。(準備物参照) ○投げる練習をする。	グループ名【 】				ホールNO.	距離 (m)	PAR	ポイント(各ホール)	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		・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。  1ホール PAR5
グループ名【 】																																																		
ホールNO.	距離 (m)	PAR	ポイント(各ホール)																																															
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																																																
展 開	1)グループ毎に一斉にスタートする。 ・指定されたスタート地点からコースを回る(全9ホール)。 ・グループの中で交代しながら、ディスクを投げる。 ・スコアを記録して、次のホールへ移動。 2)9ホール回り終えたら、ゴール。 ・最初に説明を聞いた部屋に戻って待つ。 3)スコアの計算、成績発表 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。 4)ふり返りや感想発表、まとめの話などを行う。 5)片付け、掃除をする。道具を返却する。	・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。 <引率者>コース内での監視 ・立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ・立ち位置、その周辺で巡回(または各グループに同行)しながら、安全監視を行う。 ・スコアのよし悪しだけでなく、一人一人のがんばりを評価する。みんなで活動を楽しむことに主眼をおきながら見守る。 <職員> ・適宜、巡回する。																																																

No.	114	天体観察			
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。				
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	研修室、屋外、体育館、多目的ホール			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ 直接指導			
	安全管理	引率者による監視			
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 ・懐中電灯			
	団体で準備	・寒い時期は防寒具 ・懐中電灯、虫よけ			
	確認事項	・研修者の安全管理については団体の責任で行い、話の聞き方等も事前に指導しておく。 ・荒天時は、研修室等で、天体についての学習をする(パソコン、スライド等を利用) ・講師が対応できない場合は、実施しない。			

	内 容	留 意 事 項
活動前	<p><実施判断、事前準備>(当日、実施までに)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講師と本施設職員で実施判断をし、天体望遠鏡等の準備をする。 <p><職員との打ち合わせ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・集合場所と時刻の確認 	<p><実施判断></p> <ul style="list-style-type: none"> ・講師と相談の上、天候の状況などにより、活動場所と内容が変わる場合がある。
活動の説	<p><団体担当者による説明></p> <ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・講師の紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・団体に必要に応じて説明内容を加えるとよい。 ・望遠鏡の近くを走り回ったりすることのないよう、安全には十分注意する。
展 開	<p>○研修室に集合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめのあいさつ ・講師紹介 <p><講師による説明></p> <p>天体望遠鏡による星の観察(荒天時は天体の講話)</p> <p>○感想発表 ○お礼のあいさつ</p> <p>○研修室の片付け、掃除、道具の返却</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・全体の進行は、引率者が行う。 <p>・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。</p> <p><天体望遠鏡等器具の片づけ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・講師と職員が活動終了後に片付ける。



No.	115	はじめてのテント体験(半日デイキャンプ)			
概要	キャンプに興味のある家族や団体がサン・レイクのキャンプ用品を使って、テント設営やニュースポーツなどのキャンプ体験をする。				
内容	人数(人)	~50人	時間	3時間	
	対象	どなたでも	時期	4~6月・9~11月	
	場所	テント設営: 木立の広場、グラウンド ニュースポーツ: グラウンド、敷地内等			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者による監視			
ねらい	○テント設営を通して器具や用具の扱い方を知り、キャンプの楽しさを味わう。 ○協力して作業を進めることにより、連帯感を深める。				
準備	施設から貸出可	ソロテント(50)、ファミリーテント(8)、マット(50)、ライト(50)、ハンマー、折りたたみテーブル(10)、ディレクターズチェア(40)、寝袋、スリーピングマット モルック用具一式、ラダーゲッター用具一式、フライングディスク、室内用ペタンク用具一式 無線(必要に応じて)			
	団体に準備	・軍手 ・(必要に応じて)飲み物、帽子、タオル、虫よけ など			
	確認事項	・引率者は職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認を行う。 ・グループ分け(各活動のプログラム資料を参照) ・予約時に指導形態について相談する。テント設営初心者は、直接指導を基本とする。			

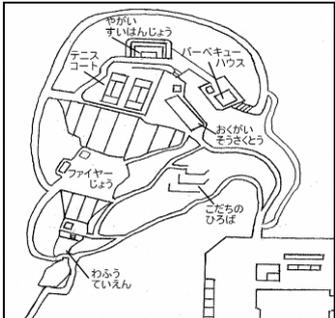


	内 容		留意事項											
活動前	○テント立て、撤収以外の時間は、散策・フリータイムかニュースポーツのいずれかを選択する。 ○ニュースポーツをする場合は活動を選び、グループを分けておく。(ニュースポーツは、フライングディスクゴルフ、モルックから選択。荒天時は室内ペタンク、ラダーゲッター、モルックから選択。) ○対戦方法を考える。(ラダーゲッター、ペタンクのみ) ○引率者と緊急時の連絡方法(無線の使い方)を確認する。(フライングディスクゴルフのみ)		○フライングディスクゴルフは職員による事前の説明のみ ○ペタンク、モルックは事前説明と直接指導のどちらかを選択することができる。 ○ラダーゲッターは職員による直接指導 ○他のプログラムと組み合わせての1日研修にすることもできる。											
活動の説明	○職員と活動の流れや貸出物品などについて打ち合わせをする。 ・活動内容の確認 ・キャンプ用品の取り扱い方 ・ニュースポーツの用具の受け取り、注意事項について ・片付けと点検		○準備から片付けまでが研修であることを徹底する。 ○ディスクやボールなどを投げるときは、周囲に注意する。正しい投げ方で、必ず投げる練習をしてから行う。											
展 開	○以下の2つのプログラムから選択(タイムスケジュールは目安です) 午前プラン <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>受付</td> <td>テント立て 木立の広場 orグラウンド 多H 体育館</td> <td>・フリータイム、散策 ・フライングディスクゴルフ ・モルック 木立の広場、敷地内等 荒)・室内ペタンク・モルック ・ラダーゲッター 多H</td> <td>テント 撤収 点検</td> <td>退所</td> </tr> </table>		9	10	11	12	13	受付	テント立て 木立の広場 orグラウンド 多H 体育館	・フリータイム、散策 ・フライングディスクゴルフ ・モルック 木立の広場、敷地内等 荒)・室内ペタンク・モルック ・ラダーゲッター 多H	テント 撤収 点検	退所	○テントをたてる前に中身が揃っているかどうか確認する。 ○引率者は、転倒、転落などの事故がないように、安全監視を行う。 ○片づけ開始時刻を打ち合わせ、職員の指導のもとで片づけをする。 ○時間に余裕をもって点検を受けるようにする。	
	9	10	11	12	13									
受付	テント立て 木立の広場 orグラウンド 多H 体育館	・フリータイム、散策 ・フライングディスクゴルフ ・モルック 木立の広場、敷地内等 荒)・室内ペタンク・モルック ・ラダーゲッター 多H	テント 撤収 点検	退所										
午後プラン <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>受付</td> <td>テント立て 木立の広場 orグラウンド 多H 体育館</td> <td>・フリータイム、散策 ・フライングディスクゴルフ ・モルック 木立の広場、敷地内等 荒)・室内ペタンク・モルック ・ラダーゲッター 多H</td> <td>テント 撤収 点検</td> <td>退所</td> </tr> </table> ※午前とは別のプログラムや自主活動を行ってもよい。		13	14	15	16	17	受付	テント立て 木立の広場 orグラウンド 多H 体育館	・フリータイム、散策 ・フライングディスクゴルフ ・モルック 木立の広場、敷地内等 荒)・室内ペタンク・モルック ・ラダーゲッター 多H	テント 撤収 点検	退所	☆別紙プログラム資料あり ・フライングディスクゴルフ、ペタンク、モルック、ラダーゲッターのページを参照		
13	14	15	16	17										
受付	テント立て 木立の広場 orグラウンド 多H 体育館	・フリータイム、散策 ・フライングディスクゴルフ ・モルック 木立の広場、敷地内等 荒)・室内ペタンク・モルック ・ラダーゲッター 多H	テント 撤収 点検	退所										
○時間に余裕があれば、貸し出せる用具の中から使いたいものを選んで使用してもよい。 ○活動のうち、人数により1~2つを選んで行うことができる。 ○撤収時にテントが濡れたりしめったりしている場合は、片づけ方について職員と相談する。 ○活動場所とテント、貸し出した用具の点検を受ける。														

No.	117	自然の遊びゲーム			
概要	サン・レイク敷地内の自然を感じながら、自然に関する知識や感覚を楽しく学ぶ。				
内容	人数(人)	～40人	時間	1～2時間	
	対象	幼児～	時期	通年	
	場所	敷地内			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者と担当職員による監視				
ねらい	○ 季節の移ろいや身の回りの動植物に関心をもち、五感を通して自然に関わることができる。 ○ 自然環境や動植物への関心を高める。				
準備	施設から貸出	・アクティビティ毎の必要な道具(バインダー、筆記用具など) ・無線(活動内容に応じて必要であれば、引率者に貸出)			
	団体で準備	・活動しやすい服装、運動靴、タオル、帽子、水筒(飲み物) ・(必要であれば)軍手、虫除け、防寒着			
	確認事項	アクティビティ(ゲーム)の組み合わせを選択する。			

	内 容	留意事項
活動前	職員との打ち合わせ(出発前) ・アクティビティの選択、無線の使用方法 ・班編成をしておく ・実施場所の下見(監視体制など引率者と確認)	<荒天時> 実施場所や参加者の状況等を考慮し、相談の上、団体が実施の判断をする。
活動の説明	コース概要、注意事項等の説明 ※出発前にトイレを済ませておく。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ・ハチやヘビなどの危険生物に注意。 (近づかない、攻撃しない、大声を出さない等) ・道路を歩く場合は車の通行に注意。交通ルールを守って右側(または歩道)を1列(または2列)で通行する。 ・かぶれやすい植物に注意。 ・植物などむやみに採取しない。 ・斜面は走らない、足元や周辺の状況に注意して歩く。 </div>	・緊急時は引率者や職員に連絡をする。 ※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。 ・指定された活動範囲や動線を守る。走らない。 ・斜面を駆け上がったたり、駆け降りたりしない。
展 開	1. 集合、出発準備 ・手荷物の確認、(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。 2. アクティビティ <主な内容>※グループもしくは単独で実施 ・探し物をする ・5感を使って観察する ・自然環境や生き物に関するクイズ <実施場所> ・指定された活動エリア内(定点)で実施 ・コースを歩きながら実施 3. 活動全体のふりかえり ・活動中に感じた事を発表する。 ・歩いたコース内の自然、見つけたもの(いろ、かたち、聴こえた音、感触、温度、雰囲気 など) ・途中での会話 等 ○活動終了後 サン・レイク事務室へ物品返却をする。	○足元に注意して進む。 ・前日までの雨の状況により、ぬかるんでいたり、滑りやすかったりする場所がある。 ・斜面は落ち葉やぬかるみ、小枝や石などで、滑りやすかったり、つまづきやすいので注意する(特に、雨の翌日などは滑りやすいので要注意)。 <引率者> ・一緒に歩きながら安全を確認する。 ・アクティビティ中、参加者は探し物など周囲への注意が散漫になりやすいので、 <その他>

アクティビティの活動エリア



No.	118	モルック(屋外、屋内)			
概要	○フィンランド発祥のスポーツゲーム ○モルック(棒)を投げて、スキttl(数字が書かれたピン)を倒す。 倒れた本数などで、得点を競う。				
内容	人数(人)	60~70人程度まで	時間	1.5~2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	グラウンド(荒天時は体育館または多目的ホール)			
	指導形態	自主活動 事前の説明のみ 直接指導			
安全管理	引率者による監視と職員による巡回				
ねらい	○参加者の交流、レクリエーションの一環として気軽に楽しむ。 ○ルールやマナーを守ることを学ぶ。				
準備	施設から貸出	○モルック一式…1~8セット <一式の内容> ・モルック(1本)、スキttl(12本) ・スキttl配置シート、得点表シート、ルール説明カード(各1枚) ○足元の目印(三角コーンなど)			
	団体で準備	○季節に合った活動しやすい服装 ○体育館シューズ(体育館使用の場合)			
	確認事項	○1チーム何人でもよいが、人数が多いほど投げる回数は少ない。 (活動しやすい人数、チーム数:1チーム4人程度まで、2チームで1セット使用) ○自主活動で実施する場合は、説明カードをもとに取り扱いやルール、マナーについて確認したうえで道具を貸し出す。 ○活動に慣れるまでは、職員または講師が審判として支援することもできる。 ○練習の状況やゲームの進行状況によって、ゲームの難易度を調整しても良い。			

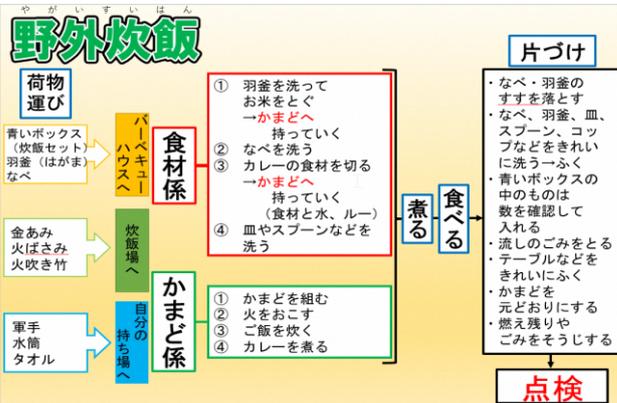
		内容	留意事項
活動前		○職員と打ち合わせを行う ・ねらい、活動場所、終了時刻の確認 ・物品の受け渡し	○グループ編成、対戦チーム分けを事前に考えておくが良い。
説明	説	○ゲームのルールや進め方、得点の取り方 ・実際に活動しながら説明する。 ○注意事項 ・投げ方、道具の取り扱い方 ○マナー	○得点を競い合うことだけでなく、ゲームをみんなで楽しむことも大切にする。 ○引率者は、活動中は自分の周辺での安全を含め、見守りを行う。 ※職員は様子を見て回る。
	活	①コート of 広さを確認 ・4隅に三角コーンなどの印を置く ②説明を聞く ③練習 ④ゲームを行う ・投げる順番やスキttlの起こす向きなどグループ内で相談しながらゲームを行う。 ⑤まとめをする。 ・活動中に感じたことや感想などを自由に話し合う <評価ポイント> ・仲間への思いやりをもつことができたか ・決められたルールや、相手チームへのマナーを守ることができたか	○時間が許す限り何ゲーム行っても良い
開	動	⑥片付け、掃除、点検 みんなで片付けや使った場所の掃除をする。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1 2本のスキttlにモルックを投げて、スキttlを倒す。倒した分だけ得点を獲得。得点を加算していき、相手よりも先に合計50点びったりになったチームの勝ち！</p> <p>(あそびかた)</p> <p>1. モルックを投げて、スキttlを倒す <やくそく> モルックを投げる時、必ず下から優しく投げる! 投げ方にはいくつかフォームがある。そのときの状況や距離に応じて、使い分けができる。</p> <p>2. 得点を記録 ~得点方法は2通り~ ○ 1本だけ倒れた場合 倒れたスキttlに書かれている数字がそのまま得点に！ ○ 複数本倒れた場合 倒れたスキttlの本数分が得点に！ (例: 4本倒れたら、4点獲得！)</p> <p>3. 倒れたスキttlを立てる 倒れた位置と同じ場所に再び立てる。</p> <p>4. 後攻チームに交代する ・相手よりも先に合計50点びったりになったチームの勝ち！ ・50点を越えてしまった場合は、25点から再スタート！</p> <p>3回連続でスキttlを倒せなければ失格！</p> </div> <p>ただし、スキttlが完全に地面に倒れていないと得点には、なりません。 この3本の4本は得点にならない</p> <p>試合終盤にもなると、スキttlがバラバラの位置に！(相手との駆け引きを楽しもう)</p>

