

## V. 活動プログラム

研修のねらいを明確にし、それに応じた活動を選択し、プログラムをつくりましょう。

プログラムは「利用申込書」に明確に記載し、期日までに提出していただきます。

研修内容によっては、人数の設定や用具の貸出数に制限のあるものもありますので、事前にご相談ください。また、各活動の指導については、基本的には利用団体の中で行っていただきますが、交流の家職員による事前指導が必要な場合はご相談させていただきます。

### 1. 活動プログラム一覧

	活動名	活動の概要	活動期間 (目安)	所要時間 (目安)	備考
野外活動	登山（初級～上級）	自然に親しみ、山についての知識を深め、忍耐力、協同、自然を愛する心情を養う。	6月中旬～ 9月中旬	2時間半～	コース概要参照
	ハイキング	四季折々の自然の美しさに触れながら、動植物などの自然観察を楽しむ。	6月中旬～ 10月上旬	1時間～	コース概要参照
	ウォークラリー	コマ図を見ながら、グループでポイントを巡り、そこにある課題を協力し合って解きながらゴールを目指す中で、自然に親しむ。	6月初旬～ 9月下旬	2時間	2コース
	パークゴルフ	パークゴルフ。	5月下旬～ 10月中旬	1時間～	18ホール
二 ユ ー ス ポ ー ツ ・ 屋 内 活 動	フロアカーリング	カーリングの室内版。	通 年	1時間～	2セット
	キンボール	直径1.2m、重さ1kgの巨大ボールを使用。4人1組、1度に3チームで競技。		1時間～	1セット
	ドッチビー	ウレタン製フライングディスクでのドッジボール。		1時間～	
	ユニホック	室内ホッケーの一種。		1時間～	2セット
	ユニカール	3つのストーンを交互に投げ、円形の目標地点により近づけることを競う。		1時間～	3セット
	ティーボール	野球やソフトボール入門期のスポーツ。ティーにのせたボールを打者が打つことで競技がスタート。		1時間～	2セット
	フライングディスク・ストラックアウト	フライングディスクを投げ、9枚のパネルを何枚抜くことができるかを競う。		1時間～	1セット
	室内ベタンク	目標球にボールを投げ合い、より近づけることによって得点を競う。		1時間～	6セット
	アジャタ	玉入れの発展版。100個の玉(99個の色玉+1個の大きな黒玉)が1セット。		1時間～	6セット(6色)
	ラダーゲッター	ヒモでつながっている2個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かるとポイントになる。		1時間～	2セット
	5色綱引き	5色の綱のうち3本を自分の陣地に引き込んだ方が勝ち。		1時間～	1セット
	長縄跳び	長縄を使って何回跳べたかを競う合うゲーム。		1時間～	
	水泳	水泳、水あそび、ウォーターエクササイズ等による健康増進。		1時間～	温水プール25m×7コース(水深110cm)
	室内パークゴルフ	パークゴルフの室内版。			9ホール
各種球技、各種武道	バレーボール、バスケットボール、剣道等。				

