

なすかしの森 活動プログラム アクティビティ集



資料の見方

大項目

(1) 歩く活動

項目

この項目の大まかな内容

(1) A 登山

内容			
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	・仲間との協力 ・達成感		
準備物	自然の家 ☐ 無線機	団体 ☐ 救急セット (F A)	個人 ☐ リュック (ザック)
	自然の家が貸し出すもの	団体・個人がおそれぞれ準備するもの	
服装	☐ 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	【事前】 【当日】 【事後】		
留意事項	・ ・		

アクティビティ名

SDGsとの関連

17 パートナリシップで
目標を達成しよう



(1) A① 赤面山登山

概要	このアクティビティの概要		
ねらい	・体力の向上を図ること ・チャレンジ精神やへ このアクティビティで考えられるねらい		
条件	対象	小学生～	人数
	実施のために確認する条件(対象・時期・人数・実施の判断)		100名程度 雨天や強風時は中止
準備物	自然の家 □無線機 自然の家が貸し出すもの	団体 □救急セット(FA) 団体・個人がおそれぞれ準備するもの	個人 □リュック(ザック)
活動の流れ (6～8時間)	【準備】 【活動】 【実施後】 ・ 当日の準備や,活動の流れについて記載 ()内は目安の所要時間		
安全管理 留意事項	・ このアクティビティを実施する上で,留意する事柄や,安全管理の観点		

も く じ

（１）歩く活動

A) 登山

- ① 赤面山登山
- ② 茶臼岳登山

B) ハイキング

- ① パノラマハイキング
- ② 沢歩きハイキング
- ③ 剣桂ハイキング
- ④ ナイトハイキング
- ⑤ 野外冒険ハイキング

（２）雪中活動

A) スノーハイク

- ① ネイチャースキー
- ② スノーシュー・かんじき

B) 創造

- ① スノーキャンドル
- ② 雪像・かまくらづくり

C) その他

- ① そりすべり
- ② 雪上キャンプファイヤー
- ③ 雪上運動会

（３）炊事活動

- ① 野外炊事
- ② ピザづくり
- ③ うどん打ち
- ④ イワナつかみ

（４）創作活動

- ① 白河絵付けだるま
- ② 焼き板
- ③ 木工キーホルダー
- ④ 森のたより
- ⑤ わくわく木工
- ⑥ 竹とんぼ
- ⑦ ネイチャー万華鏡

（５）レク活動

A) オリエンテーリング

- ① スコアオリエンテーリング
- ② なすかしの森オリエンテーリング
- ③ 宇宙文字オリエンテーリング
- ④ SDGsラリー

B) ファイヤー

- ① キャンプファイヤー
- ② キャンドルファイヤー

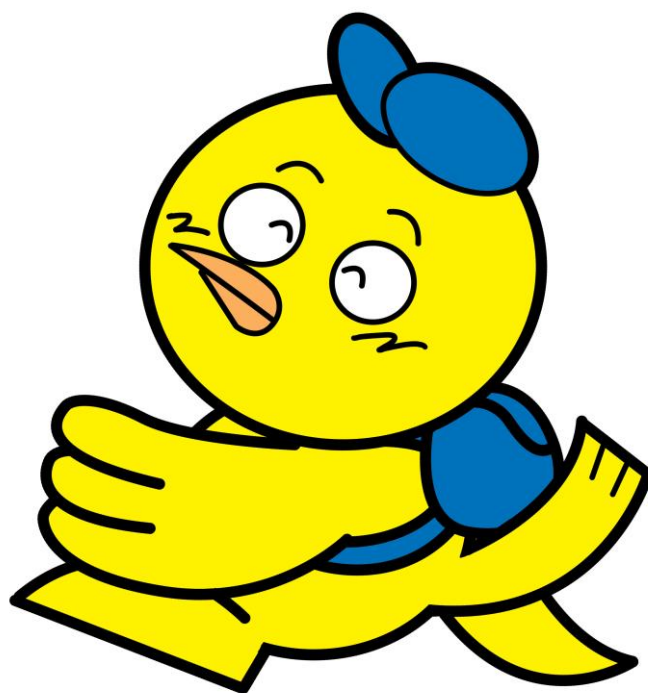
C) その他

- ① なすかしチャレラン
- ② ネイチャービンゴ
- ③ ニューススポーツ

（６）文化活動

- ① 俳句イングリッシュハイキング
- ② 熊撃ちの話
- ③ 星空観察
- ④ 防災教育プログラム

(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	・ 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 ☐ 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（2ℓ） ☐ 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	【事前】 ・ 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。 ・ 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。 【当日】 ・ 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。 ・ 安全面と山行中のマナーについて説明します。 【事後】 ・ 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。 ・ 貸出物品の返却をします。（事務室）		
留意事項	・ 岩石や植物の採取や、山にゴミは残すことはしないようにお願いします。 ・ 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。 ・ 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。 ・ 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。		



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

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

概要	那須連峰の一番東側にある標高1,701mの山で、山頂付近の土壌が赤土であり、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バの原生林をはじめ、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
	時期	5月～10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） ☐ 非常時用簡易トイレ ☐ 時計 ☐ 非常用水（2ℓ） ☐ 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）	【準備】 ・ 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。 【活動】 ・ 出発前にトイレを済ませます。 ・ 安全面について説明します。 ・ 登山を開始します。 【実施後】 ・ 靴の汚れを落とします。 ・ 貸出物品を返却します。（事務室）			
安全管理	・ 山開きは、例年5月の最終日曜日です。			
留意事項	・ 5月上旬頃は、残雪があるので注意してください。 ・ 急斜面による転落・落石等に注意してください。 ・ 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。 ・ 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。 ・ 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。 ・ 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。			

(1) A 茶臼岳登山



概要	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。 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、雲海を見ることができ、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。			
ねらい	・ 体力の向上を図ることができます。 ・ 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。 ・ 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。			
条件	対象	小学生～（ロープウェイ使用の場合は幼児も対象）	人数	100名程度
	時期	5月～10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） ☐ 非常時用簡易トイレ ☐ 時計 ☐ 非常用水（2ℓ） ☐ 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 （3～5時間） （9km） ロープウェイ使用時 （2時間） （1.6km）	【準備】 ・ 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。 【活動】 ・ バスで峠の茶屋駐車場に到着します。 ・ トイレを済ませます。 ・ 安全面について説明します。 ・ 登山を開始します。 【実施後】 ・ 靴の汚れを落とします。 ・ 貸出物品を返却します。（事務室）			
安全管理 留意事項	・ 山開きは、例年5月8日です。 ・ 5月上旬頃は、残雪があるので注意してください。 ・ 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。 ・ 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。 【ロープウェイ TEL（0287-76-2449）】 ・ 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。			

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 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（2ℓ） ☐ 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	【事前】 ・ 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。 【当日】 ・ 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。 ・ ねらいや観察など活動における観点を伝えます。 【事後】 ・ 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。 ・ 貸出物品を返却します。（事務室）		



(1) B ①パノラマハイキング

概要	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。 コースは終始森林の中であり、多少の斜面はあるもの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。 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。			
ねらい	・体力の向上を図ることができます。 ・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。 ・仲間と楽しく歩くことで、友情を育みます。			
条件	対象	幼児～	人数	100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 ☐ 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) ☐ 非常用水(2ℓ) ☐ 非常食	☐ リュック(ザック) ☐ 水筒 ☐ タオル ☐ 雨具(上下セパレート)
活動の流れ (1時間) (約2.2km)	【準備】 ・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。 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。 【実施後】 ・靴の汚れを落とします。 ・貸出物品を返却します。(事務室)			
安全管理 留意事項	・4月上旬頃は、残雪があるので注意してください。 ・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。 ・水分補給を徹底し、熱中症対策を心がけてください。			

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

(1) B 沢歩きハイキング

概要	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。 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。			
ねらい	・ 体力の向上を図ることができます。 ・ 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。 ・ 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。 ・ 仲間と楽しく歩くことで、友情を育みます。			
条件	対象	小学生～	人数	100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 □「流れる水のはたらき」 学習指導案		□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(2ℓ) □非常食	□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 (3～5時間) (3～6km)	【準備】 ・ 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。 【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。 【実施後】 ・ 靴の汚れを落とします。 ・ 貸出物品を返却します。(事務室)			
安全管理 留意事項	・ 4月上旬頃は、残雪があるので注意してください。 ・ 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。 ・ 大雨の後など地盤が緩み、落石などの可能性もあります。 ・ 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。 ・ 水分補給を徹底し、熱中症対策に心がけてください。			



(1) B③剣桂ハイキング

概要	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。 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。 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。			
ねらい	・体力の向上を図ることができます。 ・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。 ・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。 ・仲間と楽しく歩くことで、友情を育みます。			
条件	対象	小学生～	人数	１００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) ☐ 非常用水（２ℓ） ☐ 非常食	☐ 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 (３時間) (７km)	【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。 【実施後】 ・ 靴の汚れを落とします。 ・ 貸出物品を返却します。(事務室)			
安全管理 留意事項	・ ４月上旬頃は、残雪があるので注意してください。 ・ 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。 ・ 水分補給を徹底し、熱中症対策に心がけてください。 ・ 剣桂神社近くに駐車場とトイレがあります。			

