

活動プログラム一覧

①シーカヤック	… 1
②スノーケリング	… 2
③スタンドアップパドル	… 3
④磯観察	… 4
⑥ミニクルージング	… 5
⑦野外炊事	… 6
⑧スコアオリエンテーリング	… 7
⑨⑩フィールドフォトビンゴ	… 8
⑪アートフォトビンゴ	… 9
⑫基地づくり遊び	… 10
⑬冒険の森遊び	… 11
⑭おもしろ自転車	… 12
⑮マウンテンバイク	… 13
⑯茶摘み	… 14
⑰草スキー	… 15
⑱キャンプファイヤー	… 16
⑲ナイトハイク	… 17
⑳星空観察	… 18
㉑室内フォトビンゴ	… 19
㉒ペタンク	… 20
㉓ロープワーク	… 21
㉔コミュニケーションゲーム	… 22
㉕キャンドルファイヤー	… 23
㉖流木クラフト	… 24
㉗焼き板工作	… 25
㉘小枝工作	… 26
㉙竹笛	… 27
㉚竹箸	… 28
㉛七宝焼	… 29



①シーカヤック

カヤックで室戸の海を漕いでいきます。
 どうすれば早く進むでしょうか。
 どうすれば上手に方向を変えられるでしょうか。
 自然豊かな海を体感しながら、協力してカヤックを漕いでみましょう。



ねらい	海に親しむ態度や心情を育むとともに、仲間と協力することの大切さに気付かせる。				
活動場所	室戸岬新港		所要時間	3 時間	
活動人数	10～40 人	対象	小学 5 年生以上	指導の有無	有り
準備物	団体・個人で用意するもの：水着、水筒、ビーチサンダル、ラッシュガード 自然の家で貸し出しするもの：カヤック、パドル、マリンシューズ ライフジャケット				

活動内容

- ①活動に必要な用具を準備し着用します。
 - ②忘れ物がないか確認し、活動場所へ移動します。
 - ③ライフジャケットを着用します。
 - ④パディコールを行い、湾内で浮遊体験をします。
- ※時間や天候により中止することもあります。
- ⑤カヤック、パドルの準備をします。
 - ⑥パドルの使い方、こぎ方を練習します。
 - ⑦実際に海の上でカヤック体験をします。
 - ⑧カヤック等の片付けをします。
 - ⑨海浜活動センターに戻り、ライフジャケットなど片付けます。

注意点

- ◆ライフジャケットを装着し、バディーチェックが終わったら、職員の確認を受けましょう。
- ◆職員の指示がある時以外は、海に入らないようにしましょう。
- ◆階段が滑りやすくなっていることがあるので注意しましょう。
- ◆階段横のスロープに入らないようにしましょう。
- ◆手すりや岸壁は、貝等で手が切れるので、触らないようにしましょう。

②スノーケリング

スノーケルマスクをつけ、室戸の海を泳ぎます。
冷たいでしょうか。温かいでしょうか。波はどうでしょうか。
そして、きれいな海中ではどんな生き物に出会えるでしょうか。
室戸の海を感じながら発見したものをみんなで話してみましょう。



ねらい	海に親しむ態度や心情を育むとともに、仲間と協力することの大切さに気付かせる。				
活動場所	坂本海岸、室戸岬新港北、室戸岬新港内		所要時間	3 時間	
活動人数	10～40 人	対象	小学 5 年生以上	指導の有無	有り
準備物	団体・個人で用意するもの：水着、水筒、ビーチサンダル 自然の家で貸し出しするもの：スノーケル、マスク、ライフジャケット ウェットスーツ、マリンシューズ、マリングローブ				

活動内容

- ①活動に必要な用具を準備し着用します。
 - ②忘れ物がないか確認し、活動場所へ移動します。
 - ③ライフジャケットを着用します。
 - ④バディコールを行い、湾内で浮遊体験をします。
- ※時間や天候により中止することもあります。
- ⑤スノーケリングの練習をします。
 - ⑥実際に海でスノーケリングをします。
 - ⑦海浜活動センターへ移動する準備をします。
 - ⑧海浜活動センターに戻り、ライフジャケットなど片付けます。

注意点

- ◆ライフジャケットを装着し、バディーチェックが終わったら、職員の確認を受けましょう。
- ◆職員の指示がある時以外は、海に入らないようにしましょう。
- ◆階段が滑りやすくなっていることがあるので注意しましょう。
- ◆階段横のスロープに入らないようにしましょう。
- ◆手すりや岸壁は、貝等で手が切れるので、触らないようにしましょう。

③スタンドアップパドルボード (SUP)

ボードの上に立ち、パドルを使って海の上を進みます。
 どうすれば皆でボードの上に立てるでしょうか。
 落ちずにうまく進むにはどうすればいいでしょうか。
 仲間と協力して海を感じながら SUP に乗りましょう。



ねらい	海に親しむ態度や心情を育むとともに、仲間と協力することの大切さに気付かせる。				
活動場所	室戸岬新港内			所要時間	3 時間
活動人数	10~40 人	対象	小学 5 年生以上	指導の有無	有り
準備物	団体・個人で用意するもの：水着、水筒、ビーチサンダル 自然の家で貸し出しするもの：SUP、パドル、マリンシューズ、ライフジャケット				

