

令和5年5月改訂



国立大雪青少年交流の家 活動フログラム集

国立大雪青少年交流の家「研修時間」について R5.5.1改訂

| 標準生活時間 | 6:30 | 7:00 | 7:30 | 8:00 | 8:30 | 9:00 | 9:30 | 10:00 | 10:30 | 11:00 | 11:30 | 12:00 | 12:30 | 13:00 | 13:30 | 14:00 | 14:30 | 15:00 | 15:30 | 16:00 | 16:30 | 17:00 | 17:30 | 18:00 | 18:30 | 19:00 | 19:30 | 20:00 | 20:30 | 21:00 | 21:30 | 22:00 | 22:30 | | | | |
|---|------|------|------|--------------|------|------|---|----------|---|-------|-------|-------------------------|---|-------|--------------------------|-------|----------|-------|-------|-------|-------|------------------|-------|--------------------------|-------|--------------|--------------------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|--|----|--|--|
| 研修時間 | | | | | | | 午前の活動時間 9:00～12:00(180分) | | | | | | | | 午後の活動時間13:30～16:30(180分) | | | | | | | | | 夜の活動時間 19:00～21:00(120分) | | | | | | | | | | | | | |
| 入浴可能時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 入浴 (13:00～22:00) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食事時間 | | | | 朝食7:30～9:00 | | | | | | | | 昼食12:00～13:30 | | | | | | | | | | 夕食17:20～19:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 起床 | | | 7:00～さわやかタイム | | | | | 8:45～部屋点検 | | | | | | | | | | | | | 16:45～リーダー会議 | | | | | 17:00～ゆーすびあタイム | | | | | | | | 消灯 | | |
| 提供プログラム | 時間 | | | | | | 9:00～10:30 | | 10:30～12:00 | | | | 13:30～15:00 | | 15:00～16:30 | | | | | | | | | | | 19:00～20:00 | | 20:00～21:00 | | | | | | | | | |
| 屋内活動 ニュースポーツ クラブ活動 屋内の レクリエーション | | | | | | | 研修① (90分) | | 研修② (90分) | | | | 研修③ (90分) | | 研修④ (90分) | | | | | | | | | | | 研修⑤ (60分) | | 研修⑥ (60分) | | | | | | | | | |
| コミトレ アイスブレイク | | | | | | | | | 研修① (90分) | | | | 研修② (90分) | | 研修③ (90分) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| キャンプ ファイヤー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 準備 | キャンプファイヤー (2時間) | | | | | | | | | | |
| 野外活動 軽登山 | | | | | | | 野外活動(軽登山) 9:00～16:00(7時間) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 野外活動 十勝岳登山 | | | | | | | | バス 移動 | 野外活動(十勝岳登山) 9:00～16:00(7時間) | | | | | | | | バス 移動 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 野外活動 ジオマップ ハイキング | | | | | | | | | 野外活動(大雪ジオマップハイキング) 9:30～16:30(7時間) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 野外活動 ウォークラリー | | | | | | | 野外活動①(ウォークラリー) (3時間15分) | | | | | 野外活動②(ウォークラリー) (3時間) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 雪上活動 ネイチャースキー スノーシュー | | | | | | | 雪上活動① (ネイチャースキー スノーシューハイク) (90分) | | 雪上活動② (ネイチャースキー スノーシューハイク) (90分) | | | | 雪上活動③ (ネイチャースキー スノーシューハイク) (90分) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 野外炊事 | | | | | | | | | 野外炊事 10:30～13:30(3時間) | | | | | | 野外炊事 15:00～18:00(3時間) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

さわやかタイム(朝のつどい)
※予定

リーダー会議
ゆーすびあタイム(ゆうべの集い)
※予定

新活動プログラム一覧 R5.5.1改訂

| | | |
|------|-------|---|
| 指導形態 | 指導必須 | 安全上、必ず職員が指導に付きます。(指導に付く時間はプログラムによって異なります)プログラムによっては有料場合があります。(下記参照) |
| | 指導依頼 | 安全上、 団体からの要望があれば プログラム実施時に職員又は外部講師等が同行し、コースガイドや活動支援をします。 ※事前の申し込みが必要になります。 ※要望が重なった場合など、希望に添えない場合があります。 |
| | 導入時説明 | 安全上、導入部分(10~30分)のみ、職員が説明や安全指導を行います。 |
| | 自主活動 | 指導資料をもとに、各団体で実施していただきます。職員による指導は行いません。 |

| 分類 | No | 活動プログラム名 | 職員の指導形態 | 指導料 (職員1名につき) | 教材費 (一人あたり) | 人数の目安(人) | 時間の目安 | プログラムの指導開始時間 | 備考 | 実施可能時間帯 | | |
|------|----|------------------------------|---------|------------------|---|---|--------|---------------------------|--|---------|----|---|
| | | | | | | | | | | 午前 | 午後 | 夜 |
| 野外活動 | 1 | 野外炊事 | 指導依頼 | 無料 | カレーライス600円 豚汁・ご飯600円 クリームシチュー・ライス600円 | 5~60名 | 3時間程度 | ①10:30 ②15:00 | ※別途、野外炊事用薪(300円)の購入が必要 (雨天時はカセットボンベ210円が必要) ※「指導依頼」がない場合でも、道具の場所についての説明(引率者向け)と、後片付け後の点検は必ず職員が行います(無料) | ◎ | ◎ | |
| | 2 | 森の遊び場 | 自主活動 | | | 5~20名程度 | — | | | ◎ | ◎ | |
| | 3 | 登山 (望岳台~十勝岳スリパチ 火口往復) | 自主活動 | | | 引率者1名 につき10名 程度 | 7時間程度 | | ※引率者は事前にコースの踏査を実施することを前提とします。 職員の動向はありませんが、無線機等は貸し出します。 | ◎ | ○ | |
| | 4 | 登山 (望岳台~雲ノ平往復) | | 4時間程度 | | | ◎ | ○ | | | | |
| | 5 | 登山 (望岳台~十勝岳避難小屋 往復) | | 2時間半程度 | | | ◎ | ○ | | | | |
| | 6 | 軽登山 (ウグイス谷~溪流広場 往復) | 指導依頼 | 3000円 | | 引率者1名 (教員含む) につき20名 程度 | 2時間程度 | ①9:00 ②10:30 ③13:30 | ※引率者は事前にコースの踏査を実施することを前提とします。 6~8月に「プログラム体験会」を実施しますので、そちらに参加いただければ職員が無料で同行します。 それ以外の日程で踏査を行う場合は、職員は同行しません。(無線機の貸し出しはします) | ◎ | ○ | |
| | 7 | 軽登山 (ウグイス谷~望岳台 ~白金コース) | | 7500円 | | | 5時間程度 | ①9:00 ②10:30 | | ◎ | ○ | |
| | 8 | 軽登山 (原生林~望岳台~ 白金コース) | | 8250円 | | | 5時間半程度 | ①9:00 | | ◎ | ○ | |
| | 9 | 軽登山 (ウグイス谷~望岳台) | | 4500円 | | | 3時間程度 | ①9:00 ②10:30 | | | | |
| | 10 | 軽登山 (原生林~望岳台) | | 5250円 | | | 3時間半程度 | ①9:00 ②10:30 | | | | |
| | 11 | 大雪の森ジオマップ ハイキング(小松原森林) | 指導必須 | 学校団体のみ無料 | 無料 | 10名以上 もしくは 学校団体 職員1名 につき50名 まで | 2時間程度 | ①9:30 ②10:30 ③13:30 | ※必ず職員が付くプログラムのため、団体引率者による事前の踏査は必要ありません。 事前踏査をご希望の場合は、無線機を貸し出します。(職員同行なし) | ◎ | ◎ | |
| | 12 | 大雪の森ジオマップ ハイキング(マグマ越え) | | | | | 3時間程度 | ①9:00 ②10:30 | | ◎ | ◎ | |
| | 13 | ウォークラリー | 導入時説明 | 無料 | 無料 | 5~80名程度 | 2時間程度 | ①9:15 ②13:30 | ※引率者は事前にコースの踏査を実施することを前提とします。職員の同行はありません | ◎ | ◎ | |
| | 14 | パークゴルフ | 自主活動 | | 無料 | 2~50名程度 | — | | | ◎ | ◎ | |

職員が指導形態や指導料の有無等、現在検討中です。決定次第当施設ホームページ上でお知らせしますので、随時ご確認ください。

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----|--------------------|------|--|----|----------|---|--|-------------------------------|---|---|---|
| 屋内活動・ニユースポーツ | 17 | フロアカーリング | 自主活動 | | 無料 | 6~60名程度 | — | | 1チーム3~4名で構成。4名用2セット、3名用4セットあり | ◎ | ◎ | |
| | 18 | キンボールスポーツ | | | 無料 | 12~30名程度 | — | | 1チーム4名、3チームで試合実施。 | ◎ | ◎ | |
| | 19 | ユニホック (ネオホッケー) | | | 無料 | 12名以上 | — | | 1チーム6名で構成。2試合同時実施可能。 | ◎ | ◎ | |
| | 20 | ユニカール | | | 無料 | 6~20名程度 | — | | 1チーム3名で構成。 | ◎ | ◎ | ○ |
| | 21 | ティボール | | | 無料 | 18名以上 | — | | 1チーム9名で構成。 | ◎ | ◎ | ○ |
| | 22 | フライングディスク・ストラックアウト | | | 無料 | 2名以上 | — | | | ◎ | ◎ | ○ |
| | 23 | 室内ベタンク | | | 無料 | 2名以上 | — | | 1チーム10名で構成。1~3名で構成。 | ◎ | ◎ | |
| | 24 | アジャタ | | | 無料 | 10名以上 | — | | 1チーム6名で構成。同時に6チームが合同で試合可能。 | ◎ | ◎ | ○ |
| | 25 | ラダーゲッター | | | 無料 | 2名以上 | — | | | ◎ | ◎ | |
| | 26 | 5色綱引き | | | 無料 | 20名以上 | — | | 1チーム10名で構成。 | ◎ | ◎ | ○ |
| | 27 | グラウンドゴルフ | | | 無料 | 2名以上 | — | | 1ラウンド8ホール。 | ◎ | ◎ | ○ |
| | 28 | ソフトラクロス | | | 無料 | 10~30名程度 | — | | 1チーム6名で構成。2試合同時実施可能。 | ◎ | ◎ | |
| | 29 | ポッチャ | | | 無料 | 2~80名程度 | — | | 1チーム1~6名で構成。6セットあり。 | ◎ | ◎ | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------|----|-----------|------|--|-----------------------------|---------|-------|--|--------------------|---|---|---|
| レクリエーション | 30 | キャンプファイヤー | 自主活動 | | 2000円 | ~100名程度 | 90分程度 | | 活動時間の目安18:30~21:00 | | | ◎ |
| | 31 | キャンドルのつどい | | | 10cm10円 14cm20円 大500円 | ~100名程度 | 60分程度 | | | ○ | ○ | ◎ |
| | 32 | 館内ウォークラリー | | | 無料 | ~50名程度 | 60分程度 | | | ◎ | ◎ | ○ |
| | 33 | ドミノ | | | 無料 | ~100名程度 | 60分程度 | | | ◎ | ◎ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|-----------|-------|-------|----------------------|-----|-------|-------------------------------|------------------------------------|---|---|---|
| クラフト活動 | 34 | 七宝焼き | 指導必須 | 2250円 | 650円 650円 650円 | ~40 | 90分程度 | ①9:00 ②10:30 ③13:30 | キーホルダー 携帯ストラップ丸型 携帯ストラップハート型 | ◎ | ◎ | |
| | 35 | 焼き板クラフト | 導入時説明 | 無料 | 300円 | ~50 | 60分程度 | ①9:00 ②10:30 ③13:30 ④15:00 | | ◎ | ◎ | |
| | 36 | プラ板キーホルダー | 自主活動 | | 150円 | ~40 | 60分程度 | — | 3セットで150円 | ◎ | ◎ | ○ |
| | 37 | アロマキャンドル | 自主活動 | | 150円 | ~40 | 60分程度 | — | | ◎ | ◎ | |
| | 38 | レザークラフト | 自主活動 | | 250円 250円 500円 | ~20 | 60分程度 | — | 長角型 星型 ストラップ型 | ◎ | ◎ | ○ |
| | 39 | 缶バッジ | 導入時説明 | 無料 | 150円 | ~40 | 30分程度 | ①9:00 ②10:30 ③13:30 ④15:00 | | ◎ | ◎ | ○ |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|---------------------|------|----|----|------|-------|----------------------------|--|---|---|--|
| その他 | 41 | コミュニケーション トレーニング | 指導依頼 | 無料 | 無料 | ~100 | 90分程度 | ①10:30 ②13:30 ③15:00 | | ◎ | ◎ | |
| | 42 | アイスブレイク | | 無料 | 無料 | ~100 | 60分程度 | | | ◎ | ◎ | |

時間目安 午前：9:00~12:00 ◎：推奨
午後：13:30~16:30 ○：実施可能
夜：19:00~21:00

○事前に研修計画として予定していない活動は、原則実施できません。
○想定外の雨天や交通機関の都合などやむをえない事情で計画を変更する場合は、「料金が無料」「自主活動」「研修場所が確保できる」などの条件を満たせば実施可能なプログラムがありますので、ご相談ください。
○時間の目安は、標準的な活動時間です。人数や年齢によって違いがあります。
○指導開始時間は、大雪職員が直接指導にあたる際の開始時間です。15分程度の差であれば、対応できる場合がありますのでご相談ください。
○希望のプログラムは、他団体との調整で、希望通りの時間に実施できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
○野外での活動は、悪天候など安全確保が難しい場合は、職員から中止を要請する場合があります。

野外活動

| | | | | |
|-----------|--|--|---|--|
| 活動名 | 野外炊事 (カレーライス作り) (豚汁・ご飯作り) (クリームシチュー・ライス作り) | | |  |
| | グループで協力し合いながら、屋外で薪を使って炊事活動を行います。 | | | |
| 活動のねらい | ○仲間と協力して活動することで協調性を育むとともに、自己有用感の向上を図る機会とします。 ○火を自分たちでおこしたり、電気を使わずに調理をすることで、災害時等に対応する知識を身に付ける機会とします。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | 協調性、やり抜く力、勤労観 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 野外炊事場、野外活動棟 | 集合場所 | 野外炊事場 |
| | 所要時間 | 3時間（準備・片付け含む） | 人数 | 5～60名程度 (1グループ5～10名) |
| | 開始可能時間 | ①10:30（昼食） ②15:00（夕食） | 対象 | 小学生以上～ |
| | 実施時期 | 6～9月 | その他 | 荒天時の炊事場所はクラフト館 |
| | 職員による指導の内容 | 物品の使い方の説明、安全指導、火おこしの指導、片づけの仕方の説明、片付け後の点検作業 | | |
| | 引率者の役割 | 全体指導、個別指導、緊急時対応 | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの（1グループ分） | | 購入していただくもの | |
| | ☆無煙コンロ ☆羽釜 ☆なべ ☆しゃもじ ☆包丁×2 ☆まな板×2 ☆ピーラー ☆うちわ ☆おたま ☆菜ばし ☆いす ☆テーブル ☆ボール（大小1つずつ） ☆食器洗い洗剤 ☆アルコールスプレー ☆ざる（2つ） ☆火ばさみ ☆新聞紙 ☆ペール缶 ☆マッチor チャッカマン ☆無線機 ☆45ℓごみ袋 ☆土のう袋 | | ☆食材 ☆野外炊事用の薪 団体で用意するもの ☆食器（皿・おわん・スプーン・箸など） ☆クリームクレンザー ☆ごみ袋 ☆手洗いせっけん ☆新聞紙 ☆キッチンペーパー ☆スポンジ ☆食器用・台ふきん ☆雨具 ☆金だわし（鍋洗い用） ☆軍手（イボなし） ☆救急用品 ☆計量カップ ☆飲み物 | |
| | | | | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 役割分担 | 事前 | □グループ内での役割分担をする。 (火おこし係、ごはん係、カレー係など) | |
| | 食材・用具等受け取り | 10分 | □ レストラン で食材を受け取る。 □ 事務室 で必要物品を借りる。 | |
| | 野外炊事の説明 | 30分 | ■全体の流れ・調理の説明 ■安全のための注意事項について指導 ■かまどの作り方・火の起こし方の指導 ■羽釜でのごはんの炊き方の説明 ■後片付けの仕方について説明 | |
| | 火おこし調理 | 60～90分 | □かまどの準備を行う。 □火起こしをする。 □調理をする。 | |
| | 食事 | 30分 | □グループごとの検食を食堂へ提出する。 | |
| | 後片づけ点検 | 30分 | □なべなどの調理器具を洗い、消毒する。 □消化作業・コンロの片付け □ごみを分別して捨てる。 □かまど・灰の後始末をする。 □活動場所を清掃する。(炊事場・トイレ含) ■職員による点検を受ける。 | |

全てのメニューは一食分**600円**です。

メニュー

～カレーライス～

精米・豚肉・玉ねぎ
人参・じゃが芋・福神漬
カレー粉・油
フルーツ、お茶パック



～豚汁&ごはん～

精米・豚肉・こんにゃく
玉ねぎ・人参・じゃが芋
ごぼう・油揚げ・豆腐
だし・みそ・ねぎ・油
フルーツ、お茶パック



～クリームシチュー
&ライス～

精米・豚肉・しめじ
人参・じゃが芋・玉ねぎ
シチューの素・油
フルーツ、お茶パック



※一つの調理で使うまきは、【2束（約2kg）】です。（ごはん用とおかず用のかまどに使用）
食事数注文用紙と一緒に、グループ数×2束のまきを注文してください。
【野外炊事用薪 一束300円】

～調理に関わって～

- 調理前には、必ず手洗いをし、調理用具も洗ってから使用してください。
- 食中毒に注意し、十分加熱してください。肉は、衛生面を考慮し、切った状態で提供します。
まな板や包丁に触れないようにし、袋から直接鍋に入れてください。
- 食材は受け取ってから日向に放置しないようにしてください。
- 包丁・なた等の刃物を使用する時は、十分注意してください。なたを使用する場合は、職員の指導を受けて使用するようしてください。
- 火気を使用する際、やけどに注意し、長袖・長ズボンを着用してください。
- 食中毒防止の観点から、食材の持ち込みは禁止とします。
- 参加者の健康状態を確認し、下痢や手指に傷のある場合は、役割に配慮して下さい。

～活動全般に関わって～

- 雨天の場合、屋外で実施します。その場合、まきを使ったかまど調理ではなく、コンロとガスボンベを使っての室内調理活動になります。

注意事項

雨天時の調理にかかる料金イメージ

☆晴天時

まき（一束300円）を使用

10グループ×2=20束



【300円×20束=6,000円】

☆荒天時

ガスボンベ（1本210円）を使用

10グループ×2=20本



【210円×20本=4,200円】

- 小雨の場合、テントを立てて実施することも可能です（テントの数には限りがあります）。
- 残った食材・料理は、持ち帰りはせず、廃棄処分をしてください。油など、調味料が余った場合、食材が入っていた発泡スチロールに入れて、返却してください。
- 野外炊事は研修の一環ですので、飲酒はご遠慮ください。
- 活動中何かありましたら、受付時にお渡しした無線機で事務室までお知らせください。

※■の内容は、大雪職員が指導する際は、職員が担当します。

※指導依頼がない場合は、引率者に対する用具置き場の説明と、活動後の点検のみ、職員が行います。

①米とぎ

- ハガマに米を入れて、水を注ぎ、軽く2～3回、底から混ぜ、すぐに水を捨てます。
- ボールを握るように、シャカシャカと20回ほど優しく米をかき回すようにとぎます。
- 底の方に濃い研ぎ汁が残っているので、一度底から軽く混ぜてから水を捨てます。これを2回ほど行い、うっすら米が透けて見えるくらいの透明状態になったら完了です。

※ 時間があれば、20～30分水分を吸収させます。

②水加減

- 米と水の分量は約1:1.2です。米1合(180cc)に対して、水200ccが目安となります。米4合だと、水は800cc(0.8ℓ)となります。
- ※計量カップは団体で準備してください。

③火起こし

- 井桁型という形に薪を組みます。火が大きくなったら薪を抜き、火が小さくなったら薪を追加します。調理前に薪を使いすぎると、調理の際に薪が足りなくなってしまうので、注意しましょう。

【井桁型】



- 下図のように新聞紙とマキをセットし、羽釜をのせます。空気の対流で一気に炎が上がります。



- ① 新聞紙1/2枚の中央を盛り上げて置きます。



- ② 盛り上がった新聞紙を囲むように、薪(小)を井桁に4段組みます。



- ③ 薪(中)を井桁に4段組みます。



- ④ 周りに薪(大)を円状に組みます。

ポイント

羽釜に研磨剤入り洗剤を塗っておきます。塗っておくと洗いやすくなります。

この部分に塗ります。



④火加減

- はじめは強火(炎が勢いよく鍋底に当たる状態)で炊きます。燃えている木がはじけて火の粉が飛ぶことがありますので、十分に注意してください。



※火力が弱いときはマキ(小)を1～2本足します。

- ふたのすき間から、水蒸気が噴き出しめます。その後、ふたの隙間から液体(通称:よだれ)が出たらカマドの中に残っている薪を取り出してペール缶に入れます。
- ふたを取らずにそのまま5分くらい蒸らします