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 らす恐怖・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。 コースは特に定めていませんが、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（２ℓ） ☐ 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。			



(1) B 野外冒険ハイキング

概要	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。 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。			
ねらい	・体力の向上を図ることができます。 ・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。 ・仲間との協働で、励ましあうことができます。			
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)	【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。 【実施後】 ・靴の汚れを落とします ・貸出物品を返却します。(事務室)			
安全管理 留意事項	・4月上旬頃は、残雪があるので注意してください。 ・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。 ・水分補給を徹底し、熱中症対策に心がけてください。 ・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。			



(2)雪中活動

歩く活動

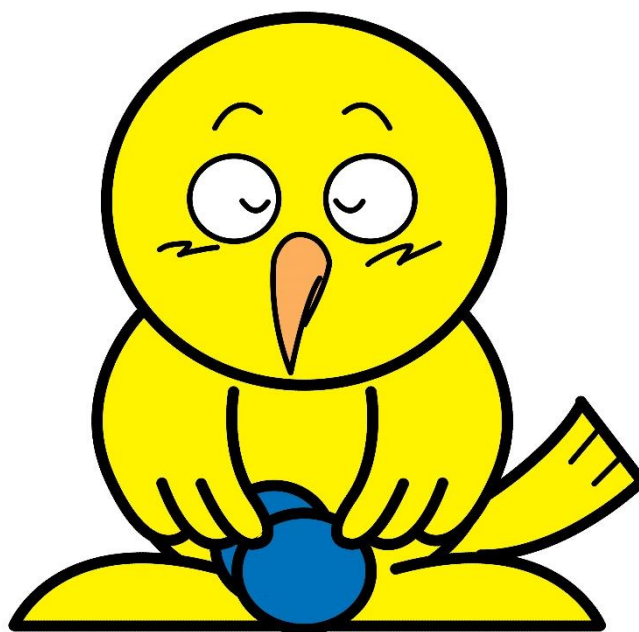
雪中活動

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	・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	【事前】 ・ 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。 【当日】 ・ 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。 【事後】 ・ 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）		



(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	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す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。			
ねらい	・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）	【準備】 ・ 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 【活動】 ・ 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。 <活動例> ・ 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。 【実施後】 ・ 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	・ 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	・ 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		団体	個人
	☐ 無線機、トランシーバー ☐ スノーシュー・かんじき ☐ 長靴		☐ 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）	【準備】 ・ 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。 【活動】 ・ 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。 <活動例> ・ 平地で歩行練習をします。 <歩き方のコツ> 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。 ・ 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。 【実施後】 ・ 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	・ 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

内容	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。		
アクティビティ	①スノーキャンドル 雪像・かまくらづくり		
期待される教育効果	・ 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）		
準備物	自然の家 ☐ 長靴 ☐ スノースコップ	団体 ☐ 救急セット	個人 ☐ スキーウェア（防寒着） ☐ グローブ ☐ 帽子
展開例	【事前】 ・ 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。 【当日】 ・ 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。 【事後】 ・ 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) B ①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	・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。 ・表現のアイディ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）	【準備】 ・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。 【活動】 ・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。 ＜作り方＞ 作るものや大きさによって多少異なります。 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。 【実施後】 ・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	・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。			





(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	・表現のアイディ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）	【準備】 ・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。 【活動】 ・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。 【実施後】 ・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。 ・雪像やかまぐらは、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	・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。 ・雪像やかまぐ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	【事前】 ・ 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。 【当日】 ・ 借用備品を受け取ります。 ・ 安全面に配慮して活動します。 【事後】 ・ 衣服に雪などがついている場合は、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) C ① 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	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。 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。 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。			
ねらい	・雪が滑りやすいことを知ること、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)	【準備】 ・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。 【活動】 ・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。 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。 座り方でスピードの調整ができます。 【実施後】 ・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	・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

概要	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することで、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。 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。 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。			
ねらい	・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。			
条件	対象	幼児～ (対象に合わせて実施)	人数	50名程度
	時期	1・2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	
	☐ アンプ・マイク ☐ 片付けセット	☐ 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	☐ スキーウェア ☐ 帽子 ☐ 手袋 ☐ 懐中電灯	
活動の流れ (1～2時間)	【準備】 ・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。 【活動】 ・シナリオに合わせて実施します。 【実施後】 ・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。			
安全管理 留意事項	・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。			

(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

概要	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 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。			
ねらい	・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。			
条件	対象	小学生～ (種目による。)	人数	5 0 名程度
	時期	1 ・ 2 月 (積雪状況によっては 1 2 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
	□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		□救急セット □ホイッスル	□スキーウェア □帽子 □手袋 □ゴーグル
活動の流れ (所要時間)	【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。 【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。 【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。			
安全管理 留意事項	・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。			

(3) 炊事活動



歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

(3) 炊事活動

内容	仲間とともに自分たちで料理したものを食べる事で喜びや楽しみを味わうとともに、協力や相互理解の気持ちを養うことができます。 いつもとは違った環境で行う炊事活動では、火の特性に興味を持ったり、仲間と協力して創意工夫する楽しみを覚えたり、たくさんの魅力があります。		
アクティビティ	野外炊事 ピザづくり うどん打ち イワナつかみ		
期待される教育効果	・ 相互理解や協力の精神 ・ 創意工夫の楽しみ ・ 調理の技能やマナー ・ 環境問題への意識		
準備物	自然の家 ☐ 食器セット (皿 10、スプーン 10、まな板 2、しゃもじ・お玉・フライ返し各 1) ☐ フォーク、包丁、箸、鍋、釜、ボウル・ザル、なた、火ばさみ、十能他 ☐ 食材	団体 ☐ 食器用中性洗剤 ☐ スポンジ、金たわし ☐ 布巾、台拭き ☐ 新聞紙 ☐ マッチ・ライター ☐ 野外炊事用薪(売店で購入) ☐ ゴミ袋 (西郷村指定、売店で購入可)	個人 ☐ 軍手 ☐ 長袖・長ズボン ☐ 帽子 ☐ 汚れてもよい服装
展開例	【事前】 ・ 所要時間、安全管理を確認し、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。 【当日】 ・ 団体引率者を対象に職員より準備から片付けまでの流れの説明を受けます。 ・ 団体内で「計画」→「準備」→「調理」→「食事」→「片付け」までの流れを共有し、調理を始めます。 ・ 検食として調理した料理の一部を売店に提出します。 ・ 職員立ち会いの食器点検を受けてから野外炊飯用具庫に食器類を返却します。 【事後】 ・ ねらいに沿った活動が実施できたかを振り返ります。		

(3) ①野外炊事



概要	カレー、焼きそば、鉄板焼きなど様々なメニューの中から選び、森の中の野外炊事場で食事を作ります。 みんなで作ったり、食べたりする喜びを楽しみ、協力する気持ちや相互理解の気持ちを養うことができます。			
ねらい	・グループで役割分担をしながら取り組むことで、協調性や計画性を養う。 ・食材を無駄にすることのないように活動を行うことで、環境問題を意識させる。			
条件	対象	小学生～	人数	150名程度
	時期	5月～10月	実施の判断	荒天時は場所を変更する 場合がある
準備物	自然の家		団体	個人
	☐ 食器セット (皿10、スプーン10、まな板2、しゃもじ・お玉・フライ返し各1) ☐ フォーク、包丁、箸、鍋、釜、ボウル、ザル、なた、火ばさみ、十能他 ☐ 食材		☐ 食器用中性洗剤 ☐ スポンジ、金たわし ☐ 布巾、台拭き ☐ 新聞紙 ☐ マッチ・ライター ☐ 野外炊事用薪(売店で購入) ☐ ゴミ袋 (西郷村指定、売店で購入可)	☐ 軍手 ☐ 長袖・長ズボン ☐ 帽子 ☐ 汚れてもよい服装
活動の流れ (3～4時間)	【準備】 ・団体引率者を対象に職員より準備から片付けまでの流れの説明を受けます。 ・団体内で「計画」→「準備」→「調理」→「食事」→「片付け」までの流れを共有し、活動を始めます。 ・売店で、食材を受け取ります。 ・使用するテーブルナンバーを確認します。 ・団体指導者立ち合いのもと、野外炊飯用具庫から食器セット、調理器具、ボウル、ザルを取り出す。鍋、釜、包丁は指定された番号のものを使用します。 ・薪小屋から薪を取り出します。 【活動】 ・食器や調理器具の数を確認してから食器を洗います。 ・調理を開始します。 【実施後】 ・使用した食器や調理器具を洗い、かまどの火を落としてから残炭を片付けます。 ・職員立ち合いの食器点検後に食器や調理器具を返却します。			
安全管理 留意事項	・使用後のかまどには、直接水を掛けしないでください。温度差で破損する場合があります。 ・衛生上の理由により、食材の持ち込みはご遠慮ください。 ・事故防止のため、包丁やなたを使う際には十分注意してください。 ・残飯や活動中に出的ゴミは分別してゴミ置き場へ持って行ってください。 ・ゴミ袋は西郷村指定のものを使用してください。売店でのご購入も可能です。			

