



活動資料集



独立行政法人 国立青少年教育振興機構
国立夜須高原青少年自然の家

令和2年4月改訂版

目次

登山・ハイキング・フィールド活動	・・・P 2～
ゲーム・レクリエーション活動	・・・P16～
水辺活動	・・・P26～
野外調理	・・・P30～
クラフト（創作）活動	・・・P34～
学習活動等	・・・P40～
各種スポーツ活動	・・・P47～

登山・ハイキング・フィールド活動

○大根地山（おおねちやま）登山	P 3
○秋月（あきづき）城下町ハイキング	P 4
○夜須高原記念の森ハイキング	P 5
○オリエンテーリング	P 6
○ウォークラリー	P 7
○フィールドビンゴ	P 8
○フォトラリー	P 9
○夜須アドベンチャーウォーク	P 1 0
○五玉（いつたま）神社の謎を解け！	P 1 1
○ひるもりビンゴ	P 1 2
○館内ウォークラリー・館内ビンゴ・館内フォトラリー	P 1 3
○ナイトハイキング・きもだめし	P 1 4
○テント泊	P 1 5

※活動に関する地図等の資料については、
当施設のHPよりダウンロードできますのでご活用下さい。

活 動 名	大根地山登山	
めあての例	○登山することで、協力することや仲間の大切さを感じよう。 ○山を歩くことで、体力や忍耐力を高めよう。	
活動の概要	大根地山山頂（標高652m）を目指す。片道約7kmの山道を歩くことで、自然に親しみ、体力や忍耐力を培う。 また、協力することや仲間の大切さを感じることができる。	
時 期 所要時間 人 数	通年 6時間程度（片道2時間半+昼食・休憩等） 大根地山山頂は300名まで	
手 順	<p>< 事前準備 ></p> <p>○事前に下見を行い、休憩場所や危険箇所をみしておく。 ○以下にトイレ使用の件を事前に連絡しておく。</p> <p>～大根地山登山～</p> <p>※大根地神社 ※夜須高原カントリークラブ</p> <p>< 活動前 ></p> <p>○気象状況に関する情報を確認しておく。 ○無線機・サンダーメーターを事務室に取りに来て「登山カード」に記入する。</p> <p>< 活動中 ></p> <p>○留意点を確認して出発する。 ○大きな道路(国道200号)を横断する際は、十分注意する。 ○参加者の様子を見ながら休憩をとり、水分補給をする。</p> <p>< 活動後 ></p> <p>○人数や体調などを確認し、ふりかえりの時間を設定する。</p>	
引率者の配置・人数	自然の家（本部）、先頭、中盤、後方・・・各1名程度 緊急車両・・・1名	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・夏は特に熱中症対策を行うこと。 ・定期的に点呼をすること。 ・出発前にトイレを済ませておくこと。 ・危険な動植物（スズメバチ、ハゼ等）への注意を促す。 ・雷が鳴ったら、活動を中止し、速やかに安全な場所まで避難するか、施設まで帰ってくる。 	
準 備 物	施設で借用可	コース案内図、無線機、サンダーメーター
	団体で準備	救急セット
	個人で準備	長そで、長ズボン、帽子、水筒、タオル、弁当（必要に応じて） 筆記用具、レインコート
ふりかえりのポイント	○自然の中を歩いて体感したこと。 ○困難を克服できた達成感など。	

活動名	秋月（あきづき）城下町ハイキング	
めあての例	○秋月まで歩きながら、自然や歴史とふれあおう。 ○仲間で声を掛け合いながら、ゴールまで歩こう。	
活動の概要	自然の家から出発して、秋月までの道のりを歩き、歴史や自然に親しむことができる活動である。 ほとんどが舗装された道であるため、車も伴走できる。片道3時間程度であるが、秋月城下町の散策も入れて、終日の活動にした方がより楽しめる。	
時期 所要時間 人数	通年 6時間程度 300名程度（目的地により異なる）	
手順	<p>< 事前準備 ></p> <p>○事前にコース及び秋月の下見をする。</p> <p>○危険箇所の有無やトイレ、休憩の場所等を確認しておく。</p> <p>< 活動前 ></p> <p>○無線機とコース地図を自然の家事務室で受け取る。 ○気象状況に関する情報を確認しておく。</p> <p>< 活動中 ></p> <p>○車の通りに気をつけて歩く。※歩道がない道路が多く、自動車の往来が比較的多いため ○参加者の様子を見ながら休憩をとり、水分補給をする。</p> <p>< 活動後 ></p> <p>○人数や体調などを確認し、ふりかえりの時間を設定する。</p>	
引率者の配置・人数	自然の家（本部）、先頭、中盤、後方・・・各1名 緊急車両・・・1名	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・夏は特に熱中症対策を行うこと。 ・冬季は路面凍結の恐れがある。 ・トイレを済ませておくこと。（途中トイレはほとんどない） ・危険な動植物（スズメバチ、ハゼ等）への注意を促す。 ・雷が鳴ったら、活動を中止し、速やかに安全な場所まで避難するか、施設まで帰ってくる。 ・道幅が狭い割に、自動車の往来が比較的多い道である。互いに声を掛け合いながら、安全に気を配ることを忘れないようにする。 	
準備物	施設で借用可	コース案内図、無線機、サンダーメーター
	団体で準備	救急セット
	個人で準備	筆記用具、帽子、水筒、タオル、弁当（必要に応じて） レインコート、長そで、長ズボン
ふりかえりのポイント	○ハイキング中にどんなものを発見したか。 ○自然の中を歩いて、感じたことを共有してみる。 ○仲間からのどんな声をかけられるとうれしかったか聞いてみる。	

活 動 名	夜須高原記念の森ハイキング	
めあての例	○記念の森まで歩きながら、自然とふれあおう。	
活動の概要	自然の家から出発して、記念の森までの道のりを歩き、自然に親しむことができる。記念の森に着き、ヤスゴン等の遊具で遊んだりお弁当を食べたり、終日の活動にした方がより楽しめる。	
時 期 所要時間 人 数	通年 <u>*月曜日休園日（夏休み期間中は無休）</u> 片道30分程度（約2キロ） 制限なし	
手 順	<p>< 事前準備 ></p> <p><u>○コースの下見及び記念の森の下見をしておく。 *月曜日休園日</u></p> <p>○事前にグループ（4～6人程度）を作る。</p> <p>○引率者から留意点の説明を行う。</p> <p>< 活動前 ></p> <p>○記念の森へのマップを借りる。</p> <p>○グループ別活動の場合は、自然の家職員から説明を受ける。</p> <p>○引率者は各分担場所へ移動する。</p> <p>< 活動中 ></p> <p>○グループ活動の場合は5分後にスタートさせる。</p> <p>○記念の森到着後、活動範囲を指定する。</p> <p>< 活動後 ></p> <p>○人数や体調などを確認し、活動後のふりかえりを設定する。</p>	
引率者の配置・人数	先頭、中盤、後方・・・各1名 （チェックポイント数カ所：グループ活動の場合）	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・夏は特に熱中症対策を行うこと。 ・出発前にトイレを済ませておくこと。 ・道に迷ったときは、必ず前のわかるポイントまで戻るよう注意する。 ・グループで行動して、必ず全員でゴールする。単独行動しない。 ・危険な動植物（スズメバチ、ハゼ等）への注意を促す。 ・雷が鳴ったら、活動を中止し、速やかに安全な場所まで避難するか、施設まで帰ってくること。 ・安全のためにゼッケンを着用する。（グループ活動の場合） 	
準 備 物	施設で借用可	記念の森へのマップ、無線機、ゼッケン
	団体で準備	救急セット
	個人で準備	筆記用具、帽子、水筒、タオル、レインコート 弁当（必要に応じて）
ふりかえりのポイント	<p>○ハイキング中にどんなものを発見したか。</p> <p>○自然の中を歩いて、感じたことを共有してみる。</p> <p>○協力してゴールに到着したか。</p>	

活 動 名	オリエンテーリング (ポイントOL、スコアOL)	
めあての例	○コンパスの使い方を確認し、協力してポストを目指そう。 ○夜須高原の森を歩きながら、自然に親しもう。	
活動の概要	地図上に記されたポイントを、コンパスを使って探しながら通過していく。決められたコースでのタイムを競う(ポイントOL)、多くのポイントを回ってその合計得点を競う(スコアOL)がある。ウォークラリー、フィールドビンゴのようにコースが決められていないため、グループでの協力がより求められ、難易度は上がる。	
時 期 所要時間 人 数	通年 3～4時間(団体で時間設定可) 制限なし	
手 順	<p>< 事前準備 ></p> <p>○コースの下見をしておく。 (広範囲での活動の場合は、三箇山公民館トイレの場所を確認)</p> <p>○事前にグループ(4～6人程度)を作る。</p> <p>< 活動前 ></p> <p>○事務室で無線機、OLカード、マップ、コンパス等を受け取る。 ○引率者は各分担場所へ移動する。</p> <p>< 活動中 ></p> <p>○自然の家職員からOL用コンパスの使い方、及び活動説明。 ○2～3分程度の間隔でスタートする。なお、スコアOLの時は一斉スタートで行う。</p> <p>< 活動後 ></p> <p>○人数や体調などを確認し、ふりかえりの時間を設定する。 ○ゴール後、集計・採点をする。</p>	
引率者の配置・人数	スタート・ゴール係(本部)1名 チェックポイントなどに各1名	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・夏は特に熱中症対策を行うこと。 ・出発前に、トイレを済ませておくこと。グループが選択するコースによっては途中にトイレがない場合も考えられる。 ・道に迷ったときは、必ずわかるポイントまで戻るよう注意する。 ・グループで行動して、必ず全員でゴールする。単独行動しない。 ・危険な動植物(スズメバチ、ハゼ等)への注意を促す。 ・雷が鳴ったら、活動を中止し、速やかに安全な場所まで避難するか、施設まで帰ってくることを。 ・安全のためにゼッケンを着用する。 	
準 備 物	施設で借用可	無線機、コンパス、ゼッケン、OLマップ、バインダー
	団体で準備	救急セット
	個人で準備	筆記用具、長そで、長ズボン、帽子、水筒、タオル、レインコート
ふりかえりのポイント	<p>○コンパスを正確に使うことができたか。</p> <p>○ポイントを見つけたり、ゴールまでたどり着いたりするために工夫したことはどんなことか。</p> <p>○夜須高原の自然を体験できたか。</p>	

活 動 名	ウォークラリー	
めあての例	<p>○コマ地図を見て、間違わずにゴールを目指そう。</p> <p>○夜須高原の森を歩きながら、自然に親しもう。</p>	
活動の概要	<p>自然の家をスタートし、「コマ地図」を頼りにグループの仲間とルートを相談しながらゴールを目指し、コース途中にあるチェックポイントの問題に答え、正解数や時間を競う。チェックポイントの問題では、自然と親しんだり自然を学んだりすることができる。</p> <p>4 km、2 km、1 kmの順・逆回り合わせて計6コースから選択できる。</p>	
時 期 所要時間	<p>通年</p> <p>1～4時間程度（コースの距離・グループ数で異なる）</p> <p>（Aコース…3～4時間程度（約4.7 km））</p> <p>（Bコース…1～2時間程度（約2 km））</p> <p>（Cコース…1時間程度（約1 km））</p>	
人 数	200人（30グループ）程度	
手 順	<p>< 事前準備 ></p> <p>○コースの下見をしておく。</p> <p>○事前にグループ（4～6人程度）を作る。</p> <p>< 活動前 ></p> <p>○事務室で無線機、コマ地図等を受け取る。</p> <p>○引率者は各分担場所等へ移動する。</p> <p>○自然の家職員から説明を受ける。</p> <p>< 活動中 ></p> <p>○2～3分程度おきにスタートする。</p> <p>○引率者は、途中の各分担場所でグループの通過確認等をする。</p> <p>< 活動後 ></p> <p>○人数や体調などを確認し、ふりかえりの時間を設定する。</p> <p>○ゴール後、集計・採点をする。</p>	
引率者の配置・人数	<p>スタート・ゴール係（本部）1名</p> <p>チェックポイントなどに各1名</p>	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・夏は特に熱中症対策を行うこと。 ・出発前に、トイレを済ませておくこと。 ・道に迷ったときは、必ず前のわかるポイントまで戻るよう注意する。 ・グループで行動して、必ず全員でゴールする。単独行動しない。 ・危険な動植物（スズメバチ、ハゼ等）への注意を促す。 ・雷が鳴ったら、活動を中止し、速やかに安全な場所まで避難するか、施設まで帰ってくること。 ・安全のためにゼッケンを着用する。 	
準 備 物	施設で借用可	無線機、ウォークラリーコマ地図、ゼッケン、バインダー
	団体で準備	救急セット
	個人で準備	筆記用具、長そで、長ズボン、帽子、水筒、タオル、レインコート
ふりかえりのポイント	<p>○コマ地図を間違わずに見て、進むことができたか。</p> <p>○グループで、ゴールに着くために工夫したことはどんなことか。</p> <p>○夜須高原の自然を体験できたか。</p>	