活動内容

- ①活動に必要な用具を準備し着用します。
 - ②忘れ物がないか確認し、活動場所へ移動します。
 - ③ライフジャケットを着用します。
 - ④バディコールを行い、湾内で浮遊体験をします。
- ※時間や天候により中止することもあります。
- ⑤SUP、パドル準備をします。
 - ⑥実際に海の上で SUP 体験をします。
 - ⑦SUP 等の片付けをします。
 - ⑧海浜活動センターに戻り、ライフジャケットなど片付けます。

注意点

- ◆ライフジャケットを装着し、バディーチェックが終わったら、職員の確認を受けましょう。
- ◆職員の指示がある時以外は、海に入らないようにしましょう。
- ◆階段が滑りやすくなっていることがあるので注意しましょう。
- ◆階段横のスロープに入らないようにしましょう。
- ◆手すりや岸壁は、貝等で手が切れるので、触らないようにしましょう。

④磯観察

1人1つの網を持ち、海の生き物を捕まえたり、観察したりします。
貝、魚、カニなど一体どんな生き物が出てくるでしょうか。
みなさんは、どんな生き物を捕まえられそうですか。
室戸の海を感じながら発見したものをみんなで話してみましょう。



ねらい	潮だまりに澄む生き物を観察したり、触れたりする体験を通して、生命尊重の精神を養い、海の恵みに感謝する態度を育てる。				
活動場所	坂本海岸			所要時間	3時間
活動人数	10～80人	対象	小学5年生以上	指導の有無	有り
準備物	団体・個人で用意するもの：水着、水筒、タオル、軍手、ビーチサンダル 自然の家で貸し出しするもの：網、水槽、マリンシューズ、ウェットスーツ				

活動内容

- ①活動に必要な用具を準備し着用します。
- ②忘れ物がないか確認し、活動場所へ移動します。
- ③網を1人1つ、水槽を各班に1つ配布し、磯観察を行います。
- ④海浜活動センターに戻り、ライフジャケットなど片付けます。

注意点

- ◆職員の指示がある時以外は、海に入らないようにしましょう。
- ◆波が強かったり、深くなったりしているので、職員より奥側に行かないようにしましょう。
- ◆岩が滑りやすくなっていることがあるので注意しましょう。
- ◆イモガイやウツボなど危険生物に注意しましょう。

⑥ミニクルージング

くろしお号に乗って、室戸の海をクルージング体験。
船の上から見る室戸岬や灯台は、どう見えるでしょうか。
中岡慎太郎像やタービダイト層など室戸の地形や歴史を感じられます。
室戸の波を体感しながら、室戸を海の上から見てみませんか。



ねらい	室戸ジオパークの地形や自然を海から観察することを通して、畏敬の念を深める。				
活動場所	室戸岬新港			所要時間	90分
活動人数	20～40人	対象	なし	指導の有無	有り
準備物	団体・個人で用意するもの：水筒、タオル 自然の家で貸し出しするもの：ライフジャケット、嘔吐用袋				

活動内容

第1便：9：30～ 第2便：10：45～ 第3便：13：30～ 第4便：14：45～
※原則、第2・3便での運航ですが、相談により第1・4便で運航することも可能です。

- ①ライフジャケットを準備し着用します。
- ②乗船します（40分程度）。
- ③室戸岬方面などを巡ります。
- ④降船後、ライフジャケットを片付けます。

注意点

- ◆職員の指示があるまで船に近づかないようにしましょう。
- ◆ライフジャケットをしっかりと着用しましょう。
- ◆船酔いや寒くなった場合は、すぐに知らせましょう。
- ◆船の上では、跳ねたり、走ったりしないようにしましょう。

⑦野外炊事

自分たちで火を起こし、カレー等を屋外で作ります。
 どうやったら火がスムーズに起きるでしょうか。
 具材はどう調理をすれば、いいでしょうか。
 班のみんなで協力しながら、自分たちの力で食事をつくりましょう。



ねらい	野外炊事での火のおこし方や調理などの活動を通して、協力して食事を作る楽しさや食事のありがたさ、大切さに気づかせる。				
活動場所	野外炊事場、ロッジ野外炊事場（E・F棟）			所要時間	3～4時間
活動人数	5～200人	対象	なし	指導の有無	有り
準備物	団体・個人で用意するもの：長袖長ズボン、軍手（ゴム加工なし）、防虫剤、台ふき 新聞紙、食器ふき（1人1枚）、マッチ・ライターなど 自然の家で用意するもの：食材、食器、新聞紙、薪（1班500円負担）				

活動内容	メニュー：カレーライスセット・シチューライスセット・焼肉セット・ピザセット カートンドッグ・炊きあげご飯・トッピング（サラダ・パックジュース・ナン）
①火の起こし方や作り方・注意事項の説明を受けます。 ②食材を食堂に取りに行き、野外炊事場に移動します。 ③薪、食器の入った青いかご、洗剤などの入った茶色い箱を取りに行きます。 ③食器の数を確認し調理をします。調理のタイミングを見て火を起こします。 ④調理が終わったら、料理したものを食べます。 ⑤食器類を洗い、拭きます。かまどの灰を集めて灰捨て場に捨てます。流し台をきれいにします。 ⑥職員の点検を受け、合格が出たら、青いかごと茶色い箱を基の場所に戻します。	

