

令和7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7年度「研修メニューガイド」目次

研修メニュー一覧 1

1 海洋研修

- 1 海岸散策 7
- 2 洋上めぐり 8
- 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 カッター漕艇 15

2 野外研修

- 1 野外炊飯 18
- 2 ダッチオーブンを使ったピザ作り . 21
- 3 ウォークラリー 23
- 4 野鳥の森ハイキング 31
- 5 ツリーアドベンチャー 34
- 6 野鳥観察 39
- 7 夜間ハイキング 40
- 8 星座観察 41
- 9 オリエンテーリング 42
- 10 ポールを使用したウォーキング . 45

3 創作研修

- 1 石ころアート 46
- 2 バードコール 46
- 3 焼き板 47
- 4 マイスプーン・マイフォーク . . 47
- 5 流木アート 48

4 防災教育研修

- 1 震災講話 49
- 2 防災学習 49
- 3 アルミ缶炊飯 49
- 4 ロープワーク 50
- 5 防災ウォークラリー 52

5 集団研修

- 1 キャンプファイア 62
- 2 キャンドルセレモニー 64
- 3 みやぎアドベンチャープログラム (MAP) . 66
- 4 チャレンジ・ザ・ゲーム 67

6 スポーツ・屋内研修

<ニュースポーツ>

- 1 ポールヒットゲーム 69
- 2 ユニボッチャ 72
- 3 ラダーボール 74
- 4 ドッジビー 76
- 5 ソフトバレーボール 77
- 6 キンボール 78
- 7 グラウンド・ゴルフ 79
- 8 インディアカ 81

<一般的なスポーツ>

- 1 バレーボール 82
- 2 卓球 82
- 3 バスケットボール 82
- 4 その他のスポーツ 82

<屋内研修>

- 1 館内ウォークラリー 83

7 出前事業

- 1 出前事業実施要項 86
- 2 出前事業研修メニュー一覧 87

研修メニュー一覧

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	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		
2	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 【必要に応じて】 雨具 ウミネコ用えさ
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、海に漕ぎ出して、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漕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 パドル、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5年生～】 【経費】無料 (釣り用えさ、仕掛けは持参)	堤防や近隣の海岸	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) 釣り用えさ、 バケツ、はさみ、 ゴミ袋、 釣り用タオル
7	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)】350円 (カッター帽クリーニング代)	自然の家艇庫 志津川湾 (160～180分)	カッター2艇 救助艇2艇 カッター帽 ライフジャケット	乗船者名簿 (座席割表) 濡れてもよい 服装、運動靴 雨具

※該当学年以下のお子さんの研修についてはご相談ください。

2 野外研修

	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	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12基	ゴミ袋・洗剤 たわし、金たわし スポンジ、軍手 布巾、雑巾 キッチンペーパー 手洗い用石鹸 三角ネット 等
2	ダッチオーブンを 使ったピザ作り	ダッチオーブンを使ったピザ作りを通して、アウトドアクッキングの楽しさを味わう。 【小学生～】【10～12月】 【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 石鹸 等
3	ウォークラリー	グループで協力してコマ図を見て歩き、課題を解決しながら、その合計点を競う野外ゲーム。 【小学3年生～】【経費】無料	自然の家近隣コース 《5ポイント》 (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 解答・集計用紙 熊よけ鈴	【班で】 筆記用具、時計 【必要に応じて】 雨具
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ことを養う。 【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ことを養う。 【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きさを感じる。 【小学4年生～】【経費】無料	自然の家駐車場	星座盤	懐中電灯 【必要に応じて】 虫よけ
9	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)	地図、コンパス ゼッケン 解答・集計用紙 熊よけ鈴	【班で】 赤ペン、時計 【必要に応じて】 雨具
10	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4km》 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

※該当学年以下のお子さんの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、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る。 【経費(1人)】210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)】250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	軍手 雑巾 新聞紙 ポスカまたは アクリル絵具等
4	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、万力 紙やすり、ニス 木工用ボンド 小刀、ゲージ	
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み合 せて作品にする。 【小学5年生～】 【経費(1人)】300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 木工用ボンド ビス	流木、新聞紙 貝殻、小石、 小枝等の材料 軍手、雑巾 ポスカまたは アクリル絵具等

※該当学年以下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	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	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 非常時持ち出しカード	筆記用具
3	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 缶切り、器等
4	ロープワーク	日常生活に役立ち、非常時の簡易テン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	
5	防災ウォークラリー	グループで協力してコマ図を見て歩き、課題を解決しながら防災について学ぶ。 【小学5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、課題 ゼッケン、バインダー 解答・集計用紙 熊よけ鈴	【班で】 筆記用具、時計 【必要に応じて】 雨具

※該当学年以下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	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(薪・燃料代)	キャンプファイア サイト (90～120分)	燃料(薪・灯油) 衣裳、トーチ 清掃用具一式 ドラムコード	放送機器、軍手 音楽用CD 懐中電灯 ドラムコード
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)	団体用燭台 手持ち燭台 衣裳 ブルーシート	放送機器、軍手 音楽用CD 懐中電灯、ろうそく 延長コード
3	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。 【幼児～】【経費】無料	体育館または 研修室 【使用料あり】 (60分～)	簡単な PA用具一式	
4	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	体育館等 【使用料あり】 (60分～)	用具一式	筆記用具

※該当学年以下のお子さんの研修についてはご相談ください。

6 スポーツ・屋内研修

<ニュースポーツ>

※自然の家職員は支援に付かず、独自研修としての実施となります。

必要があれば、事前打合せ等で進め方やルール等について説明します。

	名 称	アウトライン	研修場所	準 備	
				自然の家で	各団体で
1	ボールヒット ゲーム	ボールを投げて倒れたピンの内容によって得点を加算していき、50点ちやうどを競う。 【小学生～】【経費】無料 ※大人同伴であれば幼児も可	体育館または 研修室 【使用料あり】	6セット スコア表	
2	ユニボッチャ	ジャックボール（目標球）にボールをいかに近づけるかを競う。 【小学生～】【経費】無料 ※大人同伴であれば幼児も可	体育館または 研修室 【使用料あり】	6セット スコア表	
3	ラダーボール	ボールをラダー（はしご状の器具）に引っ掛けて得点を競う。 【小学生～】【経費】無料 ※大人同伴であれば幼児も可	体育館または 研修室 【使用料あり】	6セット ストップウォッチ スコア表	
4	ドッジビー	軟らかい素材のフライングディスク（ドッジビー）を、ドッジボールのルールに準じて相手に当て合う。 【小学3年生～】【経費】無料	体育館 【使用料あり】	ドッジビー ビブス 得点板	
5	ソフト バレーボール	軟らかい素材のボールを、1チーム4人でバレーボールのルールに準じて、素手で打ち合う。 【小学3年生～】【経費】無料	体育館 【使用料あり】	支柱 ネット バレーボール補助	ソフトバレーボール
6	キンボール	4名1組の3チームで実施。ボールを打ち上げて、他のチームが受けるを繰り返す。ボールを落とすと相手の得点となり、競う。 【小学5年生～】【経費】無料	体育館 【使用料あり】	キンボール 空気入れ 得点板 ビブス	
7	グラウンド ・ゴルフ	専用クラブでボールを打ち、ホールポストに入れ、打数で競う。 【小学5年生～】【経費】無料 ※大人同伴であれば下の学年でも可	グラウンド または体育館 【使用料あり】	クラブ、ボール ホールポスト スタートマット スコア表	
8	インディアカ	羽のついたボール（インディアカ）を、6人制バレーボールのルールに準じて、素手で打ち合う。 【小学5年生～】【経費】無料	体育館 【使用料あり】	インディアカ 支柱、ネット ※バドミントン用で 代用	

<一般的なスポーツ>

※自然の家職員は支援に付かず、独自研修としての実施となります。

必要があれば、事前打合せ等で進め方やルール等について説明します。

	名 称	アウトライン	研修場所	準 備	
				自然の家で	各団体で
1	バレーボール	一般的なバレーボール。 【小学生～】【経費】無料	体育館 【使用料あり】	支柱、ネット アンテナ 得点板	バレーボール 等
2	卓球	一般的な卓球。 【小学生～】【経費】無料	体育館 【使用料あり】	卓球台、ネット、 ボール(サイズ確認) 卓球フェンス 得点板	ラケット ボール 等
3	バスケット ボール	一般的なバスケットボール。 【小学生～】【経費】無料	体育館 【使用料あり】	バスケットゴール (一般用) 得点板	バスケットボール 等
4	その他の スポーツ	ソフトテニス、バドミントン、 ドッジボール等。 【小学生～】【経費】無料 ※その他の活動内容については、問 い合わせください。	グラウンド または体育館 【使用料あり】	支柱、ネット 得点板 等	ラケット テニスボール シャトル ドッジボール 等

<屋内研修>

※自然の家職員は支援に付かず、独自研修としての実施となります。

必要があれば、事前打合せ等で進め方やルール等について説明します。

	名 称	アウトライン	研修場所	準 備	
				自然の家で	各団体で
1	館内 ウォーク ラリー	グループで協力して地図を見て歩 き、課題を解決しながら、その合計点 を競う屋内ゲーム 【小学3年生～】【経費】無料	館内のロビーと廊 下等 《11ポイント》 (30～60分)	地図、ビブス バインダー 解答・集計用紙	【班で】 筆記用具 時計

※該当学年以下のお子さんの研修についてはご相談ください。

7 出前事業

※10月～2月の期間、対象地域(南三陸町、気仙沼市、登米市)に出向き、各団体の活動支援を行います。

詳細は、P.86・87をご覧ください。

	対象団体	対象	人数	活動内容	所要時間	費用
1	学校 公民館 PTA 各種団体 等	幼児 ～ 大人(親子可)	最大 50人 程度まで (活動による)	①ニューススポーツ <input type="checkbox"/> キンボール <input type="checkbox"/> グラウンド・ゴルフ <input type="checkbox"/> インディアカ <input type="checkbox"/> ポールヒットゲーム <input type="checkbox"/> ユニボッチャ <input type="checkbox"/> ドッジビー <input type="checkbox"/> ラダーボール <input type="checkbox"/> ソフトバレーボール ②チャレンジ・ザ・ゲーム <input type="checkbox"/> キャッチング・ザ・スティック <input type="checkbox"/> ペア・リング・キャッチ <input type="checkbox"/> ネット・パス・ラリー <input type="checkbox"/> ロープ・ジャンプ・EX <input type="checkbox"/> むかでタイムレース10 <input type="checkbox"/> スピード・ラダーボール ③みやぎアドベンチャープログラム(MAP) ④防災教育プログラム <input type="checkbox"/> 震災講話 <input type="checkbox"/> 防災学習 <input type="checkbox"/> ロープワーク ⑤中華まん作り ⑥ピザ作り	60 ～ 180 分 (活動による)	無料 ～ 100 円 (活動による)

(海洋研修 1) 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、帽子、手袋、靴 等

5 **経費** 無料



6 実施上の留意点

(1) 事前に潮の満ち引きを確認した上で実地踏査を行い、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。

(海洋研修2) 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関心をもたせる。

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 あさひ：24人（大人） はまなす：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（あさひ、はまなす） ・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すばらしさや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

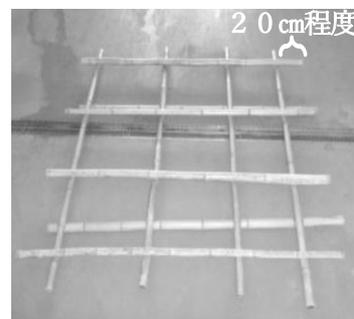
- ・個人・・・ライフジャケット（乗艇人数分）、救助艇
- ・班（1艇）・・・竹（10本）、チューブ（4本）、コンパネ（2枚）、かい（6本）

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）。

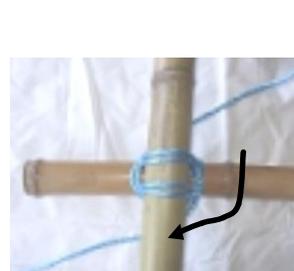


①下の竹にロープの輪の方を通す。

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。

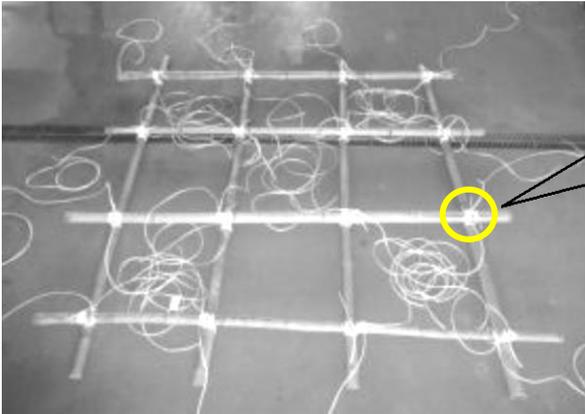
⑥ロープのひとつを残し、もう一方を反対側にまわす。

⑦上の竹の上で両方のロープを本結びし、長い分は切る。

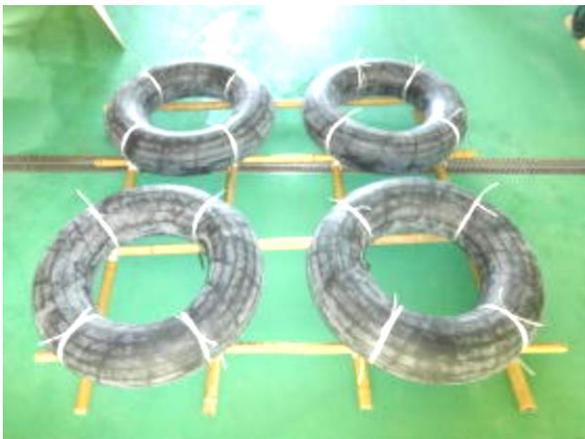
(4) 2本の土台の竹を取り除く。

(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



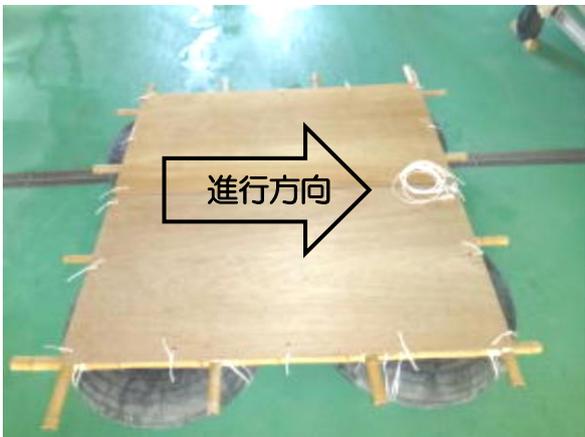
- ・切ったロープを真ん中から折り、上の竹に通す。
2本にしたロープの一本を折り曲げ、枠の中に入れる。
もう一本は、枠の外に置く（全部で16カ所）。