活 動 名	フィールドビンゴ	
めあての例	○みんなで協力し、安全に楽しく活動しよう。 ○夜須高原の森を歩きながら、自然に親しもう。	
活動の概要	地図と解答用紙を持ちながら、森の中を歩き、各ポイントの写真を探したり、チェックポイントの問題を解いたりしながらグループで協力して行う活動である。ビンゴ25については、「夜須高原記念の森」公園があり、トイレ休憩や昼食の場所として活用ができる。	
時 期 所要時間	通年 ビンゴ25…3～4時間程度（1周約4.7キロ） ビンゴ16…1～2時間程度（1周約2キロ） ビンゴ9…1時間程度（1周約1キロ）	
人 数	200人（30グループ）程度（逆回りコースも利用できる）	
手 順	<p>< 事前準備 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○コースの下見をしておく。 ○事前にグループ（4～6人程度）を作る。 ○事務室で無線機、フィールドマップ・解答用紙等を受け取る。 <p>< 活動前 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○自然の家職員から説明を受ける。 ○引率者は各分担場所へ移動する。 <p>< 活動中 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○2～3分程度おきにスタートする。 ○引率者は、途中の各分担場所でグループの通過確認等をする。 <p>< 活動後 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○人数や体調などを確認し、ふりかえりの時間を設定する。 ○ゴール後、集計・採点をする。 	
引率者の配置・人数	スタート・ゴール地点 1名 チェックポイントなどに各1名	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・夏は特に熱中症対策を行うこと。 ・出発前に、トイレを済ませておくこと。 ・道に迷ったときは、必ず前のわかるポイントまで戻るよう注意する。 ・グループで行動して、必ず全員でゴールする。単独行動しない。 ・危険な動植物（スズメバチ、ハゼ等）への注意を促す。 ・雷が鳴ったら、活動を中止し、速やかに安全な場所まで避難するか、施設まで帰ってくること。 ・安全のためにゼッケンを着用する。 	
準 備 物	施設で借用可	フィールドマップ、フィールドビンゴ写真表、解答用紙、無線機、ゼッケン、バインダー
	団体で準備	救急セット
	個人で準備	筆記用具、長そで、長ズボン、帽子、水筒、タオル、レインコート
ふりかえりのポイント	<ul style="list-style-type: none"> ○夜須高原の自然を五感で感じる事ができたか。 ○フィールドマップを見て決められたコースを迷わず進むことができたか。 ○安全に注意しながら活動ができたか。 	

活 動 名	フォトラリー	
めあての例	<p>○みんなで協力し、安全に楽しく活動しよう。</p> <p>○夜須高原の森を歩きながら、自然に親しもう。</p>	
活動の概要	<p>フォトカードを持って夜須高原の森の中を進み、自然と親しむ活動である。カードには分かれ道ごとに写真と進行方向を示す矢印が記されている。また、チェックポイントとして自然に親しめるような問題があるので、その問題のヒントをその周辺で探す。コースの写真があるので、ウォークラリーやフィールドビンゴより比較的易しい活動である。</p>	
時 期	通年	
所要時間	3～4時間程度（約4.7km）	
人 数	200人（30グループ）程度（逆回りコースも利用できる）	
手 順	<p>< 事前準備 ></p> <p>○コースの下見をしておく。</p> <p>○事前にグループ（4～6人程度）を作る。</p> <p>○事務室で無線機、フォトカード・解答用紙等を受け取る。</p> <p>< 活動前 ></p> <p>○自然の家職員から説明を受ける。</p> <p>○引率者は各分担場所へ移動する。</p> <p>< 活動中 ></p> <p>○2～3分程度おきにスタートする。</p> <p>○引率者は、途中の各分担場所でグループの通過確認等をする。</p> <p>< 活動後 ></p> <p>○人数や体調などを確認し、ふりかえりの時間を設定する。</p> <p>○ゴール後、集計・採点をする。</p>	
引率者の配置・人数	<p>スタート・ゴール地点 1名</p> <p>チェックポイントなどに各1名</p>	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・夏は特に熱中症対策を行うこと。 ・出発前に、トイレを済ませておくこと。 ・道に迷ったときは、必ず前のわかるポイントまで戻るよう注意する。 ・グループで行動して、必ず全員でゴールする。単独行動しない。 ・危険な動植物（スズメバチ、ハゼ等）への注意を促す。 ・雷が鳴ったら、活動を中止し、速やかに安全な場所まで避難するか、施設まで帰ってくること。 ・安全のためにゼッケンを着用する。 	
準 備 物	施設で借用可	フォトラリーカード、解答用紙、無線機、ゼッケン、バインダー
	団体で準備	救急セット
	個人で準備	筆記用具、長そで、長ズボン、帽子、水筒、タオル、レインコート
ふりかえりのポイント	<p>○夜須高原の自然を五感で感じる事ができたか。</p> <p>○フォトカードを見て決められたコースを迷わず進むことができたか。</p> <p>○安全に注意しながら活動ができたか。</p>	

活 動 名	夜須アドベンチャーウォーク【新プログラム】	
めあての例	○グループで協力し、自分のよさや仲間のよさを見つけよう	
活動の概要	<p>マップを見ながら森の中のコースを進み、コースの途中にある12の課題をグループの仲間と協力しながら解決していく活動です。12の課題は全て仲間と協力しなければ解決できないものであるため、仲間づくりの活動として最適です。コースの途中に「夜須高原記念の森」公園があり、トイレ休憩や昼食の場所として活用できます。</p> <p><u>このプログラムは、中学校第1学年特別活動(学級活動)(2)-アの教科等の内容と関連づけて実施することができます。詳しくは当施設ホームページをご覧ください。</u></p>	
時 期・所要時間 人 数	通年実施可能 ・ 3～4時間程度（コース1周約4.7キロ） 200人（30グループ）程度（逆回りコースも利用できる）	
手 順	<p>< 事前準備 ></p> <p>○コースの下見をする。 ○グループ（5～6人程度）を作る。</p> <p>○事務室で無線機、コースマップ・解答用紙を受け取る。</p> <p>< 活動前 ></p> <p>○自然の家職員から説明を受ける。→引率者は各分担場所へ移動する。</p> <p>< 活動中 ></p> <p>○2～3分程度おきにスタートする。</p> <p>○引率者は、途中の各分担場所でグループの通過確認等をする。</p> <p>< 活動後 ></p> <p>○参加者の人数や体調などを確認する。</p> <p>○ゴール後、答え合わせを行い、結果発表及び振り返りを行う。</p>	
引率者の配置・人数	スタート・ゴール地点に1名、コースの分岐点や課題の場所などに数名	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・夏は特に熱中症対策を行うこと。 ・出発前に、トイレを済ませておくこと。 ・道に迷ったときは、必ず前のわかるポイントまで戻るよう注意する。 ・グループで行動して、必ず全員でゴールする。単独行動しない。 ・危険な動植物（ハチ、ヘビ、ハゼ等）への注意を促す。 ・雷が鳴ったら、活動を中止し、速やかに安全な場所まで避難するか、施設まで帰ってくること。 ・安全のためにゼッケンを着用する。 	
準 備 物	施設で借用可	コースマップ、解答用紙、無線機、ゼッケン、バインダー
	団体で準備	救急セット
	個人で準備	筆記用具、長そで、長ズボン、帽子、軍手、水筒、タオル（目隠しにも使用）、レインコート
ふりかえりのポイント	<p>○グループで協力して活動することができたか。</p> <p>○自分のよさや仲間のよさを見つけることができたか。</p> <p>○夜須高原の自然を五感で感じることができたか。</p> <p>○安全に注意しながら活動ができたか。</p>	

活 動 名	五 玉（いつたま）神社のなぞを解け！	
めあての例	○夜須高原に伝わる歴史や自然を感じよう。 ○夜須高原の森を歩きながら、自然に親しもう。	
活動の概要	夜須高原青少年自然の家に隣接する五玉神社に伝わる伝説をもとにした活動である。地図を頼りにその伝説の謎を解く。謎を解くためのヒントがフィールドに散らばっているため、それを見つけ出し、ヒントを得て解答していく。 自然に親しみながら夜須の文化を学び、自分の地域文化についても考えられる内容となっている。	
時 期 所要時間 人 数	通年 3～4時間程度 200人程度（30グループ程度）	
手 順	<p>< 事前準備 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○コースの下見をしておく。 ○事前にグループ（4～6人程度）を作る。 ○事務室で無線機、巻物・フィールドマップ等を受け取る。 <p>< 活動前 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○自然の家職員から説明を受ける。 ○引率者は各分担場所へ移動する。 <p>< 活動中 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○2～3分程度おきにスタートする。 ○引率者は、途中の各分担場所でグループの通過確認等をする。 <p>< 活動後 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○人数や体調などを確認し、ふりかえりの時間を設定する。 ○ゴール後、集計・採点をする。 	
引率者の配置・人数	スタート・ゴール（本部）1名 チェックポイントなどに各1名	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・夏は特に熱中症対策を行うこと。 ・出発前に、トイレを済ませておくこと。 ・道に迷ったときは、必ず前のわかるポイントまで戻るよう注意する。 ・グループで行動して、必ず全員でゴールする。単独行動しない。 ・危険な動植物（スズメバチ、ハゼ等）への注意を促す。 ・雷が鳴ったら、活動を中止し、速やかに安全な場所まで避難するか、施設まで帰ってくること。 ・安全のためにゼッケンを着用する。 	
準 備 物	施設で借用可	フィールドマップ、問題と解答欄用紙、無線機、ゼッケン、バインダー
	団体で準備	救急セット
	個人で準備	筆記用具、長そで、長ズボン、帽子、水筒、タオル、軍手、レインコート
ふりかえりのポイント	○夜須高原の自然を五感で感じる事ができたか。 ○フィールドマップを見て目的のポイントに行くことができたか。 ○安全に注意しながら活動ができたか。	

活 動 名	ひるもりビンゴ	
めあての例	○自然の家の近隣のフィールドを探検し、自然に親しもう。 ○仲間とともに、協力して課題を解決しよう。	
活動の概要	フィールドマップに示されている5つのエリアにある9つのポイント（看板）を見つけ、そこに書かれている動物や植物などを見つけたら、ビンゴカードにその看板にある文字を書き写していく。すべてをそろえて文字を並び替えるとある文ができあがる。本館近くのフィールドを使うので短い時間で実施でき、幼児や低学年に適している。	
時 期 所要時間 人 数	通年 30分～1時間程度 50名程度まで	
手 順	<p>< 事前準備 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○コースの下見をしておく。 ○事前にグループ（4～6人程度）を作る。 ○事務室で無線機、フィールドマップ・解答用紙等を受け取る。 <p>< 活動前 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○自然の家職員から説明を受ける。 ○引率者は各分担場所へ移動する。 <p>< 活動中 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○2～3分程度おきにスタートする。 ○引率者は、途中の各分担場所でグループの通過確認等をする。 <p>< 活動後 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○人数や体調などを確認し、ふりかえりの時間を設定する。 ○ゴール後、集計・採点をする。 	
引率者の配置・人数	スタート・ゴール地点 1名程度 チェックポイントに数名程度	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・夏は特に熱中症対策を行うこと。 ・出発前に、トイレを済ませておくこと。 ・道に迷ったときは、必ずわかるポイントまで戻るよう注意する。 ・グループで行動して、必ず全員でゴールする。単独行動しない。 ・危険な動植物（スズメバチ、ハゼ等）への注意を促す。 ・雷が鳴ったら、活動を中止し、速やかに安全な場所まで避難するか、施設まで帰ってくること。 ・安全のためにゼッケンを着用する。 	
準 備 物	施設で借用可	フィールドマップ、解答用紙、無線機、バインダー
	団体で準備	救急セット
	個人で準備	筆記用具、長そで、長ズボン、帽子、水筒、タオル、レインコート
ふりかえりのポイント	<ul style="list-style-type: none"> ○夜須高原の自然を五感で感じることはできたか。 ○フィールドマップを見て決められたコースを迷わず進むことができたか。 ○安全に注意しながら活動ができたか。 	