No.	119	ペタンク(屋外、屋内)			
概要	発祥はフランスで、ヨーロッパでは盛んに行われている。 ペタンクはビュットと呼ばれるプラスチックの小さな玉を基準にして、より近くにボールを投げて得点を競う。				
内容	人数(人)	2~72人	時間	1~2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	多目的ホール、体育館、グラウンド 等			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。				
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、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	屋外用 8組 (つどいの広場) 室内用 6組 (第3倉庫)			
	団体で準備	・タオル・水分補給用の飲料(・体育館の場合:体育館用のシューズ)			
	確認事項	○参加者人数、活動時間を考え、チーム分け、対戦方法を考える。			

	内 容	留意事項
活動前	○用具の準備、説明(ルールなどの確認)・チーム分けをする。 ○いろいろな投げ方をする。(練習)	○ボールが硬いので、投げる練習をするときは、前に人がいないようにする。
活動の説明	・ゴム製(屋外はスチール製)のボールを投げ、ビュットという目標球にどれだけ近づけるかで得点を競う軽スポーツで、助走なしでボールを投げるので老若男女誰でも一緒に楽しめる。チームワークと正確なコントロールが決め手になる奥の深いスポーツである。 ・通常はトリプルス(3対3)で行うが、場合によってはダブルス・シングルスで行う。 ・トリプルスは各自2個ずつ、ダブルスは各自3個または2個ずつ、シングルスは各自3個ずつのボールを持つ。 ・規則は、日本ペタンク協会競技規則に準じる。 【ゲームの進め方】 ①ビュットを投げる先行チームをじゃんけんなどで決める。 ②サークル内からビュットを投げる。サークルからビュットまでの長さは6mから10mであれば試合を開始する。 ③ビュットを投げた先行チームがボールを投げる。 ④後攻のチームがボールを投げる。 ⑤ビュットから遠い方のチームがビュットに近くなるまで投げる。 ⑥投げるボールがなくなると後のチームのボールがなくなるまで投げる。投げる玉がなくなれば1メーヌ(1セット)終了。得点を計算する。 得点が高い方のチームが次のビュットを投げる。 得点は13点を先に取った方が勝ちとなる。(11点方法もある)	
展開	○ルールに従って、ゲームを実施する。 ○まとめ ○ふり返り <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>室内ペタンク</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>屋外ペタンク</p> </div> </div>	○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。

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、火を起こしてご飯を炊いたり、カレーや豚汁などを作ったりする。				
内容	人数(人)	10~60人	時間	3~4時間	
	対象	小5以上	時期	通年(猛暑日は除く)	
	場所	野外炊飯場・バーベキューハウス (荒天時は玄関横、試食・調理室)			
	指導形態	自主活動	事前の説明のみ	直接指導	
安全管理	引率者による監視				
ねらい	○かまどに火を起こしたり、その火で食事を作ったりする体験を通して「作る喜び・苦労・感謝」を知る。 ○役割を分担し、協力して作りあげること、「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。				
準備	施設から貸出	・布巾セット(食器拭き、台拭き、床用雑巾) ・圧電式ライター、新聞紙 ・羽釜、飯ごう、調理器具、食器(10名分×8セット) ・かまどセット、ロケットストーブ ・耐火グローブ、火ばさみ、火吹き竹、うちわ、じゅうのう、消火用の缶			羽釜大:20人まで(5口) 羽釜小:10人まで(9口) 鍋大:1 鍋中:1 鍋小:8
	団体で準備	・タオル、帽子、水筒、活動に適した服装(裾の広がりが無い長袖、長ズボンなど)、靴 ・軍手(ゴムがついていないものが望ましい)			
	確認事項	・火起こし体験(1時間程度)と併せて実施することもできる。 ・荒天時は、担当職員と相談の上、実施方法を変更する。(燃料費はキャンセル可能) ・予約時に食物アレルギーの有無を確認する。 ・引率者は職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認を行う。			

	内 容	留意事項
予約	①予約時にアレルギーの有無を確認する。 ②野外炊飯材料等申込書により、食材や燃料を注文する。 ③班編成(人数×グループ数)を相談する。	①該当者はアレルギーの申請が必要。 ②注文数の変更は、3日前(祝日、休所日、土日を除く)の正午までとする。
活動前	<職員との打ち合わせ> ・集合場所と時間、持ち物の確認 ・進行方法、時間設定、班編成について確認 ・安全上の注意、監視体制について確認	<実施判断> 天候や活動場所の状況を見て、職員と相談の上、実施方法と活動場所を決める。
活動の説明	<職員による説明> ・(全員へ)活動の流れ、必要な道具、注意事項 ・(かまど係へ)かまどの作り方、火の起こし方、片付け方 ・(食材係へ)バーベキューハウスの使い方、片付け方 <安全上の注意> 火傷やケガをしないために ・走らない。 ・道具の置く場所など、周りに注意。 ・火を扱っている間や片付けの際は必ず軍手を着用する。 (熱いものを持つ際は、軍手の上から耐火グローブを着用する。)	・準備から片付けまでが研修であることを徹底する。 ・衛生面には十分に気を付ける。 ・適宜、水分補給をする。 <引率者> けがや火傷、火災事故等がないように、安全監視を行う。(体調管理にも注意)
展開		<受け取り場所> ・布巾セット (事務室) ・食材 (搬入口) ・その他の物品(屋外創作棟) ※食材は、あらかじめ、グループごとに人数に応じた分量に分けて提供される。 ・米が炊き上がるまでに時間がかかるので、早めに米を研ぎ、炊き始める。 ・調理器具と食器は、使用前・使用後ともに洗浄して使用する。
	<片付け、掃除、点検> ○羽釜と鍋 ・黒いすすが完全になくなるまできれいに洗う。 ○食器と調理器具 ・数を揃えて点検を受けてから収納する。 ○食材が入っていた容器 ・残飯、水などは捨て、全て空にして、洗って返却する。	<片付け> ○かまど ・職員の指示のもと消火をし、ブロック等が冷めてから片付ける。(火傷に注意) ○ゴミ捨て ・袋に入れてゴミステーションに捨てる。

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人	時間	3~4時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	試食・調理室、玄関横			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者による監視			
ねらい	○炭を使って、自分でパンを焼いて食べることで、体験の楽しさを味わう。 ○協力したり、役割分担したりしながら活動することで、「仲間の大切さ」を知る。 ○火の扱いを知り、安全に気をつけて活動する。				
準備	施設から貸出	・バーベキューコンロ(大3台、中4台、小8台)、竹の棒 ・火ばさみ、うちわ、じゅうのう、耐火グローブ、消火用の缶、圧電式ライター ・調理器具、ラップ、アルミホイル、布巾セット(食器拭き、台拭き、床用雑巾)			
	団体で準備	・活動しやすい服装、靴 ・軍手(ゴムがついていないものが望ましい) ・(必要に応じて)水分補給用の飲料、帽子、タオルなど			
	確認事項	・予約時に食物アレルギーの有無を確認する。 ・引率者は職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認を行う。			

	内 容	留意事項
予約	①予約時に、アレルギーの有無を確認する。 ②申込書により、材料、燃料を注文する。 ③班編成(人数×グループ数)を相談する。 ④活動前の準備について打ち合わせておく。	①該当者はアレルギーの申請が必要。 ②1セット…約20個分(10人分) <注文数の変更>3日前(祝日、休所日、土日を除く)の正午までとする。
活動前	<職員との打ち合わせ> ・進行方法、時間設定、班編成の確認。 ・安全上の注意、監視体制について確認。 ・食材、ふきんセットなどを受け取る。 ・試食・調理室の使い方、片付け方を確認。 ・消火方法と掃除、点検について確認。	<団体で行うこと> ・食材を計量し、班ごとに分配する。 ・火起こし、火の安全管理、消火。(安全管理をする引率者が必要) ・竹の棒にアルミを巻く。
活動の説明	<職員による説明> ・活動の流れ、活動場所、片付けについて ・作り方、注意事項について <安全上の注意> 火傷やケガをしないために ・走らない。 ・竹の棒の取り扱い、道具の置く場所など、周りに注意。 ・火を扱っている間や片付けの際は必ず軍手を着用する。 (熱いものを持つ際は、軍手の上から耐火グローブを着用する。)	・準備から片付けまでが研修であることを徹底する。 ・衛生面には十分に気を付ける。 ・適宜、水分補給をする。 <引率者> ケガ、火傷や火災事故等がないように、安全監視を行う。
展開	1) 材料を袋に入れて混ぜ、生地をこねて、湯煎で発酵させる。 (発酵は1時間程度)    2) 炭火を起こして、竹の棒に巻いて、焼いて食べる。    3) 片付け、掃除、点検、ゴミ捨て ○竹の棒…汚れを拭き取って返却する。 ○コンロ…職員指示のもと消火をし、片付ける。 ○ゴミ捨て…袋に入れてゴミステーションに捨てる。 4) ふりかえり	※グループごとにボウルでこねることも可。  ○調理器具…使用前・使用後ともに洗浄して使用する。 ○職員の点検を受ける。

☆別紙作り方シートあり

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)	6~100人	時間	2~3時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	試食・調理室、玄関横			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者による監視				
ねらい	○炭を使って、自分でホットケーキを焼いて食べることで、体験の楽しさを味わう。 ○役割分担しながら活動することで、協力することの大切さを知る。 ○火の扱いを知り、安全に気をつけて活動する。				
準備	施設から貸出	・バーベキューコンロ(大3台、中4台、小8台)、竹の棒 ・火ばさみ、うちわ、じゅうのう、耐火グローブ、消火用の缶、圧電式ライター ・調理器具、ラップ、アルミホイル、布巾セット(食器拭き、台拭き、床用雑巾)			
	団地で準備	・活動しやすい服装、靴 ・軍手(ゴムがついていないものが望ましい) ・(必要に応じて)水分補給用の飲料、帽子、タオルなど			
	確認事項	・予約時に食物アレルギーの有無を確認する。 ・引率者は職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認を行う。			

	内 容	留 意 事 項
予 約	①予約時に、アレルギーの有無を確認する。 ②申込書により、材料、燃料を注文する。 ③班編成(人数×グループ数)を相談する。 ④活動前の準備について打ち合わせておく。	<材料> ホットケーキミックス
活動前	<職員との打ち合わせ> ・進行方法、時間設定、班編成の確認 ・安全上の注意、監視体制について確認 ・食材、ふきんセットなどを受け取る。 ・試食・調理室の使い方、片付け方を確認。 ・消火方法と掃除、点検について確認。	①該当者はアレルギーの申請が必要。 ②1セット…6人分。 <注文数の変更>3日前(祝日、休所日、土日を除く)の正午までとする。 <団体で行うこと> ・食材を計量し、班ごとに分配する。 ・火起こし、火の安全管理、消火。(安全管理をする引率者が必要) ・竹の棒にアルミを巻く。
活動の説明	<職員による説明> ・活動の流れ、活動場所、片付けについて ・作り方、注意事項について <安全上の注意> 火傷やケガをしないために ・走らない。 ・竹の棒の取り扱い、道具の置く場所など、周りに注意。 ・火を扱っている間や片付けの際は必ず軍手を着用する。 (熱いものを持つ際は、軍手の上から耐火グローブを着用する。)	・準備から片付けまでが研修であることを徹底する。 ・衛生面には十分に気を付ける。 ・適宜、水分補給をする。 <引率者> ケガ、火傷や火災事故等がないように、安全監視を行う。
展 開	1)材料を袋に入れて混ぜ、生地をこねる。(発酵は不要)   2)炭火を起こして、竹の棒に巻いて、焼いて食べる。    3)片付け、掃除、点検、ゴミ捨て ○竹の棒…汚れを拭き取って返却する。 ○コンロ…職員指示のもと消火をし、片付ける。 ○ゴミ捨て…袋に入れてゴミステーションに捨てる。 4)ふりかえり	※グループごとにボウルでこねることも可。  ○調理器具…使用前・使用後ともに洗浄して使用する。 ○職員の点検を受ける。

☆別紙作り方シートあり

No.	204	<h1>バームクーヘン</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ームクーヘンを焼き上げる。				
内容	人数(人)	6~30人	時間	3時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	試食・調理室、玄関横			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者による監視			
ねらい	○炭を使って、自分たちでバームクーヘンを作ることを通して、体験の楽しさを味わう。 ○役割分担しながら活動することで、協力することの大切さを知る。 ○火の扱いを知り、安全に気をつけて活動する。				
準備	施設から貸出	・バーベキューコンロ(大3台、中4台、小8台)、竹の棒 ・火ばさみ、うちわ、じゅうのう、耐火グローブ、消火用の缶、圧電式ライター ・調理器具、ラップ、アルミホイル、布巾セット(食器拭き、台拭き、床用雑巾)			
	団体で準備	・活動しやすい服装、靴 ・軍手(ゴムがついていないものが望ましい) ・(必要に応じて)水分補給用の飲料、帽子、タオルなど			
	確認事項	・予約時に食物アレルギーの有無を確認する。 ・引率者は職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認を行う。 (火の安全管理をする引率者が必要)			

