

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 ・ 職員による事前の説明のみ ・ 職員による直接指導			
	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 など			
	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	・ 当日複数の団体がファイヤーのつどいを行う場合は、団体の規模等により、ファイヤー場、集いの広場のいずれかを指定する。 ・ 引率者は16時30分頃から職員と準備、打ち合わせを行う。その際、実施方法や監視体制・安全管理についても確認を行う。 ・ 荒天時は、キャンドルのつどいへの変更が可能である。(ロウソクの事前注文が必要。キャンセル可) ・ 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。			






	内 容	留意事項
活動前	16時30分頃 エントランス集合。 本施設職員による薪の組み方、片付け方等の説明後、準備を行う。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>やぐら 見本</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>トーチ 見本</p>  </div> </div>	・ 団体は、10名程度の研修者を準備係に当てること。この時に借用物の確認をすること。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; background-color: #fff9c4; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>☆貸出し可能な物品☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ チャッカマン ・ 営火長衣装など ・ CDデッキ・音楽用CD ・ コードリール ・ ワイヤレスマイク ・ アンプ </div>
活動の説明	担当職員が以下のような説明を行う。 ・ 活動の流れについて。 ・ やぐら(火床)への点火の仕方。(必ず風上から。追加の薪も風上から) ・ トーチ棒の扱い。(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。消火と後処理の仕方。)	・ 団体で必要に応じて説明内容を加える とよい。
展 開	○ 「ファイヤーのつどい」の基本パターンは、 第1部 迎火の儀式 第2部 親睦の火(ゲーム, スタンツ等) 第3部 送火の儀式 (このパターンにこだわる必要はない。) ※事務室に、参考資料あり。 ○ 終了後、ファイヤーの消火を行う。(消火後、事務室に連絡) ○ 翌日の朝、残った薪・灰を捨て、まわりを掃除する。	・ 火を扱う活動になるので、引率者は、活動中の安全について十分注意する。 ・ 終了後の余韻を大切にしたい。 ・ 楽しかったこと、よかったことを発表しあう。 ・ 終了後、消火を確実に(水道ホースを利用)、事務室に連絡し、職員の点検を受けること。(遅番職員は消防署へ終了連絡をする) ・ 最終的な掃除は、翌朝行い、営火炉の下に落ちたり、残ったりした灰は、きれいに取り除く。残灰や燃え残りは消火缶に入れておく。7時05分に職員による点検を受ける。

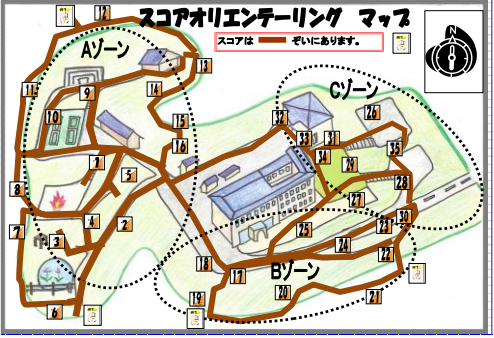
No.	101	<h1>オリエンテーリング(OL)</h1>			
概要	グループでマップをたよりに歩き、ポストを探していく。各ポストでは問題を解き、答えを記入する。				
内容	人数(人)	~100人	時間	2~3時間	
	対象	小1以上	時期	通年	
	場所	敷地内及び近隣地域			
	指導形態	自主活動 ・ 職員による事前の説明のみ ・ 職員による直接指導			
	安全管理	引率者による監視(ポイント及びその周辺)と職員による巡回			
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ マップをもとにグループで協力してポストを探したり問題に答えたりして、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> トランシーバー、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			
	団体に準備	活動しやすい服、履き慣れた靴、帽子、タオル、水筒、雨具(カッパ)			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ(1グループ5人程度)を編成する。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ○進行・時間の設定・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法(無線の使い方)を確認する。 ○答え合わせの進め方を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○開始10分前に会場で打ち合わせを行う。 ○荒天時は相談の上、実施判断をする。
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> <職員によるパワーポイントを使った説明> ○めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○マスターマップを見ながら右のマップにポストの位置と歩くコースを書き写す。 ○注意事項についての説明を聞く。 ○必要な物品を受け取る。(準備物参照) 	
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ○2分程度の間隔で出発する。 ○地図を見ながら歩き、ポストを見つけていく。 ○ポストに吊り下げた問題を読み、答えを解答欄に記入する。(ポストの数はロングコースが16、ショートコースは13ある。) ○設定時間内にスタート地点に戻るよう気をつける。(活動時間は、ロングコースの場合は出発してから90分程度、ショートコースの場合は出発してから60分程度とする。) ○全グループがゴールした後、問題の答え合わせと得点計算を行う。 ○ふり返りや感想発表、まとめの話などを行う。 ○片付けをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○一畑電車の線路は渡らない。また車の通行にも十分注意する。 ○引率者は立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ○無線は他団体の活動と併用することもあるので、使用については緊急連絡のみとする。 ○引率者は、活動中は立ち位置、その周辺での安全監視を行う。 ※職員は巡回を行う。

