



自然体験活動プログラム

Contents


ページ	活動プログラム名	場所	地域指導者
P24	富士山麓トレッキング・登山	外	可
P30	ロングウォーク	外	
P34	ウォークラリー	外	
P42	オリエンテーリング	外	
P48	所内オリエンテーリング	内	
P52	防災ラリー	内	
P61	探検ラリー	内	
P66	フィールドビンゴ	内	
P70	フード・ハンティング・ラリー	内	
P77	野外炊事	内	
P91	ナイトハイキング	内	
P94	キャンプファイアー	内	
P100	ディスクゴルフ	内	
P103	グラウンドゴルフ	内	
P105	富士山の緑化活動ー植樹体験ー	外	必
P106	富士のさと クロスカントリー	内	
P108	屋外スポーツ	内	

□場所について 外 : 所外での活動
 内 : 所内での活動

□地域指導者について 可 : 依頼できる活動
 必 : 依頼しないとできない活動

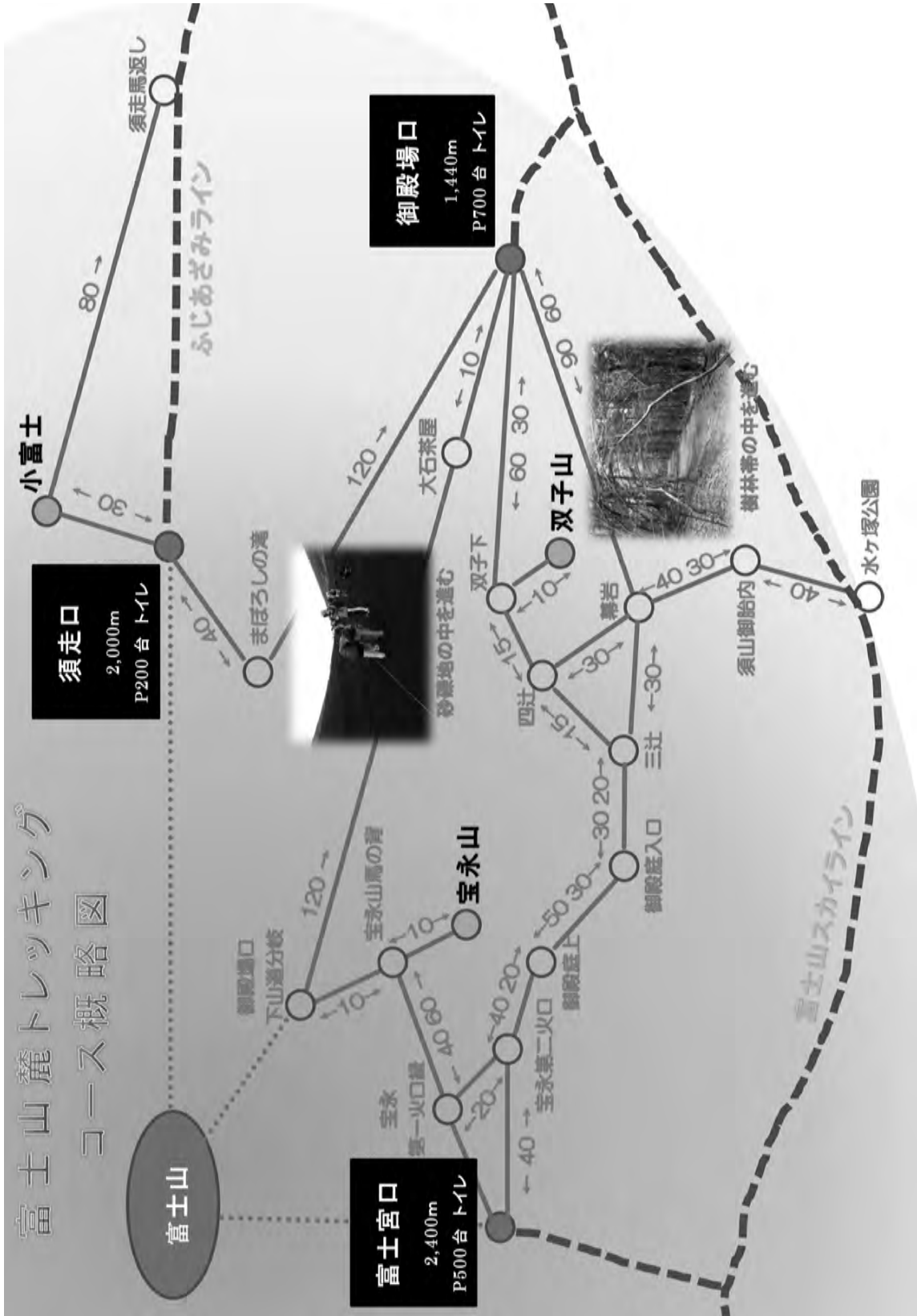


富士山麓トレッキング・登山

活動名	富士山麓トレッキング・登山			
概要 (セールスポイント)	標高1,400m～2,600m(ちなみに高尾山599m)のトレッキングで、素晴らしい眺望や刻々と変わる天候など富士山の自然を体験できます。スタートは「富士宮口」、「御殿場口」、「須走口」のそれぞれ5合目からとなり、目的や体力等を考慮してコースを選択できます。			
諸条件	場所	富士山麓周辺(①)	対象	小学生以上
	所要時間	4時間～8時間	人数	制限なし
	時期	5月下旬～11月下旬(7月上旬～9月上旬マイカー規制有り)	天候	荒天不可・雨天相談
活動の教育的効果	(1)登り切る、歩き通すといった達成感を味わい、自信につながります。 (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はぐくむことができます。 (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ます。			
準備する物	青少年交流の家が貸し出す物		団体(個人)が準備する物	
	<input type="checkbox"/> 緊急連絡用無線(1個) <input type="checkbox"/> トランシーバー(14個) ※各上限		<input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 登山装備(カッパ、防寒具等) <input type="checkbox"/> トイレ代	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	備考
	事前	コース決定 事前準備・指導 (②)	<input type="checkbox"/> コースを決定し、登山計画書を作成・実施前日までに提出 <input type="checkbox"/> 登山ガイドの依頼書提出・利用申込書等と併せて提出 <input type="checkbox"/> 引率者等による事前踏査 <input type="checkbox"/> 参加者への指導	<input type="checkbox"/> ガイド謝金 1人・1回 22,000円
	出発前	実施決定の判断	<input type="checkbox"/> ガイドを依頼した場合は、午前6時に職員と相談の上決定 <input type="checkbox"/> ガイドを依頼しない場合は、出発までの所要時間を考慮した時刻に、職員と相談の上決定	<input type="checkbox"/> 判断材料 (山小屋等の気象情報)
	(30分前)	ガイド(職員)打ち合わせ	<input type="checkbox"/> 登山計画の確認(コース、隊列等) <input type="checkbox"/> 参加者の状態の確認(体調不良等) <input type="checkbox"/> 無線機等の貸し出し	<input type="checkbox"/> 参加者名簿の提出
	(直前)	登山指導	<input type="checkbox"/> ガイド紹介 <input type="checkbox"/> 登山に関する指導(安全、トイレ等)	
		移動	<input type="checkbox"/> 各コースのスタート地点	
	40分	登山指導	<input type="checkbox"/> 高地順化(標高差に身体を慣らす) <input type="checkbox"/> 登山に関する指導(安全、トイレ等)	
	4時間～8時間	登山(トレッキング)	<input type="checkbox"/> ガイドの指導の下、登山 <input type="checkbox"/> 交流の家への定時連絡 <input type="checkbox"/> 常に人数・健康状態の把握	
		移動	<input type="checkbox"/> 人数・健康状態の把握	<input type="checkbox"/> 交流の家に連絡
	20分	事後指導	<input type="checkbox"/> ガイドにお礼 <input type="checkbox"/> 貸出物品の返却等 <input type="checkbox"/> 登山状況の報告(職員へ)	
想定されるリスク	<input type="checkbox"/> 天候の変化による事故(落雷、濃霧による迷子、雨による転倒等) <input type="checkbox"/> 疲労による事故(高山病等) <input type="checkbox"/> 山の環境による事故(転倒・転落、落石、浮き石を踏んだ捻挫、はち刺され等) <input type="checkbox"/> 人的要因で起こる事故(ふざけての事故等)			
指導のバリエーション	<input type="checkbox"/> 自然観察や自然に親しむなど、自然との関わりを目的とした場合の指導方法 <input type="checkbox"/> チームビルドを目的とした場合の指導方法			

※①、②は資料番号を示す

富士山麓トレッキングマップ



富士山麓トレッキング
コース概略図

プログラムの企画等の資料

自然体験活動プログラム

屋内活動プログラム

地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム

富士山麓トレッキングコースガイド

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。しかしながら、100m高くなるごとに気温が0.6℃下がるといわれており、天候が変わりやすくなるなど自然環境も厳しくなり、それ相応の準備が必要です。

御殿場口、須走口、富士宮口に通じる道路は11月下旬から5月下旬までの間、通行止めになりますから、登山シーズンは5月下旬～11月下旬（富士宮口は6月下旬～10月下旬）となります。しかしながら、シーズン当初は積雪状態によって登山ができないことがありますし、雪融けて道がぬかるんでいることがありますので、注意が必要です。また、富士山の山開きは例年7月上旬（～9月上旬）です。

コース名	ルート	コース概略
宝永山コース 8時間	富士宮5合目④→第2火口→ 第1火口→宝永山頂⑤→大砂走り→ 御殿場口5合目	・対 象：中学生以上 ・コース：標高が高く、山頂や下山時の大砂走りから雄大な眺望が楽しめます。しかし、体力的にきついコースであり、十分な準備が必要です。
御殿庭・双子山コース 7時間	富士宮5合目④→第2火口⑤→ 御殿庭上→双子山→御殿場口5合目	・対 象：小学生以上 ・コース：宝永火口を左に、箱根外輪山を右に見ながら下ります。しばらくすると風雪により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、兄山と宝永山が連なった景色を眺望した後、御殿場口に向かいます。幕岩コースは森林を下り溶岩の連なった幕岩に到着し再び林道を通って御殿場口に向かいます。
御殿庭・幕岩コース 7時間	富士宮5合目④→第2火口⑤→ 御殿庭上→幕岩→御殿場口5合目	
双子山・幕岩コース 5時間	御殿場口5合目④→双子山⑤→ 幕岩→御殿場口5合目	・対 象：小学生以上 ・コース：砂礫地を登り、双子山頂上からの眺望を楽しみ、その後林道を下り幕岩に向かいます。
グランドキャニオンコース 4時間	須走口5合目⑥→溶岩橋→ 下小富士⑦→グランドキャニオン→ 須走口1合馬返し	・対 象：小学生以上 ・コース：溶岩橋を渡り、馬返しに続く沢沿いに下ります。急坂を降りるとグランドキャニオンの景色が広がります。
まぼろしの滝・ 御殿場コース 7時間	須走口5合目→まぼろしの滝→ 御殿場口下山道⑧→御殿場口	・対 象：小学生以上 ・コース：まぼろしの滝は5月～6月上旬の雪解けシーズンに出現します。丹沢から箱根の風景が広がります。
まぼろしの滝 往復コース 5時間	須走口5合目→小富士→須走口→ まぼろしの滝→須走口	・対 象：小学生以上 ・コース：まぼろしの滝は5月～6月上旬の雪解けシーズンに出現します。丹沢から箱根の風景が広がります。
須走口 世界文化遺産周遊コース 4時間	須走口5合目→古御嶽神社 →旧登山道→御室浅間神社跡 →雲切神社跡→女人堂跡→狩休 →須走口1合目馬返し	・対 象：小学生以上 ・コース：富士山の歴史を感じながら須走口周辺にある文化遺産等について学ぶコースです。須走口5合目を起点に下りながら史跡を巡るので、小学生でも歩くことができます。
水ヶ塚コース 5時間	水ヶ塚駐車場⑨→須山口⑩→幕岩→ 御殿場口5合目着 (コースの変更ができます)	・対 象：中学生以上 ・コース：水ヶ塚駐車場より、山道を登り樹林の先に見えるのが御殿庭です。上りが多いため体力が必要となります。

引率者の事前準備

【事前踏査】

- (1) 引率者等が実際に同じコースを歩き、ルートを知り、危険箇所等を把握することが安全管理の第一歩ですので、事前踏査をお願いします。
- (2) 都合で実施できない場合は、中央交流の家の職員から情報を得るようにしてください。
- (3) 事前踏査のポイント
 - ①前年の同時期と実施1ヶ月前程度の2回が望ましいです。
 - ・不可能であれば実施1ヶ月前程度。
 - ②ルートの確認と、ルート上の危険箇所を確認します。
 - ・危険箇所：落石、転落、浮石、狭い所、急な坂、突起物、道に迷いそうな所 等
 - ③トイレ等を確認します。
 - ・登山時・下山時の公衆トイレ
 - ・便器の個数、トイレトーパーの有無、有料・無料
 - ・ルート上で排泄しやすい場所の確認
 - ④駐車場を確認します。
 - ・場所、駐車可能台数、有料・無料

【安全管理】

- (1) 傷害保険への加入
- (2) 事故が起こった時の対応
 - ①傷病者が出た場合、誰が・どのように対応するのかを決めておきます。
 - ・傷病者などの本隊に遅れる者に引率者が付く場合、事前踏査に参加していないルートに不慣れな方が付くと道に迷う危険が高くなりますので、注意が必要です。
 - ②傷病者の発見者、引率者、学校（本隊）、保護者等の関係者への連絡網を決めておきます。
 - ③救助が必要な場合に備え、中央交流の家に事前に連絡方法を確認しておきます。
- (3) 登山中は、絶えず人員と健康状態を確認します。
 - ・休憩後の出発時など、必ず人員点呼をしてください。

【実施の判断】

- (1) 山の天候は変わりやすく、ホームページ等からの情報だけで判断するのは困難です。
- (2) 中央交流の家では、登山ガイドを依頼している山小屋（須走口5合目）の方に電話で状況を聞き判断材料としています。
 - ・登山ガイドを依頼する場合は、ガイドが家を出る時刻を考慮し、午前6時に決定することとしています。
- (3) 中央交流の家が実施不可能と判断した場合は、中止するようお願いします。
 - ・小雨等で実施可能と中央交流の家が判断した場合でも、参加者の体調等を考慮し、団体が中止することはありますので、よく職員と相談するようお願いします。
- (4) 登山中に天候が悪いなどの理由で、ガイドが継続不可能と判断した場合は中止してください。また、引率者等は継続不可能と判断した場合はガイドに相談の上決定してください（この場合、ガイドは引率者等の判断に従います）。

参加者への事前指導

【準備する物】

(1) 個人が準備する物

- 靴（登山靴が望ましいです。準備ができない場合ははき慣れた靴をご使用ください。その際、足が固定されるように厚手の靴下が望ましいです。）
- 長袖・長ズボン
- 防寒具（気温は100m高くなるごとに0.6℃下がり、体感温度は風速が1m/sec強くなるごとに1℃下がります。温度調整ができるように脱いだり、着たりできる物をご準備ください。）
- 雨具（セパレートタイプの物。薄手のビニール製の物は適していません。防寒具にもなりますので、しっかりとしたものをご準備ください。）
- 帽子（日射病の予防やケガ防止になります。）
- 手袋（軍手でも構いません。ケガ防止になります。）
- 着替え（汗をかいたり、雨に濡れたままだと体調を崩しやすくなりますので、下着や靴下などをご準備ください。その際、ビニール袋に入れて防水対策をしましょう。）
- ザック・水筒（傷口を洗うため水がよい）・タオル・携行食（飴やチョコレートなど）
- ウェットティッシュ（手ふぎに便利ですので、あるといい物です。）

(2) 団体が準備する物

- 救急用品（捻挫や切り傷など、日射病などに対応した医薬品等）
- 布製ガムテープ（ズボンの裾をテープで留めて、砂などが靴に入るのを防ぎます。）
- 携帯電話（場所によって通話が難しい場合もあります。）
- 地図・コンパス・ホイッスル・緊急連絡先リスト・参加者名簿（血液型、既往症等）

【登山指導・安全指導】

- (1) 靴の紐は登る時はゆるめに、下る時はきつめに結びます。
- (2) ガイドのペースに合わせて登ります。ガイドを、絶対に追い越してはいけません。グループについていけない場合は、遠慮しないで引率者に申し出てください。
- (3) 標高が高いので酸素が薄くなっています。寝不足や疲労、そして早すぎるペースは高山病になりやすいので十分に注意してください。出発時に高地順応の時間を取りますが、登山中は深く息を吸うことを心がけてください。また、水分をしっかりと取ることも高山病の予防になります。
- (4) 落ちてくる石に気をつけることはもちろんですが、石を落とさないように十分に気をつけてください。登山道以外を歩くと落としやすくなります。もし、落としてしまったら、下に向かって大きな声で伝えてください。
- (5) 浮き石に足を乗せると捻挫しやすくなりますので、気をつけてください。
- (6) ゴミは絶対に持ち帰ってください。
- (7) 富士山は国立公園なので、植物を取ることはできません。
- (8) 道に迷ったら、先ず落ち着きましょう。次いで、正規なルートを探しますが、むやみに歩きまわるとは危険です。迷ったと思える地点まで戻ります。それが無理ならば、とりあえず安全な場所で待機しましょう。

富士山麓トレッキング・登山 計画書

国立中央青少年交流の家 登山・トレッキング計画書														
記入日： 月 日 記入者：														
※実施1週間前までに、必要事項を記入し必ずご提出ください。														
実施団体名		※学校の場合は、学年とクラス数も記載												
実施日		令和 年 月 日 () ~ 月 日 ()												
活動のねらい														
コース ※コース名、移動手段は該当するところに○	宝永山コース 御殿庭・双子山コース 御殿庭・幕岩コース 双子山・幕岩コース グランドキャニオンコース まぼろしの滝・御殿場コース まぼろしの滝往復コース 水ヶ塚コース 須走口世界文化遺産周遊コース その他()													
	移動手段	団体の借上げバス ・ 自家用車 ・ その他()												
	雨天時のコース(活動)													
日程	予定時刻	場 所			実施前の確認事項									
		国立中央青少年交流の家 出発			<input type="checkbox"/> 雨具を必ず用意してください。(防寒着としても活用します。)									
		登山口()			<input type="checkbox"/> 当日の出発前に、交流の家事務室にて打合せを行います。									
					<input type="checkbox"/> 指導料(ガイド一人当たり) 富士山麓トレッキング22,000円 富士登山(1泊2日)52,000円 (ガイドの食費・宿泊費が別途必要)									
					<input type="checkbox"/> ガイドは交流の家から登山口までバスに同乗します。									
					登山ガイド(当施設)		あり (名) ・ なし							
					外部手配ガイド		あり (名) ・ なし							
	下山口()			当該コース経験者数(引率者)		あり (名) ・ なし								
	国立中央青少年交流の家 帰着													
参加人数	引率者		幼児		小学生		中学生		高校生		大学生以上		合 計	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
実施責任者		* 実施の総責任者職名・氏名								携帯電話				
引率責任者		* 引率の責任者職名・氏名								携帯電話(登山ガイド依頼がある場合、当日、朝6:15に天候について連絡します。)				
～ 以下、実施当日使用(交流の家記入欄) ～														
打合せ	時間								場 所					
	団体								所 員					
	ガイド													
不参加者氏名(名)		(待機場所: 指導者: 携帯電話)												
定時連絡無線番号()	回数	連絡予定	連絡時間	天候	健康状態	ボイス・リムーバー貸し出し 有 無								
	第1回	登山開始時				備考								
	第2回	昼食時												
	第3回	下山開始時												
	第4回	下山完了時												

プログラムの企画等の資料

自然体験活動プログラム


屋内活動プログラム

地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム



ロングウォーク

活動名	ロングウォーク(20キロ、30キロ)			
概要 (セールスポイント)	長い距離を歩くことにより、大きな達成感を得ることができます。 雄大な富士山を様々な角度から見ることができ素晴らしい景観を楽しめます。 また、グループ活動とすることで、グループのまとまりを高めたり、協調性を育むことができます。			
諸条件	場所	所外(御殿場・小山地区)	対象	小学校高学年以上
	所要時間	20キロ…5時間程度 30キロ…8時間程度	人数	制限なし
	時期	通年	天候	荒天時不可
活動の 教育的効果	(1) 仲間とともに励まし合いながらゴール目指すことで、他者を思いやる気持ち、やり遂げるための忍耐力、やり遂げた達成感と自信を得ることができます。 (2) 有酸素運動を長時間行うことによる疲労感から、十分な睡眠と十分な栄養を摂取することができ、健康の増進と体力の向上を図ることができます。 (3) 自然と親しむ気持ちを育むことができます。			
準備する物	青少年交流の家が貸し出す物(①)		団体が準備する物(①)	
	<input type="checkbox"/> コース地図(②) <input type="checkbox"/> ゼッケン <input type="checkbox"/> クリップボード(必要な場合のみ) <input type="checkbox"/> 鉛筆(必要な場合のみ)		<input type="checkbox"/> 水分補給の出来る物 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> リュック <input type="checkbox"/> 救急用品	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	備考
	事前	コース決定 事前準備・指導	<input type="checkbox"/> コースを決定し、計画書を提出 <input type="checkbox"/> 引率者による事前踏査 <input type="checkbox"/> グループ編成	<input type="checkbox"/> 実施計画書
	出発前	実施決定の判断	<input type="checkbox"/> 実施判断 <input type="checkbox"/> 物品の受領(貸出物品を参照) <input type="checkbox"/> 参加者の健康観察 <input type="checkbox"/> 本部設置 <input type="checkbox"/> 準備体操	<input type="checkbox"/> 参加者の班名簿を提出
	直前 10分	説明 安全指導	<input type="checkbox"/> 活動説明 ・地図の見方 ・安全指導(①)	
	出発 5時間～ 10時間	交流の家出発	<input type="checkbox"/> 時間差をつけて出発 <input type="checkbox"/> ポイントとなる地点などに指導者を配置し、各ポイントで人員確認、健康観察	<input type="checkbox"/> 距離ごとに時間は異なる <input type="checkbox"/> 緊急時対応 <input type="checkbox"/> 交流の家に定時連絡
	終了 30分	交流の家到着 事後指導	<input type="checkbox"/> 参加者の人員、健康状態の確認 <input type="checkbox"/> 各団体の目的に応じた事後指導	
想定される リスク(③)	<input type="checkbox"/> 天候の変化による事故(濃霧による迷子、雨による転倒、落雷等) <input type="checkbox"/> 疲労による集中力低下(車両等との接触事故、熱中症) <input type="checkbox"/> 道路環境による事故(側溝に転落、足首捻挫等) <input type="checkbox"/> 人的要因による事故(車歩道いっばいに広がって歩き接触、悪ふざけ等)			
指導の バリエーション	<input type="checkbox"/> 所要時間を競う競技として実施する <input type="checkbox"/> 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します。 例 他者理解→グループの雰囲気盛りあげたのはだれですか、苦しいときに励ましてくれたのはだれですか など			

