

令和4年度

活動資料



島根県立少年自然の家

〒695-0007 島根県江津市松川町太田 610

TEL/0855-52-0716 FAX/0855-52-0707

URL <https://www.pref.shimane.lg.jp/shonenshizen/>

メールアドレス syonen@pref.shimane.lg.jp



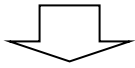
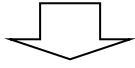
目 次

はじめに	
プログラムの作成にあたって	2
活動プログラム一覧表	4
I 野外活動	
1 冒険の森	7
2 冒険の森（ショートコース）	10
3 やぐらづくり	13
4 スコアオリエンテーリング	14
5 グリーンオリエンテーリング	15
6 グリーンオリエンテーリング(上級編)	16
7 イモムとかくれんぼ	17
8 浅利富士登山	18
9 どんぐりの谷遊び	20
10 自然遊び・散策	21
11 グラウンドゴルフ	22
12 ナイトハイク	23
13 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
第1ファイヤー場の使い方	27
第2ファイヤー場の使い方	28
第3ファイヤー場の使い方	29
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
14 肝だめし【室内での実施も可能】	39
肝試し用物語	40
15 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	59
3 カレーうどん	60
4 鶏釜飯	62
5 バーベキュー	64
6 手打ちうどん	67
7 ソロ炊飯	70
8 ホットドッグ	72
9 ホットサンド	74
10 パン・シチュー	77
11 ピザ	80
※ 炊飯活動献立表	84
※ クレンジング液について	85
※ 炊飯場見取図	86
III 創作活動	
1 竹ばし	89
2 プンブンごま（竹）	90
3 プンブンごま（木）	91
4 ウグイス笛	92
5 ペンダント	93
6 目玉うちキーホルダー	94
7 どんぐり松ぼっくり工作	95
8 森の写真立て	96
9 ストーンアート	97
10 オリジナル缶バッジ	98
11 葉っぱでスタンプエコバッグ	99
12 みんなDE森のカレンダー	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 クップ 8 ニチレクボール	110
9 キャンドルのつどい	111
10 光の芸術	112
11 カードでGGG（冒険の森地図づくり）	113
12 GGG	114
13 室内レクリエーション	115
資 料	
○ 野外コース・野外施設案内図	117
○ 施設見取図	118
○ 自然の家周辺の地理	119
○ 危険な動植物	120
○ ふとんなどの敷き方と部屋の整頓	122
○ ケビン棟の使い方	123

プログラムの作成にあたって

島根県立少年自然の家がおすすめするプログラム作成のキーワード

自然	「自然に親しむ」配慮がされている。
	島根県立少年自然の家は「自然に親しむ」ことを第一の目的につくられた教育施設です。

目的	<p>宿泊学習等の目的を明確にし、目的に適した「活動」と「方法」を組み合わせる。 宿泊学習等の効果を高めるためには、「目的」を明確にするとともに、「絞り込む」ことも大切です。また、目的に応じた「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; margin-bottom: 10px;"> <p>ねらいの確認</p> <p>その活動の目的（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-bottom: 10px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>活動の実施</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <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	気象条件の考慮や活動場所の安全確認を行う。
	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。

ゆとり	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。
	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。

- ◇ 「少年自然の家」の活動動画や活動プログラム例は、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。
- ◇ 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、オリエンテーション等で30分くらいを見込んでください。
- ◇ 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。
- ◇ 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。
- ◇ 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から指導当直と研修担当者との打ち合わせ会を事務室で行います。
- ◇ 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、所外での研修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
給 食 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）、生理用品、保険証（写）、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、入所団体をお願いします。

※ 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4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…創作することを楽しむ(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	1 冒険の森	○	○		○		①②	1.5～3時間	低～	～200 (～10人班)	冒険の森にあるアスレチックに順に挑戦し、コースを回る。	
	2 冒険の森(ショートコース)	○	○		○		①②	1～2時間	幼～	～200 (～10人班)	冒険の森のショートコースを回る。	
	3 やぐらづくり	○		○		○	①②③	3時間～全日	高～	10～100 (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。	○
	4 スコアオリエンテーリング	○	○		○		①②	1.5～3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。	
	5 グリーンオリエンテーリング	○	○				①②	1～3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。	
	6 グリーンオリエンテーリング(上級編)	○	○				①②	1～2時間	大人	～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。	
	7 イモームとかくれんぼ	○	○				①②	1～3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。	
	8 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。	
	9 どんぐりの谷遊び		○		○		①	1～3時間	幼～	～50	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。	
	10 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。	
	11 グラウンドゴルフ				○		①②	0.5～3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。	
	12 ナイトハイク		○				①	1.5～2時間	低～	～100	夜の自然の世界を探検する。	
	13 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。	○
	14 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。	
	15 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 (5～10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 (5～10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	3.5～4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～	10班以内 (7～14人班)	炭をおこしてバーベキューをする。	610
	5 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 (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	中～	30人以内	一人用土鍋を使ってご飯を炊く。3人組を作ってトリオ炊飯も可能。	260
	8 ホットドッグ	○	○		○		①②③	1.5～2時間	幼～	何人でも可	牛乳パックを使ってホットドッグを作る。	380
	9 ホットサンド	○	○		○		①②③	1.5～2時間	幼～	12班以内 (2～6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
	10 パン・シチュー(ダッチオープン)	○	○		○		①②③	3.5～4時間	高～	6人程度	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
11 ピザ(ダッチオープン)	○	○		○		①②③	3.5～4時間	高～	6人程度	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)200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6kg/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	2～3時間	高～	～70	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～	～70	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)			○		○	①②③	0.5～1時間	幼～	～70	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～	～50	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			○		○	①②③	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、サンドペーパーで研いだ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～	～70	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～	～70	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	1～2時間	幼(大)	～70	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	2～3時間	幼～	～70	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～	～50	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～	～70	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。	○
	12 みんなDE森のカレンダー	○		○		○	①②③	1～3時間	幼～	～50	おおよそA1の大きさの板に枠を付けたり釘を打ち木の枝、どんぐり等の自然物で飾り付けをして土台をつくる。木の表面をサンドペーパーで研ぎ、数字や文字を書き、月、曜、日の表示をつくる。協力し合って一つの作品をつくる。	○

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)	～150 (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 室内イモムとかくれんぼ	○					①②	1～2時間	幼～	～150 (2人以上班)	自然の家の室内にかくれているイモムを探し出す。	
	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 カプラ	○		○			①②	0.5～2時間	幼～	何人でも	カプ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 クップ	○			○		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。	
	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 キャンドルのつどい	○					①④	1.5～2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。	○
	10 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。	○
	11 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。	
	12 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。	
	13 室内レクリエーション	○					①②	1～2時間	中～	～100 (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のグッズも貸し出しOK)	

※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
「利用のてびき P8活動教材費」でご確認ください。

I 野外活動

- 1 冒険の森
- 2 冒険の森 (ショートコース)
- 3 やぐらづくり
- 4 スコアオリエンテーリング
- 5 グリーンオリエンテーリング
- 6 グリーンオリエンテーリング (上級編)
- 7 イモムとかくれんぼ
- 8 浅利富士登山
- 9 どんぐりの谷遊び
- 10 自然遊び・散策
- 11 グラウンドゴルフ
- 12 ナイトハイク
- 13 キャンプファイヤー
- 14 肝だめし
- 15 星空観察・天体学習



活動名		冒険の森			
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	「自主活動で実施」, 「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	1.5～3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	
	トランシーバー くまずす 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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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2.1km ○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。	
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追いかけて坂 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	○事前に室内活動「地図づくりに挑戦!」を取り入れることにより、活動意欲を喚起することができる。 ○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)				

緊急連絡先 少年自然の家
TEL 0855(52)0716

冒険の森案内図

<説明事項一覧>

○ 冒険の森コース
(約2km・約2時間)



絵の標識をたどりながら進みます。

1. 看板 ○ 追跡サイン

2. 指導者配置場所 ⑦ ⑨ ⑩ ⑬ 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炊飯場にありますが、♿

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)

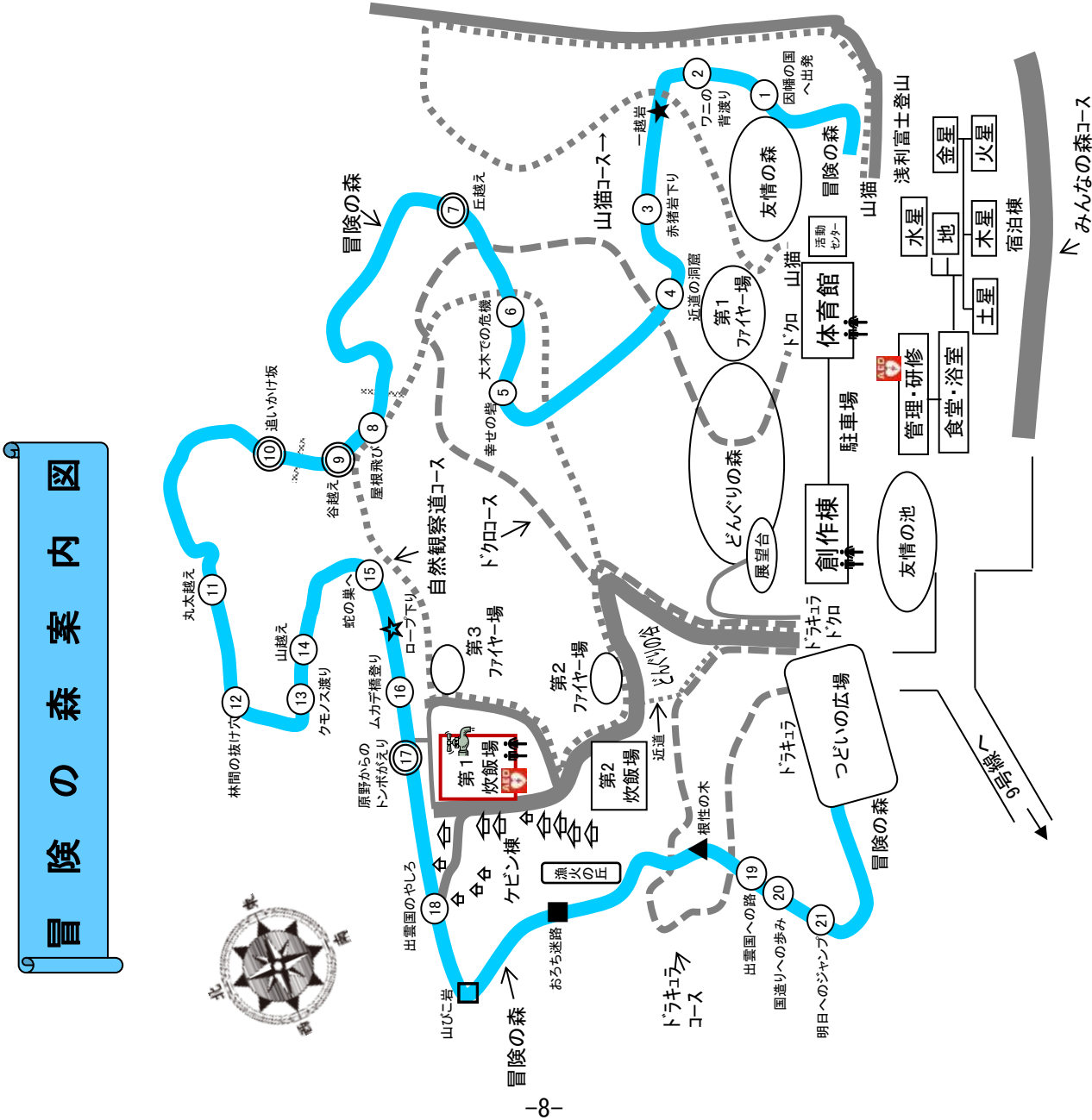
7. 危険な動植物について

- ・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。
- ・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



10 追いかけ坂
[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)



9 谷越え
(木の国)
[指導者配置が望ましい]



8 尾根飛び (木の国へ)



ロープく다리



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]



6 大木での危機
※網の内側を伝って
下りましょう。



17 原野からのトンボがえり
[指導者配置が望ましい]



18 出雲国のやしほ



5 幸せの岩



4 近道の洞窟
[マムシ等の事前確認]



山びこ岩



おろち迷路

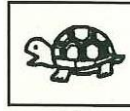


根性の木

◎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



20 国造りへの歩み



19 出雲国への路



2 ワニの背渡り



1 因幡の国へ出発



ゴール (友情の丘)



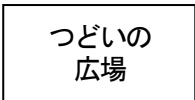
21 明日へのジャンプ



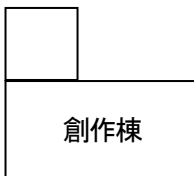
スタート



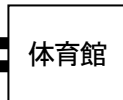
あずまや



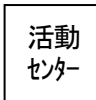
つどいの
広場



創作棟



体育館



活動
センター



案内板

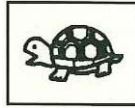
活動名						
冒険の森 ～ショートコース～						
概要	○冒険の森にあるアスレチックを順に挑戦し、コースを回る。					
ねらい	○お互いに声をかけ合ったり、励まし合ったりする中で、仲間意識を高める。 ○様々なアスレチックを乗り越える中で、気力、体力、判断力を養う。 ○森の中の動植物を観察しながら歩くことで自然とのふれあいを深める。					
関連教科等	体育・理科・道徳・総合					
指導形態	「自主活動で実施」, 「職員は活動の説明のみ行う」					
時期	通年	時間帯	日中		対象	幼児～
場所	冒険の森コース	人数	～200人程度 (～10人程度/1グループ)		所要時間	1～2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 くまずす 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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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。		
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	○事前に室内活動「地図づくりに挑戦!」を取り入れることにより、活動意欲を喚起することができる。 ○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)					

自然とのふれあい 冒険の森ショートコース

◎追跡サイン



ウサギ



カメ



タヌキ



キツネ



サル



案内板



スタート



1 因幡の国へ出発



2 ワニの背渡り



一越岩



5 幸せの砦



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。



6 大木での危機
※網の内側を伝って下りましょう。



7 丘越え
【指導者配置が望ましい】



8 尾根飛び (木の国へ)

自然観察道



18 出雲の国のやしろ
(ゴール)



17 原野からのトンボがえり
【指導者配置が望ましい】



自然観察道



9 谷越え前看板
【左へ進む】

活動名		やぐらづくり				
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	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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	8～100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			帽子、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。 ・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。		
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) ○進行具合を見ながら、同じ手順に従って、2階建てのやぐらに挑戦するのよ。			○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。 ○片づけが終了したら職員の点検を受ける。		
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、シーソーといった遊具などをつくってみるのよ。 ○研修活動の基地として活用するのよ。					

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	「自主活動で実施」, 「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	1.5～3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, 時計, バインダー 筆記用具, トランシーバー, くまます		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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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(トランシーバー使用可), 研修者を把握し安全と事故防止に努める。 ○「スコアオリエンテーリング」の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		グリーンオリエンテーリング				
概要	○グループ内で協力しながら、地図を頼りに3つのエリア内のポイントを探し出す。					
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。 ○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	算数・理科・社会・体育・道徳・総合					
指導形態	「自主活動で実施」, 「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	友情の池、どんぐりの森、自然観察道コース	人数	～200人程度 (2～8人/1グループ)	所要時間	1～3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, 時計, バインダー 筆記用具, トランシーバー, くまずす		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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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(3つのコースの説明) ・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。 ○自然・環境の大切さに触れ、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。 ○一斉に出発させる。 (大人数の場合は時間差をつけるとうい) ○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(トランパ-使用可), 研修者を把握し安全と事故防止に努める。		
	 <p>【グリーンオリエンテーリングマップ】</p>			  <p>【グリーンオリエンテーリング解答用紙】</p>		
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、距離をもとにポイン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		グリーンオリエンテーリング（上級編）																																																																																
概要	○グループ内で協力しながら、樹木につけられたクイズ（問い）に答えたり指示に従ったりする。																																																																																	
ねらい	○班の中で、協力しながらゲームを楽しむことができる。 ○観察やクイズを通して、樹木についての興味関心を高め、生物の多様性や樹木と人との関わりについて考える。																																																																																	
関連教科等	算数・理科・社会・体育・道徳・総合																																																																																	
指導形態	「自主活動で実施」, 「職員は活動の説明のみ行う」																																																																																	
時期	通年	時間帯	日中		対象	小学校高学年～																																																																												
場所	友情の池	人数	～60人程度 (1～8人/1グループ)		所要時間	1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, 時計, バインダー, 掲示用クイズ, 解答用紙, 筆記用具, 解説, 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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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） ○該当樹木に、掲示用クイズを掲示する。 (樹木表示に、カードをぶら下げる)			○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。 ○原則 利用団体がクイズを設置する。																																																																														
活動の説明	○職員(または団体代表者)からの説明をきく。 ・ゲームの進め方 ・時間, ペナルティーの確認 ・注意事項			○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。 ○自然・環境の大切さに触れ、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。 ○一斉に出発させる。 (大人数の場合は時間差をつけるとうい) ○本部で到着の班をチェックする。 ○解答用紙や筆記用具をバインダーごと提出させる。 ○解答用紙に到着時刻を書き入れ、所要時間を計算する。 ○ペナルティがあるかどうかを確認し、減点したり加点したりする。 ○解答をしながら解説をするとよい。 (解答用紙と赤ペンを渡し、自己採点させる方法もある。解説資料を使つての解説もできる。)			○活動の時間は出発してから1時間位が目安。 ○指導者間の連絡を密にし(トランシーバー使用可), 研修者を把握し安全と事故防止に努める。																																																																														
<div style="text-align: center;"> <p>グリーンOL 上級編 解答用紙</p> <p>※解答に書いてある樹木の名称を必ず、自分のクイズカードに記入する</p> <table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 20px;"> <tr><td>スタート</td><td>時</td><td>分</td></tr> <tr><td>ゴール</td><td>時</td><td>分</td></tr> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>[ボーナス点] こんなヒントのついた木を探しましょう 見つけたら下の表の番号に書き込み</p> </div>  </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="4">友情の池エリア</th> </tr> <tr> <th>No.</th> <th>樹木の名前</th> <th>答え</th> <th>No.</th> <th>樹木の名</th> <th>答え</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td>11</td><td>サザンカ</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td></td><td>12</td><td>同じ木の番号</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td></td><td>13</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td><td>14</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td></td><td>15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>同じ木の番号</td><td></td><td>16</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td><td></td><td>17</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td><td></td><td>18</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td><td></td><td>19</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td><td></td><td>20</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>11番の答え: サザンカ目 【グリーンOL上級編 解答用紙】</p>							スタート	時	分	ゴール	時	分	友情の池エリア				No.	樹木の名前	答え	No.	樹木の名	答え	1			11	サザンカ		2			12	同じ木の番号		3			13			4			14			5			15			6	同じ木の番号		16			7			17			8			18			9			19			10			20		
スタート	時	分																																																																																
ゴール	時	分																																																																																
友情の池エリア																																																																																		
No.	樹木の名前	答え	No.	樹木の名	答え																																																																													
1			11	サザンカ																																																																														
2			12	同じ木の番号																																																																														
3			13																																																																															
4			14																																																																															
5			15																																																																															
6	同じ木の番号		16																																																																															
7			17																																																																															
8			18																																																																															
9			19																																																																															
10			20																																																																															
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、協力して活動できたか。 ○樹木についての興味関心を高め、生物の多様性や樹木と人との関わりについて考えることができたか。																																																																																	
発展	○活動しながら、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	「自主活動で実施」, 「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 友情の池	人数	～100 (2～8人/1グループ)	所要時間	1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, ゼッケン, 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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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	イモームをネイチャーゲーム(カモフラージュ)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。				

