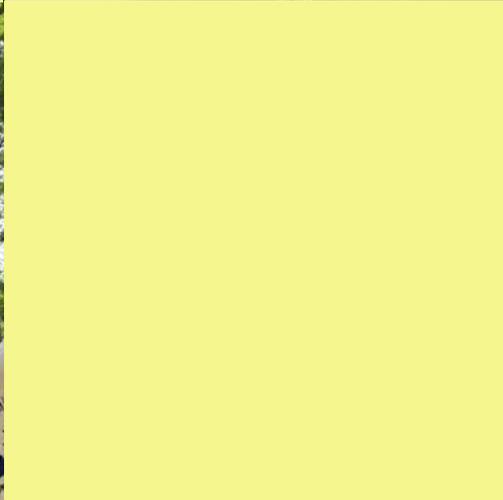
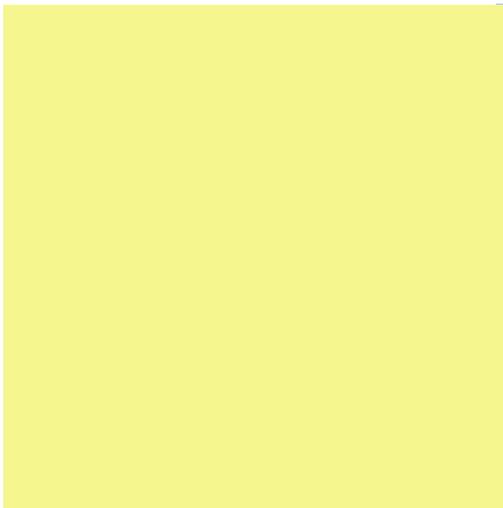


令和8年度 島根県立少年自然の家

活動プログラム資料



目次

はじめに	
研修計画の作成にあたって	2
活動プログラム一覧表	4
I 野外活動	
1 冒険の森（フルコース）	7
冒険の森（①～⑧⑩コース）	10
冒険の森（①～⑩コース）	13
2 やぐらづくり	16
3 スコアオリエンテーリング	17
4 イモムとかくれんぼ	18
5 浅利富士登山	19
6 どんぐりの谷遊び	21
7 自然遊び・散策	22
8 ナイトハイク	23
9 キャンプファイヤー	24
準備と片付け（トーチ棒含む）	25
ファイヤー場略図	26
ファイヤー場の使い方	27
キャンプファイヤー展開例	30
キャンプファイヤーを行うにあたってのオリエンテーション	33
キャンプファイヤーことば集	34
10 肝だめし【室内での実施も可能】	39
肝試し用物語	40
11 星空観察・天体学習	46
II 炊飯活動	
1 カレーライス	48
2 煮込みうどん	65
3 バーベキュー	70
4 ソロ炊飯	77
5 ホットサンド	82
6 窯焼きピザ	84
※ 炊飯活動献立表	87
※ 炊飯場見取図	88
III 創作活動	
1 竹ばし	91
2 プンブンごま（竹）	92
3 プンブンごま（木）	93
4 ペンダント	94
5 目玉っちキーホルダー	95
6 どんぐり松ぼっくり工作	96
7 森の写真立て	97
8 ストーンアート	98
9 オリジナル缶バッジ	99
10 葉っぱでスタンプエコバッグ	100
IV 室内活動	
1 火おこし（マイギリ式）	102
2 室内オリエンテーリング	103
3 室内探検ビンゴ	104
4 室内イモムとかくれんぼ	105
5 室内肝だめし	106
6 カブラ	109
7 モルック	110
8 ポッチャ体験	113
9 車いすスポーツ体験	114
10 体育館活動	115
11 キャンドルのつどい	116
12 光の芸術	117
13 GGG	118
14 室内レクリエーション	119
資料	
○ 野外コース・野外施設案内図	121
○ 施設見取図	122
○ 自然の家周辺の地理	123
○ 危険な動植物	124
○ ふとんなどの敷き方と部屋の整頓	126
○ ケビン棟の利用について	127

研修計画の作成にあたって

研修計画作成のポイント

野外活動	<p>恵まれた自然，子ども達の野外活動に適した環境を生かす。</p> <p>島根県立少年自然の家では，恵まれた自然の中で，自然探求や野外活動を通じて豊かな情操を養うとともに，集団宿泊生活を通して規律・協同・友愛・奉仕の尊さを体験的に学ぶなど，心身ともにたくましい子どもたちの育成を目的としています。</p>
ねらい	<p>宿泊学習等のねらいを明確にし，ねらいに適した「活動」と「方法」を組み合わせる。</p> <p>宿泊学習等の効果を高めるためには，「ねらい」を明確にするとともに，「絞り込む」ことも大切です。また，「ねらい」に応じた「活動」と「方法」を選択し，「一連の流れ」になるように組み立てます。</p> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>ねらいの確認</p> <p>その活動のねらい（協力，親睦，責任，自然にふれるなど）をはっきりさせる。</p> </div> <div style="margin: 10px 0;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>活動の実施</p> </div> <div style="margin: 10px 0;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>ふりかえり・分かち合い</p> <p>活動の中で「どんなことがあったのか」，「それはなぜか」など，活動の目的に沿って，気づきや学びを確認したり，仲間と分かち合ったりします。</p> </div> </div>
安全	<p>気象条件の考慮や活動場所の安全確認を行う。</p> <p>朝晩の気温の低下や炎天下での熱中症，冬季の日没時間等の気象条件および活動場所の危険箇所の確認や危険行動の予測など，安全面への配慮が必要です。</p>
SUS	<p>日程にゆとりがあり，休憩や移動のための時間などが配慮されている。</p> <p>机上で検討されたものは，実施してみると意外に時間に余裕がないものです。また，団体で行動する際には，移動，トイレ，人数確認，連絡事項などに思いのほか時間をとられます。時間のゆとりをもってプログラムを組み立てましょう。</p>

- ◇ 活動プログラムや活動動画は、少年自然の家ホームページに掲載していますのでご参照ください。
- ◇ 入所に当たっては、現地調査と自然の家職員との十分な打ち合わせをしてください。
- ◇ 入所団体は必要に応じ、事前に傷害保険に加入のうえ入所してください。
- ◇ 研修時間は、自然の家の生活時間を原則としてください。
- ◇ 入所時は、入所のつどいとオリエンテーションで30分くらいを見込んでください。
- ◇ 野外活動計画は、雨天時のプログラムを必ず記入してください。
- ◇ 毎日17：15から代表者会があります。指導当直と研修担当者との打ち合わせを事務室で行います。
- ◇ 退所日の8：40に当所職員の退所点検を受けていただきます。それまでに、入所者の方で最終点検（宿泊室、借用物、忘れ物等）をしてください。
- ◇ 少年自然の家のマイクロバスの利用について
 - 定員→29人（うち運転手1名）
 - 利用時間→8：40～17：15
 - 研修利用→当施設に宿泊し、所外で、研修に準ずる活動に出かける際にご利用できます。
 - 送迎利用→JR江津駅までの送迎を原則とし、2往復希望はご相談ください。（原則10人以上から利用できます。）

◇ 班編成と役割分担例（8人～10人が望ましく、役割を分担すると効果的です。）

係名 (人数)	役割内容例
班長 (1)	班の統括・連絡調整・班長会、宿泊室の整理・点検等
研修係 (1～2)	研修(会場)の準備・片づけ・手伝い等
生活係 (2)	シーツ受領・返納、電気・冷暖房のスイッチの取り扱い等
食事係 (2)	食事の準備・連絡・片づけ、ジュースの受領等
保健衛生係 (1)	健康観察、入浴の連絡・片づけ、トイレ清掃 サンダル・スリッパの整頓等
レクリエーション係 (1～2)	ファイヤー、キャンドルのつどい等の企画・運営 各種遊具の片づけ・点検等

団体で用意するもの（必要に応じてご用意ください。）

団体旗、救急医薬品、名札、文房具類（マジック・用紙類）、ビニール袋（ゴミの持ち帰り用）、レク用品、洗濯洗剤等

個人で用意するもの（必要に応じてご用意ください。）

運動着、ねまき、下着（多めに）、運動靴（内・外）、雨具、防寒着、帽子、リュック、水筒、懐中電灯、筆記用具、洗面用具（タオルを含む、入浴時の石けんはあります）、ゴミ袋、生理用品、常備薬等

※ 活動に利用できる用具が自然の家にもありますので「利用のてびき」のP11を参考にしてください。

◇ 各種つどい（入所団体の自主決定・自主運営を原則とする）の内容と進行例

朝のつどい	夕べのつどい	入・退所のつどい
<ul style="list-style-type: none"> ○ 健康観察、人員確認 ○ 朝のあいさつ ○ 各種旗の掲揚 ○ ラジオ体操 ○ 朝のお話 ○ 連絡事項 ○ おわりのあいさつ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 健康観察、人員確認 ○ 夕べのあいさつ ○ 各種旗の降納 ○ 団体間交流（ゲーム等） ○ 活動の反省 ○ 連絡事項 ○ おわりのあいさつ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 団体代表あいさつ（入所団体） ○ 迎え、別れのあいさつ（自然の家） ○ おわりのことば（研修担当者） <p>※入所時のオリエンテーションは必ず計画に入れてください。</p>

※ 進行はすべて、入所団体でお願いします。

※ 入所目的に応じて、同時入所団体が合同でつどいを行うこともできます。

令和8年度島根県立少年自然の家 活動プログラム一覧表



※各活動プログラムの詳細は、ホームページ上の「活動プログラム」をご参照ください。

ねらい	A…仲間と協力する D…体を動かすことを楽しむ	B…自然に親しむ E…技術を身につける	C…創作することを楽しむ(創意工夫)
指導形態	①…自主活動で実施(用具貸出・指導者との打合せのみ) ②…職員は活動の説明のみ行う ③…職員が説明と指導を行う ④…外部講師による指導(有料)		
対象年齢	幼…幼児から 中…小学校中学年から	幼(大)…大人同伴で幼児から 高…小学校高学年から	低…小学校低学年から 大…中学生以上

料金の必要なプログラムには○印がついています。

種類	活動名	ねらい					指導形態	所要時間	対象	人数	内容	料金
		A	B	C	D	E						
野外活動	1 冒険の森(フルコース)	○	○		○		①②	2~3時間	低~	~200 (~10人班)	冒険の森にあるアスレチックを順に挑戦し、コースを回る。	
	1 冒険の森(①~⑩コース)	○	○		○		①②	1~2時間	低~	~200 (~10人班)	冒険の森①~⑩に挑戦する。	
	1 冒険の森(①~⑧⑩コース)	○	○		○		①②	1~2時間	幼~	~200 (~10人班)	冒険の森①~⑧と⑩に挑戦する。	
	2 やぐらづくり	○		○		○	①②③	3時間~全日	高~	12基以内 (8~15人班)	丸太、板、ロープを使い、やぐらをつくる。本結びの事前練習をお勧めします。	○
	3 スコアオリエンテーリング	○	○		○		①②	1.5~2.5時間	高~	~200 (2~8人班)	時間内にチームで協力し、地図を頼りにポストを探す。	
	4 イモームとかくれんぼ	○	○				①②	1~2時間	幼~	~100 (2~8人班)	様々な場所にかくれているイモームを探し出す。	
	5 浅利富士登山		○		○		①	1~2.5時間	幼~	~200	自然を楽しみながら室神山を登山する。	
	6 どんぐりの谷遊び		○		○		①	1~3時間	幼~	~50	自然の中で思い切り体を動かす。	
	7 自然遊び・散策		○				①②③	1~3時間	幼~	~40	自然の家のフィールドで様々な感覚を使って遊んだり、生き物や植物に親しむ。	
	8 ナイトハイク		○				①	1~2時間	低~	~100	夜の自然の世界を探検する。	
	9 キャンプファイヤー	○	○				①④	1.5~2時間	幼(大)~	~200	火を囲み、ゲームや歌などして温かい交流の場をつくる。	○
10 肝だめし	○					①	1~2時間	低~	~200 (~10人班)	暗闇を利用して、肝試しをする。		
11 星空観察・天体学習		○				①④	1~2時間	中~	~150	野外やプラネテリウムソフトで星や星座を観察する。		

種類	活動名	ねらい					指導形態	所要時間	対象	人数	内容	食材費(円)
		A	B	C	D	E						
炊飯活動	1 カレーライス	○		○		○	①②③	3.5~4.5時間	高~	12班以内 (7~14人班)	羽釜でご飯を炊き、鍋でカレーをつくる。	720
	2 煮込みうどん(カレー)	○		○		○	①②③	2.5~3時間	低~	12班以内 (5~14人班)	鶏肉、野菜、うどんをカレーもしくは味噌仕立てで煮込む。	720
												720
	3 バーベキュー(ご飯)	○		○		○	①②③	3~4時間	高~	12班以内 (7~14人班)	炭をおこしてバーベキューをする。 ※バーベキュー台(小)の場合は12班以内(2~4人班)	730
												760
	4 ソロ炊飯(昼・タのみ実施可)	○		○		○	①②③	2.5~3.5時間	高~	30人以内	一人用土鍋を使ってご飯を炊く。	720
5 ホットサンド(朝実施可)	○		○		○	①②③	1.5~2時間	高~	12班以内 (1~6人班)	ホットサンドメーカーを使ってホットサンドを作る。 (熱源は、カセットコンロ、シングルバーナー、たき火台等から選ぶ)	460	
6 窯焼きピザ	○		○		○	②③	3.5~4.5時間	幼(大)	36人以内 (6人×6班)	ピザ窯で手作りピザを焼く。	3900 /6人分	

※その他必要経費: 割木(1束)350円。木炭1kg300円[バーベキュー台(大)3kg/1台(小)1kg/1台、ピザ6kg/1回 必要。]

種類	活動名		ねらい					指導形態	所要時間	対象	人数	内容	料金
			A	B	C	D	E						
創作活動	1	竹ばし			○		○	①②③	1～2時間	高～	～80	ナタや小刀の使い方を理解し、道具の特徴をいかしながら竹ばしをつくる。	○
	2	ブンブンごま(竹)			○		○	①②③	1～2時間	高～	～80	のこぎり、小刀、きりの使い方を理解し、道具の特徴をいかしながらブンブンごまをつくる。	○
	3	ブンブンごま(木)			○		○	①②	0.5～1時間	幼(大)～	～100	すでに穴があけてある木に糸を通してブンブンごまを作る。木に絵を描いたり色を塗ったりすることもできる。	○
	4	ペンダント			○		○	①②	0.5～1時間	幼～	何人でも	材料である「ネズミサン」の特徴を知り、サンドペーパーでみがいたりスタンプを押ししたりしてオリジナルペンダントをつくる。	○
	5	目玉うちキーホルダー			○		○	①②③	0.5～1時間	幼(大)～	～120	木の枝の特徴を生かしながら、枝にクラフト用の動く目玉と紐を通すヒートンをつけオリジナルキーホルダーをつくる。	○
	6	どんぐり松ぼっくり工作			○		○	①②③	1～2時間	幼(大)～	～80	ハサミ等必要な道具を使いながら、どんぐりや松ぼっくり、小枝等の自然物で、オリジナル作品をつくる。	○
	7	森の写真立て			○		○	①②③	1.5～2時間	幼(大)～	～80	木の実や落ち葉等の自然物を段ボールの台紙に貼り付けて、オリジナル写真立てをつくる。	○
	8	ストーンアート			○		○	①②③	1.5～2時間	幼(大)～	～120	石の特徴をいかして、絵の具で色づけをしたり文字を書いたりして思い思いの作品をつくる。※絵具で汚れる可能性あり。	○
	9	オリジナル缶バッジ			○			①②③	0.5～1時間	幼～	～80	台紙に色鉛筆やマジックで文字や絵を描き、缶バッジマシーンでオリジナルの作品をつくる。	○
	10	葉っぱでスタンプエコバッグ		○	○			①②③	1～2時間	幼(大)～	～80	お気に入りの葉にアクリル絵の具またはスタンプ台で色をつけ、オリジナルのエコバッグをつくる。 ※絵の具で汚れる可能性あり。	○

種類	活動名		ねらい					指導形態	所要時間	対象	人数	内容	料金
			A	B	C	D	E						
室内活動	1	火おこし	○				○	①②③	1.5～2時間	中～	～180 (3～8人班)	マイギリ式発火法により、協力して火をおこす。	○
	2	室内オリエンテーリング	○					①②	1.5～2時間	幼(大)	～200 (2人以上班)	時間内にグループで協力しながら地図を頼りにカードを探す。	
	3	室内探検ビンゴ	○					①②	1～2時間	低～	～200 (2人以上班)	施設内マップのポイントにある自然物や構造物を探す。	
	4	室内イモームとかくれんぼ	○					①②	1～2時間	幼～	～100 (2人以上班)	自然の家の室内にかくれているイモームを探し出す。	
	5	室内肝だめし	○					①	0.5～1.5時間	低～	～200 (～10人班)	暗間を利用して、肝試しをする。	
	6	カブラ	○	○				①	0.5～2時間	幼～	何人でも	カブラとよばれる木の板を積み上げて作品をつくる。	
	7	モルック	○		○			①②③	1～2時間	中～	最大72人 (6セット)	レクリエーションの一環として気軽にスポーツを楽しむ。	
	8	ポッチャ体験	○			○		①②③	1～2時間	低～	～24 (2セット)	ポッチャを楽しみながら、誰もが安心・安全に楽しめるスポーツのよさを体感する。	
	9	車いすスポーツ体験	○			○		③	1.5～2時間	中～	～28 (14台)	車いすおにごっこや車いすラグビーゲーム等を楽しみながら、誰もが安心・安全に楽しめるスポーツのよさを体感する。	
	10	体育館活動	○			○		①②	1～3時間	幼～	～200	体育館遊具を使って活動を楽しむ。	
	11	キャンドルのつどい	○					①④	1～2時間	低～	～200	火を囲み、ゲームや歌唱などをして温かい交流の場をつくる。	○
	12	光の芸術	○	○				①	1.5～2時間	低～	～100	多数のロウソクを設置し、光の芸術作品をつくり鑑賞する。	○
	13	GGG	○					①②③	2～3時間	中～	～40 (6～10人班)	ごうつグループワークゲーム。課題解決型ゲームに取り組む。協力をテーマに振り返りを行い、気づきの共有化を行う。	
	14	室内レクリエーション	○					①②	1～2時間	中～	～40 (6～10人班)	学校主体でグループで協力しながら課題解決型ゲームに取り組む。(GGGのグッズの貸し出しOK)	

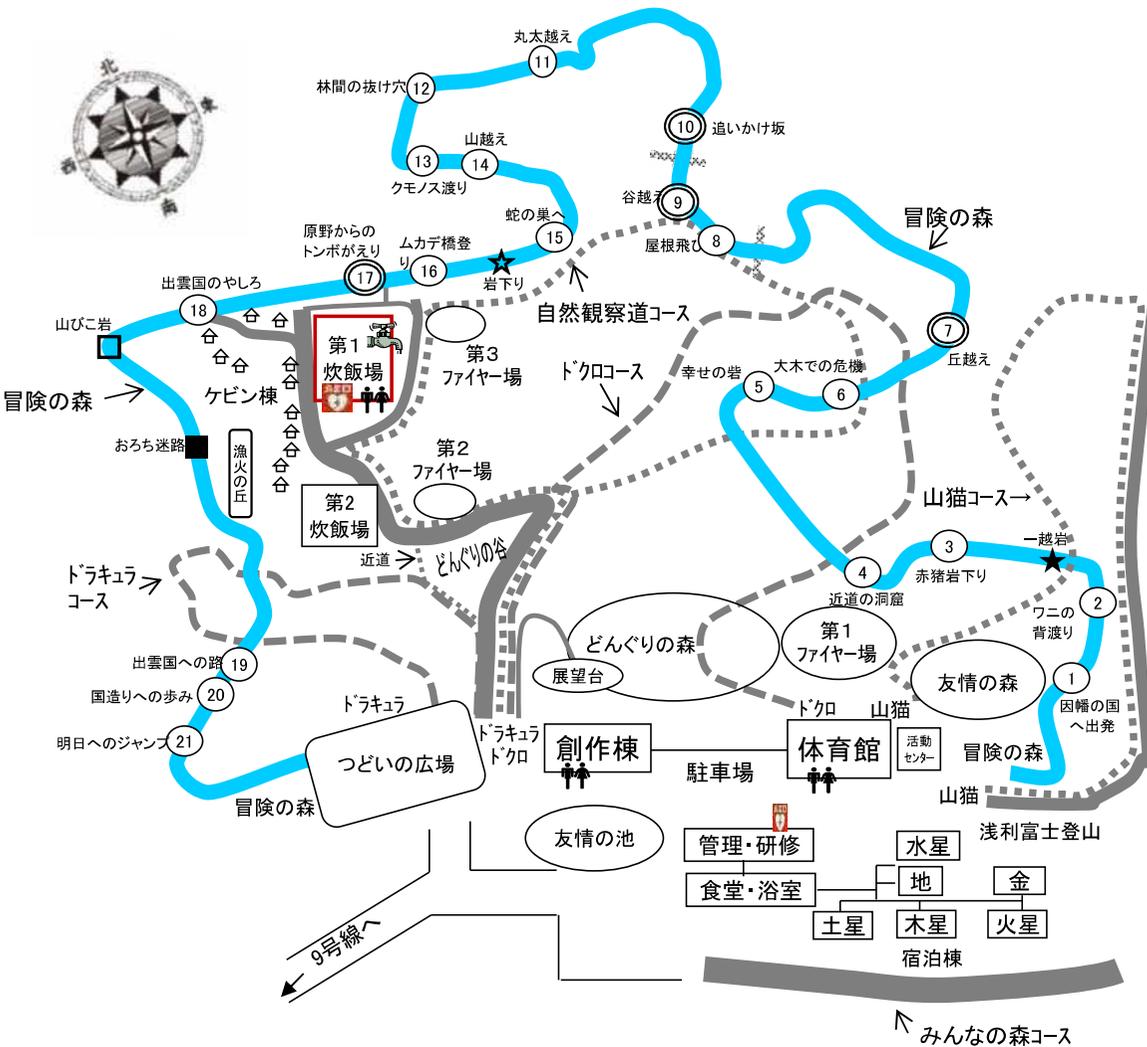
I 野外活動

- 1 冒険の森（フルコース）
冒険の森（①～⑧⑩コース）
冒険の森（①～⑩コース）
- 2 やぐらづくり
- 3 スコアオリエンテーリング
- 4 イモームとかくれんぼ
- 5 浅利富士登山
- 6 どんぐりの谷遊び
- 7 自然遊び・散策
- 8 ナイトハイク
- 9 キャンプファイヤー
- 10 肝だめし
- 11 星空観察・天体学習



活動名		冒険の森（フルコース）				
概要	○冒険の森にあるアスレチックを順に挑戦し、コースを回る。					
ねらい	○お互いに声をかけ合ったり、励まし合ったりする中で、仲間意識を高める。 ○様々なアスレチックを乗り越える中で、気力、体力、判断力を養う。 ○森の中の動植物を観察しながら歩くことで自然とのふれあいを深める。					
関連教科等	体育・理科・道徳・総合					
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う					
時期	通年	時間帯	日中		対象	低学年～
場所	冒険の森コース	人数	～200人程度 (～10人程度/1グループ)		所要時間	2～3時間
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの		
	トランシーバー 熊鈴 ヘルメット 冒険の森コース資料（指導者用）			野外活動に適した服装 (帽子、長袖シャツ、長ズボン)		
進め方・展開例						
内容				留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・ねらいの確認 ・物品の受け渡し（準備物参照）			○荒天時は相談の上、実施判断をする。 ○自主活動で実施の場合は、活動の進め方を確認する。		
活動の説明	○全長約2 km ○動物の絵の標識をたどる。 ○トイレ休憩 → 第1炊飯場トイレ使用 ○危険な動植物について知る。			○事故が発生した場合には、近くにいる指導者に連絡がとれる体制をつくっておく。 ○グループ内で「協力」など実施上のねらいをおさえておく。 ○「ウサギ」「カメ」「タヌキ」「キツネ」「サル」の絵の標識をたどることを確認する。 ○ウルシ、ハゼ、マダニ、マムシ、スズメバチ、クマ等について注意するよう確認する。 ○活動は、落ち着いて行動し、前のグループを追い越すことのないように約束させる。 ○首からかけるようなもの（水筒等）は持たせない。 ○着用することですべるため、軍手は着用しない。		
展開	○グループごとに出発する。 ○グループで協力し合いながら進む。 ○1番～21番までのアスレチックを順に回る。 ○グループでまとまってゴールする。			○3～10分ごとにグループのみんなが一緒になって出発するようにさせる。 ○指導者配置が望ましい場所 ⑦丘越え ⑨谷越え ⑩追いかげ坂 ⑰原野からのトンボがえり ○④近道の洞窟は事前にマムシ等の確認をする。 ○研修中、トランシーバーを使い指導者同士の連絡をとる。また、事故発生時は、事務室へ連絡を入れる。 ○冒険心だけをあおらずに野外の自然にもしっかりふれさせたい。 ○原野からのトンボがえりは、実施中にロープをゆるさないようにさせる。		
まとめ	○グループまたは全体で、どんなところが楽しかったか、また難しかったかなどを発表する。 ○グループ内でどのようながんばりや発見、協力がみられたか発表する。					
評価	○互いに声を掛け、認め合い励まし合いながら活動できたか。 ○最後まであきらめずに挑戦することができたか。 ○木や草花などの自然に目を向けることができたか。					
発展	○コースを回る中でねらいに応じた活動を取り入れることも可能。（ネイチャーゲームなど）					

冒険の森案内図



緊急連絡先 少年自然の家
TEL 0855(52)0716

<説明事項一覧>

絵の標識をたどりながら進みます。

○冒険の森コース (約2km・約2時間)

1. 看板 ◎追跡サイン



2. 指導者配置場所 ⑦⑨⑩⑰

3. 水分補給について
・水筒持込不可・スタート時に補給してください。
・第1炊飯場に冷水機があります。

4. トイレは、第1炊飯場にあります。

5. AEDは、第1炊飯場と事務室にあります。

6. 服装について
・原則は帽子・ヘルメット着用、長そで長ズボンが望ましいです。
・リュック・水筒等の荷物は持って入らないでください。
・軍手も滑りやすいので不要です。(※事故防止の為)

7. 危険な動植物について
・マムシ&スズメバチ …静かにその場を離れましょう。
・マダニ …虫よけ対策をし草むらに入らないようにしましょう。
・クマ …音をならしたり声を出したりして出会わないようにしましょう。みんなで一緒に行動しましょう。
・ハゼノキ ・ヤマウルシ ・ツタウルシ



コース内のかぶれる樹木には黄色いテープがつけてあります。コースを外れると危険な植物があるのでコース外に入らないようにしてください。

8. トランシーバーの通信が届きにくい場所もあります。途中で中継するなどして、本部との連絡を取ってください。



14 山越え
〔オオクニヌシに逢いに〕



12 林間への抜け穴



9 谷越え
〔木の国〕
〔指導者配置が望ましい〕



15 蛇の巣へ



13 クモの巣渡り



11 丸太越え (根の国へ)



10 追いかけて坂
〔指導者配置が望ましい〕



岩くだり



16 ムカデ橋登り

自然とのふれあい 冒険の森コース



7 丘越え
〔木の国へ脱出〕
〔指導者配置が望ましい〕



8 尾根飛び (木の国へ)



17 原野からのトンボがえり
〔指導者配置が望ましい〕



18 出雲国のやしろ



5 幸せの岩



6 大木での危機



山びこ岩



おろち迷路



4 近道の洞窟
〔マムシ等の事前確認〕

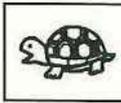


19 出雲国への路

◎追跡サイン



ウサギ



カメ



タヌキ



キツネ



サル



3 赤猪岩下り
※雨でぬれている時は、すべりますので、使えません。



一越岩



21 明日へのジャンプ



20 国造りへの歩み



2 ワニの背渡り



1 因幡の国へ出発



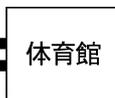
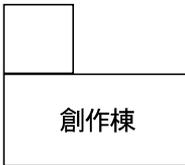
あずまや



ゴール (友情の丘)



スタート



案内板

【野外活動】

活動名							
冒険の森（①～⑧ ⑰コース）							
概要	○冒険の森にあるアスレチックを順に挑戦し、コースを回る。（幼児が行う時に向く）						
ねらい	○お互いに声をかけ合ったり、励まし合ったりする中で、仲間意識を高める。 ○様々なアスレチックを乗り越える中で、気力、体力、判断力を養う。 ○森の中の動植物を観察しながら歩くことで自然とのふれあいを深める。						
関連教科等	体育・理科・道徳・総合						
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う						
時期	通年	時間帯	日中		対象	幼児～	
場所	冒険の森コース	人数	～200人程度 （～10人程度/1グループ）		所要時間	1～1.5時間	
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの			
	トランシーバー 熊鈴 ヘルメット 冒険の森コース資料（指導者用）			野外活動に適した服装 （帽子、長袖シャツ、長ズボン）			
進め方・展開例							
内容				留意点			
活動前	○打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・ねらいの確認 ・物品の受け渡し（準備物参照）				○荒天時は相談の上、実施判断をする。 ○自主活動で実施の場合は、活動の進め方を確認する。		
活動の説明	○動物の絵の標識をたどる。 ○危険な動植物を知る。 ○トイレは第1炊飯場（ゴール地点）なので事前に済ませておく。				○事故が発生した場合には、近くにいる指導者に連絡がとれる体制をつくっておく。 ○グループ内で「協力」など実施上のねらいをおさえておく。 ○「ウサギ」「カメ」「タヌキ」「キツネ」「サル」の絵の標識をたどることを確認する。 ○ウルシ、ハゼ、マダニ、マムシ、スズメバチ、クマ等について注意するよう確認する。 ○活動は、落ち着いて行動し、前のグループを追い越すことのないように約束させる。 ○首からかけるようなもの（水筒等）は持たせない。 ○着用することですべため、軍手は着用しない。		
展開	○グループごとに出発する。 ○グループで協力し合いながら進む。 ○グループでまとまってゴールする。				○3～10分ごとにグループのみんなが一緒になって出発するようにさせる。 ○近道の洞窟は事前にマムシ等の確認をする。 ○研修中、トランシーバーを使い指導者同士の連絡をとる。また、事故発生時は、事務室へ連絡を入れる。 ○冒険心だけをあおらずに野外の自然にもしっかりふれさせたい。 ○原野からのトンボがえりは、実施中にロープをゆらさないようにさせる。		
まとめ	○グループまたは全体で、どんなところが楽しかったか、また難しかったかなどを発表する。 ○グループ内でどのようながんばりや発見、協力がみられたか発表する。						
評価	○互いに声を掛け、認め合い励まし合いながら活動できたか。 ○最後まであきらめずに挑戦することができたか。 ○木や草花などの自然に目を向けることができたか。						
発展	○コースを回る中でねらいに応じた活動を取り入れることも可能。（ネイチャーゲームなど）						

冒険の森案内図(①～⑧⑰コース)

【コースのご案内】

『地図の緑色マーカーのコース』
 ①～⑧⇒(ショートカット)→⑰
 ※「⑨谷越え」のすぐ手前を、
 左に曲がって道なりに進んで
 「⑰原野からのトンボがえり」ま
 でショートカットするコースです。
 緑色マーカーのコースを道なり
 に進めば、短時間で戻ってこれ
 ます。

緊急連絡先 少年自然の家
 TEL 0855(52)0716

<説明事項一覧>

絵の標識を
 たどりなが
 ら進みます。

○冒険の森ショートコース
 ≪※左記内容も要確認!(約1km・約1～1.5時間)≫

1. 看板 ◎追跡サイン



2. 指導者配置場所 ⑦ ⑨ ⑰

3. 水分補給について
 ・水筒持込不可・スタート時に補給してください。
 ・第1炊飯場に冷水機があります。

4. トイレは、第1炊飯場にあります。

5. AEDは、第1炊飯場と事務室にあります。

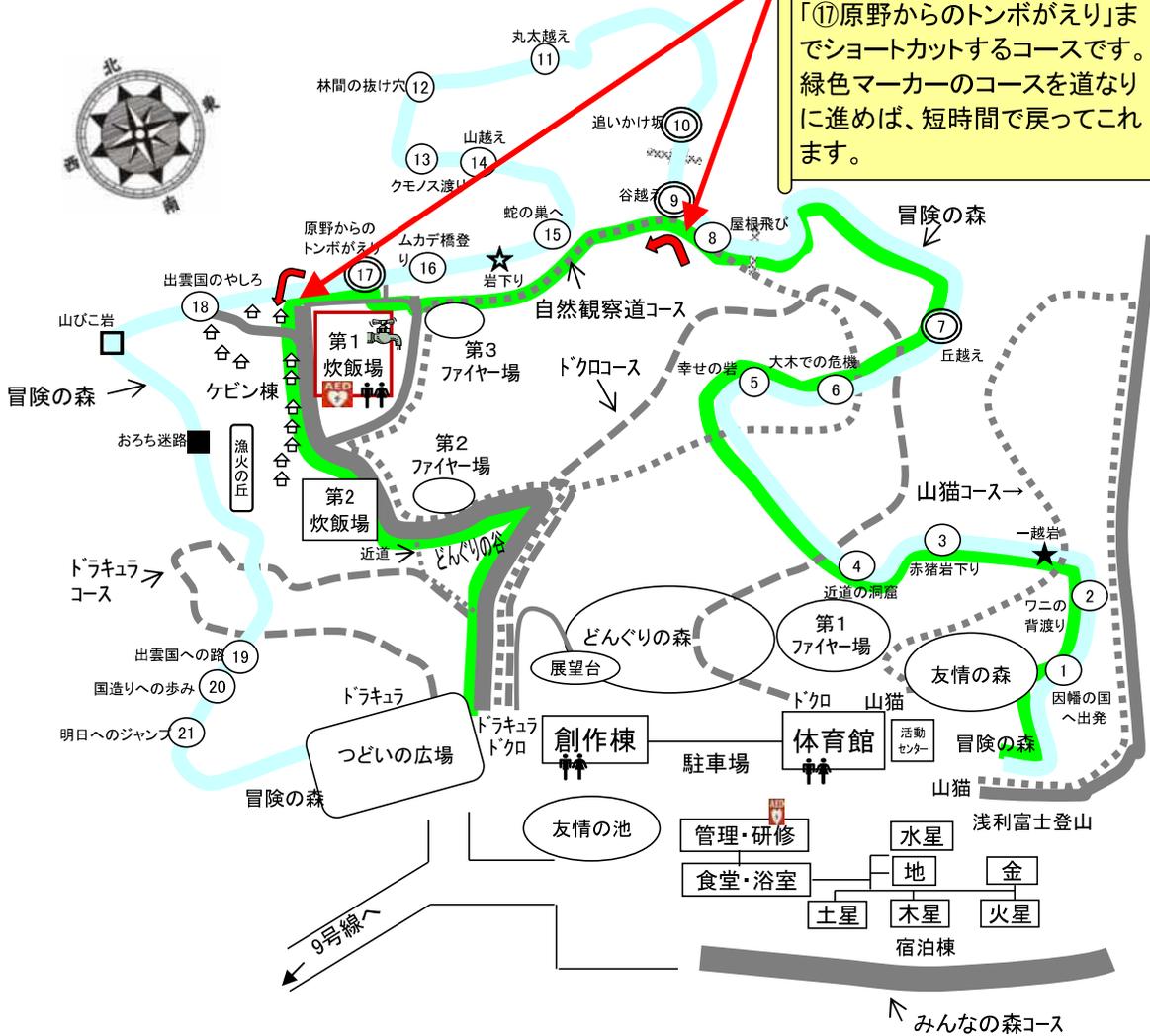
6. 服装について
 ・原則は帽子・ヘルメット着用、長そで長ズボンが望ましいです。
 ・リュック・水筒等の荷物は持って入らないでください。
 ・軍手も滑りやすいので不要です。(※事故防止の為)

