

# VII 活動プログラム

○印のプログラムはホームページにて、プログラムシート（Pシート）の閲覧、ダウンロードができます。

指導者依頼（有料）を希望する場合は、利用日1か月前までにご連絡ください。1団体で依頼できる指導員人数に制限があります。

活動名		活動内容	可能時期	所要時間	Pシート	指導員依頼	備考	
野外活動	ストレートハイク	森の中をコンパスを頼りに道なき道をまっすぐ歩く。	通年	2～3時間	○		地図の提供可 事前の打合せ、実地踏査必要	
	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。屋外のエレメント使用は6～10月のみ。雨天の場合には屋内活動のみになる。	通年	3時間	○	○	エレメント利用には有資格指導者が必要です。 指導者を依頼する場合 1グループ目安12～16人 半日9,000円（1グループ） 1日18,000円（1グループ）	
	星座観察	星の見えない時は、屋内でのDVD視聴も可能。	通年	1～2時間	○	○	指導者を依頼する場合 1グループ目安20～30人 1回9,000円（1グループ）	
	ナイトハイク	夜の森を歩き、昼間は感じなかった地面の柔らかさや動物の気配を感じたりする。積雪時はスノーシューやかんじきを履いて行うことも可能。	通年	1時間	○		昼間の実地踏査必要	
	森遊び	森や広場で、木登りなどの自由遊びを行う。	4～11月	2時間	○			
	キャンプファイヤー	ファイヤーのまわりで歌や踊りやスタンプを行い、親睦を深める。	5～10月	1～2時間	○		指定された場所でのみ可	
	妙高火山学習	理科の「火山学習」を妙高火山を題材として行う。地層や火山の噴出物、岩石を観察し妙高山の形成過程を知る。	6～11月	2～6時間	○		双眼実体顕微鏡（貸出し可） 鉱物観察用の火山灰、観察シート提供あり 指導については要相談	
	オリエンテーリング・みどりの学習（特色事業）	オリエンテーリング	森の中に立ててある看板（チェックポイント）を地図を見ながら探す。	5～10月	3時間程度	○		コースマップ等の提供可 上段コース：1時間程度 下段コース：2時間程度 （マップ参照）
		アドベンチャーオリエンテーリング	通常のオリエンテーリングに加え、設定した地点で出される課題をグループで解決しながら進む。地点や課題は団体が独自で設定する。	5～10月	3～6時間	○		事前の打合せ必要 コース地図等の提供可
		樹木オリエンテーリング	樹木の特徴を示したチェックカードを使い、該当する樹木を探しながら森を歩く。	無雷期	1～1.5時間			カード等提供可
フォト推理オリエンテーリング		写真の場所がどこかを探して、ポイントを競う。	無雷期	1時間			カード等提供可	
トレイルランニング	施設エリア内の林道やオリエンテーリングコースを駆け抜ける。	無雷期	1時間			事前の打合せ必要 コース地図等の提供可		

