

②5 焼き板

対象

小学

中学

高校

一般

◎創造的思考力・行動力

○しなやかな力

○コミュニケーション力

◎自己肯定感

クリテチャレ効果



ねらい	木材を焼いて磨き、自分の思いを作品に表現する。
内容	板材を焼き、板を磨いた後、木の実を装飾したりペイントしたりする表現活動
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 火起こしをする。 ② 板の全面を焼く。 ③ 砂の上に板を持って行き、金ブラシで焼け焦げを取り、雑巾でこすってつやを出す。 ④ 絵付け、装飾をする。

対応人数

160人程度まで

支援体制

焼き板の完成まで、所員が活動支援・同行。
その後は、要望に応じて、所員の説明及び支援可能

所要時間

3時間程度
(①～③まで2時間
④・片付け1時間)

費用

有料 (板、ヒートン、チェーン、薪 (10枚につき1薪) のセット)

活動場所

野外フィールド等

準備物

軍手、雑巾、装飾したいもの
新聞紙 (薪に火を着ける用、持ち帰るときに焼き板を包む用)、持ち帰り用袋

留意点

- ・使った場所の後片付けを行いましょう。
- ・「③」は、芝生の上では行わないでください。



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校 図工科 「A 表現」他
- ・中・高 技術分野「A 材料と加工の技術」他

②6 貝と流木のクラフト

対象

小学

中学

高校

一般

◎創造的思考力・行動力

○しなやかな力

○コミュニケーション力

◎自己肯定感

クリテチャレ効果



ねらい	宮戸島の海岸で拾い集めた貝や流木を使って、自分の思いを作品に表現する。
内容	板材にグルーガンやボンドを使って貝殻、流木、木の実などを装飾する表現活動。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 板に材料（貝・流木・木の実など）を配置する。 ② 板にヒートンを付ける。 ③ 板に材料を接着したり、ペイントをしたりする。 ④ 仕上げに、チェーンを取り付ける。

対応人数

160人程度まで

支援体制

要望に応じて、所員の説明及び支援可能

所要時間

2時間程度

費用

有料（板、ヒートン、チェーン、グルースティック等）

活動場所

野外フィールド等

準備物

軍手、装飾したいもの
持ち帰り用袋

留意点

- ・グルーガンの先端は熱くなっているので触れないようにしましょう。
- ・使った場所の後片付けを行いましょう。
- ・流木はぬれている場合、板にくっつける前に乾かす時間が必要になります。



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校 図工科 「A 表現」他
- ・中・高 技術分野「A 材料と加工の技術」他

②7 防災ウォークラリー

対象

小学
(高学年)

中学

高校

一般

- 創造的思考力・行動力
- ◎しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリテチャレ効果



宮戸島の自然も
一緒に楽しんで!



ねらい	ウォークラリーを通して、防災意識の向上を図る。
内容	チェックポイントの課題を仲間と協力しながら解答する。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 防災ウォークラリーコースの確認とルール説明を聞く。 ② 1グループ3分おきくらいに出発する。地図を見て各チェックポイントをまわる ③ 全グループゴール後に解答と解説を聞き、防災についての振り返りをする。 ④ 観光ボランティアの方から震災時の体験談を聞く。(希望団体のみ：有料)

対応人数

適宜
(1G=4~5人が適)

支援体制

団体で実施 ※要望に応じて、所員から宮戸島の震災に関するお話をすること可能。

所要時間

2~3時間程度

費用

無料
(時間：10分程度 場所：研修室)

活動場所

ウォークラリーコース

準備物

時計、タオル、筆記用具、飲料など

留意点

- ・チェックポイントに団体引率者の配置をお願いします。(最低4名)
 - ・次ページの「防災ウォークラリー地図」を参照してください。
 - ・公道を含むコースになっていますので、走行する車に注意してください。
 - ・グループ数に合わせて、バインダーの貸出しは可能です。計画書に記載し、お申し出ください。
- ★防災ウォークラリーマップ URL :

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/bousaiwrmap.pdf>



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小・中・高 総合「災害について知る」「自分の身は自分で守る」
- ・中学校 保健体育「傷害の防止」

②⑧簡易シェルター設営

対象

小学
(高学年)

中学

高校

一般

◎創造的思考力・行動力

◎しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリテチャレ効果



出前
OK



ねらい	身近にある物を活用し、災害時や実生活に役立つ生活スキルを身に付ける。
内容	ロープやブルーシートなどを使ったシェルター設営体験を通して、避難所の在り方を考える。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 活動のねらいや約束事を確認し、活用例と結び方を説明する。 ② 互いに教え合ったりしながら、結び方を練習する。 ③ 習った結びかたを生かして、簡易テントやパーテーションを作る。 ④ 身に付けた知識・技能をどんな場面で活用できるか考える。

