



山形市少年自然の家

夏期研修資料

[令和8年度版]



目 次

令和8年度は、熊対策として活動内容の制限を行います。
詳しくは各活動のページをご覧ください。

○:実施可 △:一部実施可 ×:実施不可

★ 各種研修材料費について 1

★ 冒険的活動

- × 白鷹山ウォークラリー 2
- × 東黒森山ウォークラリー 3
- △ 広場めぐりウォークラリー 4
- 追跡ハイキング 5
- × ナイトハイキング 6
- × 入所・退所ハイキング 7
- × スコアオリエンテーリング 8
- ショートオリエンテーリング 9
- 自然の家探検スタンプラリー 10
- フィールドアスレチック 11・12

★ 協働的活動

- プロジェクトアドベンチャー 13・14
- いかだアドベンチャー 15
- 原始の火起こし 16
- 炊飯活動 17
- テント設営・テント撤収 18

★ 自然観察的活動

- 自然散策 19
- グリーンアドベンチャー 20
- ネイチャービンゴ 21
- 秋さがしアドベンチャー 22
- プラネタリウム 23

★ レクリエーション的活動

- キャンプファイヤー 24・25
- キャンドルサービス 26・27
- ディスクゴルフ 28
- グラウンドゴルフ 29
- クップ 30
- モルック 31
- ボッチャ 32

★ 創作的活動 (クラフト)

- ペンダント・キーホルダー 33
- 消しゴムはんこ 34
- 勾玉 35
- 焼き板 36
- エコバック 37
- 草木染め 38
- バードコール 39
- アロマキャンドル 40
- オリジナル鉛筆 41
- My はし 42
- 竹とんぼ 43・44
- トーチ棒 45
- こまの絵付け 46
- ヨーヨーの絵付け 47
- けん玉の絵付け 48

各種研修材料費について

※研修材料費は、退所するまでに事務室へ現金にてお支払いください。

品名	単位	価格	備考
キャンプファイヤー	1セット	大 3,000円 中 2,500円 小 2,000円	丸太24本 丸太20本 ※大中小それぞれ灯油付き 丸太16本
ろうそく(大)	1本	70円	キャンドルサービス 営火長用
ろうそく(小)	1本	10円	キャンドルサービス 燭台・手持ち用
カップろうそく	1個	10円	キャンドルサービス 食堂用
原始の火起こし	1セット	170円	火きり棒 ・ 発火板 ・ 火つけ紙
ペンダント・キーホルダー	1個	50円	ウッドチップ ・ カラーペン ヒートン金具 ・ ひも ・ 紙やすり (ウッドチップのみ20円)
消しゴムはんこ	1個	150円	消しゴム台 ・ 枝 ・ 接着テープ
勾玉	1個	300円	滑石(かっせき) ・ 紙やすり 耐水ペーパー ・ ひも
焼き板	1枚	150円	板材 ・ 絵の具 ・ ガスバーナー ヒートン金具 ・ ひも
エコバッグ	1個	300円	不織布バッグ ・ アクリル絵の具
草木染め	1セット	180円	ガス ・ 布 ・ 輪ゴム ・ 媒染液
バードコール	1個	100円	乾燥木 ・ アイボルト ・ 紙やすり ・ ひも
アロマキャンドル	1個	100円	ガス ・ アロマオイル ・ 容器 ・ クレヨン
オリジナル鉛筆	1本	130円	鉛筆木地 ・ 紙やすり
My はし	1膳	20円	竹材 ・ 紙やすり
竹とんぼ	1本	20円	竹材 ・ 紙やすり
トーチ棒	1本	150円	角材 ・ 布 ・ 針金 ・ 釘 ・ カラーペン
ひもこまの絵付け	1個	300円	こま木地 ・ 絵の具、又はカラーペン
手回しこまの絵付け	1個	300円	こま木地 ・ 絵の具、又はカラーペン
ヨーヨーの絵付け	1個	300円	ヨーヨー木地 ・ 絵の具、又はカラーペン
けん玉の絵付け	1個	550円	けん玉木地 ・ 絵の具、又はカラーペン

実施不可

活動資料

白鷹山ウォークラリー

山形市少年自然の家

1. 活動概要

山形市内から見える白鷹山(994m)は、出羽丘陵の最高峰として、また五郡(山形・白鷹・山辺・南陽・上山)の境として知られています。途中、ブナに囲まれた登山道を通って山頂にある虚空像様こくぞうを目指します。

ねらい：仲間と協力し、励まし合いながらゴールすることで、大きな達成感を味わう。

2. 活動場所 白鷹山ウォークラリー おおだいら大平コース / たけはら嶽原コース

3. 所要時間 6～7時間（一斉登山の場合は5時間程度）

4. 準備

《自然の家》熊鈴・トランシーバー

《各自》飲料水・タオル・軍手・雨具・帽子
ウォークラリーマップ



※活動で使用するカード等は、HPよりダウンロードして準備してください。

5. 活動内容

- ・最初に地図の見方を説明します。(白鷹山の方向を目視させるのも、重要な手がかりになります)
- ・自然の家をスタート・ゴールとし、ウォークラリーマップを見ながら進みます。
- ・スタートは3～5分間隔で出発します。(人数の多い場合は、2～3班一緒)

6. 実施上の留意点

- ◆出発前の指導では、活動の方法やルールだけでなく、次の点についても意識付けをしてください。
 - ・困難を乗り越えて無事にゴールするには、知恵を出し合いながら協力することが大切。
 - ・班員は必ずまとまって行動すること。
 - ・道に迷ったら、進まずに元の地点まで戻り、大きな道に出て現在地を確認すること。
- ◆緊急事態が発生した時は、車の通る広い道路に出て、通りがかりの車に連絡するよう指導します。
- ◆指導者は要所について指導すると共に、通過した人数を確かめます。

実施不可

活動資料

東黒森山ウォークラリー

山形市少年自然の家

1. 活動概要

絵地図をたどり、東黒森山(766m)の山頂を目指します。東黒森山は白鷹山よりも標高が低く、往復にかかる時間も短く、中学年でも挑戦しやすい活動です。

ねらい：仲間と協力し、ゴールすることで大きな達成感を味わう。

2. 活動場所 東黒森山ウォークラリー Aコース西線・Bコース北線

3. 所要時間 5～6時間（一斉登山の場合は4時間程度）

4. 準備

《自然の家》熊鈴・トランシーバー

《各自》飲料水・タオル・軍手・雨具・帽子
ウォークラリーマップ

※活動で使用するカード等は、HPよりダウンロードして
準備してください。



5. 活動内容

- ・最初に地図の見方を説明します。(東黒森山の方向を目視させるのも、重要な手がかりになります)
- ・自然の家をスタート・ゴールとし、ウォークラリーマップを見ながら協力して進みます。
スタートは3～5分間隔で出発します。(人数の多い場合は、2～3班一緒)

6. 実施上の留意点

- ◆出発前の指導では、活動の方法やルールだけでなく、次の点についても意識付けをしてください。
 - ・困難を乗り越えて無事にゴールするには、知恵を出し合いながら協力することが大切。
 - ・班員は必ずまとまって行動すること。
 - ・道に迷ったら、進まずに元の地点に戻り、現在地を確認すること。
- ◆緊急事態が生じた時は、車の通る広い道路に出て、通りがかりの車に連絡するよう指導します。
- ◆指導者は、各要所について指導すると共に、通過した人数を確かめます。

A・Bコースは実施不可

活動資料

広場めぐりウォークラリー

山形市少年自然の家

1. 活動概要

地図をたどり、中央広場・家族広場・はんのき広場の3つの広場を巡ります。登山がないので、安全面の確保がしやすく、時間も短くてすむため、中学年でも挑戦しやすい活動です。

ねらい：班の仲間と景色を楽しみ、歩きながら語らう喜びを味わう。

2. 活動場所 中央広場や家族広場・はんのき広場を巡ります。 Aコース ・ Bコース ・ Cコース

3. 所要時間 4時間 ～ 4時間30分程度

4. 準備

《自然の家》熊鈴 ・ トランシーバー

《各自》飲料水 ・ タオル ・ 軍手 ・ 雨具 ・ 帽子
ウォークラリーマップ

**※活動で使用するカード等は、HPよりダウンロードして
準備してください。**



5. 活動内容

- ・最初に地図の見方を説明します。(3つの広場の方向を確かめることも、大きな手がかりになります)
- ・自然の家をスタート・ゴールとし、ウォークラリーマップを見ながら協力して進みます。
スタートは3～5分間隔で出発します。(人数の多い場合は、2～3班一緒)

6. 実施上の留意点

- ◆出発前の指導では、活動の方法やルールだけでなく、次の点についても意識付けをしてください。
 - ・困難を乗り越えて無事にゴールするには、知恵を出し合いながら協力することが大切。
 - ・班員は必ずまとまって行動すること。
 - ・道に迷ったら、進まずに元の地点に戻り、現在地を確認すること。
- ◆緊急事態が生じた時は、車の通る広い道路に出て、通りがかりの車に連絡するよう指導します。
- ◆指導者は、各要所について指導すると共に、通過した人数を確かめます。

追跡ハイキング

山形市少年自然の家

1. 活動概要

追跡サイン(矢印)を追ってコースをたどり、途中に設置された課題を解決しながら、野山を歩く活動です。追跡サインを見つけ課題を解決するために、班員の知恵と協力が必要となります。

ねらい：自然の風景を楽しみながら歩くことで、自然を身近に感じる。また、課題に挑戦することで、グループの仲を深めるきっかけとなる。

2. 活動場所・所要時間

- ・ウサギコース (4.0km ・ 2時間30分～3時間) ※追跡サイン・十字架の色は『青』
- ・リスコース (3.3km ・ 1時間30分～2時間) ※追跡サイン・十字架の色は『赤』
- ・とりコース (1.5km ・ 45分～1時間) ※追跡サイン・十字架の色は『緑』

