所外での活動

富士山麓トレッキング

標高 1,400～2,600mのトレッキングでは、素晴らしい眺望や刻々と変わる天候等、様々な富士山の自然を体験することができます。スタートは「御殿場口」「須走口」「富士宮口」のそれぞれの５合目からとなり、目的や体力等を考慮したコースの選択ができます。

場所	富士山麓周辺	対象	小学生以上
所要時間	４～８時間	人数	制限なし
時期	５～11 月上旬	天候	小雨可 （荒天時要相談）
指導	指導員	提出書類	指導依頼申込書 実施計画書

経費

・指導員 1 名につき 36,000 円　※令和７年度より
・富士登山の場合：指導員 1 名につき 71,000 円　※令和７年度より
　（その他山小屋に宿泊する費用は団体で負担）
・富士山講話：9,000 円

活動の 教育的効果	（1）登りきる、歩き通すといった達成感を味わい、自信につながる。 （2）仲間と励まし合いながら登ったり、歩いたりすることで仲間意識が深まり、協調性を育むことができる。 （3）標高 1,000m以上の厳しく雄大な自然を体感することができる。
準備 するもの	団体が準備するもの
	□個人：　登山装備（雨具※セパレート推奨、防寒具等） □団体：　救急バッグ、トイレ代（登山口によっては有料）
	交流の家が貸し出すもの
	□なし
備考	□学校の場合、指導員は 1 クラスにつき 1 名以上を依頼すること。 □実施後にトレッキング指導に関するアンケートがある。

活動の流れ

富士山麓トレッキング

	時　間	項　目	内　　容	備　考
活動内容（手順）	事前	コース決定 申込書類提出 事前準備 事前指導	□コースを決定し、実施計画書を活動日の１週間前までに提出 □引率者等による事前踏査 □参加者への事前指導	
	当日 朝６時 30 分	実施決定の判断	□職員が指導員へ天候等を確認 □職員が引率責任者へ連絡し、団体は実施の最終判断をする。	
	出発 30 分～ １時間前	指導員および職員との打合せ	□登山・トレッキング計画の確認 ①コースの確認 ②ガイドの配置 □参加者の健康状態等の確認	
	直前	登山指導	□指導員の紹介 □歩き方等の注意点について □高地順応（標高差に体を慣らす） □トイレの確認 □準備体操	
	４～８ 時間	登山 （トレッキング）	□指導員の指導のもと、登山開始 □参加者の人数、健康状態の把握 □交流の家への定時連絡（４回）	
		下山・移動	□参加者の人数、健康状態の確認	
	10 分	事後指導	□あいさつ	
想定されるリスク	□天候の変化による事故（落雷、濃霧による道迷い、雨による転倒等） □疲労による事故 □高山病 □山の環境による事故（転倒、滑落、落石、捻挫、虫刺され） □人的要因で起こる事故（不注意によるけが等）			
指導のバリエーション	□自然観察や自然に親しむ等、自然との関わりを目的とした指導方法 □チームビルドを目的とした指導方法			

富士山麓トレッキング推奨コースガイド

【コース図】御殿場市 HP：https://www.city.gotemba.lg.jp/appeal/appeal-1/28.html

富士山麓トレッキングの各コースは，いずれも標高 1,000m を超え，自然の醍醐味を味わうことができます。登山口は３カ所あり，**御殿場口，須走口，富士宮口**にわかれます。積雪等により，１１月～３月は閉山となり，トレッキングのシーズンは，**５月～１１月上旬**となります。また，富士登山シーズンの**７月中旬～９月中旬**は，須走口と富士宮口において，マイカー規制がかかるため，大型バス（緑ナンバー）でしか富士山５合目まで行くことができません。

コース名	ルート・対象	対象・コース概略
①まぼろしの滝コース（約2時間）	【登山口：**須走口**】 須走口５合目➡まぼろしの滝 ➡須走口５合目	≪対　象≫**小学生以上** まぼろしの滝は 5 月上旬の雪解けシーズンに出現します。まぼろしの滝では，３０００年前の溶岩を肌で感じることができ，目の前には箱根外輪山の風景が広がります。 ※小富士コースと組み合わせることができます。
②小富士コース（約2時間）	【登山口：**須走口**】 須走口５合目➡溶岩橋➡旧小富士 ➡小富士➡須走口５合目	≪対　象≫**小学生以上** 溶岩橋（溶岩が通った跡）へは，樹林帯の中を下ります。溶岩橋からは樹林帯を登って旧小富士や小富士へ。旧小富士や小富士からは富士山の雄大さを感じることができ，山中湖や河口湖の眺望を楽しめます。
③双子山・幕岩コース（約4時間）	【登山口：**御殿場口**】 御殿場口５合目➡双子山➡幕岩 ➡御殿場口５合目	≪対　象≫**小学生以上** 林道を進み，幕岩へ。幕岩からは樹林帯の斜面や砂礫地を登り，下双子山頂上へ。頂上からの眺望を楽しむことができます。
④宝永山火口周遊コース（約3時間）	【登山口：**富士宮口**】 富士宮口５合目➡宝永第１火口 ➡宝永第２火口➡富士宮口５合目	≪対　象≫**小学生以上** 高山植物が生息する登山道を六合目まで登り，宝永山第一火口へ。駿河湾，相模湾，伊豆半島を眺望しながら登山道を下り第二火口へ。宝永山火口では，ギリシャの演劇場を思わせる岩壁の迫力に圧倒されます。
⑤御殿庭・双子山コース（約7時間）	【登山口：**富士宮口**】 富士宮口５合目➡宝永第２火口➡ 御殿庭➡双子山➡御殿場口５合目	≪対　象≫**中学生以上** 宝永山火口を左手に，箱根外輪山を右手に見ながら下ります。しばらくすると風雪による曲がったカラマツと溶岩とでコントラストされた御殿庭に出ます。 双子山コースは，双子山（上二ツ塚）からの景色を眺望した後，御殿場口に向かいます。 幕岩コースは樹林帯を下りて幕岩へ，幕岩からは林道を通って御殿場口に向かいます。 ※スタートとゴールの登山口が違うので，バスの移動が必要です。
⑥御殿庭・幕岩コース（約7時間）	【登山口：**富士宮口**】 富士宮口５合目➡宝永第２火口➡ 御殿庭➡幕岩➡御殿場口５合目	

※（　）の時間は，登山口から登山口までのトレッキングの所要時間です。

《荒天時推奨コース》

①水ヶ塚コース（約4時間）	**【御殿場市】** 水ヶ塚公園駐車場 ➡須山下り一合五勺 ➡水ヶ塚公園駐車場	≪対象≫**小学生以上** 水ヶ塚公園から登山道へ入り，樹林帯を登って須山上り一合五寸へ。須山上り一合五寸から樹林帯を下り，須山下り一合五勺を通って須山御胎内へ。須山御胎内からは平坦な道を通って水ヶ塚公園へ。雨の中でも富士山の自然を体感することができます。
②樹海コース（約5時間）	**【山梨県南都留郡】** 鳴沢氷穴駐車場➡東海自然歩道 ➡富岳風穴➡青木ヶ原樹海遊歩道 ➡野鳥の森公園	≪対象≫**小学生以上** 鳴沢氷穴から東海自然歩道（樹林帯）を歩いて富岳風穴へ。富岳風穴から樹海遊歩道を歩いて野鳥の森へ。樹海の植物や溶岩洞（溶岩が通った穴）を観察することができます。 ※鳴沢氷穴や富岳風穴を見学する場合は，別料金がかかります。

＊標高について＊

【御殿場口５合目】1,４４０m【須走口５合目】2,０００m【富士宮口５合目】2,４００m

２０２５．４．１

富士山麓トレッキングチェックリスト

★トレッキングを計画する際，下の項目をチェックしましょう。

１．企画・準備

□参加者の実態に合わせたコース設定になっているか。
□時間設定にゆとりがあるか。
□引率者の人数は適正であるか。
□コース内の危険個所を把握しているか。
□コースの下見を行ったか。
□登山・トレッキング実施計画書を交流の家へ提出したか。
（活動日の１週間前まで）
□参加者（児童・生徒）に持ち物・服装等の連絡はしてあるか。

【服装】●必須　▲あれば
●長袖シャツ
●長ズボン
●軍手
●雨具　※セパレートのレインコート
●防寒着
●帽子
▲トレッキングシューズ
（運動靴でも可）
▲スパッツ，ストッキング等
※双子山コース実施の際，砂が靴の中に入らないようにするための手立てが必要。

【持ち物】
●リュックサック
●水筒（ペットボトル）
●タオル
●小銭
（有料トイレ代として，１００円玉を用意）
●ウェットティッシュ

２．引率者準備

□救急法の知識や技能はあるか。⇒養護教諭や看護師の帯同
□活動中の役割分担は適切であるか。
□連絡体制は適切であるか。
□事故発生時の役割分担は適切であるか。
□団体の装備に不備はないか。

【団体の装備】
●救急セット
包帯，湿布，三角巾，ガーゼ，カットバン，ホッカイロ，消毒液，虫刺され軟膏，ティッシュ
ハサミ，ピンセット，とげ抜き等
●携帯トイレ
●手袋
●ビニル袋

所外での活動

ウォークラリー（3.5km・７km・10km）

ウォークラリーは、グループで「コマ図」をたよりにコースを歩き、得点やタイムを競う活動です。ポイントに問題を設定することもできます。交流の家周辺の自然や街並みの中を歩き、各グループで協力しながら活動します。

場所	交流の家周辺	対象	小学生以上
所要時間	１～4.5 時間	人数	何名でも可
時期	全シーズン	天候	荒天時不可
指導	職員指導あり ※安全指導のみ	提出書類	実施計画書
経費	なし		

活動の教育的効果	（１）グループの仲間と全行程を歩くことで、自然に親しみ達成感を味わうとともに、互いに励まし合うことにより仲間意識を深めることができる。 （２）グループの仲間と話し合って順路を決定したり、課題を解決したりすることで、協調性を育んだり、コミュニケーション力をつけたりすることが期待できる。
準備するもの	団体が準備するもの
	□個人：　筆記用具、帽子、水筒、必要に応じて雨具やタオル等 □団体：　問題用紙、ゴール問題、救急バッグ、グループ名簿、緊急連絡網等
	交流の家が貸し出すもの
	□コマ図　□バインダー　□ビブス ※コマ図はラミネートしたものの貸し出しが可能。 ※上記の物品は１グループに１セットの貸し出しが可能。
備考	□コマ図、問題用紙、ゴール問題はホームページからダウンロード可能。 □緊急時の対応手段を決めておく。

活動の流れ　ウォークラリー（3.5km・7km・10km）

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	コース決定 準備・指導	□コースを決定し、実施計画書を活動の１週間前までに提出 □引率者による事前踏査　□グループ編成	□実施計画書の提出
	出発前	実施決定の判断	□実施判断 □物品を受領（貸出物品参照） □参加者の健康観察 □本部設置	□必要であれば机と椅子を準備
	直前 10 分	活動方法の説明	□活動の説明 ・競技の方法・コマ図の見方・安全指導	□出発前にトイレを済ませる
	出発 1～4.5 時間	交流の家 出発	□時間差をつけて出発 □各ポイントで人数確認、健康観察	□緊急対応 □定時連絡
	終了 30 分	交流の家 到着	□参加者の点呼、健康状態の確認 □各団体の目的に応じた事後指導	
想定されるリスク	□天候の変化による事故（濃霧による迷子、雨による路面転倒、落雷等） □疲労や集中力低下による事故（交差点での接触事故、走行車両の見落とし、熱中症等） □道路環境による事故（側溝への転落、曲がり角での事故等） □人的要因で起こる事故（車道に広がって歩くことによる接触事故等）			
指導のバリエーション	□得点を競う競技として実施する。 □各ポイントの課題を、ねらいに応じて設定する。 例：自然に親しむような課題。「ポイント近くで生えている草花をスケッチすること」等			

ウォークラリー各コースの概要

コース名		対象	歩行時間	特徴
①中畑西、滝ケ原	3.5km	小学生～大人	1.0～1.5 時間	住宅地の舗装道路を歩く。
②野中山、龍王堂				林道を含めた住宅地を歩く。
③団合、大胡山	7.0km	小学生～大人	2.0～3.0 時間	周囲に田畑が多く、景色が良い。
④善龍寺、愛宕神社				寺や神社を見ながら、住宅地を歩く。
⑤久保川、永塚	10.0km	中学生～大人	3.0～3.5 時間	直線道路が多く、緩やかな坂がある。
⑥八王子、玉穂				曲がり角が多い住宅街を歩く。

※①～⑥までのそれぞれ２コースは反対周りです。例えば①の「中畑西」の反対周りが「滝ケ原」です。

WR の進め方について

〇得点有か得点無かを決めてください。（問題用紙はどちらも同じ）

（得点無し Ver）

設定時間を決める必要はありません。

解答欄の配点は気にせず、駒図に従い WR を行ってください。

ゴール問題も有無も団体で決めることができます。

（得点有り Ver）

① 設定時間を決めてください。（各団体で設定）

	大人（高校生）	子供（小学生）
おおよその目安 ３．５ｋｍ	１時間弱	～ １時間半
７ｋｍ	２時間弱	～ ３時間
１０ｋｍ	３時間弱	～ ３時間半

＊こちらの時間はあくまでもおおよその時間です。団体の特性で大幅に変わることもあります。

＊この設定時間は参加者に伝えても伝えなくても良いです。

学校団体等、参加者が時計やスマホ等を持参していない場合は伝えても良いですが、参加者が時計やスマホを持っている団体は、伝えない方がより得点を競う WR になります。

＊時間が早ければ得点が高いというわけではありません。グループで協力しながら、楽しく散策する意識を持たせてください。

＊時間での得点は入れず、設問だけで得点を競う方法でも実施可能です。

② 時差（最低でも１分）をつけてスタートさせる。（担当者が各班の問題用紙にスタート時刻を必ず記録する）

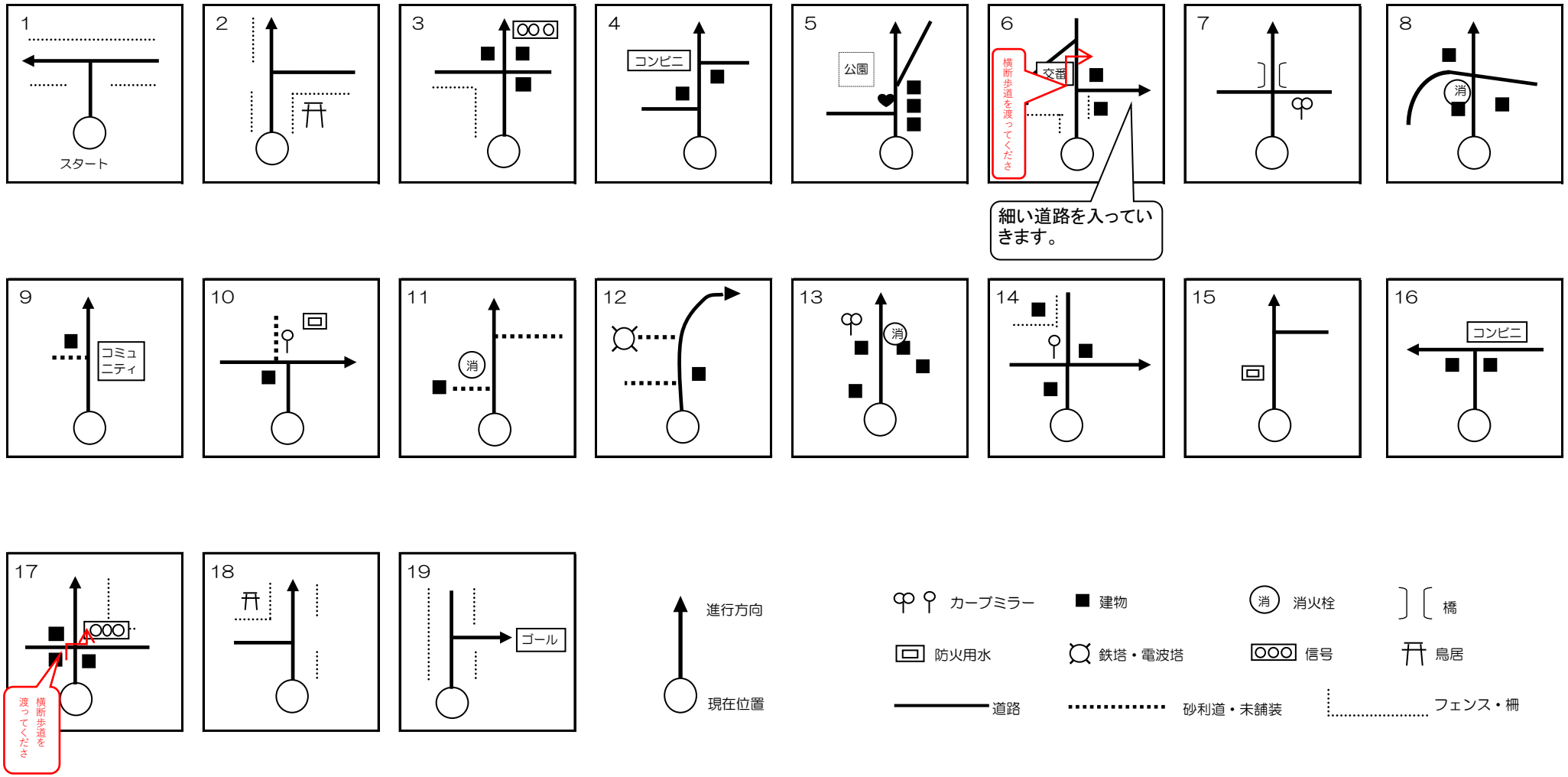
③ 担当者は、ゴールしたグループの到着時刻と目標時間を記入し、ゴール問題を渡してください。

④ 参加者は、かかった時間を計算し、解答欄に目標時間との時間差を記入。また、ゴール問題の答えをグループで考え（思い出し）、解答用紙に記入し提出する。

⑤ 担当者は模範解答を基に採点し、順位付けをする。

ウォークラリー（滝ケ原コース）　3.5ｋｍ

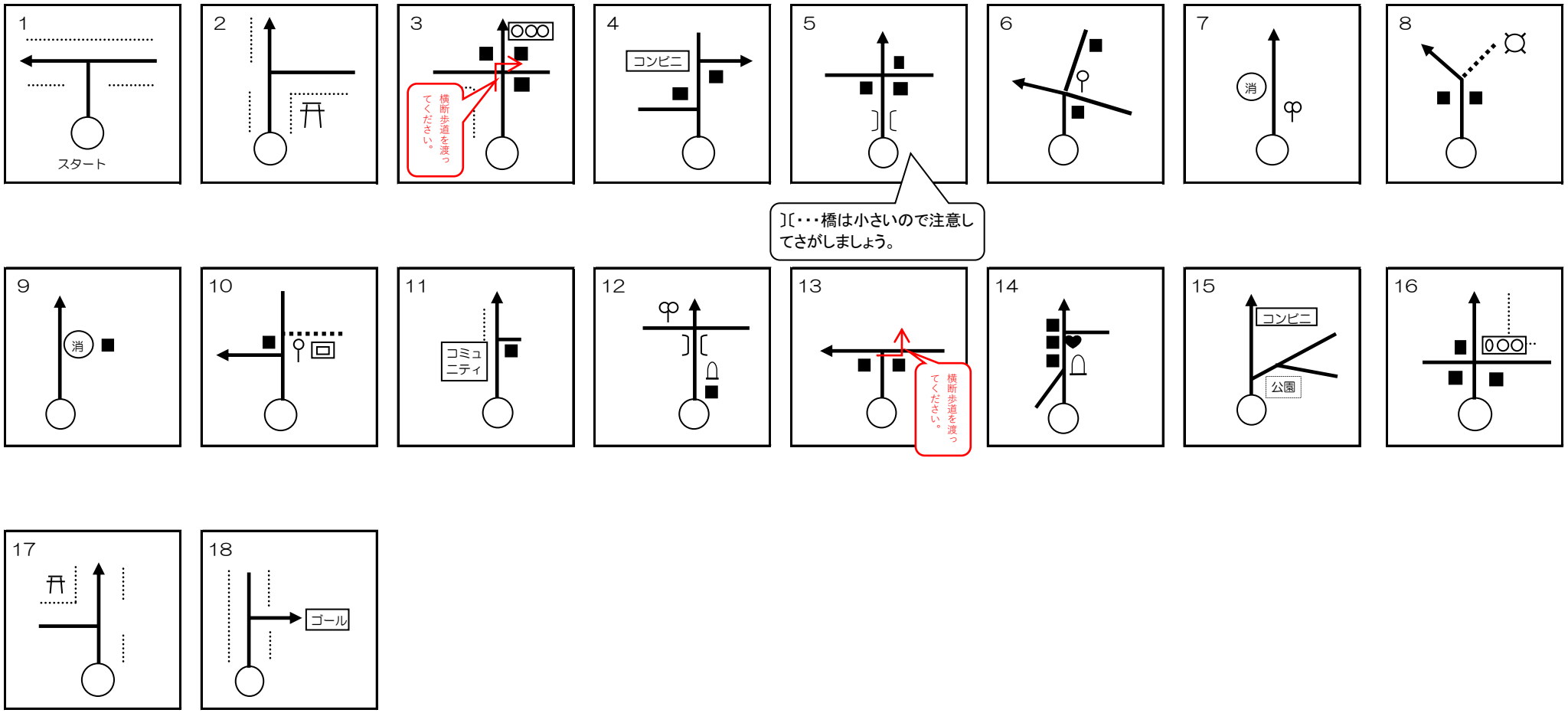
国立中央青少年交流の家
御殿場市中畑２０９２－５　電話　0550-89-2020

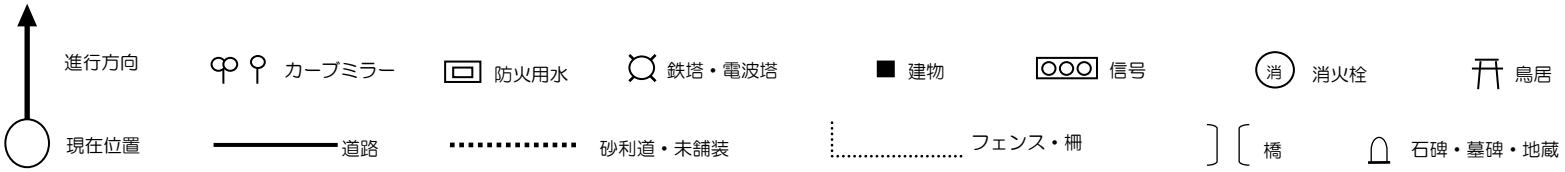


2025.4.1

ウォークラリー（中畑西コース）　3.5ｋｍ

国立中央青少年交流の家
御殿場市中畑２０９２－５　電話　0550-89-2020

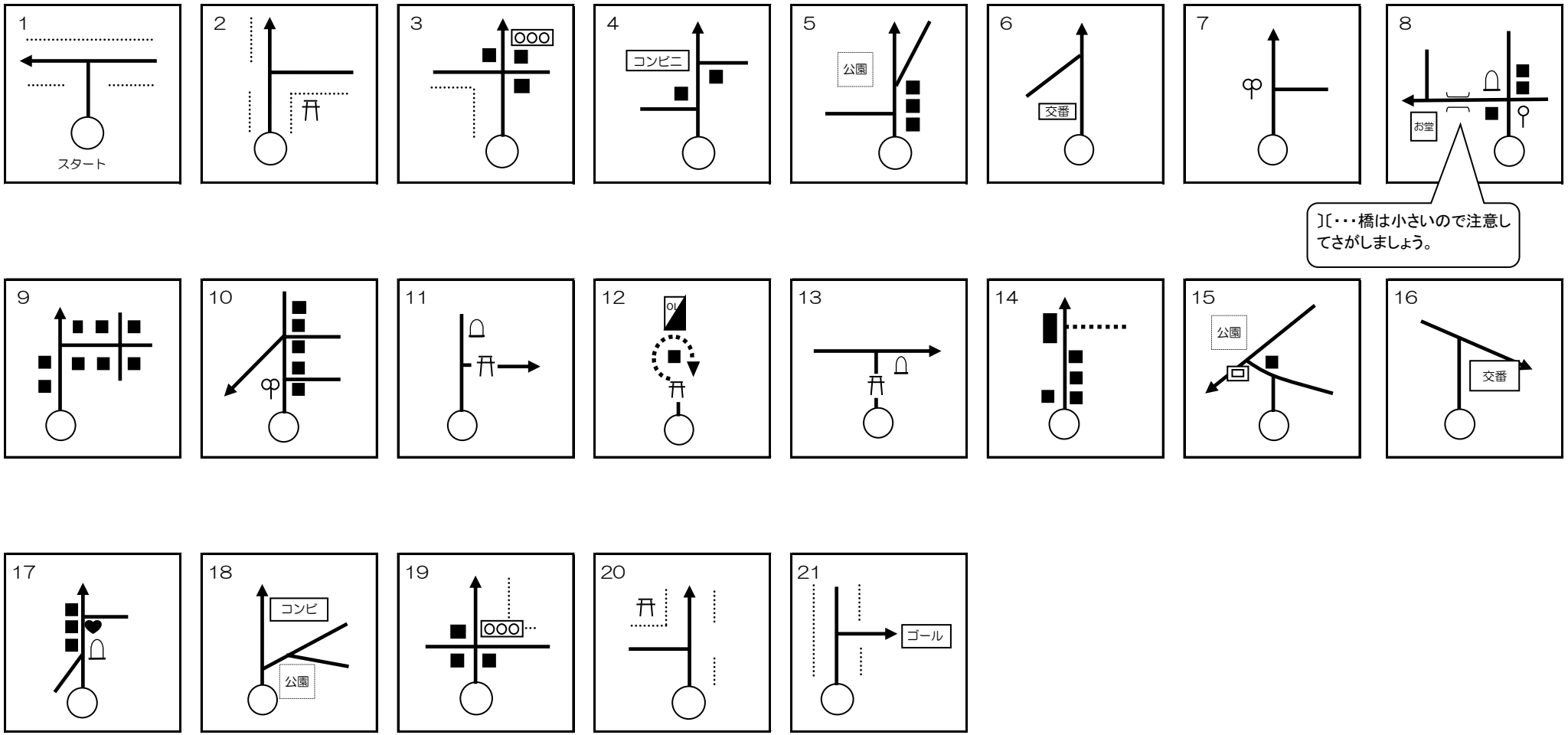




2025.4.1

ウォークラリー（龍王堂コース）　3.5ｋｍ

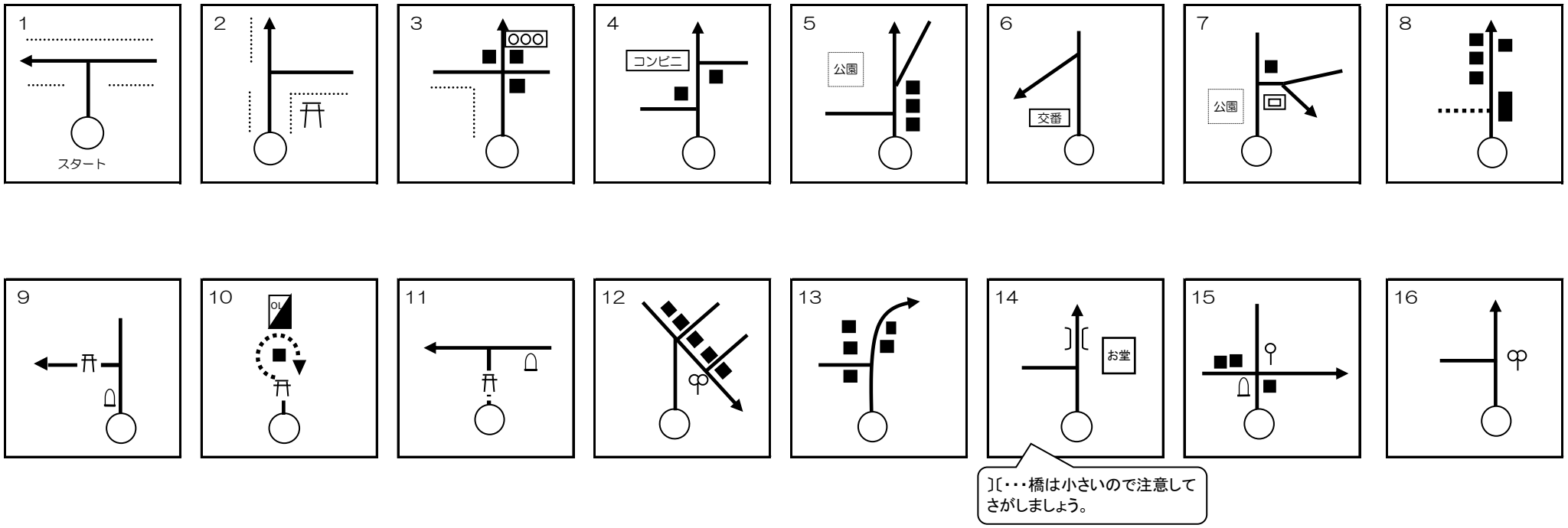
国立中央青少年交流の家
御殿場市中畑２０９２－５　電話　0550-89-2020



2024.4.1

ウォークラリー（野中山コース）　3.5ｋｍ

国立中央青少年交流の家
御殿場市中畑２０９２－５　電話　0550-89-2020



]【・・・橋は小さいので注意してさがしましょう。

2024.4.1

ウォークラリー問題　　野中山コース（３.５ｋｍ）

コマ図番号	問　　題	解答らん（配点）	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分（３０）	
２	自衛隊の正門の表札には、何駐とん地と書かれていますか。	（５）	
６	道路の右側は消防団の施設です。ここは御殿場何分団ですか。	（５）	
６	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	（２０）	
１０	この神社の名前は何ですか。	（５）	
１４	右側奥にあるお堂の名前は何ですか。	（５）	
１８	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。		
１９	地図中の公園にある遊歩道の名称は何ですか。	（５）	
２１	道路の左側 前方の施設名は何ですか。（赤い鳥居の看板に書いてあります。）	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題①）	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題②）	（１５）	
		合計得点（１００）	
		順位	

班　　メンバー

2024.4.1

ウォークラリー問題　　中畑西コース（３.５ｋｍ）

コマ図番号	問　　題	解答らん（配点）	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分（３０）	
５	この道路の制限速度は何キロですか。	（５）	
７	左側のあるホース格納箱には第何分隊と書いてありますか。（第〇分隊）	（５）	
１１	左側にある施設の名前は何ですか。	（５）	
１２	瀧ヶ原不動尊にある地蔵尊を何といいますか。（〇〇地蔵尊）	（５）	
１３	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	ｃｍ　（２０）	
１４	コンビニのななめ向かいにあるコインランドリーの店名は何ですか。	（５）	
１４	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。		
１７	道路の左側 前方の施設名は何ですか。（赤い鳥居の看板に書いてあります。）	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題①）	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題②）	（１５）	
		合計得点（１００）	
		順位	

班　　メンバー

2024.4.1

ウォークラリー問題　　滝ヶ原コース（3.5ｋｍ）

コマ図番号	問　　題	解答らん（配点）	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分（３０）	
２	道路の右前方の施設名は何ですか。（赤い鳥居の看板に書いてあります。）	（５）	
４	コンビニから少し先の斜め右向かいにあるコインランドリーの店名は何ですか。	（５）	
５	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。		
６	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	ｃｍ　（２０）	
７	瀧ヶ原不動尊にある地蔵尊を何といいますか。（〇〇地蔵尊）	（５）	
９	この先の右側にある施設の名前は何ですか。	（５）	
１３	右側にあるホース格納箱正面には第何分隊と書いてありますか。（第〇分隊）	（５）	
１７	この近くにあるバス停の名称は何ですか。	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題①）	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題②）	（１５）	
		合計得点（１００）	
		順位	

班　　メンバー

2024.4.1

ウォークラリー問題　　龍王堂コース（3.5ｋｍ）

コマ図番号	問　　題	解答らん（配点）	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分（３０）	
２	道路の右側の施設名は何ですか。（赤い鳥居の看板に書いてあります。）	（５）	
６	道路の左側にある駐在所は何駐在所ですか。	（５）	
６	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	ｃｍ　（２０）	
８	左側奥にあるお堂の名前は何ですか。	（５）	
１２	この神社の名前は何ですか。	（５）	
１７	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。		
１８	地図中の公園にある遊歩道の名称は何ですか。	（５）	
２０	自衛隊正門の表札には、何駐とん地と書かれていますか。	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題①）	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題②）	（１５）	
		合計得点（１００）	
		順位	

班　　メンバー

2024.4.1

ウォークラリー問題【解答】　　滝ヶ原コース（3.5ｋｍ）

コマ図番号	問　　題	解答らん	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分（３０）	
２	道路の右前方の施設名は何ですか。（赤い鳥居の看板に書いてあります。）	CAMP　FUJI　（５）	
４	コンビニから少し先の斜め右向かいにあるコインランドリーの店名は何ですか。	Aqua（アクア）　（５）	
５	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。		
６	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	１９７ｃｍ　（２０）	
７	瀧ヶ原不動尊にある地蔵尊を何といいますか。（〇〇地蔵尊）	子育（子育地蔵尊）　（５）	
９	この先の右側にある施設の名前は何ですか。	中畑西地区コミュニティ供用施設（５）	
１３	右側にあるホース格納箱正面には第何分隊と書いてありますか。（第〇分隊）	６　（５）	
１７	この近くにあるバス停の名称は何ですか。	滝ヶ原　（５）	
ゴール	次の標語にあてはまる言葉は何ですか。「他人の子も　我が子と同じ　（　　）」	親心で　（５）	
ゴール	コマ図５のポイントから富士宮口までは何キロか。（誤差２キロごとに－１点）	２８　（１５）	
		合計得点（１００）	
		順位	

班　　メンバー

2024.4.1

ウォークラリー問題【解答】　　中畑西コース（3.5ｋｍ）

コマ図番号	問　　題	解答らん	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分（３０）	
５	この道路の制限速度は何キロですか。	３０　（５）	
７	左側のあるホース格納箱には第何分隊と書いてありますか。（第〇分隊）	６　（５）	
１１	左側にある施設の名前は何ですか。	中畑西区コミュニティ供用施設（５）	
１２	瀧ヶ原不動尊にある地蔵尊を何といいますか。（〇〇地蔵尊）	子育（子育地蔵尊）　（５）	
１３	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	１９７ｃｍ　（２０）	
１４	コンビニのななめ向かいにあるコインランドリーの店名は何ですか。	Aqua（アクア）　（５）	
１４	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。		
１７	道路の左側 前方の施設名は何ですか。（赤い鳥居の看板に書いてあります。）	CAMP　FUJI　（５）	
ゴール	次の標語にあてはまる言葉は何ですか。「他人の子も　我が子と同じ　（　　）」	親心で　（５）	
ゴール	コマ図１４のポイントから富士宮口までは何キロか。（誤差２キロごとに－１点）	２８　（１５）	
		合計得点（１００）	
		順位	

班　　メンバー

2024.4.1

ウォークラリー問題【解答】　　野中山コース（３.５ｋｍ）

コマ図番号	問　　題	解答らん	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分（３０）	
２	自衛隊の正門の表札には、何駐とん地と書かれていますか。	（陸上自衛隊）滝ヶ原（駐とん地）（５）	
６	道路の右側は消防団の施設です。ここは御殿場何分団ですか。	４　　（５）	
６	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	１９７ｃｍ　（２０）	
１０	この神社の名前は何ですか。	愛宕神社　　（５）	
１４	右側奥にあるお堂の名前は何ですか。	龍王堂　　（５）	
１８	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。		
１９	地図中の公園にある遊歩道の名称は何ですか。	空中水平回廊　　（５）	
２１	道路の左側 前方の施設名は何ですか。（赤い鳥居の看板に書いてあります。）	CAMP　FUJI　（５）	
ゴール	次の標語にあてはまる言葉は何ですか。「他人の子も　我が子と同じ　（　　）」	親心で　　（５）	
ゴール	コマ図18のポイントから富士宮口までは何キロか。　　（誤差２キロごとに－１点）	２８　　（１５）	
		合計得点（１００）	
		順位	

班　　メンバー

2024.4.1

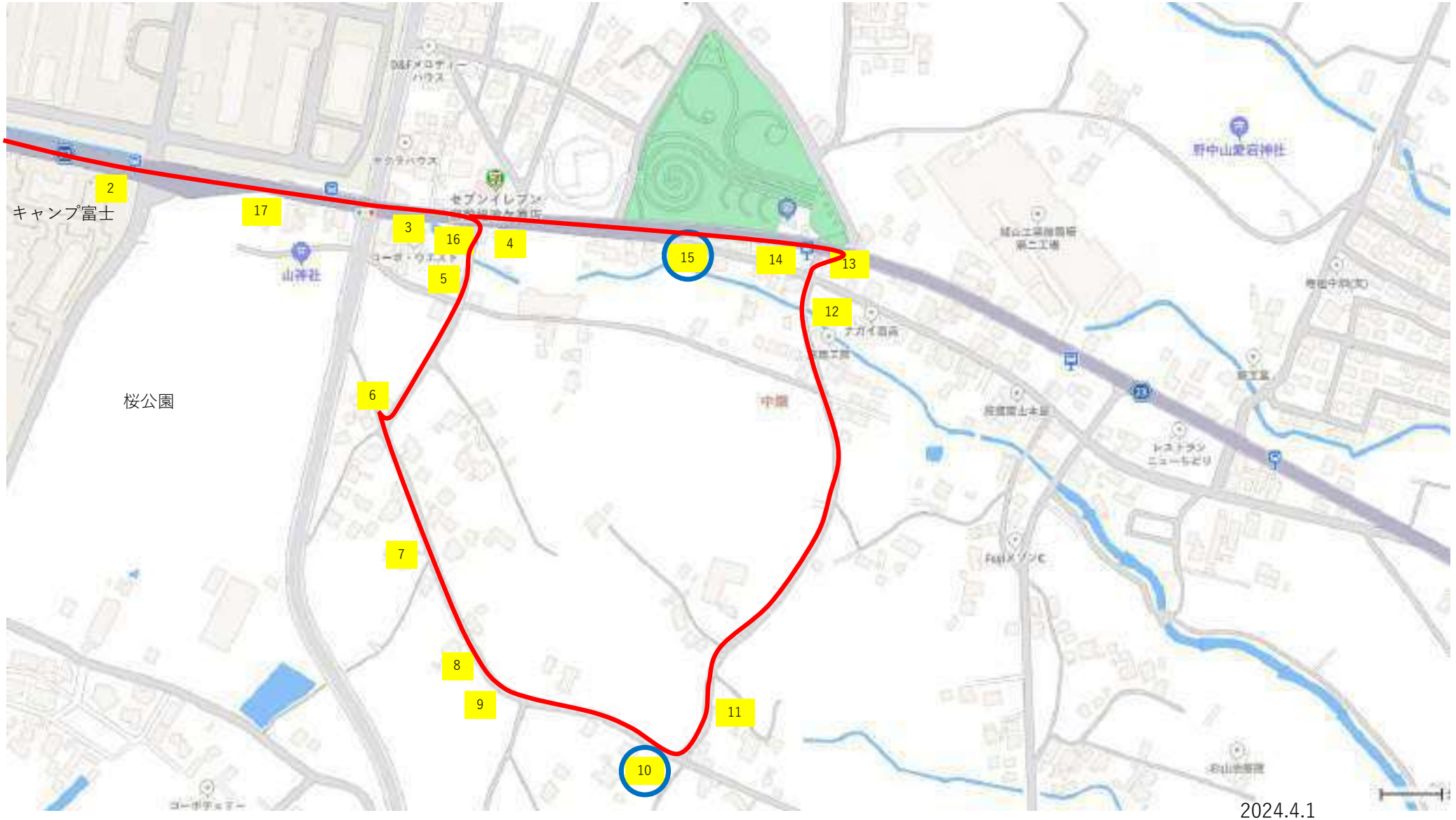
ウォークラリー問題【解答】　　龍王堂コース（3.5ｋｍ）

コマ図番号	問　　題	解答らん	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分（３０）	
２	道路の右側の施設名は何ですか。（赤い鳥居の看板に書いてあります。）	CAMP　FUJI　（５）	
６	道路の左側にある駐在所は何駐在所ですか。	滝ヶ原警察官駐在所　（５）	
６	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	１９７ｃｍ　（２０）	
８	左側奥にあるお堂の名前は何ですか。	龍王堂　　（５）	
１２	この神社の名前は何ですか。	愛宕神社　　（５）	
１７	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。		
１８	地図中の公園にある遊歩道の名称は何ですか。	空中水平回廊　　（５）	
２０	自衛隊正門の表札には、何駐とん地と書かれていますか。	（陸上自衛隊）滝ヶ原（駐とん地）（５）	
ゴール	次の標語にあてはまる言葉は何ですか。「他人の子も　我が子と同じ　（　　）」	親心で　　（５）	
ゴール	コマ図１７のポイントから富士宮口までは何キロか。（誤差２キロごとに－１点）	２８　　（１５）	
		合計得点（１００）	
		順位	

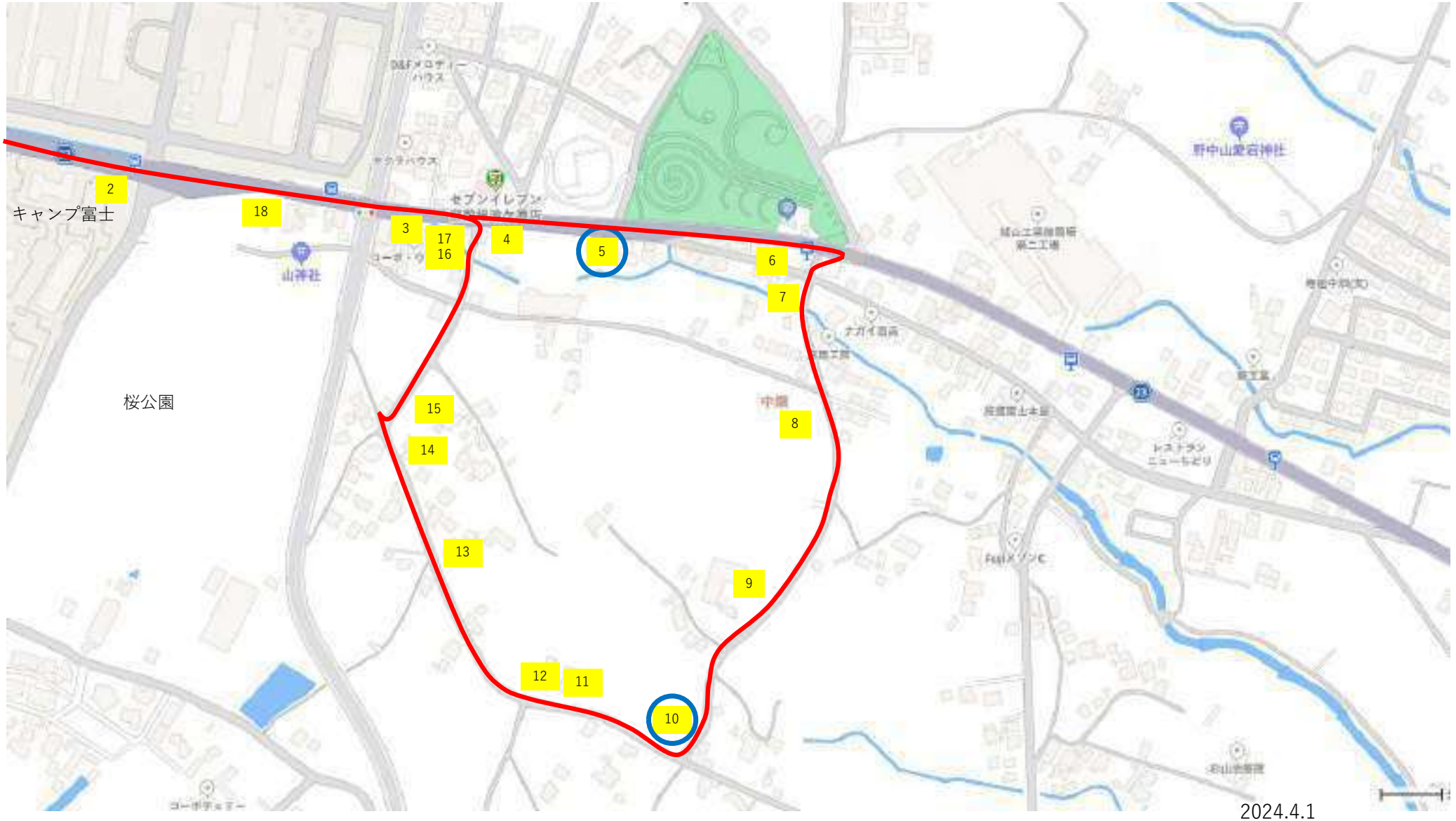
班　　メンバー

2024.4.1

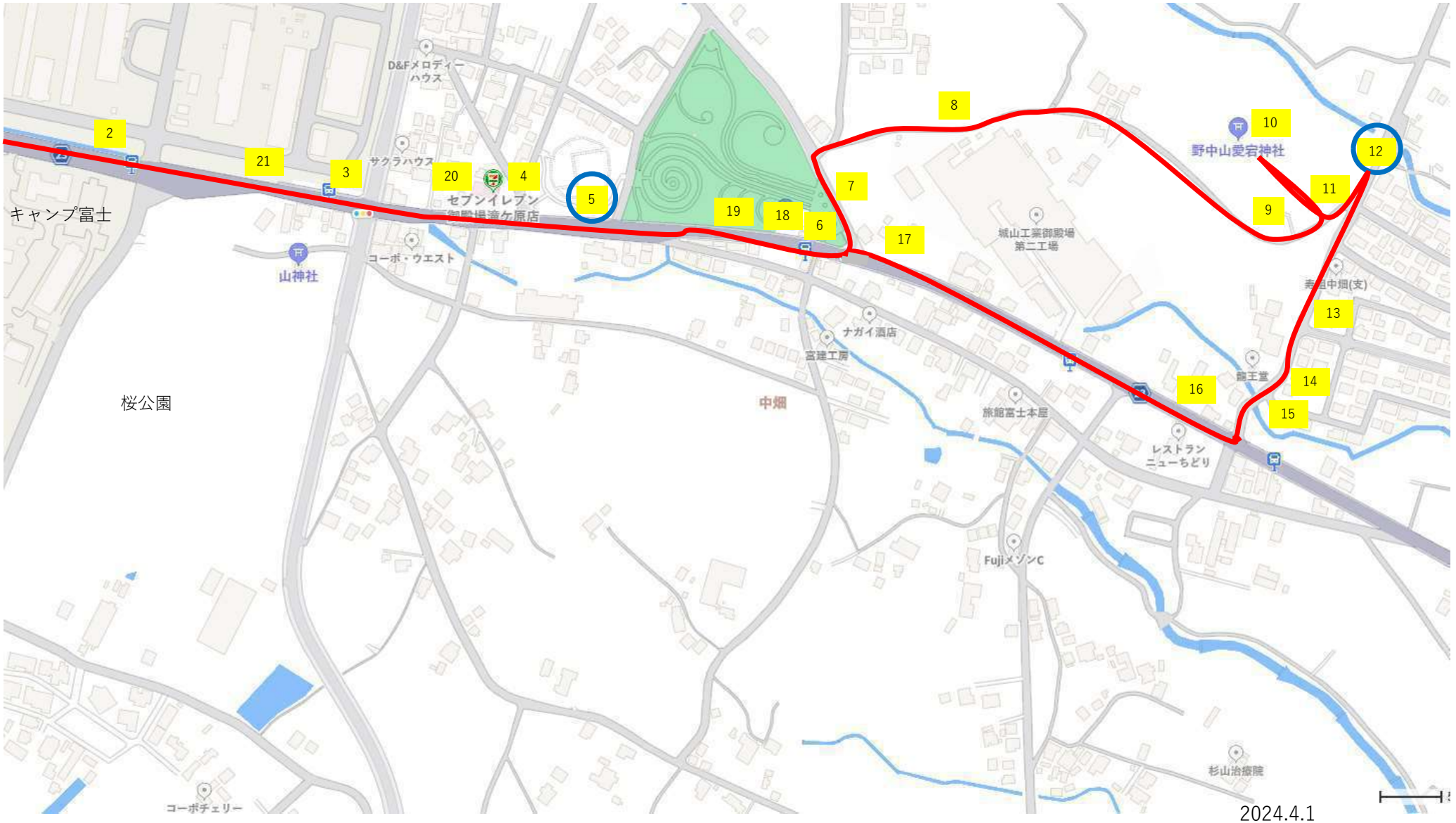
3.5ｋｍ　中畑西コース



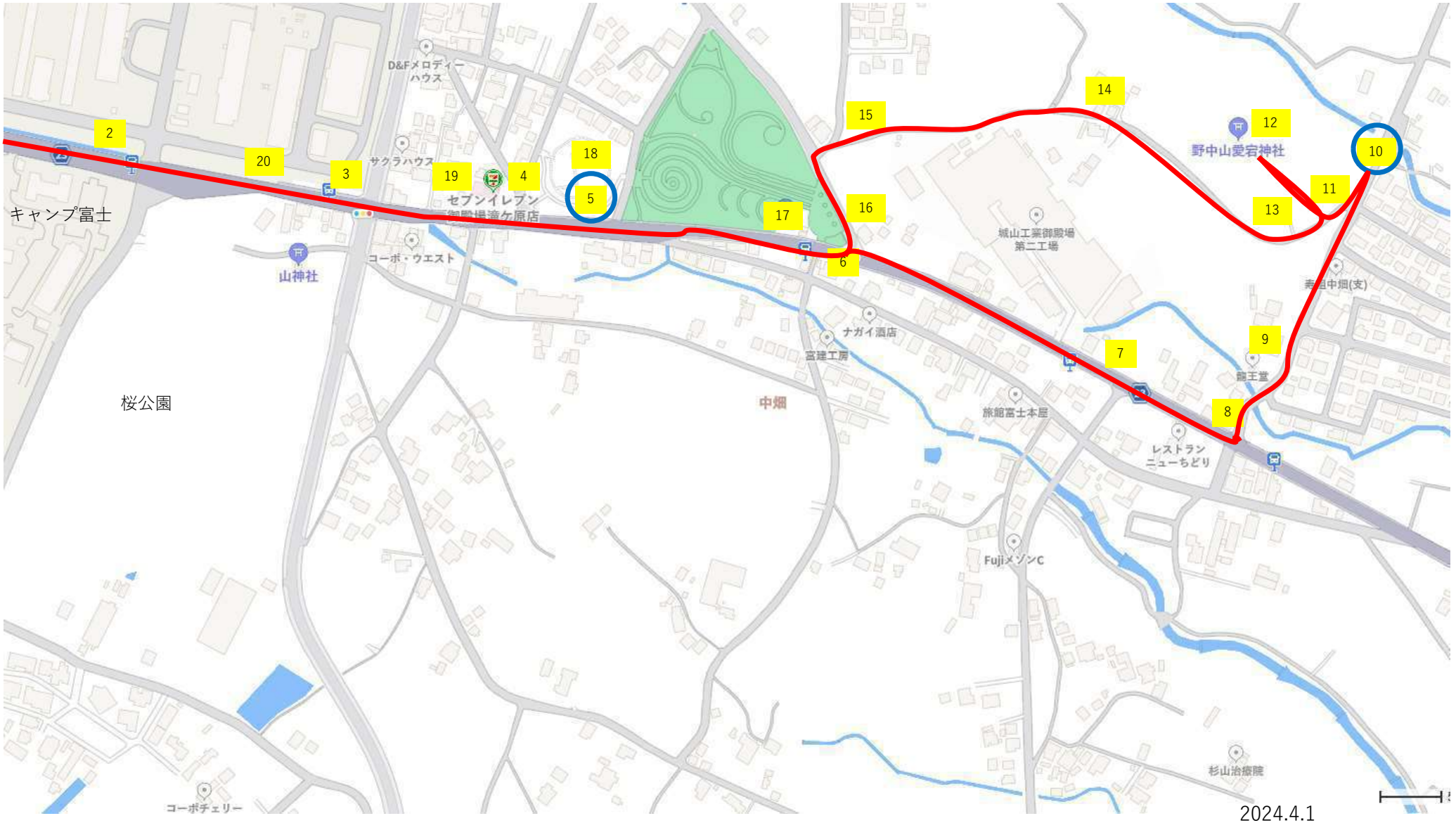
3.5ｋｍ　滝ケ原コース


2
キャンプ富士
18
3
17
16
4
5
6
7
桜公園
15
14
8
13
9
12
11
10
山神社
野中山愛宕神社
2024.4.1

3.5ｋｍ　野中山コース


2
21
3
20
4
5
19
18
6
7
8
17
10
12
11
9
13
14
16
15
キャンプ富士
桜公園
D&Fメロディーハウス
サクラハウス
セブンイレブン
山神社
コーポ・ウエスト
城山工業御殿場第二工場
野中山愛宕神社
ナガイ酒店
富建工房
中畑
旅館富士本屋
レストランニューちどり
Fujiメゾンc
杉山治療院
コーポチェリー
2024.4.1

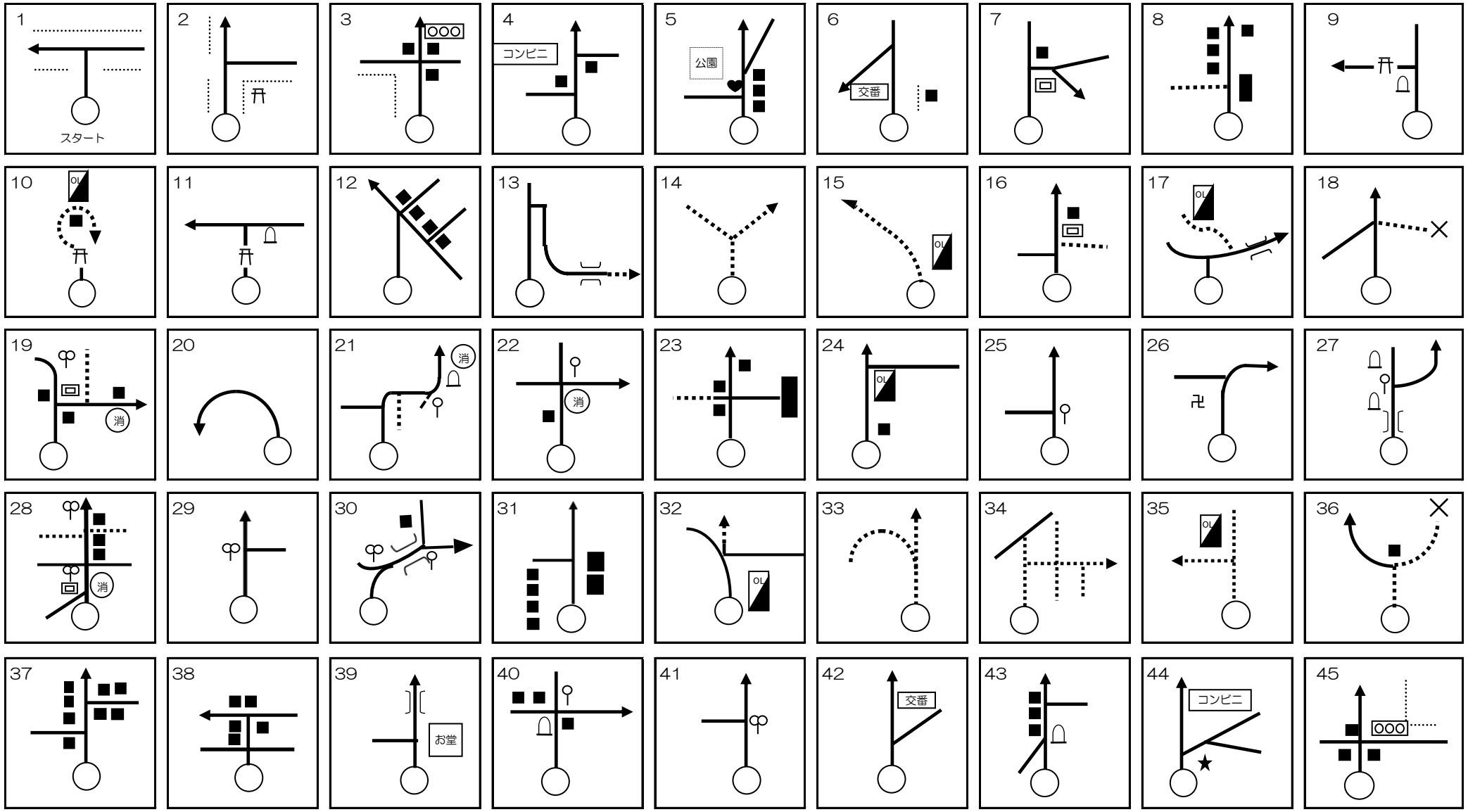
3.5ｋｍ　龍王堂コース



2024.4.1

ウォークラリー（善龍寺コース）　７ｋｍ

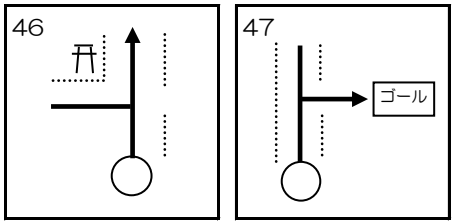
国立中央青少年交流の家
御殿場市中畑2092-5　電話　0550-89-2020



