



活動プログラム集

2023年版



独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立大洲青少年交流の家

活動プログラム一覧

分類	野外活動：カヌーやクライミング等の豊かな自然の中での活動です。	ニュースポーツ：簡単にどこでも、いつでも、だれでも楽しめるスポーツです。
	屋内活動：屋内で荒天時でも楽しめる活動です。	創作活動：「ものづくり」を楽しめる活動です。

指導形態	指導依頼	安全上、必ず指導を要するため、事前申込みが必要です。施設職員または外部講師が指導します。 ※都合により、ご希望に添えない場合があります。
	導入説明	職員から直接利用者に導入説明（約15分）もしくは職員から代表者へ説明を行った後に代表者が利用者に説明し、各団体で実施します。
	自主活動	自主で活動ができる「説明シート」をもとに各団体で実施します。

分類	番号	指導形態	指導料	教材費	活 動 プ ロ グ ラ ム 名
野 外 活 動	1	指導依頼	有料	なし	カヌー(平水版)
	2			なし	マウンテンバイク
	3			なし	スポーツクライミング
	4			なし	カヌー（ショートツーリング）
	5			なし	カヌー（ロングツーリング）
	6			なし	自然観察 ★悪天候時は屋内実施
	7	指導依頼	有料	なし	天体観察 ★悪天候時は屋内実施
	8	※選択可	※無料	あり	ウォークラリー
	9	指導依頼	有料	あり	スコアオリエンテーリング
	10	導入説明	無料	なし	ビジュアルオリエンテーリング
	11	自主活動		あり	野外炊飯
	12			あり	キャンプファイヤー
屋 内 活 動	13	指導依頼	有料	なし	グループワークゲーム
	14			なし	レクリエーション
	15			なし	エアロビクスダンス
	16			あり	茶道
	17			なし	座禅
	18	自主活動	無料	あり	キャンドルサービス
	19			なし	OZUリンピック
	20			なし	カブラブロック
	21			なし	ドミノ
	22			なし	館内動物ラリー

※天体観察及びウォークラリーについては、自主活動として実施する場合は指導料無料

指導者向け資料	1	活動プログラムの分類と指導形態等について
	2	事前準備及び事前打ち合わせについて
	3	自主活動の貸出物品について
	4	貸出用具と自主活動事例について
	5	引率者の役割について
	6	活動時の安全確保について

分類	番号	指導形態	指導料	教材費	活動プログラム名		
ニュースポーツ	23	自主活動	無料	なし	Xロープバトル		
	24			なし	ユニカール		
	25			なし	キンボール（休止中）		
	26			なし	クッブ		
	27			なし	フライングディスクゴルフ		
	28			なし	グラウンドゴルフ		
	29			なし	インディアカ		
	30			なし	ベタンク		
	31			なし	ポッチャ		
創作活動	32	指導依頼	有料	あり	クラフト（竹とんぼ）		
	33	導入説明	無料	あり	折り紙建築		
	34			あり	うちわ作り		
	35			あり	ストーンアート		
	36			あり	ティッシュデザイン		
野外活動	N 1	自主活動	無料	あり※	ときが森 こども冒険プログラム	「自然体験」	ぐるりんポスト
	N 2			あり※			あそびんご
	N 3			なし			トキめき生き物クイズ
	N 4			なし			チャレンジハイク
	H 1			あり※	ときが森 こども冒険プログラム	「歴史体験」	なぞとき鴉ヶ森
	H 2			あり※			昔の道具めいろ
	H 3			なし			昔の遊び体験（挑戦！本格輪ゴム鉄砲）
	E 1			あり※		「英語体験」	TOKIGAMORI ADVENTURE
	E 2			あり※			時めく絵巻物めぐり
	E 3			あり※			英語でペーパークラフト
	E 4			あり※			日本的動作くじびき

※ときが森こども冒険プログラムについては、HP掲載資料を団体で印刷して持ち込む場合は無料

1 活動プログラムの分類と指導形態等について

(1) 活動プログラムの分類について

野外活動 : カヌーやクライミング等の豊かな自然の中での活動です。

屋内活動 : 屋内で荒天時でも楽しめる活動です。

ニュースポーツ : 簡単にどこでも・いつでも・だれでも楽しめるスポーツです。

創作活動 : 「ものづくり」を楽しめる活動です。

その他 : 上記カテゴリー以外の体験活動です。

(2) 指導形態について

当施設における「活動プログラム」の指導形態は、3つあります。

指導依頼 安全上、必ず指導を要するため、事前申込みが必要です。施設職員または外部講師が指導します。

※ 指導員の確保等の都合によりご希望に添えない場合があります。

※ 指導者を依頼する場合、利用日の 2 か月前までに利用申込書及び活動日程表に必要事項をご記入の上、必ずご提出ください。

導入説明 職員から直接利用者に導入説明(約15分)もしくは職員から代表者へ説明を行った後に代表者が利用者に説明し、各団体で実施します。

自主活動 自主で活動ができる「説明シート」をもとに各団体で実施します。

※ 一部の活動プログラムを除いて、その指導と実施及び必要物品の準備は、利用団体の指導者・引率者の皆様が主体的に実施することとなります。

※ 利用日までに下見・見学・活動プログラムの確認・資料作成・必要物品の準備等を行い、当日十分に活動が行えるようにお願いします。

※ 天体観察を自主で行う場合、営火場かかんぽラジオ体操広場等の指定場所で実施になります。自然環境館屋上は安全上、指導員なしでは使用できません。簡易な天体望遠鏡の貸出は行っております。

(3) 指導依頼の手続について

● 必要経費は、「利用のてびき」にある価格表の「活動プログラム指導料」と「教材費」をご覧ください。

◎ 指導を要するプログラムは、宿泊団体が対象です。

2 事前準備及び事前打ち合わせについて

分類	活動プログラム名	指導員との 事前打ち合わせ	打ち合わせ対象者および場所		参加者集合場所	団体系前準備事項	備考
			対象者	場所			
指導依頼	カヌー	実施 15 分前	引率者は 全員出席 ※備考参照	本館ラウンジ	かんぼラジオ体操広場	事前にライフジャケット準備（1・2 便は連絡通路） 1 便：青色 2 便：オレンジ色 3 便：黄緑色（カヌー艇庫） 4 便：赤色（カヌー艇庫） ※ 他サイズ：カヌー艇庫	引率者は、原則全員ご参加ください。 指導等でご不在の場合は、必ず伝達してください。
	ウォークラリー オリエンテーリング （スコア・ビジュアル）	実施 20 分前	本部及びポイン トに立つ先生は 全員出席	事務室 第 2 応接室 本館ラウンジな ど	ホール 体育館 かんぼラジオ体操広場 など	必ず、帽子・水筒を持参してください。 事前打ち合わせで地図を渡しますので、直前に生徒に配 布してください。 薄手の長袖長ズボンが熱中症やマダニ対策に最適です。	本部及びチェックポイント ウォークラリー-2.4 km コース：5 か所 ウォークラリー-5.4 km コース：6 か所 スコアオリエンテーリング：6 か所 ビジュアルオリエンテーリング：4 か所
	マウンテンバイク	実施 15 分前	担当者 <u>2 名以上</u>	事務室	かんぼラジオ体操広場	参加者は長袖・長ズボンを必ず着用してください。	走行中、コース内には立ち禁止です。写真撮影等の関係 者にお伝えください。
	スポーツクライミング	なし		クライミング場	活動場所		直接クライミング場へお越しください。
	座禅	実施 15 分前 * 新山和尚は、 実施 20 分前	担当者	事務室	活動場所	事前に毛布の設置、陣列の編制が必要です。 ※ 入所時に資料をお渡しします。	指導員によって打ち合わせ時間が異なります。
	エアロビクスダンス	実施 15 分前 ※備考参照			活動場所	必ず水分補給が必要になりますので、ドリンクの準備を してください。	実施 15 分前に指導員が会場に到着します。運動量や健 康状態の打ち合わせが必要です。
	自然観察	なし			かんぼラジオ体操広場 藤棚前	悪天候時は、研修室で実施します。少雨の場合、雨具着 用で実施できます。 必ず、帽子・水筒持参。夏は、薄手の長袖長ズボンが熱 中症やマダニ対策に最適です。	夜間は、ナイトハイクが可能です。 荒天時は、スライドショー他
	天体観察	なし（準備協力必要）			活動場所	天体望遠鏡の準備が必要になりますので 実施 30 分前に自然環境館 2 階へお越しください。	自主で実施する場合：かんぼラジオ体操広場等 事務室にて簡易天体望遠鏡の貸出可
	茶道	なし			武道館和室	事前に教材申込書にて和菓子注文してください。	教材費（茶菓子代）は、指導員に直接お支払いください。
	グループワークゲーム レクリエーション	なし			活動場所	水分補給のため、必ずドリンクの準備をしてください。	実施前に指導員と運動量や健康状態の打ち合わせが必 要です。
導入説明	クラフト	なし			クラフト室	事前に教材申込書で教材を注文してください。	教材費は、指導員に直接お支払いください。
	うちわづくり	実施 15 分前	担当者	事務室	クラフト室他 活動場所	レストランで水のりを購入してください。持参も可能で す。ハサミと色鉛筆か色マジックを持参してください。 * 貸出物品 50 セットあり	教材及び貸出用具等は、事務室にて受け渡したいしま す。貸出用具（説明用掲示物・台紙・見本・ハケ・洗面 器・マジック・ハサミ等）
自主活動	ディッシュデザイン 折り紙建築 ストーンアート	実施 15 分前	担当者	事務室	クラフト室他 活動場所	1 か月前までに教材申込書で教材を注文してください。	
	野外炊飯	実施 15 分前	担当者	事務室	野外炊飯場	食事係は実施前にレストランへ食材を取りに行ってい てください。その間、他の係は班毎に食器や薪の準備をし ます。	事前に、食材係や火係等の役割分担を決めておくとし ムです。
	キャンプファイヤー	なし ※備考参照			活動場所	実施 30 分前には井桁、トーチ等の準備が必要です。 準備説明は、16:30 までに事務室までお越しください。 職員の同行希望の場合は、事前にお申し出ください。	※音響設備や CD、ライター・灯油・薪倉庫の鍵は事務 室にあります。
	キャンドルサービス	なし ※備考参照			活動場所	実施 30 分前には、燭台・ろうそく等の準備が必要です。 ろうがたれないように、フルシートを敷いてくださ い。 準備説明は、16:30 までに事務室までお越しください。	※音響設備や CD、準備カードは、事務室にあります。

3 自主活動の貸出物品について

活動プログラム名	実施場所	道具貸出場所	貸出物品	備考
キンボール (休止中)	武道場・体育館 ホールなど	本館 1 階 教材室	キンボールセット (ボールカバー・内側ゴム・得点板 コンプレッサー・ゼッケン 3 種類) ホイッスル・ストップウォッチ・ペビーパウダー	キンボール 4 セット有 膨らませる際の注意事項をご覧ください。
ユニカール	武道場・体育館 ホールなど	武道場倉庫：3 セット 体育館トレーニングルーム：3 セット	ユニカール用ストーン・ユニカールマット・記録票 体育館トレーニングルームの鍵	武道場 【一般用 2 セット・子供用 1 セット】 体育館 【一般用 2 セット・子供用 1 セット】
バタンク	武道場・体育館 ホール・研修室など	本館 1 階 教材室	バタンクセット・スタート用輪(赤色)・メジャー・記録票	6 セット有
ポッチャ	武道場・体育館 ホール・研修室など	本館 1 階 教材室	ポッチャセット・メジャー・記録票	6 セット有
インディアカ	武道場・体育館 ホールなど	本館 1 階 教材室	インディアカ用の羽・バドミントンネット ネット用ボール・得点板	体育館で 4 コート
クップ	かんばらジオ体操広場	本館 1 階 教材室	クップ (角材) セット	クップ 5 セット有
X ロープバトル	武道場・体育館 ホールなど	本館 1 階 教材室	X ロープ・旗 (赤白)・スタート帯 (黄色)	10 セット有
ドミノ	研修室・武道場・ 体育館など	本館 1 階 教材室	ドミノ ※台車で運んでください	3 セット (約 5,000 ピース) 有
カブラブロック	武道場・体育館 ホール・研修室 など	本館 1 階 教材室	カブラブロック ※台車で運んでください	カブラブロック 10 セット有 (1,000 ピース×10 セット)
フライングディスク ゴルフ (FDG)	FDG コース	本館 1 階 教材室	ディスク・コース図・記録票	9 ホール
グラウンドゴルフ	グラウンド	グラウンド倉庫 (トイレ裏)	クラブ・ボール・ゴルフポスト・スタートマット 記録票・メジャー・コース図	8 ホール 1 セット有
運動プログラム	ホール・武道場・体育館	ホール舞台裏通路 体育館 (トレーニングルーム)	ボール各種・サーキット一式・平均台・スラックライ ン・フラフープ他	
OZU リンピック	武道場・体育館 ホール・研修室など	本館 1 階 教材室 本館 1 階 事務室	記録票・各種目用品	班数分の競技数が適当です。 (例、1 種 10 分×競技数+全体説明 10 分他)
館内動物ラリー	館内	本館 1 階 事務室	ピンゴカード&地図・ルールシート他	
ときが森こども冒険プログラム 各種	ときが森こども冒険ゾーン & 集合場所	本館 1 階 事務室	詳細はホームページをご覧ください。 教材申込が必要なのは、教材申込書にてご注文ください。	セルフガイドシート等をホームページより団体で印刷 し持参するか、事務室で購入してください。

4 貸出用具と自主活動事例について

以下の貸出用具を活用して自主活動もお楽しみいただけます。

(1) 貸出用具及び物品リスト

以下の通り、研修や自由時間、レクリエーション、スポーツ等で使用できる貸出用具があります。各活動場所にある用具は、「利用のてびき・施設案内」をご覧ください。ご希望の場合は、活動日程表の「活動内容」に自主活動事例を参考に、活動プログラム名をご記入ください。「かんぼラジオ体操広場」などで休憩時間に活動する場合は、予約不要です。貸出用具置き場にあるものを随時、ご利用ください。予約をしたい場合は利用申込書の備考欄に必要物品と数量をご記入ください。

