教科等との関連：体育・特別活動

ウォークラリー

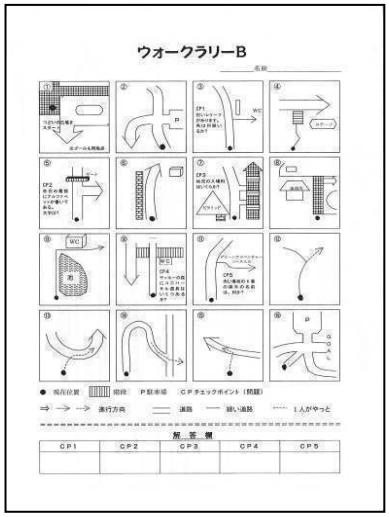
対　象　小学４年生以上

ねらい　望ましい人間関係づくり　地域の環境理解　健康の保持増進　体力向上　異年齢交流など

時　間　９０～１２０分

準備物　コース図　水筒　雨具　筆記用具　ストップウォッチ　クリップボード　クマ除け鈴　救急セット

展　開

時　間	活動内容	留意点
１０分	●趣旨説明 ・交差点、分岐点だけの連続図を使って、道を歩く ・かくしタイムが設定されている ・途中で、チェックポイントの問題に答える ・時間得点と、問題得点の合計を競う	・課題を自分たちで設定することも出来る
１０分	●グループづくり ・１グループ４～６名程度 ●コース図説明 ・「●」は現在地、「→」は進行方向 ・東西南北、距離は一定していない ・「CP」チェックポイント：課題を解決	・事前につくっておくと効率的 ・コース図配布
５０分	●スタート ・３～５分程度の間隔でスタート ・コース図（ＣＰ回答欄付）を持ち、グループで行動する ［コース図］  	・ストップウォッチ ・チェックポイント等に担当者配置 ・安全指導
１０分	●ゴール ・順位の決定 時間得点（ゴールが規定時間に近いほど得点が高い）に問題得点（ＣＰの問題の正答数による）を加算して集計する	・集計表
１０分	●ふりかえり ・グループのまとまり、積極的に活動したメンバーを認め合う	

マップリーディング

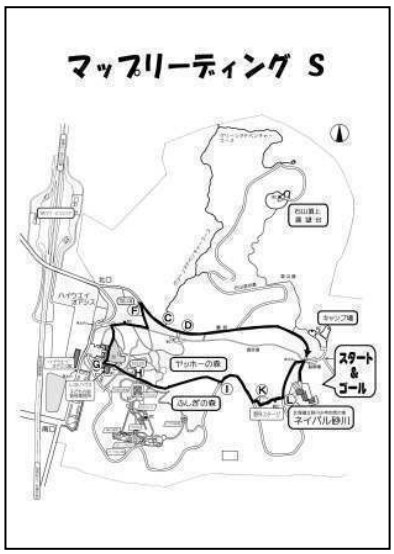
対　象　小学生以上

ねらい　望ましい人間関係づくり　地域の環境理解　健康の保持増進　体力向上　異年齢交流など

時　間　９０～１２０分

準備物　マップ　水筒　雨具　筆記用具　軍手　帽子　ストップウォッチ　クリップボード　クマ除け鈴　救急セット

展　開

時　間	活動内容	留意点
１０分	●趣旨説明 ・一枚の地図をたよりに見知らぬ土地を歩き、課題に取り組む ・仲間と行動し、コースを判断し、協力して課題を解決する	
１０分	●グループづくり ・１グループ４～６名 ●内容説明 ・回答用紙を受け取る。 ・指定されたコースを通り、チェックポイント付近で課題を解く ・グループのメンバー全員がゴールしたら、回答用紙を提出する	・事前につくっておくとよい
９０分 （Ｓコース） １２０分 （Ｌコース）	●スタート ・グループごとに出発 ・設定時間を超えたら戻る マップ　問題  	・５分間隔 ・回答用紙 ・ストップウォッチ ・筆記用具
１０分	●ゴール ・メンバー全員帰還、回答用紙を確認 ・回答について採点し、順位を決める	
１０分	●ふりかえり ・グループのまとまり、メンバー同士を認め合う	