注意点	◆火の周りでふざけないようにし、火の近くに燃えやすいものを置かないようにしましょう。 ◆包丁を使いますので取扱いに注意しましょう。 ◆ピーラーはありませんので、皮をむかずに調理するか、スプーンや包丁で皮をむきましょう。 ◆野菜は、火が通りやすくなるように、できるだけ小さく切りましょう。 ◆鍋や炭は熱くなっていますので、火ばさみや軍手をして扱しましょう。
-----	---

⑧スコアオリエンテーリング

地図を頼りにポストを集めに自然の家の屋外を探索します。
 ポストは、いくつ見つかるでしょうか。
 自然の中に溶け込んで隠れているポストはないでしょうか。
 四季折々変化する自然を体感しながら、班で協力して探してみましょう。



ねらい	仲間と協力して課題を解決することを通して、規律をもった集団行動や協力、責任等の社会的態度を育てる。			
活動場所	自然の家屋外（スコアオリエンテーリングコース）	所要時間	3 時間	
活動人数	～300 人	対象	小学 5 年生以上	指導の有無 導入のみ
準備物	団体・個人で用意するもの：水筒、帽子、長袖長ズボン 自然の家で貸し出しするもの：横断幕、地図、コンパス、計算機、赤鉛筆、無線機、ストップウォッチ、表彰状（希望があれば）			

活動内容

- ①ルール・注意事項を確認します。
- ②班で作戦を考えます。
- ③地図とコンパスを頼りにポストを探します。
- ④ポストを見つけたら解答用紙に記入します。
- ⑤時間内にできるだけポストを探し、帰ってきます。
- ⑥答え合わせ、表彰、振り返りを行います。

注意点

- ◆必ず班全員でまとまって動くようにしましょう。
- ◆他の班と解答を教え合わないようにしましょう。
- ◆スズメバチやマムシ・マダニなどの危険生物に注意しましょう。
- ◆給水をしっかり、熱中症・熱射病に注意しましょう。

⑨⑩フィールドフォトビンゴ

写真と同じ場所を探しに、自然の家の屋外を探索します。

どの写真がどこにあるでしょうか。

季節や天気でも見え方は変わるでしょうか。

写真を片手に実際の景色と見比べながら、班のみんなで探してみしょう。



ねらい	仲間と協力して課題を解決することを通して、規律をもった集団行動や協力、責任等の社会的態度を育てる。				
活動場所	自然の家屋外			所要時間	Long : 2 時間 30 分 Short: 1 時間 30 分
活動人数	～80 人	対象	小学 1 年生以上	指導の有無	導入のみ
準備物	団体・個人で用意するもの：水筒、帽子、長袖長ズボン 自然の家で貸し出しするもの：地図、コンパス、計算機、赤鉛筆、無線機 ストップウォッチ、表彰状（希望があれば）				

活動内容

- ①ルール・注意事項を確認します。
- ②班で作戦を考えます。
- ③地図と写真を頼りに探します。
- ④写真と同じ場所を見つけたら解答用紙に記入します。
- ⑤時間内にできるだけ同じ場所を探し、帰ってきます。
- ⑥答え合わせ、表彰、振り返りを行います。

注意点

- ◆必ず班全員でまとまって動くようにしましょう。
- ◆他の班と解答を教え合わないようにしましょう。
- ◆スズメバチやマムシ・マダニなどの危険生物に注意しましょう。
- ◆給水をしっかり、熱中症・熱射病に注意しましょう。

⑪アートフォトビンゴ

写真と同じ場所を探しに、自然の家の屋内外を探索します。
どの写真がどこにあるでしょうか。
大きさが違ったり、一部を切り取ったり、見つかるでしょうか。
芸術を感じながら、班のみんなで探してみましよう。



ねらい	仲間と協力して課題を解決することを通して、規律をもった集団行動や協力、責任等の社会的態度を育てる。				
活動場所	自然の家屋内外			所要時間	60～90分
活動人数	～80人	対象	小学1年生以上	指導の有無	導入のみ
準備物	団体・個人で用意するもの：水筒、帽子、長袖長ズボン、雨具や傘など 自然の家で貸し出しするもの：地図、コンパス、計算機、赤鉛筆、無線機、ストップウォッチ、表彰状（希望があれば）				

活動内容

- ①ルール・注意事項を確認します。
- ②班で作戦を考えます。
- ③地図と写真を頼りに探します。
- ④写真と同じ場所を見つけたら解答用紙に記入します。
- ⑤時間内にできるだけ同じ場所を探し、帰ってきます。
- ⑥答え合わせ、表彰、振り返りを行います。

注意点

- ◆必ず歩いて探しましょう。
- ◆必ず班全員でまとまって動くようにしましょう。
- ◆他の班と解答を教え合わないようにしましょう。
- ◆給水をしっかり、熱中症・熱射病に注意しましょう。

⑫基地づくり遊び

ロープとのかぎりを使って、森の中で自分たちだけの基地を作ります。
どんなモノを作りますか。どうやったら作れますか。
班の仲間と協力してオリジナルの秘密基地を作しましょう。



