

令和5年度 研修メニューガイド



 宮城県志津川自然の家
～出会い ふれ愛 磨き合い～

〒986-0781 宮城県本吉郡南三陸町戸倉字坂本8 8-1

TEL 0226-46-9044 FAX 0226-46-9045

E-mail szseinn@pref.miyagi.lg.jp

URL (HP) <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sz-seinen/>

(FB) <https://www.facebook.com/shizugawa.shizennoie/>

<休館日：月曜日(祝日の場合は火曜日)及び12月29日から翌年1月3日>



HP

FB

令和5年度「研修メニューガイド」目次

☆ 研修メニューガイド	1
<海洋研修>	
1 洋上めぐり	5
2 カッター漕艇	6
3 いかだ作り～遊び	9
4 バナナボート	12
5 シーカヤック	13
6 海釣り	14
7 海岸散策	15
<野外研修>	
1 オリエンテーリング	16
2 ウォークラリー	19
3 ポールを使用したウォーキング	27
4 野鳥の森ハイキング	28
5 ツリーアドベンチャー	31
6 野鳥観察	34
7 夜間ハイキング	35
8 星座観察	36
9 野外炊飯	37
10 ダッヂオーブンを使ったピザ作り	40
<創作研修>	
1 石ころアート	42
2 バードコール	42
3 焼き板	43
4 海藻おしば	43
5 流木アート	44
6 マイスプーン・マイフォーク	44
<防災教育研修>	
1 震災講話	45
2 防災学習	45
3 ロープワーク	45
4 アルミ缶炊飯	45
<集団研修>	
1 キャンプファイア	48
2 キャンドルセレモニー	50
3 チャレンジ・ザ・ゲーム	52
4 みやぎアドベンチャープログラム	54
<資料>	
ニュースポーツについて	55
<出前事業>	
1 出前事業実施要項	59
2 メニュー一覧表	60

研修メニューガイド

1 海洋研修

※実施可能時期や対象(ライフジャケットの着用が可能であることが原則)があります。

所要時間は、艇庫までの往復時間(30分)を加え、1連の活動1回で算出しております。
ご留意願います。

	名 称	ア ウ ト ラ イ ン	研修場所 と 所要時間(目安)	準 備	
				自然の家で	各団体で
1	洋上めぐり	カッターに乗船し、当所の養殖施設(ホヤ・カキ)や自然環境の様子を見学する。 【5~9月】 【3歳~】 【経費】無料	自然の家艇庫 志津川湾 (90~120分)	カッター2艇 曳航船1艇 救助艇1艇 ライフジャケット	・帽子 ・雨具 【必要に応じて】 ・ウミネコ用餌
2	カッター漕艇	カッター漕艇により自己を鍛え、仲間との連帯感を高めるとともに、目標を成し遂げたときの達成感を味わう。 【4~9月】 【中学生~】 【経費(1人)】600円 (カッター服クリーニング代)	自然の家艇庫 志津川湾 (160~180分)	カッター2艇 救助艇2艇 カッター服一式 ライフジャケット	・乗船者名簿 (座席割表) ・運動靴 ・雨具
3	いかだ作り ~遊び	仲間と協力していかだ作りに取り組み、海にこぎ出して、海のすばらしさや自然の楽しさを味わう。 【6~9月】 【小学4年生~】 【経費】無料	自然の家艇庫 志津川湾 (180分)	竹 コンパネ チューブ かい ライフジャケット 救助艇	・ゴミ袋 【1艇で】 ・PPロープ1巻 (6mm×200m) ・はさみ1丁 【個人】 ・水着 ・マリンシューズ等 (濡れてもよい靴)
4	バナナボート	バナナボートを水上バイク等で牽引し、海上を高速で走るスリルと爽快感を味わう。 【6~9月】 【小学4年生~】 【経費】無料	自然の家艇庫 志津川湾 ※全体指導 10分+ 乗艇1回 10分程度	バナナボート2艇 水上バイク 救助艇 ライフジャケット	・濡れてもよい服装
5	シーカヤック	水面と同じ高さのシーカヤックを自分でこいで進むことにより、海のすばらしさを味わう。 【6~9月】 【小学4年生~】 【経費】無料	自然の家艇庫 志津川湾 (120~150分)	シーカヤック シングル13艇 タンデム6艇 救助艇 ライフジャケット	・濡れてもよい服装 ・マリンシューズ等 (濡れてもよい靴)
6	海 釣 り	自然の家近隣の堤防で釣りを楽しみ、自然に親しむ。 【4~10月】 【小学3年生~】 【経費】無料 (えさ、仕掛けは持参)	近隣の海岸や 堤防	釣り竿50本 (リール付き) ライフジャケット	・仕掛け(おもり、 針, サルカン) ・えさ ・バケツ ・はさみ ・ゴミ袋 ・釣り用タオル
7	海岸散策	海岸を散策しながら、磯場の自然に親しむ。 【4~10月】 【幼児~】 【経費】無料	近隣の海岸		

※該当学年以下の赤ちゃんの研修についてはご相談ください。

2 野外研修(観察・散策・ウォーキング・調理)

	名 称	ア ウ ト ラ イ ン	研修場所と 所要時間(目安)	準 備	
				自然の家で	各団体で
1	オリエン テーリング	地図とコンパスを使って、グループで協力して野山を移動し、設定ポイントを発見する競技。 【中学生～】 【経費】無料	自然の家近隣コ ース 『10 ポイント』 (120～180 分)	マスターマップ コンパス ゼッケン バインダー 熊よけ鈴	【班で】 ・赤ペン ・時計 ・雨具
2	ウォーク ラリー	コマ図を見てグループで協力して歩き、課題を解決しながら、その合計点を競う野外ゲーム。 【小学4年生～】 【経費】無料	自然の家近隣コ ース (小学150～180) (中学以上120～180)	コマ図 (裏面に課題) ゼッケン バインダー 熊よけ鈴	【班で】 ・筆記用具 ・時計 ・雨具
3	ポールを 使 用 し た ウォーキング	自然の中を、2本のノルディックポールを使いながらウォーキングを楽しむ。 【中学生～】 【経費】無料	波伝谷コース 『往復3km』 神割崎コース 『片道6km』 (90～180 分)	ノルディックポ ール 38組	・運動できる服装 ・薄手の手袋 ・汗ふきタオル ・飲み物・雨具 ※リュックサックか ウエストポーチで
4	野鳥の森 ハイキング	里山を登り、山の自然の多様な姿に気付き、自然を観察する目と大切にする心を養う。 【小学3年生～】 【経費】無料	野鳥の森 (60～90分)	コース図 熊よけ鈴	・軍手 【必要に応じて】 ・図鑑・双眼鏡 ・虫よけ
5	ツリー アドベンチャー	里山にある目的の木を探しながら歩くことによって、自然を観察する目と大切にする心を養う。 【小学3年生～】 【経費】無料	野鳥の森 (60～90分)	ツリーアドベンチャ ーマップ 観察用紙 熊よけ鈴	・筆記用具 【必要に応じて】 ・時計 ・虫よけ
6	野鳥観察	野鳥を見つけて姿や鳴き声を観察し、自然に親しむ。 【小学4年生～】 【経費】無料	自然の家周辺 野鳥の森	コース図 熊よけ鈴	・双眼鏡 ・野鳥図鑑
7	夜間 ハイキング	夜間の里山を歩き、仲間の大切さを味わう。夜間の動物の生態に触れる。 【小学4年生～】 【経費】無料	野鳥の森 (60～90分)	熊よけ鈴	・軍手 ・懐中電灯 【必要に応じて】 ・虫よけ
8	星座観察	星座や星を見つけて宇宙や自然の大さを感じる。 【小学4年生～】 【経費】無料	自然の家駐車場	星座盤 100個	・懐中電灯 ・虫よけ
9	野外炊飯	野外で薪を使って調理し、協力して成し遂げることのよさや楽しさを味わう。 【4～11月上旬】 【経費(1かまど)】510円(薪代)	野外炊飯棟 (180～240分)	調理用具一式食 材 薪 かまど 1 2基	・ゴミ袋・洗剤 ・たわし・金たわし ・スポンジ ・布巾、雑巾 ・キッチンペーパー ・三角ネット ・手洗い用石鹼 ・軍手 等
10	ダッヂオーブン 使 つ た ピザ作り	ダッヂオーブンを使ったピザ作りをとおして、アウトドアクッキングの楽しさを味わう。 【小学生～】 【10～11月上旬】 【経費(1人)】100円(炭代)	野外炊飯棟 (180分)	食材を除いた調 理用具一式	・食材・消耗品 ・布巾、雑巾 ・ゴミ袋・洗剤 ・はさみ ・石鹼 等

※該当学年以下の子さんのお研修についてはご相談ください。

3 創作研修

	名 称	ア ウ ト ラ イ ン	研修場所 と 所要時間(目安)	準 備	
				自然の家で	各団体で
1	石ころアート	海岸散策等で気に入った石を見つけて、絵や文字を描いて作品にする。 【幼児～】 【経費(1人)】50円 (ニス代、持ち込みの場合は無料)	近隣の海岸 研修室 【使用料あり】 (90分) ※海岸での石拾いから	ニス はけ等	・石 ・新聞紙 ・雑巾 ・ポスカまたはアクリル絵具等
2	バードコール	自然の素材を生かしたオリジナル作品を作り、野鳥とふれあう。 【幼児～】 ※幼児の場合、引率者の協力が必要となることがあります。 【経費(1人)】200円(材料代)	研修室 【使用料あり】 (60～90分)	木の枝 アイボルト ひも ボール盤 のこぎり 紙やすり ニス 小刀 ゲージ 万力	
3	焼き板	板を焼いて磨き上げ、絵や文字を描いて作品にする。 【小学3年生～】 【経費(1人)】200円(材料代)	野外炊飯棟周辺 (研修室) (120分)	板 ヒートン チェーン 火ばさみ 金ブラシ 拭き取り用布	・軍手 ・雑巾 ・新聞紙 ・ポスカまたはアクリル絵具等
4	海藻おしば	海藻を台紙(はがき)にのせ、デザインを考えて作品にする。 ※ラミネート加工後、郵送 【小学3年生～】 【経費(1人)】100円 (材料代・郵送代)	研修室 【使用料あり】 (60～120分)	海藻 バット ピンセット つまようじ はがき ラミネート 鉛筆	・はさみ ・雑巾
5	流木アート	海岸を散策して流木や貝殻を収集し、焼き板や小枝等を組合せて作品にする。 【小学5年生～】 【経費(1人)】250円(材料代)	近隣の海岸 野外炊飯棟周辺 (研修室) (150分)	板 ヒートン チェーン 火ばさみ 金ブラシ 拭き取り用布 木工用ボンド	・流木 ・貝殻、小石、小枝等の材料 ・軍手 ・雑巾 ・新聞紙 ・ポスカまたはアクリル絵具等
6	マイスプーン マイフォーク	素材を生かした制作をとおして、自然の中から得られる温もりや自然の良さを体感する。 【小学4年生～】 【経費(1人)】210円(材料代)	研修室 【使用料あり】 (90～120分)	木の枝 金物 ボール盤 のこぎり 紙やすり ニス 木工用ボンド 小刀 ゲージ 万力	

※該当学年以下の子さんのお子さんの研修についてはご相談ください。

4 防災教育研修

名 称	アウ ライ ン	場 所 と 所要時間	準 備	
			自然の家で	各団体で
1 震災講話	南三陸町の東日本大震災の状況を知り、命の尊さや災害における自助・共助の大切さについて理解を深める。 【小学3年生～】 【経費】無料	オリエンテーション室 【使用料あり】 (60分)	パソコン プロジェクター	・筆記用具
2 防災学習	南三陸町の東日本大震災の状況を知り、自分の命を守るために主体的に行動できる力を養う。 【小学3年生～】 【経費】無料	オリエンテーション室 【使用料あり】 (60分)	パソコン プロジェクター 非常時持ち出しカード	・筆記用具
3 ロープワーク	日常生活に役立ち、非常時の簡易ネットの設営等でも生かせるロープの結び方を学ぶ。 【小学4年生～】 【経費】無料	体育館または 研修室 【使用料あり】 (60～120分)	ロープ	
4 アルミ缶炊飯	アルミ缶を使った炊飯方法を知り、災害時の食事作りの技術を身に付ける。 【小学5年生～】 【経費(1人)】100円(炭代)	野外炊飯棟 (60～120分)	コンロ 火ばさみ 炭	・アルミ缶 ・米 ・軍手 ・アルミ箔 ・割り箸

※該当学年以下の子さんのお子さんの研修についてはご相談ください。

5 集団研修

名 称	アウ ライ ン	研修場所 と 所要時間(目安)	準 備	
			自然の家で	各団体で
1 キャンプ ファイア	自然の中で燃える火を囲み、仲間とともに楽しんで、友情を深める。 【4～11月上旬】 【経費】4,000円(燃料)	ファイアサイト (90～120分)	燃料(薪・灯油) 衣裳 トーチ 清掃用具一式	・放送機器 ・音楽用CD ・懐中電灯, ・延長コード
2 キャンドル セレモニー	キャンドルのともしびを囲んで、友情を深め、新たな希望を生み出す。 【経費】無料	体育館または 研修室 【使用料あり】 (90～120分)	メイン燭台4 個人用手持ち燭台 衣裳	・ろうそく ・懐中電灯 ・放送機器 ・音楽用CD ・延長コード
3 チャレンジ・ ザ・ゲーム	グループで、年齢や性別などの制限もなく、いつでも誰でも行える記録への挑戦ゲーム。 【小学3年生～】 【経費】無料	体育館 【使用料あり】 (60分～)	用具一式	・筆記用具
4 みやぎ アドベンチャー プログラム (MAP)	信頼関係を培って課題解決力を高め、肯定的自己概念を得るための集団づくり活動。 【経費】無料	体育館 【使用料あり】 集いの広場等 (内容による)	簡単なPA用具 一式	

6 その他(主な貸出物品)

※体育館や研修室の使用料や、他の物品の有無などは、受入担当までお問い合わせください。

スポーツ活動	キンボール一式 ソフトバレー一式	グラウンド・ゴルフ一式 バスケットボール一式	ドッヂビー一式 ソフトテニス一式	バレーボール一式 卓球台
会議・研修等	プロジェクター	DVDプレーヤー	ホワイトボード	
音楽活動	ピアノ(音楽室・オリエンテーション室)		エレクトーン(体育館)	

(海洋研修1) 洋上めぐり

1 ねらい

船で志津川湾内を巡り、ホヤ、カキの養殖の様子や自然について職員から説明を受けることによって、自然のすばらしさや環境に关心をもたせる。



2 対象 3歳～

※ライフジャケットの着用が可能であること

3 実施可能時期 5月～9月

4 所用時間 90～120分

5 乗船定員 はまなす：24人(大人) あさひ：24人(大人)

6 準備物

(1) 各団体

・帽子 ※必要に応じて、雨具、ウミネコ用えさ

(2) 自然の家

・カッター(はまなす、あさひ) ・曳航船 ・救助艇
・ライフジャケット(人数分)

7 経費 無料

8 流れ

(1) 移動 自然の家→艇庫前

(2) あいさつ・事前指導 自然の家職員より、乗船時等の注意事項

(3) ライフジャケット着用

(4) 乗船・出航

(5) 洋上めぐり(途中、養殖施設見学)

(6) 帰港・下船

(7) あいさつ

(8) ライフジャケット返却

(9) 移動 艇庫→自然の家

9 その他

(1) 各団体の責任者は、事前に体重・体格のバランスを考えて、乗船割り当てをしておく。

(2) 乗船中(活動中)は、引率および自然の家職員の指示を確実に聞くよう事前指導をしておく。

(3) 下船後は、ライフジャケットを水道水でよく洗い返却する。

(4) 船酔いする場合は、乗船前に酔い止め薬を服用しておく。

(5) 活動中は自然の家職員が救助艇で併走し、緊急時に備える。

(海洋研修2) カッター漕艇

1 ねらい

カッター漕艇により、自己を鍛え、仲間との連帯感を高めるとともに、目標を成し遂げたときの達成感を得る。



2 対象 中学生～ ※最少人員12人

3 実施可能時期 4月～9月

4 所要時間 160～180分

5 乗船定員 はまなす：24人(おとな) あさひ：24人(おとな)

