

令和8年度 海浜自然の家 活動資料集



山形県金峰少年自然の家

分館 **海浜自然の家**

令和8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	自然や環境への興味や関心を高める	自然に触れ、自然に親しむ	人と触れ合い、協調を図る	達成感を味わう	挑戦し、達成感を味わう	作る活動を楽しむ	依頼	説明依頼	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〕
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	◎	◎	◎	○	/	○	/	/	～30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～	
山・森の活動	鳥海山登山	8	◎	◎	◎	◎	/	/	○	○	何人でも	小4～(小1～)	4～6時間	
	鳥海山麓トレッキング	9	◎	◎	◎	◎	/	/	○	○	何人でも	小1～(年中～)	コースによる	
	湧水めぐり	10	◎	◎	/	/	/	/	○	○	44人	小1～(何歳でも)	1.5～2時間	
	テント泊	11	/	○	◎	○	/	○	○	/	～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	17	/	○	◎	○	/	○	○	/	～約100人	小4～(何歳でも)	0.5～1時間	
	自然観察	18	◎	◎	◎	◎	/	/	○	/	何人でも	年少～(何歳でも)	1～2時間	
	天体観測	19	◎	◎	/	/	/	/	○	○	何人でも	小4～(年少～)	1～2時間	
	焼き芋	20	/	/	◎	/	/	○	/	/	～90人	年少～	1～1.5時間	
	ネイチャーゲーム	21	◎	◎	/	/	/	/	○	○	○	内容による	小1～	内容による
	フィールドアスレチック	22	◎	/	○	○	/	/	○	/	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)	23	○	○	◎	◎	/	/	○	○	何人でも	小1～	1～2時間	
	ちびっこオリエンテーリング	24	○	○	◎	◎	/	/	○	○	何人でも	年少～	1時間	
	ウォークラリー	25	/	○	◎	◎	/	/	○	○	何人でも	小3～	2時間	
	ディスクゴルフ	26	/	/	◎	○	/	/	○	○	～100人	小1～	2時間	
ナイトハイキング	27	/	◎	○	/	/	/	/	○	何人でも	小4～(小1～)	1～2時間		
仲間作りゲーム	仲間作りゲーム	28	/	/	◎	○	/	※1	○	/	内容による	小3～	1～1.5時間	
	火起こし体験	29	/	/	◎	◎	/	/	○	○	何人でも	小4～	1時間	
	ボンファイヤー	32	/	/	◎	/	/	/	○	/	何人でも	小3～(年少～)	1～1.5時間	
	ユニホック	33	/	/	◎	/	/	/	○	/	10～40人	小4～	1～2時間	
	モルック	35	/	/	◎	/	/	/	○	/	～40人	小4～	1～2時間	
	KAIHINDミノ	36	/	/	◎	○	○	/	/	○	何人でも	年長～	0.5～2時間	
	ラダーボール	37	/	/	◎	/	/	/	/	○	～40人	小4～	0.5～1時間	

※1「仲間作りゲーム」の自然の家職員の指導、支援について、ご希望がありましたら事前にご相談ください。

令和8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、環境への理解を深める	人と触れ合い、協力を図る	達成感を味わう	挑戦し、達成感を味わう	作る活動を楽しむ	依頼	説明依頼	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〕
その他	ジオパーク学習	39	○	◎	△	△	△	△	△	○	○	10人～	小4～(小1～)	1.5～3時間
	環境学習	40	○	◎	△	△	△	△	○	○	何人でも	小4～	1.5～3時間	
	ボランティア活動	41	△	◎	◎	△	△	△	○	△	何人でも	小4～(年中～)	内容による	
	野外炊飯	42	△	△	◎	◎	○	△	○	○	120人まで	小4～(小1～)	3時間	
創作活動	マイバッジ	45	△	○	△	△	◎	△	○	○	何人でも	年中～	1時間	
	キャンドルクラフト	46	△	○	△	△	◎	△	○	○	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)	47	△	△	△	△	◎	△	○	○	何人でも	年長～	1～1.5時間	
	メモリアルフォトフレーム	48	△	○	△	△	◎	△	○	○	何人でも	小1～	2時間	
	焼き杉ストラップ	49	△	△	△	△	◎	△	○	○	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 = 全指導・支援
説明依頼 = 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。(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。

★効果的に活動ができるように、プログラムに応じて下見、事前研修を実施してください。各種研修会を開催しておりますのでご参加ください。

★事前のプログラム相談は、いつでも対応いたします。また、プログラム相談会を開催しておりますのでご参加ください。ねらいや思いをお聞きし、より効果的なプログラム作りのお手伝いをさせていただきます。

◎活動上の安全管理について

※活動の主となって指導していただくのは引率者(団体)になります。

- ・活動開始前と終了後に、引率者による“点呼”を必ずしてください。
- ・安全な活動のために、実地踏査を必ず実施してください。
- ・引率者間で役割分担の確認を行ってください。
- ・生徒指導は利用団体側で確実に行ってください。
- ・緊急時の連絡方法を引率者全員で確認してください。

《陸上活動の安全管理について》

◎陸上活動すべてに共通する事

- 1)活動場所は必ず現地での実地踏査を行ってください。
- 2)活動前の事前指導(ルール、時間設定、コース等)を必ず行ってください。
- 3)野外で活動する際の服装(長袖・長ズボン・帽子・軍手等)や虫よけなどの準備、使い方について事前指導を必ず行ってください。
- 4)救急セットなどは各団体で準備をしてください。
- 5)ケガや事故等が発生した場合の緊急対応や連絡方法を引率全員で確認してください。

活動名	特有の配慮事項	引率者の安全管理	自然の家職員の安全管理
テント泊 ビバーク体験	・外傷(設営時のケガ等) ・急な天候変化 ・害虫・有害植物 ・夜間のトイレ ・体調不良(熱中症等)	・生徒の体調変化に配慮 ・生徒間の離隔(接触防止)	・夜間管理員の配置 ・必要に応じて外灯の点灯 ・空調設備のある保健室の確保 ・天候変化等による避難場所の確保
自然観察 ネイチャーゲーム オリエンテーリング ウォークラリー	・害虫・有害植物の影響 ・体調不良(熱中症・外傷等) ・迷子 ・私有地への無断侵入	・コース上のポイントに引率者配置 ・生徒の体調変化に配慮 ・敷地外コース上での挨拶 ・コース外への立ち入り禁止(農作物に 触れない)	・コースの安全点検 ・空調設備のある保健室の確保 ・必要に応じた備品の貸し出し
フィールドアスレチック ディスクゴルフ モルック	・遊具使用中のケガ (落下等) ・熱中症 ・木の枝落下 ・地面の起伏(穴)	・生徒の体調変化に配慮 ・遊具の適正な使用	・エリアの安全点検 ・空調設備のある保健室の確保
天体観測 ナイトハイク	・転倒 ・迷子	・日中のコース確認 ・活動中の注意喚起 ・必要箇所への引率配置 ・ヘッドライト等の必要な道具準備	・野外エリアの安全点検 ・活動における注意事項の伝達 ・状況に応じた、トランシーバーの貸し出し ・コース案内看板の設置
ボンファイヤー	・転倒 ・やけど ・衣服への燃え移り	・活動前の現地確認 ・活動開始前の注意喚起 ・服装の確認 ・火元の後始末	・冷却道具の準備 ・火元の見守り

《水上活動の安全管理について》

◎水上活動すべてに共通する事

- 1)活動場所は必ず現地での実地踏査を行ってください(カヌーは必ず事前研修会に参加してください)
- 2)活動前の事前指導(ルール、時間設定、コース等)を必ず行ってください。
- 3)服装(特にカヌー研修時)や虫よけなどの準備、使い方について事前指導を必ず行ってください。
- 4)救急セットなどは各団体で準備をしてください。
- 5)ケガや事故等が発生した場合の緊急対応や連絡方法を引率全員で確認してください。
- 6)水上や海岸に打ち上げられた浮揚物には触らないように指導してください。

活動名	特有の配慮事項	引率者の安全管理	自然の家職員の安全管理
海カヌー 川カヌー 川ツーリング	・低体温症 ・転覆 ・天候 ・はだし禁止	※事前研修会への参加 ・陸上監視、海上監視 ・水際での生徒指導 ・点呼	・救助艇の配置 ・天候の確認(活動中含む) ・活動地の状況変化の把握 ・緊急時の避難指示
海水浴(釜磯)	・不必要な水際への移動	・服装、備品等の準備・持参	・救命具備品の貸し出し(浮環、ライフジャケット)

・監視体制 ・外傷 ・はだし禁止	・現地ライフセーバーへの声掛け ・休憩地等の確保(漁村センター使用時は事前の申請、鍵借用が必要)	等) ・ライフセーバーへの活動連絡
------------------------	---	----------------------

《山岳地での活動の安全管理について》

◎山岳地での活動すべてに共通する事

- 1)活動場所は必ず現地での実地踏査を行ってください。
- 2)活動前の事前指導(ルール、時間設定)を必ず行ってください。
- 3)天候が急変した場合、その後の天気情報を調べ継続判断してください。必要に応じて、活動を中止し、自然の家に連絡を入れバスでの送迎依頼を行ってください。
- 4)熱中症対策として、必要に応じて資材(タブレットや飴などのミネラル補給食品等)の準備を検討してください。

活動名	特有の配慮事項	引率者の安全管理	自然の家職員の安全管理
鳥海山登山 鳥海山麓トレッキング	・山道中でのケガ ・害虫・有害植物 ・迷子 ・天候変化 ・体調不良(熱中症 等)	・生徒の体調変化に配慮 ・山岳地活動における事前指導 ・活動地の情報収集 ・野外活動時の持ち物の確認 ・活動中における隊列編成の確認 ・緊急時の連絡系統の計画 ・出発事前事後連絡の徹底	・必要に応じた備品の貸し出し(熊鈴、ラジオ等)

《水辺の活動の安全管理について》

◎水上活動すべてに共通する事

- 1)活動場所は必ず現地での実地踏査を行ってください(カヌーは必ず事前研修会に参加してください)
 - 2)活動前の事前指導(ルール、時間設定、コース等)を必ず行ってください。
 - 3)服装や虫よけなどの準備、使い方について事前指導を必ず行ってください。
 - 4)救急セットなどは各団体で準備をしてください。
 - 5)ケガや事故等が発生した場合の緊急対応や連絡方法を引率全員で確認してください。
 - 6)水上や海岸に打ち上げられた浮揚物には触らないように指導してください。
 - 7)体調不良者が出た時の、休憩地などの確保について引率全員で確認してください。
- (※釜磯海水浴場に遊佐町所有の『漁村センター』がありますが、団体で事前に借用申請をする必要があります。)

