

令和4年度 海浜自然の家 活動資料集



R3 わんぱく自然塾～夏の巻～ in 鳥海湖



山形県金峰少年自然の家

分館

海浜自然の家

令和4年度 海浜自然の家 活動一覧

活動区分		ページ数	活動のねらい・テーマ					職員の支援				備考		
			自然の中で活動を楽しむ	自然に興味や関心を高める	自然に触れ、自然にふれ、自然や環境への	人と触れ合い、協調を図る	達成感を味わう	挑戦し、作る活動を楽しむ	依頼A	依頼B	自主活動	外部講師等・依頼	活動人数	活動可能年齢 【活動可能年齢がいた場合】
海・川の活動	海力ヌー	1	◎	◎	◎	○		○				～80人	小4～(小1～)	3時間
	川力ヌー	1	◎	◎	◎	○		○				～56人	小4～(小1～)	3時間
	川力ヌーツーリング	1	◎	◎	◎	○		○				～40人	小4～(小1～)	3時間
	海水浴(カニ釣り・磯遊び)	3	◎	◎						○		～44人	年中～	1～2時間
	海釣り	4	◎	◎	◎	◎			○	○		竿30本有	小4～(年少～)	2～3時間
	潮風ロングウォーク	5	◎	◎	◎	◎			○	○		何人でも	小4～(小1～)	3～4時間
	サンセットウォーク	7	◎	◎						○		何人でも	小1～	2.5時間～
	海辺の活動	8	◎	◎						○		何人でも	小1～	2～3時間
山・森の活動	鳥海山登山	10	◎	◎	◎	◎			○	○	○	何人でも	小1～	4～6時間
	鳥海山麓トレッキング	11	◎	◎	◎	◎			○	○	○	何人でも	小4～(年中～)	コースによる
	湧水めぐり	13	◎	◎					○	○	○	44人	小4～(何歳でも)	1.5～2時間
	テント泊	14		○	◎	○			○	○		～約150人	小4～(何歳でも)	設営とシュラフセット1.5時間、撤収1時間
	ビバーク体験	20		○	◎	○			○	○		～約100人	小4～(何歳でも)	0.5～1時間
	自然観察	22	◎	◎	◎	◎				○		何人でも	年少～(何歳でも)	1～2時間
	天体観測	24	◎	◎						○	○	何人でも	小4～(年少～)	1～2時間
	焼き芋	26			◎			○				～90人	年少～	1～1.5時間
	ネイチャーゲーム	27	◎	◎					○	○	○	内容による	小1～	内容による
	フィールドアスレチック	28	◎		○	○				○		内容による	年少～(何歳でも)	内容による
	オリエンテーリング(鳥・魚)	29	○	○	◎	◎			○	○		何人でも	小1～	1時間
	ちびっこオリエンテーリング	31	○	○	◎	◎			○	○		何人でも	年少～	1時間
	ウォークラリー	32		○	◎	◎			○	○		何人でも	小3～	2時間
	ディスクゴルフ	33			◎	○			○	○		～100人	小1～	2時間
	グラウンドゴルフ	34			◎	○			○	○		～100人	小3～	2時間
	スラックライン(綱渡り)	35			○	◎			○	○		何人でも	小1～	1時間
ナイトハイキング	36		◎	○					○		何人でも	小4～(小1～)	1～2時間	
交流活動	館内オリエンテーリング	37			◎	○	○			○		何人でも	小1～	1～1.5時間
	仲間作りゲーム	38			◎	○			○	○		内容による	小3～	1～1.5時間
	キャンプファイヤー	40	○	◎	◎				○	○		～約150人	小3～(年少～)	1～1.5時間
	キャンドルファイヤー	42			◎					○		～約150人	小3～(年少～)	1.5～2間
	ボンファイヤー	44			◎					○		何人でも	小3～(年少～)	1～1.5時間
	ユニホック	45			◎					○		10～40人	小4～	1～2時間
	KAIHINDミノ	47			◎	○	○			○		何人でも	年長～	0.5～2時間

令和4年度 海浜自然の家 活動一覧

		活動のねらい・テーマ						職員の支援				備考			
活動区分		ページ数	自然のなかで活動を楽しむ	自然や環境への興味や関心を高める	自然に触れ、自然や環境へ調を調べる	人と触れ合い、協調を図る	達成感を味わう	挑戦し、作る活動を楽しむ	依頼 A	依頼 B	自主活動	外部講師等・依頼	活動人数	活動可能年齢 【（ ）は大人がついた場合】	活動時間 （自然の家からの移動時間を含む）
その他	ジオパーク学習	48	○	◎							○	○	10人～	小4～（小1～）	1.5～3時間
	環境学習	49	○	◎							○	○	何人でも	小4～	1.5～3時間
	ボランティア活動	50		◎	◎						○		何人でも	小4～（年中～）	内容による
	野外炊飯	51			◎	◎	○			○	○		180人まで	小4～（小1～）	3時間
創作活動	マイバッジ	54		○			◎			○	○		何人でも	年中～	0.5～1時間
	キャンドルクラフト	55		○			◎			○	○		何人でも	年長～	1.5～2時間
	海のクラフト（流木・貝がらクラフト）	56					◎			○	○		何人でも	年長～	1～1.5時間
	メモリアルフォトフレーム	57		○			◎			○	○		何人でも	小1～	2時間
	焼き杉ストラップ	58					◎			○	○		何人でも	小4～	1～1.5時間

◎効果が高い
○効果が期待できる

依頼A＝全指導・支援　依頼B＝初めの活動説明のみ
自主＝団体による自主活動　※それぞれの活動について○の対応が可能。(ただし依頼に対応できない場合もあります。)

- ★上記の表のように、活動の内容によって、職員・指導員の活動指導・支援対応が異なります。詳しくは最後のページ「体験活動の自主と依頼」をご覧ください。
- ★児童・生徒の実態や、団体のねらいを生かした活動をしていただくために「トレッキング」「自然の家周辺での活動」等については、自主活動をお勧めしています。
- ★職員・指導員への「依頼」が多くなれば、時間に縛られ窮屈なスケジュールになりがちです。自主的に活動を行い“のんびりと自然体験”を楽しんで下さい。
- ★効果的な自主活動ができるように、プログラムに応じて事前研修されることをお勧めします。
- ★事前のプログラムの相談については、いつでも職員がしっかりと対応します。ねらいや思いをお聞きし、より効果的な自然体験や学習プログラム作りのお手伝いをさせていただきます。また、各活動の進め方などについても、お問合せいただければ、事前に打ち合わせいたします。

◎活動上の留意事項

《野外フィールドでの活動》

- ・毛虫、蜂、ヘビ、うるし等について特に注意するよう事前指導を行ってください。
- ・テントを設営する際、場所を決める際も虫や植物などに十分注意してください。
- ・当日の天候判断について心配がある場合、利用団体の職員・海浜研修職員と協議したうえで活動を行うようにしてください。
- ・緊急時に備え、緊急連絡網を確認しておくようにしてください。
- ・草木や花など、自然を大切にすることを忘れないように事前指導をしてください。
- ・活動中の安全対策や見守りなどは各引率者で行ってください。
- ・水分補給やミネラル補給など熱中症対策をしっかりと考えておいてください。
- ・野外フィールドでの活動から戻った際は、玄関に設置してあるブラシ・手ほうき等を使用してお互いに体を払い合ってください。

《沿岸エリアでの活動》

- ・活動資料を活用し、海浜研修職員との十分な打ち合わせと実地踏査を必ず行い、現地の状況を把握した上で計画を立ててください。
- ・海岸での活動にあたっては落雷や地震などによる津波の情報を収集し、安全面に十分配慮した活動を行うようにしてください。（ラジオは自然の家で準備します。）
- ・海岸での活動では液体が入ったポリ容器やペットボトル、注射器や注射針、アンプル等を発見した場合は手を触れないよう事前指導してください。
- ・砂浜や岩場での活動時には足をしっかり保護できるような履物を準備し、素足では活動しないでください。また、かかと部分やヒールバンドがついている履物を準備してください。
- ・引率者は児童・生徒に対し常に目を配ってください。活動は必ず複数名で行動するようにし、異常があったときはすぐに対応できる体制を整えておいてください。危険な場所やテトラポットの上などには立ち入らないようにしてください。

《山岳エリアでの活動》

- ・大自然の中での活動であり、地形や天候などの自然現象の影響を受けやすく、大きな事故につながる可能性を有している活動です。そのため安全管理について万全の対策を整えて活動に臨むようにしてください。
- ・活動資料を活用し、海浜研修職員と十分な打ち合わせをし、実地踏査を必ず行って現地の状況を把握した上で計画を立ててください。
- ・出発にあたり、実施の可否は十分に協議したうえで慎重に行ってください。
- ・出発前には児童・生徒の健康状態の確認とトイレに行ったかを確認してください。また、装備や所持品の点検など不備がないか必ず確認してください。準備物に関しては各活動内容の準備物を参考にしてください。
- ・出発後、天候の急変があった場合、途中からでも引き返してください。
- ・引率者の役割分担、及び児童・生徒の班編成や役割分担を明確にし、安全に実施できるようにします。引率者は『先頭・中間・後尾』に位置し、児童・生徒の人数確認はもちろん、健康状態の把握につとめ、疲労した者がいた場合には適切な看護をします。なお、緊急事態においては緊急連絡網に基づいて適切な処置を行ってください。
- ・先導者は疲れさせないように同一步調で隊全体に気を配りながら歩くように心がけます。登りよりも下りの方が疲れる事を念頭に置き、前半は意識してペースを抑えてください。
- ・スリップや落石には十分に気を付けてください。
- ・山の中にはヘビなどの生物もいます。休憩時に地面に座る時には十分注意しましょう。
- ・生水を飲んでお腹をこわす事例があります。生水は飲まないように気を付けましょう。

カヌー活動（海・川・川カヌーツーリング）

海浜自然の家

1 活動の概要

海浜自然の家が設置されている遊佐町は、月光川の清流や日本海など、カヌー活動に適した地域です。

2 わらいとして考えられるもの

カヌー操作を学び、波や水流、風などを実感しながら操船を体験することを通して
⇒自然に対する感性を養う。
グループでの活動を通して ⇒仲間同士での協力性を養う。

3 活動場所

団体の希望によって「海」「川」の活動を選択していただけます。

- ◆海でのカヌー＝吹浦漁港の南第2防波堤と南第3防波堤に囲まれた海域
- ◆川でのカヌー＝月光川下流、吹浦新橋と西浜橋間の水域
- ◆川カヌーツーリング＝月光川下流～洗沢川～滝沢川～牛渡川

※川カヌーツーリングを行う場合は2回目のカヌー活動からになります。

初回から川カヌーツーリングをプログラムに組む事はできません。

※活動人数が多い場合は、月光川下流～洗沢川白鳥公園付近となります。

実施の可否判断と対応について

- ◆実施の可否判断については、海浜自然の家職員が気象観測等を行い判断します。
- ◆天候の状況によっては、海から川へ（もしくは川から海へ）と場所を変更する場合があります。
- ◆晴れていても風や波や雷の状況により実施できない場合があります。また、雨天でも風や波の状況によっては実施できる場合があります。

4 緊急避難場所 海・川が…鳥海温泉遊楽里、川カヌーツーリング時…鳥海大橋北側国道7号

5 所要時間

約3時間（午前：9時～12時 午後：1時～4時）

6 カヌー確認書の提出について

活動日の14日前まで確認書の提出をお願いします。カヌー活動における班編成（バディ班）については活動日7日前まで提出をお願いします（しおり等に使用するもので結構です）。

★班を組む際、4～5人組の班編成を行って下さい。（3人組の班編成だと、1人乗りカヌーしか乗れません。また、3人組に大人が入って4人組とする際、その大人の方は活動支援の役割がないように配慮してください。）

7 準備する物

個人が準備する物	水着、濡れてもよいTシャツ（肌寒い季節は長袖・長ズボン）、バスタオル、バックバンド付きサンダル（汚れてよい靴でも可）。 ※バックバンドのないビーチサンダルでは乗れません。
団体が準備する物	救急用品、飲み物（特に暑い時期、個人が準備でも可）
自然の家が準備する物	ライフジャケット、ヘルメット、艇（1人乗り・2人乗り）、パドル、毛布、浮環2、携帯ラジオ、ブルーシート（荷物置き用）、日よけ

8 活動の進め方

◆活動前に、本所職員による気象観測等を行います。それに基づき実施の判断を行います。

(1) 事前準備

- ①活動参加者は、水着・Tシャツなどに着替え、サンダルを履きます。
- ②玄関前に、午前は8時50分、午後は12時50分に集合します。
ライフジャケット・ヘルメットを事前に配付しますので、着用して下さい。
- ③職員・指導員が自己紹介をします。
- ④ライフジャケット・ヘルメット置き場へ行き、職員・指導員から配付された物を着用します。
- ⑤バスで活動場所へ移動します。(職員か指導員がバスに同乗し、「カヌー活動7つの約束」や津波の際の避難場所を説明したり、トイレの場所確認や活動場所への誘導を行ったりします。)
⇒当所のバスの定員は45人です。それ以上の人数でバスを利用の場合はピストン運行となります。2便に乗車の方は、待っている間に玄関前等でパドル操作の練習をします。(職員か指導員が1名付いて指導します。)

(2) 活動内容 (希望や熟練度に応じ、基本練習・コース練習・コースレースの活動を行います。)

- ①荷物(着替え・タオル・飲料水など)を、ブルーシートの上に置き、集合します。
- ②準備体操(陸上)・パドル操作・艇の離着岸の方法指導(班員の役割を確認)を職員・指導員が行います。(この間に、職員・指導員で活動水域を示すブイを設置。)
- ③カヌーの操船体験を行います。(岸と水面に職員・指導員を配置し、安全を確保します。)
休憩時間を設け、1人乗り艇と2人乗り艇の交代を行います。
- ④終了合図(終了と着岸の指示は指導員のホイッスルによります。)
- ⑤全艇帰着後に、艇の洗浄、後始末の仕方の説明を行います。(職員・指導員による実演と説明。)
- ⑥艇の片付け終了後、(海ではトイレ前の水道で足の砂を洗い落とし)バスで本所に移動します。
(職員か指導員がバスまで誘導し同乗します。)

(3) 事後作業

- ①帰所後、ライフジャケット・ヘルメットを玄関前と体育館渡り廊下前の水道で洗浄し、グラウンド側の干し場に見本図のようにかけて下さい。
- ②手足の砂等を①と同じ水道で水洗いし終了です。
※食堂利用時間や次の活動時間を考慮し、食事メニューの検討が必要となります。
(カヌー活動後の食事形態については館内食や弁当メニュー等がおすすめです。)

9 活動のポイント

- ①活動中の安全管理は、海浜自然の家の職員・指導員が、砂浜と海上から見守りを行っておりますが、自然をフィールドにした活動となりますので、**団体の代表者・引率者の方々も、安全確保のため砂浜での見守り、監視、指導をお願いします。**
- ②カヌーの利用可能な最大人数については以下の通りです。
・海カヌー … 80人 ・川カヌー … 56人 ・川カヌーツーリング … 30人
※川カヌーツーリングについて、31～44人以下の場合、川幅の関係から白鳥公園コースとなります。人数を超える場合はご相談ください。

カヌーは離岸・着岸の際に介助者が必要なため、4人1組となり、1艇を交代しながら使用します。

- ③活動場所まで当所のバスを利用する場合は「バス利用申込書」の提出が必要です(利用日の28日前までご提出下さい)。
- ④活動保険等の加入については各団体で対応をお願いします。

海水浴（磯遊び・カニ釣り・サンドクラフト）

海浜自然の家

1 活動の概要

月光川河口に位置する十六羅漢の北側に釜磯海水浴場があります。釜磯海水浴場では鳥海山の湧水が出てくる様子を見ることができます。「自然の雄大さ」を実感できる活動です。

2 わらいとして考えられるもの

磯活動を通して ⇒自然に触れ、自然に親しむ。海の生き物への興味や関心を高める。
鳥海山の湧水にふれ⇒自然界の仕組みについて興味や関心を高める。

3 活動場所

海水浴の活動は、釜磯海岸のみとします。

- ◆立ち入り禁止になっている場所【岩場】での活動はできません。
- ◆海開きシーズンは、ライフセーバーの指示に従い、活動場所の確認をしてください。
- ◆漁村センター（少人数での昼食場所やトイレ借用時に利用）の鍵は、利用団体に申請していただきます。遊佐町のHPより確認願います。 ※海岸に仮設トイレ等はありません。

実施の可否判断と対応について

- ◆実施の可否判断については、海浜自然の家職員が気象観測等を行い判断します。
- ◆晴れていても風や波や雷の状況でできない場合があります。また、雨天でも風や波の状況によって実施できる場合があります。

4 緊急避難場所 横三公民館

5 所要時間

1～3時間（午前：9時～12時 午後：1時～4時）

6 準備する物

個人が準備する物	水着、濡れてもよいＴシャツ（肌寒い季節は長袖・長ズボン）、バスタオル、バックバンド付きサンダル（汚れてよい靴でも可）、活動にあった必要なもの、カニ釣りの餌
団体が準備する物	救急用品、飲み物
自然の家が準備する物 （貸出可能なもの）	ライフジャケット、携帯ラジオ、ブルースト（荷物置き用）、箱メガネ、カニ釣りの竿、簡易テント1（必要な場合）

7 活動の進め方

- ① 活動参加者は、水着・Ｔシャツなどに着替え、サンダルを履きます。
- ② 必要に応じてライフジャケットを事前に配付します。
- ③ バスで活動場所へ移動します。（当所のバスの定員は45人）

8 活動のポイント

- ・団体の代表・引率者の方から、安全確保のための『砂浜での見守り』『監視』『指導』をお願いします。
- ・海水浴シーズン中は活動を始める前にライフセーバーの方に『海浜自然の家での活動中』と一声かけてください。

海 釣 り

海浜自然の家

1 活動の概要

日本海に面した庄内浜では、四季折々様々な種類の魚が釣れます。海に釣り糸を垂れ、気長に魚が釣れるまでを楽しみましょう。魚が釣れない時もありますが、それもまた自然です。

2 わらいとして考えられるもの

海釣りを通して ⇒自然に触れ、自然に親しむ。
⇒海の生き物への興味や関心を高める。

3 活動場所 吹浦漁港防波堤

4 緊急避難場所 鳥海温泉遊楽里

5 所要時間 2～3時間

6 準備する物

個人が準備する物	濡れても良い靴（サンダルは不可）、着替え、飲み物、帽子、釣り餌
団体が準備する物	救急箱
自然の家が準備する物	ライフジャケット、しかけ（釣り針）、釣り竿、救命浮輪、ブルーシート（荷物置き場として）、補修用道具箱（針・糸・おもり・はさみ・針はずし）

