五頭連峰少年自然の家

活　動　案　内

令和６年度版 1.7ver

マスコットの「ごん太」

五　頭　連　峰　少　年　自　然　の　家
〒959-1924　新潟県阿賀野市畑江２３番地
TEL 0250-62-0120 / FAX 0250-62-1670
ＵＲＬ: http://www.city.agano.niigata.jp/（市ＨＰ）
E-mail: gozu-shizennoie@city.agano.niigata.jp

もくじ

野外活動

五頭登山・・・ ４
オリエンテーリング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ６
ウォークラリー・・・ ９
沢登り・・・１３
ニジマスのつかみどり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１５
野外炊飯・・・１６
ナイトハイク・・２０
キャンプファイヤー、キャンドルサービス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２２
テント泊・・・２７
フォトオリエンテーリング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２９
グラウンドゴルフ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３１
ネイチャービンゴ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３３
どんどんクリア五頭の陣・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３４

屋内活動

手作りフリスビー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３８
ペーパークラフト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４０
籐手芸・・・３８
紙とんぼ・・・４４
ストーンペイント・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４６
インドアアスレチック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４７
宇宙からのメッセージ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５０
うちわづくり・・５３
望遠鏡づくり・・５５
松ぼっくりクラフト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５８
うどん打ち・・５９

野 外 活 動

好ましい服装

・ 白っぽい服装
・ 帽子（白っぽい）着用
・ はきなれたスニーカー
※黒っぽい服装は、ハチに狙われやすい！
（ハチのクマに対する防御攻撃反応のため）

注意！
クマ・ｲﾉｼｼ・ヘビ・ハチ・ウルシ・ケムシ

☆クマ…こちらの存在をクマにアピール
しましょう！
☆サル…見つけてもえさをやらない。近づか
ない。
☆ｲﾉｼｼ…炊飯活動での食べ残しをなくし
えさ場とならないようにしよう。
☆へび…毒ヘビのマムシもいます。
見つけたらその場から離れる。
☆はち…においに敏感です。
低い姿勢で、その場から離れる。
☆ｳﾙｼ …さわるとかぶれるのでさわらない。
半そで・短パンはさける。
☆ｹﾑｼ…やぶに入らない。
極力、肌を露出しない。

とにかく逃げましょう！
逃げるときは、あせらず、ゆっくりと！

五　頭　登　山

県立公園の中にあって、信仰の山、新潟県の学童登山（子どもの集団登山）の発祥の山と言われる。新潟下越を象徴する山のひとつです。集団での達成感や四季折々の自然観察や山頂からの佐渡や粟島、新潟平野の眺めは疲れをいやし、達成感を感じる瞬間となるでしょう。

コースは人数や全体計画の中で選択し、安全確保や休憩箇所、ペース配分など確認するため、下見登山を必ず実施してください。

１　コースの内容・所要時間（目安）

A：出湯～五ノ峰～赤安山～自然の家コース（往 2.5H、復 2H）

駐車場～丸木橋～烏帽子岩～扇山分岐～赤安山分岐～五の峰（休憩）～赤安山分岐～赤安山～自然の家
（20）（60）　（20）　（30）　（20）　（20）　（50）　（50）

B：どんぐり森～扇山～五ノ峰～赤安山～自然の家コース（往 2H、復 2H）

駐車場～ｹﾞﾚﾝﾃﾞ 山頂～扇山分岐～赤安山分岐～五の峰（休憩）～赤安山分岐～赤安山～自然の家
（60）　（30）　（30）　（20）　（50）　（50）

C：どんぐり森～三ノ峰～五ノ峰～赤安山～自然の家コース（往 2H、復 2H）

駐車場～長助清水～三ノ峰～五の峰（休憩）～赤安山分岐～赤安山～自然の家
（50）　（50）　（20）　（20）　（50）　（50）

２　用意するもの

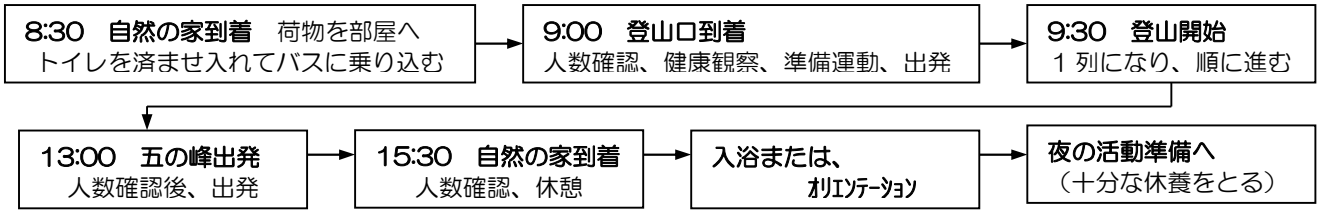
個人で用意するもの	団体で用意するもの
昼食、おやつ、水筒、雨具、しきもの、 おしぼり、帽子、タオル、軍手、ゴミ袋、 適した服装、登山荷物を入れるリュック	救急用具、携帯電話 （山の陰では電波が届きにくいので、緊急時は 尾根に出てから連絡する）

３　引率者の役割分担

先頭	１名	集団が離れやすくなるので、遅すぎるくらいのペースでのぼる 絶対に先頭を追い越させないよう指導する
中間	２～４名	前後が離れていないか、けが人・病人はいないか常に確認する
最後尾	２～３名	１名は常に最後尾に構える。１名は、病人やケガ人が出た場合に備え、 いつでも下山できるようにしておく
分岐点係	１名	団より一足先に行動し、分岐点で道を間違えないよう全員を誘導する

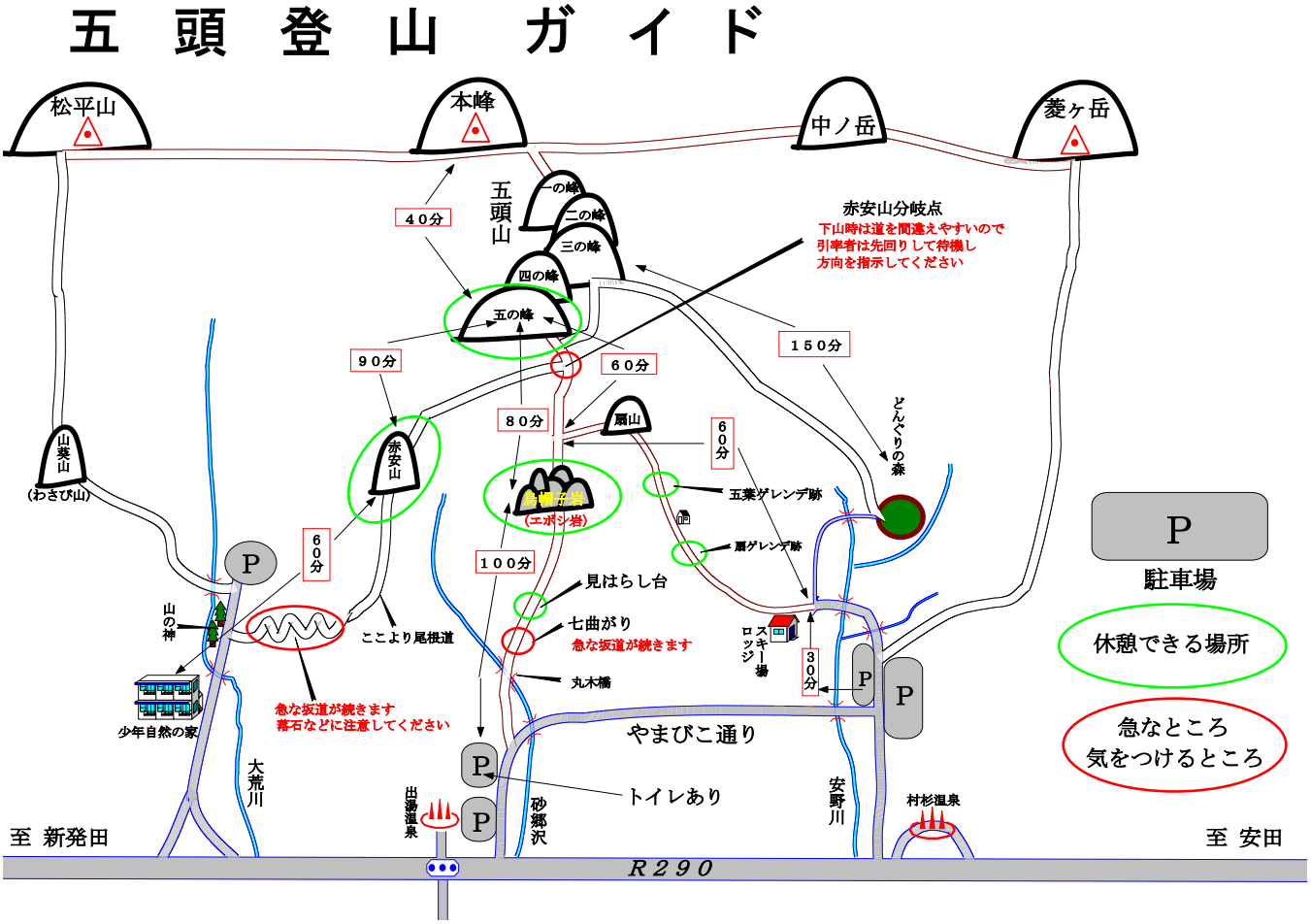
㊟1 赤安山への下山は自然の家近くで登山道はつづらおりの急な坂道で、落石に注意が必要である。
㊟2 病人やけが人が出たときに対応できるよう可能であれば車を１台待機させておく。

４　当日の流れ



５　参加者への注意事項

① 動きやすい服装で、長袖・長ズボンが望ましい。靴は、履きなれた運動靴。荷物はリュックに入れ、両手は何も持たないこと（水筒もリュックに入れる）
② 山にトイレはないので、事前に用を足しておく
③ のぼり・くだりとも走ったり、人を押したり、石を投げたり、石を落としたりしない
④ 具合の悪い人やケガをした人がいたら、すぐに近くの引率者に知らせる
⑤ うるし、ツタうるしに気をつける。
⑥ 熊・サル・イノシシ・ヘビ・ハチ・うるし・ケムシ等には近づいたり、いたずらしたりしない。
⑦ 休憩するときは、他の登山者の邪魔にならないようにする



オリエンテーリング（ＯＬ）

施設の周辺に設置されているポスト（赤白のツートンカラーの缶）を制限時間内に見つけ、グループで得点を競います。（スコアオリエンテーリング形式）

ポストには 5～40 点の点数がついていて、みつけにくいポスト（遠い場所）には高い点数がつけられています。出発前に作戦タイムを設け、より得点が高くなるようチームワークを高めましょう。

コース途中にボーナス課題を与えるような（例：森の番人とジャンケンなど）アレンジも可能です。

１　活動内容

活動場所	時期	得点	時間	人数
自然の家周辺 秋取山、緑化木見本園、 薬用植物園、いこいの森等	年中	制限時間を越えた場合、１分につき５点の減点	１時間～２時間 （競技時間は任意、 60 分～120 分程度）	制限なし

２　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
ＯＬ地図 、チェックカード、 バインダー、 熊鈴、うるし写真、親時計	活動に適した服装、雨具、水等 筆記用具 、各チームに１つ腕時計

３　引率者役割分担

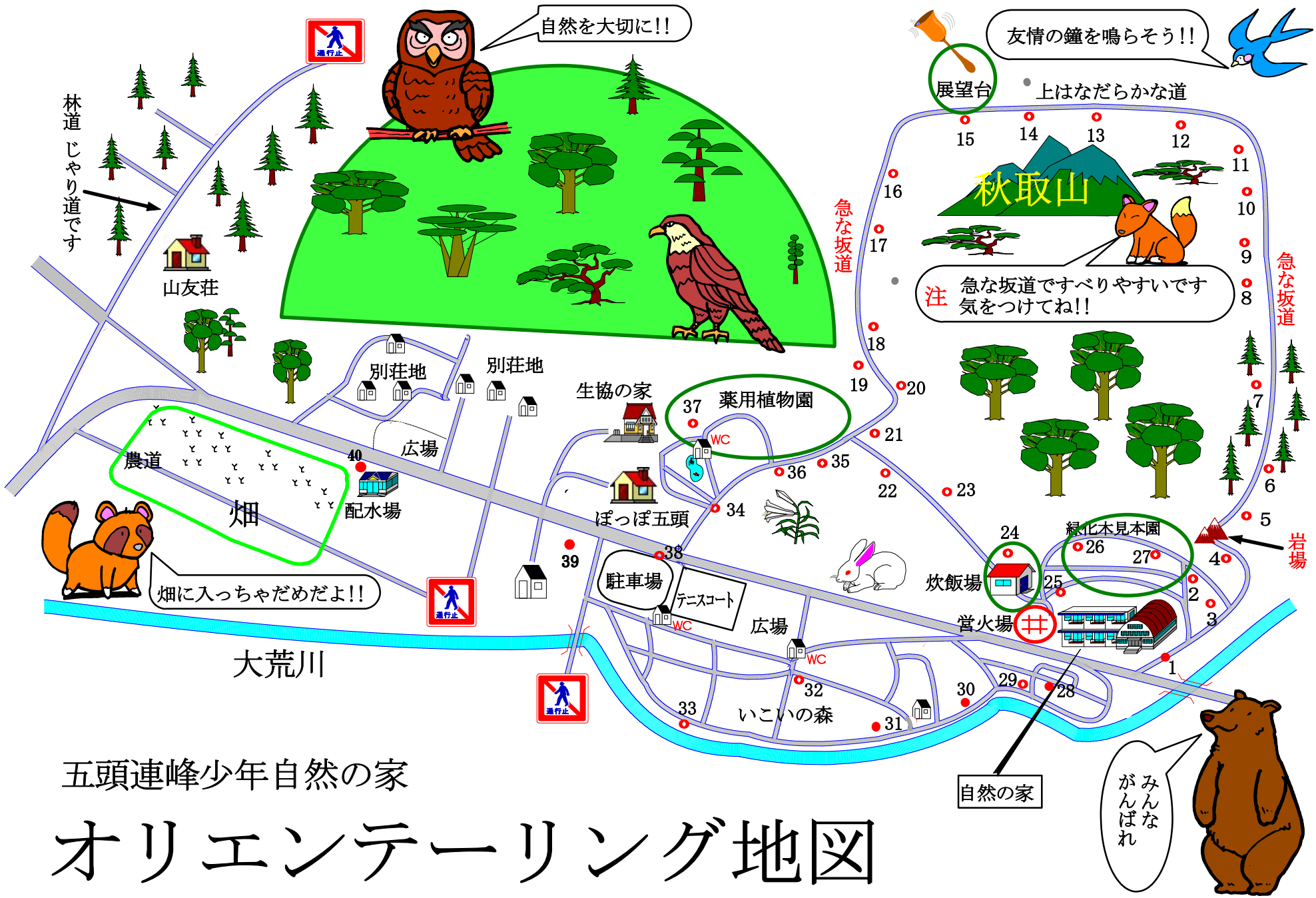
スタート ゴール係	１～２名	スタート時刻の管理、ゴールのチェック、用具回収
立ち番	３～５名	コースの間違えやすい所に立ち、通過を確認する
パトロール	２人以名	主に山コース（秋取山遊歩道）の安全確保につとめる

４　競技の流れ

① グループ編成をする（３～７人が適当と思われる）
② 道具の受け取り（所員から必要な用具を受け取る）
③ 集合（場所は玄関前、体育館、談話室等）
④ チェックカードに必要事項の記入
⑤ 野外ゲーム集計表に各グループのスタート順、スタート時刻を記入（スタート係 引率者）
⑥ 競技方法の説明
⑦ 作戦タイム（グループごとに地図を見ながらコースのまわり方などを決める。３～５分）
⑧ スタート（スタート係が指示）
⑨ ゴール（ゴール時刻を記入しチェックカードを提出、ゴール係が受けとる）
⑩ 採点、表彰（方法は各団体に一任）
⑪ 用具の返却（事務室へ行き所員に返却する）

５　参加者への注意事項

〇必ずグループで行動し、全員そろってゴールする
〇迷ったら、わかる所まで戻って進み直す
〇途中、具合の悪い人が出たら代表の人が知らせに来る
〇交通事故にあわないように注意する
〇自然を大切にし、熊・サル・ｲﾉｼｼ・ヘビ・ハチ・うるし・ケムシ・ヤマビル等に注意する


R6.4ver
自然を大切に!!
友情の鐘を鳴らそう!!
展望台
上はなだらかな道
林道 じゃり道です
山友荘
急な坂道
秋取山
注 急な坂道ですべりやすいです
気をつけてね!!
急な坂道
別荘地
別荘地
生協の家
薬用植物園
広場
農道
畑
配水場
畑に入っちゃだめだよ!!
ぽっぽ五頭
駐車場
テニスコート
WC
広場
大荒川
いこいの森
炊飯場
緑化木見本園
営火場
岩場
自然の家
みんながんばれ
五頭連峰少年自然の家
オリエンテーリング地図

R6.4ver

オリエンテーリング　チェックカード（　年　月　日）

班

グループ名（　　）	スタート順（　　）
所要時間＝ｽﾀｰﾄ時間（　　：　　）－ｺﾞｰﾙ時間（　　：　　）＝（　　：　　）	

①通常チェックポイント（正解なら、欄右下の得点が獲得できるよ！）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	5	5	10	10	10	20	20	30	30
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
30	30	30	30	40	30	30	30	20	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
10	10	10	10	10	10	15	5	5	10
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
20	20	20	20	15	15	20	10	10	20

②ボーナスチェックポイント（正解なら１０点／１ポイント）

1	2	3	4	5
6	7	8	9	１０

①通常得点		②ﾎﾞｰﾅｽ得点		ペナルティー減点（　点/1分遅刻）		総合得点
点	＋	点	－	点	＝	点

全員そろってゴールせよ！　順位　**第　位**

ウォークラリー

分岐点（分かれ道）や建物が記号で書かれたコース図を使い、実際の道路で正しい道を選びながら決められたコースをまわる野外活動です。

コースの途中に用意されている課題をクリアした時に得られる課題得点とコースに設定された標準時間との誤差で得られる時間得点との合計でグループで順位を競います。

１　活動内容

活動場所	時期	得点	時間	人数
自然の家周辺 緑化木見本園、薬用植物園、いこいの森	年中	問題得点（１問１０点）＋時間得点	１時間～２時間 （競技時間は１.５時間）	制限なし

