

自然を愛する

がみね君オススメの 活動プログラム集



体験の風をおこそう

ミッションクリア！
やった！



気持ちいい！



自然の恵みで手作り！



といたして
おいしそう



上手じゃあ
べれるかな？



山頂でうちやぐら（笑）



野外炊事棟

森のチャレンジコース

十種ヶ峰登山道



山口県十種ヶ峰青少年自然の家

人間関係づくりプログラム

1 とくさがみね森のチャレンジコース



所用時間	1日以上が望ましい	適した季節	1年中
対象・人数	小学生以上 100人程度まで		
服装・準備	野外活動に適した服装（長袖、長ズボン、帽子）、水筒、雨具（カッパ：上下別のもの）、タオル、ナップサック、虫よけ等 【室内】：体育館シューズ		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・1グループ8人～15人程度（最大20人） ・原則、職員による指導は、1団体当たり3人まで ・外部講師が必要な場合は、自然の家で斡旋。別途料金必要 ・気温が5℃を下回るときは自然の家と協議する ※別冊「とくさがみね森のチャレンジコース」を参照		
活動概要			
丸太やロープ、ワイヤーを大規模に組み合わせた構造で、地上約10mに設置されたハイエレメント及び低い位置に設定されたローエレメントからなる日本最大級の施設です。その施設を使い、個人だけでは乗り越えない課題に仲間と共に挑戦する中で、多様な価値に気づき、グループを通して個人の成長を促します。			

2 AFPY (アフピー)



所用時間	1時間程度	適した季節	1年中
対象・人数	小学生以上 100人程度まで		
服装・準備	・運動のできる服装（体育館シューズ） ※必要な用具等は自然の家で準備		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・入所直後の緊張を解きほぐすための活動等、短時間の場合は職員による一斉指導 ・グループ別活動の場合は、1グループ8人～15人程度（最大20人）での活動が望ましい ・外部講師が必要な場合は、自然の家と協議する（別途料金必要） 		
活動概要			
緊張を解きほぐすための活動、知り合うための活動等、様々なアクティビティをとおしてよりよい人間関係づくりを目指します。			

とくさがみね 森のチャレンジコース



「とくさがみね森のチャレンジコース（森チャレ）」

このコースは、体験学習であるPA（プロジェクトアドベンチャー）の手法を最大限に活用し、「ファシリテーター」と呼ばれる専門性のある指導者が活動を支援することで、比較的短時間でも高い教育効果を上げることができるよう設計されています。丸太やロープ、ワイヤーを大規模に組み合わせた構造で、地上約10mに設置されたハイエレメント及び低い位置に設定されたローエレメント、計49基からなる西日本最大級の施設となっています。

このチャレンジコースで、様々な活動やアドベンチャーを体験することにより

- ・ **協力する心** や **思いやりの心** を育て、互いに **信頼し合う心** を高めます。
- ・ 新しいことや困難なことに挑戦する **チャレンジ精神** を高めます。

※PAとは、元々アメリカの教師たちが、「大自然で、長期に、グループで」開催されるOBS（アウトワード・バウンド・スクール＝世界的な冒険教育機関）の冒険教育の著しい教育効果に着目し、その概念や手法を学校教育に取り入れるという目的で開発されてきた様々なプログラムの体験学習です。

Q：どんなことをするのですか？

丸太やロープ、ワイヤー等で組み上げられた施設「森のチャレンジコース」を使います。グループのメンバーで互いに支え合いながら、巨大シーソーでバランスをとる活動や、浮き板やワイヤーを渡る活動に取り組みます。また、通常では体験できないような高所に登ったり、高所を移動したりするチャレンジャーを、命綱で支える活動などに取り組みます。



Q：なんのためにするのですか？

個人だけでは乗り越えられない課題に仲間と共に挑戦する中で、多様な価値に気づき、グループを通しての個人の成長を促すために行います。

活動中にグループカウンセリングの手法を生かした研修生同士の「ふりかえり」を行います。これは、お互いを尊重し協力しながら課題解決に取り組む中で、体験から学んだことを共有するとともに、日常生活につながる学びに変えるための活動です。



Q：危険はありませんか？

森のチャレンジコースには厳しい安全基準があり、それをクリアした設備を使っています。そして、全ての活動において指導者の適切な指導のもとで安全に行われます。

また、強制的な活動ではなく、どこまでやるかを自分で決めようというチャレンジする活動なので、他者との比較や競争ではなく、自分の安全地帯から一歩でも踏み出せるよう個々の挑戦意欲を尊重した支援をし、心の安全も大切に考えて



Q：利用したいのですが？

人間関係づくりなど教育活動として団体でご利用ください。1班8人～15人程度（最大20人）で構成されたグループでの活動が中心となります。指導者については、自然の家職員が原則対応しますが、さらに指導者が必要な場合は自然の家が「外部講師」を紹介します。（※指導者は、1班に1名は必ず必要となります。）まずは、山口県十種ヶ峰青少年自然の家へお問い合わせください。



Q：半日程度の利用はできますか？

半日程度の利用も不可能ではありませんが、グループ活動として教育効果を高めるためには、コースの性質上、1日以上ゆとりある時間での活動が望まれます。

とくさがみね森のチャレンジコースの使用について

自然の家では、森のチャレンジコースの研修を、安全に効果的に行うために、次のような使用についての取り決めを設けています。ご理解とご協力をお願いします。

1 基本方針

- (1) この研修活動が有する高い教育的効果を参加者が充実感を持って受け止め、研修効果を上げるため当該研修のプログラム内容を準備します。(意図的な教育プログラムとして実施します。)
- (2) 指導体制や実施時間等でゆとりあるプログラムを提供することにより、危険を排除し、安全の確保について万全を期します。

