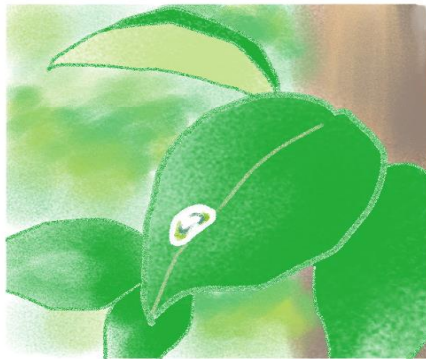
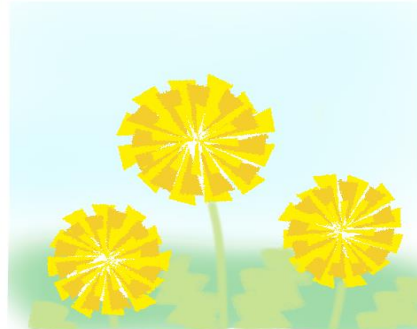


令和7年度版 活動プログラム集



青森県立梵珠少年自然の家

Bonju Outdoor Education Center for Children

目 次

活動種別	活動プログラム名	おすすめ対象学年（網掛）			ページ
		幼・1・2	3・4	5・6・中・高	
野外活動	歩く	アドベンチャービンゴ			1
		イニシアティブゲーム			3
		QRゲーム			5
		ぼんじゅ里山トレイル			7
		自然ふれあいハイク			9
		ふれあいゲーム			11
	遊ぶ	ぼんじゅモルック			13
		梵珠ディスクゴルフ			15
		虫取り遊び			17
		ザリガニ釣り			19
		わんぱく原っぱ運動会			21
		もりのぼうけん遊び			23
	灯す	ぐるぐる火起こし㊦★			25
		キャンプファイヤー㊦			27
		梵ファイヤー㊦			29
	感じる	暗闇ビンゴ			31
		星空ウォッチング			33
		テント泊★			35
	炊く	野外炊事（カレー）㊦★			37
		野外炊事（豚汁）㊦★			39
		野外炊事（ホットサンド）㊦★			41
		野外炊事（ピザ）㊦（改訂）★			43
		野外炊事（流しそうめん）㊦★			45
冬季活動	歩く	スノーシューハイキング			47
		ふれあいビンゴ冬			49
	遊ぶ	チューブそり遊び			51
		スノーランド遊び			53
		雪上運動会			55
	作る	雪灯籠づくり			57
		雪のようせいづくり			59
		鍋焼きうどん			61
		もち焼き体験㊦			63
		ぶんぶんアイス			65
屋内活動	遊ぶ	梵珠チャレンジ・ザ・ゲーム			67
		室内イニシアティブゲーム			69
		ぼんじゅ室内ペタンク			71
		ぼんチャレンジピック（改訂）			73
	灯す	キャンドルサービス㊦			75
創作活動	飾る	焼板工作㊦			77
		森のストラップ			79
		えんぴつストラップ			81
		竹のしおり（新規）			83
		森からのプレゼント（改訂）★			85
		森のタペストリー（改訂）			87
		動物マグネット（改訂）			89
		金山焼★			91
		きになる木（改訂）			93
		ぼんじゅ竹灯籠★			95
		もりのペンダント★			97
		もりのガーランド★			99
		プラバンストラップ			101
	遊ぶ	梵珠チャカポコけん玉			103
		ブンブンごま			105
		梵珠ブーメラン★			107
		ぼんじゅ独楽（新規）			109
		竹の空気鉄砲			111
		梅枝輪ゴム銃★			113
		ぼんじゅひらひら凧（新規）			115
		まつぼっくりけんだま			117
		バードコール★			119

※「★」は、今年度、料金の改定が伴うプログラムです。また「㊦」がつくのは、火を使うプログラムです。
 ※廃止となったプログラムでも、実施できる場合がありますのでご相談ください。



アドベンチャービンゴ

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・グループで協力しながら活動することで、仲間意識を高めることができます。
- ・自然に親しみながら、課題を解決する楽しさを味わうことができます。
- ・困難なことを克服する喜びやその達成感を味わうことができます。

【教科への対応】 小学校：体育など 中学校：保健体育など

2 活動の概要

起伏にとむ森林コースをサインに従って歩き、13の関門を回りながらビンゴゲームを楽しむ活動です。

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 4月下旬～11月上旬
- (4) 時間 3時間（説明30分＋活動150分）
- (5) 場所 自然の家活動エリア
- (6) 経費 無料
- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



くつなわたりの様子>

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	汗ふきタオル、帽子、軍手、運動しやすい服装
自然の家	鉛筆、カードホルダー、ビブス、指令書、用具一式（輪投げの輪・弓・矢・宝券） スズメバチ用殺虫剤、無線機（8台）

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として自然の家に残り、全体の総括、指揮、連絡にあたる。
スタート ・ゴール	1～2名。玄関前SG場から時差式でスタートさせる。ゴールの確認後、採点・集計を行う。
各関門担当者	数名。各関門の用具の設置・回収とともに、安全管理と活動の補助を行う。
パトロール	数名。コースを巡回し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	・ルール、安全管理、服装（長袖・長ズボン・帽子・軍手）について説明 ・スタート順とゴール後の待機場所について確認 ・鉛筆、カードホルダー、ピブス、指令書の貸出、配付 ・「指令書」の裏面ビンゴ表に、1～50の数字を書き入れる。 ※関門担当者はこの間に所定の関門へ移動し、用具等の準備をする。
活 動	・3～5分間隔の時間差でスタート（パトロール係は巡回指導） ※班数が多い場合：前後半同時スタートも可能（前半：①～⑤ 後半：⑥～⑬） ・各関門を回り、指令書にある以下の課題に挑戦する。 - 関門②・④・⑤・⑥・⑫・⑬…ビンゴ数字を合わせよう。 - 関門①…『ムカデげた』に挑戦しよう。 - 関門③…『ジャンボ輪投げ』に挑戦しよう。 - 関門⑦…「1本橋コース」「よしつね坂コース」のどちらかに分かれて進もう。 - 関門⑧…班員が全員そろったら進もう。 - 関門⑨…『つなわたり』に挑戦しよう。 - 関門⑩…『宝券』をさがしたら『シューティング』に挑戦しよう。 - 関門⑪…「第〇班、ヤッホー」と自然の家に向かってさけぼう。 ・全13関門をクリアしたらゴール ・全員のゴールを確認する。
まとめ	・指令書の回収、採点、集計、順位の発表 ・ビンゴの得点がグループの得点となる。 ○数字得点（10点）……ポイントにあるビンゴ数字とビンゴ表の数字で同じものがあれば○印をつける。 ○ライン得点（30点）…○印が縦、横、斜めに一列に並んだとき。 ※「FREE」も10点に数える。 ・ふりかえりと借用物品の返却（無線機は事務室へ返却）

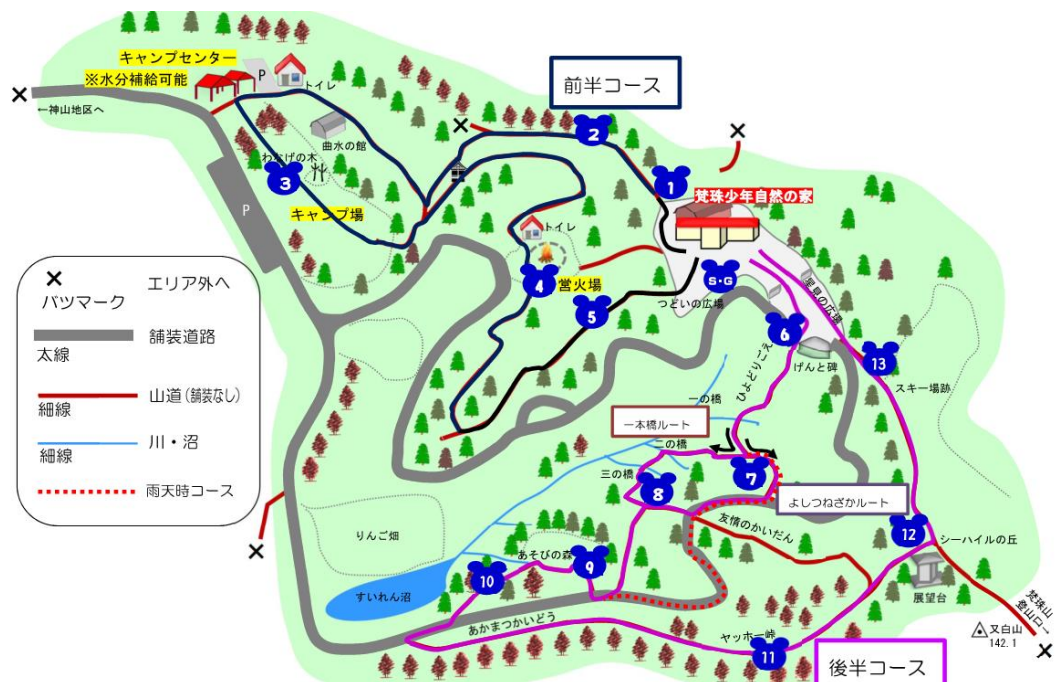
6 実施上の留意点

- ・当日、自然の家職員と引率者全員で、事前確認を行う。（ルール、担当者の役割など）
- ・参加者の健康状態を把握する。

7 安全に実施するためのポイント

- ・急斜面をロープで登り降りするので、軍手を必ず着用させる。
- ・熱中症対策のため、十分な水分補給をさせる。（途中の休憩必須）
- ・危険な動植物（ヘビ・ハチ・ウルシ等）への対処方法について確認する。
- ・待機場所には必ず引率者が常駐し、安全管理を行う。

8 エリア地図





イニシアティブゲーム

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・グループで取り組むことによって仲間意識を高めることができます。
- ・グループ内での意思疎通を図り、協力する態度を養うことができます。
- ・課題を解決することでよろこびや満足感を味わうことができます。

【教科への対応】 小学校：体育など 中学校：保健体育など

【組合せ可能な活動プログラム】 屋内プログラムなど

2 活動の概要

エリア内に設定された様々な課題をグループで協力しながら解決する活動です。それぞれの課題を解決することも大切ですが、むしろ、その課題に取り組む過程が重要です。

(1) 人数 160人以内

※一度に実施できるのは80人程度のため、他のプログラムと組み合わせて実施することが望ましい。

(2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生

(3) 期間 4月下旬～11月

(4) 時間 2時間（説明30分＋活動90分）

(5) 場所 自然の家活動エリア

(6) 経費 無料

(7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜危険物処理班＞

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	汗ふきタオル、帽子、軍手、運動しやすい服装
自然の家	鉛筆、カードホルダー、ピブス、ふりかえりカード、用具一式、スズメバチ用殺虫剤、無線機（8台）

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として自然の家に残り、全体の総括、指揮、連絡にあたる。
スタート・ゴール	1～2名。玄関前でグループのスタートとゴールの確認をする。
ポイント担当	5名。各ポイントで、課題の出題を行い、計時、安全管理、活動補助をする。
パトロール	数名。コースを巡回し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。



＜ナビゲーション＞



＜日本列島＞



＜ラインナップ＞

5 活動の流れ

	内 容
説 明	・ルール、安全管理、服装（長袖・長ズボン・帽子・軍手）について説明
準 備	・各グループに活動順番について説明 ・鉛筆、カードホルダー、ビブス、ふりかえりカードの貸出、配付
活 動	・各ポイントから活動順番に従って同時にスタート。 ・パトロール係は巡回指導 ・各ポイントで課題解決の方法を見つけ出す。（協力が大切！） ① 危険物処理班 ② ジャンボシーソー ③ 日本列島 ④ ナビゲーション ⑤ ラインナップ ・全員のゴールを確認する。
まとめ	・ふりかえり ・借用物品を返却（無線機は事務室へ返却）

6 実施上の留意点

- ・課題の目的やルールについて把握しておく。
- ・グループ内で課題に取り組む過程が重要なので、ポイント担当者は行き過ぎた助言などはしないようにする。ただし、危険と判断した際は活動を一旦中止させる。
- ・グループのレベルに合わせた内容の課題で行う。

7 安全に実施するためのポイント

- ・「ナビゲーション」では目隠しをとしての活動となる。極度に不安を感じる参加者に対しては無理に実施させない。眼鏡をかけている参加者は、破損を防ぐため必ず外して活動する。
- ・「ラインナップ」では、道路側を向いて並ぶ。
- ・危険な動植物（ヘビ・ハチ・ウルシ等）への対処方法について確認する。
- ・熱中症対策のため、十分な水分補給をさせる。（途中の休憩必須）

8 エリア地図





QRゲーム

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・グループで協力しながら活動することにより、仲間意識を高めます。
- ・タブレット端末を野外で使うことにより、端末の便利さや身近さを味わいます。

【教科への対応】 小学校：体育など 中学校：保健体育など

【組合せ可能な活動プログラム】 屋内プログラムなど

2 活動の概要

東・西の2コースから、実施するコースを選択し、それぞれ5カ所のCP(チェックポイント)の指令をQRコードから読み取り、グループで解決していくゲームです。

(1) 人数 160人以内

※一度に実施できるのは80人程度のため、他のプログラムと組み合わせて実施することが望ましい。

(2) 対象 小学5年生～中学生・高校生

(3) 期間 4月下旬～11月上旬

(4) 時間 1.5～3時間

(説明・準備30分+活動60～120分)

(5) 場所 自然の家活動エリア

(6) 経費 無料

(7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明(直接または間接指導)を行う。



3 準備物

団体	救急薬品
個人	汗ふきタオル、帽子、軍手、運動しやすい服装
自然の家	タブレット端末、メモカード、鉛筆、マップ、クリップボード、ピプス宝箱(金貨や宝石入り)、スズメバチ用殺虫剤、無線機(8台まで)

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として自然の家に残り、全体の総括、指揮、連絡にあたる。
スタート・ゴール	1～2名。玄関前SG場から時差式でスタートさせる。
コース内	2～3名程度。コースを間違えそうなところに配置する。各グループ通過後は、無線で本部に連絡する。
パトロール	必要に応じて数名。コースを巡回し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	・ルール、安全管理、服装（長袖・長ズボン・帽子・軍手）について説明 ・タブレット端末、メモカード、鉛筆、マップ、クリップボード、ビブスの配付 ※CP担当者はこの間に所定の場所へ移動し、無線のチェック等をする。 ※宝物については自然の家職員があらかじめ設置する。
活 動	・3～5分間隔の時間差でスタート（パトロール係は巡回指導） ※班数が多い場合：東・西コース同時スタートも可能。 ※2回（東・西コース）やるので、出発の順番を変えることが望ましい。 ・各CPを回り、タブレット端末で QR コードから指令を読み取り、写真を撮ったり、「宝物ヒントワード」をメモしたりする。 ・CP5カ所を回り終わったら、本部（ゴール）担当者に写真を見せて採点してもらう。 ※担当者は各写真を10点満点（合計50点満点）で採点する。 ・宝物ヒントワードを元に宝探しをする。 ※宝物を見つけても他の班にばれないよう、大きな声で喜んだり騒いだりしないようにする。 ※どうしても宝物を見つけられないでいる班には、ヒント等を与える。 ・宝箱を1つだけ選んで本部（ゴール）担当者に鍵を開けてもらい、中の宝物の得点を計算する。 ※宝箱の中身によって得点が違う（宝石20P、金貨10P、銀貨5P、石や木0点）ので、その得点を集計させて、カードに記入する。
まとめ	・メモカードの回収、採点、集計、順位の発表など ※各班で、得点を集計させて順位を決める。 ・ふりかえり、借用物品を返却（無線機は事務室へ返却）

6 実施上の留意点

- ・当日、自然の家職員と引率者全員で、事前確認を行う。（ルール、担当者の役割など）
- ・参加者の健康状態を把握する。

7 安全に実施するためのポイント

- ・急斜面をロープに伝って登り降りするので、軍手を必ず着用させる。
- ・熱中症対策のため、十分な水分補給をさせる。（途中の水分補給必須）
- ・危険な動植物（ヘビ、ハチ、ウルシ等）への対処方法について確認する。
- ・待機場所には必ず引率者が常駐し、安全管理を行う。

8 エリア地図





ぼんじゅ里山トレイル

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・自然の家近隣の里山を集団で歩くことにより、自然にふれあったり仲間との友情を深めたりすることができます。
- ・長時間にわたって自分の足で歩くことにより、達成感を味わうことができます。

【教科への対応】 小学校：体育、総合など 中学校：保健体育、総合など

2 活動の概要

自然の家から里山を通して、近隣に所在する名所を目指すトレイルです。コースは、三十三観音を拝観しながら本堂まで上っていく「松倉神社コース」と、県の名水百選に選ばれる権現石清水を味わうことができる「中山権現コース」があり、年齢や目的に応じてコースを選択することができます。

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 5月中旬～10月下旬
- (4) 時間 松倉神社コース……………4時間
中山権現コース……………2.5時間
- (5) 経費 無料
- (6) 指導 自然の家職員が道案内をします。
隊列には、全体の人数に応じて複数人の引率者が入る必要があります。
また、けがや事故に備えて緊急車両の準備も必要となります。



＜松倉神社コース＞

3 準備物

団 体	救急薬品、緊急車両
個 人	汗ふきタオル、登山にふさわしい服装（長袖、長ズボン、帽子、軍手）、雨具 敷物、水筒、ゴミ袋、虫よけスプレー、必要に応じて昼食・行動食
自然の家	布担架、熊よけ鈴、スズメバチ用殺虫剤、必要に応じて仮設トイレ

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。天候や自然状況を把握しながら、全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。隊列の前後や途中に付き、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。
緊急車両	1台。運転手付きで、緊急車両ポイントで待機する。

5 コース

コース名	距離 (所要時間)	コース概略	コースの特徴
松倉神社 コース	約 12km (4 時間)	S:自然の家→ 松倉神社→ 自然の家:G	自然の家をスタートし、又白山山頂を経由し、松倉神社に到達する。松倉神社入り口にはトイレがあり、緊急車両も待機できる。復路は同じコースを通過して自然の家に戻る。
中山権現 コース	約 7.5km (2.5 時間)	S:自然の家→ 中山権現→ 自然の家:G	自然の家をスタートし、又白山山頂を経由し、中山権現に到達する。野里一般廃棄物処理場事務所のトイレを借りることができ、緊急車両も待機できる。復路は長橋溜池沿いを通して自然の家に戻る。

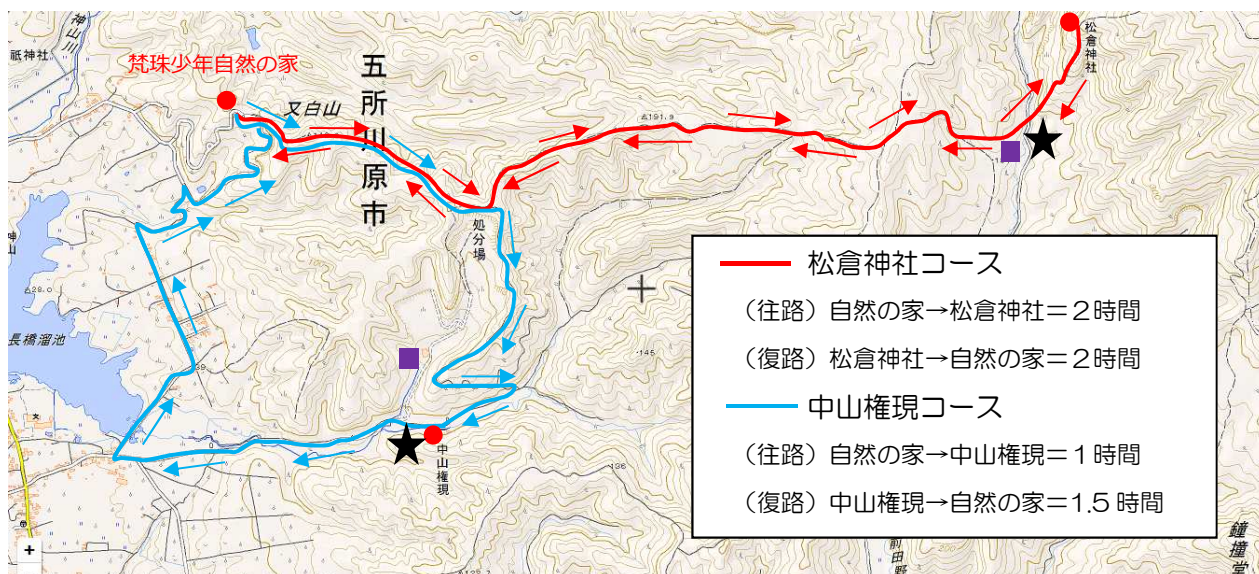
6 実施上の留意点

- ・事前に自然の家職員と打合せをし、コースの実地踏査や緊急車両ポイントを確認しておくことが望ましい（休憩場所の確認を含む）。
- ・当日の天候や危険箇所などについて自然の家職員と打合せをし、実施の有無や役割分担について確認する。
- ・参加者の健康状態を把握する。

7 安全に実施するためのポイント

- ・熊よけ鈴の携行は義務化する（引率者および班で最低 1 人はつける）。
- ・スズメバチへの対応として「スズメバチ用殺虫剤」を引率者全員が携行する。
- ・引率者の最低 1 名は、救護係として救急箱（バッグ）を携行する。
- ・隊列の前後および途中に引率者を必ず配置する。
- ・熱中症対策のため、十分な水分補給をさせる。（途中の休憩必須）

8 エリア地図





自然ふれあいハイク

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・草花遊びや生き物の観察など、自然とのふれあいを通し、自然の魅力を発見することができます。
- ・自然の不思議さや生態系のしくみを実感することで、自然を大切にしようとする意識を持つことができます。

【教科への対応】 小学校：生活、理科、総合など 中学校：理科、総合など

【関連する活動プログラム】 スノーシューハイキング（四季を通じて実施できる）

2 活動の概要

「見どころマップ」や「ピンゴカード（幼児向け）」を持って、ルートをたどりながら、草花遊びや動植物の観察などをする活動です。

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 どの年齢でも実施可
- (3) 期間 4月中旬～11月上旬
- (4) 時間 1～2時間（説明10分＋活動50～110分）
- (5) 場所 自然の家活動エリア
- (6) 経費 無料
- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜カタバミを使った10円玉磨き＞

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	汗ふきタオル、帽子、軍手、運動しやすい服装
自然の家	ビブス、「見どころマップ」または「ピンゴカード」、ルーペ、無線機（8台） その他活動に必要な道具（虫取り、バットなど）、スズメバチ用殺虫剤

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として自然の家に残り、全体の総括、指揮、連絡にあたる。
観察補助	数名。観察ポイントに配置し、草花遊びや自然観察の支援にあたる。
グループ 引率者	児童・生徒と一緒に回りながら、見所マップ内のオススメポイントを案内します。



＜虫探し＞



＜トウホクサンショウウオの観察＞



＜水辺の生き物探し＞

5 活動の流れ

内 容	
説 明 準 備	・活動ルート、安全管理、服装（長袖・長ズボン・帽子・軍手）について説明 ・ピブス、ルーペの貸出、見所マップ等の配付 ・ルート及び終了時間の合図を確認 ※観察補助は予めポイントに配置し、自然物を確認したりサンプル採集したりする。
活 動	・コースを選択し、引率者と一緒にスタート ※ 人数が多い場合は、時間差または双方向からルートをたどりスタートする。 ■お勧め10選 ① イタドリ笛 ② ピカピカカタバミ ③ ささ舟作り ④ クズの葉鉄砲 ⑤ ミツバ探し ⑥ クロモジのいい香り ⑦ オニヤンマのヤゴ ⑧ ヘビのマンション ⑨ クズやオニグルミの葉痕 ⑩ ホオのお面作り 〔その他季節のオススメ〕 春：サンショウウオ、春の妖精探し 夏：虫探し 秋：くつつく種、どんぐりパチンコ  ささ舟作り  イタドリ笛  くつつく種  春の妖精  オニヤンマのヤゴ  クズの葉鉄砲
まとめ	・自然の家に到着後、全員の人数を確認し終了。 ・ふりかえり ・借用物品を返却（無線機は事務室へ返却）

6 実施上の留意点

- ・季節の見所について自然の家職員と相談しながらルートを設定する。
- ・自然の家職員が観察ポイントへの配置は行わないため、事前研の際に引率者が確認を行うこと。
※ 団体の規模によっては、職員によるガイドも可能です。（要相談）
- ・キャンプセンターを本部とし、そこからスタート・ゴールすることも可能である。
- ・冬期は「スノーシューハイク」として実施することで同等のねらいが達成可能である。

7 安全に実施するためのポイント

- ・熱中症対策のため、十分な水分補給をさせる。（途中の休憩必須）
- ・危険な動植物（ヘビ・ハチ・ウルシ等）への対処方法について確認する。

8 資料へのリンク

※見所マップの詳しい資料は、当所ホームページのトップページ「活動プログラム一覧」バナーから入り、「野外活動プログラム」「自然ふれあいハイク」の項からリンクがある。

9 エリア地図（右図参照）





ふれあいゲーム

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・グループで協力しながら活動することにより、仲間意識を高めることができます。
- ・参加者の実態に応じたコースを選択することにより、無理なく楽しみながら野外活動ができます。
- ・CP(チェックポイント)を引率者が行うことにより、参加者との親近感をより深めることができます。

【教科への対応】 小学校：体育など

2 活動の概要

3コースから実施するコースを選択し、各CP(チェックポイント)の課題(3～5カ所程度)を解決しながら楽しむゲームです。なお、CPには「首から課題をぶら下げた引率者」を配置し、参加者とふれあいつつ安全管理も行う体制で実施します。

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 幼児～小学2年生
- (3) 期間 4月下旬～11月上旬
- (4) 時間 30分～1.5時間
(説明・準備 10分+活動 20～70分)
- (5) 場所 自然の家活動エリア
- (6) 経費 無料
- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明(直接または間接指導)を行う。



＜チェックポイントの様子＞

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	汗ふきタオル、帽子、軍手、運動しやすい服装
自然の家	鉛筆、カードホルダー、ピブス、得点カード(裏面地図)、課題(首下げ)、課題で使う用具一式、スズメバチ用殺虫剤、無線機(8台まで)

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として自然の家に残り、全体の総括、指揮、連絡にあたる。
スタート・ゴール	1～2名。それぞれのS・Gから時差式でスタートさせる。
各CP担当者	3～5名程度。各CPの課題を首からぶら下げて運営する。コースの道案内や安全管理も併せて行い、CP通過後は、本部に無線で連絡する。 ※引率者の人数に応じてCPの箇所を調整する。
パトロール	必要に応じて数名。コースを巡回し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	・ルール、安全管理、服装（長袖・長ズボン・帽子・軍手）について説明 ・鉛筆、カードホルダー、ビブス、得点カードの貸出、配付 ※CP担当者はこの間に所定の場所へ移動し、課題・用具等の準備をする。
活 動	・3～5分間隔の時間差でスタート （パトロール係は巡回指導） ※幼児などは、引率者がついて一緒に回る。 ・各CPを回り、課題の解決をする。 【コース設定例】 ①キャンプ場コース（約20～30分） ※キャンプセンター発着。 ②営火場コース（約40～60分） ※キャンプセンター発着。 ③友情のかいだんコース（約50～70分） ※自然の家発着。 課題は、幼児用、小学校低学年用を準備しているが、オリジナルの課題を準備してきて実施することも可能である。また、得点を意識せず、楽しむことを目的とする場合は、得点カード等を配布しないで実施することも可能である。
まとめ	・得点カードの回収、採点、集計、順位の発表など ・ふりかえり、借用物品を返却（無線機は事務室へ返却）

