



屋内活動プログラム

Contents

ページ	活動プログラム名	材料費	地域指導者
P110	チャレンジ・ザ・ゲーム		
P117	キャンドルのつどい		
P123	押し花しおり・押し花ランチョンマット		
P124	焼き板	有	
P127	茶道・華道	有	必
P128	木工体験・森づくり活動	有	必
P129	ボランティア活動	有	有
P131	屋内スポーツ		
P132	ニュースポーツ		

材料費について 有：有料

地域指導者について 必：依頼しなければならない活動



チャレンジ・ザ・ゲーム

活動名	チャレンジ・ザ・ゲーム			
概要 (セールスポイント)	チャレンジ・ザ・ゲームは、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。			
諸条件	場所	体育館・柔道場・剣道場等	対象	小学生以上
	所要時間	1種目：15分程度（応用可）	人数	最大100名程度
	時期	通年	天候	雨天可
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ます。 (2)力を合わせることの大切さを体感するなど、協調性を育むことができます。			
準備する物	種目	概要		交流の家が貸し出す物
	キャッチング・ザ・スティック	1人両手に2本のスティックを持ち、一斉に横に移動した際に、隣の人のスティックに持ち替えるというゲームです。		<input type="checkbox"/> 各種目の道具 <input type="checkbox"/> ストップウォッチ
	サークル・ジャンプ	ロープにつなげたボールを回し、その中に1人ずつ入りながら順番にジャンプします。		団体が準備する物
	ペア・リング・キャッチ	2人1組となりリングを持って、向かい合い、相手にリングを投げて受け取るゲームです。		
	ロープ・ジャンピング10	ロープに順番に入り、全員で何回跳べたかを楽しみます。		<input type="checkbox"/> 体育館シューズ <input type="checkbox"/> 運動のできる服装 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 水分補給用飲料
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、ネットの上に置いたボールをパスし合います。			
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	備考
	事前	種目の選定 グループ分け	<input type="checkbox"/> 1班6～10人程度 <input type="checkbox"/> 種目を選定 <input type="checkbox"/> 1種目：15分程度 <input type="checkbox"/> 道具を事務室に取りに来る。	
	15分	やり方の説明 準備運動	<input type="checkbox"/> 全体の流れと安全に関する注意(①) <input type="checkbox"/> 準備運動 <input type="checkbox"/> 各種目のルール・やり方の説明(②)	
	・2種目…40分程度 ・3～4種目…60分程度 ・5種目…90分程度	競技	<input type="checkbox"/> グループごとに各種目をローテーションで行う。	
	5分	結果発表	<input type="checkbox"/> 結果を発表する。	
	5分	片付け	<input type="checkbox"/> 道具を片付ける。	
引率者の配置・人数	各種目に引率者(指導者)を1名ずつ配置するのが望ましい。			
想定されるリスク	<input type="checkbox"/> 熱中症(水分補給を十分に行わなかったとき) <input type="checkbox"/> 捻挫(着地や移動したとき) <input type="checkbox"/> 転倒(着地や移動したとき) <input type="checkbox"/> 突き指(リングを受け取るとき)			
指導のバリエーション	<input type="checkbox"/> レクリエーションを目的とした場合の指導方法(③) <input type="checkbox"/> チームビルディングを目的とした場合の指導方法(③)			

※①、②、③は資料番号を示す

全体の流れと安全指導

1. 各種目の説明と安全指導



3. 練習



5. 片付け



2. 準備運動



4. 競技



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. 競技中はふざけない
 - ・「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 | → | 一所懸命に |
| し | → | 真剣に |
| た | → | 楽しく |

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、「パツ」のリズムでスティックを離します。スティックを離した後は、素早く右に移動し、右隣の人が離したスティッ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人以外の方がスティックを持ち、「トントンパツ」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、「パツ」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〉

- ① 1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、パツ」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、36本あります。
- ② 1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。



● 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。



● 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、20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。



● 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めます。



〈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、2枚以上あります。
 - 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。



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「トントンパツ」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」を考え話し合えます。
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ります。
- 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。「どんなことがよかったのか」「誰のどんな発言や行動がよかったのか」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。