(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) チューブを付け終わったらひっくり返す。コンパネ2枚を上へのせ、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。

- ・長めのロープを進行方向の中央に結ぶ。（救助・けん引用）



(8) かいをコンパネの中央にまとめて置く。

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運ぶ。
- (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。



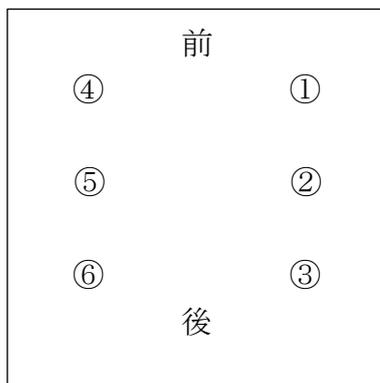
＜いかだ遊びの様子＞

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。

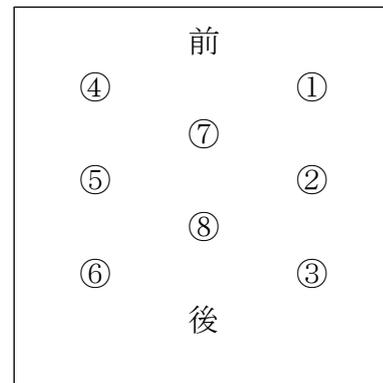
【乗艇座席表】

（6人乗る場合）



- (1) かしは6本。
- (2) 中学生以下は原則6人以上。

（7～8人乗る場合）



- (1) かしは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。
※立たないで移動する。

(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ぐ。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。

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）、シーカヤック、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。
- ・落水時：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

★パドルの仕方（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（引率者要協力）。
- (7) 片付け・・・あいさつ・・・シーカヤックは、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5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) 各団体

- ・釣り針【セイゴ針13号が適当】
- ・なす型おもり【8号が適当】
- ・スナップ付サルカン（スナップ付タル型）【4号が適当】

根掛かり等でなくすことが多いので、多めに用意をする。

- ・えさ
- ・ハサミ
- ・バケツ
- ・釣り用タオル
- ・ゴミ袋
- ・救急用品

(2) 自然の家

- ・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らないように、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）



(海洋研修7) 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 あさひ：24人（おとな） はまなす：24人（おとな）

6 準備物 乗船者名簿（座席割表）、濡れてもよい服、運動靴 ※必要に応じて、雨具

7 経費 カッター帽クリーニング代 350円

8 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。
乗船人数が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 カッター帽配布時間・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

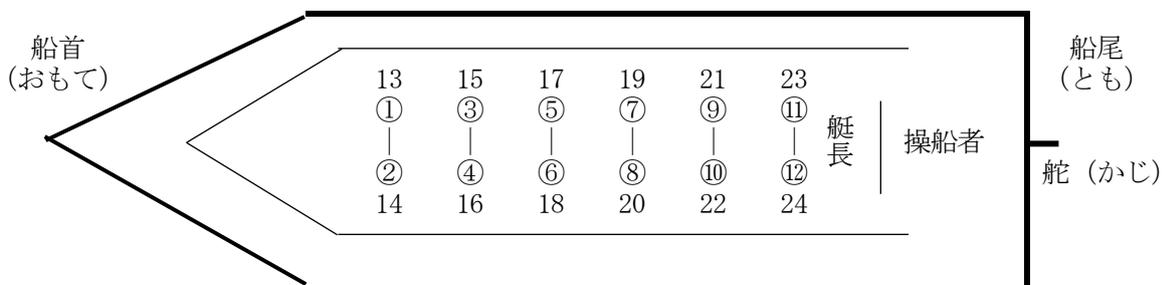
- ・実施の可否は、海洋研修実施基準に従って所長が決定する。
- ・所定の時刻に、カッター帽を受け取る。
- ・団体の引率者の指導のもとに、「自然の家艇庫」まで、徒歩で移動する。（国道横断注意）
- ・自然の家職員の事前説明を受ける。（※手順は次頁参照）
- ・指示された棚（A～D）から座席番号のライフジャケットを受け取って、集合場所で着用する。
- ・艇長の指示に従い乗船する。（船べりに手を挟んだり、滑って転倒したりしないよう注意をする。）
- ・船尾を向いて、自分の番号の座席に座る。

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、カッター帽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、男性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）に座っている人との交替が望ましく、何番の人と交換するか決めておく。
- ※HPより座席表をダウンロード可能。

9 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 … 「あさひ」、「はまなす」

2 手順

① 乗船者名簿の提出（職員に1部提出）

↓
② カッター帽を着用する。

↓
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自然の家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、カッター帽を返却する。

カッター漕艇乗船者名簿(座席割表)

あさひ または はまなす

団体名

※ 船名を入れてください。
(一艇の場合は、「あさひ」に乗船となる)

船名

研修生の乗船定員 24名

14	②	①	13	座席番号 氏名
16	④	③	15	
18	⑥	⑤	17	
20	⑧	⑦	19	
22	⑩	⑨	21	
24	⑫	⑪	23	
<div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">○ 艇長</div> <div style="text-align: center;">○ 操船者</div> </div>				

※①～⑫(内側)に座る人は、男性または体力のある方が望ましい。
 ※乗船人数が24人に満たない場合の配置は要相談。
 ※途中交代をする(リザーブがいる)場合は、13～24(外側)に座っている人との交替が望ましく、何番の人と交換するか決めておく。

○リザーブの氏名と交換する番号を記入する。

氏名	番号	氏名	番号
氏名	番号	氏名	番号

(野外研修1) 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よさや楽しさを味わう。

2 実施可能時期 4月～11月上旬

3 所要時間 180～240分

4 場所 野外炊飯棟

5 定員 96人(1班は6人程度が適当 最大8人ずつ12班まで)

6 メニュー

《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	米、豚肉、カレー材料、バナナ、お茶
シーフードカレーセット	米、シーフードミックス、カレー材料、バナナ、お茶

7 経費 昼食・夕食代1人あたり550円 + 薪代1かまどあたり510円

8 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) 準備物

①各団体

○調理用(団体)・・・ゴミ袋3枚以上(各市町村指定のもの可、黒でないもの)、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)、ネット(排水口用・三角コーナー用)、ハンドソープ、(洗剤)、クレンザー等

○かまど用(個人)・・・長そで・長ズボン、軍手(イボなし)

※火傷防止のために長袖・長ズボンで行うことが望ましい。

○かまど用(団体)・・・**革手袋、チャッカマン等**

②自然の家

○調理用(各班)・・・飯ごう2個、鍋1個、鍋ふた1枚、まな板1枚、包丁2本、皮むき1個、ボウル1個、ザル2個、しゃもじ1本、おたま1本、竹串1本、炊きあがり確認棒1本、三角コーナー1

○かまど用(各班)・・・薪(1かまど)2束、新聞紙3枚、火ばさみ1本

○かまど用(団体)・・・木づち(飯ごうの蓋開け用)、ちり取り、ほうき、リールホース(消火用)

9 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かまどは、1かまどに新聞紙3枚、火ばさみ1本となり、倉庫Dから薪2束を運ぶ。

④調理器具を炊飯棟の倉庫に取りに行く。

⑤引率者(指導者)の指示で調理を開始する。

(2) 食事

・テーブルや椅子を使用する。

・荒天時は体育館下スペース、または体育館ギャラリーを使用できる。

(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。
- ・食堂へ返却するもの…黄色ケース、食器類、油入れ容器、食材入れ発泡スチロール
- ・倉庫へ返却するもの…点検を受ける3点セット以外の調理器具

②飯ごう、鍋、鍋のふた【点検を受ける3点セット】

- ・洗い場で洗剤やクレンザー等を使って、すすや米粒、カレー等をしっかり落とし、布巾でよく拭く。

③洗い場・調理台・テーブル

- ・生ゴミは水を切って生ごみ用のゴミ袋に入れ、汚れを水で洗い流す。排水口や三角コーナーも確実に清掃する。
- ・スポンジ、たわし等は水気を切って持ち帰る。
- ・調理台の上を雑巾で拭く。あわせて使用したテーブルも拭く。

④ゴミの捨て方（燃えるゴミと生ゴミ、ペットボトル、段ボール）

- ・燃えるゴミは、生ゴミとは別のゴミ袋にまとめて「ゴミ置場」の所定の場所に片付ける。
- ・生ゴミは水気を切り、燃えるゴミとは別に、二重にしたゴミ袋にまとめて「ゴミ置場」の所定のポリ容器の中に片付ける。
- ・ペットボトルは、「ゴミ置場」の所定の場所に片付ける。その際、キャップは燃えるゴミへ。
- ・段ボールは折りたたみ、「ゴミ置場」の「ビン・カン・ペットボトル」の中、正面の棚に置く。

⑤かまど周辺

- ・各かまど・使用後は、火を消さず、中央に寄せてできるだけ燃やす。
※かまどのコンクリート部分に水をかけると割れることがあるので、かまどには水をかけない。
- ・燃えかすや灰は、ほうきとちり取りで取って炊飯棟の灰捨て場に捨てる。また、ホースを使って十分に水をかけて消火する。
- ・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電話連絡し、点検を依頼する】

- ・自然の家職員が3点セット（飯ごう・鍋・鍋のふた）を点検し、汚れがある場合はやり直しをする。

《飯ごう炊飯の仕方》

①米の量…1人（1合150g）

- ・飯ごう1個で4人分の米（4合）を炊くことができる。
- ・飯ごうの上ぶたで3人分、中ぶたで2人分を量ることができる。

②水の量

- ・米4合分は、飯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。）
- ・飯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。
- ・火から降ろしたら、飯ごうを逆さにし、10分程度はそのまま蒸らす。

10 野外炊飯棟の設備・用具

設備		用具							
調理台	12	飯ごう	24	鍋	12	鍋のふた	12	まな板	12
蛇口	12	包丁	12	皮むき	12	ボウル	16	ザル	12
かまど	12	しゃもじ	12	おたま	12	竹串	12	炊きあがり確認棒	12
テーブル	8	火ばさみ	12	木づち	2	ちり取り	2	ほうき	2
椅子	15	ホース	1	三角コーナー	12				
灰捨て場	1	※トイレは体育館1階となります。							

<点検のポイント>

みんなでパーフェクトを目指しましょう！！

☆点検するもの ①はんごう ②鍋 ^{なべ} ③鍋のふた ^{なべ}

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 ^{いんそつしゃ}（責任者） ^{せきにんしゃ} に点検してもらって元の場所にしまいます。

【 ①はんごう 】

底や隅 ^{すみ}（角）にご飯粒 ^{はんつぶ}が残っていないか？
焦げはきちんと落とされているか？（内側）

外側をさわって手が黒くならないか？

ふたの内側がヌルヌルしていないか？

計量皿 ^{けいりょうざら}（内ふた）もよく洗います。



【 ②鍋 と ③鍋ふた 】

取っ手にカレーが付いていないか？

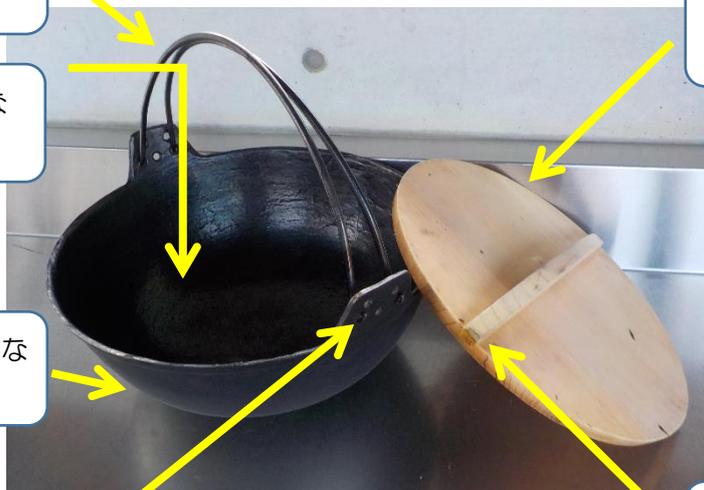
鍋 ^{なべ}のふちや内側もきれいになっているか？

外側をさわって手が黒くならないか？

取っ手の付け根の穴にカレーやすすが残っていないか？

ふたはヌルヌルしないか？

ふたのつなぎ目にカレーが詰ま ^づっていないか？



(野外研修2) ダッチオーブンを使ったピザ作り

— 発酵なし簡単ピザ —

1 ねらい

ダッチオーブンを使ったピザ作りを通して、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～12月

4 場所 野外炊飯棟

5 所要時間 180分

6 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るので、多少減らしても構わない。

(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。

<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
- ・ダッチオーブン、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、ボウル、金網ザル等

7 経費 炭代100円

8 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。

(1) 生地準備

- 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。

(2) 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生地を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。

(3) 片付け

- ①お盆（プラスチック、金属）、ピザカッター、ボウル、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。
- ②洗い場は生ゴミ等を拾ってゴミ袋に入れ、汚れを水で洗い流す。
- ③生ゴミ入れ内のゴミも確実に清掃する。
- ④調理台の上を団体会で用意した雑巾でよく拭く。

(4) その他

- ①生ゴミ（食べ残しと野菜くず）は、水気を切り、二重にしたゴミ袋にまとめて「ゴミ置場」に運び、ポリ容器の中に捨てる。
- ②燃えるゴミは、生ゴミとは別のゴミ袋にまとめて「ゴミ置場」に捨てる。
- ③団体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。



【下焼きの様子】



【下焼き後のトッピングの様子】

(野外研修3) 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、その間に出题さ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る、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～

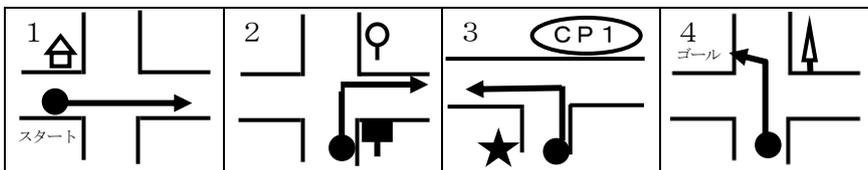
3 実施可能時期 通年

4 所要時間 小学生（150～180分）中学生（120～180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（時差スタート）	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

5 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

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、設問を見て答えを解答用紙に記入する。

(4) ウォークラリーの課題

①規定時間に関する課題

これを設定しないと競技的なおもしろさや興味を欠いてしまう。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。これらのことから、主催者がコースの下見の際に参加者の年齢や体力、個人差などを考慮しながら規定時間を設定したほうがよい。

②C 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、テーマとの兼ね合いを見て決める。
- ②採点は以下の(ア)～(ウ)の合計点を求めて行う。

配点 基準例	(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 (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