6 経費 カッター服クリーニング代(上着・ズボン・帽子のセット)600円

7 流れ

(1) 事前指導

- ① 意義や目的などの指導 ② 研修生の健康状態の把握 ③ 班編成

・着座位置の決定(下図参照)

体重(バランス)・体力等を考慮して、着座位置を決定する。また、各自の番号を覚えておく。

下図の①～⑫は比較的体力がある研修生を配置すると都合がよい。

人数が24人に満たない場合の配置は要相談。

(2) 入所時確認事項

- ① カッター服配布時間・場所の確認 ② 集合場所・時間の確認

(3) 実施当日

① 乗艇まで

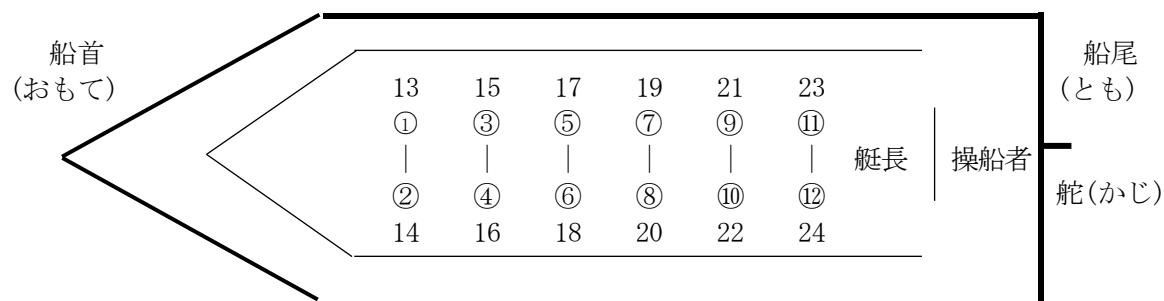
- ・実施の可否は、海洋研修実施基準に従って所長が決定する。
- ・所定の時刻に、第3研修室前でカッター服上下、帽子、帶を受け取る。
- ・団体の引率者の指導のもとに、「自然の家艇庫」まで、徒歩で移動する。(国道横断注意)
- ・自然の家職員の事前説明を受ける。(※手順は次頁参照)
- ・指示された棚(A～D)から座席番号のライフジャケットを受け取って、集合場所で着用する。
- ・艇長の指示に従い乗船する。(船べりに手を挟んだり、滑って転倒したりしないよう注意をする。)
- ・船尾を向いて、自分の番号の座席に座る。

② カッター漕艇

- ・艇長の指示に従い、漕艇を行う。
(当日の気象条件や研修生の年齢、研修時間等に応じてコースを設定する。)

③ 漕艇終了後

- ・着岸後、艇長の指示により順に上陸する。
- ・ライフジャケットの返却は自然の家職員の指示に従う。
- ・カッターの清掃を行う。カッターの収納には、危険を伴うので十分に注意する。
- ・団体の引率者の指導のもとに、自然の家に移動する。
- ・自然の家到着後、カッター服の返納を自然の家職員の指示を受けて行う。



※①～⑫(内側)に座る人は、男子または体力のある人が望ましい。

※途中交替をする場合は、13～24(外側)に座っている人が望ましい。

※HPより座席表をダウンロードできます。

8 その他

- ・活動中は自然の家職員が救助艇で併走し、緊急時に備える。

カッター漕艇の手順

1 使用艇 … 「はまなす」，「あさひ」

2 手 順

- ① 乗船者名簿の提出(職員に1部提出)
- ② カッターフレアを着用する。(所にて着用…第3研修室前にて配布)
- ③ 自然の家艇庫前に移動する。(引率者の引率、徒歩で)
- ④ 着座番号の順に整列し、直前指導を受ける。(艇庫脇の広場)※予備の乗船者は脇に整列
- ⑤ 自然の家職員の指示により、着座番号のライフジャケットを着用する。
※引率者と予備の乗船者は他のライフジャケットを着用する。
- ↓
⑥ 指示されたカッターに乗船し、指定された場所に着席する。(諸注意を守り、事故防止等に努める)
- ↓
⑦ 救助艇の曳航で沖合に出る。艇長の指示で、内側の列の人が各自の両足(内側)・膝・両手の3点でしっかりと支え、かいを立てる。
これを「かい立て」と言う。
(かいを持つ手の位置は、上下に肩幅程度に開いて支える)

(注) かいは、重くバランスがとりづらいので、頭にぶつけないよう、外側の人は手を添えて支える。

- ↓
⑧ かいの漕ぐ面(ブレード)が全部向かい合うよう、並行にする。
- ↓
⑨ 「V(ブイ)！」の号令で、内側の列の人は、かいの手元を足で踏み、徐々に外側に倒す。この時、外側の列の人は、かいに手を添えゆっくりとかいをかい座に入れる。次に、「構え！」の号令で、足をゆっくりと離していき、かいを水平にし、ブレードを海面と垂直にする。この時、隣のかいとぶつからないように、かい座にゴムの真ん中が当たるよう、かいを海側に押し出す。
- ↓
⑩ 「用意！」の号令で、内側の列の人は内側の手を下から(逆手で)柄の部分を握り、外側の手は上から(順手で)かいを握る。外側にいる人は、両手で上から握る。
両足を前にある踏み板に乗せ、座席に浅く腰掛け、体を前傾させる。前の人の背中に手がつくぐらい両腕を前に伸ばす。
- ↓
⑪ 「一(い～ち)！」の号令の後、「ソーレ」のかけ声で、ブレードを適当な深さまで入れ、上体を後に倒すとともに大きく縦の円を描くように手元を顔の高さまで引き上げる。次に両手を下げ、ブレードを水平にした後、腕を前に突き出し、「用意！」の状態に戻る。次の「二(に～い)！」の号令の後、「ソーレ」のかけ声で、「一」の動作を繰り返す。この時、漕ぎ手も号令をかけながら漕ぐと、前後のかいの動きが揃って、うまく漕げる。
- ↓
⑫ 艇長の指示により、目標の海域まで漕いで行き、休憩をはさんで艇庫に戻る。
- ↓
⑬ 岸壁に近づいたら「V！」、「かい立て！」の号令に従い、かいを立てる。
- ↓
⑭ カッターがしっかりと岸壁に固定されたら、船尾(首)の方からかいを船首(尾)の方に倒しかいを納める。この時、急に落とさないように、周囲の人は手を伸ばし支える。
- ↓
⑮ 艇長から簡単な感想や講話をもらう。
- ↓
⑯ 艇長の指示で上陸し、ライフジャケットを職員の指示に従って返却する。その後カッターの清掃をする。
- ↓
⑰ 所に戻り、カッターフレア等をきちんとたたみ、返却する。

カッター漕艇乗船者名簿(座席割表)

はまなす または あさひ

団体名

※ 船名を入れてください。
(一艇の場合は、「はまなす」に乗船となります)

船名

研修生の乗船定員 24名

14	②	①	13	座席番号 名前
16	④	③	15	
18	⑥	⑤	17	
20	⑧	⑦	19	
22	⑩	⑨	21	
24	⑫	⑪	23	
 艇長  操船者				

内側(○印がついている座席番号)に体力のある生徒を配置するとよいです。
乗船人数が24人に満たない場合の配置はご相談ください。

リザーブがいる場合は、下記に名前を記入してください。
(何番のメンバーと交代するか決めておく)

氏名	番号	氏名	番号
氏名	番号	氏名	番号

(海洋研修3) いかだ作り～遊び

1 ねらい

仲間と協力していかだ作りに取り組み、海に漕ぎ出して海の自然の楽しさを味わう。

2 対象 小学4年生～

3 実施可能時期 6月～9月

4 所要時間 180分

5 乗艇人数 一艇につき6人(※最大8人まで) 最大10艇まで可

6 準備物

(1)各団体

- ・全体……ゴミ袋(ロープ回収用、各市町村指定の物で可)※各団体で持ち帰り
- ・班(1艇)……はさみ、ロープ1巻(PPロープ6mm×200m)
- ・個人……濡れてもよい服装(水着)、着替え、バスタオル、マリンシューズまたは濡れてもよい靴

(2)自然の家

- ・全体……ライフジャケット(乗艇人数分)、救助艇
- ・班(1艇)……竹(10本)、チューブ(4本)、コンパネ(2枚)、かい(6本)

7 経費 無料

8 流れ

(1)竹10本を、右図のように並べる。

(※以下、右図の上段の4本の竹を『上の竹』、中段の4本の竹を『下の竹』、一番下の2本の竹を『土台の竹』と呼ぶ)

なお、上の竹と下の竹は等間隔に並べる。

(2)ロープを大人の腕の長さで「2ひろ」

の長さに切る(子どもは「3ひろ」)。…16本

(3)上下の竹の交差しているところを、ロープで固定する。



- ・切ったロープを真ん中から折り、2本にする。そのロープを下の図①～⑦の手順で結びつけ、上と下の竹を固定する(交差している16カ所を本結びで結びつける)。

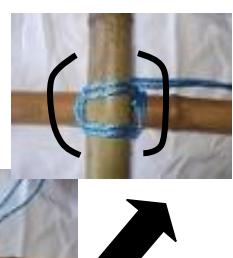
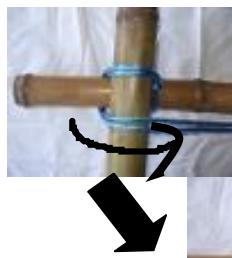


①下の竹にロープの輪の方を通す。

②輪の中にロープの端を通し引っ張る。

③交差している上の竹にロープをかける。

④下の竹の下方からロープを通し上の竹に平行にかける。



1本を反対側にまわす。

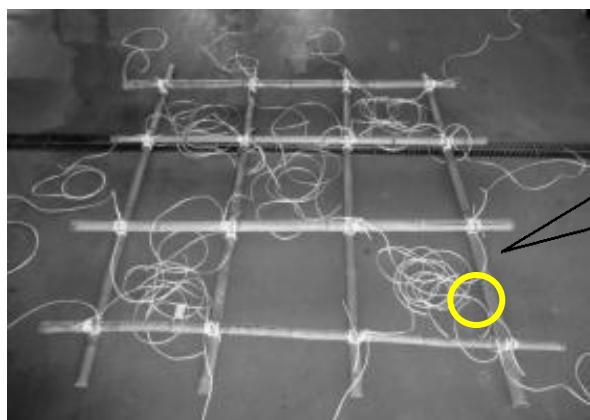
⑤元の位置に戻ったら上下の竹の間をロープで強く締める。

⑥ロープのひとつを残し、もう一方を反対側にまわす。

⑦上の竹の上で両方のロープを本結びし、長い分は切る。

- (4) 2本の土台の竹を取り除く。
(5)チューブ4本を竹に結びつける。

・ロープを大人の腕の長さで「3ひろ」の長さに切る(子どもは「4ひろ」)。… 16本



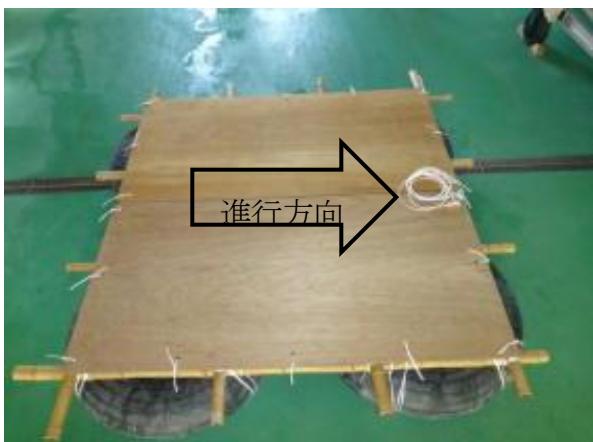
・切ったロープを真ん中から折り、上の竹に通す。
2本にしたロープの一本を折り曲げ、枠の中に入れる。もう一本は、枠の外に置く(全部で16カ所)。



- (6)上の竹にチューブを4本のせる。チューブ1本につき4カ所をロープで結ぶ。

結ぶ時には、チューブを軽くひざで押さえながら、二人一組で向かい合って結ぶとバランス良くできる。余分なロープは、はさみで切る。

(注意: チューブを傷つけないよう、刃先を上に向けながら行う)



- (7)チューブを付け終えたら、ひっくり返す。コンパネ2枚を上にのせ、穴の開いているところを先ほど切った余分なロープで結ぶ。その後、長めのロープを進行方向の中央に結ぶ。
(救助・けん引用)



- (8)かみをコンパネの中央にまとめて置いて

完成！！

- (9)濡れてもよい服装になり、ライフジャケットを着用する。
- (10)陸上で漕ぐ練習をする。
- (11)全員で海岸(スロープ)にいかだを運ぶ(自然の家職員の補助・引率者の協力が必要)。
このとき、チューブがパンクするのでいかだは引きずらない。また、スロープは滑るので慎重に運ぶ。
- (12)全員で力を合わせ、目標(海上に浮かぶ旗)に向かって漕ぐ。
- (13)終了の合図で岸に着ける(自然の家職員の補助・引率者の協力が必要)。岸壁にいかだを揚げ、自然の家の職員がロープを切る。
切ったロープは、持参したゴミ袋に、全員で協力して片付ける(ゴミは持ち帰り)。
- (14)引率者が指導し、水洗いした、かい、コンパネ、竹、チューブを指示された場所に返納する。
- (15)ライフジャケットを水道水で洗い、指示された場所に広げて干す。
- (16)挨拶をした後、所に戻りシャワーで体を洗い、着替える。
※日帰り利用の場合は艇庫において体を洗う。

<いかだ遊びの様子>



9 その他

- 活動中は自然の家職員が救助艇で海上待機し、緊急時に備える。

【乗艇座席表】

(6人乗る場合)

前	
①	②
③	④
⑤	⑥
後	

(1)かいは6本。

(2)中学生以下は原則6人以上。

(7~8人乗る場合)

前	
①	②
⑦	
③	④
⑧	
⑤	⑥
後	

(1)かいは6本

(2)⑦・⑧の人は①~⑥の人と途中で交代することもできる。

(海洋研修4) バナナボート

1 ねらい

志津川湾内をバナナボートに乗って走ることにより、海との一体感やスリルを味わわせ、海のすばらしさを体感させる。



2 対象 小学4年生～

3 実施可能時期 6月～9月

4 所要時間 全体指導10分+1回10分×回数)

5 乗船定員 5人(バナナボートは2艇)

6 準備物

(1)各団体

- 濡れてもよい服装(水着等)

(2)自然の家

- ・バナナボート
- ・水上バイク
- ・救助艇
- ・ライフジャケット(人数分)

7 経費 無料

8 流れ

(1)移動 自然の家→艇庫

(2)ライフジャケット着用

(3)挨拶・事前指導 自然の家職員より、乗り方、注意事項の説明

(4)乗船

(5)ライフジャケット返却(水洗い後)

(6)艇庫前集合 挨拶

(7)移動 次の活動へ

9 その他

(1)活動中は自然の家職員が救助艇で海上待機し、緊急時に備える。

(2)各団体の責任者は、事前に5人ずつのグループ分けを行っておく。

(3)安全のためメガネ、コンタクトレンズ、ピン等はあらかじめ外しておく。

(4)裸足で乗船する。あらかじめマリンシューズ等は脱いでおく。

(5)スロープ付近は滑りやすいので歩行に注意する。

(海洋研修5) シーカヤック

1 ねらい

水面と同じ位の高さのシーカヤックを自分で漕いで進むことにより、自然のすばらしさや海の上を滑っているような一体感を体験するとともに、安全に気を配りながら活動する態度を養う。



