

フィールドワーク

1 スキー	6
2 ソリ	7
3 水遊び	8
4 フィールドアスレチック	9
5 ウォークラリー	10
6 ナイトハイキング	12
7 肝試し（星空ハイク）	13
8 白糸の滝ハイキング	14
9 三郡山登山	15



1. スキー

ねらい	○足もとが常に動いている非日常体験と斜面を疾走する爽快感を味わう ○スキー操作技術を習得するとともに斜面を滑る時の恐怖感に負けない等の精神的向上を図る			
条 件	場所	スキーゲレンデ	対象	原則、小学生以上（幼児等は相談）
	時間	2時間～	人数	制限なし(相談：インストラクター)
	時期	通年	天候	晴れ：○ 雨：△
準備物	茜が準備・貸し出しできる物		団体が準備するもの	
	スキーブーツ、スキー板 ヘルメット、ストック（必要に応じて）		飲料水、タオル、帽子、手袋（軍手可） 長袖シャツ、長ズボンの着用、救急箱 靴下は長めのもの	
展 開	1. 事前(当日までの準備) (1)下見を行い、休憩箇所や当日の流れを確認する。 (2)スキーブーツのサイズ調査及びグループ編成（10名～12名程度：相談） 2. 活動(当日の流れ) (1)事前学習（スキー道具の受取、道具の取扱い等） (2)グループ単位で道具を受け取り指定の場所でブーツに履き替える。 (3)インストラクターの指示によりグループ単位でスキー教室を開始する。 ※スキー教室では自己選択でリフトを利用し頂上から滑走することを目標に実施。 (4)目標が達成したグループより自由滑走。 3. 事後 (1)人数の確認や体調確認を行う。 (2)道具の清掃と返却を行う。 (3)ふりかえりを行う。			
実施の留意点	<ul style="list-style-type: none"> • 水分をこまめにとる。 • 活動前にトイレはすませておく。 • ケガ防止の為長袖シャツ、長ズボン、手袋、靴下(長めのもの)を着用する。 • 雷や大雨になった場合はスタッフの指示に従い速やかに活動を中止する。 			



2. ソリ

ねらい	○斜面をすべる感覚や疾走感を楽しみながらバランス感覚を養う ○互いに譲り合いながら滑ることにより協調性を養う			
条 件	場所	わんぱくゲレンデ	対象	制限なし
	時間	1時間～	人数	40名程度（ソリの貸出台数による）
	時期	通年	天候	晴れ：○ 雨：△
準備物	茜が準備・貸し出しできる物		団体が準備するもの	
	ソリ ヘルメット（必要に応じて）		長袖シャツ・長ズボンの着用、手袋（軍手可）	
展 開	1. 事前(当日までの準備) (1)活動日の時間及びソリの台数を確認する。 2. 活動(当日の流れ) (1)ソリを受け取る。 (2)追突や転倒に注意しながら活動を行う。 ★滑りが悪い時はワックスを付けて滑る。 3. 事後(片付け) (1)人数の確認や体調確認を行う。 (2)活動終了後、ソリを返却を行う。 (3)ふりかえりを行う。			
実施の留意点	<ul style="list-style-type: none"> • スキーのゲレンデでは滑走出来ません。 • 前方の安全を確認してスタートする。 • コースを横切らない。 • 荷物は何も持たずに乗る。 • 滑り終わったら次の滑走者の滑走に邪魔にならないようにその場を離れ、コースわきの階段を使いスタート地点に戻る。 • ソリの持ち込みでの使用はお断りしています。 			



3. 水遊び

ねらい	○暑さを自然の水の冷たさや涼しさで和らげ気持ち良さを味わうとともに水に慣れる ○足元に水がある環境での安全な対処の仕方を覚える			
条 件	場所	じゃぶじゃぶ池	対象	制限なし
	時間	制限なし	人数	最大30～40名
	時期	6月～9月	天候	晴れ：○ 雨：×
準備物	茜が準備・貸し出しできる物		団体が準備するもの	
	なし		着替え、タオル、救急箱、サンダル	
展 開	1. 事前(当日までの準備) (1)活動日の時間を確認する。 (2)活動日の天気や川の状態を確認する。 2. 活動(当日の流れ) (1)準備運動を行い注意事項(ルール)を確認する。 (2)引率者は安全管理を行う。 3. 事後(片付け) (1)人数の確認や体調の確認を行う。 (2)濡れた身体を拭き濡れた衣類を着替えるなどして、体を冷やさないようにする。 ★更衣する場所を事前に確認する			
				