⑤十文字切り

- ふたを開け、しゃもじでご飯を十文字に切り、底をさらいながら1/4ずつほぐします。



| | | | | |
|-----------|--|------------------------------|---|---|
| 活動名 | 森の遊び場 | | |  |
| | 交流の家敷地内に設置されたブランコやネット、ターザンロープなど、自然を活かした幼児向けの遊び場です。 | | | |
| 活動のねらい | <p>○自然を活かした遊具を使い、自分で遊び方を工夫しながら活動する機会とします。</p> <p>○野外での遊びを通して、子どもの成長に必要な運動を体験する機会とします。</p> | | | |
| 育つ力、身につく力 | 積極性、やり抜く力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 森の遊び場（交流の家敷地内） | 集合場所 | 特になし |
| | 所要時間 | 30～60分 | 人数 | 5～20名程度 |
| | 開始可能時間 | 9:00～ | 対象 | 幼児以上～ |
| | 実施時期 | 6～9月 | その他 | 特になし |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 全体指導、個別指導、安全指導 | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | 特になし | | 特になし | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | | ☆汚れてもいい服装、靴 | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 活動準備 | 5分 | <input type="checkbox"/> 活動場所の確認 <input type="checkbox"/> 安全指導 | |
| | 活動 | 50分 | <input type="checkbox"/> 自分で創意工夫をしながら遊ぶ。 <ul style="list-style-type: none"> ・丸太渡り ・木のブランコ ・ツリーハウス ・ロープ渡り ・ロープ登り ・スパイダーネット <input type="checkbox"/> 引率者は、危険な遊び方をしていないか確認し、適宜安全指導を行う。 | |
| | 振り返り ・ シェアリング | 5分 | <input type="checkbox"/> 活動して感じたことなどを共有し合う。 | |
| 注意事項 | <p>○遊具の点検はしていますが、引率者の方も活動前に確認をしてください。</p> <p>○遊び方は特に決められてはいませんが、適宜、安全指導を行い、危険と思われる使い方はしないでください。</p> <p>○必ず、活動時には引率者の方が付いてください。</p> | | | |

| | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|----------------------------------|
| 活動名 | 十勝岳登山 | | |  | |
| | ①望岳台～スリバチ火口往復 ②望岳台～雲ノ平往復 ③望岳台～十勝岳避難小屋往復 | | | | |
| 活動のねらい | 十勝岳の登山活動を通して、自然を愛する心を育んだり、協調性や忍耐力を養ったりします。 | | | | |
| 育つ力、身につく力 | やり抜く力、協調性、学ぶ力 | | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 十勝岳 | | 集合場所 | 望岳台（十勝岳登山口） |
| | 所要時間 | ①7時間程度 ②4時間程度 ③2時間半程度 | | 人数 | 引率者1名につき 10 名程度 |
| | 開始可能時間 | ①9:00のみ ②③9:00から段階的に設定可能 | | 対象 | ①小学5年生以上 ②小学5年生以上 ③小学1年生以上 |
| | 実施時期 | 6月中旬～9月下旬 | | その他 | 荒天時のプログラムが必要 引率者による事前踏査が必要 |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | | |
| | 引率者の役割 | コースの事前踏査（下見）、児童生徒への全体指導、個別指導、人数確認、緊急時対応 | | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | | 購入していただくもの | |
| | ☆無線機1～5台 ☆ポップアップシェルターテント ☆クマ鈴（引率者分） ☆熊よけスプレー（団体で1つ） ☆コース図（引率者分） | | | ☆携帯トイレ（500円）持参可 ※使用した場合のみ | |
| | | | | 団体で用意するもの ☆軽登山に適した靴、リュック ☆軽登山に適した服装、雨具 | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | | |
| | 活動準備 | 10分 | <input type="checkbox"/> 大雪職員との直前の打ち合わせ（実施可否の判断） <input type="checkbox"/> 装備・服装の確認 <input type="checkbox"/> 安全指導、準備体操 | | |
| | 活動 | 右記参照 | <input type="checkbox"/> 十勝岳登山 <ul style="list-style-type: none"> ・十勝岳の登山道を歩く。 ①望岳台～スリバチ火口往復（約7時間程度） ②望岳台～雲ノ平往復（約4時間程度） ③望岳台～十勝岳避難小屋往復（約2時間半程度） ※上記所要時間は標準的な休憩時間を含む。 <input type="checkbox"/> 引率者の役割 <ul style="list-style-type: none"> ・全体指導、グループ指導、安全指導、緊急時対応 | | |
| | ふりかえり シェアリング | 10分 | <input type="checkbox"/> 活動後に、気づいたことや感じたことを交流し合い、ふりかえりを行う。（下山後） | | |
| 注意事項 | ○引率者の方は、必ず事前にコースの事前踏査（下見）をしてください。（職員同行なし） ○「登山計画書」を事前にご提出ください。 ○道迷いや体調不良時の対応などのため、児童生徒 10名 につき、少なくとも引率者が1名が付くようにしてください。（外部の登山ガイドが同行する場合は、ガイドも引率者としてカウントします） ○安全のため、遅くとも 16:00 には全員が登山口に下山できるような コース選択・スケジュール をお願いします。また、9:00登山開始に合わせ、交流の家を早く出発する場合はご相談ください。 ○無線機は、交流の家本部と、活動本隊との連絡のために使用するものです。また、公共無線のため、個人名は出さないようにしてください。 ○別紙「登山・ハイキングの手引き」を読み、安全管理に努めてください。 | | | | |

| | | | | | |
|----------------------|---|--|--|---|--------------------------|
| 活動名 | 軽登山 (ウグイス谷コース～溪流広場往復) | | |  | |
| | 針葉樹の森や、溶岩が固まった跡など、変化に富んだコースを歩きます。導流提など防災対策の様子も見ることができます。 | | | | |
| 活動のねらい | <p>○自然豊かな森の中を歩き、自然を大切にしようとする気持ちを育むとともに、火山噴火の痕跡や防災対策の様子を実際に見ることで、自然の営みと人々の暮らしの関わりについて考える機会とします。</p> <p>○ゴールまで登った時の達成感を味わわせたり、仲間と協力して活動しようとする気持ちを育んだりします。</p> | | | | |
| 育つ力、身につく力 | 自然に親しむ態度、最後までやり抜く力、協調性 | | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | ウグイス谷～溪流広場 | 集合場所 | 交流の家 正面玄関前 | |
| | 所要時間 | 2 時間程度 | | 人数 | 引率者 1 名につき 20 名程度 |
| | 開始可能時間 | ①9:00 ②10:30 ③13:30 | 対象 | 小学 3 年生以上 | |
| | 実施時期 | 6 月～9 月 | | その他 | 荒天時のプログラムが必要 |
| | 職員による指導の内容 | 利用団体から依頼があれば、プログラム実施時に職員が同行（有料） コース案内、活動中の安全指導、緊急時対応 | | | |
| | 引率者の役割 | 児童生徒への全体指導、個別指導、人数確認、緊急時対応 | | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの（貸出） | | 購入していただくもの | | |
| | ☆無線機 ☆ポップアップシェルターテント ☆クマ鈴（引率者分） ☆熊よけスプレー（団体で1つ） ☆コース図 | | ☆携帯トイレ（500円）持参可 ※使用した場合のみ | | |
| | | | 団体で用意するもの | | |
| | | | ☆軽登山に適した靴、リュック ☆軽登山に適した服装、雨具 | | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | | |
| | 活動準備 安全指導 | 10 分 | <input type="checkbox"/> 大雪職員との直前の打ち合わせ（実施可否の判断） <input type="checkbox"/> 装備・服装の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 安全指導、準備体操 | | |
| | 活動 | 120 分 | <input type="checkbox"/> 軽登山 <ul style="list-style-type: none"> ・自然豊かな森の中を歩く。 ・溶岩が冷えて固まった痕跡を見る。 ・導流提など、防災対策の様子を見る。 <input checked="" type="checkbox"/> 軽登山コースの引率、安全指導、緊急時対応 | | |
| ふりかえり ・ シェアリング | 10 分 | <input type="checkbox"/> 活動後に、気づいたことや感じたことを交流し合い、ふりかえりを行う。 <input checked="" type="checkbox"/> ふりかえりの全体指導 | | | |
| 注意事項 | <p>○引率者の方は、プログラム実施時の職員同行の有無に関わらず、必ず事前にコースの事前踏査（下見）をしてください。</p> <p>○道迷いや体調不良時の対応などのため、児童生徒 20 名につき、少なくとも引率者が 1 名が付くようにしてください。（職員同行の場合は、職員も引率者としてカウントする）</p> <p>○無線機は、交流の家本部と、活動本隊との連絡のために使用するものです。また、公共無線のため、個人名は出さないようにしてください。</p> <p>○出発後、望岳台まではトイレがありませんのでご注意ください。</p> <p>○別紙「登山・ハイキングの手引き」を読み、安全管理に努めてください。</p> <p>○開始可能時間は、大雪職員が指導に付いた場合の設定です。団体引率者のみで実施する場合は、16:00 までに活動を終了できるよう、開始時間やコース設定をしてください。</p> | | | | |

※■の内容は、大雪職員同行時に職員が担当します。

| | | | | | |
|-----------|--|---|--|---|--------------|
| 活動名 | 軽登山 (ウグイス谷コース～望岳台～白金コース) | | |  | |
| | 針葉樹の森や、溶岩が固まった跡など、変化に富んだコースを歩きます。導流提など防災対策の様子も見ることができます。 | | | | |
| 活動のねらい | <p>○自然豊かな森の中を歩き、自然を大切にしようとする気持ちを育むとともに、火山噴火の痕跡や防災対策の様子を実際に見ることで、自然の営みと人々の暮らしの関わりについて考える機会とします。</p> <p>○ゴールまで登った時の達成感を味わわせたり、仲間と協力して活動しようとする気持ちを育んだりします。</p> | | | | |
| 育つ力、身につく力 | 自然に親しむ態度、最後までやり抜く力、協調性 | | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | ウグイス谷～望岳台～白金コース | 集合場所 | 交流の家 正面玄関前 | |
| | 所要時間 | 5時間程度 | | 人数 | 10～50名程度 |
| | 開始可能時間 | ①9:00 ②10:30 | | 対象 | 小学3年生以上 |
| | 実施時期 | 6月～9月 | | その他 | 荒天時のプログラムが必要 |
| | 職員による指導の内容 | 利用団体から依頼があれば、プログラム実施時に職員が同行(有料)コース案内、活動中の安全指導、緊急時対応 | | | |
| | 引率者の役割 | 児童生徒への全体指導、個別指導、人数確認、緊急時対応 | | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの(貸出) | | 購入していただくもの | | |
| | ☆無線機 ☆ポップアップシェルターテント ☆クマ鈴(引率者分) ☆熊よけスプレー(団体で1つ) ☆コース図 | | ☆携帯トイレ(500円)持参可 ※使用した場合のみ | | |
| | | | 団体に用意するもの | | |
| | | | ☆軽登山に適した靴、リュック ☆軽登山に適した服装、雨具 | | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容(例) | | |
| | 活動準備 安全指導 | 10分 | <input type="checkbox"/> 大雪職員との直前の打ち合わせ(実施可否の判断) <input type="checkbox"/> 装備・服装の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 安全指導、準備体操 | | |
| | 活動 | 5時間程度 | <input type="checkbox"/> 軽登山 <ul style="list-style-type: none"> ・自然豊かな森の中を歩く。 ・溶岩が冷えて固まった痕跡を見る。 ・導流提など、防災対策の様子を見る。 <input checked="" type="checkbox"/> 軽登山コースの引率、安全指導、緊急時対応 | | |
| | ふりかえり ・ シェアリング | 10分 | <input type="checkbox"/> 活動後に、気づいたことや感じたことを交流し合い、ふりかえりを行う。 <input checked="" type="checkbox"/> ふりかえりの全体指導 | | |
| 注意事項 | <p>○引率者の方は、プログラム実施時の職員同行の有無に関わらず、必ず事前にコースの踏査(下見)をしてください。</p> <p>○道迷いや体調不良時の対応などのため、児童生徒 20名につき、少なくとも引率者が1名が付くようにしてください。(職員同行の場合は、職員も引率者としてカウントする)</p> <p>○無線機は、交流の家本部と、活動本隊との連絡のために使用するものです。また、公共無線のため、個人名は出さないようにしてください。</p> <p>○出発後、望岳台まではトイレがありませんのでご注意ください。</p> <p>○別紙「登山・ハイキングの手引き」を読み、安全管理に努めてください。</p> | | | | |

※■の内容は、大雪職員同行時に職員が担当します。

| | | | | |
|-----------|--|---|--|---|
| 活動名 | 軽登山 (原生林コース～望岳台～白金コース) | | |  |
| | 森の中だけでなく、溶岩が冷えて固まった岩場（ガレ場）を歩いたり、川を渡ったりするなど、変化に富んだコースを歩きます。火山活動によって様子の異なる植生を見ることがもできます。 | | | |
| 活動のねらい | <p>○自然豊かな森の中を歩き、自然を大切にしようとする気持ちを育むとともに、火山噴火の痕跡や防災対策の様子を実際に見ることで、自然の営みと人々の暮らしの関わりについて考える機会とします。</p> <p>○ゴールまで登った時の達成感を味わわせたり、仲間と協力して活動しようとする気持ちを育んだりします。</p> | | | |
| 育つ力、身につく力 | 自然に親しむ態度、最後までやり抜く力、協調性 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 原生林～望岳台～白金コース | 集合場所 | 交流の家 正面玄関前 |
| | 所要時間 | 5時間半程度 | 人数 | 10～50名程度 |
| | 開始可能時間 | ①9:00 | 対象 | 小学3年生以上 |
| | 実施時期 | 6月～9月 | その他 | 荒天時のプログラムが必要 |
| | 職員による指導の内容 | 利用団体から依頼があれば、プログラム実施時に職員が同行（有料） コース案内、活動中の安全指導、緊急時対応 | | |
| | 引率者の役割 | 児童生徒への全体指導、個別指導、人数確認、緊急時対応 | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの（貸出） | | 購入していただくもの | |
| | ☆無線機 ☆ポップアップシェルターテント ☆クマ鈴（引率者分） ☆熊よけスプレー（団体で1つ） ☆コース図 | | ☆携帯トイレ（500円）持参可 ※使用した場合のみ | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | | ☆軽登山に適した靴、リュック ☆軽登山に適した服装、雨具 | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 活動準備 安全指導 | 10分 | <input type="checkbox"/> 大雪職員との直前の打ち合わせ（実施可否の判断） <input type="checkbox"/> 装備・服装の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 安全指導、準備体操 | |
| | 活動 | 5時間半程度 | <input type="checkbox"/> 軽登山 <ul style="list-style-type: none"> ・自然豊かな森の中を歩く。 ・溶岩が冷えて固まった痕跡を見る。 ・導流堤など、防災対策の様子を見る。 <input checked="" type="checkbox"/> 軽登山コースの引率、安全指導、緊急時対応 | |
| | ふりかえり ・ シェアリング | 10分 | <input type="checkbox"/> 活動後に、気づいたことや感じたことを交流し合い、ふりかえりを行う。 <input checked="" type="checkbox"/> ふりかえりの全体指導 | |
| 注意事項 | <p>○引率者の方は、プログラム実施時の職員同行の有無に関わらず、必ず事前にコースの踏査（下見）をしてください。</p> <p>○道迷いや体調不良時の対応などのため、児童生徒 20名につき、少なくとも引率者が1名が付くようにしてください。（職員同行の場合は、職員も引率者としてカウントする）</p> <p>○無線機は、交流の家本部と、活動本隊との連絡のために使用するものです。また、公共無線のため、個人名は出さないようにしてください。</p> <p>○別紙「登山・ハイキングの手引き」を読み、安全管理に努めてください。</p> | | | |

※■の内容は、大雪職員同行時に職員が担当します。

| | | | | |
|----------------------|--|--|--|---|
| 活動名 | 軽登山 (ウグイス谷コース～望岳台) | | |  |
| | 針葉樹の森や、溶岩が固まった跡など、変化に富んだコースを歩きます。導流提など防災対策の様子も見ることができます。 | | | |
| 活動のねらい | <p>○自然豊かな森の中を歩き、自然を大切にしようとする気持ちを育むとともに、火山噴火の痕跡や防災対策の様子を実際に見ることで、自然の営みと人々の暮らしの関わりについて考える機会とします。</p> <p>○ゴールまで登った時の達成感を味わわせたり、仲間と協力して活動しようとする気持ちを育んだりします。</p> | | | |
| 育つか、身につくか | 自然に親しむ態度、最後までやり抜く力、協調性 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | ウグイス谷～望岳台 | 集合場所 | 交流の家 正面玄関前 |
| | 所要時間 | 3時間程度 | 人数 | 10～50名程度 |
| | 開始可能時間 | ①9:00 ②10:30 | 対象 | 小学3年生以上 |
| | 実施時期 | 6月～9月 | その他 | 荒天時のプログラムが必要 |
| | 職員による指導の内容 | 利用団体から依頼があれば、プログラム実施時に職員が同行(有料) コース案内、活動中の安全指導、緊急時対応 | | |
| | 引率者の役割 | 児童生徒への全体指導、個別指導、人数確認、緊急時対応 | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの(貸出) | | 購入していただくもの | |
| | ☆無線機 ☆ポップアップシェルターテント ☆クマ鈴(引率者分) ☆熊よけスプレー(団体で1つ) ☆コース図 | | ☆携帯トイレ(500円)持参可 ※使用した場合のみ 団体で用意するもの ☆軽登山に適した靴、リュック ☆軽登山に適した服装、雨具 | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容(例) | |
| | 活動準備 安全指導 | 10分 | <input type="checkbox"/> 大雪職員との直前の打ち合わせ(実施可否の判断) <input type="checkbox"/> 装備・服装の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 安全指導、準備体操 | |
| | 活動 | 3時間程度 | <input type="checkbox"/> 軽登山 <ul style="list-style-type: none"> ・自然豊かな森の中を歩く。 ・溶岩が冷えて固まった痕跡を見る。 ・導流提など、防災対策の様子を見る。 <input checked="" type="checkbox"/> 軽登山コースの引率、安全指導、緊急時対応 | |
| ふりかえり ・ シェアリング | 10分 | <input type="checkbox"/> 活動後に、気づいたことや感じたことを交流し合い、ふりかえりを行う。 <input checked="" type="checkbox"/> ふりかえりの全体指導 | | |
| 注意事項 | <p>○引率者の方は、プログラム実施時の職員同行の有無に関わらず、必ず事前にコースの踏査(下見)をしてください。</p> <p>○道迷いや体調不良時の対応などのため、児童生徒 20名につき、少なくとも引率者が1名が付くようにしてください。(職員同行の場合は、職員も引率者としてカウントする)</p> <p>○無線機は、交流の家本部と、活動本隊との連絡のために使用するものです。また、公共無線のため、個人名は出さないようにしてください。</p> <p>○出発後、望岳台まではトイレがありませんのでご注意ください。</p> <p>○別紙「登山・ハイキングの手引き」を読み、安全管理に努めてください。</p> | | | |

※■の内容は、大雪職員同行時に職員が担当します。

| | | | | |
|-----------|--|---|--|---|
| 活動名 | 軽登山 (原生林コース～望岳台) | | |  |
| | 森の中だけでなく、溶岩が冷えて固まった岩場（ガレ場）を歩いたり、川を渡ったりするなど、変化に富んだコースを歩きます。火山活動によって様子の異なる植生を見ることもできます。 | | | |
| 活動のねらい | <p>○自然豊かな森の中を歩き、自然を大切にしようとする気持ちを育むとともに、火山噴火の痕跡や防災対策の様子を実際に見ることで、自然の営みと人々の暮らしの関わりについて考える機会とします。</p> <p>○ゴールまで登った時の達成感を味わわせたり、仲間と協力して活動しようとする気持ちを育んだりします。</p> | | | |
| 育つ力、身につく力 | 自然に親しむ態度、最後までやり抜く力、協調性 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 原生林～望岳台 | 集合場所 | 交流の家 正面玄関前 |
| | 所要時間 | 3時間半程度 | 人数 | 10～50名程度 |
| | 開始可能時間 | ①9:00 ②10:30 | 対象 | 小学3年生以上 |
| | 実施時期 | 6月～9月 | その他 | 荒天時のプログラムが必要 |
| | 職員による指導の内容 | 利用団体から依頼があれば、プログラム実施時に職員が同行（有料） コース案内、活動中の安全指導、緊急時対応 | | |
| | 引率者の役割 | 児童生徒への全体指導、個別指導、人数確認、緊急時対応 | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの（貸出） | | 購入していただくもの | |
| | ☆無線機 ☆ポップアップシェルターテント ☆クマ鈴（引率者分） ☆熊よけスプレー（団体で1つ） ☆コース図 | | ☆携帯トイレ（500円）持参可 ※使用した場合のみ | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | | ☆軽登山に適した靴、リュック ☆軽登山に適した服装、雨具 | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 活動準備 安全指導 | 10分 | <input type="checkbox"/> 大雪職員との直前の打ち合わせ（実施可否の判断） <input type="checkbox"/> 装備・服装の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 安全指導、準備体操 | |
| | 活動 | 3時間半程度 | <input type="checkbox"/> 軽登山 <ul style="list-style-type: none"> ・自然豊かな森の中を歩く。 ・溶岩が冷えて固まった痕跡を見る。 ・導流堤など、防災対策の様子を見る。 <input checked="" type="checkbox"/> 軽登山コースの引率、安全指導、緊急時対応 | |
| | ふりかえり ・ シェアリング | 10分 | <input type="checkbox"/> 活動後に、気づいたことや感じたことを交流し合い、ふりかえりを行う。 <input checked="" type="checkbox"/> ふりかえりの全体指導 | |
| 注意事項 | <p>○引率者の方は、プログラム実施時の職員同行の有無に関わらず、必ず事前にコースの踏査（下見）をしてください。</p> <p>○道迷いや体調不良時の対応などのため、児童生徒 20名につき、少なくとも引率者が1名が付くようにしてください。（職員同行の場合は、職員も引率者としてカウントする）</p> <p>○無線機は、交流の家本部と、活動本隊との連絡のために使用するものです。また、公共無線のため、個人名は出さないようにしてください。</p> <p>○別紙「登山・ハイキングの手引き」を読み、安全管理に努めてください。</p> | | | |

※■の内容は、大雪職員同行時に職員が担当します。

軽登山 コースマップ

望岳台探勝路 (1周1.1km)

岩場の多い道なので、足下に注意！また、開けたところは道を見失いやすいので慎重に！



足場が悪く、とても滑りやすい階段です！



根っこ広場そばの砂利道をしばらく進むと、看板があり、そこから森の中へ入っていきます。

Check Point!



チップの道を抜けると、左側に溪流広場の看板があります。下りでは、道を間違いないので、看板をよく見ましょう。

Check Point!



ここで砂利道の林道に合流します。右に行けば望岳台方面です。下りで間違いないので要注意です。下は下りのときに目印となる看板です。

Check Point!



間違いやすい分岐点です。左に行くと落石の危険があるので、通らないでください。



望岳台



十勝岳防災シェルター



現在、木の階段は通れないので、左横の道から上がります。

舗装の道路を進むと、望岳台に向かう脇道があります。

Check Point!



