

# 活動プログラム

※コロナ対応を踏まえたもの

☆屋外の活動は、ソーシャルディスタンスを心がけてください。

☆ニュースポーツやクラフト活動については、場所やグループ分けなどの工夫・調整を行いながら実施することが可能です。

☆ボールなど、どうしても共有を避けられないものもありますので、活動前後に消毒をしてから使用するということで、使用可とします。

☆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、御相談ください。

	活動名	活動の概要	活動期間 (目安)	所要時間 (目安)	備考 (保有数・人数等)
野 外 活 動	野外炊事	グループで協力しながら、炊事を行う。	6月上旬～ 9月中	3時間～	最大40名
	森の遊び場	ツリーハウスやハイジブランコなど、自然を活かした幼児向けの遊び場での外あそび。	6月中旬～ 10月中旬		
	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～ 10月上旬	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月中旬	1時間半～	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月中旬～ 10月中旬	2時間半～	2コース
	パークゴルフ	パークゴルフ。	6月中旬～ 9月下旬	1時間半～	9ホール
ニ ュ 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時間半～	2セット
	キンボール	直径 1.2m、重さ 1kg のボールを使用し、4人1組のチームでボールを飛ばし、落とさないようにする競技。		1時間半～	2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時間半～	
	ユニホック	室内ホッケーの一種。		1時間半～	1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競技。		1時間半～	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時間半～	1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、パネルを何枚抜くことができるかを競う。		1時間半～	1セット
	室内バタンク	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時間半～	8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時間半～	6セット（6色）
	ラダーゲッター	ヒモでつながった2個のボールをラダー（ハンゴ）に向かって投げ、ボールを引っ掛けてポイントを競う。		1時間半～	3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時間半～	1セット
	長縄跳び	長縄を使って何回跳べたかを競い合うゲーム。		1時間半～	
	室内パークゴルフ	パークゴルフの室内版。		1時間半～	9ホール
	ソフトラクロス	スティックを使ってボールをゴールに入れ、得点を競う。		1時間半～	1セット
ボッチャ	2チームに分かれて玉を投げ、白い玉にどれだけ近づけるかを競う。	1時間半～	2セット		

	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。	11月末～ 12月	1時間～	一度に30名程度可
	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～	一度に40名程度
	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	踏み固めた雪を掘る・固まった雪のブロックをノコで切り出し、積み上げるなどして作る。	1月初旬～ 3月	2時間～	
レクリエーション	キャンプファイヤー	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	営火場やグラウンド
	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	ふりかえり程度の活動で計画 (歌はなし)
	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(ガラス質)を貼り付けデザインし、電気炉で焼いてキーホルダーを作る。	通 年	1時間半	最大40名
	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作品を作る。		30分～	
	アロマキャンドル	ロウを溶かしクレヨンとアロマオイルを入れ、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。		1時間～	
	レザークラフト	レザー(革)に、刻印棒やバーニングペンで文字や模様を入れたり、染色したりして、キーホルダーやストラップを作る。		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を作る。		1時間～	