7. 危険な動植物について
 ・マムシ&スズメバチ …静かにその場を離れましょう。
 ・マダニ …虫よけ対策をし草むらに入らないようにしましょう。
 ・クマ …音をならしたり声を出したりして出会わないようにしましょう。みんなで一緒に行動しましょう。
 ・ハゼノキ ・ヤマウルシ ・ツタウルシ



コース内のかぶれる樹木には黄色いテープがつけてあります。
 コースを外れると危険な植物があるのでコース外に入らないよう
 にご注意ください。

8. トランシーバーの通信が届きにくい場所もあります。
 途中で中継するなどして、本部との連絡を取ってください。





14 山越え
(オオクニヌシに逢いに)



12 林間への抜け穴



9 谷越え
(木の国)
【指導者配置が望ましい】



15 蛇の巣へ



13 クモの巣渡り



11 丸太越え (根の国へ)



10 追いかけて坂
【指導者配置が望ましい】

⑨手前を左折



岩くだり



16 ムカデ橋登り



17 原野からのトンボがえり
【指導者配置が望ましい】

第1
炊飯場

⑩ゴール地点を左折



18 出雲国のやしろ



山びこ岩



おろち迷路



19 出雲国への路



20 国造りへの歩み



21 明日へのジャンプ



ゴール (友情の丘)



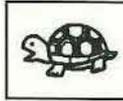
あずまや

自然とのふれあい 冒険の森コース

◎追跡サイン



ウサギ



カメ



タヌキ



キツネ



サル



7 丘越え
(木の国へ脱出)
【指導者配置が望ましい】



8 尾根飛び (木の国へ)



6 大木での危機



5 幸せの岩



4 近道の洞窟
【マムシ等の事前確認】



3 赤猪岩下り
※雨でぬれている時は、すべりますので、使えません。



一越岩



2 ワニの背渡り



1 因幡の国へ出発



スタート



案内板

つどいの
広場

創作棟

体育館

活動
センター

活動名							
冒険の森（①～⑱コース）							
概要	○冒険の森にあるアスレチックを順に挑戦し、コースを回る。（短時間に行きたい時に向く）						
ねらい	○お互いに声をかけ合ったり、励まし合ったりする中で、仲間意識を高める。 ○様々なアスレチックを乗り越える中で、気力、体力、判断力を養う。 ○森の中の動植物を観察しながら歩くことで自然とのふれあいを深める。						
関連教科等	体育・理科・道徳・総合						
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う						
時期	通年	時間帯	日中		対象	低～	
場所	冒険の森コース	人数	～200人程度 (～10人程度/1グループ)		所要時間	1～2時間	
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの			
	トランシーバー 熊鈴 ヘルメット 冒険の森コース資料（指導者用）			野外活動に適した服装 (帽子、長袖シャツ、長ズボン)			
進め方・展開例							
内容				留意点			
活動前	○打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・ねらいの確認 ・物品の受け渡し（準備物参照）				○荒天時は相談の上、実施判断をする。 ○自主活動で実施の場合は、活動の進め方を確認する。		
活動の説明	○動物の絵の標識をたどる。 ○危険な動植物を知る。 ○トイレは第1炊飯場（ゴール地点）なので事前に済ませておく。				○事故が発生した場合には、近くにいる指導者に連絡がとれる体制をつくっておく。 ○グループ内で「協力」など実施上のねらいをおさえておく。 ○「ウサギ」「カメ」「タヌキ」「キツネ」「サル」の絵の標識をたどることを確認する。 ○ウルシ、ハゼ、マダニ、マムシ、スズメバチ、クマ等について注意するよう確認する。 ○活動は、落ち着いて行動し、前のグループを追い越すことのないように約束させる。 ○首からかけるようなもの（水筒等）は持たせない。 ○着用することですべため、軍手は着用しない。		
展開	○グループごとに出発する。 ○グループで協力し合いながら進む。 ○グループでまとまってゴールする。				○3～10分ごとにグループのみんなが一緒になって出発するようにさせる。 ○近道の洞窟は事前にマムシ等の確認をする。 ○研修中、トランシーバーを使い指導者同士の連絡をとる。また、事故発生時は、事務室へ連絡を入れる。 ○冒険心だけをあおらずに野外の自然にもしっかりふれさせたい。 ○原野からのトンボがえりは、実施中にロープをゆらさないようにさせる。		
まとめ	○グループまたは全体で、どんなところが楽しかったか、また難しかったかなどを発表する。 ○グループ内でどのようながんばりや発見、協力がみられたか発表する。						
評価	○互いに声を掛け、認め合い励まし合いながら活動できたか。 ○最後まであきらめずに挑戦することができたか。 ○木や草花などの自然に目を向けることができたか。						
発展	○コースを回る中でねらいに応じた活動を取り入れることも可能。（ネイチャーゲームなど）						

冒険の森案内図(①～⑱コース)

【コースのご案内】
 『地図の**橙色マーカー**のコース』
 ①→⑱まで挑戦します
 ※「①因幡の国へ出発」から
 「⑱原野からのトンボがえり」まで
 挑戦して帰ってくるコースです。
 橙色マーカーのコースを道なりに
 進めば、短時間で戻ってこ
 れます。

緊急連絡先 少年自然の家
 TEL 0855(52)0716

絵の標識を
 たどりなが
 ら進みます。

<説明事項一覧>

- 冒険の森ショートコース 
 - ⇐※左記内容も要確認!(約1.5km・約1～2時間)
- 1. 看板 **◎追跡サイン** 
- 2. 指導者配置場所 ⑦ ⑨ ⑩ ⑱
- 3. 水分補給について 
 - ・水筒持込不可・スタート時に補給してください。
 - ・第1炊飯場に冷水機があります。
- 4. トイレは、第1炊飯場にあります。 
- 5. AEDは、第1炊飯場と事務室にあります。 
- 6. 服装について
 - ・原則は帽子・ヘルメット着用、長そで長ズボンが望ましいです。
 - ・リュック・水筒等の荷物は持って入らないでください。
 - ・軍手も滑りやすいので不要です。(※事故防止の為)
- 7. 危険な動植物について
 - ・マムシ&スズメバチ …静かにその場を離れましょう。
 - ・マダニ …虫よけ対策をし草むらに入らないようにしましょう。
 - ・クマ …音をならしたり声を出したりして出会わないようにしましょう。みんなで一緒に行動しましょう。
 - ・ハゼノキ ・ヤマウルシ ・ツタウルシ



コース内のかぶれる樹木には黄色いテープがつけてあります。
 コースを外れると危険な植物があるのでコース外に入らないよう
 にご注意ください。

8. トランシーバーの通信が届きにくい場所もあります。
 途中で中継するなどして、本部との連絡を取ってください。





14 山越え
(オオクニヌシに逢いに)



12 林間への抜け穴

9 谷越え
(木の国)
【指導者配置が望ましい】



10 追いかけて坂
【指導者配置が望ましい】



15 蛇の巣へ



13 クモの巣渡り



11 丸太越え (根の国へ)



岩くだり



16 ムカデ橋登り



第1
炊飯場



17 原野からのトンボがえり
【指導者配置が望ましい】

⑰ゴール地点を左折



18 出雲国のやしろ



7 丘越え
(木の国へ脱出)
【指導者配置が望ましい】



8 尾根飛び (木の国へ)



6 大木での危機



5 幸せの岩



4 近道の洞窟
【マムシ等の事前確認】



3 赤猪岩下り
※雨でぬれている時は、すべりますので、使えません。



一越岩



2 ワニの背渡り



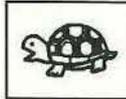
1 因幡の国へ出発

自然とのふれあい 冒険の森コース

◎追跡サイン



ウサギ



カメ



タヌキ



キツネ



サル



山びこ岩



おろち迷路



19 出雲国への路



20 国造りへの歩み



21 明日へのジャンプ



ゴール (友情の丘)



あずまや

つどいの
広場

創作棟

体育館

活動
センター



スタート



案内板

【野外活動】

活動名		やぐらづくり		【YouTube動画あり】		
概要	○丸太、板、ロープを使い、やぐらをつくる。					
ねらい	○グループ内で話し合いをしながら、作業分担を決め、協力して作業を進めることができる。 ○作業の見通しを立てることができる。 ○創造する喜びを感じることができる。					
関連教科等	図画工作・道徳・総合					
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う					
時期	通年	時間帯	日中	対象	高学年～	
場所	友情の森 どんぐりの森	人数	8～180人程度 (8～15人程度/1グループ) 友情の森8基まで どんぐりの森10基まで (同時活動の場合は計12基まで)	所要時間	3時間～全日	
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの			
	ヘルメット、丸太、板、ロープ、片付けシート		帽子、タオル			
進め方・展開例						
内容			留意点			
活動前	○打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・ねらいの確認 ・集合場所、活動開始時間の確認			○荒天時は相談の上、実施判断をする。 ○引率者、職員、全員で安全管理にあたる。		
活動の説明	○職員から説明を聴く。 ・やぐらのイメージをつかむ。 ・ロープの結び方（本結び）を練習する。 ・資材等の保管場所を確認する。 ・長くて重い丸太の運搬については、みんなで協力すること。 ・説明用の材料を持って活動場所に移動し、立木と丸太の結び方を理解する。 ・丸太やロープの太さと長さなどにより使い分けをすること。 ・片づけについての手順を理解する。			○ヘルメットを配り、必要性や安全面等に気づかせ、活動中も必ず着用させる。 ○見本をよく見て練習するよう促す。 		
展開	○やぐらを組み立てる場所を決める。 ○グループ別に役割分担や手順などを話し合う。 ○材料の運搬をする。 ○やぐらづくりに取りかかる。 ①土台となる丸太を組む。 ②床を張る土台を組む。 ③必要な床板の数を計算し、運搬する。 ④床になる板を組む。 ⑤その他。（はしご等の作製） ○片付け ・作った時の順番とは反対に解体していく。 ・丸太や床板は資材庫にもどす。 ・ロープは、10本ずつ束にしてかける。 ・ヘルメットを元の場所に返す。			○見通しをもたせることが大切である。 ○土台の取り付けは、安全上最も大切である。 ○無駄のないように概数を算出する方法に気づかせる。 ○ロープワークに触れる。 ※原則、2階は作らない。 ○「片付けシート」を参考にする ○片づけが終了したら職員の点検を受ける。 (次の日でも可)		
まとめ	○グループごとに、やぐらのでき具合を見せ合う。 ○それぞれ班のできればえや感想を発表し合ったり、どんなところが難しかったか、どんなところを工夫したかなどを質問し合ったりする。					
評価	○話し合いにより分担を決め、協力して作業をすることができたか。 ○見通しを立てて作業することができたか。 ○創造する喜びを感じることができたか。					
発展	○やぐらにとどまらず、ブランコやターザンロープといった遊具などをつくってみるのもよい。 ○研修活動の基地として活用してもよい。					

【野外活動】

活動名		スコアオリエンテーリング			
概要	○定められた時間内にグループ内で協力しながら、地図を頼りにエリア内のポストを探し出す。				
ねらい	○班の中で作戦を立て、協力しながらゲームを楽しむことができる。 ○方向、目印、距離をもとに地図の見方がわかるようになる。 ○自然の家のフィールドを広く動き回り、しっかり体を動かすことができる。				
関連教科等	算数・理科・社会・体育・道徳・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う				
時期	通年	時間帯	日中	対象	高学年～
場所	施設内全体	人数	～200人程度 (2～8人/1グループ)	所要時間	1.5～2.5時間 (事前説明含む)
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの	
	ゼッケン、地図付き解答用紙、腕時計、ハインダー筆記用具、トランシーバー、熊鈴			野外活動に適した服装 (帽子、長袖シャツ、長ズボン)	
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・ねらいの確認 ・流れの確認と物品の受け渡し(準備物参照)			○荒天時は相談の上、実施判断をする。 ○自主活動で実施の場合は、活動の進め方を確認する。	
活動の説明	○職員(または団体代表者)からの説明をきく。 ・オリエンテーリングの進め方 ・地図の見方 ・指導者の場所、トイレの場所の確認 ・時間、ペナルティーの確認 ・危険な動植物について			○得点だけを追い求めるのではなく、みんなの協力が大切なことを伝える。 ○ねらいに応じて自然・環境の大切さにも触れ、野山の歩き方(フィールドマナー)を考えさせたい。 ○班員が一緒に行動することを約束とする。	
展開	○作戦を立てる。 ○一斉に出発する。 (大人数の場合は時間差をつけるとよい) ○本部で到着の班をチェックする。			○活動の時間は、出発してから1時間30分位が目安。 ○指導者間の連絡を密にし、研修者を把握し安全と事故防止に努める。(トランシーバー使用可) ○指導者の監視場所については、本部の他、15、24、32、37番ポストに配置する。 (15、24は必須)	
				【マップと解答用紙】	
まとめ	○得点をあげたことだけを取り上げずに、友達同士助け合ったことなどを発表し合う。				
評価	○班で作戦を立て、協力して活動できたか。 ○方向、目印、距離をもとにポストを探すことができたか。 ○草木や生き物を見ながら、自然に親しむことができたか。				
発展	○オリエンテーリングをしながら、植物を採集したり、動物の痕跡を見つけたりすることを取り入れながら展開することもできる。各団体のねらいに応じて工夫をすることが望まれる。				

活動名		イモームとかくれんぼ				
概要	○時間内にグループ内で協力しながら、かくれているイモームを探し出してシートに数字や文字を記入する。					
ねらい	○班の中で作戦を立て、協力してゲームを楽しむことができる。 ○森の草木や生き物を見たり、自然を感じたりしながら歩くことができる。					
関連教科等	体育, 総合					
指導形態	①自主活動で実施, ②職員は活動の説明のみ行う					
時期	通年	時間帯	日中		対象	幼児～
場所	どんぐりの森 どんぐりの谷 友情の池	人数	～100人程度 (2～8人/1グループ)		所要時間	1～2時間 (事前説明含む)
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの		
	イモーム (フィギュア), シート, 筆記用具, バインダー, トランシーバー			野外活動に適した服装 (帽子, 長袖シャツ, 長ズボン)		
進め方・展開例						
内容				留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・ねらいの確認 ・流れの確認と物品の受け渡し (準備物参照)			○荒天時は相談の上, 実施判断をする。 ○自主活動で実施の場合は, 活動の進め方を確認する。(団体の代表者でイモームのフィギュアをセッティングする。)		
活動の説明	○ルール説明 ○シートの記入の仕方の確認 ○時間, ペナルティーの確認			○森や草むらに入る場合は, かぶれる草木がある可能性があるので十分注意すること。 ○自然・環境の大切さに触れ, それと同時にフィールドマナーも考えさせたい。 ○班で行動する場合は班員でまとまって行動することを約束とする。		
展開	○一斉に出発させる。(大人数の場合は時間差をつける)とよい) ○本部で到着の班をチェックし人数確認をする。 ○答え合わせをして得点を計算する。			○活動時間は出発後, 1時間が目安となる。 ○指導者間の連絡を密にし(トランシーバー使用)安全と事故防止に努めるようにする。		
						
まとめ	○シートをうめたことだけを取り上げるのではなく, 友達同士助け合ったことなどを発表し合う。					
評価	○班で協力して活動できたか。 ○方向, 目印をもとに取り組むことができたか。 ○草木や生き物を見ながら, 自然に親しむことができたか。					
発展	イモームを自然遊びや各OLのポイント配置に利用し, 内容に幅を持たせることができる。					

【野外活動】

活動名					
浅利富士登山					
概要	○自然を楽しみながら室神山を登山する。 (標高：246m, 俗称：高仙・浅利富士)				
ねらい	○野山を歩くことによって、生き物や四季の自然の様子に気づくことができる。 ○自分のペースで登山をし、その達成感を味わうことができる。				
関連教科等	理科・社会・体育・道徳				
指導形態	①自主活動で実施				
時期	通年	時間帯	早朝～昼間	対象	幼児～
場所	浅利富士登山コース みんなの森コース	人数	～200人程度	所要時間	1～2.5時間 (休憩を含む)
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	トランシーバー, 双眼鏡, 熊鈴, 地図		野外活動のできる服装, 帽子, タオル, 雨具, 水筒, リュックサック(手に物を持たせない配慮)など		
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・ねらいの確認 ・物品の受け渡し(準備物参照)			○荒天時は相談の上, 実施判断をする。 ○自主活動で実施の場合は, 活動の進め方を確認する。	
活動の説明	○登山について ○室神山, 自然について ○安全についての諸注意 (歩き方や危険な動植物について)			○事前の下見, 研修者の健康状態の確認。 ○ただ山に登るということにならないように, 各団体のねらいに応じた話をする。 ○全体行動をすることや, マダニ, ウルシ, ハゼ, マムシ, スズメバチ等について話をする。	
展開	○出発する。 ・コース(選択) ①浅利富士登山コース ②みんなの森コース ○展望台や山頂で休憩する。 ○下山する。 (展開例) ・野鳥の声を聞く。 ・森の様子を観察する。 ・ネイチャーゲームを行う。 ・ばあさん井戸の伝説の話を聞く。 ・岩場の展望台で景観を眺める。 ・浅利富士・高仙地藏の話を聞く。 ・風景のスケッチをする。			○トランシーバーを持つ指導者を先頭, 中間, 最後尾に配置し, 連絡を取りつつ登る。 ○コースは, 事前に調べておく。どのコースを選択するかは人数, ねらいによって決定する。 ○途中休憩を兼ねながら動植物や景色についても話をするとよい。 ○水道, トイレがないので, 事前対応が必要。 ○往路・復路でコースを変えることもできる。	
まとめ	○登山をして発見したことや驚いたこと, 感じたことなどを発表し合い, 分かち合う。				
評価	○生き物や自然の様子について気づくことができたか。 ○友達と協力し合って登山し, 達成感を味わうことができたか。				
発展	○創作活動と関連づけ, 材料集めを取り入れてもよい。 ○コースを選択して登山してもよい。 ○ナイトハイクとして実施もできる。(夏は漁り火が美しい。)				

山頂からの眺め



「北」 日本海・愛真高校



「西」 日本海・自然の家



「東」 浅利・黒松海岸



「南」 島の星山・江の川

活動名		どんぐりの谷遊び				
概要	○どんぐりの谷をプレーパークとして、子どもたちが自ら遊びをつくる活動をする。					
ねらい	○フィールドや自然物を生かして自分たちで遊びを考える。 ○観察・採集・遊びを通して、自然物とふれあう。 ○既存の遊具などを用いて、思いきり体を動かす。					
関連教科等	生活・図画工作・体育・道徳					
指導形態	①自主活動で実施					
時期	通年	時間帯	日中		対象	幼児～小学校低学年
場所	どんぐりの谷	人数	～50人程度		所要時間	1～3時間
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの		
	そり遊び用具、ネット、ヘルメット。			動きやすい服装、靴、ハンカチ、虫除け剤（マダニに効くもの）、必要に応じて子ども用スコップ、ままごと道具など、救急セット		
進め方・展開例						
内容				留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・ねらいの確認（子どもの自主的活動を基本） ・準備物の確認（どんぐりの谷に事前設置する遊具は、そり、ネット、の2種類、ヘルメット） ・安全上の留意点の確認 ・子ども10人に対して、見守り支援者1人が付くことが望ましい。			○雨天時は相談の上、実施判断をする。 ○できれば、現地でフィールドの範囲や遊具について確認する。 ○危険な動植物について注意を促す。（ウルシ、ハゼ、マムシ、スズメバチ、マダニ等） ○一般団体の場合、活動保険に入っていることが望ましい。		
活動の説明	○団体代表者からの説明を聞く。 ・自由遊びであること。 ・遊ぶフィールドの範囲。 ・安全上、気をつけることの確認。 ・ヘルメットをつけること。 ・活動時間の確認。			○子どもたちが説明内容を理解できているか確認する。 ○自由遊びに誘うため、制限事項は最小限に止める。		
展開	○フィールドの遊具、地形、自然物を生かして、自由に遊ぶ。 ○自分たちで遊びの内容や、ルールを考えながら遊ぶ。			○子どもたちの主体性を重視し、支援者は、見守りに徹する。 ○適度に声かけや評価をしながら、自由遊びが発展していくように誘う。 ○遊びを見つけれない子どもには、周囲の自然物の色、形、臭いなどに注目させる。 ○大きな怪我をしそうな遊びには、適切な声かけをしたり、止めたりする。		
まとめ	○遊んだ内容や感じたことなどを発表し合う。 ○日常と違うフィールドで発見したことを発表し合う。 ○支援者は、主体的に遊んだ姿を評価する。					
評価	○主体的に遊びづくりをすることができたか。 ○安全に気をつけて遊ぶことができたか。 ○フィールドの良さを感じることができたか。					
発展	○自分が考えた遊びの面白さを、身近な人に話す。 ○次来た時に、このフィールドでやってみたいことを考える。					



活動名		自然遊び・散策			
概要	○自然観察コースや自然の家周辺のフィールドで遊んだり、歩いたりしながら自然界のしくみや動植物の特徴について学ぶ。				
ねらい	○森の中を自由に歩くことを通して自然界の不思議さに目を向けることができる。 ○動植物の観察の仕方を知る。 ○動植物の生態や特徴を理解する。				
関連教科等	国語・理科・生活・図画工作 体育・音楽・道徳・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う				
時期	通年	時間帯	日中	対象	幼児～
場所	施設周辺	人数	～40人程度	所要時間	0.5～3時間
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	双眼鏡、ルーペ、フィールドスコープ 植物ハンド図鑑等		動きやすい服装		
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・ねらいの確認 ・流れの確認と物品の受け渡し（準備物参照）			○雨天時は相談の上、実施判断をする。 ○活動の進め方を確認する。	
活動の説明	○職員（または団体代表者）からの説明を聞く。			○コース（フィールド）と活動内容を確認する。 ○危険な動植物について注意を促す。 （ウルシ、ハゼ、マダニ、マムシ、スズメバチ等）	
展開	○目的に応じてコース（フィールド）を歩く。 ※活動の内容を明確にし、出発させる。 ○動物の足跡を調べる。 ○鳥の観察や鳴き声を聞く。 ○植物の観察をする。 ○植物を採取（スケッチ・写真撮影）する。 ○ネイチャーゲームで、五感を使った自然体験をする。			○コース（フィールド）の事前調査をしておく。※「自然観察道コース」「みんなの森コース」「冒険の森コース」「肝試しコース」「どんぐりの森コース」「どんぐりの谷コース」などを利用する。 ○イノシシ、タヌキ、ウサギなど。 ○鳥などをおどかさない。（大声など） ○色、形、臭い、味など。 ○スケッチ、写真での記録を原則とし、必要以上に採取しないようにする。 ○必要以上に植物や実を採取しない。	
まとめ	○調べたことや気づいたこと、発見したことなどを発表し合う。 ○自然と人との関わりについてもふれ、環境問題を考える契機とする。				
評価	○動植物の観察の仕方が理解できたか。 ○自然界の不思議さに目を向けることができたか。 ○動植物の生態や特徴を理解することができたか。				
発展	○自然の中でスケッチをしたり、感じたことを文章で表現したりしてもよい。 ○四季の変化と動植物の関係を観察するとよい。 ○自然の中をただ歩くだけでもよい。				

危険な動植物

◎野外での活動は楽しいですが、自然界には危険な動物や昆虫もいます。また、かぶれる植物もあります。安全に自然観察をする為に、野外における危険な生物について、よく知っておきましょう。

◎活動中のケガ等で、緊急を要する場合は、事務室まで連絡をしてください。

1) 危険な動物・昆虫

○マムシ

〔特徴〕 ・毒ヘビ。頭部が三角形で、体長は60cm以下。胴に大きな銭型斑紋があります。

〔対策〕 ・マムシを見つけたら、刺激しないように、**静かにその場を離れましょう。**

〔咬まれたら〕 ・それほど毒の回りが速くないので、あわてず、先ず**安静にすることが大切です。**

・傷口から心臓よりのところを軽くしばります。(きつくしすぎないこと)

・**早急に病院に行きましょう。**

(※注意) 毒を口で吸い出すのはやめましょう。咬まれた所を冷やしてはいけません。

(※注意) 模様が派手なヘビは毒ヘビの場合があります。近づかないようにしましょう。



○ツキノワグマ

〔特徴〕 ・体長約2m。体が黒く、胸には三日月形の斑紋があります。山地の森林にすんでいますが、近年は秋を中心に、食物を求めて人家周辺にも出没しています。

〔対策〕 ・**一番の対策は熊に出会わないことです。**

・その地域で熊情報があった場合は注意。

・山で、熊の足跡やフンを見つけた場合は、引き返しましょう。

・熊が人間の存在に気づかず、バツリ出くわす状況が一番危険です。**熊よけ鈴をつける**等で、熊に人間の存在を知らせることも効果的です。(研修中の貸出可能)

〔出会ったら〕 ・遠くにいる熊なら心配ないので、そっと立ち去りましょう。

・近くで出会ってしまった場合は、熊を興奮させないよう落ち着いて、熊と向き合ったまま、ゆっくりと後退しましょう。

・子熊に出会ったら、近くに必ず母熊がいます。絶対に近づいてはいけません。

〔攻撃されたら〕 ・熊の攻撃は一撃で終わり、その後、人間から逃げていくので、腹ばいになり、両手で首の後ろをガードして、抵抗しないようにします。

○スズメバチ

〔特徴〕 ・強い毒をもつハチ。アナフィラキシーショックでの死亡例も多く、野外活動で最も注意すべき昆虫です。

〔対策〕 ・黒い帽子や衣服を着るのは、できるだけ避けます。

・ハチの巣には、近寄りません。

・樹液の出ている木のそばを通る時は、ハチを刺激しないよう、十分に注意して通過します。

・スズメバチを見つけたら、刺激しないように、**静かにその場を離れましょう。**

〔刺されたら〕 ・その場からできるだけ遠ざかります。(集団での2次攻撃を予防するため)

・傷口を水でよく洗浄します。傷口をつまんで毒液を絞り出しながら洗うと効果的です。

・あれば抗ヒスタミン剤含有のステロイド軟膏を塗って、患部をよく冷やします。

・何よりも**早急に医師の治療を受けることが大切です。**



○マダニについて

- 〔特徴〕
- ・体長が3～4mm(吸血前)→15mm(吸血後)。
 - ・森林や草むら, 屋外に広く生息しています。
 - ・近年マダニが媒体となる SFTS(重症熱性血小板減少症候群)の感染による死亡例も多くあり, 注意が必要です。



- 〔対策〕
- ・帽子・長袖・長ズボン等を着用し, 肌を露出させません。
 - ・帰宅後は, 衣服や体全身にマダニが付着していないかチェックしましょう。
- 〔咬まれたら〕
- ・咬まれても痛みや痒みは感じない為, 刺されたこと自体に気づきにくいです。
 - ・マダニに咬まれていることを発見したら, 慌てて手で引っ張ろうとせず, 早急に皮膚科へ受診しましょう。

2) 危険な植物

○ハゼノキ・ヤマウルシ・ツタウルシ・(ヌルデ)

- 〔対策〕
- ・かぶれる植物に触れないようにします。また, 肌の敏感な人は, そばを通っただけでもかぶれることがあるので, 近くを通らないようにしましょう。(特に雨天時や, 湿度の高い日は注意が必要です。)
 - ・野外活動では帽子, 長袖長ズボンを着用します。
- 〔触ったら〕
- ・患部を水洗いしてください。
- 〔かぶれたら〕
- ・患部をこすってはいけません。
 - ・ぬれタオルなどで冷やすのも効果的です。
 - ・植物体や患部に触れた手で触れたところも, かぶれが広がるので注意します。
 - ・あれば抗ヒスタミン剤含有のステロイド軟膏を塗ります。
 - ・症状が長引くようなら, 病院で診てもらいます。



- ※かぶれる植物は, 葉や茎が赤いというイメージがありますが, 個体差によってそうでないものもあるので, 注意しましょう。
- ※活動フィールド内の, かぶれる樹木には黄色テープがつけてあります。触らないでください。

○キノコについて

- 〔特徴〕
- ・たくさんの種類のキノコが存在し, マツタケなど高級食材となるものもあれば, 死亡例も多くある毒キノコも多数あり, 図鑑等を見ても, 食用かそうではないかの判断は専門家であれば, 困難です。
 - ・毒キノコの中でも, 「カエンタケ」とよばれるキノコは, 体に触れるだけでも炎症を起こすといわれる猛毒キノコで, 野外を歩く際は気をつけましょう。
- 〔対策〕
- ・キノコの種類の判断はとても難しく, キノコ狩りをする際には, 自分で図鑑等を見て判断するのではなく, その土地に詳しい専門家と一緒に判断をしてもらいましょう。

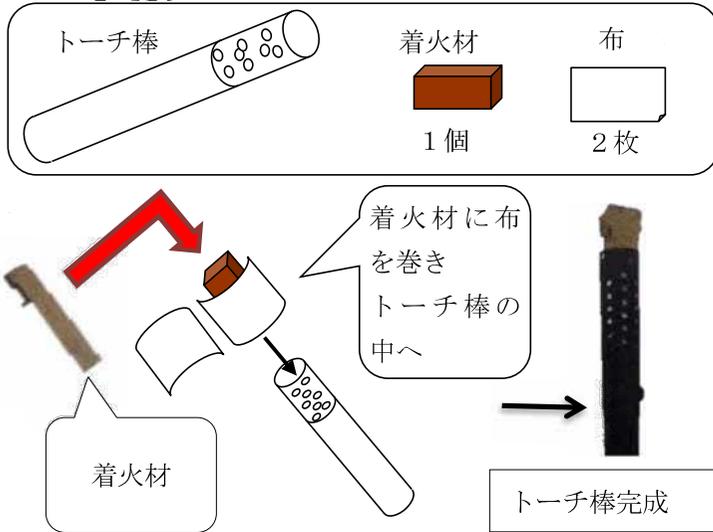


活動名					
ナイトハイク					
概要	○普段なかなか見ることのできない夜の自然の世界を探検する。				
ねらい	○夜の野山を歩くことで、昼と違った自然の様子を見つけたり、感じたりすることができる。 ○闇の中で自然との一体化を体感する。 ○人の目は、闇の中でもある程度は順応できることを体験する。				
関連教科等	理科・総合				
指導形態	①自主活動で実施				
時期	通年	時間帯	夜	対象	低学年～
場所	浅利富士登山コース 等	人数	～100人程度	所要時間	1～2時間
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの	
	トランシーバー、ペンライト、熊鈴			野外活動のできる服装、懐中電灯	
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・ねらいの確認 ・物品の受け渡し（準備物参照）			○荒天時は相談の上、実施判断をする。	
活動の説明	○ナイトハイクの進め方 ○夜間の歩き方を含めた安全について			○ねらいを確認する。（※肝だめしとは違う） ○フィールドマナー（森の歩き方）を守って歩くようにする。森の動物にお邪魔するという気持ちを持つように指導する。 ○懐中電灯の光をいたずらに人に向けてと闇に順応した目を元に戻すので、しないことを約束させる。	
展開	○出発する。 ◇コース（浅利富士登山コース） ○活動センター（ホールなど）に戻る。			○出発前に必ず人数確認をする。 ○最初と最後尾には指導者をつける。 ○途中休憩をとり、夜に活動する動物やコース途中から見える漁り火、星高山などの話をしてよい。 ○天候が良ければ星もきれいに見えるので、途中路上に仰向けに寝ころび、星空を観察するのもおもしろい。 ○途中でも人数確認をする。 ○フィールドマナーを守り、むやみに騒いだりしないようにさせたい。 ○人数確認を行う。	
まとめ	○夜の森の様子や夜道を歩いて感じたことを発表する。 ○夜の森では動物たちが活動していること、また、昼間のそれとは違うことなどについてもふれておきたい。				
評価	○夜（闇）の自然に興味や関心を持つことができたか。 ○昼と違った自然の様子を見つけたり、感じたりすることができたか。				
発展	○夜のネイチャーゲームを組み込んで行ってもよい。 ○シート・寝袋を持参し、途中30分程度寝ころんで星空の観察をしてもよい。運がよければ流れ星を見ることもできる。鳥や動物の気配を感じながら寝るだけでもよい。				

活動名		キャンプファイヤー			
概要	○火を囲んで、ゲームや歌などをしながら温かい交流の場をつくる。				
ねらい	○仲間とともに過ごす喜びを味わい、友情を深める。 ○静かに自分をみつめ、自己を高めようとする心情を培う。 ○火の神秘さや火の大切さに気づかせる。				
関連教科等	音楽・体育・総合				
指導形態	①自主活動で実施,④外部講師による指導(有料)				
時期	通年	時間帯	夜	対象	幼児(大人同伴)～
場所	第1ファイヤー場(～200人) 第2ファイヤー場(～150人) 第3ファイヤー場(～100人)	人数	～200人程度	所要時間	1.5～2時間 (準備30分程度)
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	放送用器具一式、テーブル 営火長衣装、トーチ、薪、灯油		スタンプ小道具、軍手		
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・ねらいの確認 ・物品の受け渡し(準備物参照)			○荒天時は相談の上、実施判断をする。 ○外部講師による指導の場合は打合せを行う。 ○活動の進め方、片づけ方を確認する。	
活動の説明	○団体代表者からの説明をきく。 ・トーチを作成について(使用する場合) ※活動資料「トーチ棒、火床の作り方、準備と片付け」ページ参照 ・流れについて ・トーチの扱いについて (分火の仕方、消し方と後処理)			○静と動のメリハリをつけさせる。 ○分火は火のついていないトーチを近づけるようにする。	
展開	※特に決められた形式はないので、それぞれの団体の実態を考慮して実施することが望ましい。ここでは一般的な3部形式の流れを紹介する。 ○事前準備(会場) ・火床準備(薪4～5束、薪の隙間に新聞紙を詰める) ・トーチは、開始30分くらい前に灯油に浸し油を切って1輪車に乗せておく。 ・灯油の残りは中央火床の新聞紙を中心にかける。			○事前に常設の消火用ホースを使って周辺に散水し、飛び火を防止する。 ○必要な役割例。 ・火の神 ・営火長 ・火の守(営火長アシスタント) ・火の司(司会者) ・火の子(班編成による) ・ファイヤーキーパー	
	1部 [火をむかえる] 2部 [火をかこむ] 3部 [火をおくる] ※活動資料「キャンプファイヤー展開例」ページ参照			○無言、無灯、静粛。(用真を持参) ○雰囲気を出しながら進行していく。 ○アシスタントは火の守。(BGM) ○静かで落ち着いた短い言葉で。 ○心を静めて3部へ導入する。 ○静かなBGMがあるとよい。	
	○活動後 ・火床の火を消火する。燃えかすやトーチの後始末は、翌日の朝行う。			○静かで落ち着いた短い言葉で。 ○営火長と握手しながら退場する。	
まとめ	○余韻を大切にしたい。 ○楽しかったことやよかったこと、感想など自由に話し合う。				
評価	○仲間とともに楽しく活動し友情が深められたか。 ○自己を表現することができたか。				
発展	○火の神秘の力により心静かに自己を見つめるには最も適した活動である。仲間との友情をねらいとするには最もポピュラーであるが、自己表現や自己を真剣に見つめ直すことに着目して実施することも有効である。				

トーチ棒の作り方

準備するもの



◎ トーチ小屋 ◎



火床の作り方

- ① 割り木を割り木置き場から、5束用意します。
- ② 割り木1束をそのまま火床に立て、新聞紙を丸めて下に敷き詰めます。



- ③ 割り木2束分をばらして火床に積んでいきます。
- ④ 残りの2束はキャンプファイヤーの途中で、火床に追加します。



☆ トーチ棒を持つときの注意点 ☆

- 火をつけていないときは、下向きに持ちます（灯油が垂れないように）
- 火をつけたら、斜め上に向けて持ちます（火傷しないように）
- トーチ棒を振り回してはいけません
- 歩いて退場するときは、前の人と間隔を十分にあげて、トーチ棒は正面ではなく、右側か左側に少しずらして持つようにします

