

自然を愛する

がみね君オススメの
活動プログラム集



体験の風を
おこそう

ミッションクリア！
やった〜



気持ちいい〜



自然のものを手作り！



上手になれるかな？



山頂でうちゃぐ〜(笑)



ここで
おこそう



野外炊事棟

森のチャレンジコース

十種ヶ峰登山道




= 目次 =


人間関係づくりプログラム		ページ	
1	とくさがみね 森のチャレンジコース	1	
2	A F P Y (アフピー)		
自然体験活動プログラム			
1	十種ヶ峰登山	2	
2	方丈の瀧ハイキング		
3	津和野ハイキング	3	
4	ネイチャートレイリング		
5	ハイキング (自然観察)	4	
6	オリエンテーリング (スコアOL)		
7	がみねの森 自然遊び	5	
8	野外炊事		
9	原始の火起こし	6	
10	キャンプファイアー 焚火ファイアー		
11	キャンドルのつどい	7	
12	星空観察		
13	ナイトウォーク	8	
14	ナイトソロ		
15	キャンピング	9	
16	アウトド アクッキ ング	ダッチオープン料理	10
		ピザ焼き体験	11
		そうめん流し	12
		ホットサンド	13
		カートンドッグ	
		ボンポラ飯	14
		バーベキュー	15
		焚火台料理	

冬期間のプログラム		ページ
1	ゲレンデスキー (アルペンスキー)	16
2	歩くスキー (クロスカントリースキー)	
3	雪遊び	17
4	冬の自然観察	
スポーツ・レクリエーション		
1	マウンテンバイク (MTB)	18
2	アーチェリー	
3	ディスクゴルフ	19
4	ターゲット・バードゴルフ	
5	とくさがみねチャレンジ・ゲーム	20
6	室内 (体育館) スポーツ	
7	ニュースポーツ	21
創作活動		
1	竹クラフト	22
2	ウッドクラフト	
3	つるクラフト	23

1 とくさがみね森のチャレンジコース




	所用時間	1日以上が望ましい	適した季節	春～秋
	対象・人数	小学生以上・100人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野外活動に適した服装(長袖、長ズボン、帽子)、水筒、合羽(上下別のもの)、タオル、ナップサック、虫よけ等 【室内】 体育館シューズ 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1グループ8人～15人程度 ・ 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、別途料金必要、利用のてびき P2 参照) ・ 気温が5℃を下回るときは自然の家と実施の可否について協議する。 <p>※別冊「とくさがみね森のチャレンジコース」を参照</p>		
活動概要				
<p>丸太やロープ、ワイヤーを大規模に組み合わせた構造で、地上約10mに設置されたハイエレメント及び低い位置に設置されたローエレメントからなる日本最大級の施設です。その施設を使い、個人だけでは乗り越えない課題に仲間と共に挑戦する中で、「協力」「思いやり」「信頼」などについて体験から学び、個人やグループの成長を促します。</p>				

2 AFPY (アッピー)


	所用時間	1時間程度～	適した季節	1年中
	対象・人数	小学生以上・100人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動のできる服装(体育館シューズ) ※必要な用具等は自然の家で準備 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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、職員による一斉指導も可。 ・ グループ別活動の場合は、「1グループ8人～15人程度」での活動が望ましい。 ・ 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、別途料金必要、利用のてびき P2 参照) 		
活動概要				
<p>緊張を解きほぐすための活動、知り合うための活動等、様々なアクティビティをとおしてよりよい人間関係づくりを目指します。</p>				

自然体験活動プログラム


1 十種ヶ峰登山

  	所用時間	往復約 3~4 時間 往路 75~120 分 復路 60~90 分	適した季節	1 年中
	対象・人数	幼児～ ・人数制限なし		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・登山に適した靴 ・登山に適した服装（長袖、長ズボン、長めの靴下、帽子）、軍手、水筒、タオル、合羽（上下別のもの）、虫よけ、ナップサック 等 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・原則、団体による引率で、職員は安全に関する説明及び緊急時の対応をする。 ・登山道（嘉年ルート）コースや車道（林道谷線）コース等がある【距離：約 3.1~3.3km】 ・登山地図、カウベル、クマよけスプレー、救急用ウエストバッグ、トイレセット、無線機等貸出。 <p>※下山中の方がけがをしやすいため、下山前に「走らない！」ということの確認を徹底すること</p>		
活動概要				
<p>十種ヶ峰は標高 988.6m（自然の家との標高差約 400m）、ひときわ高くそびえる姿の美しい山で、別名「長門富士」とも呼ばれている名峰です。比較的登りやすい山であるうえ、360 度見渡せる山頂からの眺望は雄大で、長門・萩・島根県益田市にわたる日本海の海岸線や沖に浮かぶ島々・中国山地の山々の眺めはすばらしいです。</p>				