(3) ピザづくり

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	自然の家にあるドラム缶窯「トーマス号」でピザを焼き上げます。窯の温度を上げる作業と、ピザを作る作業に分かれて行くと効率的です。工程が多く、時間がかかるアクティビティのため、大きな達成感を味わうことができます。			
ねらい	・ 高温の窯で焼いた、焼き立てピザのおいしさを味わいます。 ・ 創意工夫の楽しみを味わいます。 ・ 調理の技能やマナーを養います。			
条件	対象	小学生～	人数	50名程度
	時期	5月～10月	実施の判断	荒天時は場所を変更する場合あり
準備物	自然の家		団体	個人
	☐ 麺台 ☐ 麺棒 ☐ ボウル ☐ 計量カップ ☐ 計量スプーン ☐ フォーク ☐ ピザ皿 ☐ ピザカッター		☐ 木炭・豆炭 ☐ 食器用中性洗剤 ☐ スポンジ、金たわし ☐ 布巾、台拭き ☐ 新聞紙 ☐ マッチ・ライター ☐ 野外炊事用薪（売店で購入） ☐ ゴミ袋 （西郷村指定、売店で購入可）	☐ 軍手 ☐ 長袖・長ズボン ☐ 帽子 ☐ 汚れてもよい服装
活動の流れ （3時間）	【準備】 ・ 団体引率者を対象に職員より準備から片付けまでの流れの説明を受けます。 ・ 団体内で「計画」→「準備」→「調理」→「食事」→「片付け」までの流れを共有し、活動を始めます。 ・ 売店で、食材を受け取ります。 ・ 団体指導者立ち合いのもと、エコルーム2の倉庫から調理器具を取り出します。 ・ 薪小屋から薪を取り出します。 【活動】 ・ 食器や調理器具の数を確認してから食器を洗います。 ・ 調理を開始します。 調理手順は別紙補足資料を参考 【実施後】 ・ 使用した食器や調理器具を洗い、ドラム缶窯の火を落としてから残炭を片付けます。 ・ 職員立ち合いの食器点検後に食器や調理器具を返却します。			
安全管理 留意事項	・ 使用後の窯には、直接水を掛けないでください。温度差で破損する場合があります。 ・ 衛生上の理由により、食材の持ち込みはご遠慮ください。 ・ ドラム缶窯から取り出したピザ皿や、窯は高温のため、火傷に注意してください。 ・ 残飯や活動中に出了たゴミは分別してゴミ置き場へ持って行ってください。 ・ ゴミ袋は西郷村指定のものを使用してください。売店でのご購入も可能です。			

(3) うどん打ち

概要	仲間と楽しく協力しながらうどん作りをすることによって、日本の食文化に触れることができます。手打ちうどんの美味しさは、滑らかな舌触りと喉ごし、温かみと優しい弾力感、それに小麦粉特有の旨味と風味にあります。うどん本来の美味しさを味わってみてはいかがでしょうか。			
ねらい	・ 自然の中で食事を作ることの楽しさを味わい、相互理解や協力の精神を養います。 ・ 小麦粉を混ぜたりこねたりし、麺にするまでのプロセスを学びながら、調理の技能や食事のマナーを養います。			
条件	対象	小学生～	人数	50名程度
	時期	5月～10月	実施の判断	—
準備物	自然の家		団体	個人
	☐ 麺台 ☐ 麺棒 ☐ ボウル ☐ ザル ☐ お玉 ☐ 計量カップ ☐ 計量スプーン ☐ 麺切り包丁 ☐ こね鉢 ☐ 食器（はし、皿） ☐ 鍋		☐ 食器用中性洗剤 ☐ スポンジ、金たわし ☐ 布巾、台拭き ☐ 厚手のビニール袋（90リットル程度） ☐ ゴミ袋 （西郷村指定、売店で購入可）	☐ エプロン ☐ 三角巾 ☐ マスク ☐ 汚れてもよい服装
活動の流れ （3時間）	【準備】 ・ 団体引率者を対象に職員より準備から片付けまでの流れの説明を受けます。 ・ 団体内で「計画」→「準備」→「調理」→「食事」→「片付け」までの流れを共有し、活動を始めます。 ・ 売店で、食材を受け取ります。 ・ 団体指導者立ち合いのもと、エコルーム2の倉庫から調理器具を取り出します。 【活動】 ・ 食器や調理器具の数を確認してから食器を洗います。 ・ 調理を開始します。 調理手順は別紙補足資料を参考 【実施後】 ・ 使用した食器や調理器具を洗い、テーブルごと（班ごと）に使用した食器や調理器具をテーブル上に並べます。 ・ 職員立ち合いの食器点検後に食器や調理器具を返却します。			
安全管理 留意事項	・ 衛生上の理由により、食材の持ち込みはご遠慮ください。 ・ 残飯や活動中に出了たゴミは分別してゴミ置き場へ持って行ってください。 ・ ゴミ袋は西郷村指定のものを使用してください。売店でのご購入も可能です。			



(3) イワナつかみ

歩く活動

雪中活動

炊事活動

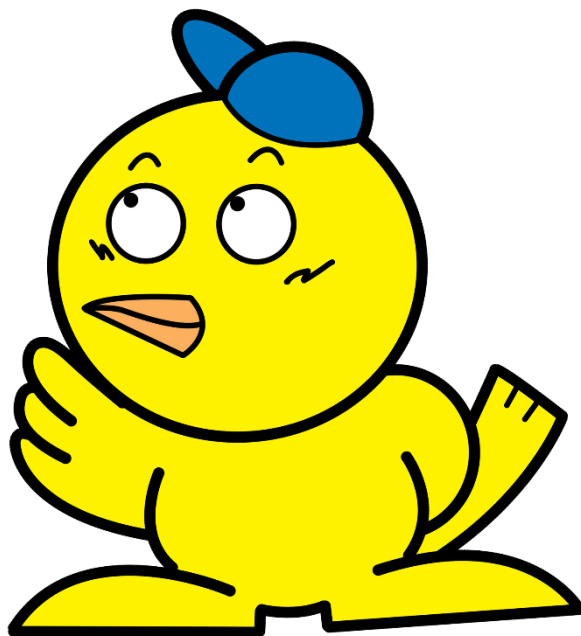
創作活動

レク活動

文化活動

概要	キャンプ場に流れる阿武隈川の源流で、放流したイワナをつかみ取りします。つかまえたイワナは自分たちでさばいてから串に刺し、炭火で塩焼きして食べる事ができます。また、生き物の命をいただくことで、私たち人間は生きることができるということを学ぶきっかけづくりにもなります。			
ねらい	・ 自然の中で食事を作ることの楽しさを味わい、相互理解や協力の精神を養います。 ・ 自分で捕まえたイワナを調理することで命の大切さを知ります。 ・ 調理の技能を養います。			
条件	対象	小学生～	人数	50名程度
	時期	5月～10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
	☐ イワナ放流用の網 ☐ 食器 皿 ☐ 調理器具 まな板、ザル、ボウル		☐ 食器用中性洗剤 ☐ スポンジ、金たわし ☐ 布巾、台拭き ☐ イワナを入れるビニル袋 ☐ 塩、串（売店で注文可） ☐ 安全カミソリ ☐ マッチ、新聞紙 ☐ 木炭 ☐ ゴミ袋 （西郷村指定、売店で購入可）	☐ 長靴 ☐ 軍手 ☐ 帽子 ☐ 汚れてもよい服装
活動の流れ （3時間）	【準備】 ・ 団体引率者を対象に職員より準備から片付けまでの流れの説明を受けます。 ・ 団体内で「計画」→「準備」→「つかみ取り」→「調理」→「食事」→「片付け」までの流れを共有し、活動を始めます。 ・ 団体指導者立ち合いのもと、キャンプセンターから調理器具とイワナ放流用の網を炊事場へ運びます。 ・ イワナ放流用の網を設置します。 ・ イワナ納品業者と現地で合流します。 【活動】 ・ 食器や調理器具の数を確認してから食器を洗います。 イワナ放流用の網の張り方や、イワナつかみと塩焼きの手順は別紙補足資料を参考 【実施後】 ・ 使用した食器や調理器具をきれいに洗ってから、キャンプセンターに収納します。 ・ イワナ放流用の網は乾かすため、職員の指示を受けて所定の場所へ運んでください。			
安全管理 留意事項	・ 衛生上の理由により、食材の持ち込みはご遠慮ください。 ・ 残飯や活動中に出了たゴミは分別してゴミ置き場へ運んでください。 ・ 団体引率者は、キャンプセンターに入り、参加者が持ってきた食器や調理器具を元の場所に返すように指示してください。 ・ ゴミ袋は西郷村指定のものを使用してください。売店でのご購入も可能です。			