3. 準備

《自然の家》熊鈴・トランシーバー

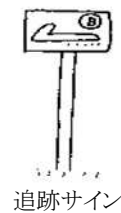
《各自》解答用紙・筆記用具・時計・飲料水 など

※活動で使用するカード等は、HPよりダウンロードして準備してください。

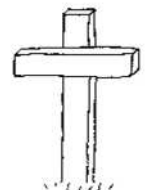
4. 活動内容

スタート・ゴール共に本館玄関脇からになります。途中、いくつかの課題があり、その答えを解答用紙に記入します。各班は3～5分ごとに時差出発し、ゴールまでの所要時間と途中の課題解決の達成度によって班毎の順位を決めます。設定時間、減点の点数、課題を増やすなどは、各団体が自由に設定してください。

- ① 分岐点に着いたら追跡サインを探します。
半径10m以内に追跡サインがありますが、ない場合は直進します。
- ② 途中、道沿いに十字架があります。
半径10m以内に課題が書かれた板が隠されているのでそれを見つけ、解答用紙に記入します。
- ③ 時間の得点は、設定した所要時間との差(+・-)で減点します。



追跡サイン



十字架

5. 実施上の留意点

- ◆出発前の指導では、活動の方法やルールだけでなく、次の点についても意識付けをしてください。
 - ・活動を乗り越えて無事にゴールするには、知恵を出し合いながら協力することが大切。
 - ・班員は必ずまとまって行動すること。
 - ・道に迷ったら、進まずに大きな道に出て現在地を確認すること。
 - ・ゆっくり歩いて、自然の様子を眺めながら周ること。急ぐ必要はないこと。
- ◆サインを動かしたり、課題を書いた板の置き場所を移したりすることは厳禁です。
- ◆時間や学年に応じて、問題を使わずに活動することもできます。
- ◆参加者の体力や天候等によって所要時間は大きく変わります。前後のプログラムに無理のないように余裕のある時間設定にしてください。

実施不可

活動資料

ナイトハイキング

山形市少年自然の家

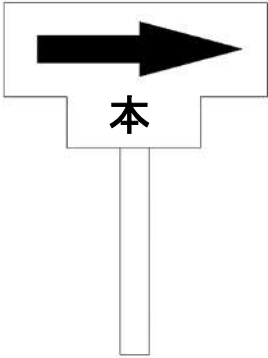
1. 活動概要

闇夜の中、懐中電灯の光を頼りに標識を探し、矢印に従い進んでハイキングをします。
夜の自然を肌で感じるとともに、子どもに冒険・挑戦する気持ちを引き起こさせます。
ねらい：聴覚や嗅覚などが鋭くなる感覚を味わいながら、班の仲間との絆を深めるきっかけとなる。

2. 活動場所・所要時間

- ・本館コース（約1.5km・45分～1時間）※標識の矢印の色は『赤』
※上記の時間は、休憩を入れずに順調に歩いた時の時間です。
※班の数により異なりますが、時間設定を多めにしてください。

夜間ハイキング標識



3. 準備

- 《自然の家》 熊鈴・トランシーバー
- 《各自》 懐中電灯（明るすぎないものをグループで1個）
※グループ内に懐中電灯が多数あると、
班がバラバラになる危険性が高まります。

4. 活動内容

- ・本館玄関前がスタート・ゴール。
- ・スタートは、班毎に3～5分間隔で出発し、班の数が多いときは2～3班一緒に出発します。
- ・標識の矢印に従って進みます。

5. 実施上の留意点

- ・分岐点には必ず標識があるので、よく探して忠実に進みます。
- ・班員は必ずまとまって行動し、はぐれないように事前指導を徹底します。
- ・道に迷ったら、歩き回らないで前のポイントまで戻ります。
- ・絶対に走らないようにします。
- ・車道を通る場合は、車等に十分注意しましょう。
- ・指導者は、要所に立って、通過した班や人数を確認します。
- ・夜間は虫に刺される危険が高まります。虫除け対策を十分にしましょう。



実施不可

活動資料

入所・退所ハイキング

山形市少年自然の家

1. 活動概要

『入所ハイキング』とは、皆さんの学校などの出発地点から、バスや車などを使わずに自らの足で歩いて、少年自然の家まで到達する活動です。『退所ハイキング』は、少年自然の家から学校などの到着地点まで歩く活動です。この活動は、自動車を使わないため環境にもやさしい活動です。

ねらい：長距離の上、今まで歩いたことのない道を仲間と歩き通すことで、仲間意識を高め充実した達成感を得る。

2. 活動場所 下記図参照 ※詳細地図別紙(山形市少年自然の家 HP 研修活動のページにあります。)

3. 所要時間 参考:歩行時速 3~4km

4. 準備 <服装> 動きやすい服装・運動靴・帽子 ※季節や目的にあわせ指導してください。

<その他> 飲料水(こまめな水分補給を心がけてください)・タオル・雨具ほか

5. 活動内容

★指導者の方は、目的、時間、体力に合わせて内容を設定してください。

また、当日はハイキングコースの要所に立って、通過した班や人数を確認してください。

概算：少年自然の家～元双葉小…3.4km 少年自然の家～山八中…10km
少年自然の家～山王…6.2km 少年自然の家～西公園…9.5km



6. 実施上の留意点

- 参加者の体力や天候によって所要時間は大きく変わります。活動時間にゆとりをもたせてください。
 - 指導者の方は、事前にハイキングコースを歩き、下見を行ってください。
 - 班員は交通ルールを守り、まとまって行動します。単独行動はしないよう指導してください。
 - 民家の敷地や畑等には入らないでください。また、自然を破壊しないように注意してください。
- ※元双葉小を休憩場所として利用する場合は、事前打合せのときに職員に申し出てください。

実施不可

活動資料

スコア オリエンテーリング

山形市少年自然の家

1. 活動概要

スコアオリエンテーリングは、地図と磁石を使って、野山に設置してあるポストを巡ってくる活動です。目的・時間・体力などに合わせてコースや内容を設定してください。

ねらい： ルートの設定や時間配分などの話し合いを通して、仲間と協力することの大切さに気付く。

2. 活動場所

スコアオリエンテーリングコース

※対象ポスト数を選択できます(25 or 28)

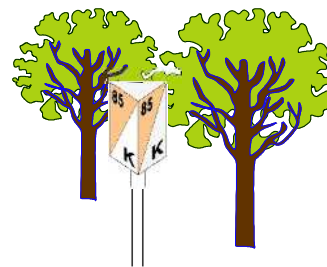
3. 所要時間 3～6時間 (団体の設定による)

4. 準備

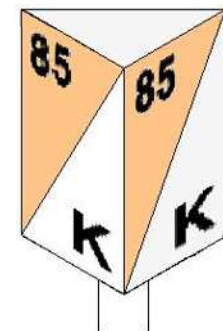
《自然の家》 マスターマップ ・ シルバコンパス ・ 熊鈴

《各自》 OL マップ ・ 記録カード
筆記用具 ・ 時計 ・ 飲料水 など

※活動で使用するカード等は、HPよりダウンロードして準備してください。



スコアOL ポスト



5. 活動内容

出発前に一つの班をコンパス班と地図班に分けます。コンパス班はコンパスの使い方を学び、地図班は時間内(時間設定は各団体で:標準7分)にマスターマップに書いてあるポストの位置と番号を OL マップに正確に写します。子どもたちはコンパスと OL マップ、記録カード、筆記用具、時計を持って出発します。ポストを発見したら書いてある答え(記号)を記録カードに記入します。集合時間を設定し、遅れたりあまりにも早く着いたりした班は減点の対象になります。

※シルバコンパスの使用が難しい時は、利用しなくとも可能です。

6. 実施上の留意点

- ◆ 出発前の指導では、活動の方法やルールだけでなく、次の点についても意識付けをしてください。
 - ・活動を乗り越えて無事にゴールするには、知恵を出し合いながら協力することが大切。
 - ・班員は必ずまとまって行動すること。
 - ・道に迷ったら、進まずに大きな道に出て現在地を確認すること。
- ◆ 樹木を傷つけないなど、自然を大切にしてください。

ショート オリエンテーリング

山形市少年自然の家

1. 活動概要

野山に設置してあるポストを巡り、点数の合計を競う「スコアオリエンテーリング」の簡易版です。自然の家周辺のポストを対象に設定することで、移動範囲がスコア OL よりも狭く、活動時間を短縮することができます。

また、点数を競い合うだけでなく、見つけたら獲得できるアイテム(炊飯活動で使う食材など)を各ポストに割り振ることで、次の活動との関連性、連続性を持たせ、意欲や目的意識をより高めることができます。

ねらい：ルートの設定や時間配分などの話し合いを通して、仲間と協力することの大切さに気付く。

2. 活動場所

スコアオリエンテーリングコース ※自然の家周辺の6ポスト、または9ポストが対象

3. 所要時間

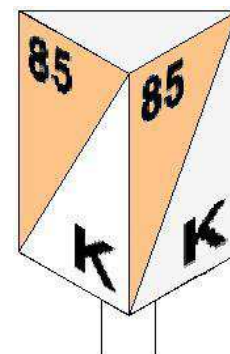
2時間～3程度 (団体の設定による)

4. 準備

《自然の家》熊鈴

《各自》マップ・記録カード・筆記用具・時計・飲料水 など

ポスト



※活動で使用するカード等は、HPよりダウンロードして準備してください。

5. 活動内容

- ・出発前に活動ルールをしっかり学び、マップでルートを設定します。
- ・ゴール場所、ゴール時刻を確認します。
- ・マップ、記録カード、筆記用具、時計を持って出発します。
- ・ポストを発見したら書いてある答え(記号)を記録カードに記入します。
- ・ゴール時刻から遅れたり、早く着いたりした場合は減点の対象になります。