2 方丈の瀧ハイキング

	所用時間	2 時間程度	適した季節	春～秋
	対象・人数	小学生～ ・15 人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・野外活動に適した服装、ハイキングに適した靴、軍手、水筒、タオル、合羽（上下別のもの）、虫よけ、ナップサック 等 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・瀧へ降りる道や瀧つぼ周辺が狭いため 15 人程度での実施が望ましい。 ・団体による引率であるが、安全確保のため職員が同行する。 ・カウベル、クマよけスプレー等貸出 		
活動概要				
<p>十種ヶ峰山腹にある「方丈の瀧」往復の自然観察ハイキングで、ネイチャートレッキングと組み合わせて実施するとより効果的です。</p>				


3 津和野ハイキング

	所用時間	自然の家→津和野 (約 2.5 時間) 津和野→自然の家 (約 3.5 時間)	適した季節	春～秋
	対象・人数	小学校高学年～ ・人数制限なし		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・野外活動に適した服装、ハイキングに適した靴、軍手、水筒、タオル、合羽(上下別のもの)、ナップサック 等 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・団体による引率で、職員は安全に関する説明及び緊急時の対応をする。 ・移動距離：津和野～自然の家間 片道約 12km 		
	活動概要	<p>当施設は、山口と島根の県境にあり、島根県津和野町の中心部までの距離は約 12km です。津和野は「山陰の小京都」と呼ばれる城下町であり、街中の清流に群れ泳ぐ鯉に代表される豊かな自然の中に、歴史をしのばせる数々の史跡や文化財が保存されています。この城下町の史跡探訪と体力作りをかねてのハイキングは、1 日研修として適当な行程といえます。(入退所日の半日コースもあります。)</p>		


4 ネイチャートレッキング

	所用時間	2 時間程度	適した季節	1 年中
	対象・人数	小学生～ ・人数制限なし		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・野外活動に適した服装、軍手、水筒、タオル、合羽(上下別のもの)、虫よけ、ナップサック 等 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が実施方法を説明し、団体で実施する。 ・1 グループ 5～8 人程度 ・カウベル、無線機、ルーペ 60 等貸出 ※冬季は、冬芽観察の実施も可 		
	活動概要	<p>コース中のポイントにある設問をグループで考え回答しながら歩くことで自然に触れ自然から学ぶことができます。</p>		


5 ハイキング(自然観察)

	所用時間	2 時間程度	適した季節	1 年中
	対象・人数	幼児～・人数制限なし		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野外活動に適した服装（長袖、長ズボン、長めの靴下、帽子）ハイキングに適した靴、軍手、水筒、タオル、合羽(上下別のもの)、虫よけ、ナップサック 等 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 原則、団体による引率で、職員は安全に関する説明及び緊急時の対応をする。 ・ 場所：森林、草原、広場等 ・ グループの人数：1～2 人、小集団（5～8 人）、大集団（12～40 人）等、ねらいに応じて ・ カウベル、無線機、双眼鏡 30、ルーペ 60 貸出 		
	活動概要	<p>十種ヶ峰の自然とふれあうことを通して、自然に対する知識・理解を深めます。また、森の植物や昆虫等の生き物に対する興味・関心を高め、自然を愛し大切に作る心や感性を育むことができます。</p>		

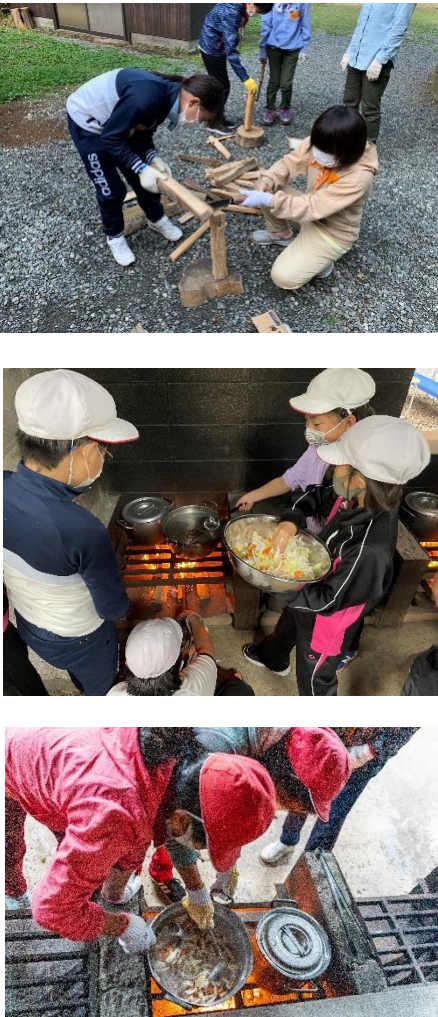
6 オリエンテーリング (スコアOL)