活 動 名	館内ウォークラリー・館内ビンゴ 館内フォトラリー	
めあての例	○仲間とともに、協力してゴールを目指そう。 ○館内を歩きながら、活動や生活で使う場所をきちんと覚えよう。	
活動の概要	「館内ウォークラリー」は決められたルートを「コマ地図」を頼りにゴールを目指す。 「館内ビンゴ（あいうえおラリー）」は、フィールドビンゴの館内版のような活動である。 「館内フォトラリー」は、写真のカードを頼りに館内を散策する。	
時 期 所要時間 人 数	通年 1時間程度 制限なし	
手 順	<p>< 事前準備 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○事前にグループ（4～6人程度）を作る。 ○（館内ウォークラリーの場合） 用紙とスタンプを自然の家事務室に受け取りに来る。 ○団体の引率者は職員からルールや注意点の説明をうける。 ○スタンプを所定の位置に置く。 <p>< 活動中 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○2～3分おきにスタートさせる。 ○ゴール後、集計・採点をする。 <p>< 活動後 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○人数や体調などを確認し、ふりかえりの時間を設定する。 ○ゴール後、集計・採点をする。 	
引率者の配置・人数	スタート・ゴール係（本部）1名	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・研修室やプレイホールなどで活動している他団体の妨げにならないよう注意を促す。 ・宿泊室の中に入ることはないということを伝える。 ・雨天時は、廊下や階段は滑りやすいため、走らないよう注意を促す。 ※屋根のない屋外に出ることはほとんどない。 	
準備物	施設で借用可	館内ウォークラリー用紙他、バインダー
	団体で準備 個人で準備	筆記用具
ふりかえりのポイント	○館内の施設を覚えることができたか。	

活 動 名	ナイトハイキング・きもだめし	
めあての例	<p>○普段はあまり経験することのできない暗闇を体験しよう。</p> <p>○昼間の自然とは異なる雰囲気、夜の自然の中で感じよう。</p>	
活動の概要	<p>夜の森の中を歩きながら、暗闇につつまれた森を感じる活動である。昼と異なる夜の自然に触れることを通して、自然への理解を深めるとともに、五感を研ぎ澄ます感覚を養うことができる。</p> <p>ナイトハイキングは星と夜景の丘コースや五玉神社周回コース、エルモおさんぽコース、炊飯場おさんぽコース、きもだめしコースは五玉神社周回コースがある。</p>	
時 期 所要時間 人 数	<p>通年</p> <p>1時間～3時間程度</p> <p>制限なし</p>	
手 順	<p>< 事前準備 ></p> <p>○明るいうちに下見を行い、危険箇所やチェックポイントを確認しておく。</p> <p>< 活動中 ></p> <p>○無線機を自然の家事務室から受け取る。</p> <p>○引率者は各分担場所へ移動する。</p> <p>< 活動中 ></p> <p>○グループでの活動の場合は引率者は、コースや集合場所を説明する。</p> <p>○星の見える丘コースは途中、車道横の歩道を歩くため車の通行に注意する。</p> <p>○グループでの活動の場合は、2～3分間隔でスタートする。</p> <p>< 活動後 ></p> <p>○夜間の活動であるため人数確認は十分に行うようにする。</p>	
引率者の配置・人数	<p>○自然の家（本部）、先頭、中盤、後方・・・各1名</p> <p>○各ポイントに引率者を配置する。</p>	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・ナイトハイキングの場合は、静かに森の中を散策するように参加者に伝えて、途中で驚かせることはしない。 ・きもだめしは、過度に驚かせることはしない方がよい。 ・他団体が活動している場所（キャンプファイヤー場や野外炊飯場等）などを通るときには、その団体の活動に支障がないように配慮する。 ・他団体もナイトハイキングやきもだめしをしている場合が考えられる。その際は、代表者連絡会などの時に、団体同士でコースやポイントを確認しておくこと。 	
準 備 物	施設で借用可	フィールドマップ、無線機
	団体で準備	救急セット
	個人で準備	懐中電灯、長袖、長ズボン、（※秋～冬にかけては、防寒着） 夏は特に虫が多いので、その対策にも注意する。
ふりかえりのポイント	○夜の森を歩きながら感じたことを話してみる。	

活 動 名	テント泊	
めあての例	○日常生活では体験できない、自然の中での生活を通して、自然を身近に感じる。 ○仲間と協力したりして、楽しく過ごそう。	
活動の概要	自然の中に、テントを立て仲間とともに生活の場を作ることや自然を感じながらの宿泊をする中で、協力が生まれ、豊かな人間関係を築き、自然への関心を深めることができる。	
時 期 所要時間 人 数	4月～10月 説明30分程度・組み立て30分程度・片づけ1時間30分程度 100名程度まで（第1キャンプ場）	
手 順	<p>< 事前準備 ></p> <p>○事前下見を行う。また、設営場所の確認。</p> <p>○職員からテント設営・片付け等の説明を受ける。</p> <p>< テント設営手順 ></p> <p>① テント関係の物品を自然の家職員が準備。</p> <p>② 自然の家職員から設営の説明。</p> <p>③ 設営</p> <p>④ テント内にマットを敷き、その上から寝袋を広げる。</p> <p>< テント撤収手順 ></p> <p>① 朝露で濡れている場合は、雑巾等でふきとり乾かす。</p> <p>② テント内をほうきで掃除する。</p> <p>③ テント撤収</p> <p>④ 無線で職員に連絡し、点検を受ける。</p> <p>※雨天の場合、もしくはテントが乾いていない場合は、自然の家職員の指示に従ってください。</p>	
引率者の配置・人数	引率者もテントで泊まることが望ましい。	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・テントの生地は、破れやすいので、取り扱いには十分注意する。 ・テントの収納袋及びペグをなくさないように、きちんと管理する。 ・フレームの先がほかの人に当たらないよう、周りにも配慮しながら組立・撤収を行う。 ・テントの出入り口は、一定の方向に設置する。 ・雷が鳴り出したら、テントから離れて室内もしくは、所定の避難所へすみやかに移動する。 ・冬場は防寒対策を行う。 	
準 備 物	施設で借用可	テント（4人用）、ペグ、寝袋、マット、グランドシート、電池式ランタン寝袋シート（1枚300円）
	団体で準備 個人で準備	虫除けスプレー、軍手、懐中電灯、ぞうきん（各テント2枚以上） 電池
ふりかえりのポイント	○テントで泊まった感想や自然の中で過ごして気づいたことを聞く。	

ゲーム・レクリエーション活動

○キャンプファイヤー	P 1 7
○キャンドルのつどい	P 2 0
○林間ボブスレー	P 2 3
○草スキー	P 2 4
○ニュースポーツ	P 2 5

活動名	キャンプファイヤー	
めあての例	<ul style="list-style-type: none"> ○火と闇の力を使いながら、楽しい思い出を作ろう。 ○自分の役割を果たし、仲間のがんばりを認め合おう。 ○火の大切さや明るさを感じ、普段とは異なる雰囲気を楽しもう。 	
活動の概要	<p>火を囲みながら、レクリエーションや出し物などを通して、火の大切さを感じたり、仲間との絆を深めたりする活動として多くの団体が実施している。</p> <p>決まった流れや形式はないので、それぞれの団体に工夫して実施することで効果的に行うことができる。</p>	
時期 所要時間 人数	<p>通年 1時間～3時間程度 第1：200人、第2：100人、太陽の広場：150人、星の広場：50人程度</p>	
手順	<p>< 事前準備 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○子どもたちの役割分担などを行い、必要な物品を準備する。 <p>< 活動前 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○売店に灯油を取りに行く。 ○薪をリヤカーや一輪車でファイヤー場に運ぶ。 *各ファイヤー場で受け取り場所が異なる(要確認) ○無線機や貸出物品は事務室で受け取る。 <p>< 活動中 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ファイヤー場に入る前から雰囲気作りをすることで効果的になる。 ○失敗しても楽しく活動ができるようにする。 <p>< 活動後 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○薪はすべて燃やしてしまう。燃え残った場合は、水をかけて完全に消して、灰捨て場に片付ける。 ○借用物品を事務室に返却する。 (灯油の入っていたペットボトル、無線機) 	
引率者の配置・人数	火の管理、司会(補助)・・・各1名	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・風が強い時には特に火の扱いに気をつけ、場合によっては、自然の家から中止をお願いする場合がある。 ・革手袋を使用した方が望ましい。(必要に応じて貸し出し) ・始める前に、火に近づかないなどのルールを確認する。 ・トーチは腕を伸ばし高くして持つ。 ・薪や丸太はできるだけ燃やし、灰は水を掛け確実に消火し、所定の灰捨て場へ運ぶ。 ・夏期中は19:30まで明るいため、開始時間に気をつける。 ・消火用のバケツと、緊急用の消火器を準備しているので、保管してある場所を確認しておく。バケツには水を入れておく。 	
準備物	施設で借用可	アンプ、懐中電灯、無線機、マイク、革手袋、なた(井げたを組むときに使う)、バケツ
	団体で準備	トーチ(1m20cm以上) 、マッチ、軍手、 <u>火の長や火の神などの衣装</u>
	個人で準備	出し物などの道具
ふりかえりのポイント	<ul style="list-style-type: none"> ○活動の中で、静かに活動をふりかえる時間や、仲間達と話す時間を設けるなどして、全体のふりかえりとして位置づけると良い。 	

キャンプファイヤー展開例

No1

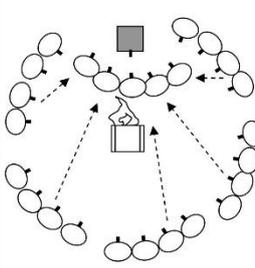
◎ 大自然の中で、闇と炎が醸し出す情景は神秘的であり、火を囲みながら厳粛なセレモニーと楽しい交歓を通して、自己を見つめ未来への希望を抱き、お互いの友情を深め、ともに喜び味わう感動的なついでである。

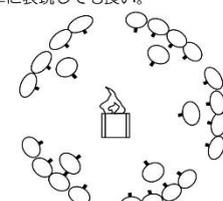
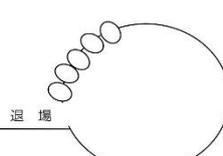
全体説明 会場準備 リハーサル	第1部	第2部	第3部	あと 始末	翌朝 あと 始末
60分 全体説明 1. 展開のしかた 2. うたの練習 3. 入場隊形(円隊形) 4. 役割決め ・司会者(1~2名)…引率者 ・営火長(1名)…引率者 ・火のつかい…仙人(引率者) 又は火の神(男子児童・生徒) 又は女神(女子児童・生徒) ・誓いのことは係(各グループ1名)…児童・生徒 ※ 全体説明は事前に学校で説明してあれば当日は省略してもよい。 ※ 各グループとは、出し物をするグループのこと。 ※ 元火を持って入場する人は、仙人か火の神又は女神のいずれか1人を決める。 ※ 司会者は1・3部を引率者、2部を児童・生徒が行ってよい。	15分 第1部 火を迎える儀式 1. 全員入場 2. うた「遠き山に日は落ちて」 燃えているトーチを持って仙人又は火の神(女神)が入場。 3. 営火長のことば 4. 火床に点火 5. うた「燃えろよ燃えろ」 ※ 仙人又は火の神(女神)は派手にならない程度に扮装するとよい。 ※ 第1部はあまり手間取らないように留意すること。 ※ 点火方法によっては、仙人又は火の神(女神)の出番及び仕方が違ってくる。	60分 第2部 交歓のついで 1. みんなで楽しくゲーム(10分) 2. 各グループの出し物(40分) 3. みんなで楽しくダンス(10分) ※ 最初のゲームは、第1部の緊張感をほぐし楽しい雰囲気を作るために行う。 ※ 出し物班は5~7グループにまとめた方がよい。出し物の時間は各5分以内。なお、多人数のため8グループ以上になるときは、各2~3分以内とする。 ※ 最後はまたみんなで愉快なダンスをすればまとまりやすく、第3部への移行がスムーズにできる。	20分 第3部 火を送る儀式 1. うた 「ふるさと」又は「一日の終わり」 2. 営火長の言葉 営火長はトーチで火床から点火して右手にかざしながら、火にまつわる話や人生訓話を述べる。 3. 分火 各グループの誓いのことば係はトーチを持って営火長の前に集まり、火を付けてもらう。 4. 誓いの言葉 5. うた「今日の日はさようなら」 6. 全員退場 ※ 誓いの言葉を言うときは、自分たちのグループの前で火床に向かって言う。 ※ トーチを持った誓いの言葉係を先頭に各グループごとに退場する。 ※ 退場後、火床にたっぷり水をかけておく。翌朝始末する。	10分	15分