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	「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, 双眼鏡等, くまらず		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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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。 ○ただ山に登るといふことにならないように, 各団体のねらいに合った話をする。 ○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・高仙地蔵の話を聞く。 ・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「森のかべかけ」などに関連づけ, 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。)				

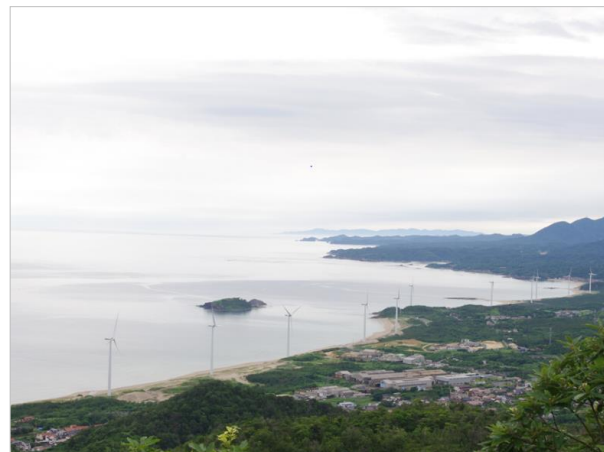
山頂からの眺め



「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	「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、木渡りロープ。 ヘルメット。 必要に応じて他の用具の準備も可能。			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。 ちょっとした怪我用の救急セット。		
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。 ・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、そり遊び用スロープ、木登りネット、木渡りロープの3種類） ・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はできたか。					
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	「自主活動で実施」、「職員は活動の説明のみ行う」、「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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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。	
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。				

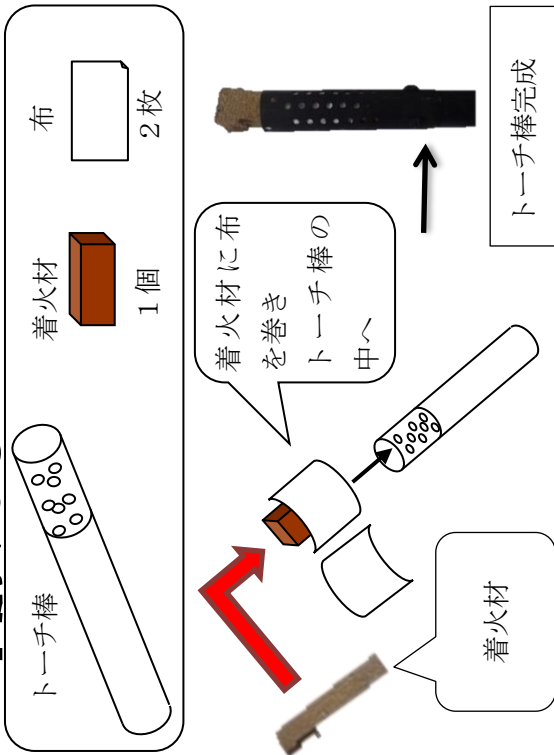
活動名						グラウンドゴルフ											
概要		○コースを回りながら、仲間と軽スポーツの楽しさを味わう。															
ねらい		○集団で行動することによって、仲間との協調性を育む。 ○ルールやマナーを守ることを学ぶ。 ○自然を感じながら活動することができる。															
関連教科等		体育, 総合															
指導形態		「自主活動で実施」, 「職員は活動の説明のみを行う」				時期		通年		時間帯		日中		対象		低学年～	
場所		つどいの広場		人数		2人～		所要時間		0,5時間～							
準備物		施設で準備できるもの				団体・個人で準備するもの											
		グラウンドゴルフ用品一式(12人分), スコアシート, 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		○事務室で打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・ねらいの確認 ・物品の受け渡し(準備物参照) ・コース例の説明				○雨天時は相談の上, 実施判断をする。 ○コースは利用団体で設置 ○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		○ゲームのルール, 進め方 ○注意事項について ○コースの確認				○実際に使用する道具で練習を行うとよい。 ○道具の取り扱いや, ルールの確認をする。											
展開		○実際に体験してみる。 ○グラウンドゴルフ 全8ホール設置。ホールごとに第1打はスタートマットの上から打ち始める。2打目以降はホールポストからボールの距離が遠い人から打っていく。最終的に8ホールをまわり合計の打数が少ない人の勝ちとなる。				*活動に慣れるまでは, 自然の家の職員が審判として, 支援することも可能。 *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。 *グラウンドゴルフは, 軽度の運動で身体への負担がすくないため老若男女に活動として取り入れることができる。グラウンドゴルフは生活習慣病, 脳の衰えの予防などにも効果がある。											
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。 ○みんなで片付けや使った会場の掃除をする。															
評価		○自分の活動に責任を持ち, 仲間への思いやりを持つことができたか。 ○決められたルールを守ったりや他人を尊重しプレーすることができたか。															
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。															

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	「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	人数	～100人程度	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		
	トランシーバー、ペンライト、くまずす、指導者はLEDライト（ヘッドライト）		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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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る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・シュラフを持参し、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		「自主活動で実施」、「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 放送用器具一式、テーブル 営火長衣装、トーチ、薪、灯油				団体・個人で準備するもの スタンツ小道具、軍手											
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。 ・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) [トーチ棒、火床の作り方] 活動資料P24参照 ・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。				○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]				○無言、無灯、静粛。(用具を持参) ○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。 ○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。											
		2部 [火をかこむ]															
		3部 [火をおくる] 活動資料P30～P38参照															
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。 ○火床の火を消火する。燃えかすやトーチの後始末は、明るる日の朝行う。															
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。															

トーチ棒の作り方

準備するもの



◎ トーチ小屋



必要以上袋は開けないでください



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。



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。
- ② 消火したトーチ棒は猫車の上にとまめて置いて下さい。

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せん)
- 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。

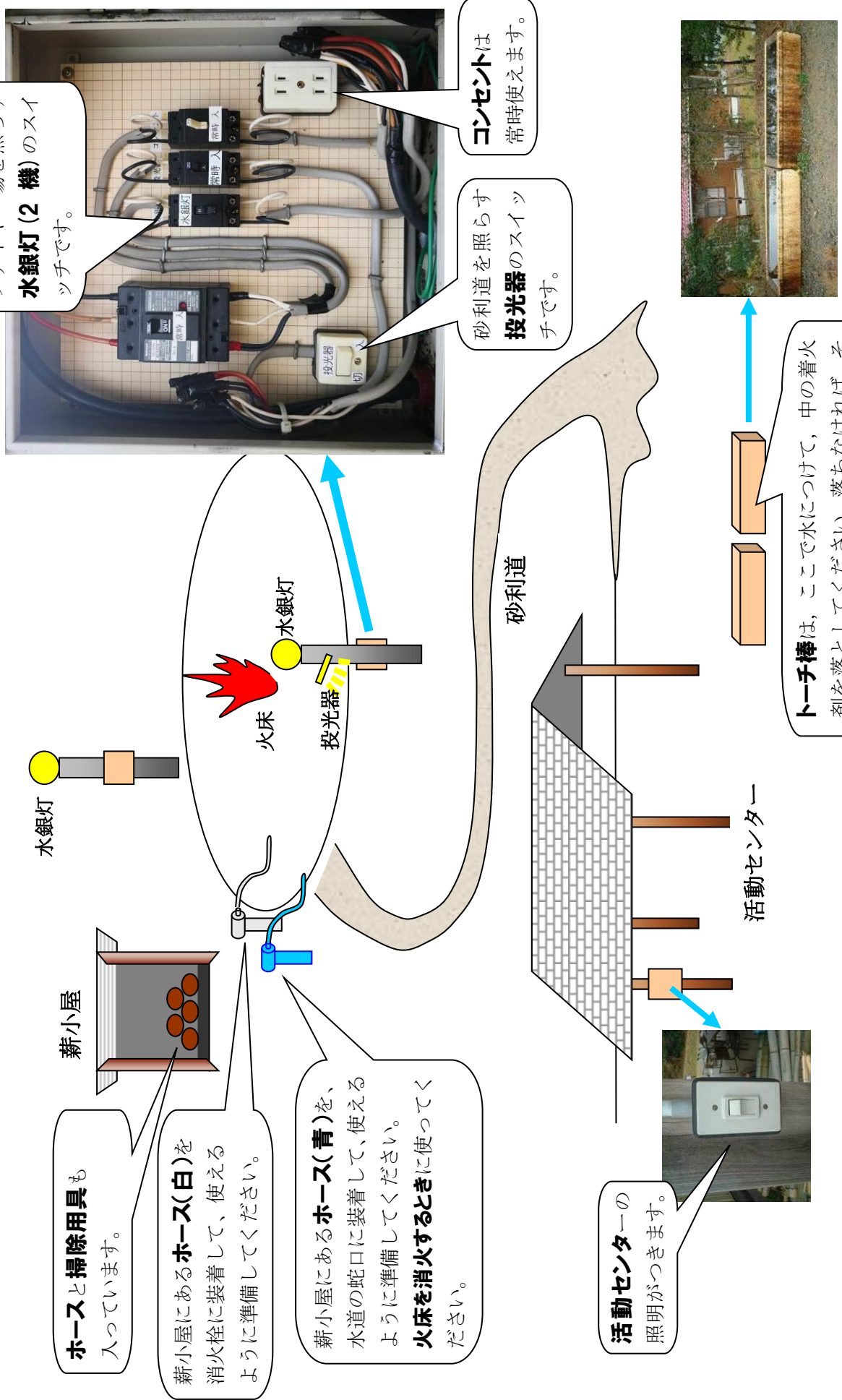
☆ トーチ棒を持つときの注意点 ☆

- 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)
- 火をつけたいら、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

ファイヤー場略図



第17ファイヤー場の使い方



第2ファイヤー場の使い方

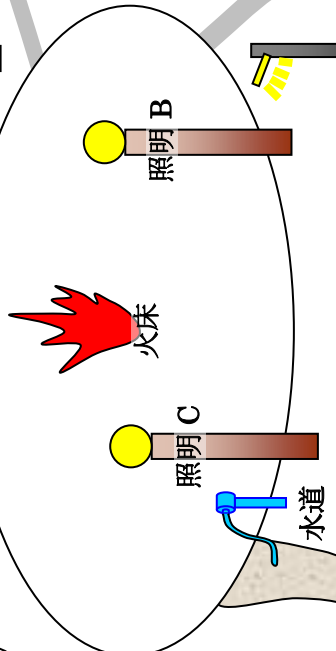
薪小屋にあるホース(白)を、消火栓に装着して、使えるように準備してください。

薪小屋
ホースと掃除用具も入っています。



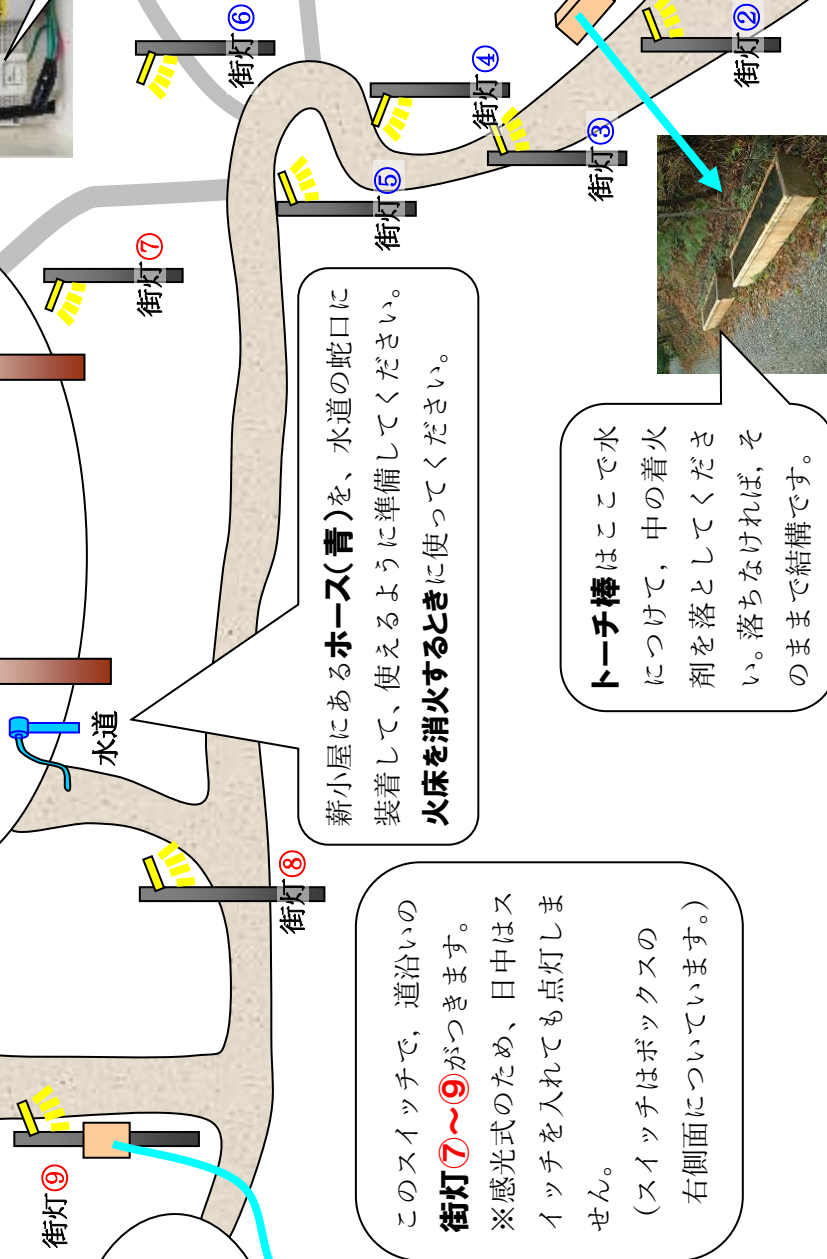
ファイヤー場の照明のスイッチです。

コンセントは常時使えます。



第1炊飯場方面

第2炊飯場



薪小屋にあるホース(青)を、水道の蛇口に装着して、使えるように準備してください。
火床を消火するときに使ってください。

このスイッチで、道沿いの街灯⑦～⑨がつかまります。
※感光式のため、日中はスイッチを入れても点灯しません。
(スイッチはボックスの右側面についています。)



トーチ棒はここで水につけて、中の着火剤を落としてください。落ちなければ、そのままで結構です。

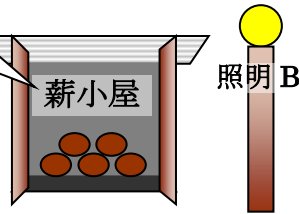


このスイッチで、道沿いの街灯①～⑥がつかまります。



第3ファイヤー場の使い方

ホースと
掃除用具も
入っています。

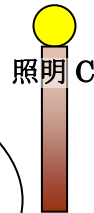
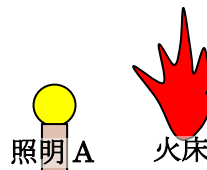