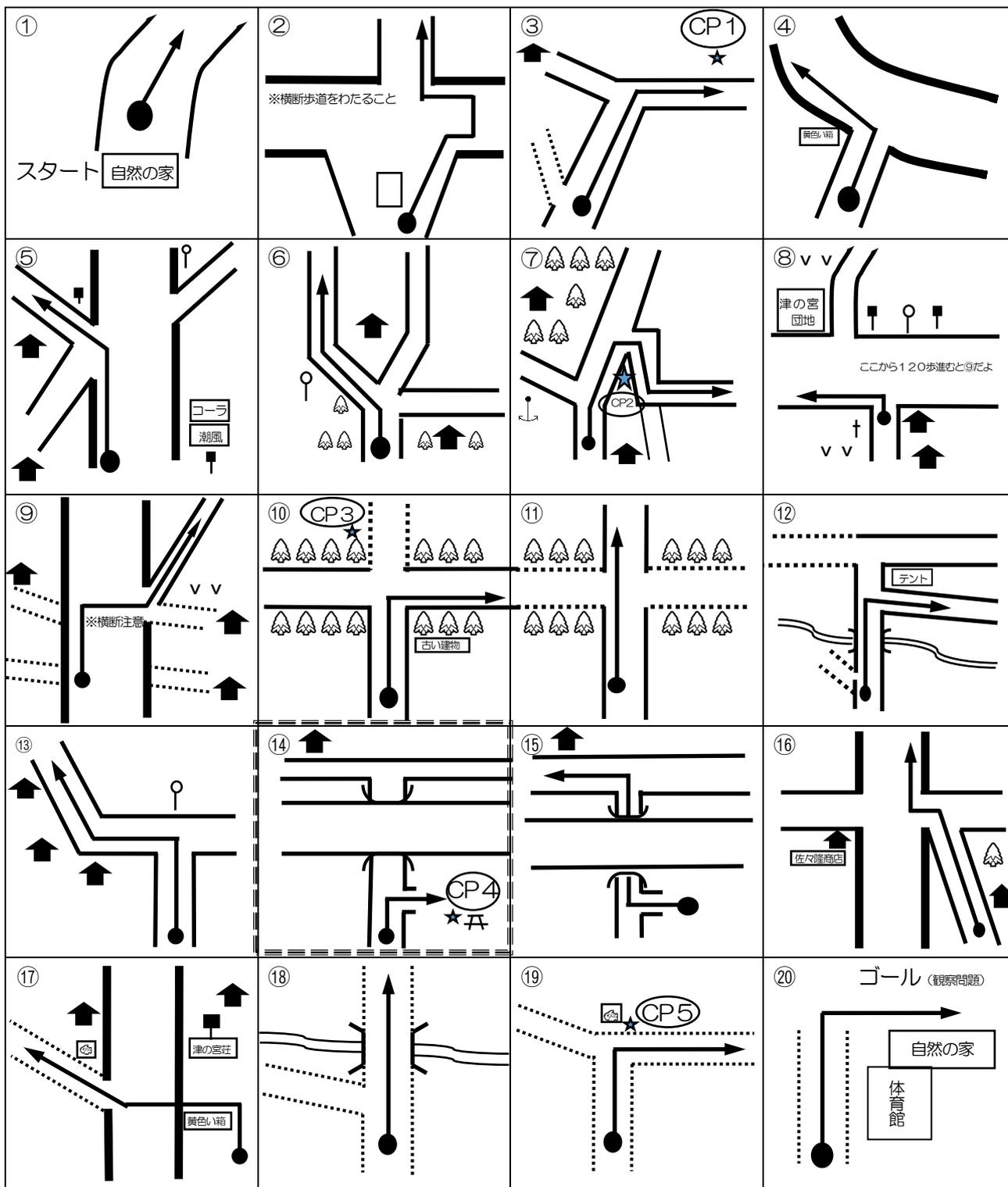
6 経費 無料

7 流れ

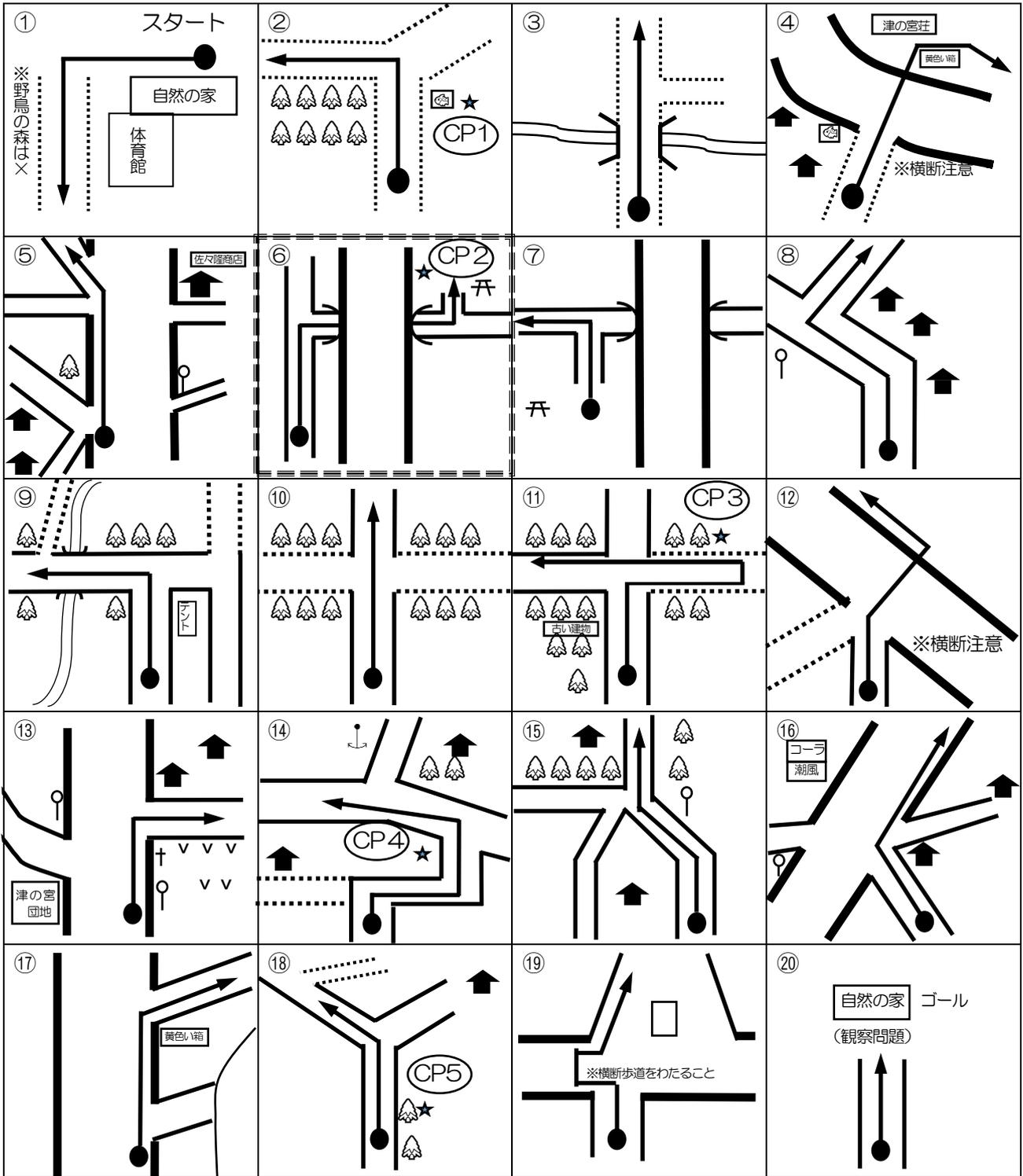
- (1) コース下見・・・事前打合せの時、または、入所までの期間中。
- (2) コース選定・・・Aコース(海→山)とBコース(山→海)がある。同一コースで周りが逆になっている。事前打合せの時に決める。
- (3) 班編成・・・年齢にもよるが、1班あたり4～5名が望ましい。
- (4) 準備物
 - ①各団体・・・各班にペンと時計を用意する。賞状、賞品等は団体の考えで決める。
※オリジナル課題を設定した場合は解答用紙
 - ②自然の家・・・ビブス、バインダー、熊よけ鈴、コース図、解答用紙
また、代表者に集計表を用意する。
※使用後は個数や番号を確認して事務室に返却する。
- (5) 引率者分担・・・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
- (6) 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。
- (7) 出発と集計・・・何分間隔で出発させるかを決めておく。

8 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。
※できるだけ、持ち歩くものを少なくして身軽な格好で実施する。
- (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畑、備品、樹木等へのいたずらや無断使用はしない。
- (4) 終了時には、自然の家所員に報告し、借用物を返却する。



	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
	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
	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っている^{かんぼん}看板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タイム得点		②チェック ポイント得点	
--------	--	-----------------	--

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っている着^{かんぱん}板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タイム得点		②チェック ポイント得点	
--------	--	-----------------	--

①+② 得点計		順位	
------------	--	----	--

ウォークラリー (かもめコースA)

竹島

※国道の横断に注意(②/⑨/⑩)
(引率者の配置が望ましい)



ウォークラリー (かもめコースB)

竹島

※国道の横断に注意(④/⑫/⑱)
(弓率者の配置が望ましい)



(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 場所 野鳥の森

5 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

6 準備物(必要に応じて)

- (1) 各団体・・・軍手、図鑑、双眼鏡、虫よけスプレー(夏季)等
※自然発見ビンゴ(HPよりダウンロード可)
- (2) 自然の家・・・「野鳥の森案内図」、熊よけ鈴、バイндナー

7 経費 無料

8 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。

9 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①



コースの様子②



野鳥の看板



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 ()

はっけん 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	きのみ 木の实
アリ	いいにおい	た 食べたあと	ねんりん
きのみ 木の芽	しろ 白いもの	こけ	きのこ
て 手のひらより おお 大きい葉	き 木にまきつい ているもの	おもしろい かたち 形のもの	かおに見える もの

きづ かん
【気付いたことや感じたこと】



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（頂上ー入口）：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ことを養う。

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 場所 自然の家周辺、野鳥の森

5 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)

6 準備物(必要に応じて)

- (1) 各団体・・・筆記用具、軍手、時計、虫よけスプレー(夏季)
- (2) 自然の家・・・「野鳥の森 案内図」、観察用紙、熊よけ鈴、バインダー、解答用紙

7 経費 無料

8 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。

9 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、安全面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に指導する。
- (4) 指導については、利用団体引率者が行う。



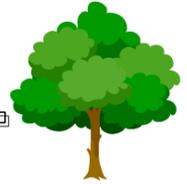
野鳥の森入口付近



木の名札



ツリーアドベンチャー



～マイスフ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 () ・葉をスケッチしてみよう	2 木の名前 () ・葉をスケッチしてみよう
3 木の名前 () ・葉をスケッチしてみよう	4 木の名前 () ・葉をスケッチしてみよう
5 木の名前 () ・葉をスケッチしてみよう	6 木の名前 () ・葉をスケッチしてみよう
7 木の名前 () ・葉をスケッチしてみよう	8 木の名前 () ・葉をスケッチしてみよう

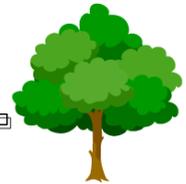
9 木の名前 ()	10 木の名前 ()
・葉をスケッチしてみよう	・葉をスケッチしてみよう
11 木の名前 (ウルシ)	12 木の名前 ()
・ウルシは危険！！さわらないこと！！ 	・葉をスケッチしてみよう
13 木の名前 ()	14 木の名前 ()
・葉をスケッチしてみよう	・葉をスケッチしてみよう

名前:





ツリーアドベンチャー



～マイスフ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！！～

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

<p>9 木の名前 ()</p>	<p>10 木の名前 ()</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？ ・葉をスケッチしてみよう</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？ ・葉をスケッチしてみよう</p>
<p>11 木の名前 (ウルシ)</p>	<p>12 木の名前 ()</p>
<p>◆みんなで相談してかいてみよう</p> <p>①どんな木？ 肌は灰色が多い。</p> <p>②葉のようす ギザギザはなく葉は左右対になっている。</p> <p>③さわった感じは？ さわらないこと！ <u>ウルシは危険！！さわらないこと！！</u></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？ ・葉をスケッチしてみよう</p>
<p>13 木の名前 ()</p>	<p>14 木の名前 ()</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？ ・葉をスケッチしてみよう</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？ ・葉をスケッチしてみよう</p>

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・・・双眼鏡、野鳥図鑑、虫よけスプレー (夏季) 等
- (2) 自然の家・・・「野鳥の森 案内図」、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にする。
- (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、カワラヒワ、ハシボソガラス、ハシブトガラス、ヤマガラ、アカゲラ、アオジ、エナガ、アトリ、ツグミ、ハクセキレイ、ベニマシコなど

(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 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

6 準備物（必要に応じて）

- (1) 各団体・・・軍手、懐中電灯、虫よけスプレー（夏季）等
- (2) 自然の家・・・熊よけの鈴

7 経費 無料

8 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。

9 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①



コースの様子②



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) 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」を実施。

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 所要時間 120～180分

	内 容	所要時間	場 所	指 導 者
1	事前指導	20分程度	刈エン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 (スライド画面を使用して説明)

- ・競技方法の説明・・・ポスト、マスターマップ、コンパス (磁石) について
 - ・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) して順位を決める。
 - ・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 流れ

- (1) コース下見・・・事前打合せ時、または、入所までの期間中に実施する。
- (2) コース選定・・・Aコース (海→山) とBコース (山→海) がある。各コースとも、設置ポストはミスで1個10分加算。
※事前打合せ時に決める。班数が多い団体は両コース使用すると時間短縮となる。
- (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
 - ①各団体・・・各班に赤ペン、時計を用意する。賞状・賞品等は団体の考えで決める。
 - ②自然の家・・・各班にビブス1、コンパス (磁石) 1、地図1、熊よけ鈴1、解答用紙1を用意する。また、代表者に集計表を用意する。
※使用後は個数や番号を確認して事務室に返却する。
- (5) 引率者分担・・・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。
※横断する場所については、特に留意する。
- (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。

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。
※できるだけ、持ち歩くものを少なくして身軽な格好で実施する。
- (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の危険について注意する。
- (3) コース周辺の建物や田畑、備品、樹木等へのいたずらや無断使用を注意する。
- (4) 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)			ペナルティ (D)	総合成績 (C+D)			順位	備 考
				時間	分	秒		時間	分	秒		
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

