

野外活動アクティビティ

- 1 ウォークラリー
- 2 マップリーディング
- 3 ポストハントラリー
- 4 フォトラリー
- 5 石山登山・ハイキング
- 6 ナイトハイキング
- 7 ハザードマップラリー
- 8 野外炊飯
- 9-1 火おこし（舞切り式）
- 9-2 "（ファイヤースターター）
- 10-1 まき割り体験（ナタ）
- 10-2 "（キンドリングクラッカー）
- 11 たき火体験
- 12 流しそうめん
- 13 そり・チューブ滑り
- 14 雪遊び

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] 地図 問題 解答用紙 水筒 雨具 筆記用具 救急セット
[ネイパル] ストップウォッチ クリップボード クマ除け鈴
※必要な地図、問題、解答用紙の原本は、事前に渡すことができます。(メール・FAX・直接)

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"> • 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	<p>●班づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1班4～6名程度。 <p>●コース図説明</p> <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	<p>●スタート</p> <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 1171 906 1680" data-label="Diagram"> <p>ウォークラリーB</p> <p>● 現在位置 ■ 樹林 P 班本部 CP チェックポイント（問題）</p> <p>⇒ → → 進行方向 = 距離 - 樹林/道路 人が歩く</p> <p>解答欄</p> <table border="1"> <tr> <td>CP1</td> <td>CP2</td> <td>CP3</td> <td>CP4</td> <td>CP5</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> </div>	CP1	CP2	CP3	CP4	CP5						<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
CP1	CP2	CP3	CP4	CP5								
10分	<p>●ゴール</p> <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	<p>●ふりかえり</p> <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

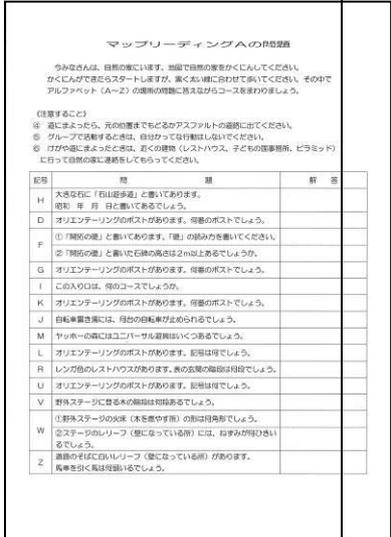
ねらい 望ましい人間関係づくり 地域の環境理解 健康の保持増進 体力向上 異年齢交流など

時間 90～120分

準備物 [団体] 地図 問題 解答用紙 水筒 雨具 筆記用具 軍手 帽子 救急セット
[ネイバル] クマ除け鈴 ストップウォッチ クリップボード

※必要な地図、問題、解答用紙の原本は、事前に渡すことができます。(メール・FAX・直接)

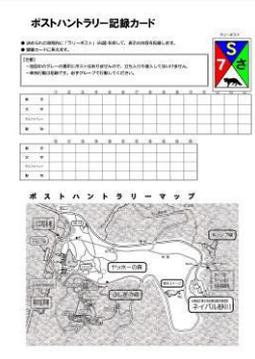
展開

時間	活動内容	留意点
10分	<p>●趣旨説明</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<p>●班づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> 1班4～6名。 <p>●内容説明</p> <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。 班のメンバー全員ゴール後、回答用紙を提出する。 	<ul style="list-style-type: none"> 事前につくっておくとよい。
90分 (Sコース) 120分 (Lコース)	<p>●スタート</p> <ul style="list-style-type: none"> 班ごとに出発。 設定時間を超えたら戻る。 <p>マップ</p>  <p>問題</p> 	<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
10分	<p>●ゴール</p> <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	<p>●ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> 班のまとめ、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] 地図 問題 解答用紙 筆記用具 水筒 雨具(雨天時用) 救急セット
[ネイパル] クリップボード クマ除け鈴
※必要な地図、問題、解答用紙の原本は、事前に渡すことができます。(メール・FAX・直接)

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	<ul style="list-style-type: none"> ●班づくり <ul style="list-style-type: none"> ・1班4～6名。 ●内容説明 <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。 ※課題シートは自己採点も可。 	<ul style="list-style-type: none"> ・事前につくっておくとよい
80分	<ul style="list-style-type: none"> ●スタート <ul style="list-style-type: none"> ・班ごとにスタート。 ・設定時間までにゴールする。 <p>地図・記録紙 課題シート ポスト例</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ポストハントラリー記録カード ポストハントラリーマップ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ポストハントラリー課題シート</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ポスト例</p> </div> </div>	<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	<ul style="list-style-type: none"> ●ゴール <ul style="list-style-type: none"> ・ゴール時に班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	<ul style="list-style-type: none"> ●ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ・班のまとめ、メンバー同士を認め合う。 	