No.	102	ウォークラリー(WR)			
概要	コース図(コマ図)に従って歩き、グループでポイントを見つけていく。各ポイントには課題があり、解答をシートに記入しながらゴールをめざす。				
内容	人数(人)	~50人	時間	2~3時間	
	対象	小1以上	時期	通年	
	場所	近隣地域			
	指導形態	自主活動 ・ 職員による事前の説明のみ ・ 職員による直接指導			
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"> ○ コマ図をもとに班で歩くことで、協力する心や思いやりの心を育てる。 ○ 森の草花や生き物を見たり地形を感じて歩いたりすることで、自然への興味関心をもつ。 ○ 地域の方と交流する。 				
準備	施設から貸出	<引率者に> トランシーバー、ルート図 <各グループに> コマ図用紙、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。 ・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。 ・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。 ・自作問題で各団体の研修のねらいに応じた活動も可能である。 			

	内容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> ○進行・時間の設定・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法(トランシーバーの使い方)を確認する。 ○答え合わせの進め方を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○開始10分前に会場で打ち合わせを行う。 ○荒天時は相談の上、実施判断をする。
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> <職員による説明> ○めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○コマ図の見方について確認する。 ○注意事項についての説明を聞く。 ○必要な物品を受け取る。(準備物参照) 	<ul style="list-style-type: none"> ○注意事項については安全面の他、仲間と共に草花や生き物を見たり地形を感じて歩いたりすることを大切にするように語りかける。
展開	<ul style="list-style-type: none"> ○2分程度の間隔で出発する。 ○コマ図に従って歩いていく。 ○チェックポイントを見つけたらそこに書いてある課題の答え等を解答欄に記入する。(ポイントは全部で4ヶ所。プラス観察ゾーンが1ヶ所。) ○全グループがゴールした後、問題の答え合わせと得点計算を行う。 ○課題得点と時間得点の合計で他のグループと競う。 ・課題得点…100点(チェックポイントや観察ゾーンの問題やゲーム) ・時間得点…100点(1分遅れて帰ってくるごとに5点減点) ○ふり返りや感想発表、まとめの話などを行う。 ○片付けをする。 <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○車の通行に十分注意する。 ○引率者は立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ○トランシーバーは、他団体の活動と併用することもあるので、使用については緊急連絡のみとする。 ○引率者は、活動中は立ち位置、その周辺での安全監視を行う。 ※職員は巡回を行う。 <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>コマ図・矢印の方向へ進んでいきます。地図はないので、これのみが頼りです。チェックポイントで、いろいろな課題を解きます。</p> </div>

No.	103	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	フリー	時期	通年	
	場所	敷地内			
	指導形態	自主活動 ・ 職員による事前の説明のみ 職員による直接指導			
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	<ul style="list-style-type: none"> ○ ポイントを探す活動を楽しみながら、周辺の自然に親しむ。 ○ 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> トランシーバー, 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	<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	<ul style="list-style-type: none"> ○進行・時間の設定・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法(トランシーバーの使い方)を確認する。 ○答え合わせの進め方を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○開始10分前に会場で打ち合わせを行う。 ○荒天時は相談の上、実施判断をする。 																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> ○めあてや活動の進め方の説明を行う。 ○注意事項についての説明を聞く。 ○必要な物品の受け渡し。(準備物参照) 	<ul style="list-style-type: none"> ○コース以外のところは通らない。 ○山道を歩くので、ヘビやスズメバチなどの危険生物には注意する。 																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
展開	<p><職員による説明></p> <ul style="list-style-type: none"> ○全グループ一斉に出発する。 ○地図を見ながら歩き、施設内に設置されているポストを見つけていく。 ○ポストを見つけたら、記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。(ポイントは全部で38個) ○設定時間内にスタート地点に戻るよう気をつける。 ○全グループがゴールした後、問題の答え合わせと得点計算を行う。 ○ふり返りや感想発表、まとめの話などを行う。 ○片付けをする。 <div style="text-align: center;"> <p>地図</p>  </div>	<p style="text-align: center;">記入用紙</p> <p style="text-align: right;">グループ名 _____</p> <p style="text-align: center;">スコアオリエンテーリング 記入用紙</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="4">Aゾーン</th> <th colspan="4">Bゾーン</th> <th colspan="4">Cゾーン</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> <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></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td></td><td>20</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td></td><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td></td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td></td><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Aゾーン小計</td><td></td><td>200</td><td></td><td>Bゾーン小計</td><td></td><td>150</td><td></td><td>Cゾーン小計</td><td></td><td>150</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>ラッキーポスト</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></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></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>36</td><td></td><td>50</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>37</td><td></td><td>50</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>38</td><td></td><td>50</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>ラッキーポスト小計</td><td></td><td>150</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>合計得点</td><td></td><td></td><td>点/650点</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Aゾーン				Bゾーン				Cゾーン				番号	記号	得点	小計	番号	記号	得点	小計	番号	記号	得点	小計	1		10		16		5		26		10		2		10		17		20		27		20		3		20		18		10		28		10		4		10		19		10		29		30		5		20		20		20		30		30		6		30		21		5		31		5		7		10		22		30		32		10		8		10		23		10		33		20		9		20		24		20		34		10		10		10		25		20		35		5		11		10										12		20										13		5										14		10										15		5										Aゾーン小計		200		Bゾーン小計		150		Cゾーン小計		150										ラッキーポスト												番号	記号	得点	小計									36		50										37		50										38		50										ラッキーポスト小計		150						合計得点			点/650点				
Aゾーン				Bゾーン				Cゾーン																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
番号	記号	得点	小計	番号	記号	得点	小計	番号	記号	得点	小計																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
1		10		16		5		26		10																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2		10		17		20		27		20																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
3		20		18		10		28		10																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4		10		19		10		29		30																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
5		20		20		20		30		30																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
6		30		21		5		31		5																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
7		10		22		30		32		10																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
8		10		23		10		33		20																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
9		20		24		20		34		10																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10		10		25		20		35		5																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
11		10																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
12		20																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
13		5																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
14		10																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
15		5																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Aゾーン小計		200		Bゾーン小計		150		Cゾーン小計		150																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
								ラッキーポスト																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
								番号	記号	得点	小計																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
								36		50																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
								37		50																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
								38		50																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
								ラッキーポスト小計		150																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
				合計得点			点/650点																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