ねらい	仲間とコミュニケーションをとりながら基地づくりをすることを通して、規律や協働の精神を育てる。				
活動場所	テントサイト他			所要時間	3時間
活動人数	10～40人	対象	なし	指導の有無	有り
準備物	団体・個人で用意するもの：服装（長袖長ズボン）、防虫剤、軍手 自然の家で貸し出しするもの：ロープ、のかぎり、枝切りはさみ、軍手				

活動内容

- ①活動のポイント・注意事項を確認します。
- ②本結びやまき結び、角結びなどロープの結び方を学びます。
- ③班ごとに基地づくりをします。
- ④お互いの基地を鑑賞します。
- ⑤後片付けをします。
- ⑥振り返りをします。

注意点

- ◆のかぎりを使って木を切る時は、まわりに人がいないかなど安全を確認しましょう。
- ◆枝切りはさみを持ち運ぶときは、はさみの先を自分に向け、刃を手のひらで握りましょう。
- ◆刃物を友だちに渡す時は、刃の方を持って相手に握る方の部分を向けて渡しましょう。
- ◆必ず軍手を着用して活動を行いましょう。
- ◆ハゼノキ、ヤマウルシなど、触るとかぶれる植物に注意しましょう。

⑬冒険の森遊び

自然の中にある遊具で遊びます。
 どんな遊具があるでしょうか。
 全ての遊具をみんなでおいきり遊びつくしましょう。



ねらい	自然の中で体を動かして遊ぶことを通して、豊かな感性や創造性を養う。				
活動場所	冒険の森			所要時間	1 時間
活動人数	～40 人	対象	4 歳以上	指導の有無	なし
準備物	団体・個人で用意するもの：服装（長袖長ズボン）、防虫剤、軍手 自然の家で貸し出しするもの：軍手				

活動内容

- ①注意事項を確認します。
- ②遊具で遊びます。
- ③片付けをします。
- ④振り返りをします。

注意点

- ◆各遊具に注意事項があるので良く理解し、注意して遊びましょう。
- ◆ロープや木が苔や湿っていて滑りやすいので注意しましょう。
- ◆必ず軍手を着用して活動を行いましょう。
- ◆ヤマウルシなど、触るとかぶれる植物に注意しましょう。

⑭おもしろ自転車

様々な漕ぎ方や形がある変形自転車に乗って遊びます。
 どうやったら上手に前に進むでしょうか。
 1人できますか。2人ならできますか。
 全ての変形自転車をみんなで乗りこなしてみましょう。



ねらい	変形自転車に乗る活動を通して、友だちと楽しむ中で譲り合いや助け合いの気持ちを身に付けさせる。				
活動場所	ミニサイクリング場			所要時間	1 時間
活動人数	～40 人	対象	小学生	指導の有無	なし
準備物	団体・個人で用意するもの：運転ができる服装 自然の家で貸し出しするもの：自転車、ヘルメット				

活動内容

- ①ルール・注意事項を確認します。
- ②ヘルメットを着用し、変形自転車に乗ります。
- ③後片付けをします。
- ④振り返りをします。

注意点

- ◆乗る前に指導者・引率者でブレーキなどの安全点検をしましょう。
- ◆片手運転やよそ見運転など危険な運転をしないようにしましょう。
- ◆乗車人数やコースを守りましょう
- ◆必ずヘルメットを着用しましょう。
- ◆車間距離を十分にとり、ゆっくりと乗車を楽しみましょう。

⑮ マウンテンバイク

マウンテンバイクで自然の家を駆け抜けます。
雄大な自然の中でなにを感じるでしょうか。
でこぼこ道や坂道などを超え、自然の家を走破しましょう。



ねらい	自然の雄大さを感じるとともに、自転車でコースを走破することで体力の向上を図る。				
活動場所	マウンテンバイクコース			所要時間	1～2時間
活動人数	10～25人	対象	小学5年生以上	指導の有無	なし
準備物	団体・個人で用意するもの：運転ができる服装 自然の家で貸し出しするもの：自転車、ヘルメット、プロテクター、地図				

活動内容

- ①注意事項を確認します。
- ②ヘルメット、プロテクターを着用し、マウンテンバイクに乗ります。
- ③後片付けをします。
- ④振り返りをします。

注意点

- ◆乗車する時は、必ずヘルメットとひじ当て・ひざ当てを着用しましょう。
- ◆乗る前にはタイヤの空気を確認し、サドルの高さを調整しましょう。
- ◆道から外れ迷子にならないように、コースの表示に従って進みましょう。
- ◆危険なので、無理な追い越しはしないようにしましょう。
- ◆コース途中にすべりやすい場所や石ころなどがあるので注意しましょう。

⑩茶摘み

茶摘みをし、手もみ製茶をして実際に飲みます。
 ふだん飲むお茶とどう違うでしょうか。
 摘んだ茶葉や製茶の仕方で味は変わるでしょうか。
 茶葉の香りや味わいを感じながら、製茶をしましょう。



