

VI 活動プログラム一覧

【指導方法】①：団体の引率者が指導者となって行う活動
②：必ず講師依頼が必要
③：指導者を紹介できる活動

1 登山・ハイキング

活動名	活動の概要およびねらい	場所	時間	期間	指導方法	準備物等
登山	大自然の中に溶け込んで、自然に親しみ、山についての知識を深め、忍耐力、協同、自然を愛する心情を養う。	おおどがもり 大土ケ森 (580m) くりこまやま 栗駒山 (1626m)	6~7時間 1日	4月~ 11月	①	<利用者> 長袖、長ズボン、軍手、帽子、昼食、 水筒、救急用具、雨具等 <自然の家> コース地図、シルバコンパス、熊鈴
ハイキング	四季折々の自然の美しさ、厳しさに触れながら、体力に応じた散策を楽しむことで自然に親しもうとする態度を養う。	おこまやま 御駒山 (522m) ぬるゆばんしよあと 寒湯番所跡	2~3時間 8時間	4月~ 11月	①	<利用者> 長袖、長ズボン、軍手、帽子、昼食、 水筒、救急用具、雨具等 <自然の家> コース地図、熊鈴
ナイト ハイキング	昼では味わうことのできない夜の自然の静寂さと星空、風の音、木々の葉の触れ合う音、虫のささやきなどに触れることを通して、自然に親しむ心情を育てる。	ほたるの道 ほおのきの道 みずきの道 こぎつねの道 (キャンプ場周辺)	1時間 1.5時間 2時間 1時間	4月~ 11月	①	<利用者> 懐中電灯、電池、ろうそく等 <自然の家> コース地図、ランタン、カンテラ、熊鈴

2 水辺の活動

活動名	活動の概要およびねらい	場所	時間	期間	指導方法	準備物等
沢活動 沢登り 沢遊び	仲間と協力し合いながら源流を目指して砥沢を登ったり、溪流で遊んだりして、自然に親しむ。また、砥沢周辺の水生生物や植物・昆虫・野鳥等の観察を行ったり、鉱物採取を行ったりして、花山の豊かな自然に触れ、自然に親しむ。 (別冊：沢活動資料集参照)	とざわ 砥沢	3時間 ~1日	5月~ 10月中旬	①	<利用者> 長袖、長ズボン、運動靴、昼食、水筒、 救急用具、軍手等 <自然の家> コース図、ライフジャケット、 ヘルメット、熊鈴、レスキューロープ等 ※実施前日および当日の情報収集を行ってください。 ★沢④にバイオマストイレ有。

3 雪中活動

活動名	活動の概要およびねらい	場所	時間	期間	指導方法	準備物等
アルペンスキー 歩くスキー	スキーを履いて野山を歩いたり、滑ったりして、冬の自然の様子を観察し、自然に親しむ。また、スキーを通して体力づくりをする。	すりばち グレンデ 冒険広場 見晴らし広場 林道	3時間 ~1日	12月~ 2月 積雪時	① ③	<利用者> スキー活動に適した服装、帽子、手袋、 ゴーグル等 <自然の家> スキー板、ストック、靴 ※ロープトゥ使用の場合は、監視員が3人 必要です。 ※アルペンスキー：靴18cm~28cm ※歩くスキー：靴17.5cm~28cm ※道具を持参していただいても結構です。
ネイチャースキー	歩くスキーを履いて、冬の森の中を歩きながら、冬の自然に親しむ。また、冬の動植物の様子を観察し、生命の営みの仕組みやたくましさについても知る。	林道 自然の家周辺	3~4時間	12月~ 2月 積雪時	①	<利用者> スキー活動に適した服装、帽子、手袋、 ゴーグル等 <自然の家> スキー板、ストック、靴、図鑑等
冬芽探し (ツリーウォッチング)	葉を落としている植物が冬の間どのような状態になっているかを細かく観察・スケッチし調べることで、冬芽が春に花を咲かせるために大切な役割を担っていることを知る。	自然の家周辺	2~3時間	12月~ 2月	①	<利用者> 活動に適した服装、帽子、手袋、 観察用スケッチ用紙、筆記用具等 <自然の家> 地図、ルーペ、図鑑、スノーシュー、 輪かんじき、歩くスキー等