2 活動形態

(1) グループ構成

- ・ 原則1班8人～15人程度(最大20人)で構成されたグループ活動を基本とします。
- ・ グループごとにメインファシリテーター1人、サブスタッフ1人を配置します。
※ 当該研修の性質上、適正規模を超える人数や指導スタッフが不足する場合には、研修の受け入れができませんのでご注意ください。

(2) グループの指導

- ・ グループの指導は、各団体で(引率者が)指導することが望ましいのですが、安全で効果的な研修を実施するために、メインファシリテーターは「自然の家職員」または「森のチャレンジコースの指導ができる」と所長が認めた者」とします。
- ・ サブスタッフは、原則として研修団体の引率者が担当することとします。
- ・ 各グループの「ふりかえり(活動ごとに行う話し合い)」は、メインファシリテーターとサブスタッフ(研修団体の引率者等)とでグループの状態を確認しながら実施します。引率者であるサブスタッフが「ふりかえり」を担当された場合、研修終了以降の学びにつなげていくうえで、高い効果が得られると考えています。

3 研修人数

- (1) (本施設ファシリテーターのできる人数) × (1グループ最大20人)を原則とします。
- (2) 研修効果や安全面を考慮して、最大100名程度が上限です。
※ 安全の確保を最優先に考えるため、大人数による活動の同時展開や、雨天時(屋内エレメントによる活動)の実施においては、必要に応じて相談・協議のうえで行います。

4 外部講師について

- (1) 自然の家職員以外で、外部講師を必要とする場合は、自然の家が斡旋します。ただし、自然の家は外部講師の選定・連絡及び内諾を得るまでの業務とします。したがって、外部講師及び所属長等への正規の依頼手続きは団体で行ってください。
- (2) 外部講師の謝礼等についての支払い事務は団体において行ってください。(自然の家は行いません。)
※ 謝礼は原則半日3,000円、一日5,000円です。その他、施設使用料や食事代、宿泊の場合はシーツ代も必要になります。

5 その他

- (1) 当該研修の実施にあたっては、教育活動としての目的・位置づけを明確にしてください。
- (2) 利用にあたっては、利用3週間前までに「入所申し込み手続き」を行ってください。
- (3) 外部講師の斡旋が必要となる場合は、原則として2ヶ月前に申し込み手続きを行ってください。
- (4) 外部講師は、必ず確保できる保障はありません。したがって、申し込み時においてご承知のうえ、手続きをしてください。その場合は、研修内容の変更等が必要となります。
- (5) 研修者が当該指導者の指示に従わない場合には安全上の理由から活動を中止することがあります。
- (6) 気温が5℃を下回る場合は、使用できません。
- (7) 森のチャレンジコースにおける夜の研修は原則として行いません。団体で、自主研修プログラムを用意してください。
- (8) この研修に関する詳細な内容については、お気軽にお問い合わせください。

とくさがみね森のチャレンジコース紹介

とくさがみね森のチャレンジコースは、西日本最大級のエレメントコースが整備されています。

ローエレメント 16種23基 **ハイエレメント** 14種1

4基

屋内エレメント 10種12基

合計 40種4

9基

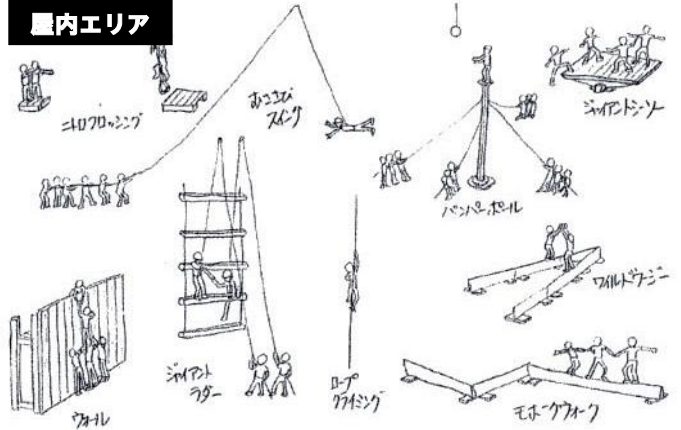
ローエレメント

低い位置に設定されたコース。相互にグループのメンバーで、支え合いながら挑戦する。コミュニケーションをとる中で、徐々に信頼関係が形成されていく。

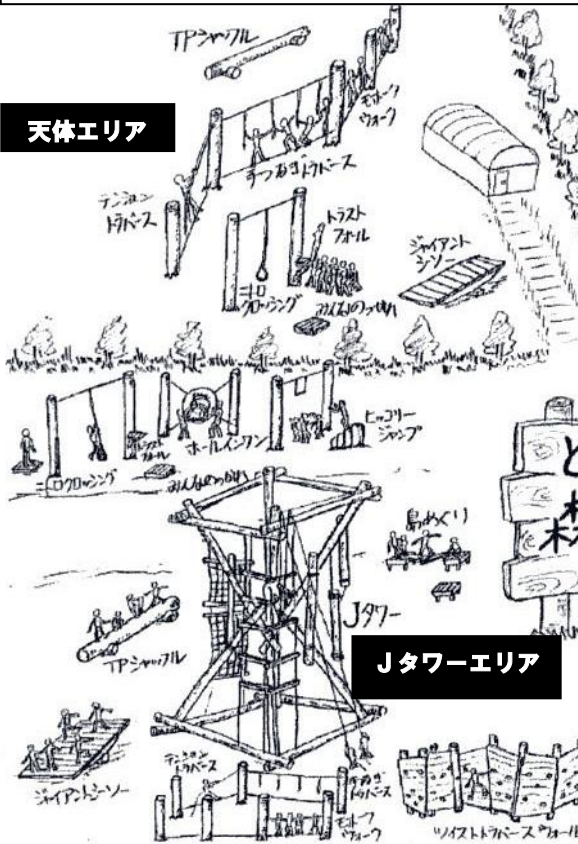
ハイエレメント

地上約10mに設置され、安全ベルトとロープでグループのメンバーに安全を確保してもらいながら行う。一人で挑戦するプログラムでは、高さへの恐怖心から強烈な自己との葛藤に出会う。また、二人で挑戦するプログラムもあるが、そこから得られる信頼、達成感などは日常では経験しがたいものである。