ふれあいゲーム

チェックポイントE-1

★けん玉チャレンジ★
梵珠チャカボコけん玉に
挑戦！2人以上でできたら
高得点ゲット！

【得点】

2人以上でできて	10点
1人のみでできて	5点
全員チャレンジした	1点

青森県立梵珠少年自然の家

6 実施上の留意点

- ・当日、自然の家職員と引率者全員で、事前確認を行う。（ルール、担当者の役割など）
- ・参加者の健康状態を把握する。

7 安全に実施するためのポイント

- ・部分的に急斜面などを登り降りするので、軍手の着用を推奨する。
- ・熱中症対策のため、十分な水分補給をさせる。
- ・危険な動植物（クマ、ヘビ、ハチ、ウルシ）への対処方法について確認する。
- ・待機場所には必ず引率者が常駐し、安全管理を行う。

8 エリア地図





ぼんじゅモルック

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・ニュースポーツの楽しさを味わうことができます。
 - ・ルールを守り、グループで活動することで交流を深めることができます。
- 【教科への対応】 小学校：体育など 中学校：保健体育など
- 【組合せ可能な活動プログラム】 梵珠ディスクゴルフ、虫取り遊び、ザリガニ釣りなど

2 活動の概要

モルックという棒を投げて、スキttlという12本のターゲットを倒しながら、50点ちょうどにするゲームです。仲間と協力し、どうすれば50点ちょうどになるかを考えながら進める楽しいゲームです。



＜用具一式＞

- (1) 人数 80人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 4月下旬～11月上旬
- (4) 時間 1.5～2時間（説明15分＋活動75～105分）
- (5) 場所 キャンプ場、営火場他
- (6) 経費 無料
- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	帽子、汗ふきタオル、運動しやすい服装、飲み物（水分補給用）
自然の家	鉛筆、スコアシート、ルール等説明シート、クリップボード、モルック用具一式 スズメバチ用殺虫剤

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。 また、得点の集計や微妙な状況での得点判断を行う（審判的役割）。



＜活動の様子1＞



＜活動の様子2＞

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	○ルール、安全管理について説明 ○鉛筆、スコアシート、ルール等説明シート、クリップボード、用具一式の貸出・配付 ※対戦チームや活動時間の指示等は引率者側で行う。
活 動	① 活動場所へ移動し、用具の配置を行う。 ② 先攻・後攻を決めてゲームを開始する。 ※投げる順番や記録係の順番など、必要な役割を決める。 ※倒れたスキttlを立てる役割は相手チームが行う。 ※投げ方の練習などを行う時間を設定する。 02 モルックとは？ 日本モルック協会 Japan Morikk Association How to Play! 1 ゲームスタート時の配置です。 3～4mあける JMA主催のゲームでは、 3.5mを基準としています。 2チーム以上で対戦します。 投擲順を決め、順番にモルックを 投げてスキttlを倒します。 How to Play! 2 倒した本数によって 点数が決まります。 4点 ◆ 複数本の場合→倒れた本数が点数 ◆ 1本の場合→書かれた数字が点数 11点 How to Play! 3 スキttlは、 倒された地点で再び立てます。 ● 完全にスキttlが倒れないと 点数はカウントされません。 ● 50点を超えた場合は、 25点に戻ります。 ● 3回連続ミスすると0点になり、 失格となります。 2 3 を繰り返し、先に 50 点ぴったりになるまで得点した方が勝ち！ ③ ゲームが終了したら、次の対戦相手とゲームを行う（引率者の指示による）。 ※時間がない場合は、その時点で50点に近いチームの勝ちとする（梵珠ルール）。
ま と め	・スコアシートの回収、集計、順位の発表 ・ふりかえり ・借用物品を返却

6 実施上の留意点

- ・ルールについて把握しておく。
- ・競技するスペースを十分に確保し、隣接している競技者の安全に十分注意する。
- ・簡素化した実施方法もある。詳細は職員に問い合わせる。

7 安全に実施するためのポイント

- ・ストレッチなど準備運動をしてから行う。
- ・熱中症対策として、水分補給の時間を設定する。



梵珠ディスクゴルフ

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・野外のニュースポーツの楽しさを味わうことができます。
- ・ルールを守り、グループで活動することで交流を深めることができます。

【教科への対応】 小学校：体育など 中学校：保健体育など

【組合せ可能な活動プログラム】 ぼんじゅモルック、虫取り遊び、ザリガニ釣りなど

2 活動の概要

ディスクゴルフは、フライングディスクを使ったゴルフのようなゲームです。ルールや方法など、利用者が自由に変えて実施することが可能です。



<活動の様子1>

(1) 人数 160人以内

※一度に実施できるのは80人程度のため、他のプログラムと組み合わせて実施することが望ましい。

(2) 対象 どの年齢でも実施可

(3) 期間 4月下旬～10月下旬

(4) 時間 1～2時間（説明15分＋活動45分～105分）

(5) 場所 キャンプ場

(6) 経費 無料

(7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	汗ふきタオル、帽子、運動しやすい服装
自然の家	鉛筆、ピプス、ディスク、ターゲット、スタートコーン、スコアカード、スズメバチ用殺虫剤

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。
用具担当者	1～2名。用具の運搬・設置・回収を行う。



<活動の様子2>



<活動の様子3：ターゲット付近>

5 活動の流れ

	内 容
説 明	・用具担当者は、コース例のようにターゲットとスタートコーンを配置する。
準 備	・ルール、安全管理について説明 ・各グループのスタート場所と終了後の待機場所について確認 ・鉛筆、ピブス、ディスク、スコアカードの貸出、配付 ・グループ毎に記録者を決め、スコアカードにディスクを投げる順に名前を書き入れる。
活 動	・グループ毎にそれぞれのスタート場所から一斉スタート。 ※基本的な進め方 ・スタートコーン1, 2, 3はターゲットAをねらう。 スタートコーン4, 5, 6はターゲットBをねらう。 スタートコーン7, 8, 9はターゲットCをねらう。 ・1投目は決められたスタート場所から投げる。 2投目以降はディスクが地面に落ち、止まった地点から投げる。 ・グループで決めた順番を守って投げる。 ・ターゲットに入ったらすぐにディスクを取り出し、ターゲットから離れる。 (投数をグループの記録者に報告する。) ・メンバー全員がターゲットにディスクを入れたら、次へ移動する。 ・全9ヶ所をまわったら終了 ・人員の確認
まとめ	・スコアカードの回収、集計、順位の発表 ・ふりかえり ・借用物品を返却

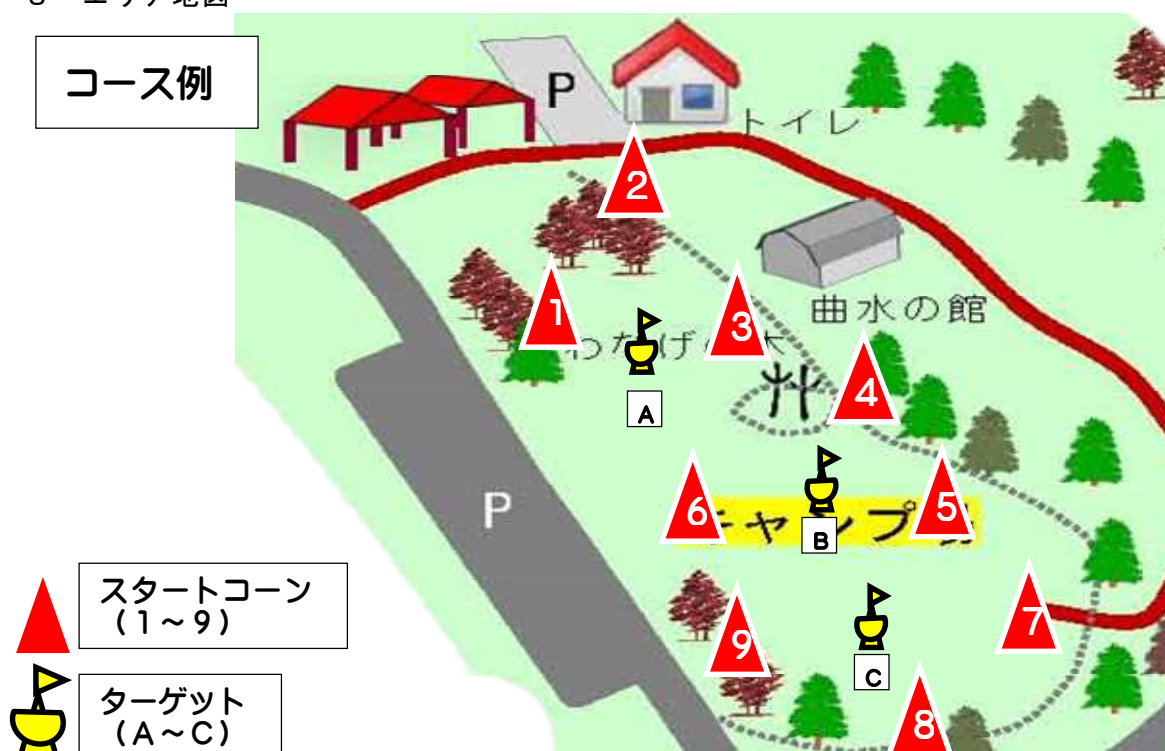
6 実施上の留意点

- ・次に投げる順番が来るまで、ディスクが落ちた場所でしゃがんで待つ。
- ・活動時間の設定は移動時間を加味した余裕のあるものとする。(自然の家からキャンプ場まで徒歩約10分)

7 安全に実施するためのポイント

- ・ディスクを木に引っかけたり、道路に出たりした場合は無理に追わず、予備のディスクで近くの地面から再開する。
- ・ターゲット付近でプレーしている人にディスクがぶつからないよう、互いに声がけをし、譲り合うようにする。
- ・熱中症対策のため、十分な水分補給をさせる。(途中の休憩必須)

8 エリア地図





虫取り遊び

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・自然の生き物に触れあう楽しさを味わうことができます。
- ・生き物を愛護する心を養うことができます。

【教科への対応】 小学校：生活、理科、総合など 中学校：理科、総合など

【組合せ可能な活動プログラム】 ザリガニ釣り、ぼんじゅモルック、梵珠ディスクゴルフなど

2 活動の概要

「虫取りあみ」と「虫取りかご」を使って、虫取り遊びをします。虫の種類を決めて採集したり、いろいろな虫を数多く取ったり、目的に応じて行うことができます。また、自然の家にある「カブトムシ牧場」で幼虫探しを行うこともできます。取った虫や幼虫は、じっくりと観察した後、また自然に帰してあげます。

(1) 人数 80人以内

※貸し出しできる虫取りあみやかごの数に
限りがあるため、5～6人ひとグループ
で実施することをお勧めします

(2) 対象 制限なし

(3) 期間 6月下旬～9月下旬

(4) 時間 1～2時間

(説明・準備15分+活動45～105分)

(5) 場所 キャンプ場ほか

(6) 経費 無料

(7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜虫取りあみ・虫取りかご＞

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	汗ふきタオル、帽子、軍手、運動しやすい服装、虫取りあみやかご（持参できる場合）
自然の家	虫取りあみ、虫取りかご、ビブス、無線、スズメバチ用殺虫剤

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者・パトロール	数名。安全に活動できるよう支援する。 ※うまく虫取りができない子どもにはコツを教えるなどの支援を行う。

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	- 虫取りや観察の仕方などについて説明する。 - 虫取りあみ、虫取りかごなど貸し出しする。 ※活動支援者には、危険箇所など、必ずついてほしい場所などを指示する。
活 動	①スタート地点から虫取りを開始する ※引率者は、各グループについてもよいし、パトロール形式で回ってもよい。 ※「虫取りあみ」に限りがある場合は、1匹取ったら交代とか、時間で交代とかを決めて行わせる。 ※「虫取りかご」に入れる時、前につかまえた虫に逃げられないように気をつける。 ②合図をしてゴール地点に集合する。 ※遠くにいて気づかないグループには、無線を使って終了を伝えるようにする ③希望に応じて「カブトムシ牧場」へ移動し、幼虫さがしを行う。 ※グループを大きく二つに分けて、同時進行してもよい。
まとめ	- 採集した虫を観察し、観察後自然に帰す。 - ふりかえり、借用物品を返却する。



トノサマバッタ



ショウリョウバッタ



コオロギ



オニヤンマ



シオカラトンボ



クロアゲハ



キアゲハ



カマキリ



アブラゼミ



カブトムシ幼虫

6 実施上の留意点

- 当日、自然の家職員と引率者全員で、事前確認を行う。(やり方、危険箇所、役割分担など)
- 参加者の健康状態を把握する。

7 安全に実施するためのポイント

- 軍手など（手にフィットするもの）を着用させる。
- 熱中症対策のため、こまめな水分補給をさせる。
- 活動エリアや危険箇所がわかるような引率者の配置をする。

8 エリア地図

- 右図参照



<ぼんじゅで採集できる虫たち>



ザリガニ釣り

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・自然の生き物に触れあう楽しさを味わうことができます。
- ・生き物を愛護する心を養うことができます。

【教科への対応】 小学校：生活、理科、総合など 中学校：理科、総合など

【組合せ可能な活動プログラム】 虫取り遊び、ぼんじゅモルック、梵珠ディスクゴルフなど

2 活動の概要

はじめに、梅枝とたこ糸を使ってザリガニ釣り用の釣り竿を作ります。その後、池に行き、エサ（スルメなど）を結びつけてザリガニ釣りをします。釣ったザリガニはバケツに入れ、様子を観察することができます。最後にザリガニを池に放してやります。

(1) 人数 40人以内

※一度に実施できるのは20人程度のため、他のプログラムと組み合わせで実施することが望ましい。

(2) 対象 制限なし

(3) 期間 6月下旬～8月下旬

(4) 時間 1～1.5 時間

（説明・準備 20 分＋活動 40～70 分）

(5) 場所 キャンプ場池

※雨天時は体育館横のテント下でも実施可能

(6) 経費 無料



＜ザリガニ釣りの様子＞

3 準備物

団 体	救急薬品、エサ（スルメなど）
個 人	汗ふきタオル、帽子、軍手、長靴 運動しやすい服装
自然の家	梅枝、たこ糸、バケツ、剪定ばさみ はさみ、スズメバチ用殺虫剤



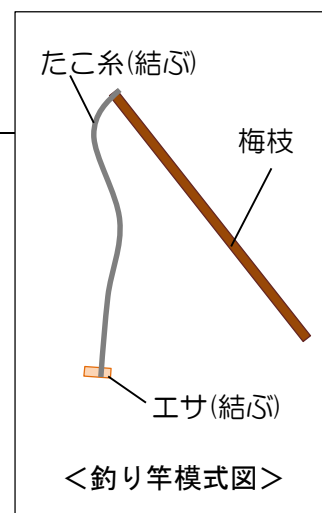
＜体育館横テント下での活動の様子＞

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1 名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。安全に活動できるよう支援する。 ※エサの取り付け方や釣り方のコツなどについても支援する。

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	- 釣り方や観察の仕方などについて説明 - 活動の準備として「釣り竿」作りを行う。 ※取り付けるエサは団体側で準備する。
活 動	- 池に移動し、釣り竿にエサを結びつけて釣る。 ※一度に実施できるのは30人程度。 ※他のプログラムと組み合わせた場合、30分程度で交代しながら実施する。 - 釣れたらバケツに入れて観察する。 ※基本的に、1匹につき1バケツに入れて観察する。 ※釣れない子どもがいたら、班で観察するなど、約束事を決めておく。 - 観察し終わったらザリガニを放流する。 ※放流することを原則とする。 ※どうしても持ち帰りたい場合は、あらかじめ自然の家職員へ相談する。
まとめ	ふりかえり、用具の返却とあとかたづけ ※梅枝は再利用できるため返却、その他はごみとして処分する。



6 実施上の留意点

- 雨天、荒天時は、場所を代えて実施（体育館横テント下など）するか、代替プログラムを実施するか、あらかじめ決めておく（事前研で自然の家職員と相談して決める。）
- 人数に応じて、他のプログラムと組み合わせて実施するかどうか、あらかじめ決めておく。
- 天候等によってザリガニが釣れにくい場合があります。

7 安全に実施するためのポイント

- ザリガニをつかむ時、はさまれてのケガを軽減するため、軍手を必ず着用させる。
- 熱中症対策のため、帽子は必ず着用させ、こまめな水分補給をさせる。
- あやまって池に落ちる子どももいるため、可能であれば長靴を履かせたり、替えの靴下等を準備する。
- 釣り竿作りで刃物を扱うときは、刃の前に指や手を置かないように十分気をつけさせる。



8 エリア地図

- 右図参照



わんぱく原っぱ運動会

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・自然の中で行うゲームの楽しさを味わうことができます。
- ・ルールを守り、グループで活動することで交流を深めることができます。

【教科への対応】 小学校：体育など

【組合せ可能な活動プログラム】 虫取り遊び、ザリガニ釣り、各種創作活動など

2 活動の概要

紅白などのグループに分かれ、キャンプ場などの原っぱで行えるゲームを3～5種目行って勝敗を競う活動です。

(1) 人数 160人以内

※一度に実施できるのは80人程度（1組10～20名で最大4組まで）のため、他のプログラムと組み合わせて実施することが望ましい。

(2) 対象 幼児～小学2年生

(3) 期間 4月下旬～11月上旬

(4) 時間 1～1.5時間（説明10分＋活動50分～80分）

(5) 場所 キャンプ場

(6) 経費 無料

(7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜ダンボールキャタピラリレー＞

3 準備物

団体	救急薬品
個人	汗ふきタオル、帽子、運動しやすい服装、必要に応じて軍手
自然の家	用具一式、ビブス、スタート・ゴール用コーン、スズメバチ用殺虫剤

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。
用具担当者	1～2名。用具の設置・回収を行う。



＜ジャンボ輪投げゲーム＞



＜フライングディスク入れゲーム＞

5 活動の流れ

	内 容										
説 明 準 備	・紅白などのグループに組分けを行う。 ・組の見分けがつくようにビブスなどを着用する。 ・3～5種目のゲームについてやり方を説明する。 ・活動支援者は、走る順に並べたり、ゲームが終わった子どもを座らせたりする。 ・用具担当者は、自然の家職員の指示に従って用具の設置・回収を行う。										
活 動	・ゲームは大きく「リレー方式」と「団体方式」に分かれる。 ・勝敗は1ゲーム毎に決定し、最終的に何勝何敗したかで競う。 【主なゲーム】 <table border="0"> <tr> <td>(リレー方式)</td><td>(団体方式)</td></tr> <tr> <td>・「宝さがしリレー」</td><td>・「松ぼっくり入れゲーム」</td></tr> <tr> <td>・「ダンボールキャタピラリレー」</td><td>・「フライングディスク入れゲーム」</td></tr> <tr> <td>・「モルックボウリングリレー」</td><td>・「ジャンボ輪投げゲーム」</td></tr> <tr> <td>・「ベンチでじゃんけんリレー」</td><td>など</td></tr> </table> ※発達段階や季節に応じて、自然の家職員からゲームを提案する。	(リレー方式)	(団体方式)	・「宝さがしリレー」	・「松ぼっくり入れゲーム」	・「ダンボールキャタピラリレー」	・「フライングディスク入れゲーム」	・「モルックボウリングリレー」	・「ジャンボ輪投げゲーム」	・「ベンチでじゃんけんリレー」	など
(リレー方式)	(団体方式)										
・「宝さがしリレー」	・「松ぼっくり入れゲーム」										
・「ダンボールキャタピラリレー」	・「フライングディスク入れゲーム」										
・「モルックボウリングリレー」	・「ジャンボ輪投げゲーム」										
・「ベンチでじゃんけんリレー」	など										
まとめ	・順位の発表 ・ふりかえり ・借用物品の返却										

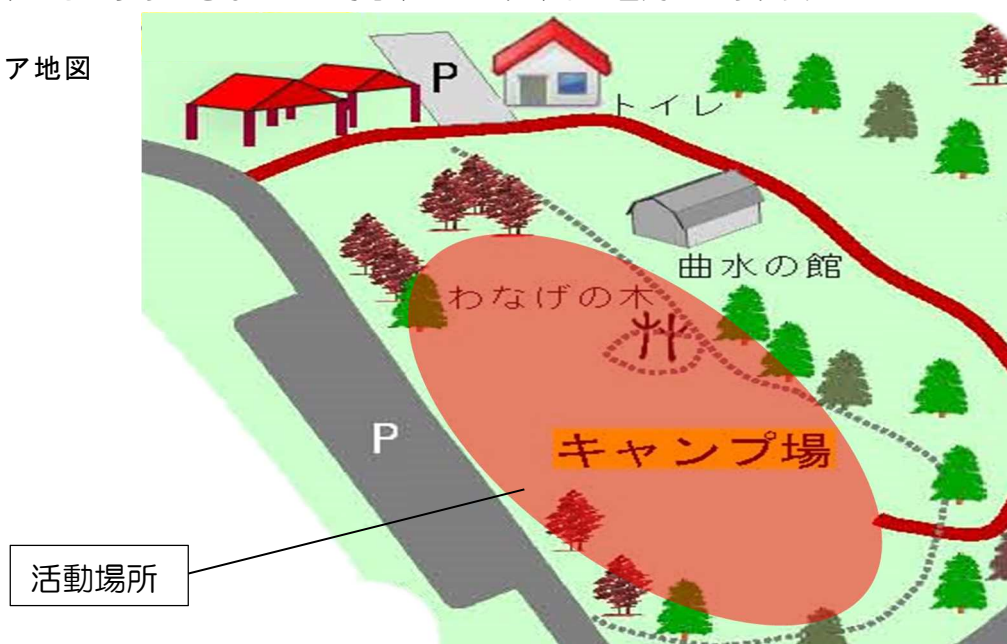
6 実施上の留意点

- ・まだやっていない子、もう終わった子などが区別できるようにする（終わった子はしやがむなど）。
- ・スタート・ゴールの距離や、ターゲットまでの距離などは、発達段階に合わせて近づけたり遠ざけたりする。
- ・勝敗だけにこだわり過ぎず、最後までやり遂げたことや達成感を味わわせるような声かけや励ましをする。

7 安全に実施するためのポイント

- ・熱中症対策のため、十分な水分補給をさせる。（途中の休憩必須）
- ・手やひざのすりむきなどへの対応策として、軍手を着用したり、長ズボンをはかせたりする。

8 エリア地図





もりのぼうけんあそび

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・自然に親しみながら、いろいろなあそびを体験することができます。
- ・グループで協力しながら活動することで、仲間意識を高めることができます。

【教科への対応】 小学校：体育、生活、学級活動など

2 活動の概要

キャンプセンターをスタート・ゴールとし、森の中に設置したスラックラインなどのいろいろなあそびを体験する活動です。

- (1) 人数 40人以内
- (2) 対象 幼児～小学低学年
- (3) 期間 4月下旬～11月上旬
- (4) 時間 1～1.5時間（説明10分＋活動50～80分）
- (5) 場所 自然の家活動エリア
- (6) 経費 無料
- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜ スラックラインの様子 ＞

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	汗ふきタオル、帽子、運動しやすい服装、必要に応じて軍手
自然の家	用具一式、ピプス、スズメバチ用殺虫剤、無線機（8台）

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
スタート・ゴール	1～2名。キャンプセンターから時差式でスタートさせる。ゴール後は児童掌握。
あそび担当者	数名。それぞれのあそび用具の設置・回収とともに、ルール説明と安全管理を行う。必要に応じて子どもたちの活動支援も行う。
パトロール	数名。コースを巡回し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。



＜ もりのブランコの様子 ＞



＜ どんぐりパチンコの様子 ＞

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	・活動ルート、ルール、安全管理、服装（長袖・長ズボン・帽子）について説明。 ・スタート順とゴール後の待機場所について確認。 ※各あそび担当者は所定の場所へ移動し、用具等の準備をする。
活 動	※スタート・ゴールは、基本的にキャンプセンターになります。 ・3～5分間隔の時間差でスタート（パトロール係は巡回指導） ※幼児などは、引率者がついて一緒に回る。 ・それぞれのあそびを体験しながら森の中を歩く。 ①スラックライン…施設側で設置したスラックラインに挑戦（ヘルメット着用） ②もりのブランコ…施設側で設置したブランコを体験（ヘルメット着用） ③もりのまつぼっくり投げ…かごにまつぼっくりを投げて入れることに挑戦 ④モルックボウリング…10本ならべた的を何本倒せるかに挑戦（2回投げる） ⑤池の宝すくい…池に浮かべた宝をすくい上げる体験 ⑥どんぐりパチンコ…どんぐりパチンコで的当てに挑戦 ※発達段階や活動時間、配置可能な引率者などを考慮して、実施するあそびを選択できます。（個別研修会で事前に決定して実施）
まとめ	・ふりかえり ・借用物品の返却（無線機は事務室へ返却）

6 実施上の留意点

- ・当日、自然の家職員と引率者全員で、事前確認を行う。（ルール、担当者の役割など）
- ・参加者の健康状態を把握する。

7 安全に実施するためのポイント

- ・熱中症対策のため、十分な水分補給をさせる。
- ・危険な動植物（ヘビ・ハチ・ウルシ等）への対処方法について確認する。
- ・キャンプセンター（本部）には必ず引率者が常駐し、安全管理を行う。

8 エリア地図 コース例：所要時間90分（全6種目）





ぐるぐる火起こし

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・摩擦熱で火起こしができることを、実際の体験をとおして理解することができます。
- ・火を大切にすることを養うことができます。

【教科への対応】 小学校：理科,総合など 中学校：理科、総合など

【組合せ可能な活動プログラム】 キャンプファイヤー、梵ファイヤー、野外炊事
キャンドルサービス、焼板工作など

2 活動の概要

原始的な火起こしの方法である「舞ぎり式」で火を起こす活動です。単独のプログラムとして行うだけでなく、起こした火を使って「野外炊事」を行うなど、他の活動へつなげることができます。

簡単に火は起きませんが、成功したときは大きな達成感や感動を味わうことができる活動です。

(1) 人数 160人以内

※一度に実施できるのは80人程度のため、他のプログラムと組み合わせて実施することが望ましい。

(2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生

(3) 期間 4月下旬～11月下旬

(4) 時間 1～1.5時間（説明20分＋活動40分～70分）

(5) 場所 キャンプセンター他

(6) 経費 30円／1人

(7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜活動の様子＞

3 準備物

団体	救急薬品
個人	軍手、運動しやすい服装
自然の家	火きり棒、火きり板・杵、金属かご、麻ひも、新聞紙、ろうそく、風防付きろうそくたて、金属バケツ、バケツ水、ブルーシート（室内の場合）、小刀、作業板

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
用具担当者	1～2名。用具の配付と管理を行う。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