活動名	特有の配慮事項	引率者の安全管理	自然の家職員の安全管理
海釣り 海辺の活動	・岸壁からの落下 ・釣り針の引っかかり	・生徒の体調変化に配慮 ・活動における事前指導(活動エリア、ルール、服装、道具の管理 等) ・活動終了時の合図決め ・緊急時の連絡系統の確認 ・活動中の注意喚起 ・落下時の救助方法の確認	・緊急避難場所の伝達 ・救命具の貸し出し ・必要に応じた備品の貸し出し(縄梯子、浮環、ラジオ 等)
潮風ロングウォーク サンセットウォーク	・害虫・有害植物の影響 ・体調不良(外傷、熱中症 等) ・迷子 ・天候変化	・生徒の体調変化に配慮 ・活動における事前指導(コース、ルール、服装 等) ・コース上のポイントに引率者配置	・歩道のコース確認 ・必要に応じた備品の貸し出し(横断旗、誘導灯 等)
湧水巡り	・体調不良(外傷、熱中症、腹痛 等) ・迷子 ・急な天候変化	・生徒の体調変化に配慮 ・活動における事前指導(活動エリア、ルール、服装、道具の管理 等)	・必要に応じた備品の貸し出し(横断旗、誘導灯、ラジオ 等) ・緊急避難場所の伝達

《館内活動の安全管理について》

◎館内活動すべてに共通する事

- 1)活動前の事前指導(ルール、時間設定、コース等)を必ず行ってください。
- 2)救急セットなどは各団体で準備をしてください。
- 3)ケガや事故等が発生した場合の緊急対応や連絡方法を引率全員で確認してください。

活動名	特有の配慮事項	引率者の安全管理	自然の家職員の安全管理
館内オリエンテーリング	<ul style="list-style-type: none"> ・体調不良(熱中症 等) ・外傷(切り傷、捻挫 等) 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の体調変化に配慮 ・活動における事前指導(活動エリア、ルール 等) ・活動中の注意喚起 ・コース上のポイントに引率者配置 	<ul style="list-style-type: none"> ・館内利用における約束の指導 ・空調設備のある保健室 ・コースの安全確認
仲間づくりゲーム ユニホック KAIHINドミノ	<ul style="list-style-type: none"> ・体調不良(熱中症 等) ・外傷(切り傷、捻挫 等) 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の体調変化に配慮 ・活動における事前指導(活動エリア、ルール 等) ・活動中の注意喚起 	<ul style="list-style-type: none"> ・館内利用における約束の指導 ・空調設備のある保健室 ・館内設備の安全確認 ・道具の点検・整備
ジオパーク学習 環境学習 ボランティア活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体調不良(熱中症 等) ・外傷(切り傷 等) 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の体調変化に配慮 ・外部講師の申請 ・活動における事前指導 ・活動中の注意喚起 	<ul style="list-style-type: none"> ・夜間警備員の配置 ・空調設備のある保健室 ・貸し出し備品の確認と伝達(プロジェクター 等) ・研修部屋の調整・確保
クラフト活動	<ul style="list-style-type: none"> ・体調不良(外傷、やけど、熱中症 等) 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の体調変化に配慮 ・刃物、グルーガン使用における事前指導 ・活動における事前指導(動画あり) ・活動中の注意喚起 ・活動における必要具の準備・指導 	<ul style="list-style-type: none"> ・使用道具の点検・整備 ・空調設備のある保健室

《食体験活動の安全管理について》

◎食体験活動すべてに共通する事

- 1)活動前の事前指導(ルール、時間設定、コース等)を必ず行ってください。
- 2)救急セットなどは各団体で準備をしてください。
- 3)ケガや事故等が発生した場合の緊急対応や連絡方法を引率全員で確認してください。

活動名	予測できるリスク	引率者の安全管理	自然の家職員の安全管理
野外炊飯	<ul style="list-style-type: none"> ・体調不良(熱中症 等) ・外傷(切り傷、やけど 等) ・転倒 ・食中毒 ・急な天候変化 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の体調変化に配慮 ・活動における事前指導 ・活動場所での現場管理、注意喚起 ・栄養士とのアレルギー対応連絡 ・食材の受け渡し立ち合い ・食材の受け渡し後の管理 ・調理時の衛生指導(手洗いの徹底等) 	<ul style="list-style-type: none"> ・使用道具の点検 ・活動開始時の説明 ・活動場所の点検・整備 ・空調設備のある保健室 ・天候変化による避難場所の確保
焼き芋	<ul style="list-style-type: none"> ・体調不良(熱中症 等) ・外傷(切り傷、やけど 等) ・転倒 ・急な天候変化 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の体調変化に配慮 ・活動における事前指導 ・活動場所での現場管理、注意喚起 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動開始時の説明 ・活動場所の点検・整備 ・空調設備のある保健室 ・天候変化による避難場所の確保

カヌー活動（海・川・川カヌーツーリング）

海浜自然の家

カヌー活動
動画

1 活動の概要

海や川でカヌー体験を行います
(海、川ともに、5月～9月末まで活動が可能です。)

2 ね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、仲間同士での協調性を養う

3 活動場所（「海」「川」の活動を選択できます）・実施可能人数

	活動場所	最大人数(人)
海カヌー	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	80
川カヌー	月光川下流、吹浦新橋と西浜橋の間の水域	56
川カヌー ツーリング	月光川下流～洗沢川～滝淵川～牛渡川 活動人数が多い場合は、月光川下流～洗沢川白鳥公園付近	30

※ 川カヌーツーリングは2回目のカヌー活動から実施することができます。(初回からは不可)

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・川カヌー…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(9時～12時、13時～16時)

6 カヌー確認書の提出について

活動日の14日前まで「カヌー活動確認書」をご提出ください。

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、カヌー(1人乗り・2人乗り)、パドル、毛布、浮環、携帯ラジオ、ブルシート(荷物置き用)、トランシーバー、カゴ、時計、日除けタープ×2

8 おおまかな活動の流れ

7:30	・実施可否連絡(午後の活動は11時30分)
事前準備	・活動に適した服装に着替える。荷物(タオル、飲み物等)準備
9:00	・玄関前集合(職員・指導員の自己紹介) ・ライフジャケット、ヘルメット着用(自主活動で集合前に着用することが可能)
9:15	・バス移動(指導員が「7つの約束」や、地震の際の避難場所、トイレの場所を説明します。)
9:25	・活動地着。ブルーシートに荷物を置く。
9:40	・準備運動 パドル操作練習、カヌー乗降、操舵、レスキュー指導、役割確認
10:00	・カヌーの操船体験開始。 ・休憩時間を設け、1人乗り艇と2人乗り艇を交代する。
11:00	・終了合図(指導員のホイッスル) ・艇の洗浄、後始末の仕方の説明を聞き、片付けをする。 ・バス乗り場へ移動する。(海の場合は、トイレ前の水道で足の砂を洗い落とす)
11:25	・バス出発
11:40	・海浜着。 ・ライフジャケットとヘルメットを玄関前の洗い桶で洗い、干し場にかける。 ・手、足、サンダルの砂等を洗い桶で水洗いする。

9 活動のポイント

- ① 4人組の班編成を行ってください。カヌーは離岸・着岸の際に介助者が必要なため、基本4人1班で1艇を交代で使用します。(5人組だと、短時間で交代する必要があります。3人組だと、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人組とする場合は、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。)
- ② 活動中の安全管理は、海浜自然の家の指導員が、砂浜と海上から見守りを行います。団体の代表者・引率者の方々は、砂浜での監視、指導をお願いします。
- ③ 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日前まで提出)
- ④ バスは、定員(45人)以上で利用をご希望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。(指導員が1名付いて指導します。)
- ⑤ カヌー活動後に、食事をとる場合は、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は館内食や弁当がおすすめです。野外炊飯は困難です。
- ⑥ 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）

海浜自然の家

1 活動の概要

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。

2 ね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 ⇒ 自然界の雄大さや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、活動場所を確認してください。
- ◆漁村センター（昼食場所やトイレ借用）の利用申請は事前に各団体で行ってください。
※申し込み方法は遊佐町のホームページよりご確認ください。※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。
（海開き期間は遊佐町の遊泳可否判断に準じます。）
- ◆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 *場所・経路の確認を事前をお願いします。

5 所要時間

1～3時間(9時～12時、13時～16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)、カニ釣りの餌 など
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、ブルーシート(荷物置き用)、箱メガネ、カニ釣りの竿

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 ライフジャケットを事前に配付(着用)します。
- ③ バスで活動場所へ移動します。(バス定員45人)

8 活動のポイント

- ・安全確保のため、団体の代表・引率者は「砂浜での見守り」「監視」「指導」を行う。
- ・海水浴シーズン中は活動開始前にライフセーバーに『海浜自然の家での活動中』と一声かける。

海釣り

海浜自然の家

1 活動の概要

海に釣り糸を垂れ、気長に魚が釣れるまでを楽しみます。

2 ね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

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	靴(サンダルは不可)、着替え、飲み物、帽子
団体が準備する物	救急箱、釣り餌
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、縄梯子 ブルーシート(荷物置き場として) 補修用工具箱(針・糸・おもり・はさみ・針はずし)

7 活動の進め方

- ① 前日までにしかけ(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。
- ② ライフジャケットを着用したら、バスで移動する。(自然の家でトイレを済ませる)
- ③ 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る。

8 活動のポイント

- ① 小、中学生は、2人で1つの竿の使用が最適です。(事前にペア編成が必要)
- ② 釣った魚は海に帰すこと。(自然の家での調理はできません)
- ③ 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。
- ④ えさは各団体に用意してください。西浜に1軒釣具店があります。「青イソメ」が最適です。
- ⑤ 投げ釣りや置き竿、竿を海水中に入れるなどのマナー違反がないように指導してください。
- ⑥ 餌の袋など、ゴミを残さないよう言葉かけや見届けをする。
- ⑦ 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す。
- ⑧ 時期や時間帯によって、釣れない場合があります。

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、協力して踏破を目指します。

2 ねらいとして考えられるもの

・グループ活動を通して、仲間と協力することの大切さを学び、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、自然の家のバスを利用することができます。

※ トイレや休憩場所などについて、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、必ず指導者の事前踏査を行ってください。

※ 漁村センター(釜磯)の利用は遊佐町に事前申請が必要です。

【おすすめの組み合わせ】

◇三崎公園、神泉の水、釜磯、十六羅漢でのジオ学習 ◇海水浴と海ゴミ学習

4 緊急避難場所 鳥海温泉遊楽里、十六羅漢駐車場、西浜松林 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

6 活動の進め方

(1)集合 人数・健康状況・服装・装備を確認する。

(2)ルートについて説明

○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こと。 ・一般道を歩くため交通には十分注意すること

・グループ・班で活動する場合は、一緒に行動すること。

(4)出発

活動中の体調や安全管理に十分配慮する。

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る。

(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する。

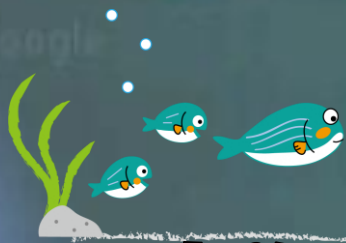
潮風ロングウォーク 地図

みさきこうえん

三崎公園 スタート!