◆ 事務室

< 研修用品 >

☐ ストップウォッチ	☐ ホワイトボード	☐ ホワイトボードマーカー
☐ イレーザー	☐ マグネット	☐ チョーク
☐ 黒板消し	☐ レーザーポインター	☐ ポータブルアンプ
☐ CD デッキ	☐ 移動式プロジェクター	☐ 移動式スクリーン
☐ マグネット	☐ 各種コネクター ※ Mac 用映像端子はご準備ください。	

< レクリエーション・遊び道具 >

☐ 長縄	☐ ドッチビー	☐ オセロ
☐ 将棋	☐ かるた	☐ 百人一首 (20 組)
☐ アニメ・映画等 DVD	☐ バトン&鉢巻き	☐ 巻き尺
☐ ボッチャ	☐ ゼッケン	☐ ペタンク
☐ インディアカ	☐ キンボール	☐ X ロープ
☐ オリエンテーリング用コンパス	☐ クップ	☐ けん玉
☐ 輪投げ・手裏剣セット	☐ ドミノ	☐ カプラブロック
☐ 肱川の魚ぬりえ	☐ 紋切型遊びキット	☐ 肱川の魚釣りゲーム
☐ バドミントン	☐ 色鉛筆	☐ ハサミ
☐ 卓球ラケット&ボール	☐ ボール各種 (ドッジボール・ソフトバレーボール・バスケットボール)	

◆ 体育館

< 放送室 >

☐ 放送機器	☐ キャンドルサービスセット	☐ 電光表示器 (デジタイマー)
☐ プロジェクター		

< トレーニングルーム >

☐ ユニカール	☐ 長机	☐ 椅子
☐ フットサルゴール	☐ ジェットヒーター	☐ スラックライン
☐ サーキット用具 (トランポリン・フラフープ・平均台他)		

< 体育倉庫 >

☐ 綱引き	☐ ポートボール台	☐ 各種ボール
☐ 各種ネット&ボール	☐ 得点版	☐ 審判台

◆ 武道場

☐ ユニカール	☐ 簡易ネット (バドミントン・インディアカ)	☐ 移動式畳
☐ 放送機器	☐ 剣道用掲示板	☐ 和太鼓
☐ 車椅子	☐ 展示パネル	☐ エアロビクスダンス用台

◆ ホール

☐ サーキット用具 (トランポリン・フラフープ・平均台他)	☐ キャンドルサービスセット	☐ 放送機器
---	---------------------------------------	-------------------------------

(2) 自主活動事例

活動プログラム一覧にある自主活動以外で貸出道具を組み合わせることができる自主活動の事例です。

(ア) ふれあい遊び

かんぽラジオ体操広場や本館ラウンジ、空いている施設を用いて、バドミントンやフリーテニス、ドッチビー、長縄、囲碁、将棋、かるた、けん玉等の様々なレクリエーション物品を用いて、自由に遊ぶことができます。

※かんぽラジオ体操広場では、テニスとサッカーはできません。

※他団体とエリアを分けて使用してください。

(イ) クラスマッチ

チームで高得点を狙えるレクリエーションスポーツのグループ対抗戦です。得点方法や成績表、賞状等は各団体でご用意ください。

①長縄（8本）②綱引き（1本）③ストラックアウト（2セット）

④球技各種（ソフトバレーボール、ドッジボール、ドッチビー、サッカー、ソフトボール、バスケットボール等）

⑤ニュースポーツ（ペタンク・ボッチャ・インディアカ・ユニカール等）

【人数：300名程度】

【場所：グラウンド、テニスコート、体育館、ホール、武道場等】

【時間：1時間～3時間】

(ウ) 運動プログラム

バランス感覚を養うスラックラインや様々な動作を伴うサーキット運動を通じて、自分の目標に挑戦し、運動能力の向上を目指します。

【人数：10～250人程度まで】

【場所：武道場、体育館、ホール等】

【時間：1時間～2時間】

【服装：運動に適した服装とシューズ、タオル、水分補給用ドリンク】

【注意事項】

- ☐ 健康チェック
- ☐ 水分補給を心がけること（途中休憩あり）
- ☐ 体調の良くない人を休ませること
- ☐ 準備運動をすること
- ☐ 道具の点検と消毒をすること
- ☐ 体育館では靴下で運動はしないこと ※骨折や捻挫が起きやすいため。
- ☐ 捻挫等怪我の場合は、速やかに事務室に連絡すること

5 引率者の役割について

(1) <計画段階>

利用のてびき「計画立案上の留意事項」をご覧ください。以下の書類をご提出ください。ホームページ上のダウンロードサイトに記入例があります。記入漏れにご注意ください。

国立大津高等学校交流の要 利用申込書

この申込書は、本校と他校との交流活動を行うためのものです。必ず正確に記入してください。

※記入例は、ホームページのダウンロードサイトに掲載されています。

国立大津高等学校交流の要 参加申込書

この申込書は、本校と他校との交流活動に参加するためのものです。必ず正確に記入してください。

※記入例は、ホームページのダウンロードサイトに掲載されています。

食事申請書 (注文書・献立書) (別紙)

この申請書は、本校と他校との交流活動における食事の申請のためのものです。必ず正確に記入してください。

※記入例は、ホームページのダウンロードサイトに掲載されています。

教材申込書

この申込書は、本校と他校との交流活動における教材の申請のためのものです。必ず正確に記入してください。

※記入例は、ホームページのダウンロードサイトに掲載されています。

備考欄にクラス数や班数、宿泊室の希望数、配慮を要する参加者等をご記入ください。

指導依頼を希望する場合は、「依頼」と必ずご記載ください。班分けやねらい等記入漏れにご注意ください。

野外炊飯を実施希望される団体は、必ずご提出ください。班分けの変更は、利用日の3日前までです。

教材が必要な活動は、必ずご提出ください。薪や地図等は実際に使用した分の請求になります。茶道の数量の変更は利用日前日の10時までです。

(2) <活動の展開>

詳細、各活動プログラムのページをご覧ください。

	引率者と職員（指導者）	参加者
実施前	☐ 事前打ち合わせ ☐ 準備物の確認 ☐ 会場準備 ☐ 活動場所への引率 ☐ 参加人数及び班構成の把握 ☐ 服装や持ち物の徹底 ☐ 指導内容の理解 ☐ 安全上の注意点の確認 ☐ 配慮が必要な児童生徒の確認	☐ 持ち物・服装の確認 ☐ 健康観察 ※活動前に爪を短く切っておくこと ☐ 指定場所に集合 <借用物品等が必要な場合> ☐ 物品や教材の準備 （食材はレストランに、その他は事務室に取りに行く。）
実施開始 ～実施中	☐ 参加者の支援 ☐ 安全に関する指示の徹底	☐ 実施 ☐ ふりかえり・感想
実施後	☐ 掃除の指示・点検 ☐ 物品の点検・返却 ☐ けがや体調不良者の確認 <指導料・教材費が有料の場合> ☐ 教材申込書の記入・支払い （レストラン）	☐ 活動場所の掃除 ☐ 物品の片付け ☐ ゴミ捨て（所定の場所へ）

6 活動時の安全確保について

(1) 安全上の留意点について

- ▷ 参加者の健康状態の把握
- ▷ 熱中症や感染症等の予防策
- ▷ 天気予報や自然環境の確認
- ▷ 刃物を使用する場合の管理
- ▷ 緊急時の連絡体制の把握
- ▷ AED や担架、緊急避難場所の把握

- ・活動前に引率者による下見を必ず実施する。(順路や会場の確認、安全面の確保)
- ・活動に適応した服装と持ち物について徹底する。
- ・実施当日、引率者は各活動で必要なチェックポイントに立ち、参加者を安全に誘導する。
- ・車両の通行や危険生物等に注意を払うよう声をかける。

(2) 中止判断基準及び事故発生時の処置

①【共通事項】 以下の場合、状況に応じて中止する。

- ◎急な天候の変化や事故、事件、災害等の有事が発生した場合
- ◎大洲市に大雨・洪水・暴風・暴風雪・大雪警報のいずれかが発令されている時または今後発令が予想される時。職員とインターネット等で気象状況を確認し協議する。
- ◎実施場所で、土砂崩れの恐れがある場合や雷が鳴っている時（活動中に雷が鳴ったら即中止）
- ◎熱中症警報等の季節毎で起こりうる警報や予報が出ている時。職員とインターネット等で状況を確認し協議する。

②各プログラム

【カヌー】

午前の部：8:00 実施判断 午後の部：12:00 実施判断

晴天時でもダムが放流している場合や水量が多い場合は、実施基準に基づき実施ができないことがある。その場合は職員の指示に従う。

【マウンテンバイク】

晴天時でも気象条件やぬかるみ等のコース条件により活動を中止する場合がある。

【クライミング】

多少の雨でも実施可能。クライミングウォールに雨が吹きこんでボードがすべる場合は協議の上、中止する。

【ウォークラリー・オリエンテーリング】

多少の雨でも実施可能。土砂災害警報や天候により見通しが悪く、活動時間中に支障をきたすことが予想される場合は協議の上、中止する。もしくは、ゴール設定やコース変更を行い実施する。

【グラウンドや営火場等の屋外活動】

多少の雨でも実施可能だが局所的な天候が続くようであれば協議の上、中止する。熱中症には十分注意を要する。

【野外炊飯場での活動】

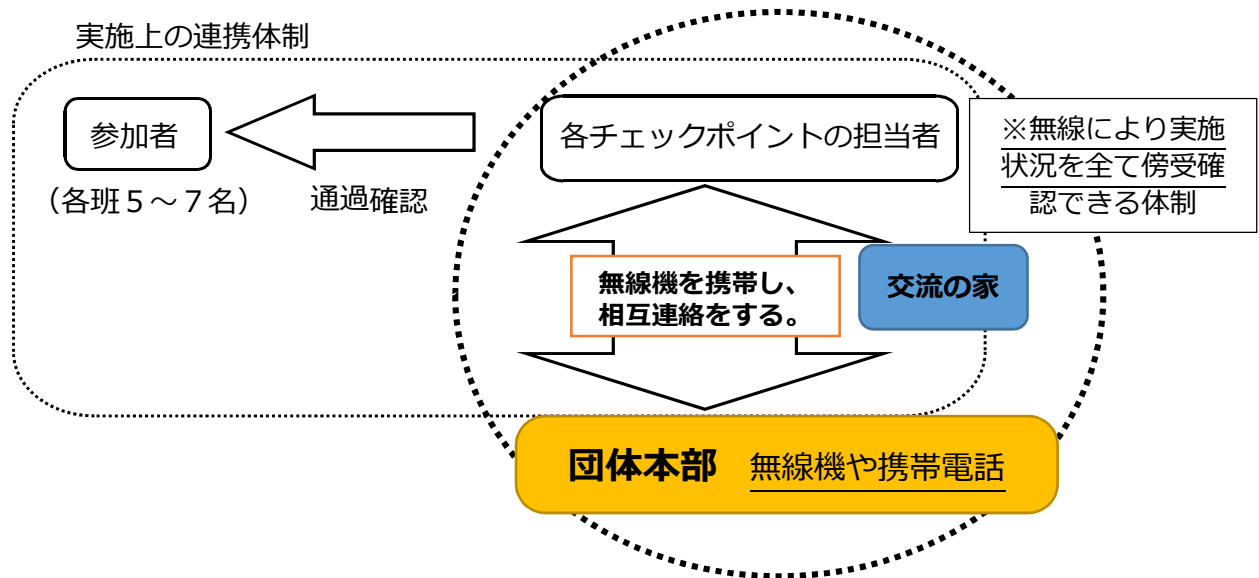
荒天時も屋根があるため実施可能。局所的な天候が続き移動に支障があれば協議の上、対応を決定する。火傷や熱中症には十分注意を要する。

【ときが森こども冒険プログラム】

多少の雨でも実施可能だが局所的な天候が続くようであれば協議の上、中止する。熱中症には十分注意を要する。

荒天時プログラムについても事前に計画が必要です。

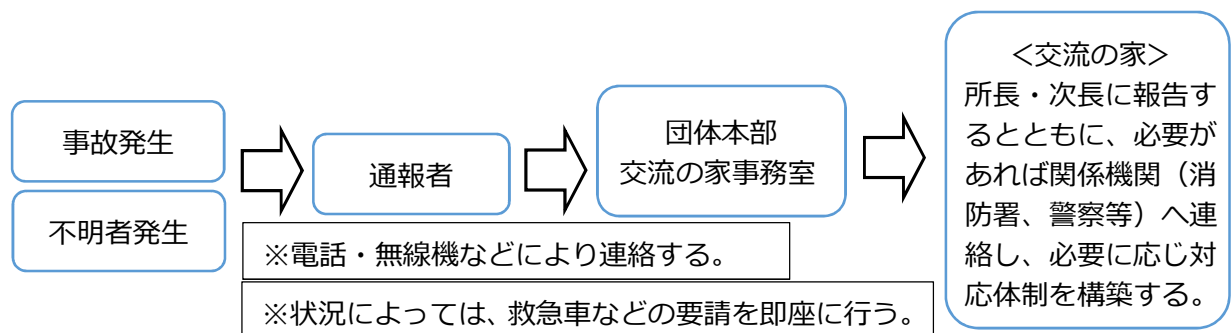
③ウォークラリー等の所外での班別活動における実施体制について



④事故発生時の対応

- ▷ 責任者は事務所に緊急連絡（場所・状態）をするとともに応急手当等を行う。
- ▷ その際、発生時の記録をとっておくこと。

いつ・どこで・だれが・どのように・だれと・連絡先氏名・状況・症状・対応者名等



ア 人命救助活動

- 確認した指導者は、直ちに他の指導者と相互連絡を行い、携帯電話等で救急車の出動要請を行うと同時に救助活動を実施する。
- 救急法、蘇生法で使用する用具の配置・AEDを持参し対応する。

イ 二重事故防止

- 初期対応の負傷者以外の参加者にも対応する。指導者が現場に複数いる場合は、他の指導者や他団体にも応援を求める。
- 研修活動を直ちに中止し、実施中の用具の確認や他に怪我をしているものがないかなど人員確認後、参加者全員を安全な場所に待機させる。
- 二次災害が起きないように注意を払う。