連絡路との分岐点に出ると、望岳台はもうすぐです。左手に、森に下りていく道があるので、そちらに進んでください。



ここから溪流広場近くまで、しばらくチップの敷き詰められた小道が続きます。すぐ近くに駐車場もあります。

いこいの森

連絡路1

望岳台方面

この看板から曲がり、下に下りると小川にかかる丸太橋があります。足下に水たまりがあるので注意！



分岐での道迷い注意！（特に下り時）

飛び石で渡ります。

アップダウン多し！足場の悪い溶岩路です

周辺遊歩道

国立大雪青少年交流の家

山麓遊歩道

小松原原生林遊歩道

野鳥の森へ

美瑛市街地へ

望岳台探勝路 1. 1km (45分)



岩場の多い歩道



原生林コース

展望がよいガシ場と針葉樹の森を抜けるコース。変化に富んでおり、ちょっとした軽登山の趣があります。
※コースマップ上の番号と、ピンクテープや黄色のマーカーを辿っていくと、道迷いがありません。
片道5.9km
所要時間 上り135分、下り90分
溪流広場までは70分

ウグイス谷コース

針葉樹の森を進むコースで、季節により様々な鳥のさえずりを楽しむことができます。
片道4.4km
所要時間 上り120分、下り80分
溪流広場までは55分

溪流広場

溪流広場には、雨をしのげるあずま屋が設置されています。（簡易トイレは、使用することができません。）



白金コース (望岳台コース)

ほぼ道なりで、道迷いのないコースです。所々、笹などで道が狭くなっていたり、砂利などで足下が悪い所があったりします。
片道3.7km
所要時間 上り70分、下り50分

新道コース

壮大な十勝岳連峰と、眼下に美瑛の町並みを眺めることができるコースです。車道の脇を通行することになりますので交通安全に注意が必要です。
片道4.9km
所要時間70分(上り・下り)

| | | | | |
|-----------|---|--|--|---|
| 活動名 | 大雪の森ジオマップハイキング (小松原原生林コース) | | |  |
| | 「大雪の森ジオマップ」を用いて森の中を歩き、生き物の痕跡を見たり、樹木の成長の様子を見たりして、火山活動と生き物の関わりについて考えます。 | | | |
| 活動のねらい | ○100万年前から現在までの火山活動によって形づくられた十勝岳連峰の麓を歩き、火山活動と生き物の関わりについて考える機会とします。 | | | |
| 育つか、身につくか | 自然に親しむ態度、火山活動と生き物の関わりに関する知識、最後までやり抜く力、協調性 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 小松原森林コース | 集合場所 | 交流の家玄関前 |
| | 所要時間 | 2時間程度 | 人数 | 職員1名につき 50 名程度 |
| | 開始可能時間 | ①9:30 ②10:30 ③13:30 | 対象 | 小学1年生以上 |
| | 実施時期 | 6月～9月 | その他 | 荒天時のプログラムが必要 |
| | 職員による指導の内容 | プログラム実施時に必ず職員が引率 し、下記の内容を実施コースガイド(説明)、全体指導、安全指導、緊急時対応 | | |
| | 引率者の役割 | コースガイド補助、個別指導、人数確認、緊急時対応 | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆☆無線機 ☆ポップアップシェルターテント ☆クマ鈴(引率者分) ☆熊よけスプレー(団体で1つ) ☆大雪の森ジオマップ(人数分) | | ☆携帯トイレ(500円)持参可 ※使用した場合のみ | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | | ☆軽登山に適した靴、リュック ☆軽登山に適した服装、雨具 | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容(例) | |
| | 活動準備 安全指導 | 10分 | <input type="checkbox"/> 装備・服装の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 安全指導、準備体操 | |
| | 活動 | 100分程度 | <input type="checkbox"/> ハイキング <ul style="list-style-type: none"> ・自然豊かな森の中を歩く。 ・生き物の痕跡や、樹木の成長の様子を見る。 ・火山活動と生き物の関わりについて考える。 <input checked="" type="checkbox"/> 職員によるコースガイド(説明)や安全指導を受けながらコースを歩く。 | |
| | ふりかえり ・ シェアリング | 10分 | <input checked="" type="checkbox"/> 活動後に、気づいたことや感じたことを交流し合い、ふりかえりを行う。 | |
| 注意事項 | ○このプログラムは、大雪職員が必ず同行させていただきます。必要に応じて引率者の方も事前にコースの踏査(下見)を実施してください。 ○事前に、参加者を5～6名のグループに分けてください。 ○このプログラムは、コースの途中で職員による説明や活動の指示を行います。そのため、参加者は職員1名につき、 50名 程度とさせていただきます。また、場所によっては全員が集まって話を聞くスペースが確保できないため、10～20名程度のグループに分け、引率者の方にもコースガイドの補助をお願いする場合があります。 ○無線機は、交流の家本部と、活動本隊との連絡のために使用するものです。また、公共無線のため、個人名は出さないようにしてください。 ○このコースは、飛び石で川を渡る場所があります。そのため、河川の増水等で実施できない場合があります。 | | | |

| | | | | |
|-----------|---|--|---|---|
| 活動名 | 大雪の森ジオマップハイキング (マグマ越えコース) | | |  |
| | 「大雪の森ジオマップ」を用いて森の中を歩き、溶岩が流れた跡や、それに伴う植生の変化などを見たりして、火山活動と生き物の関わりについて考えます。 | | | |
| 活動のねらい | ○100万年前から現在までの火山活動によって形づくられた十勝岳連峰の麓を歩き、火山活動と生き物の関わりについて考える機会とします。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | 自然に親しむ態度、火山活動と生き物の関わりに関する知識、最後までやり抜く力、協調性 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | マグマ越えコース | 集合場所 | 交流の家玄関前 |
| | 所要時間 | 3時間程度 | 人数 | 職員1名につき 50 名程度 |
| | 開始可能時間 | ①9:00 ②10:30 ③13:30 | 対象 | 小学3年生以上 |
| | 実施時期 | 6月～9月 | その他 | 荒天時のプログラムが必要 |
| | 職員による指導の内容 | プログラム実施時に必ず職員が引率 し、下記の内容を実施コースガイド(説明)、全体指導、安全指導、緊急時対応 | | |
| | 引率者の役割 | コースガイド補助、個別指導、人数確認、緊急時対応 | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆☆無線機 ☆ポップアップシェルターテント ☆クマ鈴(引率者分) ☆熊よけスプレー(団体で1つ) ☆大雪の森ジオマップ(人数分) | | ☆携帯トイレ(500円)持参可 ※使用した場合のみ | |
| | | | 団体で用意するもの ☆軽登山に適した靴、リュック ☆軽登山に適した服装、雨具 | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容(例) | |
| | 活動準備 安全指導 | 10分 | <input type="checkbox"/> 装備・服装の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 安全指導、準備体操 | |
| | 活動 | 160分程度 | <input type="checkbox"/> ハイキング ・溶岩が流れた跡が形成した、変化に富んだ地形を歩く。 ・溶岩が冷えて固まった跡や、植生の違いを見る。 ・火山活動と生き物の関わりについて考える。 <input checked="" type="checkbox"/> 職員によるコースガイド(説明)や安全指導を受けながらコースを歩く。 | |
| | ふりかえり ・ シェアリング | 10分 | <input checked="" type="checkbox"/> 活動後に、気づいたことや感じたことを交流し合い、ふりかえりを行う。 | |
| 注意事項 | ○このプログラムは、大雪職員が必ず同行させていただきます。必要に応じて引率者の方も事前にコースの踏査(下見)を実施してください。 ○事前に、参加者を5～6名程度のグループに分けてください。 ○このプログラムは、コースの途中で職員による説明や活動の指示を行います。そのため、参加者は職員1名につき、 50名 程度とさせていただきます。また、場所によっては全員が集まって話を聞くスペースが確保できないため、10～20名程度のグループに分け、引率者の方にもコースガイドの補助をお願いする場合があります。 ○無線機は、交流の家本部と、活動本隊との連絡のために使用するものです。また、公共無線のため、個人名は出さないようにしてください。 ○このコースは、飛び石で川を渡る場所があります。そのため、河川の増水等で実施できない場合があります。 | | | |

| | | | | | |
|-----------|--|--|--|---|--------------------------------------|
| 活動名 | ウォークラリー (ゆーすぴあコース・大雪コース) | | |  | |
| | グループで協力しながら、コマ図代わりのイラストを見てコースを探したり、コース上のチェックポイントにある課題を解いたりしながらゴールを目指します。 | | | | |
| 活動のねらい | ○グループで協力しながらコースを探したり課題を解いたりする中で、協力して取り組む大切さを学びます。 ○自然豊かな森の中を歩くことで、自然を大切にしようとする気持ちを育む機会とします。 | | | | |
| 育つ力、身につく力 | 自然に親しむ態度、最後までやり抜く力、協調性 | | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | ウォークラリーコース | 集合場所 | つどいの広場 | |
| | 所要時間 | 2時間程度 | | 人数 | 5～80名程度 |
| | 開始可能時間 | ①9:15 ②13:30 | | 対象 | 小学1年生以上 |
| | 実施時期 | 6～9月 | | その他 | 荒天時のプログラムが必要 引率者による事前踏査が必要 |
| | 職員による指導の内容 | 利用団体から依頼があれば、プログラム実施時に10分程度の説明（導入時説明）を実施（無料） ルール説明、活動前の安全指導 | | | |
| | 引率者の役割 | 全体指導、個別指導、安全指導、人数確認、緊急時対応 | | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | | |
| | ☆無線機1台 ☆クマ鈴（グループ分） ☆熊よけスプレー（団体で1つ） ☆ウォークラリー資料（コマ図、問題用紙） ☆ウォークラリー資料（引率者用） ☆バインダー（グループ分） ☆えんぴつ（グループ分） | | 特になし | | |
| | | | 団体で用意するもの ☆虫よけスプレー | | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | | |
| | 活動準備 ルール説明 | 10分 | <input type="checkbox"/> 大雪職員との直前の打ち合わせ <input checked="" type="checkbox"/> ルール説明 <input checked="" type="checkbox"/> 活動前の安全指導 | | |
| | 活動 | 110分 | <input type="checkbox"/> 5～6名程度のグループで、コマ図を見ながらコースを探して歩く。 <input type="checkbox"/> チェックポイントでは、問題用紙に書かれた課題の答えを探す。（答え合わせはゴールしてから行う） <input type="checkbox"/> 前のグループとは5～10分程度の時間差を作ってスタートする。（ゆーすぴあコース・大雪コースは同時スタートが可能） | | |
| | ふりかえり ・ シェアリング | 10分 | <input type="checkbox"/> タイム計測や課題の正答率で点数を付ける。 <input type="checkbox"/> 課題の答え合わせをする。 <input type="checkbox"/> 活動を通して感じたことや考えたことを共有する。 | | |
| 注意事項 | ○引率者の方は、必ず事前にコースの踏査（下見）をしてください。（職員同行なし） ○プログラム実施時に、引率者の方は迷いやすいポイントなどに立つなどして、安全管理に努めてください。グループ数が少ない場合は、各グループに引率者が付くなどの方法もあります。 ○無線機は、交流の家本部と、活動本隊との連絡のために使用するものです。引率者同士の交信には携帯電話等をご使用ください。また、無線機は公共無線のため、個人名は出さないようにしてください。 ○活動するグループ数によって、活動時間が変わります。 | | | | |

※■の内容は、導入時説明で大雪職員が担当します。

ウォークラリー

たいせつ
コース

R4年6月改定

コマ図は、①～⑱のじゅんばんに見ます。

みんなで、きょうりよくしてゴールを目指そう！！

〈コマ図の見方〉

- ・ 現在地は"●"
- ・ 今向いている方向が"上"
- ※ 東西南北は関係ない。
- ・ 分かれ道では、目印をたよりに、「→」の方向に進もう。
- それ以外は道なりだよ。



この先がゴールだ!!

ウォークラリー

大雪コース・A種

| | | |
|-------|--|--|
| グループ名 | | |
| メンバー | | |
| | | |
| | | |

総合得点

| | | | |
|---|--------|----|---|
| ② | ゴール時刻 | 時 | 分 |
| ① | スタート時刻 | 時 | 分 |
| ③ | 所要時間 | 時間 | 分 |

時間得点

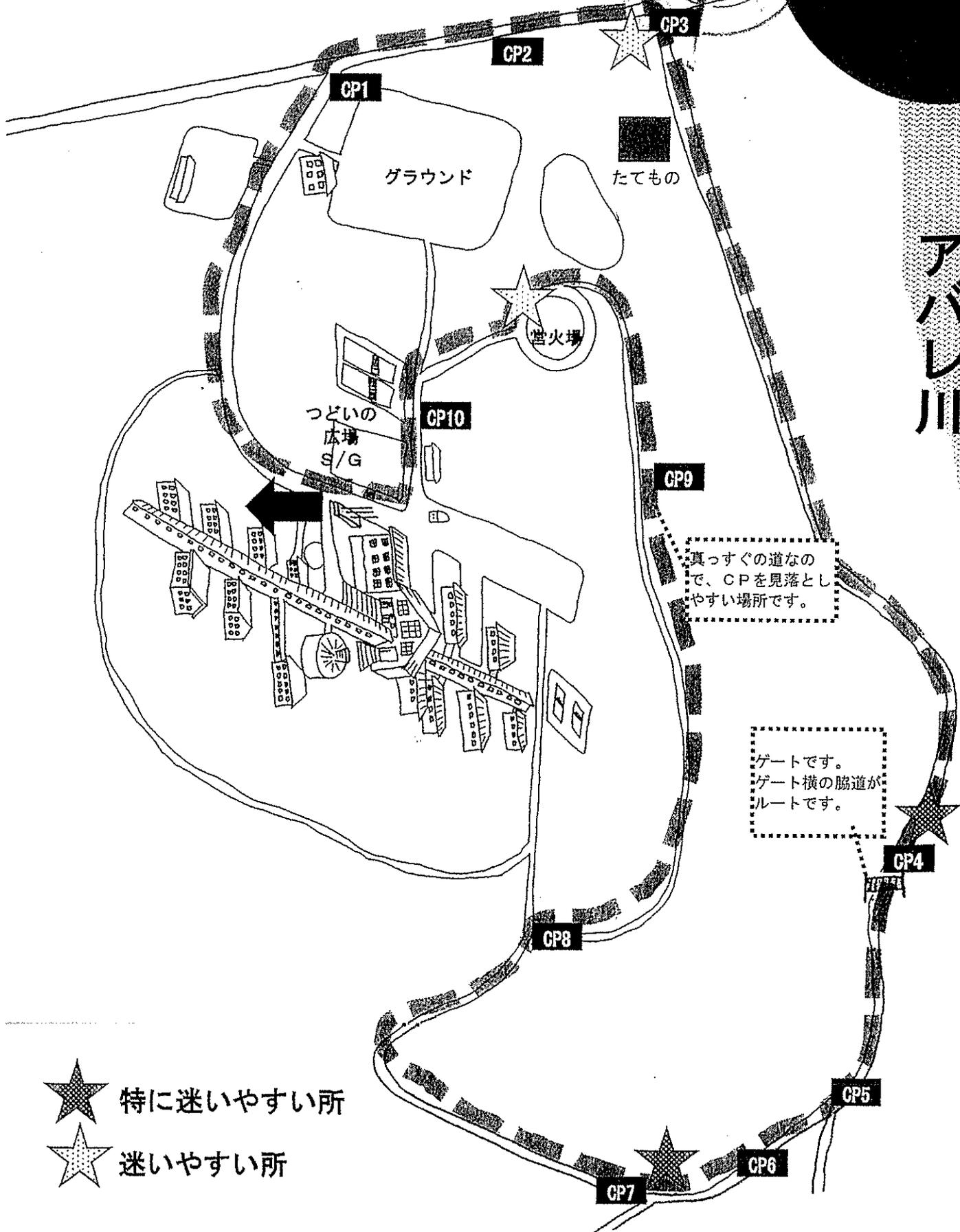
課題得点

| | | |
|------|------------------------------------|--|
| CP1 | ここの施設は、〇〇〇〇〇〇〇〇〇家です。 | |
| CP2 | 道路わきに立つスノーポールにとまっている黒い鳥の名前はなんでしょう。 | |
| CP3 | 白金いこいの森林を整備しているのは〇〇庁です。 | |
| CP4 | このかんばんで一番高い山は〇〇岳で、高さは〇〇〇〇mです。 | |
| CP5 | ここで聞こえる音は、いくつありますか？（何の音かも書きましょう） | |
| CP6 | ここの道の名前は〇〇〇歩道です。 | |
| CP7 | 青いテープがまいてある木は、何という木でしょう？ | |
| CP8 | このかんばんの周りにたくさん生えている植物は何でしょう？ | |
| CP9 | この木は、何の上に生えていますか？ | |
| CP10 | ここの木々は、どうして一列にならんで生えているのでしょうか？ | |

指導者用資料

ウォークラリー

たいせつ
コース



アバレ川

真っすぐの道なので、CPを見落としやすい場所です。

ゲートです。ゲート横の脇道がルートです。

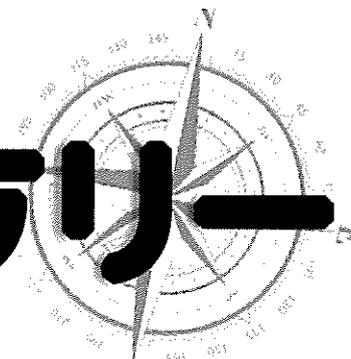


特に迷いやすい所



迷いやすい所

ウォークラリー



大雪青少年交流の家
ゆーすぴあ
コース

平成 29 年 9 月 改定

コマ図は、①～⑮のじゅん番に見ます。

みんなで、きょうりよくしてゴールを目指そう！！

白いツツワツワのたてものをのたまで下っていきなう！

〈コマ図の見方〉

- ・ 現在地は "●"
- ・ 今向いている方向が "上"
- ※ 東西南北は関係ない。
- ・ 分かれ道では、目印をたよりに、「→」の方向に進もう。
- それ以外は道なりだよ。

① スタート
ここに行こうよ!

② CP1
ここだよ!

③ 池
この先は
しばらく道なりだよ!

④ このへんは
分かれ道が
多いよ!

⑤ CP2
しばらく歩くよ
見おとしやすいよ!
なまよを見て
歩こう! とくに木に注目!!

⑥ CP3

⑦ CP4

⑧ CP5

⑨ CP6
川のをよを
歩くよ!

⑩ CP7
かまに
小道があるよ!

⑪ アスファルトの
道をまっすぐ行こう!

⑫ CP8

⑬ CP9
見おとしやすいよ!
気をつけて!!
なまよくさがる!

⑭ CP10

⑮

⑯

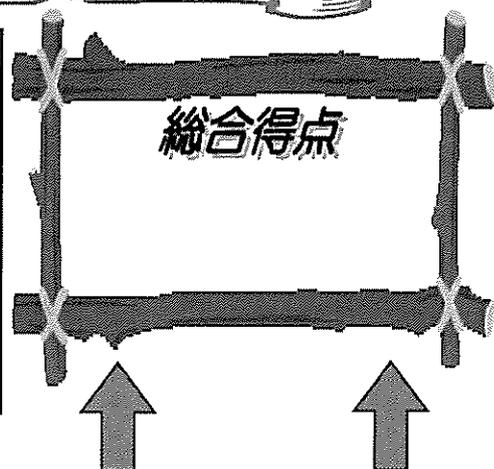
⑰

⑱

ウォークラリー

ゆーすぴあコース・問題

| | | |
|-------|--|--|
| グループ名 | | |
| メンバー | | |
| | | |
| | | |



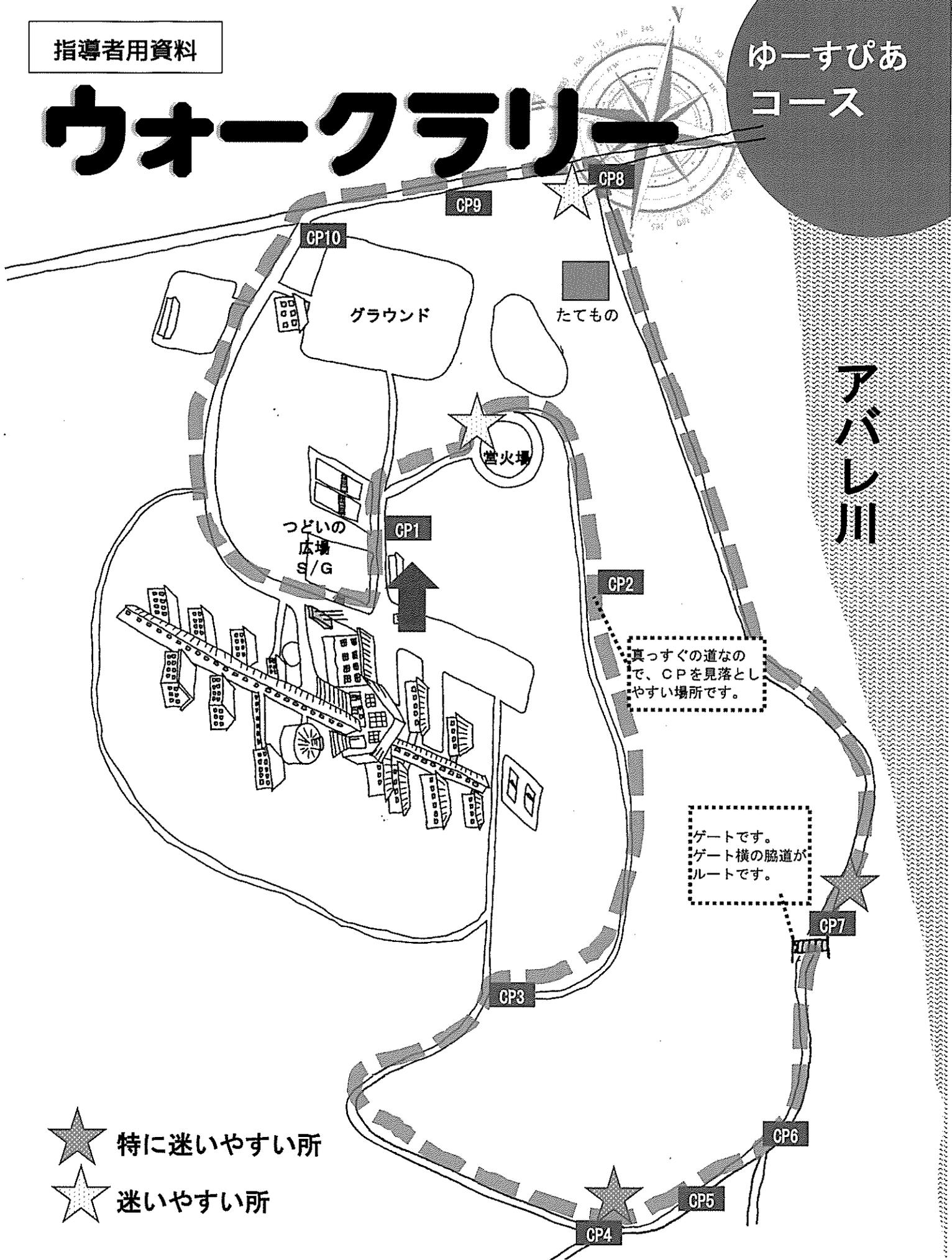
| | | | |
|---|--------|----|---|
| ② | ゴール時刻 | 時 | 分 |
| ① | スタート時刻 | 時 | 分 |
| ③ | 所要時間 | 時間 | 分 |



| | | |
|------|------------------------------------|--|
| CP1 | ここの木々は、どうして一列にならんで生えているのでしょうか？ | |
| CP2 | この木は、何の上に生えていますか？ | |
| CP3 | このかんばんの周りにたくさん生えている植物は何でしょう？ | |
| CP4 | 青いテープがまいてある木は、何という木でしょう？ | |
| CP5 | ここの道の名前は〇〇〇歩道です。 | |
| CP6 | ここで聞こえる音は、いくつありますか？（何の音かも書きましょう） | |
| CP7 | このかんばんで一番高い山は〇〇岳で、高さは〇〇〇〇mです。 | |
| CP8 | 白金いこいの森林を整備しているのは〇〇庁です。 | |
| CP9 | 道路わきに立つスノーポールにとまっている黒い鳥の名前はなんでしょう。 | |
| CP10 | ここの施設は、〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇家です。 | |