※6ポストか9ポストで選択可能

【活動 A】 スコア型オリエンテーリング・・・各ポストに点数を割り振る。

【活動 B】 ゲット型オリエンテーリング・・・各ポストに見つけたらゲットできるアイテムを割り振る。

6. 実施上の留意点

- ◆ 出発前の指導では、活動の方法やルールだけでなく、次の点についても意識付けをしてください。
 - ・活動を乗り越えて無事にゴールするには、知恵を出し合いながら協力することが大切。
 - ・班員は必ずまとまって行動すること。
 - ・道に迷ったら、進まずに大きな道に出て現在地を確認すること。
- ◆ 樹木を傷つけないなど、自然を大切にしてください。

自然の家探検スタンプラリー

山形市少年自然の家

1. 活動概要

自然の家や周辺の敷地内を歩き、各ポイント地点でスタンプを集める活動です。

目的や学年に合わせて、範囲や時間を設定してください。

ねらい：地図の見方を学びながら、自然の家の周辺や主要施設を知る。

2. 活動場所

自然の家周辺(本館、サービスセンター、板橋沼キャンプ場)

3. 所要時間

各団体の設定による

※全8か所まわるには、2時間程度かかります。

4. 準備

《自然の家》探検バック、スタンプ台

《各自》地図付きスタンプラリーカード

**※活動で使用するカード等は、
HPよりダウンロードして準備してください。**

5. 活動内容

- ・スタートおよびゴール地点は各団体で設定してください。
- ・地図を見ながら、スタンプがあるポイントを探します。
- ・見つけたら、スタンプラリーカードにスタンプを押していきます。(全8か所)

6. 実施上の留意点

- ・班でまとまって行動します。
- ・車道を通る場合は、車などに十分注意しましょう。
- ・ポイントを通る順番は決まっていないため、指導者は要所に立って誘導等を行います。



フィールドアスレチック

山形市少年自然の家

1. 活動概要

様々な種類のアスレチックがあり、難しいものや易しいものがありますので、子どもの能力や体力の実態に応じて選択していく必要があります。

ねらい：自分の体と向き合い、体をどのように使っていくかを考えるきっかけとなる。

2. 活動場所

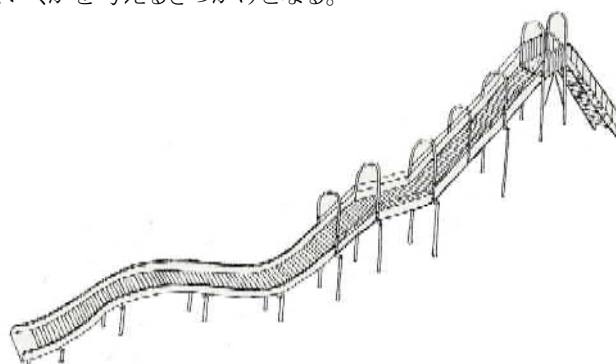
フィールドアスレチックコース

3. 所要時間

1時間（各団体の設定による）

4. 準備

《各自》身軽な服装



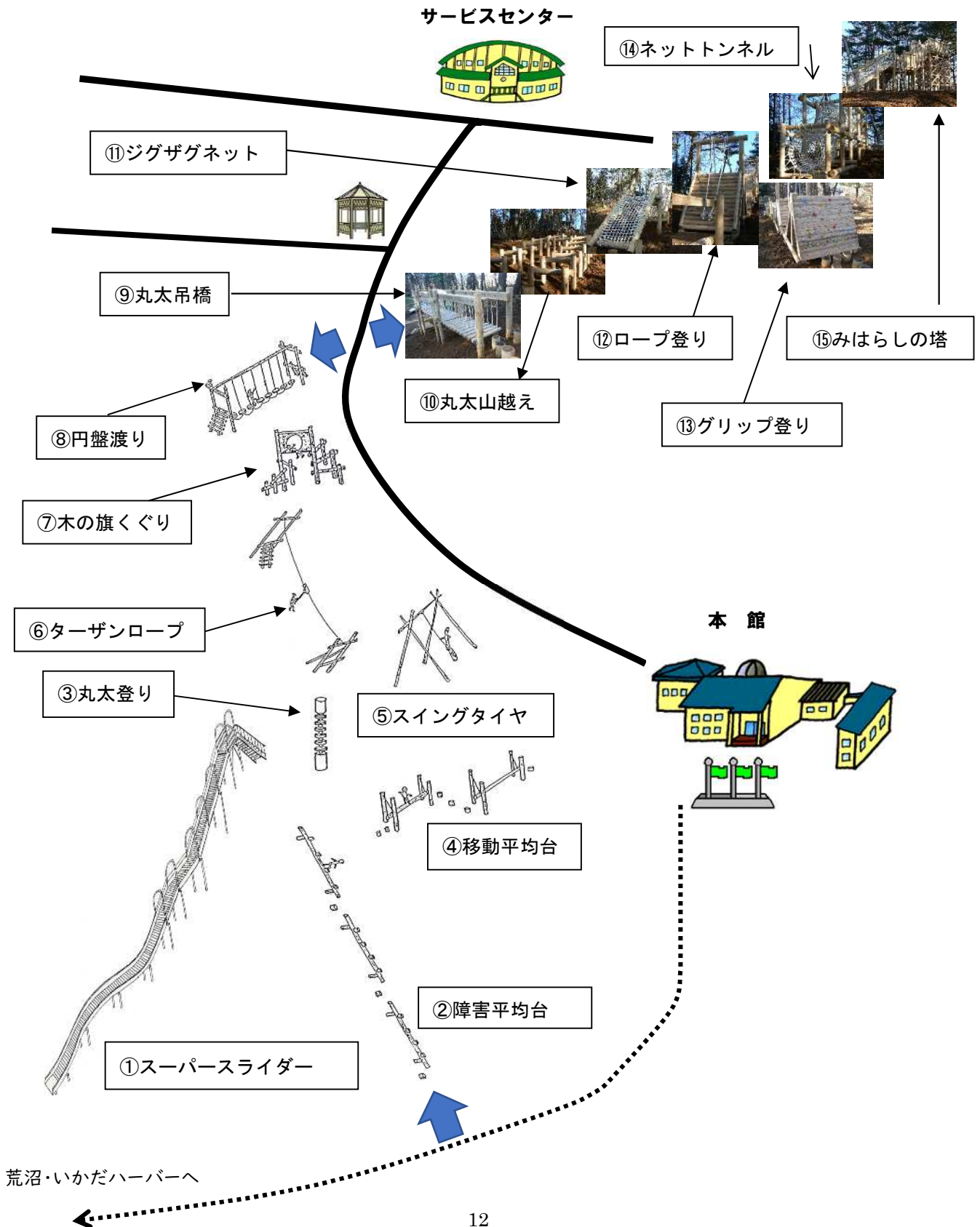
5. 活動内容

	活動名	活動内容
①	スーパーライダー	長～い滑り台です。
②	障害平均台	所々に障害物がありますが下におりずに歩きます。
③	丸太登り	溝に手と足を入れて上を目指します。
④	移動平均台	ゆらゆら揺れる丸太の上で最後まで歩ききります。
⑤	スイングタイヤ	タイヤにまたがり気持ちよく揺れます。
⑥	ターザンロープ	ロープにしっかりつかまって一気に終点へ。
⑦	木の旗くぐり	頂点の輪を体を丸めてくぐります。
⑧	円盤渡り	円盤の上はゆらゆら、慎重に歩み進めます。
⑨	丸太吊橋	丸太を踏みはずさないようにしっかり歩きます。
⑩	丸太山越え	小さい足場でも踏みはずさず歩きます。
⑪	ジグザグネット	手と足をフルに使って小山にトライします。
⑫	ロープ登り	足場を固めてしっかり登ります。
⑬	グリップ登り	ロッククライマーの気分で小山を超えます。
⑭	ネットトンネル	蜘蛛になった気分でくぐります。
⑮	みはらしの塔	頂上に登って景色を見渡します。

6. 実施上の留意点

- ・雨天時や遊具が濡れている時は、滑りやすく危険なので使用することができません。
- ・お互いにゆずり合って大切に使いましょう。

フィールドアスレチックマップ



プロジェクトアドベンチャー

職員による指導 可

職員による指導 必須

※一部のエレメント

山形市少年自然の家

1. 活動概要

アメリカの J.ペイ氏によって学校教育のカリキュラムに位置付けられた教育プログラムであり、「冒険活動」の一つです。ねらいや集団の実態などによって内容が変わってきますが、心と体を開放するためのウォーミングアップを経て、仲間を信頼し協力しながら課題に立ち向かうローエレメントへと進んでいきます。クラス替え直後の組織づくりや、新しいグループでの仲間づくりに適しています。

ねらい：仲間との信頼関係を築きながら、思いやりや自分へのプレッシャーに負けない強い心を育む。

2. 活動場所

- (1) **アイスブレイキング (ウォーミングアップ)** → 体育館前芝生・運動広場 等
 (2) **ローエレメント** → 板橋沼キャンプ場管理棟裏山にある特設器具

3. 要時間 2時間 ～ 3時間 (ウォーミングアップも含む)

4. 対象学年 及び 準備

【対象学年】 小学4年生以上

各団体において、子どもたちを12人程度のグループに分けておく必要があります。12人より大きな増減がある場合は、職員に相談してください。

このとき、プロジェクトアドベンチャーの性質上、プロジェクトアドベンチャー用の班編成ではなく、自然の家での活動班などの班編成にした方が良いでしょう。

5. 活動内容

- (1) 全体説明・・・プロジェクトアドベンチャーを行う上でのルールを説明します。
 (2) アイスブレイキング(心の開放)・・・簡単な活動を取り入れながら、心と体をほぐしていきます。