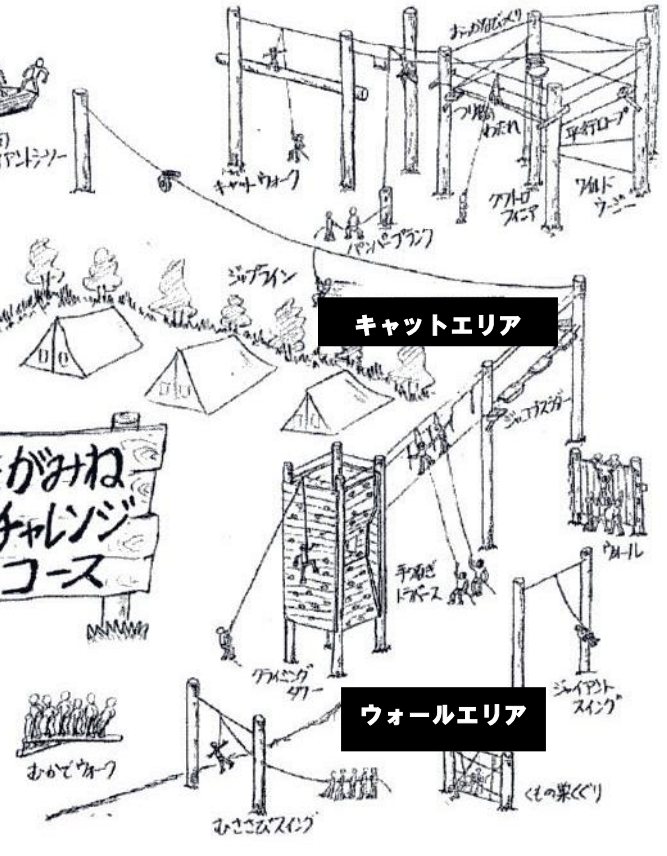
■屋内エリア



天体エリア



キャットエリア



Jタワーエリア

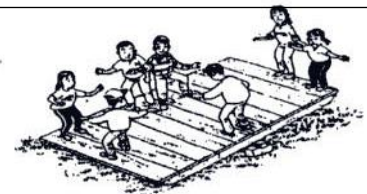
ウォールエリア

森のチャレンジコース体験者の感想（抜粋）

この体験で、たくさんの人に支えられる喜びや自分が誰かの支えになっていることへの喜びを感じることができました。これから、普段の生活の中でも、「人」の大切さや温かさを感じながら、自分自身の行動をふりかえていきたいと思います。


何度も途中であきらめようかと思ったけれど、下にいる命綱を持ったみんながアドバイスをしてくれて、全部登れました。みんなが支えてくれたり応援してくれたから、勇気が出ました。これからは、自分のことだけでなく、周りの人に対して自分ができることをやっていきたいです。

今回の研修では、みんなが必要だと思っていました。登ったり、飛び降りたりする勇気は、みんなの「頑張れ」という声でもらいました。みんなの応援が全然なければ、怖くてなかなか行けなかったと思います。みんなの一言から勇気ももらって、だんだんとみんなを信用していきました。




自然体験活動プログラム

1 十種ヶ峰登山

	所用時間	往復約 3 時間 往路 75～120 分 復路 60～90 分	適した季節	1 年中
	対象・人数	幼児～ 人数制限なし		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・登山に適した靴 ・登山に適した服装（長袖、長ズボン、帽子）、水筒、タオル、雨具（カッパ：上下別のもの）、軍手、ナップサック、虫よけ 等 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・原則、団体による引率で、職員は安全に関する説明及び緊急時の対応をする ・コース：登山道（嘉年ルート）コース 車道コース等（距離：2.3km～2.8km） ・登山地図、カウベル、クマよけスプレー、救急用ウエストバック、トイレセット、無線機貸出 <p>※下山中の方がけがをしやすいため、下山前に「走らない!」ということの確認を徹底すること</p>		
活動概要				
<p>十種ヶ峰は標高 988.6m（自然の家との標高差約 400m）、ひととき高くそびえる姿の美しい山で、別名「長門富士」とも呼ばれている名峰です。比較的登りやすい山であるうえ、360 度見渡せる山頂からの眺望は雄大で、とくに長門・萩・島根県益田市にわたる日本海沖に浮かぶ島々の眺めはすばらしいです。</p>				

2 方丈の滝ハイキング

	所用時間	2 時間程度	適した季節	1 年中
	対象・人数	小学生以上 30 人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・野外活動に適した服装、軍手、水筒、タオル、雨具、虫よけ、ナップサック 等 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・滝周辺が狭いため 30 人程度での実施が望ましい ・団体による引率であるが、安全確保のため職員が同行する ・カウベル、クマよけスプレー等貸出 		
活動概要				
<p>十種ヶ峰山腹にある「方丈の滝」往復の自然観察ハイキングで、ネイチャートレイリングと組み合わせて実施するとより効果的です。</p>				