No.	104	<h1>日本一周の旅</h1>			
概要	グループごとに施設内の自然の中を歩き、設置されている木札のポイントを見つけていく。				
内容	人数(人)	~40人	時間	2時間	
	対象	小3以上	時期	通年	
	場所	敷地内			
	指導形態	自主活動 ・ 職員による事前の説明のみ ・ 職員による直接指導			
	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	<p>○ 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。</p> <p>○ 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。</p>				
準備	施設から貸出	<引率者に> トランシーバー、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	○進行・時間の設定・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法(トランシーバーの使い方)を確認する。 ○答え合わせの進め方を確認する。	○開始10分前に会場で打ち合わせを行う。 ○荒天時は相談の上、実施判断をする。
活動の説明	<職員による説明> ○めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○注意事項についての説明を聞く。 ○必要な物品を受け取る。(準備物参照)	○コース以外のところは通らない。 ○山道も歩くので、ヘビやスズメバチなどの危険生物には注意する。
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。 ○木札を見つけたら、そこ(木札)に書かれているキーワードを解答用紙に記入する。(ポイントは全部で50個) ○設定時間内にスタート地点に戻るよう気をつける。 ○全グループがゴールした後、問題の答え合わせと得点計算を行う。 ○得点は、探し出したポイントの数だけでなく、「ビンゴポイント」「都道府県ポイント」「旅行ポイント」「ボーナスポイント」「時間減点」等がある。 ○ふり返りや感想発表、まとめの話などを行う。 ○片付けをする。	○引率者は立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ○トランシーバーは、他団体の活動と併用することもあるので、使用については緊急連絡のみとする。 ○引率者は、活動中は立ち位置、その周辺での安全監視を行う。 ※職員は巡回を行う。

No.	105	<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 ・ 職員による事前の説明のみ ・ 職員による直接指導			
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	○ 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> トランシーバー <各グループに> 絵カード, シールカード, ストラップ			
	団地で準備	活動しやすい服, 履き慣れた靴, 帽子, タオル, 水筒, 雨具(カッパ)			
	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	○進行・時間の設定・引率者の動きや緊急時の連絡方法(トランシーバーの使い方)を確認する。	○開始10分前に会場で打ち合わせを行う。 ○荒天時はコースの状況などを考慮の上, 実施判断をする。
活動の説	<職員による説明> ○めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○注意事項についての説明を聞く。 ○必要な物品を受け取る。(準備物参照)	○コース以外のところは通らない。 ○(時期によっては)ハチ, ヘビに注意する。
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, ポストを見つけて歩く。 ○ポストを見つけたら, ポスト内にあるシールを取り出し, 各自がシールカードに貼る。(ポストは全部で7つ) ○全グループがゴール後, ふり返りや感想発表, まとめの話などを行う。 ○片付けをする。	○引率者は立ち位置につき, トランシーバーのつながり具合を確認する。ただし幼児の場合, 引率者は各グループに同行する方が望ましい。 ○活動中は回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。 ○トランシーバーは他団体の活動と併用することもあるので, 使用については緊急連絡のみとする。 ○引率者は, 子どもと一緒に歩きながら安全を確認する。 ※職員は巡回を行う。


絵カード(一部)

シールカード例


絵カード たんけんマップ

No.	106	ワイルド探検						
概要	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 ・ 職員による事前の説明のみ 職員による直接指導						
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> トランシーバー, 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	<ul style="list-style-type: none"> ○進行・時間の設定・引率者の動きや各ポイントでの課題, 緊急時の連絡方法(トランシーバーの使い方)について確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○開始10分前に会場で打ち合わせを行う。 ○荒天時は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	<ul style="list-style-type: none"> <職員による説明> ○めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○注意事項についての説明を聞く。 ○必要な物品を受け取る。(準備物参照) 	<ul style="list-style-type: none"> ○コース以外のところは通らない。 ○(時期によっては)ハチ, ヘビに注意する。
展開	<ul style="list-style-type: none"> ○各グループが一定の間隔をあけて出発する。一定の間隔とは: 最初のポイントを通過後, 次のグループが出発。 ○絵カードのコース図に従いながら, ポイントを見つけて歩く。 ○ポイントを見つけたら, その場に設置されている課題にチャレンジする。 ○課題をやり遂げることができたら, 置いてあるケースからシールを取り出し, 各自がシールカードに貼る。(ポイントは全部で6つ) ○全グループがゴール後, ふり返りや感想発表, まとめの話などを行う。 ○片付けをする。 <p style="text-align: center;">ワイルド探検 活動紹介 (例)</p> <p style="display: flex; justify-content: space-around;"> 綱わたり ブランコ </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ワイルド探検 コースマップ</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○引率者は立ち位置につき, トランシーバーのつながり具合を確認する。ただし幼児の場合, 引率者は各グループに同行する方が望ましい。 ○各課題の達成度(シールの取得)については参加者の実態に応じて団体で定める。 ○活動中は回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。 ○トランシーバーは他団体の活動と併用することもあるので, 使用については緊急連絡のみとする。 ○引率者は, 子どもと一緒に歩きながら安全を確認する。 ※職員は巡回を行う。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>がけのぼり</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>木登り~はしご渡り</p> </div> </div>