キャンドルのつどい

活動名	キャンドルのつどい			
概要 (セールスポイント)	<p>ロウソクの炎を囲み、ゲーム、ソング、ダンス、スタンツなどを行うことで連帯感や友情を深めることができ、研修の始めの方に実施すれば緊張をほぐし、親睦を深める効果があり、最後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。</p>			
諸条件	場所	体育館・各研修室	対象	小学生以上
	所要時間	60～90分	人数	20～300人
	時期	通年	天候	いつでも可
活動の 教育的効果	<p>(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ます。 (2)静寂の中煌々と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ます。 (3)キャンドルの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ます。</p>			
準備する物	青少年交流の家で貸出し可能な物		団体で準備する物	
	<input type="checkbox"/> 火の神衣装・つえ <input type="checkbox"/> 延長コード <input type="checkbox"/> CDデッキ <input type="checkbox"/> ポータブルアンプ・拡声器 <input type="checkbox"/> 手持ち燭台(中心用特大4・大30・小250)		<input type="checkbox"/> CD・カセット <input type="checkbox"/> ロウソク(レストランに注文、持込み可) <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> マッチ	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	備考
	事前	・役割分担	<input type="checkbox"/> 役割を分担する(①)	
		・安全指導	<input type="checkbox"/> 燭台の針に注意(目の高さにあります) <input type="checkbox"/> 火を取り扱う事についての注意喚起	
	30分	CSの準備(①)	<input type="checkbox"/> 食堂でロウソクを受け取る <input type="checkbox"/> 研修室に燭台を運び、セッティング	
	90～ 120分	CSの展開例(②)	<input type="checkbox"/> 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(火の神入場) ・火の神の詞、分化、点火 ・歌、閉会	※歌「四季の歌」「ふるさと」等
<input type="checkbox"/> 第二部(交歓のつどい) ・レクリエーション、スタンツ ・歌(心にしみるような静かな歌)				
		<input type="checkbox"/> 第三部(送火のつどい) ・歌「一日の終わり」斉唱 ・誓いの言葉 ・火の神の詞 ・送火、うた(今日の日はさようなら) ・火の神退場、閉会	※消火確認	
20分	片付け(①)	<input type="checkbox"/> 消し忘れがないか確認する <input type="checkbox"/> 燭台とシートを元の場所へ戻す。 <input type="checkbox"/> 床に落ちたロウを片付ける。		
想定される リスク	<input type="checkbox"/> 怪我(準備段階で燭台を足に落とす、燭台の釘で怪我をする) <input type="checkbox"/> やけど(衣服に火が燃えうつる。ロウが皮膚につく) <input type="checkbox"/> 火事(乾燥期などの天候を最大限考慮する) <input type="checkbox"/> 転倒(暗闇の中のレクリエーションや出し物)			

※①、②は資料番号を示す

キャンドルのつどいの準備と片付けの流れ

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 
<p>事前に注文したろうそくを食堂に受け取りに行きます（食堂職員に声をかけてください）。</p>	<p>事務室で手持ち燭台とブルーシートをお渡しします。</p>	<p>会場の中心にブルーシートを敷き、燭台を置きます。 (写真：剣道場)</p>
<p>4</p> 	<p>5</p> 	<p>6</p> 
<p>燭台の釘の部分にろうそくを立てておきます（釘での怪我に注意してください）。</p>	<p>手持ち燭台にろうそくをさして準備しておきます。 (大30号、小1号)</p>	<p>やけど・火事に注意して安全に活動してください。</p>

	部屋数	人数(約)	大きさ(m)	設備	照明
体育館	1室	500名	54 × 30	カーテン	LED電灯のみ
柔・剣道場	各1	各150名	18 × 18	-	LED電灯のみ
306.307	1室	150~200名	27 × 9	カーテン	蛍光灯のみ
ログハウス 愛鷹	1室	20名	9 × 9	カーテン グランドピアノ	明るさ調整有り

※実施会場や貸出物品に関しては、事前にご相談ください。(企画指導専門職 0550-89-2024)

※大研修室は可動式のパーティションで仕切られているため、部屋の大きさを変える事ができます。

キャンドルのつどいの準備と片付けの流れ

1. 片付けについて

- (1) 燭台をもとの場所に戻す(手持ち燭台は事務室に戻してください)
- (2) シートをたたみ、事務室へ戻す。
- (3) 実施会場にロウが落ちていないか、チェックし掃除をする。
- (4) 最後の方は、会場の消灯を確認してください。