活動名		活動内容	可能 時期	所要 時間	P シート	指導員 依頼	備考
野外活動	自然観察・みどりの学習（特色事業）	森のピンゴ	森を歩き、自然の中にあるものを使ってピンゴをする。	4～11月	2時間	○	ピンゴカードの提供可
		ネイチャーゲーム	ゲーム感覚で自然を直接感じ体験する。	5～10月	2時間	○	指導者を依頼する場合 1グループ15人程度 半日9,000円（1グループ）
		草花遊び	自然の草花を使って様々な遊びを行い、自然に親しむ。	5～9月	2～3時間	○	貸出ハンドブック有
		森のレストラン	花や木の葉、木の実などを食材に見立て、一枚のお皿に思い思いの料理を盛りつける。	5～11月	1～2時間	○	
		秘密基地づくり	森の手入れ活動によって出た材木を縄を使って組み、屋根や床に刈りだしたつる植物を敷いて小さな小屋を作る。	6～9月	4～8時間	○	事前の打合せ必要 手のこぎり等の用具貸出有
		自然観察	施設内を散策しながら、植物・昆虫・野鳥の観察をする。	4～12月	1時間～		貸出ハンドブック有
		虫取り	バッタやトンボ、トカゲなどを捕まえる。	5～9月			捕まえた虫は最後逃がす
		源流探検	上流に向かって沢を探検する。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もできる。水に関わる環境学習にもなる。	5月下旬～10月	1～3時間	○	事前の実地踏査必要 指導者を依頼する場合 1グループ目安8～10人 半日9,000円（1グループ）
		早朝野鳥観察	施設内を散策しながら、森の中の鳥たちを観察する。	5～11月	1～2時間	○	貸出ハンドブック有
		森探検	施設の森の中を散策しながら、出会った植物や動物を観察する。時期を変えて複数回行うと、季節ごとの森の違いを学習できる。	5～11月	1～3時間	○	事前の実地踏査必要 指導者を依頼する場合 1グループ目安8～10人 半日9,000円（1グループ） 1日18,000円（1グループ）
		葉っぱ観察	施設の森の中を散策しながら、植物の葉っぱを観察する。「葉っぱじゃんけん」や「葉っぱカルタ」等の活動を通して手でじっくり触ったり、目でじっくり観察したりして、全身の感覚で葉っぱの違いを楽しむ。	5～11月	1～3時間	○	
野外炊事	野外炊事	薪を使って、料理を作る。	5月中旬～10月	2～4時間			食材の持ち込みは原則禁止
	びっくり！野外炊事	提示された食材からメニューを考えて調理する。		4～5時間	○		
	エコ野外炊事	使える水の量を制限するなど、仲間と話し合いながら、環境負荷を抑えた炊事を行う。		4～5時間	○		食材の持ち込みは原則禁止
	ソロ飯	カセットコンロ・シングルバーナーなどを用いて一人で簡単な調理を行う。		2～4時間			食材の持ち込みは原則禁止。 人数制限あり。要問合せ
野外活動	ハイキング・みどりの学習（特色事業）	大洞原ハイキング	自然の森を散策する。ハートランド妙高で各種体験活動を行うこともできる。（往復約3.8km）	4～11月	3時間～1日		簡易マップ提供あり 積雪時活動不可 ハートランド妙高利用手続きは団体で行う
		坪岳ハイキング	坪岳の山頂を目指す。（往復約5.5km）	6～10月	3～4時間	○	簡易マップ提供あり 事前の実地踏査必要
		藤巻山ハイキング	藤巻山（標高945m）の山頂を目指す。	6～10月	3～6時間	○	簡易マップ提供あり 事前の実地踏査必要 指導者を依頼する場合 1グループ目安8～10人 1日18,000円（1グループ）
	登山	火打山登山	火打山（標高2,462m）の山頂を目指す。登山口までは、バス等で移動が必要となる。	7～9月	10時間（休憩含む）		登山届の提出必要 事前踏査必要
		妙高山登山	妙高山（標高2,454m）の山頂を目指す。登山口までは、バス等で移動が必要となる。	7～9月	10時間（休憩含む）		実施の可否の判断は安全管理の観点から自然の家が行う。その他、自然の家のガイドラインに従うことが活動の条件となる。

活動名		活動内容	可能 時期	所要 時間	P ット	指導員 依頼	備考	
雪 上 活 動	ソリ・チューピング	ソリコースを楽しく滑る。	12月 下旬 ～3月	1～2時間	○		用具貸出あり	
	深雪探検	整備されていない新雪や深雪の中を、 体ひとつで歩く。	12月 下旬 ～3月	1～2時間			事前踏査必要	
	かまくら 雪像づくり	かまくらや雪像を作る。	12月 下旬 ～3月	4～5時間	○		用具貸出あり 作ったかまくら等は最後に壊し、穴 は必ず埋める	
	雪合戦	公式ルールもあるが、自由にルールを決めて活 動してもよい。	12月 下旬 ～3月	2～3時間			用具貸出あり	
	雪上運動会	バンバレース（そりに友達を乗せて引っ張 る）、雪上渦巻きリレー、雪玉入れ競争、雪上 綱引き、ピサの斜塔等の競技を行う。	12月 下旬 ～3月	2～3時間	○		用具貸出あり	
	雪灯ろう	雪で灯ろうを作り、ロウソクをともす。 夜間、幻想的な世界が体験できる。	12月 下旬 ～3月	0.5～1時間	○		用具貸出あり 作った雪灯ろうは最後に壊す	
	雪のひみつ	雪を黒い布で受け取って、ルーペで 観察する。	12月 下旬 ～3月	0.5時間程	○		ハンドブックあり 用具貸出あり	
	歩くスキー (クロスカントリー)	所内のコースをクロスカントリースキーを履い て歩く。	12月 下旬 ～3月	2時間～		○	スキーレンタル（有料）あり 指導者を依頼する場合 1グループ約10人 半日9,000円（1グループ） 1日18,000円（1グループ）	
	自然 観 察 ・ み ど り の 学 習 ( 特 色 事 業 )	かんじき スノーシューハイク	施設内の整備されていない新雪や深雪の中をか んじきやスノーシューを履いてハイキングに出 かける。ウィンタービンゴやアニマルトラッキ ングをすることも可能。	12月 下旬 ～3月	1時間 ～ 3時間 程度	○	○	スノーシューの貸出あり 指導者を依頼する場合 1グループ8～10人 半日9,000円（1グループ） 1日18,000円（1グループ）
		ウィンタービンゴ	森を歩き、自然の中にあるものを使ってビンゴ をする。 かんじきハイク・スノーシューハイクと合せて の活動が可能。	12月 下旬 ～3月	2時間	○		ビンゴカードの提供可
冬季の野外活動 -藤巻山・坪岳への雪原 探険とけつぞり遊び-		スノーシューやクロスカントリースキーを履いて、 冬の自然を満喫することができる。 木々の冬芽や雪原に残されている動物の足跡を観察 できる。 A藤巻山コース B坪岳コース Cボウボ岩コース	2～3月	4～5時間	○	○	スノーシューの貸出あり 事前の実地踏査必要 行動計画書の提出が必要 指導者を依頼する場合 1グループ8～10人 半日9,000円（1グループ） 1日18,000円（1グループ）	
アルペンスキー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・近隣のスキー場でアルペンスキーを行うことができます。</li> <li>・自然の家の広場でアルペンスキーの足慣らしを行うことができます。</li> <li>・ウェア、スキー用具レンタルあり（有料）。</li> <li>・指導員を依頼する場合 *1グループあたりの人数…約10人 (参加者の年齢やスキー経験歴によって変わります。) *経費…半日9,000円（1グループ）、1日18,000円（1グループ） (指導員のリフト代は団体負担となります。)</li> <li>・詳細は、活動プログラム「アルペンスキー活動について」を参照</li> </ul>							