No.	107	<h1>やぐらづくり</h1>			
概要	ハデ木、平板、ロープを使い、やぐらを組んで作る。				
内容	人数(人)	4~40人	時間	3時間	
	対象	小3以上	時期	春~秋	
	場所	レイクパーク(玄関前の林)			
	指導形態	自主活動 ・ 職員による事前の説明のみ			
安全管理	引率者と職員による監視				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 協力し合って活動することの大切さを知る。 ○ 自然のものを使って、物を作る楽しさを味わう。 ○ 作業時の危険について予測し、回避する力を身につける。 				
準備	施設から貸出	ハデ木、平板、ロープ、(孟宗竹)			
	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)、軍手、虫除け			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ・1基につき6~8人程度でつくると活動がスムーズに行える。 ・安全上、必ずサン・レイク職員による指導の下、作業を進める。 ・完成したやぐらの上で野外弁当を食べることもできる。(その場合、プラス1時間程度の時間が必要) 			


	内 容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> ○実施までに事務室で打ち合わせを行う。(実施の判断、ねらいの確認、集合場所や集合時刻の確認) 	<ul style="list-style-type: none"> ○荒天時は相談の上、実施判断をする。
活動の説明	<p><職員による説明></p> <ul style="list-style-type: none"> ○めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○注意事項についての説明を聞く。 ○ロープの結び方(本結び)の練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○(時期によっては)ハチ、ヘビ、毛虫に注意する。 ○ハデ木や平板は二人で、安全に運ぶ。
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ○やぐらを作る場所を相談して決定する。 ○協力してハデ木、平板を運ぶ。 ○説明を聞く。(ハデ木の結び方) ①柱とハデ木を結ぶ。②ハデ木とハデ木を結ぶ。(角結び) ○長さを考えて平板を置く。 ○説明を聞く。(平板の結び方) ③平板をのせる。④平板をロープで結ぶ。 ○完成したやぐらにのってくつろぐ。(写真を撮る) ○片付け ・準備と逆の手順で片付ける。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>①</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>②</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>③</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>④-1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>④-2</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>④-3</p>  </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○打撲、指詰めなどのけがが予想されるので、周囲に十分注意する。 ○道路を横断する時に、車に注意する。 ○引率者、担当者は、安全に活動ができるよう十分に注意する。

No.	108	<h1>一畑薬師ハイキング</h1>			
概要	サン・レイク周辺の自然を感じながら、標高300mの一畑寺(いちばたじ)を目指して歩いていく。				
内容	人数(人)	~200人	時間	3~4時間	
	対象	幼児~	時期	春~秋	
	場所	サン・レイク ⇄ 一畑薬師			
	指導形態	自主活動・職員による事前の説明のみ・職員による直接指導			
	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	トランシーバー 地図			
	団体で準備	活動しやすい服装、運動靴、リュック、タオル、帽子、水筒、カップ(雨天時)、あめ等(糖分・塩分補給用:必要であれば)、虫除け			
	確認事項	コースを決める(①一宝寺コース:前半は道路、後半に山道を歩く②石段コース:道路を歩き最後に1270段の石段を上がる③大洪山コース:一畑薬師を登山口とし、徒歩1時間程度で往復できる)			

