

## 松島自然の家出前講座プログラム

No.	プログラム名	対象	所要時間	人数	料金(1人当たり)	内容	
クッキングメニュー	1	ピザ	小学生以上	3時間	～100人程度	300円程度	炭火を使ってダッチオーブンでピザを焼きます。焼きたてをシェアしながら美味しくいただきます。アウトドアクッキング人気No.1のメニューです。 ◇ 近くに水場がある野外で、雨天時を想定して雨を避けるための屋根やひさしがある場所が条件です。 ◇ 1班当たり8～10人で協力して作ります。 ◇ 事前にレシピを送りますので、食材や炭などを当日までに準備していただきます。
	2	ひねりパン	小学生以上	2時間	～100人程度	200円程度	竹の棒に生地を巻きつけ炭火でじっくり焼きます。焼きたての美味しさは格別です。チーズやウインナーを混ぜ込むのもおすすめです。 ◇ 近くに水場がある野外で、雨天時を想定して雨を避けるための屋根やひさしがある場所が条件です。 ◇ 1班当たり8～10人で協力して作ります。 ◇ 事前にレシピを送りますので、食材や炭などを当日までに準備していただきます。
	3	バウムクーヘン	小学生以上	2～3時間	～50人程度	200円程度	太い竹の棒に生地を垂らし、ゆっくり回しながら炭火で焼きます。ジャムやクリームなどのトッピングもおススメです。 ◇ 近くに水場がある野外で、雨天時を想定して雨を避けるための屋根やひさしがある場所が条件です。 ◇ 1班当たり8人程度で協力して作ります。 ◇ 事前にレシピを送りますので、食材や炭などを当日までに準備していただきます。
	4	中華まん	小学生以上	2時間	～80人程度	200円程度	蒸し器を使ってあつあつの中華まんを作ります。肉まんが一般的ですが、具をアレンジするのも楽しいです。 ◇ 水とガスが使える場所であれば、野外でも室内でもできます。天候に左右されずに実施できます。 ◇ 1班当たり8人程度で協力して作ります。 ◇ 事前にレシピを送りますので、食材の準備やガスの手配などを当日までにしていただきます。
創作活動	5	空き缶ランタン	小学生以上	2時間	～100人程度	80円	コーヒーの空き缶を使ってオリジナルのエコランタンを作ります。ロウソクを灯した時の幻想的な美しさは感動です。 ◇ 全員が作業できる机等があれば、教室や体育館など場所を選ばず実施できます。(※ 低学年は保護者の補助が必要) ◇ 空き缶は依頼団体で準備ください。事前にデザインを考えておくと、時間を有効に使うことができます。 ◇ 完成したランタンの点灯時には、暗幕等がある部屋がおススメです。
	6	マイはし	高学年以上	1.5時間	～50人程度	無料	短冊型の竹を小刀で削り、オリジナルの竹箸を作ります。小刀を使うので、小学校高学年以上が対象です。 ◇ 全員が作業できるスペースがあれば、野外でも室内でも実施できます。 ◇ 長さ20cm、幅2cmの竹を一人2本ずつ依頼団体で準備ください。(紙やすりがあると仕上がりがきれいです) ◇ 完成した箸の使用には煮沸消毒が必要です。ガスコンロと鍋をご準備ください。
体を動かす活動	7	MAP Miyagi Adventure Program	小学生以上	1～2時間	～100人程度	無料	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。 ◇ 体育館などの動き回れるスペースがあれば、野外でも室内でも実施できます。 ◇ まずは活動のねらいをお伝えください。その上で内容を組み立てていきます。 (例：初めて出会う者同士が仲良くなれるように／男女で協力できるように／学年の垣根を越えて協力できるように)
	8	ニュースポーツ	小学生以上	1～2時間	～100人程度	無料	初めての方でも気軽に楽しむことができるスポーツです。ルールも簡単で特別な技術も必要ありません。 ◇ 体育館などの動き回れるスペースが必要です。晴天時には屋外で実施できる種目もあります。 ◇ 各種目によって参加人数が異なります。詳細については、スタッフまでお気軽にお問い合わせください。 【主な屋内種目：スカットボール／バグジー／ペタンク】 【主な屋外種目：グラウンドゴルフ／フライングディスク】
	9	レクリエーション	小学生以上	1～2時間	～100人程度	無料	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楽しく遊びます。 ◇ 体育館などの動き回れるスペースがあれば、野外でも室内でも実施できます。 ◇ まずは活動のねらいをお伝えください。その上で内容を組み立てていきます。 (例：親子で楽しめるように／保護者同士が交流できるように／地域のお年寄りと触れ合えるように)