ウォークラリー

ゆーすぴあ
コース



- ★ 特に迷いやすい所
- ☆ 迷いやすい所

真っすぐの道なので、CPを見落としやすい場所です。

ゲートです。ゲート横の脇道がルートです。

| | | | | |
|-----------|--|-----------------------------|---|---|
| 活動名 | パークゴルフ | | |  |
| | 交流の家敷地内に設置された9つのコースをめぐり、パークゴルフを楽しむことができます。 | | | |
| 活動のねらい | ○「パークゴルフ」という競技を知り、ルールについて理解を深めるとともに、仲間と競技に取り組むことで協調性を育みます。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | 協調性、新しいことに挑戦しようとする態度 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 施設敷地内の9コース | 集合場所 | — |
| | 所要時間 | — | 人数 | 2～50名程度 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 幼児（年長）以上 |
| | 実施時期 | 6～9月 | その他 | 荒天時の代替プログラムが必要 |
| | 職員による指導の内容 | — | | |
| | 引率者の役割 | コースの確認、全体指導、個別指導、安全指導、物品の管理 | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆パークゴルフセット（人数分） ☆コースマップ（グループ数分） ☆スコアカード（グループ数分） | | ☆特になし | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | | ☆動きやすい服装 | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 活動準備 | 10分 | <input type="checkbox"/> 物品の確認 <input type="checkbox"/> 事前のコース確認（引率者） <input type="checkbox"/> 安全指導 <input type="checkbox"/> グループ分け（1グループ3～5名程度） | |
| | 活動 | 60分 | <input type="checkbox"/> パークゴルフに取り組む。 ・グループごとに、スタート時のコースをずらしておくことと進行がスムーズ。 | |
| | ふりかえり ・ シェアリング | 10分 | <input type="checkbox"/> 活動をふりかえり、感想を共有し合う。 | |
| 注意事項 | <p>○パークゴルフクラブ（大人用）は50セット パークゴルフクラブ（子ども用）は20セットあります。</p> <p>○ゴルフクラブを肩よりも高い位置から振ったり、使用外で振り回したりしないようにご注意ください。</p> <p>○パークゴルフ用のボールの紛失をした場合は、事務室にご連絡ください。</p> <p>○コース外での活動はご遠慮ください。</p> | | | |

屋内活動

ニュースポーツ

| | | | | |
|-----------|--|------------------------------|--|---|
| 活動名 | フロアカーリング | | |  |
| | 新得町で生まれた室内競技で、木製のターゲットを的にキャスター付きの木製のフロッカーを送球し、得点を競います。どなたでも気軽に楽しめます。 | | | |
| 活動のねらい | ○考えた戦略をチーム内で話し、コミュニケーションをとりながら試合をすることで、協調性を育みます。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | 協調性・戦略を立てる思考力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 体育館・講堂・武道館 | 集合場所 | 実施場所 |
| | 所要時間 | — | 人数 | 6名～60名程度 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 小学生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | | その他 |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 活動の説明、進行、安全指導、チーム・対戦順決め | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆フロアカーリング用具一式 (4対4のセット×2、3対3のセット×4) | | ☆なし | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | | ☆なし | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容(例) | |
| | 活動準備 | 5分 | <input type="checkbox"/> 必要な用具の準備 →体育館器具室Cの倉庫から出す。 ※器具室Cは施錠しているため、事務室で鍵を借りる。 | |
| | 活動 | 75分 | <input type="checkbox"/> 試合の進め方とルールの確認 <ul style="list-style-type: none"> ・フロッカーの投げ方。 ・コートラインやサイズの確認。 ・得点の数の確認など。 <input type="checkbox"/> チームごとにフロッカーの送球の練習 <ul style="list-style-type: none"> ・投げ方のコツなどをチーム内で共有する。 <input type="checkbox"/> 対戦スタート <ul style="list-style-type: none"> ・チーム内で作戦を立てながら試合を進める。 ・得点は両チームが立ち合い、計算する。 ・対戦のないチームが審判を行うことも可能。 | |
| | ふりかえり | 10分 | <input type="checkbox"/> 対戦を行った感想をチーム内で共有する。 <input type="checkbox"/> 仲間の良かった点や掛けられて嬉しかった言葉を伝える。 | |
| 注意事項 | ○フロッカーは重量があるため、足に落としたり、フロッカーとフロッカーがぶつかる際に指を挟んだりすると大ケガをする恐れがあります。取扱いに十分注意してください。 ○フロッカーを強く送球したり、フロッカーに乗ったりするなど、不適切な使用をすると破損し、ケガなどにつながる恐れがあります。 ○活動が他団体と重なった場合は、活動する人数に合わせて使用できる用具数を調整します。 | | | |

フロアカーリングについて

【コート】

3m×10m程度のコート（バドミントンコートの半分の広さ）

【選手】

1～4人のチームで、プレーします。

【ゲームの進め方】

(1) 先攻を決め、先攻チームがグリーンゾーンにターゲットを送球します。

グリーンゾーン内（オンラインは有効）に停止しない場合は1回だけ、送球をやり直すことができます。2回とも無効の場合は相手チームがターゲットを送球します。

(2) 審判の指示に従い、先攻チームからフロッカーを1個ずつ送球します。

(3) 両チームが1投ずつ投げ終わったら、次からは、ターゲットから遠いフロッカーのチームが、相手チームのフロッカーよりもターゲットに近くなるまで送球します。

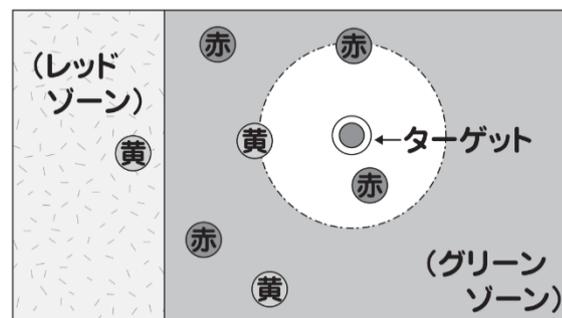
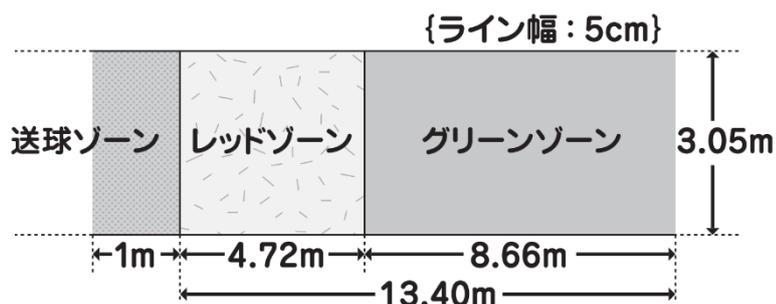
(4) 両チームがフロッカーを送球し、そのセットは終了します。

ゲームの勝敗は、3セットマッチでの得点を競う方法と、9点先取したチームの勝ちとなる方法があります。

【得点の計算方法】

(1) ターゲットに最も近いフロッカーのチームに得点が入ります。入る得点は、相手チームのフロッカーのなかで、ターゲットに一番近いものより内側にある自チームのフロッカーの個数です。

(2) 右図の場合、赤チームに2点が入ります。



【Q&A】

Q1 第1投目の先攻チームのフロッカーがコート外にでた場合は、また先攻チームが投げますか？

A いいえ、次は後攻チームが送球します。なお、その後攻チームのフロッカーもコート外に出してしまった場合、また先攻チームが送球します。

Q2 送球したフロッカーが相手のフロッカーに当たり、両フロッカーがコート外へ出た場合は、どうなりますか？

A どちらのフロッカーも無効となります。次の送球は、フロッカーを出したチームがまた送球します。

Q3 投げたフロッカーの位置が相手チームのフロッカーと同じ距離の場合は、どうしますか？

A 同距離の場合、逆転といえないため、続けて送球します。

Q4 自分のチームのフロッカーをすべて投げ終わりましたが、相手チームにフロッカーが残っている場合は、どうしますか？

A 相手チームのすべてのフロッカーもターゲットに向け送球します。

Q5 送球したフロッカーでターゲットをコートの外に出してしまったときは、どうしますか？

A そのセットは終了します。ターゲットを弾き出したチームは0点となり、相手チームに2点または相手チームの送球していないフロッカーの数のいずれが多い方が得点となります。なお、ターゲットをレッドゾーンに弾き飛ばした場合も同様です。

| 活動名 | キンボールスポーツ | | | |
|-------------------|---|--|---|---------|
| | | 直径1mを超えるボールをチームで協力しながらキャッチし、ボールを打ち合う競技です。3チームが一度にコート内で試合を行い、得点を競います。 | | |
| 活動のねらい | ○考えた戦略をチーム内で話し、コミュニケーションをとりながら試合をすることで、協調性を育みます。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | 協調性・戦略を立てる思考力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 体育館、講堂 | 集合場所 | 実施場所 |
| | 所要時間 | — | 人数 | 12名～36名 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 小学5年生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 活動の説明、進行、安全指導、チーム・対戦順決め | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆キンボールスポーツ用具一式 ・キンボール ・ゼッケン（ブラック・グレー・ピンク） ・スコアボード | | ☆なし | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | | ☆なし | |
| 活動の流れ (90分間の例) | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容(例) | |
| | 活動準備 | 5分 | <input type="checkbox"/> 必要な用具の準備 →体育館器具室Cの倉庫から出します。 ※器具室Cは施錠しています。事務室で鍵を借ります。 ※キンボールは交流の家職員が空気を入れます。 | |
| | 活動 | 75分 | <input type="checkbox"/> リードアップゲームの実施 ・キンボールに慣れるため、ボールを使った簡単なゲームを実施する。 →サークル鬼ごっこ …円のなかに1～3人のプレイヤー(鬼)が入り、円を作っているプレイヤーが鬼にボールを当てる。 →キンボールリレー …キンボールをバトン代わりにし、2人1組でチーム対抗のリレーを行う。 <input type="checkbox"/> 試合の進め方とルールの確認 ・ボールの打ち方や得点の入り方の確認。 ・コートラインやサイズの確認。 ・反則事項の確認など。 <input type="checkbox"/> 対戦スタート ・チーム内で作戦を立てながら試合を進める。 ・対戦のないチームが審判や得点係を行うことも可能。 | |
| | ふりかえり | 10分 | <input type="checkbox"/> 対戦を行った感想をチーム内で共有する。 | |
| 注意事項 | ○練習を積んでいない人がキンボールを打つときは、必ず両手で行ってください。手首や肘を痛める恐れがあります。 ○キンボールを打つときに、ボールを支えるプレイヤーはできるだけ頭を下げてください。頭が上がっているとボールが頭に当たる可能性があります。危険です。 ○キンボールを受ける時に、手を使うときは、必ず手のひら全体を使用してください。 ○キンボールリレーをする際は、ボールの上に子どもが乗り上げないように、手でしっかりボールを押すよう指導してください。 | | | |



キンボールスポーツについて

【コート】

最大20m×20mのコート（参加者の身体条件や年齢を考慮して決める。必ず正方形でなくてよい。）

【選手】

1 チーム4名、3チームで行います。1 チームは最大12名まで編成できます。メンバー交代はミスや反則があり、試合が中断したときであればいつでも何回でも交代できます。

【ゲームの進め方】

(1) 3チームの色をピンク、ブラック、グレーの中から選び、チームカラーのゼッケンを着用する。

(2) 1ピリオド7～15分、休憩3分の3ピリオド行う。

(3) ゲーム開始時のヒット権は、各チームのキャプテンがじゃんけんで決める。

(4) 以下のヒットとレシーブをミスや反則があるまで続ける。

- ・3人でボールを支え、相手チームの色をコールした後、プレイヤー1人がボールをヒットする。
- ・コールは、「オムニキン」と言った後、「〇〇〇（自チーム以外の色）」と叫ぶ。
- ・コールされた色のチームは、ボールが床に落ちる前にレシーブする。
- ・レシーブは全身を使うことができる。
- ・ボールが床に落ちる前に、チームメイトと協力し、3人で支える。
- ・レシーブしたチームがヒットチームとなり、コール後ボールをプレイヤーの1人がヒットする。

(5) ミスや反則があったチーム以外に1点ずつ得点が入る。

(6) 2ピリオド以降は、最も点数の低いチームが最初のヒット権を得る。

※同点の場合はじゃんけんで決めます。

【ヒット時の反則内容】

- ・ヒット時に4人全員が触れていない場合
- ・ヒットしたボールが直接コートの外に落ちた場合
- ・コールの音が小さく、審判に聞こえなかった場合
- ・コールの前に打ったり、コールと同時にヒットしたりした場合
- ・ヒットしたボールが1.8m以上飛ばなかった場合
- ・床と水平、もしくは下向きに飛んだ場合
- ・1人のプレイヤーが連続してヒットした場合
- ・プレー開始時または再開時に、審判のホイッスル後、5秒以内にヒットしなかった場合
- ・負けているチームをコールした場合

【レシーブ時の反則内容】

- ・レシーブしたボールがコートの外に落ちた場合
- ・レシーブ時、両足がコートの外にある場合
- ・ヒットの瞬間に、ボールから1.8mの範囲に同じチームのプレイヤーが2人以上いた場合
- ・1番目のプレイヤーがレシーブしてから10秒以内にヒットしなかった場合
- ・3番目のプレイヤーがボールに触ってから、意図的にボールを水平方向に移動させた場合

Q. キンボールスポーツはプレイヤー同士が接触するスポーツですか？

A キンボールスポーツはいかなる身体接触も禁じており、プレイヤーは接触しないようにする必要があります。

| | | | | |
|-------------------|--|------------------------------|--|---|
| 活動名 | ユニホック（ネオホッケー） | | |  |
| | 専用のプラスチック製のスティックと穴の開いたボールを使い、安全性を高めたミニホッケーの一種です。 | | | |
| 活動のねらい | ○考えた戦略をチーム内で話し、コミュニケーションをとりながら試合をすることで、協調性を育みます。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | 協調性・戦略を立てる思考力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 体育館 | 集合場所 | 実施場所 |
| | 所要時間 | — | 人数 | 12名～ |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 小学3年生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 活動の説明、進行、安全指導、チーム・対戦順決め | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆ユニホック用具一式 ・スティック ・ボール ・ゴール | | ☆なし | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | ☆なし | | |
| 活動の流れ （90分間の例） | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 活動準備 | 5分 | □必要な用具の準備 →体育館器具室Cの倉庫から出す。 ※器具室Cは施錠しているため、事務室で鍵を借りる。 | |
| | 活動 | 75分 | □試合の進め方とルールの確認 ・スティックの扱い方。 ・コートラインやサイズの確認。 ・反則事項の確認など。 □チームごとにボールのパスの練習 ・打ち方のコツなどをチーム内で共有する。 □対戦スタート ・チーム内で作戦を立てながら試合を進める。 ・対戦のないチームが審判を行うことも可能。 | |
| | ふりかえり | 10分 | □活動を行った感想をチーム内で共有する。 □仲間の良かった点や掛けられて嬉しかった言葉を伝える。 | |
| 注意事項 | ○ヒット時にスティックを振り上げて、他のプレイヤーにケガをさせてしまう場合がありますので、膝より上でスティックを扱わせないように指導を徹底してください。 | | | |

ユニホック（ネオホッケー）について

【コート】

20～30m×10～15m程度のコート（約バスケットコートの広さ）

【選手】

6人ずつのプレイヤーが2チームに分かれ、プレーします。

【ゲームの進め方】

(1) 試合時間は5分～10分で、プレイヤーの年齢等を考慮して決める。

(2) フェイスオフにより試合を開始する。

※フェイスオフは、審判が床にボールを落とし、両チーム1名がスティックでボールを取り合うこと。

(3) プレー中はどんな方向でもパスやドリブル、ヒットをすることができる。

(4) 得点は1ゴール1点。

(5) 反則があった場合は、反則の内容によってペナルティストロークまたはフリーストロークを行う。

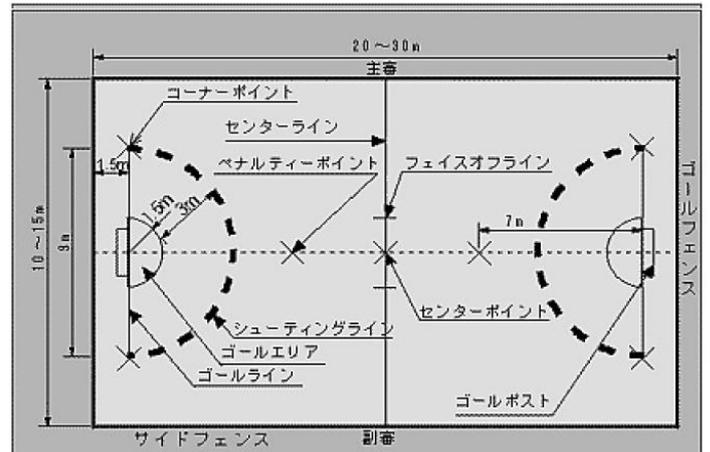
※フリーストロークは反則があった場合やコートの外にボールが出た場合に行う。直接ゴールを狙うこともできる。相手プレイヤーは3m以上離れなければいけない。

※ペナルティストロークでは、ゴールと7m離れた地点から、だれにも邪魔されず（キーパーも守ることができない）ゴールを狙うことができる。ヒットをするプレイヤー以外はペナルティポイントから2m以上離れ、ボールがゴールラインを越えるまで動くことができない。なお、ボールがゴールまで届かなかった場合はフェイスオフにより再開する。

(6) 同点の場合は5分間の延長戦を行う。それでも決着がつかない場合はサドンデス方式の延長戦を行う。

【反則事項】

- スティックのブレード部分が膝より高く振り上げてプレーした場合（フリーストローク）
- ボールがプレイヤーの足に当たりコースが変わった場合（フリーストローク）
- ボールを蹴った場合（フリーストローク）
- 手や膝をついて寝そべてプレーした場合（フリーストローク）
- ボールを手や腕で止めた場合（フリーストローク）
- スティックを投げてプレーした場合（フリーストローク）
- ボールコントロールをしないで、自分のスティックで相手のスティックを故意に打って妨害や押さえつけを行った場合（フリーストローク）
- 相手のプレイヤーを押し付けたり、つまずかせたり、蹴ったりした場合（フリーストローク又はペナルティストローク）
- その他、危険な行為を行った場合（フリーストローク、ペナルティストローク又は退場）



| 活動名 | ユニカール | | |  |
|-----------|---|------------------------------|--|---|
| | 3人対3人で、専用のカーペットの上で3個のストーンを交互に投げ、円形の目標地点に近づけることを競うゲームです。ユニバーサルカーリングと言われます。 | | | |
| 活動のねらい | ○考えた戦略をチーム内で話し、コミュニケーションをとりながら試合をすることで、協調性を育みます。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | 協調性・戦略を立てる思考力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 体育館 | 集合場所 | 実施場所 |
| | 所要時間 | — | 人数 | 6名～18名 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 小学生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | | その他 |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 活動の説明、進行、安全指導、チーム・対戦順決め | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆ユニカール用具一式 ・ストーン（青黄各3個）・コートカーペット ・シリコンスプレー ・タオル | | ☆なし | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | | ☆なし | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 活動準備 | 10分 | <input type="checkbox"/> 必要な用具の準備 →体育館器具室Cの倉庫から出す。 ※器具室Cは施錠しているため、事務室で鍵を借りる。 | |
| | 活動 | 70分 | <input type="checkbox"/> 試合の進め方とルールの確認 ・ストーンの投げ方。 ・コートのラインやサイズの確認。 ・得点の数の確認など。 <input type="checkbox"/> チームごとにストーンの送球の練習 ・投げ方のコツなどをチーム内で共有する。 <input type="checkbox"/> 対戦スタート ・チーム内で作戦を立てながら試合を進める。 ・得点は両チームが立ち合い、計算する。 ・対戦のないチームが審判を行うことも可能。 | |
| | ふりかえり | 10分 | <input type="checkbox"/> 対戦を行った感想をチーム内で共有する。 <input type="checkbox"/> 仲間の良かった点や掛けられて嬉しかった言葉を伝える。 | |
| 注意事項 | ○ストーンは重さがあるため、持ち運ぶときやプレー中に足などに落とさないように注意してください。 | | | |

ユニカールについて

【コート】

専用のカーペット（10m×2m）を使用する。

【選手】

1 チーム3人で、2 チームが対戦する。

【ゲームの進め方】

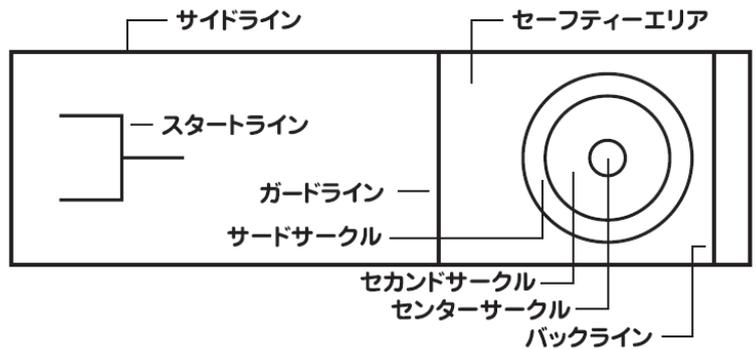
(1) ジャンケンで先攻を決めます。2 回目以降は前の回に得点を挙げたチームから始める。同点（0対0）の場合はまた同じ順番で投げる。

(2) 両チームのプレイヤーは、交互にストーンを投げ、相手のストーンをはじき出したり、味方のストーンを援護したりする。

(3) 全員が投げ終えた時に得点を計算する。

(4) これを6回繰り返し、得点の合計を競う。

(5) 6回終了したときに、同点の場合は偶数階の延長戦で勝敗を決める。



【得点の計算方法】

(1) サークルに触れていて、次の場合は得点になる。

- センターサークルに1番近いストーンに1ポイントが入る
- 同じチームのストーンがセンターサークルから1番近いものと2番目に近いものの場合、2ポイントが入る。
- 同じチームのストーンがセンターサークルから1番近いもの、2番目に近いもの、3番目に近いものの場合、3ポイントが入る。

(2) 両チームのストーンがセンターサークルから同じ距離の場合は、双方0点となる。

(3) 両チームのストーンがサークル外の場合も、双方0点となる。

【投げたストーンが無効となる場合】

- スローイングエリアのラインを踏んだり、越えてしまったりした場合。
- 投げたストーンが転がっている状態でガードラインを超えた場合。
- ガードラインを完全に越えなかった場合。
※ほかのストーンに当たってガードライン上に止まった場合は有効。
- バックラインやサイドラインから完全に出てしまった場合。
- 有効エリア内あり、かつサークルに触れていない先攻の第1頭目のストーンを後攻の第1頭目のストーンが当てて有効エリア外にはじき出した場合、後攻の第1頭目のストーンが無効となる。先攻のストーンは元の位置に戻される。
- 他のストーンに乗り上げたり、横転してしまったりした場合。

| 活動名 | ティーボール | | | |
|-----------|--|---|--|-------|
| | | 野球やソフトボールの入門期の子どもたちのために考案されたスポーツです。ティーにのせたボールを打者が打つことで競技が始まります。 | | |
| 活動のねらい | ○考えた戦略をチーム内で話し、コミュニケーションをとりながら試合をすることで、協調性を育みます。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | 協調性・戦略を立てる思考力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 体育館・講堂 | 集合場所 | 実施場所 |
| | 所要時間 | — | 人数 | 18名以上 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 小学生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 活動の説明、進行、安全指導、チーム・対戦順決め | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆ティーボール用具一式 (バッティングティー、バッド、ティーボール、ベース) | | ☆なし | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | ☆なし | | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容(例) | |
| | 活動準備 | 5分 | <input type="checkbox"/> 必要な用具の準備 →体育館器具室Cの倉庫から出す。 ※器具室Cは施錠しているため、事務室で鍵を借りる。 | |
| | 活動 | 75分 | <input type="checkbox"/> 試合の進め方とルールの確認 ・バッティングの仕方。 ・コートラインやサイズの確認。 ・攻撃と守備の役割の確認など。 <input type="checkbox"/> チームごとにボールの送球の練習 ・投げ方のコツなどをチーム内で共有する。 <input type="checkbox"/> 対戦スタート ・チーム内で作戦を立てながら試合を進める。 ・対戦のないチームが審判を行うことも可能。 | |
| | ふりかえり | 10分 | <input type="checkbox"/> 対戦を行った感想をチーム内で共有する。 <input type="checkbox"/> 仲間の良かった点や掛けられて嬉しかった言葉を伝える。 | |
| 注意事項 | ○ボールを打つ際は、できるだけボールの中心をめがけて打ち、ティー自体に当たらないように注意してください。 | | | |