	所用時間	3～4 時間	適した季節	春～秋
	対象・人数	小学生～・100 人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野外活動に適した服装、水筒、タオル、合羽(上下別のもの)、虫よけ、ナップサック 等 ・ グループごとに時計が1つあることが望ましい 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が実施方法を説明し、団体で実施する。 ・ 1グループ 4～6 人程度 ・ スコア OL（時間内に見つけたポイントの合計点を競う） ・ OL 地図、コンパス、カウベル、無線機等貸出 ・ 団体引率者は、グループの安全管理又は迷いそうな場所に立つことが望ましい。 		
	活動概要	<p>地図とコンパスを使ってポストと呼ばれるポイントを探します。自然に親しんだり、グループ活動を通して、友情や協調性を育んだりする等、ねらいに応じた展開が可能です。</p>		


7 がみねの森 自然遊び

	所用時間	2 時間程度	適した季節	1 年中
	対象・人数	幼児～ ・ 60 人程度まで		
	服装・準備	・ 野外活動に適した服装		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が森の中に設置された遊具の使い方を説明し、団体で実施する。 ・ スラックラインについては、利用時に設置し、安全確保のため必ず補助につくことが必要。 ・ その他の遊びについても、団体による安全確保が必要。 		
活動概要				
<p>自然の家前広場の斜面の森に設置された、丸太渡りや網のぼり、ソリ滑り、ブランコ等を利用して遊ぶことができます。その他、様々な自然遊びが可能です。また、必要に応じて、スラックライン、ハンモックを設置することもできます。</p>				





8 野外炊事

	所用時間	3～4 時間 (食事時間含む)	適した季節	春～秋
	対象・人数	幼児～ ・ 120 人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野外活動に適した服装 ・ 綿軍手 (各自持参) ・ ふきん (各自持参) 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が野炊棟の使い方や片付け方等を説明し、団体で実施する。 ・ 薪割 (ナタの使用法) については、安全確保のため職員が指導。 ・ 1 グループ 8 人程度、10 グループ程度までが適当 ・ 食堂部で準備できる献立・燃料代等料金は、利用のてびき P10 参照 ・ 「原始の火起こし」と組み合わせて実施も可。 ・ 冬期の実施は難しい (気温の低下や水道の凍結防止で止水しているため) 		
活動概要				
<p>野外での食事の準備から後片付けの共同作業を通して、協力心や責任感を養うことができます。自然、食物、保護者等への感謝の気持ちを養い、野外での食事の楽しさ、清々しさを味わうことができます。</p>				


9 原始の火起こし

	所用時間	約 1 時間	適した季節	1 年中
	対象・人数	小学生以上 ・ 120 人程度まで		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自然の家職員が指導。 ・ 引率者は安全管理。 ・ 1 セットにつき 100 円 ・ ヒモギリ式発火法（2 人組での発火法） ・ 約 15 セット（ヒキリ棒、ヒキリ板、ひも、ほくち、ハンド・ピース、竹皿等）有り。 ・ 野外炊事やキャンプファイアーの前に行い、かまどの火を点けることに活用することも可。 		
活動概要	<p>原始的な生活を体験し、協力して火をおこした昔の人の知恵や工夫に触れることができます。火を身近に味わうことで、火の大切さ、温かさ、力強さを感じることができます。</p>			


