

## テント泊

楽しいキャンプの1日の締めくくりは、やっぱりテント泊。テントの中で仲間と肩を並べて寝れば、いつもの夜よりドキドキワクワクがいっぱいです☆今日1日を振り返り、明日の活動に胸を躍らす——テントの中は仲間との絆を確かめられる空間です。忘れられない夜の思い出になること間違いなし！さあ、夢の中でも冒険だあ！！  
宮越 美幸・湯浅 昭司



10:30p.m.

就寝

Night Program

7:00p.m.~

活動プログラム

星座観察

妙高の澄んだ空気の下での星空観察。星座にまつわる神話を聞きながら、遠い昔の人々に思いを馳せてみませんか？望遠鏡で惑星を観察することもできますよ。流れ星にも出会えるかも☆  
三上 智・中村 由佳



キャンプファイヤー

皆さんが小学生の時に経験したキャンプで今でも心に残っているのはどんなことですか？私はもちろん！感動の涙で幕を閉じた「キャンプファイヤー」です。満天の星空の下で楽しいレクのコーナーと厳かなセレモニーの絶妙なバランスに子ども心が大きく揺さぶられたのを鮮明に覚えています。妙高のフィールドには、5つのファイヤー広場が用意されています。あなたもぜひ一度体験してみませんか？  
橋本 晃・飯吉香代子・平野 秀秋

タベのつどい

4:45p.m.~5:00p.m.

自然体験

自然の家周辺の大自然の中で、五感を使ったゲームはいかがですか。友だちや家族と一緒に、森の中で活動するととっても楽しいよ！  
斎藤 繁・川口 早織・冨塚 誠

## White Season

12月~3月

スノーシューハイク

スノーチュービング



歩くスキー

妙高と言えば「雪」、そして「冬」、たくさんの雪の中で、たくさん遊べます。そこで、本日で紹介する活動プログラムはこちら！冬の3大人気活動プログラムです。広大な深雪の雪原を闊歩する「スノーシューハイク」、ウサギの足跡を追いかけて機動力抜群の「歩くスキー」、子どもから大人まで楽しめる「スノーチュービング」！どの活動にしますか？えっ、全部!?それなら今すぐ出かけなくちゃ！どうぞ冬の妙高へお出かけください。  
南雲 晋・瀧 直也・高橋 信寿

他にもたくさんの活動がありますよ。是非、一度、お試しあれ！職員がアドバイスします。

Green Season ★ストレートハイク ★妙高アドベンチャー ★源流探検 ★秘密基地&森小屋づくり ★ハイキング&登山 etc...  
White Season ★雪灯ろう ★アルペンスキー ★雪上運動会 ★雪像&かまくらづくり ★イグルーづくり etc...

MYOKOのひみつ 今年は、事務室裏にかわいい来訪者がくるようになりました。狸とはちょっと違うハクビシン！運がよければあうことができるかも。

6:00a.m.

起床

早朝野鳥観察

朝もやの中、野鳥のさえずりに「おはよう！」のあいさつ。眠いけれど頑張って起きたかがありますね。昼間には気づかない顔や色、大きさの野鳥があっちにもこっちにもっ！なんだか、今日は一日笑顔になりそうね。  
相浦 優子・秋山 洋



8:40a.m.~8:55a.m.

朝のつどい

フィールドアスレチック

「仲間づくりの森」には、十種類のアスレチックがあるよ。登ったり、ぶら下がったり、跳んで渡ったりと思いつき遊んじゃおう。ちびっ子大集合だよ。みんなは何点とれるかな。チャレンジ待っているよ。  
伊藤 健文・浅山 景



「オモイ」を「カタチ」に活動プログラム選

ねらいによって組み合わせ自由。妙高の自然を生かしたおすすめ活動プログラムを紹介します。

7:00a.m.~8:30a.m.

朝食

11:30a.m.~1:30p.m.

昼食

5:20p.m.~7:30p.m.

夕食

5:20p.m.~22:30p.m.

風呂

9:00a.m.~4:30p.m.

活動プログラム



アドベンチャー・オリエンテーリング

オリエンテーリングを2倍楽しめる！ポイントを探しながら、森のビンゴ（ビンゴシートにある自然のものをチェック）をして自然に親しむ！設定したポイントで、出題された課題（話し合いを重視する課題）をグループで解決する仲間づくり！1つの活動で、2倍楽しめる！イチ押しです！  
大野 隆司・木村 康司

びっくり・エコ野外炊事

野外炊事の定番はカレー・豚汁・焼きそば！でも、大自然ならではの素材である竹を利用して、お皿や箸の代わりにするのもアリ。水を節約してちょっとしたサバイバル体験を試してみるもよし。定番食材から仲間と協力してオンリーワンの森のピストロを開店しよう！  
岩井 洋・大久保 ウメ子

ネイチャークラフト

カラマツ、クロモジ、カエデ、ナラと、妙高の森にはいろいろな木がいっぱい。いまイチ押しは、カラマツ君。木の枝を使って、キーホルダーやピアスを作ってみませんか。木目がきれいで、オンリーワンの思い出がつかれるはず！  
大瀬 孝志・金子 輝美