	内 容	留意事項
予 約	①予約時に、アレルギーの有無を確認する。 ②申込書により、材料、燃料を注文する。 ③班編成(人数×グループ数)を相談する。 ④活動前の準備について打ち合わせておく。 <材料> ホットケーキミックス 卵、砂糖、バター、牛乳	①該当者はアレルギーの申請が必要。 ②1セット…6~10人分。 <注文数の変更>3日前(祝日、休所日、土日を除く)の正午までとする。
活 動 前	<職員との打ち合わせ> ・進行方法、時間設定、班編成の確認 ・安全上の注意、監視体制について確認 ・食材、ふきんセットなどを受け取る。 ・試食・調理室の使い方、片付け方を確認。 ・消火方法と掃除、点検について確認。 <調理器具> ボウル、おたま 包丁、バット	<団体で行うこと> ・食材を計量し、班ごとに分配する。 ・火起こし、火の安全管理、消火。 (安全管理をする引率者が必要)
活 動 の 説 明	<職員による説明> ・活動の流れ、活動場所、片付けについて ・作り方、注意事項について <安全上の注意> 火傷やケガをしないために ・走らない。 ・竹の棒の取り扱い、道具の置く場所など、周りに注意。 ・火を扱っている間や片付けの際は必ず軍手を着用する。 (熱いものを持つ際は、軍手の上から耐火グローブを着用する。) ☆別紙作り方シートあり	・準備から片付けまでが研修であることを徹底する。 ・衛生面には十分に気を付ける。 ・適宜、水分補給をする。 <引率者> ケガ、火傷や火災事故等がないように、安全監視を行う。
展 開	1) 材料を混ぜ、生地を作る。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> ・垂れにくい程度の生地になるように水加減に注意。 </div> 2) 炭火を起こして、生地を回しかけ、強火で素早く回し焼く。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> (生地がなくなるまで繰り返す。) </div> 3) 片付け、掃除、点検、ゴミ捨て ○竹の棒…汚れを拭き取って返却する。 ○コンロ…職員指示のもと消火をし、片付ける。 ○ゴミ捨て…袋に入れてゴミステーションに捨てる。 4) ふりかえり	○調理器具…使用前・使用後ともに洗浄して使用する。 ○竹…空焼きして、濡れ布巾で拭く。 ・焼きあがったら切って食べる。 ○職員の点検を受ける。

No.	205	<h2>ぐるぐるヨーグルトパン</h2>			
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ヨーグルトパンを焼き上げる。				
内容	人数(人)	6~80人	時間	2~3時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	試食・調理室、玄関横			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者による監視				
ねらい	○炭を使って、自分でヨーグルトパンを焼いて食べることで、体験の楽しさを味わう。 ○協力したり、役割分担したりしながら活動することで、「仲間の大切さ」を知る。 ○火の扱いを知り、安全に気をつけて活動する。				
準備	施設から貸出	・バーベキューコンロ(大3台、中4台、小8台)、竹の棒 ・火ばさみ、うちわ、じゅうのう、耐火グローブ、消火用の缶、圧電式ライター ・調理器具、ラップ、アルミホイル、布巾セット(食器拭き、台拭き、床用雑巾)			
	団体で準備	・活動しやすい服装、靴 ・軍手(ゴムがついていないものが望ましい) ・(必要に応じて)水分補給用の飲料、帽子、タオルなど			
	確認事項	・食物アレルギーの有無を確認する。 ・引率者は職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認を行う。 (火の安全管理をする引率者が必要)			

	内 容		留意事項
予約	①予約時に、アレルギーの有無を確認する。 ②申込書により、材料、燃料を注文する。 ③班編成(人数×グループ数)を相談する。 ④活動前の準備について打ち合わせておく。	<材料> 強力粉 ベーキングパウダー 砂糖、ヨーグルト サラダ油、塩	①該当者はアレルギーの申請が必要。 ②1セット…6人分。 <注文数の変更>3日前(祝日、休土日、土日を除く)の正午までとする。
活動前	<職員との打ち合わせ> ・進行方法、時間設定、班編成の確認 ・安全上の注意、監視体制について確認 ・食材、ふきんセットなどを受け取る。 ・試食・調理室の使い方、片付け方を確認。 ・消火方法と掃除、点検について確認。		<団体で行うこと> ・食材を計量し、班ごとに分配する。 ・火おこし、火の安全管理、消火。 (安全管理をする引率者が必要) ・竹の棒にアルミを巻く。
活動の説明	<職員による説明> ・活動の流れ、活動場所、片付けについて ・作り方、注意事項について <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <安全上の注意> 火傷やケガをしないために ・走らない。 ・竹の棒の取り扱い、道具の置く場所など、周りに注意。 ・火を扱っている間や片付けの際は必ず軍手を着用する。 (熱いものを持つ際は、軍手の上から耐火グローブを着用する。) </div> ☆別紙作り方シートあり		・準備から片付けまでが研修であることを徹底する。 ・衛生面には十分に気を付ける。 ・適宜、水分補給をする。 <引率者> ケガ、火傷や火災事故等がないように、安全監視を行う。
展開	1) 材料を袋に入れて混ぜ、生地をこねる。(発酵は不要)  	2) 炭火を起こして、竹の棒に巻いて、焼いて食べる。   	※グループごとにボウルでこねることも可。  ○調理器具…使用前・使用後ともに洗浄して使用する。
	3) 片付け、掃除、点検、ゴミ捨て ○竹の棒…汚れを拭き取って返却する。 ○コンロ…職員指示のもと消火をし、片付ける。 ○ゴミ捨て…袋に入れてゴミステーションに捨てる。		○職員の点検を受ける。
	4) ふりかえり		

No.	206	<h1>ピザづくり</h1>			
内容	ピザ生地を小麦粉からつくり、窯等で焼きあげて会食する。 (窯・ダッチオーブン・トースターは選択)				
	人数(人)	6~24人	時間	3~4時間	
	対象	フリー(要相談)	時期	通年	
	場所	バーベキューハウス			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者と職員による監視				
ねらい	○ピザを自分たちでつくって食べるまでの活動を通して、つくる体験の楽しさを味わう。 ○役割分担しながら活動することで、協力することの大切さを知る。				
準備	施設から貸出	・ピザ調理用具セット一式、火おこし道具一式 ・布巾セット(布巾、台拭き、雑巾)			<火起こし道具>圧電式ライター、新聞紙、火ばさみ、うちわ、消火用の缶、じゅうのう、耐火グローブ等
	団体で準備	・タオル、マスク、エプロン、三角巾 ・軍手(ゴムがついていないものが望ましい) ・(必要であれば)虫よけなど			
	確認事項	・食物アレルギーの有無を確認する。 ・職員(講師)は、ピザのつくりかた、火の管理、焼き方、片付けについての説明を行う。 ・引率者は職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認を行う。			

	内容	留意事項
予約	①予約時に、アレルギーの有無を確認する。 ②申込書により、材料、薪を注文する。 ③班編成(人数×グループ数)を相談する。 ④活動前の準備について打ち合わせておく。	①該当者はアレルギーの申請が必要。 ②材料1セット…6人分 <注文数の変更>3日前(祝日、休所日、土日を除く)の正午までとする。
活動前	<担当職員との打ち合わせ>担当職員と打ち合わせをする。 ・集合場所と時間、活動場所の確認。 ・活動の進め方、班編成、団体と職員の役割分担の確認。 ・食材と道具などの受け取り。 <材料> ・強力粉、薄力粉、ドライイースト、塩 ・オリーブオイル、ピザソース、 ・チーズ、ベーコン、玉ねぎ	<受け取り場所> ・布巾セット (事務室) ・食材 (搬入口) ・その他の物品(屋外創作棟)
活動の説明	<職員による説明> ・活動の流れ、時間配分、片付けについて。 ・安全上の注意 ・火の管理について <講師、職員による説明> ・生地の作り方 ・火の管理について ☆別紙作り方シートあり <安全上の注意> ・走らない、火傷やケガに注意 ・火を扱っている間や片付けの際は必ず軍手を着用する。 (熱いものを持つときは、軍手の上から耐火グローブを着用する)	・準備から片付けまでが研修であることを徹底する。 ・衛生面には十分に気を付ける。 <引率者>けがや火傷、火災事故等がないように、安全監視を行う。 <団体が行う> ・食材の計量、分配、切り分け。 ・窯等の火の管理(火起こし~消火)
展開	1) 作り方の説明を聞く。 2) 材料を袋に入れて混ぜ、生地をこね、湯煎で発酵させる。   発酵は1時間程度 3) 具材を切ってトッピングして、焼いて食べる。   4) 消火、片付け、掃除、点検、ゴミ捨て ○窯等の火の消火、掃除 ○洗い物、拭き掃除、掃き掃除 ○借りた物品の返却 ・数を揃えて点検を受けてから収納。 5) ふりかえり	○調理器具 ・使用前に洗浄して使用する。 生地を作っている間に、同時進行で、窯等に火を起こす。 <片付け> ○食材が入っていた容器 ・残飯、水などは捨て、全て空にして、洗って返却する。 ○窯等には直接水をかけない。(破損の原因になるため) ○ゴミ捨て ・袋に入れてゴミステーションに捨てる。

No.	207	<h1>ホットサンドづくり</h1>				
概要	ホットサンドメーカーを使って、ホットサンドを作る。					
内容	人数(人)	4~40人	時間			2~3時間
	対象	どなたでも	時期			通年
	場所	試食・調理室、玄関横				
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導				
安全管理	引率者による監視					
ねらい	○自分でホットサンドを作って食べることで、体験の楽しさを味わう。 ○火の扱いを知り、安全に気をつけて活動する。					
準備	施設から貸出	・ホットサンドメーカー、カセットコンロ、ガスボンベ ・食器セット、布巾セット(食器拭き、台拭き、床用雑巾)				
	団体に準備	・(必要に応じて)軍手(ゴムがついていないものが望ましい)				
	確認事項	・食物アレルギーの有無を確認する。 ・引率者は職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認を行う。				

	内 容	留意事項
よ 活 り 動 前 日	①予約時に、アレルギーの有無を確認する。 ②申込書により、材料を注文する。 ③班編成(人数×グループ数)を相談する。 ④活動前の準備について打ち合わせておく。	①該当者はアレルギーの申請が必要 ②材料…6個分から注文可 <注文数の変更>3日前(祝日、休 日、土日を除く)の正午までとする。
活 動 前	<担当職員との打ち合わせ> ・進行方法、時間設定、班編成の確認 ・安全上の注意、監視体制について確認 ・材料、道具などを受け取る。 ・試食・調理室の使い方、片付け方を確認。 ・掃除、点検について確認。	<団体が行う> ・材料を計量し、人数やグループ数に 応じて分ける。 ・火の安全管理、消火。 (火の安全管理をする引率者が必要)
活 動 の 説 明	<職員による説明> ・活動の流れ、活動場所、片付けについて ・作り方、注意事項について <安全上の注意>ケガや火傷しないために、 ・走らない。 ・道具の取り扱い、道具の置く場所など、周りに注意。	・準備から片付けまでが研修であることを徹底する。 ・衛生面には十分に気を付ける。 <引率者>火傷や火災事故等がないよ うに、安全監視を行う。
展 開	1)準備 ・必要な調理器具や材料を洗う。 ・材料を計量し、人数やグループ数に応じて分ける。 2)ホットサンドメーカーに材料をはさんで、焼く。 ・焼いたら食べる。 3)片付け、清掃、点検、ゴミ捨て ・カセットコンロやそのまわりを掃除する。 ・使った調理器具を洗って水気をよく拭き取り、片付ける。 ・その他の使った道具を片付ける。 ・ゴミは袋に入れ、ゴミステーションに捨てる。 4)ふりかえり	○調理器具…使用前・使用後ともに洗浄して使用する。 <片付け> ○ホットサンドメーカー ・汚れをよく洗って落とす。 ・水気を拭き取る。 ○職員の点検を受ける。

No.	208	<h1>カートンドッグづくり</h1>			
概要	牛乳パックに入れたホットドッグを燃やして温め、カートンドッグを作る。				
内容	人数(人)	4~60人	時間	2~3時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	試食・調理室、玄関横			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者による監視				
ねらい	○自分でカートンドッグを作って食べることで、体験の楽しさを味わう。 ○火の扱いを知り、安全に気をつけて活動する。				
準備	施設から貸出	・たき火台、耐火シート、耐火グローブ、圧電式ライター ・アルミホイル、食器セット、布巾セット(食器拭き、台拭き、床用雑巾)			
	団地で準備	・牛乳パック(1000mL) ・軍手(ゴムがついていないものが望ましい)			
	確認事項	・食物アレルギーの有無を確認する。 ・引率者は職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認を行う。			

	内 容	留意事項
予約	①予約時に、アレルギーの有無を確認する。 ②申込書により、材料を注文する。 ③班編成(人数×グループ数)を相談する。 ④活動前の準備について打ち合わせておく。	①該当者はアレルギーの申請が必要 ②材料…6個分から注文可 <材料> パン レタス、ウイナー ケチャップ <注文数の変更>3日前(祝日、休所日、土日を除く)の正午までとする。
活動前	<担当職員との打ち合わせ> ・進行方法、時間設定、班編成の確認 ・安全上の注意、監視体制について確認 ・食材、ふきんセットなどを受け取る。 ・試食・調理室の使い方、片付け方を確認。 ・消火方法と掃除、点検について確認。	<団体が行う> ・材料を計量し、人数やグループ数に応じて分ける。 ・火おこし、火の安全管理、消火。 (火の安全管理をする引率者が必要)
活動の説明	<職員による説明> ・活動の流れ、活動場所、片付けについて ・作り方、注意事項について <安全上の注意> 火傷やケガをしないために ・走らない。 ・道具の取り扱い、道具の置く場所など、周りに注意。 ・火を扱っている間や片付けの際は必ず軍手を着用する。 (熱いものを持つ際は、軍手の上から耐火グローブを着用する。)	・準備から片付けまでが研修であることを徹底する。 ・衛生面には十分に気を付ける。 <引率者>火傷や火災事故等がないように、安全監視を行う。
展開	1)準備 ・食器を洗う。 ・材料を洗って、人数やグループ数に応じて分ける。 ・耐火シートの上にたき火台を準備する。 2)焼いて食べる。 ・パンにウイナー、レタスをはさみ、アルミホイルで2重に包む。 ・牛乳パックに入れ、たき火台の上に置く。 ・牛乳パックの口に火をつけて燃やす。 3)片付け、清掃、点検、ゴミ捨て ・片付け終了後に職員の点検を受ける。 ・ゴミは袋に入れ、ゴミステーションに捨てる。 4)ふりかえり	○調理器具は、使用前・使用後ともに洗浄して使用する。 <片付け> ・たき火台とそのまわりの掃除。 ・使った食器を洗って片付ける。 ・その他の使った道具を片付ける。