２　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
コース図、解答用紙、指導者用地図、 バインダー、野外ゲーム集計表	活動に適した服装、筆記用具、 帽子、雨具、水筒

３　引率者役割分担

スタート　ゴール係	１～２名	スタート時刻の管理、ゴールのチェック、用具回収
じゃんけん係	１～２名	CP８参加者とじゃんけんをする
立ち番	２～３名	CP３（登山道奥の看板で、この先は行かないよう指導） CP５（道路横断箇所）

※引率者役割分担にあるCPとは、Aコースの問題位置をいう

４　ゲームの方法

① コース図の読み方
- 「●印」は、自分たちのいる場所を示し、「→印」は進行方向を示す
- 前の番号のコマ図の「→印」の先が、次のコマ図の「●印」に続いていく
- それぞれのコマ図は、東西南北が一致していない
- コマ図とコマ図の距離は一定していない
- コースを間違わず進むには、分岐点に来た時にまわりの様子（地形・建物など）と地図のコマ図が一致しているかよく見比べて進む
- コースからはずれているとわかった時は、現在地がわかるコマ図の場所まで戻るかすすむ。

② チェックポイント
- コース中に設定してある課題（CP）を解決し進む（問題得点）
  （コマ図中にあるCP付近に達したら、問題用紙を見て解答する）

③ 時間得点
- コースに設定してある標準時間（９０分）を１００点とし、以下±１０分ごとに１０点ずつ減点していく（時間得点）

④ スタート方法
- A、Bの２コースが設定されているが、どちらのコースも同じ道をたどる（時計回りと逆周り）
- 基本的にAコースを使用し、一つの班が出発したら、１～５分の間隔をあけて次の班がスタートする（班の数が多い場合、A・B両方のコースが同時にスタートする）

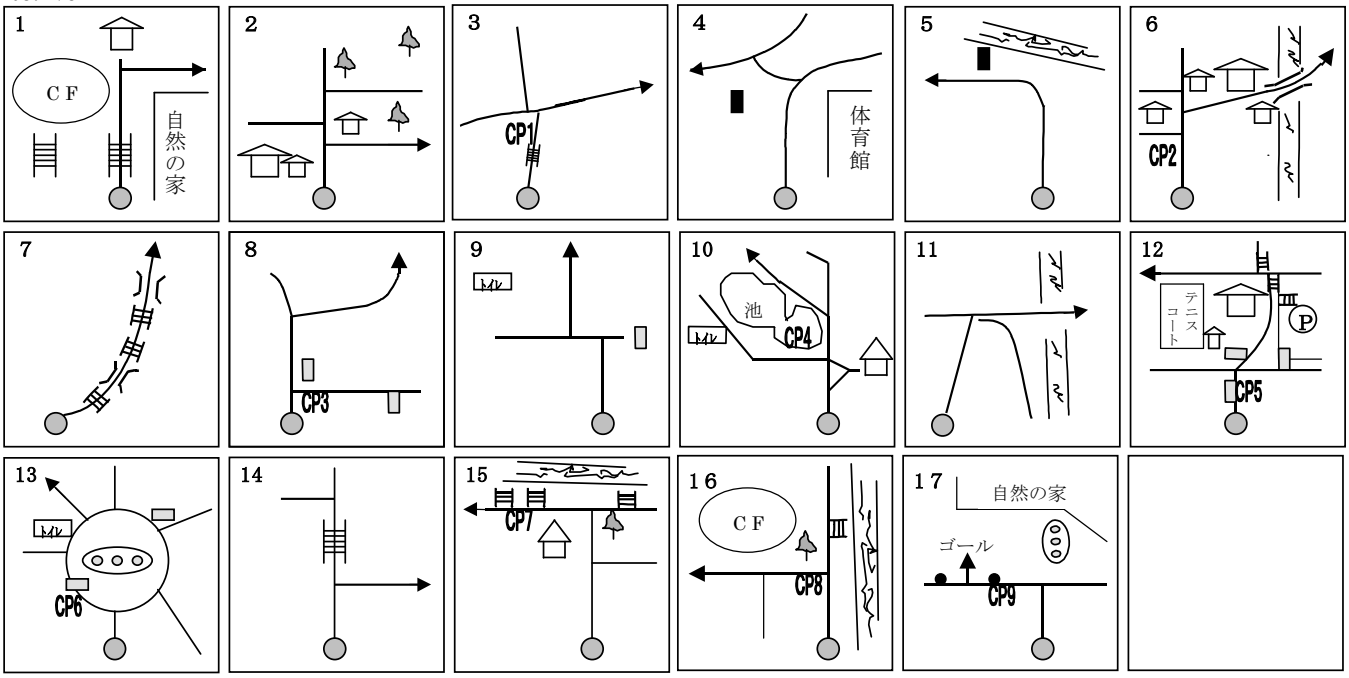
５　競技の流れ

① グループを編成する。
② 道具の受け取り（所員から必要な用具を受け取る）
③ 集合（場所は玄関前、体育館、談話室等）
④ 解答用紙に必要事項の記入
⑤ 野外ゲーム集計表に各グループのスタート順、スタート時間を記入（スタート係　引率者）
⑥ 競技方法の説明
⑦ スタート（スタート係が指示）
⑧ ゴール（ゴール時刻を記入し解答用紙を提出、ゴール係が受け取る）
⑨ 採点、表彰（方法は各団体に一任）
⑩ 用具の返却（事務室へ行き所員に返却する）

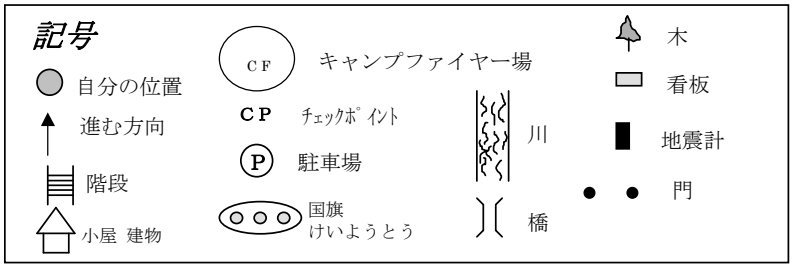
６　参加者への注意事項

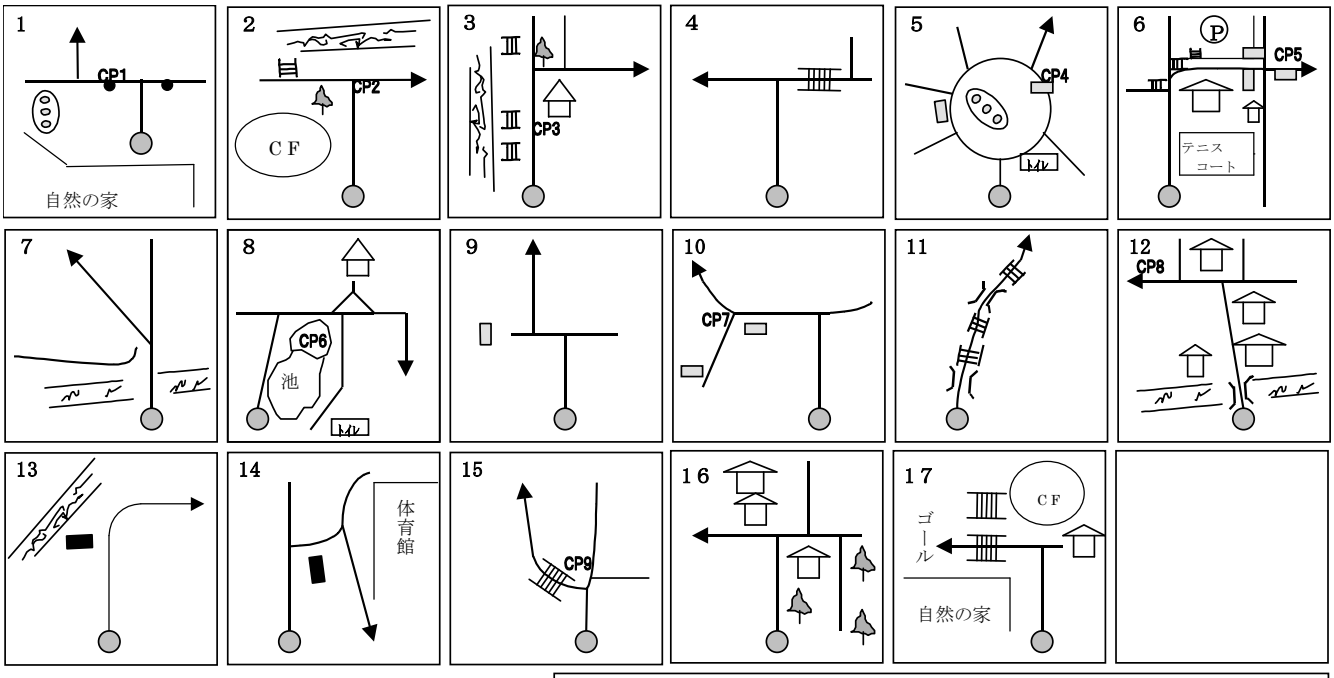
〇必ずグループで行動し、全員そろってゴールする
〇迷ったら、わかる所まで戻って進み直す
〇途中、具合の悪い人が出たら代表の人が知らせに来る
〇交通事故にあわないように注意する
〇自然の中、熊・サル・ｲﾉｼｼ・ヘビ・ハチ・うるし・ケムシ・ヤマビル 等に注意する。

R6.4ver

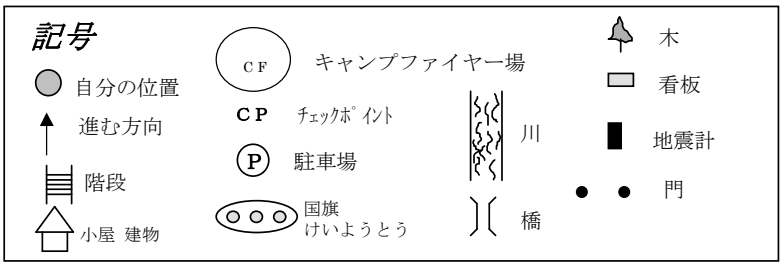


Aコース





Bコース



ウォークラリー解答用紙

平成　年　月　日

スタート順　NO.

グループ名

1．問題得点

チェックポイント Aコース	チェックポイント Bコース	問題	答え	得点
CP1	CP9	近くに木の名前を書いたﾌﾟﾚｰﾄがあります。「明日は、ヒノキになろう」という俗説から名がついたﾌﾟﾚｰﾄを探し木の名前をこたえよ		10点
CP2	CP8	この辺には松の仲間の木が植えられています。種類の違う「松ぼっくり」をｺﾞｰﾙまで2つ持って行きましょう。		10点
CP3	CP7	秋取山遊歩道の案内看板があります。図の中の現在地からﾎﾟｲﾝﾄ1までは何mあるでしょう。ﾎﾟｲﾝﾄ1の看板に答えあるよ。		10点
CP4	CP6	赤と白の缶37を探します。缶は大きなモミジの木にかかっていますね。木は何本に枝分かれしているでしょう。		10点
CP5	CP5	薬草植物園の案内看板がありますね。近くにある車止めにはスズメの作りものは全部で何羽とまっていますか。		10点
CP6	CP4	自然の大切さを感じさせるような標語か川柳を、「自然」ということばをいれを1つ作りましょう。例:①感じようゆたかな心はぐくむ自然 ②自然はね感動いっぱいみんなの宝		20点
CP7	CP3	川沿いに大きな木があります。一番太い部分は、何cmあるでしょう。みんなで手をつないで計りましょう。		10点
CP8	CP2	ﾁｪｯｸﾏﾝと勝負。全員交代しながら10回ｼﾞｬﾝｹﾝしよう。何勝できるか？さらにﾁｪｯｸﾏﾝ問題に答えよう。		1勝5点 10点　±1度－1点
CP9	CP1	自然の家の門の辺りは、海抜何メートルでしょう。 近くをよく観察してください。		10点
			問題得点合計	点

2. 時間得点

スタート時刻 ;　　:

ゴール時刻 ;　　:

かかった時間 ;　　分

時間得点表

～	60点	70点	80点	90点	100点	90点	80点	70点	60点	～
～	45～54分	55～64分	65～74分	75～84分	85～95分	96～105分	106～115分	116～125分	126～135分	～

所要時間

時間得点　　点

総合得点　　点

沢　登　り

自然の家の前を流れる大荒川の中を、魚止めの滝まで自力で登る活動。深い所、流れの速いところなど協力しながら登ります。引率者は、必ず事前に下見を行ってください。

1　活動内容

活動場所	時期	時間	人数
大荒川	6～9月	2時間～3時間 （説明、魚止めの滝での遊び等含む）	１８０名

2　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
ヘッドギア（２００）、たらい ライフジャケット（150 着…サイズは以下） （SS50 着、L100 着）	水着、Tｼｬﾂ、濡れてもよい靴・靴下、軍手 （サンダルは適さない。つま先等のケガのもとになる）ﾀｵﾙ、着替え、足ふきぞうきん

3　引率者役割分担（保護者・地域ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱも協力要請しましょう）

先頭	１名	集団の先頭に立ち、列が離れないように沢の道案内をする 絶対に先頭を追い越させないよう指導する。（マムシがいます。）
中間	3～5名	10～20 名程度の間隔で配置し、集団を常に確認する 登りにくい場所では、手助けをする
最後尾	１名	最後尾から集団全体を監視する

4　活動の流れ

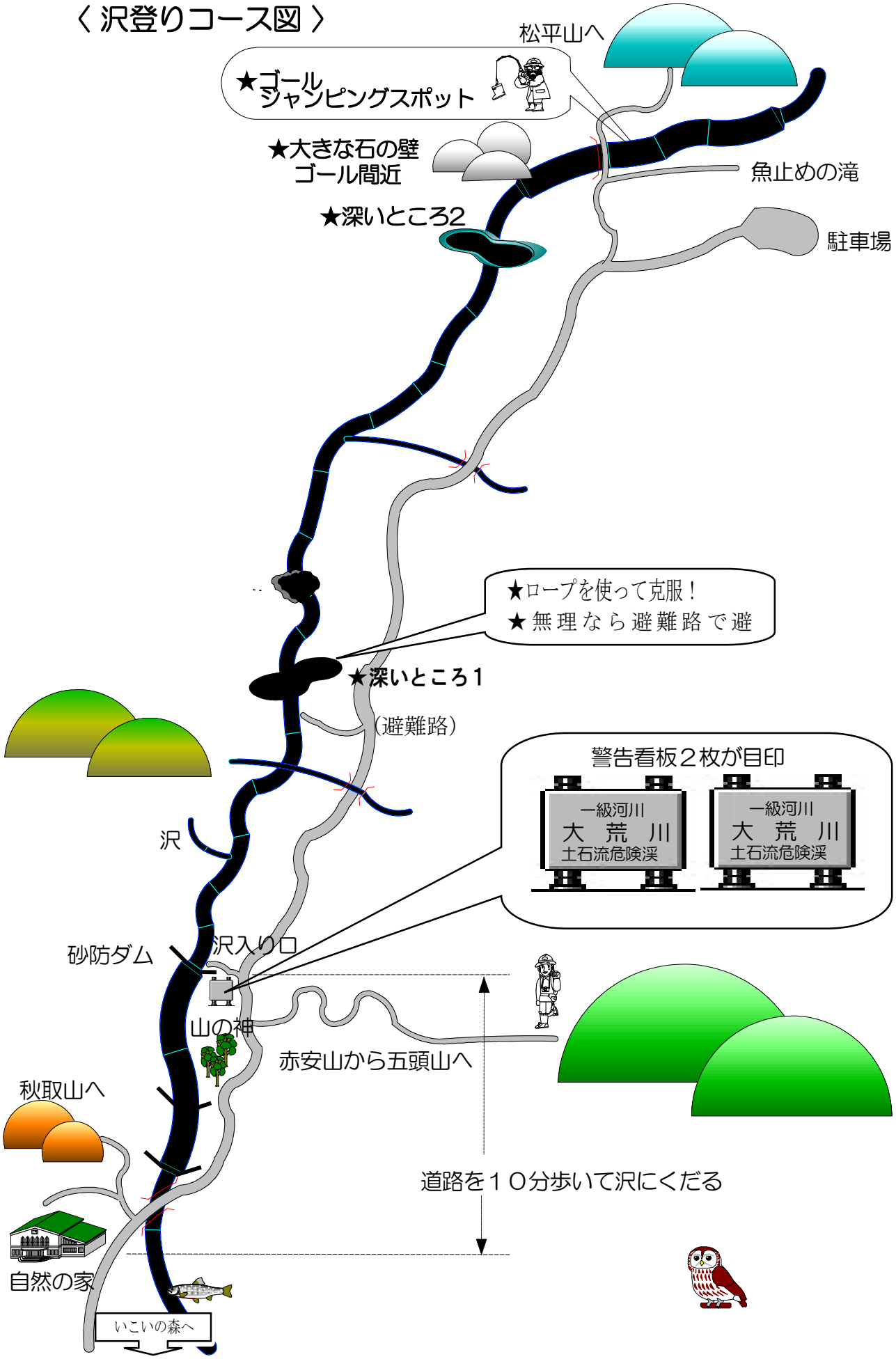
① 引率者は実施の有無を決定する（水温・気温・川の水量・濁りを確認する）
② 道具の受け取り（所員から必要な用具を受け取る）
③ 集合（場所は玄関前、水着・Ｔシャツに着替え、濡れてもよい靴をはき、タオルを持つ）
④ タオルを１Ｆベランダ前のロープにさげ、げた箱の前に足ふきぞうきんを並べる
⑤ 活動説明（引率者が行う）
⑥ 歩いて沢登り入り口まで向かう
⑦ 沢登り開始（１列になり、順に進み、途中休憩をする）　㊟１ 避難道が１ヶ所ある
⑧ 魚止めの滝到着（時間があれば、川遊び）　㊟２ 滝壺には注意する
⑨ 魚止めの滝出発（道路へ出て自然の家まで歩いて帰る）、到着前、靴、ﾗｲﾌｼﾞｬｹｯﾄ等を川で洗う。
⑩ 自然の家到着（靴を脱ぎ、ベランダ付近で乾かす・退所までに靴を回収する）
ﾗｲﾌｼﾞｬｹｯﾄ、ﾍｯﾄﾞｷﾞｱをたらいの中で水洗いする。ﾗｲﾌｼﾞｬｹｯﾄはﾌｧｽﾅｰ、股ベルトを閉めハンガーにかける、サイズごとに物干しラックへ戻すこと。
⑪ ヘッドギアの返却（水切りをし箱に入れ乾かす）　㊟３ 濡れた靴・濡れた着替えは、宿泊の場合、翌日の 7:30 までに、日帰りの場合、退所前に回収する
⑫ 足洗い（玄関前に水を張ったたらいを用意し、順に足を洗い、館内へ入る）
⑬ 用具の返却（事務室へ行き所員に返却する）