ウ 緊急対応時に収集する情報

- いつ（何時頃）、どこで（場所）、だれが（参加者・人数等）、どのように（事故状況）、どのような（処理状況及び関係機関への応援状況）

カヌー（平水版）

（１）活動の概要

大洲の肱川でカヌーを体験する。



（２）ねらいとして考えられること

- 自然に親しみ、自然のすばらしさ・大切さを知る。
- カヌーの特質を理解するとともに、安全意識を養う。

（３）対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

① 対象者・人数：10～240人（小学5年生以上）

※ 3便体制の場合、1便で指導できる人数は80人までです。

便数	ライフジャケット	人 数	交流の家での出発前活動
1 便	青	～80 人	出発
2 便	オレンジ	～160 人	パドル練習→出発
3 便	カヌー艇庫で着用	～240 人	動画視聴→パドル練習→出発

② 活動場所：大洲市柚木付近

（集合場所）かんぽラジオ体操広場 ※ 天候により変更あり

③ 所要時間：3時間程度（バス送迎時間含む）

※ 1人30分程度の乗艇になります。

※ バスの送迎は、中型バス（37人座席）及びマイクロバス（27人座席）の2台で送迎します。送迎人数の詳細は新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドラインをご参照ください。

＜タイムスケジュール＞		
（午前）	（午後）	活動内容
9 時 00 分	13 時 30 分	①かんぽラジオ体操広場集合 →指導員紹介、注意事項の確認他
9 時 05 分	13 時 35 分	②（1便目）バス乗車→出発→カヌー艇庫着 （2便目）かんぽラジオ体操広場でパドル練習 （3便目）動画視聴
9 時 20 分	13 時 50 分	③（1便目）カヌー艇庫→河原→パドル練習 （2便目）バス乗車→出発→カヌー艇庫着 （3便目）かんぽラジオ体操広場でパドル練習
9 時 40 分	14 時 10 分	④（1便目）漕艇等の説明→カヌー活動 （2便目）カヌー艇庫→河原→漕艇等の説明 （3便目）バス乗車→出発→カヌー艇庫着
10 時 00 分	14 時 30 分	⑤（1便目）カヌー活動 （2便目）カヌー活動 （3便目）カヌー艇庫→河原→漕艇等の説明
10 時 40 分	15 時 10 分	⑥（1便目）カヌー活動終了→片付け （2便目）カヌー活動 （3便目）カヌー活動開始
11 時 10 分	15 時 40 分	⑦（1便目）バス乗車→出発→当所到着後、解散 （2便目）片付け （3便目）カヌー活動
11 時 30 分	16 時 00 分	⑧（2便目）バス乗車→出発→当所到着後、解散 （3便目）片付け
11 時 50 分	16 時 20 分	⑨（3便目）バス乗車→出発→当所到着後、解散

- ④ 実施時期：3～11月 ※実施基準に基づき、実施する。

(4) 活動の展開

- ① 入所時にカヌー名簿をご提出ください。
- ② 指導員との打ち合わせ（実施15分前）
 ※ 安全管理に関する事前説明を実施します。
 ※ 原則、引率者は全員出席ください。やむを得ず欠席される場合は必ず打ち合わせ内容をお伝えください。

（□緊急時の連絡体制の確認 □安全管理ポイントの確認）

- ③ 参加者は事前にライフジャケットを準備し、かんぼラジオ体操広場に集合する。
- ④ 当所からバス等でカヌー艇庫まで移動する。
- ⑤ 2人1組になり、カヌーを河原まで選ぶ。
- ⑥ 河原でカヌーのパドル指導を受ける。
- ⑦ 交代でカヌーに乗艇する。
- ⑧ 終了後、カヌー艇庫にカヌーを返却する。
- ⑨ 片付け終了後、当所へバス等で移動する。



(5) 指導形態 指導依頼（40人に1人）

※ 天候等の諸条件により指導員の追加あり

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- メンバーの指示の徹底（全体の移動・乗艇）
- メンバーの安全管理（特に水遊びや河原遊びをしている者への指導）

※ パドル操作、ライフジャケット着用方法、乗艇・下艇の仕方、沈脱の仕方（カヌーから川へ落ちたときの対処法）等は指導員が指導します。団体行動に関する指揮は引率者でお願いします。

- 夏季は特に熱中症対策をすること（帽子の着用・水筒の携帯等）
- 濡れることを想定した服装で実施すること
- ライフジャケットを必ず着用すること

- その他、P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保についてをご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

	団体（責任者）	参加者	貸出物品
準備物	カヌー名簿 （引率体制及び2人1組のペアが記載された名簿） 携帯電話・救急用品	濡れても良い服装、タオル、帽子、水筒、めがねバンド、ウォータースシューズまたはスポーツサンダル（足を固定できるもの）	AED カヌー活動中における救急車要請マニュアル

- P3の事前準備及び事前打ち合わせについてをご覧ください。
- 2人1艇で実施するため、事前に2人組を作り、名簿に記載すること。
- 天候が晴れであっても、ダム放流等の安全基準に満たない場合は実施しない。
- 水温・気温・雷及びダム放流状況等で中止の判断を行う。
- カヌー艇庫までの道順 交流の家から艇庫まで片道約10分です。

マウンテンバイク

(1) 活動の概要

起伏のある山道に設置されたマウンテンバイクコース（1.1km コース）をマウンテンバイクで走る。

(2) ねらいとして考えられること

○ 自然と触れ合い体力及びバランス感覚を養う。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施期間

- ① 対象者・人数：小学5年生以上・10～40人以内
- ② 活動場所：マウンテンバイク常設コース（初心者コース）
- ③ 所要時間：2～3時間
- ④ 実施期間：通年

※ 晴天でもぬかるみがある場合は、実施不可

(4) 活動の展開

- ① 指導員との打ち合わせ（実施15分前）
- ② コースの説明、注意事項の確認
- ③ マウンテンバイクの点検を行う。
- ④ マウンテンバイク車庫前で試走し、走行技術をテストする。
- ⑤ 班別1列縦隊でコースを試走し、その後、体力に応じてコースを走る。
- ⑥ 自転車についた泥を落とし、点検後、片付けを行う。

(5) 指導形態 指導依頼

※ 指導補助が2人以上必要

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 物品貸出の補助、返却、清掃の指示
- ☐ 全体の総括、指揮
- ☐ 危険な場所での指示、誘導
- ☐ 服装の徹底

- ☐ その他、P7～8の 引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ 運動できる服装

※ 原則、長袖・長ズボン（裾がチェーンに巻き込まれないもの）

- ☐ タオル（汗ふき用）・水筒

- ☐ P3の 事前準備及び事前打ち合わせについて をご覧ください。

スポーツクライミング

(1) 活動の概要

クライミングウォール（3 mコースと8 mコース）でスポーツクライミングを体験する。

(2) ねらいとして考えられること

○ 創意工夫しながら、困難に挑戦する姿勢を養う。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

① 対象者・人数：10～40人

3メートルコース：幼児・低学年以上

8メートルコース：小学3年生以上

② 活動場所：クライミングウォール（体育館裏）

③ 所要時間：1.5～2時間

※ 30人以下（1.5時間）31～40人まで（2時間）

④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

① クライミング場に集合する。

② 指導員によるオリエンテーションを受ける。

③ 準備体操を行う。

④ 3メートルコースで練習する。

⑤ 希望者はハーネス（安全ベルト）を着用して8 mコースにチャレンジする。

⑥ 整理体操を行う。

⑦ 片づけ後、解散する。

(5) 指導形態：指導依頼

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

☐ 爪を短く切っておくこと

☐ 多少の雨でも実施可能。クライミングウォールに雨が吹きこんでボードがすべったり雷が鳴ったりしている場合は協議の上、中止する。

☐ その他、P7～8の[引率者の役割について](#) [活動時の安全確保について](#)をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

☐ クライミングが可能な服装、運動靴（底のうすいものが望ましい）

☐ P3の[事前準備及び事前打ち合わせについて](#) をご覧ください。

カヌー（ショートツーリング）

（１）活動の概要

大洲の肱川でカヌーツーリングを体験する。

※ カヌーツーリングをするための条件

- （１）カヌー経験の豊富な指導者がいること（20 艇に 1 人）
- （２）団体によるルートの事前下見と緊急車両の確保
- （３）平水時の実技（約 1 時間）
- （４）カヌーツーリングの実施（約 1 時間）

（２）ねらいとして考えられること

- 自然に親しみ、自然のすばらしさ・大切さを知る。
- カヌーの特質を理解するとともに、安全意識を養う。
- 仲間と協力し、最後までやり抜く力を養う。

（３）対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：中学生以上・10～80 人
- ② 活動場所：大洲市柚木付近（集合場所：カヌー研修センター）
- ③ 所要時間：2.5 時間程度 例）9 時 30～12 時 00 分
- ④ 実施時期：5～11 月 ※ 実施基準に基づき、実施する。

（４）活動の展開

- ① 参加者全員への説明
- ② カヌー・ライフジャケット・ヘルメット等の選択・運搬
- ③ 準備体操、諸注意事項等の説明、乗艇準備
- ④ 平水でパドルリング練習後、カヌーツーリングの開始
- ⑤ 終了後、カヌー艇庫にカヌーを返却する
- ⑥ 片付け

（５）指導形態：指導依頼（20 艇に 1 人）

※ 天候等の諸条件により指導員の追加あり

（６）引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ メンバーの指示の徹底（全体の移動・ツーリング）
- ☐ ツーリング時の役割分担（総指揮者・前漕者・中漕者・後漕者）
- ☐ メンバーの安全管理

※ パドルの操作、ライフジャケットの着用方法、乗艇・降艇の仕方、沈脱の仕方（カヌーから川へ落ちたときの対処法）、ツーリングのコース取り等については指導員が指導します。それ以外の全体の指揮については団体の方でお願いします。

- ☐ 夏季は特に熱中症対策をすること（水筒の携帯等）
- ☐ ライフジャケットを必ず着用すること
- ☐ ヘルメットを必ず着用すること
- ☐ 速乾性のある衣類を着用することが望ましい
- ☐ その他、P 7～8 の [引率者の役割について](#) [活動時の安全確保について](#) をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

※ 事前にカヌー名簿を提出する。

※ 活動 15 分前に団体引率者向けの安全管理に関する事前説明を実施します。
引率者は、原則全員出席ください。

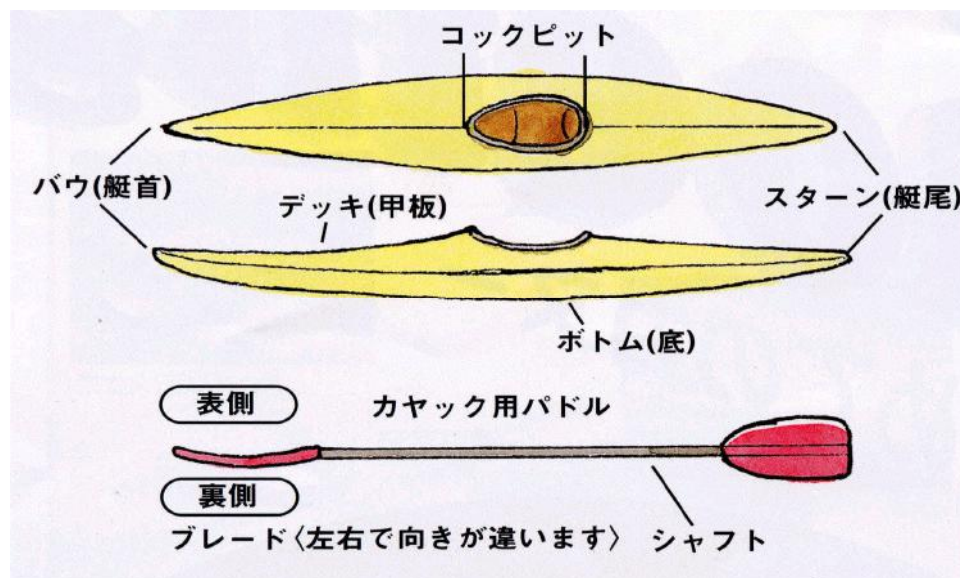
(緊急時の連絡体制の確認・安全管理ポイントの確認)

※ 参加者はカヌー艇庫でヘルメットとライフジャケット準備をします。

※ 出発 10 分前までにトイレなどを済ませ、服装及び持ち物を整えた上で、集合すること。

	団体（責任者）	参加者	貸出物品
準備物	カヌー名簿 （引率体制及び 2 人 1 組のペアが記載された名簿） 携帯電話・救急用品	速乾性のある衣類（服装）、ウォーターシューズまたはスポーツサンダル（足を固定できるもの）、タオル、水筒、めがねバンド（めがねの必要な方）	・ AED ・ コースシート

□ P 3 の [事前準備及び事前打ち合わせについて](#) をご覧ください。



カヌー（ロングツーリング）

（１）活動の概要

大洲の肱川でカヌーツーリングを体験する。

※カヌーツーリングをするための条件

- （１）カヌー経験の豊富な指導者がいること
- （２）団体によるツーリングコースの下見調査・伴走車（緊急車両）の確保
- （３）平水時の実技（約６時間）
- （４）「川下りの安全講義」の受講

（２）ねらいとして考えられること

- 自然に親しみ、自然のすばらしさ・大切さを知る。
- カヌーの特質を理解するとともに、安全意識を養う。
- 仲間と協力し、最後までやり抜く力を養う。

（３）対象者・人数・場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：高校生以上 10～50 人
（例：参加者 10 人の場合・指導員 5 人）