活動名		活動内容	可能 時期	所要 時間	P ポイント	指導員 依頼	備考
屋内活動	うどん作り	手打ちうどん作りを行う。	通年	3~4時間			食材の持ち込みは不可
	そばうち	手打ちそば作りを行う。	通年	3~4時間	○	○	食材の持ち込みは不可 指導者を依頼する場合 1グループ24人まで 1回9,000円 別途、見本用の材料費負担あり
	キャンドル セレモニー	キャンドルを囲んで歌や踊り、スタンプを行 い、親睦を深める。	通年	1~2時間	○		ろうそく販売有（持込可） 燭台・手持ち燭台の貸出あり
	館内 オリエンテーリング	施設内にあるチェックポイントを、クイズを解 きながら探していく。	通年	1.5時間			カード等提供あり
	SDGs オリエンテーリング	施設内にあるチェックポイントを、SDGsに関 連したクイズを解きながら探していく。	通年	1.5時間			カード等提供あり
	館内フォトビンゴ	写真の場所がどこかを探して、ビンゴを目指 す。	通年	1.5時間			カード等提供あり
	奉仕活動	施設内のゴミ拾い、清掃、窓拭き等	通年	30分~			活動場所は受付にて相談
	室内遊び	ユニカール、ベタンク、長縄など	通年				用具貸出あり 遊び方の説明用紙提供あり
	学習活動	妙高の民話・昔話	妙高地方の民話や、雪国の昔話を聞く。	通年	1~2時間		必須
何でも炭化実験		炭焼きを室内で実験として行う。身近な実や菜 などを空き缶の中で炭にする。	通年	2時間	○		事前の問合せ必要
クラフト	森の壁掛け（杉等）	幅20cmくらいの輪切りの木材に絵や文字な どを書いて壁掛けを作ったり、はがきを作る。 切手を貼って送ることもできる。	通年	1~2時間	○		材料販売可 長方形・・・450円 楕円・・・500円 ※木材の特性上、「割れ」が入りま す。ご了承ください。
	森のはがき（杉等）						材料販売可 長方形・・・660円 楕円・・・710円 ※210円切手付き ※返品不可 ※木材の特性上、「割れ」が入ります。ご了承 ください。
	すかし葉	幅20cmくらいの輪切りの木材に、拾ってき た落ち葉を木工用ボンドで貼り付けて、壁掛け を作る。	9~ 11月	1.5~2時間	○		材料販売可 長方形・・・450円 楕円・・・500円 ※木材の特性上、「割れ」が入ります。ご了承 ください。

