

国立妙高青少年自然の家  
学校団体向けパッケージプラン 一覧

令和8年4月1日

★は夜間実施可能プログラム

プラン名	目的	活動プログラム	1泊2日実施例	備考	
1 仲間づくりチャレンジパック	クラス・学年等の関係づくりと安心できる集団形成  年度初めのクラスづくり等に最適です	妙高アドベンチャープログラム (MA)	仲間と一緒に挑戦する冒険教育活動です。一人ではクリアできない課題にみんなで挑戦することで、チームワークや自己肯定感を育むことができます。	<1日目> 入所 午後:MA 夕食 夜間:キャンプファイヤー 入浴 就寝  <2日目> 朝のつどい 朝食 清掃・退所点検 午前:野外炊事 退所  ※あくまでも実施例です。他団体の利用状況等の都合でプログラムが前後する場合があります。	MAは指導員(有料)の手配が必要です。
		ナイトハイク ★	夜の森を歩き、昼間とは違った雰囲気を楽しみます。暗闇の中でグループでロープ1本をたよりに進んだり、星空のもとで1日のふりかえりをするなどにより、グループの絆を深めることができます。		
		野外炊事	役割分担をして協力しながら火おこしや調理に挑戦します。声を掛け合い、助け合って食事を作る体験を通して、仲間との信頼関係や達成感を育みます。		
		キャンプファイヤー (キャンドルセレモニー) ★	火を囲みながらゲームや歌を楽しみ、自然と心の距離が近づく交流の時間です。みんなで場をつくり上げる体験を通して、仲間との一体感を高めます。		
		ストレートハイク	グループで地図とコンパスを頼りにゴールを目指します。互いに声をかけ合いながら歩く中で、協力する大切さや仲間と励まし合う楽しさを実感できます。		
		オリエンテーリング	地図とコンパスを使ってチェックポイントを巡る活動です。グループで相談しながら進むことで、役割分担や協力の大切さを学び、仲間との絆を深めます。		
2 五感で楽しむ自然満喫パック	自然への興味関心を高め、環境意識を育む  理科や総合学習との連動が可能です	源流探険	上流に向かって沢を探険します。周辺を流れる小川の源流を探ったり、水辺を好む植物や水生生物の観察、水に関わる環境学習にもなります。	<1日目> 入所 午後:源流探険 夕食 入浴 夜間:ナイトハイク 就寝  <2日目> 朝のつどい 朝食 清掃・退所点検 午前:みどりの学習 ・森の写真家 ・めだまっち 退所  ※あくまでも実施例です。他団体の利用状況等の都合でプログラムが前後する場合があります。	源流探険は指導員(有料)の手配が必要です。独自でも実施できますが、事前の下見が必須です。
		妙高火山学習	理科の「火山学習」を妙高山を題材として行うことができます。地層や火山の噴出物、岩石を観察して妙高山の形成過程を知ることができます。		
		ネイチャービンゴ	森の中で見つけた自然をビンゴカードに当てはめながら観察します。音やにおい、手ざわりなど五感を使って自然を感じ、新しい発見や驚きを楽しむ活動です。		
		みどりの学習	子供たちが五感を働かせながら「ホンモノ」の自然と関わり、自然の面白さや不思議さに気付いたり、興味関心を高めたりする各種環境学習プログラムです。		
		ナイトハイク ★	夜の森を歩き、昼間とは違った雰囲気を楽しみます。暗闇の中で耳を澄まして音を聞いたり、樹木を触ってたりすることで、視覚以外の感覚を研ぎ澄ませ、自然を感じるすることができます。		
		森の壁掛け ★	森で見つけた木の実や葉などの自然素材を使って壁掛けを作ります。色や形、手ざわりを感じながら、五感で自然の魅力を味わい、表現する創作活動です。		

国立妙高青少年自然の家  
学校団体向けパッケージプラン 一覧

令和8年4月1日

★は夜間実施可能プログラム

プラン名	目的	活動プログラム	1泊2日実施例	備考	
3 仲間づくりチャレンジバック2	クラス・学年等の関係づくりと安心できる集団形成  仲間づくりの人気プログラム「妙高アドベンチャープログラム」以外のプログラムを活用することでより柔軟なプログラム調整が可能です	アドベンチャーオリエンテーリング	地図とコンパスを使ってチェックポイントを巡る「オリエンテーリング」と、MAを組み合わせたプログラムです。チェックポイントを巡りながら、グループでいくつかの課題をクリアしていきます。協力の大切さを学び、仲間との絆を深めます。	<1日目> 入所 午後:アドベンチャーOL 夕食 夜間:キャンプファイヤー 入浴 就寝  <2日目> 朝のつどい 朝食 清掃・退所点検 午前:木の葉のスタンプ 退所  ※あくまでも実施例です。他団体の利用状況等の都合でプログラムが前後する場合があります。	
		ナイトハイク ★	夜の森を歩き、昼間とは違った雰囲気を楽しみます。暗闇の中でグループでロープ1本をたよりに進んだり、星空のもとで1日のふりかえりをするなどにより、グループの絆を深めることができます。		
		野外炊事	役割分担をして協力しながら火おこしや調理に挑戦します。声を掛け合い、助け合って食事を作る体験を通して、仲間との信頼関係や達成感を育みます。		
		キャンプファイヤー(キャンドルセレモニー) ★	火を囲みながらゲームや歌を楽しみ、自然と心の距離が近づく交流の時間です。みんなで場をつくり上げる体験を通して、仲間との一体感を高めます。		
		ストレートハイク	グループで地図とコンパスを頼りにゴールを目指します。互いに声をかけ合いながら歩く中で、協力する大切さや仲間と励まし合う楽しさを実感できます。		
		木の葉のスタンプ ★	1枚の真っ白な布に、木の葉等に絵の具を塗ったスタンプを押し、グループで世界にひとつだけの自分たちの旗を作り上げます。		
4 防災・サバイバルバック	防災に対する意識を高めるとともに、災害時に役立つ知識や技術を身につける  学校での授業では難しい、実際に自然の中で「リアル」な体験を通じた防災学習が可能です	妙高火山学習	妙高山の成り立ちや火山の仕組みを学び、自然災害への理解を深めます。火山とともに暮らす地域の知恵を知り、防災への意識を高める学習活動です。	<1日目> 入所 午後:妙高火山学習 夕食 夜間:マイスプーン 入浴 就寝  <2日目> 朝のつどい 朝食 清掃・退所点検 午前:秘密基地づくり 退所  ※あくまでも実施例です。他団体の利用状況等の都合でプログラムが前後する場合があります。	
		エコ野外炊事	限られた道具や資源を工夫して火を起こし、協力して調理を行います。自然の中で生活する知恵や、災害時にも役立つ食事づくりの工夫を学びます。		
		秘密基地づくり	森にある枝や落ち葉などを活用し、グループで協力して基地を作ります。自然の素材を使ったシェルターづくりを体験し、サバイバルの工夫を学びます。		
		ストレートハイク	地図を頼りにグループでゴールを目指して歩きます。自然の中での行動力や判断力を養い、災害時にも役立つ安全な移動や協力の大切さを学びます。		
		トレイルランニング	自然の地形を生かしたコースを走りながら進む活動です。体力やバランス感覚を高めるとともに、野外で安全に行動するための力を養います。		
		マイスプーン ★	木の枝を削って自分だけのスプーンを作ります。道具の使い方や素材の特性を学びながら、自然の中で生活するためのものづくりを体験します。		

