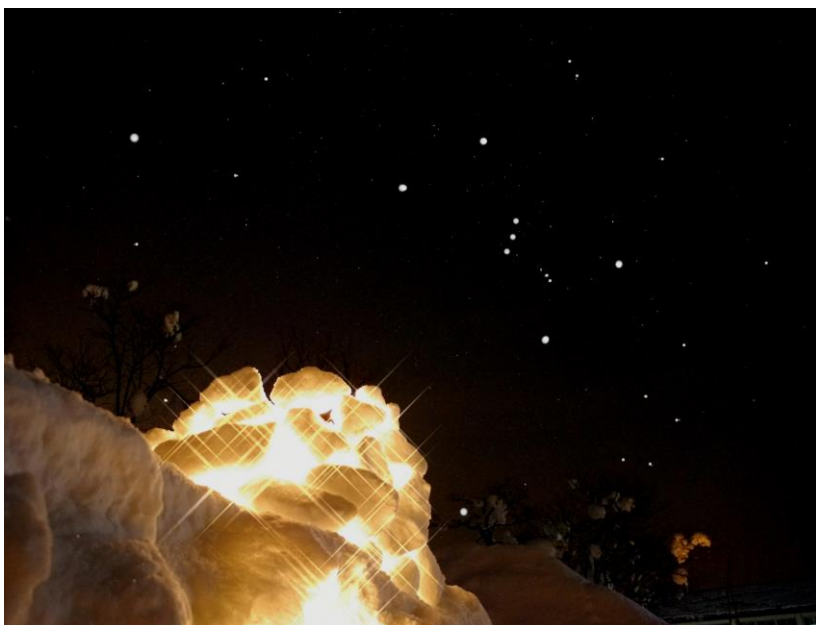




活動プログラム集

2020

北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル砂川
指定管理者：一般財団法人北海道子どもの国協会



Contents

宿泊学習プログラム展開例

小学生向け（1泊2日）	2
中学生向け（1泊2日）	4
高校生向け（2泊3日）	6

体験活動プログラム一覧

野外活動、スポーツ・レクリエーション活動	7
文化活動、周辺施設での体験活動	8

野外活動アクティビティ

1 ウォークラリー	9
2 マップリーディング	10
3 ポストハントラリー	11
4 フォトラリー	12
5 石山登山・ハイキング	13
6 ナイトハイキング	14
7 野外炊飯	15～17
8 火おこし	18
9 まき割り体験	19
10 キンドリング（まき割り）	20
11 流しそーめん	21
12 そり・チューブ滑り	22
13 雪遊び	23

スポーツ・レクリエーション活動アクティビティ

1 室内スポーツ(球技等)	24
2 ニュースポーツ キンボール、フロアカーリング、 テニポン、ディスコン	25
3 キャンプファイヤー	26
4 キャンドルのつどい	27
5 キックゴルフ	28
6 スノーシュートレッキング	29
7 スレッドリレー	30
8 館内ウォークラリーアクティビティ	31

創作活動アクティビティ

1 ウッドクラフト	32
2 表札づくり	33
3 写真立てづくり	34
4 マイはしづくり	35
5 ワックスボールづくり	36
6 七宝焼き	37
7 草木染め	38
8 うどんづくり	39
9 石窯ピザづくり	40

小学生向け宿泊体験（1泊2日）夏季プログラム展開例

- 対象** 小学5年生
- 教科等** 理科・体育・図工・家庭・特別活動等
- 時期** 6月～9月
- 展開例**

日	午前	午後	夜
1日目	移動	野外炊飯（カレー作り） 教科等との関連：家庭	ナイトハイキング 教科等との関連：体育・理科
		カヌー体験 （砂川、滝川B&G） 教科等との関連：体育・特別活動	ファイヤーストーム 教科等との関連：特別活動
		石山登山 教科等との関連：体育・特別活動	ニュースポーツ体験 教科等との関連：体育・特別活動
2日目	ふしぎの森探検 教科等との関連：特別活動	移動	
	ウッドクラフト 教科等との関連：図工		
	石山登山 教科等との関連：理科・体育		



野外炊飯（カレー作り）



ニュースポーツ体験

小学生向け宿泊体験（1泊2日）冬季プログラム展開例

- 対 象 小学5年生
- 教科等 理科・体育・図工・家庭・特別活動等
- 時 期 12月～3月
- 展開例 上

日	午前	午後	夜
1日目	移動	スノーキャンドルづくり 教科等との関連：図工	キャンドルナイト 教科等との関連：特別活動
		スノーシュートレッキング 教科等との関連：体育・理科	ファイヤーストーム 教科等との関連：特別活動
		簡易イグルーづくり 教科等との関連： 図工、特別活動	星空観察 教科等との関連：理科
2日目	雪遊び・そり遊び 教科等との関連：特別活動 体育	移動	
	うどん作り 教科等との関連：生活科		
	ニュースポーツ体験 教科等との関連： 体育、特別活動		



スノーキャンドル



スノーシュートレッキング

中学生向け宿泊体験（1泊2日）夏季プログラム展開

- 対 象 中学2年生
- 教科等 理科・体育・家庭科・特別活動
- 時 期 5月～10月
- 展開例

日	午前	午後	夜
1日目	移動	ウォークラリー 教科等との関連：理科、体育	ファイヤーストーム 教科等との関連：特別活動
		コミュニケーショントレーニング	キャンドルサービス 教科等との関連：特別活動
		※ネイパル砂川近郊での体験学習	ナイトハイク（ホタル観察） 教科等との関連：体育、理科
2日目	ウッドクラフト 教科等との関連：理科、家庭科	移動	
	※ネイパル砂川近郊での体験学習		
	野外炊飯 教科等との関連：家庭科		

※ ネイパル砂川近郊での体験学習

（例）三笠市・・・三笠市は炭鉱に関する遺構や博物館、公園等が充実しており、北海道遺産である「空知の炭鉱関連施設と生活文化」について、効果的に学習や体験ができます。

美唄市・・・宮島沼ではマガンや環境学習についての学びを深めることができます。また、廃校を活かした彫刻美術館アルテピアッツァ美唄で美術の学びを深めることができます。

砂川市、滝川市・・・B&G 海洋センターではヨット、カヌー等の水上体験が出来ます。

ネイパル砂川だからできる自然体験に加えて、これらの地域学習もお薦めします。

※近郊での体験学習については、該当地域の施設又は教育委員会等に直接お問い合わせ願います。

短期宿泊体験（1泊2日）冬季プログラム展開例

- 対 象 中学2年生
- 教科等 美術、体育、特別活動
- 時 期 12月～3月
- 展開例

日	午前	午後	夜
1日目	移動 部活動やクラブ活動での 体力作りとして施設を活 用することもできます。	ワックスボール作り 教科等との関連：美術	雪あかりの路 ★ワックスボールに火を灯して幻想的 な雰囲気を作りだします。
		スキー場でのスキー学習① 教科等との関連：体育	キャンドルサービス 教科等との関連：特別活動
		キックゴルフ、チューブすべり 教科等との関連：体育	体育館での練習 筋力トレーニング
2日目	スノーシュートレッキング 教科等との関連：体育	移動	
	スキー場でのスキー学習② 教科等との関連：体育		
	ニュースポーツ体験 ・キンボール ・フロアカーリング		



←スキー場でのスキー学習を行うことによって、楽しい学習になるのはもちろん、公共施設でのマナーの学習にもなり、有意義な学習の時間となるはずです。

「ネパール＝夏」のイメージがありますが、雪の多い地域だからこそできる！学校外からできる！そんな体験を、ネパール砂川で是非一緒に考えさせてください！！

高校生新入生宿泊研修（2泊3日）プログラム展開例

- 対象** 高校1年生
- 特徴** コミュニケーション重視、人間関係づくり、目標設定
- 教科等** 特別活動等
- 時期** 入学後早い時期
- 展開例**

日	午前	午後	夜
1日目	移動	施設オリエンテーション コミュニケーショントレーニング① ・出会いの活動 ・知り合う活動	学校生活オリエンテーション ・学校生活、行事、学習等に関する ガイダンス
2日目	コミュニケーショントレーニング② ・互いをわかり合う活動 ・組織力を高め合う活動	学級別研修	学級対抗レクリエーション ・キンボール、フロアカーリング等の ニュースポーツ
3日目	全体研修 研修のまとめ	移動	



体験活動プログラム一覧

I 野外活動

	活動名	対象	時間	資料	備考
歩く	1 石山登山	小学生～	2～	コース図	山道を歩いて山頂を目指す
	2 ウォークラリー	小4～	1.5～	コース図、解答用紙	地図・記号を見ながら、ポイントの設問に答えます
	3 マップリーディング	小学生～	1.5～	コース図、解答用紙	絵地図を見ながら、ポイントの設問に答えます
	4 ポイントハントラリー	小3～	2～	コース図、解答用紙	ポストを探して課題に答えます
	5 ハイキング（軽登山を含む）	幼児～	1～3	コース図	
	6 ナイトハイク	小学生～	1.5～	コース図	夜の野山を散策します
	7 フォトラリー	小学生～	2.5～	コース図、お題用紙	夏季のみ(5月～10月)
食べる	8 野外炊飯	小学生～	3～	野外炊飯マニュアル	夏季のみ(5月～10月)
	9 火おこし	小5～	0.5～1		
	10 まき割り体験	小学生～	0.5		夏季のみ(5月～10月)
	11 キンドリング（まき割り）	小学生～	0.5		夏季のみ(5月～10月)
	12 石炭炊飯	小学生～	3	石炭炊飯マニュアル	夏季のみ(5月～10月)
	13 流しそーめん	幼児～	1～		夏季のみ(6月～9月)
遊ぶ	14 そり・チューブ滑り	幼児～	0.5～1.5		
	15 雪遊び	幼児～	0.5～1.5		