フォトラリー

- 対象** 小学生以上
- ねらい** 望ましい人間関係づくり 自然との関わり、すばらしさ 体力向上 異年齢交流など
- 時間** 150分～ ※時間設定は活動に応じて変更可能
- 準備物** [団体] エリアマップ チェック用紙 水筒 雨具 筆記用具 帽子 時計 救急セット
 写真を持ち帰る場合は記録用メディア（USB、SDカードなど）
 [ネイバル] カメラ クリップボード クマ除け鈴
 ※必要なエリアマップ、チェック用紙の原本は、事前に渡すことができます。（メール・FAX・直接）
- 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"> チェック用紙の写真と同じ場所に向かい、★の指令をした写真を撮り、得点をためる。（写真左上に得点） 制限時間にあった、ルートを考えさせる。 制限時間を過ぎると、得点がマイナスになる。（1分＝－1点） 	
10分	<p>●班づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> 1班4～6名程度。 <p>●エリアマップ説明</p> <ul style="list-style-type: none"> 7つのゾーンから制限時間内に行ける場所を回ってくる。 制限時間の記入。 立ち入り禁止区域。 「WC」の位置がトイレ。 	<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。 ルート、作戦を決める話し合いを数分もうける。
50分	<p>●スタート</p> <ul style="list-style-type: none"> 班ごと一斉にスタート。 エリアマップ、チェック用紙を持ち、班で行動する。 <p>[エリアマップ] [チェック用紙]</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> 時計 安全指導
10分	<p>●ゴール</p> <ul style="list-style-type: none"> 順位の決定。 撮っている写真の得点とゴールタイムポイントの合計。 	<ul style="list-style-type: none"> 写真 USBの用意
10分	<p>●ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> 班のまとめ、積極的に活動したメンバーを認め合う。 	

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] 地図 軍手 雨具 水筒 行動食 帽子 救急セット
[ネイパル] クマ除け鈴
- ※必要な地図の原本は、事前に渡すことができます。(メール・FAX・直接)

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 style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>見晴しハイキング 距離 ⇒ 片道 1.2km (遊歩道・未舗装)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <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 style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <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] 地図 防寒着（雨具） 水筒 帽子 虫よけスプレー 救急セット 懐中電灯
[ネイパル] クマ除け鈴
※必要な地図の原本は、事前に渡すことができます。（メール・FAX・直接）

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"> ●班づくり <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、班毎等、目的により選択。 ・必要に応じて、各班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(1)</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(2)</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"> ・各班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。 	

ハザードマップラリー (ひなん王)

対象

小学校4年生以上

ねらい

防災に関する体験的な活動 望ましい人間関係づくり 異年齢交流など

時間

90分～120分

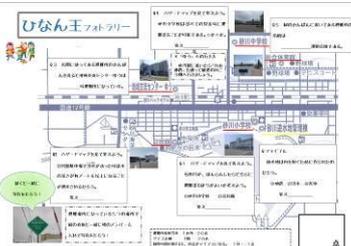
準備物

[団体] ラリーシート 砂川ハザードマップ チェック用紙 水筒 雨具 筆記用具 帽子
時計 救急セット 写真を持ち帰る場合は記録用メディア(USB、SDカードなど)

[ネイパル] カメラ クリップボード

※必要なラリーシート、砂川ハザードマップ、チェック用紙の原本は、事前に渡すことができます。(メール・FAX・直接)

展開

時間	活動内容	留意点
事前	<ul style="list-style-type: none"> ●班づくり <ul style="list-style-type: none"> ・1班4～6名程度。 ●コース決め <ul style="list-style-type: none"> Aコース 砂川小学校・総合体育館・砂川中学校 (約4km・1時間程度) Bコース 砂川小学校・地域交流センターゆう・公民館 (約5.3km・1時間20分程度) 	<ul style="list-style-type: none"> ・事前に班を作っておく。 ・コースを決めたらグループでルートを話し合って決める。
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●趣旨及び内容説明 <ul style="list-style-type: none"> ・避難場所になっている5つの場所で緑の看板と一緒に班のメンバーも入れて写真を撮りクイズに答える。 ・洪水ハザードマップの見方を説明する。 ・ゴールの場所を伝える。 ・制限時間を過ぎると、得点がマイナスになる。(1分＝－1点) 	<ul style="list-style-type: none"> ・スタートとゴールは砂川遊水地管理棟になる。 ・砂川遊水地管理棟で事前にトイレに行っておく。 (休業日は毎週月曜日・祝日の場合はその翌日・年末年始)
65分～95分	<ul style="list-style-type: none"> ●スタート <ul style="list-style-type: none"> ・班ごと一斉にスタート。 ・ラリーシートとハザードマップを持ち、班で行動する。 [ラリーシート] [ハザードマップ] <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・避難場所になっている5つの場所で引率者は待機し、児童・生徒の安全管理・見守りをする。 ・「ゆう」へは砂川駅の自由通路を通って行く。砂川駅で見守りをするとうい。 ・砂川遊水地で自転車の貸し出しをしているので事前に問い合わせをして借りておくと引率者の移動がスムーズにいく。 <p>砂川遊水地 TEL：0125-52-3141</p>
5分	<ul style="list-style-type: none"> ●ゴール <ul style="list-style-type: none"> ・クイズの答えの確認。 	<ul style="list-style-type: none"> ・写真 ・USBの用意
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ・ハザードマップラリーをして気づいたことや感想を発表する。 ・班のまとめ、積極的に活動したメンバーを認め合う。 	