- ② 活動場所：大洲市柚木付近

- ③ 所要時間：６時間程度（交流の家発着）

- ④ 実施時期：７～９月 ※実施基準に基づき、実施する。

※ 晴天でもダム放流や水量が多い場合は、協議の上、中止となる場合があります。
実施する場合は職員の指示に従ってください。



（４）活動の展開

- ① 入所時にカヌー名簿をご提出ください。

- ② 指導員との打ち合わせ（実施 15 分前）

※ 安全管理に関する事前説明を実施します。

※ 原則、全員出席ください。やむを得ず欠席される場合は伝達をお願いします。

（□ 緊急時の連絡体制の確認 □ 安全管理ポイントの確認）

- ③ 参加者は事前にライフジャケットを準備し、かんぽラジオ体操広場に集合する。

- ④ 当所からバスでカヌー艇庫まで移動

- ⑤ カヌー・ライフジャケット等の選択・運搬（※¹参照）

- ⑥ バスでスタート付近まで移動

- ⑦ カヌーツーリングの開始

- ⑧ 途中昼食（※²参照）

- ⑨ カヌー艇庫までカヌーツーリング

- ⑩ 片付け終了後、当所にバスで移動

※¹ カヌー運搬は、団体から運送業者に直接ご予約ください。

※² ツーリング中の伴走車と昼食は団体でご準備ください。

（緊急時の対応や諸連絡のため）

（５）指導形態：指導依頼

※ 天候等の諸条件により指導員の追加あり

※ 指導員の確保ができないときはお断りすることもあります。

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ メンバーの指示の徹底（全体の移動・ツーリング）
- ☐ ツーリング時の役割分担（総指揮者・前漕者・中漕者・後漕者）
- ☐ メンバーの安全管理
 - ※ パドルの操作、ライフジャケットの着用方法、乗艇・降艇の仕方、
- ☐ 沈脱の仕方（カヌーから川へ落ちたときの対処法）
 - ※ ツーリングのコース取り等については指導員が指導します。それ以外の全体の指揮については団体の方でお願いします。
- ◇ 万一来に備え、緊急車両・連絡・医療体制を整えること。
- ◇ 夏季は特に熱中症対策をすること（水筒の携帯等）
- ◇ ライフジャケットを必ず着用すること。
- ◇ ヘルメットを必ず着用すること。
- ◇ 速乾性のある衣類を着用することが望ましい。
- ☐ その他、P 7～8の[引率者の役割について](#) [活動時の安全確保について](#) をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ※ 参加者はカヌー艇庫でヘルメットとライフジャケット準備をします。
- ※ 出発 10 分前までにトイレなどを済ませ、服装及び持ち物を整えた上で、集合すること。

	団体（責任者）	参加者	家貸出物品
準備物	カヌー名簿（引率体制及び2人1組のペアが記載された名簿） 携帯電話・救急用品	速乾性のある衣類（服装）、ウォータースーツまたはスポーツサンダル（足を固定できるもの）、タオル、水筒、めがねバンド（めがねの必要な方）	・ AED ・ コースシート

- ☐ P 3 の[事前準備及び事前打ち合わせについて](#) をご覧ください。
- ☐ 2人1組のバディシステムで実施するため、事前に2人組を作り、名簿に記載すること。
- ☐ 天候が晴れであっても、ダム放流等の安全基準に満たない場合は実施しない。
- ☐ 水温・気温・雷及びダム放流状況等で中止の判断を行う。
- ☐ [カヌー艇庫までの道順](#) 交流の家から艇庫まで片道約 10 分です。

自然観察

(1) 活動の概要

当所周辺で、野外で生物などを簡単なクイズやゲームを用いて観察したり、室内で自然についての話を聞いたりする。

(2) ねらいとして考えられること

- 自然に親しみ、自然のすばらしさ・大切さを知る。

(3) 対象者・人数・場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・10～40人
- ② 活動場所：当所周辺、研修室
(人数が多い場合は、ホール及びかんぽラジオ体操広場)
- ③ 所要時間：1～2時間
- ④ 実施時期：通年

※ 季節や状況により、観察コース、内容等が変わります。

(4) 活動の展開

- ① 活動前に、指導員との事前打ち合わせ
(ねらい、人数、配慮事項等)
- ② かんぽラジオ体操広場藤棚前に集合(荒天時：研修室)、諸注意説明
- ③ 自然観察
- ④ 振り返り

(5) 指導形態：指導依頼(およそ20人に1人)

※ 荒天時は室内でスライドショー等を実施します。

※ 夜間は、ナイトハイクや室内でスライドショー等を実施します。

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 野外活動を想定した服装で実施すること
- ☐ その他、P7～8の[引率者の役割について](#) [活動時の安全確保について](#)をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ 希望等を事前に指導員と打ち合わせができます。
- ☐ 活動に適した服装(長袖)、帽子、水筒等
(雨天時：傘または合羽)
※ ねらいに合わせたプログラムを行うため、団体の目標や課題を指導者に事前に伝えること
- ☐ P3の[事前準備及び事前打ち合わせについて](#)をご覧ください。

天体観察

(1) 活動の概要

天体望遠鏡を使って月や星を観察したり、スライドショーを使って星座等の説明を聞いたりする。

(2) ねらいとして考えられること

- 自然に親しみ、自然のすばらしさ・大切さを知る。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・10～40人まで
- ② 活動場所：自然環境館2階シアタールーム及び自然環境館屋上等
- ③ 所要時間：1～2時間
※ 18～21時の時間帯 冬期や天候により時間短縮あり
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 自然環境館2階ホールに集合、諸注意説明
- ② 自然環境館2階シアタールームにて星空解説
- ③ 自然環境館屋上にて天体望遠鏡、肉眼による星空観察
- ④ 自然環境館2階ホールにて振り返り

(5) 指導形態：指導依頼

※ 荒天時は室内でスライドショー等を実施します。

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 会場への誘導・指示の徹底・安全管理
※ 特に屋上で天体望遠鏡使用時の指示を徹底する。
※ 事前に天体望遠鏡の運搬補助を行い、操作等は指導員が行う。
※ 暗い屋上での活動となるので、事故に注意すること
- ☐ その他、P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保についてをご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ 懐中電灯（グループに1つ程度）、防寒具（冬期や天候）
- ☐ P3の事前準備及び事前打ち合わせについてをご覧ください。

ウォークラリー

(1) 活動の概要

ウォークラリー（以下：WR）は、分岐点のみを指示したコマ図を使い、あらかじめ決められたチェックポイントに設けられた問題を順番に解きながら、決められた時間までに戻ってくる活動である。

(2) ねらいとして考えられること

- 大洲の史跡・自然に触れる。
- 班で協力しながら課題を解決し、最後までやり抜く力を養う。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：小学生以上 240 人まで（1グループ5～7人）
- ② 活動場所：当所及び大洲市内（集合場所：指定場所）
- ③ 所要時間：2～3時間（平均時間＋説明時間約20分）

コ ー ス	キ ロ 数	平 均 時 間	対 象
① 大洲史跡巡りコース ＜休止中＞	6.4キロ	2時間00分	中学生～高校生
② 大洲城巡りコース	5.4キロ	1時間40分	小学生～中学生
③ フラワーパークコース	2.4キロ	50分	小学生

④ 実施時期：通年

【中止判断基準】

多少の雨でも実施可能。土砂災害警報や天候により見通しが悪く、活動時間中に支障をきたすことが予想される場合、協議の上、ゴール設定やコース及びエリア変更などでの実施もしくは中止する。

(4) 活動の展開

- ① 事前打ち合わせ
- ② ルール説明及び諸注意（職員）
- ③ 実施
- ④ 答え合わせ・表彰式（退所式時などでも可）

(5) 指導形態：指導依頼（9～16時30分の時間帯のみ）

- ※ 自主活動でも実施可（各団体で必ず事前下見を行うこと）
- ※ 自主活動の場合は、チェックポイントまでの送迎はありません。

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 会場の準備、後片付け、清掃の指示
- ☐ 本部での役割（最低1人）
- ☐ チェックポイントでの役割（最低3人以上）
- ☐ コマ図とビブスの配付
- ☐ 熱中症対策（帽子の着用、タオル・水筒の携帯等）
- ☐ 山中を通るので長袖等を用意するなど安全対策をとること
- ☐ 危険生物、車両には十分注意をはらうこと
- ☐ 怪我人や病人が出たときの対応について担当者間で共有すること

- その他、P 7～8の[引率者の役割について](#) [活動時の安全確保について](#)をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせ

- 指導員との打ち合わせ（実施 20 分前）

※ 物品貸出及び運営に関わるため、チェックポイント及び本部の担当者は全員出席となります。

※ 運営に関わる指導について説明

	団体（責任者）	参加者	交流の家貸出物品
準備物	班員名簿・携帯電話・救急用品・コマ図（打ち合わせ時に受渡し）	筆記用具、帽子、タオル、水筒、雨具、長袖長ズボン（マダニと熱中症予防のため薄手のもの）	ビブス、ストップウォッチ、観察ゾーンの問題用紙、記録用紙、チェックポイント資料、クリップボード、解答、 <u>賞状</u> 、 <u>無線機</u> 、 ※ 自主活動の場合は <u>下線</u> の貸出はありません。

- 熱中症予防のため、必ず、帽子・水筒を持参しているか確認をお願いします。
- チェックポイントは、2.4 kmコースは5箇所、5.4 kmコースは6箇所、6.4 kmコースは6箇所
- P 3の[事前準備及び事前打ち合わせについて](#)をご覧ください。

スコアオリエンテーリング

(1) 活動の概要

地図上に示されたいくつかの地点（ポスト）を、オリエンテーリング用地図（OL地図）とコンパスを使って発見・通過し、ゴールする。その所要時間や得点を競うスポーツ。推理力、判断力、行動力等を身に付けることができる。

※ 一斉にスタートする。各ポストに点数をつけておき、定められた制限時間内にできるだけ多くの点数を集めてゴールする。回ったポストの点数の総得点で順位をつける。

(2) ねらいとして考えられること

○ 班で協力しながら課題を解決し、最後までやり抜く力を養う。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：240人程度（小学5年生以上）（1グループ 5～7人程度）
- ② 活動場所：当所周辺・オリエンテーリングコース（集合場所：指定場所）
- ③ 所要時間：2～3時間（実施時間＋説明時間約20分）
- ④ 実施時期：通年

【中止判断基準】

多少の雨でも実施可能。土砂災害警報や天候により見通しが悪く、活動時間中に支障をきたすことが予想される場合、協議の上、ゴール設定やコース及びエリア変更などでの実施もしくは中止する。

(4) 活動の展開

- ① 事前打ち合わせ
- ② ルール説明及び諸注意（職員）
※ OL地図とコンパスの貸し出し、参加者に配付する。
- ③ 実施
- ④ 答え合わせ・表彰（退所式時などでも可）

(5) 指導形態：指導依頼（9～16時30分の時間帯のみ）

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 会場の準備、後片付け、清掃の指示
- ☐ 本部での役割（最低1人）
- ☐ チェックポイントでの役割（最低3人以上）
- ☐ OL地図とビブスの配付
- ☐ 熱中症対策（帽子の着用、タオル・水筒の携帯等）
- ☐ 危険生物、車両には十分注意をはらうこと
- ☐ 山中を通るので長袖等を用意するなど安全対策をとること
- ☐ 怪我人や病人が出たときの対応について担当者間で共有すること
- ☐ その他、P7～8の[引率者の役割について](#) [活動時の安全確保について](#)をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ 指導員との打ち合わせ（実施20分前）
※ 物品貸出及び運営に関わるため、チェックポイント及び本部の担当者は全員出席となります。

※ 運営に関わる指導について説明

	団体（責任者）	参加者	交流の家貸出物品
準備物	班員名簿・携帯電話・救急用品・0L 地図（打ち合わせ時に受け渡し）	筆記用具、帽子、タオル、水筒、雨具、長袖長ズボン（マダニと熱中症予防のため薄手のもの）	ビブス、コンパス、ストップウォッチ、賞状、無線機、記録用紙、チェックポイント資料、クリップボード、解答

☐ 熱中症予防のため、必ず、帽子・水筒を持参しているか確認をお願いします。

☐ チェックポイントは5箇所

☐ P3の[事前準備及び事前打ち合わせについて](#)をご覧ください。

ビジュアルオリエンテーリング

(1) 活動の概要

ヒント写真集を手がかりに、グループで協力し、当所の敷地内に設置されたポイントを探しだす。

(2) ねらいとして考えられること

○ 班で協力しながら課題を解決し、最後までやり抜く力を養う。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

① 対象者・人数：2～120人（小学5年生以上、1グループ5～7人）

※ 小学5年生未満は、保護者等が引率しての活動であれば実施可とする。

② 活動場所：当所所内（集合場所：指定場所）

③ 所要時間：2時間（実施時間＋説明時間約20分）

④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

① 事前打ち合わせ

② 各グループに問題用紙（ヒント写真集）と解答用紙、配付する。

③ ルール説明及び諸注意（職員）

④ 実施

⑤ 答え合わせ・表彰式（退所式時等でも可）

(5) 指導形態：導入説明（9～16時30分の時間帯のみ）

※ 自主活動で実施可（必ず各団体で事前下見を行うこと）

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

☐ 会場の準備、後片付け、清掃の指示 ☐ 健康観察 ☐ 安全管理

☐ 本部での役割（最低1人）

☐ チェックポイントでの役割（3人）

☐ 問題用紙（ヒント写真集）と解答用紙とビブスの配付

☐ 熱中症対策（帽子的着用、タオル・水筒の携帯等）

☐ 怪我人や病人が出たときの対応について担当者間で共有すること

☐ その他、P7～8の[引率者の役割について](#) [活動時の安全確保について](#) をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせ

☐ 指導員との打ち合わせ（実施20分前）

※ 物品貸出及び運営に関わるため、チェックポイント及び本部の担当者は全員出席となります。

※ 運営に関わる指導について説明

	団体（責任者）	参加者	交流の家貸出物品
準備物	班員名簿・携帯電話・救急用品	筆記用具、帽子、タオル、水筒、雨具、長袖長ズボン（マダニと熱中症予防のため薄手のもの）	ビブス、ストップウォッチ、賞状、無線機、記録用紙、チェックポイント用問題、問題用紙（ヒント写真集）、解答用紙、クリップボード、解答

☐ 熱中症予防のため、必ず、帽子・水筒を持参しているか確認をお願いします。

☐ チェックポイントは3箇所

☐ P3の[事前準備及び事前打ち合わせについて](#) をご覧ください。

野外炊飯

(1) 活動の概要

かまどに火をおこし、羽釜等を使ってご飯を炊くなど屋外で食事を行う。

(2) ねらいとして考えられること

- 自然の中で野外炊飯の楽しさを味わうとともに、仲間との親睦を図る。
- 共同作業を通して協力する心を育む。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：80 人程度（1 グループ 5 ～ 8 人）
- ② 活動場所：野外炊飯場
- ③ 所要時間：3 ～ 3.5 時間
- ④ 実施時期：通年