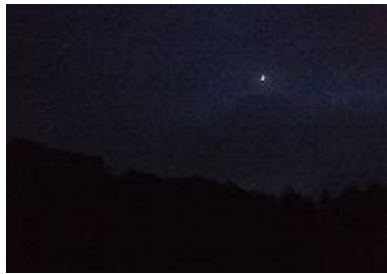
10 キャンプファイアー・焚火ファイアー

	所用時間	1.5～2 時間	適した季節	春～夏
	対象・人数	幼児～ ・ 100 人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野外活動に適した服装、敷物、懐中電灯 		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が実施方法を説明し、団体で実施する。 ・ 薪組、点火方法等については職員が団体担当者に指導する。 ・ 進行は団体が行う。 ・ 会場は原則としてキャンプ場広場 ・ 薪代 3,000 円 ・ 点火用トーチは自然の家で準備。 ・ ワイヤレスアンプセット、マイク貸出可。 ・ 火の神の衣装、台詞等は団体で準備。 ・ 焚火ファイアーの場合は、燃料代（薪代）が必要（焚火台 6 台あり） 			
活動概要	<p>研修生が集まって輪になり、その中心に薪を組んで、焚き火をして参加者内の親睦を深めることができます。</p> <p>実施例：迎え火の儀式の後、全員で歌を歌ったり踊ったり、班ごとのスタuntsを発表したりして楽しいひと時を過ごし、送り火の儀式でしめくります。</p> <p>焚火ファイアーは、少人数で火を囲み親睦を深めることができます。</p>			
 				

11 キャンドルのつどい

	所用時間	1.5～2 時間	適した季節	1 年中
	対象・人数	幼児～ ・100 人程度まで		
	服装・準備	・防寒着（季節に応じて）		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が団体代表者に実施方法を説明し、団体で実施する。 ・進行は、団体が行う。 ・会場は原則として体育館。 ・スタントの練習・準備等は、施設に入所してからも可能。 ・ろうそく代 1 人 30 円 ・燭台（大・小）、ワイヤレスアンプセット、マイク貸出可。 ・火の神の衣装、台詞等は団体で準備。 		
	活動概要	<p>ほのかなろうそくの明かりを囲み、静かな雰囲気の中で自分を見つめ、仲間を見つめ、いつもと違う神秘的で感動的な時間を過ごします。研修生の新鮮な発想でつどいは運営され、その一つ一つは心に残るセレモニーとなるでしょう。また、相互理解の場や、ろうそくの灯りのもとで家族の大切さについて考える場としても活用できます。</p>		


12 星空観察

 	所用時間	1 時間程度	適した季節	春～秋
	対象・人数	幼児～ ・人数制限なし		
	服装・準備	・懐中電灯、防寒着（季節に応じて）		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・団体による指導。 ・外部講師を紹介することも可（講師との交渉は団体による） ・肉眼観察、双眼鏡観察等実施可（双眼鏡 30） ・星座早見表 80 		
	活動概要	<p>宇宙のロマンに浸り、天体への知識・理解を深めることができます。周囲の灯りが限りなく少ない環境なので、晴天時の星の輝きはとて素晴らしいです。</p>		



13 ナイトウォーク

所用時間	1 時間程度	適した季節	春～秋
対象・人数	小学生～ ・100 人程度まで		
服装・準備	・ 野外活動に適した服装、防寒着（季節に応じて）、懐中電灯、虫よけ 等		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が団体代表者に実施方法を説明し、団体で実施する。 ・ 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ち合わせる。 ・ 時間や場所等については、季節に応じて職員と要相談。 ・ カウベル、クマよけスプレー、救急用バッグ、無線機等貸出。 		
活動概要			
<p>キャンプ場やスキー場ゲレンデ、栗園や方丈原等を、夜の大自然を心と体で感じながら歩きます。5～10 人のグループでの実施もできます。活動を通じて、自己を見つめ直したり、施設に帰って感じたこと等について振り返りをしたりすることもできます。</p>			

14 ナイトソロ




	所用時間	1 時間程度	適した季節	春～秋
	対象・人数	小学生～ ・100 人程度まで		
	服装・準備	・ 野外活動に適した服装、防寒着（季節に応じて）、懐中電灯、敷物、虫よけ 等		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が実施方法を説明し、団体で実施する。 ・ 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ち合わせる。 ・ 時間や場所等については、季節に応じて職員と要相談。 ・ カウベル、クマよけスプレー、救急用バッグ、無線機等貸出。 		
	活動概要			
<p>スキー場ゲレンデや栗園等自然の中に一人一人離れて、敷物の上に座って無言で静かな時間を過ごします。その中で、夜の大自然を心と体で感じ取り、自己を見つめ直す時間とします。施設に帰り、感じたこと等について個々人、またはグループで振り返りをします。</p>				

15 キャンピング




	所用時間	1 日以上が望ましい	適した季節	春～秋
	対象・人数	幼児～ ・60 人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・野外活動に適した服装、軍手、水筒、タオル、懐中電灯、虫よけ、合羽(上下別のもの)等 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が実施方法を説明し、団体で実施する。 ・テント、寝袋、マットは貸出可。 ・テント設営、撤収それぞれ1時間程度必要。 ・野外炊事やアウトドアクッキングと組み合わせて実施するとよい。 		
活動概要				
<p>キャンプ場等にテントを張り、自然の変化を感じながら生活することで、自然に触れ自然から学ぶことができます。また、不便な生活を送ることで、物を大切にする心や協力することの大切さを学ぶとともに、感謝の気持ちを育てることができます。</p>				