野外炊飯（カレーライス）

- 対象** 小学生以上
- 定員** 120名（かまど20台）
- 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 食材 まき スポンジ
 - うちわ（希望により）
 - 〔購入できるもの〕食材、まき、スポンジ、洗剤
 - 〔ネパール〕かまど 火ばさみ 調理器具（鍋、包丁、まな板など）、まき割り用具
 - 流し台排水口用水切りネット

展開

時間	活動内容	留意点
10分	●趣旨及び内容説明 ・一連の作業と活動中の安全・役割分担を確認。	
30分	●まき割り〔P23～24・「まき割り体験」参照〕 ・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。	・割済みのまきを使用する場合は省略。
30分	●食材準備 ・調理器具をよく洗う。 ・なべはクレンザーコーティングをする。〔P18「なべのクレンザーコーティング」参照〕 ・米をとぐ。 ・肉・野菜を切る。 ●かまどの準備（P25「たき火体験」、P26「かまどマニュアル」参照） ・かまどの中に、まきを組む。 ※ 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。	・まき割りと平行して進めることもできる。
40分	●炊飯〔P19「ご飯の炊き方」参照〕 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。  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。 「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	・炊飯と同時に、カレーを調理する。〔P20「カレーの作り方」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。 ・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。
30分	●食事	
40分	●後片付け ・残ったカレーやご飯などは、一度ザルにあけて生ゴミ袋に入れる。 ・流しを洗い、排水口のネットを生ゴミ袋に入れてゴミステーションに捨てる。 ・調理器具をよく洗ったら水分を拭き取り、ネパール職員の点検を受ける。 職員のOKが出たらもとの場所にもどす。 ・かまどの燃え残りや灰を炭捨缶に捨てる。〔P27「かまどの火の後始末」参照〕	・なべの内側はよく洗う。洗い残しがあるとカビや雑菌が繁殖して不衛生になる。 ・なべの取っ手周辺はスス汚れが残りやすいので注意する。

なべのクレンザーコーティング

なべのクレンザーコーティングにはコーティング場所を一ヶ所に決めて行う「コーナー集中型」と、各テーブルでコーティングを行う「コーナー分散型」があります。

A. コーナー集中型 (コーティングコーナーを設置し、全てのなべをコーナーでコーティングする。)

- ① ボウルにクレンザーを1本分入れる。



- ② 水を少しずつ入れて、手でこねる。クリーム状になったら完成。



※かたさの目安はソフトクリームやホイップクリームくらい(ツノがたたない程度にゆるめがポイント)

- ③ 広いところに長テーブルを設置し、なべのコーティングコーナーとする。一つのボウルで、5~6個程度のなべのコーティングが可能。ボウルの数に応じて設置するテーブルを増やす。

※一つのテーブルにボウル二つが理想

コーティングはボウルからクレンザーを手ですくってなべにすりつける。

※作業後はボウルとテーブルを拭いて元の位置に収納します。



なべの上から2cm (指の第1関節) 程度のところまでコーティングします

「持ち手」のところはコーティングしません

2cm程度

B. コーナー分散型 (コーティング用クレンザーを分配し、各班のテーブルでコーティングする。)

- ① 二枚重ねたビニール袋にクレンザーを1/2本分入れる。

※一本で5~6個のなべをコーティングできるので、一つの班にはクレンザー1/2本分で良い。



- ② 水を少しずつ入れて、手でこねる。クリーム状になったら完成。



※この①~②の作業は (a) 児童生徒が行なう方法と、(b) 引率者が事前に作業を行なっていて、出来上がったものを各班に配布する方法がある。(b) は時間の短縮になる。

(b) は学校等で行って来る事が可能。ジップロック等の様に、封の出来る袋が便利。

- ③ 各班のテーブルに新聞紙を広げ、その上でコーティング作業を行う。

コーティングはビニール袋からクレンザーを絞り出し、手でなべにすりつける。

※作業後の新聞紙とビニール袋は燃えるゴミとして処分します。



コーティングの範囲は「コーナー集中型」と同じです。

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

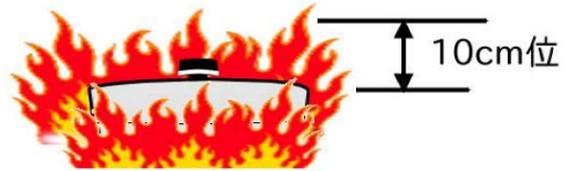
※何度もふたを開けて湯気がなくなると「むらし」が弱くなるので注意する!

