

(2) 雪中活動

歩く活動

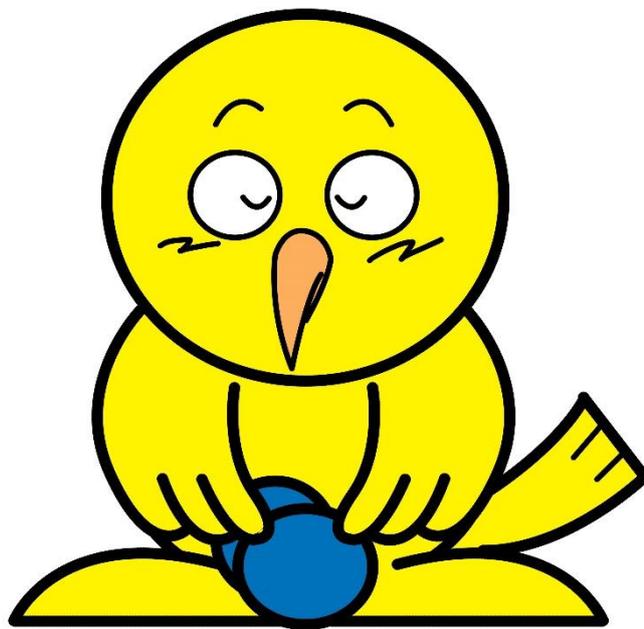
雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動



(2)A スノーハイク

内容	積雪時になすかしの森のフィールドを雪中活動用の歩行道具を装着して自由にハイキングします。雪の中で植物や自然の変化を、五感を使って感じることができます。		
アクティビティ	ネイチャースキー スノーシュー・かんじき		
期待される教育効果	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間との協力（協調性・自主性の向上） ・達成感（自己肯定感の向上） ・チャレンジする力、へこたれない力を育む 		
準備物	自然の家	団体	個人
	無線機、トランシーバー ネイチャースキー スノーブーツ ストック スノーシュー・かんじき 長靴	救急セット 時計 トランシーバー用電池 (単三電池3本/1台)	リュック(ザック) 水筒
服装	スキーウェア 帽子 手袋・グローブ ゴーグル		
展開例	<p>【事前】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 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>【当日】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 活動に必要な最低限の知識と安全管理について説明します。 <p>【事後】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 靴が泥や雪などで汚れている場合は、外でよく落としてからピロティへ戻ります。 ・ 貸出物品を返却します。(ピロティ) 		



歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

(2) A ①ネイチャースキー

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

概要	<p>ネイチャースキーとは、クロスカントリー用のスキー板を使って、雪の中を自在に移動するために考案されたものです。ゲレンデを滑るスキーとは違い、自然観察を楽しみながら森の中や雪原を自由に歩き回ることを目的としているため、技術的な指導はあまり必要とせず、誰でも気軽に始めることができます。</p>				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・ウィンタースポーツとして、無理せずに体力の向上を図ることができます。 ・冬ならではの自然に触れ合うことができます。 				
条件	対象	小学生以上	人数	80名程度	
	時期	12月～3月(積雪時)		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 ネイチャースキー ストック スキーブーツ		救急セット トランシーバー用電池 (単三電池3本/1台)		スキーウェア グローブ ゴーグル 帽子
活動の流れ (2～3時間)	<p>【準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 実地踏査をして、コース(であいの小径コースとわくわくひろばコース)、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。 ・ 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>【活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ スキー板、ストック、スキーブーツ等装備品の装着方法と返却方法を確認します。 ・ 歩き方、転び方、活動中の安全管理上の注意事項を確認します。 ・ 活動を開始します。 <p><活動例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ スキー用具に慣れるために平地で歩行練習します。 ・ 両ストックを同時に突き出し、両スキーを滑らせて進む“推進滑走”をします。 スキー板裏の「うろこ」を踏みつけるようにして歩くと、後ろに滑らず進めます。 <p>【実施後】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ スキー板とスキーブーツの雪を落とします。 ・ 貸出物品を返却します。(ピロティ) 				
安全管理 留意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の身長やサイズの合うスキー板、ストック、スキーブーツ(最大29cm 最小20cm)を選んでください。 スキー板は身長より少し短いもの、ストックは足からおへその少し上あたりの長さのものを選ぶと良いです。 ・ 単独ではなく、必ずグループ単位で行動してください。 ・ 活動の際は、緊急連絡用に必ず事務室で貸与された無線機を携帯し、いつでも連絡が取れるよう、カバンの中に仕舞わず肩から掛けて使用してください。 				