準備と片付け

開始 30 分前には

- ① 消火栓のホース(白)と、水道ホース(青)を準備しておく。
- ② 灯油を缶の中に全部出し、トーチ棒を**5分間**つけてください。
- ③ 余った灯油は、火床にかけてください。

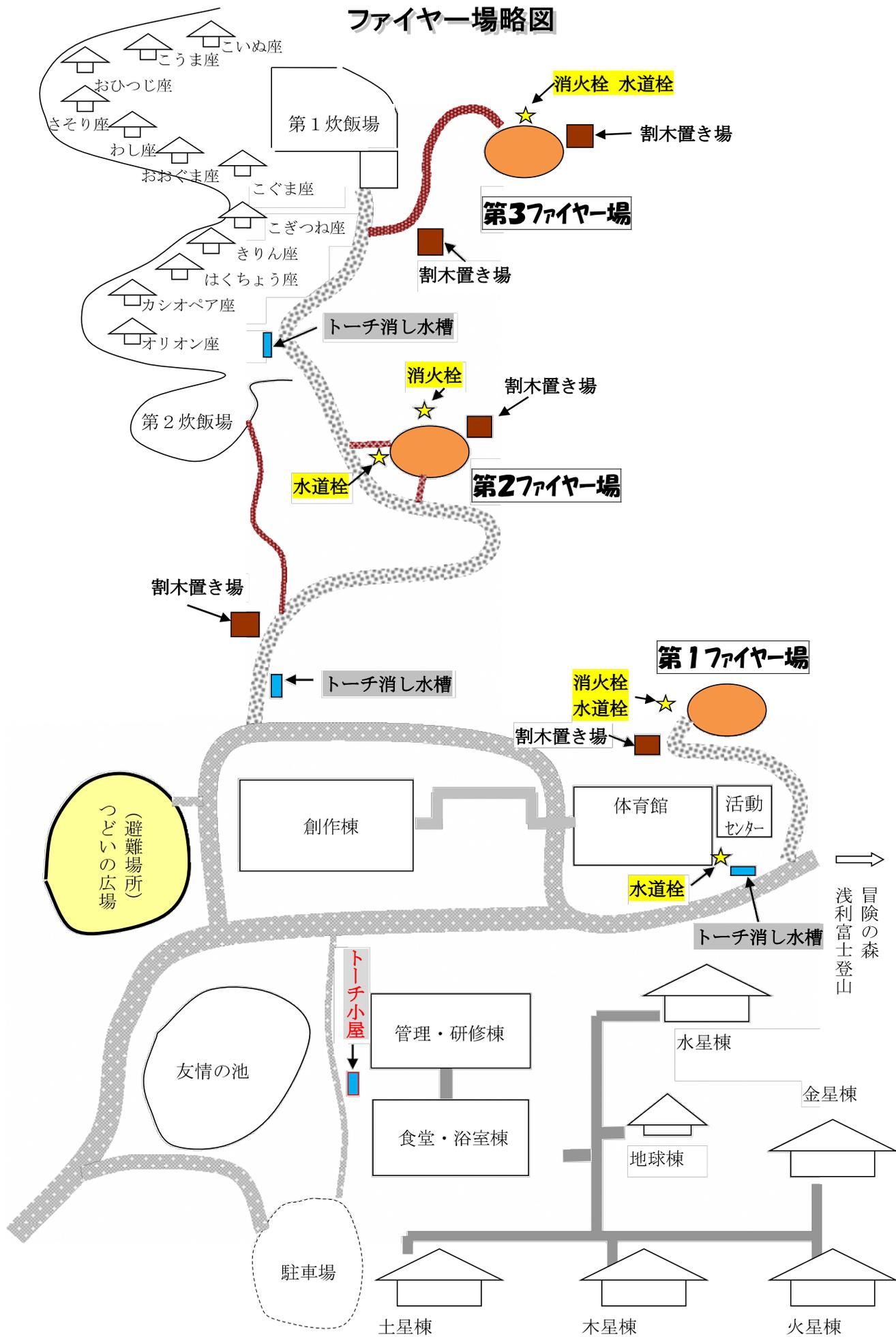
終了後は

- ① 火床に水道ホース(青)で水をかけてください。職員が立ち会いで消火の確認に伺うので事務室までお電話ください。
(TEL : 0855-52-0716)
- ② 消火したトーチ棒は猫車の上にまとめて置いて下さい。

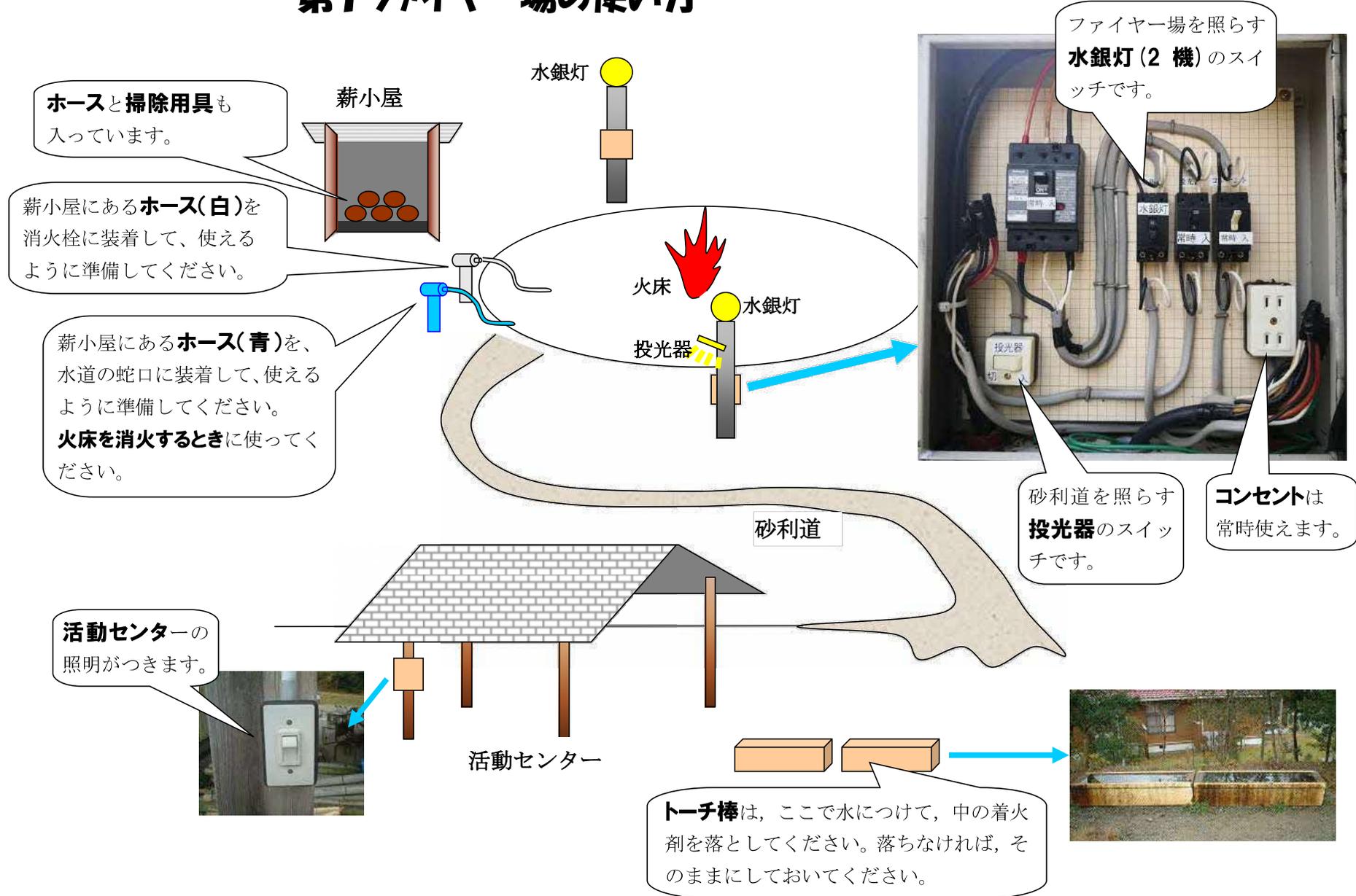
次の日に

- ① 火床の灰を灰捨て場に捨てて、火床をきれいにしてください。(掃除用具は割り木置き場にありますが)
- ② トーチ棒、灯油缶と瓶をトーチ棒置き場まで返してください。※トーチ棒に着火材が残っているときは金具で取り除いて下さい。

ファイヤー場略図

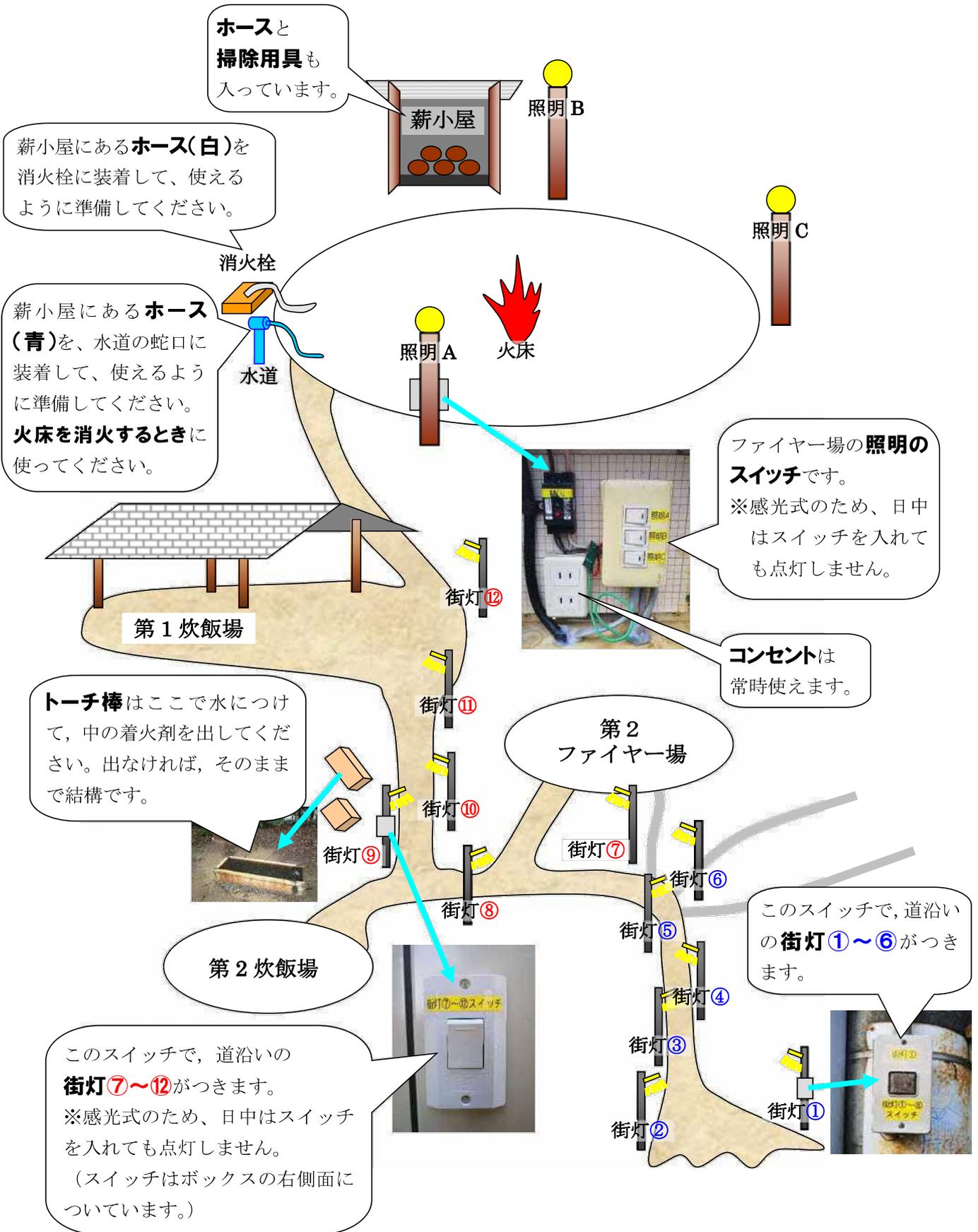


第1ファイヤー場の使い方



第3ファイヤー場の使い方

【少年自然の家】TEL : 0855-52-0716



<キャンプファイヤー展開例>

第1部 火をむかえる…聖なる火を持つ火の神を迎え、中央の火床に点火します。

【照明OFF】

- ① 集 合 ——グループ別にファイヤー場とは別の場所へ。
 (営火長・火の守は、先に入場し席について入場者を迎える。)
- ② 入 場 ——無言・無灯・静粛。
- ③ 整 列 ——立ったまま、中央の火床を囲む。【ここから始めてもよい。】
- ④ 開会のことば ——火の司(司会者)が、キャンプファイヤーの開会を宣言する。
- ⑤ 歌 ——「遠き山に日は落ちて」
(火の司)「この島根県立少年自然の家にも夜のとぼりが降りてきました。しばらく雄大な自然の音に耳を傾けてみましょう。ただいまより、〇〇学校キャンプファイヤーを行います。それでは、今日一日のできごとを思い出しながら“遠き山に日は落ちて”を一番は歌で、二番はハミングで歌いましょう。」
- ⑥ 火の神入場 ——ランプを持って、円内をゆっくりと一周し、営火長の横につく。
- ⑦ 採 火 ——火の守(営火長アシスタント)がランプから採火し、営火長のトーチに点火する。
- ⑧ 営火長のことば——静かで落ちついた短い言葉。
(火の司)「営火長よりはじめの言葉をいただきます。」
(営火長)「火は、遠い昔から、私達に、生きる喜びや勇気を与えてくれました。火は、私達の生命でもあります。火を大切にすることは、自分を守ることにもなるのです。しかし、この偉大な火も、使う人の心により、人類を闘争と破壊へと導くことにもなります。火を大切に使う心を忘れてはいけません。今、ここに燃える火は、ここに集う私達に、大きな勇気と自信を与えてくれるものと信じます。」
- ⑨ 点 火 ——営火長が中央の火床に火を入れる。
(火の司)「営火長が火床に火を点火します。」
- ⑩ 歌 ——「燃えろよ、燃えろ」「若者達」「手のひらを太陽に」「校歌」等
(火の司)「さあ、みなさん、今あかあかと火がともりました。この火が燃え上がり、天までこがすように“燃えろよ、燃えろ”を三番まで元気よく歌いましょう。」
- ⑪ 第1部終了

第2部 火をかこむ…グループや班で楽しいゲームや出し物を行い、友情を深めます。

【照明ON】

ゲーム・出し物 ——全体でのレクリエーションやグループごとのスタンプ発表。

(火の司)「さあ、燃え上がった火を囲んで、楽しいひとときを過ごしましょう。」

- ※ 2部は1時間程度でまとめる。
- ※ 2部の終わりごろには、火床の火を小さくする。
- ※ 2部終了後に全員にトーチを配る。

第3部 火をおくる…今夜自分たちを照らし続けてくれた炎に感謝し、仲間との友情を深めます。

【照明OFF】

- ① 歌 ——トーチをもって全員起立する。静かに心をしずめて3部に導入する。
「ふるさと」「旅の歌」「四季の歌」「たなばた」等

(火の司)「あれほど勢いよく燃えていた火も、いつの間にか小さくなりました。楽しかったこのファイヤーを胸におさめ、家族や友達、そして、みなさんを支えてくれているいろいろな人のことを思い出しながら”ふるさと”を1番は歌で、2番はハミングでうたいましょう。」

- ② 営火長点火 ——中央の火床から、トーチに火をつける。

(火の司)「中心で燃えている炎が、営火長に戻ります。」

- ③ 誓いのことば ——火の子は、営火長の前に整列。営火長から営火をもらい、誓いのことばを述べる。

(火の司)「火の子は、トーチを持って営火長の前に整列してください。」

(火の司)「それでは営火長から火の守へ分火してもらいます。」

(営火長)「あなたには友情の火を与えます。」

(火の子)「私たちは、この炎のように美しい心を持ち、変わらぬ友情を育てることを誓います。」

(営火長)「あなたには努力の火を与えます。」

(火の子)「私たちは、この火に絶えず努力することを誓います。」

(営火長)「あなたには規律の火を与えます。」

(火の子)「私たちは、きまりを守り、自分のことは自分であることを誓います。」

(営火長)「あなたには協力の火を与えます。」

(火の子)「私たちは、みんなで力を合わせ、立派な子になることを誓います。」

(営火長)「あなたには希望の火を与えます。」

(火の子)「私たちは、いつも明日を信じて進むことを誓います。」

(営火長)「あなたには奉仕の火を与えます。」

(火の子)「私たちは、みんなで力を合わせ、みんなのために奉仕することを誓います。」

(営火長)「あなたには健康の火を与えます。」

(火の子)「私たちは、健康に気をつけ、粘り強く体を鍛えることを誓います。」

etc

④ 分 火 ——各火の子は、班員に分火する。

(火の司)「それでは、火の子は各班のみなさんに分火してください。」

⑤ 営火長のことば——静かで落ち着いた言葉で。

(火の司)「このキャンプファイヤーも終わりを告げようとしています。火を送るにあたって、営火長から終わりのことばをいただきます。」

(営火長)「楽しかったこのつどいも終わりに近づいたようです。今宵の私たちのつどいを照らし続けてくれた意義ある火を、永遠の火といたしましょう。そして、みなさん、これからも、お互いに、協力しあい、励ましあい、がんばっていきましょう。」

⑥ 閉会のことば ——火の司が述べる。

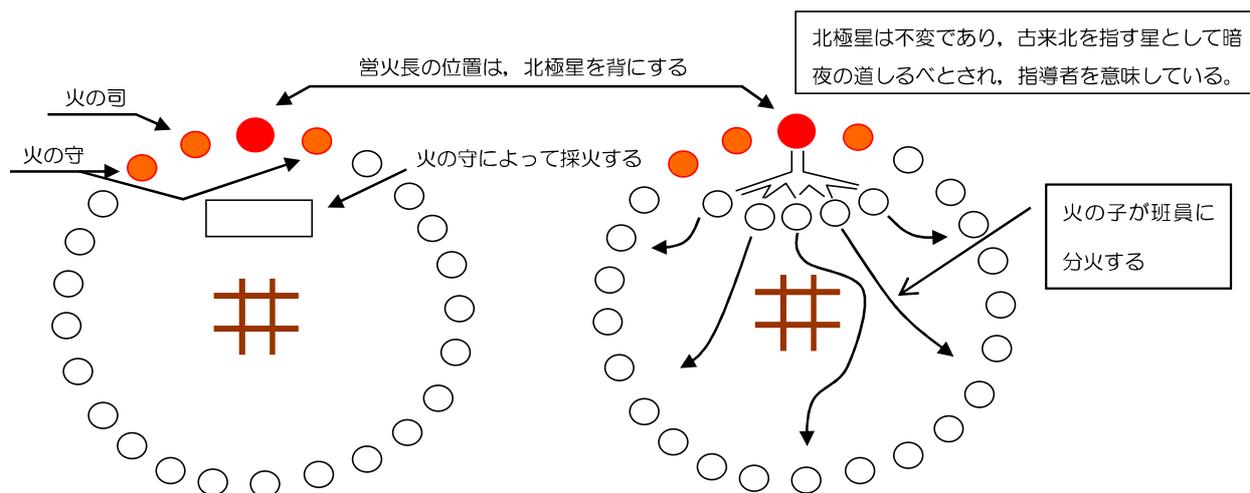
⑦ 歌 ——火の司の言葉が終る前より前奏に入る。

「今日の日はさようなら」

(火の司)「楽しいつどいの間、私たちを見守ってくれた炎も、今は、静かに消えてゆこうとしています。私達は、この宿泊生活を通して、とても素晴らしい経験を得ました。それらは、楽しく、また厳しく、生涯忘れることのできない思い出の一つとなることでしょう。この感激を胸に、明日から、また、新しい気持ちでがんばりましょう。今日のこのつどいを、小さくなった火とともに閉じたいと思います。」

(火の司)「これで、〇〇学校キャンプファイヤーを終わります。」

⑧ 退 場 ——歌の一番終了後、退場する。



※ 実施上の留意点

- ① 展開には定形はないので、各グループの創意を生かして実施する。
- ② 退場の経路、トーチの消し方（使用する場合に限る）等も指導しておくこと。

キャンプファイヤーを行うにあたってのオリエンテーション

(※あくまでも一つの例です。)

キャンプのメインイベントともいえるキャンプファイヤー。キャンプのすべてを持ち寄って共に囲む理想の火です。あなたはこのキャンプで、心が燃えましたか。このファイヤーで心を燃やしきり、「私のファイヤー」にしてください。ファイヤーの主役はあなたです。ファイヤーが楽しくなるのも、ならないのもあなた次第なのです。私たちは、そのお手伝いしかできないのです。

キャンプファイヤーは、1部・2部・3部からできています。

第1部では、燃え上がった炎をただ一つの理想として祈る儀式の時間です。したがって、入場のときから無言で、厳かに、心を「気をつけ」しなければなりません。炎を理想とするために、特別な儀式をします。心静かに祈ってください。笑ったり、声を出したりしてはいけません。歌を歌うときは、あなたの理想に届くように大きな声で歌ってください。

第2部では、明るく楽しいときをみんなの手で作り上げます。いよいよあなたの出番です。嫌なことや辛いこと、すべてを忘れて、思いっきり歌い、踊り、楽しんでください。仲間との友情を深めてください。そのためには、心の殻を打ち破り、おなかの底から声を出し、思いっきり動き回り、時には、はしゃぎまわることも大切です。

スタントの時は、しっかり観て、しっかり拍手してください。あなたの応援が、すばらしいスタントを引き出します。演じるときは、大きな声で、堂々と。

第3部は、明日へ向かう火です。“ただ楽しかった”だけでは、本当の喜びは得られません。何かを手にしてください。自らを焦がして光と熱を与え、何の代償も求めないで大地に還っていく火を見つめながら、自分の生活を振り返ってみてください。共に楽しんだ仲間のすばらしさをかみしめてください。ここも第1部と同じように心静かに行き、おしゃべりはしないでください。お話しの中で、呼びかけや問いかけがあっても、心の中だけで答え、声には出さなくてください。

ことば集

(1) 点火のことば

静かな夜のとばりに包まれ、神々の祝福に見守られながら、私たちは今、キャンプ生活最後の、そして最高の喜びをもたらす火を迎えました。苦しかった火おこし、煙に泣いた炊飯、楽しかった野外活動。その中からいくつかの貴重な生活技術を体得し、新しい知識や考え方を学び、すばらしい友達をつくり、また、私自身のかくれた一面をも見つけ出したような気がします。

このキャンプでの多くの収穫は、必ず今後に生かさなければならぬと強く感じました。

豊かな思い出をいっそう感銘深く胸の奥に刻み込むためのキャンプファイヤーにみんなの情熱を結集しましょう。

(2) 営火長のことば

みなさん！みなさんとともに今宵このキャンプファイヤーを囲むことができる幸せに、まず感謝を捧げましょう。

そして、静かに、この火を見つめましょう。

みなさんたちは、この火の中に何をみますか。

この火は、人間の「かしこさ」をあらわします。火はあつかい方によっては、たいへん危険なものです。私たち人類は、「かしこさ」によって火をコントロールし、生活に生かすことができるようになりました。いつまでも創意工夫し、「かしこさ」をもち続ける人間になりましょう。

次に、この火は「情熱」をあらわします。すなわち、エネルギーそのものです。私たちの心と体を誰彼のへだてなくあたためてくれます。いつまでも燃えつきることのない情熱と温かい豊かな心をもち続ける人間に、そして、勇気ある人に成長してください。

さらに、この火は「団結」を意味します。営火のやぐらを見ましょう。1本、1本の木では火は燃えません。それぞれの丸太や小枝が助け合って大きな火となります。個人、個人の役割とその協力、共同、奉仕のあり方を学びとってください。

それでは、私たちの人間関係をこの火のもとにいっそう固く結びつけるためのキャンプファイヤーをはじめましょう。

(注) 営火長のことばは、キャンプの精神、営火の意義、友情・団結・奉仕・勇気など、また小学生などでは火にちなんだ話などキャンパーに感銘を与えるような内容と話し方が必要。あまり長くならず、5分以内くらいにとどめる。

【その他火の話】

① 幼児向け

今、木が燃えはじめました。この太い木も、はじめはたった一粒の種でした。暖かくて明るい太陽の光を受けて芽を出し、小さな木になりました。小さな木は、1年、2年、5年、10年と毎日太陽の光を受けて、大地から栄養をもらい、雨で水をもらいたくさんの枝を伸ばし、大きな木になったのです。

ここで燃えているのは、長い間ためてきた自然のエネルギーなのです。じっとこの炎を見つめましょう。この炎は自然からの贈り物です。楽しいキャンプファイヤーができるように、明るく、暖かくしてくれているのです。

② 小学生向け1

燃え上がる火を見よう。生きている赤い火、暖かい火、生の火です。この火が人間と獣を分かち、私たちの文化を築く源となりました。昔の人は火を大切にしました。料理をしたり、灯火としたり、生活に欠くことのできないものだったからです。一方、火は恐ろしいものでもあります。取り扱いを間違ると、またたくまに野原や森や林を焼き尽くしてしまいます。ですから、私たちはこの火を大切に正しく使わなければなりません。

この火をしっかりと見つめてください。自らを燃やし、私たちに光と熱を与えてくれるその姿は、思いやりの姿を教えてください。さあ、今夜はこの明るい火に負けないように、大声で歌い、笑い、踊り、心を開いてすばらしい思い出を作りましょう。

③ 小学生向け2

今、こうして燃えている火は、数分前まで何も見えなかったこのつどいに明るさを与えてくれ、一人一人の顔を見せてくれています。火は遠い昔から私たち人間に、生きる喜びや勇気を与えてくれました。火は自らを焼き尽くしながら、光と熱を与えてくれます。火は私たちの命ともいえるものです。この燃え上がる火を見ていると、体が暖まるだけでなく、心まで暖かくなってきます。今日は、そんな火の暖かさにドブプリつかって楽しいキャンプファイヤーにしましょう。

④ 中学生以上向け1

今、女神が運んでくれた炎が点火されました。この炎をじっと見つめてください。私たちに、協力、団結、理想、愛を語りかけてくれます。

協力。薪が1本だったら、小さな火にしかありません。それが何本も集まり、お互いがお互いを燃やし合い、協力して大きな炎になっているのです。

団結。このファイヤーの井桁は、それぞれの薪が崩れる事なくしっかりと支え合っています。そして、空気が通りやすく薪が燃えやすいように組み合わせられているのでよく燃えるのです。

理想。たった一つの火です。高く神々しく燃える火は、暗闇の中で私たちを照らし、私たちに行く

先を導いてくれます。少しでも、理想に近づきたいものです。

最後は愛です。火は自らを燃やしながら明るさと暖かさを与えてくれます。火が燃えれば燃えるだけ、みんなを輝かせます。この暖かさと優しさは、自然を愛し、人の命を愛することに通じます。この炎を囲んで、楽しいつどいを過ごしましょう。

⑤ 中学生以上向け2

“一期一会”という言葉があります。今の出会い、今このときはもう二度と還って来ないという意味ですが、まさに、今燃え上がっている炎とここに集った皆さんとの今の出会いはもう二度ともつことはできません。過ぎ去った一瞬を取り戻すことは決してできません。今燃えて、私たちに光と熱を与えてくれている薪は、その二度とない命をかけています。輝く一瞬一瞬を積み重ねることで、光り続けることができるのです。今日はあの薪のように、悔いのない時にしたいと思います。今夜は心のかみしめを脱いで、命を燃やして、明日につながる価値あるときを、あなたの歌声と、手拍子と、祈りを束ねて作り上げようではありませんか。

(3) 誓いのことば

① 友情

私たちは、この炎のように美しい心もち、変わらぬ友情を育てることを誓います。

② 努力

私たちは、この火に絶えず努力することを誓います。

③ 規律

私たちは、きまりを守り、自分のことは自分であることを誓います。

④ 協力

私たちは、みんなで力を合わせ、立派な子になることを誓います。

⑤ 希望

私たちは、いつも明日を信じて進むことを誓います。

⑥ 奉仕

私たちは、みんなで力を合わせ、みんなのために奉仕することを誓います。

⑦ 健康

私たちは、健康に気をつけ、粘り強く体を鍛えることを誓います。

(4) 分火の言葉

今、みんなで共に作り上げたファイヤーが終わろうとしています。楽しかったこと、仲間と協力したこと、このキャンプで学んだことをみんなで分け合いたいと思います。心の中に“火”を灯し、あなたの町、あなたの家、あなたの学校に持ち帰り灯し続けてください。さあ、新しい希望に向かってたくましく歩み出してください。

(5) 結びのことは

① 学校向け1

キャンプファイヤーを終えようとする今、天の神々に、大いなる自然に、そして共に助け合ったみなさんたちと厳しい中にも親切にご指導いただいた先生方に、もう一度、深い感謝を捧げます。

さらに、火というものが、これほど素晴らしいものであることも初めて経験した楽しいキャンプファイヤーでした。

私たちは、今、一つの決心をしました。これまでの日常生活を深く反省し、新しい目標をそれぞれの胸の中に立て、この火の光りに助けられながら、それを大切に育てていくことを……。ありがとうございました。みなさんも一緒に……。ありがとうございました。

② 学校向け2

素晴らしいファイヤーでした。みんなが力を合わせて頑張ったから素晴らしいファイヤーになりました。

あんなに赤々と燃えていた炎も、今は静かに大地に還ろうとしています。でも、みんなの心の中には、赤々と燃え続ける炎が見えると思います。目を閉じると、一生懸命燃えているファイヤーと、その周りで楽しそうにしているみんなの顔が見えます。この素晴らしい体験を一生持ち続けてください。このキャンプで学んだ協力の大切さや仲間の素晴らしさを、これからの生活の中に持ち帰ってください。

③ 一般向け

いよいよこのファイヤーも終わりに近づきました。煙に涙しながら作ったご飯、道に迷いながらのオリエンテーリング、消灯後も尽きることのなかった話し合い。素晴らしい体験と友達を得たことと思います。このキャンプでの出会いをいつまでも大事にしてください。お互いの友情と信頼の火を灯し続けてください。

みんなで囲んだ火。あんなに燃え盛り、大きく明るかった火も、今はこんなにも小さくなってしまいました。やがてこの火は消えてしまいますが、皆さんの心の中の火は消えることがないでしょう。心の中の火が次々に広がり、仲間の和に、未来を照らす火になることを祈りましょう。

一週間後の今日、私たちはどんな過ごし方をしているのでしょうか。普段は、文明生活に慣れ切っている私たちです。でも、ここに集まって本当に素晴らしいキャンプをもつことができました。この地球という自然の中で生きることが確かめられました。

私たちは、自然から何を感じ、火から何を学び、仲間から何を知ったのでしょうか。そして、仲間に何を贈ることができたのでしょうか。火はやがて消えていきますが、私たちの心の中に燃え上がる“火”を大切に、いつまでも燃やし続けたいものです。

(6) キャンプファイヤーの火について…4つの教え

① 火は、光を放つ。

火は、世の中を明るくする光であり、道しるべである。

社会の担い手の一人ひとりとして、世の中の光となり、社会を明るくする役割のあることを教える。それは、人間として、無意味な人生を送るのではなく、目標をもち、人生の道しるべとなる意義ある生き方を教える。

② 火は、熱を与える。

火は、人びとを抱く暖かい熱を与える。

熱は冷えきった身体に、暖かい血をよみがえらせ、心に通わせる。それは、わがままを捨てて他を省み、人を愛する暖かい心をもつことの尊さを教える。

③ 火は、力を示す。

火は、全てのみにくいものを焼き尽くす力である。

赤々と燃える火も、一本一本の薪が、お互いに組み合わせられてこそ、小さな炎から大きな明るい熱をもった力強い炎となる。それは、人と人との協力と協調の中にこそある力強い生き方を教える、また、人間の勇気と清らかさを教える。

④ 火は、自らを焼き尽して、光と熱を与える。

火は、自らを焼き尽して働くところに、謙譲とかくれた善の行ない、犠牲と献身の尊さを教える。それはまた、奉仕の精神にもつながる。

【野外活動】

活動名					
肝だめし【室内での実施も可能】					
概要	○暗闇を利用して、肝だめしをする。				
ねらい	○勇気を出して夜の道を歩くことができるようにする。 ○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。				
関連教科等	道徳				
指導形態	①自主活動で実施				
時期	通年	時間帯	夜（日没後）	対象	低学年～
場所	肝だめしコース (ドクロ、山猫、ドラキュラ)	人数	～200人程度 (～10人程度/1グループ)	所要時間	0.5～1.5時間
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの	
	肝だめし用小物一式、トランシーバー 効果音CD、CDラジカセ、ペンライト			なし	
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・物品の受け渡し（準備物参照）			○荒天時は相談の上、実施判断をする。また、コースの状況も考慮する。 ○活動の進め方、片づけ方を確認する。	
活動の説明	○【野外の場合】 ・ドクロコース（約800m） ※集合場所；活動センター、体育館 ・山猫コース（約700m） ※集合場所；活動センター、体育館 ・ドラキュラコース（約600m） ※集合場所；創作棟裏、つどいの広場、第2ホール			○指導者は明るいうちにコースを下見しておく。 ○何かがあったときの対応。 ○団体におけるルール。 ○ゴールした後の予定を知らせておく。	
展開	○雰囲気の出る話をきく。 ※活動資料「肝だめし用物語」ページ参照 ○グループ毎に出発する。 ○ゴール ○活動後、身につけた小物については、アルコール消毒をして返却する。			○対象者の実態を十分考慮する。 ○間隔をみながら出発させるようにする。 ○トランシーバーを使う際はボリュームを絞っておくと雰囲気を崩さない。 ○驚いた研修者の安全を守る。 ○ゴールした後、ホッとした気持ちからケガが発生することがある。最後の地点では指導者をつけ、研修者の健康状態や人数を確認しておく。	
まとめ	○何が怖かったか、そのときの友達の励ましの言葉や友達のありがたさなど感じたことを発表し合う。 ○終了の時間がまちまちなのでまとめの時間を取ることが難しい。感じたことを書くことでまとめとしてもよい。				
評価	○勇気を出して夜道を歩くことができたか。 ○お互いに励まし合いながら活動することができたか。				
発展	○浅利富士登山コースを使い往路は夜の自然を観察し、復路を使い肝だめしを行うというように複合させることもできる。				

肝だめし用物語

◎はじめに

肝だめし出発時に、雰囲気盛り上げるためにする話として、自然の家にまつわるものを参考までに紹介します。出発前に怖い話をするか否か、また、どんな話をするのかについては、活動時間や、参加者の実態に即して、各団体に判断をしてください。

1 山猫さま

むかし、島根県のどこかの山に、山ノ上城という城があり、その山を降りてすぐの海岸には、海砂城という城があったそうです。当時、この2つの城の殿様はとても仲が悪く、戦を繰り返していました。ただ、海岸そばの海砂城は、船を使った外国との貿易で力をつけてきており、山ノ上城にとっては、とても苦しい戦いになっていました。