※アイスブレイキングをせずにローエレメントに入るのは、たいへん危険です。

- (3) PAのローエレメント(仲間への信頼)・・・自然の家に設置してある器具を使って活動します。

6. 実施上の留意点

- ・競争や点数化はプロジェクトアドベンチャーの目的には合いませんので、設定しないようにしましょう。
- ・各班に支援者が必要ですので、自然の家職員と団体指導者で担当できる班数にしてください。
- ・支援者はプロジェクトアドベンチャーについて事前研修を受ける必要があります。

プロジェクトアドベンチャー ローエレメント紹介

① 大脱走 (中学生以上)

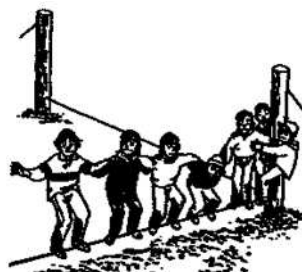
職員指導 必須



② 丸太でござる



③ モフォークワーク



④ クモの巣くぐり

職員指導 必須



⑤ 人の字バランスロー



⑥ みんなのつかれ (移動可)



⑦ 川わたり



⑧ 島めぐり

職員指導 必須



⑦・⑩は
老朽化により
使用不可

⑨ ジャイアントシーソー



⑩ トラストフォール (中学生以上)

職員指導 必須



①④⑧⑩のローエレメントは、地面落下の危険が伴うため、自然の家職員の指導のもと、活動することになります。その他のローエレメントは、団体の指導者の方が担当することになりますので、事前研修を受け、子どもたちの実態に応じた「ルール説明」「安全面に対する意識付け」「学びを創出する支援」等ができるように準備して当日を迎えるようにしてください。

なお、各ローエレメントの説明台本やパネル・看板等はあえて準備していません。単なる情報の伝達のための説明では、学びの創出や安全面の確保はできないからです。

いかだアドベンチャー

職員による指導 必須

山形市少年自然の家

1. 活動概要

いかだに乗って荒沼を探索しよう！『いかだアドベンチャー』は夏にしかできない活動です。いかだの上から見渡す360度の景色と荒沼での自然観察を楽しむことができます。

ねらい：息を合わせないと進むことができないことから、協力する大切さに気づく。

2. 活動場所 荒沼（いかだハーバー発着）

3. 所要時間 1時間30分～2時間程度（安全指導および準備の時間を含む）

- 4. 準備** 《自然の家》いかだ(上限12台)・オール・ライフジャケット・拡声器・双眼鏡
トランシーバー・胴付長靴・監視ポート
《各自》 帽子(ひも付き)・体操着/濡れてもよい服装(水着など)・脱げないサンダル/くつ
※1台あたり6～8名くらいのメンバー構成が適しています。

5. 活動内容

(1)ピロティでの指導

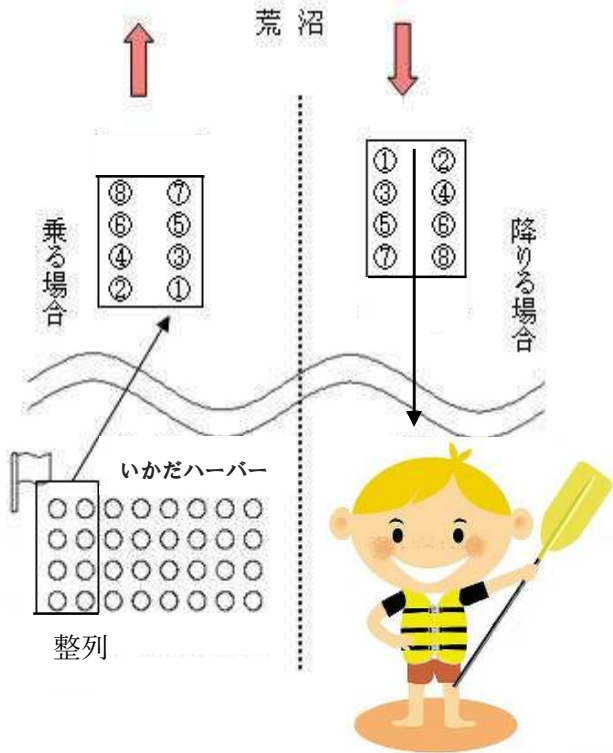
- ・オール、ライフジャケットの借り方と返し方、取り扱い方や乗り方、降り方、安全等についての指導を受けます。
- ・ライフジャケットをしっかりと着用させます。

(2)展開例

- ①オールを持っていかだハーバーに移動します。
- ②いかだアドベンチャーへ出発します。
(競争や目標地点を定めても良いでしょう)
- ③終了後ピロティに戻り、オール、ライフジャケットを返却します。

〈アドベンチャー活動例〉

- ・鬼ごっこ…制限時間内に鬼のいかだから逃げ切ったら勝利。鬼はすべてのいかだをタッチできたら勝利。
- ・競争…色のついたブイ(浮き)を目標とし、時間内に何色のブイをタッチできるか競う。
(※それぞれ、タッチするときにはオールを使う。この時、絶対~~に~~いかだから身を乗り出さないこと。)



6. 実施上の留意点

- (1) バランスに留意して、いかだからの転落による事故防止に努めます。
- (2) 子どもたちがいかだに乗って何をするのか、明確な目標を与えます。
- (3) 指導者の方には、救助用ボート乗船(2名)と、いかだ出し入れ補助をお願いします。

※小学3年生以上が対象となります。

※子ども会は必ず保険に加入してください。

★荒沼はみんなの沼です。釣りをしている人もいますのでマナーを守って活動しましょう。

原始の火起こし

職員による指導可

山形市少年自然の家

1. 活動概要

原始の火起こしを体験することにより、先人の知恵や思いを感じることができます。また、協力することやねばり強くやり抜くことの大切さを知ることともに、火の大切さを感じるきっかけにもなるでしょう。さらに、この火を種火にして、炊飯活動やキャンプファイヤー等に利用することも考えられます。

ねらい：息を合わせないと着火しないため、協力するよさを学ぶ。

2. 活動場所 体育館・ピロティ・屋根付き広場・ガレージ


3. 所要時間 2時間程度

4. 準備 《自然の家》 発火板・火きり棒・ロウソク・火つけ紙・ひも・工作板・ハンドピース
固定板・のこぎり・小刀・彫刻刀・ランタン・バケツ

《各自》 軍手

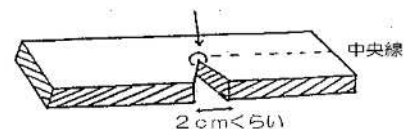
5. 費用 170円（1セット）

6. 活動内容

① 火きり棒と発火板を作ります。 試験管の底→  ←クレヨンの先

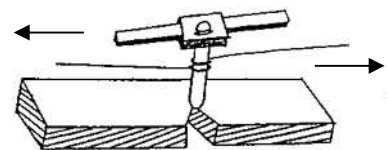
火きり棒……小刀で削ります。両端を試験管の底、新しいクレヨンの先の様にします。
発火板……のこぎりでV字を作り、彫刻刀で中央に切れ込みを入れます。

※切れ込みと火きり棒が合うように削ります。



② 工作板の上で火起こしをする。

発火板を足で固定します。次に火きり棒にハンドピースを被せ固定板で押さええます。
ひもを1～2巻きして両端を引き合います。



・火きり棒を押さえる人は、押し加減を調整します。
→良く回転し、摩擦力が増すように。

・ひもを引く人は、長時間とぎれず回転を与えられるように大きく引きます。→初めはゆっくり。

③ こげ茶色の木の粉が発火板のV字の間に十分たまるまで待ち、たまったら引くスピードを速めます。

④ こげ茶色の木の粉から煙が出たら作業を止め、粉を動かさないようにして発火板を離します。

⑤ 火種が見えたら静かに息を吹きかけ火種を大きくし、火付け紙に火を移しろうそくに火をともします。

★ 起こした火をランタンに移し、炊飯活動やキャンプファイヤーの火種として活用できます。

7. 実施上の留意点

- ・火傷や刃物の使用に十分注意しましょう。（摩擦でハンドピースはとても熱くなるので素手で触らない）
- ・火のついたロウソクは工作板の上に置きます。溶けたロウを床に落とさないでください。

炊飯活動

山形市少年自然の家

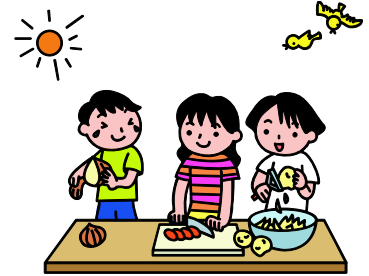
1. 活動概要

かまどを用いた炊飯活動です。薪で火をおこし、その火で調理します。

ねらい：薪に火をおこす基本を学ぶとともに、自分たちで作って食べる喜びを味わう。

2. 活動場所（かまどの数）

- ①本館炊飯場（18口）
- ②荒沼キャンプ場炊飯場（28口）
- ③板橋沼キャンプ場炊飯場（A・B棟各12口／C・D棟各10口／E棟6口）



3. 所要時間 2時間～4時間程度（メニューや技量によって異なる）

4. 準備 《自然の家》炊飯コンテナ・薪・スキッシュ（除菌剤）

クレンザー・タワシ・スポンジ・食材（事前に注文が必要）

【コンテナの内容】包丁2・なべ2・ざる2・ポウル2・おたま1・しゃもじ1・フライ返し1・まな板1・皮むき2

《各自》コンテナ点検カード・新聞紙・食器（弁当箱など）・箸（スプーン）・軍手・マッチ

※活動で使用するカード等は、HPよりダウンロードして準備してください。

5. 活動内容

(1)事前指導 薪・コンテナ・スキッシュ・食材等の場所、借り方と返し方の説明 ・ゴミの捨て方の説明

(2)調理～食事

- ①コンテナの中身が揃っているかを点検カードで確認する。
- ②鍋やまな板など、使用する用具を洗いスキッシュで除菌する。
こげ防止のため、水で濡らしたスポンジにクレンザーをつけ、鍋の側面と底面に塗る。
- ③火を起こし、調理を開始する。肉は切れているので包丁で切らない。肉は手で直接触らない。
- ④本館炊飯場付近で食べる時は、芝生が枯れないように図画版の上に鍋を置いて食べる。

