

# (5)レク活動



# (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	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（屋内／屋外） ③ 宇宙文字オリエンテーリング ④ 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
	<input type="checkbox"/> 無線機 <input type="checkbox"/> トランシーバー <input type="checkbox"/> ストップウォッチ <input type="checkbox"/> シルバーコンパス <input type="checkbox"/> 熊鈴 <input type="checkbox"/> スタート・ゴール幕	<input type="checkbox"/> 地図 <input type="checkbox"/> 問題用紙 <input type="checkbox"/> 解答用紙 <input type="checkbox"/> 解答 <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> トランシーバー用電池 （単三電池3本／1台）	<input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 雨具（上下セパレート） <input type="checkbox"/> 筆記用具
服装	<input type="checkbox"/> 履き慣れた靴 <input type="checkbox"/> 靴下（くるぶしを覆う長さ） <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 長ズボン <input type="checkbox"/> 着脱しやすい上着（体温調節のため）		
展開例	<b>【事前】</b> ・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。 <b>【当日】</b> ・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。 <b>【事後】</b> ・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) A①スコアオリエンテーリング

概要	<p>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。</p> <p>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。</p>			
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自然の家の自然に親しむことができます。</li> <li>・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。</li> </ul>			
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	
	<input type="checkbox"/> 無線機 <input type="checkbox"/> トランシーバー <input type="checkbox"/> シルバーコンパス <input type="checkbox"/> 熊鈴 <input type="checkbox"/> スタート、ゴール幕		<input type="checkbox"/> 【スコア】地図 <input type="checkbox"/> 【スコア】解答用紙 <input type="checkbox"/> 【スコア】解答 <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> トランシーバー用電池 (単三電池3本/1台)	
個人	<input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 雨具(上下セパレート) <input type="checkbox"/> 筆記用具			
	活動の流れ (1～2時間)	<p><b>【準備】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p><b>【活動中】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・天候による実施の判断を行います。</li> <li>・事務室で貸出物品を受け取ります。</li> <li>・参加者の点呼と健康状態の確認をします。</li> <li>・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。</li> <li>・グループに地図とシルバーコンパス、熊鈴を配布します。</li> <li>・シルバーコンパスの使い方を説明し、練習します。</li> </ul> <p><b>【実施後】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者の点呼と健康状態の確認をします。</li> <li>・貸出物品を事務室へ返却します。</li> </ul>		
安全管理 留意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・ポイント31・36・39・55については指導者を配置して下さい。</li> <li>・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。</li> </ul>			





## (5) A②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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>		
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 <input type="checkbox"/> 無線機 <input type="checkbox"/> トランシーバー <input type="checkbox"/> ストップウォッチ <input type="checkbox"/> 熊鈴	団体 [屋内] <input type="checkbox"/> 問題用紙 <input type="checkbox"/> 館内地図 <input type="checkbox"/> 解答・解答用紙 [屋外] <input type="checkbox"/> 問題用紙 <input type="checkbox"/> 解答マップ <input type="checkbox"/> 解答用紙 <input type="checkbox"/> トランシーバー用電池 (単三電池3本/1台)	個人 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 時計
活動の流れ (1～2時間)	<p><b>【準備】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p><b>【活動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・最新の天気予報についての情報を収集します。</li> <li>・事務室で貸出物品を受け取ります。</li> <li>・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。</li> <li>・ゴール場所、ゴール時刻を全体に伝えます。</li> </ul> <p><b>【実施後】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者の点呼と健康状態の確認をします。</li> <li>・目的に応じた事後指導を行います。</li> <li>・貸出物品を事務室へ返却します。</li> </ul>		
安全管理 留意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・廊下は走らないで下さい。</li> <li>・グループでまとまって行動して下さい。</li> <li>・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。</li> </ul>		