7 活動の進め方

（１）前日の説明

前日のうちに釣り竿へのしかけ（釣り針）の取り付け方や活動場所の説明などを行っておくと、釣り場ですぐに活動を始められます。

（２）活動場所への移動

ライフジャケットを着用したら、バスで移動します。移動前にトイレを済ませましょう。

（３）活動準備

釣り竿にしかけ（釣り針）と餌を付けます。付けたら海に垂らして釣りを始めます。

8 活動のポイント

① 釣った魚は海に帰してあげましょう。

（自然の家厨房での調理はできませんが、食材として調理する場合は、ご相談ください）

② 釣り竿は、リールのない、釣り糸・針を海面に垂らすタイプの物です。おもりは2～3ミリのガン玉（つぶしおもり）が付けてあります。

③ 餌は、各団体に用意してください。（西浜に2軒釣具店があります。）

④ 活動中は投げ釣りや置きざお、竿を海水中に入れるなどのマナー違反がないように、注意をお願いします。

⑤ 餌の袋など、ゴミを残さないよう言葉かけや見届けをお願いします。

⑥ 終了後のしかけ（釣り針）は糸が絡まないようにしかけ巻きに釣り針を巻いて元通りにして返してください。

潮風ロングウォーク

海浜自然の家

1 活動の概要

日本海からの潮風を感じながら、仲間と励まし合いそして協力して踏破することで、困難を乗り越えた達成感を味わうことができます。

2 わらいとして考えられるもの

- ・グループや班での活動を通して
⇒仲間と協力することの大切さを学び、そして満足感や成就感を味わえる。

3 活動場所と所要時間…裏面の地図をご覧ください。

※スタートまたはゴール地点と自然の家間で、バスを利用することが可能です。

（注）バス運行は運行時間内のみ。カーヌー活動団体が優先となります。運行回数は要相談。

※トイレや食事方法・場所、休憩場所などについては、裏面の地図を参考にしてください。

※一般道で安全に活動するためにも、必ず指導者の事前踏査・下見を行って下さい。

一部通行止めになっている箇所があります。

4 緊急避難場所 鳥海温泉遊楽里・十六羅漢駐車場・西山松林等

5 準備する物

個人が準備する物	〔服装〕○野外を歩くのに適したもの（長袖・長ズボンがベスト） ○帽子 ○天候によっては雨具 ○履きなれた運動靴 〔持ち物〕○水筒 ○汗ふきタオル ○リュックサック（必要に応じて、行動食や昼食を入れる）
団体が準備する物	○救急医薬品セット ○ハチジェット ○緊急車両
自然の家が準備する物	○ロングウォークマップ ○ゴール横断幕

6 活動の進め方（例）●配慮事項 ■引率・指導者の動き

（１）集合 ■人数・健康状況・服装・装備の確認

（２）ルートについて説明＜例＞

①ルート・行程と隊列の確認

※長い行程になるのでおおまかな説明にするか、または事前に時間をとって説明

※行程の説明についてはルートを参考に。

●期待感・目標を持ちながら活動できるような話を加えるとよい。

（３）活動中の注意事項を説明＜例＞

◆転んだときのことを考えて、両手はあけて（何も持たず）歩く。

◆ゴミは必ず持ち帰る。 ◆一般道を歩くので交通には十分注意

◆グループ・班で活動する場合は、一緒に行動する。（勝手な行動はしない）

（４）出発

●活動中の体調や安全管理に十分配慮

■引率・指導者は先導・最後尾に配置。人数が多く隊列が長くなる場合には中間にも配置。

■休憩中、人数、健康、汗の始末、ゴミの処理などに気を配り、支援。

（５）活動後のふりかえり＜例＞

●活動しての感想や気づいたこと（仲間との関わり、がんばりなど）を発表し合う。

■気づきや発見を拾い上げ、より効果的でねらいに沿った活動になるように支援。



十六羅漢までゴールを伸ばすこともできます。

現在、歩道工事のために一部通行止めになっている箇所があります。ルートを変更するか別ルートを検討する必要がありますので、必ず下見を行い、トイレ休憩の場所やルートを確認してください。

サンセットウォーク

海浜自然の家

1 活動の概要

庄内浜は海に沈む夕日を眺めることのできる絶好のロケーションです。海浜自然の家から西浜海岸まで徒歩で移動し、砂浜から、夕日が沈む様子を眺める活動です。

また、日没時刻が、本所の夕食時間と重なることから、海岸にて夕日を見ながら夕食を食べる（サンセットディナー）こともできます。

2 わらいとして考えられるもの

夕日の鑑賞活動を通して⇒自然の美しさ、自然の雄大さを感じる。

⇒一日の終わりを感し、一日の活動を振り返る。

3 活動場所

西浜海水浴場（徒歩での移動が可能、徒歩約40分）

4 緊急避難場所 鳥海温泉遊楽里

5 所要時間

徒歩による移動に片道約40分

夕日鑑賞に15～30分

ネイチャーゲーム（サンセットウォッチ）は+10～30分

ネイチャーゲームの「サンセットウォッチ」を取り入れた活動にすると、より夕暮れの自然に目を向けさせることができ、様々なことを感じることができる活動になります。

6 準備する物

個人が準備する物	懐中電灯、使用済みの食器を入れる袋
団体が準備する物	緊急用車両（兼・炊飯用具運搬車←出前カツカレー実施の場合）
自然の家が準備する物	横断歩道の旗、必要な道具、誘導灯（必要に応じて） ※マニュアル、カード、鉛筆←サンセットウォッチも実施の場合

7 活動の進め方

（1）活動場所への移動

西浜海岸へは徒歩で移動します。（近道があります。詳細は所員まで！）

（2）夕日の鑑賞

※ 夕食を自然の家でとる場合には、夕食を食べてから出発するか、夕日鑑賞後に帰所して食べるかとなります。（夕日鑑賞後の夕食の場合は団体に貸切バスがある場合のみ）

※ 現地で出前カツカレーを食べることもできます。その際は運搬車両が必要。

（3）海浜自然の家への移動

海岸から本所まで徒歩で帰る場合は、日没後の暗闇ですので各自懐中電灯で足元を照らしながら、前方に注意して歩くようにします。（国道7号線から345号線に入り、「海浜自然の家」の立て看板を目印に林道へ入ってください。）

8 活動のポイント

- ①海岸への移動の際、国道を通りますので、横断や歩道の歩行には十分に注意を払いましょう。
- ②日没に合わせ、夕食の時間をずらすことができます。事前に所員にご相談ください。

海 辺 の 活 動

海浜自然の家

1 活動の概要

自然とふれあう意義は、参加者が「楽しかった」「気分転換ができた」等の満足感を持ちながら「自然の偉大さ」を感じてもらうことです。

ふだん見る機会の少ない海辺も、視点を変えて観察すると、生命の営みや自然の様々な変化を見ることができます。これらの自然の事物や事象の観察を通して、自然の多様性・構造的に気付かせながら、「自然のしくみ」を知るとともに海辺の環境にも目を向けます。

2 わらいとして考えられるもの

- ① 日本海の砂丘の植物・生物・湧水等の観察を通して砂丘の成因について学習する。
- ② 海岸の漂着物や砂浜の様子を観察することから、人間を含むあらゆる生き物にとっての「環境」を考える。

3 活動場所

西浜海岸、十里塚海岸、釜磯海岸

4 緊急避難場所

鳥海温泉遊楽里・西浜松林、十六羅漢駐車場 等

5 所要時間

2～3時間

6 準備する物

個人が準備する物	観察ノート（用紙など）、筆記用具、雨具、軍手、タオル ※夏期間は水筒（水分補給）
団体が準備する物	ビニール袋、救急用品、（ゴミ袋）など
自然の家が準備する物	【 図 鑑 】 海辺の植物その他自然観察図鑑（指導者用：談話室にあり） 【 用 具 】 箱眼鏡、ミルカップ、採集網、バット、ピンセット、バケツ ピン など ※道具の貸し出しが必要な場合は研修職員にご確認ください。 必要に応じてライフジャケット・ヘルメットを貸し出します。

7 活動の進め方

（1）事前指導（説明）

活動内容、時間、観察テーマなどについて説明

（2）フィールドマナーを説明

- ① 植物を採ったり、木を切ったりしない。
- ② ゴミ、弁当の空箱は、必ず持ち帰る。
- ③ 自然界の生き物を驚かさない配慮をする。
- ④ 砂を掘ったり、岩をめくったりしたら、必ず元に戻す。

(3) まとめ

全グループが帰着した後、漂着物調査（ビーチコーミング）等の視点を交えて、指導者主導のもと総合的なまとめを行うと効果的です。

8 活動のポイント

- (1) 観察活動では、例えば、植物・鳥・海洋生物などと、対象を限定する方法も考えられますが、限定することで他の生き物まで観察がいきとどかない場合もあるので、できるだけトータル的に自然を観察するようにしましょう。
- (2) 花や鳥、海洋生物の名前にこだわるよりも、形や色、種類の生活の様子（どんなところにどれくらいいたか、あったか）などに着目させるようにしましょう。
- (3) 観察活動では、「手で触れる」「臭いを嗅ぐ」「静かに聴く」など、五感を使って観察しましょう。（さわると危険な物もありますので、十分注意しましょう。）
- (4) 集中して観察できる時間には限度があるので、観察の合間に生き物を探す時間や浜辺での遊びを組み合わせるなど、変化をもたせましょう。また、余裕を持った計画を立て、じっくりと観察に取り組めるようにしましょう。
- (5) 活動内容が決定したら実地踏査を行い、観察できる対象やコースを十分調査しておきましょう。
- (6) 自然との十分なふれあいを持たせるために、できるだけ小グループで活動することをすすめます。

鳥海山登山

海浜自然の家

1 活動の概要

庄内平野の北部に聳え立つ鳥海山。その美しい姿は出羽富士とも言われ、日本百名山の一つに数えられ、全国各地から訪れる登山者が絶えません。四季折々に姿を変え、美しさの中にも時には厳しい姿を見せてくれます。

登山は額に汗して目的地を目指し、大自然の中にとけ込んで高然の気を養い、清らかな感動を味わうのにもっとも適した活動といえます。

2 わらいとして考えられるもの

登山活動を通して⇒達成感や成就感を味わう。

⇒グループ・班など仲間と協力することの大切さを学ぶ。

⇒自然に触れ、自然の雄大さを感じる。

3 活動場所・所要時間 自然の家～鳥海山御浜小屋（鳥海湖）往復コースで4～6時間

自然の家－（バスで45分くらい）－鉾立ロー（徒歩80分）－

賽の河原－（徒歩40分）－御浜小屋・鳥海湖

※ 活動前に必ず、指導・引率者が事前下見を行うようにして下さい。

※ 登山終了後は、登山口にて無事下山を電話で海浜自然の家に連絡ください。

4 準備する物

個人が準備する物	野外活動（登山）に適した服装（長袖シャツ・長ズボン・帽子・運動靴等）、軍手、タオル、リュックサック、ビニール袋、水筒、雨具、防寒着（セーター・フリース等）、懐中電灯、食料（チョコレートなどカロリーの高い物）、その他必要と思われるもの（クマよけの鈴など）
団体が準備する物	救急薬品、ゴミ袋、ホイッスル、登山届（登山口にて提出するため。書式は海浜自然の家にあります）、コースマップ（ネットにあり）
自然の家が準備する物	コースマップ（団体にない場合）、ラジオ、クマ鈴（貸出可） クマスプレー（必要に応じて）

5 活動のポイント

- (1) ビニールやプラスチックゴミ、生ゴミはすべて持ち帰り、自然環境の保護につとめます。（人間が捨てた生ゴミが野生生物に及ぼす影響について指導する絶好の機会です。）
- (2) 食事や休憩の際に高山植物の上にシートを広げている人を見かけます。高山のお花畑は公園の芝生とは違います。雪の下からやっとの思いで、咲かせた花です。絶対にやめましょう。また、高山植物を踏みつけないとともに、高山植物などはむやみにとらないでください。
- (3) 鉾立・御浜小屋にトイレはありますが、自然の家出発前にトイレは済ませましょう。



鳥海山麓トレッキング

海浜自然の家

1 活動の概要

本格的な山登りには不安のある方が、自然の中をゆっくりとしたペースで歩く活動です。
周辺の自然を観察しながら、緑あふれる鳥海山の麓を歩く活動です。登山が不可能な場合の活動として行うことも可能です。

2 わらいとして考えられるもの

トレッキング活動を通して⇒自然に触れ、自然に親しむ。
⇒自然の仕組みについて、興味や関心を持たせる。

3 活動場所・所要時間

コース	当所からのバス移動時間	活動時間	備 考
牛渡川・丸池散策	片道15分（入り口駐車場まで）	30分～	秋には鮭孵化場も見学可です。
鳥海山鶴間池	片道45分（山道入り口まで）	2時間	
鳥海山二ノ滝	片道45分（一ノ滝駐車場まで）	2時間	狭霧峡まで可能。
鳥海山高瀬峡	片道30分（藤井新田口まで）	4～6時間	バスは藤井新田口まで。
秋田元滝・奈曽の滝	片道30分（元滝駐車場まで）	1～1.5時間	元滝→奈曽の滝間、車で5分

○高瀬峡レギュラーコース

藤井新田口 → 高瀬峡登山口駐車場 → 渡戸橋 → 婆ヶ沢橋 → 大滝
 ↖ 40分 ↗ ↖ 40分～60分 ↗

○高瀬峡ロングコース

藤井新田口 → 高瀬峡登山口駐車場 → 長坂道 → 婆ヶ沢淵付近 → 大滝
 ↖ 40分 ↗ ↖ 1時間～1時間30分 ↗

4 準備する物

個人が準備する物	野外活動（登山）に適した服装（長袖シャツ・長ズボン・帽子・運動靴等）、軍手、タオル、リュックサック、ビニール袋、水筒、雨具、懐中電灯（必要に応じて）、食料、その他必要と思われるもの（クマよけの鈴など）
団体が準備する物	救急薬品、ゴミ袋、ホイッスル、（救護用の乗用車があれば望ましい）、熊スプレー（必要な場合）
自然の家が準備する物	コースマップ、ラジオ（雷の接近を知るため）、クマ鈴（貸出可）

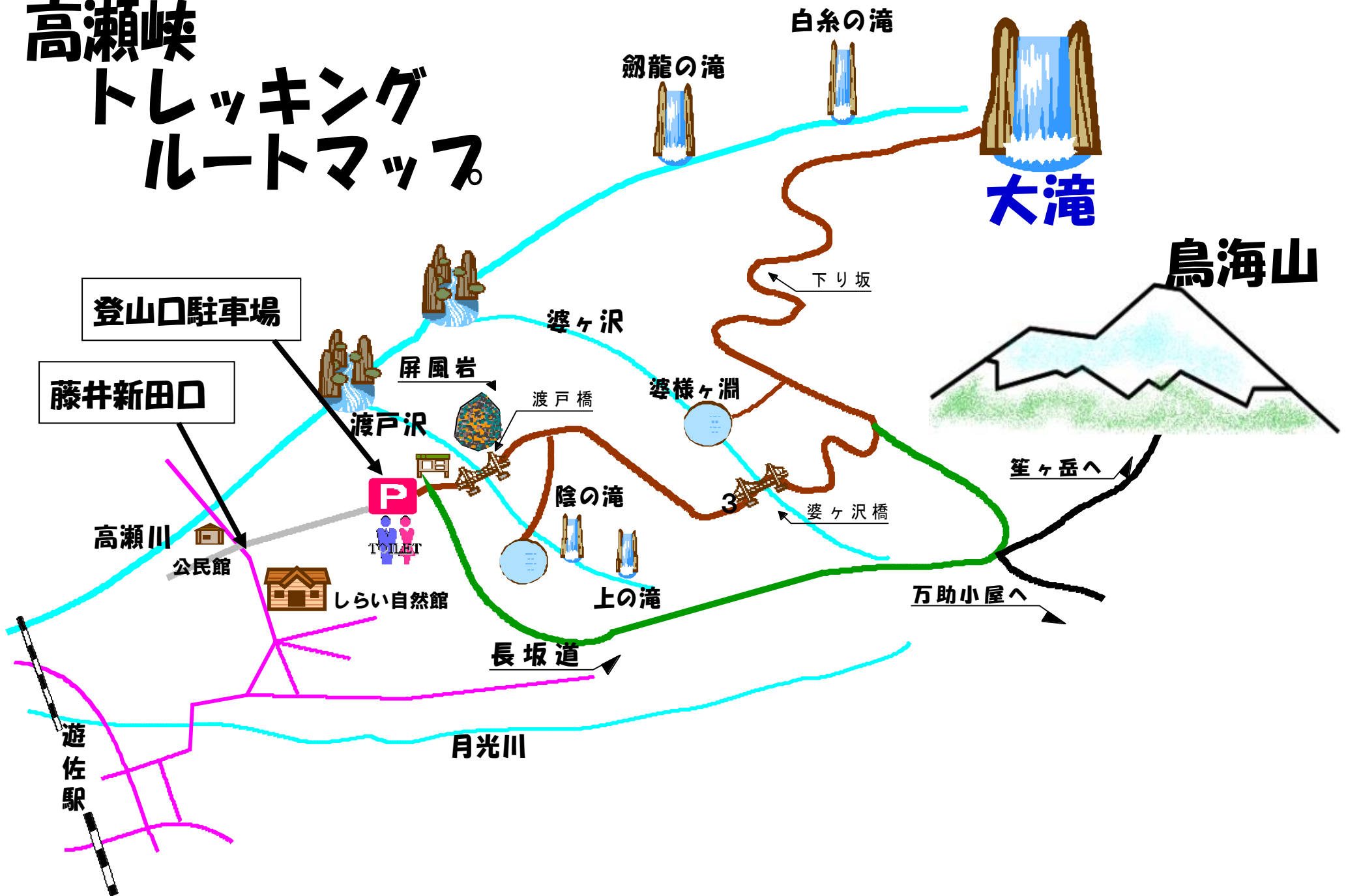
5 活動のポイント

※ 活動前に必ず、指導・引率者が事前下見を行うようにしてください

- ビニールやプラスチックゴミ、生ゴミはすべて持ち帰り、自然環境の保護につとめます。（人間が捨てた生ゴミが野生生物に及ぼす影響について指導する絶好の機会です）
- 食事や休憩の際に花の上にシートを広げている人を見かけます。雪の下からやっとの思いで咲かせた花です。絶対にやめましょう。また、花を踏みつけないとともに、植物はむやみにとらないでください。
- 牛渡川・丸池散策コースで、鮭孵化場（箕輪）の見学を希望する場合には、各団体が事前連絡や打ち合わせ等を行っていただきます。
- バスを利用して高瀬峡へ行く場合、登山口駐車場までバスが入ることができません。（林道で行き違いができないため。）そのため、藤井新田口でバスから降り、林道を歩くことになります。

高瀬峡 トレッキング ルートマップ

12



遊佐町湧水めぐり

海浜自然の家

1 活動の概要

遊佐町の有名な湧水ポイントをバスに乗って巡ります。

2 わらいとして考えられるもの

湧水めぐりを通して⇒自然に触れ、自然に親しむ。

⇒自然の仕組みについて、興味や関心を持たせる。

3 活動場所・所要時間

1. 5～2 時間（バスの移動時間も含めて）

<コース：海浜→神泉の水→滝の浦→釜磯海水浴場→牛渡川と丸池様→海浜>

4 準備する物

個人が準備する物	野外活動に適した服装、帽子、歩きなれた運動靴 雨天実施の場合は雨具・空のペットボトル
団体が準備する物	救急用具、緊急車両
自然の家が準備する物	湧水に関する資料、鉛筆、バインダー、横断歩道の旗