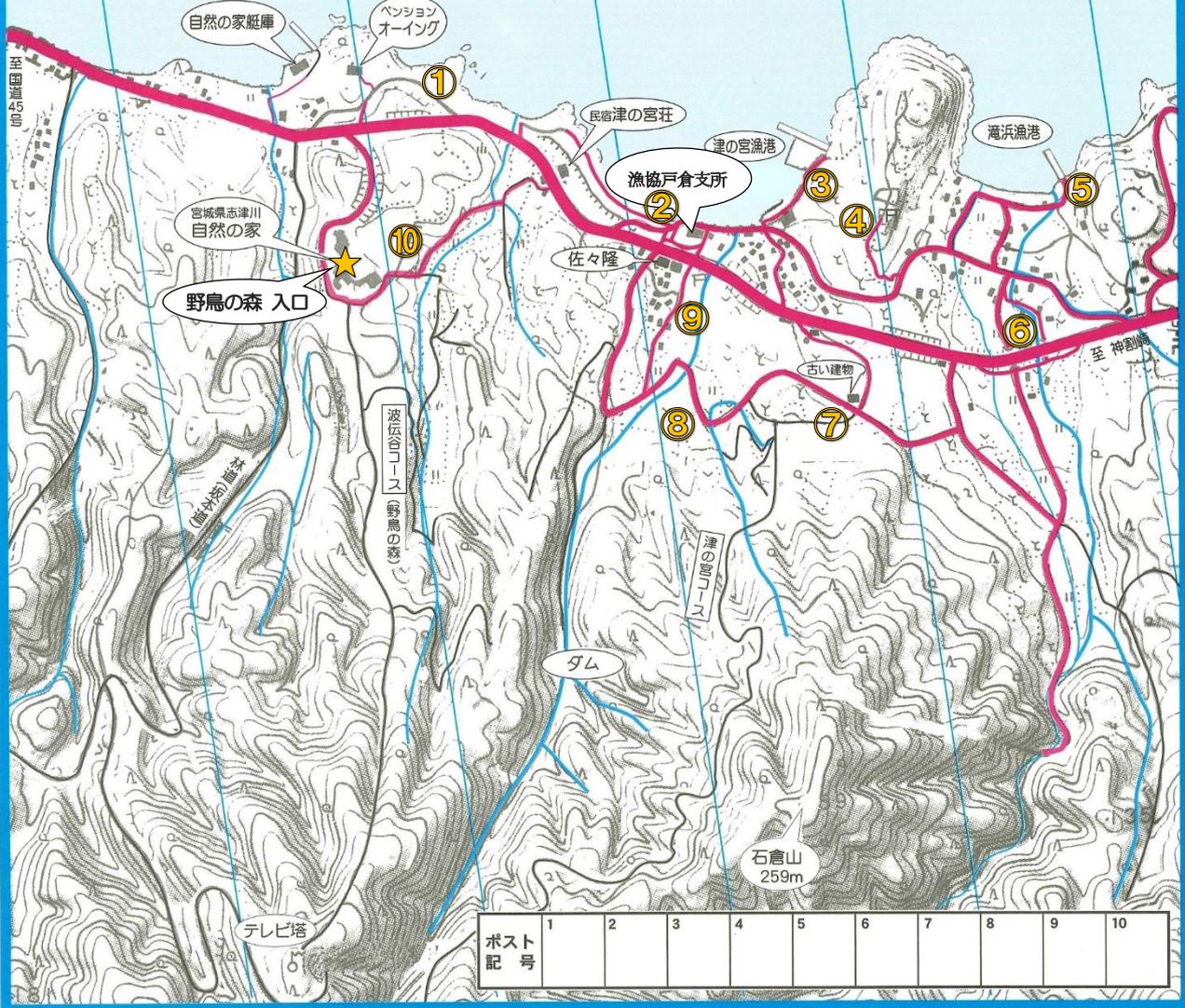
志津川自然の家



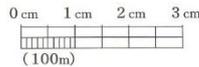
竹島

10ポイントAコース マスターマップ (例)

※Bコースは、ポイント10→ポイント1への反対回りのコース



磁北7° 10′ 西偏り 1:10000 (1万分の1)



目的地に行くための〈1-2-3〉

1

まず地図の縮尺を知ること。
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
っておけば、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

記号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
分の現在位置を知っておくことがた
いせつです。

地図の記号

	田んぼ
Y Y	くわ畑
++	堤防
	急斜面

●	碑
卍	神社
■	建物
⊕	テレビ塔

ポスト 記号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

(野外研修 10) 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 場所(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、リュックサックまたはウエストポーチ
- (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

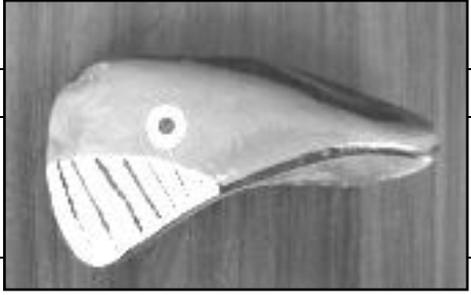
9 活動例

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。・ポールで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・クールダウン 5 振り返り	<ul style="list-style-type: none">・汗の処理をする。	

10 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、安全面について十分に指導をする。

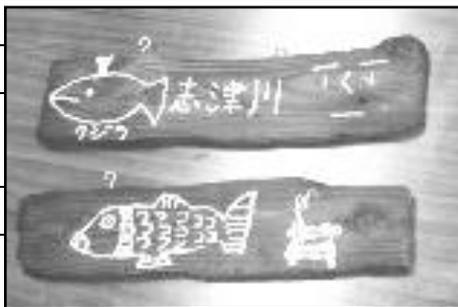
(創作研修1) 石ころアート

海岸散策等で気に入った石を見つけ、絵や文字を描いて作品にする。		
対 象	幼児～	
所要時間	90分 ①石拾い → ②絵を描く → ③ニス塗り → ④片付け	
場 所	研修室 ※使用料が掛かる。	
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、ポスカまたはアクリル絵具等 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、野鳥とふれあう。 また、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 ①木を選ぶ → ②木を切る → ③木を削る ④アイボルトを差し込む → ⑤ニス塗り (乾燥) → ⑥片づけ ※ひもをつける	
場 所	研修室 ※使用料が掛かる。	
経 費	210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 (穴あけ機械)、のこぎり、 紙やすり、ニス、小刀、ゲージ、万力 (固定具) 等	
流 れ	事前…用具の使い方についての諸注意 1 それぞれの木の特徴を知り、木を選ぶ。 2 木の枝をのこぎりで5cm程度切断する。(2人1組で行う。) 3 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。) 4 切断面を小刀で削り、紙やすりで磨く。 5 アイボルトを奥まで差し込み、ボルトを戻しながら一番音色のいいところを見つける。 6 ひもをボルトにつける。 7 片付け	

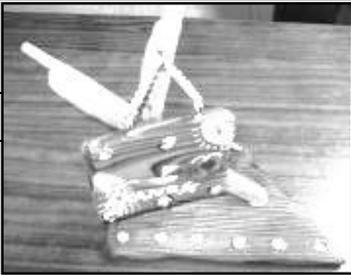
(創作研修3) 焼き板

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 ①板焼き → ②板をこする → ③金具付け → ④絵を描く → ⑤片付け	
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・・・軍手、雑巾、新聞紙、ポスカまたはアクリル絵具等 自然の家・・・板、火ばさみ、金ブラシ、ヒートン、チェーン	
服 装	長そで、長ズボン	
流 れ	事前…用具の使い方についての諸注意 1 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、雑巾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) マイスプーン・マイフォーク

自然の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 ①木を選ぶ → ②木を切る → ③木を削る → ④金具を差し込む → ⑤ニス塗り(乾燥) → ⑥片づけ	
場 所	研修室 ※使用料が掛かる。	
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(穴あけ機械)、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)等	
流 れ	事前…用具の使い方についての諸注意 1 それぞれの木の特徴を知り、木を選ぶ。 2 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。) 3 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。) 4 小刀を使って切った枝の面取りをする。 5 切断した面に紙やすりをかけてなめらかにする。 6 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。 7 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。 8 片付け	

(創作研修5) 流木アート

<p>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み合わせて作品にする。</p>		
対 象	小学5年生～	
所要時間	<p>150分</p> <p>①板焼き → ②板をこする → ③デザインを考える → ④板に流木を取り付ける → ⑤金具付け → ⑥絵を描く → ⑦片付け</p>	
場 所	近隣の海岸、野外炊飯棟付近 ※仕上げは研修室	
経 費	300円 (焼き板用の板、ヒートン、チェーン、燃料)	
準 備 物	<p>各団体・・・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</p> <p>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、 木工用ボンド等</p>	
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> <p>事前…用具の使い方についての諸注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 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 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。 4 ヒートン、チェーンをつける。 5 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。) 6 片付け 	

(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 ※使用料が掛かる。	
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	
内 容	スライドを用いて、東日本大震災時の南三陸町の状況を知り、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。	

(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 ※使用料が掛かる。	
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、 非常時持ち出しカード	
内 容	スライドを用いて東日本大震災時の南三陸町の状況を知り、今後起こり得る災害に備えた体験活動を通して、自分の命を守るために主体的に行動できる力を養う。	

(防災教育研修3) アルミ缶炊飯

対 象	小学5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)、割り箸、 軍手、アルミホイル、缶切り、 ご飯を盛り付ける器 自然の家・・・コンロ、火ばさみ、炭	
内 容	アルミ缶を使った炊飯方法を知り、災害時の食事作り技術を身に付ける。	

(防災教育研修4) ロープワーク

1 ねらい

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。

2 対象 小学4年生～

3 実施可能時期 通年

4 所要時間 60～120分

5 場所 体育館または研修室

6 準備物

(1) 自然の家・・・ロープ

7 経費 無料 (※施設使用料が掛かる)



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。	常に十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



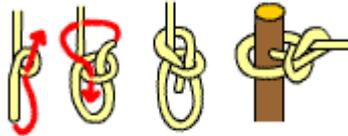
よろい結び
途中で固定した輪ができます



8の字結び
大きなこぶができます



もやい結び
輪の大きさが変わらない



仲仕結び
大きなこぶができます



鎖結び



引き解け結び
引くとほどける輪



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

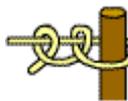


てぐす結び
滑りやすいロープをつなぐ



3. ほかの物にしばる (結びつける)

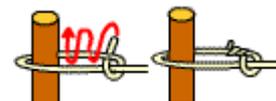
ふた結び
結び目が移動できる



クランチ結び
力が加わると締まる



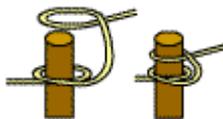
ねじり結び
力が加わると締まる



てこ結び
途中で棒などを結ぶ



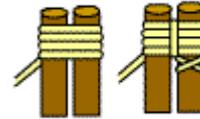
まき結び
杭などをしばる



自在結び
長さが調節できる



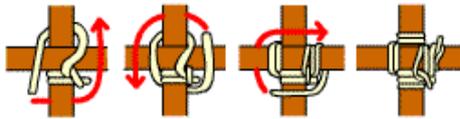
はさみ縛り
二本を一緒にしばる



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

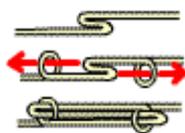


あぶみ縛り
ブランコなどを作る



4. その他

縮み結び



ウォールノット



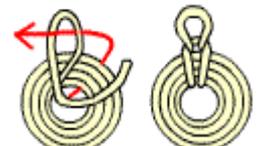
棒結び



エビ結び



コイルまき



(防災教育研修5) 防災ウォークラリー

1 ねらい

チェックポイント（CP）を記載したコマ図を利用して歩き、その間に出題される課題を解きながら、防災について学び、全CPに挑戦するゲームである。チームワークと注意力や判断力を養う。

★防災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。
- ・被災地における活動であり、臨場感や緊張感を高めて取り組むことができる。
- ・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。
※ただし、被災地における防災学習に重きを置いて、切り上げ時刻のみを設定して行うこともできる。

2 対象 小学5年生～

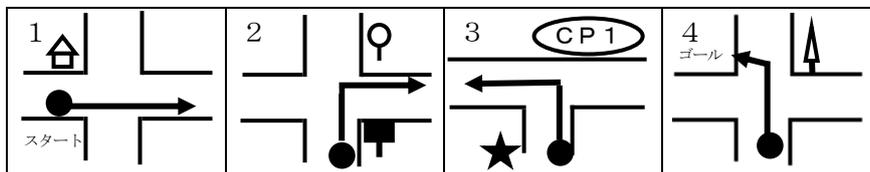
3 実施可能時期 通年

4 所要時間 小学生（150～180分）中学生（120～180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（時差スタート）	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

5 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、設問を見て答えて解答用紙に記入する。

(4) ウォークラリーの課題

①規定時間に関する課題

これを設定しないと競技的なおもしろさや興味を欠いてしまう。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。これらのことから、主催者がコースの下見の際に参加者の年齢や体力、個人差などを考慮しながら規定時間を設定したほうがよい。

※ただし、被災地における防災学習に重きを置いて、切り上げ時刻のみを設定して行うこともできる。

②CP（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、テーマとの兼ね合いを見て決める。

②採点は以下の(ア)～(ウ)の合計点を求めて行う。

配点 基準例	(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 (イ)「CPにおける課題得点」各10～15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