(4) 創作活動



歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

(4) 創作活動

内容	自然物を用いた手作りクラフトや火を使っでの活動、地域の伝統工芸品に触れる体験など、様々な創作物を作ることができ、体験活動の思い出として残すことが出来ます。		
アクティビティ	白河絵付けだるま 焼き板 木工キーホルダー 森のたより わくわく木工 竹とんぼ ネイチャー万華鏡		
期待される教育効果	・ 創造力、表現力 ・ 主体性や積極性 ・ 1つのことをやり遂げる達成感		
準備物	自然の家	団体	個人
	☐ 制作物キット（有料） ☐ ペン類 ☐ 工具類 ☐ 木工用ボンド	☐ 救急セット	☐ 汚れても良い服装 ☐ 軍手
展開例	【事前】 ・ 制作物のキットや見本を確認。必要であれば試作します。 ・ 制作物を注文します。（「食事・教材等注文書」より） ・ 制作にあたっての手順や留意点を事前に指導します。 【当日】 ・ 貸出物品を借用します。 ・ 制作物の準備と安全面の説明をします。 ・ 研修室での制作準備などを行います。 【事後】 ・ 研修室や会場を清掃・現状復帰します。 ・ 貸出物品を事務室へ返却します。		

(4) ①白河絵付けだるま

概要	福島県の伝統工芸品である白河だるまは、同県の福島だるまや三春だるまに比べ、丸みがあるのが特徴です。「まゆは鶴」、「ひげは亀」、「耳ひげは松と梅」、「あごひげは竹」を表しています。白河藩主松平定信が絵師の谷文晁（たにぶんちょう）に図柄を考案させたとされており、今から約300年前、城下の繁栄を願って、「だるま市」を開いたのが始まりと言われています。全国に知られる縁起物で、幸運を招く福々しい「鶴亀松竹梅だるま」として人気を集めています。 「絵付け用だるま（大）」、「絵付け用だるま（小）」、「絵付け用だるま（和紙）」の3種類から選んで制作することができます。			
ねらい	・主体性、積極性を育みます。 ・創造性や独創性を豊かにします。 ・日本の伝統工芸について学ぶことができます。			
条件	対象	幼児～	人数	制限なし
	時期	通年	実施の判断	—
準備物	自然の家		団体	個人
	☐ だるま（大・小）（有料） ☐ 和紙 ☐ 墨汁、液体のり、筆 ☐ ペン類 ☐ ブルーシート		特になし	☐ 汚れても良い服装
活動の流れ （2～3時間）	【準備】 ・見本やキットを確認し、3種類の中から制作する物を選びます。 ・個数を確認し、「食事・教材等注文書」にて注文します。 【活動】 ・事務室で注文数を確認し、伝票（納品書・請求書）を受け取ります。 ・だるまを受取り、その他の貸出物品を借用します。 ・指定された研修室で会場の準備をします。 ・作成手順を説明後、作成します。 【実施後】 ・研修室の清掃と現状復帰をします。 ・貸出物品を事務室へ返却します。			
安全管理 留意事項	・この活動に研修指導員の依頼はできません。説明書や見本を参考にしてください。 ・荒天時の代替プログラムとして計画できます。キャンセル料はかかりません。 ・床、机などを傷つけたり、汚したりしないように配慮してください。 ・ブルーシート、もしくは作業シートを敷いてから活動してください。 ・活動の難易度は、絵付けだるま（和紙）＞絵付けだるま（小）＞絵付けだるま（大）です。			



(4) 焼き板

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	250 mm × 150 mm × 13 mmの板材を焼き上げ、たわしと雑巾で磨きます。その後、思い思いのイラストや文字を描きます。完成した作品にヒートンと紐をつければ、お部屋の入口などにかけることもできます。			
ねらい	・ 主体性、積極性を育みます。 ・ 創造性や独創性を豊かにします。 ・ 火を使った活動を取り入れる事ができます。			
条件	対象	幼児～	人数	制限なし
	時期	通年	実施の判断	—
準備物	自然の家	団体	個人	
	☐ 焼き板セット（有料） ☐ 薪（有料） ☐ たわし ☐ かまど、半割りドラム缶 ☐ 火ばさみ、スコップ	☐ マッチ、ライター ☐ 焚きつけ用新聞紙	☐ 汚れても良い服装 ☐ 軍手 ☐ 磨き用の布・雑巾	
活動の流れ （ 2 ～ 3 時間 ）	【準備】 ・ 見本やキットの確認と作成手順を熟知します。 ・ 個数、薪の数を確認し、「食事・教材等注文書」にて注文します。 【活動】 ・ 売店で焼き板セットを受け取ります。 ・ かまど、半割りドラム缶、作業台等を準備します。 ・ 安全面について説明します。 ・ 作成手順を説明後作成します。 【実施後】 ・ 作成した焼き板は、乾燥室で乾燥させます。（翌日以降の引き取り） ・ 残炭の処理と現状復帰をします。 ・ 借用物品等を事務室へ返却します。			
安全管理 留意事項	・ この活動に研修指導員の依頼はできません。説明書や見本を参考にしてください。 ・ 荒天時の代替プログラムとして計画できます。キャンセル料はかかりません。 ・ 床、机などを傷つけたり、汚したりしないように配慮してください。 ・ 壁掛けに限定することなく、鍋敷きやコースターなど子供の発想を活かした活動になるよう配慮してください。 ・ 薪 1 セットで 1 0 ～ 2 0 枚焼くことができます。 ・ 用具使用後点検を行い、返却をお願いします。 ・ 火を扱うので、火傷など怪我の予防に努めてください。			



(4) 木工キーホルダー

概要	間伐材や廃材などを利用し木の持つ魅力を生かして、オリジナルのキーホルダーを作ります。合わせて、森林保護など木材の有効利用を考えていくきっかけをつくることができます。			
ねらい	・ 主体性、積極性を育みます。 ・ 創造性や独創性を豊かにします。 ・ 森林破壊や環境保全について学ぶきっかけとなります。			
条件	対象	幼児～	人数	制限なし
	時期	通年	実施の判断	—
準備物	自然の家	団体	個人	
	☐ 木の台座、アクセサリ－用の目、金具、キーホルダー金具（有料） ☐ 切り出しナイフ ☐ きり、ペンチ ☐ ペン類 ☐ ブルーシート	☐ 木工用ボンド ☐ 紙やすり	☐ 汚れてもいい服装	
活動の流れ （１～２時間）	【準備】 ・ 見本やキットの確認と作成手順を熟知します。 ・ 個数を確認し、「食事・教材等注文書」にて注文します。 【活動】 ・ 売店で材料を受け取ります。 ・ 事務室で必要な物品を借用します。 ・ 指定された研修室で会場の準備をします。 ・ 作成手順を説明後、作成します。 【実施後】 ・ 研修室の清掃と現状復帰をします。 ・ 貸出物品を事務室へ返却します。			
安全管理 留意事項	・ この活動に研修指導員の依頼はできません。説明書や見本を参考にしてください。 ・ 荒天時の代替プログラムとして計画できます。キャンセル料はかかりません。 ・ 刃物の取り扱いに十分注意してください。 ・ 床、机などを傷つけたり、汚したりしないように配慮してください。 ・ 施設内に落ちている廃材や木の枝・実を使用することも可能です。			





(4) 森のたより

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	間伐材等を利用した木製のハガキを作ることができます。作成したハガキは切手を貼って郵送することができます。合わせて、森林保護など木材の有効利用を考えていくきっかけをつくることができます。			
ねらい	・主体性、積極性を育みます。 ・創造性や独創性を豊かにします。 ・森林破壊や環境保全について学ぶきっかけとなります。			
条件	対象	幼児～	人数	制限なし
	時期	通年	実施の判断	—
準備物	自然の家		団体	個人
	☐ 木の板、切手（有料） ☐ ペン類 ☐ のり		☐ ペン類 ☐ のり	☐ 送り先の住所
活動の流れ （１～２時間）	【準備】 ・見本やキットの確認と作成手順を熟知します。 ・個数を確認し、「食事・教材等注文書」にて注文します。 【活動】 ・売店で切手を受け取ります。 ・事務室で木の板（はがきサイズ）の個数確認、伝票（納品書・請求書）の受取り及び必要な物品の借用をします。 ・指定された研修室で会場の準備をします。 ・作成手順を説明後、作成します。 【実施後】 ・切手がしっかりと貼ってあることを確認して、完成品を事務室へ提出します。 ・研修室の清掃と現状復帰をします。 ・貸出物品を事務室へ返却します。			
安全管理 留意事項	・この活動に研修指導員の依頼はできません。説明書や見本を参考にしてください。 ・荒天時の代替プログラムとして計画できます。キャンセル料はかかりません。 ・床、机などを傷つけたり、汚したりしないように配慮してください。 ・前もって宛先の住所を確認しておいてください。 ・消印が押せるようにのり付けしてください。セロハンテープで切手を貼る場合は、四方を塞がないようご注意ください。 ・持ち帰ってからポストに投函するなど、自然の家以外から送ることはできません。			