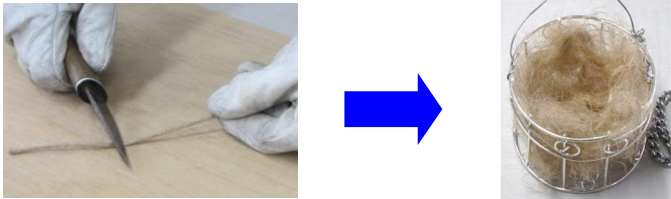


＜火きり棒と火きり板＞



＜セタカアワダチソウの火きり杵＞

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	・火起こしの手順、安全管理について説明 ・用具の貸出、配付
活 動	① 麻ひもを小刀でほぐし、鳥の巣のようにまとめたものを作り金属かごに入れる。  真ん中を少しくぼませる。 ② 新聞紙の上に火きり板を置き、一人が固定し、もう一人が火きり棒の横木を上下させ、摩擦を起こす。 ◎ポイント ・火きり板は動かないようにしっかりと固定する。 ・安定した上下運動を継続させる。交代する時は火きり板が冷えないうちに、素早く交代する。 ③ 火種を作る  火きり棒を回転し続けると煙が出てくる。さらに回し続けると、V字刻みの部分に黒い粉がたまってくる。V字刻みに黒い粉がどんどんでてきたら回転運動を速くし、黒い粉の中に火種ができたなら回転をやめる。 火種に優しく息を吹きかけ赤く大きくする。 ◎ポイント：煙が出てきても回転は止めないこと。長時間回し続け、できるだけ大きな火種を作ることが大切。 ④ 火を付ける できた火種を用意しておいた麻ひもの鳥の巣の上にのせる。表面に少量の鳥の巣をかぶせ、あとは、ひもの端を持ってぐるぐると回す。（周りに人がいないよう注意！） 徐々に煙が濃くなり、50回程度回転させると一気に火がつく。 火がついたら金属バケツに一旦入れ、そこからろうそくへ点灯する。 
まとめ	・ふりかえり ・用具の返却と後片づけ

6 実施上の留意点

- ・起こした火を火種として、焼板工作やキャンドルサービスなどの活動に使用することもできる。
- ・炊事などの前に行う場合、火起こしの活動時間が短くなりすぎないようにする。時間が少ないと成功するグループがない場合もある。
- ・活動時間の設定は移動時間を加味した余裕のあるものとする。（自然の家からキャンプセンターまで徒歩約10分）
- ・火きり杵は自然素材のため、火きり棒へ装着する際は、引率者がカッター等で削るなど調整が必要な場合もある。

7 安全に実施するためのポイント

- ・やけど防止のため、火種を扱う際は軍手を着用する。
- ・やけど防止用のバケツ水を用意する。
- ・小刀を使用する際は、軍手を着用する。



キャンプファイヤー

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・火を囲みながら、自分を見つめ直すとともに、仲間との親睦を深めることができます。
 - ・自然の中で「火の神秘」を感じながら、自然への畏敬の念を深めることができます。
 - ・仲間とともに、歌・踊り・スタンツなどに取り組み、協力や友愛の精神を高めることができます。
- 【教科への対応】 小学校：学級活動など 中学校：学級活動など
- 【組合せ可能な活動プログラム】 ぐるぐる火起こしなど

2 活動の概要

自然の中で火を囲み、儀式、歌、踊り等を行います。プログラムは団体の実情に応じて様々にアレンジを加えることができます。ゲームやスタンツなど各グループで考えた出し物を組み込むことにより、仲間との協力や親睦を深める活動です。



＜トーチサービスの様子＞

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 4月下旬～10月中旬
- (4) 時間 1.5時間
- (5) 場所 営火場
- (6) 経費 1,750円／灯油10ℓまで（60名以下の団体が目安）
3,000円／灯油20ℓまで（60名以上の団体が目安）
- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品、スタンツやゲームに使用するもの
個 人	軍手、使い古しの雑巾かフェイスタオル 夜の野外活動にふさわしい服装（必要に応じて、虫除けスプレー等）
自然の家	トーチ棒、針金、薪、火かき棒、トーチ用灯油、着火剤、金属製バケツ、火ばさみ ワイヤレスマイク、Bluetooth 対応 CD プレイヤー、ライター、消火用ホース、 衣装（女神、付き人）、バケツ水、無線機（1台）

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。活動全体の総括、指揮、連絡にあたる。
用具担当者	1～2名。自然の家から貸し出す用具類の管理を行う。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

※実施上の役割（例）

役割名	内 容	備 考
営火長	・団体を代表する人で「火の話」を担当する。	（火の神でも可）
司会者 （エールマ スター）	・プログラム全体の進行を行う。 ・2部の「親睦」では、雰囲気盛り上げるようスタンツなどをうまく進行させる。	・1～2名 ・明るくユーモラスな表現の工夫
ファイヤー キーパー	・薪がきれいに燃えるよう管理する。 ・消火確認と燃えかすの片づけを行う。	・2～4名 ・静かにゆっくり動く
女神 ・付き人	・親火をはこぶ。 ・付き人を従えて入場。	・女神・付き人1～3名 ・歩く速さ、姿勢に注意
ソングリー ダー	・すべての歌をリードする。	・3～6名 ・司会者と打ち合わせ

5 活動の流れ（例）

	内 容
説 明	団体の指導者が、児童・生徒等に対して、プログラムの流れや留意点の説明、安全指導等を行う。
活 動	〈第1部〉儀式の火（約25分）～おごそかに（静）～ - 集合・移動 ・参加者はトーチを持ってつどいの広場に集合し、営火場へ移動する。 - 入場・整列 ・営火床を左回り1周し、イスの後ろへトーチを置く。 - はじめの歌 ・「遠き山に日は落ちて」を歌う。（歌→ハミング） - 女神入場 ・歌の途中で聖火を持って入場し、所定の位置（営火長の前）につく。 - 営火長のことば ・聖火を受け取り火の話をする。 - 点火 ・営火長は、薪に点火する。 - 炎の歌 ・「燃えろよ燃えろ」を歌う。 ※歌の終了とともに司会者は第1部の終了と第2部の始まりを告げる。 〈第2部〉親睦の火（約50分）～楽しく元よく（動）～ - 全員手拍子でうたう。 - 班ごとに演技する。 - 途中に全員の歌や踊りを入れ、雰囲気盛り上げる。 - 最後は静かな歌で心をしずめる。 〈第3部〉儀式の火（約15分）～おごそかに（静）～ - おわりの歌 ・女神は付き人とともに衣装を整え、親火をもって所定の場所に立つ。 ・「一日の終わり」を歌う。（2番の歌詞→ハミング（静かな雰囲気）） - 児童・生徒の話 ・児童生徒の感想（自分の場所から5歩前に出て） - 営火長のことば ・親火を受け取り火の話をする。 - 別れの歌 ・「今日の日にはさようなら」など歌う。（思いを込めて） - トーチサービス ・全員トーチを持って起立し、営火長から班長へ分火、班長から班員へ分火 - 退 場 ・営火長、女神、付き人、各班の順で退場し、トーチを保持したまま自然の家まで移動し消火する。
終了後	あとしまつ - 消火し確認する。 - 用具の片づけ - 自然の家職員へ無線で連絡し、確認を受ける。 - 借用物品を返却（無線機は事務室へ）

6 実施上の留意点

- ・事前に「薪を組む」「トーチ棒作り」の時間が必要となる。
- ・準備及び後始末は、自然の家職員の指示によって利用団体が行う。
- ・火のついたトーチ棒を持って施設に戻る際は、引率指導者の一人が最後尾に付き、路上に落ちた燃えかすを回収する。（金属製バケツ、火ばさみを使用）
- ・翌朝は、燃えかすを土のう袋へ入れ、所定の場所へ片づける。また、トーチを解体し、棒は所定の場所へ、布と針金は分別して捨てるとともに消火用シンクの水抜きと清掃も行う。

7 安全に実施するためのポイント

- ・安全上、大人数の団体が営火場でトーチサービスを行う場合は分火のタイミング等について工夫が必要となる。
- ・トーチを持って歩くとき、各人の前後の間を2m以上あけ、やけどに気をつける。
- ・余った灯油を、火の中に投入しない。
- ・やけど防止用の水（バケツ、ホース）を用意する。
- ・火を使う活動では、化学繊維やナイロン製品を着用している場合、火の粉により穴が開く可能性があるため、着衣を検討する必要がある。

8 資料へのリンク

※キャンプファイヤーの詳しい資料は、当所ホームページのトップページ「活動プログラム一覧」バナーから入り、「野外活動プログラム」「キャンプファイヤー」の項からリンクがある。



焚ファイヤー

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・ 焚き火のゆらめく炎を見つめ、1日の出来事を振り返ったり友達と静かに語り合ったりすることで互いの親睦を深めることができます。
 - ・ 着火から消火までの火の管理を自分たちで行うことで、焚き火の魅力や楽しさを実感できます。
- 【教科への対応】 小学校：学級活動など 中学校：学級活動など
- 【組合せ可能な活動プログラム】 ぐるぐる火起こしなど

2 活動の概要

自分たちで薪組みと着火を行い焚き火（英語で Bonfire）をします。自然の中で火を囲みながら、1日の活動をふりかえったり、仲間と語り合ったりすることで親睦を深めます。簡単な儀式や歌、スタンツ等を取り入れながら団体の実情に応じて様々にアレンジを加えることができます。

- (1) 人数 80人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 4月下旬～10月中旬
- (4) 時間 1.5時間
- (5) 場所 つどいの広場、営火場
- (6) 経費 400円／薪1束 （※ 3～4班で1束程度使用）
- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜焚ファイヤーの様子＞

3 準備物

団 体	救急薬品、スタンツやゲームに使用するもの等
個 人	軍手、夜の野外活動にふさわしい服装（必要に応じて、虫除けスプレー等）
自然の家	焚き火台、薪、着火剤、火ばさみ、メタルマッチ、ライター、子供用折りたたみイス、ヘッドライト、ミニトーチ作成用具一式（梅枝、中古ろうそく、カセットコンロ等） 追加用雑薪（無料）、バケツ水

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。活動全体の総括、指揮、連絡にあたる。
用具担当者	1～2名。自然の家から貸し出す用具類の管理を行う。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

※実施上の役割（例）

役割名	内 容
焚き火マイスター	・ 団体を代表する人で「焚き火の楽しみ方解説」と「着火デモンストレーション」を担当する。
ファイヤーキーパー（数名）	・ 各班の焚き火の安全管理をする。 ・ 消火確認と燃えかすの片づけを行う。



＜焼マシュマロの様子＞

5 活動の流れ（例）

	内 容
説 明 ・ 準 備	団体の指導者が、児童・生徒等に対して、プログラムの流れや留意点の説明、安全指導等を行う。 ○焚き火台の組み立て - 必ず、焚き火台の下に「焚き火シート」を敷く。 - 緊急用の水バケツも用意する。 ※ 折りたたみイスやベンチを配置し場作りをする。 ○薪組み - 空気の流れを考え、大小の薪を合わせて20本程度組む。 - 風上側に着火剤のおがくずを入れる。 ※ 小枝など、自分たちで拾ってきた材料を使用してもよい。 ○第3部で使用するミニトーチの準備。（任意とします。） ■ [ミニトーチ] - 剪定ばさみで梅枝を50cm位に切る。 - 先端をかなづちで5～6回たたき細かく割る。 - 枝先に湯煎したロウを付着させる。 ※ロウの湯煎と梅枝への付着は大人が行う。 ○メタルマッチの使い方を班毎に練習する。
活 動	《第1部》<u>誕生の火</u> - 焚き火マイスターによる、焚き火の楽しみ方のお話等。 - メタルマッチでおがくずにうまく火花を飛ばして着火する。 《第2部》<u>成長の火</u> - 大きく成長していく火を囲みながら、1日を振り返ったり語り合ったりする。 [焚き火中の活動例] ○ 1日をふりかえって感想発表をする。 ○ 自分の将来の夢などを語り合う。 ○ 詩の朗読や読み聞かせを静かに聞く。 ○ 焼マシュマロで楽しむ。 ○ 班毎に簡単なゲームやクイズを楽しむ。 等 ※ 活動係は、薪をたし、火力をキープする。 《第3部》<u>玄冬の火</u> - 炎は小さくなくても、中心部で力強く熱を放つ赤々とした熾火（おきび）を静かに見つめ、以下のような活動を行う。 ■ [ミニトーチ] - 班毎にトーチサーブスを行い、各自手に持った炎を見つめる。 ※ 班長が焚き火台からトーチに火を移し、次々にリレー形式で分火する。 ※ トーチが消火したら、枝を焚き火台にくべて終了する。
終 了 後	6 後始末 - やけどに注意しながら、熾火を所定のドラム缶（つどいの広場）、またはファイヤーサークル（営火場）へ捨てる。 - 焚き火台が冷めてから解体し、他の用具も合わせて返却する。 - 十分に水をかけ、消火を確認し職員の点検を受ける。 ※ 翌朝、おき火は燃やせるゴミとして処理し、ゴミ集積庫にだす。

6 実施上の留意点

- 準備及び後始末は、自然の家職員の指示によって利用団体が行う。
- 火を使う活動では、化学繊維やナイロン製品を着用している場合、火の粉により穴が開く可能性があるため、着衣を検討する必要がある。
- 貸し出し用折りたたみイスは子供用のため耐荷重が60kgまでである。

7 安全に実施するためのポイント

- ベンチやおりたたみイスの配置や薪をたす場合には、風向きに注意する。
- やけど防止用のバケツ水を用意する。



暗闇ビンゴ

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・夜の自然について興味・関心を高めることができます。
- ・夜のコースを歩く中で注意力や判断力を高めることができます。
- ・グループで取り組むことによって仲間意識を高めることができます。

【教科への対応】 小学校：体育など 中学校：保健体育など

【組合せ可能な活動プログラム】 星空ウォッチングなど

2 活動の概要

「夜」の活動エリアをグループ毎にクイズとビンゴを楽しみながら歩き、ふだん経験することの少ない夜の自然を感じる活動です。



- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 4月下旬～11月上旬
- (4) 時間 1.5時間（説明20分＋活動70分）
- (5) 場所 自然の家活動エリア
- (6) 経費 無料
- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	夜の野外活動にふさわしい服装（必要に応じて、虫除けスプレー等）
自然の家	鉛筆、カードホルダー、ビブス、ビンゴカード、懐中電灯、用具一式 無線機（8台）

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として自然の家に残り、全体の総括、指揮、連絡にあたる。
スタート ・ゴール	1～2名。スタートとゴールの確認。採点と集計を行う。
ポイント担当者	3名。各ポイントに立ち、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。
関門担当者	1名。関門カードとランタンの設置・回収を行う。

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	・ルール、安全管理、服装（長袖・長ズボン・帽子・軍手）について説明 ・スタート順とゴール後の待機場所について確認 ・鉛筆、カードホルダー、ピブス、ビンゴカード、懐中電灯の貸出、配付 ・グループ毎に、ビンゴカードの裏面に、ビンゴ数字1～100を書き入れる。 ※関門担当者は、この間に関門カードとランタンを設置する。ポイント担当者は配置につく。
活 動	・3～5分間隔の時間差でスタート ・各関門を回り、ビンゴ数字を確認し、クイズを解答する。 ・全10関門をクリアしたらゴール ・全員のゴールを確認する。 ※関門担当者は、関門カードとランタンを回収する。
まとめ	・ビンゴカードの回収、採点、集計、順位の発表 ・ビンゴの得点及びクイズ得点がグループの総合点となる。 ○数字得点（10点）…ポイントにあるビンゴ数字とビンゴ表の数字で同じものがあれば○印をつける。 ○ライン得点（30点）…○印が縦、横、斜めに一列に並んだとき。 ○クイズ得点（10点）…1問10点×10問 ※「FREE」も10点に数える。 ・ふりかえり ・借用物品を返却（無線機は事務室へ返却）

6 実施上の留意点

- ・当日、自然の家職員と引率者全員で、事前確認を行う。（ルール、担当者の役割、関門設置など）
- ・夜の活動になるので、指導者は可能な限り活動エリアのポイントに配置する。少人数の指導者での活動であっても、スタート・ゴール、ポイント1～3合計4ヶ所は必須。
- ・関門カードとランタンの設置及び回収は、活動団体が行う。
- ・スタートの順番が来るまで、静かに夜の自然に溶け込んで待つようにする。
 ※「星空ウォッチング」との合体プログラムとして、待ち時間にプラネタリウム体験や星空観察を行うこともできる。
- ・虫除けスプレーは館外で使用する。
- ・五感で夜の自然を感じられるようにするため、できるだけ大声は出さないようにする。

7 安全に実施するためのポイント

- ・足もとには十分注意して歩き、絶対に走らない。
- ・待機場所には、必ず引率者が常駐し、安全管理を行う。

8 エリア地図





星空ウォッチング

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- 星空に関する疑似体験(プラネタリウム)や説明などにより、天体への興味、関心を持たせることができます。
- 星や星座を実際に見つける活動を通して、天体に関する基礎知識、技術を身につけることができます。

【教科への対応】 小学校：理科など 中学校：理科など

【組合せ可能な活動プログラム】 暗闇ビンゴなど

2 活動の概要

室内において、主要な星や星座の基礎知識について、疑似体験（プラネタリウム）などを通して理解を図り、その後、実際に外へ出て活動します。実際の活動として、タブレット端末などを利用して星や星座の位置を確認する活動などを行います。



(1) 人数 60人以内

※室内説明を60人入替制で行えば、120人まで可能

(2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生

(3) 期間 4月下旬～11月上旬

(4) 時間 30分～1時間（説明10分＋活動20～50分）

(5) 場所 研修室1、星見の広場

(6) 経費 無料

(7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	夜の野外活動にふさわしい服装、必要に応じて虫除けスプレー等
自然の家	鉛筆、観察シート、天体望遠鏡（ミニ・ビッグ）、タブレット端末

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として自然の家に残り、全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	2～3名。星や星座を見つける活動、タブレット端末で月や星などを観察する活動を支援する。
安全管理者	1～2名。活動場所、活動範囲から外へ出ていかないように巡回指導する。また、緊急時に対応する。

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備 (研修室 1)	・屋内（研修室 1）で、主要な星や星座（北極星や夏の大三角など）の見つけ方について、天井のプラネタリウムを使って説明。 ・活動班や活動における留意点などの確認。
活 動 (星見の 広場)	・屋外（星見の広場）に移動して活動をする。 ■星や星座を見つける活動 ☆北極星や夏の大三角形など、説明をもとに自分の目で見つける。 ☆正しい位置を、タブレット端末などを使って確認する。 ・混雑しないように、班分けや時間制限など、やくそくを決めて活動する。
まとめ	・ふりかえりをする。 ・借用物品を返却する。

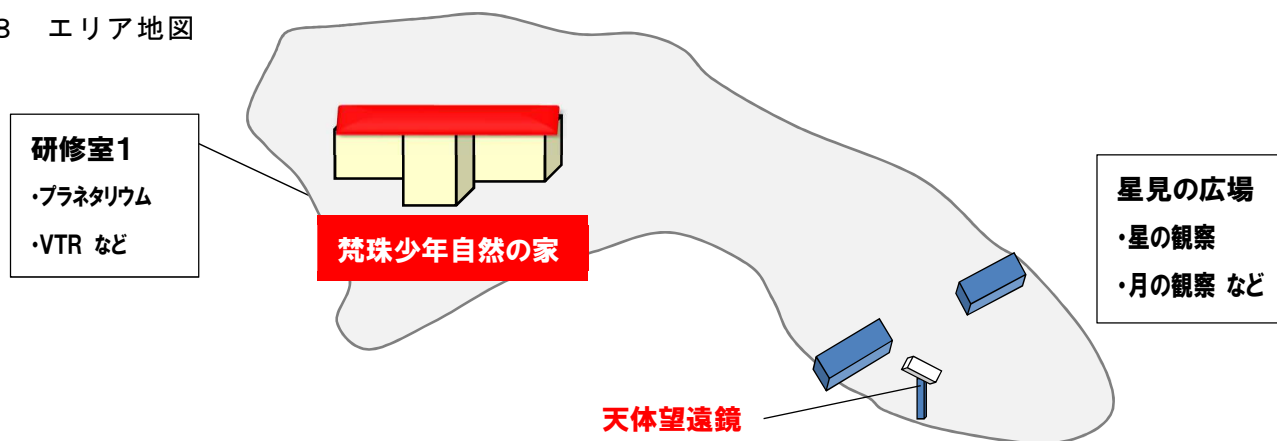
6 実施上の留意点

- ・雨天、荒天時は、屋内での説明のあと、星空に関するVTRを視聴するか、代替プログラムを実施するか、あらかじめ決めておく。（事前研で担当者と要相談）
- ・日没が遅くなる時期などは、思うように観察できない場合もあるため、時間設定（先に入浴するなど）をあらかじめ決めておく。（事前研で担当者と要相談）
- ・「暗闇ビンゴ」の待ち時間にプラネタリウム体験や星空観察を行うこともできる。
- ・月が観察できる日は、天体望遠鏡を設置して観察することもできる。（事前に天体ソフトなどで月が見える日時を確認し、事前研などで担当者と相談しておく）

7 安全に実施するためのポイント

- ・活動場所、活動範囲から外へ出ていかないように指導する。
- ・天体望遠鏡やタブレット端末などの操作は、引率者（大人）が必ずついて指導する。

8 エリア地図





テント泊

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・野外での宿泊体験をととして自然体験活動への興味関心を高めることができます。
- ・各自が役割を自覚し、創意工夫して共同生活をよりよいものにする態度を養うことができます。
- ・テント設営の基礎的な技術を身につけることができます。

【教科への対応】 小学校：体育など 中学校：保健体育など

2 活動の概要

テント設営及びテント生活について実技をととして学ぶ活動です。児童・生徒が、自然の中で共同生活することは社会性を身につける上で有効であるとともに、自然体験活動への興味関心を高めることにつながります。

- (1) 人数 120人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 5月下旬～10月上旬
- (4) 場所 キャンプ場
- (5) 経費 170円／シュラフシート洗濯代1人分
- (6) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



<完成したテント>

3 準備物

団 体	救急薬品、虫よけ
個 人	軍手、懐中電灯、季節や気象状況に応じた服装
自然の家	テント一式、ランタン、シュラフ、ロールマット、シュラフ用シート

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。本部に常駐し、活動全体の総括、指揮、連絡にあたる。
用具担当者	1～2名。自然の家から貸し出す用具類の管理を行う。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。



<ペグを打つ>



<シュラフをたたむ>

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	・ テント設営及び撤収、安全管理について説明 ・ テント用具一式の貸出
活 動	【テントの設営】 ・ テントの設営場所を選定し整地する。危険物があれば除去する。 ・ グランドシートを敷く。 ・ ポールをスリーブに通し、テント本体を立ち上げた後、ペグで固定する。 ・ フライシートをかけ、マットとシュラフを敷きランタンをセットする。 【撤収時のテント及びシュラフの乾燥】 ・ シュラフのファスナーを開け裏返し、ロープ等にかけて乾燥させる。 ・ テントから荷物を出して出入り口を開き、内と外を乾燥させる。 【テント及びシュラフの撤収】 ・ すべてのファスナーを閉じてからペグを抜き、フライシートを外す。 ・ テント本体からポールを外し、ポール、フライシート、テント本体をたたんで専用バッグに収納する。 ・ シュラフをたたんで収納する。グランドシートはたたんでおく。 ・ しまい忘れた部品がないか確認する。
活動後	・ 借用物品を返却

6 実施上の留意点

- ・ 実施時期によっては、寒さへの対策をしっかりと行う。
- ・ 荷物を整頓して置くよう指導する。
- ・ キャンプ場はゆるい傾斜地となっているため、寝る際の頭の位置に留意する。

7 安全に実施するためのポイント

- ・ テントはできるだけエリア地図のように整然と設営する。
- ・ ポール着脱時ははねかえりに注意する。
- ・ ペグやポールは散乱させないようにすぐ袋に入れる。またペグを打つ時ハンマーの扱いに注意する。
- ・ テントの中で火は使用しない。

8 エリア図

設営例





野外炊事「カレー」

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・仲間と協力しながら炊事を行うことで、連帯意識を高めることができます。
- ・焚火で炊事することの楽しさを味わうことができます。

【教科への対応】 小学校：家庭、総合など 中学校：技術・家庭、総合など

【組合せ可能な活動プログラム】 ぐるぐる火起こしなど

2 活動の概要

焚火で炊事をする活動です。ライスクッカーでご飯を炊き、ずんどう鍋でカレーを作ります。団体が持ち込んだ食材で炊事することもできます。



<活動の様子：食事風景>

- (1) 人数 120人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 4月下旬～10月下旬
- (4) 時間 2～3時間（説明20分＋活動100分～160分）
- (5) 場所 キャンプセンター
- (6) 経費 400円／薪1束
2,568円／カレーセットA（6～8人分） [米持参の場合1,812円]
4,093円／カレーセットB（9～12人分） [米持参の場合2,884円]
- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品、食材（持ち込みの場合）、食器用洗剤、クリームクレンザー、スポンジ、ふきん、ペーパータオル、新聞紙
個 人	汗ふきタオル、帽子、軍手、野外炊事にふさわしい服装
自然の家	食材セット、炊事道具、食器、金たわし、火ばさみ、マッチ、薪、着火剤 ゴミ箱、無線機（1台）、バケツ水 ※施設・用具の詳細は、当所ホームページの「利用のてびき」で確認できる。 （当所ホームページ「利用のてびき 安全管理マニュアル」のバナーをクリック）

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。切る、煮る、運ぶなど調理のそれぞれのポイントで安全指導を行う。終了後のかまど、ゴミの片付けをする。
用具担当者	1名。用具の準備、後片づけを指導する。（調理器具や食器の最終確認は自然の家職員が行う。）

5 活動の流れ

	内 容		
説 明	炊事の手順、安全管理、服装（長袖・長ズボン・帽子・軍手・汗ふきタオル）について説明		
準 備	- ゴミの分別について説明 - 調理器具、食器の貸出		
活 動	それぞれの手順で炊事を開始 【カレーライスの例】		
	かまど担当	ご飯担当	カレー担当
	- 薪を組む - 着火剤を用いて点火 - 薪を足しながら火力の維持 - 火バサミを使ってのふたの開け閉め	- 米をとぎ、水を入れ、10～15分おく。 - 焚火にかけてたく。 - ふきこぼれがなくなったら、中を確認。 - 水分が無くなっていたらできあがり。かまどから降ろしてむらす。	- 材料を切りなべに水を入れる（肉は最後に入れる）。 - 焚火で材料がやわらかくなるまで煮込む。 - ルーを入れ、こがさないように、とろみがつくまでかきまぜる。
終了後	- グループメンバーで会食する。 - 後片付け - 使用した調理器具や食器をきれいに洗い、ふきん等で水気をきった後、自然の家職員へ無線で連絡し、確認を受けてから収納する。		
	- かまどの燃えかすは、キャンプセンター小屋横にあるドラム缶の中に入れる。 - ゴミを自然の家ゴミ集積庫へ運搬して捨てる。 - 各テーブル周りの清掃・点検		

6 実施上の留意点

- 食材セットを利用する場合は、土日を除く4日前までに、セット数を自然の家に連絡する。また、当日決められた時間に引率者がキャンプセンターで納入業者から食材を受領する。
- かまどは24箇所あり、通常の炊事では12グループが一斉に活動できる。
- 活動時間の設定は移動時間を加味した余裕のあるものとする。（自然の家からキャンプセンターまで徒歩約10分）
- ゴミの分別は、五所川原市の区分に従って行うこととする。