対応人数

70人程度まで
(1G…5～6人
12G程度まで)

支援体制

要望に応じて、所員の説明及び
支援可能

所要時間

1～2時間程度

費用

無料

活動場所

テントサイト、体育館

準備物

特になし

留意点

なし



マナビの視点・教育課程との関連例

・小・中・高 総合「助け合い共に生きる」

②9 救助運搬体験

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリチャレ効果

対象

小学
(高学年)

中学

高校

一般



出前
OK



ねらい	身近にある物を活用し、災害時や実生活に役立つ救助・運搬スキルを身に付ける。
内容	緊急時に人を移送する方法を学ぶ。一人で運ぶ方法から仲間と協力して簡易担架作り の方法までを学び、救助・運搬の疑似体験を行うことができる。
主な 手順	<ul style="list-style-type: none"> ① 救助の場面を想定させ、救助の手順と運搬方法についての説明をする。 ② 一人で運ぶ方法や身近にあるものを活用し、安全に運搬する体験を行う。 ③ 簡易担架を使い、仲間と協力して安全に運搬する体験を行う。 ④ 身に付けた知識・技能をどんな場面で活用できるか考える。

対応人数

60人程度まで

支援体制

要望に応じて、所員の説明及び
支援可能

所要時間

1時間程度

費用

無料

活動場所

コテージ、体育館

準備物

タオルやハンカチ

留意点

運搬時の安全面に配慮する。



マナビの視点・教育課程との関連例

・中学校 保健体育「傷害の防止」

③0 防災クッキング

- 創造的思考力・行動力
- ◎しなやかな力
- コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリチャレ効果

対象

小学
(高学年)

中学

高校

一般



出前
OK



ねらい	災害時に役立つクッキングスキルを身に付ける。
内容	非常時を設定して身の回りのものを使った省エネ調理（例：ポリ袋 DE ご飯）を体験する。実生活にも活用できるプログラム内容である。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① ライフラインが止まった状態を想定させ、災害時の備えについて考えさせる。 ② ポリ袋クッキング等の省エネクッキングの手順と注意点の説明を聞く。 ③ グループで協力して調理する。 ④ 気を付けなければならないことを考えさせ、振り返りをする。

対応人数

100人程度まで

支援体制

要望に応じて、所員の説明及び支援可能

所要時間

2時間程度

費用

- ・ 野外炊飯棟使用料 有料
- ・ 食材費

活動場所

野外炊飯棟

準備物

- ・ 食材 ・ 軍手 ・ タオル ・ アイラップ
- ・ 油性ペンまたはクリップ ・ ガスカートリッジ
- ・ 食器類（箸づくりや新聞紙皿の活用可能）

留意点

- ・ やけどに気を付ける。
- ・ メニューはお問合せください。（メニュー例：炊飯、オムレツ、じゃがりこサラダ等）
- ・ 生鮮品を持ち込んだ場合、本書の食堂利用は利用不可となります。



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・ 小学校5・6年家庭科「1食の献立・栄養バランスの工夫」
- ・ 高校フードデザイン実習「イ 食品の選択と調理」

③1 ロープワーク

対象

小学
(高学年)

中学

高校

一般

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリテシャル効果



まき結び



もやい結び



ふし結び



じざい結び

出前
OK



ねらい	災害時や実生活に役立つロープワークスキルを身に付ける。
内容	基本の結び方「本結び」をはじめ、「もやい結び」や「じざい結び」など、基礎的な結び方を学ぶことができる。
主な手順	<ul style="list-style-type: none"> ① 活動のねらいや約束事を確認し、活用例と結び方を説明する。 ② 互いに教え合ったりしながら、結び方を練習する。 ③ グループで協力し、難易度の高い結び方やチャレンジする。 ④ 身に付けた知識・技能をどんな場面で活用できるか考える。