16 アウトドアクッキング

ダッチオーブン料理

	所用時間	2～3 時間	適した季節	春～秋
	対象・人数	小学生～ ・ 60 人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野外での活動に適した服装 ・ 綿軍手、ふきん（各自持参） 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 献立（例）：野菜の煮込み、トマト鍋等 ・ 食材料金は食材によって変わります。（食堂部と話し合って決まります） ・ 献立や料金等については要相談。 ・ 燃料代が別途必要。（利用のてびき参照） ・ 職員が団体代表者に実施方法を説明し、団体で実施する。 ・ 薪割（ナタの使用方法）については職員が指導。 ・ 1グループ6～8人程度まで ・ ダッチオーブン10台あり（大6、小4） 		
	活動概要			
	<p>準備から後片付けまで、グループで行うことを通して、協力することの大切さを学ぶことができます。また、ダッチオーブンを使うと、手軽に美味しい料理ができることから、野外での食事の楽しさを味わうこともできます。</p>			

ピザ焼き体験



	所用時間	3～4 時間	適した季節	春～秋
	対象・人数	小学生～ ・ 60 人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野外での活動に適した服装 ・ 綿軍手、ふきん（各自持参） ※クッキングシート持参 		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1 グループ 10 人程度まで ・ ピザ窯 1 台、ドラム缶窯 6 台あり ・ 10 人以上の注文で利用可（生地から作る） 〈具材〉玉ねぎ、ベーコン、ピーマン、チーズ等 ・ 献立や料金等については要相談。 ・ 燃料代が別途必要。（利用のてびき参照） ・ 職員が団体代表者に実施方法を説明し、団体で実施する。 ・ 薪割（ナタの使用方法）については職員が指導。 			
活動概要				
<p>生地作りが 30 分で、その後発酵させる時間が 1 時間程度必要（気温によって変わる）窯に火を入れる体験もできます。焼くのに 10 分程度かかります。食べて片付けるのに 1 時間前後かかるので、全体で 3～4 時間程度かかります。</p> <p>自然の家野外炊事棟にあるピザ窯と、ドラム缶窯 6 つを使うと、一度に 16 枚のピザを焼くことができます。焼きたてのピザはとても美味しいです。</p>				

そうめん流し





所用時間	2～3 時間	適した季節	夏
対象・人数	小学生～ ・ 60 人程度まで		
服装・準備	・ 野外活動に適した服装、軍手		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が実施方法を説明し、団体で実施する。 ・ そうめん以外を流すことも可能。 例：ミニトマト、ひと口ゼリー、ぶどう等 ・ 献立や料金等については要相談。 ・ 燃料代が別途必要。(利用のてびき参照) <p>※竹を使った箸や容器を作る活動を合わせて実施することもできます。(別途 クラフト経費が必要、利用のてびき P9 参照)</p>		
活動概要			
<p>お湯を沸かして麺を茹で、薬味を切ったりして自分たちで準備してそうめん流しをします。</p> <p>暑い時期に食べる流しそうめんは格別なおいしさです。家族やグループで楽しい食事となるでしょう。</p>			

ホットサンド

	所用時間	1 時間程度	適した季節	1 年中
	対象・人数	小学生～ ・ 60 人程度まで		
	服装・準備	・ 野外で行う場合は、活動に適した服装		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が実施方法を説明し、団体で実施する。 ・ 1 グループ 6 人まで ・ ホットサンドクッカー10 台 ・ カセットガスコンロ 10 台 ・ 具材例：ハム、スライスチーズ、キャベツ ・ 献立や料金等については要相談。 ・ 燃料代が別途必要。(利用のてびき参照) 		
活動概要				
<p>食パンの上に様々な食材をトッピングして、ホットサンドクッカーで焼きます。焼き色がついた表面はカリッとし、中身はほくほくでとても美味しいホットサンドができあがります。朝食にお勧めです。</p>				

