

# VII 活動プログラム

## 1 野外炊事

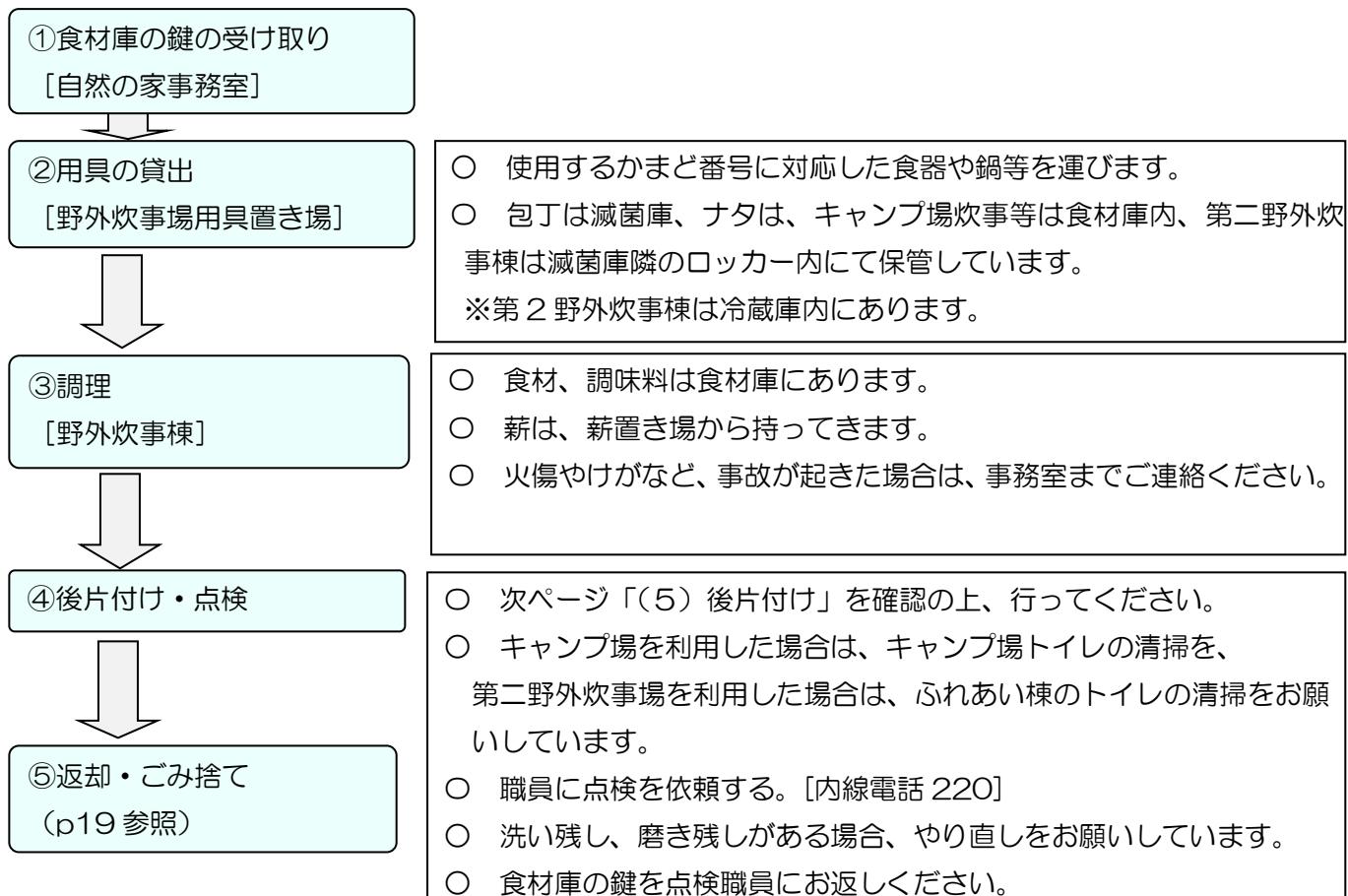
(1) 活動時間の目安（小学校5年生くらいであれば、点検・片付けも含めて4時間程度）

[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があるので、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