対応人数

150人程度まで

支援体制

要望に応じて、所員の説明及び支援可能

所要時間

1～2時間程度

費用

無料

活動場所

コテージ、体育館

準備物

必要に応じて、レジ袋等のロープに代用できる身のまわりの物

留意点

けがをしないようにまわりに気を配りながら活動してください。



マナビの視点・教育課程との関連例

・小・中・高 総合「助け合い共に生きる」

③2 非常時の日用品活用

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- コミュニケーション力
- ◎自己肯定感

クリテチャレ効果

対象

小学
(中中学年) 中学 高校 一般



新聞紙スリッパ作り



ゴミ袋カップ



レジ袋を活用した照明

出前
OK



ねらい	身近にある日用品を活用し、災害時や実生活に役立つ知識を身に付ける。
内容	新聞紙スリッパやブルーシート寝袋、キッチンペーパーマスクや牛乳パックまな板など、身近にあるものを使って緊急時に役立つ物を作ります。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 災害時や緊急時に必要なものを想像させる。 ② 簡易的に作成できるものを紹介し、作り方の説明をする。 ③ 実際に作成し、活用方法を考えさせる。 ④ 災害時にはどんなものが必要なのかを考えさせ、防災の知識を深める。

対応人数

100人程度まで

支援体制

要望に応じて、所員の説明及び

支援可能 ※所員が、活動前の物品の貸出し、諸注意を説明、

片付け時の物品確認・会場点検を行う。

所要時間

1時間程度

費用

無料

活動場所

コテージ、研修室、
体育館等

準備物

懐中電灯、レジ袋、ペットボトル
新聞紙、キッチンペーパー、輪ゴム、
段ボールなど

留意点

内容についてはご相談ください。



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小・中・高 総合「公の支援と備え」
- ・中学校 技術家庭科「住生活」

③③ マイ箸づくり

対象

小学
(高学年)

中学

高校

一般

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- コミュニケーション力
- ◎自己肯定感

クリテチャレ効果



出前
OK



ねらい	身近な材料を加工し、災害時や実生活に役立つ生活スキルを身に付ける。
内容	短冊型の竹を小刀で削り、オリジナルの竹箸をつくる。個人でじっくりと課題に取り組むことができるプログラム。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 材料を配布し、作業手順と約束事を確認する。 ② ナイフを使い。箸の形に荒削りする。 ③ 長さを調節し、使いやすい長さに切る。 ④ 紙やすりで表面をなめらかにする。

対応人数

100人程度まで

支援体制

所員が活動支援・同行

所要時間

1～2時間程度

費用

無料

活動場所

屋内、屋外 OK

準備物

軍手、紙やすり（中目～細目程度）

留意点

- ・小形ナイフを使うので、ケガをしないように気をつける。
- ・丸竹の切り出しからの制作も可。



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校 図画工作
- ・中学校 技術家庭「材料の加工と技術」

③4 空き缶ランタン

対象

小学
(全学年)

中学

高校

一般

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- コミュニケーション力
- ◎自己肯定感

クリテチャレ効果



出前
OK



ねらい	灯りがもたらす役割・効果に気づく。
内容	缶の表面に原画を張り付け、鉛筆画鋏を使って加工する。個人でじっくりと課題に取り組むことができるプログラム。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① あらかじめ用意した原画を張り付ける。 ② 鉛筆画鋏を使い、下絵に沿って穴を開けていく。 ③ 缶底のねじにロウソクを取り付ける。力加減に注意する。 ④ 飲み口に開いている小さな穴に取手をつける。その後部屋を暗くして点灯する。

対応人数

100人程度まで

支援体制

所員が活動支援・同行

所要時間

2時間程度
(点灯式まで含む)

費用

有料

活動場所

コテージ、研修室

準備物

375mL 缶：原画（横21cm×縦10cm）、
空き缶（ボトルキャップでラベルが
はがせるもの）

留意点

- ・ 空き缶は洗って、ラベルをはがしておいてください。（当日、所の物と交換）
- ・ 点灯後の缶は熱くなっているので、やけどに注意しましょう。
- ・ デザイン用紙（枠）URL：

https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/rannrann_muji.pdf



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・ 中学校 技術家庭「材料の加工と技術」

③5 グラウンド・ゴルフ

対象

小学

中学

高校

一般

○創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリテシャル効果

出前
要相談

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
ルール	<p>グラウンド・ゴルフは、ゴルフをアレンジしたスポーツで、決められたスタート位置から木製のクラブでボールを打ち、スタートから15～50m離れたホールポスト（直径）に、何打で入れられるかを競うスポーツです。</p> <p>通常6人で行い、8ホール設置。（大会では同じコースを2回回ります。）</p> <p>①第1ホールからスタート。打順はジャンケンで決める。スタートマットから順番に打つ。</p> <p>②第2打以降はホールに遠いボールの人が先に打つ。</p> <p>③通常8ホールポストを回り、総打数の少ないプレイヤー（チーム）が勝者となる。</p> <p>④同点数の場合は、最小打数の多いプレイヤー（チーム）を上位とする。</p>