5 活動のポイント

- (1) カヌーの荒天プランとして、また、ジオパークの体験学習としてもお勧めです。自然の家に資料がありますので、ご活用ください。
- (2) 生水ですので、お腹をこわすことがあります。飲む場合は、団体の責任でお願いします。
- (3) 神泉の水は、国道にバスをとめて移動します。移動する際は十分気を付けて下さい。
- (4) コースに胴腹の滝を入れることもできます。職員にご相談ください。（ただし、場所が離れているために、時間がかかります）
- (5) バス利用になるため、重なっている他団体との調整を行うようにしてください。

テント泊

海浜自然の家

1 活動の概要

テント泊は、自然環境の中で仲間と力を合わせて生活する自然体験活動です。松林の中での語り、星空の神秘的な美しさ。悪天候の中、テントで過ごす長い夜。これらは原体験の少ない現代の子どもたちにとってかけがえのない思い出となるでしょう。

2 わらいとして考えられるもの

テント泊でのグループワークを通して⇒仲間との交流を深める。
⇒仲間と協力することの大切さを学ぶ。
自然の中での宿泊体験を通して⇒自然と触れ合い、自然に親しむ。

3 活動場所 海浜自然の家テントサイト、グラウンド

4 所要時間⇒シュラフ作りとテント設営を合わせて2時間程度。

- ◆テント設営に1時間～1時間半位
- ◆テント撤収に30分～45分位
- ◆自然の家のシュラフ（寝袋）を使用するときは、シュラフにインナーシーツをセットする時間が必要です（30分程度）。

5 準備する物

個人が準備する物	懐中電灯、軍手、防寒具
団体が準備する物	救急薬品、ゴミ袋
自然の家が準備する物	テント一式、断熱マット（銀マット）、シュラフ、インナーシーツ、LEDランタン7台

6 活動の進め方

◆シュラフ準備

- （1）自然の家のシュラフを使用するときは
⇒必ずインナーシーツをセットして頂きます。そのため、テント設営の前にまず体育館でシュラフのセッティングを行います。指導者の指示に従い、シュラフとインナーシーツを準備します。指導者の説明後に各自でシュラフのセッティングを行い、完成したシュラフを袋に収納し、班ごとにまとめて、すみの方に置いておきます。
- （2）シュラフのセッティング終了後
⇒外に出てグラウンド東側のテント倉庫からテント一式、断熱マット（銀マット）をキャンプ場まで持って行きます。
- （3）設置場所の説明を受けた後、いよいよ設営に取りかかります。
※場合によっては、テント設営及び撤収の説明を全て行ってから活動を始めます。

◆テント設営の仕方（ドーム型テントの場合）※家型テントは後ろのページをご覧ください。

(1) テント用具の運び出し

- ・テント設営に必要な用具を、テント倉庫から設営場所まで運びます。

【テント設営に必要な用具】（ ）内はテント 1 張あたりに必要な数

○テント袋 （1） ○断熱マット （2） ○ハンマー（必要数）

(2) テント設営の場所を決めて、整地する

- ・班、グループごとテントの設営する場所を決める。

⇒平らで、隣のテントとぶつからない場所

- ・整地

⇒石や枝などを拾う。

(3) 用具の点検、確認

- ・テントを袋から出し、用具を確認します。小袋や不要なものは全てテント袋に入れ、まとめておきます。

【確認する用具】

○テント本体の袋に入っているもの

□テント本体 (1)

□フライシート (1) (テントにかぶせる雨よけシート)

□フレーム袋の中身

⇒フレーム (2) = ゴムでつながれたものが 2 セット

□ペグ袋の中身

⇒ピンペグ (10 本)

(4) テント設営

①テントを広げる

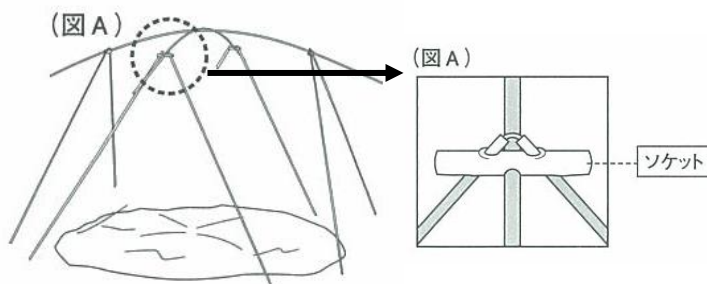
写真1



- ◆写真1のように正方形に広げる。
- ◆←のところの外側と内側に、チャックがついているので、チャックが閉じているか確認する。
(外側・内側とも)

②フレームを組み立てる。

写真2

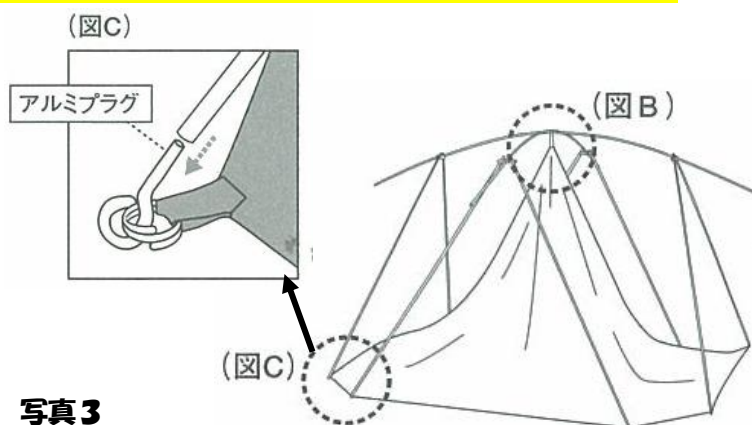


- ◆フレームは、中に通っているゴムのとおりにポールをつなぎあわせる。ソケットへのポールの接続は（図A）のように行う。

- ◆写真2のように、2組のフレームを交差させて、広げたテント本体の上に置く。

③テント本体とフレームをつなげる。

◆テント本体の天井のフックをフレームにかけ（図B）、本体底部にあるアルミプラグ8カ所を組み上がったフレームの脚に差し込む（図C）。



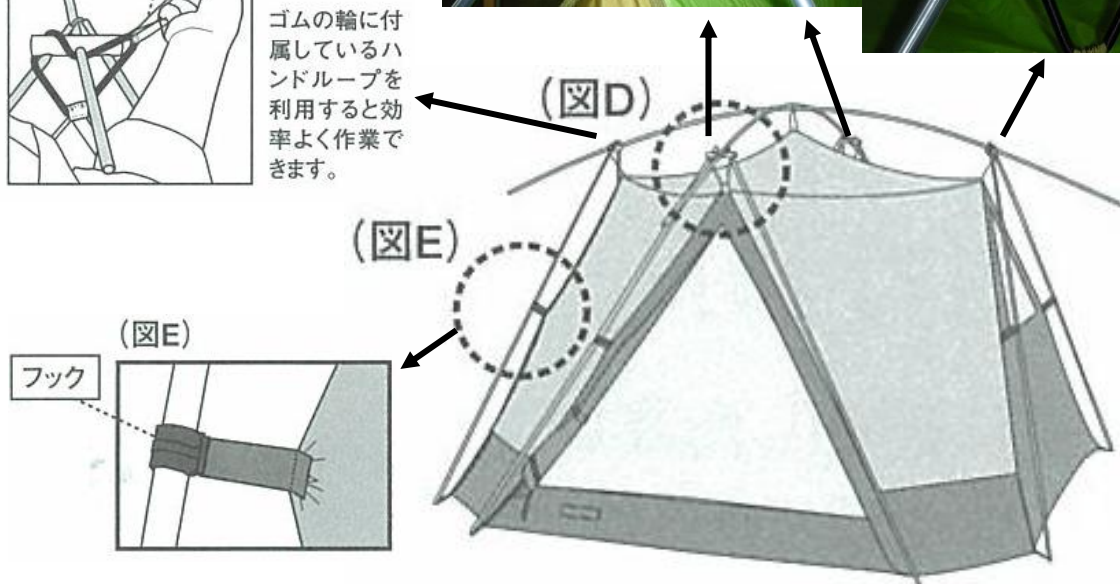
◆次に、本体屋根部4カ所のゴムの輪をフレームのソケットにかけ（図D・写真3・4）、最後に本体側面のフック（8カ所）をフレームにパチンとはめ込む（図E）。



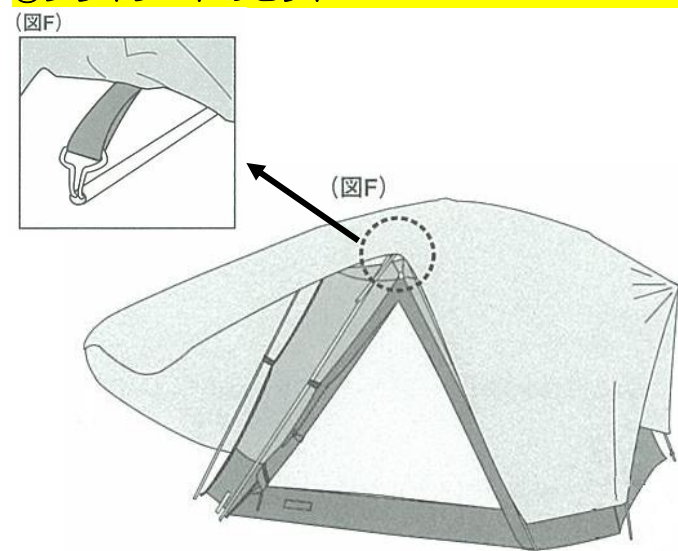
写真3



写真4

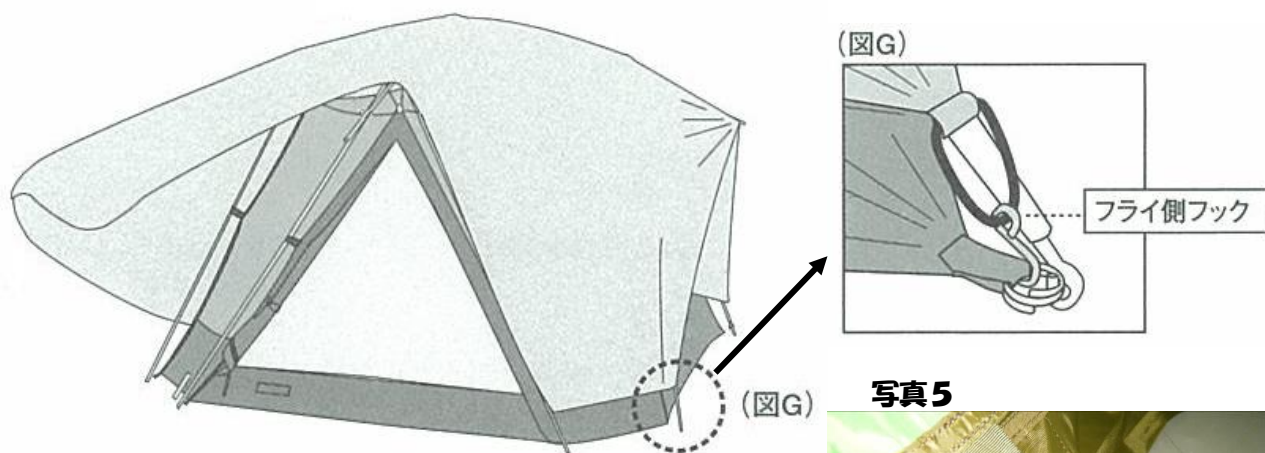


④フライシートのセット



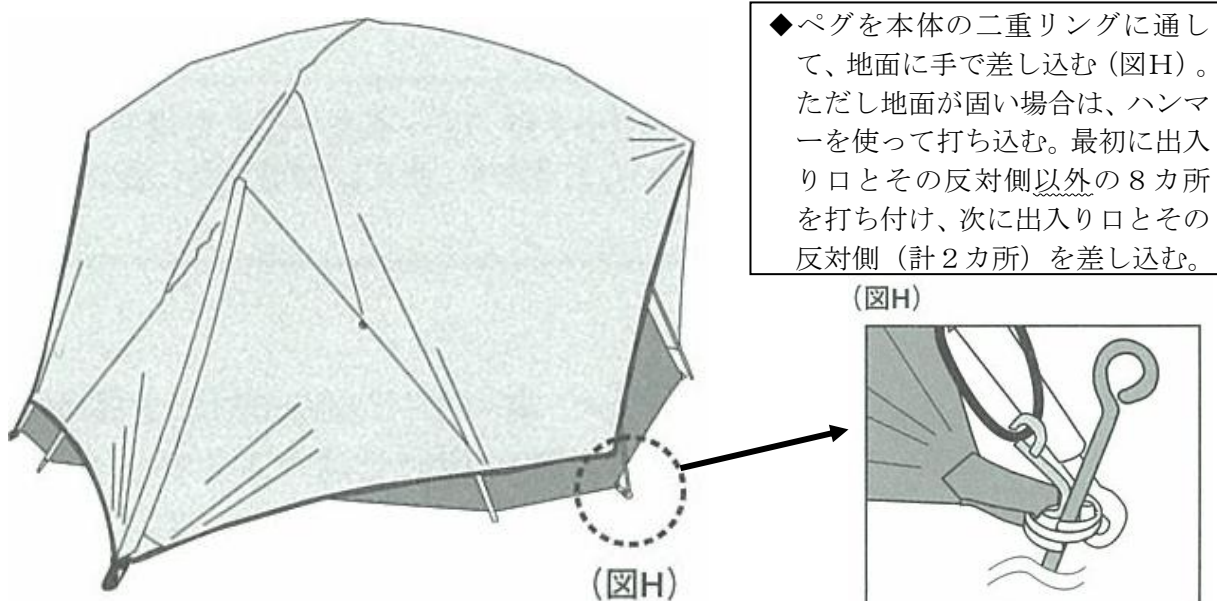
◆フライシートの白熊マークが外面になるようにし、本体入口（チャックの付いている所）側に白熊マークがくるようにしてフライシートを本体にかぶせる。

◆（図F）のように、フライシート内側のフックを各フレームの先端にひっかける（前後左右4カ所）。



◆次にフライシート下端のフライ側フック（図G）を、テント本体各隅の二重リングにかける（8カ所、写真5）。

⑤テントの固定



⑥断熱マットを敷く。

◆テント内に断熱マット（銀マット）を敷く。（1テントに2枚使用。）

⑦ペグとフレームの袋をテントの袋の中に1まとめにして、テント内側へ入れておく

- ◆袋類は、外に出したままにしておかないように注意！
- ◆しっかりと自分たちのテントの中に入れておく。

- (5) 体育館からシュラフ及び懐中電灯等キャンプに必要なものだけ持ってきます。
- (6) シュラフを広げ、寝る準備をしておきます。（夜の暗闇を意識して）⑤のテント袋も忘れずにテント内に入れましょう。外に置いておくと雨露で濡れてしまったり、紛失する事があります。

◆テント撤収と用具の返納

《フライシート》

(1) 撤収の日の朝は、テントの中のシュラフから取り出したシートをきちんとたたんで体育館のラックへ返す。シュラフは指示された場所へきちんと並べる。

(2) テントを撤収する。

- ①断熱マットとテントの袋を取り出し、他にテントの中に何もいないか確認
※断熱マットはたたむ。懐中電灯や着替えなどしっかり確認。
- ②ペグを抜き取り、10本あるかチェックしてしっかりあったらペグ袋へ入れる。
足りない場合は、付近をさがす。
- ③フライ側フックをはずし、フライシートを本体からはがして端と端を合わせる。
- ④出入り口部分とすそ部分を内側に折り、長方形になるようにする。



⑤長方形にしたら縦長になるよう半分に折り、短く半分にになるよう3回折る。



《テントポール》

⑥本体のフックやゴムをフレームからはずし、フレームをたたんでフレーム袋にしまう。

《テント本体》

⑦△の網戸部分を開けてから、本体のチャックを閉じ、正方形が半になるよう2回折る。



出入り口と、反対側のチャックを閉じ(内と外)、真ん中で半分に折る。



さらに真ん中で半分に折る。



⑧フライシート、フレーム（袋）、ペグ（袋）を本体にのせ、巻き込みながら小さくしてテント袋へしまう。



⑦の最後の形から半分に折る。



半分に折った側にフライシート、フレーム（袋）、ペグ（袋）をのせ、のり巻きのように巻いていく。



テント袋に入れチャックを閉める。最後に2本のベルトを留めて終了。



テントののり巻きが完成！



空気をぬきながら、できるだけ小さくなるように巻いていく。

(3) 用具の収納

- ・撤収したテント・断熱マットは、持ってきた倉庫に戻します。完了したら職員に報告してください。

7 活動のポイント

- (1) 天候によるテント設営実施の判断は、職員と相談してください。
- (2) 寝るときは、靴をテント本体とフライシートの間の風除室の中に入れてください。
- (3) 悪天候が予想される場合、もしくは天候が崩れた場合、体育館などの館内施設に避難することができます。研修担当に日程・避難先等の確認をしてください。

ビバーク（野宿）体験

海浜
ホームページに
動画あり

1 活動の概要

シュラフとブルーシートを使って自然の中にねぐらをつくり一晩を過ごす。それが『ビバーク（野宿）体験』です。ビバークは、一人で行うソロビバークと何人かで行うグループビバークがあります。朝、野鳥の声で目を覚ました時のすがすがしさ、その感動は大きいものがあります。自然と一体化できる活動。きっと貴重な体験となるはずです。

2 わらいとして考えられるもの

ビバーク体験をとおして ⇒ 自然と一体化し、自然にどっぷりひたらせる。
体全体で自然を感じさせる。

3 活動場所 自然の家グラウンド ※館内でのビバーク泊は雨天等による避難のみ

4 準備するもの

- ・自然の家で提供・貸し出しできるもの
 - シュラフ
 - ブルーシート
 - ビニールロープ（1セット3本）
 - シュラフシート
 - 本部（緊急、引率者用）テント
- ・団体で準備していただくもの
 - 懐中電灯
 - 小石
- ・服 装
 - 長そで・長ズボンが好ましい ※夜の活動なので、天候によっては防寒対策を。

5 活動のすすめ方 ●配慮事項 ■引率・指導者の動き

==寝る前==

- (1) 道具を配る（シュラフ・ブルーシート・ロープ・シュラフシート）
- (2) ビバークセットの作り方を説明 → 次頁の「ソロビバークセット（キャンディー方式）」の作り方を参考にしてください。
- (3) 活動中の注意事項について話をする。
 - 緊急の場合の動きについても確認する。