ティーボールについて

【コート】

塁間は、10m～14m。本塁をバッティングティーとする。

【チーム】

1チーム9名で編成する。

【試合の進め方】

通常の野球やソフトボールに準じる。攻撃側の全打者が打撃を完了した時点で攻守交代とする方法がある。この場合、残塁走者は直に受け継ぐ。

【ルール】

- (1) 打撃時の軸足の移動は1歩まで。2歩以上動かしたときはストライクとする。
- (2) 打者がボールを打たないで、ティーを打った時は空振りとする。
- (3) ツーストライクからのファールはアウトとする。
- (4) バントは行わない。
- (5) 走者のリード及び盗塁は行わない。打者が打つ前にボールを離れた場合、走者はアウトとなる。
- (6) スライディングは行わない。
- (7) 塁の駆け抜けは認められる。親類の意思がない場合はボールから離れていてもアウトにはならない。

| | | | | |
|-----------|--|------------------------------|--|---|
| 活動名 | 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います。 | | | |
| 活動のねらい | ○仲間と一緒に活動する楽しさを感じます。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | 協調性 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 体育館・講堂・武道館 | 集合場所 | 実施場所 |
| | 所要時間 | — | 人数 | 2名以上 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 幼児以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 活動の説明、進行、安全指導、チーム決め | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆フライングディスク用具一式 (2×2パネル、3×3パネル、ディスク) | | ☆なし | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | ☆なし | | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容(例) | |
| | 活動準備 | — | <input type="checkbox"/> 必要な用具の準備 →体育館器具室Cの倉庫から出す。 ※器具室Cは施錠しているため、事務室で鍵を借りる。 | |
| | 活動 | — | <input type="checkbox"/> 競技例 <ul style="list-style-type: none"> 射貫いた枚数を競う。 射貫いたボーロの数字をそのまま加算して得点を競う。 ビンゴゲームのように、縦、横、斜めのラインを射抜くと得点となる。 | |
| | ふりかえり | — | <input type="checkbox"/> 仲間の良かった点や掛けられて嬉しかった言葉を伝える。 | |
| 注意事項 | ○活動が他団体と重なった場合は、活動する人数に合わせて使用できる用具数を調整します。 | | | |

| | | | | |
|-----------|---|------------------------------|---|---|
| 活動名 | 室内ペタンク | | |  |
| | スペースを選ばずにできる競技で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ゲームです。 | | | |
| 活動のねらい | ○考えた戦略をチーム内で話し、コミュニケーションをとりながら試合をすることで、協調性を育みます。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | 協調性・戦略を立てる思考力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 体育館・講堂・武道館 | 集合場所 | 実施場所 |
| | 所要時間 | — | 人数 | 2名以上 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | どなたでも |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 活動の説明、進行、安全指導、チーム・対戦順決め | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆室内ペタンク用具一式 (6対6セット×8) | | ☆なし | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | ☆なし | | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容(例) | |
| | 活動準備 | 5分 | <input type="checkbox"/> 必要な用具の準備 →体育館器具室Cの倉庫から出す。 ※器具室Cは施錠しているため、事務室で鍵を借りる。 | |
| | 活動 | 75分 | <input type="checkbox"/> 試合の進め方とルールの確認 <ul style="list-style-type: none"> ・ボールの投げ方。 ・得点の数の確認など。 <input type="checkbox"/> チームごとにボールの送球の練習 <ul style="list-style-type: none"> ・投げ方のコツなどをチーム内で共有する。 <input type="checkbox"/> 対戦スタート <ul style="list-style-type: none"> ・チーム内で作戦を立てながら試合を進める。 ・得点は両チームが立ち合い、計算する。 ・対戦のないチームが審判を行うことも可能。 | |
| | ふりかえり | 10分 | <input type="checkbox"/> 対戦を行った感想をチーム内で共有する。 <input type="checkbox"/> 仲間の良かった点や掛けられて嬉しかった言葉を伝える。 | |
| 注意事項 | ○ボール類を床に投げつけるとケガや破損の恐れがあります。取扱いに十分注意し適度な力加減で活動してください。 ○活動が他団体と重なった場合は、活動する人数に合わせて使用できる用具数を調整します。 | | | |

室内ペタンクについて

【コート】

コートは特にありません。

【選手】

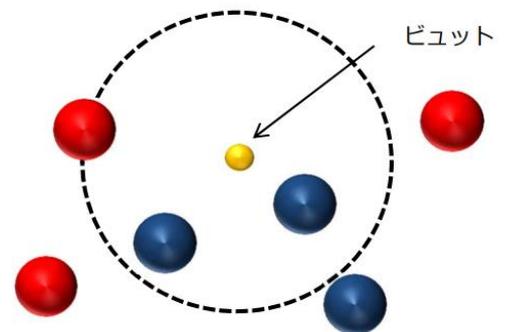
1～6人のチームで、プレーします。

【ゲームの進め方】

- (1) 床にサークルを用意し、そのサークル内からボールを投げます。
- (2) 先攻のチームは、ビュットをサークルから6m～10m程度離れたところに投げます
- (3) ビュットが止まったら、先攻チームが再度ボールを投げます。
- (4) 次に後攻チームが投げます。2投目以降はビュットから遠いチームがボールを相手チームのボールより近づくまで投げます。
- (5) 両チームともすべてのボールを投げ終わったら、得点を計算します。
- (6) 先に13点先取したチームが勝ちです。

【得点の計算方法】

- (1) ビュットに最も近いボールのチームに得点が入ります。
入る得点は、相手チームのボールのなかで、ビュットに一番近いものより内側にある自チームのボールの個数です。
- (2) 右図の場合、青チームに2点が入ります。



【Q&A】

Q1 投げたボールがビュットや相手のボールに当たった場合は、どうしますか？

A そのまま試合を継続します。

| | | | | |
|-----------|--|------------------------------|---|---|
| 活動名 | アジャタ | | |  |
| | 和寒町で生まれた室内競技で、合計 100 個のボールをバスケットに入れるまでの時間を競う玉入れです | | | |
| 活動のねらい | ○考えた戦略をチーム内で話し、コミュニケーションをとりながら試合をすることで、協調性を育みます。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | 協調性・戦略を立てる思考力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 体育館 | 集合場所 | 実施場所 |
| | 所要時間 | — | 人数 | 10 名以上 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 小学生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 活動の説明、進行、安全指導、チーム・対戦順決め | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆アジャタ用具一式（6セット） ・アジャタボール 99 個+アンカーボール 1 個 ・アジャタバスケット | | ☆なし | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | | ☆なし | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 活動準備 | 10 分 | <input type="checkbox"/> 必要な用具の準備 →体育館器具室 C の倉庫から出す。 ※器具室 C は施錠しているため、事務室で鍵を借りる。 | |
| | 活動 | 70 分 | <input type="checkbox"/> 試合の進め方とルールの確認 ・アジャタボールの投げ方。 ・コートラインやサイズの確認。 ・禁止事項の確認など。 <input type="checkbox"/> チームごとにアジャタボールの投げ方の練習 ・投げ方のコツなどをチーム内で共有する。 <input type="checkbox"/> 対戦スタート ・チーム内で作戦を立てながら試合を進める。 ・勝ったチームがどんな作戦を立てたか発表する。 | |
| | ふりかえり | 10 分 | <input type="checkbox"/> 対戦を行った感想をチーム内で共有する。 <input type="checkbox"/> 仲間の良かった点や掛けられて嬉しかった言葉を伝える。 | |
| 注意事項 | ○アジャタバスケットは重量があるため、設置するときに複数人で持つなど、協力して準備を行ってください。 ○アジャタボールは布製で破れやすいため、適度な力加減で投球してください。 | | | |

アジャタについて

【コート】

アジャタバスケットを中心とした直径6mの円。

【選手】

1 チーム5名程度で、プレイする。

【ゲームの進め方】

- (1) スタートをする前に、アジャタボールを自由な形で積むことができる。
- (2) 選手はコートのラインの外側に後ろ向きで立つ。
- (3) 競技開始の合図と共に、投球を開始する。
- (4) 投球方法は基本的に自由である。
- (5) 99個のアジャタボールを入れ、最後にアンカーボールを投げ入れる。
- (6) アンカーボールが入った時点で競技終了となる。

【失格事項】

- ・アンカーボールをアジャタボール99個を入れる前に入れてしまった場合。
- ・道具を使ったり、肩車などをしたりして投球した場合。
- ・競技開始前に、サークルに入ってしまうフライングを2回した場合。

| | | | | |
|-----------|--|------------------------------|---|---|
| 活動名 | ラダーゲッター | | |  |
| | ひもでつながった2個のボールをラダー(はしご)に向かって投げ、ラダーに引っかかると得点になるスポーツ、レクリエーションです。 | | | |
| 活動のねらい | ○考えた戦略をチーム内で話し、コミュニケーションをとりながら試合をすることで、協調性を育みます。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | 協調性・戦略を立てる思考力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 体育館・講堂・武道館 | 集合場所 | |
| | 所要時間 | — | 人数 | 2名 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 小学生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 活動の説明、進行、安全指導、チーム・対戦順決め | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆ラダーゲッター用具一式 (4セット) | | ☆なし | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | | ☆なし | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容(例) | |
| | 活動準備 | 10分 | <input type="checkbox"/> 必要な用具の準備 →体育館器具室Cの倉庫から出す。 ※器具室Cは施錠しているため、事務室で鍵を借りる。 | |
| | 活動 | 70分 | <input type="checkbox"/> 試合の進め方とルールの確認 ・ボールの投げ方。 ・コートラインの確認。 ・得点の数え方の確認など。 <input type="checkbox"/> チームごとにボールの投げ方の練習 ・投げ方のコツなどをチーム内で共有する。 <input type="checkbox"/> 対戦スタート ・チーム内で作戦を立てながら試合を進める。 ・得点はプレイヤーが計算する。 ・対戦のないチームがボールを拾うなどゲームがスムーズに進むように協力することも可能。 | |
| | ふりかえり | 10分 | <input type="checkbox"/> 対戦を行った感想をチーム内で共有する。 <input type="checkbox"/> 仲間の良かった点や掛けられて嬉しかった言葉を伝える。 | |
| 注意事項 | ○活動が他団体と重なった場合は、活動する人数に合わせて使用できる用具数を交流の家が調整する。 | | | |

■ニュースポーツ紹介■

みんなの、
ココロとカラダが動き出す！？
投げる感覚が自然に磨かれるニュースポーツ

ラダーゲッター



ラダーゲッターは、両端にボールがついたヒモをラダー（はしご）に向かって投げ、上手に引っ掛けるスポーツ。

簡単そうに見えますが、目で距離を測り、適度な力で投げるのは意外に難しい！！

うまく引っ掛かると、その手応えがたまらず何度もやりたくなります。

3本のラダーは、下から上に行くほどポイントが高くなり、バウンドして引っ掛ければさらに高いポイントを得ることができます。

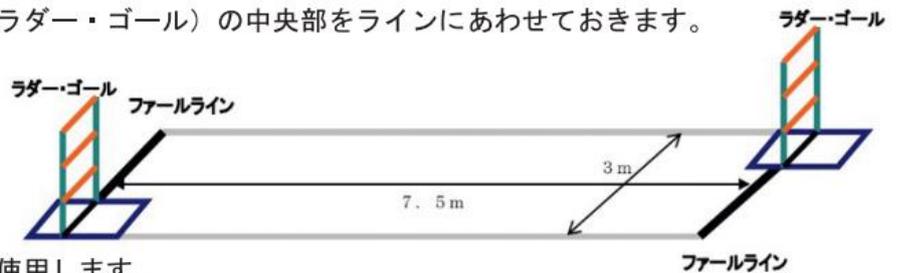
チーム対抗戦で総合点数を競い合うと、最後の1投までみんなが盛り上がります。

●ラダーゲッターの正式競技ルール<抜粋>

□基本コート

○7.5mの間隔をとり、3mのラインを平行に引きます。

○図のように、ラインの端に、本体（ラダー・ゴール）の中央部をあわせておきます。



□フレーの基本

○プレイヤーは同じ色のボールを三つ使用します。

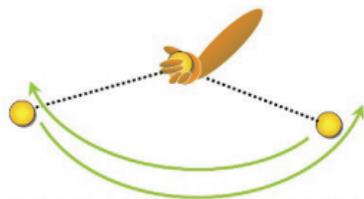
○プレイヤーはファールラインの後ろから、7.5m離れたラダー・ゴールに向かってボールを投げます。

○ボールを投げる時は、必ずボールを持ちアンダースローとします。

○ボールの位置をずらすことは出来ませんが、紐を結ぶなどの加工は出来ません。

○ボールがうまくラダー・ゴールにひっかかればポイントを得られます。ボールが床に落ちてしまったり、他のプレイヤーによってはじかれてしまった場合はポイントが入りません。

<ボールの投げ方（基本）>



○投げる時は片方のボールを持ち、下手投げで前後にゆっくりスイングします。

○振り子の反動を上手く使いゴールに向かって投げます。

そうするとボールは後方に回転しながら飛んでいきます。

○狙いのラダーに、振り子となるボールの先端が向いていることを確認して手を離します。

□得点

○一番上のバーにボールがひっかかる：3点

○真ん中のバーにボールがひっかかる：2点

○一番下のバーにボールがひっかかる：1点

○地面にバウンドしていずれかのバーにボールがひっかかる：5点

※ バウンドした場合の得点は、どのバーにひっかかっていても5点です。
(床が硬い場所や軟らかい場所によってバウンドが異なるため)

□勝敗

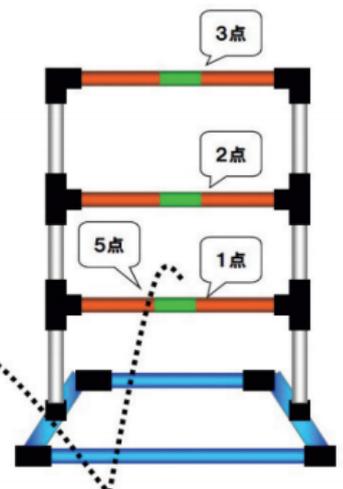
○1試合5セットマッチとし、3セット先取したプレイヤーが勝ちとなります。

○1セットは、21点先取したプレイヤーが勝ちとなります。

○ただし、ぴったり21点で終わる必要があります。

○さらに、21点先取制で5セットマッチを行い、先に3セット取ったプレイヤーの勝ちとなります。

○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、次のラウンドで得点の高かったプレイヤーがそのセットの勝ち（勝者）となります。



| | | | | |
|-----------|--|------------------------------|---|---|
| 活動名 | 五色綱引き | | |  |
| | 5色の綱のうち3本を自分の陣地に引き込んだ方が勝利する綱取り合戦です。 | | | |
| 活動のねらい | ○考えた戦略をチーム内で話し、コミュニケーションをとりながら試合をすることで、協調性を育みます。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | 協調性・戦略を立てる思考力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 体育館・講堂 | 集合場所 | 実施場所 |
| | 所要時間 | — | 人数 | 20名以上 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 小学5年生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 活動の説明、進行、安全指導、チーム・対戦順決め | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆五色綱1セット | | ☆なし | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | | ☆なし | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 活動準備 | 5分 | □必要な用具の準備 →体育館倉庫Aの倉庫から出します。 | |
| | 活動 | 75分 | □準備体操を行う。 □試合の進め方とルールの確認 ・ラインの確認。 ・禁止事項と注意事項の確認。 □チームごとに作戦を立てる。 □対戦スタート ・対戦のないチームが審判を行うことも可能。 | |
| | ふりかえり | 10分 | □対戦を行った感想をチーム内で共有する。 □仲間の良かった点や掛けられて嬉しかった言葉を伝える。 | |
| 注意事項 | ○ケガの多い競技のため、入念な準備体操を行い、安全に活動できるようにしてください。特に、引っ張り合っていた状態から急に相手が綱を離したため、後ろに転倒するケースが多いです。その時に手首をねんざしたり、頭を打ったりする等、注意が必要です。 | | | |

五色綱引きについて

【コート】

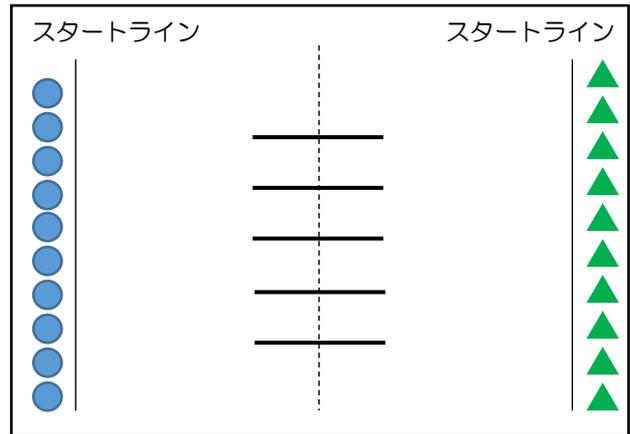
センターラインを決め、対象に合わせてスタートラインを決めます。

【選手】

1チーム10人で、プレーします。

【試合の進め方】

- (1) スタートの合図で綱を取りに行きます。
- (2) 先に3本とったチームが勝利です。
- (3) 綱は各陣地のスタートラインを越えるまで引っ張り合うことができます。
- (4) スタートラインを少しでも越えれば、そのチームの綱となり、その綱を取ることはできません。



【ルール・禁止事項】

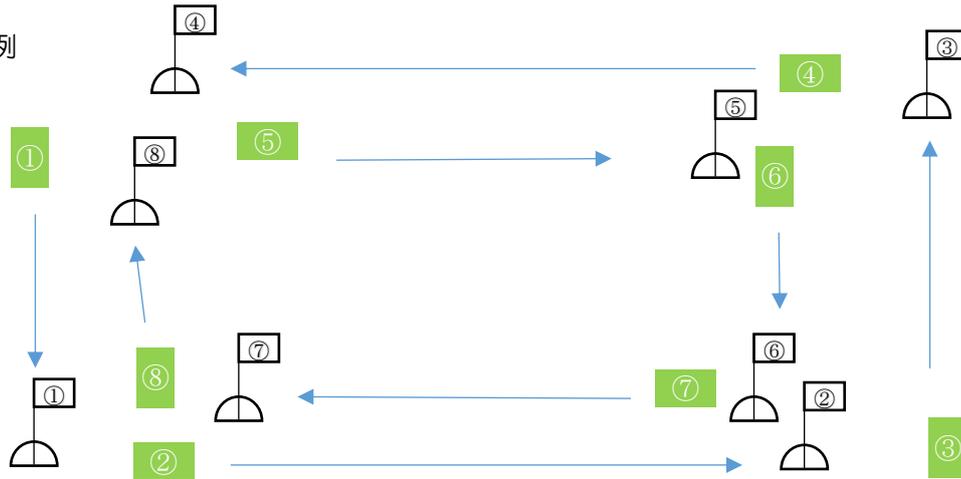
- (1) フライングした場合はスタートをやり直します。
- (2) 暴力行為や危険な行為を行ったものは、すぐ退場とします。
- (3) 相手チームの選手には触れず、自分のチームまたは綱のみを触るようにします。

| | | | | |
|-----------|---|------------------------------|--|---|
| 活動名 | グラウンドゴルフ | | |  |
| | クラブと専用のボールを使い、ホールポストに入るまでの打数を競う、全8ホールの室内版パークゴルフです。決められたコースがないため、対象に合わせてコースを設定することができます。 | | | |
| 活動のねらい | ○仲間と一緒に活動する楽しさを感じます。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | 協調性 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 体育館・講堂 | 集合場所 | 実施場所 |
| | 所要時間 | — | 人数 | 2名以上 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 小学生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 活動の説明・進行・安全指導・チーム分け | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆グラウンドゴルフ用具一式（2セット） ・ホールポスト ・クラブ ・室内用ボール ・スタートマット | | ☆なし | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | | ☆なし | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 活動準備 | 5分 | <input type="checkbox"/> 必要な用具の準備 →体育館器具室Cの倉庫から出す。 ※器具室Cは施錠しています。事務室で鍵を借りる。 | |
| | 活動 | 75分 | <input type="checkbox"/> グループごとにコースの設定 <input type="checkbox"/> ホールの回り方とルールの確認 ・クラブの扱い方。 ・コースの確認。 ・得点の数え方の確認など。 <input type="checkbox"/> グループごとにボールを打つ練習 ・打ち方のコツなどをチーム内で共有する。 <input type="checkbox"/> 活動スタート | |
| | ふりかえり | 10分 | <input type="checkbox"/> 活動を行った感想をグループ内で発表する。 <input type="checkbox"/> 仲間の良かった点や掛けられて嬉しかった言葉を伝える。 | |
| 注意事項 | ○クラブを扱うときは、周囲に人がいないことを確認し、クラブの頭を膝より下で扱うように指導してください。 ○ボールを強く打ちすぎると人や壁などにぶつかり、ケガや破損の恐れがあります。適度な力加減で活動してください。 ○活動が他団体と重なった場合は、活動する人数に合わせて使用できる用具数を調整します。 | | | |

グラウンドゴルフについて

【コース】

8ホールを設置例



【グループ】

1～5人のグループで、ホールを回ります。

【活動の進め方】

- (1) グループ内で打つ順番を決め、1打ずつ打ちます。
- (2) 2打目以降はホールポストから最も遠い人から打ちます。
- (3) ボールがホールポスト内に入ったら、そのホールの打数を記録します。
- (4) 2ホール目以降は、前のホールで打数の少なかった人から打ちます。

