

研修を計画する際には、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「研修計画書」に記載し、**御利用の1カ月前までに提出**していただきます。

研修内容によっては、人数の設定や貸出数に制限のあるものもありますので、事前に御相談ください。

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、御相談ください。**(原則、最初の10～20分程度の導入指導になります)

01 活動プログラム一覧

	活動名	活動の概要	活動可能時期 (目安)	所要時間 (目安)	活動人数 (目安)
野外活動	野外炊事	グループで協力しながら、炊事活動を行う。	6月上旬～ 9月中	3時間～	5名～40名
	森の遊び場	ツリーハウスやブランコなど、自然を活かした幼児向けの遊び場。	6月中旬～ 10月中旬		
	登山(十勝岳など)	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～	コース概要は別資料
	軽登山 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～	
	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 (内回り・外回り)
	パークゴルフ	パークゴルフ 9ホール(+3ホール)	6月中旬～ 9月下旬	1時間半～	
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。 4人対4人のセット×2 3人対3人のセット×4	通 年	1時間半～	1セットあたり6～8名
	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(ハシゴ)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～	
	グラウンドゴルフ	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
ポッチャ	2チームに分かれて玉を投げ、白色的玉にどれだけ近づけるかを競う。	1時間半～	6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。	11月末～ 12月	1時間～	別途、コース整備料が必要。
	スノーシューハイク、歩くスキー	スノーシューや歩くスキ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。	1月～3月	1時間～	
	ソリすべり、チューブすべり	雪の急斜面を、ソリやチューブを使って滑る。	12月～4月	30分～	
	スノーキャンドル	雪を固めたり積んだり、色付けしたりして、冬の夜を彩るキャンドルを作る。	1月初旬～ 3月	1時間～	ティーライトキャンドルは、各団体でご準備ください。
	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時間半～	
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・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	体育館・講堂など
	館内ウォークラリー	ウォークラリーの屋内版。		1時間～	
	ドミノ	グループで協力し、長く並べるのを競ったり、作品をつくり上げたりする。		1時間～	12,000ピース (×10色)
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～
	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ピース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～		～20名程度
	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～		

クラフト活動について

- ・クラフトは事前にお申し込みが必要です。「プログラム材料申込表」を御記入ください。
- ・購入物品の受け渡しは、事務室で行います。
- ・クラフト作成にあたって必要な用具は、全て貸し出しいたします。

02 貸出物品一覧

活動	物 品	個数	場所
活動全般	ラジカセ	3	事務室
	CD/MDデッキ	2	
	スクリーン	3	
	液晶プロジェクター	6	音楽談話室
自然観察	双眼鏡	12	事務室
	星座早見盤	29	
	星座早見図鑑	10	
野外活動全般	無線機	30	事務室
	メガフォン	5	
野外活動(夏季)	キャンピングテント(6名用)	10	事務室に お問い合わせ ください
	シュラフ	70	
	ロールマット	94	
	正方形方マット	139	
	グランドシート	10	
	モニタープ	10	
	折りたたみ長椅子	20	
	トーチ	6	
	ポンチョ	36	
	トイレテント	5	
	テーブルランタン	5	
	ヘッドランプ	13	
	クマ鈴	94	
	登山靴 20~28cm	71	
	※サイズはお問い合わせください		
	登山用スパッツ(大人用)	15	
登山用スパッツ(子供用)	12		
ザック30L	6		
野外活動(冬季)	ゴーグル	7	事務室に お問い合わせ ください
	ライフジャケット	大 23 小 15	
	ヘルメット(SS・S・M・L)	各 5	
	冬用アルパインスパッツ	13	
	スノスコップ(軽)	14	
	スノーソー	20	
	バケツ	50	
雪玉製造機	2		
野外炊事	道具セット内容①	10	1階吹き抜け
	包丁2本・まな板2枚・菜箸1膳・おたま1個・ ピーラー2個・木のしゃもじ1本・ボール(大) 1つ・ボール(小)2つ・ザル2つ・アルコール スプレー		
	道具セット②	10	
	鍋・ふた1組・羽がま1つ・木のふた1つ		
	アルミコッヘル	大 7 小 25	
	焚き火台	3	
	ナタ	10	
野外スポーツ(夏季)	テニスラケット(軟/硬)・ボール	適数量	事務室に お問い合わせ ください
	パークゴルフクラブ(大人用)	50	
	パークゴルフクラブ(子供用)	20	
	トレッキングボール	14	
野外スポーツ(冬季)	クロスカントリースキー・ブーツ・ ポール	各サイズ 5~10	事務室に お問い合わせ ください
	テレマークスキー・ブーツ・ポール	14	
	スノーシュー(登山用)	19	
	スノーシュー(大人用)	96	
	スノーシュー(子供用)	69	
	スノーシュー(幼児用)	20	
	エアボード	3	
	そり	大 6 小 5	
	スノーチューブ	5	

活動	物 品	個数	場所	
屋内スポーツ	バレー支柱・ネット・アンテナ	2	体育館倉庫	
	バレーボール審判台	4		
	バドミントン支柱・ネット	6		
	テニス支柱・ネット	2		
	ミニバレー用補助支柱	6		
	卓球台・ネット	8		
	卓球仕切りフェンス	一式		
	ゲートボール	2		
	長縄	4		
	綱引き	4		
	5色綱引き	一式		
なわとび	17	事務室に お問い合わせ ください		
一輪車	5			
ラケット・ ボール類	各種ボール(バレー・バスケット等)		5~10	
	バドミントンラケット・シャトル		適数量	
	卓球ラケット・ボール		適数量	
	テニスラケット(軟/硬)・ボール		適数量	
	テニポン・ボール		各10	
	ミニバレーボール		7	
	キンボール球		5	
	ゲートボールクラブ		38	
スポーツ 備品	得点ボード		7	体育館倉庫
	スポーツタイマー	3		
	カラーコーン	15		
	マーカーコーン	35		
	空気入れ	2		
	シューダスター	1		
	ビブス(4色)	各色 15		
遊 具	電子ホイッスル	4	事務室	
	ホイッスル	24		
	バトン	10		
	バトン	10		
屋内 ニュー スポーツ	バランスボール	8	体育館倉庫	
	フラフープ	42		
	竹うま	3		
	ドッチビー	16		
	フロアカーリング	4		
	アジャタバスケット(玉入れ)	6		
	キンボール	2		
	ポッチャ	6		
	ペタンク	7		
	フライングディスクストラックアウト	1		
フライングディスクストラックアウト	フリスビー18			
ユニホック	6	体育館倉庫		
ティーボール	一式			
ユニカール	3			
ソフトラクロス	1セット			
グランドゴルフ	2セット			
ラダーゲッター	3セット			
インディアカ	2			
キャンドル の集い	中央燭台等		一式	体育館倉庫
	手持ち燭台		適数量	
レクレ- ション	輪投げ		4	体育館倉庫
	ドミノ	一式		
	囲碁	10		
	将棋	6		
	オセロ	2		
	カブラ	2		