注意事項

- ・就寝後は勝手な行動はしない。
- ・雨が降ってきても基本的に大丈夫。もし、急な天候の変化があっても指示があるまで、しっかりシートに入って待つ。

(4) ビバーク場所へ移動

- 時間がある場合は、明るいうちにビバーク場所を全員で下見しておくで寝床を決めるときにスムーズに活動できます。

(5) 自分のビバーク場所（寝る場所）を決め、ビバークする。

- 安全な場所へ設置しているか支援と見届け。
- ある程度寝付くまで巡回。就寝後も必要に応じて巡回。

==朝起きてから==

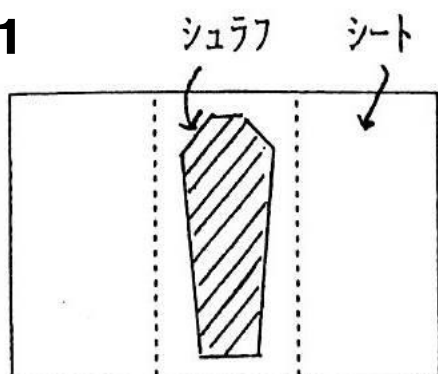
(6) ビバーク撤収活動

(7) 道具の返却

- シュラフ・ブルーシート・ロープ（3本）は引率責任者が道具の数、たたみ方を点検。
- シュラフ・ブルーシートが濡れている場合は、物干し台に干して乾かす。
- 点検後、シュラフ・シュラフ袋は体育館の返却場所にたたんで重ねる。
- シュラフシートは、体育館入口付近にある使用済みシート入れ袋へ。
- 用具の点検、後始末の見届け、最終確認。※各団体引率者

5 ソロビバークセット（キャンディー方式）の作り方

図 1



キャンディー作成（シュラフ準備）は、マダニ被害等の防止のため、現地ではなく、体育館やロビー等の館内で行ってください。

- ①シュラフを「シュラフ袋」から出す。
※「シュラフ袋」はなくさないように、シュラフの中に入れておく。
- ②シュラフにシュラフシートを入れる。
- ③図1のように、シュラフをシートの真ん中に置く。

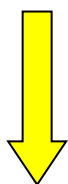
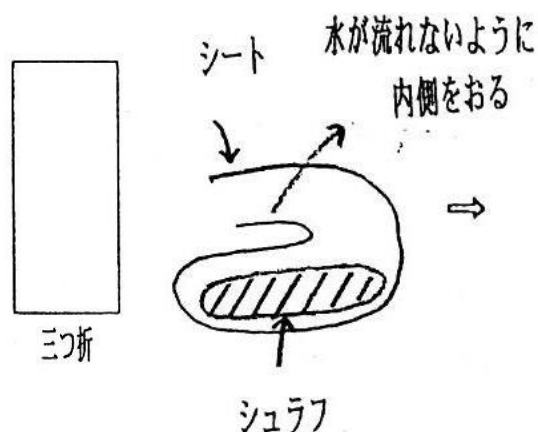


図 2



- ④シートを三つ折りにして、シュラフをくるむ。
※図2のように雨や朝露など、水が流れ込んでこないように内側を折る。

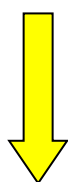


図 3

ロープで結ぶ



- ⑤シートの中心に内側から小石を入れ、外側から小石ごとロープで結ぶ。（できれば巻き結びで）
- ⑥くるんだシートの上下をロープで結ぶ。

自然観察

海浜自然の家

1 活動の概要

自然界には、植物・動物・鳥・昆虫など、様々な生き物が暮らしています。

ふだんあらたまって観る機会の少ない自然も、目を凝らして観察すると、そこには生命の営みや自然の様々な変化を見ることができます。

2 わらいとして考えられるもの

- (1) 自然の事物や事象の観察を通して生命の尊さや自然の多様性、構造的に気付かせることにより、「自然のしくみ」を知る。
- (2) 自然からの恵みを通して人間を含むあらゆる生き物にとっての「自然との関わり」を考えさせる。
- (3) 理解を通して、かけがえのない自然を大切にする心情を培うことにあります。
活動の舞台となるフィールドをじっくりと自然観察することにより自然の理解が得られ、様々な活動での効果をより高めるものとなります。

3 活動場所

自然の家周辺（コースは観察内容に応じて設定）

4 所要時間

1.5時間程度

5 準備する物

個人が準備する物	観察ノート(用紙など)、筆記用具、雨具、軍手、タオル など
団体が準備する物	救急薬品、課題、ゴミ袋
自然の家が準備する物	【 図鑑類 】 ロビーにあるものをお使いください。 【 用 具 】 双眼鏡（3台）

6 活動の進め方

(1) 事前指導をします。

観察コース、時間、観察テーマなどについて説明

(2) フィールドマナーを教えます。

- ① 植物を採ったり、木を折ったりしない。
- ② ごみ、弁当の空箱等は必ず持ち帰る。
- ③ 自然界の生き物を驚かさない配慮をする。
- ④ 土や落ち葉をめくったら、必ず元どおりにする。

(3) 活動の展開（例）

- ① 直接指導方式
指導者が先導しながら全コースを解説する方式
- ② ポイント指導方式
解説を要するポイント数箇所に指導者を置く方式

③ 課題配布方式

課題等を配布し、これに基づきながら観察する方式

④ プレート方式

観察させたい箇所に「課題」や「観察ポイント」など、前もって配置する方式

⑤ 自由観察方式

(4) まとめ

全グループが帰着したら、指導者から総括的な解説やグループごとの発表などの機会を持ってください。

7 活動のポイント

- (1) 観察活動では、例えば植物、鳥、昆虫などと対象を限定した方法も考えられますが、限定することにより他の生き物との関連まで観察がいきとどかないので、トータルな自然を観察させるようにします。
- (2) 花や鳥の名前にこだわるより、どのような形、色、種類でどんな生活をし、どのくらいいたか（あったか）を観察させることに着眼点を置きます。
- (3) 観察活動に「手で触れる」「臭いを嗅ぐ」「静かに聴く」等、五感を使った動きも入れます。
- (4) 一日活動の場合はハイキングなどとの組み合わせを考慮してください。
- (5) コースが決定したら実地踏査を行い、観察できる対象やコースを調査しておきましょう。
- (6) 自然との十分なふれあいを果たせるために、小グループにすることを勧めます。

天 体 観 測

海浜自然の家

1 活動の概要

夜、外に出て空を見上げると、手を伸ばせば届きそうなところに一面星が輝いています。
ゆっくりとした時間の流れの中で、星空を眺め、星空散歩をしてみてください。

2 わらいとして考えられるもの

天体観測を通して⇒自然の仕組みについて興味や関心を持たせる。
⇒自然に触れ、自然に親しむ。

3 活動場所 海浜自然の家の屋上または グラウンド、西浜海岸でも可能

4 所要時間 1～2時間

5 準備する物

個人が準備する物	観察ノート（観察シートなど）、筆記用具、懐中電灯
団体が準備する物	課題、星座早見盤
自然の家が準備する物	天体望遠鏡、プロジェクター

6 活動の進め方

(1) 星座早見板の利用

活動の目的や進め方によって、星座早見板を使用するかどうかを判断します。
（星座早見板の見方の指導も目的の一つになります）

(2) 天体望遠鏡による月のクレーターや惑星の観察

天体望遠鏡を使って、直接自分の目で月のクレーターや土星の輪、火星の満ち欠けなどを観測することは大変感動的です（天体望遠鏡2台貸出可）

(3) 星座や星を見つける方法

- ① 明るい1等星やそれらを結んだ特徴のある形をもとにします。
- ② わかりやすい星の並びには次のようなものがあり、ぜひ覚えておきたいものです。
春の大三角形：うしかい座（アルクトゥルス）、おとめ座（スピカ）、しし座（デネボラ）
夏の大三角形：はくちょう座（デネブ）、わし座（アルタイル）、こと座（ベガ）
秋の四辺形：ペガサス座、（アンドロメダ座、カシオペア座）

【参考】冬の大三角形：オリオン座（ベテルギウス）、こいぬ座（プロキオン）、おおいぬ座（シリウス）

7 活動のポイント

(1) 活動場所の設定

観測する内容によって活動場所が変わりますが、海浜自然の家の周辺では施設の屋上が最も適しています。また、グラウンドからも観測することができます。西浜海岸まで足を伸ばして、波の音を聞きながら星空を眺めるのも素敵です。

(2) 講師依頼

基本的には各団体の自主活動となりますが、自然の家の指導員に依頼することも可能です。謝礼は必要ありませんが、曇天・雨天でもパソコン等で天体の講話を行います。（講師を依頼した場合の当日キャンセルはできません。）都合で指導員が入れない場合もありますので、お問い合わせください。

8 季節ごとの星座観察

(1) 春

春の北斗七星は、北の空に長々と横たわっているので、1年の中でも1番の見ごろと言えます。中国では、酒や水を計るひしゃくのような器のことを『斗』と言います。ですから、別名「ひしゃく星」とも呼ばれることがあります。星座としてはおおぐま座の尾の部分にあたり、大小133の星が含まれているといわれています。

北の「北斗七星」と背中合わせに南の天頂に近くには大きな星座「しし座」があります。胸の部分の1等星（レグルス）から尾にあたる2等星（デネボラ）まで、ほぼ北斗七星くらいの大きさです。春の大三角形はしし座のデネボラとおとめ座のスピカ、うしかい座のアルクトゥルスで直線で結んだものです。

(2) 夏

夏はさそり座を探しましょう。南の中空から東南の地平線にかけて、14から15個の明るい星がほぼローマ字のSの形に並び、尾をぐるりと天の川へ巻いています。さそり座の心臓と呼ばれる1等星アンタレスは、不規則に明るさを変える変光星で四季を通してこんなに赤い星はありません。また、色が火星によく似ていることから「火星の敵」と呼ばれることもあります。ギリシャ神話のオリオンを刺し殺したさそりとして有名です。

天頂には夏の大三角が広がっています。天の川を渡る白鳥座（デネブ）。天の川をはさんで両側に七夕の織姫（ベガ：こと座）、けん牛星（アルタイル：わし座）を結ぶと、きれいな三角形を仰ぎ見ることができます。

(3) 秋

秋は、南の天頂近くに「ペガサスの大四辺形」を見ることができます。ペガサスはギリシャ神話に出てくる羽根のはえた天馬で、大四辺形は馬の腹の部分にあたります。また、馬の尾や足は雲にかくれていると考えられています。天馬は背を下にして逆さまになって空を飛んでいます。見えない尾の先（北側）にはアンドロメダ座があります。北の空のカシオペア座もさがしてみましょう。

【参考】冬

冬はオリオン座がみごとです。初冬に真東から現れ、冬の間には南の空高く輝き、その姿はまさに全天の王者です。オリオンはギリシャ神話に出てくる巨人の狩人で、その中にベテルギウスとリゲルの2つの1等星があります。

オリオン座のベテルギウスとおおいぬ座のシリウス、こいぬ座のプロキオンを結ぶと正三角形ができます。これを冬の大三角といいます。

焼き芋

海浜自然の家

1 活動の概要

収穫したさつま芋やじゃが芋を焼き芋にして食べる活動です。直火での焼き芋が難しい現代において、外でほくほくの焼き芋を食べるのは、買ってきた物を家で食べるのとはまた違った味で一層おいしさを感じることができるでしょう。

2 わらいとして考えられるもの

焼き芋の活動を通して ⇒ 収穫を喜んだり、味覚を楽しんだりする。

3 活動場所

野外炊飯場

4 所要時間

1時間～1時間30分程度

5 準備する物

個人が準備する物	さつま芋（またはじゃが芋）、アルミホイル、新聞紙（巻くのに使う場合）
団体が準備する物	（さつま芋〔またはじゃが芋〕、アルミホイル、新聞紙）
自然の家が準備する物	薪、火ばさみ、炊き付け用新聞紙

6 活動の進め方

当施設での焼き方の手順は、以下の通りです。

- （1） 団体が来る前に職員で火を起こし、炭火の状態にしておきます。
- （2） 利用団体が来所したら、出会いの集いの後、子ども達が持ってきたアルミホイルの巻いてある芋を炭火の上に置きます。（熱いので職員が置きます。）
- （3）（40～60分後）焼きあがりとなります。

7 活動のポイント

- （1） 炭火ですので、炎はありません。炎を子ども達に見せたい場合は、ご相談ください。
- （2） 自然の家職員の支援内容は、焼き始めから焼きあがりまでとなります。焼いている間の待ち時間や会食後の活動につきましては、各団体の引率者の方が責任をもった自主活動となります。
- （3） 薪代として1人につき50円をいただきます。（大量にある場合は、ご相談ください）
- （4） 野外炊飯場は屋根付ですので、雨天でも実施できます。
- （5） 芋は、水で濡らした新聞紙を巻いた後、アルミホイル等を巻いて持参していただくようお願いします。アルミホイルは1周だけ巻いて終わると焼いている最中にアルミがはがれてしまう恐れがあります。2～3周巻くとよいです。
- （6） 芋の太さにバラつきがあると焼きあがりの時間に差が生じます。なるべく細目（直径5cm程度）の太さだと焼き上がりにバラつきが生じにくくなります。太い時は縦に切って新聞紙とアルミホイルで巻くと良いです。参考にしてください。

ネイチャーゲーム

海浜自然の家

1 活動の概要

自然の中で遊びながら五感をフルに生かして、自然と触れあう活動がネイチャーゲームです。誰もが楽しく参加しながら、自然にとけ込む、また、この活動を体験することで、より「五感」を通した自然との触れ合いにつなげることができます。

2 ねらいとして考えられるもの

- ・自然を大切にすることをはぐくむ。
- ・自然の仕組みについて興味や関心を持たせる。
- ・自然に触れ、自然に親しむ。

☆環境教育、森林教育等で「教育プログラム」として活用されているアクティビティです。

☆活動予定時間、滞在時間に応じたゲーム選択ができます。

☆幼児から大人まで楽しめるアクティビティです。

3 活動場所

自然の家周辺エリア及び西浜エリア

4 各ゲームの内容・活動時間・可能人数

※ 詳細は玄関風除室に設置されているブラカードをご覧ください。

ゲーム名	内 容	所要時間	人数
カモフラージュ	自然の中に隠した人工物を見つける。 (1組 10人程度が望ましい。)	30～50分	～15人
フィールドパターン	自然が作り出す様々な形を見つける。	30～60分	何人でも
森の色あわせ	「色あわせカード」を使った自然の中の色探し。	30～60分	何人でも
色いくつ	じっと目をこらして、自然の中にある色を見つける。	10分	何人でも
音いくつ	耳を澄まして、自然の音を感じる。	5分	何人でも
わたしの木	目かくしをした人にふさわしい木を紹介しあいながら、木の感触を感じる。	20～40分	何人でも
自然の宝さがし	「しぜんの宝ものリストカード」に示された物を探す。	30～60分	何人でも
フィールドビンゴ	ビンゴゲームの自然版。カードに示されたものを見つける。	30～60分	何人でも
おなじものを 見つけよう	指導者が示した自然物(木の実・木の葉など)と同じ物を自然の中から見つける。	30～50分	～15人
サンセットウォッチ	夕暮れにおこる様々な自然界のできごとを見つけ、昼から夜への変化を感じる。	10～30分	1人～

5 活動のポイント

(1) 学校団体等での実施

- ・ネイチャーゲームは五感を活用して自然に関わる、自然へ関わるきっかけづくりとして有効な活動です。自然に触れさせることはもちろん、自然の中へ入っていくときに動機づけとしても実施できます。活動する場合はレジャーで終わる事にならないよう「体験のねらい」にあわせての実施をおすすめします。
- ・生活科、理科、図工など教科の学習活動のひとつとしても活用できます。

(2) 子ども会、学級行事などでも手軽に実施できます。

- ・手軽にゲーム感覚で、自然を感じることができるのもネイチャーゲーム。小さいお子さんから大人まで、親子いっしょに楽しむことができます。

(3) 進めるにあたって

- ・どのゲームも、マニュアルをごらんいただきながらの自主活動が実施可能です。
- ・活動場所については、円滑、安全な実施のためにも事前の下見をおすすめします。
- ・団体のニーズや年齢にあわせた実施についてアドバイスさせていただきます。

フィールドアスレチック

海浜自然の家

1 活動の概要

フィールドアスレチックは、フィールド（野外）とアスレチック（体育）の合成語です。

自然の野山をそのまま活用し、木に登る、ぶら下がる、バランスを取る、飛び、渡る、もぐるといった活動を通して、心身を鍛え、健康増進を図ることができます。

2 わらいとして考えられるもの

自然の中での活動を通して⇒仲間との交流を図る

アスレチック器具は、サイズや間隔の大きな物があります。利用される場合にご留意ください。

3 活動場所

海浜自然の家フィールドアスレチック場

4 所要時間

2時間程度

5 準備する物

個人が準備する物	動きやすい服装（半袖、半ズボンは好ましくない）、軍手、防虫スプレー
団体が準備する物	救急用品
自然の家が準備する物	アスレチックコース全体図

6 活動のポイント

- (1) 天候による実施の判断は、団体でもらいますが、晴れていても濡れていて滑りやすい場合があります。事前に引率者が確認したうえで実施してください。
- (2) 同時に使用して良い人数など、決められたルールを守るようお願いいたします。
- (3) 競争するという意識ではなく、グループ内で定めた方法により、友達のがんばりを認め、励まし合いながら進めます。
- (4) 時間がないときには、全コースを回らずに短縮することも可能です。

7 新設5基



オリエンテーリング（鳥・魚コース）

海浜自然の家

1 活動の概要

オリエンテーリングは北欧から生まれたスポーツで、我が国に入ってきたのは1970年代です。自然に親しみながら気軽に楽しめ、体力向上にも役立つので急速に普及しました。オリエンテーリングとは、ドイツ語の「方向を定めて（orientieren）走る（lauf）」という意味で地図に示されたいくつかの地点をコンパス（方位磁石）を使用して探し当てる競技で、地図と磁石による森のスポーツといわれています。

2 わらいとして考えられるもの

- ・グループを組み仲間と力を合わせてポイントを探す中で
⇒協力することの大切さを学ぶ（仲間の長所発見等グループ作りの活動として最適）。
- ・自然の中を歩きまわること
⇒冒険心や好奇心をもちながら自然に関わらせる。
⇒自然の家周辺の松林の中に生きている様々の草花・樹木・昆虫・鳥類・獣たちなどの生命の営みに触れる。

3 活動場所

海浜自然の家周辺の農道付近や松林の中

4 所要時間（実施形態により所要時間も大きく変わります）

一般的なスコアオリエンテーリングの場合で

- ◆オリエンテーリングの説明 ⇒10分
- ◆スタートして実際の活動時間⇒鳥コース…1時間程度
魚コース…2時間程度

※コースによって所要時間が違います。

※ハイキングや、自然観察などと組み合わせる場合はさらに時間が必要です。

5 準備する物

個人が準備する物	藪の中に入れる服装（長袖、長ズボンが好ましい）、軍手、帽子 雨天実施の場合は雨具、防虫スプレー、時計
団体が準備する物	救急用品
自然の家が準備する物	マップ、解答用紙、鉛筆、バインダー

6 活動の進め方

- (1) 団体ごとの活動のねらいや、対象年齢等に応じて、職員と団体代表者で実施形態の打ち合わせをいたします。
《実施形態の決定》
 - ・スコア オリエンテーリング
⇒制限時間内にできるだけ多くのポイントを回る形式
 - ・ポイント オリエンテーリング
⇒指定された全ポイントを所定の順序で通過し、できるだけ短時間にゴールする
※本所で実施しているオリエンテーリングでは、松林に隠れているポイントを探し当て、そこに書いてある魚や鳥の名前を解答用紙に記入し、採点する方法をとっています。
- (2) 玄関前に集合した後、班毎にコンパス・マップ・解答用紙・鉛筆・バインダーを受け取り、職員・指導員の説明を受けます。
- (3) 引率者の指示の下、班毎にスタートします。玄関前がスタートとゴールになります。
※スタート後のコース内の巡視については、各団体の引率者が行ってください。
- (4) ゴールの際には班員全員が揃い、解答用紙やマップ・コンパス等を一式そろえて提出します。到着時刻をコールします。
- (5) ゴール後、各グループの採点を行います。
※採点についても団体の引率者で行ってください。
- (6) 成績発表は利用団体で行います。