【指導方法】①：団体の引率者が指導者となって行う活動
②：必ず講師依頼が必要
③：指導者を紹介できる活動

活動名	活動の概要およびねらい	場所	時間	期間	指導方法	準備物等
スノーシュー・かんじきハイキング	スノーシューや輪かんじきを履いて冬の森の中を歩くことで、冬の自然の様子を観察し、雪に親しみながら体力づくりを図る。	林道 自然の家周辺	3～4時間	12月～2月 積雪時	①	<利用者> 雪の森の中での活動に適した服装、帽子、手袋、ゴーグル、デジタルカメラ、観察用スケッチ用紙等 <自然の家> スノーシューあるいは輪かんじき、スパッツ、スノーブーツ(23cm～29cm)
アニマルトラッキング	雪の森の中を歩くスキーやスノーシューを履いて巡り、動物の足跡を探して、冬の動物の生態について考えたり、知ったりする。	林道 自然の家周辺	2～3時間	12月～2月 積雪時	①	<利用者> 雪の森の中での活動に適した服装、帽子、手袋、ゴーグル等 <自然の家> スノーシューあるいは輪かんじき、スパッツ、スノーブーツ、歩くスキー板、ストック、靴
そり遊びチューブ滑り	そりやタイヤチューブに乗って、グレンデを滑り、冬の自然に親しむ。	冒険広場 等	1～2時間	12月～2月 積雪時	①	<利用者> 活動に適した服装、帽子、手袋等 <自然の家> そり、スノーチューブ ※道具を持参していただいても結構です。
スポーツ雪合戦	冬のニュースポーツに友達と工夫しあって取り組み、チームワークで勝利することの楽しさを味わう。	すりばち グレンデ ※プレイホールでも行えます。	2～3時間	12月～2月 積雪時	①	<利用者> 活動に適した服装、帽子、手袋等 <自然の家> ボール、ヘルメット、ゼッケン、フラッグボール、シェルター、雪玉製造器、ホイッスル、ストップウォッチ等
創作・製作活動	雪灯籠づくり	野外広場等 (ご相談ください)	2～3時間	12月～2月 積雪時	①	<利用者> 活動に適した服装、帽子、手袋、バケツ、耐風ローソク、チャッカマン等 <自然の家> バケツ、コップ、移植ごて
	雪のランタンづくり		1～2時間			
	氷のランタンづくり		3～4時間			
	イグルーづくり		3～4時間			

4 スポーツ活動

活動名	活動の概要およびねらい	場所	時間	期間	指導方法	準備物等
バレーボール バスケットボール バドミントン ドッジボール 卓球 綱引き 一輪車 各種室内スポーツ	各種スポーツ活動を通して、 ①健康の増進 ②技術の向上 ③参加者の交流 を図り、生涯スポーツに向けた取り組みとして役立てる。	プレイホール 旧花山中学校 体育館 花山石楠花 センター 市民ホール	自由	通年	①	<利用者> 運動に適した服装 <自然の家> 各種スポーツ用具一式、得点板、ホイッスル ※使用できる用具の数等については、事前に確認してください。 ※花山石楠花センター市民ホールは有料になります。
ディスクゴルフ	何投でゴールに投げ入れるかを競うゴルフのようなゲーム。 9ホールの合計投数を競う。 友達と共にニュースポーツを楽しみ、参加者同士の交流を深める。	常設コース (屋外)	2～3時間	4月～11月	①	<利用者> 筆記用具 <自然の家> フライングディスク(フリスビー)、スコアカード、バンダー
ニュースポーツ 室内バタック スカットボール スマイルボウリング キンボール	勝敗よりも、「楽しみ」「気晴らし」「人との交流」「健康・体力づくり」に重点を置いた生涯スポーツ。	プレイホール オリエンテーション室 研修室等	自由	通年	①	<利用者> 運動に適した服装 <自然の家> 各種用具一式、ホイッスル ※使用できる用具の数等については、事前に確認してください。