※①、②、③は資料番号を示す

やり方の説明・安全指導

【準備する物】

(1) 個人が準備する物

- 靴（はき慣れた靴をご使用ください。）
- 雨具（セパレートタイプの物が望ましいです。防寒具にもなりますので、しっかりとしたものをご準備ください。）
- 帽子（日射病の予防やケガ防止になります。） 水筒・タオル

(2) 団体が準備する物

- 救急用品（捻挫や切り傷など、日射病などに対応した医薬品等）
- 携帯電話（場所によって通話が難しい場合もあります。）
- コース地図・ホイッスル・緊急連絡先リスト・参加者名簿（血液型、既往症等）

【やり方の説明】

- (1) コース地図をもとに順路を確認しながら歩き、最後はゴールに戻ります。
- (2) コース地図の太字になっている道のりを歩きます。
- (3) 最短時間を競ったり、予め設定した目標の時間との差の少なさを競ったりします。
例 今回は、「どのグループが早いか、時間を競います。」など。
- (4) スタートは、グループごとに時間差をつけます。

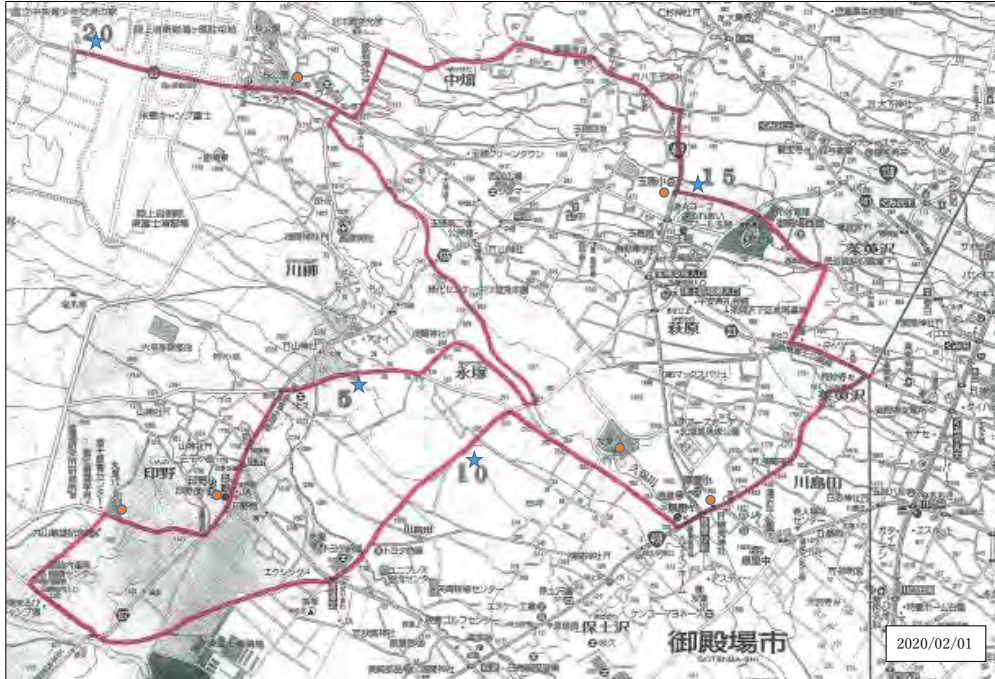
【安全指導】

- (1) グループ全員がまとまって行動してください。数人で分かれたり、一人を置いておいたりすると事故につながります。
- (2) 交通ルールを守ってください。
 - ・道路は通行量が多く、大型車両も通りますので、十分に注意してください。
 - ・車道に広がるようなことはしないでください。1列で歩いてください。
 - ・コースとなる道路には歩道がありますので、必ず歩道を歩いてください。
- (3) 公衆道徳を守ってください。
 - ・民家に無断で入ったり、大きな声で話して歩いたり、ゴミを落としたりしないでください。
 - ・トイレは公衆トイレを使ってください。なお、近くに公衆トイレがない場合は、コンビニエンスストアや民家の方に事情を話して借りるようにしてください。
 - ・道一杯に広がって歩いたり、ゴミを落としたり、大きな声で話したりといった苦情が、中央交流の家に寄せられています。
- (4) 熱中症にならないために、のどが渇く前に水分をこまめに補給しましょう。
- (5) 道に迷った、メンバーに体調が悪い人が出たなど、アクシデントがあった場合には、引率者がいる「○地点」(団体が指定)まで来てください。
 - ・電話番号を伝えるなど、緊急な場合の対応を予め連絡しておいてください。
- (6) 雷が鳴ったり、大雨が降ってきたといった場合は、近くの建物に避難してください。

ロングウォークコース (20.0km)

ロングウォーク (20km)

● (公園・学校) ★→★の間はおよそ5kmになります。



ロングウォークコース (30.0km)

ロングウォーク (30km)

● (公園・学校) ★→★の間はおよそ5kmになります。

歩道のない狭い道なので注意して歩行してください。



ロングウォークを安全に実施するために

【事前踏査】

- (1) 引率者等が実施予定コースを歩き、コースを知り、危険箇所等を把握することが安全管理の第一歩ですので、事前踏査をお願いします。
- (2) 都合で実施できない場合は、中央交流の家の職員から情報を得るようにしてください。
- (3) 事前踏査のポイント
 - ① 実施1ヶ月から2週間前程度が望ましいです。
 - ② コースの確認と、危険箇所を確認します。
 - ・危険箇所確認：交通事故に巻き込まれそうな箇所、道に迷いそうな所 等
 - ③ トイレ等を確認します。
 - ・コース上のトイレ（公園、コンビニ、神社等）の場所を確認します。
 - ④ 巡回車両のルート・チェックポイントを確認し、見回りの計画をつくる。
 - ・当日、車両を駐車する場所、車両が入れない場所、参加者の通過人数を把握するチェックポイントの場所を確認しておくことで、指導者が困らないようにすることが大切です。

【安全管理】


- (1) 事故が起こった時の対応
 - ① 事前に、傷病者が出た場合、誰が・どのように対応するかを決めておきます。
 - ・連絡方法は、参加者に各ポイントの指導者に連絡をとる、民家をお願いする等の具体的な方法を参加者に伝えることが大切です。
 - ② 引率者、学校(会社)、保護者等の関係者への連絡方法を決めておきます。
 - ③ 万が一の事故に備え、中央交流の家の連絡方法を確認しておきます。
- (2) チェックポイントやゴールでは人員確認と参加者の健康状態を確認します。
- (3) 参加者の様子がすぐれない場合は、無理をさせずに途中で中止させます。必要に応じて医療機関で受診をすることも大切です。

【実施の判断】

- (1) 中央交流の家（標高707m）の天候は変わりやすく、平地と違い天気が崩れやすく、実施の判断に迷う場合があります。
 - ・警報が発令された場合は中止にします。
 - ・また、6月～9月にかけて濃い霧が発生します。霧はコース地図にかかれた目印を見落とすだけでなく、交通事故にも結びつく要因にもなりますので、霧が出ている場合、実施前に職員とよくご相談ください。
- (2) 中央交流の家が実施不可能と判断した場合は、中止するようお願いします。
 - ・小雨等で実施可能と中央交流の家が判断した場合でも、参加者の体調等を考慮し、団体が中止することはできませんので、よく中央交流の家と相談するようお願いします。
- (3) ロングウォーク中に天候が悪く「雷雨や濃霧」などの理由で、危険と判断した場合は中止してください。また、引率者は気温や交通状況などから、継続不可能と判断した場合にも中止としてください。



ウォークラリー

活動名	ウォークラリー(3.5km、7km、10km、12km)			
概要 (セールスポイント)	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ゲームです。ポイントに問題を設定することもできます。自然を感じながら、各グループで協力しながら活動します。			
諸条件	場所	交流の家周辺	対象	小学生以上
	所要時間	60分～270分	人数	制限なし
	時期	通年	天候	荒天時不可
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ます。 (2)グループの仲間と話し合っ順路を決定したり、ポイントの課題を解決したりすることで、グループの凝集力を高めることや、コミュニケーション力をつけることが期待できます。			
準備する物	青少年交流の家が貸し出す物		団体(個人)が準備する物	
	<input type="checkbox"/> グループ: コマ図、クリップボード、ゼッケン <input type="checkbox"/> 団体: 緊急連絡用無線、トランシーバー		<input type="checkbox"/> 個人: 帽子、水筒、必要に応じて雨具タオル等 <input type="checkbox"/> 団体: 救急バッグ、グループ名簿、緊急連絡簿等	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	備考
	事前	コース決定 事前準備・指導	<input type="checkbox"/> コースを決定し、計画書を実施前に提出 <input type="checkbox"/> 引率者による事前踏査(④) <input type="checkbox"/> グループ編成	<input type="checkbox"/> 実施計画書(③)
	出発前	実施決定の判断	<input type="checkbox"/> 実施判断(④) <input type="checkbox"/> 物品を受領(貸し出し物品参照) <input type="checkbox"/> 参加者の健康観察 <input type="checkbox"/> 本部設置	<input type="checkbox"/> 参加者名簿の提出 <input type="checkbox"/> 机といすを守衛室から搬入
	直前 10分	活動方法の説明 安全指導(①)	<input type="checkbox"/> 活動の説明(②) ・競技の方法 ・コマ図の見方 ・安全指導	<input type="checkbox"/> 出発前にトイレを済ませる。
	出発 60分～ 270分	交流の家出発	<input type="checkbox"/> 時間差をつけて出発 <input type="checkbox"/> 3.5km、7km、10km、12km 各ポイントで人数確認、健康観察	<input type="checkbox"/> 緊急時対応 <input type="checkbox"/> 定時連絡
	終了 30分	交流の家到着 事後指導	<input type="checkbox"/> 参加者の点呼、健康状態の確認 <input type="checkbox"/> 各団体の目的に応じた事後指導	
想定される リスク	<input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 疲労や集中力不足の事故(信号無視接触事故、走行車両の見落とし、熱中症等) <input type="checkbox"/> 道路環境による事故(側溝への転落、曲がり角での事故等) <input type="checkbox"/> 人的要因で起こる事故(車道に広がったの接触事故、ふざけての事故等)			
指導の バリエーション	<input type="checkbox"/> 得点を競う競技として実施することができます。 <input type="checkbox"/> 各ポイントの課題を、ねらいに応じて設定します。 (例)自然に親しむような課題を出す 「ポイント近くで生えている草をスケッチすること」			

※①、②、③、④は資料番号を示す

やり方の説明・安全指導

【準備する物】

- (1) 個人が準備する物
- 靴(はき慣れた靴をご使用ください。)
 - 雨具(セパレートタイプの物が望ましいです。防寒具にもなりますので、しっかりとしたものをご準備ください。)
 - 帽子(日射病の予防やケガ防止になります。) 水筒・タオル
- (2) 団体が準備する物
- 救急用品(捻挫や切り傷など、日射病などに対応した医薬品等)
 - 携帯電話(場所によって通話が難しい場合もあります。)
 - コース地図・ホイッスル・緊急連絡先リスト・参加者名簿(血液型、既往症等)

【やり方の説明】

- (1) コマ図をもとに順路を探しながら歩き、最後はゴールに戻ります。
- (2) コマ図の見方は、資料②を参照してください。
- (3) 最短時間を競ったり、予め設定した時間との差の少なさを競ったりします。
- 例1 今回は、「どのグループが早いか、時間を競います。」
- 例2 今回は、「設定時間との差の少なさを競うこととします。目標時間は、〇分です。」
- (4) コース上にポイントを設定して、問題を解かせることもできます。また、問題に得点を与え、時間に加算するようなこともできます。
- 例1 「コースにポイントを設定しています。各ポイントに問題がありますので、解いてください。」
- (5) スタートは、グループごとに時間差をつけます。

【安全指導】

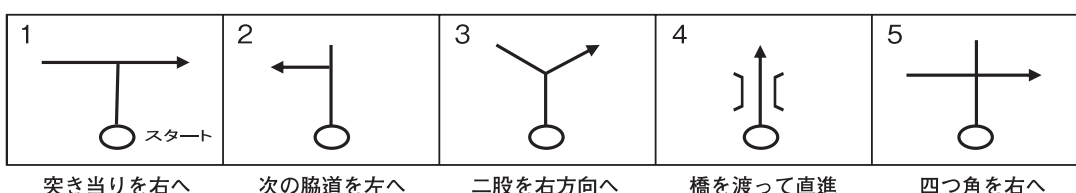
- (1) グループ全員がまとまって行動してください。数人で分かれたり、一人を置いておいたりすると事故につながります。
- (2) 交通ルールを守ってください。
- ・道路は通行量が多く、大型車両も通りますので、十分に注意してください。
 - ・車道に広がるようなことはしないでください。1列か2列にしてください。
- (3) 公衆道徳を守ってください。
- ・民家に無断で入ったり、大きな声で話して歩いたり、ゴミを落としたりしないでください。
 - ・トイレは公衆トイレを使ってください。なお、近くに公衆トイレがない場合は、民家の方に事情を話して借りるようにしてください。
 - ・道一杯に広がって歩いたり、ゴミを落としたり、大きな声で話したりといった苦情が、中央交流の家に寄せられています。
- (4) 熱中症にならないために、のどが渇く前に水分をこまめに補給しましょう。
- (5) 道に迷った、メンバーに体調が悪い人が出たなど、アクシデントがあった場合は、引率者がいる「○」(団体が指定)まで来てください。
- ・電話番号を伝えるなど、緊急な場合の対応を予め連絡しておいてください。
- (6) 雷が鳴ったり、大雨が降ってきたりといった場合は、近くの建物に避難してください。

ウォークラリーの説明（コマ図の見方とコース紹介）

【コマ図の見方】

(1) 下図の○印が自分の立ち位置となります。図の上方が前方を指し、矢印が進行方向を示します。例えば、下図1は「前方に進み、交差点を右に曲がる」、下図2は「前方に進み、交差点を左方向に進む」ということとなります。

(2) 下図の下段は、「建物」「石碑」「橋」等の目印になるものの記号です。他にも記号として使われているものがあります。



突き当りを右へ

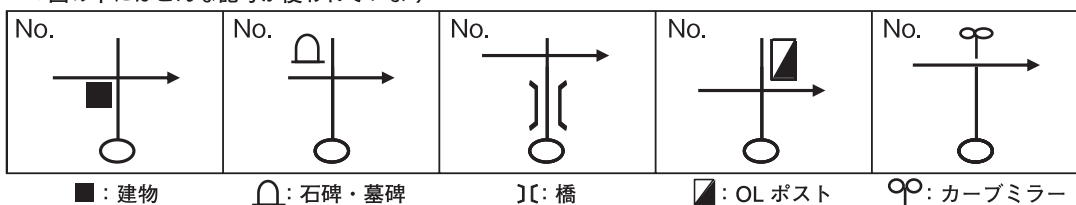
次の脇道を左へ

二股を右方向へ

橋を渡って直進

四つ角を右へ

コマ図の中にはこんな記号が使われています



■：建物

∩：石碑・墓碑

∥：橋

▴：OLポスト

○：カーブミラー

【ウォークラリーコース】

(1) 交流の家のウォークラリーコースは、「4つの距離（3.5km、7.0km、10.0km、12.0km）」があり、各距離に4つのコースがあるので、計16コースになります。

(2) 活動時間は、団体の人数や実施方法（グループの出発間隔の時間）で異なります。次の計算方法を参考にしてください。

$$\text{説明(20分)} + \text{出発間隔時間} + \text{歩行時間} + \text{まとめの時間(30分)} = \text{活動時間}$$

(3) 各コースの概略

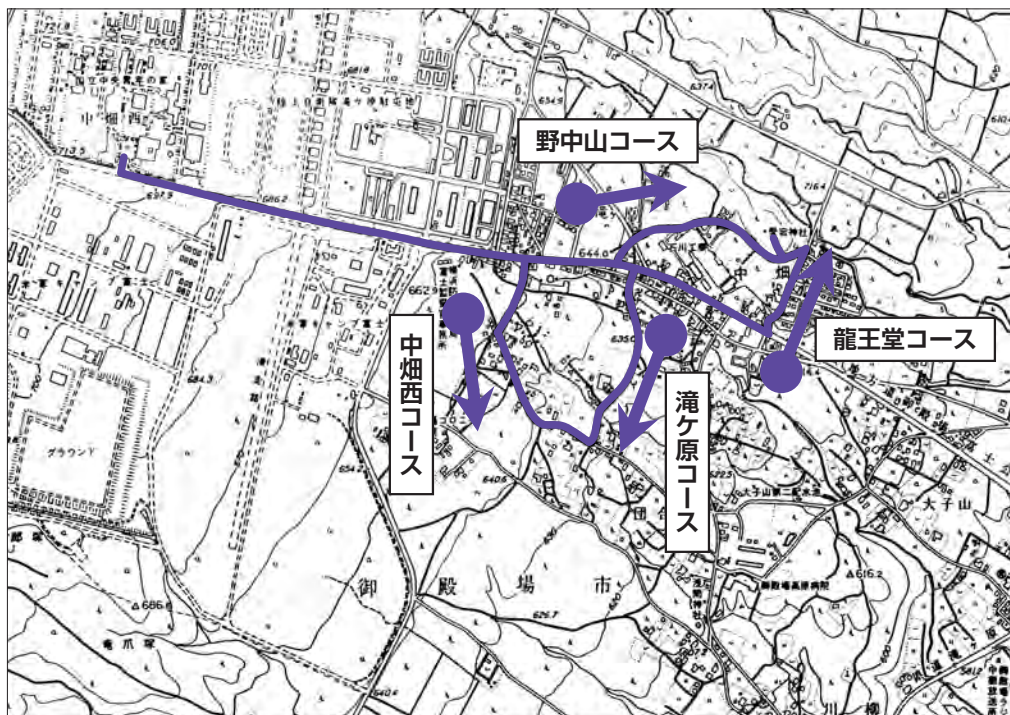
コース名	対象	歩行時間	特徴	
中畑西、滝ヶ原	3.5km	小学生以上	1.0～1.5h	住宅地の舗装道路を歩く。
野中山、龍王堂				
大胡山、団合	7.0km	小学生以上	2.0～3.0h	周囲に田畑が多く、景色がよい。 寺や神社を見ながら、住宅地を歩く。
善龍寺、愛宕神社				
久保川・永塚	10.0km	中学生以上	3.0～3.5h	直線道路が多く、緩やかな坂がある。 曲がり角が多い住宅地を歩く。
八王子、玉穂				
御胎内、赤坂	12.0km	高校生以上	3.5～4.5h	舗装された広い道を歩き、折り返し点での休憩が可能。 林道と舗装道路が交互に続き、景色の変化を楽しむ。
鍋有沢、馬頭塚				

※最新版は交流の家へお問い合わせください。

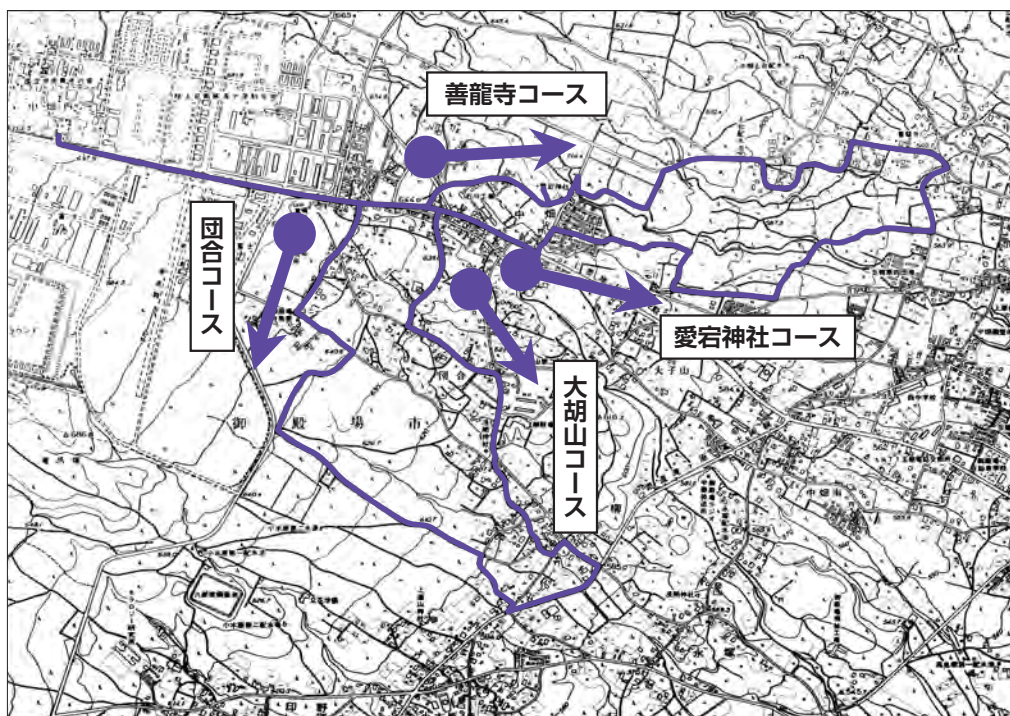
資料②

ウォークラリーコース (3.5km、7.0km)