II スポーツ・レクリエーション活動

	活動名	対象	時間	資料	備考
屋内スポーツ	1 球技				
	・ 卓球	小学生～	1～	体育館用具一覧	卓球台4台
	・ バレーボール	小学生～	1～	体育館用具一覧	バレーコート2面
	・ バasketボール	小学生～	1～	体育館用具一覧	バスケットコート1面
	・ フットサル	小学生～	1～	体育館用具一覧	フットサルコート1面
	・ バドミントン	小学生～	1～	体育館用具一覧	バドミントンコート3面
	・ ミニバレー	小学生～	1～	体育館用具一覧	バドミントンコート3面
	2 ニュースポーツ	小学生～	1～	ルール資料	フロアカーリング、キンボール、ディスクオン、テニボン
その他	3 キャンプファイヤー	幼児～	1～1.5	資料、脚本例	
	4 キャンドルサービス	幼児～	1～1.5	資料、展開例	
	5 キックゴルフ	幼児～	0.5～2	ルール、スコアカード	冬季のみ(1月～3月)
	6 スノーシュートレッキング	小4～	0.5～2		冬季のみ(1月～3月)
	7 スレッドリレー	幼児～	0.5～	ルール	冬季のみ(1月～3月)
	8 屋内ウォークラリー	小3～	1.5～	課題シート	

Ⅲ 創作活動

	活動名	対象	時間	資料	備考
クラフト	1 バッグタグづくり	幼児～	1.0～		
	2 キーホルダーづくり	幼児～	1.0～		
	3 コースターづくり	幼児～	1～		
	4 ネームプレートづくり	幼児～	1～		
	5 表札づくり	小学生～	1.5～		
	6 写真立てづくり	小学生～	1.5～	作り方資料	
	7 マイはしづくり	小3～	2.5～	作り方資料	
	8 ワックスボールづくり	小3～	1～		
	9 七宝焼き	小4～	1～2	作り方資料	
	10 草木染め	小学生～	3～	作り方資料	
食べる	11 うどんづくり	幼児～	2.5～	作り方資料	冬季のみ(12月～3月)
	12 石窯ピザづくり	幼児～	3～	レシピ	夏季のみ(5月～10月)
研修	講義・講話	小学生～			放送機器、ホワイトボード
	ビデオ鑑賞	小学生～			ビデオプロジェクター
	音楽鑑賞・音楽活動	小学生～			ステレオ、電子ピアノ、エレクトーン

Ⅳ 周辺施設での体験活動

施設名	移動(車)	体験できること	住所	電話番号
北海道子どもの国	徒歩10分	ふしぎの森、ヤッホーの森、歩くスキー	砂川市北光401-1	0125-53-3319
砂川市公民館	20分	調理実習、研修、講演会など	砂川市西8条北3丁目	0125-52-2339
砂川市交流センターゆう	20分	調理実習、研修、コンサートなど	砂川市東3条北2丁目3-3	0125-54-3111
砂川市総合体育館	20分	各種スポーツ、大会など	砂川市日の出1条9丁目2	0125-54-2175
砂川B&G海洋センター	15分	カヌー、ヨットなど(5月初旬～10月中旬)	砂川市西3条北10丁目	0125-52-4809
砂川遊水地管理棟	20分	治水、防災、川の学習、Eボート体験など	砂川市西5条南8丁目	0125-52-3141
滝川市こども科学館	20分	科学体験	滝川市新町2-6-1	0125-22-6690
滝川市美術自然史館	20分	見学(タキカワカイギウヤ化石)など	滝川市新町2-5-30	0125-23-0502
滝川ふれ愛の里	35分	陶芸、そば打ち、パン作りなど	滝川市西滝川76番地1	0125-26-2000
滝川スポーツセンター	30分	各種スポーツ、大会など	滝川市二の坂町東3-2-1	0125-23-4617
滝川B&G海洋センター	35分	カヌー、ヨットなど(5月初旬～10月中旬)	滝川市西滝川10番地	0125-23-4194
川の科学館(滝川市)	35分	治水の学+習など	滝川市西滝川1	0125-24-0989
新十津川町文化伝習館	40分	陶芸、織物、染物など	新十津川町字総進191-3	0125-76-2991
雨竜沼湿原	50分	夏山登山、自然観察など	雨竜町役場	0125-77-2211

● 詳しい内容(予約の有無、費用、活動時間、人数等)については、施設によって異なりますので、直接お電話でお問い合わせください。


ウォークラリー

- 対象** 小学4年生以上
- ねらい** 望ましい人間関係づくり 地域の環境理解 健康の保持増進 体力向上 異年齢交流など
- 時間** 90～120分
- 準備物** [団体] 水筒 雨具 筆記用具 救急セット
[ネイパル] コース図ストップウォッチ クリップボード クマ除け鈴
- 展開**

時間	活動内容	留意点
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●趣旨説明 <ul style="list-style-type: none"> ・交差点、分岐点だけの連続図を使って、道を歩く ・かくしタイムが設定されている ・途中で、チェックポイントの問題に答える ・時間得点と、問題得点の合計を競う 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題を自分たちで設定することも出来る
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●グループづくり <ul style="list-style-type: none"> ・1グループ4～6名程度 ●コース図説明 <ul style="list-style-type: none"> ・「●」は現在地、「→」は進行方向 ・東西南北、距離は一定していない ・「CP」チェックポイント：課題を解決 	<ul style="list-style-type: none"> ・事前につくっておくと効率的 ・コース図配布
50分	<ul style="list-style-type: none"> ●スタート <ul style="list-style-type: none"> ・3～5分程度の間隔でスタート ・コース図（CP回答欄付）を持ち、グループで行動する [コース図] <div data-bbox="523 1189 906 1697" data-label="Image"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ストップウォッチ ・チェックポイント等に担当者配置 ・安全指導
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●ゴール <ul style="list-style-type: none"> ・順位の決定 時間得点（ゴールが規定時間に近いほど得点が高い）に問題得点（CPの問題の正答数による）を加算して集計する 	<ul style="list-style-type: none"> ・集計表
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ・グループのまとめ、積極的に活動したメンバーを認め合う 	

マップリーディング

- 対象** 小学生以上
- ねらい** 望ましい人間関係づくり 地域の環境理解 健康の保持増進 体力向上 異年齢交流など
- 時間** 90～120分
- 準備物** [団体] 水筒 雨具 筆記用具 軍手 帽子 救急セット
[ネイバル] マップ クマ除け鈴 ストップウォッチ クリップボード
- 展開**