5　参加者への注意事項

〇石が滑りやすくなっているので、川の中では走ったり、人を押したりしない
〇前の人を追い越さない
〇両側がガケになっているところがあるので注意して歩く
〇館内を濡らさないよう注意しあい、活動終了時にぞうきんがけのそうじをお願いします
〇途中、具合の悪い人・けが人が出たら近くの引率者に知らせる（避難場所 1 か所）
〇自然の中、熊・サル・ｲﾉｼｼ・ヘビ・ハチ・うるし・ケムシ・ヤマビル 等に注意する。

R6.4ver

〈 沢登りコース図 〉



ニジマスのつかみどり・炭火焼き

第２営火場わきの川に網をはり、ニジマスを放流する（業者から購入）。自然の流れの中、素手あるいは軍手をつけてニジマスをつかまえる。とった魚は竹串に刺し、事前に起こしておいた炭火で焼いて食べる。

１　活動内容

活動場所	時期	時間	人数
第２営火場　川原	６～10 月	網はり準備　　３０分 炭おこし　　１時間 捕獲・串刺し　３０分～1 時間 炭火焼き　　１時間～２時間	１００名

２　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
ニジマス（１ｋｇ1,900 円、運賃 2,000 円） 木炭（１箱 2,000 円）、竹串（１本 20 円）予約 包丁、まな板、網、捕獲用網	水着、Ｔｼｬﾂ、ﾀｵﾙ、軍手、濡れてもよい靴、 塩、ゴミ袋、足ふきぞうきん

３　引率者役割分担

網はり係	３～５名	ニジマスが来る前に川原に網をはる（約 30 分）
炭おこし係	１～２名	捕獲開始前に炊飯場で炭をおこし、とれた魚を焼く
串刺し係	２～３名	捕ったニジマスの内臓をとり、串を刺す（ゴミ袋準備）

４　活動の流れ

① 引率者は実施の有無を決定する（川の水量・濁りを確認する）
② 道具の受け取り（所員から必要な用具を受け取る）
③ 放流場所の網を設置する
④ 業者のトラックからニジマスを運び、川に放流（時間より前に業者が来ることが多いので早めに準備を行い、捕獲用網などに入れて川でニジマスを生かす工夫が必要）
⑤ 集合（場所は玄関前、水着・Ｔシャツに着替え、濡れてもよい靴をはき、タオルを持つ）
⑥ タオルを１Ｆベランダ前のロープにさげ、げた箱の前に足ふきぞうきんを並べる
⑦ 活動説明（引率者が行う）
⑧ 放流場所へ移動（事前に炊飯場で炭おこし準備）
⑨ つかみどり開始
⑩ 川原で内臓をとり、ゴミ袋に入れる
⑪ ニジマスを串に刺し（ニジマスの背を縫うように刺すと焼くときはずれにくい）、炊飯場（炭おこし場所）へ（その後、着替えをしてもよい）
⑫ ニジマスに塩をふり、炭の周りに立てて焼く（腹のほうから重点的に焼く）
⑬ 用具の撤収・返却（事務室へ行き所員に返却する）

㊟他団体と活動時間が重ならないよう、活動計画時に同宿・同日団体と事前に打合せを行う

５　参加者への注意事項

〇川の中では走ったり、人を押したりしない
〇館内に入るときは、足ふきぞうきんや自分のタオルでよく体を拭いてから入る

野　外　炊　飯

グループで協力し、野外でご飯やカレーを調理する。活動の「目的」や「めあて」により、器やはしの作成や火起こし、栄養バランスを考慮した食育や郷土料理への挑戦と活動範囲を広げて実施することができます。

1　活動内容

活動場所	時期	調理可能なもの	時間	人数
自然の家 野外炊飯場	全期間	ｶﾚｰ、ﾄﾝ汁、焼きそば、 ﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰ等	３時間～５時間 （準備・後片付け含む）	３００名

2　用意するもの

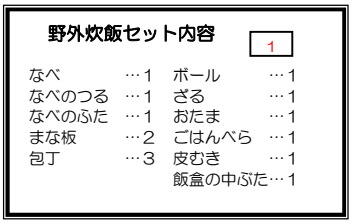
自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
炊飯用具セット(46)、薪（１人５０円)、 カレー皿(300)、スプーン(300)、おわん(300) スコップ、一輪車、ほうき、ちりとり	（団体）ふきん、ｸﾚﾝｻﾞｰ・洗剤、ｽﾎﾟﾝｼﾞたわし、金たわし、ｺﾞﾐ袋、ﾏｯﾁ、ﾁｬｯｶﾏﾝ （個人）軍手、新聞紙、うちわ、米、はし等

3　引率者役割分担

用具貸出　返却係	１～２名	用具を貸出し返却をﾁｪｯｸする（数の確認・洗い方ﾁｪｯｸ）
薪・灰捨て係	１～２名	薪の受取り、火加減、灰の後始末を参加者に指示する
炊飯係	全員	米の計量と水加減、火加減を参加者に指示する
洗い場係	１～２名	洗い場の割り当て、節水、かたづけを参加者に指示する
ゴミ係	１～２名	ゴミ拾いやゴミの始末は適切か確認する

4　活動の流れ

① グループを編成する。
② 集合（場所は炊飯用具小屋前等）
③ 活動の説明（全体説明は所員、詳細指示は指導者が行う）
④ 用具の受け取り（必要な用具を受け取る）
⑤ 用具のセット内容を確認（かごについているラベルと数を合わせる）
⑥ 用具・飯盒・食材、食器・手などを洗う
⑦ 炊飯スタート（薪は各グループで必要なだけ準備する）
⑧ できた班から食事
⑨ 食べ終わった班から後片付け
⑩ 用具の返却準備（事務室へ行き所員を呼ぶ）
⑪ かたづけの点検・返却(利用者点検・引率者点検・所員点検を順次受け、合格をもらえば終了となる)(用具返却・洗い場・かま場・テーブル・ごみ捨てそれぞれ点検を受ける。)(やり直しあり)
⑫ 用具の返却
⑬ ⑨と同時進行で灰の始末（スコップ・一輪車で灰捨て場へ）と、テーブルの後片付け
⑭ 洗い場整理、ゴミの始末と忘れ物の確認



5　参加者への注意事項

○用具は必ず数を確認し、返却時は油汚れやすすがついていないよう**きれいに洗い、ふきんできれいにふいて**から返却点検を受ける。合格できなければ合格するまでやり直し
○走ったり、包丁・火の扱い、やけど等のけがに十分注意する。
○薪は、食事中できるだけ燃やしきる。まだ燃えている場合は、一輪車に積んだ後、灰捨て場に捨てる
○トイレは、１Ｆ談話室わき入り口から入り、館内トイレを使用する。

R6.4ver

○野外炊飯点検表　【　　】班【　　】人

かご番号　【　　】番

次の人が気持よく使えるようにていねいに洗いましょう。
3段階でチェックをおこなっています。

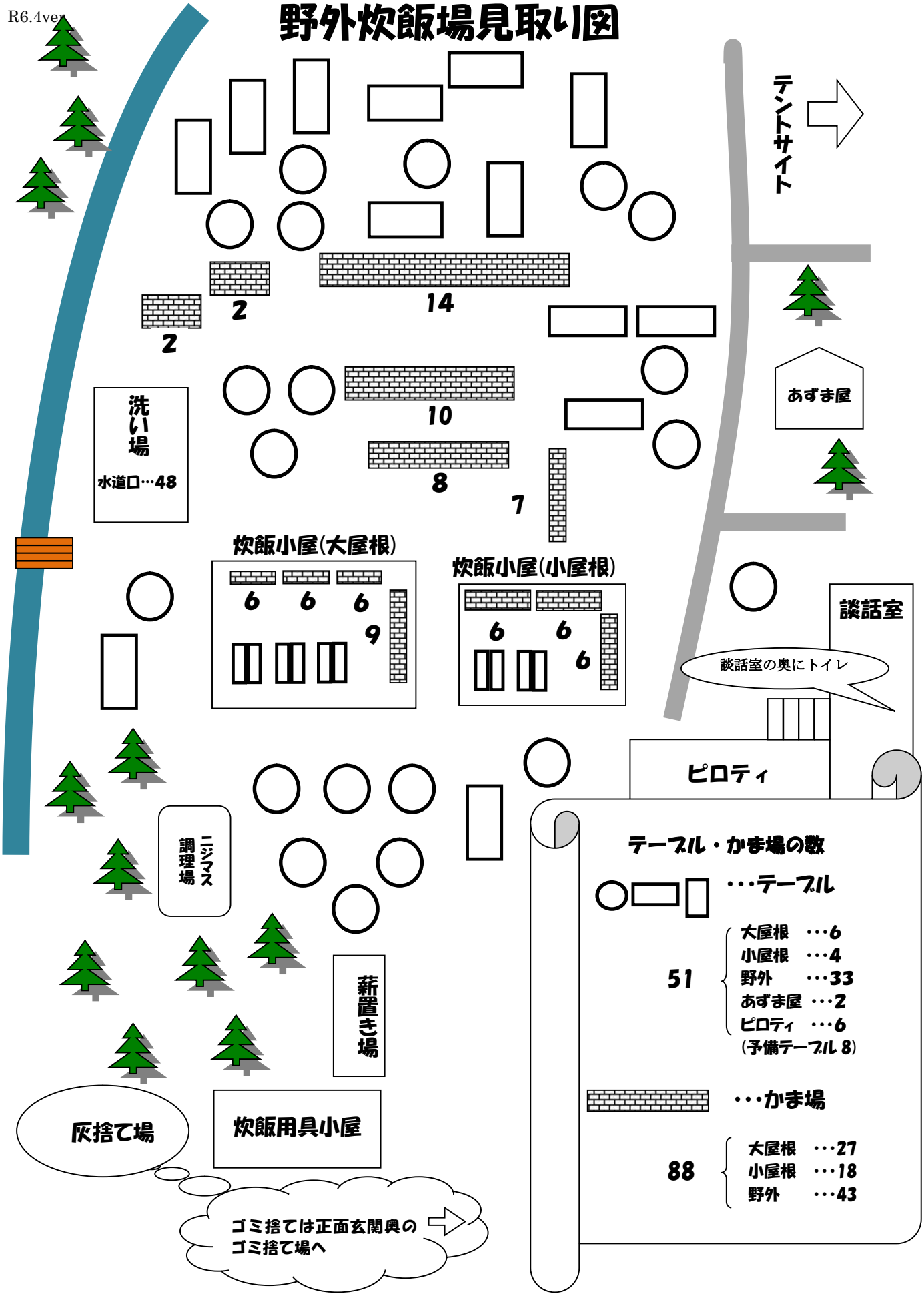
1 利用した人たち協力してチェック　2 さらに引率者からチェック　3 さらにさらに職員のチェック

点検項目	利用者 点　検	引率者 点　検	自然の家 職員点検
◎炊飯用具の点検　ポイントは３つ **①用具の数を確認、②ピカピカに洗えたか確認、③しっかりふきあげているか確認**			
【ナベ洗いチェック】 ポイント：洗う前に新聞紙等で内外ともふき取ると、洗剤が少量ですみ環境に優しいです。 外側は、水に溶いたクレンザー等をぬっておくのも一つの方法。			
ナベ外側のすすよごれをきれいに洗えましたか？ （ナベのつるや耳の部分もしっかり洗いましょう！）			
ナベ内側のぬめりやおコゲがきれいに洗えましたか？			
その他の用具は、ぬめりやほこりよごれをきれに洗えましたか？ 用具カゴも水てき・汚れがないようにふきん等でふいたか？			
【飯ごう洗いチェック】 ポイント：炊き上がったら、ご飯をﾎﾞｰﾙ等にうつし飯ごうに水を入れおき火にかけておくと洗いやすくなります。 外側は、水に溶いたクレンザー等をぬっておくのも一つの方法。			
飯ごう内側のおこげやぬめりを全部落とせましたか？			
飯ごう外側のすすよごれをきれいに洗えましたか？ 取っ手の部分もしっかり洗おう！			
【皿・スプーン等洗いチェック】 ポイント：スポンジたわしで洗剤を含ませぬめりをよく洗いましょう。			
肉汁のぬめりやおコゲがきれいに洗えましたか？			
◎かまどの点検　ポイントは２つ　灰捨ての確認、かま場および周辺のはきならし			
食事中燃えかけの薪をおき火にするよう燃やす。鉄の網は元の場所へ。灰捨ては、一輪車、スコップ、ほうきで灰を水をかけず一輪車に積み灰捨て場へ、かまど周辺のはきそうじがすみましたか			
◎テーブルの点検　ポイントは２つ　使ったﾃｰﾌﾞﾙのふきあげ、周辺のゴミ拾い			
使ったテーブル、周辺がきれいでごみは落ちていないですか？			
◎洗い場の点検　ポイントは２つ　残飯や野菜くずを拾い、最後に洗い場全体を水で流す。			
野菜くず等は残っていませんか？きれいに洗い流しましたか？			
◎ごみ始末　ポイントは２つ　周辺のゴミ拾い、ごみ出しは袋の口をしっかり結んでだしましょう。			
分別は燃えるごみ（生ごみ）、プラスチックごみ、ペットボトル、びん・カンでだす。			
◎忘れ物・落ちとしもの点検　炊飯場から帰る前にもう一度忘れ物や落し物がないか確認			
忘れ物・落し物はありませんか？			

R6.4ver

五頭連峰少年自然の家

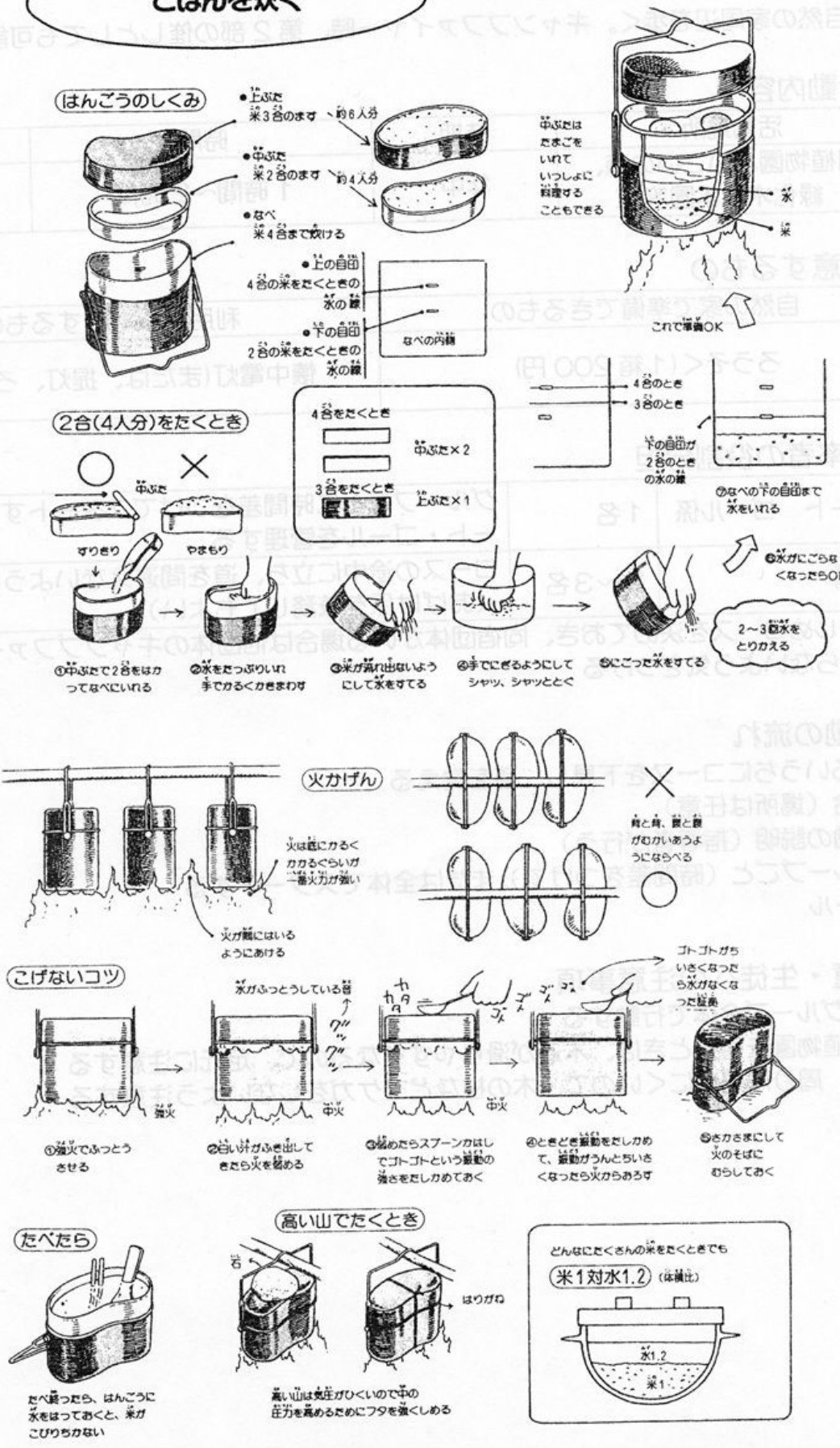
野外炊飯場見取り図



キャンプ

ごはんを炊く

●おいしく炊く秘訣。これでめしたきのプロ！



ナ イ ト ハ イ ク

夜の自然の家周辺を歩く。肝試し風にするか夜の観察会とするかは団体の目的を反映させる。
手作りでちょうちんを作成するなど活動の範囲を広げることができる。

1　活動内容

活動場所	時期	時間	人数
薬用植物園、いこいの森、 緑化木見本園等	全期間	1 時間～2 時間	制限なし

2　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
ろうそく（1 箱 200 円）	懐中電灯（または、提灯、ろうそく）

