

VII 活動プログラム

1 野外炊事

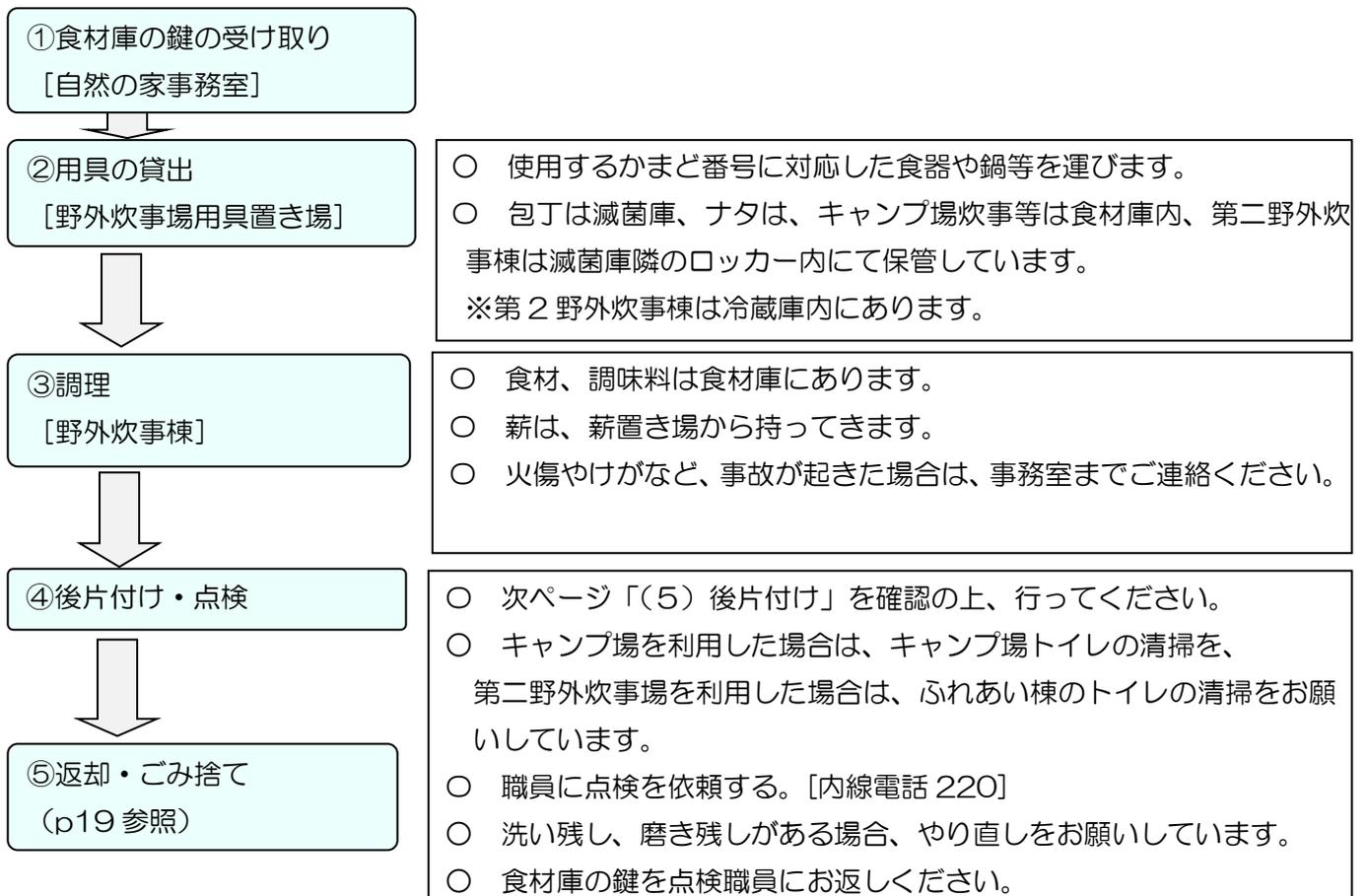
(1) 活動時間の目安（小学校5年生くらいであれば、点検・片付けも含めて4時間程度）