※ 荒天時も屋根があるため実施可能。雷などの局所的な天候が続き、移動に支障があれば協議の上、対応を決定する。火傷や熱中症には十分注意を要する。

(4) 活動の展開

- ① 指導員との打ち合わせ（実施 15 分前）
- ② 材料、道具準備
- ③ 調理、食事
- ④ 片付け、道具返却
- ⑤ 振り返り

(5) 指導形態：自主活動（9 ～ 16 時 30 分までに事前打ち合わせ）

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 参加者の役割分担・物品の貸出及び点検、返却
- ☐ その他、P 7 ～ 8 の [引率者の役割について](#) [活動時の安全確保について](#) をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせ

- ☐ 参加者の役割分担・食材の受け取り方法・教材申込書の確認・物品の貸出及び点検の立ち会い

※ レストランへ食材を実施 15 分前までに取りに行く。

準備物	団体（責任者）	参加者	交流の家貸出物品
	洗剤、クレンザー、布巾、スポンジ、タワシ、マッチ（ライター）、新聞紙、携帯電話・救急用品、薪及び炭はレストランで購入	軍手、帽子、タオル等	食器類、指導者用資料

※ 活動後、教材申込書にて支払い・金額は、利用のてびきをご覧ください。

※ 食中毒予防のため、食材の持ち込み禁止

メニュー	朝食 焼き魚・目玉焼き・野菜炒め 昼食・夕食 カレーライス・焼きそば・焼肉・ポトフ
------	--

※ 他のメニューや分量等の追加については、事前にご相談ください。

- ☐ 手洗いや食材の洗浄等衛生面に留意し、食中毒防止に努める。
- ☐ 食中毒予防（手洗い、食材の洗浄など衛生面と、体調不良者の把握）

※ 下痢症状、皮膚炎、手指に傷がある場合等

- ☐ 安全と事故防止に十分注意する（刃物や火の取り扱いには気をつける）。
- ☐ P 3 の [事前準備及び事前打ち合わせについて](#) をご覧ください。
- ☐ ホームページの動画資料を参考にしてください。

キャンプファイヤー

(1) 活動の概要

闇を照らす炎の神秘的な明かりの中で、厳粛に行われる儀式（セレモニー）と、炎を囲み演じるスタンツ・レクリエーションにより、参加者の仲間意識を深め、心に感動と思い出を刻む。

(2) ねらいとして考えられること

- 火の神秘を知り、火に感謝の気持ちをもつ。
- 厳粛な式典やレクリエーションを創意工夫することにより、連帯感・協調性・団結心を養い、友情を深める。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：200 人程度
- ② 活動場所：第 1 営火場（100 人まで）第 2 グラウンド（～200 人程度）
- ③ 所要時間：約 2 時間（18～21 時の時間帯）
- ④ 実施時期：通年

※ 少雨決行 雷などの局所的な天候が続くようであれば協議の上、キャンドルサービス等の荒天時プログラムへ変更する。

(4) 活動の展開

- ① 入所後、事前準備について職員と打ち合わせ
- ② 活動場所に集合
- ③ 準備・計画に沿って実施
- ④ 片付け・消火・清掃
- ⑤ 借用物品等を返却

(5) 指導形態：自主活動

※ 希望団体は進行・レクリエーション等について指導員の紹介可

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 夏季は特に熱中症対策をすること。
 - ☐ 実施後は完全に消火する。
 - ☐ 火災や火傷等にならないよう火の取り扱い・後片付けには十分注意すること。
- ※ 風向きを考え、火のついたトーチ棒は傾けない。

- ☐ その他、P 7～8 の 引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ 9 時～16 時 30 分までに事前打ち合わせを行う。
 - ☐ トーチ棒・灯油・薪
- ※ 活動後、教材申込書にて支払う（金額は利用のてびきをご覧ください）。
- ☐ 音響設備・音楽 CD・懐中電灯・無線機他 ※貸与可
 - ☐ P 3 の 事前準備及び事前打ち合わせについて をご覧ください。

グループワークゲーム

(1) 活動の概要

ゲームを通じて小集団（グループ）内の緊張をほぐし、メンバー間の人間関係づくりに向けた集団規範の形成を促す。

(2) ねらいとして考えられること

- 緊張感をほぐし、リラックスした雰囲気をつくる。
- 人間関係づくりに向けた集団規範の形成を促す。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・10～80 人程度まで
- ② 活動場所：ホール、体育館、武道場、ミュージックルーム等
- ③ 所要時間：1～1.5 時間
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 指導員との打ち合わせ
- ② 準備
- ③ 活動
- ④ 片付け、点検

(5) 指導形態：指導依頼（9～16 時 30 分の時間帯のみ）

※ 自主で実施する場合は、貸出道具をご活用ください。

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 身体接触のあるゲームがあることを事前に伝える。
- ☐ その他、P 7～8 の [引率者の役割について](#) [活動時の安全確保について](#) をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせ

- ☐ 運動できる服装と靴
- ☐ ねらいに合わせたプログラムを行うため、団体の目標や課題を指導員に事前に伝えること。
- ☐ P 3 の [事前準備及び事前打ち合わせについて](#) をご覧ください。

レクリエーション

(1) 活動の概要

レクリエーションゲームやダンスをとおして、互いの親睦や交流を図る。

(2) ねらいとして考えられること

- 楽しく、明るい雰囲気をつくる。
- 自主性を伸ばすとともに、協調性や想像力を養う。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・120 人程度まで
- ② 活動場所：ホール、体育館、武道場、ミュージックルーム等
- ③ 所要時間：1～1.5 時間
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 指導員との打ち合わせ
- ② 準備
- ③ 活動
- ④ 片付け、点検

(5) 指導形態：指導依頼（19～20 時 30 分の時間帯前後で実施可能）

※ 自主で実施する場合は、貸出道具をご活用ください。

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 体調の確認をする。
- ☐ 会場の準備、安全管理、後片付け、清掃の指示
- ☐ その他、P 7～8 の 引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ 運動できる服装と靴（体育館シューズ等）
- ☐ 指導員とねらいや活動内容について打ち合わせること。
- ☐ P 3 の 事前準備及び事前打ち合わせについて をご覧ください。

エアロビクスダンス

(1) 活動の概要

エアロビクスとは本来、体内に酸素を取り入れながら 12 分以上行う運動のことを意味する。当所では、エアロビクスダンスとして基本的な動きを中心としたエクササイズを行う。

(2) ねらいとして考えられること

○ みんなで楽しく踊ることにより共通意識をもたせる。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

① 対象者・人数：どなたでも・10～250 人程度まで

② 活動場所：武道場、体育館、ホール等

③ 所要時間：1～1.5 時間程度

※ 夜間についてはプログラム等の都合で 18～21 時の時間帯で実施することがあります。

④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

① 指導員との打ち合わせ（ねらい、人数、配慮事項等）

② 実施（随時、水分補給）

③ 片付け、掃除、点検、体調確認

(5) 指導形態：指導依頼

(6) 引率者の役割と安全上の留意点

☐ 引率者も一緒に楽しく踊る。

☐ 体調不良者や捻挫等怪我の対応をすること

☐ 水分補給（随時可）

☐ その他、P 7～8 の 引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

☐ 運動ができる服装と靴（体育館シューズ等）の準備

☐ 水分とタオル

☐ 活動場所にて指導員と打ち合わせること。

☐ 目的や対象者に合わせて、体幹トレーニングを取り入れる等メニュー変更は可能です。

☐ P 3 の 事前準備及び事前打ち合わせについて をご覧ください。

茶 道

(1) 活動の概要

和室において茶道体験を行う。

(2) ねらいとして考えられること

○ 日本文化やマナーの大切さを学ぶ。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・10～25 人程度
- ② 活動場所：武道・伝統文化館 1 階武道館和室
- ③ 所要時間：1～2 時間
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 指導員との打ち合わせ（ねらい、人数、配慮事項等）
- ② 実施
- ③ 片付け、掃除、点検

※ 材料費（茶菓子）の支払いは、指導員に直接お支払いください。

(5) 指導形態：指導依頼（9～16 時 30 分の時間帯で実施可能）

※ 茶道の流派の指定はご遠慮ください。

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 事前の指導員との打ち合わせ
- ☐ 会場の準備、片付け、清掃の指示 ☐ 健康観察 ☐ 安全管理

☐ その他、P 7～8 の 引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ 1 ヶ月前までに教材申込書（茶菓子の数量）を提出すること。

※ 3 日前まで数量の変更が可能。

☐ P 3 の 事前準備及び事前打ち合わせについて をご覧ください。

座 禅

(1) 活動の概要

和尚の説法を聞いたり、静座したりして精神を集中させる。

(2) ねらいとして考えられること

○ 自己を見つめる心を養う。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・20～300 人まで
- ② 活動場所：武道館、武道館和室、体育館、ホール等
- ③ 所要時間：1～1.5 時間
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 入所時に、集合時の隊形説明シートを受け取る。
- ② 指導員との打ち合わせ（実施 15～20 分前）
- ③ 実施
- ④ 片付け、掃除、点検
- ⑤ 指導員との振り返り

(5) 指導形態：指導依頼

※ 禅寺の住職です。

※ 法事などで指導員が変更になる場合があります。

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 事前事後の指導員との打ち合わせ ☐ 集合時の隊形の指示
- ☐ 会場の準備、片付け、清掃の指示 ☐ 健康観察 ☐ 安全管理
- ☐ その他、P 7～8 の 引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ 隊形説明シートを元に、集合しておくこと。
- ☐ P 3 の 事前準備及び事前打ち合わせについて をご覧ください。

キャンドルサービス

(1) 活動の概要

闇を照らすろうソクの神秘的な明かりの中で、厳粛に行われる儀式（セレモニー）と、炎を囲み演じるスタンツ・レクリエーションにより参加者の仲間意識を深め、心に感動と思い出を刻む。

(2) ねらいとして考えられること

- 火の神秘を知り、火に感謝の気持ちをもつ。
- 厳粛な式典やレクリエーションを創意工夫することにより、連帯感・協調性・団結心を養い、友情を深める。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・400人程度まで
- ② 活動場所：体育館（400人程度）、ホール（200人程度）、その他（少人数）
- ③ 所要時間：約2時間
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 入所後、事前準備について職員と打ち合わせ
- ② 活動場所に集合
- ③ 準備・計画に沿って実施
- ④ 片付け（ろうソク・受け皿・燭台等）、清掃
- ⑤ 借用物品などを返却

(5) 指導形態：自主活動

※ 希望団体は進行・レクリエーション等について指導員の紹介可

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 火災や火傷などにならないよう火の取り扱い・片付けには十分注意すること。
- ☐ その他、P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保について

をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ 9～16時30分までに事前打ち合わせを行う。
- ☐ 出し物
- ☐ ろうソク ※レストラン購入可
- ☐ 音響設備・音楽CD・懐中電灯 ※貸与可
- ☐ P3の事前準備及び事前打ち合わせについて をご覧ください。

○ Z U リンピック

(1) 活動の概要

誰でも高得点を狙えるユニークなスポーツゲームを行う。

(2) ねらいとして考えられること

○ 様々な種目を楽しみながら、仲間同士のコミュニケーションを深める。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

① 対象者・人数：どなたでも・100人程度（1グループ4～10人程度）

② 活動場所：体育館、武道場、ホール、研修室等

③ 所要時間：1.5～2時間

※ 1種目あたり10分を目安にローテーションを行う。

④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

① 事務室でプログラム資料を受け取り、用具セットを準備する。

② ブース設置

③ 各ブース説明 → 実施

④ 1種目ずつ、結果をスコアカードに記入

⑤ 全種目を全グループが終了

⑥ 会場の復元と清掃 → 記録発表 → 振り返り

⑦ 用具を片付け、プログラム資料を事務室へ返却

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

☐ P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

準備物	団体（責任者）	参加者	交流の家貸出物品
	携帯電話、救急用品	運動に適した服装、筆記用具	スコアカード、プログラム資料、用具セット

☐ P4の自主活動の貸出物品について をご覧ください。

カプラブロック

(1) 活動の概要

個人やグループで協力してカプラブロックを高く積み上げる活動や「自分たちの未来の町」を創るといった創作活動、全員で協力して創る「トムのナイアガラ」、「かまくら」等、個人、グループ、全体の形態ごとに、ねらいに沿った活動が展開できる。

(2) ねらいとして考えられること

- 想像力や集中力を高める。
- 仲間と協力し、コミュニケーションを図りながら一体感を得る。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・40人程度
- ② 活動場所：体育館、武道場、ホール、研修室
- ③ 所要時間：1～2時間
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① ねらいの確認
- ② グループ分け
- ③ 実施
- ④ 会場の復元と清掃、振り返り
- ⑤ 用具を片付け、事務室へ返却



【高さくらべ（ブロックの積み方は自由）】



【かまくら】



【トムのナイアガラ】

※ カプラブロックの作品集の貸出可

(5) 指導形態：[自主活動](#)

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ P7～8の[引率者の役割について](#) [活動時の安全確保について](#) をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ カプラブロック（1箱の目安4～6人）1箱1,000ピース×10箱貸出可
- ☐ P4の[自主活動の貸出物品について](#) をご覧ください。

ドミノ

(1) 活動の概要

ドミノ牌（以下「ドミノ」）を仲間と協力しながら根気強く並べ、完成後、倒すことを楽しむ「ドミノ倒し」と、自由な発想で積み上げ、城やビルなどの形を並べる「ドミノアート」がある。

(2) ねらいとして考えられること

- 想像力や集中力を高める。
- 仲間と協力し、コミュニケーションを図りながら一体感を得る。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・40人程度
- ② 活動場所：体育館、武道場、ホール、研修室
- ③ 所要時間：1～2時間
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① ねらいの確認
- ② グループ分け
- ③ 制作内容の確認

※ 全体で1つのものを作るか、各グループでそれぞれのものを作るか

- ④ 会場の復元と清掃、振り返り
- ⑤ 用具を片付け、事務室へ返却



【チームで並べる】



【文字をつくる】



【チームごと発表していく】

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ その他、P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保についてをご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ ドミノ牌 3セット（5,000ピース）の目安 15人
- ☐ P4の自主活動の貸出物品について をご覧ください。