【キャンプセンター利用における留意点】

- 調理で出た生ゴミや段ボール類は、利用団体がゴミ集積庫まで運んで捨てる。
- 食器類及び調理器具は水気をすべて拭き取り、職員の点検を受けてから返却する。
- 衛生上の観点から、自然の家が貸し出す包丁では肉や魚などの生ものは切らない。まな板の上にも生ものを置かない。
- 火を使う活動では、化学繊維やナイロン製品を着用している場合、火の粉により穴が開く可能性があるため、着衣を検討する必要がある。

7 安全に実施するためのポイント

- かまどに近づくときは、首にタオルを巻く。
- 火の管理や料理の運搬では、必ず軍手を着用する。
- やけど防止用のバケツ水を用意する。
- かまどの周りに用具や薪を散乱させておかないように注意する。





野外炊事「豚汁」

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・仲間と協力しながら炊事を行うことで、連帯意識を高めることができます。
- ・焚火で炊事することの楽しさを味わうことができます。

【教科への対応】 小学校：家庭、総合など 中学校：技術・家庭、総合など

【組合せ可能な活動プログラム】 ぐるぐる火起こしなど

2 活動の概要

焚火で炊事をする活動です。ライスクッカーでご飯を炊き、ずんどう鍋で豚汁を作ります。団体が持ち込んだ食材で炊事することもできます。



<調理例>

- (1) 人数 120人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 4月下旬～10月下旬
- (4) 時間 2～3時間（説明20分＋活動100分～160分）
- (5) 場所 キャンプセンター
- (6) 経費 400円／薪1束

2,724円（8～10人分） [米持参の場合1,817円]

※調味料

ほんだしスティック	8g×4本	149円	豚汁 1セットに1～2本程度
みそ	650g	387円	1人当り18g程度(水分量でかなり変動します)
みそ	3kg	916円	
みりん風調味料	400ml	160円	お好みで使用してください

- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団体	救急薬品、食材（持ち込みの場合）、食器用洗剤、クリームクレンザー、スポンジ、ふきん、ペーパータオル、新聞紙
個人	汗ふきタオル、帽子、軍手、野外炊事にふさわしい服装
自然の家	食材セット、炊事道具、食器、金たわし、火ばさみ、マッチ、薪、着火剤 ゴミ箱、無線機（1台）、バケツ水 ※施設・用具の詳細は、当所ホームページの「利用のてびき」で確認できる。 （当所ホームページ「利用のてびき 安全管理マニュアル」のバナーをクリック）

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。切る、煮る、運ぶなど調理のそれぞれのポイントで安全指導を行う。 終了後のかまど、ゴミの片付けをする。
用具担当者	1名。用具の準備、後片づけを指導する。（調理器具や食器の最終確認は自然の家職員が行う。）

5 活動の流れ

	内 容		
説 明	炊事の手順、安全管理、服装（長袖・長ズボン・帽子・軍手・汗ふきタオル）について説明		
準 備	- ゴミの分別について説明 - 調理器具、食器の貸出		
活 動	それぞれの手順で炊事を開始		
	かまど担当	ご飯担当	豚汁・担当
	- 薪を組む - 着火剤を用いて点火 - 薪を足しながら火力の維持 - 火ばさみを使ってのふたの開け閉め	- 米をとぎ、水を入れて、10～15分おく。 - 焚火にかけてたく。 - ふきこぼれがなくなったら、中を確認。 - 水分が無くなっていたらできあがり。かまどから降ろしてむらす。	- 材料を切りなべに水を入れる。（肉は最後に入れる）。 - 焚火で材料がやわらかくなるまで煮込む。 - 味噌を入れ、味を整え、残った材料を入れる。 ※詳細は「活動プログラム集」参照。
終了後	- グループメンバーで会食する。 - 後片付け - 使用した調理器具や食器をきれいに洗い、ふきん等で水気をきった後、自然の家職員へ無線で連絡し、確認を受けてから収納する。		
	- かまどの燃えかすは、キャンプセンター小屋横にあるドラム缶の中に入れる。 - ゴミを自然の家ゴミ集積庫へ運搬して捨てる。 - 各テーブル周りの清掃・点検		

6 実施上の留意点

- 食材セットを利用する場合は、土日を除く4日前までに、セット数を自然の家に連絡する。また、当日決められた時間に引率者がキャンプセンターで納入業者から食材を受領する。
 - かまどは24あり、通常の炊事では12グループが一斉に活動できる。
 - 活動時間の設定は移動時間を加味した余裕のあるものとする。（自然の家からキャンプセンターまで徒歩約10分）
 - ゴミの分別は、五所川原市の区分に従って行うこととする。
- 【キャンプセンター利用における留意点】
- 調理で出た生ゴミや段ボール類は、利用団体がゴミ集積庫まで運んで捨てる。
 - 食器類及び調理器具は水気をすべて拭き取り、職員の点検を受けてから返却する。
 - 衛生上の観点から、自然の家が貸し出す包丁では肉や魚などの生ものは切らない。まな板の上にも生ものを置かない。
 - 火を使う活動では、化学繊維やナイロン製品を着用している場合、火の粉により穴が開く可能性があるため、着衣を検討する必要がある。



＜煮込み＞

7 安全に実施するためのポイント

- かまどに近づくときは、首にタオルを巻く。
- 火の管理や料理の運搬では必ず軍手を着用する。
- やけど防止用のバケツ水を用意する。
- かまどの周りに用具や薪を散乱させておかないように注意する。



野外炊事「ホットサンド」

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・仲間と協力しながら炊事や食事することで、連帯意識を高めることができます。
 - ・火（コンロ）を使う活動により、火の扱いに注意しながら炊事の楽しさを味わうことができます。
- 【教科への対応】 小学校：家庭、総合など 中学校：技術・家庭、総合など

2 活動の概要

手軽で簡単な調理器具「ホットサンドメーカー」を使って調理します。食パンに挟む具材を工夫することで、様々な味を楽しむことができ、仲間との一体感を味わいながら有意義な食事のひと時を過ごすことができます。



＜活動の様子＞

- (1) 人数 120人以内
- (2) 対象 小学校3年生～中学生・高校生
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1.5 時間（説明10分＋活動80分）
- (5) 場所 キャンプセンター他
- (6) 経費 以下の食材費参照

ホットサンドセット（8人分）	2,054 円（1人当たり約257円）
※メニュー例「ハム&チーズ」「ツナマヨサンド」 【セット内容】 ・食パン（8つ切り×4袋） ・ロースハム（11枚入り） ・スライスチーズ（12枚入り） ・ツナ缶（3缶） ・マヨネーズ（200mg） ・コーンクリームスープ（8袋入り） ※食材の他に、燃料としてカセットコンロ用ガスの持込みが必要となる。 ※その他具材（レタス、チョコバナナ、あんバター、はちみつ等）は、お好みで持参することもできる。（別途用意）	

- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団体	救急薬品、食材（持ち込みの場合）、食器用洗剤、スポンジ、ふきん、ペーパータオル、オリーブオイル カセットガス
個人	汗ふきタオル、帽子、軍手、野外炊事にふさわしい服装
自然の家	ホットサンドメーカー、食材セット、炊事道具、食器、カセットコンロ、ポット、やかん、 tong、無線機（1台）、バケツ水 ※施設・用具の詳細は、ホームページ「利用のてびき」で確認できる。

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	3～4名。焼く、切るなど調理のそれぞれのポイントで安全指導を行う。終了後、ゴミの片づけをする。
用具担当者	1名。用具の準備、後片づけを指導する。（最終確認は自然の家職員が行う。）

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	・炊事の手順、安全管理、服装（・帽子・軍手・汗ふきタオル）について説明 ・調理器具、食器の貸出と準備
活 動	・スープ用のお湯を沸かしておく。（活動支援者） ・手順に従って炊事を開始 ① 好きな具材を、食パンにはさむ。 ② ホットサンドメーカーにはさみ、カセットガスで両面をじっくりとまんべんなく焼く。 ※ ホットサンドメーカーにはオリーブオイルを薄く塗る。 ※ 火加減は小～中火で焼く。 ※ 時々焼き加減をチェックしながら、両面を焦がさずに焼く。 ③ トングを使い、やけどに注意しながら、ホットサンドメーカーから取り出し、まな板の上で好みの大きさにカットする。 ※ 1/2カット、1/4カット、どちらも好みでかまわない。 ※ やけどしないよう、トングを使って取り出す。 ④ アツアツ、できたてをみんなでおいしくいただく ・後片づけ ・使用した調理器具、食器をきれいに洗い、ふきん等で水気をきる作業 ※自然の家職員の確認を受けてから収納する。
終了後	・カセットコンロはガスを外し、ペーパータオルなどで掃除 ・ゴミは、自然の家ゴミ集積庫へ運搬 ・各テーブル周りの清掃・点検



6 実施上の留意点

- ・活動人数に応じ、ホットサンドメーカーで焼く場所を各テーブル（小人数の場合）、または、かまど付近（大人数の場合）と工夫することで、安全かつ効率よく炊事することができる。
 - ・食材セットを利用する場合は、土日を除く4日前までに、セット数を自然の家に連絡する。また、当日決められた時間に引率者がキャンプセンターで納入業者から食材を受領する。
 - ・ホットサンドメーカー、カセットコンロは各15台が使用可能である。
 - ・活動時間の設定は移動時間を加味した余裕のあるものとする。（自然の家からキャンプセンターまで徒歩約10～15分）
 - ・ゴミの分別は、五所川原市の区分に従って行うこととする。
- 【キャンプセンター利用における留意点】
- ・調理で出た生ゴミ、段ボールなどのゴミ類は、利用団体がゴミ集積庫まで運んで捨てる。
 - ・食器類及び調理器具は水気をすべて拭き取り、職員の点検を受けてから返却する。
 - ・衛生上の観点から、自然の家が貸し出す包丁では肉や魚などの生ものは切らない。まな板の上にも生ものを置かない。

7 安全に実施するためのポイント

- ・やけど防止用のバケツ水を用意する。
- ・焼く作業（食パンの出し入れ含む）は、やけど防止のため大人の指導者が見守るようにする。
- ・カセットコンロの周りに用具や食材などを散乱させておかない。また、火の近くでは走ったり、ふざけたりしないように注意する。



野外炊事「ピザ」

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・仲間と協力しながら炊事を行うことで、連帯意識を高めることができます。
- ・火（炭火）を使う活動を行うことにより、火の便利な面と危険な面を体験することができます。

【教科への対応】 小学校：家庭、総合など 中学校：技術・家庭、総合など

2 活動の概要

バーベキューコンロで炭火をおこし、ピザ専用オーブンをを使ってオリジナルのピザを作ります。また、団体が持ち込んだ食材で炊事することもできます。



＜調理の様子＞

- (1) 人数 120人以内
- (2) 対象 小学校3年生～中学生・高校生
- (3) 期間 4月下旬～10月下旬
- (4) 時間 2～3時間（説明20分＋活動100分～160分）
- (5) 場所 キャンプセンター
- (6) 経費 以下の食材費参照

ピザセット（14枚 28人分）	5,751円（1人当たり約206円）
【セット内容】 ・強力粉（1kg） ・薄力粉（1kg） ・ドライイースト（2箱） ・ミニトマト（3パック） ・ピーマン（4個） ・しめじ（2パック） ・ウインナー（5パック） ・とろけるチーズ（4パック） ・ピザソース（3本） ※オリーブオイル、塩は少量しか使わないので団体がまとめて用意する。 ※その他、ベーコン、サラミ、玉ねぎなどは、お好みで用意する。 ※食材の他に、燃料として木炭が必要となる。（300円/オガ備長炭1kgで購入できる。）	

- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団体	救急薬品、食材（持ち込みのもの）、食器用洗剤、スポンジ、ふきん、ペーパータオル、クッキングシート、ラップ、ビニール袋（12号程度）
個人	汗ふきタオル、軍手、野外炊事にふさわしい服装
自然の家	食材セット、炊事道具、食器、火ばさみ、マッチ、炭、着火剤、皮手袋、無線機（1台）、油性マジック、バケツ水 ※施設・用具の詳細は、ホームページ「利用の手引き」で確認できる。

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	2～3名。切る、トッピング、焼くなど調理のそれぞれのポイントで安全指導を行う。終了後のバーベキューコンロ、炭、ゴミの片付けをする。
用具担当者	1名。用具の準備、後片づけを指導する。（最終確認は自然の家職員が行う。）

5 活動の流れ

	内 容												
説明 準備	●炊事の手順、安全管理、服装（長袖・長ズボン・軍手・汗ふきタオル）について説明 ●調理器具、食器の貸出 ※炭起こしは自然の家職員が行う												
活動	●それぞれの手順で炊事を開始 <table border="1"> <tr> <td colspan="2">全 員</td></tr> <tr> <td colspan="2"> ・ピザの生地作りを行う（作り方は別紙資料を参照） ※ピザ生地用小麦粉等の調合は、事前に行ってくると時間の節約になる ・生地の発酵（30 分程度）※発酵時間を利用して以下のことを行う </td></tr> <tr> <td>具材係</td><td>オープン係</td></tr> <tr> <td> ・ピザの具材を切って準備 ・ピザソースやクッキングシートを準備 </td><td> ・BBQ コンロの組み立て ・ピザオープンをセット </td></tr> <tr> <td colspan="2">全 員</td></tr> <tr> <td colspan="2"> ・ピザ生地をのばし、ピザソースをぬって具材をトッピングする ・ピザオープンで焼いてもらう（約 10 分間） ・焼き上がったピザをカットする </td></tr> </table> ●グループメンバーで会食後、後片付け ●炭の燃えかすは、消し炭入れ用バケツ（ふた付き）に収納し、BBQ コンロを解体する（オープン係） ●使用した調理器具や食器をきれいに洗い、ふきん等で水気をきる作業（具材係） ※自然の家職員の確認を受けてから収納する。 	全 員		・ピザの生地作りを行う（作り方は別紙資料を参照） ※ピザ生地用小麦粉等の調合は、事前に行ってくると時間の節約になる ・生地の発酵（30 分程度）※発酵時間を利用して以下のことを行う		具材係	オープン係	・ピザの具材を切って準備 ・ピザソースやクッキングシートを準備	・BBQ コンロの組み立て ・ピザオープンをセット	全 員		・ピザ生地をのばし、ピザソースをぬって具材をトッピングする ・ピザオープンで焼いてもらう（約 10 分間） ・焼き上がったピザをカットする	
全 員													
・ピザの生地作りを行う（作り方は別紙資料を参照） ※ピザ生地用小麦粉等の調合は、事前に行ってくると時間の節約になる ・生地の発酵（30 分程度）※発酵時間を利用して以下のことを行う													
具材係	オープン係												
・ピザの具材を切って準備 ・ピザソースやクッキングシートを準備	・BBQ コンロの組み立て ・ピザオープンをセット												
全 員													
・ピザ生地をのばし、ピザソースをぬって具材をトッピングする ・ピザオープンで焼いてもらう（約 10 分間） ・焼き上がったピザをカットする													
終了後	●ゴミは、自然の家ゴミ集積庫へ運搬 ●各テーブル周りの清掃・点検												

6 実施上の留意点

- ・当日決められた時間に引率者がキャンプセンターで納入業者から食材を受領する。
 - ・ピザオープンは 1 2 台まで利用できるため、ひと班で焼く回数を検討の上班編制する。
 - ・活動時間の設定は移動時間を加味した余裕のあるものとする。（自然の家からキャンプセンターまで徒歩約 10～15 分）
 - ・ゴミの分別は、五所川原市の区分に従って行うこととする。
- 【キャンプセンター利用における留意点】
- ・調理で出た生ゴミ、段ボールなどのゴミ類は、利用団体がゴミ集積庫まで運んで捨てる。
 - ・食器類及び調理器具は水気をすべて拭き取り、職員の点検を受けてから返却する。
 - ・衛生上の観点から、自然の家が貸し出す包丁では肉や魚などの生ものは切らない。まな板の上にも生ものを置かない。
 - ・火を使う活動では、化学繊維やナイロン製品を着用している場合、火の粉により穴が開く可能性があるため、着衣を検討する必要がある。

7 安全に実施するためのポイント

- ・火（炭火）に近づくときは、首にタオルを巻く。
- ・火（炭火）の管理や料理の運搬では、必ず軍手または皮手袋を着用する。
- ・やけど防止用のバケツ水を用意する。
- ・バーベキューコンロの周りを走ったり、ふざけたりしないように注意する。

【改訂ポイント】
活動の流れを一部変更した。

8 資料へのリンク

ピザの詳しい資料は、ホームページのトップページ「活動プログラム一覧」バナーから入り、「野外活動プログラム」「野外炊事（ピザ）」の項からリンクがある。



野外炊事「流しそうめん」

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・仲間と協力しながら炊事や食事をする事で、連帯意識を高めることができます。
- ・火（コンロ）を使う活動により、火の便利な面と危険な面を体験することができます。

【教科への対応】 小学校：家庭など 中学校：技術・家庭など

2 活動の概要

カセットコンロを使ってそうめんをゆでて、薬味のねぎなどを刻む作業を行った後、流し場に設置した「雨どい」を利用して「流しそうめん」を楽しみます。

- (1) 人数 120人以内
- (2) 対象 どの年齢でも実施可
- (3) 期間 4月下旬～10月下旬
- (4) 時間 2時間（説明20分＋活動100分）
- (5) 場所 キャンプセンター、自然の家体育館横
- (6) 経費 以下の食材費参照



＜活動の様子＞

そうめんセット（10人分）	1,006円（1人当たり約101円）
【セット内容】 ・そうめん（500g×2） ・つゆ（1リットル：3倍希釈） ・ねぎ（1本） ※その他、お好みでミニトマト、さくらんぼ、ミニゼリーなど流すことができる。（別途用意） ※量的に物足りない場合は、おにぎり等を持参してもよい。 ※食材の他に、燃料としてカセットコンロ用ガスの持込みが必要となる。	

- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団体	救急薬品、食材（持ち込みのもの）、食器用洗剤、スポンジ、ふきん、ペーパータオル、新聞紙、ポリ手袋（そうめんを流すときに使う。）、カセットガス
個人	汗ふきタオル、帽子、軍手、野外炊事にふさわしい服装
自然の家	食材セット、炊事道具、食器、カセットコンロ、皮手袋、無線機（1台） バケツ水 ※施設・用具の詳細は、ホームページ「利用の手引き」で確認できる。

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	3～4名。切る、煮る、水洗いなど調理のそれぞれのポイントで安全指導を行う。 終了後、ゴミの片付けをする。（役割分担によっては、そうめんを流す）
用具担当者	1名。用具の準備、後片づけを指導する。（最終確認は自然の家職員が行う。）

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	- 炊事の手順、安全管理、服装（長袖・長ズボン・帽子・軍手・汗ふきタオル）について説明 - 調理器具、食器の貸出 - 雨どいの設置とアルコール消毒作業
活 動	- 手順に従って炊事を開始 ①カセットコンロにずんどう鍋をかけてお湯を沸かす。 ※そうめん 100g に対し、およそ 1 リットルのお湯が必要となる。 ②そうめんを入れて、吹きこぼれないように約 2 分間、ゆでる。 ※ゆで上がりは、そうめんを 1 ～ 2 本食べてみて判断する。 ③ゆで上がったらざるにあけて、出しっぱなしの水で手もみ洗いをする。 ※鍋の運搬、ざるにあける作業は大人が行う。 ④ぬめりがとれたら水をきり、ざるに入れておく。 ⑤ねぎを細かく刻んで、めんつゆを一人分ずつ器に準備する。 - グループで「流しそうめん」をしながら楽しく食べる。 ※流し場にセッティングした雨どいに水道水を流しながら、そうめんを流す。（流す係は引率者が行うなど、あらかじめ決めておく。） ※そうめんを取る側は、場所をローテーションするなど、工夫が必要である。 ※利用団体で、流す食材「ミニトマト」「さくらんぼ」「ミニゼリー」「缶詰のみかん」などを準備しておけば、より楽しい会食とすることができる。 ※児童・生徒が活動中に担当できる役割として、「ねぎなどの薬味を刻む」「やかんに、めんつゆを入れて水で希釈する」「そうめん等を流す（交代で行う）」等がある。そうめんを茹でて洗うまでの活動は、引率者が行う。 - 後片付け - 使用した「雨どい」や調理器具、食器をきれいに洗い、ふきん等で水気をきる作業 ※自然の家職員へ無線で連絡し、確認を受けてから収納する。
終了後	- カセットコンロはガスを外し、ペーパータオルなどで掃除 - ゴミは、自然の家ゴミ集積庫へ運搬 「雨どい」をきれいにし元の場所へ返却 - 各テーブル周りの清掃・点検

6 実施上の留意点

- 食材セットを利用する場合は、土日を除く 4 日前までに、セット数を自然の家に連絡する。また、当日決められた時間に引率者がキャンプセンターで納入業者から食材を受領する。
 - 流しそうめん用の「雨どい」は 6 台まで利用できる。ひと班は 10 人程度で、班の数が多い場合は、前半・後半に分けるなど、工夫が必要となる。
 - 活動時間の設定は移動時間を加味した余裕のあるものとする。（自然の家からキャンプセンターまで徒歩約 10 ～ 15 分）
 - ゴミの分別は、五所川原市の区分に従って行うこととする。
- 【キャンプセンター利用における留意点】
- 調理で出た生ゴミ、段ボールなどのゴミ類は、利用団体がゴミ集積庫まで運んで捨てる。
 - 食器類及び調理器具は水気をすべて拭き取り、職員の点検を受けてから返却する。
 - 衛生上の観点から、自然の家が貸し出す包丁では肉や魚などの生ものは切らない。まな板の上にも生ものを置かない。

7 安全に実施するためのポイント

- 火の管理や料理の運搬では、必ず軍手または皮手袋を着用する。
- やけど防止用のバケツ水を用意する。
- カセットコンロの周りに用具や食材などを散乱させておかない。また、火の近くでは走ったり、ふざけたりしないように注意する。



スノーシューハイキング

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・積雪期にしかできない活動をととして、雪国の自然に親しむことができます。
- ・動物の足跡や樹木の冬芽等を観察することにより、生命の営みが冬でも続いていることに気づくことができます。

【教科への対応】 小学校：体育、理科など 中学校：保健体育、理科など

【関連する活動プログラム】 自然ふれあいハイク（四季を通じて実施できる）

【組合せ可能な活動プログラム】 チューブそり遊びなど

2 活動の概要

スノーシューをはいて白銀のフィールドを歩き、アニマルトラッキングや冬芽の観察をする活動です。冬でもたくましく活動している動物たちや、寒さに耐えじっと春を待つ植物たちを観察します。

(1) 人数 80人以内

※一度に実施できるのは40人程度のため、
他のプログラムと組み合わせて実施することが望ましい。

(2) 対象 小学校3年生～中学生・高校生

(3) 期間 1月上旬～3月上旬

(4) 時間 1～1.5時間（説明20分＋活動40～70分）

(5) 場所 自然の家活動エリア

(6) 経費 無料

(7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明 （直接または間接指導）を行う。



＜活動の様子＞

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	帽子、手袋、長靴、冬の野外活動に適した服装
自然の家	ビブス、スノーシュー、無線機（8台）

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。隊列の前後や途中に付き、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

◎自然の家で見られる冬芽・足跡の例



＜オオカメノキ＞



＜ホオノキ＞



＜オニグルミ＞



＜オオバクロモジ＞



＜ノウサギ＞



＜ニホンリス＞

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	- 安全管理、服装（防寒着・帽子・手袋）、スノーシューについて説明 - ビブス、スノーシューの貸出
活 動	- 動物の足跡、食跡、排泄物等を手がかりに、雪の中での行動を想像する。 - 樹木の冬芽や葉痕を観察し、冬でも生命の営みが続いていることに気づく。 - 人員の確認をする。
まとめ	- ふりかえり - 借用物品の返却（無線機は事務室へ返却）

6 実施上の留意点

- 冬の屋外での活動なので、事前・事後の健康管理に気をつける。
- コース上にトイレはないので、出発前に必ずトイレを済ませるようにする。
- 長靴のサイズが小さい場合は、スノーシューが外れやすいので装着状況を確認する。また、コースの圧雪状況によっては、スノーシュー無しで観察活動を楽しむことも十分可能である。
- 直前の踏査が必要であるため活動時間の設定は、踏査時間を加味した余裕のあるものとする。
- コースについては事前に職員と相談の上、決めることができる。
- 春～秋は「自然ふれあいハイク」として実施することで同等のねらいが達成可能である。

7 安全に実施するためのポイント

- 荒天時は中止する。
- 実施当日に、コースの安全確認を行う。

8 資料のリンク

※見所マップの詳しい資料は、当所ホームページのトップページ「活動プログラム一覧」バナーから入り、「野外活動プログラム」「スノーシューハイキング」の項からリンクがある。

9 活動エリア





ふれあいビンゴ冬

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・グループで協力しながら活動することで、仲間意識を高めることができます。
- ・冬の自然の中で活動する楽しさを味わい、自然に親しむ心を育むことができます。
- ・CP（チェックポイント）を引率者が行うことにより、参加者との親近感をより高めることができます。

【教科への対応】 小学校：体育など 中学校：保健体育など

【組合せ可能な活動プログラム】 チューブそり遊びなど

2 活動の概要

冬山を歩きながら、グループで各CP（チェックポイント）の課題を解決しつつ、ビンゴゲームを楽しむ活動です。なお、CP（チェックポイント）には「首から課題をぶら下げた引率者」を配置し、参加者とふれあいつつ、安全管理も行う体制で実施します。

(1) 人数 80人以内

※一度に実施できるのは40人程度のため、
他のプログラムと組み合わせて実施することが望ましい。

(2) 対象 どの年齢でも実施可

(3) 期間 1月上旬～3月上旬

(4) 時間 2時間（説明・準備40分＋活動80分）

(5) 場所 自然の家活動エリア

(6) 経費 無料

(7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜活動の様子＞

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	帽子、手袋、長靴、冬の野外活動にふさわしい服装
自然の家	鉛筆、カードホルダー、ピブス、スノーシュー（児童生徒用、引率者用）、 ビンゴカード（裏面地図）、課題（首下げ）、課題で使う用具一式、 無線機（8台）

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として自然の家に残り、全体の総括、指揮、連絡にあたる。
スタート・ゴール	1～2名。玄関前SG場から時差式でスタートさせる。CP5の課題の運営も行う。
CP担当者	4名程度。各CPの課題を首からぶら下げて運営する。コースの道案内や安全管理も併せて行い、CP通過後は、本部に無線で連絡する。また、各CPの用具の設置と回収も行う。
パトロール	数名。コースを巡回し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	・ルール、安全管理、服装（防寒着・帽子・手袋）、スノーシューの扱い方について説明 ・スタート順とゴール後の待機場所について確認 ・鉛筆、カードホルダー、ビブス、ビンゴカードの貸出、配付 ・グループ毎に、ビンゴカードの裏面に、1～50のビンゴ数字を書き入れる。 ※CP 担当者はこの間に所定の場所へ移動し、用具等の準備をする。
活 動	・3～5分間隔の時間差でスタート（パトロール係は巡回指導） ・各CPを回り、課題に挑戦する。 ・全CPをクリアしたらゴール。 ・全員のゴールを確認する。 ・CP担当者は用具を回収する。
まとめ	・ビンゴカードの回収、採点、集計、順位の発表 ・ビンゴの得点がグループの得点となる。 ○数字得点（10点）…ポイントにあるビンゴ数字とビンゴ表の数字で同じものがあれば○印をつける。 ○ライン得点（30点）…○印が縦、横、斜めに一列に並んだとき。 ※「FREE」も10点に数える。 ・借用物品を返却（無線機は事務室へ返却）