対応人数

要相談

支援体制

団体で実施

※要望に応じて、所員のルール説明可能。

所要時間

1～2時間程度

費用

無料

活動場所

野外フィールド

準備物

帽子、筆記用具、飲料、
運動のできる服装

留意点

・所員が、活動前の道具のセッティング支援や道具・会場使用・安全面等について説明、片付け時の確認を行います。片付け時の確認が終わり次第、次の活動になります。

★ニュースポーツ活動 活用ガイドブック URL :

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/newsportsguide.pdf>

③⑥ シャッフルボード

対象

小学
(中中学年)

中学

高校

一般

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリチャレ効果

出前
OK

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	4セット（1チームディスク4枚）
ルール	<p>シャッフルボードは、コート反対側にある得点圏（ダイアグラム）に向かって、円盤（ディスク）をキューと呼ばれるスティックで推し進め、得点を競うゲームです。一種の陣取りゲームで、一度得点エリアにディスクが入っても、相手のディスクに押し出されると0点になってしまい、微妙な駆け引きや戦術がある知的ゲームです。</p> <p>2人から4人が正式なゲーム数。人数が多いときは4人対4人の簡易ゲームも可能。</p> <p>イエローディスクはコートの右側、ブラックディスクは左側に置く。ジャンケンかトスで先攻を決める。先攻はイエローディスク。先攻から交互にディスクをシュートし、全てのディスクがシュートされて1フレームが終了。8フレーム行う。</p>

対応人数

要相談

支援体制

団体で実施

※要望に応じて、所員のルール説明可能。

所要時間

1～2時間程度

費用

施設使用料有料

活動場所

体育館、コテージ

準備物

運動のできる服装、運動靴、飲料

留意点

・所員が、活動前の道具のセッティング支援や道具・会場使用・安全面等について説明、片付け時の確認を行います。片付け時の確認が終わり次第、次の活動になります。

★ニュースポーツ活動 活用ガイドブック URL :

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/newsportsguide.pdf>

③⑦スカットボール

対象

小学

中学

高校

一般

○創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリチャレ効果

出前
OK

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	4セット（1チーム10球）
ルール	<p>スカットボールは、スティックでボールをスタートラインから打ち、得点穴に入れて得点を競う競技です。屋内でも屋外でも7m×2m四方の平らなスペースがあればどこでも設置でき、楽しむことができます。</p> <p>競技人員は、1チーム1名～5名程度、何チームでも可。</p> <p>赤チームと白チームに分かれ、先攻・後攻をジャンケンで決めます。交互にボールを打ち、10個全て打ち終えたら得点を計算する。次に先攻・後攻を交代し、再びボールを打ち、全て打ち終えたら合計点を計算し、1回戦終了。</p> <p>参加者に応じて、弾力的にルールを変更して行うとよい。</p>

対応人数

要相談

支援体制

団体で実施

※要望に応じて、所員のルール説明可能。

所要時間

1～2時間程度

費用

施設使用料有料

活動場所

体育館、コテージ
研修室

準備物

運動のできる服装、運動靴、飲料

留意点

・所員が、活動前の道具のセッティング支援や道具・会場使用・安全面等について説明、片付け時の確認を行います。片付け時の確認が終わり次第、次の活動になります。

★ニュースポーツ活動 活用ガイドブック URL :

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/newsportsguide.pdf>

③⑧竹モルック

○創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリテチャレ効果

対象

小学

中学

高校

一般

出前
OK

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	4セット（1セット：竹モルック1本、竹スキットル12本、）
ルール	<p>モルックはフィンランド発祥のスポーツで、モルックを投げて倒れたスキットルの内容によって得点を加算していき、先に50点ぴったりになるまで得点した方が勝ちというゲームです。</p> <p>2人以上でプレー可能、2チーム以上で対戦します。モルックとスキットルは竹製（松島自然の家オリジナル）です。屋外での活動を推奨します。</p> <p>① モルックを投げる：モルックをアンダースローで投げてスキットルを倒す。</p> <p>② 得点計算：倒れたスキットルの内容によって得点をつける。</p> <p>③ 倒れたスキットルを立てる：得点を確認したら、スキットルを倒れた位置で再び立てる。</p> <p>④ ゲームの終わり：①～③を繰り返し、ぴったり50点を取ったプレーヤー（チーム）の勝ち。</p> <p>50点以上になってしまった場合は25点に戻される。</p>