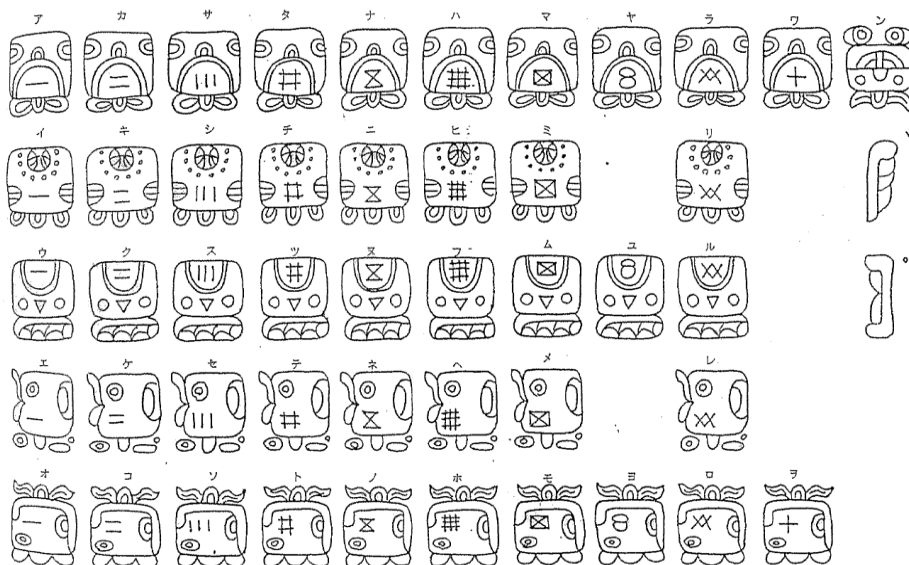


## (5) A③宇宙文字オリエンテーリング

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
	<input type="checkbox"/> ポイント札 <input type="checkbox"/> 宇宙文字解読書 <input type="checkbox"/> ストップウォッチ		<input type="checkbox"/> 宇宙文字チェックカード <input type="checkbox"/> 館内地図		<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 時計
活動の流れ (1～2時間)	<b>【準備】</b> ・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。 <b>【活動】</b> ・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。 <b>【実施後】</b> ・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 希 A・Rimoshinei 博士



# (5)Bファイヤー

<p>内容</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>		
<p>アクティビティ</p>	<p>①キャンプファイヤー ②キャンドルフાયヤー</p>		
<p>期待される教育効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仲間意識・協同意識</li> <li>・ 自己を見つめなおす気持ちの醸成</li> </ul>		
<p>準備物</p>	<p>自然の家</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>アンプ・マイク</li> <li><input type="checkbox"/>片付けセット</li> <li><input type="checkbox"/>燭台</li> <li><input type="checkbox"/>手持ち燭台</li> </ul>	<p>団体</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>薪（購入可能）</li> <li><input type="checkbox"/>トーチ（購入可能）</li> <li><input type="checkbox"/>ろうそく（購入可能）</li> <li><input type="checkbox"/>ライター</li> <li><input type="checkbox"/>BGM（貸出可能）</li> <li><input type="checkbox"/>衣装（貸出可能）</li> </ul>	<p>個人</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>懐中電灯</li> </ul>
<p>展開例</p>	<p><b>【事前】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実地踏査をして、会場や動線の確認をします。</li> <li>・ ねらいに応じたシナリオを作成します。</li> <li>・ 役割分担・ダンスや歌の練習をします。</li> </ul> <p><b>【当日】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 薪やトーチ、ろうそくなどの必要備品を準備します。</li> <li>・ 会場設営し、シナリオに合わせて実施します。</li> </ul> <p><b>【事後】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 完全に消火の上、後片付けをします。</li> <li>・ 貸出物品を事務室へ返却します。</li> </ul>		





## (5) B①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。</p> <p>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で、より効果的な宿泊学習とすることができます。</p> <p>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。</p>			
<p>ねらい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>			
<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>会場の定員に合わせる。</p>
	<p>時期</p>	<p>通年 (会場により不可も)</p>	<p>実施の判断</p>	<p>雨天や強風時は中止 プレイホールでは全天候可能</p>
<p>準備物</p>	<p>自然の家</p> <p><input type="checkbox"/> アンプ・マイク <input type="checkbox"/> 片付けセット</p>	<p>団体</p> <p><input type="checkbox"/> 薪 (購入可能) <input type="checkbox"/> トーチ (購入可能) <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> BGM (貸出可能) <input type="checkbox"/> 衣装 (貸出可能) <input type="checkbox"/> ゲーム用具</p>	<p>個人</p> <p><input type="checkbox"/> 懐中電灯</p>	
<p>活動の流れ (1～2時間)</p>	<p><b>【準備】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 物品準備、薪組み、トーチ、消火用バケツなどを準備します。</li> </ul> <p><b>【活動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 準備してきたシナリオに沿って実施します。</li> </ul> <p><b>【実施後】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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、確実にいきます。)</li> <li>・ 貸出物品を事務室へ返却します。</li> </ul>			
<p>安全管理 留意事項</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。)</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 必ず、消火用のバケツの準備をしてください。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 当日中に完全に消火してください。</li> <li>・ 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)</li> <li>・ 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。</li> </ul>			