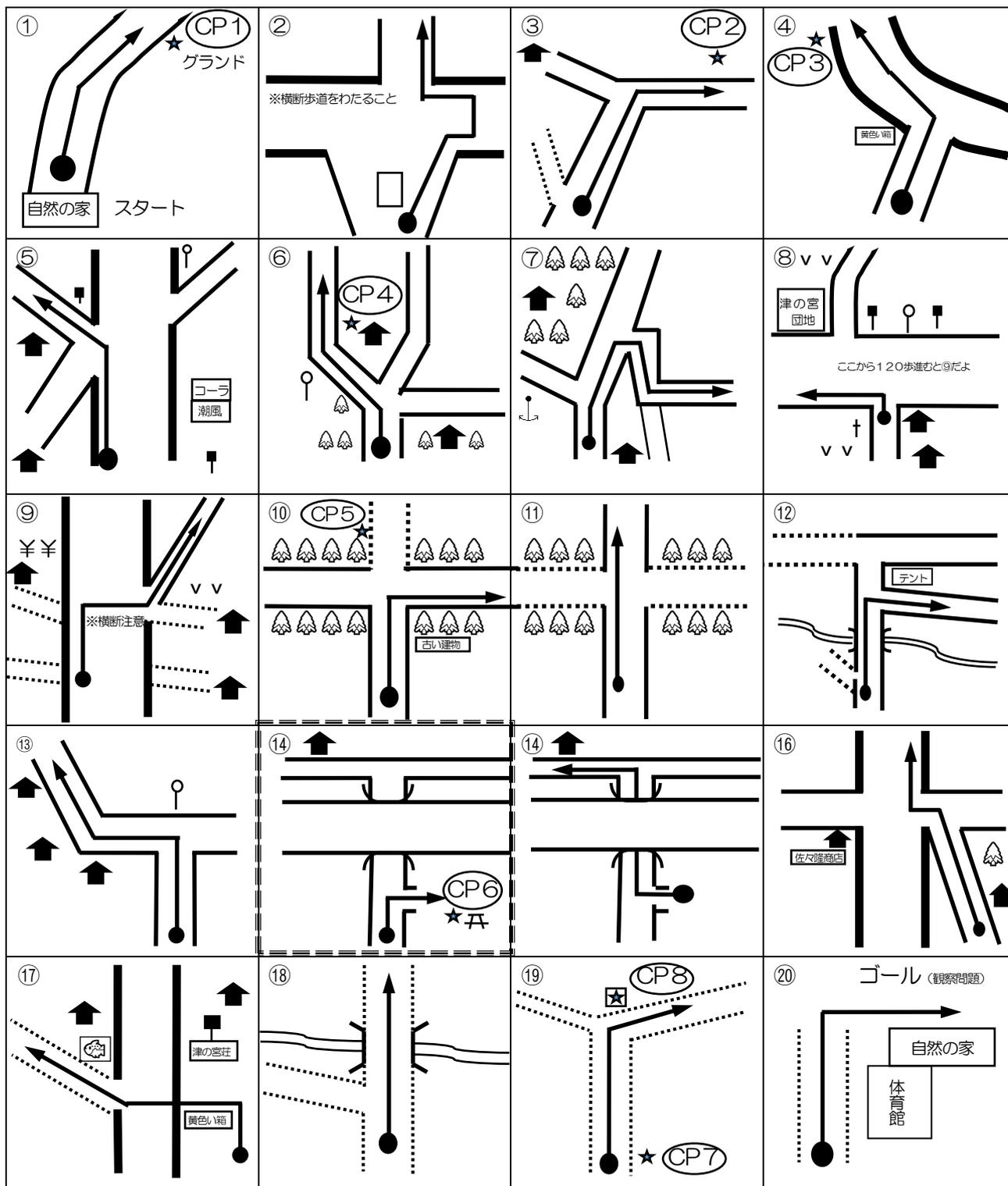
6 経費 無料

7 流れ

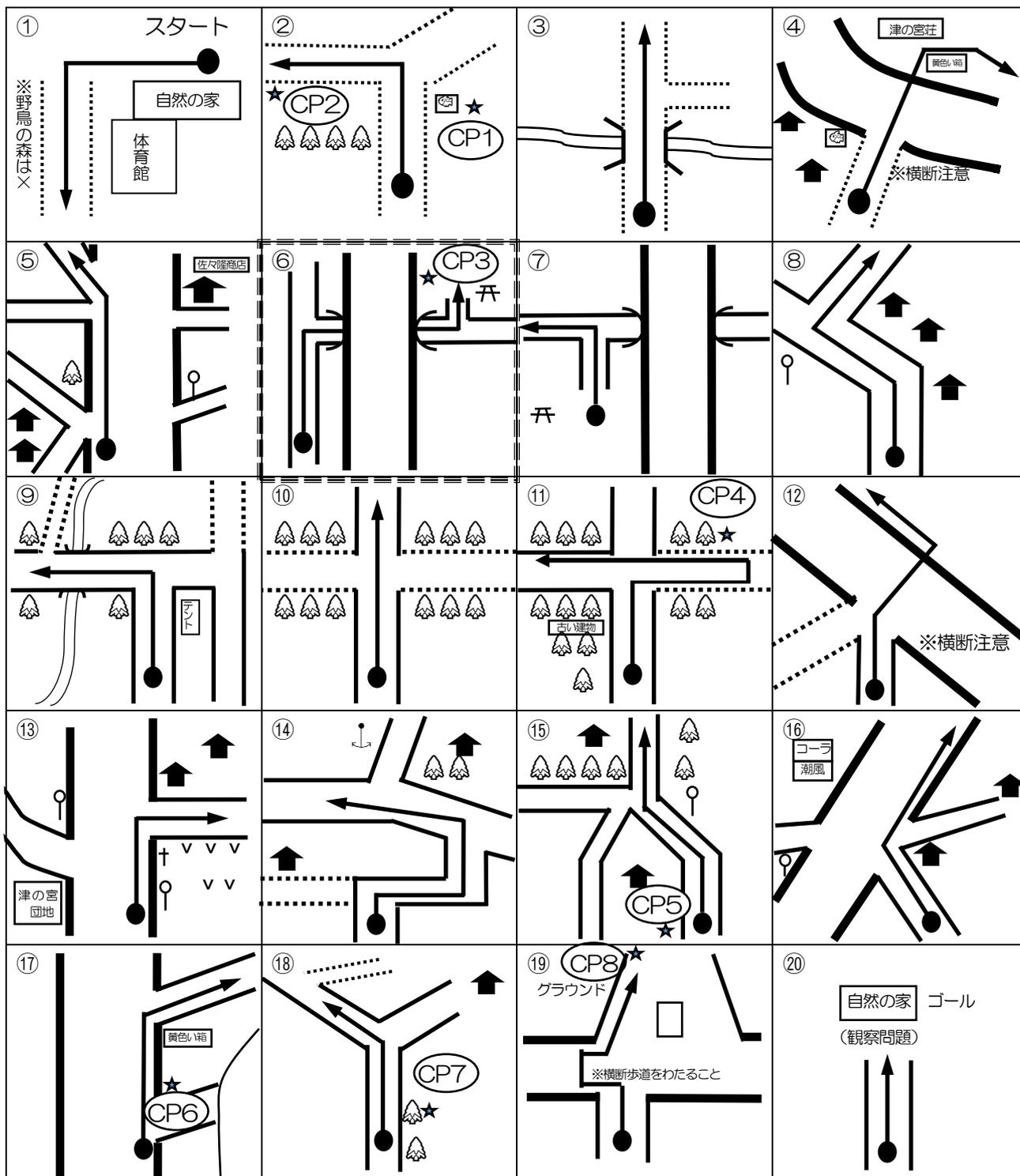
- (1) コース下見・・・事前打合せの時、または、入所までの期間中。
- (2) コース選定・・・Aコース（海→山）とBコース（山→海）がある。同一コースで周りが逆になっている。事前打合せの時に決める。
- (3) 班編成・・・年齢にもよるが、1班あたり4～5名が望ましい。
- (4) 準備物
 - ①各団体・・・各班にペンと時計を用意する。賞状、賞品等は団体の考えで決める。
※オリジナル課題を設定した場合は解答用紙
 - ②自然の家・・・ビブス、バインダー、熊よけ鈴、コース図、解答用紙
※使用後は個数や番号を確認して事務室に返却する。
- (5) 引率者分担・・・総括担当者（指揮と連絡等）、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
- (6) 確認事項等・・・切り上げ時刻（途中でやめて戻る時刻）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。
- (7) 出発と集計・・・何分間隔で出発させるかを決めておく。

8 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畑、備品、樹木等へのいたずらや無断使用を注意する。
- (4) 終了時には、自然の家所員に報告し、借用物を返却する。



	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
	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
	魚の看板		観察ゾーン				

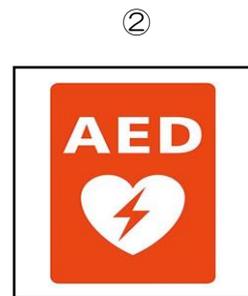
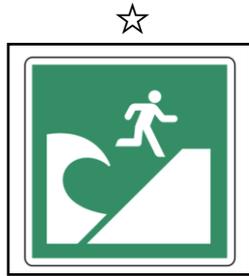


	国道398		国道以外の 舗装道路		砂利道 舗装でない道路		家または建物
	畑		カーブミラー		社 (やしろ)		漁港
	電柱		小川		木		チェック ポイント
	OL 看板		観察ゾーン				

【防災ウォークラリー 課題】 防災学習 A コース

(団体名) (班)

CP1 ☆印は「津波緊急避難場所」マークです。では「避難所」マークは①～③のうちどれですか？



豆知識 「避難所」とは、災害発生後に開設されて生活を送る場所のこと（仮設住宅など）
「避難場所」とは、災害発生時に一時的に避難する場所のこと（高台や校庭など）

CP2 この付近のポスト記号を答えよ。

CP3 この付近には津波が来たことを示す

「津波浸水区域（ここから）（ここまで）」の
看板が立っています。さて、ここで問題です。

海の近くにいた時に大きな地震が起きたらどうしますか？

①～③の中から選んでください。

- ①すぐに高い所や決められた場所に行く
- ②携帯電話やラジオなどを使って、地震の正しい情報を確認してから行動する。
- ③動くときけんなのでその場にとどまり、先生や家族の指示や迎えを待つ。



CP4 この漁協直販所の所名は「〇〇の木」です。〇〇に入る2文字を答えよ。



() の木

豆知識 ここから見える海に浮かぶ島（椿島）には、天然記念物にも指定されている「〇〇の木の群生」が見られます。〇〇の木は、成長過程でとなりの木にぶつかりそうになると、そちら側には枝葉を伸ばすのをストップさせる特徴をもっています。「大変な時こそ、ゆずりあい・助け合い」という意味からも、〇〇の木は、この地域の震災からの復興のシンボルになりました。

CP5 この付近のポスト記号を答えよ。

CP6 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

CP7 この付近のポスト記号を答えよ。

豆知識 このポスト周辺にはある小さな川を見つけられますか？震災の時は、水道水がしばらく使えなかったため、この小さな川の水を使って食器洗いや洗濯などをしました。

CP8 この問題文に答えよ。

【防災ウォークラリー 課題】 防災学習 B コース

(団体名 _____) (_____ 班)

CP1 この問題文に答えよ。 _____

CP2 この付近のポスト記号を答えよ。 _____

豆知識 このポスト周辺にはある小さな川を見つけられますか？震災の時は、水道水がしばらく使えなかったため、この小さな川の水を使って食器洗いや洗濯などをしました。

CP3 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 _____

CP4 この付近のポスト記号を答えよ。 _____

CP5 この漁協直販所の所名は「〇〇の木」です。〇〇に入る2文字を答えよ。



(_____) の木

豆知識 ここから見える海に浮かぶ島（椿島）には、天然記念物にも指定されている「〇〇の木の群生」が見られます。〇〇の木は、成長過程でとなりの木にぶつかりそうになると、そちら側には枝葉を伸ばすのをストップさせる特徴をもっています。「大変な時こそ、ゆずりあい・助け合い」という意味からも、〇〇の木は、この地域の震災からの復興のシンボルになりました。

CP6 この付近には津波が来たことを示す
「津波浸水区域（ここから）（ここまで）」の
看板が立っています。さて、ここで問題です。



海の近くにいた時に大きな地震が起きたらどうしますか？

①～③の中から選んでください。

- ①すぐに高い所や決められた場所のにげる
- ②携帯電話やラジオなどを使って、地震の正しい情報を確認してから行動する。
- ③動くときけんなのでその場にとどまり、先生や家族の指示や迎えを待つ。

CP7 この付近のポスト記号を答えよ。

CP8 ☆印は「津波緊急避難場所」マークです。では「避難所」マークは①～③のうちどれですか？

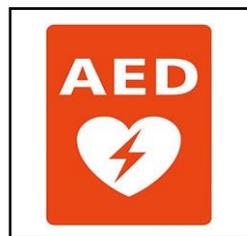
☆



①



②



③



豆知識

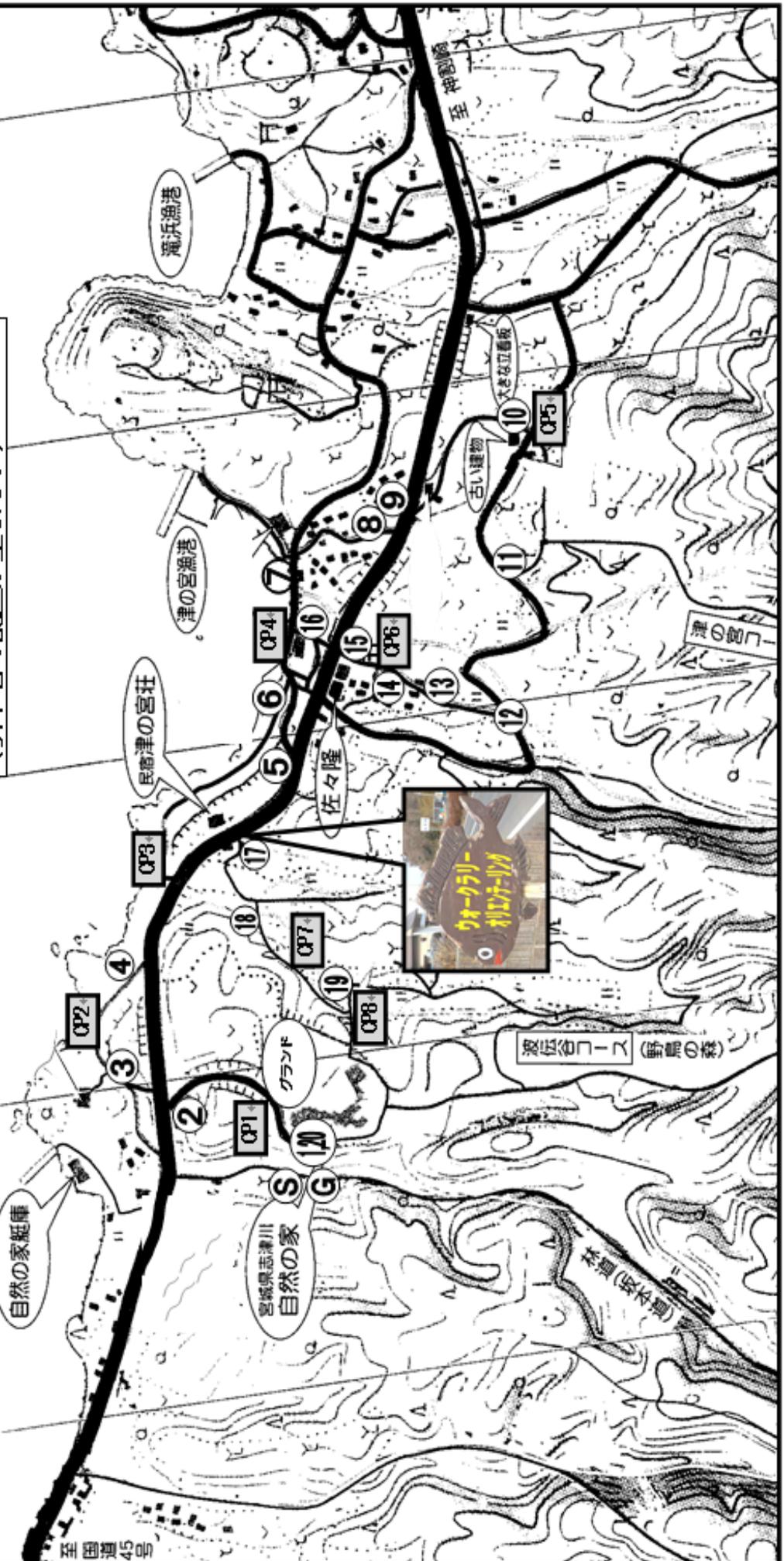
「避難所」とは、災害発生後に開設されて生活を送る場所のこと（仮設住宅など）
「避難場所」とは、災害発生時に一時的に避難する場所のこと（高台や校庭など）

ウォークラリー（防災学習コースA）

竹島

檜島（青島）

※国道の横断に注意(②/⑨/⑰)
(引率者の配置が望ましい)