2 対象 小学4年生～

3 実施可能時期 6月～9月

4 所要時間 120～150分

5 乗艇人数・使用艇 25人(全艇を同時に使用した場合)

(1)シングル艇(1人乗り) 13艇

全長	全幅	最大積載量	重量	備考
267cm	78cm	110kg	17kg	

(2)タンデム艇(2人乗り 小さい子と一緒に乗ることができる) 6艇

全長	全幅	最大積載量	重量	備考
390cm	82cm	280kg	26kg	

※ 自然の家にあるシーカヤックは、シットオントップタイプで、カヤックの上に足を伸ばして座って漕ぎます。通常タイプより幅があり、安定性が高く転覆しにくい構造です。

6 準備物

- (1)各団体 ・濡れてもよい服装(水着等)・マリンシューズまたは濡れてもよい靴
(2)自然の家 ・ライフジャケット(乗艇人数分), カヤック, パドル, 救助艇

7 経費 無料

8 流れ

(1)集合【艇庫前】

- ①あいさつ
- ②ライフジャケット着用確認

(2)事前指導

- ①カヤック運搬(スロープへ)

- ②準備運動

(3)漕ぎ方等指導【陸上練習】…10分

- ・パドルの持ち方…漕ぐ面の文字が正しく見える向きにし、肩幅の広さで持つ。
- ・漕ぎ方…右手を引きながら下げ、左手は肩の高さで前に突き出すように動かす。
このとき、上半身も少し右に曲げる。次に、同様に左手でも行う。左右の手で「∞」を描くように動かす。
- ・曲り方…曲がりたい方向の逆側のパドルをこぐか、曲がりたい方向のパドルを水中に入れブレーキをかける。
- ・停止の仕方…左右交互にパドルを水中に入れブレーキを掛ける。
- ・乗り方…艇の横から着座する(自然の家職員が補助する)。
- ・落水時の注意…落水者は落水姿勢をとり救助艇を待つ。職員の指示に従い、救助艇(水上バイク)の後方より静かに上がる(自然の家職員が補助をする)。再上艇する場合は艇の横から、腰を滑らせるようにして乗る。
- ・近くに落水者がいたら、パドルを高く掲げ、大きく左右に振って知らせる。



(3)出艇 ※運搬には引率者の協力が必要

パドリングの仕方(前進・後進・回転)、波の乗り方を学び、自分で漕いで進む楽しさを実感しよう。

(4)ツーリング…利用者の様子を見て行う。

(5)着岸…自然の家職員の指示に従う。運搬には引率者の協力が必要。

(6)清掃…本体、パドル、ライフジャケット等を水道水で洗う(引率者の協力が必要)。

(7)片付け・あいさつ…カヤックは、スロープ付近に置き乾かす。

9 その他

(1)人数が多い場合は交代で利用しながら活動する。

(2)活動中は自然の家職員が救助艇で併走し、緊急時に備える。

(海洋研修6) 海釣り

1 ねらい

- (1)自然の家近隣の堤防で釣りを楽しみ、自然への理解を深める。
- (2)魚について調べ、海の環境や海の生き物への興味・関心をもたせる。

2 対象 小学校3年生～ ※該当学年以下の場合は要相談

3 実施可能時期 4月～10月

4 準備物

(1)団体で準備するもの

- ・釣り針【セイゴ針10号が適当】
- ・なす型おもり【5号が適当】
- ・スナップ付サルカン(スナップ付タル型)【3号が適当】
- ・えさ
- ・ハサミ
- ・バケツ
- ・釣り用タオル
- ・ゴミ袋
- ・救急用品

根掛かり等でなくすことが多いので、多めに用意をする。

(2)自然の家で準備するもの

- ・釣り竿(リール竿50本貸し出し可)



5 経費 無料

6 流れ

- (1)釣り竿の持ち運びについて確かめ、受け取る。(玄関ホール)
- (2)引率者の指示により艇庫へ移動する。
- (3)仕掛けを取り付け、釣り場(艇庫前及び周辺の堤防)を確かめる。必要に応じて竿やリール扱い方の説明を聞いたり、ライフジャケットを着用したりする。
- (4)引率者の指示により釣りをする。
- (5)釣った魚を適切に処理し、仕掛けを外す。
- (6)所に戻り釣り竿を返却する。

7 実施上の留意点

- (1)足もと、竿先、釣り針等に気をつけて安全に実施する。
- (2)釣りのマナーを守り、周辺の美化に努める。
- (3)事前に釣り竿の取り扱い方(釣り針、おもり、えさのつけ方など)やリール操作等を十分に理解させる。
- (4)周囲の人に釣り針が引っかかるないように、周囲との間隔を十分にとる。
- (5)釣れた魚の保存はできないので、学校・団体で対応する。
- (6)夏季に実施する場合に、熱中症対策を十分に行う。(帽子の着用、水分補給)



スナップ付
サルカン



なす型おもり



釣り針

(海洋研修 7) 海岸散策

1 ねらい 海岸を散策しながら、磯場の自然に親しむ。

2 対象 幼児～ ※引率者が同伴すること

3 実施可能時期 4月～10月

4 準備物

(1)各団体 活動内容に応じた服装・靴 等

5 経費 無料



6 実施上の留意点

(1) 事前に実地踏査を行い、安全上の注意を十分に行う。

特に、岩場やカキ殻での怪我、クラゲ、深場、波等に十分に注意する。また、岩場で走ったり物を投げたりするなどの危険な行為はしないように指導する。

(2) 観察した生き物を持ち帰らないように指導する。

(野外研修1) オリエンテーリング(ポイントOL)

1 ねらい(オリエンテーリングとは)

仲間と協力して地図とコンパス(磁石)を使い、野山を駆け巡って地点(ポスト)を探しながら、できるだけ短時間にすべての地点をまわってゴールすることを目指す。

(ドイツ語のOrientierungs Lauf「方向を定めて走る」から「OL」と略す。)

★オリエンテーリング(OL)の種類 ※志津川自然の家では、グループで行う「ポイントOL」

ポイントOL	あらかじめ設定されているコースを巡り、ポストの記号を写し取り、時間と正確さを競うOL。(グループ又は個人で行う。)
スコアOL	決められた時間内に、自分たちがねらうポストを探し、その合計点の高さを競うOL。(グループ又は個人で行う。)

2 対象 中学生～

3 実施可能時期 通年

4 流れと所要時間 120～180分

	内 容	所要時間	場 所	指 導 者
(1)	事前指導	30分程度	オリエンテーション室又は体育館	自然の家職員
(2)	出発準備	10分程度	玄関	団体の引率者
(3)	実技	60分～120分程度	コース	団体の引率者
(4)	到着確認・得点集計	10分程度	玄関	団体の引率者
(5)	結果発表	10分程度	団体で決められた場所	団体の引率者

※事前指導の内容

- 競技の説明……………説明板を使用して説明
- 用具等の説明……………ポスト、マスターマップ、コンパス(磁石)の説明
- 配点基準の説明……………ミスポイント1個につき10分を加算(ペナルティ)
- ポイントの視写(マスターマップに記入)<2分間>
- 緊急時の対応の説明……………怪我や病気など、緊急事態が生じた場合は、速やかに所まで連絡をする。連絡先 0226-46-9044 志津川自然の家

5 経費 無料

6 団体の準備等

(1)コースの選定…Aコース(海→山)とBコース(山→海)がある。

各コースとも設置ポストは、10ポイント。事前打合せの時に決める。

(2)コースの下見…事前打合せ時、または、入所までの期間中に実施する。

(3)班編成…年齢にもよるが、1班あたり3～4名が望ましい。

(4)準備物…グループごとに赤ペンと時計を用意する。賞状・賞品等は団体の考えで決める。
地図は各班で1枚、熊よけ鈴も各班に1個を自然の家で用意する。

(5)借用物…ゼッケン、コンパス(磁石)、マスターマップ

(使用後は個数や番号を確認して事務室に返却する。)

(6)引率者の分担…総括担当者(指揮と連絡等)、スタート・ゴール係(出発、計時、集計等)
パトロール(コースを巡回し安全指導)などの役割分担が必要。

(7)確認事項等…切り上げ時刻(途中でもやめて戻る時刻)を決定し、連絡を徹底する。

(8)出発と計時…何分間隔で出発させるか決めておく。

ミスポイント1個につき10分を加算して順位を決める。

7 注意事項

(1)運動しやすい服装や靴・帽子で行い、天候に応じて、飲料水や雨具、タオルを準備する。

(2)切り上げ時刻(途中でもやめて戻る時刻)を決定し、連絡を徹底する。

(3)地震の際は高台に避難する。国道の横断や海岸の崖などの危険について注意する。

(4)コース周辺の建物や田畠、備品、樹木等へのいたずらや無断使用を注意する。

(5)「出発準備」での指導時間が長くなると、実技の時間が短くなるので引率者は注意する。

※事前にコンパスの使用方法等を学習してくるとスムーズである。

(6)終了時には、自然の家所員に報告し、借用物を返却する。

オリエンテーリング成績集計表

宮城県志津川自然の家

団体名 _____

実施日 月 日 曜日 天候 _____ 実施コース A・B コース _____

出発順	班名 (色)	出発時刻 (A)	到着時刻 (B)	所要時間(C) (B-A)			ペナルティ (D)	総合成績 (C+D)			順位	備考
1		:	:	時間	分	秒	10分×_____	時間	分	秒		
2		:	:	時間	分	秒	10分×_____	時間	分	秒		
3		:	:	時間	分	秒	10分×_____	時間	分	秒		
4		:	:	時間	分	秒	10分×_____	時間	分	秒		
5		:	:	時間	分	秒	10分×_____	時間	分	秒		
6		:	:	時間	分	秒	10分×_____	時間	分	秒		
7		:	:	時間	分	秒	10分×_____	時間	分	秒		
8		:	:	時間	分	秒	10分×_____	時間	分	秒		
9		:	:	時間	分	秒	10分×_____	時間	分	秒		
10		:	:	時間	分	秒	10分×_____	時間	分	秒		
11		:	:	時間	分	秒	10分×_____	時間	分	秒		
12		:	:	時間	分	秒	10分×_____	時間	分	秒		

OL MAP

オリエンテーリングマップ 志津川自然の家



磁北 $7^{\circ} 10'$ 西偏り 1:10000 (1万分の1)

0 cm 1 cm 2 cm 3 cm

(100m)

目的地に行くための〈1・2・3〉

地図の記号

田んぼ	碑
くわ畑	神社
堤防	建物
急斜面	テレビ塔

1 まず地図の縮尺を加ること。
1:1000地図では1cmは100mですから、自分の1歩がどのくらいかを知つておけば、目的地に正確に行くことができます。

3 方向を正確につかむことが重要です。これはコンパスを使用すると容易ですが、コンパスの使い方に慣れる必要があります。

2 此身や等高線をよくみて、その特徴をよく確かめて行くことと、常に自分の現在位置を知つておくことがたいせつです。

(野外研修2) ウォークラリー

1 ねらい

交差点や分岐点を記載したコース図にしたがって歩き、その間に出来られるいくつかの課題を解きながら、規定時間に近い時間で、コースを踏破する野外ゲームである。チームワークと時間的な正確さが求められ、注意力や判断力を養う。

★ウォークラリーの特徴

- ・年齢に応じて、いつでも、どこでもできる。
- ・交差点と交差点との間の距離が分からないので、注意力や判断力が求められる。
- ・未知の世界へ冒険心をかきたて、満たすことができる。
- ・**規定時間は主催者が設定し、事前に参加者には告知しない。**

2 対象 小学3年生～

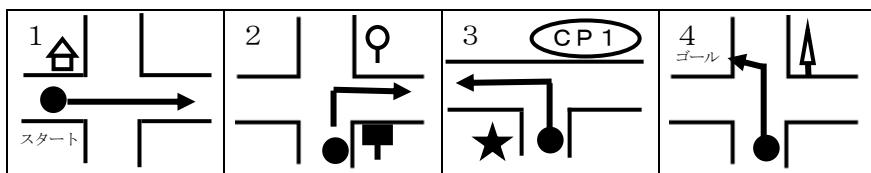
3 実施可能時期 通年

4 流れと所要時間 中学生(120～180分)小学生(150～180分)

内 容	所 要 時 間	場 所	指 導 者
(1) 事前指導	20分程度	オリエンテーション室	自然の家職員
(2) 出発時間(暖スタート)	20分程度	玄関	団体の引率者
(3) 実 技	60分～120分程度	コース	団体の引率者
(4) 到着確認・得点集計	10分程度	玄関	団体の引率者
(5) 結果発表	10分程度	団体で決めた場所	団体の引率者

※事前指導の内容

(1) コース図の例



(2) コース図の見方

① 「●印」は進行上の自分の位置であり、「←印」は進行する方向である。

② 次のコース図が現れるまでは道なりに進む。

※スタート地点のコマ図1をまっすぐに進んだ後は、コマ図2と同じ四つ角が出るまでは道なりに進むということである。

③ コース図のコマ図とコマ図の間の距離は一定していない。

④ コース図は方位(東西南北)が一定していない。

⑤ コマ図2のような場合は、必ず●印の位置に立ち、道路を横断して→印側を歩く。

(3) チェックポイント(上図参照)

① コマ図3の右上にある「CP1」(チェックポイント1)は課題を解決する場所である。★印のところには課題があり、設問を見て解答用紙に記入し答える。

(4) ウォークラリーの課題 研修メニューガイド

① 規定時間

これを設定しないと競技的なおもしろさや、興味に欠けてしまう。タイムレースにすると体力のある班のみが勝つことが多くなり、楽しく歩いて発見するといったウォークラリーのよさが打ち消されてしまう。

主催者がコースの下見の際に、年齢や体力、個人差などを考慮し規定時間を設定したほうがよい。

- ② C P(チェックポイント)で出題される課題
この課題には三つの意味がある。
 (a)決められたコースをきちんと歩いたかどうかの証明となる。
 (b)競技中、参加者自身が指示されたコースを歩いているかどうかの目安となる。
 (c)メンバーがうまく協力するためのハードルとなる。
※団体でオリジナルの課題を設定しても良い。ただし、解答用紙を作成する必要がある。

(5)配点、採点、正解発表

① 配点は問題の難易度、テーマとのかねあいを見て決める。

② 採点は以下の(ア)～(ウ)の合計点を求めて行う。

配 点	(ア) 「規定時間に関する得点」 規定した時間(100点)から1分単位の誤差で1点ずつ減点する減点法
基準例	(イ) 「C Pにおける課題得点」 各20点 計100点 (ウ) 「特別課題得点」 利用団体で設定した課題で、得点も団体で設定

③ 正解発表は表彰式で行われ、少々の解説を付け加えることが望ましい。

(6)注意事項

- ①「出発準備」での指導時間が長くなると、実技の時間が短くなるので引率者は注意する。
- ②終了時には自然の家職員に報告し、借用物を返却する。
- ③引率者は、主に国道の横断箇所に立つことが望ましい。
- ④緊急の事態が生じた場合は、速やかに所まで連絡をする。