教科等との関連：体育・特別活動

ポストハントラリー

対　象　小学３年生以上

ねらい　望ましい人間関係づくり　健康の保持増進　体力向上　異年齢交流など

時　間　１２０分

準備物　記録シート(地図付)　課題シート　クリップボード　筆記用具　水筒　クマ除け鈴
救急セット　雨具(雨天時用)

展　開

時　間	活動内容	留意点
１０分	●趣旨説明 ・仲間と行動し、協力して時間内にポストを見つけ出す ・ポストの内容を記録する ・記録内容を基に、課題シートに答える	
１０分	●グループづくり ・１グループ４～６名 ●内容説明 ・記録シート(地図付)と課題シートを受け取る ・時間内に出来るだけ多くのポスト見つけ出し、内容を記録する ・チェックポイントを時間内に巡った後ゴールを目指す ・メンバー全員がゴールしたら、課題シートを提出する ※課題シートは自己採点も可	・事前につくっておくとよい
８０分	●スタート ・グループごとにスタート ・設定時間までにゴールする 地図・記録紙 課題シート ポスト例 	・2～5 分間隔 ・安全管理のためチェックポイントには大人を配置
１０分	●ゴール ・ゴール時にグループメンバー全員がいることを確認 ・タイム、回答内容を集計し、採点する	・解答 ・集計表
１０分	●ふりかえり ・グループのまとまり、メンバー同士を認め合う	

教科等との関連：生活・理科・社会・体育

石山登山・ハイキング

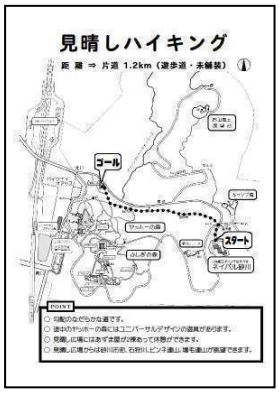
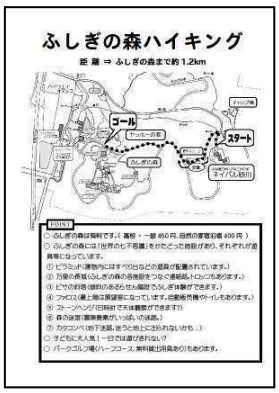
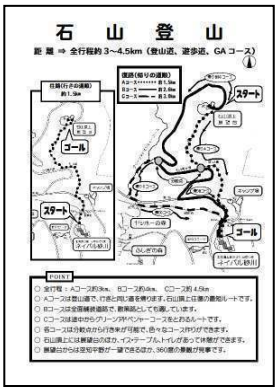
対　象　幼児以上

ねらい　自然との関わりへの関心　天気の変化　地域の地理的環境　健康増進など

時　間　６０～１８０分

準備物　各マップ　軍手　雨具　水筒　行動食　帽子　クマ除け鈴　救急セット

展　開

時　間	活動内容	留意点
１０分	●ハイキングの方法と目的を説明 ・自然にふれる ・天気（雲、風向き）の様子や平野、山地の様子を知る ・健康増進、森林浴効果	
４０分 ～100 分	●活動開始 ・各班にマップを渡す ・行動範囲と、時間の連絡 ・安全に関する確認 ［ヤッホーの森探検含］　［ふしぎの森探検含］　［石山登山］    	・活動の中に、水遊び、アスレチック、昼食などを取り入れる場合もある ・安全指導のため、隊列の前後や途中に大人を配置する ・参加者の年齢、活動目的に合わせてコースを設定
１０分	●活動終了 ・全員帰還、体調やけが等の確認	