そんな時、山ノ上城の殿様は、その山の山神様に、「何とか戦で勝ち、民を守れるように」とお願いをしました。すると、どこからか猫の鳴き声が聞こえてきたかと思うと、目の前に美しい女があらわれました。その女は、城で私も暮らしたいと言ってきました。殿様は、その女に一目ぼれをし、すぐに結婚しました。料理も洗濯も、テキパキとこなし、とても優しい女で、城の側で子猫を拾ってきては、可愛がっていました。本当に何でもできる女で、特に天気を占う力は誰にも負けませんでした。

ある年の夏、その女は殿様に言いました。「もうすぐ台風が来ます。城が壊れないように準備をしましょう。そして台風が去ったらすぐに、海砂城に攻撃を仕掛けるのです。海岸そばにある海砂城は、災害によって大きな被害を受けるはずですから。」

それを聞いて、殿様はすぐに城の悪い部分を修理して、台風に備えました。それから間もなく台風がきましたが、女のおかげで山ノ上城は被害を受けませんでした。一方、海砂城は城のすぐ側まで海の水が押し寄せ、大きな被害を受けました。

そこで、山ノ上城の殿様はここぞとばかりに、海砂城に向けて総攻撃をしかけたのです。台風の被害で海砂城の兵士たちは元気がなく、山ノ上城の優勢のように思えました。

しかし、思わぬことが起こりました。海砂城の殿様が叫んだの

です。

「山ノ上城の兵士たちよ。ワシの味方をしろ。そうすれば皆に金10両ずつ与えるぞ。今こそ裏切ってワシの味方になるのだ！！」

その言葉を聞いた山ノ上城の家来たちは、何と、次々と裏切って海砂城の味方になり始めたのです。いつしか、山ノ上城の殿様はあたり一面、全ての兵士が敵になってしまいました。

言うまでもなく、殿様は為す術もなく命を落としました。戦が終わり、その夜、殿様の死を知った女は、悲しみと怒りに打ちひしがれていました。泣き崩れていた女に、ピカッと月明かりが当たりました。いつもの月明かりとはちがう青白い冷たい月明かりでした。その月明かりを浴びた女は、急に立ち上がり、何と大きな大きな山猫に姿を変えてしまいました。女は山猫の化身だったのです。

山猫は怒りにまかせて、殿様を裏切ったたくさんの家来たちを皆殺しにしました。

そして、殿様の亡き骸をくわえて、山の中へ戻り、静かにうずくまって硬い大きな岩となったそうです。

自然の家の周辺には、たくさんの石垣があったり、大きな岩があちらこちらにあります。ひょっとしたら、山猫コースにある大きな岩は、その山猫の岩かもしれない。

くれぐれも、肝だめしで友達をおいて先にすすんだりしないように……。さもないと……。

2 石見のドラキュラ伝説

まだ、自然の家がこの地にできていない頃の話です。

旅人が1人、大田の方から山道を急いでいました。昔は江津の街へ行くには、この浅利富士の峠を越えなければなりませんでしたが、山に登り始めるころには、辺りはすっかり薄暗くなっていましたが、どうしても早く江津の街へ行かねばならない用事があり、暗い夜道を急いでいました。

しかし、旅人が山頂まで登った時、数匹のコウモリが月明かりへ向かって羽ばたいていったかと思うと、それまで明るく照らしてくれていた月明かりに突然、黒い冷たい雲がかかり、辺りは真っ暗になったのです。急に寒くなり、旅人は恐ろしくなりました。まっくら闇の中を手さぐりで進んでいきながら、どこかに家は見えないか、必死に探しました。見回しても見回してもまっくら闇。ときどきコウモリが、足元からバタバタと飛び出して、幾度も背筋が凍りつく思いでした。それでもなお、すり足で草木を分けて行きながら見まわすと、遠い谷底の方に、ちらりと灯りが見えたのです。

「ああ、よかった。」とまた勇気が湧いてきて、凍えた体の最後の力を振り絞って、その灯りの見える谷底へ向かい始めました。灯りは林の中…草の間から、ちらちらと見えています。旅人は夢中で、その灯りをめざして、ほとんど一直線に山を降りていったのです。

そして旅人は必死の思いで、何とかその灯りのついた山小屋にたどりついたのです。すがる思いで、ドンドンと、戸をたたきました。

「泊めてください。火にあたらせてください。たのみます…。」

中からは、うんともすんとも返事がありませんでした。戸の隙間からのぞいて見ると、確かに囲炉裏の火が燃えており、人間らしき姿が見えました。なんだか、生臭いにおいがしたようにも感じましたが、早く火にあたりたくて、ドンドンと、戸をたたき続けながらどくなりました。

「助けてくれー」

「だれかなあ？おらのことかな？」

と言いながら、その人は顔を上げました。「あっ！」というど、旅人は目をまわしてその場へひっくり返りました。山小屋の中に

いたのは人ではなかったのです。耳まで裂けた真っ赤な口、口のまわりに血がついていました。二つの眼は、真っ赤に光っています。そう、それはコウモリ男だったのです！とたんに山小屋もコウモリ男の姿も、パッと消えましたが、目をまわしてひっくり返った旅人は、それを知りません。

どのくらい経ったのでしょうか。旅人は夜露が口に入って目をさました。あのコウモリ男の顔を思いだすと、無我夢中で、大事な荷物もなんにも投げだし、転びながら、すべりながら、かけ出し、木にぶつかってひっくりかえったりしながら、一目散に逃げ出しました。

どこかから、水音が聞こえてきました。旅人はどうやら江の川の岸にたどりついたようでした。息も切れ、凍えた体には、もうほとんど力は残っていませんでした。月明かりが再び照らし始め、川の上流のほうに渡し舟らしき人影が見えました。こんな時間に人いるだろうかと思いつつも、無我夢中になって叫びました。

「助けてー」、 「助けてー」

何とか渡し舟までたどり着き、川の方を向いたままの船頭らしき人の足にすがりつきました。

ゆっくりと振り向いたその船頭の顔は、耳まで裂けた口もとは血だらけで、目は真っ赤に光っていました。そう、あの山小屋にいたコウモリ男だったのです。

「そんなに慌ててどうなすった？そんなにこの川が渡りたいのかい??」

コウモリ男はそう言うと、川の方を指差しました。その川は江の川ではなく、どす黒い真っ赤な色をした川だったのです。何百匹ものコウモリが、その川の水を静かに飲んでいました。

それ以来、コウモリ男は「石見のドラキュラ」として恐れられ、夜中に浅利富士の峠越えをする者は、いなくなったそうです。

3 ドクロ会議

まだ、自然の家がこの地にできていない頃の話です。

この近くの山道を旅していた旅人が、日が暮れたので、森の中へ入って、大きな樹の下で弁当を食べて、旅の疲れでぐうぐうと眠っていました。

夜中に、何か話し声ができるような気がして、ふと目をさますと、大きな星が木の間越しに、青白く光っていました。

するとどこからか声が聞こえてきたのです。

「・・・・・・・・・・16日は、又兵衛だな。」

「そうか。何時に死ぬんだ？」

「朝の8時30分。」

「そうか。わかった。」

旅人は驚きました。又兵衛というのは叔父さんの名だったので。働き者だが、けちん坊の。そっと木の陰からのぞいてみると、星明かりでいくらか明るい樹々の下に、ぼうと黒い影があり、角のところにドクロのようなものが見えました。人がのぞいていることが分かったのか、ドクロはふっと姿を消してしまいました。

旅人は夜が明けると急ぎに急ぎました。村へ帰り着いたのは、ちょうど16日の、正午ごろでした。なにやら村人が集まって忙しそうにしていました。

「どがしたんかあ？」

「又兵衛どんが死にんさった。」

「あっ。なん時ごろだ？」

「朝の8時30分・・・・・・・・・・。」

それを聞くと、旅から帰った男は目をまわしてその場に倒れました。

次は都野津の人。大森銀山から帰るのに、急ぎに急ぎましたがとうとうこの山中で日が暮れてしまいました。都野津を目の前にしながら、真っ暗の山を下り、真っ暗の江川を渡るわけにもいきません。まだ10月半ばでそう寒いわけでもないのに、「まあ仕方ない」と木の下で野宿することにしました。そして、夜中、あの声を聞いたのです。

「・・・・・・・・・・23日は、おきみだ。」

「そうか。何時だ？用意の都合があるからな。」

「夜の8時30分。」

「そう遅くじゃこまるんだがな。」

「それなら午後4時。」

「よかろう。」

驚いて、飛び上がりました。おきみは、母親の名ではありませんか。それからその人はもう夜道をころびながら下り、江の川を泳いで渡りました。しずくをぼとぼと落としながら家に帰り着いた時。辺りはちょうど夜が明けていました。

「早かったの。」

といって母親のおきみが出てきました。その男はびっくりして、だいぶしてから、よかった、とやっと安心と喜びが湧いてきました。てっきり病気と思ったのに、元気だったからです。

ひとまずは安心したのですが、それから2日たち、3日たち…、母親のおきみは江の川にはまって死んでしまいました。ちょうど23日の午後4時ごろでした……。

それから——いや、例をあげるのはもう、よしまししょう。とにかく、ドクロの話がしだいに広がっていったのです。

ドクロは地獄からのお使いで、人の死ぬ時刻を告げるのだそうです。エンマ大王のお言いつけで、死の時刻を決め、それからそれを伝えるのです。誰にか？本人にです。一生を真面目に、懸命に働いてきた素直な人には、それが分かります。だから心静かにその準備をします。しかし大部分の人は、告げられていることに気づくことができないのです。やはり自分勝手だったり、欲ばりだったり、人に意地悪をしたりして、突然の死を迎えてしまうのです。

その森のあたりは、血の池地獄があったそうです。それで夜ふけに使いのドクロたちの集まりがあるのです。もちろん今も。

肝だめしの最中に、もし話し声が聞こえてきたら、その時は騒がないようにしてください。ひょっとしたら、ドクロたちの集まりの場所かもしれないから……。

活動名					
星空観察・天体学習					
概要	○野外やプラネタリウムソフトなどで星や星座を観察する。				
ねらい	○野外で星や星座を観察する。 ○星や星座に関するお話を聞き、理解を深める。				
関連教科等	理科				
指導形態	①自主活動で実施, ④外部講師による指導(有料)				
時期	通年	時間帯	夜	対象	中学年～
場所	創作棟前広場, つどいの広場, ・第1研修室	人数	～150人程度	所要時間	0.5～2時間
準備物				団体・個人で準備するもの	
	天体望遠鏡, 星座早見盤, ペンライト			季節に応じた服装	
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・ねらいの確認 ・物品の準備と片づけの確認			○荒天時は相談の上, 実施判断をする。 (室内でプラネタリウムソフトを使用して天体学習を行うことが可能) ○自主活動で実施の場合は活動の進め方を確認する。	
活動の説明	○天体に関するお話をきく。			○天体の不思議さにふれる。	
展開	○晴天の場合 ・天体学習の後, 実際に星空を眺める。 ・季節の特徴を踏まえ, 惑星や星座を観察する。 ○室内の場合 ・プラネタリウムソフトによる天体学習も可能。			○当日の日の入り時刻を事前に調べ, 星空がよく見える時間帯を設定するとよい。 ○プラネタリウムソフトを使用する場合は, 当日の星空や季節の星座, 月の満ち欠けなど, たくさんの自動解説があるので, 内容について事前に確認をしておくとうい。	
					
まとめ	○気づいたことや感じたこと, 新たに発見できたことなど発表する。				
評価	○星や星座について関心をもつことができたか。 ○天体の偉大さや神秘さを感じることもできたか。				
発展	○天体望遠鏡をつかって, 日中の太陽黒点観察などとしてもよい。 ○自分なりにオリジナルの星座を考えてみることもよい。				

Ⅱ 炊飯活動

- 1 カレーライス
- 2 煮込みうどん（カレーまたは味噌）
- 3 バーベキュー
- 4 ソロ炊飯
- 5 ホットサンド
- 6 窯焼きピザ

※ 炊飯活動献立表

※ 炊飯場見取図



活動名						カレーライス											
概要		○羽釜でご飯を炊き、鍋でカレーをつくる。															
ねらい		○班で仕事の分担を決め、協力して作業を進める。 ○野外炊飯の基本的な知識を身につける。 ○薪を使い、羽釜での炊飯活動を体験することにより、先人の知恵と技術を学ぶ。															
関連教科等		家庭・理科・社会・総合															
指導形態		①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う															
時期		通年		時間帯		昼・夕		対象		高学年～							
場所		第1炊飯場 第2炊飯場		人数		7人～ 班編成12班以内 (普通鍋7～14人/1グループ) (15人以上は大鍋)		所要時間		3.5～4.5時間							
準備物						施設で準備できるもの						団体・個人で準備するもの					
						食材一式、炊飯用具一式、割木、運搬用リヤカー等						軍手、タオル					
進め方・展開例																	
内容						留意点											
活動前		○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・班の数、役割分担、活動の進め方 ・食材、ランプの灯の運搬について				○職員の指導が活動の説明のみの場合は、説明後の進め方、片づけ方を確認する。											
活動の説明		○各班で仕事の分担を決める。 (カレー係・ごはん係・かまど係) ○食材の搬入、及び食器の数を確認する。 ○係別に活動開始する。				○食材を運ぶ人数は各班1～2人。 ○用具の使い方やご飯の炊き方等を説明する。 ○説明の間に食材分配作業をする。 (大人の方で)(米→羽釜に均等配分) ○準備物、安全面は活動プログラム資料(次ページ以降)を参照											
展開		○かまどの作業。 ○米とぎの作業。 ○野菜・肉の下準備の作業。 ※作業手順は活動プログラム資料(次ページ以降)を参照 ○食事 ○片づけ…活動プログラム資料(次ページ以降)を参照 ・羽釜、鍋の外側は、流し場で亀の子タワシで洗う。内側は、米やカレーの汚れが残らないようにスポンジできれいに洗う。 ・食器は新聞紙で拭き取ってから洗い、食器ふきで水分をふきとる。 ・数をそろえる。 ・かまどを掃除する。 ・炊飯場を掃除する。 ・食堂の用具は食堂に返納する。				○必ず指導者がつく。 ○焚き付けは周辺の枯れ葉、枯れ枝でもよい。 ○包丁・ピーラーは数を確認する。 (使い終わった時点で早めに片づける) ○デザートとしてゼリーを配る。 ○中身がないことを確認してから洗う。 ○用具一式は、汚れが残っていないかと、数がそろっているかを点検表で確認し返納する。											
まとめ		○活動を振り返りながら、楽しく食事をする。 ○難しかったところ、工夫したところ、感想などを発表する。 ○野外炊飯活動の楽しさと、マナーの大切さについてふれておきたい。															
評価		○班で分担を決め積極的に協力し、楽しく意欲的に活動ができたか。 ○野外炊飯の基本的な知識を身につけることができたか。 ○炊飯活動を通して先人の知恵と技術を学ぶことができたか。															
発展		○石やブロックを使い、自分たちでかまどづくりから始めることも生きた体験となる。 (耐火レンガを使ったかまどづくりは第2炊飯場で体験できる。)															

全体の流れ ~カレー炊飯~

カレー係:⑤

ごはん係:②

かまど係:③

カレー炊飯の説明をきく！

かまどの用具・食器・食材をじゅんびする！

カレーの
食材を切る



かまどで
カレー作り



カレーの
☆完成☆



お米とぎ
お茶準備



かまどで
ごはん炊き



ごはんの
☆完成☆



火を起こす



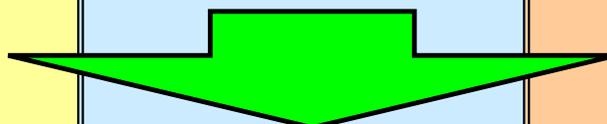
火力を
調節する



カレー係に
ボタンタッチ



テーブルまわりの準備

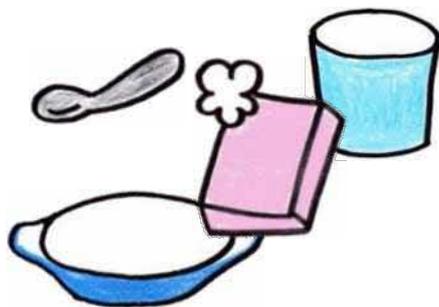


できあがり♪ いただきます～す♪

かたづけをする（食器洗い・かまどのそうじ・スス落とし）

テーブルまわりの準備 ~カレー炊飯~

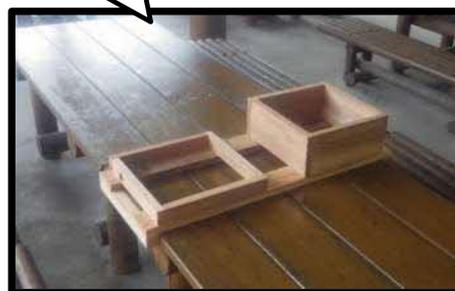
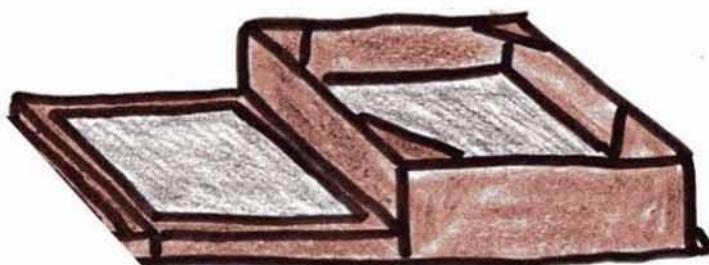
①使う食器を洗い、食器の水を切っておく



②はがま・なべを置く台を用意する

テーブルの下に置いてあるよ♪

テーブルにピッタリはまるよ♪



③できあがったら、すぐに食べられるようにテーブルの準備をしておく

【ワンポイント☆アドバイス】

・ゼリーや、ふくじん漬け、カレー皿、スプーン、
コップなど、何を準備すればよいか考えてみよう♪

じゅんぴ **~カレー炊飯~** テーブルに準備するもの



【ごはん係が準備！】

- はがま
- はがまのふた
- やかん
- やかんのふた
- はがま、なべを置く台



【カレー係が準備！】

- なべ
 - なべのふた
 - まな板（必要な枚数）
 - へら
 - 緑のコンテナ
- （自分の班の番号のコンテナを取る）

※下の写真のものを食材分けに使うよ♪



じゅんび

～カレー炊飯～

かまどに準備するもの

【かまど係が準備！】

- 火ごうしをあげる
- リンバをおく
- 火ばさみ、十能（じゅうのう）
- 皮手ぶくろ、うちわ、新聞紙
- 割り木 1束

火ごうしをあげる
(重いので注意)

リンバをおく
(12番のかまどの
うしろ側においてある)

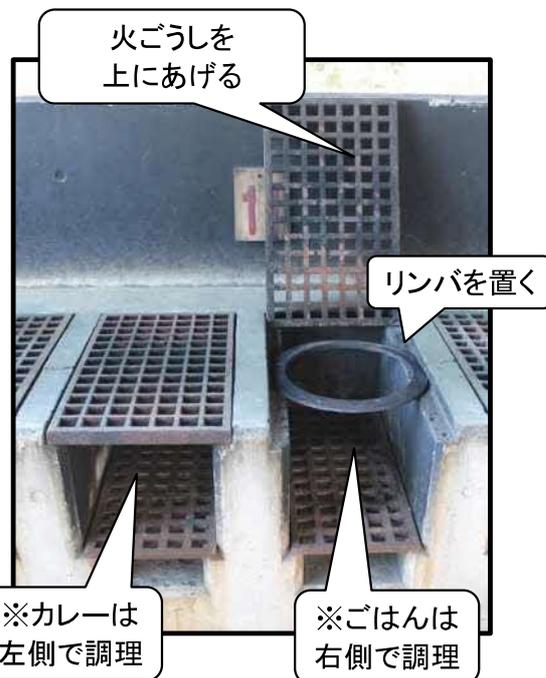
火ばさみ・十能(じゅうのう)
(1番のかまどの
裏側においてある)

皮手ぶくろ・うちわ・新聞紙
(シャッター左側下段に
においてある)

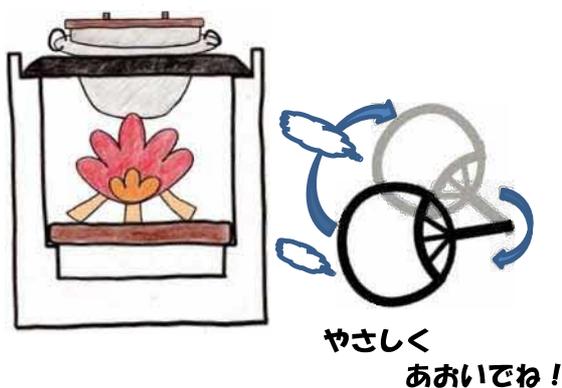
割り木(1班に1束)
(炊飯場の裏側の
割り木置き場にある)

かまど係 ① ~カレー炊飯~

①かまどの準備をする



②火をおこす



※やけどに注意！！
 ・火をつけるとき
 ・かまどで
 火を大きくするとき
 (『安全について』を見ること！)

【ワンポイント☆アドバイス】

- ・火をおこすポイントは「**空気**」が通るようにすること！
- ⇒新聞と木をどう置いていけば、空気が通るかな？
- ⇒「新聞」「細い木」「太い木」
- どれが1番先に火がつきやすいかな？
- ⇒炎は上に上がるのかな？下に下がるのかな？

かまど係 ② ~カレー炊飯~

③ 火力を調節する



このくらいの
火力をたもつ！
(炎がリンバまで
届くように)

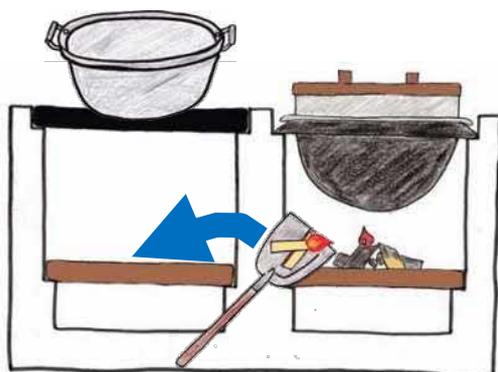
※やけどに注意！！

- ・木をかまどに入れるとき
- ・燃えた木を動かすとき
(『安全について』を見ること！)

【ワンポイント☆アドバイス】

- ・火力調節のポイントは「**空気**」が通るようにすること！
- ⇒木をどう置いていけば、空気が通るかな？
- ⇒どこをうちわであおぐと、炎が大きくなるかな？

④ ご飯ができたなら、火をとなりの かまどにうつして、カレー調理の準備



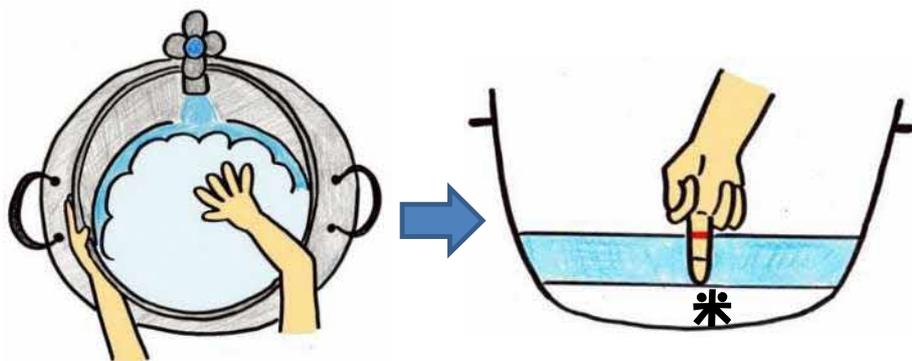
※やけどに注意！！

- ・火をとなりに
うつすとき
(『安全について』を見ること！)

⑤ カレー係に割り木の入れ方や火力の 調節方法を伝えて、ボタンタッチする

ごはん係 ① ~カレー炊飯~

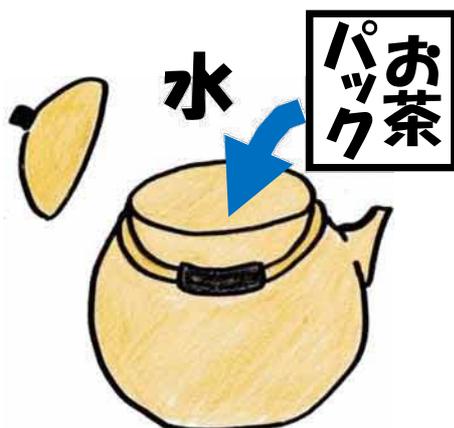
①お米をといで、水を入れる



[ワンポイント
☆アドバイス]

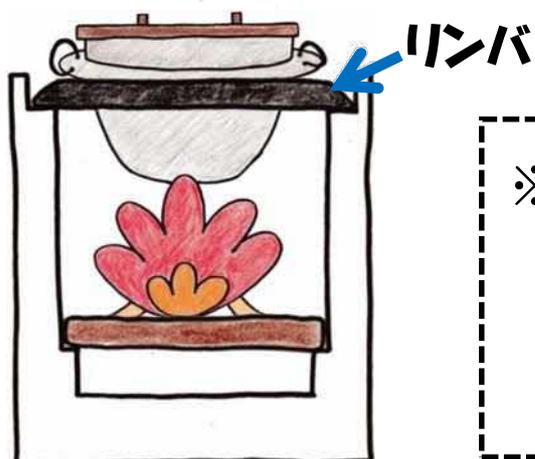
ごはんの
水の量は
中指の第2
関節まで!

②お茶の準備をする



※お茶は水出しです♪
やかんにお茶パックと水を入れて、テーブルに置いておきましょう♪
お米とぎと分担するといいよ♪

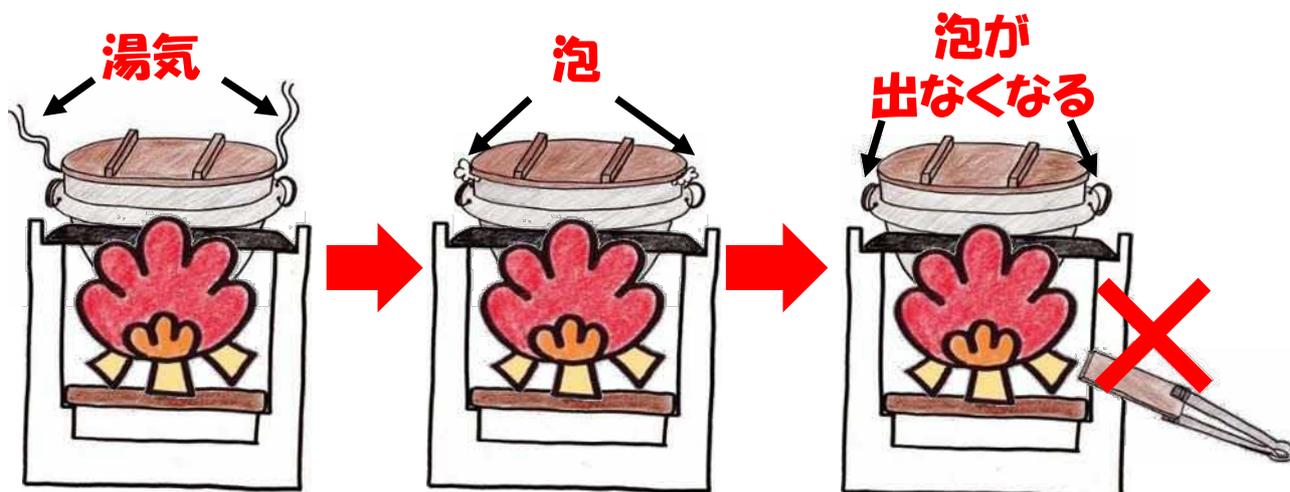
③はがまを、かまどのリンバの上に置く



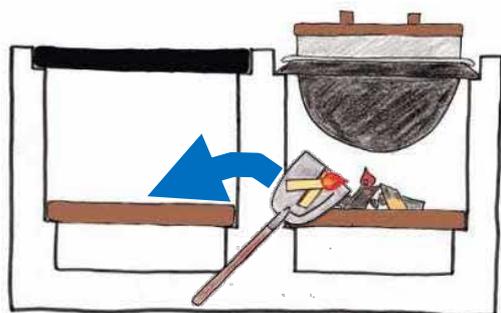
※はがまを置く前にチェック!
・水の量はOK?
・お米は平らになっている?
・ふたをのせてある?

ごはん係 ② ~カレー炊飯~

④ ご飯を炊く



できあがったら
燃えている割り木を
となりのかまどにうつして
10~15分むらす
※フタはあけたらダメ



※やけどに注意!

- かまどで火をたくとき
- はがまの様子を見るとき
- はがまを運ぶとき
(『安全について』を見ること!)

[ワンポイント☆アドバイス]

- いつ火を止めるかが、1番のポイント♪
※湯気が出る⇒泡が出る⇒何も出なくなれば出来上がり!
- 心配なら、ふたを少しあけて、ごはんが見えればOK!

⑤ むらし終わったら、はがまをはこぶ

カレー係 ① ~カレー炊飯~

①包丁・食材をうけとる



②野菜や肉を切る

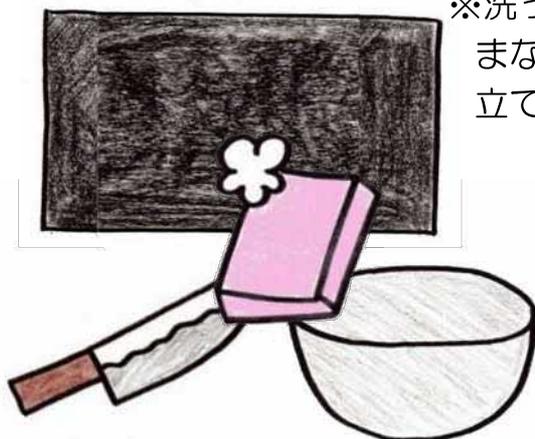


※包丁の使い方に注意！！

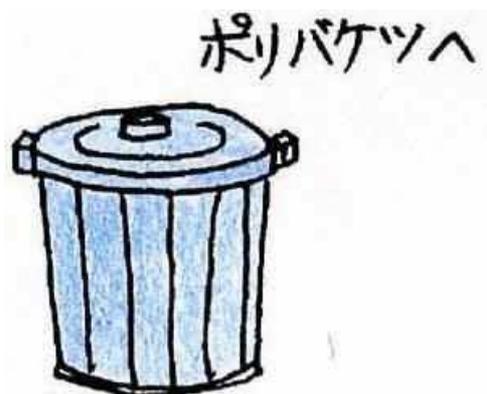
- 包丁を洗うとき
- 皮をむくとき
- 食材を切るとき

(『安全について』を見ること！)

③使った道具をあらう&生ごみをすてる

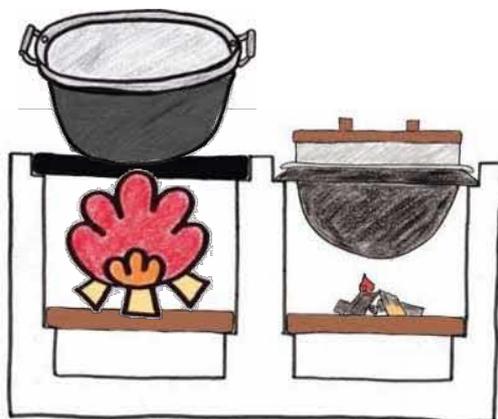


※洗ったまな板は
まな板干しに
立てておく



カレー係 ② ~カレー炊飯~

④ かまどでカレーを作る



※やけどに注意！！

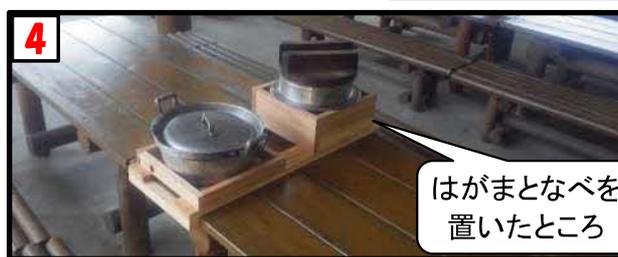
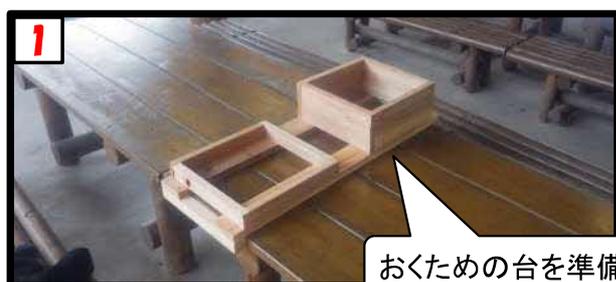
- ・かまどで火をたくとき
 - ・なべを持って調理するとき
 - ・なべを運ぶとき
- (『安全について』を見ること！)

【ワンポイント☆アドバイス】

- ・割り木の入れ方や火力の調節は、かまど係に聞くべし！
- ・カレーの水の量は、「食べる人数」×「おたま1杯」+ おたま1杯
- ・カレーのルーは、野菜がやわらかくなってから入れる！



⑤ できあがったら、カレー鍋をはこぶ



安全について① ~カレー炊飯~

食材切りに注意！

☆包丁はこび・包丁あらい



☆食材を切る

・刃のむかう方向に、指が出ないようにする！

[皮をむくとき]



[包丁で切るとき]



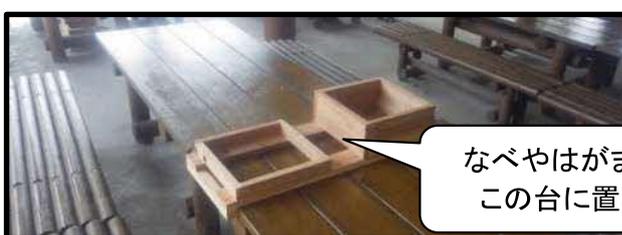
安全について② ~カレー炊飯~

やけどに注意！ 軍手をしよう！

☆火に注意！ 軍手・皮手ぶくろ・火ばさみ・十能を使う！



☆はがま・なべに注意！ 熱をもつので、あつい！



片づけの流れ ~カレー炊飯~

食器洗い:④

なべ・はがま:④

かまどそうじ:②

片づけの説明を聞く！

『まず、各自でやること』をやる

洗う食器の
確認



食器洗い
食器ふき



食器の
数の確認



使用前の
状態を確認



内側の汚れ
あらい



外側のスス
あらい



道具の確認



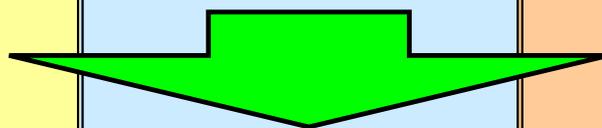
火格子を
あげる



かまどの
そうじ



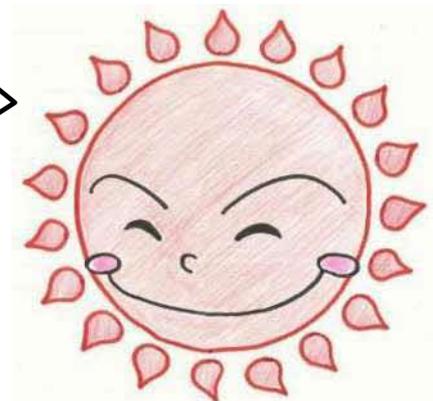
引率者の最終チェック



合格したら、テーブルまわりの片付け

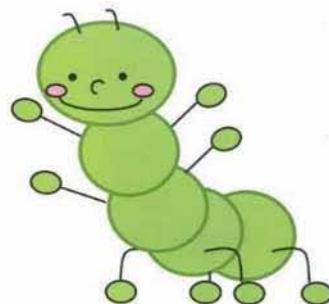
テーブルまわりの片付け ~カレー炊飯~

※自分の係の片付けが
終わったら
すすんで、やろう！



- ①テーブルの上を片づける
- ②テーブルの上を台ふきでふく
- ③テーブルの下をそうじする
- ④まだ、片付けが
終わっていないところを手伝う

連絡は
事務室：内線65



まず、各自でやること～カレー炊飯のかたづけ～

すいはん

第一炊飯場

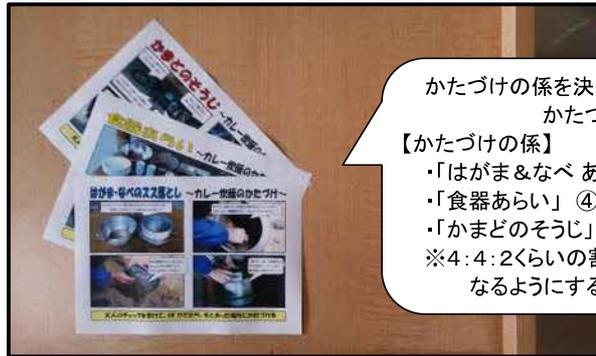


残飯が残った場合は
ポリバケツに入れよう！
(できるだけ食べきろう！)