3.5kmコース



7.0kmコース



プログラムの企画等の資料

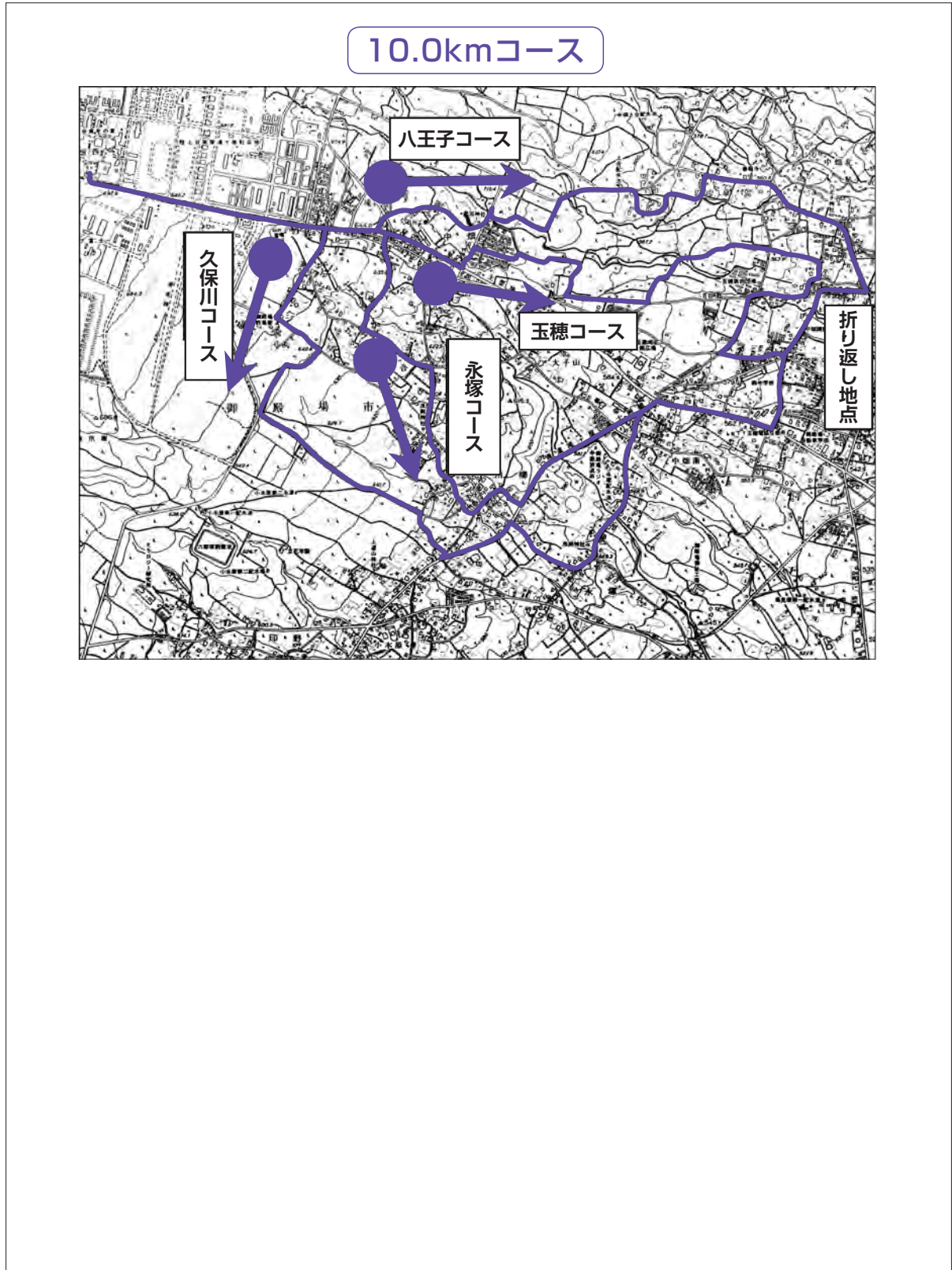
自然体験活動プログラム

屋内活動プログラム

地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム

ウォークラリーコース (10.0km)

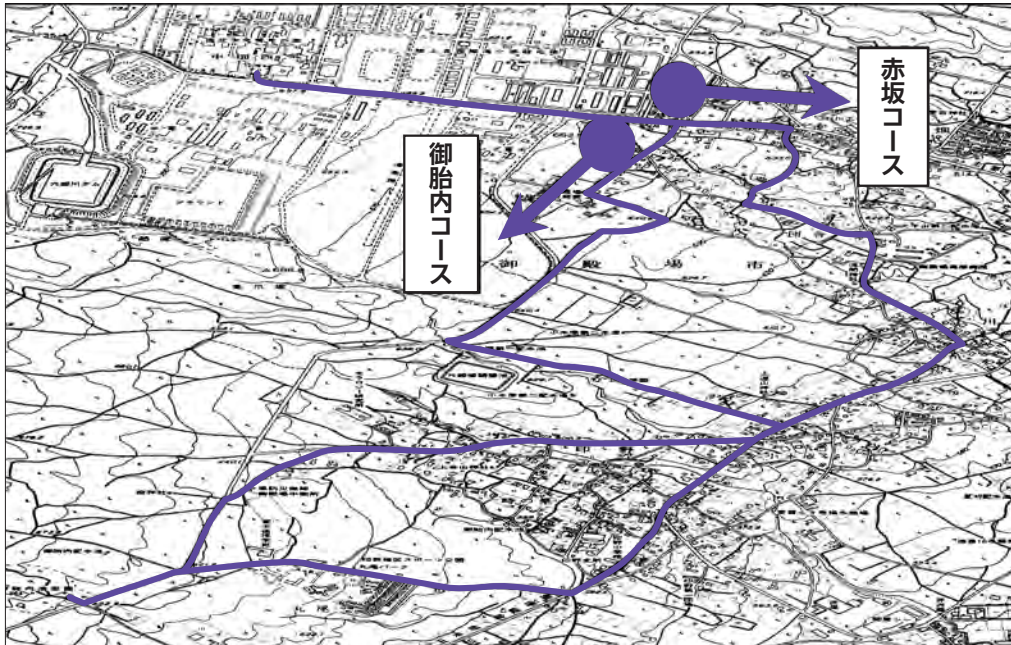


※最新版は交流の家へお問い合わせください。

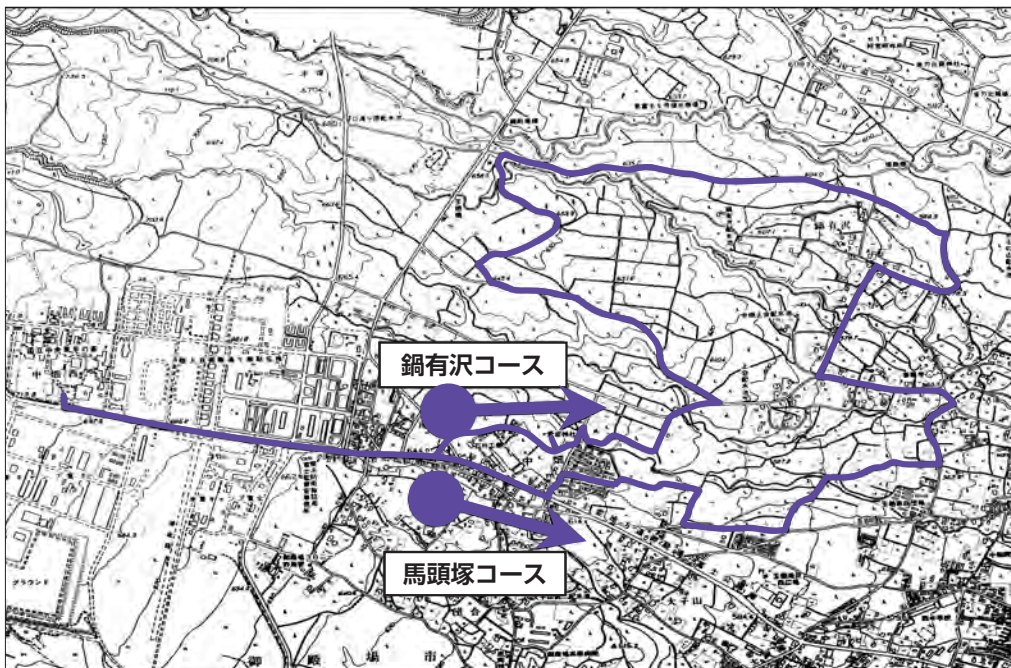
資料②

ウォークラリーコース (12.0km)

12.0kmコース①



12.0kmコース②



プログラムの企画等の資料

自然体験活動プログラム

屋内活動プログラム

地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム

ウォークラリー実施計画書

《ウォークラリー実施計画書》

◎天候の急な変化や事故発生時等の速やかな対応のため、プログラム開始前までに提出してください。

◎活動グループ別の名簿を作成し、添付してください。（様式は問いません。）

団体名					
実施日	令和	年	月	日	()
活動時間	開始時間				終了時間
本部設置場所			担当者 氏名	拠点 指導	人 巡回 指導 人

◎コースを利用して活動する場合は、下表にコマ図必要枚数（グループで1枚）を記入してください。

3.5 kmコース		7 kmコース		10 kmコース		12 kmコース	
なかばたにし 中畑西	のなかやま 野中山	だんごう 団合	ぜんりゅうじ 善龍寺	ながつか 永塚	たまほ 玉穂	あかさか 赤坂	なべありさわ 鍋有沢
枚	枚	枚	枚	枚	枚	枚	枚
たみがはら 滝ヶ原	りゅうおうどう 龍王堂	おおこ やま 大胡山	あたごじんじや 愛宕神社	くぼ かわ 久保川	はちおうじ 八王子	おたいない 御胎内	ばとうづか 馬頭塚
枚	枚	枚	枚	枚	枚	枚	枚

◎当日の引率者数と参加人数を記入してください。

参加人数	引率者		幼児		小学生		中学生		高校生		大学生以上		参加者合計人数		
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	合計

◎団体の代表者と引率者の氏名・連絡先を記入してください。

団体代表者	*実施の総責任者職名・氏名	携帯電話
引率責任者 (緊急連絡先)	*引率の責任者職名・氏名	携帯電話

◎当日の不参加者について、指導者と不参加者について記入してください。

不参加者 氏名				
指導者			携帯電話	
活動場所			活動内容	

◎設定コース以外で実施する場合のみ下記にご記入ください。また、コース地図を事前に提出してください。

予定時刻	目的地（チェックポイント）	事故防止対応策
	国立中央青少年交流の家 出発	
		交流の家との定時連絡
	国立中央青少年交流の家 到着	

ウォークラリーを安全に実施するために

【事前踏査】

- (1) 引率者等が実施予定コースを歩き、コースを知り、危険箇所等を把握することが安全管理の第一歩ですので、事前踏査をお願いします。
- (2) 都合で実施できない場合は、中央交流の家の職員から情報を得るようにしてください。
- (3) 事前踏査のポイント
 - ① 実施1ヶ月から2週間前程度が望ましいです。
 - ② コースの確認と、危険箇所や課題の検討等を確認します。
 - ・危険箇所確認：交通事故に巻き込まれそうな箇所、道に迷いそうな所 等
 - ・ポイント以外の場所でも、コース上で学校独自の課題（木々や草花の名前や自然物の観察等）を設定することもできます。
 - ③ トイレ等を確認します。
 - ・コース上のトイレ（公園、コンビニ、神社等）の場所を確認します。
 - ④ 巡回車両のルートを確認し、見回りの計画をつくる。
 - ・当日、車両を駐車する場所、車両が入れない場所を確認しておくことで、指導者が困らないようにすることが大切です。

【安全管理】

- (1) 事故が起こった時の対応
 - ① 事前に、傷病者が出た場合、誰が・どのように対応するかを決めておきます。
 - ・連絡方法は、参加者に各ポイントの指導者に連絡をとる、民家をお願いする等の具体的な方法を参加者に伝えることが大切です。
 - ② 引率者、学校、保護者等の関係者への連絡方法を決めておきます。
 - ③ 万が一の事故に備え、中央交流の家の連絡方法を確認しておきます。
- (2) チェックポイントやゴールでは人員確認と参加者の健康状態を確認します。

【実施の判断】

- (1) 中央交流の家（標高707m）の天候は変わりやすく、平地と違い天気が崩れやすいため、実施の判断に迷う場合があります。
 - ・警報が発令された場合は中止にします。
 - ・また、6月～9月にかけて濃い霧が発生します。霧はコマ図にかかれた目印を見落とすだけでなく、交通事故にも結びつく要因にもなりますので、霧が出ている場合、実施前に職員とよくご相談ください。
- (2) 中央交流の家が実施不可能と判断した場合は、中止するようにお願いします。
 - ・小雨等で実施可能と中央交流の家が判断した場合でも、参加者の体調等を考慮し、団体が中止することはできますので、よく中央交流の家と相談するようにお願いします。
- (3) ウォークラリー中に天候が悪く「雷雨や濃霧」などの理由で、危険と判断した場合は中止してください。また、引率者は気温や交通状況などから、継続不可能と判断した場合にも中止してください。



オリエンテーリング

活動名	オリエンテーリング(スコアOL、ポイントOL)			
概要 (セールスポイント)	<p>オリエンテーリングは、地図とコンパスを使ってポストを探しあて得点やタイムを競うゲームです。制限時間内でポストを探すスコアOLと、指定したポストを探すポイントOLがあります。</p> <p>また、グループ活動とすることで協調性をはぐくむことができます。</p>			
諸条件	場 所	交流の家から所外へ	対 象	小学生高学年以上
	所要時間	2時間～5時間	人 数	制限なし
	時 期	全シーズン	天 候	小雨可(荒天時は相談)
活動の 教育的効果	<p>(1)自然に触れることにより、自然に親しむ気持ちをはぐくみ、ポストを見つけた達成感を味わうことができます。</p> <p>(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ます。</p> <p>(3)コンパスの使い方や地図の読み方などのスキルを身につけることができます。</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"/> グループ: コンパス、ゼッケン、オリエンテーリングマップ <input type="checkbox"/> 団体: 緊急連絡用無線、トランシーバー(14台程) 本部・チェックポイント用 机 いす OLポスト解答シート		<input type="checkbox"/> 個人: 帽子、水筒、必要に応じ雨具、タオル等 <input type="checkbox"/> 団体: 救急バッグ、グループ名簿、緊急連絡簿等	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	備考
	事前	活動方法の決定(①) 事前準備・指導	<input type="checkbox"/> 活動方法を決定後、計画書を作成し実施前に提出 <input type="checkbox"/> 引率者による事前踏査(③)	<input type="checkbox"/> 実施計画書(②)
	当日 活動前	実施決定の判断	<input type="checkbox"/> 実施判断 <input type="checkbox"/> 物品を受領(貸し出し物品参照) <input type="checkbox"/> 参加者の健康観察 <input type="checkbox"/> 本部設置	<input type="checkbox"/> 参加者名簿の提出 <input type="checkbox"/> 机といすを守衛室から準備
	10分	活動方法の説明と安全指導(②)	<input type="checkbox"/> 活動方法の説明 ・活動方法の説明 ・コンパスの使い方 ・安全の指導	
	90分～ 270分	グループでの活動	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 各ポイントで人数確認、健康観察	<input type="checkbox"/> 緊急時対応 <input type="checkbox"/> 定時連絡
20分	交流の家到着 事後指導	<input type="checkbox"/> 参加者の点呼、健康状態の確認 <input type="checkbox"/> 各団体の目的に応じた事後指導		
想定される リスク	<input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 疲労や集中力不足の事故(信号無視接触事故、走行車両の見落とし、熱中症等) <input type="checkbox"/> 道路環境による事故(側溝への転落、曲がり角での事故等)			
指導の バリエーション	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> コンパスを使わないで、地図だけでポストを探す。			

※①、②、③は資料番号を示す

オリエンテーリングの説明（種類・時間設定・コース設定）

【オリエンテーリングの種類】

1. スコアオリエンテーリング（スコアOL）

- (1) 地図上にあるポストを設定時間内にまわり、得点を競います。また、ポストによって得点が異なります。
- (2) スコアOLではポストを通過する順序は決められていませんが、ポストごとに得点が変わるので、スタート前のグループでの計画（作戦会議）が重要となります。
- (3) 参加者の動きが広範囲にわたるため、指導者等によるポイントでの監視等、安全管理に注意が必要です。

2. ポイントオリエンテーリング（ポイントOL）

- (1) スタートからゴールまで、コースに設置されたポストを順番にまわり、所要時間を競います。通過する順番を間違えたり、ポストを正しく通過しなかったりすると、減点になります。
- (2) 探すポストは、中央交流の家が設置したポストの中から団体が選んでください。ポストの数や通過順序を工夫することで難易度が変わり実施時間をコントロールすることができます。
- (3) スコアOLに比べて、競技者の動きが想定しやすくなります。

【オリエンテーリングの時間設定】

- (1) 競技時間の設定は、中央交流の家の職員とご相談ください。中央交流の家が設置したポストを全てまわると約4時間かかります。
- (2) 事前踏査し、まわるポストを選びながら時間を設定することもできます。
- (3) 競技の時間に加え、事前準備・指導や事後指導の時間も必要ですので、全体の活動時間は、競技時間の概ね2倍（競技が2時間ならば、全体は4時間）をみておく余裕を持った活動ができます。
- (4) スコアOLは、指導者等が競技時間を設定することから、計画が立てやすくなります。
- (5) ポイントOLは、全体の制限時間（○時間以内に帰ってくる）を設定します。また、ポストの数やまわる順番によって時間を調整します。

【ポイントオリエンテーリングのコース設定】

- (1) ポイントOLでは、団体でポストを選びます。
- (2) 団体で独自にポストを設置した場合は、活動後に必ず撤去してください。また、個人宅などに無断で設置しないようにお願いします。
- (3) コース設定（ポストや順番を決める）の際は、次のことに留意してください。
 - ① 時間を長く確保できない場合は、近くのポストを使ったコースとします。
 - ② あっちに行ったりこっちに行ったり、いたずらに体力を使わせるようなコースは、集中力を欠き、体力の低下から事故を引き起こすことがありますので注意してください。
 - ③ 初めてOLを実施するような場合は、近くのポストを使ったり、分かりやすいルートにしたりして、事故発生の危険性が少ないコースを設定します。
 - ④ ポスト間のルートが多様に考えられるコースは、競技者にグループ内での合意形成と決断を迫ることができます。

やり方の説明・安全指導

【準備する物】

- (1) 個人が準備する物
- 靴（はき慣れた靴をご使用ください。）
 - 雨具（セパレートタイプの物が望ましいです。防寒具にもなりますので、しっかりとしたものをご準備ください。）
 - 帽子（日射病の予防やケガ防止になります。）
 - 水筒・タオル
- (2) 団体が準備する物
- 救急用品（捻挫や切り傷など、日射病などに対応した医薬品等）
 - 携帯電話（場所によって通話が難しい場合もあります。）
 - オリエンテーリング地図・緊急連絡先リスト・参加者名簿（血液型、既往症等）

【やり方の説明】

- (1) オリエンテーリングとは、地図とコンパスを使って、地図上に記されたオリエンテーリングポストを探すゲームです。
- (2) コンパスの使い方と地図の読み方は、次の資料を参考に説明してください。
- (3) スコアオリエンテーリング(スコアOL)の場合
- ①競技時間は「○時間」です。
 - ②この時間内で、ポストをまわり得点を競います。
 - ③ポストごとに得点が異なりますので、グループでコースを決定してください。
- (4) ポイントオリエンテーリング(ポイントOL)の場合
- ①競技の制限時間は「○時間」です。全部のポストをまわれなくても戻ってきてください。制限時間を1分過ぎるごとに○点減点となります。
 - ②コース(まわるポストと順番)は、「○○」のとおりです。
- (5) ポストに団体が問題を設定し得点に加えることもできます。

【安全指導】

- (1) グループ全員がまとまって活動することが大切です。
- ・グループリーダーを決め、交通ルールやマナーを集団で守って活動します。
 - ・民家の庭に立ち入ったり、公道で大きな声を出すことは社会マナーにかける行動ですのでやめましょう。
 - ・公道で広がって歩くのは危険ですので、2列歩行を原則にしてください。
 - ・ごみは持ち帰ってください。
- (2) 寝不足や疲労が残っていると、グループの仲間に迷惑をかけます。しっかり体調を整えて臨んでください。
- (3) 道に迷ったら、先ず落ち着きましょう。次に、迷ったと思える地点まで戻ります。そこでもう一度コンパスを使って、ポストの方向を確認して続けてください。
- (4) 熱中症対策のために水分はこまめにとることが大切です。また、もし体調不良を感じたら、無理せずに休憩しましょう。もし、仲間の異変に気づいたら、指導者に連絡をとってください。
- (5) 天候が変わり、雷の音が聞こえたりした場合は、すぐに戻るか、建物の中に入るようにしましょう。身の安全を守ることが最優先です。

※最新版は交流の家へお問い合わせ下さい。

資料②

プログラムの企画等の資料

自然体験活動プログラム

屋内活動プログラム

地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム

オリエンテーリングマップとコンパスの使い方

【マップ】

点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
記号			×	○	○	×	×	○	○	○	×	○	×	○	○	○	×	○	○
ポスト番号	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
点数	10	20	20	10	10	10	30	10	5	30	20	10	10	10	50	100	20	30	40
記号																			

《緊急連絡先》
 国立中央青少年交流の家
 TEL 0550-89-2020

グループ名	
出発時間	
到着時間	
所要時間	
得点	

2020/2/1 改訂

【コンパスの使い方】

- ① 地図上の現在地と目的地にコンパスの長辺を合わせます。
- ② コンパスのリングにあるグリット線と磁北線を平行にします。

コンパスの赤い矢印と地図上の青い矢印が同じ方向を向きます。
- ③ コンパスを胸の前で持ち体を回転し、方位磁針とグリット線を一致させます。

リング内の赤い矢印と磁針(赤い針)が重なる方向を見つけます。
- ④ コンパスの黒い矢印の方向に目的地があります。

オリエンテーリング実施計画書

《オリエンテーリング実施計画書》

◎天候の急な変化や事故発生時の速やかな対応のため、プログラム開始前までに提出してください。

◎活動グループ別の名簿を作成し、添付してください。（様式は問いません。）

団体名									
実施日	令和 年 月 日 ()								
活動時間	開始時間				終了時間				
本部設置場所			担当者 氏名			拠点 指導	人	巡回 指導	人

◎実施方法に○をつけて、必要事項を記入してください。

印	方 法	グループ数	制限時間
	ポイントオリエンテーリング (指定されたポストを順番に回り、所要時間・得点を競う)	グループ°	分
	スコアオリエンテーリング (制限時間内に多くのポストを見つけ、得点を競う)	グループ°	分

◎当日の引率者数と参加人数を記入してください。

参加人数	引率者		幼児		小学生		中学生		高校生		大学生以上		参加者合計人数		
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	合計