2. 準備品

●交流の家で貸出をしているもの

- 火の神衣装、つえ
- 延長コード(ドラム式)
- ポータブルアンプ、拡声器
- CDデッキ
- 燭台(手持ち大小・中央に置く大のもの)

●団地で準備してもらうもの

- ろうそく(食堂で事前に注文して購入できます)
- CD・カセット
- チャッカマン
- 懐中電灯(必要であれば)

3. 貸出品の例



火の神の衣装(赤、白)



火の神のつえ



ドラムコード
ポータブルアンプ(CD可)

4. 料金について

- (1) ロウソクの料金…小10円、大200円。
- (2) その他……………衣装、アンプなどは無料で貸し出せます。※CD、カセットはご準備ください。

5. 役割分担

役割	人数	内容
①火の神	1	団体を代表する人で、営火の言葉を告げる(営火長)
②火の神の子	1~4	火の神を補佐・誘導し、聖火を運ぶ
③司会者	1~3	プログラムの進行をする
④点火係	4~8	火の神から分火してもらい火をろうそくに点火する
⑤ソングリーダー	1~4	歌のリードをする
⑥誓いの言葉係	2~8	キャンドルのつどいの感想を発表する
⑦準備係	6~10	燭台を設置、営火の準備をし、後始末をする

キャンドルのつどい展開例

【第一部 迎火のつどい】

1. 入場 「皆さん入場してください。」(中心に向かい円になるように整列)
2. 開会 「ただいまより、キャンドルのつどい、第一部、迎火のつどいを始めます。」
3. 歌 「始めに歌を歌います。遠き山に日は落ちて、を歌います。1番は歌詞で、2番はハミングで繰り返します。」
4. 聖火入場 「聖火入場。」(ハミングの途中で入場し燭台の一番高いところへ火をつける)
5. 火の神の詞 「ここで、火の神様のお詞をいただきます。火の神様お願いします。」
(火の神始めの詞参照)
6. 分火 「ここで火の神様から聖火を分けていただきます。点火係になっている人は火の神様の前に出てきてください。(分火の詞参照)
7. 点火 「それでは点火されます。」(火の神の合図で燭台の全ロウソクに点火する)
8. 歌 「火を見つめながら、歌を歌います。」※四季の歌、ふるさとなどを歌う。
9. 納火 「納火に移ります。火の神様、お願いします。」(火の神納火の詞参照)
10. 閉会 「これで第一部迎火のつどいを終わります。」

【第二部 交歓のつどい】

1. 開会 「これから第二部、交歓のつどいを始めます。第二部は皆さんと元気良く楽しくすすめたいと思いますのでご協力ください。私は司会の〇〇です。よろしくお願いします。」
(全体で5分くらい元気な歌や簡単なゲーム等をする)
2. 出し物 「それでは各班のスタンツの順番は△△…の順です。スタンツの最初と最後には盛大な拍手をお願いします。では、△△班お願いいたします。」
(各班の出し物の合間に、5分前後の簡単なレクリエーションを入れる)
3. 閉会 「皆さん、楽しめましたか？これで第二部交歓のつどいを終わります。」

【第三部 送火のつどい】

1. 開会 「これから第三部、送火のつどいを始めます。」
※火の神の子が中心のロウソクから火をもらい、全員に分火する。
2. 歌 「最初に、心を落ち着けて、『一日の終わり』を歌いましょう。皆さん立ってください。」
3. 誓いの言葉 「次に誓いの言葉を発表していただきます。係になっている人は前に出てきてください。」
4. 火の神の詞 「ここで、火の神様より終わりのお詞をいただきます。お願いします。」(火の神終わりの詞参照)
5. 納火 「それでは、火の神の子の皆さんは燭台へ進み、中心の1本を残し、あとは全て消してください。皆さんの持っている火も消してください。」
6. 歌 「最後にみんなて『今日の日はさようなら』を歌いましょう。3番まで歌ったらハミング(ラララ)で続けてください。」
7. 火の神退場 「火の神が退場します。みんなてお見送りをしましょう。」(歌の途中で)

8. 閉会 「楽しいつどいも終わりの時となりました。このキャンルドサービスの喜びや感動をいつまでも胸にいだいて、明日からの学習やスポーツにはげみましょう。これで第三部送火のつどいを終わります。ご協力ありがとうございました。」
(ハミングの途中から)
9. 退場 「△△班から順に、静かに歌いながら退場してください。」