2024.4.1

ウォークラリー（善龍寺コース）　７ｋｍ

国立中央青少年交流の家
御殿場市中畑2092-5　電話　0550-89-2020



進行方向

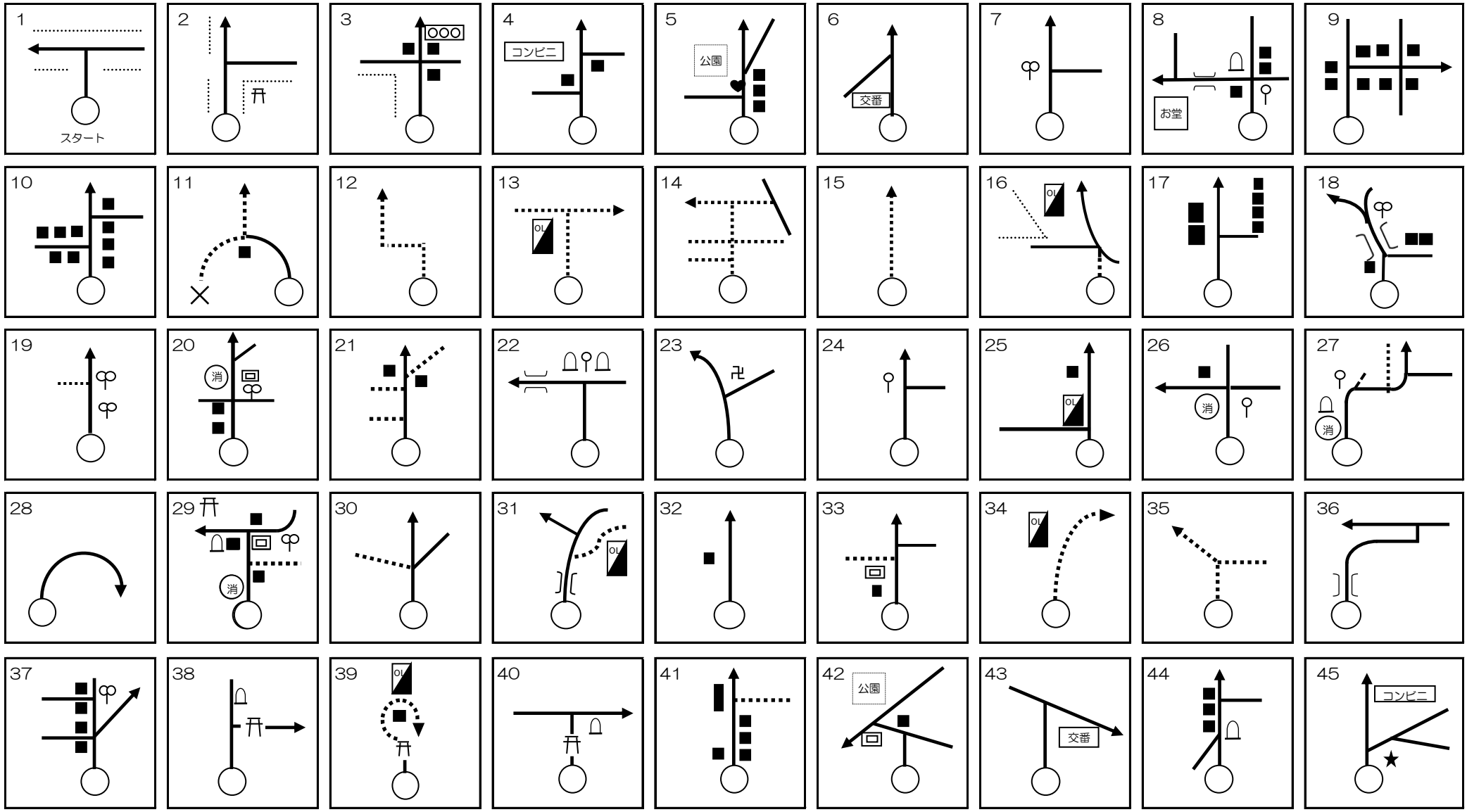
カーブミラー　防火用水　信号　鉄塔・電波塔　石碑・墓碑・地蔵　行き止まり・進入禁止　公園

道路　砂利道・未舗装　フェンス・柵　建物　鳥居　消火栓　橋　オリエンテーリングのポスト

2024.4.1

ウォークラリー（愛宕神社コース）　７ｋｍ

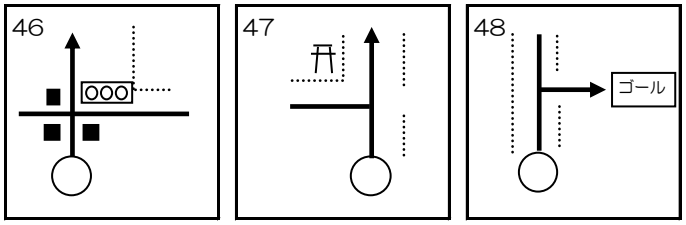
国立中央青少年交流の家
御殿場市中畑2092-5　電話　0550-89-2020



2024.4.1

ウォークラリー（愛宕神社コース）　７ｋｍ

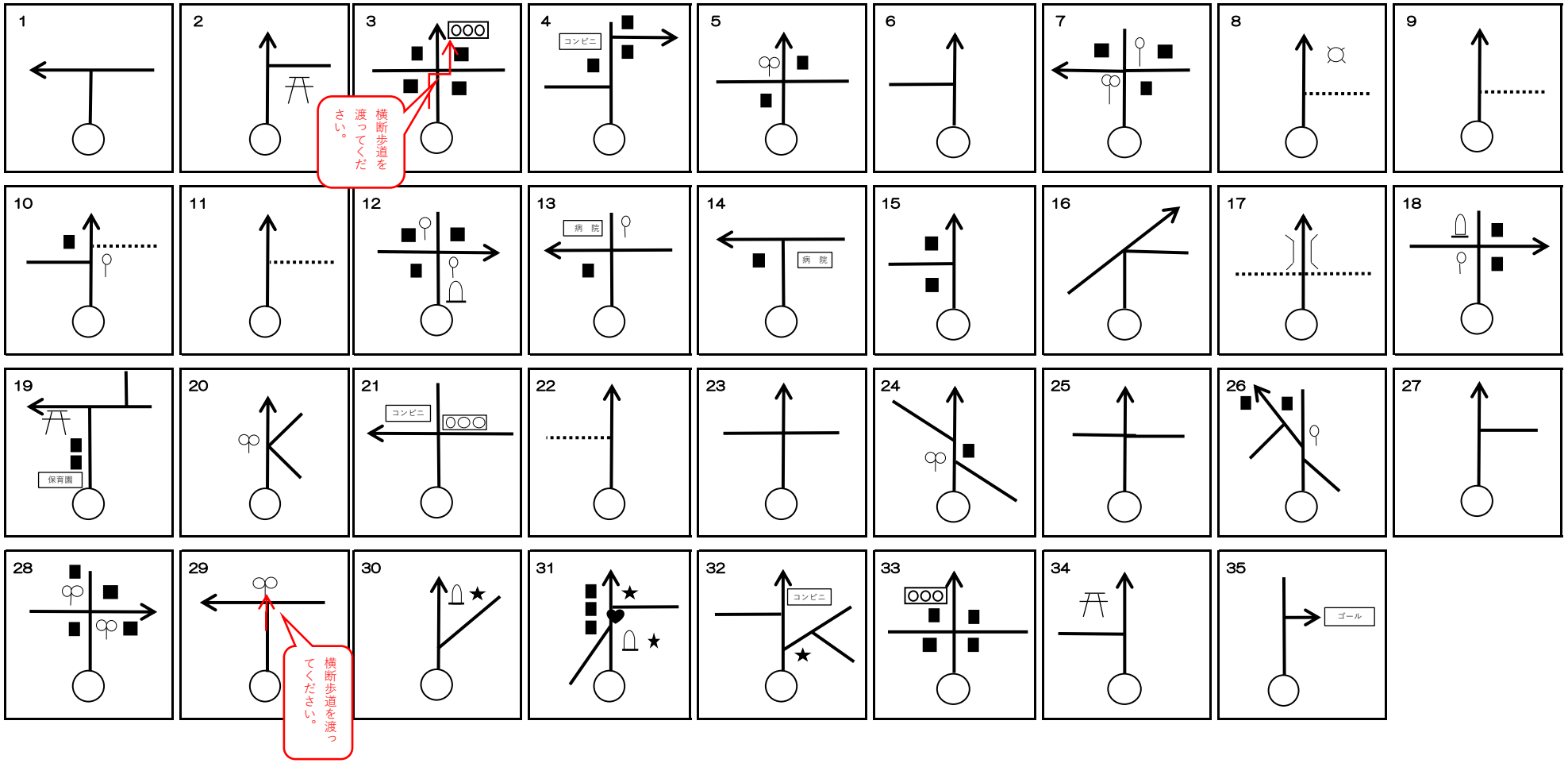
国立中央青少年交流の家
御殿場市中畑2092-5　電話　0550-89-2020



2024.4.1

ウォークラリー（団合コース）　７ｋｍ

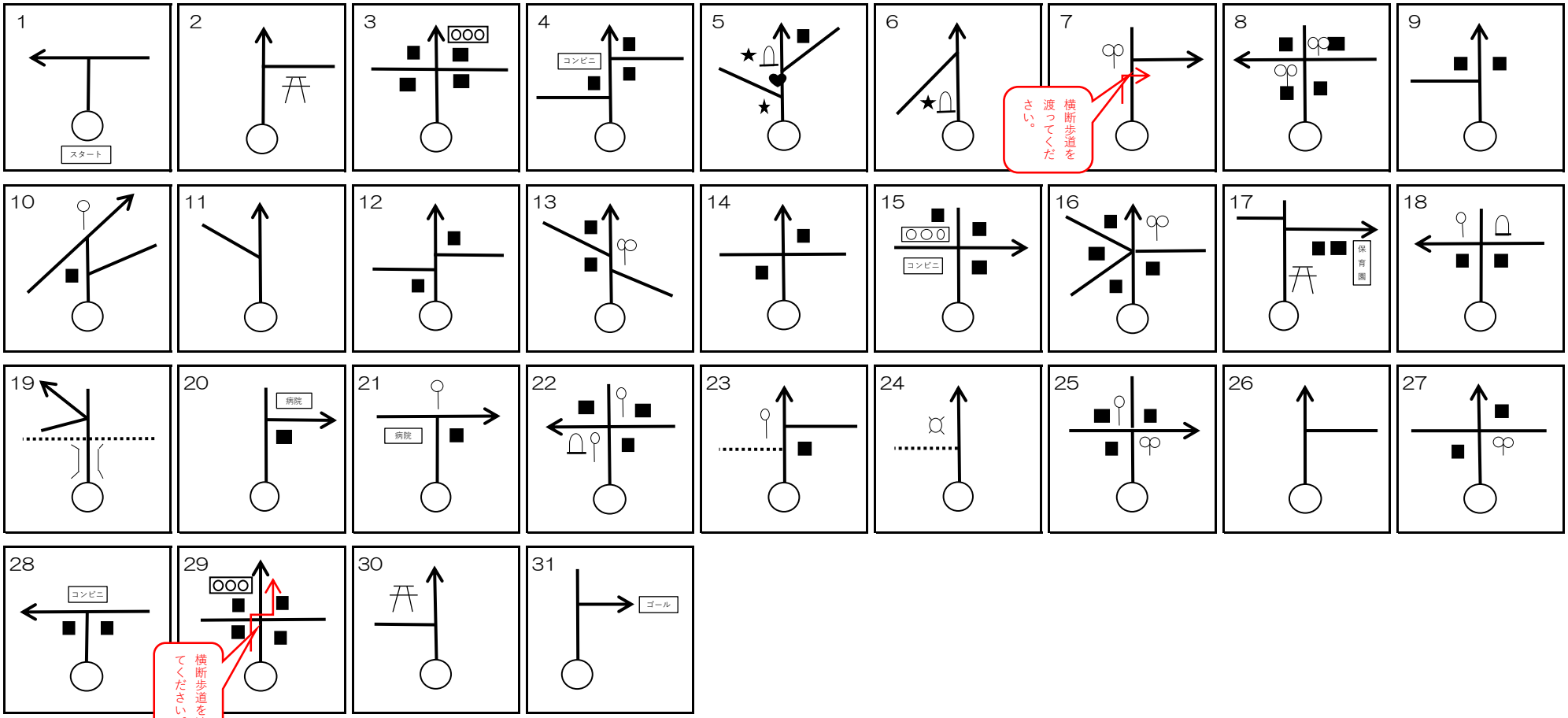
国立中央青少年交流の家
御殿場市中畑2092-5　電話 0550-89-2020



2024.4.1

ウォークラリー（大胡山（オオゴヤマ）コース）　７ｋｍ

国立中央青少年交流の家
御殿場市中畑2092-5　電話 0550-89-2020



2024.4.1

ウォークラリー問題　　団合コース（７ｋｍ）

コマ図番号	問題	解答らん（配点）	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分　（３０）	
３	横断歩道のところにあるバス停の名前は？	（５）	
５	ホース格納庫に書かれている数字は？	（５）	
12	真ん中の石碑に書かれている３文字は？	（５）	
14	左の白いマンションは何階建て？	（５）	
19	この保育園の名前は？	（５）	
20	この先にある道路は県道何号線？	（５）	
21	この交差点の名前は？	（５）	
28	道路にあるオレンジ色の杭は何本？（汚れているものも含む）	（５）	
30	右側の公園の名前は？　<u>★横断歩道のないところは渡らないでね！</u>	（５）	
30	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	（１０）	
３１	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。		
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題①）	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題②）	（１０）	
		合計得点（１００）	
		順位	

班　　メンバー

2024.4.1

ウォークラリー問題　　大胡山コース（７ｋｍ）

コマ図番号	問題	解答らん（配点）	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分　（３０）	
３	横断歩道のところにあるバス停は？	（５）	
５	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。		
６	左側の公園の名前は？　★横断歩道のないところは渡らないでね！	（５）	
６	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	（１０）	
８	道路にあるオレンジ色の杭は何本？（汚れているものも含む）	（５）	
１６	先ほどまで歩いてきた道は県道何号線？　★頭上の青看板を見てみよう！	（５）	
１７	曲がったところにある保育園の名前は？	（５）	
２１	右側の白いマンションは何階建て？	（５）	
２２	真ん中の石碑（常夜燈）の道路側に書かれている３文字は？	（５）	
２７	ホース格納庫に書かれている数字は？	（５）	
３０	左の赤い鳥居の看板には何と書かれていますか？	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題①）	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題②）	（１０）	
		合計得点（１００）	
		順位	

班　　メンバー

2024.4.1

ウォークラリー問題　　愛宕神社コース（７ｋｍ）

コマ図番号	問題	解答らん（配点）	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分　（３０）	
５	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。		
６	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	（１０）	
８	橋の左側奥に見える小さなほこら（建物）の名称は何ですか。	（５）	
１３	ＯＬポストＮｏ．８の下に書かれている文字は何ですか。	（５）	
１６	ＯＬポストＮｏ．５の下に書かれている文字は何ですか。	（５）	
２３	この先にあるお寺の名前は何ですか。	（５）	
２５	ＯＬポストＮｏ．４の下に書かれている文字は何ですか。	（５）	
２６	交差点の左角にある赤い消火栓の箱には何と書かれていますか。	（５）	
２９	T字路を左に曲がると配水池があります。その名称は何ですか。	（５）	
３４	ＯＬポストＮｏ．２８の下に書かれている文字は何ですか。	（５）	
４５	地図中の★にある遊歩道の名称は何ですか。	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題①）	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題②）	（１０）	
		合計得点（１００）	
		順位	

班　　メンバー

2024.4.1

ウォークラリー問題　　善龍寺コース（７ｋｍ）

コマ図番号	問題	解答らん（配点）	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分　（３０）	
５	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。		
６	道路右側は消防団の施設です。ここは御殿場何分団ですか。	（５）	
６	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	（１０）	
１５	ＯＬポストＮｏ．２８の下に書かれている文字は何ですか。	（５）	
１９	左側に配水池があります。その名称は何ですか。	（５）	
２２	交差点手前右の赤い消火栓の箱には何と書かれていますか。	（５）	
２４	ＯＬポストＮｏ．４の下に書かれている文字は何ですか。	（５）	
２６	左側にあるお寺の名称は何ですか。	（５）	
３２	ＯＬポストＮｏ．５の下に書かれている文字は何ですか。	（５）	
３５	ＯＬポストＮｏ．８の下に書かれている文字は何ですか。	（５）	
３９	右側奥に見える小さなお堂（建物）の名称は何ですか。	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題①）	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題②）	（１０）	
		合計得点（１００）	
		順位	

班　　メンバー

2024.4.1

ウォークラリー問題　　愛宕神社コース（７ｋｍ）

【　解　答　】

コマ図番号	問　　題	解答らん	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分　　（３０）	
６	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	１９７ｃｍ（１０）	
８	橋の左側奥に見える小さなほこら（建物）の名称は何ですか。	龍王堂（５）	
１３	ＯＬポストＮｏ．８の下に書かれている文字は何ですか。	い（５）	
１６	ＯＬポストＮｏ．５の下に書かれている文字は何ですか。	Ｌ（５）	
２３	この先にあるお寺の名前は何ですか。	善龍寺（５）	
２５	ＯＬポストＮｏ．４の下に書かれている文字は何ですか。	Ｎ（５）	
２６	交差点の左 角にある赤い消火栓の箱には何と書かれていますか。	中畑北区　火防第３分隊（５）	
２９	T字路を左に曲がると配水池があります。その名称は何ですか。	上合配水池（５）	
３４	ＯＬポストＮｏ．２８の下に書かれている文字は何ですか。	Ｈ（５）	
４５	地図中の★にある遊歩道の名称は何ですか。	空中水平回廊（５）	
ゴール	次の標語にあてはまる言葉は何ですか。「他人の子も　我が子と同じ　（　　）」	親心で（５）	
ゴール	コマ図５のポイントから富士宮口までは何キロか。（誤差２キロごとに－１点）	２８（１０）	

2024.4.1

ウォークラリー問題　　団合コース（７ｋｍ）

【　解　答　】

コマ図番号	問　　題	解答らん
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分　（３０）
3	横断歩道のところにあるバス停の名前は？	滝ヶ原（５）
5	ホース格納庫に書かれている数字は？	１４－１９（５）
12	真ん中の石碑に書かれている３文字は？	秋葉山（５）
14	左の白いマンションは何階建て？	５階立て（５）
19	この保育園の名前は？	玉穂第二保育園（５）
20	この先にある道路は県道何号線？	２３号線（５）
21	この交差点の名前は？	中畑（５）
28	道路にあるオレンジ色の杭は何本？（汚れているものも含む）	7～8本（５）
30	右側の公園の名前は？　<u>★横断歩道のないところは渡らないでね！</u>	桜公園（５）
30	ここにある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	１９７ｃｍ（１０）
ゴール	次の標語にあてはまる言葉は何ですか。「他人の子も　我が子と同じ　（　　）」	親心で（５）
ゴール	コマ図３１のポイントから富士宮口までは何キロか。（誤差２キロごとに－１点）	２８（１０）

2024.4.1

ウォークラリー問題　　大胡山コース（７ｋｍ）
【　解　答　】

コマ図番号	問　　題	解答らん
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分　　（３０）
３	横断歩道のところにあるバス停は？	滝ヶ原（５）
６	左側の公園の名前は？　★横断歩道のないところは渡らないでね！	桜公園（５）
６	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	１９７ｃｍ（１０）
８	道路にあるオレンジ色の杭は何本？（汚れているものも含む）	７～８本（５）
１６	先ほどまで歩いてきた道は県道何号線？　★頭上の青看板を見てみよう！	２３号線（５）
１７	曲がったところにある保育園の名前は？	玉穂第二保育園（５）
２１	右側の白いマンションは何階建て？	５階建て（５）
２２	真ん中の石碑（常夜燈）の道路側に書かれている３文字は？	秋葉山（５）
２７	ホース格納庫に書かれている数字は？	１４－１９（５）
３０	左の赤い鳥居の看板には何と書かれていますか？	CAMP　FUJI（５）
ゴール	次の標語にあてはまる言葉は何ですか。「他人の子も　我が子と同じ　（　　）」	親心で（５）
ゴール	コマ図５のポイントから富士宮口までは何キロか。（誤差２キロごとに－１点）	２８（１０）

2024.4.1

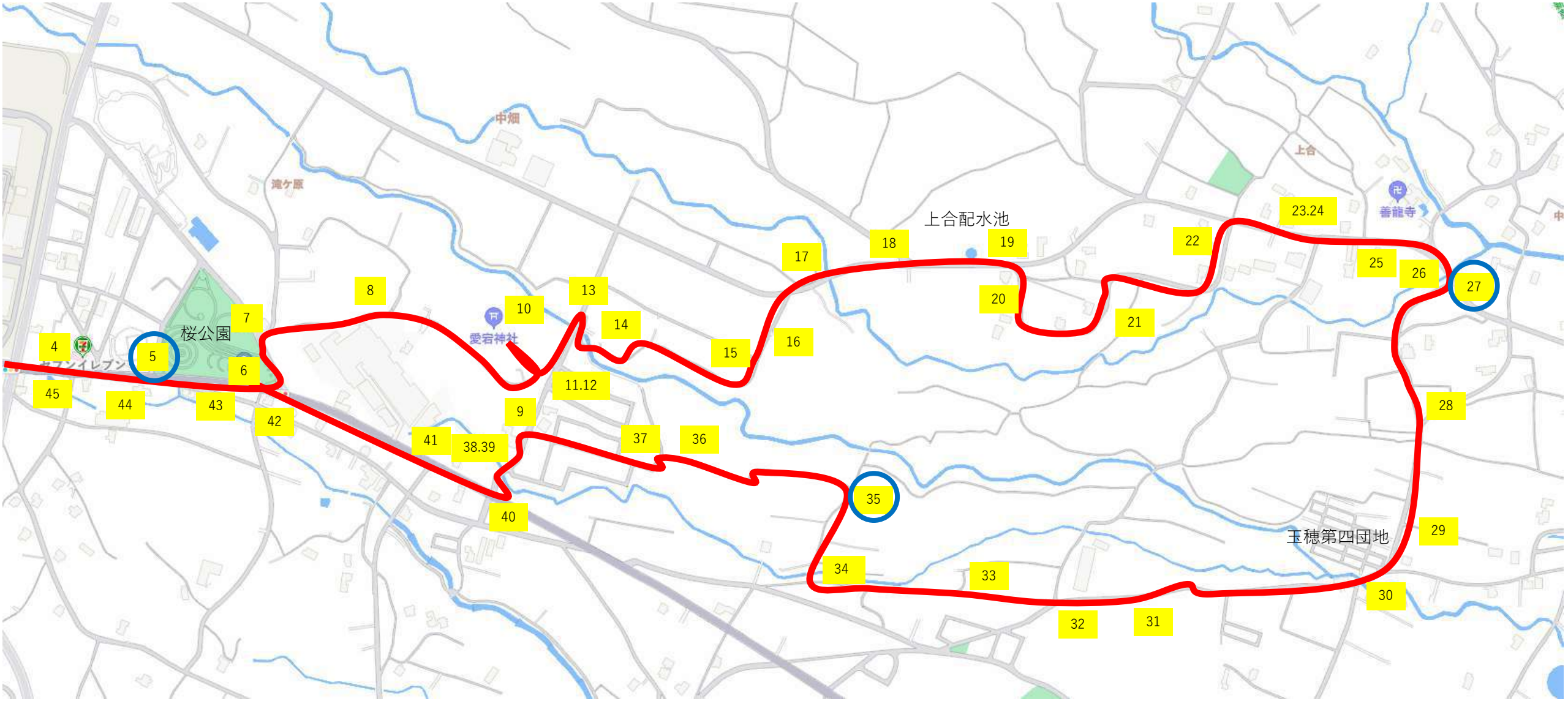
ウォークラリー問題　　善龍寺コース（７ｋｍ）

【　解　答　】

コマ図番号	問　　題	解答らん	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分　　（３０）	
６	道路右側は消防団の施設です。ここは御殿場何分団ですか。	４　（５）	
６	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	１９７ｃｍ（１０）	
１５	ＯＬポストＮｏ．２８の下に書かれている文字は何ですか。	Ｈ（５）	
１９	左側に配水池があります。その名称は何ですか。	上合配水池（５）	
２２	交差点手前右の赤い消火栓の箱には何と書かれていますか。	中畑北区　火防第３分隊（５）	
２４	ＯＬポストＮｏ．４の下に書かれている文字は何ですか。	Ｎ（５）	
２６	左側にあるお寺の名称は何ですか。	善龍寺（５）	
３２	ＯＬポストＮｏ．５の下に書かれている文字は何ですか。	Ｌ（５）	
３５	ＯＬポストＮｏ．８の下に書かれている文字は何ですか。	い（５）	
３９	右側奥に見える小さなお堂（建物）の名称は何ですか。	龍王堂（５）	
ゴール	次の標語にあてはまる言葉は何ですか。「他人の子も　我が子と同じ　（　　）」	親心で（５）	
ゴール	コマ図５のポイントから富士宮口までは何キロか。（誤差２キロごとに－１点）	２８（１０）	

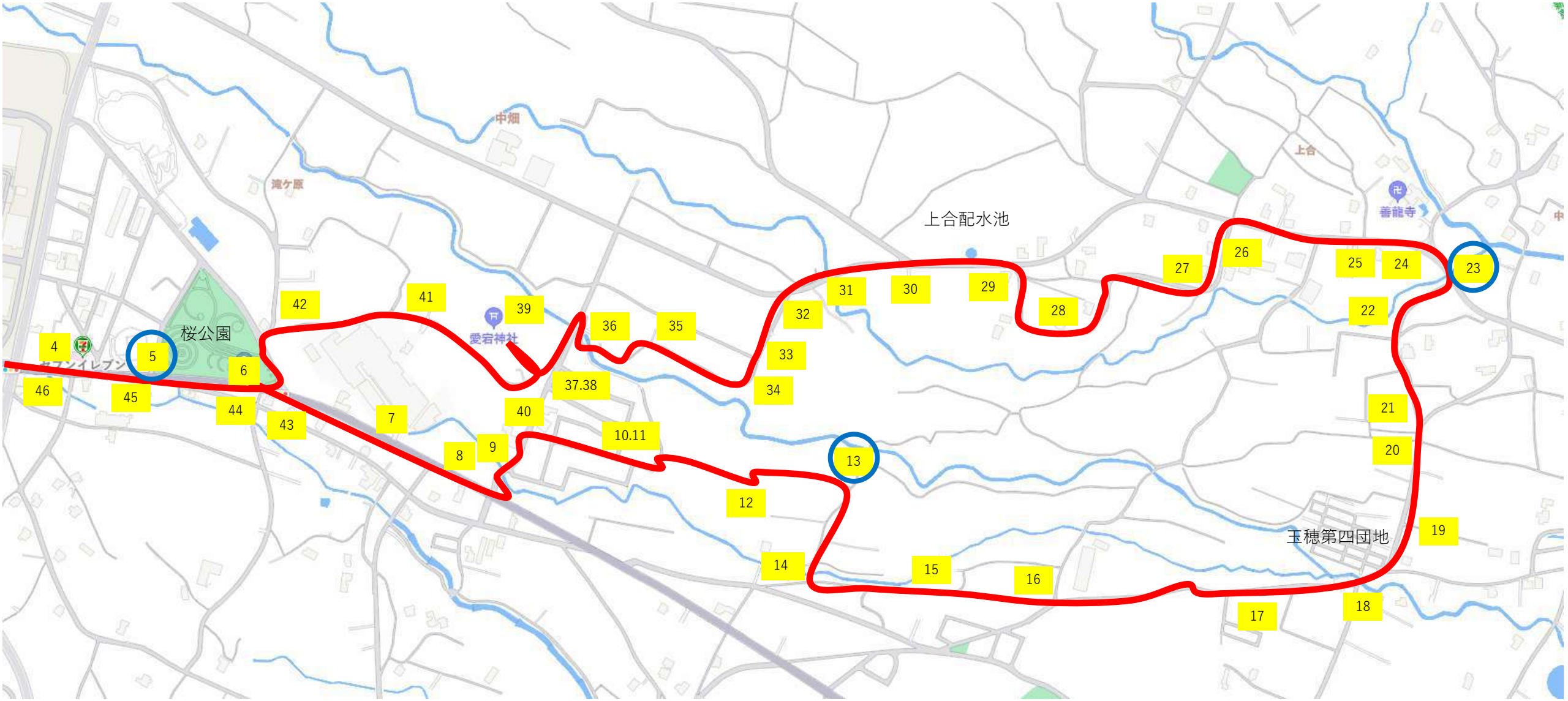
2024.4.1

７ｋｍ　善龍寺コース



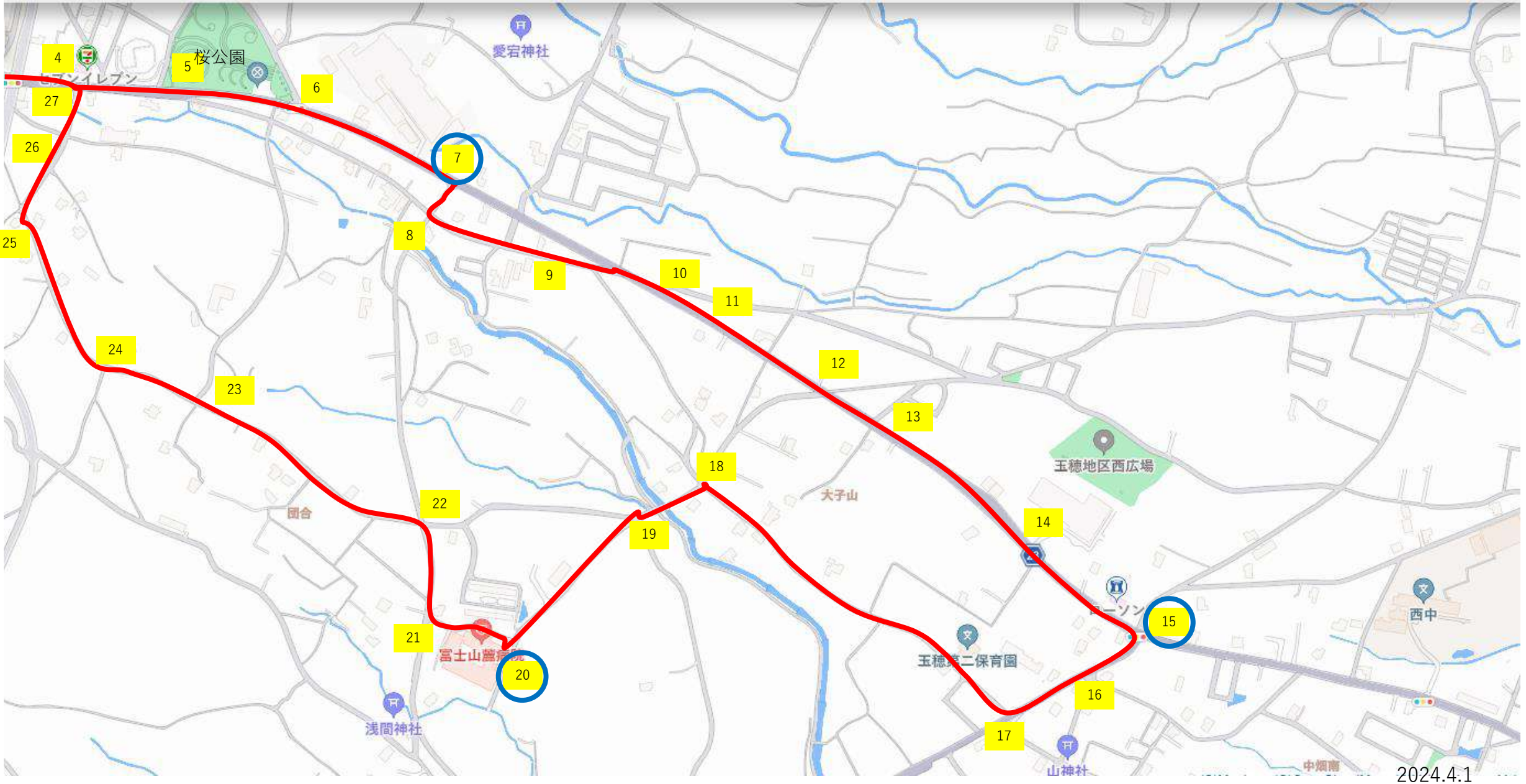
2024.4.1

７ｋｍ　愛宕神社コース



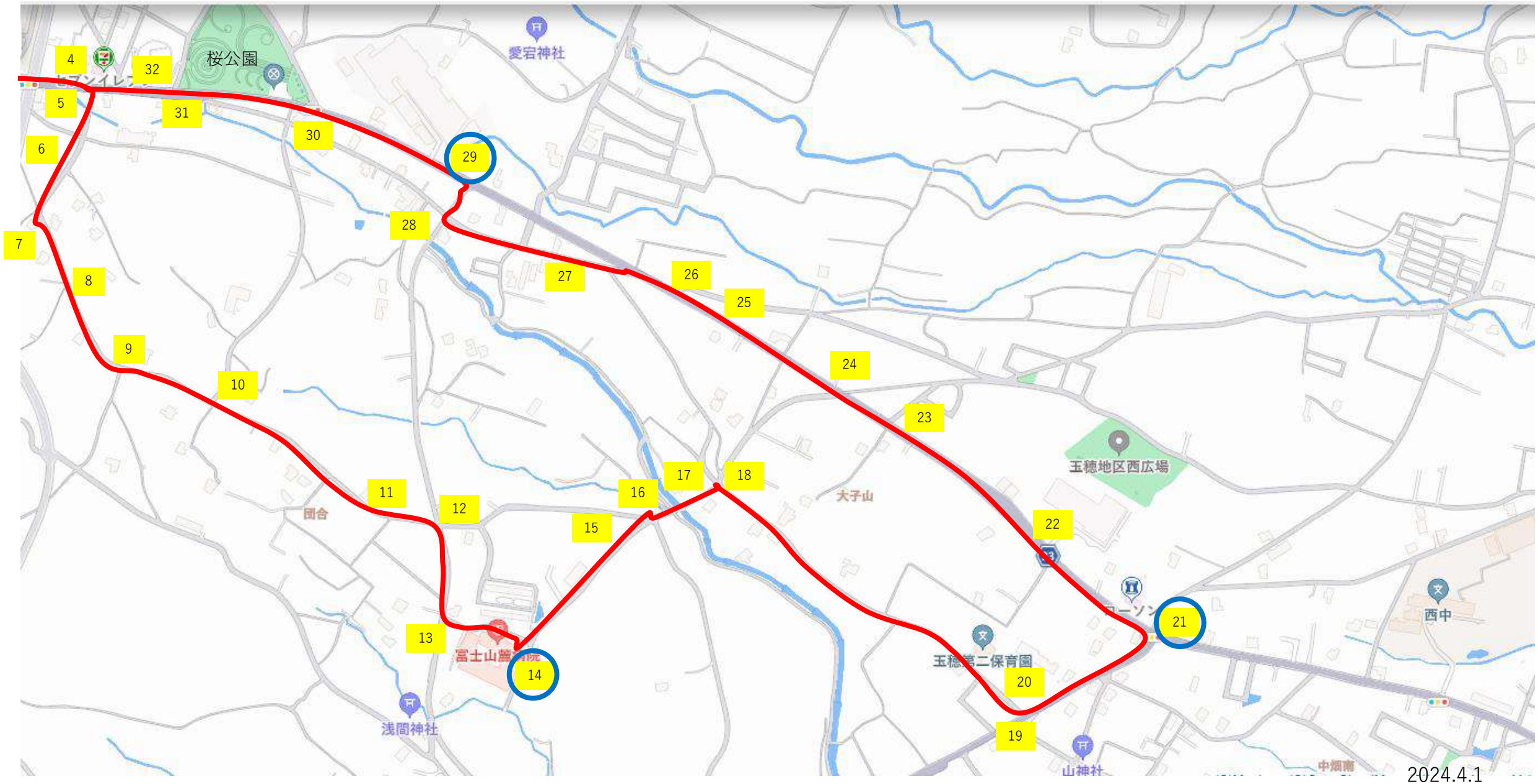
2024.4.1

７ｋｍ　大胡山コース



2024.4.1

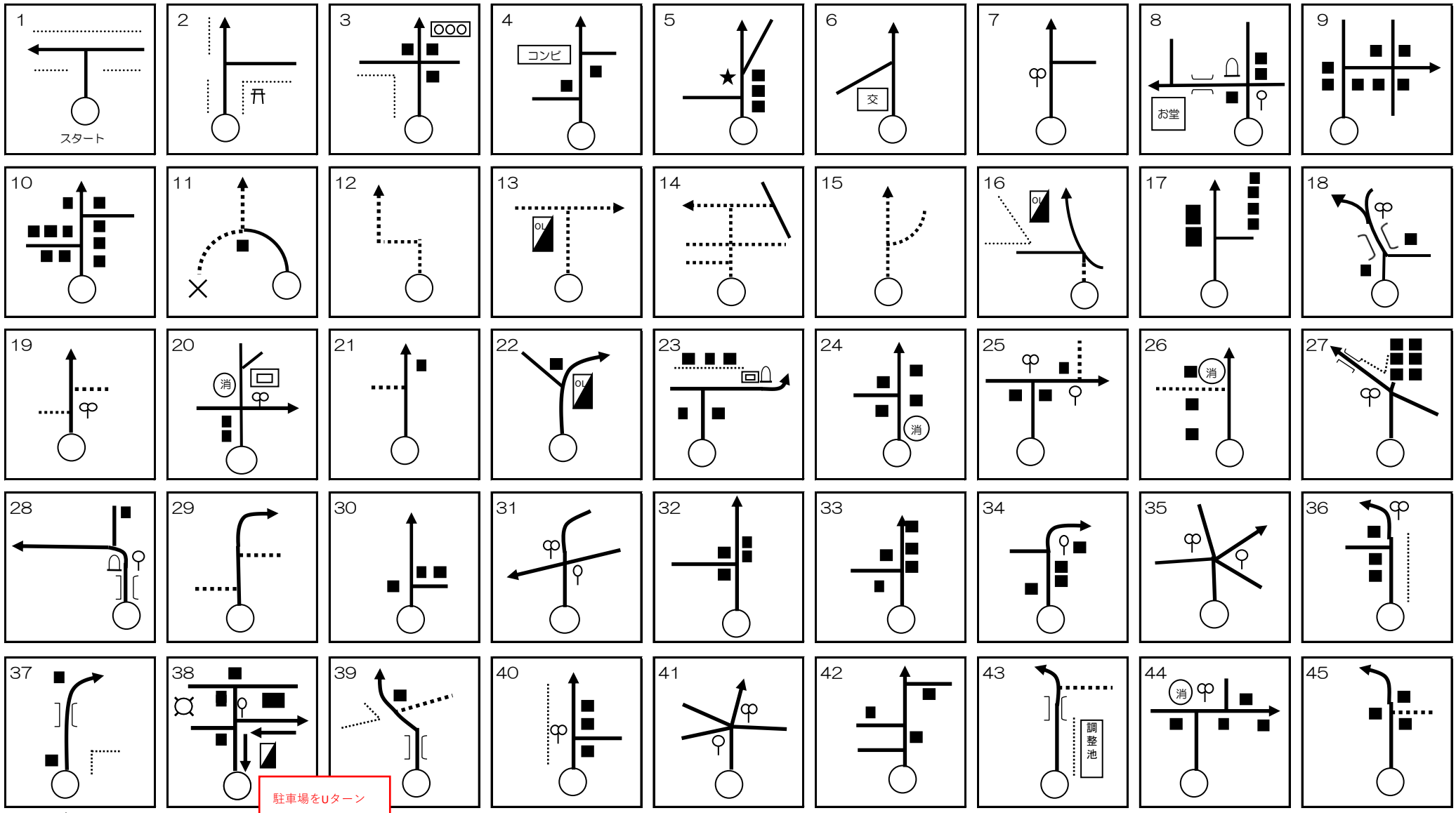
７ｋｍ　団合コース



2024.4.1

ウォークラリー（玉穂コース）　１０ｋｍ

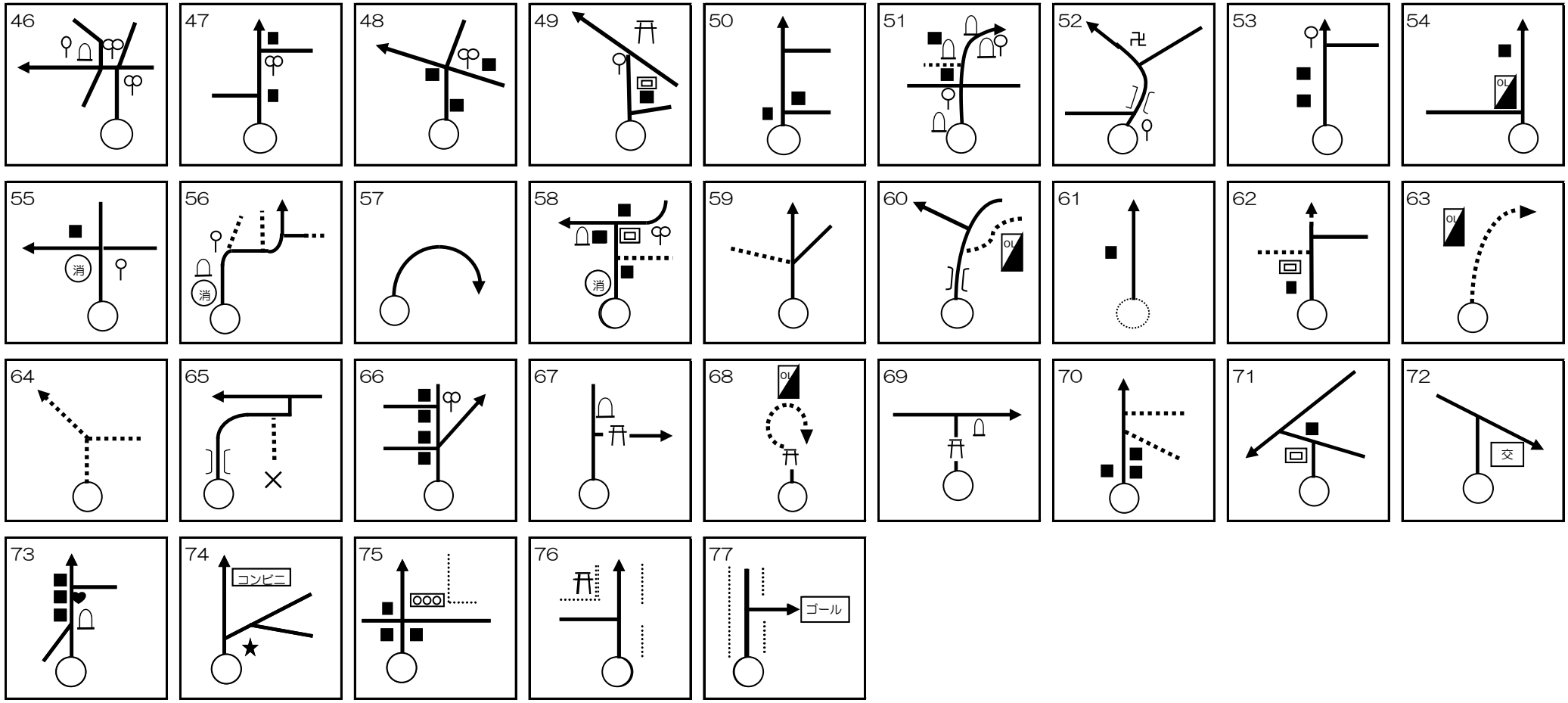
【国立中央青少年交流の家】
御殿場市中畑2092-5　≪電話≫0550-89-2020



作成:2024. 2. 2

ウォークラリー（玉穂コース）　１０ｋｍ

【国立中央青少年交流の家】
御殿場市中畑2092-5　≪電話≫0550-89-2020



進行方向

カーブミラー　防火用水　信号　鉄塔・電波塔　石碑・墓碑・地蔵　行き止まり・進入禁止　公園

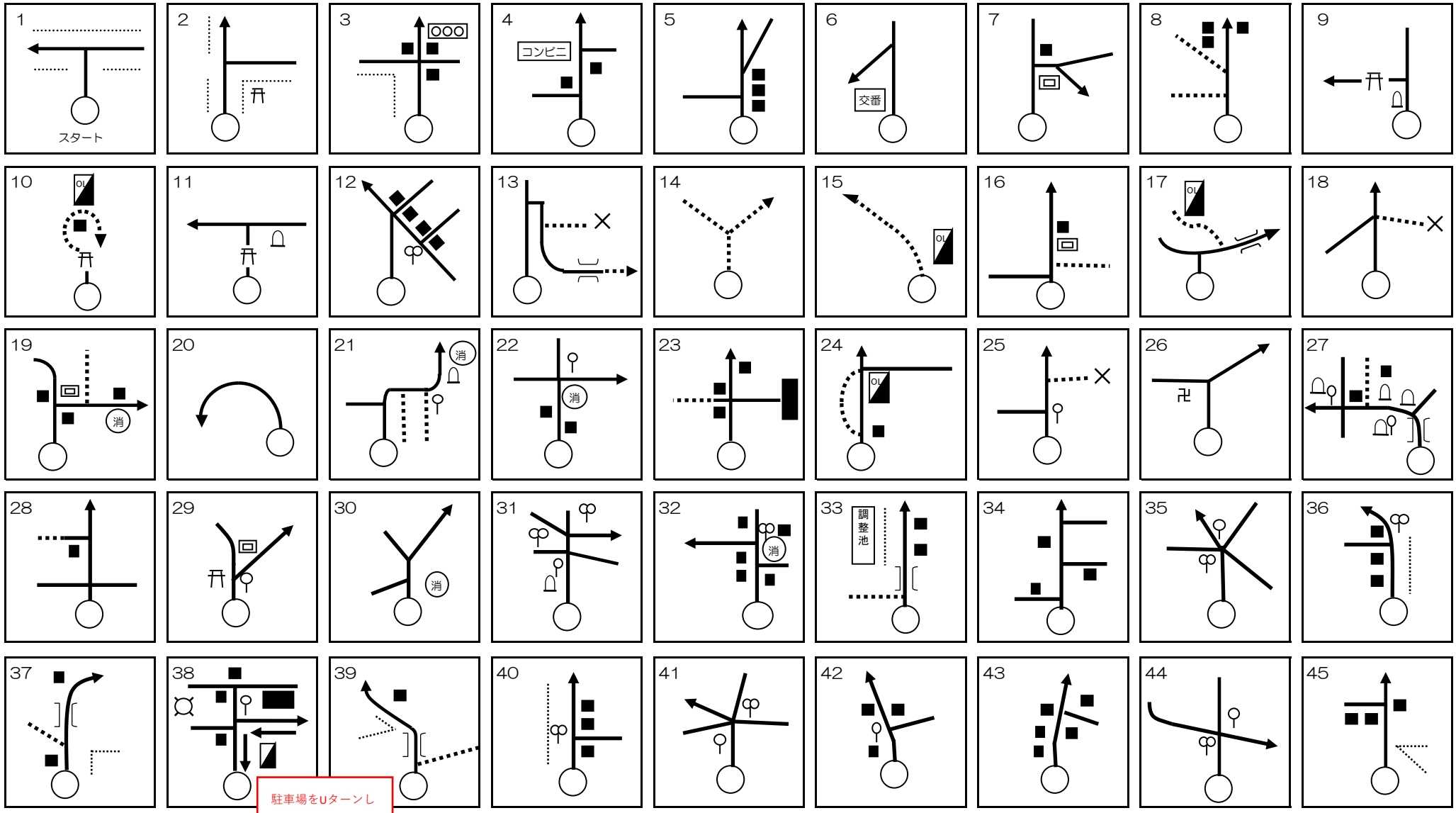
道路　砂利道・未舗装　フェンス・柵　建物　寺　鳥居　消 消火栓

橋　OL オリエンテーリングのポスト

作成:2024. 2. 2

ウォークラリー（八王子コース）　１０ｋｍ

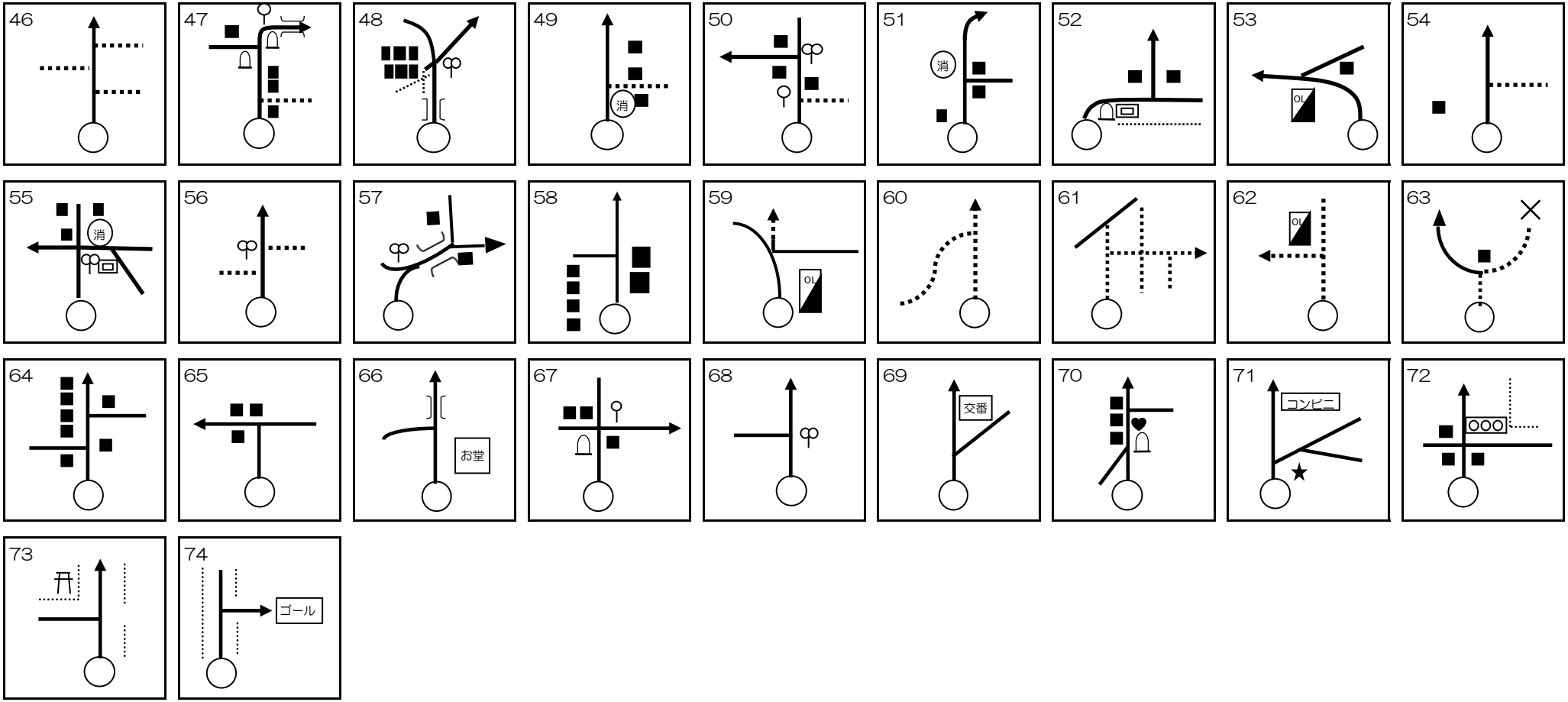
【国立中央青少年交流の家】
御殿場市中畑2092-5　電話　0550-89-2020



