

# (1) 歩く活動

歩く活動

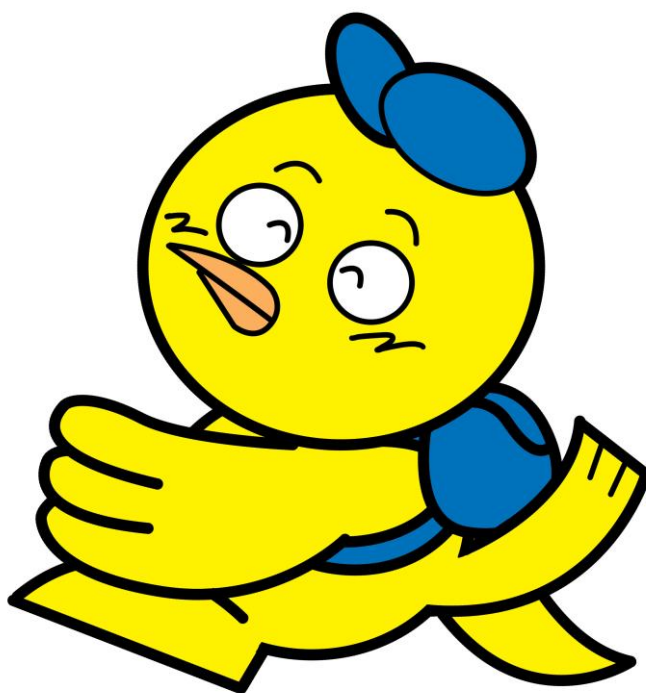
雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動



# (1) A 登山

内容	全員あるいはグループで那須連山の山々を登ります。動植物の観察や季節による自然の移り変わりを感じる事や登頂時の達成感や体力の向上を図ることが出来ます。		
アクティビティ	赤面山登山 茶臼岳登山		
期待される教育効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仲間との協力（協調性・自主性の向上）</li> <li>・ 達成感（自己肯定感の向上）</li> <li>・ チャレンジする力、へこたれない力を育む</li> </ul>		
準備物	自然の家	団体	個人
	無線機 トランシーバー 地図 コンパス 熊鈴	救急セット トランシーバー用電池 (単三電池3本 / 1台) 非常時用簡易トイレ 時計 非常用水(2) 非常食	リュック(ザック) 防寒具 水筒 タオル 雨具(上下セパレート)
服装	トレッキングシューズ又は履き慣れた靴 靴下(くるぶしを覆う長さ) 帽子 手袋 長ズボン 着脱しやすい上着(体温調節のため)		
展開例	<p><b>【事前】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実地踏査をして、ルート、所要時間、危険箇所、疲労度等を確認し、団体引率者間での共有をします。</li> <li>・ 団体引率者間での役割分担や参加者への事前指導の徹底をします。</li> </ul> <p><b>【当日】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地図の見方やコンパスの使い方など活動に必要な最低限の知識と安全面の注意を説明します。</li> <li>・ 安全面と山行中のマナーについて説明します。</li> </ul> <p><b>【事後】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 靴が泥などで汚れている場合は、外でよく落としてから館内の靴棚へ入れます。</li> <li>・ 貸出物品の返却をします。(事務室)</li> </ul>		
留意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 岩石や植物の採取や、山にゴミは残すことはいけません。</li> <li>・ がけや切り立った岩、浮石等があるので、転落・落石に注意してください。</li> <li>・ できるだけ早い時間に出発し、遅くとも16時には下山できるようにしてください。</li> <li>・ 道に迷った場合は、来た道を戻りましょう。もしくは、その場を動かないようにしましょう。</li> </ul>		