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	
	場所	平田船川および宍道湖			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	職員・協力員による監視			
ねらい	○安全に活動するため、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 帽子(忘れた場合)			
	団体で準備	活動しやすい服 運動靴 帽子 タオル 水筒 カップ			
	確認事項	・乗艇者名簿を前日までに作成して提出する。(乗艇者名簿の裏面の留意事項を参照すること) ・事前打合せで、配慮を要する研修者を報告したり、当日の天候に合わせた指導内容について相談したりする。(例えば、風の強さ、熱中症指数による曳航について) ・事前に野外弁当等の注文が必要になる。			

	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) 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頃実施決定する。 ○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、タオルを身につける。 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、「櫂座控閉め」の儀式を行う。 ⑫艇庫に戻り、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。櫂は重く長いうえ、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、研修者への声掛けを控える。 ○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。 ○指導スタッフは、活動中、研修者に体調不良者がいないか声を掛けたり、表情を観察したりする。

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	
	場所	平田船川および宍道湖			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	職員・協力員による監視			
ねらい	○安全に活動するため、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 帽子(忘れた場合)			
	団体で準備	活動しやすい服 運動靴 帽子 タオル 水筒 カップ			
	確認事項	・乗艇者名簿を前日まで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) ・事前打合せで、配慮を要する研修者を報告したり、当日の天候に合わせた指導内容について相談したりする。(例えば、風の強さ、熱中症指数による曳航について)			

	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、タオル、水筒、天候によってはカップ) 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頃実施決定する。 ○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、タオルを身につける。 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、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。櫂は重く長いので、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。 ○指導スタッフは、活動中、研修者に体調不良者がいないか声を掛けたり、表情を観察したりする。

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、指揮艇による曳航(ロープで引っぱる)ことも可能。				
内容	人数(人)	7~40人	時間	7時間	
	対象	小5以上	時期	3~11月	
	場所	平田船川および宍道湖			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	職員・協力員による監視			
ねらい	○安全に活動するため、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サバニを漕ぎ進める。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。				
準備	施設から貸出	ライフジャケット パドル 帽子(忘れた場合)			
	団体で準備	活動しやすい服 運動靴 帽子 タオル 水筒 カップ			
	確認事項	・乗艇者名簿を前日までに作成して提出する。(乗艇者名簿の裏面の留意事項を参照すること) ・事前打合せで、配慮を要する研修者を報告したり、当日の天候に合わせた指導内容について相談したりする。(例えば、風の強さ、熱中症指数による曳航について) ・事前に野外弁当等の注文が必要になる。			

	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) 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頃実施決定する。 ○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、声出し等の練習をする。 ③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) 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ライフジャケットを身につける。 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。(宍道湖についての話を聞く)	○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。 ○指導スタッフは、活動中、研修者に体調不良者がいないか声を掛けたり、表情を観察したりする。

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、指揮艇による曳航(ロープで引っぱる)ことも可能。				
	人数(人)	7~40人	時間	3時間	
内容	対象	年長以上	時期	3~11月	
	場所	平田船川および宍道湖			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	職員・協力員による監視			
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○安全に活動するため、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サバニを漕ぎ進める。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。 				
準備	施設から貸出	ライフジャケット パドル 帽子(忘れた場合)			
	団地で準備	活動しやすい服 運動靴 帽子 タオル 水筒 カップ			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ・乗艇者名簿を前日までに作成して提出する。(乗艇者名簿の裏面の留意事項を参照すること) ・事前打合せで、配慮を要する研修者を報告したり、当日の天候に合わせた指導内容について相談したりする。(例えば、風の強さ、熱中症指数による曳航について) 			

	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、天候によってはカップ) 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頃の実施決定する。 ○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、声出し等の練習をする。 ③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) 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。	<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身につける。 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。 	<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。 ○指導スタッフは、活動中、研修者に体調不良者がいないか声を掛けたり、表情を観察したりする。

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。斐伊川河口でサバニから下り、しじみ観察を行う。終了後、サバニに乗り、艇庫に向かって漕ぐ。研修者の実態に合わせて、指揮艇による曳航(ロープで引っ張る)ことも可能。				
	人数(人)	7~40人	時間	3時間	
内容	対象	年長以上	時期	3~11月	
	場所	平田船川および宍道湖(斐伊川河口)			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	職員・協力員による監視			
ねらい	○安全に活動するため、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サバニを漕ぎ進める。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。				
準備	施設から貸出	ライフジャケット 帽子(忘れた場合) パドル ジョレン(しじみを捕る道具) 水槽(しじみの観察用)			
	団体で準備	ぬれてもよい服(下に水着を着ておくともよい。) ぬれてもよい靴(サンダル不可) 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	・乗艇者名簿を前日までに作成して提出する。(乗艇者名簿の裏面の留意事項を参照すること) ・配慮を要する研修者がある場合は、事前打ち合わせで報告する。 ・当日の天候に合わせた指導内容について、事前打合せを行う。(風の強さ、熱中症指数)			

	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) 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頃の実施決定する。 ○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、声出し等の練習をする。 ③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) 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ライフジャケットを身につける。 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、サバニに乗り、艇庫に向かって漕ぐ。 ⑪着岸後、パドルを艇庫に運ぶ。 ⑫ライフジャケットをはずす。 ⑬ふり返しをする。 ⑭バスに乗ってサン・レイクへ帰る。 ⑮サン・レイクに戻り、しじみの砂だし作業をする。 ⑯次の日、遠くまで帰る場合は、冷凍する。	○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、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。(しじみをとることは、法律で禁止されているが、研修として宍道湖漁協の許可を得ているため。) ○しじみを入れた袋の中には水を入れない。(水を入れると早く弱る。) ○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、職員が指導する。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。 ○指導スタッフは、活動中、研修者に体調不良者がいないか声を掛けたり、表情を観察したりする。

No.	306	<h1>カヌー研修</h1>			
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)	~30人	時間	3時間	
	対象	小5以上	時期	3~11月	
	場所	平田船川周辺・宍道湖			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者・職員による監視			
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)			
	団体で準備	ぬれてもよい服・靴(サンダル不可) 帽子 タオル 水筒 カップ			
	確認事項	・乗艇者名簿を前日までに作成して提出する。(乗艇者名簿の裏面の留意事項を参照すること) ・事前打合せで、配慮を要する研修者を報告したり、当日の天候に合わせた指導内容について相談したりする。(例えば、風の強さ、熱中症指数)			

	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) 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頃に実施決定する。 ○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身につける。 ④カヌーをスロープまで運ぶ。 ⑤カヌーの座り方、漕ぎ方等(前進、後進、停止、曲がり方)の実演を見る。 ⑥実際にカヌーに乗り込み、艇庫前で漕ぎ方等の練習をする。 ⑦船川から宍道湖へ漕ぎ出す。 ⑧指示があったら艇庫(スロープ)に向かって戻る。 ⑨着岸後、カヌーを艇庫前まで運び、水洗い後、艇庫に格納する。 ⑩ライフジャケットをはずす。 ⑪ふり返りをする。 ⑫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。 ○指導スタッフは、活動中、研修者に体調不良者がいないか声を掛けたり、表情を観察したりする。

4 屋内活動

No.	401	キャンドルのつどい			
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。また、研修のまとめとして行うこともできる。				
内容	人数(人)	~200人	時間	2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	多目的ホール・体育館・第1・第2創作室			
	指導形態	自主活動・事前の説明のみ・直接指導			
	安全管理	引率者による、火の管理・監督(消火まで)。また、点火時の安全指導・管理。			
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・片づけや活動を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	・つど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	○引率及び研修者の一部で、職員といっしょに「キャンドル打ち合わせ」を行う。この時、借用物の確認をする。また、キャンドル同士の点火や消火の仕方を確認する。(16時30分から30分程度)	○準備担当10名程度必要。 ○準備時には、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、所が場所を指定する。
活動の説明	○必要に応じて、キャンドルのつどいの目的・流れなどを説明する。	
展開	<p>(プログラム例)</p> <p>第1部 採火の儀式</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等は自由に行う。</p> <p>研修で、手作りろうソクを作る活動を行ってもよい。</p> <p>第2部 親睦の火(スタンツやゲーム等)</p>  <p>※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することが多い。</p> <p>レクレーション</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に。</p> <p>第3部 送火の儀式</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等は自由に行う。</p> <p>研修者退場後、片付け。</p>	○終了後、片付けを行い(火の確認等)、事務室に連絡し、職員の点検を受けること。 ○購入したろうソクは、使用后団体で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。ただし、持ち込んだろうソクは、使用後は持ち帰る。 ○片付けに関しては、事前の説明の通りにおこない、消火は安全に留意して行う。

(プログラム例)

第1部 採火の儀式



堂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。

※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等は自由に行う。

研修で、手作りろうソクを作る活動を行ってもよい。



第2部 親睦の火 (スタンツやゲーム等)



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することが多い。



レクレーション



※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に。

第3部 送火の儀式

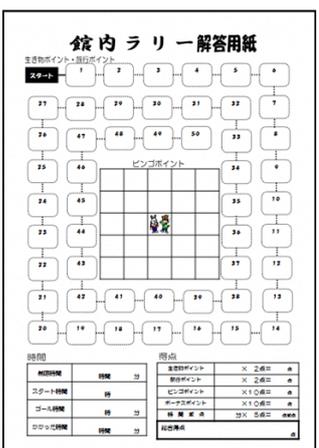
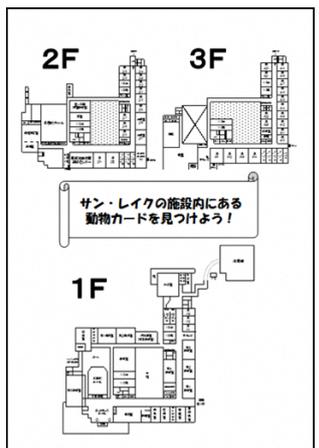


中央燭台の火を参加者の燭台のろうソクに分火する。その際に、研修の思い出を語り合うこともある。

※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等は自由に行う。

研修者退場後、片付け。

No.	402	館内ラリー			
概要	館内マップを見ながら、館内にある生き物カードを探し当てていく。				
内容	人数(人)	~50人	時間	1~1.5時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	館内			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者による監視(ポイント及びその周辺)と職員による巡回			
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。				
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 ・館内マップ ・腕時計			
	団体で準備	○活動しやすい服装			
	確認事項	○グループ(~5人程度)分けを事前にしておくが良い。 ○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。			

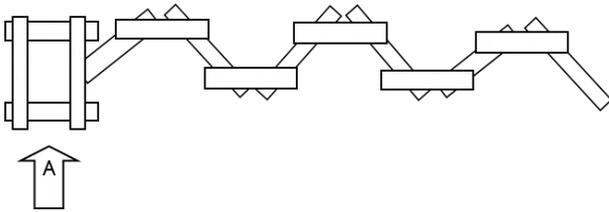
		内容	留意事項
活動前		○グループ編成を事前に考えておく。	○対象に合わせて解答用紙を変更する。
説明		○館内ラリーについての説明をする。 ・館内をめぐる時のマナーなどについて伝える。 ・進み方として、地図をたよりに生き物カードを探し、解答用紙に生き物の名前を書いていくことを確認する。 ・制限時間を意識して活動するために、各班に時計を貸し出す。 ・得点の付け方について確認する。	○研修室、宿泊室の中にはないので、子どもがうっかり研修中の部屋をあけないように説明をきちんとしておく。屋外には生き物カードがないことを知らせておく。
	展開	<p>①集合する。 ②館内ラリーの説明を聞く。 ・注意事項(ろうかは静かに歩く。) ・得点の説明を聞く。 ③グループごとに一齐にスタートする。 ・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</p> <p style="text-align: center;">○解答用紙・地図</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="279 1624 598 2072">  </div> <div data-bbox="614 1624 933 2072">  </div> </div>	<p>○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。 ○引率者は要所要所に立つようにする。必要に応じて児童と一緒に回る。 ○引率者は、活動中は自分の周辺での安全を含め、見守りを行う。 ※職員は様子を見て回る。</p> <p style="text-align: center;">○生き物カード</p> <div data-bbox="1005 1635 1220 1937">  </div>

No.	403	宝さがし			
概要	探検マップに記された場所を順番に見つけたり、宝箱の鍵を探し出したりする。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	館内			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者による監視(ポイント及びその周辺)と職員による巡回			
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し、仲間の大切さに気づく。				
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			
	団地で準備	○活動しやすい服装			
	確認事項	○4グループで実施する。 ○引率者は担当職員と実施方法や監視体制、安全管理等について事前に確認を行う。			



	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者を決めておく。
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か所を順番に見つけて、鍵の箱を見つけたら、それを持って出発点にもどる、などルールを説明する。 ○ろうかを歩くときのマナーを伝える。	○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けないように説明をする。屋外にも渡り廊下にも無いことを知らせておく。
展 開	○4グループで並ぶ。 ○各グループに、「探検マップ」を1つ、「探検カード」を1人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。 ○活動の説明を聞き、活動を始める。 ○「探検マップ」にある12か所を見つめる。1階、2階、3階それぞれ4か所を見つめるごとに、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) ※時間や人数に応じて、活動の変更も可能 ○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、活動中は自分の周辺での安全を含め、見守りを行う。 ※職員は様子を見て回る。