【指導方法】 ①：団体の引率者が指導者となって行う活動
②：必ず講師依頼が必要
③：指導者を紹介できる活動

5 炊事・生産活動

活動名	活動の概要およびねらい	場所	時間	期間	指導方法	準備物等
火おこし ※	木と木の摩擦によって火を起こしていた人間の文明の原点に立ち返り、火を使うことの素晴らしさを体感する。(野外炊事、キャンプファイヤーにつなげることができる)	キャンプ場、 営火場、 工作館、 ピロティ	10分～ 1時間	通年	①	<利用者> 火おこし用板、火切りぎね、 かんなくず、軍手等 <自然の家> 火おこし器本体、のこぎり、小刀等
野外炊事	かまどやピザ窯などを使って調理を行うことで、グループで協力・工夫することの大切さを理解する。 日本の伝統文化を理解することや仲間との交流を深めることを目的とした野外炊事も可能。	第一・第二野外 炊事場、 キャンプ場炊 事場、工作館	3～4時間	4月～ 11月 (300人 程度) 12月～ 3月 (40人 程度)	①	<団体> マッチ、スポンジ、たわし、洗剤、 クレンザー、ふきん、雑巾、新聞紙、 うちわ等、食材は食堂に注文 <自然の家> 野外炊事用具一式、もちつき用具一式、 ドラム缶釜等 ※詳細はP32をご覧ください。
そば打ち	地場産品のそば粉を使ったそば打ち体験を行い、食する。花山でとれるそばの良さに気づくと共に、地域で活躍する講師との交流を行う。	ふるさと交流館	3時間	通年	②	人数：30人程度まで (最低5人以上) 費用：一人1,000円 (講師料込み、会場費別) ※そば粉、そばつゆの材料・用具等は 講師が準備します。 ※会場の予約等もごさいますので、事前に 自然の家に連絡してください。
パンづくり	講師の指導のもとでパンづくりに取り組み、手作りパンの良さに気付くと共に、地域で活躍する講師との交流を行う。	花山石楠花 センター	3時間	通年	②	人数：30人程度まで (最低5人以上) 費用：一人500円 (講師料、会場費別) ※パンづくりの材料・用具等は講師が準備 します。 ※会場の予約等もごさいますので、事前に 自然の家に連絡してください。

6 創作・制作活動

活動名	活動の概要およびねらい	場所	時間	期間	指導方法	準備物等
焼き板づくり ※	杉板を焚き火で焼き、ワイヤーブラシで磨き、絵付けをして作品にする。花山での体験をより深め、心に強く焼き付けることができる。	すりばち広場、 ピロティ等	2～3時間	通年	①	<利用者> マッチ、軍手、布きれ、焼き板セット <自然の家> 火ばさみ、焼き板用ブラシ
こけしの絵付け ※	こけしの木地(鳴子こけし)に自分の工夫した絵付けを行い、伝統こけしの良さ、オリジナルこけしの良さに気づく。	クラフト室、 研修室等	2時間	通年	① ③	<利用者> 布きれ、新聞紙、絵付用白木こけし <自然の家> 絵付用筆、絵付用皿、染料、ろう
紙すき	牛乳パックや古紙を使って紙すきを行い、はがき等を作る。古紙がリサイクルによって新しい紙に生まれ変わることの素晴らしさと、面白さを知る。	工作館	2～3時間	通年	①	<利用者> 古紙(牛乳パック、新聞紙等)、新聞紙、 ゴミ袋、ふきん(ガーゼ・手ぬぐい等) <自然の家> ミキサー、アイロン、ボウル、木杵、 金網、カッター、定規、延長コード
凧づくり ※	竹を使って日本古来の和凧(角凧・奴凧)を作り、楽しく凧遊びをする。	クラフト室、 研修室等	3時間	通年	①	<利用者> 凧づくりキット、鉛筆、絵の具、 のりまたは木工用ボンド <自然の家> はさみ、カッター、工作板、絵筆、 パレット、絵の具バケツ、メジャー
オリジナル パラソルづくり ※	ビニール傘に自由にデコレーションを楽しむ。「雨の日でも楽しくなる」「だれかに見せたい空」等、ねらいに応じたテーマを設けることで、感性を育むきっかけになる。	クラフト室、 研修室、 工作館	2～3時間	通年	①	<利用者> オリジナルパラソルづくりセット、 アクリル絵の具、油性マジック <自然の家> はさみ、筆、パレット、バケツ、カッター