- 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】

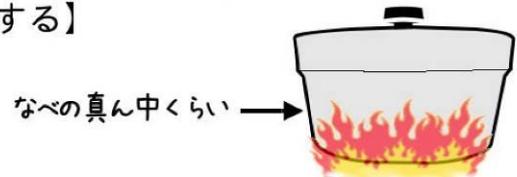


- ②の始めは強火

【ふっとう中に火が小さくならないように注意する】

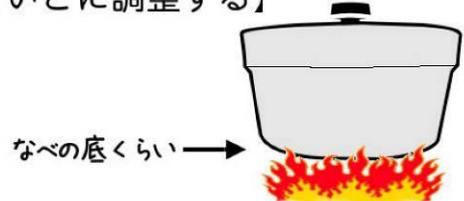
- ②のとちゅうから中火

【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

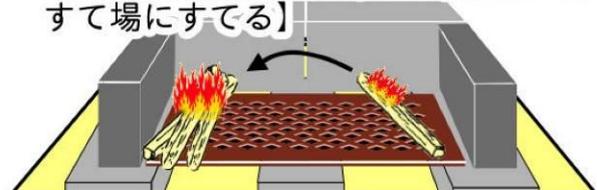
【ふたのガタガタが静かになって 湯気が少なくなったら 火の高さがなべの底に届く位に調整する】



- 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

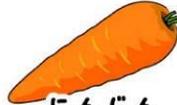
- ① 野菜をよく洗って
かわをむき、小さく
切り分けます



じゃがいも



2cmていどのサイコロのかたち

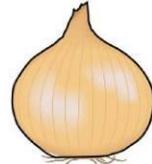


にんじん



あつぎ5mmていど(いちょう切り)

- 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



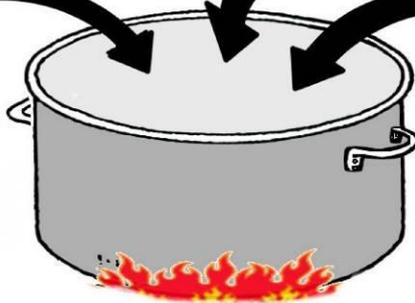
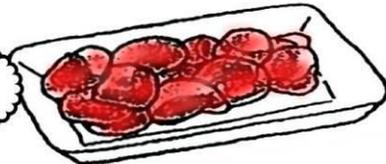
たまねぎ



はば1cmていど

野菜

肉



※肉と野菜はそれぞれから
いためるかな？
みんなで話し合っ
て決めよう！

- ③ 野菜に火がとおったら
なべに水を入れて
煮ます

水は、野菜などの
具材がかくれる
くらい入れます。
※入れすぎ注意!!

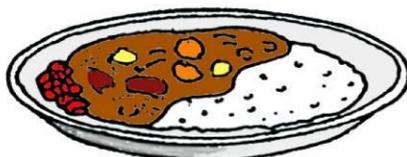


- ④ カレールーを
入れます



カレーがかたい時は
少しずつ水を入れて
調整します

- ⑤ できあがり



火おこし（舞切り式）

対象 小学5年生以上

定数 20台（20班）

ねらい 燃焼の仕組み 望ましい人間関係 異年齢集団交流

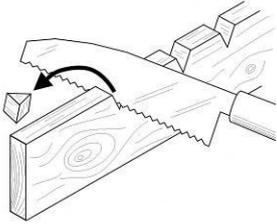
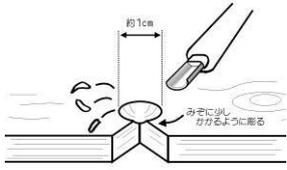
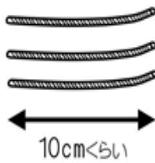
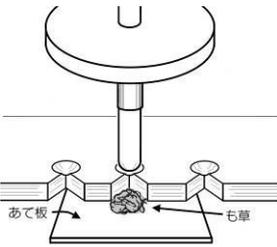
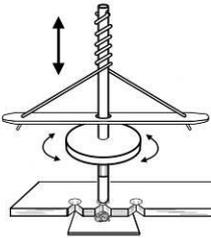
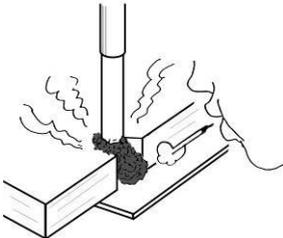
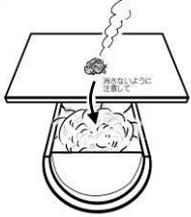
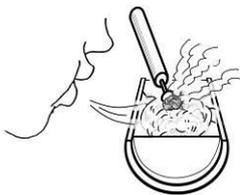
時間 30～60分