	内 容	留意事項
活動前	コースの選択・トランシーバー使用の確認 (利用する場合)バス迎いの時間確認 (実施の場合)坐禅の時間・受付確認 (利用の場合)野外弁当の受け取り・場所・時間確認	・荒天時は、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。
活動の説明	出発前にトイレを済ませておく。途中にはない。 ハチ・ヘビなどの生物に注意(近づかない、攻撃しない、大声を出さない等) 道路を歩く場合は右側(または歩道)を1列(または2列)で通行する。 一畑寺の敷地内に入ったら参拝客がいるので静かに過ごす。	・トランシーバーは緊急時のみの使用に限る。 ・緊急時は引率者や職員に連絡をする。
展 開	<p>(必要があれば)準備体操を行う。 トイレの確認をして出発する。途中にはない。</p> <p><行き></p> <p>①一宝寺コース:片道約5キロ、集会所からは約2.5キロ 山道に入るまでは道路を歩く。 山道に入る前(集会所付近)で水分補給をし、山道へ入っていく。 山道の間でも休憩・水分補給の時間をとる。 山道が終わった後、道路に出る時飛び出し注意。 一畑寺へ上がっていく。 大駐車場へ到着。本堂へ。</p> <p>②石段コース:片道約4.5キロ サン・レイク坂下の道路を歩いていく。 途中で水分補給等しながら石段下まで行く。 石段を上る前に水分補給をし、登っていく。 ※雨の翌日などは滑りやすいので要注意。 本堂へ到着。</p> <p>③大洪山コース:片道約1.0キロ 一畑薬師を登山口とする。 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> それぞれのコースを下っていく。 ※行きとは別のコースでも良い。</p> <p><ふりかえり> サン・レイク~一畑寺の自然、お寺の雰囲気、途中での会話等感じた事を発表する。 歩ききった事への評価など参加者に合わせて話をしたり、感想を発表したりする。</p> <p><帰所後> サン・レイク事務室への報告・物品返却をする。</p>	<p>・適宜、休憩、水分補給を行う。 ・引率者は、一緒に歩きながら安全管理を行う。</p> <p>・当日、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ので注意する。</p> <p>・石段はコケがついており滑りやすいので注意する。</p> <p>・カーブが多く見通しが悪いところもあるので車には十分注意する。</p> <p>・迎いのバスを利用する場合は、迎いの時刻を設定しているが、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>

No.	110	<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	春~秋	
	場所	サン・レイク~宍道湖岸~グリーンパーク			
	指導形態	自主活動・職員による事前の説明のみ			
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	トランシーバー 双眼鏡 宍道湖ウォークマップ			
	団体で準備	活動しやすい服装、運動靴、タオル、帽子、カップ(雨天時)、飲み物、あめ等(糖分・塩分補給用:必要であれば)			
	確認事項	グリーンパーク、ゴビウス、湖遊館を利用したい場合は、その旨を事前に職員に伝えておく。職員が連絡・申請を行う。			


	内容	留意事項
活動前	トランシーバー使用の確認 (利用する場合)バス迎いの時間確認	・荒天時は、相談の上、団体が実施を判断する。 ・トランシーバーの使用は、緊急時のみ。
活動の説明	観察のマナー(大声を出さない・野鳥へ近づきすぎないなど)等も事前に指導しておく。 双眼鏡等の器具の取り扱いについての説明をする。 グループを編成しての活動も可。	・事前にトイレは済ませておく。途中にはない。 ・湖岸コースを外れ、斜面・法面・湖岸・用水路等へ下りないようにする。 ・双眼鏡の取り扱いの事前指導をする。
展開	<p>エントランスで概要について説明を受けた後、徒歩で宍道湖岸へ移動する。</p> <p>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> <p>グリーンパークで野鳥観察を行うこともできる。(要事前連絡) ゴビウス見学を行うこともできる。(要事前申請) 時期によっては湖遊館でスケート利用ができる。(要事前申請)</p> <p>帰りは、来た道に戻る。</p> <p>バスでサン・レイクへ戻ることも可能。</p> <p>宍道湖岸ウォークマップ ※ゆつたりとした湖畔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できます。(鳥の観察には双眼鏡を使いましょう)</p> 	<p>・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、十分注意する。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)。</p> <p>・湖岸コースを外れ、斜面・法面・宍道湖等へ下りないようにする。</p> <p>・引率者は、安全に十分配慮する。</p> <p>・緊急時は、事務室に連絡をする。</p> <p>・迎いのバスを利用する場合は、迎いの時刻を設定しているが、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、引率者はトランシーバーまたは携帯電話で確実に連絡が取れるようにしておく。</p> <p>・全員がサン・レイクに戻ったら、事務室に報告する。</p>


No.	111	<h1>サイクリング</h1>			
概要	自転車に乗ってサン・レイク周辺の自然を感じる。				
内容	人数(人)	~60人	時間	3時間	
	対象	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 ・ <u>職員による事前の説明のみ</u> ・ <u>職員による直接指導</u>			
安全管理	引率者(と担当職員)による監視				
ねらい	<p>○自転車をこぎ続けることによって、心身の鍛錬を図る。 ○自然とのふれあいにより動植物への愛護の心を育てる。 ○励まし合いながら活動することで、協力する心、思いやりの心を育てる。 ○交通規則を守りながらサイクリングをすることで、交通安全に対する意識を深める。</p>				
準備	施設から貸出	トランシーバー, 地図 自転車(26インチ:40+10, 24インチ:10, 22インチ:6) ヘルメット, サポーター			
	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, カップ(雨天時), 飲み物, あめ等(糖分・塩分補給用:必要であれば)			
	確認事項	コースを決める。一畑薬師や湖岸コースなど, 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。			