薪小屋にあるホース(白)を
消火栓に装着して、使える
ように準備してください。

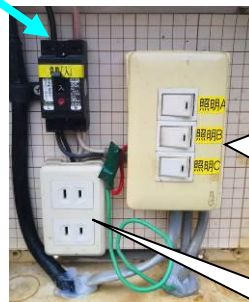
消火栓

薪小屋にあるホース
(青)を、水道の蛇口に
装着して、使えるよう
に準備してください。
火床を消火するとき
に使ってください。

水道



ファイヤー場の**照明の
スイッチ**です。
※感光式のため、日中
はスイッチを入れて
も点灯しません。



コンセントは
常時使えます。

第1炊飯場

トーチ棒はここで水につけて、
中の着火剤を出してください。
出なければ、そのまま
で結構です。



第2
ファイヤー場

第2炊飯場

このスイッチで、道沿いの
街灯⑦~⑫がつきます。
※感光式のため、日中はスイ
ッチを入れても点灯しませ
ん。
(スイッチはボックスの
右側面についています。)



このスイッチで、道沿いの
街灯①~⑥がつき
ます。



<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もち、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。

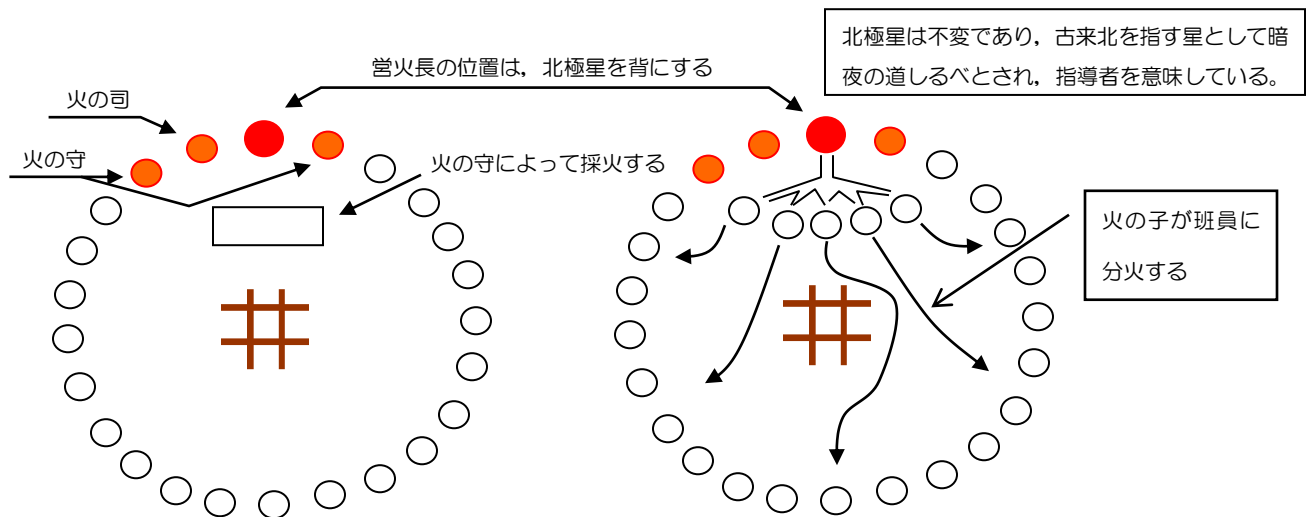
⑦ 歌 ——火の司の言葉が終る前より前奏に入る。

「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か。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つくり上げます。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。

スタンプの時は、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、すばらしいスタンプを引き出します。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、必ず今後に活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、生活に活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。取り扱いを間違えると、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ッ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、小さな火にしかなりません。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することを誓います。

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) 結びのことば

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、これほどすば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

すば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すば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。このすば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すばらしさを、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。すば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すば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てい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。

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、肝試しをする。					
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	「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、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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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P40～P45参照 ○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	○浅利富士登山コースを使い往路は夜の自然を観察し、復路を使い肝試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

肝試し出発時に、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ません。

くれぐれも、肝試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！」というのと、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しました。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。」

「そう遅くちゃこまるんだがな。」

「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いて、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。

肝試しの最中に、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ませんから……。


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	「自主活動で実施」, 「外部講師による指導(有料)」				
時期	通年	時間帯	夜	対象	小学4年生～
場所	創作棟前広場・第1研修室	人数	～150人程度	所要時間	0.5～2時間
準備物	施設で準備できるもの		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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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事ができたか。				
発展	○天体望遠鏡をつかって、日中の太陽黒点観察などをしてよい。 ○自分なりにオリジナルの星座を考えてみてよい。				

Ⅱ 炊飯活動

- 1 カレーライス
- 2 煮込みうどん
- 3 カレーうどん
- 4 鶏釜飯
- 5 バーベキュー
- 6 手打ちうどん
- 7 ソロ炊飯
- 8 ホットドッグ
- 9 ホットサンド
- 10 パン・シチュー（ダッチオーブン）
- 11 ピザ（ダッチオーブン）

- ※ クレンザー液について
- ※ 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	○野外炊飯の基本的な知識を身につける。 ○班で仕事の分担を決め、協力して作業を進める。 ○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	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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	10人～ 班編成12班以内 (7～14人/1グループ)	所要時間	3.5～4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、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	○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 ・予め鍋にクレンザー液を塗る			○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。 ○クレンザー液の塗り方については、「クレンザー液について」（別ページ）を参照。	
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) ○包丁は指導者が配布、回収する。 安全面、準備物は活動資料P50～51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。 ※作業手順は活動資料P49～55を参照 ○片づけ・・・活動資料P56～57を参照 ・羽釜は流し場で、亀の子タワシで洗う。 ・鍋は砂場で、砂で磨いたあと水洗いする。 ・食器は新聞紙で拭き取ってから洗う。 ・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。 ○包丁は数を確認する。 (使い終わった時点で早めに片づける) ○中身がないことを確認してから洗う。 ○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。 ○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	○野外炊飯の基本的な知識を身につけることができたか。 ○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。 ○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。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。				
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



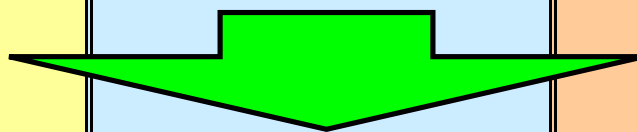
火力を
調節する



カレー係に
バトンタッチ



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)

じゅんび ~カレー炊飯~
テーブルに準備するもの



【ごはん係が準備!】

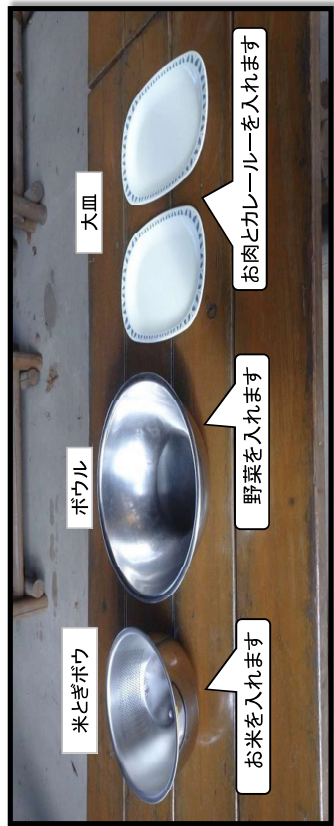
- はがま
- はがまのふた
- やかん
- やかんのふた
- はがま、なべを置く台



【カレー係が準備!】

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

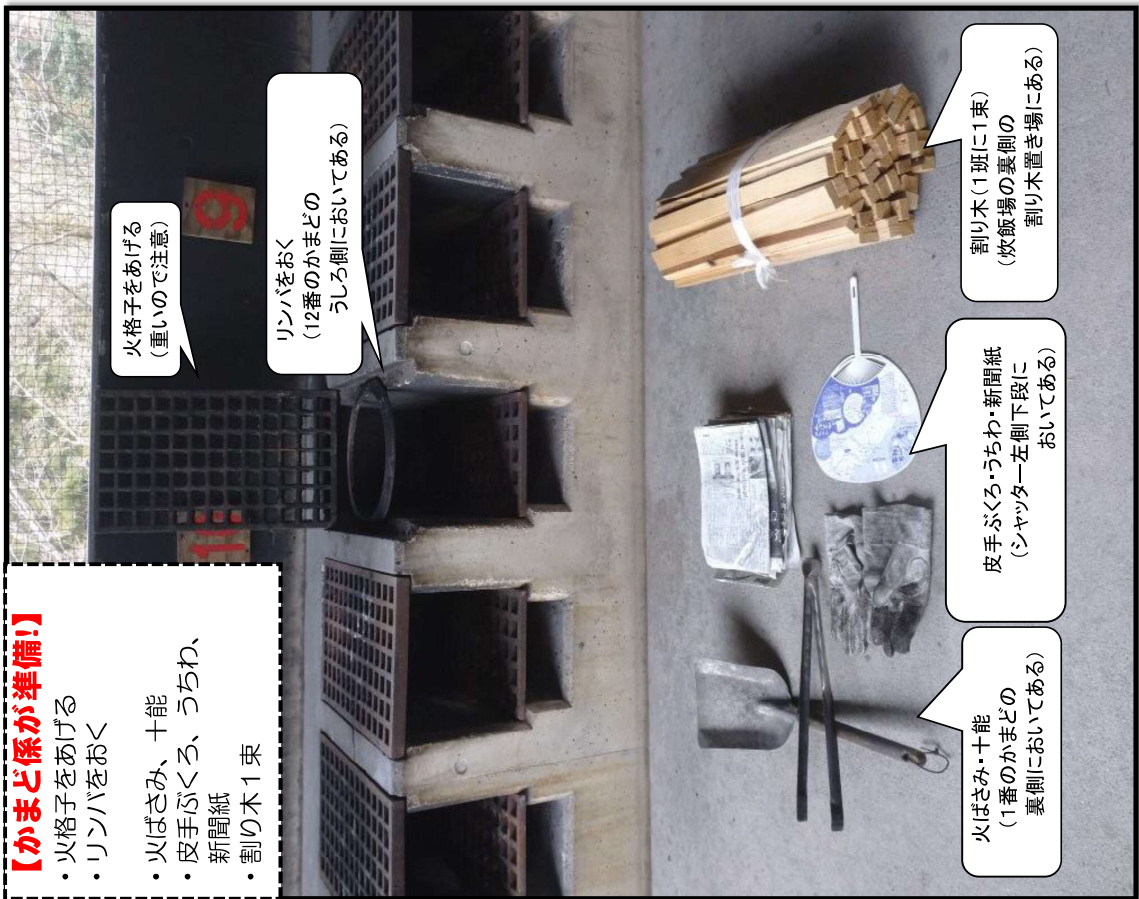
※下の写真のものを食材分けに使うよ!



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!】

- 火格子をあげる
- リンハをおく
- 火ばさみ、十能
- 皮手ぶくろ、うちわ、新聞紙
- 割り木 1束



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



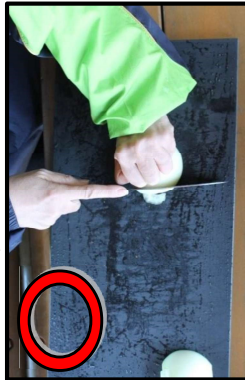
☆食材を切る

・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]



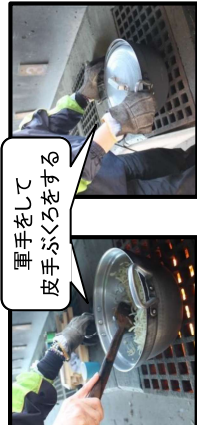
安全について② ~カレー炊飯~

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！



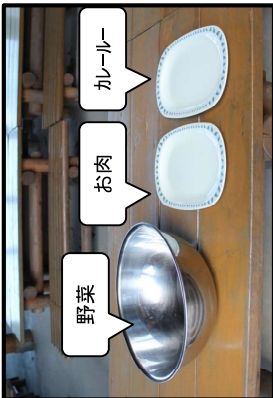
☆はがま・なべに注意！ 熱をもつので、あつい！



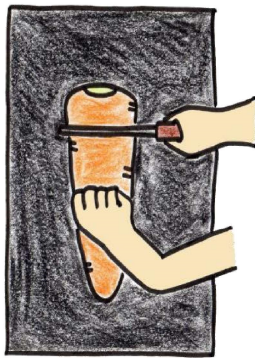
イスをあけておく

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



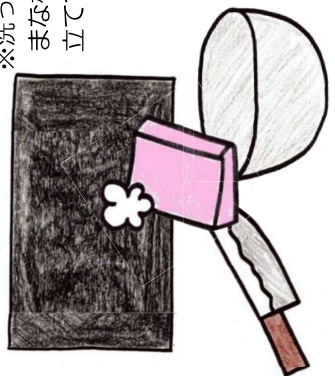
※包丁の使い方注意！！

- ・包丁を洗うとき
- ・皮をむくとき
- ・食材を切るとき

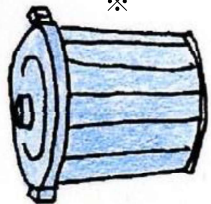
(『安全について』を見ること！)

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



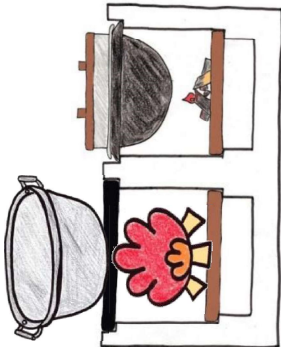
ポリバケツ



※生ごみだけを
入れてね♪
(ビニール袋や
新聞紙は入れない)

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
- ・鍋を持って調理するとき
- ・鍋を運ぶとき

(『安全について』を見ること！)

ワンポイント☆アドバイス

- ・マキ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らないから入れる！



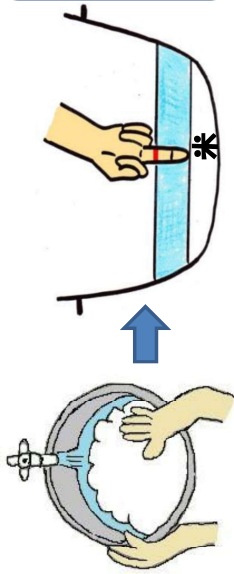
⑤できあがったら、カレー鍋をはこぶ



羽釜と鍋を
置いたところ

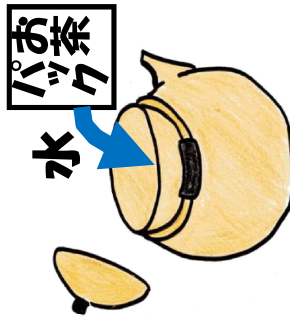
ごはん係 ① ~カレー炊飯~

①米とぎボウルでお米をとぎ、はがまにお米を移し水を入れる



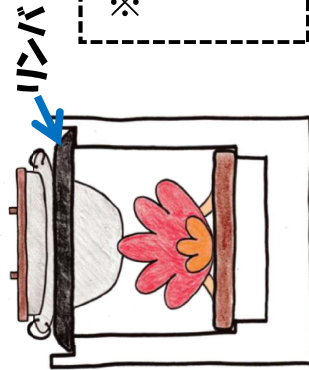
[ワンポイント☆アドバイス]
 ごはんの水の量は
中指の第2関節まで!

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よう♪
 お米とぎと分担するといよいよ♪

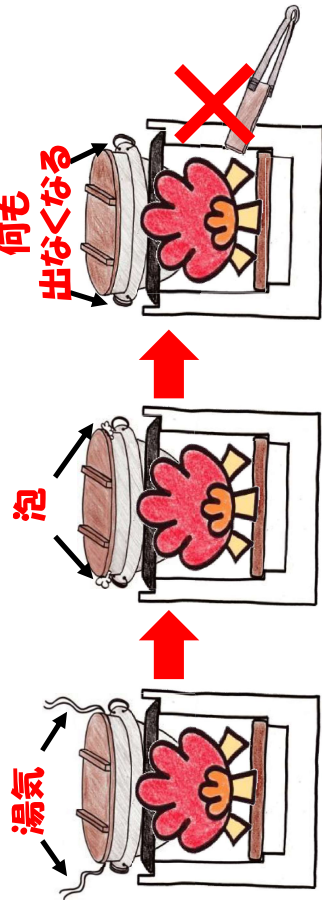
③はがまを、かまどのリンパの上に置く



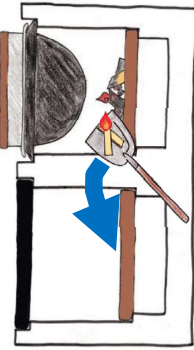
※はがまを置く前にチェック!
 ・水の量はOK?
 ・お米は平らになっている?
 ・ふたをのせてある?

ごはん係 ② ~カレー炊飯~

④ごはんを炊く



できあがったら
 せなりのかまどに
 火をうつして
 10~15分むらす
 ※フタはあげたらダメ



※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!