ロングウォークスタート!
はじめはちょっときつい山のぼり。はげましあいながらがんばろう!

1回目 休けい
服そうを整えます。トイレもすませてくださいね。飛島がみえるかも!



日本海

2回目 休けい
神泉の水。わき水をのんでパワーアップだ!



滝之浦公民館

3かいめきゅうけい
鳥崎海岸
とっても景色のいいところ。きねんさつえいしよう!



よくがんばりました!
みんなでおたがいのがんばりをたたえあおう!

湯ノ田温泉

釜磯海岸 ゴール!

十六羅漢までゴールを伸ばすこともできます。

歩道が通行止めになっている箇所があります。横断歩道がない場所や、歩道が狭くなる箇所がありますので、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

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。海岸にて夕日を見ながらサンセットディナー(出前カツカレー)を食べることもできます。

2 ね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。
⇒一日の終わりを感じ、一日の活動を振り返る。

3 活動場所

西浜海水浴場(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:P26参照)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
団体が準備する物	緊急用車両、使用済みの食器を入れる袋
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 西日を感じながら西浜海岸に徒歩で移動する。(近道があります。詳細は所員まで！)
- ② 夕日を鑑賞する。
- ③ 日没、海浜自然の家へ移動する。

8 活動のポイント

- ・海岸への移動には国道を通るため、横断や歩道の通行には十分に注意してください。
- ・夕食を自然の家でとる場合は、夕食を食べてから出発するか、夕日を鑑賞し帰所してから食べるようになります。(食堂の利用時間は厳守)
- ・現地で出前カツカレーを食べる場合は運搬車両が必要です。
- ・海岸から徒歩で帰る時間帯は、日没後の暗闇です。各自懐中電灯で足元を照らしながら、前方に注意してください。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。
- ・移動経路等、引率者が事前下見をしたうえで実施してください。

鳥海山登山

海浜自然の家

1 活動の概要

日本百名山である「鳥海山」は整備が行き届いており上りやすく、本格的な登山が行えます。銚立口から鳥海湖を目指します。

2 ね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45分)－銚立口－(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ってください。

※ 登山終了後は、登山口にて無事下山を海浜自然の家に電話連絡してください。

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、コースマップ 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) 熊スプレー
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) 貸出用熊スプレー(使用した場合お支払いいただきます。)

5 活動のポイント

- (1) ゴミは全て持ち帰り、自然環境の保護につとめる。
- (2) 高山植物の保護に努める。高山植物は踏みつけないこと、とらないことを指導する。
- (3) 登山マナーについて事前指導、学習をする。
- (4) 銚立・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る。

鳥海山麓トレッキング

海浜自然の家

1 活動の概要

緑あふれる鳥海山の麓をゆっくりとしたペースで歩く活動です。

2 ね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、親しみ、その仕組みについて、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能。
鳥海山鶴間池	片道45分(山道入り口まで)	2時間程度	
鳥海山二ノ滝	片道45分(一ノ滝駐車場まで)	2時間程度	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・奈曾の滝	片道30分(元滝駐車場まで)	1～1.5時間	元滝→奈曾の滝間、車で5分

【ルート(バス移動、目的地での滞在時間は含まない)】

高瀬峡レギュラーコース

藤井新田口-(40分)-高瀬峡登山口駐車場(トイレ)-(渡戸橋、婆ヶ沢橋経由 40分～60分)-大滝

高瀬峡ロングコース

藤井新田口-(40分)-高瀬峡登山口駐車場(トイレ)-(長坂堂、婆ヶ沢淵付近経由60分～90分)-大滝

二ノ滝コース 一の滝駐車場(トイレ) - (10分)- 一の滝 - (35分) - 二の滝

鶴間池コース 山雪荘-(60分)-鶴間池-(60分)-のぞき(のぞきから鶴間池に向かうこともできる)

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
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) 貸出用熊スプレー(使用した場合お支払いさせていただきます。)

5 活動のポイント

- (1) 必ず、指導・引率者が事前下見を行ってください。
- (2) ゴミは全て持ち帰り、自然環境の保護につとめる。(むやみに自然を傷つけない配慮をする)
- (3) トレッキング前に登山マナーについて指導する。
- (4) 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、各団体に事前連絡や打ち合わせを行う。
- (5) 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。

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巡ります。

2 ね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、親しみ、その仕組みについて、興味や関心を持たせる。

3 活動場所・所要時間

○バスツアー 1.5～2 時間(移動時間含む)

<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>

○遊佐町湧水散歩 2.5 時間(移動時間含む)

※遊佐駅までの送迎は可能です。事前にご相談ください。

下記 QR 遊佐鳥海観光協会ホームページ「まちめぐりパーク案内図」pdf 参照



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) ジオパークの体験学習としてもお勧めです。
- (2) 湧水は生水のため、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するため、移動する際は十分気を付ける。
- (4) コースに胴腹の滝を入れることも可能。(ただし、場所が離れているために時間がかかる。)



テント泊動画

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。星空の神秘的な美しさや、悪天候の中テントで過ごす長い夜を楽しみます。

2 ね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

6 活動の進め方

◆テント、シュラフの準備

(1)インナーシーツのセッティング(体育館)

- ・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使用する。
- ・指導者の指示に従い、シュラフとインナーシーツを準備する。
- ・説明後に各自セッティングを行い、完成したシュラフを袋に収納し、班ごとにまとめて置く。

(2) テント一式の持ち出し(小屋⇒設営場所)

- ・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)を持ち出す。

(3) 設置場所の説明を受けた、設営に取りかかる。

- ・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る。

◆テント設営の仕方



(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ぶ。

テント設営に必要な用具 ()の数字はテント1張に必要な数
○テント袋(1) ○断熱マット(2) ○ハンマー(必要数) ○ペグ袋(1)

(2)テント設営の場所を決めて、整地する

- ・平らで、隣のテントとぶつからない場所を、班、グループで相談する。
- ・石や枝を拾って、テントを立てる場所を整地する。

(3)用具の点検、確認

- ・テント袋から用具を出し、数を確認する。小袋や不要なものは全てテント袋に入れまとめる。

テント袋に入っているもの
□テント本体(1)
□フライシート(テントにかぶせる雨よけシート)(1)
□フレーム袋(1)⇒フレーム(ゴムでつながれたものが2セット)
□ペグ袋(1)⇒ピンペグ(10本)

(4)テント設営

①テントを広げる

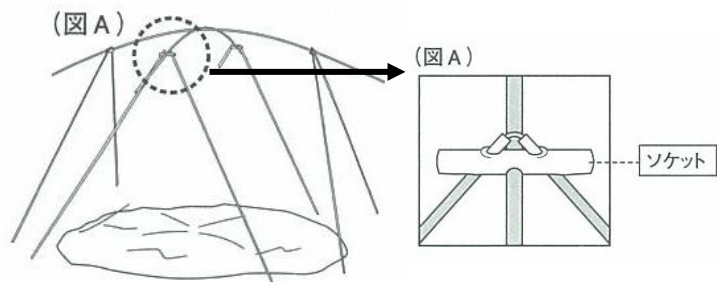
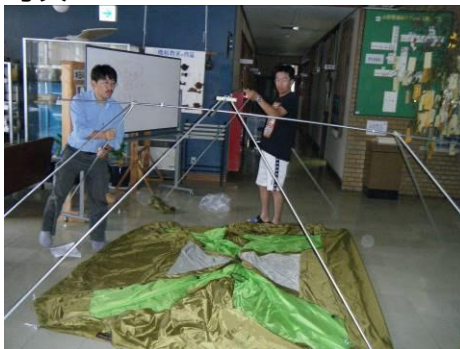
写真1



- ◆写真1のように正方形に広げる。
- ◆ ←の外側と内側についている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。

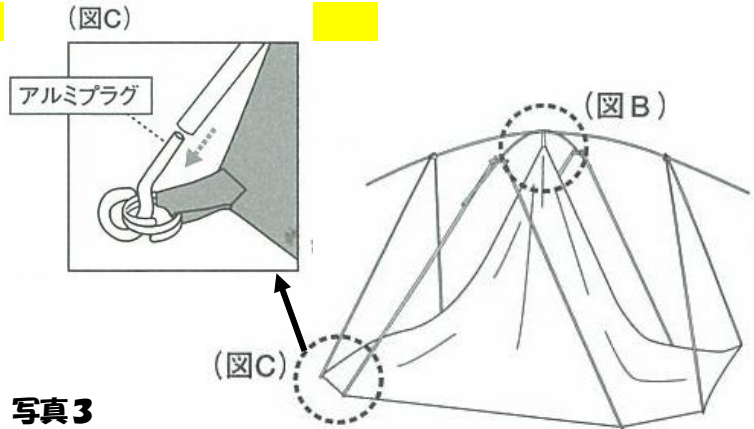
写真2



- ◆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)。

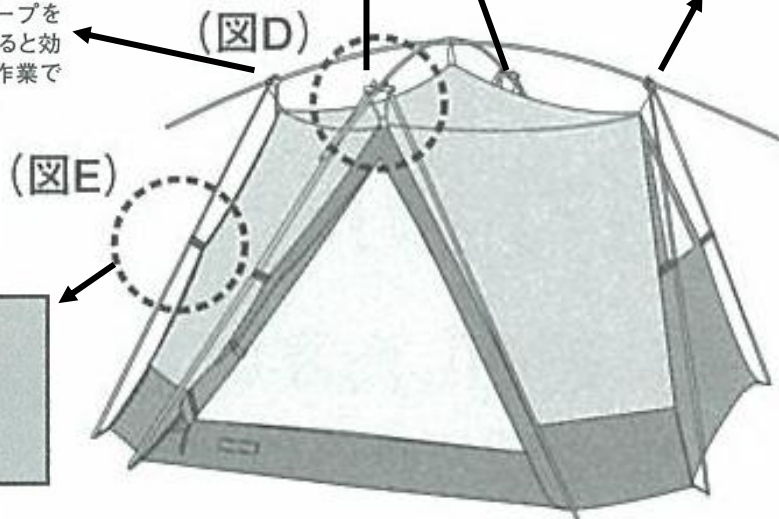
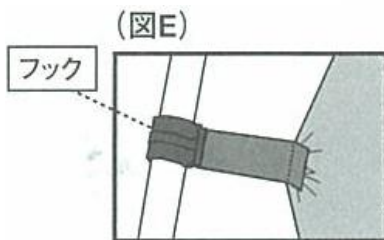
写真3