連絡先 0226-46-9044 志津川自然の家

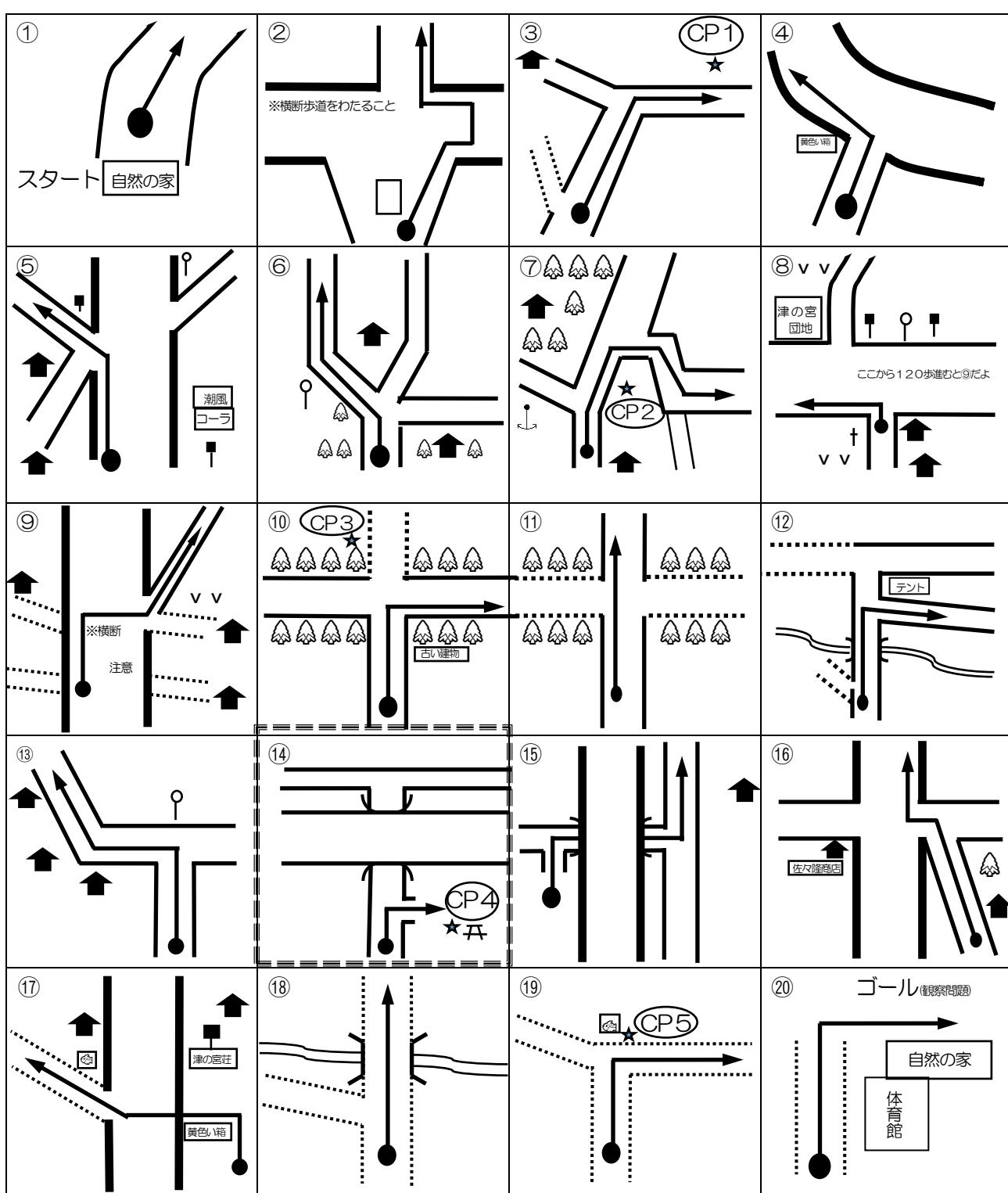
5 経費 無料

6 団体の準備等

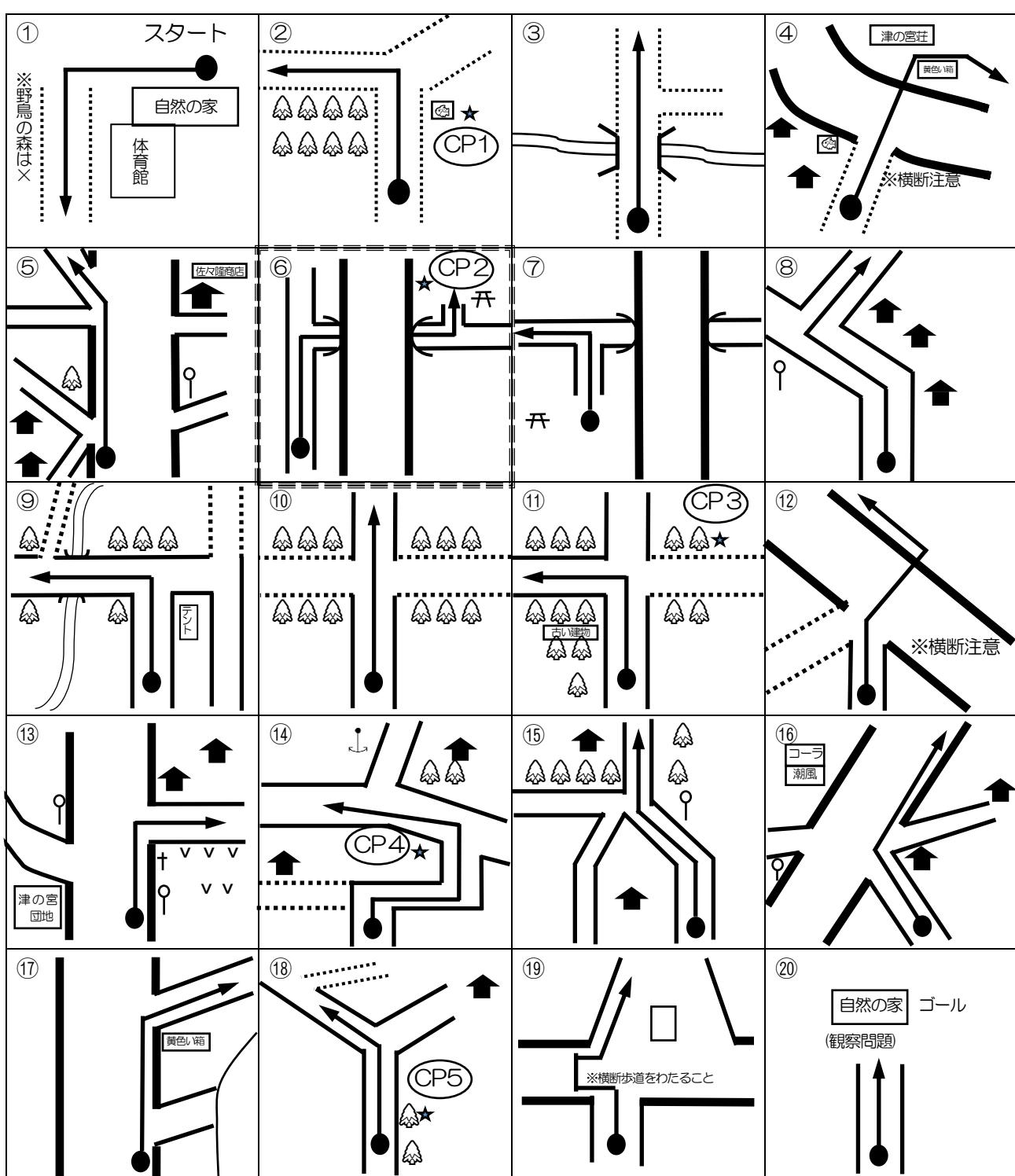
- (1)コースの選定…Aコース(海→山)とBコース(山→海)がある。同一コースで周りが逆になっている。
事前打合せの時に決める。
- (2)コースの下見…事前打合せの時、または、入所までの期間中。
- (3)班編成…年齢にもよるが、1班あたり4～5名が望ましい。
- (4)準備物…班ごとにペンと時計を用意する。賞状、賞品等は団体の考えで決める。
※オリジナル課題を設定した場合は解答用紙
- (5)借用物…ゼッケン、バインダー、熊よけ鈴、コース図、解答用紙
(使用後は個数や番号を確認して事務室に返却する。)
- (6)引率者の分担…総括担当者(指揮と連絡等)、スタート・ゴール係(出発、計時、得点等)、パトロール係(コースを巡回して安全指導)など
- (7)確認事項等…切り上げ時刻(途中でもやめて戻る時刻)を決定し、連絡を徹底する。
予想される事故や問題への対処方法、連絡方法等の指導を徹底する。
- (8)出発と集計…何分間隔で出発させるかを決めておく。

7 注意事項

- (1)運動しやすい服装や靴、帽子で行い、天候に応じて雨具やタオル、飲料水などを準備する。
- (2)地震の際は高台に避難する。国道の横断や海岸の崖などについて注意する。
- (3)コース周辺の建物や田畠、備品、樹木等へのいたずらや無断使用を注意する。



	国道398		国道以外の 舗装道路		砂利道, 舗装でない道路		家または建物
vv	畑		カーブミラー		社(やしろ)		漁港
+	電柱		小川		木		チェック ポイント
	OL 看板		観察ゾーン				



—	国道398	—	国道以外の 舗装道路	砂利道、 舗装でない道路		家または建物
vv	畑		カーブミラー		社(やしろ)		漁港
+	電柱		小川		木		チェック ポイント
	OL 看板		観察ゾーン				