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)	2~120人	時間	1~1.5時間	
	対象	どなたでも	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 ・ <u>事前の説明のみ</u> ・ <u>直接指導</u>			
	安全管理	グループごとの場所の指示と引率者による監視、職員による巡回			
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	・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)・ストップウォッチ			
	団体で準備	活動しやすい服装			
	確認事項	・カプラは現在、12セット所有している。1グループに1セットのカプラが活動しやすく望ましいことから、12グループ以下でグループ分けしておくが良い。 ・1グループは5人程度が望ましい。			

	内 容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> 〇活動場所にカプラを移動しておく。(常時、第1倉庫に保管) 〇グループ編成の確認。1グループに1セットが望ましい。 	<ul style="list-style-type: none"> 〇安全に行えるようグループの場所を指示しスペースを確保する。
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> 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> <ol style="list-style-type: none"> 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(2018年の日本記録 14m80cm) ・ナイアガラの滝に挑戦 <p>★ナイアガラの滝</p> <ol style="list-style-type: none"> ①基本の組み方を確認 ※長さは団体の人数に応じて  <ol style="list-style-type: none"> 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する。 ※記念撮影をしてもよい ④上図Aの部分外して崩す。 →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>★自由に制作活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>★ふりかえり</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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たらあつたりすると良い。 〇引率者は、活動中は自分の周辺での安全を含め、見守りを行う。 ※職員は様子を見て回る。

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。				
内容	人数(人)	2~60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 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	事前の打ち合わせ、健康観察と引率者、職員による観察			
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・パス・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、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つ程度決める。 ○ゲームの種類数に合わせて、グループ分けする。 ○引率者は担当職員と監視体制、安全管理等について事前に確認を行う。			

	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。 ○健康観察 ○体育館で行う場合は気温と湿度の測定により必要な措置をとる。
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。(2~4種目を実施) 「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、バンブーダンスを行う。グループで失敗せずに何回飛べるかを競う。 「キャッチング・ザ・スティック」 ・10人が横一列に並び、位置を変えながらスティックを倒さずに何回キャッチできるかを競う。 「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。 「ネット・バスラリー」 ・ネットにボールを載せてもち、ペア2組で向かい合い、ネットの上のボールを交換する。時間内の成功回数を競う。 「スピード・ラダーゲッター」 ・ボールを投げて、すべてのラダーにどれだけ早くかけられるかを楽しむ。 その他の種目もあります。 ④まとめ ・感想発表等	○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。 ○職員による観察を適宜行い、健康状態の把握に努める。  

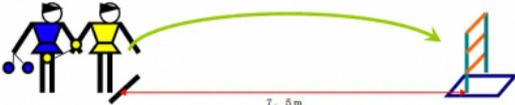
No.	406	キンボール			
概要	直径122cm、重さ約1Kgのボール(キンボール)を使い、サーブやレシーブを繰り返して、得点を競い合うゲーム。				
内容	人数(人)	12~40人	時間	2~3時間	
	対象	小5以上	時期	通 年	
	場所	体育館			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。				
ねらい	○心身の健康・体力の保持・増進を図る。 ○ルールを守ったり(工夫したり)、チームで作戦を考えたりしてゲームを行いながら、仲間との交流を深める。				
準備	施設から貸出	・ボール・専用ゼッケン・得点版・エアー機・デジタイマー・ゼッケン			
	団体で準備	・体育館シューズ・タオル・水分補給用の飲料			
	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。 ・ボール、得点板、ゼッケン等 ○3グループに分ける。ゲームは各グループ4人で行うことを説明。	○キンボールを機械を使って空気を入れ膨らませる。
活動の説明	<p>○〔ゲームを始める前に〕 試合開始前にも、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。 〔ゲームの進め方〕</p>  <p>①3人でボールを支え、コール後にプレイヤーの1人がボールをヒットします。</p> <p style="text-align: center;">↓</p>  <p>②コールされたチームは、ボールが床に落ちる前にレシーブします。</p> <p style="text-align: center;">↓</p>  <p>③ボールを床に落とさないようにチームメイトと協力し、3人でボールを支えます。</p> <p style="text-align: center;">↓</p>  <p>④今度はレシーブチームがヒットチームになり、コール後にプレイヤーの1人がボールをヒットします。</p> <p>・反則やプレーに失敗があった場合に、他の2チームに各1点が与えられます。ゲームは3セットマッチで、各セットは15分を基本としますが、参加者の体力や研修時間を考慮し短くてもかまいません。 ・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、ゲーム開始となります。勝敗は3セットマッチの総得点で競います。</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。 ○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人のプレイヤーが続けて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うてから行う。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倍以上飛ばさなければならない。 ○ 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の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ならない。</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。

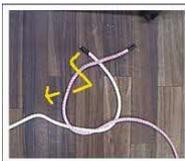
No.	407	ペタンク(屋内、屋外)			
概要	発祥はフランスで、ヨーロッパでは盛んに行われている。 ペタンクはビュットと呼ばれるプラスチックの小さな玉を基準にして、より近くにボールを投げて得点を競う。				
内容	人数(人)	2~72人	時間	1~2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	多目的ホール、体育館、グラウンド 等			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。				
ねらい	○心身の健康・体力の保持・増進を図る。 ○ルールを守ったり、チームで作戦を考えたりしてゲームを行いながら、仲間との交流を深める。				
準備	施設から貸出	屋外用 8組 (つどいの広場) 室内用 6組 (第3倉庫)			
	団体で準備	・タオル・水分補給用の飲料(・体育館の場合:体育館用のシューズ)			
	確認事項	○参加者人数、活動時間を考え、チーム分け、対戦方法を考える。			

	内 容	留意事項
活動前	○用具の準備、説明(ルールなどの確認)・チーム分けをする。 ○いろいろな投げ方をする。(練習)	○ボールが硬いので、投げる練習をするときは、前に人がいないようにする。
活動の説明	・ゴム製(屋外はスチール製)のボールを投げ、ビュットという目標球にどれだけ近づけるかで得点を競う軽スポーツで、助走なしでボールを投げるので老若男女誰でも一緒に楽しめる。チームワークと正確なコントロールが決め手になる奥の深いスポーツである。 ・通常はトリプルス(3対3)で行うが、場合によってはダブルス・シングルスで行う。 ・トリプルスは各自2個ずつ、ダブルスは各自3個または2個ずつ、シングルスは各自3個ずつのボールを持つ。 ・規則は、日本ペタンク協会競技規則に準じる。 【ゲームの進め方】 ①ビュットを投げる先行チームをじゃんけんなどで決める。 ②サークル内からビュットを投げる。サークルからビュットまでの長さは6mから10mであれば試合を開始する。 ③ビュットを投げた先行チームがボールを投げる。 ④後攻のチームがボールを投げる。 ⑤ビュットから遠い方のチームがビュットに近くなるまで投げる。 ⑥投げるボールがなくなると後のチームのボールがなくなるまで投げる。投げる玉がなくなれば1メーヌ(1セット)終了。得点を計算する。 得点が高い方のチームが次のビュットを投げる。 得点は13点を先に取った方が勝ちとなる。(11点方法もある)	
展開	○ルールに従って、ゲームを実施する。 ○まとめ ○ふり返り <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>室内ペタンク</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>屋外ペタンク</p> </div> </div>	○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.	408	ラダーゲッター			
概要	ひも付きボールを投げて、ラダーに引っかけて、得点やスピードを競い楽しむゲーム。				
内容	人数(人)	~40人	時間	1~2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	多目的ホール、体育館			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。			
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)			
	団体に準備	水分補給用の飲料、(体育館の場合:運動靴)			
	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	<ul style="list-style-type: none"> ○グループを分けておくとうい。 ○必ず投げる練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ボールが硬いので、投げる練習をするときは、前に人がいないようにする。 ○コントロールがつきにくいので、下手投げで安全にボールを投げる。
活動の説明	<p><ルール></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラインからラダーまでの距離は7.5mとする。 ・投げ方は、アンダースローとする。 ・2チームで行う。先攻が、手持ちの3つのボールを連続で投げる。投げ終わったら、後攻が、同じく3つのボールを連続で投げる。 ・一番上のバー:3点。真ん中のバー:2点。一番下のバー:1点。地面にバウンドしてバーに引っかかる:5点。とする。 ・このプレイを繰り返し、21点先取した方を勝ちとする。21点を超えてしまった場合は、その点数が無効となり、オーバーした前の得点から始めなくてはならない。 ・ゲームは、シングルス戦(1人対1人)、ペア戦(2人対2人)、チーム戦等で行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ○一般的なゲームの他に、チャレンジゲームの一つとして、スピードラダーゲッターもある。これを行っても良い。 ○研修団体の年齢や体力等により、距離を短くするなど工夫することもできる。
展開	<ul style="list-style-type: none"> 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、実際にいくつかの結び方を実践してみるプログラム。				
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・創作室 第5研修室・エントランス			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。			
ねらい	○ロープワークに関する知識や技術を習得する。				
準備	施設から貸出	・練習用ロープ			
	団地で準備	水分補給用の飲料、(体育館の場合:運動靴)			
	確認事項	・湖面活動ができない場合や2航海する場合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	○グループに分かれる。	○2航海の裏番組で行う場合は、湖面活動のグループで行う。
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	<p>○ロープワークを練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「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。 ・ほどき方を練習する。 ・グループで協力してロープを結ぶことに挑戦する。 <p>○まとめ</p> <p style="text-align: center;">ロープワーク1 (本結び)</p> <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> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>3</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>4</p>  </div> </div> <p style="text-align: center;">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。</p>	

【資料プリント】

やぐら作り ロープワーク1 (本結び)

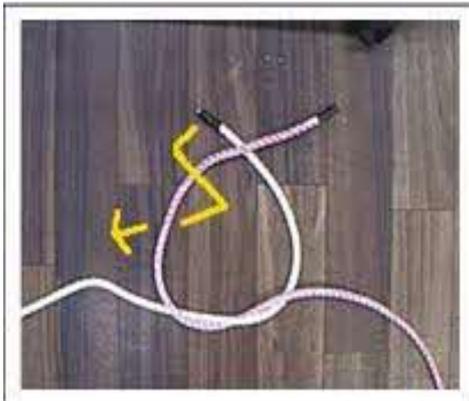
1



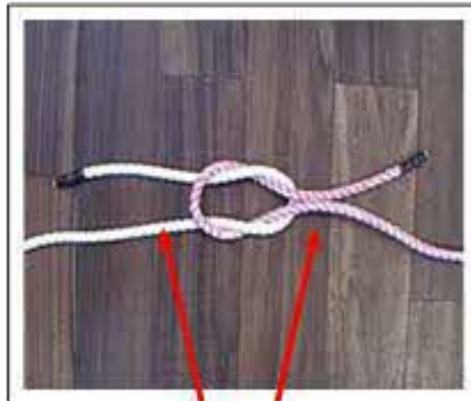
2



3



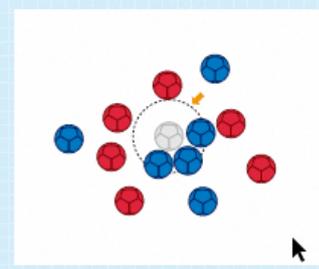
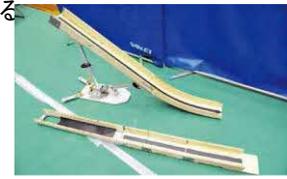
4



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	ボッチャ		
概要	ヨーロッパで発祥したパラスポーツ(障がい者スポーツ)の一つで、パラリンピックの正式競技にもなっている。ジャックボールという白い目標球に、味方のボールがより近づくよう、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げて得点を競う。助走なしでボールを投げるので老若男女誰でも一緒に楽しめる。			
内容	人数	2~24人	時間	1~2時間
	対象	どなたでも	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 ・ 事前の説明のみ 直接指導		
	安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。		
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、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。 ○パラスポーツ(障がい者スポーツ)に親しむ。			
準備	施設から貸出	ボッチャボールセット(2)、審判セット、得点シート、ボードペン、ボッチャ説明シート ボッチャコート公式シート大(横6m×縦12.5m)(1)、ボッチャシート小(横3m×縦6m)(1) ランプ(ボールを投げることができない選手が使用する勾配具:写真参照)		
	団体で準備	・タオル・水分補給用の飲料 ・体育館用のシューズ(体育館利用時)、動きやすい服装		
	確認事項	○参加者人数、活動時間を考え、チーム分け、対戦方法を考える。 ○第5研修室では、小シートのみ利用。		



	内容	留意事項
前活動	○用具の準備 ○指導スタッフとの打合せ(内容、チーム分け等)	・安全に行える場の設定をする。
活動の説明	○ねらいやルールの確認 ○パラスポーツ(障がい者スポーツ)についての話を聞く。 【ゲームの進め方】 ①先攻後攻をじゃんけんなどで決める。 ②先攻がジャックボール(白球)を投げる。 ③ジャックボールを投げた先攻チームが連続して自ボール(赤)を投げる。 ④後攻のチームが自ボール(青)を投げる。 ⑤ジャックボールから遠い方のチームが近くなるまで投げる。 ⑥投げるボールがなくなると後のチームのボールがなくなるまで投げる。 ⑦投げる玉がなくなれば1エンド(1セット)終了。得点を計算する。 【勝敗】 ジャックボールに自ボールを最も近づけたチームが勝ちとなり、負けているチームのボールよりジャックボールに近い球数が点数となる。 ※公式ルールでは2人で競う個人戦、2対2のペア戦、3対3のチーム戦がある。 ※個人戦、ペア戦は4エンドまで、チーム戦は6エンドまで行う。	・規則は、日本ボッチャ協会競技規則に準ずるが、ルールに縛られず楽しくプレーできるように、人数や進行の仕方について担当者と相談して進める。 ・公式ルールの最大人数は6人であるが、球が各色6球あるので、6対6の12人で行うこともできる。大小2コートあるので、最大で24人が一度に参加可能。 ・24人以上で行うこともできるが、人数が多いと一人あたりの時間が減る。全体を2グループに分け、ボッチャと車いすの体験を同時進行で行うと倍の人数で行うこともできる。
展開	○ルールに従って、ゲームを実施する。 ○まとめ ○ふり返り  <p>出典: 日本パラスポーツ協会「かんたん!ボッチャガイド」</p>	・審判は、参加者同士でセルフジャッジできるようにする。 ・自主活動で行う場合は、説明シートをもとに道具の取り扱い、片付けやルールについて確認する。  ランプ(ボールを投げることができない選手が使用する勾配具)も利用できる。

個人戦	準ペア	ペア	3対3	4対4	合計
A選手(赤)	0	2	1	2	5
B選手(青)	3	0	1	0	4

5-4でA選手(赤)の勝利!