対応人数

要相談

支援体制

所員の説明可

所要時間

1～2時間程度

費用

無料

活動場所

野外フィールド

準備物

運動のできる服装、帽子
運動靴、飲料

留意点

★ニュースポーツ活動 活用ガイドブック URL：

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/newsportsguide.pdf>

③⑨ ドッジ・ビー

対象

幼児

小学

中学

高校

一般

○創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリテチャレ効果

出前
OK

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
ルール	<p>ドッジ・ビーは、ドッジボールのルールでボールの代わりにスポンジ製の柔らかいフライングディスク（フリスビー）を使って楽しむことができるニュースポーツ。ディスクは柔らかいので、体に当たっても痛くなく、幼児から高齢者までが楽しめる。</p> <p>1チームの人数は13人～15人以内。 1ゲームの時間は15分。</p> <p>勝敗の決定は、時間内に相手の内野に1人もプレイヤーが残っていない状態なる。または、ゲーム時間終了後、より多くのプレイヤーが内野に残っているチームの勝ちとなる。</p>

対応人数

適宜

支援体制

団体で実施

※要望に応じて、所員のルール説明可能。

所要時間

1～2時間程度

費用

体育館施設使用料有料

活動場所

体育館

準備物

運動のできる服装、運動靴、飲料

留意点

・所員が、活動前の道具の貸出しや道具・会場使用・安全面等について説明、片付け時の確認を行います。片付け時の確認が終わり次第、次の活動になります。

★ニュースポーツ活動 活用ガイドブック URL :

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/newsportsguide.pdf>

④0 バッグー

対象

幼児

小学

中学

高校

一般

○創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリチャレ効果

出前
OK

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	5セット（1チーム4ビーンバッグ）
ルール	<p>設置したプラスチックボードをめがけて、ビーンバッグを投げる子どもからお年寄りまで、また車椅子の方でも楽しめるバリアフリーなゲーム。場所を選ばず、屋内外で楽しめる。携帯性も優れており、設置も簡単。</p> <p>それぞれのボードの足部分を起こし、向かい合わせに設置。ボード間の距離は、年齢や参加者のレベルに応じて決める。6mが正式距離。1チーム2名（4名2チーム）でゲームを行う。</p> <p>ジャンケンで先攻後攻を決め、先攻チームがボードをめがけてバッグを投げ、以降、交互に4つのバッグを投じる。ホールに入ったら3点、ボード上に乗ったら1点の加点。</p> <p>合計得点等で勝敗を決める。（ルールは変更可能。）</p>

対応人数

要相談

支援体制

団体で実施

※要望に応じて、所員のルール説明可能。

所要時間

30分程度

費用

施設使用料有料

活動場所

体育館、コテージ
研修室

準備物

運動のできる服装、運動靴、飲料

留意点

・所員が、活動前の道具のセッティング支援や道具・会場使用・安全面等について説明、片付け時の確認を行います。片付け時の確認が終わり次第、次の活動になります。

★ニュースポーツ活動 活用ガイドブック URL :

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/newsportsguide.pdf>

④1 フライングディスク

○創造的思考力・行動力
○しなやかな力
◎コミュニケーション力
○自己肯定感

クリテチャレ効果

対象

小学

中学

高校

一般



ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
ルール	<p>屋内外でフライングディスクを使って行うゲーム。一般的に「フリスビー」と呼ばれるが、「フリスビー」は商品名。公認競技と行われている種目は10種目を数える。</p> <p>【フライングディスクゴルフ】</p> <p>専用ゴールまで何投でゴールインできるかを7ホールで競うゴルフ形式のゲーム。スコアの低いプレイヤーの勝ち。</p> <p>くじ引きなどで順番を決める。</p> <p>競技進行中のスローイングは、投数にかかわらず、ゴールからもっとも遠く離れているプレイヤーから行う。2ホール目以降は、前のホールで成績のよかったプレイヤーから投げる。</p>

対応人数

要相談

支援体制

団体で実施

※要望に応じて、所員のルール説明可能。

所要時間

1～2時間程度

費用

無料

活動場所

所内フィールドホール

準備物

帽子、筆記用具、飲料

留意点

・所員が、活動前の道具の貸出しや道具・会場使用・安全面等について説明、片付け時の確認を行います。片付け時の確認が終わり次第、次の活動になります。

★ニュースポーツ活動 活用ガイドブック URL :

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/newsportsguide.pdf>

レク・スポーツ

④2 ペタンク

対象

小学
(高学年)

