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　9：00～13：00　　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

①食材庫の鍵の受け取り
［自然の家事務室］

○　使用する炊事棟、食器カゴの番号をお知らせます。

②用具の貸出
［野外炊事場用具置き場］

○　使用する前に、必ず食器等の数を確認してください。

包丁・ナタの保管場所	包丁	ナタ
キャンプ場炊事棟	滅菌庫内	食材庫内
第２野外炊事棟	冷蔵庫内	滅菌庫隣のロッカー

③調理
［野外炊事棟］

○　食材、調味料は食材庫にあります。
○　薪は、薪置き場から持ってきます。
○　火傷やけがなど、事故が起きた場合は、事務室までご連絡ください。

④後片付け・点検

○　次ページ「（5）後片付け」を確認の上、行ってください。
○　キャンプ場を利用した場合は、キャンプ場トイレの清掃を、第２野外炊事場を利用した場合は、ふれあい棟のトイレの清掃をお願いしています。
○　職員に点検を依頼してください。［内線電話 220］
○　洗い残し、磨き残しがある場合、やり直しをお願いしています。
○　食材庫の鍵を点検職員にお返しください。

⑤返却・ごみ捨て
（p20 参照）

（3）野外炊事の貸出調理用具（無料）

食器セット

□はし８　□スプーン８
□フォーク８　□皿８
□おたま１　□しゃもじ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

鍋セット

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

その他

□鉄板　□フライパン
□包丁　□なた

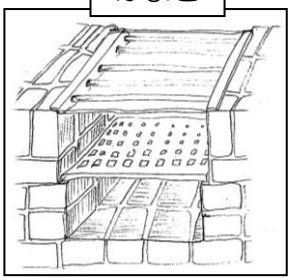
※薪や鍋、食器等を持参していただいてもかまいません。持込の場合、点検時間の短縮にもつながります。

（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。

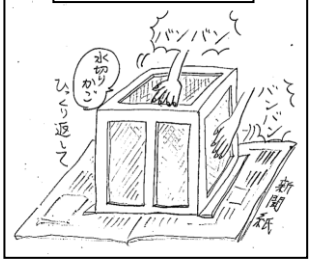
（５）後片付け

かまど



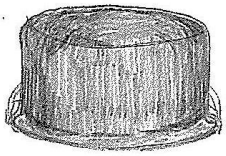
①使用した薪を燃やし切り、灰捨て場に捨てます。
②網を外して、ほうきではきます。
※破損の原因になるため、かまどに水をかけないでください。

水切りかご

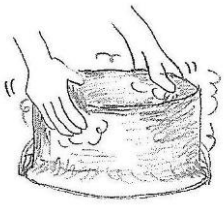


①あみ目につまった食材カスを取ります。
※新聞紙の上でひっくり返し、かごを数回地面に当てると取りやすいです。
※重いので注意しましょう。

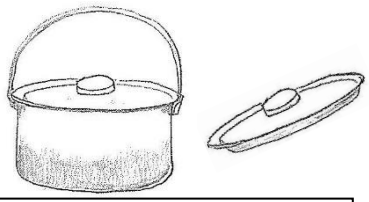
なべ



①鍋をひっくり返します

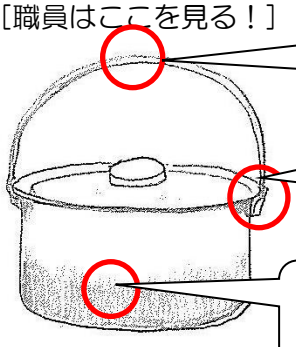


②水とクレンザーをかけ、手でこすり、何度もすすいで洗います。

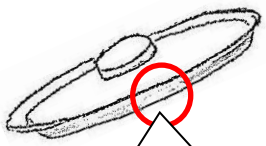


③取り切れなかったこげを、水をつけずに研磨剤入りナイロンたわしで磨きます。

［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

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。

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。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。