作成:2023. 3. 1

ウォークラリー（八王子コース）　１０ｋｍ

【国立中央青少年交流の家】
御殿場市中畑2092-5　電話　0550-89-2020



進行方向

カーブミラー　防火用水　信号　鉄塔・電波塔　石碑・墓碑・地蔵　行き止まり・進入禁止　公園

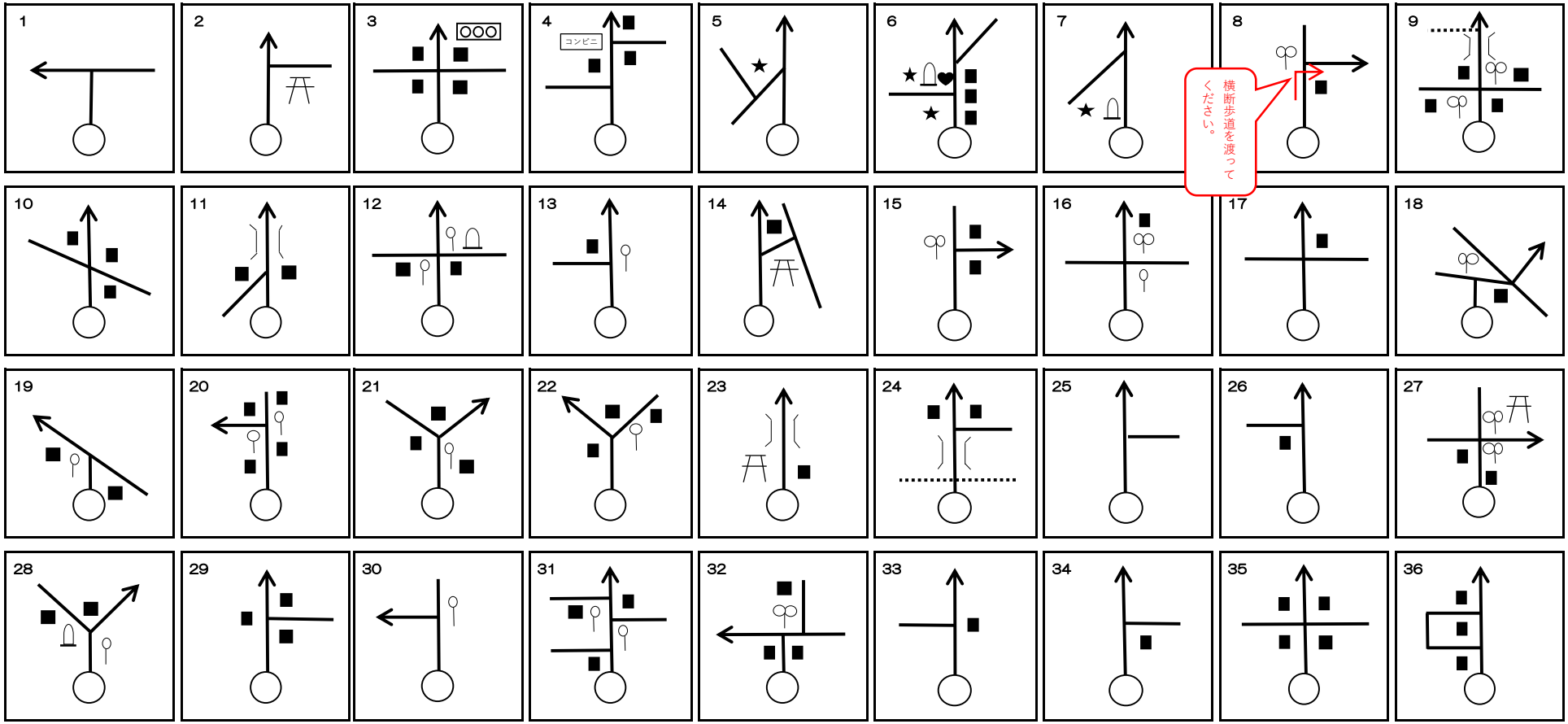
道路　砂利道・未舗装　フェンス・柵　建物　寺　鳥居　消火栓

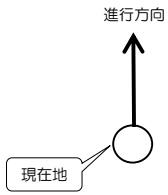
橋　OL オリエンテーリングのポスト

作成:2023. 3. 1

ウォークラリー（久保川コース）　　１０ｋｍ

【国立中央青少年交流の家】
御殿場市中畑2092-5　≪電話≫0550-89-2020

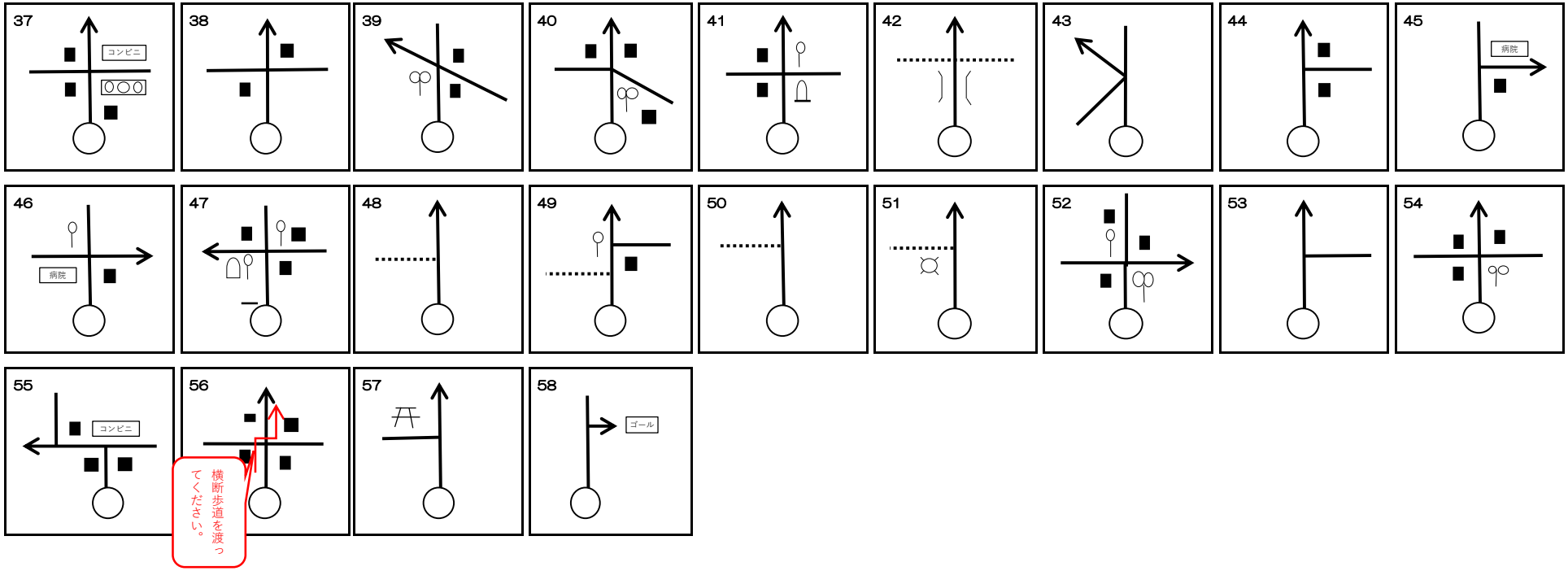


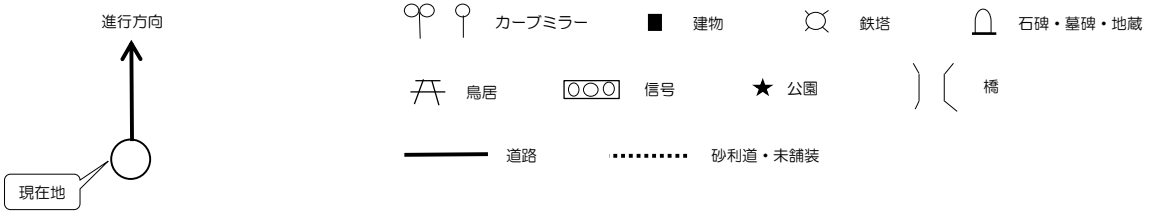


作成：2024.2.18

ウォークラリー（久保川コース）　　１０ｋｍ

【国立中央青少年交流の家】
御殿場市中畑2092-5　　≪電話≫0550-89-2020

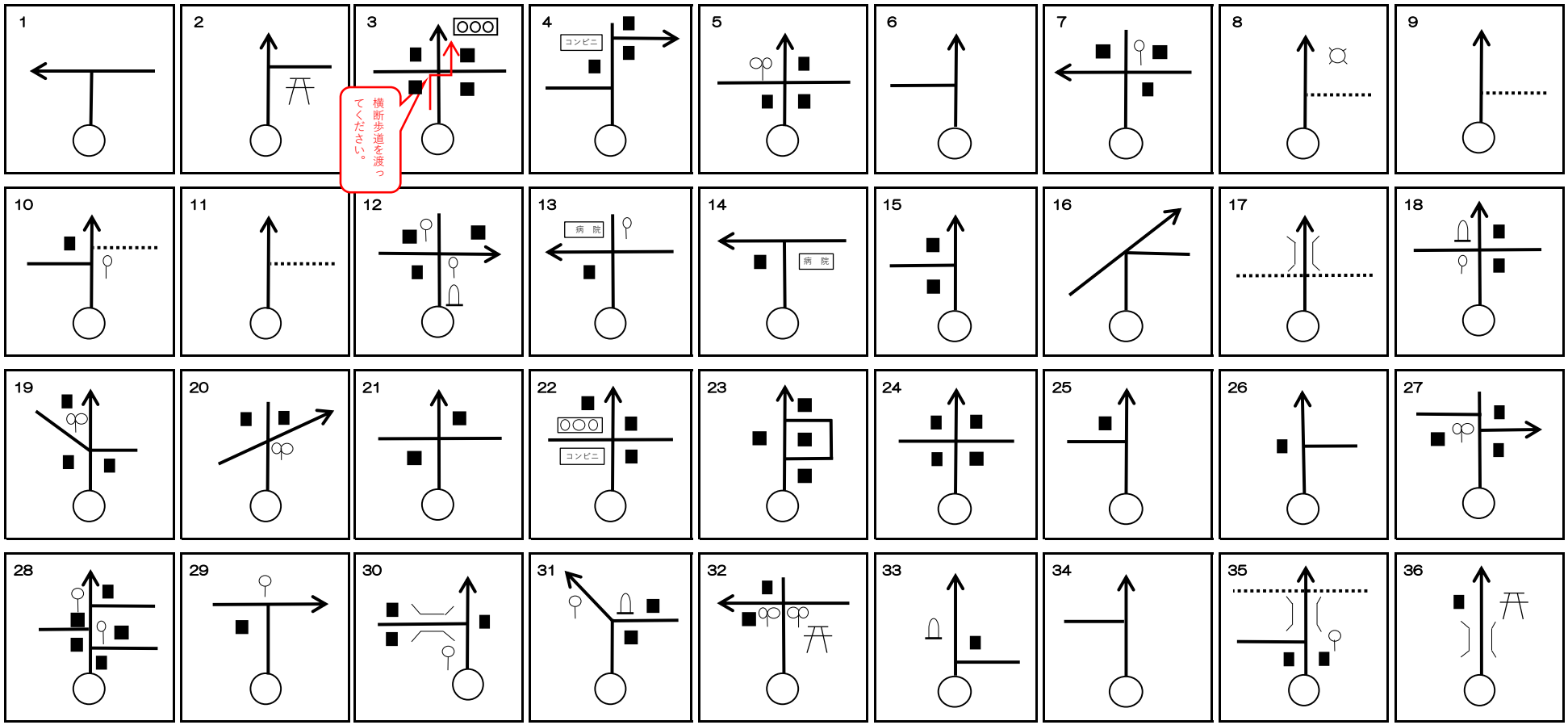


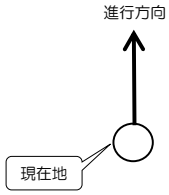


作成：2024.2.18

ウォークラリー（永塚コース）　　１０ｋｍ

【国立中央青少年交流の家】
御殿場市中畑2092-5　≪電話≫0550-89-2020

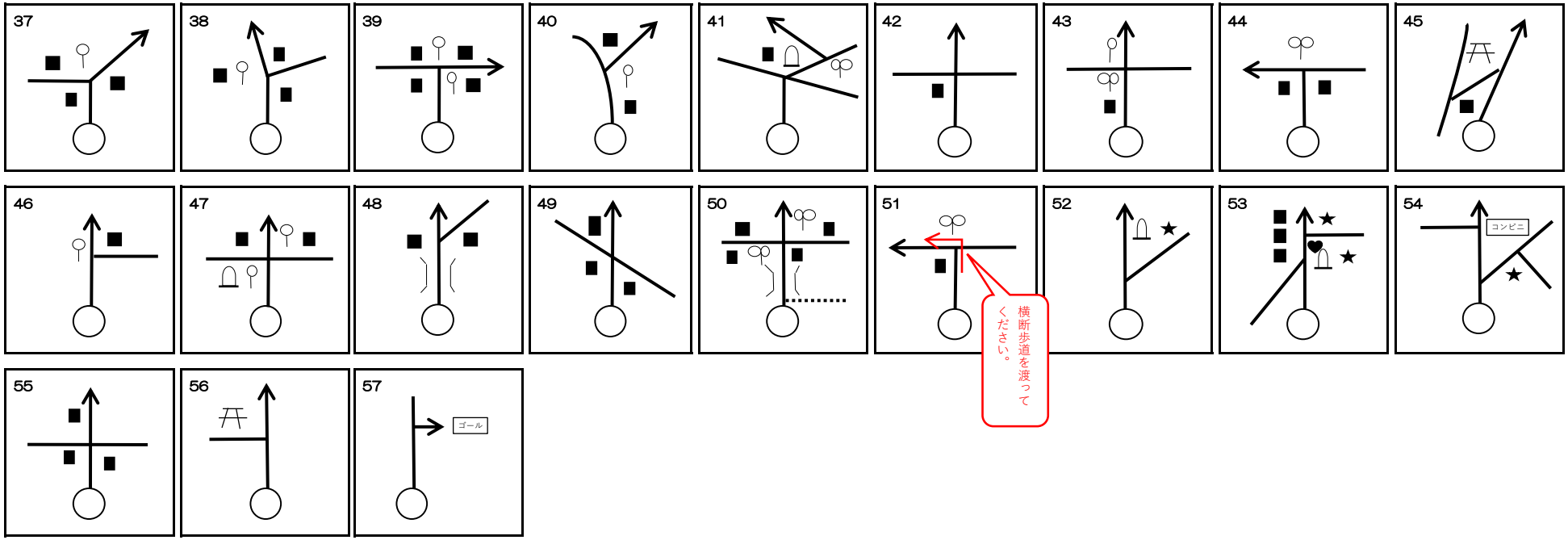


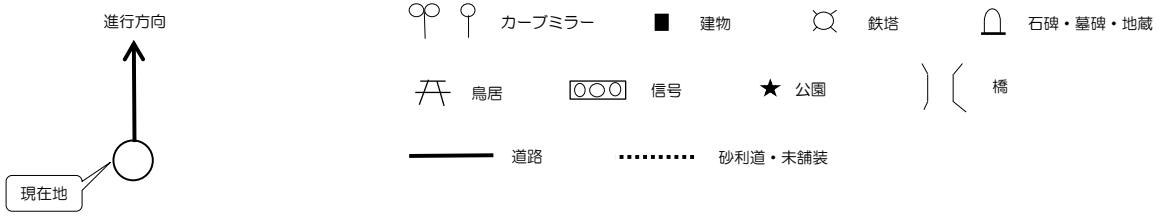


作成：2024.2.18

ウォークラリー（永塚コース）　１０ｋｍ

国立中央青少年交流の家
御殿場市中畑2092-5　電話 0550-89-2020





作成：2024.2.18

ウォークラリー問題　　玉穂コース（１０ｋｍ）

コマ図番号	問題	解答らん（配点）	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分（２７）	
６	この交差点の角にある石碑には何と書かれていますか？	（４）	
８	橋の先の左側にある小さなほこら（建物）の名称は？	（４）	
１６	ＯＬポストＮｏ．５の下に書かれている文字は？	（４）	
３６	右側にある学校の名称は？	（４）	
３８	ＯＬポストＮｏ．３６の下に書かれている文字は？　※ここでUターン	（４）	
４３	この先の小川に架かる橋の名称は？	（４）	
４９	この先の右側に神社があります。その名称は？	（４）	
５２	この先の右側にお寺があります。その名称は？	（４）	
５５	交差点の左角にある赤い消火栓の箱には何と書かれていますか？	（４）	
５８	左折して少し行くと右側に配水池があります。その名称は？	（４）	
６３	ＯＬポストＮｏ．２８の下に書かれている文字は？	（４）	
６８	神社の裏のＯＬポストＮｏ．３８の下に書かれている文字は？	（４）	
７２	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	（１０）	
７３	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。		
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題①）	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題②）	（１０）	
		合計得点（１００）	
		順位	

班　　メンバー

作成：2024．4．1

ウォークラリー問題　　八王子コース（１０ｋｍ）

コマ図番号	問題	解答らん（配点）	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分　（２７）	
１０	神社の裏のＯＬポストＮｏ．３８の下に書かれている文字は？	（４）	
１５	ＯＬポストＮｏ．２８の下に書かれている文字は？	（４）	
１８	少し行くと左側に配水池があります。その名称は？	（４）	
２２	交差点の右にある赤い消火栓の箱には何と書かれていますか？	（４）	
２６	この場所にあるお寺の名称は？	（４）	
２９	少し行くと左側に神社があります。その名称は？	（４）	
３３	調整池の手前に架かる橋の名称は？	（４）	
３６	右側にある学校の名称は？	（４）	
３８	ＯＬポストＮｏ．３６の下に書かれている文字は？　※ここでUターン	（４）	
４３	正面に見える日本一の山の名称は？	（４）	
６６	右側奥に見える小さなほこら（建物）の名称は？	（４）	
６９	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	（４）	
７０	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。		
７１	地図中の☆にある遊歩道の名称は？	（４）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題①）	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題②）	（１０）	
		合計得点（１００）	
	班　　メンバー	順位	

作成：2024．4．1

ウォークラリー問題　　永塚コース（10ｋｍ）

コマ図番号	問題	解答らん（配点）	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分（２７）	
５	左側の赤いホース格納箱に書かれている番号は？　『中畑地区〇－〇』	（５）	
１２	真ん中の石碑の正面かれている漢字３文字は？	（５）	
１４	左側にある白い建物は何階建て？	（５）	
１８	石碑のある場所の防災避難場所は？	（５）	
１９	右側の白い柵に書かれている一番最後の生物は？	（５）	
２５	この先，左側にある中学校の名前は？	（５）	
３６	左側にある建物は？　『〇〇地区コミュニティ共用施設』	（５）	
４５	左側にある川柳浅間神社の杉は？　『川柳の〇〇樹』	（５）	
５２	右側にある公園の名前は？	（５）	
５２	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	（１０）	
５３	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。		
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題①）	（８）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題②）	（１０）	
		合計得点（１００）	
		順位	

班　　メンバー

作成：2024．4．1

ウォークラリー問題　　久保川コース（10ｋｍ）

コマ図番号	問題	解答らん（配点）	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分（２７）	
６	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。		
７	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	（１０）	
７	左側にある公園の名前は？	（４）	
９	道路にあるオレンジ色の杭は何本？（汚れているものも含む）	（４）	
１４	右側にある川柳浅間神社の2本の杉は？　『川柳の〇〇樹』	（５）	
２３	右側にある建物は？　『〇〇地区コミュニティ共用施設』	（５）	
３３	この先，右側にある中学校の名前は？	（５）	
４０	この先，左側の白い柵に書かれている生物で一番最初に書かれている生物は？	（５）	
４１	石碑のある場所の防災避難場所は？	（５）	
４５	右側にある白い建物は何階建て？	（５）	
４７	真ん中の石碑（常夜燈）の道路側に書かれている３文字は？	（５）	
５４	右側の赤いホース格納箱に書かれている番号は？　『中畑地区〇－〇』	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題①）	（５）	
ゴール	ゴールしたら問題を受け取ってください。（ゴール問題②）	（１０）	
		合計得点（１００）	
	班　　メンバー	順位	

作成：2024．4．1

ウォークラリー問題　　八王子コース（１０ｋｍ）

【　解　答　】

コマ図番号	問題	解答らん	得点
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分　　（２７）	
１０	神社の裏のＯＬポストＮｏ．３８の下に書かれている文字は？	Ｃ（４）	
１５	ＯＬポストＮｏ．２８の下に書かれている文字は？	Ｈ（４）	
１８	少し行くと左側に配水池があります。その名称は？	上合配水池（４）	
２２	交差点の右にある赤い消火栓の箱には何と書かれていますか？	中畑北区火防第３分隊（４）	
２６	この場所にあるお寺の名称は？	善龍寺（４）	
２９	少し行くと左側に神社があります。その名称は？	八王子神社（４）	
３３	調整池の手前に架かる橋の名称は？	上原橋（４）	
３６	右側にある学校の名称は？	御殿場市立西中学校（４）	
３８	ＯＬポストＮｏ．３６の下に書かれている文字は？　　※ここでUターン	こ（４）	
４３	正面に見える日本一の山の名称は？	富士山（４）	
６６	右側奥に見える小さなほこら（建物）の名称は？	龍王堂（４）	
６９	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	１９７ｃｍ　（１０）	
７０	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。		
７１	地図中の☆にある遊歩道の名称は？	空中水平回廊（４）	
ゴール	次の標語にあてはまる言葉は何ですか。「他人の子も　我が子と同じ　（　　）」	親心で　　（５）	
ゴール	コマ図７０のポイントから富士宮口までは何キロか。（誤差２キロごとに－１点）	２８　　（１０）	

作成：2024．4．1

ウォークラリー問題　　永塚コース（10ｋｍ）

コマ図番号	問　　題	解答らん
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分（２７）
５	左側の赤いホース格納箱に書かれている番号は？　『中畑西区〇－〇』	１４－１９（５）
１２	真ん中の石碑の正面に書かれている漢字３文字は？	秋葉山（５）
１４	左側にある白い建物は何階建て？	５階（５）
１８	石碑のある場所の防災避難場所は？	大子山２組（５）
１９	右側の白い柵に書かれている一番最後の生物は？	チョウ（５）
２５	この先，左側にある中学校の名前は？	御殿場市立西中学校（５）
３６	左側にある建物は？　『〇〇地区コミュニティ共用施設』	永塚　（５）
４５	左側にある川柳浅間神社の杉は？　『川柳の〇〇樹』	扶桑　（５）
５２	右側にある公園の名前は？	桜公園（５）
５２	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	１９７cm（１０）
５３	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。	
ゴール	次の標語にあてはまる言葉は何ですか。「他人の子も　我が子と同じ　（　　）」	親心で　　（８）
ゴール	コマ図５３のポイントから富士宮口までは何キロか。（誤差２キロごとに－１点）	２８　　（１０）

作成:2024. 4. 1

ウォークラリー問題　　久保川コース（10ｋｍ）

コマ図番号	問　　題	解答らん
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分（２７）
６	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。	
７	バス停の裏にある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。（誤差１ｃｍごとに－１点）	１９７cm（１０）
７	左側にある公園の名前は？	桜公園(4)
９	道路にあるオレンジ色の杭は何本？（汚れているものも含む）	７～８本(4)
１４	右側にある川柳浅間神社の2本の杉は？　『川柳の〇〇樹』	扶桑(5)
２３	右側にある建物は？　『〇〇地区コミュニティ共用施設』	永塚 (5)
３３	この先，右側にある中学校の名前は？	御殿場市立西中学校(5)
４０	この先，左側の白い柵に書かれている生物で一番最初に書かれている生物は？	チョウ(5)
４１	石碑のある場所の防災避難場所は？	大子山２組(5)
４５	右側にある白い建物は何階建て？	５階(5)
４７	真ん中の石碑（常夜燈）の道路側に書かれている３文字は？	秋葉山(5)
５４	右側の赤いホース格納箱に書かれている番号は？　『中畑地区〇－〇』	１４－１９(5)
ゴール	次の標語にあてはまる言葉は何ですか。「他人の子も　我が子と同じ　（　　）」	親心で　　（５）
ゴール	コマ図６のポイントから富士宮口までは何キロか。（誤差２キロごとに－１点）	２８　　（１０）

作成:2024. 4. 1

ウォークラリー問題　　玉穂コース（１０ｋｍ）

【　解　答　】

コマ図番号	問　　題	解答らん
	出発時刻　　時　　分 到着時刻　　時　　分 かかった時間　　時間　　分 目標時間　　時間　　分　（目標時間との誤差２分ごとに－１点）	時間差　　分（２７）
６	この交差点の角にある石碑には何と書かれていますか？	桜公園（４）
８	橋の先の左側にある小さなほこら（建物）の名称は？	龍王堂（４）
１６	ＯＬポストＮｏ．5の下に書かれている文字は？	Ｌ（４）
３６	右側にある学校の名称は？	御殿場市立西中学校（４）
３８	ＯＬポストＮｏ．３６の下に書かれている文字は？　**※ここでUターン**	こ（４）
４３	この先の小川に架かる橋の名称は？	上原橋（４）
４９	この先の右側に神社があります。その名称は？	八王子神社（４）
５２	この先の右側にお寺があります。その名称は？	善龍寺（善竜寺）（４）
５５	交差点の左角にある赤い消火栓の箱には何と書かれていますか？	中畑北区火防第３分隊（４）
５８	左折して少し行くと右側に配水池があります。その名称は？	上合配水池（４）
６３	ＯＬポストＮｏ．２８の下に書かれている文字は？	Ｈ（４）
６８	神社の裏のＯＬポストＮｏ．３８の下に書かれている文字は？	Ｃ（４）
７２	ここにある自動販売機の高さ（地面から一番上まで）は何センチか。　（誤差１ｃｍごとに－１点）	１９７ｃｍ　（１０）
７３	このコマ図のハートのポイントから見えるものを記憶しておいてください。ゴール後に問題が出されます。	
ゴール	次の標語にあてはまる言葉は何ですか。「他人の子も　我が子と同じ　（　　）」	親心で　　（５）
ゴール	コマ図７３のポイントから富士宮口までは何キロか。（誤差２キロごとに－１点）	２８　　（１０）

作成：2024．4．1

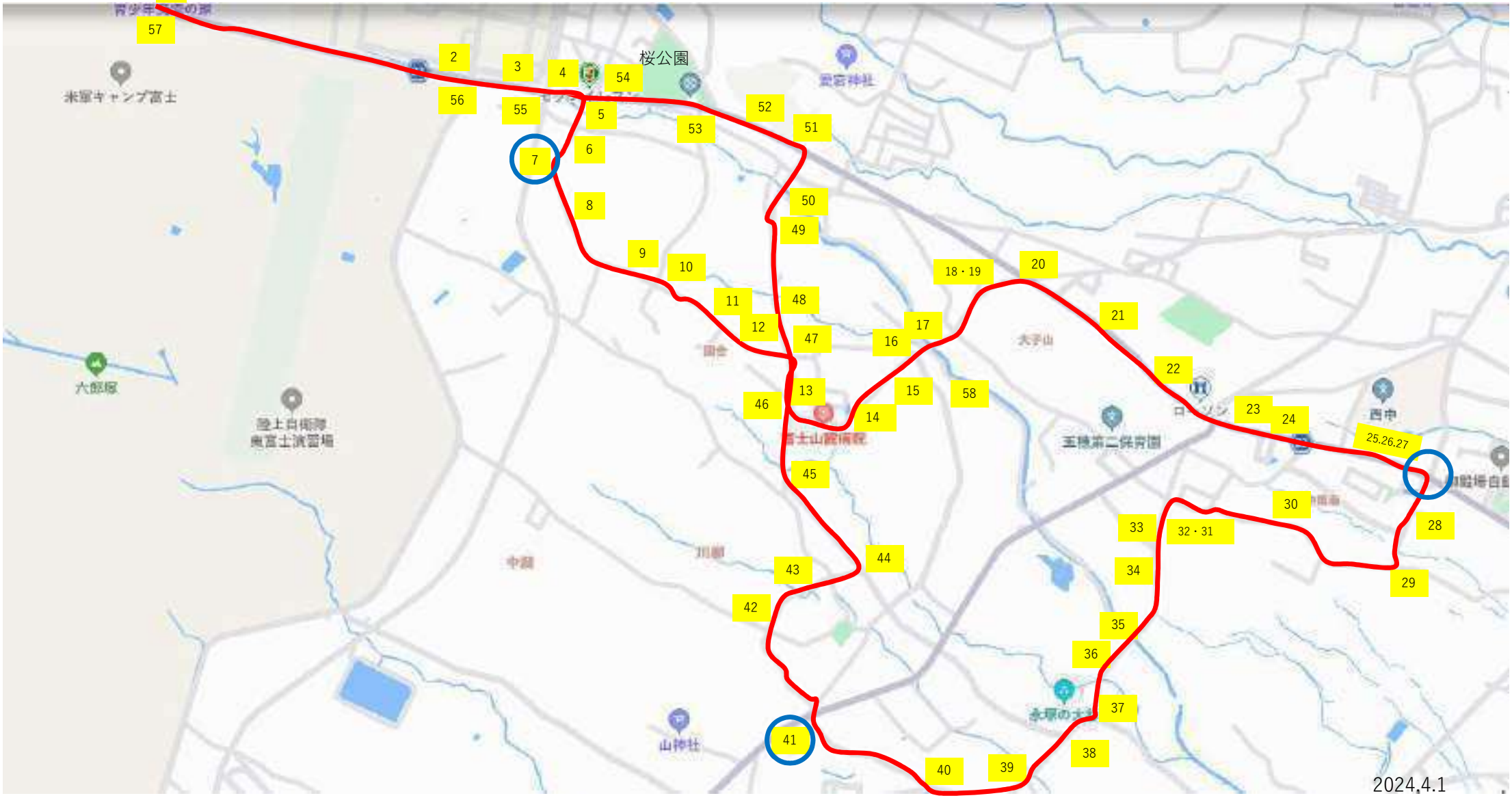
10ｋｍ　玉穂コース

2024.4.1

10ｋｍ　八王子コース

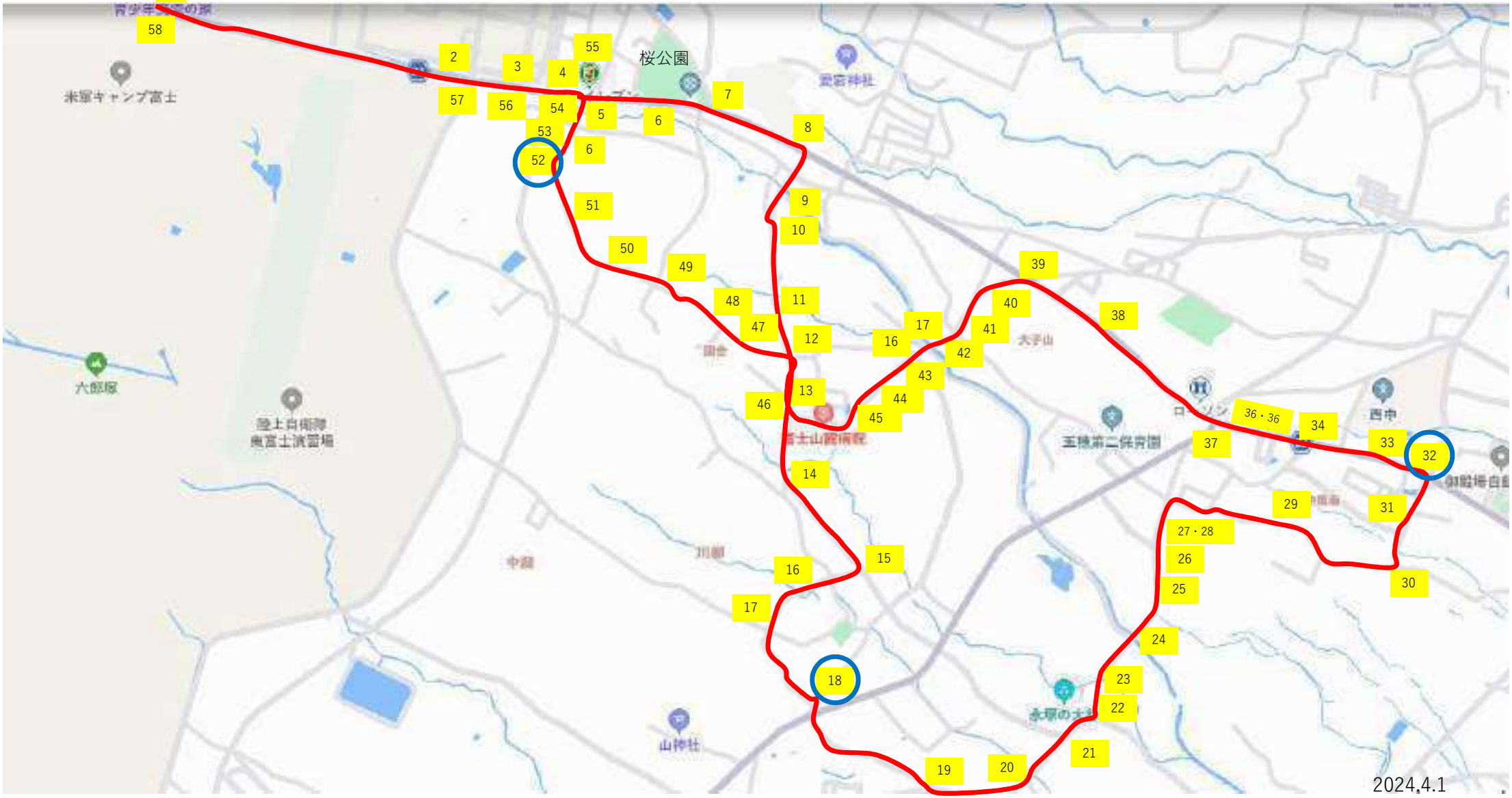
2024.4.1

10ｋｍ　永塚コース



1
57
2
3
4
54
56
55
5
6
7
8
9
10
11
12
47
48
49
50
51
52
53
桜公園
18・19
20
21
22
23
24
25.26.27
28
29
30
32・31
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
13
14
15
16
17
58
米軍キャンプ富士
六郎塚
陸上自衛隊
東富士演習場
国合
大子山
西中
玉穂第二保育園
川部
中澗
山神社
2024.4.1

10ｋｍ　久保川コース



2024.4.1

ゴール問題①

次の標語のカッコ内にあてはまる言葉は何ですか。

「他人の子も　我が子と同じ（　　）」

（ヒント　漢字2文字、ひらがな1文字　　全部ひらがなにすると6文字）

ゴール問題②

景色を覚えたポイント（セブンイレブン）から富士宮口までは何キロですか。

（ヒント　静岡県には登山口が3つ（御殿場・須走・富士宮）あります。富士宮口はここから一番遠いです。）

かかった時間・目標時間との**時間差**・**ゴール問題の答え**を記入したら提出をしてください。

所外での活動

オリエンテーリング（スコア/ポイント）

オリエンテーリングは、地図を使ってポストを探しあて、得点やタイムを競う活動です。設定時間内でポストを探す「スコアO（オリエンテーリング）L」と、指定したポストを探す「ポイントO（オリエンテーリング）L」があります。また、グループ活動とすることで協調性を育むことができます。

場所	交流の家周辺	対象	小学生以上
所要時間	1.5～4.5 時間	人数	40 グループまで
時期	全シーズン	天候	小雨可 （荒天時は相談）
指導	職員指導あり ※安全指導のみ	提出書類	実施計画書
経費	なし		

活動の教育的効果	（1）自然に触れることにより、自然に親しむ気持ちを育み、ポストを見つけた達成感を味わうことができる。 （2）グループ活動とすることで、仲間と意見交換をしながら多くのポストを見つけることで、仲間意識が深まり、協調性を育むことができる。
準備するもの	**団体が準備するもの**
	□個人：帽子、時計、水筒、必要に応じ雨具、タオル等 □団体：解答用紙、救急バッグ、グループ名簿 、緊急連絡簿
	交流の家が貸し出すもの
	□オリエンテーリングマップ　□バインダー　□ビブス　□OL ポスト解答シート □プレートコンパス（数に限りがあります） ※マップと解答はラミネートしたものの貸し出しが可能。 ※上記の物品は 1 グループに 1 セットの貸し出しが可能。
備考	□スコアオリエンテーリング：地図上にあるポストを設定時間内にまわり、得点を競う。 □ポイントオリエンテーリング：スタートからゴールまで、コースに設置されたポストを回り、所要時間を競う。 □マップはホームページからダウンロード可能。 □緊急時の対応手段を決めておく。

活動の流れ

オリエンテーリング（スコア/ポイント）

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	活動方法の決定 事前準備・指導	□活動方法を決定後、実施計画書を活動日の１週間前までに提出 □引率者による事前踏査 □グループ編成	□実施計画書の提出
	当日 活動前	実施決定の判断	□実施判断 □物品を受領（貸出物品参照） □参加者の健康観察 □本部設置	□必要であれば机と椅子を準備
	10 分	活動方法の説明と安全指導	□活動方法の説明 ・活動方法の説明・安全の指導	□出発前にトイレを済ませる
	90 分～ 270 分	交流の家出発	□スタートの方法 ・全員が一斉にスタート ・時間差をつけてスタートする □各ポイントで人数確認、健康観察	□緊急対応 □定時連絡
	20 分	交流の家到着	□参加者の点呼、健康状態の確認 □各団体の目的に応じた事後指導	
想定されるリスク	□天候の変化による事故（濃霧による迷子、雨による路面転倒 、落雷等） □疲労や集中力低下による事故（交差点での接触事故、走行車両の見落とし、熱中症等） □道路環境による事故（側溝への転落、曲がり角での事故等） □人的要因による事故（車道に広がって歩くことによる接触事故等）			
指導のバリエーション	□団体独自の問題をつくり、ポストを探すとともに解答してスコアを競う。			

オリエンテーリング マップ

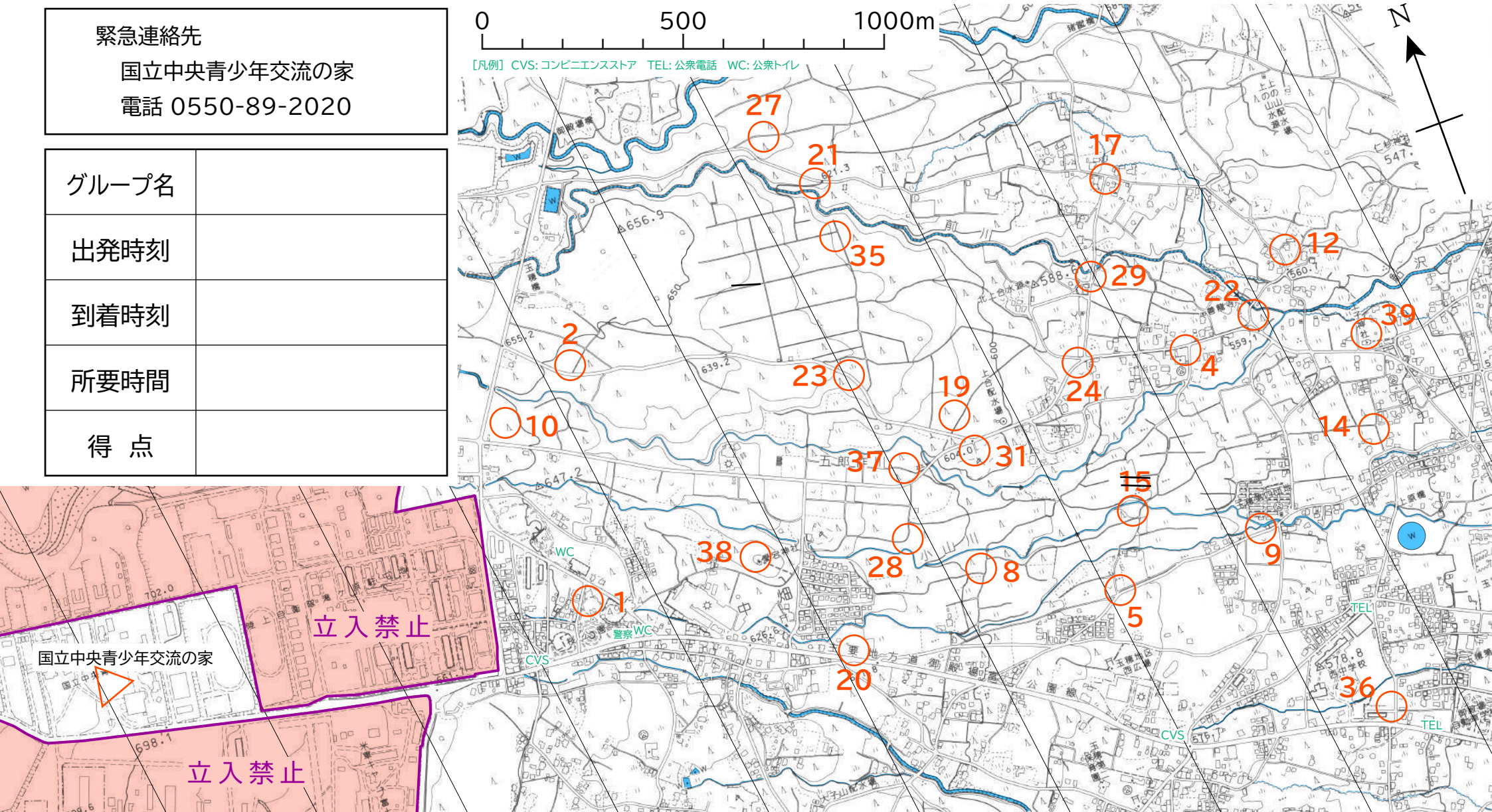
この地図は、御殿場市作成の 1:10,000 御殿場市全図（2006 年）を加工したものです。
現地の状況が地図と異なることがあります。
作成：沼津高専 佐藤崇徳（2023.12）

ポスト番号	1	2	欠番	4	5	欠番	欠番	8	9	10	欠番	12	欠番	14	~~15~~	欠番	17	欠番	19	20
点 数	5	5	–	10	20	–	–	30	30	20	–	20	–	20	~~20~~	–	5	–	10	10
記 号																				

ポスト番号	21	22	23	24	欠番	欠番	27	28	29	欠番	31	欠番	欠番	欠番	35	36	37	38	39	欠番
点 数	10	20	20	10	–	–	30	10	5	–	20	–	–	–	50	100	20	30	40	–
記 号																				

緊急連絡先
国立中央青少年交流の家
電話 0550-89-2020

グループ名	
出発時刻	
到着時刻	
所要時間	
得 点	



オリエンテーリング マップ

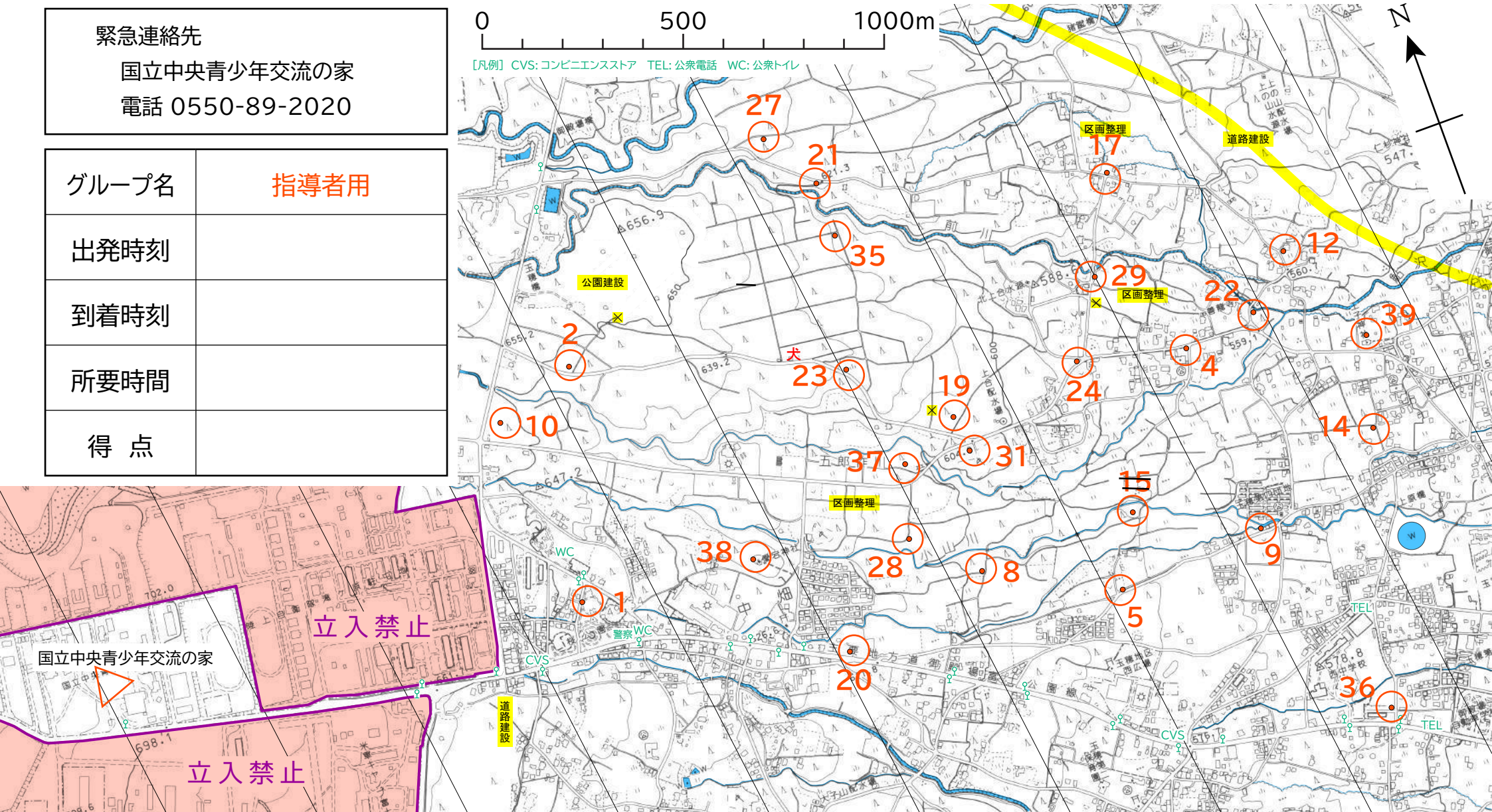
この地図は、御殿場市作成の 1:10,000 御殿場市全図（2006 年）を加工したものです。
現地の状況が地図と異なることがあります。
作成：沼津高専 佐藤崇徳（2023.12）

ポスト番号	1	2	欠番	4	5	欠番	欠番	8	9	10	欠番	12	欠番	14	~~15~~	欠番	17	欠番	19	20
点 数	5	5	−	10	20	−	−	30	30	20	−	20	−	20	~~20~~	−	5	−	10	10
記 号	E	あ		N	L			い	Z	A		Y		う	~~よ~~		け		B	え

ポスト番号	21	22	23	24	欠番	欠番	27	28	29	欠番	31	欠番	欠番	欠番	35	36	37	38	39	欠番
点 数	10	20	20	10	−	−	30	10	5	−	20	−	−	−	50	100	20	30	40	−
記 号	お	D	I	M			か	H	T		L				G	こ	M	C	T	

緊急連絡先
国立中央青少年交流の家
電話 0550-89-2020

グループ名	指導者用
出発時刻	
到着時刻	
所要時間	
得　点	



所外での活動

イングリッシュウォークラリー

イングリッシュウォークラリーは「コマ図」をたよりにリーダーによる英語の指示を理解しながらコースを歩き、得点やタイムを競う活動です。ポイントに問題を設定することもできます。交流の家周辺の自然や街並みの中を歩き、各グループで協力しながら活動します。

場所	交流の家周辺	対象	小学生以上
所要時間	１～２時間	人数	何名でも可
時期	全シーズン	天候	荒天時不可
指導	職員指導あり ※安全指導のみ	提出書類	実施計画書
経費	なし		

活動の 教育的効果	（１）グループの代表（指示をする人）がコマ図を見て、仲間に英語で道案内をすることで、英語での道案内に慣れ親しむことができる。 （２）グループで指示された意味を理解しながら、所外を歩くことで、道案内をする英語のキーワードに慣れ親しみ、コミュニケーション力をつけることが期待できる。
準備 するもの	団体が準備するもの
	□個人：筆記用具、時計、帽子、水筒、必要に応じて雨具やタオル等 □団体：解答用紙、救急バッグ、グループ名簿、緊急連絡網等
	交流の家が貸し出すもの
	□問題用紙　□コマ図　□バインダー　□ビブス ※問題用紙とコマ図はラミネートしたものの貸し出しが可能。 ※上記の物品は１グループに１セットの貸し出しが可能。
備考	□問題用紙と解答用紙はホームページからダウンロード可能。 □緊急時の対応手段を決めておく。

活動の流れ

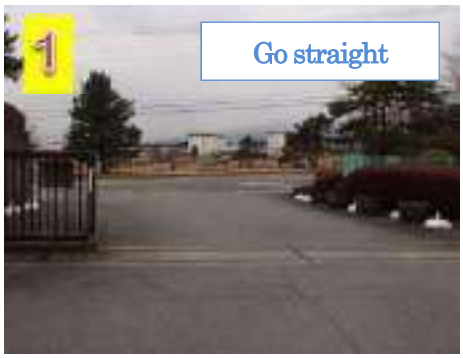
イングリッシュウォークラリー

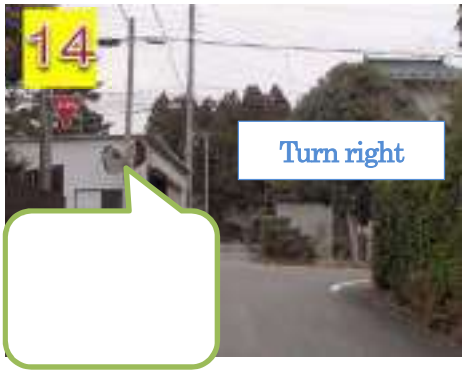
	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	グループ編成とミーティング	□実施計画書を活動日の１週間前までに提出 □事前にグループ編成を行う。 □指示者、指示をする順番等を決める。	□実施計画書の提出 □事前にグループ数を報告
	15 分	活動方法の説明と安全指導	□軽くウォーミングアップを行う。 □コマ図を各グループに配る。 □活動の方法を説明する。 □安全に関する注意を行う。	□出発前にトイレを済ませる
	60～120 分	交流の家出発	□一斉、または時間差をつけて出発 □指示者は英語でグループに道案内をする。 □指示者を交代して道案内をする。	□緊急対応 □定時連絡
	15 分	交流の家到着	□参加者の点呼、健康状態の確認 □目的や活動方法に応じたグループミーティング を行う。 □貸出物品を返却する。	
想定されるリスク	□天候の変化による事故（濃霧による道迷い、雨による路面転倒、落雷等） □疲労や集中力低下による事故（交差点での接触事故、走行車両の見落とし、熱中症等） □道路環境による事故（側溝への転落、曲がり角での事故等） □人的要因で起こる事故（車道に広がって歩くことによる接触事故等）			
指導のバリエーション	□各班のリーダーをキャンプ富士（米軍）の海兵隊に依頼することも可能。（要相談） □規定コースの各ポイントにオリジナルの問題を加える。 例：「What color is this?」「How do you say in English?」			

英語でいろいろな質問や会話をしてみよう！

これはなんですか？	⇒	What is this?
いくつありますか？	⇒	How many are there?
これはどんな色ですか？	⇒	What color is this?
～はどんな形ですか？	⇒	What shape is ～?
何色が好きですか？	⇒	What color do you like?
今日は晴れています。	⇒	It's sunny toda
今日は寒いです。	⇒	It's cold today.

English Walkrally (4.7km)駒図 【参加者用】

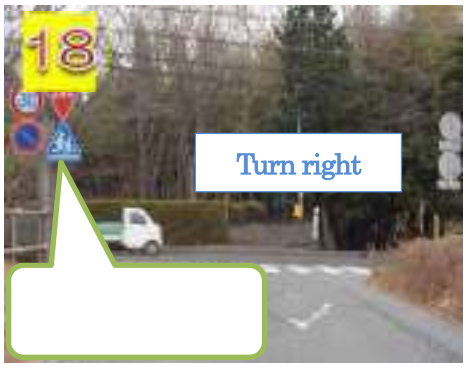




2024.4.1

16
Go straight

17
Turn left


18
Turn right

19
Turn left

20
Go straight

21
Turn left

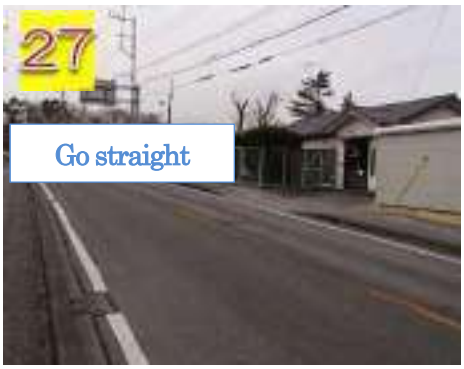
22
Go straight

23
Go straight

24
Turn left

25
Turn left

26
Turn right

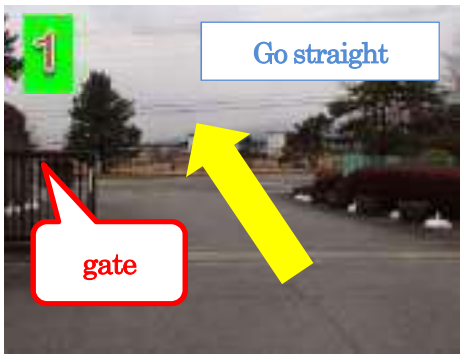

27
Go straight

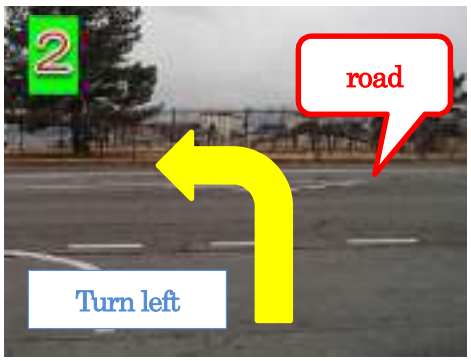
28
Go straight

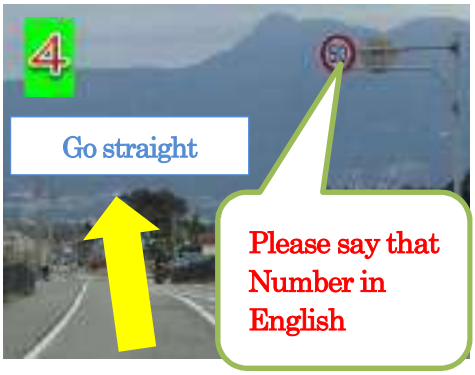
29
Turn right

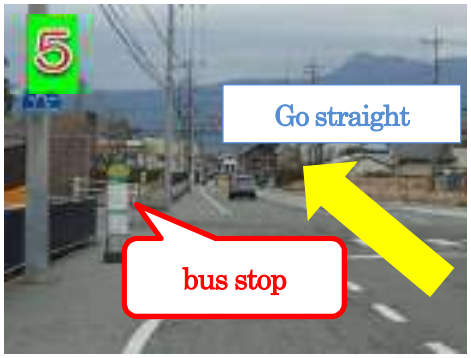
GOAL

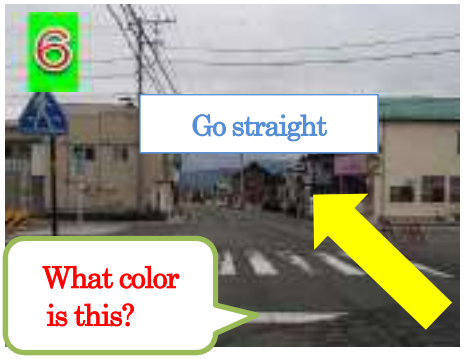
English Walkrally（4.7km)駒図 【指導者用】

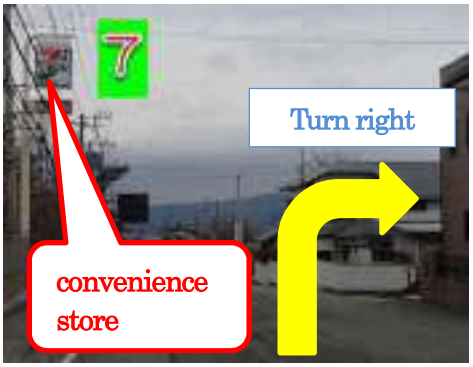


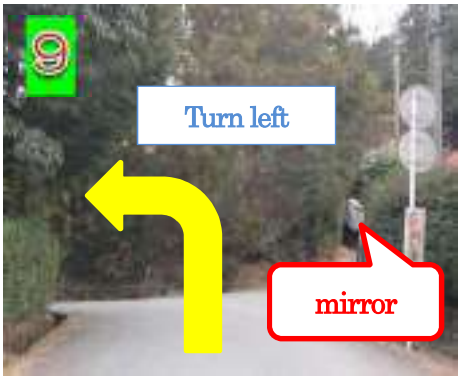


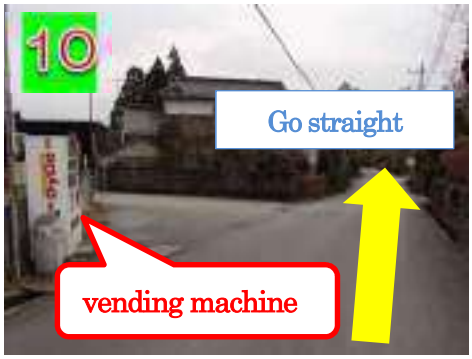


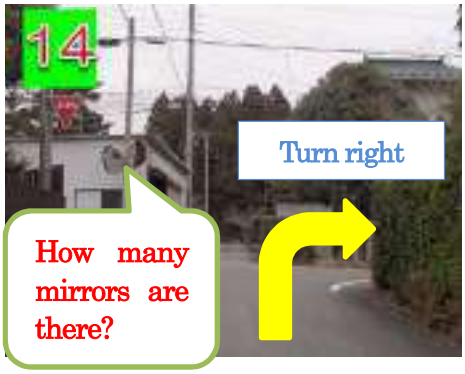






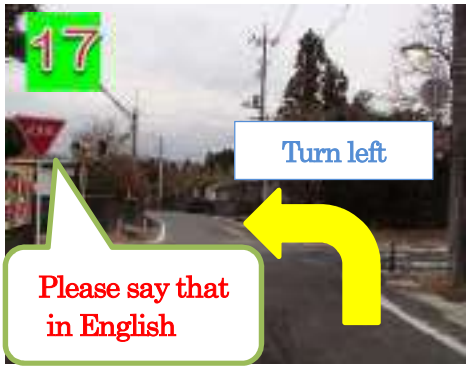


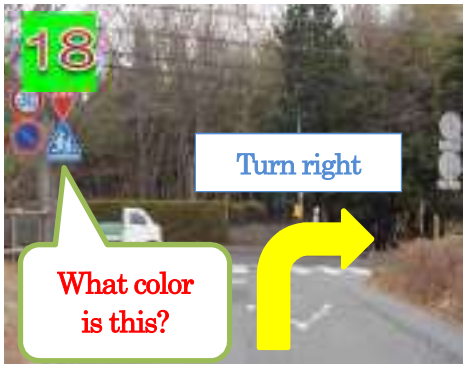




2024.4.1

16
Go straight
What color is this?


17
Turn left
Please say that in English


18
Turn right
What color is this?

19
Turn left

20
Go straight

21
Turn left

22
Go straight
shrine

23
Go straight
What color is this?

24
Turn left

25
park
Turn left

26
traffic signal
Turn right

27
Go straight
police box

28
Go straight

29
flag
Turn right

GOAL

English Walklally(4.7km)
解答用紙

2024.4.1

グループ名（氏名）

コマ図No	英　語	日　本　語
1	gate	
2	road	
3	crosswalk	
4	質問に答えよう	
5	bus stop	
6	質問に答えよう	
7	convenience store	
9	mirror	
10	vending machine	
11	tower	
13	tree	
14	質問に答えよう	
15	liquor store	
16	質問に答えよう	
17	質問に答えよう	
18	質問に答えよう	
22	shrine	
23	質問に答えよう	
25	park	
26	traffic signal	
27	police box	
29	flag	