6 実施上の留意点

- ・当日、自然の家職員と引率者全員で、事前確認を行う。（ルール、CP及びコース状況など）
- ・CPの用具の設置及び回収は活動団体が行う。
- ・CPの課題は引率者作成のものでもよい。

7 安全に実施するためのポイント

- ・荒天時は中止する。
- ・待機場所には必ず引率者が常駐し、安全管理を行う。

8 エリア地図





チューブそり遊び

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・冬の自然の中で活動する楽しさを味わい、自然に親しむ心を育てることができます。

【教科への対応】 小学校：体育など 中学校：保健体育など

【組合せ可能な活動プログラム】 スノーシューハイキングなど

2 活動の概要

自然の家のスキー場跡地などに作った専用コースでタイヤチューブそりに乗り、滑走を楽しむ活動です。

(1) 人数 80人以内

※一度に実施できるのは40人程度のため、

他のプログラムと組み合わせて実施することが望ましい。

(2) 対象 小学校3年生～中学生・高校生

(3) 期間 1月上旬～3月上旬

(4) 時間 1～1.5時間（説明10分＋活動50～80分）

(5) 場所 自然の家スキー場跡地

(6) 経費 無料

(7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



<活動の様子1>

3 準備物

団体	救急薬品
個人	帽子、手袋、長靴、冬の野外活動にふさわしい服装
自然の家	チューブそり（大、小）、ヘルメット（Lサイズ、Mサイズ、Sサイズ）、スコップ、無線機（8台）

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
スタート・ゴール	2名。スタート係は、ゴール係から安全確認完了の合図を受けてスタートさせる。ゴール係は、チューブそりがゴールしてコース内の安全が確認できたら、スタート係へ合図を送る。
用具担当者	1～2名。自然の家から貸し出す用具類の管理を行う。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。



<活動の様子2>

5 活動の流れ

	内 容
説 明	・服装（防寒着・帽子・手袋・ヘルメット）、チューブそりの扱い方及び安全な乗り方について説明 ・ゴールした後の待機場所までの登り方と待機の仕方について確認
活 動	・スタート係の合図で1人ずつ滑走を行う。 ・チューブそりのゴールを確認して、ゴール係はスタート係へ合図を送る。 ・時間まで、楽しくそり滑走を行う。 ・終了時には、待機場所で人員の点呼と安全確認及び貸出物品の確認を行う。
まとめ	・ふりかえり ・借用物品を返却（無線機は事務室へ返却）

6 実施上の留意点

- ・実施にあたっては、引率者が自分の目で事前にコースを確認することが必要である。
- ・ゴール後チューブそりを引きながら待機場所まで登ることになるが、相当時間がかかるためチューブそりは2～3人で1つの割合で準備する必要がある。
- ・移動時には、雪の無い場所でチューブそりを引きずらせないようにする。

7 安全に実施するためのポイント

- ・荒天時は中止する。
- ・活動支援者はコースの修正が必要な場合、スコップで整備する。
- ・スタート前に参加者の服装とヘルメットの装着状況を確認する。
- ・スタート係とゴール係以外に、飛び出しやすいコーナーには必ず引率者を配置する。
- ・気温が低く、コースがアイスバーンとなっているときはスピードが出るので、スタートを下げるなどの配慮をする。
- ・2人乗りは原則禁止とする。
- ・ゴール後、待機場所まで登ってくるときに、チューブそりを放してしまう場合があるが、遠くまで落ちた場合には、引率者が回収する。



<活動の様子3>



スノーランド遊び

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・冬の自然の中でそり遊びを中心とした様々な活動をする楽しさを味わい、自然に親しむ心を育むことができます。

【教科への対応】 小学校：体育など

【組合せ可能な活動プログラム】 雪のようせいづくり、雪上運動会、チューブそり遊びなど

2 活動の概要

つどいの広場に作られた雪山を使って、スノーチューブなどの各種そり遊びを楽しむ活動です。他にも的当てなどのミニゲームを行い、雪を使った活動の楽しさを存分に味わうことができます。

(1) 人数 40人以内

※一度に実施できるのは20人程度のため、
他のプログラムと組み合わせて実施することが望ましい。

(2) 対象 幼児～小学4年生

(3) 期間 1月下旬～3月上旬

(4) 時間 1～2時間（説明・準備40分＋活動80分）

(5) 場所 星見の広場、短歌の道付近

(6) 経費 無料

(7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜活動の様子＞

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	帽子、手袋、長靴、冬の野外活動にふさわしい服装
自然の家	各種そり（スノーチューブ、プラスチックそり、ヒップそりスライダー等） ゲームコーナー用具（雪玉的当て用的、モルック、ペタンク） ※必要に応じてヘルメット

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として、全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。各活動中の安全管理やゲーム中のルール周知、用具類の準備と後始末を行う。
安全管理者	ゴール付近で、そりが安全に止まれるよう見守る。



＜スノーチューブ＞



＜雪玉的あて＞

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	・ルール、安全管理、服装（防寒着・帽子・手袋）について説明 ・活動場所と活動時間について確認
活 動	[各種そり遊び] ・自分の好きなそりを選んで、順番を守りながら楽しむ。 ※ スタートとゴールに配置した職員で安全確認しながらスタートさせる。 ※ 坂を上るときは、右側を上ることとする。 [ミニゲームコーナー] ・雪玉的当て：板材で作られた獲物に向かって雪玉をなげて当てる。 ・モルックボーリング：1人3回モルックを投げ、12本のスキttlを多く倒す。 ・ペタンクダーツ：1人5球をフラフープの中心めがけて投げ入れる。  <モルックボーリング>  <ペタンクダーツ>
まとめ	・感想発表などふりかえりをする。 ・汗の始末、着替えなど健康管理にあたる。 ・活動支援者は用具の後始末や返却をする。

6 実施上の留意点

- ・活動時間等により、上記活動をどのように組み合わせて実施するか予め職員と相談しておく。
- ・トイレは、自然の家館内を使用することができる。

7 安全に実施するためのポイント

- ・荒天時は中止する。
- ・そりコースがアイスバーンの時は、ヘルメットを着用する。





雪上運動会

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・雪を使って体を動かす活動をととして、雪国の自然に親しむことができます。
- ・協力しながらグループで活動することによって、交流を深めることができます。

【教科への対応】 小学校：体育、学級活動など

【組合せ可能な活動プログラム】 スノーランド遊び、チューブそり遊び（プラそり遊び）
スノーシューハイキング、雪のようせいづくりなど

2 活動の概要

雪上で、宝探しゲームやそり引きリレー等の体を使った様々な活動を行います。グループ対抗で得点を競い、冬期の運動会として楽しむことができます。

- (1) 人数 80人以内
- (2) 対象 どの年齢でも実施可
- (3) 期間 1月上旬～2月下旬
- (4) 時間 1～1.5 時間（説明20分＋活動40～70分）
- (5) 場所 星見の広場、営火場、キャンプ場
- (6) 経費 無料
- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	帽子、手袋、長靴、冬の野外活動に適した服装、着替え（替えの靴下など）
自然の家	各種目で使用する用具一式、無線機（8台）

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。



＜スノー・タワーの活動風景＞



＜そりリレーの活動風景＞

5 活動の流れ

	内 容	
説 明 準 備	・ 各種目のルール、安全管理、服装（防寒着・帽子・手袋）について説明 ・ 用具の貸出、活動準備等	
	・ 対象学年や活動時間に応じて数種目選択して競技を行う。 ※1 種目ごとに順位や得点を発表し、勝敗を告げます。 ＜幼児・低学年向け＞	
	宝探しゲーム （リレー競技）	雪上に置かれた宝箱（カップ）を1人1つずつ見つけて持ってくる。宝箱の中には、得点となる宝石や金貨などが入っていて、チームの合計得点を競う。
	雪玉入れ競争 （団体競技）	半径3mの円の中心にそりを置き、そりに雪玉を入れる競争。制限時間終了後、そのりの中の雪の重さをはかり、多く入っている（重い）チームが勝ち。
	＜中・高学年向き＞	
	そり引きリレー （リレー競技）	チーム内でペアと順番を決めてから行う。そりで折返し地点（コーン）をまわって交代（リレー）する。 ※リレーする回数がそろっているのを確認してからスタート
	スノー・タワー競争 （団体競技）	チームで協力して雪を積み上げ、制限時間内にどれだけ高いスノー・タワーを作れるかを競う。 ※チームにバケツを貸し出す
	＜共通＞	
	雪上しっぽ取り ゲーム （個人・団体競技）	雪上の決められたスペースの中で、背中（腰のあたり）に付けたしっぽ（ひも）を取り合うゲーム。個人戦でもグループ対抗でも実施できます。
	スノー・モルックた おし競争 （リレー競技）	モルックという棒を投げて、雪上に並べられた12本の的（スキットル）をたおすゲーム。規定の場所まで走り、的を狙って棒を投げる。たおした的と投げた棒を拾って、次の人にリレーする。全ての的を早くたおしたチームの勝ち。
	雪上パタンク （団体競技）	各チームに6球ずつ球をわたし、交互に得点の記された的を狙って投げる。全ての球を投げた後、どちらのチームの得点が多いかを競うゲーム。
まとめ	・ 感想発表 ・ 後片付け、借用物品の返却	

6 実施上の留意点

- 各種目のルールについて把握しておく。
- 人数を合わせる必要がある種目に関しては、グループごとの人数調整を図る。
- 冬の屋外での活動なので、事前・事後の健康管理に気をつける。
- 営火場やキャンプ場で行う場合、トイレはないので出発前に必ずトイレを済ませるようにする。

7 安全に実施するためのポイント

- 荒天時は中止する。



雪灯籠づくり

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・積雪期にしかできない活動をととして、雪国の自然に親しむことができます。
- ・グループで協力して完成させる喜びを味わうことができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作など 中学校：技術・家庭など

2 活動の概要

雪の塊を削り、灯籠の形を作り、横に穴をあけて中に、キャンドル等を入れ点火し、雪灯りを楽しみます。削るもとなる雪の塊は、リンゴ箱に雪を詰めて作ったブロックを積み上げて作ります。

- (1) 人数 80人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 1月～2月
- (4) 時間 1.5～2時間（説明20分+活動70～100分）
- (5) 場所 自然の家活動エリア
- (6) 経費 無料
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜作品例＞

3 準備物

団 体	救急薬品、キャンドル
個 人	汗ふきタオル、帽子、手袋、長靴、冬の野外活動にふさわしい服装
自然の家	スノーソー、スノースコップ、リンゴ箱、バケツ、移植ベラ等

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
用具担当者	1～2名。自然の家から貸し出す用具類の管理を行う。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。



＜雪ブロックを積む＞



＜雪灯籠の形を整える＞

5 活動の流れ

	内 容
説 明	・製作方法について説明 ・用具の使い方と安全管理について説明
活 動	① 場ならし ・雪を踏み固めて、作成する場をつくる。 ② 雪ブロックづくり ・リンゴ箱に、スノースコップで1／3程度の雪を入れ、踏み固める。続けて雪を入れて同じように踏み固め、しっかりとしたブロックを完成させる。 ※4つの隅をかかとでしっかりと踏み固める。 ③ 雪ブロックの積み上げ ・①の場所に、雪ブロックを2列ずつ3～4段積み上げ、直方体の塊を作る。 ブロックは段ごとに90°回転させる。 ・ブロック同士の隙間は、雪で埋め、きれいな面に仕上げる。 ④ イメージを描く ・直方体の雪塊の面に、削るイメージをスノーソーで描く。 ⑤ 削る ・スノーソーや移植ベラなどを使い、塊の上から削る。 ・はじめに「笠（屋根）」を形作り、次に「火袋（キャンドルを入れる部屋）」、「中台（火袋の台）」、「竿（中台を支える柱）」、「基礎（いちばん下の台）」の順で形成する。 ・「笠」のてっぺんに「宝珠（ほうじゅ）」を付けてもよい。 ※「宝珠」とは、仏教でいう宝の玉のこと。 ※削り過ぎたり、角が崩れてもその部分に雪をくっつけ、何回でも補修できる。 ⑥ キャンドルを入れる横穴を作って完成 ・火袋の横から穴をあけ、キャンドルを入れる横穴を作る。
まとめ	・ふりかえり ・借用物品を返却



6 実施上の留意点

- ・雪質により雪が固まらない場合があり、実施が難しいことがある。
- ・ブロックを4段積む場合、引率者による補助が必要である。

7 安全に実施するためのポイント

- ・用具は使用していないときは決まった場所に置いておく。（散乱させておかない。）
- ・スノーソー、スノースコップ、移植ベラ等の扱いには十分注意する。
- ・ブロックを作る雪は決められた場所から集める。（ランダムに雪をとると穴になって危険。）



雪のようせいづくり

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- 雪と自然物を使って雪像（雪の妖精）を作る楽しさを味わい、想像力と雪に親しむ心を育むことができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作など

【組合せ可能な活動プログラム】 スノーランド遊び、雪上運動会、チューブそり遊びなど

2 活動の概要

バケツやボウル等を使い、自然物を組み合わせて雪像（雪の妖精）を作る活動です。想像力を生かして個性的な雪像を作ることで、雪を使った活動の楽しさを存分に味わうことができます。

- (1) 人数 40人以内
- (2) 対象 幼児～小学4年生
- (3) 期間 1月下旬～3月上旬
- (4) 時間 1～1.5時間（説明・準備10分＋活動50分～80分）
- (5) 場所 自然の家活動エリア
- (6) 経費 無料
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



<作品例>

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	帽子、手袋、長靴、冬の野外活動にふさわしい服装
自然の家	バケツ大・小、ボウル、移植ベラ、小枝等自然物、剪定ばさみ・ドライバー(引率者用)

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
用具支援者	1～2名。自然の家から貸し出す用具類の管理を行う。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。



<バケツで雪ブロックを作る>



<小枝等の自然物をつける>



<並べて作って、記念写真>

5 活動の流れ

	内 容	
説 明 準 備	・製作方法について説明 ・用具の使い方と安全管理について説明	
活 動	① 雪ブロックづくり ・バケツやボウルなどに雪を積み作ったブロックや球体を数段積み上げる。 ② 飾り付け ・木の輪切りや小枝、松ぼっくりなどをあしらってユニークな雪像（雪の妖精）を自由に作って楽しむ。 ※自然物の長さの調節等は、引率者が剪定ばさみ等で切ってあげるとよい。 ※小枝等が刺しづらい場合には、引率者がドライバー等で雪像に穴をあけてあげるとよい。 ③ 鑑賞会 ・お互いの作品を見て、良い所を伝え合う。 ・雪像（雪の妖精）と記念写真を撮る。	  
まとめ	・作った感想発表などふりかえりをする。 ・活動支援者は用具の後始末や返却をする。	

6 実施上の留意点

- ・雪質により雪が固まらない等、実施が難しい場合がある。
- ・ブロックを何段も積んで高くする場合、引率者による補助が必要である。

7 安全に実施するためのポイント

- ・用具を使用していない時は、決まった場所に置いておく。（散乱させておかない。）
- ・移植バウ等の扱いには十分注意する。
- ・ブロックを作る雪は決められた場所から集める。（ランダムに雪をとると穴になって危険。）





鍋焼きうどん

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・仲間と協力しながら炊事を行うことで、連帯意識を高めることができます。
- ・火（コンロ）を使う活動を行うことにより、火の便利な面と危険な面を体験することができます。

【教科への対応】 小学校：理科、家庭など 中学校：理科、技術・家庭など

2 活動の概要

コンロで炊事をする活動です。カセットコンロと土鍋を使って鍋焼きうどんを作ります。
なお、食材はレシピに応じて団体が準備します。

- (1) 人数 80人以内
(2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
(3) 期間 12月～3月
(4) 時間 2～2.5時間
(説明 15分＋活動 105～135分)



＜調理の様子＞

- (5) 場所 各研修室（体育館、研修室1・2）
(6) 経費 無料（食材、燃料は利用団体側で準備）
(7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明。（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品、下記食材（例は3～4人分）、燃料（カセットガスボンベ）
個 人	必要に応じてエプロンや三角巾などの身支度
自然の家	土鍋（3～4人用）、カセットコンロ、炊事道具、食器、バケツ水、洗い物セット（食器用洗剤、スポンジ、ふきん、ペーパータオルなど）

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
用具担当者	1～2名。自然の家から貸し出す用具類の管理を行う。
活動支援者	数名（グループに1名が望ましい）。切る、煮るなど、子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。終了後、ゴミの片付けを行う。

※ 材料：4～5人分（土鍋1つ分）

1	うどん	4玉	4	かまぼこ	1本
2	めんつゆ	1200cc	5	しめじ	1パック
3	肉だんご（鶏ひき肉・豚ひき肉ミックス200g、ネギみじん切り、おろしにんにく、おろししょうが、みりん、酒、塩（適量）		6	ネギ	1/2本
			7	卵	4個
			8	その他お好み食材	適量

5 活動の流れ

	内 容
説 明	・作り方について説明 ・用具の使い方と安全管理について説明
活 動	① 肉だんごをつくる。 ・ボウルに肉だんごの材料を入れ、よくこねる。 ※ひき肉は、あらかじめ計量して分けておく。 ・ラップやポリ手袋を使い、一口大に丸める（1人3～4個程度） ② ねぎ、かまぼこなど、切る必要のある材料を切る。 ③ 鍋に「つゆ」を入れる（4～5人前だと1200cc）。 ④ 「うどん」を人数分入れ（4～5人前だと4玉）、その上に具材をならべて入れる。 ※卵、天ぷらなどは後入れでもよい。 ⑤ 鍋にふたをして、カセットコンロにかけて10～15分煮込む。 ※うどんが鍋にくっつかないように、時々かき混ぜる。 ※沸騰したら後入れの具（卵、天ぷらなど）を入れ、肉だんごに火が通ったらできあがり。 ⑥ できたらお椀によそって食べる。 ※鍋は運ばず、その場で盛り付けて持って行く。 ※足りない人は「替え玉うどん」をいれておかわりしてもよい。
まとめ	・ふりかえり ・借用物品の返却

6 実施上の留意点

- ・土鍋は20台まで利用可能である（土鍋1つで4～5人分）。
- ・活動時間には、準備・食事・片付けの時間が含まれる。
- ・事前に下ごしらえできるものは、やってきてもらおうと時間短縮につながる。
- ・どんぶり、はしなども使い捨てを準備できる場合は準備してきてもらおうと洗いの時間短縮となる。
- ・ごみの分別は、五所川原市の区分に従ってもらう（事前指導などを行う）。

7 安全に実施するためのポイント

- ・カセットコンロ挿入部の空気孔をふさがない。
- ・カセットコンロの周りで遊ばせない。
- ・盛り付ける時はやけどに気をつける（鍋は運ばず、その場で盛り付けておぼんなどで持って行く）。
- ・やけど防止用のバケツ水を用意する。



もち焼き体験

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・仲間と協力しながらもちを焼き、炊事を行うことで連帯意識を高めることができます。
- ・火（コンロ）を使う活動を行うことにより、火の便利な面と危険な面を体験することができます。

【教科への対応】 小学校：理科、家庭など 中学校：理科、技術・家庭など

2 活動の概要

カセットコンロと焼き網を使ってもちを焼く活動です。焼いた後は、お雑煮やお汁粉等アレンジを加えておいしくいただきます。なお、食材はレシピに応じて団体が準備します。

- (1) 人数 80人以内
- (2) 対象 小学校3年生～中学生・高校生
- (3) 期間 12月～3月
- (4) 時間 1時間
(説明 15分＋活動45分)
- (5) 場所 各研修室（体育館、研修室1・2）
- (6) 経費 無料（食材、燃料は利用団体側で準備）
- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明。（直接または間接指導）を行う。



＜もち焼きの様子＞

3 準備物

団 体	救急薬品、切り餅、アレンジレシピに応じた食材、燃料（カセットガスボンベ）
個 人	必要に応じてエプロンや三角巾などの身支度
自然の家	カセットコンロ、焼き網、トング、炊事道具、食器、バケツ水、洗い物セット（食器用洗剤、スポンジ、ふきん、ペーパータオルなど）

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
用具担当者	1～2名。自然の家から貸し出す用具類の管理を行う。
活動支援者	数名（グループに1名が望ましい）。もちを焼く際の子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。終了後、ゴミの片付けを行う。



＜お雑煮＞



＜活動の様子＞

5 活動の流れ

	内 容
説 明	・焼き方について説明 ・用具の使い方と安全管理について説明
活 動	① もちを焼く。 ・焼き網にもちを並べる。 ・点火し、まずは片面を弱火～中火くらいで3～4分くらい焼く。 ・ひっくり返し、裏面を3～4分くらい焼く。 ※焼き具合を見ながら、何回か両面を返しながら焼く。 ※やけど防止のため、ひっくり返す時は tong を使う。 ・部分的にふくらんだら焼き上がり。 ② 「お雑煮」や「お汁粉」など、アレンジレシピでおいしくいただく。 ※アレンジレシピは、別紙参照。
まとめ	・ふりかえり ・借用物品の返却

《アレンジレシピ例①：お雑煮》※ 材料：約20人分

1	切り餅	40個	6	長ネギ	1本
2	鶏もも肉	1kg	7	だし汁	5L
3	大根	中1本	8	醤油	250cc
4	にんじん	3本	9	料理酒	100cc
5	なると	3本	※	お好みに応じて、ミツバを用意する。	

《アレンジレシピ例②：お汁粉》※ 材料：約20人分

1	切り餅	20個	3	塩	20g
2	こしあんまたはつぶあん	1500g	4	水	1L

6 実施上の留意点

- ・焼き網は15枚まで利用可能である（焼き網1枚で切り餅8個まで可能）。
- ・活動時間には、アレンジレシピに係る準備・食事・片付けの時間は含まれていない。
- ・雑煮汁等のアレンジレシピの調理は、本活動とは別に、指導者で行うことが効率的である。
また、下ごしらえ等は事前に済ませておくことで時間短縮につながる。
- ・どんぶり、はしなども使い捨てを準備できる場合は準備してきてもらうと洗いの時間短縮となる。
- ・ごみの分別は、五所川原市の区分に従ってもらう（事前指導などを行う）。

7 安全に実施するためのポイント

- ・カセットコンロ挿入部の空気孔をふさがない。
- ・カセットコンロの周りで遊ばせない。
- ・雑煮汁等の盛り付けは大人が行う等、やけどに気をつける。
- ・やけど防止用のバケツ水を用意する。



ぶんぶんアイス

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・積雪期にしかできない活動をととして、雪国の自然に親しむことができます。
- ・グループで協力して完成させる喜びを味わうことができます。

【教科への対応】 小学校：理科、家庭など 中学校：理科、技術・家庭など

2 活動の概要

チャック付き袋に入れたアイスの材料を、塩をまぶした雪を入れたビニール袋に入れ、さらにそのビニール袋をシートで包み、2人で勢いよく振ります。材料は袋の中で急冷されながら程よく混ざり、約10分でおいしいアイスが出来上がります。



<調理例>

- (1) 人数 80人以内
- (2) 対象 小学校3年生～中学生・高校生
- (3) 期間 1月～2月
- (4) 時間 1時間（説明10分＋活動50分）
- (5) 場所 自然の家活動エリア
- (6) 経費 無料（食材は団体で準備）
- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品、下記食材（例は2人分） チャック付き袋（小）、ビニール袋（中）、会食用紙コップ、会食用スプーン
個 人	汗ふきタオル、帽子、手袋、長靴、冬の野外活動にふさわしい服装
自然の家	計量カップ（計量用の目盛を付けたプラスチックコップでもよい） 古シート（グループ1枚）

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
用具担当者	1～2名。自然の家から貸し出す用具類の管理を行う。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

※ 材料：2人分

1	牛乳 ※種類別：「牛乳」がのぞましい。	100ml
2	植物性生クリーム	100ml
3	砂糖スティック（5g）	3本
4	食塩	計量カップ1
5	雪	ビニール袋中サイズ1袋分

5 活動の流れ

	内 容
説 明	・作り方について説明 ・用具の使い方と安全管理について説明
活 動	① チャック付き袋（小）に、砂糖・牛乳・生クリームを入れ、空気を抜いてチャックを閉じる。 ② ビニール袋に雪を入れる。全体に食塩をまぶし、中央部分に①を入れる。しっかりと袋の口を結ぶ。 ③ 古シート（バスタオルでもよい）に包み、端を結ぶ。 ④ 5～10分間ゆすったり、振りまわしたりする。 ⑤ 濃厚アイスの出来上がり。 ⑥ チャック付き袋のまわりの食塩をきれいに取り除き、チャックをあける。 ⑦ 紙コップにアイスを2人で分けて、スプーンで食べる。 ※下記のようなトッピング材を使うと、さらにおいしくなる。 （ココア粉末、チョコチップ、バナナチップ、ポッキー、リッツ等のクラッカー）
まとめ	・ふりかえり ・借用物品を返却



6 実施上の留意点

- ・チャック付き袋のチャックを閉める時は、しっかりと中の空気を抜くこと。（空気が多いと、固まりにくくなります。）

7 安全に実施するためのポイント

- ・食塩で冷却された雪は、約マイナス20℃まで冷えるので、凍傷に注意させる。そのため、手袋は必ず着用させる。
- ・食塩のまじった雪は、他の人がさわらないような場所に捨てる。



＜アイスのできあがり＞



＜アイスを食べる＞



梵珠チャレンジ・ザ・ゲーム

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・記録に挑戦しながら運動する楽しさを味わうことができます。
- ・協力しながらグループで活動することによって交流を深めることができます。

【教科への対応】 小学校：体育など 中学校：保健体育など

【組合せ可能な活動プログラム】 野外活動など

2 活動の概要

「チャレンジ・ザ・ゲーム」は、グループで交流しながら記録に挑戦し、遊び感覚で身体を動かす楽しさを味わえるスポーツ・レクリエーションで、日本レクリエーション協会が1980年代に考案したものです。当施設では、初めての方でも楽しく活動できるように、本来のルールを簡素化して実施しています。

(1) 人数 160人以内

※一度に実施できるのは80人程度のため、他のプログラムと組み合わせて実施することが望ましい。

(2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生

(3) 期間 通年

(4) 時間 2時間（説明30分＋活動90分）

(5) 場所 体育館

(6) 経費 無料

(7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜バンブー・ダンス＞

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	汗ふきタオル、運動しやすい服装
自然の家	鉛筆、ビブス、記録用紙、用具一式

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
種目担当者	実施種目数に応じて数名。各種目の記録確認、安全管理、活動支援を行う。