カートンドッグ

	所用時間	1 時間程度	適した季節	春～秋
	対象・人数	小学生～ ・ 100 人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 牛乳パック（1ℓのもの）1 人一つ、綿軍手 ※アルミホイル持参 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が方法を説明し、団体で実施する。 ・ 具材例：ソーセージ、スライスチーズ、キャベツ ・ 献立や料金等については要相談。 		
活動概要				
<p>パンに食材をはさみ、アルミホイルで包み、牛乳パックの中に入れて、牛乳パックに火をつけます。火が消える頃には、ホットドッグができあがっています。朝食にお勧めです。</p>				

ポンポラ飯



所用時間	2～3 時間	適した季節	春～秋
対象・人数	小学生～ ・ 60 人程度まで		
服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 綿軍手 ・ 自然の家：竹伐りのこ、ナタ、のみ、木槌、針金 		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が実施方法を説明し、団体で実施する。 ・ 野外炊事の米飯を竹のポンポラで炊く。 ・ ポンポラ 1 本で 2～3 合のご飯が炊ける。 (竹の太さで変わる) ・ 竹等材料費が必要 (利用のてびき参照) (注：10 人グループでは 3 セット必要) ・ 食材は特別食として注文、料金等は要相談。 ・ 薪代が別途必要 		
活動概要	<p>竹を使ってお米を炊くポンポラを作り、薪で炊く共同作業を通じて、協力心や責任感を養うことができます。</p> <p>自然、食物、保護者等への感謝の気持ちを養い、竹の材料としての素晴らしさや野外調理の楽しさを感じることができるプログラムです。</p> <p>※野外炊事のカレー等と合わせて実施することも可能です。</p>		

バーベキュー



所用時間	3～4 時間 程度	適した季節	春～秋
対象・人数	小学生～・100人程度まで		
服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・野外での活動に適した服装 ・綿軍手、ふきん（各自持参） 		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が団体代表者に実施方法を説明し、団体で実施する。 ・1グループ5～8人程度までが適当 ・BBQセット12台あり ・食材は特別食として注文、料金等は食材によって変わるので要相談。 		
活動概要			
<p>用具の準備や炭起こし、会食から後片付けまで、グループで行うことを通して、協力することの大切さを学ぶことができます。また、バーベキューコンロを使うことで、手軽に美味しい料理ができ、片付けも比較的簡単なことから、野外での食事の楽しさを味わうこともできます。</p>			



焚火台料理






所用時間	1～2 時間	適した季節	春～秋
対象・人数	幼児～・60人程度まで		
服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・野外活動に適した服装、綿軍手 		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が実施方法を説明し、団体で実施する。 ・焚火台6台貸出可。 ・薪代が必要。（利用のてびき参照） ・食材は特別食として注文、料金等は食材によって変わるので要相談。 		
活動概要			
<p>焚火台を使って、焼きマシュマロや焼き芋等のおやつ作り体験をしたり、お湯を沸かしたりダッチオーブン料理や野外炊事の調理用具として活用したりすることができます。</p> <p>（例）冬期の休憩時に、焚火で暖をとりながら、焼きマシュマロ、ホットドリンク等の「おやつタイム」で使用</p> <p>夜のプログラムで、焚火を囲んでホットドリンクを飲みながらのミーティング</p>			

冬期間のプログラム





1 ゲレンデスキー（アルペンスキー）

 	所用時間	1日以上が望ましい	適した季節	冬
	対象・人数	小学生～・60人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・スキーに適した服 ・帽子、手袋 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・用具等の説明や貸出は職員がする。 ・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、利用のてびき P2 参照） ・1グループ10人程度（経験別、レベル別） ※人数超過の場合は要相談。 ・圧雪15cm程度は必要。 ・ゲレンデ：キャンプ場、栗園（初心者） ：スキー場（中上級者）リフト有り。 ・リフト使用の場合は別途料金必要。 ・貸出し用具：スキー板、ブーツ、ストック、スパッツ 		
活動概要				
アルペンスキーの基礎技術や安全な操作を習得します。スキーや冬山の自然を楽しむことができます。				




2 歩くスキー（クロスカントリースキー）

  	所用時間	1日以上が望ましい	適した季節	冬
	対象・人数	小学生～・60人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・スキーに適した服 ・帽子、手袋 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・用具の説明や貸出、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、利用のてびき P2 参照） ・1グループ10～20人程度 ※人数超過の場合は要相談。 ・積雪10cm程度は必要。 ・ゲレンデ：キャンプ場、栗園、方丈原、クロスカントリーコース、登山道等スキーツアーも可 ・貸出し用具：スキー板、ブーツ、ストック、スパッツ 		
活動概要				
歩くスキーの基礎技術や安全な操作を習得します。かかとの上がる軽くて自由に動くことができるクロスカントリーのスキー板で、雪原を広範囲に歩き、ウサギやキツネ、タヌキ等、小動物の足跡を見つけながら、冬山の自然を楽しむことができます。				