中学

高校

一般

○創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリチャレ効果



出前
OK



ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	6セット（1チーム6球）
ルール	<p>木製の小さなピュット（目標球）を投げ、得点を競うボールゲーム。</p> <p>2チームに分かれて、お互い6個のボールを投げ合い、自分のボールをピュットに近づけさせるだけでなく、ピュットにボールをぶつけて移動させ、自分のボールに近づけるなど、ボールコントロールと作戦が要求される知的スポーツ。</p> <p>ジャンケン等で先攻後攻を決め、先攻チームの代表者がサークルからピュットを投げる。先攻の一人目が投じた後に、後攻の一人目が投じる。以降は、ピュットから遠い人（チーム）がボールを投げ込む。1番ピュットに近いボールを投げたチームの勝ちとなる。</p> <p>ピュットに一番近い相手ボールの内側にある自分のボールの数だけ得点となる。</p>

対応人数

要相談

支援体制

団体で実施

※要望に応じて、所員のルール説明可能。

所要時間

1～2時間程度

費用

施設使用料有料

活動場所

体育館、コテージ、
グラウンド

準備物

運動のできる服装、運動靴、飲料

留意点

・所員が、活動前の道具のセッティング支援や道具・会場使用・安全面等について説明、片付け時の確認を行います。片付け時の確認が終わり次第、次の活動になります。

★ニュースポーツ活動 活用ガイドブック URL :

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/newsportsguide.pdf>

④③ユニカール

対象

小学
(高学年)

中学

高校

一般

○創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリテチャレ効果

出前
OK

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	3セット（1チーム3ストーン）
ルール	正式名は「ユニバーサルカーリング」と言い、みんなのカーリングという意味。「ユニカール」は略語。ユニカールは特殊カーペットの上で、ストーンを滑らせるように投げ、円形の目標地点により近づけることを競うゲーム。3人対3人でひとり1回ストーンを投げ、最終的に中央的に近いところにストーンを置いた方がそのゲームの勝者となる。通常6回制。1ゲームの所要時間は10分から20分。 ジャンケンで先攻後攻を決め、交互にストーンを投げる。センターサークルに1番ストーンを近づけたチームの勝ち。

対応人数

要相談

支援体制

団体で実施

※要望に応じて、所員のルール説明可能。

所要時間

1～2時間程度

費用

施設使用料有料

活動場所

体育館、コテージ

準備物

運動のできる服装、運動靴、飲料

留意点

・所員が、活動前の道具のセッティング支援や道具・会場使用・安全面等について説明、片付け時の確認を行います。片付け時の確認が終わり次第、次の活動になります。

★ニュースポーツ活動 活用ガイドブック URL :

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/newsportsguide.pdf>

④④レクリエーション

- 創造的思考力・行動力
- ◎しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリチャレ効果

対象

幼児

小学

中学

高校

一般



出前
OK



ねらい	コミュニケーション作りの楽しいゲームやニュースポーツなどを織り交ぜながら、集団の交流を図ります。
内容	上記ねらいに迫るために、楽しく遊びます。 鬼ごっこやニュースポーツなどの体を動かす活動や、コミュニケーションを図ることを主とした活動など、様々対応可能です。また、MAPグッズを活用してのレクリエーションも可能です。内容については、ご相談ください。

対応人数

要相談

支援体制

要望に応じて、所員の説明及び支援可能

所要時間

1～2時間程度

費用

施設使用料有料

活動場所

屋内・屋外対応可

準備物

運動のできる服装、運動靴

留意点

・ 集団の発達段階に応じた活動を提供するため、事前打合せが必要です。



学年行事や親子行事等幅広く活用できるプログラムじゃぞ。

レク・スポーツ

みやぎアドベンチャープログラム ④5MAP体験(Miyagi Adventure Program)

- 創造的思考力・行動力
- ◎しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- ◎自己肯定感

クリテチャレ効果

対象

小学

中学

高校

一般



出前
OK



ミッジャ

ねらい	プログラム（アクティビティ）と呼ばれる体験活動を通して、仲間との信頼関係を高めたり絆を深めたりします。
内容	<p>PA（プロジェクト・アドベンチャー）をもとにした、お互いの信頼関係づくりを目指してグループ活動することで、豊かな人間関係を育む宮城県独自のスタイルを目指した課題解決型体験学習法の一つ。</p> <p>プログラム（アクティビティ）を通して、チームワーク、目標設定、問題解決、自己への気づき、他者理解、ストレスへの対処などを体験しながら学ぶ。</p> <p>新学習指導要領が掲げる「主体的・対話的で深い学び」を実現させる基盤となる個が安全・安心して学べる環境づくり、集団づくりに有効な活動。</p>