(7) ふりかえり、わかちあい ←ポイント「心に残す」ひと工夫

◆ふりかえりの活動例

例1) 活動しての感想や気づいたこと（仲間との関わり、がんばりなど）を発表しあう。

例2) 自然の中での発見（見つけた物、聞こえた音）について発表しあう。

※少しでもねらいにそった、効果的な活動になるようにしたいものです。どの活動にも当てはまりますが「ふりかえり」の時間をとり、子どもたちの気づきや感動を引き出し、「わかちあう」ことで「心に残る」意義のある体験になります。学校団体等でぜひ取り入れてみてください。

7 活動のポイント

- (1) 畑や民家およびその屋敷内には入らないでください。
- (2) 他の班に誤情報を流したり、問題共有せずに活動を楽しみましょう。
- (3) ポイント・マークには手を触れないでください。
- (4) スタートとゴール及び採点は、各団体の引率者が行います。
- (5) 使用器具等は、数を確認し元の場所に戻してください。
- (6) コースは「鳥コース」と「魚コース」があります。全ての班に同じコースで取り組ませるか、あるいは班に選ばせるかは団体にお任せです。
- (7) 「鳥コース」は、幼児～小学生までが取り組める簡単なコースになっております。自然の家の「自然観察」コースと同じコースとなっており、1.5kmほどの短いコースとなっております。
- (8) ①「魚コース」は、範囲も広く、難しいコースとなっており、小学校高学年～中高生向けです。どのポイントを取りに行くのか、地図を見て判断しながら進みます。
②「魚コース」での活動の際、公道方面に向かった班が道に迷う事があります。引率者で事前下見を行い、必要なポイントに職員を配置していただくなどの対策をお願いします。
③全ての班が一斉にスタートできます。

ちびっこオリエンテーリング

1 活動の概要

オリエンテーリングは、山野に設けられたオリエンテーリングポストを地図で見つけ出し、制限時間内にゴールする形を基本としています。幼児・小学生低学年を活動対象に、指令ゲーム（ミッション）も踏まえながらポイントを探して歩きます。

2 ねらいとして考えられるもの

- ・グループを組み仲間と力を合わせてポイントを探す中で
⇒協力することの大切さを学ぶ（仲間の長所発見等グループ作りの活動として最適）。
- ・自然の中を歩きまわること
⇒冒険心や好奇心をもちながら自然に関わらせる。
⇒自然の家周辺の松林の中に生きている様々の草花・樹木・昆虫・鳥類・獣たちなどの生命の営みに触れる。

3 活動場所

海浜自然の家 ロータリー～テントサイト及び周辺

4 所要時間（実施形態により所要時間も大きく変わります）

- ◆オリエンテーリングの説明 ⇒ 5分
- ◆スタートして実際の活動時間⇒45分～60分 <合計約1時間>

5 準備する物

個人が準備する物	藪の中に入れる服装（長袖、長ズボンが好ましい）、軍手、帽子 雨天実施の場合は雨具、防虫スプレー、時計
団体が準備する物	救急用品
自然の家が準備する物	ちびっこオリエンテーリングマップ、解答用紙、鉛筆、バインダー スタンプ

6 活動の進め方

- （1）職員と団体代表者との事前打合せ（団体のねらいや留意点、危険箇所等）
- （2）道具を配る（マップ・解答用紙・鉛筆・バインダー）
- （3）活動のやり方（ルール）・進め方を説明する。

<活動のやり方>

- ①マップをみながら、マップ上の①～⑩の○数字のポイントを目指して進みます。
- ②マップの番号がある周辺に、プレート（マップ参照）があるのでそれを見つける。
- ③プレートに番号と「ひらがな」や「指令」が書いてありますので、その文字をマップ裏の解答欄のプレート番号と同じ番号の欄に書く。
- ④すべてのプレートを見つけ出し、「指令」を楽しみながら「ひらがな」を集める。指令の場所には「スタンプ」を準備し、通過時に押してもらう。
- ⑤ひらがなとスタンプが全て集めたら、スタート地点へ戻り、ならべかえて文章にして解答欄に書く。
- ⑥ポイントを回る順番は番号順でなくてもよい。※スタート地点から遠いところ、近いところなど、グループで相談して回る順番をきめてもOK！

⑦ふりかえり、わかちあい ←ポイント「心に残す」ひと工夫

◆ふりかえりの活動例

- 例1）活動しての感想や気づいたこと（仲間との関わり、がんばりなど）を発表しあう。
- 例2）自然の中での発見（見つけた物、聞こえた音）について発表しあう。

※少しでもねらいにそった、効果的な活動になるようにしたいものです。どの活動にも当てはまりますが「ふりかえり」の時間をとり、子どもたちの気づきや感動を引き出し、「わかちあう」ことで「心に残る」意義のある体験になります。学校団体等でぜひ取り入れてみてください。

ウォークラリー

海浜自然の家

1 活動の概要

ウォークラリーは、1973 年に静岡県の子供の家に勤務していた指導主事の先生によって考案された野外ゲームです。コマ図（コース図）に従って課題を解決しながら歩き、時間得点と課題得点の合計で競います。

2 わらいとして考えられるもの

グループ、班での活動を通して⇒仲間と協力することの大切さを学ぶ

3 活動場所 海浜自然の家敷地内及び周辺の県道や町道

4 所要時間 約 2 時間（規定時間は 60 分前後で設定してください。）

5 準備する物

個人が準備する物	野外活動に適した服装（半袖、半ズボンは好ましくない）、軍手、帽子、雨天実施の場合は雨具、時計
団体が準備する物	救急用品
自然の家が準備する物	マップ、問題用紙、鉛筆、バインダー

6 活動の進め方

- (1) 配布された用紙に記載されたコマ図を見てコースを進みます。それぞれのポイントに設定された問題を解き、解答欄に記入していきます。
- (2) コマ図は進行方向に向かった状態で描いてあり、方位は確かではありません。
- (3) ラリーなので設定されている規定時間を上回っても、下回っても減点されます。
- (4) 規定時間は隠しタイムとすることが多いですが、ヒントを与える場合もあります。
- (5) 課題得点 80 点、時間得点 80 点の合計タイムで競います。
- (6) 成績発表は利用団体で行います。（※時間得点の得点例は下記のとおりです。）
- (7) ふりかえり、わかちあい

7 活動のポイント

- (1) 畑や民家およびその屋敷内には入らないでください。
- (2) スタートとゴール及び採点は、引率者が行います。
- (3) 車の通る道路を使いますので、交通事故の無いように注意させてください。県道を横断する場所には、引率者が付いて安全に横断させてください。
- (4) 全ての班が一斉にスタートできませんので、班数が多い場合には時間をずらし活動することをおすすめします。

8 タイム得点表例（規定時間 60 分の場合） 例：56 分 35 秒は 56 分と判断する

所要時間	得点	所要時間	得点
52 ～ 53	40	61 ～ 62	70
54 ～ 55	50	63 ～ 64	60
56 ～ 57	60	65 ～ 66	50
58 ～ 59	70	67 ～ 68	40
規定時間 60 分	80	69 ～ 70	30

ディスクゴルフ

海浜自然の家

1 活動の概要

ディスクゴルフは、フライングディスクとゴルフを合わせたようなレクリエーションスポーツです。ゴルフボールの代わりにフライングディスクを投げて、かごに入れるまでの投数を競う競技です。基本的な競技の進め方はゴルフと同じです。幼児から高齢者まで一緒に楽しむことのできるスポーツです。

2 わらいとして考えられるもの

自然の中での活動を楽しむ。

グループで活動することで⇒仲間同士の交流を深める。

3 活動場所

海浜自然の家ディスクゴルフコース（海浜自然の家周辺の松林、1～9ホール）

4 所要時間

1～2時間程度

5 準備する物

個人が準備する物	運動にふさわしい服装、ズック、帽子
団体が準備する物	なし
自然の家が準備する物	フライングディスク、コースセット、記録用紙、筆記用具、記録用ボード（班の数分）、ランキング用紙

6 活動の進め方

- (1) あらかじめ5～10人程度のグループを編成し、1名記録係を決めておきます。
- (2) 長袖長ズボンを着用し、毛虫・蜂・蛇・うるしやとげのある植物等には十分注意します。
- (3) ゲームを始める前に、何度か投げて練習をするとよいでしょう。
- (4) 前方に人がいるときは投げないこと、他人に向けては投げないこと、他人に当たりそうなときには、大きな声で教えてあげること等の約束をします。
- (5) 班の数が多い時には、いくつかの班毎にスタートのホールを変えて出発ホールを決め、スタートしたホールの前のホールで終了するようにしてください。
- (6) ゴールした人からロビーや研修室などを使って自分の記録をランキング用紙に、団体名・日にち・名前(ニックネームでも可)・スコアを記入します。掲示については施設職員が行います。

7 活動のポイント

- (1) スタートの第1投目の順番はジャンケン等で決めます。2投目以降も順番を守って仲良くプレーします。
- (2) フライングディスクが、何回でかごに入ったか、回数を数えます。
- (3) 班行動を基本とし、全員がホールアウト（ゴール）したら班毎まとまって次に進みます。
- (4) 次のホールに進んだ時に、前の班がプレーしている時には、前の班が終わるのを待ってから始めます。

グラウンドゴルフ

海浜自然の家

1 活動の概要

グラウンドゴルフは所定のボールをクラブで打ち、ホール(ホールポスト)に入れるまでの打数を競う競技です。基本的なゲームの進め方はゴルフと同じです。小学生から高齢者まで一緒に楽しむことのできるスポーツです。

2 わらいとして考えられるもの

自然の中での活動を楽しむ。

グループで活動することで⇒仲間同士の交流を深める。

3 活動場所

海浜自然の家グラウンドゴルフコース（グラウンド、1～8ホール）

4 所要時間

2時間程度

5 準備する物

個人が準備する物	運動にふさわしい服装、ズック、帽子
団体が準備する物	救急用品
自然の家が準備する物	クラブ(38本あり)、ボール、コースセット、記録用紙、筆記用具、記録用ボード

6 活動の進め方

- (1) あらかじめ6～8人のグループに編成し、1名記録係を決めておきます。
- (2) 班の数が多い時には、いくつかの班毎にスタートのホールを変えて出発ホールを決め、スタートしたホールの前のホールで終了することになります。

7 活動のポイント

(1) 打 順

- ① スタートの第1打目の順番はジャンケン等で決めます。2打目以降はホールに遠い人から順にプレーします。
- ② 2ホール目以降の順番は、前のホールで最も少ないスコアのプレーヤーからプレーします。
- ③ 競技中の判定は同伴競技者が公平に行います。
- ④ ホールインワン（1打目で「トマリ」になった場合）は、その競技者の合計数から3打差し引いて計算します。

(2) エチケット

- ① プレーヤーは、ストロークを行う前にクラブが当たる可能性があるところに人がいないことを確認しましょう。
- ② プレーヤーは、自分のプレーが終わったら、速やかに次の競技者の妨げにならない場所に移動しましょう。
- ③ プレーヤーが打つ前後は話したり、ボールやホールポストの近くに立たないようにしましょう。また、自分たちの前の組が終わってから、ボールを打つようにします。
- ④ 使用した用具類は全て元の場所に返しましょう。

スラックライン（綱渡り）

海浜自然の家

1. 活動の概要

スラックラインは、もともと登山家の間でクライミングのロープを使ったトレーニングとして始まった、いわゆる「綱渡り」です。幅の広いナイロンのテープ（ライン）を2本の木などの間に張り、バランスをとりながらその上を歩いたり跳びはねたりして楽しむスポーツです。

2 わらいとして考えられるもの

自然の中での活動を楽しむ。

うまく渡れるよう何度もチャレンジすることを通して

⇒達成感や成就感を味わう

手を差し伸べたり、励ましたりすることを通して

⇒協力性や一体感を養う

3 活動場所 海浜自然の家周辺松林・体育館

4 所要時間 約1時間

5 準備する物

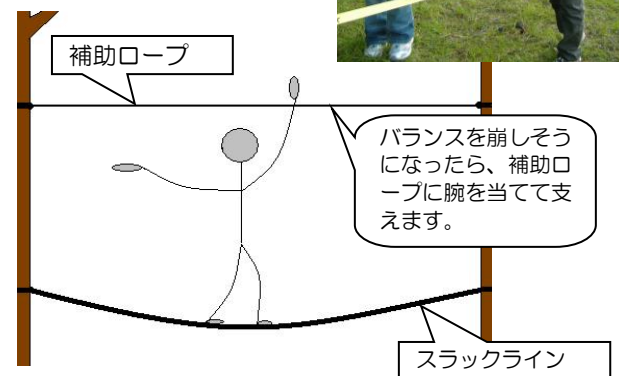
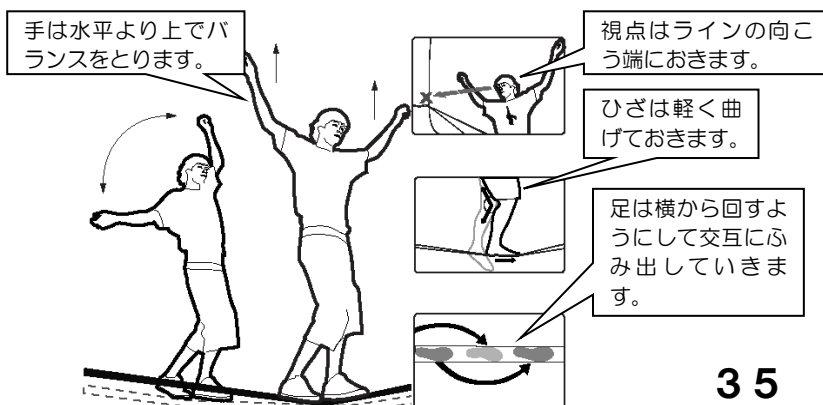
個人が準備する物	運動にふさわしい服装（長袖長ズボン）、靴（はだしでもOK）、水筒
団体が準備する物	救急用品
自然の家が準備する物	スラックライン（2本まで可能）、樹皮保護用毛布、補助ロープ

6 活動の進め方

- (1) 1グループにつき1本のラインを使って活動します。（ラインは自然の家職員が張ります）
- (2) 順番を決め、1人ずつラインに乗ります。初めは、なるべくラインの端の方を使い（ラインのまん中にいくほど、ゆれが大きくなります）、補助ロープやグループのメンバーの手を借りて、ラインの上に立ったり、歩いたりしてみます。
- (3) 何回か乗って慣れたら、右足だけで片足立ちしてみます。顔を上げ、視点はラインの向こう端におきます。手は水平より上にあげた方がバランスをとりやすいです。
- (4) 右足で片足立ちできるようになったら、今度は左足でもやってみます。
- (5) 右足での片足立ちから、ゆっくり左足をふみ出し、体重を移して左足で片足立ちします。
- (6) 片足立ちを交互にくりかえすと、自然にライン上を歩くことになります。ラインの端から端まで歩くことを目標に、くりかえしチャレンジしてみましょう。
- (7) 端から端まで歩けたら、ライン上で方向転換してみるなど、いろいろ挑戦してみましょう。

7 活動のポイント

- (1) あらかじめ5～10人程度のグループを編成しておきます（5グループまで）。
- (2) 初心者は、はだしの方がバランスをとりやすいです（爪が長くのびていると、引っかかってケガをするので注意）。靴をはいて行う場合は、底の平らな靴がやりやすいです。
- (3) 危険なので、同時に2人以上ラインに乗ったり、人が乗っているラインをゆらしたりは、絶対にしないでください。
- (4) ラインを張るための金具（ラチェット）には絶対にさわらないでください。手をはさんで大けがする可能性があります。
- (5) 競争するという意識ではなく、グループ内で協力しあい、仲間のがんばりを認め、励ましあいながら活動を進めましょう。



ナイトハイキング

海浜自然の家

1 活動の概要

海浜自然の家の夜、そこには瞬く星、自然の静寂さの中で聴く木々のささやき、虫の声など、夜ならではの自然の息づかいがあります。

ナイトハイキングは、暗闇という環境の中で、これらを五感全体で感じながら行うミステリアスな活動です。

2 わらいとして考えられるもの

- ・夜の森のハイキングを通して、自然の不思議さや自然の営みを感じる。

3 活動場所

海浜自然の家周辺のコース（自然観察コース、オリエンテーリング鳥コースと同じです）
一度下見を実施してください

4 所要時間 1～2 時間

5 準備する物

個人が準備する物	長袖・長ズボン（体操着）、帽子、軍手、懐中電灯（班で2個程度）、
団体が準備する物	救急用品
自然の家が準備する物	特になし ※コース看板を設置しています

6 活動のポイント

- (1) 参加者の人数や体調、ハイキングのねらい等を考え、コース・活動時間を設定します。
- (2) 研修活動の中に下見の時間を設定し、代表者（参加者全員も可）は実際に歩きながらコースを熟知するとともに、安全性や危険箇所を点検します。
- (3) 必要に応じて、パトロール係、スタート係、準備係を決めておきます。
- (4) ナイトハイキングのスタート・ゴールを決めておき、班毎 3～5 分おきにスタートします。
- (5) 班編成は、4～8 人程度が適正です。
- (6) 少人数の団体の場合、全員で出発することも可能です。

現在調整中

(R4.5月下旬リニューアル予定)

館内オリエンテーリング

海浜自然の家

1 活動の概要

施設内の掲示物、置物、風景の一部が掲載されたカードをもとに、20ヶ所のポイントを探します。ポイント付近にあるマークを見つけ、解答欄に書き込み全部揃ったらゴール。

2 わらいとして考えられるもの

グループ・班での活動を通して、仲間と力を合わせてポイントを探す中で、協力することの大切さを学ぶ（仲間の長所発見等グループ作りの活動として最適）。

3 活動場所

海浜自然の家施設内

4 所要時間

約1時間から1時間30分

5 活動の進め方

- (1) ロビーまたは体育館に集合して、カード・解答用紙・鉛筆・バインダーを受け取ります。
- (2) やり方（ルール）を説明します。ロビーまたは体育館がスタートとゴールになります。スタートの合図とゴールの確認は各団体で行います。
※スタート後の館内巡視は、各団体の引率者が行います。
- (3) 配布されたカードに掲載された写真を見て、それぞれのポイントを探し、その付近にあるマークを見つけ、解答欄に記入します。
- (4) 解答欄に見つけたマークが全部揃ったらゴール。
- (5) ビンゴの列や配点（ボーナスポイント等）は各団体で設定します。
- (6) 採点及び成績発表は各団体で行います。
- (7) 使用器具等は、数を確認し事務室に返却してください。