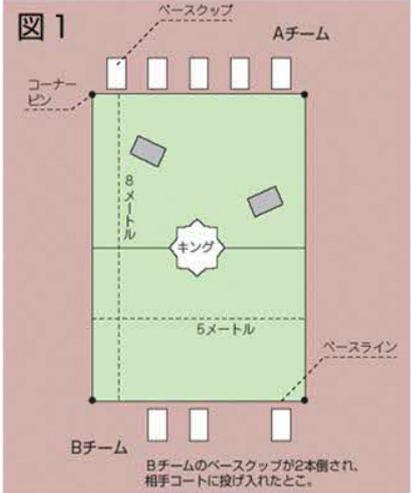
※ その他のパラスポーツ(車いすバドミントン、サウンドテーブルテニス、ゴールボール)も体験することができる。(要相談)

No.	411	車いすラグビー、車いすバスケットボール体験			
概要	車いすバスケットボールは、使用するコートやリングの高さなどは一般のバスケットボールと同じで、激しい攻防やスピーディーなパスワークが魅力。車いすラグビーは、激しいコンタクトプレーと巧みな車いす操作でトライをねらう。どちらもパラリンピックの正式競技である。				
内容	人数(人)	2~24人	時間	1~2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	体育館、(多目的ホール)			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。				
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、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。 ○パラスポーツ(障がい者スポーツ)に親しむ。				
準備	施設から貸出	競技用車いす14台(S2台、M9台、L3台)、三角コーン、ピブス、得点板、タイマー、電子ホイッスル、バスケットボール、バレーボール(ラグビー用)、ポートボール台			
	団地で準備	・タオル・水分補給用の飲料 ・体育館用のシューズ(体育館利用時)、動きやすい服装			
	確認事項	○参加者人数、活動時間を考え、チーム分け、対戦方法を考える。 ○多目的ホールでは、ボールは使わず、基本操作やおにごっこ、リレーのみ。			

	内 容	留意事項
活動前	○用具の準備、ゴールの高さ調整 ○指導スタッフとの打合せ(内容、チーム分け等)	・安全に行える場の設定をする。必要に応じて体育館の中央にネットを張る。
活動の説明	○ねらいやルールの確認 ○パラスポーツ(障がい者スポーツ)についての話を聞く。 車いすラグビー ①ジャンプボールで始める。 ②パスをつなぎ、ボールを保持した状態で、車いすの2つの車輪がトライライン(幅8m)に乗るか通過すると1点が入る。 ※ラグビーとは異なり、前方へのパスが認められている。 ※何度でも車いすをこいで進めることができるが、10秒以内でドリブルするかパスをしなければ、ボールの所有権が相手チームに移る。 ※相手選手に触れてしまうと反則。 ※コートはバスケットボールと同じ広さ。 ※公式は、4人対4人で行う。 車いすバスケットボール(ポートボール) ①ジャンプボールで始める。 ②パスをつなぎ、ゴールを決めると1点が入る。 ※ボールを保持して車いすを3回こぐと、トラヴェリングになる。 ※ダブルドリブルはない。 ※コート、リングの高さ、ボールはすべて一般のバスケットボールと同じ。 ※公式は、5人対5人で行う。	・公式ルールに縛られず楽しくプレーすることができるよう、人数やルール、進行の仕方について、担当者や利用者と相談して進める。 ・バスケットボールは、ゴールが高く得点が入りにくいので、ポートボール形式にしてもよい。 ・24人以上で行うこともできるが、人数が多いと一人あたりの時間が減る。全体を2グループに分け、ポッチャと車いすの体験を同時進行で行うと倍の人数で行うこともできる。
展開	①車いすの乗り方やベルトの装着等、安全面について説明する。 ②車いすの基本操作(直進、ブレーキ、バック、カーブ、回転、周回) ③車いすに慣れる(スラローム、おにごっこ、リレー、パス練習など) ④ルールに従って、ゲームを実施する。 ⑤振り返り、まとめ	・同じ体格の人とペアを組み、互いに乗降のアシスタントをする。  競技用車いす

※ その他のパラスポーツ(車いすパドミントン、サウンドテーブルテニス、ゴールボール)も体験することができる。(要相談)

No.	412	クッブ			
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。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本のキャストピンナ(丸棒)を投げて、相手コートのクッブを倒す。全部クッブを倒したらキングを倒す。先にキングを倒したチームの勝ち。				
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 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。				
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、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	・タオル・水分補給用の飲料(・体育館の場合:体育館用のシューズ)			
	確認事項	○所有のクッブは室内用なので、体育館か多目的ホールで利用する。 ○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。ただし、活動をする団体に合わせて、調節する。			

	内容	留意事項
活動前	○2グループに分けておく。	
活動の説明	両チーム5個ずつのクッブ(角材)を自陣コートに並べて、先攻後攻を決める。先攻チームは6本のキャストピンナ(丸棒)を投げて、相手コートのクッブを倒す。クッブを全部倒したら、キングを倒す。先にキングを倒したチームの勝ち。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が元から立ててあるクッブは倒せない。	
展開	ゲームの進め方 1. 5m×8m(または4m×6m)のスペースの4角にコーナーピンを立てコートの範囲を特定する。 * 世界大会は「5m×8m」 2. コートの中央にキングを設置する。 3. 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く。これをベースクッブと呼ぶ。 4. 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本のキャストピンを、1人1本ずつ順番に必ず下手投げで、後攻チームのクッブを出来るだけ多く倒す。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。 5. Aチームを先攻、Bチームを後攻とする。 まずは、AチームがBチームのベースクッブを2本倒した。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る。(図1) 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る。 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る。つまり、自分たちに有利な場所におくことができる。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らない。	

6.Aチームは、Bチームより投げられたクップの両サイドの一方を選んで、そこに基点にしてクップを起こす。これらのクップをフィールドクップと呼ぶ。(図2)

図2



展開

7.Bチームは6本のキャストピンを投げて、先ず始めにAチームのフィールドクップをすべて倒してから、ベースクップを倒さなければならない。フィールドクップが立っている時にベースクップを倒しても、元に戻される。

8.Bチームは、1本のフィールドクップしか倒せなかった時は、再びAチームの投げる番になり、Aチームは1本のフィールドクップを投げ返す。

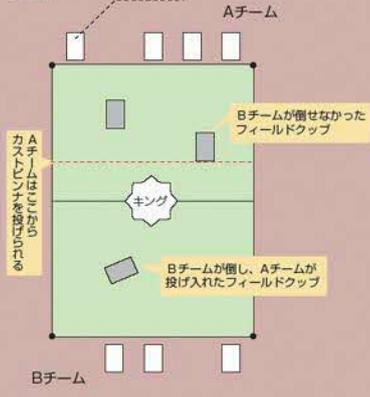
9.すべてのフィールドクップを倒しきれなかった場合、次に投げるAチームは、残っているセンターラインに一番近いクップまで前進してキャストピンを投げることができる。(図3)

10.以上を繰り返し、相手チームのすべてのク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る。

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ク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る。

図3



備品

- ①キングクップ
- ②ベースクップ
- ③キャストピン(青と黒)

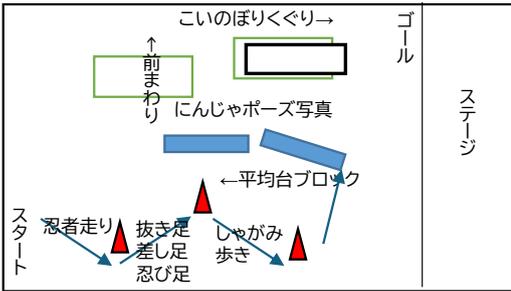
* 室内用なので、柔らかい素材

No.	413	モルック(屋内)			
概要	○フィンランド発祥のスポーツゲーム ○モルック(棒)を投げて、スキttl(数字が書かれたピン)を倒す。 倒れた本数などで、得点を競う。				
内容	人数(人)	35人程度まで	時間	1.5~2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	体育館または多目的ホール			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者による監視と職員による巡回				
ねらい	○参加者の交流、レクリエーションの一環として気軽に楽しむ。 ○ルールやマナーを守ることを学ぶ。				
準備	施設から貸出	○モルック一式…1~8セット <一式の内容> ・モルック(1本)、スキttl(12本) ・スキttl配置シート、得点表シート、ルール説明カード(各1枚) ○室内用カバー…1~4セット ○足元の目印(三角コーンなど)			
	団体で準備	○季節に合った活動しやすい服装 ○体育館シューズ(体育館使用の場合)			
	確認事項	○1チーム何人でもよいが、人数が多いほど投げる回数は少ない。 (活動しやすい人数、チーム数:1チーム4人程度まで、2チームで1セット使用) ○自主活動で実施する場合は、説明カードをもとに取り扱いやルール、マナーについて確認したうえで道具を貸し出す。 ○活動に慣れるまでは、職員または講師が審判として支援することもできる。 ○練習の状況やゲームの進行状況によって、ゲームの難易度を調整しても良い。			

		内容	留意事項
活動前		○職員と打ち合わせを行う ・ねらい、活動場所、終了時刻の確認 ・物品の受け渡し	○グループ編成、対戦チーム分けを事前に考えておくが良い。
説明	説	○ゲームのルールや進め方、得点の取り方 ・実際に活動をしながら説明する。 ○注意事項 ・投げ方、道具の取り扱い方 ○マナー	○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。 ○引率者は、活動中は自分の周辺での安全を含め、見守りを行う。 ※職員は様子を見て回る。
	活	①コート of 広さを確認 ・4隅に三角コーンなどの印を置く ②説明を聞く ③練習 ④ゲームを行う ・投げる順番やスキttlの起こす向きなどグループ内で相談しながらゲームを行う。 ⑤まとめをする。 ・活動中に感じたことや感想などを自由に話し合う <評価ポイント> ・仲間への思いやりをもつことができたか ・決められたルールや、相手チームへのマナーを守ることができたか ⑥片付け、掃除、点検 みんなで片付けや使った場所の掃除をする。	○時間が許す限り何ゲーム行っても良い
開		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>1 2本のスキttlにモルックを投げて、スキttlを倒す。倒した分だけ得点を獲得。得点を加算していき、相手よりも先に合計50点びったりになったチームの勝ち！</p> <p>(あそびかた)</p> <p>1. モルックを投げて、スキttlを倒す <やくそく> モルックを投げる時、必ず下から優しく投げる! 投げ方にはいくつかフォームがある。そのときの状況や距離に応じて、使い分けができる。</p> <p>2. 得点を記録 ~得点方法は2通り~ ○ 1本だけ倒れた場合 倒れたスキttlに書かれている数字がそのまま得点に！ ○ 複数本倒れた場合 倒れたスキttlの本数分が得点に！ (例: 4本倒れたら、4点獲得！)</p> <p>3. 倒れたスキttlを立てる 倒れた位置と同じ場所に再び立てる。</p> <p>4. 後攻チームに交代する ・相手よりも先に合計50点びったりになったチームの勝ち！ ・50点を超えてしまった場合は、25点から再スタート！</p> <p>3回連続でスキttlを倒せなければ失格！</p> </div>	

No.	414	にんじゃになろう		
概要	にんじゃになりきってサーキットで体を動かし、活動を楽しみながら、初めて出会った友だちと親しくなったり、班の団結を高めたりする。			
内容	人数(人)	~40人	時間	1~2時間
	対象	年中~小2	時期	通年
	場所	体育館・多目的ホール		
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ <u>直接指導</u>		
	安全管理	引率者は、活動中の安全管理を職員と連携して行う。		
ねらい	○サーキットを回りながら、体を動かし活動を楽しむ。 ○初めて出会った友だちと親しくなったり、仲間との団結を高めたりする。			
準備	施設から貸出	・サーキットに必要な道具		
	団体で準備	水分補給用の飲料、(体育館の場合:運動靴)、タオル		
	確認事項	・参加者年齢、人数、活動時間などから、活動数、方法等を考える。		



	内 容	留意事項
活動前	○サーキット用具を準備する。 ○必要に応じてチーム分けなどしておく。	・参加者または担当者と一緒に準備する。
活動の説明	○にんじゃサーキットの説明 ・スタートとゴール位置、活動の仕方など模範を示す。	
展 開	○忍者になるためのいろいろな動きをする。 1 アイスブレイクで体をほぐす。 (1)からだじゃんけん(ステージ下に台を置く。) (2)忍者手裏剣・忍者チョップ ・あたま手裏剣 ①「にんにん！」と唱えながら、忍者のポーズをとる。 ②「あたま手裏剣！」と言いながら、子どもたちの頭上に向けて、手裏剣を放つ動作をする。その動きに合わせて、しゃがむ。 ・あし手裏剣 ①「にんにん！」と唱えながら、忍者のポーズをとる。 ②「あし手裏剣！」と言いながら、子どもたちの足元に向けて、手裏剣を放つ動作をする。子どもたちは、その動きに合わせて、跳び上がる。 ・忍者チョップ ①「にんにん！」と唱えながら、忍者のポーズをとる。 ②「忍者チョップ！」と言いながら、子どもたちの頭の上にチョップをするような動作をする。子どもたちは、その動きに合わせて、両手でパチンとはさむ。 2 忍者サーキット  3 まとめ・ふりかえり 片付け・掃除	・忍者になる準備運動を行うことを伝え、意欲的に参加できるようにする。 ・子どもが動きを理解できるように、スタッフで動きの模範を示す。 ・活動中も、衝突、転倒等の危険が予想されるので、声掛け等を行い注意喚起を図る。 ・ネット等を利用したくぐりコーナーを追加設置することもできる。 ・ケンパー、横歩き、ディスゲッターなどの追加設置もできる。 

5 コミュニケーションスキル

No.	501	なかまづくりプログラム			
概要	遊びや活動を通して、チームワーク、友達や仲間との協力、成功体験、達成感などを体験し、友達や仲間との信頼関係を築くことを目的としたプログラム。				
内容	人数(人)	10~40人	時間	2~3時間	
	対象	小1以上	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 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者もゲームを観察し、参加者の変化(体調・人間関係など)に注視する。必要に応じては、職員と情報を共有する。				
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、協調性やお互いの信頼関係を深める。 ○様々な活動を通して、コミュニケーション力を高める。 ○グループの凝集力を高め、チームビルドやよりよい集団作りに役立てる。				
準備	施設から貸出	プログラムの中で使用するグッズ			
	団体で準備	・活動しやすい服、水分補給用の飲料、(体育館の場合:体育館用シューズ)			
	確認事項	・研修担当者と内容について事前に確認する。 ・団体内でのねらいの確認、参加者の参加後のイメージを共有しておく。			