ねらい	製茶体験をととして、茶葉の香りや自然の恵みを実感し、自然を大切にしようとする心情を育てる。				
活動場所	茶畑			所要時間	2～3 時間
活動人数	5～40 人	対象	4 歳以上	指導の有無	なし
準備物	団体・個人で用意するもの：服装（長袖長ズボン）、防虫剤、軍手 自然の家で貸し出しするもの：布バケツ、かご、大鍋、くど、かき混ぜ棒、軍手 ボウル、せいろ、せいろ用布巾、せいろ用底網				

活動内容

- ①茶摘みの方法・注意事項を確認します。
 - ②やわらかい新芽をていねいに摘み取ります。
 - ③大鍋で茶葉を乾煎りします。
 - ④硬い板の上で手もみする。原型がなくなるまで、しっかり揉み込みます。
- ※時間があれば、二度煎りする。二度煎りした方が、色と香りが良くなります。
- ⑤試飲・振り返りをします。

注意点

- ◆茶の葉を入れる容器はあらかじめよく洗い、においのないものを使いましょう。
- ◆摘む人は、手に化粧品、せっけんなどのにおいが残るものは使わないようにしましょう。
- ◆茶の葉は できるだけ やわらかい新芽をていねいに摘み取りましょう。
- ◆摘み取った生の葉は、直射日光に当てないようにしましょう。

⑪草スキー

段ボールなどで芝生の上を滑り降ります。
滑り切った後、どんな気持ちになるでしょうか。
爽快さや達成感を楽しみながら感じてみましょう。



ねらい	規律を守ることを通して、仲間と安全に活動する大切さに気付く。				
活動場所	草スキー場			所要時間	1～2 時間
活動人数	～30 人	対象	なし	指導の有無	なし
準備物	団体・個人で用意するもの：長袖長ズボン、防虫剤、段ボール 自然の家で貸し出しするもの：ヘルメット				

活動内容

- ①ルール・注意事項を確認します。
 - ②段ボールなどで滑走します。
 - ③片付け、振り返りを行います。
- ※活動可能時期は、9月から3月です。

注意点

- ◆必ず滑る前に人がいないことを確認しましょう。
- ◆坂を上る人と滑走する人がぶつからないようにコースを分けましょう。
- ◆スズメバチやマムシ・マダニなどの危険生物に注意しましょう。
- ◆給水をしっかり、熱中症・熱射病に注意しましょう。

⑱ キャンプファイア

火を囲んで、歌い、踊り、レクリエーションをし、スタンプをします。
この合宿や修学旅行はどうだったでしょうか。
ぜひ振り返ってみてください。



ねらい	営火場で火を囲み、仲間との交流を通して友情を深め、連帯感・協調性・団結心を養う。				
活動場所	第一営火場（グラウンド横）、第二営火場（すり鉢広場）		所要時間	1～2 時間	
活動人数	10～200 人	対象	なし	指導の有無	要相談
準備物	団体・個人で用意するもの：服装（長袖長ズボン）、防虫剤、軍手、小道具 自然の家で用意するもの：トーチ（100 円／本）、薪（4000 円）、灯油 自然の家で貸し出しするもの：消火用ホース、放送機器、ゲームで使う小道具				

活動内容

- ①ルール・注意事項を確認します。
- ②セレモニアルファイア【儀式の火】
 1. 迎え火のつどい 2. 交歓のつどい 3. 送り火のつどい 4. 片付け
- ③ボンファイア【親睦の火】
 1. 点火 2. 交換のつどい 3. 片付け

注意点

- ◆火の周りでふざけないようにしましょう。
- ◆火の近くに燃えやすいものを行いようにしましょう。
- ◆火を扱ったり、寒くなったりしますので、長袖長ズボンで行いましょう。
- ◆最後は、静かで落ち着いた空間をつくるように意識しましょう。

①9 ナイトハイク

懐中電灯を片手に夜の自然の家を探索します。
夜の自然の家は、昼間と比べてどうでしょうか。
何が聞こえますか。何が見えますか。
五感をフル活用して、夜の自然を楽しみましょう。



ねらい	仲間と協力して課題を解決することを通して、規律をもった集団行動や協力、責任等の社会的態度を育てる。				
活動場所	自然の家屋外（ナイトハイクコース）			所要時間	30～90分
活動人数	8～120人	対象	4歳以上	指導の有無	要相談
準備物	団体・個人で用意するもの：長袖長ズボン、懐中電灯、電池、防虫剤 自然の家で貸し出しするもの：地図				

活動内容

- ①注意事項を確認します。
- ②暗闇体験や夜の動物の様子、星空観察をします。
- ③振り返りをします。

注意点

- ◆必ず班全員でまとまって動くようにしましょう。
- ◆肝試しではありませんので、夜の自然を楽しむようにしましょう。
- ◆ウルシやマムシ・マダニなどの危険生物に注意しましょう。
- ◆懐中電灯を持って、走らずに歩きましょう。
- ◆4歳から小学2年生までは、大人の人と一緒に歩きましょう。

②〇星空観察

星座や天体等を観察したりします。
星座早見で見つけた星はどこにあるでしょうか。
双眼鏡、天体望遠鏡で見る星はどうでしょうか。
四季で変化する満天の星空を体感しましょう。