English Walklally（4.7km）
解答用紙

2024.4.1

グループ名（氏名）

コマ図No	英　語	日　本　語
1	gate	門
2	road	道
3	crosswalk	歩道
4	質問に答えよう	Fifty（５０）
5	bus stop	バス停
6	質問に答えよう	White（白）
7	convenience store	コンビニ店
9	mirror	鏡
10	vending machine	自動販売機
11	tower	搭
13	tree	木
14	質問に答えよう	Two（２）
15	liquor store	酒屋
16	質問に答えよう	Red（赤）
17	質問に答えよう	Stop（とまれ）
18	質問に答えよう	Blue（青）
22	shrine	神社
23	質問に答えよう	Orange（オレンジ）
25	park	公園
26	traffic signal	信号
27	police box	交番
29	flag	旗

ビジュアルオリエンテーリング

問題用紙にある写真を手掛かりに、所内の建物や設置物を探す活動です。写真の場所を見つけ出す面白さや現在地を探る楽しさがあり、グループで活動するため仲間づくりにもなります。また、所内で活動するため、雨天プログラムや短時間プログラムとしても活用することができます。写真を使用した問題設定になっているため、外国の方も楽しめます。

所内での活動

場所	所内全域	対象	小学生以上
所要時間	１.５～２時間	人数	１グループ６人程度
時期	全シーズン	天候	小雨可 （荒天時は相談）
指導	なし	提出書類	なし
経費	なし		

活動の教育的効果	（１）グループで問題を解きながら活動することで、達成感を感じることや仲間と協力することの大切さを知ることができる。 （２）最初の活動プログラムとして行うことで、建物・施設の把握に役立てることができる。 （３）自然に関する要素が含まれており、環境に興味を持つ機会となる。
準備するもの	団体が準備するもの
	□個人：筆記用具、時計、雨具、水筒、帽子 □団体：解答用紙、救急バッグ
	交流の家が貸し出すもの
	□問題用紙　□バインダー ※問題用紙はラミネートしたものの貸し出しが可能。 ※上記の物品は１グループに１セットの貸し出しが可能。
備考	□問題用紙と解答用紙はホームページからダウンロード可能。

活動の流れ　ビジュアルオリエンテーリング

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	グループ編成とミーティング	□事前にグループ編成を行う。 □目的や活動方法に応じたグループミーティングを行う。 例：・時間内に何点とるか話し合う ・約束や目標を決める	事前にグループ数を報告
	15 分	活動方法の説明と安全指導	□軽くウォーミングアップをする。 □問題・解答用紙を各班に配付する。 □活動の方法を説明する。 □安全に関する注意を行う。	※指導は団体責任者（引率者）
	90～120 分	活動	□（事前ミーティングを行わない場合）回る順序等、行動計画を話し合う。 □一斉、または時間差で出発する。	
	15 分	集合 片付け	□メンバー全員を確認する。 □解答を伝え、得点を集計する。 □目的や活動方法に応じたグループミーティングを行う。 例：・約束は守れたか ・目標が達成できたか ・できなかった理由は何か　等 □貸出物品を返却する。	
想定されるリスク	□転倒、木の枝による傷　等 □他団体の活動への支障			
指導のバリエーション	□目的に応じて、活動後のミーティングの視点を設定。 例：他者理解 □対象者の発達段階や時間に応じて、探検ラリー等、他の活動プログラムと併用して実施することも可能。			

所内での活動

ビジュアルオリエンテーリング　問題

下の★が，難易度と得点（★1つ2点）を表しています。１００点目指してがんばりましょう。

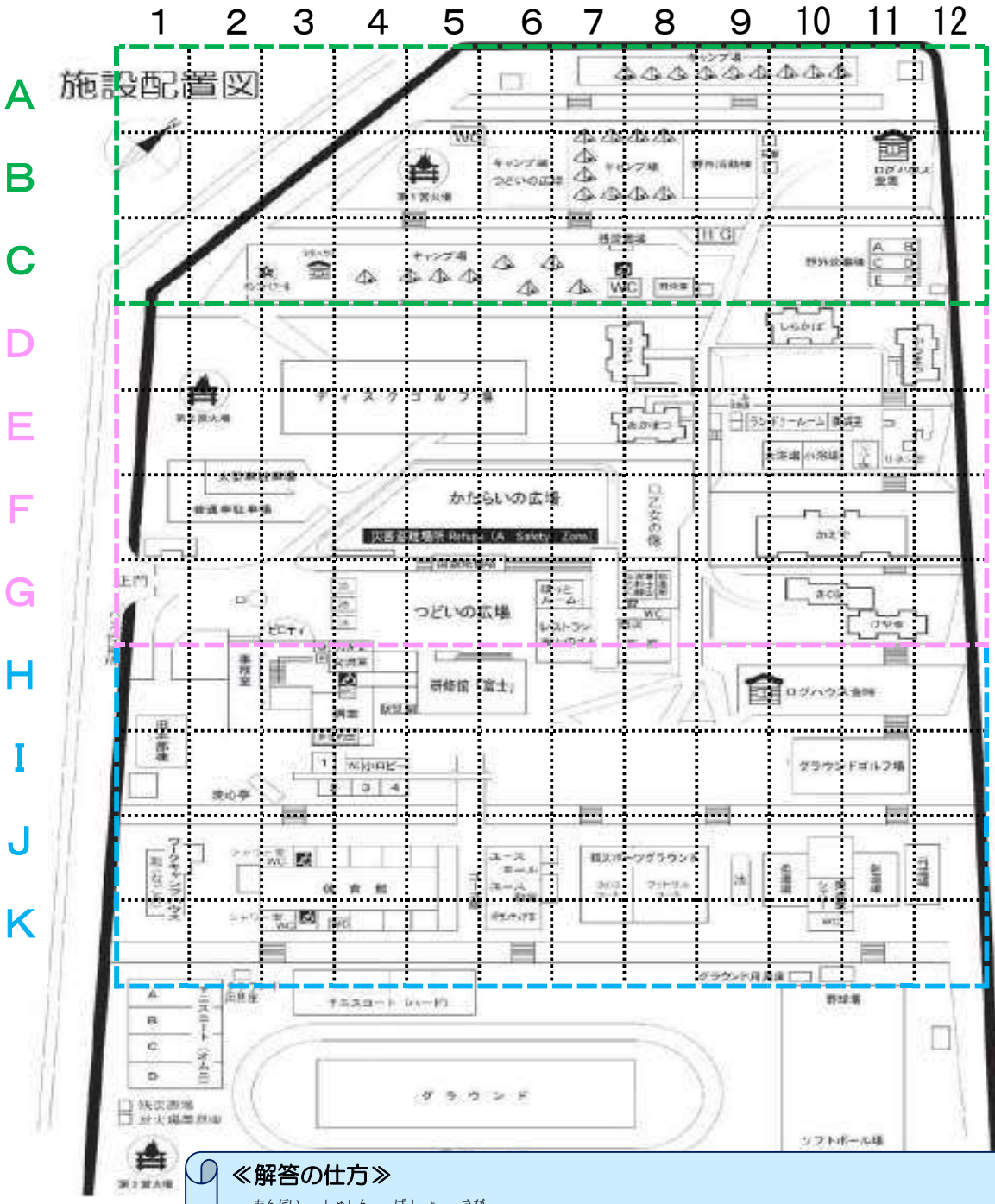
1　★	2　★★★★	3　★★
4　★★★	5　★★	6　★★★
7　★★★	8　★★	9　★★★★★
１０　★	１１　★★★★	１２　★
１３　★★	１４　★★★★★	１５　★★★
１６　★★★	１７　★★★★	１８　★★

作成：2024.5.15

解答用紙(かいとうようし)に描(か)かれている施設配置図(しせつはいちず)を見て，１～１８番のある場所を考えよう。ヒントは・・・

１～５番　⇨A～Cの枠(わく)の中　　６～１１番　⇨D～Gの枠(わく)の中　　１２～１８番　⇨H～Kの枠(わく)の中

ビジュアルオリエンテーリング　解答用紙



≪解答の仕方≫

①問題の写真の場所を探してください。

②その場所を地図上で確認し，マスの番号を解答欄に記入してください。

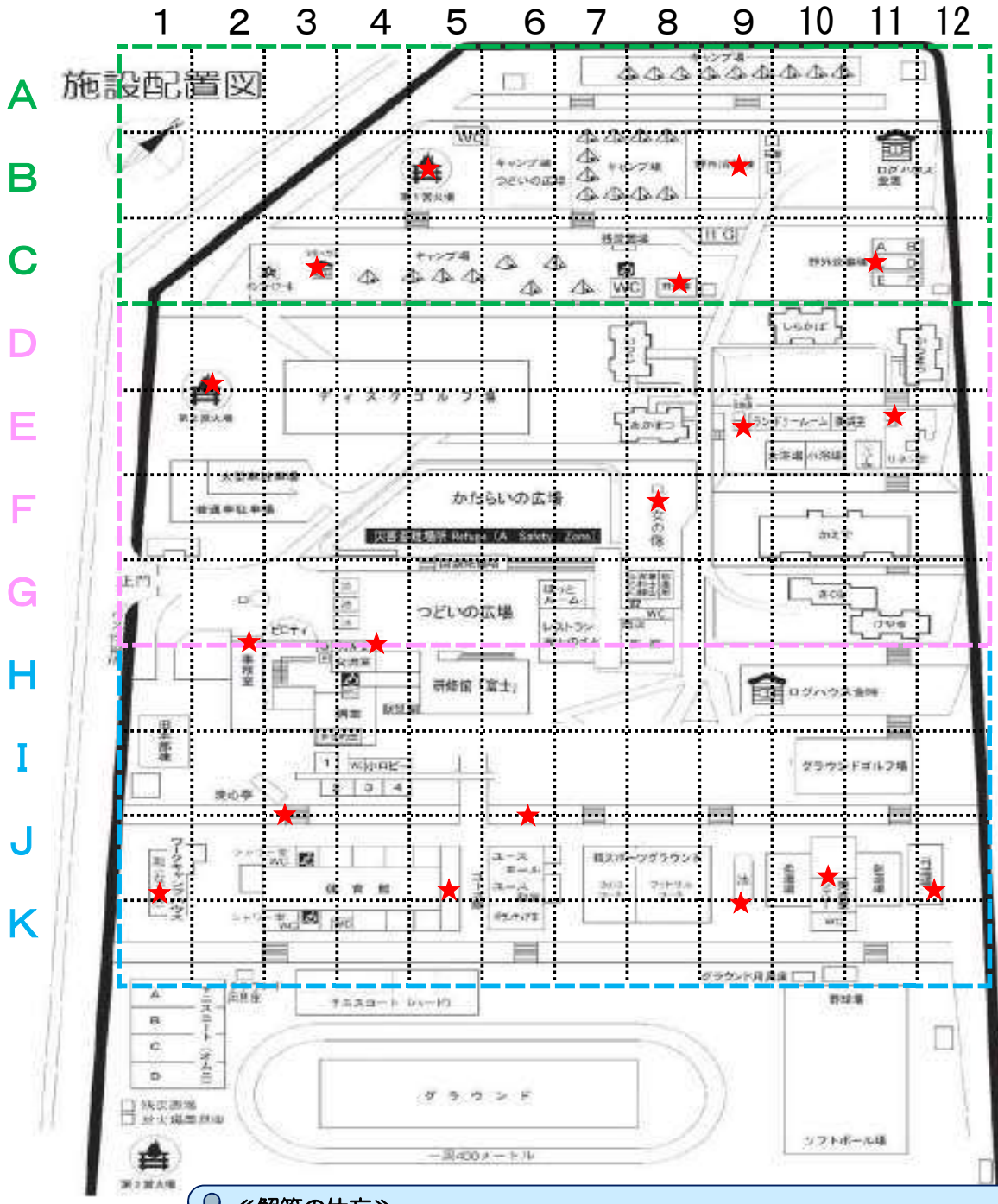
（例）解答が「**事務室**」の場所だとすると，『 **H－２** 』 となります。

1		2		3		4	
5		6		7		8	
9		10		11		12	
13		14		15		16	
17		18					

作成：2024.4.1

／１００

ビジュアルオリエンテーリング【解答】



≪解答の仕方≫

①問題の写真の場所を探してください。

②その場所を地図上で確認し，マスの番号を解答欄に記入してください。

（例）解答が「**事務室**」の場所だとすると，『 **H－２** 』 となります。

1	C−8	2	C−3	3	C−11	4	B−5
5	B−9	6	E−2（D−2でもO）	7	E−9	8	F−8
9	E−11	10	G−2	11	G−4	12	J−5
13	J−10	14	I−6（7でもO）	15	I−3	16	J−12
17	J−9	18	J−1				

作成：2024.4.1

／100

活動の流れ　ビジュアルオリエンテーリング

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	グループ編成とミーティング	□事前にグループ編成を行う。 □目的や活動方法に応じたグループミーティングを行う。 例：・時間内に何点とるか話し合う ・約束や目標を決める	事前にグループ数を報告
	15 分	活動方法の説明と安全指導	□軽くウォーミングアップをする。 □問題・解答用紙を各班に配付する。 □活動の方法を説明する。 □安全に関する注意を行う。	※指導は団体責任者（引率者）
	90～120 分	活動	□（事前ミーティングを行わない場合）回る順序等、行動計画を話し合う。 □一斉、または時間差で出発する。	
	15 分	集合 片付け	□メンバー全員を確認する。 □解答を伝え、得点を集計する。 □目的や活動方法に応じたグループミーティングを行う。 例：・約束は守れたか ・目標が達成できたか ・できなかった理由は何か　等 □貸出物品を返却する。	
想定されるリスク	□転倒、木の枝による傷　等 □他団体の活動への支障			
指導のバリエーション	□目的に応じて、活動後のミーティングの視点を設定。 例：他者理解 □対象者の発達段階や時間に応じて、探検ラリー等、他の活動プログラムと併用して実施することも可能。			

所内での活動

ネイチャービジュアルオリエンテーリング

問題用紙にある写真を手掛かりに、所内の建物や設置物を探す活動です。シートにある写真の場所を見つけ出す面白さや現在地を探る楽しさがあり、グループで活動するため仲間づくりにもなります。また、所内で活動するため、雨天プログラムや短時間プログラムとしても活用することができます。写真を使用した問題設定になっているため、外国の方も楽しめます。

所内での活動

場所	所内全域	対象	小学生以上
所要時間	１.５～２時間	人数	１グループ６人程度
時期	全シーズン	天候	小雨可 （荒天時は相談）
指導	なし	提出書類	なし
経費	なし		

活動の 教育的効果	（１）グループで問題を解きながら活動することで、達成感を感じることや仲間と協力することの大切さを知ることができる。 （２）最初の活動プログラムとして行うことで、建物・施設の把握に役立てることができる。 （３）自然に関する要素が含まれており、環境に興味を持つ機会となる。
準備 するもの	団体が準備するもの
	□個人：筆記用具、時計、雨具、水筒、帽子 □団体：問題・解答用紙、ヒントカード、救急バッグ
	交流の家が貸し出すもの
	□バインダー ※上記の物品は１グループに１セットの貸し出しが可能。
備考	□問題・解答用紙、ヒントカードはホームページからダウンロード可能。

活動の流れ　ネイチャービジュアルオリエンテーリング

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	グループ編成とミーティング	□事前にグループ編成を行う。 □目的や活動方法に応じたグループミーティングを行う。 例：・時間内に何点とるか話し合う ・約束や目標を決める	事前にグループ数を報告
	15 分	活動方法の説明と安全指導	□軽くウォーミングアップをする。 □問題・解答用紙、ヒントカードを各班に配付する。 □活動の方法を説明する。 □安全に関する注意を行う。	※指導は団体責任者（引率者）
	90～120 分	活動	□（事前ミーティングを行わない場合）回る順序等、行動計画を話し合う。 □一斉、または時間差で出発する。	
	15 分	集合 片付け	□メンバー全員を確認する。 □解答を伝え、得点を集計する。 □目的や活動方法に応じたグループミーティングを行う。 例：・約束は守れたか ・目標が達成できたか ・できなかった理由は何か　等 □貸出物品を返却する。	
想定されるリスク	□転倒、木の枝による傷　等 □他団体の活動への支障			
指導のバリエーション	□目的に応じて、活動後のミーティングの視点を設定。 例：他者理解 □対象者の発達段階や時間に応じて、探検ラリー等、他の活動プログラムと併用して実施することも可能。			

所内での活動

ネイチャービジュアルオリエンテーリング　【問題】

下の図の場所の番号と問題が対応しています。１００点目指してがんばりましょう。作成2024.5.15

1

2

3

4

5

6

7

8

9

１０

番号	問題	答え
①	看板の鳥の名前は？	
②	石碑の近くにあるのは何の並木道？	
③	この施設の標高は何m？	
④	どこの伏流水？　伏流水・・・雨や雪どけ水が地面にしみ込んだ地下水	
⑤	この木（グリーンアドベンチャー22番）の名前は？	
⑥	近くに植樹されている木の名前は？	
⑦	御殿場市の花の名前は？	
⑧	石碑の近くに植樹されている木の名前は？	
⑨	ビーチコートの砂は東京オリンピック〇〇〇〇で使用された。〇〇〇〇にあてはまる４つの数字は？	
⑩	この写真のボードにはすべラップ（丸木）は何個使われている？	

ネイチャービジュアルオリエンテーリング　【答え】

下の図の場所の番号と問題が対応しています。１００点目指してがんばりましょう。作成2024.5.15

1

2

3

4

5

6

7

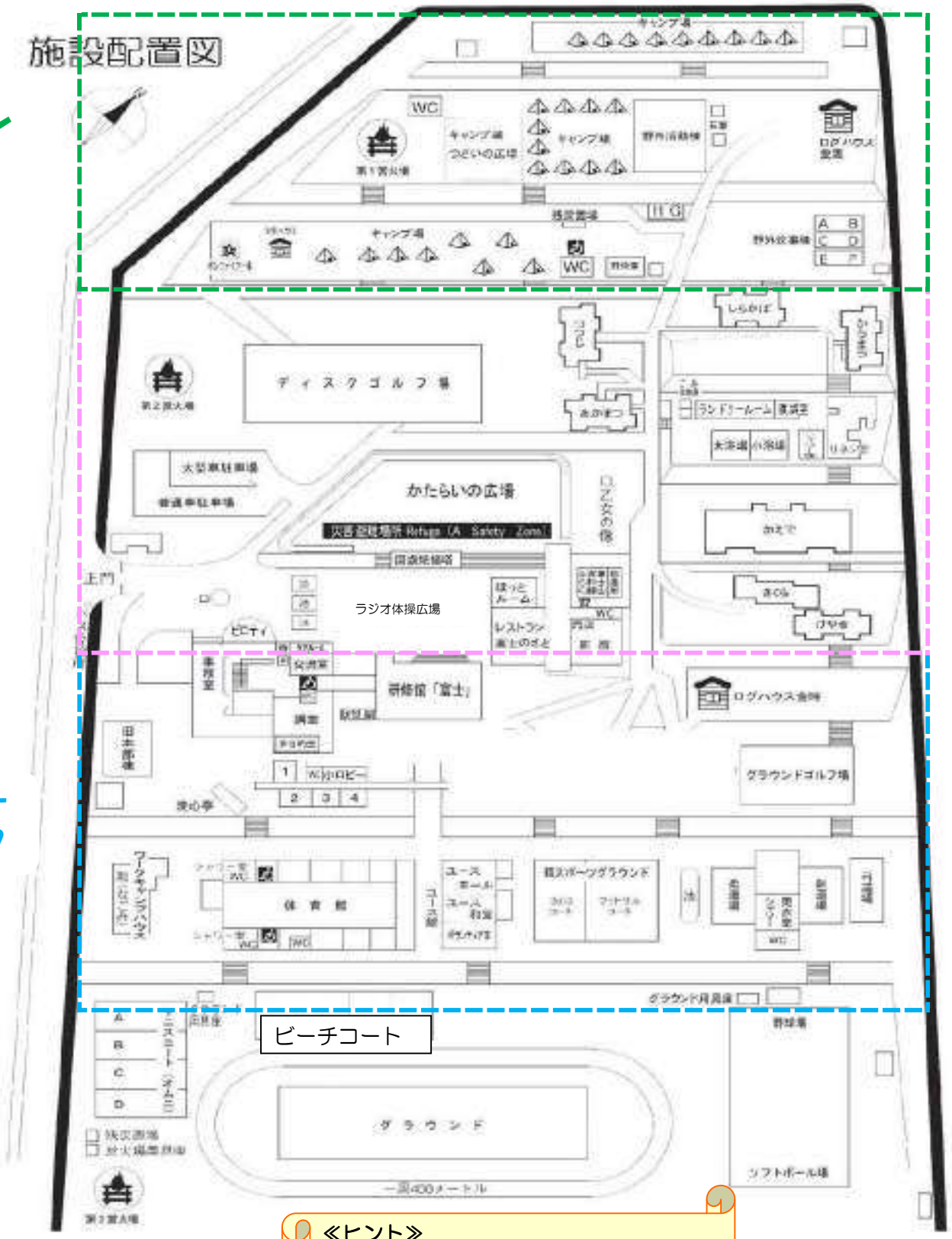
8

9

１０

番号	問題	答え
①	看板の鳥の名前は？	カワセミ
②	石碑の近くにあるのは何の並木道？	イチョウ
③	この施設の標高は何m？	707.5m
④	どこの伏流水？　伏流水・・・雨や雪どけ水が地面にしみ込んだ地下水	富士山
⑤	この木（グリーンアドベンチャー22番）の名前は？	サルスベリ
⑥	近くに植樹されている木の名前は？	サクラ
⑦	御殿場市の花の名前は？	フジザクラ
⑧	石碑の近くに植樹されている木の名前は？	カリン
⑨	ビーチコートの砂は東京オリンピック〇〇〇〇で使用された。〇〇〇〇にあてはまる４つの数字は？	2020
⑩	この写真のボードにはすべラップ（丸木）は何個使われている？	24個

ネイチャービジュアルオリエンテーリング　ヒント



≪ヒント≫

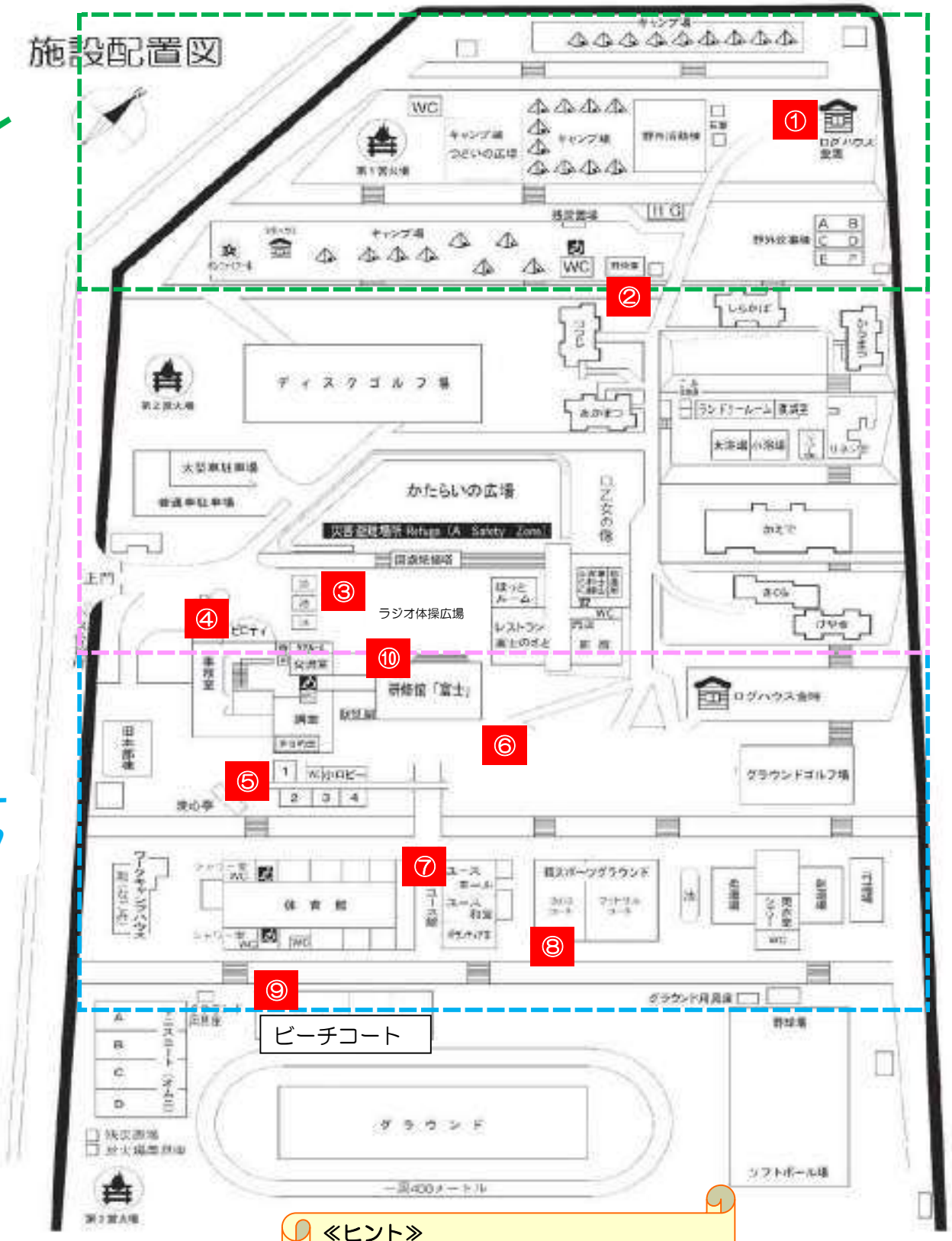
問題 ①～②　⇨グリーンエリア内

問題 ③～④　⇨ピンクエリア内

問題 ⑤～⑩　⇨ブルーエリア内

作成：2024.4.1

ネイチャービジュアルオリエンテーリング　答え



≪ヒント≫

問題 ①～②　⇨グリーンエリア内

問題 ③～④　⇨ピンクエリア内

問題 ⑤～⑩　⇨ブルーエリア内

作成：2024.4.1

ともだちゲット・ラリー

問題用紙にある写真を手掛かりに、所内の建物や設置物を探す活動です。シートにある写真の場所を見つけ出す面白さや現在地を探る楽しさがあり、グループで活動するため仲間づくりにもなります。また、所内で活動するため、雨天プログラムや短時間プログラムとしても活用することができます。写真を使用した問題設定になっているため、外国の方も楽しめます。

所内での活動

場所	所内全域	対象	幼児以上
所要時間	１.５～２時間	人数	１グループ６人程度
時期	全シーズン	天候	小雨可 （荒天時は相談）
指導	なし	提出書類	なし
経費	なし		

活動の 教育的効果	（１）グループで問題を解きながら活動することで、達成感を感じることや仲間と協力することの大切さを知ることができる。 （２）最初の活動プログラムとして行うことで、建物・施設の把握に役立てることができる。 （３）自然に関する要素が含まれており、環境に興味を持つ機会となる。
準備 するもの	団体が準備するもの
	□個人：筆記用具、時計、雨具、水筒、帽子 □団体：問題・解答用紙、救急バッグ
	交流の家が貸し出すもの
	□解答　□ヒントカード　□バインダー ※解答とヒントカードはラミネートしたものの貸し出しが可能。 ※上記の物品は１グループに１セットの貸し出しが可能。
備考	□問題・解答用紙はホームページからダウンロード可能。

活動の流れ

ともだちゲット・ラリー

所内での活動

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	グループ編成とミーティング	□事前にグループ編成を行う。 □目的や活動方法に応じたグループミーティングを行う。 例：・時間内に何点とるか話し合う ・約束や目標を決める	事前にグループ数を報告
	15 分	活動方法の説明と安全指導	□軽くウォーミングアップをする。 □問題・解答用紙を各班に配付する。 □活動の方法を説明する。 □安全に関する注意を行う。	※指導は団体責任者（引率者）
	90～120 分	活動	□（事前ミーティングを行わない場合）回る順序等、行動計画を話し合う。 □一斉、または時間差で出発する。	
	15 分	集合 片付け	□メンバー全員を確認する。 □解答を伝え、得点を集計する。 □目的や活動方法に応じたグループミーティングを行う。 例：・約束は守れたか ・目標が達成できたか ・できなかった理由は何か　等 □貸出物品を返却する。	
想定されるリスク	□転倒、木の枝による傷　等 □他団体の活動への支障			
指導のバリエーション	□目的に応じて、活動後のミーティングの視点を設定。 例：他者理解 □対象者の発達段階や時間に応じて、探検ラリー等、他の活動プログラムと併用して実施することも可能。			

（幼児用）所内
オリエンテーリング

ともだち ゲット・ラリー

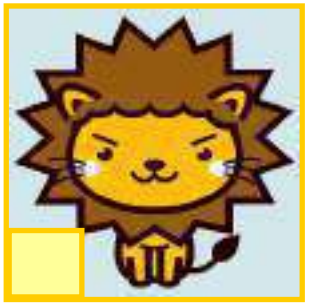
いくつ みつけられるかな？

10こみつけたら カードがゲットできるよ！

★みつけたら □ にシールをはろう！

ほんもののいきものを
みつけてもいいよ！

と り	シール
む し	シール
さ か な	シール



国立中央青少年交流の家

※イラストのどうぶつは，かんばんに はってあるよ。

2024.5.15

（幼児用）所内
オリエンテーリング

ともだち ゲット・ラリー【解答】

いくつ みつけられるかな？

10こみつけたら カードがゲットできるよ！

ほんもののいきものを
みつけてもいいよ！

と り	シール
む し	シール
さ か な	シール

★みつけたら □ にシールをはろう！

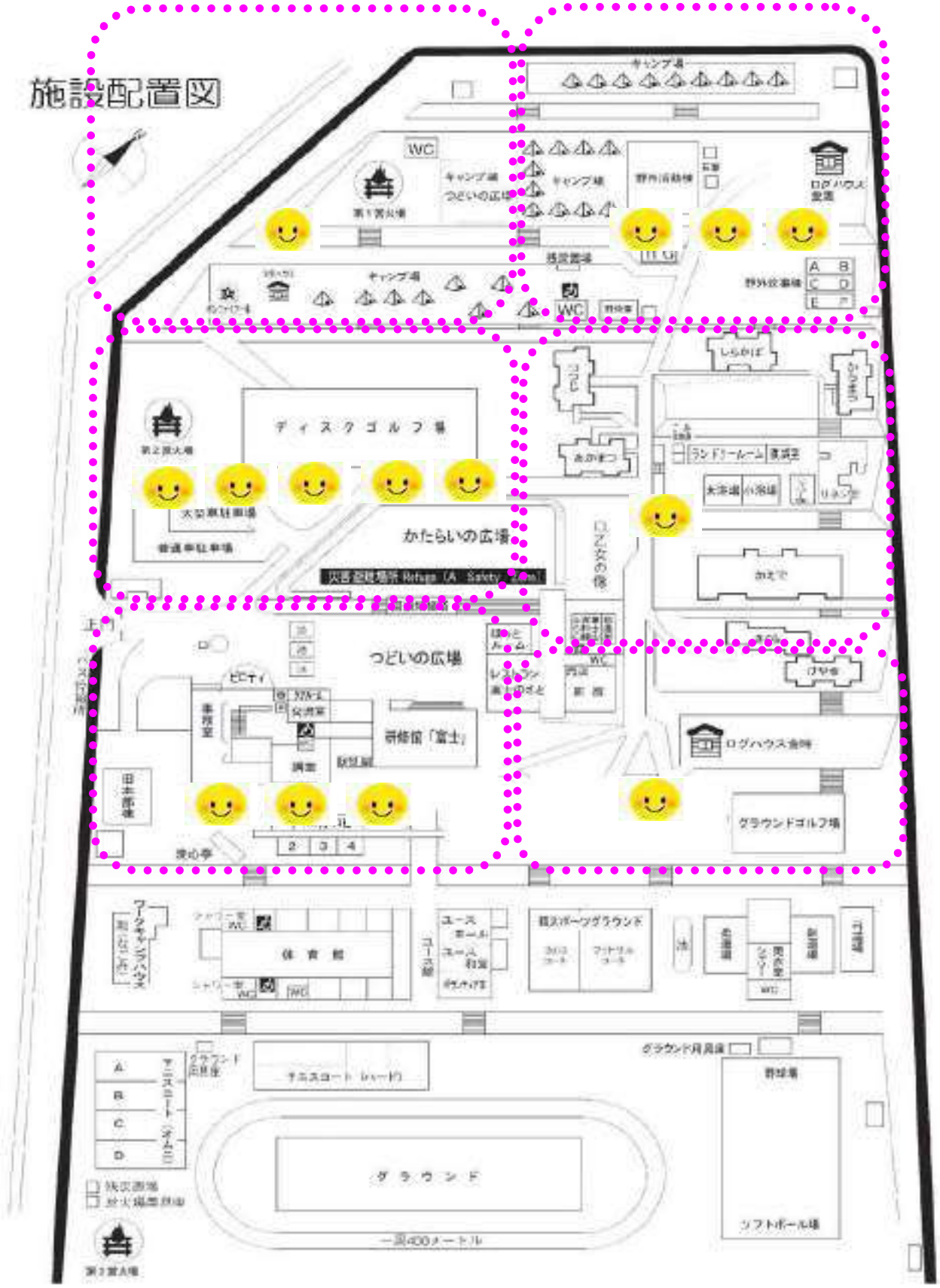
□ 所内各所

国立中央青少年交流の家

※イラストのどうぶつは，かんばんに はってあるよ。

2024.5.15

ともだち ゲット・ラリー　★ヒントカード★



の数だけ　　の中にかくれているよ！

作成：2024.4.1

防災ラリー

所内に設置したポイントをグループで回り、ポイントごとに設けた、災害発生時や災害後に必要なことを疑似体験する課題を解決することで、防災に必要な知識を身に付け、行動力や判断力を養います。

所内での活動

場所	所内全域	対象	小学生以上
所要時間	おおむね２時間 （実施プログラムによる）	人数	１グループ６人程度 （６人以上の指導者）
時期	全シーズン	天候	小雨可 （荒天時は相談）
指導	要相談	提出書類	なし
経費	なし		

活動の教育的効果	（１）各ポイントをどのように回るかをグループで考えることや課題をグループで解決することにより行動力や判断力を養う。 （２）グループで活動する過程で生じる問題を乗り越えることで、達成感を感じたり、仲間と協力することの大切さを知ったりできる。
準備するもの	団体が準備するもの
	□個人：筆記用具、水筒、帽子、タオル、時計、雨具、軍手、靴底がきれいな靴もしくは靴カバー □団体：救急バッグ、得点記録表・所内地図（各班１部）、実施要領
	交流の家が貸し出すもの
	□各プログラムで必要な物品（備考欄を参照）
備考	□各プログラムの実施要領、問題・解答用紙等はホームページからダウンロード可能。 □プログラムの種類と貸出可能な物品 ・みんなで脱出！：30m程度のロープ（すずらんテープ）数本 ・火消し隊出動！：ストップウォッチ、的、水消火器 ・防災クイズ：○×クイズ ・土のうをつくろう：スコップ、土のう袋 ・備蓄品カード合わせ：A4 サイズの備蓄品カード ・ケガ人救助：毛布、竹ざお

活動の流れ

防災ラリー

<table>
<tr><th></th><th>時　間</th><th>項　目</th><th>内　　容</th><th>備　　考</th></tr>
<tr><td rowspan="5">活動内容
（手順）</td><td rowspan="2">事前</td><td>グループ編成とミーティング</td><td>□事前にグループ編成を行う。
□目的や活動方法に応じたグループミーティングを行う。
例：・回る順番を決める
・グループの約束や目標を決める</td><td>事前にグループ数の報告</td></tr>
<tr><td>準備</td><td>□各ポイントに課題を設置する。</td><td></td></tr>
<tr><td>10分</td><td>活動方法の説明と安全指導</td><td>□軽くウォーミングアップを行う。
□得点表・解答用紙等を各班に配付する。
□活動の方法を説明する。（実施要領参照）
□安全に関する注意を行う。</td><td></td></tr>
<tr><td>90～120分</td><td>活動</td><td>□（事前ミーティングを行わない場合）回る順序等、行動計画を話し合う。
□一斉、または時間差でスタートする。</td><td>各ポイントには指導者が付き、説明及び採点</td></tr>
<tr><td>10分</td><td>集合
片付け</td><td>□グループメンバー全員を確認する。
□得点を集計する。
□目的や活動方法に応じたグループミーティングを行う。
例：・約束は守れたか
・目標が達成できた（できなかった）理由は何か
□貸出物品を返却する。</td><td></td></tr>
<tr><td>想定されるリスク</td><td colspan="3">□転倒、木の枝等による傷　等
□他団体の活動への支障</td></tr>
<tr><td>指導のバリエーション</td><td colspan="3">□活動の目的に応じて、活動後のミーティングの視点を設定。
例：他者理解→みんなの意見をとりまとめたのは誰ですか。
積極的に意見を出したのは誰ですか。
元気がないときに仲間を励ましたのは誰ですか。　等
□活動後、防災に関する講義を行う　例：正常性バイアスの説明　等
□団体の年齢や活動時間に応じて実施するプログラムの数を変更可。</td></tr>
</table>

所内での活動

探検ラリー

交流の家探検ラリー　Aコース（初級）　問題

下の問題を、与えられた時間内に少しでも多く答えましょう。番号順に解かなくてもかまいません。なるべく早く、より多く解けるように、グループで作戦を立てましょう。裏面や、正門の近くにある「施設配置図」を参考にして探してください。

1．「青年群像」の中で、手を挙げている像は、何を表していますか。
2．「ログハウス愛鷹」の正面にある縦の太い柱は、何本ありますか。
3．「テニスコート場（オムニ）」には、何面コートがありますか。
4．「クロスカントリーコース」は、１周１５００ｍです。これは、〇ですか、×ですか。
5．「国立中央青少年交流の家」ができたのは、昭和何年ですか。
6．「根上園」が寄贈された（贈られた）のは、何年ですか。
7．「ディスクゴルフ場」の６番ホールのパー（ＰＡＲ）の数はいくつですか。
8．「野外活動棟」の鉄柱の数は、全部で２０本です。これは、〇ですか、×ですか。
9．「洗心亭」入口にある、表面がつるつるしている木の名前は何ですか。
10．「立の像（乙女）」の女性は手を挙げています。これは、〇ですか、×ですか。
11．　えほんのへや「ふらら」の窓ガラスの絵には、ある学校の美術部が描いてくれました。ある学校とは、どこのことですか。
12．「ゴミ収納庫」は、右側が「燃えないごみ用」です。これは、〇ですか、×ですか。
13．「研修館富士」のロビーにある銅像の女性は、誰でしょうか。
14．「かたらいの広場」にある「ひなんばしょ」の看板に描かれている動物は何ですか。
15．「かんぽラジオ体操広場」の近くにある池は全部でいくつありますか。

1		2	本	3	面
4		5	昭和　　年	6	年
7		8		9	
10		11		12	
13		14		15	つ

2024.4.1

探検ラリー

交流の家探検ラリー　Aコース（初級）　解答

下の問題を、与えられた時間内に少しでも多く答えましょう。番号順に解かなくてもかまいません。なるべく早く、より多く解けるように、グループで作戦を立てましょう。裏面や、正門の近くにある「施設配置図」を参考にして探してください。

1．「青年群像」の中で、手を挙げている像は、何を表していますか。
2．「ログハウス愛鷹」の正面にある縦の太い柱は、何本ありますか。
3．「テニスコート場（オムニ）」には、何面コートがありますか。
4．「クロスカントリーコース」は、１周１５００ｍです。これは、〇ですか、×ですか。
5．「国立中央青少年交流の家」ができたのは、昭和何年ですか。
6．「根上園ビオトープ」が整備されたのは、令和何年ですか。
7．「ディスクゴルフ場」の６番ホールのパー（ＰＡＲ）の数はいくつですか。
8．「野外活動棟」の鉄柱の数は、全部で２０本です。これは、〇ですか、×ですか。
9．「洗心亭」入口にある、表面がつるつるしている木の名前は何ですか。
10．「立の像（乙女の像）」の女性は手を挙げています。これは、〇ですか、×ですか。
11．えほんのへや「ふらら」の窓ガラスの絵には、ある学校の美術部が描いてくれました。ある学校とは、どこのことですか。
12．「ゴミ収納庫」は、右側が「燃えないごみ用」です。これは、〇ですか、×ですか。
13．「研修館富士」のロビーにある銅像の女性は、誰でしょうか。
14．「かたらいの広場」にある「ひなんばしょ」の看板に描かれている動物は何ですか。
15．「かんぽラジオ体操広場」の近くにある池は全部でいくつありますか。

1	希望	2	4　本	3	4　面
4	×	5	昭和　３４　年	6	令和　２　年
7	5	8	×	9	さるすべり
10	×	11	御殿場高等学校	12	〇
13	根上ツナ	14	馬	15	3　つ

2024.4.1

探検ラリー

交流の家探検ラリー　Bコース（中級）　問題

下の問題を、与えられた時間内に少しでも多く答えましょう。番号順に解かなくてもかまいません。なるべく早く、より多く解けるように、グループで作戦を立てましょう。裏面や、敷地内にある「施設配置図」を参考にして探してください。

1. 「軽スポーツグラウンド」には、照明灯の鉄柱は何本ありますか。
2. 「立の像（乙女の像）」の制作者はだれですか。
3. 「キャンプ場つどいの広場」には、ポールが何本立っていますか。
4. 「ログハウス愛鷹」の入り口にある看板に描かれている鳥は何ですか。
5. 「青年群像」の像の高さは何メートルですか。
6. 「弓道場」の角にある「ナイトハイクコース」の看板に書かれている数字は何ですか。
7. 「クロスカントリーコース」は、１周何メートルですか。
8. 「国立中央青少年交流の家」ができたのは、昭和何年ですか。
9. 「洗心亭」入口にある「百」が含まれる木の名前を、漢字３文字で答えなさい。
10. 「かんぽラジオ体操広場」は、海抜何メートルですか。
11. えほんのへや「ふらら」の窓ガラスには、ある学校の美術部が絵を描いてくれました。ある学校とは、どこのことですか。
12. 「野外活動棟」の蛇口の数は、全部で何個ですか。
13. 「かたらいの広場」にある「ひなんばしょ」の看板に描かれている動物は何ですか。
14. 「ワークキャンプハウス和（なごみ）」前から「テニスコート場」に降りる階段は、何段ですか。
15. 「根上園」が寄贈された（贈られた）のは、何年ですか。

1	本	2		3	本
4		5	メートル	6	
7	メートル	8	昭和　　年	9	
10	メートル	11		12	個
13		14	段	15	年

2024.4.1

探検ラリー

交流の家探検ラリー　Bコース（中級）　解答

下の問題を、与えられた時間内に少しでも多く答えましょう。番号順に解かなくてもかまいません。なるべく早く、より多く解けるように、グループで作戦を立てましょう。裏面や、敷地内にある「施設配置図」を参考にして探してください。

1. 「軽スポーツグラウンド」には、照明灯の鉄柱は何本ありますか。
2. 「立の像（乙女の像）」の制作者はだれですか。
3. 「キャンプ場つどいの広場」には、ポールが何本立っていますか。
4. 「ログハウス愛鷹」の入り口にある看板に描かれている鳥は何ですか。
5. 「青年群像」の像の高さは何メートルですか。
6. 「弓道場」の角にある「ナイトハイクコース」の看板に書かれている数字は何ですか。
7. 「クロスカントリーコース」は、１周何メートルですか。
8. 「国立中央青少年交流の家」ができたのは、昭和何年ですか。
9. 「洗心亭」入口にある「百」が含まれる木の名前を、漢字３文字で答えなさい。
10. 「かんぽラジオ体操広場」は、海抜何メートルですか。
11. えほんのへや「ふらら」の窓ガラスには、ある学校の美術部が絵を描いてくれました。ある学校とは、どこのことですか。
12. 「野外活動棟」の蛇口の数は、全部で何個ですか。
13. 「かたらいの広場」にある「ひなんばしょ」の看板に描かれている動物は何ですか。
14. 「ワークキャンプハウス和（なごみ）」前から「テニスコート場」に降りる階段は、何段ですか。
15. 「根上園」が寄贈された（贈られた）のは、何年ですか。

1	４　本	2	杉村　尚	3	２　本
4	かわせみ	5	３．８　メートル	6	１１
7	１６００　メートル	8	昭和　３４　年	9	百日紅
10	７０７．５　メートル	11	御殿場高等学校	12	２４　個
13	馬	14	２８　段	15	１９５９　年

2021.06

探検ラリー

交流の家探検ラリー　Cコース（上級）　問題

下の問題を、与えられた時間内に少しでも多く答えましょう。番号順に解かなくてもかまいません。なるべく早く、より多く解けるように、グループで作戦を立てましょう。敷地内にある「施設配置図」を参考にして探してください。

1. 「立の像（乙女の像）」の制作者は誰ですか。
2. 「ボンファイヤー場」の横にある建物「リーダーズロッジ」は何角形ですか。
3. 「クロスカントリーコース」の監修をした人は誰ですか。
4. えほんのへや「ふらら」の窓ガラスには、ある学校の美術部が絵を描いてくれました。ある学校とは、どこのことですか。
5. 「ログハウス愛鷹」の入り口にある看板に描かれている鳥は何ですか。
6. 「研修館富士」のロビーにある銅像の女性は誰ですか。
7. 「百日紅」の木、正しい読みがなを書いてください（「洗心亭」付近）。
8. 「皇太子殿下お手植えの松」はどこにありますか。
9. 「第１営火場」はどんな形をしていますか。
10. 「軽スポーツグラウンド」の隅にある記念碑に書かれている学校名は何ですか。
11. 「かんぽラジオ体操広場」の近くにある池は全部でいくつありますか。
12. 「野外活動棟」の鉄柱の数は、全部で何本ですか。
13. 「青年群像」は何を象徴しているか、３つ答えてください。
14. 「根上園」が寄贈された（贈られた）のは、何年ですか。
15. 「ディスクゴルフ場」の７番ホールのパー（ＰＡＲ）の数はいくつですか。

1		2	角形	3	
4		5		6	
7		8		9	
10	学校	11	つ	12	本
13	（　　）（　　）（　　）	14	年	15	

2024.4.1

探検ラリー

交流の家探検ラリー　Cコース（上級）　解答

下の問題を、与えられた時間内に少しでも多く答えましょう。番号順に解かなくてもかまいません。なるべく早く、より多く解けるように、グループで作戦を立てましょう。敷地内にある「施設配置図」を参考にして探してください。

1．「立の像（乙女の像）」の制作者は誰ですか。

2．「ボンファイヤー場」の横にある建物「リーダーズロッジ」は何角形ですか。

3．「クロスカントリーコース」の監修をした人は誰ですか。

4．えほんのへや「ふらら」の窓ガラスには、ある学校の美術部が絵を描いてくれました。ある学校とは、どこのことですか。

5．「ログハウス愛鷹」の入り口にある看板に描かれている鳥は何ですか。

6．「研修館富士」のロビーにある銅像の女性は誰ですか。

7．「百日紅」の木、正しい読みがなを書いてください（「洗心亭」付近）。

8．「皇太子殿下お手植えの松」はどこにありますか。

9．「第１営火場」はどんな形をしていますか。

10．「軽スポーツグラウンド」の隅にある記念碑に書かれている学校名は何ですか。

11．「かんぽラジオ体操広場」の近くにある池は全部でいくつありますか。

12．「野外活動棟」の鉄柱の数は、全部で何本ですか。

13．「青年群像」は何を象徴しているか、３つ答えてください。

14．「根上園」が寄贈された（贈られた）のは、何年ですか。

15．「ディスクゴルフ場」の７番ホールのパー（ＰＡＲ）の数はいくつですか。

1	杉村　尚	2	八　角形	3	金　哲彦
4	御殿場高等学校	5	かわせみ	6	根上　ツナ
7	さるすべり	8	かたらいの広場	9	円（丸）
10	國學院大學久我山高等　学校	11	３　つ	12	１８　本
13	（勤労）（希望）（愛情）	14	1959　年	15	5

2021.06

フードハンティングラリー

野外炊事を行う前に、グループごとに所内を歩いて、食材カードを探し、集めた食材カードと食材を引き換える活動です。グループごとに順路を決め、食材カードを獲得していくため、作戦を練る等自然とグループ内の会話が弾み、野外炊事へスムーズにつなげていくことができます。

所内での活動

場所	所内全域	対象	小学生以上
所要時間	１～1.5 時間	人数	１グループ ６人～１０人
時期	４月～１１月 （野外炊事と同じ）	天候	小雨可 （荒天時は相談）
指導	なし	提出書類	なし
経費	なし		

活動の 教育的効果	（１）仲間と意見交換しながら順路を決定し、食材カードを探すことで、コミュニケーション能力の向上を図ることができる。 （２）仲間とともに協力して、調理する食材カードを獲得することにより、達成感を味わうとともに仲間意識が深まり、協調性を育むことができる。
準備 するもの	団体が準備するもの
	□個人：筆記用具、水筒、帽子、タオル、時計、雨具 □団体：救急バッグ
	交流の家が貸し出すもの
	□団体：食材カード、「ハンティングマップ」、「ハンティングの指令書」、バインダー ※バインダーは１グループ１セットの貸し出しが可能。
備考	□指令書とハンティングマップはホームページからダウンロード可能。 ※指令書はカレーライス、ピザ、ほうとう、焼きそば、焼きそば・バーベキュー、焼きそば・米飯、炊き込みご飯・豚汁。 □開始前の食材カードの配置や、終了後の回収は各団体が行う（15～30 分かかる）。 □雨天時はフードハンティングラリーを実施せずに、野外炊事の開始時刻を早めることも可能（事前に食堂へ連絡する必要があるため、調整時に要相談）。

活動の流れ

フードハンティングラリー

<table>
<tr><th rowspan="6">活動内容
（手順）</th><th>時　間</th><th>項　目</th><th>内　　容</th><th>備　　考</th></tr>
<tr><td>事前</td><td>事前準備
班分け</td><td>□指導者による食材カードの設置。
□指導者は「ハンティングマップ」・「ハンティングの指令書」の受け取り。</td><td>※野外炊事の班で行う</td></tr>
<tr><td>10 分</td><td>説明</td><td>□全体の流れ（ルール）の説明
□「ハンティングマップ」の説明</td><td></td></tr>
<tr><td>60～90 分</td><td>活動</td><td>□参加者は「ハンティングマップ」の説明と「ハンティングの指令書」をもとに食材カードを探す。
□指導者は定位置を決め、参加者の「ハンティングマップ」に指導者待機場所の印をつける。
□参加者に集合時間を必ず伝える。
□指導者は食材の受け取りを行う。</td><td>※参加者に対して、何かあった場合は、近くの引率者に連絡することを伝える</td></tr>
<tr><td>20 分</td><td>食材の引渡し</td><td>□食材カードと食材を交換する。
□食材の引渡しが完了し次第、野外炊事に移る。</td><td></td></tr>
<tr><td>30 分</td><td>片付け</td><td>□食材カードを回収する。
□貸出物品を返却する。</td><td></td></tr>
<tr><td>引率者の配置・人数</td><td colspan="3">□指導者１名が必ず本部（スタート・ゴール地点）に残る。
□他の指導者は、食材の受け取りを行い、指導者定位置場所にて待機する。</td></tr>
<tr><td>想定されるリスク</td><td colspan="3">□転倒、木の枝等による傷　等
□他団体の活動への支障
□他のプログラムへの時間的な圧迫（食材カードが見つからないトラブルや食材の受け渡しに時間がかかる等により、後の活動プログラムへ支障を来す場合があるため、十分に時間を確保できる日程で実施する）</td></tr>
<tr><td>指導のバリエーション</td><td colspan="3">□チームビルディングを目的とした指導</td></tr>
</table>

所内での活動

全体の流れ

１．ルール説明

２．活動

３．食材とカードの交換

４．野外炊事

ルールについて

○フード・ハンティング・ラリーとは

グループで「ハンティングマップ」と「ハンティングの指令書」を頼りに食材（カード）を探し，自分たちが獲得した食材で実際に調理し，ごはんを食べることができる活動です。

食材を集める ➡ カードと食材を交換する ➡ 調理して食べる

＜方法＞

①「ハンティングマップ」の縦Ａ横１（Ａ－１）といった，各エリアに食材カードがあります。「ハンティングマップ」や「ハンティングの指令書」をたよりに，どの順番にどの食材を探しにいくか，みんなで決めてください。

※中にはカードを置いていないエリアも存在します。

②スタートと同時にそれぞれグループで，食材カードを探してください。

③時間通りゴール地点に集まってください。

④集めた食材カードと食材を交換します。

＜ルール＞

①チームはバラバラにならず，必ずグループで行動してください。

②ルールをしっかり守り，安全に，楽しみながら行ってください。

（食材カードの例）

フード・ハンティング・ラリー　　資料②

ハンティングの指令書（カレーライス用）

写真は食材カードを隠している場所を示しています。

ヒントを頼りに食材を集めましょう！　みんなでよく作戦を考えてください。

富士山の雪解け

馬の好物

赤い漬物

ポテトチップスの原料

これで味が決まる！！

日本人の主食

三匹の子〇〇

野外炊事には欠かせない

オリーブ・サラダなど多くの種類がある

切ると涙が・・・

★・・・場所の難易度を表します。星の数が多いほど難しくなっています。

2024.4.1

フード・ハンティング・ラリー　　資料②

ハンティングの指令書（ピザ用）

写真は食材カードを隠している場所を示しています。

ヒントを頼りに食材を集めましょう！　みんなでよく作戦を考えてください。

★

キノコの仲間…

★★

カツオではなくマグロだよ

★

生地となる粉

★★

黄色いつぶつぶ

★★★

豚肉のくんせい

★★★

ジャムおじさんの愛犬

★

ピザ生地には欠かせない

★

野外炊事には欠かせない

★★★

これで味が決まる！

★★

赤・黄・緑色がある野菜

★★

切ると涙が・・・

★・・・場所の難易度を表します。星の数が多いほど難しくなっています。

2024.4.1

ハンティングの指令書（ほうとう用）

写真は食材カードを隠している場所を示しています。

ヒントを頼りに食材を集めましょう！　みんなでよく作戦を考えてください。

スープは〇〇が命！

馬の好物

ハロウィンと言えば・・・

〇〇の煮っ転がし

三匹の子〇〇

演技の下手な〇〇役者

ほうとうには欠かせない

風邪の予防にも効く長〇〇

きつねの好物

朝はご飯と〇〇汁！！

菌を植えると木から生えてくる

★・・・場所の難易度を表します。星の数が多いほど難しくなっています。

2024.4.1

ハンティングの指令書（焼きそば・バーベキュー用）

写真は食材カードを隠している場所を示しています。

ヒントを頼りに食材を集めましょう！　みんなでよく作戦を考えてください。

★

〇〇はこしが大切！

★★

苦手な人が多い野菜だよ

★

黄色い野菜

★★

ビールのお供に・・・

★★★

青虫が大好きな〇〇

★★★

やすくておいしい野菜

★

三匹の子〇〇

★

焼き〇〇は嫁にくわすな

★★★

取り過ぎは禁物

★★

焼肉には必じゅ品

★★

切ると涙がでてくる

★・・・場所の難易度を表します。星の数が多いほど難しくなっています。

2024.4.1

ハンティングの指令書（焼きそば用）

写真は食材カードを隠している場所を示しています。

ヒントを頼りに食材を集めましょう！　みんなでよく作戦を考えてください。

〇〇はこしが大切！

切ると涙がでてくる

うさぎの好きな食べ物

海の植物

青虫が大好きな〇〇

やすくておいしい野菜

三匹の子〇〇

赤いつけ物

いため物には必じゅ品

焼きそばの味の決め手

★・・・場所の難易度を表します。星の数が多いほど難しくなっています。

フード・ハンティング・ラリー　　資料②

ハンティングの指令書（炊き込みご飯・豚汁用）

写真は食材カードを隠している場所を示しています。

ヒントを頼りに食材を集めましょう！　みんなでよく作戦を考えてください。

これで味が決まる！

馬の好物

日本人の主食

白くてやわらかいもの

三匹の子〇〇

〇〇〇〇おろし

〇〇ラーメン

風邪の予防にも効く長〇〇

〇〇〇〇〇ゼリー

木の根っこに似ている野菜

★・・・場所の難易度を表します。星の数が多いほど難しくなっています。

2024.4.1

フード・ハンティング・ラリー

フード・ハンティング・ラリーとは？

グループで「**ハンティングマップ**」と「**ハンティングの指令書**」をたよりに食材カードを探し，自分たちが獲得した食材カードと食材を交換することができるラリーゲームです。