実施の留意点	<ul style="list-style-type: none"> • 熱中症に気を付け、休憩や水分補給を行う。 • 水量不足により遊べないこともあるので要確認。 • 斜面、みずごけで滑ったり転んだりしないよう注意する。 • 危険な動植物に注意をする。(スズメバチ、ヘビ 等) • 天候により左右されるので、雨天時プログラムを準備する。 • 小石など投げない。 • 滑り台は順番を守り譲り合いながら使用する。 			

4. フィールド アスレチック

ねらい	○丸太やロープで作られた遊具に登ったり渡ったりしながらスリルを味わとともに平衡感覚や巧緻性、冒険心などを育む			
条 件	場所	アスレチック広場	対象	制限なし
	時間	制限なし	人数	制限なし
	時期	通年	天候	晴れ：○ 雨：×
準備物	茜が準備・貸し出しできる物		団体が準備するもの	
	なし		救急箱	
展 開	<p>1. 事前(当日までの準備)</p> <p>(1)活動日の天気を確認しておく。</p> <p>2. 活動(当日の流れ)</p> <p>(1)遊具使用のルールを確認する。 (2)引率者は危険な状況にならないように見守る。</p> <p>3. 事後(片付け)</p> <p>(1)人数や体調確認を行う。 (2)ふりかえりを行う。</p>			
実施の留意点	<ul style="list-style-type: none"> • 遊具のルールを守り仲良く使う。 • 石を投げたりしない。 • 傾斜地に遊具があるので走ると危険。 			



5. ウォークラリー

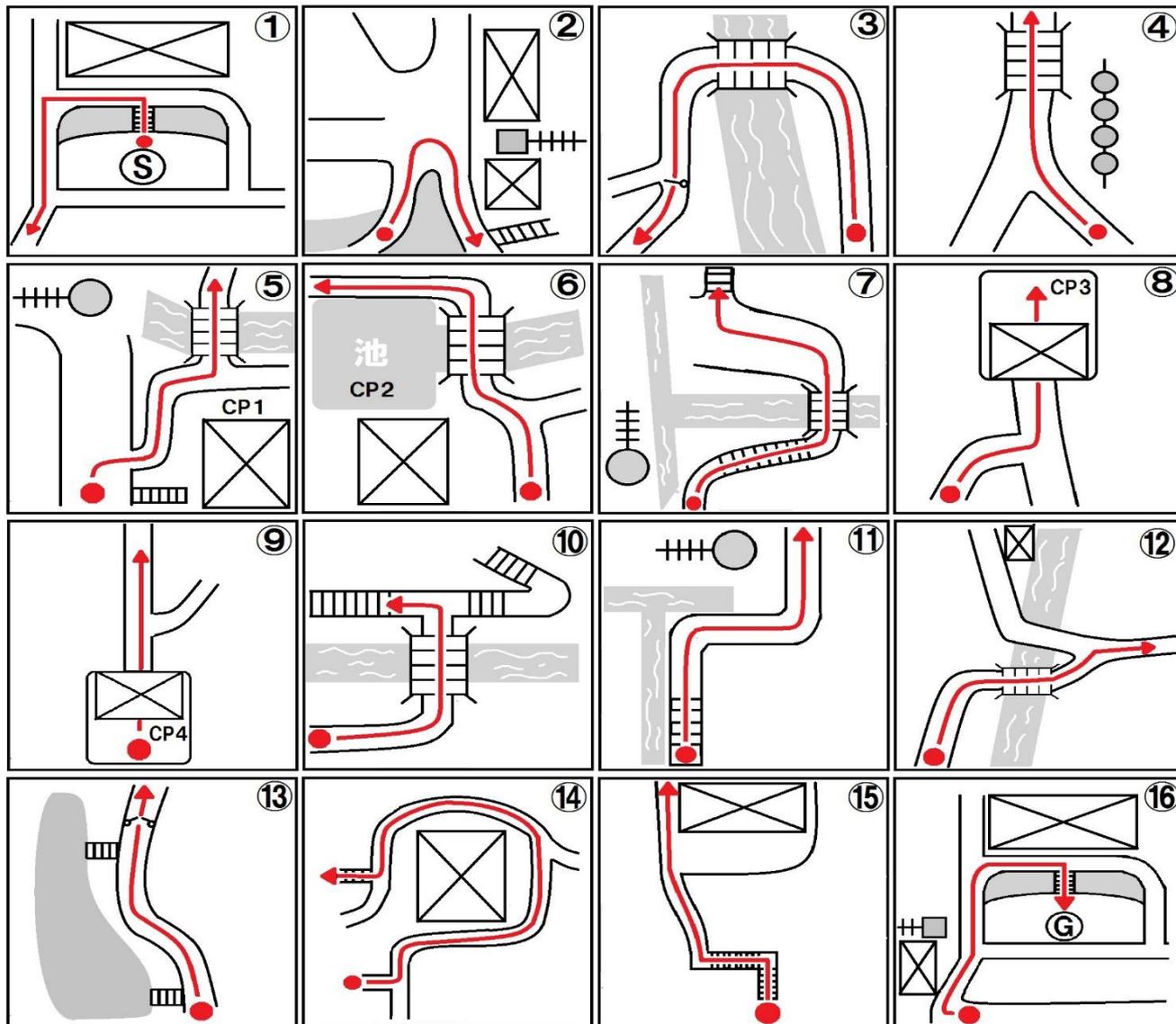
ねらい	○季節ごとの自然に触れながら歩くことを通して健康づくりやグループでのコミュニケーションを図る			
条 件	場所	園内全般	対象	小学生以上
	時間	1時間程度	人数	制限なし
	時期	通年	天候	晴れ：○ 雨：×
準備物	茜が準備・貸し出しできる物		団体が準備するもの	
	・ウォークラリーマップ ・バインダー ・鉛筆		救急箱、飲料水、タオル、帽子、 雨具	
展 開	1. 事前(当日までの準備) (1)下見を行い、休憩箇所や危険箇所を確認する。 (2)グループ分けをする。 2. 活動(当日の流れ) (1)活動に必要な道具をガイドハウスに取りに行く。 (2)注意事項を確認して出発する。 (3)スタートする場合は間隔をあけてスタートする。 (4)危険な箇所や迷わないように指導者は各所で見守る。 3. 事後 (1)人数や体調確認を行う。 (2)用具を返却する。 (3)ふりかえりを行う。			
実施の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・水分をこまめにとる。 ・出発前にトイレはすませておく。 ・雷鳴が聞こえたり大雨になった場合は速やかに活動を中止する。 ・危険な動植物への注意を促す。(スズメバチ、ヘビ、イノシシ、サルトリイバラ等) ・自然の樹木を傷つけたり石等を投げたりしない。 			