(3)後片付け

- ①生ゴミや食べ残しは、袋にまとめ本館玄関脇の**茶色**のゴミ回収箱へ入れる。
（※クマ対策のためコンポストは廃止）
- ②食堂提供食材の生ごみ以外のごみは、付属のごみ袋に指定された通りに分別し、本館玄関脇の**緑色**のごみ回収箱に入れる。各団体で持参したもの（紙皿、割りばし、プラスチックスプーン等）は持ち帰ってください。
- ③炊飯場内の生ゴミ用バケツ・ザルは洗って裏返しにする。
- ④使用した用具はクレンザーで洗い、点検カードで確認し、水切りのため裏返しにして収納する。
- ⑤流し場とかまどを掃除する。薪は最後まで燃やして灰にし、ドラム缶に捨てる。

6. 実施上の留意点

- ・調理中や鍋の運搬時、やけどに十分注意してください。※かまどの鉄の網には触らない。
- ・薪は1つのかまどに1束です。（1班1食で1束） また、かまどには水をかけないでください。
- ・自然環境保護のため、クレンザー以外の洗剤等は使えません。
- ・熱いものを感じる時は、ぬれた軍手で触らないようにしましょう。

**★炊飯棟の使い方や調理ポイントなど、炊飯活動についての詳細は、HPの「炊飯活動マニュアル」を参照ください。
特に初めて利用される団体指導者の方は、ぜひ目を通してください。**

テント設営・テント撤収

山形市少年自然の家

1. 活動概要

雨風をしのぎ、温度を保つなどのテントの仕組みを考えながら、テント設営・シュラフ準備を行います。また、次の人が気持ちよく使うことを考え、テント・シュラフ等の撤収を行います。

ねらい：雨風をしのぎ、安全な寝床を確保するために、仲間と協力し、考えながら場づくりができる。

2. 活動場所

板橋沼キャンプ場

【テントサイト】 A:11サイト B:8サイト C:8サイト D:8サイト E:9サイト

※1サイトにつき、テント2張をはることができます。

※1 テントにつき4人程度で泊まることが最適です。

◆常設テントおよびバンガローが設置されている荒沼キャンプ場を利用する団体は、テント設営・撤収は必要ありません。



3. 所要時間

テント設営・・・ 1時間 30分 ～ 2時間（シュラフの準備、荷物整理等も含みます）

テント撤収・・・ 1時間 ～ 1時間 30分（シュラフ片付け、荷物移動等も含みます）

4. 準備

《自然の家》ドーム型テント・銀マット・ブルーシート・シュラフ・インナーシート(1枚220円)

※ランタンの貸し出しも可(単1電池4本付き)

《各自》テント点検カード

※活動で使用するカード等は、HPよりダウンロードして準備してください。

5. 活動内容

(1)事前指導

- ①テント、シュラフ、銀マット(ブルーシート)の持ち出す場所について説明する。
- ②テント設営の仕方、撤収の仕方を説明する。
- ③テント入口の安全な配置の仕方、快適に過ごすためのテント内の使い方、チャックを破損させない開け閉めの方法等について説明する。

※HPにテント設営・撤収の動画がありますので、来所前の事前指導にご活用ください。

また、実際に使用するテントを貸し出すこともできます。打ち合わせ時に職員までご相談ください。

(2)テント設営

- ①テント、銀マット&ブルーシートの倉庫に担当がついて、班ごとに手渡す。班のチェックを忘れずに。
- ②子どもたちの作業の様子を見守り、破損の恐れはないか、テント入口の方向は適当か、強風で倒れることはないか等について指導する。
- ③シュラフとインナーシートを配付し、荷物をテント内に入れる。設営が終わってからのの方がスムーズに進む。

(3)テント撤収

- ①テント内のものを片付け、移動・返却する。(シュラフ、インナーシート、銀マット、荷物等)
 - ※ シュラフやインナーシートの中に、靴下や下着などを残さないように指導してください。
 - ※ 倉庫に片付ける際には、必ず担当の方がついて、全ての班が返却したかを確認してください。
- ②子どもたちの作業の様子を見守り、空気を抜きながら丁寧にたたんでいるか等について指導する。
- ③ペグの数・ハンマーなど、全て袋の中に収納されているかを確認(テント点検カード活用)し、テントやブルーシートを倉庫に片付ける。なお、ペグについた泥は、できる限り取り除くように伝える。

6. 実施上の留意点

- ・テントが濡れている状態で撤収はできません。職員の指示を仰いでから作業に入るようにしてください。
- ・テントがピンと張った状態でペグを打つと、テント入口のチャックが開かなかったり、チャック等の破損の原因になったりするので、やや弛みを持たせてペグ打ちをするように指導してください。

自然散策

職員による指導可

山形市少年自然の家

1. 活動概要

季節・時期に応じて、植物を紹介したり、自然物(木・葉など)を使った遊び体験をさせたり、見つけた昆虫を紹介しあったりして、自然の楽しさや不思議さに触れることができます。

ねらい：生活科の学習内容に即した植物の知識を学習する。

2. 活動場所 自然の家職員が指導する場合は、サービスセンター付近

3. 所要時間 1時間 ～ 1時間30分 (団体の設定による)

4. 準備 各団体でご検討ください。

5. 実施上の留意点

・自然の家職員が指導する場合、職員1名につき15名程度のグループが理想です。指導依頼をする場合、何グループ編成になるのか必ず事前にご相談ください。

・自然の家職員の指導に頼らずに、団体独自に「自然散策」「自由散策」等の活動を実施する場合には、次の点について、十分にご留意ください。

- ①グループごとにまとまって活動する。
- ②植物をむやみに採らない
- ③ウルシやキノコには触らない。
- ④草藪の中に立ち入らない。(マダニ、ヘビ)
- ⑤地図を見て相談しながら前に進む。
- ⑥道に迷ったら、来た道に戻る。
- ⑦帰り道にかかる時間も考えて活動する。
- ⑧飲料水などの持ち物を確認する。

※子どもたちが迷いやすいところや危険なところを事前に把握しておき、その対応策をご検討ください。



ヤマウルシ



アオイトトンボ



モリアオガエル



オオカメノキ

グリーンアドベンチャー

山形市少年自然の家

1. 活動概要

グリーンアドベンチャーは、樹木を観察し、名前を図鑑で調べながら進む活動です。図鑑に載っている木の特徴を実際の木に触れながら、より深く知ることができます。図鑑には木の特徴の他に、名前の由来や生活とのつながりについて載っています。

ねらい：樹木と私たちの生活とのつながりを知り、樹木をより身近に感じるきっかけとする。

2. 活動場所・所要時間

1. 本館・フナノ森コース / 1時間30分程度

2. サービスセンター周囲コース / 2時間程度

3. 板橋・はんの木コース / 2時間程度

★上記のコース内にて番号を指定して活動することも可能です。

3. 準備

《自然の家》熊鈴・図鑑(Find a use を選択の場合)

《各自》マップ・解答用紙・飲料水・筆記用具

※活動で使用するカード等は、HPよりダウンロードして準備してください。

4. 活動内容

- ・スタートおよびゴールは各団体に設定してください。
- ・マップを見ながら、コースにある樹木ナンバープレートを探します。
- ・ナンバープレートが取り付けられている樹木の特徴を調べ、図鑑で名前を探し当てます。

☆2種類の解答用紙があり、活動内容が異なります。

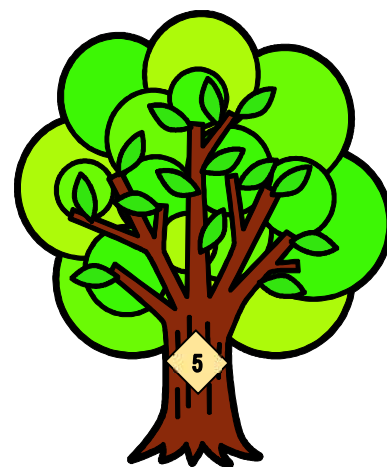
ねらいや学年、団体の実態に応じて選択してください。

〈 Touch the tree 〉… 木に触れ、特徴を知る。

〈 Find a use 〉… 木に触れ、図鑑を使って詳しく特徴を知る。

5. 実施方法と留意点

- ・班ごとにまとまって行動し、マップをもとに行動します。
- ・図鑑の目次(～科)のページを探し、各ページから説明文と写真を参考に、木の名前を当ててください。
- ・樹木を傷つけないなど、自然を大切にしてください。



標識は黄色のプレートに番号が表示されています

秋さがしアドベンチャー

山形市少年自然の家

1. 活動概要

地図に書いてある番号に沿って、秋を代表する植物や木の実などを自分たちで探して歩く活動です。

ねらい：五感を使って秋の自然を観察することにより、自然の楽しさや不思議さに気づく。

2. 所要時間 1時間30分程度（団体の設定による）

3. 活動場所

サービスセンター周辺

4. 準備

《各自》秋さがしアドベンチャー用資料

**※資料はホームページからダウンロードしてください。
A4サイズ・2アップで印刷し、半分に折ると冊子になります。両面1枚（A3）のタイプもありますので、
ご活用ください。**

5. 活動内容

- ①班に1つ冊子を渡し、注意事項を含めてやり方を説明します。
- ②地図をもとに、班ごとに番号にある植物などを探して歩きます。

6. 実施上の留意点

- ・樹木を傷つけないなど、自然を大切にしてください。
- ・カード以外の植物には触らないでください。特にウルシは触るとかゆくなります。
- ・参加者や天候等によって所要時間は変わります。前後のプログラムに無理のないように余裕のある時間設定にしてください。