◎団体の代表者と引率者の氏名・連絡先を記入してください。

団体代表者	*実施の総責任者職名・氏名	携帯電話
引率責任者 (緊急連絡先)	*引率の責任者職名・氏名	携帯電話

◎当日の不参加者とその指導者について、記入してください。

不参加者氏名			
指導者氏名		携帯電話	
活動場所		活動内容	

オリエンテーリングを安全に実施するために

【事前踏査】

- (1) 引率者等が実施方法により活動エリアを歩き、コースを知り、危険箇所等を把握することが安全管理の第一歩ですので、事前踏査をお願いします。
- (2) 都合で実施できない場合は、中央交流の家の職員から情報を得るようにしてください。
- (3) 事前踏査のポイント
 - ① 実施1ヶ月から2週間前程度が望ましいです。
 - ② オリエンテーリング活動エリアの確認と、危険箇所や課題の検討等を確認します。
 - ・危険箇所確認：交通事故に巻き込まれそうな箇所、道に迷いそうな所 等
 - ・オリエンテーリングポスト以外の場所でも、コース上で学校独自の課題（木々や草花の名前や自然物の観察等）を設定することもできます。
 - ③ トイレ等を確認します。
 - ・活動エリア内のトイレ（公園、コンビニ、神社等）の場所を確認します。
 - ④ 巡回車両のルートを確認し、計画をつくる。
 - ・当日、車両を駐車したりする場所、車両が入れない場所を確認しておくことで、指導者等が困らないようにすることが大切です。

【安全管理】

- (1) 事故が起こった時の対応
 - ① 事前に、傷病者が出た場合、誰が・どのように対応するかを決めておきます。
 - ・連絡方法は、参加者に各ポイントの指導者に連絡をとる、民家をお願いする等の具体的な方法を参加者に伝えることが大切です。
 - ② 引率者、学校、保護者等の関係者への連絡方法を決めておきます。
 - ③ 万が一の事故に備え、中央交流の家の連絡方法を確認しておきます。
- (2) チェックポイントやゴールでは人員確認と参加者の健康状態を確認します。

【実施の判断】

- (1) 中央交流の家（標高707m）の天候は変わりやすく、平地と違い天気が崩れやすいため、実施の判断に迷う場合があります。
 - ・警報が発令された場合は中止にします。
 - ・また、6月～9月にかけて濃い霧が発生します。霧は地図にかかれた道などを見落とすだけでなく、交通事故にも結びつく要因にもなりますので、霧が出ている場合、実施前に職員とよく相談してください。
- (2) 中央交流の家が実施不可能と判断した場合は、中止するようにお願いします。
 - ・小雨等で実施可能と中央交流の家が判断した場合でも、参加者の体調等を考慮し、団体が中止することはできますので、よく中央交流の家と相談するようにお願いします。
- (3) オリエンテーリング中に天候が悪く「雷雨や濃霧」などの理由で、危険と判断した場合は中止してください。また、引率者は気温や交通状況などから、継続不可能と判断した場合にも中止としてください。



所内オリエンテーリング

活動名	所内オリエンテーリング			ビジュアルオリエンテーリング 問題	
概要 (セールスポイント)	<p>問題用紙にある写真を手がかりに、所内の建物や設置物を探すオリエンテーリングです。シートにある画像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ので仲間づくりにもなります。</p> <p>また、所内での活動なので、雨天プログラム、短時間プログラムとして活用できます。</p> <p>写真を利用するので、外国の方も楽しめます。</p>				
諸条件	場 所	交流の家 所内全域	対 象	小学生以上	
	所要時間	1.5時間～2時間	人 数	1グループ6人程度	
	時 期	全シーズン(降雪時注意)	天 候	小雨可(荒天時は相談)	
活動の 教育的効果	<p>(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をする事の大切さを知ることができます。</p> <p>(2)日程の初めの頃に行うことで、建物・施設の把握に役立てることができます。</p> <p>【ネイチャー・ビジュアル オリエンテーリング】</p> <p>(3)自然に関する要素が含まれているので、環境に興味を持つ機会にもなります。</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"/> 問題用紙(各班1部) <input type="checkbox"/> 解答用紙(各班1部)(②) <input type="checkbox"/> 解答 <input type="checkbox"/> バインダー <input type="checkbox"/> ゼッケン		<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> 雨具(雨天時) <input type="checkbox"/> 得点集計表(順位づけを行う場合)		
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容		備考
	事前	グループ編成とミーティング	<input type="checkbox"/> 事前にグループ編成を行う。 <input type="checkbox"/> 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		・問題用紙等の準備のため、事前に班数の報告をお願いします。
	15分	活動方法の説明と安全指導(①、③)	<input type="checkbox"/> 軽くウォーミングアップを行う。 <input type="checkbox"/> 問題・解答用紙を各班に配布する。 <input type="checkbox"/> 活動の方法を説明する。 <input type="checkbox"/> 安全に関する注意を行う。		
	60～90分	活動	<input type="checkbox"/> (事前ミーティングを行わない場合) 廻る順序等、行動計画を話し合う。 <input type="checkbox"/> 一斉、または時間差で出発する。		
	15分	集合・片付け	<input type="checkbox"/> メンバー全員を確認する。 <input type="checkbox"/> 解答を伝え、得点を集計する。 <input type="checkbox"/> 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 など <input type="checkbox"/> 貸出物品を返却する。		
想定される リスク	<input type="checkbox"/> 転倒、木の枝などによるすり傷 など <input type="checkbox"/> 他団体の活動への支障				
指導の バリエーション	<input type="checkbox"/> 目的に応じて、活動後のミーティングの視点を設定します。 例 他者理解→グループの雰囲気をもりあげた人は誰ですか、困っていたときに励ましてくれた人は誰ですかなど。				

※①、②、③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. 「問題用紙にある所内の写真を探し、地図の記号で解答します。」
2. 「写真はすべて交流の家内の敷地にありますので、敷地外に出ることはありません。」
3. 「場所を地図上で確認し、そのマス番号を解答用紙の地図下にある欄に記入してください。
たとえば、「正門」を解答する場合は、『F-1』と記入します。」
4. 「場所を探す順番は写真の番号順でなくてもかまいません。」
5. 「所要時間は、1.5時間から2時間ほどになります。(大人が全部を探した場合)」
6. 「時間内にすべて回れない場合も、最終の集合時間(〇〇時〇〇分)には、出発場所(〇〇)に戻ってください。ゴールをしたら、〇〇で待っていてください。」
7. 「所内を回るときは、必ずグループで行動をしてください。ゴールする時は、グループ全員が集合して戻ってください。」
8. 「問題用紙にある『☆』の数が得点になりますので、探す順番などの作戦をたてて行動しましょう。」

☆【ネイチャービジュアルオリエンテーリング『問題②』を組み合わせで行う場合】

「あわせて【問題②】を解いてみてください。番号の写真の場所に行くと、答えが分るようになっています。問題1つ正解すると、1つ5点です。(50点満点)

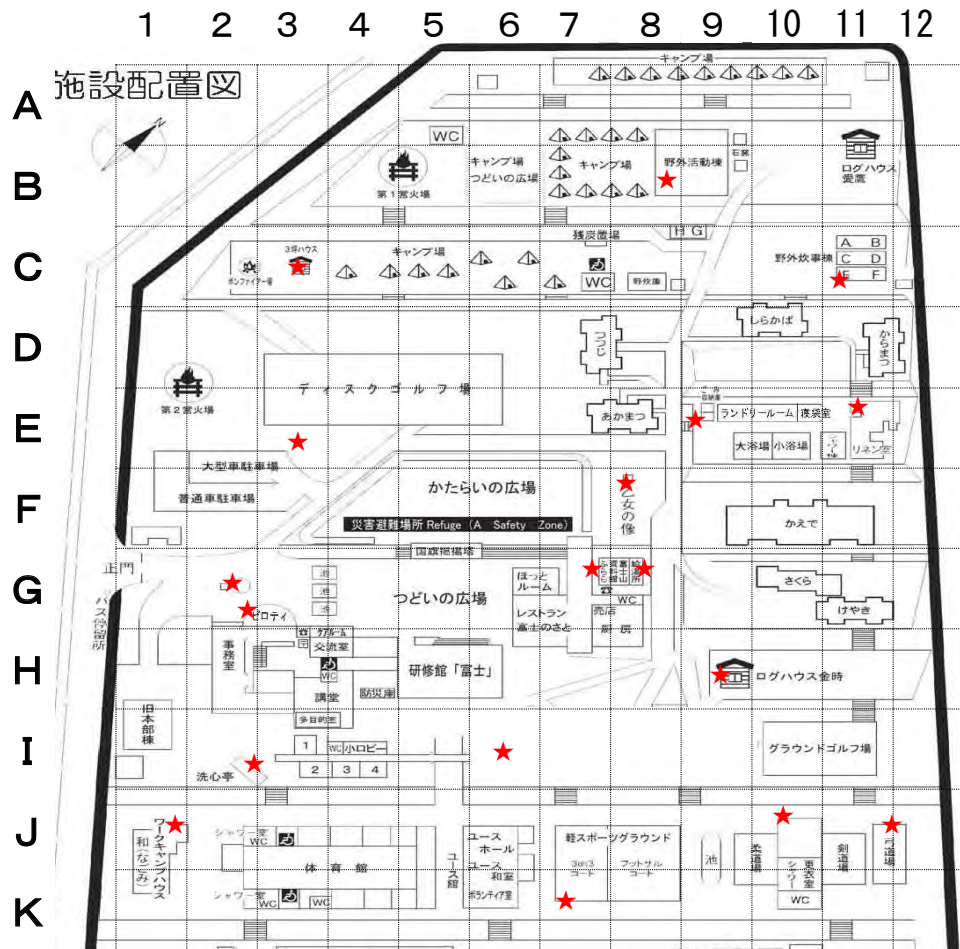
【安全指導】

1. 持ち物と健康状態の確認をする。
 - ・「各グループ、問題用紙、解答用紙、筆記具を持っていますか。」
 - ・「体調の悪い人はいませんか。」
2. 施設内の状況に注意する。
 - ・「雨後や雨天時に行く場合、あるいは夕方や日没近くに行く場合は、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、ヘビやスズメバチがいることがあります。急いだり、無理をして近道をすると危険です。」
 - ・「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. グループのペースを守る。
 - ・「体力のある人や足の速い人がいますが、事故や怪我を防ぐためにも、グループ全員がペースを守って行動してください。」
 - ・「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。」
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、スタート場所(あるいは〇〇)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。」

ビジュアルオリエンテーリング(解答)

ビジュアルオリエンテーリング

ビジュアルオリエンテーリング(解答)



< 解答の仕方 >

- ①問題用紙の写真撮影の場所を探してください。
- ②場所を地図上で確認し、そのマス番号を解答欄に記入してください。
例) 解答が「事務室入口」の場所だとすると、H-3 となります。

1	☆ G-2	2	☆☆ G-7	3	☆☆☆☆ J-11 (12)	4	☆☆ C-11	5	☆☆☆☆☆ J-1	6	☆☆☆ G-8
7	☆☆ E-9	8	☆☆ C-3	9	☆☆☆☆☆ K-7	10	☆☆☆☆ J-10	11	☆ F-8	12	☆☆ H-9
13	☆☆☆ I-2(3)	14	☆☆ B-8	15	☆ G-2	16	☆☆☆☆☆ E-11	17	☆☆ E-3	18	☆☆☆☆ I-6

※最新版は交流の家へお問い合わせください。

資料③

ネイチャー・ビジュアル・オリエンテーリング

ネイチャービジュアルオリエンテーリング【問題】

右下の☆が、むずかしさと得点(☆1つで2点)を表しています。100点目指してがんばりましょう。



終了後、団体でまとめて事務局まで返却をお願いします。 作成: 2014.3.31

番号	問題
②	この施設の標高は何m? (参考)標高が100m高くなると気温が0.6℃下がるよ。
③	この木(グリーンアドベンチャー22番)の名前は?
④	近くに植樹されている木の名前は?
⑥	御殿場市の花の名前は?
⑦	石碑の近くに植樹されている木の名前は?
⑧	広場の入口の大きな木の名前は?
⑩	看板の鳥の名前は?
⑫	クワガタが好きなこの木の名前は?
⑬	どこの伏流水? ※伏流水…雨や雪だけ水が地面にしみこんだ地下水のことだよ。
⑮	石碑の近くにあるのは何の並木道?
⑰	今の気温は何度?

所内オリエンテーリングに、環境の要素を取り入れた活動プログラムです。所内にある自然のことに興味をもつきっかけ作りや仲間づくり活動にも役立ちます。

ともだち ゲットラリー(幼児向け)



幼児または家族で楽しめる簡単な所内ラリーです。所内を散策しながら、シートの写真の場所や動物などを探します。楽しいレクリエーションとして、また、グループの仲間づくり活動として活用できます。

プログラムの企画等の資料

自然体験活動プログラム


屋内活動プログラム

地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム



防災ラリー

活動名	防災ラリー			
概要 (セールスポイント)	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模擬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。			
諸条件	場 所	交流の家 所内	対 象	小学生以上(上限100名程度)
	所要時間	5時間程度	人 数	1グループ6人程度 (6名以上の指導者が必要)
	時 期	全シーズン	天 候	小雨可(荒天時は相談)
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います。 (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ることができます。			
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"/> 得点記録表・所内地図(各班1部)(②) <input type="checkbox"/> 各ポイントの指導者用説明書(③) (各ポイントの準備物含む) <input type="checkbox"/> 各ポイントの指示書(④)		<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> 雨具(雨天時)	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	備考
	事前	グループ編成とミーティング	<input type="checkbox"/> 事前にグループ編成を行う。 <input type="checkbox"/> 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・制限時間内にどこを回るか話し合う ・グループの約束や目標を決める 等	・問題用紙等の準備のため、事前にグループ数の報告をお願いします。
		準備	<input type="checkbox"/> 各ポイントに課題を設置する。	
	15分	活動方法の説明と安全指導(①)	<input type="checkbox"/> 軽くウォーミングアップを行う。 <input type="checkbox"/> 問題・解答用紙を各グループに配布する。 <input type="checkbox"/> 活動の方法を説明する。 <input type="checkbox"/> 安全に関する注意を行う。	
	180分～210分	活動	<input type="checkbox"/> (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。 <input type="checkbox"/> 一斉、または時間差でスタートする。	・各ポイントには指導者が付き、指示書を渡します。
30分	集合・片付け	<input type="checkbox"/> グループメンバー全員を確認する。 <input type="checkbox"/> 解答を伝え、得点を集計する。 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 貸出物品を返却する。		
想定されるリスク	<input type="checkbox"/> 転倒、木の枝などによるすり傷、熱中症などの野外活動のリスク <input type="checkbox"/> 他団体の活動への支障			
指導のバリエーション	<input type="checkbox"/> 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します。 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。みんな元気がないときに励ましたのは誰ですか など <input type="checkbox"/> 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 など			

※①、②、③、④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. 「ポイントは、すべて所内の敷地にありますので、所外に出ることはありません。」
2. 「地図を読んで、グループごとにポイントを回ります。」
3. 「ポイントの問題をグループ全員で解決します。」
※各ポイントにいる指導者から課題の書かれた指示書を受け取ります。
4. 「ポイント〇〇の火おこし(※)には必ず行きます。」
※必ず行く場所をいくつか設定することも可能です。
5. 「所要時間は、4時間になります。」
6. 「時間内にすべて回れない場合も、最終の集合時間(〇〇時〇〇分)には、出発場所(〇〇)に戻ってください。ゴールをしたら、〇〇で待っていてください。」
7. 「所内を回るときは、必ずグループで行動をしてください。ゴールする時は、グループ全員が集合して戻ってください。」
8. 「必ず歩いて移動し、他の団体の迷惑とならないようにしてください。」
9. 「課題解決が得点になりますので、回る順番などの作戦をたてて行動しましょう。」

【安全指導】

1. 持ち物と健康状態の確認をする。
 - ・「各グループ、地図・得点記録票、筆記具を持っていますか。」
 - ・「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。急いだり、無理をして近道をする危険です。」
 - ・「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. グループのペースを守る。
 - ・「体力のある人や足の速い人がいますが、事故や怪我を防ぐためにも、グループ全員がペースを守って行動してください。」
 - ・「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。」
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、スタート場所(あるいは〇〇)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
 - ・「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。」
 - ・「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。」

得点記録表・所内地図

防災ラリー

【やり方】

①地図を読んで、グループごとにポイントを回る。
(回る順番はグループで相談して決める。)

②ポイントの課題をグループ全員で解決する。

※ ポイントのDは必ず行くこと。
※ すべてのポイントを回れなくても制限時間内にゴールする。

【ルール】

- 他団体の活動の迷惑とならないようにする。
- グループ全員で行動する。
- 歩いて移動する。

【制限時間】

_____ まで

【ゴール地点】

「 _____ 」

とくてんきろくひょう 得点記録表

班	記号	得点	課題を解決するために工夫したこと
	A		
	B		
	C		
	D		
	E		
	F		
	G		


合計 /230点


■ 所在地: 170-1746 東京都町田市赤松3丁目1番10号


防災ラリーのポイント

ポイント	必ず行く	課題	難易度	得点	所要時間
A		みんなで脱出!	☆☆☆☆	50	40分
B		水を確保せよ!	☆☆☆	40	30分
C		防災クイズ!	☆☆☆	30	20分
D		燃らせたもので火をおこそう (食事ポイント)	☆☆☆☆	50	7時間
E		もやし結びを身につけよう	☆☆☆	30	40分
F	○	ごろうごろう火消し	☆	10	15分
G		届け! 私の声	☆☆	20	20分
合計				230	

各ポイントの指導者用説明書

タイトル	みんなで脱出！	
ねらい	・1人で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ぶ。	
概要	災害時の建物からの脱出を仮定して、立ち木の間でロープを張り巡らせ、その隙間をグループで協力してロープの反対側へ移動する。	
実施場所	中段キャンプ場	
得点方法	脱出してきた人数に応じて配点します。例：0～2人＝0点、3人＝10点、4人＝20点、5人＝30点、6人＝40点、7人＝50点	
所要時間	全体で約40分 チャレンジは1グループにつき、3回までとする。	
準備物	40m程度のロープ×1	
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。 ・同じ隙間を使用できるのは1回限りとする。 ・1人でもロープに体が触れば、全員初めからやり直しとする。	○身体接触が高いため、配慮をする。 ○全員で関わることへの声かけを行う。
0:05	②10分間作戦タイム	
0:15	③チャレンジ開始 作戦タイムは何分でも可能であるが、実際にチャレンジは3回まで。	
0:35	④チャレンジ終了。	
0:40	⑤終了	

タイトル	水を確保せよ！	
ねらい	・災害時には、限られた水の重要性を理解する。 ・運ぶ道具を数点用意し選択肢を増やすことによって、話し合う機会を設ける。	
概要	一定量の水を様々な道具を工夫して、A地点からB地点までグループで運ぶ。	
実施場所	浴場周辺	
得点方法	作戦タイム後から、かかった時間に応じて配点します。 例：10分以内＝40点、15分以内＝30点、20分以内＝20点、それ以上＝10点	
所要時間	30分程度	
準備物	ストップウォッチ、バケツ、ペットボトル、ブルーシート、ビニル袋、コップ、シャベル、ガムテープ、エンピ管、新聞紙など（一部、あえて破損したものを混ぜる）	
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 ・バケツからバケツに水を移動させる。 ・ただし、バケツは動かさない。 ・移動距離は約30メートル。 ・なるべくこぼさないように心がける。 ・全員が関わること。	○災害時の水の大切さを、伝えたり、イメージさせてからはじめる。
0:05	②作戦タイム	
0:15	③スタート	
0:30	④終了	

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	防災に関する問題を出題する。(○×クイズ5問、危険予知トレーニングシート1問)	
実施場所	浴場周辺	
得点方法	正解した数に応じて配点します。例：問題①～④=各5点 問題⑤=1つにつき2点、5つ以上=10点	
所要時間	20分程度	
準備物	○×クイズ、危険予知トレーニングシート、鉛筆、解答用紙	
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 ・一定範囲内に、問題が設置されている。 ・問題を見つけたらグループで相談して解く。	○解答に至る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心がける。 
0:05	②スタート	
0:20	③解答用紙を回収 採点をして、その場で発表する。	

タイトル	限られたもので火をおこそう	
ねらい	・限られた条件の中で火をつける技術を身に付けることを目的とする。	
概要	・様々な工夫をして薪に火をつける。	
実施場所	野外炊事場	
得点方法	火をつけるために、使った道具に応じて配点します。 例：・自然の物+薪+チャッカマンのみ=43点 ・上記+牛乳パック1枚=30点 ・上記+新聞紙=10点	
所要時間	2時間	
準備物	交流の家が貸し出す物 ・薪（一班に一束） ・ナタ ・皮手袋 ・移動式かまど 団体が準備する物 ・ゴミ袋 ・軍手 ・牛乳パック ・新聞紙 ・チャッカマン	
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 ・野外炊飯場の使い方 ・ナタの使い方 ・火のつけ方によって配点が変わること。	○ナタによるケガやヤケドに注意する。 ○ナタは指定したスペースのみで使用する。 ○自然の物（葉っぱや松ぼっくりなど）を使用してもよい。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">オプション</div> おこした火を利用して、野外炊飯を行うことも可能です。 </div>
0:20	②スタート 火を点ける。 上手く火がつかない場合には、グループで相談して、牛乳パックや新聞紙を使用する。	
1:30	③終了 片付けをして、使用した道具を全て元の場所に戻す。	
2:00		

タイトル	もやい結びを身に付けよう（ロープワーク）	
ねらい	「比較的簡単にできる」「強度が強い」「結んだ輪の大きさが変わらない」という特徴からロープワークでもっとも基本される「もやい結び」を覚えることで、災害時の避難や救助、またはアウトドアでの活用を期待する。	
概要	見本のロープや結び方の絵を見て、もやい結びのやり方を習得する。	
実施場所	研修館富士	
得点方法	結ぶことのできた人数に応じて配点します。 例：グループ全員＝30点 それ以外＝0点	
所要時間	30～40分	
準備物	綿ロープ4m×12本 もやい結びの見本ロープ×2本 もやい結びの完成写真	
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	○もやい結びの特徴や用途を話し、動機付けを心がける。
0:05	②スタート 写真や見本を見て、同じようにロープが結べるか練習する。 教えあいながら全員でもやい結びに挑戦する。	○お互いに教えあう姿勢を大切にする。
0:40	終了	