※食堂売店で購入可(詳細はP33)。

【指導方法】 ①：団体の引率者が指導者となって行う活動
②：必ず講師依頼が必要
③：指導者を紹介できる活動

活動名	活動の概要および ねらい	場所	時間	期間	指導方法	準備物等
竹 細 工 ※	竹を使って、竹とんぼや食器等を作り、日本の竹文化の素晴らしさを知る。	クラフト室、ピロティ	2～3時間	通年	① ③	<利用者> 木工用ボンド、竹、軍手、紙やすり <自然の家> なた、小刀、きり、のこぎり
木の実クラフト	自然の家周辺のハイキングや散歩で集めた木の実を使って、蛙や昆虫などをつくり、花山での活動の思い出を深める。	クラフト室、ピロティ、研修室	3時間	9月～12月	①	<利用者> 木の実、ホットボンド用スティック、爪楊枝、ラッカー <自然の家> カッターナイフ、カッターマット、万能ばさみ、小刀、グルーガン
森の昆虫づくり	木の枝や葉等を採取し、それを使って昆虫などの作品を作る。	クラフト室、ピロティ、研修室	2～3時間	9月～12月	①	<利用者> 軍手、木の枝、葉、木の実、接着剤、紙やすり <自然の家> のこぎり、小刀
ロック&ストーン クラフト	沢活動で集めた小石の形や色などの特徴を生かして、組み合わせたりペイントしたりして創造的な作品を楽しく作り、花山の活動の思い出を深める。	クラフト室、ピロティ等 研修室	2～3時間	5月～10月中旬	①	<利用者> 石、絵の具、紙やすり、綿棒、瞬間接着剤 <自然の家> 小刀、ハンマー、パレット、絵具パケツ
万華鏡づくり ※	自然の家周辺で採取した種・枝・葉等を入れて、万華鏡を作り、花山の自然の楽しさを味わう。	クラフト室、ピロティ等	2時間	通年	①	<利用者> 万華鏡セット、種、枝、葉、セロテープ、のり <自然の家> はさみ
翼を持った種 ※	翼を持った種を観察し、紙等を使って構造が似ている種を作り、飛ばしてみる。その遊びの中から植物が子孫を残すための様々な工夫に触れ、自然の神秘さに気づき、自然を大切にしようとする態度を育てる。	研修室、プレイホール	2～3時間	通年	①	<利用者> 翼を持った種セット <自然の家> はさみ、種の標本
KAPLA (カブラ)	木製ブロック「カブラ」を用いて造形を行う。 自由な創作活動を通して仲間づくりができる。	研修室	1～2時間	通年	①	<自然の家> カブラ