準備物 [団体] 軍手 ろうそく 火きり板

[購入できるもの] 火きり板

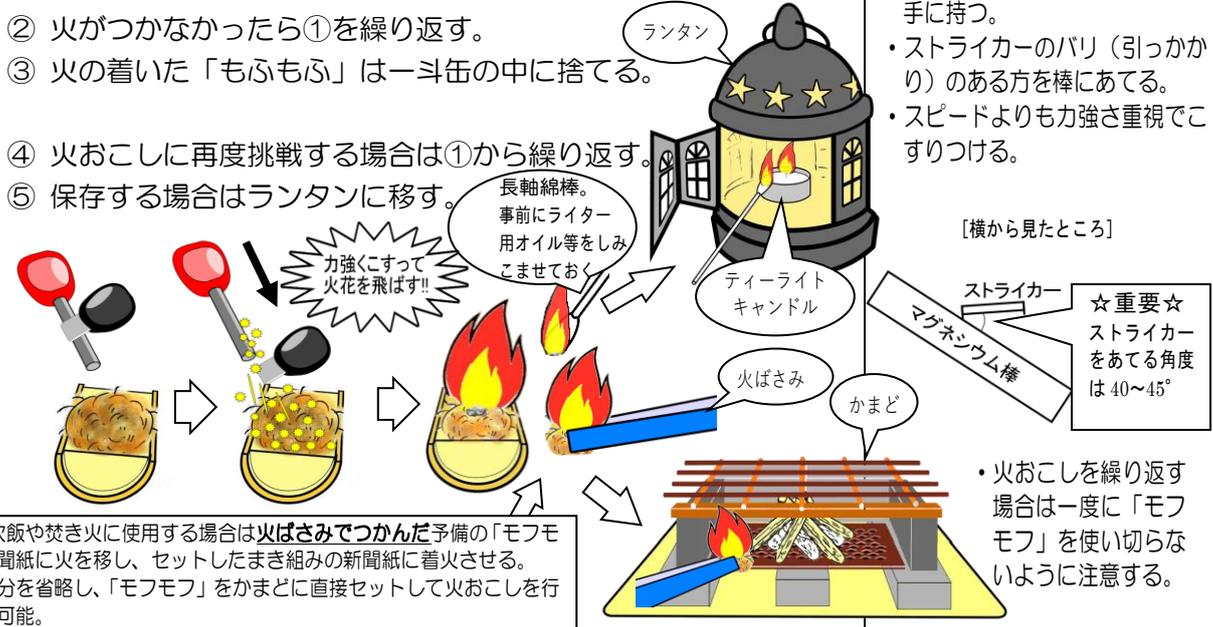
[ネイパル] 舞切り式火おこし器 ラミン棒 もぐさ 火受け筒（竹） 麻ひも おさえ棒

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 10cm くらいの麻ひも 3 本をほどいて、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みぞ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にく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 麻ひもをほどいた綿をかぶせ、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> <ul style="list-style-type: none"> ・点火した火をろうそくに移し、もぐさ等は消火する。 <p>※ 火の保存にランタンを使用する場合及び、かまどに使用する場合は P22 「火おこし（ファイヤースターター）」を参照</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。

火おこし (ファイヤースターター)

- 対象** 小学5年生以上
- 定数** 20個 (20班)
- 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** 30~40分
- 準備物** [団体] 軍手 ティーライトキャンドル (火を維持する場合)
[ネイパル] ファイヤースターター 受け皿 (竹) 麻ひも 火ばさみ、一斗缶、ランタン
- 展開**