国立妙高青少年自然の家  
学校団体向けパッケージプラン 一覧

令和8年4月1日

★は夜間実施可能プログラム

プラン名	目的	活動プログラム	1泊2日実施例	備考	
5 大自然の中で感性アップパック	自然の中で五感を働かせ、いろいろなことを想像したり考えたりする中で感性を育む  「リアル」なものを通じて感性を磨くことができます	樹木オリエンテーリング(樹木OL)	森の中でさまざまな木を探しながら歩く活動です。樹木の形や葉の違いに目を向けることで、自然の美しさや多様さに気づき、感性を豊かに育みます。	<1日目> 入所 午後:樹木OL 夕食 夜間:キャンドルセレモニー 入浴 就寝 <2日目> 朝のつどい 朝食 清掃・退所点検 午前:すかし葉 退所 ※あくまでも実施例です。他団体の利用状況等の都合でプログラムが前後する場合があります。	
		葉っぱ観察	森で見つけた葉をじっくり観察します。色や形、模様などの違いに目を向けながら、自然の不思議や美しさを感じる心を育てます。		
		キャンドルセレモニー ★	静かな空間でキャンドルの灯りを囲み、仲間と気持ちを分かち合う時間です。温かな光の中で自分や仲間を見つめ、心を落ち着かせながら感性を育みます。		
		すかし葉 ★	木の葉や木の実を集め、枝の上にそれを貼り付けて壁掛けを作るものです。さまざまな形や色の自然物に目を向ける感性が培われます。		
		森のレストラン	自然物を使って、1枚のプレートの上に「料理」を完成させます。自然の中にあるさまざまな形や色から食べ物を想像する感性を育むことができます。		
		めだまっち	森林を歩きながら見つけた木や岩、草花などの自然物に、木の台座で作った目玉を付けて命を吹き込みます。自然の中でないものを想像する楽しさを味わうことができます。		
6 自己理解・キャリア教育パック	他者の考えや地域活動等に触れ、自分自身や将来のことについて考えるきっかけとなる  小学校高学年生のキャリア教育や中学生の新生オリエンテーションなど、将来のことを考える機会となる際のプログラムとして活用できます	妙高アドベンチャープログラム	仲間と協力して課題に挑戦する体験活動です。困難を乗り越える中で自分の強みや役割に気づき、挑戦する心や自己理解を深めます。	<1日目> 入所 午後:地域探究プログラム(フィールドワーク) 夕食 入浴 夜間:地域探究プログラム(まとめ) 就寝 <2日目> 朝のつどい 朝食 奉仕活動・退所点検 午前:森のはがき 退所 ※あくまでも実施例です。他団体の利用状況等の都合でプログラムが前後する場合があります。	地域探究プログラム・民話昔話は指導員(有料)の手配が必要です。ハートランド妙高での活動では別途料金がかかる場合があります
		地域探究プログラム	妙高地域で地域活動を行っているフィールドにでむき、体験を通じてよりよい地域づくりのノウハウを学びます。その体験を活かし、自分たちの地域では何ができるかを考えるワークを実施します。		
		奉仕活動 ★	地域の環境整備や施設の活動を支える体験を行います。人や地域のために行動する中で、働くことの意義や社会に貢献する喜びを学びます。		
		大洞原ハイキング(ハートランド妙高での活動含む)	第二次世界大戦後の政策で進められた開墾事業によってできた地域を回るハイキングです。地域の成り立ちを学ぶことができます。また、大洞原にあるハートランド妙高での活動プログラムも実施可能です。		
		妙高の民話・昔話 ★	妙高に伝わる民話や昔話を通して、地域の歴史や人々の思いに触れます。物語から価値観や生き方を考え、自分の生き方や将来について考えるきっかけを得ます。		
		森のはがき ★	自然の素材を使ってはがきを作り、自分の感じたことや思いを言葉にします。保護者への感謝を伝える手紙にすることも可能です。体験を振り返りながら自分の気持ちを見つめ、表現する力を育てます。		