	内 容	留意事項
活動前	コースの選択・トランシーバー使用の確認 (実施の場合)坐禅の時間・受付確認 (利用する場合)見学時間の確認<ゴビウス・グリーンパーク> (利用の場合)野外弁当の受け取り・場所・時間確認	・荒天時は, 相談の上, 団体が実施を判断する。 ・トランシーバーの使用は, 緊急時のみ。 ・事前にトイレは済ませておく。
活動の説明	<準備> ・自転車サドル調整, ヘルメット調整 ・安全な走行について話を聞く ・サポーターの装着	・荒天時は, 相談の上, 団体が実施を判断する。 ・トランシーバーの使用は, 緊急時のみ。 ・事前にトイレは済ませておく。 ・交通ルールを守る。 ・自転車を停めておくときは, 決められた場所にきちんと整列して停める。
展 開	<練習> グラウンドで変速機の使い方を練習する。 <活動> トイレなどを済ませて出発する。 [一畑寺石段コース] サン・レイクから石段下まで行き, 石段を歩いて登り, 一畑寺を見学後, 石段を下り, 帰る。一畑寺では, 事前予約をすれば, 坐禅などができる。 [一畑寺旧有料道路コース] 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。坂が急なので, 体力がいる。一畑寺を見学することも可能。事前予約すれば坐禅も可。 [宍道湖畔コース] サン・レイクを出発し, 431号線沿いを西に向かう。途中旧道に入り, 431号の下をくぐるとすぐに, 宍道湖湖畔沿いの自転車道に入る。約2km進むと, グリーンパーク, 湖遊館, ゴビウス等ある宍道湖公園に到着する。(周辺施設を利用する場合は事前に相談)	


No.	109	<h1>本宮山ハイキング</h1>			
概要	標高260mの本宮山(ほんぐうざん)を目指して途中で自然を散策したり、まわりの山々や宍道湖を眺めたりしながらハイキングする。				
内容	人数(人)	~40人	時間	2~4時間	
	対象	小1以上	時期	春~秋	
	場所	本宮山(松江市上大野町)			
	指導形態	自主活動(打合せ有り) 職員による事前の説明のみ 職員による直接指導			
	安全管理	引率者と担当職員による監視			
ねらい	○ 自然とのふれあいにより動植物への興味や関心を高める。 ○ 励まし合いながら登山することで、最後まで粘り強く取り組む心を育てる。 ○ 歩き続けることによって、心身の鍛練を図る。				
準備	施設から貸出	トランシーバー 地図			
	団体で準備	活動しやすい服装、運動靴、リュック、タオル、帽子、カッパ(雨天時)、虫除け飲み物、あめ等(糖分・塩分補給用:必要であれば)			
	確認事項	コースを選択する。①普通コース:2時間30分②短いコース:1時間40分③長いコース:4時間 ※コースの取り方はこれ以外もあり、なぎさ公園での活動との組み合わせも可能。			



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

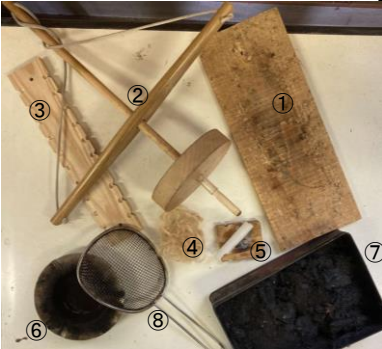
No.	112	磯観察			
概要	磯の生き物を見つけ、観察する。				
内容	人数(人)	~40人	時間	3~4時間	
	対象	どなたでも	時期	春~秋	
	場所	坂浦海岸			
	指導形態	自主活動 ・ 職員による事前の説明のみ 職員・講師による直接指導			
	安全管理	引率者と担当職員による監視			
ねらい	○海辺にいる生物に興味を持つ。 ○海での安全な活動のために、気を付けなくてはならないことを知る。 ○自然や環境を大切にすることを育む。				
準備	施設から貸出	ライフジャケット(子供用・大人用)、バケツ、手網、プラスチックケース、箱メガネ レスキューチューブ、トランシーバー、白バスケツ、雷探知機、水タンク、ブルーシート、救急セット、熱中症セット、ゴムシート			
	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	出発する前に着替えを浴室の脱衣所に置いておく。			

	内 容	留意事項
活動前	実施の可否を確認する。 指導スタッフと打合せをする。 シャワー室、脱衣所、研修室等で着替えを済ましておく。 スタッフは、タライに水をためておく。(必要数)	・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。 ・着替えを脱衣所に準備しておく。 ・持ち物を確認する。
展 開	○ロビーに集合(ライフジャケットを着用する) ①バスで坂浦に移動する。(20分) バスの中で、安全面やマナーについての注意をする。 ・危険な生き物(くらげ、うに、ごんずい、オコゼなど) ・危険な行動(走る、跳ぶ、海に背を向ける、指定した範囲の外には行かないなど) ・採ってはいけない生き物(ウニ類、サザエ、あわび) (箱メガネ・手網はバスから降りてすぐに個人に渡す。) ②磯に到着後、トイレの場所を確認する。 ③磯観察をする前に、次のことについて指導する。 ・活動する範囲を確認する。 ・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。 ・生き物の住み家にお邪魔するという気持ちを持って活動する。 ・観察後、捕獲した生き物はその場所に返す。 ④ライフジャケットを付けたまま磯観察をする。 ・パディシステムを用いて活動し、終了時には必ずパディの存在を確認する。 ⑤捕獲した生き物について、講師の話聞く。 ⑥生き物を元の場所に放す。(バスに乗る前に箱メガネ・手網を返す。) ⑦ライフジャケットのままバスに乗ってサン・レイクに帰る。 ⑧到着後、ライフジャケットや使った道具を洗って干す。 ⑨着替えをする。(浴室の利用はシャワーのみ可。)	(職員は、必要な道具を軽トラックまたはワゴンで先に運び、荷物置き場をセッティングしておく。) ・監視体制の確認をする。立ち位置等。 ・水分補給、休憩を適宜行う。 ・引率者は安全について十分注意する。 ・活動終了後、人員点検を行い、体調についても確認する。
		湖面活動とバスの輸送が重なった場、送迎時刻を調整する。 磯 8:40集合 8:50発 10:50迎 12:40集合 12:50発 14:50迎 湖面 9:30発 11:20迎 13:30発 15:20迎