館内動物ラリー

(1) 活動の概要

館内に設置された動物の絵が描かれてある 25 枚のカードについて、グループで館内地図を見ながら、カードを探し、対応する絵柄に丸をつけていく。

(2) ねらいとして考えられること

- 仲間同士で話し合い、動物のカードを探すことでコミュニケーションを深める。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：未就学児～小学生、親子・80 人程度まで
- ② 活動場所：研修室以外の館内
- ③ 所要時間：1 時間
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 事前打ち合わせ
- ② ルール説明 5 分
 - (1) 引率者に、必要物品を渡す。
 - (2) 「動物がかくれんぼしているのでみんなで見つけてみよう」という説明をする。
 - (3) 「大きな声を出してしまうと、動物たちが逃げてしまう」と伝え、他団体の研修へ配慮する。
 - (4) 動物のカードと侵入禁止カードの説明をする。
- ③ 活動開始 20～30 分
 - (1) 終了時刻を伝え一斉にスタートする。
 - (2) 活動中の引率者は館内を巡回し事故防止に努める。
- ④ 活動終了 5 分前
 - (1) グループ毎に設定時間までに、スタート地点に集合する。
 - (2) 筆記用具等を返却する。

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- P 7～8 の 引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- P 4 の 自主活動の貸出物品について をご覧ください。

X ロープバトル

(1) 活動の概要

専用のロープを相撲のように押したり引いたりして、勝ち負けを競うレクリエーションスポーツである。ロープを引いて綱引きのように行う競技をプルバトル、ロープを揺らして相手のバランスを崩す競技をバランスバトルとし、個人戦、ダブルス戦、団体戦等が行える。

(2) ねらいとして考えられること

- 健全な肉体と勝ち抜く精神を鍛える。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・80人程度
- ② 活動場所：体育館、ホール、武道場等
- ③ 所要時間：1～1.5時間
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 物品を事務室で受け取る。
- ② 競技会場の設置
- ③ 競技説明→実施
- ④ 結果をチームの成績表に書く。
- ⑤ 会場の復元と清掃→チームの合計得点発表 → 振り返り
- ⑥ 用具を片付け、事務室へ返却

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- 参加者は、運動に適した服装、筆記用具
- 引率者は、Xロープセット（10セット貸出可）、チーム成績用紙、用具セット、指導用DVDあり
- P4の自主活動の貸出物品について をご覧ください。



ユニカール

(1) 活動の概要

氷上で行うカーリングを氷上以外の場所で行うことができるようにしたユニバーサルカーリング（以下、ユニカール）を屋内で実施する。

(2) ねらいとして考えられること

- 手軽に楽しみ、スポーツする喜びを味わわせる。
- 仲間同士のコミュニケーションを深める。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

① 対象者・人数：小学生以上・30人程度

※ 通常3人対3人で行うが、シングルスも可能

※ 当所には6セットのユニカールあり（子供用2セット含む）

② 活動場所：体育館、武道場、ホール

③ 所要時間：1～2時間

④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

① 活動場所に集合する。

② ルールの説明を受ける。

- (1) 青色と黄色の2チームに分かれる。各3名が望ましい。
- (2) 先攻・後攻を決める。
- (3) ストーンをサークル中心に近づくようにチーム交互に投げる。
- (4) 6名全員が投げた後、そのラウンドの勝敗と得点を決める。
- (5) 勝ったチームが次のラウンドの先攻となる。
- (6) 最終ラウンド（6ラウンド）まで続ける。
- (7) 最終的に全ラウンドの合計得点が高いチームの勝ちとなる。

③ 練習後、ゲームを行う。

④ 片付け後、解散する。

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

□ P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

□ P4の自主活動の貸出物品について をご覧ください。



キンボール（休止中）

（１）活動の概要

１チーム４名、３チームでプレーするユニークなスポーツで、直径１２２ｃｍ（約１ｋｇ）のビックボールを使って「ヒット」「レシーブ」を繰り返して得点を競う。

（２）ねらいとして考えられること

- 手軽に楽しみ、スポーツする喜びを味わわせる。
- 仲間同士のコミュニケーションを深める。

（３）対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：小学生高学年以上・４０人程度まで
※ ３チーム（１チーム４人）１２～４０人程度
- ② 活動場所：体育館、武道場
- ③ 所要時間：１～１．５時間
- ④ 実施時期：通年

（４）活動の展開

- ① 活動場所に集合する
- ② ルールの説明を受ける
 - (1) ヒットチームはコート中央で、３人でボールを支え、残り１人がボールをヒットする。
 - (2) ヒット前に、必ず「オムニキン・相手のチームの色」をコールする。
 - (3) 指定されたレシーブチームはボールをレシーブし、同様に３人でボールを支え、残り１人がヒットする
 - (4) レシーブの失敗や反則を犯したチーム以外の２チームが１点を獲得する。
 - (5) １ピリオド１５分、３ピリオドマッチで得点の多いチームの勝ち
※ プレーヤーの交代はゲームが止まっているときであれば、いつでもできるので、１チーム５人以上の場合もゲームに参加することができる。
- ③ 練習後、ゲームを行う。
- ④ 片付け後、解散する。

（５）指導形態：自主活動

（６）引率者の役割と安全上の留意点について

- Ｐ７～８の引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

（７）事前準備及び事前打ち合わせについて

- Ｐ４の自主活動の貸出物品について をご覧ください。

ク ッ プ

(1) 活動の概要

カストピンナ（「投げる棒」という意味・形は丸棒）で相手のクップを全部倒し、中央にあるキングを倒すと勝ちになる。

(2) ねらいとして考えられること

- 手軽に楽しみ、スポーツする喜びを味わわせる。
- 仲間同士のコミュニケーションを深める。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

① 対象者・人数：どなたでも・30人程度まで

※ 基本的に1チーム6人だが、団体の事情に合わせて増減可能

※ 当所には6セットのクップあり

② 活動場所：ふれあい広場

③ 所要時間：1～2時間

④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

① 活動場所に集合する

② 用具の貸出、ルールの説明

(1) 1チームは6人。5m×8mのコートの中央にキングを置き、両チーム5個ずつのクップ（角材）を自陣コートベースラインに並べて、先攻・後攻を決める。

(2) 先攻チームは1人が1本ずつ、6本のカストピンナを投げて、相手コート上のクップを倒す。

(3) 相手チームに倒されたクップは、自分が攻撃する時に相手コート（キングより相手側）に投げ入れて、まずはそのクップを倒さないと相手の元からあるクップは倒せない。

(4) また、投げ入れられたクップを倒さないと、次に相手チームは、そのクップまで前進して攻撃することができる。

(5) 全部、クップを倒したらキングをねらうことができ、先にキングを倒したチームの勝ちになる。

③ 練習後、ゲームを行う。

④ 片付け後、解散する。

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

① 木材を投げるので、人や他のものにぶつけないよう距離を取り、安全に留意する。

② 必ず、下手投げで投げ、投げた木材を受けるときは足の裏で受け止める。

□ その他、P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保についてをご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

□ P4の自主活動の貸出物品についてをご覧ください。



フライングディスクゴルフ

(1) 活動の概要

フライングディスクゴルフは、ディスク（フリスビー）を使用し、バスケット型の専用ゴールに何投で投げ入れることができるかを競うスポーツである。

(2) ねらいとして考えられること

- 手軽に楽しみ、スポーツする喜びを味わわせる。
- 仲間同士のコミュニケーションを深める。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・少人数～40人程度まで
- ② 活動場所：宿泊棟周辺・アプローチ前芝生スタート
- ③ 所要時間：約1時間
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 活動場所に集合する。
- ② 用具の貸出、ルールの説明
- ③ 練習
- ④ 各ホールの場所を確認し、競技を始める。
- ⑤ 片付け、用具の確認、返却

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

☐ 参加者をよく掌握し、安全と事故防止のため次の点に十分注意する。

- (1) ディスクの投げ方について説明し、十分に練習を行う。
- (2) ホールの近くには人を寄せつけない。
- (3) 全員の掌握、安全確保につとめ、現地で適切な指示をする。
- (4) 服装を整えて実施する。

☐ ディスクは、木に引っかかったり屋根に乗ったりしやすいので、紛失しないように注意する。紛失した場合は、事務室にその旨（場所・数）を伝える。

☐ 活動中に自動車を通る道路を渡る場所があるので、十分に注意する。

☐ その他、P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保についてをご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

☐ P4の自主活動の貸出物品についてをご覧ください。

グラウンドゴルフ

(1) 活動の概要

グラウンドゴルフは、スティックでボールを打ちホールポストに入れる競技です。ゴルフのように8コースをまわり、スコアを競う。

(2) ねらいとして考えられること

- 手軽に楽しみ、スポーツする喜びを味わわせる。
- 仲間同士のコミュニケーションを深める。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：中学生以上・少人数～48人まで
- ② 活動場所：第1グラウンド
- ③ 所要時間：2時間程度
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 活動場所に集合する。
- ② 人員確認・健康観察をする。
- ③ 用具の貸出・ルールの説明・練習
 - (1) コースを設定し、スタートマットやホールポストを配置する。
 - (2) 打ち方の説明
 - (3) 2人1組になり、目標物に打てるように練習
 - (4) スコアのつけ方を説明
- ④ 各ホールの場所を確認し、競技を始める。
- ⑤ 人員確認・健康観察
- ⑥ 片付け、用具の確認、返却

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ スティックを振る時、近くに人がいないことを確認する。
- ☐ むやみにスティックを振り回さない。
- ☐ その他、P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ P4の自主活動の貸出物品について をご覧ください。

インディアカ

(1) 活動の概要

羽根のついたボールを手で打ち合うバレーボールタイプのゲームです。バドミントンコートを使用し、ネットを高くし、基本的には1チーム4人で行う。

(2) ねらいとして考えられること

- 手軽に楽しみ、スポーツする喜びを味わわせる。
- 仲間同士のコミュニケーションを深める。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・32人程度まで（※1チーム4人）
- ② 活動場所：体育館、武道場、ホール
- ③ 所要時間：1～2時間程度
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 活動場所に集合する。
- ② 人員確認・健康観察をする。
- ③ ネットを準備する。
- ④ 用具の貸出・説明・練習
- ⑤ 活動
- ⑥ 人員確認・健康観察
- ⑦ 片付け、用具の確認、返却



(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ P4の自主活動の貸出物品について をご覧ください。

ペタンク

(1) 活動の概要

ボールを2チームで投げ合い、標的になるビュット(but)と呼ばれるボールに近づけることを競う球技である。

(2) ねらいとして考えられること

- 手軽に楽しみ、スポーツする喜びを味わわせる。
- 仲間同士のコミュニケーションを深める。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・60人程度まで
※ 1チーム3人(1～4人も可)
- ② 活動場所：体育館、武道場、研修室
- ③ 所要時間：1～2時間程度
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 活動場所に集合する
- ② 人員確認・健康観察をする。
- ③ 用具の貸出、ルールの説明

(1) コートは長方形で、幅4m以上、長さ15m以上。先攻チームのひとりが、コート内のどちらかのサイドに直径35～50cmのサークルを1つ置く(屋内)か描き(屋外)、その中から6～10m地点にビュットを続けてそれにできるだけ近づけるようにボールを投げ、次に後攻チームのひとりが投球する。

(2) ビュットに遠いボールを投げたチームが次の投球を行い、各チーム6個のボールを投げ終わったら1セット終了する。

(3) 相手チームのベストボールよりビュットに近いボールがあれば、その数がそのまま得点となり、13点先取すれば勝ちとなる。

- ④ 練習後、ゲームを行う。
- ⑤ 人員確認・健康観察
- ⑥ 片付け、用具の確認、返却、解散する。

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

☐ 人に向かってボールを投げない。

☐ P7～8の引率者の役割について

活動時の安全確保について

をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

☐ P4の自主活動の貸出物品について をご覧ください。

ボッチャ

(1) 活動の概要

ボールを2チームで投げ合い、標的になるジャックと呼ばれるボールに近づけることを競う球技である。

(2) ねらいとして考えられること

- 手軽に楽しみ、スポーツする喜びを味わわせる。
- 仲間同士のコミュニケーションを深める。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・36人程度まで
※ 1チーム3人（1～6人も可）
- ② 活動場所：武道場、ミュージックルーム、研修室
- ③ 所要時間：1～2時間程度
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 活動場所に集合する。
- ② 人員確認・健康観察をする。
- ③ 用具の貸出、ルールの説明

(1) 投げる位置として床のラインを利用するか、ラインテープを床に貼る。（コートは必要ありませんが、本格的な実施方法は、ボッチャ協会公式 HP でご確認ください。）

(2) 先攻チームのひとりがジャック【白いボール】を続けてそれにできるだけ近づけるようにボールを投げ、次に後攻チームのひとりが投球する。

(3) ジャックに遠いボールを投げたチームが次の投球を行い、各チーム6個のボールを投げ終えたら1セット終了する。チームの中で投げる順番はチームで考える。（一人が続けて投げても構わない。）

(4) 相手チームの1番近いボールよりも、ジャックに近いボールがあれば、その数がそのまま得点となり、21点先取か6回戦をもって決定する。

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 人に向かってボールを投げない。
- ☐ その他、P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ P4の自主活動貸出の物品について をご覧ください。

クラフト（竹とんぼ）

（１）活動の概要

竹を加工し、昔遊んだ遊び道具を作る。

（２）ねらいとして考えられること

○ ものづくりの楽しさを味わわせる。

○ 想像力を高めたり、道具を安全に使うための注意力を身に付けさせたりする。

（３）対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

① 対象者・人数：小学５年生以上・１０～２０人まで

② 活動場所：クラフト室、研修室等、ふれあい広場

※ 晴天時に竹とんぼを飛ばします。

③ 所要時間：２～３時間

④ 実施時期：通年

（４）活動の展開

① 指導員との打ち合わせ

② 準備

③ 活動

④ 片付け、点検

（５）指導形態：指導依頼

※ 指導依頼は、９～１６時３０分の間のみ

（６）引率者の役割と安全上の留意点について

□ ナイフ等の工具を使用するため、けがに注意すること。

※ ナイフ等の使い方と作り方の説明と片付けの補助をお願いします。

□ その他、Ｐ７～８の[引率者の役割について](#) [活動時の安全確保について](#) を
ご覧ください。

（７）事前準備及び事前打ち合わせについて

□ 作業できる服装、筆記用具

□ 活動前に指導員とねらいや活動内容、活動人数について打ち合わせる。

□ 入所時に教材申込書にて必要数を確認する。

□ Ｐ３の[事前準備及び事前打ち合わせについて](#) をご覧ください。

折り紙建築

(1) 活動の概要

ケント紙に切り目・折り目を入れ、建物・動物・植物等の作品を作る。

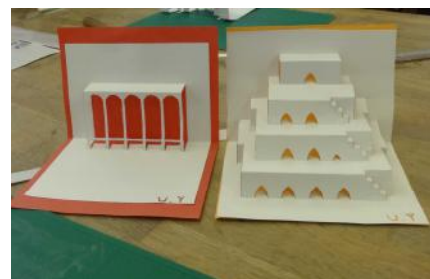
※ 1981年に茶谷正洋氏により建築物などの造形を立体的に表現するための手法として考案された。数多くの建築物の折り紙建築がこれまでに発表されている。