3 雪遊び

 	所用時間	1時間～	適した季節	冬 
	対象・人数	幼児～・100人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・スキーに適した服でなくても可（但し野外活動に適した服）、帽子、手袋 等 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・団体による指導。 ・用具等の説明、貸出は職員がする。 ・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ち合わせる。 ・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  		
活動概要				
<p>スキー場ゲレンデや栗園等でソリ遊びや雪合戦、かまくら作り等の雪遊び、スノーシューでの自然散策を通して、冬山の自然を楽しむことができます。</p>				

4 冬の自然観察


  	所用時間	2～4時間	適した季節	冬
	対象・人数	幼児～・100人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・野外活動に適した服装、防寒着(季節に応じて) 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・団体による指導。 (用具等の説明・貸出は職員がする) ・1グループ5～8人程度で実施。 (1グループの人数は少ない方がよい) ・ルーペで冬芽を観察しながら歩くことができる。 ※ネイチャートレイリングコースを歩いたりすることもできる。 ・ルーペ 60個貸出(双眼鏡や聴診器もある) ・積雪時にはアニマルトラッキングの実施も可 		
活動概要				
<p>春に花を咲かせるために、厳しい寒さの冬をじっと耐えている冬芽を観察することができます。冬芽の形や葉痕の形、維管束痕の数や並び方、十種ヶ峰に住む生き物たちの足跡等を、ルーペを使って観察したりスケッチしたりしながら冬の十種ヶ峰の自然に触れることができます。また、雪上に残された動物の足跡を見つけ、動物たちの生活の様子を想像します。</p>				

1 マウンテンバイク (MTB)

	所用時間	約 2~4 時間程度	適した季節	春~秋
	対象・人数	・ 自転車に乗れる小学 5 年生以上 ・ 40 人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が指導し、団体で安全管理をする。 ・ 服装：体にフィットしたもの、長ズボン、長めのソックス ※裾の広がったズボンはチェーンに巻き込まれるので不向き ・ 手袋（軍手可） 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ MTB：約 50 台 ・ ヘルメット：約 50 個（必ず着用のこと） ・ 裾止めバンド：約 50 個 		
活動概要				
<p>急な上り坂、林道等、普通の自転車が走れなかったり、走りづらかったりする場所でも走行できるのが MTB の特徴です。MTB の安全な乗り方やルールを学ぶとともに MTB を使って十種ヶ峰の自然に親しむことができます。</p>				




2 アーチェリー



	所用時間	約 3 時間	適した季節	春~秋
	対象・人数	小学 5 年生以上 ・ 30 人程度まで		
	服装・準備	・ 運動のできる服装		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が指導し、団体で安全管理をする。 ・ 1 班 3 人程度で 8 グループまで ・ 的台 8 台（的までの距離：10m） ・ 弓（ボウ）、矢（アロー）、矢筒（クィーパー）、グラブ、アームガード等有り。 		
活動概要				
<p>静かな自然の流れをつかみ、集中力や応用力を高めることができます。また、用具の使い方や安全のためのルールを学ぶこともできます。</p>				




3 ディスクゴルフ

	所用時間	約 2 時間	適した季節	春～秋
	対象・人数	小学生～ ・100 人程度まで		
	服装・準備	・運動ができる服装		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員がルールや実施方法を説明し、団体で実施する。 ・1グループ 4～6 人 ・フライングディスク 		
	活動概要	<p>ゴルフのルールに類似しており、ゴルフボールの代わりにフライングディスクを使用します。そのディスクを地形や風に合わせてコントロールし、バスケット型の専用ゴールに入れます。仲間と競い合い、助け合いながら進んでいき、全ホール終了後のディスク投数を競います。</p>		



4 ターゲット・バードゴルフ

 	所用時間	約 2 時間	適した季節	春～秋
	対象・人数	小学 5 年生～ ・40 人程度まで		
	服装・準備	運動ができる服装		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員がルールや実施方法を説明し、団体で実施する。 ・1グループ 3～4 人 ・ゴルフクラブ：約 50 本 ・ショットマット：約 50 本 ・ボール(羽根付)：約 50 個 		
	活動概要	<p>ゴルフボールにバドミントンの羽根を付けた専用ボールをゴルフクラブ（ウェッジ）で打ち、傘を逆さに立てた形の直径約 110cm のホールへ入れるスポーツです。</p>		