(4) わくわく木工

概要	施設の廃材や間伐材などを使ってオリジナルの木工作品を作ることができます。			
ねらい	・ 主体性、積極性を育みます。 ・ 創造性や独創性を豊かにします。			
条件	対象	幼児～	人数	制限なし
	時期	通年	実施の判断	—
準備物	自然の家		団体	個人
	☐ 木材、枝、木の実（有料） ☐ カッター、カッターマット ☐ 木工用ボンド ☐ グルーガン ☐ ペン類		☐ ペン類 ☐ 木工用ボンド	特になし
活動の流れ （ 2 ～ 3 時間 ）	【準備】 ・ 見本やキットを確認します。 ・ 個数を確認し、「食事・教材等注文書」にて注文します。 ・ 「研修指導員派遣依頼書」を作成し、提出します。 【活動】 ・ 事務室で個数の確認、伝票（納品書・請求書）の受取り及び必要な物品の借用をします。 ・ 指定された研修室で会場の準備と外部研修指導員との打合せをします。 ・ 外部研修指導員の指導の下、作成をします。 【実施後】 ・ 研修室の清掃と現状復帰をします。 ・ 貸出物品を事務室へ返却します。			
安全管理 留意事項	・ この活動は研修指導員の指導が必要です。（材料費とは別に講師料が発生します。） ・ 荒天時の代替プログラムとして計画できます。キャンセル料はかかりません。 ・ 刃物の取り扱いに十分注意してください。 ・ 床、机などを傷つけたり、汚したりしないように配慮してください。 ・ 施設内に落ちている廃材や木の枝・実を使用することも可能です。			



(4) 竹とんぼ

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	日本では竹を住居や生活にうまく利用する文化がありましたが、今ではその伝統も薄れつつあります。伝統的な竹の文化を味わうために、竹自体の持つ魅力を生かした竹とんぼを作ることができます。			
ねらい	・ 主体性、積極性、集中力を育みます。 ・ 創造性や独創性を豊かにします。 ・ 竹を生活の中に取り入れていた日本人の伝統文化にふれます。			
条件	対象	小学生～	人数	制限なし
	時期	通年	実施の判断	—
準備物	自然の家		団体	個人
	□竹とんぼキット（有料） □切り出しナイフ □きり □ブルーシート □ペン類		□ペン類	特になし
活動の流れ （ 2 時間 ）	【準備】 ・ 見本やキットを確認します。 ・ 個数を確認し、「食事・教材等注文書」にて注文します。 【活動】 ・ 売店で材料を受け取ります。 ・ 事務室で必要な物品を借用します。 ・ 指定された研修室で会場の準備をします。 ・ 作成手順を説明後、作成します。 【実施後】 ・ 研修室の清掃と現状復帰をします。 ・ 貸出物品を事務室へ返却します。			
安全管理 留意事項	・ この活動に研修指導員の依頼はできません。説明書や見本を参考にしてください。 ・ 荒天時の代替プログラムとして計画できます。キャンセル料はかかりません。 ・ 刃物の取り扱いに十分注意してください。 ・ 床、机などを傷つけたり、汚したりしないように配慮してください。 ・ 飛ばして遊ぶ際は、安全な場所を選び、怪我のないようにご注意ください。			





(4) ネイチャー万華鏡

概要	なすかしの森で集めた自然物を入れて、オリジナルの万華鏡をつくります。			
ねらい	・ 主体性、積極性を育みます。 ・ 創造性や独創性を豊かにします。			
条件	対象	幼児～	人数	制限なし
	時期	通年	実施の判断	—
準備物	自然の家		団体	個人
	☐ ネイチャー万華鏡 キット(有料) ☐ はさみ ☐ 色鉛筆 ☐ ペン類		☐ 自然物（花・木の実など） ☐ セロハンテープ ☐ のり	☐ ビニール袋
活動の流れ （１～２時間）	【準備】 ・ 見本やキットの確認と作成手順を熟知します。 ・ 個数を確認し、「食事・教材等注文書」にて注文をします。 【活動】 ・ 売店で材料を受け取ります。 ・ 事務室で必要な物品を借用します。 ・ 指定された研修室で会場の準備をします。 ・ 作成手順を説明後、作成します。 【実施後】 ・ 研修室の清掃と現状復帰をします。 ・ 貸出物品を事務室へ返却します。			
安全管理 留意事項	・ この活動に研修指導員の依頼はできません。説明書や見本を参考にしてください。 ・ 荒天時の代替プログラムとして計画できます。キャンセル料はかかりません。 ・ 床、机などを傷つけたり、汚したりしないように配慮してください。 ・ 自然物の採取は、安全面に留意することと、国立公園内なので、むやみやたらに採取しないようにしてください。			



(5)レク活動

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動



(5) Aオリエンテーリング

内容	地図を見ながら施設周辺もしくは施設内にあるチェックポイントを探します。探すことができたチェックポイントの数に応じ獲得した点数とチェックポイントを辿るまでにかかった時間を競います。		
アクティビティ	スコアオリエンテーリング なすかしの森オリエンテーリング（屋内／屋外） 宇宙文字オリエンテーリング SDGsラリー		
期待される教育効果	・仲間との協力（協調性・自主性の向上）		
準備物	自然の家	団体	個人
	☐ 無線機 ☐ トランシーバー ☐ ストップウォッチ ☐ シルバーコンパス ☐ 熊鈴 ☐ スタート・ゴール幕	☐ 地図 ☐ 問題用紙 ☐ 解答用紙 ☐ 解答 ☐ 時計 ☐ トランシーバー用電池（単三電池3本／1台）	☐ 水筒 ☐ タオル ☐ 雨具（上下セパレート） ☐ 筆記用具
服装	☐ 履き慣れた靴 ☐ 靴下（くるぶしを覆う長さ） ☐ 帽子 ☐ 軍手 ☐ 長ズボン ☐ 着脱しやすい上着（体温調節のため）		
展開例	【事前】 ・HP から地図や解答用紙などをダウンロードし、印刷して当日持参します。 ・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。 ・危険な箇所の確認をします。 【当日】 ・気象状況を把握します。 ・事務室で貸出物品を受け取ります。 ・地図の見方やコンパスの使い方等活動に必要な最低限の知識と安全の注意をします。 【事後】 ・参加者の点呼と健康状態の確認をします。 ・貸出物品を事務室へ返却します。		
留意事項	・危険な箇所には、指導者を配置してください。 ・実地踏査で地形の様子を把握することが、望ましいです。 ・森の中の活動時は、木を折るなど樹木を傷付けないようにご指導ください。		





(5) A ①スコアオリエンテーリング

概要	地図とシルバーコンパスを使い、屋外に設置してあるチェックポイントを制限時間内にできる限り多く周ります。ポストを見つけたらポストに書いてあるアルファベットを解答用紙に記入します。制限時間内に周ったポストに配分された点数から制限時間を遅れた場合の点数（１分遅れるごとに－５点）を引いた総合点数により競います。 ポイントを絞った「ポイントオリエンテーリング」という形式で行うこともできます。			
ねらい	・自然の家の自然に親しむことができます。 ・グループで話し合いをしながら活動するため、協調性を育んだり仲間づくりに活用したりすることができます。			
条件	対象	小学生～	人数	１００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 □シルバーコンパス □熊鈴 □スタート、ゴール幕		□【スコア】地図 □【スコア】解答用紙 □【スコア】解答 □時計 □トランシーバー用電池 （単三電池３本／１台）	□水筒 □タオル □雨具（上下セパレート） □筆記用具
活動の流れ （１～２時間）	【準備】 ・HP から地図や解答用紙などをダウンロードし、印刷して当日持参します。 【活動中】 ・天候による実施の判断を行います。 ・事務室で貸出物品を受け取ります。 ・参加者の点呼と健康状態の確認をします。 ・スコアオリエンテーリングの流れ、ルール、安全指導を全体に伝えます。 ・グループに地図とシルバーコンパス、熊鈴を配布します。 ・シルバーコンパスの使い方を説明し、練習します。 【実施後】 ・参加者の点呼と健康状態の確認をします。 ・貸出物品を事務室へ返却します。			
安全管理 留意事項	・自然の家で地図などの資料を印刷する場合は、料金が発生します。 ・山の中では、走らないで下さい。グループで一緒に行動して下さい。 ・道が分からなくなった場合は、来た道を引き返して下さい。 ・ポイント 31・36・39・55 については指導者を配置して下さい。 ・森の中の活動時は、木を折るなど樹木を傷付けないようにご指導ください。			