時間	活動内容	留意点																																																			
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●趣旨説明 <ul style="list-style-type: none"> 一枚の地図をたよりに見知らぬ土地を歩き、課題に取り組む 仲間と行動し、コースを判断し、協力して課題を解決する 																																																				
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●グループづくり <ul style="list-style-type: none"> 1グループ4～6名 ●内容説明 <ul style="list-style-type: none"> 回答用紙を受け取る。 指定されたコースを通り、チェックポイント付近で課題を解く グループのメンバー全員がゴールしたら、回答用紙を提出する 	・事前につくっておくとよい																																																			
90分 (Sコース) 120分 (Lコース)	<ul style="list-style-type: none"> ●スタート <ul style="list-style-type: none"> グループごとに出発 設定時間を超えたら戻る <p>マップ</p>  <p>問題</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>マップリーディングAの作務問題</p> <p>今みなさんは、自然の恵にいます。元の位置までとるの asphalt の道筋に出てください。かくはながでスタートしますが、早くも1時に合わせておいてください。その中でアルファベット (A～Z) の番号の問題に答えながらコースをまわります。</p> <p>(注意事項)</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 道にまよったら、元の位置までとるの asphalt の道筋に出てください。 ② グループで決まる場合は、自分たちで決めてください。 ③ けがや病にまよった場合は、近くの建物 (レストハウス、子どもの遊具場、ピクニック) に行って自然の家で連絡をもらってください。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>記号</th> <th>題 意</th> <th>解 答</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>H</td> <td>大きな石に「白山遊歩道」と書いてあります。昭和 年 月 日と書いてください。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>D</td> <td>オリエンテーリングのポストがあります。何番のポストでしょう。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F</td> <td>①「熊の道」と書いてあります。「熊」の読み方を書いてください。</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>②「熊の道」と書いてある石碑の高さは2m以上あるでしょう。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>G</td> <td>オリエンテーリングのポストがあります。何番のポストでしょう。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>I</td> <td>この入り口は、何のコースでしょう。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>K</td> <td>オリエンテーリングのポストがあります。何番のポストでしょう。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>J</td> <td>自転車置き場には、何台の自転車が止められています。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>M</td> <td>ヤブの森にはユニバーサル遊具はいくつありますか。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>L</td> <td>オリエンテーリングのポストがあります。何番のポストでしょう。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>R</td> <td>レンガ造りのレストハウスがあります。表の広場の面積は何坪でしょう。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>U</td> <td>オリエンテーリングのポストがあります。何番のポストでしょう。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>V</td> <td>野外ステーションにある木の樹皮は何坪ありますか。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>W</td> <td>①野外ステーションの光球 (木製遊具) の形は何個ありますか。</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>②ステーションのレリーフ (壁に描かれている) には、何羽の鳥がいます。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Z</td> <td>熊除け鈴は何個ありますか。</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div>	記号	題 意	解 答	H	大きな石に「白山遊歩道」と書いてあります。昭和 年 月 日と書いてください。		D	オリエンテーリングのポストがあります。何番のポストでしょう。		F	①「熊の道」と書いてあります。「熊」の読み方を書いてください。			②「熊の道」と書いてある石碑の高さは2m以上あるでしょう。		G	オリエンテーリングのポストがあります。何番のポストでしょう。		I	この入り口は、何のコースでしょう。		K	オリエンテーリングのポストがあります。何番のポストでしょう。		J	自転車置き場には、何台の自転車が止められています。		M	ヤブの森にはユニバーサル遊具はいくつありますか。		L	オリエンテーリングのポストがあります。何番のポストでしょう。		R	レンガ造りのレストハウスがあります。表の広場の面積は何坪でしょう。		U	オリエンテーリングのポストがあります。何番のポストでしょう。		V	野外ステーションにある木の樹皮は何坪ありますか。		W	①野外ステーションの光球 (木製遊具) の形は何個ありますか。			②ステーションのレリーフ (壁に描かれている) には、何羽の鳥がいます。		Z	熊除け鈴は何個ありますか。		<ul style="list-style-type: none"> 5分間隔 回答用紙 ストップウォッチ 筆記用具
記号	題 意	解 答																																																			
H	大きな石に「白山遊歩道」と書いてあります。昭和 年 月 日と書いてください。																																																				
D	オリエンテーリングのポストがあります。何番のポストでしょう。																																																				
F	①「熊の道」と書いてあります。「熊」の読み方を書いてください。																																																				
	②「熊の道」と書いてある石碑の高さは2m以上あるでしょう。																																																				
G	オリエンテーリングのポストがあります。何番のポストでしょう。																																																				
I	この入り口は、何のコースでしょう。																																																				
K	オリエンテーリングのポストがあります。何番のポストでしょう。																																																				
J	自転車置き場には、何台の自転車が止められています。																																																				
M	ヤブの森にはユニバーサル遊具はいくつありますか。																																																				
L	オリエンテーリングのポストがあります。何番のポストでしょう。																																																				
R	レンガ造りのレストハウスがあります。表の広場の面積は何坪でしょう。																																																				
U	オリエンテーリングのポストがあります。何番のポストでしょう。																																																				
V	野外ステーションにある木の樹皮は何坪ありますか。																																																				
W	①野外ステーションの光球 (木製遊具) の形は何個ありますか。																																																				
	②ステーションのレリーフ (壁に描かれている) には、何羽の鳥がいます。																																																				
Z	熊除け鈴は何個ありますか。																																																				
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●ゴール <ul style="list-style-type: none"> メンバー全員帰還、回答用紙を確認 回答について採点し、順位を決める 																																																				
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> グループのまとめ、メンバー同士を認め合う 																																																				

ポストハントラリー

対象

小学3年生以上

ねらい

望ましい人間関係づくり 健康の保持増進 体力向上 異年齢交流など

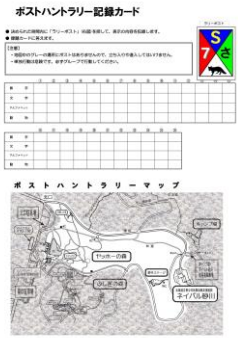


時間

120分

準備物

[団体] 筆記用具 水筒 雨具(雨天時用) 救急セット
[ネイパル] 記録シート(地図付) 課題シート クリップボード クマ除け鈴

展開

時間	活動内容	留意点
10分	<p>●趣旨説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間と行動し、協力して時間内にポストを見つけ出す ・ポストの内容を記録する ・記録内容を基に、課題シートに答える 	
10分	<p>●グループづくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1グループ4～6名 <p>●内容説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記録シート(地図付)と課題シートを受け取る ・時間内に出来るだけ多くのポストを見つけ出し、内容を記録する ・チェックポイントを時間内に巡った後ゴールを目指す ・メンバー全員がゴールしたら、課題シートを提出する <p>※課題シートは自己採点も可</p>	・事前につくっておくとよい
80分	<p>●スタート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループごとにスタート ・設定時間までにゴールする <p>地図・記録紙</p>  <p>課題シート</p>  <p>ポスト例</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・2～5分間隔 ・安全管理のためチェックポイントには大人を配置
10分	<p>●ゴール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴール時にグループメンバー全員がいることを確認 ・タイム、回答内容を集計し、採点する 	<ul style="list-style-type: none"> ・解答 ・集計表
10分	<p>●ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループのまとめ、メンバー同士を認め合う 	

石山登山・ハイキング

- 対象** 幼児以上
- ねらい** 自然との関わりへの関心 天気の変化 地域の地理的環境 健康増進など
- 時間** 60～180分
- 準備物** [団体] 軍手 雨具 水筒 行動食 帽子 救急セット
[ネイパル] 各マップ クマ除け鈴
- 展開**

時間	活動内容	留意点
10分	<p>●ハイキングの方法と目的を説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自然にふれる ・天気（雲、風向き）の様子や平野、山地の様子を知る ・健康増進、森林浴効果 	
40分 ～100分	<p>●活動開始</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各班にマップを渡す ・行動範囲と、時間の連絡 ・安全に関する確認 <p>[ヤッホーの森探検含] [ふしぎの森探検含] [石山登山]</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="260 1144 544 1547"> <p>見晴しハイキング 距離 ⇒ 片道 1.2km (遊歩道・未舗装)</p> </div> <div data-bbox="555 1144 847 1547"> <p>ふしぎの森ハイキング 距離 ⇒ ふしぎの森まで約 1.2km</p> </div> <div data-bbox="858 1144 1142 1547"> <p>石山登山 距離 ⇒ 全行程約 3～4.5km (登山道、遊歩道、GAコース)</p> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・活動の中に、水遊び、アスレチック、昼食などを取り入れる場合もある ・安全指導のため、隊列の前後や途中に大人を配置する ・参加者の年齢、活動目的に合わせてコースを設定
10分	<p>●活動終了</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全員帰還、体調やけが等の確認 	

ナイトハイキング

- 対象** 小学生以上
- ねらい** 望ましい人間関係づくり 自然のすばらしさ不思議さ 体力向上 体づくり
- 時間** 90～120分
- 準備物** [団体] 防寒着（雨具） 水筒 帽子 虫よけスプレー 救急セット
[ネイバル] 地図 懐中電灯 クマ除け鈴

展開

時間	活動内容	留意点
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●趣旨説明 <ul style="list-style-type: none"> ・仲間との行動による安心感、信頼感 ・闇の中での動植物の生態 など 	
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●グループづくり <ul style="list-style-type: none"> ・目的により4～6名程度 ●内容説明 <ul style="list-style-type: none"> ・コース、装備確認 ・行動のルール確認（走らない、単独で行動しない） 	<ul style="list-style-type: none"> ・コース図、懐中電灯
50分 (80分)	<ul style="list-style-type: none"> ●スタート <ul style="list-style-type: none"> ・隊列、グループ毎等、目的により選択 ・必要に応じて、各グループのスタートに時間差をつける ●活動例 <ul style="list-style-type: none"> ・途中見晴らしの良い場所で、星を眺める ・動物の鳴き声や水の音など日中、聞きづらい音に着目する ・チェックポイントを設けて、課題を与える など <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>図解-11)</p> <p>ナイトハイキング</p> <p>Aコース</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>図解-12)</p> <p>ナイトハイキング</p> <p>Bコース</p> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・安全管理のため、隊列の前後に指導者を配置するか、何箇所か待機場所を設ける ・課題を与える場合は、筆記用具を準備する。
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●ゴール <ul style="list-style-type: none"> ・各グループの全メンバーの帰還を確認 ・課題を与えた場合、採点、順位を決める 	
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ・自然に対する感動を共有 ・仲間同士の認め合い 	

野外炊飯（カレーライス）

対象 小学生以上


定員 120名

ねらい 食に関する体験的な活動 望ましい人間関係 異年齢集団交流

時間 180分

準備物 〔団体〕 軍手 新聞紙 食器（器、箸、スプーン） ごみ袋 ライター 「購入できるもの」の物品
 〔購入できるもの〕 食材 まき 炭 スポンジ 洗剤
 〔ネイパル〕 なた かまど 火ばさみ 調理器具（鍋、包丁、まな板など）