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動





# ( 1 ) A ①赤面山登山

歩く活動	概要	那須連峰の一番東側にある標高1,701mの山で、山頂付近の土壤が赤土であり、日に照らされると赤く見えることから、赤面（あかづら）山と名がついた。一帯はブナやダケカンパの原生林をはじめ、山頂ではドウダンツツジやシャクナゲなど数多くの高山植物を見ることができます。山頂からは、那須連峰が手にとるように眺められ、360度の大パノラマが広がります。旧白河高原スキー場から山頂まで約2時間30分。気軽にトレッキングが楽しめます。マウントジーンズスキー場から中の大倉尾根を辿って赤面山山頂を目指すコースや那須側の三本槍岳コースから分岐して赤面山山頂を目指すコースなど変化に富んだコース設定ができます。			
	条件	対象	小学生～	人数	100名程度
雪中活動	準備物	時期	5月～10月	実施の判断	雨天や強風時は中止
		自然の家	団体	個人	
炊事活動		無線機 トランシーバー 地図 コンパス 熊鈴	救急セット トランシーバー用電池 (単三電池3本/1台) 非常時用簡易トイレ 時計 非常用水(2) 非常食	リュック(ザック) 防寒具 水筒 タオル 雨具(上下セパレート)	
	活動の流れ (6～8時間) (12km)	<b>【準備】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実地踏査をして、ルート、所要時間、危険箇所、疲労度等を確認し、団体引率者間で共有をします。</li> <li>・ 団体引率者間での役割分担や参加者への事前指導の徹底をします。</li> </ul> <b>【活動】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 出発前にトイレを済ませます。</li> <li>・ 安全面について説明します。</li> <li>・ 登山を開始します。</li> </ul> <b>【実施後】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 靴の汚れを落とします。</li> <li>・ 貸出物品を返却します。(事務室)</li> </ul>			
創作活動	安全管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 山開きは、例年5月の最終日曜日です。</li> </ul>			
	留意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5月上旬頃は、残雪があるので注意してください。</li> <li>・ 急斜面による転落・落石等に注意してください。</li> <li>・ 山頂到着時と下山開始時は、無線機で報告をしてください。</li> <li>・ 緊急時は、エスケーブルートから下山することも可能です。</li> <li>・ 豪雨・台風などの影響で登山道の一部に崩落箇所や土砂崩れが発生します。山行の際は十分ご注意ください。</li> <li>・ 自然の家から旧白河高原スキー場までは車(バス)で20分程度です。</li> </ul>			
レク活動					
文化活動					



# (1) A 茶臼岳登山

<p>概要</p>	<p>那須連山の中央に位置する活火山。今もなお白い噴煙を吹きあげています。ロープウェイで8合目まで登ることもでき、眼下に広がる大パノラマを堪能。さらに山頂までは歩道も整備されているので、家族連れや初心者でも気楽に登山を楽しむことができます。山頂からは、天気の良いと関東平野を一望できて、まさに絶景です。</p> <p>茶臼岳山麓は、夏は緑が鮮やかで、秋は美しい紅葉が見られます。天候によっては、雲海を見ることもでき、その幻想的な風景に目を奪われます。山の裏手側から吹き上がる活火山の白煙を間近に見ることができ、迫力があります。</p>		
<p>ねらい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力の向上を図ることができます。</li> <li>・チャレンジ精神やへこたれない力を醸成することができます。</li> <li>・グループ登山を行うことで、課題解決に向けて仲間との協調性や自主性を育むことができます。</li> </ul>		
<p>条件</p>	<p>対象</p>	<p>小学生～（ロープウェイ使用の場合は幼児も対象）</p>	<p>人数 100名程度</p>
	<p>時期</p>	<p>5月～10月</p>	<p>実施の判断 雨天や強風時は中止</p>
<p>準備物</p>	<p>自然の家</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無線機</li> <li>トランシーバー</li> <li>地図</li> <li>コンパス</li> <li>熊鈴</li> </ul>	<p>団体</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>救急セット</li> <li>トランシーバー用電池（単三電池3本/1台）</li> <li>非常時用簡易トイレ</li> <li>時計</li> <li>非常用水（2）</li> <li>非常食</li> </ul>	<p>個人</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>リュック（ザック）</li> <li>防寒具</li> <li>水筒</li> <li>タオル</li> <li>雨具（上下セパレート）</li> </ul>
<p>活動の流れ (3～5時間) (9km) ロープウェイ使用時 (2時間) (1.6km)</p>	<p>【準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実地踏査をして、ルート、所要時間、危険箇所、疲労度等を確認し、団体引率者間で共有をします。</li> <li>・ 団体引率者間での役割分担や参加者への事前指導の徹底をします。</li> </ul> <p>【活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ バスで峠の茶屋駐車場に到着します。</li> <li>・ トイレを済ませます。</li> <li>・ 安全面について説明します。</li> <li>・ 登山を開始します。</li> </ul> <p>【実施後】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 靴の汚れを落とします。</li> <li>・ 貸出物品を返却します。(事務室)</li> </ul>		
<p>安全管理 留意事項</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 山開きは、例年5月8日です。</li> <li>・ 5月上旬頃は、残雪があるので注意してください。</li> <li>・ 一般登山者も多く、特に紅葉シーズン(9～10月)は駐車場が満車になることがあります。</li> <li>・ ロープウェイで山頂駅まで登ると、約40分から50分で山頂に到着します。</li> </ul> <p>【ロープウェイ TEL (0287-76-2449)】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自然の家から峠の茶屋（登山口）までは車（バス）で60分程度です。</li> </ul>		