時間	活動内容	留意点
5分	<ul style="list-style-type: none"> ●活動の目的、全体の流れ、諸注意をネイパル職員から聞く。 1班に渡される物 ファイヤースターター (1)、麻ひも (3本) 	
5分	<ul style="list-style-type: none"> ●火おこし体験 (ファイヤースターター) ・麻ひもほぐして綿状の「モフモフ」を作り受け皿に入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・野外炊飯や焚き火に使用する場合は受け皿を使用せずに、「モフモフ」を焚きつけの新聞紙の上に置いて、その上で火おこしすることも可能です。
10分~20分	<ul style="list-style-type: none"> ・ファイヤースターターを使い、受け皿の「モフモフ」に着火する。 ① 「モフモフ」のすぐ上でストライカーをマグネシウム棒に強くこすりつけ、火花を「モフモフ」の上に落とす。 ② 火がつかなかったら①を繰り返す。 ③ 火の着いた「もふもふ」は一斗缶の中に捨てる。 ④ 火おこしに再度挑戦する場合は①から繰り返す。 ⑤ 保存する場合はランタンに移す。 	<p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> ・持ち手の凹みに親指をあてがう。 ・ストライカー (金属板) は利き手に持つ。 ・ストライカーのバリ (引っかかり) のある方を棒にあてる。 ・スピードよりも力強さ重視でこすりつける。
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●後片付け ・使用後の用具を片付ける。 ・かまどを使用した場合の片付けはP25「たき火体験」を参照。 ○ 振り返り (野外炊飯や焚き火と合わせて行う場合を除く) 良かった点や、考え深め主体的に行動していた場面などを、全体で交流し、挑戦を続けた姿勢を認め賞賛する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・かまどを使用した場合はやけどへの注意が必要なので、引率者が行うことを推奨します。 ・かまど清掃が終了したら、職員にその旨を伝えて下さい。

まき割り体験（ナタ使用）

- 対象** 小学生以上
- 定数** 20台（20班）
- 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
[ナイバル] 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う。</p> <p>ナタの刃をまきに食い込ませるため、太めのまきでナタの背中をたたたく。</p> <p>ナタの刃はそえるだけ</p> <p>ナタの刃がまきに十分に食い込んだら、まき割り台に打ちつけてまきを割る。</p> <p>まきで叩く人は両手に手袋をすする。</p> <p>①</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る。(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(まき割りする人)の前や近くに立たない。 まき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る。</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まき→火はつきにくい、良く燃える。 4～6分割した細いまき→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>○割り終わったまきのかまどの横に運び、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。 	

まき割り体験（キンドリングクラッカー使用）

- 対象** 小学生以上
- 定数** 20台（20班）
- 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** 40分～60分
- 準備物**
 - 〔団体〕 軍手
 - 〔購入できるもの〕 まき
 - 〔ネパール砂川〕 キンドリングクラッカー 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。 キンドリングクラッカー、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>※キンドリングクラッカーは一人で行えます。二人一組も可能。</p> <p>①</p> <p>②</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 まき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る。</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まき→火はつきにくいですが、良く燃える。 4～6分割した細いまき→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 まき割りをする人の正面に人を立たせない。 割れたまきが飛んで人に当たる可能性があるため、周辺も注意する。 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>○割り終わったまきのかまどの横に運び、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。 	

たき火体験

対象 小学生以上

定数 かまど 20 台 (20 班)

ねらい 対話的で主体的な深い学び 望ましい人間関係 コミュニケーション

時間 通常 30～90 分

準備物 〔団体〕軍手 新聞紙 (1 班 1 日分) マッチ (1 班 10 本) うちわ (希望により)

〔購入できるもの〕まき

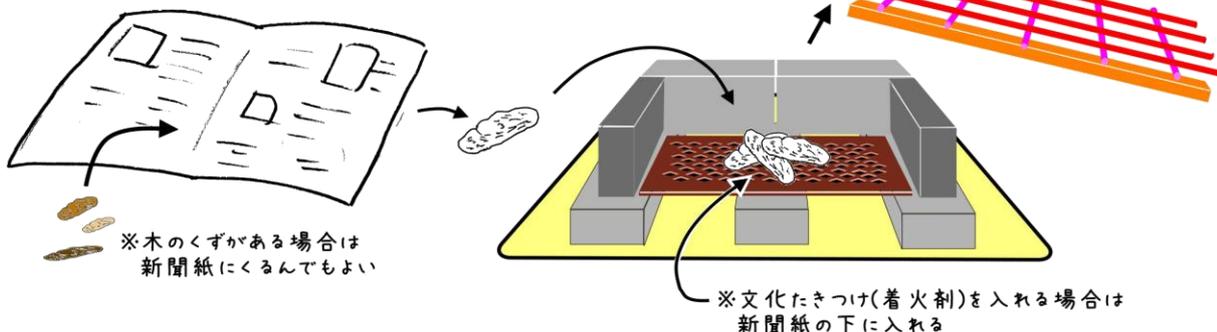
〔ネパール砂川〕かまど キンドリングクラッカー ファイヤーstarter カケヤ 麻ひも