3 津和野ハイキング




所用時間	自然の家→津和野 (約 2.5 時間) 津和野→自然の家 (約 3.5 時間)	適した季節	春～秋
対象・人数	小学校高学年～ 人数制限なし		
服装・準備	野外活動に適した服装、ハイキングに適した靴、 軍手、水筒、タオル、雨具、ナップサック		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・団体による引率で、職員は安全に関する説明及び緊急時の対応をする ・移動距離：津和野～自然の家間 片道約 12km 		
活動概要			
<p>十種ヶ峰は山口と島根の県境に位置しており、当施設から島根県津和野町の中心部までは約 12km の距離があります。津和野は「山陰の小京都」と呼ばれる城下町であり、街中の清流に群れ泳ぐ鯉に代表される豊かな自然の中に、歴史をしのばせる数々の史跡や文化財が保存されています。この城下町の史跡探訪と体力作りをかねてのハイキングは、1 日研修として適当な行程といえます。(入退所日の半日コースもあります。)</p>			

4 ネイチャートレイリング




所用時間	2 時間程度	適した季節	1 年中
対象・人数	小学生～ 人数制限なし		
服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・野外活動に適した服装、軍手、水筒、タオル、雨具、ナップサック等 		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員による説明 団体による実施 ・1 グループ 5～8 人程度 ・カウベル、無線機、ロープ 60 等貸出 ※冬季は、冬芽観察の実施も可 		
活動概要			
<p>コース中のポイントにある設問をグループで考え回答しながら歩くことで自然に触れ自然から学ぶことができます。</p>			


5 ハイキング(自然観察)

	所用時間	2 時間程度	適した季節	春～秋
	対象・人数	幼児～ 人数制限なし		
	服装・準備	野外活動に適した服装、ハイキングに適した靴、 軍手、水筒、タオル、雨具、虫よけ、 ナップサック 等		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・団体による実施。職員は安全に関する説明及び緊急時の対応をする。 ・場所：森林、草原、広場等 ・グループの人数：1 人、2 人、小集団（5～8 人）、大集団（12～40 人）等ねらいに応じて ・カウベル、無線機、双眼鏡 30、ルーペ 60、聴診器 18 等貸出 		
	活動概要	<p>十種ヶ峰の自然とふれあうことを通して、自然に対する知識・理解度を深めます。また、森の植物や昆虫等の生き物に対する興味・関心を高め、自然を愛し大切に作る心や感性を育むことができます。</p>		



6 オリエンテーリング (スコアOL)

	所用時間	2～4 時間	適した季節	春～秋
	対象・人数	小学生～ 100 人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・野外活動に適した服装、水筒、タオル、雨具（上下別のもの）、虫よけ、ナップサック 等 ・グループごとに時計が1つあることが望ましい 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が実施方法を説明し、団体で実施する ・1 グループ 4～6 人程度 ・スコア OL（時間内に見つけたポイントの合計点を競う） ・OL 地図、コンパス、カウベル、無線機等貸出 ・団体引率者は各ポイントに立つ 		
	活動概要	<p>地図とコンパスを使ってポストと呼ばれるポイントを探します。自然に親しんだり、グループ活動を通して、友情や協調性を育んだりする等、ねらいに応じた展開が可能です。</p>		


7 がみねの森 自然遊び

	所用時間	2 時間程度	適した季節	1 年中
	対象・人数	幼児～・60 人程度まで		
	服装・準備	野外活動に適した服装		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が遊び方を説明し、団体で実施 ・スラックラインについては、利用時に設置し、安全確保のため必ず補助につくことが必要 ・その他の遊びについても、団体による安全確保が必要 		
	活動概要	<p>自然の家前広場の斜面の森に設置された、丸太渡りやブランコ等を利用して遊ぶことができます。その他、様々な自然遊びが可能です。また、必要に応じて、スラックラインを設置することもできます。</p>		


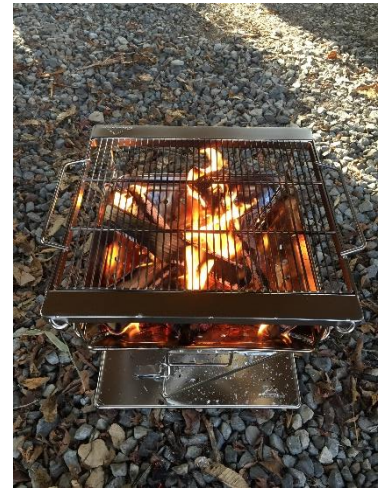
8 野外炊事

 	所用時間	3～4 時間 (食事時間含む)	適した季節	春～秋
	対象・人数	小学生以上 120 人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・野外活動に適した服装 ・綿軍手 (各自) ・ふきん (各自) 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が実施方法を説明し、団体で実施する ・薪割 (ナタの使用法) については、安全確保のため職員が指導 ・1 グループ 8～10 人、10 グループ程度までが適当 ・食堂部で準備できる献立・燃料代は、「利用のてびき」参照 		
	活動概要	<p>野外での食事の準備から後片付けの共同作業を通して、協力心や責任感を養うことができます。自然、食物、保護者等への感謝の気持ちを養い、野外での食事の楽しさ、清々しさを味わうことができます。</p>		