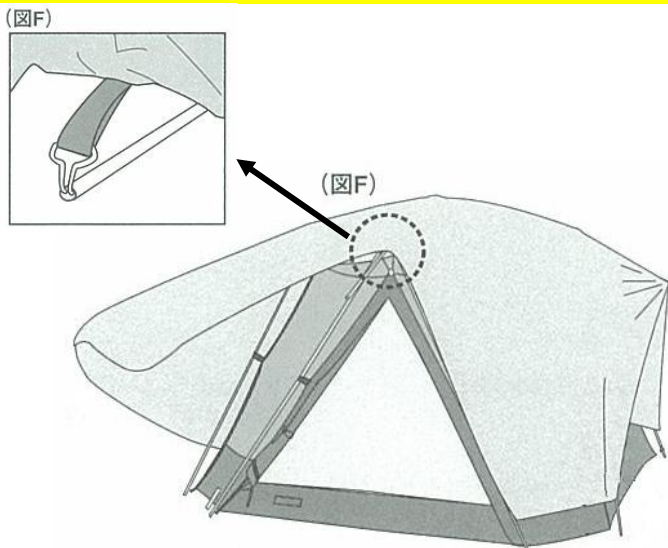
写真4



ゴムの輪に付属しているハンドループを利用すると効率よく作業できます。

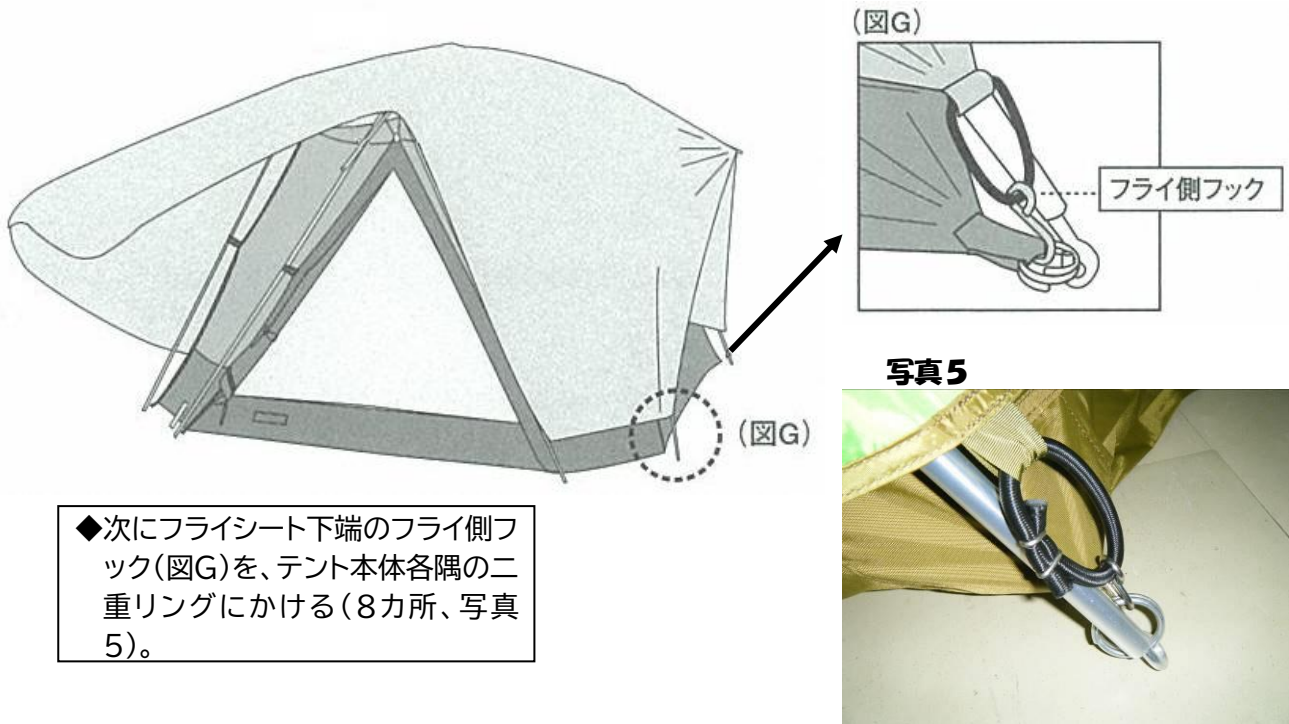


④フライシートのセット

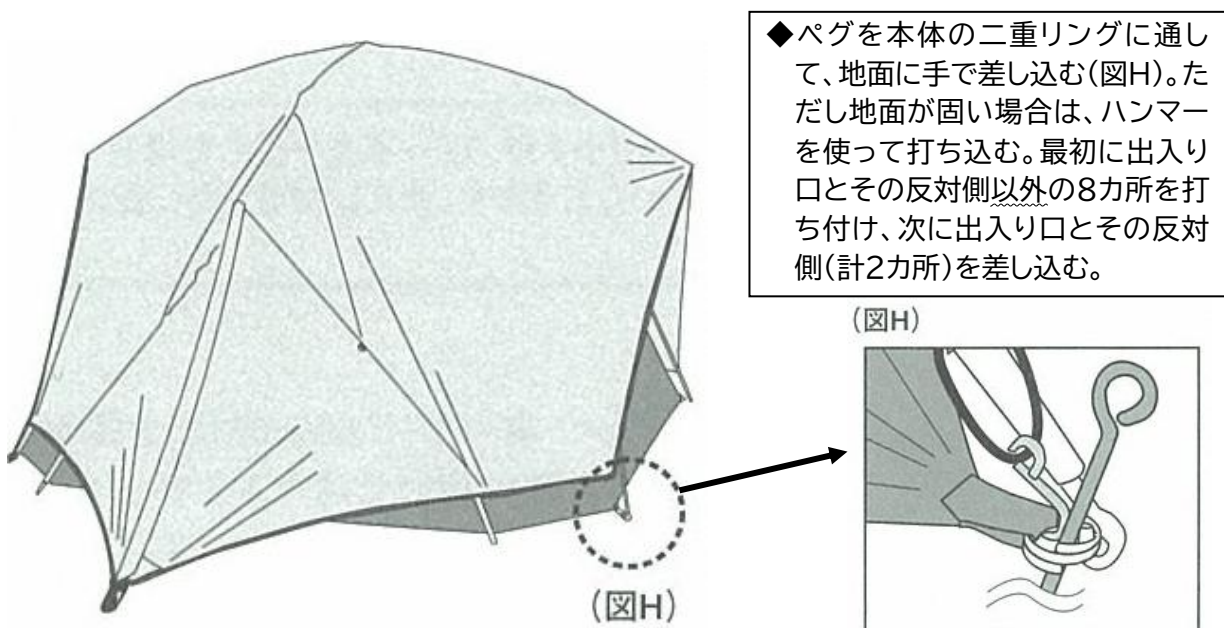


◆フライシートの白熊マークが外面になるようにし、本体入口(チャックの付いている所)側に白熊マークがくるようにしてフライシートを本体にかぶせる。

◆(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)。



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くる。
 (6) シュラフを広げ、寝る準備をしておく。(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ること。外に置いておくと雨露で濡れてしまったり、紛失したりする事があるため注意する。

◆テント撤収と用具の返納

- (1) 撤収の日の朝は、シュラフからシーツを取り出し、軽く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並べる。
テント等が濡れてる場合は乾かす行程が必要です。

(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忘れ物がないか確認する。
 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。

《フライシート》

- ③ フライ側のフックをはずし、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がし、フレームをたたんでフレーム袋にしまう。



テント設営動画

《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、正方形が半分になるよう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、テント袋へしまおう。

ペグ(袋)を本体にのせ、巻き込みながら小さくして



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、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内に入れる。
- (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



1 活動の概要

海浜自然の家

シュラフとブルーシートで寝床をつくり、自然と一体化し一晩を過ごす体験です。

2 ね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

個人で準備するもの	懐中電灯、小石(施設内に落ちているもの) 長袖、長ズボン、天候によって防寒対策
団体で準備するもの	
自然の家で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) シュラフシーツ、本部(緊急、引率者用)テント、銀マット

5 活動のすすめ方

※ 明るいうちにビバーク場所を全員で下見し、自分のビバーク場所を決めておく。石を拾う。

(1) 道具を配り、ビバークセット(キャンディー)の作り方を説明する。

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う。

(2) 活動中の注意事項、緊急時の動きについて確認する。

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、シートの中で待つ。

(3) ビバーク場所へ移動し、自分のビバーク場所(寝る場所)を決め、ビバークする。

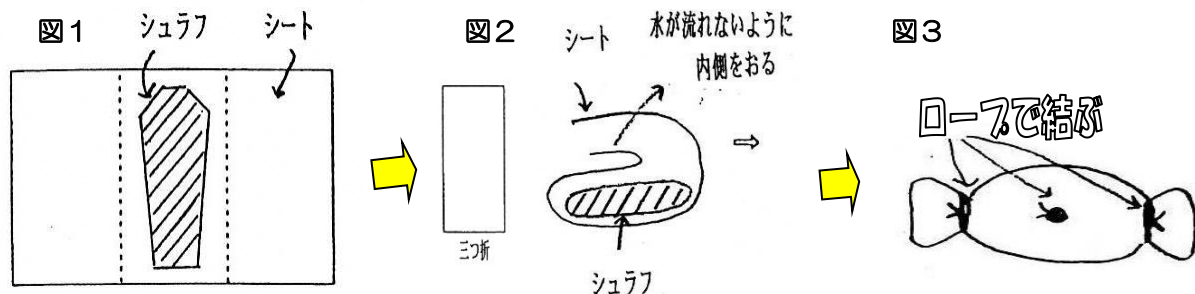
・安全な場所に設置しているか確認し、ある程度寝付くまで、必要に応じて就寝後も巡回する。

(4) 起床後、ビバークを撤収する。シートが濡れている場合は、物干し台に干して乾かす行程が必要。

(5) 道具の返却

・ブルーシート・ロープ(3本)は引率責任者が道具の数、たたみ方を点検する。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。シュラフシーツは、体育館入口付近にある使用済みシーツ入れ袋へ。

6 ソロビバークセット(キャンディー方式)の作り方



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

- 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。

- 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

松林や原っぱに目を向けると生命の営みや四季の様々な変化を見ることができます。

2 ね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	双眼鏡(3台貸出可能)

6 活動の進め方

事前指導	観察コース、時間、観察テーマなどについて説明	
フィールド マナーを教 える	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。	
活動の展開	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
	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
	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
	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
	自由観察方式	
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発表などの機会を設定	