教科等との関連：理科・体育・特別活動・道徳

ナイトハイキング

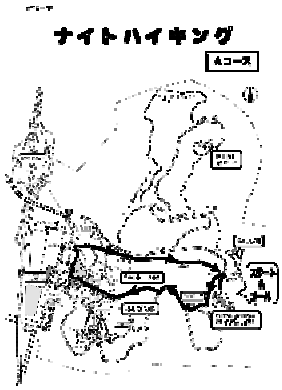
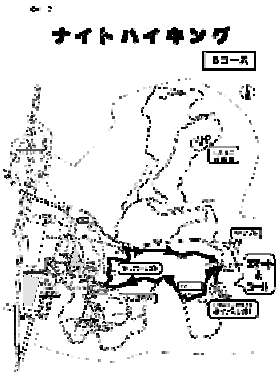
対　象　小学生以上

ねらい　望ましい人間関係づくり　自然のすばらしさ不思議さ　体力向上　体つくり

時　間　９０～120 分

準備物　懐中電灯　防寒着（雨具）　水筒　帽子　地図　虫よけスプレー　クマ除け鈴　救急セット

展　開

時　間	活動内容	留意点
１０分	●趣旨説明 ・仲間との行動による安心感、信頼感 ・闇の中での動植物の生態　など	
１０分	●グループづくり ・目的により４～６名程度 ●内容説明 ・コース、装備確認 ・行動のルール確認（走らない、単独で行動しない）	・コース図、懐中電灯
５０分 （８０分）	●スタート ・隊列、グループ毎等、目的により選択 ・必要に応じて、各グループのスタートに時間差をつける ●活動例 ・途中見晴らしの良い場所で、星を眺める ・動物の鳴き声や水の音など日中、聞きづらい音に着目する ・チェックポイントを設けて、課題を与える　など   	・安全管理のため、隊列の前後に指導者を配置するか、何箇所か待機場所を設ける ・課題を与える場合は、筆記用具を準備する。
１０分	●ゴール ・各グループの全メンバーの帰還を確認 ・課題を与えた場合、採点、順位を決める	
１０分	●ふりかえり ・自然に対する感動を共有 ・仲間同士の認め合い	

教科等との関連：理科・家庭・道徳

野外炊飯（カレーライス）

対　象　小学生以上

ねらい　食に関する体験的な活動　望ましい人間関係　異年齢集団交流

時　間　１８０分

準備物　〔団体〕軍手　新聞紙　食器（器、箸、スプーン）ごみ袋　ライター　「購入できるもの」の物品

〔購入できるもの〕食材　まき　炭　スポンジ　たわし　洗剤

〔ネイパル〕なた　かまど　火ばさみ　調理器具（鍋、包丁、まな板など）

展　開

時　間	活動内容	留意点
１０分	●趣旨及び内容説明 ・一連の作業と活動中の安全・役割分担を確認	
３０分	●まき割り ・なたを使用し、細・中・太それぞれの太さのまきを準備する。	・資料１６ページ参照 ・すでに割ってあるまきも用意できるので省略可能。
３０分	●食材準備 ・調理器具をよく洗う ・米をとぐ ・肉・野菜を切る（ジンギスカンの場合は野菜のみ） ●かまどの準備	・薪割りと平行して進めることもできる
４０分	●炊飯 ＜飯盒の場合＞ 飯盒は、１個で４合の米を炊くことができる。 中ぶたで２合、外ぶたで３合を計量することができる。 飯盒本体の内側のメモリは、下のメモリが２合炊きの水の分量、上のメモリが４合炊きの水の分量を示している ＜鍋の場合＞ 米１．０に対して、水１．０～１．２の割合。手のひらを米の上面に当て、くるぶしあたりに水面がくるくらいが適当 ●火加減 「はじめチョロチョロ、中パッパッ、じゅうじゅう吹いたら火を引いて、赤子泣いても蓋とるな・・・」が基本	・炊飯と同時に、カレーを調理する ・蓋を開けて炊け具合を確認してもよい
３０分	●食事	
４０分	●後片付け ・調理器具をよく洗い、自然の家職員の点検を受け、もとの場所にもどす。	