活動名		活動内容	可能 時期	所要 時間	P シート	指導員 依頼	備考
クラフト	バードコール	枝を切り出し、ボルトをねじ込むことで、鳥がさえるような音が鳴る細工を作る。	通年	1時間	○		材料販売可（1人分330円）
	小枝のモックン	拾ってきた枝でキーホルダーを作る。	5～11月	1～2時間			材料販売可（1人分80円）
	マイスプーン（フォーク）	拾ってきた枝を柄にして、スプーンやフォークを作る。	6～11月	1～2時間	○		材料販売可（1本150円）
	実物大星座シート	透明シートに、代表的な星座を8個描いて作る。実物大のため、実際の星座を探す時に役立つ。	通年	1～2時間			材料販売可（1セット400円）
	紙飛行機	飛行機を作って、飛ばす。	通年	1時間			材料販売可（1人分400円）
	ピンブローチ	安全ピンとビーズを使って、ブローチを作る。	通年	1～2時間			材料販売可（1人分200円）
	木の葉のTシャツ	とってきた木の葉にアクリル絵の具を塗り、ハンカチ、トートバック、Tシャツなど布製品に模様をつける。	4～10月	2～3時間	○		
	陶芸体験	「手びねり」で、カップやプレートを作る。作品は、後日焼成してから送付される。	5～11月	約2時間		必須	事前の打合せ必要
	草木染め	森の中から採取してきた葉を使い、ハンカチ等の布を草木染めする。	5～11月	4時間	○		事前の打合せ必要 ふれあい実習室3使用 アルミ媒染のみ
	自然観察・みどりの学習（特色事業）	ドングリクラフト	森の中でドングリや木の枝を拾い、自由に創作する。	10～11月	3～4時間	○	
ネイチャーリース		森の中でつるや様々な物を拾い、自由に創作する。	10～11月	3時間程度			
カラマツくん		森の中にあるカラマツの枝を集め、紙やすりで磨きキーホルダーやストラップ作る。	5～11月	1.5～3時間			
ネームタック		直径5cmくらいの輪切りを切り出し、絵や文字を書いて、名札を作る。	通年	1～2時間	○		
葉っぱアート		森の中から落ち葉や木の実、小枝等を収集する。収集したものを画用紙や色紙に貼り付けて、作品をつくる。	5～11月	2～3時間	○		
オノマトルーパー		森の中に隠れている「つるつる」や「ゴツゴツ」、「チクチク」、「ピカピカ」といった「オノマトペ」（擬音語・擬態語）を想像力を働かせながら見つける活動です。人によって感じ方が違う楽しさを味わう。	5～11月	1～2時間	○		
めだまっち		いろんな場所に「目」をつけて、命を吹き込む活動。方を変えようと、見えなかったものが見えてきたり、人によって見え方が違ったりする楽しさを味わう。	5～11月	2～3時間	○		
森の芸術写真家		身近にある様々な風景や、気になる植物や自然物を切り取って楽しむ活動。何気なく見ていた風景や自然物も、どこをどう切り取ったかで違った見方や楽しみ方を味わう。	5～12月	2～4時間	○		

※クラフト活動の教材費・クラフト関連品の詳細はp11をご覧ください。  
 ※家族向けに、卓球やバドミントンなどの当日貸出も行っていきます。事務室受付でお申し出ください。  
 ただし、活動場所は団体優先となるため、空いている時間、スペースでの利用となります。  
 こちらのレクについては、自然体験活動等の教育的な活動プログラムには含みません。



すかし葉



葉っぱアート



カラマツくん



マイスプーン (フォーク)