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観察も考えられるが、他の生き物との関連まで目を向けさせるために、トータルな自然を観察させるようにする。
- (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)を観察させるようにする。
- (3) 観察活動に「手で触れる」「臭いを嗅ぐ」「静かに聴く」等、五感を使った観察を取り入れる。
- (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する。
- (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くこと。
- (6) 自然との十分なふれあいを持たせるために、小グループがお勧め。

天体観測

海浜自然の家

1 活動の概要

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 ねらいとして考えられるもの

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

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(ワークシートなど)、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(2台)、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使用するか判断

(2) 天体望遠鏡による月のクレーターや惑星(土星の輪、火星の満ち欠け等)の観察

(3) 星座や星を見つける方法の学習

① 明るい星やそれらを結んだ特徴のある形をもとにして星座や星を探す。

② わかりやすい星の並びを知る。

7 活動のポイント

(1) 活動場所の設定

海浜自然の家の屋上が最も適していますが、グラウンドや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ことも可能です。

(2) 活動時間の設定

季節により日の入り時間が違います。事前に調べて計画を立ててください。

(3) 講師依頼

基本的には各団体の自主活動となりますが、自然の家の講師に依頼することも可能です。謝礼は必要ありません。曇天・雨天でもパソコンで天体の講話を行いますので、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。

	観察できる天体
春	・北斗七星…北の空。おおぐま座の尾の部分。 ・春の大三角…デネボラ(しし座)、スピカ(おとめ座)、アルクトゥルス(うしかい座) ・しし座…北斗七星と背中合わせに南の天頂付近に見える。レグルス、デネボラが明るい。
夏	・さそり座…南の空から東南の地平線にかけて、ローマ字のSの形に明るい星が並ぶ。さそりの心臓と例えられる赤い星がアンタレス。 ・夏の大三角…デネブ(天の川を渡る白鳥座)。天の川を挟むように織姫ベガ(こと座)、彦星アルタイル(わし座)が観察できる。
秋	ペガサスの大四辺形(ペガサス座の腹の部分。背を下にして逆さまに見える。) アンドロメダ座(ペガサスの尾の先、北側) カシオペア座(北の空)
冬	冬の大三角…ベテルギウス(オリオン座)、シリウス(おおいぬ座)、プロキオン(こいぬ座)

焼き芋

動画→



海浜自然の家

1 活動の概要

収穫したさつまいもやじゃが芋を焼き芋にして食べる活動です。

2 ね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	さつまいも(またはじゃが芋)、アルミホイル、新聞紙
団体が準備する物	(さつまいも[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

- (1) 自然の家職員は事前に火を起こし、焼き芋に最適な状態しておく。
- (2) 子どもはアルミを巻いた芋をかまどに並べる。(事前に準備する)
(おいしくなるおまじないや歌を歌ってもよい)
- (3) 自然の家職員が芋を炭火の上に置き、焼き上がりまで管理する。
- (4) 冷却時間を含め60分程度で焼きあがる。

7 活動のポイント

- (1) 焼いている間の待ち時間や会食は自主活動となります。
- (2) 人数分の薪代をいただきます。(大量にある場合は、ご相談ください)
- (3) 野外炊飯場は屋根付ですので、雨天でも実施できます。

アルミホイルの巻き方のポイント

- ① さつまいもの大きさをそろえる
 - ・芋の太さを均等にすると焼きムラや時間差なく仕上げるができる。
 - ・芋の直径が5cm以上の場合にはたてに切って細身にするが良い。
- ② 新聞紙で芋を巻き水でぬらす
 - ・新聞紙見開き1枚で芋全体を包むように巻き、水でぬらす。
 - ・軽く水をしばって芋と新聞紙を密着させる。
- ③ アルミホイルを巻く
 - ・アルミホイルを2重、3重にすき間なく巻く。
 - ・アルミ1枚だと焼けはがれるため厚めに巻くことがポイント。
- ④ 完成！
 - ・しっかり巻いてあるか引率者がチェックする。

良い例



切り方



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です。

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心がける。
- ・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。

☆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。
 ☆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。
 ☆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

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)	30～50分	～13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自然と関わるきっかけづくりとして有効な活動です。五感を活用して自然に触れさせることはもちろん、自然の中へ入る動機づけとしても実施できます。遊び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、マニュアルをもとに自主活動で実施可能です。
- ・活動場所については、円滑、安全な実施のためにも事前に下見をしてください。
- ・団体のニーズや年齢にあわせての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。

2 ね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

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 1～2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
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、団体が行う。晴れていても濡れていて滑りやすい場合があるため、事前に引率者が確認する。
- (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事前に指導する。
- (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る。

7 令和4年に設置した5基(他に土管トンネルが使用可能です。)



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(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)を海浜自然の家のフィールドにアレンジした活動です。

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で ⇒冒険心や好奇心をもちながら自然にかかわる。
⇒松林に生きている草花・樹木・昆虫・鳥類・獣たちなどの生命の営みに触れる。

3 各コースについて

コース名	説明	所要時間
鳥コース	幼児～小学生向けの簡単なコース。「自然観察コース」と同じ。	1時間程度
魚コース	範囲も広く、難しいコース。小学校高学年～中高生向け。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む。	2時間程度

4 準備する物 ※コンパスは使用しません。

個人が準備する物	藪の中に入れる服装(長袖、長ズボン)、軍手、帽子、雨具、時計、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	マップ、解答用紙、鉛筆、バインダー、トランシーバー(要相談)

5 活動の進め方

【事前に】活動のねらいや、年齢等に応じて、職員と団体代表者で実施形態、コースを打ち合わせる。

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態。
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形態。

・本所では松林に隠れているプレートを探し、魚や鳥の名前を用紙に記入し、採点する方法で行っています。

【当日】

1	班毎にマップ・解答用紙・鉛筆・バインダーを受け取り、説明を受ける。
2	引率者が班毎のスタートを指示する。(玄関前がスタートとゴール) ※スタート後のコース巡視、ポイントでの安全確認は各団体の引率者が行う。
3	ゴールの際には班員全員が揃い、道具一式そろえて提出する。引率者は到着時刻をコールする。
4	引率者が各グループの採点を行い、成績発表をする。
5	ふりかえりを行う

6 活動のポイント

- (1) 畑や民家、屋敷内には入らないこと。ポイント・マーク、看板には手を触れないこと。
- (2) 他の班に誤情報を流したり、問題を共有したりせずに活動を楽しむこと。
- (3) スタートとゴール及び採点は、各団体の引率者が行う。引率者で事前下見を行い、活動中はポイントに引率者を配置してください。
- (4) 使用器具等は、数を確認し元の場所に戻してください。

ちびっこオリエンテーリング

1 活動の概要

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で
⇒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～松林及び周辺

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 プレートに書いてある番号と「ひらがな」や「指令」を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。
- ⑤ 指令の場所には「スタンプ」を準備し、通過時に押すようにする。
- ⑥ 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、ならばかえて文章にして解答欄に書く。
- ⑦ ポイントを回る順番は番号順でなくてもよい。グループで相談して回る順番を決める。

⑧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

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。
海浜自然の家では、課題得点80点、時間得点80点の合計点で競います。

2 ね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一般道

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、ストップウォッチ
自然の家が準備する物	マップ、問題用紙、鉛筆、バインダー、トランシーバー

6 活動の進め方

- (1) 引率者が規定時間(ゴールする基準となる時間)を設定する。規定時間は、参加者に隠すことが多いが、ヒントを与えても良い。
- (2) 引率者がスタートの合図を行い、時間計測を開始する。班によって時間差を設ける。
- (3) 参加者は、配布された用紙に記載されたコマ図を見てコースを進む。それぞれのポイントに設置された問題を解き、解答欄に記入していく。全員揃って、引率者にバインダーを渡したらゴールとする。
- (4) 引率者が、ゴール時間を記録する。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るため、時間計測は正確に行う。
- (5) 成績発表を行う。(※時間得点の得点例は下記のとおり)
- (6) 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ように事前指導をする。
- (2) スタートとゴール、時間計測及び採点は、引率者が行う。
- (3) コマ図は進行方向に向かった状態で描いてあり、方位は確かではない。
- (4) 一般道を使うため、交通事故の無いように注意する。ポイントで引率者が見届けること。
- (5) 班数が多い場合は、スタート時間をずらす。
- (6) 事前に規定時間、得点表を作成する。

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

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います。基本的な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 ね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(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く。
- (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する。
- (3) ゲームを始める前に、何度か投げて練習をする。
- (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する。
- (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する。

7 活動のポイント

- (1) スタートの第1投目の順番を決める。2投目以降も順番を守ってプレーする。
- (2) フライングディスクが、何回でかごに入ったか、回数を数え記録する。
- (3) 班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む。
- (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つ。

ナイトハイキング

海浜自然の家

1 活動の概要

ナイトハイキングは、暗闇という環境の中で、自然の息づかいを五感全体で感じながら行う活動です。

2 ね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)

※ 一度下見を実施してください

4 所要時間 1～2 時間

*季節によって日の入りの時刻が違います。事前に時間を調べてプログラムを組んでください。

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・活動時間を設定する。
- (2) 研修活動の中に下見の時間を設定し、代表者(参加者全員でも良い)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する。
- (3) 必要に応じて、パトロール係、スタート係、準備係を決めておく。
- (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分おきにスタートする。
- (5) 班編成は、4～8人程度が適正。
- (6) 少人数の団体の場合、全員で出発することも可能。

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グループで体験を通して解決していく活動です。

2 ねらいとして考えられるもの

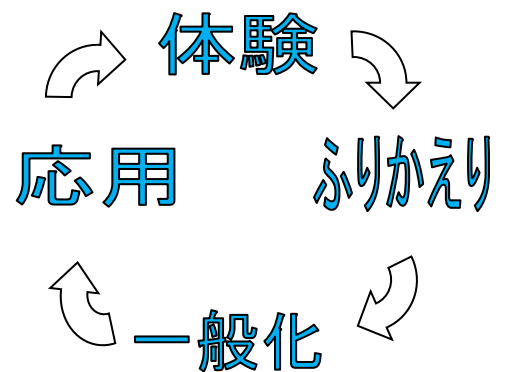
- ・活動を通して ⇒ グループが成長し、互いの信頼関係を築く。
- ・目的にむかって仲間と共に挑戦し「一つの体験」を共有することで、仲間意識を深めることができます。

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、「グループの仲間にと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そ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、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	活動内容に必要な道具
自然の家が準備する物	活動内容に必要な道具(事前にご相談ください)

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ない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 みんなのつかれ(室内版)	みんなのつかれの室内版。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