展開

時間	活動内容	留意点
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●活動の目的、全体の流れ、諸注意をネパール職員から聞く。 1 班に渡される物 キンドリングクラッカー (1)、かけや (1)、ファイヤーstarter (1)、麻ひも (1 人 2 本)、新聞紙 (1 日分)、マッチ (10 本) 	<ul style="list-style-type: none"> ・キンドリングの刃の部分は触らない。 ・炎は上に上がるので、マッチは水平に持つ。 ・火の粉が飛び散るので火が付いたら、あおぐのはやめる。
30～40分	<ul style="list-style-type: none"> ● まき割り体験 (キンドリング) ※ P24「まき割り体験 (キンドリング使用)」を参照 	<ul style="list-style-type: none"> ・割り済みまきを購入する場合は省略可。
30～40分	<ul style="list-style-type: none"> ● 火おこし体験 (ファイヤーstarter) ※ P22「火おこし (ファイヤーstarter)」を参照 	<ul style="list-style-type: none"> ・マッチを使うことで省略可。 ・火おこして着火する場合はまきのセットを先に行う。
30分	<ul style="list-style-type: none"> ● 焚き火体験 [P26「かまどマニュアル」参照] ① かまどに新聞紙、木くず、細い木をセットする。 ② 火おこしの火又はマッチ等で着火する。 ③ 必要に応じてうちわで静かにあおぐ。 ④ 細い木に着火したら、徐々に太い木を追加し、炎を大きくする。 ⑤ 炎の大きさに応じてまきを追加し、割った木を全て燃やす。 ○ 職員の説明 ① 焚きつける物の燃えやすい順番を知らせる。 新聞紙→木のくず・皮→細い木→太い木 ② 班で相談しながら燃やし方を考え、自分たち流の火おこしに挑戦する。 ③ 新聞紙の使い方、うちわのあおぎ方がとても重要です。 ④ 手元にある、全ての木を燃やしつくして下さい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・引率者は子どもの考えを尊重し、失敗から考えを深め、主体的に挑戦を続ける手助けや声かけを行う。 ・新聞紙の使い方やうちわのあおぎ方などキーとなるポイントの種明かしは最後まで行わない。着火に成功した班から、やり方を聞いて全体交流するのは OK。
10	<ul style="list-style-type: none"> ○振り返り 良かった点や、考え深め主体的に行動していた場面などを、全体で交流し、挑戦を続けた姿勢を認め賞賛する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>かまどの片付け方 [P27「かまどの火の後始末」参照]</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 一斗缶に水を入れる。 ② スコップで灰をすくい、一斗缶に入れる。 ③ かまどのブロックと網を元通りに戻す。 ④ 一斗缶の灰を、水ごと炭捨て場に捨てる。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・かまどの片づけは、火が消えるか弱火になってから行って下さい。引率者が行うことを推奨します。 ・かまど清掃が終了したら、職員にその旨を伝えて下さい。

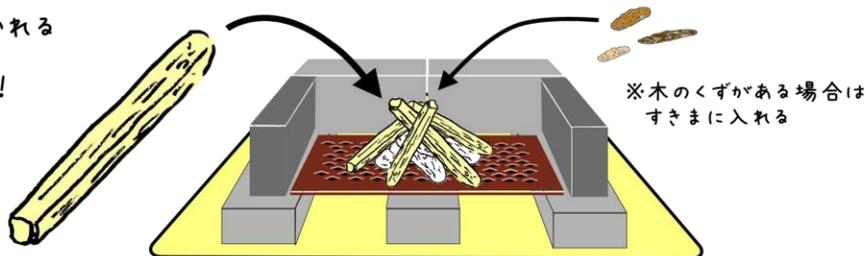
一かまどマニュアル

① 新聞紙を棒状に丸めてかまどに入れる



② 新聞紙の上に まきをかぶせるように入れる

- ・はじめは細いまきをいれる
- ・まきの入れすぎ注意!

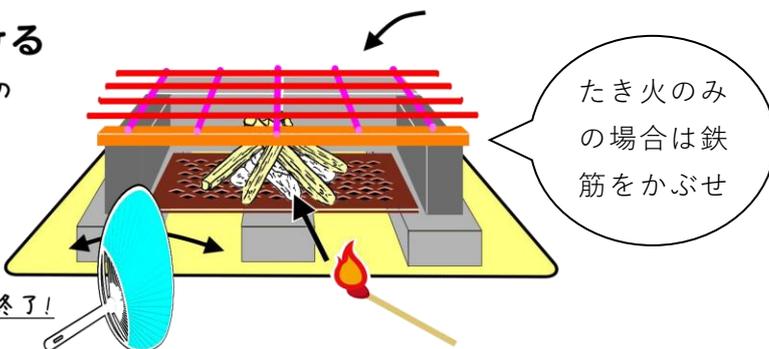


③ 鉄筋をかぶせたら火をつける

(調理をする場合のみ)

- ・火をつけるタイミングは ご飯のなべの準備ができたころ
- ・火をつけてから鉄筋をかぶせてもOK
- ・うちわを使う時は横向きに静かにあおぐ

※火が完全にまきに燃え移ったらうちわは終了!