ドングリクラフト



小枝のモックくん



木の葉のTシャツ



森の壁掛け、はがき



バードコール



# 1.野 外 炊 事



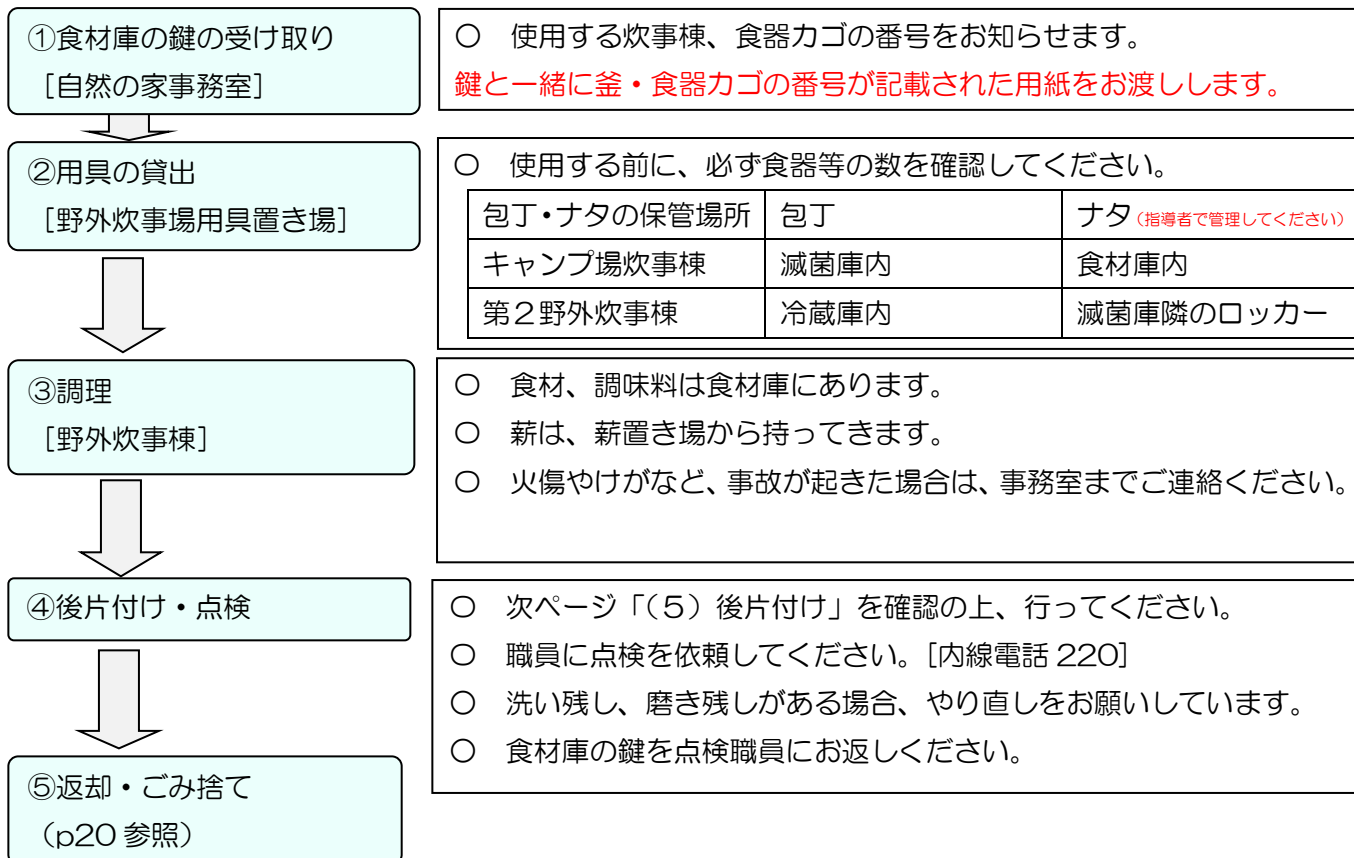
(1) 活動時間の目安（小学校5年生くらいであれば、点検・片付けも含めて4時間程度）

[昼食] 活動時間 9:00~13:00 点検開始時刻 12:00頃

[夕食] 活動時間 14:00~18:00 点検開始時刻 17:00頃

※点検等により、予定より時間がかかることもあるため、余裕のある計画を立ててください。

(2) 野外炊事の手順



(3) 野外炊事の貸出調理用具（無料）

<div data-bbox="304 1547 507 1615" data-label="Caption"> <p>食器セット</p> </div> <div data-bbox="248 1617 564 1854" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="213 1865 596 2110" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>はし8</li> <li><input type="checkbox"/>フォーク8</li> <li><input type="checkbox"/>おたま1</li> <li><input type="checkbox"/>さいばし1</li> <li><input type="checkbox"/>まな板2</li> <li><input type="checkbox"/>三角コーナー1</li> <li><input type="checkbox"/>フライ返し1</li> <li><input type="checkbox"/>スプーン8</li> <li><input type="checkbox"/>皿8</li> <li><input type="checkbox"/>しゃもじ1</li> <li><input type="checkbox"/>椀8</li> </ul> </div>	<div data-bbox="703 1547 884 1615" data-label="Caption"> <p>鍋セット</p> </div> <div data-bbox="627 1617 963 1890" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="627 1901 963 2018" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>なべ (大・中・小 各1)</li> <li><input type="checkbox"/>ざる (大・小 各1)</li> <li><input type="checkbox"/>ボウル (大・小 各1)</li> </ul> </div>	<div data-bbox="1150 1547 1331 1615" data-label="Caption"> <p>その他</p> </div> <div data-bbox="1007 1617 1481 1794" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1075 1809 1401 1890" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>鉄板</li> <li><input type="checkbox"/>フライパン</li> <li><input type="checkbox"/>包丁</li> <li><input type="checkbox"/>なた</li> </ul> </div> <div data-bbox="1023 1901 1465 2101" data-label="Text"> <p>※薪や鍋、食器等を持参していただいてもかまいません。持込の場合、点検時間の短縮にもつながります。</p> </div>
--	---	--