展開

時間	活動内容	留意点
10分	<p>●趣旨及び内容説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一連の作業と活動中の安全・役割分担を確認 	
30分	<p>●まき割り〔18～19ページ参照〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なた等を使用し、細・中・太それぞれの太さのまきを準備する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・割済みのまきを使用する場合は省略。
30分	<p>●食材準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調理器具をよく洗う ・米をとぐ ・肉・野菜を切る <p>●かまどの準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かまどの中に、まきを組む <p>※ かまどに火をつけるタイミングは鍋を火にかけても良い状態になってから。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・薪割りと平行して進めることもできる
40分	<p>●炊飯〔16ページ参照〕</p> <p>米1に対して、水1.0～1.2の割合。 米1合（180ml=150g）なら水は200～210ml程度。 鍋の中には水用の印（写真）がついているので参考にする。</p>  <div data-bbox="842 1458 1257 1720" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>米に対する水の線。 例えば米が5合（5人分）なら水は「5」の線まで入れる。 米6合なら水は「7」と「5」の間まで。 水は少ないより多いほうがいい。</p> </div> <p>●火加減</p> <p>「はじめチョロチョロ、中パッパッ、じゅうじゅう吹いたら火を引いて、赤子泣いても蓋とるな・・・」が基本</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・炊飯と同時に、カレーを調理する〔16ページ参照〕 ・米の分量がわからない時は、手のひらを米の上面に当て、くるぶしあたりに水面がくるくらいが適当
30分	<p>●食事</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・数秒程度の短い時間なら、蓋を開けて炊け具合を確認してもよい
40分	<p>●後片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調理器具をよく洗い、自然の家職員の点検を受け、もとの場所にもどす。 	

ご飯の炊き方と火かげん

〈炊き方〉

- ①火の準備が出来たら かまどになべをのせる

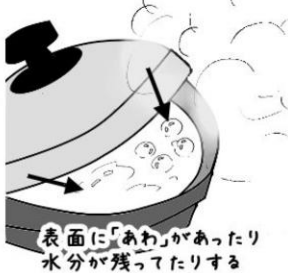


- ②水がふっとうすると なべのふたがガタガタして すきまから湯気が出てくる



- ③ふたのガタガタが完全におさまったら ふたをあけて なべの中を見る
表面にあわがあったり 水分が見られる時は なくなるまで火にかける

〔まだ早い例〕



表面に「あわ」があったり
水分が残っていたりする

〔炊きあがりの例〕



表面に水分がなく
ごはんの「つぶつぶ」が
ハッキリとしている

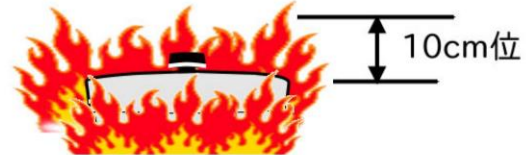
※何度もふたを開けて湯気がなくなると「むらし」が弱くなるので注意する!

- ④ごはんが炊きあがったら かまどからおろして 食べるまでそのままにする (むらし)

〈火かげん〉

- ①は強火

【なべをのせたら 火の高さがなべの上から10cm位までとなるように調整する】

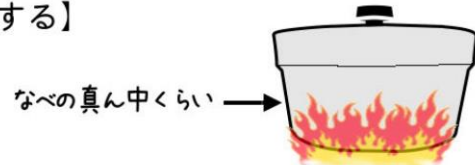


- ②の始めは強火

【ふっとう中に火が小さくならないように注意する】

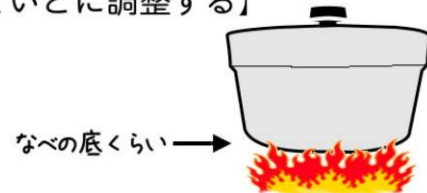
- ②のとちゅうから中火

【ふたのガタガタが小さくなったら 火の高さがなべの真ん中くらいになるように調整する】



- ②の終わりから③は弱火

【ふたのガタガタが静かになって 湯気が少なくなったら 火の高さがなべの底に届く位に調整する】



- ④残り火のしまつ

【ごはんとかレーの両方が終わったら 燃え残ったまきを1か所に集めて できるだけ燃やし切る
それでも燃え残ったものは 消火して灰すて場にすてる】

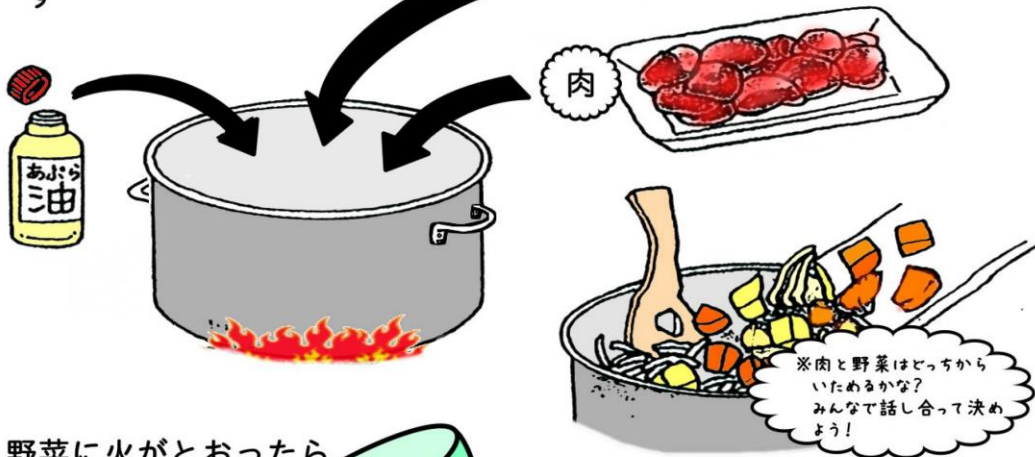


●カレーライスの作り方

- ① 野菜をよく洗って
かわをむき、小さく
切り分けます



- ② なべを火にかけたら
すぐに油を入れます
なべが熱くなったら
肉と野菜をいためます



- ③ 野菜に火がとおったら
なべに水を入れて
煮ます



- ④ カレールーを
入れます



- ⑤ できあがり



火おこし

対象 小学5年生以上

定員 40名

ねらい 燃焼の仕組み 望ましい人間関係 異年齢集団交流

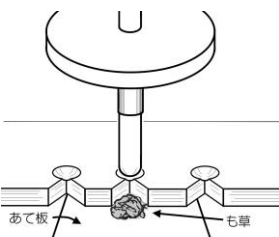
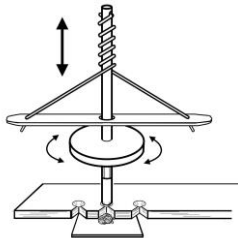
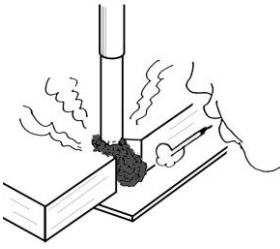
時間 30～60分

準備物 [団体] 軍手 ろうそく

[購入できるもの] 火きり板

[ネイパル] まいぎり式火おこし器 ラミン棒 もぐさ 火受け筒(竹) 麻紐 おさえ棒

展開

時間	活動内容	留意点
(30分)	<p>●準備</p>    <p>①火きり板をのこで、約60度の三角に切り落とす</p> <p>②板に彫刻刀で直径1cmくらいの「火きりうす」を彫る</p> <p>③麻紐を10cmくらいにたくさん切り、ほどこいて綿状にする</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・団体が火きり板を事前に作成してくる場合は①、②を参考にして下さい。(火きり板の寸法：10cm×40cm程度) ・当施設の火切り板を使用する場合は①、②は不要です。
25分	<p>●火おこし1</p>    <p>①あて板を当て、もぐさを置き、火きり棒を火きりうすに当てる</p> <p>②はっきりと煙が出るまで、途中で止めずに回転させる</p> <p>③煙が止まらないくらいになったら、静かに息を吹きかけ、もぐさに火が移るのを確認する</p>	<p>①みその中にもぐさを詰め込まないように注意!</p> <p>②火おこし器の回転が重くなってからが勝負! 回転を止めないように頑張ろう!</p> <p>③煙の目安は、煙の先が透けて見えないくらいに白く濃くなった状態。 息を吹きかける時は、もぐさの周りを両手で包み込むようにして、手のすき間から息を吹き込む(煙を吸い込まないように注意!)</p>
25分	<p>●火おこし2</p>    <p>①もぐさの量を増やしていき、火が消えないように注意しながら、竹の火受け筒に入れる</p> <p>②麻紐をほどこいた綿をかぶせ、おさえ棒で押さえて、息を断続的に吹きかける</p> <p>③白い煙が出て、さらに息を吹き続けると勢いよく発火する</p>	<p>①もぐさの火を地面に落とさないように慎重に!</p> <p>②息を吹きかける時は煙を吸い込まないように注意する。</p> <p>③麻ひもは急激に燃え上がるので、やけどに注意する</p>
10分	<p>●火を保存する</p> <p>・点火した火をろうそくに移し、もぐさ等は消火する</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・麻ひもはすぐに消えてしまうので、手早く行なう。