【ゴミについて】
残飯⇒ポリバケツに入れる
その他⇒ビニール袋に入れる



まず、自分の使った
カレー皿のよごれを
新聞紙でふこう！



かたづけの係を決めて
かたづけ開始！
【かたづけの係】
・「はがま&なべ 洗い」④
・「食器洗い」④
・「かまどのそうじ」②
※4:4:2くらいの割合に
なるようにするといいよ！

自分の係の仕事が終わったら、他のかたづけの手伝いをしよう！

はがま&なべ 洗い ～カレー炊飯のかたづけ～

すいはん

①はじめに、はがま・なべの**内側**を
次に、**外側**をきれいにする！

はがま

【※内側がこげていた場合のみ】
濡れた布に砂をつけてみがく
※こげがひどい場合は
専用スプーンでけずる

内側はご飯つぶが残らないようにしっかりみがこう♪

外側は
亀の子タワシで
水を流しながら
あらおう♪

手でさわった時に
黒くならなければOK！
(はがまの外側は
見た目は黒いまます)

砂場

流し場

シャッター側の流しであらってね♪

なべ

なべは、内側のカレーを
新聞紙でふいてから
スポンジに洗剤をつけて洗う

内側はカレーの黄ばみが残らないようにしっかりみがこう♪

外側は
亀の子タワシで
水を流しながら
あらおう♪

手でさわった時に
黒くならなければOK！
(はがまの外側は
見た目は黒いまます)

流し場

シャッター側の流しであらってね♪

大人のチェックを受けて、OKがでたら、もとあった場所にかたづける

食器あらい ~カレー炊飯のかたづけ~

すいはん

右の写真に写っている食器をあらおう！
 ・カレー皿・スプーン・コップ・しゃもじ
 ・おたま・平皿・へら・ポウル・ざる・バット
 ・やかん・はがまのふた・なべのふた



スポンジ・せんざいで食器をあらおう！
 ※台ふき置き場側の流しであらうこと！



洗った食器は、食器ふきでふいて、水分をふきとろう！



緑のコンテナに入れる食器は、
 ・汚れが残っていないか？
 ・数がそろっているか？
 を確認して入れること！
 (コンテナの表示を参照)
 ※引率者も確認すること



大人のチェックを受けて、OKがでたら、もとあった場所にかたづける

かまどのそうじ ~カレー炊飯のかたづけ~

すいはん

リンバは12番のかまどの後ろ側へ返す

あまった割り木はわり木用コンテナへ

火ばさみ・十能(じゅうのう)は1番のかまどのうしろ側へ返す

皮手ぶくろ・うちわ・新聞紙は左側シャッター下段へ返す

火ごうしを上げる(重くて熱いので注意)

燃えカスは十能(じゅうのう)で金バケツへ入れる

かまどまわり全体をきれいにしてね！

ほうきは砂場のとなりにかけてあるよ！

自分の係の仕事がおわったら、他のかたづけの手伝いをしよう！

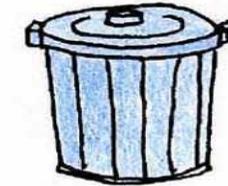
活動名						煮込みうどん（カレーまたは味噌）					
概要		○野菜を切り、かまどで薪を焚いて煮込みうどんをつくる。 ○調理、片付けが簡単でカレー炊飯よりも短時間でできる。									
ねらい		○班で仕事の分担を決め、協力して作業を進める。 ○野外炊飯の基本的な知識を身につける。									
関連教科等		家庭・理科・社会・総合									
指導形態		①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う									
時期		通年		時間帯		昼・夕		対象		低学年～	
場所		第1炊飯場 第2炊飯場		人数		5人～ 班編成12班以内 (普通鍋5～7人/1グループ) (大鍋8～14人/1グループ)		所要時間		2.5～3時間	
準備物		施設で準備できるもの				団体・個人で準備するもの					
		食材一式、炊飯用具一式、割木、運搬用リヤカー等				軍手、タオル					
進め方・展開例											
内容						留意点					
活動前		○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・班の数、役割分担、活動の進め方 ・食材、ランプの灯の運搬について				○職員の指導が活動の説明のみの場合は、説明後の進め方、片づけ方を確認する。 ○1班の人数が8人以上の場合は、大鍋を使う。					
活動の説明		○各班で仕事の分担を決める。 (かまど係・食材係) ○食材の搬入、及び食器の数を確認する。 ○係別に活動開始する。				○食材を運ぶ人数は各班1～2人。 ○用具やかまどの使い方等を説明する。 ○説明の間に食材分配作業をする。					
展開		○かまどの作業。 ○野菜・肉の下準備の作業。 ○具材を鍋に入れて煮込む。 水一人分は、どんぶりの下の線まで。 沸騰したら、具材とだしの素を入れる。 具材が煮えたら、うどんを入れる。 最後にカレールー(または味噌)を入れる。 ○食事 ○片づけ。 ・鍋の外側は、流し場で亀の子タワシで洗う。 内側は、汚れが残らないようにスポンジできれいに洗う。 ・数をそろえる。 ・かまどを掃除する。 ・炊飯場を掃除する。 ・食堂の用具は食堂に返納する。				○必ず指導者がつく。 ○焚き付けは周辺の枯れ葉、枯れ枝でもよい。 ○デザートとしてゼリーを配る。 ○包丁は数を確認する。 (必要なくなった時点で早めがよい) ○中身がないことを確認して砂で磨く。 ○それぞれ専用場所が表示してある。 ○用具一式は点検表で確認し返納する。					
まとめ		○活動を振り返りながら、楽しく食事をする。 ○難しかったところ、工夫したところ、感想などを発表する。									
評価		○班で分担を決め積極的に協力し、楽しく意欲的に活動ができたか。 ○野外炊飯の基本的な知識を身につけることができたか。 ○炊飯活動を通して先人の知恵と技術を学ぶことができたか。									
発展		○石やブロックを使い、自分たちでかまどづくりから始めることも生きた体験となる。 (耐火レンガを使ったかまどづくりは第2炊飯場で体験できる。)									

煮込みうどんの片づけについて

第1炊飯場

はじめに

* 残飯はそのままポリバケツに入れる
その他のゴミはビニール袋に入れる



水気をきって
ポリバケツへ...

* 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に返す

* 【なべ】、【食器類】、【かまど】 の片づけをする
(片づけについては各カード参照)

* 終わったらテーブルの周りの掃除や、他の片づけの手伝いをする

連絡は
事務室：内線65

食器類の片づけ

台ふきがおいてある側
の洗い場を使う

どんぶり・はし・コップ

その他

おたま、トング、ボウル、バット、ざる
平皿、へら、やかん、鍋のふた



洗剤で洗い、食器ふきで水分をふきとる



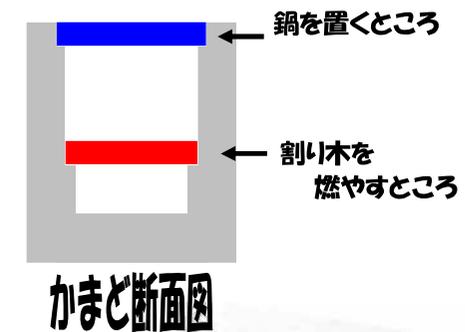
食器をそれぞれもとあった場所にもどす



大人のチェック後、棚に片づける

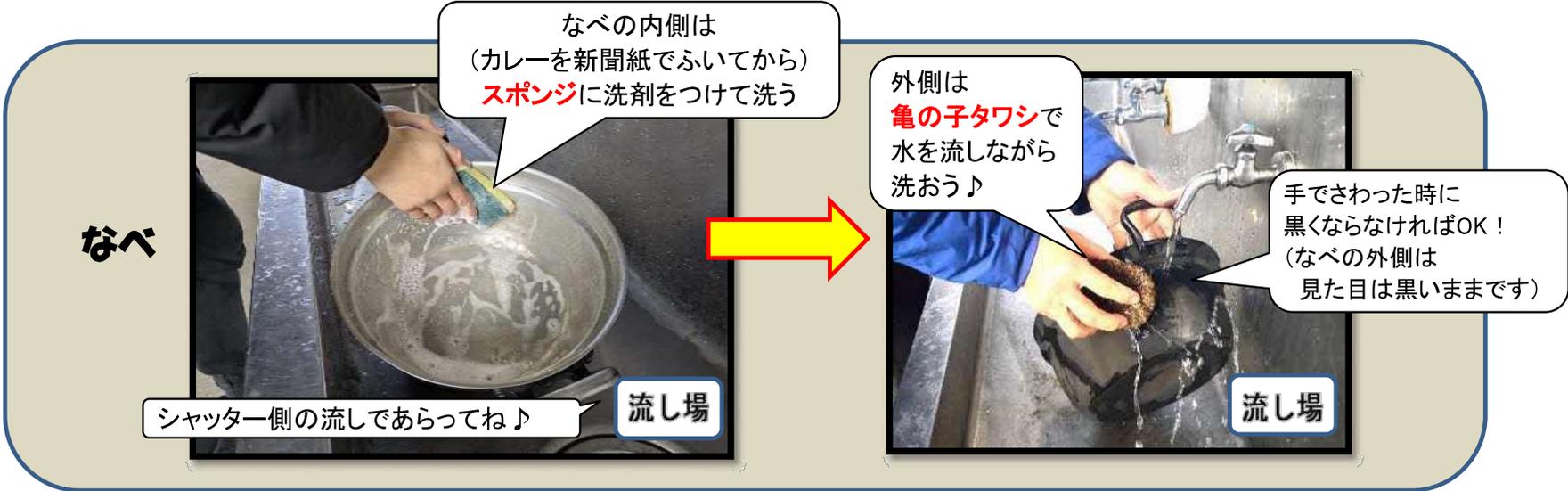
かまどの片づけ

- * 必ず軍手か皮手袋をして掃除する
- * うちわや皮手袋は左側のシャッターの最下段に片付ける
- * 右図の青と赤の火ごうしを起こして、十能(じゅうのう)や砂場の横のホウキを使って灰を掃除する
- * 火ごうしは重くて熱いので注意
- * 燃えカスなどは、水を入れた指定のバケツへ
- * 十能(じゅうのう)や火ばさみは1番のかまどの裏に片付ける
- * 大人のチェックを受けて終わる



なべの片づけ

①はじめに、なべの**内側**を
次に、**外側**をきれいにする！



大人のチェック後、棚に片付ける

※次に使う団体のため、どうかよろしくお願ひします

【炊飯活動】

活動名						
バーベキュー						
概要	○炭をおこしてバーベキューをする。					
ねらい	○班で仕事の分担を決め、安全に注意し、協力して作業を進める。 ○炭火おこしなど、バーベキュー活動の基本的なノウハウを身につける。					
関連教科等	家庭・理科・社会・総合					
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う					
時期	通年	時間帯	昼・夕	対象	高学年～	
場所	第1炊飯場 第2炊飯場	人数	2人～ 班編成12班以内 (7～14人/1グループ) ※バーベキュー台(小)の場合 は、12班以内(2～6人班)	所要時間	3～4時間	
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの		
	食材一式、バーベキュー用具一式、炭、割木 運搬用リヤカー等			軍手、タオル		
進め方・展開例						
内容			留意点			
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・班の数、役割分担、活動の進め方 ・食材、ランプの灯の運搬について			○職員の指導が活動の説明のみの場合は、説明後の進め方、片づけ方を確認する。		
活動の説明	○各班で仕事の分担を決める。 (火おこし係・食材係) ○食材の搬入。(リヤカー使用) ○会場、用具の準備。			○食材を運ぶ人数は各班1～2人。 ○焚き付けは周辺の枯れ葉、枯れ枝でも可。 ○各係同時展開とする。		
展開	○火おこし係 ・割木に火をつけ、炭をおこす。 ・鉄板、網を十分焼く。 ・机、椅子をセットする。 ○食材係 ・ご飯を炊く。(選択による) ※手順は「カレーづくり」参照 ・野菜を切る。 ・肉、野菜を焼く。 ○食事 ○片づけ ・残飯はポリバケツに入れて食堂に返す。 ・鉄板、網の手入れ。 ・用具をもとの位置に返す。			○やけどに注意させる。 ○必ず指導者がつく。 ○割木のめやす。(1班につき1束) ○鉄板は油をひき、布を使ってふく。 ○野外で食べる場合、外への机の移動も可。 ○包丁の取り扱いには十分に注意させる。 ○肉はよく焼く。 ○包丁は数を確認する。 (必要なくなった時点で早めがよい) ○鉄板は熱いうちに油でふき、ヘラで焦げを落し布で拭く。網は焼け残りをはたき落とし焼いておく。		
まとめ	○活動を振り返りながら、楽しく食事をする。 ○気づいたことや難しかったところ、工夫したところなどを発表し合う。					
評価	○安全に注意して、班で協力して楽しく活動できたか。 ○炭火おこしなど、バーベキュー活動の基本的なノウハウを身につけることができたか。					
発展	○家庭の庭や自然の中で、石やブロックなどを利用してバーベキューを楽しむことにも挑戦させたい。					

♪こんなものを使うよ♪
バーベキュー編



へら



トング



バット



ボウル



ざる



はし 人数分



平皿 人数分



どんぶり 人数分



コップ 人数分



しゃもじ

その他に...



火ばさみ



皮手ぶくろ



輪羽(リンバ)



うちわ



鉄板



木炭



バーベキュー台(小)



バーベキュー台



金網



布



割木



新聞紙



十能(じゅうのう)

バーベキューの片づけについて

第1次飯場

はじめに

- * 残飯はそのままポリバケツに入れる
その他のゴミはビニール袋に入れる



- * 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に返す
- * 【はがま】、【食器類】、【かまど】、【バーベキュー台】の片づけをする
(片づけについては各カード参照)
- * 終わったらテーブルの周りの掃除や、他の片づけの手伝いをする

連絡は
事務室：内線65

バーベキュー台の片づけ

* 必ず軍手か皮手袋をして掃除する



* 鉄板は熱いうちに油をひいて、ヘラで焦げを落とし、布で拭く

* 鉄板に、再度油をひいて、布で拭く

* 網は焦げカスを落とし、油をつけた布で拭く



* 火ばさみや十能(じゅうのう)を使って、燃え残った炭やその他の燃えカスなどは、水を入れたバケツへ

* 大人のチェックを受けて、バーベキュー小屋に片づけて終わる

食器類の片づけ

台ふきがおいてある側の洗い場を使う

お皿・どんぶり

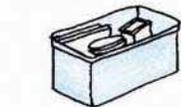
はし・コップ

その他

しゃもじ, ボウル, ざる, バット, やかん, トング, ヘラ, はがまのふた



洗剤で洗い、食器ふきで水分をふきとる



食器をそれぞれもとあった場所にもどす



大人のチェック後、棚に片づける

かまどの片づけ

* 必ず軍手か皮手袋をして掃除する

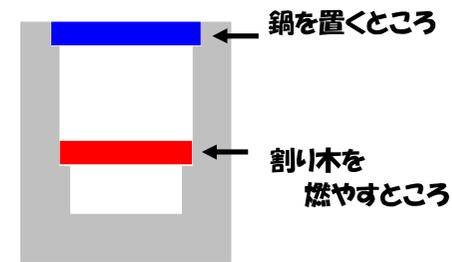
* リンバは12番のかまどの裏に、
うちわや皮手袋は左側シャッターの最下段に片づける

* 右図の青と赤の火ごうしを起こして(重くて熱いので注意)、
十能(じゅうのう)や砂場の横のホウキを使って灰を掃除する

* 燃えカスなど、すべて水を入れた指定のバケツへ

* 火ばさみや十能(じゅうのう)は1番のかまどの裏へ

* 大人のチェックを受けて終わる



かまど断面図

焼きそばの片づけはみの場合、
ありません、



はがまの片づけ

焼きそばのみの場合は、この片づけはありません

①はじめに、はがまの**内側**を
次に、**外側**をきれいにする！

はがま

【※内側がこげていた場合のみ】
濡れた布に砂をつけてみがく
※こげがひどい場合は
専用スプーンでけずる

内側はご飯つぶが残らないようにしっかりみがこう♪

外側は亀の子タワシで水を流しながら洗おう♪

手でさわった時に黒くならなければOK!
(はがまの外側は見た目は黒いままで)

砂場

流し場

シャッター側の流しで洗ってね♪

大人のチェックを受けて、OKがでたら、もとあった場所にかたづける

※次に使う団体のため、どうかよろしくお願いします

活動名		ソロ炊飯			
概要	○一人用土鍋でご飯を炊く。 (雨天の場合はグループ炊飯)				
ねらい	○自分の力で炊飯することの苦労や達成感を味わう。 ○困っている友だちを見守ったり、声を掛け合ったりしながら作業を進める。 ○野外炊飯の基本的な知識を身につける。				
関連教科等	家庭・理科・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う				
時期	通年	時間帯	昼・夕	対象	高学年～
場所	第1炊飯場 第2炊飯場	人数	30人以内 (ペア・トリオグループ可)	所要時間	2.5～3.5時間
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの	
	食材一式、炊飯用具一式、割木、 運搬用リヤカー、ガスコンロまたはポット			軍手、タオル	
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数、活動の進め方 ・食材の運搬について			○職員の指導が活動の説明のみの場合は、説明後の進め方、片づけ方を確認する。	
活動の説明	○食材の搬入、及び用具の数を確認する。 ○作業手順を確認する。 ○班ごとに場所を決め、活動を開始する。			○食材を運ぶ人数は各班1～2人。 ○用具の使い方やご飯の炊き方等を説明する。 ○説明の間に食材分配準備をする。 (大人の方で)(米→コップ8割が一人分)	
展開	○米とぎの作業。 ○かまどの設置。 ○火おこし。 ○ご飯炊き。 ○ご飯が炊けたら火からおろし10～15分蒸らす ○早くご飯が炊けた人のかまどで湯をわかす。 ※鍋でレトルトハンバーグを湯せんする ※やかんで湯を沸かし、味噌汁用に使う ○食事 ○片づけ。 ・土鍋を濡れた布に砂をつけてみがく。 ・鍋とやかんは、流しで亀の子タワシで洗う。 ・食器を洗剤で洗う。 ・かまどを片づける。 ・食器、用具を片づける。 ・炊飯場を掃除する。 ・食堂の用具は食堂に返納する。			○必ず指導者がつく。 ○焚き付けは周辺の枯れ葉、枯れ枝でもよい。 ○鍋1つで約20個ハンバーグの湯せんが目安 ○やかん1つで約20杯の味噌汁が目安 ○中身がないことを確認して砂で磨く。 ○鍋・やかんの外側は黒いままでよい。 (手で触って黒くならなければよい) ○用具一式は、数を確認し返納する。	
まとめ	○活動を振り返りながら、楽しく食事をする。 ○難しかったところ、工夫したところ、感想などを発表する。 ○野外炊飯活動の楽しさと、マナーの大切さについてふれておきたい。				
評価	○自分の力で炊飯することの苦労や達成感を味わうことができたか。 ○困っている友だちを見守ったり、声を掛け合ったりしながら作業を進めることができたか。 ○野外炊飯の基本的な知識を身につけることができたか。				
発展	○マッチではなく、ファイヤースターターで火をつける体験も効果的である。 ○防災教育の一環として、災害発生時の炊飯の仕方についての学習としてもよい。				

ソロ炊飯の片づけについて

第1炊飯場

はじめに



- * 残飯はそのままポリバケツに入れる
その他のゴミ(ハンバーグの袋など)はビニール袋に入れる
- * 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に返す
- * 【土鍋・鍋・やかん】、【食器類】、【かまど】 の片づけをする
(片づけについては各カード参照)
- * 終わったらテーブルの周りの掃除や、
他の片づけの手伝いをする

連絡は
事務室：内線65

食器類の片づけ

どんぶり・はし



洗剤で洗い、食器ふきで水分をふきとる



食器をそれぞれもとあった場所にもどす



大人のチェック後、片づける

かまど・道具の片づけ

- * 必ず軍手か皮手袋をして掃除する
- * 指定の場所に片づける
- * 熱いので注意
- * 収納庫のほうきや十能(じゅうのう)を使う
- * 燃えカスなど、すべて指定のバケツへ
- * 鉢台、マッチ、ファイアスターター等を担当者に返す
- * 大人のチェックを受けて終わる



土鍋・鍋・やかんの片づけ

土鍋

流しで水を流して、内側のぬめりを洗う



砂場で濡れた布に砂をつけてみがく
こげがひどい場合は専用スプーンで
けずる（外側だけではなく、**内側も
きれいにみがく**）



仕上げに流しで洗剤をつけて洗う



大人のチェック後、棚に片付ける

※次に使う団体のため、どうかよろしくお願いします

アルミ鍋・金色やかん

（鍋もやかんも同じやり方です）

内側は
スポンジで洗う



外側は
亀の子タワシで
水を流しながら
洗う



手でさわった時
黒くならなければOK！
（なべの外側は
見た目は黒い
ままです）



活動名						ホットサンド					
概要		○食パンに具材をはさんで。直火用ホットサンドメーカーで焼く。									
ねらい		○自分の力で炊飯することの苦労や達成感を味わう。 ○野外炊飯の基本的な知識を身につける。									
関連教科等		家庭・理科・総合									
指導形態		①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う									
時期		通年		時間帯		朝		対象		高～	
場所		第1炊飯場 第2炊飯場		人数		23台以内 (1班1～6人)		所要時間		1.5～2時間	
準備物		施設で準備できるもの				団体・個人で準備するもの					
		食材一式、炊飯用具一式、コンロ等熱源 新聞紙、運搬用リヤカー等				軍手					
進め方・展開例											
内容						留意点					
活動前		○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・熱源を選ぶ ・人数、活動の進め方 ・食材の運搬について				○職員の指導が活動の説明のみの場合は、説明後の進め方、片づけ方を確認する。					
活動の説明		○食材の搬入、及び用具の数を確認する。 ○作業手順を確認する。 ○班ごとに場所を決め、活動を開始する。				○食材を運ぶ人数は各班1～2人。 ○用具の使い方や作り方を説明する。 ○各団体で、説明の間に食材を分配する。					
展開		○パンをホットサンドメーカーの中に入れて押さえて広げる。 ○パンをへこませて、そこに具材をのせて、ふたをしめる。 ○熱源に火を付ける。 ○熱源の上に、ホットサンドメーカーを置き、焼く。 ○ひっくり返して、開けて焼き色を見ながら両面をきつね色に焼く ○次の人が、作り始める。 ○やかんで湯を沸かし、スープを作る。 ○片づけ ・食器を洗剤で洗う。 ・ホットサンドメーカーは、スポンジに洗剤をつけて洗い、布で水分を拭き取る。 (内側は汚れていなければ、布かペーパータオルで拭くだけ) ・熱源を片づける。 ・食器、用具を片づける。 ・炊飯場を掃除する。 ・食堂の用具は食堂に返納する。				○やけどに注意。(軍手の着用) (2回目以降は、本体が熱くなっているので、特に注意) ○用具一式は、数を確認し返納する。					
まとめ		○活動を振り返りながら、楽しく食事をする。 ○難しかったところ、工夫したところ、感想などを発表する。 ○野外炊飯活動の楽しさと、マナーの大切さについてふれておきたい。									
評価		○自分の力で炊飯することの苦労や達成感を味わうことができたか。 ○野外炊飯の基本的な知識を身につけることができたか。									
発展		○防災教育の一環として、災害発生時の炊飯の仕方についての学習としてもよい。									

ホットサンド(1人分)

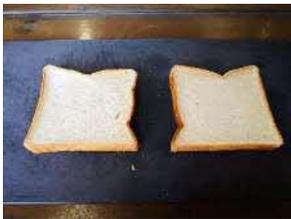
<材料>

食パン(6枚切り)2枚、とろけるチーズ1枚、
ハム1枚、いちごジャム適量、茶葉、
コーンスープ(顆粒)1人分、バナナ1/2本

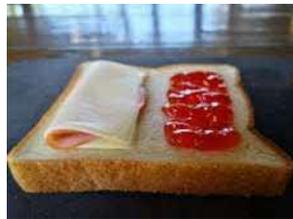
<準備する物>

平皿1枚、コップ2個、ホットサンドメ
ーカー、熱源(カセットコンロ等)、包丁、
スープ用の電気ポット(またはやかんと
カセットコンロ)

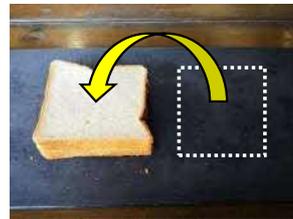
【作り方】



①食パンを2枚用
意する。



②ハム&チーズと、
ジャムをのせる。



③食パンを重ねる。



④ホットサンドメ
ーカーに乗せる。

**2回目以降は
やけどに注意!**



**押さえ金具で
止める!**

⑤パンがはみ出な
いように閉じる。

**2回目以降は短時間
で焼けるよ♪**



やけどに注意!

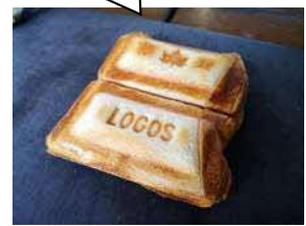
⑥たまにひっくり
返しながらか熱。

やけどに注意!

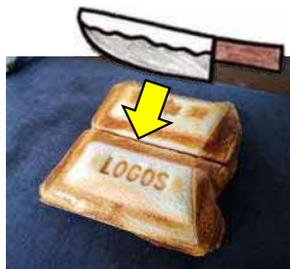


⑦たまに開けて、焼
け具合を確認する。

やけどに注意!

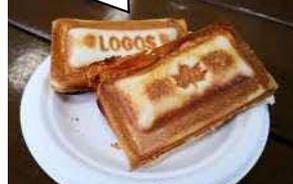


⑧程よく焦げ目が
ついたら完成♪



⑨半分に切る時は
包丁を使うとよい。

あたたかいうちに♪



⑩いただきます♪

- コーンスープは、
スプーン約1杯
分をコップに入
れてお湯を注ぐ。
- お茶もコップにそ
そぐ。
- バナナはデザート
にどうぞ♪

やけどに注意!



「 <発展>たき火での
調理もできるよ♪

活動名		窯焼きピザ			
概要	○ピザ窯で手作りピザを焼いて食べる。				
ねらい	○班で仕事の分担を決め、安全に注意し、協力して作業を進める。 ○ピザ窯でのオープン機能や、イースト菌発酵を用いた料理の、基本的な知識を身につける。				
関連教科等	家庭・理科・社会・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う				
時期	4～6月、10～3月	時間帯	昼・夕	対象	幼(大)～
場所	第2炊飯場	人数	36人以内 (6人×6班)	所要時間	3.5～4.5時間
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	食材一式、ピザ用具一式、炭、割木、クッキングシート、運搬用リヤカー等		軍手、タオル		
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○事務室で打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・班の数、役割分担、活動の進め方 ・食材、ランプの灯の運搬について			○職員の指導が活動の説明のみの場合は、説明後の進め方、片づけ方を確認する。	
活動の説明	○各班で仕事の分担を決める。 (炭おこし係・ピザ係) ○食材の搬入。(リヤカー使用) ○会場、用具の準備。 ○各係の作業内容を簡単に説明する			○炭おこし係は各班1名で交代しながら担当。 ○食材を運ぶ人数は各班1～2人。 ○詳細は随時説明する方がよい	
展開	○炭おこし係(各班1人。交代で担当する) ・BBQ台で新聞と割木で火をおこした後、その上に炭を置き、炭をおこす。 ・真っ赤になった炭からピザ窯に入れていく。 ○ピザ係 ・ピザ生地をこねて、分割したものをビニール袋に入れて、発酵させる。 ・発酵させている間にトッピング具材を切る。 ○みんなで ・ピザ生地を伸ばし、トッピングをのせる。 ・ピザ窯で焼いたピザからシェアして食べる。 ○片づけ ・食器などは洗って食器ふきでふく。 ・残飯はポリバケツに入れて食堂に返す。 ・BBQ台を片づける。 ・ピザ窯は冷めるのを待つ(片付けは不要)。 ・用具をもとの位置に返す。			○やけどに注意させる。 ○必ず指導者がつく。 ○割木1束、木炭6kgが必要。 ○ピザ窯に炭を入れ始めてから1時間30分程度で窯内が高温になる(その前に焼き始めることも可能) ○寒い時期はお湯をはった発泡スチロールの中に入れて発酵させるとよい ○包丁の取り扱いには十分に注意させる。 ○包丁は数を確認する。 ○ピザ生地をのせる丸網が熱くなっている場合があるので注意する。 ○ピザ窯は高温になっているため、やけどに注意する。	
まとめ	○活動を振り返りながら、楽しく食事をする。 ○気づいたことや難しかったところ、工夫したところなどを発表し合う。				
評価	○安全に注意して、班で協力して楽しく活動できたか。 ○ピザ窯でのオープン機能や、イースト菌発酵を用いた料理の、基本的な知識を身につけることができたか。				
発展	○イースト菌発酵の仕組みを利用した、パン等のオープン料理にも挑戦させたい。				

【ピザの作り方】 1グループ6人分。



【おすすめかた】

- ① ピザ窯へ炭火準備
- ② ピザ生地作り&発酵
- ③ トッピング準備
- ④ ピザ作り&焼き
- ⑤ 実食
- ⑥ 片付け

注意事項

ピザ窯&炭火について

- とても熱くなる
やけどに注意！皮手袋を使用する。
炭火だけでなく BBQ 台やピザ窯、
ピザを乗せる網も熱くなるので注意！

包丁の使い方について

- 包丁はバットに入れて運ぶ。
- 切る時は刃先に指がないよう気をつける。

使う食器や道具について

- 必ず洗ってから使う

●ピザ生地の材料

※直径 25 cm×6 枚

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・強力粉 600g ・ドライイースト 10g ・砂糖 10g ・塩 5g | } | A |
| <ul style="list-style-type: none"> ・オリーブ油 15ml ・ぬるま湯 360ml | } | B |

●トッピングの材料

- ・ウインナー 12本
- ・ミニトマト 12個
- ・ピーマン 2個
- ・コーン 150g

●その他の材料

- ・ケチャップ
- ・とろけるチーズ 300g
- ・バナナ(デザート用) 3本
- ・オニオンコンソメスープ 6袋

●準備物

ピザ窯 BBQ台 火ばさみ 十能丸網 トング ピザピール ブロワー 発泡スチロール カセットコンロ 木炭6kg 割木 マッチ 皮手袋 ポウル バット やかん スプーン 計量カップ 皿 井 コップ ハサミ 包丁 まな板 めん棒 ビニール袋 クッキングシート キッチンペーパー 温度計

やけどに注意！

【①ピザ窯へ炭火準備】(各班1人が担当)

※他の人は並行して②の作業をする

1. BBQ台で新聞と割木で火をおこし、木炭を乗せて炭をおこす
2. 真っ赤になった炭からピザ窯に入れていく(囲いの外側に置く)



炭は6kg分全部入れる
(2人ずつ交代で行う)
ブロワーで風を送って
火力を上げる(大人で)

【②ピザ生地作り&発酵】

1. ボウルに A を入れてスプーン等でまぜる
2. その中に B を加えてスプーン等でまぜる
3. ある程度まざれば、手でこねて一つにまとめる
4. 6等分に分割して生地を丸めてビニール袋に入れる
5. ビニール袋に入れた生地を発泡スチロール内で発酵(30分位)
※発泡スチロールにお湯を入れバット×2を使用する



【③トッピング準備】 包丁に注意！

- ・具材をピザに乗せやすい大きさに切る



【④ピザ作り&焼き】

1. 発酵してふくらんだピザ生地を袋から出して、全体に打ち粉をつける
(生地をこね直すと生地がのびなくなるので、こね直さないこと)
2. まな板にクッキングシートをひき、めん棒や手で程よい大きさにのばす
(丸網よりも大きにならないよう注意！直径約 22cm)
3. ケチャップをぬる ※生地の手前から 2cm はケチャップをぬらない
4. トッピングをする ※生地の手前から 2cm はトッピングをのせない
5. チーズをのせる ※生地の手前から 2cm はチーズをのせない
6. クッキングシートの余分な部分をちぎって、ピザピールに乗せる



7. ピザをピザ窯に入れて焼く。

やけどに注意！

下火が強すぎる場合は、丸網の上にピザを乗せる

奥側が高温なので、途中でピザを回転させながら焼く。

8. ピザ生地に軽く焦げ目がついてチーズが程よくとけたら出来上がり
(目安は1～2分程度)

9. まな板にピザをのせて、包丁で切って、いただきます♪ 包丁に注意！

(まな板に丸網ごと乗せると、まな板が溶けてしまうので注意！)

窯は高温になっています！



【⑤実食】

- ・焼けたピザから食べましょう♪ (班のメンバーで分け合って食べよう♪)
- ・オニオンコンソメスープは、コップに粉とお湯を入れてどうぞ♪

【⑥片付け】

1. ボウル、スプーン、めん棒、包丁などは洗剤で洗って、食器ふきで拭いて片づける (空いた時間にやっておいても OK)
2. ピザ窯はそのまま冷めるのを待つ (放置しておいて OK)
3. BBQ 台は掃除をして片づける
(残った灰などは水の入った金バケツに入れて消火する)

炊飯活動献立表（令和8年度）

記	献立	材料名	数量
A	煮込みうどん（カレー）	冷凍うどん	1玉
		鶏肉	50g
		さつまいも	50g
		にんじん	10g
		たまねぎ	20g
		しめじ	1/5p
		油あげ	1/2枚
		ねぎ	2g
		カレールー ※2	30g
		だしの素 ※1	1g
		りんごゼリー※15	1個
茶葉（パック）			

記	献立	材料名	数量
B	煮込みうどん（味噌）	冷凍うどん	1玉
		鶏肉	50g
		さつまいも	50g
		にんじん	10g
		たまねぎ	20g
		しめじ	1/5p
		油あげ	1/2枚
		ねぎ	2g
		みそ	30g
		だしの素 ※1	1g
		りんごゼリー※15	1個
茶葉（パック）			

記	献立	材料名	数量
C	カレーライス	米	130g
		牛肉	60g
		じゃがいも	80g
		たまねぎ	70g
		にんじん	20g
		カレールー ※2	35g
		福神漬 ※3	5g
		りんごゼリー※15	1個
		茶葉（パック）	

記	献立	材料名	数量
D	バーベキュー+ご飯	牛肉	140g
		ポークウィンナー※4	2本
		キャベツ	50g
		たまねぎ	50g
		にんじん	10g
		ピーマン	1/2個
		米(1人分)	130g
		焼肉タレ ※5	
		茶葉（パック）	

記	献立	材料名	数量
H	窯焼きピザ（6人分）	強力粉	600g
		ドライイースト	10g
		砂糖	10g
		塩	5g
		オリーブ油	15ml
		水	360ml
		ポークウィンナー※4	12本
		コーン	150g
		ミニトマト	12個
		ピーマン	2個
		ケチャップ※12	
		とろけるチーズ※11	300g
		オニオンコンソメスープ※14	6袋
バナナ	3本		
茶葉（パック）			