No.	114	<h1>火起こし</h1>			
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、玄関横			
	指導形態	自主活動 ・ 職員による事前の説明のみ ・ 職員による直接指導			
	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。				
準備	施設から貸出	火きり杵、火きり臼、土台板、火口(ほくち)、麻紐、灰皿、金網、ろうそく、ろうそく台、ランタン			
	団体で準備	活動しやすい服、帽子、軍手 ※ 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することで、その後の活動(炊飯活動やファイヤー(キャンドル)の集いで利用することもできる。 ○ ファイヤースターターを使っでの火起こし体験活動も可能である。(事前に要相談)			


	内 容	留意事項
活動前	○実施までに事務室で打ち合わせを行う。 (ねらいの確認、人数や班の数、集合場所や集合時刻の確認)	
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。 ○マイギリ式の発火法についての説明を聞く。 ※火きり杵の回転を止めずに交代する方法を知る。 ○注意事項についての説明を聞く。	・軍手をはめて活動をする。 ・火傷には十分注意する。
展 開	○グループ(4~6人)ごとに道具の準備をする。 ○マイギリ式発火法で火種を作る。 ・火きり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。 ○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のせ、息で飛ばないように金網をかぶせ、横から細く長く息を吹きかける。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。 ○片付けと清掃をする。	○活動は役割分担をすることで協力を意識できるようにする。 ○火起こし器の先(火きり杵)は根元まで使うと抜けなくなるので、様子を見て2cmくらいになったら交換する。 ○グループの中で交代しながら活動し、全員が火起こしを体験する。 ・特に火種を広げるとき、炎を起こすときは、火床が飛び散る可能性があるので十分注意する。 ・引率者は安全に十分注意する。


火起こし道具一式

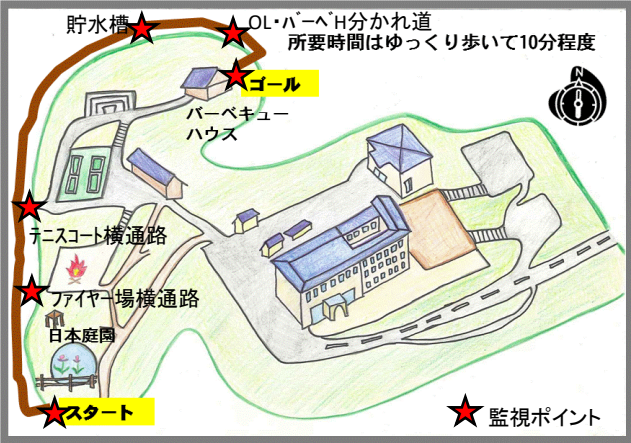



①火きり臼
②火きり杵
③土台板
④麻紐
⑤ろうそく、ろうそく台
⑥灰皿
⑦火口(ほくち)
⑧金網


火口(ほくち)
がまの穂をほぐして炭にしたもの



No.	115	肝だめし			
概要	○暗い山道を歩き、肝だめしをする。				
内容	人数(人)	～40人	時間	30分～1時間程度	
	対象	小1以上	時期	春～秋	
	場所	肝だめしコース			
	指導形態	自主活動・職員による事前の説明のみ・職員による直接指導			
	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 ・トランシーバー ・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 ・虫除けスプレー ・懐中電灯 ・雨具(カッパ) ・防寒着			
	確認事項	・引率者は、担当職員と相談し、肝試し当日の16時30分頃までにコースの下見をしておく。できない場合は、16時30分頃から、引率者と担当職員で下見をする。あわせて、必要物品の貸出等を行う。			

	内 容	留意事項
活動前	・16時30分にエントランスに集合し、コース、注意事項等、職員の説明を受ける。(引率者のみでも可) ・引率者は担当職員と相談をし、下見をする。必要物品の貸出を行う。	・荒天時は、コースの状況も考慮し、相談の上、実施判断をする。
展 開	<団体担当者による説明> ・流れについて。 ・コースの確認。	・お化けマークに従って歩けばよいことを伝える。また安全上意図的に走ることがないように注意喚起する。 ・滑りやすいところがあったり木の根っこや段差があったりするところは十分に注意する。 ・貯水槽のところは左に曲がって東小学校へ行かないように注意する。 ・ゴール後の動きについても確認する。
	○(必要に応じて)雰囲気の出る話を聞く。 ○日本庭園前をスタートする。 ○バーベキューハウス裏にゴール。	・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けながら、順番に出発するようにする。 ・引率者は、人数に応じて監視体制を組み、安全に十分注意する。 監視ポイント★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★東小分かれ道(貯水槽)★OL・パーベH分かれ道★ゴール(BBQハウス)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">肝だめしコース</div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">肝だめしコースの表</div>
		