3　引率者の役割分担

スタート　ゴール係	1 名	グループごとに時間差をつけてスタートする場合、スタート・ゴールを管理する
立ち番	2～3名	コースの途中に立ち、道を間違えないように指導する （おばけ係を兼務してもよい）

注あらかじめコースを決めておき、同宿団体がある場合は他の団体のキャンプファイヤーのジャマにならないよう気をつける

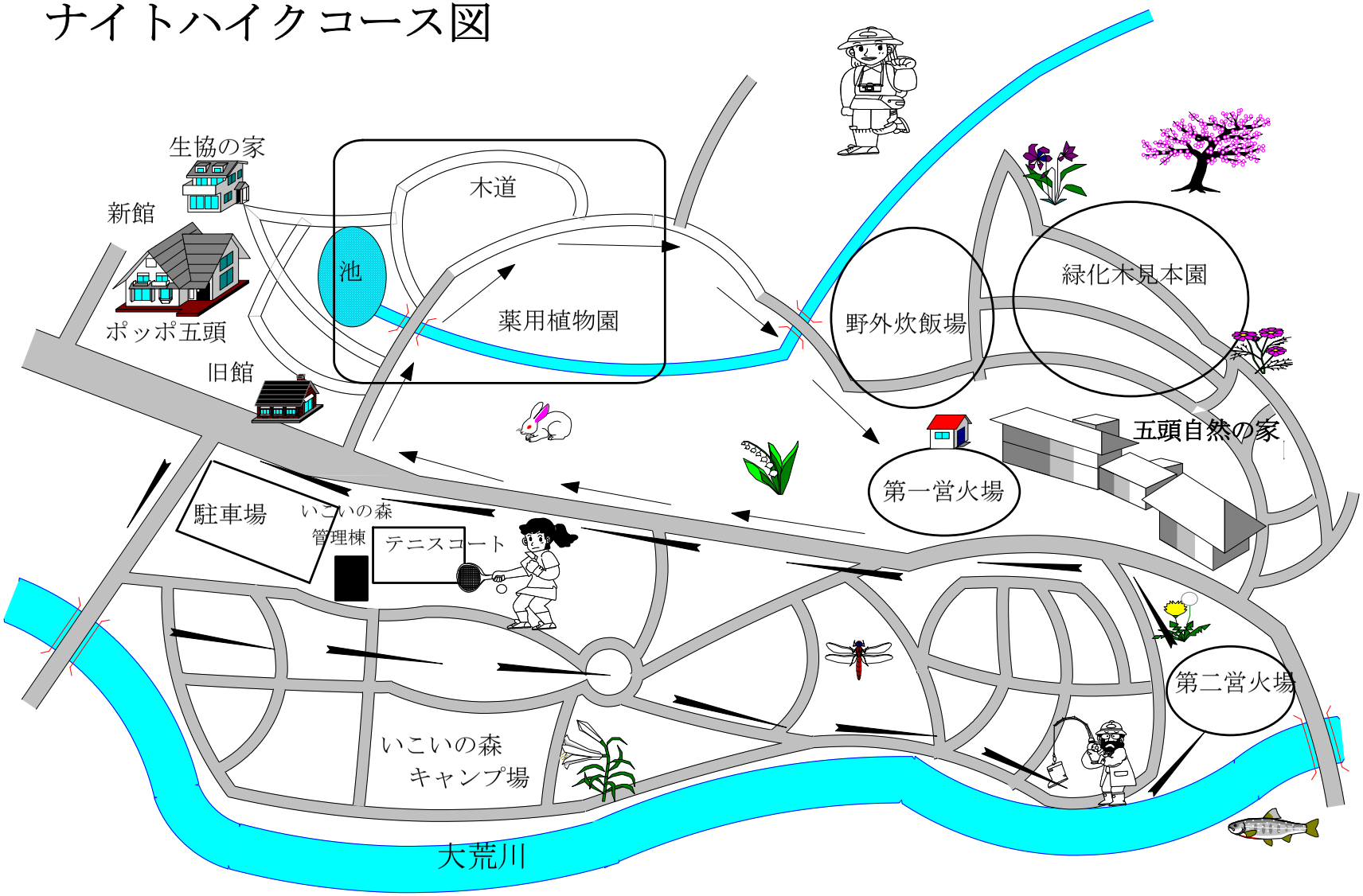
4　活動の流れ

① 明るいうちにコースを下見し、道を覚える（危険個所確認）
② 集合（場所は任意）
③ 活動の説明（指導者が行う）
④ グループごと（時間差をつけて）または全体でスタートする
⑤ ゴール

5　参加者への注意事項

〇必ずグループ全体で行動する
〇薬用植物園を通るときは、木道が滑りやすくなるので、足元に注意する
〇暗く、周りが見えにくいので、木の枝などでケガをしないよう注意する

ナイトハイクコース図


生協の家
新館
ポッポ五頭
旧館
池
木道
薬用植物園
野外炊飯場
緑化木見本園
五頭自然の家
第一営火場
第二営火場
駐車場
いこいの森
管理棟
テニスコート
いこいの森
キャンプ場
大荒川

キャンプファイヤー・キャンドルサービス

キャンプの定番、キャンプファイヤー。大きな火をもやし、その周りでにぎやかに過ごす、というやり方が多いが、小さな火の周りで静かに語り合う、といったやり方も印象深い。

1　活動内容　〈 〉内はキャンドルサービス用

活動場所	時期	時間	人数
大団体　第１営火場〈体育館〉 小団体　第２営火場〈１Ｆ 談話室〉	年中	１時間～２時間	２００名 ６０名

2　用意するもの　〈 〉内はキャンドルサービス用

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
放送機器（アンプ・ワイヤレスマイク）、 火の係の衣装、バケツ、〈燭台、手持ち燭台〉、 薪（１回 3,500 円）、灯油（３ﾘｯﾄﾙ３００円）、 〈ろうそく大（１箱 500 円）、小（１箱 200 円）〉	トーチ（必要な数）、BGM 用テープ、 懐中電灯

3　引率者役割分担

薪組み係	２～３名	明るいうちに薪を組み、消火の準備を行う
放送係	１～２名	放送設備の準備、機材の取り扱いを行う
進行・スタンツ係	１～２名	スタンツの準備、運営を行う

4　事前指導（動きや言葉を練習）

① セレモニー	第１部　火の係入場のしかた・火の子の動きと祈り方 火の守のことば・点火のしかた
	第３部　火の守のことば・火の係退場のしかた
② 歌の練習	第１部　遠き山に日は落ちて・燃えろよ燃えろなど
	第３部　あかとんぼ・星影さやかに・ふるさとなど
③ゲーム、だしもの等	第２部で全員が行うもの　　３つくらい

5　火の係の役割

名　前	役　割	備　考
火の長	火の長のことば（１部と３部）　点火宣言	年長者（引率代表）
火の子	入、退場のときトーチをもって先導　祈り	火の守と兼務しても良い
火の守	誓いのことば　点火　感想、希望のことば	４人位が適当
火の司	司会　進行	

6　実施上の注意

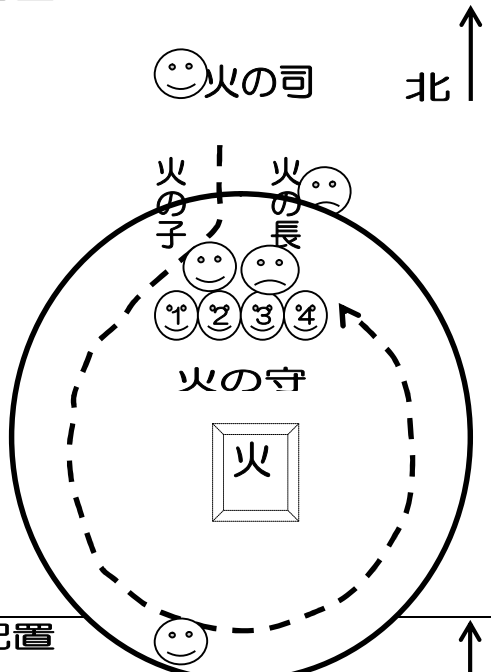
① 薪は低めに組み、随時必要な分をつぎたす（火災防止の配慮）
② 水を張ったバケツを用意する（危険を感じたときにスムーズに消火活動が行えるように）
③ 用具の受け取り・返却は、所員の指示に従う
④ 引率者は就寝前に消火の確認をする（翌朝に残灰の後始末をする）
⑤ トーチ、ろうそくは必ず持ち帰る（借りたものは所定の場所へ返す）
⑥ キャンドルサービスのときは、大きな燭台の下に必ずブルーシートを敷くこと

７　展開例

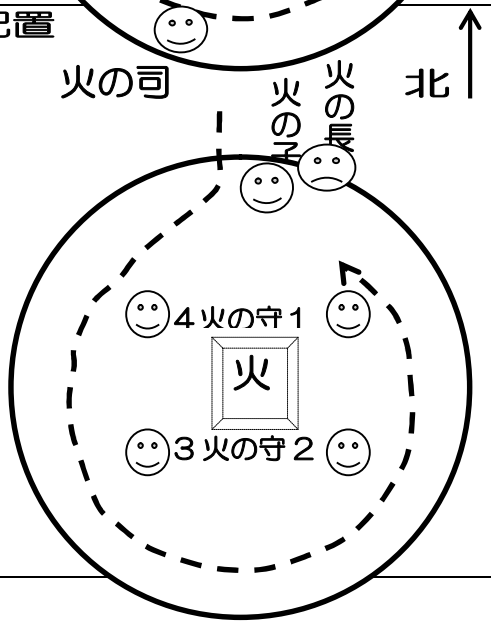
第１部　迎火のつどい（10 分～15 分）

<table>
<tr><th>プログラム</th><th>キャンプファイアー</th><th>キャンドルサービス</th></tr>
<tr><td>１集合</td><td>全員玄関前に集合</td><td>全員渡り廊下に集合</td></tr>
<tr><td>２全員入場</td><td colspan="2">静かに入場して薪、燭台を中心に円形に立ち、北側の一隅をあけておく
あけた所に火の係が入る</td></tr>
<tr><td>３夜の歌</td><td colspan="2">遠き山に日は落ちて等</td></tr>
<tr><td>４トーチ
入場</td><td><u>ｷｬﾝﾄﾞﾙｻｰﾋﾞｽも同じ</u>

夜の歌がハミングになったら円の中に入り、静かにゆっくりと一巡して位置につく

火の長が位置についたら火の子はトーチを火の長に捧げる</td><td rowspan="2">配置
 
</td></tr>
<tr><td>５火の長の
ことば</td><td>火の子にわたされたトーチを上にかかげ一歩前に出てゆっくり大きな声で話をする

火の歴史、火の素晴らしさなどその場の少年たちにふさわしく</td></tr>
<tr><td>６火の守の
ことば</td><td>火の守は１番から順に火の長から火をうけてトーチを３秒くらい高くかかげそれから普通のかかげ方で薪（燭台）を中心にして円形にならぶ

火の守が全員位置についたら、１番から一歩前進して薪（燭台）に近づき、トーチを高くかかげ、ゆっくり大きい声で誓いのことばを言う
終わったらトーチを普通のかかげ方にして一歩さがり、つづいて２番が出る</td><td>配置
 
</td></tr>
<tr><td>７点火宣言</td><td colspan="2">火の長は点火を宣言する
火の守はトーチを 20 秒くらい高くかかげてから同時に点火する
火の長のトーチは火の子が火の守と一緒に点火する
火の子、火の守は自分の班に帰る
トーチは消火して所定の場所に置く</td></tr>
</table>

プログラム	ｷｬﾝﾌﾟﾌｧｲｱｰ	ｷｬﾝﾄﾞﾙｻｰﾋﾞｽ
８歌	燃えろよ燃えろ	
９営火の祈り		火の子は火の近くに進んでひざまづき祈りを捧げる 火の子の祈りにあわせて全員黙想する
10 歌	みんなで楽しく歌える歌で静かな歌から順に元気な歌へ２～３曲歌う 赤とんぼ、若者たち、風、山賊のうた等	

第２部　交歓のつどい（60 分～70 分）

１歌	第１部 10 の歌で雰囲気をもりあげてゆくように
２だしもの	雰囲気がもりあがったら、各班のだしものを、全員でやるものの間に挿入してゆく だしものは始めと終わりは静かなものが良く、中ほどは活発で元気なものが良い
３歌	第２部の終了と第３部の始めはスムーズに歌につながるようにする

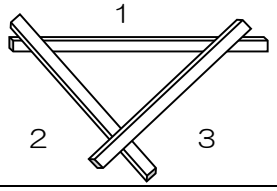
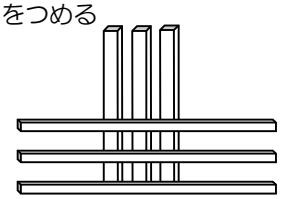
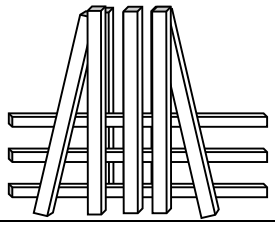
第３部　送火のつどい（15 分～20 分）

プログラム	キャンプファイアー	キャンドルサービス
１歌	赤とんぼ	
	薪はもえつきる	火の子は中央の一本を残して他のろうそくは全部消す 全員にろうそくを配る （燭台とろうそくは事前に準備）
２火の長のことば	火の子はトーチに中央の火から採火して火の長に渡す 火の長はトーチを高くかかげながら話をする １日の反省と明日への希望というような内容で２分くらいにまとめて話す 火の守 1～4 は火の長のわきでトーチをもって待機する	
３分火と歌	トーチサービス 火の守は火の長に向き合ってならぶ 火の長から火の守 1～4 へ分火する	キャンドルサービス 火の守は火の長に向き合ってならぶ 火の長から火の守 1～4 へ分火する 火の守は火をもらったら自分の場所へもどり両どなりから次々に分火する （小人数の場合には直接火の長から両どなりへ分火し次々に分火してもよい）
	星影さやかに	
４火の守のことば	大きく前に進み出てトーチを高くかかげ大きい声でゆっくりと感想、抱負、反省、希望を 1～2 分で述べ氏名をいう	
５火の司のことば	感謝と別れのことば	
６黙想	火の子は前に進み、ひざまづき祈りを捧げる 全員黙想する	

プログラム	キャンプファイアー	キャンドルサービス
7別れの歌	ふるさと、四季、今日の日はさようなら等　　後半ハミング	
		歌がハミングになったら火の長のトーチはそのままで火の長の両どなりから次々に火を消していく 全員が消し終わり火の子、火の長が退場するまでハミングを続ける
8トーチ退場	腕を組んで体を左右に動かしてハミングすると効果的である	
	7のハミングの中を、入場の逆まわりで静かに一巡し、退場してゆく 火の子→火の長→火の守 1234 の順 退場したらハミングは終わる	7のハミングで全員の火が消えたのを確認したら、火の子はトーチをもって火の長を先導し入場のときの逆まわりで静かに退場する 退場したらハミングは終る
9退場と後片づけ	全員静かに退場　　全員協力して後片付けを行う 引率者は火の用心、就寝前の点検を確実に行う	

付録

1　薪の組み方

①薪置き場から太くて長い薪を選び、ファイヤーサークルへ運ぶ（リヤカー・一輪車などを使用）	②1.2.3の順に3～4本の薪を組み合わせていく  	③三角の隙間の中に長い薪をつめる 	④薪を立てかける 

2　ことばの事例

火の長の言葉 （第１部）	今、この自然の静寂の中に、私たちの友情の炎は赤々と燃えています。燃えあがる炎、それは若人の情熱であり、未来の輝かしい希望を思わせます。そしてまた、大きな夢に向かって、いつまでも、さわやかに力強く生きようとする誓いの炎ともいえるでしょう。 私たちの心身から湧きあがるエネルギーは、ちょうど、この炎となり、光り輝きながら友情の絆をますます太くしていくことでしょう。 今宵このファイヤーのつどいが、いつまでも思い出に残る、忘れがたきすばらしい夜となるよう、皆さんと一緒につくりあげていきたいと思います。
火の長の言葉 （第３部）	このキャンプファイヤーを通じて、みなさんは、たくさんの仲間を得ることができたと思います。 人生とは、出逢いであると思います。ところが、どんなに世界は広くとも、その出逢いは、ほんの限られた人々にしか巡って来ないものです。また、思えど、望めど、もう二度と同じように繰り返すことができません。 ですから、仲間が与えてくれるこうした充実をじっくり味わっていただきたいと思います。友情は喜びを二倍にし、悲しみを半分にすると言われますが、仲間とは、まさににそのような心と心の結びつきであると思います。 この友情の火は、まもなく消されてしまいますが、この火は、心の中にいつまでも消えることなく燃やし続けていたいと思います。そして、悲しいとき、さみしいときに、このファイヤーの火を想い出していただきたいと思います。 みなさんの未来が、益々明るく、そして、いつまでも健康で精進されることを願いに込めながら、私の激励の言葉とします。
火の司の言葉	今日のこの喜びを与えてくれた人々に感謝しましょう。今日のキャンプファイヤーではみんなでゲームを行い、楽しく過ごすことができました。一番大切なのは、みんなで力をあわせて協力し、一つのものをやりとげることです。一人では何もできないことも、みんなでやりとげられるし、喜びも大きなものになるでしょう。今日の日はもうすぐ終わります。みんなと楽しんだ、そして、協力し合ったことを、その胸に大切にしまっておいてください。
火の守１の言葉	私たちは、この友情の火の前に、強い身体をつくり、自立の精神を養うため努力することを誓います。
火の守２の言葉	私たちは、明日への力を養い、常に最善をつくすよう努力することを誓います。
火の守３の言葉	私たちは、友情と理想、美しい思い出と未来のために、お互いに努力することを誓います。
火の守４の言葉	私たちは、自然に感謝し、自然を愛する心を育てるよう努力することを誓います。