Q1 ホールインワンが出た時は何打と記入しますか？

A ホールインワンは、マイナス3打となります。

Q2 空振りとは1打としてカウントされますか？

A いいえ、カウントされません。

Q3 打ったボールがほかの人のボールに当たってしまったときはどうしますか？

A 自分のボールは止まった位置から打ちます。相手のボールは元の位置に戻します。

| 活動名 | ソフトラクロス | | |  |
|-----------|---|------------------------------|---|---|
| 活動のねらい | <p>専用のラケットでボールをパスしたり、シュートしたりしながら試合を行う、世界最速のスポーツ「ラクロス」を安全に子どもでも楽しめるものに関与された競技です。</p> <p>○考えた戦略をチーム内で話し、コミュニケーションをとりながら試合をすることで、協調性を育みます。</p> | | | |
| 育つ力、身につく力 | 協調性・戦略を立てる思考力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 体育館・講堂 | 集合場所 | 実施場所 |
| | 所要時間 | — | 人数 | 10名～30名 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 小学5年生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | | その他 |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 活動の説明、進行、安全指導、チーム・対戦順決め | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆ソフトラクロス用具一式 ・クロス12本 ・ボール ・ゴール | | ☆なし | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | | ☆なし | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 活動準備 | 5分 | <input type="checkbox"/> 必要な用具の準備 →体育館器具室Cの倉庫から出す。 ※器具室Cは施錠しているため、事務室で鍵を借りる。 | |
| | 活動 | 75分 | <input type="checkbox"/> 試合の進め方とルールの確認 ・クロスの扱い方。 ・コートラインやサイズの確認。 <input type="checkbox"/> チームごとにパスの練習 ・投げ方のコツなどをチーム内で共有する。 <input type="checkbox"/> 対戦スタート ・チーム内で作戦を立てながら試合を進める。 ・対戦のないチームが審判を行うことも可能。 | |
| | ふりかえり | 10分 | <input type="checkbox"/> 対戦を行った感想をチーム内で共有する。 <input type="checkbox"/> 仲間の良かった点や掛けられて嬉しかった言葉を伝える。 | |
| 注意事項 | <p>○クロスを振り回したり、床にたたきつけたりするとケガや破損の恐れがあります。取扱いに十分注意し、適度な力加減で活動してください。</p> <p>○活動が他団体と重なった場合は、活動する人数に合わせて使用できる用具数を調整します。</p> | | | |

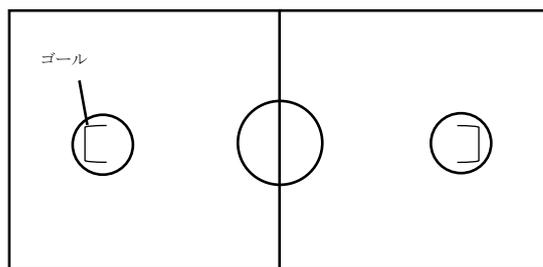
ソフトラクロスについて

【コート】

10m×20m程度のコート

(バレーボールコートからバスケットボールコート程度の広さ)

※ゴール周辺の丸は、なくてもよい。



【選手】

1チーム6人まで、プレイできます。

【ゲームの進め方】

(1) 試合時間は、前後半各 10 分程度です。

(2) 試合は、センターサークル内で審判がボールを投げ上げ、チームの代表がボールを取り合い、スタートします。

(3) 相手ゴールにボールをシュートします。

(4) ゲームが終了した時点で得点の多いチームの勝利となります。

【ルールや反則事項】

(1) ボールを持っている選手は、クロスを必ず両手で持ちます。

(2) ボールを相手ゴールにシュートするまでに、2 回以上味方内でパスをします。

(2) フィールド内の選手は、故意にボールを蹴ったり、手で触ったりしてはいけません。

(3) 相手のクロスや身体等を、叩いたり、つかんだりする接触行為はすべて禁止です。

(4) 審判は試合開始前に床に落ちたボールについて、クロスで拾うか、かぶせて支配するかのどちらかを決めます。かぶせて支配する場合は、1 人が支配した段階で審判は笛を吹き試合を中断し、クロスにボールをいれ試合を再開します。

【Q&A】

Q1 ボールがコートの外に出ってしまったときはどうしますか？

A 最後にボールを触ったチームの相手チームからのスローインでゲームを再開します。

Q2 反則をした場合、試合の再開はどうしますか？

A ファールをしてしまった選手に一番近い相手チームの選手にボールが与えられ、その地点から試合を再開します。ファールをしてしまった選手は、その地点から 2m 後ろに下がります。

| 活動名 | ポッチャ | | |  |
|-----------|--|------------------------------|---|---|
| | ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。パラリンピックの種目にもなっています。 | | | |
| 活動のねらい | ○考えた戦略をチーム内で話し、コミュニケーションをとりながら試合をすることで、協調性を育みます。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | 協調性・戦略を立てる思考力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 体育館・講堂・武道館 | 集合場所 | 実施場所 |
| | 所要時間 | — | 人数 | 2名～80名 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 小学生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 活動の説明、進行、安全指導、チーム・対戦順決め | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆ポッチャ用具一式（6人対6人、6セット） ・ジャックボール ・カラーボール ・審判道具（指示板・コンパス・メジャー） | | ☆なし | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | | ☆なし | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 活動準備 | 5分 | <input type="checkbox"/> 必要な用具の準備 →体育館器具室Cの倉庫から出す。 ※器具室Cは施錠しているため、事務室で鍵を借りる。 | |
| | 活動 | 75分 | <input type="checkbox"/> 試合の進め方とルールの確認 ・ボールの投げ方。 ・コートラインやサイズの確認。 ・得点の数の確認など。 <input type="checkbox"/> チームごとにボールの送球の練習 ・投げ方のコツなどをチーム内で共有する。 <input type="checkbox"/> 対戦スタート ・チーム内で作戦を立てながら試合を進める。 ・得点は両チームが立ち合い、計算する。 ・対戦のないチームが審判を行うことも可能。 | |
| | ふりかえり | 10分 | <input type="checkbox"/> 対戦を行った感想をチーム内で共有する。 <input type="checkbox"/> 仲間の良かった点や掛けられて嬉しかった言葉を伝える。 | |
| 注意事項 | ○ボール類は革製のため強く投球すると破損する恐れがあります。取扱いに注意するよう指導してください。 ○活動が他団体と重なった場合は、活動する人数に合わせて使用できる用具数を調整します。 | | | |

ポッチャについて

【コート】

交流の家ではバドミントンコートを使います。

【選手】

1～6人のチームで、プレーします。

【ゲームの進め方】

(1) 先攻を決め、先攻チームが白色のジャックボールを投げ、続けて、自分のカラーボールを投げます。

(2) 後攻チームが最初の投球を行います。

(3) ジャックボールから遠いチームは、相手より近づくまでボールを投げます。

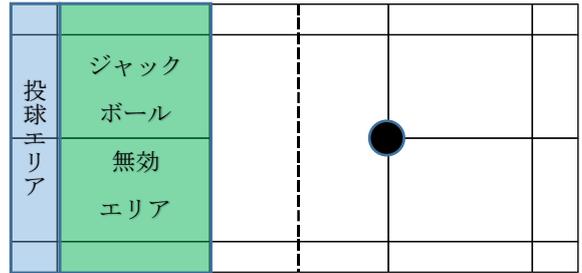
(4) 両チームとも、6球を投げ終えた時点で得点を計算します。

(5) この流れを1エンドとし、先攻を交換しながら、4エンドから6エンド行います

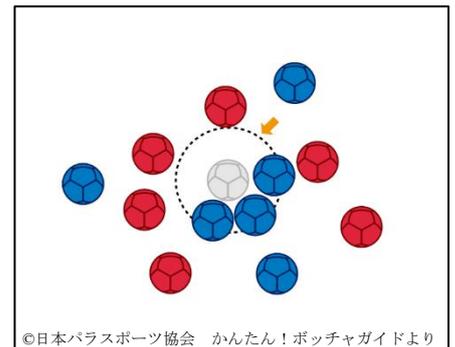
【得点の計算方法】

(1) ジャックボールに最も近いボールのチームに得点が入ります。入る得点は、相手チームのボールのなかで、ジャックボールに一番近いものより内側にある自チームのボールの個数です。

(2) 右図の場合、青チームに3点が入ります。



コート図 (バドミントンコート)



【Q&A】

Q1 投げたボールがジャックボールに当たり、両方のボールがコート外へ出た場合は、どうなりますか？

A ジャックボールはバドミントンコートの黒丸のところ（コート図参照）に戻し、自分の投げたボールはこのエンドでは無効となります。

Q2 得点を数える時、どちらもジャックボールから同じ距離にあった場合はどう計算しますか？

A 両チームに1点が入ります。

シカリエーション

| | | | | |
|-----------|---|------------------------------|---|---|
| 活動名 | キャンプファイヤー | | |  |
| | 火を迎え、送るセレモニーとしての活動です。火を囲んで踊ったり話し合ったりと、集団での交流の場に使われます。 | | | |
| 活動のねらい | ○火を囲みながら、日常生活では味わうことのできない体験を仲間と共有して、一体感を育みます。 ○活動のふりかえりや、自己を見つめ直す機会とします。 ○発表やレクリエーションの場とすることで仲間との交流を図ります。 | | | |
| 育つか、身につくか | 協調性、団結力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 営火場・グラウンド | 集合場所 | 玄関前 |
| | 所要時間 | 90分程度 | 人数 | ～100人程度 |
| | 開始可能時間 | 18:30～21:00 | 対象 | どなたでも |
| | 実施時期 | 6月～9月中旬 | その他 | 荒天時プログラムの用意が必要 |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 活動準備、活動の説明、進行、安全指導 | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆キャンプファイヤー一式 ・チャッカマン ・トーチ1～3本 ・火ばさみ ・革手袋 ・音響ボックス鍵（営火場使用時のみ） ・マイク（グラウンドの場合、ポータブルアンプの貸出もあり） ☆懐中電灯1～5つ ※数に限りがあります ☆無線機 | | ☆キャンプファイヤーセット （1セット2000円。薪16本、灯油250ml、土嚢袋（残薪入れ）、新聞紙、ビニール袋） | |
| | | | 団体で用意するもの ☆音源（CD）必要であれば ☆虫よけスプレー ☆懐中電灯（数が多い場合） | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 活動準備 | 20分 | <input type="checkbox"/> 事務室と吹き抜けてキャンプファイヤー一式を受け取る。 <input type="checkbox"/> 活動場所で、薪を組む。 <input type="checkbox"/> 音響の準備・確認を行う。 <input type="checkbox"/> 点火役を決め、全体に安全指導を行う。 | |
| | はじめの言葉 点火 | 10分 | <input type="checkbox"/> キャンプファイヤーの薪を取り囲み、隊形をつくる。 <input type="checkbox"/> 進行役（引率者）から、この時間の目的を説明する。 ・活動のふりかえり ・発表の場 ・ミニゲームで親睦を深める、 など <input type="checkbox"/> 点火までの手順を説明する | |
| | 活動 | 40分 | <input type="checkbox"/> この時間の目的にあった活動をする。 例）ふりかえり活動なら、一言ずつ順番に発表する。 親睦なら、ミニゲームで交流する。 <input type="checkbox"/> 活動後、施設に戻る際は暗いため足元に気を付ける。 | |
| | 片付け | 20分 | <input type="checkbox"/> 別紙資料に沿って、残った薪等を片付ける。 <input type="checkbox"/> 貸出物品と道具一式を事務室及び吹き抜けに戻す。 | |
| 注意事項 | ○キャンプファイヤー一式は、事務室と吹き抜けてお渡しします。そこからの物品の運搬は団体でお願いします。 ○季節によっては蚊等の虫が多く発生しますので、虫よけスプレーの準備や長袖長ズボン等の着用など、対策をしてください。 ○組んでいた薪が降雨等で濡れてしまった場合、活動の有無にかかわらず、キャンプファイヤー一式の料金が発生します。あらかじめ天候をご確認のうえ、活動準備を行ってください。 ○人数が多い場合には、場所の関係などを考慮し、グループを分けて頂くことがあります。 ○トーチの本数は他団体と調整のうえ、貸し出しますので、希望本数にならない場合があります。あらかじめご了承ください。 | | | |

キャンプファイヤーについて

始める前の準備

- ① 事務室で受付・貸し出し物品を受け取ります。
- ② 吹抜けから、一輪車に入っている貸し出し物品と薪・ペール缶をもって、営火場に移動します。
- ③ 営火場の中心のバスケットの中に、まきをセットしてください。
- ④ 下の木に灯油をかけ、染み込ませておきます。

事務室から…懐中電灯・無線機1台
営火場アンプボックスの鍵

吹抜け…トーチ、灯油（ペットボトルに入ってます）、
皮手袋、チャッカマン、新聞紙、土嚢袋、
ビニール袋、火ばさみ

ペール缶、まき
(16本)



木の組み方・注意事項!

- 1・比較的細めのまきを「井形」に2段組む。
 - 2・「井形」の周りに太めのまきを立てかけ、三角錐にする。
 - 3・「井形」の下段の木に灯油をかけ、染み込ませる。
- ※まきを束ねている紐に灯油を染み込ませてもいいです。
! 灯油は多めに入っています。全て使わなくても点火します!



点火

- ⑤ トーチの先端に灯油を少し染み込ませ、チャッカマンで火をつけます。
- ⑥ トーチを組んだ木に近付け、下の木に火を点けてください。

火を点ける時の注意事項!

トーチは燃やさず、点火した後は水を入れたペール缶に入れ、必ず消火してください。

後片付け

- ⑦ ホースで水をかけ、鎮火させます。
- ⑧ 火ばさみを使い、ペール缶にまきの燃えかすを入れます。
- ⑨ ⑧の中に水をひたひたになるように入れ、完全に消火させます。
- ⑩ 土嚢（どのう）袋をペール缶にかぶせ、燃えかすを入れます。
- ⑪ ⑩の水気をしっかり切って、ビニール袋に入れて口を縛ってください。
⇒本館1階のゴミ捨て場へ
- ⑫ 使用した物品は、まとめて吹抜けに戻し、事務所に終了報告をしてください。（事務所からのものは事務所へ）

トーチ棒も戻してね



水を入れて
完全消火!



土嚢袋を被せてひっくり返す!
水だけ抜けていきます。



水ヒタヒタ!

| 活動名 | キャンドルの集い | | |  |
|-----------|--|------------------------------|---|---|
| | ロウソクの炎を見つめ、つどいの参加者一人ひとりが、自分の過去を振り返り、現在を見つめ明日に向かっていかに生きるべきかを考えたり、また、仲間意識をつくりあげてくセレモニー（儀式）です。 | | | |
| 活動のねらい | ○燃え上がる炎を囲みながら、心身を躍動させ、研修への意欲を高めます。 ○創意と工夫を凝らした発表を鑑賞する中で、仲間との交流を図り、集団の連帯意識を培います。 | | | |
| 育つか、身につくか | | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 体育館・武道館 など | 集合場所 | 実施場所 |
| | 所要時間 | 60 分間程度 | 人数 | ～100 名程度 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 小学4年生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | キャンプファイヤーの荒天時プログラムとしての活用到最后 |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動になります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 活動の説明・進行・安全指導 | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆キャンドルの集いセッソー式 ・事務室→懐中電灯、マイク ・体育館器具室 A→中央燭台、手持ち燭台、ブルーシート、スクレーパー | | ☆ロウソク ※持参可 (10cm10円、14cm20円、大500円) | |
| | | | 団体で用意するもの ☆必要な音源 (CD 等) | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容 (例) | |
| | 活動準備 会場準備 | 10分 | <input type="checkbox"/> 必要な物品を準備する。 ・懐中電灯とマイクを事務室から借りる。 <input type="checkbox"/> 音響の確認を行う。 ・放送室内の機器を操作し、音量等を確認する。 <input type="checkbox"/> 会場を設営する。 ・ブルーシートを敷く。 ・中央燭台を置く。 ・手持ち燭台を会場に用意する。 | |
| | 活動 | 50分 | <input type="checkbox"/> 活動を実施する。 ・火の取り扱いに注意する。 ・薄暗いため足元に注意する。 ※参考として別紙の展開例をご確認ください。 | |
| | 片付け | 10分 | <input type="checkbox"/> 会場の片付け <input type="checkbox"/> 借用物品の返却 | |
| 注意事項 | ○静かな落ち着いた雰囲気をつくってからはじめるようにします。 ○特に小学生が対象の場合は、ロウソクの火をおもちゃのように扱い、火が他のものに燃え移ったり、やけどをしたりしないように、活動の始めに必ず取り扱い方を指導してください。 ○人数が多い場合は、火守を何人か出して、火が全員に早くいきわたるようにします。 | | | |

展開例

開会の 言葉

()月()日、この大雪の山に日は落ち、原生林の木立ちに、静かな、夜のとばりが訪れました。
ただいまより、(団体名)、()名)によりますキャンドルのつどいを行います。

聖火 入場

友情の灯(ともしび)を迎えます。
全員で(曲名)を歌いましょう。《友情の灯入場後》
ここ大雪青少年交流の家は、昭和41年10月16日に、幾多の困難を乗り越えて、国立では、第4番目の施設として誕生しました。さきほど、(聖火棒持者:)によって入場してきました友情の灯は、青少年交流の家がオープンするにあたって、全面にそびえる標高2,077mの十勝岳の山頂において採火されたものです。
以来、この青少年交流の家を訪れた利用者に引き継がれ、守り育てられてきた灯です。

営火長 に点火

それでは、この友情の灯を、本日の営火長である()に点火していただきます。

火守に 点火

(営火長:)に点火された友情の灯を、()人の火守のみなさんに点火していただきます。

燭台に 点火

これより、友情の灯が、中央燭台に灯されます。
火守の方は、中央の燭台のすべてのろうソクに火を灯してください。

黙 想

今、友情の灯が中央燭台に灯りました。
一人一人、目の前の炎を見つめながら、心を静かに落ち着けましょう。

営火長の ことば

本日、営火長をつとめてくださいます(営火長:)にお話をさせていただきます。
()月()日より、この青少年交流の家で生活してきましたが、いよいよ今日が、最後の夜となりました。
この静寂の中で、友情の灯がともされました。そして、永遠の幸せのシンボルであるかのように、美しく燃えています。古来より、人類は、この火をどんなにか大切にしてきたことでしょう。
今、友情の灯は、光輝き、大きな絆となりました。このキャンドルのつどいによって確かめられた希望と感激を、これからの生活に生かし、自己の情熱の灯として燃やし続けることを祈ります。

交歓の 時間

これからのひとときは、()からの発表で楽しく進めてまいります。

全員に 点火

これより、友情の灯が、1人1人のろうソクに灯されます。
火守の方は、1列目の方に火を移してください。
続いて、1列目の方は2列目の方に火を移してください。
最後に、2列目の方は3列目の方に火を移してください。

- 火を渡す人は、燭台をまっすぐに立てる。
- 火をもらう人は、燭台を傾ける。
- 火をついたら、燭台をまっすぐに立てる。

黙 想

今、1つの灯が、(参加者数)の灯となり、友情の灯が受け継がれました。
一人一人、目の前の炎を見つめながら、心を静かに落ち着けましょう。
そして、これまでの活動をふりかえり、今後の目標に向かって、自分がどのように行動したらよいか考えましょう。

代表者の ことば

ここで(代表者)にお話しをしていただきます。
私たちは、今日、友情の灯を受け継ぎ、こうして灯を燃やし続けています。炎をみつめながら、これまでの自分をふりかえるとともにこれからの生き方について考えることができました。一つ一つの小さな灯となったとき、お互いの心の美しさと、心の結びつきを、強く感じました。
美しく、あたたかく燃え続けるこの灯のように、私たちも毎日の生活を心豊かに送ることができたら、どんなに幸せなことでしょう。
この灯が私たちの、新しい出発となることを祈ります。
最後に、このキャンドルのつどい、そして、私たちの活動を支えてくださった方々に、心から感謝いたします。

灯を消す

今日のこのつどいも、やがて終わろうとしています。もう一度、手元の灯を見つめてください。様々な思いが浮かんでくることでしょう。
では、3列目の方、火を消してください。
次に、2列目の方、火を消してください。
続いて、1列目の方、火を消してください。
次に、火守り、営火長の方、火を消してください。
最後に、火守りの方は、中央燭台の一番上のろうソク1本を残し、火を消してください。

消し方

- 片手でろうソクを、片手で燭台を持つ。
- ろうソクを燭台からはずす。
- 炎の上から燭台の底を近づける。
- 燭台の底を炎に押し付けるようにして消す。

友情の灯 退場

みなさんの胸に燃え続ける友情の灯が退場します。
全員で(曲名:)を歌いましょう。

閉会の ことば

以上で、キャンドルのつどいを終わります。

| | | | | | |
|-----------|--|------------------------------|---|---|------------------|
| 活動名 | 館内ウォークラリー | | |  | |
| | ウォークラリーの屋内版です。コマ図を読んで道順を考えたり、クイズに答えたりしながら施設内を巡ります。広い館内のどこに何があるのかを知るよい機会にもなります。 | | | | |
| 活動のねらい | <p>○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くことで、仲間と協力して取り組む態度を育てます。</p> <p>○施設内の研修室等の場所を覚える機会とします。</p> | | | | |
| 育つ力、身につく力 | 協調性 | | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 施設内（ゆーすぴあホール他） | 集合場所 | 実施場所 | |
| | 所要時間 | 60分程度 | | 人数 | ～50人程度（10グループ程度） |
| | 開始可能時間 | — | | 対象 | 小学3年生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | | その他 | 荒天時プログラムに対応 |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | | |
| | 引率者の役割 | 活動の説明・進行・安全指導・グループ決め | | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | | |
| | ☆バインダー、鉛筆 ☆館内ウォークラリー用コマ図 ☆館内ウォークラリー用問題用紙（いずれもグループ数分） ☆館内ウォークラリー用回答用紙（引率者用） | | ☆なし | | |
| | | | 団体で用意するもの | | |
| | | | ☆なし | | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | | |
| | 事前説明 | 10分 | <input type="checkbox"/> 資料に従い、コマ図の読み方やルールなどを説明する。 <ul style="list-style-type: none"> ・コマ図は①から順にみる ・●は自分たちで、→は進む方向 ・コマ図の上が前側 など ・「CP」は「チェックポイント」のことで、この近くに問題の答えがあること <input type="checkbox"/> 宿泊棟に入らない、研修室に入らない、他団体の迷惑にならないように静かに行動するなどの注意点を説明する。 | | |
| | 活動 | 30分～ | <input type="checkbox"/> グループごとに行動する。先に行ったグループと時間差を作って次のグループが出発する。 <input type="checkbox"/> スタート地点もゴール地点も「ゆーすぴあホール」となる。 <input type="checkbox"/> 1グループは最大で5名程度。1グループがスタートして戻るまで約30分程度。 | | |
| | 答え合わせ順位発表 | 10分 | <input type="checkbox"/> 全てのグループが戻ったら、答え合わせをする。 <input type="checkbox"/> 問題の正答数で順位を決める。問題によっては正答に幅を持たせてもよい。 | | |
| | ふりかえり | 10分 | <input type="checkbox"/> 活動を通して、気付いたことを交流し合う。 <input type="checkbox"/> 活動の目的が達成できたかどうかを考え、ふりかえる。（個人・グループ） | | |
| 注意事項 | <p>○施設内で他団体が研修している場合は、研修の邪魔にならないよう事前指導をしてください。</p> <p>○研修室内に入らなくても問題に答えられるようになっていきますので、立ち入らないように指導をしてください。</p> <p>○廊下を大声で歩く、走り回るなどの迷惑行為はおやめください。</p> | | | | |

| | | | | |
|-----------|--|------------------------------|--|---|
| 活動名 | ドミノ | | |  |
| | ドミノを協力して並べ、倒しきることによって達成感を感じることができます。大人から子供まで自然に集中して取り組みます。 | | | |
| 活動のねらい | <p>○仲間と協力してドミノ倒しを成功させることで、達成感を共有するとともに仲間意識を高めます。</p> <p>○想像力や発想力を養います</p> | | | |
| 育つ力、身につく力 | 集中力、達成感、想像力、発想力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 体育館・講堂・武道館 | 集合場所 | 実施場所 |
| | 所要時間 | 60分程度 | 人数 | ～100名程度 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 小学生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 活動の説明・進行・安全指導 | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆ドミノ（1,200枚×10セット） ※1セットに同色が入っています ☆デジタルタイマー など | | ☆なし | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 活動準備 | 5分 | <input type="checkbox"/> 必要な用具の準備 →体育館器具室Cの倉庫から出す。 ※器具室Cは施錠しているため、事務室で鍵を借りる。 | |
| | 活動 | 50分 | <input type="checkbox"/> ルール説明とねらいの確認 ・誰かが倒してしまっても、怒らず、フォローをする ・落ち着いてやる ・よく周りを見渡して、相手を気にしよう <input type="checkbox"/> ドミノの並べ方の基本 →1人30枚程度配り、並べてみる ・ストレート（まっすぐ並べる）、カーブ（曲げる）扇型（扇状に広げる） ・STOPパーの使い方（ドミノを抜く等） <input type="checkbox"/> 一直線に並べ、どの班が一番長くできたか競争する ・並べた長さではなく、倒れた長さを競う ・うまくいったコツを共有する <input type="checkbox"/> ドミノを並べる ・班で1つの作品を作るなど、自由に並べる <input type="checkbox"/> スタートさせ、鑑賞する | |
| | ふりかえり | 5分 | <input type="checkbox"/> 班ごとに感想を話す <input type="checkbox"/> ドミノを色ごとに片づける | |
| 注意事項 | <p>○人数が多い場合には、場所の関係などを考慮し、グループを分けて頂くことがあります。</p> <p>参考「初めてのドミノ倒し」NPO法人日本ドミノ協会ホームページより https://www.domino.or.jp/start-1.html</p> | | | |