## (5) B②キャンドルファイヤー

<p>概要</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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で、より効果的な宿泊学習とすることができます。</p>				
<p>ねらい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>				
<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>会場の定員に合わせる。</p>	
	<p>時期</p>	<p>通年</p>	<p>実施の判断</p>	<p>—</p>	
<p>準備物</p>	<p>自然の家</p>		<p>団体</p>		<p>個人</p>
	<p><input type="checkbox"/>アンプ・マイク <input type="checkbox"/>燭台（30～40本用） <input type="checkbox"/>だるまの手持ち燭台</p>	<p><input type="checkbox"/>ろうそく（購入可能） <input type="checkbox"/>ライター <input type="checkbox"/>BGM（貸出可能） <input type="checkbox"/>衣装（貸出可能） <input type="checkbox"/>ゲーム用具</p>		<p><input type="checkbox"/>特になし</p>	
<p>活動の流れ (1～2時間)</p>	<p><b>【準備】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 研修室に燭台を運びます。</li> <li>・ 物品準備、消火用バケツなどを準備します。</li> </ul> <p><b>【活動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 準備してきたシナリオに沿って実施します。</li> </ul> <p><b>【実施後】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 完全消火と後片付けをします。</li> <li>・ 貸出物品を事務室へ返却します。</li> </ul>				
<p>安全管理 留意事項</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 火の扱いには十分に注意してください。</li> <li>・ 必ず、消火用のバケツを準備してください。</li> <li>・ 燭台の下には必ずブルーシートを敷いてください。</li> </ul>				





## (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	①なすかしチャレラン ②ネイチャービンゴ ③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) <input type="checkbox"/> 履き慣れた靴 <input type="checkbox"/> 靴下 (くるぶしを覆う長さ) <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 手袋 <input type="checkbox"/> 長ズボン <input type="checkbox"/> 着脱しやすい上着 (体温調節のため)
展開例	<b>【事前】</b> ・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。 <b>【当日】</b> ・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。 <b>【事後】</b> ・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。



## (5) C①なすかしチャレンジ

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	
	<input type="checkbox"/> チャレンジ用具 <input type="checkbox"/> 角材 <input type="checkbox"/> フラフープ		<input type="checkbox"/> 紙 <input type="checkbox"/> ペン <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> なすかしチャレンジ記録証	
活動の流れ (1～2 時間)	<b>【準備】</b> ・なすかしチャレンジルールブックを一読します。 ・なすかしチャレンジ記録証を人数分印刷し、当日持参します。 <b>【活動】</b> ・事務室でチャレンジ用具を借用します。 ・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。 <b>【実施後】</b> ・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) C②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	
	<input type="checkbox"/> 無線機 <input type="checkbox"/> トランシーバー	<input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> トランシーバー用の電池 （単三電池3本/1台）	<input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 雨具（上下セパレート） <input type="checkbox"/> 長袖、長ズボン <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 歩き慣れた靴 <input type="checkbox"/> バインダー	
活動の流れ (1～4時間)	<b>【準備】</b> ・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。 <b>【活動】</b> ・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。 <b>【実施後】</b> ・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) C③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と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	
	<input type="checkbox"/> タグラグビーセット <input type="checkbox"/> ラダーゲッターセット <input type="checkbox"/> キンボールセット	<input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> ビブス(タグラグビー) <input type="checkbox"/> 得点表(ラダーゲッター) <input type="checkbox"/> ビブス(キンボール)	<input type="checkbox"/> 紅白帽(タグラグビー) <input type="checkbox"/> 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。			

