



なすかしの森 体力向上プログラム

自然の中でお互いに協力して運動したり、様々な自然体験活動を通して体力向上が期待できる活動プログラムを紹介します。「36の基本動作」とは、山梨大学の中村和彦教授が提唱する幼少期に身につけておきたい36の**基本動作**です。以下に紹介したプログラムを組み合わせることで実施することにより、19の動作をまかなうことになり、より効果が期待できます。


(1) 登山

プログラム名	概要	期待される体力要素	期待される36の基本動作
赤面山登山	標高1701mの赤面山山頂への登山	筋力 持久力 (筋持久力) 調整力 (平衡性)	 11種類
甲子山登山	標高1549mの甲子山山頂への登山		
茶臼岳登山	標高1915mの茶臼岳山頂への登山		
那須連山縦走登山	茶臼岳・朝日岳・清水平・赤面山を通る本格的な登山		


(2) ハイキング

プログラム名	概要	期待される体力要素	期待される36の基本動作
剣桂ハイキング	阿武隈川沿いを通り、剣桂神社までのハイキング	筋力 持久力 (筋持久力) 調整力 (平衡性)	 11種類
野外冒険ハイキング	指定されたポイントからゴールまで自分達で道を切り開きながら進むハイキング		
パノラマハイキング	パノラマ展望台までのハイキング		
沢歩きハイキング	施設近くを流れる堀川に沿うハイキング		
奥甲子ハイキング	阿武隈川源流に沿って甲子温泉を目指すハイキング		

(3) 雪中活動

プログラム名	概要	期待される体力要素	期待される36の基本動作
ネイチャースキー	歩くスキーを使って雪中をツーリング	筋力 持久力 (筋持久力) 調整力 (平衡性)	 10種類
スノーシューハイキング	スノーシューを履いて雪中をハイキング		
かんじきハイキング	かんじきを履いて雪中をハイキング		

(4) その他

プログラム名	概要	期待される体力要素	期待される36の基本動作
オリエンテーリング	地図やコンパスを使ってポイントを探すオリエンテーリング	筋力 持久力 (筋持久力) 調整力 (平衡性)	 10種類
なすかしチャレラン	18種類あるゲームに挑戦し、よりよい記録を目指すプログラム	調整力 (巧ち性) 調整力 (平衡性)	
白河歴史探検ウォークラリー	白河小峰城をスタート・ゴールにして、コマ図をもとに問題の答えを探しながら白河の城下町を歩くプログラム	持久力 (筋持久力)	

計 19動作

プログラム実施における詳細についてはHPの活動プログラムを参照されるか、電話にてお気軽にお問い合わせ下さい。