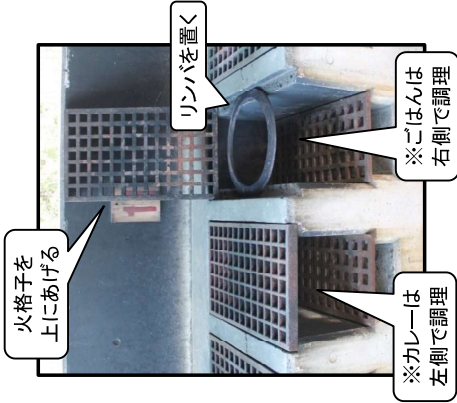
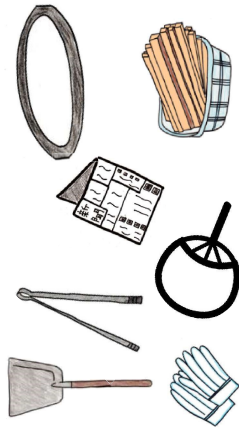
・心配なら、ふたを少しあけて、ごはんが見えればOK!

⑤むらし終わったら、はがまをはこぶ

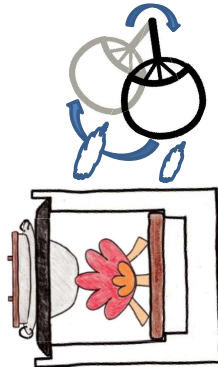
かまど係

① ~カレー飯~

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

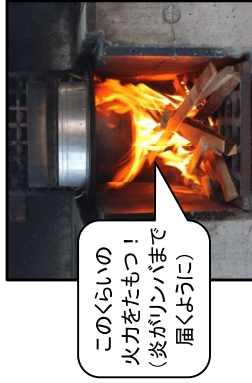
火を大きくするとき

(『安全について』を見ること!)

かまど係

② ~カレー飯~

③火力を調節する



※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)

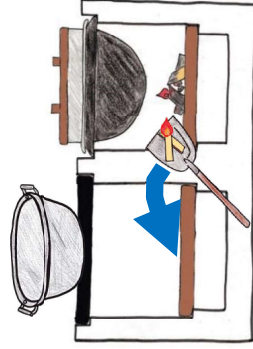
・火力調節のポイントは「**空気**」が通るようにすること!

⇒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ご飯ができたら、火をとりの

かまどにうつして、カレー調理の準備



※やけどに注意!!

- ・火をとりにうつすとき

(『安全について』を見ること!)

⑤カレー係にマキの入れ方や火力の調節方法を伝えて、バトンタッチする

(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?

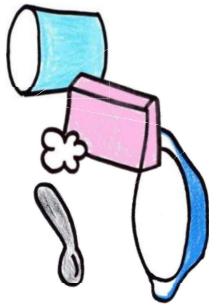
⇒「新聞」「**細い木**」「**太い木**」

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?

テーブルまわりの準備 ～カレー炊飯～

①使う食器を洗う



【ワンポイント☆アドバイス】

- ・これから使う食器だけでなく、使った後の食器も洗い残しがあれば、洗おう！
- ・テーブルの上の台ふきや、テーブルの下にゴミが落ちてないかもチェックしよう！

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♪

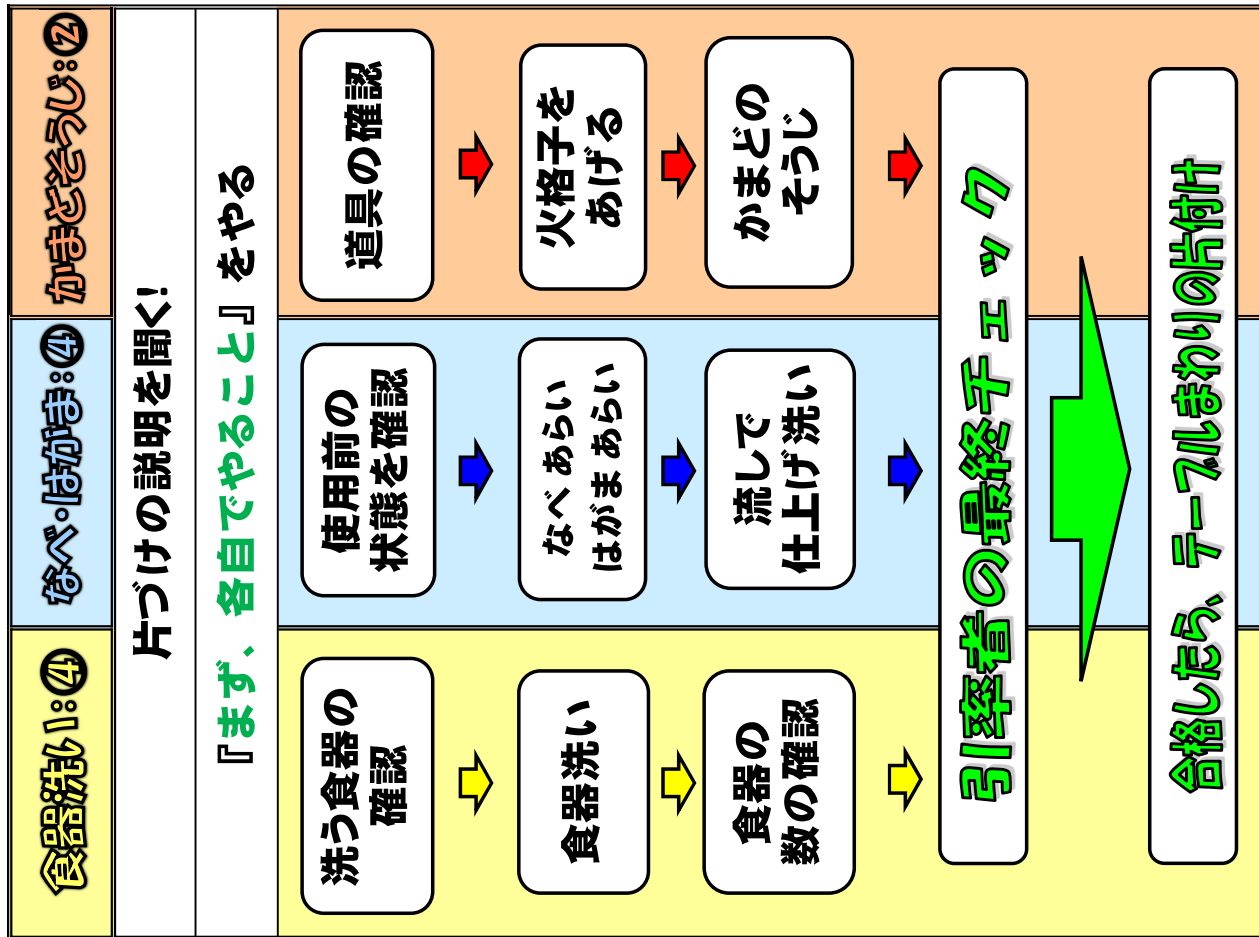


③できあがったら、すぐに食べられるようにテーブルの準備をしておく

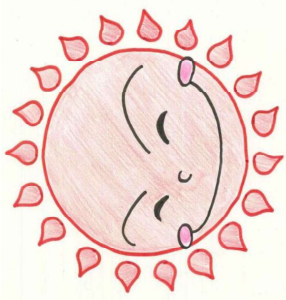
【ワンポイント☆アドバイス】

- ・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♪

片づけの流れ ~カレー炊飯~

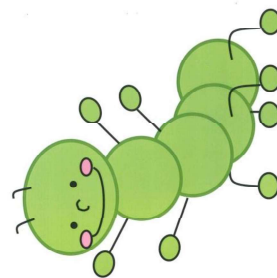


テーブルまわりの片付け ~カレー炊飯~



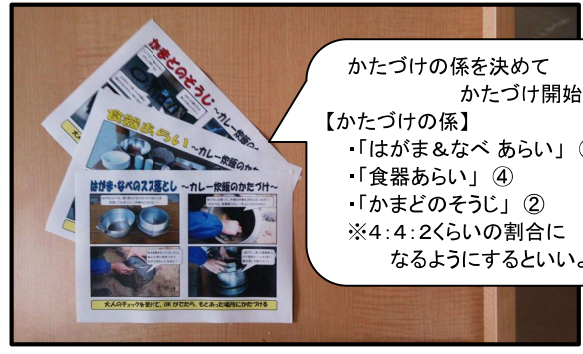
※自分の係の片付けが終わったら
すすんで、やろう!

- 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



まず、各自でやること ~カレー炊飯のかたづけ~

すいはん



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！

なべ&はがま あらい ~カレー炊飯のかたづけ~

すいはん

なべ あらい **すな場**

※まず新聞紙で内側のカレーをふき取ってから、すな場でみがくよ

ぬらした布に砂をつけてみがくときれいになるよ！

なべや はがまの内がわが **こげていたら...**

「金たわし」に砂をつけてみがこう！

はがま あらい **流し場**

シャッター側の流しであらってね♪

亀の子タワシで水を流しながらみがこう♪

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す)

内側は**ご飯つぶが残らないように**しっかりみがこう♪



仕上げに、流し場で「スポンジたわし」に洗剤をつけてあらおう！
内側のよごれも しっかり あらってね♪
(シャッター側の流しであらうこと)



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

食器あらい ~カレー炊飯のかたづけ~

すいはん



左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・ボウル
- ・ざる・米とぎボウル
- ・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！



緑のコンテナに入れる食器は、表示をみて、数も確認して入れること！

品名	数	品名	数
カレー皿	1	スプーン	1
コップ	1	しゃもじ	1
おたま	1	平皿	1
へら	1	ボウル	1
ざる	1	米とぎボウル	1
バット	1	やかん	1
はがまのふた	1	なべのふた	1

使った品と残った品で
品目しなさい！！

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

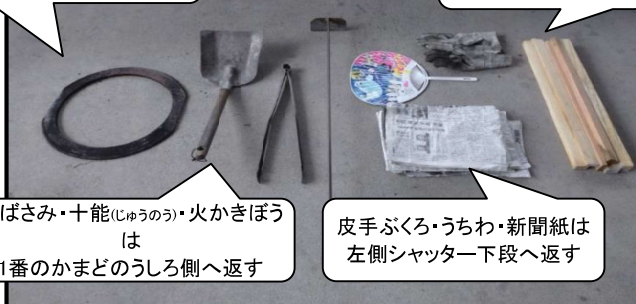
かまどのそうじ

すいはん

~カレー炊飯のかたづけ~

リンパは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)・火かきぼうは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


ほうきはすな場のとなりにかけてあるよ！



かまどまわり全体をきれいにしてね！

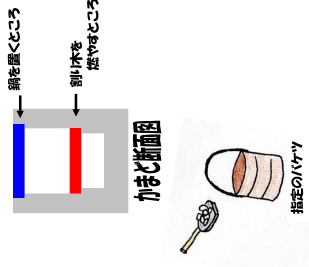
自分の係の仕事がおわったら、他のかたづけの手伝いをしよう！

活動名		煮込みうどん				
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行える。					
ねらい	○野外炊飯の基本的な知識を身につける。 ○班で仕事の分担を決め、協力して作業を進める。					
関連教科等	家庭・理科・社会・総合					
指導形態	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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	10人～ 班編成12班以内 (5人～10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	○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 ・予め鍋にクレンザー液を塗る			○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9人以上の場合は、大鍋を使う。 ○クレンザー液の塗り方については、「クレンザー液について」（別ページ）を参照。		
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。 ○包丁は指導者が配布、回収する。		
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。 最後にみそを入れる。 ○片づけ。 ・鍋を砂で磨き、水洗いする。 ・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	○野外炊飯の基本的な知識を身につけることができたか。 ○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。 ○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。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。					
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。)					

活動名		カレーうどん				
概要	<ul style="list-style-type: none"> ○野菜を切り、かまどで薪を焚いておいしいカレーうどんをつくる。 ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○野外炊飯の基本的な知識を身につける。 ○班で仕事の分担を決め、協力して作業を進める。 					
関連教科等	家庭・理科・社会・総合					
指導形態	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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	10人～ 班編成12班以内 (5人～10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	<ul style="list-style-type: none"> ○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 ・予め鍋にクレンザー液を塗る 			<ul style="list-style-type: none"> ○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9人以上の場合は、大鍋を使う。 ○クレンザー液の塗り方については、「クレンザー液について」（別ページ）を参照。 		
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 			<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○包丁は指導者が配布、回収する。 		
展開	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 最後にカレールーを入れる。 ○片づけ。 ・鍋を砂で磨き、水洗いする。 ・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。 			<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○野外炊飯の基本的な知識を身につけることができたか。 ○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。 ○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。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。 					
発展	<ul style="list-style-type: none"> ○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。) 					

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
- * 右図の青と赤の火格子を起こして、十能や砂場の横のホウキを使って灰を掃除する
- * 火格子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



鍋の片づけ

鍋

* 内側を軽く水を流して洗う
(ふた、おたま、トングは食器洗い係)



砂場で金だわしや、ぬらして砂をつけた布でみがく
(外側だけではなく、内側もきれいにみがく)

仕上げに流して金だわしに洗剤をつけて洗う

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

にこみ(カレー)うどんの片づけについて

水気をよく
絞り干す



はじめに

- * 残飯はそのままポリバケツへ捨てる
ポリバケツには残飯だけを入れ、ゼリーの容器などは全てゴミ袋へ入れる
- * 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に返す
- * 【鍋】、【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

運搬は
車庫番：内線64

食器類の片づけ

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、木べら、やかん、鍋のふた

洗剤で洗う

すべて自然乾燥です
水気をよく切って！

食器をそれぞれもった場所にもどす

大人のチェック後、棚に片づける

活動名	鶏釜飯（とりかまめし）					
概要	○野菜を切り、かまどで薪を焚いて鶏釜飯をつくる。 ○インスタントみそ汁、ゼリーが付く。					
ねらい	○野外炊飯の基本的な知識を身につける。 ○班で仕事の分担を決め、協力して作業を進める。					
関連教科等	家庭・理科・社会・総合					
指導形態	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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	10人～ 班編成12班以内 (7人～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	○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。 (かまど係、やさい・ごはん係) ○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。 ○包丁は指導者が配布、回収する。		
展開	○かまどを準備する作業。かまどで火をおこす。 ○米とぎボウルで米を研ぎ水に水に浸す作業。 30分水に浸す。 ○野菜・肉の下準備の作業。 ○羽釜に具材・だし・水を入れて炊く作業。 最初強火で炊き、沸騰したらふたを取り混ぜる。 その後、割り木を移しごく弱火で20分炊く。 炊けたら30分蒸らす。 ○食事。 ○片づけ。 ・羽釜を亀の子タワシで水洗いする。 ・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。 ○別にインスタントみそ汁用の湯をやかんで沸かす。 (人数×150ml+α、クレンザー液を塗る) ○包丁は数を確認する。 (使い終わった時点で早めに片づける) ○水は人数×150ml。だしは人数×15ml。 ○強火を続けると焦げやすいので注意。 ○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	○野外炊飯の基本的な知識を身につけることができたか。 ○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。 ○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。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。					
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。)					

鶏釜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へ捨てる
(ポリバケツには残飯だけを入れる)



* 味噌汁の袋はゴミ袋へ

* 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】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

運搬は
専務室：内線64

食器類の片づけ

どんぶり

はし・コップ

その他

しゃもじ、ボウル、米ときボウル
バット、やかん、ざる、木べら、平
皿、はがまのふた

洗剤で洗う



すべて自然乾燥です
水気をよく切ってください！

食器をそれぞれもった場所にもどす

大人のチェック後、棚に片づける

台拭きがおいてある側
の洗い場を使う

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

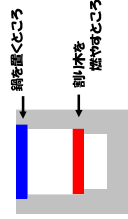
* 右図の青と赤の火格子を起こして、
十能や砂場の横のホウキを使って灰を掃除する

* 火格子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



はがまの片づけ

流し場で、亀の子タワシを使って洗います
(ふた、しゃもじは食器洗い係)

もし内がわがこげたら・・・

砂場で砂をつけて、金だわしを使ってみたく
内がわを

流し場で亀の子タワシを使って
水を流しながらみがく
手でさわって黒くならなければOK！
※内がわは、ご飯つぶが残らないよう注意してね！


仕上げに流し場で洗剤をスポンジたわしにつけて洗う

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ひします

はがま

シャッター側
の洗い場を使う

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		○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。 ○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。															
関連教科等		家庭・理科・社会・総合															
指導形態		「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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		10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(2～4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		○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。 (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。 ○包丁は指導者が配布し、回収する。											
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 ・おにぎりをつくる。 ・野菜を切る。 ・肉、野菜を焼く。 ○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、外への機の移動も可。 ○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		○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。 ○安全に注意して、班で協力して楽しく活動できたか。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。															
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



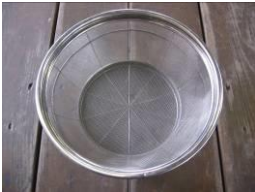
トング



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



火かき棒



輪羽(リンバ)



うちわ



木炭



バーベキュー台(小)



バーベキュー台



金網



鉄板



割木



新聞紙



十能



布

パーベキューの片づけについて

第1棟現場

はじめに

* 残飯はそのままポリバケツへ捨てる
ポリバケツには残飯だけを入れ、それ以外は全てゴミ袋へ入れる



* 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に戻す

* 【はがま】、【食器類】、【かまど】、【パーベキュー台】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

現場は
お片づけ完了!