＜ドリブル・リレー＞



＜ロープ・ジャンプ＞

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	・各種目のルール、安全管理について説明 ・各グループに活動順番について説明 ・鉛筆、ピプス、記録用紙、用具一式の貸出、配付
活 動	・種目ごとに記録にチャレンジする。（1 種目 1 0～1 5 分程度） <活動例> ①サークル・ジャンプ ↓ ロープにつながつたボールをまわし、その円の中に1 人ずつ入りながら順番に回ってくるロープを飛び越える。 ②バンブー・ダンス ↓ リズムに合わせて開閉する竹にはさまれないようにステップする。何回続けてステップできるかを競う。 ③キャッチング・ザ・スティック ↓ 班員が横一列に並んでスティックを持ち、同時にスティックを2 回床についた後、右に移動してスティックをキャッチ（受け渡し）する。何回キャッチできるかを競う。 ④ドリブル・リレー ↓ 班員が横一列に並び、同時にボールを2 回バウンドさせた後、右に移動する。何回移動できるかを競う。 ⑤ロープ・ジャンプ ↓ 1 0mのロープを使った大なわとび。“全員が跳んだ回数” がチームのポイントとなる。
まとめ	・結果発表 ・ふりかえり ・借用物品を返却

6 実施上の留意点

- ・各種目のルールについて確認しておく。

7 安全に実施するためのポイント

- ・ストレッチなど準備運動をしてから行う。
- ・熱中症対策のため、十分な水分補給をさせる。（途中の休憩必須）
- ・「バンブー・ダンス」では、竹に指を挟まないように気をつける。
- ・「ドリブル・リレー」では、ボールが他の種目の妨げにならないように注意する。
- ・「ロープ・ジャンプ」は、場所を十分広く取って行う。



室内イニシアティブゲーム

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・グループで取り組むことによって仲間意識を高めることができます。
- ・グループ内での意思疎通を図り、協力する態度を養うことができます。
- ・課題を解決することでよろこびや満足感を味わうことができます。

【教科への対応】 小学校：学級活動など 中学校：学級活動など

【組合せ可能な活動プログラム】 野外活動など

2 活動の概要

館内に設置した様々な課題を、グループで協力し解決する活動です。それぞれの課題を解決することも大切ですが、仲間同士が効果的に意思疎通を図り、協力して合意形成を図っていく過程が最も重要です。

(1) 人数 160人以内

※一度に実施できるのは80人程度のため、他のプログラムと組み合わせて実施することが望ましい。

(2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生

(3) 期間 通年

(4) 時間 1.5時間（説明20分＋活動70分）

(5) 場所 体育館、研修室1・2

(6) 経費 無料

(7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜新幹線ゲーム＞

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	汗ふきタオル、運動しやすい服装
自然の家	鉛筆、ビブス、ふりかえりカード、用具一式

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
ポイント担当	4～5名。各ポイントで、課題の出題を行い、計時、安全管理と活動補助をする。



＜危険物処理班＞



＜日本列島＞

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	・ルール、安全管理について説明 ・各グループに活動順番について説明 ・鉛筆、ビブス、ふりかえりカード、用具一式の貸出、配付
活 動	・各ポイントから活動順番に従って同時にスタート。 ・各ポイントで課題解決の方法を見つけ出す。（協力が大切！） ①ラインナップ 角材の上に一列に並び、指導者は並び替えの順番（誕生日順等）を指示する。指示に従って並び替えをし、角材から落ちるとやり直しになる。 ②日本列島 全員が台の上に協力して乗る。全員が乗ったままの状態、10数えるとクリアになる。 ③危険物処理班 体育館に設置した白いサークルの中に入らないで、ひもだけを使い箱の中の爆弾（ピンポン球）をもう一方の箱（安全装置）に入れ替える。玉をこぼすと爆発と見なし、やり直しになる。 ④新幹線ゲーム 竹をレールに見立て、ピンポン球やビー玉（新幹線）を駅（バケツ）まで運び、脱線するとやり直しになる。基本的にレール同士はくっつけてはいけない。また、玉をバックさせたり指で止めたりしてはいけない。 ⑤ナビゲーション 一人が真ん中に立ち、残りの全員が目隠しをして手をつなぎ、丸く囲む。真ん中の目隠しをしていない人が案内役となって指示を出し、決められた場所まで移動する。
まとめ	・ふりかえり ・借用物品を返却

6 実施上の留意点

- ・課題の目的やルールについて把握しておく。
- ・グループ内で課題に取り組む過程が重要なので、ポイント担当者は行き過ぎた助言などは、しないようにする。
- ・グループのレベルに合わせた内容の課題で行う。

7 安全に実施するためのポイント

- ・ストレッチなど準備運動をしてから行う。
- ・熱中症対策のため、十分な水分補給をさせる。（途中の休憩必須）
- ・「ナビゲーション」では、目隠しをしての活動となる。極度に不安を感じる参加者に対しては無理に実施させない。眼鏡をかけている参加者は、破損を防ぐため必ず外して活動する。



ぼんじゅ室内ペタンク

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・ニュースポーツの楽しさを味わうことができます。
- ・ルールを守り、グループで活動することで交流を深めることができます。

【教科への対応】 小学校：体育など 中学校：保健体育など

【組合せ可能な活動プログラム】 野外活動など

2 活動の概要

年齢を問わず、誰もが手軽に楽しめる軽スポーツで、チームとの一体感も味わえます。ピュット（目標玉）に対して、いかに多く自チームのボールを近づけられるかを競う活動です。



(1) 人数 80人以内

※自然の家体育館で一度に実施できるのは40人程度のため、
他のプログラムと組み合わせて実施することが望ましい。

(2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生

(3) 期間 通年

(4) 時間 1～2時間（説明20分＋活動40～100分）

(5) 場所 体育館、研修室1・2

(6) 経費 無料

(7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

＜活動の様子＞

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	運動しやすい服装
自然の家	鉛筆、「競技方法とルール」用紙、スコアシート、クリップボード 室内ペタンク用具一式（1セット12人、6セットまで貸出し可）

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者 （記録係）	数名。子どもたちの活動を支援し、得点及び勝敗を決定し記録する。勝敗が目測で不可能な場合は、計測紐を使用する。 また、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	・ルール、安全管理について説明 ・各グループに活動順番について説明 ・鉛筆、スコアシート、「競技方法とルール」用紙、クリップボード、用具一式の貸出、配付
活 動	ペタンク競技の進め方（記録係は、1メーヌ毎に得点を記入） 1 ゲームは、通常下記のような人数で実施する。（常に12個のボールを使用することが基本） ・トリプルス（3人対3人）……1人2個ずつボールを持つ ・ダブルス（2人対2人）……1人3個ずつボールを持つ ・シングルス（1人対1人）……1人6個ずつボールを持つ ※6人対6人……1人1個ずつボールを持つ 2 ボールの握り方 手のひらで水をすくう時のようにして、ボールを包み込むように軽く握り、そのまま手の平を下に向ける。 3 ボールの投げ方 サークル内で、ボールを握った手を後方に引いて、その後、振り子のように前方に振り出し、その弾みを利用して投げる。投球姿勢はしゃがんでも、立ってもどちらでも構わない。 4 ゲームの進め方 ①ジャンケンやトス等で勝ったAチームの1人がスタート地点となる所にサークルを置き、その中に立ち、標的となるピュットを6m～10mの距離に投げる。 ※ピュットが6m以下または10m以上で止まった時は無効となり、投げ直しをする。3回まで投げ直しをして、それでも無効の場合は、相手チームにピュットを投げる権利が移る。ただし、相手チームの投げたピュットが6mから10mの距離に止まっても、次のプレーでボールを最初に投げるのは、ジャンケンやトスなどで勝ったチームである。 ②ピュットが6m～10mの距離に止まった後、引き続きAチームの1人が、第1球目のボールをできるだけピュットの近くに止まるように投げる。 ※チーム内での投球順は自由。 ③次にBチームの1人が、Aチームのボールよりピュットに近づくように第1球目を投げる。両チームが1球ずつ投げ終えた後、どちらのボールがピュットにより近いかを測る。 ※目測でわかる時は、計測しなくてよい。 ④Aチームのボールが、Bチームのボールよりもピュットに近いとすれば、遠い方のBチームが次に投げ、Aチームのボールよりもピュットに近くなるまで次々と投球を続ける。ピュットに一番近いボールのチームは、相手チームが自チームよりピュットに近くなるまで待つことになる。 全部のボール（12個）が投げ終わった時点で1メーヌ（1セット）終了、得点を数える。 ※ピュットに一番近いチームは休み、遠いチームは投球を続けるが、持ちボールはチーム当たり6個しかないので、遠いチームはできるだけ少ない投数で逆転できるように投球する。投げたボールが、味方のボールを押して、ピュットに一番近くなる逆転もある。投げたボールが、ピュットに当たり、ピュットが移動する逆転もある。ピュットが移動してもそのままプレーを続ける。 ⑤2メーヌは、勝利チームが1メーヌ終了時のピュットを中心にサークルを置き、そこからピュットを好きな方向へ投げ開始する。このようにして、何度かメーヌを繰り返して、13点を先取したチームが、最終的に勝ちとなる。 5 勝敗と得点の数え方 ・味方チームのボールをピュットに1番近く配置させたチームの勝ち。 ・得点は負けたチームのボールの中で、ピュットに1番近いボールからピュットを結んだ直線を半径とする円内にある勝ちチームのボールの数が点数となる。
まとめ	・スコアシートの回収、集計、順位の発表 ・ふりかえり ・借用物品を返却 ※室内ペタンク用具一式（レッド球6、グリーン球6、ピュット1、サークル1、計測ひも）がケースに収納されているかを確認。

6 実施上の留意点

- ・ルールについて把握しておく。
- ・競技するスペースを十分に確保し、隣接している競技者の安全にも注意を払う。
- ・簡素化した実施方法もある。詳細は職員に問い合わせる。

7 安全に実施するためのポイント

- ・熱中症対策のため、十分な水分補給をさせる。（途中の休憩必須）
- ・ストレッチなど準備運動をしてから行う。



ぼんチャレンジピック

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・グループで取り組むことによって仲間意識を高めることができます。
- ・グループ内でのコミュニケーションを深め、協力する態度を養うことができます。
- ・各種目を楽しみながら、よろこびや満足感を味わうことができます。

【教科への対応】 小学校：学級活動など 中学校：学級活動など

【組合せ可能な活動プログラム】 野外活動など

2 活動の概要

ぼんチャレンジピックとは、性別、年齢、運動技能に関係なく、手軽に各種目を楽しみながら誰でも高得点を狙えるチャンスがある活動です。10種目の通常編のほか、初級編や上級編もありますので、活動する者の発達段階等を考慮し、種目を組み合わせて行うことが可能です。種目の詳しい内容等は、別紙指導資料をご覧ください。

(1) 人数 160人以内

※一度に実施できるのは、80人程度のため、他のプログラムと組み合わせて実施することが望ましい。

(2) 対象 制限なし

(3) 期間 通年

(4) 時間 2～3時間（説明20分＋活動100～160分）

(5) 場所 体育館、研修室1・2

(6) 経費 無料

(7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



<洗面器松ぼっくり投げ>

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	運動しやすい服装
自然の家	鉛筆、ビブス、チーム記録カード、クリップボード、用具一式、新記録カード

4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
種目担当者	実施種目数に応じて数名。各種目の記録確認、計時、安全管理と活動支援を行う。

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	・ルール、安全管理について説明 ・各グループに活動順番について説明 ・鉛筆、ビブス、チーム記録カード、用具一式の貸出、配付
活 動	・種目担当者は、各用具の準備及び設置を行う。 ・活動順番に従って同時にスタート。（種目ごとの制限時間を設ける） ・以下の種目から実施したい種目を組み合わせて行うことが可能です。 【通常編】 ① ペットボウリング ② 空きカンつみ ③ 洗面器松ぼっくり投げ ④ あずき皿うつし ⑤ CDこま回し ⑥ かさバランス ⑦ 紙ちぎりのばし ⑧ そろ目出し ⑨ キャップ積みバランス ⑩ 鉛筆たて 【初級編】 ① ばっくんボール ② ジャンボサイコロ ③ お玉でピンポン ④ ミニわなげ ⑤ スリッパとばし 【上級編】 ① トランプタワー ② フラフープ回し ③ ピンポンバスケット ④ けん玉 ⑤ うちわでティッシュ
まとめ	・得点結果をチーム記録カードに書き込む。 ・ふりかえり（各チームの合計得点の発表） ・各グループでの最高得点者や、各種目での最高得点者などをみんなで称える。 ・借用物品を返却

6 実施上の留意点

- ・各種目のルールについて把握しておく。
- ・グループ内で各種目に取り組む過程が重要なので、種目担当者は行き過ぎた助言等はしないようにする。

7 安全に実施するためのポイント

- ・ストレッチなど準備運動をしてから行う。
- ・熱中症対策のため、十分な水分補給をさせる。（途中の休憩必須）



<キャップ積みバランス>



<かさバランス>

【改訂ポイント】
活動の流れの【通常編】
に加え【初級編】【上級
編】を追加した。



キャンドルサービス

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・ろうそくの火を見つめながら、自分や仲間との関係を見つめ直すことができます。
- ・仲間とともに歌・踊り・ゲームなどに取り組み、協力や友愛の精神を高めることができます。

【教科への対応】 小学校：学級活動など 中学校：学級活動など

【組合せ可能な活動プログラム】 ぐるぐる火起こしなど

2 活動の概要

キャンドルの火を囲み、儀式、歌、踊り等を行います。プログラムは団体の実情に応じて様々にアレンジを加えることができます。ゲームやスタンプなど各グループで考えた出し物を組み込むことにより、仲間との協力や親睦を深める活動です。



＜活動の様子＞

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学校3年生～中学生・高校生
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1～1.5 時間
- (5) 場所 体育館、研修室1・2（30名以下）
- (6) 経費 10円／ろうそく小1本
40円／ろうそく中1本
180円／ろうそく大1本
- (7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品、スタンプやゲームに使用するもの
個 人	特になし
自然の家	燭台大（体育館用）、燭台小（研修室用）、ろうそくホルダー（個人用）、ろうそく（女神用、営火長用、付き人用、班長用、個人用）、衣装（女神、付き人）バケツ水

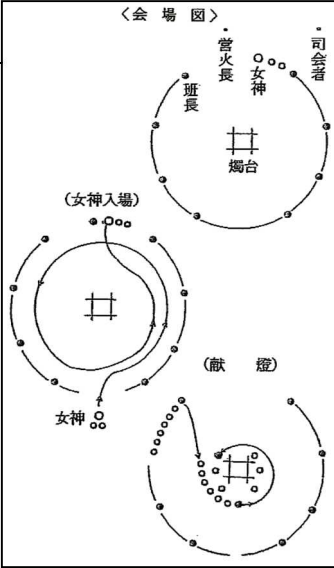
4 引率者の役割分担

役割名	内 容
代表責任者	1名。活動全体の総括、指揮、連絡にあたる。
用具担当者	1～2名。自然の家から貸し出す用具類の管理を行う。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

※実施上の役割（例）

役割名	活動内容	備 考
営火長	・団体を代表する人で「火の話」を担当する。	・1名(引率者が望ましい)
司会者	・プログラム全体の進行を行う。	・1～2名
ファイヤーキーパー	・ろうそくの火を管理する。	・1～4名
女神・付き人	・親火をはこぶ。	・女神・付き人1～3名
ソングリーダー	・すべての歌をリードする。	・1～4名

5 活動の流れ（例）

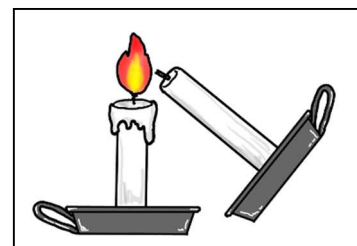
	内 容	
説 明	団体の指導者が、児童・生徒等に対して、プログラムの流れや留意点の説明、安全指導等を行う。	
活 動	〈第1部〉儀式的火（約20分）～おごそかに（静）～ 入場・整列 はじめの歌 女神入場 営火長のことば 誓いの火点灯 献 灯 夜 の 歌 ・入場時に入口でろうそくを渡す。 ・「遠き山に日は落ちて」を歌う。（歌→ハミング） ・歌の途中で入場し、所定の位置（営火長の前）につく。 ・聖火を受け取り火の話をする。 ・各班長は、その場から一歩前に出る。 ・営火長は、各班長に点火する。 ・班長は誓いの火を仲間に点火する。 ・営火長、女神、付き人の次に班ごとに中央の燭台を囲み、班長の献詞（誓いのことば）で一斉に献灯する。 ・全員の献灯が終了すると同時に「一日の終わり」を歌う。（1番の歌詞→ハミング） ※歌の終了とともに司会者は第1部の終了と第2部の始まりを告げる。	〈会場図〉 
	〈第2部〉親睦の火（約55分）～楽しく元氣よく（動）～ 【体育館の場合】 ★歌・ダンス・ゲームなどで盛り上がる （歌）ノリのよい体を動かせるような曲など （ダンス）フォークダンスなど （ゲーム）「進化ゲーム」など体を動かせるもの 【研修室1・2の場合】 ★歌・ダンス・ゲームなどで盛り上がる （歌）ノリのよい手拍子などができる曲など （ダンス）その場で手や足を動かせるようなもの （ゲーム）「いすとりゲーム」など動きが最小限のもの	
	〈第3部〉儀式的火（約15分）～おごそかに（静）～ おわりの歌 児童・生徒の 別れの歌 営火長のことば 誓いの火消灯 退 場 ・女神は付き人とともに衣装を整え、親火をもって所定の場所に立つ。 ・「一日の終わり」を歌う。（2番の歌詞→ハミング（静かな雰囲気）） ・児童生徒の感想（自分の場所から2歩前に出て） ・「校歌」「今日の日さようなら」など歌う。（思いを込めて） ・親火を受け取り火の話をする。 ・営火長のお話のあと班長は一斉に燭台へ進み自分のろうそくを持ち帰る。 ・ファイヤーキーパーは燭台の火を静かに消していく。 ・営火長、女神、付き人、各班の順で退場する。	
終了後	あとしまつ ・会場の清掃 ・ろうそくの回収 ・燭台のあとしまつ	

6 実施上の留意点

- ・引率指導者と自然の家職員とで会場準備について事前打合せをする。
- ・児童生徒の役割を事前に決めておく。

7 安全に実施するためのポイント

- ・ろうそくの火を移すときは、火の付いていないろうそくを傾けて火を移す。
- ・献灯するときは、燭台の中央からろうそくを置く。
- ・燭台の近くに火傷防止用のバケツ水（1～4個）を置く。
- ・燭台の周囲で走り回ったりしないように注意する。
- ・30分に1回は換気をする（特に研修室）。



＜火のもらい方＞

8 資料へのリンク

キャンドルサービスの詳しい資料は、ホームページのトップページ「活動プログラム一覧」バナーから入り、「野外活動プログラム」「キャンドルサービス」の項からリンクがある。



焼板工作

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・活動の思い出となる手づくりのクラフトを作り上げることができます。
- ・火を使う活動を行うことにより、火の特性など学ぶことができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作など 中学校：美術、技術・家庭など

【組合せ可能な活動プログラム】 ぐるぐる火起こしなど

2 活動の概要

杉板材を焚き火で焼き上げ、たわしで磨き、オリジナルな木工品を作る活動です。布で更に磨いた後、絵の具で文字や絵を描き、思い出の作品に仕上げます。

- (1) 人数 【キャンプセンター】 120人以内
【自然の家体育館横】 60人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 4月～11月
- (4) 時間 2～3時間（説明30分＋活動90～150分）
※焼板のみ（絵付けなし）は 1.5 時間程度
- (5) 場所 キャンプセンター、自然の家体育館横
- (6) 経費 130円／1作品
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



<作品例>

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	汗拭きタオル、軍手、布きれ、作品を入れるビニール袋、汚れてもいい服装 マスク
自然の家	材 料：杉板、ヒートン（2 個）、ひも、アクリル絵の具 用 具：火ばさみ、亀の子たわし、絵筆、筆洗いバケツ、パレット、パレット洗 いたわし、キリ、ゴミ箱 ※バーベキューコンロ（体育館横のみ） その他：薪、着火剤、マッチ又はライター、バケツ水

4 引率者の役割分担

代表責任者	1 名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
火の管理・ 活動支援者	【キャンプセンター】数名。かまどの火の管理及び製作補助・かまどの清掃を行う。 【自然の家体育館横】数名。バーベキューコンロの火の管理及び製作補助を行う。
スス落とし 担当者	数名。亀の子たわしを使ってのススの落とし方を指導・支援する。 ※ススのおとし具合をチェックする。
用具担当者	1～2 名。用具の配付、管理及び製作補助を行う。

5 活動の流れ

	内 容	
説明	- 参考作品を提示しながら、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明 - 服装（長袖・長ズボン・帽子・軍手・汗ふきタオル）について説明	
活動	【キャンプセンター】 ① かまどで杉板を焼く。 表裏面・側面まで焼き上がったら火ばさみではさんで、キャンプ場まで移動する。 ② たわしで木目にそってこすり、キャンプ場でススをおとす。 ※側面や板のくぼみもていねいにこする。 ③ 古布でみがいてつやを出す。 ④ ヒートンをつける。 ※板にヒートンが入らないときは 錐で小さく穴を開ける。 ⑤ ひもをつける。 ひもをヒートンの穴に通して、両端を2本まとめて玉結びする。 ※絵付けなしの場合はここまでで完成。後片付けをする。 ⑥ アクリル絵の具で絵や文字をかく。 ※アクリル絵の具は水でうすめず、使用する。	【自然の家体育館横】 ① バーベキューコンロで杉板を焼く。 表裏面、側面まで焼き上がったら火ばさみではさんで、流し台まで移動する。 ② たわしで木目にそってこすり、流し台でススをおとす。 ※側面や板のくぼみもていねいにこする。 ①  ②  ④  ⑤ 
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ - 絵筆やパレット等は絵の具を落とし、水気をふき取って返却する。	

6 実施上の留意点

- 活動時間の設定は移動時間を加味した余裕のあるものとする。
（自然の家からキャンプセンターまで徒歩約10分）
- 自然の家体育館横で実施した際は、流し場にあるススを水で流してきれいにする。
- 出前講座等で、小学校低・中学年が実施する場合は大人がつくことが望ましい。

7 安全に実施するためのポイント

- 火を使う活動では、化学繊維やナイロン製品を着用している場合、火の粉により穴が開く可能性があるため、着衣やズック等を検討する必要がある。
- 火や焼けた板を扱うときは、やけど防止のため、肌を露出しないように注意する。
（長袖・長ズボン・帽子・軍手・汗ふきタオルの着用など。）
- やけど防止用のバケツ水を用意する。
- 移動時は「焼板通ります。」と周囲に声がけし、やけどを防止する。
- かまどの周りに用具や薪を散乱させておかないように注意する。





森のストラップ

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・自然物を使ってオリジナル作品を作ること、自然に親しむことができます。
- ・道具の安全な使い方を習得することができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作など 中学校：美術、技術・家庭など

2 活動の概要

自然の素材であるどんぐりや木の輪切り、松ぼっくり等を材料に、独自のストラップを作る活動です。



<作品例>

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1～1.5時間（説明20分＋活動40～70分）
- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター
- (6) 経費 50円／1作品
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	軍手、小枝や松ぼっくりなどの木の实
自然の家	材料：木の輪切り、ヒートン（3個まで/1人）、ビーズ（6個まで/1人） ストラップ、カラーゴムひも（20cm まで/1人） 用具：カッターナイフ、油性ペン、ラジオペンチ、木工用ボンド、ニードル 修正ペン、ネームペン（細）、作業板

4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。



<製作の様子>

5 活動の流れ

	内 容
説 明	- 参考作品を提示しながら、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明
活 動	① 自然物でどのようなストラップを作るかイメージする。 ② 輪切り、梅枝、ドングリ、ビーズで装飾用パーツを作る。 - 輪切り：木の皮の部分にヒートンを取り付ける。 マジックなどで字や絵を描いてもよい。 - 松ぼっくり：上部にヒートンを取り付ける。 ※ニードルでヒートンを取り付ける場所に、軽く穴を開ける。 あまり奥まで穴をあけると、ヒートンのねじ径より穴が大きくなり、固定できないので慎重に作業する。 - ドングリ：平たい面にヒートンを取り付ける。マジックや修正液で字や絵を描いてもよい。 ※ドングリは皮がやわらかく割れやすいので、穴をあけた後ヒートンを刺す前に、木工用ボンドを注入する。 ボンドが乾くまではヒートンを動かさない。 - 梅枝：適当な長さに切り、カッターで皮を削り、字や絵を描く。 - ビーズ：カラーゴムひもを通し、上端をむすんで止める。 下端にヒートンを付けた自然物を通してよい。 ※ゴムひもを通しにくいときは細いワイヤーにひもを挟み、ワイヤーごとビーズの穴に通す。 ③ ストラップの金具に、装飾用パーツを付けて完成。
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ

②



<輪切り>



<松ぼっくり>



<ドングリ>



<梅枝>



<ビーズ>

6 安全に実施するためのポイント

- けが防止のため、なるべく軍手をつけて作業する。
- 刃物を扱うときは、刃の前に指や手を置かないように十分気をつける。
- 用具を散乱させておかないように注意する。



えんぴつストラップ

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- 活動の思い出となる手づくりの記念品を作り上げることができます。
- 道具の安全な使い方を習得することができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作など 中学校：美術、技術・家庭など

2 活動の概要

活動エリア内で採取した北限の梅枝を使って、3色の色鉛筆風ストラップを作る活動です。



<作品例>

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1時間（説明10分＋活動50分）
- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター
- (6) 経費 50円／1作品
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	軍手
自然の家	材料：梅枝、ヒートン（3個／1人）、ストラップ、リング 用具：剪定ばさみ、カッターナイフ、ポスターカラー細ペン、油性ペン、作業板

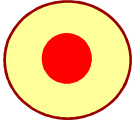
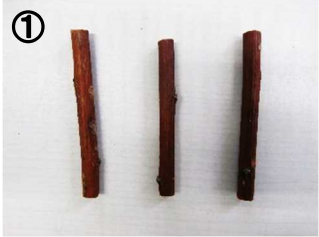
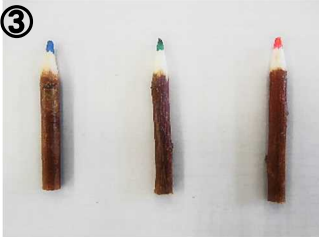
4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。



<製作の様子>

5 活動の流れ

	内 容	
説 明	・参考作品を提示しながら、作り方について説明 ・用具の使い方と安全について説明	
活 動	① 梅枝を剪定ばさみで好みの長さに3本切る。 (10cm以内にする。) ② それぞれの先端を、カッターナイフを使って鉛筆を削るように削る。 ・きれいに先端をとがらせてもよいし、ザクザクと、なたで削るように仕上げててもよい。 ③ それぞれ、先端部と上部にポスターカラー細ペンか油性ペンで好みの色をつける。 先 端  上 部  ・色つけは、色鉛筆の芯のように仕上げる。 ④ ヒートンをつけ、リングにとおしてストラップに取り付け完成。 ・リュックサックなどに付けると、よりアウトドアの雰囲気が出る。 	   
まとめ	・感想発表や友達の作品の鑑賞 ・用具の返却と後片づけ	

6 安全に実施するためのポイント

- ・けが防止のため、なるべく軍手をつけて作業する。
- ・刃物を扱うときは、刃の前に指や手を置かないように十分気をつける。
- ・低、中学年が実施する場合は大人がつくことが望ましい。



竹のしおり

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・竹の特徴を生かしながら加工し、美しく仕上げることで創作する喜びを味わうことができます。
- ・道具の安全な使い方を習得することができます。