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

# (1) Bハイキング

内容	全員あるいはグループでなすかしの森のフィールドを散策します。季節による動植物の観察など、五感を使って自然を感じることができます。					
期待される教育効果	沢歩きハイキング 剣桂ハイキング ナイトハイキング 野外冒険ハイキング ・仲間との協力（協調性・自主性の向上）					
準備物	・自然を感じる力 <table style="width:100%; border:none;"> <tr> <td style="width:33%; text-align:center;">自然の家</td> <td style="width:33%; text-align:center;">団体</td> <td style="width:33%; text-align:center;">個人</td> </tr> </table>			自然の家	団体	個人
自然の家	団体	個人				
	無線機 トランシーバー 地図 コンパス 熊鈴	救急セット トランシーバー用電池 （単三電池3本 / 1台） 時計 非常用水（2） 非常食	リュック（ザック） 水筒 タオル 雨具（上下セパレート）			
服装	トレッキングシューズ又は履き慣れた靴 靴下（くるぶしを覆う長さ） 帽子 手袋 長ズボン 着脱しやすい上着（体温調節のため）					
展開例	<p><b>【事前】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実地踏査をして、ルート、所要時間、危険箇所、疲労度等を確認し、団体引率者間で共有をします。</li> <li>・ 団体引率者間での役割分担や参加者への事前指導の徹底をします。</li> </ul> <p><b>【当日】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地図の見方や歩き方などの必要最低限の知識と安全上の注意を説明します。</li> <li>・ ねらいや観察など活動における観点を伝えます。</li> </ul> <p><b>【事後】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 靴が泥などで汚れている場合は、外でよく落としてから館内の靴棚へ入れます。</li> <li>・ 貸出物品を返却します。（事務室）</li> </ul>					



歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

## ( 1 ) B ① パノラマハイキング

<p>概要</p>	<p>本館の標高は約950m。そこからなすかしの森のハイキングコースでの最高地点である1,053mに位置するパノラマ展望所に向かうハイキングです。</p> <p>コースは終始森林の中であり、多少の斜面はあるものとても歩きやすいコースとなっています。パノラマ展望所は、少し開けた場所にあり、30名程度であればお弁当を広げることができます。秋は紅葉が見どころであり、夏には多くの動植物を見ることができます。</p> <p>また、オリエンテーリングコースの一部になっており、積雪時にはスノーシューでハイキングをすることもできます。</p>			
<p>ねらい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力の向上を図ることができます。</li> <li>・恵まれた自然の中で、動植物の観察などを行うことで、自然を愛する心情を養います。</li> <li>・仲間と楽しく歩くことで、友情を育みます。</li> </ul>			
<p>条件</p>	<p>対象</p>	<p>幼児～</p>	<p>人数</p>	<p>100名程度</p>
	<p>時期</p>	<p>通年 (季節によっては積雪)</p>	<p>実施の判断</p>	<p>雨天や強風時は中止</p>
<p>準備物</p>	<p>自然の家</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無線機</li> <li>トランシーバー</li> <li>地図</li> <li>コンパス</li> <li>熊鈴</li> </ul>	<p>団体</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>救急セット</li> <li>トランシーバー用電池 (単三電池3本/1台)</li> <li>非常用水(2)</li> <li>非常食</li> </ul>	<p>個人</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>リュック(ザック)</li> <li>水筒</li> <li>タオル</li> <li>雨具(上下セパレート)</li> </ul>	
<p>活動の流れ (1時間) (約2.2km)</p>	<p><b>【準備】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実地踏査をして、ルート、危険箇所、疲労度等の確認し、団体引率者間で共有をします。</li> </ul> <p>団体引率者間での役割分担や参加者への事前指導の徹底をします。</p> <p><b>【活動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トイレを済ませて集合します。</li> <li>・安全面について説明します。</li> <li>・ハイキングを開始します。</li> </ul> <p><b>【実施後】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・靴の汚れを落とします。</li> <li>・貸出物品を返却します。(事務室)</li> </ul>			
<p>安全管理 留意事項</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4月上旬頃は、残雪があるので注意してください。</li> <li>・コースが分からなくなったら、斜面を下るようにしてください。必ず車道に突き当たります。車道に出たら左に行くことで、正面入り口にたどり着きます。</li> <li>・水分補給を徹底し、熱中症対策を心がけてください。</li> </ul>			

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

## ( 1 ) B 沢歩きハイキング

<p>概要</p>	<p>キャンプ場横に沿う堀川の冷涼な流れを感じながら自然を満喫できるハイキングコースです。ルートも複数あり、コースを選んで実施することが可能です。実際に沢沿いを歩くのはコースの半分程度ですが、とても歩きやすく、楽しくハイキングができます。</p> <p>小学5年生理科の学習「流れる水のはたらき」に関連付けて、侵食・運搬・堆積などの水の作用や、上流の川の様子を観察する体験学習をすることができます。</p>		
<p>ねらい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力の向上を図ることができます。</li> <li>・恵まれた自然の中で、動植物の観察などをすることで、自然を愛する心情を養います。</li> <li>・流れる水のはたらきについて、観察学習をすることができます。</li> <li>・仲間と楽しく歩くことで、友情を育みます。</li> </ul>		
<p>条件</p>	<p>対象 小学生～</p>	<p>人数 100名程度</p>	
	<p>時期 4月～11月</p>	<p>実施の判断</p>	<p>雨天や強風時は中止</p>
<p>準備物</p>	<p>自然の家</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無線機</li> <li>トランシーバー</li> <li>地図</li> <li>コンパス</li> <li>熊鈴</li> <li>「流れる水のはたらき」学習指導案</li> </ul>	<p>団体</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>救急セット</li> <li>トランシーバー用電池 (単三電池3本/1台)</li> <li>時計</li> <li>非常用水(2)</li> <li>非常食</li> </ul>	<p>個人</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>リュック(ザック)</li> <li>水筒</li> <li>タオル</li> <li>雨具(上下セパレート)</li> <li>軍手</li> </ul>
<p>活動の流れ (3～5時間) (3～6km)</p>	<p><b>【準備】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実地踏査をして、ルート、所要時間、危険箇所、疲労度等を確認し、団体引率者間で共有をします。</li> <li>・ 団体引率者間での役割分担や参加者への事前指導の徹底をします。</li> </ul> <p><b>【活動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ トイレを済ませて集合します。</li> <li>・ 安全面について説明します。</li> <li>・ ハイキングを開始します。</li> </ul> <p><b>【実施後】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 靴の汚れを落とします。</li> <li>・ 貸出物品を返却します。(事務室)</li> </ul>		
<p>安全管理 留意事項</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 4月上旬頃は、残雪があるので注意してください。</li> <li>・ コースが濡れていたり、浮石があったりしますので転倒に注意して歩いてください。</li> <li>・ 大雨の後など地盤が緩み、落石などの可能性もあります。</li> <li>・ 途中で車道を渡ります。車の往来に気を付けて渡ってください。</li> <li>・ 水分補給を徹底し、熱中症対策に心がけてください。</li> </ul>		