パ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

* 火はさみや十能を使って、
燃え残った灰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、パーベキュー小屋に片づけて終わる



食器類の片づけ

お皿・どんぶり

はし・コップ

その他

台拭きがひいてある側
の洗い場を使う

しゃもじ、ホウル、氷こぼし、
バット、やかん、ざる、トング、
う、はがまのふた

洗剤で洗う



すべて自然乾燥です
水をよく叩いて!

食器をそれぞれもどった場所にもどす

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

* 輪羽は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

* 右図の青と赤の火格子を起して(重くて熱いので注意)、
十能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

* 火はさみや十能は1番のかまどの裏に片づける

* 大人のチェックを受けて終わる

この洗い場は
洗い場は
洗い場は
洗い場は

洗い場は
洗い場は
洗い場は

洗い場は
洗い場は
洗い場は

洗い場は
洗い場は
洗い場は

洗い場は
洗い場は
洗い場は

洗い場は
洗い場は
洗い場は

はがまの片づけ

流し場で、亀の子タワシを使って洗います
(ふた、しゃもじは食器洗い除)

もし内ががらぎいたら・・・

砂場で砂をつけて、金だしを使ってみがく

シャッター側
の洗い場を使う

洗い場は
洗い場は
洗い場は

洗い場は
洗い場は
洗い場は


洗い場は
洗い場は
洗い場は

流し場で亀の子タワシを使って
水を流しながらみがく
手でさわって黒くならなければOK!
※内ががらぎは、こまめに洗い場を掃除してください!

仕上げに流し場で洗剤をスポンジで洗って洗う

大人のチェック後、棚に片づける

※次に使う団体のため、どうかよろしくお願ひします

活動名		手打ちうどん				
概要	○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。					
ねらい	○用具の使い方を覚える。 ○うどんづくりの基本技術を身につける。 ○班で協力して作業を進める。					
関連教科等	生活・家庭・社会・総合					
指導形態	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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	8人班 班編成12班以内		所要時間	半日～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		
	食材一式、うどん作り用具一式、運搬用リヤカー			エプロン、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。 ・食材、食器の運搬 ・会場、用具の準備 (のし板・めん棒・包丁等)			○係活動は、同時展開とする。 ○包丁は、指導者の手で配布し、回収する。		
展開	①混ぜる。 (中力粉と塩を混ぜ合わせる) ②こねる。(約30～40分) (水を少しずつ加える) ③ねかせる。 (時間に余裕があれば30分以上) ④のばす。 (打ち粉をのし板とうどんにつける) ⑤折りたたんで切る。 ⑥15分以上ゆでる。(ガス釜も使用可) ⑦さらす。 ⑧トッピングをのせて食べる。 ⑨片づけ。 ・使った用具を洗う。 ・用具を返納する。 ・残飯はポリバケツに入れる。 ・炊飯場の掃除をする。			○食塩水(10%濃度)を別につくってもよい。 ○耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。 ○団子状態になったらビニール袋に入れて足で踏むと、こしの強いうどんができる。 ○めん棒で均一にのばす。 (薄くのばした方がよい) ○たたみ方はアコーディオンのようにたたんでもいいし、半分半分にたたんでもよい。 ○太さのめやす→2～3mm ○包丁を斜め前方へ押すようにして切るとよい。 ○お湯は、たっぷり沸かす。 ○沸騰したお湯にほぐしながら入れる。 ○ゆであがったら水(流水)にさらす。 ○ぬめりを取る。 ○包丁は数を確認する。 (必要なくなった時点で早めがよい)		
まとめ	○活動を通して気づいたことを話し合う。 ○どんなところが難しかったかなど感想を発表する。					
評価	○用具の使い方を覚え、うどんづくりの基本技術を身につけることができたか。 ○班で楽しく、協力して活動ができたか。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。					
発展	○うどんをねかせる時間(30分以上)に各団体で他の活動ができる。					

手打ちうどん（1人分）

<材 料>

中力粉120g 塩5g 水60ml
打ち粉少々 うどんだし 三角あげ かまぼこ
ねぎ りんごゼリー 茶葉

<準備物>

ボウル ざる バット のし板 めん棒 こま
板 うどん用包丁 包丁
計量カップ ビニール袋 白いビニール袋 木
綿布 まな板 チャッカマン
湯飲み どんぶり はし やかん トング

加水・こね



①水に塩をよく溶かす。ボウルに
中力粉入れ、少しずつ塩水を入
れながらかき混ぜる。

②手の腹側に力を入れながらこね、
一つにまとめる。それをビニール
袋に入れ、もう一枚袋に入れる。

足ふみ・ねかし



袋から取り出し、団子状にして、
ビニール袋に入れて30分寝かす。

①布をかぶせた袋の上から足の裏
で踏みながら均等に伸ばす。10分
位。(耳たぶの柔らかさになるまで)

伸ばし・切り



①両手で生地全体を押し伸ばし
麺棒で角を作る。(生地、のし板
に打ち粉をしてから)

②厚みを整えながら大きな四角
を作る。厚みを3mm位にする。

③生地を折りたたみ(打ち
粉をして)、3mm位に包丁で
切る。



ゆで

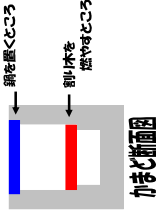


④切った麺は、1本ずつ手でほぐ
しながらバットに入れる。

①打ち粉を落としながら大釜に
入れ15分位茹でる。

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
- * 右図の青と赤の火格子を起こして、十能や砂場の横のホウキを使って灰を掃除する
- * 火格子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
- * 火ばさみや十能は1番のかまどの裏に片づける
- * 大人のチェックを受けて終わる



鍋の片づけ

鍋

* 内側を軽く水を流して洗う
(ふた、おたま、トングは食器洗い後)



砂場で金だわしや、ぬらして砂をつけた布でみがく
(外側だけではなく、内側もきれいにみがく)

仕上げに流して金だわしに洗剤をつけて洗う

大人のチェック後、棚に片付ける

※次に使う団体のため、どうかよろしく申し上げます

手打ちうどんの片づけについて

第1校現場

はじめに

水をまき、ポリバケツへ...



* 残飯はそのままポリバケツへ捨て、ポリバケツには残飯だけを入れ、トッピングの袋などは全てゴミ袋へ入れる



* 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に返す

* 【鍋】、【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)

* 終わったテーブルの周りの掃除や、他の片づけの手伝いをする

運搬は
車庫裏：内線64

食器類の片づけ

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、木べら、やかん、鍋のふたなど


台拭きがおいてある側の洗い場を使う

洗剤で洗う

すべて自然乾燥です
水気をよく切って！

食器をそれぞれをともあった場所にもどす

大人のチェック後、棚に片づける

活動名		ソロ炊飯			
概要	○一人用土鍋でご飯を炊く。				
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。 ○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。				
関連教科等	家庭・理科・総合				
指導形態	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「職員が指導を行う」				
時期	通年	時間帯	朝	対象	高学年～
場所	第1炊飯場 第2炊飯場	人数	10人～30人 (3人グループ可)	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			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 ・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。 ○ご飯が炊けたら、やかんで班のお湯(味噌汁用)を沸かす。 ○片づけ。 ・土鍋、やかんを砂で磨き水洗いする。 ・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。 ○中身がないことを確認して砂で磨く。 ○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	○一人で炊飯することの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。 ○班でお互い助け合いながら、楽しく意欲的に活動ができたか。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。				
発展	○マッチではなく、火打ち棒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。				

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、火打ち棒等を担当者に返す
- * 大人のチェックを受けて終わる



ソロ炊飯の片づけについて

はじめに

- * 残飯はそのままポリバケツへ捨てる
(ポリバケツには残飯だけを入れる)
- * 味噌汁の袋はゴミ袋へ
- * 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】、【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)
- * 終わったからテーブルの周りの掃除や、
他の片づけの手伝いをする



通読は
事務室：内線64

土鍋・やかんの片づけ

土鍋・やかん

* 水を流して、内側のぬめりを洗う

砂場で金だわしや、ぬらした砂をつけた布でみがく
(外側だけではなく、内側もきれいにみがく)

仕上げに流して洗剤をつけて洗う

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ひします

食器類の片づけ


どんぶり・スプーン

洗剤で洗う

食器をそれぞれももった場所にもどす

大人のチェック後、棚に片づける

すべて自然乾燥です
水気をよく切ってください！

活動名		ホットドッグ			
概要	○パンに具材をはさんだら、アルミホイルで包み、牛乳パックに入れて焼く。				
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	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「職員が指導を行う」				
時期	通年	時間帯	朝	対象	幼(大)～
場所	第1炊飯場 第2炊飯場	人数	何人でも	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、アルミホイル、マッチ、新聞紙、運搬用リヤカー等			牛乳パック(1L)、軍手	
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 ・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等を説明する。 ○各団体で、説明の間に食材を分配する。 (パン1人1個、ウインナー1人2本、チーズ1人1枚、レタス、バナナ1人1/2本) ※ウインナーはボイル済み。	
展開	○パンに切り目を入れる。 ○パンに具材をはさみ、アルミホイルで包む。 ○包んだパンを牛乳パックに入れ、火をつける。 ○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。 ・鍋を砂で磨き水洗いする。 ・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。			○包丁の管理。(必ず指導者がつく) ○アルミホイルの端をねじってふさいでおく。 ○やけどに注意。(軍手の着用) ○鍋は、中身がないことを確認して砂で磨く。 ○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	○一人で炊飯することの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。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。				
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。				

ホットドッグ（1人分）

<材料>

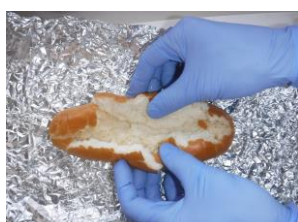
ロールパン1個 ウィナー2本 レタス適量
とろけるチーズ1枚 コーンスープ（顆粒）1個
デザート：バナナ1／2本 茶葉

<準備する物>

平皿1枚 湯飲み2個 アルミホイル マッチ
牛乳パック（1L用） 包丁（バナナ切り用）
軍手 電気ポット

【作り方】

ホットドッグづくり



①手でパンに切れ目を入れる。



②中に具材（レタス・チーズ・ウィナー）を挟み込む。



③中身が出ないようにアルミホイルで包む。両端はねじる。



④牛乳パックの中に入れて、かまどの上に置く。パックの口に火をつけて燃やす。（立てても、ねかせてもいい）




⑤牛乳パックが燃え尽きたらできあがり。熱いので軍手を着けて運ぶ。



⑥アルミホイルを開いて、好みでケチャップをつけていただく。

※お茶とお湯でとかしたコーンスープも一緒にいただきます。バナナもあります。

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	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「職員が指導を行う」					
時期	通年	時間帯	朝		対象	大～
場所	第1炊飯場 第2炊飯場	人数	12班以内 (1班2～6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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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等を説明する。 ○各団体で、説明の間に食材を分配する。 (パン1人2枚、ハム1人1枚、チーズ1人1枚、レタス、バナナ1人1/2本、コーンスープの素1袋)		
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	○一人で炊飯することの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。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。					
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】

直火用のホットサンドメーカー（フライパン）を使って、あつあつのホットサンドを作りましょう。

準備する道具・食材

【道具】

- ①ホットサンドメーカー
※1台を、3～4人で交代して使ってもよい。
 - ②新聞紙（8つに折った大きさを3枚ぐらい重ねる）＝台のかわり
 - ③ホットサンドメーカーの数
 - ④皿…1人1枚（油用の皿…班で1枚）
 - ④はし…1人1膳
 - ⑤ペーパータオル…班で2、3枚
 - ⑥熱源（いずれか1種類）…班の数
 - ⑦屋外用カセットコンロ（おすすめ）
 - ⑧シングルバーナー（3）たき火台
 - ④）シロ炊飯用たき火台
- ※（1）、（2）は 机の上も可能

【食材】

- ①食パン（1人2枚）
 - ②スライスチーズ（1人1枚）
 - ③スライスハム（1人1枚）
 - ④レタス（適量）
 - ⑤ケチャップ（適量）
- ※少量の油

作り方

【A ホットサンドメーカーの準備】

- ※この道具には、上面下面の区別はありません。
- ①重ねた新聞紙の上に、持ち手を手前にしてホットサンドメーカーを置き、ふたを開く。本体上下の内側全面に少量の油をペーパータオルでうすく塗る。（汚れも取るように。）
（※皿に油を少し出し、ペーパータオルにしみこませてぬるとよい。）
- ★**本体の外側には絶対に塗らない。**

【B パンの用意】

（ポイント）

- ・パンを本体のはしまでできるだけ広げ、中の臭がはみ出ないようにする。
- ・本体を閉じたとき、パンが本体の外に出ないようにする。（こげ防止）

★**2回目に焼くときは、本体が熱くなっているのに注意！**

- ①開いた本体に食パンを1枚ずつ入れて、ふたを閉じて押さえる。
- ②本体を開いて、パンを手で押さえてふちまで広げる。（1枚目は皿に置き、2枚目は広げたらそのままにしておく。）



【C 具材のせ・パンがはせ】

※この道具は、真ん中に押さえ仕切りがあり、パンが2つに分かれるようになっています。具材は、真ん中をまたがないように入れます。

- ①本体のへこみに合わせて、パンを手でへこませる。（2ヶ所とも）
- ②2つのへこみに、それぞれ、次の順で具材をのせていく。



（1）半分に切ったスライスチーズ（手で半分折りちぎる。）
※置いたらへこませる



- ②ちぎったレタスを上にかぶせる。
- ③ケチャップを少しかける。
- ④ちぎったスライスハム

パンが外にはみ出ないようにしながら押さえる

- ③もう1枚のパンを手で押さえて、形を整える。



- ④上のふたをゆっくりとじて、パンを押し込める。外にはみ出したパンを真ん中に押し込みながら上下のふちを合わせる。

- ⑤押さえ金具で、持ち手をはさんでとめる。



押さえ金具

【D 熱源の用意】

(1)カセットコンロ (おすすすめ)

- ・ガスと器具を用意する。

※カセットガスは、切れ目を合わせてしっかりと押し込んで取り付ける。

(磁石でくっつくようになっています。)



切れ目

(2)シングルバーナー

- ・ガスと器具を用意する。
- ・器具を組み立てる。

※カセットガスは切れ目とバーナーの突き出しに注意して、押し込みながら回して取り付ける。

(3)たき火台

- ・新聞、割木、器具を用意する。
- ・本体を組み立てる。

(4)ソコ炊飯用たき火

- ・新聞、割木、台を用意する。

★いづれも、炎の大きさや風向きに気をつける。

【E パン焼き】

- ★本体は熱くなるので、やけどに注意しましょう。
- ★持ちはプラスチックです。火に近づけないようにしましょう。
- ★必ず、炎を調節した後に、本体を置きましょ。
- ★コンロやバーナーの場合、本体を下ろす前に、火を消しましょう。(外では炎が見えにくく、付けっぱなしになる可能性があります。)

- ①熱源に火を付ける。炎を調節する。
※強火にしない。炎が本体の底に少しかかる程度の大きさ。目盛りの1カセットコンロならば、目盛りの1と2の間くらい。

- ②火の調節ができたなら、ホットサンドメーカーを五徳にのせる。そして炎の大きさを微調整する。



- ③1分ぐらいいたらひっくり返し、押さえ金具をはずして開けてみる。焼き色を見て、ひっくり返す時間や火力を調節する。

- ④両面がきつね色に焼き上がったから下ろす。

【コンロ (バーナー) の場合は、火を止めてから。】

- ⑤新聞紙の上に置いて、ふたを開ける。箸などを使って皿に移し、線のところで2つに切り離す。

(★本体は熱いので、やけどに注意★)

⑥完成

ホットサンドメーカーは、とても熱くなるよ！
やけどに注意してね！

- ⑦2回目を焼くときには、ホットサンドメーカーが熱くなっていることに注意しながら、同じような手順で作る。(油を引く必要なし。焼き上がる時間は短くなる。)

片づけ

【食器類】

- ① スポンジと洗剤で洗う。
- ② 食器それぞれをコンテナなどに入れる。

【ホットサンドメーカー】

★冷めてから片付ける

- ① 汚れていたら、スポンジと洗剤で洗う。
※内側の汚れが少ない場合は、ペーパータオルで拭き取る。
- ② 水気を取ってから、台にしまう。


※上下の分離・合体は、開いた角度が90度の時だけできます。テーブルの上に置いて、角度を90度に合わせ、上側を右にスライドさせて合体させましょう。

- ③ 熱源を片付ける。

(組み立てたものは分解する)

★カセットガスの取り外しに注意する。(ガス漏れに注意)

- ④ 割木や炭は、水の入った金バケツに入れて消火する。

活動名						パン・シチュー（ダッチオーブン）																	
概要			○炭をおこしてダッチオーブンでパンとシチューをつくる。																				
ねらい			○炭火おこしやダッチオーブンを使った料理の基本的な知識を身につける。 ○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。																				
関連教科等			家庭・理科・社会・総合																				
指導形態						「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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		5・6人程度（1班当たり） 班編成4班以内 ※各班に引率者（大人1人）必須		所要時間		3・5～4時間													
準備物						<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">施設で準備できるもの</th> <th colspan="3">団体・個人で準備するもの</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="3">食材一式、パン・シチュー用具一式、炭、割木、アルミホイル、ラップ、運搬用リヤカー等</td> <td colspan="3">軍手、タオル</td> </tr> </tbody> </table>						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、パン・シチュー用具一式、炭、割木、アルミホイル、ラップ、運搬用リヤカー等			軍手、タオル		
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、パン・シチュー用具一式、炭、割木、アルミホイル、ラップ、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。 （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。 ○包丁は指導者が配布し、回収する。																	
展開		○火おこし係 ・焚き火台の中で割木に火をつけ、炭をおこす。 ・ダッチオーブンを置いて十分温める。 ・机、椅子をセットする。 ○食材係 ・パン生地を作り、生地を焼く。 ・野菜や肉を切る。 ・鍋に油を入れて肉、野菜を炒めて水を入れ煮込む。 ・野菜が柔らかくなったらルーとグリーンピースを入れて煮込む。 ○片づけ ・食器などは洗う。 ・残飯はポリバケツに入れて食堂に返す。 ・ダッチオーブンと焚き火台の手入れ。 ・用具を元の位置に返す。 ・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） ○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。 ○包丁は数を確認する。 （必要なくなった時点で早めがよい） ○シチュー用のダッチオーブンは水を入れて温めておき、きれいに洗う（洗剤は使わない）。最後に炭火で乾かしてから油を全体に塗っておく。																	
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		○炭火おこしやパン・シチューの作り方の基本的な知識を身につけることができたか。 ○安全に注意して、班で協力して楽しく活動できたか。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。																					
発展		○家庭の庭や自然の中で、炭火おこしやダッチオーブンを使った料理石を楽しむことにも挑戦させたい。																					

パン

<材料>

砂糖 50g 塩5g 強力粉500g ドライイースト20g 卵1個 牛乳250CC
有塩バター30g ※これ以外に、打ち粉用の強力粉を少し用意する。

<準備物>

ダッチオーブン、リフター、焚き火台、十能、火ばさみ、マッチ、割木1/2束、新聞紙少し、炭3kg、まな板1個、ボウル1個、軽量カップ1個、軍手、アルミホイル、サランラップ

【作り方】

準備



①たき火台に炭を入れて、火をおこす。



②ボウルに粉物を全て入れて混ぜる。

くり返しやってみよう!!