ねらい	天体についての理解を深め、自然の神秘さ不思議さを体感することを通して、自然を大切にしようとする心情を育てる。				
活動場所	正面広場・星をみる丘・展望棟 など			所要時間	60～90分
活動人数	8～300人	対象	なし	指導の有無	要相談
準備物	団体・個人で用意するもの：長袖長ズボン、懐中電灯、防虫剤 自然の家で貸し出しするもの：三脚、天体望遠鏡、望遠鏡、双眼鏡、レンズ、 バッテリー、脚立、星座早見、コンパス				

活動内容

- ①注意事項を確認します。
- ②星座早見や双眼鏡、天体望遠鏡で星空観察をします。
- ③振り返りをします。

注意点

- ◆天体望遠鏡はぐらつかないような場所におきましょう。
- ◆天体望遠鏡や双眼鏡で太陽を見ないようにしましょう。
- ◆暗闇では、懐中電灯で足下を照らしながら安全を確認しながら移動しましょう。
- ◆暗闇に目を慣らす必要があるので、安全面に支障のない範囲で懐中電灯を消しましょう。
- ◆夜間は思った以上に冷え込みますので、必ず防寒着を着用しましょう。

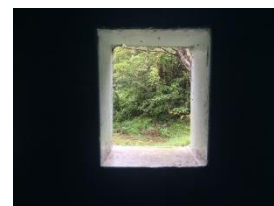
②1 室内フォトビンゴ

写真と同じ場所を探しに、自然の家の屋内を探索します。

どの写真がどこにあるでしょうか。

普段、使っている場所も違って見えるでしょうか。

写真を片手に実際の様子で見比べながら、班のみんなで探してみましよう。



ねらい	仲間と協力して課題を解決することを通して、規律を持った集団行動や協力、責任等の態度を育成する。			
活動場所	研修棟、センター棟、メインホール棟、宿泊棟	所要時間	60～90 分	
活動人数	～80 人	対象	小学 1 年生以上	指導の有無 導入のみ
準備物	団体・個人で用意するもの：水筒 自然の家で貸し出しするもの：フォトビンゴ用紙、解答用紙、バインダー、鉛筆			

活動内容

- ①ルール・注意事項を確認します。
- ②班で作戦を考えます。
- ③地図と写真を頼りに探します。
- ④写真と同じ場所を見つけたら解答用紙に記入します。
- ⑤時間内にできるだけ同じ場所を探し、帰ってきます。
- ⑥答え合わせ、表彰、振り返りを行います。

注意点

- ◆必ず歩いて探しましょう。
- ◆必ず班全員でまとまって動くようにしましょう。
- ◆他の班と解答を教え合わないようにしましょう。
- ◆ゴール地点を確認・徹底しておきましょう。

②② ペタンク

ビュットに向かってボールを投げ、寄せ合い、競います。
 どうやったらビュットの近くに投げられるでしょうか。
 相手より近くに寄せるには、どうすればいいでしょうか。
 チームの仲間と協力して、相手よりもボールを近づけてみましょう。



ねらい	チームの勝利に向けて互いに協力することを通して、コミュニケーションの大切さを理解するとともに、連帯意識を高める。				
活動場所	グラウンド、中庭 体育館、プレイルーム、多目的ホール			所要時間	2 時間
活動人数	～60 人	対象	4 歳以上	指導の有無	要相談
準備物	団体・個人で用意するもの：水筒 自然の家で貸し出しするもの：ボール、ビュット、メジャー、 サークル用チューブ（フラフープ）、スコアカード				

活動内容

- ①ルール・注意事項を確認します。
- ②先攻のチームがビュット（的となるボール）を投げます。
- ③先攻のチームがボールを投げます。
- ④後攻のチームがボールを投げます。
- ⑤ビュットにボールが遠い方が投げます
- ⑥ビュットの一番近くにボールがあるチームが勝ちとなり、負けたチームの一番近いボールより、さらに近いボール個数がそのまま得点となります。

注意点

- ◆ビュットやボールを投げる時は、必ず安全を確認しましょう。
- ◆ビュットやボールを人に向けて投げないようにしましょう。
- ◆チーム全員が投げられるようにしましょう。
- ◆4 歳から小学 2 年生までは、大人の人と一緒にいきましょう。

②③ロープワーク

主に「防災」に役立つロープワークを学びます。
 どのような結び方があるでしょうか。
 どんな時に使えるでしょうか
 リーフノットやエイトノットなどをマスターして使ってみましょう。



ねらい	災害時に役立つロープワークを習得するとともに生活の場面に応じた結び方ができるようにする。				
活動場所	中庭、体育館、研修室1～3、プレイルーム、多目的ホール、展示棟			所要時間	1～2時間
活動人数	10～40人	対象	小学3年生以上	指導の有無	有り
準備物	団体・個人で用意するもの：動きやすい服装 自然の家で貸し出しするもの：ロープ				

活動内容

- ①内容・注意事項を確認します。
- ②止め結び、蝶結び、本結びを実践します。
- ③もやい結びを実践します。
- ④連続止め結びを実践します。
- ⑤まとめ・振り返りをします。

注意点

- ◆ロープをふざけて結ばないようにしましょう。
- ◆ロープをきつく結びすぎないようにしましょう。

②④ コミュニケーションゲーム

仲間づくりを目的として、様々なレクリエーションゲームを行います。
 どんなレクリエーションが待っているでしょうか。
 お友達との仲を深めることはできるでしょうか。
 たくさんコミュニケーションをとって、楽しみましょう。