(2) A スノーシュー・かんじき

概要	スノーシューやかんじきは長靴だけでは膝まで潜ってしまうような深雪の中でも、自由に歩き回ることができるように考案された歩行道具です。これを足に装着して積雪のフィールドをハイキングします。スノーシューやかんじきは、ネイチャースキーに比べて操作が容易であり、初心者でも積雪で起伏のある林間を歩くことが可能です。森の中で動物の足跡をたどるなど、自然観察を兼ねたハイキングを楽しむことができます。		
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・ウィンタースポーツとして、無理せずに体力の向上を図ることができます。 ・冬ならではの自然に触れ合うことができます。 		
条件	対象 小学生以上	人数 100名程度	
	時期 12月～3月(積雪時)	実施の判断	雨天や強風時は中止
準備物	自然の家 無線機、トランシーバー スノーシュー・かんじき 長靴	団体 救急セット トランシーバー用電池 (単三電池3本/1台)	個人 スキーウェア グローブ ゴーグル 帽子
活動の流れ (2～3時間)	<p>【準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 実地踏査をして、コース(であいの小径コースとわくわくひろばコース) 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。 ・ 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>【活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ スノーシュー・かんじきの装着方法と返却方法を確認します。 ・ 歩き方と活動中の安全管理上の注意事項を確認します。 ・ 活動を開始します。 <p><活動例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 平地で歩行練習をします。 <p><歩き方のコツ></p> <p>スノーシュー・かんじきを装着して歩行する際は、普通より足を開いて左右のスノーシュー・かんじきがぶつからないようにしながら、膝を高く上げ、雪面に対して垂直にスノーシューを下ろすとよいです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ コースから少し離れて森の中を自由に散策しながら、野ウサギやキツネなどの動物の足跡を追って、雪山に住む動物の生態を学ぶことができます。 <p>【実施後】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ スノーシュー・かんじきの雪を落とします。 ・ スノーシュー・かんじきをピロティの棚に袋から出した状態で置きます。 		
安全管理 留意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ スノーシューは体重別に合ったサイズ(特大、大、小、特小)を選んでください。 ・ 歩行中にスノーシューの留め金が外れないように調整し、しっかりと固定してください。 ・ 単独ではなく、必ずグループ単位で行動してください。 ・ 活動の際は、緊急連絡用に必ず事務室で貸与された無線機を携帯し、いつでも連絡が取れるよう、カバンの中に仕舞わず肩から掛けて使用してください。 		