6 活動のポイント

- (1) 廊下や狭い所では走らないこと。
- (2) 宿泊室や浴室、他団体の活動場所には立ち入らないこと。
- (3) 掲示物や置物を動かさないこと。
- (4) ポイント付近にあるマークを動かさないこと。
- (5) 他のグループ・班の人と相談しないこと。

仲間作りゲーム

海浜自然の家

1 活動の概要

ある課題を設定したゲームを班・グループで体験を通して解決していく活動です。目的にむかって仲間と共に挑戦し「一つの体験」を共有することで、仲間意識を深めることができます。

仲間作りゲームはこうした活動が持つ独特の性質を意図的に人間的な成長に生かそうとするカウンセリング手法でもあります。仲間作りにぜひ、取り入れてみてはいかがでしょうか。

2 ねらいとして考えられるもの

活動を通して⇒グループが成長し、互いの信頼関係を築いていくことができる

3つの基本理念

①フルバリューコントラクト

活動の中でお互いの努力を最大限に評価するという「約束」

活動する中で「自分も含めメンバーをけなしたり、軽んじたりしない」ということ
具体的には

- ・お互いに心の安全と体の安全を守る
- ・「自分に正直である」
- ・ネガティブなことにこだわらない
- ・欠点よりも課題を指摘 などがあげられる

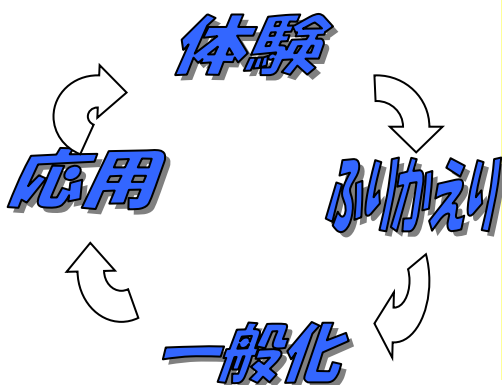
②チャレンジバイチョイス

活動（課題）への挑戦への「選択自由」の自由への保証

活動・ゲームには強制はありません。個人の挑戦レベルと方法は、「自分自身」が決定します。また、自分が挑戦を選択しなかった場合でも、グループから外れるのではなく、「グループの仲間」にどのような方法で協力できるのかを考える」ことも選択のひとつになります。

③体験学習サイクル

体験を学びに変換していくプロセス



初めに参加者同士の仲間づくりを図る意味でアイスブレイクから活動を「体験」します。

次に体験しただけ学習にならないように、「ふりかえり」の時間を位置づけ、体験を通して気づいたことや学んだことをグループで出し合います。その中から次の活動に活かせるようなことを共有して、「一般化」を図ります。

そして次の活動を始めるときに、前の活動でグループで共有したものを再確認して活動に入ります。「応用」

これが効果的な体験学習のサイクルです。

3 活動場所

体育館など

4 所要時間

団体の設定時間に合わせて

5 準備する物

個人が準備する物	なし
団体が準備する物	なし
自然の家が準備する物	活動内容に必要な道具

6 活動の進め方(活動ゲーム例とやり方など)

ゲーム名	やり方	ねらい・期待できる効果	必要な用具
①ラインアップ	全員、輪になりテーマに沿って並び替えをする。言葉を使わずに並び替わる、ジェスチャーもなしにしてみるなどルールを変えてみる。	・コミュニケーション ・ふれあい	なし
②フープリレー	グループで円を作り、手をつなぐ。輪の中どこか一箇所にフープを入れ、手を離さずにフープを一周し、そのタイムを計る。1回目のタイムが出たら、さらにタイムを縮めることができるかグループで判断し、グループで満足できるタイムが出るまでチャレンジを続けていく。 (具体的な目標タイムを設定)	・コミュニケーション ・グループでの協調	・フラフープ
③ワープスピード	グループで一つのボールを、まわす(パスする)順番を決め、「ボールをまわす順番を変えないでどれだけ早く一回りすることができるか」にチャレンジする。	・コミュニケーション ・グループでの協調 ・チーム作り	・ボール ・テニスボール ・クッションボール
④みんなでジャグラー	やり方は③のワープスピードとほぼ同じですが、ボールの数を増やしてチャレンジするゲーム。ボールの数は2～6つ程度。ワープスピードよりもいろいろな方法が考えられる。	・コミュニケーション ・グループでの協調 ・チーム作り	・ボール ・テニスボール ・クッションボール
⑤パイプライン	小さいボール(ビー玉・ピンポン球)をオイル。ハーフパイプ(円筒を半分にした形のものを)をオイルパイプとして見立て、グループで協力して任意の数のビー玉を1人1ずつ持っているパイプを使ってゴールまで運ぶ。	・コミュニケーション ・グループでの協調 ・チーム作り	・ハーフパイプ ・ビー玉 (ピンポン球)
⑥魔法のじゅうたん	ブルーシート(レジャーシート)にグループ全員が乗り、全員が乗ったままシートを裏返しにする。	・コミュニケーション ・グループでの協調 ・チーム作り	・ブルーシート
⑦みんなのっかれ(室内版)	みんなのっかれの室内版。ブルーシートにグループ全員がのることを目標に活動。全員がのることができたら、ブルーシートを2つ折り→さらにできたら4つ折りとどんどん小さくして難易度を上げていく。	・コミュニケーション ・グループでの協調 ・チーム作り	・ブルーシート
⑧アマゾン(室内版)	やり方は「野外版アマゾン」と全く同じ。バケツの中に水のかわりにボールを入れて、ボールをこぼさないように。	・コミュニケーション ・グループでの協調 ・チーム作り	・バケツ ・ボール ・ロープ2本
⑨ヘリウムリング(スティック)	フラフープをグループのメンバー全員の片手人差し指で支えながら持つ。全員の指がフラフープに触れたまま地面へ下ろす。	・コミュニケーション ・グループでの協調	・フラフープ
⑩動物交差点	動物の絵が描かれてあるカードを背中に貼り(ネームホルダーに入れる)、他の人にYESかNOでこたえられる質問をして背中の動物を推理して当てる。	・コミュニケーション ・ふれあい	・動物カード ・ネームホルダー

7 活動のポイント

指導・支援体制・活動場所について、職員と打合せを十分に行ってください。

キャンプファイヤー

海浜自然の家

1 活動の概要

キャンプ生活の中で、感動的で忘れられない思い出になるのがキャンプファイヤーです。燃える炎は、私たちに神秘さと遠い昔を思い起こさせ、厳粛な気持ちにしてくれます。また、火を囲んで仲間と楽しい時間を過ごすことで、つながりを深めることができる活動です。

2 ねらいとして考えられるもの

- ・交流を深める。
- ・1日の活動のふりかえりや次の日の活動に向けて話し合う。（話し合いの場として実施する。）

3 活動場所 グラウンド

4 所要時間 約1時間～1時間半 ※活動のねらいに応じて調整できます。

5 準備する物

個人が準備する物	野外で活動するのに適した服装（長そで・長ズボンが好ましい。夜の活動なので天候によっては防寒対策も必要。）、帽子、軍手、懐中電灯
団体が準備する物	内容によって必要な物（「ふりかえり用紙」等）
自然の家が準備する物	薪、たきつけ道具（チャッカマン・薪、灯油）防火用バケツ、灰捨て缶、スコップ、火の神の衣装（3着）、火の神用トーチ（3本）

6 活動の進め方 別紙シナリオ（案）を用意してありますので、参考にして下さい。

7 活動のポイント

- (1) 用具の準備は職員が行います。火床のセッティングは団体引率者が行ってください。
- (2) 消火確認は確実に「団体引率者」が行って下さい。
- (3) 次の日の朝、灰の始末をお願いします。
- (4) 費用として、1団体3,660円かかります。

キャンプファイヤー台本 (案) (30分)

役割 司会：() 火の神：() 火の妖精：()・()
トーチ支援：()

グラウンドに出る前に、キャンプファイヤーがどういうものかを説明し、厳粛な雰囲気にしておくことが、成功の秘訣です。

- 1 (司会) O月O日、ここ、海浜自然の家にもすっかり夜のとばりがおりました。
いまから、OO小学校のキャンプファイヤーを行います。
「遠き山に日は落ちて」をハミングで歌います。みなさんも歌ってください。
(CDがありますので、CDを流してもいいですし、事前に練習してきてもOKです。)
- 2 (司会) (ハミング2番に入ったら、)
火の神の手によって、聖火が入場します。
(トーチキャンドル3本に火をつけて、火の神と妖精入場。全体を一周して中央へ)
- 3 (司会) ただいま入場した火は、ここ海浜自然の家をおとすれたたくさんの人々によって
守り、育てられてきた火です。
- 4 (司会) 火の神のお言葉です
(火の神) ※例として。子どもたちへのメッセージをお願いします。
今、木が燃えはじめました。この太い木も、はじめはたった一粒の種でした。暖かくて明るい太陽の光を受けて芽を出し、小さな木になりました。小さな木は、1年、2年、5年、10年と毎日太陽の光を受けて、大地から栄養をもらい、雨で水をもらいたくさんの枝を伸ばし、大きな木になったのです。
ここで燃えているのは、長い間ためてきた自然のエネルギーなのです。じっとこの炎を見つめましょう。この炎は自然からの贈り物です。
この火は、いつまでも私たちの心の中に燃え続け、やるきあふれる元気な心、温かいおもいやりの心を与える火になることでしょう。
- 5 (司会) 聖火を見つめて、誓いを立てましょう。
火の妖精の後に続いてみんなも大きな声で言いましょう。
() : 「私たちはどんな時にも元気を出し、友達となかよくすることを誓います」
() : 「体をよく動かし、たくさん遊ぶことを誓います」
() : 「宿題も忘れずにやることを誓います」
- 6 (司会) この聖火が私たちの胸にいつまでも燃え続けるように大きな声で「燃えろよ、燃えろ」を歌いましょう。
(学級の歌などがあればいいですね。踊ったりキャンプだホイなどをしてもOKです。)
(手をつながせる)
1番をくりかえし、3回歌う。 ゆっくりと
もえろよもえろよ ほのおをもえろ ひのこをまきあげ てんまでこがせ
- 7 (司会) 今日の一日は、いかがでしたか？
楽しかったことなど、かんそうをみんなに聞かせてください。(ふり返り)
- 8 (司会) 火の神の言葉です。
今日の子どもたちを見て、ふりかえりのお話をいただく。
- 9 (司会) 火の神・火の妖精が退場します。ハミング
- 10 (司会) 明日は、いよいよOOです。
聖火からもらった元気にOOしましょう！
これで、キャンプファイヤーを終わります。

～明日の朝の連絡～

キャンドルファイヤー

海浜自然の家

1 活動の概要

キャンドルの火は、古代ギリシャ・ローマ以来、闇や悪霊を払い、浄化する力があると言われてきました。また、自己の生命、あるいは自分自身にたとえられ、生命の象徴とも言われています。

一本の小さなキャンドルの灯火が、次々と点火されてできる大きな友情の輪、そして中央の燭台に集められた多くのゆらめく炎は、私たちの顔を明るく照らし、心を落ち着かせ、神秘的な世界に誘い込んでくれると同時に、それぞれの心の中に、共通の新しい決意や新鮮な何かを芽生えさせてくれることでしょう。

2 おらいとして考えられるもの

活動を通して ⇒ 神秘的な気分を味わう
 ⇒ 集団での仲間意識を高める

3 活動場所 体育館

4 所要時間 2～3時間

5 準備する物

個人が準備する物	団体の活動内容による
団体が準備する物	シナリオ、音楽 CD 等
自然の家が準備する物	火の神（赤1着）・火の守A（黄2着）の衣装、蝋燭、燭台、中央燭台、点火用具、バケツ、（CD プレーヤー付きワイヤレスアンプ、マイクを使う場合）

6 活動の進め方(例)

（例）「伝統的なスタイルでのキャンドルファイヤー」

（1）事前の準備活動

① リハーサル時間の設定

午前・午後の活動プログラムのどちらかに、キャンドルサービスのリハーサル時間（約1時間）を設けることを勧めます。

② 主な役割分担

火の神、火の守、セレモニーマスター・エールマスター（司会）、キャンドルキーパー等

（2）参加者の配置場所の決定

① 通常、指導者を不動の北極星になぞらえて、北極星を背に「火の神」の位置を決めます。

② 人数により、一重の円や二重の円にします。

（3）役 割

①火の神

- ・ 全員を代表する人で、団体の責任者になり、全体を掌握します。
- ・ 第1部や第3部で「火の神の言葉」・「夜話」を述べます。

②火の守A（2名）

- ・ 火の神と一緒に入場し、分火の際に「火の守B」に火を移します。

③火の守B（数名）

- ・ 各班の代表が、第1部あるいは第3部で「誓いの言葉」を述べます。

④キャンドルキーパー（数名）

- ・燭台にろうソクを灯したまま、第2部を行う場合に、消えそうになったろうソクの交換や燭台に火が燃え移らないよう、またろうソクが床に落ちないように注意します。

⑤セレモニーマスター（司会者A）

- ・キャンドルセレモニーの第1部と第3部の司会・進行を担当し、厳粛な雰囲気を保つようにします。

⑥エールマスター（司会者B）

- ・キャンドルセレモニーの第2部の司会・進行を担当し、楽しい雰囲気を作るよう心がけます。
- ・各班の出し物を実施する場合には、事前に調べておくなど、進行を円滑にするよう心がけます。

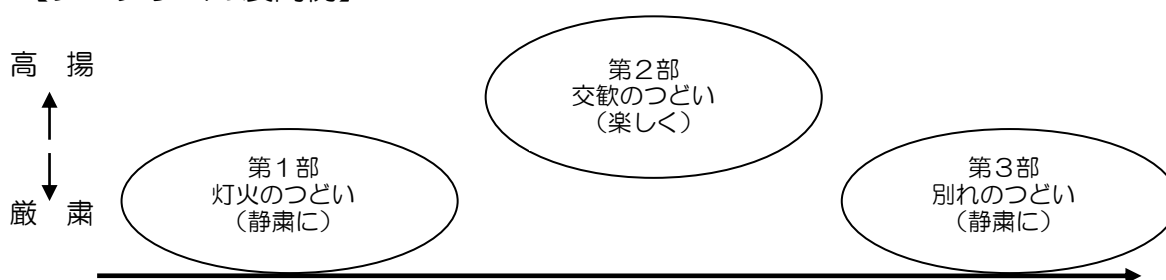
（4） 日程のとり方（例）

15:30	16:30	18:00	19:00	19:30	21:00
リハーサル (会場準備)	会場準備 班別ミーティング (リハーサル)	夕食 移動	準備	キャンドルサ ービス	後片付 け
※ 使用するものの確認			※火の始末は目と手で確認		

7 活動のポイント

- (1) 進行は全てセレモニーマスターとエールマスターが行います。
- (2) 第2部では、班毎の歌・ゲームが最適ですが、人数が少ないような場合には、全員で楽しめるゲームでもよいでしょう。
- (3) 第2部で、班ごとの「出し物」を実施する場合は、あらかじめ練習してくるようにし、他の班の「出し物」の最中に席を離れたり準備したりしないようにします。また、プログラムは変化に富んだものとし、単調で品位に欠けることのないようにしましょう。
- (4) エールマスターは、事前に「出し物」を調べておき、プログラムに変化を持たせるようにします。
- (5) 第1部、第3部の儀式に際しては、礼儀を重んじ、準備を滞りなく行い、無秩序な行い方や不手際がないように心がけます。
- (6) 衣服への延焼や火傷などが無いようろうソクの火に十分注意し、バケツなどに水を汲んで用意しておくなど、事故防止に努めます。

【プログラムの展開例】



※ろうそく代は一人につき30円

ボンファイヤー

海浜自然の家

1 活動の概要

環境に対して『ローインパクト』のボンファイヤーは、大きな火床は組まずに、全体もしくは班ごとに小さなたき火を囲みながら静かに語り合うものです。自然の中で、静かな夜をゆったりと過ごしてみませんか。

2 ねらいとして考えられるもの

- ・グループ・班ごとの交流を深める。
- ・1日の活動のふりかえりや次の日の活動に向けて話し合う。（話し合いの場として実施する。）

3 活動場所 グラウンド もしくは 野外炊飯場

4 所要時間 約1時間～1時間半 ※活動のねらいに応じて調整できます。

5 準備する物

個人が準備する物	野外で活動するのに適した服装（長そで・長ズボンが好ましい。夜の活動なので天候によっては防寒対策も必要。）、帽子、軍手、懐中電灯
団体が準備する物	内容によって必要な物（「ふりかえり用紙」「おやつ材料」等）
自然の家が準備する物	薪、たきつけ道具（チャッカマン・新聞紙・わりばし）、防火用バケツ、灰捨て缶、スコップ 焚火台（グラウンドで実施の場合）

6 活動の進め方 事前にセッティング→活動場所への移動→活動→後始末

活動の具体例＝ねらいによっていろいろなパターンで＝

●配慮事項 ■引率・指導者の動き

★☆☆夜の自然の中でしっとりと時間を過ごすことができるプラン☆☆★

【パターン1＝班ごとの交流やふりかえりの場として活動する場合＝】

- ①活動の進め方やよくそくを話す。
 - 活動のねらい（班のみんなで一日をふりかえる時間であることなど）
 - ゆったりとした雰囲気作りが大切です。他の班に迷惑をかけたり、他の班にでかけていったりしないようにする……。などを話します。
- ②班ごとに火をおこす
- ③たき火を囲みながら、班の時間を過ごす。
 - 「ふりかえり」活動として実施するときは。（より深まりのある活動にするためのひと工夫）
 - 今日一日の活動で「一番心に残ったこと」「自然の中で見つけたもの」「感想」等話をするテーマを提示してあげる。
 - 様子を見ながら、班へ言葉かけをしたり、一緒に会話に加わったりしながら支援。
- ④班ごとに消火し後しまつ。

【パターン2＝全体での交流と班ごとの交流の場として活動する場合＝】

- ①はじめに一つだけたき火をたいておき、その回りに全員集める。
- ②今日の活動をふりかえっての感想発表や明日の連絡・健康観察などを話す。
 - みんなでゲーム等の活動を取り入れてもよい。
 - その場の雰囲気にあわせたお話でもOK。
- ③全体での会が終わってから、班ごと薪を持ってボンファイヤーを行う場所に移動し、火を焚く。
- ④火を囲みながら今日一日のふりかえりをします。
- ⑤班ごとに消火し後始末。
 - 様子を見ながら班への声かけや必要に応じて言葉かけ。

7 活動のポイント

- (1) 用具の準備は職員が行いますが、薪を運ぶこと・組むことは団体でお願いします。
- (2) 後始末（消火確認・灰の始末・道具の洗浄と片付け）は確実に「団体引率者」が行って下さい。
- (3) 薪は灰になるまでしっかり燃やしつくし、消火確認をしてから灰捨て場へ捨ててください。
- (4) 費用として、薪代は一人につき40円かかります。

※持ち込みのおやつをプログラムの際に使用する場合、一度職員にご相談ください。

ユニホック

海浜自然の家

1 活動の概要

ユニホックは、スウェーデン発祥のスポーツです。ホッケー・アイスホッケーに似たスポーツで、道具がプラスチック製（ホッケー・アイスホッケーは木製）であり、スティックを使ってボールを奪い合い、相手のゴールに入れて得点を競うものです。