【ウォークラリー 課題】 かもめ A コース

CP1 この付近のポスト記号を答えよ。

CP2 この付近のラムサール条約についてかかれている看板かんばんの中で紹介されている鳥の名前をすべて答えよ。

CP3 この付近のポスト記号を答えよ。

CP4 ゴールで問題が出されるので、この付近をよく観察しておいてください。

(ゴールで答えを書きましょう) _____

CP5 この問題文に答えよ。

~~~~~ ウォークラリーチェックカード

スタート順	ゼッケン	班 員				

ゴール	時 分
スタート	時 分
所要時間	時間 分

①+② 得点計		順位	
------------	--	----	--

【ウォークラリー 課題】 かもめBコース

CP1 この問題文に答えよ。

CP2 ゴールで問題が出されるので、この付近をよく観察しておいてください。

(ゴールで答えを書きましょう。)

CP3 この付近のポスト記号を答えよ。

CP4 この付近のラムサール条約についてかかれている看板かんばんの中で紹介されている鳥の名前をすべて答えよ。

CP5 この付近のポスト記号を答えよ。

ウォークラリーチェックカード

スタート順	ゼッケン	班 員				

ゴール	時 分
スタート	時 分
所要時間	時間 分

①+② 得点計		順位
------------	--	----

カモムコーグア (カモムコーグア)

※国道の横断時に注意(②/⑨/⑩)
(弓率者の配置が望ましい)↑



ウォーキング（かもめコースB）

※国道の横断時に注意(④/⑫/⑬)
(歩行者の配置が望ましい)



(野外研修3) ポールを使用したウォーキング

1 ねらい

自然の中でポールを使用したウォーキングを体験し、健康で豊かなライフスタイルづくりの実践意欲を醸成する。

2 対象 中学生～

3 実施可能時期 通年

4 コース 波伝谷コース(往復4km), 神割崎コース(片道6km)

5 所要時間 90～180分

6 準備物

(1)各団体・・・運動できる服装、薄手の手袋、汗ふきタオル、飲み物、雨具、リュックサックかウエストポーチ

(2)自然の家・・・ノルディックウォーキングポール（38組まで貸し出し可能）

7 流れ

(1)玄関前に集合し、安全についての約束事を確認する。

(2)ポールの長さの合わせ方を確認し、それぞれにあった長さに調節する。

(3)終了後はアスファルトパット等をきれいにする。

8 経費 無料

9 その他

(1)各団体は、必要に応じてグループ分けをしておく。

(2)交通マナー等、安全部について十分に指導をする。

10 活動例

主な活動	留意点	備考
1 ポールを使ったストレッチ体操・ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none">・無理をせずに、徐々に体をほぐす。・ポールだけがをしないように周囲にも注意を払う。	
2 基本レッスン 3 ウォーキング	<ul style="list-style-type: none">・ポールを使っての基本的な歩き方を練習する。・道路を使用する際は歩道を歩く。・側溝のふたの穴にポールの先を入れないように気をつける。・風に流されたポールにつまずかないよう注意する。・水分補給をこまめに行い、熱中症予防に配慮する。	<ul style="list-style-type: none">・全員の様子が把握できるよう、集団が長くなり過ぎないように注意。・列の所々にサポート(指導者等)を配置する。
4 ポールを使ったストレッチ体操・クーリングダウン 5 振り返り	<ul style="list-style-type: none">・汗の処理をする。	

(野外研修4) 野鳥の森ハイキング

1 ねらい

里山を登り、山の自然の多様な姿に気づき、自然を観察する目と大切にする心を養う。

2 対象 小学校3年生～ ※該当学年以下の場合は要相談

3 実施可能時期 通年

4 所用時間 60～90分 ※目安の時間 野鳥の看板の所まで大人で片道約30分 小学生は片道約45分

5 準備物(必要に応じて)

- (1)各団体または個人 軍手、図鑑、双眼鏡等、虫よけスプレー(夏季)等
- (2)自然の家 コース図、熊よけ鈴 ※自然発見ビンゴ(HPよりダウンロード可)

6 経費 無料

7 流れ

- (1)玄関前に集合し、安全についての約束事を確認する。
- (2)切り上げ時刻を確認して、出発する。
- (3)終了後は、人数確認をして事務室に報告をする。

8 その他

- (1)各団体の責任者は、必要に応じてグループ分けをしておく。
- (2)脇道には絶対に行かないことなど安全部面について、十分に指導をする。
- (3)自然環境を大切にするように指導する。
- (4)指導については、利用団体引率者が行う。



入口付近



コースの様子②



コースの様子①



野鳥の看板

しづがわしぜん いえ
志津川自然の家



やちょう もり
野鳥の森ハイキング

しぜんはっけん
「自然発見ビンゴ！」

だんたいめい
団体名(

なまえ
)名前(
)



発見したらしるしをつけよう！たて、よこ、ななめ、のどこかの列で4つそろったら「**ビンゴ！**」です。
あなたは、いくつ「**ビンゴ！**」できるかな？

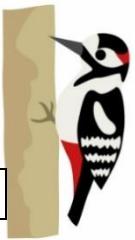
とり 鳥のこえ	おと かぜの音	はな お花	きの実 木の実
アリ	いいにおい	食べたあと	ねんりん
木の芽	白いもの	こけ	きのこ
手のひらより 大きい葉	木にまきついて いるもの	おもしろい 形のもの	かおに見えるもの

（**気付いたことや感じしたこと**）研修メニューガイド



宮城県志津川自然の家

野鳥の森 案内図



全長(片道) : 約 1.5km 高低差(頂上一入口) : 約 230m



(野外研修5) ツリーアドベンチャー

1 ねらい

里山にある目的の木を探しながら歩くことによって、山の自然の多様な姿に気付かせるとともに、自然を観察する目と環境を大切にする心を養う。

2 対象 小学3年生～ ※該当学年以下の場合は要相談

3 実施可能時期 通年

4 所用時間 60～90分 ※目安の時間（野鳥の看板の所までは片道約30分）

5 準備物(必要に応じて)

- (1)各団体または個人 筆記用具、虫よけスプレー(夏季)
- (2)自然の家 ツリーアドベンチャーマップ、観察用紙、熊よけ鈴

6 経費 無料

7 流れ

- (1)玄関前に集合して地図と観察用紙を受け取り、ルールや安全についての約束事を確認する。
- (2)切り上げ時刻を確認して出発する。
- (3)地図を見ながらグループで協力し、名札の付いた木を探して歩く。
- (4)それぞれの木の特徴を観察用紙に記入したり、スケッチしたりする。
- (5)終了後は、人数確認をして団体責任者に報告をする。

8 その他

- (1)団体責任者は、必要に応じてグループ分けをしておく。
- (2)脇道には絶対に行かないことなど、安全部について十分に指導をする。
- (3)自然環境を守るために、木の枝を折ったり、傷つけたりすることがないよう指導する。
- (4)指導については、利用団体引率者が行う。



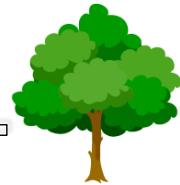
野鳥の森入口付近



木の名札



ツリーアドベンチャー

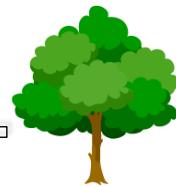


つか
もり さが
~マイスプーンやバードコールに使う木を、みんなで森に探しに行こう！！~

1 木の名前 ()	2 木の名前 ()
は ・葉をスケッチしてみよう	は ・葉をスケッチしてみよう
3 木の名前 ()	4 木の名前 ()
は ・葉をスケッチしてみよう	は ・葉をスケッチしてみよう
5 木の名前 ()	6 木の名前 ()
は ・葉をスケッチしてみよう	は ・葉をスケッチしてみよう
7 木の名前 ()	8 木の名前 ()
は ・葉をスケッチしてみよう	は ・葉をスケッチしてみよう

なまえ
名前:

ツリーアドベンチャー



つか
き
もり
さが
～マイスヌーンやバードコールに使う木を、みんなで森に探しに行こう！！～

1 木の名前 ()	2 木の名前 ()
<p>◆みんなで相談してかいてみよう</p> <p>①どんな木？</p> <p>②葉のようす</p> <p>③さわった感じは？</p>	<p>◆みんなで相談してかいてみよう</p> <p>①どんな木？</p> <p>②葉のようす</p> <p>③さわった感じは？</p>
3 木の名前 ()	4 木の名前 ()
<p>◆みんなで相談してかいてみよう</p> <p>①どんな木？</p> <p>②葉のようす</p> <p>③さわった感じは？</p>	<p>◆みんなで相談してかいてみよう</p> <p>①どんな木？</p> <p>②葉のようす</p> <p>③さわった感じは？</p>
5 木の名前 ()	6 木の名前 ()
<p>◆みんなで相談してかいてみよう</p> <p>①どんな木？</p> <p>②葉のようす</p> <p>③さわった感じは？</p>	<p>◆みんなで相談してかいてみよう</p> <p>①どんな木？</p> <p>②葉のようす</p> <p>③さわった感じは？</p>
7 木の名前 ()	8 木の名前 ()
<p>◆みんなで相談してかいてみよう</p> <p>①どんな木？</p> <p>②葉のようす</p> <p>③さわった感じは？</p>	<p>◆みんなで相談してかいてみよう</p> <p>①どんな木？</p> <p>②葉のようす</p> <p>③さわった感じは？</p>
なまえ 名前:	

(野外研修6) 野鳥観察

1 ねらい

野鳥を見つけて姿や鳴き声を観察し、自然に親しむ。

2 対象 小学校4年生～ ※該当学年以下の場合は要相談

3 実施可能時期 通年

4 場所 自然の家周辺、野鳥の森

5 準備物(必要に応じて)

- (1)各団体又は個人 双眼鏡、野鳥図鑑、虫よけスプレー(夏季)等
- (2)自然の家 コース図、熊よけ鈴

6 経費 無料

7 実施上の留意点

- (1)自然環境に配慮する。
- (2)観察時の安全に努めるようとする。
- (3)指導については、利用団体引率者が行う。

★ 自然の家周辺で観察される主な野鳥

カシラダカ、ミヤマホオジロ、ホオジロ、ノスリ、ジョウビタキ、シジュウカラ、
ハシボソガラス、ヤマガラ、アカゲラ、アオジ、エナガ、ベニマシコ、ツグミ、
ハクセキレイ、アトリなど

(野外研修7) 夜間ハイキング

1 ねらい

夜間の里山を班や個人で歩き、暗闇の怖さや仲間との協力の大切さを味わう。また、夜間の動物たちの生態(鳴き声、発光など)に触れる。

2 対象 小学校4年生～ ※該当学年以下の場合は要相談

3 実施可能時期 通年

4 所用時間 60～90分 ※目安の時間：階段の下の所まで片道約30分 野鳥の看板の所まで片道約45分

5 準備物(必要に応じて)

- (1)各団体または個人 懐中電灯、虫よけスプレー(夏季)等
- (2)自然の家 熊よけの鈴

6 経費 無料

7 流れ

- (1)玄関前に集合し、安全についての約束事を確認する。
- (2)切り上げ時刻を確認して、出発する。
- (3)終了後は、人数確認をして事務室に報告をする。

8 その他

- (1)各団体の責任者は、必要に応じてグループ分けをしておく。
- (2)脇道には絶対に行かないことなど安全面について、十分に指導をする。
- (3)自然環境を大切にするように指導する。
- (4)指導については、利用団体引率者が行う。



入口付近



コースの様子②



コースの様子①



野鳥の看板

(野外研修8) 星座観察

1 ねらい 星座や星を見つけて観察し、宇宙や自然の大きさを感じる。

2 対象 小学4年生～ ※該当学年以下の場合は要相談

3 実施可能時期 通年

4 場所 志津川自然の家の駐車場・グラウンド

5 準備物

- (1)各団体 懐中電灯、虫よけスプレー(夏季)等
- (2)自然の家 星座盤(100個貸出可能)

6 経費 無料

7 実施上の留意点

- (1)夜間の観察の場合は、安全に十分に留意する。
- (2)冬季の観察の場合は、十分に防寒のための対策をとる。
- (3)指導については、利用団体引率者が行う。

※天候が悪い場合、体育館が空いていればプラネタリウムを使用することができる。

(野外研修9) 野外炊飯

1 ねらい

野外で薪を使って調理し、協力して成し遂げることの楽しさを味わう。

2 実施可能時期 4月～11月上旬

3 所要時間 180～240分

4 定員 96人(1班は6人程度が適当 最大8人ずつ12班まで)

5 メニュー (昼食・夕食520円)

« メニューは、食事人数申込書に記入して申し込んでください »

ポークカレーセット	ポークカレーライス、バナナ、ヨーグルトまたはゼリー、お茶
シーフードカレーセット	シーフードカレーライス、バナナ、ヨーグルトまたはゼリー、お茶

6 事前の準備

(1)班編成・申込

食事人数申込書には班ごとの人数を記入するが、引率者(指導者)の分も人数に加えて記入する。申込書は、1ヶ月前までに提出をする。(FAXも可)

(2)団体で用意するもの

軍手、ごみ袋3枚以上(各市町村指定のもの可、黒でないもの)、マッチ等、たわし、金たわし、スポンジ、洗剤(液体洗剤、クレンザー)、布巾(食器・調理器具用)、雑巾(調理台用)、キッチンペーパー、ネット(排水口、三角コーナー用)、手洗い用液体石けん、手指消毒用アルコ

7 流れ

(1)準備・調理

- ①食堂から食材、食器(皿とスプーン)を受け取り、玄関前に集合する。
- ②自然の家職員から説明や指示を受ける。
- ③キャンプファイア第2サイト隣の倉庫Dから1班薪2束。炊飯棟ロッカーから新聞紙、火ばさみ、後片付け用のセット(ほうき、ちりとり)を取りに行く。
- ④調理器具を炊飯棟の倉庫に取りに行く。

各班で使えるもの

はんごう2個、鍋1個、鍋のふた1枚、まな板1枚、包丁2本、皮むき1個、竹串1本、ボウル1個、ザル2個、しゃもじ1本、おたま1本、焼きあがり確認棒1本

- ⑤引率者(指導者)の指示で調理を開始する。

(2)食事

テーブルを使用する(野外炊飯棟には8テーブルある)。

荒天時は体育館ギャラリー(屋内)または体育館スペース(屋外)も使用できる。

(3)片付け

- ①食器(皿とスプーン)、まな板、調理器具等
 - ・洗い場で洗剤を使ってよく洗ってから布巾で拭き、数を確認する。
 - ・食器は食堂へ返却し、まな板、調理器具等は倉庫内の所定の場所に片付ける。

②はんごう、鍋、鍋のふた

- ・洗い場でクレンザー等を使って外側のすす、内側の米粒や油分をよく落とす。
- ・布巾でよくふいて、数を確認し、自然の家職員の点検後に所定の場所に片付ける。

③洗い場

- ・生ごみ等を拾ってゴミ袋に入れ、汚れを水で洗い流す。生ごみ入れ内のゴミも確実に清掃する。
- ・スポンジ、たわし等は水気を切って持ち帰る。
- ・調理台の上を団体で用意した雑巾でよく拭く。

④ごみ(食べ残しと野菜くず)

- ・生ごみは水気を切り、二重にしたごみ袋にまとめて「ゴミ置き場」に運び、ポリ容器の中に片付ける。
- ・燃えるごみは、生ごみとは別のごみ袋にまとめて「ごみ置場」に片付ける。
- ・ペットボトルは、ふたを取り「ゴミ置き場」の所定の場所に片付ける。

※ペットボトルのキャップは燃えるゴミへ

⑤かまど周辺