(5) A なすかしの森オリエンテーリング

概要	問題用紙に示される写真の場所を自然の家屋内（もしくは屋外）で探します。見つけたら館内（もしくは屋外）地図上でその場所を確認し、解答用紙に記入します。見つけた場所の数に応じて点数を獲得でき、グループごとに獲得した点数で競います。			
ねらい	・グループで話し合いをしながら活動を行うため、グループ内でのコミュニケーションを促進することができます。 ・集団意思決定の練習をすることによって、協調性を養うことができます。			
条件	対象	小学生～	人数	100名程度
	時期	通年 （屋外版は積雪時困難）	実施の判断	屋外の場合 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 ☐ ストップウォッチ ☐ 熊鈴		〔屋内〕 ☐ 問題用紙 ☐ 館内地図 ☐ 解答・解答用紙 〔屋外〕 ☐ 問題用紙 ☐ 解答マップ ☐ 解答用紙 ☐ トランシーバー用電池 （単三電池3本／1台）	☐ 筆記用具 ☐ 時計
活動の流れ （1～2時間）	【準備】 ・HP から地図や解答用紙などをダウンロードし、印刷して当日持参します。 【活動】 ・最新の天気予報についての情報を収集します。 ・事務室で貸出物品を受け取ります。 ・オリエンテーリングの流れ、ルール、注意事項を全体に伝えます。 ・ゴール場所、ゴール時刻を全体に伝えます。 【実施後】 ・参加者の点呼と健康状態の確認をします。 ・目的に応じた事後指導を行います。 ・貸出物品を事務室へ返却します。			
安全管理 留意事項	・自然の家で地図などの資料を印刷する場合は、料金が発生します。 ・集合およびスタートは、プレイホール・ピロティ・玄関ホール・各研修等です。 ・館内地図にある立ち入り禁止場所には入らないで下さい。 ・廊下は走らないで下さい。 ・グループでまとまって行動して下さい。 ・屋内版は社会科の学習「地図帳の読み方」としても活用できます。			

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

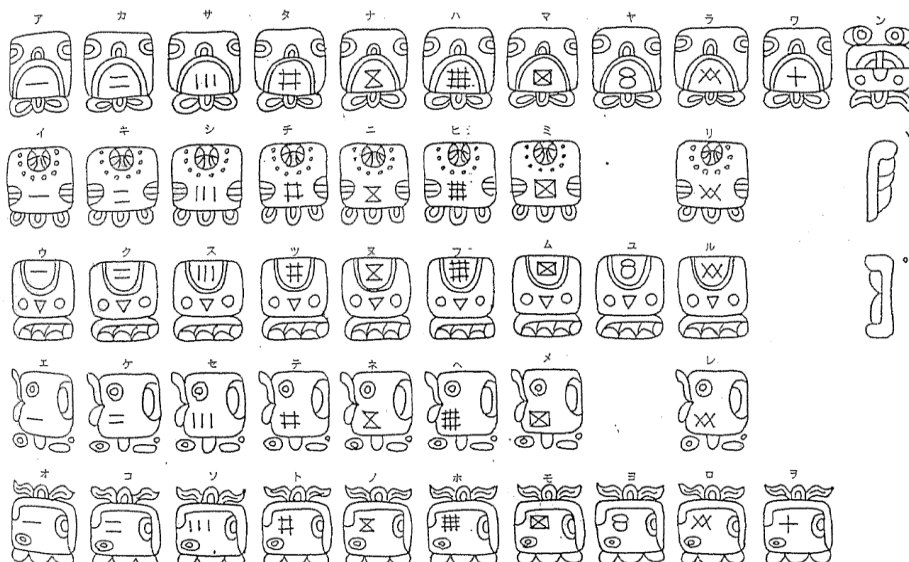


(5) A 宇宙文字オリエンテーリング

概要	自然の家施設内に宇宙文字が書いてあるポイント札を団体が設置します。参加者は、ポイント札に書かれている宇宙文字を、宇宙文字解読書を活用しながら平仮名に変換していきます。解読した平仮名を並べ替えて、単語を見つけます。			
ねらい	・仲間づくりとして活用することができます。			
条件	対象	小学生～	人数	１００名程度
	時期	通年	実施の判断	—
準備物	自然の家		団体	個人
	□ポイント札 □宇宙文字解読書 □ストップウォッチ		□宇宙文字チェックカード □館内地図	□筆記用具 □時計
活動の流れ (１～２時間)	【準備】 ・ＨＰから館内地図、宇宙文字チェックカードをダウンロードし、印刷して当日持参します。 【活動】 ・事務室でポイント札、宇宙文字チェックカードを受け取ります。 ・ポイント札を設置します。 ・ゲームの流れとルール（宇宙文字の読み方や制限時間）注意事項を全体に伝えます。 ・館内地図、宇宙文字チェックカード、宇宙文字解読書を班ごとに配付します。 【実施後】 ・参加者の点呼と健康状態の確認をします。 ・貸出物品を事務室へ返却します。			
安全管理 留意事項	・自然の家で印刷をする場合は、料金が発生します。 ・集合およびスタートは、プレイホール・ピロティ・玄関ホール・各研修等です。 ・ポイント札は、館内地図にある立ち入り禁止場所に設置しないで下さい。 ・廊下は走らないで下さい。 ・グループでまとまって行動して下さい。			

宇宙文字解読書

原 折 寄 A・Rimoshinec 博士



(5) A S D G s ラリー

概要	S D G s ラリーを通してS D G s を体験的に学ぶことができます。S D G s とは、「誰ひとり取り残されことなく、人類が安定してこの地球で暮らし続けることができるように、世界のさまざまな問題を整理し、解決に向けて具体的な目標を示したもの」です。S D G s を正しく理解した上で、各自がS D G s 達成に向けて、今後何をするのかを宣言し、具体的な行動につなげることができます。			
ねらい	・ 今、地球上で何が問題となっているかを知ることができます。 ・ S D G s を身近に感じることができます。 ・ S D G s 達成に向けた行動を起こすことができるようになります。			
条件	対象	小学生～	人数	2 0 0 名程度
	時期	5 月～ 1 0 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 ☐ 熊鈴 ☐ なすかしの森S D G s ラリーに必要な資料【資料 1 ～ 8 】		☐ 救急セット ☐ トランシーバー用電池（単三電池 3 本 / 1 台）	☐ 帽子 ☐ 筆記用具
活動の流れ (2 時間)	【準備】 【資料 1 ～ 8 】は必要に応じてH P から人数分ダウンロードしてください。 ・ 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。 【活動】 ・ 団体引率者は、指導者用資料【資料 1 】を確認し、【資料 5 】(裏面が行動宣言の用紙) を参加者全員に配付します。また、解答用紙【資料 6 】をグループごとに配付します。 ・ 団体引率者は、【資料 5 】をもとに、参加者にルールの説明をします。 ・ グループごとにS D G s ラリーを開始します。 ・ チェックポイントを見つけ終わったら、各自、自分にできることを宣言します。 【実施後】 ・ 片付け。貸出物品を事務室へ返却します。			
安全管理 留意事項	別紙「オリエンテーリング～安全にかかわるお話～」をご確認ください。 ・ 館内のみで行うことも可能です。その際は代表者の方に館内のポイントを設置していただきます。			

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



(5) Bファイヤー

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

内容	火には「光を放ち周りを明るくする」「熱を与えて周りを温かくする」「火力によって力を示す」という特性があり、古来より、人間の生活文化に密接にかかわってきました。夜に火を見つめることで、じっくりと自分自身や1日を振り返りやすくなるようです。 暗闇を明るくし、あたたかな場所を作る火を、仲間とともに囲みながらゲームやダンスをしたり、歌ったりする活動を通して、宿泊体験活動の思い出に残る時間を作ることができます。		
アクティビティ	①キャンプファイヤー キャンドルファイヤー		
期待される教育効果	・ 仲間意識・協同意識 ・ 自己を見つめなおす気持ちの醸成		
準備物	自然の家 ☐ アンプ・マイク ☐ 片付けセット ☐ 燭台 ☐ 手持ち燭台	団体 ☐ 薪（購入可能） ☐ トーチ（購入可能） ☐ ろうそく（購入可能） ☐ ライター ☐ B G M（貸出可能） ☐ 衣装（貸出可能）	個人 ☐ 懐中電灯
展開例	【事前】 ・ 実地踏査をして、会場や動線の確認をします。 ・ ねらいに応じたシナリオを作成します。 ・ 役割分担・ダンスや歌の練習をします。 【当日】 ・ 薪やトーチ、ろうそくなどの必要備品を準備します。 ・ 会場設営し、シナリオに合わせて実施します。 【事後】 ・ 完全に消火の上、後片付けをします。 ・ 貸出物品を事務室へ返却します。		



(5) B ① キャンプファイヤー

概要	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。 薪をくみ上げ、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。 また、グループの出し物を行うことで、協調性を養ったり、火と自分自身を見つめることで、自身の成長のきっかけにしたりすることもできます。様々なねらいに合わせたシナリオを作ること、より効果的な宿泊学習とすることができます。 さらに、グループファイヤーなど少人数で活動することも可能です。			
ねらい	・ 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。			
条件	対象	幼児～ (対象に合わせて実施)	人数	会場の定員に合わせる。
	時期	通年 (会場により不可も)	実施の判断	雨天や強風時は中止 プレイホールでは全天候可能
準備物	自然の家		団体	個人
	□アンプ・マイク □片付けセット		□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	□懐中電灯
活動の流れ (1～2時間)	【準備】 ・ 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をします。 ・ 物品準備、薪組み、トーチ、消火用バケツなどを準備します。 【活動】 ・ 準備してきたシナリオに沿って実施します。 【実施後】 ・ 完全消火と後片付けをします。(片付けのマニュアルに沿って、確実に行います。) ・ 貸出物品を事務室へ返却します。			
安全管理 留意事項	・ 以下の5か所で実施が可能です。 営火場A(少し坂道を上る。星空がきれい。)、営火場B(林の中。電源が取れる。)、 営火場C(本館に近い。)、営火場D(水がない。)、プレイホール(天候に左右されない。) ・ 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、消火用のバケツの準備をしてください。 ・ 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。			