指導・支援体制、活動場所について、自然の家職員と打合せを十分に行ってください。

火 起 こ し

1 活動の概要

古代の人々が木をこすり合わせて煮炊きしていた生活を想像し、貴重な「火(炎)」を着火する体験です。

2 ねらいとして考えられるもの

- ・グループの中で、火起こし、サポート、麻わたづくり等、分担して力を合わせる活動を行い協働の精神の大切さを実感する。
- ・生活に欠かせない「火(炎)」の着火に挑戦することにより便利な道具のありがたみを知り、「火」の大切さを考える。

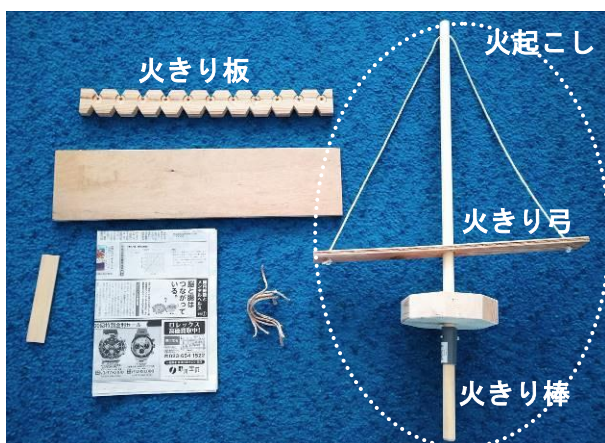
3 活動場所 野外炊飯場

4 所要時間 1時間

5 準備するもの

火起こしは、火きり弓と火きり棒からなる「火起こし」と火だねを作る「火きり板」、火種から炎を作る「麻わた」からなります。

なお、火だね取りヘラが無いときは、火きり板台で火だねを麻わたに移します。



火きり板		火起こし (舞いきり式)
火きり板台		
火だね 取り ヘラ	新聞紙	麻ひも

6 活動の進め方

①「麻わた」を準備します。



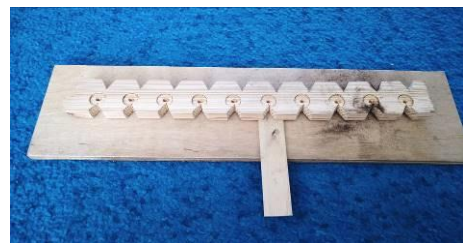
②麻わたの入れ物となる新聞紙の折り目側に切り込みを入れます。



③新聞紙で麻わたを包んで新聞紙の両側をひねります。



④火きり板を台に乗せて、火だね取りヘラを挟みます。ヘラは無くても大丈夫です。



⑤火きり板のくぼみに火起こしの火きり棒をセットします。

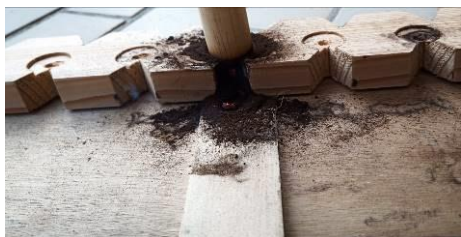


- ⑥火きり棒をひねり火きり棒にタコ糸を巻き付けます。その後、火きり弓を両手で持って下方向に押します。回転に合わせて火きり弓を上下させてリズムよく回転が続くように力を調整します。



※強い力で早く着火させようと頑張っても、煙だけ出て火だねができません。気長にじっくり火だねを溜めるようにやってみましょう。

- ⑦火だねが赤く溜まってきたら麻わたに移します。



- ⑧麻わたに空気(息)を吹き込み発火を促します。



- ⑨発火したら、かまどに準備した薪や着火剤などに火を移します。



※スタッフ向け追加
火きり棒の取り換え部分が短くなって抜けない場合は、ドリルで中心に穴をあけてねじを差し込んでからペンチなどを使用して抜きます。

ボンファイヤー

海浜自然の家

1 活動の概要

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活動です。

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。

3 活動場所 グラウンド 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(マッチ、チャッカマン・新聞紙)、防火用バケツ、灰捨て缶、スコップ、焚火台 7 台まで(グラウンドで実施の場合)

6 活動の進め方

所員との打ち合わせ(下見、セッティング、片付けの仕方等の事前説明)

事前にセッティング→活動場所への移動→活動→後始末

7 活動例】夜の自然の中でしっとりとした時間を過ごすことができるプラン

【班ごとの交流やふりかえりの場として活動する場合】

- ① 活動の進め方や約束を話す。
 - ・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を作る。他の班に迷惑をかけない、他の班にでかけないことを約束する。
- 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、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する。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する。
- ④ 班ごとに消火し後始末。

【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てお話でも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する。
 - ・様子を見ながら班への声かけ。
- ⑤ 班ごとに消火し後始末。

後始末の方法

- ① 薪は焚火台の上で燃やしきる。
- ② 灰を灰捨て缶に入れ、濡らした板でふたをする。
- ③ 焚き火台は冷めたら水洗いし乾かす。
- ④ 道具を返却する。缶は指定の場所(野外炊飯場)に置く。

8 活動のポイント

- ① 貸出用具は職員が準備します。道具と薪の運搬、組み立て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」が行ってください。
- ③ 薪は灰になるまで燃やしつくし、消火確認をしてから灰捨て用缶に捨ててください。

※持ち込みのおやつをプログラムの際に使用する場合は、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

ホッケーに似たスポーツで、道具がプラスチック製であり、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スポーツです。

2 ね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人のチームに分ける。(4人チームも可)
- ② 体育館中央で代表1人ずつが対峙し、その他のプレイ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(「フェイスオフ」と言う)ゲームを開始する。(バスケットボールのジャンプボールと同じ要領)
- 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点となる。
- ⑤ 得点したら、センターサークルからの「フェイスオフ」でゲームを再開する。
- ⑥ 時間になったら、ゲーム終了。

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。
- 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ても中断しない。ボールが壁に当たったり、ゴールの裏に行ったりしてもプレーは続行する。
- ③ 試合時間は正式には20分×3ピリオド。時間短縮、前半・後半制等工夫可能。
- ④ キーパーなしで全員がフィールドプレイヤーで試合も可能。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が、スティックを持つなどルールの工夫が可能。ホッケーのようにグローブを持ってもよい。
- ⑤ 10人对10人(または12人对12人)の対抗戦も可能。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する。(実際のアイスホッケーはこの方式。疲れたら、あるいは疲れないうちに交代することがポイント。)

⑥ 主な反則

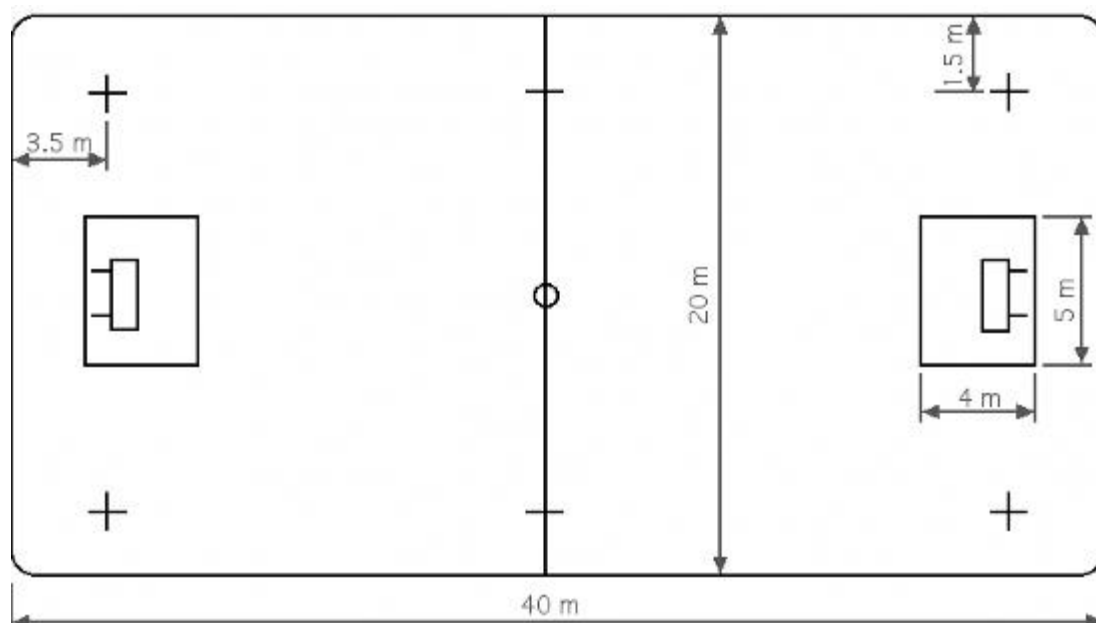
キッキング・ザ・ボール	ボールを足で蹴ったり、踏んだりすること。
ハイ・スティック	スティックのブレード部分を膝より高く振り上げてプレーすること。
スライディング・ストローク	手や膝を付いたり、寝そべったりしてプレーすること。
ハッキング・ザ・ボール	空中のボールを手ではいたり、掴んだり、パスしたりすること。
クラッシング	スティックで相手プレーヤーのスティックを打ったり、押さえたり、持ち上げたりすること。
チャージング	相手チームのプレーヤーに対して、押す、つかむ、タックルする、蹴るなどの危険な行為をすること。
オブストラクション	その他、危険な行為および審判に暴言を吐くなどの行為。

・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らない。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人交代して出場する。(コート上では最低必ず3人はプレーする。)

・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る。(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。1得点により同時に2人は戻れない。)

・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する。(アイスホッケーの場合の、その近くのサークルで「フェイスオフ」でも可。)

正式なコートサイズ(参考)