No.	113				モーニングフライト・サンセットフライト	
概要	早朝や夕方に宍道湖岸に出かけ、双眼鏡で飛来する冬鳥を観察する。					
内容	人数(人)	~40人	時間	1~1.5時間		
	対象	フリー	時期	11月~3月		
	場所	斐伊川河口付近				
	指導形態	自主活動 ・ 職員による事前の説明のみ				
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るさと島根への愛着を高める。					
準備	施設から貸出	双眼鏡、フィールドスコープ、三脚、資料「ぼくたち、わたしたちの宍道湖・中海とラムサール条約」(パンフレット)、「宍道湖・中海探鳥マップ」(リーフレット)、「野鳥カード」(写真) ※必要に応じて				
	団体で準備	活動しやすい服、防寒具				
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ 荒天時でもバスの車中や雨具を着用して観察を実施することができる。 ・ 効果的な活動になるために、上記のパンフレット等を使用し、ラムサール条約などについて事前学習を実施することができる。(本所での事前学習の実施については要相談) ・ 研修者の安全管理については団体の責任で行い、話の聞き方や観察のマナー(大声を出さない・野鳥へ近づきすぎないなど)等も事前に打合せをする。 ・ 鳥インフルエンザの情報に留意し、落ちていた鳥の羽は拾わない。ふんを踏まないように注意する。 				
	内 容	留 意 事 項				
活動前	○ 事前に日の出日の入りの時間を調べ、活動時間を決定する。(モーニングフライトは早朝(日の出)、サンセットフライトは夕方(日の入り)に行う。		○ 荒天時は相談の上、実施判断をする。			
活動の説明	<職員による説明> ○ めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○ 注意事項についての説明を聞く。 ○ 必要な物品を受け取る。(準備物参照)		○ 双眼鏡等の器具の取り扱いについて、十分に注意する。			
展 開	○ サン・レイクバスで斐伊川河口へ移動する。(所要時間は15分程度) ○ 野鳥観察(主にマガン・白鳥)をする。 ○ バスでサン・レイクへ帰る。(車中で振り返りをする。) ○ 貸し出し物品を回収する。		○ 職員/講師は「フィールドマナー」について話をする。 や…野外活動、無理なく楽し さ…採集は控えて自然はそのままにし…静かに、そ〜と い…一本道、道からはずれないで き…気を付けよう、写真、給餌、 人への迷惑 も…もって帰ろう、思い出とゴミ ち…近づかないで、野鳥の巣 ○ 振り返りは、観察を通して発見したことや驚いたこと、感じたことを発表し合う。 ○ 引率者、職員は安全について十分注意する。			
	 <p style="text-align: center;"><マガン></p>		 <p style="text-align: center;"><コハクチョウ></p>			
	 <p style="text-align: center;"><コハクチョウのフライト></p>		 <p style="text-align: center;"><マガンのフライト></p>			

No.	117	<h1>天体観察</h1>				
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				
	指導形態	自主活動 ・ 職員による事前の説明のみ ・ 講師による直接指導				
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				
	団体で準備	・寒い時期は防寒具				
	確認事項	・児童の安全管理については団体の責任で行い、話の聞き方等も事前に指導をしておく。 ・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)				

	内 容	留意事項
活動前	講師と本施設職員で天体望遠鏡等の準備をする。 	
活動の説明	<団体担当者による説明> ・あいさつ ・講師の紹介	・団体に必要に応じて説明内容を加えらるとよい。 ・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	<講師を依頼した場合> 研修室に集合 ○はじめのあいさつ ○講師紹介 ○天体望遠鏡による星の観察（荒天時は天体の講話） ○感想発表、お礼のあいさつ ○活動終了後、天体望遠鏡等器具の片づけ	・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。

No.	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月~10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 ・ 職員による事前の説明のみ ・ 職員による直接指導		
	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)		
	団体で準備	軍手、水筒(必要に応じて)、帽子		
	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 style="width:25%;">9</td> <td style="width:25%;">10</td> <td style="width:25%;">11</td> <td style="width:25%;">12</td> <td style="width:25%;">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 荒)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 ※引き続き他のプログラムや自主活動を行ってもよい。</td> </tr> </table> 午後プラン <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td style="width:25%;">13</td> <td style="width:25%;">14</td> <td style="width:25%;">15</td> <td style="width:25%;">16</td> <td style="width:25%;">17</td> </tr> <tr> <td>※午前は別のプログラムや自主活動を行ってもよい。</td> <td>受付 テント立て 木立の広場 orグラウンド 荒)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> ○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。	9	10	11	12	13	受付	テント立て 木立の広場 orグラウンド 荒)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 ※引き続き他のプログラムや自主活動を行ってもよい。	13	14	15	16	17	※午前は別のプログラムや自主活動を行ってもよい。	受付 テント立て 木立の広場 orグラウンド 荒)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。 ☆別紙活動シートあり
9	10	11	12	13																		
受付	テント立て 木立の広場 orグラウンド 荒)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 ※引き続き他のプログラムや自主活動を行ってもよい。																		
13	14	15	16	17																		
※午前は別のプログラムや自主活動を行ってもよい。	受付 テント立て 木立の広場 orグラウンド 荒)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																		