【教科への対応】 中学校：美術、技術・家庭など

2 活動の概要

小刀などを使い、竹材を繊維に沿って、薄く加工します。
紙やすりで滑らかに仕上げ、表面に言葉や絵を添えて、オリジナルのしおりを作る活動です。



<作品例>

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 中学生・高校生
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1.5時間（説明15分＋活動75分）
- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター
- (6) 経費 30円／1作品
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	軍手
自然の家	材料：真竹、刺繍糸 用具：のこぎり、小刀、クラフトナイフ、かなづち、錐、紙やすり、ホビーカンナ、作業板、細ペン

4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

5 活動の流れ

	内 容
説 明	- 参考作品を提示しながら、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明
活 動	① のこぎりや金づち、小刀を用い、真竹の端材から、長さ15cm程度、幅15mm程度に切り出す。 ※すでに切り出し済みの部材を使用する場合は①は省略してよい。 ② 錐でひもを通す穴をあける。 ③ 全体が2mm以下になるよう小刀やホビーカンナで、薄く削る。 ・竹の表皮側よりも内側（白い部分）のほうが削りやすい ④ 紙やすり（40番手：粗目）で削る。 ・紙やすりは角材に巻き付けて使用することで、表面を平らに仕上げることができる。 ・同じ方向だけでなく、いろんな方向で紙やすりをかけると、作業がはかどる。 ⑤ さらに紙やすり（120番手：中目）で表面を滑らかに仕上げる。 ⑥ 刺繍糸を通し、細ペンなどで表面に言葉や絵をかいて完成 カンナの刃には直接触れないこと！
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ

6 安全に実施するためのポイント

- けが防止のため、軍手をつけて作業する。
- 刃物を扱うときは、刃の前に指や手を置かないように十分気をつける。
- 用具を散乱させておかないように注意する。



森からのプレゼント

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・活動の思い出となる手づくりの記念品を作り上げることができます。
- ・道具の安全な使い方を習得することができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作など

中学校：美術、技術・家庭など

2 活動の概要

木の板に小枝や松ぼっくりなどの自然物を飾り付け、壁かけ等を作る活動です。通常バージョンの他に、梵珠で撮影した写真を即プリントアウトして写真を貼付する「フォトフレームバージョン」も作ることができます。



＜通常バージョン＞

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学3年生～中学生・高校生
- (3) 期間 4月～11月
- (4) 時間 2～3時間（説明20分＋活動100～160分）
- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター
- (6) 経費 80円
※フォトフレームバージョンの場合、
写真の印刷1枚につき50円かかります
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明
（直接または間接指導）を行う。



3 準備物

団 体	救急薬品、必要に応じてデジタルカメラ
個 人	軍手、小枝や松ぼっくりなどの木の実、葉っぱなどの自然物、ビニール袋
自然の家	材料：A5版程度の板、木の輪切り数種（5個／1人）、麻ひも、豆類（黒豆は5個／1人） ※フォトフレームの場合：専用写真用紙 用具：のこぎり、油性ペン、鉛筆、はさみ、木工用ボンド、両面テープ、剪定ばさみ、ピンセット、電動ドリル、紙やすり、作業板 ※フォトフレームの場合：専用フォトプリンター

4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

5 活動の流れ

	通常バージョン	フォトフレームバージョン
説 明	- 参考作品を提示しながら、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明	
活 動	① 自然物を採集する。 - 材料になる枝や木の実などは、落ちているものだけを採集する。 ② 採集してきた自然物で何を作るかイメージする。 - 板の上に自然物を配置し、イメージを膨らませる。 (例) ウサギ、昆虫、雪だるまなど自由に発想する。 ③ ひもを通す穴をドリルであける。 ※ドリルは大人が扱う。 ④ 木工用ボンドで接着する。 - どんぐりをくっつける時は、接着面を紙やすりで、削ると接着しやすい。 ※細かい部品の接着の際には、ピンセットを使う。 - 必要に応じて、枝を切ったりペンなどで彩色したり、文字等を書き込んだりする。 ⑤ ひもを通して完成。	① 自然物を採集する ※時間がない場合は、あらかじめ採集したものを使う。 ② 何を作るかイメージする。 ③ ひもを通す穴をドリルであける。 ※ドリルは大人が扱う。 ④ 写真を貼る - 両面テープで貼る。 ※写真はあらかじめ、専用のフォトプリンターを使い、引率者がプリントしておく。(写真を貼る場所を空けて、後ほどプリントして貼ってもよい。) ⑤ 写真の周りに自然物を接着する - 木工用ボンドでくっつける。 - フォトフレームなので、規則性のある模様や文字などを装飾してもよい。 ⑥ ひもを通して完成。
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ	



6 実施上の留意点

- 様々な自然物を収集しやすい秋季の実施が適している。
- 2種類の木工用ボンドを使用できる。



<ボトル>



<皿・ヘラ>



ボンドを皿に取り、ヘラで塗る。
(使用後の皿は水洗いして返却)

【改訂ポイント】
ホットボンドを廃止し、木工用ボンドで製作することとした。

7 安全に実施するためのポイント

- 剪定ばさみ等でのけがを防止するため、なるべく軍手をつけて作業する。
- ホットボンドは必要に応じてコーナーを設置し、使用する。(個別研修会で要相談)
- 低、中学年が実施する場合は大人がつくか、接着に両面テープを使用することを推奨する。



森のタペストリー

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・自然素材を生かし、自分だけのオリジナル作品を作ること、創意工夫する喜びを味わうことができます。
- ・道具の安全な使い方を習得することができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作など 中学校：美術、技術・家庭など

2 活動の概要

身近で入手できる木の枝や木の実で、部屋に飾れる壁掛けを作ります。写真を貼り付けるフォトフレームとして作ることもできます。

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学3年生～中学生・高校生
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1時間（説明10分＋活動50分）
- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター
- (6) 経費 40円／1作品

※ フォトフレームバージョンの場合、
写真の印刷1枚につき50円かかります。

- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜作品例①＞



＜作品例②＞

3 準備物

団 体	救急薬品、必要に応じてデジタルカメラ
個 人	特になし
自然の家	材 料：自然物、幹巻きテープ、ひも・毛糸、モール 用 具：木工用ボンド、剪定ばさみ、のこぎり、裁ちばさみ、直定規（30 cm）、油性ペン、作業板、（両面テープ：写真貼付用）

4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

5 活動の流れ

	内 容	
説 明	- 参考作品を提示しながら実演し、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明	
活 動	① 直定規で測って幹巻きテープ 30 cmを切る。 ② 木の枝をテープの幅程度の長さに 2 本切り、1 本にひも（毛糸）を 2 カ所で結びつける。 ③ ひもを結んだ枝を、モールで幹巻きテープの上側に固定する。モールは、2 本を合わせてねじって折り曲げる。下側も同じようにして枝を固定する。 - 枝は幹巻きテープの端から 5 cm程度離して付ける。 - 一本のモールを半分に切り、枝の両端を 1 / 2 本のモールでそれぞれ固定する。（1 作品で 2 本使う） ④ 上下の枝の間に自然物を木工用ボンドで貼り付ける。 - 木の枝は剪定ばさみや、のこぎりで好みの長さに切る。 - 油性マジックで自然物に絵を描いたり着色してもよい。 - フォトフレームタイプにする場合は、自然物を付ける前に、写真を貼る部分にマジックで印を付け、その範囲内に自然物を貼らないようにする。写真は最後に、両面テープで貼り付ける（後ほどプリントして貼ってもよい）。	 ①  ②  ③ モールはねじってから、平らに折り曲げる  ④
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ	

6 実施上の留意点

- 作品を持ち帰ることを考慮し、あまり立体的な作品にしない。各自で持ち帰る際には、ビニール袋等の準備が必要である。
- 2種類の木工用ボンドを使用できる。



<ボトル>

<皿・ヘラ>

ボンドを皿に取り
ヘラで塗る。
（使用後の皿は
水洗いして返却）

【改訂ポイント】
ホットボンドを廃止し、
木工用ボンドで製作す
ることとした。

7 安全に実施するためのポイント

- 剪定ばさみ等によるけが防止のため、なるべく軍手をつけて作業する。
- 刃物を扱うときは、刃の前に指や手を置かないように十分気をつける。
- 用具を散乱させておかないように注意する。
- ホットボンドは必要に応じてコーナーを設置し、使用する。（個別研修会で要相談）



動物マグネット

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・活動の思い出となる手づくりの記念品を作り上げることができます。
- ・道具の安全な使い方を習得することができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作など 中学校：美術、技術・家庭など

2 活動の概要

自然の木の实や小枝等を使い、掲示板や冷蔵庫などにくっつけられる動物のマグネットを作る活動です。



＜作品例1＞

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学校3年生～中学生・高校生
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1～1.5時間（説明10分＋活動50～80分）
- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター
- (6) 経費 30円／1作品
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団体	救急用具
個人	軍手
自然の家	材料：木の輪切り（土台となる木）、マグネット、ぬいぐるみ用目玉、豆類 小枝やどんぐりなどの自然物 用具：木工用ボンド、はさみ、ピンセット、剪定ばさみ、紙やすり、作業板

4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。



＜作品例2＞

5 活動の流れ

	内 容	
説 明	- 参考作品を提示しながら、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明	
活 動	① 木の輪切りのうら側にマグネットをくっつける。 - 木工用ボンドを使用する。 ② 目玉や自然物をくっつける。 - 木工用ボンドを使用する。 - 細かいパーツは、ピンセットを使う。 ※予め採取しておいた自然物を使ってもよい。 (どんぐりぼうし、木の実、小枝、葉っぱなど) - 木の輪切りの側面に接着する場合は、乾くまで木などをそえて固定し、動かないようにする。 ③ 完成	  
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ	

6 実施上の留意点

- 2種類の木工用ボンドを使用できる。



<ボトル>

<皿・ヘラ>

ボンドを皿に取りヘラで塗る。
(使用後の皿は水洗いして返却)

【改訂ポイント】
ホットボンドを廃止し、
木工用ボンドで製作することとした。

7 安全に実施するためのポイント

- 剪定ばさみ等でのけがを防止するため、なるべく軍手をつけて作業する。
- ホットボンドは必要に応じてコーナーを設置し、使用する。(個別研修会で要相談)



金山焼

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- 活動の思い出となる手づくりの記念品を作り上げることができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作など 中学校：美術など

2 活動の概要

五所川原市金山地区で採れる良質の粘土を使った地域の陶芸「津軽金山焼」の製作を当施設で体験する活動です。



<作品例1>

- (1)人数 160人以内
- (2)対象 小学校3年生～中学生・高校生
- (3)期間 通年
- (4)時間 2～3時間（説明30分＋活動90～150分）
- (5)場所 体育館、研修室1・2
- (6)経費 510円／1作品(粘土300g)
- (7)指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	特になし
自然の家	材料：粘土 用具：ブルーシート、乾燥箱、洗面器、ベニヤ板、テグス、弓、へら、ニードル 箸、スポンジ、雑巾、作業板

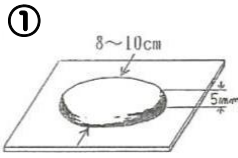
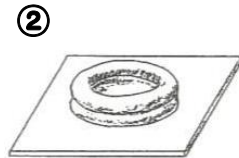
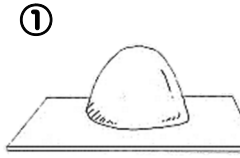
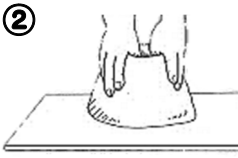
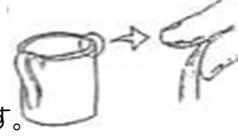
4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。



<作品例2>

5 活動の流れ

	内 容
説 明	- 参考作品を提示しながら、作り方について説明 ※製作手順説明動画視聴 - 用具の使い方と安全について説明
活 動	【技法1】 (例) マグカップを作る。 【技法2】 ① 作業ベニヤ板の上に、丸く平らに伸ばし底部を作る。(厚さは5mm程度) ② 太さの一定なひも状の粘土を底部外周にのせ、一周させた後、よく密着させる。   ① 作業板の上に、粘土の半分を取って山を作る。 ② 山の頂上に、両手の親指で穴を開ける。   ③ カップの形を整える。高さを出すときは、粘土の残り半分で作った輪を積み重ねる。   - 輪と輪のすき間は手やへら、少量の水をつけたスポンジでつぶす。 - ベニヤ板を回転させると作業しやすい。 - 側面が広がらないようにする。 - 形を作るときは、1) 高さは15cm以内。 2) 大きさは作業板からはみ出ない。 3) 厚さは5mm以上(特に底面)とする。 - 表面に水をつけすぎない。 ④ 口の不ぞろいな部分を切り落とす。 - 弓を固定し、作業板を回しながら切る。2人でやると上手くいく。 ⑤ 細長い粘土をつけ、「とって」にする。 - マグカップ本体によく密着させ、一体となるようにする。 ⑥ へらや箸、ニードルを使い模様をつける。 ⑦ 唇のあたる部分を指でつぶし、スポンジ等でなめらかにする。 ⑧ 底の余分な粘土をへらで削り取り、角を落とす。 ⑨ 作業板から取れないときは、テグスを使って作業板から切り離す。 ⑩ 底面にニードルで所属、氏名、製作月日をみやすい字で書く。(忘れずに!) ⑪ 作品を乾燥箱に入れる。    
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ

6 実施上の留意点

- 製作後、乾燥～焼き上がりで約3ヶ月程度かかる。
- 焼き上がった作品を金山焼店舗に直接受け取りに行くか、着払いで発送してもらうかを選択する。
- かたまり状の作品(球や人形)は、焼成時に破損する可能性が高いため製作できない。

7 安全に実施するためのポイント

- ニードルの扱いに十分気をつける。



きになる木

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・身近な自然の多様性に気づき、それらを生かして創造する喜びを味わうことができます。
- ・道具の安全な使い方を習得することができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作など 中学校：美術、技術・家庭など

2 活動の概要

ダンボールの台紙に梅の木の枝やドングリなどの自然素材を貼り付け、手軽な壁掛けを作る活動です。



<作品例1>

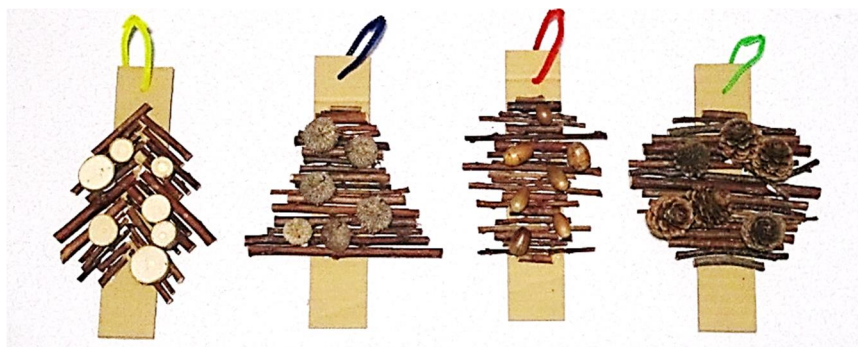
- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学校3年生～中学生・高校生
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1～1.5時間（説明15分＋活動45～75分）
- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター
- (6) 経費 30円／1作品
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	軍手、作品を入れるビニール袋
自然の家	材 料：ダンボール（台紙：4～5cm×20cm 1枚）、梅枝、自然物（小さめのもの）モール（1本） 用 具：剪定ばさみ、キリ、木工用ボンド、作業板

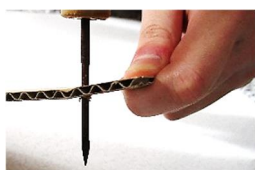
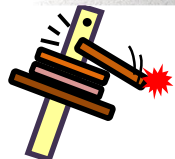
4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。



<作品例2>

5 活動の流れ

	内 容	
説 明	- 参考作品を提示しながら、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明	
活 動	- ダンボールの台紙（以下「台紙」）の片方の端から1～2cmのところにキリで穴をあける。 - 台紙の端を持ち、作業版に向かってキリを突き通す。（人にキリを向けない） - 梅枝を剪定ばさみで好みの長さに切り、枝を並べて枝を並べて木の形や枝の配置を決める。（まだボンドはつけない） - 最初の枝は、穴の開いていない方の端から5cm程度はなしたところから置き始める。 - 台紙からあまり長く伸ばすと、はじに力がかかったとき枝がとれやすいので注意する。 - 枝の配置が決まったら、ボンドで台紙に貼り付けていく。 - 並べた枝の上に木の実として、好きな自然物を貼り付ける。 - 自然物は1種類だけではなく、数種類混ぜてもよい。 - 最後に穴にモールをとおして輪にし、吊り下げられるようにして完成。	 ①  ②   ④  ⑤
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ	

6 実施上の留意点

- 2種類の木工用ボンドを使用できる。



<ボトル>

<皿・ヘラ>

ボンドを皿に取りヘラで塗る。
（使用後の皿は水洗いして返却）

【改訂ポイント】
ホットボンドを廃止し、
木工用ボンドで製作することとした。

7 安全に実施するためのポイント

- 剪定ばさみ等でのけがを防止するため、なるべく軍手をつけて作業する。
- 道具を散乱させないように気をつける。
- 刃物を扱うときは、刃の前に指や手を置かないように十分気をつける。
- ホットボンドは必要に応じてコーナーを設置し、使用する。（個別研修会で要相談）
- 長い梅枝を運ぶ場合は周囲の様子に気を配り、枝を振り回したりしないように注意する。



ぼんじゅ竹灯籠（たけどうろう）

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- 手づくりの道具（灯籠）を作って使う楽しさを味わうことができます。
- 道具の安全な使い方を習得することができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作など
中学校：美術、技術・家庭など

2 活動の概要

真竹と板材と和紙を使って、古くから伝わる灯籠（灯明具）を作る活動です。灯りには「ろうそく」を使用しますが、キャンドルサービスで使ったろうそくを使用することをおすすめします。



＜ろうそくの火を灯した時の様子＞

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学校3年生～中学生・高校生
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 2時間（説明15分＋活動105分）
- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター
- (6) 経費 120円／1作品
※ろうそくを購入する場合、別途10円かかります。
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜ろうそくの火を灯さない時の様子＞

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	軍手
自然の家	材料：真竹、板材、和紙、木ネジ、ろうそく（キャンドルサービスで使したものなど） 用具：かなづち、小刀、セロハンテープ、はさみ、ポスターカラー、油性ペン、色筆ペン、電動ドリル、作業板 その他：バケツ水 ※火を灯して鑑賞する際

4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

5 活動の流れ

	内 容
説 明	- 参考作品を提示しながら、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明
活 動	① 竹を縦に「1 2分割」する - かなづちと小刀を使って割っていく。 ② 竹棒3本を使って「アーチ型」を4セット作る。 - セロハンテープで接着する。 - 竹棒は重ねないで上に乗せるように接着する。 - 裏面からも接着する。 ※セロハンテープのはみ出す部分は、はさみで切ってもよい。 ③ 板材の中央に木ネジを打ち込む。 - 電動ドリルで大人が行う。 ④ 「アーチ型」4つを箱形に組み合わせ、セロハンテープでとめる。 「アーチ型」同士を接着する時は、セロハンテープで巻き付けるようにしっかりとめる。 - 板材に接着する時は、縦、横方向にセロハンテープでしっかりととめる。 ⑤ 和紙に好きな絵や文字を描き、内側から木工用ボンドで張る。内側の木ネジにろうそくを立てて完成。 - 絵や文字は、ポスターカラー、油性ペン、アクリル絵の具など、お好みに応じて使用する。
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ

6 安全に実施するためのポイント

- けが防止のため、なるべく軍手をつけて作業する。
- 刃物（小刀）を扱うときは、刃の前に指や手を置かないように十分気をつける。
- 用具を散乱させておかないように注意する。
- 火を灯して鑑賞する際は、万が一に備えてバケツ水を用意する。



もりのペンダント

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・身近な自然素材のそれぞれの特徴を生かし、創意工夫する喜びを味わうことができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作、生活など

2 活動の概要

いろいろな自然物を素材としてオリジナルのペンダントを作ります。

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 制限なし
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 0.5～1時間（説明5分＋活動25～55分）
- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター
- (6) 経費 50円／1作品
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜作品例1＞

3 準備物

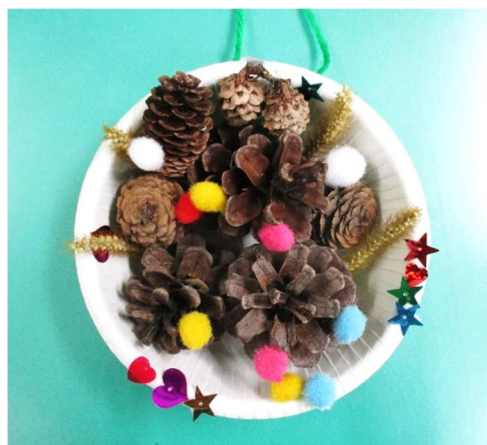
団 体	救急薬品
個 人	特になし
自然の家	材料：紙皿（中深）、自然物、毛糸、折り紙、スパンコール、色付き球綿 用具：木工用ボンド、直定規（1mか30cm）、はさみ、穴あけパンチ（1穴）、ピンセット、油性ペン、作業板

4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

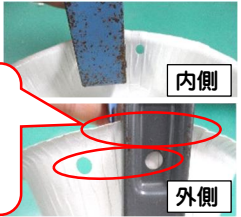


＜作品例2＞



＜作品例3＞

5 活動の流れ

	内 容	
説 明	- 参考作品を提示しながら実演し、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明	
活 動	① 紙皿一枚と好きな色の毛糸90cm～1mを準備する。 ② 穴あけパンチで紙皿に2カ所、2～3cm程度の間隔で穴をあけ、そこに毛糸をとおして結ぶ。 - 穴あけと毛糸をとおすのは、自然物等を接着する前にやる。このとき長さの調整もする。 - 幼児の場合、穴あけは大人がやってもよい。 ③ 選んだ材料を仮に紙皿に並べてみる。 【まだボンドをつけない】 - 毛糸をとおしたところが上・中心になることに留意して材料を並べる。 - このとき折り紙、毛糸等を装飾に使ってみるのもよい。ただし、カラーボール、スパンコールは10個程度とする。 - 小さな材料はピンセットを使うと、扱いやすい場合がある。 ④ 使う自然物等の種類や配置が決まったら、木工用ボンドで固定していく。 - 毛糸をとおしたところが上・中心になることに留意して材料を貼り付ける。 ⑤ 完成。	 ①  ② 折り曲げてあるふちを伸ばしてパンチに差し込みます。 内側 外側  ③ 中心 毛糸を通した所と中心がズレている。  ④  ⑤
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ	

6 安全に実施するためのポイント

- ハサミを扱うときは、刃で指や手を傷つけないように十分気をつける。
- 用具を散乱させておかないように注意する。



もりのガーランド

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- 自分だけのオリジナル作品を作ること、創意工夫する喜びを味わうことができます。
- ひもを「結ぶ」という動きを習得することができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作、生活など

中学校：美術、技術・家庭など

2 活動の概要

自然の素材である松ぼっくり、くるみ、草花等を梅枝から複数ぶら下げて、独自のガーランド（ひもにオブジェを取り付けて室内の飾りにしたもの）を作る活動です。



＜作品例＞

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 制限なし
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1～1.5時間（説明20分＋活動40～70分）
- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター
- (6) 経費 40円／1作品
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

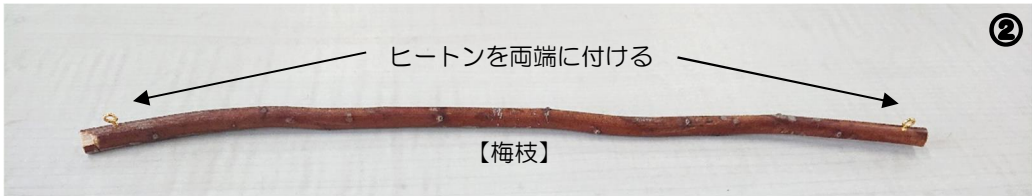
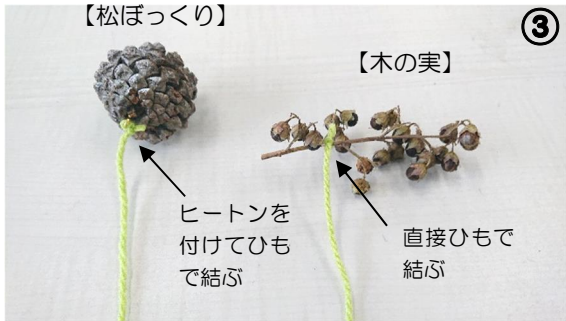
3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	特になし
自然の家	材料：自然物（松ぼっくりや草花など）、ヒートン（5～10個まで/1人） 糸 用具：油性ペン、ポスターカラー、ラジオペンチ、ニードル、セロハンテープ ハサミ、剪定ばさみ、作業板

4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

5 活動の流れ

	内 容
説 明	- 参考作品を提示しながら、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明
活 動	① 自然物でどのようなガーランドを作るかイメージする。 ② 梅枝にヒートンを取り付ける。 ・梅枝をうまく切れない幼児や低学年の場合、大人が切ってあげてもよい。  ③ ぶらさげる自然物をひも（毛糸）で結ぶ。 【自然物】 松ぼっくり（大・小）、くるみ、 木の枝（梅枝）、木の輪切り、 乾燥草花、トチの実など  ・ひも（毛糸）で結べない自然物にはヒートンを取り付ける ・ヒートンをうまく取り付けできない子どもには、ニードルで軽く穴を開けたり、ラジオペンチを使ったりすることをアドバイスする。 幼児や低学年の場合、ヒートンを取り付ける作業は大人がやってあげてもよい。 ④ 梅枝にぶら下げる自然物を結びつける。 ・間隔やひもの長さのバランスを考えて結ぶ。 ・自然物の結び方は「2回結び」にする。 ⑤ 梅枝にひも（毛糸）を取り付けて完成。 ・端の結び方は「2回結び」にする。 ・ヒートンに通すひも（毛糸）の先はセロハンテープを巻くと通しやすくなる。  ひもが長い場合、結ぶ時に切る
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ

6 安全に実施するためのポイント

- 用具を散乱させておかないように注意する。



プラバンストラップ

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- 自分だけのオリジナルな作品を作ること、創意工夫する喜びを味わうことができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作、生活など 中学校：美術、技術・家庭など

2 活動の概要

プラスチックの板に自分の好きな絵や文字を描き、オーブントースターで焼き上げて、ストラップを作ります。短時間で完成させることができ、その焼きあがる様子が大変おもしろい活動です。

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 制限なし
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1.5時間（説明15分＋活動75分）
- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター
- (6) 経費 50円／1作品
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



<作品例>

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	特になし
自然の家	材料：プラスチック板、ストラップ 用具：オーブントースター、タイル、ステンレス板、色鉛筆、油性ペン、はさみ 穴あけパンチ、ピンセット、軍手、作業板

4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

<2種類の画材による焼き上がりの違い>



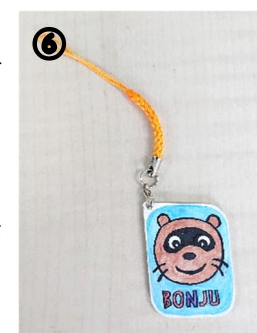
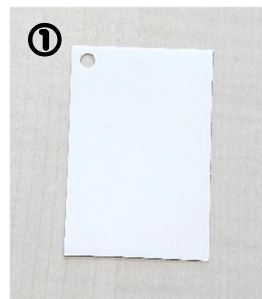
<油性マジックで色をぬったもの>