教科等との関連：理科・道徳

火おこし

対　象　小学５年生以上

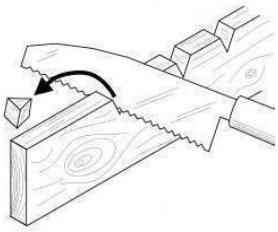
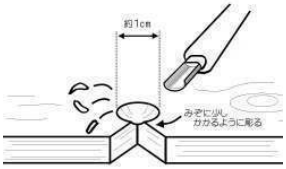
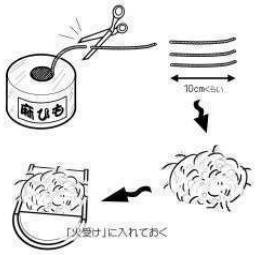
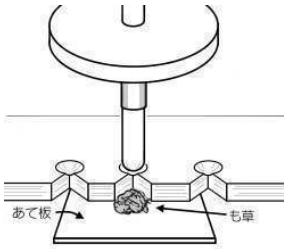
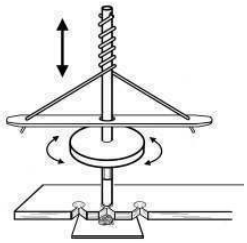
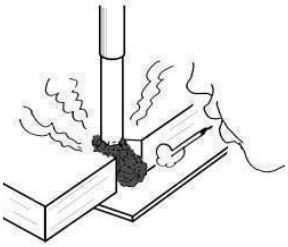
ねらい　燃焼の仕組み　望ましい人間関係　異年齢集団交流

時　間　３０～６０分

準備物　〔団体〕軍手　ろうそく

〔自然の家〕まいぎり式火おこし器　火きり板　ラミン棒　　もぐさ　火受け筒（竹）　麻紐　おさえ棒

展　開

時　間	活動内容	留意点
(30 分)	●準備  ①火きり板をのこで、約 60 度の三角に切り落とす  ②板に彫刻刀で直径１cm くらいの「火きりうす」を彫る  ③麻紐を 10cm くらいにたくさん切り、ほどいて綿状にする	・団体が火きり板を事前に作成してくる場合は①、②を参考にして下さい。(火きり板の寸法：10cm×40cm 程度) ・当施設の火切り板を使用する場合は①、②は不要です。
２５分	●火おこし１  ①あて板を当て、もぐさを置き、火きり棒を火きりうすに当てる  ②はっきりと煙が出るまで、途中で止めずに回転させる  ③煙が止まらないくらいになったら、静かに息を吹きかけ、もぐさに火が移るのを確認する	①みぞの中にもぐさをつめ込まないように注意！ ②火おこし器の回転が重くなってからが勝負！回転を止めないように頑張ろう！ ③煙の目安は、煙の先が透けて見えないくらいに白く濃くなった状態。 息を吹きかける時は、もぐさの周りを両手で包み込むようにして、手のすき間から息を吹き込む(煙を吸い込まないように注意！)。
２５分	●火おこし２ ①もぐさの量を増やしていき、火が消えないように注意しながら、竹の火受け筒に入れる ②麻紐をほどいた綿をかぶせ、おさえ棒で押さえて、息を断続的に吹きかける ③白い煙が出て、さらに息を吹き続けると勢いよく発火する	①もぐさの火を地面に落とさないように慎重に！ ②息を吹きかける時は煙を吸い込まないように注意する。 ③麻ひもは急激に燃え上がるので、やけどに注意する
１０分	●火を保存する ・点火した火をろうそくに移し、もぐさ等は消火する	・麻ひもはすぐに消えてしまうので、手早く行なう。

