

V 活動プログラム一覧

※ プログラムの活動内容や方法に関する要望、一覧にないプログラムを希望する場合は、職員と相談の上実施する。

人間関係づくりプログラム

指導形態 職員：職員による指導
 団体：団体による指導
 外部：外部講師による指導

	研修プログラム 【所要時間】	指導 形態	対象 対象人数	備 考 ◆:指導方法に関する留意事項
1	とくさがみね 森のチャレンジコース 【1日以上が望ましい】	職員 外部	小学生以上 100人程度まで	◆自然の家で認められた者が指導できる ○1グループ8～15人程度(最大20人)のグループ で活動する ※グループ数が多く、職員で対応できない場合 は、外部講師が必要(外部講師の斡旋も可能、別 途料金が必要、利用のてびきP2参照)
2	AFPY(アスピー) 【1時間程度～】	職員	小学生以上 100人程度まで	◆自然の家で認められた者が指導できる ○1グループ8～15人程度(最大20人)に1人のファ シリテーターが望ましい ○入所直後の「緊張を解きほぐすための活動」等、 短時間の場合は、一斉指導も可

自然体験活動プログラム

※詳しい内容は別冊「活動プログラム集」を参照

	研修プログラム 【所要時間】	指導 形態	対象 対象人数	備 考 ◆:指導方法に関する留意事項
1	十種ヶ峰登山 【3～4時間程度】	団体	幼児～ 人数制限なし	◆団体引率(利用団体研修会で登山研修を実施) 職員は、安全に関する説明及び緊急時対応 ○コース:登山道コース(2.8km)、車道コース(約2. 3km)等 自然の家との標高差は、約400m ○往路75～120分、復路60～90分
2	方丈の瀧ハイキング 【2時間程度】	団体	小学生～ 30人程度まで	◆団体引率 職員は、安全確保のための同行 ※瀧周辺が狭いため、30人程度での実施が望まし い
3	津和野ハイキング 【1日】	団体	小学高学年～ 人数制限なし	◆団体引率 職員は、安全に関する説明及び緊急時対応 ○自然の家～津和野間片道約12km 自然の家→津和野 約2.5時間 津和野→自然の家 約3.5時間
4	ネイチャー トレイリング 【2時間程度】	団体	小学生～ 人数制限なし	◆実施方法については職員が説明 ○1グループ(5～8人程度)で実施する自然観察ハ イキング ※冬季は、冬芽観察の実施も可
5	ハイキング (自然観察) 【2時間程度】	団体	幼児～ 人数制限なし	◆団体指導 職員は、安全に関する説明及び緊急時対応
6	オリエンテーリング (スコアOL) 【3～4時間程度】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ○1グループ(4～6人程度)で実施
7	がみねの森 自然遊び 【2時間程度】	団体	幼児～ 60人程度まで	◆職員が遊び方を説明し、団体で実施 ○丸太渡り、網登り、ソリ滑り、ブランコ等 ○スラックライン、ハンモックの設置も可

	研修プログラム 【所要時間】	指導 形態	対象 対象人数	備考 ◆:指導方法に関する留意事項
8	野外炊事 【3～4時間程度】 ※食事時間含む	団体	小学生以上 120人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 薪割(ナタの使用)は職員が指導 ○1班8人～10人までが適当 ○献立:カレーライス、親子丼
9	原始の火起こし 【1時間程度】	職員	小学生以上 ※火起こし道具 約15セット有	◆職員が指導 ○2人組での発火法(ヒモギリ式)で火をおこす。 ○野外炊事やキャンプファイアーの前に行い、火を 点けることも可能
10	キャンプファイアー 焚火ファイアー 【1.5～2時間】	団体	幼児～ 100人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※薪組、点火方法等については職員が指導
11	キャンドルのつどい 【1.5～2時間】	団体	幼児～ 100人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※燭台、点火方法等については職員が指導
12	星空観察 【1時間程度】	団体	幼児～ 人数制限なし	◆団体指導 ※外部講師を紹介することも可能
13	ナイトウォーク 【1時間程度】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※実施上の留意事項について、団体担当者と職員が 事前に打合せる
14	ナイトソロ 【1時間程度】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※実施上の留意事項について、団体担当者と職員が 事前に打合せる
15	キャンピング 【1日以上が望ましい】	団体	幼児～ 60人程度まで	◆職員が方法を説明し、団体で実施 ※自分たちでテントを設営して泊まったり、野外料理 を作ったりする体験をする(別途料金が必要)
16 アウト ド ア ク ッ キ ン グ	ダッチオープン料理 【2～3時間】	団体	小学生～ 40人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ○献立:ローストチキン、豚肉と野菜の煮込み等 ※ダッチオープン10台(大6、小4)
	ピザ焼き体験 【3～4時間】	団体	小学生～ 60人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※ピザ窯 1(2口)ドラム缶ピザ窯 6台
	そうめん流し 【2～3時間】	団体	小学生～ 60人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※竹の流し台を作るところからの実施も可能
	ホットサンド 【1時間程度】	団体	小学生～ 60人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※ホットサンドクッカー10台
	カートンドッグ 【1時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※牛乳パックが一人1つ必要
	ポンボラ飯 【2～3時間】	団体	小学生～ 60人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※野外炊事で米飯を竹のポンボラで炊く ※「特別食」:食材等は食堂部に相談
	バーベキュー 【3～4時間程度】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ○1班5人～8人までが適当 ※BBQセット:12台 ※「特別食」:食材等は食堂部に相談
	焚火台料理 【1～2時間】	団体	幼児～ 60人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※焚火台(4台)BBQコンロとしての使用も可 ※「特別食」:食材等は食堂部に相談