9 原始の火おこし

	所用時間	約 1 時間	適した季節	1 年中
	対象・人数	小学生以上 120 人程度まで		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自然の家職員が指導。引率者は安全管理。 ・ 1 セットにつき、100 円 ・ ヒモギリ式発火法（2 人組での発火法） ・ 約 15 セット（ヒキリ棒、ヒキリ板、ひも、ほくち、ハンド・ピース、竹皿等）有り ・ 野外炊事の前行い、かまどの火を点けることに活用することも可 		
活動概要	<p>原始的な生活を体験し、協力して火をおこした昔の人の知恵や工夫に触れることができます。火を身近に味わうことで、火の大切さ、温かさ、力強さを感じることができます。</p>			

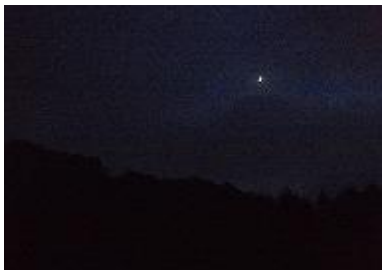
10 キャンプファイアー・焚火ファイアー

	所用時間	1.5～2 時間	適した季節	春～夏
	対象・人数	幼児～ 100 人程度まで		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野外活動に適した服装、敷物、懐中電灯 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が実施方法を説明し、団体で実施する ・ 薪組、点火方法等については職員が団体担当者に指導する ・ 進行は団体が行う。会場は原則としてキャンプ場広場 ・ 薪代 3,000 円 ・ 点火用トーチは自然の家で準備 ・ 焚火台 4 台あり 焚火ファイアーの場合は、薪 1 束につき 300 円 		
	活動概要	<p>研修生が集まって輪になり、その中心に薪を組んで、焚き火をします。迎え火の儀式の後、全員で歌を歌ったり踊ったり、班ごとのスタンプを発表したりして楽しいひと時を過ごし、送り火の儀式でしめくります。参加者内の親睦を深めることができます。</p>		

11 キャンドルのつどい

	所用時間	1.5～2 時間	適した季節	1 年中
	対象・人数	幼児～ 100 人程度まで		
	服装・準備	・防寒着（季節に応じて）		
	備考	・職員が実施方法を説明し、団体で実施する ・進行は、団体が行う ・会場は原則として体育館 ・スタントの練習・準備等は、施設に入所してからも可能 ・ろうそく代 1 人 30 円 ・燭台（大・小）【施設で準備可能】		
	活動概要	ほんのかなろうそくの明かりを囲み、静かな雰囲気の中で自分を見つめ、仲間を見つめ、いつもと違う神秘的で感動的な時間を過ごします。研修生の新鮮な発想でつどいは運営され、その一つ一つは心に残るセレモニーとなるでしょう。また、相互理解の場や、ろうそくの灯りのもとで家族の大切さについて考える場としても活用できます。		


12 星空観察

	所用時間	1 時間程度	適した季節	春～秋
	対象・人数	幼児～ 人数制限なし		
	服装・準備	懐中電灯、防寒着（季節に応じて）		
	備考	・団体による指導。外部講師を紹介することも可（講師との交渉は団体による） ・肉眼観察、双眼鏡観察等実施可（双眼鏡 40） ・星座早見表 80（施設で準備可能）		
	活動概要	宇宙のロマンに浸り、天体への知識・理解を深めることができます。周囲の灯りが限りなく少ない環境なので、晴天時の星の輝きはとて素晴らしいです。		



13 ナイトウォーク

所用時間	1 時間程度	適した季節	春～秋
対象・人数	小学生～ 100 人程度まで		
服装・準備	・ 野外活動に適した服装、防寒着（季節に応じて）、懐中電灯、虫よけ等		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が実施方法を説明し、団体で実施する ・ 実施上の留意事項について、団体担当者と職員が事前に打ち合わせる ・ 季節に応じて、施設と要相談 ・ カウベル、熊よけスプレー、救急用バック、無線機貸出 		
活動概要			
<p>キャンプ場やスキー場ゲレンデ、栗園や方丈原等を歩き、夜の大自然を心と体で感じながら歩きます。5～10 人のグループでの実施もできます。活動を通じて、自己を見つめ直したり、施設に帰って感じたこと等について振り返りをしたりすることもできます。</p>			




14 ナイトソロ

	所用時間	1 時間程度	適した季節	春～秋
	対象・人数	小学生～ 100 人程度まで		
	服装・準備	・ 野外活動に適した服装、防寒着（季節に応じて）、懐中電灯、敷物、虫よけ等		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が実施方法を説明し、団体で実施する ・ 実施上の留意事項について、団体担当者と職員が事前に打ち合わせる ・ 時間や場所等については、季節に応じて施設と要相談 ・ カウベル、熊よけスプレー、救急用バック、無線機貸出 		
	活動概要			
<p>スキー場ゲレンデや栗園等自然の中に一人一人離れて、敷物の上に座って無言で静かな時間を過ごします。その中で、夜の大自然を心と体で感じ取り、自己を見つめ直す時間とします。施設に帰り、感じたこと等について個々人、またはグループで振り返りをします。</p>				

15 キャンピング

	所用時間	1日以上	適した季節	春～秋
	対象・人数	幼児～・60人程度まで		
服装・準備	野外活動に適した服装、軍手、水筒、タオル、懐中電灯、虫除け、雨具 等			
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が方法を説明し、団体で実施する ・テント、寝袋、マットは貸出 ・テント設営、撤収それぞれ2～3時間必要 ・野外炊事やアウトドアクッキングと組み合わせて実施するとよい 			
活動概要				
<p>キャンプ場等にテントを張り、自然の変化を感じながら生活することで、自然に触れ自然から学ぶことができます。また、不便な生活を送ることで物を大切に作る心や、協力することの大切さを学ぶとともに、感謝の気持ちを育てることができます。</p>				