	活動名	活動の概要	活動期間 (目安)	所要時間 (目安)	備 考
雪上活動	クロスカントリースキー	スキーを履いて、冬の森の中を歩きながら、冬の自然に親しむ。	12月～3月	1時間～	
	スノーシューハイク	スノーシューを履いて冬の森の中を歩くことで、冬の自然の様子を観察する。	12月～3月	1時間～	
	スノーキャンドル	雪を使って冬の夜を彩るキャンドルを作る。	1月初旬～3月	1時間～	
	雪洞、イグルーづくり	踏み固め雪を掘ったり、固まった雪のブロックを積み上げて作る。	1月初旬～3月	2時間～	
レクリエーション	ファイヤーストーム	ファイヤーのまわりで歌や踊り等を行い交流を深める。	5月下旬～10月上旬	1時間半	営火場
	キャンドルのつどい	燭台を中心に円になり、炎のまわりで歌や願いを交流し、親睦を深める。	通 年	1時間半～	
	館内ウォークラリー	ウォークラリーの屋内版。	通 年	1時間～	
クラフト活動	七宝焼	銅板に釉薬(がま質)を貼り付けデザインし、電気炉で焼いてキーホルダーやブローチなどを作る。		1時間半～	
	焼板	ガスバーナーで板を焼き、金ブラシとタワシで光沢を出し、絵や文字を描いて仕上げる。		1時間～	
	プラ板	プラスチック板に絵や文字を書き、オーブントースターで加熱してキーホルダーを作る。		30分～	
	アロマキャンドル	ロウを溶かしクレヨンとラベンダーオイルを入れ、銀カップに芯とロウを流し込んで作る。		1時間～	
	手作りストラップ	3色の麻ひもを手順に従ってビーズ2個を入れて編み、ストラップをつけて仕上げる。	通 年	1時間～	
	おがカラーアート	ケント紙に下絵を描き筆でのりを塗り、12色のおがくずをふりかけ色づけし、乾燥させラミネートして仕上げる。		1時間～	
	缶バッジ	円い紙に好きな絵や文字を描き、専用マシーンで缶とフィルターにはめ込み、タックをつけて作る。		30分～	
	マイスプーン作り	自然にある枝を使って、自分だけのオリジナルスプーン、フォークを作る。		30分～	
	紙袋ランタン	紙袋に模様を付けて切り取り、中に灯したろうそくであかりを楽しむ。		30分～	
	松ぼっくりツリー	自然の松ぼっくりにビーズなどで飾りをつけ、クリスマスツリーを作る。		30分～	※平成30年冬から実施予定

## ●プールの利用について

プールの利用については、以下の注意事項がありますのでご理解ください。

- (1) 事前の申込みが必要です。1か月前までにお申し込みください。
- (2) プールの利用は、安全管理上、監視員(有資格者)を配置します。
- (3) プールの利用は、総利用者で5名以上とさせていただきます。
- (4) 利用の際は必ず水泳帽を着用してください。
- (5) 複数の団体での利用がある場合は、活動場所を共有していただくことがあります。

## 2. 登山・ハイキングコース概要

◎クロスカントリーコースの一部及びせせらぎ遊歩道コースは、台風の影響により閉鎖中です。詳しくはお問い合わせください。

研修項目	場所・コース	片道の距離 (km)	往路時間	復路時間	実施時期	
登 山	十勝岳本峰	5.6 (望岳台～)	4時間00分	3時間00分	6月中旬～9月下旬	
	十勝岳避難小屋	2.9 (望岳台～)	1時間10分	50分	5月中旬～10月上旬	
	十勝岳雲の平	3.4 (望岳台～)	1時間35分	1時間15分	6月上旬～9月下旬	
	美瑛岳 (望岳台経由)	6.7 (望岳台～)	4時間50分	3時間35分	6月中旬～9月下旬	
	美瑛岳 (美瑛富士経由)	7.6 (瀬沢林道～)	5時間50分	4時間20分	6月中旬～9月下旬	
	美瑛岳ポンピ沢	5.0 (望岳台～)	2時間40分	2時間00分	6月中旬～9月下旬	
	美瑛富士	7.4 (望岳台～)	5時間10分	3時間50分	6月中旬～9月下旬	
	上ホロカメットク山	4.3 (十勝岳温泉～)	2時間40分	2時間00分	6月中旬～9月下旬	
	上富良野岳	3.5 (十勝岳温泉～)	2時間35分	1時間45分	6月中旬～9月下旬	
	富良野岳	4.7 (十勝岳温泉～)	3時間45分	2時間30分	6月中旬～9月下旬	
	三段山	3.3 (吹上温泉～)	2時間45分	1時間45分	6月中旬～9月下旬	
	吹上温泉	2.6 (望岳台～)	1時間55分	1時間25分	6月上旬～9月下旬	
ハイキング	十勝岳山麓	原生林望岳台コース (交流の家～望岳台)	5.9	2時間15分	1時間30分	5月下旬～9月下旬
		白金コース (交流の家～望岳台)	3.7	1時間10分	50分	5月中旬～9月下旬
		新道コース (交流の家～望岳台)	4.9	1時間10分	1時間10分	4月下旬～9月下旬
		ウグイス谷望岳台コース (交流の家～望岳台)	4.4	2時間00分	1時間20分	5月下旬～9月下旬
	交流の家周辺	周辺遊歩道 (E棟～クラフト館)	0.3	20分		5月下旬～9月下旬
		山麓遊歩道 (クラフト館～営火場)	0.5	20分		
		<del>せせらぎ遊歩道コース (交流の家～キャンプ場～交流の家)</del>	<del>2.9</del>	<del>1時間30分</del>		
		不動の滝遊歩道コース (交流の家～不動の滝)	2.6	50分	1時間00分	
		白樺遊歩道 (交流の家～白樺街道～不動の滝)	2.7	55分	1時間10分	
		ブルーリバー (交流の家～模範牧場合流点)	4.4	1時間30分	1時間45分	
		青い池コース (交流の家～青い池)	4.5	1時間35分	2時間00分	
		白金模範牧場一周コース	15.1	4時間30分		
		火山砂防情報センターコース	1.5	40分	30分	
		野鳥の森～ブルーリバー一周コース	9.5	3時間30分		
インフォメーションセンター (交流の家～インフォメーションセンター)	5.2	1時間50分	2時間15分	4月下旬～9月下旬		
ノルディックコース	クロスカントリーコース (一部閉鎖中)	8.5	—	—	11月下旬～12月	
	ネイチャーウォーキングコース	3.6	—	—	1月～3月	