※食堂売店で購入可(詳細はP33)。

【指導方法】 ①：団体の引率者が指導者となって行う活動
②：必ず講師依頼が必要
③：指導者を紹介できる活動

7 ゲーム・レクリエーション活動

活動名	活動の概要およびねらい	場所	時間	期間	指導方法	準備物等
ウォークラリー (WR)	コマ地図を見ながら、グループでポイントを巡り、そこにある課題を協力し合って解きながらコースを一周する中で、自然に親しむ態度を育てる。	あなぐまコース かもしかコース	2～3時間 3～4時間	4月～11月	①	<利用者> 筆記用具、ホイッスル、雨具等 <自然の家> コマ地図、課題・解答用紙、 バインダー
オリエンテーリング (OL)	地図を見ながらグループで協力し合ってポイント巡りを競う中で、友達と協力してゴールできる喜びと達成感を味わわせる。 <ポイントOL>設定されたポイントを地図と磁石を使って順番に発見する。時間をずらし、グループごとに出発する。 <スコアOL>設置されているポイントを地図と磁石を使って数多く発見する。グループごとに出発する。	東回りコース 北回りコース ※スコアOLにはコースの設定はありません(スコアOL用地図有)	1～7時間	4月～11月	①	<利用者> 筆記用具、時計、ホイッスル、雨具等 <自然の家> コース地図、チェックカード、 シルバコンパス ②活動時間が1日の場合は、昼食を持参してください。
キャンプファイヤー (CF) ボンファイヤー (BF) ※	燃え上がる炎やろうそくの火を囲み、神秘的な炎を見つめながら活動を振り返ったり、自分の生活を振り返ったりすることで、互いの心を開放しあい友情を深める。	冒険広場上部、 冒険広場下部、 すりばち広場、 見晴らし広場、 星空広場、 ※ボンファイヤーは炊事場でも可。	1.5～2時間	4月～11月	①	<利用者> マッチ、トーチ棒、 キャンプファイヤーセット(火の精の衣装等) <自然の家> アンブセット(マイク・テープ使用可)、 電源ドラム、CDラジカセ
キャンドルサービス (CS) ※		プレイホール、 オリエンテーション室、 研修室等	1.5～2時間	通年	①	<利用者> マッチ、ローソク <自然の家> アンブセット(マイク・テープ使用可) 電源ドラム、CDラジカセ、中央燭台、 個人燭台、耐火シート
館内追跡ゲーム	館内に設定したいくつかのポイントを巡り、問題を解いていく。グループで協力することで仲間への存在に気づくようにする。 ②雨天時に活用できます。	館内	1～2時間	通年	①	<利用者> 筆記用具・館内での問題設置作業 <自然の家> 地図、課題・解答用紙セット、 ストップウォッチ、メジャー、バインダー ②複数団体での同時活動が可能です。
ココどこ? オリエンテーリング	コマになった写真を見ながらグループで協力し合って館内の指定された場所を探して歩くことで、館内を細かく知る。 ②雨天時に活用できます。	館内	1～1.5時間	通年	①	<利用者> 筆記用具 <自然の家> 課題・解答用紙 バインダー
ソトどこ? オリエンテーリング	コマになった写真を見ながらグループで協力し合って所周辺の指定された場所を探して歩くことで、所周辺の様子を細かく知る。 ②雨天時に活用できます。	自然の家周辺	1.5～2時間	4月～12月	①	<利用者> 筆記用具 <自然の家> 課題・解答用紙 バインダー
チャレンジランキング	簡単な道具を用いてみんなで競い合いながらゲーム大会をして遊ぶ。 ②雨天時に活用できます。	プレイホール、 オリエンテーション室、 研修室等、 宿泊室	1～2時間	通年	①	<利用者> 筆記用具 <自然の家> 長なわ、ストック、空き缶、 ストップウォッチ、万歩計、豆移し用豆等
ネイチャーゲーム	五感(視覚、聴覚、触覚、臭覚、味覚)を通して自然とふれあうゲームを行い、自然を感じる。	すりばち広場、 あなぐまコース 等	2～3時間	通年	①	<利用者> 筆記用具、目隠し用タオル <自然の家> ロープ、色合わせカード