◆火の神、始めの詞

人類は、太古から火と水と土に恵まれここまで来た。若者たちよ、今宵は自然のふところに帰れ。火は神が人間に与えた宝である。人類は何万年の昔から火を崇め祭ってきた。明々と燃える情熱の火、嵐の中を突っ走る闘志の火、協力と団結と友愛の火、皆、私の与えた宝である。我は、今、この地において汝等の幸せを願い、愛の火を授けん。心にこの愛の火を灯して、明るい社会の礎となれ。すべての人の心にこの火を灯せ。燃えろよ燃えろ。照らせよ照らせ。この火を次代の若者たちに伝えよ。我が愛の印として、この火を分かち与えん。

◆分火の詞 ※グループ数に応じて下記より選択してください。

- ①そなたには、友達を思いやる“友情の火”を授けよう。
- ②そなたには、丈夫な体になる“健康の火”を授けよう。
- ③そなたには、よく考え抜く“勉学の火”を授けよう。
- ④そなたには、頑張り続ける“努力の火”を授けよう。
- ⑤そなたには、お互いに助け合う“協力の火”を授けよう。
- ⑥そなたには、運動を楽しむ“スポーツの火”を授けよう。
- ⑦そなたには、汗をかいて働く“勤労の火”を授けよう。
- ⑧そなたには、世の中のために働く“奉仕の火”を授けよう。

◆火の神、納火の詞

1本の小さな親火から、〇〇本の美しい光の輪ができました。美しい光の輪を作っている小さなともしび、これは、人間だけが使うことのできる火です。わたしたちの祖先がはるかな昔から、絶えることなく大切に守り続けてきた火です。文化の火ともいえるともしびです。そのともしびを目の高さまで上げて、じっと見つめてみましょう。わたしたちの生命もそのともしびと同じように、この地球上に生物が誕生してから、何億年ものはるかな昔から、一度も絶えることなく、親から子へ、子から孫へと受け継がれてきたのです。そのともしびとともに親は今頃はきっと、家であなたのことを考えておられることでしょう。「友だちと仲良くできているだろうか。けがや病気をしていないだろうか。」などと心配していらっしやることでしょう。幼い頃、あなたが病気の時に、夜も寝ずに看病してくれたお母さんや、仕事で疲れて帰ってきて優しく話しかけてくれるお父さんは、口にこそ出さないけれど、あなたが素直な心をもった立派な人間に育つように心の底から願い、努力していらっしやるのです。あなたは、そのようなご両親の気持ちを理解してあげたことがあるでしょうか。わがママを言って困らせたり、口ごたえをしたりして迷惑をかけていませんか。今ここであらためて親に対する自分自身の気持ちを振り返ってみましょう。親のことを考える時、人の心は最も素直になると言われます。その素直な気持ちを胸深くしまの意味でみなさんのろうそくのともしびを静かに消してください。納火！（ロウソクの火を指で消す）

◆火の神、終わりの詞

楽しいつどいも今や終わろうとしている。この火を見つめているうちに、色々なことが心に浮かんでくる。人間一人の力は弱いものである。しかし、我々がそれぞれの力を精一杯に出して同じ目的に向かった時、それは明々とした大きな炎となる。

明日からまた普段の生活に戻り、学習に、スポーツに励むがよい。今宵の炎はいつまでも消えることのない心の灯となり、暖かく、清らかに、そしてたゆみない情熱と前進のために一人一人の心奥深く燃え続けていくであろう。これが、火の神の送る終わりの言葉である。



押し花しおり・押し花ランチョンマット

中央交流の家では、ラミネーターを使用した押し花しおりや押し花ランチョンマットの作成もできます。
敷地内の落ち葉を拾い、研修の思い出に残るようなしおりを作ることができます。



○押し花しおり作成の流れ

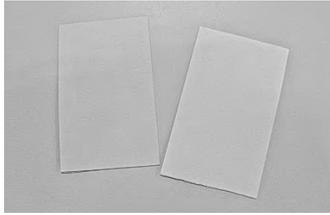
<p>①台紙に葉っぱを載せ、デザインします</p> 	<p>②ラミネートフィルムで挟みます</p> 	<p>③ラミネーターに通します</p> 	<p>④完成</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