※時間は目安です。団体人数、年齢構成等により所要時間が異なりますので、ゆとりのある計画を立ててください。

※登山活動を行う場合は、「登山に関する手引」も参考にしてください。(ウェブサイト上のダウンロードサイトに掲載しています。)

また、関係機関への事前の届出と当日の入山届が必要です。(P34参照)

### 3. 研修施設紹介

【第1研修室】



【第2～5研修室】



【第8研修室】



名称	定員	設備
第1研修室	99名	机、椅子、ビデオ、BD、放送機器、プロジェクター、大型スクリーン、ホワイトボード
第2～5研修室	42名	机、椅子、TV、ビデオ、DVD、ホワイトボード
第6研修室	39名	机、椅子、TV、DVD
第7研修室	18名	机、椅子
第8研修室	12名	机、椅子

※各部屋のTVはモニターとしての使用になります。テレビ放送はうつりません。

【視聴覚室】



【音楽談話室】



【多目的研修室】



名称	定員	設備
視聴覚室	68名	椅子、放送機器、プロジェクター、ビデオ、DVD、CD、LD
音楽談話室	63名	机、椅子、ピアノ、TV、ビデオ、DVD、ホワイトボード
多目的研修室	33名	机、椅子、放送機器、プロジェクター、ビデオ、DVD、CD、MD、ホワイトボード
ミーティングルーム	14名	机、椅子、TV、ビデオ、DVD、ホワイトボード
談話棟1F	30名	テーブル、座布団、TV、冷蔵庫、流し場

※各部屋のTVはモニターとしての使用になります。テレビ放送はうつりません。

【体育館】



【ミーティングルーム】



【談話棟1F】



名称	定員	設備
体育館	34m×28m	バドミントン6面 (ラケット、シャトル、ネット、支柱、得点板) ミニバレーボール6面 (ボール、ネット、支柱、得点板) ドッジボール2面 (ボール、カラーコーン) バスケットボール1面 (ボール、得点板) バレーボール2面 (ボール、ネット、支柱、得点板) フットサル1面 (ボール、ゴール、得点板) テニス2面 (ラケット、ボール、ネット、支柱、得点板)

**【講堂】**



**【武道館】**



**【プール】**



名 称	面 積	設 備
講堂	定員400名、21m×15m	机、椅子、放送機器、プロジェクター、ビデオ、DVD、グランドピアノ
武道館	15m×15m	畳、卓球台、放送機器
プール	25m×15m(7コース)	水温30℃前後、水深110cm、放送機器、スポーツタイマー、ビート板、浮島、ダイブポール、フラフープ、プールパイ、ヌードル、アクアグローブ、水深調整台

**【クラフト館】**



**【グラウンド】**



**【テニスコート】**



名 称	定員/面積	設 備
クラフト館	80名	机、椅子、放送機器
グラウンド	100m×140m	サッカーゴール、野球用具、ソフトボール用具
テニスコート	4面(硬式2面、軟式2面)	ラケット、テニスボール