2 わらいとして考えられるもの

活動を通して ⇒ チームで協力しながら活動を楽しむ

⇒ 体育の授業とは違う種目に取り組み、スポーツの世界を広める

3 活動場所 体育館

4 所要時間 約1時間～

5 準備する物

個人が準備する物	長袖、長ズボン、運動靴
団体が準備する物	ホイッスル、（キーパーに使用させる場合→野球やソフトボールのキャッチャーマスク、軍手、膝・肘あてなど。）
自然の家が準備する物	スティック、ボール、ゴール、得点&時間表示板

6 活動の進め方（例）

- ① 5～6人のチームに分けます。（少ない場合は4人チームでも可。）
- ② 体育館の中央で代表1人ずつが対峙し、その他のプレーヤーは散らばります。
- ③ 審判が中央でボールを落とし、対峙した2人でボールを奪い合って（「フェイスオフ」といいます）ゲームが開始です。
（バスケットボールのジャンプボールと同じ要領で試合を始めます。）
- ④ パスやドリブルを使い、シュートして相手のゴールに入れたら1点となります。
- ⑤ 得点したら、またセンターサークルで「フェイスオフ」でゲーム再開です。
- ⑥ 時間になったら、ゲーム終了です。

7 活動のポイント（一部アイスホッケーのルール・やり方が混ざっています。）

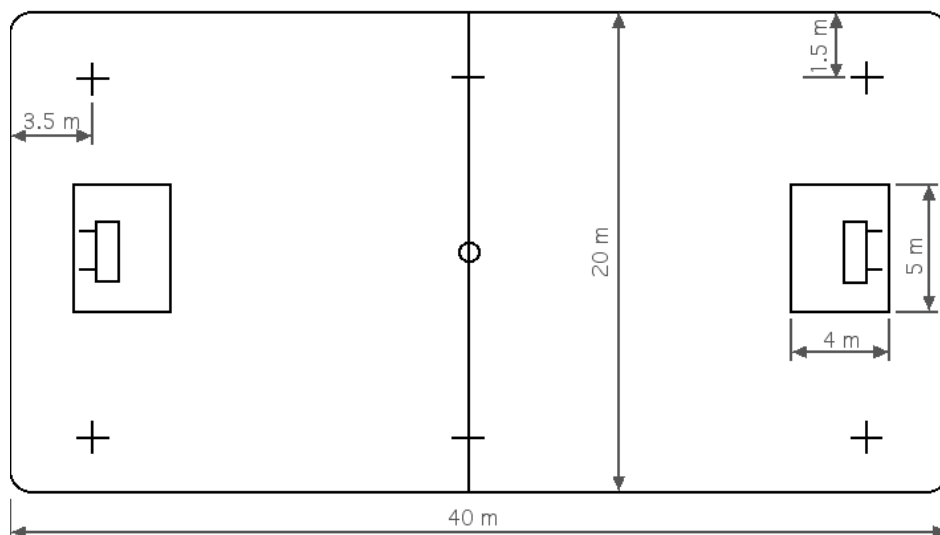
- ① 試合が中断するのは、ゴールした時、反則した時、けが人が出た時だけです。
- ② バスケットボールやサッカーのようにボールが線から外に出たら中断、ではありません。ボールが壁に当たったり、ゴールの裏に行ったりした時もプレーは続行です。（ここが体育の種目になくおもしろいルールです。）
- ③ 試合は正式には20分×3ピリオドですが、時間を短縮したり、前半・後半制で場所を交換したりする方法もあるでしょう。
- ④ キーパーをつけて試合をしてもいいですし、キーパーなしで全員がフィールドプレーヤーで試合をしてもいいでしょう。
- ⑤ 正式なユニホックのルールでは、キーパーは何も持たないのですが、スティックを持って防いででもいいでしょう。（ホッケーのようにグローブを持っても可。）
- ⑥ 10人対10人（または12人対12人）の対抗戦も可能です。この場合は1チームに5人グループを2組作り（「セット」と言う）、得点した後や反則で中断した時に5人全員が入れ替わったり、プレー中ボールが相手側にあるうちに隙を見つけてバラバラに交代したりします。（実際のアイスホッケーはこの方式です。ポイントは、疲れたら、あるいは疲れないうちに交代するということです。）後者のやり方は他の球技に見られず、子ども達に新鮮なやり方です。

⑦ 主な反則↓

キッキング・ザ・ボール	ボールを足で蹴ったり、踏んだりすること。
ハイ・スティック	スティックのブレード部分を膝より高く振り上げてプレーすること。
スライディング・ストローク	手や膝を付いたり、寝そべったりしてプレーすること。
ハッキング・ザ・ボール	空中のボールを手ではいたり、掴んだり、パスしたりすること。
クラッシング	スティックで相手プレーヤーのスティックを打ったり、押さえたり、持ち上げたりすること。
チャージング	相手チームのプレーヤーに対して、押す、つかむ、タックルする、蹴るなどの危険な行為をすること。
オブストラクション	その他、危険な行為および審判に暴言を吐くなどの行為。

- 反則をした場合、そのプレーヤーは2分間退場となり、そのチームは1人少ないまま2分間プレーしなければなりません。同時に退場となるのは同じチーム2人までで、2人退場中に3人目が反則をした場合には、反則をしたプレーヤーは退場となり、その分別のプレーヤーが1人交代して出場します。（つまりコート上では最低必ず3人はプレーすることになります。）
- 反則をしたプレーヤーは、相手チームが得点するか、得点しない場合は退場してから2分間すると、コートに戻ることができます。（2人以上退場している場合、相手チームが得点してコートに戻れるのは1得点につき1人です。1得点したのに同時に2人は戻れません。）
- 反則をした後は、その場所で相手チームのフリーショットで再開です。（アイスホッケーの場合、その近くのサークルで「フェイスオフ」でも可。）

正式なコートはこのサイズです↓



KAIHIN(海浜)ドミノ

海浜自然の家

1 活動の概要

ドミノは、牌に書いてある数字をつなげていくゲームですが、そのドミノ牌を立てて並べて将棋倒しのように倒すゲームがドミノ倒しです。自然の家特製の木片ドミノ牌を、どんな模様で並べるのかみんなで考えて話し合い、協力して並べ、全部倒れるように集団が1つの目標に向かってまとめることができる活動です。

2 ねらいとして考えられるもの

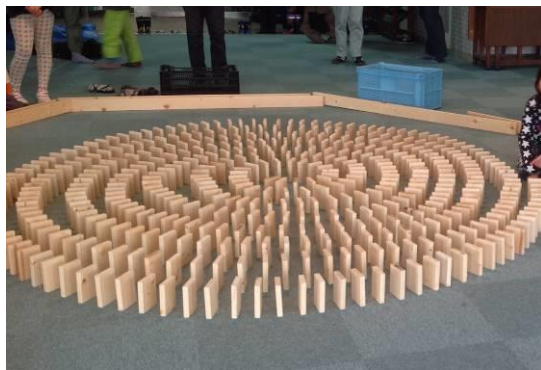
- 活動を通して
- ⇒ 模様を考えたり、並べ方を工夫したりして発想力を高める
 - ⇒ 参加者の交流を深める

3 活動場所 体育館や研修室など

4 所要時間 0. 5時間～2時間

5 準備する物

個人が準備する物	特になし
団体が準備する物	特になし
自然の家が準備する物	ドミノ牌（木片）



6 活動の進め方

- (1) 活動のねらいを説明する。
- (2) 活動のやり方・ルールを説明する。

活動のやり方

- ①各班の活動場所を決める。
- ②各班にドミノを配る。(班の作品をつなげるためのドミノ牌は、配布せずに引率者が確保しておく。)
- ③どんな並べ方や模様にするか、班員で相談する。
- ④決められた活動場所にドミノを並べる。
- ⑤各班のドミノ作品を残りのドミノでつなげる。
- ⑥ドミノをたおす。

ルール

- ①ある程度並べたら、ドミノを横に倒しておき、ストッパーにする。(初めからやり直しを防止するため。)
- ②移動してもよい場所を指定する。(ドミノが人の移動により、誤転倒しないように。)
- ③倒す時、見る場所を指定する。(全員が見えるように。)

(3) 活動スタート

- ①参加者の活動場所を回り、支援・助言する。
 - ②活動の進行に合わせて、つなぎのドミノを配る。
- (4) カウントダウンなどしてドミノ倒し
- (5) ふりかえり・わかちあい
- (6) ドミノ牌のかたづけ・返却



ドミノ牌↑



7 活動のポイント

- ①ドミノ牌は、1枚が縦12cm、横9cm、厚さが2cmのサイズです。
- ②ドミノ牌を投げたり、蹴ったりしないでください。(蹴る場面が見られました。)
- ③ドミノ牌のかたづけの際には、1箱が28個×4列になるように入れてください。(計18箱)

ジオパーク学習

海浜自然の家

1 活動の概要

当所周辺は、平成28年に鳥海山・飛島ジオパークに認定されました。このエリアの豊かな自然や地球の営みについて、「キッチンの火山実験」・「楽しい講座」・「ジオパークガイドツアー」を通して、地球にふれ、地球を楽しみ、地球をおいしく学びます。

2 わらいとして考えられるもの

実験・講座・体験活動・現地ガイドを通して、鳥海山麓周辺の自然環境について学ぶ。

3 活動場所

海浜自然の家、及び、海浜自然の家周辺のジオパークサイト

(例：鳥海山、元滝伏流水、釜磯海岸、十六羅漢、牛渡川・丸池様、一の滝・二の滝等)

4 学習プログラムの例

① ジオパーク出前講座 (19:00~20:30)

- ◎ 鳥海山の歴史 (座学)
- ◎ ジオパークについて「ジオパークなんだもんだ」 (座学)
- ◎ フィールド事前学習「鳥海山・一の滝・二の滝・牛渡川・釜磯海岸・神泉の水」 (座学)
- ◎ 火山について (実験)「コーラを使って噴火について、マヨネーズというソースを使って溶岩の流れについて、ココアを使ってカルデラのでき方、ホットケーキと牛乳を使って溶岩からの湧き水について」など
- ◎ 飛島の成り立ち (実験)



② ジオパークガイドツアー

- ◎ 鳥海山登山「鉾立コース」(バス移動 1.5h + 登山 4h)
鉾立登山口(5合目)から稲倉岳と奈曽溪谷の絶景が楽しめます。登山道脇にさまざまな花が見られ、標高1,200mを超えたあたりで植生が変わります。賽の河原(6合目)で昼食休憩、8月上旬まで雪渓が見られます。御浜(7合目)からの鳥海湖や山頂の眺めも絶景!
- ◎ 牛渡川・丸池様 ⇒ 神泉の水 ⇒ 釜磯 ⇒ 十六羅漢 (バス移動見学 3h)
牛渡川と丸池様は鳥海山の湧き水100%の清流。清流に咲くバイカモは必見です。丸池様は神秘的な雰囲気がある人気のジオサイト。神泉の水は人々の生活に根ざした湧水。釜磯海岸はあちこちから湧き水がでる不思議な海岸です。十六羅漢岩は海まで流れた鳥海山の溶岩にたくさんの羅漢像が彫られています。何体の像を見つけられるかな?
- ◎ 一の滝 ⇒ 二の滝 ⇒ 胴腹の滝 (バス移動 1h + トレッキング 2h)
二の滝は、落差約20m、二筋に分れる直瀑、水量豊富で圧巻。ブナ林に囲まれた巨岩の間を滝が流れる眺めは美しく、トレッキングの人気コース。胴腹滝は、多くの人が水を汲みに訪れる名水として有名です。鳥海山の溶岩を通ってきた水が、山腹から湧き出しています。左右の滝で味比べもおもしろいです!
- ③ **イヌワシ未来館見学** (約2時間(バス片道40分)、年中無休(臨時休館有)、詳細はHPより)
団体独自の活動になるため施設職員と打ち合わせが必要です。イヌワシをはじめとする希少な猛禽類の生態やそれを取り巻く自然環境に関する展示物等を観覧することができます。イヌワシ未来館への移動については自然の家バスが利用できますので、必要場合は「バス利用申請書」の提出をお願いします。

※ほかにも様々なコース・組み合わせが設定できます。研修担当までご相談ください。

5 その他

- ◎ 体験活動における準備物等は、ジオパーク事務局へご確認ください。
- ◎ ジオパークへの講師依頼をした場合、講座内容等については団体とジオパークとの直接調整となります。打ち合わせで決まったことがあれば自然の家までご連絡ください。
- ◎ ジオパークガイド料金が別途必要になります。詳しくは研修担当までご確認ください。

環境学習

海浜自然の家

1 活動の概要

私達の身の周りにある自然環境について、座学ではなく活動を通して学べるのが自然の家の環境学習です。海の漂着物からごみ問題に関心をもたせたり、松林の下草刈り・枝打ちから森林の育成に興味を持たせたりすることができます。

2 わらいとして考えられるもの

活動を通して⇒自然に興味をもたせる。

⇒環境問題について考え、関心を高める。

3 活動場所

- ・ビーチコーミング（海岸漂着物研究） ⇒ 西浜・十里塚・釜磯海水浴場
- ・松林の下草刈りや枝打ち ⇒ 自然の家周辺の松林

4 所要時間

1， 5時間～（移動時間を含む。）

5 準備する物

個人が準備する物	軍手、帽子、長靴、長袖・長ズボンの服装など
団体が準備する物	ビーチコーミング：漂着物記録用紙、ラジオなど 松林の下草刈りや枝打ち：なた、のこぎりなど
自然の家が準備する物	なし

6 活動の進め方

- ・団体独自の進め方となります。進め方等不明な場合は、職員がご相談にのります。

7 活動のポイント

- ・松林の枝打ちをする場合、研修職員で指導することができます。ご希望の際はご相談ください。

ボランティア活動

海浜自然の家

1 活動の概要

人や自然を含む社会のためにつくすことによって、人との関わり方を学んだり、自然や物に対する愛情を育んだりし、心の成長を促す活動です。

2 わらいとして考えられるもの

活動を通して⇒ボランティアの意識高揚を図る。
⇒環境問題について考え、関心を高める。

3 活動場所

自然の家周辺、西浜・十里塚・釜磯海水浴場近辺など

4 所要時間

- ・自然の家周辺でのごみ拾いや枝拾い 30分～
- ・海水浴場でのごみ拾い 30分～（その他に、徒歩での移動は+往復約60分、バスでの移動は+往復約20～30分を要します。）

5 準備する物

個人が準備する物	雨具、長靴、軍手、内靴など活動に合わせて
団体が準備する物	救急箱、緊急・運搬車両
自然の家が準備する物	酒田市指定のゴミ袋

6 活動の進め方

(1) 活動場所への移動

海水浴場へは徒歩またはバスで移動します。

(2) 活動についての説明

団体の代表者が説明します。

①ごみ拾いの活動では、集積場所や収集時に注意することなどを話してください。

分類方法：海水で腐食したり、砂がついているために一般の分類とは違います。

可燃ごみ：指定「もやすごみ袋」（黒文字の半透明ごみ袋）に入れる。

⇒紙類・布類・ゴム類・皮革・ビニール・プラスチック・ペットボトル

埋立ごみ：指定「埋立ごみ袋」（赤文字の半透明ごみ袋）に入れる。

⇒空きびん・空き缶・金属類・ガラスびん・スプレー缶・ライター・せとものなど

7 活動のポイント

自然の家周辺でのごみ拾いや枝拾いについて

- (1) ごみ袋をお渡ししますので、それにごみを入れてください。
- (2) 終わりましたら、ごみ袋を指定された場所へ持って行ってください。
- (3) 枝拾いの枝は、どこに集めたらよいか職員にご相談ください。

海水浴場でのごみ拾いについて

- (1) ごみ袋の口は必ず縛ってください。ごみ集積場所は研修職員にご確認ください。
- (2) 草木や流木は拾わないでください。
- (3) タイヤ・ポリタンク・コンテナ・漁具等ゴミ袋に入らない大型ごみは、砂をよく落として、ゴミ袋の集積場所にまとめて置いてください。
- (4) ロープ・荷造り用紐等は、1m未満に切らないと燃やすごみとして出せませんので、他のごみと混ぜないでください。
- (5) NPO 団体にゴミ拾いの指導をお願いすることもできます。詳しくは研修担当までご相談下さい。

ごみの分別のご協力をよろしくお願いします。

野 外 炊 飯

海浜自然の家

1 活動の概要

海浜自然の家では、薪を燃やしてお釜でご飯を炊きます。カレーライスなど、グループの仲間と協力しながら、自分たちが食べる物を自分達で作る体験をしましょう。

2 わらいとして考えられるもの

- ・グループ、班での活動を通して⇒仲間と協力することの大切さを学ぶ
- ・自分たちが食べる物を自分達で作る体験を通して⇒食事を作ってくれる家族のありがたさや感謝の気持ち、食べられる喜びを感じ取る

3 活動場所 野外炊飯場

4 所要時間 約3時間

5 準備する物

個人が準備する物	軍手
団体が準備する物	布巾（班で1～2枚）、うちわ、ゴム手袋 ※必要に応じて使い捨ての器など
自然の家が準備する物	洗剤、クレンザー、たわし、スポンジ、薪、新聞紙、マッチ、なべ・釜・食器等の道具一式、ごみ袋（生ごみ用、燃えるごみ用）

6 活動の進め方

メニューによって異なりますが、ここではカレー作りを例に紹介します。

◆事前に⇒活動班ごとに「かまど係」「調理係」「用具係」（各1～2名）を決めておきます。

①班毎に集合

⇒野外炊飯場のそば、炊飯用具プレハブ小屋前集合

②全体説明

- ・炊飯活動のマナー・やくそく
- ・活動の進め方

⇒各係の仕事の内容と進め方

③活動開始 ⇒係ごとに準備を始め、活動に入ります。

野外炊飯活動の職員支援内容

野外炊飯活動は依頼B（はじめの説明）をすることもできます。ただし、当所滞在中の2回目以降の野外炊飯は自主活動となります。

活動工程や後片付けなどわかる団体は、初回から自主活動でも大丈夫です。
（説明用のパネルを貸し出します）

◆それぞれの係の仕事の内容と手順は次の表のとおりです。

	かまど係	調 理 係	用 具 係
準備	①釜を持ってきてかまど作り（ブロックを釜の幅に合わせ、その上にレンガを載せて高さをかさ上げする。） ②焚き付け準備（新聞紙を丸めて置く）	①食材運搬（食堂から） ※食材（野菜等）は班毎かごとに分けられていますが、牛乳やお茶、デザートはまとめて置いてあるので、全部持っていか、班の人数分を持っていかしてください。 ②食材洗い	①鍋・釜倉庫にある青いコンテナを班で1つ取り、その中に鍋・鍋のふた・釜のふたを入れる。 ②隣の食器庫へ行き、必要な食器類を青いコンテナに入れ、流しへ運ぶ。 ③洗浄（使用前に必ずさっと洗う）