蕎麦ウォークラリー (班)

- 蕎麦ウォークラリーは交差点や分岐点をコマ図に表しています。(東西南北は一定ではありません)
- 現在地点を●、進行方向を→で表しています。S(スタート)からコマ図の順番に従って進みG(ゴール)を目指してください。
- CP(チェックポイント)では問題が出題されています。下の問題に答えを記入してください。
- 道に迷ったら前のコマ図まで戻りましょう。行動は班行動でみんなで協力して楽しみましょう。

マップ内のおもな記号



問 題

	1 CP1：この建物の名前は？	
	2 CP2：この池の名前は？	
	3 CP3：この建物の名前は？	
	4 CP4：「ヤッホー」と3回叫んで○をつけてください	

スタート時間	時	分	所要時間
ゴール時間	時	分	分

6. ナイトハイク

ねらい	○昼間とは異なる環境下で五感を研ぎ澄ましながら新たな発見や自然との一体感を味わう			
条 件	場所	園内全般	対象	小学生以上
	時間	1時間程度（コース設定による）	人数	制限なし
	時期	通年	天候	晴れ：○ 雨：×
準備物	茜が準備・貸し出しできる物		団体が準備するもの	
	施設マップ		懐中電灯、救急箱	
展 開	<p>1. 事前(当日までの準備)</p> <p>(1)下見を行い、休憩箇所や危険箇所を確認する。 (2)グループ分けをする。</p> <p>2. 活動(当日の流れ)</p> <p>(1)引率者は、コースや集合場所、注意事項を確認し出発する。 (2)グループごとにスタートする場合は、適当な間隔をあけてスタートする。 (3)危険箇所や迷わないように指導者は各所で見守りをする。</p> <p>3. 事後</p> <p>(1)人数の確認や体調確認を行う。 (2)ふりかえりを行う。</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>			
実施の留意点	<ul style="list-style-type: none"> • 他団体が利用している時はお互いの活動に支障がないように譲り合う。 • 天気によって左右されるため、雨天プログラムを準備する。 • コース設定により入場料が必要となる。 • 森中の暗さや星や月の明るさ等を体感する。 			