No2

第1 キャンプファイヤー場で行う場合

展開	内容	備考
集合	全員、つどいの広場に集合する。 営火長、火のつかい、放送係はキャンプファイヤー場でそれぞれ所定の位置につく。	・ 外灯をつける。
1. 全員入場 (司会者)	司会者の合図で入場する。左回りに入場し、火床を囲んで円形に並び、内側を向く。 雄大な自然に囲まれた、ここ夜須高原にある青少年自然の家にも夜のとぼりがおひて参りました。ただいまから、_____団体、_____名によるキャンプファイヤーを行います。それでは、夜のうたを歌いながら、聖火を迎えることにいたしましょう。	・ 全員円形に並び終わって内側を向いたら、外灯を消す。
2. うた 火のつかい 入場 (司会者)	全員斉唱「遠き山に日は落ちて」 ※BGM カセットテープ 火のつかいにより聖火を運んでいただきました。 それでは、火のつかいは営火長にトーチを渡してください。 火のつかいは、営火長にトーチを渡した後、営火長の横に並び。 営火長のことばをお願いします。	火のつかい 入場
3. 営火長のことば (営火長)	今ここに、皆さんの友情と団結を図るために聖火を迎えました。この火は若者のシンボルであります。そして、情熱を表す火でもあります。火は人類とともに歴史を刻んで参りました。火は人々に安らぎを与え、希望を抱かせ、勇気を奮い立たせてきました。火は人類にとって最も神聖な物として崇拝されてきたのはこのためです。 この火を囲んで、このキャンプファイヤーが青少年自然の家での活動のまとめにふさわしく、厳粛な中にも自分自身を見つめる機会となり、友情をあたため、そしてたゆむことなく前進する決意を固め、心の奥深くいつでも美しく、しかも楽しい思い出となるよう祈りたいと思います。	・ 営火長はトーチを右手で高く掲げながら話す。
4. 点火 (司会者)	それではこれから点火をしていただきます。 点火！ 薪が燃えだしたら、みんなで歌う。	
5. うた (司会者)	全員斉唱「燃えろよ燃えろ」 ※BGM カセットテープ 赤々と燃えさかるこのファイヤーを囲んで、さあ第2部、親睦のついでに入りましょう。 営火長及び火のつかいは自分の席へ戻る。	・ 外灯をつける。

第2部	1. うた・ゲーム	雰囲気づくりのうたやゲームを取り入れる。	
	2. 出し物	各班（各クラス）の出し物 ・ 出し物の班は、8班ぐらいにまとめた方が時間的にも良い。 ・ 一班の出し物の所要時間は、5分以内と決めておくのが良い。 ・ 出し物は、寸劇など、知恵を出し合い、工夫した物が良く、例えば研修活動や学校での出来事、昔話、新聞の話題、小説、物語などをヒントにして、自分たちに合った劇にアレンジするなどすれば、そんなに難しいものではないことをアドバイスしてあげると良い。	
	3. ゲーム・ダンス	みんなで楽しいゲームやダンスをして第2部をまとめると効果的である。	
第3部	(司会者)	司会者は最初の隊形と同じく、全員円形に整列するよう指示する。 営火長及び営火係にトーチを渡しておく。 楽しく歌ったり、踊ったりしているうちに、夜もだいぶふけて参りました。これから火を送る儀式に入ります。それではみんなで「一日の終わり」を歌いましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全員円形に並び終わったら、外灯を消す。 ・ 営火長はトーチを右手で高く掲げながら話す。 
	1. うた 採火 (司会者)	全員斉唱「一日の終わり」 ※BGM カセットテープ うたの終わり頃に、営火長はトーチで火床から採火し、元の位置へ戻る。 営火長のことをお願いします。	
	2. 営火長のことば	チロチロと燃え残る火を見つめてください。このファイヤーの薪もかつては青々と枝葉を茂らせた1本の木だったのです。今、私たちのために燃えさかり、やがて灰となり、自然に帰ろうとしています。この火は、私達を神秘的な遠い原始の世界に誘い込んでくれたようです。そしてまた、火の美しさ、厳しさ、たくましさ、優しさなど、多くのことを教えてくれたような気がします。この薪が私たちのために、光と熱を与えてくれたように、私達も人のため、世の中のために光を掲げ、役立とうではありませんか。 長い人生のほんの一コマに過ぎない、この青少年自然の家での一夜ではありますが、ここで生まれた友情の火をいつまでも大切に、お互いが助け合って生きていくことを願って、まとめのことばと致します。	
	3. 分火 (司会者) (司会者)	各班の営火係は、営火長の前に集まってください。 営火係はトーチを持って、営火長の前に横一列に並び。 営火長より、各班（各クラス）の代表に火を分火していただきます。 分火！	

第3部	(司会者)	まず、第1班の営火係は営火長の前に進み出て、トーチを差し出し、営火長のトーチから火を分火してもらおう。以下、各班とも順次、同様に行こう。 営火係全員、分火が終わったら、各班に戻り、班の前に立つ。 それでは、各班を代表して、誓いのことばを述べていただきます。誓いのことば！	<ul style="list-style-type: none"> ・ 営火長は営火係に分火するとき、「あなたに入場の火を授けます。」など、一言ずつ言っても良い。 ・ 営火係は1班から順次トーチを高く掲げて誓いのことばを述べる。 ・ この一例は、中・高生向きです。小学生の場合は、「僕たちは、友達と仲良くすることを誓います。」など、簡単に表現しても良い。  
	4. 誓いのことば (司会者)	誓いのことばの一例 ○ 私たち（僕たち）は、この研修で得たものを明日からの生活に生かし、いつも最善を尽くしていくことを誓います。 ○ 私たち（僕たち）は、ここで学んだ友愛と奉仕の精神をこれからの実践活動に生かし、常に努力していくことを誓います。 ○ 私たち（僕たち）は、若者らしく誠実に力強く理想に向かって、前進していくことを誓います。 ○ 私たち（僕たち）は、このファイヤーの光のように、常に世の中を明るくしていくよう、心掛けることを誓います。 ○ 私たち（僕たち）は、この宿泊研修で育んだ中間との友情を、いつまでも保ち続けることを誓います。 各班とも明日へ向かって力強い誓いのことばを述べてもらいました。それでは、最後にみんなで「今日の日はさよなら」を歌って終わることにいたしましょう。	
	5. うた (司会者)	全員斉唱「今日の日はさよなら」 ※BGM カセットテープ 今夜は、お互いに協力しあって、すばらしいつどいを開くことができました。これでキャンプファイヤーを終わることに致します。おつかれさまでした。それでは各班とも、トーチを掲げた営火係を先頭に静かに退場いたしましょう。	
	6. 全員退場 解散 後始末 ※翌日の朝	1班から退場・・・各班とも営火係はトーチを掲げて先頭に立ち、退場する。 つどいの広場に着いたら、トーチは水を汲んだバケツで消す。 代表者の指示により、解散する。 設営係はキャンプファイヤー場の後始末をする。 火床は十分水をかけて完全に消しておく。 灰及び燃えかすは翌日朝、焼却場へ運び、焼却炉の中に全部入れて始末する。	

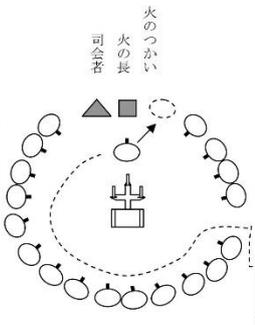
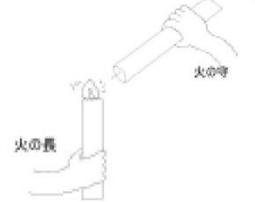
○ 以上はあくまでも展開例です。参考にしてください。

活動名		キャンドルのつどい
めあての例		<ul style="list-style-type: none"> ○仲間とともに活動を楽しもう。 ○自分の役割を果たし、他の人の役割を認め合おう。 ○火や闇の神秘さなど、普段とは異なる雰囲気味わおう。
活動の概要		<p>ろうそくの火を囲みながら、レクリエーションや出し物などを通して、火の明るさや大切さを感じたり、仲間との絆を深めたりする活動として多くの団体が実施している。</p> <p>決まった流れや形式はないので、それぞれの団体に工夫して実施することで効果的に行うことができる。</p>
時期 所要時間 人数		<p>通年 3時間程度 プレイホール(300人)、L4(100人)、L3(60人)、L5(150人)、L7(80人) 程度(会場要確認)</p>
手順		<p>< 活動前 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○活動場所の準備をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ラーニングルームの場合は机をよけて活動スペースを作る。 ・燭台の下には防災シート(白)を敷く。 ○借用物品を事務室から借りる。 ○必要に応じてリハーサルを行う。 <p>< 活動中 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○燭台に近づかないように配慮する。 <p>< 活動後 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○終わったあとの雰囲気を大切に、事務連絡などはできるだけ避けるようにする。 ○燭台の灯が消えているか確認し、もとの場所に戻す。 ○借用物品を事務室に返却する。
引率者の配置・人数		火の管理、司会(補助)・・・各1名
留意点		<ul style="list-style-type: none"> ・キャンドルのつどいのおおまかな流れの例は、別紙参照。 ・始める前に、防災シートの範囲内に立ち入らない等の指導を行う。 ・プレイホールは、上靴を履く。 ・研修室で活動する場合は、机やイスの出し入れが必要になるため、その時間を確保することが必要になる。 ・グループの出し物を取り入れるなどして、全員が関わるとよい。 ・手持ちろうそくに分火するときは、火がついてないろうそくをついているろうそくに近づけて火をつける。(火がついているろうそくを斜めにすると溶けたろうそくがこぼれてしまう) <p>※燭台のろうそくの本数 プレイホール 32本、L4 17本、L3 7本、L5 15本、L7 6本 ※火の長・火の神の衣装は、宿泊室用シートで代用できる。</p>
準備物	施設で借用可	アンプ、マイク、懐中電灯、女神の衣装、燭台、防災シート、燭台用ろうそく(大)
	団体で準備	個人用トーチ、個人用ろうそく 、マッチ、火の長や火の神の衣装 出し物用の道具
	個人で準備	
ふりかえりのポイント		○全体のふりかえりとして、期間中に、個人やグループ等で今日あった出来事などを思いかえしたり、話し合ったりする時間が設定できるとよい。