**【クロスカントリースキーコース】**



**【営火場】**



**【パークゴルフコース】**



名 称	活動期間	設 備
クロスカントリースキーコース	11月下旬～3月下旬まで	全長：約6km、標高差：約82m(11月下旬～12月下旬) ※1月以降はネイチャーウォーキングコース(ショートコース)になります。
営火場	5月下旬～10月中旬まで	ファイヤーストーム、放送機器、(マイク、スピーカー、音響設備、CD、MD、カセット)、トーチ
パークゴルフコース	5月下旬～10月中旬まで	18ホール、クラブ大人用50本、子供用20本、ボール50個

## 4. 貸出物品一覧

	物 品	数 量		物 品	数 量	
視 聴 覚 機 器	ラジカセ	4	屋 内 ス ポ ー ツ ・ ニ ュ ー ス ポ ー ツ	キャンドルのつどい用具	一式	
	CD/MDデッキ	2		得点ボード	7	
	小型CDデッキ	4		バレーボール審判台	4	
	メガフォン	4		スポーツタイマー	1	
	スクリーン	3		五色綱引き	一式	
	液晶プロジェクター	6		綱引き	5	
	無線機	15		長縄	9	
野 外 ス ポ ー ツ	テニスラケット(軟式・硬式)	各10		アジャタバスケット(玉入れ)	6	
	パークゴルフクラブ	大人用50 子供用20		フラフープ	16	
	クロスカントリースキー・ブーツ・ポール	各サイズ5~10		バレー支柱,ネット,アンテナ	2セット	
	テレマークスキー・ブーツ・ポール	12		バドミントン支柱,ネット	6セット	
	スノーシュー(登山用)	19		バドミントンラケット,シャトル	24	
	スノーシュー(大人用)	37		テニス支柱,ネット	2セット	
	スノーシュー(子供用)	55		ミニバレー用補助支柱	6セット	
	スノーシュー(幼児用)	20		カラーコーン	14	
	エアボード	5		キンボール	2	
	そり(大)	8		ペタンク	8セット	
	そり(小)	8		フライングディスクストラックアウト	1	
	スノーチューブ	3		ストラックアウト用frisbee	15	
	野 外 活 動	スノーソー		19	空気入れ	2
		スノースコップ(軽)		14	ユニホック	30
バケツ		6		ラダーゲッター	2	
雪玉製造器		2		ティーボール	一式	
無煙バーベキューコンロ		29		ゲートボールクラブ	25	
コッヘル		大10, 小15		フロアカーリング	2セット	
ガスカートリッジ		大5, 小10		ユニカール	3セット	
キャンピングテント(4人用)		20		バランスボール	3	
キャンピングテント(6人用)		4		一輪車	10	
シュラフ		59		ドミノ	7セット	
トイレテント		5		ミニバレー	10	
ザック 60L		19		ドッチビー	16	
ザックカバー		25		卓球台,卓球台ネット	8	
ロールマット31・正方形銀マット137				卓球ラケット	10	
クマ鈴		35		テニボンラケット	10	
ポンチョ		35		バトン	10	
ヘッドランプ		15		室内パークゴルフセット	1	
LEDランタン		15		各種ボール(バレー,バスケット,テニス等)	5~10	
トレッキングポール		7組		ピブス(3色)	各色10	
スパッツ子ども14・大人10				レ ク リ エ ー シ ョ ン	輪投げ	4
アルパインスパッツ		15			囲碁	10セット
ゴーグル		7			将棋	6セット
ライフジャケット		小15,大23			オセロ	2セット
登山靴 20~28cm *サイズはお問い合わせください		43			積木(コルク)	1セット
長靴 19~28cm *サイズはお問い合わせください		64		水 泳	カブラ	2セット
					浮き輪	6
					水中玉入れかご	3
					水深調整台(2m×13)	1
					ビート板	大55, 小28
				ク ラ フ ト	ヌードル	7
					オープントースター	5
					七宝焼窯	4
		ラミネーター			3	
		缶バッジマシーン			3	
				トーチ(焼板バーナー)	8	