(2) B 創造

<p>内容</p>	<p>雪遊びは、雪国に住む人なら誰でも子供の頃に夢中になった経験があるのではないのでしょうか。雪は大気中の水蒸気から生成される氷の結晶が空から落下してくる天気を指したり、降り積もった状態である積雪を指したりすることもあります。特徴として、創作者の意図に沿って自由に形や形状を変えることができる性質があり、創造力を育ててくれます。かまくらの中に入った時に感じるわくわく感をなど、雪国ならではの魅力が満載のアクティビティです。ぜひ、世界にひとつだけの雪像やかまくらをつくって、雪に親しんでみましょう。</p>		
<p>アクティビティ</p>	<p>①スノーキャンドル 雪像・かまくらづくり</p>		
<p>期待される教育効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 仲間との協力する力を育む（協調性・自主性の向上） ・ 達成感を育む（自己肯定感の向上） ・ 表現のアイデアや作り方の工夫など創造力を育む（創造力の向上） 		
<p>準備物</p>	<p>自然の家</p> <p>長靴 スノースコップ</p>	<p>団体</p> <p>救急セット</p>	<p>個人</p> <p>スキーウェア（防寒着） グローブ 帽子</p>
<p>展開例</p>	<p>【事前】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 活動エリアの積雪情報、所要時間、危険箇所等を確認し、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を徹底します。 <p>【当日】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ これから何を作るか計画し、どのように作るか作戦を立てます。 ・ つくる大きさと場所を決めます。 ・ つくり始めます。 ・ グループや個人ごとに、どのような作品を作ったか発表し合います。 <p>【事後】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 貸出物品の雪を良く落としてからピロティへ返却します。 ・ 雪像やかまくらなどの創造物は、安全のため崩してください。 		

(2) B①スノーキャンドル

概要	雪があれば、いつでもどこでもスノーキャンドル作りが可能です。個人でも、グループでも作ることができます。雪は創作者の意図に沿って自由に形を変えることができる性質があり、創造力を育んでくれます。スノーキャンドルに火を灯すことで、キャンプファイヤーの火とは違ったやわらかくファンタジーな雰囲気にも包まれ心が温まるでしょう。ぜひ、世界にひとつだけのスノーキャンドルを作ってみましょう。					
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に活動するためのルールやマナーを守る力を育みます。 ・グループで行うことにより、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。 ・表現のアイデアや作り方の工夫などの創造力を育みます。 					
条件	対象	幼児から	対象	50名程度		
	時期	12月～3月(積雪時)	時期	雨天や強風時は中止		
準備物	自然の家		団体		個人	
	スノースコップ バケツ 長靴 シャベル	救急セット ろうそく ライター		濡れてもよい服装 グローブ ゴーグル 帽子		
活動の流れ (1～2時間)	<p>【準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・積雪状況を確認します。 ・活動場所や、使用する道具を確認します。 <p>【活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・何を作るか計画し、作成方法と作る大きさと場所を決めます。 <p><作り方> 作るものや大きさによって多少異なります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. バケツやスノースコップで自由に雪だるまを作ります。 (だるまの形でなくてもよいです) 2. 雪だるまにろうそくを入れる穴をシャベルなどを使って掘ります。まわりの雪が風よけになるように穴を空けるとよいです。 3. ろうそくを雪だるまの穴の中にセットし点火します。 4. セレモニー風に点火したり、作品を発表し合ったり、写真を撮ったり、コンテストのような形式で楽しむこともできます。 <p>【実施後】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・作ったものは、活動後(その日のうちに)必ず崩して、穴も埋め戻します。 ・スノースコップやシャベルは雪をよく落としてからピロティへ返却します。 					
安全管理 留意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・防寒着や手袋(グローブ)などを装着し、十分に防寒対策を取ってください。 					

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動





(2) B 雪像・かまくらづくり

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

概要	雪があれば、いつでもどこでも雪像やかまくらづくりが可能です。個人でも、グループでも作ることができます。雪は創作者の意図に沿って自由に形を変えることができる性質があり、創造力を育んでくれます。世界にひとつだけの雪像を作ってみましょう。			
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・表現のアイデアや作り方の工夫などの創造力を育みます。 ・ルールを守って安全に活動できる力を育みます。 ・グループで行うことにより、課題解決に向けて仲間との協調性や自主性を育みます。 			
条件	対象	小学生以上	人数	制限なし
	時期	12月～3月(積雪時)	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
	スノースコップ 長靴		救急セット	スキーウェア グローブ ゴーグル 帽子
活動の流れ (所要時間)	<p>【準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・積雪状況を確認します。 ・活動場所や、使用する道具を確認します。 <p>【活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・計画を立てます。 ・作る場所と大きさを決めます。 ・作り始めます。 <p>【実施後】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループや個人ごとに、どのような作品を作ったか発表し合います。 ・雪像やかまくらは、活動後(その日のうちに)必ず崩して、穴も埋め戻します。 ・スノースコップは雪をよく落としてからピロティへ返却します。 			
安全管理 留意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・防寒着や手袋(グローブ)などを装着し、十分に防寒対策をしてください。 ・かまくら内には、つぶれたときの脱出用にスノースコップやシャベルを必ず置いてください。 ・雪像やかまくらは気温が高くなると雪が溶けて崩れやすくなるため、雨や氷点下にならない日は十分気を付けて活動してください。 			