キャンドルのつどい展開例

No1

プレイホールで行う場合

展開	内容	備考
集合	全員、1階ホールまたは2階ホールに集合する。各班ごとに整理する。 火の長（おさ）、司会者、放送係は所定の位置につく。「火のつかい」は放送室で待機する。	・天井のライト No①のスイッチのみつけておく。
1. 全員入場 (司会者)	司会者の合図で、静かに入場する。左回りに入場し、燭台を囲んで円形に並ぶ。 100人のとき二重円、200人のとき三重円、300人のとき四重円、400人のとき五重円にするが良い。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">「太陽がほのぼのと光を注ぎ、風が舞い、鳥が踊る、ここ夜須高原の自然にも静かな夜が訪れて参りました。ただいまから、_____団体、_____名によるキャンドルのつどいを行います。それではみんなで夜の歌を歌いながら、灯（ともしび）を迎えることにいたしましょう。」</div>	・入場し、並び終わったら、司会者の合図で天井のライトを消す。
2. うた 火のつかい入場 (女神) (司会者) (司会者)	全員斉唱「遠き山に日は落ちて」 ※伴奏：エレクトーン、アコーディオン、カセットテープ 歌い始めたら、火のつかいはトーチを掲げながら入場する。円陣の内側を左回りにして、火の長の前で向かい合う状態で止まる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">「ただいま、火のつかいにより灯（ともしび）を持ってきていただきました。それでは、火のつかいは火の長に灯を渡してください。」</div> ・火のつかいはトーチを火の長に渡す。渡した後、火のつかいは火の長の横に並ぶ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">「火の長のことばをお願いします。」</div>	 
3. 火の長のことば (火の長) (司会者)	「今ここに、皆さんの友情と団結を図るために、聖火を迎えました。この火は若人のシンボルであります。そして、情熱をあらわす火でもあります。人類は火とともに歴史をつくってきました。火は人々に安らぎを与え、希望を抱かせ、勇気を奮い立たせてきました。火が人類にとって最も神聖なものとして崇拝されてきたのはこのためです。 この火を囲んで、このキャンドルのつどいが研修活動のまとめにふさわしく、厳粛な中にも自分を見つめる機会となり、さらに友情を温め、そしてたゆむことなく前進する決意をかため、心の奥深く、いつまでも美しく、しかも楽しい思い出となるよう祈りたいと思います。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">「火の守は中央燭台からキャンドルを1本ずつ持って火の長の前に集まってください。それでは、火の長より灯を分火していただきます。 分火！」</div>	・火の長が火のついたキャンドルを差し出し、その上から火の守が自分のキャンドルを逆さにして、火をつける。

放送室

No2

4. 分火 (司会者)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">「火の守は中央燭台を囲んでください。それでは、明日へ向かっての誓いのことばを述べていただきます。誓いのことば！」</div>	・火の長は火のつかいにキャンドルの元火を渡す。
5. 誓いのことば (火の守)	誓いのことばの一例 ○ 私たち（僕たち）は、常に世の中を明るくしていくよう、心掛けることを誓います。 ○ 私たち（僕たち）は、誠実に力強く理想に向かって、前進していくことを誓います。 ○ 私たち（僕たち）は、いつも最善を尽くし、努力していくことを誓います。 ○ 私たち（僕たち）は、お互いに協力して友達を大切にすることを誓います。 ○ 私たち（僕たち）は、心と体を磨いて社会の為に尽くしていくことを誓います。	・火の守は中央燭台を囲む。 ・手に持ったキャンドルを高くかざして誓いの言葉を述べる。 ・この一例は、中・高生向きです。小学生の場合は、「私たちは、友達と仲良くすることを誓います。」など、簡単に表現しても良い。
6. 点火 (司会者) (司会者)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">「それぞれの思いを込めて、力強く誓いを述べていただきました。それでは、これから点火していただきます。 点火！」</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">「みなさんご覧ください。1本の元火から、2本、4本、8本・・・とたくさんのキャンドルに火がともりました。そして、より明るく、より暖かく私達を照らしてくれます。さあ、それでは、ほのぼのとした灯を見つめながら、みんなで元氣よく歌を歌いましょう。」</div>	・火の守は自分の持っているキャンドルを燭台に置いて、まだともしていないキャンドルをとって火をつける。 ・最後に火のつかいが燭台に進み出て、元火を一番上に置く。 ・火のつかいと火の守は、燭台から一歩離れてその一で歌を歌う。
7. うた	全員斉唱「若者たち」 ※伴奏：エレクトーン、アコーディオン、カセットテープ	
8. 第2部への導入 (司会者)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">「火のつかい、そして火の守のみなさん、ご苦勞様でした。おかえりください。」 「さあ、これから第2部、交歓のつどいです。司会者を紹介します。〇〇さん、どうぞ！」</div>	・天井のライトをつける。

第2部	1. うた・ゲーム	雰囲気づくりの歌やゲームを取り入れる。	・出し物交歓をするときは、ステージを使っても良い。
	2. 出し物	各班（各クラス）の出し物 ・ 出し物の班は、全体で8班以内ぐらいにまとめた方が時間的にもよい。 ・ 一班の所要時間は、5分以内と決めておくのがよい。 ・ 出し物は、寸劇など、知恵を出し合い工夫したものがよく、例えば研修活動の出来事、学校での出来事、昔話の現代版とか、新聞の話題とか、小説、物語などをヒントにして、自分たちに合った劇にアレンジするなどすればそんなに難しいものではないことをアドバイスしてあげると良い。また、歌を歌いながら自分たちで創作した踊りをするなどでも良い。 ・ 歌を歌うだけとか、クイズ、なぞなぞ等は意外とつまらない。自分たちで苦労して創意工夫した出し物をみんなに見てもらおうということが大切である。	
	3. ゲーム・ダンス	みんなで楽しいゲームやダンスをして第2部をまとめると効果的である。	
第3部	(司会者)	司会者は、第1部の時の隊形と同じく、全員円形に整列するよう指示する。 火の長と火のつかいも第1部の時の位置につく。 「楽しく歌ったり、踊ったり、出し物の交歓をしているうちに、夜もだいぶふけて参りました。これから、火を送る儀式に入ります。さあ、それではみんなで「一日の終わり」を歌いましょう。」	・ 天井のライトを消す。
	1. うた	全員斉唱「一日の終わり」又は「ふるさと」※伴奏：エレクトーン、アコーディオン、カセットテープ	・ 備え付けの竹のひしゃくで下の方から消していく。 ・ 消したら、火のつかいは自分の班に戻る。 ・ 詩の朗読は省略しても良い。
	2. 消火 (司会者)	全員で歌っている時に、火のつかい（女神）は中央燭台のキャンドルの火を一本ずつ消していく。ただし、火のつかいが第1部の時に持ってきた一番上の元火だけは消さないで残しておく。 「詩の朗読をしてもらいます。詩を朗読する人は中央燭台の所に出て来てください。」	
	3. 詩の朗読 (司会者)	詩の朗読係（1名）は、中央燭台のそばで詩の朗読をする。 「火の長より終わりのことばをお願いします。」	

第3部	4. 火の長のことば (火の長) (司会者)	「この研修を通して皆さんはたくさんの友達を得たことでしょうか。一つ屋根の下でお互い心と心を結び、楽しく語り合い、研修しあった仲間、そしてすばらしい友を得た感激・・・この出会いを大切に、ともに励まし合い、明日からの新しいスタートを力強く踏み出して下さい。『友情は喜びを二倍にし、悲しみを半分にする』と言われていました。一本のキャンドルの光は小さいけれど、暗闇をこんなに明るく照らします。この光が消えても、心の中にいつまでも友情の火をいつまでも燃やし続けてください。そして嬉しい時、悲しい時、寂しい時、このキャンドルの火と素晴らしい仲間を思い出しながら、力強く生きていくことを願って終わりの言葉といたします。」 「最後に、みんな『今日の日はさよなら』を歌って終わることにいたしましょう。」	・ 退場のとき、天井のライトを一つつける。 ・ 後始末をする。
	5. うた	全員斉唱「今日の日はさよなら」 ※伴奏：エレクトーン、アコーディオン、カセットテープ 今宵（こよい）は、お互いに協力しあって、素晴らしいつどいを開くことができました。これでキャンドルのつどいを終わることにいたします。	
	6. 全員退場	1班から順次、静かに退場する。 または、司会者の指示でその場で引き続き連絡会などにあててもよい。	

活 動 名	林間ボブスレー	
めあての例	○自然の中を走り、風を楽しもう。 ○仲間ともに楽しい思い出をつくろう。 ○ルールを守り安全に気をつけて活動をしよう。	
活動の概要	氷上のボブスレーのように、専用のソリに乗ってコースを滑り降り、風や周りの景色を楽しむ活動である。 ソリをスタート地点に戻すためのリフトの操作に 大人が4名必要 。	
時 期 所要時間 人 数	通年（雨天時及びコースがぬれている場合、使用不可） 2時間程度（乗り方やリフト操作の方法の説明約15分を含む） 2時間で最大100人程度	
手 順	< 活動前準備 > ①ボブスレー場に集合する。 ②自然の家職員から説明を受ける。 ③必要な台数ソリを出す。 ④ゴールの係の引率者は先にスタートし、準備する。 < 活動中 > ○準備が整い次第、引率者の合図のもとスタートする。 ○留意点に気をつけながら、ルールを守って活動する。 ○雨が降り出した場合は、即活動を中止し、事務室へ連絡する。 < 活動後 > ○活動終了後、ソリ・ヘルメットを倉庫に戻す。 ○ 無線で事務室に連絡する。	
引率者の配置・人数	スタート地点2名（スタート担当、リフト操作） ゴール地点2名（ゴール担当、リフト操作） <u>上記に加えて、小学校3年生以下の児童が乗車する場合、大人が同乗することになるので、児童数にあった大人が必要となります。</u>	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・活動中は、必ず軍手、ヘルメットを着用する。 ・適切な服装（長そで、長ズボン）で乗り、安全には十分に注意する。 ・小学3年生以下は、必ず大人と2人で乗車する。※上記「引率者の配置・人数を参照」 ・*子供同士の2人乗りは禁止 ・活動できる時間は、原則として10時～12時と14時～16時とする。 ・ぶつからないように、各ソリの距離を十分にとる。 ・滑走中のスピードは、無理をしない程度にする。 ・操作レバーは必ず両手で握る。 ・滑走路には、ソリを絶対に停止させない。追突の恐れがある。 ・ノーブレーキでの滑走はしない。 ・スタートは、係りの指示や設置してある信号機に従う。 ・ボブスレーコース内は安全確保のため、立ち入り禁止。 	
準 備 物	施設で借用可	専用のソリ、ヘルメット、無線機
	団体で準備	救急セット
	個人で準備	軍手、長そで、長ズボン
ふりかえりのポイント	○ルールを守って仲間と楽しめたか、仲間と声を掛け合って活動ができたかなどを聞いてみるとよい。	

活 動 名	草スキー	
めあての例	○斜面を滑る感覚を体で感じて楽しもう。 ○そりの乗り方を工夫することで、バランス感覚を養おう。 ○仲間たちと楽しく活動しよう。	
活動の概要	草スキー場で木製のそりに乗って、斜面を滑走する。距離は、およそ30メートル程度。最大斜度は、30度程度で、上から見ると少し怖いと思う人もいるだろう。職員が乗り方や滑り方の指導をする。 現場指導として 大人2名必要 。	
時 期 所要時間 人 数	通年 1時間～2時間程度（乗り方や滑り方等の説明約15分を含む） 100人程度まで	
手 順	< 活動前 > ○乗車小屋倉庫内から草スキーのソリとヘルメット、肘当て、膝当てを取り出す。 ○職員からの説明を受ける。 < 活動中 > ○引率者の指示のもと活動を行う。 ○追突や転倒に十分注意しながら活動を行う。 < 活動後 > ○人数や体調（ケガ）の確認をする ○活動終了後、ソリ等を倉庫に戻す。 ○無線で事務室に連絡する。	
引率者の配置・人数	スタート、ゴール 各2名	
留意点	・ 安全のため必ず長そで、長ズボン、軍手、ヘルメット、肘当て、膝当てを着用する。 ・荷物（水筒・リュック等）は何も持たずに乗る。 ・ソリのひもはしっかり持ち、まっすぐ乗る。 ・ソリの足置きにしっかり足をのせ、かかとでブレーキをかけ、手をなるべく使わず止まる。 ・2人乗りはしない。 ・前方の安全を確認し、前に人がいる時にはスタートしない。 ・横の人、コース脇の木製フェンスと一定の間隔をあける。 ・滑り終わったら、すぐにその場を離れ、周りに注意しコースの脇の階段を使う。 ・最初は練習として、半分の場所から滑るようにする。 ・コースは横切らない。 ・引率者の指示に従う。	
準 備 物	施設で借用可	専用ソリ、無線機、軍手（予備として）、ヘルメット、肘当て、膝当て
	団体で準備	救急セット
	個人で準備	長そで、長ズボン、軍手、帽子、水筒、タオル
ふりかえりのポイント	○ルールを守って楽しめたか、仲間と協力できたか。	