教科等との関連：道徳・特別活動

まき割り体験

対　象　小学生以上

ねらい　望ましい人間関係　コミュニケーション　異年齢集団交流

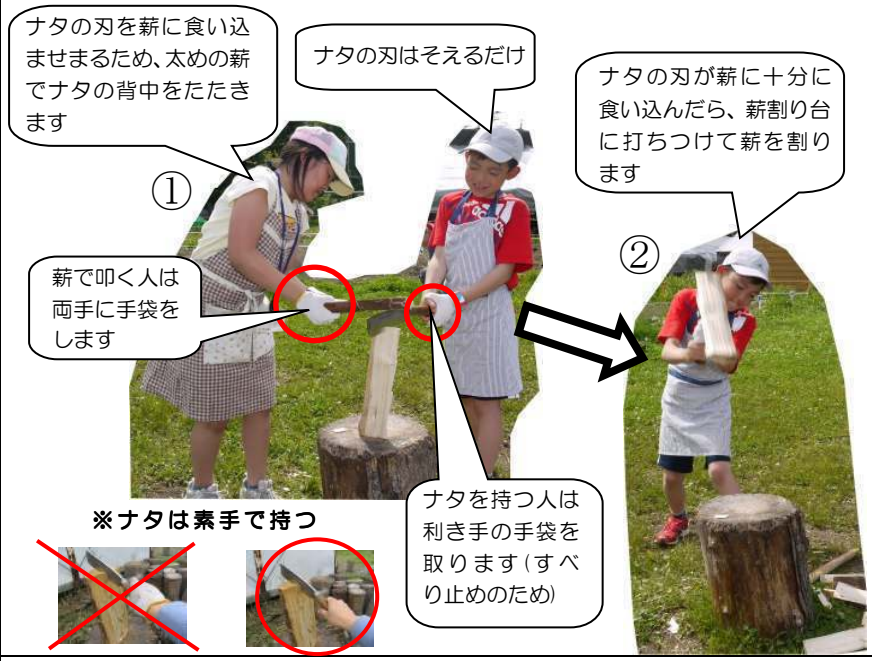
時　間　３０分～４０分

準備物　〔団体〕軍手

〔購入できるもの〕まき（１束６００円：１グループに１束必要です）

〔自然の家〕なた　まき割り台

展　開

時　間	活動内容	留意点
１０分	●準備 ・まき割りセットを確認 なた、まき割り台、まき 	
１０分	●まき割りの安全な方法を全員で確認する **※まき割りは二人一組で行います。**  	・道具の危険性を認識し、正しい扱い方を覚える。 ・仲間と協力して安全で効率的な活動を心がける。 ●その他の注意 ・ナタを振る人(薪割りする人)の前や近くに立たない。 ・薪についている大きな節は無理に割ろうとしない。 ・二列でまき割りするときは、背中合わせに行う。
２０分 ～ ４０分	●まき割り体験 ・けがのないよう、安全にまき割りに挑戦する。 ○まきは次のように切りそろえます。 ・大きな節のある木は割らずにそのまま→燃えにくいが長く燃える。 ・半分に割った中太の薪→火はつきにくいが、良く燃える。 ・　４～6 分割した細い薪→特に点火の時に役立つ。火がつきやすく良く燃えるが、すぐ燃え尽きる。	・団体責任者（大人）が必ずつくこと。 ・ナタの刃を素手で触らない。 ・移動する時など、ナタを振る人に当たらないように十分に気をつける。
	○　割り終わった薪はかまどの横に運び、道具を片付けます。 ・細かな切りくずは点火の時に役立つので集めておくと良い。	

教科等との関連：家庭

流しそーめん（夏季）

対　象　幼児以上

ねらい　食に関する体験的な活動　望ましい人間関係　異年齢集団交流

時　間　60 分(基本的に 12:00～13:00)

準備物　〔団体〕ポリ袋（ゴミ袋・透明か半透明の物で、燃えるゴミ用１枚、生ゴミ用１枚）
スポンジ、洗剤、テーブルふきん
〔ネイパル〕流しそーめん台一式、副食用テーブル(野外炊飯用)