耳たぶよりちょっとやわらかいぐらい。



③②に牛乳、卵を入れて混ぜる。



④常温に戻したバターを入れてよくこねる。



⑤できた生地をボウルに叩きつける→伸ばさず→丸めこめるをくり返す。



⑥生地がなめらかになったら、打ち粉して生地の出来上がり!

生地を作る



⑦一次発酵
ボールにラップをかぶせ30℃くらいのところで発酵させる。(たき火台の下)
生地が膨らんで2倍ぐらいになったらOK。(30分～45分くらい)



⑧生地を16個くらいに分けて、丸め、ダッチオーブンの網の上にアルミホイルを敷き、置いていく。手で分けてもいいです。



⑨二次発酵
15分くらい発酵させる。

このとき、ダッチオーブンを少しあたためておくとよい。
注・手で触れる程度

生地を焼く



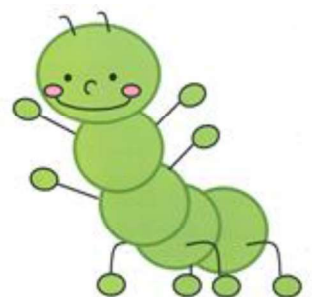
⑩火にかける。下火は、炎が立たないように、とろ火で。上火は、炭を5～8個程度。



⑪10分～15分くらいで膨らむ。その後、焼き色がついたら完成!

完成!!

最後は、様子を見ながら、丁寧に焼いていこう!



シチュー

材料(1グループ分 5, 6人用)

鶏肉400g 油少々
たまねぎ600g 牛乳250cc
にんじん 200g ゼリー 1
じゃがいも 600g
グリーンピース30g
シチューのルー180g

準備物

ダッチオーブン リフター 焚き火台
十能 火ばさみ マッチ
炭 3kg 割木1/2束 新聞紙 包丁
まな板 コンテナ1 へら お玉 軍手
※ダッチオーブンに代えてなべでも良い。

【作り方】

準備

①野菜をいつもより大きめに切る。
※写真のものより大きくても良い。
皮付きもOK! (たまねぎ除く)



②鍋に油を入れて鶏肉→玉ねぎ
→人参→じゃがいもの順に炒める。



③よく炒めたら、具がかくれるくらい
の水を入れて煮込む。

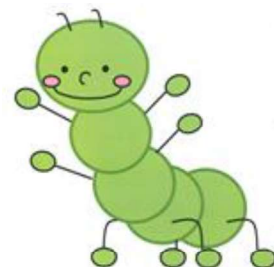


④野菜が柔らかくなったら火を弱め、
ルーを入れてよく混ぜながらグリーン
ピースを加え、弱火のまま15分
くらい煮込むと出来上がりとなる。




【作るときのアドバイス】

- 作業②では焦げつかないように混ぜ続けよう!
- 水は様子を見てあとから追加がオススメです。
- ④のルーを入れた後はダッチオーブンの余熱で煮込んでもOK!



おいしいシチュー作りに挑戦!

活動名						ピザ（ダッチオーブン）					
概要		○炭をおこしてダッチオーブンでピザをつくる。									
ねらい		○炭火おこしやダッチオーブンを使った料理の基本的な知識を身につける。 ○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。									
関連教科等		家庭・理科・社会・総合									
指導形態		「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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		5・6人程度（1班当たり） 班編成8班以内 ※各班に引率者（大人1人）必須		所要時間		3・5～4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、ピザ用具一式、炭、割木 クッキングシート、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。 （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。 ○包丁は指導者が配布し、回収する。					
展開		○火おこし係 ・焚き火台の中で割木に火をつけ、炭をおこす。 ・ダッチオーブンを置いたら十分温める。 ・机、椅子をセットする。 ○食材係 ・パン生地を作り、生地を焼く。 ・ピザにのせる具材を切る。 ○片づけ ・食器などは洗う。 ・残飯はポリバケツに入れて食堂に返す。 ・ダッチオーブンと焚き火台の手入れ。 ・用具を元の位置に返す。 ・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） ○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。 ○包丁は数を確認する。 （必要なくなった時点で早めがよい） ○ダッチオーブンは洗剤を使わずに水洗いをしてきれいに洗う。最後に炭火で乾かして油を全体に塗っておく。					
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		○炭火おこしやダッチオーブンを使ったピザの作り方の基本的な知識を身につけることができたか。 ○安全に注意して、班で協力して楽しく活動できたか。									
発展		○家庭の庭や自然の中で、炭火おこしやダッチオーブンを使った料理を楽しむことに挑戦させたい。									

ピザ(6人分)

【おすすめかた】

- ①ピザ生地作り
- ②トッピング準備
- ③炭と鍋の準備
- ④ピザ作り&焼き
- ⑤実食
- ⑥片付け

●ピザ生地の材料

※直径 25 cm×6 枚

- | | | |
|--------------|---|---|
| ・強力粉 700g | } | A |
| ・ドライイースト 12g | | |
| ・砂糖 12g | | |
| ・塩 6g | } | B |
| ・オリーブ油 20ml | | |
| ・ぬるま湯 420ml | | |

●トッピングの材料

- ・ウインナー 14本
- ・コーン 150g
- ・玉ねぎ 1個
- ・ピーマン 2個
- ・バナナ 3本

※バナナは焼かずに食べてもOK

●その他の材料

- ・ケチャップ
- ・とろけるチーズ 350g
- ・コーンスープ 6袋

●準備物

ダッチオーブン 焚き火台
リフター 炭3kg 割木 マッチ
ボウル 計量カップ 包丁
まな板 ラップ めん棒
クッキングシート 網 スプーン
革手袋

【①ピザ生地作り】(②と並行して準備してもOKです)

※分量は各家族で調整してください(強力粉の量を要確認!)

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. 分割する(6つに分割)
5. 分割した生地を丸めてビニール袋に入れて発酵(30分位)



【②トッピング準備】(①,③と並行して作業してもOKです)

- ・具材をピザに乗せやすい大きさに切ったりする
- ※特に玉ねぎは厚いと生焼けになるので、薄めがおススメ



【③炭と鍋(ダッチオーブン)の準備】

1. バーベキューコンロに新聞と薪で火をおこし、その上に炭を全部のせる
2. ダッチオーブンの中に、上げ底用の網を入れる
3. ある程度、炭に火がついたらダッチオーブンをのせて温めておく（ふたの上にも炭をのせる※多めに）



【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. 板にクッキングシートをひき、手のひらで程よい大きさにのばす（めん棒でのばしてもOKです）
3. ソースをぬる ※生地の端から2cmはソースをぬらない
4. トッピングをする ※生地の端から2cmはトッピングをのせない
5. チーズをのせる ※生地の端から2cmはチーズをのせない
6. 熱したダッチオーブンに入れて焼く ※やけどに注意！
7. 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3分程度）
8. 板に薄紙をしき、ピザをのせて包丁で切ってください♪



【⑤実食】

- 焼けたピザから食べましょう♪
- コーンスープは、コップに粉とお湯を入れてどうぞ♪
- バナナはピザに乗せて焼いてもいいし、そのまま食べてもいいよ♪



【⑥片付け】

1. ボール、スプーン、めん棒、包丁などは洗剤で洗う
2. ダッチオーブンはお湯とスポンジで洗う（洗剤は使用しない）
3. 洗ったダッチオーブンを乾いた布でふいて水気をとる
4. 少しダッチオーブンをあたためてからオリーブ油を布にしみこませて全体に塗る
5. 炭は、水の入った金バケツに入れて消火する

ダッチオーブンは、とっても熱くなるよ！ やけどに注意してね！



パン・シチュー、ピザの片づけについて

第1次飯場

はじめに

- * 残飯はそのままポリバケツへ捨てる
ポリバケツには残飯だけを入れ、それ以外は全てゴミ袋へ入れる

- * 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に返す



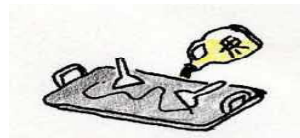
- * 【食器類】、【ダッチオーブン】、【焚き火台】の片づけをする

- * 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 64

ダッチオーブン・焚き火台の片づけ

- * 必ず軍手か皮手袋をして掃除する



- * ダッチオーブンはお湯とスポンジで洗う(洗剤は使用しない)

- * 洗ったダッチオーブンは、乾いた布でふいて水気をとる(炭火の上に置くと早い)

- * 少し温まったオーブんに油を布ににみこませて全体に塗る

- * 火ばさみや^{じゅうのう}十能を使って、焚き火台の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、片づけて終わる



炊飯活動献立表（令和4年度）

記	献立	材料名	数量
A	手打ちうどん	薄力・強力小麦粉	120g
		塩	5g
		水	60mL
		薄力小麦粉(打ち粉)	適量
		うどんだし ※1	30mL
		三角あげ	2枚
		かまぼこ ※2	2枚
		ねぎ	2g
		りんごゼリー	1個
		茶葉(パック)	

記	献立	材料名	数量
B	煮込みうどん	冷凍うどん	1玉
		鶏肉	50g
		さつまいも	50g
		にんじん	10g
		ごぼう	20g
		しめじ	1/5p
		板こんにゃく	20g
		ネギ	2g
		みそ	30g
		だしの素 ※3	1g
りんごゼリー	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 ※4	35g
		福神漬 ※5	5g
		りんごゼリー	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
		ホークウイナー※6	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 ※7	
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
		ホークウイナー※6	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 ※7	
焼きそばソース※8			
茶葉(パック)			

記	献立	材料名	数量
F	ソロ炊飯	米	130g
		みそ汁 ※9	1袋
		バナナ	1/2本
		ふりかけ※10	1袋
		缶詰め※11	1/2缶
		茶葉(パック)	

記	献立	材料名	数量
G	ホットドッグ	パン※12	1個
		ホークウイナー※6	2本
		とろけるチーズ※13	1枚
		レタス	適量
		ケチャップ※14	
		コーンスープ※15	1袋
		バナナ	1/2本
		茶葉(パック)	

記	献立	材料名	数量
H	パン(6人分)	小麦粉	500g
		ドライイースト	20g
		砂糖	50g
		塩	5g
		卵	1個
	シチュー(6人分)	牛乳	250cc
		バター	30g
		鶏肉	400g
		じゃがいも	600g
		たまねぎ	600g
にんじん	200g		
グリーンピース	30g		
シチュールー※16	180g		
牛乳	250cc		
りんごゼリー	1個		
茶葉(パック)			

記	献立	材料名	数量
I	ピザ(6人分)	強力粉	700g
		ドライイースト	12g
		砂糖	12g
		塩	6g
		オリーブ油	20ml
		水	420ml
		ホークウイナー※6	14本
		コーン	150g
		たまねぎ	1個
		ピーマン	2個
ケチャップ※14			
とろけるチーズ※13	350g		
コーンスープ※15	6袋		
バナナ	3本		
茶葉(パック)			

【D・Eのバーベキュー増量の場合】
280円追加料金で下記のとおり増量できます。

材料名	数量
牛肉	+60g
キャベツ	+30g
たまねぎ	+30g
にんじん	+5g
ピーマン	+1/2個

牛肉を他の肉への変更希望や
ごはん、そばの増量希望の
場合はご相談ください。

記	献立	材料名	数量
J	カレーうどん	冷凍うどん	1玉
		鶏肉	50g
		さつまいも	50g
		にんじん	10g
		ごぼう	20g
		しめじ	1/5p
		油あげ	1/2枚
		ねぎ	2g
		カレールー ※4	30g
		だしの素 ※3	1g
りんごゼリー	1個		
茶葉(パック)			

記	献立	材料名	数量
K	鶏釜飯	米	130g
		鶏もも肉	80g
		にんじん	30g
		しめじ	30g
		ごぼう	30g
		油あげ	1/2枚
		水	150ml
		うどんだし ※1	15ml
		みそ汁※9	1袋
		りんごゼリー	1個
茶葉(パック)			

記	献立	材料名	数量
L	ホットサンド	パン	2枚
		スライスハム※17	1枚
		とろけるチーズ※13	1枚
		レタス	適量
		ケチャップ※14	
		コーンスープ※15	1袋
		バナナ	1/2本
茶葉(パック)			

材料名	原材料名
※1 うどんだし	しょうゆ(本醸造)、食塩、砂糖、煮干し、いわしぶし、発酵調味料、かつおぶし、かつおエキス、こんぶエキスパウダー、たん白加水分解物、酒糟、調味料(アミノ酸等)、酸味料、カラメル色素、(原材料の一部に小麦を含む)
※2 かまぼこ	魚肉、でん粉(小麦を含む)、植物油、食塩、発酵調味液、砂糖、卵白(卵を含む)、大豆たん白、風味調味料/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、ソルビトール、コチニール色素
※3 だしの素	食塩、砂糖、風味原料(煮干しわし粉末、かつお節粉末、煮干しわしエキス、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)
※4 カレールー	食用油脂(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)、ミルポワパウダー(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)
※5 福神漬	大根、しょうが、しそ、ごま
※6 ポークウイナー	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)
※7 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)
※8 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)
※9 みそ汁	米みそ、わかめ、食塩、たん白加水分解物、かつおエキス/酒糟、調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆を含む)
※10 ふりかけ	ごま、小麦粉、鶏卵、砂糖、大豆加工品、食塩、乳糖、こしあん、マーガリン、鰹削り節、エキス(チキン、酵母、鰹、オニオン、魚介)、鶏肉、海藻カルシウム、しょうゆ、パーム油、はちみつ、海苔、脱脂粉乳、なたね油、ぶどう糖果糖液糖、鶏脂、イースト、大豆油、発酵調味料、バター、あおさ、抹茶、卵黄油、澱粉、鰹節粉、こしあん、香料卵殻カルシウム、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麹)、酸化防止剤(ビタミンE)、甘味料(甘草)
※11 缶詰め(いわしのみそ煮)	いわし、みそ、砂糖、しょうが、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、(一部に大豆を含む)
※12 パン	小麦粉、糖類、バター、卵、脱脂粉乳、パン酵母、植物油、食塩、発酵風味料、植物性たん白、乳化剤、加工デンプン、糊料(アルギン酸エステル、キサンタン)、香料、イーストフード、VC、(原材料の一部に乳成分、卵、小麦、大豆を含む)
※13 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
※14 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
※15 コーンスープ	スイートコーン、デキストリン、小麦粉、脱脂粉乳、砂糖、でん粉、食塩、食用油脂、チーズ、酵母エキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グァーガム)、香料、(牛肉を原材料の一部に含む)
※16 シチュールー	小麦粉(国内製造)、食物油脂、砂糖、でんぷん、食塩、デキストリン、全粉乳、脱脂粉乳、乳等加工品、玉ねぎ加工品、オニオンパウダー、チーズパウダー、酵母エキス、チキンブイヨンパウダー、野菜エキス、ポークエキス、しょう油加工品、香辛料、調味油、バターミルクパウダー/調味料(アミノ酸等)、香料、乳化剤、酸味料、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
※17 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)