※ニュースポーツは用具の貸し出しのみとさせていただきます。

種目のルール説明等は、各団体様独自で行っていただきます。

活動名	ニュースポーツ	
めあての例	<p>○日常体験しないゲームやスポーツを通して、体を動かす楽しさを感じよう。</p> <p>○作戦を考えたり、声を掛け合ったりしながら、友情を深めよう。</p> <p>○ルールをみんなで考えながら、ゲームを楽しもう。</p>	
活動の概要	<p>ニュースポーツは、技術やルールが比較的簡単で、誰でも、どこでも、いつでも容易に楽しめるので、参加者全員で協力したり、対戦等を通して仲間作りにつなげたり、独自のルールを考えたりすることができる。</p>	
時期 所要時間 種目（セット数）	<p>通年 1時間～3時間程度</p> <p>○インディアカ（2セット） ○グランドゴルフ（3セット） ○ペタンク（5セット） ○ユニカール（2セット） ○ピロポロ（2セット） ○ビーンボウリング（2セット） ○キンボール（2セット） ○スポーツ雪合戦（1セット） ○ドッジビー（10） ○シャッフルボード（4セット） ○アジャタ（2セット）</p>	
手順	<p>< 事前準備 ></p> <p>○ルールの確認</p> <p>○事前にグループやチームを作っておく。</p> <p>< 活動前 ></p> <p>○事務室で打合せ。（ルール説明の有無等）</p> <p>○準備体操を行う。</p> <p>< 活動中 ></p> <p>○引率者はルール、やり方等を説明する。</p> <p>○審判や得点係等を担当する役割を分担する。</p> <p>○成績等の発表をする。</p> <p>< 活動後 ></p> <p>○用具の数を確認して、所定の場所へ返却する。</p>	
引率者の配置・人数	活動毎に数名程度	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・活動前には、必ず準備運動をする。 ・物を大切に使用する。（数の確認） ・ 	
準備物	施設で借用可	ニュースポーツの道具、得点板、ホワイトボード、ゼッケン
	団体に準備	救急セット
	個人で準備	筆記用具、ニュースポーツができる服装、帽子、水筒、タオル 体育館シューズ、運動できる靴
ふりかえりのポイント	<p>○ 種目を体験してみたの感想を発表する。</p> <p>○ チームで工夫したところや考えたことなどを発表する。</p>	

水辺活動

○溪流遊び

P 2 7

○川遊び

P 2 8

活 動 名	溪流遊び（上流のみ）	
めあての例	○溪流を体験し、川の動植物など自然について知ろう。	
活動の概要	活動場所は、ホテルの里から下流へ約100メートル程度に渡って流れている沢を利用する。幅はおおよそ2～3メートル程度、深いところは、最大で大人の膝下ぐらい（50センチ）。	
時 期 所要時間 人 数	6月～9月 2時間程度 100名程度	
手 順	<p>< 事前準備 > ○事前に下見を行い、休憩場所や危険箇所を見ておく。 < 活動前 > ○安全について、再確認する。 ○上流と下流に引率者を配置し、活動範囲を指定する。 < 活動後 > ○濡れた体をふき、体を冷やさないようにする。 ○点呼をきちんと行い、全員がそろっているのか確実に把握する。</p>	
引率者の配置・人数	全体把握1名 溪流内1名（安全監視は人数が多い方が良い）	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・水辺活動は思わぬところで危険に遭遇するため、自分の体調や危険な箇所等を事前に把握し、参加者にも安全面や健康面での指導をしておく。 ・活動中は、必ず靴（かかとを覆うシューズ）を着用する。 ・引率者が参加者の安全を確認できる範囲内での活動をするようにする。 ・川底の岩がとても滑りやすくなっている場所がある。 ・捕まえた魚や昆虫等は、必ず、自然に戻すようにする。 	
準備物	施設で借用可	無線機（1台）・ヘルメット
	団体で準備	救急セット
	個人で準備	水着、着替え、長そで、長ズボン、水筒、タオル、 ぬれてよい靴（かかとのあるサンダル） *ビーチサンダルは禁止
ふりかえりのポイント	○安全に心がけ、楽しく活動することができたか。	

活 動 名	川遊び（*堰き止めの場合）	
めあての例	○自然の水の冷たさや気持ちよさを体感しよう。 ○川の生き物や植物に触れることを通して、自然に親しもう。	
活動の概要	施設内を流れる小川を第5炊飯場付近で一部せき止めてある箇所がある。（水位の調整可能）また、野外炊飯場前小川の上流や下流を利用して水遊びができる。深さは、大人のひざ下ぐらい（30センチ）。	
時 期 所要時間 人 数	5月下旬～10月上旬 ※せき止めは、6月上旬～8月 適宜（30分ごとに休憩をとることが望ましい） およそ100名程度	
手 順	<p>< 事前準備 ></p> <p>○事前の下見を行い、休憩場所や危険箇所を見ておく。 ○事前指導として、安全面について十分に説明する。 ○活動場所や川の状態を十分に確認しておく。</p> <p>< 活動前 ></p> <p>○岩が滑ることを伝える。 *堰き止めの場合は川遊び場の清掃（3～4名）※15分程度 *水を溜める場合は、1時間程度を要する。 *職員からの説明を現地で受ける。 *準備運動をきちんとし、ルールを伝える。 *引率者は川及び陸上から監視する。 *滑り台を利用する際はヘルメットを着用して滑ること。</p> <p>< 活動後 ></p> <p>○人数や体調などを確認する。</p>	
引率者の配置・人数	*せき止めてある場所に最低1名程度、小川の上流下流に最低1名ずつが望ましい。	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・日よげがないため、熱中症には十分気をつける。 ・活動中は、必ず靴（かかとを覆うシューズ）を着用する。 ・危険な動植物（スズメバチ、ハゼ、蛇等）がいることを把握しておく。 ・水辺活動のため、安全面の指導を行うこと。 ・全体の安全が確認できるところに必ず監視をおくこと。 ・捕まえた生き物等は、必ず、自然に返すように指導する。 ・上流のスロープは非常に滑りやすいので入らない。 ・着替えの場所として、脱衣場等の利用を希望する場合は、事前に事務室に連絡しておくこと。 ・岩が水面下になって見えにくくなるため、岩の近くに引率者が立つなどする。 ・滑り台使用の際は必ずヘルメットを着用する。 	
準 備 物	施設で借用可	無線機（1台）・ヘルメット
	団体で準備	救急セット
	個人で準備	水着、着替え、水筒、タオル、濡れてもよい靴、 サンダル（かかとのあるものが望ましい）
ふりかえりのポイント	○小川で遊ぶことで、感じたこと。 ○どんな自然の生き物や植物を見つけたか。	

野外調理

○野外調理全般	P 3 1
○ピザづくり	P 3 2
○もちつき	P 3 3

活 動 名	野外調理全般	
めあての例	○包丁やナタなどの道具を使えるようになる。 ○責任を持って自分の役割をはたそう。	
活動の概要	包丁の使い方、野菜の切り方、ナタの使い方などといった生活技術を身につけるとともに、仲間と協力して食事を作ることの大切さに気づく活動である。	
時 期 所要時間 人 数	通年（12月～2月は水道の凍結のため、不可能な場合あり） 4時間30分程度 最大390名程度（1グループ、6人として食材や道具を準備している）	
手 順	<p>< 事前準備 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○野外炊飯場の下見を行う。 ○事前に6名のグループを作っておき、必要に応じて役割分担をしておく。各グループに食材係1名、薪（木炭）係1名を受けとり係、食器確認係2～3名決めておく。 <p>< 活動前 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○入所時に、事務室で説明担当者と事前の打ち合わせをする。 ○説明場所に移動し、職員からの説明を受ける。 <p>< 活動中 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ケガ・やけどに注意して活動する。 <p>< 活動後 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○かまどは、火が完全に消えた状態で片付けを行う。（革手袋を使用）灰は、指定された灰捨て場に一輪車で運ぶ。 ○ゴミは、食材の入ったビニールに班ごとにまとめて指定の場所に持って行く。 ○9割程度のグループの片付けが終了したら、無線で職員に連絡し、点検を受ける。 ○ゴミは袋にまとめ、所定の場所に持って行く。 	
引率者の配置・人数	各炊飯場には1名責任者。薪係1名、食材係1名、食器確認係1名、かまど係1名。（各炊飯場に5名程度）	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・衛生管理をきちんと行い、食中毒等の予防に努める。 ・化学繊維等、燃えたり溶けたりしやすい衣服はできるだけ避ける。また、かまどの裏へは行かない。 ・ラバーのついた軍手は熱により溶け、火傷を負う危険性があるので、左右逆にするなどの対策をとる。 ・ナタを使用するときは職員の指導に基づき行う。なお、団体の引率者も一緒に子どもたちを指導する。また、ナタの使用は1班に1名とする。 ・洗剤を持参の場合は、クレンザーが適している。通常の食器用洗剤では<u>すすは落ちない</u>。 ・<u>当施設では鍋へのクレンザーの塗布は禁止しています</u>。 ・<u>金たわしの使用は禁止</u>。 	
準備物	施設で借用可	野外炊飯セット（1セット6人分）
	団体で準備 個人で準備	割りばし（ナタを使用しない場合）ふきん、マッチ、新聞紙（牛乳パック）、うちわ、ふきん、（必要に応じて）皮むき器、 <u>クレンザー</u> 、救急セット軍手
ふりかえりのポイント	<ul style="list-style-type: none"> ○係の役割を責任をもって取り組むことができた。 ○安全に留意して活動することができた。 ○作る楽しみを味わえた。 	

活 動 名	ピザづくり	
めあての例	○自分たちの食事を自分たちで作って食べることを楽しもう。	
活動の概要	野外炊飯場のかまどで鉄板を使ってピザを焼く活動である。ピザ生地は、粉から作るタイプと既にのばしてあるタイプがある。トッピングは4種類、カレー、照り焼き、イタリアン、ツナである。	
時 期 所要時間 人 数	通年 3時間～5時間程度 25グループ分（1グループ6名とする）	
手 順	<p>< 事前準備 ></p> <p>○野外炊飯場の下見を行う。</p> <p>○事前に6名のグループを作っておき、必要に応じて役割分担をしておく。各グループに食材係1名、薪（木炭）係1名を受けとり係、食器確認係2～3名決めておく。</p> <p>< 活動前 ></p> <p>○活動前に、事務室で説明担当者と事前の打ち合わせをする。</p> <p>○説明場所へ移動し、職員からの説明を受ける。</p> <p>< 活動中 ></p> <p>○ケガ・やけどに注意して活動する。</p> <p>< 活動後 ></p> <p>○かまどは、火が完全に消えた状態で片付けを行う。（革手袋を使用）灰は、指定された灰捨て場に一輪車で運ぶ。</p> <p>○ゴミは、食材の入ったビニールに班ごとにまとめて指定の場所に持って行く。</p> <p>○9割程度のグループの片付けが終了したら、無線で職員に連絡し、点検を受ける。ゴミは袋にまとめ、所定の場所に持っていく。</p>	
引率者の配置・人数	各炊飯場には1名責任者。薪係1名、食材係1名、食器確認係1名、かまど鉄板係2名。（各炊飯場に5名程度）	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・衛生管理をきちんと行い、食中毒等の予防に努める。 ・化学繊維等、燃えたり溶けたりしやすい衣服はできるだけ避ける。 ・ラバーのついた軍手は熱により溶け、火傷を負う危険性があるので、左右逆にするなどの対策をとる。 ・ナタを使用するときは職員の指導に基づき行う。なお、団体の引率者も一緒に子どもたちを指導する。また、ナタの使用は1班に1名とする。 	
準備物	施設で借用可	ピザ用道具セット（ピザピール、あみ、プレート、ピザカッター、革手袋、温度計）、食器セット、無線機
	団体で準備 個人で準備	割りばし（ナタを使用しない場合）、ふきん、マッチ、新聞紙、うちわ、 アルミホイル、クレンザー 、ふきん、軍手
ふりかえりのポイント	<p>○係の役割を責任もって取り組むことができたか。</p> <p>○安全に留意して活動することができたか。</p> <p>○作る楽しみを味わえたか。</p>	