テ　ン　ト　泊

５人用ドーム型テントを活用し、野外泊を体験します。夜、仲間と過ごし友情を深めたり、鳥の声、風の音を聞きながら自然の神秘を感じる機会になると思います。

１　活動内容

活動場所	時期	設営時間	人数
緑化木見本園、第１営火場 第２営火場	５～９月	ドーム型　１時間～1.5 時間	５０名

２　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
ドーム型テント（２０張）	寝具（寝袋・タオルケット・毛布）、 ぞうきん、懐中電灯

３　引率者の役割分担

用具貸出　返却係	２～３名	テント用具の数がきちんとそろっているか確認する
設営係	２～３名	テント設営の補助を行う

４　活動の流れ

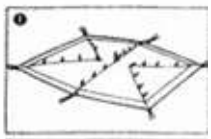
① グループを編成する（３～５人が適当と思われる）
② 天候の変化を見極め、設営の有無を決定する（雨天、または、夜間などの降水確率が高い場合は中止とする。雨にぬれるとテントを乾かす必要があるため濡れたままでは片付けることはできない）
③ 用具を借りに行く（所員から必要な用具を受け取る）
④ 集合（場所は炊飯用具小屋前等）
⑤ 活動の説明（指導者が行う）
⑥ 借りた用具の個数が合っているか確認する（数を合わせる）
⑦ 設営場所を決める（地面ができるだけ平らなところ・石を取り除く）
⑧ 荷物をテントに搬入する（予期せぬ雨の場合は、宿泊室へ避難するので、最小限の荷物）
⑨ 後片付けをする（用具は個数を確認し、数を合わせて返却する）

５　参加者への注意事項

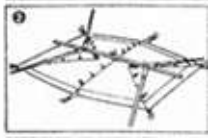
〇ペグ・ピンなどの数を必ず確認し、折れていたり曲がっているものは取り替える
〇ペグ・ピンを曲げてしまったり、テントが破けてしまった場合は、すぐに申し出る
〇頭を高い位置において寝る（地面は多少坂になっている）
〇用具を返却するときは、借りた数と返す数がきちんと合っているか確認し、引率者のチェックを受ける
〇テントを返却するときは、ゴミ・水滴をぞうきんできれいにふき取り、きちんとたたむ
〇トイレは、館内トイレを使用する
〇最後に、テントを設営した周辺のゴミ拾い、忘れ物はないか確認する

入っているもの　№.１
・ﾊﾝﾏｰ…１
・金ﾍﾟｸﾞ（大）…
　（小）…
・ﾌﾟﾗｽﾁｨｯｸﾍﾟｸﾞ
　（大）…
　（小）…

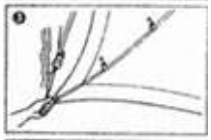
６　ドームテントの設営



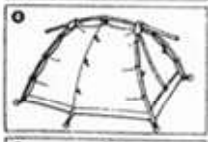
テント本体を地面に広げます。
（この時、風が強い場合はペグで固定します）



棟ポールのアングルジョイントに脚ポールを
しっかり奥までジョイントしてテント本体の上に置きます。



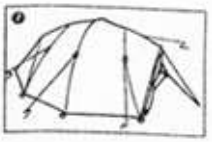
脚ポール末端の石突をグロメットに差し込んで
ポールを自立させます。
（ポールの跳ね返りに注意してください）



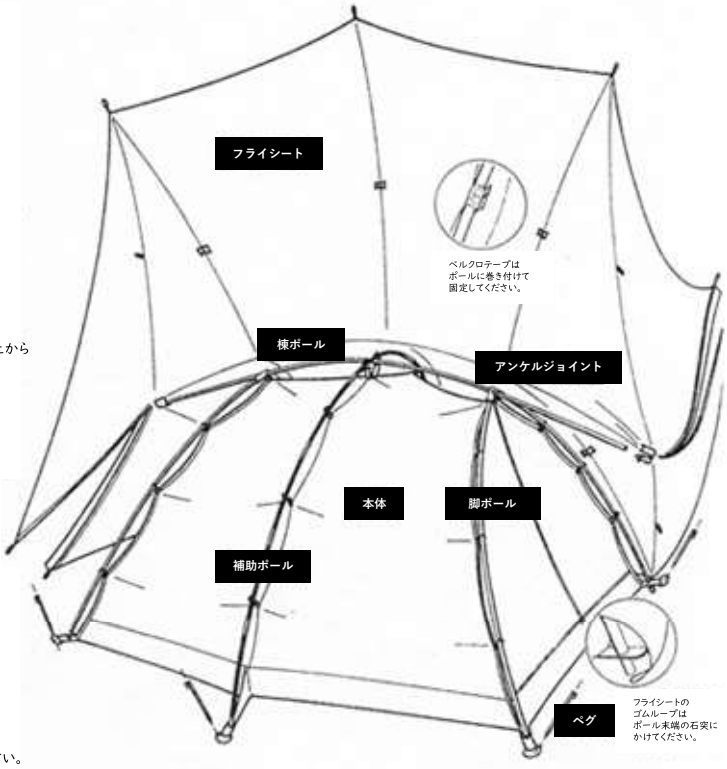
フックを上から
順にかけてゆきます。

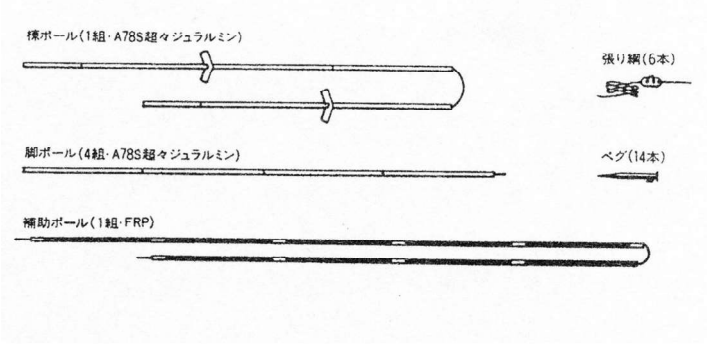
補助ポールの両端の
石突を中央のグロメットに差し込んでフックを上から
順にかけてゆきます。
（この時頂上部の2つのフックは
補助ポールかけかえてください）

フライシートをかぶせ、
裏側のポール受けを棟ポールの両端に
かけます。ポール受けは袋状になっている
ものとベルクロテープ付きのものがあり、
はじめに袋状になっている方をポールに
かけてください。
裏側にあるベルクロテープ6ヶ所（張り縄リン
グの裏）はそれぞれポールに巻き付けて固定
してください。



フライシートについているゴムルーフは
ポール末端の石突にかけてください。
前室はファスナーを閉じた状態で前に引っ張り
どちらか片方のペグルーフをペグで固定して
ください。
強風時は張り縄リングから張り縄をとってください。





フォトオリエンテーリング （POL）

自然の家周辺を撮影した写真を見て、その写真が地図上のどこから撮ったものなのかを推理しながら歩き、見つけたマップの記号（ひらがな）ﾎﾟｲﾝﾄと、見つけた文字でつくることば作りﾎﾟｲﾝﾄでグループで得点を競います。

制限時間の目安は 60 分間です。一斉にスタートできるので、一定の時間内で実施でき、大人数や複数の団体でも可能です。

1　活動内容

活動場所	時期	得点	時間	人数
自然の家周辺 秋取山、緑化木見本園、 薬用植物園、いこいの森等	年中	制限時間を越えた場合、1 分につき10点減点	説明を含めて 1 時間半～2 時間	1 グループ 3 人～5 人 程度 30 グループ 程度まで

2　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
フォトオリエンテーリングマップ フォトオリエンテーリングチェックカード フォトカード、バインダー、熊鈴、 うるし分布図、親時計、解答	野外活動に適した服装、雨具、 筆記用具 、各グループに腕時計１つ

3　引率者役割分担

スタート ゴール係	１～２名	スタート時刻の管理、ゴールのチェック、用具回収
立ち番	３～６名	コースの間違えやすい所に立ち、通過を確認する
パトロール	２人以名	主に山コース（秋取山遊歩道）の安全確保につとめる

4　競技の流れ

⑫ グループ編成をする（3～5 人が適当と思われる）
⑬ 道具の受け取り（所員から必要な用具を受け取る）
⑭ 集合（場所は玄関前、体育館、談話室等）
⑮ チェックカードに必要事項の記入
⑯ 野外ゲーム集計表に各グループのスタート順、スタート時刻を記入（スタート係 引率者）
⑰ 競技方法の説明
⑱ 作戦タイム（グループごとに地図を見ながらコースのまわり方などを決める。３～５分）
⑲ スタート（スタート係が指示）
⑳ ゴール（ゴール時刻を記入しチェックカードを提出、ゴール係が受けとる）
21 採点、表彰（方法は各団体に一任）
22 用具の返却（事務室へ行き所員に返却する）

5　参加者への注意事項

〇必ずグループで行動し、全員そろってゴールする
〇迷ったら、わかる所まで戻って進み直す
〇途中、具合の悪い人が出たら代表の人が知らせに来る
〇交通事故にあわないように注意する

〇自然を大切にし、熊・サル・ｲﾉｼｼ・ヘビ・ハチ・うるし・ケムシ・ヤマビル 等に注意する

フォトオリエンテーリング
チェックカード

チーム・班 名	所要時間 時　分	順位 位
出発時刻　時　分	点数　指令１の得点　点 指令２の得点　点 減点　点 合計　点	
到着時刻　時　分		

指令１　写真は、地図の何番から撮影したものかﾛﾏｼﾞで答えよ。（1 問 10 点）

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

指令２　見つけたﾛﾏｼﾞを使い、国語辞典にのっているような言葉を作ろう。

①	②	③	④	⑤
⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
⑪	⑫	⑬	⑭	⑮
⑯	⑰	⑱	⑲	⑳

グラウンドゴルフ（GG）

ゴルフのようにボールをストックで打ち、いかに少ない打数でコースをまわれるかを競う競技です。
個人はもちろん、チームでストックをリレーしながら競うこともできます。
８ホールが標準ですが、人数・年齢に応じてホール数を増減することもできます。

１　活動内容

活動場所	時期	得点	時間	人数
自然の家周辺	年中	制限時間を越えた場合、１分につき１０点減点	説明を含めて １時間～３時間 コース設定により異なる	１グループ３人～６人程度 １６グループ程度まで

２　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
ホールポスト、スタートマット、ボール ストック、スコアカード、バインダー	雨具、筆記用具

３　引率者役割分担

記録係	各グループ１名	打数をチェックしスコア表に記入する
巡視係	2～3 名	コースをまわり、進行状況をﾁｪｯｸする

４　ゲームの方法

- 全部のグループが同時スタートで競技を開始する。
  （第１グループは第１ホールから、第２グループは第２ホールからというように各グループが一斉にスタートする。）
- ボールをスタートマットに置く。
- 決められた打順に従って、ホールポストに入るまでボールを打つ。
- 記録係はスコア表にホールポストに入るまでの打数を記入する。
- ホールインワンは、そのプレーヤーの合計打数から３打差し引く。
- 空振りは打数に数えない。
- グループ全員のボールがホールに入ったら次のホールに移動する。
- 次のホールに行った時に、前のグループがプレイ中の場合は終わるまで待つ。
- 全ホール打ち終わったら、スコア表を集計する。

５　競技の流れ

① グループ編成をする（3～６人が適当と思われる）
② 道具の受け取り（所員から必要な用具を受け取る）
③ 競技方法の説明
④ 開始
⑤ 終了
⑥ 採点、表彰（方法は各団体に一任）
⑦ 用具の返却（事務室へ行き所員に返却する）

５　注意事項

〇スイングするときは、周囲に人がいないか確かめる。
〇スイングは膝の高さより高くならないようにする。

R6.4ver

グラウンドゴルフ　スコアカード

班		名前		スタート ホール	番	月　日（　）

NO	ホールNo.. 氏　名		1	2	3	4	5	6	7	8	実打数	1 打ｲﾝ 回数	合計	確認 ｻｲﾝ
		打数												
		累計												
		打数												
		累計												
		打数												
		累計												
		打数												
		累計												
		打数												
		累計												
		打数												
		累計												

【　スコアカードの書き方　】

班		名前		スタート ホール	番	月　日（　）

NO	ホールNo.. 氏　名		1	2	3	4	5	6	7	8	実打数	1 打ｲﾝ 回数	合計	確認 ｻｲﾝ
	ごん太	打数	3	4	6	3	5	1	7	1				
		累計	3	7	13	16	21	22	29	30	30	②	24	ごん
	ごずっちょ	打数												
		累計												
		打数												
		累計												
		打数												
		累計												
		打数												
		累計												

打数
ホール毎の打数

累計
合計打数

ﾎｰﾙｲﾝﾜﾝの回数
ホールインワン１回
で－３打となる

合　計
ホールインワン２回のた
め実打数から－６となる。

ネイチャービンゴ

五頭の自然の中にあるものを集めてビンゴゲームをします。
「みる」「きく」「におう」「味わう」「さわる」などの５感を働かせビンゴを完成させていきます。

１　活動内容

活動場所	時期	得点	時間	人数
自然の家周辺	年中		説明を含めて １時間～３時間	制限なし １グループ３人～５人程度

２　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
ビンゴカード「25 マスのもの」 記録用バインダー 周辺地図（OL 地図代用）	帽子、水筒、雨具、筆記用具

３　引率者役割分担

スタート・ゴール係	各グループ１名	スタート合図、ゴールﾁｪｯｸ、用具回収
巡視係	2～3 名	コースをまわり、安全確認・進行状況をﾁｪｯｸする

４　ゲームの方法

①グループ編成をする。（３～５人が適当と思われる。）
②道具の受取り。（事務所から必要な用具を受取る。）
③集合（玄関前、体育館、談話室）
④ビンゴカードに必要事項記入。（団体名及び下記にあげられるようなキーワード）
何マス使い（９・１６・２５）どこのマスに何を入れるか引率者指示。

川の音	風の音	今日イチオシ	びっくりしたもの	松ぼっくり	どんぐり	さる
たまご	きのこ	クモの巣	赤い実	たね	たまご	かれた木	かもしか
手のひらより大きな葉	虫食いのある葉	つるつるの葉	鳥の声	鳥のはね小さい虫		
黄色いもの	白いもの	ぬけがら	ムラサキのもの	とげのあるもの		
木にまきついているツル	ふわふわなもの	めいぶつ先生	いいにおいのもの			
くさいもの	動物のフン	水温あて何度？				

⑤作戦タイム（地図を参考にまわる順などを決める）
⑥スタート（スタート係が指示）
⑦ゴール（全員いるか確認、ゴール係が確認チェック）
⑧グループ発表・表彰（見てきたものをグループごとに発表）（素敵な発表を表彰）
⑨用具返却

５　参加者への注意事項

〇必ずグループで行動し、全員そろってゴールする。
〇自然を大切にし、熊・サル・ｲﾉｼｼ・ハチ・ヘビ・うるし・ケムシ・ヤマビル 等に注意する。

どんどんクリア五頭の陣

グループごとに設定された課題をどれだけ制限時間内でクリアできるか挑戦するゲーム。
１種目およそ 10 分から 20 分とし、活動時間内に次々に課題をクリアしていく。
自然の家周辺エリアに設定する課題は、団体規模・グループ数に応じて設定数を調整する。
終了時、その成果を発表しあう。

１　活動内容

活動場所	時期	成果	時間	人数
自然の家　周辺エリア	年中	発表	１時間～２時間 （説明時間含む）	フリー

２　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
スコアカード、バインダー、周辺地図	活動に適した服装、 筆記用具、腕時計