対応人数

要相談

支援体制

所員のファシリテーター可能

所要時間

1時間30分
～3時間程度

費用

施設使用料有料

活動場所

屋内・屋外対応可

準備物

運動靴、運動のできる服装

留意点

- ・原則5年生以上を対象とします。（4年生以下については、ご相談ください。）
- ・集団の発達段階に応じた活動を提供するため、事前打合せが必要です。



クラス開きやクラブチームのチームビルディング、親子行事等幅広く活用できるプログラムじゃぞ。

みやぎアドベンチャープログラム(MAP)とは

学校の授業や学校行事等、また、地域における子供たちの諸活動に課題解決型体験学習法の一つである「プロジェクトアドベンチャー (Project Adventure) 」(※以下、PA) の考え方や手法を取り入れた宮城県独自の教育手法です。豊かな人間関係に基づく充実した生活ができることを目的とし、集団の中で自他を認め合いながら多くの課題を解決する活動を通して、いじめや不登校のような諸問題が起きにくい「学びの環境づくり」のためのスキルといえます。ローマ字表記の Miyagi Adventure Program の頭文字を取り、通称で MAP (マップ) と呼ばれています。

PA(プロジェクトアドベンチャー)とは

PA とは、冒険 (アドベンチャー) のもつ特性を生かしながら 心の豊かさを育むことを目的として米国ボストンで始められたプログラムです。日本でも課題解決型体験学習法として、教育の分野で幅広く取り入れられています。

PA(project adventure)とは(詳細)

これまで「アドベンチャー」というものは、山や海などの自然の中で命がけで行うという捉え方が一般的でした。そして、多くの人が自分とは関係ないものとして見過ごしてきたのです。ところが「アドベンチャー」には、人を育てるうえで大変な価値のある宝物であるということがわかってきました。

とりわけ人と人との関係で最も大切な「人を信頼するところ」は、アドベンチャーをベースとする環境では容易につくり出すことができます。アドベンチャーには更に自己との対峙、葛藤、自分自身に対する挑戦、仲間との協力、成功体験、達成感など人間の成長に生かすことができる性質がたくさんあります。

私たちはこうした環境を設定し、人が人間として成長するための「気づき」を効果的に体験するための手法も開発してまいりました。

人の器を大きくすることを目指し人の成長を目指すプログラムです。人は様々な「気づき」を経て成長していきます。人が成長するためには「信頼関係」がなにより大切で、信頼関係づくりはチームビルディングでもあります。信頼関係は学習の環境としても最も大切なもので、気持ちが閉じられたままでは、成長のための「気づき」は生まれません。

時には、自分の限界を超える挑戦をすることも成長のためには必要です。そのような挑戦を支えてくれる仲間の存在であり、「気づき」を成長に導くのが PA プログラムです。

【フル バリュー コントラクト】 Full Value Contract (FVC)

PA プログラムでは、プログラムを始める前に簡単な約束をしてもらいます。これをフルバリューコントラクトといいます。これは、お互いの努力を最大限に評価するという約束です。つまり、「自分を含めたメンバーをけなしたり、軽んじたりしない」、具体的には

「お互いの心の安全と身体の安全を守る」、「自分に正直である」、「ネガティブなことにこだわらない」などがあげられます。

【チャレンジ バイ チョイス】 Challenge By Choice (CBC)

PA プログラムには強制はありません。挑戦への選択の自由が常に保証されています。個人の挑戦レベルとその方法は、自分自身が決定します。

また、自分が挑戦を選択しなかった場合でも、グループから外されるのではなく、グループの仲間とどのような方法で協力できるのかを考えることも選択のひとつになります。

【体験学習サイクル】 Experiential Learning Cycle

体験学習のサイクルは、David Kolb が提唱した理論を土台にしています。

- ①実際の体験
- ②ふりかえりを含む観察
- ③（抽象的な）概念化
- ④積極的な実験（適用）

という、プロセスをPA プログラムの学びの基本としています。今の体験で、



「何が起こったのか？、何を感じたのか？」

「そこから何を学べるのか？」

「この体験を次にどう生かせるか？」

といったことについて、みんなで話し合う過程を通して、それぞれが体験の重要性に気づくだけでなく、実社会と関連付けることにより、体験から得られる学びはより深くなります。

【プロジェクトアドベンチャーの歴史】

プロジェクトアドベンチャーは、1971年にマサチューセッツ州にあるハミルトン・ウェンハム高校の校長 J.パイ (Pieh, J.) を中心とするスタッフの手で設立された。パイの父親 (B.パイ、カナダ・トロントにあるクィーンズ・カレッジの名誉教授) は、アウトワード・バウンド・スクール (OBS) ミネソタ校の創設者である。父親の影響を受け OBS にかかわってきた J.パイは、次第に OBS を学校教育の現場に活かせないだろうかと考えるようになった。しかし、OBS のコースは厳しすぎるし、費用や時間の点からいっても青少年には参加しにくかった。そこで J.パイは OBS の考え方を既存の学校制度に組み込むことができないかと考えたのである。