□鉄板 □フライパン  
□包丁 □なた

□はし8	□スプーン8
□フォーク8	□皿8
□おたま1	□しゃもし1
□さいばし1	□椀8
□まな板2	
□三角コーナー1	
□フライ返し1	

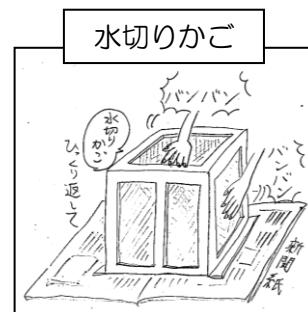
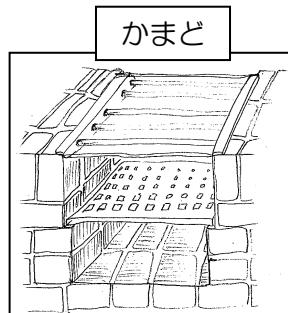
□なべ（大・中・小 各1）
□ざる（大・小 各1）
□ボウル（大・小 各1）

※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。

(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



- 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あみ目につまつ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き取りやすいです。  
※重いので注意しましょう。

なべ

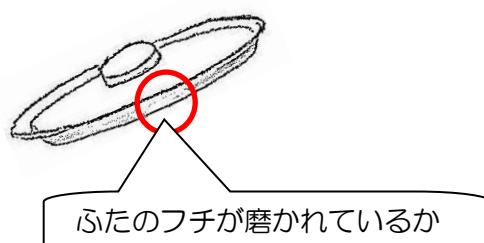
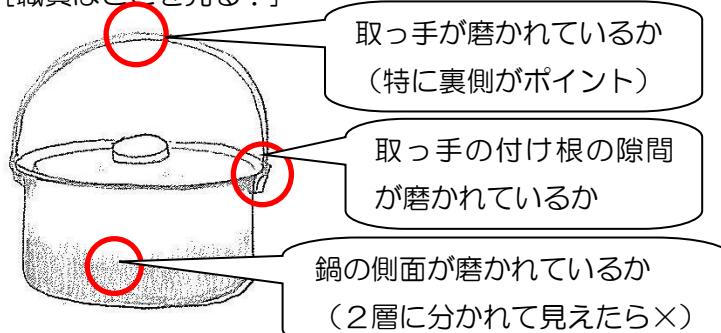


①鍋をひっくり返します

②水とクレンザーをかけ、手でこすり、何度もすすぐで洗います。

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!]