7. 肝試し（星空ハイク）

ねらい	○普段経験することのない暗闇の中の自然を体験する ○物事に対して怖がったり尻込みしたりしない「気力」や「度胸」が高まる			
条 件	場所	バンガローエリア	対象	小学生以上
	時間	1時間	人数	制限なし
	時期	通年	天候	晴れ：○ 雨：×
準備物	茜が準備・貸し出しできる物		団体が準備するもの	
	施設マップ		懐中電灯、救急箱	
展 開	1. 事前(当日までの準備) (1)下見を行いルールやコース設定、危険箇所を確認する。 (2)グループ分けをする。 2. 活動(当日の流れ) (1)コースや活動後の集合場所、注意事項やルールを確認し出発する。 (2)スタートは、適当な間隔をあけてスタートする。 (3)危険箇所や迷わないように指導者が見守る。 3. 事後 (1)人数の確認や体調確認を行う。 (2)ふりかえりを行う。			
実施の留意点	<ul style="list-style-type: none"> • 過度な驚かせることはしないで楽しい思い出づくりとする。。 • 天気によって左右されるため、雨天プログラムを準備する。 • 森中の暗さや星や月の明るさ等を体感する。 			



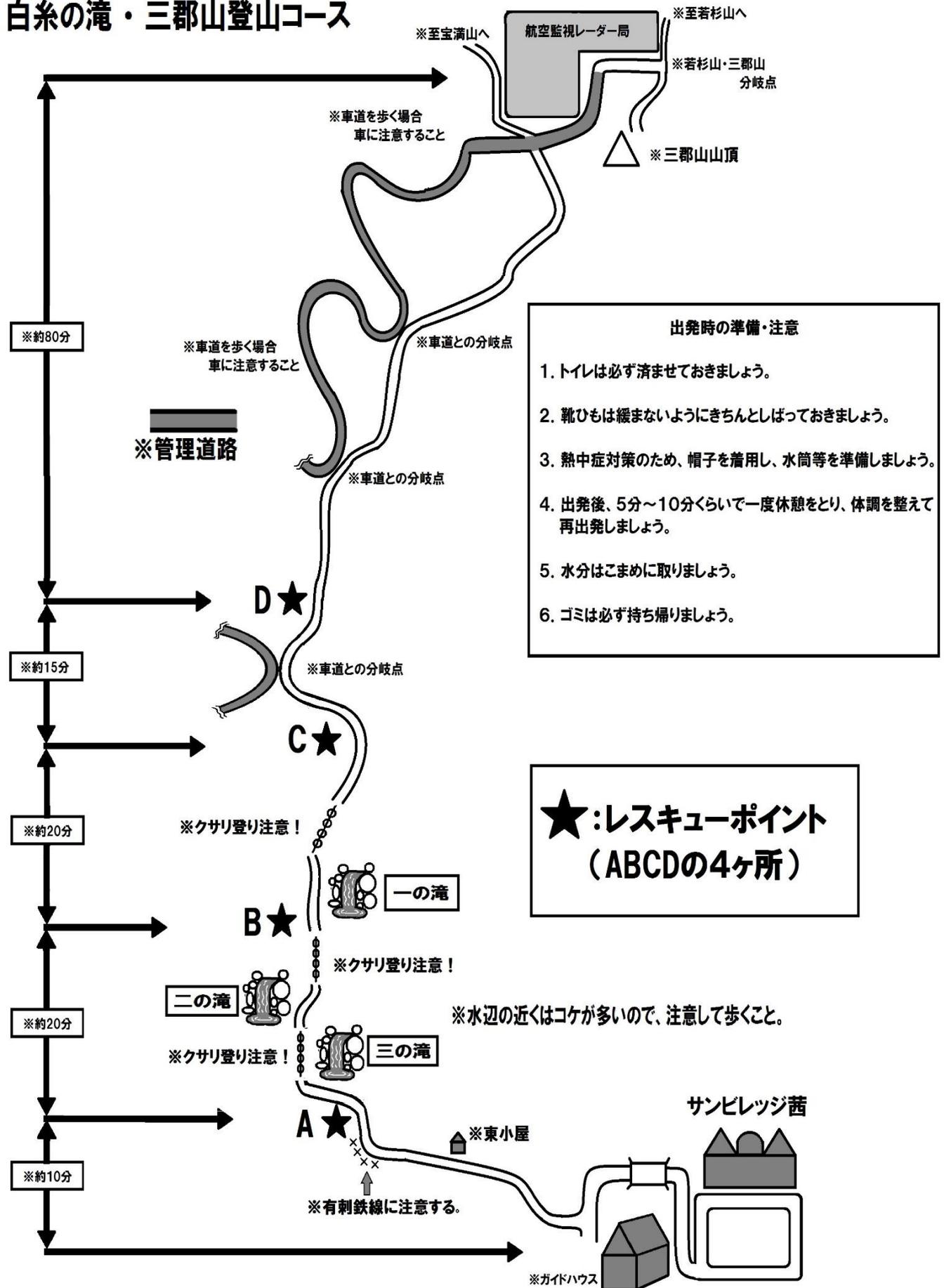
8. 白糸の滝ハイキング

ねらい	○三郡山の季節ごとの自然を感じる ○集団でハイキングすることにより体力を高めるとともに協調性を養う			
条 件	場所	園外（白糸の滝）	対象	小学生以上
	時間	往復2時間程度	人数	制限なし
	時期	通年	天候	晴れ：○ 雨：×
準備物	茜が準備・貸し出しできる物		団体が準備するもの	
	・ハイキングマップ		救急箱、飲料水、タオル、帽子、手袋、リュックサック、雨具（かっぱ）、	
展 開	1. 事前(当日までの準備) (1)下見を行い、ルートや休憩箇所、危険箇所を確認する。 2. 活動(当日の流れ) (1)注意事項を確認して出発する。 (2)参加者の様子を見ながら休憩をとる。 3. 事後 (1)人数の確認や体調確認を行う。 (2)ふりかえりを行う。			
				