○押し花ランチョンマット作成の流れ

<p>①ラミネートフィルムにデザインします</p> 	<p>②ラミネートフィルムで挟みます</p> 	<p>③ラミネーターに通します</p> 	<p>④完成</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

- ※葉っぱや花びらを所内散策で集めて、押し花を行うことをお勧めします。
- ※厚みのある盛り上がっている葉っぱは好ましくないこと、また、花びらは色がにじむため、なるべく乾かして挟むようにしてください。
- ※必ず台紙も一緒に通してください。

<p>○交流の家から貸し出せる物</p>	<p>・小型ラミネーター 4台</p>  <p>※小型ラミネーターは、はがきサイズまで対応できます。</p>	<p>・大型ラミネーター 1台</p>  <p>※大型ラミネーターは、A3サイズまで対応できます。</p>
----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>○持参していただく物</p>	<p>・しおりの台紙(人数分)</p>  <p>※画用紙等をしおりサイズに切った物を使用します。</p>	<p>・ラミネートフィルム</p>  <p>※しおりには、はがき・名刺用などランチョンマットには、A3・A4用などがお勧めです。</p>
-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



焼き板

活動名	焼き板			
概要 (セールスポイント)	自然素材を使い、手づくりのよさや作る喜びを感じてもらい、研修の思い出の作品となります。			
諸条件	場所	研修室の軒下など	対象	小学生以上
	所要時間	2～3時間	人数	10～50人
	時期	通年	天候	なし
活動の 教育的効果	(1) 板を自由に切り取り、絵を描くことにより、創造性を養うことができます。 (2) のこぎり、ガスバーナーなどの器具の取り扱いを学ぶことができます。 (3) 研修の思い出とします。			
準備する物	青少年交流の家で貸出し可能な物(個数)②		団体に準備する物	
	<input type="checkbox"/> のこぎり(40)※2種類 <input type="checkbox"/> たわし(30) <input type="checkbox"/> 火ばさみ(20) <input type="checkbox"/> きり(20) <input type="checkbox"/> ガスバーナー(20) <input type="checkbox"/> 紙やすり		<input type="checkbox"/> 絵の具・ポスカ <input type="checkbox"/> 筆 <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> パレット <input type="checkbox"/> 雑巾 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 彫刻刀(必要があれば)	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	備考
	事前	安全指導	<input type="checkbox"/> のこぎり、彫刻刀などの刃物の取り扱い方法。 <input type="checkbox"/> ガスバーナーの取り扱い方法。	
	15分	準備(①)	<input type="checkbox"/> 食堂で板を受け取る。 <input type="checkbox"/> 事務室に道具を取りに来る。	
	90～120分	焼き板作成(①)	<input type="checkbox"/> 職員による焼き板作成の説明を受ける。 <input type="checkbox"/> 下書きをする。 <input type="checkbox"/> のこぎりて好きな形に切る。 ※彫刻刀を使う場合は焼く前に彫る。 <input type="checkbox"/> ガスバーナーで焦げ目がつくまで焼く。 <input type="checkbox"/> 焼いた板をたわし、やすり、雑巾の順番でみがく。 <input type="checkbox"/> 色をつけるための下書きをする。 <input type="checkbox"/> ポスカなどで字や絵を描く。 (新聞を敷き、机にポスカが付かないようにする) <input type="checkbox"/> キリで穴を空けヒートンを固定し、ヒモを通す。	のこぎり・バーナー使用時は引率者が必要。
	15分	片付け	<input type="checkbox"/> 木くずやビニールなどのゴミを掃除する。 <input type="checkbox"/> パレット、筆を洗う。 <input type="checkbox"/> 貸出物品は事務室に返却する。	
15分	発表	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 怪我(板のとげが刺さる、のこぎり・キリ・彫刻刀での裂傷) <input type="checkbox"/> やけど(ガスバーナー、焼いた板) <input type="checkbox"/> ガス中毒(ガスバーナーのガスを吸い込む)			
指導の バリエーション	<input type="checkbox"/> かまどの火で板を焼く事もできます(ガスバーナーを使用しない)。 ※この場合、薪代(1束410円)がかかります。			