- * 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**

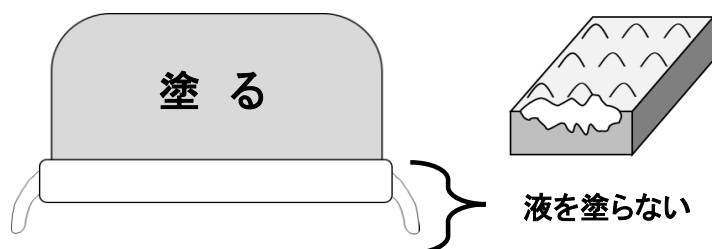
クレンザー液について

はじめに

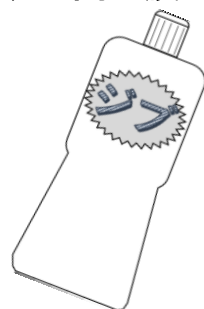
- * 鍋をかまどにかけて調理すると、底にすす(煤)が付いて、片付けるのが大変です
- * 少年自然の家では、砂をつけてみがきますが、それでもかなり時間がかかります
- * 予め、市販のクレンザー液を鍋の底に塗っておくと、金属とすすの間に膜ができて、落ちやすくなります
- * 野外炊飯を行うときには、おすすめです

少年自然の家でのやり方

- 活動が始まる前に、大人の手で塗ります
 - ・クレンザー液は、アルカリ性が強く、手荒れの恐れがあるためです
 - ・必要に応じて軍手などを使用してください
- クレンザー液は、炊飯場の冷蔵庫の上の鍋の中にあります
 - ・原液をそのまま使います
 - ・水で薄めないでください
- はじめに、鍋を水洗いし、汚れを落とします
- スポンジの端に液を付け、薄く広げてまんべんなく塗ります
 - ・食品に混ざらないよう、鍋の上部には塗りません



- 液を乾かすため、「置くための台」の上に置きます
 - ・かまどにかけるまで、水洗いはしません
- 具材の準備ができたなら、かまどにかけて調理します
- 片付けは、水でぬらした布に砂を付けてみがきます
 - ・すすが落ちたら水洗いして、砂を落とします



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



ソロ炊飯用土鍋置場

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。

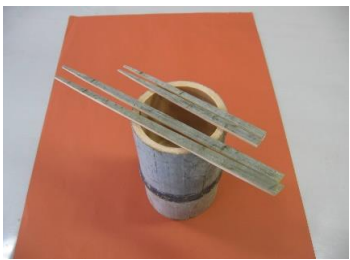


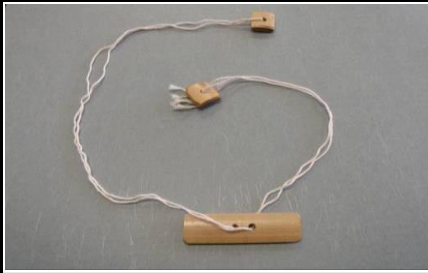
かまどの設営の一例


Ⅲ 創作活動


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




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	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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	～70人／1部屋		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		
	材料、のこぎり、ナタ、小刀、サンドペーパー、木づち、マーカー、定規			なし		
進め方・展開例						
内容				留意点		
活動前	○事務室で打合せを行う。 ○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。		
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	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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	～70人/1部屋		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、小刀はさみ、サンドペーパー、水系、竹ひご			なし		
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 ・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。			○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。⇒「刃物の扱い方シート」を活用する。 ○創作説明用のシートを使用する。		
展開	①小刀で竹の内側の面を削る。 ②ものさしと鉛筆を使って、竹にしるしをつける。 ③きりで4カ所穴をあける。 ④のこぎりで切る。 ⑤サンドペーパーでそれぞれの角を削る。 ⑥水系を通し、結ぶ。 ⑦仕上がった作品で遊ぶ。 ⑧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。 ○水系は、折り返した長さが自分の肩幅程度になるようにする。 ○うまくごまが回らない場合は、ご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	○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	○実際に竹藪に入って竹を切るところから始めてもよい。					


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	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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	～70人/1部屋	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, 水系, ポスターカラー, 竹ひご		なし		
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 ・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水系を通し, 結ぶ ④仕上がった作品で遊ぶ ⑤後片付けをする。			○水系は, 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	○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		ウグイス笛				
概要	○竹の特徴を生かしてウグイス笛を創作する。					
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・音楽・総合					
指導形態	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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	～70人/1部屋		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		
	材料, 小刀, サンドペーパー, 鉛筆, きり ホットボンド, ナタ, 小づち			なし		
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 ・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。 ・小刀, ホットボンド ○作り方の流れを説明する。			○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。⇒「刃物の扱い方シート」を活用する。 ○ホットボンドを使用する際には, やけどに注意させる。 ○創作説明用のシートを使用する。		
展開	①胴の竹(太い竹)の皮を平らに削る。(肉厚1mm程度) ②中央に直径8mm程度の穴をあける。 ③吹き口の竹(細い竹)の片方を斜めに削り取る。 ④胴の穴の付近に吹き口をつけ, 音がでる場所を探す。 ⑤胴と吹き口をホットボンドで接着する。 ⑥飾りの竹をホットボンドで接着する。 ⑦後片づけをする。			○サンドペーパーで仕上げをするとよい。 ○電気ドリルで穴をあける場合は, 必ず指導者が行うようにする。 ○サンドペーパーで仕上げをするとよい。 ○吹き方で鳴らない場合があるので, 吹き方を指導する。(強く吹いてみるのがポイント)		
まとめ	○できた笛で音色を比べ合って楽しむ。 ○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	○竹の種類や太さなどによっても音色が違うことにも気づかせたい。 ○実際に竹藪に入って竹を切るところから始めてもよい。 ○横笛づくりなどにも挑戦することもできる。					


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	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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	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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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。 固定 (本結び等) 誘導 (テグス結び)			○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		「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「職員が指導を行う」				対象		幼児～			
時期		通年		時間帯		日中		対象		幼児～	
場所		創作棟		人数		～70人/1部屋		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、ピンセット、木工用ボンド、押しピンマジック、ひご				なし					
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 ・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、どの部分を使うか決める。 ○のこぎりで小枝の使う部分を切る。 ○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。				○のこぎりの正しい使い方を説明する。 ⇒「刃物の扱い方シート」を活用する。 ○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。 ○お互いの作品を発表し合い、よさを認め合う。									
評価		○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。 ○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。									
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	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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	人数	～70人/1部屋	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、小刀、ナタ、木工用ボンド、のこぎり、はさみ等			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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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 ・どんぐりのやじろべえ ・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。 ⇒「刃物の扱い方シート」を活用する。	
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	○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ことができたか。 ○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。				
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	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「職員が指導を行う」				
時期	通年	時間帯	日中	対象	幼児（親子）～
場所	創作棟	人数	～70人/1部屋	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		
	土台となる木、木の実などの自然物、ニッパー、ダンボール、写真サイズの型紙、はさみ、ホットボンド、木工用ボンド、のこぎり		なし		
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 ・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に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	○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ことができたか。 ○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。				
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。				

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	「職員は活動の説明のみ行う」、「職員が指導を行うことが可能」				
時期	通年	時間帯	日中	対象	幼児～
場所	創作棟	人数	～70人/1部屋	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		
	石、アクリル絵の具、筆、筆用割りばし、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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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。			○絵の具を出し過ぎないように注意する。 ○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	○石の特徴を生かした作品ができているか。 ○石に描くという喜びを味わうことができているか。				
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めりや喜びも増え、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	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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	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		
	缶バッジマシーン、色鉛筆、マジック、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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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。 ○お互いの作品を発表し合い、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。				


活動名					
葉っぱでスタンプエコバッグ					
概要	○葉を観察し、作品のイメージをわかせて、その葉に絵の具で色をつけ、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	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「職員が指導を行うことが可能」				
時期	通年	時間帯	日中	対象	幼児～
場所	野外及び創作棟	人数	～70人/1部屋	所要時間	1～2時間 (落葉拾いや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、筆、水入れ、パレット、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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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、筆、水入れ、パレット、ドライヤー等) ②どんな作品にするのかイメージを広げる。 ③使う絵の具を必要な量だけ出し、葉に色を付ける。 ④絵具を塗った葉を布に置く。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) ⑤ドライヤーで乾かす。			○落ち葉拾いは自然遊びとつなげてよい。 ○絵の具を出し過ぎないように注意する。 ○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。 ○色をつける際には、水は少な目がよい。 ○新聞紙上からしっかりとこする。 ○ドライヤーは各班1つ。交代で使う。 ○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) ○必要に応じて、名前や言葉などを書く。	
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	○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ができたか。 ○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。				
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。				

活動名						みんなDE森のカレンダー									
概要		○木の枝、どんぐり等の自然物を台につけて、みんなで1つのカレンダーに仕上げます。													
ねらい		○みんなで協力して、1つのカレンダーを作り上げる。 ○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。													
関連教科等		生活・図画工作・理科・総合													
指導形態		「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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		人数		～50人／1グループ			
所要時間		1～3時間				準備物		施設で準備できるもの 材料となる自然物、ホットボンド、小刀、ナタ、木工用ボンド、のこぎり、はさみ、サンドペーパー等				団体・個人で準備するもの 集合写真等を持参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		○事務室で打ち合わせを行う。 ・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。				○個人の自由な発想とみんなのまとまりを大切に作るように伝える。 ○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		○作品をつくる。 ・土台づくり 枠を付ける 釘を打つ ホットボンドで飾りを付ける ・月、曜、日の表示づくり サンドペーパーで木の表面を磨く ボス力で「月、曜、日」を書く、飾る 上に穴をあける				○刃物の取り扱いには十分注意させる。 ⇒「刃物の扱い方シート」を活用する。 ○電気ドリルで穴をあける場合は、必ず指導者が行うようにする。 ※時間に余裕があれば、表示の丸太切りに挑戦しても良い。									
まとめ		○片づけをする。 ○作る上での工夫や苦労などを発表して、みんなで1つの作品を作ることのよさを認め合う。													
評価		○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ことができたか。 ○想像力をはたらかせて、作品をつくることができたか。 ○協力して1つの作品を作る喜びを感じることができたか。 ○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。													
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。													

IV 室内活動

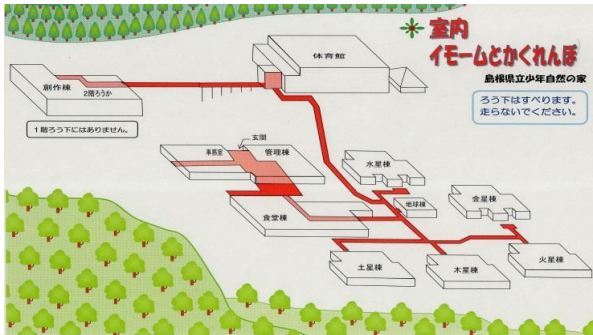
- 1 火おこし（マイギリ式）
- 2 室内オリエンテーリング
- 3 室内探検ビンゴ
- 4 室内イモームとかくれんぼ
- 5 室内肝だめし
- 6 カフラ
- 7 クッフ
- 8 ニ千レクボール
- 9 キャンドルのつどい
- 10 光の芸術
- 11 カードで GGG（冒険の森地図づくり）
- 12 G G G
- 13 室内レクリエーション




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	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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グループ)	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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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）				

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	「自主活動で実施」, 「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(親子)～	
場所	施設建物内	人数	～150人程度 (2人～/1グループ)	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, ゼッケン, 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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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) ○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	「自主活動で実施」、「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グループ)	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	
	室内フィールドマップ、ビンゴシート、バインダー、ゼッケン、時計、筆記用具			なし	
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 ・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。 ○本部で到着の班をチェックする。			○活動の時間は出発後、1時間30分位が目安。 ○指導者間の連絡を密にし(トランパ-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。			 	
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。				

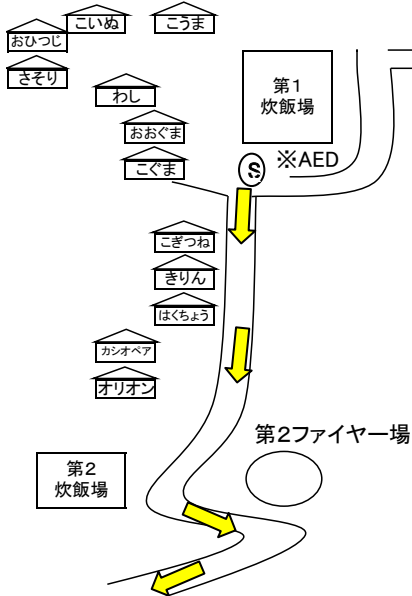
活動名		室内イモームとかくれんぼ			
概要	○班で自然の家の室内にかくされているイモームを探しだしその得点を競い合う。				
ねらい	○班の中で作戦を立て、協力しながらゲームを楽しむことができる。 ○方向、目印をもとに地図の見方がわかるようになる。				
関連教科等	体育・道徳・総合				
指導形態	「自主活動で実施」, 「職員は活動の説明のみ行う」				
時期	通年	時間帯	日中		対象
場所	施設建物内	人数	~150 (2人~/1グループ)		所要時間
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの	
	マップ、ゼッケン、時計、バインダー、筆記用具			なし	
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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分位が目安。 ○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すことができたか。				
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。				

活動名						室内肝だめし											
概要		○暗闇を利用して、肝試しをする。															
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		「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、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		○事務室で打ち合わせを行う。 ・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、おどかさす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P39～P44参照 ○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】



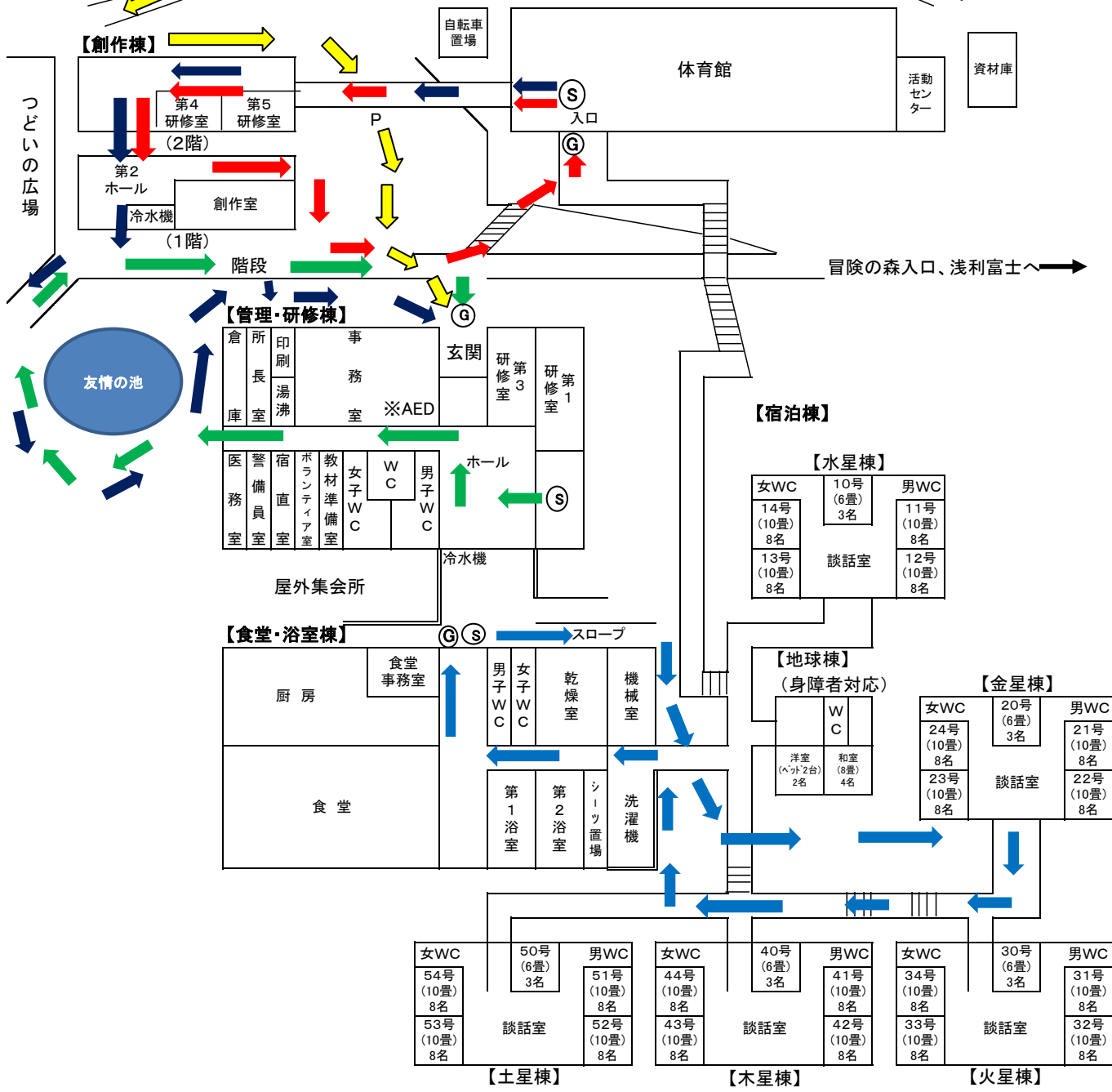
第3ファイヤー場

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



室内肝試しの注意事項

○ 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いないか。
- ・ 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。
- ・ 隠れておどかす場所は適切か。(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。

○ 室内肝試し終了後は、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ができる。 ○仲間との協力により壮大なスケールのものを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		「自主活動で実施」, 「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		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		○事務室で打ち合わせを行う。 ・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んでいたか。 ○仲間と協力して取り組んでいたか。									
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。									