秋さがしアドベンチャー



○自分たちで秋をさがしてみよう！

- ・植物や木の実などを歩いて見つけよう！
- ・地図に書いてある番号を、班で相談してさがしに行こう！
- ・身体を使って、秋の自然を感じよう！

（目で見つけたり、手でさわったり、においをかいだり、音を聞いたり、食べたりしよう！）

～気をつけること～

- ・番号以外の植物にさわらない。
- ・虫や動物をいじめない。
- ・ハチを見つけてもさわがないで、すぐ先生を呼ぼう。



ススキ

「秋の七草」の「ススキ」だよ。
ふさふさしているから、さわってみてね！

プラネタリウム

職員による指導 必須

山形市少年自然の家

1. 活動概要

季節ごとの星空を、星座にまつわる話を交えながら投影します。光学式投影機の他にも、CD やプロジェクターなども活用し、利用者の年代に合わせて紹介します。幼稚園児や小学生に対しては、天文に関する興味・関心が高まるように、太陽や月・星の日周運動や動きなどの理科学習に関する内容や、星座のお話の視聴なども取り入れて紹介していきます。

ねらい： 星空や星座についての知識・興味・関心を持つ。

2. 活動場所 プラネタリウム室(本館管理棟 2F)

3. 所要時間 30分 ~ 1時間 (団体の設定による・内容や時間を事前にご相談ください)

4. 準備 特にありません

5. 実施上の留意点

- ・非常災害時には、室内が暗いため大変危険ですので、むやみに立ち歩かないようにご指導ください。こちらの指示に従って、速やかな行動ができるようにご協力ください。
- ・投影の途中に退座する子どもがいる場合は、必ず指導者が付き添い、指定された出入り口を利用するようにしてください。
- ・子どもたちの喜びの声や驚きの声は大切にしたいと思いますが、関係のない私語などは、静かに視聴したい子どもにとっては迷惑です。子どもの発達段階にもよりますが、目に余る場合には、一般社会の中で必要な「常識や良識についての学び」を優先し、上映を中止することがありますので、ご了承ください。



キャンプファイヤー

山形市少年自然の家

1. 活動概要

集団活動の成果の確認、仲間意識の高まりや団結力の向上、友情を育てる場面として最適の活動です。

ねらい：火を囲んでの様々な催しを通して、仲間との団結をより強固なものにし、友情を育てる。

2. 活動場所

・本館営火場 ・板橋沼キャンプ場営火場 ・荒沼キャンプ場営火場

3. 所要時間

各団体の設定による

4. 準備

《自然の家》 丸太・細薪・杉の葉・灯油・バケツ・営火長(1着)と火の禰宜(2着)の衣装
ドラムコード・ポータブルアンプ(マイク・CD)

《各自》 トーチ棒・新聞紙(必要に応じて)・点火用マッチ

※クラフト活動として、トーチ棒を自分で作ることもできます。(P45 参照)

5. 費用

キャンプファイヤー大(丸太24本) … 3,000円

中(丸太20本) … 2,500円

小(丸太16本) … 2,000円

※全サイズ必要な灯油代込みの料金です。

※荒沼キャンプ場営火場では、大の井桁は禁止です。中もしくは小を選択してください。

6. 活動内容

(1) 事前準備 **※職員も手伝います。**

- ・丸太で井桁を組む。細まき、杉の葉を入れる。
- ・少なくとも開始の30分前までに、トーチに灯油をしみこませる(布の2/3の部分)。

(2) 役割(例)

- ・営火長…全員を代表する人「営火長のことば」と夜話を担当する…1名
- ・司会者…プログラムの進行をする …1～2名
- ・火の禰宜…トーチをもって入場の際、営火長を先導…1～2名
- ・班長…点火の際、班を代表して「誓いの言葉」を担当する …全班長
- ・火の守…キャンプファイヤーの雰囲気に合わせて、火勢の調節(引率者)



(3) プログラム (実践例)

順 序	内 容	トーチの動き	備 考	
第1部	集 合	司会者はキャンプファイヤーの流れを説明する。	1部と3部は儀式なので、私語は慎む。	
	入 場	静かに井桁を一周して所定の位置へ。 営火長が北極星の方角に立つので空ける。	井桁を囲み円陣	
	夜の歌	静かな歌を歌う。		
	営火長入場	禰宜がトーチを持って営火長を先導する。	離れた場所で禰宜のトーチに点火。営火長には点火せずに入場。	円の内側を一周して所定の位置(北の方角)に
	営火長の話	開会の言葉の後、火に関する話を感慨を込め手短かに。		禰宜は営火長を照らす
	分 火	営火長は各班長のトーチに分火する。	禰宜は営火長に点火	点火したら炎を肩よりも高く保つ。
	誓いの言葉	班長は班の代表として団結の誓いをする。	班長は井桁に点火	短くはっきりと
	心の歌	静かな、心に響くような歌を歌う。		
第2部	出し物	グループ毎に出し物をする。出し物を必ず最後まで見るようにする。 ヤジを入れないようにする。	禰宜、営火長の火は消す	司会者は盛り上がるように配慮する
第3部	静かな歌	静かな雰囲気のある歌を歌い、心を静める。	個人用のトーチを渡す	火の守は火勢を落とすしていく。
	夜 話	営火長による言葉(糧となるような話)。		全員起立
	トーチサービス	班長は営火長より分火してもらう。 トーチをかかげ各班へ帰り、右まわりに点火していく。	禰宜は井桁の火で点火し営火長へ点火	私語は慎む
	終わりの言葉	司会者は感謝と別れの挨拶を述べる。		
	別れの歌	「シャロム」(など) 斉唱 → ハミング		
	営火長退場	火の禰宜、営火長は会場を一周して退場。		
	消 火	右まわりにひとりずつ自分のトーチを消す。		私語は慎む
	退 場	決められた順序に従って退場する。	井桁に入れて燃やすか、回収する。	思いを込めて退場

6. 実施上の留意点

- ・「出し物」は、全員が参加して楽しむことができるように企画しましょう。
- ・火を使う活動なので、指導者は安全面に十分注意しましょう。
- ・トーチの布が手元に落ちると危険です。落ちない工夫をお願いします。
- ・火床の火が残っている間は、必ず1名以上の「火の番」をお願いします。
尚、火床に水をかけないようにしましょう。敷いているレンガが割れます。
- ・翌朝には、残り木、灰、炭などを片付け、きれいに清掃しましょう。
- ・他団体と合同で行うこともできます。



キャンドルサービス

山形市少年自然の家

1. 活動概要

燭台にゆらめく炎を見つめ、これまでの活動を静かに振り返ります。一つの炎が次々に分火され、大きな炎の輪になった時の神秘的な感動を味わうことができ、忘れられない思い出として心に残る活動です。

ねらい： 炎を見つめながら活動の成果を確かめ、仲間との団結をより強固なものにし、友情を育てる。

2. 活動場所 本館・・・体育館、食堂 板橋沼キャンプ場・・・屋根付広場 荒沼キャンプ場・・・大テント
※本館食堂で行う場合は、カップろうそくを使用してもらいます。

3. 所要時間 各団体の設定による

4. 準備

《自然の家》 燭台(中央に置くもの/個人用) ・ 燭台の下に敷くシート ・ ワイヤレスアンブ
非常ランプ用暗幕 ・ ろうそく大・小(実費) ・ 営火長(1着)と火の禰宜用(2着)衣装
点火用ライター

《各団体》 出し物等で使用するBGM など

5. 費用 ろうそく大(点火用)・・・70円 ろうそく小(手持ち用)・・・10円
カップろうそく(食堂用)・・・10円

6. 活動内容

(1) 役割

- ・営火長・・・全員を代表する人「営火長のことば」を担当する…1名
- ・司会者・・・プログラムの進行をする …1～2名
- ・火の禰宜・・・ろうそくを持って入場する際、営火長を先導…1～2名
- ・班長・・・点火の際、班を代表して「誓いの言葉」を担当 …全班長
- ・営火係・・・燭台の火を消すなど、司会者のサポート …若干名



(2) プログラム (実践例)

順 序	内 容	ろうそくの動き	備 考		
第1部	集 合	司会者はキャンドルサービスの流れを説明する。	1部と3部は儀式なので、私語は慎むようにする		
	入 場	静かに燭台を一周して所定の位置へ。	燭台を囲み円陣		
	夜の歌	静かな歌を歌う。			
	営火長入場	禰宜がろうそくを持って営火長を先導する。	会場外で禰宜のろうそくに点火。営火長には点火せずに入場	円の内側を一周して所定の位置(北の方角)に	
	営火長の話	開会の言葉の後、火に関する話を感慨を込め手短かに。		禰宜は営火長を照らす	
	分 火	禰宜が営火長のろうそくに点火後、営火長は各班長のろうそくに分火する。	禰宜は営火長に点火	ろうが落ちないように注意する	
	誓いの言葉	班長は班の代表として団結の誓いをする。	班長は燭台に点火	短くはつきりと	
	心の歌	静かな、心に響くような歌を歌う。			
第2部	出し物	グループ毎に出し物をする。出し物を必ず最後まで見るようにする。 ヤジを入れないようにする。	禰宜、営火長、班長の火は消す	司会者は盛り上がるように配慮する	
第3部	静かな歌	静かな雰囲気のある歌を歌い、心を静める。	個人用のろうそく・燭台を渡す		
		営火係は、燭台の火を消す(1本残す)。			
	夜 話	営火長による言葉(心の糧となるようなもの)。			
	キャンドルサービス	班長は営火長より分火してもらう。	禰宜は燭台の火で点火し営火長へ点火	私語は慎む	
		班長はろうそくをかかげ各班へ帰り、右まわりに点火していく。			
	終わりの言葉	司会者は感謝と別れの挨拶を述べる。			
	別れの歌	「シャロム」(など)斉唱 → ハミング			
	営火長退場	火の禰宜、営火長は会場を一周して退場。			
	消 火	右まわりにひとりずつ自分のろうそくを消す。最後に大きなろうそくを班長が消す。			私語は慎む
	退 場	会場が暗くなり、退場をうながす。			思いを込めて退場