- ・調理後は、火を消さず、中央に寄せてできるだけ燃やす。(水をかけない。)
- ・燃えかすは炊飯棟の奥の灰捨て場に片付け、ホースを使って消火するまで水をかける。
- ・ほうきやちりとりで灰をとり、燃えかすと同じ所に捨てる。
- ・野外炊飯棟内のゴミを拾い、整理整頓を行う。

⑥確認

- ・団体の責任者が火の始末、使用した調理器具の個数、汚れ、整理整頓、忘れ物などを確認する。

(4)点検

自然の家職員に終了を連絡し、点検を依頼する。

- ・点検では、はんごう・鍋・鍋ふたを点検し、汚れが残っているものは、やり直しをする。

《はんごう炊飯の仕方》

①米の量…1人(1合150g)

- ・はんごう1個で4人分の米を炊くことができる。
- ・はんごうの上ぶたで3人分、中ぶたで2人分量ができる。

②水の量

- ・米4合分は、はんごう内の上の目盛り線まで、2合分は下の目盛り線まで水を入れる。

③火加減

- ・沸騰して、外に泡が出たら弱火にする。(米の量が少ないと泡が出ません。)
- ・はんごうの上ぶたを軽く火ばさみや木片などで押さえ、炊きあがり確認棒で音を確認する。「ゴトゴト」という振動が伝わらなくなったら火から降ろす。
- ・火から降ろして、10分程度はそのまま蒸らす。

★野外炊飯棟の設備・用具(個数)

かまど	12ヶ所	鍋	12個	鍋のふた	12個	まな板	24枚
包丁	24本	皮むき	19個	しゃもじ	12本	おたま	12個
はんごう	36個	その他	ザル、ボウル、なべ敷板など				

<点検のポイント>

みんなでパーソナルを
目指しましょう！！

☆点検するもの

- ①はんごう ②鍋 ③鍋のふた

これらをきれいに洗って拭いてから、調理台に並べて点検を受けましょう。

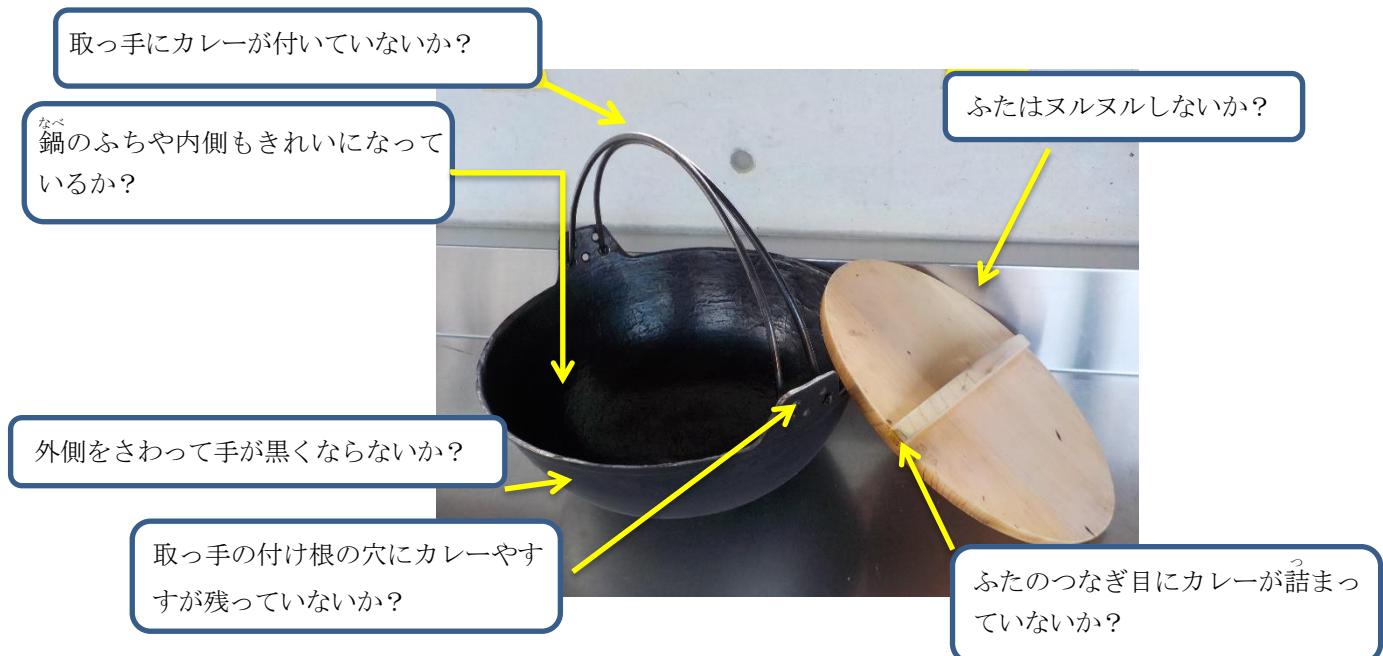
※この他の用具は、引率者(責任者)に点検してもらって元の場所にします。

[はんごう]



なべ [鍋]

なべ [鍋のふた]



(野外研修10) ダッヂオーブンを使ったピザ作り

— 発酵なし簡単ピザ —

1 ねらい

ダッヂオーブンを使ったピザ作りをとおして、アウトドアクッキングの楽しさを味わう。

2 対象 小学生～

3 実施可能時期 10月～11月上旬

4 所要時間 180分

5 準備物

(1)各団体<1セット(ピザ8枚分)あたりの食材、消耗品>

食材、消耗品名	必要量	食材、消耗品名	必要量
薄力粉	500g	ピーマン	2個
ベーキングパウダー	18g	ミニトマト	16個
塩	6g	コーン缶(粒)	1缶
牛乳	300ml	ベーコン	100g
無糖ヨーグルト	150g	マヨネーズ	少々
オリーブ油	12g	塩こしょう	1本
ピザソース	2本	クッキングシート	1本
ピザ用チーズ	250g	ビニール袋	15号2枚
玉ねぎ	1/2個	キッチンペーパー	1ロール

* ピザのトッピングの量は多めになっていますので、多少減らしても構いません。

(ベーコン、ピーマン、ミニトマトなど)

* ビニール袋15号は、幅30cm長さ45cm程度の大きさです。

<1セットあたりの物品>

物 品	必要数	物 品	必要数
テーブル用雑巾	1枚	手洗い用液状石けん	1個
食器用布巾	1枚	食器用洗剤	1個
スポンジ	1個	たわし	1個
ゴミ袋	1枚	はさみ	1丁
手指用アルコール	1本	プラスチックスプーン	8本

(2)自然の家
・ダッヂオーブン・BBQコンロ・火ばさみ・ピザ型ラミネートシート
・お盆(プラスチック、金属)・ピザカッター・ボール・金網ザル等

6 経費 炭代100円

7 活動の流れ

活動の流れ	活動の留意点・目標
1 あいさつ	元気に行う。
2 ピザ作りの説明	炊飯棟の使い方も含めて説明を聞く。
3 発酵なし簡単ピザ作り	グループで協力しながら、安全に気をつけて活動する。
4 試食	焼き上がった順にピザカッターで切り、試食する。
5 あいさつ・片付け	洗剤を使ってきちんと洗う。

○生地の準備

- ①ビニール袋(15号)に薄力粉、ベーキングパウダー、塩を入れ、袋を膨らませてシャカシャカ混ぜる。
- ②ビニール袋にもう1枚袋を重ね、牛乳、無糖ヨーグルト、オリーブ油を入れ、空気を抜いて混ぜ合わせる。

○ピザ作り

- ①四角いトレーに型紙シートを乗せ、その上にクッキングシートを敷く。(トレー1枚にピザ1枚)
- ②生地の袋の角をはさみで切り、各トレーに絞り出す。(8等分)
- ③型紙に合わせて、できるだけ厚さを均一にスプーンで伸ばす。(焼きムラ防止)

*スプーンの背を水で濡らすと伸ばしやすい。
- ④ダッチオーブンで下焼きする。(自然の家職員)
- ⑤(下焼き後)ピザソースを塗り、準備したトッピングを乗せ、最後にチーズをのせる。
- ⑥ダッチオーブンで本焼きをする。(自然の家職員)
- ⑦(本焼き後)ピザカッターで好みの大きさに切り分ける。

○片付け

- ・お盆(プラスチック、金属)、ピザカッター、ボール、金網ザル、まな板、包丁等を洗い場で洗剤を使ってよく洗ってから布巾で拭き、数を確認する。
- ・洗い場は生ごみ等を拾ってゴミ袋に入れ、汚れを水で洗い流す。
生ごみ入れ内のゴミも確実に清掃する。
- ・調理台の上を団体で用意した雑巾でよく拭く。

○ごみ(食べ残しと野菜くず)

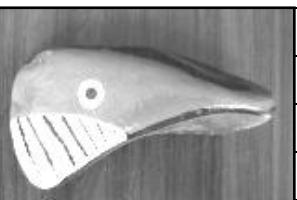
- ・生ごみは、水気を切り、二重にしたごみ袋にまとめて「ごみ置き場」に運び、ポリ容器の中に捨てる。
- ・燃えるごみは、生ごみとは別のごみ袋にまとめて「ごみ置き場」に捨てる。

○確認

- ・団体の責任者が使用した調理器具の個数、汚れ、整理整頓、忘れ物などを点検する。



(創作研修 1) 石ころアート

海岸散策等で気に入った石を見つけ、絵や文字をえがいて作品にする。		
対象	幼児～	
所要時間	120分 ※石拾いを含む	
場所	研修室 ※使用料が掛かります	
経費	50円(ニス) ※ニス持ち込みの場合は無料	
準備物	各団体・・・作品にする石、新聞紙、雑巾、アクリル絵具やポスカ等 自然の家・・・つや出しニス、はけ	
流れ	1 海岸で石を拾い、水道水で洗う。 2 石の特徴を生かして絵や模様をえがく。 (アクリル絵具やポスカ等を使うときれいに描ける。) 3 乾いたらつや出しニスを塗る。(2度塗りするときれいになる。) 4 片付け	

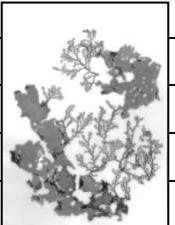
(創作研修 2) バードコール

自然の素材を生かしたオリジナル作品を作り、 野鳥への興味・関心を高めるきっかけをつくる。		
対象	幼児～ ※引率者の協力が必要となることがある	
所要時間	60～90分	
場所	研修室 ※使用料が掛かります	
経費	200円(アイボルト、ひも)	
準備物	自然の家・・・木の枝、アイボルト、ひも、ボール盤、のこぎり、紙やすり等	
流れ	事前…用具の使い方についての諸注意 1 木の枝をのこぎりで5cm程度切断する。(2人1組で行う。) 2 輪切りにした木片にボール盤を使って穴をあける。 (安全性を考慮して、自然の家職員が行う。) 3 切断面を紙やすりで磨く。 4 丸カンボルトを奥まで差しこみ、ボルトを戻しながら一番音色のいいところを見つける。 5 ひもをボルトにつける。 6 片付け	

(創作研修3) 焼き板

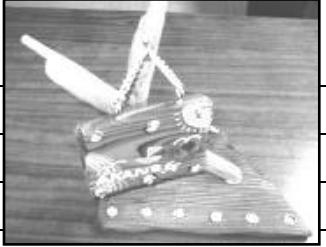
板を焼いて磨き上げ、絵や文字を描いて個性的な作品を作る。		
対象	小学3年生～	
所要時間	120分	
場所	野外炊飯棟付近 ※仕上げは研修室	
経費	200円(焼き板用の板、ヒートン、チェーン、燃料)	
準備物	各団体・・・軍手、雑巾、新聞紙、アクリル絵具やポスカ等 自然の家・・板、火ばさみ、金ブラシ、ヒートン、チェーン等	
服装	長そで、長ズボン	
流れ	<ol style="list-style-type: none"> 1 火をおこし、火ばさみを使って、板の全面が黒くなるまで焼く。 2 金ブラシでこすって煤(すす)を落とし、布できれいになるまでふき取る。 3 ヒートン、チェーンをつける。 4 絵や文字をえがいて、思い思いの作品をつくる。 (アクリル絵具やポスカ等を使うときれいに描ける。) 5 片付け 	

(創作研修4) 海藻おしば

海藻を台紙(はがき)にのせ、デザインを考えて作品にする。		
対象	小学3年生～	
所要時間	60～120分	
場所	研修室 ※使用料が掛かります	
経費	100円(はがき1枚、ラミネートフィルム、郵送費込)	
準備物	各団体・・・はさみ、雑巾 自然の家・・海藻、バット、ピンセット、つまようじ、はがき、ラミネートフィルム	
流れ	<ol style="list-style-type: none"> 1 海藻から分かる自然環境について、所員から説明を受ける。 2 バットなどに海藻を入れ、形を整える。(はさみなどで切り取る) 3 海藻をはがきにのせる。(ピンセットかつまようじで海藻の形を整えたり、組み合わせたりしてイメージするデザインにする。) 4 水切りをする。(すのこ板に海藻がのったはがきを置き、海藻やはがきの表面の水を垂らす。はがきを斜めに置くと角から水が落ちやすくなる。) 5 片付け ※乾燥等の作業は自然の家が行う 	

(創作研修5) 流木アート

海岸を散策しておもしろい流木などを見つけ、きれいにして絵や文字をえがいて作品にする。

対象	小学5年生～	
所要時間	150分	
場所	野外炊飯棟付近 ※仕上げは研修室	
経費	250円(焼き板用の板、ヒートン、チェーン、燃料)	
準備物	各団体・・・流木、貝殻、小石、小枝等の材料、軍手、雑巾、新聞紙、アクリル絵具やポスカ、接着剤等 自然の家・・板、火ばさみ、金ブラシ、拭き取り用布、ヒートン、チェーン等	
服装	長そで、長ズボン	
流れ	<p>流木は海岸散策を行い事前に集めておく。</p> <ol style="list-style-type: none"> 火をおこし、火ばさみを使って、板の全面が黒くなるまで焼く。 金ブラシでこすって煤(すす)を落とし、布できれいになるまでふき取る。 ドリル等で加工し、焼き板と流木の組み合わせやデザインを考える。 ヒートン、チェーンをつける。 絵や文字をえがいて、思い思いの作品をつくる。 (アクリル絵具やポスカ等を使うときれいに描ける。) 	

(創作研修6) マイスプーン・マイフォーク

素材を生かした制作をとおして、自然の中から得られる温もりや自然の良さを体感する。

対象	小学4年生～	
所要時間	90～120分	
場所	研修室 ※使用料が掛かります	
経費	210円(金具、紙やすり、木工用ボンド、ニス)	
準備物	自然の家・・木の枝、スプーンまたはフォークの先、ボール盤、のこぎり、紙やすり、ニス、木工用ボンド、小刀、ゲージ、万力(固定具)	
流れ	<p>事前…用具の使い方についての諸注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 木の枝(直径2～2.5cm)をスプーンまたはフォークとして使いやすい長さ(ゲージの長さを目安)に、のこぎりで切る(2人1組で行う。) 切った枝にスプーンまたはフォークを入れるための穴(深さ約3cm)をボール盤を使ってあける。(安全性を考慮して、自然の家職員が行う。) 小刀を使って切った枝の面取りをする。 切断した面に紙やすりをかけてなめらかにする。 穴にボンドを十分に流し込み、スプーンまたはフォークを差し込む。 枝の表面にニスを塗り、所定のところに掛けて乾燥させる。 	

(防災教育研修 1) 震災講話

対象	小学3年生～	
所要時間	60分	
場所	オリエンテーション室 ※使用料が掛かります	
経費	無料	
準備物	各団体・・・筆記用具 自然の家・・・パソコン、プロジェクター	
内容	東日本大震災当時の南三陸町や志津川自然の家の状況について、スライドを用いて知る。	

(防災教育研修 2) 防災学習

対象	小学3年生～	
所要時間	60分	
場所	オリエンテーション室 ※使用料が掛かります	
経費	無料	
準備物	各団体・・・筆記用具 自然の家・・・パソコン、プロジェクター、非常時持ち出しカード	
内容	東日本大震災当時の様子を知り、今後起こうる災害に備えてグループワークを取り入れながら防災や減災について学ぶ。	

(防災教育研修 3) ロープワーク

対象	小学4年生～	
所要時間	60～120分	
場所	体育館または研修室 ※使用料が掛かります	
経費	無料	
準備物	自然の家・・・ロープ	
内容	日常生活に役立ち、非常時の簡易テント設営等でも生かせるロープの結び方を学ぶ。	

＜留意点＞・災害時に備えた学習であることを念頭に行動する(安全安心・仲間の大切さ・物の大切さ)。

(防災教育研修 4) アルミ缶炊飯

対象	小学3年生～	
所要時間	60～120分	
場所	野外炊飯棟	
経費	100円(炭代)	
準備物	各団体・・・350mlアルミ缶(1人1缶), 米(1人1合), 軍手 アルミホイル, 割り箸, 缶切り, ご飯を盛り付ける器 自然の家・・・コンロ, 火ばさみ, 炭	

ロープワーク プログラム例(120分コース)

時間配分	内 容	指導のポイント・留意点
2分 3分	○あいさつ・ロープ配布 ○はじめに ・ロープの用途について考えさせる。ものをまとめる、つなぐ、とめる。 ・ロープを乱暴に扱わないよう注意する。他人を絞めたり叩いたりする道具にしない。	(他に) 人を助ける、 ぶら下げる など
20分	○ものをまとめる ・ <u>本結び</u> を練習する。 自分の太腿を使って練習する。	・ロープを重ねる順番を解説する。
20分	○とめる ・ <u>巻き結び</u> を練習する。 ・2人組で <u>輪を二つ重ねる方法</u> <u>バーに巻き付ける方法</u> (窓枠を使用)	基本は同じであることを理解させる。 完成形を覚えさせる。 2人組でお互いに確認しながら進めさせる。
10分	休憩(トイレ・水分補給)	
20分	○つなぐ ・ <u>一重つなぎ</u> を練習する。 2人組でお互いのロープをつなぎ、長いロープを作る。	常に充分な長さのロープがあるとは限らないことに触れ、安易に切ったりしないことにも触れる。
20分	○輪を作る ・ <u>もやい結び</u> を練習する。 ※時間があれば ・自分の身体に巻いてもやい結びをする。 ・友達の身体に巻いてもやい結びをする。	輪の大きさが変わらない特徴に触れる。 海に落ちた、川に流された、などの場面を想定しながら行う。
15分	○まとめ ・クラスで一つの輪を作る。 隣同士のロープを繋ぎ、一つの大きな輪を作る。	結び方は、一重つなぎで一つの輪を作る。 一つの輪を意識させる。
10分	○ロープの回収・まとめ	

ロープワーク

【ロープワークの条件】

○結びやすい ○目的や用途に耐える ○ほどきやすい



1. こぶや輪をつくる

一重結び(とめ結び)

結びの基本です



よろい結び

途中に固定した輪ができます

8の字結び

大きなこぶができます



仲仕結び

大きなこぶができます



引き解け結び

引くとほどける輪



もやい結び

輪の大きさが変わらない



鎖結び

輪の大きさが変わらない



2. つなぐ

本結び

力が加わるほどほどけにくい



一重つなぎ

太さの違うロープをつなぐ



てぐす結び

滑りやすいロープをつなぐ



3. ほかの物にしばる(結びつける)

ふた結び

結び目が移動できる



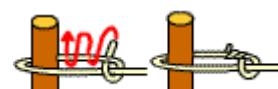
クランチ結び

力が加わると締まる