16 アウトドアクッキング

ダッチオーブン料理				
	所用時間	2～3 時間	適した季節	春～秋
	対象・人数	小学生～40 人程度まで		
	服装・準備	野外での活動に適した服装、綿軍手、ふきん		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が団体代表者に実施方法を説明し、団体で実施する ・薪割（ナタの使用方法）については職員が指導 ・1グループ6～8人程度まで ・ダッチオーブン5台あり ・食材は大きめに切るか、丸ごとダッチオーブンに入れ、フタをして1時間程度火にかければできあがる。フタの上に炭になった薪を置き、上からも熱を加えるとよい。 ・献立はローストチキン、おむすび付き（お米を自分たちで炊くこともできる） ・食材料金は6人分セット（4,000円）での注文 ・薪代は別途料金で、1束300円 		
		活動概要		
	<p>準備から後片付けまで、グループで行うことを通して、協力することの大切さを学ぶことができます。また、ダッチオーブンを使うと、手軽に美味しい料理ができることから、野外での食事の楽しさを味わうこともできます。</p>			

ピザ



所用時間	2～3 時間	適した季節	春～秋
対象・人数	小学生～・60 人程度まで		
服装・準備	野外での活動に適した服装、綿軍手、ふきん		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が団体代表者に実施方法を説明し、団体で実施する ・薪割（ナタの使用法）については職員が指導 ・1 グループ 10 人程度まで ・2 口のピザ窯 1 台、1 口のドラム缶窯 2 台あり ・食材は 10 人分セットでの注文（スープ、デザート付き） ・生地から自分たちで作る場合は、10 人分 1 セット 4, 000 円 ・生地ができた状態で受け取り、自分たちでトッピングして焼く場合は 10 人分 1 セット 5, 000 円 ・薪代は別途料金で、1 束 300 円 		
活動概要	<p>生地作りが 30 分で、その後 30 分程度ねかせておく間に窯に火を入れます。焼くのに約 5 分かかるので、全体で 40～50 分は必要です。また、食べて片付けるのに 1 時間前後なので、全体で 3 時間程度かかります。（生地作りなしの場合は 2 時間程度）</p> <p>自然の家野外炊飯棟にある 2 口のピザ窯と、一口のドラム缶窯 2 つを使うと、一度に 8 枚ピザを焼く（焼き上がるまで 5 分程度）ことができます。窯で焼くピザはとても美味しいです。焼きたての状態で食べるのでなおさら美味しくいただくことができます。</p>		

そうめん流し





所用時間	2～3 時間	適した季節	春～秋
対象・人数	小学生～・60 人程度まで		
服装・準備	野外活動に適した服装、帽子 そうめん流し台作りをする場合は軍手		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が実施方法を説明し、団体で実施する ・そうめん流しの台を作るところからの実施も可能 ・食材は 10 人分セットでの注文（おむすび付き） ・10 人分セットで 4, 000 円 ・そうめん流し台を作る場合は、1 台（5m）500 円必要 		
活動概要			
暑いときに食べる流しそうめんは格別なおいしさです。家族やグループで楽しい食事となるでしょう。			

ホットサンド





所用時間	1 時間程度	適した季節	1 年中
対象・人数	小学生～・60 人程度まで		
服装・準備	野外で行う場合は、活動に適した服装		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が実施方法を説明し、団体で実施する ・1 グループ 6 人まで ・ホットサンドクッカー10 台貸出 ・カセットガスコンロ 10 台貸出 ・食材代金は一人分 460 円で、別にカセットガスボンベ 1 本 100 円必要 ・紙パック飲料またはスープ付き 		
活動概要			
食パンの上に様々な食材をトッピングして、ホットサンドクッカーで焼きます。焼き色がついた表面はカリッとし、中身はほくほくでとても美味しいホットサンドができます。			

カートンドッグ			
所用時間	1 時間	適した季節	春～秋
対象・人数	小学生～・100 人程度まで		
服装・準備	牛乳パック（1ℓのもの）一人一つ		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が実施方法を説明し、団体で実施する ・食材代金は1人分 460 円（食堂部で準備） ・紙パック飲料またはスープ付き 		
活動概要			
パンに食材をはさみ、牛乳パックの中に入れて、牛乳パックに火をつけます。火が消える頃には、ホットドッグができあがっています。			

ポンポラ飯				
	所用時間	2～3 時間	適した季節	1 年中
	対象・人数	60 人程度まで		
	服装・準備	綿軍手 自然の家：竹伐りのこ、ナタ、のみ、木槌、針金		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が実施方法を説明し、団体で実施する ・野外炊事の米飯を竹のポンポラで炊く ・ポンポラ 1 本で 2～3 合のご飯が炊ける（竹の太さで変わる） ・1 セット：100 円 10 人グループでは 3 セット必要 ・薪代：300 円/1 束 		
活動概要				
竹でポンポラ飯を炊く道具を作り、薪で炊く共同作業を通じて、協力心や責任感を養うことができます。自然、食物、保護者等への感謝の気持ちを養い、竹の材料としての素晴らしさや野外料理の楽しさを感じることができるプログラムです。				

バーベキュー

 	所用時間	3～4 時間程度	適した季節	1 年中
	対象・人数	小学生～・100 人程度まで		
	服装・準備	野外での活動に適した服装、綿軍手、ふきん		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が団体代表者に実施方法を説明し、団体で実施する ・1 グループ 5～8 人程度までが適当 ・BBQセット 12 台あり（炭代込） ・食材はアウトドアクッキングの特別食として注文。料金等は食堂部に要相談。 		
活動概要				
<p>準備から後片付けまで、グループで行うことを通して、協力することの大切さを学ぶことができる。また、バーベキューコンロを使うことで、手軽に美味しい料理ができ、片付けも比較的簡単なことから、野外での食事の楽しさを味わうこともできる。</p>				