7. 実施上の留意点

- ・ろうそくは各団体で準備することもできます。
- ・「出し物」は、全員が参加して楽しむことができるようにしましょう。
- ・室内の床にろうが落ちると、滑りやすくなり危険です。体育館用具室にある厚手のシート(薄い黄色シート)を敷いて活動を実施してください。
- ・後片付けをしっかりと行いましょう。
- ・他団体と合同で行うこともできます。



ディスクゴルフ

山形市少年自然の家

1. 活動概要

ディスクゴルフは、ディスクを定められたホールにいかに少ない回数で投げ入れるかを競う活動です。決められた順番に従って投げ、それを記録して周ります。遠投力・ディスクコントロールだけでなく、コース取りの戦略や集中力など総合的な力が要求され、自己の勝利に加えて対戦相手や自然への尊敬を持ってプレーを進めます。

ねらい：自然環境に親しみながら、グループでプレーを楽しむことができる。

2. 活動場所 本館コース・サービスセンターコース

3. 所要時間 団体の設定による

4. 準備 《自然の家》ディスク・探検バッグ
《各自》筆記用具・スコアシート(1グループ最大10人で1枚)

※活動で使用するカード等は、HPよりダウンロードして準備してください。

5. 活動内容

両コースには9本のポストが設置されています。スタートからゴールまで、コースに従って順序よく回ります。コースに出る前に投げる練習をした方が良いでしょう。

☆役割分担として、リーダー(1名)、記録係(1名)を決めます。

(1) ルール

- ①ディスクを転がしたり、バウンドさせたりしてもよいが、停止した地点までを「1投」とします。
- ②第2投以降はディスクが停止している地点に片足を置いて投げます。
- ③投げる順番は、スタート前に決めた通りにしますが、ホールに極めて近い所にディスクが停止した場合は、続けて投げてください。
- ④次の場合は、OBとなり、スコアにペナルティー1を加えます。OBになったら、1m以内の地点からプレーを続けます。・木の枝に引っかかってしまって一人でとれなくなったとき。・屋根に上がってしまったとき。
- ⑤ディスクが人にぶつかった場合は、そのまま続けます。石などの障害物と同じ扱いとします。

(2) マナー

- ①うそを言うてはいけません。
- ②プレーをしている人の邪魔をしてはいけません。
- ③木の枝を折ったり、草花を踏みつけたりしないようにしましょう。
- ④ディスクを踏んだり、地面に投げつけたりしてはいけません。
- ⑤ホールのチェーンは、常に正しい状態に直すように心がけましょう。

★ディスクの持ち方

右の写真のように持ちます。薬指と小指と親指のつけねで、しっかりと握ります。中指と人差し指はそえる程度とし、人差し指はディスクの縁に掛けずに投げます。



表



裏



グラウンドゴルフ

1. 活動概要

グラウンドゴルフは、木製クラブでゴルフのようにボールを打ち、ホールポスト(ゴール)にホールインするまでの打数を競う活動です。決められた順番に従ってコースをまわり、それぞれの打数を記録します。

また、グラウンドゴルフは高度な技術は必要とせず、全力を出す場面と集中力や調整力を発揮する場面とがうまく組み合わせられた初心者でも楽しめる活動です。

ねらい：自然環境に親しみながら大人数でプレーを楽しむ。

2. 活動場所 本館前芝生 or サービスセンター前芝生

3. 所要時間 団体の設定による 40人程度まで可

4. 準備

《自然の家》木製クラブ・木製ボール・ホールポスト・探検バッグ

《各自》筆記用具・スコアシート(1グループ6人までで1枚)

※活動で使用するカード等は、HPよりダウンロードして準備してください。



5. 活動内容

☆コースに従って順序よくまわります。コースに出る前にはクラブで打つ練習をします。

☆役割分担として、リーダー(1名)、記録係(1名)を決めます。



【ルール】

- ① ボールを木製クラブで打ち、停止した位置までを「1打」とします。
次回からは、停止した位置から打ちます。
☆相手にぶつけられてボールが動いた場合は、元の場所から打ち始めます。
- ② 打ったボールがコース外に出た場合や、そのまま打つことができない位置で停止した場合は、「1打」打ったこととして一番近い場所からまたゲームを始めスコアに「1打分」を足します。空振りの場合は打数に数えません。
- ③ 打ったボールが、1打目でトマリ(ホールインワン)になった場合は、合計打数から「3打」差し引いて計算します。

6. 実施上の留意点

- ・うそを言ってはいけません。
- ・プレーをしている人の邪魔をしてはいけません。
- ・木の枝を折ったり、草花を踏みつけたりしないようにしましょう。
- ・人や車にボールを当てないように気をつけましょう。
- ・道具は大切に使用し、各ホールは常に正しい状態に直すように心がけましょう。

クッブ

山形市少年自然の家

1. 活動概要

『クッブ』とはスウェーデン語で『薪(まき)』という意味です。このゲームは、1000年以上前に北欧のバイキングたちが、なかなか陽の沈まない夏の夕暮れを過ごすために始めた遊びが起源と言われています。クッブは体力の優劣を問わず、年齢や性別を越えて楽しむことができる野外レクリエーションとして、また、年配の人がこどもや若者と同じ条件で楽しめる生涯スポーツとして広がっています。

ねらい：仲間と戦略を考えながら、勝負をする楽しさを味わう。



2. 活動場所 あじさい広場、体育館前芝生、サービスセンター周辺などの屋外

3. 所要時間 1ゲーム15分程度 (人数によって異なる)

4. 準備 《自然の家》クッブセット：丸棒12本・短角材「クッブ」6本・長角材「キング」1本
※1セットあります。

5. 活動内容

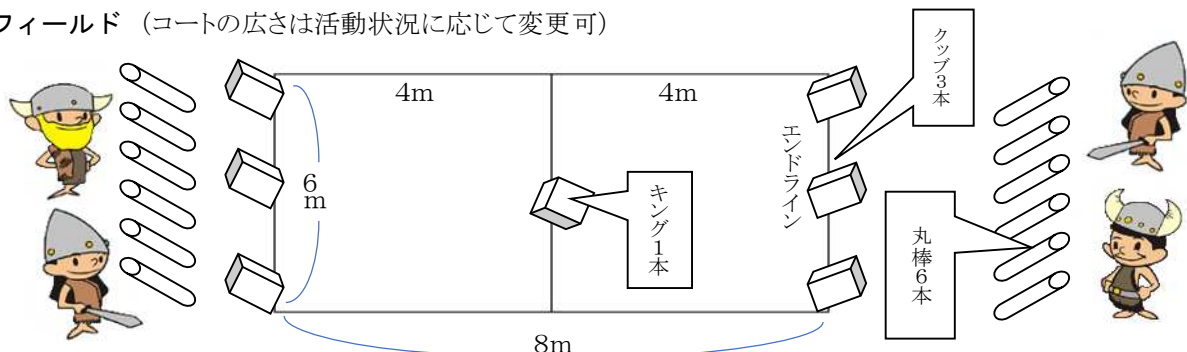
★準備

- ①2チーム対抗で戦います。1チームは最多6人までとし、各1チーム丸棒を6本持ちます。
- ②縦8m×横6mのコート両端(エンドライン)に、1チーム3本ずつクッブを立て均等に並べます。中央にはキングを1本立てます。

★ルール

- ①先攻チームが6本の丸棒を1本ずつ全て投げ、相手のクッブ3本を倒しにかかります。
※投げ方は下投げのみとします。その他の投げ方は危険なので禁止です。
- ②丸棒で相手のクッブを倒した場合、倒された側のチームはそのクッブを相手陣地内に投げ入れます。倒した側のチームは、相手から投げ入れられたクッブをその場に立てます。
- ③後攻チームは、まず相手に取られたクッブから先に倒さなければなりません。誤ってエンドラインにあるクッブを先に倒してしまった場合、丸棒は投げたこととしますが、倒されたクッブは元の状態に戻しゲームを続けます。
- ④相手のクッブを全て倒すと、キングを狙うことができます。先にキングを倒したチームの勝ちとなります。
** 相手のクッブを全て倒す前にキングを倒してしまうと、その時点で負けとなります **

★フィールド (コートの広さは活動状況に応じて変更可)



6. 実施上の留意点

- ・活動する時は、人や物に当たらないように周囲をよく確認します。
- ・攻撃される側は、投げられた丸棒に当たらない場所に立ちます。
- ・活動後は道具の数を確認し返納します。

活動資料

モルック

山形市少年自然の家

1. 活動概要

『モルック』はフィンランド生まれの伝統的なスポーツです。老若男女問わずに気軽に楽しめます。

ねらい：仲間と戦略を考えながら、勝負する楽しさを味わう。

2. **活動場所** あじさい広場、本館前芝生、運動広場、体育館

3. **所要時間** 1ゲーム30分程度(人数によって異なる)

4. **準備** 《自然の家》モルックセット ※6セットあります

・スキttl 12本(1～12の数字が書かれたもの)