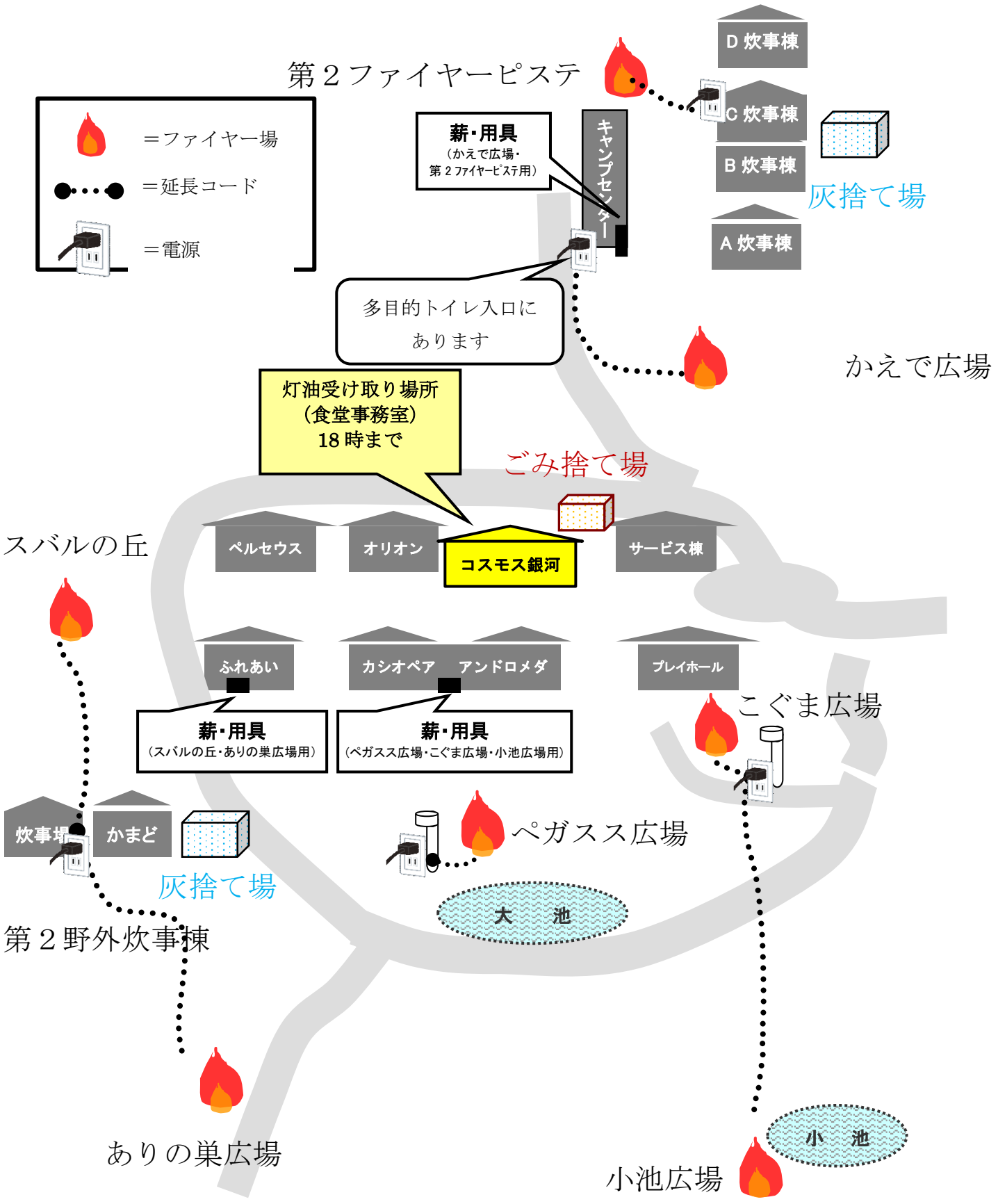
○　風向きを考慮して、ファイヤーと子供の位置を決めてください。

○　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

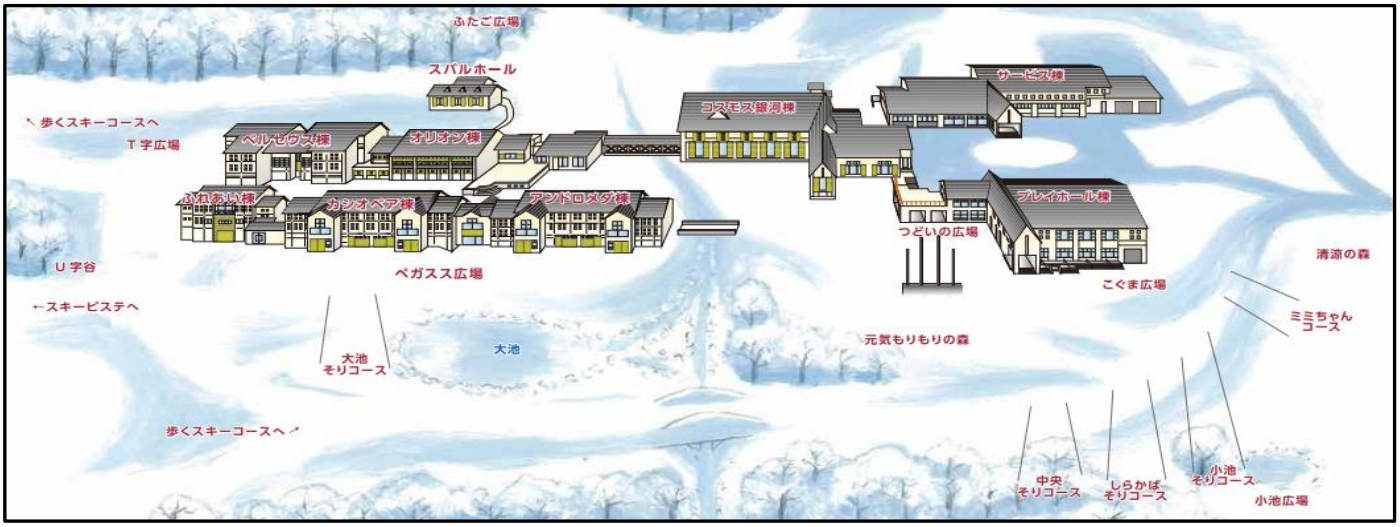
- 雪国の遊びを体験する。
- ルールやマナーを守って、仲間と安全に楽しく遊ぶことを学ぶ。

（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

（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）

- 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、ｐ41 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。

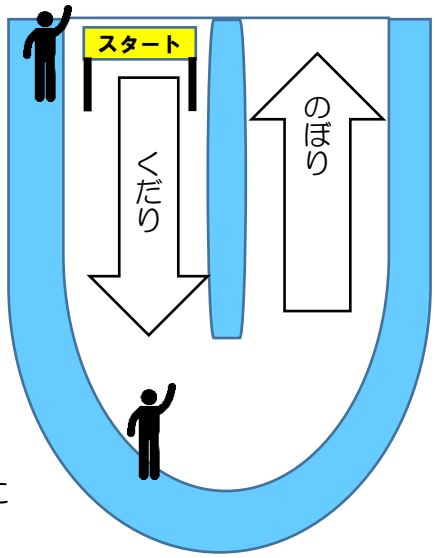
（4）活動を行うにあたって

「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、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。

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ヶ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12～16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（ﾁｪｯｸﾎﾟｲﾝﾄ）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。	無雪期	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）
	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）
		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 指導については要相談
	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	○		食材の持ち込みは原則禁止
		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	○		
		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	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
雪上活動	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
	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
	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・坪岳への雪原探険とけつぞり遊び-	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）

・アルペンスキーのみを活動とした自然の家の利用は認められていません。
・アルペンスキーに加えて、自然の家の活動プログラムを必ず行うことが原則となります。

アルペンスキー	・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。 ・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。 ・ウェア、スキー用具レンタルあり（有料）。 ・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8,400円（１グループ）、１日16,800（１グループ） （指導員のリフト代は団体負担となります。） ・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

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、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
クラフト	杉板の壁掛け		幅２０cm×５cmの杉板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530円）
	杉板のはがき							材料販売可（１人分740円） ※210円切手付き ※返品不可
	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） ※在庫限り
	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 ※在庫限り
	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） ※ひのき無くなり次第、杉板(20cm×5cmくらい）に変更（１人分530円）

	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	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	○		
	バードコール	枝を切り出し、ボルトをねじ込むことで、鳥がさえず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300円）
	小枝のモッくん	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		○	事前の打合せ必要 指導員依頼
	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ｐ10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

小枝のモッくん

木の葉のＴシャツ

ひのきの壁掛け、はがき