記	献立	材料名	数量
F	ソロ炊飯	米	130g
		みそ汁 ※7	1袋
		ハンバーグ ※8	1袋
		りんごゼリー※15	1個
		茶葉（パック）	

記	献立	材料名	数量
G	ホットサンド	食パン ※9	2枚
		スライスハム※10	1枚
		とろけるチーズ※11	1枚
		イチゴジャム ※13	1袋
		コンソメスープ※14	1袋
		バナナ	1/2本
		茶葉（パック）	

記	献立	材料名	数量
E	バーベキュー+焼きそば	牛肉	140g
		ポークウィンナー※4	2本
		キャベツ	50g
		たまねぎ	50g
		にんじん	10g
		ピーマン	1/2個
		中華めん	1玉
		焼肉タレ ※5	
		焼きそばソース※6	
		茶葉（パック）	

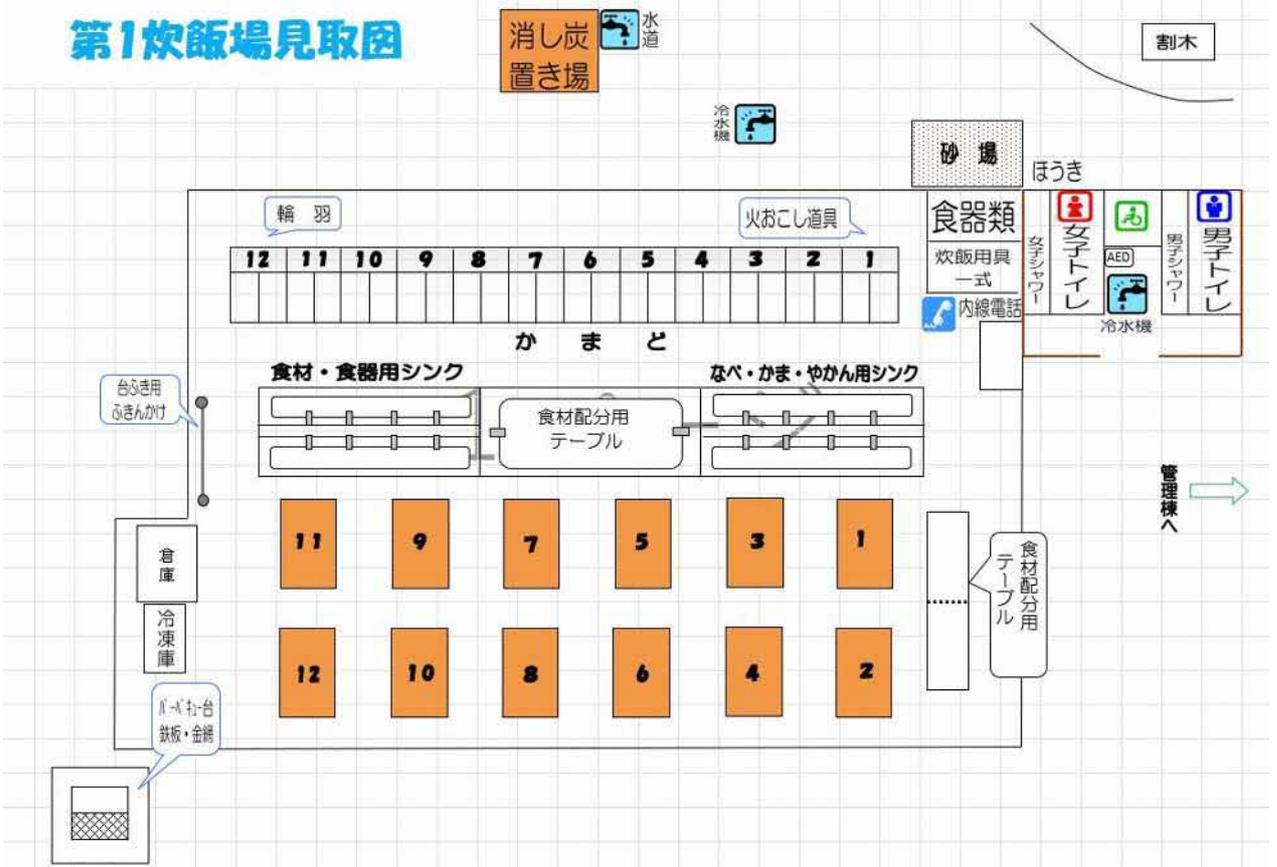
【D・Eのバーベキューを増量について】
肉(60g)の増量：260円
ご飯(130g)・麺(1袋)の増量：150円

材料名	原材料名
※1 だしの素	食塩、砂糖、風味原料（煮干いわし粉末、かつお節粉末、煮干いわしエキス、かつおエキス、こんぶエキス）、酵母エキス発酵調味料／調味料（アミノ酸等）
※2 とろけるカレー甘口	食用油脂（国内製造）（パーム油、なたね油）、小麦粉、砂糖、食塩、でん粉、カレー粉、ポテトフレーク、ポークパウダー、白菜エキスパウダー、さつまいもパウダー、香辛料、野菜ペースト（大豆油、なたね油、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、人参、やまいも、モロヘイヤ、脱脂大豆）、ミルポフパウダー（デキストリン、砂糖、食塩、玉ねぎエキス、ソテー・ド・オニオン、人参エキス、セロリ、その他）、ローストキャベツパウダー、酵母エキス調味料／調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酸味料、乳化剤、（一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・やまいもを含む）
※3 福神漬	大根、蓮根、生姜、しそ、食塩、しょうゆ、酸味料（酢酸、漬物用品質改良剤製剤）、調味料（アミノ酸）、甘味料（サッカリンNa）、保存料（ソルビン酸K）、着色料（黄4、赤102、赤106）、香料（しそ香料）、水
※4 ポークウィンナー	豚肉、豚脂肪、食塩、砂糖、香辛料、ポリリン酸Na、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）、香辛料抽出物、【原材料の一部に大豆を含む】
※5 焼肉タレ	醤油、砂糖、野菜・果実（りんご、たまねぎ、トマト、にんにく）、醸造酢、発酵調味料、蛋白加水分解物、みそ、香辛料、食塩、増粘剤（加工でんぷん、タマリンド）、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、【原材料の一部として小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんごを含む】
※6 焼きそばソース	糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖）、醸造酢、野菜・果実（トマト、たまねぎ、りんご、にんじん、その他）、醤油、食塩、アミノ酸液、香辛料、オイスターエキス、マッシュルーム、肉エキス、酵母エキス、魚肉エキス、ホタテエキス、昆布、エビエキス、カラメル色素、増粘剤（加工でんぷん、タマリンド）、調味料（アミノ酸等）、【原材料の一部として小麦、えび、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんごを含む】
※7 みそ汁	米みそ（国内製造）、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、にんじん、風味調味料、でん粉、はくさいエキスパウダー、かつお節粉末、オニオンエキスパウダー、こんぶ粉末、酵母エキスパウダー／調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンE、ビタミンC）、酸味料、【一部にさば・大豆・鶏肉・魚介類を含む】
※8 ハンバーグ	食肉（牛肉【輸入】、豚肉）、野菜（玉ねぎ、しょうが、にんにく）、つなぎ（パン粉、全卵液、卵白液）、粒状植物性たん白、牛乳、植物油、食塩、香辛料／加工デンプン、pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、グリシン、ソース【牛スープ、玉ねぎ、水あめ、りんごバルブ、トマトペースト、砂糖、小麦粉、マッシュルーム、マーガリン、ポークエキス、たん白加水分解物、ワイン調製品、しょう油、食塩、醸造酢、砂糖加工品、バター、香辛料／着色料（カラメル、カロテン）、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、酸味料、香料、【一部に卵・乳成分・小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご・ゼラチンを含む】
※9 食パン	小麦粉、果糖ぶどう糖液糖、マーガリン、発酵液種、ショートニング、パン酵母、食塩、乳等を主要原料とする食品、発酵風味料／乳化剤、酢酸Na、イーストフード、pH調整剤、香料、ビタミンC、【一部に小麦・乳成分、大豆を含む】
※10 スライスハム	豚ロース肉、水あめ、卵たん白、食塩、植物性たん白、乳たん白、砂糖、たん白加水分解物、リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（V・C）、酸味料、保存料（ソルビン酸K）、増粘多糖類、発色剤（亜硝酸Na）、着色料（コチニール、ラック）、香辛料、くん液、甘味料（ステビア）、【原材料の一部に大豆を含む】
※11 とろけるチーズ	ナチュラルチーズ／乳化剤、安定剤（増粘多糖類）、乳たんぱく質
※12 ケチャップ	トマト、ぶどう糖加糖液糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料
※13 イチゴジャム	糖類（水あめ）、糖類（砂糖）、果実（いちご）、果実（りんご）、ゲル化剤（ペクチン）、酸味料、香料
※14 オニオンコンソメスープ	乳糖（アメリカ製造又はカナダ製造）、デキストリン、食塩、オニオンエキス、食用加工油脂、酵母エキス、砂糖、チキンエキス、バターソーテオニオンパウダー、ビーフエキス調味料、オニオン、ローストオニオンパウダー、はくさいエキス、粉末しょうゆ、こしょう、チキンフイオンパウダー、うきみ（クルトン）、たまねぎ調味料、パセリ／調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、膨脹剤、酸化防止剤（ビタミンE）、酸味料、（一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む）
※15 りんごゼリー	りんご果汁、糖類（水あめ、グラニュー糖、果糖、果糖ぶどう糖液糖）、りんごピューレ、加工デンプン、ゲル化剤（糖粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（クチナシ、ビタミンB2）

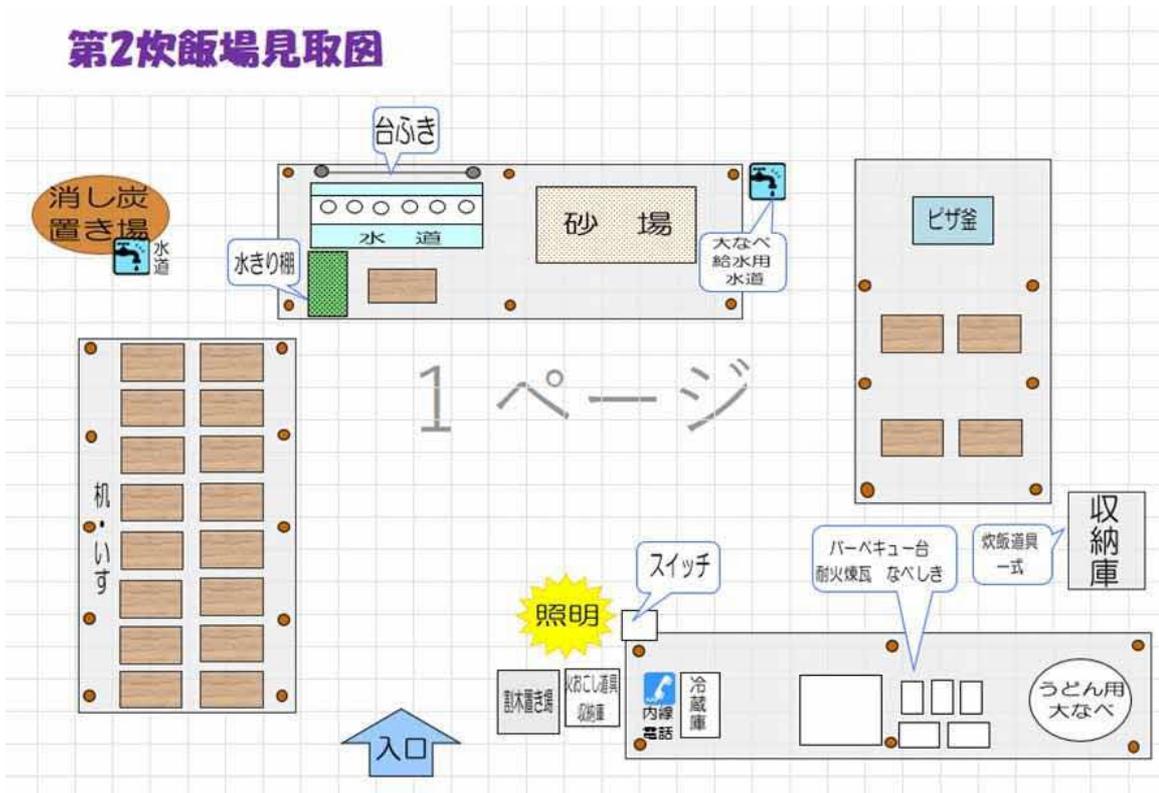
- * 食材が変更になる場合があります。
- * 炊飯活動の献立に持込食材を加えることはできません。研修中の飲酒はできません。
- * この献立によるメニューは炊飯活動として取り扱いますので、すべて自炊となります。
- * その他ご不明な点は、**食堂（TEL080-6237-6735）**に直接お問い合わせください。**電話受付時間 9:00～14:00**

炊飯場見取図

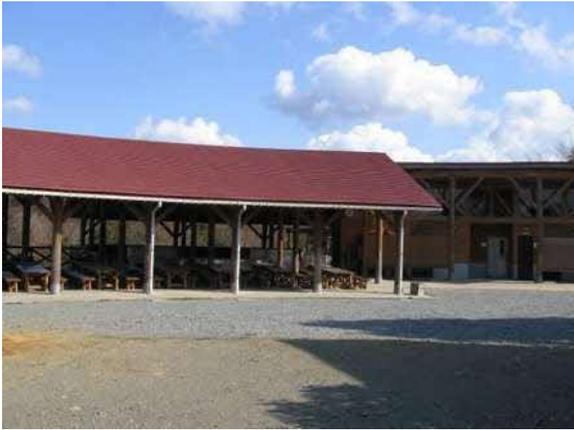
第1炊飯場見取図



第2炊飯場見取図



第1炊飯場 (180人程度収容可能)



全 景



水を切るようにふせます



BQ用食器とカレー用食器一式 (12班分) があります



数を確認して食器を入れましょう

第2炊飯場 (60人程度収容可能)



全 景



流し台



用具庫



収納庫



ピザ釜

第2炊飯場では、かまどは各団体で下写真のようにつくってから調理をします。(耐火レンガ使用) カレーやバーベキューを戸外でしたい方にお勧めです。



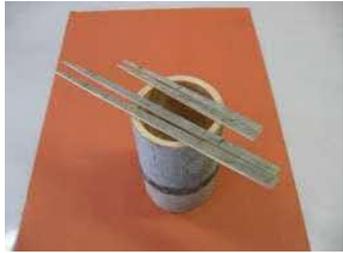
かまどの設営の一例

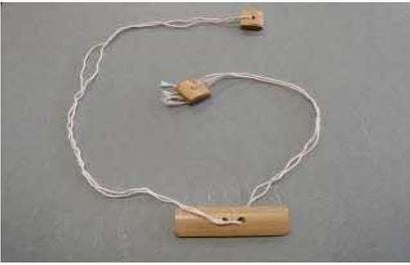
Ⅲ 創作活動

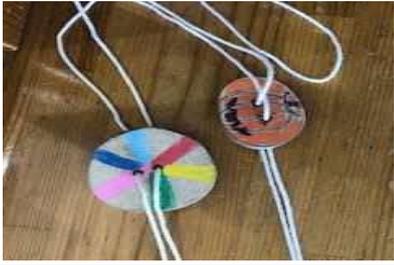
- 1 竹ばし
- 2 フンフンごま（竹）
- 3 フンフンごま（木）
- 4 ペンダント
- 5 目玉っちキーホルダー
- 6 どんぐり松ぼっくり工作
- 7 森の写真立て
- 8 ストーンアート
- 9 オリジナル缶バッジ
- 10 葉っぱでスタンプエコバッグ



【創作活動】

活動名		竹ばし			
概要	○竹の特徴を生かしながら、竹ばしを創作する。				
ねらい	○竹の特徴を理解し、それを生かしながら創作する。 ○道具の特徴や使い方を理解し、正しく安全に取り扱う。 ○楽しく活動し、創作の喜びを味わう。				
関連教科等	図画工作・家庭・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う				
時期	通年	時間帯	日中	対象	高学年～
場所	創作棟	人数	～80人	所要時間	1～2時間
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	材料、のこぎり、ナタ、小刀、サンドペーパー、木づち、ブロック、定規		なし		
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打合せを行う。 ○ねらい、活動の進め方			○職員の指導が活動の説明のみの場合は、説明後の進め方、片付け方を確認する。	
活動の説明	○竹の特徴や道具の取り扱い方を説明する。 ○作り方を説明する。			○刃物の取り扱いに十分注意させる。 ○小刀は、使うときだけ鞘から出し、自分の肩幅内で操作することを伝える。また、脇をしめて扱うよう指導する。 ○創作説明用のシートを使用する。	
展開	①班で協力して、竹を切る。 ②班の人数分のはしができるように、ナタで竹を割る。 ③小刀で竹を削って、はしの形をつくる。 ④サンドペーパーで磨いて完成。 ⑤片づけをする。			○役割分担をし、交代しながら竹を切る。	
まとめ	○活動をふりかえり、よかったことや楽しかったことなどを発表し合う。				
評価	○竹の特徴を理解することができたか。 ○道具の特徴を理解し、正しい使い方を習得することができたか。 ○楽しみながら作品づくりに取り組むことができたか。				
発展	○炊飯活動等と組み合わせることで、より一層つくる喜びは増すと考えられる。				

活動名		ブンブンごま(竹)			
概要	○竹の特徴を生かして、ブンブンごまを創作する。				
ねらい	○竹の特徴を理解し、それを生かしながら創作する。 ○道具の特徴や使い方を理解し、正しく安全に取り扱う。 ○できあがった作品で遊ぶことで、創作の喜びを味わう。				
関連教科等	図画工作・理科・総合				
指導形態	①自主活動で実施, ②職員は活動の説明のみ行う, ③職員が指導を行う				
時期	通年	時間帯	日中	対象	高学年～
場所	創作棟	人数	～80人	所要時間	1～2時間
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの	
	材料, のこぎり, きり, 定規, 鉛筆 はさみ, サンドペーパー, たこ糸, 竹ひご			なし	
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数, 材料の数, 活動の進め方			○職員からの指導が活動の説明のみの場合は, 活動の進め方や安全面, 片づけ等について十分確認する。	
活動の説明	○竹の特徴や道具の取り扱い方を説明する。 ○作り方を説明する。			○創作説明用のシートを使用する。	
展開	①ものさしと鉛筆を使って, 竹にしるしをつける。 ②きりで4ヵ所穴をあける。 ③のこぎりで切る ④サンドペーパーでそれぞれの角を削る。 ⑤水糸を通し, 結ぶ。 ⑥仕上がった作品で遊ぶ。 ⑦後片づけをする。			○竹に穴をあけたり, 切ったりする際には, 机の段差に竹を固定して作業を行うとやりやすい。 ○きりの先端が完全に突き抜けるまで穴をあけるようにする。 ○水糸は, 折り返した長さが自分の肩幅程度になるようにする。 ○うまくこまが回らない場合は, こまの部分进行调整したり, 回し方のコツを伝えたりする。	
まとめ	○活動をふりかえり, よかったことや楽しかったことなどを発表し合う。				
評価	○竹の特徴を理解することができたか。 ○道具の特徴を理解し, 正しい使い方を習得することができたか。 ○楽しみながら作品づくりに取り組むことができたか。				
発展					

活動名						ブンブンごま(木)					
概要		○木の匂いや形、手触りを楽しみながら、ブンブンごまを創作する。									
ねらい		○木の匂いや形、手触りを楽しみながら創作する。 ○道具の特徴や使い方を理解し、正しく安全に取り扱う。 ○できあがった作品で遊ぶことで、創作の喜びを味わう。									
関連教科等		生活科・図画工作・理科・総合									
指導形態		①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う									
時期		通年		時間帯		日中		対象		幼(大)～	
場所		創作棟		人数		～100人		所要時間		0.5～1時間	
準備物		施設で準備できるもの				団体・個人で準備するもの					
		材料、はさみ、たこ糸、ポスターカラー、糸通し用ヘアピン				なし					
進め方・展開例											
内容						留意点					
活動前		○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数、材料の数、活動の進め方				○職員からの指導が活動の説明のみの場合は、活動の進め方や安全面、片づけ等について十分確認する。					
活動の説明		○木の特徴や道具の取り扱い方を説明する。 ○作り方を説明する。				○創作説明用のシートを使用する。					
展開		①木を選ぶ ②模様を描いたり、色を塗ったりする。 ③水糸を通し、結ぶ ④仕上がった作品で遊ぶ ⑤後片付けをする。				○水糸は、折り返した長さが自分の肩幅程度になるようにする。 ○うまくこまが回らない場合は、こまの部分を調整したり、回し方のコツを伝えたりする。					
まとめ		○活動をふりかえり、よかったことや楽しかったことなどを発表し合う。									
評価		○道具の特徴を理解し、正しい使い方を習得することができたか。 ○楽しみながら作品づくりに取り組むことができたか。									
発展		○材料を竹にかえることもできる。									

活動名		ペンダント			
概要	○木の特徴を生かして、ペンダントをつくる。				
ねらい	○木工作への関心を高める。 ○材料である「ネズミサシ」の特性を知り、それを生かした工作をする。 ○手づくりの喜びを味わう。				
関連教科等	生活・図画工作・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う				
時期	通年	時間帯	日中	対象	幼児～
場所	創作棟、他	人数	何人でも	所要時間	0.5～1時間
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの	
	ペンダント用木材、スタンプ、サンドペーパーひも、名前ペン			なし	
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数、材料の数、活動の進め方			○職員からの指導が活動の説明のみの場合は、活動の進め方や安全面、片づけ等について十分確認する。	
活動の説明	○木の特性について (場所によって成長に違いがある) (堅さに違いがある) (製品にする場合、どのような木が適しているか) (使う材料は「ネズミサシ」という木である)など ○作成手順について			○木造家屋であれば、柱に使用してある材や床柱に使用してある材の特徴など、参加者に投げかけながら話すと理解しやすい。 ○「ネズミサシ」は通称「ネズ」。自然の家の周辺には比較的多く、成長に年数がかかる。それだけ木目が細かく堅いため、艶も出ることに繋がると考えられる。 ○創作説明用のシートを使用する。	
展開	○材料を選ぶ。 ○サンドペーパーを配布する。 ○サンドペーパーで艶が出るまで磨く。 ○ひもを配布する。 ○結び方を紹介し、首に掛けられるようにする。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>固定（本結び等）</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>誘導（テグス結び）</p>  </div> </div>			○材料は事前にカットしてあるので、好きな形のものを選択させる。 ○素材のまま木目を生かした作品にしてもよいし、入所記念のスタンプを押してもよい。 ○ひもは、汗などでぬれると色が落ち、肌や衣服に付着するので注意が必要。	
まとめ	○できばえを発表し合う。				
評価	○材料の特徴を理解し、それを生かそうとしたか。 ○楽しみながら作品づくりに取り組むことができたか。				
発展	○自然散策等の活動から引き続きの創作活動として活用することもできる。				

活動名		目玉っちキーホルダー			
概要	○木の枝にクラフト用の動く目玉をつけて、キーホルダーをつくる。				
ねらい	○自由な発想で、思い思いに作品づくりを行うことによって想像力を養う。 ○道具の特徴や使い方を理解し、正しく安全に取り扱う。 ○木肌をよく観察することで、樹木に対する興味関心を抱くきっかけをつくる。				
関連教科等	生活・図画工作・理科・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う				
時期	通年	時間帯	日中	対象	幼(大)～
場所	創作棟	人数	～120人	所要時間	0.5～1時間
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	小枝、クラフト用の動く目玉、ヒートン ひも、木工用ボンド、押しピン ポスカ、ひご		なし		
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数、材料の数、活動の進め方			○職員からの指導が活動の説明のみの場合は、活動の進め方や安全面、片づけ等について十分確認する。	
活動の説明	○例となる作品を提示し、自分の自由な発想でキーホルダーをつくること ○木肌を観察して、顔の表情のように見える部分をさがすこと ○作成手順について			○例となる作品と同じものを作るのではなく、自分の自由な発想で作るように伝える。 ○どんな表情に見えるかを友達同士で確認させるとよい。 ○創作説明用のシートを使用する。	
展開	○小枝の木肌を観察して、どの部分に目玉をつけるか決める。 ○木工用ボンドで、小枝にクラフト用の動く目玉を付ける。 ○枝にヒートンを付ける。 ○ヒートンにひもを付ける。			○細かい作業なので、ピンセットを使うとよい。 ○ヒートンにひごを通して、回していくとよい。	
まとめ	○片づけをする。 ○お互いの作品について発表し合い、よさを認め合う。				
評価	○想像力をはたらかせて、思い思いの作品をつくることができたか。 ○道具の特徴を理解し、正しい使い方を習得することができたか。 ○木肌の表情を観察して、積極的に小枝を選ぶことができたか。				
発展	○色合いを考えて、マジック等を使って色を付けることもできる。				

活動名					
どんぐり松ぼっくり工作					
概要	○どんぐりや松ぼっくりなどの自然物を使って、思い思いに作品をつくる。				
ねらい	○自由な発想で、思い思いに作品づくりを行うことによって想像力を養う。 ○道具の特徴や使い方を理解し、正しく安全に取り扱う。 ○よく観察することで、自然物に興味関心を抱くきっかけをつくる。				
関連教科等	生活・図画工作・理科・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う				
時期	通年	時間帯	日中	対象	幼(大)～
場所	創作棟	人数	～80人	所要時間	1～2時間
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの	
	材料となる自然物、ホットボンド、ニッパー、木工用ボンド、のこぎり、はさみ、ボスカ			野外で自然物を採取して使用することも可能	
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数、材料の数、活動の進め方			○職員からの指導が活動の説明のみの場合は、活動の進め方や安全面、片づけ等について十分確認する。	
活動の説明	○例となる作品を見てイメージをつくる。 ○道具の使用方法を理解する。 ○作り方の流れを説明する。			○例となる作品と同じものを作るのではなく、自分の自由な発想で作るように伝える。 ○刃物やホットボンドの使用の注意事項を伝える。 ○創作説明用のシートを使用する。	
展開	○必要であれば、自然物を野外に取りに行く。 ○作品をつくる。 ・どんぐりや松ぼっくりのミニ人形 ・どんぐりゴマ ・どんぐりのやじるべえ ・松ぼっくりのモビール ・木で作るカブトムシとクワガタムシ 等			○危険な動植物への注意を促す。 (ハゼ、ウルシ、マムシ、スズメバチ等) ○刃物の取り扱いには十分注意させる。	
まとめ	○片づけをする。 ○お互いの作品で遊んだり、作品の発表をしたりして、お互いの作品のよさを認め合う。				
評価	○想像力をはたらかせて、思い思いの作品をつくることができたか。 ○道具の特徴を理解し、正しい使い方を習得することができたか。 ○身近な木の実や落ち葉等の自然物に、おもしろさや不思議さを感じる事ができたか。				
発展	○野外活動や自然観察の延長として、創作活動を取り入れてもよい。				

活動名		森の写真立て			
概要	○木の実や落ち葉等の自然物を使って、自分だけの写真立てをつくる。				
ねらい	○自由な発想で、思い思いに作品づくりを行うことによって想像力を養う。 ○道具の特徴や使い方を理解し、正しく安全に取り扱う。 ○よく観察することで、自然物に興味関心を抱ききっかけをつくる。				
関連教科等	生活・図画工作・理科・総合				
指導形態	①自主活動で実施，②職員は活動の説明のみ行う，③職員が指導を行う				
時期	通年	時間帯	日中	対象	幼児（大）～
場所	創作棟	人数	～80人	所要時間	1.5～2時間
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	土台となる木、木の実等の自然物、ニッパー、ダンボール、写真サイズの型紙、はさみ、鉛筆、ホットボンド、木工用ボンド、のこぎり、ポスカ		作品を入れる箱		
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数、材料の数、活動の進め方		○職員からの指導が活動の説明のみの場合は、活動の進め方や安全面、片づけ等について十分確認する。		
活動の説明	○例となる作品を見せ、動機づけをする。 ○活動の流れを説明する。 ○道具の使用方法を説明する。		○見本と同じものをつくるのではなく、自分の自由な発想でつくるように伝える。 ○創作説明用のシートを使用する。 ○特に刃物やホットボンドの使用の注意事項を伝える。		
展開	○必要であれば、自然物を野外に取りに行く。 ○土台となる木に、型紙がはさめるように木の実を接着する。 ○写真をはさめるように、写真の大きさに合わせて、ダンボールに飾り付けをする。		○危険な動植物への注意を促す。 (ハゼ、ウルシ、マムシ、スズメバチ等) ○自由な発想で作るよう促す。 ○あまり重いものを接着すると、バランスが取れず倒れてしまうことを伝える。		
まとめ	○片づけをする。 ○お互いの作品を発表し合い、よさを認め合う。				
評価	○想像力をはたらかせて、思い思いの作品をつくることができたか。 ○道具の特徴を理解し、正しい使い方を習得することができたか。 ○身近な木の実や落ち葉等の自然物に、おもしろさや不思議さを感じる事ができたか。				
発展	○写真だけではなく、たたき染めやスケッチなどの作品を飾ってもよい。				

【創作活動】

活動名		ストーンアート			
概要	○石を観察し、作品のイメージをわかせて、その石に絵の具で色をぬって、思い思いの作品をつくる。				
ねらい	○身近にある物で作品を作る喜びに気づく。 ○石の特徴から作品のイメージをわかせることで、創造力を養う。 ○アクリル絵の具の取り扱いを学ぶ。				
関連教科等	図画工作・理科・社会・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う				
時期	通年	時間帯	日中	対象	幼(大)～
場所	創作棟	人数	～120人	所要時間	1.5～2時間
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	石、アクリル絵の具、筆、はしペン、ティッシュ、水入れ、紙皿、ドライヤー、新聞紙、雑巾		汚れてもいい服(必要に応じて)		
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数、材料の数、活動の進め方			○職員からの指導が活動の説明のみの場合は、活動の進め方や安全面、片づけ等について十分確認する。	
活動の説明	○作成手順を理解する。 ○色のぬっていない石を見る。 ○例となる作品を見てイメージをつくる。			○色のぬっていない石が、どんなものに見えるかを創造させるとよい。	
展開	○手順に沿って、作品をつくる。 ①石をよく観察して、選ぶ。 ②使う道具を準備する。(新聞紙、絵の具、筆、水入れ、紙皿、ドライヤー等) ③絵の具を必要な量だけ出す。 ④石に色をぬっては乾かし、ぬっては乾かしを繰り返して、作品をつくる。			○絵の具の出し過ぎに注意する。 ○アクリル絵の具は乾くと色が落ちないので、衣服につかないよう注意する。 ○全体的な色→細かい部分の色の順でぬる。 ○色を重ねぬりする場合は必ず一度乾かしてからぬる。(ドライヤーを使用するとよい)	
まとめ	○片づけをする。 ○お互いの作品を発表し合い、よさを認め合う。				
評価	○石に描くという喜びを味わうことができているか。 ○石の特徴を生かした作品ができているか。				
発展	○実際に河川敷等に、石を取りにいったからの創作活動とすれば、身近な自然物への興味の高まりや喜びも増え、より効果的な活動となる。				

活動名						オリジナル缶バッジ											
概要		○台紙に、色鉛筆やマジックで文字や絵を描き、缶バッジマシーンで思い思いの作品をつくる。															
ねらい		○自然の家での思い出や、ふりかえりの活動として、作品づくりを行う。															
関連教科等		図画工作・理科・社会・総合															
指導形態		①自主活動で実施，②職員は活動の説明のみ行う，③職員が指導を行う				時期		通年		時間帯		日中		対象		幼児～	
場所		創作棟・他		人数		～80人		所要時間		0.5～1時間							
準備物						施設で準備できるもの						団体・個人で準備するもの					
缶バッジマシーン，色鉛筆，台紙 缶バッジパーツ						なし											
進め方・展開例																	
内容									留意点								
活動前		○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数，材料の数，活動の進め方						○職員からの指導が活動の説明のみの場合は，活動の進め方や安全面，片づけ等について十分確認する。									
活動の説明		○作成手順を理解する。 ○例となる作品を見てイメージをつくる。						○創作説明用のシートを使用する。 ○自然の家での活動を思い出し，印象に残った場面などを想起させる。									
展開		○手順に沿って，作品をつくる。 ①好きな台紙を選ぶ。 ②使う道具を準備する。（色鉛筆，マジック，缶バッジマシーン等） ③台紙に文字や絵を描き，作品を仕上げる。 ④パーツを缶バッジマシーンにセットし，プレスして作成する。						○自然の家での活動をふりかえり，感じたことや学んだことなどを文字や絵で表現するよう指導する。 ○パーツの上下を間違えないように注意する。									
まとめ		○片づけをする。 ○お互いの作品について発表し合い，よさを認め合う。															
評価		○自然の家での活動をふりかえる作品になっているか。															
発展		○研修の最初の活動として設定し，活動の目標などを記入して活動中に身につけることで，意識を高めることもできる。															

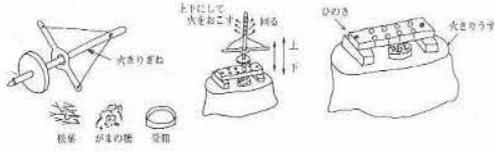
【創作活動】

活動名	葉っぱでスタンプエコバッグ（絵の具式またはスタンプインク式）				
概要	○葉を観察し、作品のイメージをわかせて、その葉に色をつけ、布にスタンプして思い思いの作品をつくる。				
ねらい	○自由な発想で思い思いに作品づくりを行うことによって想像力を養う。 ○写し出された葉の様子を楽しむことで、自然物に興味関心を抱くきっかけをつくる。 ○アクリル絵の具の取り扱いを学ぶ。				
関連教科等	図画工作・理科・生活・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う				
時期	通年	時間帯	日中	対象	幼（大）～
場所	野外及び創作棟	人数	～80人	所要時間	<ul style="list-style-type: none"> ・1.5～2時間（絵の具式） ・1～1.5時間（インク式） （葉集めから始めるのがおすすめ）
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	エコバッグ（A4サイズ）、アクリル絵の具、スタンプインク、筆、水入れ、紙皿、ドライヤー、新聞紙、ティッシュ、穴開け用の竹、木づち、ハサミ		汚れてもいい服（必要に応じて） 葉		
進め方・展開例					
	内容			留意点	
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数、材料の数、活動の進め方			○職員からの指導が活動の説明のみの場合は、活動の進め方や安全面、片づけ等について十分確認する。	
活動の説明	（必要なだけ葉を集める） ○作成手順を理解する。 ・集めた葉を観察し、どんな作品にするのかイメージを持つ。 ・葉に色をつけ、布にこすりつける。（スタンプする。） ・ドライヤーで乾かす。 ・友達の作品を鑑賞する。			○作りながらイメージを広げていってもよい。 ○自然界には、様々な色や形の植物があることに目を向けさせる。 ○危険な動植物への注意を促す。（ウルシ、ハゼ、害虫、スズメバチ、マムシ等） ○自然保護の観点から葉っぱは必要以上に採取しないようにする。	
展開	○葉を集める活動（どんぐりの谷や池の周り等） ○作品をつくる活動 ①使う道具を準備する。（新聞紙、絵の具（またはインク）、筆、水入れ、紙皿、ドライヤー等） ②袋の内側に新聞紙をはさむ。 ③どんな作品にするのかイメージを広げる。 ④-1.使う絵の具を必要な量だけ出し、葉に色を付ける。（葉脈がある葉の裏に） ④-2.好きな色のインクを葉につける。（//） ⑤色をつけた葉を布に置く。その上に新聞紙を置き、しっかり押しつける。 （必要な場合は、これを繰り返す）			○葉集めは自然遊びとつなげてよい。 ○アクリル絵の具は乾くと色が落ちないので、衣服につかないよう注意する。 ○絵の具を出し過ぎないように注意する。 ○絵の具をつける際には、水は少な目がよい。 ○新聞紙上からしっかりとこする。 ○絵の具は乾きにくいのでドライヤーで乾かすが、各班1つずつで交代で使う。 ○色を重ね塗りする場合は必ず一度乾かしてから塗る。 ○必要に応じて、名前や言葉などを書く。 ※インクスタンプ式ならば幼児や低学年にも扱いやすい。ただし、色の濃度はやや薄め。	
まとめ	○片づけをする。 ○お互いの作品を発表し合い、よさを認め合う。				
評価	○想像力をはたらかせて、自由に楽しみながら作品をつくることができたか。 ○葉っぱの形や葉脈などにおもしろさや不思議さを感じることはできたか。				
発展	○自然遊びで使ったり集めたりした落ち葉を活用すれば、身近な自然物への興味の高まりや喜びも増え、より効果的な活動となる。				