活 動 名	もちつき	
めあての例	○もちつきを通して、日本に伝わる文化を体験しよう。	
活動の概要	もち米を蒸し、蒸しあがった米をつき、おもちをちぎり、あんこもちやお雑煮をすることで、日本の文化に触れる。	
時 期 所要時間 人 数	通年 2時間～3時間程度 100名程度	
手 順	<p>< 活動前 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○職員との打合せを行う。 ○借用物を倉庫から取り出す。 ○臼や杵等を洗う。 ○臼にお湯をはる。（餅米が臼につかないように） ○杵を水につける。（餅米が杵につかないように） ○必要があれば、職員が説明を行う。 <p>< 活動中 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○餅は早めにつきあげる。 ○ついた餅は、早めに餅を切る。（衛生上） <p>< 活動後 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○活動した場所周辺の清掃。 ○借用物品を洗い、天日干しをする。 ○借用物品を倉庫に収納する。 	
引率者の配置・人数	餅をつく係、餅をきる係を配置 臼・杵等の準備に数人	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・きねの先をしっかりと（30分程度）水に浸し、くさびを膨張させておく。 *きねの先が抜ける可能性がある ・手で食べるものをさわることが多いため、手洗いや消毒をきちんとして食中毒予防に努める。 ・<u>原則、もちの持ち帰りは禁止とする。</u> 	
準備物	施設で借用可	うす、きね、ブルーシート、食器、スポンジ、たわし、ハンドソープ、アルコールスプレー、テーブル
	団体で準備 個人で準備	割りばし、ふきん、台ふき
ふりかえりのポイント	<ul style="list-style-type: none"> ○文化としてのもちつきに触れて感じたことはどんなことか。 ○準備や片付けを協力してすることができたか。 	

クラフト(創作)活動

○焼き杉	P 3 5
○焼き杉コースター	P 3 6
○プラホビー	P 3 7
○竹とんぼ作り	P 3 8

活 動 名	焼 き 杉 (表札)	
めあての例	○木目を活かしたり、ペイントしたりして思い出の作品を作ろう。 ○オリジナル作品を作ろう。	
活動の概要	<p>焼いて磨いた杉板に自由に絵や文字を描き、金具やひもをつけて壁掛けや置物を作る。</p> <p>きれいな木目が出るように磨いたり、自然の素材を貼り付けたりしながら、オリジナルの作品を完成させよう。</p>	
時 期 所要時間 人 数	<p>通年</p> <p>1～2時間程度</p> <p>制限なし（ただし、道具に限りがある）</p>	
手 順	<p>< 活動前 ></p> <p>○売店で「焼き板」（焼いてある板）または「杉板」（焼いていない板）セット、カラーペイントを購入する。</p> <p>○自然の家事務室で場所の確認及び道具を受け取る。</p> <p>< 活動手順 ></p> <p>① ＊ガスバーナーで板を焼く。（焼いてない板の場合）</p> <p>② 焼き板をワイヤーブラシで大まかに磨く。</p> <p>③ 新聞紙や雑巾で木目がきれいに出るまで磨き、仕上げる。</p> <p>④ 好きな絵や文字を描く。</p> <p>⑤ ペイントが乾くまで待つ（3時間以上）。</p> <p>⑥ 金具、ヒモを取り付ける。</p> <p>< 活動後 ></p> <p>○ススやゴミ等を片付ける。</p> <p>○自然の家事務室に道具を返却する。</p>	
引率者の配置・人数	1名以上	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・ 道具の数に限りがあるため、事前の人数集約が必要（要TEL） ・ ワイヤーブラシ、また、焼く場合のバーナーヘッドやカセットボンベの取り扱いには指定する手順に従い十分注意して使用する。 ・ カラーペイントは各色（赤、青、黄、緑、白、ピンク） 1本で2～3人分 ・ カラーペイントは乾くのに半日程度かかるため、その点を考慮して 	
準備物	施設で借用可	ワイヤーブラシ、ラジオペンチ、きり 作り方マニュアル、 バーナーヘッド
	団体で準備 個人で準備	カセットボンベ（焼いていない板の場合） 布・雑巾、軍手、新聞紙、下書きなどのデザイン画等
	売店で購入	「焼き板」（焼いてある板）または「杉板」（焼いていない板）セット、 カラーペイント

活 動 名	焼き杉コースター	
めあての例	○木目を活かした焼き杉コースターを作ろう。 ○自然の素材の特徴を生かしたコースターを作ろう。	
活動の概要	丸太を用いて、のこぎりで“切る”、ガスバーナーを使って“焼く”、ワイヤーブラシや布を使って“磨く”の3つの工程を通して杉材の温かみのあるコースターを作る。	
時 期 所要時間 人 数	通年 2 時間程度 制限なし（ただし、道具に限りがある）	
手 順	<p>< 活動前 ></p> <p>○売店で焼き杉コースター用の丸太を購入する（丸太1本で約12人分）。 ○自然の家事務室で場所の確認及び道具を受け取る。</p> <p>< 活動手順 ></p> <p>① 自然の家の職員が説明する。 ② 丸太を半分に切る。 ③ 半分に切った丸太を適切な幅に切る。 ④ 切った部材を、ガスバーナーで焼く。 ⑤ 焼いた部材をワイヤーブラシや布を使って磨き上げる。</p> <p>< 活動後 ></p> <p>○ススやゴミ等を片付ける。 ○自然の家事務室に道具を返却する。</p>	
引率者の配置・人数	1名以上	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・ 道具の数に限りがあるため、事前の人数集約が必要（要TEL） ・ ワイヤーブラシ、また、焼く場合のバーナーヘッドやカセットボンベの取り扱いには指定する手順に従い十分注意して使用する。 ・ ススは洋服の繊維に入ると取れにくいため、白い洋服は避ける。 	
準 備 物	施設で借用可	ワイヤーブラシ、のこぎり、バーナーヘッド、ブルーシート 丸太置き台、作り方マニュアル
	団体で準備 個人で準備	カセットボンベ 布・雑巾、軍手、新聞紙
	売店で購入	焼き杉コースター用丸太（丸太1本で約12人分）

活 動 名	プラホビー	
めあての例	○手作りでキーホルダーを作ってみよう。 ○デザインを工夫して、自分だけのキーホルダーを作ろう。	
活動の概要	プラ板に絵や文字を書き、オーブントースターで焼く。最後にキーホルダーをつけると、世界でたった一つのキーホルダーが完成する。	
時 期 所要時間 人 数	通年 2 時間程度 制限なし（ただし、道具に限りがある）	
手 順	<p>< 事前 ></p> <p>○事前にデザインを決めておく。</p> <p>< 活動前 ></p> <p>○売店でプラ板、キーホルダーを購入する。 ○自然の家事務室で場所の確認及び道具を受け取る。</p> <p>< 活動手順 ></p> <p>① プラ板（B4サイズ、6～8人分）を必要な大きさに切る。 ② プラ板に、各自のアイデアで油性ペンやポスターカラーを使って絵や文字を書く。 ③ 穴あけパンチで穴をあける。 ④ オーブントースターのプレートにアルミホイル又はクッキングシートを敷く。 ⑤ オーブントースターで焼く。 ⑥ 板が縮小して形が整ったら、竹ピンセットで取り出す。 ⑦ 新聞紙などの上で、コテでしっかり押さえる。 ⑧ キーホルダーをつける。</p> <p>< 活動後 ></p> <p>○自然の家事務室に道具を返却する。 ○研修室の清掃をする。</p>	
引率者の配置・人数	1名以上	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・ 道具の数に限りがあるため、事前の人数集約が必要（要TEL） ・ オーブントースターは各研修室で2台まで使用可能。その際、別々のコンセントから電源をとる。 ・ オーブントースターは熱くなるため、使用場所や使用方法には十分注意を払う。 ・ 焼いてからでは割れてしまうので、必ず焼く前に穴をあける。 ・ 安全を考えて、焼く前に角は落とした方がよい。 	
準 備 物	施設で借用可	オーブントースター、穴あけパンチ、はさみ、カッターナイフ、カッターマット、ものさし、竹ピンセット、コテ、下絵、ラジオペンチ
	団 体 で 準 備	新聞紙、油性ペン、アルミホイルまたはクッキングシート
	個 人 で 準 備	ポスターカラー
売 店 で 購 入	プラ板（B4サイズ）、キーホルダー	
発展・工夫	○日付や思い出に残った場面等を文字や絵で記入しておく、思い出として残る。また、透明な板なので、キャラクター等を写してもよい。	

活 動 名	竹とんぼ作り	
めあての例	○刃物を使って竹を削って、竹とんぼを作って競争しよう。 ○刃物など道具の安全な使い方を覚えよう。	
活動の概要	竹とんぼを作っていく工程を通して、ナイフの使い方や竹の削り方など、基本的な道具の使い方を覚えていくこともできる。また、作った竹とんぼを使って飛行距離や高さを競うことができる。	
時 期 所要時間 人 数	通年 3時間程度 40名以下（それ以上は要相談）	
手 順	<p>< 活動前 ></p> <p>○売店で竹とんぼキットを購入する。 ○自然の家事務室で場所の確認及び道具を受け取る。</p> <p>< 活動中 ></p> <p>○切り出しナイフ・キリを安全に使用する。</p> <p>< 活動後 ></p> <p>○自然の家事務室に道具を返却する。 ○研修室の清掃をする。</p>	
引率者の配置・人数	引率者全員で一人一人の刃物の使い方をみられることが望ましい。	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・ 道具の数に限りがあるため、事前の人数集約が必要（要TEL） ・ 切り出しナイフ等の道具の扱いには十分注意する。 ・ 活動は、片付けがしやすいようにブルーシートの上で行うと良い。 ・ 天気が良ければ、屋外で活動することもよい。 <p>例えば、野外炊飯場やキャンプファイヤー場などでもできる。</p>	
準 備 物	施設で借用可	切り出しナイフ、キリ 切り出しナイフについては左利き用もあるが、数に限りがある。（要TEL）
	団体で準備 個人で準備	サンドペーパー、ポスターカラーなど色を付けるもの 軍手
発展・工夫	○工夫したところや飛ばし方のコツなどを発表しあう。 ○様々な形の竹とんぼの作り方があるので、試してみる。	

学習活動等

- | | |
|------------------|-------|
| ○自然観察 | P 4 1 |
| ○天体観察・星空観察 | P 4 2 |
| ○ミニプラネタリウム | P 4 3 |
| ○DVD鑑賞 | P 4 4 |
| ○博物館・史跡めぐり | P 4 5 |
| ○人工芝スキー（サンビレッジ茜） | P 4 6 |

活 動 名	自然観察	
めあての例	<p>○夜須高原青少年自然の家周辺の自然を調べてみよう。</p> <p>○自然を知ること、自然をより身近に感じよう。</p>	
活動の概要	<p>自然の家周辺で野山やフィールドを歩きながら、植物・野鳥・昆虫などを観察し、自然への興味を深め、あわせて自然保護の心を養う。</p>	
時 期 所要時間 人 数	<p>通年 2～3時間 制限なし</p>	
手 順	<p>< 事前準備 > ○活動場所の下見を行う。</p> <p>< 活動前 > ○自然の家事務室で無線機と必要な道具を受け取る。 ○記録に必要なメモ用紙や筆記用具があるとよい。</p> <p>< 活動中 > ○植物・野鳥・昆虫を観察しながら名前や特徴などを図鑑等で確認したり、野鳥や昆虫の行動を記録したり、イラストを描いてみる。 ○どんな場所にどんなものがあつたのか、マップにしても面白い。</p> <p>< 活動後 > ○グループ内で観察結果をまとめ、発表等ができればよい。 ○借用物品を自然の家事務室へ返却。</p>	
引率者の配置・人数	引率者数名程度（全体の人数確認や安全確保ができる人数）	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・植物は、むやみに折ったり抜いたりせずに自然のままで観察する。 ・観察した植物や昆虫は自然にかえす。 ・フィールドビンゴやウォークラリーの中で自然観察の時間を設ける方法も考えられる。 ・活動中の水分補給や、危険な動植物には十分注意すること。 ・雷が鳴ったら、活動を中止し、自然の家に戻ってくること。 	
準備物	施設で借用可	無線機、周辺地図、双眼鏡、植物図鑑、サンダーメーター など
	団体で準備 個人で準備	筆記用具、長そで、長ズボン、帽子、はき慣れた靴、水筒、タオル、植物図鑑など、虫かご、虫取り網、懐中電灯 など
ふりかえりのポイント	<p>○観察して学んだことと同じく、感じたことも非常に大切なポイントである。感想を発表し合ってみるとよい。</p> <p>○自分たちが住む地域の自然環境との違いを調べてみることも考えられる。学校等での授業の一環として活用することもできる。</p>	