活動名						クップ・ニチレクボール					
概要		○レクリエーションの一環として気軽に楽しむ身体スポーツ。				 					
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		「自主活動で実施」, 「職員は活動の説明のみ行う」, 「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, 第1・2研修室, 野外		人数		最大24人 (1ゲーム)		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					
		室内用・野外用 (クップ・ニチレク)				なし					
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 ・物品の受け渡し (準備物参照)				○自主活動で実施する場合は、道具の取り扱いやルール、マナーについて確認する。					
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ます。 ○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		○クップ 相手側の角材 (小) 5本をねらって、丸棒を投げます。丸棒を6本投げ終わったら、相手チームと交代します。相手チームは向こう側からこちら側の角材 (小) 5本ねらいます。これを繰り返し、全部倒し終わったら、中央の角材 (キング) を倒す権利が得られ、キングを倒すと勝利です。									
		○ニチレクボール (室内ペタンク) ルールはペタンクと同じ。2チームがそれぞれサークルの中に立ち、標的球により近づけるように、ボールを投げ合います。両チームがボール (各6つずつ) を投げきった時点で1セット終了。標的球にもっとも近いボールのあるチームに得点が入ります。セットを繰り返して合計13点先取したチームが勝利です。									
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。 ○みんなで片付けや使った会場の掃除をする。									
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。									

活動名						キャンドルのつどい											
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		「自主活動で実施」, 「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		約2時間 (準備1時間程度)							
準備物		施設で準備できるもの 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				団体・個人で準備するもの スタンプ小道具											
進め方・展開例																	
活動前		内容				留意点											
活動前		○事務室で打ち合わせを行う。 ・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。 ○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				○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) ○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。 ※それぞれの詳細は活動資料P30～P38のキャンプファイヤー展開例を参照。											
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					
カードでGGG（冒険の森地図づくり）					
概要	○情報カードをもとに、みんなで情報を出し合い、力を合わせて「冒険の森の地図」を完成させます。				
ねらい	○『協力』することの大切さや喜びを学ぶ。 ○『協力』するために「勇気」と「優しさ」が必要なことを学ぶ。				
関連教科等	道徳・総合				
指導形態	「職員が指導を行う」				
時期	通年	時間帯	いつでも	対象	高学年～
場所	各研修室・宿泊棟	人数	～100人程度 (6～10人/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	
	マップ、情報カード、時計、筆記用具			なし	
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 ・人数、班の数、活動の進め方			○活動の進め方を確認する。	
活動の説明	○ねらいの説明 ○活動内容・ルールの説明			○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⇒地図、カード配布⇒ゲーム開始 ⇒答え合わせ⇒振り返り⇒まとめの話			○地図づくりの活動時間は30分。観察しながら進捗状況を把握し、適宜アドバイスする。	
					
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、決してこの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、個人として、またグループとして「勇気」と「優しさ」を発揮することができたか。 ○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	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	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	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「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研修室 屋外集会所 他	人数	～40人程度 (6～10人/1グループ)	所要時間	2～3時間 (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	
	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、帽子	
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 ・物品の受け渡し（準備物参照）			○荒天時の場合の活動場所を確認する。 ※雨天の場合も実施可能	
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。 ○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つのゲームにかかる時間は最大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きます。		
	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します。		
	協力的一本橋		4～7mの丸太の上を手をつないで渡りきります。		
	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、目的地まで球を運びます。		
	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周させます。		
	キャッチボール		ウニボールでキャッチボールをします。キャッチした場所の得点を足し、チームで高得点を目指します。		
	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ます。		
	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、右へ移動していきます。		
※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	「自主活動で実施」「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研修室 屋外集会所 他	人数	～40人程度 (6～10人/1グループ)	所要時間	2～3時間 (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		
	ゲームに必要な道具		活動に適した服装, 帽子		
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 ・物品の受け渡し（準備物参照）			○荒天時の場合の活動場所を確認する。 ※雨天の場合も実施可能	
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きます。			
	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します。			
	協力的一本橋	4～7mの丸太の上を手をつないで渡りきります。			
	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、目的地まで球を運びます。			
	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周させます。			
	キャッチボール	ウニボールでキャッチボールをします。キャッチした場所の得点を足し、チームで高得点を目指します。			
	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ます。			
	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、右へ移動していきます。			
※仲間づくりゲームとして、用具の貸し出しができます。					
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

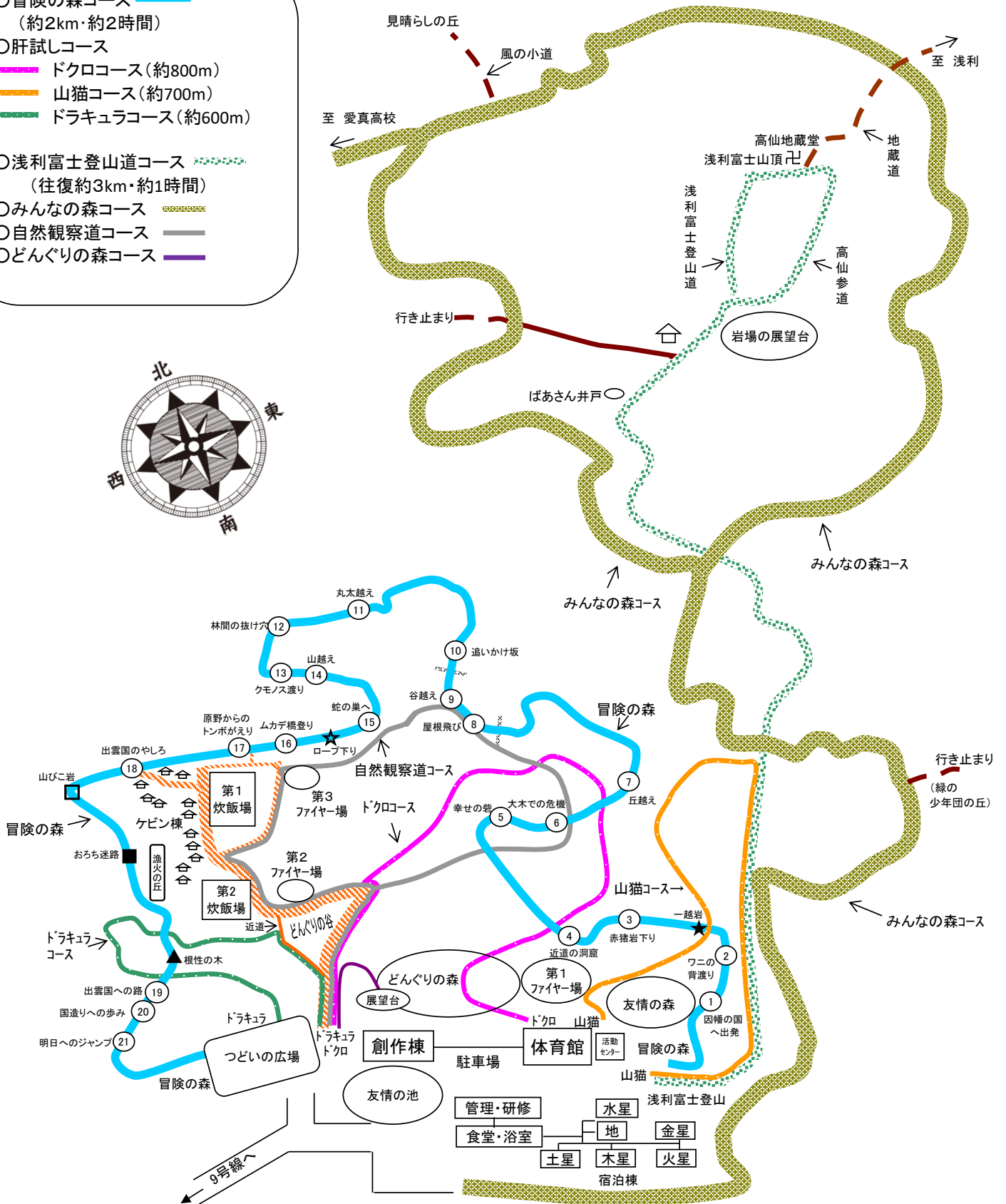
- 野外コース・野外施設案内図
- 施設見取図
- 自然の家周辺の地理
- 危険な動植物
- 寝具の取り扱いと部屋の整頓
- ケビン棟の使い方



【自然の家マップ】

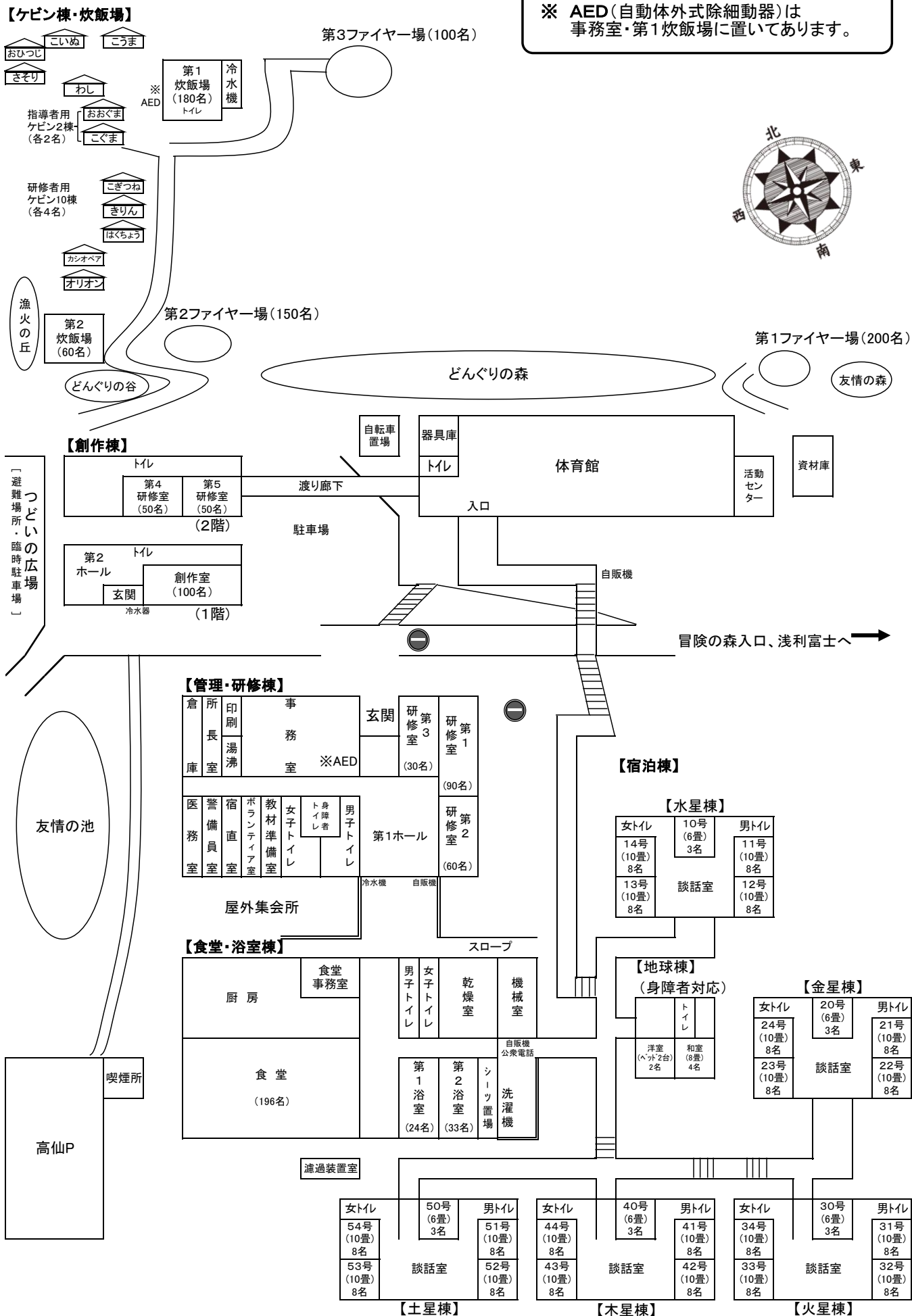
野外コース・野外施設案内図

- 冒険の森コース (約2km・約2時間)
- 肝試しコース
- 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



施設見取り図

※ 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：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。

山頂に地藏堂があり、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。

島根県の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つた場合は注意。

・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, 図鑑等をみても, 食用かそうではないかの判断は専門家でなければ, 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。

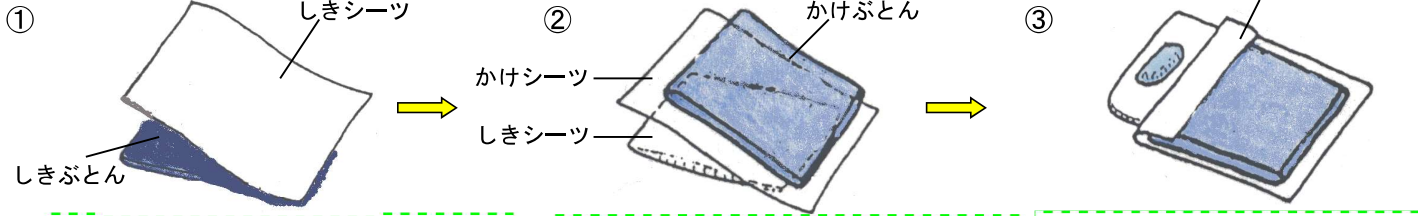


- 〔対策〕
- ・キノコの種類の判断はとて難しく, キノコ狩りをする際には, 自分で図鑑等を見て判断するのではなく, その土地に詳しい専門家と一緒に判断をしてもらいましょう。

しかたへやせいとん 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ー

●「ふとん」と「シーツ」のしき方●

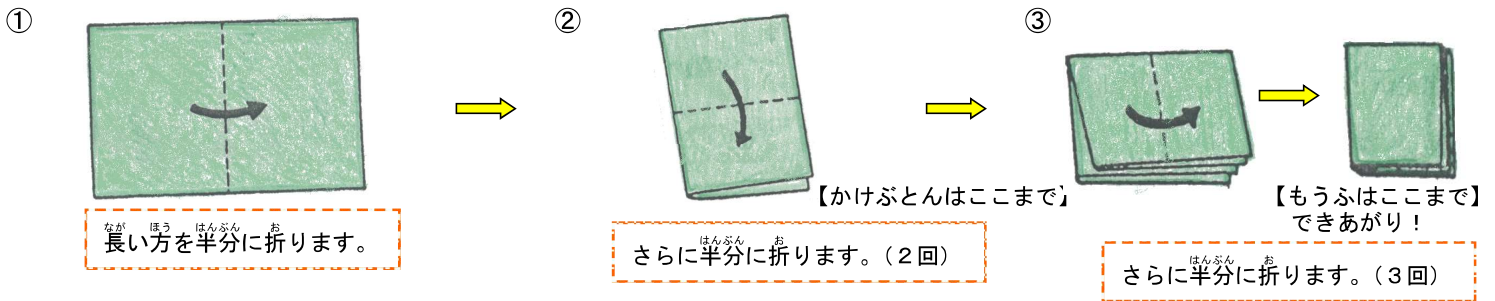


しきふとんの上にしきシーツをしきます。

しきシーツの上にかけシーツをかけ、かけシーツの上にかけぶとんをかけます。

まくらはまくらカバーに入れます。さむい時はもうふを使います。

●「かけぶとん」と「もうふ」のたたみ方●



ながいほうを半分に折ります。

さらに半分に折ります。(2回)

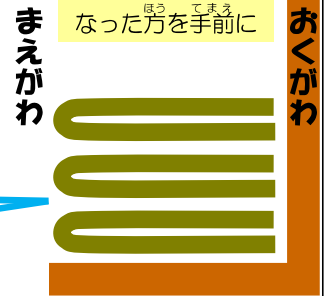
さらに半分に折ります。(3回)

●寝具の整頓● ~下の写真のとおりに整頓してください~



「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



「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



●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。

とう りょう ケビン棟の利用について

〈 準備 〉

- 以下のものを準備します。
 - ・【シーツ、枕カバー】・・・シーツ置き場にありますが。
 - ・【シュラフ（寝袋）、虫除け用のペープ】・・・職員から受け取ります。
※1人分がシーツ1枚、枕カバー1枚、シュラフ1つです。
※ペープは棟に1つです。



ケビン棟内にある毛布と銀マットは必要に応じてお使いください。
ケビン棟に枕はありませんので、必要に応じて枕カバーの中にタオルや服などを詰めて枕を作ってください。

〈 片付け 〉

- ・【シーツ、枕カバー】・・・シーツ置き場の返却袋に返します。
- ・【虫よけ用のペープ】・・・事務室へ返却します。
- ・【シュラフ（寝袋）】・・・天日干しをした後、もとの様にたたみます。
(干す場所は職員へ問い合わせください)

毛布と銀マットを使われた場合は、元のようにたたみ、部屋の掃除をしてください。

〈 寝具の使い方 〉

① 銀マットをひきます。



②その上にシュラフ（寝袋）をひろげます。



③その上にシーツをひろげます。



④シュラフのチャックを閉めて完成です。



枕カバーには自分の
タオルや衣類を入れて
使ってね♪

〈その他〉

- ① 出かける時は、室内灯・外灯・扇風機・ペープのスイッチを忘れずに切ってください。
- ② ケビン棟退出時には掃除と忘れ物の確認をお願いします。
- ③ 毛布を使われた場合のたたみ方は、前ページを参考にしてください。