(5) B キャンドルファイヤー

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	仲間とともにろうそくの火を囲み、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。 燭台を囲み、手持ちのろうそくで順番に火をつけるなどの儀式などをすることで、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。 また、グループの出し物を行うことで、協調性を養ったり、火と自分自身を見つめることで、自身の成長のきっかけにしたりすることもできます。様々なねらいに合わせたシナリオを作ること、より効果的な宿泊学習とすることができます。			
ねらい	・ 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。			
条件	対象	幼児～ (対象に合わせて実施)	人数	会場の定員に合わせる。
	時期	通年	実施の判断	—
準備物	自然の家	団体	個人	
	☐ アンプ・マイク ☐ 燭台(30～40本用) ☐ だるまの手持ち燭台	☐ ろうそく(購入可能) ☐ ライター ☐ BGM(貸出可能) ☐ 衣装(貸出可能) ☐ ゲーム用具	☐ 特になし	
活動の流れ (1～2時間)	【準備】 ・ キャンドルファイヤーの準備や片付けについて事務室で確認をします。 ・ 研修室に燭台を運びます。 ・ 物品準備、消火用バケツなどを準備します。 【活動】 ・ 準備してきたシナリオに沿って実施します。 【実施後】 ・ 完全消火と後片付けをします。 ・ 貸出物品を事務室へ返却します。			
安全管理 留意事項	・ 火の扱いには十分に注意してください。 ・ 必ず、消火用のバケツを準備してください。 ・ 燭台の下には必ずブルーシートを敷いてください。			



(5) C その他

内容	なすかしの森では、誰もが気軽に楽しめるアクティビティを多数用意しています。 ねらいに合わせて種目を選択し、挑戦を楽しむことができます。
アクティビティ	なすかしチャレラン ネイチャービンゴ ニュースポーツ
期待される教育効果	(なすかしチャレラン) ・チャレンジ精神の育成、遊びを創造する力の育成 (ネイチャービンゴ) ・自然に親しむ (ニュースポーツ) ・体力向上、運動への関心・意欲の向上
服装	(ネイチャービンゴ) ☐ 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	【事前】 ・HPの「活動内容」から該当する資料をダウンロードし、印刷して当日持参します。 【当日】 ・事務室で貸出物品を受け取ります。 ・ルールの説明や注意事項、進め方についての説明を行います。 【事後】 ・参加者の健康状態を確認します。 ・貸出物品を事務室へ返却します。
留意事項	・自然の家で印刷する場合は、料金が発生します。

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動





(5) C ①なすかしチャレラン

概要	誰もが参加できる簡単な遊びに取り組みます。さまざまな遊びを通して、記録に挑戦すること自体を楽しむ機会を提供します。			
ねらい	・さまざまな遊びに取り組むことを通して、自己の記録に挑戦するというチャレンジ精神を養います。			
条件	対象	小学生～	人数	会場の定員に合わせる。
	時期	通年	実施の判断	—
準備物	自然の家		団体	個人
	☐ チャレラン用具 ☐ 角材 ☐ フラフープ		☐ 紙 ☐ ペン ☐ 新聞紙 ☐ なすかしチャレラン記録証	☐ 筆記用具
活動の流れ (1～2 時間)	【準備】 ・なすかしチャレランルールブックを一読します。 ・なすかしチャレラン記録証を人数分印刷し、当日持参します。 【活動】 ・事務室でチャレラン用具を借用します。 ・角材、フラフープをプレイホール倉庫から借用します。 ・遊び場所を決め、準備をします。 ・ルール説明や注意事項、進め方の説明を行います。 【実施後】 ・貸出物品をプレイホール倉庫と事務室に返却します。			
安全管理 留意事項	・すべての種目に取り組む必要はありません。 ・自然の家で印刷をする場合は、料金が発生します。			



(5) C ネイチャービンゴ

概要	なすかしの森のハイキングコースを歩きながら、ビンゴカードを用いた自然観察を行います。季節や年齢、ねらいに合わせたビンゴカードを提供しています。			
ねらい	・ビンゴゲームを通して、五感を活用した自然の楽しみ方を知ることができます。			
条件	対象	幼児～	人数	100名程度
	時期	通年（主に4月～12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		☐ 救急セット ☐ トランシーバー用の電池 （単三電池3本/1台）	☐ 帽子 ☐ 水筒 ☐ タオル ☐ 軍手 ☐ 雨具（上下セパレート） ☐ 長袖、長ズボン ☐ 筆記用具 ☐ 歩き慣れた靴 ☐ バインダー
活動の流れ （1～4時間）	【準備】 ・HPから季節や年齢、ねらいに合わせたカードを選び、人数分印刷し持参します。 【活動】 ・天候を確認し、活動実施の判断を行います。 ・事務室でトランシーバーと無線機を借ります。 ・ゲームの説明や活動範囲・制限時間、注意事項を全体に伝えます。 【実施後】 ・参加者の点呼と健康状態の確認をします。 ・トランシーバーと無線機を事務室へ返却します。			
安全管理 留意事項	・自然の家で印刷をする場合は、料金が発生します。 ・草村や谷といった危険なところには入らないように指導してください。 ・自然のものは、生きているので大切にするように指導してください。			



(5) C ニュースポーツ

概要	ニュースポーツとは、「いつでも」「誰でも」気軽に楽しめるスポーツです。競い合うよりもニュースポーツ自体を楽しむことが重視されます。			
ねらい	【タグラグビー】 ・相手の動きに対応したり、相手を抜くためにステップを踏んだり運動能力を高めることができます。 【ラダーゲッター】 ・楽しい運動遊びを体験して、運動に興味を持つことができます。 【キンボール】 ・身体接触が少ないが運動量が多いため、体力向上につながります。			
条件	対象	小学生～	人数	100名程度
	時期	通年	実施の判断	—
準備物	自然の家		団体	個人
	☐ タグラグビーセット ☐ ラダーゲッターセット ☐ キンボールセット		☐ 救急セット ☐ ビブス(タグラグビー) ☐ 得点表(ラダーゲッター) ☐ ビブス(キンボール)	☐ 紅白帽(タグラグビー) ☐ 筆記用具 (ラダーゲッター)
活動の流れ (1～3時間)	【準備】 ・ニュースポーツのルールを確認します。 【活動】 ・ニュースポーツのルールと注意事項を全体に伝えます。 【実施後】 ・貸出物品をプレイホール倉庫に返却します。			
安全管理 留意事項	(タグラグビー) 通常のラグビーと比べ身体接触する機会は少ないですが、全くないわけではありません。身体接触でのケガを防止するために、ルールを守るように指導を行ってください。 (ラダーゲッター) 怪我防止のため、誤った投げ方をしないことや周囲の確認をすることをご指導ください。 (キンボール) キンボールは温めてから膨らませるため、使用する際は事前にお知らせください。 起こりうる怪我としては、擦り傷、突き指、打撲、捻挫、爪の破損が考えられますので、救急セットをご持参ください。			



(6) 文化活動

歩
く
活
動

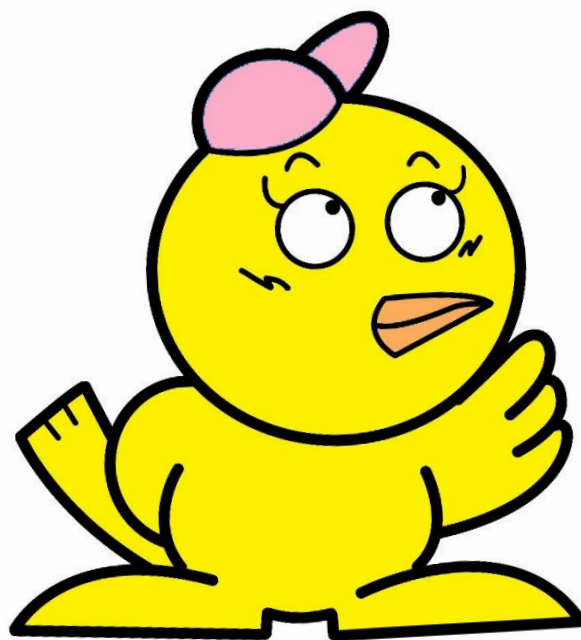
雪
中
活
動

炊
事
活
動

創
作
活
動

レ
ク
活
動

文
化
活
動



(6)文化活動

内容	自然を体験しながら、文化体験活動を行います。専門家の話を聞くことで、本物に触れるアクティビティもあります。
アクティビティ	俳句イングリッシュハイキング 熊撃ちの話（講師必須） 星空観察 防災教育プログラム（講師必須）
期待される教育効果	・ 思考力・表現力（考えたり感じたりしたことを伝える） ・ 感動体験 ・ 先人の知恵を学ぶ
服装 （外の活動の場合）	□履きなれた靴 □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	【事前】 ・ プログラムを選択します。 ・ 講師が必要な場合、「研修指導員派遣依頼書」を提出します。 【当日】 ・ 安全とマナーに気を付けて実施します。 【事後】 ・ 考えたことや、感じたことを、作文や話し合いにより伝え合います。