食材カードを集める ⇨ 食材カードと食材を交換する ⇨ 調理して食べる

【すすめ方】

① 「**食材カード**」は，１０枚または１１枚あります。
「**ハンティングマップ**」や「**ハンティングの指令書**」をたよりに，どの順番で食材を探しにいくか，みんなで決めましょう。

②スタートと同時にそれぞれグループで，食材カードを探しましょう。

③時間までにゴール地点に集まりましょう。

④集めた食材カードと食材を交換しましょう。

＜ルール＞

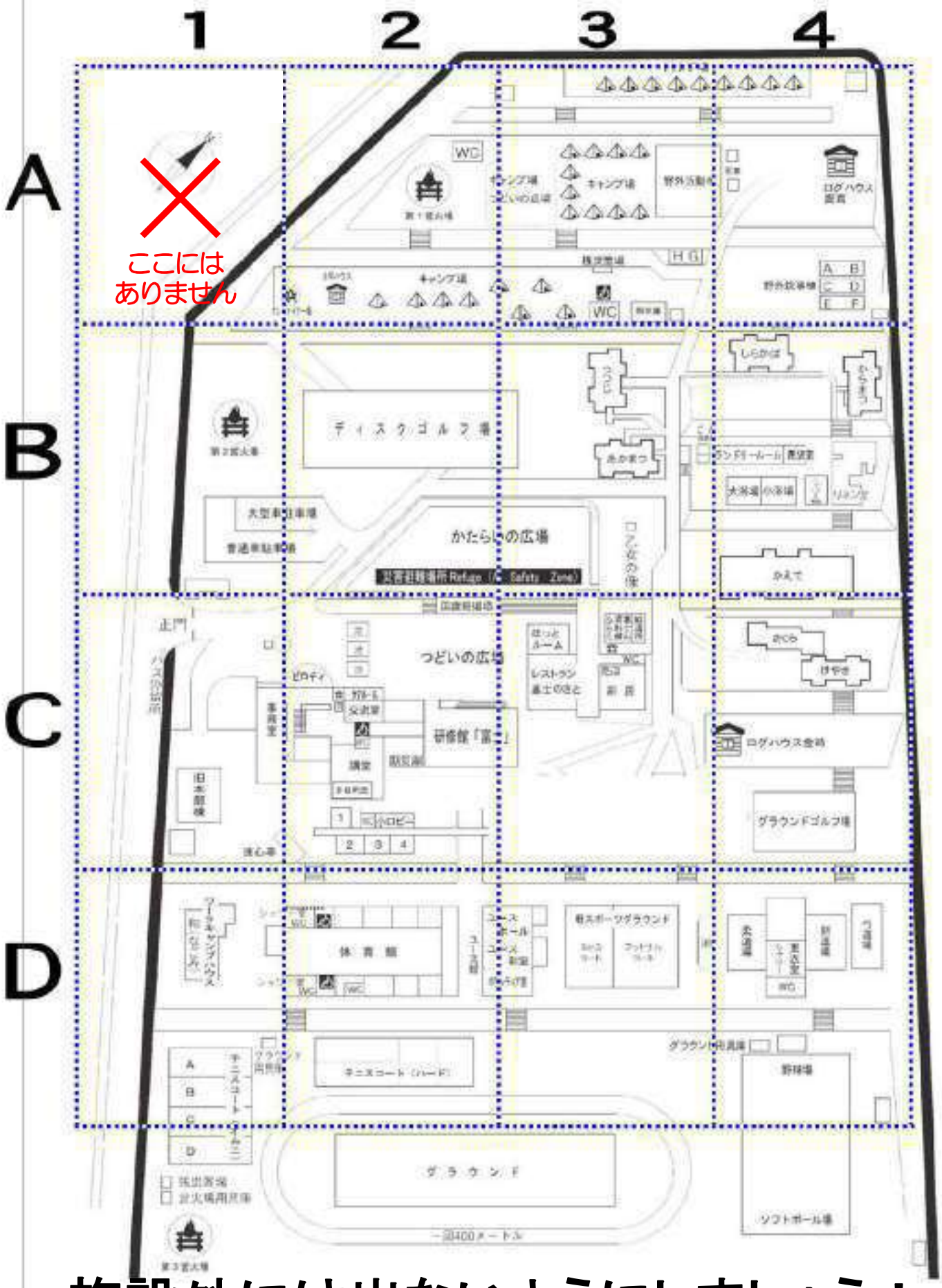
※必ずグループ全員で行動しましょう。
（グループがバラバラになることがないようにしましょう！！）

※ルールをしっかり守り，安全に楽しみましょう。

2024.4.1

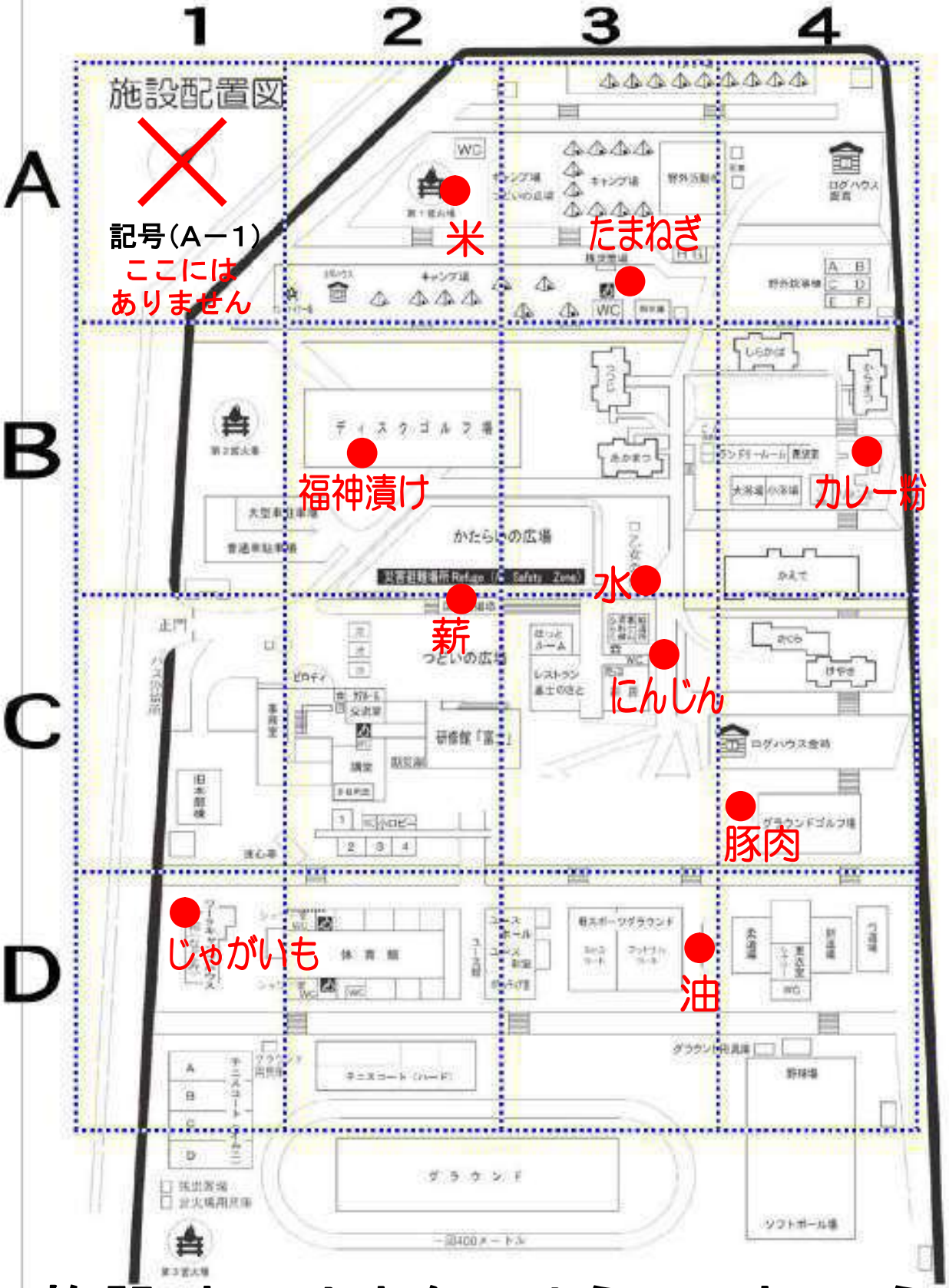
2024.4.1

【ハンティング マップ】



施設外には出ないようにしましょう！！

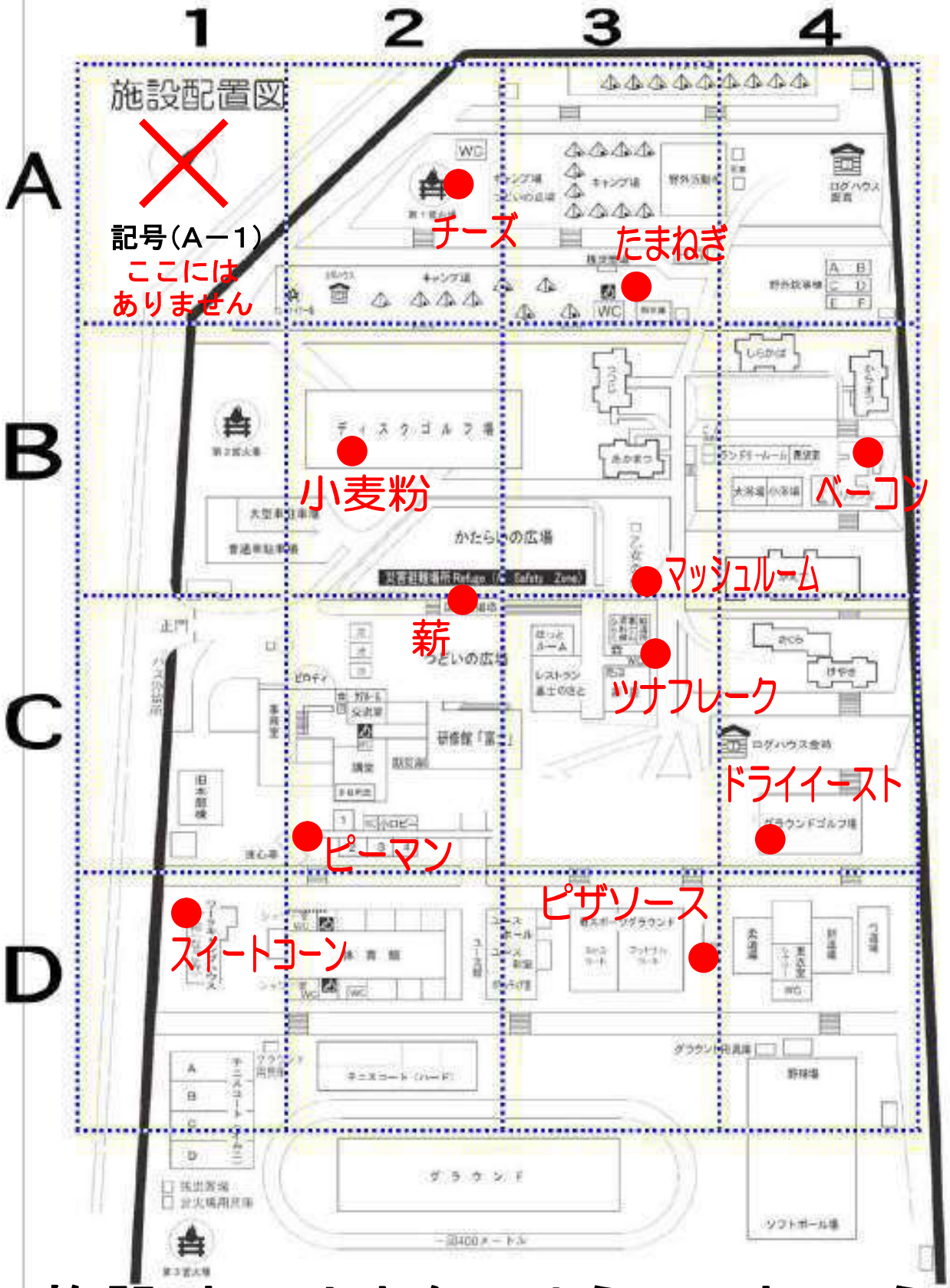
【ハンティング マップ答え】(カレーライス用)



施設外には出ないようにしましょう！！

2024.4.1

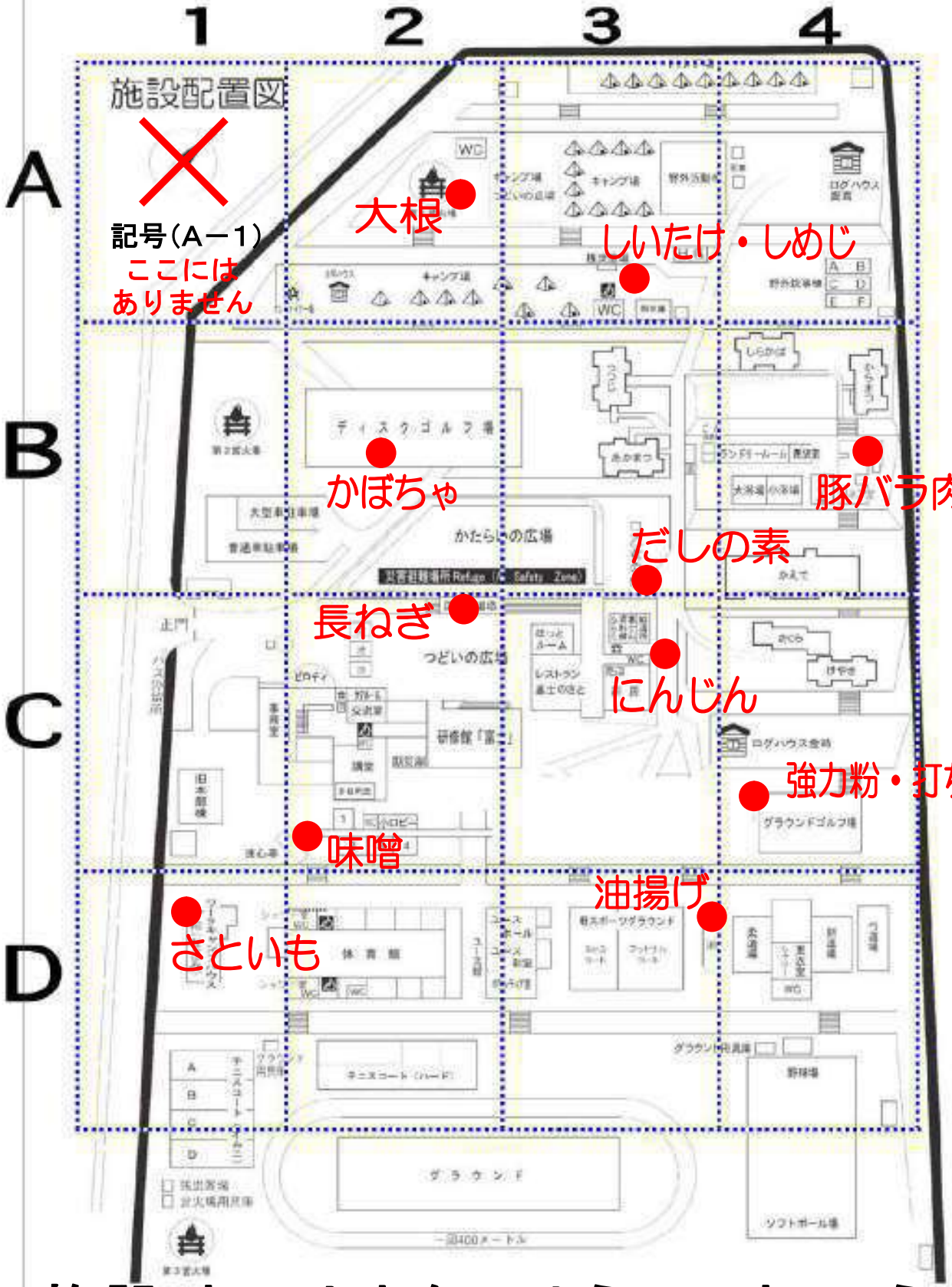
【ハンティング マップ答え】(ピザ用)



施設外には出ないようにしましょう！！

2024.4.1

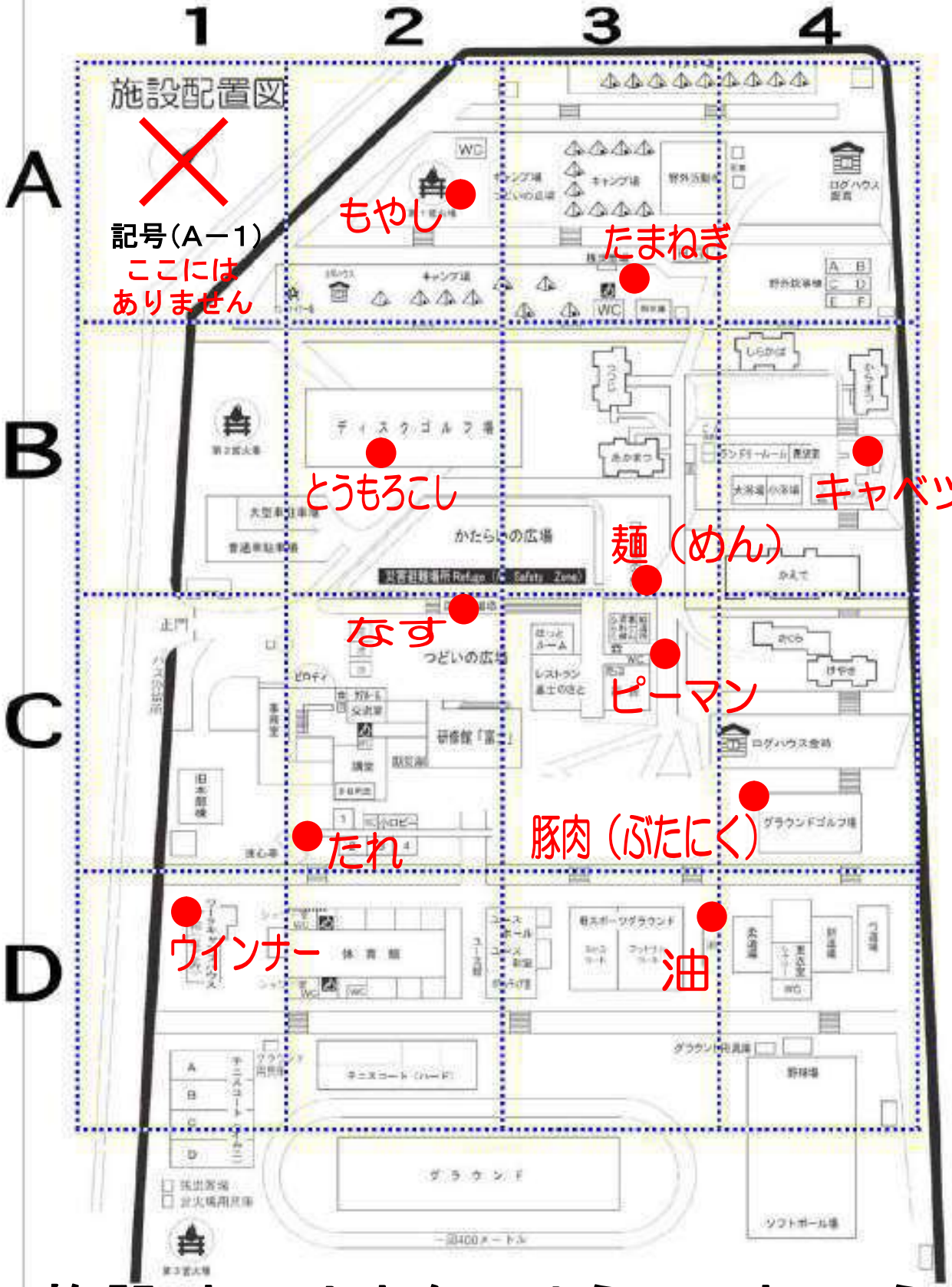
【ハンティング マップ答え】（ほうとう用）



施設外には出ないようにしましょう！！

2024.4.1

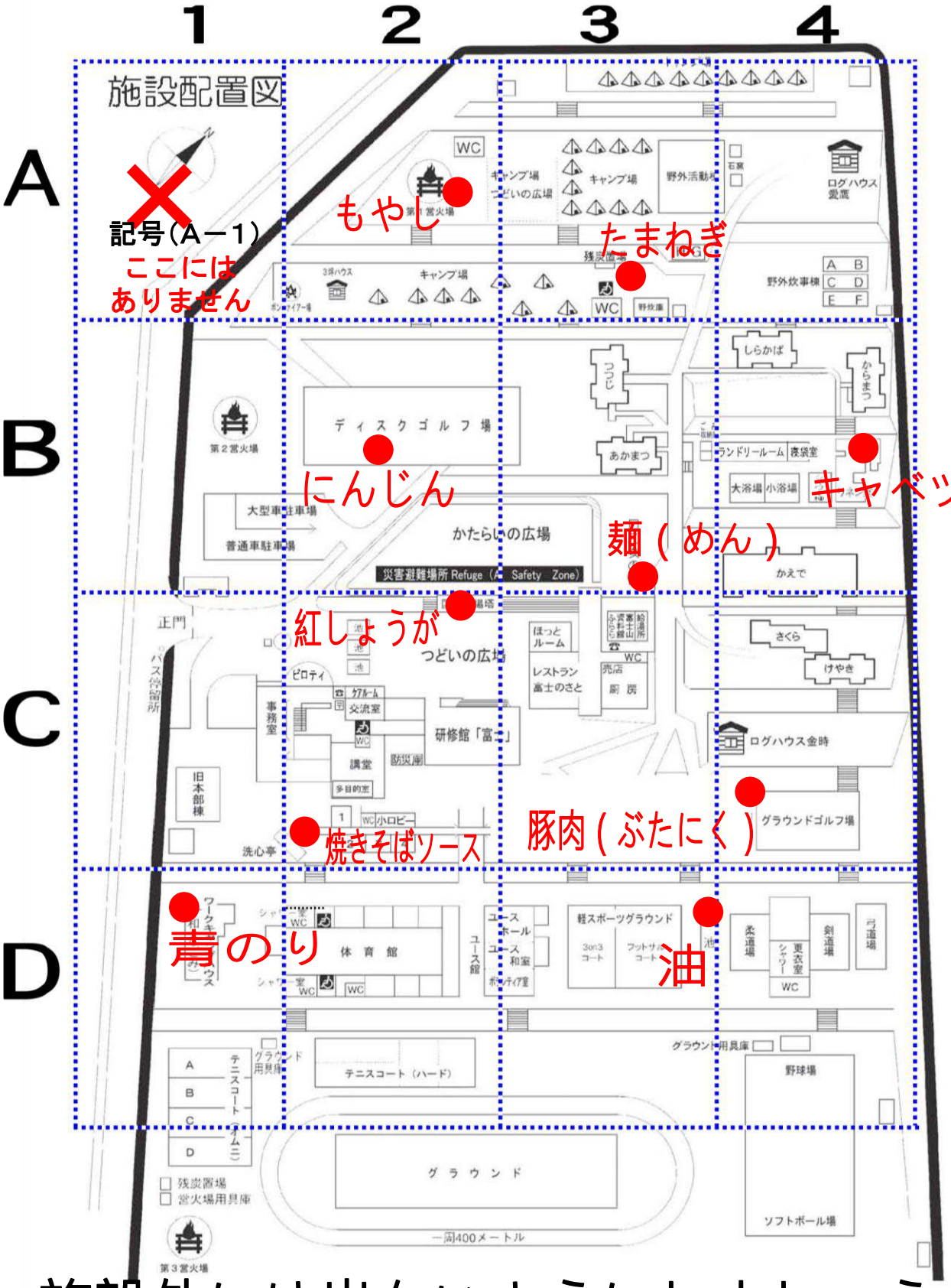
【ハンティング マップ答え】(焼きそば・バーベキュー用)



施設外には出ないようにしましょう！！

2024.4.1

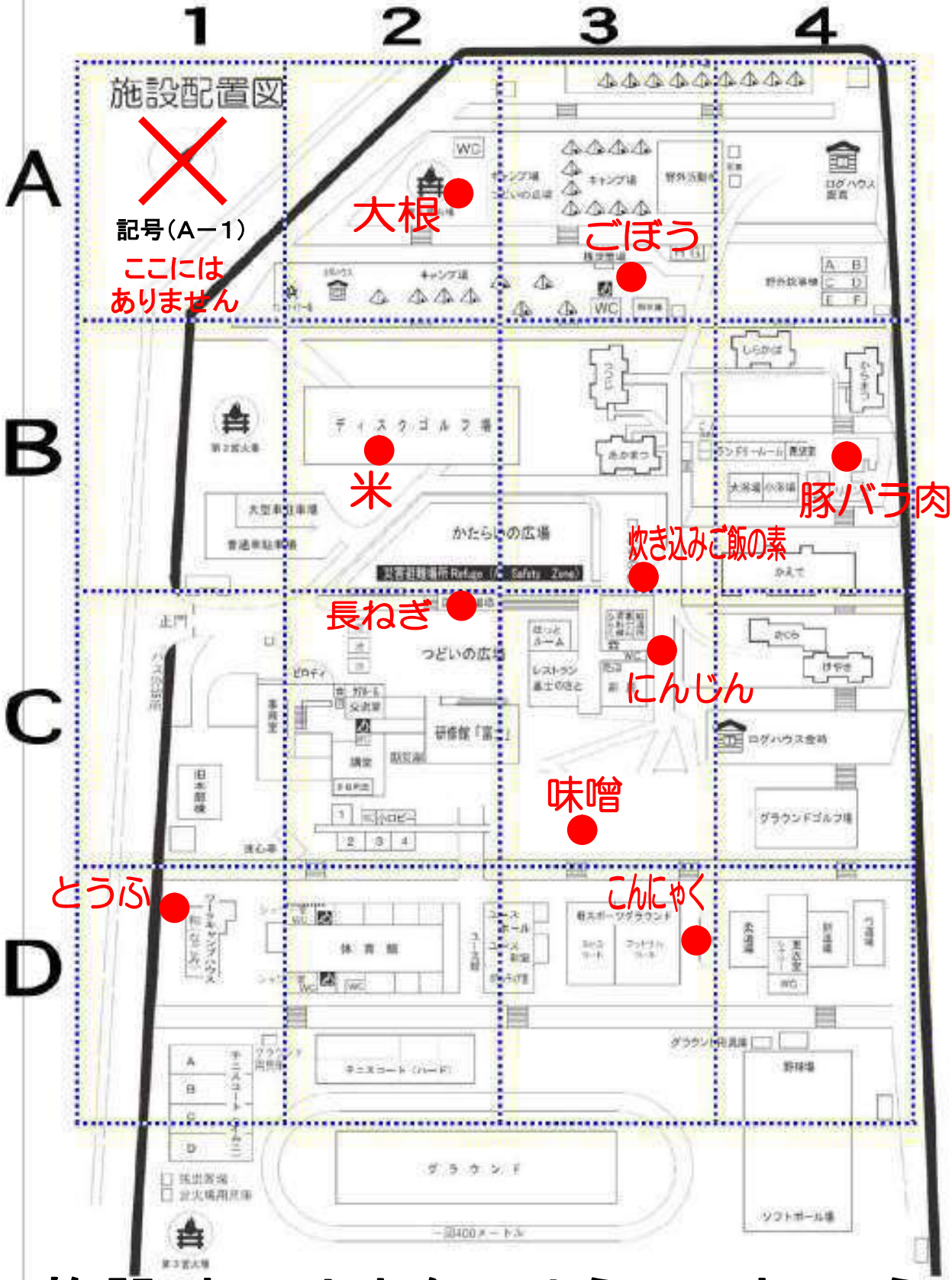
【ハンティング マップ答え】（焼きそば用）



施設外には出ないようにしましょう！！

作成：２０２４．４．１

【ハンティング マップ答え】(炊き込みご飯・豚汁用)



施設外には出ないようにしましょう！！

2024.4.1

防災ラリー

所内に設置したポイントをグループで回り、ポイントごとに設けた、災害発生時や災害後に必要なことを疑似体験する課題を解決することで、防災に必要な知識を身に付け、行動力や判断力を養います。

所内での活動

場所	所内全域	対象	小学生以上
所要時間	おおむね２時間 （実施プログラムによる）	人数	１グループ６人程度 （６人以上の指導者）
時期	全シーズン	天候	小雨可 （荒天時は相談）
指導	なし	提出書類	なし
経費	なし		

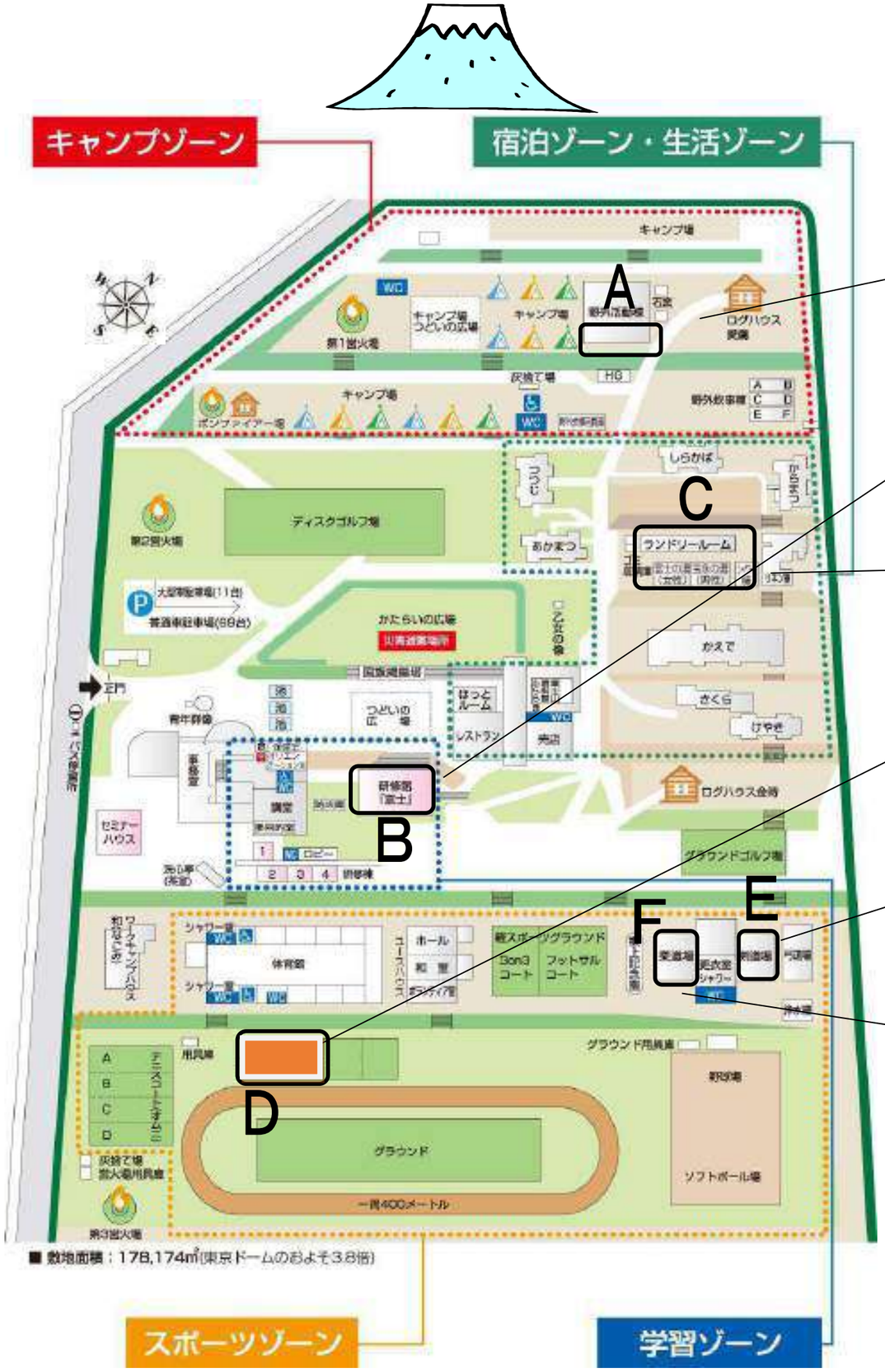
活動の教育的効果	（１）各ポイントをどのように回るかをグループで考えることや課題をグループで解決することにより行動力や判断力を養う。 （２）グループで活動する過程で生じる問題を乗り越えることで、達成感を感じたり、仲間と協力することの大切さを知ったりできる。
準備するもの	団体が準備するもの
	□個人：筆記用具、水筒、帽子、タオル、時計、雨具、軍手、靴底がきれいな靴もしくは靴カバー □団体：救急バッグ
	交流の家が貸し出すもの
	□得点記録表・所内地図（各班１部）　□各プログラムの指導者用説明書 □各プログラムの指示書　□各プログラムで必要な物品（備考欄を参照）
備考	□各プログラムの実施方法・問題用紙・解答用紙はホームページからダウンロード可能。 □プログラムの種類と貸出可能な物品 ・みんなで脱出！：30m程度のロープ（すずらんテープ）数本 ・火消し隊出動！：ストップウォッチ、的、水消火器 ・防災クイズ：○×クイズ ・土のうをつくろう：スコップ、土のう袋 ・備蓄品カード合わせ：A4 サイズの備蓄品カード ・ケガ人救助：毛布、竹ざお

活動の流れ

防災ラリー

<table>
<tr><th></th><th>時　間</th><th>項　目</th><th>内　　容</th><th>備　　考</th></tr>
<tr><td rowspan="5">活動内容
（手順）</td><td rowspan="2">事前</td><td>グループ編成とミーティング</td><td>□事前にグループ編成を行う。
□目的や活動方法に応じたグループミーティングを行う。
例：・回る順番を決める
・グループの約束や目標を決める</td><td>事前にグループ数の報告</td></tr>
<tr><td>準備</td><td>□各ポイントに課題を設置する。</td><td></td></tr>
<tr><td>10分</td><td>活動方法の説明と安全指導</td><td>□軽くウォーミングアップを行う。
□得点表・解答用紙等を各班に配付する。
□活動の方法を説明する。
□安全に関する注意を行う。</td><td></td></tr>
<tr><td>90～120分</td><td>活動</td><td>□（事前ミーティングを行わない場合）回る順序等、行動計画を話し合う。
□一斉、または時間差でスタートする。</td><td>各ポイントには指導者が付き、説明及び採点</td></tr>
<tr><td>10分</td><td>集合
片付け</td><td>□グループメンバー全員を確認する。
□得点を集計する。
□目的や活動方法に応じたグループミーティングを行う。
例：・約束は守れたか
・目標が達成できた（できなかった）理由は何か
□貸出物品を返却する。</td><td></td></tr>
<tr><td>想定されるリスク</td><td colspan="3">□転倒、木の枝等による傷　等
□他団体の活動への支障</td></tr>
<tr><td>指導のバリエーション</td><td colspan="3">□活動の目的に応じて、活動後のミーティングの視点を設定。
例：他者理解→みんなの意見をとりまとめたのは誰ですか。
積極的に意見を出したのは誰ですか。
元気がないときに仲間を励ましたのは誰ですか。　等
□活動後、防災に関する講義を行う　例：正常性バイアスの説明　等
□団体の年齢や活動時間に応じて実施するプログラムの数を変更可。</td></tr>
</table>

所内での活動



防災ラリーのポイント

ﾎﾟｲﾝﾄ	ジャンル	課 題	満点	場所	得点
A	共助	みんなで脱出(だっしゅつ)！	50	野外活動棟（軽スポ）	
B	自助 共助	火を消火せよ！	50	富士ピロ	
C	自助 共助	防災クイズ	50	大浴場前（研修館等）	
D	共助 公助	土のうをつくろう	50	ビーチコート	
E	自助	備蓄品カード合わせ	50	剣道場（研修館等）	
F	共助	ケガ人救助	50	柔道場	

＊回る順番は各班で考える（最初は指定）

合計 ＿＿＿ /300点

R6.4.1

防災ラリー実施要領（指導者用）

場　所：交流の家　所内

ねらい：グループで防災に関する課題を解決していくラリーを通して、防災に関する知識や判断力、協調性を身につける。

【ルール】

- 施設配置図を見て、グループごとに課題が設置してあるポイント（計６ヶ所）を回り、得点を得る。
- 回る順序は各班で考えて回る（最初だけ指定）
- 課題によって得点は異なり、総得点を競う。
- 時間内にゴールできない場合は減点。（全ポイントを回れなくても終了）
- グループ全員で歩いて行動する。※走って移動しない。

≪進　行≫

時間	活動内容	備考
	１　防災ラリーの説明 ・ねらい、ルール、セーフティトーク ・最初に行くポイントを指定 **２　グループ作戦会議** ・作戦会議を終えたところからスタートする。 （適時トイレ休憩） **３　ゴール・結果発表**	※地図、得点記録表配布 ※他チームの行動に影響されないように、はじめの１ヶ所はグループごとに指定する。 ※早くゴールしたグループはふりかえりをする。 ※困ったことや上手く解決できたこと糸口に、どういう判断や行動があったのかをふりかえる。

R6.4.1

＊ ポイント一覧 ＊

ポイント	ジャンル	課　題	得点	所要時間	場所
A	共助	みんなで脱出（だっしゅつ）！	50	２０分	野外活動棟 （軽スポ）
B	自助 共助	火消し隊出動！	50	１０分	富士ピロティ
C	自助 共助	防災クイズ	50	２０分	大浴場前 （体育館や研修館でも可）
D	共助 公助	土のうをつくろう	50	２０分	ビーチコート
E	自助	備蓄品カード合わせ	50	１５分	研修館 （剣道場）
F	共助	ケガ人救助	50	１５分	柔道場 （研修館）

合計　300　点

【配慮すべきポイント】

・安全の確認（本部を設置し、緊急時は連絡できるようにする。）
・判断力や行動力を試す機会を設けているため，あえて曖昧な情報を提供していることがある。スタッフは安易に助言せずに，見守る姿勢を大事にする。

R6.4.1

タイトル	**みんなで脱出！**
ね ら い	災害時には、建物からの脱出や危険な場所からの移動が必要な場合がある。その時の脱出や移動をイメージしてこのアクティビティを行うことで、一人ではどうしようもないことでも、協力すれば成し遂げられるということを体験的に学習する。
概　　要	災害時の建物からの脱出と仮定してイニシアティブゲームの一つである「スパイダーネット」を行い、班で協力してロープの反対側に移動する。
実施場所	野外炊事場（軽スポでも可）
得点方法	脱出できた人数に応じて担当スタッフ（引率者）が配点する。 全員脱出＝５０点　１人逃げ遅れ＝４０点　２人逃げ遅れ＝３０点 ３人逃げ遅れ＝２０点　　それ以上＝１０点
所要時間	約２０分 ※チャレンジは一班につき、3回まで。
貸出物品	３０m 程度のロープ（すずらんテープ）数本

≪手順・内容≫

時　間	手順・内容	備考 （参加者の反応・スタッフの動き）
0:00	① ルール説明 ・全員がロープの反対側に移動する。 ・同じ隙間を複数の人が使うことは出来ない。 ・一人でもロープに体が触れれば、全員始めからやり直し。	・身体接触が高いので、そのことに気を配る。 ・全員で関わることの意識づけや役割（安全確保のためのスポッター役など）を提案するなどして行う。 ・頭からの転落や無理のある姿勢について特に注意
0:05	② ５分間作戦タイム	
0:10	③ チャレンジ開始 ※チャレンジは３回まで。	
0:20	④ チャレンジ終了。	

R6.4.1

タイトル	**火消し隊出動！**
ね ら い	・消火器の使用方法を確認し、火災が発生した際に適切に初期消火を行えるようにする。
概　　要	水消火器で火を模したまとを倒す
実施場所	富士ピロティ
得点方法	スタート後から、かかった時間に応じて担当スタッフ（引率者）が配点する。 10 秒以内＝５０点、15 秒以内＝４０点、 20 秒以内＝３０点、　それ以上＝２０点
所要時間	１０分程度
貸出物品	ストップウォッチ、的（６個）、水消火器（６本）

≪手順・内容≫

時　間	手順・内容	備考 （参加者の反応・スタッフの動き）
0：00	① ルール説明 ・ひとり１つの的を倒すことができたタイムを競う ・的を倒した人からその場に座り、全員が座ったらゴール	・消火器による初期消火についての説明（消火器の使い方、水は火の根元に当てる、自分の腰より火が大きい場合はすぐ逃げる）を行い、イメージを持たせる。
0：05	練習 ピンを外す⇒ノズルを持つ⇒「火事だ！」と叫びながらレバーを引く	
0：08	② スタート（ピンを抜くところからスタートする） ※所要時間に応じて得点を与える。	

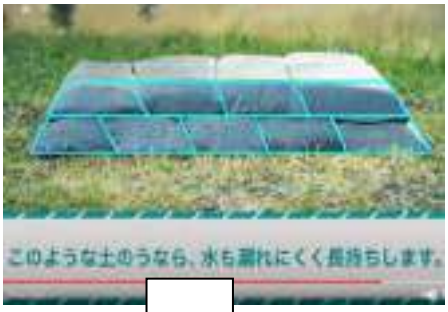
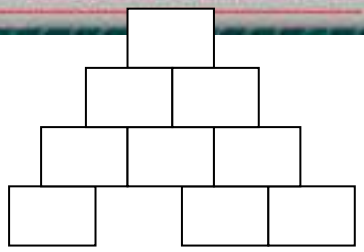
タイトル	防災クイズ
ねらい	・防災に関わる基本的な知識を得る。 ・防災行動に移すための判断材料やその考え方について学ぶ。
概　　要	防災に関する問題に解答する。
実施場所	大浴場前（体育館または研修館でも可）
得点方法	正解した数に応じて班付きリーダーが配点します。 問題①～⑧＝各５点 問題⑨　　＝１つにつき３点、３つ以上＝１０点
所要時間	２０分程度
貸出物品	クイズの問題用紙

≪手順・内容≫

時　間	手順・内容	備考 （参加者の反応・スタッフの動き）
0：00	① ルール説明 ・大浴場前の壁にクイズが貼られているので探すとこからスタート。（全部で９問） ・グループで相談して答えを導き出す。	・問題用紙を予め、大浴場前の通路に設置しておく。
0：20	② スタッフ（引率者）は、グループが導き出した答えを確認し、答え合わせをする。	・答え自体よりも、その根拠が重要である。グループ内でお互いの答えを打ち消し合う様子が見られたら、じっくりとその根拠をグループ全体で聞ける雰囲気づくりをつくる。

タイトル	土のうをつくろう
ね ら い	大雨や台風等で河川が氾濫し、近隣の住宅に浸水する被害が発生している。対策の１つとして、玄関に土のうを積み浸水を防ぐことができる。土のうを上手に積み、浸水の被害を最小限に抑える訓練をする。
概　　要	決められた数の土のうを作り、それを積む。積み方がポイント。
実施場所	ビーチコート
得点方法	土のうをひとり２個作成し、ビーチコート入口に積むタイムを競う。 ５分以内に完了し、隙間なく積めた=５０点 ５分以内に完了したが、隙間がある=３０点 ５分以上で完了=１０点
所要時間	２０分
貸出物品	・スコップ　・土のう袋　　持参物品（靴カバー・軍手）

≪手順・内容≫

時　間	手順・内容	備考 （参加者の反応・スタッフの動き）
0:00	① ルール説明、作戦会議 ・土のうを班の人数×２こ（５人班なら 10 個、10 人班なら 12 個）作成し、それをピラミッド型に積む速さときれいさを競う	ビーチコートの砂は掘りすぎると色が濃い砂が出てくるので、掘りすぎないよう注意させる。 【完成形の理想】   （参照：自衛隊 LIFEHACK）
0:05	② スタート	
0:10	③ 終了、採点	
0:15	③ 片付け	袋から土を出し、掘った穴に戻す

R6.4.1

タイトル	**備蓄品カード合わせ**
ね ら い	災害備蓄としてどんな物品を準備するべきか、ゲーム性を持たせながら学ぶ。
概　　要	チーム戦神経衰弱の絵柄が防災備蓄品バージョン
実施場所	研修館（剣道場）
得点方法	セットを作れたカードに割り振られた点数が得点になる。 １セット　４点　　ＡとＢの備蓄品の違いが正解したら１０点
所要時間	１５分
貸出物品	A4 サイズの備蓄品カード

≪手順・内容≫

時　間	手順・内容	備考 （参加者の反応・スタッフの動き）
0:00	① ルール説明 ・カードは２０枚 ・チームで１０ターン（1 ターンごとにカードを 2 枚めくることができ、絵柄が合えば得点） ② スタート	滑って転ばないように注意させる。
0:05	③ 合わさったカードを基に、Ａとｂの備蓄品の違いをグループで考える。	
0:20	④　採点、解説 Ａとｂの違い Ａは期限があり、ローリングストックをする備蓄品。ｂは使用期限がない備蓄品。	

タイトル	**ケガ人救助**
ね ら い	応急担架の作り方を学び、チームで力を合わせて運ぶことで協調性を育む
概　　要	応急担架をつくり、ケガ人をＡ地点からＢ地点まで運ぶ
実施場所	柔道場（研修館）
得点方法	結果に応じて班付きリーダーが配点します。 時間内にケガ人を落とさずＡ地点からＢ地点まで運ぶ＝５０点 途中まで運べた　＝　３０点 それ以外　＝　１０点
所要時間	１５分
貸出物品	毛布、物干しざお×２

≪手順・内容≫

時　間	手順・内容	備考 （参加者の反応・スタッフの動き）
0:00	①　ルール説明	
0:05	②　スタート	
0:15	③　採点、片付け	

簡易担架のつくりかた

1.まず、毛布を2枚、2メートル程度の角材や棒を2本用意します。毛布を2枚、写真のようにずらして地面に敷き、その上に角材を写真のように1本置きます。

2.角材を巻うように毛布を返します。

3.返した毛布の上にもう1本角材を置きます。

4.片側の毛布を写真のように返します。

5.簡易担架の完成です。

R6.4.1

防災クイズ　問題①

デパートにいる時に地震の揺れを感じた。地震が収まった後，すぐに出口には向かわず，少し時間をおいてから出口に向かう。

答えは，

○　×

どっち？

選んだ理由もリーダーに説明しよう！

防災クイズ　問題②

避難所では，高齢者はケガをしやすいので，なるべく体を動かさないようにお願いする。

答えは，

○　×

どっち？

選んだ理由もリーダーに説明しよう！

防災クイズ　問題③

歩道にいる時に地震の揺れを感じた。近くにあったガソリンスタンドに逃げ込む。

答えは,

○　×

どっち？

選んだ理由もリーダーに説明しよう！

防災クイズ　問題④

地震発生直後，家族の安否が不安だったので，携帯電話で何度も電話をする。

答えは，

○　×

どっち？

選んだ理由もリーダーに説明しよう！

防災クイズ　問題⑤

人は生きていくために 1 日 3.0L の水が必要である。

答えは,

○　×

どっち？

選んだ理由もリーダーに説明しよう！

防災クイズ　問題⑥

断水の時は水洗トイレを使っても良い。

答えは,

○　×

どっち？

選んだ理由もリーダーに説明しよう！

防災クイズ　問題⑦

避難所はみんなの生活の場なので，みんなで協力をしながら掃除をする。

答えは，

○　×

どっち？

選んだ理由もリーダーに説明しよう！

防災クイズ　問題⑧

お風呂に入れないときは，濡れたタオルで体をふくと良い。

答えは，

○　×

どっち？

選んだ理由もリーダーに説明しよう！

防災クイズ　問題⑨

　裏面のイラストには事故につながる危険な行動や状況が数ヶ所見られます。危険だなと感じるところを見つけましょう。

　選んだ理由もリーダーに説明しよう！

※このイラストは公益社団法人日本キャンプ協会のホームページ「安全なキャンプのために　ＰＡＲＴ４」よりお借りしました。

★防災クイズ　解答★

①解答　〇

　地震直後は出口が大変混雑し，押し合いなどで怪我をする可能性がある。

②解答　×

　軽い運動でもいいので，体を動かすことで体力の衰えと急激な老化を防ぐ。

③解答　〇

　消防法による厳しい建築基準をクリアしているため，地震に強い。

④解答　×

　電話回線がパンクし繋がりにくくなるので，電話よりもメールの方が連絡をとれる可能性がある。

★防災クイズ　解答★

⑤解答　〇

体が必要とする水分は 1.5L～2.5L です。手洗いやうがいを考えると，3.0L は必要。

⑥解答　×

水が流せなくてトイレが詰まってしまう。プールの水など，流せれば OK。

⑦解答　〇

避難所で大切なことは，互いを思いやり協力すること。

⑧解答　〇

体の衛生を保つことは，抵抗力を高め，健康につながる。

★防災クイズ⑨　解説★

防災クイズ 解答用紙　　班

ｸｲｽﾞ	答　え	理　　由
①		
②		
③		
④		
⑤		
⑥		
⑦		
⑧		
⑨	【危険だと感じるところ】	
	【危険だと感じるところ】	
	【危険だと感じるところ】	
	【危険だと感じるところ】	
	【危険だと感じるところ】	

SDGs ミッションウォークラリー

所内に設置された 17 ヶ所のポイントを制限時間内にできるだけ多く回り、SDGs の目標について知ることを目指します。ポイントによっては、「ミッション」が設けられており、SDGs や世界で起きている状況を体験的に学ぶことができます。

所内での活動

場所	所内全域	対象	小学生以上
所要時間	1.5～2 時間	人数	1 グループ 6 人程度
時期	全シーズン	天候	小雨可 （荒天時は相談）
指導	なし	提出書類	なし
経費	なし		

活動の 教育的効果	（1）グループで意見交換しながら回る順序を決定し、ポイントを探しながら「クイズ」「ミッション」に取り組むことで、コミュニケーション能力や協調性を養うことができる。 （2）できるだけ多くのポイントを回ることを目標にすることで、本活動プログラムへの積極的な参加を促しながら、SDGs の目標について学ぶことができる。
準備 するもの	団体が準備するもの
	□個人：筆記用具、帽子、水筒、時計、必要に応じて雨具 □団体：解答用紙、救急バッグ、ミッションに必要な物品「命のメジャー」（ユニセフＨＰより印刷可）
	交流の家が貸し出すもの
	□マップ　□模範解答　□バインダー □ミッションに必要な物品（目標⑪ごみの分別）
備考	□マップと解答用紙はホームページからダウンロード可能。

活動の流れ　SDGs ミッションウォークラリー

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	グループ編成とミーティング（当所、学校など）	□事前にグループ編成を行う。 □SDGs について学ぶ。 □目的や活動方法に応じたグループミーティングを行う。 例：・制限時間内にどう回るか話し合う ・グループの約束や目標を決める	バインダー等の貸出しを希望する場合は、事前に班数を当所に報告する。
	15 分	活動方法の説明と安全指導	□解答用紙を各班に配付する。 □活動の方法を説明する。 □安全に関する注意を行う。 □グループごとにスタートする番号を決める。 □軽くウォーミングアップを行う。	※指導は団体責任者（引率者）が行う。
	60～90 分	活動（当所）	□（事前ミーティングを行わない場合）回る順序など、行動計画を話し合う。	
	15～30 分	集合 片付け 振り返り （当所、学校など）	□グループメンバー全員の人数や体調などを確認する。 □解答を伝える。 □学んだことや気づいたことをグループで共有する。 □SDGs の目標達成に向けて、「行動宣言」をする。 例：「食べ残しをしない！」 □貸出物品を返却する。	・「振り返り」は、他の活動も踏まえて、別のプログラムとして事後に実施することもできる。
想定されるリスク	□転倒、木の枝による傷　等 □他団体の活動への支障 □所内を通行する車両			
指導のバリエーション	□活動の目的に応じて、活動後のミーティングの視点を設定。 □事前事後に SDGs について学習し、本活動プログラムをその中の一つとして位置付ける。			

所内での活動

SDGs ミッションウォークラリー　マップ

🕒：時計

・地図に示された①～⑰の番号の近くにポイントがあります。

・なぜその場所(施設)に、その番号のポイントがあるのか考えてみましょう。

・グループでまとまって行動しましょう。

2024.4.1

SDGsミッションウォークラリー　解答用紙（かいとう　ようし）

クイズの答え

ミッション！

1

ミッションの結果

cm

2

ミッション！

3

ミッションの結果

できた／できなかった

ミッション！

4

ミッションの答え

5

ミッション！

6

ミッションの答え

7

8

9

10

ミッション！

11

ミッションの結果

できた／できなかった

12

13

14

15

16

ミッション！

17

ミッションの結果

できた／できなかった

★ミッションのあるポイントでは、ミッションに挑戦しよう！その結果も記録しておこう！

行動宣言（これから自分ができそうなことを書いてみよう。）

作成：2024年7月

SDGsミッションウォークラリー　解答用紙

SDGsの番号

クイズの答え

ミッションの
結果・答え

★どのマスにどの番号の答えを記入してもOK！

2024.4.1

【解答】Ａ

　世界の人々のおよそ１０人に１人が、１日約２００円未満のお金で暮らす「貧困層」である。貧しい人々の多くは学校や病院に行けず、いい仕事につけなかったり働けなかったりすることもある。日本でも６人に１人が貧困である（世界的に見ても日本の貧困率は高い）。火事や事故などによって、誰にでも貧困になる可能性はある。

　寄付はお金だけではない。着なくなった服を集めて、難民や被災者など、支援が必要な人に届ける活動をしている企業がある。物を大切に使い、このような活動に参加することでも問題の解決に向けて貢献することにつながる。

【ミッションの設定理由】

・貧しい人たちの多くは、十分な食事をとれない栄養不良にある。支援の現場では、このメジャーを使って子供の腕周りの太さを測り、栄養不良ではないか、順調に成長しているかを調べる。（ユニセフ、セーブザチルドレン）栄養不良とはどのような状態かを知り、貧困をなくすために何ができるか考えてほしいため。

【解答】Ａ

　日常的に空腹を抱えている人は９人に１人、８．２億人もいる（日本の人口の６倍以上）。飢餓の解決には、先進国の協力が必要。①日本をはじめとする先進国の農業技術を伝え、持続可能な食料生産の仕組を広めていくこと②物が生産されて人々の手元に届くまでには、輸送などのたくさんの工程が必要。交通網や流通網を整備すること③飢餓の裏側には、安い給料で多くの労働をさせられている人がいることなどの問題がある。先進国の企業がまっとうな支払いや労働環境を提供することなどが望まれる。

2024.4.1

【解答】Ａ

　世界では年間およそ５００万人もの５歳未満の子供たちが命を落としている。そのうち約半数は生後１か月未満の新生児。原因の１つには、医療サービスを十分に受けられないということがある。日本では、生活習慣病やうつ病などが大きな問題となっている。途上国では、医療や健康に関する知識を十分に行き渡らせることが求められている。医療を広げるためには、病院や医師を増やし、安全で効果のある薬やワクチンを安く入手できる社会の実現が望まれる。

【ミッションの設定理由】

・ストレッチやエクササイズを行い、リフレッシュすることにより健康を意識してほしいため。

【解答】Ｃ

　読み書きができない人たちは約７．６億人いるといわれている。女性差別の慣習や、経済的に貧しいために兄弟全員を学校に通わせられない、学校が近くにないといった理由がある。十分な教育が受けられない→読み書きや計算力が身につかない→大人になっても収入の高い仕事につけない→貧困のまま親になるという貧困のサイクルから抜け出せない。学校や教科書、先生など、教育を支える最低限の人や物が不足している国がたくさんある。親が教育の大事さを理解すること、整えられた通学路があること、先生の教える力を高めることなど教育への意識を高めていくことが望まれる。

【ミッションの設定理由】ミッションの解答：ありがとう

・文字が読めないことを体験することで、読めないことでどんなことを感じるのか感想を共有してほしいため。

【解答】Ｂ

世界には、女の子という理由だけで本人の意思とは関係なく学校に通わせてもらえない、幼いうちに結婚を強制させられる国がある。先進国の間でも雇用や給料、家事、政治参加など、男性優位の考え方が根強く残っている。国や会社が男女平等に仕事や家庭に参加できる環境を整える必要がある。

「男らしく」「女の子なんだから」などと言われたり、「男のくせに」「女のくせに」と思ったりすることがある。「ＬＧＢＴＱ」という多様な性のあり方を表現した言葉がある。皆が自分の“らしさ”を尊重される世の中の実現が望まれる。

【解答】Ａ

穴を掘っただけのトイレ、ドアや仕切りのない公共トイレなど、衛生やプライバシーが守られていないトイレもたくさんある。また、家にトイレがなく、遠くにある公共トイレを利用している人もいる。不衛生な環境では、排せつ物に含まれた細菌に触れる機会が多くなり、しばしば病気を引き起こす。