タイトル	ごろごろ火消し	
ねらい	火災の際、自分の着ている服などに火がついた場合の消し方を習得する。	
概要	横になって左右に転がり、体に火がついたと仮定して、転がる練習をする。	
実施場所	研修館富士	
得点方法	できた人数に応じて配点します。 例：グループ全員＝10点 それ以外＝0点	
所要時間	15分	
準備物	ブルーシート等の敷物	
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 ・もし体に火がついたら、みんなはどのように消しますか？ ・体についた火の消し方として有効な方法は横になって転がることです。みんなやってみましょう。 (転がることで火が燃えるために必要な酸素を奪い、火が消えやすくなります。)	
0:05	②スタート 全員で10秒間転がります。	10秒をカウントする。
0:15	終了	

タイトル	届け！私の声	
ねらい	・災害時には、大きな声を出さなければならない状況も想定される。そのため、大きな声を出す練習の機会とする。	
概要	・A地点からB地点へ声が届くようにする。	
実施場所	グラウンド	
得点方法	伝えることのできた人数に応じて配点します。 例：0～2人＝0点、3～5人＝10点、6人以上＝20点	
所要時間	20分程度	
準備物	課題用紙、カラーコーン	
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 ・A地点から、B地点にいる人にメッセージを送る。 ・伝えるメッセージは課題用紙に記載。 ・メッセージには食べ物の名前が含まれていて、 B地点にいる人はその食べ物の色のカラーコーンを選ぶ ・B地点の人が該当するカラーコーンを選べた場合は加点する。 ・何回チャレンジしてもOK 例：「私の好きな果物は、○○○です。」	災害時、どんな時に大きな声が必要なのか問いかけてからはじめる。 【配慮すべきポイント】 ○声を出すことが苦手な参加者もいる。 ○無理して大きな声を出しすぎないこと。 (頑張っている姿が見られたらOK)
0:05	②スタート	
0:20	③終了	

※最新版は交流の家へお問い合わせください。

資料④

プログラムの企画等の資料

自然体験活動プログラム

屋内活動プログラム

地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム

各ポイントの指示書

A

みんなで脱出！



50点

さあ、みなさんは倒壊した建物の中に閉じ込められてしまいました。目の前にあるロープの間を、全員が向こう側にくぐりぬけて脱出しましょう。チャレンジは3回まで。

ただし、

- ①1つの穴は1人しか通れません。通過した穴は閉じてしまいます。
- ②穴を通過した人はこちら側には戻って来られません。
- ③1人でもロープに触れたら、建物が倒壊してしまいますので全員が最初からやり直します。

【得点】

脱出できた人数に応じて配点します。

0～2人＝0点、3人＝10点、4人＝20点、
5人＝30点、6人＝40点、7人＝50点

B

水を確保せよ！



40点

さあ、みなさんの任務はこちらのバケツ (A) から向こうのバケツ (B) まで水を運ぶことです。

運ぶ水の量はバケツ (B) の内側の線までです。

用意された道具はどのように使ってもいいです。

ただし、

- ①バケツは動かさせません。
- ②なるべくこぼさないように水を大切に使うこと。
- ③全員が関わること。

【得点】

作戦タイム後から、かかった時間に応じて配点します。

10分以内＝40点、15分以内＝30点、
20分以内＝20点、それ以上＝10点

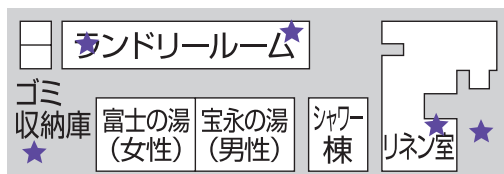
C

防災クイズ



30点

下の地図に★で示された地点にクイズの問題用紙が置いてあります。それを探して問題をみんなで解きます。



【得点】

正解した数に応じて配点します。

問題①～④＝各5点

問題⑤＝1つにつき2点、5つ以上＝10点

D

限られたもので火をおこそう



43点

さあ、お昼の時間です！

用意してある道具と落ちていた自然の物を使って、昼食を作りましょう。

ただし、

- ①けがには十分気をつけます。
- ②ナタはスタッフと一緒に使用します。
- ③片付けまでしっかりやります。

【得点】

火をつけるのに、使った道具に応じて配点します。

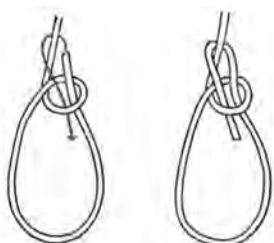
- ・自然の物＋薪＋チャッカマンのみ＝43点
- ・上記＋牛乳パック1枚＝30点
- ・上記＋新聞紙＝10点

E もやい結びを
身につけよう



30点

下の図の結び方は「もやい結び」と呼びます。
図と見本を見て、全員で教えあって結んでみましょう。



【得点】
結ぶことのできた人数に応じて配点します。
・グループ全員=30点
・それ以外 = 0点

F ごろごろ火消し



10点

さあ、大変！体に火がついてしまいました。
もし、体に火がついたら、どのように消しますか？

体についた火の消し方として有効な方法は横になっ
て転がることです。みんなでやってみましょう。(転が
ることで火が燃えるために必要な酸素を奪い、火が消
えやすくなります。)

全員で10秒間転がってみましょう。

【得点】
できた人数に応じて配点します。
・グループ全員=10点
・それ以外 = 0点

G 届け！私の声



20点

遠くにいる人にメッセージを伝えましょう。
みなさんは今いる場所から、向こう側にいるリー
ダーに大きな声でメッセージを伝えます。
伝えるメッセージは問題用紙に書いてありますが、
そこには食べ物の名前が書かれています。
B地点にいるリーダーはその食べ物の色のカラー
コーンを選びます。
何回チャレンジしてもOKですが、使えるのは声の
みです。

【得点】
伝えることのできた人数に応じて配点します。
0~2人=0点、3~5人=10点、6人以上=20点

【メッセージ文】

私の好きな食べ物は、○○○です。
私の嫌いな食べ物は、○○○です。
今日、私は○○○を買いました。
昨日、私は○○○を食べました。

【○○○に入れる言葉】

りんご
きゅうり
さくらんぼ
ごはん
バナナ



探検ラリー


プログラムの企画等の資料

自然体験活動プログラム

屋内活動プログラム

地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム

活動名	探検ラリー			
概要 (セールスポイント)	15の問題に挑戦しながら、グループで敷地内を探索します。難易度別に3種類のコースを選べます。また、グループで活動するので仲間づくりにもなり、協力して活動することの楽しさや意義を学ぶこともできます。 所内での活動なので、雨天プログラム、短時間プログラムとして活用できます。			
諸条件	場所	交流の家 所内	対象	小学生以上
	所要時間	1.5時間～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)
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、達成感を感じたり、仲間と協力することの大切さを知ることができます。 (2)日程の初めの頃に行うことで、建物・施設の把握に役立てることがあります。			
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"/> 問題・解答用紙(各班1部) Aコース:初級 Bコース:中級 Cコース:上級 <input type="checkbox"/> バインダー <input type="checkbox"/> 問題の正解(②)		<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> 雨具(雨天時) <input type="checkbox"/> 得点集計表(順位づけを行う場合)	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	備考
	事前	グループ編成とミーティング	<input type="checkbox"/> 事前にグループ編成を行う。 <input type="checkbox"/> 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・制限時間内に何点とるか話し合う ・グループの約束や目標を決める など	・問題用紙等の準備のため、事前に班数の報告をお願いします。
	15分	活動方法の説明と安全指導(①)	<input type="checkbox"/> 軽くウォーミングアップを行う。 <input type="checkbox"/> 問題・解答用紙を各班に配布する。 <input type="checkbox"/> 活動の方法を説明する。 <input type="checkbox"/> 安全に関する注意を行う。	
	60～90分	活動	<input type="checkbox"/> (事前ミーティングを行わない場合) 廻る順序等、行動計画を話し合う。 <input type="checkbox"/> 一斉、または時間差でスタートする。	
	15分	集合・片付け	<input type="checkbox"/> グループメンバー全員を確認する。 <input type="checkbox"/> 解答を伝え、得点を集計する。 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 貸出物品を返却する。	
想定されるリスク	<input type="checkbox"/> 転倒、木の枝などによるすり傷 など <input type="checkbox"/> 他団体の活動への支障			
指導のバリエーション	<input type="checkbox"/> 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します。 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。みんな元気がないときに励ましたのは誰ですか など。			

※①、②は資料番号を示す

やり方の説明・安全指導

【問題のめやす】

- Aコース(初級):小学校1、2年
- Bコース(中級):小学校3、4年
- Cコース(上級):小学校5、6年以上

【やり方の説明】

1. 「15の問題に挑戦しながら、グループで敷地内を探索します。」
2. 「問題の場所は、すべて所内の敷地にありますので、所外に出ることはありません。」
3. 「問題に地図はついていませんが、敷地内にある施設案内図を参考にすることはできます。」
4. 「一部の問題を除いて、その場所に行けば答えが分かります。」
5. 「問題の場所を探したり、解答する順番は問題番号順でなくてもかまいません。」
6. 「所用時間は、1.5時間から2時間ほどになります。」
7. 「時間内にすべて回れない場合も、最終の集合時間(〇〇時〇〇分)には、出発場所(〇〇)に戻ってください。ゴールをしたら、〇〇で待っていてください。」
8. 「所内を回るときは、必ずグループで行動をしてください。ゴールする時は、グループ全員が集合して戻ってください。」
9. 「正解数が得点になりますので、探す順番などの作戦をたてて行動しましょう。」

【安全指導】

1. 持ち物と健康状態の確認をする。
 - ・「各グループ、問題・解答用紙、筆記具を持っていますか。」
 - ・「体調の悪い人はいませんか。」
2. 施設内の状況に注意する。
 - ・「雨後や雨天時に行く場合、あるいは夕方や日没近くに行く場合は、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。急いだり、無理をして近道をするとは危険です。」
 - ・「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. グループのペースを守る。
 - ・「体力のある人や足の速い人がいますが、事故や怪我を防ぐためにも、グループ全員がペースを守って行動してください。」
 - ・「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。」
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、スタート場所(あるいは〇〇)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
 - ・「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。」
 - ・「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。」

※最新版は交流の家へお問い合わせください。

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。

- 「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。
- 「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。
- 「テニスコート場（オムニ）」には、何面コートがありますか。
- 「クロスカントリーコース」は、1周1500mです。これは、○ですか、×ですか。
- 「国立中央青少年交流の家」ができたのは、昭和何年ですか。
- 「体育館」の屋根の色は何色ですか。
- 「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。
- 「野外活動棟」の鉄柱の数は、全部で20本です。これは、○ですか、×ですか。
- 「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かですか。
- 「立の像（乙女の像）」の女性は、手を開いています。これは、○ですか、×ですか。
- 宝永山の噴火は何年ですか（「富士山と木の博物館」にヒントがあります）。
- 「ゴミ収納庫」は、右側が「燃えないごみ用」です。これは、○ですか、×ですか。
- 「研修館富士」のロビーにある木の女性の、誰でしょうか。
- 「かたらいの広場」にある「ひなばしよ」の看板に描かれている動物は何ですか。
- 「つどいの広場」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	青（水色）
7	5	8	×	9	さるすべり
10	○	11	1707 年	12	○
13	根上ツナ	14	馬	15	3 つ

2018.03

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。

- 「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。
- 「立の像（乙女の像）」の制作者はだれですか。
- 「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。
- 「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。
- 「青年群像」の像の高さは何メートルですか。
- 「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。
- 「クロスカントリーコース」は、1周何メートルですか。
- 「国立中央青少年交流の家」ができたのは、昭和何年ですか。
- 「洗心亭」入口にある木の名前を、漢字3文字で答えなさい。
- 「つどいの広場」は、海拔何メートルですか。
- 富士山に初登頂した女性は誰ですか（「富士山と木の博物館」にヒントがあります）。
- 「野外活動棟」の蛇口の数は、全部で何個ですか。
- 「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。
- 「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。
- 「ボンファイヤー場」には、ベンチが何個ありますか。

1	4 本	2	杉村 尚	3	2 本
4	かわせみ	5	3. 8 メートル	6	1 1
7	1 6 0 0 メートル	8	昭和 3 4 年	9	百日紅
10	7 0 7. 5 メートル	11	高山たつ	12	1 9 個
13	馬	14	2 8 段	15	6 個

※最新版は交流の家へお問い合わせください。

資料②

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. 富士山に初登頂した女性は誰ですか（「富士山と木の博物館」にヒントがあります）。
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」のロビーにある木の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. 「つどいの広場」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. 「グランドゴルフ場」から「弓道場」前の道路に降りる階段は何段ありますか。
15. 「ディスクゴルフ場」の7番ホールのパール（PAR）の数はいくつですか。

1	杉村 尚	2	八 角形	3	金 哲彦
4	高山 たつ	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	1 1 段	15	5



フィールドビンゴ (環境学習)

活動名	フィールドビンゴ (環境学習)			
概要 (セールスポイント)	9つのマス目のシートに自然に触れるような課題を書いた「ビンゴシート」を使って個人やグループで活動します。五感を使い自然の様々な色や音を見て感じる活動をすることで、自然に興味・関心を持つとともに、自然からの発見や感動を得ることをねらいとしています。また、グループで活動することにより、仲間との協力や仲間づくりにも効果のある活動です。			
諸条件	場所	所内	対象	小学生以上
	所要時間	1時間～2時間	人数	数人から100人程度(要相談)
	時期	全シーズン	天候	小雨可(雨天中止)
活動の教育的効果	(1)五感を使って自然に触れることにより、感性を高め自然に親しむ心をはぐくむことができます。 (2)仲間と協力することの大切さを感じることができます。			
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"/> 所内の地図 <input type="checkbox"/> クリップボード		<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> フィールドビンゴシート(③)	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	備考
	事前	グループ編成 (グループで活動する場合)	<input type="checkbox"/> 事前にグループ編成をする。 <input type="checkbox"/> グループのリーダーを決めておく。	
	10分	活動方法の説明	<input type="checkbox"/> 軽くウォーミングアップを行う。 <input type="checkbox"/> ビンゴシートと地図を各グループに配布する。 <input type="checkbox"/> 活動方法を説明する(①)。 <input type="checkbox"/> 安全指導を行う(①)。	
	50～60分	グループ別の活動	<input type="checkbox"/> 集合場所を明確に伝える。 <input type="checkbox"/> (事前ミーティングを行わない場合)どこから回るか等、行動計画を話し合う。 <input type="checkbox"/> 一斉、もしくは時間差でスタートする。	
	10分	集合・まとめ	<input type="checkbox"/> 各グループの人数を確認する。 <input type="checkbox"/> 各グループの結果と感想を発表する。 <input type="checkbox"/> 貸し出し物品を返却する。	
想定されるリスク	<input type="checkbox"/> 転倒、木の枝などによるけが <input type="checkbox"/> 他団体の活動への支障 <input type="checkbox"/> 虫刺され など			
指導のバリエーション	<input type="checkbox"/> 富士山麓トレッキング等での活用(②) <input type="checkbox"/> 課題を子どもたちに考えさせる場合(②) <input type="checkbox"/> グループ活動を目的とした場合(②)			



※①、②、③は資料番号を示す

※最新版は交流の家へお問い合わせください。

資料①

やり方の説明・安全指導

【やり方の説明】

- ①「これから『フィールドビンゴ』を行います。これは、みんなが自然にたくさんふれるゲームです。ふだんは気付かない自然の宝物をたくさんみつけてください。」
- ②「みんなに配った『ビンゴシート』に問題が書いてあります。例えば「飛べる生き物」とか「光っている物」とか、それを見つけたら、問題の下の欄に見つけたものをイラスト等で書いてください。」
- ③「ますが縦・横・ななめにそろったらビンゴです。」
- ④グループで活動する場合「グループでまとまってさがします。何か見つけたらグループで話しあって、それにするかどうかを決めてください。」

【事後指導】

- ①数人のグループにします。
- ②「グループの中でどんなものを発見したかを紹介しあってください。」
- ③時間の制約があれば、紹介するものの数を限定します。
- ④グループで活動した場合は、グループが全体に紹介します。

【ルールと安全指導】

- ①「花や草などを採らないようにしましょう。」
- ②「『道』があるところは『道』を歩きましょう。草地に入るときはヘビや草のトゲに気をつけましょう。」
- ③「このゲームはみんなにじっくりと自然に触れてもらうことがねらいですから、走らないで歩きましょう。」
- ④制限時間を設ける場合は「〇〇時〇〇分に〇〇〇に戻ってきます。」
- ⑤「困ったことがあったら〇〇〇と〇〇〇に先生（リーダー）がいますから、そこまできてください。」

※子どもたちに、先生が居る場所を伝え、地図に記しをつけさせます。

指導のバリエーション

【富士山麓トレッキング等での活用】

- ①トレッキングやポイントラリーなど自然に親しむことを目的として実施する場合、フィールドビンゴを併用することができます。
- ②活動の方法は通常と同じですが、過度の負担にならないような設定にします。

【グループ活動を目的とした場合】

- ①グループで活動することで協調性をはぐくんだり、一体感を味わったりすることを目的としています。
- ②ルールはグループで探すことです。ですからグループがまとまって行動すること、グループで話し合って進めることになります。
- ③活動後のふりかえりの視点は、グループ活動に焦点をあてたものになります。例えば、まとまって行動できたか、どうしてできたのか、どうしてできなかったのかなどです。

【課題を子どもたちに考えさせる場合】

- ①引率者がある程度、条件を制約する場合としない場合が考えられます。
- ②条件を制約しない場合は次のような展開が考えられます。
 - ・「みなさんは自然の中にはどんなものがあると思いますか。」
 - ・花、木、芽、動物といった具体的なものがでてくることが予想されます。
 - ・具体的なものしかでてこなかった場合「ではどんな木でしょうか」と聞く。
 - 大きな木、葉っぱの付いた木、すべすべした木といった木のより具体的な様子を表したことが出てくることが予想されます。
 - ・こうしたことを繰り返して、課題を設定していきます。
- ③ある程度条件を設定する場合は、次のような展開が考えられます。
 - 「上段には、自然の中にある色を3つあげてみましょう。」
 - 「中段には『さわり心地』を3つあげてみましょう。」
 - 「下段には『目に見えないもの』を3つあげてみましょう。」
- ④課題を考えるのに要する時間（確保する）によっては、中央青少年交流の家に来る前に指導することも考えられます。

※最新版は交流の家へお問い合わせください。

資料③

プログラムの企画等の資料

自然体験活動プログラム

屋内活動プログラム

地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム

フィールドビンゴシート



フィールドビンゴ

赤い色のもの <small>あかいろ</small>	つるつるしたもの	かわいらしい花 <small>はな</small>	鳥の羽 <small>とりはね</small>
さかな	いいにおい(香り) <small>におい</small>	クモの巣 <small>くも</small>	大きな葉っぱ <small>は</small>
きり株 <small>きり</small>	ぎざぎざした葉っぱ <small>は</small>	動物のふん <small>どうぶつ</small>	ふわふわしたもの
木の実 <small>きのみ</small>	鳥の鳴き声 <small>とりのなごえ</small>	きのこ	青い色のもの <small>あおいろ</small>

- ① 項目に書いてあるものを見つけましょう。
- ② 見つけたら、そのイラストを下の空欄に描きます。
- ③ たて、よこ、ななめ で4つ並んだら「ビンゴ!」です。

※本シートの項目は一例です。
 引率者が項目を設定するパターンと子供たちに考えさせるパターンがあります。



フード・ハンティング・ラリー

活動名	フード・ハンティング・ラリー (野外炊事メニュー:カレーライス、ピザ、バーベキュー、ほうとう)				
概要 (セールスポイント)	フード・ハンティング・ラリーとは、野外炊事の前にグループごとに交流の家の敷地内を歩き、食材カードを集め、食材カードと食材を引き換えて野外炊事を行う活動です。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、作戦を練るなど自然にグループ内の会話も弾み、野外炊事にスムーズに進むことができます。				
諸条件	場所	敷地内	対象	小学生以上	
	所要時間	1時間～1時間30分程度		人数	1班:6～10人
	時期	4月～11月(野外炊事と同じ)		天候	小雨可(荒天時不可)
活動の教育的効果	(1)仲間と意見交換をしながら順路を決定し、課題を解決することで、コミュニケーション能力の向上を図ることができます。 (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、協調性をはぐくむことができます。				
準備する物	交流の家が貸し出す物		団体が準備する物		
	<input type="checkbox"/> 食材カード <input type="checkbox"/> クリップボード <input type="checkbox"/> 「ハンティングマップ」・「ハンティングの指令書」		<input type="checkbox"/> 筆記用具		
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	備考	
	事前	事前準備 班分け	<input type="checkbox"/> 指導者による食材カードの設置。 <input type="checkbox"/> 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。	※野外炊事の班で行う。	
	10分	説明	<input type="checkbox"/> 全体の流れ(ルール)の説明(①) <input type="checkbox"/> 「ハンティングマップ」の説明(②)		
	60～90分	活動	<input type="checkbox"/> 参加者は「ハンティングマップ」(②)と「ハンティングの指令書」(③)をもとに食材カードを探す。 <input type="checkbox"/> 指導者は定位置を決め、参加者の「ハンティングマップ」に指導者定位置場所の印をつけてもらう。 <input type="checkbox"/> 参加者に、集合時間を必ず伝える。 <input type="checkbox"/> 指導者は食材の受け取りを行う。	※参加者に対して、何かあった場合は、近くの指導者に連絡することを伝える。	
	20分	食材の引渡し	<input type="checkbox"/> 食材カードと食材を交換する。 <input type="checkbox"/> 食材の引渡しが完了し次第、野外炊事に移る。		
引率者の配置・人数	<input type="checkbox"/> 指導者1名が必ず本部(スタート・ゴール地点)に残る。 <input type="checkbox"/> 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。				
想定されるリスク	<input type="checkbox"/> 熱中症 <input type="checkbox"/> 捻挫 <input type="checkbox"/> 転倒				
指導のバリエーション	<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				

※①、②、③は資料番号を示す

※最新版は交流の家へお問い合わせください。

資料①

プログラムの企画等の資料

自然体験活動プログラム

屋内活動プログラム

地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム

フード・ハンティング・ラリー

資料①

全体の流れ

1. ルール説明



2. 活動



3. 食材とカードの交換

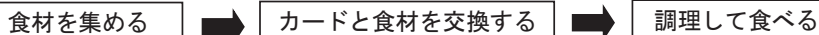


4. 野外炊事



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。



<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行くか、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。