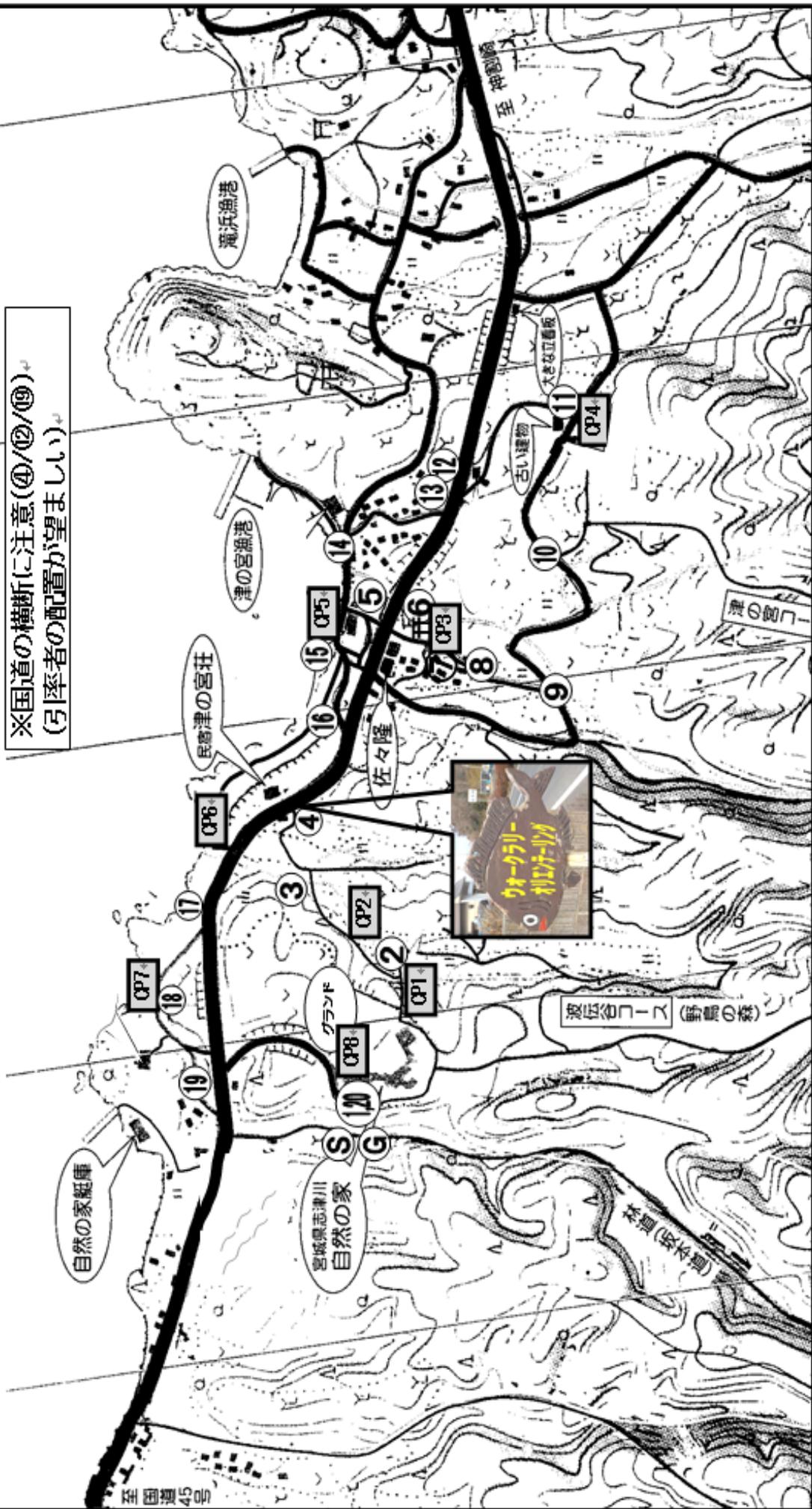


ウォークラリー（防災学習コースB）

竹島

樽島（青島）

※国道の横断に注意(④/⑫/⑱)
(引率者の配置が望ましい)



(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各団体

- ・放送機器
- ・音楽用CD
- ・軍手
- ・懐中電灯
- ・ドラムコード

②自然の家

[各サイト付近パレットに準備してあるもの]

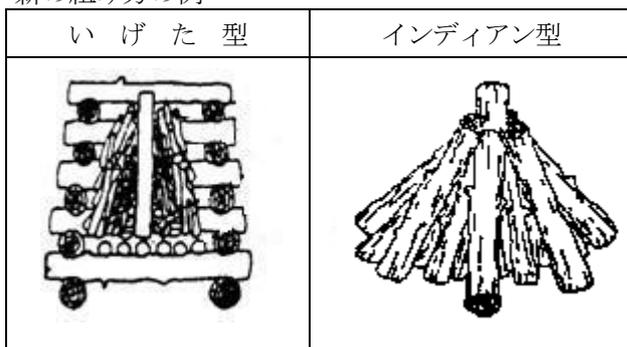
[ロッカー]

[事務室で保管してあるもの]

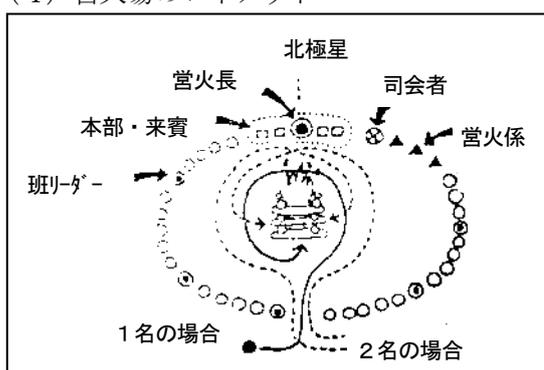
③自然の家で貸し出し出来るもの

- ・薪
- ・トーチ(人数分)
- ・ホース、火ばさみ、バケツ、靴、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
- ・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、消火作業を確実に行う。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、団体代表者立ち合いのもと、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に歌う。	
	10 心 の 歌 (第1部終了を告げる)	全 員	♪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 2 夜話(営火長の話) 3 黙 想 4 決意の言葉 5 別れの歌 6 おわりの言葉	全 員 営火長 全 員 代 表 全 員 進 行	♪「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。 ・印象深い、心の糧になる話をする。 ・火の前で、目を閉じて未来について思う。 ・これからの前途について誓う。 ♪「今日の日はさようなら」など、別れにふさわしい歌を歌う。 ・感謝をこめて、終了を宣言する。	歌

※「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る。

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各団体

- ・放送機器(アンプ・マイク) ・音楽用CD ・懐中電灯
- ・延長コード ・ろうそく(大・小)

②自然の家

- ・団体用燭台(4台…体育館1、放送室3)
- ・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・王冠(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	燭台を囲み、静かに起立する。	歌
	2 歌	消点灯 全 員	(照明を消す。) ♪「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	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
	(第1部終了を告げる)			

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 全 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、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 2 全員点火 3 歌 4 夜 話 5 黙 想 6 決意の言葉 7 歌 8 火の神・火の子退場 9 おわりの言葉	全 員 消点灯 全 員 全 員 指 導 者 全 員 代 表 全 員 火の神 火の子 進 行	・燭台を囲み、静かに起立する。 (照明を消す。) ・火の神・火の子から全員へ点火する。 ♪火を動かしながら、静かな歌を歌う。曲は「ふるさと」など。 ・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。 ・火をみつめ、やがて黙想し、未来を思い、前途を誓う。 ・これからの前途について誓う。 ♪「今日の日はさようなら」など、終わりにふさわしい歌を歌う。 ・歌にあわせて、入場と逆のコースで退場する。 ・感謝をこめて、終了を宣言する。	歌 歌

※「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たでしょうか。

長い歴史の中には、私たちの仲を裂き、ある時には、人々を不幸せにしてしまったこともありました。私たちは、火を人類の平和と発展のためだけに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灯していきましょう。

※「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。

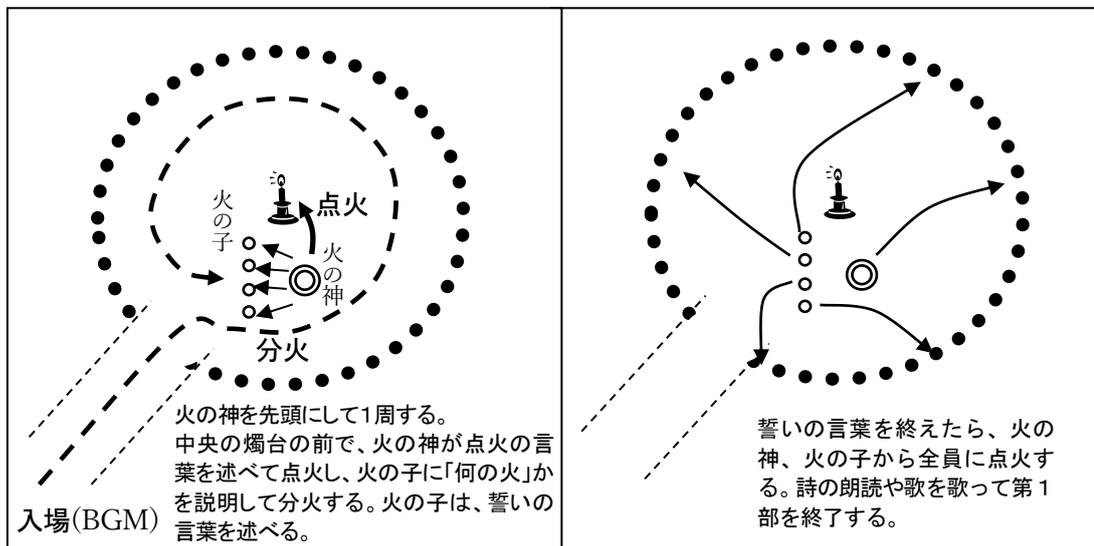
(例2) 「感謝の火」…私は、感謝の火をいただきました。常に感謝の気持ちを忘れないことを誓います。

(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



《火の移し方》



1 ねらい

仲間と協力してさまざま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る。

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 注意事項

- ・目的に合わせて引率者も積極的に参加する。

(集団研修4) チャレンジ・ザ・ゲーム

1 ねらい

「記録への挑戦ゲーム」として、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である。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る。

5 活動の概要

(1) チャレンジ・ザ・ゲームの6種目の中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 ⑥スピード・ラダーボール

(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十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・・・下記の用具

<p>①キャッチング・ザ・スティック</p> 	<p>②ペア・リング・キャッチ</p> 	<p>③ネット・パス・ラリー</p> 
<p>④ロープ・ジャンプ・EX</p> 	<p>⑤むかで・タイム・レース10</p> 	<p>⑥スピード・ラダーボール</p> 

7 注意事項

(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 （6）スピード・ラダーボール 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指導する。 ・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。

(スポーツ・屋内研修)

<ニュースポーツ1> ポールヒットゲーム

概要

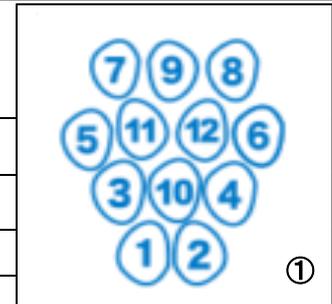
ポール（棒）を投げて倒れたピンの内容によって得点を加算していき、先に50点ちょうどになった方が勝者となる。老若男女問わず楽しめます。

対象 小学生～ ※大人同伴であれば、幼児も可。

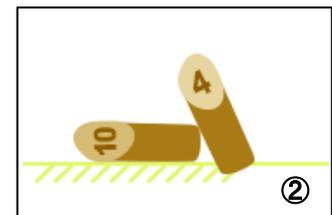
準備物 自然の家・・・ポール、ピン、スコア表

経費 無料 ※体育館等の使用料が掛かる。

競技方法 ※セット数または試合時間を決めて行う。
※スタート位置から3～4mあけて、右図①のように並べる。



①人数 2チーム以上で、1チーム1～6人。
※用具は6セットあるので、最大12チームプレイ可能。
※対戦チームと投げる順番を決めるとともに、チーム内でも投げる順番を決める。

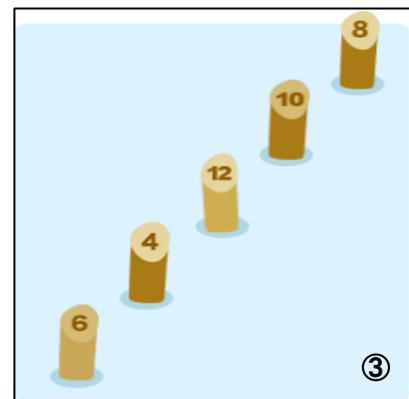


②流れ

- 先攻がスタートラインからポールを下手投げしてピンを倒す。
点数を記入・・・1本倒した場合は、**ピンに書かれている数が点数**。
2本以上倒した場合は、**倒れた数が点数**。
※右図②のように完全に倒れないものは含めない。
準備（立てる）・ポールは回収し、倒れたピンは、その場でスタート位置側に数字を向けて立てる。
- 後攻がポールを下手投げしてピンを倒す。点数の記入と準備。
<以上を繰り返す>

③勝敗

- 試合は50点ちょうどになったチームが、そのセットの勝者となる。
※50点を超えた場合は、25点から再スタートとなり、継続する。
※1人対1人の場合には、3投をして倒せない場合に失格とし、相手に50点が入り、そのセットを終了としてもよい。
※勝利数や合計得点と同じ場合は、勝敗をじゃんけん等で決めてもよいが、右図③のように並べ、代表者同士（チーム全員でも可）で投げ合い、合計スコアの高い方を勝者としてもよい。



④その他

- スコア表は、ホームページからダウンロード可。

団体名：

チーム名・名前	A：チームうみ				B：チームやま				C：チームかわ			
	1	2	3	計	1	2	3	計	1	2	3	計
	コクガン	タコ	カキ		ヤマセミ	リス	カブトムシ		カワセミ	サギ	カワウ	
1	3			3	12							3
2		4		7		3						3
3			5	12			10	25			5	8
4	5			17	6			31				13
5		10		27		5		36		10		23
6			3	30			11	47			3	26
7	1			31	5			25	1			27
8		11		42		8		33				38
9			8	50								
10												
11	5			5	4			4	4			4
12		0		5		7		11		5		9
13			3	8			11	22			1	20
14	5			13	5			27	12			32
15		0		13		7		34		10		42
16			6	19			4	38			10	25
17					12			50				
18	2ゲーム目終了。3ゲーム目Cチームから。											
19	4			4	2			2	4			4
20		0		4		3		5		12		16
21			3	7			2				12	28
22	11			18	12			19	12			40
23										10		50
24	3ゲーム合計 50 + 19 + 18				3ゲーム合計 33 + 50 + 19				3ゲーム合計 38 + 25 + 50			
25				87				102				113