(2) ねらいとして考えられること

- ものづくりの楽しさを味わわせる。
- 想像力を高めたり、道具を安全に使うための注意力を身に付けさせたりする。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：小学校5年生以上・40人
- ② 活動場所：クラフト室、研修室
- ③ 所要時間：1～3時間
※ 説明を含めて、1時間に1～2枚程度作れます
- ④ 実施時期：通年



(4) 活動の展開

- ① 入所時に実施する人数と活動予定時間を確認する。
- ② 事前打ち合わせ（物品貸出と作り方の説明シートを元に説明を受ける。約15分）
- ③ 活動場所に集合
- ④ 説明
 - (1) 図面（原画）の裏にケント紙をセロテープで貼り付ける。
 - (2) 実践部をカッターナイフで切る（直線部は定規を使用する）
 - (3) 点線部に千枚通しで筋をつける。
 - (4) 図面（原画）をはずし、山折り、谷折りに気をつけて折る。
- ⑤ 実施
- ⑥ 終了後、清掃や片付けを行い、借用物品を点検する。

(5) 指導形態：[導入説明](#)

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 必要枚数や貸出物品等の確認、アートナイフ等の取り扱いと返却確認
- ☐ その他、P7～8の[引率者の役割について](#) [活動時の安全確保について](#)をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ 入所時に教材申込書にて必要数を確認する。
- ☐ 実施前に台紙一人あたりの枚数を確認する。（1人あたり1～3枚）
※ 作成した数を教材申込書に記入し、退所時にレストランで支払うこと。貸出物品（見本作品、アートナイフ、定規、千枚通し、カッティングマット、鉛筆）
- ☐ P3の[事前準備及び事前打ち合わせについて](#)をご覧ください。

うちわ作り

(1) 活動の概要

自分自身でオリジナルデザインのうちわを作る。

(2) ねらいとして考えられること

- 日本の伝統文化を知る。
- ものづくりの楽しさを味わわせる。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・240人程度まで
- ② 活動場所：研修室
- ③ 所要時間：2～3時間
- ④ 実施時期：通年



(4) 活動の展開

- ① 事前打ち合わせ
- ② 活動場所に集合
- ③ 説明
- ④ 各研修室に分かれて、活動開始
- ⑤ 活動場所の清掃、用具の返却

(5) 指導形態：導入説明

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

☐ 必要枚数や貸出物品等の確認と返却確認

☐ その他、P7～8の[引率者の役割について](#)

[活動時の安全確保について](#)

をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

☐ 入所時に教材申込書にて必要数を確認する。

☐ うちわセット：実施前に事務室にてお渡しします。

※ 作成した数を教材申込書に記入し、退所時にレストランで支払うこと。

☐ 洗濯のり：レストラン購入か持参（40～60人に1本）

☐ P3の[事前準備及び事前打ち合わせについて](#)

をご覧ください。



ストーンアート

(1) 活動の概要

肱川の河原で魅力的な石を探し、拾った石を様々な角度から眺め、ペイントする。

(2) ねらいとして考えられること

- ものづくりの楽しさを味わわせる。
- 想像力を養う。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・2～40人程度
- ② 活動場所：クラフト室・研修室
- ③ 所要時間：1～2時間

※ カヌー（平水版）の実施の際に、河原で石を採集することも可能。

- ④ 実施時期：通年



(4) 活動の展開

- ① 入所時に実施する人数と活動予定時間を確認する。
- ② 事前打ち合わせ（時間・人数・活動場所・準備物等の確認）
- ③ 活動場所に集合
説明→イメージ→模様を描く→ニスをめる場合はニスをぬって、乾かす。
- ④ 振り返り
- ⑤ 活動場所の清掃、用具の返却

(5) 指導形態：導入説明

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 事前打ち合わせ
- ☐ 活動中の指導・助言、安全管理、事前に河原等で石を拾っておくこと
- ☐ 会場の準備、片付け、清掃の指示
- ☐ その他、P7～8の[引率者の役割について](#) [活動時の安全確保について](#) をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

	団体（責任者）	参加者	貸出物品
準備物	スプレーニス※ （レストランで購入可） ※ 必要な団体は購入	石、ぞうきん、新聞紙 ※ 絵の具、ポスターカラー、アクリル絵の具、油性マーカー、色鉛筆、筆、パレット、バケツ等は団体の主旨に応じてご持参ください。	油性マーカー ポスターカラー

※ 団体の主旨に応じて河原での石拾いや絵の具をご持参ください。

- ☐ P3の[事前準備及び事前打ち合わせについて](#) をご覧ください。

ティッシュデザイン

(1) 活動の概要

ティッシュペーパーを自由に折り、模様を描き、ラミネートをして作品を作る。

※ できあがり創造しながらデザインを考え、広げてみるまで完成品がわからないのも魅力で、思いもよらない芸術作品に仕上がる。

(2) ねらいとして考えられること

- ものづくりの楽しさを味わわせる。
- 想像力を養う。

(3) 対象者・人数・実施場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・40人
- ② 実施場所：クラフト室・研修室
- ③ 所要時間：1～2時間
※ 1人2枚程度作成した場合
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 入所時に実施する人数と活動予定時間を確認する。
- ② 事前打ち合わせ（時間・人数・会場・準備物等の確認）
- ③ 活動場所に集合
説明→ティッシュを折る→模様を描く→題名・氏名の記入→ラミネート
- ④ 振り返り
- ⑤ 活動場所の清掃、片付け、点検

(5) 指導形態：導入説明

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 事前打ち合わせ
- ☐ 活動中の指導・助言、安全管理
- ☐ 会場の準備、片付け、清掃の指示
- ☐ 安全管理 ※ラミネート使用時
- ☐ その他、P7～8の[引率者の役割について](#) [活動時の安全確保について](#) をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

	団体（責任者）	参加者	貸出物品
準備物	ラミネートシート（A4：1人1枚）※ ※ 持参していない場合は購入	新聞紙	ティッシュペーパー（1人3枚） 水性顔料マーカー（人数に応じて） 下敷き紙（新聞紙や広告など） ラミネーター

- ☐ P3の[事前準備及び事前打ち合わせについて](#) をご覧ください。

ときが森こども冒険プログラム ぐるりんポスト

(1) 活動の概要

ときがもりたんけんマップを手がかりに8基のポストを巡り、ゴールを目指す。ポストには、鶺鴒ヶ森に暮らす生き物の生態に触れるクイズや自然を体感する課題等が掲示されている。

(2) ねらいとして考えられること

- 自然に親しみ、自然を愛する心情を養う。
- 体験を通して、鶺鴒ヶ森の自然を学ぶとともに、自然への探究心を促す。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：小学3年生以上・ファミリー・2～40人
- ② 活動場所：鶺鴒ヶ森（冒険のみち）
- ③ 所要時間：1～1.5時間
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 事前打ち合わせ（時間・人数・活動場所・準備物等の確認）
- ② 活動場所に集合（かんぽラジオ体操広場のスタート看板前）
- ③ ときがもりたんけんマップ（セルフガイド方式の地図）を見ながら、冒険ポストを巡る。
- ④ 振り返り
- ⑤ 活動終了の報告をする。

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ P4の自主活動の貸出物品について をご覧ください。

(8) ダウンロード資料

- ☐ ときがもり探検マップ
- ☐ 打ち合わせシート（指導要領）

とぎが森こども冒険プログラム あそビンゴ

(1) 活動の概要

ビンゴシートを持って、鶺鴒ヶ森に生息する動植物のイラストを見つけながら、冒険のみちを歩く。

(2) ねらいとして考えられること

- 自然に親しみ、自然を愛する心情を養う。
- 体験を通して、鶺鴒ヶ森の自然を学ぶとともに、自然への探究心を促す。

(3) 対象者・人数・場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・2～40人
- ② 活動場所：鶺鴒ヶ森（営火のみち）
- ③ 所要時間：1時間程度
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 職員と打ち合わせを行う。
- ② 動植物のイラストカード（29枚）を職員から受け取り、営火のみちに設置する。責任者（もしくは引率者）のあそビンゴカードの地図に、イラストカードを設置した場所を記入し、活動後回収しやすいようにしておく。
- ③ かんぽラジオ体操広場のスタート看板前に集合する。
- ④ あそビンゴカード（3×3もしくは4×4）に、鶺鴒ヶ森に生息する動植物の名前等を記入する。
- ⑤ 営火のみちを歩きながら、動植物のイラストカードを見つけていく。
- ⑥ 活動の振り返りを行う。
- ⑦ 責任者は、事務室へ動植物のイラストカード（29枚）を返却し、活動終了の報告をする。

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ P4の自主活動の貸出物品について をご覧ください。

(8) ダウンロード資料

- ☐ あそビンゴカード（幼児用）
- ☐ あそビンゴカード（小学生以上用）
- ☐ 打ち合わせシート（指導要領）
- ☐ 説明シート

ときが森こども冒険プログラム トキめき生き物クイズ

(1) 活動の概要

コースマップを片手に館内を巡り、トキや鶺鴒森に暮らす生き物たちの不思議に触れ、その暮らしを想像し、クイズを解く。

(2) ねらいとして考えられること

- 自然に親しみ、自然を愛する心情を養う。
- 体験を通して、鶺鴒森の自然を学ぶとともに、自然への探究心を促す。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

① 対象者・人数：小学3年生以上・40人

※ スポーツ少年団等、引率者のサポートがあれば、幼児・低学年も可

② 活動場所：指定された各研修室

⇔「宿泊棟2階ラウンジ・西側」⇔「渡り廊下」北側⇔「多目的ルーム」横通路

⇔「自然環境館用掲示板」⇔「自然環境館」1階「エントランスホール」

⇔2階「展示ブース」

※ 採点や解説は、指定された各研修室で実施

③ 所要時間：1時間～1.5時間程度

④ 実施時期：通年（雨天決行）

(4) 活動の展開

- ① 事前打ち合わせを行う。
- ② 本館1階のスタート看板前に集合する。
- ③ コースマップを見ながら、クイズパネルを巡る。
- ④ 答え合わせと活動の振り返りを行う。
- ⑤ 活動終了の報告をする。

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

☐ P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

☐ P3の自主活動の貸出物品について をご覧ください。

(8) ダウンロード資料

- ☐ トキめき生き物クイズ コースマップ
- ☐ トキめき生き物さがし 幼児用
- ☐ 打ち合わせシート（指導要領）

ときが森こども冒険プログラム チャレンジハイク

(1) 活動の概要

ときがもりたんけんマップを見ながら、「冒険のみち」「勇気のさか」「おねのみち」を歩く。

(2) ねらいとして考えられること

- 自然に親しみ、自然を愛する心情を養う。
- 体験を通して、鶴ヶ森の自然を学ぶとともに、自然への探究心を促す。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：中学生以上・ファミリー・2～40人
※ 自然体験活動の指導者が引率する場合は、小学生以上も可
- ② 活動場所：鶴ヶ森（「冒険のみち」→「勇気のさか」→「おねのみち」）
※ 「勇気のさか」では急な坂を上り、「おねのみち」ではロープを使って下りる。
- ③ 所要時間：1時間程度
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 事前打ち合わせを行う。
- ② かんぽラジオ体操広場のスタート看板前に集合する。
- ③ ときがもりたんけんマップを見ながら、「冒険のみち」「勇気のさか」「おねのみち」の順に歩く。
- ④ 活動の振り返りを行う。
- ⑤ 活動終了の報告をする。

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ P 7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ P 4の自主活動の貸出物品について をご覧ください。

(8) ダウンロード資料

- ☐ ときがもりたんけんマップ
- ☐ 打ち合わせシート（指導要領）

ときが森こども冒険プログラム なぞとき鶴ヶ森

(1) 活動の概要

グループで協力して、セルフガイドシートを基にフィールドに設置されている8基のポストを探し、クイズや課題をクリアしながら、鶴ヶ森の史跡を見つけ出す。ポストには、自然を生き抜いた先人の歴史や史跡に触れるクイズや課題等が掲示されている。

(2) ねらいとして考えられること

- 鶴ヶ森城跡を舞台に郷土史への関心を促す。
- 体験を通して、鶴ヶ森城跡の歴史を学ぶとともに、「歴史への探究心」を促す。
- 自然を生き抜いた先人の歴史や生活文化に触れ、その暮らしを想像する。

(3) 対象者・人数・場所・時間

- ① 対象者・人数：小学5年生以上・ファミリー・2～40人
- ② 活動場所：鶴ヶ森（冒険のみち・ゆうきの坂・くちばしのみち・山城のみち）
（集合場所）かんぽラジオ体操広場スタート看板前
- ③ 所要時間：1～1.5時間程度
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 事前打ち合わせを行う。（以下の「(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて」の確認）
- ② かんぽラジオ体操広場のスタート看板前に集合する。
- ③ セルフガイドシートを見ながら、ポストを巡る。
- ④ 活動の振り返りを行う。
- ⑤ 活動終了の報告をする。

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 事前打ち合わせ、団体準備物の用意、道具の返却
- ☐ 活動前に団体責任者による下見を必ず実施する。（順路の確認、安全面の確保）
- ☐ 12人以上での実施の場合は、4～6人程度の班別行動をし、引率者は立哨ポイントで点呼確認を行うこと。荒天時は実施不可。
- ☐ 自主活動のため、導入説明の手順を職員と事前打ち合わせをして実施する。
- ☐ 引率者は、役割分担をして安全管理に努める。
- ☐ その他、P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