３　引率者役割分担

係名	人数	役割内容
説明係	１名	活動の全体説明をし、開始・終了の合図をする
課題補助係	各課題に １名	各課題コーナーにいて、課題の説明、安全管理を行う。

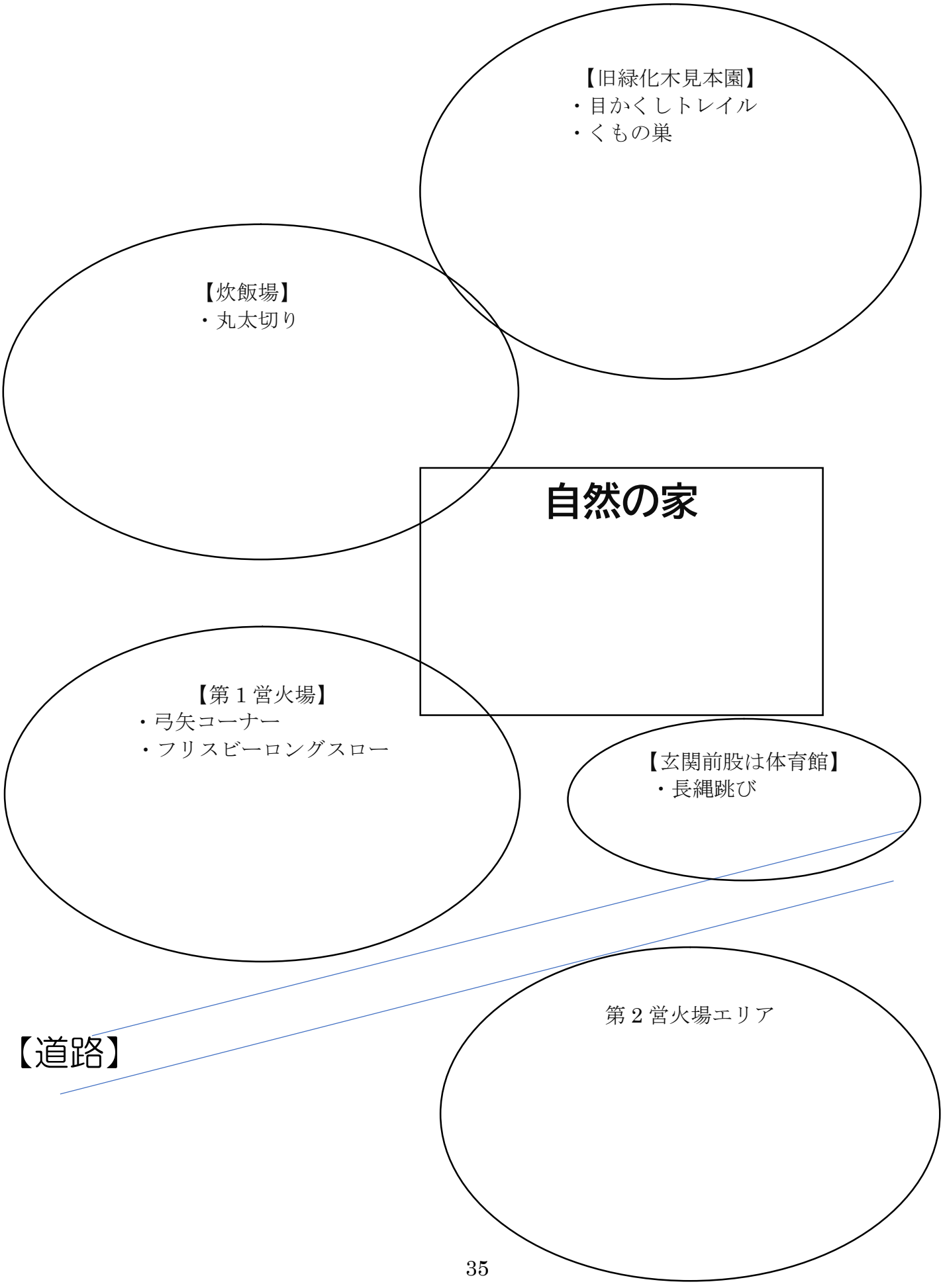
４　活動の流れ

① グループを編成する（グループ編成により、設定する課題数も調整する。）
② 道具の受け取り（事務室から必要な用具を受け取る）
③ 集合（場所は体育館または、玄関前）
④ 課題により道具など事前に準備設定しておく。（地図１参照）
⑤ 説明係が活動全体の説明をする。
　一つの活動時間は 10 分～20 分、時間内により多く課題をクリアする。
　スタート時に、最初に行く課題と途中必ずクリアしなければいけない課題を指定する。
　やり方の詳細は、課題補助係に聞いて実施する。
⑥ 課題補助係は、それぞれの課題コーナーで待機。来た参加者にやり方の詳細を説明する。
⑦ 採点、表彰（方法は各団体で一任）
⑧ 終了は、各コーナーにいる課題補助係が時刻になったら参加に知らせる。その後、最初説明を受けた場所に集合する。
⑨ 清掃、用具の返却（事務室に用具返却）

５　参加者への注意事項

〇グループごとに必ず全員いっしょの行動をとる。
〇混んでいるコーナーで順番を待つよりすいているコーナーを探す。
〇トイレは、館内のトイレを使用する。水分補給は随時とる。
〇巡回している説明係から、混雑状況や安全注意などの情報を聞いて活動のヒントとする。

（図１）課題設定例


【旧緑化木見本園】
・目かくしトレイル
・くもの巣
【炊飯場】
・丸太切り
自然の家
【第１営火場】
・弓矢コーナー
・フリスビーロングスロー
【玄関前股は体育館】
・長縄跳び
第２営火場エリア
【道路】

どんどんクリア五頭の陣　スコアカード

年　　組

班名　　班

種　　目	内容	結果
1　目かくしトレイル	目を閉じロープに沿って歩いてみよう（片手はロープ、もう一方の手は前の人の肩を掴む） ※案内人を交代して2回歩こう（一人は案内人をする）	点 できらたら10点
2　くもの巣	鈴を鳴らさずロープを通ろう ※鳴るごとに1点減点（1人１０点）	点 班の合計
3　丸太切り	班の皆で力を合わせてのこぎりで丸太切りに挑戦しよう（10秒ごとに交代） ※３分以内に切れれば50点　半分切れれば25点、それ以下は10点	点 切った丸太は記念にどうぞ
4　弓矢コーナー	1人2回のチャレンジ（練習あり） ※2回のうち、よく飛んだ方を採用（1m＝1点）	点 班の合計
5　フリスビー ロングスロー	一人2回のチャレンジ（練習あり） ※2回のうち、よく飛んだ方を採用（1m＝1点）	点 班の合計
6　長縄跳び	1分間で連続何回跳べる？ひっかかったら最初から（1分練習あり）	点 回数＝点数

※　ひとつの種目が終わったら、グループで相談して次の場所へ移動しよう。

屋内活動

手づくりフリスビー

古新聞を利用して作るフリスビー。作る工程を楽しむこと。てきたもので次の活動へとつなげること（飛ばして遊ぶことやﾌﾘｽﾋﾞｰｺﾞﾙﾌなど）もできる楽しい活動です。

1　活動内容

活動場所	時期	時間	人数
自然の家館内 （体育館、１Ｆ談話室、2F 研修室）	年中	1.5 時間～２時間 （製作時間）	制限なし

2　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
セロテープ、クリップ、マジック、 色上質紙、はさみ（100）	新聞紙、ゴミ袋、筆記用具、 はさみ（数が限られているため）

3　引率者役割分担

指導係	２～５名	ある程度の製作過程を理解して、指導できるようにしておく

4　活動の流れ

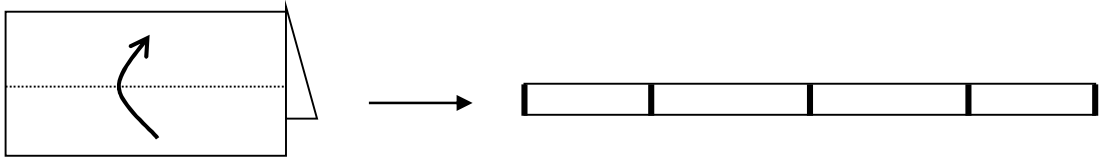
① 道具の受け取り（所員から必要な用具を受け取る）
② 集合（場所は体育館、談話室、研修室）
③ つくり方の説明（引率者が行う）
④ 活動開始
⑤ 仕上げ
⑥ 後片付け（ゴミが落ちていないように）
⑦ 用具の返却（事務室へ行き所員に返却する）

5　参加者への注意事項

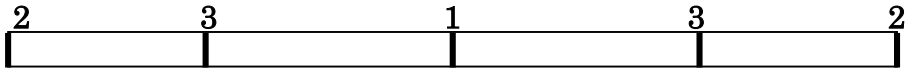
〇セロテープは数が限られているので、少しずつ順番に使う
〇マジックを使うときは、床などにマジックがつかないよう新聞紙を敷くなど気をつける
〇切った紙くずやゴミなどが落ちていないようにきれいに掃除をする
〇必ず後片付けを終えてから飛ばすこと（まだつくっている人に迷惑がかかり危ない）

手作りフリスビーのつくり方

① 新聞紙１枚を６回折りたたんで細長く平たい棒にする

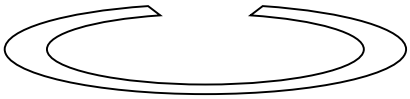


② 図の黒線で示した個所を番号順にセロテープで固定する

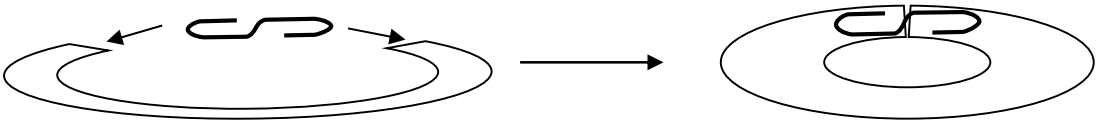


③ 更に全体にセロテープを巻きつけ、しっかりとした棒にする（順番に）

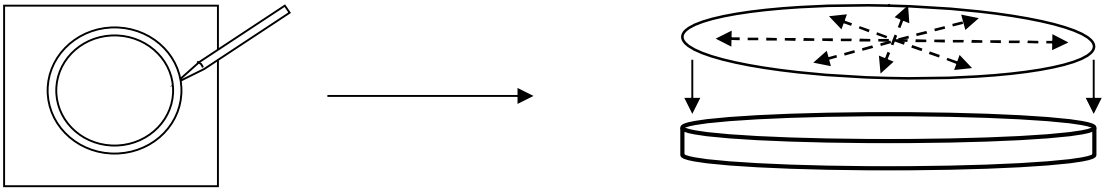
④ ③の棒を手でもんで柔らかくし、円く曲がりをつける



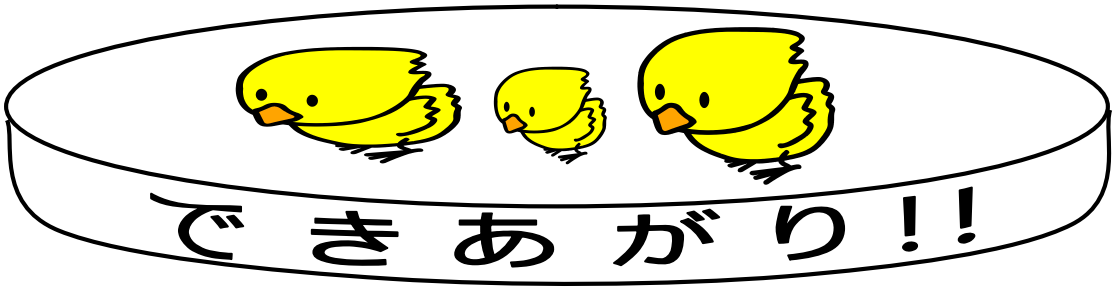
⑤ S字形に広げたクリップを棒の両端に差し込み、円い輪を作り、セロテープで固定する



⑥ 色上質紙にできあがったリングをのせ、その形（輪の外周）を鉛筆等でなぞり書きする
なぞった形を切り抜き、セロテープでリングにふたのように貼り付ける



⑦ 仕上げにマジック等で好きな絵やイラストを書く（切り抜く前でもよい）



ペーパークラフト

広告紙を利用して巻紙を作り、それを編んだり貼り付けたりして好きな形をつくる。ここでは、フィルムケースや空き缶に巻紙をはりつけて、ペン立てや一輪挿しをつくります。

1　活動内容

活動場所	時期	時間	人数
自然の家館内 （体育館、１Ｆ談話室、2F 研修室）	年中	２時間～３時間 （製作時間）	制限なし

2　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
フィルムケース、広告紙（B4 大の大きさの紙を横長に切り、４枚にしたもの)、のり、両面テープ、はさみ（100)、巻き棒	ゴミ袋、のり、 はさみ（数が限られているため）

3　引率者役割分担

指導係	２～５名	ある程度の製作過程を理解して、指導できるようにしておく

4　活動の流れ

① 道具の受け取り（所員から必要な用具を受け取る）
② 集合（場所は体育館、談話室、研修室）
③ つくり方の説明（引率者が行う）
④ 活動開始
⑤ 仕上げ
⑥ 後片付け（ゴミが落ちていないように）
⑦ 用具の返却（事務室へ行き所員に返却する）

5　児童・生徒への注意事項

〇巻き棒で人に迷惑をかけないよう気をつける
〇切った紙くずやゴミなどが落ちていないようにきれいに掃除をする

R6.4ver

ペーパークラフトのつくり方

① 広告紙を一人２０枚程度用意する
② 広告紙に、のりを付ける（図１参照）
③ ②に巻き棒を約１５度角にのせ、紙を両指で巻き棒に巻き込む（図１参照）
④ ③を繰り返し、３０ｃｍ位のもの（巻き紙）を１５～２０本つくる
⑤ フィルムケースの上・下２ヶ所に両面テープをはる
⑥ 巻き紙をフィルムケースにはり付けていく（図２参照）
⑦ 好きな形になるように、巻き紙の先端を切りそろえる（⑥、⑦の手順は逆でもよい）
※　フィルムケースの変わりに空缶を使ってもかまわない
（その場合巻き紙の本数は多くなる）
できあがったものに塗料を付けるとより美しく仕上がる
塗装する場合は広告紙の柄が表になるように巻き紙をつくること
（あんでるせん油性塗料マホガニー茶色）

図１

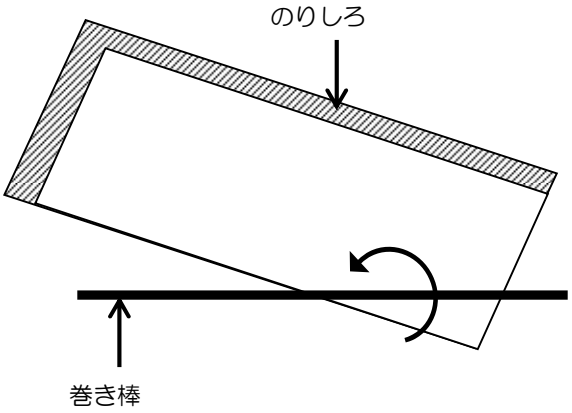
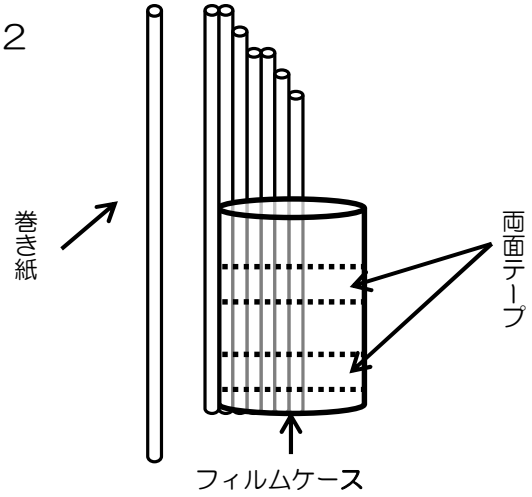


図２



籐　手　芸

籐芯を使い、簡単な小物入れなどを編みあげていく活動。製作者の個性が発揮される。

1　活動内容

活動場所	時期	時間	人数
自然の家館内 （体育館、１Ｆ談話室）	年中	２時間～３時間	制限なし

2　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
籐芯（1 人 300 円）、水入れ（衣装ケース）、 ブルーシート、ボンド、はさみ（100）	ぞうきん、ゴミ袋、ボンド、 はさみ（数が限られているため）

3　引率者役割分担

指導係	２～５名	底を編みあげるところまでが難しいので、製作過程を理解し、指導できるようにしておく

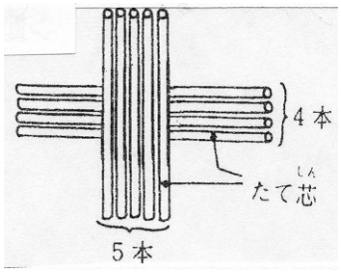
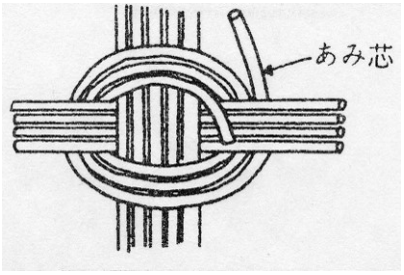
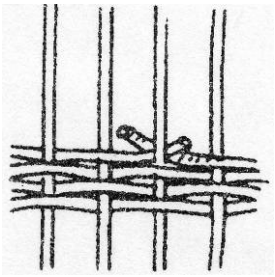
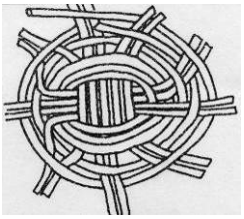
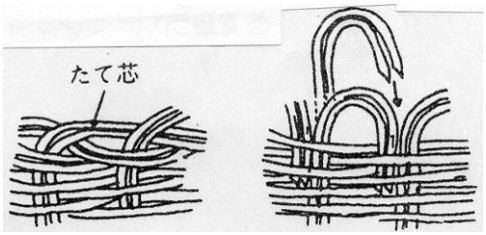
4　活動の流れ

① 道具の受け取り（所員から必要な用具を受け取る）
② 集合（場所は体育館、談話室等）
③ 準備（床にブルーシートを敷き、その上に水を入れた衣装ケースを置き、籐芯を水に浸す）
④ つくり方の説明（引率者が行う）
⑤ 活動開始
⑥ 仕上げ
⑦ 後片付け（水で床がぬれていないように）
⑧ 用具の返却（事務室へ行き所員に返却する）

5　参加者への注意事項

〇籐を扱うときは、常に水につけながら作業をする（乾くと籐が折れる）
〇ボンドは床などにつけないように気をつけて使う
〇借りた道具（ブルーシート・衣装ケース）はぞうきんで水滴を拭きとってから返却する
〇切った籐芯などが落ちていないようにきれいに掃除をする

籐手芸のすすめ方

<table>
<tr>
<td>①底をつくる
a．たてに５本、横に４ほんのたて芯を十字に置く
 
</td>
<td>②側面をつくる
水につけながら、だんだんたて芯を立てるように編んでいく</td>
</tr>
<tr>
<td>b．あみ芯を３回まわす
 
</td>
<td>③あみ芯のつなぎ方
かごの内側にあみ芯が重なるようにつなぐ
  </td>
</tr>
<tr>
<td>c．たて芯を２本ずつに分けながら、上・下・上・下…と編んでいく
 