(2) C その他

内容	雪の中で、雪を使って思い切り体を動かして遊ぶことができます。普段できる活動でも雪ならではの工夫をして楽しみましょう。
アクティビティ	そりすべり 雪上キャンプファイヤー 雪上運動会
期待される教育効果	・雪の中でも元気に遊ぶ体力 ・雪の中でも工夫して遊ぶ想像力・創造力
服装	スキーウェア スノーブーツ・長靴 帽子 手袋
展開例	<p>【事前】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 実地踏査をして、用具や活動場所の確認をします。 (実地踏査時期によっては積雪量が異なります。) ・ 活動内容を決めます。 <p>【当日】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 借用備品を受け取ります。 ・ 安全面に配慮して活動します。 <p>【事後】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 衣服に雪などがついていない場合は、外でよく落としてから館内へ入ってください。 ・ 貸出物品を返却します。 ・ 乾燥室の利用が可能です。使用時は事務室に声をかけてください。

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動



(2) C①そりすべり

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

概要	<p>そりを使って、積雪の斜面を滑降して遊びます。滑り方によってはスピードが出ますし、活動場所によっては長距離滑ることができ、大いに楽しむことができます。</p> <p>自然の中の斜面なので、リフトなどはないため、そりを担いで登ることになりますが、それも楽しみの一つととらえることができます。</p> <p>また、安全配慮の観点からそりの貸し出しは2人で1台としています。</p>				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・雪が滑りやすいことを知ることで、冬の楽しさを感じることができます。 ・体力の向上を図ることができます。 ・そりのスピードや雪の冷たさを感じることができます。 ・順番を守る規範意識を育てます。 				
条件	対象	幼児～	人数	100名程度	
	時期	1・2月 (積雪状況によっては12月や3月も可能)	実施の判断	雨天や強風時は中止 積雪不足の場合も不可	
準備物	自然の家		団体		個人
	そり(2人で1台) 長靴		救急セット そりの持ち込み可		スキーウェア 帽子 手袋 ゴーグル
活動の流れ (2時間程度)	<p>【準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・積雪状況を確認します。 ・個人装備・団体備品の準備をします。 <p>【活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・そりをピロティから持っていきます。(2人で1台) ・安全面や滑り方について説明します。 ・活動を開始します。 <p>コースによっては、こぶができており、天然のジャンプ台となることもあります。足をそりの中に入れることにより、安全に滑ることができます。</p> <p>座り方でスピードの調整ができます。</p> <p>【実施後】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・そりや体についた雪を落とします。 ・そりをピロティへ返却します。 				
安全管理 留意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・雪が少ないところは危険なので避けて滑りましょう。 ・滑降する場所と登る場所を明確に分け、一方通行を徹底しましょう。 ・横に倒れる転び方が出来るようになると、より安全に滑ることができます。 				