ねらい	友達とのコミュニケーションを深めるゲームを通して、より良い人間関係を築こうとする態度を育てる。				
活動場所	体育館、研修棟、展示棟、多目的ホール			所要時間	1～2 時間
活動人数	10～200 人	対象	なし	指導の有無	要相談
準備物	団体・個人で用意するもの：動きやすい服装 自然の家で貸し出しするもの：コミュニケーションゲームで使うもの				

活動内容

- ①注意事項を確認します。
- ②レクリエーション活動を行います。
- ③まとめ・振り返りをします。

注意点

- ◆各活動の注意事項を守りましょう。

②5 キャンドルファイア

火を囲んで、歌い、踊り、レクリエーションをし、スタンプをします。
この合宿や修学旅行はどうだったでしょうか。
ぜひ振り返ってみてください。



ねらい	仲間との交流を通して友情を深め、連帯意識を育てる。				
活動場所	体育館、多目的ホール、展望棟、ロッジ			所要時間	1～2 時間
活動人数	10～300 人	対象	なし	指導の有無	要相談
準備物	団体・個人で用意するもの：出し物で使う小道具、音楽CD（MD・テープ可） ろうそく（燭台用大 15 号、手持ち用小 1.5 号） 自然の家で貸し出しするもの：中央燭台、手持ち燭台、ワイヤレスマイク ラジカセ、懐中電灯、いす、ブルーシート				

活動内容

- ①ルール・注意事項を確認します。
- ②セレモニアルファイア【儀式の火】
 1. 迎え火のつどい 2. 交歓のつどい 3. 送り火のつどい 4. 片付け
- ③ボンファイア【親睦の火】
 1. 点火 2. 交換のつどい 3. 片付け

注意点

- ◆火の周りでふざけないようにしましょう。
- ◆火の近くに燃えやすいものを行いようにしましょう。
- ◆火を扱ったり、寒くなったりしますので、長袖長ズボンで行いましょう。
- ◆最後は、静かで落ち着いた空間をつくるように意識しましょう。

②⑥ 流木クラフト

海や川を漂い、流れ着いた木を削って、磨いて、キーホルダーを作ります。
室戸の海岸に流れ着いたこの流木は、里山で枯れてしまった木が、
谷山、川、そして、土佐湾に流れ出て、黒潮にもまれて流れ着いています。
みなさんの手で世界に一つだけのキーホルダーを作ってみてください。



ねらい	工作活動を通じて粘り強く取り組む態度や自然への親しみを持たせる。				
活動場所	工作棟、研修棟、展望棟、多目的ホール、体育館、中庭	所要時間	90 分		
活動人数	5～150 人	対象	4 歳以上	指導の有無	有り
準備物	団体・個人で用意するもの：特になし 自然の家で貸し出しするもの：流木、サンドペーパー、オリーブオイル、布 キリ、ヒートン、ストラップ、ボンド				

活動内容

- ①流木を選びます。
 - ②＃100、＃400、＃1000 の順にサンドペーパーで全体を磨きます。
 - ③流木についている削ったカスを落とします。
 - ④オリーブオイルをつけ、流木を磨きます。
 - ⑤ヒートンを付ける場所にキリで穴を開け、ヒートンを回しながら流木につけます。
- ※外れやすい場合は、ボンドで固定すると外れにくくなります。
- ⑥お好みのストラップ（紐）をつけます。

注意点

- ◆流木をサンドペーパーで磨くとたくさん粉が出るので、粉の付いた手で目をこすらないようにしましょう。
- ◆各ペーパーで磨く時は、5 分以上かけて磨きましょう。
- ◆ヒートンをつける時、キリは職員が行うので、子供たちはキリを使わないようにしましょう。
- ◆4 歳から小学 2 年生までは、大人の方と一緒に作りましょう。

②7 焼き板工作

板を焼き、表面を磨き、絵付けを行うことにより、壁飾りなどを作ります。
どのくらい焼き目をつけますか？それとも木の色を残しますか？
自分なりに考えて、素敵な作品を作りましょう。



ねらい	工作活動を通じて創造性を養うとともに、自然に対する親しみを持たせる。				
活動場所	工作棟			所要時間	60～90 分
活動人数	10～40 人	対象	4 歳以上	指導の有無	有り
準備物	団体・個人で用意するもの：材料・指導料（1 人あたり 250 円） 自然の家で貸し出しするもの：杉板、バーナー、火ばさみ、軍手、タワシ、ウエス、 絵の具、筆、パレット、ヒートン、紐、キリ				

活動内容

- ①注意事項の確認をします。
- ②杉板をバーナーで焼きます。
- ③たわし、ウエスの順で全体を磨きます。
- ④絵の具で絵付けをします。
- ⑤ヒートンを付ける場所にキリで穴を開け、ヒートンを回しながらつけます。
- ⑥お好みのストラップ（紐）をつけます。