5 とくさがみねチャレンジ・ゲーム

	所用時間	約 2 時間	適した季節	1 年中
	対象・人数	小学生～ ・ 100 人程度		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動ができる服装 ・ 体育館シューズ 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員がルールや実施方法を説明し、団体で実施する。 ・ 1 グループ 5～7 人 ・ 会場は体育館と本館を利用 		
	活動概要	<p>バンブーダンス、ピンポンラリー、インディアカラリー、キャッチング・ザ・スティック、長縄跳び、輪投げの 6 種目を基本として、グループで協力し、記録に挑戦します。ゲームをとおして、グループ間のコミュニケーションを深めることができます。</p>		


6 室内（体育館）スポーツ

 	所用時間	団体により設定	適した季節	1 年中
	対象・人数	小学生～ ・ 人数は種目による		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動に適した服装・体育館シューズ 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 団体による指導。 ・ コート設営等は団体で行う。 ・ 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） ・ ネット ・ ラケット ・ ボール（シャトル・ピンポン球）等 		
	活動概要	<p>体育館にて、バレーボール、テニス、バスケットボール、バドミントン、卓球等のスポーツを楽しむことができます。また、剣道やドッジボールの場として使用することも可能です。</p>		


7 ニュースポーツ

	所用時間	団体により設定	適した季節	1年中
	対象・人数	小学生～ ・人数は種目による		
	服装・準備	・運動に適した服装・体育館シューズ		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・団体による指導。 ・説明・貸出しは職員がする。 ・コート設営等は団体で行う。 ・インディアカ・ソフトバレーボール（3面） ・室内用ペタンク・ボッチャ（3セット） ・チュックボール（1セット） ・ディスクゲッター（4セット） ・モルック（4セット）室内用モルック（2セット） ・ネット ・ボール（シャトル、フライングディスク）等 		
	活動概要	いろいろなニュースポーツを楽しむことができます。		

1 竹クラフト

	所用時間	2～3 時間	適した季節	1 年中
	対象・人数	小学生～ ・100 人程度まで		
	服装・準備	・活動しやすい服装、軍手		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が作り方等を説明し、団体で実施する。 ・材料の竹及び道具は自然の家で準備。 ・材料費が必要（利用のてびき P9 参照） 		
	活動概要	<p>竹を使って、工夫を凝らし、世界に1つしかない自分だけのオリジナル作品を作ります。また、作品づくりを通して、いろいろな道具の安全な使い方や物を大切にする心を学び、手作りの喜びや楽しさ、完成の喜びや充実感を味わうことができます。箸、スプーン、バターナイフ等からの選択実施です。</p>		

2 ウッドクラフト

	所用時間	1.5～3 時間	適した季節	1 年中
	対象・人数	小学生～ ・100 人程度まで		
	服装・準備	・活動に適した汚れてもよい服装		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が作り方等を説明し、団体で実施する。 ・木や木の実等を使った飾りや置物 等 <p>※場合によっては、自然の家周辺で材料を集めることも可能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・用具は自然の家で準備。 (はさみ、のこぎり、ホットボンド、ボンド、サンドペーパー、ペイントマーカー、色鉛筆 等) ・材料費が必要（利用のてびき P9 参照） 		
	活動概要	<p>木や木の実等の自然の素材を使って、工夫を凝らし、世界に1つしかない自分だけのオリジナルな作品をつくります。また、作品づくりを通して、いろいろな道具の安全な使い方や物を大切にする心を学び、手作りの喜びや楽しさ、完成の喜びや充実感を味わうことができます。</p>		

3 つるクラフト



所用時間	2～3 時間	適した季節	秋～冬
対象・人数	小学生～ ・ 40 人程度まで		
服装・準備	・ 活動しやすい服、軍手		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が作り方等を説明し、団体で実施する。 ・ クラフト用具一式は貸出。 ・ 自然の家周辺で材料を集めることも可能 ・ 材料費が必要（利用のてびき P9 参照） 		
活動概要			
<p>自然の素材を使って、工夫を凝らし、世界に 1 つしかない自分だけのオリジナル作品を作ります。また、作品づくりを通して手作りの喜びや楽しさ、完成の喜びや充実感を味わうことができます。</p>			



◆山口県十種ヶ峰青少年自然の家◆

〒759-1602

山口県山口市阿東嘉年下1883-2

- ◆TEL (083) 958-0033
- ◆FAX (083) 958-0705
- ◆E-mail tokusagamine.ymg@gmail.com
- ◆HP 外以 <http://tokusagamine.com>