(2) C 雪上キャンプファイヤー

<p>概要</p>	<p>仲間とともに炎を囲み、歌を歌ったりゲームやダンスをしたりして楽しむ活動です。薪を組み上げ火を呼ぶ儀式などを行うことで、火の大切さや人類が培ってきた文明の始まりを感じることができます。</p> <p>また、火の温かさを感じたり火と自分自身を見つめたりすることで、自身の成長のきっかけにすることもできます。</p> <p>様々なねらいに合わせたシナリオを作ることで、宿泊学習の夜を楽しめます。</p>			
<p>ねらい</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・火の温かさを実感します。 ・始めの夜に行うことで、宿泊体験活動に向けての意気込みを固めることができます。 ・最後の夜に行うことで、宿泊体験活動を振り返り、自分や仲間の良さを考えることができます。 			
<p>条件</p>	<p>対象</p>	<p>幼児～ (対象に合わせて実施)</p>	<p>人数</p>	<p>50名程度</p>
	<p>時期</p>	<p>1・2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> <p>アンプ・マイク 片付けセット</p>	<p>団体</p> <p>薪(購入可能) トーチ(購入可能) ライター BGM(貸出可能) 衣装(貸出可能) ゲーム用具</p>	<p>個人</p> <p>スキーウェア 帽子 手袋 懐中電灯</p>	
<p>活動の流れ (1～2時間)</p>	<p>【準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャンプファイヤーの準備や片付けについて事務室で確認します。 ・薪を組み、トーチの準備をします。 <p>【活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シナリオに合わせて実施します。 <p>【実施後】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・完全に消火し、後片付けをします。 (片付けのマニュアルに沿って、確実にいきます。) ・貸出物品を事務室へ返却します。 			
<p>安全管理 留意事項</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・営火場B(林の中)でのみ実施が可能です。 ・火の扱いには十分に注意してください。風で火の粉が飛ぶことがあります。 ・必ず、消火用のバケツを準備してください。 ・入退場時は暗闇になるので、足元などに気を付けて歩いてください。 ・当日中に完全に消火してください。 ・消火の際は、営火台には直接水をかけないでください。(破損の恐れあり) ・残炭の処理は、水の入ったバケツに残炭を入れ、消火栓近くの残炭入れ(銀のケース)に流し入れます。 ・非常に寒いことが考えられるので、防寒対策も徹底してください。 			

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動



(2) C 雪上運動会

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

<p>概要</p>	<p>雪の上ならではのチーム対抗や、個人で取り組める以下の種目が体験できます。 (詳細ルールは別紙) ・スノーフラッグ競争 ・雪入れ競争 ・ボール運び競争 ・雪積み上げ競争 ・そり引きリレー</p> <p>陸上での運動会と同じような種目もありますが、雪上ならではの難しさや楽しさも実感できます。また、工夫した種目を考えて実践することもよいでしょう。</p>			
<p>ねらい</p>	<p>・体力の向上を図ることができます。 ・チームのために協力する意識を育みます。 ・チャレンジ精神と達成感を実感します。</p>			
<p>条件</p>	<p>対象 小学生～ (種目による。)</p>	<p>人数</p>	<p>50名程度</p>	
	<p>時期 1・2月 (積雪状況によっては 12月や3月も可能)</p>	<p>実施の判断</p>	<p>雨天や強風時は中止 積雪不足の場合も不可</p>	
<p>準備物</p>	<p>自然の家 雪上運動会セット ロープ・バケツ・巻き尺 お玉・ボール・ミニコーン そり ヘルメット ストップウォッチ</p>	<p>団体 救急セット ホイッスル</p>	<p>個人 スキーウェア 帽子 手袋 ゴーグル</p>	
<p>活動の流れ (所要時間)</p>	<p>【準備】 ・実地踏査をして、活動場所・用具の確認をします。 ・チーム分けをします。 ・種目を選定します。 ・得点などの詳細ルールを決めます。</p> <p>【活動】 ・安全面について説明します。 ・選定した種目を行います。 ・結果発表を行います。</p> <p>【実施後】 ・用具や体についた雪を落とします。 ・貸出物品を返却します。</p>			
<p>安全管理 留意事項</p>	<p>・積雪状況と気候、参加者の体調を考慮して、種目を選定してください。 ・道具をたくさん使用しますので、適切な使用法を守り、けがや破損がないように気を付けてください。</p>			