世界人口の約３分の１は安全な水を利用できず、川や池、用水路などの危険な水を飲んでいる地域が多い。衛生面の問題だけでなく、水くみの負担も大きな問題である。女性や子供が任されるため、仕事や学校に行く時間がなくなってしまう。日常に節水の意識を取り入れるとともに、河川や地下水などの水源を守ることも忘れてはならない。

【ミッションの設定理由】ミッションの解答：①②③（全て）

・世界にはトイレ設備が整っていない国がたくさんあるという現状を知ってほしいため。

ＳＤＧｓミッションウォークラリー　各ポイントの解答・解説

【解答】Ａ

電気が使えない生活をしている人が世界には７億３３００万人いるとされている。

人間の生活は、石油、石炭、天然ガスなどのエネルギー資源によって支えられている。経済の発展と人口増加によって、世界のエネルギー需要は年々高まっている。エネルギー資源は無限ではない。これらの資源は近い将来になくなるかもしれない。限りある資源を大切に使い、段階的に太陽光、風力、地熱、水力、バイオマスなど自然の力を利用した、使ってもなくならないエネルギー（再生可能エネルギー）の割合を増やしていくなどの対策が求められる。

【解答】Ｃ

世界では、貧困などが原因で５～１７歳の子供たちのうち約１．５億人が働いている（１０人に１人）。また、仕事そのものがない、字が読めない、障害がある、自分の子供を預ける施設がないなどの理由で仕事につけない大人もいる。誰もが人間らしく働ける世界が求められている。

日本では、働き方や働く環境の改革が必要である。他にも、男女の賃金格差、女性管理職の割合が１１％しかないという問題もある。また、日本にいる障害のある人９４０万人以上のうち働く人は５０万人程度。障害者の就職を支援する制度が必要とされ、誰もが働ける社会の実現が求められている。

2024.4.1

【解答】Ｂ

インフラストラクチャー（インフラ）とは、道路や電気など私たちが社会で暮らしていくために必要な設備のこと。途上国では、水道など基本的なインフラが行き届いていないところがたくさんある。そのため、人の命に関わる問題はもちろん、生活上の不便ばかりでなく、経済の発展を遅らせることが分かっている。

急速に広がっているインターネットだが、先進国を中心にして、まだ半分の人にしか行き渡っていないのが現状である。インフラが強化されることで、これまでになかった流通網が広がり、生活や仕事が豊かになる。世界の発展のためには、災害に強く、安定したインフラを整え、より新しい技術を開発していかなくてはならない。

【解答】Ｃ

一部のお金持ちが多くの資産を占有し、世界の貧富の格差は拡大している。貧富の差から生まれる不平等は、経済の発展を妨げるばかりでなく、教育や情報などの社会的な格差も広げてしまう。さらには、差別、暴力、紛争といった深刻な問題を引き起こしかねない。税金はお金持ちの人が持つお金を、誰もが必要なサービスを受けられるように配り直す役割があるので、税システムで格差社会から平等社会に近づける必要がある。

世界には、お金の格差だけでなく、性別や年齢、障害の有無、国籍、人種、民族、階級、宗教などによる様々な不平等や差別があり、それらが格差を生む原因になっている。個人だけでなく、国の間の格差もなくさなければならない。多様な考え方を持つ人が集まり、認め合い、協力し合うことで、結果として社会が良くなる。

ＳＤＧｓミッションウォークラリー　各ポイントの解答・解説

【解答】Ｂ

世界人口の約半分の人々が都市に暮らしている。東京都の人口は約１４００万人。つまり、日本で暮らしている人のうち、１０人に１人は東京に住んでいるということになる。そのため、大気汚染、ごみ問題、人口集中による過密化、犯罪増加、災害発生時の被害の深刻化、渋滞などの様々な問題を生んでいる。

災害に備えた施設や環境の整備だけでなく、地域の人たちがお互いの生活を支え合い、災害時に助け合える人間関係も重要。また、人口の流出が激しい地方でも問題が起きている。「地方創生」がキーワードである。エコ製品やリサイクル製品には、それに関するマークが付いている。物を選ぶときに意識してみると良い。

【ミッションの設定理由】

・大量に発生するごみの問題を解決する一つとして、ごみの分別がある。「捨てればごみ、分ければ資源」分別してリサイクル（回収）すれば、再び資源になる（新しく生まれ変わる）。ごみの分け方を知るため。

【解答】Ｂ

食料を捨てるなどの無駄を「食品ロス」というが、日本は食品ロス大国ともいわれている。日本で１年間に廃棄される食品量は約６２０万ｔで、国民１人あたりが毎日茶碗１杯分（約１５０ｇ）の量に匹敵する食料を捨てている。世界で生産されている食料のうち約３分の１にあたる１３億ｔが、腐ったり痛んだりして捨てられている。食品ロスが環境にもたらす影響は、農作物を育てるために使われた土地や水が無駄になったことや食品をごみとして燃やすことが環境破壊や水不足につながる。その後気候変動や災害にまでつながる可能性がある。

消費だけではなく、生産のために燃料や水、森林などの資源を使い過ぎることでも悪影響をもたらす。私たちが生き続けるためには、あらゆる資源を無駄にせず、生産、消費の両面で「エコ製品」「エコ消費」を心掛ける必要がある。

2024.4.1

【解答】Ｂ

１８８０年から２０１２年の間に地球の年間平均気温が０．８５℃上昇している。地球温暖化の問題は、海面の上昇以外にも、生き物が住む場所を失い、絶滅の危機にさらされたり、暑さで森林が失われたりするということがある。ハリケーンや台風、集中豪雨、猛暑や干ばつなどの異常気象・自然災害を頻繁に引き起こしている。

温暖化の原因となる二酸化炭素は、主に発電所や工場、自動車が主要な出所となっている。こうした人間活動が以前にも増して生物種を脅かしており、対策を取らなければ４種に１種の生物が今後数十年以内に絶滅しかねない。これを理解した上で、二酸化炭素を減らしていく方向と、温暖化による災害の被害を抑える方向の二方面から対策を取っていく必要がある。自動車に頼り過ぎず、自転車や徒歩で移動するなどの意識を持つこと、災害が起きる前に、ハザードマップで避難場所や避難経路を確認しておくことなどが身近にできることである。

【解答】Ｃ

プラスチックが細かい破片になる→破片となったプラスチックを魚や鳥が食べる→それらを食べる人間にも悪影響が出る可能性があるという負のサイクルが出来ている。その他、工場や家庭からの排水、ごみなどの廃棄物などが原因で海が汚れ、海の生き物、特にウミガメや海鳥、海洋哺乳類（クジラやイルカ等）を苦しめている。（海洋プラスチック汚染は、１９８０年以来、１０倍に増大、少なくとも２６７種の生物が影響を受けている。）

世界の海では、水産物の捕り過ぎで漁獲量が減ってきている。また、多くの海の生き物が絶滅の危機にある。そのため、漁獲量を制限したり、漁業で生活している人たちが別の仕事につけるようにサポートしたりすることで、海の多様性を守ることができるようになる。

プラスチックごみを減らすために、ペットボトルではなくマイボトルを持ち歩くことができる。

ＳＤＧｓミッションウォークラリー　各ポイントの解答・解説

【解答】Ｂ

森林伐採、狩猟などの人間による環境破壊が、生物の絶滅を招いている。生態系（生物やそれらを取り巻く自然環境などのまとまりのこと）のシステムが乱れると、他の生物の生活にも影響が及ぶ。生態系はとても繊細なシステムであり、一種類くらいいなくなっても…と考えてはいけない。少しの変化でバランスは崩れてしまう。私たちが住む陸地には、様々な自然環境があり、これらは多くの生物の住みかとなっている。こうした環境を守ることが、生物多様性を守ることにつながる。

故郷を追われた人：７０８０万人
移動を強いられた人：１３６０万人
（２０１８年時点）

【解答】Ａ

戦争や紛争、飢饉、貧困など、様々な理由で生まれた国を離れなくてはならなくなった人たちのことを「難民」と呼ぶ。紛争地帯で暮らす子供は、世界に４億人以上（６人に１人以上）いるといわれている。紛争によって子供がさらされるリスクは、少年兵として戦いに駆り出される、さらわれる、爆発や暴力に巻き込まれるなど、常に命の危機と隣り合わせの生活を送っている。

５分に１人の子供が暴力（家庭での暴力的なしつけや学校での体罰を含む身体的暴力、ネグレクト、暴言などによる精神的虐待、性的虐待など）によって命を落としている。

平和で公正な社会を実現するためには、積極的に政治に参加し、主張をしなくてはならない。政治に参加するためには、まずは世の中のことを知り、社会で何が起きているかを知ることが大切で、選挙権を得たら投票を通して、自分の意思表現をすることが求められる。

６０秒×６０分×２４時間×３６５日÷１３６０万人＝２．３１８…秒（約２秒に１人）

※１３６０万人÷３６５日＝３７２６０．２７…（１日に約３万７２６０人）

2024.4.1

ＳＤＧｓミッションウォークラリー　各ポイントの解答・解説

【解答】Ｃ

途上国における技術や経済の発展のためには、先進国の支援ばかりでなく、途上国同士の連携も必要とされる。また、援助する側の途上国に資金などの能力の不足があれば、先進国はそれを助ける必要がある。環境や社会に配慮し、社会貢献などを重視して生産された商品やサービスを消費することを「エシカル消費」という。「どんな方法で、誰が生産したのだろう。」「リサイクルに適しているかな。」「省エネに役立つかな。」「汚染物質は使用されていないかな。」などを考えて購入していくことが大切である。エシカル消費によって、作り手と一緒に世界の問題に取り組むことができる。

他人のために尽くすと、回りまわって、自分のためにもなることが身近な場面にもたくさんある。

【ミッションの設定理由】

目標にたどり着くためには、協力が必要であり、自分のことだけでなく、周りと協力する大切さを体験してもらいたいため。

参考文献：

「世界がぐっと近くなるＳＤＧｓとボクらをつなぐ本」（株式会社　学研プラス）・「イラスト図解で日本と世界がわかる！親子で学ぶＳＤＧｓ」（日本文芸社）・「ごみから考えるＳＤＧｓ」（ＰＨＰ研究所）・ＵＮＨＣＲ公式ＨＰ・国際連合広報センター公式ＨＰ・静岡市ＳＤＧｓ関連資料（https://www.city.shizuoka.lg.jp/750_000231.html）

SDGs ミッションウォークラリー

どんなことを目指すの？

お金がなくて、ご飯を食べることができなかったり、住む家がなかったり、生活することが大変な人がいます。みんなが安心して暮らせるようにしようという目標です。

引用：静岡市 HP　SDGs関連資料

世界や日本の現状は？

世界には「極度の貧困状態」といわれている人たちがたくさんいます。1日どのくらいのお金で生活しなければならないのでしょうか。

A：ノート 1冊(200 円)

B：スニーカ 1 足(4000 円)

C：ゲームソフト1つ(6000 円)

参考：ユニセフ

ミッションに挑戦！

命のメジャーでうで(力こぶ)の周りを測ってみよう！

NATIONAL CHUO YOUTH FRIENDSHIP CENTER
国立中央青少年交流の家

SDGs ミッションウォークラリー

どんなことを目指すの？

ご飯を食べることができず、栄養が足りなくなり、病気になってしまう人がいます。みんながご飯を食べれるようになって、健康な生活ができるようにしようという目標です。

引用：静岡市 HP　SDGs関連資料

世界や日本の現状は？

世界では、どのくらいの人が食べ物に困(こま)っているでしょうか。

A. 11 人に 1 人

B. 55 人 に1 人

C. 110 人に 1 人

参考：国際連合食糧農業機関駐日連絡事務所(こくさいれんごうしょくりょうのうぎょうきかんちゅうにちれんらくじむしょ)「世界の食料安全保障(ほしょう)と栄養(えいよう)の現状(げんじょう)（2023 年報告(ほうこく)）」

NATIONAL CHUO YOUTH FRIENDSHIP CENTER
国立中央青少年交流の家

SDGs ミッションウォークラリー

どんなことを目指すの？

病気になっても、病院に行けない人や交通事故で命を落としてしまう人がいます。みんなが病院で病気を治せるようになったり、交通事故にあわないようにしたりしようという目標です。

引用：静岡市 HP　SDGs関連資料

世界や日本の現状は？

世界では、5 さいの誕生日をむかえることなく、なくなる子供は年間 500 万人います。どれくらいに一人の子供がなくなっているのでしょうか。

A：6秒

B：5時間

C：1か月

参考：ユニセフ（2018 年）

ミッションに挑戦！

グループで協力し、自然の中でストレッチや軽いエクササイズを行いましょう。

SDGs ミッションウォークラリー

どんなことを目指すの？

勉強したくても学校に行けない人や勉強道具を買うことができない人がいます。みんなが勉強できる環境（かんきょう）を作ろうという目標です。

引用：静岡市 HP　SDGs関連資料

世界や日本の現状は？

小学校に行きたくても行けない子供（こども）は、世界にどのくらいいるでしょうか。

A. 57 万人

B. 570 万人

C. 6700 万人

参考：ユニセフ（2021 年）

ミッションに挑戦！

何て書いてあるか読めるかな？شكرًا لك（アラビア語）

読めない人の気持ちが分かるかな？

SDGs ミッションウォークラリー

どんなことを目指すの？

男の子だから黒色？青色？女の子だから赤色？ピンク色？みんな好きな色はそれぞれです。性別で好きなものや仕事を決めず、みんな平等に暮(く)らせるようにしようという目標です。

引用：静岡市 HP　SDGs関連資料

世界や日本の現状は？

ある国では、学校に通うことが許(ゆる)されず、文字も足し算も教えてもらえない子供(こども)たちがたくさんいます。一体、どんな理由でしょうか。

A：男の子だから

B：女の子だから

C：学校に通えない子供はいない

参考：ユニセフ

SDGs ミッションウォークラリー

どんなことを目指すの？

世界には、家に水道やトイレがなくて、手を洗(あら)うこと、うがいをすることができない人がいます。みんながきれいな水やトイレを使えるようにしようという目標です。

引用：静岡市 HP　SDGs関連資料

世界や日本の現状は？

世界で、水道水をそのまま飲める国はいくつあるでしょうか。

A. 12 か国

B. 52 か国

C. 152 か国

参考：国土交通省(こくどこうつうしょう)（2021 年）

ミッションに挑戦！

トイレはどれだ？

①

②

③

SDGs ミッションウォークラリー

どんなことを目指すの？

世界には、今も木や動物のふんを燃(も)やした火で料理をし、家で電気やガスを自由に使えない人がいます。みんなが電気やガスなどのエネルギーを使えるようにしようという目標です。

引用：静岡市 HP　SDGs関連資料

世界や日本の現状は？

世界で、電力のない生活を送っている人はどのくらいいるでしょうか。

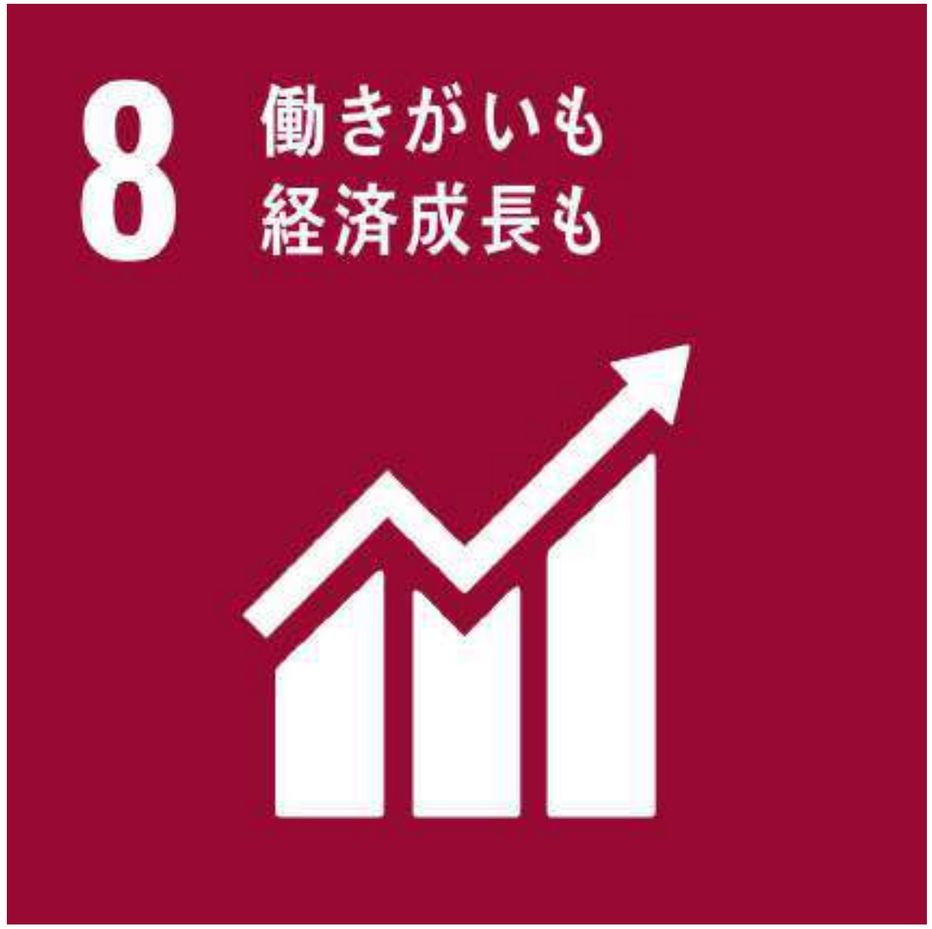
A. 10 人に 1 人

B. 100 人に 1 人

C. 1000 人に 1 人

参考：ユニセフ（2022 年）

SDGs ミッションウォークラリー



どんなことを目指すの？

健康な人と障害（しょうがい）がある人が、同じ仕事をしているのに、もらえるお金がちがうという差別を受けている人がいます。みんなが働きやすい環境（かんきょう）を作って、笑顔で仕事ができるようにしようという目標です。 引用：静岡市 HP　SDGs関連資料

世界や日本の現状は？

世界には、働きたいけれど働けない人がおよそどのくらいいるでしょうか。

A：200人

B：2000人

C：2億人

参考：国際労働機関（こくさいろうどうきかん）（ILO）

SDGs ミッションウォークラリー

どんなことを目指すの？

働きに行きたいのに道路がなくて、車が通れなかったり、仕事の種類が少なかったりして困(こま)っている人がいます。道路を作ったり、新しい仕事や場所を作ったりして、安心して働くことができる環境(かんきょう)を作ろうという目標です。

引用：静岡市 HP　SDGs関連資料

世界や日本の現状は？

インターネットを個人(こじん)で使うことができるのは世界人口の何%でしょうか。

A:49%

B:67%

C:92%

参考：国際電気通信連合(こくさいでんきつうしんれんごう)HP「ITU-ICT統計(とうけい)」(2024 年1月)

NATIONAL CHUO YOUTH FRIENDSHIP CENTER
国立中央青少年交流の家

SDGs ミッションウォークラリー

どんなことを目指すの？

はだの色や障害（しょうがい）があること、生まれた場所など、周りとちがうだけで、差別を受けている人がいます。でも、自分と全て同じ人はいません。みんな同じように暮（く）らせるようにしようという目標です。

引用：静岡市 HP　SDGs関連資料

世界や日本の現状は？

世界で最も裕福（ゆうふく）な ８ 人は、経済的（けいざい）にめぐまれない人の何人分のお金を持っているでしょうか。

A：36人

B：360万人

C：36億人

参考：国際非政府組織（こくさいひせいふそしき）（NGO）

SDGs ミッションウォークラリー

どんなことを目指すの？

地震（じしん）や大雨などの災害（さいがい）で家がこわれて住めなくなってしまわないように、災害に強いまちをつくり、もっとまちを良くするために、みんなでまちづくりに参加しようという目標です。

引用：静岡市 HP　SDGs関連資料

世界や日本の現状は？

世界ではどのくらいの人が、都市に住んでいるでしょうか。世界の人口は 77 憶人。

A. 約 15 憶人

B. 約 35 憶人

C. 約 70 憶人

参考：国際連合広報センター（こくさいれんごうこうほう）（2019 年）

ミッションに挑戦！

ごみの分別をしてみよう！

NATIONAL CHUO YOUTH FRIENDSHIP CENTER
国立中央青少年交流の家

SDGsミッションウォークラリー

どんなことを目指すの？

料理を作っても、食べきれなかったり食材が余(あま)ったりしたらどうしますか。作る人も買う人も、必要な数だけにして、ゴミをふやさないようにしようという目標です。

引用:静岡市 HP　SDGs関連資料

世界や日本の現状は？

日本で1年間に捨(す)てられる食品の量は約 612 万トンで、これは国民一人あたりが毎日茶わん何はい分の食料を捨てている量でしょうか。

A:捨てていない

B:1ぱい

C:100ぱい

参考:農林水産省(のうりんすいさんしょう)・環境省(かんきょうしょう)(2017 年)

NATIONAL CHUO YOUTH FRIENDSHIP CENTER
国立中央青少年交流の家

SDGs ミッションウォークラリー

どんなことを目指すの？

気温が高く、暑さで体調が悪くなってしまったり、雨が降(ふ)らなくて食べ物が育(そだ)たなかったりしたら、どうなるでしょうか。わたしたちだけではなく、地球で暮(く)らす動物も草も花も魚も、みんなが住み続けられる地球を残そうという目標です。

引用：静岡市 HP　SDGs関連資料

世界や日本の現状は？

人間の生活の影響(えいきょう)によって、生き残れない可能性(かのうせい)がある生き物は、地球上に何種類いるでしょうか。

A. 約 10 万種

B. 約 100 万種

C. 約 1000 万種

参考：国際連合広報(こくさいれんごうこうほう)センター（2019 年）

SDGs ミッションウォークラリー

どんなことを目指すの？

海にはたくさんの魚や動物、海草などが暮(く)らしています。海の生き物を守るため、よごした水を海に流したり、ゴミを海に捨(す)てたりしないようにして、海を大切にしようという目標です。

引用：静岡市 HP　SDGs関連資料

世界や日本の現状は？

わたしたちがふだん使っているペットボトルやビニールぶくろなどのプラスチックゴミの総量(そうりょう)は年間どれくらい海に流れているでしょうか。

A：8 万トン

B：80 万トン

C：800 万トン

参考：国際連合広報センター(国際連合広報(こくさいれんごうこうほう)センター)（2018 年）

NATIONAL CHUO YOUTH FRIENDSHIP CENTER
国立中央青少年交流の家

SDGs ミッションウォークラリー

どんなことを目指すの？

地上にもたくさんの動物や木、草が暮(く)らしています。木や草は動物たちの家にもご飯にもなります。地上の生き物を守るために、木を切りすぎないようにしたり、小さな木を植えたりして大切に守っていこうという目標です。

引用：静岡市 HP　SDGs関連資料

世界や日本の現状は？

現在、地上にいる両生類のうち何%が絶滅(ぜつめつ)の危機(き き)にさらされているでしょうか。

A:30%

B:50%

C:80%

参考：国際自然保護連合日本委員会(こくさいしぜんほごれんごうにほんいいんかい)

NATIONAL CHUO YOUTH FRIENDSHIP CENTER
国立中央青少年交流の家

SDGs ミッションウォークラリー

どんなことを目指すの？

世界では、今も戦争をしている国もあります。悪いことをしてしまう人もいます。戦争や暴力（ぼうりょく）、犯罪（はんざい）などをなくして、みんなが安心して暮（く）らすために、平和な世界を作っていこうという目標です。

引用：静岡市 HP　SDGs関連資料

世界や日本の現状は？

紛争（ふんそう）などが原因（げんいん）で住む場所を追われ、世界では何秒かに 1 人が危険（きけん）な場所から移動（いどう）しなければならない状況（じょうきょう）にあります。移動しなければならないのは何秒に 1 人でしょうか。

A：2 秒に 1 人

B：120 秒に 1 人

C：300 秒に 1 人

参考：国連難民高等弁務官事務所（こくれんなんみんこうとうべんむかんじむしょ）（UNHCR）（2019 年）

SDGs ミッションウォークラリー

どんなことを目指すの？

一人では世界の目標を達成することは難(むずか)しいです。でも、みんなのための目標だから、みんなで仲良く、目標に向かってがんばろうという目標です。

引用：静岡市 HP　SDGs関連資料

世界や日本の現状は？

SDGs の目標を達成するために必要なのは次のうちどれでしょうか。

A：数か国が進める

B：何もしなくても達成する

C：世界中のすべての人が協力する

ミッションに挑戦！

次にどのゴールへ行くか、「みんなで」相談して決めよう！

ナイトハイク

夜、月明かりや懐中電灯の明かりを頼りに、所内に設置した 15 ヶ所のポイントをグループで回ります。暗闇の中を仲間と一緒に歩くという、普段では体験することのできないワクワク・ドキドキ・ハラハラ感を味わうことができます。

所内での活動

場所	所内	対象	小学生以上
所要時間	1～1.5 時間	人数	1 グループ 6 人程度
時期	全シーズン（降雪時は注意）	天候	小雨可（荒天時要相談）
指導	なし	提出書類	なし
経費	なし		

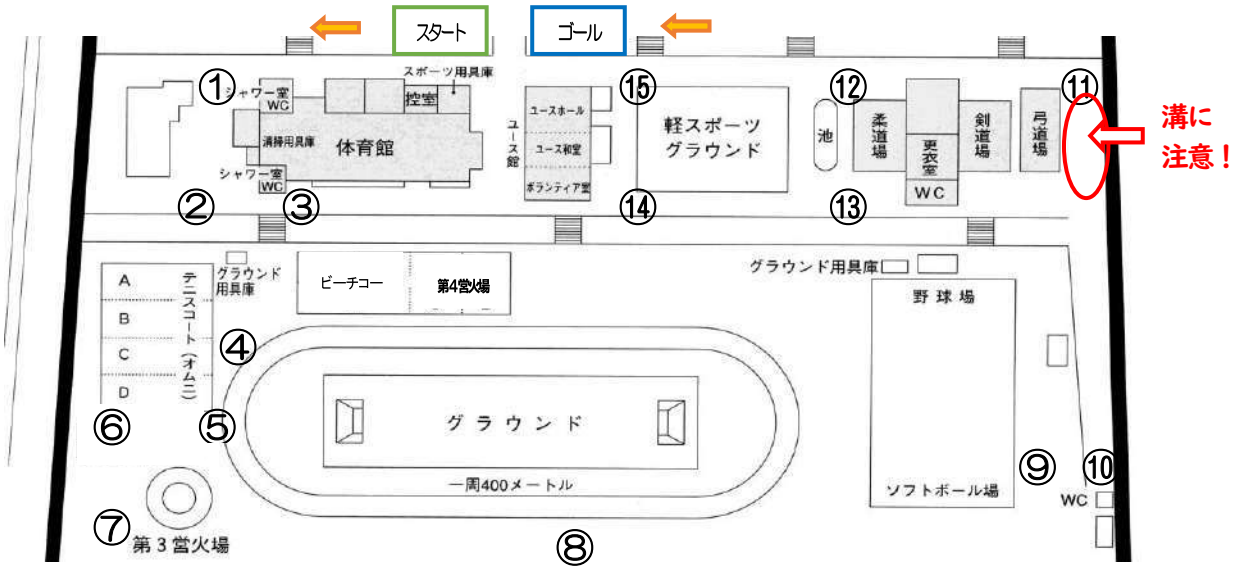
活動の教育的効果	（1）夜の世界の不思議さや怖さを感じることができる。また、改めて電灯のある生活の価値を見直すことにつながる。 （2）グループで行動することにより、協調性が高まる。
準備するもの	団体が準備するもの
	□個人：懐中電灯、筆記用具、長ズボン（けが防止）、虫よけスプレー（季節に応じて） ナイトハイクコースマップ
	交流の家が貸し出すもの
	□バインダー
備考	□コースマップはホームページからダウンロードが可能。 □複数団体が同じ時間帯で実施する場合も想定される。 （交流の家との調整段階で可能な限り重複を避けるようにする。）

活動の流れ

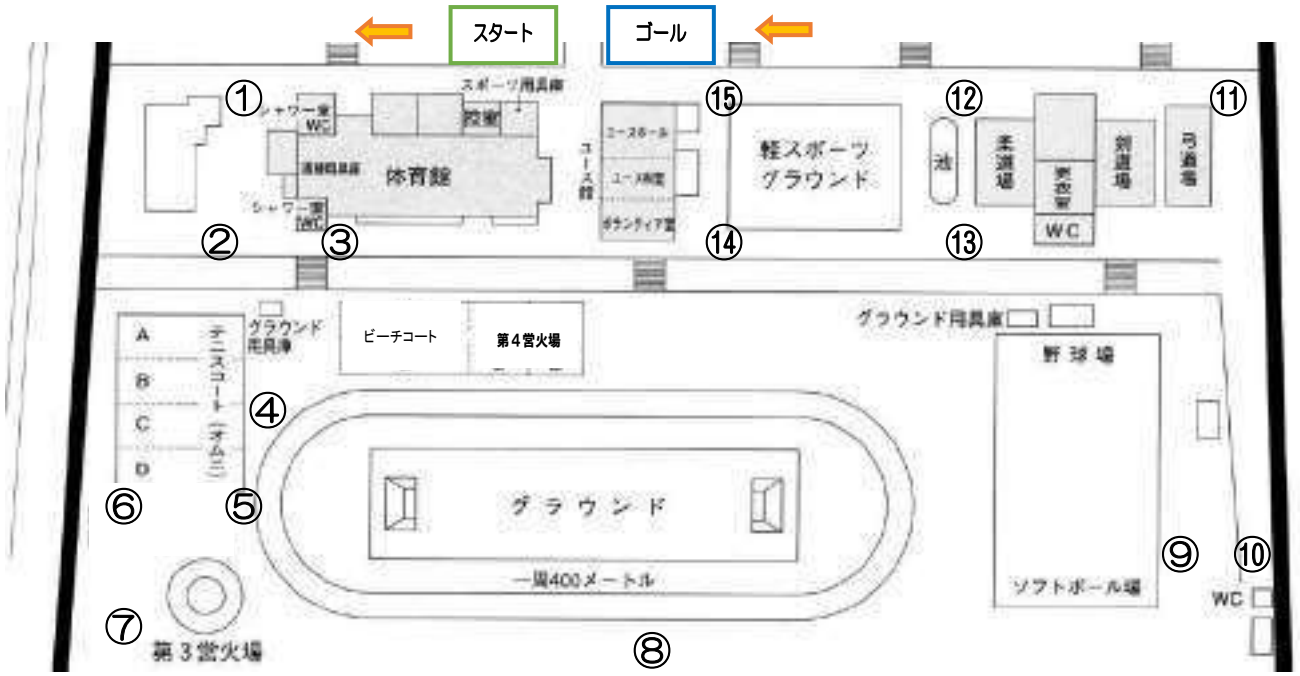
ナイトハイク

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	グループ編成	□グループ編成を行い、スタートの順番を決める。	
	活動前	コース確認	□日没前にコースの確認をする。（指導者は事前に下見をしておくと良い。）	
		職員との打合せ	□コース、人数、安全確認（天候を含）等を確認する。 □引率者は、各ポイントで通過した参加者をチェックするか、参加者と一緒に行動する。	
	10 分	活動方法の説明と安全指導	□集合・点呼・体調確認 □服装・持ち物確認 □地図・バインダー等の配付 □活動方法の説明 （1）グループごとに、1 分間程度の間隔をとってスタートする。 （2）前のグループを追い越さない。 □安全の指導 側溝や切り株、置き石等、足元に特に注意する。	
	60 分程度	班別活動	□グループごとにスタートする。 □ゴールしたら静かに待機する。	
	10 分	まとめ	□参加者の点呼、健康状態の確認 □まとめの話	
想定されるリスク	□転倒や側溝への転落等によるけが □木の枝等による傷 □虫刺され			
指導のバリエーション	□ポイントに目的に応じた課題を貼付する。 □ポイントに記号等を貼付し、それを書くことで通過を確認する。 →単独団体のみ実施の場合、記号等を貼付した場合は活動終了後に撤去する。 □オリエンテーリングのようにポイントを探す。			

所内での活動

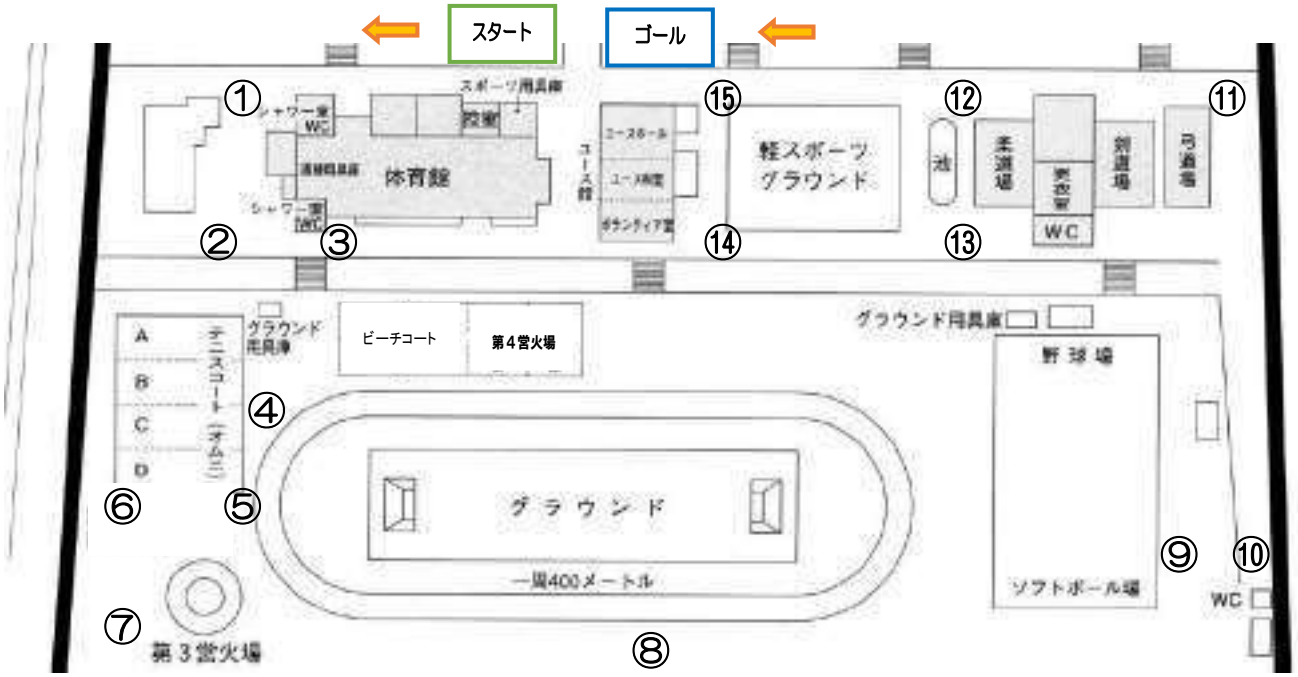


★ナイトハイクコース★ （2024.4.1）　　グループ名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿



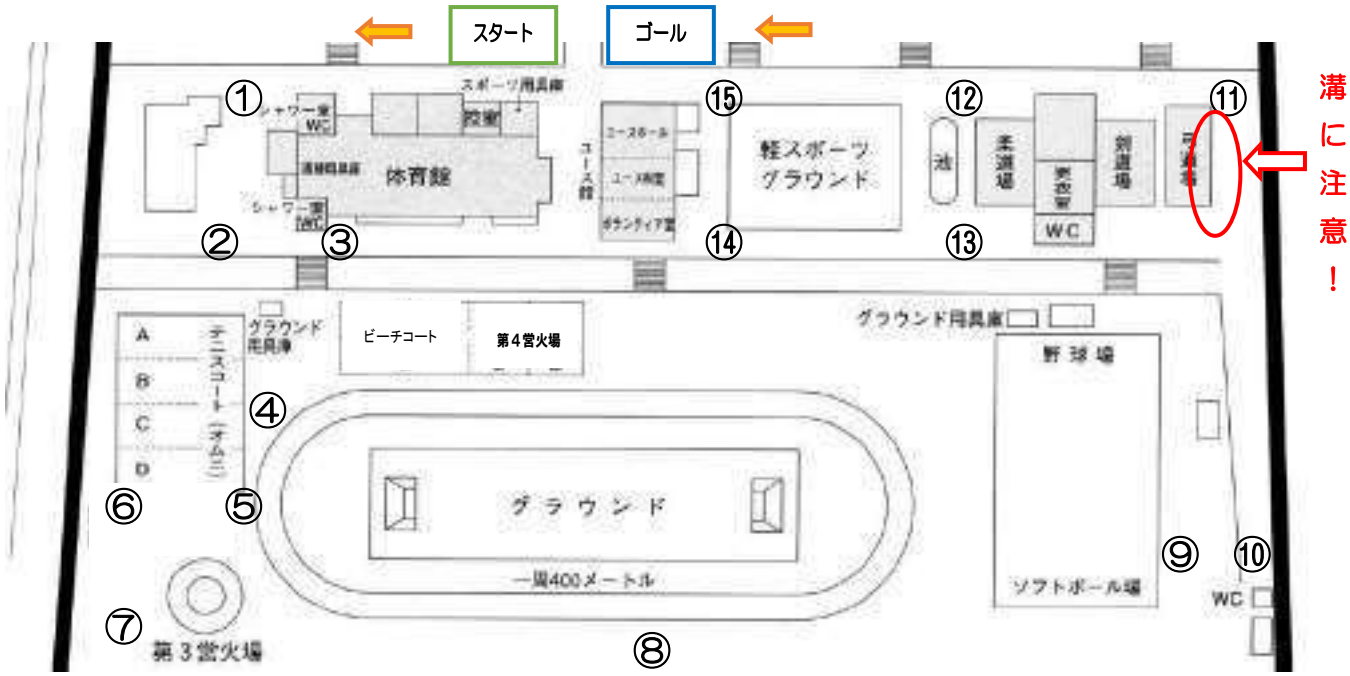
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮

★ナイトハイクコース★ （2024.4.1）　　グループ名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿



①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮

★ナイトハイクコースマップ★　【引率者用】（2024.4.1）



《チェック欄（答え）》　※豆知識：「木花咲耶姫（このはなのさくやひめ）とは，富士山のご祭神である。」

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮
ふ	じ	さ	ん	と	こ	の	は	な	の	さ	く	や	ひ	め

【やり方・説明（例）】

1．『各グループに１枚，マップを渡します。』
2．『NO.①から⑮まで，順番に周ります。』
3．『各番号のところにはポストが立っています。ポストを確認したら，ポストにキーワードが書いてあるので，マップのチェック欄にキーワードを記入します。』
4．『○班（チーム）から，○○分ごとにスタートします。』
5．『ゴールをしたら，軽スポーツ場で待っていてください。』
『みんなでキーワードを言ってみましょう。』

＊注意点＊

1．**持ち物を確認します**
『各グループ，マップ，筆記具，懐中電灯を持っていますか。』
2．**感覚を研ぎ澄まして歩きます**
『この活動は，夜の自然を感じるものです。昼間には見えない生き物が見られるかもしれませんし，昼間には聞こえない虫の鳴き声が聞こえるかもしれません。感覚を研ぎ澄ませて歩きましょう。ですから，大きな声を出したり，おしゃべりしたりしないようにしましょう。』
3．**走りません**
『夜は昼間以上に危険です。決して，走らないようにしましょう。』
『草むら，木の枝，側溝，置き石などに注意します。特に，弓道場の横には，深い側溝があるので，注意してください。』
4．**緊急な場合は先生に知らせます**
『グループの人がはぐれた，転んでケガをしたなど，緊急な場合は近くにいる先生に知らせください。先生は，スタートとゴール，○番と○番にいます。』

【コースの概要】

スタート位置は，研修館富士下のピロティから体育館へ向かう途中（右側）になります。
スタートの看板を右手に，体育館を左手にスタートし，直進します。

しばらくするとNO.①があります。NO.①に到着したら，NO.①を正面に左方向へ進みます。
NO.①の後方にはワークキャンプハウス和があります。

進んだ先にはNO.②があり，裏側にはテニスコートが見えます。
NO.②に到着して左を見ると，NO.③が目の前に見えます。
NO.③まで進むと右側には階段があり，一番下まで下ります。※特に夜は，足元に注意して下ります。

階段を下り終えると，右側にテニスコートがあります。このまま直進します。
NO.④は，テニスコートのフェンスそばにあります。

NO.④を通過して直進すると，右手にNO.⑤が見えます。

NO.⑤が見えたら，NO.⑤に沿って右に曲がります。右に曲がって直進すると，
NO.⑥が右手（正面に倉庫）に見えます。

NO.⑥に到着したら，左方向（営火場）へ進みます。
営火場の上段を半時計周りに歩くと，途中にNO.⑦が右手にあります。

NO.⑦を過ぎた後，営火場上段の途中からグラウンドのトラックに向かって下りていきます。
グラウンドのトラックに出たら，ソフトボール場に向かって歩いていきます。
※写真のサッカーゴールを通過したあたりの右側にNO.⑧があります。
※NO.⑦からNO.⑧までは少し距離があるので注意です。

NO.⑧を通過し，ソフトボール場のバックネットに沿って歩くと，NO.⑨が正面に見えます。
NO.⑨に到着して右方向を見ると，NO.⑩が見えます。

NO.⑩まで進むと，コンクリートの道があるので，その道にそって直進します。

しばらく直進すると，右手にNO.⑪が見えます。NO.⑪に到着したら左方向に曲がり，直進します。
直進していると，左手にNO.⑫が見えてきます。

NO.⑫に到着したら，左方向（池，ビオトープ）に進みます。
※足場が悪いので注意して歩きます。
根上園を抜けると，正面にNO.⑬が見えます。NO.⑬の奥側にはサッカー場（グラウンド）が見えます。

NO.⑬に到着したら，右方向に進みます。直進すると，左手にNO.⑭が見えます。

NO.⑭に到着したら，右方向（軽スポーツ場を右手に）進むと，正面にNO.⑮が見えます。

NO.⑮に到着したら，左方向に進みます。直進すると，右側にゴールが見えます。

自衛隊プログラム

自衛隊員が講師となり、講話や活動プログラムを行います。活動を通して、自衛隊について学んだり、災害時の対応などの学びを深めることもできます。

所内での活動

場所	所内	対象	小学生以上（学校団体及び企業研修のみ）
所要時間	１～６時間（要相談）	人数	３０名程度（要相談）
時期	全シーズン（ただし実施不可の期間有）	天候	制限なし
指導	指導員（自衛隊員）	提出書類	指導依頼申込書 実施計画書
経費	なし		

活動の教育的効果	（１） 自衛隊について学ぶことができる。 （防衛講話・自衛隊の活動・「駐屯地の１日」ビデオ視聴） （２）基本教練（集団行動）により団体行動の大切さを学ぶことができる。 （３）衛生研修（応急救護・応急搬送・心肺蘇生など）により、災害時の対応について学ぶことができる。
準備するもの	団体が準備するもの
	□雨具（雨天時に実施する場合）　□軍手（必要な場合）
	交流の家が貸し出すもの
	□なし
備考	□活動内容については，活動時間に応じて講師と相談して決めることができる。 □時期や人数によっては実施できないことがある。

活動の流れ

自衛隊プログラム

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前		□活動場所に移動	
	６０～３６０分	研修	□事前に決定した内容を基に、自衛隊員による講話を受ける。 □自衛隊の基本教練（集団行動）を受けることで、団体行動を学ぶ。 □衛生研修により、災害時の対応を学ぶ。	
		振り返り	□学んだことを振り返ることで、より理解を深める。	
想定されるリスク	□けが			
指導のバリエーション	□司令講話・自衛隊の活動・「駐屯地の１日」ビデオ視聴のセットで自衛隊について学ぶことができる。 □衛生研修は、時間に応じて実施項目を選択できる。			

所内での活動

自衛隊プログラムの申請方法について

1　指導依頼申込書を提出する。（２ケ月前まで）

この提出を受け、交流の家から自衛隊に実施可能かどうかの確認をします。

可能な場合は、同時に実施計画書も御提出ください。

（なお、受け入れについては、学校団体または企業研修のみとし、交流の家での実施とします）

↓

自衛隊からの回答を受け、実施の可否を団体に伝えます。(団体への返答にはお時間がかかります)

実施不可の場合は代替案をお考えください。

2　（実施可能となった場合）実施計画書を提出する。

活動場所を確保するため、未提出の場合は速やかに御提出をお願いします

(注意事項)

・自衛隊の都合により実施できない場合もあります。あらかじめ代替案も考えておいてください。

探究学習講話

探究学習とは何か・探究的な学習が必要とされている理由・探究学習の進め方など、探究学習の初歩的な内容の講話により、探究学習への動機づけを行います。

場所	講堂・研修室	対象	中学生以上
所要時間	１時間程度	人数	最大５３８名 （講堂の収容人数）
時期	全シーズン	天候	制限なし
指導	職員指導あり	提出書類	なし
経費	なし		

室内での活動

活動の教育的効果	（１）探究学習とは何かを学ぶことができる。 （２）なぜ探究的な学習が必要とされるかを学ぶことができる。 （３）具体的な探究学習の進め方を学ぶことができる。
準備するもの	団体が準備するもの
	□なし
	交流の家が貸し出すもの
	□なし
備考	□講話内容については、活動時間に応じて職員と相談して決めることができる。 □他団体と同じ時間帯の実施はできない。 □職員が講師をする場合は、実施時間を９時から１７時までとする。

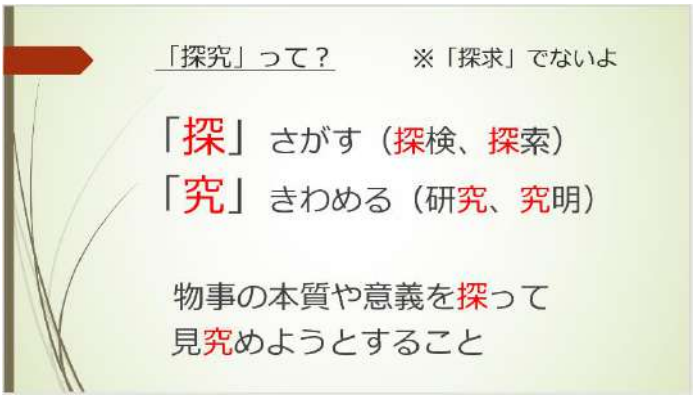
活動の流れ

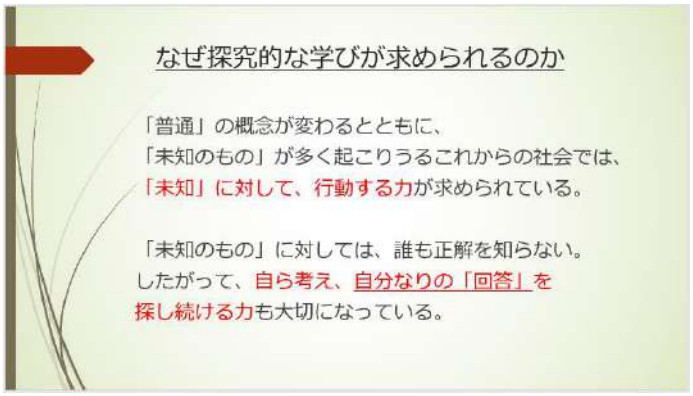
探究学習講話

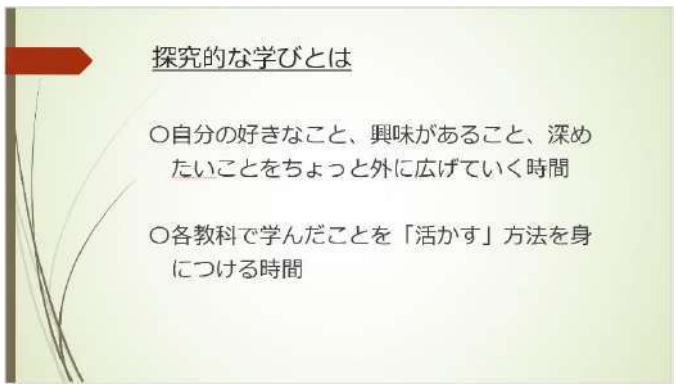
	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前準備		□職員が行う。	
	３０～６０分	講話	□探究学習について職員からの講話を受ける。 □講話の中で、生徒に対し質問のやりとりをするなど、考える時間、相談する時間を設ける。	
想定されるリスク	□なし			
指導のバリエーション	□探究的な学びを深めるためのオリエンテーション合宿（高校生対象）・中学会議所（中学生対象）を教育事業として行っているので、この事業に参加することでより学びを深めることができる。			

室内での活動

探究講話スライド例







すべラップ

自然素材を使い、手作りの良さや作る喜びを感じるとともに、研修の思い出の作品とします。

場所	研修室	対象	幼児以上
所要時間	１時間	人数	50 名程度
時期	全シーズン	天候	制限なし
指導	なし	提出書類	教材注文票
経費	１セット 100 円（小板、紙やすり）		

室内での活動

活動の教育的効果	（１）幼児が短時間で制作物を完成させることができる。 （２）紙やすりの使い方やひもの通し方を学ぶことができる。 （３）完成品が形として残るので、研修の思い出になる。
準備するもの	団体が準備するもの
	□個人：装飾に使用する道具（ペン等） □団体：雑巾等の布、すべラップ材料（教材注文票で注文し、事務室で受取）、 ストラップ用のひも
	交流の家が貸し出すもの
	□なし
備考	□作り方はホームページよりダウンロードが可能。 □制作後、改めて木材を磨く際は、一度ひもを外してから磨く。ひもが付いた状態で磨くと、ひもが切れる場合がある。

活動の流れ

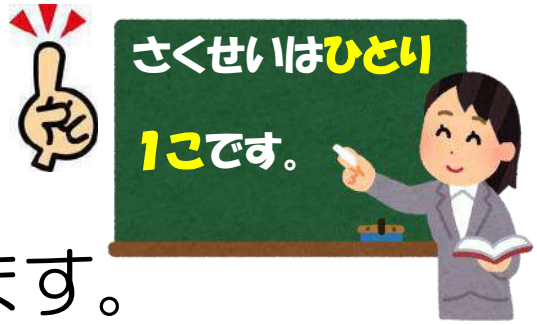
すべラップ

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	安全指導	□紙やすりの取り扱い方法の説明。	
	10 分	準備	□すべラップづくりの説明。	
	30 分	作成	□木材を紙やすりで磨く。 □木材を布で磨く。 □木材にひもを通す。 □木材に絵や文字をデザインする。	引率者が安全管理を行う。
	10 分	片付け	□机上の整理、活動場所の清掃を行う。	
想定されるリスク	□けが（紙やすりで指を削る） □ひもを上手く通すことができない。			
指導のバリエーション	□他のクラフトを組み合わせて実施する。 □複数個を制作する（自分用とお土産用等）。			

木をしっかりと持ち、円を描くようにしながらやすりがけする。

室内での活動

すべラップを作ろう！



① 紙やすり1枚と木(すべラップ)を用意します。

② 紙やすりを机の上に置き、木がすべすべになるまで
両面・側面をこすります。その後ぞうきんで磨きましょう。

③ 終わったら穴にひもを通して出来上がりです。
字や絵を描きたい人は、マーカーで描いて。乾いたら
袋に入れてお持ち帰りください。

④　ごみはごみ袋に入れましょう。

2025.4.1

丸木のマグネット

自然物を使い、自分自身で作品を作り上げる楽しさを味わいます。

場所	研修室	対象	幼児以上
所要時間	1～1.5 時間	人数	200 名程度まで
時期	全シーズン	天候	制限なし （雨天時のみも可）
指導	なし	提出書類	教材注文票
経費	1 セット 400 円（小板、マグネット、装飾物）		

室内での活動

活動の教育的効果	（1）自然物をどう配置するかを考えることで創造性を養うことができる。 （2）細かい作業になるので、集中力を養うことができる。 （3）完成品が形として残るので、研修の思い出になる。
準備するもの	団体が準備するもの
	□個人：なし □団体：新聞紙、ティッシュ、クラフトキット、容器（教材注文票で注文し、事務室で受取）、木工用ボンド 油性ペン（必要に応じて）
	交流の家が貸し出すもの
	□グルーガン　□延長コード
備考	□作り方はホームページよりダウンロードが可能。 □公式 YouTube チャンネルにて動画も公開中。 https://www.youtube.com/watch?v=dL1VStWdIB0

活動の流れ

丸木のマグネット

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	安全指導	□グルーガンの取り扱い方の説明。	
	30 分	準備	□事務室で材料を受け取る。 □机を配置し、机上に新聞紙を敷いてグルーガンを温める。 □材料を配付する。	
	40 分	作成	□丸木のマグネットづくりの説明。 □木材の裏にグルーガンでホットボンドを付け、その上に磁石をくっつける。 □装飾物の配置を考える。 □装飾物にボンドを付け、丸木の上に接着する。 □少し乾かしてからニスを塗る。	
	15 分	片付け	□材料や用具を片付ける。 □机を雑巾で拭き、床の清掃を行う。 □材料を事務室へ返却する。	
想定されるリスク	□グルーガンでのやけど □材料の誤飲			
指導のバリエーション	□フォトスタンドと併せて実施可能。その場合、研修指導員による追加の指導料はかからない。			

室内での活動

材料一式
※装飾物は 10 人に 1 セット程度

グルーガンでホットボンドを付け、マグネットを接着する。

丸木のマグネット作り

①何を作るか考えましょう。

②必要な数の材料を取り出します。

③机の上で配置してみましょう。

④丸木の裏にグルーガンで磁石をくっつけます。

④素材をボンドでくっつけましょう。

⑤少し乾かしたらニスを塗りましょう。

色を塗ったり、字を書いたりしても OK

自分だけのオリジナルマグネットを作ってみよう！

注意事項：

①グルーガンの先でやけどをしないよう注意しましょう。

②丸木の周りにつけたり、不安定な取り付け方（すぐ取れそうな接着）はなるべくしないようにしましょう。

③材料はたくさん積み重ねないようにしましょう。

④ボンドを大量に塗ってしまうと、ニスを塗った後ムラになってしまうことがあります。

作品例

指導者用手順

丸木のマグネット

準備

①30 分前くらいに事務所にキットを取りに行く
②机の配置を行う
③別の作業机に新聞紙を敷き、グルーガンを温める
④装飾物セット・ピンセットを各机、又はまとめて前などに配置する
⑤1人１セットずつ注文の場合は、丸木とマグネット、持ち帰り用カップ・ふたを1人2個ずつ配る
⑥1 人ずつ木工用ボンドを用意する（装飾物と丸木の接着用）
⑦必要に応じ、油性ペンを用意
⑧制作時間を考慮しながらニスを用意する（早くから用意すると乾燥してしまうため要注意）

指導

① それぞれ使用する装飾物を持ち帰り用カップに用意する
（ピンセットは人数分ない場合もあるので、必要な人のみ使用）
②丸木の裏にグルーガンでホットボンドを付けその上に磁石をくっつける（丸木と磁石の接着用）※やけどに注意が必要
③机の上で何を作るか装飾物の配置を考える
※人数が多い場合には、①～③をローテーションで行う
④装飾物にボンドをつけ丸木の上に接着する
⑤少し乾かし、ニスを塗る
⑥ 持ち帰り用のカップに入れ、ふたをして持ち帰る

片付け

①グルーガンのコンセントを抜く（熱いのでやけどに注意）
②材料を片付ける（装飾物セットは種類ごとに整理し返却）
③ニスの筆を洗って水につける
④机を雑巾でふく（ボンドなどついている場合があるため）
⑤床の清掃（掃き掃除）をする
⑥机・椅子の位置を元に戻す
⑦材料を事務所に返却する

2025.4.1

富士山プレート

自然物を使い、自分自身で作品を作り上げる楽しさを味わいます。

場所	研修室	対象	幼児以上
所要時間	1～1.5 時間	人数	200 名程度まで
時期	全シーズン	天候	制限なし （雨天時のみも可）
指導	なし	提出書類	教材注文票
経費	1 セット 400 円（富士山型板、小板、マグネット、装飾物）		

室内での活動

活動の教育的効果	（1）富士山型の創作物なので、交流の家の思い出になる。 （2）細かい作業になるので、集中力を養うことができる。 （3）完成品が形として残るので、研修の思い出になる。
準備するもの	団体が準備するもの
	□個人：なし □団体：新聞紙、ティッシュ、クラフトキット（教材注文票で注文し、事務室で受取）、 木工用ボンド、ポスカ（必要に応じて）
	交流の家が貸し出すもの
	□グルーガン　□延長コード
備考	□作り方はホームページよりダウンロードが可能。 □公式 YouTube チャンネルにて動画も公開中。 https://www.youtube.com/watch?v=zz9hpLB6-SU