クラフト活動

| 活動名 | 七宝焼き | | |  |
|-----------|--|--|---|--|
| | 銅板に釉薬と呼ばれる色のついたガラスの粉を乗せてデザインし、高温の電気炉で焼いてキーホルダーなどの作品にします。 | | | |
| 活動のねらい | 創作活動を通して、それぞれがもつ個性を生かし、創意工夫をしようとする意欲を育てます。また、自分で考え行動する自主性も育みます。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | デザインを考える想像力、表現力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | クラフト館、研修室 | 集合場所 | クラフト館、研修室 |
| | 所要時間 | 90分程度 | 人数 | 40人程度 |
| | 開始可能時間 | ①9:00 ②10:30 ③13:30 | 対象 | 小学生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | |
| | 職員による指導の内容 | プログラム実施時に必ず職員が下記の内容を説明する（有料） 準備・作り方の指導・後片付けの方法のレクチャー・安全指導 | | |
| | 引率者の役割 | 作成補助、炉焼き補助、個別指導、緊急時対応 | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ゆう薬セット、瞬間接着剤、火ばさみ、洗面器、金ヤスリ、皮手袋、電気炉、新聞紙、つまようじ、割りばし、トイレットペーパー | | 七宝焼セット（650円） キーホルダー、携帯ストラップ丸型、 携帯ストラップハート形 | |
| | | | 団体会で用意するもの | |
| | | | なし | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 事前説明準備 | 10分～ | <input type="checkbox"/> 作業の手順、注意点、事前準備について説明する。 <input type="checkbox"/> 【事前準備】 <ul style="list-style-type: none"> ・使用するテーブルに新聞紙を敷く。 ・洗面器に水を半分くらい入れておく。 <input type="checkbox"/> 電気炉が温まるまで時間がかかるので、あらかじめダイヤルを「焼成」に合わせて温めておく。 | |
| | 銅板裏面の裏引き作業 | 15分～ | <input type="checkbox"/> ゆう薬の入った入れ物全部に水を少し入れる。 <input type="checkbox"/> 裏引きゆう薬を銅板の裏に乗せ、銅板が見えなくなるまで均等に薄く伸ばす（厚さ1mm程度）。 | |
| | 表面に好きな色のゆう薬を乗せる | 20分～ | <input type="checkbox"/> 裏引きと同じように、色つきゆう薬を銅板の表面に乗せデザインしていく。銅板が見えなくなるまで色を置き、厚さが均等になるよう薄く乗せる（1mm程度）。 | |
| | 電気炉で焼く | 20分～ | <input type="checkbox"/> デザインした銅板表面が上になるように、金網の上に静かに乗せ、電気炉に入れる。 ※電気炉は非常に熱いため（800℃）、火ばさみと革手袋を着用し、職員または引率者の監督の下で行う。 <input type="checkbox"/> 1分程たつと、ゆう薬が溶け始め、表面の凸凹がなくなっていく。光沢が出てきたら素早く取り出して冷ます。 | |
| | キーホルダーの金具に貼り付け完成 | 10分～ | <input type="checkbox"/> よく冷ました後（5分程度）、金網から銅板を外す。 <input type="checkbox"/> キーホルダーの金具にはまるかどうか確認する。はまらない場合、溶けて銅板からはみ出した部分を金ヤスリで削る。 <input type="checkbox"/> 金具にはまったら、瞬間接着剤で金具と銅板を貼り付ける。 | |
| | 後片付け | 15分～ | <input type="checkbox"/> 使用した用具を洗う。床やテーブルの上も清掃する。 | |
| 注意事項 | <p>○七宝焼のゆう薬はガラス質です。絶対目に入らないように注意して下さい。</p> <p>○銅板に手の油がつくと、水をはじく場合があるので、できるだけ触らずに作業します。</p> <p>○ゆう薬は混ぜると使えなくなるので、混ぜらないようにしてください。</p> <p>○すぐにカバンにつけて帰ると、いつの間にか外れている可能性があります。接着剤が乾くまで、大事に保管しましょう</p> <p>○混ぜたゆう薬（桶に沈殿しているもの）は、乾かして「裏引き用ゆう薬」にしますので、排水溝に流さないようにしてください。</p> | | | |

七宝焼きの作り方

1. 準備

- 使用するテーブルに新聞紙を敷く。
- 洗面器に水を半分くらい入れておく。
- 電気炉が温まるまで時間がかかるので、あらかじめダイヤルを「焼成」に合わせて温めておく。

※事前に《班編成4名/1テーブル程度》《デザインや配色》を考えておくと時間の短縮になる。

2. 裏面の作業

- ゆう薬の入った入れ物全部に水を少し入れる。わさびくらいの固さになればよい。水が多すぎる場合はトイレットペーパーで取り除く。
- 袋から銅板を取り出し、へこんでいる方を上にして白い台紙の上に置く。
- 裏引きゆう薬を、少量自分の小皿にとる。足りなければ、その都度小皿にとる。
- つまようじや割りばしを使い、裏引きゆう薬を銅板に乗せ、銅板が見えなくなるまで均等に薄く伸ばす（厚さ1mm程度）。



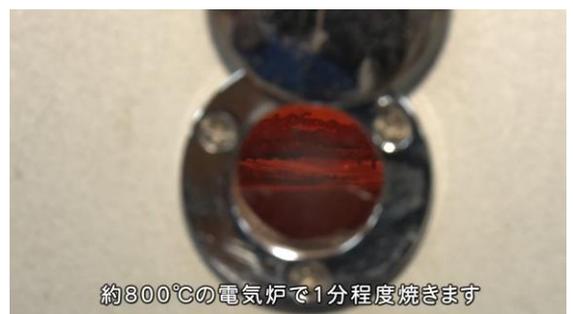
3. 表面の作業

- ゆう薬が剥がれないように、銅板を静かにひっくり返す。
- 自分の使う色のゆう薬を、少量自分の小皿にとる。足りなければ、その都度小皿にとる。（一度皿に出したゆう薬は再利用できないので、少量ずつとる）
- つまようじや割りばしを使い、色つきゆう薬を銅板の表面に乗せてデザインしていく。銅板が見えなくなるまで色を置き、厚さが均等になるよう薄く乗せる（1mm程度）。
- 色の違うゆう薬を重ねても混ざらないので、重ならないように乗せていく。



4. 電気炉で焼く

- デザインした面が上になるように、銅板を金網の上に静かに乗せる。
 - 火ばさみと革手袋を着用し、電気炉の温度が800℃以上であることを確認する。
 - 銅板を金網ごと電気炉に入れる。
- ※電気炉は非常に熱いため、職員または引率者の監督の下で行う。
- のぞき穴から銅板の様子を観察する。1分程たつとゆう薬が溶け始め、表面の凸凹がなくなっていく、光沢が出てきたらすぐに取り出す。
 - 10～15分ほどおいて冷ます。



5. 金具に貼り付ける

- 冷めたことを確認し、金網から銅板を外す。
- キーホルダーの金具にはまるかどうか確認し、はまらない場合ははみ出している部分を金ヤスリで削る。
- 金具にはまったら、瞬間接着剤で金具と銅板を貼り付ける。



6. 後片付け

- 使用した小皿、つまようじ、割りばしを洗面器の水で洗い、雑巾で水気をふいて元の場所に戻す。
- 新聞紙にこぼれたゆう薬を洗面器に入れて、新聞紙をたたんでテーブルごとにまとめる。
- 洗面器の水を、**ゆう薬を流さないように**、流しに捨てる。洗面器は決められた場所に置く。
- その他使った道具を元の場所に戻す。
- 床やテーブルの上も清掃する。



| 活動名 | 焼き板クラフト | | |  | |
|-------------|---|--|----------------------------------|---|-------|
| | ガスバーナーで板を焼き、金ブラシやタワシで光沢を出し、絵や文字を描いたものです。壁掛けや飾りなどにします。比較的簡単なので、小学生でも作成が可能です。 | | | | |
| 活動のねらい | 創作活動を通して、それぞれがもつ個性を生かし、創意工夫をしようとする意欲を育てます。また、自分で考え行動する自主性も育みます。 | | | | |
| 育つ力、身につく力 | デザインを考える想像力、表現力 | | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | クラフト館、研修室、吹抜け | 集合場所 | クラフト館、研修室 | |
| | 所要時間 | 60分程度 | | 人数 | 40人程度 |
| | 開始可能時間 | ① 9:00 ② 10:30 ③ 13:30 ④ 15:00 | | 対象 | 小学生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | | その他 | |
| | 職員による指導の内容 | 準備・作り方の指導・後片付けの方法のレクチャー (活動開始時に、職員が指導します) | | | |
| | 引率者の役割 | 作成補助、炉焼き補助、個別指導、緊急時対応 | | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | | |
| | ☆色付けセット（ポスカ）、新聞紙、きり、ガスバーナー（ボンベ含む）、革手袋、金ブラシ、たわし、雑巾 | | ☆焼き板セット 300円 (板1枚、ヒートン（ネジ）2個) | | |
| | | | 団体で用意するもの | | |
| | | | 軍手（一人一雙） | | |
| 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | | | |
| 事前説明準備 | 10分～ | <ul style="list-style-type: none"> ■作業の手順、注意点、事前準備、片付け方法について説明する。 □【事前準備】 <ul style="list-style-type: none"> ・使用するテーブルに新聞紙を敷く。 ・事前に《下絵》を紙に書いておくと時間の短縮になる。 (20cm×9.5cm) | | | |
| 板を焼きみがく | 20分～ | <ul style="list-style-type: none"> ■ガスバーナーの使い方、安全指導について説明する。 □吹き抜けに移動し、軍手をしてガスバーナーで板の表面裏面と側面を焼く。しっかり焼くと木目がきれいになる。 □焼いた板をたわしや金ブラシで木目に沿ってみがき、ススを取る。手にススが付かなくなればOK。 □最後に、雑巾で光沢が出るまでみがく。 | | | |
| 下絵を描き絵つけをする | 15分～ | <ul style="list-style-type: none"> □クラフト館または研修室に移動し、ポスカで絵つけをする。（事前に紙に下絵を描いてもよい） □板は縦でも横でも可能。 | | | |
| ヒートンを付けて完成 | 10分～ | <ul style="list-style-type: none"> □板にきりで穴を開け、吊り下げ用のヒートン（ネジ）を取り付けて完成。 | | | |
| 後片付け | 5分～ | <ul style="list-style-type: none"> □使用した用具を片づける。床やテーブルの上も清掃する。吹き抜けのシャッターは職員が閉めるので、終わり次第、事務室へ連絡する。 | | | |
| 注意事項 | <ul style="list-style-type: none"> ○ガスバーナーでの火傷に十分注意してください。また、ガス漏れによる事故を防ぐため、換気をしっかりしてください。 ○可能な限り、板を焼く作業の場所には、引率者が付いてください。 ○衣類や髪の毛などに火が燃え移らないよう、事前の確認と指導をしてください。 | | | | |

焼き板の作り方

1. 準備

- 使用するテーブルに新聞紙を敷く。
- 色付けセットを配る。

※事前に《下絵》を考えておくと時間の短縮になる。
(20 cm×9.5 cm)

2. 板を焼く

- 軍手をはいて吹抜けに移動する。
 - ガスバーナーで板を焼く。裏面、側面も全て焼く。
 - 焼き加減によって、仕上がりに違いが出る。しっかり真っ黒になるまで焼くと、木目がきれいに出る。
- ※レンガに板を立てかけて焼く。側面は、板をレンガの間にはさむとやりやすい。
- ※革手袋をはいて行うことも可能。



3. 板を磨く

- 焼いた板をたわしや金ブラシで木目に沿って磨いてススをとる。(手にススがつかなくなればOK)
- 雑巾で光沢が出るまで磨く。



4. 絵を描く

- 最初の場所に戻り、色付けセットで板に絵を描く。
- ※縦横、裏表の縛りはない。事前に紙に下絵を描いても良い



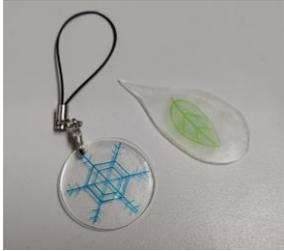
5. ヒートンをつける

- 板の上部にきりで小さく穴をあける。
(一人が板の片端を両手でおさえ、もう一人がおさえている手と反対側にきりで穴をあける)
- あけた穴にヒートンのネジ部分をいれて、手で回して奥まで差し込む。
- 家に帰ったらひもを取り付けて、壁などにつるす。

6. 後片付け

- 色付けセットをきれいに戻し、元の場所に戻す。
- 新聞紙は、大きな汚れや破れがなければ、ただんで一つにまとめる。
- 使った机と床を掃除する。
- 吹き抜けのシャッターは職員が閉めるので、終わり次第、事務室へ連絡する。



| | | | | |
|-----------|--|------------------------------|---|---|
| 活動名 | <h2 style="text-align: center;">プラ板キーホルダー</h2> | | |  |
| | 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すると縮んで固まるので、部品を取り付けてキーホルダーにします。 | | | |
| 活動のねらい | 創作活動を通して、それぞれがもつ個性を生かし、創意工夫をしようとする意欲を育てます。また、自分で考え行動する自主性も育みます。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | デザインを考える想像力、表現力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | クラフト館、研修室 | 集合場所 | クラフト館、研修室 |
| | 所要時間 | 60分程度 | 人数 | 40人程度 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 3歳以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 作成方法指導、個別指導、安全指導、緊急時対応 | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆オーブントースター、T字金板、油性マジック、はさみ、ラジオペンチ、ハトメパンチ、上質紙、新聞紙、紙やすり、アルミホイル、延長コード | | ☆プラ板セット（150円） （プラスチック板（透明）3枚、ストラップ3つ） | |
| | | | 団体で用意するもの ☆子ども用の軍手があると便利です | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 事前説明準備 | 5分～ | <input type="checkbox"/> 作業の手順、注意点、事前準備について説明する。 <input type="checkbox"/> 【事前準備】 ・使用するテーブルに新聞紙を敷く。 ・オーブントースターは予め予熱をして温めておく。 | |
| | プラスチック板に絵や文字を描く | 10分～ | <input type="checkbox"/> プラスチック板に絵を描く。 <input type="checkbox"/> 紙やすりでキズをつけ、色鉛筆で描くこともできる。 <input type="checkbox"/> 下絵をプラスチック板の下に敷き、描き写してもよい。 | |
| | 周りをカットして、端に穴を開ける | 5分～ | <input type="checkbox"/> プラスチック板の縁をはさみで切り、形を整える。切らなくてもよい。 <input type="checkbox"/> ハトメパンチでホルダー取り付け用の穴を開ける。 | |
| | オーブントースターで加熱する | 5分～ | <input type="checkbox"/> オーブントースターの金網に、しわを作ったアルミホイルを敷き、その上にしてプラスチック板を置く。 <input type="checkbox"/> 加熱するとプラスチック板が縮むので、縮みきるまで加熱する。（5～10秒程度） <input type="checkbox"/> 火傷しないように軍手をして取り出す。割りばしなどがあると良い。 | |
| | プレスをしてホルダーを取り付ける | 5分～ | <input type="checkbox"/> 上質紙の上に、取り出したプラスチック板を素早く乗せ、その上にもう一枚上質紙をかぶせる。 <input type="checkbox"/> 冷えて固まる前に、T字金板で5～10秒プレスする。 <input type="checkbox"/> とがった所があれば、紙やすりで削る。 <input type="checkbox"/> プラスチック板にホルダーを取り付けて完成。 | |
| | 後片付け | 10分～ | <input type="checkbox"/> 使用した用具を片づける。床やテーブルの上も清掃する。 | |
| 注意事項 | ○オーブントースターで加熱したり、取り出したりする際には、火傷に十分注意してください。 ○はさみで切るときに、尖った部分や細い部分を作ると、加熱して縮める際にうまくいかなかったり、後で折れたりしますので、できるだけ丸みを付けた形にするとよいです。 | | | |

プラ板の作り方

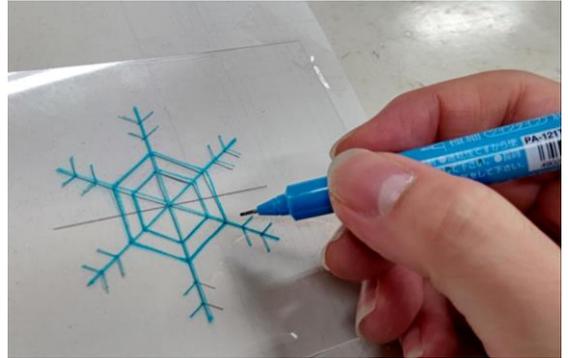
1. 準備

- 使用するテーブルに新聞紙を敷く。
 - オープントースターは予め予熱をして温めておく。
- ※事前に下絵を書いておくと、時間の短縮になる。

(13 cm×9 cm)

2. 絵や文字を描く

- プラスチック板に油性ペンで絵を描く。色鉛筆を使う場合は、紙やすりで傷をつけてその上に描く。
 - 下絵をプラスチック板の下に敷き、描き写してもよい。
- ※縮むと6分の1ほどになるため、絵は大きく描く。



3. カット、穴あけ

- 描いた絵の周りをはさみで切り、形を整える。切らなくても良い。

※描いた線のとおりにはらず、余白を残すことで壊れにくくなる。あまり細い部分やとがった部分があると、加熱の際にうまくいかなかったりこわれたりする。

- 板の端から 3 mm程度のところに、ハトメパンチで穴をあける。端に近すぎると加熱の際に割れてしまう。



4. 加熱

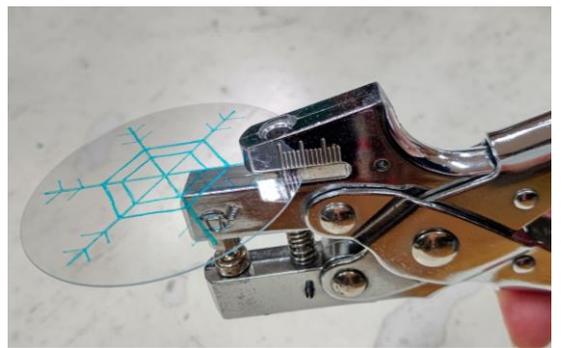
- 十分に予熱したオープントースターの中に、しわを作ったアルミホイルを敷く。

- アルミホイルの上に、インク面を上にしてプラスチック板を置く。

- プラスチック板が縮み、形が整うまで焼く。(5~10 秒程度)

- 軍手をつけてプラスチック板を取り出し、冷えないうちに上質紙の上に置き、もう一枚上質紙をかぶせる。

- 冷えないうちに、上質紙の上からT字金板で5~10秒プレスする。



5. ホルダー取り付け

- 上質紙をはがして、プラスチック板を取り出す。とがっているところがあれば、紙やすりで削る。

- プラスチック板の穴にホルダーをつける。



6. 後片付け

- オープンの電源を切り、完全に冷めたら 1 か所にまとめる。

- プラスチック板を切ったゴミやパンチのゴミを集めてゴミ箱に捨てる。

- 使用した道具を元に戻し、1 か所に集める。

- 床やテーブルの上を清掃する。



| 活動名 | アロマキャンドル | | |  |
|-----------|---|------------------------------|--|---|
| | 溶かしたろうにクレヨンのかけらを入れて色を付け、アロマオイルを入れて香りを付けます。最後にそれを銀カップに流し込んで型を取れば完成です。 | | | |
| 活動のねらい | 創作活動を通して、それぞれがもつ個性を生かし、創意工夫をしようとする意欲を育てます。また、自分で考え行動する自主性も育てます。 | | | |
| 育つか、身につくか | デザインを考える想像力、表現力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | クラフト館、研修室 | 集合場所 | クラフト館、研修室 |
| | 所要時間 | 60分程度 | 人数 | 40人程度 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 小学生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 作成方法指導、個別指導、安全管理、緊急時対応 | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆つまようじ、クレヨン、鍋、割りばし、濡れ雑巾、新聞紙、スクレイパー、アロマオイル、延長コード、ホットプレート シリコン製のカップ（銀カップの台座として）、持ち帰り用の袋 | | ☆キャンドルセット 150円 （ろうそく6本、銀カップ2枚） | |
| | | | 団体会で用意するもの | |
| | | | 軍手 | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 事前説明準備 | 10分～ | <input type="checkbox"/> 作業の手順、注意点、事前準備について説明する。 <input type="checkbox"/> 【事前準備】 ・使用するテーブルに、新聞紙を敷いておく。 | |
| | ろうそくを溶かす | 10分～ | <input type="checkbox"/> ろうそくを小さく折って鍋に入れる。 <input type="checkbox"/> ホットプレートにろうそくを入れた鍋をおいて、ろうそくを溶かす。 <input type="checkbox"/> ろうそくの芯はあとで使うので、鍋に入れない。 | |
| | 銀カップにクレヨンとアロマを入れる | 10分～ | <input type="checkbox"/> 銀カップをシリコンカップにセットし、好きな色のクレヨンのかけらを二つまみ入れる。また、いくつかの色を混ぜることもできる。クレヨンは少量でもきれいに色が付くので少量でよい。 <input type="checkbox"/> 好きな香りのアロマオイルを1～2滴入れる。 | |
| | ろうそくの「芯」を固定する | 10分～ | <input type="checkbox"/> ろうそくの芯をつまようじに巻き付け、中心になるように銀カップに置く。 | |
| | 溶かしたろうを銀カップに流し入れる | 10分～ | <input type="checkbox"/> 溶かしたろうを、銀カップの7割くらいまで入れる。 <input type="checkbox"/> 静かに割りばしで混ぜ、クレヨンを溶かす。 <input type="checkbox"/> 固まったら余分な芯をはさみで切って完成。 | |
| | 後片付け | 10分～ | <input type="checkbox"/> 使用した用具を片づける。床やテーブルの上も清掃する。テーブルについたろうをスクレイパーできれいにはがす。 <input type="checkbox"/> 余ったろうは一つの鍋にまとめる。 | |
| 注意事項 | <p>○鍋に触れて火傷しないように注意してください。また、溶かしたろうに触れて火傷しないように注意しましょう。</p> <p>○アロマオイルを入れすぎると、香りがきつくなってしまいますので気を付けましょう。</p> | | | |