※①、②は資料番号を示す

焼き板の作成

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 
<p>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。</p>	<p>必要な道具を研修室ロビーまで取りに来てください。</p>	<p>形を決めるために下書きをします。(無理に形を変える必要はありません)</p>
<p>4</p> 	<p>5</p> 	<p>6</p> 
<p>のこぎりで好きな形に切ります(糸のこぎりは丸く切ることもできます)。</p>	<p>バーナーで焦げ目が付くまで、全面を焼きます(やけど・ガス中毒に注意!)</p>	<p>焼き上がった板を、たわし→紙やすり→ぞうきの順番でみがきます。</p>
<p>7</p> 	<p>8</p> 	<p>9</p> 
<p>ボスカなどで絵を描くために下書きをします(下書きをしなくても良い)。</p>	<p>文字や絵を自由に描きます(絵の具が机に付かないよう新聞紙をします)。</p>	<p>絵の具が乾いたらキリで穴を明け、ヒートンを固定し、ひもを通して完成です。</p>

※かまどで火をおこし、板を焼く事もできます(ガスバーナーを使用しない方法)。

焼き板の準備物品・片付け

1. 準備物

●交流の家で用意している物

- 板、ひも
- のこぎり(2種類)
- 火ばさみ
- たわし
- 紙やすり
- きり
- ガスバーナー

●団体が準備してもらう物

- 雑巾
- 新聞紙
- 軍手
- 絵の具・ポスカ
- 筆、パレット
- 彫刻刀(必要であれば)

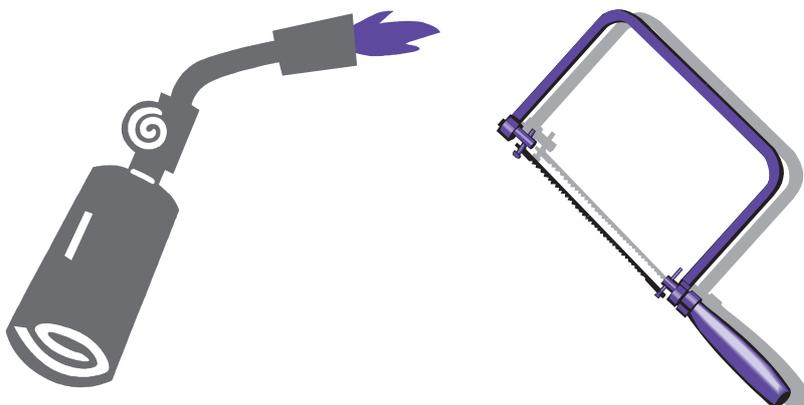
2. 片付けの流れ

- ① 片付けについては木くずやススをほうきで掃き、ゴミも捨ててください。
- ② 貸出した物品は事務室に戻してください。
- ③ 絵の具のついたパレットはトイレ裏の水道で洗うことができます(旧研修棟です)。

3. 料金について

- ① 材料費として260円(1人)がかかります(食費と合わせてお支払いできます)。
- ② 指導料は無料です。※職員が作り方を説明します。

※実施場所については事前に職員と打ち合わせをして決定します。





茶道・華道

中央交流の家では、茶道・華道の文化活動が体験できます。活動に際しては、活動費（材料費）と外部講師指導謝金が必要となります。

茶 道



- 人数：20人位まで
- 活動費（1人分お茶菓子代）：小・中学生 500円
高校生以上 500円
- ※活動費につきましては当日講師に直接お支払い下さい。
- 講師謝金：講師1名につき9,000円
- 活動時間：1.5～2時間
- 準備物品：特になし

- ・最初に、お茶をたててからいただく（お手前）までの、一連の流れを説明します。
- ・茶室への入室の仕方や、茶菓子のとりわけ方と食べ方など、礼儀作法についても説明します。
- ・実際にお茶をたてる体験もできます。

活動内容については、活動時間に応じ講師と相談のうえ決定できます。

華 道



- 人数：10～20人（個人で）
（グループも可・要相談）
- 材料費（1人分の花卉代）：800～1,000円
- ※材料費につきましては当日講師に直接お支払い下さい。
- 講師謝金：講師1名につき9,000円
- 活動時間：1.5～2時間
- 準備物品：特になし

- ・活動の中で、華道の歴史について説明をします。
- ・1人で生ける活動から、数名のグループで生ける活動までできます。
- ・美しい花をさらに美しく見せる、感性や創造力を磨きます。

活動内容については、時間に応じ講師と相談できます。



木工体験・森づくり活動

中央交流の家では、木工体験や森づくり活動ができます。活動に際しては、活動費（材料費）と外部講師指導謝金が必要となります。また、活動内容や場所等について事前に講師との打ち合わせが必要です。