団体名：

チ ム 名 ・ 名 前	A：							B：							C：							
	1	2	3	4	5	6	計	1	2	3	4	5	6	計	1	2	3	4	5	6	計	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						

(スポーツ・屋内研修)

<ニュースポーツ2> ユニボッチャ

概要

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競うゲームです。年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合える競技です。

対象 小学生～ ※大人同伴であれば、幼児も可。

準備物 自然の家・・・ボッチャボール・・・赤6個、青6個、
白（ジャックボール）1個の計13個
スコア表
コート（ブルーシート）
スケール（距離を測定する用具）
パドル（次にボールを投げるチームを示す用具）



経費 無料 ※体育館等の使用料が掛かる。

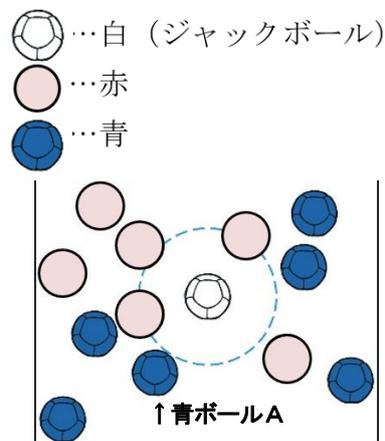
競技方法 (ルールは変更してもよい)

● 体裁直し

①人数

2～12人まで可能で、1チーム6個のボール。

対戦形式	持ち球数	備考
1対1	1人6個	チームで投げる順番を決める。また、余計に投げる人も決める。
2対2	1人3個	
3対3	1人2個	
4対4	1人1個で、2人が2個	
5対5	1人1個で、1人が2個	
6対6	1人1個	



上記図の場合、白ボールに赤ボールが近いことで赤チームの勝ち。さらに、白ボールに一番近い青ボールAより内側に赤ボールが3個あるので、3点となる。

②流れ（先攻が赤ボール、後攻が青ボールの場合）

- 先攻チームの第1投球者が白ボールを投げ、続けて赤ボールを投げる。
- ボールを投げる際は、下手投げとなる。
- 次に、後攻チームの第1投球者が青ボールを投げる。
- 白ボールに遠いチームから、第2投球者がボールを投げる。
- この後も、白ボールに遠いチームが投げる。これを繰り返す。
- ボールがなくなるまで投げ続け、両チーム合わせて12個投げ終えた時点で終了となる。

③勝敗

- 白ボールに一番近いチームが勝者。勝ちチームの得点は、白ボールから一番近くにある負けチームのボールの内側にあるボールの個数分となる。（右図参照）

④その他

- コートの大きさに制限を設ける場合、赤や青のボールがコートから出たらデットボールとなり、得点には加えられない。
- コートの大きさに制限を設ける場合、白ボールがコートから出たら白ボールはコートのクロス（白い箱型の目印）中央に戻され、ゲームはそのまま継続となる。
※白いボールが移動することで、近いボールが入れ替わる可能性が大きい。
- 勝敗を決める回数（スコア表）を10回（10ゲーム）とするが、回数を変更したり、時間制限を用いたり柔軟にルールを変更することができる。
- 審判役はボール間の距離を測るのにスケールを使用してもよい。
- 審判役はパドルを用いて、次に投げるチームを示してもよい。
- スコア表は、ホームページからダウンロード可。

ユニボッチャ スコア表

団体名 年 月 日 () NO.

1 セ ッ ト	チーム・ <input checked="" type="checkbox"/> 前	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	計

2 セ ッ ト	チーム・ <input checked="" type="checkbox"/> 前	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	計

3 セ ッ ト	チーム・ <input checked="" type="checkbox"/> 前	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	計

4 セ ッ ト	チーム・ <input checked="" type="checkbox"/> 前	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	計

※スコア表は、10回を1セットとしています。回数を変更したり、時間制限を用いたりしても構いません。

(スポーツ・屋内研修)

<ニュースポーツ3> ラダーボール

概要

ボール（ひもでつながっている2個のボール）をラダー（はしご状の器具）に引っ掛けて得点を競う。老若男女問わず楽しめます。

対象 小学生～ ※大人同伴であれば、幼児も可。

準備物

- 自然の家・・・ボール（ひもでつながっている2個のボール）3つ
- ラダー（はしご状の器具で横棒が3本）1つ
- ストップウォッチ
- スコア表（必要があれば）

経費 無料 ※体育館等の使用料が掛かる。

競技方法1「スピードゲーム」

（ルールは変更しても可能）

①人数

- 2チーム以上で、1チーム3～6人
- ※用具6セットで最大12チーム可能。
- ※チーム順とチームで投げる順番を決める。

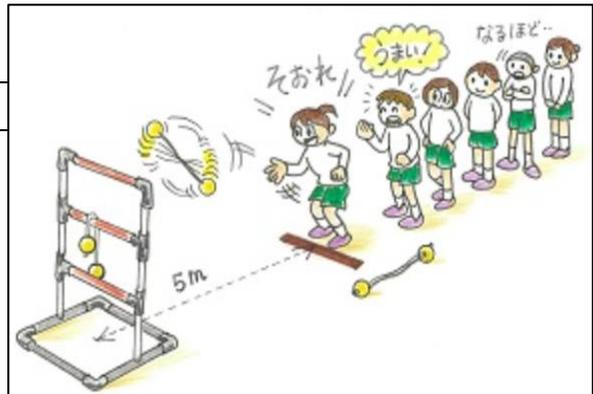
②流れ

- 各チーム1列となり、先頭だけがボールを持つ。
- スタートの合図で、3分以内に、ラダー3カ所
全てにボールがかかった後、全員でラダーを周回して戻るまでのタイムで競う。

- <ルール>
- スタートラインからラダーまでの距離は3～5m。
 - スタートの合図で一人ずつボールを、下手で投げる。
 - 横棒3本全てに、ボールが1個ずつかかったら、全員でラダーを周回し、全員がスタートラインを超えた時点のタイムが記録となる。
 - 投げたボールが、ラダーに掛からなかったり、既にボールがかかっている横棒に掛けてしまったりした場合は、ボールを投げた人が取りに行く。
 - 取りに行ったボールは次の人に手渡しする。
 - 投げる人の順番を変えてはいけない。
 - ボールを3つ用意し、ラダーにかかるまでは、全員が同じボールを使う。
 - 使用しないボールは横に置くものとする。（各自に持たない）
- <アウト>
- スタートラインを踏み越えてボールを投げたとき → 投げ直し
 - ボールを手渡しせずに投げ渡したとき → 渡し直し
 - ラダーを回るときにラダーに触れたとき → 走り直し
 - 競技時間の3分を超えたとき → 競技終了

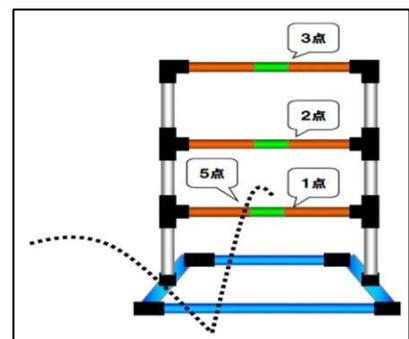
③勝敗

- 先に3本を掛けてラダーを周回した（タイムが早い）チームが勝者。



競技方法2「得点ゲーム」

- タイムだけでなく、チーム毎に決められた回数を投げて、右図のような得点で競うこともできる。（スコア表は次ページ）
- スコア表は、ホームページからダウンロード可。



ラダーボール「得点ゲーム」用 スコア表

年 月 日 () NO.

団体名

1 セ ッ ト	チーム・ <input checked="" type="checkbox"/> 前	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	計

2 セ ッ ト	チーム・ <input checked="" type="checkbox"/> 前	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	計

3 セ ッ ト	チーム・ <input checked="" type="checkbox"/> 前	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	計

4 セ ッ ト	チーム・ <input checked="" type="checkbox"/> 前	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	計

※スコア表は、10回を1セットとしています。一つの回に何投するか決めて行ってください。

(スポーツ・屋内研修)

<ニュースポーツ4> ドッジビー

概要

とても軟らかい素材のフライングディスク（frisbee）を使った、ドッジボール形式のニュースポーツです。

対象

小学3年生～ ※該当学年以下のお子さんの研修についてはご相談ください。

準備物

自然の家・・・ドッジビー（ソフトフライングディスク）
ビブス（チームの色分け）、得点板



経費

無料 ※体育館等の使用料が掛かる。

競技方法（ルールは変更してもよい）

①人数

ドッジビーは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にはできないので、よく考えて配置する必要がある。

④ゲームの開始

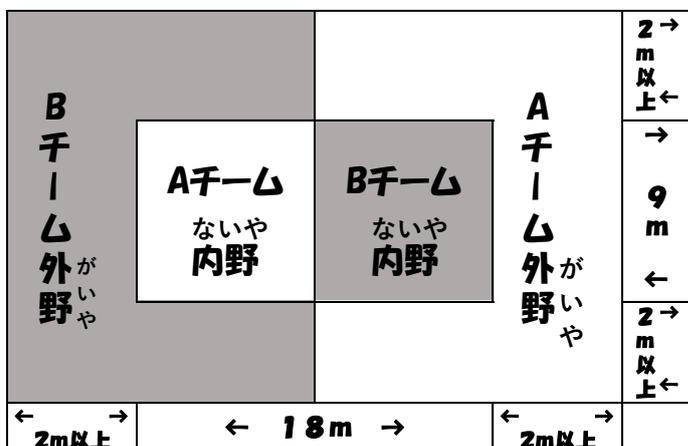
ジャンケン（正式規則では「フリップ」という、ディスク競技独特の方法）をして、最初のディスクの所有権とコートを決め、ゲームを開始する。

⑤ゲームの進め方

ゲームの方法はドッジ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ない。（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。）

<コート（例）>



(スポーツ・屋内研修)

<ニュースポーツ5> 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、反則したりすることなくネットをはさんで攻防を繰り返して、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。

対象 小学3年生～

準備物 各団体・・・ソフトバレーボール
自然の家・・・バドミントンの支柱、ソフトバレー補助の支柱、ネット、得点板

経費 無料 ※体育館等の使用料が掛かる。

競技方法

- ① トスで勝ったチームがサービスコート(コート)のいずれかを選択する。
- ② ゲームはサービスコートから開始され、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め、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。

(スポーツ・屋内研修)
 <ニュースポーツ6> キンボール

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・レ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。

対象 小学5年生～ ※該当学年以下のお子さんの研修についてはご相談ください。

準備物 自然の家・・・ビブス（ピンク、グレー、ブラック）

得点板

ボール（二重構造で、空気入れを使って膨らませる。）

空気入れ

経費 無料 ※体育館等の使用料が掛かる。

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（試合開始時の先攻）を決定する。
 - ②ヒット・インチームの3人が、コート中央でボールを支え、チームの1人が「オムニキン」と叫び、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さない。
 - 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以上飛ばなかったり、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。



(スポーツ・屋内研修)

<ニュースポーツ7> グラウンド・ゴルフ (屋内・屋外)

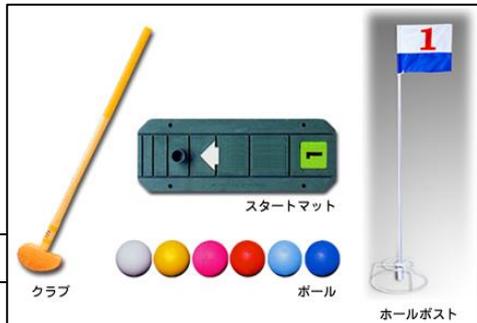
概要

木製の専用クラブで、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。

対象 小学5年生～ ※大人同伴であれば、下の学年でも可。

準備物

- 自然の家・・・クラブ(長さ83cm)、ボール(6色)
- ホールポスト(1～8Hまで旗を付ける)
- スタートマット(ボールを置くマット)
- スコア表(次ページ参照)



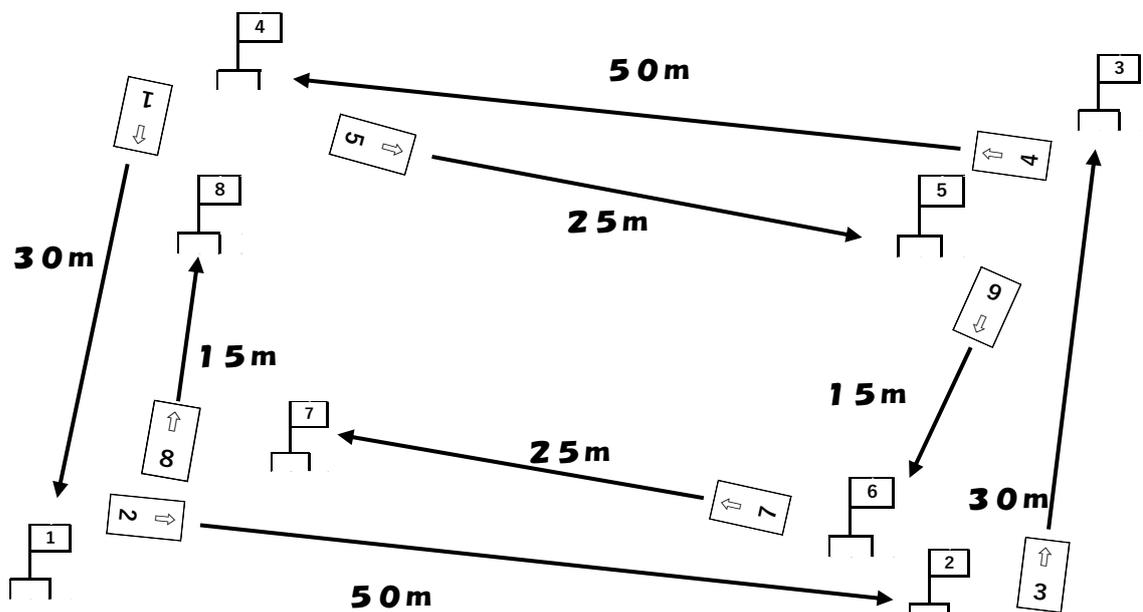
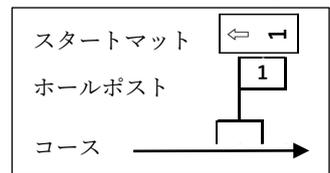
経費 無料 ※屋内の場合、体育館等の使用料が掛かります。

<マナー>

- ①自分のプレーが終わったら、次のプレーヤーの妨げにならない場所に行く。
- ②けがの防止のため、プレーヤーの近くやうしろに立たない。
- ③次のコースでは、自分たちの前に行く組が終了するまで打たないで待つ。
- ④自分が作った穴や足跡を直す。(屋外の場合)