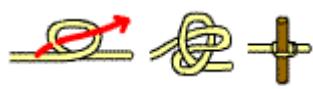
ねじり結び

力が加わると締まる



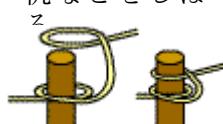
てこ結び

途中で棒などを結ぶ



まき結び

杭などをしばる



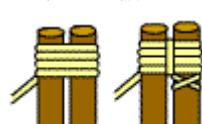
自在結び

長さが調節できる



はさみ縛り

二本と一緒にしばる



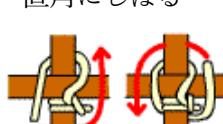
三脚しばり

三脚を作る



角縛り

直角にしばる



筋交い縛り

斜めにしばる



あぶみ縛り

ブランコなどを作る



4. その他

縮み結び



ウォールノット



棒結び



エビ結び



コイルまき



(集団研修 1) キャンプファイア

1 ねらい

自然の中で燃える火を囲み、仲間とともに楽しんで、友情を深める。

2 実施可能時期 4月～11月上旬

3 所要時間 90～120分

4 経費 燃料代(薪・灯油)4,000円

5 プログラム立案の留意点

(1)全体の流れを考える(導入部・終末部を静かに行い、後半にクライマックスを。)

(2)班や係の活動を生かし、全員が参加できる内容にする。

6 準備について

- ・準備を始める前に、事務室に連絡をして倉庫の鍵と灯油(ペットボトル)を受け取る。
- ・消火のために、あらかじめホースを伸ばしておく。

(1)係分担(例)

・営火長(ファイアチーフ)	1名	団体のリーダー
・進行係(エールマスター)	1～2名	進行担当、場面ごとの交代も可能
・火の神(火の親)	1名	火の使者、点火の言葉
・火の子(火の守)	数名	班の代表者など、誓いの言葉
・営火係(ファイアキーパー)	数名	火の管理や消火の担当
・誘導係	1～2名	火の神、火の子の世話や誘導
・効果係	1～2名	音楽やマイクの準備
・スタンツ	班ごとに用意しておく。会場の暗さや内容の重複への配慮を。	
・準備係(片付け係)	数名	薪やトーチなどの準備

(2)準備物

①自然の家で準備するもの

[各サイト付近パレットに準備してあるもの]

[ロッカー]

[事務室で保管してあるもの]

②各団体で準備するもの

③自然の家で貸し出し出来るもの

・薪・トーチ(人数分)

・ホース、火ばさみ、バケツ、雑巾、ホウキ、チリトリ、ブルーシート、ドラムコード

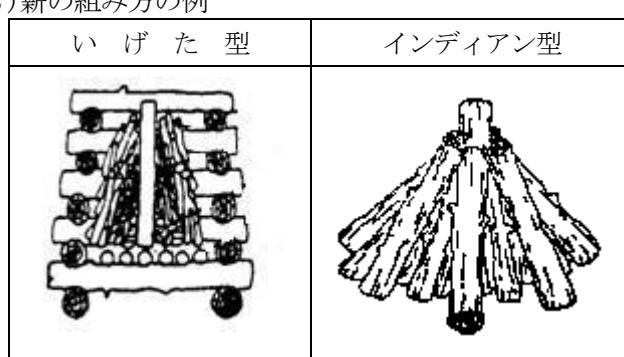
・点火用灯油(ペットボトル)・倉庫の鍵

・放送機器・CDプレーヤー等

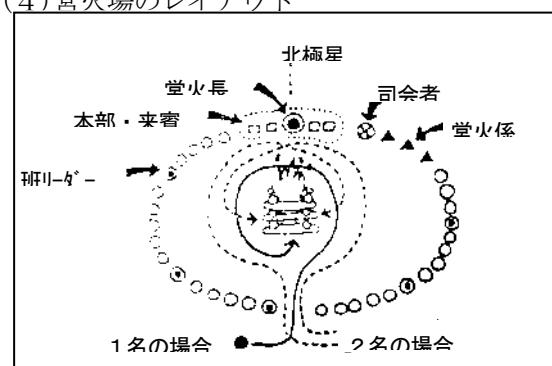
・懐中電灯・軍手・ドラムコード

・火の神・火の子の衣裳・王冠、音楽CD

(3)薪の組み方の例



(4)営火場のレイアウト



7 片付けについて

(1)終了後には薪を燃やし切り(着火から120分程度)団体の指導者の立ち合いのもと、消火作業を確實に行う。その際、積み上げた薪を崩して下に広げ、再燃しないよう十分に水をかける。

(2) 消火後に事務室に終了の連絡をし、団体代表者立ち会いのもと、点検を受ける。また、倉庫の鍵と灯油(ペットボトル)を返却する。

(3)翌朝(清掃の時間帯)に、それぞれのキャンプファイアサイトのロッカーにあるほうき、ちりとりを使って後片付けを完全に行う。一輪車やスコップが必要な場合は、「グラウンド倉庫C」横にあるものを使用する。なお、燃え残りは第1サイト横の灰捨て場に捨て、玉砂利がサークルの外に出ている場合には元に戻す。

8 プログラム例 (団体の創意工夫で取捨選択し、プログラムを構成してください。)

部	進行	係	内容	備考
第1部 点火の儀式	1 営火場入場	全員	入場して薪を囲み、静かに起立する。	歌
	2 はじめの言葉	進行	開始を宣言する。	
	3 夜の歌	全員	♪「遠き山に日は落ちて」を歌う。 (1番は歌で、2番はハミングで)	
	4 営火入場	火の神 火の子	ハミングが始まったら、火の神はトーチを掲げ、火の子を従えて入場する。場内を一周して所定の場所につく。	
	5 点火の言葉	火の神	トーチを高く掲げて力強く述べる。	
	6 分火	火の神 火の子	火の神はそれぞれ「何の火か」を説明して火の子に分火する。	
	7 誓いの言葉	火の子	トーチを高く掲げて誓いの言葉を述べる。	
	8 点火	火の神 火の子	一斉に薪に点火する。	
	9 炎の歌	全員	♪「燃えろよ燃えろ」を火が燃え上がるよう	歌
	10 心の歌 (第1部終了を告げる)	全員	に歌う。 ♪心にしみる歌、力強く明るい歌などを歌う 。「若者たち」「手のひらに太陽を」等	
第2部 親睦	スタンツ (第2部終了を告げる)	全員 班	◎演出を工夫して、全員が交流を楽しむ。 ・各班の演技を披露する。 ・楽しい歌やシンギングゲームをする。 ・全員でダンスやゲームをする。 (間を空けないよう気をつける)	小道具
第3部 結びの儀式	1 静かな歌	全員	♪「カントリーロード」や「遠くへ行きたい」など静かな歌を歌う。	歌
	2 夜話(営火長の話)	営火長	印象深い、心の糧になる話をする。	
	3 黙想	全員	火の前で、目を閉じて未来について思う。	
	4 決意の言葉	代表	これから前の前途について誓う。	歌
	5 別れの歌	全員	♪「今日の火はさようなら」など、別れにふさわしい歌を歌う。	
	6 おわりの言葉	進行	感謝をこめて、終了を宣言する。	

※「営火退場」を入れることもある。

※「点火の言葉」例

今、ここ志津川自然の家において、私たちはつどいの火を焚こうとしています。暗闇の中に燃える火、それは私たちの望みであり、友情の「ともしび」です。そして、「愛の力」でもあるのです。私たちは、この神秘の火を心の奥底におさめ、明日への新しい力として、自分や友達、社会のために燃やし続けましょう。

※「誓いの言葉」例

- (例1) 私たちはこの……で得た心と心の結びつきを生涯大切にすることを誓います。
- (例2) 私たちはこの……における活動を通じて健全な心身をつくり、自律協同の精神を体得するために努力することを誓います。
- (例3) 私たちは自然を友に、たくましく自らをきたえ、社会生活の一員として今後とも立派に育つことを誓います。
- (例4) これは「感謝の火」です。私たちは……することを誓います。これは「友情の火」です。私たちは……することを誓います。これは「協力の火」です。私たちは……することを誓います。これは「奉仕の火」です。私たちは……することを誓います。

※ 強風や落雷等気象条件により、所の判断で中止いただく場合があります。

※貸し出し用CDの内容「遠き山に日は落ちて」「燃えろよ燃えろ」「一日の終わり(星影さやかに)」「今日の日はさようなら」

(集団研修2) キャンドルセレモニー

1 ねらい

キャンドルのともしびを囲んで、友情を深め、新たな希望を生み出す。

2 所要時間 90～120分

3 経費 無料 ※体育館等の使用料が掛かります

4 プログラム立案の留意点

第1部は「過去のともしび」、第2部は「現在のともしび」、第3部は「未来のともしび」と位置付けます。

第1部と第3部の儀式では、厳かな雰囲気の中で静かに自分や仲間の過去を振り返り、将来を考えます。第2部は現在の自分を取り巻くものに感謝し、友情を深める場です。親睦を深め、大いに楽しみましょう。

5 準備について

(1)係分担(例)

- ・司会 1～2名 進行担当、交代可
- ・火の神 1名 火の使者、点火の言葉
- ・火の子 3～5名 班代表、誓いの言葉
- ・夜話 1名 指導者等
- ・スタンツ (班ごと、内容の重複を避ける)

- ・詩朗読 1名 詩の準備と朗読
- ・消点灯 1名 照明器具の操作
- ・準備 6～7名 使用物の準備・世話
- ・効果 1～2名 音楽やマイクの準備
- ・誓いの言葉 1名 代表者

(2)準備物

①団体で準備するもの

- ・ローソク(大・小) 放送機器(アンプ・マイク) CDプレーヤー 懐中電灯
- ・ドラムコード

②自然の家で準備するもの

- ・団体用燭台 (4台…体育館1、放送室3)研修メニューガイド
- ・個人用手持ち燭台(放送室に保管しているもの150個程度、火の神・火の子用25個)
- ・火の神・火の子の衣裳 (持参も可)
- ・ブルーシート (床の保護のために使用、体育館器具庫に保管しているもの)

(3)会場

- ・体育館(130名程度) ・第1研修室(30名程度) ・第3研修室(30名程度)

6 プログラム例 (団体の創意工夫で取捨選択し、プログラムを構成してください。)

部	進行	係	内容	備考
第1部 過去	1 集合	全員 消点灯	燭台を囲み、静かに起立する。 (照明を消す。)	歌
	2 歌	全員	♪「遠き山に日は落ちて」を歌う。 (1番は歌で、2番はハミングで)	
	3 火の神・火の子入場	火の神 火の子	ハミングが始まったら、火の神は火の子を従えて入場する。	
	4 点火の言葉	火の神	キャンドルを高く掲げて力強く述べる。	
	5 分火	火の神 火の子	火の神はそれぞれ「何の火か」を説明して火の子に分火する。	
	6 誓いの言葉	火の子	トーチを高く掲げて誓いの言葉を述べる。	
	7 全員点火	全員	火の神・火の子から全員へ点火する。	
	8 詩の朗読	係	全員の心に印象づける。	
	9 黙想	全員	火をみつめ、やがてまぶたを閉じ、過去を振り返る。	
	10 歌 (第1部終了を告げる)	全員	♪力強く重みのある歌を全員で歌う。「若者たち」などの曲。 (終わったら火を消す。)	歌

部	進 行	係	内 容	備 考
第 2 部 現 在	ス タ ン ツ (第2部終了を告げる)	消点灯 準 備 全 員 班	(照明をつける。) (燭台を片隅に移動させる。) ◎演出を工夫して、全員が交流を楽しむ。 ・各班の演技を披露する。 ・歌やダンスやゲームをする。 (間を空けないよう気をつける)	小道具
第 3 部 未 来	1 集 合	全 員	燭台を囲み、静かに起立する。 (照明を消す。)	
	2 全員点火	消点灯	火の神・火の子から全員へ点火する。	
	3 歌	全 員	♪火を動かしながら、静かな歌を歌う。曲は「ふるさと」など。	歌
	4 夜 話	指導者	締め括りにふさわしい、人生等を話題とした短い話をする。	
	5 黙 想	全 員	火をみつめ、やがて黙想し、未来を思い、前途を誓う。	
	6 決意の言葉	代 表	これからの前途について誓う。	
	7 歌	全 員	♪「今日の火はさようなら」など、終わりにふさわしい歌を歌う。	歌
	8 火の神・火の子退場	火の神 火の子	歌にあわせて入場と逆のコースで退場する。	
	9 おわりの言葉	進 行	感謝をこめて、終了を宣言する。	

※「点火の言葉」例

今、私たちの目の前にあるともしびは、今から何万年も前に、私たちの祖先が残してくれたものです。人間の行く手を照らす、このともしび、心の中まで温かくする、このともしび。私たち人間は、この火を人間の幸せにばかり使ってきましたでしょうか。

長い歴史の中には、私たちの仲間を裂き、ある時には、人々を不幸せにしてしまったこともあります。私たちは、火を人類の平和と発展のためにだけ使わなければなりません。一人一人の心の中に、また、自分のまわりの人々や、地域や、社会の中に、あたたかい明かりをともしていきましょう。

※「誓いの言葉」例

(例1) 「友情の火」 …私は、友情の火をいただきました。思いやりを忘れずいつまでも友達を大切にすることを誓います。

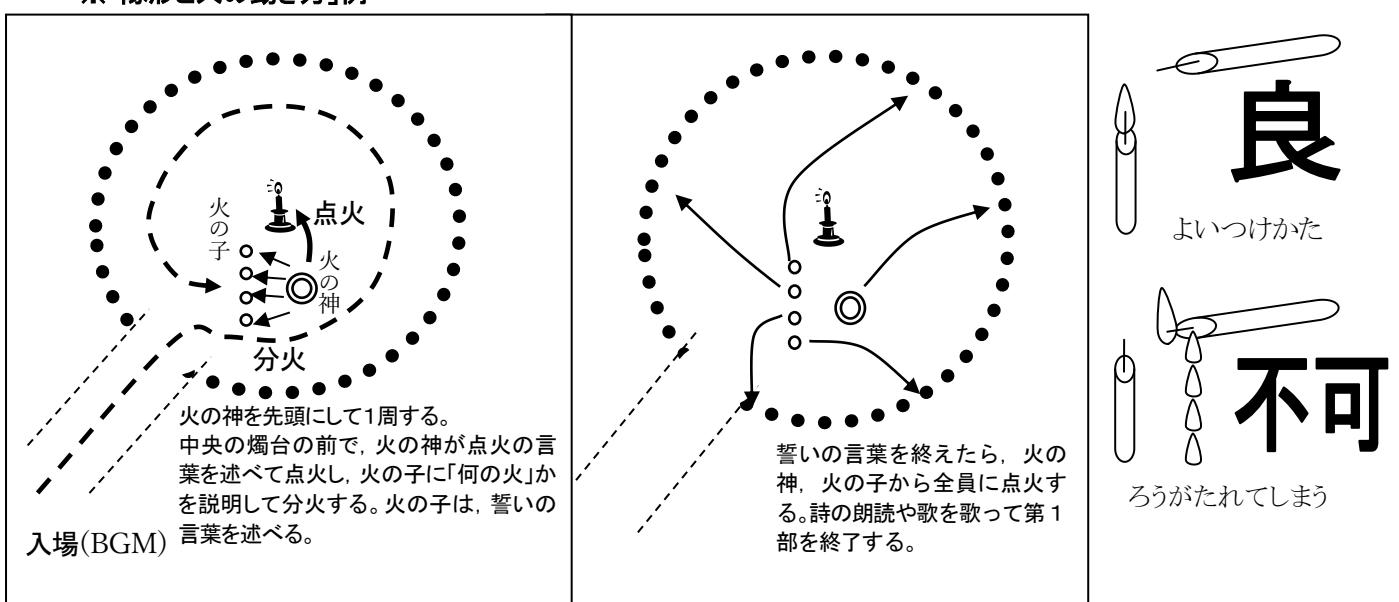
(例2) 「感謝の火」 …私は、感謝の火をいただきました。常に感謝の気持ちを忘れないことを誓います。

(例3) 「健康の火」 …私は、健康の火をいただきました。これからも、心身共に健康で有り続けることを誓います。

(例4) 「努力の火」 …私は、努力の火をいただきました。何事にも、常に努力を続けていくことを誓います。

◎「奉仕の火」「創造の火」「希望の火」「自由の火」「規律の火」等工夫をして下さい。

※「隊形と人の動き方」例



(集団研修3) チャレンジ・ザ・ゲーム

1 ねらい

チャレンジ・ザ・ゲームは、「記録への挑戦ゲーム」で、2人から12人程度のグループが、年齢や性別などの制限もなく、いつでも、誰でも行える、みんなで楽しめるスポーツなので、集団での親睦を深めたり、団結力を育てたりすることができる。

公益財団法人 日本レクリエーション協会の推進するプログラムである。

2 対象 小学3年生～

3 所要時間 60分～

4 経費 無料 ※体育館等の使用料が掛かります

5 活動の概要

(1)チャレンジ・ザ・ゲームの5種目のなかからゲームを選定します。

- ①キャッチング・ザ・スティック ②ペア・リング・キャッチ ③ネット・パス・ラリー
- ④ロープ・ジャンプ・EX ⑤むかで・タイム・レース10

(2)ルールに則った用具を用意する。

公認用具か、またはルールに則った用具。

(3)けがや事故が発生しないように充分な対策と配慮を行う。

(4)ルールを理解して練習をする。

6 準備物

(1)各団体・・・・・・筆記用具

(2)自然の家で

①キャッチング・ザ・スティック	②ペア・リング・キャッチ	③ネット・パス・ラリー
④ロープ・ジャンプ・EX	⑤むかで・タイム・レース10	
	むかでタイムレース・10	

7 実施上の留意点

(1)けがのないように準備運動を行う。

(2)全体の人数に応じた種目選択とグループ分けを行う。

8 プログラム例(3種目ローテーション…120分コース)

研修名「チャレンジ・ザ・ゲーム」

時間	場 所	内 容	備 考
2分	体育館	整列	各団体で研修場所へ集合 1. 整列(種目ごとグループ) 準備物：自然の家 (1)キャッチング・ザ・スティック (2)ペア・リング・キャッチ (3)ネット・パス・ラリー (4)ロープ・ジャンプ・EX (5)むかで・タイム・レース 10 グループ数をみながら準備
8分		あいさつ 全体で注意事項を聞く。	2. あいさつ 3. 注意事項について •用具の、棒やリングなど子ども達が振り回さないようにさせる。 指示をよく聞き、周囲に注意させる。 •ルールをきちんと守ることを説明する。
1種目に つき 20分 (練習) 10分 (挑戦) × 3種		ゲームのやり方を覚え練習 ゲームの記録に挑戦 ※3種目をローテーションする。	4. グループごとゲームの説明を受け練習する。 •要領を理解させる •練習時間：(20分) 5. グループごとに記録に挑戦する。 (10分)
10分		途中水分補給等をいれる。	
10分		記録発表 感想発表	6. 各グループの記録発表を聞く。 7. 感想を発表。

※2～3種目を組み合わせての実施も可能です。(実施時間…90分～120分程度)ご相談ください。

(集団研修4) みやぎアドベンチャープログラム(MAP)

1 ねらい

仲間と協力して様々な課題を解決しながら他人を信頼したり、思いやったりする心を育て、豊かな人間関係づくりに寄与する。また、充実した生活ができるよう自ら課題を見いだし、考え、解決する力を育む。

2 対象 幼児～

3 所要時間 60分～

4 経費 無料 ※体育館等の使用料が掛かります

5 流れ

(1)事前打ち合わせ

- ・参加者の様子や集団としての状況・課題などを基に、活動の目的を明らかにする。

(2)活動(例)

①挨拶(必要に応じて、活動についての説明)

- ・MAPの約束(一生懸命、安全、公平、楽しみなど)