## (1) B③剣桂ハイキング

<p>概要</p>	<p>自然の家の裏手から阿武隈川に下るハイキングコースです。野鳥の鳴き声や溪流の音を耳にし、思う存分自然を感じることができます。</p> <p>コースの中には傾斜の大きな山道もあり、歩きやすいとはいいがたい部分もありますが、登山の代わりに実施する団体もあります。また、後半は道路を歩くコースです。</p> <p>剣桂神社を目指すことが目的であれば、西の郷トレーニングコースを利用することもできます。</p>			
<p>ねらい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力の向上を図ることができます。</li> <li>・恵まれた自然の中で動植物の観察などを行うことで、自然を愛する心情を養います。</li> <li>・天然記念物である剣カツラについて学ぶことができます。</li> <li>・仲間と楽しく歩くことで、友情を育みます。</li> </ul>			
<p>条件</p>	<p>対象</p>	<p>小学生～</p>	<p>人数</p>	<p>100名程度</p>
	<p>時期</p>	<p>4月～11月</p>	<p>実施の判断</p>	<p>雨天や強風時は中止</p>
<p>準備物</p>	<p>自然の家</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>無線機</li> <li><input type="checkbox"/>トランシーバー</li> <li><input type="checkbox"/>地図</li> <li><input type="checkbox"/>コンパス</li> <li><input type="checkbox"/>熊鈴</li> </ul>	<p>団体</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>救急セット</li> <li><input type="checkbox"/>トランシーバー用電池 (単三電池3本/1台)</li> <li><input type="checkbox"/>非常用水(2ℓ)</li> <li><input type="checkbox"/>非常食</li> </ul>	<p>個人</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>リュック(ザック)</li> <li><input type="checkbox"/>水筒</li> <li><input type="checkbox"/>タオル</li> <li><input type="checkbox"/>雨具(上下セパレート)</li> <li><input type="checkbox"/>軍手</li> </ul>	
<p>活動の流れ (3時間) (7km)</p>	<p><b>【準備】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実地踏査をして、ルート、危険箇所、疲労度等を確認し、団体引率者間で共有をします。</li> <li>・ 団体引率者間での役割分担や参加者への事前指導の徹底をします。</li> </ul> <p><b>【活動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ トイレを済ませて集合します。</li> <li>・ 安全面について説明します。</li> <li>・ ハイキングを開始します。</li> </ul> <p><b>【実施後】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 靴の汚れを落とします。</li> <li>・ 貸出物品を返却します。(事務室)</li> </ul>			
<p>安全管理 留意事項</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 4月上旬頃は、残雪があるので注意してください。</li> <li>・ 道路に出るまでは、黄色か赤色のペンキが目印となっています。</li> <li>・ 水分補給を徹底し、熱中症対策に心がけてください。</li> <li>・ 剣桂神社近くに駐車場とトイレがあります。</li> </ul>			