焚火台料理



所用時間	1～2 時間	適した季節	春～秋
対象・人数	幼児～・60 人程度まで		
服装・準備	野外活動に適した服装		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が実施方法を説明し、団体で実施する ・焚き火台 4 台貸出可 ・薪代 1 束 300 円 ・食材はアウトドアクッキングの特別食として注文、要相談 ・登山等の休憩時または、冬季の歩くスキーツアー中の休憩時に、焼きマシュマロ、ホットドリンク等の「おやつタイム」で使用するのであれば 60 人程度まで可能 ・その他、昼食や夕食等の野外調理メニューの場合は 30 人程度まで 		
活動概要			
<p>焚き火台を使って、焼きマシュマロやホットドリンク等の軽食や、ダッチオーブン料理や野外炊事のメニューを調理することができます。</p> <p>登山や冬季スキーツアー等の休憩時におやつを楽しむ際には軽食を、昼食や夕食を作る際には、ダッチオーブン料理等を選択できます。</p>			

3 雪遊び



所用時間	1 時間～	適した季節	冬
対象・人数	幼児～・100 人程度まで		
服装・準備	スキーウェアでなくても可 (但し野外活動に適した服)、帽子、手袋 等		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 団体による指導 ・ 用具等の説明、貸出しは職員がする ・ 実施上の留意事項について、団体担当者と職員が事前に打ち合わせる ・ 貸出し用具：ソリ、スノースコップ、雪玉作り機、スノーシュー 		
活動概要			
<p>スキー場ゲレンデや栗園等でソリ遊びや雪合戦、かまくら作り等の雪遊び、スノーシューでの自然散策等を通して、冬山の自然を楽しむことができます。</p>			

4 冬の自然観察



所用時間	1～2 時間	適した季節	冬季
対象・人数	幼児～・100 人程度まで		
服装・準備	野外活動に適した服装、防寒着		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 団体による指導 (用具等の説明・貸出は職員がする) ・ 1 グループ 5～8 人程度で実施 (1 グループの人数は少ない方がよい) ・ ルーペで冬芽を観察しながら歩くことができる。ネイチャートレイリングコースを歩いたり、方丈の滝ハイキングを実施したりすることもできる。 ・ ルーペ 60 個貸出。(双眼鏡や聴診器もある) ・ 冬芽観察コース図や記入用プリントあり 		
活動概要			
<p>春に花を咲かせるために、厳しい寒さの冬をじっと耐えている冬芽を観察することができます。冬芽の形や葉痕の形。維管束痕の数や並び方等を、ルーペを使って観察したりスケッチしたりしながら冬の十種ヶ峰の自然に触れることができます。</p>			

1 マウンテンバイク




所用時間	約 2～4 時間程度	適した季節	春～秋
対象・人数	40 人程度まで		
服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が指導し、団体で安全管理をする ・ 服装：体にピッタリとしたもの、長ズボン（足首がかくれる丈のもの） ※裾の広がったズボンはチェーンに巻き込まれるので不向き ・ 長めのソックス（裾の広がったパンツ等は着用しないこと） ・ 手袋（軍手可） 		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 対象：自転車に乗れる小学 5 年生以上 ・ MTB：約 70 台 ・ ヘルメット：約 50 個（必ず着用のこと） 		
活動概要			
<p>階段、急な上り坂、歩道の階段等、普通の自転車が走れなかったり、走りづらかったりする場所でも走行できるのが MTB の特徴です。MTB の安全な乗り方やルールを学ぶとともに MTB を使って十種ヶ峰の自然に親しむことができます。</p>			

2 アーチェリー




所用時間	約 3 時間	適した季節	春～秋
対象・人数	30 人程度まで		
服装・準備	運動のできる服装		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が指導し、団体で安全管理をする ・ 1 グループ 3 人程度（8 班まで） ・ 的台 8 台（的までの距離：30m まで可能） ・ 弓（ボウ）、矢（アロー）、矢筒（クイーパー）、グラブ、アームガード等有り 		
活動概要			
<p>静かな自然の流れをつかみ、集中力や応用力を高めることができます。また、用具の使い方や安全のためのルールを学ぶこともできます。</p>			


3 ディスクゴルフ

	所用時間	約 2 時間	適した季節	春～秋
	対象・人数	100 人程度まで		
	服装・準備	運動ができる服装		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員がルールや実施方法を説明し、団体で実施する ・1 グループ 4～6 人 ・フライングディスク ・コース図、記録表(自然の家にあり) 		
	活動概要	<p>ゴルフのルールに類似しており、ゴルフボールの代わりにフライングディスクを使用します。そのディスクを地形や風に合わせてコントロールし、バスケット型の専用ゴールに入れます。全部で 9 ホールあり、仲間と競い合い、助け合いながら進んでいき、全ホール終了後のディスク投数を競います。</p>		


4 とくさがみねチャレンジ・ゲーム

	所用時間	約 2 時間	適した季節	1 年中
	対象・人数	50 人程度		
	服装・準備	<ul style="list-style-type: none"> ・運動ができる服装 ・体育館シューズ 		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員がルールや実施方法を説明し、団体で実施する ・1 グループ 5～7 人 ・団体のみの活動可能 ・会場は体育館と本館を利用 		
	活動概要	<p>バンブーダンス、ピンポンラリー、インディアカラリー、キャッチング・ザ・スティック、長縄跳び、輪投げの 6 種目を基本として、グループで協力し、記録に挑戦します。ゲームをとおして、グループ間のコミュニケーションを深めることができます。</p>		