そして、この計画の名称を考えるにあたってアウトワード・バウンドという言葉には、自然の中に出かけていくというイメージが強いので、この名称をそのまま使わずに「人々に夢を与える限りない広がり」というイメージから、アドベンチャーという名称を選んだ。（「アドベンチャーグループカウンセリングの実践」みくに出版より抜粋）

④6塩づくり

- ◎創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- コミュニケーション力
- ◎自己肯定感

クリチャレ効果

対象

未就学

小学

中学

高校

一般



出前
OK



ねらい	市販の塩と手作りの塩の違いに気づく。
内容	事前に濃縮した海水から煮詰めて塩を作っていく。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 約10倍に濃縮した海水をろ過する。 ② フライパンに①を入れ、ひたすら木べらでこすりながら煮詰めていく。 ③ 砂粒状になってきたら、火加減を弱くして更に煮詰める。 ④ ③が粉状になったら出来上がり。市販の塩との違いを比べてみよう。

対応人数

適宜

(1G...4~5人程度
10G程度まで)

支援体制

所員が活動支援・同行

所要時間

1時間30分程度

費用

野外炊飯棟使用料 有料

活動場所

野外炊飯棟

準備物

ガスカートリッジ、塩を入れる物
コーヒーフィルター(大)

留意点

・所員が、片付け時の確認を行います。片付け時の確認が終わり次第、次の活動になります。



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校6年理科「A物質・エネルギー(2)水溶液の性質」
- ・中・高家庭科「三(五)大栄養素」

④7 海苔すき体験

対象

小学
(中高学年)

中学

高校

一般

◎創造的思考力・行動力

○しなやかな力

○コミュニケーション力

◎自己肯定感

クリテチャレ効果



ねらい	我が国の食料生産は、自然条件を生かして営まれてきたことを知る。
内容	宮戸島産の生海苔を使用して、昔ながらの製法で海苔を作る。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 「のりす」の上に「型枠」をおいて、左手で軽く押さえる。 ② 水にといた「海苔」を「ます」いっぱい汲み上げます。 ③ 片方の手で「型枠」を押さえて、②の海苔をいっきに流し込む。 ④ 「型枠」を外して「脱水板」にはさみ、その上に乗る。(自分の体重で脱水) ⑤ ④を「干し枠」に貼り付け、乾燥させる。(1～2日) ⑥ 後日、海苔をはがす。 ⑦ のりすを洗う。

対応人数

60人程度まで
(1G…6～8人程度
10Gまで)

支援体制

所員が活動支援・同行

所要時間

2時間程度
(12月～2月)

費用

生海苔代金(要相談)

活動場所

野外炊飯棟

準備物

生海苔(要相談)、カップ、ゴム手袋、
長靴、タオル、(灯油)

留意点

- ・濡れてもよい服装(特に下半身が濡れやすい)と防寒対策が必要です。
- ・海苔が乾くまで1～2日かかりますので、後日引き取りになります。引き取りの際に、のりすの片付けがあります。
- ・海上や天候の状況により、できない場合があります。



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校5年社会「わたしたちの生活と食料生産」
- ・小学校6年家庭科「持続可能な社会を生きる」

④8 牡蠣むき体験

対象

小学
(中高学年)

中学

高校

一般

- ◎創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- コミュニケーション力
- ◎自己肯定感

クリテシヤレ効果



ねらい	我が国の食料生産は、自然条件を生かして営まれてきたことを知る。
内容	宮戸島産の牡蠣むきを体験する。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 牡蠣の生態と牡蠣むきの説明を聞く。 ② 1人ずつ、牡蠣用むきナイフを使って牡蠣をむく。 ③ むいた牡蠣をフライパンに乗せて、十分に火を通す。 ④ 小皿に分けて試食する。



対応人数

60人程度まで
(1G...6~8人程度
10Gまで)

支援体制

所員が活動支援・同行

所要時間

2時間程度
(12月~2月)

費用

生牡蠣代金(要相談)

活動場所

野外炊飯棟

準備物

生牡蠣(要相談)、軍手 or ビニール手袋、長靴、タオル、カセットガスカートリッジ

留意点

- ・袖口と足下の防水対策と防寒対策
- ・むいた牡蠣は充分火を通してから試食してください。
- ・海上や天候の状況により、できない場合があります。



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校5年社会「わたしたちの生活と食料生産」
- ・小学校6年家庭科「持続可能な社会を生きる」