自然に親しむ活動	10	ネイチャーゲーム	小学生以上	1～2時間	～50人程度	無料	豊かな自然の中で行う体験活動です。自然の不思議や仕組みを学び、自然と自分が一体であることに気づくことができます。
		◇ 野山や林の中、池や川辺など、自然があればどこでも実施できます。 ◇ 雨天時の実施の可否について検討が必要です。					
自然に親しむ活動	11	たき火体験	小学生以上	1.5時間	～40人程度	無料	木の枝や松ぼっくりなどを燃料としてたき火を行い、火がもたらす効果を体感します。
		◇ 安全にたき火ができる場所が必要です。たき火台は自然の家が準備します。燃料は依頼団体でご準備ください。 ◇ 雨天時の実施の可否について検討が必要です。					
防災に関する活動	12	ポリ袋クッキング	高学年以上	2時間	～40人程度	100円～	非常時に役立つポリ袋を使った簡単&時短調理です。普段の生活でも活用できると好評です。
		◇ 水とガスが使える場所であれば、野外でも室内でもできます。天候に左右されずに実施できます。 ◇ レシピを手掛かりに、班の仲間と協力して作ります。 ◇ 事前にレシピを送りますので、食材の準備やガスの手配などを当日までにしていただきます。					
	13	ロープワーク	高学年以上	1時間	～40人程度	無料	基本の結び方「本結び」をはじめ、「もやい結び」や「8の字結び」など、基礎的な結び方を学びます。
		◇ 野外でも室内でもできます。天候に左右されずに実施できます。 ◇ ロープワークの応用として、避難所設営体験や簡易テント作りと組み合わせることも可能です。					
	14	避難所設営体験 (ロープワークの応用)	中学生以上	1～2時間	～40人程度	無料	ロープとブルーシートを使ったパーテーション作りや段ボールを使った間仕切り作りなど、設営体験を通して避難所のあり方について考えます。
		◇ ロープを結ぶことができる室内スペースが条件です。 ◇ 事前に活動場所を確認し、実施の可否を検討させていただきます。					
	15	簡易テント作り (ロープワークの応用)	中学生以上	1～2時間	～40人程度	無料	ロープやブルーシートをはじめ、身近にある物を使って簡易的な雨よけ（日よけ）作りをします。
		◇ 「全員が身を寄せることができる雨よけ（日よけ）作り」が目標です。 ◇ 正解はひとつではありません。柔軟な発想と互いに認め合い協力し合うことが必要です。					
	16	救助・運搬体験	高学年以上	1時間	～40人程度	無料	緊急時に人を移送する方法を学びます。一人で運ぶ方法から簡易担架作りまでを体験します。
		◇ 体育館やホールなどの広いスペースが必要です。マット等があると、より安全に体験できます。 ◇ 危険を伴うこともありますので、真剣に取り組む態度が必要です。					
	17	テント設営・撤収体験	高学年以上	1～2時間	～80人程度	無料	大型または中型のドームテントの設営&撤収体験を通して、仲間と協力し合う大切さを学びます。
		◇ テントが張れるスペースがあれば、野外でも室内でも実施できます。 ◇ 野外の場合は、雨天時の可否について検討が必要です。					
18	日用品の活用	中学年以上	1時間	～40人程度	無料	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、身近にある物を使って緊急時に役立つ物を作ります。	
	◇ 新聞紙やブルーシートを広げられるスペースがあれば、教室や体育館など場所を選ばず実施できます。 ◇ 事前にどんな活動をするか打合せします。使用する新聞紙や牛乳パック等は依頼団体でご準備ください。						
19	防災グッズの紹介	高学年以上	30分	～40人程度	無料	段ボールベッドや段ボールトイレの組み立て実演、テントやランタン、シュラフ、バーナーなどアウトドアグッズの活用等について紹介します。	
	◇ 段ボールベッドを組み立てる際は、体育館やホールなどの広いスペースが必要です。 ◇ テント設営・撤収体験や日用品の活用と組み合わせることで、活動が深まります。						

◎ 出前講座は講師謝礼や交通費等はいただきません。依頼団体で用意する食材・燃料・材料費以外は無料です。

◎ 各プログラムに必要な準備物等については、「講師派遣依頼書」提出後にこちらから連絡いたします。

◎ 上記のプログラムを組み合わせることも可能です。人数や所要時間についてもお気軽にご相談ください。