(6) ①俳句イング・ハイキング

概要	なすかしのフィールドを散策しながら、季節の移り変わりや四季折々の自然を感じ取り、感じたことを俳句にして表現します。俳句づくりを通して、日本の伝統文化を学ぶことができます。			
ねらい	・ 自然を注意深く観察することで、季節の移り変わりを発見する力を育みます。 ・ 俳句づくりを通して、日本の伝統文化に対する理解を深めます。 ・ 自分で感じたことを俳句で表現する力を育みます。			
条件	対象	小学生～	人数	100名程度
	時期	5月～10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
	□ハイキングコースの地図	□救急セット □短冊 □マジック		□長袖、長ズボン □帽子 □軍手 □筆記用具、メモ用紙
活動の流れ (1～2時間)	【準備】 ・ 実地踏査をして、ルート、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の徹底をします。 必要に応じて資料を事前にHPから人数分印刷します。 【活動】 ・ 団体引率者が俳句イング・ハイキングの資料をもとに活動概要を説明します。 ・ 自然を体感する五感（視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚）について確認します。 ・ 俳句と季語について説明します。 ・ ハイキングを開始します。 ・ 感じたことをもとに俳句を作ります。 ・ 俳句を発表し合います。 【実施後】 ・ 靴の汚れを落とします。 ・ 貸出物品を事務室へ返却します。			
安全管理 留意事項	・ 触覚と味覚については、危険な植物（ツタウルシ等）もあるので注意が必要です。 ・ 自然を五感で感じ、俳句づくりを通して表現することが目的なので、字足らず、字余り、季語無し、自由律俳句でもOKとします。 ・ 国語の学習として実施することも可能、自然の家では学習指導案を作成しています。			

(6) 熊撃ちの話

概要	那須甲子地域で活躍されている猟師の方から、実際に熊撃ち体験などの狩猟についてのお話や、熊の生態や山の四季についてのお話を伺います。 猟銃などの狩猟のための道具や、本物の熊の毛皮なども実際に見たり、触ったりすることもでき、とても興味深い時間となることでしょう。登山などの注意事項などについての話もあり、丁寧に質問にも答えていただけます。			
ねらい	・熊の生態や、山の魅力について知ることができます。 ・猟師というプロの話を聞くことで、生き方を学ぶことができます。 ・自然や動物との共生について考えることができます。			
条件	対象	小学生～	人数	100名程度
	時期	通年 (原則夜のプログラム)	実施の判断	—
準備物	自然の家		団体	個人
	□ ホワイトボード		□ 研修指導員派遣依頼書 □ 講師料 5,000円 (他料金と一緒に清算)	□ メモ帳 (あると便利)
活動の流れ (1時間程度)	【準備】 ・「研修指導員派遣依頼書」を提出します。 ・実施可能が決定したら、講師へ電話連絡をします。 ・活動部屋の確認をします。 【活動】 ・10分ほど前に事務室で講師と合流します。 ・熊の毛皮などの荷物を持っていきます。(児童3名程度) ・挨拶をして、話を聞きます。 ・質疑応答後、活動終了です。 【実施後】 ・講師とともに、事務室へ荷物を持っていきます。(児童3名程度) ・シーツ等洗濯料とともに、講師料の請求を受けます。			
安全管理 留意事項	・専任講師は1名なので、希望に応えられない場合があります。 ・原則、雨天時のみ実施は不可能です。 ・原則、夜のプログラムとなっているので、昼間の希望はできません。 ・猟銃や、熊の毛皮など大きなものがあるので、怪我や破損に注意してください。			





(6) 星空観察

概要	夜のなすかしの森は街の明かりが届かず、天気良ければ天然のプラネタリウムのように満天の星空を眺めることができます。場所によっては、本館の明かりが届かずに完全な暗闇を楽しむこともできます。 また、天体望遠鏡や星座早見盤を使って星座観察をしたり、講師（有料）を依頼して、高性能な天体望遠鏡や興味深い天体の話を聞いたりすることができます。 場所によっては、夜景を眺めることもできます。			
ねらい	・四季折々の星座などを観察し、星座に対する関心を高めます。 ・宇宙の広大さなどを実感するとともに、豊かな自然を感じる心を育てます。 ・暗闇を感じることで、五感を研ぎ澄ます力を身に付けます。			
条件	対象	小学生～	人数	100名程度
	時期	通年 (積雪時は場所を限定。)	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
	☐ 天体望遠鏡 ☐ 星座早見盤 ☐ 熊鈴 ☐ 無線機		☐ 救急セット	☐ 懐中電灯
活動の流れ (1～2時間) (冬季なら 30分程度)	【準備】 ・実地踏査をして場所を確認します。 つどいの広場・営火場A・営火場B・営火場D ・季節ごとに見える星空を調べておきます。 ・講師依頼の場合は、「研修指導員派遣依頼書」を提出します。 ・実施可能が決定したら、講師へ電話連絡をします。(荒天時の活動も確認。) 【活動】 ・懐中電灯持参し、ピロティに集合します。 ・暗闇を歩くことについてのセーフティトークをします。 ・観察場所へ移動します。 ・観察開始します。(講師依頼の場合は、講師の話を聞きます。) 【実施後】 ・貸出物品を事務室へ返却します。 ・講師依頼の場合は、シーツ等洗濯料とともに、講師料の請求を受けます。			
安全管理 留意事項	・暗闇を歩くことになるので、懐中電灯を必ず持参してください。 ・実施前後、実施中に数回、人数の確認をしてください。 ・積雪時は、長靴の貸し出しもあります。 ・講師依頼の際の荒天時は、スライドショーを見ることができます。			

(6) 防災教育プログラム

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	地震・津波・豪雨など様々な自然災害がどこでも発生する可能性がある今日に、未曾有の災害に備えた、防災・減災に関する基礎知識を体験的に学ぶことができます。また、東日本大震災を経験した福島県から発信できる復興に向けた取り組みや経験から得た知識や技術等をお話します。			
ねらい	・ 防災、減災に興味・関心を持つきっかけを作れます。 ・ 有事の災害における基礎知識を得ることができます。			
条件	対象	小学生～	人数	100名程度
	時期	通年	実施の判断	—
準備物	自然の家	団体	個人	
	☐ プロジェクター ☐ スクリーン ☐ ホワイトボード ☐ ペン類	☐ プログラム資料 ☐ 講師料5,000円 (他料金と一緒に清算)	☐ 筆記用具	
活動の流れ (1時間～ 1時間30分)	【準備】 ・ 「研修指導員派遣依頼書」を提出します。 ・ 実施可能が決定したら、講師へ電話連絡をします。 ・ 活動部屋の確認をします。 【活動】 ・ 30分ほど前に事務室で講師と合流します。 ・ プロジェクター、スクリーンなどの荷物を持っていきます。(児童3名程度) ・ 講師主導のもと、活動を開始します。 ・ 質疑応答後、活動終了です。 【実施後】 ・ 講師とともに、事務室へ荷物を持っていきます。(児童3名程度) ・ シーツ等洗濯料とともに、講師料の請求を受けます。			
安全管理 留意事項	・ 防災教育プログラムは以下のプログラムも紹介することができます。 「富岡町 3.11 震災講話プログラム」(団体名：富岡町 3.11 を語る会) 2011年3月11日の東日本大震災で、地震・津波という天災と、原発事故という人災に遭った双葉郡富岡町の町民たちが、この出来事を【語り人(かたりべ)】として語り続けていこうと立ち上がった！現在は、2017年に避難指示が一部解除された町を基点に、活動している。 「さすけなぶるワークショップ」 東日本大震災・ふくしまの教訓を避難所運営で実際に起きた問題を解決していきながら学ぶワークショップ型防災教育ツール 外部団体が講師となりますので、講師料の設定や打合せ等は、直接団体とやりとりをしていただきます。			

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



初 版 / 令和 3 年 3 月 第 2 版 / 令和 3 年 8 月

編集者 / R 2 K A I Z E N プロジェクト 活 P 編集社

発行者 / 独立行政法人国立青少年教育振興機構 国立那須甲子青少年自然の家

〒961-8071 福島県西白河郡西郷村大字真船字村火 6 - 1

T E L 0248-36-2331 F A X 0248-36-2150 <https://nasukashi.niye.go.jp/>



なすかし7ピース

== いつもと違う環境の中で ==



パーセンド

100%鮮度の原体験

国立那須甲子青少年自然の家



National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構