展　開　昼食として実施。昼食を取る団体が他にある場合は不可の場合あり。要相談

時　間	活動内容	留意点
２０分	●事前準備 ・流しそーめん台の組み立て・設置 ・流しそーめん台の洗浄(水洗い) ・副食用テーブルの配置及びゴミ袋の設置	・内容については必ず担当職員とご相談ください ※そーめんはゆで時間を若干要します。食べ始めの時間をお知らせください。
５分	●流しそーめんの食べ方の説明 ・台に触れずにそーめんを箸で取る。 ・箸を立ててそーめんをせき止めたりせずに、一口で食べられる分を取る(独り占めしない、他の人への配慮)。	・人数によってはそーめんを食べる班と副食を食べる班に分けて交代で食べる等の工夫が必要です。
４０分	●まわりの人やそーめん台に注意して、楽しく食べる 	・そーめんを流す人はビニール手袋をはめて、少量ずつ流す。 ・取り切れずに流し台のざるにたまったそーめんは、再び流す。 ・そーめんの食べ過ぎに注意！(おなかをこわします)。 ・そーめんと副食をバランスよく食べる。 ※そーめんはおかわり可(ゆで時間を要するので注意)、副食はおかわり不可。
15 分	●後片付け ・残ったつゆは、ざるごしに流し台に捨てる。 ・使い終わった紙食器や箸は燃えるゴミの袋に入れる。 ・残った食べ物は生ゴミの袋に入れる。(水気のあるものは、よく水を切って入れる) ・地面に落ちたそーめんは全部拾って生ゴミの袋に入れる。 ・そーめん台を分解し片付ける(トイは水洗いのみ) ・副食用テーブルを片付ける。 ・ゴミの袋をゴミステーションに入れる。 ・ざるやトレイは厨房に返却する。 ・流し台を洗剤で洗う	・流し台の中に、生ごみを流さないように注意。 ・地面にそーめん等の食べ物は残さないように片付ける(残っていると野生動物を引き寄せる)。

教科等との関連：体育・生活

そり・チューブ滑り

対　象　幼児以上

ねらい　身近な自然への関心　生活上必要な習慣と技能（ルール）　体つくり（バランス）

時　間　３０～９０分

準備物　防寒具　長靴　手袋　帽子　汗ふきタオル

展　開

時　間	活動内容	留意点
１０分	●趣旨及び内容説明 ・冬季の楽しみ、体力作り、遊びのルール ・斜面の登り方、すべった後の対応 ・そりやチューブの使い方	
１０分	●グループ分け ・異年齢の活動の場合は、スタート台の高さなどで分ける	・チューブの種類や年齢等を考慮する
６０分	●活動開始 登る場所を守る 安全な姿勢で ゴールを確認し滑る 前をしっかり見る 	・スタート、ゴールに大人を配置する ・滑走のタイミングに注意する
１０分	●後片付け ・道具を元の場所に戻す。 ・手袋や帽子などの確認 ●健康安全確認 ・しもやけ、凍傷、けがなどがないか再度確認	・寒いと自分で気付かない場合がある

教科等との関連：図工・生活

雪遊び

対　象　幼児・小学生

ねらい　身近な自然への関心　材料（雪）の特長を生かした表現　協力による達成感

時　間　３０～９０分

準備物　防寒具　長靴　手袋　帽子　汗ふきタオル

展　開

時　間	活動内容	留意点
１０分	●趣旨及び内容説明 ・いろいろな状態の雪と、適した遊びについて ・作成の手順 ・道具の使い方と安全について	
６０分 ～ ９０分	●活動開始 ・相談してつくるものを決める ・雪を集め、固める ・大人の作った土台を飾る 	〔ネイパル準備物〕 ・雪遊び プラスチックスコップ バケツ プラスチック型など
１０分	●片付けと安全確認 ・しもやけ、凍傷に注意する。 ・道具を元の場所に戻す。	