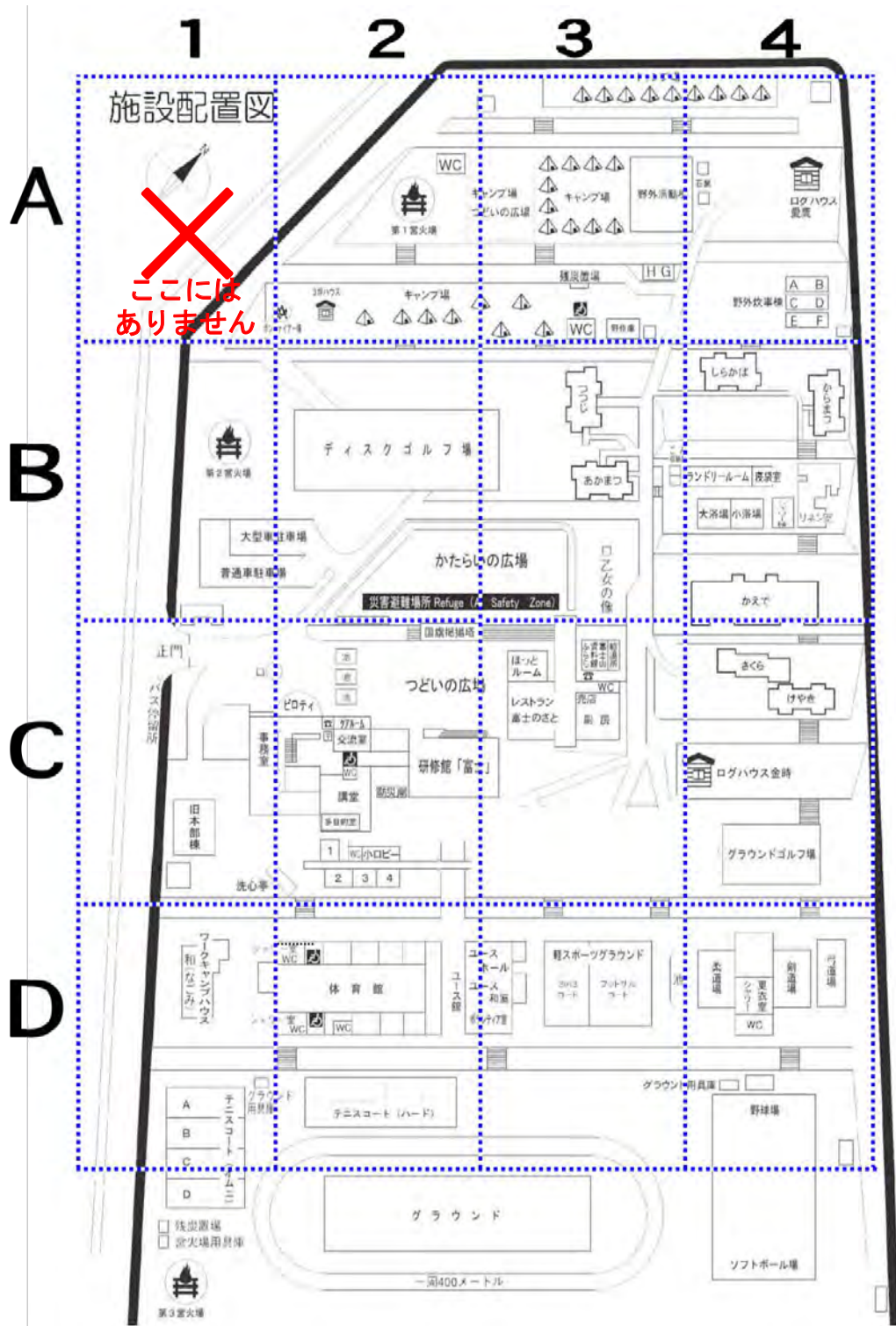
<ルール>

- 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 ルールをしっかりと守り、安全に、楽しみながら行ってください。



（食材カードの例）

ハンティングマップ



※最新版は交流の家へお問い合わせください。

フード・ハンティング・ラリー

資料③

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



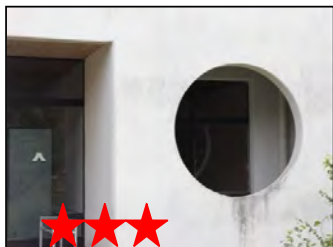
ポテトチップスの原料



これで味が決まる！！



日本人の主食



三匹の子〇〇



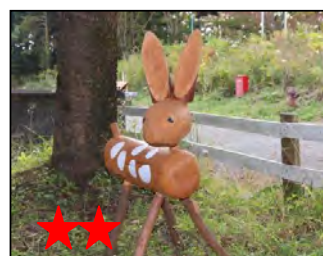
野外炊事には欠かせない



オリーブ・サラダなど多くの種類がある



静岡の名産



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。

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



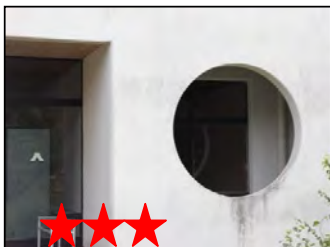
黄色いツブツブ



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。

フード・ハンティング・ラリー

資料③

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！



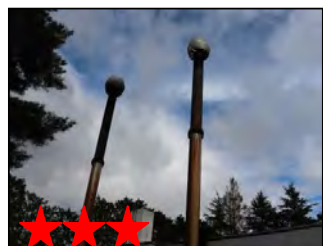
★★★
苦手な人が多い野菜



★
黄色い野菜



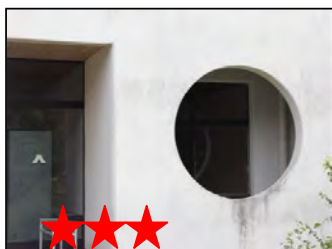
★★★
ビールと一緒に・・・



★★★★★
青虫が大好きな・・・



★★★★★
安くておいしい・・・



★★★★★
三匹の子〇〇



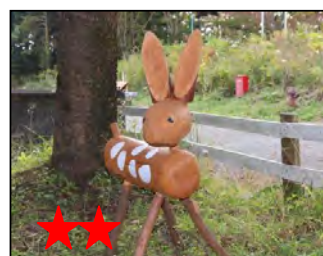
★
一富士二鷹三〇〇



★
取りすぎは禁物



★★★
焼肉には絶対必要



★★★
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。

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・・



★ ハロウィンといえば・・



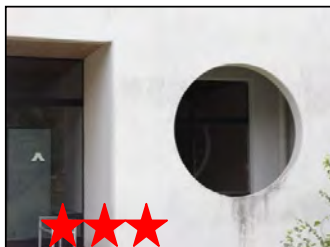
★★ 〇〇の煮っころがし



★★★ 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



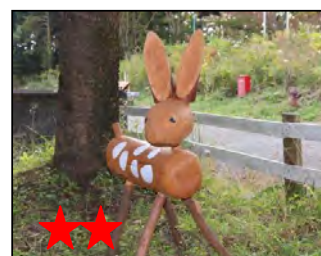
★ 風邪の予防にも効く長〇〇



★ キツネの好物



★★ 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。



野外炊事(石窯クッキング、ドラム缶クッキングを含む)


プログラムの企画等の資料

自然体験活動プログラム

屋内活動プログラム

地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム

活動名	野外炊事(石窯クッキング、ドラム缶クッキングを含む)			
概要 (セールスポイント)	自然の中で薪を割り、火をおこし、料理をつくといい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意義を学ぶことができ、仲間づくりに効果のある活動です。			
諸条件	場所	野外活動棟・炊事棟	対象	小学生以上
	所要時間	3時間～4時間 (石窯の場合は窯を温めるのに2時間程度かかります。)	人数	数人～400人(相談)
	時期	4月～11月(これ以外は相談)	天候	雨天可(荒天時は相談)
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したりすることで、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。			
準備する物	青少年交流の家が貸し出す物(②)		団体が準備する物(②)	
	<input type="checkbox"/> 調理器具(鍋、ボウル、ざる、包丁など) <input type="checkbox"/> 食器(皿、茶碗、はし、スプーンなど) <input type="checkbox"/> 食器用消毒アルコール など		<input type="checkbox"/> 食材(レストランに注文、持ち込み不可)(①) <input type="checkbox"/> 薪(レストランに注文、持ち込み可) <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> マッチ <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ゴミ袋 <input type="checkbox"/> 洗剤 <input type="checkbox"/> スポンジ <input type="checkbox"/> ふきん <input type="checkbox"/> アルミホイル(ピザなど) など	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	
	事前	役割分担	<input type="checkbox"/> グループ内で、役割を分担する(③)	
	30分	野外炊事の説明	<input type="checkbox"/> 活動エリアの説明(③) <input type="checkbox"/> 全体の流れの説明(④) <input type="checkbox"/> 調理器具・食器の説明(⑤) <input type="checkbox"/> 安全に関する注意(⑥) <input type="checkbox"/> かまどの作り方・火のおこし方(⑦) <input type="checkbox"/> ご飯の炊き方(⑧) <input type="checkbox"/> 調理の仕方(⑨)	
	10分	食材・調理器具・食器の受け取り	<input type="checkbox"/> 食材をレストランで受け取る(⑩) <input type="checkbox"/> 調理器具・食器を野外炊事庫で借りる	
	60分 (石窯の場合 プラス90分)	火おこし・調理	<input type="checkbox"/> かまどを作る <input type="checkbox"/> 調理する	
	30分	食事		
30分	片付け	<input type="checkbox"/> 食器・調理器具を洗う(⑩) <input type="checkbox"/> 灰を捨てる(⑪) <input type="checkbox"/> 活動場所を清掃する(⑫) <input type="checkbox"/> 職員の点検を受ける(⑫)		
想定される リスク	<input type="checkbox"/> 手を切る(包丁で食材を切るとき) <input type="checkbox"/> 火傷(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) <input type="checkbox"/> 転倒(走ったり、ふざけたりしてつまづく) <input type="checkbox"/> 腹痛(生焼け・煮えの肉を食べる、食べ過ぎる)			
指導の バリエーション	<input type="checkbox"/> 協調性を育むことを目的とした指導の方法 <input type="checkbox"/> 環境に配慮した指導の方法 <input type="checkbox"/> 防災力向上を目的とした指導の方法			

※①～⑫は資料番号を示す

メニュー

・メニュー表(金額は1人分)

①米飯や焼きそば単品の追加注文、またメニュー表にない材料(メニュー)を希望する場合には、食堂まで事前にご相談ください。

②食事材料の注文・変更は利用開始3日前の15時までにはしてください。

種	メニュー	セット材料	材料費	使用できる かまど	
A	米飯・野菜炒め	精米 豚バラ キャベツ もやし にんじん ピーマン 塩 こしょう サラダ油 漬物 味噌汁パック	420円	・備え付かまど ・移動式かまど	
B	パン・野菜炒め	ロールパン 豚バラ キャベツ もやし にんじん ピーマン 塩 こしょう サラダ油 漬物 スープパック	420円		
C	カレーライス	精米 豚肩角 ジャがいも 玉ねぎ にんじん カレー粉 サラダ油 福神漬 パック牛乳	570円		
D	米飯・とん汁	精米 豚バラ にんじん ジャがいも ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ 豆腐 こんにゃく 白味噌 だしの素 パナナ サラダ油 パックお茶	570円		
E	米飯・シチュー	精米 豚肩角 ジャがいも 玉ねぎ にんじん コーン シチューの素 サラダ油 漬物 パックジュース	570円		
F	米飯・BBQ	精米 豚肩ロース ポークウインナー 玉ねぎ とうもろこし なす キャベツ ピーマン もやし サラダ油 焼き肉のたれ 味噌汁パック オレンジ	670円		
G	焼きそば・BBQ	めん 顆粒ソース 豚肩ロース ポークウインナー 玉ねぎ とうもろこし なす キャベツ ピーマン もやし サラダ油 焼肉のたれ 味噌汁パック オレンジ	670円		
H	米飯・すき焼き	精米 牛バラ 糸こんにゃく 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 焼き豆腐 えのき茸 醤油 上白糖 漬物 ほうじ茶パック パナナ	670円		
I	ほうとう鍋 (粉から作ります)	強力粉 打ち粉 豚バラ さといも 大根 にんじん かぼちゃ 長ねぎ 油揚げ しいたけ しめじ 味噌 だしの素	570円		
K	お好み焼きセット	お好み焼き用粉 豚バラ キャベツ 鶏卵 揚げ玉 もやし イカ 焼きそばめん お好み焼きソース 花かつお サラダ油 オレンジ パックジュース	570円		
M	煮込みうどん	ゆでうどん 豚バラ 長ねぎ 油揚げ だし汁	460円		
N	うどん打ち	強力粉 食塩 打ち粉 長ねぎ きざみ海苔 わさび 七味唐辛子 めんつゆ	310円		
J	ピザ (少人数向け)	強力粉 食塩 上白糖 ドライイースト サラダ油 ピザソース チーズ ピーマン ベーコン スイートコーン 玉ねぎ マッシュルーム ツナフレーク	1枚360円 (4枚から受付)		・石釜 ・ドラム缶

サイドメニュー

	サイドメニュー	セット材料	材料費	使用できるかまど
L	海鮮焼き	イカステーキ 無頭えび ボイルほたて 牛カルビ なす 玉ねぎ キャベツ しし唐 塩 こしょう サラダ油	660円	・備え付かまど ・移動式かまど
O	ナン	強力粉 薄力粉 食塩 上白糖 ドライイースト 鶏卵 ヨーグルト	1枚 100円 (6枚から受付)	・石釜 ・ドラム缶

・野外炊事の留意点

- ①雨天の場合も実施をお願いします（食事材料の返却ができません）。
- ②食事材料の持ち込みは衛生管理上禁止しています。レストランで注文してください。
- ③検食（団体で1つ検食用袋にスプーン3杯程度入れる）をレストランに提出してください。
- ④残ったものは持ち帰ったりせず、処分してください。
- ⑤食事材料用のコンテナ、残った油や焼肉のたれはレストランに返却してください。
（食堂が不在の際は、食堂裏口へまとめて置いておいてください。）
- ⑥薪が余った場合は、1束単位で返金できます。束ねてレストランに戻してください。
（束をくずしていない状態のものに限って1束単位で返金ができます。）
- ⑦野外炊事は研修です。したがって野外炊事中の飲酒はできません。

貸し出し物品

(1) 鍋セット

・鍋セットは全50セット

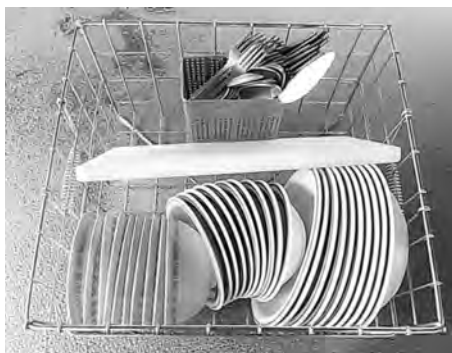
- ・両手鍋×1 ・片手鍋×1
- ・鍋ぶた×2 ・ざる×1 ・ボール×1
- ・フライ返し×1 ・包丁×2 ・おたま×1



(2) 食器セット

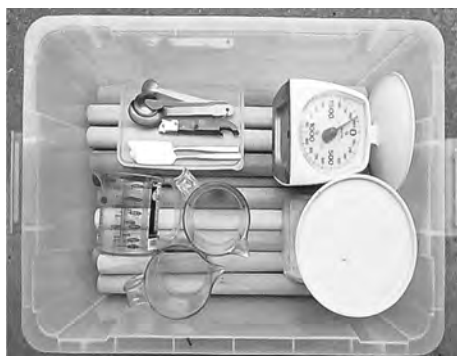
・食器セットは全50セット

- ・まな板×1 ・しゃもじ×1 ・お箸×20
- ・スプーン×10 ・フォーク×10
- ・大皿×10 ・小皿×10 ・お茶碗×10



(3) 石窯セット (準備てつかうもの)

・野外炊事庫に保管



(4) 石窯セット (調理てつかうもの)

・野外炊事庫に保管



(5) はがま、鉄板

・野外炊事庫に保管



(6) 消毒用アルコール

・野外炊事庫に保管



貸し出し物品

(7) その他 (無線機、皮手袋、ナタ)

・事務室に保管



団体が準備するもの

・食材 (レストランに注文、持込み不可)



・軍手 ・マッチ ・新聞紙 ・うちわ
・洗剤 ・スポンジ ・ふきん ・ゴミ袋



・薪 (レストランに注文、持込み可)



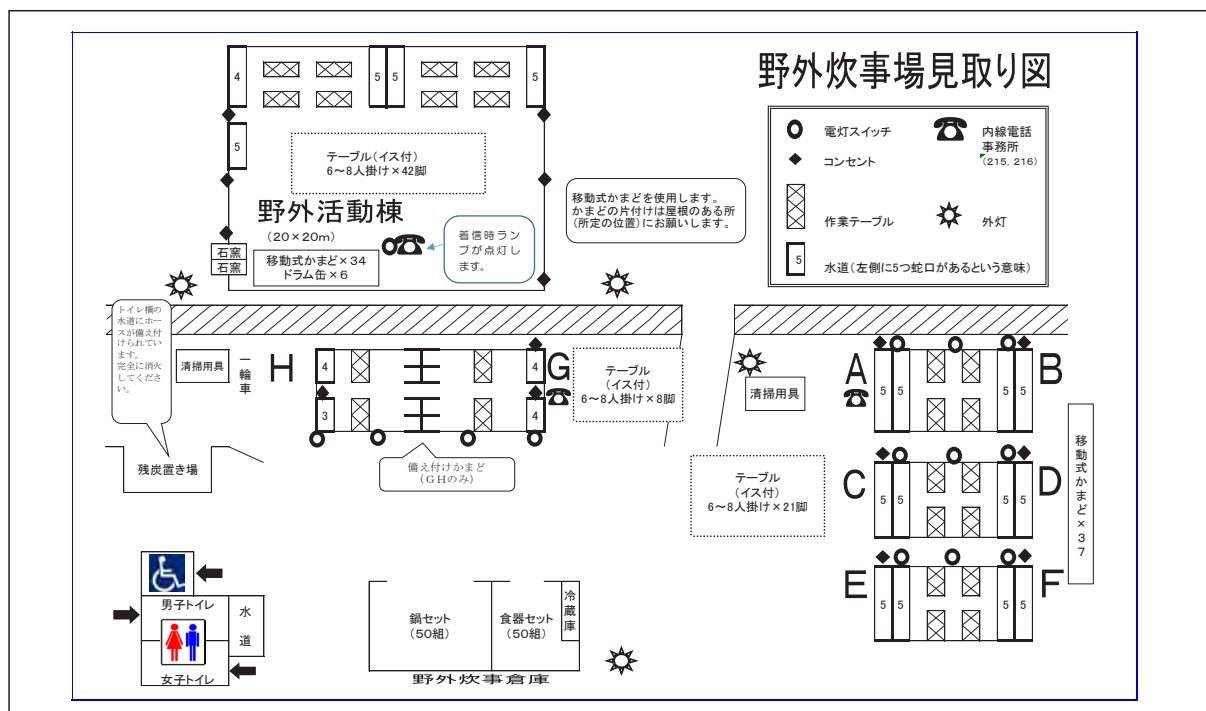
・カナダワシ ・ライター ・雑巾
・生ゴミ用ネット ・クレンザー



グループの役割分担 (例)

	用具係	食材係	食器係	火おこし係
1	野外炊事庫に鍋セットを取りに行く。	食材をレストランへ取りに行く。	食器セットを滅菌庫に取りに行く。	薪を食堂に取りに行く。
2	炊事用具の数が合ってるか確認する。	食材を確認する。	セットの数が合ってるか確認する。	
3	鍋、包丁、ボール、まな板などをアルコール消毒する。また、アルコールは拭き取らない。	用具班から、鍋、ボール、包丁を受け取る。	皿、まな板、はし、スプーンをアルコール消毒する。また、アルコールは拭き取らない。	
4		食器班からまな板を受け取る。	まな板を食材班に渡す。	火おこしの仕方を聞く。
5		下準備開始		着火し、火の番をする。
6		調理開始		
7	完成 (盛りつけ、食事)			
8	鍋などを洗い、最後にアルコール消毒を行う。	まな板、包丁、皿、おたま、鍋を洗う。	皿、はし、スプーンなどを全て洗い、アルコール消毒を行う。	かまどの片付けをする。
9	炊事用具の数を全て確認してから、野外炊事庫に戻す。	生ゴミ等の回収及び流し台を清掃する。	食器の数を全て確認してから、滅菌庫に戻す。	燃え残りの後始末をする。

活動エリア

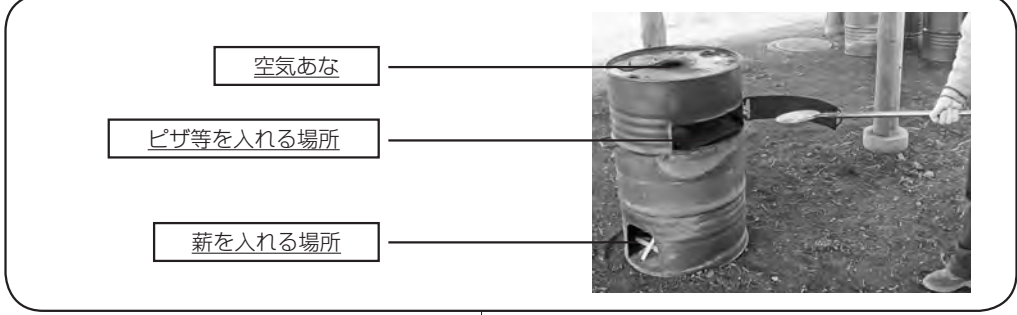


全体の流れ

	内容	説明事項・注意点
野外炊事の説明	【参加者が集まったら説明を開始】	◎職員による事前指導を行う場合は、活動開始前に、事務室（内線215、216）に連絡する。
	1. 食器セットと鍋セットの内容確認（全）	◎資料②⑤を参考に、道具の数が全て揃っているかを確認する。
	2. 野外炊事の安全管理（全）	◎資料⑥⑦を参考に、「火の扱い」「刃物の扱い」「食中毒」等の安全管理について説明する。
活動	3. 食材・薪の受け取りについて（全）	◎食材と薪は資料⑩のように食堂の裏口で受け取る。
	4. 食材・薪の受け取り	◎食材を食堂から受け取る際は、食材・薪の数を確認してから受け取る。（資料⑩参照）
	5. 火おこし	◎火おこしは調理の準備とタイミングを合わせる。
	6. 調理	◎引率者は包丁を扱っている場所を定期的に回り、怪我を未然に防ぐ。 ◎食材には充分火を通すように指導を徹底する。 ◎特に食中毒が起こらないように、生肉を扱った箸や包丁で他の食材を扱わないようにする。
	7. 食事	
	8. 片付け	◎食器セット、鍋セット等使用した道具は、水洗いした後にアルコールで消毒し、数を確認してから片付ける。 ◎かまどは元の場所に戻す（また、屋根のある所に必ず置くこと。）。
活動終了後	9. 片付け終了後	◎全ての活動が終了したら、事務室（内線215、216）に連絡する。 ◎野外炊事庫の電気を消灯し、シャッターを下ろす。