実施の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・水分をこまめにとる。 ・出発前にトイレはすませておく。 ・定期的に点呼。 ・雷鳴が聞こえたり大雨になった場合は速やかに活動を中止し避難する。 ・危険な動植物への注意を促す。（スズメバチ、ヘビ、イノシシ、サルトリイバラ等） ・くさりを使用して登る場面ではくさりをしっかり握り足場を確保して登る。 ・樹木を傷つけたり石等を投げたりしない。 			

9. 三郡山登山

ねらい	○三郡山の季節ごとの自然を感じる ○集団で登山することにより体力を高めるとともに協調性を養う			
条 件	場所	園外（三郡山）	対象	小学生以上
	時間	往復4時間程度	人数	制限なし
	時期	通年	天候	晴れ：○ 雨：×
準備物	茜が準備・貸し出しできる物		団体が準備するもの	
	・登山ルートマップ		救急箱、飲料水、タオル、帽子、軍手、リュックサック、雨具（かっぱ）、トイレットペーパー、塩分（飴等）	
展 開	1. 事前(当日までの準備) (1) 事前に下見を行い、休憩箇所や危険箇所をみておく。 2. 活動(当日の流れ) (1) 注意事項を確認して出発する。 (2) 出発後5分～10分くらいで一度休憩を取り体調を整え再出発する。 その後、参加者の様子を見ながら休憩をとる。 3. 事後 (1) 人数の確認や体調確認を行う。 (2) 振り返りを行う。			
実施の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・水分をこまめにとる。 ・出発前にトイレはすませておく。 ・定期的に点呼をする。 ・雷鳴が聞こえたり大雨になった場合は速やかに活動を中止し避難する。 ・危険な動植物への注意を促す。（スズメバチ、ヘビ、イノシシ、サルトリイバラ等） ・くさりを使用して登る場面ではくさりをしっかりと握り足場を確保して登る。 ・樹木を傷つけたり石等を投げたりしない。 			

白糸の滝・三郡山登山コース



- 出発時の準備・注意**
1. トイレは必ず済ませておきましょう。
 2. 靴ひもは緩まないようにきちんとしばっておきましょう。
 3. 熱中症対策のため、帽子を着用し、水筒等を準備しましょう。
 4. 出発後、5分～10分くらいで一度休憩をとり、体調を整えて再出発しましょう。
 5. 水分はこまめに取りましょう。
 6. ゴミは必ず持ち帰りましょう。

★:レスキューポイント (ABCDの4ヶ所)