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



### (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。明るいうちに行なうことが安全上、望ましいです。



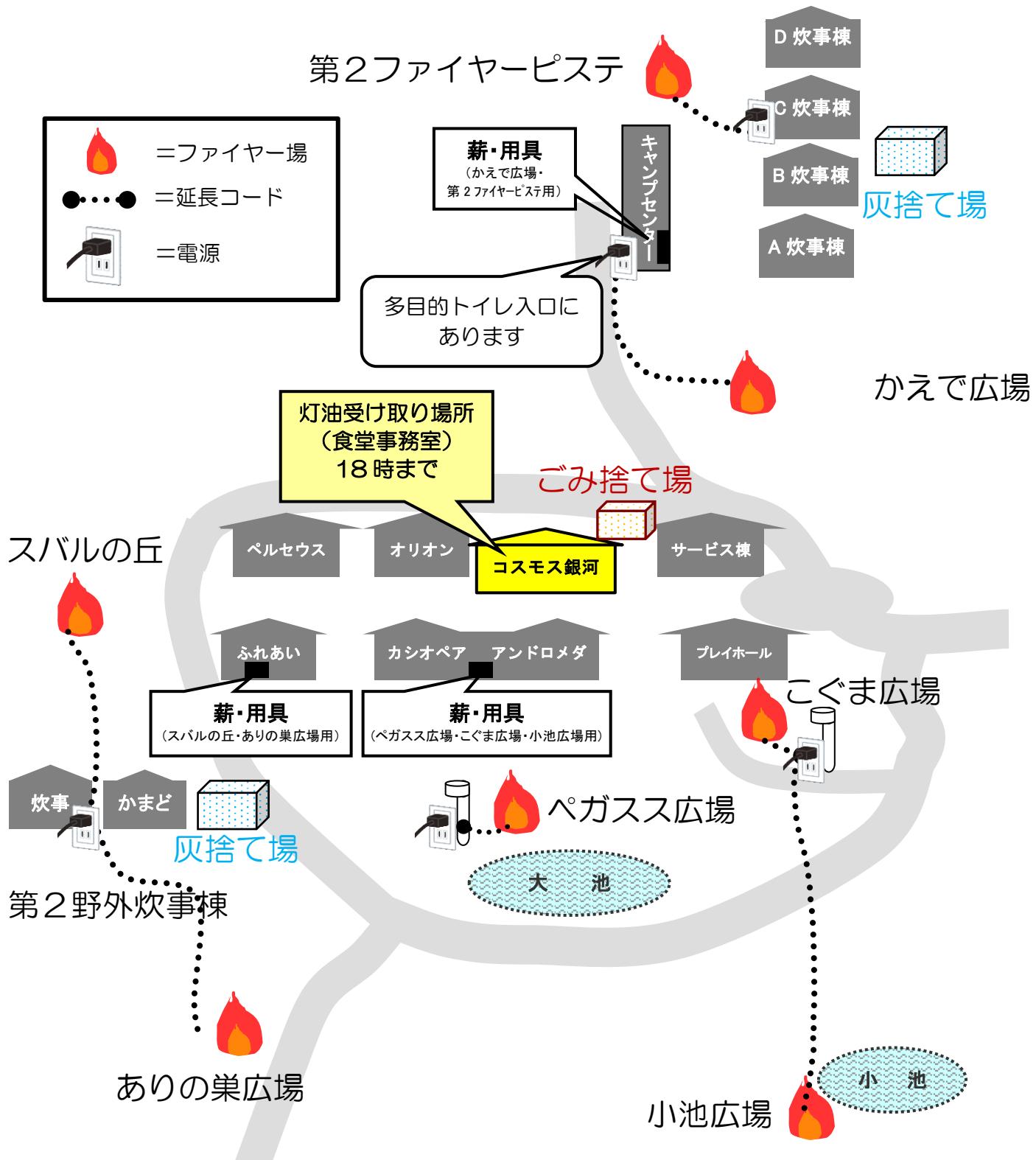
#### ② 後片付け

- 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。
- 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



### 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（ペガスス広場での活動とセットで使用が可能）
- ・ 中央そりコース
- ・ 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・チューピング」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もあります。道具の使い方やコースの使用方法、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・チューピングのルール

- 1人乗り。**2人（以上）乗りは禁止。**

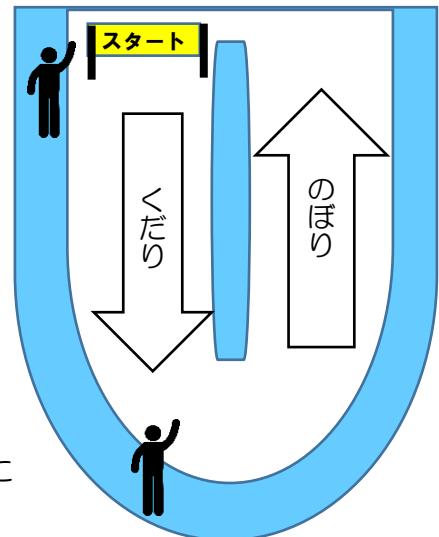
※小さいお子さんや特別な配慮が必要な場合には、職員にご相談下さい。

- 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・チューピングのルール」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bingo	森を歩き、自然の中にあるものを使ってbingoをする。	4~11月	2時間	○		bingo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ツを行い、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）を見ながら探す。	5~10月	3時間程度			コース地図等の提供可
	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シート	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	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
	源流探険	上流に向かって沢を探険する。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
	森探険	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	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	○		
	工コ野外炊事	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	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ができる。（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（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
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
	深雪探険	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。 <b>※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。</b>	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グルーブ約10人 半日8,400円（1グルーブ） 1日16,800円（1グルーブ）
	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グルーブ約10人 半日8,400円（1グルーブ） 1日16,800円（1グルーブ）
冬季の野外活動	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グルーブ8～10人 半日8,400円（1グルーブ） 1日16,800円（1グルーブ）
	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bingo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	○		bingoカードの提供可
	-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グルーブ8～10人 半日8,400円（1グルーブ） 1日16,800円（1グルーブ）

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
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ツを行い、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
	館内フォトピング	写真の場所がどこかを探して、bingo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
	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 <small>（令和4年8月末で販売終了）</small>	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。	通年	1~2時間	○		材料販売可（1人分510円） ※販売終了
	森のはがき <small>（令和4年8月末で販売終了）</small>	切手を貼って送ることもできる。					材料販売可（1人分660円） ※210円切手付き ※返品不可 ※販売終了
	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。	通年	1~2時間	○		材料販売可（1人分450円）
	ひのきのはがき	切手を貼って送ることもできる。					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	小枝のモックくん	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連のだこを作る。	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、トートバッグ、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



小枝のモックくん



木の葉のTシャツ



ひのきの壁掛け、はがき