まき割り体験

対象 小学生以上

定員 2～40名

ねらい 望ましい人間関係 コミュニケーション 異年齢集団交流

時間 30分～40分

準備物 [団体] 軍手

[購入できるもの] まき（1グループに1束必要です）

[ネイパル] なた まき割り台

展開

時間	活動内容	留意点
10分	<p>●準備</p> <ul style="list-style-type: none"> まき割りセットを確認 なた、まき割り台、まき 	
10分	<p>●まき割りの安全な方法を全員で確認する</p> <p>※まき割りは二人一組で行います。</p>  <p>ナタの刃を薪に食い込ませるため、太めの薪でナタの背中をたたきます</p> <p>ナタの刃はそえるだけ</p> <p>ナタの刃が薪に十分に食い込んだら、薪割り台に打ちつけて薪を割ります</p> <p>薪で叩く人は両手に手袋をします</p> <p>※ナタは素手で持つ</p> <p>ナタを持つ人は利き手の手袋を取ります(すべり止めのため)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 道具の危険性を認識し、正しい扱い方を覚える。 仲間と協力して安全で効率的な活動を心がける。 ●その他の注意 ナタを振る人(薪割りする人)の前や近くに立たない。 薪についている大きな節は無理に割ろうとしない。 二列でまき割りするとき、背中合わせに行う。
20分 40分	<p>●まき割り体験</p> <ul style="list-style-type: none"> けがのないよう、安全にまき割りに挑戦する。 <p>○まきは次のように切りそろえます。</p> <ul style="list-style-type: none"> 大きな節のある木は割らずにそのまま→燃えにくいが長く燃える。 半分に割った中太の薪→火はつきにくいですが、良く燃える。 4～6分割した細い薪→特に点火の時に役立つ。火がつきやすく良く燃えるが、すぐ燃え尽きる。 	<ul style="list-style-type: none"> 団体責任者(大人)が必ずつくこと。 ナタの刃を素手で触らない。 移動する時など、ナタを振る人に当たらないように十分に気をつける。
	<p>○ 割り終わった薪はかまどの横に運び、道具を片付けます。</p> <ul style="list-style-type: none"> 細かな切りくずは点火の時に役立つので集めておくと良い。 	

キンドリング（まき割り）

対象 小学生以上

ねらい 望ましい人間関係 コミュニケーション 異年齢集団交流

時間 30分～40分

準備物 〔団体〕 軍手

〔購入できるもの〕 まき（1グループに1束必要です）

〔ネイパル砂川〕 キンドリング カケヤ（ハンマー）

展開

時間	活動内容	留意点
10分	<p>●準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まき割りセットを確認 キンドリング、カケヤ（ハンマー） まき 	<ul style="list-style-type: none"> ・キンドリングの刃の部分は触らない
10分	<p>●まき割りの安全な方法を全員で確認する</p> <p>※キンドリングは一人で行えます。二人一組も可能です。</p> <p>カケヤは紐に利き手を通してもあります。</p> <p>③ 軍手は必ず着用する。</p> <p>④ キンドリングの刃に薪が十分に食い込んだら、薪を支えていた手を放しカケヤを振り下ろす</p> <p>薪は刃の部分に添える</p> <p>打つ時は前後左右に人がいないことを確認してから打つ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・道具の危険性を認識し、正しい扱い方を覚える。 ・仲間と協力して安全で効率的な活動を心がける。 ●その他の注意 ・薪割りする人の近くにはいかない・立たない ・打つ時は、あまり力を入れすぎない ・班が多い場合、距離を空けて行う
20分 ↳ 40分	<p>●まき割り体験</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けがのないよう、安全にまき割りに挑戦する。 <p>○まきは次のように切りそろえます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きな節のある木は割らずにそのまま→燃えにくいが長く燃える。 ・半分に割った中太の薪→火はつきにくいですが、良く燃える。 ・4～6分割した細い薪→特に点火の時に役立つ。火がつきやすく良く燃えるが、すぐ燃え尽きる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・団体責任者（大人）が必ずつくこと。 ・カケヤを振りまわさない ・移動する時など、カケヤを振る人に当たらないように十分に気をつける。
	<p>○ 割り終わった薪はかまどの横に運び、道具を片付けます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・細かな切りくずは点火の時に役立つので集めておくが良い。 	

流しそーめん（夏季6月～9月）

対象 幼児以上


定員

ねらい 食に関する体験的な活動 望ましい人間関係 異年齢集団交流

時間 60分(基本的に 12:00～13:00)

準備物 [団体] ポリ袋（ゴミ袋・透明か半透明の物で、燃えるゴミ用1枚、生ゴミ用1枚）
スポンジ 洗剤 テーブルふきん
[ネイパル] 流しそーめん台一式 副食用テーブル(野外炊飯用)

展開 昼食として実施。昼食を取る団体が他にある場合は不可の場合あり。要相談

時間	活動内容	留意点
20分	<p>●事前準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・流しそーめん台の組み立て・設置 ・流しそーめん台の洗浄(水洗い) ・副食用テーブルの配置及びゴミ袋の設置 	<ul style="list-style-type: none"> ・内容については必ず担当職員とご相談ください ※そーめんはゆで時間を若干要します。食べ始めの時間をお知らせください。
5分	<p>●流しそーめんの食べ方の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・台に触れずにそーめんを箸で取る。 ・箸を立ててそーめんをせき止めたりせず、一口で食べられる分を取る(独り占めしない、他の人への配慮)。 	<ul style="list-style-type: none"> ・人数によってはそーめんを食べる班と副食を食べる班に分けて交代で食べる等の工夫が必要です。
40分	<p>●まわりの人やそーめん台に注意して、楽しく食べる</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・そーめんを流す人はビニール手袋をはめて、少量ずつ流す。 ・取り切れずに流し台のざるにたまったそーめんは、再び流す。 ・そーめんの食べ過ぎに注意！（おなかをこわします）。 ・そーめんと副食をバランスよく食べる。 <p>※そーめんはおかわり可(ゆで時間を要するので注意)、副食はおかわり不可。</p>
15分	<p>●後片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・残ったつゆは、ざるごしに流し台に捨てる。 ・使い終わった紙食器や箸は燃えるゴミの袋に入れる。 ・残った食べ物は生ゴミの袋に入れる。(水気のあるものは、よく水を切って入れる) ・地面に落ちたそーめんは全部拾って生ゴミの袋に入れる。 ・そーめん台を分解し片付ける(トイは水洗いのみ) ・副食用テーブルを片付ける。 ・ゴミの袋をゴミステーションに入れる。 ・ざるやトレイは厨房に返却する。 ・流し台を洗剤で洗う 	<ul style="list-style-type: none"> ・流し台の中に、生ごみを流さないように注意。 ・地面にそーめん等の食べ物は残さないように片付ける(残っていると野生動物を引き寄せる)。

そり・チューブ滑り

対象 幼児以上

ねらい 身近な自然への関心 生活上必要な習慣と技能（ルール） 体づくり（バランス）

時間 30～90分

準備物 [団体] 防寒具 長靴 手袋 帽子 汗ふきタオル
[ネイバル] そり チューブ他

展開

時間	活動内容	留意点
10分	<p>●趣旨及び内容説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冬季の楽しみ、体力作り、遊びのルール ・斜面の登り方、すべった後の対応 ・そりやチューブの使い方 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全指導
10分	<p>●グループ分け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・異年齢の活動の場合は、スタート台の高さなどで分ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・チューブの種類や年齢等を考慮する
60分	<p>●活動開始</p> <p>登る場所を守る</p>  <p>安全な姿勢で</p>  <p>ゴールを確認し滑る</p>  <p>前をしっかりと見る</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・スタート、ゴールに大人を配置する ・滑走のタイミングに注意する
10分	<p>●後片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・道具を元の場所に戻す。 ・手袋や帽子などの確認 <p>●健康安全確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しもやけ、凍傷、けがなどがいないか再度確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・寒いと自分で気付かない場合がある

雪遊び

対象

幼児・小学生

ねらい

身近な自然への関心 材料（雪）の特長を生かした表現 協力による達成感

時間

30～90分

準備物

[団体] 防寒具 長靴 手袋 帽子 汗ふきタオル
[ネイバル] 雪遊び道具など

展開

時間	活動内容	留意点
10分	<p>●趣旨及び内容説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな状態の雪と、適した遊びについて ・作成の手順 ・道具の使い方と安全について 	
60分 ～ 90分	<p>●活動開始</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相談してつくるものを決める  <ul style="list-style-type: none"> ・雪を集め、固める  <ul style="list-style-type: none"> ・大人の作った土台を飾る 	<p>[ネイバル準備物]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・雪遊び プラスチックスコップ バケツ プラスチック型など  
10分	<p>●片付けと安全確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しもやけ、凍傷に注意する。 ・道具を元の場所に戻す。 	

室内スポーツ(球技等)

- 対 象 小学生以上
- ねらい 協力 公正な態度 身体的技能 体力の向上
- 時 間 60分～
- 準備物 運動に適した服装 運動靴
- 展 開

時 間	活動内容	留意点
	<p>【屋内スポーツ種目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・バレーボール ・ドッジボール ・フットサル ・卓球 ・バドミントン ・ミニバレーなど 	
5分～	<p>●準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・用具の点検、準備 	
5分	<p>●諸注意、ルール説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前にチームを編成しておくことスムーズに進行する 	・安全指導
10分	<p>●ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体操、ストレッチ 	
30分～	<p>●活動開始</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全に留意しながら活動する 	
10分	<p>●クールダウン、まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ふりかえり ・後片付け 	