	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、引率者の役割等について、引率者(担当者)と打ち合わせを行う。 <来所時> 事前打ち合わせの内容を担当職員が理解した上で、引率者と活動についての最終確認を行う。	・研修者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ことを確認する。
活動の説明	① 集合、あいさつ ② 活動の説明 ・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。	・あいさつ以降は、職員が進行を行う。
展開	<主な展開例> ③「緊張をほぐす活動(アイスブレイク)」 ・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」 ・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 ・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 ・グループで協力して課題解決にチャレンジする。 ○「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。 ○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。 ⑦ 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	・研修者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、課題解決要素の強いものなどを組み合わせて行う。 ・参加者の様子を見て内容を修正しながら展開する。 ・引率者は活動中の研修者の様子を観察し、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(財)に挑戦することを通して、チームワークを高めたり協力したりすることの大切さに気づくプログラム。				
内容	人数(人)	4~40人	時間	1.5~3時間	
	対象	小5以上	時期	通年	
	場所	各研修室、多目的ホール			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者もゲームを観察し、参加者の変化(体調・人間関係など)に注視する。必要に応じては、職員と情報を共有する。			
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、「仲良くする」「協力する」ことの大切さや心地よさを体感する。</p> <p>○今の集団にとって、「仲良くする」「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			
	団体に準備	・筆記用具			
	確認事項	・外部講師による指導 ・団体内でのねらいの確認、参加者の参加後のイメージを共有しておく。			

	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、引率者の役割等について、引率者(担当者)と打ち合わせを行う。 <来所時> 事前打ち合わせの内容を担当職員が理解した上で、引率者と活動についての最終確認を行う。	・研修者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ことを確認する。
活動の説明	① 集合 ・講師の紹介 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、ふりかえる。 ⑧ 次の財に挑戦 ・④~⑦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。 ・簡単なアイスブレイクからスタートし、ねらいに沿った財を実施し、その振り返りを行う。 ・財の種類により、活動時間は異なるので、打合せの際に実施する財について密に打合せしておく。 ・引率者は参加者の言動を観察し、その後の指導、活動に活かす。

6 創作活動

No.	601	<h1>レザークラフト</h1>			
概要	レザー(革)に模様を付けたり色を塗ったりして、オリジナル作品を制作する。				
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 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者と担当職員による観察・指導				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 革の特性を活かし、自分なりの工夫や表現で制作することの楽しさや喜びを感じる。 ○ 互いの作品の工夫や表現を共有する。 				
準備	施設からの貸出	レザークラフト 用具一式 (画材含む。最大40セット、12班分)			
	団体で準備	*いずれかを選んで、事前に「教材等申込書」で注文。 ○ キーホルダー ○ コースター ○ 小銭入れ ○ 創作レザー			
	確認事項	教材の種類や活動人数などにより、活動時間が異なる。 各自が異なる教材で制作する場合も、制作過程が異なる部分がある。			

	内 容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> ○ 担当職員との打ち合わせ <ul style="list-style-type: none"> ・活動のねらいの共有 ・参加人数、グループ編成(1テーブル5~6人まで) ・安全管理 等 ○ 注文した教材の受け取り(事務室) <ul style="list-style-type: none"> ・種類と個数を確認し、研修場所に持って行く。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安全管理 <ul style="list-style-type: none"> ・引率者と担当職員が一緒に行く。 ○ 教材 <ul style="list-style-type: none"> ・返品可能(特別なものを除く)。
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> ○ 職員による説明 <ul style="list-style-type: none"> ・講師の紹介 ・めあて、安全上の注意 等 ○ 道具の準備 ○ 講師による説明 <ul style="list-style-type: none"> ・レザークラフトの基礎知識(革の特性、技法などの紹介) ・作り方 ・道具と画材の取り扱い方 等 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安全上の注意 <ul style="list-style-type: none"> ・ゴム板…重いので、持ち運び注意。 ・木づち…指を叩いたり、振り回さない。 ・染料 …服などに付くと落ちない。
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ○ 制作 <ol style="list-style-type: none"> 1) 打刻 <ul style="list-style-type: none"> ・レザーをぬらし、刻印棒で模様を打ち付ける。 2) 染色 <ul style="list-style-type: none"> ・色を付けて、ドライヤーで乾かす。 3) 色止め <ul style="list-style-type: none"> ・ニスを塗って、ドライヤーで乾かす。 4) 仕上げ① <ul style="list-style-type: none"> ・みがき布でみがいて、つやを出す。 5) 仕上げ② <ul style="list-style-type: none"> ・キーホルダー等…金具を付ける。 ・小銭入れ …縫い合わせる。 ・創作レザー…形を整える(切る、曲げる、折る)、貼り合わせる 等 ○ 片づけ、掃除 <ul style="list-style-type: none"> ・道具の返却、整頓 ・机、床、流し周辺の掃除 ○ ふり返り <ul style="list-style-type: none"> ・作品鑑賞 ・感想 ○ 研修室の点検、退室 <ul style="list-style-type: none"> ・椅子を机の上に並べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 制作のポイント <ul style="list-style-type: none"> ・刻印の組合せを工夫することで、様々な模様を表現できる。 ・色の組合せや塗り方を変えることで、同じ模様でも異なる印象に仕上がる。 ・小銭入れの仕上げは講師が一人ずつ指導するため、時間がかかる。十分な時間を確保すること。

No.	602	<h1>ガラス工芸</h1>			
概要	専用の機械(サンドブラスター)でガラス表面を削って模様を付けて、オリジナル作品を制作する。				
内容	人数(人)	~40人	時間	3時間	
	対象	小5以上	時期	通年	
	場所	創作室【第1・第2】			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ <u>直接指導</u>			
安全管理	引率者と担当職員による観察・指導				
ねらい	<input type="checkbox"/> ガラスの特性を活かし、自分なりの工夫や表現で制作することの楽しさや喜びを感じる。 <input type="checkbox"/> 互いの作品の工夫や表現を共有する。				
準備	施設から貸出	ガラス工芸 用具一式			
	団体で準備	*いずれかを選んで、事前に「教材等申込書」で注文。 <input type="checkbox"/> 中皿 <input type="checkbox"/> マグカップ			
	確認事項	・ガラスに模様を付けるサンドブラスターの数が限られているため、予め十分な制作時間をとる。又、切り抜く下絵が細かいほど時間がかかる。 ・教材のサイズにあわせて事前に下絵を準備しておくことで作業時間を短縮できる。			

	内 容	留意事項
活動前	<input type="checkbox"/> 担当職員との打ち合わせ ・活動のねらいの共有 ・参加人数、グループ編成 ・安全管理 等 <input type="checkbox"/> 注文した教材の受け取り ・種類と個数を確認し、研修場所に持って行く。	<input type="checkbox"/> 安全管理 ・引率者と担当職員が一緒に行う。 <input type="checkbox"/> 教材 ・返品可能(特別なものを除く)。
活動の説明	<input type="checkbox"/> 職員による説明 ・めあて、安全上の注意 等 ・道具の紹介(個人で使う道具/グループで使う道具) <input type="checkbox"/> ガラス工芸の技法、作り方について ・模様(傷)がつく原理 ・作り方 ・ブラスターの使い方 <input type="checkbox"/> 道具の準備	<input type="checkbox"/> 安全上の注意 ・アートナイフで怪我をしないように安全な使い方や保管の仕方を守る。 ・(作品を割らないために)机上で作業する。 両手で持ち歩く、走らない。
展 開	<input type="checkbox"/> 制作 1) 下絵を描き、切り抜く。 ・下絵を描く。 ・カーボン紙を使って、マスキングテープに書き写す。 ・教材にマスキングテープを貼る。 ・アートナイフでマスキングテープを切りぬく。 2) 模様を付ける。 ・ブラスターガンで模様を付ける。 ・マスキングテープをはがし、作品を水洗いする。 <input type="checkbox"/> 片づけ、掃除 ・道具の返却、整頓 ・机、床、流し周辺の掃除 <input type="checkbox"/> ふり返り ・作品鑑賞 ・感想 <input type="checkbox"/> 研修室の点検、退室 ・椅子を机の上に並べる。	<input type="checkbox"/> 制作のポイント ・切り抜くところ、残すところを考えながら描くようにする。 ・下絵があまり細いと切り抜く作業が大変である。 <input type="checkbox"/> その他 ・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勧める。(記名も忘れずに)

No.	603	<h1>絵付け</h1>			
概要	素焼き教材に絵付けをし、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 ・ 事前の説明のみ ・ <u>直接指導</u>			
安全管理	引率者と担当職員による観察				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 陶器の制作過程に触れ、自分なりに表現することを楽しむ。 ○ 互いの作品の工夫や表現を共有する。 				
準備	施設から貸出	絵付け 用具一式(画材含む)			
	団体で準備	*いずれかを選んで、事前に「教材等申込書」で注文。 ○ 素焼きの皿(大/中) ○ 素焼きの湯のみ(大/中)			
	確認事項	絵付けをした作品の本焼きには数日かかる。研修を予約する際に、窯入れと窯出しの日程も併せて確認する。			

	内 容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> ○ 担当職員との打ち合わせ <ul style="list-style-type: none"> ・活動のねらいの共有 ・参加人数、グループ編成 ・安全管理 等 ○ 注文した教材の受け取り <ul style="list-style-type: none"> ・種類と個数を確認し、研修場所に持って行く。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安全管理 <ul style="list-style-type: none"> ・引率者と担当職員が一緒に行く。 ○ 教材 <ul style="list-style-type: none"> ・返品可能(特別なものを除く)。
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> ○ 職員による説明 <ul style="list-style-type: none"> ・講師の紹介 ・めあて、安全上の注意 等 ○ グループ毎に道具を準備し、教材を配布する。 ○ 講師による説明 <ul style="list-style-type: none"> ・絵付けの基礎(特性、技法 等)の紹介 ・作り方、道具と画材の取り扱い方 等 ・作業中の注意事項について 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安全上の注意 (作品を割らないために) <ul style="list-style-type: none"> ・机上で作業する。 ・両手で持ち歩く、走らない。
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ○ 制作 <ol style="list-style-type: none"> 1) 下準備 <ul style="list-style-type: none"> ・スポンジで教材についている粉を落とす。 ・高台に撥水剤をぬる。 ・高台の内側に、日付、団体名、氏名を書く。 2) 絵付け <ul style="list-style-type: none"> ・陶芸用絵の具で器に絵(または模様、文字)を描く。 3) 仕上げ <ul style="list-style-type: none"> ・釉薬をつける。 ○ 片づけ、掃除 <ul style="list-style-type: none"> ・道具の返却、整頓 ・机、床、流し周辺の掃除 ○ ふり返り <ul style="list-style-type: none"> ・感想 ○ 研修室の点検、退室 <ul style="list-style-type: none"> ・椅子を机の上に並べる。 ○ その他 <ol style="list-style-type: none"> 1) 「素焼き、本焼き依頼書」を提出。 <ul style="list-style-type: none"> ・窯入れする作品数を確認し、引率者が記入。 (担当職員に提出してください。) ・本焼き完了(窯出し)の予定日を確認。 2) 作品を窯(屋外創作棟内)まで運ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 制作のポイント <ul style="list-style-type: none"> ・絵具の重ね塗りは、なるべく避ける。 ※焼成時に重ね塗りをした部分が剥がれ落ちる場合がある。 ○ 作品の運搬 <ul style="list-style-type: none"> 研修場所から窯までの作品の運搬は原則、団体が職員と一緒にいるが、天候等の状況により不可の場合は後日、職員が代行する。 ○ 本焼き(窯入れ、窯出し) <ul style="list-style-type: none"> ・作品の焼成はサン・レイクの電気窯で講師と職員が行う。 ○ 作品の引き渡し <ul style="list-style-type: none"> ・窯出し後、来所のみ。

No.	604	<h1>七宝焼</h1>			
概要	銅板の上に絵の具や飾り(フリット)を盛り付けて、卓上の電気窯で焼成し、オリジナル作品を制作する。				
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	創作室【第1・第2】			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者と担当職員による観察・指導				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 七宝焼の技法を知り、自分なりの工夫や表現で制作することの楽しさや喜びを感じる。 ○ 互いの作品の工夫や表現を共有する。 				
準備	施設から貸出	<ul style="list-style-type: none"> ・七宝焼き 用具一式(画材含む) ・瞬間接着剤 ・研磨補正用のグラインダー ・軍手 			
	団体で準備	<ul style="list-style-type: none"> *いずれかを選んで、事前に「教材等申込書」で注文。 ○ キーホルダー(角型/丸型/小判型) 			
	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相談。			

	内 容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> ○ 担当職員との打ち合わせ <ul style="list-style-type: none"> ・活動のねらいの共有 ・参加人数、グループ編成 ・安全管理 等 ○ 注文した教材の受け取り <ul style="list-style-type: none"> ・種類と個数を確認し、研修場所へ持って行く。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安全管理 <ul style="list-style-type: none"> ・引率者と担当職員が一緒に行く。 ・火傷への配慮をする。 ○ 教材 <ul style="list-style-type: none"> ・返品可能(特別なものを除く)。 ・教材の裏面を確認。 (下地が焼き付けられていない場合は、表面の制作前に下地絵具の焼成が必要。)
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> ○ 職員による説明 <ul style="list-style-type: none"> ・講師の紹介 ・めあて、安全上の注意 等 ○ 道具の準備 ○ 講師による説明 <ul style="list-style-type: none"> ・七宝焼の基礎知識(ルーツ、特性、技法などの紹介) ・作り方(絵手七宝/フリット七宝) ・画材と道具の取り扱い方(注意事項)について 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安全上の注意 <ul style="list-style-type: none"> <火傷に注意> ・焼成した作品はよく冷めてから触る。 ・電気窯を素手で触らない。 ○ 電気窯 <ul style="list-style-type: none"> ・焼成は、講師または職員が行う。
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ○ 制作 *説明を聞き、いずれかの技法を選んで、制作する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 絵手七宝 </div> <ol style="list-style-type: none"> ①下地となる絵具を盛りつける。 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: 5px; margin: 5px 0;"> フリット七宝 </div> <ol style="list-style-type: none"> ①下地となる絵具を盛りつけ、その上にフリットを乗せる。 ②電気窯で焼く。 ③冷ます。 ④金具に取り付けて完成。 <ul style="list-style-type: none"> ○ 片づけ、掃除 <ul style="list-style-type: none"> ・道具の返却、整頓。 ・机、床、流しの周りの掃除 ○ ふり返り <ul style="list-style-type: none"> ・作品鑑賞 ・感想 ○ 研修室の点検、退室 <ul style="list-style-type: none"> ・椅子を机の上に並べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 制作のポイント <ul style="list-style-type: none"> ・絵具やフリットは、銅板からはみ出さない分量を盛る。盛りすぎ注意。 ・焼成は、通常1回まで。銅板の耐性から、絵手七宝の場合でも3回位までとする。 ○ 絵具の取り扱い方について <ul style="list-style-type: none"> ・別の色の粒子が混ざらないよう注意。 ・画材の特性上、混色不可。