種 目	概 要
<p>●フォトスタンド</p> 	<p>【内容】間伐材や木の枝、木の実を利用してオリジナルの写真入れを製作します。</p> <p>【可能人数】100人まで</p> <p>【所要時間】1.5～2時間</p> <p>【準備物】軍手、タオル、写真</p> <p>【経費】・講師謝金50人までは9,000円 50人以上100人までは18,000円 (講師人数に関係なく1回の謝金) ・材料費300～500円</p> <p>※工作に必要な工具は、講師が準備します。 ※材料費につきましては当日講師に直接お支払いください。</p>
<p>●森づくり活動</p> 	<p>【内容】スコップ、クワ、鋸、鎌、カケヤ等を使い、苗木の植付けと森林整備を行います。</p> <p>【可能人数】100人まで</p> <p>【所要時間】1～1.5時間</p> <p>【準備物】帽子、長袖、軍手、運動靴</p> <p>【活動場所】キリン自然の森、再生の森</p> <p>【経費】講師謝金9,000円 (講師人数に関係なく1回の謝金)</p> <p>※活動に必要な道具は、講師が準備します。 ※活動場所への移動のため、交通手段（貸切バス、自家用車等）が必要です。各団体で、ご手配をお願いします。</p>
<p>その他の活動</p> <p>●上記の他に以下の活動も可能です。詳細はホームページをご覧ください。</p> <p>・ウッドバーニング ・鉢づくり体験 ・銅板彫り ・トーテムポールづくり</p>	

※上記の活動は、特定非営利活動法人「土に還る木・森づくりの会」が講師として指導します。



ボランティア活動

活動名	ボランティア活動			
概要 (セールスポイント)	<p>中央交流の家は公的な教育施設であり、宿泊場所や研修場所の片付けや清掃等は、利用した方をお願いしています。</p> <p>しかしながら、不十分な場所があることは否めません。</p> <p>そこで、公共施設を大事に使うという気持ちをはぐくむ観点から、宿泊場所、生活関連施設、研修施設等の環境整備を行う活動です。</p> <p>また、実施していただいた団体は、写真とともに活動内容を記した掲示物を作成し、他団体にご紹介させていただきます。</p>			
諸条件	場所	所内施設	対象	団体で設定
	所要時間	団体で設定	人数	団体で設定
	時期	全シーズン	天候	降雨時は室内
活動の教育的効果	<p>(1)奉仕の心をはぐくむことができます。</p> <p>(2)公共施設を大事に使うという態度を培うことができます。</p> <p>(3)人のために行動することによって、達成感や充実感を得ることができます。</p>			
準備する物	青少年交流の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> 清掃道具(洗剤、窓ワイパー、バケツ、一輪車、熊手、ビニール袋、ほうきなど)		<input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 雑巾 <input type="checkbox"/> ゴム手袋 など	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	備考
		事前	<input type="checkbox"/> ボランティア活動の内容を決めます(場所、内容)。 <活動の例> ・研修室等の清掃 ・宿泊棟の清掃 ・所内のゴミ拾い ・体育館器具庫の整理 ・野外炊事場物品の整理 等 <input type="checkbox"/> 活動内容に応じて、団体内で人数等を分担します。 <input type="checkbox"/> 所からの指導内容を確認します。	・所への要望等をお聞かせください。
	15分	活動方法の説明と安全指導(①)	<input type="checkbox"/> 必要に応じて、以下の指導を行います。 ・ゴミの分別についての説明 ・収集場所の確認 ・使用道具の注意事項	
		活動	<input type="checkbox"/> ボランティア活動	・安全管理をお願いします。
	15分	集合・片付け	<input type="checkbox"/> 貸出物品の返却	
想定されるリスク	<input type="checkbox"/> 野外での活動の際は、スズメバチやとげのある草花に注意が必要です。 <input type="checkbox"/> 気温が高いときや炎天下での作業では、熱射病に注意が必要です。 <input type="checkbox"/> 高所での作業など、危険な行為は避けます。			
指導のバリエーション	<input type="checkbox"/> より自主性をはぐくむために、予め活動内容を提示するのではなく、「どこで・何をするか」を考えさせることも一方法です。			