[昼食] 活動時間 9時00分～13時00分 点検開始時刻 12時00分頃

[夕食] 活動時間 14時00分～18時00分 点検開始時刻 17時00分頃

※点検等により、お時間がかかることもあるので、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）

食器セット	鍋セット	その他
 <ul style="list-style-type: none"> □はし8 □フォーク8 □おたま1 □さいばし1 □まな板2 □三角コーナー1 □フライ返し1 □スプーン8 □皿8 □しゃもじ1 □椀8 	 <ul style="list-style-type: none"> □なべ（大・中・小 各1） □ざる（大・小 各1） □ボウル（大・小 各1） 	 <ul style="list-style-type: none"> □鉄板 □フライパン □包丁 □なた <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>

(4) 利用団体が用意する物 (★印は食堂売店で購入できます)

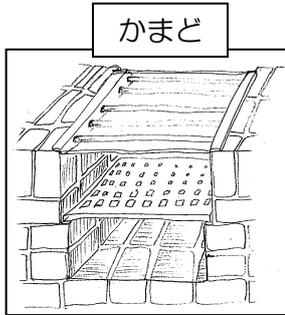
□ふきん・タオル □新聞紙 □マッチやライター等 ★食器用洗剤

★クレンザー ★スポンジ ★薪 ★研磨剤入りナイロンたわし ★軍手

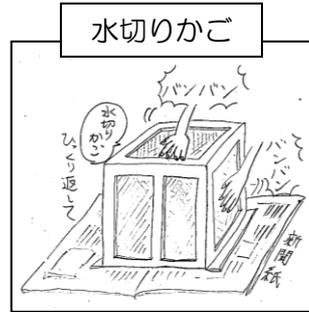
※食堂事務室で購入できるたわしがよく汚れが落ちるので、お勧めしています。

※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

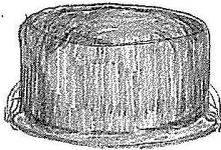


水切りかご

- 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。

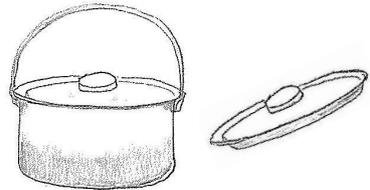
なべ



①鍋をひっくり返します

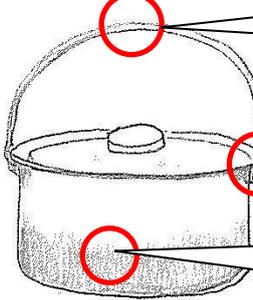


②水とクレンザーをかけ、手でこすり、何度もすすいで洗います。



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く。

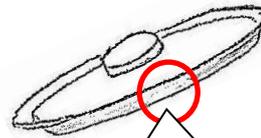
[職員はここを見る!]



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) キャンプファイヤーをするにあたって

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、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）
- 火床となる鉄板、鉄かご
- 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



写真1

(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) 指導に当たって

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。
- 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。明るいうちに行うことが安全上、望ましいです。

