

令和5年度島根県立少年自然の家 活動プログラム一覧表

○各活動の「ねらい」と「指導形態」を示しています。活動を計画する際に参考にしてください。

ねらい

A…仲間と協力する	B…自然に親しむ	C…創作を楽しむ(創意工夫)
D…体を動かすことを楽しむ	E…技術を身につける	

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)

○対象年齢は、「幼～」が幼児から、「幼(大)」が大人同伴で幼児から、「低～」が小学校低学年から、「中～」が小学校中学年から、「高～」が小学校高学年から、「大人」が中学生以上となります。

○経費の必要なプログラムには○印がついています。



※各活動プログラムの詳細は、HP上の「活動資料」をご参照ください。

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	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ックを順に挑戦し、コースを回る。	
	冒険の森(①～⑰コース)	○	○		○		①②	1～1.5時間	低～	～200 (～10人班)	冒険の森①～⑰に挑戦する。	
	冒険の森(①～⑧⑰コース)	○	○		○		①②	1～2時間	幼～	～200 (～10人班)	冒険の森①～⑧と⑰に挑戦する。	
	やぐらづくり	○		○		○	①②③	3時間～全日	高～	8～180 (8～15人班)	丸太、板、ロープを使い、やぐらをつくる。本結びの練習をお勧めします。	○
	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、地図を頼りにホストを探す。	
	グリーンオリエンテーリング	○	○				①②	1～2.5時間	幼～	～200 (2～8人班)	チームで協力し、時間内に地図を頼りにポイントを探す。探したポイントで、ビンゴがいくつできるかを競うこともできる。	
	グリーンオリエンテーリング(上級編)	○	○				①②	1～2時間	高～	～80 (1～8人班)	時間内に、樹木に付けられたクイズ等に答え、樹木についての関心を高める。	
	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。	
	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。	
	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。	
	自然遊び・散策		○				①②③	0.5～3時間	幼～	～40	自然観察コース等を歩きながら自然界のしくみ等を学ぶ。	
	グラウンドゴルフ				○		①②	1～3時間	低～	2～	心身のリフレッシュや健康のための軽スポーツを行う。	
	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。	
	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。	○
肝だめし	○					①	0.5～1.5時間	低～	～200 (～10人班)	暗闇を利用して、肝試しをする。		
星空観察・天体学習		○				①④	0.5～2時間	中～	～150	野外やプラネタ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。	600
	2 煮込みうどん	○		○		○	①②③	2.5～3時間	低～	12班以内 (5～14人班)	鶏肉、野菜、うどんを味噌仕立てで煮込む。	600
	3 カレーうどん	○		○		○	①②③	2.5～3時間	低～	12班以内 (5～14人班)	鶏肉、野菜、うどんをカレー仕立てで煮込む。	600
	4 鶏釜飯	○		○		○	①②③	2.5～3時間	高～	12班以内 (7～14人班)	羽釜で鶏釜飯を炊く。	600
	5 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。	610
	バーベキュー(焼きそば)										※バーベキュー台(小)の場合は12班以内(2～4人班)	630
	6 手打ちうどん	○		○		○	①②③	半日～全日	低～	12班以内 (4～8人班)	うどん粉をこねるところから始め、手打ちうどんをつくる。	600
	7 ソロ炊飯	○		○		○	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。2～3人組を作ってペア・トリオ炊飯も可能。	260
	8 ホットサンド	○		○		○	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)	380
	9 パン・シチュー(ダッチオープン)	○		○		○	①②③	3.5～4時間	高～	8班以内 (6人班)	ダッチオープンを使ってパンを焼き、シチューをつくる。 ※各班に引率者(大人1人)必須	3000 /1組
10 ピザ(ダッチオープン)	○		○		○	①②③	3.5～4時間	高～	8班以内 (6人班)	ダッチオープンを使ってピザを焼く。 ※各班に引率者(大人1人)必須	3000 /1組	

※その他必要経費: 割木(1束)220円。木炭1kg250円[バーベキュー台(大)3kg/1班(小)1kg/1班必要。ピザは3kg/1組、パン・シチューは3kg/1組必要。]

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 プンブンごま(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プンブンごまをつくる。	○
	3 プンブンごま(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プンブンごまを作る。木に絵を描いたり色を塗ったりすることもできる。	○
	4 ウグイス笛			○		○	①②③	1.5～2時間	高～	～80	小刀やきりの使い方を理解し、道具の特徴をいかしながらウグイス笛をつくる。	○
	5 ペンダント			○		○	①②	0.5～1時間	幼～	何人でも	材料である「ネズミサシ」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。	○
	6 目玉っちキーホルダー			○		○	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。	○
	7 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。	○
	8 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。	○
	9 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。	○
	10 オリジナル缶バッジ			○			①②③	0.5～1時間	幼～	何人でも	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。	○
	11 葉っぱでスタンプエコバッグ		○	○			①②③	1～2時間	幼(大)～	～80	お気に入りの葉をアクリル絵の具でスタンプしてオリジナルのエコバッグをつくる。	○

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)	暗闇を利用して、肝試しをする。	
	6 カブラ	○		○			①②	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たりして作品をつくる。	
	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 ニチレクボール	○			○		①②③	1～2時間	大人	最大24人 (1ゲーム)	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。	
	9 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。	
	10 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。	○
	11 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。	○
	12 カードでGGG (冒険の森地図づくり)	○					③	1～1.5時間	高～	～100	情報カードをもとに、グループで協力しながら冒険の森白地図を完成させる。	
	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。ゲームの終了ごとに振り返りを行い、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)	
	15 車いすバスケット体験【新】	○			○		①②③	1～2時間	中～	～40	障がい者理解及びバラスポーツ体験の一環として、車いすバスケットについて知り、スポーツを楽しむ。	

※経費の必要なプログラムの金額等の詳細につきましては
P8「活動教材費」でご確認ください。