(4) 利用団体が用意する物 (★印は食堂売店で購入できます)

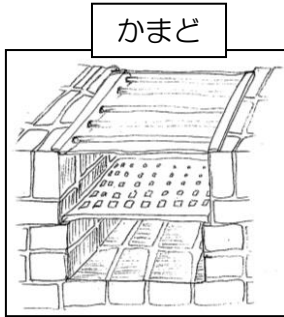
□ふきん・タオル □新聞紙 □マッチやライター等 ★食器用洗剤

★クレンザー ★スポンジ ★薪 ★研磨剤入りナイロンたわし ★軍手

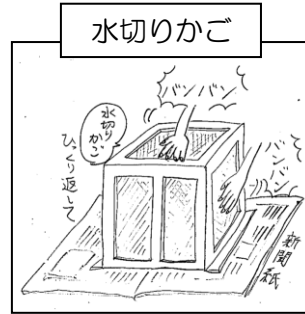
※食堂事務室で購入できる研磨剤入りナイロンたわしがよく汚れが落ちるので、お勧めしています。

※熱でゴムが溶けるため、ゴム等の素材が使われていない「綿100%の軍手」をお勧めしています。

(5) 後片付け



かまど

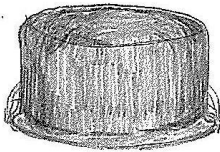


水切りかご

- ①使用した薪を燃やし切り、灰捨て場に捨てます。
- ②網を外して、ほうきではきます。  
※破損の原因になるため、かまどに水をかけないでください。

- ①あみ目につまった食材カスを取ります。  
※新聞紙の上でひっくり返し、かごを数回地面に当てると取りやすいです。  
※重いので注意しましょう。

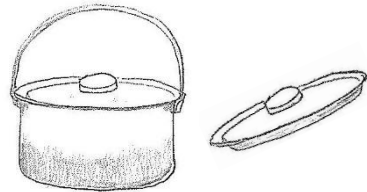
なべ



①鍋をひっくり返します

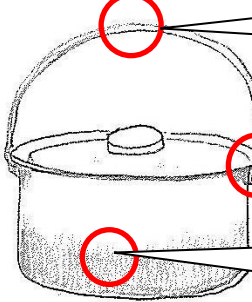


②水とクレンザーをかけ、手でこすり、何度もすすいで洗います。



③取り切れなかったこげを、水をつけずに研磨剤入りナイロンたわしで磨きます。

[職員はここを見る!]



取っ手が磨かれているか  
(特に裏側がポイント)

取っ手の付け根の隙間が磨かれているか

鍋の側面が磨かれているか  
(2層に分かれて見えたら×)



ふたのフチが磨かれているか

ここまで磨けばOK!





## 2.キャンプファイヤー



### (1) 火床の準備

自然の家は国立公園内にあるため、直火は禁止されています。鉄板を敷き、その上に鉄かごを設置して、火床を作ってください。活動の際は、バケツに水を準備して行ってください。

### (2) 貸出物品（写真1 参照）

- トーチ（各団体5本以内）
- 火床となる鉄板、鉄かご
- 充電式ワイヤレスアンプ（CD プレイヤー付）
- 延長コード（投光器使用時）
- 一輪車
- バケツ
- スコップ
- ほうき



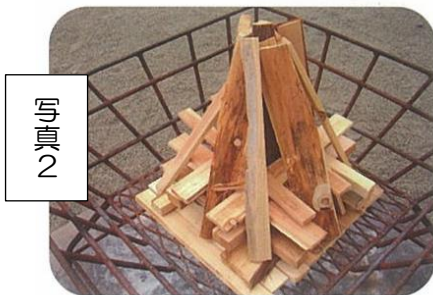
### (3) 団体が準備する物（★は食堂事務室で購入可）

- トーチ先端につける布
- マッチ等
- 焚き付けに使う新聞紙等
- 衣装や小物
- ★薪（灯油がついた薪は返品不可）
- ★灯油

### (4) 指導上の留意点

#### ① 事前準備

- 事前打合せで現地の下見、用具等の確認をします。
- 食堂事務室で購入した薪は薪置き場から、灯油は食堂事務室前の棚から持って行きます。
- 活動前に、火床の設置、薪組み（写真2、3参照）の準備をします。安全上、外が明るいうちに行うことが望ましいです。 ※薪は最初半分～3分の2で組み、途中で足していくと長く燃えます。