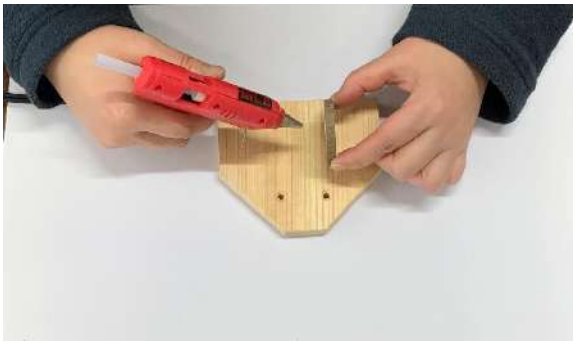
活動の流れ

富士山プレート

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	30 分	準備	□事務室で材料を受け取る。 □机を配置し、机上に新聞紙を敷く。 □材料を配付する。	
	10 分	説明	□作り方の説明。	
	40 分	作成	□配置を考える。 □富士山型の木にポスカで色塗りをする。 □装飾物にボンドを付け、丸木に接着する。 □プレートにグルーガンでホットボンドを付け、作った丸木をくっつける。 □少し乾かしてからニスを塗る。 □プレートの穴に麻ひもを通し、結ぶ。	※上に積みすぎない、土台の横や後ろにはつけない
	15 分	片付け	□材料や用具を片付ける。 □机を雑巾で拭き、床の清掃を行う。 □材料を事務室へ返却する。	
想定されるリスク	□グルーガンでのやけど □材料の誤飲			
指導のバリエーション	□フォトスタンドと併せて実施可能。その場合、研修指導員による追加の指導料はかからない。			

室内での活動

材料一式
※装飾物は 10 人に 1 セット程度



グルーガンでホットボンドを付け、丸木を接着する。

富士山プレート作り

① どんなレイアウトにするか考えましょう。

② 富士山型の木にポスカまたは絵具で色塗りをします。(色塗りは自由なのでしなくても構いません)

③ 必要な数の豆等の装飾物をクラフトボックスより取り出し、机の上で配置してみましょう。

④ 丸木に③をボンドでくっつけます。

⑤ プレートにグルーガンでホットボンドをつけ、作った丸木をくっつけます。

⑥ 少し乾かしたら装飾物にニスを塗りましょう。

⑦ プレートの穴に麻ひもを通し紐を結びます。

自分だけのオリジナル富士山プレートを作ってみよう！

自信作ができたら、是非交流の家職員にも見せに来てね。

何ができるか
楽しみだ
ワン！

注意事項:

①グルーガンの先でやけどをしないよう注意しましょう。

②木の周りにつけたり、不安定な取り付け方(すぐ取れそうな接着)はなるべくしないようにしましょう。

③材料はたくさん積み重ねないようにしましょう。

④ボンドを大量に塗ってしまうと、ニスを塗った後ムラになってしまうことがあります。

丸木作品例

（富士山型プレートに取り付ける）　※あくまでも例なので是非自分でオリジナルを作ってみよう！！

指導者用手順

富士山プレート

準備

①30 分前くらいに事務所にキットを取りに行く
②机の配置を行う
③別の作業机に新聞紙を敷き、グルーガンを温める
④装飾物セット・ピンセットを各机、又はまとめて前方などに配置する
⑤プレート 1 枚、丸木 2 枚、・持ち帰り用ビニールを配る
⑥木工用ボンド、(装飾物と丸木の接着用)ポスカまたは絵具を用意する
⑦麻ひもを必要な本数カットする
⑧制作時間を考慮しながらニスを用意する(早くから用意すると乾燥してしまうため注意)

指導

① それぞれ使用する装飾物を必要な分取りに行く
(ピンセットは人数分ない場合もあるので、必要な人のみ使用)
② 富士山型プレートにポスカや絵具で絵や字を書く
③何を作るか装飾物の配置を考える
※人数が多い場合には、①～③をローテーションで行う
④装飾物にボンドをつけ丸木の上に接着する
⑤プレートの穴に麻ひもを通し輪っかにする
⑥プレート上の丸木を付けたいところにホットボンドを付け、丸木を載せ接着する
※やけどに注意が必要
⑦少し乾かし、丸木の素材にニスを塗る
⑧ビニール袋に入れて持ち帰る。このときボンドが乾ききっていない可能性もあるので上向きにするほうがよい

片付け

①グルーガンのコンセントを抜く(熱いのでやけどに注意)
②材料を片付ける(装飾物セットは種類ごとに整理し返却)
③ニスの筆を洗って水につける(乾いてしまうと筆が固まってしまうので注意)
④机を雑巾でふく(ボンドなどついている場合があるため)
⑤床の清掃(掃き掃除)をする
⑥机・椅子の位置を元に戻す
⑦材料を事務所に返却する

ミニぞうりストラップ

かつて交通の要所として栄えた御殿場では、旅人の足となるぞうりやわらじづくりが盛んでした。
麻ひもを使うことでストラップサイズのミニぞうりが作れます。

場所	研修室	対象	小学校４年生以上
所要時間	片足： 45 分～１時間	人数	制限なし
時期	全シーズン	天候	制限なし （雨天時のみも可）
指導	なし	提出書類	なし
経費	なし		

室内での活動

活動の 教育的効果	（１）麻ひもを手順に従って編んでいくことで、ぞうりづくりのスキルを身に付けることができる。 （２）ぞうりづくりの際に、仲間とコミュニケーションをとり、教え合う等の活動を通して、協調性を養うことができる。 （３）ぞうりが完成することで、達成感を味わうことができる。
準備 するもの	団体が準備するもの
	□麻ひも（片足分：約２ｍ）※綿製の毛糸での代用も可能
	交流の家が貸し出すもの
	□ヘアピン（１人１本） □クリップ（１人３個）※セロテープでも可 □作成行程の説明パネル
備考	□作り方はホームページよりダウンロードが可能。 □作業工程が複雑なため、公式 YouTube チャンネルにて作り方を動画で確認することを推奨。https://youtu.be/UHNkjk6１HcE

活動の流れ

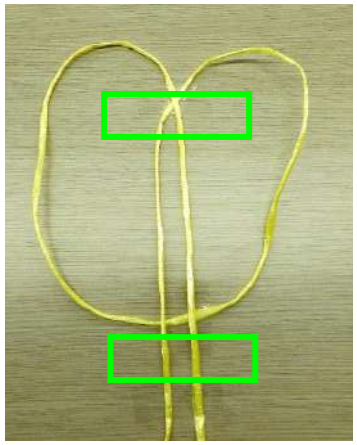
ミニぞうりストラップ

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	安全指導	□麻ひもを扱うことについての指導。	
	15 分	準備	□ぞうりと富士山の関係について説明する。 □麻ひも（片足分）を 1 m/50cm/10cm に分けて準備する。	
	60～90 分	作成	□芯縄に横ひもをかけて２回巻き付ける。 □横ひもを編み込んでいく。 □途中で、鼻緒になる部分を編み込む。 □横ひもの編み込みが終わったところで、芯縄の２本を手前に引き、形を整える。	
	15 分	片付け	□麻ひもの切りくず等のゴミを掃除する。 □物品を事務室に返却する。	
想定されるリスク	□けが（ひもによる引っ掛かり転倒、ひもが肌に触れた際に擦れる） □繊維によるアレルギー反応の可能性			
指導のバリエーション	□麻ひもではなく、太いひも（PE ロープ等）や布（ひも状にして使用）を用いることで、実寸大のぞうりを作ることができる（この場合、材料となるひもがより長く必要になる）。			

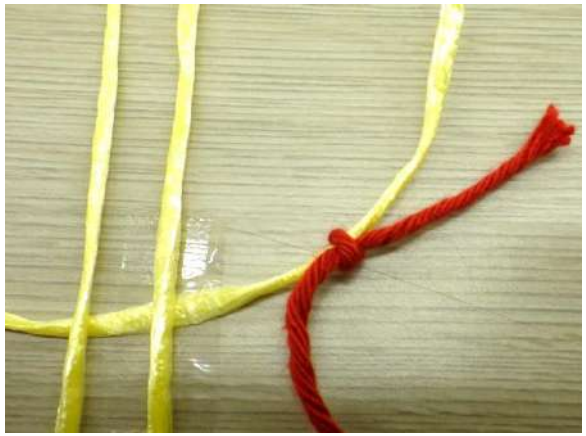
室内での活動

御殿場と大わらじについて
御殿場わらじ大祭りホームページ「わらじ祭りの由来」
https://www.gotemba-waraji.com/yurai/index.html
（最終閲覧日：令和６年 12 月 1 日）

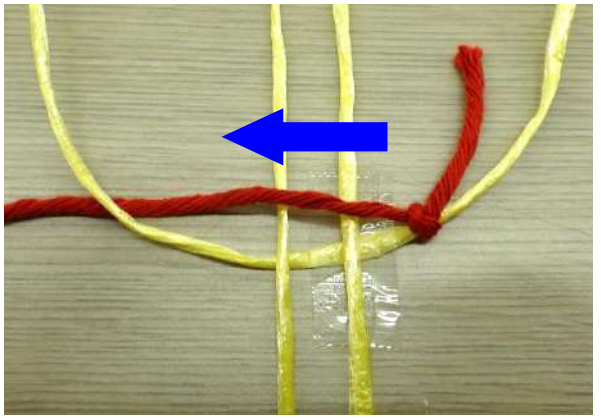
ミニぞうりストラップの作成手順(1)



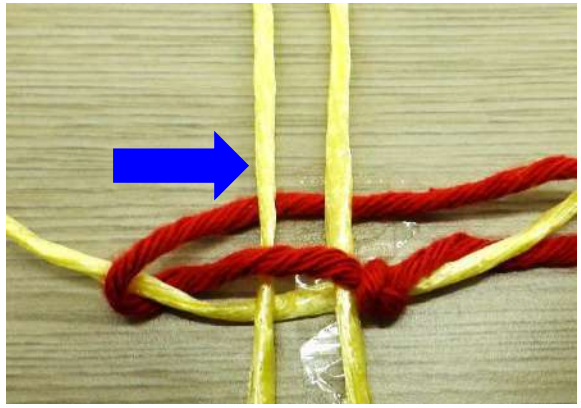
①芯ひもを固定する。
(緑色部分をテープで
固定する。)



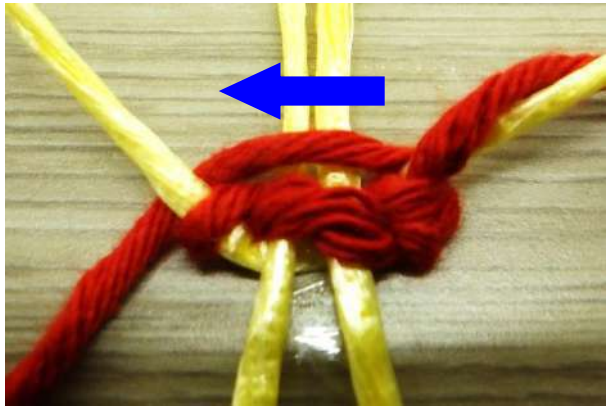
②芯ひもに、横ひも
(編み込むひも)を結ぶ。



③芯ひもに、横ひも
(編み込むひも)を
編んでいく。



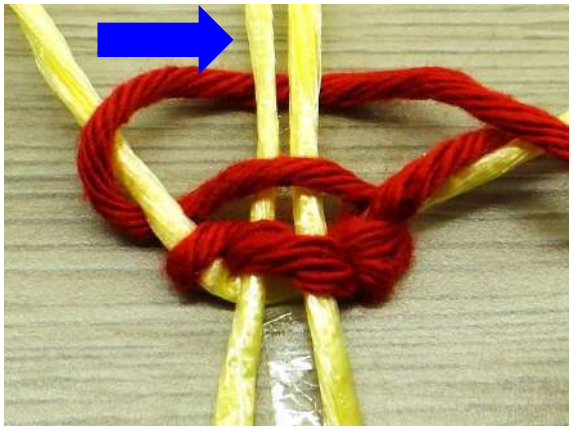
④芯ひもに、横ひも
(編み込むひも)を
編んでいく。



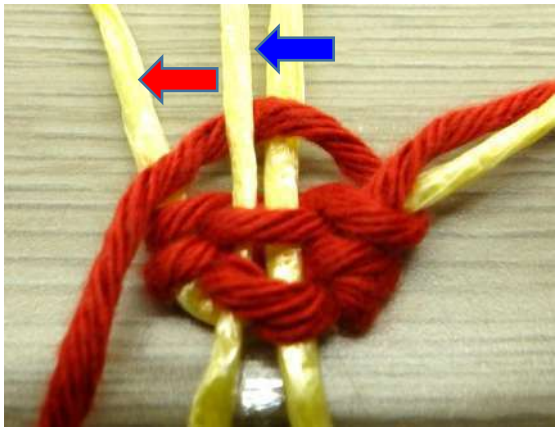
⑤芯ひもに、横ひもを
編んでいく。(交互に)

2025.4.1

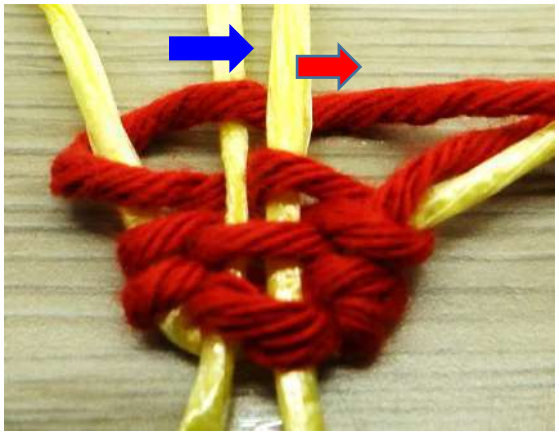
ミニぞうりストラップの作成手順（2）



⑥芯ひもに、横ひもを編んで
いく。
（真ん中２本上下交互に）



⑦芯ひもに、横ひもを編んで
いく。
（真ん中1本ずつ上下交互に）



⑧芯ひもに、横ひもを編んで
いく。
（真ん中1本ずつ上下交互に）

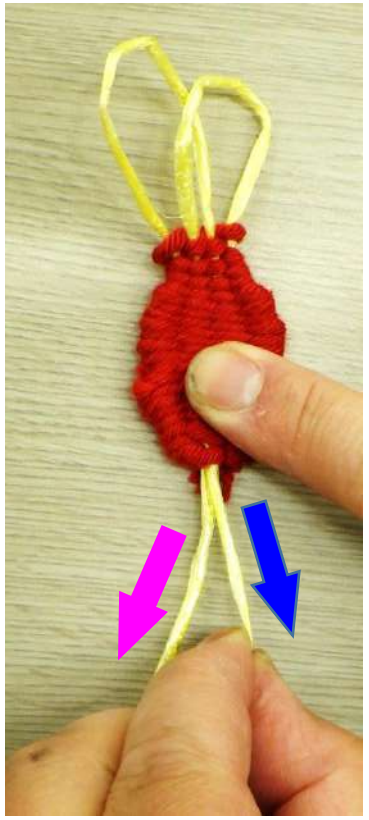
⑨芯ひもに、横ひもを編んで
いく。 ⑦⑧を繰り返す。
（※10 往復程度繰り返し編む）

⑩鼻緒になるひもを組み込む。

2025.4.1

ミニぞうりストラップの作成手順（3）

⑪鼻緒のひもを通したら、引き続き横ひもを編んでいく。
（※⑦⑧の繰り返し）



⑫横ひもを編み終わったら、手前にある2本の芯ひもを片方ずつ、引っ張る。

⑬鼻緒のひもを、芯ひもの部分に結ぶ。
（完成）

2025.4.1

指導される先生方へ

一般の方がアップロードしている YouTube 動画が参考になりますので、事前に視聴しておくと

イメージがわき、指導がスムーズにできるものと思います。参考にしてください。

URL：(2024.12.1 現在)

- かんたん 布ぞうりの作り方（YouTube)

  https://www.youtube.com/watch?v=qQUXqVZoq8k

- ミニ草履ストラップを大きさ変えて編んでみました(YouTube)

  https://www.youtube.com/watch?v=qtdde8pGGb4

- また、学研のキッズネットの「わらじをあんで、はいてみよう」も参考となります。

  https://kids.gakken.co.jp/jiyuu/category/art/knit_waraji/

2025.4.1

スプーン・フォーク作り

間伐材を使用したスプーン・フォーク等オリジナルの食器を作ります。太さ、曲がり具合、樹皮の色や模様等、様々なこだわりをもって自分だけの世界に１つだけのスプーンまたはフォークを制作します。

場所	研修室	対象	小学生以上
所要時間	30 分～１時間	人数	交代制で 100 名程度
時期	全シーズン	天候	制限なし （雨天時のみも可）
指導	なし	提出書類	教材注文票
経費	１セット 400 円 （スプーンまたはフォーク、木の柄、紙やすり）		

室内での活動

活動の教育的効果	（１）様々な形や模様、手触りの異なる木があることに気づく。 （２）間伐材を使用することで自然の大切さや SDGs について考える機会となる。 （３）自分で作ったカトラリーを使用することで、食への関心を深めることができる。
準備するもの	**団体が準備するもの**
	個人：なし 団体：新聞紙、クラフトキット（教材注文票で注文し、事務室にて受取）、ポスカ
	交流の家が貸し出すもの
	□グルーガンセット　□延長コード　□蜜蝋（みつろう）ワックス　□ボール盤 ※クラフトキットと一緒に貸し出し。ただし、数には限りあり。
備考	□作り方はホームページよりダウンロードが可能。 □公式 YouTube チャンネルにて動画も公開中。 https://www.youtube.com/watch?v=vdh0VpJ6VOE

活動の流れ

スプーン・フォーク作り

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	10 分	準備	□事務室にて材料を受け取る	
	5 分	説明	□スプーンまたはフォークの作り方の説明	
	20～50 分	作成	【※は自分たちで穴をあける場合】 ※柄の中心にドリルが当たるようにボール盤に固定する。 ※ボール盤の電源を入れてドリルを下げ、穴をあける。 □穴にグルーガンでボンドを半分程度入れ、スプーン・フォークの先端を穴に差し込む。 □差し込み部をしっかりグルーガンで固定する。 □柄にやすりをかける。 □ポスカで絵や字をかき、オリジナル作品を作る。 □蜜蝋（みつろう）ワックスを塗る。	
	5 分	片付け	□机を雑巾で拭き、床を掃除する。 □物品を事務室に返却する。	
想定されるリスク	□ボール盤の誤操作による接触事故 □グルーガンによるやけど			
指導のバリエーション	□グルーガンの代わりに木工用ボンドを使用すると、接着に時間はかかるが、やけどのリスクを軽減できる。 □蜜蝋（みつろう）ワックスは自然素材のワックスで、木材の保護やツヤ出し、撥水等の効果がある。			

ボール盤での穴あけ作業

室内での活動

スプーン・フォークを作ろう！

① 柄の中心にドリルがあたるようにボール盤を固定する。

② ボール盤の電源を入れ、レバーを回してドリルを下げ、穴をあける。

（穴があいた柄を使う場合はここから）

③ 穴にグルーガンでボンドを半分くらい入れ、スプーン・フォークの先端を穴に差し込み、固定する。

④ 柄をやすりでみがき、絵や文字をかく。

⑤ 蜜蝋ワックスを塗って完成

2025.4.1

木工体験（フォトスタンド）

自然素材を使い、手づくりのよさや作る喜びを感じるとともに、研修の思い出となる作品を制作します。

場所	研修室	対象	小学生以上
所要時間	1.5 時間	人数	200 名程度まで
時期	全シーズン	天候	制限なし
指導	指導員	提出書類	指導依頼申込書 教材注文票
経費	9,000 円／1 回の指導につき（参加者 60 名毎） 400 円／セット（ベース板、三角板、装飾物）		

室内での活動

活動の教育的効果	（1）自然素材をどう配置するかを考えるため、創造性を養うことができる。 （2）細かい作業になるので、集中力を養うことができる。 （3）完成品が形として残るので、研修の思い出になる。
準備するもの	団体が準備するもの
	□クラフトキット（指導員より配付）
	交流の家（指導員）が貸し出すもの
	□グルーガン　□装飾物（木の実や小枝）　□木工用ボンド □ウッドバーニングペン（電熱ペン）　□持ち帰り用の袋　□ピンセット
備考	□指導員に依頼するため、雨天時のみの実施はできない。 □他団体と同じ時間帯の実施はできない。

活動の流れ

木工体験（フォトスタンド）

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	安全指導	□材料が間伐材でできていることを紹介する。 □作業手順を説明。 □ウッドバーニングペンやグルーガンの取り扱い方法（やけど等への注意喚起）。	
	１時間～ １時間１５分	作成	□ベース板と三角板の角、表面のざらつきなど、サンドペーパーを使って滑らかにする。 □写真を置く場所を決め、鉛筆で縁取りする。 □写真を固定するため又は飾り付けるためのデコレーション素材を選ぶ。 □選んだデコレーション素材を基材に仮配置し、デザインを確認する。 □写真を固定するためのデコレーション素材をグルーガンで接着する。 □写真の周りに飾り付けるデコレーション素材を接着する。 □ベース板を立てるための三角板を裏側にグルーガンで接着する。	
	１５分	片付け	□余ったデコレーション素材をもとの場所へ戻し、机の上を片付ける。	
想定されるリスク	□グルーガン、ウッドバーニングペンによるやけど			
指導のバリエーション	□他のクラフト体験（すべらっぷ、丸木のマグネット、富士山プレート、ミニぞうりストラップ、スプーン・フォーク作り）と組み合わせて実施することができる。ただし、十分に時間を確保すること。※組み合わせる場合は、それぞれに材料代がかかる。			

室内での活動

ウッドバーニング ストラップ

電熱ペンを使って、間伐材のストラップを作ります。

場所	研修室	対象	小学校中学年以上
所要時間	30 分～１時間	人数	50 名程度
時期	全シーズン	天候	制限なし
指導	研修指導員	提出書類	教材注文票 指導依頼申込書
経費	9,000 円／１回の指導につき 400 円／セット（小板、ストラップひも）		

室内での活動

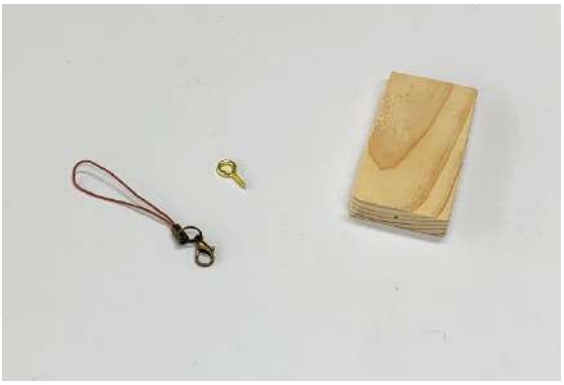
活動の教育的効果	（１）短時間で制作物を完成させることができる。 （２）小板に字を書いたりひもを通したりして、手先を使った制作ができる。 （３）間伐材を使用することで、自然の大切さや SDGs について考える機会となる。
準備するもの	**団体が準備するもの**
	□個人：なし □団体：新聞紙、クラフトキット（事務室にて受取）、ポスカや油性ペン（必要に応じて）
	交流の家が貸し出すもの
	□なし ※制作に関する機材（電熱ペン等）は指導員が用意。
備考	□指導員に依頼するため、雨天時のみの活動はできない。 □他団体と同じ時間帯での実施はできない。

活動の流れ

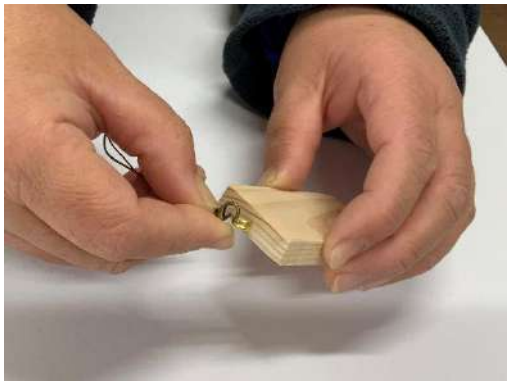
ウッドバーニングストラップ

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	10 分	準備	□事務室にて材料を受け取る。	
	５分	安全指導	□指導員による安全指導、作り方の説明。	
	15～20 分	作成	□電熱ペン（ウッドバーニングペン）で、絵や文字を書く。 □蜜蝋（みつろう）ワックスを塗る。 □木材にストラップを通す。	
	５分	片付け	□机を雑巾で拭き、床の掃除をする。 □物品を事務室に返却する。	
想定されるリスク	□よそ見や不注意による電熱ペンでのやけど			
指導のバリエーション	□電熱ペンで書いたあとに、ポスカや油性ペン等で加筆する。 □電熱ペンを使わず、ポスカや油性ペンだけで作る場合は、対象年齢が低くても制作が可能。 □蜜蝋（みつろう）ワックスは自然素材のワックスで、木材の保護やツヤ出し、撥水等の効果があるが、塗らなくても完成できる。 □電熱ペンを使用しない場合は、指導員への指導依頼を行わず、雨天時のみの活動も可能（その場合は材料費のみ）。			

室内での活動



材料一式（小板は６㎝程度）



ヒートンをねじ込み、ストラップを付ける。

野外炊事

薪で火をおこし、料理を作る体験を楽しむことができます。また、グループで協力して活動することの楽しさや大切さを学ぶことができ、仲間づくりにも効果のある活動です。

場所	野外活動棟 野外炊事棟	対象	小学生以上
所要時間	４～５時間 （石窯は温めに２時間程度）	人数	50 班まで （１班８名程度）
時期	４月～11 月 （これ以降は要相談）	天候	雨天時可 （荒天時は相談）
指導	職員指導あり ※着火まで	提出書類	教材注文票
経費	食材代：ホームページに掲載 薪代：650 円／束 野外炊事用具使用料：100 円／人・回		

活動の 教育的効果	（１）野外で調理することの楽しさを味わう。 （２）仲間と協力することの大切さを感じたり、作り上げる達成感を味わったりする。 （３）水の使用量やゴミを減らすことで、環境を守る意欲・態度を育む。 （４）野外で火をおこしたり、電気を使わずに調理したりすることで、防災力の向上を図る。
準備 するもの	団体が準備するもの
	□食材（食堂に発注・持込不可）　□薪（食堂に発注・持込可）　□マッチ又はライター □軍手　□新聞紙　□洗剤　□金たわし　□クレンザー　□生ごみ用ネット □スポンジ　□ふきん　□アルミホイル・ラップ（ピザの場合）
	交流の家が貸し出すもの
	□調理器具（鍋、ボウル、ざる、包丁　等）　□食器（皿、茶わん、箸、スプーン　等） （必要に応じて）□三角コーナー　□さいばし　□食器用消毒アルコール　等
	あると便利なもの
	□雑巾　□ピーラー
備考	□食堂で野菜を切る等、対応可（追加料金必要）

特別な施設での活動

活動の流れ

野外炊事

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	役割分担	□グループ内で、役割を分担する。	
	30 分	野外炊事の説明	□活動エリアの説明　□全体の流れの説明 □調理器具・食器の説明 □安全に関する注意 □かまどの作り方・火のおこし方 □ご飯の炊き方　□調理の仕方	
	10～20 分	物品の受け取り	□食材をレストランで受け取る。 □調理器具・食器を野外炊事庫で借りる。 □物品の数を確認する。	
	60 分（石窯の場合プラス 90 分）	火起こし調理	□かまどを作る。 □調理する。	
	30～40 分	食事		
	40～60 分	片付け	□食器・調理器具を洗う。 □灰を捨てる。 □活動場所を清掃する。 □職員の点検を受ける。 ※夕飯に野外炊事を行った際の点検は、翌朝等、事後に行う場合がある。	
想定されるリスク	□手を切る（包丁で食材を切るとき） □やけど（鍋ややかんを持つ、かまどに薪をくべる、衣服に火が燃え移る） □転倒（走ったり、ふざけたりしてつまづく） □腹痛（生焼け・生煮えの肉を食べる、食べ過ぎる）			
指導のバリエーション	□協調性を育むことを目的とした指導の方法 □環境に配慮した指導の方法 □燃焼の仕組を体験的に学ぶ指導の方法 □防災力向上を目的とした指導の方法 □SDGs と関連させた指導の方法			

2024.4.1

「野外活動棟」および「野外炊事棟」活動エリア配置図

常設テントサイト

ログハウス「愛鷹」

【野外活動棟】

定員約200名

流し台①（蛇口4）　流し台②（蛇口5）　流し台③（蛇口5）　流し台④（蛇口5）　流し台⑤（蛇口5）

調理台I,J　　調理台J,K

「I」横３列×縦６列　「J」横２列×縦６列　「K」横２列×縦６列

ピザかまど　☎　移動式かまど置き場（定数40台）
ピザ用ドラム缶置き場（定数８台）

土手　階段　土手　土手

【野外炊事棟G,H】 定員：各棟約40名

調理用テーブル各２台　☎

蛇口4　炊事場「H」　かまど2　かまど2　炊事場「G」　蛇口4
蛇口3　かまど2　かまど2　蛇口4

ベンチテーブル６人用×８個

清掃用具庫

残炭おきば

トイレ

【キャンプ用具庫】
（調理器具・食器類　など）

【野外炊事棟A～F】 定員：各棟約40名

清掃用具庫

ベンチテーブル６人用×20個

調理用テーブル各１台　☎

蛇口5　蛇口5　「A」炊事場　蛇口5　蛇口5　「B」炊事場　蛇口5　蛇口5
蛇口5　蛇口5　「C」炊事場　蛇口5　蛇口5　「D」炊事場　蛇口5　蛇口5
蛇口5　蛇口5　「E」炊事場　蛇口5　蛇口5　「F」炊事場　蛇口5　蛇口5

移動式かまど置き場（定数30台）

土手　階段　土手　土手

【使用日】　　月　　日(　　)　朝・夕

【団体名】(　　)

※私たちが責任をもって片付けました。

※同じ番号の棚(たな)に戻(もど)してください。

野外炊事セット

※数を確認したら，チェック欄(らん)に○を書いてください。

道　具	数	チェック欄
両手なべ	1	
片手なべ	1	
ふた大	1	
ふた小	1	
ざる	1	
ボウル	1	
フライ返し	1	
おたま	1	

引率者確認	

交流の家確認	

2024.4.1

食器セット

道　　具	数
まな板	２
しゃもじ	１
おはし	２０
スプーン	１０
大皿	１０
小皿	１０
お茶わん	１０

2024.9.1

野外炊事　片付けチェックリスト

（チェックが終わったら，各欄に〇をつけてください）

1	食器かごの中の数（皿や箸は１０人分，まな板２枚,しゃもじ１本）を確認しましたか？	
2	野外炊事セット（青いカゴ）の中身（道具）が揃っているかを確認しましたか？ 特に，鍋の外側は触って手が黒くならなくなるまで，鍋の内側は食べ物の残りが付いていないように丁寧に磨いてありますか？	
3	野外炊事セットに使用日，団体名を記載し，チェック欄に記入しましたか？	
4	棚から出した調理器具（ピーラー，計量カップなど）は，所定の位置に戻しましたか？	
5	移動式かまど，ピザで使用するドラム缶は，炭を片付け，所定の位置戻しましたか？	
6	残った炭は，灰捨て場に捨て，水をかけましたか？	
7	流しやテーブルなど，使用した場所の清掃，原状復帰をしましたか？	
8	ゴミは，生ゴミ，その他のゴミ，ペットボトル、缶に分別し，レストラン横の倉庫に捨てましたか？	
9	検食をレストランへ提出しましたか？	
１０	活動場所に忘れ物がないか確認しましたか？	

【責任者（引率者）へお願い】　※必ずご一読ください！！

①片付けの際，まずは先生方（引率者）で，道具の数が揃っているか，汚れはついていないか，流しの排水溝やテーブルの周辺にごみが残っていないかを確認してください。

②先生方（引率者）のチェックが済みましたら，野外炊事倉庫の元の場所へ返却してください。なお，元の場所に片付ける前に，内線２１３・２１４で事務室までご連絡下さい。職員が最終点検に伺います。

※思いやりの気持ちを次に使用する団体へ繋げていただくよう，ご協力をよろしくお願いします。

※点検の際，この用紙を職員に渡してください。

利用日：　　月　　日

団体名：【　　】

みんなでつくろう！

ポークカレー

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（１人前）

- 精米 / 150ｇ
- じゃが芋 /60ｇ
- 玉葱 / 60ｇ
- カレールー / 約30ｇ
- 豚肩角切り肉 / 50ｇ
- 人参 / 30ｇ
- サラダ油
- 福神漬け(1袋)

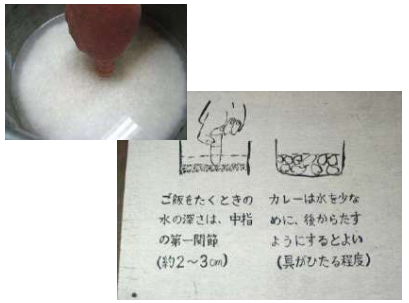
貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

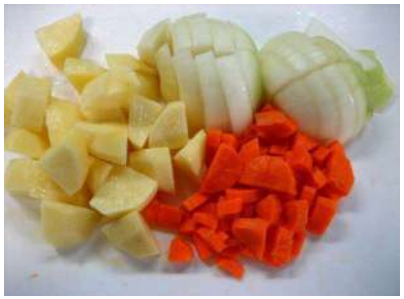
参照してください。

① 食堂から、材料を確認して食材・薪を運び
炊事場にある炊事用具を準備します。
（写真は、４人前の量です）

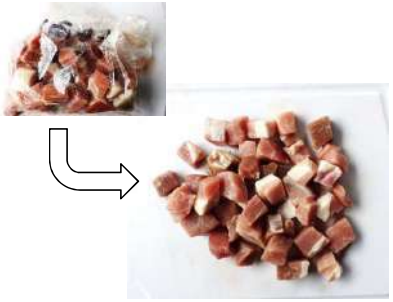
② 鍋(中)に精米を入れ、流しで洗米します。
始めは、水を入れ全体を洗い流します。
水を切り、お米を揉むように洗い、水を加え
洗い流します。約４回くらい繰り返し
水が透明になるまで行います。



③ ご飯を炊く時の水の分量です。
お米を平らにして、ゆっくり水を入れ、中指を
お米に触れるように入れ、第一関節まで水を
(約2.5ｃm)を入れ、ふたをして２０分 以上
浸します。



④ 具材の野菜を切ります。
玉葱は、皮をむき縦４等分にし、更に繊維に
直角に幅 約１ｃmの5等分に切ります。
人参は、皮をむき幅8mmのいちょう切り、
じゃが芋は、皮をむき１個を８等分に切ります。



⑤ 豚肉を袋から出して用意します。
※豚肉は約４ｃm角に切られたものが提供されます。

⑥ かまどに太目の薪を置きます。丸めた新聞紙を
中央に置きます。細目の薪を半折りにして
10本 位 重ね、新聞紙に着火し種火を作り
薪を足します。

⑦ 炊飯します。
水に浸したご飯をかまどに置き、ふたをして
強火にかけます。沸騰してから約２０分
経ったら、薪を減らし弱火（炭火）にして
約10分蒸して炊き上がりです。

⑧ 炊飯している途中に鍋をずらし、鍋(大)を
置き、油を入れ約20秒、加熱します。

⑨ 豚肉を入れ炒め、白っぽくなったら野菜を入れ
約２分 炒めます。
※ 炒める時は、2、３ｃm角の薪を鍋の取っ手に
挿し込んで、安定させて炒め合せます。

⑩ 炒め終わったら、約８００ｃｃの水を入れます。
（1人前/約２００ｃｃ）
この時、薪を足し、火力を強め沸騰させ
表面のアク（泡）をお玉で取り除きます。

⑪ アクを取りながら、野菜の固さを確認します。
お玉でじゃが芋をすく上げ、さいばしを刺して
確認します。弱火(炭火)にして、カレールーを加え、
かき混ぜながら、約１５分煮込みます。

⑫ 炊き上がったご飯を混ぜ合わせ水分を
飛ばします。
カレー皿にご飯を盛り付けます。

⑬ カレーソースをかけ、福神漬けを添えて
出来上りです。

2024.4.1

豚汁・炊き込みご飯

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（１人前）

- 精米 / 150ｇ
- 炊き込みご飯の素/　1/3箱

- 豚バラ肉 / 30ｇ
- 人参 / 30ｇ
- こんにゃく / 30ｇ
- 長ネギ/ 20ｇ
- 顆粒和風だし(1袋)
- 大根/60ｇ
- ごぼう/20ｇ
- 豆腐 / 1/10丁
- 白味噌/15g
- サラダ油

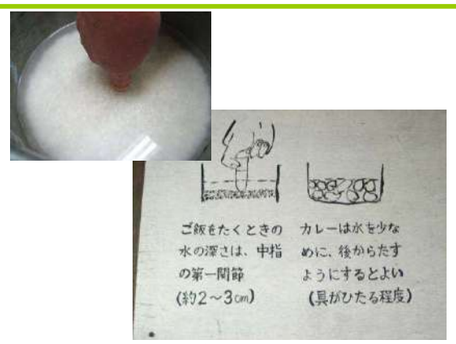
貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

参照してください。

① 食堂から、材料を確認して食材・薪などを運び炊事場にある炊事用具を準備します。
(写真は、４人前 量です。)

② 鍋(中)に精米を入れ、流しで洗米します。
始めは、水を入れ全体を洗い流します。
水を切り、お米を揉むように洗い、水を加え洗い流します。約４回くらい繰り返し水が透明になるまで行います。



③ ご飯を炊く時の水の分量です。
お米を平らにして、ゆっくり水を入れ、中指をお米に触れるように入れ、第一 関節まで水を(約2.5ｃｍ)を入れ、ふたをして２０分 以上浸します。炊飯前に炊き込みご飯の素を入れ、軽く混ぜ、具を平らにします。

④ 具材の野菜を切ります。
大根・人参は、皮をむき幅８mmのいちょう切り、ごぼうは、よく水で洗って、皮をむき、斜めに薄く切る。
長ネギは、１ｃｍ幅に輪切りにしておきます。
豆腐はサイコロ状に、こんにゃくは短冊状に切ります。

⑤ 豚肉を切ります。
豚肉は、約４ｃｍ程度に切り揃えます。

⑥ かまどに太目の薪を置きます。丸めた新聞紙を中央に置きます。細目の薪を半折りにして10本 位　重ね、新聞紙に着火し種火を作り薪を足します。

⑦ 炊飯します。
水に浸したご飯をかまどに置き、ふたをして強火にかけます。沸騰してから約20分経ったら、薪を減らし弱火（炭火）にして約10分蒸して炊き上がりです。

⑧ 炊飯している途中に鍋をずらし、鍋(大)を置き、油を入れ約20秒、加熱します。

⑨ 豚肉を入れ炒め、白っぽくなったら野菜を入れ、約２分 炒めます。
※ 炒める時は、２、３ｃｍ角の薪を鍋の取っ手に挿し込んで、安定させて炒め合わせます。

⑩ 炒め終わったら、約800ｃｃの水を注ぎ入れます。
（1人前/約２００ｃｃ）
この時、薪を足し、火力を強め沸騰させ表面のアク（泡）をお玉で取り除きます。

⑪ アクを取りながら、こんにゃく、豆腐を入れます。
お玉で大根をすく上げ、さいばしを刺して固さを確認します。弱火(炭火)にして、顆粒和風だし、味噌の順に加え、かき混ぜながら、約５分煮込みます。

⑫ 炊き上がった炊き込みご飯を混ぜ合わせ水分を飛ばします。
皿にご飯を盛り付けます。

⑬ おわんに豚汁を盛り付けます。

2024.4.1

みんなでつくろう！

ほうとう鍋

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】（１人前）

- 強力粉/70ｇ
- 里芋 / 15ｇ
- 南瓜 / 30ｇ
- 長葱 / 10ｇ
- 椎茸 / 2枚
- 大根/20ｇ
- サラダ
- 豚バラ肉 / 30ｇ
- 人参 / 20ｇ
- しめじ/1/4株
- 油揚げ / 5ｇ
- 顆粒 和風だし(1袋)
- 味噌 / 30ｇ
- 打ち粉/少々
- 塩/少々

貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

参照してください。

1.生地を作る

① 塩を水（人数×30cc）に溶いて食塩水を作る。
② 強力粉に、①で作った食塩水を3回くらいに分けて入れ、よくこねる。
（「食塩水が少ないな」と思っても、がんばって
こねましょう。こねて、こねて・・それでも
少ないと思ったら、少しずつ水を足しましょう。）
③ 柔らかさが、耳たぶの硬さくらいになるまで
よくこねましょう。

2.生地をねかせる

① こねあげた強力粉をだんご状にまとまる。
② ①でまとめたものをビニール袋に入れて、
約1時間ほどねかせる。

3.野菜など、具を切る

① 野外炊事倉庫から、鍋セット（青いカゴ）
と食器セット（スチールのカゴ）を運んで、
中に入っているものを確認する。
② さといもは、皮をむいて、厚さ1cmほどの
輪切りにする。
③ にんじん、大根はいちょう切りにする。
④ しめじは石づきを取って、小さく分ける。

⑤ かぼちゃは、種とアラを取って、くし形に切る。
⑥ 油揚げは、1cm幅の短冊切りにする。
⑦ ねぎは小口切りにする。
⑧ 豚肉は、3cm程度に小口切りする。

4.だし汁を作る

① かまどに太目の薪を置きます。丸めた新聞紙を
中央に置きます。細目の薪を半折りにして
10本位 重ね、新聞紙に着火し種火を作り
薪を足します。
② 新聞紙に火をつけ、まきに火がついたら
様子を見ながら少しずつ太いまきをのせて
火の勢いを強くする。
③ 鍋に、だし汁用の水（人数×180cc）を
入れ、だしの素を入れてかまどの上に置く。

5.麺を作る

① ビニール袋から取り出し、少しずつまわし
ながら両手で押し広げる。
② ①を何度か裏返ししながら作業を続けて、
直径30cmぐらいになるまで広げる。

③ 打ち粉をして、ほうとうの厚さが平均に
なるように、のし棒で伸ばす。
④ 「のし棒を奥に転がしてから手前に引く」
を20回ほど繰り返し、四角く、厚さが3mm
ほどになるまで伸ばす。
（厚さは好みで、3～5mmでよい。）

⑤ 多目に打ち粉をして、半分に折って打ち粉をし、
さらに折って打ち粉をする。
⑥ 8mmほどの幅に切り、麺がくっつかない
ように打ち粉をしておく。

6.鍋に具と麺と味噌を入れる

① 鍋のだし汁が煮立ったら、しいたけ・かぼちゃ
を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
② 残りの野菜を加え、さらに煮立てる。

③ 煮立ったら、麺をほぐしながら入れ、
アクを取りながら柔らかくなるのを待つ。
※ 打ち粉をつけたまま麺を入れることにより、
とろみ・コクが出るので粉を払わないで
そのまま入れる。また、鍋の底について
しまわないように、こまめにかき混ぜる。

④ 麺を入れて沸騰したら、さし水を入れて麺の茹で具合を見る。麺を1本
取り出して、ちぎってみて、芯まで透明感があればOKです。
⑤ 味噌を2～3回に分けて入れ、味をみながら増やして好み
の味に整える。味が決まったら風味がなくならないように
長い間煮込まないようにする。出来たら、熱いうちに
食べるのがとてもおいしいです。

2024.4.1

みんなでつくろう！ バーベキュー・米飯

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（１人前）

- 精米 / 150ｇ
- 豚肩ロース / 125g
- ウインナー / 2本
- 玉葱 / 60ｇ
- キャベツ / 80ｇ
- 茄子 / 1/4本
- ピーマン / 1/2個
- もやし / 30ｇ
- とうもろこし / 1/4本
- 油
- 焼肉のたれ

貸出物品については

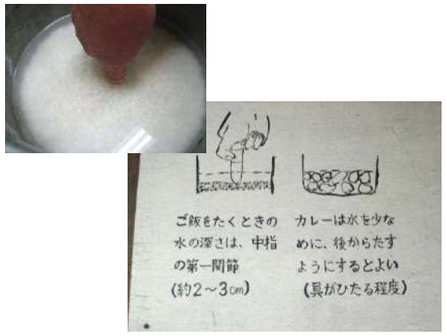
「活動プログラムガイド」を

参照してください。

① 食堂から、材料を確認して食材・薪などを運び炊事場にある炊事用具を準備します。

※ 写真は、４人前です。

② 鍋(中)に精米を入れ、流しで洗米します。
始めは、水を入れ全体を洗い流します。
水を切り、お米を揉むように洗い、水を加え洗い流します。約４回くらい繰り返し水が透明になるまで行います。



③ ご飯を炊く時の水の分量です。
お米を平らにして、ゆっくり水を入れ、中指をお米に触れるように入れ、第一関節まで水を(約2.5ｃｍ)を入れ、ふたをして２０分以上浸します。

④ かまどに太目の薪を置きます。丸めた新聞紙を中央に置きます。細目の薪を半折りにして10本位重ね、新聞紙に着火し種火を作り薪を足します。

⑤ 炊飯します。
水に浸したお米をかまどに置き、ふたをして強火にかけます。

⑥ 沸騰してから約20分経ったら、薪を減らし、弱火（炭火）にして、約10分蒸らして炊き上がりです。

⑦ 炊き上がったご飯を混ぜ合わせ水分を飛ばします。

⑧ ご飯を盛り付けます。

● バーベキュー（ＢＢＱ）は、

⑨ かまどに、薪を足し火を中火にします。
鉄板の表面を洗い、かまどに置き、水分を蒸発させてから、油を広げ、約２０秒加熱して下さい。

⑩ バーベキューの具材を、お好みで焼き上げます。

※ 火が弱い時は、薪を3～4本くらい足して下さい。
あまり強くするとすすや焦げの原因になります。

⑪ 特に豚肉は、よく火を通しましょう。
鉄板に豚肉を置き、全体が白っぽくなり、肉汁が浮いて来たら裏返し、半面を焼きます。

⑫ バーベキューの完成です。

⑬ バーベキューを取り合わせ、完成です。

（オレンジはつきません。）

2024.4.1

みんなでつくろう！ バーベキュー・焼きそば

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（１人前）

- 豚肩ロース / 125g
- キャベツ / 80ｇ
- もやし / 30ｇ
- 焼きそば / 1玉
- ウインナー / 2本
- 玉葱 / 60g
- とうもろこし / 1/4本
- 茄子 / 1/4本
- ピーマン / 1/2個
- 焼肉のたれ
- 油
- 粉末 焼きそばソース

貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

参照してください。

① 食堂から、材料を確認して食材・薪などを運び炊事場にある炊事用具を準備します。
焼きそば用は、キャベツ、もやし、焼きそば粉末 焼きそばソース、油です。
※ 写真は、４人前です。

② かまどに太目の薪を置き、丸めた新聞紙を中央に置きます。細目の薪を半折りにして１０本位 重ね、新聞紙に着火し種火を作り薪を足します。

③ 焼きそば麺はザルに入れ、流しで水をかけてほぐします。
そのまま、水切りをします。

④ キャベツは、幅 約３ｃｍ角に切ります。
もやしは水 洗いして、焼きそば麺と一緒にザルに入れ、水切りします。

⑤ かまどに鉄板を置き約20秒、加熱します。
油を塗り広げ、弱火(炭火)でキャベツ、もやしを炒めます。

⑥ 野菜を炒めたら、中央にまとめ、焼きそば麺を乗せ、約30秒 蒸らします。
フライ返しを両手に持ち、麺をほぐす様に炒め合せます。

⑦ 麺を炒めたら、粉末 焼きそばソースを入れ全体を色よく炒め合せます。

⑧ 焼きそばの完成です。

● バーベキュー（ＢＢＱ）は、

⑨ かまどに、薪を足し火を中火にします。
焼きそばを、焼いた鉄板の表面を洗い再度、かまどに置き、水分を蒸発させてから、油を広げ、約２０秒 加熱して下さい。

⑩ バーベキューの具材をお好みで、焼き上げます。
※ 火が弱い時は、薪を3～4本くらい足して下さい。

⑪ 特に豚肉は、よく火を通しましょう。
鉄板に豚肉を置き、全体が白っぽくなり、肉汁が浮いて来たら裏返し、半面を焼きます。

⑫ バーベキューの完成です。

⑬ バーベキューを取り合わせ、焼きそばを盛り付け、完成です。
（オレンジはつきません。）

2024.4.1

SPバーベキュー（米飯）

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（１人前）

- 精米 / 150ｇ
- 豚肩ロース / 125g
- 牛カルビ　/　80ｇ
- えび　/　1尾
- ボイル帆立　/　1粒
- ウインナー / 2本
- 玉葱 / 60ｇ
- キャベツ / 80ｇ
- 茄子 / 1/4本
- ピーマン /　1/2個
- もやし / 30ｇ
- とうもろこし / 1/4本
- 塩・胡椒
- 焼肉のたれ
- 油

貸出物品については

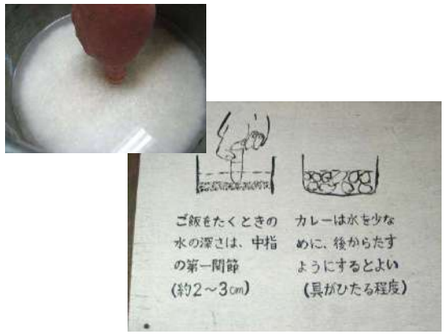
「活動プログラムガイド」を

参照してください。

① 食堂から、材料を確認して食材・薪を運び炊事場にある炊事用具を準備します。

※ 写真は、４人前です。

② 鍋(中)に精米を入れ、流しで洗米します。始めは、水を入れ全体を洗い流します。水を切り、お米を揉むように洗い、水を加え洗い流します。約４回くらい繰り返し水が透明になるまで行います。



③ ご飯を炊く時の水の分量です。お米を平らにして、ゆっくり水を入れ、中指をお米に触れるように入れ、第一関節まで水を(約2.5ｃm)を入れ、ふたをして２０分以上浸します。

④ かまどに太目の薪を置きます。丸めた新聞紙を中央に置きます。細目の薪を半折りにして10本位重ね、新聞紙に着火し種火を作り薪を足します。

⑤ 炊飯します。水に浸したお米をかまどに置き、ふたをして強火にかけます。

⑥ 沸騰してから約20分経ったら、薪を減らし、弱火（炭火）にして、約10分蒸らして炊き上がりです。

⑦ 炊き上がったご飯を混ぜ合わせ水分を飛ばします。

⑧ ご飯を盛り付けます。

● バーベキュー（ＢＢＱ）は、

⑨ かまどに、薪を足し火を中火にします。鉄板の表面を洗い、かまどに置き、水分を蒸発させてから、油を広げ、約２０秒加熱して下さい。

⑩ バーベキューの具材を、お好みで焼き上げます。

※ 火が弱い時は、薪を3～4本くらい足して下さい。
あまり強くするとすすや焦げの原因になります。

⑪ 特に豚肉は、よく火を通しましょう。鉄板に豚肉を置き、全体が白っぽくなり、肉汁が浮いて来たら裏返し、半面を焼きます。

⑫ バーベキューの完成です。

⑬ バーベキューを取り合わせ、完成です。

（オレンジはつきません。）

2024.4.1

SPバーベキュー（焼きそば）

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（１人前）

- 豚肩ロース / 125g
- 牛カルビ / 80ｇ
- えび/　1尾
- ボイル帆立/1粒
- ウインナー / 2本
- 焼きそば / 1玉
- キャベツ / 80ｇ
- 玉葱 / 60g
- もやし / 30ｇ
- ピーマン / 1/2個
- 茄子 / 1/4本
- とうもろこし / 1/4本
- 焼肉のたれ
- 塩・胡椒
- 粉末 焼きそばソース
- 油

貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

参照してください。

① 食堂から、材料を確認して食材・薪などを運び炊事場にある炊事用具を準備します。
焼きそば用は、キャベツ、もやし、焼きそば粉末 焼きそばソース、油です。

※ 写真は、４人前です。

② かまどに太目の薪を置き、丸めた新聞紙を中央に置きます。細目の薪を半折りにして１０本位 重ね、新聞紙に着火し種火を作り薪を足します。

③ 焼きそば麺はザルに入れ、流しで水をかけてほぐします。
そのまま、水切りをします。

④ キャベツは、幅 約３ｃｍ角に切ります。
もやしは水 洗いして、焼きそば麺と一緒にザルに入れ、水切りします。

⑤ かまどに鉄板を置き約20秒、加熱します。
油を塗り広げ、弱火(炭火)でキャベツ、もやしを炒めます。

⑥ 野菜を炒めたら、中央にまとめ、焼きそば麺を乗せ、約30秒 蒸らします。
フライ返しを両手に持ち、麺をほぐす様に炒め合せます。

⑦ 麺を炒めたら、粉末 焼きそばソースを入れ全体を色よく炒め合せます。

⑧ 焼きそばの完成です。

● バーベキュー（ＢＢＱ）は、

⑨ かまどに、薪を足し火を中火にします。
焼きそばを、焼いた鉄板の表面を洗い再度、かまどに置き、水分を蒸発させてから、油を広げ、約２０秒 加熱して下さい。

⑩ バーベキューの具材をお好みで、焼き上げます。

※ 火が弱い時は、薪を3～4本くらい足して下さい。

⑪ 特に豚肉は、よく火を通しましょう。
鉄板に豚肉を置き、全体が白っぽくなり、肉汁が浮いて来たら裏返し、半面を焼きます。

⑫ バーベキューの完成です。

⑬ バーベキューを取り合わせ、焼きそばを盛り付け、完成です。
（オレンジはつきません。）

2024.4.1

焼きそば

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（１人前）

- 豚バラ肉/ 30ｇ
- 焼きそば / 1玉
- キャベツ / 80ｇ
- 玉葱 / 60g
- にんじん/20ｇ
- もやし / 30ｇ
- 紅ショウガ/1/8袋
- 青のり/1/8袋
- 粉末 焼きそばソース
- 油

貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

参照してください。

① 食堂から、材料を確認して食材・薪を運びます。
炊事場にある炊事用具を準備します。

※ 写真は、４人前です。

② かまどに太目の薪を置き、丸めた新聞紙を中央に置きます。細目の薪を半折りにして１０本位 重ね、新聞紙に着火し種火を作り薪を足します。

③ 焼きそば麺はザルに入れ、流しで水をかけてほぐします。
そのまま、水切りをします。

④ キャベツは、幅 約３ｃｍ角に切ります。
玉ねぎは5mm幅のスライス、にんじんは短冊に切り、もやしは水洗いして、焼きそば麺と一緒にザルに入れ、水切りします。
豚バラを２ｃｍ幅に切っておきます。

⑤ かまどに鉄板を置き約20秒、加熱します。
油を塗り広げ、弱火(炭火)で豚バラ肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやしを炒めます。

⑥ 野菜を炒めたら、中央にまとめ、焼きそば麺を乗せ、約30秒 蒸らします。
フライ返しを両手に持ち、麺をほぐす様に炒め合せます。

⑦ 麺を炒めたら、粉末 焼きそばソースを入れ全体を色よく炒め合せます。

⑧ 焼きそばの完成です。
お皿に盛り、紅ショウガ、青のりをトッピングして完成です。

2024.4.1

みんなでつくろう！

ピザつくり

【所要時間】　約３時間

【食堂からの食事材料】　（４人前）

- 薄力粉 / 400ｇ
- 塩
- ドライイースト/ ９ｇ
- 砂糖
- ピザソース / 1/2本
- 油
- ピザチーズ / 160ｇ
- 玉葱 / 200ｇ
- ベーコン / 80ｇ
- ピーマン / 1個
- スイートコーン / 1/2缶
- ポークウインナー/4本
- ぬるま湯 / 200ｃｃ(冬場)

貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

参照してください。

① 材料を確認して食材・薪などを運び炊事場にある炊事用具を準備します。
（写真は、４人前の量です。）

② ボウルの上にザルを重ね、薄力粉をふるい
ドライイースト、塩を入れます。

③ サラダ油を少量(1/4程度)入れ、手ですり合わせ粉に馴染ませ、中央を窪ませます。
ぬるま湯（約３２℃…温かく感じる程度)を少しずつ混ぜ合せます。
（※サラダ油は後の行程でも使用するので残しておきます。）