準備物	団体（責任者）	参加者	大洲青少年交流の家
	・携帯電話 ・救急用品	・筆記用具・水筒 ※ 当所でのセルフガイドシートの購入は、事前に教材申込書にて申し込む。（1枚30円×人数分）	・セルフガイドシート ・安全管理マップ（解答用紙） ・立哨ポイント地図

- ☐ P3の事前準備及び事前打ち合わせについて をご覧ください。

(8) ダウンロード資料

- ☐ セルフガイドシート
- ☐ 指導者資料
- ☐ 打ち合わせシート（指導要領）

ときが森こども冒険プログラム 昔の道具めいろ

(1) 活動の概要

グループで協力して、セルフガイドシートを元にフィールドに設置されている5基のポストを巡り、ポストに描かれている昔の道具等に関するクイズや課題を解く。ポストには、自然を生き抜いた先人の生活文化に触れるクイズや課題等が掲示されている。

(2) ねらいとして考えられること

- 体験を通して、鶴ヶ森城跡の歴史を学ぶとともに、「歴史への探究心」を促す。
- 自然を生き抜いた先人の歴史や生活文化に触れ、その暮らしを想像する。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：小学5年生以上・ファミリー・2～40人
- ② 活動場所：鶴ヶ森（冒険のみち）
（集合場所）かんぽラジオ体操広場スタート看板前
- ③ 所要時間：1～1.5時間程度
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 事前打ち合わせを行う。（以下の「(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて」の確認）
- ② かんぽラジオ体操広場のスタート看板前に集合する。
- ③ セルフガイドシートを見ながら、ポストを巡る。
- ④ 活動の振り返りを行う。
- ⑤ 活動終了の報告をする。

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 職員との事前打ち合わせ、団体準備物の用意、道具の返却
- ☐ 活動前に団体責任者による下見を必ず実施する。（順路の確認、安全面の確保）
- ☐ 12人以上での実施の場合は、4～6人程度の班別行動をし、引率者は立哨ポイントで点呼確認を行うこと。荒天時は実施不可。
- ☐ スタートとゴールや営火場周辺の車両が通行する辺りにスタッフを配置すること。
- ☐ 自主活動のため、導入説明の手順を職員と事前打ち合わせをして実施する。
- ☐ 引率者は、役割分担をして安全管理に努める。
- ☐ その他、P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保についてをご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

	団体（責任者）	参加者	貸出物品
準備物	・携帯電話 ・救急用品	・筆記用具・水筒 ※ 当所でのセルフガイドシートの購入は、事前に教材申込書にて申し込む。（1枚30円×人数分）	・セルフガイドシート ・安全管理マップ（解答用紙） ・立哨ポイント地図

- ☐ P4の自主活動の貸出物品についてをご覧ください。

(8) ダウンロード資料

- ☐ セルフガイドシート
- ☐ 指導者資料
- ☐ 打ち合わせシート（指導要領）

ときが森こども冒険プログラム 昔の遊び体験 (挑戦！本格輪ゴム鉄砲)

(1) 活動の概要

戦国時代に使われていた火縄銃をモチーフにした本格輪ゴム鉄砲での的当てを行う。輪ゴム鉄砲を自作し、的当てすることもできる。また、点数で勝敗を競うこともできる。

(2) ねらいとして考えられること

- 歴史的題材を用いたプログラムを通して、歴史への興味関心を促す。
- 自分で道具を作製することで、ものづくりの面白さに触れる。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：小学3年生以上・2～20人
- ② 活動場所：ミュージックルーム裏、ホール等各研修室
- ③ 所要時間：1～2時間程度
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 事前打ち合わせを行う。(以下の「(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて」の確認)
- ② 各用具の準備を行う。
- ③ 的当てや輪ゴム鉄砲作製等の活動を行う。
※ 的までの距離を設定し、時間や輪ゴムの数に制約を設けて、的に当てた数を競う等をするとう活動に競技性が出る。
- ④ 活動終了後、用具の片付け、返却を行う。

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 職員との事前打ち合わせ、団体準備物の用意、道具の返却
- ☐ 自主活動のため、導入説明の手順を職員と事前打ち合わせをして実施する。
- ☐ 大人数での実施の場合は、順番や的の位置を必ず確認してから、引率者の指示の下実施すること。
- ☐ 絶対に、人に向けないこと。
- ☐ その他、P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

	団体（責任者）	参加者	大洲青少年交流の家
準備物	・ 携帯電話 ・ 救急用品	・ 割箸 ・ 輪ゴム	・ 作り方シート ・ 火縄銃型輪ゴム鉄砲 ・ 的当て台一式 ・ ハサミ

- ☐ P4の自主活動の貸出物品について をご覧ください。

(8) ダウンロード資料

- ☐ セルフガイドシート
- ☐ 打ち合わせシート（指導要領）

ときが森こども冒険プログラム TOKIGAMORI ADVENTURE

(1) 活動の概要

Treasure Map の番号に設置されたポストのアルファベットや英単語等をワークシートに記入する。全ポストを発見し終えたら宝箱を開けるための暗号を読み解き山頂にある宝箱を開け、最後の問いに答える。

(2) ねらいとして考えられること

- 英語に親しむ。
- 形に関する英単語に触れる。
- 道案内に関する英語表現に触れる。(選択活動実施の場合)

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：小学5年生・40人まで
- ② 活動場所：鶴ヶ森こども冒険ゾーン
- ③ 所要時間：1.5時間
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 活動開始 30 分前に事前打ち合わせを行う。
- ② 貸出物品を職員から受け取り、指導者用資料を基にタイムカプセルと宝箱を設置する。
- ③ ワークシートと指導者資料を基に参加者ヘルールの説明と安全管理について指導する。
- ④ 引率者が立哨ポイントに立ったことを確認し、活動を開始する。
※ 選択活動として、「Find a square!」「Where is the treasure?」の実施可
- ⑤ 答え合わせと活動のふりかえりを行う。
- ⑥ 貸出物品を返却し、活動終了の報告をする。

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 団体への説明 ☐ 安全管理・下見 ☐ 立哨ポイントに立つ
- ☐ 活動の指導（選択活動実施の場合） ☐ 団体準備物の用意、道具の返却
- ☐ その他、P 7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

	団体（責任者）	参加者	貸出物品
準備物	・携帯電話 ・救急用品	・ワークシート・筆記用具・水筒 ・帽子 ※ ホームページより、ダウンロードして必要部数印刷 ※ 購入する場合は、教材申込書にてお申込みください。	・Treasure Map ・タイムカプセル ・宝箱・探検ボード ・ビブス ・ミニポスト・立哨ポイントマップ ・指導者用資料&解答 ・ストップウォッチ

- ☐ P 4 の 自主活動の貸出物品について をご覧ください。

(8) ダウンロード資料

- ☐ ワークシート ☐ Treasure Map ☐ 指導者資料 ☐ Option 資料 Find a square
- ☐ Option 資料 Where is the treasure 学習指導案
- ☐ 打ち合わせシート（指導要領）

ときが森こども冒険プログラム 時めく絵巻物めぐり

(1) 活動の概要

絵巻物砦に設置された「現代の絵巻物」をめぐり、鑑賞しながら、隠されたひみつの言葉を解き明かしたり、英語のクイズに答えたりする。外国で暮らしたことがある日本人等の読み物を読み、日本文化を英語で伝える意欲につなげる。(事後学習用・多読学習用)

※ 多読(Extensive Reading)：文章を分析しないで大意を把握する読書法

※ 対象や単元に合わせてえいご読み物を選択できる。

(2) ねらいとして考えられること

- 英語に親しみ、英語で日本文化を伝える意欲につなげる。
- 体験を通して、英語の語彙やセンテンス、発音を学ぶとともに、外国語への関心を促す。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：小学3年生以上・40人
※ (1クラス) 3～4人1組・1人1組のワークシートを使用
※ 幼児・低学年用あり(引率者のサポート要)
- ② 活動場所：研修室等→絵巻物砦→研修室等
- ③ 所要時間：1.5～2時間程度(45分～50分×2コマ＋休憩)
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 事前打ち合わせを行う。
- ② オリエンテーション動画及び貸出物品を受け取る。
- ③ 研修室等で動画を見た後、めぐりカードに書かれたルールに従い、活動を開始する。(45～50分)
※ 引率者は、第1営火場と東屋に立ち、絵巻物砦に誘導する。
- ④ 研修室等でワークシートを記入し、答え合わせ後、「えいご読み物」を多読する。
※ 多読は、事後学習での実施も可。(45～50分)
- ⑤ 活動場所の清掃、活動終了の報告と貸出物品を返却する。

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 手順を職員と事前打ち合わせをすること。
- ☐ 団体準備物の用意、道具の返却
- ☐ 活動前に団体責任者による下見を必ず実施する。(順路の確認、安全面の確保)
- ☐ 走らないで、歩いて実施させること。
- ☐ 引率者は第1営火場と東屋等の立哨ポイントに立ち、絵巻物砦に誘導する。
- ☐ 営火場前では、車両の通行に注意を払うよう声をかける。
- ☐ その他、P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ P4の自主活動の貸出物品について をご覧ください。

(8) ダウンロード資料

- ☐ セルフガイドシート(えいご読み物コース) ☐ セルフガイドシート(城跡コース)
- ☐ めぐりカード ☐ 指導者資料 ☐ 打ち合わせシート(指導要領)

ときが森こども冒険プログラム 英語でペーパークラフト

(1) 活動の概要

日本文化をテーマにしたペーパークラフトをワークシートに沿って、英語を学びながら作る。ねらいや指導者数、利用時期等の諸条件に応じてワークシートを選ぶ。(日本語での実施も可能)

	プログラム名(難易度) 所要時間	テーマ	主な内容	対象目安
1	二十四節気掛け軸づくり(★★☆) 1時間	季節	四季と俳句文化	小3以上
2	旅するカヌーすごろく(★★☆) 1~1.5時間	国際	国と順番	小5以上
3	時めく絵巻物作り(★★★) 1時間~1.5時間	歴史	大洲和紙と文具	中学生以上
4	えいご冒険ミニ図鑑づくり(★☆☆) 2時間	自然	アルファベット	どなたでも
5	二十四節気ぬりえ(★☆☆) 30分	色	日本の四季と色	どなたでも
6	パタパタトキ折り紙(★★★) 30分	生き物	折り紙と生き物	どなたでも

※ ★4~6 いつでもどなたでも自分たちのタイミングで！ラウンジ等で実施可能。

(2) ねらいとして考えられること

- ペーパークラフトづくりを通じて、ものづくりの手順や日本文化を英語で伝える語彙やセンテンスを学ぶ。
- 日本の歴史・文化・自然に関心を持つ。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：2~40人
 - ※ 各団体で準備物を持参できれば、使用場所に応じて40人以上の実施可。
 - ※ 外国人の方やファミリーなど様々な対象者で実施可。
 - ※ セルフガイドシートの手順を元に、対象者や時間によって調整可。
- ② 活動場所：クラフト室・研修室・ラウンジ他
- ③ 所要時間：0.5~1.5時間
 - ※ 対象者や時間、回数によって調整可
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 事前打ち合わせを行う。
- ② 参加者は指定された場所に集合する。
- ③ 導入動画とセルフガイドシートを元に、ペーパークラフトを行う。
- ④ 活動の振り返りを行う。
- ⑤ 責任者は活動場所の清掃を確認し事務室に活動終了の報告と貸出物品を返却する。

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ 手順を職員と事前打ち合わせをすること ☐ 団体準備物の用意、道具の返却
- ☐ 動作を伴う際に、グループ同士の距離に気を付ける。
- ☐ その他、P7~8の引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ P4の自主活動の貸出物品について をご覧ください。

(8) ダウンロード資料

- ☐ 打ち合わせシート（共通）
- ☐ 二十四節気掛け軸づくり資料（セルフガイドシート・ワークシート・指導者資料）
- ☐ 旅するカヌーすごろく（セルフガイドシート・ワークシート）
- ☐ 時めく絵巻物づくり（セルフガイドシート・ワークシート）
- ☐ えいご冒険ミニ図鑑づくり（ワークシート・指導者資料）
- ☐ 二十四節気ぬりえ（セルフガイドシート・ぬりえ見本・ぬりえA4）
- ☐ パタパタトキ折り紙（セルフガイドシート）

ときが森こども冒険プログラム 日本的動作くじびき

(1) 活動の概要

日本的動作が描かれた「くじ引きカードづくり」とジェスチャーゲームを通じて、「日本的動作」（あぐらをかく、そろりそろりと歩く等）にまつわる英語を身体感覚で学ぶ。

(2) ねらいとして考えられること

- 日本的動作の英単語を身体感覚で学ぶ。
- 南予文化や日本文化に興味をもつ。

(3) 対象者・人数・活動場所・所要時間・実施時期

- ① 対象者・人数：どなたでも・2～24人
※ 外国人の方やファミリーなど様々な対象者で実施可。
※ 3～6人で1グループが適当（最大4グループまで）
- ② 活動場所：研修室、ラウンジ等
- ③ 所要時間：45分～1時間程度
※ 体験前後の映像視聴（体験前3分・体験後3分程度）
- ④ 実施時期：通年

(4) 活動の展開

- ① 事前打ち合わせを行う。
- ② 活動場所に集合する。
- ③ ねらいを共有し、ワークシートを基にくじ引きカードを作る。
- ④ ワークシートのルールで、ジェスチャーゲームを実施する。
- ⑤ グループ全員でくじ引きカードの英文を読み上げる。
- ⑥ 活動の振り返りを行う。
- ⑦ 物品を返却し、活動終了の報告をする。

(5) 指導形態：自主活動

(6) 引率者の役割と安全上の留意点について

- ☐ P7～8の引率者の役割について 活動時の安全確保について をご覧ください。

(7) 事前準備及び事前打ち合わせについて

- ☐ P4の自主活動の貸出物品について をご覧ください。

(8) ダウンロード資料

- ☐ セルフガイドシート
- ☐ 日本的動作カード
- ☐ 指導者資料
- ☐ 打ち合わせシート(指導要領)



独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立大洲青少年交流の家

〒795-0001 愛媛県大洲市北只 1086 番地

TEL (0893) 24-5175 FAX (0893) 24-2909

URL : <https://ozu.niye.go.jp/>

e-mail: ozuzippy@niye.go.jp