仕事の手順	かまど係	調理係	用具係
	◆食材（米）と釜の準備ができそうになったら火をつける。 あまりに早く火をつけてしまうと、薪の浪費になってしまうので注意 ⇒自然にやさしく、「エコ」な活動に ◆火おこし ・マッチ1本で火を起こせたらプロ。 ◆火の強さを確かめながら → ・火の強さを考えながら薪を加える。 ☆薪の無駄使いにならないようにする。 ◆火の調整 カレーのルーを入れる時から、新しい薪は入れない。火は消さない。（砂や水をかけるのは×。） 遅い班に火（炭）を移して分けてあげる。（大人）	◆材料を切る ・生ごみと燃えるごみを分別しながら食材を準備する。 ◆ボールで米とぎ ・水の量は、米の上に手をおいて、手の甲の半分がかくれる程度。 ◆米と水を釜にあける ※他団体も含めて16班以上は、「1班にかまど1つ」となります。釜・鍋など火が2つ以上必要な時には ●初めに⇒ご飯を炊く ●次に ⇒カレーを煮る という順番で調理します。 ◆ご飯を炊く ・湯気が透明になってきてご飯のかおりがしてきたら火から下ろして蒸らす。 ・鍋敷きを持ってきてテーブルの上に敷き、釜を置く。 ◆カレー作り ※ご飯が炊きあがったら ①油をしいて肉を炒める。 ②野菜を炒める。 ③水を入れて（具が浸るくらい）煮る。 ④ジャガイモに箸が通るようになったらかまどから鍋を取り、ルーを入れてかき混ぜる。 ⑤鍋敷きをテーブルの上に敷き、鍋を置く。 できたら班毎に「いただきます！」	◆かまど作り ・釜（鍋）をかまど係に持って行き、レンガを使って、かまどの大きさを調整する。 ◆釜（鍋）の準備 ・（米とぎが終わって米と水を釜に入れてから）釜の底に、たらいいに入った水溶きクレンザー（ソフトクリーム状）を底全体に化粧のパックのように塗る。 塗り忘れるとすすが付いて洗うのが大変！ ◆調理係を手伝う ◆片付け ・調理が終わったら（または、調理を進めながら）不必要になった道具を洗って片付ける。 「調理しながら片付ける」と後始末が楽！ ◆食器の準備 皿やスプーンなどを準備する。 釜のすす取りは、初めに水を付けずにたわしでこするのがポイント！
片付け	◆薪の後始末 ・料理を運んだら、火ばさみでまきが燃え尽きるようにまとめる。 ・食べている間は、そのままにして、燃え尽きさせる。 ・食べ終わってから、燃え尽きた灰（炭）をスコップですくい、ふるいにかけて灰捨て缶に入れる。全ての班が終わったら、灰は灰捨て場へ運び、灰捨て缶は元の場所へ。 ・炊飯場をレイキでならす。 ・余った薪を元の場所へ戻す。 ◆野外炊飯場の清掃 ・野外炊飯場をきれいに掃除する。	◆ごみの後始末 ・生ごみと燃えるごみを分けて、ごみ袋に捨てる。 ・生ごみは、袋を閉じ、袋ごと厨房裏口（グラウンド側）の青いポリバケツに入れ、ふたをして重しをしっかりとすること。 ・燃えるごみは、袋を閉じ、袋ごとゴミステーション（グラウンド側駐輪場わき）に入れること。	◆食器の片付け ・道具や食器をきれいに洗って、布巾で乾拭きし、班のコンテナに入れ、引率者の点検を受けて、よしとなったら使った道具を元の倉庫に返す。 必ず引率者が食器点検をし、汚い場合は洗い直しをさせてください。 引率者がおこなうか、子どもにさせる場合でも引率者が付いておこなってください。

※「自分の仕事が終わったら終わり」ではなく、終わっていない人を手伝いましょう。

引率者の見届けの内容

	かまど係	調理係	用具係
引率者の見届け	- 薪は燃やし尽くしているか。(火にくべていない物を除く。) - 燃え尽きた薪(炭)をふるいにかけて、灰捨て缶に捨てているか。また灰捨て場に捨てているか。(子どもにさせた場合は一緒に灰捨て場まで行ってください。) - 炊飯場にレイキをかけてならしてあるか。	- 生ごみと燃えるごみを分けているか。 - 生ごみ袋と燃えるごみ袋に捨ててあるか。 - 三角コーナーはきれいに洗われてあるか。	使った道具は、全てきれいに洗って所定の場所に返されているか。
野外炊飯場がきれいに掃除され、整理整頓されているか。			

ごはんのたぎかた

① おこめをとごう



② みずをはかう



③ クレンザーをぬってもらおう



④ ひにかけよう



⑤ おかまのかんさつ



7 活動のポイント

- ① 火を使う活動ですので、やけどに注意させてください。
- ② 包丁を使う活動ですので、ケガをしないよう十分注意させてください。
- ③ 事前の手洗い、食器・道具洗いを忘れずに行ってください。
- ④ 食材の持ち込みは、食中毒の心配があるため許可しておりません。(持参弁当は除きます。) 残った物の持ち帰りもできません。

マイバッジ

海浜自然の家

1 活動の概要

輪切りされた木片を使うか木の枝をのこぎりで切り、安全ピンを貼り付けて木製のネームプレートを作る活動です。自然の家に入所してすぐ作り、滞在中はそのネームを付けていると自然感が出ますし、思い出としてお土産にもなります。

2 ねらいとして考えられるもの

活動を通して ⇒ 自然の材料を生かした物作りを楽しむ

3 活動場所

研修室

4 所要時間 1時間～1.5時間程度を予定してください。

- ① 全体の流れについての説明・作業準備に5分～10分
- ② 製作に50分～70分
- ③ 後片付けに5分～10分

5 準備する物

個人が準備する物	軍手（のこぎりを使うので怪我防止のため）
団体が準備する物	特になし
自然の家が準備する物	輪切りされた木片、木の枝、シール付き安全ピン（名札用クリップ）、紙やすり、新聞紙、のこぎり、切断用木製台座、油性マジック、ラメ糊、貝殻、グルーガン、毛糸 等

6 活動の進め方

- ① 木の枝を切断用木製台座に載せ、のこぎりを使って1cm位の厚さに輪切りにします。（のこぎりで切る体験をさせるねらいから、1人1回ずつ切断します。他の人は、木の枝が動かないように押さえます。）※切断済みの木片を使用する場合はのこぎりを使用しない
- ② 切断面を、紙やすりできれいにします。
- ③ 油性マジックやラメ糊で名前や模様などを書きます。（赤・黄色・ピンク・オレンジ色などは字が見えにくいので、名前は黒・青・茶・緑・紫色で書いた方がいいでしょう。）グルーガンで貝殻をつけることもできます。
- ④ シール付き安全ピン（名札用クリップ）のシール紙をはがし、名前を書いた面の裏に貼り付けます。名前の向きと安全ピンの向きに注意してください。
- ⑤ メダルにする場合は、用意された毛糸を必要分の長さに切って首にぶら下げるようにクリップにはさみます。（メダルにする場合はクリップを張り付ける位置に注意。）

7 活動のポイント

- ① 木の枝を切る時には、のこぎりで手を切らないよう必ず軍手を付けてください。
- ② 経費の関係上、シール付き安全ピン（名札用クリップ）は1人1個となります。さらに欲しい場合は料金が追加となりますのでご注意ください。
- ③ 木を切る、切らない、貝殻をつける、つけないは団体の実態やご希望に合わせます。研修担当にご相談下さい。

キャンドルクラフト

海浜自然の家

1 活動の概要

粘土のように柔らかい数種類の色のロウを、切ったり伸ばしたりして自分の好きな形に作りあげるオリジナルキャンドルを作る活動です。自分で作ったキャンドルのともし火を囲みながら語り合うのもいいものです。

2 わらいとして考えられるもの

活動を通して ⇒ 材料を生かした物作りを楽しむ

3 活動場所 研修室

4 所要時間 約 2 時間

5 準備する物

個人が準備する物	持ち帰り用の袋や箱
団体が準備する物	なし（持ち帰り用の袋や箱）
自然の家が準備する物	ロウ（作品用、コーティング用）、芯、作業板、ロウの飾り台、見本、おたま、電熱器

6 活動の進め方

- ① どんな作品を作るのかイメージします。
- ② 作業をしやすいするためにロウを手で温めて、柔らかくします。
- ③ ロウを切ったり、伸ばしたりして思い思いの作品を作業板の上に作ります。
- ④ キャンドルにしたい場合は、芯を 1～2cm ほど外に出し、残りを作品の中に入れます。
- ⑤ つなぎ合わせたロウや飾り台を接着させるため、できた作品をロウの飾り台にのせ、さらに作業板にのせて作品にコーティング用のロウをかけます。
（コーティングの作業は、引率者が行います。）
- ⑥ ロウが冷えて固まったら完成です。

7 活動のポイント

- ① コーティング用のロウは熱くなっているので、やけどに注意してください。（特にコーティングをする引率者。）
- ② 活動後に火を灯す場合には燃えやすいものを遠ざけ、不燃性の受け皿・灰皿などの上でご使用ください。
- ③ 持ち帰る時に作品を入れるための袋や箱を持参してください。
（箱の場合は、縦・横・高さそれぞれ 10cm あれば入ります。）



海のクラフト（流木・貝がらクラフト）

海浜自然の家

1 活動の概要

砂浜で拾ってきた貝がらを生かして、動物を作ったり、自分なりのキャラクターを作ったりする活動です。

2 わらいとして考えられるもの

活動を通して ⇒ 自然の材料を生かした物作りを楽しむ

3 活動場所

貝がら・流木拾い ⇒ 西浜海水浴場

制作活動 ⇒ 研修室

4 所要時間 2時間程度（移動時間も含めて）を予定してください。

貝がら・流木拾い ⇒ 約1時間 制作 ⇒ 30分

海岸までの移動時間 ⇒ バスで往復30分

5 準備する物

個人が準備する物	拾った貝や流木を入れるビニール袋（荒天時は雨具・防寒着）、（水筒）
団体が準備する物	救急用品、緊急車両
自然の家が準備する物	グルーガン（ホットボンド）、目玉（1人2個）、油性マジック、乾燥させた流木・貝がら（予備分）

6 活動内容

（1）貝がら・流木拾い

① 活動場所への移動

西浜海岸へは本所からバスで移動します。

② 収集活動

貝がらと流木を収集します。（流木は土台として使うので平たい物を1つか2つ、貝がらは大小・形が様々な物を集めてください。）

③ 本所への移動

（2）制作

① 目玉を1人2個ずつ配ります。

② 貝がらを見て何を作るかイメージします。作りながらイメージしてもいいです。

③ 土台の流木の上に、貝がらをホットボンドで貼り付けていきます。

④ お好みで書きたい人はマジックで色を塗ったり絵を描いたりします。

⑤ ホットボンドで目玉を付けて完成です。

7 活動のポイント

- ・拾ってきた貝がらや流木を使用して作品を作る場合、材料を乾かす時間が必要になります。日帰り利用で拾った材料を使用して作品を作ることはできません。

メモリアルフレーム

海浜自然の家

1 活動の概要

海には様々な漂着物がありますが、その中でも特にきれいな物が貝がらです。その貝がらを使って、思いでの作品を作るのがメモリアルフレーム作りです。完成したら思い出の写真を入れ、貝がらで作った思い出と共に飾っておきましょう。

2 わらいとして考えられるもの

活動を通して⇒自然の材料を生かした物作りを楽しむ

3 活動場所

貝がら拾い ⇒ 西浜海水浴場

メモリアルフレーム作り ⇒ 研修室

4 所要時間 2時間程度（移動も含めて）を予定してください。

貝がら拾い⇒約30分 メモリアルフレーム制作⇒約1時間

海岸までの移動⇒往復30分

5 準備する物

個人が準備する物	拾った貝を入れるビニール袋（荒天時は雨具・防寒着）、（水筒）
団体が準備する物	救急箱、緊急車両
自然の家が準備する物	グルーガン（ホットボンド）、油性マジック、ラメのり、乾燥済み貝殻（予備分）

6 活動内容

（1）貝がら拾い

① 活動場所への移動

西浜海水浴場へは本所からバスで移動します。

② 収集活動

貝がらを収集します。（小さめの物がいいです。）

③ 本所へバスでの移動

（2）メモリアルフレーム制作

① フレームに貝がらを置いて、作品完成時をイメージします。

② フレームへのレイアウトが決まったら、グルーガンで貝がらを接着し完成です。

③ 希望する人は、油性マジックやラメのりで彩色します。

7 活動のポイント

① ラメのりはすぐには乾かないので、翌日まで乾かせる団体のみ使用できます。

② 拾ってきた貝がらなどを材料として使用する場合は乾燥させる必要があります。

日帰り利用の場合は、拾った材料を使用することができません。

焼き杉工作（ストラップ）

海浜自然の家

1 活動の概要

あらかじめ動物の形にくりぬいた杉板をやすりで削り、立体的な丸みをもたせ、バーナーの火で焼きます。杉板を焼くと木目が浮き出てきれいな模様になります。同じ動物でも木目がちがうので自分だけのオリジナル作品ができます。

2 わらいとして考えられるもの

活動を通して ⇒ 自然の材料を生かした物作りを楽しむ

3 活動場所 野外炊飯場（炊飯場には屋根がありますので、雨天時でも活動できます。）

4 所要時間 1 時間から 1 時間 30 分程度を予定してください。

- ① 全体の流れについての説明・作業準備に 10 分～15 分。
- ② やスリかけから仕上げまで 40～60 分。
- ③ 後片付けに 10 分。

5 準備する物

個人が準備する物	軍手（片方）
団体が準備する物	特になし
自然の家が準備する物	動物の形の杉、ヒートン、目玉、やすり、バーナー、五徳、焼網、真鍮ブラシ、木工ボンド、布きれ、ペンチ、ニッパ、キリ

6 活動の進め方

- ① 各自で自分の作りたい動物の材料を選びます。（つくる動物は 10 種類程度あります。）
- ② やすりを準備します。手を保護するために軍手も準備します。
- ③ やすりがけ・・・板の角等を削り、立体感（丸み）をもたせます。
- ④ 焼き・・・軍手を着用して、火傷しないように注意しながら全体をムラなく焼きます。
特に表面や横は念入りに焼き、裏は焦げ目がつく程度に焼きます。
- ⑤ ブラシがけ・・・真鍮ブラシで表面の炭を落とします。その後、布切れでみがきます。
- ⑥ 仕上げ・・・目玉を（キーホルダーでは目玉のバリをニッパで切り取ってから）はめこみ接着し、ヒートン（金具）をペンチでねじこみます（入れ難い時はキリで穴を開けてです）。紐（キーホルダーでは金具）を付ければ完成です。
- ⑦ 後片付け・・・使用した工具を指定された場所に返却してください。

7 活動のポイント

- ① 材料は 1 人 1 個だけの使用となります。
- ② 危険ですので小さい子どもにはバーナーを使用させないでください。
- ③ バーナーの火を人に向けないように十分注意してください。
- ④ バーナーは必要以上に傾けないでください。
- ⑤ ブラシがけの時には黒粉が飛ぶ場合があります。服を汚さないように注意してください。

海浜自然の家のクラフトと活動内容（全5種類）

気軽にクラフト

種 類	内 容
海のクラフト 	○所要時間：1～1.5時間 ○難易度：年中～ ○料金：30円 ○用具：木工用ボンド、マジックペン、紙やすり、動眼、ホットボンド、貝がら(予備)※貝がらは各団体が拾う ・流木を紙やすりで磨き、好きな形にボンドで接着すると、素敵なインテリアになります。 ・貝殻や流木にホットボンドで動眼をつけ、マジックペンで好きな色に塗ります。
マイバッジ 	○所要時間：0.5～1時間 ○難易度：年中～ ○料金：50円 ○用具：マジックペン、紙やすり、名札用クリップ（粘着テープ安全ピン付）、貝がら(予備)※貝がらは各団体が拾う ホットボンド ・輪切りの雑木を紙やすりで磨き、好きな絵を描いて、クリップを取り付けます。ホットボンドで貝をつければ、シーサイドマイバッジが完成。
メモリアルフレーム 	○所要時間：2時間 ○難易度：小1～ ○料金：130円 ○用具：ホットボンド、マジックペン、ラメのり、貝殻 ・フォトフレームにホットボンドで貝がらをつけます。マジックペンで枠に色を塗ったり、ラメ糊で飾り付けもできます。
キャンドルクラフト 	○所要時間：1.5～2時間 ○難易度：年長～ ○料金：170円 ○用具：カラーシート、飾り台、芯、作業板、おたま、電熱器 ・数種類のカラーシートを切ったり伸ばしたりして、好きな形に作りあげます。仕上げにコーティングします。

ちょっと大人のクラフト

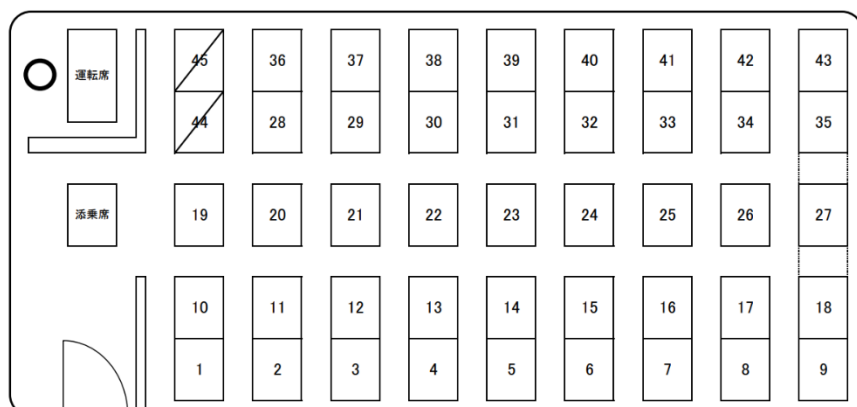
焼き杉ストラップ 	○所要時間：1～1.5時間 ※人数により伸びる場合あり ○難易度：小4～ ○料金：230円 ○用具：ヒートン、ヤスリ、バーナー、五徳、焼網、ニッパ、キリ、真鍮ブラシ、木工ボンド、ペンチ、布、目玉 ・好みの動物の杉板をやすりで削り、立体的な丸みをもたせ、バーナーの火で焼きます。杉板を焼くと木目が浮き出てきれいな模様になります。 光沢をだすため、ブラシでススを払いとり、ストラップを付けます。
---	---

コロナ対応におけるバス乗車について(海浜自然の家)

○通常最大乗車数：45名

《レベル0の場合》

- ・マスク着用のうえ、会話は控えてください。
 - ・密を避けて着席してください。
 - ・常時、窓は少し開けます。
 - ・車内でオリエンテーションは行いません
- ※乗車図の斜線部は原則空けてもらう場所です。



《レベル1の場合》

- ・マスク着用のうえ、会話は控えてください。
- ・乗車定員のおよそ半数（25名）までの乗車計画をお願いします。（間隔を空けて着席してください）
- ・車内でのオリエンテーションは行いません。
- ・常時、窓は少し開けます。



《レベル2の場合》

- ・マスク着用のうえ、会話は控えてください。
- ・乗車定員のおよそ半数（25名）までの乗車計画をお願いします。（間隔を空けて着席してください）
- ・車内でのオリエンテーションは行いません。
- ・常時、窓は少し開けます。