アロマキャンドルの作り方

1. 準備

- ・使用するテーブルに、新聞紙を敷いておく。
- ・ホットプレートを置く場所、クレヨン・アロマオイルを置く場所を決めておく。

※キャンドル 2 つ分の材料を購入していただいています。一度に2つ作るか、1 つ目を冷ましている間に 2 つ目を作るか団体内で決めておいてください。

2. ロウソクを溶かす

- ・ろうそくを小さく折って鍋に入れる。
- ・ホットプレートにろうそくを入れた鍋をおいて、ろうそくを溶かす。

※ホットプレートは一部屋 2 台までで使ってください。

3 台目をつなぐとブレーカーが落ちます。

- ・ろうそくの芯はあとで使うので、鍋に入れない。



3. 色と香りを決める

- ・銀カップをシリコンカップにセットし、好きな色のクレヨンのかけらを二つまみ入れる。また、いくつかの色を混ぜることもできる。クレヨンは少量でもきれいに色が付くので、入れる量は少量でよい。

- ・好きな香りのアロマオイルを1～2滴入れる。



4. 芯を入れる

- ・ろうそくの芯をつまようじに巻き付け、中心になるように銀カップに置く。



5. 溶かしたろうを銀カップに入れる

- ・溶かしたろうを、銀カップの7割くらいまで入れる。
- ・静かに混ぜてクレヨンを溶かす。
- ・しばらくそのまま置いておき、冷やして固める。

6. 後片付け

- ・新聞紙をたたみ、ひとまとめにする。
- ・テーブルについたろうをスクレイパーできれいにはがす
- ・余ったろうは 1 つの鍋にまとめて、芯は一か所にまとめておく。
- ・ホットプレートの電源を切り、冷めるまで置いておく。
- ・使用した用具を元の場所に戻す。
- ・床やテーブルの上も清掃する。



| 活動名 | レザークラフト | | |  |
|-----------|--|------------------------------|--|---|
| | レザー（革）に刻印棒で文字や模様を入れたり、染色したりして、キーホルダーを作ります。 | | | |
| 活動のねらい | 創作活動を通して、それぞれがもつ個性を生かし、創意工夫をしようとする意欲を育てます。また、自分で考え行動する自主性も育てます。 | | | |
| 育つか、身につくか | デザインを考える想像力、表現力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | クラフト館、研修室 | 集合場所 | クラフト館、研修室 |
| | 所要時間 | 60分程度 | 人数 | 20人程度 |
| | 開始可能時間 | — | 対象 | 小学4年生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | |
| | 職員による指導の内容 | こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。 | | |
| | 引率者の役割 | 作成方法指導、個別指導、安全管理、緊急時対応 | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆刻印棒セット、木づち、ゴムマット、 絵筆、小皿、染料、レザーコート、 新聞紙、タオル、洗面器 | | ☆レザークラフトキット 長角、星型 250円 ストラップ 500円 | |
| | | | 団体で用意するもの なし | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 事前説明準備 | 10分～ | <input type="checkbox"/> 作業の手順、注意点、事前準備について説明する。 <input type="checkbox"/> 【事前準備】 ・使用するテーブルに新聞紙を敷く。 ※事前に《下絵や配色》を考えておくと、時間の短縮になる。 | |
| | 刻印棒を使って模様を付ける | 10分～ | <input type="checkbox"/> 水でぬらしたタオルで革を拭いて湿らせ、革を柔らかくする。その革に刻印棒を当て、ゴムマットの上で2～3回木づちで叩いて刻印をする。 | |
| | 染料で色を付ける | 15分～ | <input type="checkbox"/> 小皿に染料を原液のまま、または水で少し薄めて入れ、それを革に重ね塗りをする。 <input type="checkbox"/> しっかり乾かす。 | |
| | レザーコートを塗る | 15分～ | <input type="checkbox"/> 筆を使ってレザーコートを塗る。 <input type="checkbox"/> 1回目が乾いてから、2回目を重ね塗りする。 <input type="checkbox"/> 最後にボールチェーンを取り付けて完成。 | |
| | 後片付け | 10分～ | <input type="checkbox"/> 使用した用具を片づける。使った皿や筆を洗う。床やテーブルの上も清掃する。 | |
| 注意事項 | <input type="checkbox"/> 刻印棒や木づちで指を挟まないよう気を付けてください。 <input type="checkbox"/> 染料やレザーコートが皮膚についたらすぐに洗い流してください。 | | | |

レザークラフトの作り方

1. 準備

- 使用するテーブルに、新聞紙を敷いておく。
- 刻印棒セットの配置を決める。
- タオルを多めにしき、その上にゴムマットを乗せる。

2. 刻印棒で模様をつける

- レザーを、水で濡らしたタオルで拭いて湿らせる
- ゴムマットの上にレザーを置き、刻印棒をまっすぐ当てて、木づちでたたく。(たたきすぎると穴が開くので注意)
- 使った刻印棒をもとの場所に戻し、次の刻印棒で刻印する。
- レザーが乾いてきたら、濡らしたタオルで拭いて再度湿らせる。



3. 色を付ける

- 小皿に染料を使う分だけ出す。(一度出した染料は戻せない。水で薄めても良い)
- 筆を使ってレザーに好きな色を塗る。塗る量の加減で、濃淡を作ることできる。
- 塗らない部分があってもよい。塗らなくてもよい。
- 塗り終わったら 10 分程度乾かす。



4. レザーコートを塗る

- 小皿にレザーコートを使う分だけ出す。(一度出した染料は戻せない)
- 染料が乾いていることを確認し、3とは別の筆を使ってレザーコートをレザーに塗る。
- 10分ほど乾かし、1回目のレザーコートが乾いたら2回目を塗る。(塗らなくても良い)
- ボールチェーンを取り付ける。

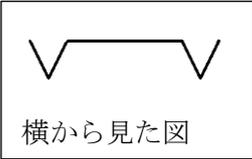


5. 後片付け

- 使用した刻印棒をもとの場所に戻す。
- 染料とレザーコートが入った小皿、使用した筆を大量の水で洗う。洗ったものはタオルで水けを拭きとる。
- 濡れたタオルと乾いたタオルを分けて一か所にまとめる
- 使用したものをもとの場所に戻し、一か所にまとめる。



| | | | | |
|---------------------------------------|---|--|--|---|
| 活動名 | 缶バッジ作り | | |  |
| | 缶バッジマシーンを使って自分の描いた絵を缶バッジにします。絵御描く活動が主になるので、小さいお子さんでも作成が可能です。 | | | |
| 活動のねらい | 創作活動を通して、それぞれがもつ個性を生かし、創意工夫をしようとする意欲を育てます。また、自分で考え行動する自主性も育みます。 | | | |
| 育つか、身につくか | デザインを考える想像力、表現力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | クラフト館、研修室 | 集合場所 | クラフト館、研修室 |
| | 所要時間 | 30分程度 | 人数 | 40人程度 |
| | 開始可能時間 | ① 9:00 ② 10:30 ③ 13:30 ④ 15:00 | 対象 | 3歳以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | — |
| | 職員による指導の内容 | 準備・作り方の指導・後片付けの方法のレクチャー (活動開始時に、職員が指導します) | | |
| | 引率者の役割 | 安全管理、個別指導、緊急時対応 | | |
| | 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの |
| ☆缶バッジマシーン、色鉛筆、新聞紙、イラスト用紙(白いもの、イラスト入り) | | ☆缶バッジセット 150円 (シェル、フィルム、バックパーツ、クリップ付きピン) | | |
| | | 団体で用意するもの | | |
| | | なし | | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容(例) | |
| | 準備 | 2分～ | <input checked="" type="checkbox"/> 作業の手順、注意点、事前準備、片付け方法について説明する。 <input type="checkbox"/> 【事前準備】 ・使用するテーブルに新聞紙を敷く。 ・缶バッジマシンの下に滑り止めを敷く | |
| | 絵を描く(ぬる) | 8分～ | <input type="checkbox"/> イラスト用紙にすきな絵を描く。点線の外側は見えなくなってしまうので注意。イラストが描かれている用紙には色を塗る | |
| | 缶バッジマシーンで缶バッジにする | 5分～ | <input type="checkbox"/> 缶バッジマシーン回転台[1]の部分に シェル→イラスト用紙→フィルムの順に入れる。 <input type="checkbox"/> 回転台を回し、[1]がハンドル下にくるようにし、ハンドルを自分の方に倒す。 <input type="checkbox"/> ハンドルをおこし、[2]の部分にバックパーツを図の向きで入れる。 <input type="checkbox"/> 回転台を回転させて、[2]がハンドル下にくるようにし、ハンドルを自分の方に倒す。 <input type="checkbox"/> ハンドルを起こして出来上がったバッジを取り出す。 <input type="checkbox"/> クリップ付きピンのシールをはがし、裏面に貼る。 | |
| | 後片付け | 10分～ | <input type="checkbox"/> 使用した用具を片づける。床やテーブルの上も清掃する。 | |
| 注意事項 | ○缶バッジマシンのハンドルや回転台の下で指をはさむので注意する。 | | | |



缶バッジの作り方

1. 準備

- 使用するテーブルに新聞紙を敷く。
- 缶バッジマシーンの下に滑り止めを敷く

2. 絵を描く（ぬる）



自分で描いたり！



イラストにぬり絵したり！



既製の絵やマークでも！

3. 缶バッジマシーンで缶バッジにする

- 本体の「1」に、写真の順にパーツを置いていく。



シェルを置く

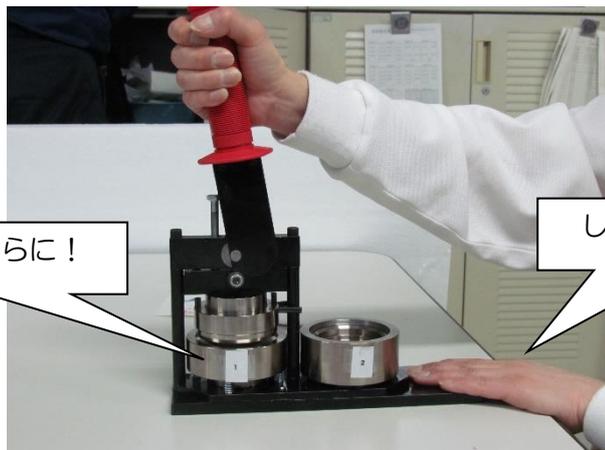


イラスト用紙を置く



フィルムを置く

- 写真のように「1」を赤いハンドル側に回転させます。写真のように、本体をしっかりと押さえる。



「1」はこちらに！

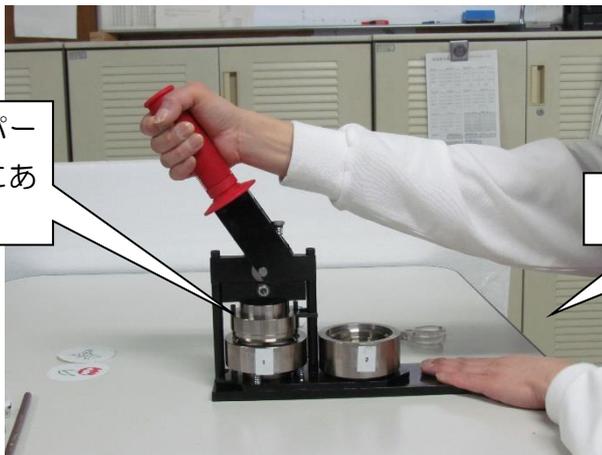
しっかり押さえて！

- 赤いハンドルを完全に倒す。



しっかり押さえて！

- 赤いハンドルを元の位置に戻す。



プレスされたパーツは、この中にあります。

しっかり押さえて！

- 本体の「2」にバックパーツを置きます。写真のように「2」を赤いハンドル側に回転させる。



写真のように、本体をしっかりと押さえる。



「2」はこちらに！

しっかり押さえて！

- 赤いハンドルを完全に倒す。



- ハンドルをもとの位置に戻して [2] を回転させる。
- 出来上がった缶バッジを取り出し、クリップ付きピンのシールをはがして裏面に貼る。

4. 後片付け

- 使用した道具を基の場所に戻す。
- 床やテーブルの上も清掃する。

| 活動名 | マイ Spoon 作り | | | |
|-----------|--|--|---|-----------|
| | | 木の枝を柄にして、模様を描いたり焼きペンで字を書いたりして自分だけのオリジナル Spoon を作ります。 Spoon の部分は金属製なので作った Spoon を野外炊事などで使用できます。 | | |
| 活動のねらい | 創作活動を通して、それぞれがもつ個性を生かし、創意工夫をしようとする意欲を育てます。また、自分で考え行動する自主性も育みます。 | | | |
| 育つか、身につくか | デザインを考える想像力、表現力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | クラフト館、研修室 | 集合場所 | クラフト館、研修室 |
| | 所要時間 | 90分程度 | 人数 | 40人程度 |
| | 開始可能時間 | ① 9:00 ② 10:30 ③ 13:30 ④ 15:00 | 対象 | 小学5年生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | |
| | 職員による指導の内容 | プログラム実施時に必ず職員が下記の内容を説明する（有料） 準備・作り方の指導・後片付けの方法のレクチャー・安全指導 | | |
| | 引率者の役割 | 安全管理、作成補助、個別指導、緊急時対応 | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆紙やすり、木工ボンド、作業用台、グルーガン、ウッドバーニングペン（焼きペン）、アルミホイル、延長コード、彫刻刀、新聞紙スプレーニス、スプレーガード、 | | ☆ Spoon セット 300円 （ Spoon の柄（枝）、 Spoon の先） | |
| | | | 団体に用意するもの 必要に応じて彫刻刀があるとよいです （施設のものは数に限りがあります） | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 事前説明準備 | 10分～ | □作業の手順、注意点、事前準備について説明する。 □【事前準備】 ・使用するテーブルに新聞紙を敷く。 ・ウッドバーニングペンやグルーガンは、必要に応じて電源を入れておく。ペンのダイヤルは8に合わせる。 | |
| | 柄に装飾をする | 20分～ | □切り口のささくれが気になる場合は、紙やすりで整える □彫刻刀やウッドバーニングペン（焼きペン）を使って、絵や模様、文字を付ける。柄は転がりやすいので、彫刻刀で手を切らないように注意する。 | |
| | Spoon の先を取り付ける | 10分～ | □木の柄に開いている穴に、 Spoon （金属）を差し込み、木工ボンドかグルーガンを使って、柄の穴にボンドを入れ、 Spoon の先を取り付ける。 □穴をしっかりとふさぐと、防腐効果が高まり長持ちする。 □木工ボンドより、グルーガンを使用した方が早く固まる。 | |
| | スプレーニスをかけて乾かす | 10分～ | □ Spoon にアルミホイルを巻き、柄にスプレーニスをかけて、一晩ほど乾かす。 □ニスが周囲に飛ばないように、新聞紙を敷き、スプレーガードと呼ばれる台座で作業をする。 □吸い込むと害があるので、小学生の場合、引率者がこの作業を行った方がよい。 □乾いたら、アルミをはがして完成。 | |
| 後片付け | 10分～ | □使用した用具を片づける。床やテーブルの上も清掃する。 | | |
| 注意事項 | ○彫刻刀でのけがを防ぐため、作業用台座を使うなど、十分注意してください。 ○ウッドバーニングペンやグルーガンは高温になります。火傷には十分注意してください。 ○作った作品をすぐに使用したい場合などは、ニスをかけずに使用するか、後日持ち帰ってからニスを塗るなどの方法もあります。 | | | |

マイスプーンの作り方

1. 準備

- 使用するテーブルに新聞紙を敷く。
- 必要に応じて、ウッドバーニングペンやグルーガンの電源を入れておく。ペンのダイヤルは8に合わせる。



2. 装飾をする

- 切り口のささくれが気になる場合は紙やすりをかける。
 - 彫刻刀やウッドバーニングペンで絵、模様、文字をつける。
- ※彫刻刀を使う際は、必ず作業用台を使用し、安全に十分配慮して活動する。
- ※ウッドバーニングペンは先端部が高温になるため、安全に十分配慮して活動する。



3. スプーンを取り付ける

- 木の柄に開いている穴にスプーン（金属）を差し込む。
 - 木工ボンドかグルーガンを、穴をふさぐように塗り付ける。
- ※隙間があると水が入り腐食しやすくなる。



4. ニスを塗って乾かす

- 金属部分を保護するためにアルミホイルをかぶせる。
 - ニスが周囲に飛ばないように、新聞紙を敷いた上にスプレーガードを置き、そこにスプーンをセットしてスプレーニスを全体に吹きかける。
- ※吸い込むと害があるものなので、十分に換気をしたうえで、引率者が行うことが望ましい。
- 一晩ほど置いて乾かす。



5. 後片付け

- 彫刻刀を5本のセットになるように戻し、一か所にまとめる。作業用台も、同様にする。
- ウッドバーニングペンとグルーガンの電源を切り片付ける。
- 新聞紙をたたんで一か所にまとめる。
- 机や床の削りかすを集めてゴミ箱に捨てる。

その他

| | | | | |
|-----------|---|--------------------------------------|--|---|
| 活動名 | コミュニケーショントレーニング | | |  |
| | 様々な活動を通して、コミュニケーション能力を向上させるきっかけを作り、望ましい人間関係作りを促します。 | | | |
| 活動のねらい | <p>○学級や学年などで、初めての出会いや、交友関係の広がりを円滑にし、今後の人間関係をよりよいものにします。</p> <p>○活動を通して、円滑なコミュニケーションのために必要な要素について考え、よりよい集団づくりへの意識を高めます。</p> | | | |
| 育つ力、身につく力 | コミュニケーション力、協調性 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 体育館、講堂など | 集合場所 | 実施会場 |
| | 所要時間 | 60～90分 | 人数 | 10～100名程度 |
| | 開始可能時間 | ①10:30 ②13:30 ③15:00 | 対象 | 小学3年生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | 荒天時代替プログラムとしては不可 |
| | 職員による指導の内容 | 活動の進行、指導内容の作成 | | |
| | 引率者の役割 | 参加者の状況把握（人数確認・体調管理含む）、個別のフォロー、グループ分け | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆活動に必要な用具一式 ☆ふりかえりアンケート | | ☆なし | |
| | | | 団体で用意するもの | |
| | | | ☆筆記用具 ☆運動しやすい服装 | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容（例） | |
| | 活動準備 | 10分 | <input type="checkbox"/> 引率者との最終打ち合わせ（流れの確認、役割の確認） <input type="checkbox"/> 気になる参加者の情報共有 | |
| | 活動1 | 25分 | <input type="checkbox"/> 間違いや失敗を許容できる場づくりの活動 ・「前後左右」「カウントアップ」など <input type="checkbox"/> 互いを知り、信頼関係を深める活動 ～お互いを知り合うことで、少しずつ信頼関係を築く。 ・「仲間探し」「絵合わせ」「私はだあれ」など | |
| | 活動2 | 40分 | <input type="checkbox"/> 協力して課題解決をめざす活動 ～協力する過程でチームに必要な要素に気付く。 ・課題解決型のグループワークトレーニング ・アドベンチャー教育の手法を活かしたアクティビティ | |
| | ふりかえり ・ シェアリング | 15分 | <input type="checkbox"/> 活動の目的が達成できたかどうかを考え、振り返る。（個人で・グループで） <input type="checkbox"/> 活動を通して、気付いたことを交流し合う。 | |
| 注意事項 | <p>○求められる活動のねらいによって、進め方や活動内容が変わってきます。事前に引率者とねらいを確認し、それに合わせた活動案を作成しますので、急な指導依頼には対応できません。また、同様の理由で、他の活動の雨天時代替プログラムとしてはご利用いただけません。</p> <p>○参加者の状況に合わせて、「アイスブレイク」とセットにすることができます。</p> <p>○活動の進行は、交流の家職員で行いますが、児童・生徒の全体指導・個別指導については、引率者が行うようにしてください。</p> <p>○人数が多い場合には、場所の関係などを考慮し、グループを分けて頂くことがあります。</p> <p>○活動によっては、接触を伴うものや、近距離で会話をするものがあります。必要な感染症対策は各自行っていただきますが、気になるようであればご相談ください。</p> | | | |

| | | | | |
|-----------|--|--------------------------------------|--|---|
| 活動名 | アイスブレイク | | |  |
| | 見知らぬ者同士、もしくは出会って間もない者同士が、出会いの緊張をほぐすための活動です。 | | | |
| 活動のねらい | ○学級や学年などで、初めての出会いの緊張をほぐし、今後の交友関係の広がりを円滑にします。 ○新しい活動を始める前の、よりよい集団づくり(雰囲気づくり)に向けてのきっかけをつくります。 | | | |
| 育つ力、身につく力 | 協調性、積極性、コミュニケーション力 | | | |
| 活動条件 | 実施場所 | 体育館・講堂など | 集合場所 | 実施会場 |
| | 所要時間 | 30～60分 | 人数 | 10～100名 |
| | 開始可能時間 | ①10:30 ②13:30 ③15:00 | 対象 | 小学生以上 |
| | 実施時期 | 通年 | その他 | 特になし |
| | 職員による指導の内容 | 活動の進行、指導内容の作成 | | |
| | 引率者の役割 | 参加者の状況把握(人数確認・体調管理含む)、個別のフォロー、グループ分け | | |
| 準備するもの | 交流の家で用意するもの | | 購入していただくもの | |
| | ☆活動に必要な用具一式 | | ☆なし | |
| | | | 団体で用意するもの ☆運動しやすい服装 | |
| 活動の流れ | 活動項目 | 所要時間 | 活動内容(例) | |
| | 活動準備 | 10分 | <input type="checkbox"/> 引率者との最終打ち合わせ(流れの確認、役割の確認) <input type="checkbox"/> 気になる参加者の情報共有 | |
| | 活動 | 40分 | <input type="checkbox"/> 場(雰囲気)づくりの活動 ～間違いや失敗を許容できる雰囲気を作る。 ・「後出しジャンケン」「7-11 ジャンケン」 「せーの!」「数集まり」など <input type="checkbox"/> 自己紹介を兼ねた活動、互いを知る活動 ・「自己紹介ジャンケン」「仲間集まり」 「パスデーチェーン」「質問ビンゴ」 「アドジャントーク」など <input type="checkbox"/> 全体で協力して楽しむ活動 ・「前後左右」「まちがい探し」「ZIP ZAP」 「ZOOM」など | |
| | ふりかえり ・ シェアリング | 10分 | <input type="checkbox"/> 活動を通して、気付いたことを交流し合う。 | |
| 注意事項 | ○活動の進行は、交流の家職員で行いますが、児童・生徒の全体指導・個別指導については、引率者が行うようにしてください。 ○人数が多い場合には、場所の関係などを考慮し、グループを分けて頂くことがあります。 ○活動によっては、接触を伴うものや、近距離で会話をするものがあります。必要な感染症対策は各自行っていただきますが、気になるようであればご相談ください。 | | | |