- ・目標設定(自分の力で達成できるものや自分自身が本当にしたいと思うものなどを活動の中で考えさせる)
- ・チャレンジ・バイ・チョイス(難しく、怖いと思われるチャレンジに対して、気遣われ、思われて援助されている雰囲気の中で自身の判断と意思で試せるチャンスを持つこと)

②アクティビティ

- ・目的に合わせたプログラム

③振り返り

6 準備物

- ・実施するアクティビティに合わせた物品。

7 実施上の留意点

- ・目的に合わせて引率者も積極的に参加する。研修メニューガイド

＜資料＞ ニュースポーツについて

○キンボール研修メニューガイド

概要

4名1組の3チーム(ピンク, グレー, ブラック)がコートに入り、直径122cm・重さ約1kgのボールをヒット・リシーブして行うゲームです。コート内でゲームを行うのは、1チーム4名と決まっています。各チームの登録は最大12名で反則やミスがあってゲームが中断した時にメンバーを交代することができます。

用 具

- ①ゼッケン(ピンク, グレー, ブラック)
 - ②スコアボード
 - ③ボール(二重構造で、空気入れを使って膨らませる。)
 - ④空気入れ

経 費 無料 ※体育館等の使用料が掛かります。

競技方法

- ①各チームのキャプテンがコートの中央に集まって
じゃんけんをし、ヒット・インチーム(試合開始
時の先行)を決定する。

②ヒット・インチームの3人が、コート中央でボーラーを支え、チームの1人が「オムニキン」と呼び、
続いてレシーブチームの色を叫んでから、ヒッターがボールをヒットする。

③色を指定されたチームはヒットされたボールが床
に落ちる前にレシーブする。

④レシーブは、手や足など体のどの部分を使っても
OK。レシーブ後、ボールを持って移動してもパス
してもかまわない。ただし、3番目のプレーヤー
がボールに触れたらその場所から足は動かせない。

⑤今度はレシーブチームがヒットチームになる。②と同様に3人でボールを支えてヒットする。

⑥ヒットが下向きだったり、1. 8m以上飛ばなかつたり、レシーブに失敗すると、他の2チームに1点ずつ得点が与えられる。

※公式ゲームは3ピリオド(1ピリオド15分)行われ、総得点で順位を決定する。



○グラウンド・ゴルフ(屋外・屋内)

概要

木製の専用スティックで、直径6cmのボールを打ち、直径36cmのホールポスト(金属の輪)に、何打で入れるかを競います。鳥取県の泊村教育委員会が考案したため、泊村の地名にちなんで、ホールポストに入ることを「トマリ」と呼びます。

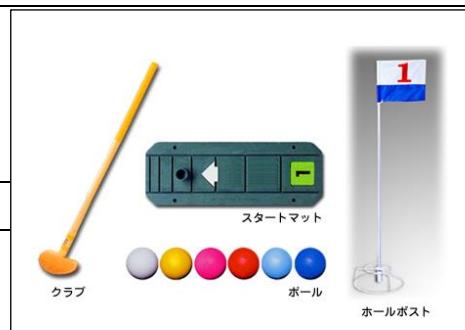
用 景

- ①クラブ . . . 長さ 83 cm。
②ポール . . . 6 色
③ホールポスト . . . 旗をつける(1~8Hまで)。
④スタートマット . . . ポールを置くマット(1~8Hまで)。

経費 無料 ※屋内の場合、体育館等の使用料が掛かります。

競技方法

- ①競技中の打球練習は、1打付加する。
②草を刈ったり、木の枝を折ったりしたら、1打付加する。
③1打でボールを2回打ったときは、2打と数える。
④紛失ボールとアウトボールは、1打付加する。
⑤打ったボールが、他のボールに当たったらボールの止まったところから続け、他のボールは元の位置にもどす。
⑥1打目でホールポストの輪に入ったら(ホールイワン)，その競技者の合計打数から3打引くことができる。



○ユニホック

概要

1チーム6人からなる2チームが、相手チームのゴールポストに、スティックを使ってボールをシュートし、得点を競うゲームです。

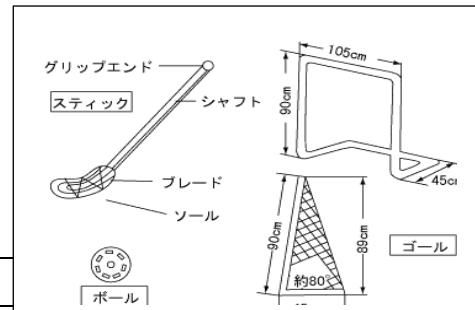
スティックはプラスチック製で、軟らかく作られており、安全性が高くなっています。ボールもプラスチック製で、スピードが出ないようになっています。

コートは、フェンスで囲まれているため、ゲームは中断することはない。コートの上を転がっているボールを打つので、初心者や年少者でもボールを操作しやすく、ゲームを楽しむことができます。

用具

- ①スティック ・・・ 長さ70~100cm、重さ240~300g。
- ②ボール ・・・ プラスチック製の空洞状のボールで、18個の穴があいてある。周囲24cm、重さ25g。
- ③ゴールポスト ・・・ 幅100cm、高さ90cm、奥行き50cm。

経費 無料 ※体育館等の使用料が掛かります。



競技方法

- ①6人対6人で行う。ゴールキーパーはおかない。
- ②競技時間は、前半10分・後半10分で、ハーフタイムは2分とする。
- ③同点の場合は、5分間の延長戦を行う。
- ④得点は、ボールが相手のゴールのポスト間に横切ったとき、得点となる。
- ⑤プレー中は、両チームともゴールポスト内にスティックを入れてはいけない。
- ⑥味方プレーヤーに足でボールをパスしてはいけない。(キッキング・ザ・ボール)
- ⑦寝そべったり、膝についてボールをパスしたり、シュートしてはいけない。
- ⑧自分のスティックを投げてはいけない。

○インディアカ

概要

羽根のついたボールを、6人制のバレーボールのルールに準じて、素手で打ち合うゲームです。専用ボールは「インディアカ」とよばれ、はねつきの羽根を大きくしたような形状をしています。打撃部分は平たくて、軟らかなスポンジが入っています。

1セット(15点先取)行うのに、10~20分の時間を要します。参加者の年齢、体力、身体能力に応じ、柔軟にルールを変更するのも可能です。

用具

- ①インディアカ ・・・ 平らなボールに赤い羽根がついている。
- ②支柱 ・・・ 専用支柱(バドミントンポール代用可能)。体育館のバドミントン用埋設器具に差し込む。
- ③ネット ・・・ バドミントン用ネット

経費 無料 ※体育館等の使用料が掛かります。



競技方法

- ①4人対4人で行う。
- ②各チームは、インディアカを自陣コート内の床面に落とさないよう、ネットごしに打ち合う。
- ③各セットは、15点先取制。14対14になつたらジュースとなり、その後2点を勝ち越したチームが、そのセットの勝者。3セットマッチで、2セット先取したチームが勝者となる。
- ④サービスは、後列右の競技者が、自陣コートのエンドラインの右半分後方からアンダーハンドで行う。サービスは1回。
- ⑤サービス権を得たチームは、ただちに時計の針と同じ方向へ位置を移動する(ローテーション)。
- ⑥インディアカは、3回以内のプレーにより、相手コートに返さなければならない。
- ⑦サービス権を持ったチームがポイントすると得点となる。

○ドッヂビー

概要

ドッヂビーとは、とても軟らかい素材のフライングディスク(フリスビー)を使った、ドッヂボール形式のニュースポーツです。

用具

- ①ドッヂビー(ソフトフライングディスク)
- ②ビブス(チームの色分け)
- ③コート(バレーボールコート)

経費 無料 ※体育館等の使用料が掛かります。

競技方法(以下のことは、基本となるもので、ルールを工夫して楽しむとよい。)

①人数

ドッヂビーは13人対13人で対戦する。(1ゲームの途中では、怪我やアクシデントなどにより審判が必要と認めた場合以外は、交代ができない。)

②ゲーム時間と勝敗

1ゲーム5分～10分以内で、大会ごとに主催者が決定する。時間内に相手チームのプレーヤーを全員アウトにするか、ゲーム時間経過後、より多くのプレーヤーが内野に残っていたチームが勝ちとなる。

③内・外野の人数配置

ゲーム開始時には、内・外野共に1人以上を配置しなければならない。何人配置するかは自由。ただし、最初から外野のプレーヤー(元外野)も、相手の内野プレーヤーをアウトにしなければ内野に入ることはできないので、よく考えて配置する必要がある。

④ゲームの開始

ジャンケン(正式規則では「フリップ」という、ディスク競技独特の方法)をして、最初のディスクの所有権とコートを決め、ゲームを開始する。

⑤ゲームの進め方

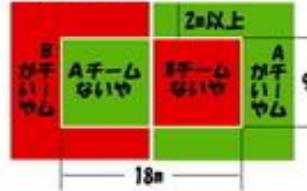
ゲームの方法はドッヂボールとほぼ同じだが、以下の部分に注意すること。

- (1)顔や爪先など、からだのどの部分にディスクが当たっても、アウトとなる。
- (2)必ず、ディスクをキャッチしたプレーヤーが、ディスクを投げなければならない。
- (3)ディスクをキャッチしたプレーヤーは、5秒以内にディスクを投げなければならない。
- (4)外野プレーヤーが、相手の内野プレーヤーをアウトにした場合には、すぐに内野に入らなければならぬ。(後から入ることはできない。)
- (5)地面を転がったり滑ったりしているディスクは、完全に自陣コートに入り込んだ時、とることができる。(まだ相手コート内にあるディスクを、手や足を伸ばしてとることはできない。ただし空中にあるディスクはラインを踏まない限り、とることができる。)

「**ディスク**」



「**コート**」



○ソフトバレーボール

概要

1チーム4人の競技者が親しみやすい柔らかいボールを床に落としたり、反則することなくネットをはさんで攻防を繰り広げ、そのラリーに勝ったチームが得点する方法で勝敗を決定するというバレーボールと同じスポーツです。

用具

- ①バドミントンの支柱、ソフトバレー補助の支柱
- ②ネット
- ③ボール

経費 無料 ※体育館等の使用料が掛かります。

競技方法

- ① トスで勝ったチームがサービスかコートのいずれかを選択する。
- ② ゲームはサービスから開始され、両チームはボールを自陣コート側に落とさないようにし、ネットを越して互いに打ち合う。
- ③ 得点はラリーポイント制で、サービス権に関係なく、どちらかのチームの得点となる。
- ④ 各セットは15点先取制とする。14対14になったらジュースに入り、その後2点勝ち越したチームがそのセットの勝者となる。ただし、得点は17点で打ち切られ、1点差であっても17点を先取したチームは勝者となる。
- ⑤ コートはセットごとに交替する。第3セットはトスによりコートを決定し、いずれかのチームが8点先取したときに交替する。そのときのサービス権は移行せず、交代時のまま続行する。



出前事業実施要項

1 ねらい

志津川自然の家の持つ研修プログラムを地域社会に還元するため、学校、公民館、各種団体及びP.T.Aなどに出向き、各団体の活動支援等を行います。

2 実施期間

10月から2月末までの期間

<ただし、年末・年始(12/29～1/3)及び休業日は実施できません。>

3 対象地域

気仙沼市・南三陸町・登米市内 <その他の地域については要相談>

4 対象者

学校、公民館、各種団体(企業・子ども会・各種サークル・家族)等

5 研修メニュー

※ 出前事業研修メニュー一覧参照



6 手続き

NO.	内 容	時 期	備 考
1	問い合わせ	隨時(電話で)	・日時、内容、人数、活動場所、連絡先等を確認します。
2	受け付け	8月から	・出前教室は10月から2月末まで実施します。受付は利用日の2か月前から行いますが、本館で「施設利用団体」及び「主催事業」のある日はお受けできません。それ以前にご連絡頂いた団体には利用予定日2か月前になりましたら当所より、受け入れ可否についてご連絡いたします。
3	予約	2か月前より 2週間前まで	・電話で予約可能です。数日以内に実施の決定についてご連絡いたします。
4	決定連絡	予約後数日で	・担当者から代表者へ予約完了の連絡をします。
5	事前打ち合わせ	書類提出まで	・電話で「事前打ち合わせ」をさせていただきます。
6	書類提出	2週間前まで	・自然の家からメールまたはFAXで「出前教室の講師派遣について(依頼)」を送付し、メールまたはFAXで提出していただきます。
7	活 動 当 日		・材料費が発生した場合は現金で納入していただき、自然の家から領収書を発行します。 ・アンケートの記入にご協力ください。

7 その他

- ・研修メニューによっては、雨天時の代案を準備していただくこともあります。

出前事業研修メニュー 一覧

No.	研修名	期間	対象	所要時間	人数	費用	内 容
1	ピザ作り	10～11月	小学生以上 親子も可	180分 程度	40人 程度まで	炭代一人 100円	ダッチオーブンを使って、発酵なしの簡単なピザ作りを行います。野外でアウトドアクッキングの楽しさを味わいます。
	【実施上の留意点】	食材は各団体でご準備いただきます。 野外での実施となりますので、天候によっては軒下などの場所が必要となります。詳細については、ホームページをご覧になるか、直接お問い合わせください。					
2	中華まん作り	10～2月	小学生以上 親子も可	90分 程度	45人 程度まで	無料	ホットケーキミックスを使って手軽に中華まんを作ります。生地の中身を変えることによって、あんまんなど好みに応じて作ることもできます。
	【実施上の留意点】	食材は各団体でご準備いただきます。 調理室で作るのが適していますが、水場があればカセットコンロを使って野外でもできます。詳細については、ホームページをご覧になるか、直接お問い合わせください。					
3	MAP (みやぎアドベンチャープログラム)	10～2月	小学生以上 親子も可	60～120分 程度	60人 程度まで	無料	グループの信頼を高める、みやぎアドベンチャープログラムの楽しいアクティビティを体験できます。
	【実施上の留意点】	15人程度なら、学校の教室1つの広さ程度で十分ですが、それ以上の人数であれば体育館が適当です。 晴れていれば、野外での活動も可能ですが、雨天時を想定して体育館の確保が必要です。					
4	グラウンド・ゴルフ	10～2月	小学生以上 親子も可	120分 程度 (人数による)	40人 程度まで	無料	ルールは簡単で、専用のスティックを使って、ボールを打ち、打数の少ない人が勝ちです。年齢に関係なく誰でも手軽に楽しめるスポーツです。親子ペアで行うこともできます。
	【実施上の留意点】	屋外でも屋内でも実施可能です。ただし、屋内では体育館程度の広さが必要となります。実施場所については、直接お問い合わせください。					
5	ニュースポーツ	10～2月	小学生以上 親子も可	60～120分 程度	種目による	無料	キンボール、ドッジビーなど、誰でも気軽にできる心身ともにリフレッシュできるスポーツです。
	【実施上の留意点】	それぞれの種目によって、参加人数が異なります。用具は自然の家で持参します。各種目の詳細については、ホームページをご覧になるか、直接お問い合わせください。					
6	チャレンジ・ザ・ゲーム	10～2月	小学校中学年以上 親子も可	60～120分 程度	種目による	無料	ロープ競技、スティック競技、リング競技、ステップ競技、ボール競技等、日本レクリエーション協会が推進する仲間と楽しく記録に挑戦するゲームです。
	【実施上の留意点】	それぞれの種目によって、参加人数が異なります。用具は自然の家で持参します。各種目の詳細については、ホームページをご覧になるか、直接お問い合わせください。					
7	ロープワーク 防災教育関連 プログラム	10～2月	小学校高学年以上 親子も可	1～2時間程度	50人 程度まで	無料	本結びやもやい結び、まき結びなどの基本的なロープワークを学習します。簡易テントの設営で必要な張り綱結びや一重継ぎなども学習できます。
	【実施上の留意点】	2mロープ人数分、ブルーシートは自然の家で持参します。体育館などにロープを張る支柱があると都合が良いです。新聞紙の束と紙紐を準備いただくと、しっかりと結わえる束ね方も練習できます。					