※全 → 全体に説明

調理器具・食器の説明

調理器具・食器の場所	説明・注意事項
 <p>食器セット</p> <p>鍋セット</p> <p>予備の道具</p>	<p>①使用する前にセットの中身が、全てそろっているか、確認する。</p> <p>②そろっていなかったら、野外炊事庫の予備から補充し、数をそろえる。</p> <p>③食器も鍋セットも、使用するものにはアルコール消毒を行う。</p> <p>(使用する鍋の裏には、火にかける前にクレンザーを塗りこむと、洗うときに炭が落ちやすくなる。)</p> <p>④野外炊事庫に、ピザを石窯やドラム缶に入れる銀の棒が入っている。</p> <p>⑤ドラム缶には3つのあなが空いており、以下の通り使用する。</p>
	 <p>空気あな</p> <p>ピザ等を入れる場所</p> <p>薪を入れる場所</p>

安全に関する注意

	説明・注意事項
事前	<ul style="list-style-type: none"> ・服装は活動しやすい格好とする。さらに長袖長ズボンの方が、虫さされ防止や怪我防止に繋がる（スカート不可）。 ・サンダルなどは、つまずいて怪我する可能性があるため、靴を履くようにする。 ・髪が長い場合は後ろで結び、髪が火などにかからないようにする。
調理	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁を使うとき、包丁を持たない方の手は猫の手を意識して、怪我を防ぐ。 ・皿などは使用前にアルコールで拭き、食中毒、食あたりを防ぐ。 ・食中毒を防ぐため、生肉を扱った箸や包丁で他の食材をさわらない。他の食材に使用する際は、箸や包丁をよく洗ってから使用する。 ・肉などはよく火を通し、食中毒、食あたりを防ぐ。 ・包丁や使った道具は出しっぱなしにすると怪我をする可能性があるため、使用後はすぐに洗い、かごにしまう。
かまど等	<ul style="list-style-type: none"> ・火の回りではふざけない。 ・鍋、鉄板を持つときは、必ず軍手をして、やけどを防ぐ。 ・かまどで使用する道具や薪などは、一か所にまとめておき、近くを通った人がつまずかないようにする。 ・石窯の中のピザを確認する時は、熱風を避けるため、50cmより近づかない。 ・薪を燃やしているドラム缶は高温のため、絶対にさわらない。

危険予知シートを使った指導例

事前に危険予知シートを配り、危ない行為等を考えさせることで、安全教育になります。



- ①シートを配る。
- ②危険なことや行動をグループで考える。
- ③解答を伝える。

※危険予知シートはホームページよりダウンロードできます。

かまどの火のおこし方の例

写真	説明・注意事項
	<p>①空気の通り道を作り火がつきやすいように、なるべく太めの薪で井の字を作る。その中に、火がつきやすいように新聞紙1枚を8等分し、空気を入れて小さく丸めて入れる。 (新聞紙を棒状にまるめることで、薪代わりにすることも出来る)</p>
	<p>②細く割った薪を色々な角度から新聞紙の上におく。火は下から上へ上がるため、新聞紙の下の方に火を付ける。写真のように薪を入れることで空気が入りやすくなり、火がつきやすくなる。</p>
	<p>③はがま用かまども同様に井の字型を作ってから、丸めた新聞紙を入れて、その上に細い薪を入れる。</p>
	<p>④ドラム缶も同様に井の字型を作ってから、丸めた新聞紙を入れて、その上に細い薪を入れる。</p>
	<p>⑤石窯の場合は、手前から火をつけて薪を燃やし徐々に奥へ入れていく。</p>
	<p>⑥ピザは手前に焼き台を置いて焼いていく。</p> <p>※はがま用かまどとドラム缶は、底の部分が大変高温になる。そのため、アスファルトの上で火入れを行うと、熱でアスファルトが溶けるので、必ず砂地の上で行うこと。</p>

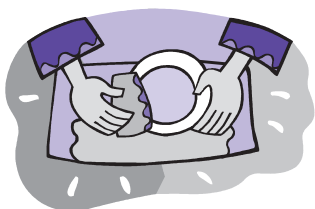
ご飯の炊き方の例

図	説明・注意事項
<p>① 水で洗う</p> <p>②</p> <p>③</p>	<p>・準備するもの 鍋（はがま）、ふた、ざる、米</p> <p>① 鍋の中にざるを入れ、ざるの中に米を入れ、水で洗う。（2~3回くらい水をかえる。お米が削れてしまうため、あまり洗いすぎないこと。）</p> <p>② 水をきり、鍋の中に米と水を入れる。水の量は、米1に対して水1.2の割合で入れる。水の量が計れない場合は、米を平らにしてその上に人差し指を立ててのせた時、第一関節が浸るくらいまで入れることで、大体1:1.2の割合になる。（はがまを使う場合も同じ割合で行う。）</p> <p>③ 鍋にふたをしてかまどの上に置く。 炎に包まれるくらい大きな火で炊き続けると鍋がぐつぐつ沸騰する。沸騰後約20分は強火を維持し、20分ほど経ったら、火の弱いところになべをよけ、弱い火で約10分蒸す。火から離してご飯を試食し、炊けていたら完成。しゃもじを水でぬらしてからご飯を盛る。</p> <p>芯が残ってしまった時→お湯を適量加え強火で火にかける。様子を見ながら水分が飛ぶのを確認する。芯が完全に消えることはないが、少しましなご飯となる。</p> <p>やわらか過ぎた時→弱火で10分程度火にかけ、もう一度お米の様子を確認し、食べて大丈夫そうであれば、完成。まだやわらかい場合は、引き続き火にかけ、定期的にお米の様子を確認する。</p>

食堂の裏で、食材と薪の受け取り

写真	説明・注意事項
	<p>①食堂の裏</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食堂の裏口から、食堂のスタッフに声をかけ、団体名と食材数、必要な薪の数を伝える。
	<p>②食材の受け取り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食材の数を確認して、食材を受け取る。
	<p>③薪の受け取り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・必要な薪の数を確認して、薪を受け取る。






食器・調理用具を洗う

写真	説明・注意事項
	<p>①使用した食器と調理器具は、洗剤を用いてよく洗う。 ②ふきんで食器をふく。</p>



灰の捨て方

写真	説明・注意事項
	<p>① 清掃用具庫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ここにあるスコップやバケツ、灰かき棒を使って灰を集める。
	<p>② 灰を集める</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スコップと灰かき棒を使って、灰を集める。
	<p>③ 灰をバケツに入れる</p>
	<p>④ 細かい灰も掃く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・清掃用具庫にあるほうきも使って、細かい灰も集める。
	<p>⑤ 清掃完了</p>
	<p>⑥ 残炭置き場に捨てる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・灰を捨てた後、赤い残り火がある場合は、トイレ脇のホースを使い、水で消火する。

活動場所の清掃

写真	説明・注意事項
	<p>① 清掃用具庫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ここにあるほうきとちりとりを使う。
	<p>② 活動場所の清掃</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうきを使ってゴミを集める。
	<p>③ 流し台の清掃</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポンジなどを使い、流し台をきれいにする。
	<p>④ 水切りカゴを、乾かす</p> <ul style="list-style-type: none"> ・流し台の清掃が終わったら、最後に流し台の水切りカゴを取り出し、乾燥させる。
	<p>⑤ 水切り用の鉄板を乾かす</p> <ul style="list-style-type: none"> ・流し台の清掃が終わったら、水切り用の鉄板も立てておいておき、乾燥させる。
	<p>⑥ 野外炊事で出たゴミは、生ゴミとそれ以外のゴミに分別し、食堂裏へ返却する。</p>

片付け完了後の点検

写真	説明・注意事項
	<p>① 食器セットの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元通りにしまわれているか、綺麗に洗ってあるかを確認する。
	<p>② 鍋セットの確認。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中身が元通りにしまわれているか、また綺麗に洗われているかを確認する。(マナーカードへ記入) <p>③ 活動場所周辺の確認。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用した流し台やかまどが綺麗に掃除されているか確認する。 ・移動式かまどの場合、元の場所に戻してあるか確認する。



ナイトハイキング

活動名	ナイトハイキング			
概要 (セールスポイント)	<p>夜、月明かりや懐中電灯の明かりを頼りに、所内スポーツゾーンに設置した15箇所のポイントをグループで回ります。</p> <p>暗闇の中を仲間と一緒に歩くという、普段では経験することのできないワクワク・ドキドキ・ハラハラ感を味わい夜の暗さを感じることができます。</p>			
諸条件	場 所	交流の家(スポーツゾーン)	対 象	小学生以上
	所要時間	1時間～1.5時間	人 数	1グループ6人程度まで
	時 期	全シーズン(降雪時は注意)	天 候	小雨可(雨天中止)
活動の 教育的効果	<p>(1)夜の世界の不思議さや怖さを感じることができます。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ります。</p> <p>(2)グループで行動することにより、メンバーどうしの仲がよくなります。</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"/> ナイトハイキングコースマップ(②) <input type="checkbox"/> 無線機(引率者連絡用) <input type="checkbox"/> バインダー		<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> けが予防(長ズボン)	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	
	事前	グループ編成	<input type="checkbox"/> グループ編成を行い、スタートの順番を決めておきます。	
	活動前	コース確認	<input type="checkbox"/> 日没前にコースの確認をしておきます。	
		職員との打ち合わせ	<input type="checkbox"/> 活動前に、コース、人数、安全確認(天候を含)等を確認します。 <input type="checkbox"/> 引率者は、各ポイントで通過した子どもたちをチェックするか、子ども達と一緒に行動してください。	
	10分	やり方の説明 安全指導(①)	<input type="checkbox"/> 集合・点呼・体調確認 <input type="checkbox"/> 服装・持ち物確認 <input type="checkbox"/> 地図・バインダー等の配布 <input type="checkbox"/> やり方の説明 ・グループごとに、1分間程度の間隔をとってスタートさせます。 ・前のグループを追い越さないこととします。 <input type="checkbox"/> 安全の指導 ・側溝や切り株、置き石など、足下に特に注意させます。	
	1時間程度	班別の活動	<input type="checkbox"/> グループごとにスタート <input type="checkbox"/> ゴールしたら静かに待機 ・人数を確認します。	
10分	まとめ	<input type="checkbox"/> 子ども達の人数・体調の確認 <input type="checkbox"/> まとめの話		
想定される リスク	<input type="checkbox"/> 転倒や側溝への転落等によるけが <input type="checkbox"/> 木の枝などによる擦り傷 <input type="checkbox"/> 虫さされ			
指導の バリエーション	<input type="checkbox"/> ポイントに目的に応じた課題を貼付します。 <input type="checkbox"/> ポイントに記号等を貼付し、それを書かせることで通過を確認します。 <input type="checkbox"/> オリエンテーリングのようにポイントを探すことを競うようにします。			

※①、②は資料番号を示す

やり方の説明・安全指導・やり方のバリエーション

【やり方の説明】

1. 「グループに1枚、マップを渡します。」
2. 「番号の①から⑮まで、順番に回ります。」
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、マップのチェック欄にチェックをしてください。」
4. 「グループは、1分(グループ数が多い場合は30秒など短く)ごとにスタートします。」
5. 「ゴールをしたら、〇〇で待っていてください。」

【安全指導】

1. 持ち物を確認する。
 - ・「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く。
 - ・「この活動は、夜の自然を感じるものです。昼間には見えない動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。感覚を研ぎ澄まして歩きましょう。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. 走らない。
 - ・「夜は昼間以上に危険です。決して、走らないようにします。」
 - ・「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連絡する。
 - ・「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連絡してください。先生は、〇番と〇番にいます。」

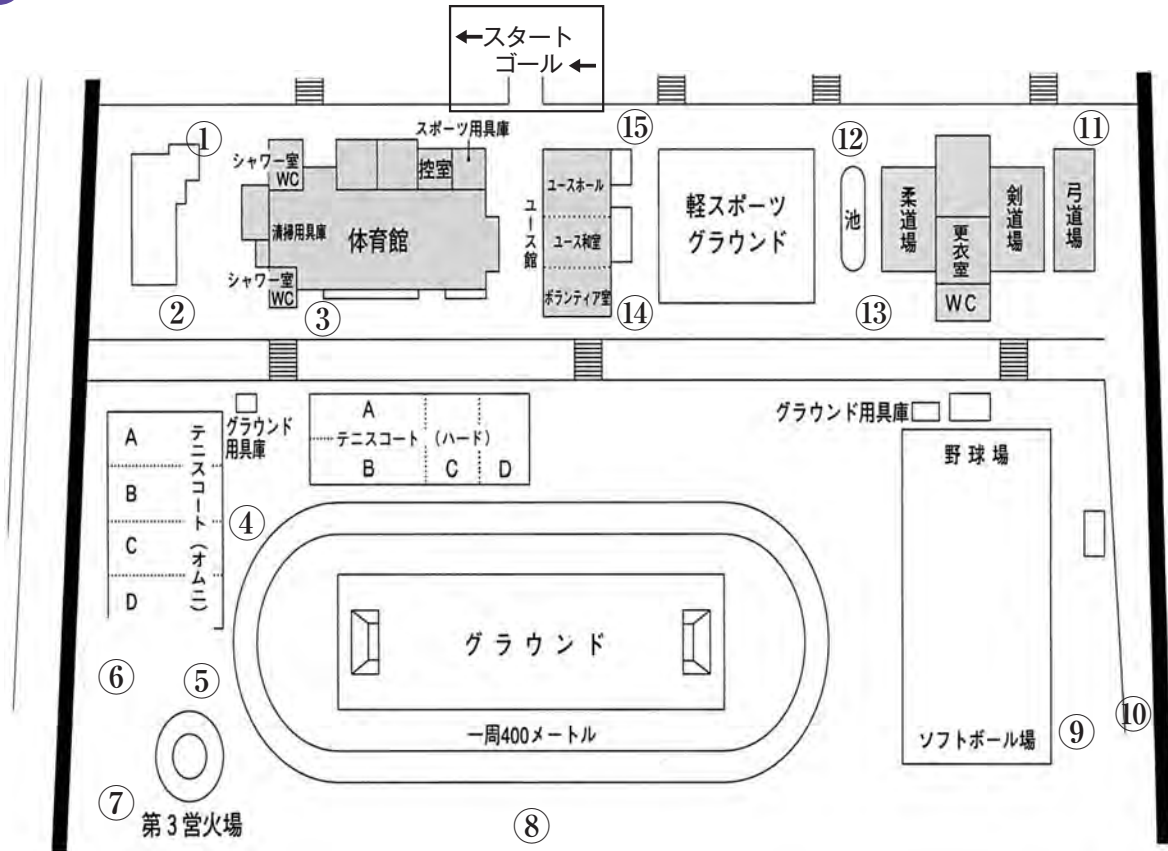
【やり方のバリエーション】

1. 課題を設定する。
 - ・ポイントごとに課題を設定します。
 - ・例えば、夜の自然を感じさせることを目的とした場合
 - 「懐中電灯を30秒間消して、暗闇を体験する。」
 - 「耳を澄まし、暗闇から聞こえてくる音を聞く。」
 - 「地面を触り、温かさ・冷たさを感じる。」
 - ・仲間を意識させることを目的とした場合
 - 「先頭を歩く人を交替しましょう。」
 - 「次のポイントまで、二人一組になって歩きましょう。」
 - ・レクリエーション的なことを目的とした場合
 - 「クイズ問題を出す。」
2. 通過を確認する。
 - ・ポストに数字や文字を書いた用紙を貼付しておき、チェック欄に記入させます。
3. 時間を短縮するなど。
 - ・まわるポスト数を少なくします。
 - ・グループごとに、スタートとゴールのポストを変え、それぞれのポストから一斉にスタートさせます。

※最新版は交流の家へお問い合わせください。

資料②

ナイトハイキングコースマップ



〈チェックポイント回答欄〉

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮



プログラムの企画等の資料

自然体験活動プログラム

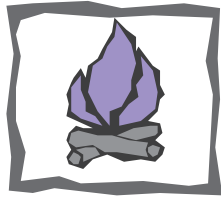
屋内活動プログラム

地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム



キャンプファイアー(CF)

活動名	キャンプファイアー(CF)			
概要 (セールスポイント)	自然の中で炎を囲み、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、日程の始めの方で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。			
諸条件	場所	営火場(4カ所)	対象	小学生以上
	所要時間	60~90分	人数	20~300人
	時期	5~10月(これ以外は相談)	天候	小雨可(雨天時は相談)
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ます。 (2)キャンプファイアー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。 (3)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。			
準備する物	青少年交流の家で貸出し可能な物		団地で準備する物	
	<input type="checkbox"/> 火の神衣装・つえ <input type="checkbox"/> 延長コード <input type="checkbox"/> ポータブルアンプ・拡声器 <input type="checkbox"/> CDデッキ <input type="checkbox"/> リアカー		<input type="checkbox"/> CD・カセット <input type="checkbox"/> トーチ <input type="checkbox"/> 丸太・薪(レストランに注文、持込み可) <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> マッチ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 新聞紙	
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"/> トーチを持つ生徒への安全指導 <input type="checkbox"/> 大きな火の周りでレクをする事への注意喚起	
	60分	CFの準備(①)	<input type="checkbox"/> 食堂裏で丸太・薪・灯油を受け取る <input type="checkbox"/> 営火場へ丸太等を運び、セッティング	セッティングは職員指導可
	90~120分	CF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」 ・火の神入場、分化、点火 ・閉会 <input type="checkbox"/> 第二部(交歓のつどい) ・開会、レクリエーション、スタンツ ・歌(心にしみるような歌) ・閉会 <input type="checkbox"/> 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」 ・火の神退場、閉会	※消火確認
60分	片付け(①)	<input type="checkbox"/> 残り火がないか確認する <input type="checkbox"/> 掃除用具庫より道具を持って行く <input type="checkbox"/> 一輪車で炭捨て場に捨てる		
想定される リスク	<input type="checkbox"/> 怪我(準備段階での丸太・薪で指を挟む、とげが刺さる) <input type="checkbox"/> やけど(衣服に火が燃え移る、火の粉が体・衣服につく、トーチの布が緩んで落ちる) <input type="checkbox"/> 火事(風力や風向き、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)			
指導の バリエーション	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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です。 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おすすめします。			

※①、②は資料番号を示す

キャンプファイアーの準備と片付け


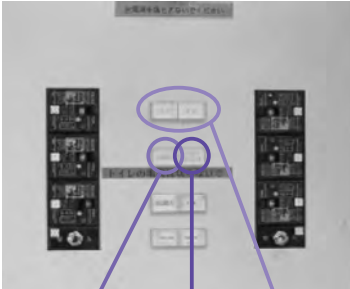

1. 準備の流れ

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 
<p>丸太、薪、灯油を食堂裏の倉庫に取りに行きます。(食堂職員に声をかけてください)</p>	<p>丸太を運ぶ際に、灯油をお渡しします。取り扱いには十分注意してください。</p>	<p>リアカーを使用できます(丸太・薪・灯油を運ぶ)。 ※リアカーは食堂裏</p>
<p>4</p> 	<p>5</p> 	<p>6</p> 
<p>丸太を営火場の中心に「井」の形に組みます(写真は営火場Ⅰ)。</p>	<p>指を挟まないように注意しながら組みます(太い丸太が下になるように)。</p>	<p>丸太を写真のように積み上げます(左右のバランスを見ながら組むのがコツ)。</p>
<p>7</p> 	<p>8</p> 	<p>事前の安全指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ① トーチを持つ生徒へ、火のついた雑巾の固定が緩いと、落ちてくる危険性がある事を指導する。 ② 普段は体験する事のない大きな火の周りでレクをすると、気分が普段以上に高揚し事故が起こりやすくなりがちであるため、注意喚起が必要。
<p>写真のように薪を中心に置きます。火を入れる場所には新聞紙を入れ、灯油は火をつける直前にかけます。</p>	<p>トーチに灯油をひたしておきます(トーチは団体で準備してください)。灯油が下に垂れるのに注意!!</p>	

2. 片付けの流れ

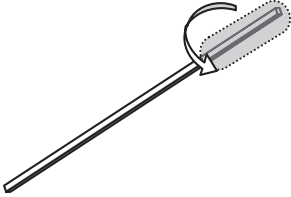
<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>※キャンプファイヤーの残炭処理は翌朝に行ってください。</p>
<p>野外炊事庫から一輪車やスコップ、ほうきなどの掃除道具を持って行きます。</p>	<p>燃え残った炭を炭捨て場に捨てます（火が残っていないかを確認してください）。</p>	

3. 営火場の設備

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 
<p>電源ボックスの下（裏）にコンセントがあります。（営Ⅰ）</p>	<p>トイレ コンセント 外灯</p>	<p>水道と延長ホースがありますので、水をたっぷりかけて消火してください。</p>

	電源	ライト	水道	人数(最大)	トイレ	ベンチ
営Ⅰ	○	4機	○	約300人	○	石段あり
営Ⅱ	○	1機	○	約150人	×	木製ベンチあり
営Ⅲ	○	1機	○	約150人	体育館	木製ベンチあり
ボン	リーダーズロッジから	×	○	約30人	○	木製ベンチあり

4. 貸出物品		
		
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)

5. トーチの作り方(例)	
<p>① 1 mほどの棒を用意する。</p> <p>② 先に雑巾を巻き付ける。</p> <p>③ 雑巾の上から針金を巻き、棒と雑巾をしっかり固定する。</p> <p>※雑巾の固定が弱いと、火をつけた雑巾が滑り落ちてやけどをする可能性があります。</p>	

6. 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床に点火する。
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	キャンプファイヤーの感想を発表する。
⑦準備係	6~10	丸太を組み営火の準備をし、後始末をする。
⑧ファイアーキーパー	1~2	進行を考えながら火の大きさを調節する(安全担当の引率者)。