No.	605	焼き杉			
概要	杉板を切ったり、模様や文字を焼き付けたりして、オリジナル作品を作る。				
内容	人数(人)	~40人	時間	3時間	
	対象	小5以上	時期	通年	
	場所	創作室【第1・第2】			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者と担当職員による観察・指導				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 木の特性をいかし、自分なりの工夫や表現で制作することの楽しさや喜びを感じる。 ○ 互いの作品の工夫や表現を共有する。 				
準備	施設から貸出	<ul style="list-style-type: none"> ・白化粧泥 ・ブルーシート ・ガスバーナー ・電動糸のこ ・金づち ・ラジオペンチ ・紙やすり 			
	団体で準備	<ul style="list-style-type: none"> * 事前に「教材等申込書」で注文。 ○ 杉板 ○ 吊り下げ用くさり(必要な場合のみ注文) 【その他】 * 各自で用意。 ・えんぴつ、消しゴム ・軍手(ゴムがついていないものが望ましい) 			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ・電動糸のこの台数に合わせて、予め活動グループ数と人数を決めておく。 ・教材のサイズにあわせて下絵を準備してくると作業時間を短縮できる。 			

	内 容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> ○ 担当職員との打ち合わせ <ul style="list-style-type: none"> ・活動のねらいの共有 ・参加人数、グループ編成 ・安全管理 等 ○ 注文した教材の受け取り <ul style="list-style-type: none"> ・種類と個数を確認し、研修場所に持って行く。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安全管理 <ul style="list-style-type: none"> ・職員と引率者で持ち場を分担する。 ・火傷等への配慮をする。 ○ 教材 <ul style="list-style-type: none"> ・返品可能(特別なものを除く)。
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> ○ 職員による説明 <ul style="list-style-type: none"> ・めあて、安全上の注意 ・作成手順、糸のこの使い方、焼き方の説明 ○ 教材の配布 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 電動糸のこの配置 <ul style="list-style-type: none"> ・各グループで1台を共有する。
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ○ 制作 <ol style="list-style-type: none"> 1) 杉板を好きな形に切り取る。 <ul style="list-style-type: none"> ・杉板に下絵を描く。 ・杉板を電動糸のこで切る。 2) 泥を乗せる。 <ul style="list-style-type: none"> ・焼き色を付けないところ(模様や文字等)に化粧泥を乗せる。 3) 模様や文字を焼きつける。 <ul style="list-style-type: none"> ・杉板の表面をガスバーナーで炙って焦がす。 ・杉板の表面の化粧泥を水洗いする。 3) 仕上げ <ul style="list-style-type: none"> ・杉板が乾いたら、くさりを取り付ける。 ・紙やすりで、板の切り口を滑らかにする。 ○ 片づけ、掃除 <ul style="list-style-type: none"> ・道具の返却、整頓 ・電動糸のこ、机、床、流し周辺の掃除 ○ ふり返り <ul style="list-style-type: none"> ・作品鑑賞 ・感想 ○ 研修室の点検、退室 <ul style="list-style-type: none"> ・椅子を机の上に並べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安全上の注意 <ul style="list-style-type: none"> ・道具の正しい使い方を守る。 <電動糸のこ> <ul style="list-style-type: none"> ・刃の取付と交換は必ず大人が行う。 ・使用しないときは、必ず電源のスイッチを切り、コードを抜く。 <ガスバーナー> <ul style="list-style-type: none"> ・屋外の安全な場所で使用する。 ・作業中は必ず大人が立ち会う。 ○ 制作のポイント <ul style="list-style-type: none"> ・できあがりを考えて化粧泥を乗せる。 ・輪郭線はくつきり焼き付ける。 ・焼きムラ等、濃淡を工夫できる。 ○ 片付け <ul style="list-style-type: none"> <電動糸のこ> <ul style="list-style-type: none"> ・電源スイッチを切り、コードを抜く。 ・刃を取り外す(大人が作業)。 ・木くずを取りのぞいてから返却する。 <ガスバーナー> <ul style="list-style-type: none"> ・ガス栓がしまっていることを確認し、屋内の所定の場所に返却、保管。

No.	606	<h1>プラ板</h1>			
概要	プラスチックの特性を活かし、加工(模様や文字を描き、焼く)してオリジナル作品を作る。				
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・事前の説明のみ・直接指導			
安全管理	引率者と担当職員による観察・指導				
ねらい	<input type="checkbox"/> プラスチックを加熱すると縮む特性を楽しむ。 <input type="checkbox"/> 互いの作品の工夫や表現を共有する。				
準備	施設から貸出	<ul style="list-style-type: none"> 鉛筆、消しゴム、色鉛筆、マジックペン(油性) はさみ 穴あけパンチ 軍手 オーブントースター 延長コード ピンセット 押さえ板 ラジオペンチ 資料(サイズ見本、下絵) 			
	団体で準備	<ul style="list-style-type: none"> * いずれかを選んで、事前に「教材等申込書」で注文。 <input type="checkbox"/> シュリンクシート(白/透明) <input type="checkbox"/> 金具(キーホルダー/ブローチ) * 必要に応じて、書き写したい下絵準備。 			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> どんな作品を制作するのか、事前に考えておくと時間短縮できる。 シュリンクシートは切り分けて使用できる。余った端材で、追加して作ることもできる。ただし、金具の当日追加はできない。(事前注文のみ) 			

	内 容	留意事項
活動前	<input type="checkbox"/> 担当職員との打ち合わせ ・活動のねらいの共有 ・参加人数、グループ編成 ・安全管理 等 <input type="checkbox"/> 注文した教材の受け取り ・種類と個数を確認し、研修場所に持って行く。	<input type="checkbox"/> 安全管理 ・引率者と担当職員が一緒に行く。 ・火傷等への配慮をする。 <input type="checkbox"/> 教材 ・返品可能(特別なものを除く)。
活動の説明	<input type="checkbox"/> 職員による説明 ・めあて、安全上の注意 等 ・制作の手順、技法 ・道具や画材の取り扱い方、注意事項 <input type="checkbox"/> 道具の準備	<input type="checkbox"/> 安全上の注意 <オーブントースター> ・作品の出し入れは、大人が行う。 ・軍手を着用する。 ・作品はよく冷ましてから、触る。
展 開	<input type="checkbox"/> 制作 1) 下絵を描いて、輪郭を切りとる。 ・シュリンクシートに下絵を描き、色を塗る。 ・絵に沿って切り抜く。 ・キーホルダーは、金具を取り付けるための穴も開ける。 2) 焼成する。 ・オーブントースターで加熱し、縮みが止まったら取り出す。 ・熱くて柔らかいうちに押さえ板で挟んでしっかりと押さえる。 3) 金具を取り付ける。 <input type="checkbox"/> 片づけ、掃除 ・道具の返却、整頓 ・机、床、流し周辺の掃除 <input type="checkbox"/> ふり返り ・作品鑑賞 ・感想 <input type="checkbox"/> 研修室の点検、退室 ・椅子を机の上に並べる。	<input type="checkbox"/> 制作のポイント <シュリンクシート> ・加熱すると約1/6に縮む。 ・透明は、溶けやすく伸びやすい。 ・白は、加熱時に丸まりにくい。 <下絵、キーホルダーの穴> 出来上がりのサイズを考えて、 ・絵は大きめに描く。 ・穴も焼く前に大きめに開ける。 <着色> ・焼いて縮むと、少し濃いめの色になるので、マジックで塗るより色鉛筆の方が明るい発色に仕上がる。

No.	607	<h1>ジェルキャンドル</h1>			
概要	ガラスの器に砂を敷いたり、ビー玉や貝殻などの飾りを入れたりした後、ジェルを流し込んで固めてオリジナルキャンドルを作る。				
内容	人数(人)	~40人	時間	2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 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者と担当職員による観察と指導			
ねらい	○ 飾りなどの組み合わせやジェルの色や流し方を工夫し、制作することの楽しさや喜びを感じる。 ○ 互いの作品の工夫や表現を共有する。				
準備	施設から貸出	・用具一式 (カセットコンロ、ホットプレート、なべ、やかん、ピンセット、アルミ箔、両面テープ、割り箸、軍手等) ・飾り(砂、ビー玉、貝殻等) ・染料液			
	団体で準備	* 事前に「教材等申込書」で注文。 ○ ジェルキャンドルセット(キャンドル用ジェル、グラス、着火用芯) * 飾りとして入れたい物(不燃性、耐熱性の物)があれば、各自で準備。			
	確認事項	飾りとして、別途「プラ板」を事前に制作しても良い。(別途制作時間が必要。) ジェルの性質によっては、ホットプレートで溶かした方がよいものもある。要確認。			



	内 容	留意事項
活動前	○ 担当職員との打ち合わせ ・活動のねらいの共有 ・参加人数、グループ編成 ・安全管理 等 ○ 注文した教材の受け取り ・種類と個数を確認し、研修場所に持って行く。	○ 安全管理 ・引率者と担当職員が一緒に行く。 ・火傷等への配慮をする。 ○ 教材 ・返品可能(特別なものを除く)。
活動の説明	○ 職員による説明 ・制作手順 ・注意事項 ・道具と教材の取り扱い方 ○ 道具の準備	○ 安全上の注意 ・ガス缶、コンロの取扱注意。 ・大人と一緒に作業する。 ・適宜、換気をしながら作業する。 ・軍手を適宜使用し、火傷に注意する。
展 開	○ 制作 1) 砂や飾りを入れる。 ・着火用芯をガラスの底に付ける(立てる)。 ・ガラスの中に好きな色の砂を入れる。 ・砂の上に飾りを飾る。 2) ジェルを溶かす。 ・キャンドル用ジェルを必要な分量だけ湯煎して、溶かす。 ・(染料を加える場合)湯煎したジェルに数滴加え、かき混ぜる。 ・冷めて固まったら、繰り返しまた湯煎で溶す。 3) ジェルを流し入れる。 ・溶けたジェルを少し冷まし、グラスに注ぎ入れる。 ・ジェルが冷めて固まったら、出来上がり。 ○ 片づけ、掃除 ・道具の返却、整頓 ・机、床、流し周辺の掃除 ○ ふり返り ・作品鑑賞 ・感想 ○ 研修室の点検、退室 ・椅子を机の上に並べる。	○ 制作のポイント <ジェル> ・かき混ぜると気泡が入るので、好みの出来栄に加減して混ぜる。 ・半量固めて飾りを追加する等、何層かに分けてグラスに注ぐことも可。 ・火にかけたまま放置しない。 (ジェルは煙が出るくらい高温になると、黄色く変色する。) <飾り> ・可燃物は使用しないこと。 (ジェルが高温になるため。)

No.	608	自然のクラフト			
概要	自然物を組み合わせて、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 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者と担当職員による観察・指導				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自然物を使った制作活動を通して、自分なりの工夫や表現で制作することの楽しさや喜びを感じる。 ○ 互いの作品の工夫や表現を共有する。 				
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、ダンボールカッター、ニッパー、ラジオペンチ、きり、グルーガン ・画材 … アクリル絵の具、バケツ筆洗い、色鉛筆、油性ペン、木工用ボンド			
	各自に貸出	【各自に貸出】 ・筆 ・ペーパーパレット ・軍手(大人用/子ども用)			
	団体で準備	・教材 … 自然物(落ち葉、木切れ、木の実、木の葉、種子、石、貝殻、流木 など) ・画材 … ダンボール、画用紙など(必要に応じて) ・いれもの … 袋または箱(採取した教材や作った作品を持ち運ぶ用)			
	確認事項	【事前に相談】 ・教材の調達方法(事前に採取して持参/研修前に施設周辺で集める)。 ・活動のねらいに合わせて、どんな材料と道具を使用するか。			

	内 容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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。 ○ 担当職員との打ち合わせ ・安全管理 ・作業スケジュール ・片づけ、点検方法の確認 ○ 道具を準備する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安全管理 ・引率者と担当職員が行う。 ・火傷等への配慮をする。 ○ 教材の採集について ・採取場所、採取物を工夫する。 (森、林、宍道湖、海岸、河川、など) ・事前に採取して持参するか、または当日に施設周辺を散策して採取する。
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> ○ 説明を聞く。 ・作るもの、作り方、テーマ など ・道具の使い方 ・安全上の注意 等 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安全上の注意 ・道具を正しく使い、安全に活動する。 ・やけどや切り傷に注意。 ・グルーガン、のこぎりを使用する際は必ず大人が立ち会う。
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ○ 制作 1)教材を観察 ・自然物の色や形などを観察して、創るものを決める。 ・集めた自然物の特徴(形や色)を生かして、創作する。 2)作業 ・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、整頓 ・机、床、流し周辺の掃除 ○ ふり返り ・作品鑑賞 ・感想 ○ 研修室の点検、退室 ・椅子を机の上に並べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 制作のポイント ・集めた自然物を利用し、楽しく自由に思い思いの作品を作る。 ・研修のねらいに応じて、テーマを決めたり、共同制作に取り組んだりしてもよい。 ○ 片付けについて ・協力して、片づけと掃除をする。 ・持ち込んだ物のゴミは、持ち帰る。 ○ 作品鑑賞 ・出来上がった作品を見せ合い、それぞれの作品の制作過程で工夫した点などを発表しあう。