<色鉛筆で色をぬったもの>

5 活動の流れ

	内 容
説 明	- 参考作品を提示しながら、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明
活 動	① プラスチック板に穴あけパンチで穴をあける。 - 穴あけパンチで、穴をあける時は、端から3～5mm程度間隔をあける。 ② プラスチック板に油性ペンや色鉛筆で、文字や絵を描き、はさみで好きな形に切る。 - 穴の近くに絵や文字を描くようにする ③ ステンレス板にプラスチック板を乗せ、オーブントースターで焼く。 - オーブントースターの中で、プラスチック板が変化する様子を観察する。 ④ プラスチック板が一旦クニャクニャになり、それが平らになったら、ステンレス板ごと取り出す。 ※プラスチック板は約1／4に縮む。 ⑤ オーブントースターから出したプラスチック板をタイルの平たい面に乗せ、軍手をはいて上からもタイルの平たい面で押さえる。 ⑥ ストラップを取り付けて完成。 - ストラップの鍵がうまく入らない場合は、錐で穴の大きさを広げ調整する。
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ



6 安全に実施するためのポイント

- 児童生徒のやけど防止のため、オーブントースターへの出し入れは指導者が行う。
- 焼き上がった作品は、完全に冷めるまで直接手で触らない。



梵珠チャカポコけん玉

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- 手づくりのものを使って遊ぶ楽しさを味わうことができます。
- 道具の安全な使い方を習得させることができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作など
中学校：技術・家庭など

2 活動の概要

真竹を加工して剣と玉を作り、ひもで結んで遊ぶけん玉を作る活動です。



＜作品例＞

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 2時間（説明15分＋活動105分）
- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター
- (6) 経費 170円／1作品
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	軍手
自然の家	材料：真竹、たこ糸 用具：のこぎり、のこ台、小刀、かなづち、キリ、作業板

4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

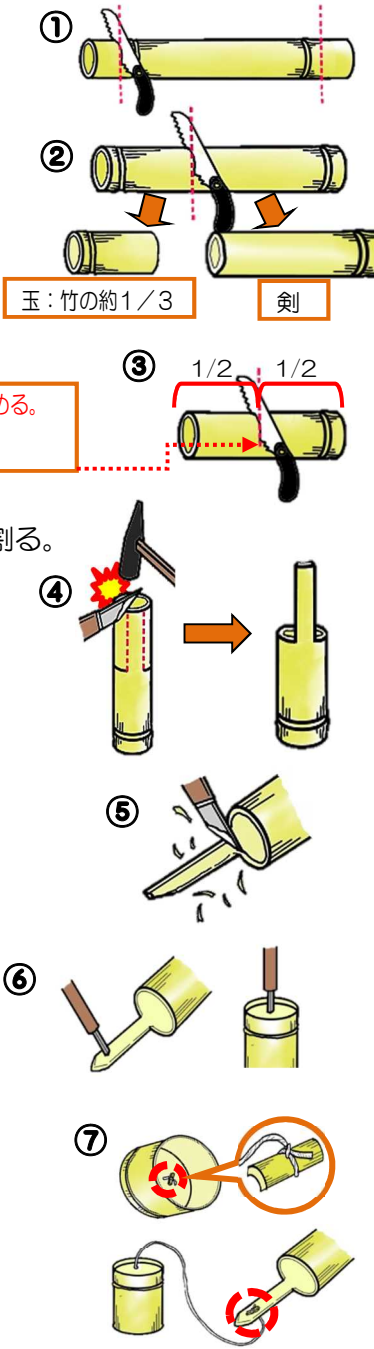


＜製作の様子＞



＜完成品で遊ぶ様子＞

5 活動の流れ

	内 容
説 明	- 参考作品を提示しながら、けん玉を実演し、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明
活 動	① 竹の両端を切り落とす。 ・節の外側を切る。 ② 玉になる部分の竹をのこぎりで切りおとす。 ③ 剣になる部分に切り込みを入れる。 切れ目はこのあたりで止める。 切り落とさない! ④ 剣は竹を立てて、切り込みまで小刀とかなづちで割る。 ⑤ 剣先のまわりを小刀で削って細くする。 ⑥ キリで、たこ糸を通す穴を剣と玉にあける。 ⑦ たこ糸（約35cm）を穴に通して結ぶ。 ・玉、剣とも結び目は竹の内側に出す。 ⑧ 完成したけん玉で遊ぶ。  玉：竹の約1/3 剣 1/2 1/2
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ

6 安全に実施するためのポイント

- ・けが防止のため、なるべく軍手をつけて作業する。
- ・刃物を扱うときは、刃の前に指や手を置かないように十分気をつける。
- ・用具を散乱させておかないように注意する。
- ・低、中学年が実施する場合は大人がつくことが望ましい。

【改訂ポイント】
料金改定
※材料費の値
上がりによ
り経費を改
定した。



ブンブンごま

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- 手づくりのものを使って遊ぶ楽しさを味わうことができます。
- 道具の安全な使い方を習得することができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作など 中学校：技術・家庭など

2 活動の概要

竹を素材として中央付近に穴を開け、ひもをつけて回す、ブンブンごまを作る活動です。

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1時間（説明10分＋活動50分）
- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター
- (6) 経費 無料
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜作品例＞

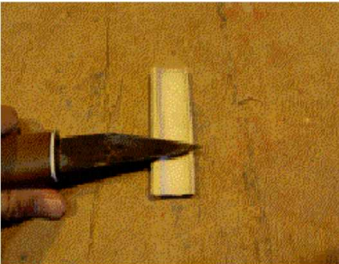
3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	軍手
自然の家	材料：真竹、たこ糸 用具：鉛筆、のこぎり、小刀、かなづち、定規、キリ、油性ペン、紙やすり 作業板

4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

5 活動の流れ

	内 容
説 明	- 参考作品を提示しながら、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明
活 動	① 3cm程度の幅で竹を切り出す。 ・小刀を竹にあて、かなづちでたたくと一気に割れる。  ② 竹板の角を小刀で削り、形を整える。 ・かどを小刀や紙やすりで削り、丸みをつける。  ③ 竹板の中央にキリで2か所穴をあける。穴と穴の間隔は5mm程度。 ・穴の位置が中心にあれば、滑らかに回るコマになる。  ④ 糸を通したら完成。 ・油性ペン等で模様や色をつけてもよい。  ⑤ 完成したブンブンごまで遊ぶ。 ※竹の切れ端(竹の棒)を使って回すと、指が痛くならない。
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ

6 安全に実施するためのポイント

- ・けが防止のため、なるべく軍手をつけて作業する。
- ・刃物を扱うときは、刃の前に指や手を置かないように十分気をつける。
- ・用具を散乱させておかないように注意する。
- ・低、中学年が実施するときは大人がつくことが望ましい。



梵珠ブーメラン

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- 手づくりのものを使って遊ぶ楽しさを味わうことができます。
- 道具の安全な使い方を習得することができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作など 中学校：技術・家庭など

2 活動の概要

軽くてやわらかい発泡塩ビ板で作ったブーメランを作る活動です。投げると手もとにもどってくるので、室内でも安全に遊べるブーメランです。



<作品例>

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 2時間（説明15分＋活動105分）
- (5) 場所 体育館、研修室1・2（製作のみ）、キャンプセンター
- (6) 経費 140円／1作品
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	軍手
自然の家	材料：発泡塩ビ板、両面テープ 用具：はさみ、カッターナイフ、カッターマット、油性ペン、鉛筆、型紙、作業板

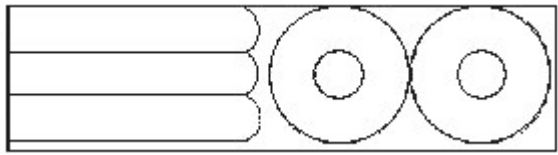
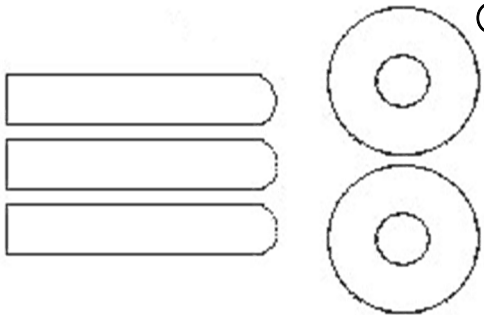
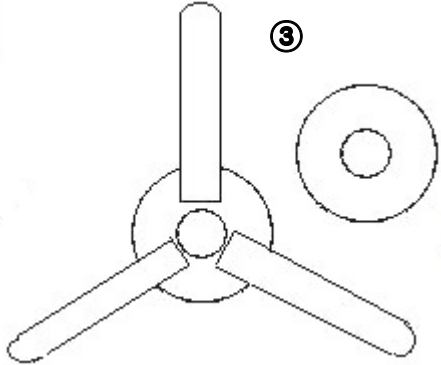
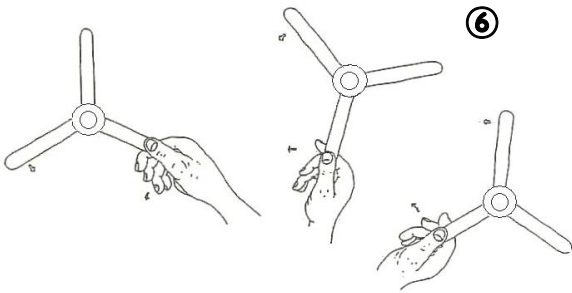
4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。



<翼の反りのようす>

5 活動の流れ

	内 容
説 明	- 参考作品を提示しながら、飛ばし方を実演し、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明
活 動	① 必要な大きさに型取りする。 (型紙を使用する) ・型紙を使い、型を写し取る。  ② 翼と中心部分を切り取る。 ・はさみとカッターナイフで切り取る。 ・全ての型取りが終わってから、部品を切り取る。  ③ 両面テープで貼り合わせ、組み立てる ・バランスを見ながら3枚の翼を一枚の中心部分に両面テープで貼る。 ・もう一枚の中心部分も貼り、翼をサンドイッチする。  ④ 油性ペンで着色する。 ⑤ 翼にかかるく反りをつける。 (前ページ写真参照) ⑥ 完成したブーメランで遊ぶ。  ※飛ばし方（手首のスナップを利かせる。）
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ

6 安全に実施するためのポイント

- ・けが防止のため、なるべく軍手をつけて作業する。
- ・刃物を扱うときは、刃の前に指や手を置かないように十分気をつける。
- ・室内で飛ばす場合、グループ毎に同じ方向を向いて投げ、ぶつかり合わないようにする。



ぼんじゅ独楽

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- 手づくりのものを使って遊ぶ楽しさを味わうことができます。
- 道具の安全な使い方を習得することができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作など 中学校：技術・家庭、美術など

2 活動の概要

木材や自然物を素材としてオリジナルのこまを作ります。実際にこまを回して遊べるほか、丸材に文字やイラストを入れ、記念品として飾ることもできます。

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1～1.5 時間（説明10分＋活動50～80分）
- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター
- (6) 経費 60円／1作品
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜作品例＞

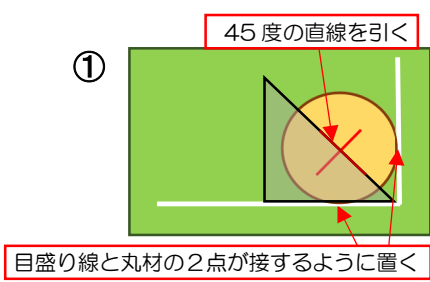
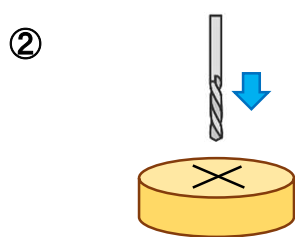
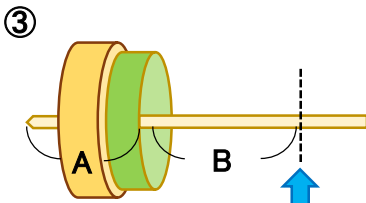
3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	軍手
自然の家	材料：丸材、真竹の輪切り、わりばし 用具：紙やすり、カッターマット、三角定規（直角二等辺三角形）、鉛筆、木工用ボンド、剪定ばさみ、油性ペン、マスキングテープ、作業板、ボール盤（キリ、ドライバーでも可）

4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

5 活動の流れ

	内 容	
説 明	- 参考作品を提示しながら実演し、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明	
活 動	① 右図のように、カッターマットの目盛り線を利用して丸材を置き、三角定規を当てて線を2本引き、円の中心をとる。 ② ボール盤で丸材の中心に穴をあける。※ボール盤の代わりに、キリとドライバーを使ってもよい。（けが防止のため軍手を着用する） ③ 丸材に竹の輪切りとわりばしをボンドで接着し、しっかり固定する。わりばしは、右図のようにおよそ $A:B=1:2$ になるよう長さを調節し、余分な部分は剪定ばさみでカットする。 ④ 丸材や竹の輪切りのささくれ、わりばしの先端部分を紙やすりでこすってなめらかにする。 ⑤ 丸材の底に油性ペンで文字やイラストをかいいたり、マスキングテープを貼ったりして、自分だけのオリジナルのこまを作ったら完成。こまを回して遊んでみよう。	    
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ	

6 安全に実施するためのポイント

- ボール盤を扱うときは、ドリルの刃で指や手を傷つけないように十分気をつける。
- 用具を散乱させておかないように注意する。



竹の空気鉄砲

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・竹材を使い、どうすれば遠くに玉を飛ばせるか考える中で、創意工夫する喜びを味わうことができます。
- ・道具の安全な使い方を習得することができます。

【教科への対応】 小学校：理科、図画工作など 中学校：技術・家庭など

2 活動の概要

女竹を加工し筒と押し棒を作り、水で湿らせた紙を玉にして込める空気鉄砲を作る活動です。



- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学校3年生～中学生・高校生
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1～1.5時間

(説明20分＋活動40～70分)

- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター

＜竹の空気鉄砲と的＞

- (6) 経費 40円／1作品
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

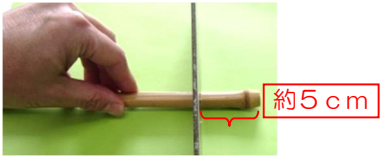
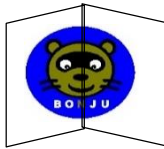
3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	軍手
自然の家	材料：女竹、押し棒用竹の端材、紙（キッチンペーパー）、厚紙 用具：のこぎり、小刀、かなづち、剪定ばさみ、紙やすり、作業板、油性ペン

4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

5 活動の流れ

	内 容	
説 明	- 参考作品を提示しながら、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明	
活 動	① 女竹の節のある方を5 cm程度にのこぎりで切り、筒と持ち手を作る。 ② 押し棒となる竹の端材を小刀で細く割る。 ※割った後、紙やすりでなめらかに仕上げる。 ③ 片側の端材の太さを調整しながら、持ち手の穴に差し込む。 ※押し棒が緩い場合は、セロテープで太さを調整するとよい。 ④ 筒の長さより押し棒が5mm程度短くなるように剪定ばさみで切る。 ⑤ 厚紙に好きな絵などを描き、真ん中に折り目をつけて的を作る。	①  約5 cm ②  ③  セロテープで太さを調整する。 ④  5mm位短くする。 ⑤  <遊び方> - 筒の太さよりも少し大きくなるように、紙をちぎり丸めて玉を2個作る。 - 玉を水で湿らせ、しっかりと強く絞り、丸める。 - 筒の後ろから前玉を込め、押し棒で筒の前側まで押す。 - 筒の後ろに後玉を込める。 - 押し棒で後玉を素早く押し出すと、前玉が「ポンッ！」と勢いよく飛びます。
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ	

6 実施上の留意点

- 空気が漏れないよう、玉を強くしぼり、筒との間に隙間ができないよう大きさを調整するのがポイントとなる。

7 安全に実施するためのポイント

- けが防止のため、なるべく軍手をつけて作業する。
- 刃物を扱うときは、刃の前に指や手を置かないように十分気をつける。
- 人に向けて飛ばさないように、あらかじめ約束事を決める。
- 小学校中学年が実施する場合、予め竹を切った状態から始めることも可能である。



梅枝輪ゴム銃

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

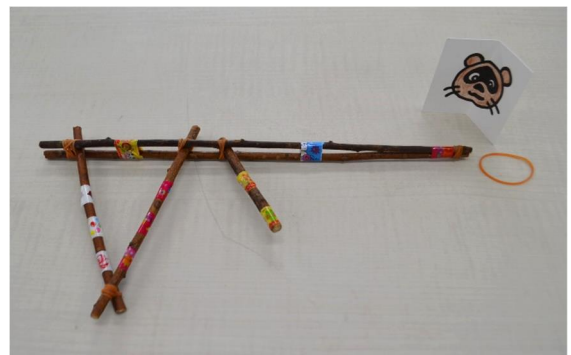
- ・自然素材を材料とし、オリジナルのおもちゃ作りを楽しむことができます。
- ・輪ゴムという身近な材料を使って、部品を結束させる技術を学ぶことができます。
- ・道具の安全な使い方を習得することができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作など 中学校：技術・家庭など

2 活動の概要

自然の家近隣に生息する梅の枝を使って、輪ゴムをとばすことができる「輪ゴム銃」を作る活動です。梅枝の結束には輪ゴムを使用するため、やけどやケガなどを気にせず、安全に作るができます。装飾にカラーテープなどを巻き付けることで、オリジナルな自分だけのおもちゃ作りを楽しむことができます。

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 小学校3年生以上
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1～1.5 時間
(説明15分+活動45～75分)
- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター
- (6) 経費 40円／1作品
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



＜梅枝輪ゴム銃と的（右上）＞

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	特になし
自然の家	材料：梅枝、輪ゴム、カラーテープ、厚紙 用具：剪定ばさみ、油性ペン、色鉛筆、作業板

4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。 ※梅枝を剪定ばさみで切れない子どもには切ってあげるなどの支援をする。

5 活動の流れ

	内 容
説 明	- 参考作品を提示しながら、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明
活 動	① 梅枝を3種類に分けて切る。 「長」を2本、「中」を2本、「短」を1本、計5本を剪定ばさみで切って準備する。 ※剪定ばさみでうまく切れない子どもには引率者（大人）が支援する。 ② 「長」を2本合わせて、両端を輪ゴムでとめる。 ※輪ゴムでのとめ方がうまくできない子どもには引率者（大人）が支援する。 ③ 「中」を片側に三角状に取り付け、輪ゴムでとめる。 「持ち手」となるため、持ちやすい距離に合わせて取り付け位置を調整する。 ④ 「短」を斜めに取り付け、輪ゴムでとめる。お好みでカラーテープなどで装飾する。 「トリガー」となるため、手が届く位置に調整する。 ⑤ 厚紙に好きな絵などを描き、真ん中に折り目をつけて的を作る。 ⑥ 先端部からトリガーの間に弾となる輪ゴムをつけて完成。的に向かって撃って遊ぶ。
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ

長:約 30 cm×2本

①

中:約 15 cm×2本

短:約 8 cm×1本

②

輪ゴム

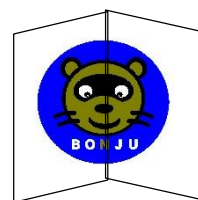
③

カラーテープ

④

斜めにつける

⑤



6 安全に実施するためのポイント

- 剪定ばさみは、両手を使って切るなど、指や手をはさまないように十分気をつける。
- 人に向けて撃たないように、あらかじめ約束事を決める。
- 低学年が実施するときには大人がつくことが望ましい。



ぼんじゅひらひら^{たこ}風

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- 手づくりのものを使って遊ぶ楽しさを味わうことができます。
- 道具の安全な使い方を習得することができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作など

2 活動の概要

簡単な風の作り方でオリジナルデザインの風を作ります。
小さくて軽い風なので、ゆっくり走っても飛ばせます。



＜作品例＞

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 幼児・小学1～4年生
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1時間～1.5時間（説明10分＋活動50～80分）
- (5) 場所 体育館、研修室1・2（製作のみ）、キャンプセンター
- (6) 経費 30円／1作品
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	特になし
自然の家	材 料：カラービニル袋、4つ切り画用紙、竹ひご（太さ3mm・長さ36cm）、 風系 用 具：はさみ、養生テープ、セロファンテープ、直定規（30 cm）、油性ペン、 穴あけパンチ

4 引率者の役割分担

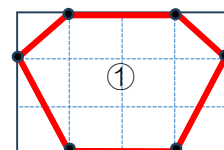
代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。



＜活動の様子＞

5 活動の流れ

	内 容
説 明	- 参考作品を提示しながら実演し、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明
活 動	材 料 【台 紙】横3つ折り・縦4つ折りをして印をつけて線を引き、六角形に切った画用紙。 【竹ひご】36cmの竹ひご…2本 【たこ糸】1mのたこ糸…1本 - 凧あげ用の糸（2～3mくらい）…1本 【しっぽ】幅3cm長さ60cm以上のしっぽ…2本 （本体を作った後のカラービニル袋の切れ端から作る） ① 本体を作る。 - カラービニル袋に台紙を重ね、線を引いて六角形に切る。 - 両端に養生テープを貼って、穴あけパンチで穴を開ける。 - 凧本体に好きな絵を描く。 ② 骨張りして、しっぽをつける。 - 竹ひご2本が平行になるようにテープでつける。 - 竹ひごの下に、しっぽをつける。 ③ 糸付けをする。 - 両端にある穴に1mのひもを結ぶ。 - 凧が半分に折るようにひもを引っ張って、ちょうどひもが真ん中になる部分を結んで輪を作る。 ④ 凧あげ糸をつける。 - ひもの輪に凧あげ糸をしっかりと結びつけて完成。
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ



<台紙>



6 実施上の留意点

- 作品を持ち帰ることを考慮し、各自で持ち帰る際には、ビニール袋等の準備が必要である。

7 安全に実施するためのポイント

- 用具を散乱させておかないように注意する。
- 凧で遊ぶ時は、ぶつからないように広い場所で行う。



まつぼっくりけんだま

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・身近な自然素材を生かし、手作りの遊び道具を作って遊ぶ楽しさを味わうことができます。
- ・自分だけのオリジナル作品を作ることによって創意工夫する喜びを味わうことができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作、生活など

2 活動の概要

カップと毛糸、松ぼっくりを素材として手軽に作ってすぐに遊べるけんだまです。

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 幼児～小学2年生
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 0.5～1時間（説明5分＋活動25～55分）
- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター
- (6) 経費 30円／1作品
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



<作品例>

3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	特になし
自然の家	材料：松ぼっくり、紙コップ・プラカップ、毛糸（約60cm）、マスキングテープ、折り紙 用具：直定規（30cm）、はさみ、セロハンテープ、油性ペン、木工用ボンド、作業板

4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。



<透明カップで作ったもの>



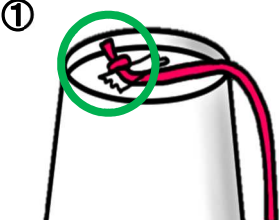
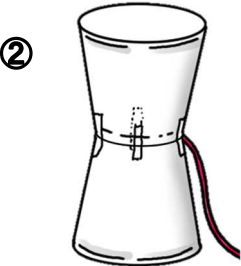
<紙カップで作ったもの>



<大小のカップを組み合わせて作ったもの>



5 活動の流れ

	内 容
説 明	- 参考作品を提示しながら実演し、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明
活 動	① 好きな色の毛糸を約60cm切り、1個のカップの底（外側）に毛糸の一方の端をセロハンテープで貼り付ける。貼り付ける方の端にむすび玉を作る。 - むすび玉はセロテープの外に出し、しっかり貼り付ける。 - 毛糸は直定規2つ分。  ② 2個のカップを底と底であわせ、セロハンテープを縦に2カ所貼り付けて固定する。 - テープは向かい合わせになるように貼る。  ③ 毛糸のもう一方の端を松ぼっくりに巻き付け、結ぶ。余った毛糸は切る。 - 毛糸は2回程度本結びにする。大人がやってもよい。  ④ マスキングテープや折り紙、油性ペンでカップを装飾する。 
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ

6 安全に実施するためのポイント

- ハサミやテープカッターを扱うときは、刃で指や手を傷つけないように十分気をつける。
- 用具を散乱させておかないように注意する。
- 遊ぶときは松ぼっくりでけがをしないよう、距離をとる。



バードコール

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・自然素材を使うことで自然に親しみながら、思い出となる記念品を作ることができます。
- ・木材加工や装飾のための道具の安全な使い方を習得することができます。

【教科への対応】 小学校：図画工作、生活など 中学校：美術、技術・家庭など

2 活動の概要

スギ材に穴開け加工や彫刻刀などによる装飾を施し、バードコール(鳥をよせる道具)を作る活動です。



<作品例>

- (1) 人数 160人以内
- (2) 対象 制限なし
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 1時間
- (5) 場所 体育館、研修室1・2、キャンプセンター
- (6) 経費 200円／1作品
- (7) 指導 製作方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

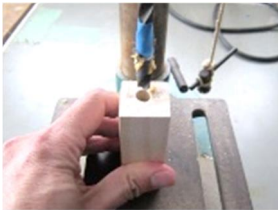
3 準備物

団 体	救急薬品
個 人	軍手
自然の家	材 料：アイボルト、スギ角材、カラーひも 道 具：ボール盤、彫刻刀、油性ペン、バーニングペン、作業板 マジックペン、紙やすり その他：バケツ水

4 引率者の役割分担

代表責任者	1名。全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。

5 活動の流れ

	内 容
説 明	- 参考作品を提示しながら、作り方について説明 - 用具の使い方と安全について説明
活 動	① 卓上ボール盤でスギ材に穴を開ける。 - 左手で、しっかりとスギ材を押さえる。 - ハンドル部を回し、目印までドリルを降下させる。  ② アイボルトを付け、音色を確認する。 - 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極める。  ＜アイボルト＞ ③ スギ材に装飾を施す。 - マジックペンで絵や文字をかいいたりする。 - 必要に応じて、やすりがけを行う。 - バーニングペンで木材を焦がしながら文字や模様を描いてもよい。 - 彫刻刀で、凹凸を付けるなどの加工をしてもよい。 ※ バーニングペンや彫刻刀は高学年以上の使用が望ましい。   ④ ひもを付けて完成。 ＜ひもの付け方＞ - ひもの両端を玉結びして止めた後、ヒバリ結びをする。  野外に出て、完成させたバードコールを鳴らしてみる。
まとめ	- 感想発表や友達の作品の鑑賞 - 用具の返却と後片づけ

6 安全に実施するためのポイント

- バーニングペンによるやけどや彫刻刀でのけがを防止するため、軍手をつけて作業する。
- ボール盤の扱いに十分気をつける。
- バーニングペンを使用するときは、やけど防止用のバケツ水を用意する。
- 刃物を扱うときは、刃の前に指や手を置かないように十分気をつける。



梵珠少年自然の家マスコットキャラクター
「梵珠太郎」

青森県立梵珠少年自然の家

〒037-0611 五所川原市大字神山字殊ノ峰 117-602

TEL : 0173-29-3303

FAX : 0173-29-3306