※食堂売店で購入可(詳細はP33)。

【指導方法】 ①：団体の引率者が指導者となって行う活動
②：必ず講師依頼が必要
③：指導者を紹介できる活動

8 観察・調査活動

活動名	活動の概要およびねらい	場所	時間	期間	指導方法	準備物等
自然観察	植物・動物・昆虫・野鳥等の観察を通して自然の仕組みを知り、自然とのかかわりを考え、自然を大切にできる心情を培う。	自然の家周辺	2～3時間	年間	①	<利用者> 軍手、筆記用具、観察用紙等 <自然の家> コース図、双眼鏡、ルーペ、メジャー、フィールドスコープ、ファール顕微鏡、各種図鑑等 ※冬季はかんじき、歩くスキー
植物の観察・調査	フィールドに植生する四季折々の植物を観察、スケッチし、特徴的な植物を調査する。また、その結果について発表し、考えることで植物を大切にできる心情を養う。	御駒山、あなぐまコース、自然の家周辺等	2～3時間	4月～11月	①	<利用者> 軍手、筆記用具、観察用紙等 <自然の家> コース地図、ルーペ、図鑑等
動物と昆虫の観察・調査	花山のフィールドに生息する動物や昆虫を観察、スケッチし、特徴的な動物・昆虫を調査し、発表しあうことにより、自然を大切にできる心情を育てる。	御駒山、自然の家周辺等	2～3時間	4月～11月	①	<利用者> 軍手、筆記用具、観察用紙等 <自然の家> コース地図、ルーペ、捕虫網、図鑑等
土壌観察	ハイキングコース脇の土壌中に生息する昆虫や木の葉の腐敗の様子、土壌の仕組みを調べることを通して、森の仕組みを知る。	自然の家周辺	2～3時間	4月～11月	①	<利用者> 筆記用具、メモ用紙等 <自然の家> 課題用紙、検土杖、ルーペ、ピンセット、バット
星座観察	肉眼や天体望遠鏡を使って星の集まりや位置、明るさ、色等を観察し、多くの種類の星があることを知る。また、星の成り立ちや星座、星の種類について知る。	自然の家周辺	1～2時間	年間	① ③	<利用者> 筆記用具等 <自然の家> 星座早見盤、天体望遠鏡、双眼鏡
グリーンウォッチング	樹木の特徴を題材にした問題を解いていくハイキングゲーム。身近な生活と樹木との関係を理解する環境学習として活用できる。	所周辺 ほおのきの道	2～3時間	通年	①	<利用者> 筆記用具等 <自然の家> コース地図、課題用紙、図鑑等
水生生物の観察・調査	水生生物の採取、観察を通して、水質をはじめとした河川環境を調査し、自分が住んでいる地域の河川と比較して、生活環境について考える。	砥沢	2～3時間	4月～10月中旬	①	<利用者> 軍手、筆記用具、観察用紙等 <自然の家> 採集ネット、バット、ミルカップ、ルーペ、ピンセット、資料等
水質検査	水質の検査を通して環境に対する関心を高める。その他の活動や日常生活を関連させて実施し、環境問題への気づきを促す機会とする。	砥沢 野外炊事場等	2～3時間	4月～10月中旬	①	<利用者> 筆記用具、記録用紙等 <自然の家> パックテスト、試験管、ビーカー、フラスコ

9 奉仕活動

活動名	活動の概要およびねらい	場所	時間	期間	指導方法	準備物等
館内清掃	館内の清掃を通して、公共の場を美しく整える態度を育む。	館内	1～3時間	年間	①	<利用者> 軍手、雑巾、三角巾や帽子、マスク <自然の家> バケツ、モップ等
屋外ゴミ拾い	所周辺のフィールドのゴミ拾いを通して、環境に配慮する意識を高める。	自然の家周辺	1～3時間	4月～11月	①	<利用者> 軍手、ゴミ袋 <自然の家> コース地図等

【指導方法】 ①：団体の引率者が指導者となって行う活動
②：必ず講師依頼が必要
③：指導者を紹介できる活動

10 学習活動

活動名	活動の概要および ねらい	場所	時間	期間	指導方法	準備物等
プロジェクト アドベンチャー (PA)	体験学習法をベースに、フルバリュー コントラクトやチャレンジバイチヨ イスを基本理念として様々なアク ティビティに挑戦し、人と人との信頼 関係が自分たちにとって大切である ことに気づかせる。	冒険の森、 すりばち広場、 つどいの広場、 館内	3時間	年間	① ③	<利用者> 特になし <自然の家> PAグッズ等

11 幼児の運動プログラム

活動名	活動の概要および ねらい	場所	時間	期間	指導方法	準備物等
幼児の運動 プログラム	自由に遊びながら「36の基本的な動 き」が身に付くきっかけ作りになる。 ①フィールド ②室内 ③雪上	①リックの森 ②キャンプ場 ③館内 ④すりばち広場	1~3時間	年間	①	<利用者> 活動に適した服装 <自然の家> 運動遊びに必要な道具

- ④ 講師に係る経費の受益者負担をお願いしております(P30)。
- ④ 安全に活動いただくために、沢登りや沢遊び、登山、ウォークラリー等の活動を計画する場合には、事前に打ち合わせや実地踏査をお願いしております。
- ④ 野外での活動前には、その都度事務室に代表者の方はお越しください。緊急連絡用の無線機や熊鈴等を貸出します。

■一部の活動プログラムについては、【公式】YouTubeチャンネルにて紹介動画を掲載しています。

国立花山青少年自然の家【公式】

<https://www.youtube.com/channel/UCn-FCGyaKRajPPoR7zvT0jQ>