注意点

- ◆火を使うのでやけどやケガ、また周囲の安全も確認して行いましょう。
- ◆焼き板を磨く時、焼き板から出るすすを吸い込まないように気を付けましょう。
- ◆ヒートンをつける時、キリは職員が行うので子供たちは使わないようにしましょう。
- ◆床や机などを傷つけたり、汚したりしないように気を付けましょう。
- ◆4 歳から小学 2 年生までは、大人の方と一緒に作りましょう。

②8小枝工作

大小様々な木の枝などを組み合わせ、作品を作ります。
なにと組み合わせて、どんな作品ができるでしょうか。
創造力をフル活用して、自分たちだけの作品を作りましょう。



ねらい	工作活動を通じて創造性を養うとともに、自然に対する親しみを持たせる。				
活動場所	工作棟			所要時間	60～90分
活動人数	10～40人×2	対象	4歳以上	指導の有無	有り
準備物	団体・個人で用意するもの：材料・指導料 50 円（1 人あたり） 自然の家で貸し出しするもの：小枝、グルーガン、ボンド、剪定はさみ、新聞紙				

活動内容

- ①注意事項の確認をします。
- ②木の枝などの材料を選びます。
- ③剪定はさみで切ったりしてパーツを作ります。
- ④材料をグルーガンやボンドで接着します。
- ⑤作品を鑑賞します。

注意点

- ◆剪定はさみで木の枝を切る時、手や指を切らないように注意しましょう。
- ◆グルーガンを使う時は、やけどに注意しましょう。
- ◆4 歳から小学 2 年生までは、大人の方と一緒に作りましょう。

②9竹笛

竹を使って笛を作ります。
 どうすれば音が鳴るでしょうか。
 高い音、低い音どんな音が鳴るでしょうか。
 竹で素敵な音色が出る笛を作ってみましょう。



ねらい	工作活動を通じて創造性を養うとともに、自然に対する親しみを持たせる。				
活動場所	工作棟			所要時間	60～90分
活動人数	10～40人	対象	小学3年生以上	指導の有無	有り
準備物	団体・個人で用意するもの：材料・指導料50円（1人あたり） 自然の家で貸し出しするもの：竹、小刀、グルーガン、サンドペーパー、キリ				

活動内容

- ①注意事項の確認をします。
- ②竹2つ（穴の開いたもの・穴の開いていない物）と小刀を受け取ります。
- ③穴の開いている竹の穴の面を上にし、1cmぐらいの幅で平らになるよう削ります。
- ④穴の開いてない竹の片方の切り口を1/3残して斜めに削ります。
- ⑤少しずつずらしながらよく鳴るポイントを探します。
- ⑥ポイントが決まったら、接着剤で接合します。

注意点

- ◆刃物を使うので、自分や周りの人を傷付けないように十分注意しましょう。
- ◆グルーガンを使う時は、やけどに注意しましょう。

③⑩竹箸

竹を使って箸を作ります。
 どうすれば持ちやすい箸になるでしょうか。
 丸い箸？ 四角い箸？
 自分だけの箸を作ってみましょう。



ねらい	工作活動を通じて創造性を養うとともに、自然に対する親しみを持たせる。				
活動場所	工作棟			所要時間	60～90 分
活動人数	10～40 人	対象	小学 3 年生以上	指導の有無	有り
準備物	団体・個人で用意するもの：材料・指導料 50 円（1 人あたり） 自然の家で貸し出しするもの：竹、小刀、サンドペーパー				

活動内容

- ①注意事項の確認をします。
- ②竹と小刀を受け取ります。
- ③竹の角を削って少しずつ丸くしていきます。
 ※真中ぐらいから削り始めて少しずつ箸先へナイフを移動させながら削っていきます。
 ※一面だけを削りすぎず竹を回しながら均等に削っていきます。
- ④時間があればサンドペーパーで磨き、完成です。

注意点

- ◆刃物を使うので、自分や周りの人を傷付けないように十分注意しましょう。

③1 七宝焼き

ブローチなどに様々な色を付けて焼き上げ、自分だけの作品を作ります。
どんな色や模様を作って焼きますか。
七宝焼という伝統に触れながら、ピカピカの作品を作りましょう。



ねらい	工作活動を通して、創造性を養い、工芸に興味関心を持たせる。				
活動場所	工作棟、展望棟、研修棟			所要時間	90～120 分
活動人数	10～30 人	対象	4 歳以上	指導の有無	有り
準備物	団体・個人で用意するもの：材料・指導料 500 円（1 人あたり） 自然の家で貸し出しするもの：各種型、絵の具、スチールウール、ホセ（竹串）、 ヤスリ、新聞紙、トースター、炉、ビーカー水 金鋼、ティッシュペーパー、軍手、ボンド				

活動内容

- ①材料を選び、素材の表側をスチールウールですみずみまで磨きます。
- ②絵の具に少量の水を入れて、竹串でかきまぜます。
- ③下地を竹串で盛り、竹串で絵を描きます。
- ④窯に入れて焼きます。
- ⑤仕上げに、ふちをヤスリで削って仕上げます。
- ⑥台座にボンドをつけて接着します。

注意点

- ◆オーブントースターや窯を使うのでやけどなどに注意しましょう。
- ◆ガラスで手を切らないように声掛けをしましょう。
- ◆絵具の違う色を混ぜないようにしましょう。
- ◆4 歳から小学 2 年生までは、大人の方と一緒に作りましょう。