IV 室内活動

- 1 火おこし（マイギリ式）
- 2 室内オリエンテーリング
- 3 室内探検ビンゴ
- 4 室内イモームとかくれんぼ
- 5 室内肝だめし
- 6 カフラ
- 7 モルック
- 8 ボッチャ体験
- 9 車いすスポーツ体験
- 10 体育館活動
- 11 キャンドルのつどい
- 12 光の芸術
- 13 G G G
- 14 室内レクリエーション



活動名					
火おこし（マイギリ式）					
概要	○マイギリ式発火法により、グループ内で協力して火をおこす。				
ねらい	○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。 ○古代人の生きる力にふれ、生きるための工夫に気づく。				
関連教科等	理科・社会・道徳・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う				
時期	通年	時間帯	いつでも	対象	中学年～
場所	創作棟	人数	～180人 (3～8人/1班)	所要時間	1.5～2時間
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの	
	火おこし道具一式（24班分） ランプ			なし	
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数、班の数、活動の進め方				
活動の説明	○マイギリ式の発火法について説明をきく。 				○利用する道具と植物の紹介をする。 ・火きり板（檜） ・火きりぎね ・ガマの穂 ・松葉 ○けがややけどの注意を促す。
展開	○グループごとに道具を準備する。 ・火おこし道具一式。 ○マイギリ式発火法で火種をつくる。 ・火きりぎねを火きり板の穴に合わせ、回転させておこる摩擦により火種をつくる。 ・ガマの穂を敷いた受け皿に、火種（黒い粉）をとる。 ○火種を炎にする。 ・溜まった火種から煙が見え出したら、松葉をかぶせ、火種に向かって真上から細く長く息を吹きかける。 ・炎がついたらロウソクに火をうつす。 ・皿の中の火種は、水の入ったバケツに入れる。 ○グループごとについたロウソクの火を一つにして、ランプに火をとる。 ○道具の片づけと清掃。 ・周辺に散らばったガマの穂や松葉を掃除する。				○補助者は火きり台の上に手を置かないよう気をつけさせる。 ○発火した炎で、前髪やまつげを焦がさないよう注意を促す。 ○受け皿の消火を確認する。
まとめ	○火おこし体験の感想を発表し合う。 ○ランプは友情の火として退所まで灯し続けることを告げる。（保管は、玄関入り口）				
評価	○グループで協力して活動ができたか。 ○古代人の苦労や生きるための知恵のすばらしさを感じることができたか。				
発展	○火おこしの火を炊飯活動やキャンプファイヤーなどの活動に連動させるとプログラム化につながる。 ○他の発火法を体験してもよい。（ヒモぎり式、きりもみ式など）				

【創作活動】

活動名	葉っぱでスタンプエコバッグ（絵の具式またはスタンプインク式）				
概要	○葉を観察し、作品のイメージをわかせて、その葉に色をつけ、布にスタンプして思い思いの作品をつくる。				
ねらい	○自由な発想で思い思いに作品づくりを行うことによって想像力を養う。 ○写し出された葉の様子を楽しむことで、自然物に興味関心を抱くきっかけをつくる。 ○アクリル絵の具の取り扱いを学ぶ。				
関連教科等	図画工作・理科・生活・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う				
時期	通年	時間帯	日中	対象	幼（大）～
場所	野外及び創作棟	人数	～80人	所要時間	<ul style="list-style-type: none"> ・1.5～2時間（絵の具式） ・1～1.5時間（インク式） （葉集めから始めるのがおすすめ）
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	エコバッグ（A4サイズ）、アクリル絵の具、スタンプインク、筆、水入れ、紙皿、ドライヤー、新聞紙、ティッシュ、穴開け用の竹、木づち、ハサミ		汚れてもいい服（必要に応じて） 葉		
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数、材料の数、活動の進め方		○職員からの指導が活動の説明のみの場合は、活動の進め方や安全面、片づけ等について十分確認する。		
活動の説明	（必要なだけ葉を集める） ○作成手順を理解する。 ・集めた葉を観察し、どんな作品にするのかイメージを持つ。 ・葉に色をつけ、布にこすりつける。（スタンプする。） ・ドライヤーで乾かす。 ・友達の作品を鑑賞する。		○作りながらイメージを広げていってもよい。 ○自然界には、様々な色や形の植物があることに目を向けさせる。 ○危険な動植物への注意を促す。（ウルシ、ハゼ、害虫、スズメバチ、マムシ等） ○自然保護の観点から葉っぱは必要以上に採取しないようにする。		
展開	○葉を集める活動（どんぐりの谷や池の周り等） ○作品をつくる活動 ①使う道具を準備する。（新聞紙、絵の具（またはインク）、筆、水入れ、紙皿、ドライヤー等） ②袋の内側に新聞紙をはさむ。 ③どんな作品にするのかイメージを広げる。 ④-1.使う絵の具を必要な量だけ出し、葉に色を付ける。（葉脈がある葉の裏に） ④-2.好きな色のインクを葉につける。（//） ⑤色をつけた葉を布に置く。その上に新聞紙を置き、しっかり押しつける。 （必要な場合は、これを繰り返す）		○葉集めは自然遊びとつなげてよい。 ○アクリル絵の具は乾くと色が落ちないので、衣服につかないよう注意する。 ○絵の具を出し過ぎないように注意する。 ○絵の具をつける際には、水は少な目がよい。 ○新聞紙上からしっかりとこする。 ○絵の具は乾きにくいのでドライヤーで乾かすが、各班1つずつで交代で使う。 ○色を重ね塗りする場合は必ず一度乾かしてから塗る。 ○必要に応じて、名前や言葉などを書く。 ※インクスタンプ式ならば幼児や低学年にも扱いやすい。ただし、色の濃度はやや薄め。		
まとめ	○片づけをする。 ○お互いの作品を発表し合い、よさを認め合う。				
評価	○想像力をはたらかせて、自由に楽しみながら作品をつくることができたか。 ○葉っぱの形や葉脈などにおもしろさや不思議さを感じることはできたか。				
発展	○自然遊びで使ったり集めたりした落ち葉を活用すれば、身近な自然物への興味の高まりや喜びも増え、より効果的な活動となる。				

IV 室内活動

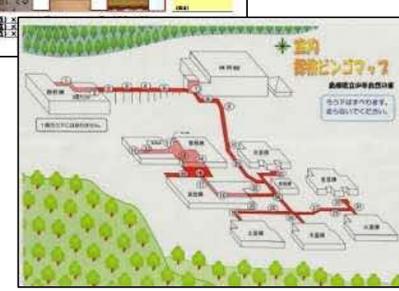
- 1 火おこし（マイギリ式）
- 2 室内オリエンテーリング
- 3 室内探検ビンゴ
- 4 室内イモームとかくれんぼ
- 5 室内肝だめし
- 6 カフラ
- 7 モルック
- 8 ボッチャ体験
- 9 車いすスポーツ体験
- 10 体育館活動
- 11 キャンドルのつどい
- 12 光の芸術
- 13 G G G
- 14 室内レクリエーション

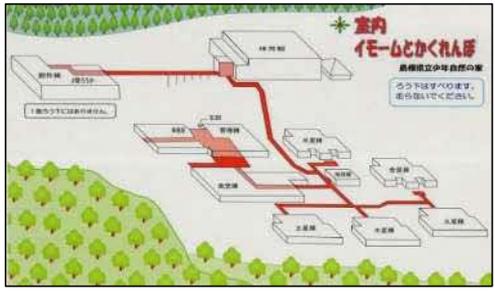


【室内活動】

活動名		室内オリエンテーリング			
概要	○定められた時間内にグループ内で協力しながら、地図を頼りにエリア内のカードを探し出す。				
ねらい	○班の中で作戦を立て、協力しながらゲームを楽しむことができる。 ○方向、目印をもとに地図の見方がわかるようになる。				
関連教科等	体育・道徳・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う				
時期	通年	時間帯	日中	対象	幼児（大）～
場所	施設建物内	人数	～200人程度 (2人～/1班)	所要時間	1.5～2時間
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの	
	地図、時計、バインダー、筆記用具			なし	
進め方・展開例					
	内容			留意点	
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数、班の数、活動の進め方			○自主活動で実施の場合は、活動の進め方を確認する。	
活動の説明	○オリエンテーリングの進め方 ○地図の見方 ○指導者の場所の確認 ○時間、ペナルティーの確認			○得点だけを追い求めるのではなく、みんなの協力が大切なことを伝える。 ○廊下は滑りやすいので、走らないように伝える。 ○班員が一緒に行動することを約束とする。	
展開	○作戦を立てる。 ○一斉に出発させる。 ※大人数の場合は時間差をつけるとよい。 ※班ごとに違うルートが望ましい。 ○本部で到着の班をチェックする。			○活動の時間は出発してから1時間30分位が目安。 ○指導者間の連絡を密にし(トラックパ-使用可)、研修者を把握し安全と事故防止に努める。	
					
まとめ	○得点をあげたことだけを取り上げずに、友達同士助け合ったことなどを発表し合う。				
評価	○班で作戦を立て、協力して活動できたか。 ○方向、目印などをもとにポイントを探ることができたか。				
発展	○各種追加ゲームなどを取り入れながら展開することもできる。				

【室内活動】

活動名		室内探検ビンゴ			
概要	○班で自然の家施設内マップのポイントにある自然物や構造物を探し出し、ビンゴをつくりながら得点を競う。				
ねらい	○班の中で作戦を立て、協力しながらゲームを楽しむことができる。 ○方向、目印をもとに地図の見方がわかるようになる				
関連教科等	生活・体育・道徳・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う				
時期	通年	時間帯	日中	対象	低学年～
場所	施設建物内	人数	～200人程度 (2人～/1班)	所要時間	1～2時間
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	室内フィールドマップ、ビンゴシート、 バインダー、時計、筆記用具		なし		
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数、班の数、活動の進め方			○自主活動で実施の場合は、活動の進め方を確認する。	
活動の説明	○室内探検ビンゴの進め方 ○室内フィールドマップの見方 ○ビンゴシートの確認 ○時間の確認			○得点だけを追い求めるのではなく、みんなの協力が大切なことを伝える。 ○班員が一緒に行動することを約束とする。 ○廊下は滑りやすいので、走らないように伝える。	
展開	○作戦を立てる。 ○一斉に出発させる。 ※大人数の場合は時間差をつけるとよい。 ※班ごとに違うルートが望ましい。			○活動の時間は出発後、1時間30分が目安。 ○指導者間の連絡を密にし（トラッカー使用可）、安全と事故防止に努めるようにする。	
	①ビンゴシートの写真が、フィールドマップ内の1～31番のポイントのどこかにあるかをチェックする。 ②そのポイントの番号をビンゴシートへ記入する。 ○本部で到着の班をチェックする。			 	
まとめ	○得点をあげたことだけを取り上げずに、友達同士助け合ったことなどを発表し合う。				
評価	○班で作戦を立て、協力して活動できたか。 ○方向、目印などをもとにポイントを探すことができたか。				
発展	○各種追加ゲームなどを取り入れながら展開することもできる。				

活動名						
室内イモームとかくれんぼ						
概要	○班で自然の家の室内にかくされているイモームを探しだしその得点を競い合う。					
ねらい	○班の中で作戦を立て、協力しながらゲームを楽しむことができる。 ○方向、目印をもとに地図の見方がわかるようになる。					
関連教科等	体育・道徳・総合					
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う					
時期	通年	時間帯	日中	対象	幼～	
場所	施設建物内	人数	～100人程度 (2人～/1班)	所要時間	1～2時間 (事前説明を含む)	
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの		
	マップ、時計、バインダー、筆記用具			なし		
進め方・展開例						
内容			留意点			
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数、班の数、活動の進め方			○自主活動で実施の場合は、活動の進め方を確認する。(団体の代表者で事前にイモームのフィギュアをセッティングする。)		
活動の説明	○室内イモームとかくれんぼの説明 ○室内フィールドマップの見方 ○シートの確認・時間の確認			○得点だけを追い求めるのだけではなく、みんなの協力が大切なことを伝えたい。 ○班員が一緒に行動することを約束とする。 ○廊下は滑りやすいので、走らないように伝える。		
展開	○作戦を立てる。 ○一斉に出発させる。 ○本部で到着の班をチェックする。 ○答え合わせをして得点を計算する。 			○活動時間は出発後、1時間30分が目安。 ○指導者間の連絡を密にし(トランシーバー使用可)安全と事故防止に努めるようにする。 		
まとめ	○シートをうめたことだけでなく、友達の良かったところや助け合ったことなどを発表し合う。					
評価	○班で作戦を立て、協力して活動できたか。 ○方向、目印などをもとにポイントを探ることができたか。					
発展	○各種追加ゲームなどと組み合わせて、発展させることができる。					

少年自然の家 モルックのやり方説明書

1. 何人、何チームでもできます。ただし、多いほど1人が投げる回数は減ります。
2. 使う道具
 - ① スキットル：1～12の番号のある棒。
 - ② モルック：番号のない棒、投げて使います。ただし、室内では、室内用の棒(黒)を使います。
 - ③ ロープ：投げる場所からスキットルまでの長さと同じ長さです。それぞれの場所を決めるのに使います。また、投げる場所に線を引くように置きます。
 - ④ ホームポジションの図カード：これを見てスキットルを並べます。
 - ⑤ 記録用紙とバインダー、筆記用具
 - ⑥ 得点表示板（2チーム分）。3チーム以上の場合は、記録用紙をもとに行います。
 - ⑦ やり方説明書（このシートです）
 - ⑧ テープ：ホームポジションに印を付けます。投げる場所を示すロープを固定します。
 - ⑨ フラットマーカー：4～6枚。ゲームエリアの広さを決めます。
 - ⑩ 収納用木製ケース
3. 記録係と得点表示係を決めます。その人が投げる時は、誰かが交替してください。
4. 投げる場所を決め、そこからロープの長さ分、離れたところにテープで印を付け、スキットルを決められた順（ホームポジション）で立てます。投げる場所に、ロープを置きテープでとめます。
5. ゲームエリアを決め、その隅にフラットマーカーを置きます。
6. ジャンケンなどで、どのチームから投げるか順番を決めます。
7. チーム内で投げる順を決め、最初の人からスキットルをねらってモルックを投げます。
8. **必ずソフトボールのピッチャーのように下から投げ**、野球のように投げてはいけません。持ち方は自由です。転がしてスキットルにぶつけてもいいです。線を完全に踏み越えて投げたら、ファールとなり、記録は0です。線を踏んでいるだけなら、ファールにはなりません。
9. **2本以上倒れたらその本数を得点に、1本だけ倒れたら書いてある数字を得点**にします。
10. スキットルが重なったりして、少しでも浮いている場合は、本数として数えません。投げた棒に重なっても同じです。
11. 得点の記録が終わるまでは、誰もスキットルにさわってはいけません。
12. 得点を記録したら、倒れたスキットルをその場所に立てます。数字の面を投げる人の方に向けるのがよいでしょう。

13. ゲームエリアから出たスキットルは、ホームポジションに戻して立てます。
14. 次のチームの人が投げます。入った得点をチームごとに合計していきます。**ぴったり 50 点になったチームが勝ちです。**ただし、その回で投げていないチームがあれば、続けて投げます。
15. **得点が 50 点を超えた場合は、合計得点を 25 点にもどして**ゲームを続けます。
16. もし同じ回に 50 点になったチームがほかにもあった場合は、スキットルをホームポジションに立て、代表者が 1 回投げます。倒した本数が多い方が勝ちです。同数の場合は、もう一度行います。代表者は、交替してもいいです。
17. 時間があれば、順番を変えてゲームを続けます。

※ これは、少年自然の家でのローカルルールです。日本モルック協会のルールにある「3 回無得点が続いたら負け」などのルールは適用していません。

活動名					
星空観察・天体学習					
概要	○野外やプラネタリウムソフトなどで星や星座を観察する。				
ねらい	○野外で星や星座を観察する。 ○星や星座に関するお話を聞き、理解を深める。				
関連教科等	理科				
指導形態	①自主活動で実施, ④外部講師による指導(有料)				
時期	通年	時間帯	夜	対象	中学年～
場所	創作棟前広場, つどいの広場・第1研修室	人数	～150人程度	所要時間	0.5～2時間
準備物				団体・個人で準備するもの	
	天体望遠鏡, 星座早見盤, ペンライト			季節に応じた服装	
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・ねらいの確認 ・物品の準備と片づけの確認			○荒天時は相談の上, 実施判断をする。 (室内でプラネタリウムソフトを使用して天体学習を行うことが可能) ○自主活動で実施の場合は活動の進め方を確認する。	
活動の説明	○天体に関するお話をきく。			○天体の不思議さにふれる。	
展開	○晴天の場合 ・天体学習の後, 実際に星空を眺める。 ・季節の特徴を踏まえ, 惑星や星座を観察する。 ○室内の場合 ・プラネタリウムソフトによる天体学習も可能。 			○当日の日の入り時刻を事前に調べ, 星空がよく見える時間帯を設定するとよい。 ○プラネタリウムソフトを使用する場合は, 当日の星空や季節の星座, 月の満ち欠けなど, たくさんの自動解説があるので, 内容について事前に確認をしておくとうい。	
まとめ	○気づいたことや感じたこと, 新たに発見できたことなど発表する。				
評価	○星や星座について関心をもつことができたか。 ○天体の偉大さや神秘さを感じることもできたか。				
発展	○天体望遠鏡をつかって, 日中の太陽黒点観察などとしてもよい。 ○自分なりにオリジナルの星座を考えてみることもよい。				

Ⅱ 炊飯活動

- 1 カレーライス
- 2 煮込みうどん（カレーまたは味噌）
- 3 バーベキュー
- 4 ソロ炊飯
- 5 ホットサンド
- 6 窯焼きピザ

※ 炊飯活動献立表

※ 炊飯場見取図

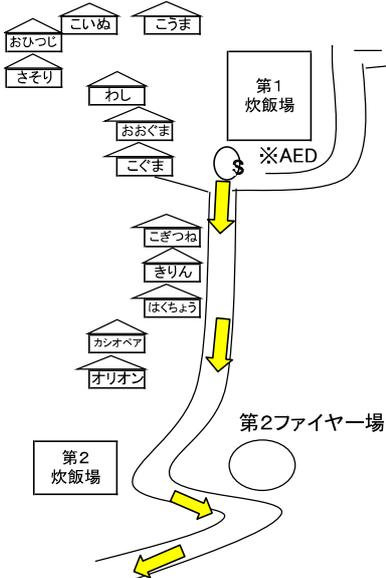


活動名		室内肝だめし			
概要	○暗闇を利用して、肝だめしをする。				
ねらい	○勇気を出して夜の道を歩くことができるようにする。 ○みんなで励まし合いながら活動することでお互いの信頼感を深める。				
関連教科等	道徳				
指導形態	①自主活動で実施				
時期	通年	時間帯	夜（日没後）	対象	低学年～
場所	室内用肝だめしコース	人数	～200人程度 （～10人程度／1班）	所要時間	0.5～1.5時間
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	肝だめし用小物一式 トランシーバー、CDラジカセ、ペンライト		なし		
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・物品の受け渡し（準備物参照）			○路面がぬれていて滑ったりガラスにぶつかる等危険がないかコースの状況を確認する。 ○活動の進め方を確認する。	
活動の説明	○肝だめしの説明。 ○コースの説明をする。			○指導者は明るいうちにコースを下見しておく。 ○何かがあったときの対応。 ○団体におけるルール。 ○階段や窓ガラス等で事故が発生しないよう、おどかさ場所に十分気をつける。 ○ゴールした後の予定を知らせておく。	
展開	○雰囲気の出る話をする。 ※活動資料「肝だめし用物語」ページ参照 ○グループ毎に出発する。 ○ゴール			○対象者の実態を十分考慮する。 ○間隔をみながら出発させるようにする。 ○トランシーバーを使う際はボリュームを絞っておくと雰囲気を崩さない。 ○驚いた研修者の安全を守る。 ○ゴールした後、ホッとした気持ちからケガが発生することがある。最後の地点では指導者をつけ、研修者の健康状態や人数を確認しておく。	
まとめ	○何が怖かったか、そのときの友達の励ましの言葉や友達のありがたさなど感じたことを発表し合う。 ○終了の時間がまちまちなのでまとめの時間を取ることが難しい。感じたことを書くことでまとめとしてもよい。				
評価	○勇気を出して夜道を歩くことができたか。 ○お互いに励まし合いながら活動することができたか。				
発展	○お化けから情報を聞き出しゴールをめざす等、グループで協力してやり遂げる形で行うこともできる。				

室内肝試しコース例(5コース)

AED(自動体外式除細動器)は事務室・第1炊飯場に置いてあります

【ケビン棟・炊飯場】



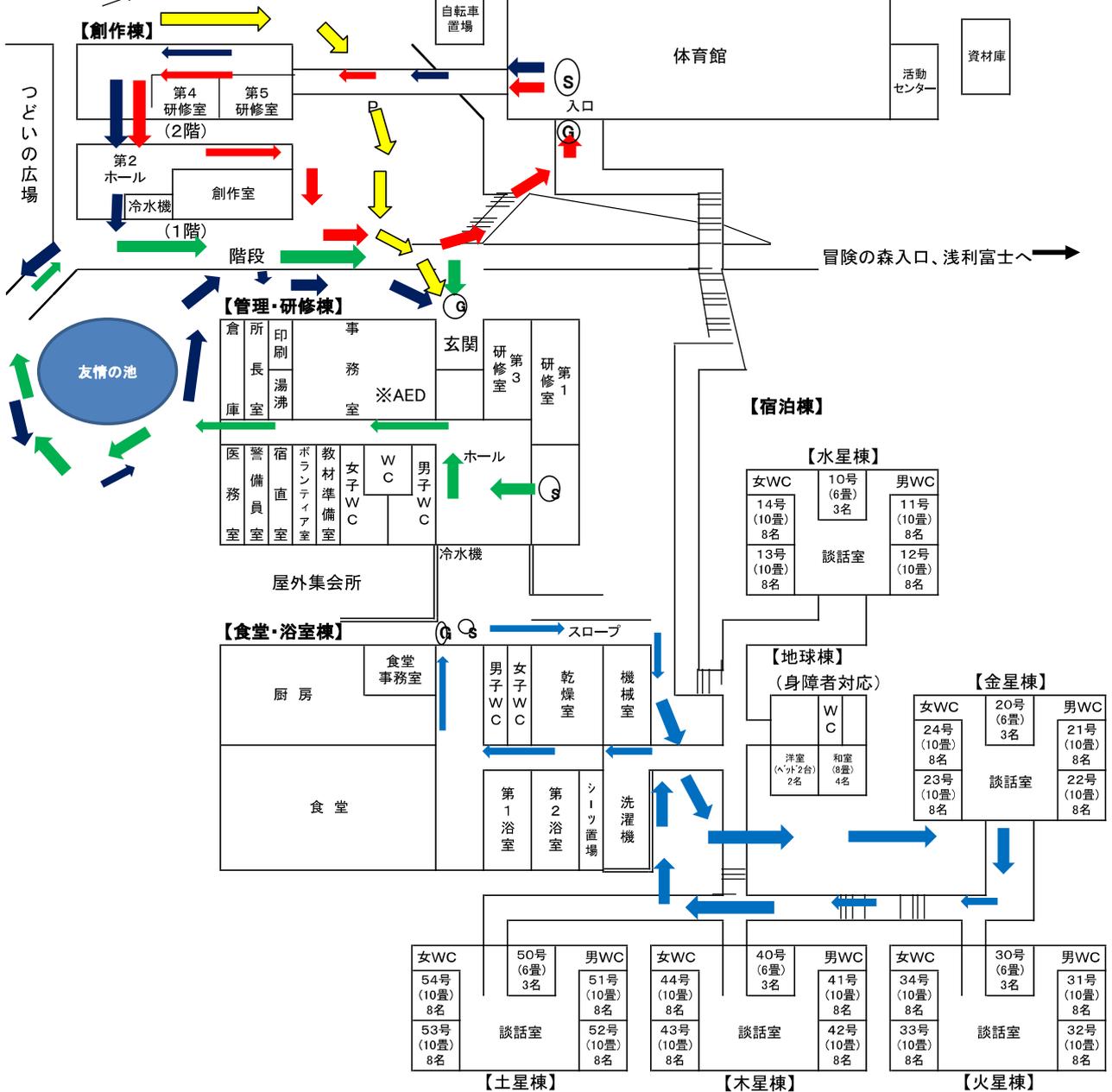
第3ファイヤー場

複数団体が活動の場合、17:15打合せでご協議ください

- 第1炊飯場～創作棟裏～管理棟玄関(長いコース)
- 体育館～創作棟2F～創作棟1F玄関～友情の池周囲～掲揚台下階段～管理棟玄関(長いコース)
- 体育館～創作棟2F～創作棟1F～創作室前廊下～横出口～管理棟玄関
- 第1研修室～第1ホール～事務室前廊下～出口～友情の池周囲～管理棟玄関
- 屋外集会所～食堂棟前～地球・金星棟前の庭～火・木星前廊下～食堂棟中廊下～食堂棟外

◆注意事項◆ 他団体が第二ホールや体育館で活動している場合は、明かりが漏れます。そのことを考慮に入れてコースを設定しましょう。

第1ファイヤー場



室内肝だめしの注意事項

- 他の活動に比べて、事故が起きやすい活動であることを十分認識して実施してください。
 - ・ 夜間であること
 - ・ 狭い室内を通る箇所があること
 - ・ 雨天時に滑りやすいこと
 - ・ 子どもたちが興奮状態になっていること

- あらかじめ次のことを確認し、子どもたちに注意をうながしてください。
 - ・ 指導者が隠れていて急におどかした時に、子どもたちが逃げる動線上に危険な物やガラスの扉などがないか。
 - ・ 床がぬれている場所はないか。
 - ・ コース途上のドアは全て開いているか。
 - ・ 隠れておどかさず場所は適切か。(階段の上から下に向かっておどかすのは危険です。子どもたちが逃げる際に足を踏み外します。)

- これまでに起きた事故例
 - ・ 階段上でおどかして、子どもが階段から転げ落ちた。
 - ・ 逃げている際に、ガラスのドアがありぶつかってガラスが割れた。
 - ・ ぬれた床を走って転んだ。

- 室内肝だめし終了後は、ドアや移動させた物は元通りにしておいてください。

- ぬれたカッパは、乾燥室（シーツ置き場の真向かいの部屋）で乾かせます。
 - ・ 17：15の打合せで職員へその旨お伝えください。

- 靴底は洗ってから宿泊棟に帰りましょう。

活動名						カプラ（KAPLA）											
概要		○カプラと呼ばれる木の板を、積み上げたり並べたりして、思い思いに作品をつくる。															
ねらい		○想像力をはたらかせて、思い思いに作品をつくることのできる。 ○仲間との協力により壮大なスケールのものでつくり上げることで、協調性を育む。															
関連教科等		道徳・総合															
指導形態		①自主活動で実施				時期		通年		時間帯		いつでも		対象		幼児～	
場所		第1・2研修室 体育館・創作棟・宿泊棟		人数		何人でも		所要時間		0.5～2時間							
準備物		施設で準備できるもの				団体・個人で準備するもの											
		カプラ12セット（12000ピース）				なし											
進め方・展開例																	
内容								留意点									
活動前		○打ち合わせを行う。 ・物品の受け渡し（準備物参照）															
活動の説明		○どのようなことができ、どのようなものがつくれるか見本を見てイメージをつかむ。 ○みんなでカプラを並べたり、積み上げたりする練習をする。				○積み上げる高さや、並べた塀の長さを競ってみるのもよい。											
展開		○個人、グループ、または全体で作品づくりを楽しむ。				○決められた形はないので、団体のねらいや実態に応じて展開していくとよい。											
																	
まとめ		○つくっているときに感じたことや、作品の特徴、感想などを自由に話し合う。 ○みんなで協力して片づけをする。															
評価		○自ら自主的に考えて取り組めていたか。 ○仲間と協力して取り組めていたか。															
発展		○活動と活動の空き時間に自由に楽しむこともできる。															

【室内活動】

活動名		モルック			
概要	○レクリエーションの一環として気軽に楽しむ。 ○国際理解の一環としてフィンランドのゲームについて体験する。				
ねらい	○チームの一人一人がそれぞれ大事な役割があり、熱中して活動する中で、仲間との協調性を育む。 ○ルールや、マナーを守ることを学ぶ。				
関連教科等	体育・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、 ③職員が指導を行う				
時期	通年	時間帯	いつでも	対象	中学年～
場所	体育館、第1・2研修室、 第5研修室、第2ホール	人数	最大72人 (6セット使用時)	所要時間	1～2時間
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの	
	モルック最大6セット、1セットごとに、やり方説明書、ホームポジションカード、得点板、ロープ、三角コーン、バインダー、記録用紙、筆記用具、養生テープ			動きやすい服装、体育館シューズ（体育館使用の場合）	
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・物品の受け渡し（準備物参照）		○自主活動で実施する場合は、説明書をもとに道具の取り扱いやルール、マナーについて確認する。 ○1チーム何人でもよいが、多いほど投げる回数は少ない。		
活動の説明	○ゲームのルールや進め方を、実際に活動しながら説明する。 ○注意事項を説明する。		○活動に慣れるまでは、自然の家スタッフが審判として、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よい。		
展開	○ コートの広さを確認し、4隅に三角コーンなどの印を置く。 スキットルと投げる場所を決め、養生テープで印をつける。 投げる場所にロープを養生テープで固定する。 ① 「やり方説明書」を参考に2つのグループがゲームを試行する。 他の参加者は、それを見ながらルールを確認する。 ※ルールを知っている場合は、この過程は省く。 ※少年自然の家のローカルルールが含まれるので、協会ルールと異なる点あり。 ② 2グループごとにゲームを行う。時間が許す限り何ゲーム行ってもよい。				
まとめ	○活動中に感じたことや感想などを自由に話し合う。 ○みんなで片付けや使った会場の掃除をする。貼付けた養生テープは、はがしておく。				
評価	○自分の活動に責任をもち、仲間への思いやりを持つことができたか。 ○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。				
発展	○利用者で臨機応変にルールを変更するなどして、難易度を調整するのもよい。				

少年自然の家 モルックのやり方説明書

1. 何人、何チームでもできます。ただし、多いほど1人が投げる回数は減ります。
2. 使う道具
 - ① スキットル：1～12の番号のある棒。
 - ② モルック：番号のない棒、投げて使います。ただし、室内では、室内用の棒(黒)を使います。
 - ③ ロープ：投げる場所からスキットルまでの長さと同じ長さです。それぞれの場所を決めるのに使います。また、投げる場所に線を引くように置きます。
 - ④ ホームポジションの図カード：これを見てスキットルを並べます。
 - ⑤ 記録用紙とバインダー、筆記用具
 - ⑥ 得点表示板（2チーム分）。3チーム以上の場合は、記録用紙をもとに行います。
 - ⑦ やり方説明書（このシートです）
 - ⑧ テープ：ホームポジションに印を付けます。投げる場所を示すロープを固定します。
 - ⑨ フラットマーカー：4～6枚。ゲームエリアの広さを決めます。
 - ⑩ 収納用木製ケース
3. 記録係と得点表示係を決めます。その人が投げる時は、誰かが交替してください。
4. 投げる場所を決め、そこからロープの長さ分、離れたところにテープで印を付け、スキットルを決められた順（ホームポジション）で立てます。投げる場所に、ロープを置きテープでとめます。
5. ゲームエリアを決め、その隅にフラットマーカーを置きます。
6. ジャンケンなどで、どのチームから投げるか順番を決めます。
7. チーム内で投げる順を決め、最初の人からスキットルをねらってモルックを投げます。
8. **必ずソフトボールのピッチャーのように下から投げ**、野球のように投げてはいけません。持ち方は自由です。転がしてスキットルにぶつけてもいいです。線を完全に踏み越えて投げたら、ファールとなり、記録は0です。線を踏んでいるだけなら、ファールにはなりません。
9. **2本以上倒れたらその本数を得点に、1本だけ倒れたら書いてある数字を得点**にします。
10. スキットルが重なったりして、少しでも浮いている場合は、本数として数えません。投げた棒に重なっても同じです。
11. 得点の記録が終わるまでは、誰もスキットルにさわってはいけません。
12. 得点を記録したら、倒れたスキットルをその場所に立てます。数字の面を投げる人の方に向けるのがよいでしょう。

13. ゲームエリアから出たスキットルは、ホームポジションに戻して立てます。
14. 次のチームの人が投げます。入った得点をチームごとに合計していきます。**ぴったり 50 点になったチームが勝ちです。**ただし、その回で投げていないチームがあれば、続けて投げます。
15. **得点が 50 点を超えた場合は、合計得点を 25 点にもどして**ゲームを続けます。
16. もし同じ回に 50 点になったチームがほかにもあった場合は、スキットルをホームポジションに立て、代表者が 1 回投げます。倒した本数が多い方が勝ちです。同数の場合は、もう一度行います。代表者は、交替してもいいです。
17. 時間があれば、順番を変えてゲームを続けます。

※ これは、少年自然の家でのローカルルールです。日本モルック協会のルールにある「3 回無得点が続いたら負け」などのルールは適用していません。

【室内活動】

活動名		ボッチャ体験			
概要	○ボッチャを楽しみながら、誰もが安心・安全に楽しめるスポーツのよさを体感する。				
ねらい	○ボッチャ（障がい者スポーツ）について知る。 ○誰もが安心・安全に楽しめるスポーツのよさを体感する。				
関連教科等	体育・総合・道徳				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、 ③職員が指導を行う				
時期	通年	時間帯	いつでも	対象	低学年～
場所	体育館 5研 第1・2研修室	人数	～40人	所要時間	1～2時間
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	ボッチャ 審判セット ボッチャ専用シート 投球補助具（ランプ）2セットまで		動きやすい服装、体育館シューズ		
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数、班の数、活動の進め方		○コートのがさが狭くはなるが、第2ホールや第5研修室でも可能		
活動の説明	○「障がい」についてや、誰もが安心・安全に楽しむことについて考える。 ○ルールや、道具の扱い方について説明する。		○技術の習得状況や、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よい。		
展開	ボッチャのルール ①ジャックボールを投げる ②ジャックボールを投げた方がカラーボールを投げる ③もう一方のカラーボールを投げる ④ジャックボールから遠いカラーボールの方が投げる ⑤各6球のカラーボールを投げ終わったら点数計算		○スローイングボックスの数、投げる場所は実態に応じて決める。		
まとめ	○活動中に感じたことや感想などを自由に話し合う。 ○「だれもが安心・安全に楽しむ」ことについて改めて考える。 ○みんなで道具の片付けや会場の掃除をする。				
評価	○ボッチャ（障がい者スポーツ）について知ることができたか。 ○誰もが安心・安全に楽しめるスポーツのよさを感じることはできたか。				
発展	○よりよい学びにつながるよう「だれもが安心・安全に楽しむ」ためのルールや活動内容について考えたり、臨機応変に変更したりする。 ○実際に普段から障がい者スポーツをされている方と交流する。				