ニュースポーツ

- 対 象 幼児以上
- ねらい 協力 公正な態度 身体的技能 体力の向上
- 時 間 60分～
- 準備物 運動に適した服装 運動靴
- 展 開

時 間	活動内容	留意点
	<p>【ニュースポーツ種目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フロアカーリング ・キンボール ・ディスコン ・テニポン ・キックゴルフ ・フロアペタンク など 	
10分～	<ul style="list-style-type: none"> ●準備 ・用具の点検、準備 	
5分	<ul style="list-style-type: none"> ●諸注意、ルール説明 ・事前にチームを編成しておくことスムーズに進行する 	・安全指導
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●ウォーミングアップ ・体操、ストレッチ 	
30分～	<ul style="list-style-type: none"> ●活動開始 ・安全に留意しながら活動する 	
5分	<ul style="list-style-type: none"> ●クールダウン、まとめ ・ストレッチ ・ふりかえり ・後片付け 	



キャンプファイヤー





対象 幼児以上

ねらい コミュニケーション 信頼感 一体感

時間 60～90分

準備物 [団体] トーチ棒 懐中電灯 軍手 ライター 救急セット
 [購入するもの] キャンプファイヤーセット（焚付 丸太 灯油など）
 [ネイパル] 音響機材





展開

時間	活動内容	留意点
10分	<p>●趣旨説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・炎を中心に心を開き、信頼感を高める ・一体感、達成感を味わう ・活動や暮らしをふりかえる <p>●内容説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・役割分担確認 ・全体の流れ確認（点火、交歓、収火） ・安全確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・まき組みなどは事前に行う ・交換における出し物は来所前に準備しておくことが望ましい。
40分	<p>●ファイヤー実施（例）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・点火（営火長入場、分火、点火） ・交換（ゲーム、スタンツ、クイズ、ダンス、歌など） ・収火（感想、営火長挨拶、退場） <p>[実際の様子]</p>    	<ul style="list-style-type: none"> ・人数、学年により、炎の大きさを考慮 ・営火長、司会、分火役 営火担当、音響担当 ・トーチ、点火剤、ライター、音響用 CD、マイクなど
10分	<p>●片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・確実に消火し、冷却した状態で撤収する ・安全確認（走らない） 	<ul style="list-style-type: none"> ・消火用水

キャンドルのつどい

- 対 象 幼児以上
- ねらい コミュニケーション 信頼感 一体感
- 時 間 60～90分
- 準備物 [団体] ライター 懐中電灯など
[購入できるもの] ろうそく
[ネイパル] 聖火台 燭台 音響機材

展 開

時 間	活動内容	留意点
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●趣旨説明 <ul style="list-style-type: none"> ・炎を中心に心を開き、信頼感を高める ・一体感、達成感を味わう ・活動や暮らしをふりかえる ●内容説明 <ul style="list-style-type: none"> ・役割分担確認 ・全体の流れ確認（点火、交歓、収火） ・安全確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・交換における出し物は来所前に準備しておくことが望ましい。
40分	<ul style="list-style-type: none"> ●キャンドルサービス実施（例） <ul style="list-style-type: none"> ・点火（営火長入場、分火、点火） ・交換（ゲーム、スタンツ、クイズ、ダンス、歌など） ・収火（感想、営火長挨拶、退場） <p>[実際の様子]</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;">     </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・営火長、司会、分火役 営火担当、音響担当 ・聖火台、燭台、ライター 音響用 CD、マイクなど
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●片付け <ul style="list-style-type: none"> ・確実に消火し、冷却した状態で撤収する ・安全確認（走らない） 	<ul style="list-style-type: none"> ・消火用水

キックゴルフ


対象 幼児以上

ねらい 協力 公正な態度 身体的技能 体力の向上

時間 30分～

準備物 [団体] 暖かい服装 手袋 帽子 長靴等
[ネイパル] サッカーボール フラッグスティック（旗） フラフープなど

展開

時間	活動内容	留意点
5分～	<ul style="list-style-type: none"> ●準備 <ul style="list-style-type: none"> ・用具の点検、準備 ・スコアカードの準備 	
5分	<ul style="list-style-type: none"> ●諸注意、ルール説明 <ul style="list-style-type: none"> ・事前にチームを編成しておくことスムーズに進行する ・ルールはパークゴルフとほぼ同じ 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全指導
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●ウォーミングアップ <ul style="list-style-type: none"> ・体操、ストレッチ 	
30分～	<ul style="list-style-type: none"> ●活動開始 <ul style="list-style-type: none"> 9ホールで行う。 	
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●クールダウン、まとめ <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ふりかえり ・後片付け 	

スノーシュートレッキング

対象 小学4年生以上

ねらい コミュニケーション 信頼感 身近な自然への関心 協力による達成感

時間 60～120分

準備物 [団体] 防寒着 手袋 帽子 ゴーグル 長靴
 水筒 救急バッグ 甘いもの 救急セット
 [ネイパル] スノーシュー、ポール、トランシーバー

展開

時間	活動内容	留意点
20分	<p>—準備—</p> <ul style="list-style-type: none"> ●人員確認・説明・諸注意 <ul style="list-style-type: none"> ・ 隊列の組み方、散策心得等 ●スノーシューの履き方 <ul style="list-style-type: none"> ・ つま先がしっかりフィットしているか ・ かかとの締め付けが充分か ・ ピンディング（バンド）の端末処理は大丈夫か ●スノーシューの歩き方と準備運動 <ul style="list-style-type: none"> □・ 歩き方と方向転換 	<p>※コースの途中にはトイレはないので、出発前に必ず済ませておく</p>
20分 80分	<ul style="list-style-type: none"> ●ハイキング・トレッキング <ul style="list-style-type: none"> <隊列の基本> <ul style="list-style-type: none"> 先頭 → 最も体力のある人 最後尾 → 2番目に体力のある人 ・ 深雪をラッセルする場合は、適宜先頭を交代する ・ 年齢が多岐にわたる場合は、子ども5～6人に対し大人が必ず1人付き添うような隊列を組む <コース> <ul style="list-style-type: none"> ・ 決められたコースはありません。 施設周辺や林間等を自由に歩きます 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 途中の人数確認を怠らない。 ・ 道に迷ったら来た道に戻る。 ・ 天候や健康等の変化に十分注意し、無理な前進をしない。
20分	<ul style="list-style-type: none"> ●後片付け・まとめ <ul style="list-style-type: none"> ・ 雪を取り除き、ラックに格納する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ネイパルの物品を使用した場合は、元の場所へ返却する。 ・ 人数確認 ・ 健康チェック

スレッドリレー

対象 幼児以上

ねらい 協力 身体的技能 体力の向上

時間 30分～

準備物 暖かい服装 手袋 帽子 長靴等

展開

時間	活動内容	留意点
5分～	<ul style="list-style-type: none"> ●準備 <ul style="list-style-type: none"> ・用具の点検、準備 (交代地点、スタート地点のコーンの設置等) 	
5分	<ul style="list-style-type: none"> ●諸注意、ルール説明 <ul style="list-style-type: none"> ・事前にチームを編成しておくことスムーズに進行する 	・安全指導
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●ウォーミングアップ <ul style="list-style-type: none"> ・体操、ストレッチ 	
30分～	<ul style="list-style-type: none"> ●活動開始 <ul style="list-style-type: none"> ・コースは体育館裏 ・1人がそりに乗り、もう1人が引き、交代地点で役割を交代。 ・スタートからゴールまでのタイムを競う。 	
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●クールダウン、まとめ <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ふりかえり ・後片付け 	



館内ウォークアクティビティ

- 対象** 小学3年生以上
- ねらい** 望ましい人間関係づくり 各種学習 施設の理解 体力向上 異年齢交流など
- 時間** 90～120分
- 準備物** [団体] 筆記用具
[ネイパル] 課題シート 掲示問題
- 展開**

時間	活動内容	留意点
	<ul style="list-style-type: none"> ●雨天時や空き時間に取り組める屋内プログラム。3種類ある。 <ol style="list-style-type: none"> ① 館内ウォークラリー 「問題シート」に書かれた「文章問題(クイズ)」、「じゃんけんバトル」、「写真のものを探す」という、3種類の課題に取り組む活動 ② 屋内探検ウォーク 「探検シート」に書かれた問題(クイズ)の答えを、施設内を歩いて見つける ③ 屋内探検ビンゴ 「文章問題(クイズ)」と「写真のものを探す」という、2種類の課題に取り組み、ビンゴを完成させる 	
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●ルール説明 <ul style="list-style-type: none"> ・決められた時間内に施設内を歩いて課題シートの問題を解く(番号順に回らなくても良い) ・スタートゲームの成績順にスタートする ・チェックポイントやゴール時間を守る ・得点は正解数による。ただし時間超過等による減点あり ●諸注意 <ol style="list-style-type: none"> ① 班員同士、協力する。 ② 施設内は走らない。 ③ 班ごとに行動する。 ④ 清掃作業をしている場合は電気コードを足に引っ掛けたり、清掃員にぶつからないように注意する。 ⑤ 宿泊室、厨房、ボイラー室及び他団体が活動中の部屋には入らない。 	・安全指導
10～20分	<ul style="list-style-type: none"> ●スタートゲーム(省略可) <ul style="list-style-type: none"> ・1グループ4～6名程度 	
60～90分	<ul style="list-style-type: none"> ●ラリー <ul style="list-style-type: none"> ・課題シートをグループで取り組む 	・チェックポイント等に担当者配置
20分	<ul style="list-style-type: none"> ●ゴール <ul style="list-style-type: none"> ・正解発表、検証 ・時間超過等のペナルティ発表 	・集計表
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●成績発表 <ul style="list-style-type: none"> ・成績の良かったグループを称える ・グループのまとめ、積極的に活動したメンバーを認め合う 	