モルック

海浜自然の家

1 活動の概要

フィンランドのカレリア地方発祥のキイツカというゲームをもとに開発され、肉体的な強さをあまり必要とせず、年齢に関係なく老若男女が楽しめるスポーツです。

2 ねらいとして考えられるもの

活動を通して ⇒チームで協力する。 ⇒スポーツの世界を広げる。

3 活動場所 グラウンド、松林

4 所要時間 1～2時間程度（1時間以内の短時間でも体験可能）

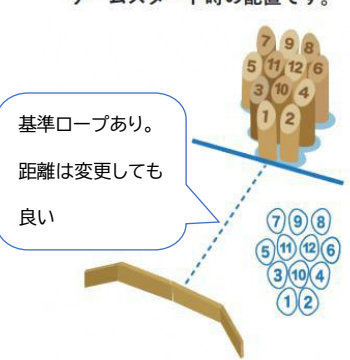
5 準備する物

個人が準備する物	長袖・長ズボン、運動靴、帽子
団体が準備する物	なし
自然の家が準備する物	モルック用具一式、記録用紙、鉛筆

6 活動の進め方、ルール

1

ゲームスタート時の配置です。



基準ロープあり。
距離は変更しても
良い

2チーム以上で対戦します。
投擲順を決め、順番にモルックを
投げてスキttlを倒します。

2


倒した本数によって
点数が決まります。



◆複数本の場合→倒れた本数が点数
◆1本の場合→書かれた数字が点数

3

スキttlは、
倒された地点で再び立てます。



◆完全にスキttlが倒れないと
点数はカウントされません。
◆50点を超えた場合は、
25点に戻ります。
◆3回連続ミスすると0点になり、
失格となります。

2 3 を繰り返し、先に **50点ぴったり** になるまで得点した方が勝ち！

- ・2チーム以上で行う。1チームの人数は1～6名程度。
- ・試合のセット数、ターン数、試合時間の制限は引率者が伝える。(制限なしでも可能)
※「試合」⇒決められたセット数で構成される。「セット」⇒50点になるか、決められたターンで終了。
- ・プレイヤーが審判員、記録員をかねる。(相談して決め、係員も試合に参加する)
※審判員⇒「倒れた本数」を判定し「点数」を言う。スキttlを直し次の人にモルックを手渡す。
※記録員⇒用紙に点数を記録する。記録したら、次に投げる人に合図を出す。
- ・チーム内で順番を決めスキttlを投げる。(セット中に順番変更はできない)
- ・倒したスキttlの本数で得点が決まる。(倒れなかった場合は0点)
- ・一人が投げたら、次のチームの一人が投げ、さらに次のチーム…と交代していく。先に50点に達したチームが勝ちとなりセットが終了。または決められたターンで50点に近いチームが勝ち。次のセットはゲームスタートの配置から始める。多くセットを勝ったチームが試合勝利となる。

KAIHIN(海浜)ドミノ

海浜自然の家

1 活動の概要

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ま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

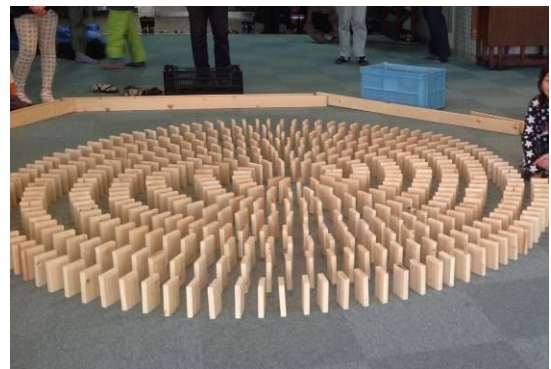
活動を通して ⇒ 模様を考えたり、並べ方を工夫したりして発想力を高める
⇒ 参加者の交流を深める

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。
- 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)

ラダーボール

海浜自然の家

1 活動の概要

ラダーボールは、3本のバーが付いた専用のラダー(はしご)を使用し、ボールを投げて得点を競うスポーツです。シンプルなルールでどこでも気軽に誰でも楽しめるため、子どもから高齢者まで幅広い年齢層に親しまれています。

2 ねらいとして考えられるもの

レクリエーション:楽しみながら体を動かし、健康増進を図る。

コミュニケーション:チームプレーを通じて、仲間との交流を深める。

戦略性の向上:投げる角度や力加減を工夫し、戦略的にゲームを進める能力を養う。

3 活動場所 野外(中庭・ロータリー内など)・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(野外)、長ズボン(野外)、運動靴(体育館)
団体が準備する物	ホイッスル、時計 ※どれも必須ではない
自然の家が準備する物	ラダースタンド(3本のバーが付いたもの) ボール(紐でつながった2つのボール)、記録用紙

6 活動の進め方(例)

チーム構成:個人戦または2～3人のチーム戦で行う。

ゲームの進め方:1試合 1～5セットマッチ(時間配分により変更可)

基本ルール:39 ページ参照

7 活動のポイント

ラダーボールは、**正確なコントロールと戦略が求められるゲーム**です。

シンプルながらも**戦略性**があります。

慣れてきたら**特別ルール**を追加して楽しむこともできます。

◎特別ルール(オプションの例):

- ・**ボーナスポイント:**連続して同じバーにボールを引っ掛けた場合、追加得点を得る
- ・**ジャックポットルール:**特定のバーに3本すべてを引っ掛けたら追加得点
- ・**妨害ルール:**相手のボールを狙って落とすことで得点を防ぐ戦略も可能
- ・**スピード:**スタートの合図から全てのラダーに1個ずつボールがかかった後、全員でラダーを周回して戻るまでのタイムをチームで競う。

◎禁止事項: 地面に当てるバウンドやアンダースロー以外の投げ方。

ラダースタンドの2倍以上の高さで投げる。

◎後片付け:紐が絡まるのでボールをケースに入れ、元の場所へ戻す。

【基本ルール】(シングルス)

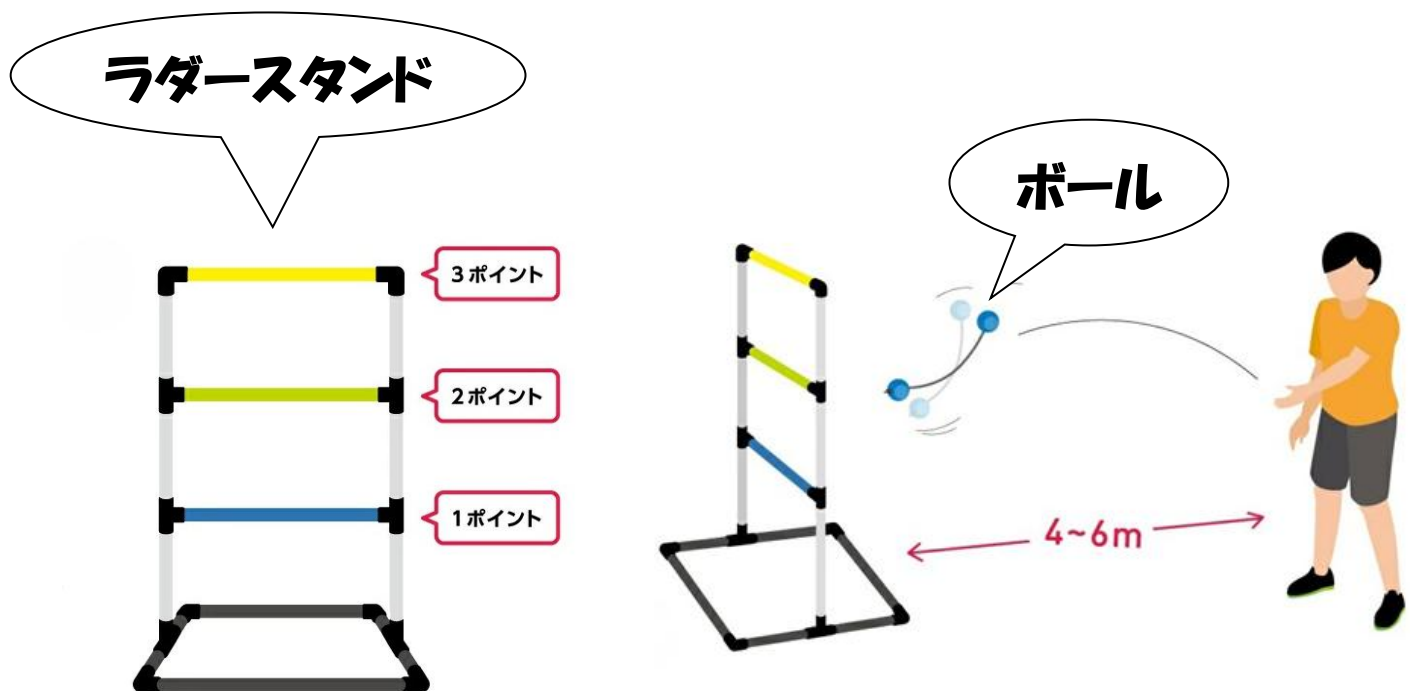
- ①順番(先攻/後攻)を決めます。勝った方が先攻か後攻を選べます。(基本は、後攻を選んだ方が優位のケースがあります)
- ②両者は一つの同じラダーに向かってボールを投げます。まずは、先攻のプレイヤーが手持ちの3つのボールを1つずつ連続で全て投げます。
- ③先攻のプレイヤーが3つのボールを投げ終わったら、後攻のプレイヤーが同じく3つのボールを連続で全て投げます。ここまでが1ラウンドとなります。
- ④1ラウンドが終わったら、それぞれ合計ポイントを計算し2ラウンドに移ります。
この時2ラウンドで先攻となるのは、1ラウンド終了時の合計ポイントが高かったプレイヤーとなります。

※2ラウンド以降は、常に前のラウンド終了時の合計ポイントが高かったプレイヤーが先行。
前のラウンドで同点だった場合は、その前のラウンドの合計ポイントが高かったプレイヤーが先行です。

1ラウンド終了時に同点だった場合は、先攻後攻は変わりません。

【勝敗】

- ①1試合1~5セットマッチ(時間配分により変更可能)とし、1~3セット先取したプレイヤーが勝者となります。
 - ②1セットは、21点先取したプレイヤーが勝者となります。
 - ③ただし、ぴったり21点で終わる必要があります。
 - ④先攻プレイヤーと後攻プレイヤーが同じラウンドで同時に21点を獲得した場合は、次のラウンド終了時に得点の高かったプレイヤーがそのセットの勝者となります。*
- ※セットは勝敗が決まった状態、ラウンドは全てのボールが投げ終わった状態(放棄したボールは除く)。



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、①「ジオパーク出前講座」②「ジオパークガイドツアー」③「イヌワシ未来館見学」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 ね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
(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)
- ◎ 飛島の成り立ち(実験)
- ◎ 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)「コーラや等を使って噴火や溶岩の流れ、カルデラのでき方、溶岩からの湧き水について」などを実験します。



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)から稲倉岳と奈曾溪谷の絶景が楽しめます。登山道からさまざまな花が見られます。糞の河原(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です。

◎ 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%の神秘的な雰囲気漂う人気のジオサイトです。牛渡川の梅花藻は必見です。神泉の水は人々の生活に根ざした湧水。釜磯海岸は砂浜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。

◎ 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です。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。

③ イヌワシ未来館見学 (約2時間(バス片道 40 分)、火曜休館(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。

④ ジオパークすごろく(一つのキットで 2～6 人プレイ可能、キットは全 5 個)プレイ時間:約 1 時間

庄内のジオパークをすごろくで楽しみながら学習できます。
雨天での活動プログラムや隙間時間の調整などにおすすめです。

5 その他

- ◎ ガイドを依頼する場合、別途ガイド料が必要になります。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。準備物等は、ジオパーク事務局へご確認ください。
- ◎ 上記以外にも様々なコース・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。
- ◎ 移動の交通手段(バス等)は、各団体でご手配ください。イヌワシ未来館等、自然の家と活動地の往復時に、自然の家のバスが利用できる場合があります。事前にご相談ください。