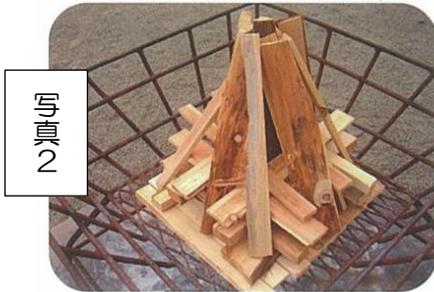


写真2

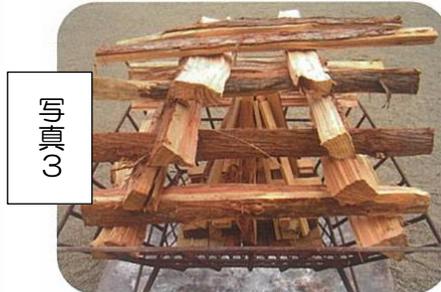


写真3

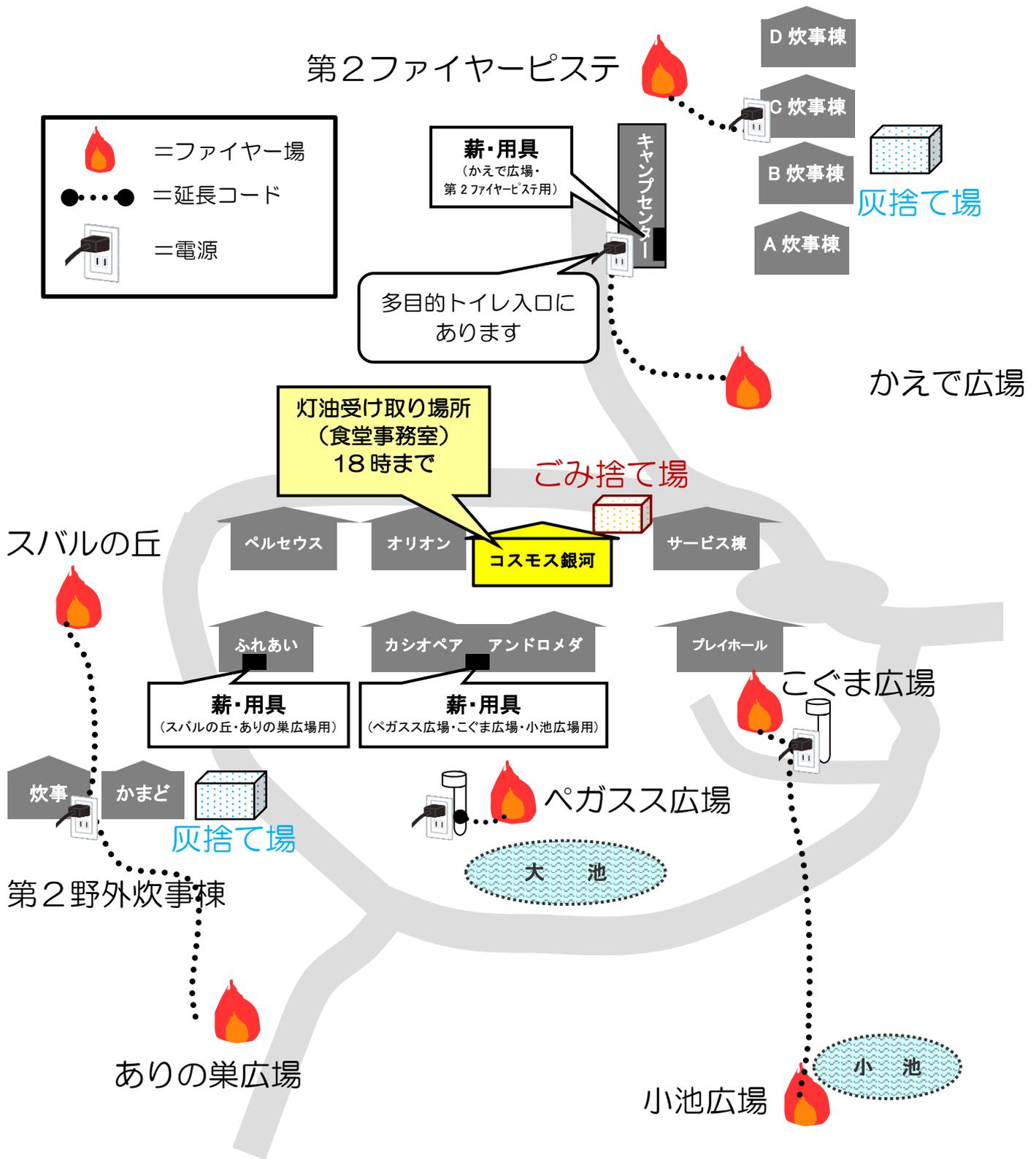
② 後片付け

- 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。
- 翌朝に片付けを行っていただいてもかまいません。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。
- ファイヤーへの灯油や薬品等を直接注入しないでください。
- 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 そり活動について

1 活動のねらい

- 雪国の遊びを体験する。
- ルールやマナーを守って、仲間と安全に楽しく遊ぶことを学ぶ。

2 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・こく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、41 ページ目参照