活動名					
車いすスポーツ体験					
概要	○車いすおにごっこや車いすラグビーゲーム等を楽しみながら、誰もが安心・安全に楽しめるスポーツのよさを体感する。				
ねらい	○車いすスポーツ（障がい者スポーツ）について知る。 ○誰もが安心・安全に楽しめるスポーツのよさを体感する。				
関連教科等	体育・総合・道徳				
指導形態	③職員が指導を行う				
時期	通年	時間帯	いつでも	対象	中学年～
場所	体育館	人数	～28人 (車いす14台)	所要時間	1.5～2時間
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの	
	車いすバスケット用車いす14台、三角コーン、タイマー、電子ホイッスル、得点板、ピブス			動きやすい服装、体育館シューズ	
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数、班の数、活動の進め方			※雨天時プログラムのみは実施不可 ○車いす14台を交替で使うので、1班7人以下×2班以上が望ましい。(活動しやすいのは4～5人班)	
活動の説明	○「障がい」についてや、誰もが安心・安全に楽しむことについて考える。 ○安全のための決まりや、車いすの乗り方やベルトの装着等について説明する。			○はじめはルールを厳しくしすぎずに楽しむことを大切にするとよい。 ○待っている人が何をするかを決めておくことよい。 ○技術の習得状況や、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よい。	
展開	○職員からの説明を聞き、車いすに乗ってみる。(2人1組) ・前進、後進、ブレーキ、曲がる、回転の基本の操作の練習をする。 ・体育館を回りながら操作に慣れる。 ○でこぼこコース体験 ・小さな凹凸でも、車いすでは衝撃が大きく、障がいになることを体感する。 ○おにごっこ ・楽しみながら、基本の操作に慣れる。 ○ボール慣らし ・パス練習をする。 ・時間があればチームごとにパス練習をする。 ○車いすラグビー風ゲーム ・4～5人班同士で対戦する。				
まとめ	○活動中に感じたことや感想などを自由に話し合う。 ○「だれもが安心・安全に楽しむ」ことについて改めて考える。 ○みんなで車いすや道具の片付けや体育館の掃除をする。				
評価	○車いすスポーツ（障がい者スポーツ）について知ることができたか。 ○誰もが安心・安全に楽しめるスポーツのよさを感じることができたか。				
発展	○よりよい学びにつながるよう「だれもが安心・安全に楽しむ」ためのルールや活動内容について考えたり、臨機応変に変更したりする。 ○車いすポートボール、車いすバスケット、その他の障がい者スポーツ（ボッチャ、ゴールボール、ブラインドテーブルテニス等）にも挑戦するとよい。 ○実際に普段から障がい者スポーツをされている方と交流する。				

活動名		体育館活動				
概要	○体育館で自由に活動をする。					
ねらい	○体育館の遊具等での体を動かす活動を通して、心身の健康を育む ○体育館での活動を通して、仲間との友情を育む。					
関連教科等	体育・総合					
指導形態	①自主活動で実施，②職員は活動の説明のみ行う					
時期	通年	時間帯	いつでも	対象	幼児～	
場所	体育館	人数	～200人	所要時間	1～3時間	
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの		
	体育館遊具など			動きやすい服装，体育館シューズ		
進め方・展開例						
内容			留意点			
活動前	○打ち合わせを行う。 ・活動内容の確認 ・注意事項の確認			○体育館シューズを必ず履くことを伝える。		
活動の説明	○体育館の使い方や注意事項を説明する。					
展開	体育館  入口にアルコール消毒液があります ○体育館シューズ(上げき)をはいて使いましょう！		換気をしましょう！  体育館に入った左側にスイッチボックスがあります。 一番上の「開」を押すと上の窓が開きます。下の「閉」を押すと閉まります。		体育館の遊具 <太陽の壁>  ※太陽の扉より上には登りません ※飛び降り禁止です	
	体育館の遊具 <ろうく木>  黄色のテープより上には登りません ※飛び降り禁止です		体育館の遊具 <なまけもの漕り>  ※丸木の上は歩きません		体育館の遊具 <ネットのほり>  赤色のところがのぼって休む場所 ※一席に10人まで使用できます	
	体育館の遊具 <トランポリン>  ※必ず1人ずつで利用！ ※必ず許可者がそばにいます！ ※危険な飛び方は禁止！(近づきなどは×)		体育館の遊具 卓球台、縄跳び、ボール、輪投げ…自由に使ってください →きちんと片付けをしましょう！  バドミントン、ドッジボール、ソフトバレーボールは事務室にあります		体育館の遊具 <ボルダリング>  ※この上には登らない！ ※上に人がいたら登らない！ ※飛び降り禁止です	
まとめ	○活動中に感じたことや感想などを自由に話し合う。 ○みんなで道具の片付けや体育館の掃除をする。					
評価	○しっかり体を動かして活動することができたか。 ○仲間と仲良く活動することができたか。					
発展	○体育館にある遊具などを活用して、団体独自の活動プログラムを考えてみるのもよい。					

活動名					
キャンドルのつどい					
概要	○火を囲んで、歌ったり、ゲームなどをしながら温かい交流の場をつくる。				
ねらい	○仲間とともに過ごす喜びを味わい、友情を深める。 ○静かに自分をみつめ、自己を高めようとする心情を培う。 ○火の神秘さや火の大切さに気づかせる。				
関連教科等	音楽・体育・総合				
指導形態	①自主活動で実施, ④外部講師による指導が可能(有料)				
時期	通年	時間帯	夜	対象	低学年～
場所	体育館(～200人) 1・2研(～80人) 第2ホール(～80人) 第5研修室(～40人)	人数	～200人程度	所要時間	1～2時間
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	放送用器具一式, テーブル, 営火長衣装 大燭台, 小燭台, ロウソク		スタンプ小道具 体育館シューズ(体育館で行う場合)		
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・物品の受け渡し(準備物参照)		○外部講師による指導の場合は, 活動内容について打ち合わせを行う。		
活動の説明	○キャンドルのつどいの流れ ○ロウソクの扱いについて (分火の仕方, 消し方と後処理)		○静と動のメリハリをつけさせる。 ○分火は火のついていないロウソクを火のついているロウソクに近づけるようにする。		
展開	※特に決められた形式はない。それぞれの団体の実態を考慮して実施することが望ましい。		○必要な役割例。 ・火の神 ・営火長 ・火の守(営火長アシスタント) ・火の司(司会者) ・火の子(班編成による)		
	○事前準備(会場) ・中央におく燭台を設置しておく。 ・ロウソクと燭台(皿)を会場に運んでおく。 ・その他必要なもの(放送用具など)を準備する。 1部 火をむかえる 2部 火をかこむ 3部 火をおくる		○ロウソクと燭台(皿)は事務室まで。 ○施設のものを利用する場合は準備前に貸出しカードを記入。 ※活動資料「キャンプファイヤー展開例」ページ参照		
まとめ	○余韻を大切にしたい。 ○楽しかったことやよかったこと, 感想など自由に話し合う。 ○火の始末をきちんと行う。				
評価	○仲間とともに楽しく活動し友情が深められたか。 ○自己を表現することができたか。				
発展	○火の神秘の力により心静かに自己を見つめるには最も適した活動である。仲間との友情をねらいとするには最もポピュラーであるが, 自己表現や自己を真剣に見つめ直すことに着目して実施することも有効である。				

活動名		GGG（ごうっグループワークゲーム）			
概要	○グループ単位で、協力しながら、与えられた課題解決型ゲームに取り組む。また、ゲーム終了ごとに振り返りを行い、気づきの共有化を行う。				
ねらい	○ゲームを通してコミュニケーション能力を育てる。 ○ゲームを達成することで、仲間がいることの大切さや楽しさに気づく。				
関連教科等	学活・道徳・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う				
時期	通年	時間帯	日中	対象	中学年～
場所	第1・2研修室、第5研修室、体育館、屋外集会所	人数	～40人程度 (6～10人/1班)	所要時間	2～3時間
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの	
	ゲームに必要な道具、バインダー、筆記用具			活動に適した服装、体育館シューズ（体育館で行う場合）	
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・物品の受け渡し（準備物参照）			○雨天時プログラムのみは実施不可	
活動の説明	○人間関係づくりゲームをすることを伝える。 （時と場合に応じて臨機応変に、「活動の目的」や、「活動中に意識していくこと」などを伝える）			○活動前に簡単なアイスブレイクゲームを行うとスムーズに活動に入れる。 ○各グループに大人が同行する方が望ましい。 （答えを教えるのではなく励ましたり様子を観察したりするため）	
展 開	○ゲームのすすめ方は以下の流れで行う。 ・ルール説明⇒ゲーム開始⇒振り返り ⇒次のゲーム⇒振り返り⇒次のゲーム			○1つのゲームにかける時間は最大45分くらいがよい。（振り返りを含む）	
	活動名	概 要			
	浅利富士をつくろう	グループで協力しながら、特製マジックハンドを使って木片を積んでいく。			
	ラインナップ	板の上にグループの全員が乗り、指示に従って落ちないように並び替えをする。			
	協力的一本橋	4～7mの丸太の上を手をつないで渡りきる。			
	バンブーライン	竹製の短い筒を一人一人が持ってつなげ、目的地まで球を運ぶ。			
	フープリレー	グループ全員で輪になって手をつなぎ、フラフープを1周させる。			
	キャッチボール	ウニボールでキャッチボールをする。キャッチした場所の得点を足し、チームで高得点を目指す。			
	バケツボール	班のみんなでシートの端を持ち、シートをあおりながらボールをバケツの中に入れる。			
	キャッチング・ザ・スティック	リズムに合わせて2本のスティックを打ちつけ、右へ移動していく。			
ポンポンキャッチ	チームで輪になり、ふわふわボールをパスし、ホームに戻す。上達したら個数をふやす。				
※仲間づくりゲームとして、用具の貸し出しもできます。					
まとめ	○全体を通しての振り返りを行い、感想や学んだことなどを皆で共有する。 ○振り返りを通して感じたことを、整理して学びとして定着させる。 ○活動で得た学びは、決してGGGのゲーム時間だけでのものではなく、後の活動や、日常生活でも生かしていくよう促す。				
評価	○ゲーム中や振り返りの時に、自分の意見を発言したり、他者の意見を聞くことができたか。 ○グループの中で、積極的に活動に参加し、達成の喜びを共有できたか。				
発展	○GGGでの学びは、その活動時のみの学びではない。次からの活動や日常生活でも生かしていくよう、団体指導者から随時伝えていくことが大切である。				

活動名		室内レクリエーション（GGG用具を使用）				
概要	○グループ単位で、協力しながら、与えられた課題解決型ゲームに取り組む。（※団体で自主的に行う活動）					
ねらい	○ゲームを通してコミュニケーション能力を育てる。 ○ゲームを達成することで、仲間がいることの大切さや楽しさに気づく。					
関連教科等	学活・道徳・総合					
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う					
時期	通年	時間帯	日中		対象	中学年～
場所	第1・2研修室、第5研修室、体育館、屋外集会所	人数	～40人程度 (6～10人/1班)		所要時間	1～2時間
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの		
	ゲームに必要な道具			活動に適した服装,体育館シューズ（体育館で行う場合）		
進め方・展開例						
内容				留意点		
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・物品の受け渡し（準備物参照）			※雨天時のみの場合も実施可能		
活動の説明	○人間関係づくりゲームをすることを伝える。 （時と場合に応じて臨機応変に、「活動の目的」や「活動中に意識していくこと」などを伝える）			○活動前に簡単なアイスブレイクゲームを行うとスムーズに活動に入れる。		
展 開	○ゲームのすすめ方は以下の流れで行う。 ・ルール説明⇒ゲーム開始 ⇒次のゲーム の繰り返し					
	活動名	概 要				
	浅利富士をつくろう	グループで協力しながら、特製マジックハンドを使って木片を積んでいく。				
	ラインナップ	板の上にグループの全員が乗り、指示に従って落ちないように並び替えをする。				
	協力の一本橋	4～7mの丸太の上を手をつないで渡りきる。				
	ハンブーライン	竹製の短い筒を一人一人が持ってつなげ、目的地まで球を運ぶ。				
	フープリレー	グループ全員で輪になって手をつなぎ、フラフープを1周させる。				
	キャッチボール	ウニボールでキャッチボールをする。キャッチした場所の得点を足し、チームで高得点を目指す。				
	バケツボール	班のみんなでシートの端を持ち、シートをあおりながらボールをバケツの中に入れる。				
	キャッチング・ザ・スティック	リズムに合わせて2本のスティックを打ちつけ、右へ移動していく。				
ボンボンキャッチ	チームで輪になり、ふわふわボールをパスし、ホームに戻す。上達したら個数をふやす。					
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> ※仲間づくりゲームとして、用具の貸し出しができます。 </div>						
まとめ	○感想や学んだことなどを皆で共有する。 ○振り返りを通して感じたことを、整理して学びとして定着させる。 ○活動で得た学びは、日常生活でも生かしていくよう促す。					
評価	○ゲーム中や振り返りの時に、自分の意見を発言したり、他者の意見を聞くことができたか。 ○グループの中で、積極的に活動に参加し、達成の喜びを共有できたか。					
発展	○GGGでの学びを次の活動や日常生活でも生かしていくよう、団体指導者から随時伝えていくこともできる。					

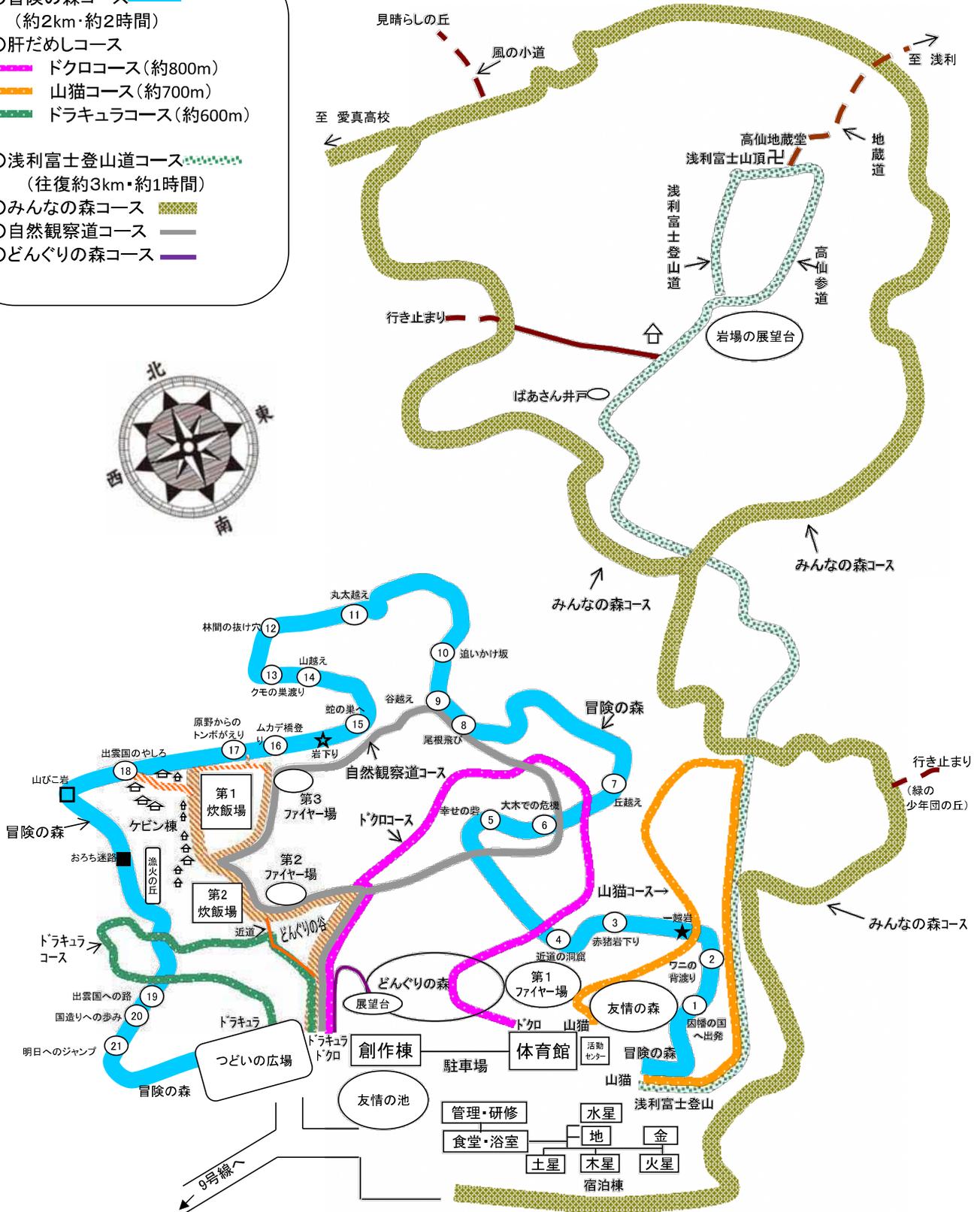
資料

- 野外コース・野外施設案内図
- 施設見取図
- 自然の家周辺の地理
- 危険な動植物
- 寝具の取り扱いと部屋の整頓
- ケビン棟の利用について



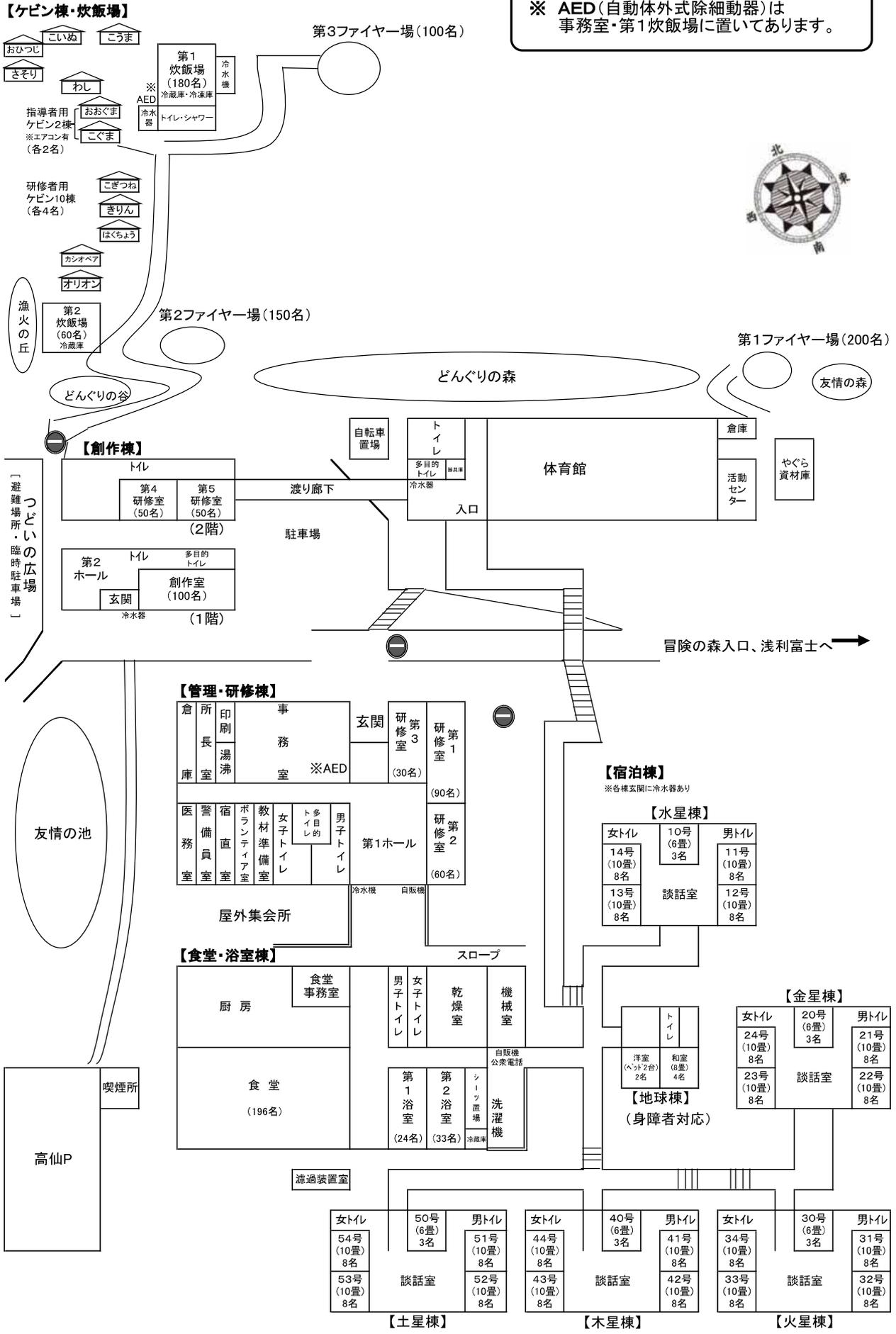
野外コース・野外施設案内図

- 冒険の森コース (約2km・約2時間)
- 肝だめしコース
 - ドクロコース(約800m)
 - 山猫コース(約700m)
 - ドラキュラコース(約600m)
- 浅利富士登山道コース (往復約3km・約1時間)
- みんなの森コース
- 自然観察道コース
- どんぐりの森コース



施設見取図

※ AED(自動体外式除細動器)は事務室・第1炊飯場に置いてあります。



自然の家周辺の地理

1 むろがみやま 室神山 (通称: たかぜん あさりふじ 高仙, 浅利富士)

標高 246m で、高い山ではないですが、山頂や、岩場の展望台からの景色は格別で、日本海に沈む夕日や、夜の海を彩る漁り火は、一見の価値があります。

島根県で「〇〇富士」と呼ばれるのは5つあり、室神山もその一つで、遠くから眺めると富士山のように見え、「浅利富士」と呼ばれています。

平成10年ごろまでは、広大な松林でしたが、松くい虫の被害により松が枯れ、江津市によって植林が行われ、現在は多くの樹種の山となっています。

山頂に地蔵堂があり、毎月24日には高仙講により例祭がおこなわれています。

※ばあさん井戸・じいさん井戸の伝説

室神山登山道の途中に、ばあさん井戸とじいさん井戸があります。その伝説に少し触れておきます。

むかしむかし、はし浦（現在の江津市波子町）に小舟が流れ着きました。中には6、7歳の女の子が乗っていました。子どものいないおじいさんとおばあさんは娘になってくれるように頼みました。娘はうなずき、それから二人は家に連れて帰り大事に育てました。

娘が13歳になった年の冬、「出雲の国に帰らせてください」と二人に突然伝えました。夜中におじいさんが目を覚ますと、もうすでに娘は家を出た後でした。おじいさんとおばあさんは驚いて、必死で娘の後を追いました。しかし、力尽きて二人は亡くなりました。

娘に去られた、おじいさんとおばあさんの悲しみの涙が溜まって、じいさん井戸、ばあさん井戸ができたといわれています。

2 こう かわ 江の川 (別名: 中国太郎)

自然の家より車で5分ほどの所にある川。

中国山地のほぼ中央を貫流して日本海に注ぐ「中国太郎」の異名を持つ中国地方最大の河川です。その流域は広島県・島根県に属し、流域面積3,900km²（中国地方1位）、幹川流路延長194.0km（中国地方1位）となっています。

多種多様な動植物が生息し、特別天然記念物のオオサンショウウオも、広い範囲で確認されるなど、自然豊かな川です。鮎漁も盛んに行われています。

江津市は、その江の川が日本海へ流れ出す河口にあたり、毎年8月16日には「江の川祭り」が行われ、花火大会や大蛇ボートレースなどの催し物があり、多くの観光客が訪れています。

3 あさりかいがん 浅利海岸

自然の家より車で5分ほどの所にある海岸。

日本海の透明度の高い海岸で、夏場には多くの海水浴客でにぎわっています。

島根県が行っている県内海水浴場の水質調査でも、環境省が示した海水浴場水質判定基準の最高水準であるAAを毎年とり続けています。

海岸沿いには、大きな風力発電用の風車が並んでおり、新しい江津の景観をつくり出しています。

4 こもさわいけ 菰沢池 (菰沢公園内)

自然の家より車で5分ほどの所にある周囲約3キロの池。

池周辺が公園となっており、1ヘクタールをこえる、広大な芝生広場があります。池でのブラックバス釣りや、大型の遊具、バスケットコートや、スケートボード場も設置されており、さまざまな楽しみ方が可能です。

また、隣接のオートキャンプ場もあり、夏場を中心に多くの観光客でにぎわっています。

危険な動植物

◎野外での活動は楽しいですが、自然界には危険な動物や昆虫もいます。また、かぶれる植物もあります。安全に自然観察をする為に、野外における危険な生物について、よく知っておきましょう。

◎活動中のケガ等で、緊急を要する場合は、事務室まで連絡をしてください。

1) 危険な動物・昆虫

○マムシ

〔特徴〕 ・毒ヘビ。頭部が三角形で、体長は60cm以下。胴に大きな銭型斑紋があります。

〔対策〕 ・マムシを見つけたら、刺激しないように、**静かにその場を離れましょう。**

〔咬まれたら〕 ・それほど毒の回りが速くないので、あわてず、先ず**安静にすることが大切です。**

・傷口から心臓よりのところを軽くしばります。(きつくしすぎないこと)

・**早急に病院に行きましょう。**

(※注意) 毒を口で吸い出すのはやめましょう。咬まれた所を冷やしてはいけません。

(※注意) 模様が派手なヘビは毒ヘビの場合があります。近づかないようにしましょう。



○ツキノワグマ

〔特徴〕 ・体長約2m。体が黒く、胸には三日月形の斑紋があります。山地の森林にすんでいますが、近年は秋を中心に、食物を求めて人家周辺にも出没しています。

〔対策〕 ・**一番の対策は熊に出会わないことです。**

・その地域で熊情報があった場合は注意。

・山で、熊の足跡やフンを見つけた場合は、引き返しましょう。

・熊が人間の存在に気づかず、バツリ出くわす状況が一番危険です。**熊よけ鈴をつける**等で、熊に人間の存在を知らせることも効果的です。(研修中の貸出可能)

〔出会ったら〕 ・遠くにいる熊なら心配ないので、そっと立ち去りましょう。

・近くで出会ってしまった場合は、熊を興奮させないよう落ち着いて、熊と向き合ったまま、ゆっくりと後退しましょう。

・子熊に出会ったら、近くに必ず母熊がいます。絶対に近づいてはいけません。

〔攻撃されたら〕 ・熊の攻撃は一撃で終わり、その後、人間から逃げていくので、腹ばいになり、両手で首の後ろをガードして、抵抗しないようにします。

○スズメバチ

〔特徴〕 ・強い毒をもつハチ。アナフィラキシーショックでの死亡例も多く、野外活動で最も注意すべき昆虫です。

〔対策〕 ・黒い帽子や衣服を着るのは、できるだけ避けます。

・ハチの巣には、近寄りません。

・樹液の出ている木のそばを通る時は、ハチを刺激しないよう、十分に注意して通過します。

・スズメバチを見つけたら、刺激しないように、**静かにその場を離れましょう。**

〔刺されたら〕 ・その場からできるだけ遠ざかります。(集団での2次攻撃を予防するため)

・傷口を水でよく洗浄します。傷口をつまんで毒液を絞り出しながら洗うと効果的です。

・あれば抗ヒスタミン剤含有のステロイド軟膏を塗って、患部をよく冷やします。

・何よりも**早急に医師の治療を受けることが大切です。**



○マダニについて

- 〔特徴〕
- ・体長が3～4mm(吸血前)→15mm(吸血後)。
 - ・森林や草むら, 屋外に広く生息しています。
 - ・近年マダニが媒体となる SFTS(重症熱性血小板減少症候群)の感染による死亡例も多くあり, 注意が必要です。
- 〔対策〕
- ・帽子・長袖・長ズボン等を着用し, 肌を露出させません。
 - ・帰宅後は, 衣服や体全身にマダニが付着していないかチェックしましょう。
- 〔咬まれたら〕
- ・咬まれても痛みや痒みは感じない為, 刺されたこと自体に気づきにくいです。
 - ・マダニに咬まれていることを発見したら, 慌てて手で引っ張ろうとせず, 早急に皮膚科へ受診しましょう。



2) 危険な植物

○ハゼノキ・ヤマウルシ・ツタウルシ・(ヌルデ)

- 〔対策〕
- ・かぶれる植物に触れないようにします。また, 肌の敏感な人は, そばを通っただけでもかぶれることがあるので, 近くを通らないようにしましょう。(特に雨天時や, 湿度の高い日は注意が必要です。)
 - ・野外活動では帽子, 長袖長ズボンを着用します。
- 〔触ったら〕
- ・患部を水洗いしてください。
- 〔かぶれたら〕
- ・患部をこすってはいけません。
 - ・ぬれタオルなどで冷やすのも効果的です。
 - ・植物体や患部に触れた手で触れたところも, かぶれが広がるので注意します。
 - ・あれば抗ヒスタミン剤含有のステロイド軟膏を塗ります。
 - ・症状が長引くようなら, 病院で診てもらいます。



※かぶれる植物は, 葉や茎が赤いというイメージがありますが, 個体差によってそうでないものもあるので, 注意しましょう。
※活動フィールド内の, かぶれる樹木には黄色テープがつけてあります。触らないでください。

○キノコについて

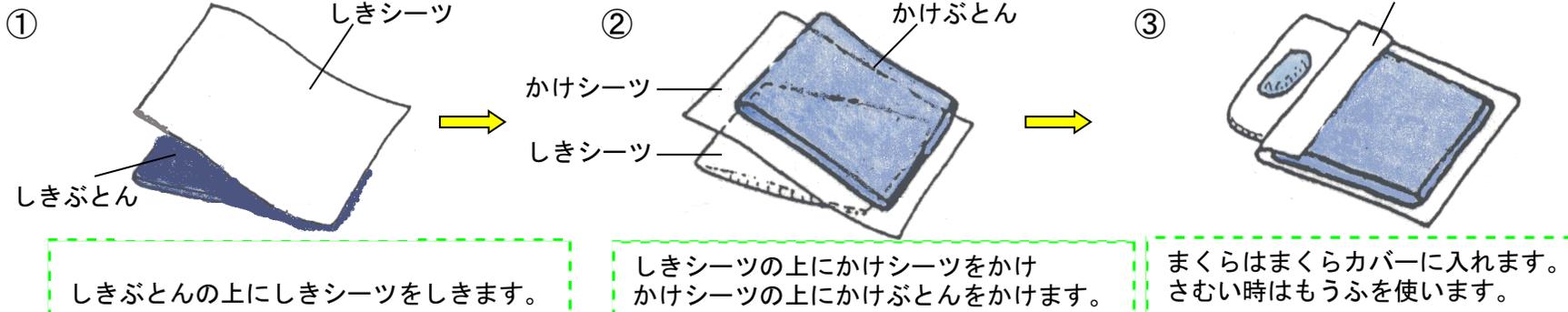
- 〔特徴〕
- ・たくさんの種類のキノコが存在し, マツタケなど高級食材となるものもあれば, 死亡例も多くある毒キノコも多数あり, 図鑑等を見ても, 食用かそうではないかの判断は専門家であれば, 困難です。
 - ・毒キノコの中でも, 「カエンタケ」とよばれるキノコは, 体に触れるだけでも炎症を起こすといわれる猛毒キノコで, 野外を歩く際は気をつけましょう。
- 〔対策〕
- ・キノコの種類の判断はとて難しく, キノコ狩りをする際には, 自分で図鑑等を見て判断するのではなく, その土地に詳しい専門家と一緒に判断をしてもらいましょう。



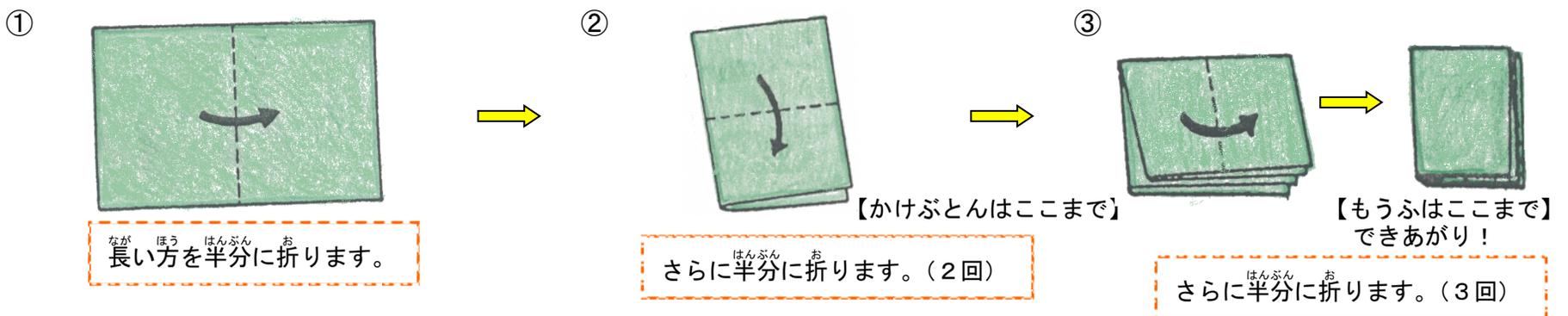
ふとんなどの敷き方と部屋の整頓

—快適な生活は、きちんとした生活環境から生まれます—

●「ふとん」と「シーツ」のしき方●



●「かけぶとん」と「もうふ」のたたみ方●



●寝具の整頓● ~下の写真のとおりを整頓してください~

たたんだ丸い側が内側になるように

しんぐ くみ
寝具は5組です

かけぶとん: 5

まくら: 5

もうふ: 5

しきぶとん: 5

「かけぶとん」と「もうふ」のせいとん
【押入れ：横からの図】

「かけぶとん」と「もうふ」は輪になった方を手前に

まえがわ

おくがわ

「しきぶとん」のせいとん
【押入れ：正面からの図】

「しきぶとん」は図のようにS字にする

しきぶとんはひだりがわ左側によせる

●部屋の使い方●

- ① 荷物は、きれいに整頓しましょう。
- ② 出かける時は、窓を閉め、電灯・換気扇・エアコンのスイッチを忘れずに切ってください。

ケビン棟の利用について（5～10月利用可）

【定員】 12 棟・計 44 人～62 人程度

- ・研修者用ケビン棟（10 棟）※扇風機のみ
定員：4 名程度（小学生 6 人程度）
- ・指導者用ケビン棟（2 棟）※エアコンあり
定員：2 名程度



【特徴】

- ・約 6 畳分（6 m×2.5m）
- ・寝袋を使用しての就寝
- ・壁掛け時計・コンセントあり



【貸出できる物】

- ・寝袋・銀マット・毛布・虫除け用のベープ
〈自然の家の寝袋を利用される場合〉
- ・シーツ・枕カバーをご利用ください。
（シーツ置き場にあります。）



【シャワー室】 男性用 4 基、女性用 4 基

- ・ケビン棟近く（第 1 炊飯場横）にシャワー室
があります。
- ・「食堂・浴室棟」の
浴室をご利用いただく
こともできます。



【寝袋】

- ・銀マットの上に寝袋を敷く。
- ・寝袋の内側にシーツを入れて利用する。
- ・退所日の朝には、寝袋を干し、その後もとの
様に片付ける。



【その他】

- ・出かける時は、室内灯、外灯（夜間以外）、扇
風機、ベープのスイッチを忘れずに切ってく
ださい。
- ・退出時には、掃除と忘れ物の確認をし、点検
を受けてください。