ウッドクラフト




対象 幼児以上

ねらい 作品をつくりだす喜び 自然との関わりへの関心

時間 60分

準備物 [団体] 新聞紙 水性ペン 活動により必要な物
 [購入するもの] 輪切り材 クリアースプレー 紙やすり (持参可)
 [ネイパル] ドリル カッターなど


展開

時間	活動内容	留意点
	<p>●輪切り材を活用したプログラム。4種類ある。</p> <p>①バッグタグ作り ②キーホルダー作り ③ネームプレート作り ④コースター作り</p>	
	<p>●事前準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・机上に新聞紙を敷く ・材料の配付 ・紙やすりの裁断 	<ul style="list-style-type: none"> ・施設にある道具 カッター、小刀 カッターマット
5分	<p>●作り方と趣旨の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・作品をつくりだす喜びを味わう ・豊かな発想や創造力を引き出す ・作品のよさや面白さを感じ取る 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全指導
10分	<p>●素材みがき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・①と②は素材にドリルで穴を開ける ・素材を紙やすりでみがく(①と②は両面) 	<ul style="list-style-type: none"> ・塗装場所の用意 (テーブルに新聞紙を敷き、竹ひごを並べる) ・電動ドリル使用 ・けがに注意
25分	<p>●イラスト・文字を描く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・素材に水性ペンや筆ペンで文字や絵を描く ---イラスト、言葉、名前、日付など ---描き終わったら、塗装場所に並べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・黄色は塗装後、見えなくなるので注意
15分	<p>●塗装</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クリアースプレーをかける(①と②は両面) ・塗料が乾燥したら次の事を行う。 ①バッグタグ作り→穴にひもを通し、結ぶ ②キーホルダー作り→穴にチェーンを通して、金具を留める ③ネームプレート作り→両用ピンを貼り付ける <p>～ できあがり ～</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・2回重ねがけをすると光沢がでる ・換気に注意
5分	<p>●後片付け</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>バッグタグ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>キーホルダー</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ネームプレート</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>コースター</p> </div> </div>	

表札づくり

- 対 象** 小学生以上
- ねらい** 作品をつくりだす喜び 自然との関わりへの関心
- 時 間** 90分
- 準備物** [団体] 新聞紙 接着剤（木工用ボンド及びグルースティック） 水性ペン
[購入するもの] 表札用板（角形）
[ネイパル] グルーガンなど


展 開

時 間	活動内容	留意点
	<ul style="list-style-type: none"> ●事前準備 <ul style="list-style-type: none"> ・机上にカッターマットおよび新聞紙を敷く ・材料の配付 	<ul style="list-style-type: none"> ・施設にある道具 カッター、園芸用はさみ カッターマット グルーガン
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●表札の作り方と趣旨の説明 <ul style="list-style-type: none"> ・作品をつくりだす喜びを味わう ・豊かな発想や創造力を引き出す ・作品のよさや面白さを感じ取る 	
20分	<ul style="list-style-type: none"> ●材料集め（省略可） <ul style="list-style-type: none"> ・施設周辺の森から、装飾に使う木の実や小枝を集める 	<ul style="list-style-type: none"> ・毒草や毒虫に注意
40分	<ul style="list-style-type: none"> ●作品づくり <ul style="list-style-type: none"> ・デザインを考えながら、小枝や木の実などを板の上に並べる ---はさみで切るなど、並べながら大きさを調整する ・デザインが決まったら、木工用ボンドやグルーガンで板に接着する ---ボンドの乾燥時間がとれない場合、グルーガンのみを使用 	<ul style="list-style-type: none"> ・机上にカッターマットと新聞紙を敷く ・やけどに注意 (グルーガン使用時)
15分	<ul style="list-style-type: none"> ●壁かけ用金具のとりつけ <ul style="list-style-type: none"> ・金具を取り付ける位置にキリで穴を開け、金具をねじ込む ・金具にひもをとおし、バランスの良い長さで結ぶ ～ できあがり ～ 	
5分	<ul style="list-style-type: none"> ●後片付け 	

写真立てづくり

- 対象** 小学生以上
- ねらい** 作品をつくりだす喜び 自然との関わりへの関心
- 時間** 90分
- 準備物** [団体] 接着剤（木工用ボンド及びグルースティック） 新聞紙 水性ペン
材料（木・枝・木の実・葉など）
[購入するもの] 写真立てキット
[ネイパル] グルーガンなど


展開

時間	活動内容	留意点
	<ul style="list-style-type: none"> ●事前準備 <ul style="list-style-type: none"> ・机上にカッターマットおよび新聞紙を敷く ・材料の配付 	<ul style="list-style-type: none"> ・施設にある道具 カッター、園芸用はさみ カッターマット グルーガン
5分	<ul style="list-style-type: none"> ●写真立ての作り方と趣旨の説明 <ul style="list-style-type: none"> ・作品をつくりだす喜びを味わう ・豊かな発想や創造力を引き出す ・作品のよさや面白さを感じ取る 	
20分	<ul style="list-style-type: none"> ●材料集め（省略可） <ul style="list-style-type: none"> ・施設周辺の森から、装飾に使う木の実や小枝を集める 	<ul style="list-style-type: none"> ・毒草や毒虫に注意
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●スタンドの組み立て <ul style="list-style-type: none"> ・小枝を組み合わせて写真立てのスタンドを組み立てる ---交差部分を輪ゴムでとめ、目隠しの麻ひもをまく 	
35分	<ul style="list-style-type: none"> ●飾り付け（省略可） <ul style="list-style-type: none"> ・写真を貼る板やスタンドを、集めてきた木の実や小枝などで飾る ---木工用ボンドやグルーガンで接着する 	<ul style="list-style-type: none"> ・やけどに注意 (グルーガン使用時)
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●飾りピンの作成 <ul style="list-style-type: none"> ・木工用ボンドで、画鋲に目隠し用木片を貼り付ける ～ できあがり ～ 	
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●後片付け 	

マイはしづくり

- 対象** 小学3年生以上
- ねらい** 作品をつくりだす喜び 自然との関わりへの関心 環境保全
- 時間** 150分
- 準備物** [団体] 新聞紙など
[購入するもの] マイはしキット 紙ヤスリ (持参可)
[ネイパル] カッターなど

展開

時間	活動内容	留意点
	<ul style="list-style-type: none"> ●事前準備 <ul style="list-style-type: none"> ・机上にカッターマットおよび新聞紙を敷く ・紙ヤスリの裁断 ・材料の配付 	<ul style="list-style-type: none"> ・施設にある道具 小刀 カッター カッターマット みつろう つや出し用布
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●マイはしの作り方と趣旨の説明 <ul style="list-style-type: none"> ・作品をつくりだす喜びを味わう ・豊かな発想や創造力を引き出す ・作品のよさや面白さを感じ取る ・木材資源の保全など、環境について考える 	
90分	<ul style="list-style-type: none"> ●削りだし <ul style="list-style-type: none"> ・小刀やカッターで、素材を箸の形に削り出す ---①角を丸く削る ②先の形をととのえる ※模様を刻み込んだりすると、さらに個性的な作品になる 	<ul style="list-style-type: none"> ・机上にカッターマット または新聞紙を敷く ・ケガに注意
20分	<ul style="list-style-type: none"> ●みがき <ul style="list-style-type: none"> ・紙ヤスリで、素材の表面がなめらかになるまでみがく 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヤスリでみがいた後は、 刃物ではけずらない
20分	<ul style="list-style-type: none"> ●塗装 <ul style="list-style-type: none"> コーティング材 (みつろう、オリーブ油など) を紙に含ませ 素材にこすりつける ---素材の色が変わらなくなるまで、こすりつける ～できあがり～ 	
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●後片付け 	

※団体の人数によっては、3時間とっていただいたほうがよい場合があります。

ワックスボールづくり



対象 幼児以上 **定員** 30名

ねらい 作品をつくりだす喜び 環境保全への意識

時間 60分

準備物 [団体] 汚れてもよい服装
 [購入するもの] ワックスボールキット
 [ネイパル] ガスコンロ 鍋 バケツ 新聞紙など

展開

時間	活動内容	留意点
(30分)	<ul style="list-style-type: none"> ●事前準備 <ul style="list-style-type: none"> ・汚れてもよい服装をする ・大量のロウを入れたなべを火にかけて溶かす 	<ul style="list-style-type: none"> ・施設にある道具 ガスコンロ、なべ、風船 たらい、カッター、布 彫刻刀、竹串、バケツ
5分	<ul style="list-style-type: none"> ●ワックスボールの作り方と趣旨の説明 <ul style="list-style-type: none"> ・作品をつくりだす喜びを味わう ・豊かな発想や創造力を引き出す ・作品のよさや面白さを感じ取る ・省エネルギーなど、環境保全について考える 	
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●水風船づくり <ul style="list-style-type: none"> ・洗面所で風船に水を入れ、リンゴ大くらいにふくらませる 	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ、空気を入れないようにする
15分	<ul style="list-style-type: none"> ●ボールづくり <ul style="list-style-type: none"> ・風船をしずかに肩口くらいまでなべのロウにつけ取り出す ・ロウが5mm位の厚さになるまでロウにつけ、取り出すのをくりかえす 	<ul style="list-style-type: none"> ・落ち着いてゆっくりと作業する
5分	<ul style="list-style-type: none"> ●ロウを固める <ul style="list-style-type: none"> ・水をはったたらいに風船を入れ、ロウが固まるまで冷やす ・水の中で風船を割り、ロウを取り出す 	
15分	<ul style="list-style-type: none"> ●形をととのえる（省略可） <ul style="list-style-type: none"> ・カッターや彫刻刀で、形をととのえ、模様などを彫り込む ～ できあがり ～ 	
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●後片付け 	 