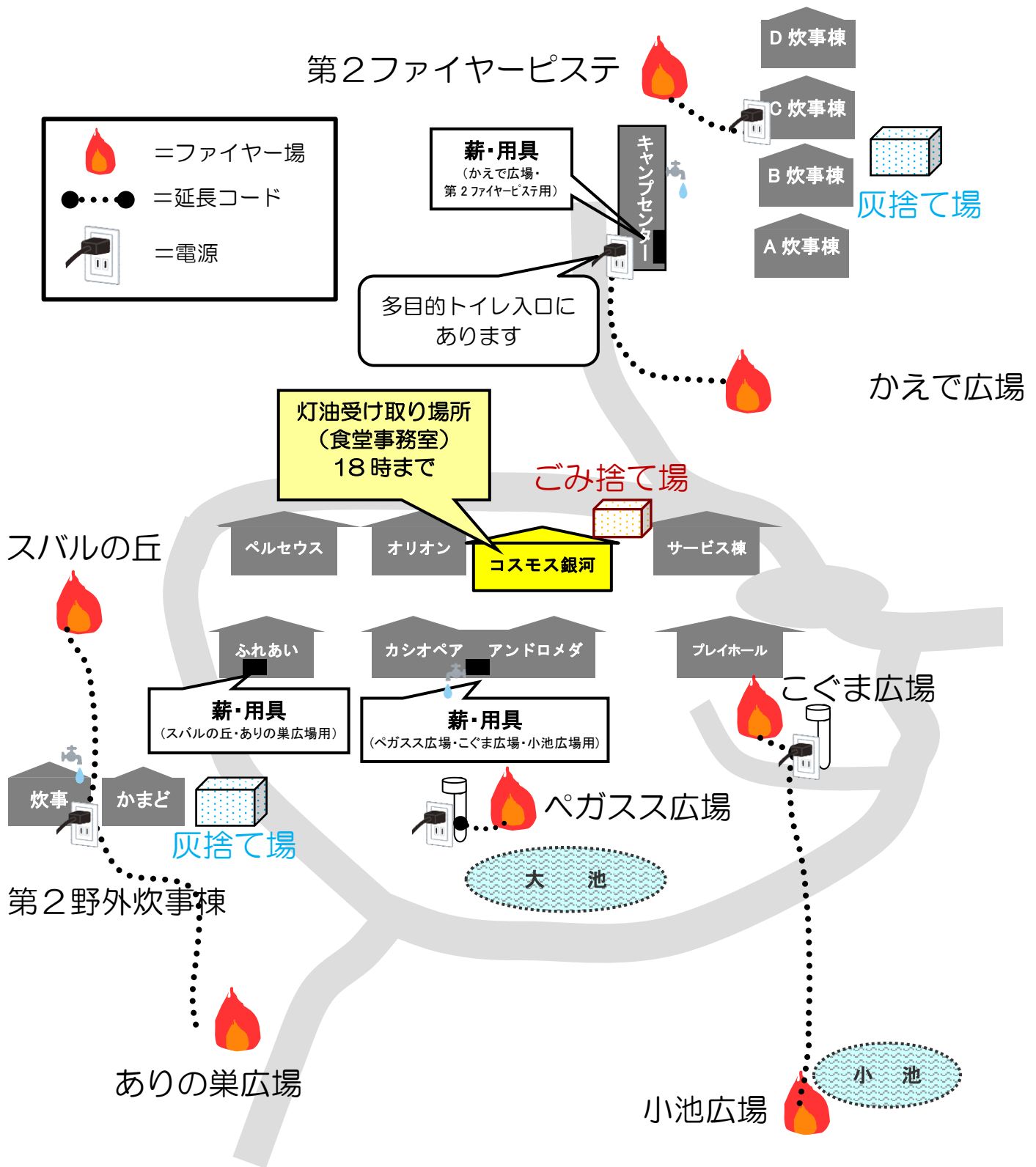
#### ② 後片付け

- 一度火が付いた薪は、燃やし切り、しっかり消火してから、灰捨て場に捨てます。燃え尽きるまでは、必ず誰かが見ているようにします。
- 使わなかった薪は、用具庫の未使用薪入れに戻します。
- 薪を束ねてあった針金は、用具庫の針金入れに捨てます。
- 貸出物品は、元の場所に戻します。
- 灯油が入っていたポリ容器は、食堂事務室に返却します。灯油を使い切る必要はありません。
- 消火後の片付けは翌朝に行うこともできます。その場合、自然の家事務室にご連絡ください。

### (5) 安全管理

- 消火用の水が入ったバケツを設置してください。
- 風向きを考慮して、ファイヤーと子供の位置を決めてください。
- トーチの使い方や持ち方について、事前に指導してください。
- 炎の中に灯油や薬品等を直接注入しないでください。
- 万一の場合に備えて、事故発生時の連絡体制を整えてください。