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。

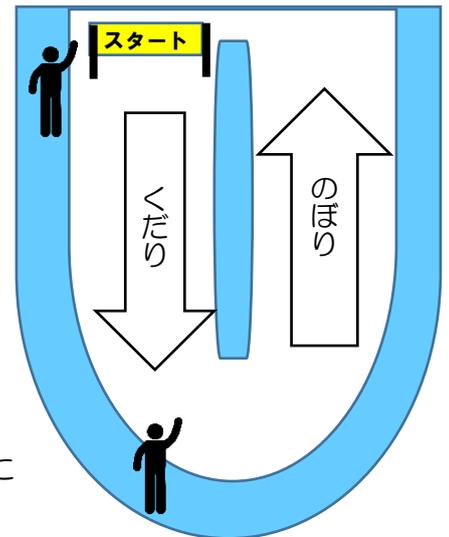
4 活動を行うにあたって

「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います。

(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には、職員にご相談下さい。
- ・ 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、押しつい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

- 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の方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、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。

4 体験活動プログラム一覧

○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）を希望する場合には、利用日1か月前までにご連絡ください。

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
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10～15人 半日8,400円（1グループ） 1日16,800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8,400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
	森のビンゴ	森を歩き、自然の中にあるものを使ってビンゴをする。	4～ 11月	2時間	○		ビンゴカードの提供可
	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
	オリエン テー リング	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		
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。	5～ 11月	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。	無雪期	1時間			カード等提供可

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	
野外活動	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	○			
	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	
	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	2～3時間		○	指導者を依頼する場合 1グループ15人程度 半日8,400円（1グループ） 1日16,800円（1グループ）	
	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・学習	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8,400円（1グループ） 1日16,800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8,400円（1グループ） 1日16,800円（1グループ）
		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
	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。
		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
		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、地球にやさしい炊事を行う。		4～5時間	○		食材の持ち込みは原則禁止。
	野外活動	ハイキング	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。（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。（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16,800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 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。
		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）			

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
ソリ・チュービング	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
冬季の野外活動 -雪原で遊ぶ-	圧雪された広場で様々な遊びができる。	12月 下旬 ～3月	3～4時間			
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
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	バンパレース（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。 作製1～2時間。観賞含め3～4時間。	12月 下旬 ～3月	1～4時間	○		用具貸出あり
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	3時間程	○		ハンドブックあり
アルペンスキー	妙高スキーパークから自然の家まで2.2Kmのツアー コースを滑り降りてくることができる。ただし、妙 高スキーパークまでの移動は各自。 ※ツアーコースの利用時間は14:30～16:15 ※妙高スキーパークでの活動時、指導員を依頼する ことができる。 ※令和4年3月現在、妙高スキーパークが休止中 のため、ツアーコースの利用はできません。	12月 下旬 ～3月	20分程度		○	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8,400円（1グループ） 1日16,800円（1グループ）
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8,400円（1グループ） 1日16,800円（1グループ）
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8,400円（1グループ） 1日16,800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 検とけつぞり遊び-	スノーシューを履いて、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8,400円（1グループ） 1日16,800円（1グループ）

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	
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8,400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	
	館内フォトピンゴ	写真の場所がどこかを探して、ピンゴを目指 す。	通年	1.5時間			カード等提供あり	
	室内遊び	ユニカール、ペタンク、長縄、五色つなひきなど	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		○	事前の問合せ必要 指導者を依頼する場合 1グループ100人まで 1回8,400円（1グループ）
		何でも炭化実験	炭焼きを室内で実験として行う。身近な実や葉 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
	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	
ク ラ フ ト	森の壁掛け	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（1人分510円） ※在庫に限り有	
	森のはがき						材料販売可（1人分660円） ※210円切手付き ※返品不可 ※在庫に限り有	
	ひのきの壁掛け	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（1人分450円）	
	ひのきのはがき						材料販売可（1人分650円） ※210円切手付き ※返品不可	
	すかし葉	幅20cmくらいの輪切りのひのきに、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（1人分450円）	
	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	○			

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	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70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130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350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360円）
	10連だこ	和紙を使って、10連のたこを作る。	5～ 10月	1～2時間			材料販売可（1セット1350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）
	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			
	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（妙高焼き）	粘土板に好きな模様を彫ったり、粘土板を使ってカップを作ったりする。作品は、後日、窯で焼いてから送付される。	4～ 10月	2時間		○	事前の問合せ必要 指導料8,400円 材料費1人分1,100円 別途、作品の宅配送料負担あり 1グループ100人まで 土曜日の依頼は不可
	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
	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				

※クラフト活動の教材費・クラフト関連品の詳細はp9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)



ドングリアート



小枝のモックン



木の葉のTシャツ



ひのきの壁掛け、はがき