七宝焼き

対象 小学4年生以上


定員 30名

ねらい 作品をつくりだす喜び

時間 60分

準備物 [団体] 新聞紙
 [購入するもの] 七宝焼キーホルダーキット
 [ネイパル] 七宝電気炉 制作用具（絵の具等）

展開

時間	活動内容	留意点
(50分)	<ul style="list-style-type: none"> ●事前準備 <ul style="list-style-type: none"> ・七宝電気炉を作動させ加熱を始める 	<ul style="list-style-type: none"> ・施設にある道具 七宝焼き制作用具一式 七宝電気炉
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●七宝焼きの作り方と趣旨を説明 <ul style="list-style-type: none"> ・材料と用具の配付 ・作品をつくりだす喜びを味わう ・豊かな発想や創造力を引き出す ・作品のよさや面白さを感じ取る 	
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●七宝絵の具の準備 <ul style="list-style-type: none"> ・絵の具の入った容器に水を入れ、絵の具を洗う 	
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●七宝素材（銅板）の下地づくり <ul style="list-style-type: none"> ・銅板の表面を紙ヤスリでみがく 	
20分	<ul style="list-style-type: none"> ●絵の具の盛りつけ <ul style="list-style-type: none"> ・磨いた銅板の表面に下絵を書き、絵の具を盛りつける 	<ul style="list-style-type: none"> ・絵の具がはみださないように気をつける
30分	<ul style="list-style-type: none"> ●作品を焼く <ul style="list-style-type: none"> ・七宝電気炉に作品を入れて焼く（1つ90秒程度） ・作品を取り出した後は、さわれる温度まで自然冷却する 	<ul style="list-style-type: none"> ・やけどに注意
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●キーホルダーのとりつけ <ul style="list-style-type: none"> ・キーホルダー金具に、作品を接着剤ではりつける ～ できあがり ～ 	<ul style="list-style-type: none"> ・金具にはまらない時は、金ヤスリで作品のまわりをけずる
20分	<ul style="list-style-type: none"> ●後片付け 	

草木染め


- 対象** 小学生以上
- ねらい** 作品をつくりだす喜び 快適な衣服とすまい 自然との関わり
- 時間** 180分
- 準備物** [団体] 草花 染色する白い木綿の布 カセットコンロ用ガス 豆乳又は牛乳 媒染剤
 ゴム手袋 新聞紙
 [ネイパル] カセットコンロ 草木染め用具一式

展開

時間	活動内容	留意点
(10分)	<ul style="list-style-type: none"> ●事前準備 ・汚れてもよい服装をし、調理用手袋を装着する 	<ul style="list-style-type: none"> ・施設にある道具 草木染め用具一式
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●草木染めの方法と趣旨を説明 ・作品をつくりだす喜びを味わう ・豊かな発想や創造力を引き出す ・作品のよさや面白さを感じ取る 	
20分	<ul style="list-style-type: none"> ●植物の採取 ・施設周辺の森で植物を採取する（持参も可） 	<ul style="list-style-type: none"> ・毒草や毒虫に注意する
20分	<ul style="list-style-type: none"> ●布の精練 ・布の不純物をとりのぞく 	
60分	<ul style="list-style-type: none"> ●染色液の抽出 ・植物を湯せんし、染色液をとる（1時間以上） ・染色液に媒染剤（薬品）をいれる 	<ul style="list-style-type: none"> ・媒染剤（色素の定着を高める薬品） ・薬品の取り扱いに十分注意する
40分	<ul style="list-style-type: none"> ●染色 ・染色液に布を入れ煮染めする（30分以上） 	
20分	<ul style="list-style-type: none"> ●水洗い・乾燥 ・染色した布を水洗いする ・風通しの良い日陰に干す 	<ul style="list-style-type: none"> ・完全乾燥まで数時間必要
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●後片付け 	

うどんづくり (冬季 12月~3月)

- 対象** 小学生以上
- ねらい** 協調性の育成 日常の食事と調理の基礎
- 時間** 150分
- 準備物** [団体] エプロン 三角布 ふきん ポリ袋 (1班に2枚) 洗剤 スポンジ ラップ
[ネイパル] ボール ふるい めん棒、のし板 包丁
- 展開**

時間	活動内容	留意点
	<ul style="list-style-type: none"> ●事前準備 <ul style="list-style-type: none"> ・つめを切り、手をよく洗う ・エプロンと三角布を用意する 	<ul style="list-style-type: none"> ・施設にある道具 ボール (大)、ふるい めん棒、のし板、包丁
5分	<ul style="list-style-type: none"> ●うどんの作り方と趣旨の説明 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の手で食べ物をつくりだすことの喜びを味わう ・共同作業による協調性を育てる ・清潔、安全に気をつけて行動する 	
55分	<ul style="list-style-type: none"> ●うどんの生地づくり <ul style="list-style-type: none"> ・ボールに粉をふるう ・粉に食塩水をいれながら、指で全体に混ぜ合わす ・両手で力を入れて、内側にもみこむように練る ・生地がまとまったら、ポリ袋に2重にして入れる ・ポリ袋に入れた生地を、足でふんでこね、たたんでこねをくりかえす 	<ul style="list-style-type: none"> ・丈夫な袋を用意する
60分	<ul style="list-style-type: none"> ●ねかし <ul style="list-style-type: none"> ・生地をぬれふきんで包み、ラップで包んでねかせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・1時間以上ねかせる ・ねかせている間の活動などを考えておく
40分	<ul style="list-style-type: none"> ●めんづくり <ul style="list-style-type: none"> ・のし板とめん棒に打ち粉をして、ねかした生地をのばす ・のばした生地をたたんで、包丁で切る ・切っためんをのばして、おぼんにならべる ・めんを厨房にもっていき、ゆでて調理してもらう 	<ul style="list-style-type: none"> ・なるべく長方形になるようにのばす ・できるだけ細く切る ・めん同士がくっつかないように粉をまぶす
20分	<ul style="list-style-type: none"> ●後片付け ●試食 (昼食) 	

石釜ピザづくり（夏季5月～10月）

対象 幼児以上

定員 30名




ねらい 食に関する体験的な活動 望ましい人間関係 異年齢集団交流 地産地消など

時間 180分

準備物 [団体] エプロン 三角巾 皿 アルミホイル ラップ ふきん 軍手 まき洗剤 スポンジ

[ネイパル] ボール のし棒 のし板 ふるい 計量カップ ピザカッター 石窯

展開

時間	活動内容	留意点
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●趣旨説明 ・ピザの調理工程、石窯の特性などの説明 	<ul style="list-style-type: none"> ・作り方の資料をグループに配布
30分	<ul style="list-style-type: none"> ●ピザ生地づくり ・中力粉にイーストや砂糖、塩、水などを混ぜ、滑らかになるまでこねる ・丸めた生地をボールに入れ、ラップをかぶせて発酵させる（約1時間） 	<ul style="list-style-type: none"> ・発酵時間の間に後片付けを行う。時間に余裕があれば別活動も準備する。
60分	<ul style="list-style-type: none"> ●石窯の火入れ ・石窯の下段で薪を燃やし、高温にする（400℃を超えるとすすが燃え、内壁が白くなる） ●トッピングの用意 ・サラミや玉ねぎなどを薄切りにする ●ピザの成型とトッピング ・2倍くらいにふくれた生地をガス抜きをしてから、均等に切り分け、丸くたいらに伸ばす ・ピザソース、具、チーズの順に乗せる 	<ul style="list-style-type: none"> ・生地づくりが終わったらすぐに火入れをする ・寒い時期は、大人が先に着火し、まき入れをさせる
30分	<ul style="list-style-type: none"> ●焼きあげ ・高温の石窯に入れ、むらにならないように一気に焼き上げる（400℃で3分くらい） 	<ul style="list-style-type: none"> ・熱風によるやけどに注意する
50分	<ul style="list-style-type: none"> ●試食・片付け ・片付けを分担し、元の場所へ道具を戻す 	



「早寝早起き朝ごはん」運動
～ 朝食をとらずに登校する子をゼロに ～

ネイパル砂川 活動プログラム集 2020

発行日 令和2年4月
発行者 北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル砂川
(指定管理者 一般財団法人 北海道子どもの国協会)
〒073-0108
北海道砂川市北光496番地25
電話 0125-53-2246
FAX 0125-53-3012
URL <http://www.napal-sunagawa.jp>