活 動 名	天体観察・星空観察	
めあての例	○星や星座について学ぼう。 ○星空をゆっくり眺めながら、夜の自然を感じよう。	
活動の概要	スタードームにある200ミリの大型望遠鏡で、月や木星、土星を観察することができる、また、屋上では、星空を眺めたり、きれいな夜景を眺めたりしながら、夜の自然を感じることができる。	
時 期 所要時間 人 数	通年 1時間～2時間程度 150名程度	
手 順	<p>< 事前準備 > ○その日に見える天体や星座について事前に学習しておくといよい。</p> <p>< 活動中 > ○自然の家の職員が天体望遠鏡をセットして待機しているので、時間になったら事務室に声を掛けて、スタードームに行く。 ○途中、雲で隠れたり、霧が出たりする場合は、見られないこともある。</p> <p>< 活動後 > ○下りの階段が非常に見えにくいので十分に注意しながら、次の活動や宿泊室に向かう。 ○戸締まり等は、職員が行う。</p>	
引率者の配置・人数	天体望遠鏡のセット設定の操作は自然の家職員が行う。 スタードームまでの誘導や、観測待ち時間があるために、引率者数名がいて指導できる体制にあることが望ましい。	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・天体望遠鏡は一人ずつしか利用できないので見終わったら次の人と交代する。 ・ピントを固定させた後は望遠鏡には触らない。 ・夜間の活動となるため、防寒対策をきちんと行う。観測室の扉・スリットは開けっ放しになるため、外とほとんど気温が変わらない状況になる。 ・観測室に入れるのは、多くて5名程度なので、グループ毎や交代で見るとの方法をあらかじめ考えておくとスムーズに進む。 ・人数の多い団体は肉眼観測、ミニプラネタリウム等と組み合わせて活動すると、効率的に観測できる。 	
準 備 物	施設で借用可	天体望遠鏡（200mm屈折望遠鏡）、ミニ望遠鏡、星座早見盤
	団 体 で 準 備 個 人 で 準 備	懐中電灯 筆記用具（書いたり、記録したりすることが必要であれば）
ふりかえりのポイント	○星を見て思ったことを共有しよう。どんな言葉で表現できるか、考えたり、他の人の話を聞いてみたりしよう。 ○星を見ながら、静かにして見て、聞こえてきた音や感じたことを話してみよう。	

活 動 名	ミニプラネタリウム	
めあての例	○星や星座について学ぼう。 ○天体観測と合わせて、星の理解を深めよう。	
活動の概要	スタードーム2階にあるミニプラネタリウムを利用して宇宙や天体について学習する。 春・夏・秋・冬の4つの季節の星空や星座のナレーションを聞いたり、展示してあるパネルを見たりしながら、星についての理解を深めよう。	
時 期 所要時間 人 数	通年 30分程度（1つの季節のナレーションが5分程度） 50名程度	
手 順	<p>< 事前準備 ></p> <p>○事前に星の学習をしておくにより効果的である。 ○スタードーム入口、2階ミニプラネタリウムの鍵とマニュアルのプリントを自然の家事務室で受け取る。</p> <p>< 活動中 ></p> <p>○電灯・エアコンのスイッチ入れる。 ○マニュアルに従い、ミニプラネタリウム装置を作動させる。</p> <p>< 活動後 ></p> <p>○ミニプラネタリウム装置を停止させる。 ○電灯・エアコンのスイッチを切る。 ○最後の人は、玄関のドアを閉める。</p>	
引率者の配置・人数	ミニプラネタリウム操作・・・1名	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・スタードーム玄関（1階）のカギは、観測等がすべて終了するまで開けたままにしておく。（カギを閉めると館内の電源がすべてオフとなる） ・ミニプラネタリウムは、土足禁止となっているので、入口で靴を脱ぐこと。 ・事務室で手渡される操作手順の説明書を参考にする。 ・操作盤は、必ず引率者が扱うこと。 <p>（ナレーションスイッチは5秒程度間隔をあけて、押してください）</p>	
準 備 物	施設で借用可	星座早見盤、天体に関するDVD
	団 体 で 準 備 個 人 で 準 備	筆記用具、懐中電灯
ふりかえりのポイント	○実際の星空も眺めて、プラネタリウムで覚えたことを実際の星空で体験できたか。	

活 動 名	D V D 鑑 賞	
活動の概要		
時 期 所要時間 人 数	通年 内容によって異なる ラーニングルームの収容人数によって異なる。 ※ラーニングルームについては利用の手引きを参照	
手 順	<p>< 事前準備 ></p> <p>○借用物品を利用申込書や電話で確認する。</p> <p>< 活動前 ></p> <p>○自然の家事務室で借用物品を受け取る。 ○機材のセッティング等を行う。 ＊わからなければ、職員がサポートします。お気軽に事務室に相談ください。</p> <p>< 活動後 ></p> <p>○借用物品を自然の家事務室へ返却する。</p>	
引率者の配置・人数	1名以上	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・自然の家事務室のDVDソフトは、互換性によって再生不可であったり、種類に限りがあるため、団体に準備することが望ましい。 ・借用物品の返却の際に、付属品などの確認をする。 	
準備物	施設で借用可	プロジェクター（DVD再生機能内蔵）
	団体に準備 個人で準備	D V D

活 動 名	博物館・史跡等めぐり
活動の概要	青少年自然の家から30km以内の範囲には、歴史探訪や文化施設が複数あり、このような施設見学を自然の家での活動などと組み合わせることも可能である。
施設一覧	<p>①大刀洗平和記念館（車で30分） 大刀洗町 かつて旧陸軍が東洋一を誇った大刀洗飛行場のあった大刀洗の地に存する平和記念館。特攻隊の中継基地として、多くの若き特攻隊員たちの出撃を見送った歴史も含め、福岡での平和学習に適している。</p> <p>②秋月路探訪（車で30分） 朝倉市 秋月城跡、城下町探索など、歴史情緒あふれる里山を体験できる。</p> <p>③太宰府天満宮（車で40分）太宰府市 学問の神様、菅原道真公を奉っている。</p> <p>④九州国立博物館（車で40分）太宰府市 日本で4つ目の国立博物館。日本文化の形成をアジア史的観点から捉えるという視点をもった施設。アジア諸地域との文化交流の歴史を全国的な視野から深めることができる。独創的な建物も一見の価値ある場所。</p> <p>⑤九州歴史資料館（車で30分）小郡市 古くから中国や朝鮮半島など海外との交流の窓口であった九州の歴史を明らかにするために太宰府史跡の発掘や考古資料、美術工芸品等の歴史資料の調査研究、展示を行っている。</p> <p>⑥福岡県青少年科学館（車で1時間）久留米市 テーマ「地球」のもとに科学の世界へ導く施設。</p> <p>⑦あまぎ水の文化村（車で30分） 朝倉市 遊びながら、水の大切さを知ることができる施設。</p> <p>⑧夜須高原記念の森（車で5分） さまざまな視点から自然を見つめ、体験できるゾーンから構成されている。自然の中でリラックスして遊びながら、緑の営みを学ぶことができる。</p> <p>⑨サンビレッジ茜（車で30分） 飯塚市 人工芝スキーを体験できる施設。その他にも自然体験や団体生活を行う施設が充実している。</p>

当施設利用に伴う「サンビレッジ茜」(人工スキー場) 利用料の割引について (ご案内)

青少年の自然体験活動の促進を趣旨に、当施設「国立夜須高原青少年自然の家」(以下「自然の家」という)と「サンビレッジ茜」(人工スキー場)との連携・協力した取り組みとしまして、「自然の家」をご利用いただく小・中学生、高校生等を対象にスキー利用料等について特別減免措置を行っています。

詳細は下記のとおりです。この機会にスキー体験活動を活動プログラムに取り入れていただき、有意義な自然体験をやってみませんか？

記

1. 本制度は、小・中学生、高校生等を主とした青少年関係団体についてのみ適用され、それ以外の一般団体には適用されませんのであらかじめご了承ください。
2. 本制度を適用した場合の「サンビレッジ茜」における利用料金については、当施設あるいはサンビレッジ茜にお問い合わせください。
スキー利用料には、道具代、(インストラクター) 指導料を含みます。
「自然の家」と「サンビレッジ茜」間をマイクロバスで無料送迎しますが、10名以上からのご利用となります。10名未満の場合は自家用車等での移動をお願いします。
3. 「自然の家」入所前、退所後の「サンビレッジ茜」の利用においても、本制度は適用されます。
「自然の家」の利用申込書に「サンビレッジ茜」人工スキー体験活動の時間帯をご記入いただき提出ください。
4. 本制度の適用については、「自然の家」に提出いただいた利用申込書等をもとに判断させていただきます。適用の場合は、はじめに「自然の家」から「サンビレッジ茜」へ連絡しまして、その後、利用団体様と「サンビレッジ茜」で氏名・性別・身長・くつのサイズ等の詳細な打合せ、相談等を行っていただきます。

問い合わせ先

サンビレッジ茜

TEL：0948-72-3331

住 所：福岡県飯塚市山口845-38

各種スポーツ活動

○各種スポーツ活動

P 4 8

活 動 名	各種スポーツ活動	
活動の概要	運動広場、プレイホール、3 on 3コート、卓球場、多目的コートを利用して、各種スポーツ活動ができます。ただし、繁忙期（3月下旬～11月）および土日祝日は利用希望団体が多いので、確実に活動をされたい場合は、所外の近隣施設の利用をおすすめします。	
時 期 所要時間 人 数	通年 各活動場所の利用を希望する団体数等によって異なる 種目によって異なるが、おおむね 運動広場（75m×35m）：200名程度 プレイホール（バスケットボールコート2面）：200名程度 卓球場（卓球台4台）：10名程度 3 on 3コート：30名程度 多目的コート：40名程度	
手 順	< 事前準備 > ○事前に下見を行い、コートの広さ、休憩場所を見ておく。 < 活動前 > ○安全について、再確認する。 ○必要があれば、コート整備を行う。 < 活動後 > ○用具を片付ける。 ○活動場所の掃除をする。	
引率者の配置・人数	安全管理ができる者1名以上	
留意点	◎自然の家の運動施設は、繁忙期、土日祝日は利用希望団体が多いため、希望の時間帯で使用することや、プレイホールの貸切使用はできませんので、通しで活動をする場合は、近隣の運動施設（筑前町農業者トレーニングセンター、甘木体育センター、朝倉体育センター等）のご利用もご検討ください。 【以下、自然の家の運動施設を利用する場合の留意事項】 ・プレイホールは、バレーボールコート2面、バスケットボールコート2面、バドミントンコート3面を張ることができる。 （バレーボール・バスケットボールコート利用時は、2面の間に緑色の区切りネットを張ることができる。 ・バレーボール・バドミントンのネットを張るためのクランク、ボールの空気入れは事務室にある。 ・バスケットボールのゴールリングの高さは調節できる。 ・プレイホールでボールを使用する時は窓側のネットを張ること。	
準 備 物	施設で借用可	ボール（バレーボール、バスケットボール、ドッジボール、（以上は、プレイホールにあります）、サッカーボール）、ビブス、ゼッケン（洗って返却して下さい） ネット張り用クランク、空気入れ
	団体で準備	救急セット、ウォータージャグ（キーパー）
	個人で準備	体育館シューズ、水筒
ふりかえりのポイント	○安全に心がけ、楽しく活動することができたか。	



**筑前町の女の子が考案した国立夜須高原
青少年自然の家のマスコットです。**



独立行政法人 国立青少年教育振興機構

国立夜須高原青少年自然の家

〒838-0202 福岡県朝倉郡筑前町三箇山 1103

TEL : 0946-42-5811 FAX : 0946-42-5880

E-mail : yasu-jigyouni@niye.go.jp

HP : <http://yasu.niye.go.jp/>