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動



# ( 1 ) B ナイトハイキング

概要	自然の家周辺の静寂な夜の自然に触れながら、夜の神秘さを感じ取ったり、暗闇のもた らず恐怖・不安を仲間と共に行動したりすることによって連帯感を養うことができます。 コースは特に決めていませんが、以下の3コースがおすすめです。 ・ 営火場A方面（天気次第で満天の星空が望めます。） ・ かたらいの丘方面（林の中を通るコースで、夜景が望めます。） ・ 営火場D方面（道路を通りますが、近いので安全です。）			
	ねらい ・ 体力の向上を図ることができます。 ・ 仲間と楽しく歩くことで、友情を育みます。 ・ 五感を研ぎ澄ますことで、視覚以外の情報から自然を感じることができます。			
条件	対象	小学生～	人数	50名程度
	時期	通年 （季節によっては積雪）		実施の判断 雨天や強風時は中止
準備物	自然の家		団体	個人
	無線機 トランシーバー 地図 熊鈴		救急セット トランシーバー用電池 （単三電池3本 / 1台） 非常用水（2） 非常食	リュック（ザック） 水筒 タオル 雨具（上下セパレート） 懐中電灯
活動の流れ （所要時間）	【準備】 ・ 実地踏査をして、ルート、危険箇所、疲労度等を確認し、団体引率者間で共有をします。 団体引率者間での役割分担や参加者への事前指導の徹底をします。 【活動】 ・ トイレを済ませて集合します。 ・ 安全面について説明します。 ・ ハイキングを開始します。 ・ 目的地では、懐中電灯を消して暗闇を味わいます。 【実施後】 ・ 靴の汚れを落とします。 ・ 貸出物品を返却します。			
安全管理 留意事項	・ 暗闇を歩くので懐中電灯を必ず持参して下さい。 ・ 実施前後、実施中に数回、点呼を行い、人数の確認をしてください。			



歩く活動  
雪中活動  
炊事活動  
創作活動  
レク活動  
文化活動

## ( 1 ) B 野外冒険ハイキング

概要	<p>動物の名前を書いた7つの入り口から各グループに分かれ、それぞれ好きなコースから入り、道なき道を冒険するハイキングです。各コースの入り口には表示がありますが、その先は特に道がありませんので、各自が道を切り開きながら進んでください。</p> <p>ゴールとなる萩の庭にいる指導者は、時々笛を鳴らすなど場所を示してください。近づくとも聞こえるようになるので、参加者はゴールに近づいたことがわかります。</p>				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力の向上を図ることができます。</li> <li>・チャレンジ精神やへこたれない力を醸成することができます。</li> <li>・仲間との協働で、励ましあうことができます。</li> </ul>				
条件	対象	小学生～	人数	30名程度	
	時期	4月～11月	実施の判断	雨天や強風時は中止	
準備物	自然の家		団体		個人
	無線機 トランシーバー 地図 コンパス 熊鈴	救急セット トランシーバー用電池 (単三電池3本/1台) 時計 非常食 爆竹・ホイッスル・拡声器		リュック(ザック) 水筒 タオル 雨具(上下セパレート) 軍手	
活動の流れ (1～2時間)	<p><b>【準備】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実地踏査をして、ルート、危険箇所、疲労度等を確認し、団体引率者間で共有をします。</li> <li>・ 団体引率者間での役割分担や参加者への事前指導の徹底をします。</li> </ul> <p><b>【活動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ トイレを済ませて集合します。</li> <li>・ 安全面について説明します。</li> <li>・ ハイキングを開始します。</li> </ul> <p><b>【実施後】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 靴の汚れを落とします</li> <li>・ 貸出物品を返却します。(事務室)</li> </ul>				
安全管理 留意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 4月上旬頃は、残雪があるので注意してください。</li> <li>・ コースが分からなくなったら、斜面を下るようにしてください。必ず車道に突き当たります。車道に出たら左に行くことで、正面入り口にたどり着きます。</li> <li>・ 水分補給を徹底し、熱中症対策に心がけてください。</li> <li>・ 草木をかき分けていくため、すりむいたり、マダニなどに刺されたりすることがありますので、肌を露出しない服装で実施してください。</li> </ul>				