※①は資料番号を示す

やり方の説明・安全指導

【やり方の説明】

1. 「活動場所は〇〇になります。必ず、グループで行動してください。」
2. 「今日の活動は、(例：ごみ拾い、草取り、ガラスふき、〇〇の整頓など)の作業を中心に行ってください。」
3. 「道具は各グループに(例：窓ワイパー、ビニール袋、窓用洗剤)が用意されています。道具の不足や、破損がないかを確認してから始めてください。」
4. 「ゴミについては、燃える物と、燃えない物に分別してください。ビニールは燃える物として集めてください。ペットボトル、ビン、缶はそれぞれ別にしてください。」
5. 「集めたゴミは、浴場横にあるごみ集積場に出してください。」
6. 「活動時間は、〇〇時間としています。適時休憩をしながら、指示以外でも気がついたところの清掃や整備を行ってください。」
7. 「緊急の場合は、(例：宿泊棟〇〇のロビー)に来てください。」
8. 「時間内に終了しなかった場合も、最終の集合時間(〇〇時〇〇分)には、道具をまとめて、〇〇に集まってください。」

【安全指導】

1. 使用道具と健康状態の確認をする。
 - ・「各グループ、道具の確認をしてください。」
 - ・「体調の悪い人はいませんか。」
2. 施設内の状況に注意する。
 - ・「雨後や雨天時に行う場合、あるいは夕方や日没近くに行う場合は、足下に注意をして行動してください。」
 - ・「冬季は凍っている場所がありますので、転倒などに気をつけましょう。」
 - ・「足下ばかりでなく、頭上の立木の枝などにも気をつけてください。」
 - ・「所内でも作業による通行車両があります。事故にあわないようにしましょう。」
 - ・「夏場の草むらには、毒ヘビやスズメバチがいることがあります。危険ですので、無理な作業を行わないでください。」
 - ・「もし、ヘビやハチに出会ったら、払ったり刺激しないで、ゆっくり離れましょう。」
3. 事故や怪我について注意する。
 - ・「怪我を防ぐため、常に周りの状況を確認しましょう。」
 - ・「道具は正しい使い方をしてください。事故や怪我につながります。」
 - ・「暑い日には、熱中症に気をつけ、水分の補給を忘れないようにしてください。」
 - ・「道具を壊さないよう、大切に扱しましょう。」
4. 緊急な場合は先生に連絡する。
 - ・「事故や怪我など、緊急の場合は、〇〇が本部になっていますので、すぐに報告に来てください。急な天候変化の場合も同じです。」
5. その他
 - ・「他団体も活動していますので、迷惑にならないようにしましょう。」
 - ・「団体で決めている研修中の規則とマナーを守りましょう。」
 - ・「落とし物、忘れ物がないように気をつけて活動しましょう。」



屋内スポーツ

	種目	貸し出し道具	活動場所	場所等に関する情報
1	卓球	卓球ラケット	多目的室	・卓球台4台
		卓球ボール		
		卓球台用ネット		
2	ドッジボール	ボール	体育館	・3面程度
3	バスケットボール	ボール(7号球)皮	体育館	・3面
4	バドミントン	ラケット	体育館	・3面(ラインあり) ・6面(ラインなし)
		シャトル		
		ネット・ボール		
5	バレーボール	ボール	体育館	・3面
		ネット・ボール		
6	柔道	なし	柔道場	・136畳
7	剣道	なし	剣道場	・17m×17m
8	弓道	なし	弓道場	・的12個

※各活動場所共通の貸し出し道具

- 体育館…………… 得点板
- 柔道場・剣道場 …… 得点板

※注意

各種目の貸し出し道具(ボール、ラケット等)は、レクリエーション用の貸し出しとなります。スポーツ合宿でご利用の場合は、スポーツ用品のご持参をお願いします。



ニュースポーツ

※最新版は交流の家へお問い合わせください。

中央交流の家では、以下のような活動もできます。※最新版は交流の家へお問い合わせ下さい。

種 目	交流の家貸出用具	
<p>○ストラックアウト</p> 	<p>ゴムボール 20個</p> 	<p>ストライクボード 2台</p> 
<p>○だるま落とし</p> 		<p>だるま 1個 バット 1本</p>
<p>○輪投げ</p> 	<p>輪投げ的 1台</p> 	<p>輪 9個</p> 
<p>○ディスクドッチ</p> 		<p>ドッジビー 15枚</p>