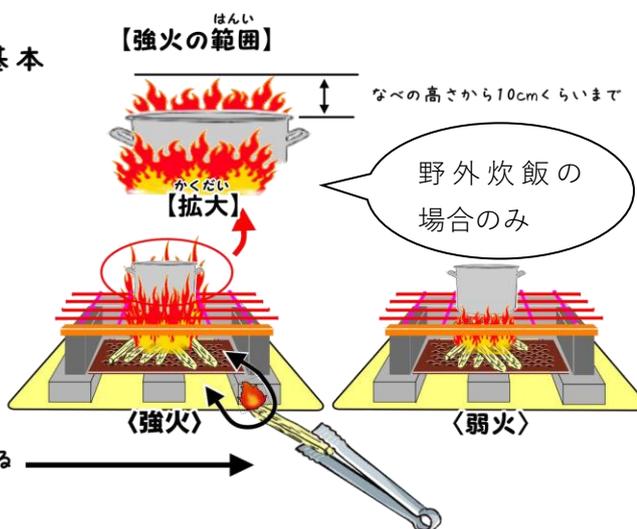
④ 火の大きさを調整する

(調理をする場合のみ)

- ・火の大きさは なべの高さの範囲内が基本
- ・強火の目安→なべの高さ前後
- ・弱火の目安→なべの底にとどく程度
- ・火のいきおいが弱くなってきたらまきを追加する

Point1: 一度にたくさん入れない
Point2: まきから火が出ている内に次のまきを入れる

- ・火が強すぎる時は 燃えているまきを火おさみでつかんで 下の段に移動させる
- ※ 火の勢いが弱くなってきたら上の段にもどす



重要：火の高さは50cm程度まで！ それ以上は天幕が燃える恐れあり。舞い上がった火の粉に注意！！

かまどの火の後始末

【かまどで調理をしたら...

🐻 『いただきます』のその前に、火の後始末を始めましょう。】

※ 安全に、完全に消火するために、次の手順で作業を進めてください。

1 火消し用の缶に水を張る。



2 火ばさみとスコップを使って、水を張った缶に、かまどで残っている、火のついている薪と灰の全てを入れ、火を消す。



※ 『ごちそうさまでした。』

3 食事が終わったら、灰捨て場に缶の水ごと捨てる (完全に消火を確認！)。



以上で、終了です m(_ _)m

流しそうめん（夏季6月～9月）

対象

幼児以上

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）
 [購入する物] レーン（小学生 1 レーン 6 人程度。人数に応じてレーン数を申込必要。）
 [ナイパル] 流しそうめん台、ブルーシート、副食用テーブル(野外炊飯用)、生ゴミネット、スポンジ、中性洗剤

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"> ・ブルーシート設置 ・流しそうめん台の組み立て・設置。 ・流しそうめん台の洗浄(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。 ※そう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>●流しそうめんの食べ方の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・台に触れずにそうめんを箸で取る。 ・箸を立ててそうめんをせき止めたりせずに、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"> ・人数によってはそう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>●まわりの人やそうめん台に注意して、楽しく食べる</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・そうめんを流す人はビニール手袋をはめて、少量ずつ流す。 ※ ミニトマトなど、他の食材の持ち込みはご遠慮ください。 ・取り切れずに流し台のざるにたまったそうめんは、再び流す。 ・そうめんの食べ過ぎに注意！（おなかをこわします）。 ・そうめんと副食をバランスよく食べる。 ・そうめんのおかわりはできますが、副食のおかわりはできません。 ※そうめんはゆで時間を要するので早めに申し出てください。
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) ・地面に落ちたそうめんは全部拾って生ゴミの袋に入れる。 ・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。 ・流しの排水口のネットを生ゴミ袋に入れてゴミステーションに捨てる。 <p>※そうめん台の片付けにご協力願います。</p>	<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。 ・地面にそう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（冬季 1月～3月）

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] 防寒着 長靴 手袋 帽子 汗ふきタオル
[ネイパル] 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。 ・チューブは専用コースで行う。登りは階段を使用し、つぼ足で歩かないようにする。 ・そりはチューブコース以外の斜面で行う。
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（冬季 1月～3月）

- 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] 防寒着 長靴 手袋 帽子 汗ふきタオル
[ネイパル] 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>[ネイパル準備物]</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。 	