②へ</td>
<td>④ふちの止め方
余計なたて芯を切り取り、差し込んだりボンドでくっつけたりする
 
</td>
</tr>
</table>

紙　と　ん　ぼ

竹とんぼとちがい、時間がかからず簡単につくれる。また、全員が出来上がったら飛ばして遊ぶこともできる。

１　活動内容

活動場所	時期	時間	人数
自然の家館内 （体育館、１Ｆ談話室、2F 研修室）	年中	１時間～２時間 （製作時間）	制限なし

２　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
工作用紙、竹串、接着剤、千枚通し、 マジック、はさみ（100）	筆記用具、ゴミ袋、 はさみ（数が限られているため）

３　引率者役割分担

指導係	２～５名	ある程度の製作過程を理解して、指導できるようにしておく

４　活動の流れ

① 道具の受け取り（所員から必要な用具を受け取る）
② 集合（場所は体育館、談話室、研修室）
③ つくり方の説明（引率者が行う）
④ 活動開始
⑤ 仕上げ
⑥ 後片付け（ゴミが落ちていないように）
⑦ 用具の返却（事務室へ行き所員に返却する）

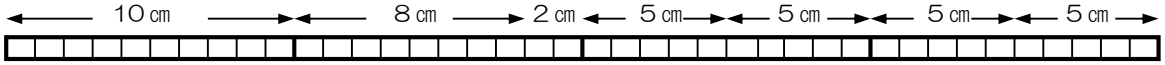
５　参加者への注意事項

〇接着剤（アロンアルファ）は、すぐに乾燥するので気をつけて使用する
〇千枚通しを使用するときは、周りの人に注意して扱う（下にダンボールなどを敷く）
〇マジックを使うときは、床などにマジックがつかないよう気をつける
〇切った紙くずやゴミなどが落ちていないようにきれいに掃除をする
〇必ず後片付けを終えてから飛ばすこと（まだつくっている人に迷惑がかかり危ない）

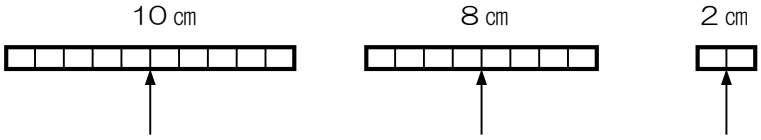
R6.4ver

紙とんぼのつくり方

① 工作用紙を切る

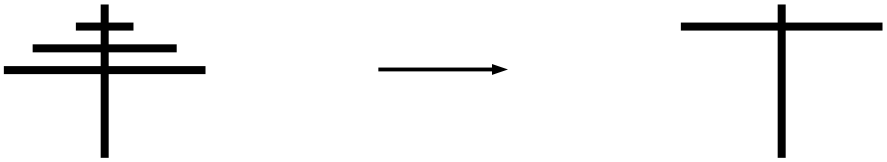


② 工作用紙に穴をあける（10㎝、8㎝、2㎝）



中央に穴をあける　　中央に穴をあける　　中央に穴をあける

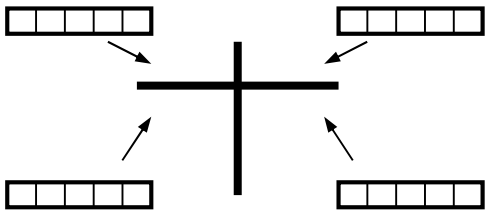
③ 本体に竹串を差し込む



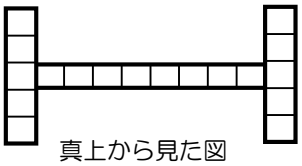
2㎝、8㎝の裏に接着剤をぬる

穴に近い部分に指を当てて、
回転させながらゆっくりと押し込む

④ おもりを取り付ける

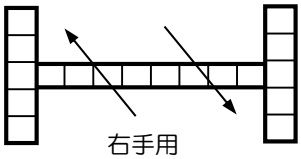


㊟5㎝の工作用紙に接着剤を塗って、
本体の両端に貼り付ける



真上から見た図

⑤ 羽根にひねりをつける



右手用

㊟右手で押し出すか、左手で押し出すかによってひねり方を逆にする

⑥ 羽根を竹串に接着する

羽根と竹串との接点に接着剤をたっぷりとつける。表からも裏からも。
注．接着剤が固まるまでは飛ばさない。

⑦ 仕上げにマジック等で色を塗る

ストーンペイント

川原に落ちている特徴ある石を拾ってきて、石の形状を生かしながら自由に絵を描いたり、石と石をくっつけたりして世界に一つしかない作品をつくる。

1　活動内容

活動場所	時期	時間	人数
自然の家館内、屋外 （体育館、１Ｆ談話室、2F 研修室）	年中	１時間～２時間 （採取時間・製作時間）	制限なし

2　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
アクリル絵の具、パレット（10）、 絵筆（20）、水入れ、ポスカ、接着剤	新聞紙、ぞうきん、筆記用具、 絵筆、パレット（数が限られているため）

3　引率者役割分担

指導係	２～５名	ある程度の製作過程を理解して、指導できるようにしておく

4　活動の流れ

① 道具の受け取り（所員から必要な用具を受け取る）
② 集合（場所は玄関前、体育館、談話室、研修室）
③ つくり方の説明（引率者が行う）
④ どのような絵を描くか、どのような大きさが必要か考えながら石を探し、拾う。
⑤ 石を洗い（汚れを落とす）、よく拭き（ぞうきん）、乾かす。
⑥ 新聞紙の上で絵を描き（ポスターカラーやポスカでもよい）、乾かす。
（最後にニスを塗ってもよい）
⑦ 石と石をくっつけたい人は、接着剤を使用する
⑧ 後片付け（ゴミが落ちていないように）
⑨ 用具の返却（事務室へ行き所員に返却する）

5　児童・生徒への注意事項

〇接着剤（アロンアルファ等）は、すぐに乾燥するので気をつけて使用する
〇アクリル絵の具は、すぐに乾燥しやすいので、パレットに絵の具をのせるときは、必要な分だけ出し、使い終わったらすぐに水で流しておく（乾燥するとパレットの汚れは落ちなくなる）
〇アクリル絵の具やポスカは、床などにつかないよう気をつける

インドアアスレチック

室内でグループ対抗で行うゲーム。１２種目のゲームをグループで１種目ずつ行い、次々に種目を交代して全種目の合計点を競う。人数が少ない時は種目を減らしてもよい。

１　活動内容

活動場所	時期	得点	時間	人数
自然の家　体育館	年中	１人・１組・１問１０点	２時間～３時間（説明時間含む）	１５０名

２　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
スコアカード、バインダー、漢字の勉強解答用紙、ウルトラクイズ問題用紙・解答用紙、コーン（９）、ホイッスル、空缶（２）、バレーボール（３）、ハンドスローボール、碁石、箸、おわん、買い物かご、ストップウォッチ	活動に適した服装、筆記用具、腕時計（指導者のみ）

３　引率者役割分担

計時係	１名	ゲームの開始・終了の合図をする
関所係	１名	参加者とじゃんけんをする
玉数確認係	１名	競技が終わったら玉数を確認し報告、玉を回収する
人間障害物係	１名	障害の順序などをアドバイスする
空缶係	１名	参加者が立てた空缶を倒す

４　競技の流れ

⑩ グループを１２に編成する（種目を減らした場合は、種目数分のグループ編成にする）
⑪ 道具の受け取り（所員から必要な用具を受け取る）
⑫ 集合（場所は体育館）
⑬ 体育館を１２のコーナーに分け、道具を準備する
⑭ １に碁石・おわん２個・はし、３にイス、４にクイズの問題、６にハンドスローボールと買い物かご、９にボール１個、１０に漢字の勉強用紙、１１に空缶２個、１２にボール３個を用意し、（図１参照）それぞれの折り返し点にコーンを立てる。（図１参照）
⑮ 競技方法の説明
⑯ それぞれのゲームコーナーで待機
⑰ 一つのゲーム時間は５分、移動時間は１分でゲームを開始（ゲーム途中でも終了の合図で移動）
⑱ 採点、表彰（方法は各団体で一任）
⑲ 清掃、用具の返却（事務室へ行き所員に返却）

５　参加者への注意事項

〇ホイッスルの合図で競技をはじめ、終了し、１分間の移動時間内に移動と前競技の得点を記入する
〇ゲームに熱中すると一つの競技で何回できたか解らなくなりやすいので、１人（１組）クリアするごとにスコアカードにメモをする
〇引率者が順次、コーナーにつくか巡回し安全などの確保に努めてください。

（図１）体育館配置図

白線
スタートライン

緑線
折り返し点

１碁石送り
　１人ずつスタートする。折り返し点の途中に、片方に碁石の入ったおわんがある。箸を使ってもう片方のおわんにすべて碁石を移し替えたら折り返し点をまわって戻り、次々とリレーしていく。

２カニ歩きリレー
　１人ずつスタートする。両手両足を床について仰向けになり歩く。折り返し点をまわって戻り、次々とリレーしていく。

３関所やぶり
　１人ずつスタートする。折り返し点にいる番人とジャンケンをする。負けたら戻ってやり直し、勝ったら次の人と交代してリレーする。

イス

４ウルトラクイズ
　20 問の三択クイズを答え、解答用紙に記入する。

５二人二脚
　２人一組になり、２人が前後に立つ。お互いの左右の足を持ちながら進み、折り返し点をまわって戻り、次々とリレーしていく。

６玉入れ競争リレー
　１人ずつ順番に遠くにあるかごに玉を投げ入れる。１球ずつ投げてリレーしていく。ゲームが終わったら、玉を回収しておく。

カゴ

７人間障害物リレー
　スタートから折り返し点の間に３人立つ。一番目は立ち、二番目はまたを開き、３番目は馬になり、４番目は折り返し点で待つ。５番目がスタートし、１を周り、２をくぐり、３をとぶ。５は４と交代、４は３と交代、３は２と交代、２は１と交代して、１はスタートに戻り、次々とリレーしていく。（４は折り返し点で待機する）

８スクラムリレー
　３人一組になる。３人が背中合わせになって腕を組み、折り返し点をまわって戻り、次々とリレーしていく。

９カンガルーリレー
　１人ずつスタートする。両ひざの間にボールをはさんでジャンプしながら進み、折り返し点をまわって戻り、次々とリレーしていく。

10 漢字の勉強
　置いてある用紙にサンズイのつく漢字を 25 書く。

11 カン立てリレー
　１人ずつスタートする。空缶２個を手は使わずに足で立てる。立て折り返し点をまわって戻り、次々とリレーしていく。

12 三つ玉リレー
　２人一組で３つのボールを横に並べて持ち、折り返し点をまわって戻り、次々とリレーする。

体育館入り口廊下

インドア・アスレチック　スコアカード

班代表者氏名　　班　　総合得点　　順位

種　　目	記　　録	得 点
1　碁石送り	人	
2　カニ歩きリレー	人	
3　関所やぶり	人	
4　ウルトラクイズ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	
5　二人二脚	組	
6　玉入れ競争リレー	人	
7　人間障害物リレー	人	
8　スクラムリレー	組	
9　カンガルーリレー	人	
10　漢字の勉強	※　別紙解答　字	
11　カン立てリレー	人	
12　三つ玉リレー	組	

※　ひとつの種目が終わったら、1分間の間に移動と集計を済ませること

※　1人、1組、1問を10点とする。

宇宙からのメッセージ

遠い宇宙のかなたから、五頭のふもとに届いたなぞの手紙あり。これを何とか文章として読めるようにチームで力をあわせて解読していこうというゲーム。

文字は、一文字一文字バラバラにあるので一字ずつ解読していかなければならない。

１　活動内容

活動場所	時期	得点	時間	人数
自然の家館内 （体育館、食堂）	年中	１問１０点	２時間～３時間 （説明時間含む）	制限なし

２　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
宇宙文字解読書、宇宙文字、メモ用紙、 文字記入書（解答用紙）、ホイッスル	活動に適した服装、筆記用具、 腕時計（指導者のみ）

３　引率者役割分担

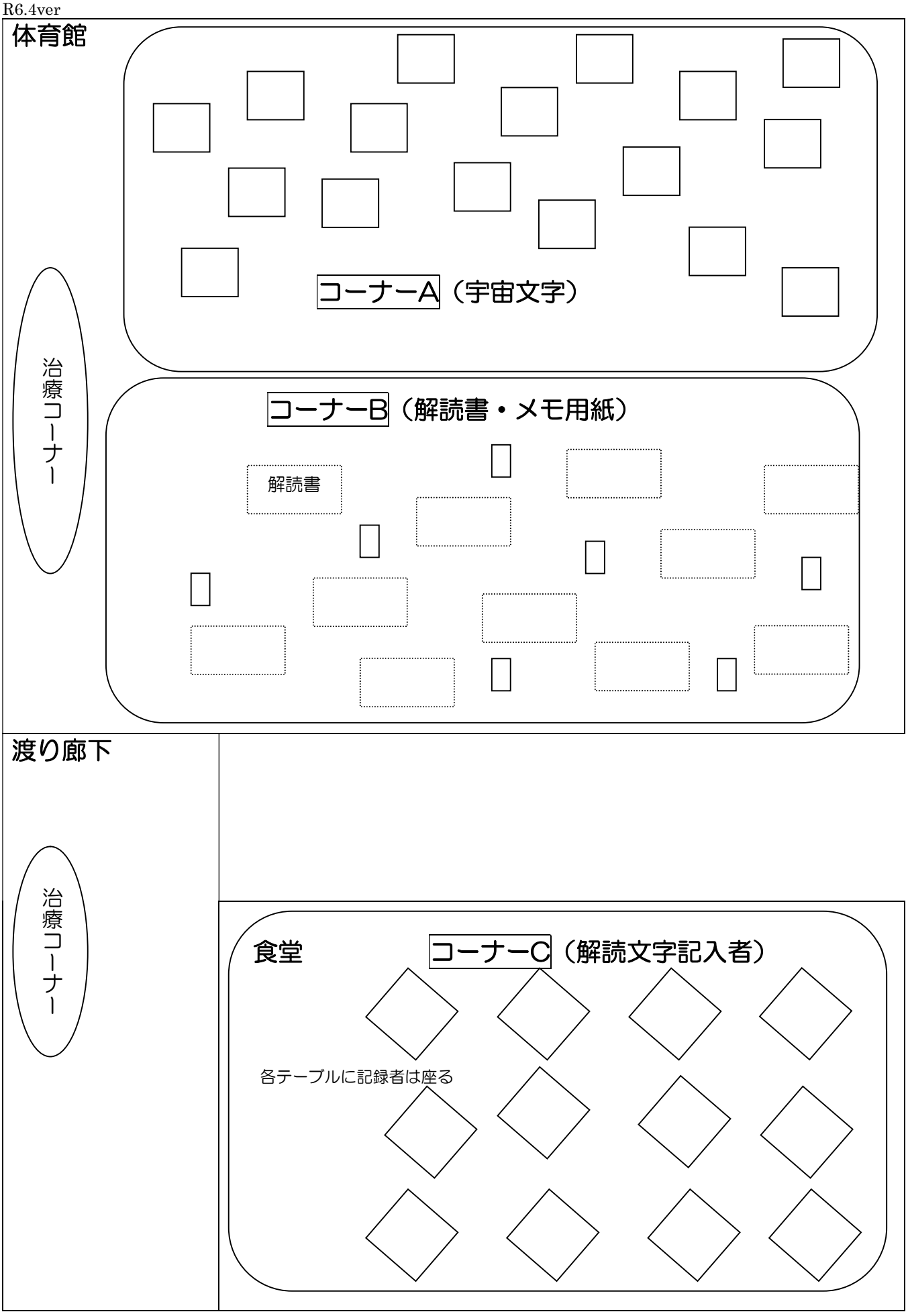
計時係	１名	スタート・休憩の指示を出す　解答用紙の回収
パトロール係 （体育館・廊下・食堂）	２～３名	ペナルティーを犯した人は指定したコーナーへ連れて行き、 １分間のペナルティーを行う
解説係	２～３名	競技方法がわからない人にやり方を教える

４　競技の方法

① Ａのコーナーで、宇宙文字の形と文字番号を覚える（メモ禁止）
② Ｂのコーナーへ進み、その文字がなんという字に当たるのか宇宙文字解読書で調べる
③ わかったら、文字番号となんという字なのかメモ用紙にメモする（メモ用紙を持ったまま、Ａのコーナーへ行ってはいけない）
④ Ｃのコーナーへ行き、解読文字記入者にメモを渡す
⑤ 解読文字記入者は、文字記入書（解答用紙）の同じ文字番号の所に文字を記入し、メモで次の作戦を指示する（次は、何番探してきて）
⑥ 指示を受けたら、また同じ方法で次の文字を解読にいく
㊟ただし、活動エリアでは、宇宙文字をさわったり、おしゃべりをしたり、走ったりするとパトロール（引率者）にペナルティーコーナーへ連れて行かれ、１分間のペナルティーを受けるという設定とし、パトロールは、各コーナーに配置する
⑦ 15 分～20 分おきに、体育館に全員を集め休憩をとらせる（休憩時間５～10 分）
⑧ 休憩中は、おしゃべりをしたり、記入者を変わったりしてもよい（休憩後、再び開始）
⑨ すべての文字を解答したグループは、読み合わせをして間違いがないか確認し、解答用紙の指示に従う　㊟指令書（解読が終わると指令書を読むよう命令がある）を事務室においておく

５　競技の流れ

① グループ編成をする（５～８人が適当と思われる）
② 道具の受け取り（所員から必要な用具を受け取る）
③ 集合（場所は体育館）、準備（宇宙文字・解読書をばらばらに置く）、競技方法の説明
④ 競技開始
⑤ 採点、表彰（より多く、より早く、宇宙文字を解読できたチームの勝ち）
⑥ 後片付け（ゴミ拾い等）、用具の返却（事務室へ行き所員に返却する）


体育館
コーナーA（宇宙文字）
治療コーナー
コーナーB（解読書・メモ用紙）
解読書
渡り廊下
治療コーナー
食堂
コーナーC（解読文字記入者）
各テーブルに記録者は座る