④ 生地をよくこねてひとつにまとめ、ボウルに入れ、フチを濡らしラップをかけます。

夏場は、炎天下に約30分置き、発酵させます。
冬場は、ぬるま湯に50分置き、発酵させます。

⑤ 発酵している間に薪を燃やし、かまどの中を温め、かまどの準備をします。

⑥ まな板の上にアルミホイルを広げ、トッピング具材を薄切りにし、分けて置きます。

⑦ 発酵した生地を軽くこねて、ガス抜きをします。

⑧ 生地を４等分し、1個ずつラップで包み、④と同じようにし、再び発酵させます。

⑨ アルミホイルでお皿を作り、残したサラダ油を４等分にしホイルの皿に分けて塗り広げます。
その上に生地を置き中央から外側にフチを残す様に押し広げます。
ソースを塗り広げトッピング具材を散らします。

※ 生地は、薄くした方が美味しく出来ます。

⑩ドラム缶の上段に入れて焼きます。
（※ドラム缶の場合は火は移動しません。）

※ かまどから、煙が出なくなるまで温度が上がったら、かまどの火を両サイドに分けかまどの火の中央を空けます。
かまどの中央に、ホイルごと丸鉄板に乗せ、焼き色が付くまで約５分焼きます。

かまどの上段で煙が出ている状態でピザを焼く場合は、ピザがススで黒ずむ場合があります。

⑪ 写真のように出来上がったら、ドラム缶から取り出し、出来上がりです。

※ かまど、アルミ皿は高温になります。
取り出すときは、やけどしない様に注意しましょう！

【豆知識】

ＰＩＺＺＡ

ピザは、イタリアで生まれた料理。
現在では、全世界で愛されています。
中でもアメリカではイタリア系移民により伝えられ、ホットドッグ、ハンバーガーに並ぶ国民食的存在になっており、日本の宅配ピザも、厚い生地のアメリカンタイプのパンピザが主流です。

90年代のイタリアンブームにより多く日本に広まったイタリア系ピザは「ピッツァ」と呼ばれ区別されることもあります。

(R7/4/1)

焼き板

自然素材を使い、手づくりのよさや作る喜びを感じるとともに、研修の思い出となる作品を制作します。

場所	１～４号研修室	対象	小学生以上
所要時間	2～2.5 時間	人数	10～50 名程度
時期	全シーズン	天候	制限なし
指導	職員指導あり ※着火まで	提出書類	教材注文票
経費	300 円／セット（杉板、ヒートン、ひも） ガスボンベ：250 円／本（５人で１本が目安）		

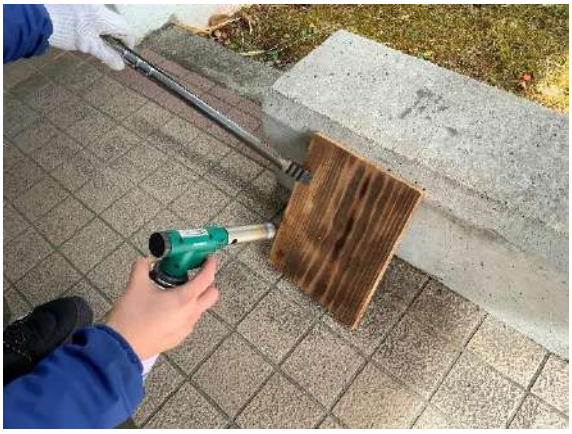
特別な施設での活動

活動の教育的効果	（１）絵を描くことにより、創造性を養うことができる。 （２）ガスバーナー等の器具の取り扱いを学ぶことができる。 （３）完成品が形として残るので、研修の思い出になる。
準備するもの	**団体が準備するもの**
	□個人：ポスカ、軍手 ※絵の具を使用することも可能。その際は絵の具セットを持参する。 □団体：新聞紙、雑巾、材料板（教材注文票で注文し、食堂にて受取）、ガスボンベ（食堂にて販売有）、彫刻刀（必要に応じて）
	交流の家が貸し出すもの
	□たわし　□火ばさみ　□きり　□バーナーヘッド
備考	□作り方はホームページよりダウンロードが可能。 □人数が多い場合は、富士ピロティで説明や磨く作業を行うことがある。また、団体の人数が多い場合には、調整の段階でローテーションを組んで実施することがある。その場合は、全員がガスバーナーで焼き終えるまでに待ち時間が生じるため、その間の過ごし方を事前に計画しておくと良い（デザインを考える等）。

活動の流れ

焼き板

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	15 分	準備	□食堂で材料を受け取る。	
	90～120 分	焼き板作成	□職員による焼き板作成の説明を受ける。 □ガスバーナーで焦げ目がつくまで焼く。 □焼いた板をたわし、雑巾の順番で磨く。 □色をつけるための下書きをする。 □ポスカ等で字や絵を描く。 （新聞を敷き、机にポスカが付かないようにする） □きりで穴を開けヒートンを固定し、ひもを通す。	バーナー使用時は引率者が必要。
	15 分	片付け	□新聞紙等のゴミを掃除する。	
	15 分	発表	□作成した焼き板をクラス等で発表する。	
想定されるリスク	□けが（板のとげが刺さる、のこぎり、きり、彫刻刀での裂傷） □やけど（ガスバーナー、焼いた直後の板） □ガス中毒（ガスバーナーのガスを吸い込む） □ガスボンベへの引火、爆発			
指導のバリエーション	□かまどの火で板を焼くこともできる（ガスバーナーを使用しないで焼く）。 □焼く前に、のこぎりで好きな形に切ったり、彫刻刀で彫ったりすることもできる。			



ガスバーナーで焼く。
※ガスバーナーを持つ手は素手。

たわしと雑巾ですすを落とす。

焼き板の作成の手順・注意点

1 引率者が，食堂窓口で板とヒートン，ひもを受け取ります。 ※食堂職員に声をかけてください。	2 職員が，必要な道具を各場所に準備をします。 ※足りない道具があった場合，職員に声をかけてください。	3 形を考え，切り取ることもできますが，形を変えなくても良いです。 ※切る作業が入ると，かなりの時間が必要となります。
4 デザインを考え，鉛筆で板に下書きします。（焼いてしまうと消えますが，イメージとして描きます）※時間がない場合は，この工程はカット。	5 U字溝に板を斜めに立てかけ，火バサミを活用しながらバーナーで焦げ目がつくまで，全面を焼きます。※板が焦げるまで焼きます。	【5の工程のポイント】 ① 火力調節ハンドルを＋に回してガスを出し，点火ボタンを押して火をつける。 ② 焼く作業が終了したら，火力調節ハンドルをーに回して火を消す。 ≪注意点≫ **※必ず軍手を着用する。** **※ガスバーナーを使う時，逆さにしたり，大きく傾けたりしないようにする。** **※火力調節ハンドルを大きく回し過ぎないようにする。**
6 焼き上がった板を，たわし→ぞうきん の順番で磨き光沢をだします。	7 色づけとして，文字や絵をポスカで自由に描きます。（下書きをしても良いです。）	8 飾り付けとして，きりで穴をあけ，ヒートンを固定し，ひもを通して完成です。

≪引率者へお願い≫

① 小ロビーや室内でガスバーナーを使用しないでください。
② ガスバーナーを使用する際，必ず軍手を着用させてください。
③ 作業後に出た木くずやススなどほうきで掃き，ゴミを残さないよう捨ててください。
④ ガスバーナーや火ばさみ，たわし等，使用後はもとのケースにしまい，小ロビーへ返却してください。

2025.4.1

「焼き板」ができるまで

どんな焼き板にするかを考えよう

↓

焼く （バーナー）

↓

すすを落とす （たわし）

↓

みがく （古タオル）

↓

図案（絵や文字）を考えよう

↓

色をつける （絵の具）（ポスカ等）

↓

かわいたら、完成

キャンプファイヤー（ＣＦ）

自然の中で炎を囲み、ゲーム、ソング、ダンス、スタンツ等を行うことで連帯感や友情を深めることができ、研修前半で実施すれば緊張をほぐし、親睦を深める効果があり、後半に実施すれば研修のまとめや自己を深く見つめる場になります。

場所	営火場（４ヶ所）	対象	小学生以上
所要時間	１～1.5 時間	人数	20～300 人
時期	５～10 月 （これ以外は相談）	天候	小雨可 （荒天時要相談）
指導	なし	提出書類	教材注文票
経費	角材　480 円/１本 灯油　時価 キャンプファイヤーセット①（201 名以上）11,270 円 キャンプファイヤーセット②（100～200 名）9,660 円 キャンプファイヤーセット③（100 名未満）8,050 円		

活動の 教育的効果	（１）ゲームやスタンツを通し、友情と親睦を深めることができる。 （２）キャンプファイヤーの企画や運営を通し、リーダー性や自主性を養うことができる。 （３）火を見つめながら、自分の心を見つめ直すことができる。
準備 するもの	団体が準備するもの
	□個人：　軍手 □団体：　ＣＤ・音源、トーチ、角材・薪（食堂に注文、持ち込みも可）、マッチ、懐中電灯、新聞紙、衣装（必要な場合）
	交流の家が貸し出すもの
	□杖　□延長コード　□ポータブルアンプ　□拡声器　□ＣＤデッキ　□リアカー
備考	□なし

特別な施設での活動

活動の流れ

キャンプファイヤー（ＣＦ）

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	役割分担	□役割分担をする	
		安全指導	□トーチを持つ方への安全指導 □大きな火の周りでレクをする事への注意喚起	
	60 分	準備	□食堂裏で角材・薪・灯油を受け取る □営火場へ角材等を運び、セッティング	セッティングは団体で実施
	90～120 分	展開例	□第一部（迎火のつどい） ・入場、開会 ・歌「遠き山に日は落ちて」 ・点火する人の入場、分火、点火 ・閉会 □第二部（交歓のつどい） ・開会、レクリエーション、スタンツ ・歌 ・閉会 □第三部（送火のつどい） ・開会、歌、誓いの言葉 ・送火、歌「今日の日はさようなら」 ・退場、閉会	消火確認
	60 分	片付け	□残り火がないか確認する。 □掃除用具庫より道具を持っていく。 □一輪車で灰捨て場に捨てる。	まだ燃えている時は翌朝に片付ける。水をかけない。
想定されるリスク	□けが（準備段階での角材や薪で指を挟む、とげが刺さる） □やけど（衣服に火が燃えうつる、火の粉が体や衣服につく、トーチの布が緩んで落ちる） □火事（風力や風向き、乾燥期等の天候を最大限考慮する） □転倒（暗闇の中のレクリエーションや出し物のとき）			
指導のバリエーション	□火を小さくし、火を見つめながら仲間と語るよう指導する。 □この展開例は、セレモニーやスタンツに重きを置いた一例。こうした展開にこだわらず、団体の計画や参加者主体の自由な発想での実施をする。			

【第一営火場】　最大定員：約 300 名
電源、照明、水道有、円形３段づくり

【第二営火場】　最大定員：約 200 名
電源、照明、水道有、木製ベンチ有、
円形フラット

※他、第三営火場、
第四営火場もある。

特別な施設での活動

キャンプファイヤー　薪の組み方の例

YouTube で紹介しています。
ご参照ください。

薪の組み方の一例です。

（2024.4.1）

キャンプファイヤー　薪の組み方の例（拡大写真）

（2024.4.1）

キャンドルのつどい（ＣＳ）

ろうそくの炎を囲み、ゲーム、ソング、ダンス、スタンツ等を行うことで連帯感や友情を深めることができ、研修前半で実施すれば緊張をほぐし、親睦を深める効果があり、後半に実施すれば研修のまとめや自己を深く見つめる場になります。

場所	体育館・研修室等	対象	小学生以上
所要時間	1～1.5 時間	人数	～200 人程度
時期	全シーズン	天候	制限なし
指導	なし	提出書類	教材注文票
経費	燭台用ろうそく：1 本 250 円 手持ち用ろうそく：1 本 15 円		

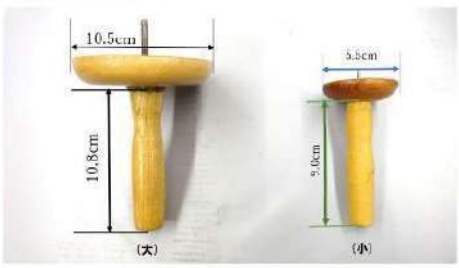
活動の教育的効果	（1）レクリエーションやスタンツを通し、友情と親睦を深めることができる。 （2）燃える火を見つめながら、自分の心を見つめ直すことができる。 （3）つどいの企画や運営を通し、リーダー性や協力性を養うことができる。
準備するもの	団体が準備するもの
	□個人：軍手、上履き（活動場所による） □団体：CD・音源、ろうそく（レストランに注文、持込み可）、懐中電灯、マッチ、着火棒、衣装（必要な場合）
	交流の家が貸し出すもの
	□杖　□延長コード　□CD デッキ　□ポータブルアンプ・拡声器 □手持ち燭台（大 34 個・小 300 個）　□大燭台（保管場所等は備考欄を参照）
備考	大燭台の保管場所 （各場所 1 台、1 台 10～20 本程度のロウソクを配置可能、備え付けのブルーシートの上に設置して使用） ・体育館（ミーティングルーム）　・柔道場　・剣道場 ・研修館「富士」会議室　・ログハウス愛鷹

活動の流れ

キャンドルのつどい（ＣＳ）

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	役割分担	□役割を分担する。	
	30 分	準備	□食堂でろうそくを受け取る。 （食堂で購入の場合） □会場に大燭台を運び、セッティング	
	5分	安全指導	□燭台の釘に注意 （目の高さにある。） □火を取り扱う事についての注意喚起	
	60～90 分	展開例	□第一部（迎火のつどい） ・入場 、開会 ・歌「遠き山に日は落ちて」斉唱 ・聖火入場 ・点火の言葉、分火 、点火 ・歌 、閉会 □第二部（交歓のつどい） ・レクリエーション、スタンツ ・歌 □第三部（送火のつどい） ・歌「一日の終わり」斉唱 ・誓いの言葉 ・送火 ・歌「今日の日はさようなら」 ・退場 、閉会	
	20 分	片付け	□消し忘れがないか確認する。 □燭台とシートを元の場所へ戻す。 □床に落ちたろうを片付ける。	消火確認
想定されるリスク	□けが（準備段階で燭台を足に落とす、燭台の釘でけがをする） □やけど（衣服に火が燃えうつる。ろうが皮膚につく） □火事（乾燥期等の天候を最大限考慮する） □転倒（暗闇の中のレクリエーションや出し物）			
指導のバリエーション	□ろうそくの代わりに懐中電灯を使用する（懐中電灯は団体で用意する）。			

燭台（おおよその大きさ）



台（手で持つと…）

体育館（最大 22 本）　※ミーティングルームにあります。

特別な施設での活動

キャンドルのつどい　中央に置く燭台(写真)

体育館(最大 22 本)　※ミーティングルームにあります。

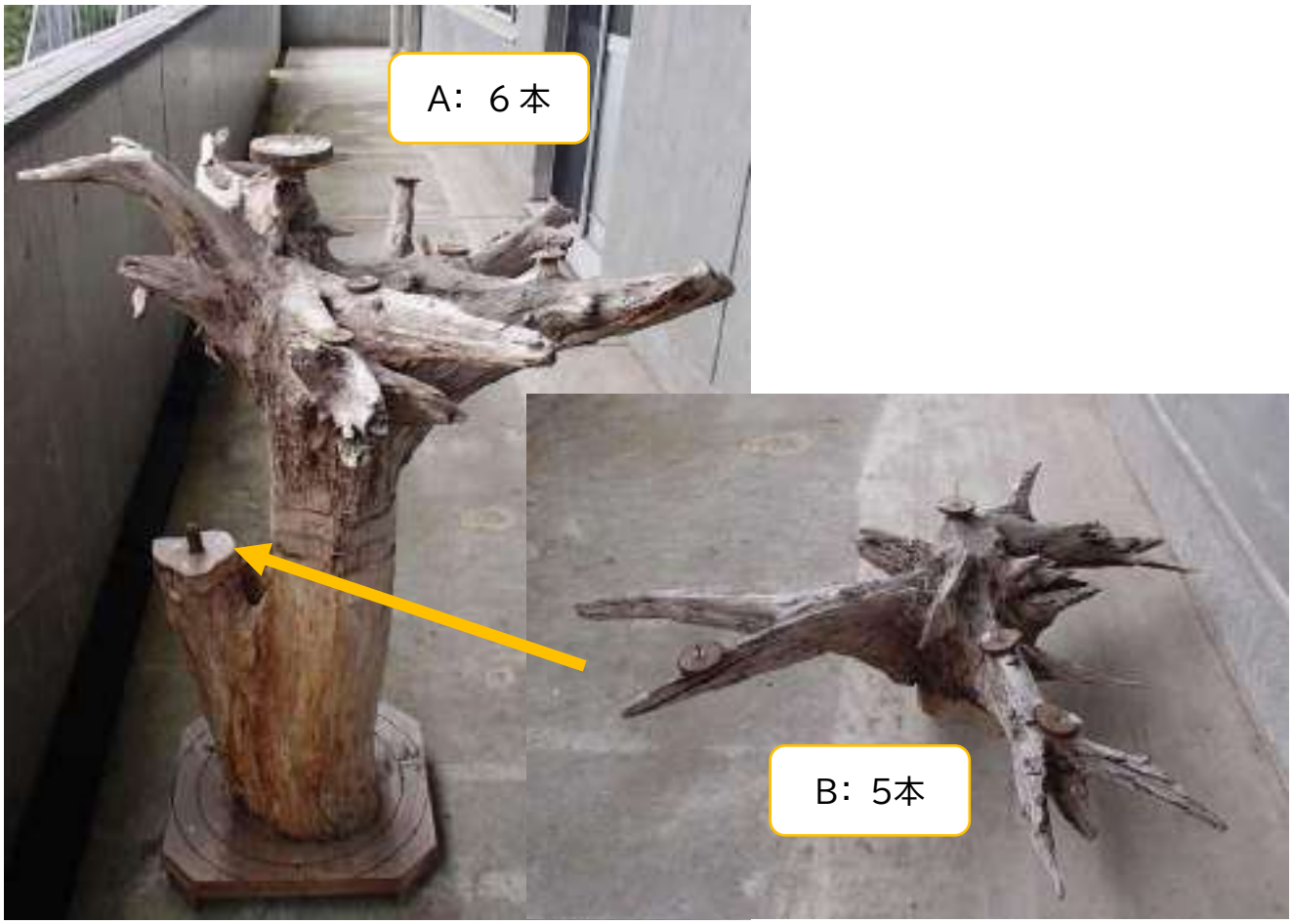
剣道場(最大 20 本)

柔道場(最大 15 本)

※剣道場・柔道場に前面から入ってすぐの器具庫内にあります。

研修館３階　（最大 20 本）

※301,302 側のベランダにあります。使用後は元の位置に戻してください。



研修館３階(ベランダ）（ＡとＢ合わせて最大 11 本）

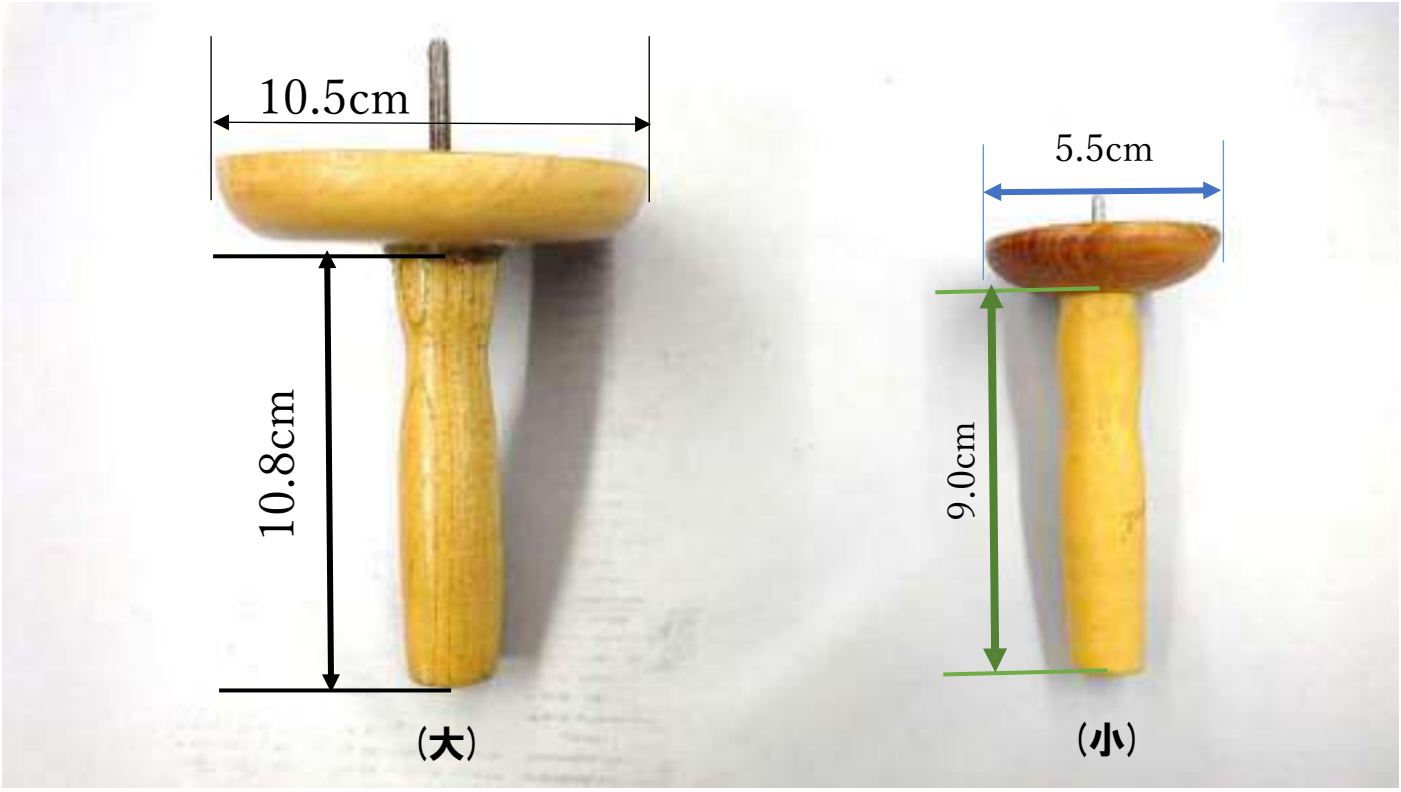
※306,307 側のベランダにあります。組み立て式です。使用後は元の位置に戻してください。

(2024.4.1)

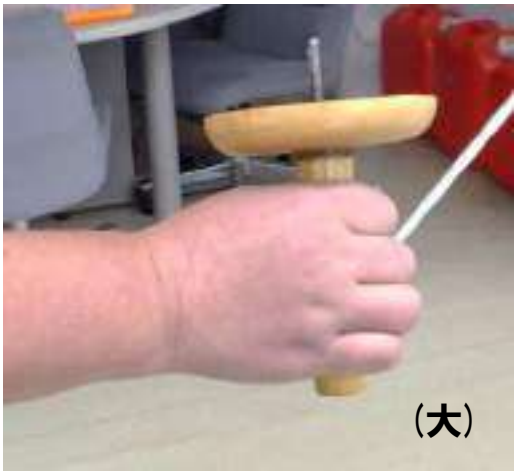
「キャンドルのつどい」

◎国立中央青少年交流の家にある貸し出し用の燭台について

燭台(おおよその大きさ)



燭台(手で持つと･･･)



(2024.4.1)

ディスクゴルフ

フライングディスク（プラスチック製の円盤）を使い、所内に設置した常設コース（９ホール）を回り、各ホール何投でゴールすることができるかを競います。自然に触れながら、仲間と一緒に活動する楽しさや、個人で投げ方を工夫して挑戦する活動です。

場所	ディスクゴルフ場	対象	幼児以上
所要時間	１～２時間	人数	１グループ５人程度
時期	全シーズン	天候	小雨可 （荒天時要相談）
指導	なし	提出書類	なし
経費	なし		

活動の 教育的効果	（１）ゲームを楽しみながら、各自のスコアを競う楽しさを味わうことができる。 （２）グループ活動とすることで、協調性を育むことができる。
準備 するもの	団体が準備するもの
	□個人： 筆記用具、水筒、帽子、雨具（雨天時）、虫除けスプレー（季節に応じて） □団体：スコアカード
	交流の家が貸し出すもの
	□フライングディスク（60 枚）
備考	□スコアカードはホームページよりダウンロード可能。

特別な施設での活動

活動の流れ

ディスクゴルフ

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	グループ編成	□事前にグループ編成を行う。	
		準備	□用具を借りる。（ディスク） □スコアカード・ディスクの配付。 □引率者は各ホールでの活動の様子を確認する。	
	10分	安全指導	□集合・体調確認 □活動方法の説明 ・１番ホールから９番ホールまで順番に歩いて回る。 ・早くゴールしても前のグループを追い越さない。 □安全の指導 ・木の根や切り株、地面の凹凸等足元に注意する。 ・立木の枝を払い避ける時に後ろの人に注意する。 □コース、人数、安全指導等を確認する。	
	50～90分	グループでの活動	□５mから10mの距離でスローイングの練習をする。 □スタートの方法 （１）グループごとに１番ホールからスタートする。 （２）３グループに分け、１・４・７番ホールからスタートする。 （３）全体を９グループに分け、各ホールからスタートする。 □９ホール終了したら、集合場所で待機する。 ・グループでスコアカードの集計をする。	スローイングの練習を十分に行わないと、ディスクを失くすことが多い。
	10分	片付け	□スコアをまとめ成績発表・まとめの話等を行う。 □貸出物品の数を確認し、事務室に返す。	
想定されるリスク	□投げたディスクが他人に当たる。ディスクを取り損ねて突き指をする。 □他団体の活動への支障になる。 □転倒、立木の枝等による引っかき傷 □蜂の巣等に注意する　等			
指導のバリエーション	□一つのディスクをグループ内で順番を決めて投げ、スコアを競う。 □グループの一人ひとりのスコアを集計して、グループごとの総合スコアを競う。			

ディスクゴルフ

プラスチック製の円盤（フライングディスク=フリスビーという商品名で親しまれている）を使い，交流の家の常設コース（９ホール）をまわり，各ホールのゴールへ入れるまでの投数を競うゴルフ形式のスポーツです。芝生の広場と林の中で，自然を感じながら楽しめます。

1 ねらい

（1）上手に投げようとすることで，意欲が生まれ，向上心が高まります。
（2）ルールを守って集団で活動することで，公正さや協調性を考える機会になります。

2 活動の流れ

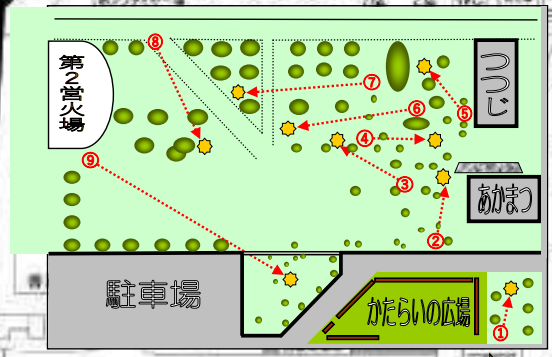
活動時間は，年齢や活動人数によって異なりますが，90分くらいが適当です。

① 用具の準備	ディスクとスコアカードを準備する。（物品を事務室で受け取る）
② 事前確認	参加者を集合させ，服装や持ち物を確認する。 服装，持ち物（運動のできる服装と靴，帽子，タオル，その他必要なもの）
③ 練習	投げ方の指導や安全指導をする。 ※10mくらいの距離（遠すぎるとよくない）でのスローイング練習をする。
④ ゲームの説明	コースの確認，ルールの確認，マナーの確認，安全の確認 ※スコアカードの『ゲームの進め方』を参照する。 ※研修団体の年齢層等を考慮した独自のルールを適用してもかまわない。
⑤ ゲーム開始	グループ分けとルールを説明する。 参加人数に応じた組数（1組5人が理想）と方法を決定し，伝達する。 【実施方法の例】 a 全部の組が1番ホールからスタートする。 b 3グループに分け，1番･4番･7番からそれぞれスタートする。 c 全体を9組に分け，各ホールからスタートする。 ※指導者は適宜コースを巡回し，必要最低限のアドバイスを心がける。
⑥ ゲーム終了	スコアカードを回収し，用具をまとめる。
⑦ 活動の評価	提出されたスコアカードをまとめ，成績発表･表彰式などを実施する。 感想を発表しあうなど，「ふりかえり」を行う。
⑧ 用具の片付け	借用物品の個数を確認し，返却する。（物品を事務室へ返す）

3 留意事項

（1）ディスクを投げるときは，前方に人がいないことを確認しましょう。
（2）危険な場所にディスクが止まったときは，無理して取らずに指導者に報告しましょう。
（3）『ゴルフ』では，審判は自分自身であることを理解しましょう。（公正な態度を磨こう）
（4）自分が有利になるように樹木を折り曲げたりしてはいけません。（自然保護の意識を持とう）
（5）ホールアウトをしたら，直ちに次のティーエリアへ移動しましょう。

ディスクゴルフ場



物品借用場所はここです

スタート表示の杭は左図のようになっています。

左図の場合は

「4番ホール パー3」です

杭の上部には1～9（ホールNo.）が記されています。

PAR表示は「3・4・5」のいずれかです。

◁を矢印と見立ててください。

◁印はゴールの位置（投げる方向）を示します。

◁の見える側に立って，

スタート杭の真横から投げ始めます。

ディスクゴルフ
DISC GOLF

フライング・ディスクを使ってゴルフを楽しみましょう！

ディスクをゴールに何回で投げ入れることができるかを競います。

ゲームの進め方

【人　数】　１組５人　※何人でも可能。しかし，人数が多すぎると進行しにくい。

【進め方】　①　１番ホールの１投目（ティースロー）は「ジャンケン」で順番を決めます。

②　２投目からは，投数に関係なくゴールから最も遠い人から先に投げます。このとき，ディスクの止まっていた地点に足を置いて投げます。

③　２番ホールからのティースローは，前ホールで最もスコアの良かった（少ない投数）者から順に投げます。

※同スコアなら，前のホールのスコア順になります。

こんなときはどうする（中央青少年交流の家ローカルルール）

(1) 木に引っかかったら・・・

ディスクの真下からプレーを続けます。　※ペナルティなし

真下に立てないときは、その地点からゴールに近づかない２歩以内の地点から投げます。

(2) 側溝に落ちたら・・・

ディスクを拾い，その地点からゴールに近づかない最寄の地点にディスクを移動させてから，１投プラスしてプレーを続けます。

(3) 駐車場，宿舎屋根，舗装道路にとまったら・・・

ＯＢです。元の場所に戻り，１投プラスしてプレーを再開します。

（１投目がＯＢになったとき，次に投げるのは３投目になります。）

※ディスクがとれなくなったら，事務室に連絡してください。

（2024.4.1）

スコアカード

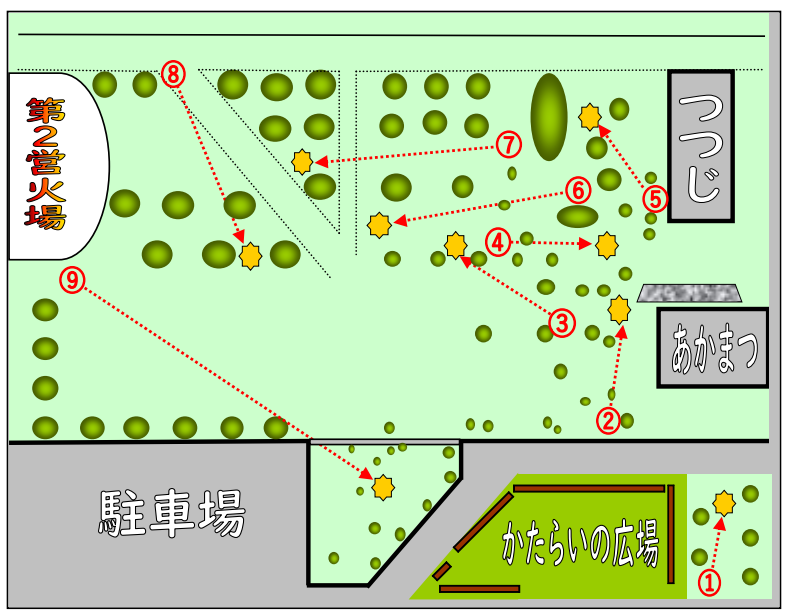
DATE:　　年　　月　　日

名前を書きます。

HOLE	m	PAR					
①	37	4					
②	22	3					
③	37	4					
④	32	3					
⑤	25	3					
⑥	46	5					
⑦	45	5					
⑧	44	4					
⑨	57	5					
	345	36					

★表内の「PAR」は各ホールの基準の投数です。目標にしましょう。

★危険防止と円滑な進行のため，ゴール付近にとまらないようにしましょう



グラウンドゴルフ

木製のスティックと専用のボールを使い、所内に設置するコース（８ホール）を回り、ホールポストと呼ばれる円の中にボールを何打で入れることができるかを競います。自然に触れながら、仲間と一緒に活動する楽しさや、個人で打ち方を工夫してスコアに挑戦する活動です。

場所	グラウンドゴルフ場	対象	幼児以上
所要時間	1.5～２時間	人数	１グループ５人程度
時期	全シーズン	天候	小雨可 （荒天時要相談）
指導	なし	提出書類	なし
経費	なし		

活動の 教育的効果	（１）ゲームを楽しみながら、各自のスコアを競う楽しさを味わうことができる。 （２）グループ活動とすることで、協調性を育むことができる。
準備 するもの	団体が準備するもの
	□個人： 筆記用具、水筒、帽子、雨具（雨天時）、虫除けスプレー（季節に応じて） □団体：スコアカード
	交流の家が貸し出すもの
	□木製スティック（25 本）　□フラッグ　□子供用木製スティック（10 本） □ボール（50 個）
備考	□スコアカードはホームページよりダウンロード可能。

特別な施設での活動

活動の流れ

グラウンドゴルフ

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	グループ編成	□事前にグループ編成を行う。	
		準備	□用具を借りる。（スティック・ボール） □スコアカード・スティック・ボールの配付。 □引率者は各ホールで活動の様子を確認する。	
	10 分	活動方法の説明と安全指導	□集合・体調確認 □活動方法の説明 ・１番ホールから８番ホールまで順番に歩いて回る。 □コース、人数、安全指導等を確認する。 □安全の指導 ・スティックを振る時は、周囲の人の動きに注意する。 ・ボールが当たらないように注意する。	
	50～90 分	グループでの活動	□スタートの方法 （１）グループごとに１番ホールからスタートする。 （２）３グループに分け、１・４・７番ホールからスタートする。 （３）全体を８グループに分け、各ホールからスタートする。 □８ホール終了したら、集合場所で待機する。 ・グループでスコアカードの集計をする。	
	10 分	片付け	□スコアをまとめ、成績発表・まとめの話等を行う。 □貸出物品の数を確認し、事務室に返却する。	
想定されるリスク	□振ったスティックが周囲の人に当たる。打ったボールが他人に当たる。 □他団体の活動への支障になる。 □転倒、立木の枝等による引っかき傷　等			
指導のバリエーション	□一つのボールをグループ内で順番を決めて打ち、スコアを競う。 □グループの一人ひとりのスコアを集計して、グループごとの総合スコアを競う。			

グラウンドゴルフ

昭和５７年に鳥取県東伯郡泊村教育委員会が考案したゴルフ形式の生涯スポーツです。ホールポストと呼ばれる直径３６㎝の円の中にボールを入れるまでの打数を競うゲームで，「いつでも，どこでもできるスポーツ」をめざし，運動場（グラウンド）でできるゴルフということで『グラウンドゴルフ』と名付けられました。

１　ねらい

（１） 仲間と協力し，工夫しながら競技を楽しむことができます。
（２） グループ内でのコミュニケーションの促進を図り，親睦を深めることができます。

２　活動の流れ

① 用具を借りる	② 会場をつくる	③ プレーをする	④ 用具を返却する
〈事務室から〉 ・クラブ ・ボール ・ホールフラッグ（旗）	ホールフラッグ（旗）を準備 コースマップを参考に，それぞれの場所へセットします	進め方とルールを確認 楽しみながら，安全に留意してプレーをします	〈事務室へ〉 ・クラブ ・ボール ・ホールフラッグ（旗）

３　進め方とルール

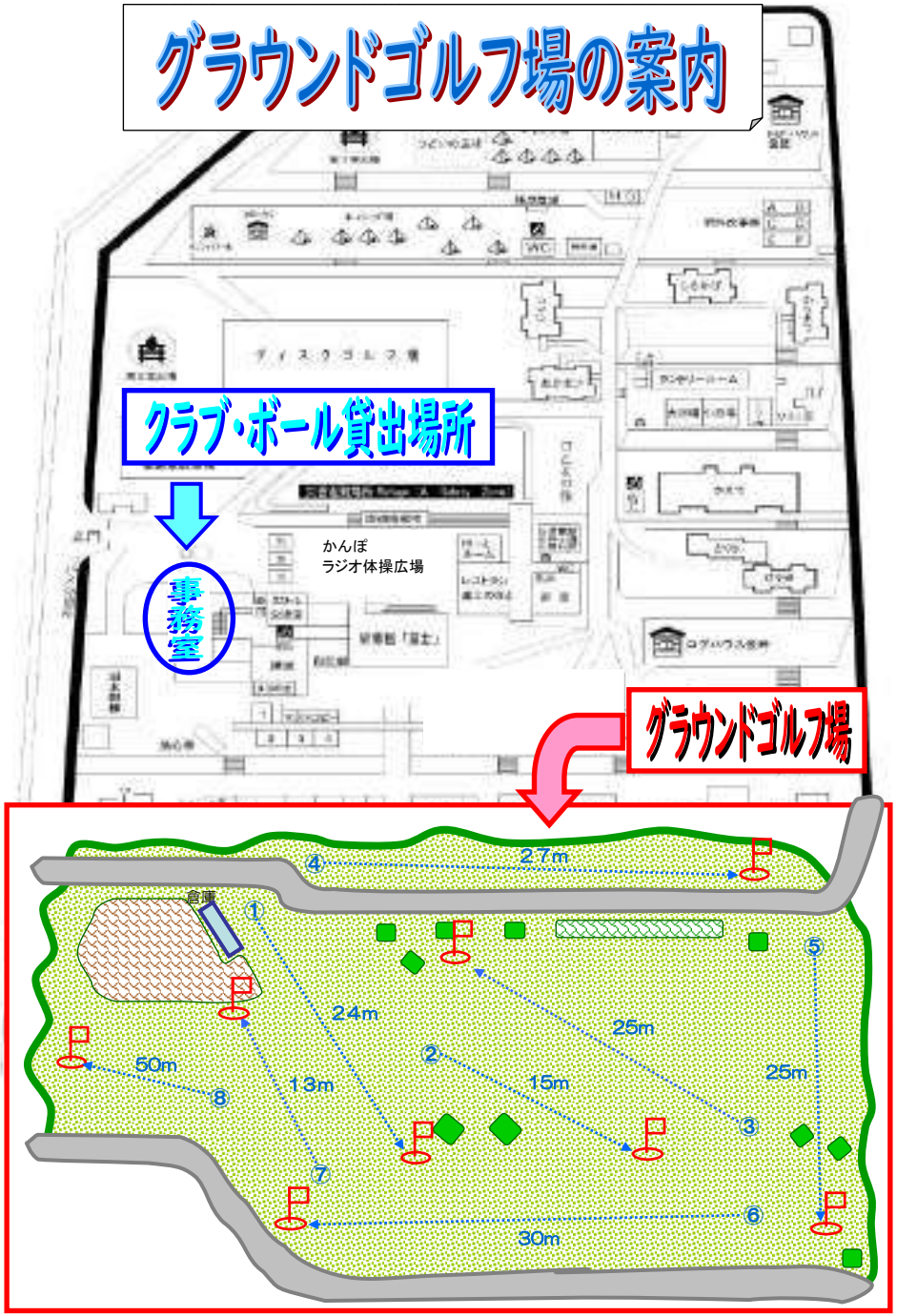
① ボールとクラブは同じ色のものを使います。
② 最初のホールの第１打の順番はじゃんけんで，第２打目以降はホールポストに遠い人から打ちます。
　２ホール目以降は前のホールでスコアの良かった人から順番に打ちます。
③ 第１打は，マット上のボールスタンドに乗せて打ちます。
　第２打目以降は，静止しているところからそのまま打ちます。
④ ボールが草や植え込みの中などに入ってプレー不可能になった場合は，打数を１打プラスしてクラブの長さ分だけボールを動かしてプレーを再開します。
⑤ 打ったボールが他の人のボールに当たったときは，打った人のボールはそのままの位置，当てられた人のボールは元の位置に戻してプレーを再開します。
⑥ 他の人のボールが妨げになる場合は，ボールの持ち主に告げて，その場でボールを拾い上げてもらいます。このとき，コインなどでボールの位置をマークしておきます。
⑦ 第１打がホールポストに入り「ホールインワン」となったときは，競技後の合計打数からボーナスとして３をマイナスします。

４　気をつけること

（１） クラブでスイングをするときは，周りに人がいないことを確かめましょう。
（２） クラブが飛ばないように，しっかりとグリップを握って打ちましょう。
（３） 用具は大切に扱い，確実に返却しましょう。
（４） プレーのじゃまだからと，木の枝を折らないようにしましょう。
（５） ホールアウトしたら，直ちに次のスタートエリアへ移動しましょう。

富士のさと　国立中央青少年交流の家

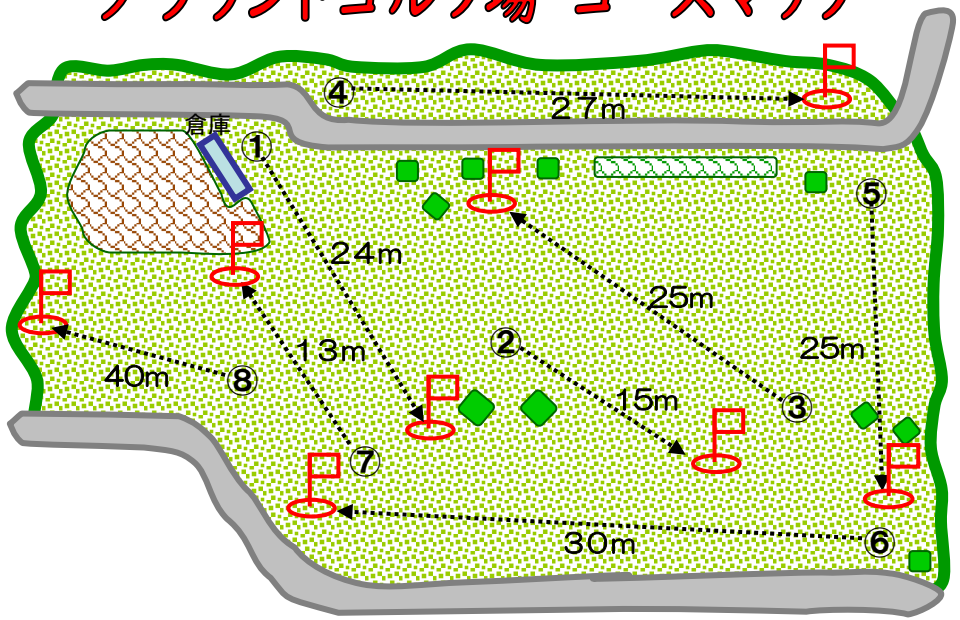
グラウンドゴルフ場の案内



（2024.4.1）

グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフ場　コースマップ



～　ゲームの進め方　～

※ボールとクラブは同じ色のものを使います。

① 最初のホールの第１打の順番はじゃんけんで決めます。

② 第２打目以降はホールポストに遠い人から打ちます。
２ホール目以降は前のホールでスコアの良かった人から順番に打ます。

③ 第１打は，マットの上のボールスタンドに乗せて打ちます。
第２打目以降は，静止しているところからそのまま打ちます。

④ ボールが植え込みの中などに入ってプレーできない場合は，打数を１打プラスしてクラブの長さ分だけボールを動かしてプレーを再開します。

⑤ 打ったボールが他の人のボールに当たったときは，打った人のボールは そのままの位置，当てられた人のボールは元の位置に戻してプレーを再開します。

⑥ 他の人のボールがストロークの妨げになる場合は，ボールの持ち主に告げてその場でボールを拾い上げてもらいます。

⑦ 第１打がホールポストに入り「ホールインワン」となったときは，競技後の合計打数からボーナスとして３をマイナスします。

スコアカード

DATE：　　年　　月　　日

名前	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	合計

記入例

富士 太郎	3 / 3	① / 4	5 / 9	3 / 12	4 / 16	2 / 18	4 / 22	4 / 26	23

ホールごとの打数　　これまでの合計打数

ホールインワンは①と記入　　ボーナスを引いた合計

（2024.4.1）

チャレンジ・ザ・ゲーム

日本レクリエーション協会が開発した、グループで交流しながら、遊び感覚で身体を動かす楽しさや達成できたときの喜びを味わうことができるスポーツ・レクリエーションです。

場所	体育館・柔剣道場等	対象	小学生以上
所要時間	１種目１５分程度	人数	１種目３０人程度
時期	全シーズン	天候	制限なし
指導	なし	提出書類	なし
経費	なし		

活動の教育的効果	（１）身体を動かす楽しさや達成できた喜びを味わうことができる。 （２）力を合わせることの大切さを体感する等、協調性を育むことができる。
準備するもの	団体が準備するもの
	□個人： 体育館シューズ、運動のできる服装、タオル、水筒
	交流の家が貸し出すもの
	□各種目の道具（種目と備品数は備考欄を参照）　□ストップウォッチ
備考	□種目と貸出可能な道具の数 ・キャッチング・ザ・スティック：40 本(20 人分) ・サークル・ジャンプ：ロープ付きボール３個 ・ペア・リング・キャッチ：20 個 ・ロープ・ジャンピング：10m10 本　25m10 本 ・ネット・パス・ラリー：ボール２～5 個　毛布 2～5 枚

活動の流れ

チャレンジ・ザ・ゲーム

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容（手順）	事前	種目の選定 グループ編成	□1 班 6～10 人程度 □種目を選定 □1 種目：15 分程度 □事務室にて用具を借りる。	
	15 分	活動方法の説明 準備運動	□全体の流れと安全に関する注意 □準備運動 □各種目のルール・活動方法の説明	
	40～90 分	競技	□グループごとに各種目をローテーションで行う。 □結果を発表する。	・2 種目 …40 分程度 ・3～4 種目 …60 分程度 ・5 種目 …90 分程度
	5 分	片付け	□用具を事務室に返却する。	
想定されるリスク	□熱中症（水分補給を十分に行わなかったとき） □捻挫（着地や移動したとき） □転倒（着地や移動したとき） □突き指(リングを受け取るとき)			
指導のバリエーション	□レクリエーションを目的とした場合の指導方法 □チームビルディングを目的とした場合の指導方法			

キャッチング・ザ・スティック

ネット・パス・ラリー

サークル・ジャンプ

ペア・リング・キャッチ

ロープ・ジャンピング

全体の流れと安全指導

１．各種目の説明と安全指導

２．準備運動

３．練習

４．競技

５．片付け

６．結果発表

【安全指導】

１．準備運動をしっかりする

・「ケガをしないために準備運動をしっかりしましょう。」

２．競技中

・「色々な道具を使うので自分だけでなく、他の人にケガをさせないように気をつけましょう。」

・「また，グループごとの間隔を十分にとるようにしましょう。」

３．無理はしない

・「体調が優れなかったり、ケガをしている人は無理をしないようにしましょう。」

※合い言葉は　あ　→　安全に
　　い　→　一生懸命に
　　し　→　真剣に
　　た　→　楽しく

（2024.4.1）

各種目の概要・準備・ルール

キャッチング・ザ・スティック

横一列に並び、「トントン」のリズムに合わせてスティックを突き、「パッ」のリズムでスティックを離します。ステッィクを離した後は、素早く右に移動し、右隣の人が離したステッィクをキャッチします。何回続けてキャッチできるかを競います。

＜方法＞

①横一列に並び、左端 2 人以外の人がスティックを持ち、「トントンパッ」のリズムに合わせて右に移動します。
②「トントン」のリズムでスティックを 2 回床に打ちつけ、「パッ」のリズムでスティックを放し、右に移動します。
③一番右端の人は、後ろを通って左端に移動します。
④全員が右に移動し、スティックを落とさずキャッチできれば成功とし、続けて何回できるかを数えます。
⑤時間内で続けてできた回数がチームの記録となります。

＜ルール＞

①1 人でもスティックのどちらかを床に倒してしまうか、他のメンバーがスティックに触れ、支えた場合はその時点でアウトとなります。
②「トントン」の時に、一人でも床からスティックを浮かしていない者がいた場合はアウトです。
③次の人がキャッチしやすいようにスティックを押さえて渡した場合はアウトです。
④「せ～の」など、開始の掛け声は最初の 1 回だけです。
⑤「トン，トン，パッ」のテンポが遅すぎるのはアウトです。

＜用具＞

①スティックは、40 本あります。
②1 人 2 本持ち、両端の人は持ちませんから，1 グループに必要な本数は、グループ人数から、マイナス 2 本になります。
③通常は 1 グループ 10 人ですが、団体で人数を決めてください。

（2024.4.1）

サークル・ジャンプ

ロープにつながったボールを回し、その中に 1 人ずつ入り順番にジャンプします。ボールを飛びかわすため、リズムとタイミングが重要です。

＜方法＞

①円の中心部分にロープの回し役が入り、低い姿勢でロープを回転させます。
②回転が止まらなければ、ボールは地面についても構いません。
③残りのメンバーは、ロープが回転し始めたら、円の外側から 1 人ずつ入り回転するロープをジャンプしていきます。
④全員が円に入った時点から跳んだ回数を数えていきます。
⑤競技時間内であれば、何回でも挑戦できます。
⑥ロープに引っかかった時点で、再び１から数えていきます。
⑦競技時間内での最高記録がチームの記録となります。

＜ルール＞

①サークル内でジャンプしなかった場合は、その時点でアウトとなります。
②ロープに引っかかった場合は、その時点でアウトとなります。
③ロープの回転が止まった場合は、その時点でアウトとなります。

＜用具＞

①ロープ付ボールは 3 個あります。
②競技を行う 1 グループに 1 個必要になります。
③通常は、1 チーム 8 人で 1 人が回し役になりますが、団体で人数を決めてください。

（2024.4.1）

ペア・リング・キャッチ

向き合ったペアが、お互いの投げたリングをキャッチします。

＜方法＞

①向かい合ったペアがリングを 1 個ずつ持ち、掛け声を合わせてグループ全員でリングを投げ、ペアの相手が投げたリングをキャッチします。

②リングが 1 個でも落ちた場合は失敗とし、全員が落とすことなくキャッチできた場合のみ成功とします。

③競技時間内で全員が続けてキャッチできた最高回数が、チームの記録となります。

＜ルール＞

①リングが地面に落ちた場合は、その時点でアウトとなります。

②リングを誰か 1 人でも落とした場合、その時点でアウトとなります。

＜用具＞

①リングは、40 個あります。

②通常は、1 チーム 2 人ペアで行います。

ロープ・ジャンピング 10

大縄跳びと同じ、全員が縄に入って跳んだ回数を数えます。

＜方法＞

①ロープ（大縄）に順番に入り、全員がそろって跳び始めたところでカウントを開始します。

②間を空けてロープに入っても構いません。

③競技時間内での最高回数が、チームの記録となります。

＜ルール＞

①縄に引っかかった場合は、その時点でアウトとなります。

＜用具＞

①大縄は 10m：10 本、25m：10 本あります。

②通常は 1 チーム 3 人以上であれば、何人でも構いませんので、人数は団体で決めてください。

（2024. 4. 1）

ネット・パス・ラリー

ペアでネットを持ち、2 組のペアが向かい合います。
それぞれのペアのネットの上にボールを置き、ネットの上のボールをパスし合って楽しみます。

＜方法＞

①ペア（グループ）で毛布を持ち、毛布の上のボールを相手のペア（グループ）にパスをします。　※当交流の家では、ネットの代わりに毛布を使用します。
②両方のペア（グループ）がボールを落とさずにノーバウンドでキャッチできた時点で 1 回と数えます。
③競技終了時間までに合計何回できたかを記録とし､その記録がチームの記録となります。

＜ルール＞

①ボールを腕や手でつかんだり、抑えたりした場合、その時点でアウトとなります。
②ボールが地面に落ちた場合、その時点でアウトとなります。

＜用具＞

①毛布は、５枚あります。
②ボールは、4 個以上あります。
③通常 1 チーム 4 人（2 人×2 組）で行いますが、団体で人数は決めてください。
※1 枚の毛布に最低 4 人は必要です。

（2024.4.1）

指導のバリエーション

レクリエーションを目的とした指導

○「チャレンジ・ザ・ゲーム」じたいが、グループで交流しながら遊び感覚で身体を動かすことやできた喜びを味わう活動なので、通常のルールどおりに進めます。

やり方・ルールの説明 → 練　習 → 競　技 → 結果発表

○また、ルールはグループの状況に応じて変更して構いません。

○順位をつけるなど、グループ間で競争させるのも一方法です。

○グループ間の体格差などの問題を解決するために、予め目標回数や目標時間を決め、実際の回数や時間との差を競わせることも考えられます。

＜例＞　A グループ：目標回数　10 回　→　実際　 8 回　差　2 回　　◎

　　B グループ：目標回数　15 回　→　実際　12 回　差　3 回

チームビルドを目的とした指導

○「レクリエーション」を目的とした場合は、「できた・できない」といった「結果」が重視されます。

○それに対して「チームビルド」を目的とした場合は、「どうやってできたか」といった「過程」（プロセス）を重視するといえます。

○例えば、「キャッチング・ザ・スティック」の場合、ルールにある「トントンパッ」という掛け声をかけるということは指定しません。

「スティックを倒さずに早く隣の者に渡す」というルールだけを伝えて、「どうやったら素早く倒さないでスティックを渡せるか」を考え話し合わせます。

考え話し合う中で、「みんなで声をかける」という方法を見つけ出すところに意義があるのです。

○また、ゲームの後には、ゲームの中で起こったことを振り返る時間を設けます。「どんなことが良かったのか」「誰のどんな発言や行動が良かったのか」など、指導者が参加者に気づかせたい、考えさせたいことを振り返りの視点、つまり、発問とします。

○ゲームを振り返る時間は、１つの種目を終えた後、または全種目を終えた後に行うことが考えられます。1・2 種目後であれば次の種目に活かすように、全種目後であれば今後の活動や生活に活かすような振り返りの時間となります。

（2024.4.1）

ビーチコートプログラム

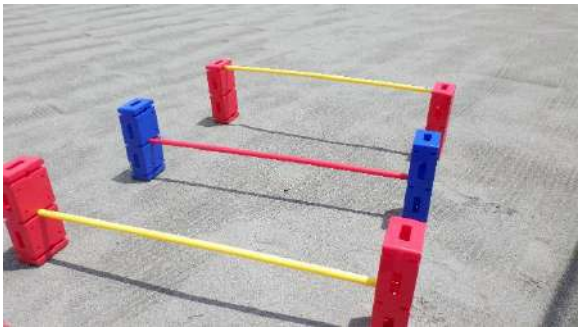
ビーチバレーコート２面分、ビーチサッカーコート１面分の広大な砂場で、砂遊びから各種ビーチスポーツ、トレーニング等、幅広く利用できます。

場所	ビーチコート	対象	幼児以上
所要時間	活動内容による	人数	～200 名
時期	全シーズン	天候	小雨可 （荒天時要相談）
指導	なし	提出書類	なし
経費	なし		

準備 するもの	団体が準備するもの
	□下足とは別の靴底がきれいな靴　□各団体が計画に必要な物　□帽子　□タオル　水筒
	交流の家が貸し出すもの
	□ビーチバレー（支柱、ネット、ボール）　□ビーチサッカー（ゴール１組、ボール） □フレスコボール（ラケット、ボール）　□砂遊び道具 ※上記の物品は、ビーチコート横の倉庫にある。
備考	□利用の際は、「素足」または「下足とは別の靴底がきれいな靴」を用意する。 （足を拭くための雑巾あるとよい）

ビーチバレーコート２面、ビーチサッカーコート１面を取ることができる。

活動の流れ

ビーチコートプログラム

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容 （手順）		準備	□コートの準備（必要に応じて）	
			□安全に留意して自由に活動する。	
		片付け	□トンボ（均し棒）で整地する。 □使用した用具をきれいに片付ける。	
想定される リスク	□熱中症（ビーチコート内に日陰はない） □捻挫			
指導の バリエーション	□なし