環境学習

海浜自然の家

1 活動の概要

私達の身の周りにおけ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 ね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、職員にご相談ください。

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 ね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分を要する)

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

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団体の代表者が説明。

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異なる。

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) 回収後のごみ袋は指定された場所へ運んでください。
- (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 団体にごみ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ください。

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



野外炊飯動画

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。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活動です。

2 ね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(班に2枚程度)、うちわ、ゴム手袋、マッチ ※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 なべ・釜・食器 等の道具一式、ごみ袋(生ごみ用、燃えるごみ用) ※令和9年度以降はマッチの提供を。

6 活動のポイント

- ① 火を使う活動ですので、やけどに注意すること。
- ② 包丁を使う活動ですので、ケガをしないよう十分注意すること。
- ③ 事前の手洗い、食器・道具洗いを忘れずに行うこと。
- 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。

7 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。

◆活動班ごと「かまど係」「調理係」「用具係」(各1～2名)を事前に決めておく。

- ①班ごとに野外炊飯場食器庫付近に集合
- ②全体説明
 - ・炊飯活動のマナー、やくそく
 - ・各係の仕事の内容と進め方
- ③係ごとに準備を始め、活動に入る。

自然の家所員の支援内容

野外炊飯活動は「はじめの説明」をすることができます。2回目以降の野外炊飯は自主活動となります。活動行程や後片付けがわかる団体は、初回から自主活動が可能です。説明用のパネルを貸し出します。釜、鍋、水溶きクレンザーは所員が準備します。

◆それぞれの係の仕事の内容と手順は表の通り

	かまど係	調理係	用具係
準備	<p>◆かまど作り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・釜を持ってきて、ブロックを釜の幅に合わせ、その上にレンガを乗せて高さをかさ上げする。 <p>◆たきつけ準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新聞紙を丸めて置き、薪を組む 	<p>◆食堂から食材運び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・班ごとかごに分けられた食材(肉や野菜等)を運ぶ。 ・牛乳やお茶、デザートはまとめて置いてあるので、団体で運び方を相談する。 	<p>◆道具準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食器庫で青いコンテナに必要な食器類を入れ、流しに運ぶ。釜と鍋を準備する。 <p>◆道具洗い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・道具は使用前に必ずさっと

仕事の手順	かまど係	◆ 食材洗い 調理係	洗う。釜と鍋も洗う。 用具係
	<p>◆火おこし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マッチ1本で火を起こせたらブ口。 ・食材(米)と釜の準備ができそうになったら火をつける。 <p>あまりに早く火をつけてしまうと、薪がもったいない！自然にやさしく「エコ」な活動に。</p> <p>◆火の強さを確かめながら →</p> <ul style="list-style-type: none"> ・火の強さを考えながら薪を加える。 <p>薪の無駄使いにならないようにする。</p> <p>◆火の調整</p> <p>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×。)</p> <p>遅い班に火(炭)を移して分けてあげる。(大人)</p>	<p>◆野菜を切り最後に肉を切る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生ごみと燃えるごみを分別しながら食材を準備する。 <p>米とぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>◆給水</p> <p>かまどは1班で1つを使用。初めにご飯を炊き、次にカレーを煮るという順番で調理する。計画的に！</p> <p>◆ご飯を炊く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・湯気が透明になってきてご飯のにおりがしてきたら火から下ろして蒸らす。 ・鍋しきを持ってきてテーブルの上にしき、釜を置く。 <p>※ご飯が炊きあがったら</p> <p>◆カレー作り</p> <ol style="list-style-type: none"> ①油をしいて肉をいためる。 ②野菜をいためる。 ③具が浸るくらいの水を入れて煮る。 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、ルーを入れて混ぜる。 ⑤鍋しきをテーブルの上にしき、鍋を置く。 	<p>◆釜(鍋)のクレンザー準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米とぎが終わって米と水を釜に入れてから、釜の底に、たらいに入った水溶きクレンザー(ソフトクリーム状)を塗る。 <p>塗り忘れるとすすが付いて洗うのが大変！底全体に化粧のパックのように厚く塗ること。</p> <p>◆調理・かまど係を手伝う</p> <p>◆片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調理が終わったら(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。 <p>「調理しながら片付ける」と後始末が楽！</p> <p>◆食器の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・皿やスプーンなど、食事に使う道具を準備する。
できたら班ごとに「いただきます！」			
片付け	<p>◆薪の後始末</p> <ul style="list-style-type: none"> ・料理を運んだら、火ばさみでまきが燃えつきるようにまとめる。 ・食べている間は、そのままにして、燃えつきさせる。 <p>・食べ終わってから、燃えつきた灰(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。缶は水で濡らした木の板でふたをして、砂場におく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・炊飯場をレイキでならす。 ・余った薪を元の場所へ戻す。 	<p>◆ごみの後始末</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生ごみと燃えるごみを分けて、ごみ袋に捨てる。三角コーナー、排水口の生ごみもきれいに取る。 <p>・生ごみは、袋を閉じ、袋ごと厨房裏口(グランド側)の青いポリバケツに入る。ふたをして重しをしっかりとすること。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・燃えるごみは、袋を閉じ、袋ごとゴミステーション(グランド側駐輪場わき)に入れる。 	<p>◆食器の片付け</p> <p>釜のすす取りは、<u>初めに水を付けずにたわしでこ</u>するのがポイント！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・道具や食器をきれいに洗って、布巾でふく。 ・班のコンテナに入れ、引率者の点検を受けて、合格したら道具を倉庫に返す。 ・点検で合格した釜と鍋は元の場所に並べる。
	<p>◆野外炊飯場の清掃</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野外炊飯場をきれいに掃除する。 		

※「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。

引率者の見届け内容

	かまど係	調理係	用具係
活動中	<ul style="list-style-type: none"> ・やけどが無いように活動しているか。 ・火を扱う際に、軍手、火ばさみ等を適切に使用しているか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・適切に包丁、ピーラーなどの刃物を使っているか。 ・食材は衛生に気を付けて管理、調理しているか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・使用前の道具を洗っているか。 ・釜、鍋にクレンザーがすすき間なく塗っているか。
片付け	<ul style="list-style-type: none"> ・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。(子どもに任せられる場合でも、そばにいて確実に見届けてください。) ・レイキをかけて地面をならしたか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生ごみと燃えるごみを分けているか。 ・洗い場、三角コーナーはきれいに流してあるか。 ・排水口にゴミがたまっていないか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・使った道具は、全てきれいに洗い、水気をふきとっているか。 ・釜、鍋のすす汚れ、中のこげ、油汚れはないか。 ・所定の場所に返されているか。
<p>野外炊飯場がきれいに掃除され、整理整頓されているか。</p>			

参考資料

ごはんのたきかた

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



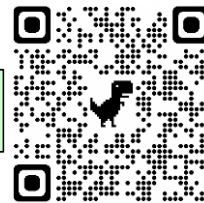
④ ひにかけよう



⑤ おかまのかんさつ



マイバッジ



クラフト動画

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。

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。研修担当にご相談ください。



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。

2 ね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(作品用シート、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する。
- ② ロウを手で温めて、柔らかくする。(シート3枚)
- ③ ロウを切ったり、伸ばしたりして作品を作る。
- ④ 芯を1~2cmほど外に出し、残りを作品の中に入れる。
- ⑤ できた作品をロウの飾り台にのせ、溶けたロウでコーティングする。
(コーティングの作業は、引率者が行う。)
- ⑥ ロウが固まったら完成。(10~20分)

7 活動のポイント

- ① コーティング用のロウは熱いので、やけどに注意する。
(特にコーティングをする引率者。)
- ② 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・灰皿などの上で使用する。
- ③ 持ち帰る時に作品を入れるための袋や箱を持参する。(箱の場合は、縦・横・高さ10cm程度。)



海のクラフト(流木・貝がらクラフト)



クラフト動画

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 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

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 活動場所へ移動

西浜海岸へは当所からバスで移動する。

② 収集活動

貝がらと流木を収集する。(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る。)

③ 当所への移動

(2) 制作

① 目玉を1人2個ずつ配る。

② 貝がらを見て何を作るかイメージする。

③ 土台の流木の上に、貝がらをホットボンドで貼り付ける。

④ お好みでマジックで色を塗りや絵を描く。

⑤ ホットボンドで目玉を付けて完成。

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。



クラフト動画

メモリアルフレーム

海浜自然の家

1 活動の概要

写真たてをつくる活動です。

2 ねらいとして考えられるもの

活動を通して⇒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。

海岸までの移動⇒往復30分 貝がら拾い⇒約30分 メモリアルフレーム制作⇒約1時間

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 活動場所へ移動 (西浜海水浴場へは当所からバスで移動する。)
- ② 収集活動 (貝がらを収集する。小さめの物が良い。)
- ③ 当所へバスで移動

(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する。
- 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。
- ③ 希望する人は、油性マジックやラメのりで彩色する。

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。

焼き杉ストラップ

海浜自然の家



クラフト動画

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 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 野外炊飯場 大研修室 等

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 やすり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

材料を選ぶ	つくる動物は10種類程度あり。
やすりがけ	準備板の角等を削り、立体感(丸み)をもたせる。軍手使用。
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く。特に表面や表面は念入りに焼く。裏は焦げ目がつく程度。
ブラシがけ	真鍮ブラシで表面の炭を落とす。その後、布切れでみがく。
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(入れ難い時はキリを使用)、紐(キーホルダーでは金具)を付ければ完成。
後片付け	使用した工具を指定された場所に返却する。床、テーブル掃除をする。

7 活動のポイント


- ① 危険なため小さい子どもにはバーナーを使用させない。
- ② バーナーの火を人に向けないように十分注意する。
- ③ バーナーは必要以上に傾けない。
- ④ ブラシがけの時には黒粉が飛ぶ場合があるので、服を汚さないように注意する。
- ⑤ 材料は1人1個だけの使用。

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
<p>海のクラフト</p> 	<p>○所要時間：1～1.5時間 ○難易度：年中～ ○料金：40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)</p> <p>・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。</p>
<p>マイバッジ</p> 	<p>○所要時間：0.5～1時間 ○難易度：年中～ ○料金：60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)ホットボンド</p> <p>・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。</p>
<p>メモリアルフレーム</p> 	<p>○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</p> <p>・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。</p>
<p>キャンドルクラフト</p> 	<p>○所要時間：1.5～2時間 ○難易度：年長～ ○料金：200円 ○用具：カラーシート、飾り台、芯、作業板、おたま、電熱器</p> <p>・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。</p>

ちょっと大人のクラフト

<p>焼き杉ストラップ</p> 	<p>○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：260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</p> <p>・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。</p>
---	---