※16 アウトドアクッキングの献立、食材や料金等の詳細については、ご相談ください。

冬期間のプログラム

	研修プログラム 【所要時間】	指導 形態	対象 対象人数	備考 ◆:指導方法に関する留意事項
1	ゲレンデスキー (アルペンスキー) 【1日以上が望ましい】	団体 外部	小学生～ 60人程度まで	◆用具等の説明・貸出しは職員がする。スキーの実技指導は原則団体または外部講師による (講師が必要な場合は要相談。外部講師は別途料金が必要、利用のびきP2参照) ○1グループ10人程度で活動する。(経験別またはレベル別等にグループ編成) ※圧雪15cm程度は必要
2	歩くスキー (クロスカントリースキー) 【1日以上が望ましい】	職員	小学生～ 60人程度まで	◆用具等の説明・貸出し、実技指導は職員がする。 (外部講師の斡旋も可能 ※別途料金が必要、利用のびきP2参照) ○1グループ10～20人程度で活動する ○スキーツアーも可能
3	雪遊び 【1時間～】	団体	幼児～ 100人程度まで	◆団体指導 用具等の説明・貸出しは職員がする。 ○貸出し用具:ソリ、スノースコップ、雪玉作り機、スノーシュー
4	冬の自然観察 【2～4時間】	団体	幼児～ 100人程度まで	◆団体指導 説明・貸出しは職員がする。 ○ネイチャートレイル(冬芽観察)、アニマルトラックング、登山、ハイキング等

スポーツ・レクリエーション

	研修プログラム 【所要時間】	指導 形態	対象 対象人数	備考 ◆:指導方法に関する留意事項
1	マウンテンバイク 【2～4時間程度】	職員	小学5年生以上 40人程度まで	◆職員が指導、団体で安全管理 ○マウンテンバイクツアーも可能
2	アーチェリー 【3時間程度】	職員	小学5年生以上 30人程度まで	◆職員が指導、団体で安全管理 ○的台8台(的までの距離:5～30m程度) ○1班の人数は3人までがよい
3	ディスクゴルフ 【約2時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員がルールや実施方法等を説明 ○1グループ4～6人 ※屋外に9ホールまで設置可能
4	ターゲット・バードゴルフ 【約2時間】	団体	小学5年生以上 40人程度まで	◆職員がルールや実施方法等を説明 ○1グループ3～4人
5	とくさがみね チャレンジ・ゲーム 【約2時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員がルールや実施方法等を説明 種目:バンブーダンス、ピンポンラリー、ドリブルリレー、キャッチング・ザ・スティック、長縄跳び、輪投げ 他
6	室内(体育館) スポーツ	団体	小学生～ 人数は種目による	バレーボール(1面) テニス(1面)バスケットボール(1面)バドミントン(3面)卓球(3台)
7	室内 ニュースポーツ	団体	小学生～ 人数は種目による	インディアカ・ソフトバレーボール(3面) 室内用ペタンク(3セット) チュックボール(4セット) ディスゲッター(4セット)

創作活動

	研修プログラム 【所要時間】	指導 形態	対象 対象人数	備考 ◆:指導方法に関する留意事項
1	竹クラフト 【2～3時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が作り方等を説明 ○箸、スプーン、バターナイフ等
2	ウッドクラフト 【1.5～3時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が作り方等を説明 ○木や木の実等を使った飾りや置物等
3	つるクラフト 【2～3時間】	団体	小学生～ 40人程度まで	◆職員が作り方等を説明 ○リース等
4	連凧作り 【2～3時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が作り方等を説明 ○5～8人グループで作成
5	紙飛行機作り 【2～3時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が作り方等を説明 ○一人1機スカイレーサー作成