7. その他
<p>(1) 灯油の入っている缶は食堂に戻してください。</p> <p>(2) 風向き、風力に注意し、火を大きくしないでください。</p> <p>(3) 使用した用具は元の場所に戻してください。</p> <p>(4) ボンファイヤー場の電源についてはご相談ください。</p> <p>(5) 注意報、警報が出ている場合は実施出来ない事があります。</p>

キャンプファイアー展開例

【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、第一部、迎火のつどいを始めます。」
- 3.歌 「はじめに『遠き山に日は落ちて』を歌います。1番を歌詞で歌い、その後はハミングで繰り返してください。」
- 4.聖火入場 「聖火入場。」(ハミングの途中で入場)
- 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。」(火の神の合図で点火する)
「今、点火されました。皆さん大きな拍手をお願いします。」
- 8.歌 「燃えさかる炎を見つめ、皆さん元気よく『燃えろよ燃えろ』を歌いましょう。」
- 9.閉会 「これで第一部迎火のつどいを終わります。」

【第二部 交換のつどい】

- 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よ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。よろしく申し上げます。」(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トの順番は△△・・・の順です。スタント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は、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。」
- 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。皆さん立って下さい。」
- 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。」
- 5.採火 「採火をお願いします。トーチに火がついたら拍手をお願いします。」
(火の神の子が残り火からトーチに採火、火の神に渡す。)
- 6.歌 「最後にみんなで『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。みんなで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。このキャンプファイアー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ましましょう。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、我の与えた宝である。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下さい。

- 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、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。

※展開例ですので、団体に合わせ自由に進行して構いません。



ディスクゴルフ

活動名	ディスクゴルフ			
概要 (セールスポイント)	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)をまわり、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スコアに挑戦する活動です。			
諸条件	場所	ディスクゴルフコース	対象	幼児から大人まで
	所要時間	1時間~2時間	人数	1グループ5人程度まで
	時期	全シーズン	天候	小雨可(荒天時は相談)
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ます。 (2)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。			
準備する物	青少年交流の家が貸し出す物		個人・団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> フライングディスク (大型ディスク100枚:小型ディスク100枚) <input type="checkbox"/> スコアカード(②)		<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 雨具(雨天時) <input type="checkbox"/> 虫除けスプレー(季節に応じて)	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	
	事前	グループ編成	<input type="checkbox"/> 事前にグループ編成を行う。(1グループ4-5人程度)	
	活動前	職員との打ち合わせ	<input type="checkbox"/> コース、人数、安全指導等を確認する。 <input type="checkbox"/> 引率者は各ホールでの活動の様子を確認する。 <input type="checkbox"/> 用具を借りる(スコアカード・ディスク)。	
	10分	活動方法の説明と安全指導(①)	<input type="checkbox"/> 集合・体調確認 <input type="checkbox"/> スコアカード・ディスクの配付 <input type="checkbox"/> 活動方法の説明 ・1番ホールから9番ホールまで順番にまわる。 ・早くゴールしても前のグループを追い越さない。 <input type="checkbox"/> 安全の指導 ・木の根や切り株、地面の凹凸など足下に注意する。 ・立木の枝を払い避ける時に後ろの人に注意する。	
	50~90分	グループでの活動	<input type="checkbox"/> 5m~10mの距離でスローイングの練習をする。 <input type="checkbox"/> スタートの方法(バリエーション) (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。 <input type="checkbox"/> 9ホール終了したら、〇〇〇に集合し待機する。 ・グループでスコアカードの集計をする。	
10分	集合・片付け	<input type="checkbox"/> スコアをまとめ成績発表・まとめの話等を行う。 <input type="checkbox"/> 借用物品の個数を確認し、事務室に返却する。		
想定される リスク	<input type="checkbox"/> 他人が投げたディスクが当たる。ディスクを取り損ねて突き指をする。 <input type="checkbox"/> 他団体の活動への支障になる。 <input type="checkbox"/> 転倒、立木の枝等による引っかき傷 など			
指導の バリエーション	<input type="checkbox"/> ひと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。 <input type="checkbox"/> 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。			

※①、②は資料番号を示す

やり方の説明・安全指導・指導のバリエーション

【やり方の説明】

1. 「グループに1枚、スコアカードを渡します。」
2. 「第1番ホールから9番ホールまで、順番にまわります。」
3. 「各ホールティーエリアにはスタート杭が立っています。杭の横に立って投げてください。」
4. 「最初のホールでは投げる順番をジャンケン等で決め、2投目以降はゴールから遠い人から先に投げてください。」
5. 「2番ホール以降のティースローは、前のホールでスコアの良かった人から投げます。同じスコアの人がいいた場合は、さらにその前のホールでスコアの良かった人から投げてください。」
6. 「木や建物などの上にディスクが引っ掛かってしまった場合は、ディスクを取ってその場からプレーを続けてください（ペナルティーはありません）。」
7. 「駐車場・宿泊棟屋根・舗装道路に止まったらOBになります。もう一度元の場所に戻って1投プラスして続けてください。」
8. 「全ホールを終えたら、集合場所（○○○）に戻って、スコアを集計してください。」

【安全指導】

1. 持ち物を確認する。
 - ・「各グループ、スコアカード、筆記具、を持っていますか。」
 - ・「1人一つずつディスクを持っていますか（夏場は水分補給できるもの）。」
2. 周りの状況をよく見てから投げる。
 - ・「ディスクを投げる時は、特に前方に人がいないことを確認してから投げましょう。ディスクはプラスチック製のため、見ていないところから飛んできたディスクに当たるとケガをしてしまいます。投げるときには周りの人に聞こえるように『投げます』と声をかけてから投げましょう。」
3. 足元、立木に注意する。
 - ・「ゴルフ場には木の根や切り株があります。また、地面に凹凸があるため足元をよく見てプレーしましょう。」
 - ・「木の枝、樹木などに注意します。特に、木の枝を払い避ける時には後ろに人がいないことを確認してから、枝を戻すようにしてください。」
4. 緊急な場合は先生に連絡する。
 - ・「ディスクが取れないところに乗ってしまった、転んでケガをしたなど、緊急な場合は近くにいる先生に連絡してください。先生は、○○○にいます。」

【指導のバリエーション】

1. 個人のスコアを競うだけでなく、グループで競うようにすることができます。
 - (1) 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。
 - (2) グループの一人ひとりのスコアを集計し、グループごとの総合スコアを競う。
2. グループのチームビルドを目的とする場合は、活動後にねらいに応じた振り返りを行います。

例 他者理解→チームの雰囲気盛り上げたのは誰ですか、メンバーのどんな言動が嬉しかったですか

ディスクゴルフスコアカード

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投で投げ入れることができるかを競います。

1. ゲームの進め方

人数 1グループ 4～5人程度

進め方 (1) 最初のホールの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番ホール以降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)者から順に行います。(同スコアなら、さらに前のホールのスコア順になります。)

2. 中央青少年交流の家ローカルルール

(1) 木や建物などの上にディスクが引っ掛かってしまった場合は、ディスクを取ってその場からプレーを続けます。(ペナルティはありません)

(2) 側溝に落ちてしまった場合は、ディスクを拾いその地点からゴールに近づかないように移動させてから、1投プラスしてプレーを続けます。

(3) 駐車場・宿舎屋根・舗装道路に止まったらOBになります。もう一度元の場所に戻って1投プラスしてプレーを続けます。(1投目がOBの場合、次に投げるのは3投目になります。)

ディスクが取れない場合は、事務室に連絡してください

スコア記録カード

平成 年 月 日

表内の「PAR」は各ホールの標準的投数です。目標にしましょう。

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					

※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

コース(9ホール)

表

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
「1番ホール パー4」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

ディスクゴルフゴール

裏



グラウンドゴルフ

活動名	グラウンドゴルフ			
概要 (セールスポイント)	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）をまわり、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。			
諸条件	場所	グラウンドゴルフコース	対象	小学生から大人まで
	所要時間	1時間～2時間	人数	1グループ5人程度まで
	時期	全シーズン	天候	小雨可（荒天時は相談）
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ます。 (2)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。			
準備する物	青少年交流の家が貸し出す物		個人・団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> 木製スティック（25本） <input type="checkbox"/> 子供用木製スティック（10本） <input type="checkbox"/> ボール（50個） <input type="checkbox"/> スコアカード(②)		<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 雨具（雨天時） <input type="checkbox"/> 虫除けスプレー（季節に応じて）等	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	
	事前	グループ編成	<input type="checkbox"/> 事前にグループ編成を行う。(1グループ4-5人程度)	
	活動前	職員との打ち合わせと準備	<input type="checkbox"/> コース、人数、安全指導等を確認する。 <input type="checkbox"/> 用具を借りる。 (スコアカード・スティック・ボール)	
	10分	活動方法の説明と安全指導(①)	<input type="checkbox"/> 集合・体調確認 <input type="checkbox"/> スコアカード・スティック・ボールの配付 <input type="checkbox"/> 活動方法の説明 ・1番ホールから8番ホールまで順番に回る。 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> スタートの方法(バリエーション) (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。 <input type="checkbox"/> 8ホール終了したら、〇〇〇に集合し待機する。 ・グループでスコアカードの集計をする。	
10分	集合・片付け	<input type="checkbox"/> スコアをまとめ成績発表・まとめの話等を行う。 <input type="checkbox"/> 借用物品の個数を確認し、事務室に返却する。		
想定される リスク	<input type="checkbox"/> 振ったスティックが周囲の人に当たる。他人が打ったボールが当たる。 <input type="checkbox"/> 他団体の活動への支障になる。 <input type="checkbox"/> 転倒、木の枝等による引っかき傷 など			
指導の バリエーション	<input type="checkbox"/> ひと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。 <input type="checkbox"/> 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。			

※①、②は資料番号を示す

やり方の説明・安全指導・指導のバリエーション

【やり方の説明】

1. 「グループに1枚、スコアカードを渡します。」
2. 「第1番ホールから8番ホールまで、順番にまわります。」
3. 「各ホールスタート地点にはティーマットがあります。第1打はマットの上のボールスタンドに乗せて打ってください。2打目以降は止まっているところからそのまま打ってください。」
4. 「最初のホールの打つ順番はジャンケン等で決め、2打目以降はホールポストから遠い人から先に打ってください。」
5. 「2番ホール目以降は、前のホールでスコアの良かった人から打ちます。グループに同じスコアの人がいる場合は、さらにその前のホールでスコアの良かった人から打ってください。」
6. 「ボールが植え込みの中に入ってしまう、プレーが不可能になった場合は、ボールが入った地点からクラブの長さ分だけボールを移動させてからプレーしてください。その際1打プラスになります。」
7. 「打ったボールが他のボールに当たった時は、当てられたボールを元の位置へ戻してからプレーしてください（ペナルティーはありません）。」
8. 「全ホールを終えたら、集合場所（○○○）に戻って、スコアを集計してください。」

【安全指導】

1. 持ち物を確認する。
 - ・「各グループ、スコアカード、筆記具、を持っていますか。」
 - ・「1人1本ずつスティック、ボールを持っていますか（夏場は水分補給できるもの）。」
2. 周りの状況をよく見てからスティックを振る。
 - ・「スティックを振る時は、特に周りに人がいないことを確認してから振りましょう。スティックは硬い木製のため、振ったスティックが人に当たると大きなケガをします。打つときには周りの人に聞こえるように『打ちます』と声をかけてから打ちましょう。」
3. ボールが当たらないように注意する。
 - ・「各ホールの間隔が狭いため、自分の順番を待つ時は他のホールに近づかないようにしましょう。」
4. 足元に注意する。
 - ・「芝生で見えにくいですが、地面に凹凸があるため足下をよく見てプレーしましょう」
5. 緊急な場合は先生に連絡する。
 - ・「スティックが当たってケガをしたなど、緊急な場合は近くにいる先生に連絡してください。先生は、○○○にいます。」

【指導のバリエーション】

1. 個人のスコアを競うだけでなく、グループで競うようにすることができます。
 - (1) 1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。
 - (2) グループの1人ひとりのスコアを集計し、グループごとの総合スコアを競う。
2. グループのチームビルドを目的とする場合は、活動後にねらいに応じた振り返りを行います。
 - 例 他者理解→チームの雰囲気盛り上げたのは誰ですか、メンバーのどんな言動が嬉しかったですか



富士山の緑化活動－植樹体験－

活動名	富士山の緑化活動－植樹体験－			
概要 (セールスポイント)	<p>富士山東南麓（御殿場口から須走口約4km）は、宝永噴火前は森林帯でしたが、今は大砂礫（されき）地帯となっています。また、雪崩による崩落が続いており、その被害が山麓まで拡がってきていると言われています。</p> <p>こうした崩落被害を緑化によって防ごうという活動が、「NPO法人富士山ナショナル・トラスト」によって進められています。本プログラムは、「富士山ナショナル・トラスト」の指導の下、富士山に自生するいろいろな樹木の苗木を育て植樹することにより、富士山の環境保全を図るものです。</p>			
諸条件	場所	富士山御殿場口	対象	小学生以上
	所要時間	半日～1日	人数	15人～100人程度
	時期	5月～11月	天候	雨天可（荒天時は相談）
	経費	50人未満：1人2,000円、50人以上：1人1,500円 ※別に、事前相談費が必要な場合がありますので、ご相談ください。		
活動の 教育的効果	(1)富士山の自然環境保全に参加することによる達成感を味わうことができます。 (2)また、自然への畏敬の念を持ち、環境保全に寄与する態度をはぐくむことができます。			
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"/> 緊急連絡用無線機 <input type="checkbox"/> スコップ など		<input type="checkbox"/> 服装（長袖、長ズボン） <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 登山口までの移動手段	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	備考
	事前	申込み・打ち合わせ	<input type="checkbox"/> 「富士山ナショナル・トラスト」に申込みます。 <input type="checkbox"/> 活動内容 <input type="checkbox"/> 活動時間 <input type="checkbox"/> 費用 <input type="checkbox"/> 活動場所等についてご確認ください。	
	準備	準備作業	<input type="checkbox"/> 天候を確認し、実施・中止を判断します。 <input type="checkbox"/> 苗や道具を準備します。	
	1時間	緑化活動について	<input type="checkbox"/> 富士山に植樹することの意味や意義、これまでの取組などについて説明を受けます。 <input type="checkbox"/> オプションとして、「富士山の成り立ちや現状」についての説明を受けることができます（要相談）。	・場所を確認する必要があります。
	3時間	植樹活動	<input type="checkbox"/> 御殿場口に移動します。 <input type="checkbox"/> 植樹の仕方と安全指導を受けた後、植樹を行います。	
	30分	後片付け	<input type="checkbox"/> 道具を片付けます。	
	30分	まとめ	<input type="checkbox"/> まとめの活動を行います。	
想定される リスク	<input type="checkbox"/> 転倒、捻挫などの野外活動におけるケガ <input type="checkbox"/> 天候の悪化による体調不良 など			
「NPO法人 富士山 ナショナル・ トラスト」 連絡先	講師：NPO法人富士山ナショナル・トラスト 理事長 花田 文夫 TEL:0550-80-0005/080-2663-5080(携帯) E-mail:info@243nt.net 〒412-0047 静岡県御殿場市神場646 (公財) 富士社会教育センター内			

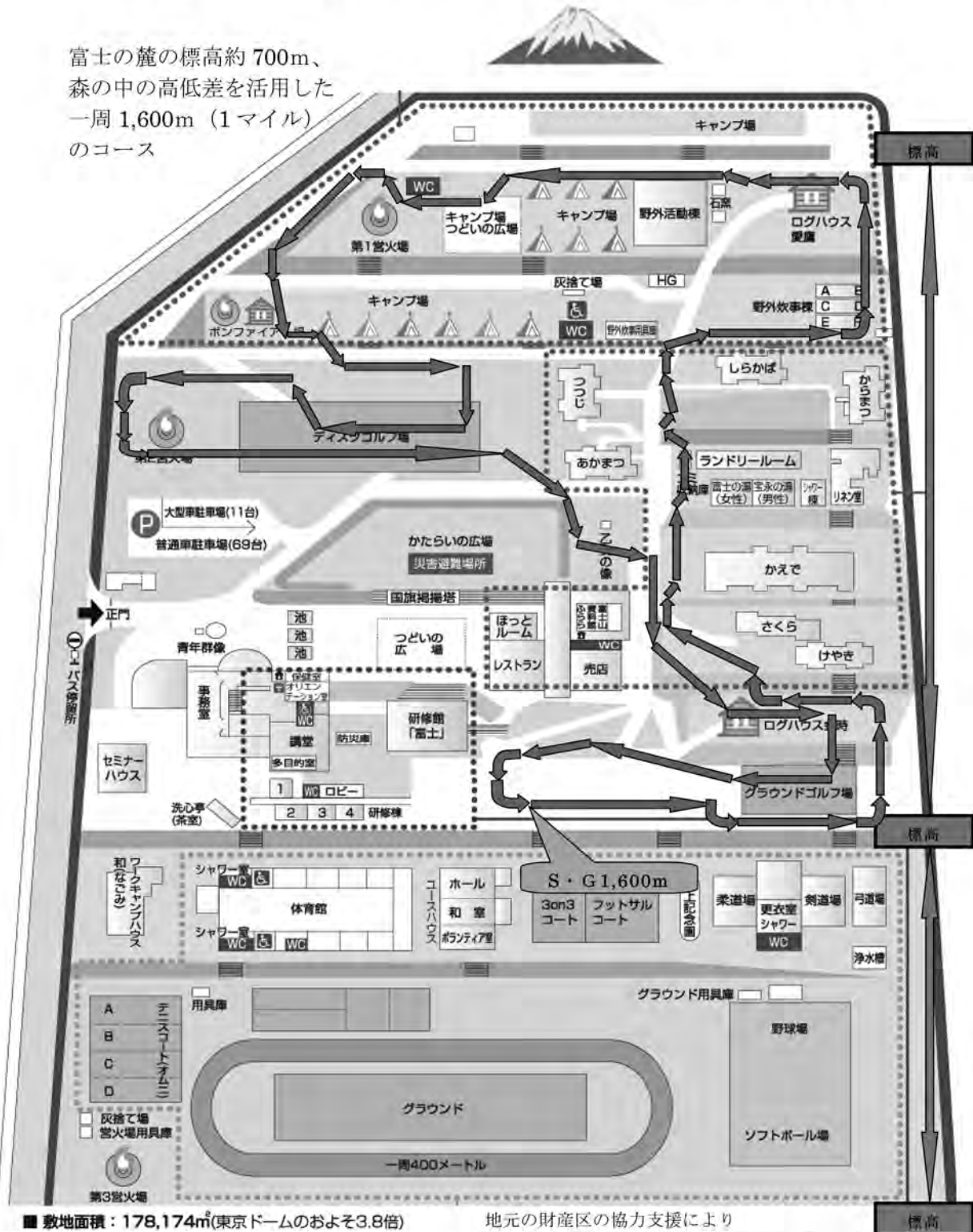


富士のさとクロスカントリー

活動名	クロスカントリー			
概要 (セールスポイント)	富士山麓の標高700mに位置する森の中の自然の起伏を活かした1周1600m(1マイル)のクロスカントリーコースです。本格的なトレーニングから健康づくりまで様々な目的で利用できます。			
諸条件	場 所	中央交流の家	対 象	幼児から大人まで
	所要時間	1周約8分(個人差あり)	人 数	制限なし
	時 期	雪シーズンを除く	天 候	小雨可
活動の 教育的効果	<ul style="list-style-type: none"> ・自然の中にあるコースのため、季節折々の景色を楽しむことができます。 ・コースにはウッドチップが敷かれ、足に優しく、怪我の心配なくトレーニングに励むことができます。 ・標高700mに位置するコースのため、高地トレーニングの効果が期待できます。 			
準備する物	青少年交流の家が貸し出す物		個人・団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> ストップウォッチ <input type="checkbox"/> ゼッケン		<input type="checkbox"/> 運動できる服装・シューズ <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 帽子(夏場)	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内 容	
	活動前	職員との打ち合わせ	<input type="checkbox"/> コース、人数、安全指導等を確認する	
	15分	活動方法の説明と安全指導・準備体操	<input type="checkbox"/> 集合・体調確認 <input type="checkbox"/> 活動方法の説明・安全指導 ・コースは左回りです。 ・コース内には一部、車道や歩行路を横断する箇所があります。人や車などに注意してください。 <input type="checkbox"/> 準備体操	
		ランニング or ウォーキング	<input type="checkbox"/> スタートの方法 ・全員が一斉スタート ・時間差をつけてスタート	
	15分	クールダウン	<input type="checkbox"/> ストレッチ <input type="checkbox"/> 体調確認	
想定される リスク	<input type="checkbox"/> 転倒・捻挫などのケガ <input type="checkbox"/> 熱中症など気象状況に伴った事故			

「富士のさとクロスカントリーコース」

富士の麓の標高約 700m、
森の中の高低差を活用した
一周 1,600m (1 マイル)
のコース



■ 敷地面積：178,174㎡(東京ドームのおよそ3.8倍)

地元の財産区の協力支援により
平成 26 年度整備 (平成 26 年 10 月 31 日完成)



屋外スポーツ

	種目	貸し出し物品	活動場所	場所等に関する情報
1	軟式野球	キャッチャーマスク キャッチャーミット グローブ(右利き用) グローブ(左利き用) ファーストミット(右利き用) 軟式ボール(A球) 野球用ベース	軟式野球場	・1面 ・屋根付きベンチ×2 ・バックネットあり ・両翼約105m ・センター約120m
2	ソフトボール	グローブ等は野球と同じ 金属バット ソフトボール(3号球) ソフトボール用ベース	ソフトボール場	・1面 ・バックネットあり ・両翼約105m ・センター約120m
3	サッカー	サッカーボールの貸し出しはしていません。	グラウンド	・80m×100m ・天然芝 ・ゴール(一般用)×1組 ・ゴール(ジュニア用)×1組
4	陸上競技	リレー用バトン	グラウンド	・400mトラック ・天然芝
5	フットサル	ボール	軽スポーツグラウンド	・1面(ラインあり) ・人工芝 ・ゴール×2組
6	テニス	ラケット(硬式) ボール(硬式) センターストラップ	テニスコート(オムニ)	・4面
7	クロスカントリー	ストップウォッチ ゼッケン	クロスカントリーコース	・1周 1600m
8	その他	グラウンドを使って、ラグビー、アメリカンフットボール、ラクロスなどもできます。ただし、専用のゴールポストなどはありません。		

※各活動場所共通の貸し出し道具

グラウンド……得点板、ラインマーカー×2(石灰は持参)

※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。