宇　宙　か　ら　の　メ　ッ　セ　ー　ジ

団体名

得点

2	0	9	9	年		1	2	月	3	1	日				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
				、											
31	32	33	34	35		36	37	38		39	40	41	42	43	44
					。				、						
45	46	47	48	49	50		51	52	53	54	55	56	57	58	59
						。									
60	61	62	63	64		66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
					、										
76	77	78	79	80	81		82	83	84	85	86	87	88	89	90
						。									
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100						
										？					

うちわづくり

和紙を絵の具で染め、市販の骨組みに和紙を貼り付けて作成する活動。和紙の折り方・色のつけかたによって、様々な模様の作品が出来上がる。

1　活動内容

活動場所	時期	時間	人数
自然の家館内 （体育館、１Ｆ談話室、2F 研修室）	年中	2時間～3時間 （途中、和紙を乾かす時間が必要）	制限なし

2　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
うちわ骨組み、和紙、絵の具、のり、はけ、はさみ(50)	新聞紙、ゴミ袋、筆記用具、ぞうきん はさみ（数が限られているため）

3　引率者役割分担

指導係	2～5名	ある程度の製作過程を理解して、指導できるようにしておく

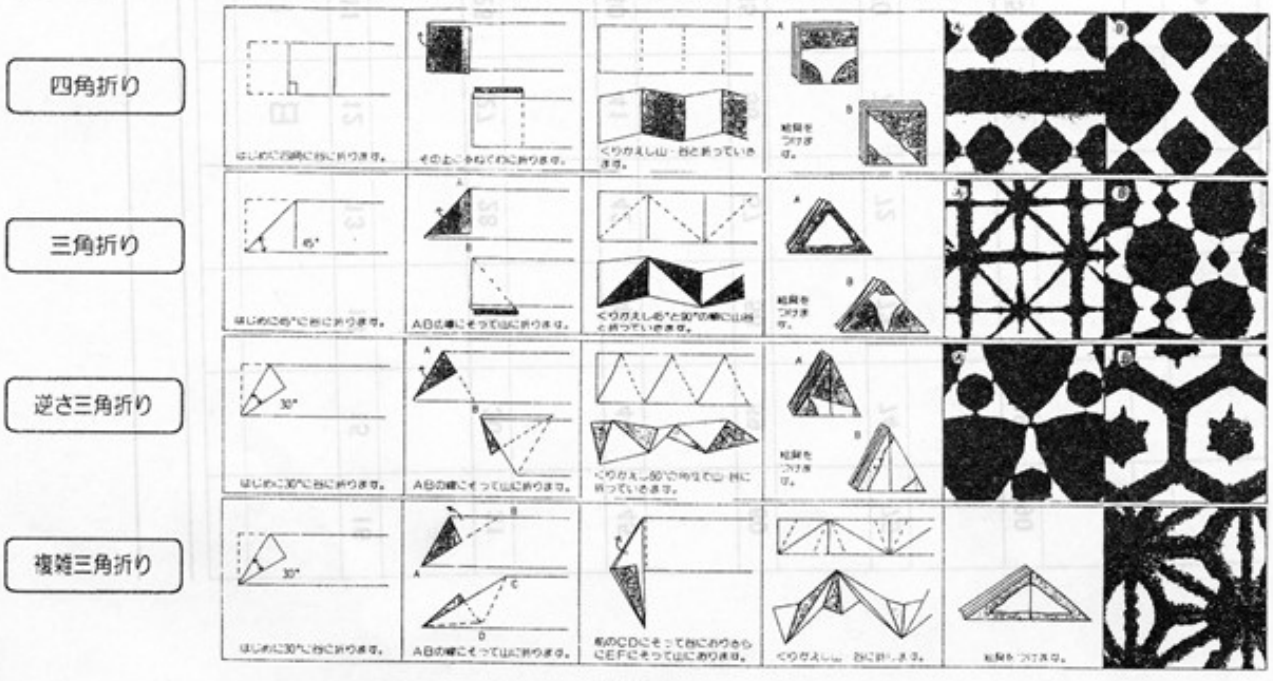
4　準備

① 和紙（巻物）を４５㎝に切ったものを１人２枚ずつ用意する。

② １枚の和紙を基本形に折る。（角をそろえてきれいに折る）

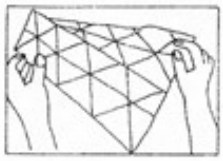
a.２つに折る(1／2)　b.1／4に折る　c.1／8に折る　d.山・谷の順に折る　e.ここまではみな共通

③ 基本形から自分好きな折り方に折る（最後に端が合わなくても大丈夫）



④ 折った和紙の角を色水に浸し、（色水は事前に４種類つくっておき、好きな色を選択）２～３分後に和紙を開く。

→

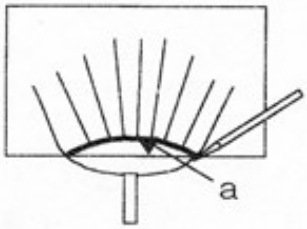


㊟色水を使うときや、和紙を乾かすときは新聞紙の上で作業すること！

⑤ 乾くまでほかの作業をするか、外の活動を入れる

⑥ できあがった和紙を乾かす。（もう一枚の和紙はしろのまま）

⑦ 湿いた和紙の上にうちわの骨組みをのせ、うちわの太線部分の上側にえんぴつで「・」を書き、点にそってはさみで切る。（白い和紙も同じように）



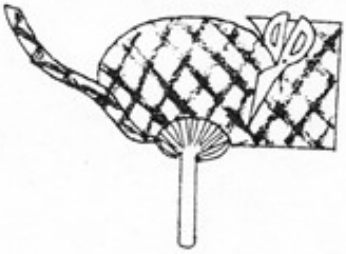
⑧ 水どきのりをつくり、骨組みにはけでのりをつけ、切ったところとうちわのａの部分がきれいに重なるように２枚の和紙を貼り付ける。

⑨ うちわの外側をはさみで切る。

⑩ 色をつけて余った和紙を２㎝くらいの幅でできるだけ長く切り、１㎝幅に半分に折ったら、うちわの縁（太線部分）にのりで貼り付けていく。（２枚の和紙がはがれないように）

このように

→



5　活動の流れ

① 道具の受け取り（所員から必要な用具を受け取る）
② 集合（場所は体育館、談話室、研修室）
③ つくり方の説明（引率者が行う）
④ 活動開始
⑤ 仕上げ
⑥ 後片付け（ゴミが落ちていないように）
⑦ 用具の返却（事務室へ行き所員に返却する）

6　児童・生徒への注意事項

○紙を折るときはきれいに角がきちんと重なるように折る
○色をつけるときやのりを貼るとき、乾かすときは新聞紙の上で作業を行う
○切った紙くずやゴミなどが落ちていないようにきれいに掃除をする
○うちわの骨組みに紙を張り完成させる。紙は、インクを染み込ませて色々な柄を考えたり、好きな絵を書いたりして個性的な作品が出来上がる。

望遠鏡づくり

望遠鏡を手作りします。専用の紙製台紙を利用することで、比較的に時間がかからず簡単につくれ、
また、時間に余裕がある場合は、本体に絵やデザインを描くことにより、時間調整が可能となります。
全員が出来上がったらのぞき、野鳥観察等の次の活動に繋げることも出来ます。

１　活動内容

活動場所	時期	時間	人数
自然の家館内 （体育館、１Ｆ談話室、2F 研修室）	年中	１時間～２時間 （製作時間）	制限なし 要予約

２　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
専用台紙、専用レンズ、セロハンテープ マジック、はさみ（100）	筆記用具、ゴミ袋、 はさみ（数が限られているため）

３　引率者役割分担

指導係	２～５名	ある程度の製作過程を理解して、指導できるようにしておく 使用に際しては、太陽光を直接光子とは絶対に避けるよう、指導してください。

４　つくり方

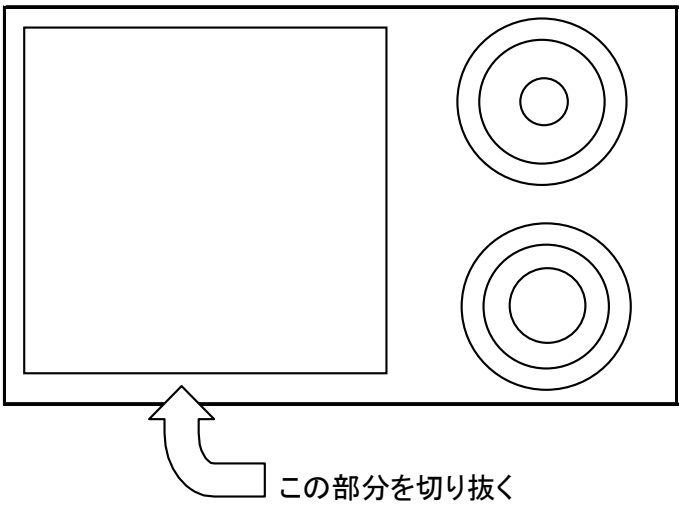
次項の設計図を参照してください。
設計図は、概略とご理解ください。
１００人を超える団体は、専用キットを確保する都合上、事前に予約してください。
詳しくは、下見時等にお問い合せください。

手作り望遠鏡

□セロハンテープ　□カッターマット（段ボールなどでも可能です）
□レンズ（大．小）各1個　□筒　□台紙
□カッター．はさみ　□鉛筆．マジック．色鉛筆など

1．筒の型紙作り

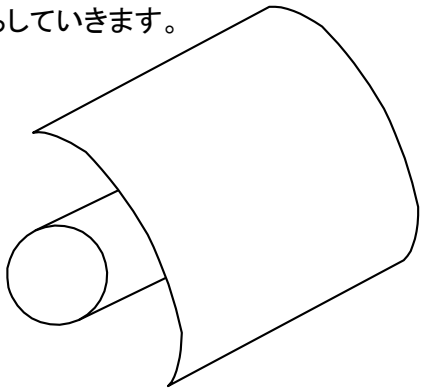
カッターやハサミを使って台紙から筒の部分をを切り抜きます。



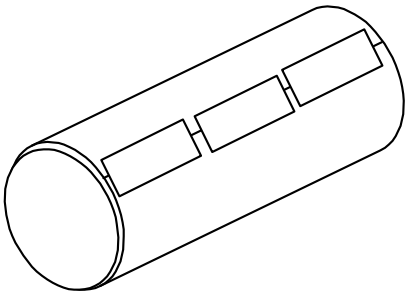
カッターやハサミの刃で切らないように気をつけてネッ

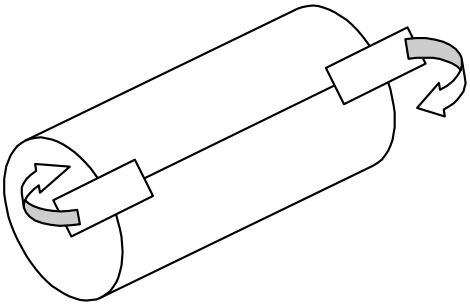
2．筒作り（対物レンズづくり）

本体の筒を使って、切り抜いた台紙を丸くならしていきます。



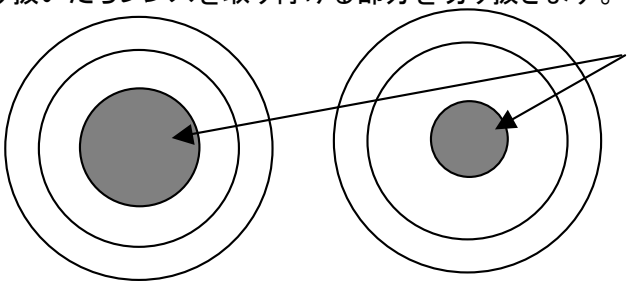
丸くならしたら、筒を包むように台紙をセロハンテープでくっつけます。
中身の筒を抜き取ります。
端は中に折り込みます。



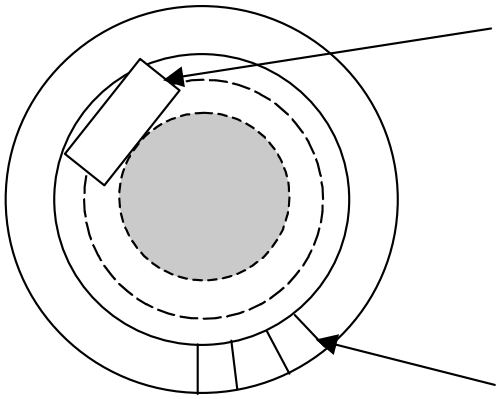


3. レンズづくり
台紙からレンズの部分を切り抜きます。

切り抜いたらレンズを取り付ける部分を切り抜きます。



この部分にレンズを取り付けますのできれいに切り抜いてください。

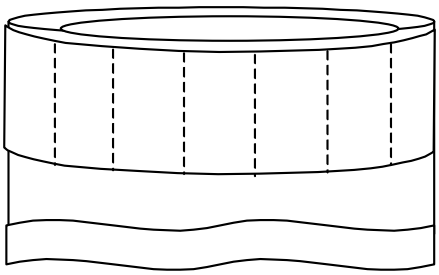


のぞく部分などからセロハンテープがはみ出ないよう注意してください.

レンズにはあまり触れないように注意!!

大. 小各1個づつ作ってください。

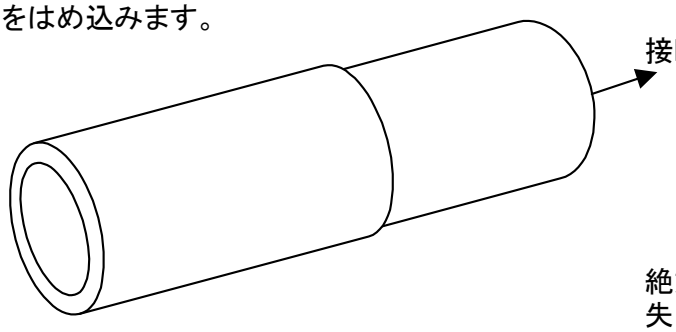
この部分に切り込みを入れる。



大きなレンズには、台紙から切り抜いた筒を使います。
小さなレンズには、硬い筒を使います。

筒にレンズを合わせ切り込み部分を折り曲げセロハンテープで固定します。

筒をはめ込みます。



接眼レンズがこちら向き

絶対太陽など明るいものを見ないでください。
失明の恐れがあります。

松ぼっくりｸﾗﾌﾄ

松ぼっくりに着色し、モールやビーズを付けてオリジナルの作品を作ります。
自然素材の特性に気付いたり、自然素材のもつよさを体感することができます。

１　活動内容

活動場所	時期	時間	人数
自然の家館内	年中	１時間～３時間	制限なし

２　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
新聞紙、グルーガン、木工用ボンド 顔料入りマーカー、ピンセット 輪切り材木、松ぼっくり	材料〈モール、ビーズ、 その他、飾りに適したのも〉 ゴミ袋

３　引率者役割分担

指導係	２～５名	ある程度の製作過程を理解して、指導できるようにしておく

４　つくり方

① 用具を準備する。（グルーガン、木工用ボンド、マーカー、ピンセット、新聞紙　等）
② 新聞紙を一人ひとりが用意する。（新聞紙の上で制作作業を行う）
③ 松ぼっくりの底にボンドをつける。
④ 松ぼっくりがバランスよく立つか確認する。
⑤ 松ぼっくりにビーズやモールなどをボンドではりつける。はりつける時にはピンセットを使用する。

５　活動の流れ

① 道具の受け取り（所員から必要な用具を受け取る）
② 集合
③ つくり方の説明（引率者が行う）
④ 活動開始
⑤ 仕上げ
⑥ 後片付け（ゴミが落ちていないように）
⑦ 用具の返却（事務室へ行き所員に返却する）

６　参加者への注意事項

〇グルーガンでやけどをしないように気をつける
〇ビーズやモール、紙くずなどが落ちていないようにきれいに掃除をする

手打ちうどんづくり

小麦粉と食塩水だけでうどんを打ちます。こねる、ふむ、ねかす、のす、切るなどの作業を行い、自分たちで打ったうどんを味わいます。

1　活動内容

活動場所	時期	時間	人数
自然の家	年中	食事を含めて 合計３時間～４時間	１００

2　用意するもの

自然の家で準備できるもの	利用者が準備するもの
うどんの用具一式（炊飯かご） のし板、のし棒	エプロン、三角巾 小麦粉（中力粉）、塩、薬味 ふむ時のﾋﾞﾆｰﾙ袋（班数分）

3　引率者役割分担

用具貸出　返却係	１～２名	所員から指示を受けた用具を貸出し、返却する
指導係	２～５名	ある程度の製作過程を理解して､指導できるようにしておく。

4　活動の流れ

①グループ編成をする（４～５人がよい）
　包丁を使ったり、力が必要となったりする場面があるため、各グループに１～２名の大人が入った方がよい。

②　所員と打ち合わせ

・作業は以下の順でおこなう。

「こねる」…小麦粉（１人１００ｇ、別に打ち粉３０ｇ）・食塩水（粉の半分の分量目安）を作り半分ずつ、水を入れながらこねる。（天気・湿度により加減）

「ふむ」　…全体的にまとまったら、袋に入れてふむ（仲間同士おんぶしふんでもよい）

「ねかす」…粉の表面がしっとりしてきたらねかす。（省略してもよい）、お湯を沸かす。

「のす」　…少しの打ち粉でに同じ厚さにうすくのばす。

「切る」　…たっぷりの打ち粉をふり、くっつかないように同じ幅に切る（ゆでると２倍の太さになる）

「ゆでる」…沸騰したお湯に適量いれ、差し水をしながらゆでる。湯だったら、流水でもみ洗いしぬめりを落とす。

「たべる」…めんつゆか温かい汁でいただく。

5　参加者への注意事項

〇ゆでは炊飯場で薪を使います。ふむ作業が終わったらいったん湯沸かし作業に入ります。

〇用具は必ず数を確認してから使用し、返却時

＜例＞

~MEMO~