<ルール>

- ①スタートマットから打ち始め、ホールポスト内に静止した状態までの打数を数える。(空振りは打数に数えない)
- ②ゲーム中は打球練習を行ってはいけない。
- ③全プレーヤーが1打目を打ち終わったら、2打目を打つように進める。ただし、ホールポスト付近などで、他のプレーヤーのボールが妨げとなる場合は、順番を入れ替えてもよい。
- ④プレーの妨げになるボールは一時取り除くことを要求できる。そのボールの持ち主が取り除き、もとの場所に戻す。
- ⑤石や草など、あるがままの状態プレーをする。草を抜いたり、石をよけたりはしない。
- ⑥「グラウンドの側溝に落ちた」、「体育館のステージから落ちた」などのコースアウトや「壁に近い」などのプレーが難しい場合には、クラブの長さ分だけプレーが可能な場所にボールを移動する。(その場合、1回につき+1打となる)
- ⑦他のプレーヤーのボールに当たった場合は、ボールの止まった位置から続ける。当てられたボールの持ち主は、ボールをもとの位置に戻す。
- ⑧ホールインワンの場合は、合計打数から1回につき3打引いて計算する。
- ⑨標準コースは、50m、30m、25m、15mの各2ホールの計8ホールで構成する。



志津川自然の家 グラウンド・ゴルフ スコア表

班

No.	名前	H	H	H	H	H	H	H	H	合計
1		★							★	
2			★							★
3				★						
4					★					
5						★				
6							★			

※みんなで交代しながら記録してください。

【記入方法】

名前	3 H	4 H	5 H	6 H	7 H	8 H	1 H	2 H	合計
志津川太郎	5 ★ 正	2 T	① —	6 正 —	① ★ —	2 T	7 正 T	① —	25-9
	5	7	8	14	15	17	24	25	16
		★					★		

- ①班ごとに、プレイヤーの打つ順番を決め、名前を記入する。「★」マークの人が、それぞれのホールで最初に打つプレイヤー。
- ②ホールを、開始ホールから順番に記入する。（1班は1H→8H、2班は3H→2Hなど。）
- ③各ホール、プレイヤーごとに打数分を「正」の字で記録する。
- ④左上の枠内にそのホールの打数を数字で記入する。
- ⑤そして枠下に累計を記入する。
- ⑥ホールインワンの場合は、「①」と記入する。
- ⑦合計打数から1回につき3打引いてスコアを計算する。

(スポーツ・屋内研修)

<ニュースポーツ8> 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。

対象 小学5年生～ ※該当学年以下のお子さんの研修についてはご相談ください。

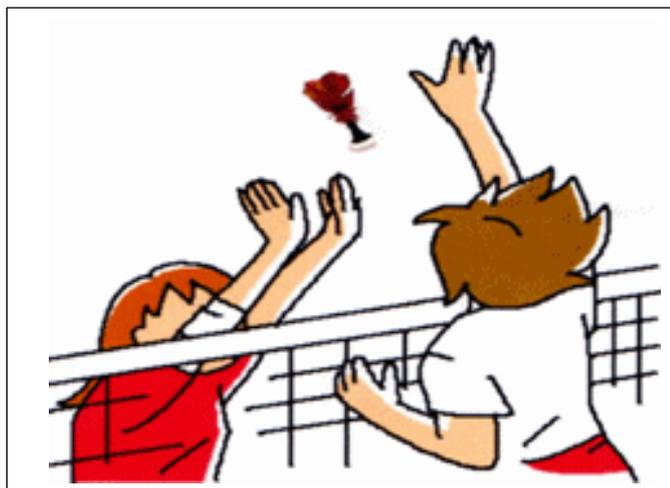
準備物 自然の家・・・インディアカ(平らなボールに赤い羽根がついている)
支柱(バドミントンポールを代用)
ネット(バドミントン用)



経費 無料 ※体育館等の使用料が掛かる。

競技方法

- ① 4人对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になったらジュースとなり、そのあと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。



(スポーツ・屋内研修)**<一般的なスポーツ1> バレーボール**

バレーボールは、ネット越しにボールを打ち合うチームスポーツである。コートにボールを落とさないように、3回以内で相手コートに返球しあうことで点数を競う。

対 象	小学生～
場 所	体育館 ※使用料が掛かる。
経 費	無料
準備物	各団体・・・バレーボール 自然の家・・・支柱、ネット、アンテナ、得点板

(スポーツ・屋内研修)**<一般的なスポーツ2> 卓球**

卓球は球技の一種である。2人(あるいは2組のペア)のプレーヤーがテーブルをはさんで向かい合い、対戦相手のコートへとプラスチック製のボールをラケットで打ち合っ、得点を競う。

対 象	小学生～
場 所	体育館 ※使用料が掛かる。
経 費	無料
準備物	各団体・・・ラケット ※貸出することができる 自然の家・・・卓球台、ネット、サポートネット、卓球フェンス、得点板

(スポーツ・屋内研修)**<一般的なスポーツ3> バasketボール**

5人対5人の2チームが、一つのボールを手で扱い、長方形のコート上の両端に設置されたリング状のバスケットにボールを上方から通すこと(ゴール)で得点を競う球技である。

対 象	中学生～
場 所	体育館 ※使用料が掛かる。
経 費	無料
準備物	各団体・・・バスケットボール 自然の家・・・バスケットゴール(3.05m)、得点板

(スポーツ・屋内研修)**<一般的なスポーツ4> その他のスポーツ**

ソフトテニス、バドミントン、ドッジボール等。

対 象	小学生～
場 所	グラウンドまたは体育館 ※使用料が掛かる。
経 費	無料
準備物	ソフトテニス 各団体・・・ラケット、テニスボール バドミントン 各団体・・・ラケット、シャトル ドッジボール 各団体・・・ドッジボール いずれも自然の家・・・支柱、ネット、得点板 ※その他の活動については問い合わせください。

(スポーツ・屋内研修)

<屋内研修 1> 館内ウォークラリー

1 ねらい

チェックポイント（CP）を記載した館内図を利用して歩き、その間に出題される課題を解きながら、南三陸や志津川湾の自然について学び、全CPに挑戦するゲームである。チームワークと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。
- ・未知の世界へ冒険心をかきたて、満たすことができる。

2 対象 小学3年生～

3 実施可能時期 通年

4 所要時間 小学生（60～90分）

	内 容	所 要 時 間	場 所	指 導 者
(1)	事前指導	10分程度	オリエンテーション室	自然の家職員
(2)	出発時間	5分程度	オリエンテーション室	団体の引率者
(3)	実 技	35分～65分程度	館内	団体の引率者
(4)	到着確認・得点集計	5分程度	オリエンテーション室	団体の引率者
(5)	結果発表	5分程度	団体で決めた場所	団体の引率者

5 事前指導の内容

(1) ルール

- ①館内の活動となるため、走ったり大声を出したりしない。また、他の団体の活動に配慮して行動する。（宿泊棟や管理棟、研修室や体育館には入らない。）
- ②CPを回る順番は決まっていない。ポイントによっては、時間がかかるものもあることから、順番を考えながら回る。

(2) ウォークラリーの課題

①規定時間に関する課題

これを設定しないと、競技的要素が強くなって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。また、南三陸のよさへの理解が深まらない等ねらいの達成が不十分になる事が考えられる。これらのことから、主催者がコースの下見の際に参加者の年齢や体力、個人差などを考慮しながら規定時間を設定したほうがよい。

②CPで出題される課題

この課題には三つの意味がある。

- (a) 設置されたCPにきちんとたどり着いたかどうかの証明となる。
- (b) メンバーがうまく協力するためのハードルとなる。
- (c) 南三陸や志津川湾の自然について学ぶことができる。

※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。

(3) 配点、採点、正解発表

- ①配点は問題の難易度、テーマとの兼ね合いを見て決める。
- ②採点は以下の(ア)～(ウ)の合計点を求めて行う。

配 点 基準例	(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
	(イ)「CPにおける課題得点」各10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。

(4) 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 緊急の事態が生じた場合は、速やかに事務室または職員に連絡する。

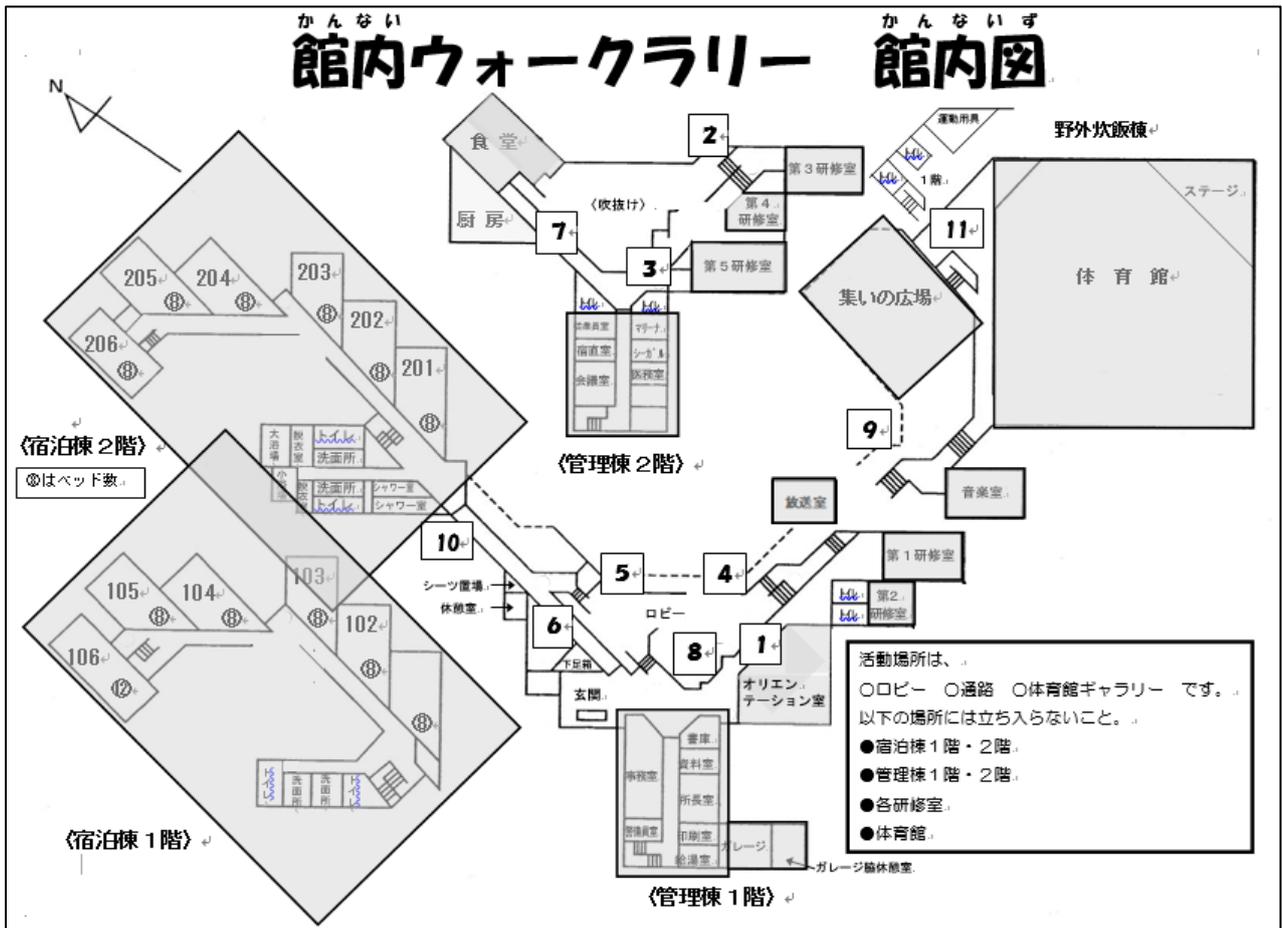
6 経費 無料

7 流れ

- (1) 班編成…年齢にもよるが、1班あたり3～5名が望ましい。
- (2) 準備物
 - ①各団体…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
 - ②自然の家…ビブス、バインダー、館内図、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。
- (3) 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）、出題係（CPで出題する）など
- (4) 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。
- (5) 出発と集計…何分間隔で出発させるかを決めておく。

8 注意事項

- (1) 運動しやすい服装や靴。必要に応じて、タオルや飲料水などを準備する。
- (2) 終了時には、自然の家所員に報告し、借用物を返却する。
- (3) ロビー、通路、体育館ギャラリーで活動する。
宿泊棟、管理棟、研修室、体育館には入らない。（下記図参照）

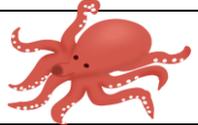


館内ウォークラリー

がっこう だんたいめい () () はん なまえ ()
学校・団体名 () () 班 名前 ()

しづがわしぜん いえ かんない もんだい
○志津川自然の家の館内にある問題を見つけて答えを書こう！

もんだい じゅんばん まわ
※問題は順番に回らなくてもよい。

ばんごう 番号	こた 答え	キーワード
1		
2		
3		
4	しゅるいいじょう 種類以上	
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11	きょうりよく かいと 協力して500回跳ぼう！！	100回 200回 300回 400回 500回 と跳んだら〇
キーワード		

5つのキーワードを並び替えて言葉にしよう！！



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、PTA、各種団体等に出向き、各団体の活動支援を行います。

2 実施期間

10月から2月までの期間 <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、PTA、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	問合せ	随時（電話で）	・日時、内容、人数、活動場所、連絡先等を確認します。
2	予約	4月から 2週間前まで	・ <u>出前教室は10月から2月末まで実施します。</u> ※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ないことがありますので、ご了承ください。 ・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。
3	決定連絡	予約後数日で	・担当から代表者へ予約完了の連絡をします。
4	事前打合せ	2週間前まで	・電話で「事前打合せ」をさせていただきます。
5	書類提出	2週間前まで	・「出前教室の講師派遣について（依頼）」をメールまたはFAXで提出していただきます。（様式はHPからダウンロード可）
6	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	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、グラウンド・ゴルフ、ラダーボール、ポールヒットゲーム、ポッチャなど、誰でも気軽にでき、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ください。					
2	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	スティック競技、リング競技、ボール競技、ラダーボール競技、ジャンプ競技等、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	防災教育プログラム ①震災講話(3年～) ②防災学習(3年～) ③ロープワーク(4年～)	10 ～ 2月	小学生 以上 親子も可	60～ 120分 程度	50人 程度まで	無料	①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・公助の大切さについて理解を深める。 ②体験活動等を通して自分の命を守るために主体的に行動できる力を養う。 ③日常生活に役立ち、非常時の簡易テントの設営等でも生かせるロープの結び方を学ぶ。
	【実施上の留意点】	①プレゼンのデータを自然の家で持参します。 ②プレゼンのデータとグループ活動用カード等を自然の家で持参します。 ③2mロープ人数分等は自然の家で持参します。 ※①～③を組み合わせることも可能です。					
5	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けます。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、お問い合わせください。					
6	ピザ作り	10 ～ 2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	タッチオープンを使って、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けます。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、「野外研修2 タッチオープンを使ったピザ作り」をご覧ください。					