5 室内（体育館）スポーツ


	所用時間	団体により設定	適した季節	春～秋
	対象・人数	小学生～ 人数は種目による		
	服装・準備	・運動に適した服装・体育館シューズ		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・団体指導 ・コート設営等は団体で行う ・バレーボール（1面） ・テニス（1面） ・バスケットボール（1面） ・バドミントン（3面） ・卓球（3台） ・ネット ・ラケット ・ボール（シャトル・ピンポン球）等 		
	活動概要	<p>体育館にて、バレーボール、テニス、バスケットボール、バドミントン、卓球等のスポーツを楽しむことができます。また、剣道やドッジボールの場としてご使用することも可能です。</p>		

6 室内 ニュースポーツ



	所用時間	団体により設定	適した季節	春～秋
	対象・人数	小学生～・人数は種目による		
	服装・準備	運動に適した服装・体育館シューズ		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・団体指導。 ・説明・貸出しは職員がする ・コート設営等は団体で行う ・インディアカ・ソフトバレーボール（3面） ・室内用ペタンク（3セット） ・チェックボール（1セット） ・ディスクゲッター（4セット） ・ネット ・ボール（シャトル、フライングディスク）等 		
	活動概要	<p>体育館にて、インディアカ、ソフトバレーボール、室内用ペタンク、チェックボール、ディスクゲッター等のニュースポーツを楽しむことができます。</p>		

創作活動



1 竹クラフト

	所用時間	2～3 時間	適した季節	1 年中
	対象・人数	小学生～・100 人程度まで		
	服装・準備	活動しやすい服、軍手		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が作り方等を説明し、団体で実施する ・材料の竹及び道具は自然の家で準備 		
	活動概要	<p>自然の素材を使って、工夫を凝らし、世界に1つしかない自分だけのオリジナル作品を作ります。また、作品づくりを通して、いろいろな道具の安全な使い方や物を大切にする心を学び、手作りの喜びや楽しさ、完成の喜びや充実感を味わうことができます。箸、スプーン、バターナイフ等からの選択実施です。</p>		

2 ウッドクラフト

 	所用時間	2～3 時間	適した季節	1 年中
	対象・人数	小学生～・100 人程度まで		
	服装・準備	活動に適した汚れてもよい服装		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が作り方等を説明し、団体で実施する ・木や木の実等を使った飾りや置物等 ※場合によっては、自然の家周辺で材料を集めることも可能 ・用具は自然の家で準備 (はさみ、のこぎり、ホットボンド、ボンド、サンドペーパー、ペイントマーカー、色鉛筆 等) 		
	活動概要	<p>木や木の実等の自然の素材を使って、工夫を凝らし、世界に1つしかない自分だけのオリジナルな作品をつくります。また、作品づくりを通して、いろいろな道具の安全な使い方や物を大切にする心を学び、手作りの喜びや楽しさ、完成の喜びや充実感を味わうことができます。</p>		

3 つるクラフト

	所用時間	2～3 時間	適した季節	1 年中
	対象・人数	小学生～・40 人程度まで		
	服装・準備	活動しやすい服、軍手		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が作り方等を説明し、団体で実施する ・クラフト用具一式は貸出し ・自然の家周辺で材料を集めることも可能 		
	活動概要			
	<p>自然の素材を使って、工夫を凝らし、世界に 1 つしかない自分だけのオリジナル作品を作ります。また、作品づくりを通して手作りの喜びや楽しさ、完成の喜びや充実感を味わうことができます。</p>			

4 連凧作り

	所用時間	2～3 時間	適した季節	1 年中
	対象・人数	小学生～・100 人程度まで		
	服装・準備	特になし		
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・職員が作り方を説明し、団体で実施する ・材料費 1 人 20 円 ・5～8 人グループで作成する ・できあがった凧は、スキー場ゲレンデや栗園等広い場所で揚げるができる ・登山と組み合わせて、山頂で連凧を揚げることもできる 		
活動概要				
<p>ビニールのゴミ袋に型紙を当てて凧の型を切り取り、竹ひごを組み合わせたたり曲げたりして骨を作ってセロテープでとめます。尾を貼り付けたら凧そのものはできあがります。親凧と子凧には違う細工をして、一本のたこ糸につなぎ、連凧が完成します。</p> <p>凧を揚げる際には、子凧がずれないように短いひごをかませます。一人一人が作った凧を一本の糸に連ねてあげることができます。</p>				

5 紙飛行機作り

所用時間	2～3 時間	適した季節	1 年中
対象・人数	小学生～・100 人程度まで		
服装・準備	特になし		
備考	<ul style="list-style-type: none">・職員が作り方を説明し、団体で実施する・一人1機、スカイレーサーを作成する・材料費1人20円		
活動概要			
<p>型紙に印刷されたスカイレーサーの部品を切り取り、組み立て図を参考にしながらのりで部品を貼り付けていき、機体を完成させます。主翼や尾翼に反りを加えると、飛び方が変わるので工夫してよく飛ぶように調節することができます。</p>			



◆山口県十種ヶ峰青少年自然の家◆

〒759-1602

山口県山口市阿東嘉年下1883-2

◆TEL (083) 958-0033

◆FAX (083) 958-0705

◆E-mail seed-10@c-able.ne.jp

◆HP 外以 <http://www.c-able.ne.jp/~seed-10>