(6) キャンプファイヤー場配置図



延長コードにつきましては、投光器等を使用する場合にお使いください。  
ワイヤレスアンプはバッテリー式のため、延長コードは必要ありません。

### 3.そり活動

(1) 活動のフィールド（人数が多い団体は、広場を使った雪遊びと併せて活動することがお勧めです）

- 大池そりコース（ペガサス広場での活動とセットで使用が可能）
- 中央そりコース }（つどいの広場・元気もりもりの森・こぐま広場での活動とセットで使用が可能）
- しらかばそりコース }
- 小池そりコース（小池広場での活動とセットで使用が可能）
- ミミちゃんそりコース（幼児・ファミリー優先のソリコース）



(3) 準備品 \*物品の貸出・返却方法については、p45 参照

コース名	そり	スノーチューブ	ヒップそり	スティックそり	肥料袋
					
ミミちゃん	○	○	○	○	○
小池	○	○	○	○	○
しらかば	○	○	○	○	○
中央	○	○	○	○	○
大池	○	○	○	○	○
うさぎ谷	×	×	×	×	○

#### お願いと注意！

- 破損の多い物品です。丁寧に扱ってください。
- 借りる時には破損していないかを確認してください。
- 破損・紛失があった場合には事務室に連絡をしてください。  
→ 状況によっては、弁償の対象になります。

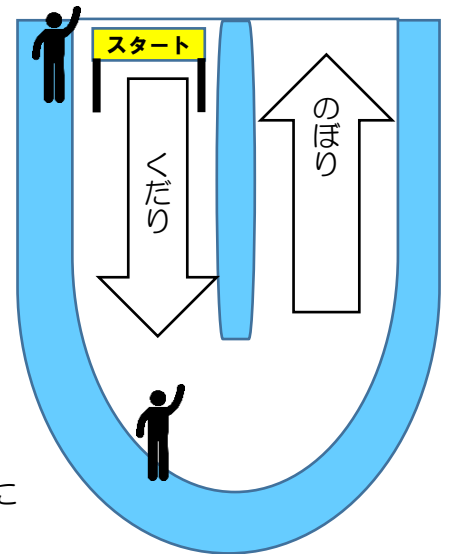
#### (4) 活動を行うにあたって

「そり・チュービング」はとても楽しい冬季活動です。また、雪国の遊びとして、ぜひ子供たちに体験してほしいプログラムです。しかし、**事故・ケガがとても多い活動**でもあります。道具の使い方やコースの使用法、予測される危険な場面を指導者のみなさんがよく理解し、子供たちにルールをきちんと伝えた上で活動をしていただきたいと思ます。

①は、子供たちに伝えてください。②～③は、引率されている指導者の皆さんで共通理解してください。

##### ① そり・チュービングのルール

- ・ 1人乗り。**2人（以上）乗りは禁止。**  
※小さいお子さんや特別な配慮が必要な場合は、職員にご相談ください。
- ・ 立ち乗りは禁止。  
※ケガ、コースの荒れ、用具の破損につながるため。
- ・ 勢いをつけたり、押ししたりしてスタートしない。
- ・ 子供だけで活動しない。
- ・ コース内にジャンプ台を作らない。
- ・ くだりのコースを歩かない。
- ・ コース中央の壁やコース脇（図の水色の部分）を踏み荒らさない。  
※雪の壁は、コース周辺の池に落ちたり、木にぶつかったりしないために作っています。安全のために必要なものです。



##### ② 活動の手順（指導者の方へ）

- 1) 引率者がまず試走をする。
  - ・ 滑りすぎる場合（スピードが速い、コースアウトしてしまう）は、スタート位置を下げる。
- 2) スタート位置とくだりのコースの下に引率 がついて安全管理をする。
  - ・ そりコース下：滑り終わった人がくだりのコース上に残っていないことを確認して、スタート位置にいる人に伝える。
  - ・ スタート位置：安全を確認してスタートの合図を出す。
- 3) スタート位置から一人ずつ滑る。
- 4) そりから降りて戻る。

##### ③ 注意事項

- ・ 活動前にそりコースの情報を事務室で確認してください。
- ・ 自然の家では、毎朝そりコースを点検し安全を確認しています。しかし、当日の天候や使用上によってそりコースの（雪の）状況は変化しますので、直前の状況を各団体で必ず確認してください。
- ・ そりコースは、穴が開いたり、デコボコし始めたりすると、急激に溶け始めますので、上記「そり・チュービングのルール」を守って活動してください。