・モルック2本(投げるもの)

・モルッカー1つ(投げる目印)

探検バッグ

人工芝(体育館使用時)



《各自》得点表

※活動で使用する得点表は、HPよりダウンロードして準備してください。

5. 活動内容

★準備

①1チーム3～5人程度でチームをつくります。

②スキttlを画像のように並べ、そこから3.5m先にモルッカーを置きます。

★ルール

①1チーム目が1回モルックを投げスキttlを倒します。投げ方は安全のために下投げのみとします。

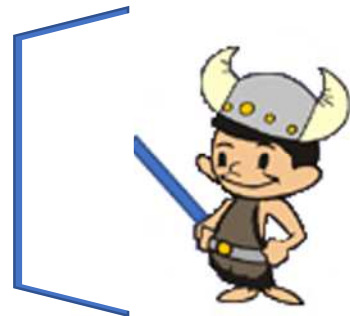
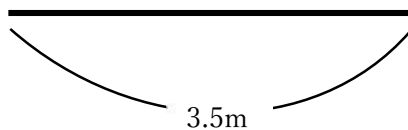
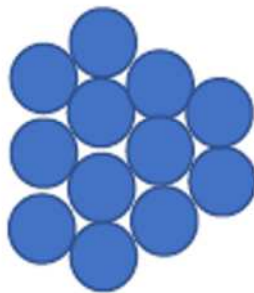
②複数本倒した時は倒れた本数が得点になります。

倒れたのが1本だけならそのスキttlに書いてある数字がそのまま得点になります。

③投げたチームが倒れた地点でスキttlを起こします。ゲームが進むにつれて盤面が広がるので難易度も上がっていきます。

④次のチームも1回モルックを投げ、同じようにスキttlを倒していきます。

⑤点数を加算していき、50点ぴったりになるよう目指します。50点を超えた場合は25点に戻ってしまいます。



6. 実施上の留意点

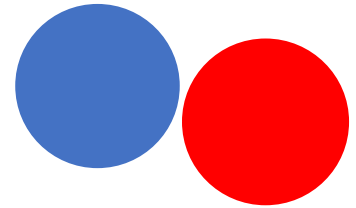
- ・活動する時は、人や物に当てないように周囲をよく見ます。
- ・活動後は道具の数を確認し返納します。

ボッチャ

1. 活動概要

『ボッチャ』は重度脳性麻痺者や四肢重度機能障がいを持つ競技者向けに考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目でもあります。このゲームは体力の優劣を問わず、年齢や性別を超えて楽しむことができるレクリエーションとして、また障害によりボールが投げられなくてもスロープを使って参加できる生涯スポーツとしても広がっています。

ねらい：仲間と戦略を考えながら、勝負する楽しさを味わう。



2. 活動場所 体育館などの屋内

3. 所要時間 1ゲーム15分程度（人数によって異なる）

4. 準備 《自然の家》ボッチャセット：赤ボール6個 青ボール6個 ジャックボール1個
※3セットあります

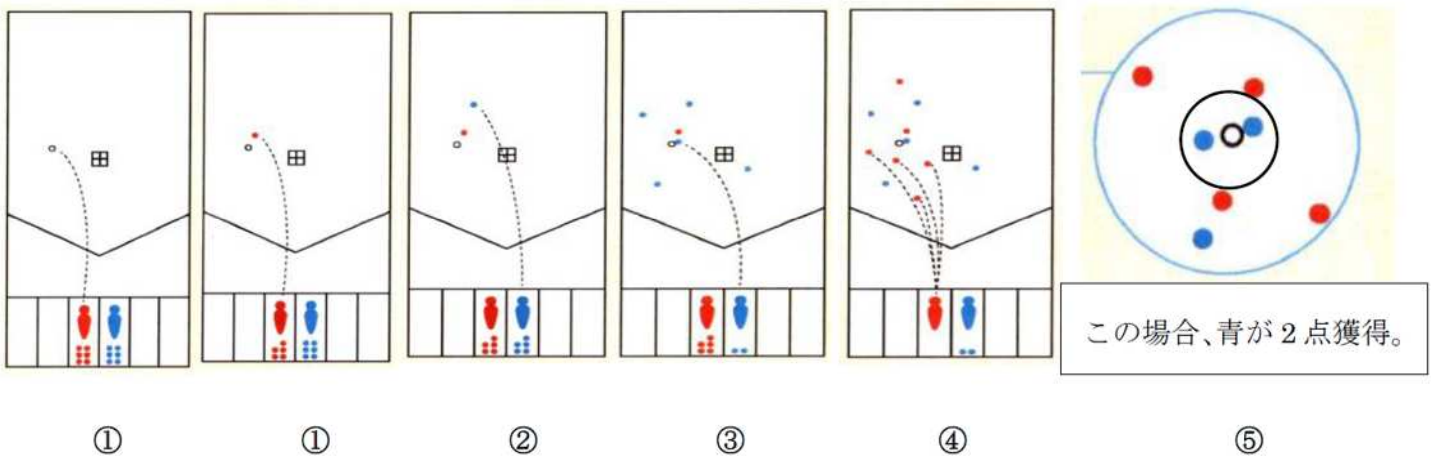
5. 活動内容

★準備

- ①2チームが対抗で戦います。1チーム3～6人でチーム編成します。
- ②縦12.5m×横6mのコート内に、ジャックボール無効エリアとクロスを決めておきます。

★ルール

- ①先攻チームがジャックボールを投げ、続けてボール(赤)を1つ投げます。
投げ方は下投げのみとします。その他の投げ方は危険なので禁止です。
- ②後攻チームはボール(赤)よりジャックボールに距離が近くなるようにボール(青)を投げます。
この時ボール(赤)より近くなるまで何度でも投げます。
- ③相手チームのボールが「ジャックボールに一番近いボール」になったら投げるチームが変わります。
- ④どちらかのチームが持ち球を全て投げ終わると、もう片方のチームが残ったボールを全て投げて終了です。
- ⑤ジャックボールにより近いボールのチームが得点を得られます。この時、**相手チームの一番近いボールよりさらにジャックボールに近いボールの個数**が得点となります。
- ⑥引き分け(ジャックボールからの距離が同じ)の場合はサドンデスで3球ずつ投げ、ジャックボールに一番近いチームが勝利！



6. 実施上の留意点

- ・活動する時は、人や物に当たらないように周囲をよく見ます。
- ・活動後は道具の数を確認し返納します。

1. 活動概要

ウッドチップを紙やすりできれいに磨き、それに絵や模様や文字を描きます。カラーペンで描くので簡単につくことができ、記念に残る楽しい活動です。ひとつとして同じ形のないウッドチップの中から、自分のお気に入りのウッドチップを見つけ、創意工夫する楽しさを味わいながら、世界に一つだけのオリジナルペンダント・キーホルダーを作りましょう。

ねらい: ウッドチップとカラーペンを使ってオリジナルペンダント・キーホルダーを作る活動を通して、創意工夫する楽しさを味わう。

2. 活動場所 体育館、サービスセンター、研修室、学習室、体験の家

3. 所要時間 40分～1時間程度

4. 準備 《自然の家》ウッドチップ・金具「ヒートン」・紙やすり・ひも・錐
カラーペン・工作板（Bタイプの場合は+小刀・のこぎり）
《各自》軍手



5. 費用 50円（ウッドチップ、カラーペン、ひも、紙やすり）

※ウッドチップのみの場合20円

6. 活動内容 **ひもの長さで用途が変わります 長…ペンダント 短…キーホルダー**

【Aタイプ】

- ①ウッドチップを選び、工作板の上で紙やすりでなめらかになるまで磨きます。
- ②表となる面にカラーペンで絵や模様、文字などを描きます。
- ③金具とひもを取り付けます。
- ④使った道具の後始末をしっかり行います。

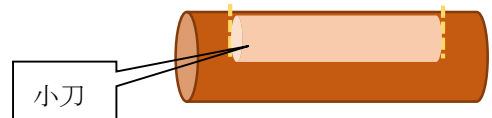


【Bタイプ】

- ①ペンダントの材料となる木片を選び、文字や絵を描く範囲を決め、のこぎりで両端に切込みを入れます。



- ②切込みと切込みの間を小刀で削ります。



- ③削った範囲を紙やすりでなめらかになるまで磨きます。
- ④カラーペンで文字や絵、模様などを描きます。
- ⑤金具とひもを取り付けます。
- ⑥使った道具の後始末をしっかり行います。



7. 実施上の留意点

- ・何を描くかを十分に検討させます。
- ・床にカラーペンがつかないように気をつけます。
- ・錐を使う時には特に注意します。
- ・作業後は用具の点検をし、元の状態にして返納します。

1. 活動概要

現在広く知られている消しゴムはんこですが、世界に先駆けて日本で発祥した文化といわれています。デザインした消しゴムを枝に付け、世界に1つのオリジナルはんこを作りましょう。

ねらい：自分が想像するデザインを目指し、創意工夫しながら作る楽しさを味わう。

2. 活動場所 体育館、学習室、サービスセンター

3. 所要時間 1時間30分程度

4. 準備

《自然の家》はんこ用消しゴム、枝、写し紙、スタンプ台、カッター、接着テープ、鉛筆、紙(試し押し用)

《各自》軍手 ※30人以上の場合は、カッターも各自で準備

5. 費用 150円(はんこ用消しゴム、枝、接着テープ)

6. 活動内容

- ① 写し紙に消しゴムの枠の形をふち取る
 - ② 写し紙にデザインを描く(ふちまで大きく描く)
 - ☆ 文字:文字数はなるべく少なくする
 - ☆ マーク:簡単なもの
 - ☆ このときに、どこを彫るのか考えておく(線を彫るのか、線の周りを彫るのか)
 - ③ 写し紙を裏返して、消しゴムに指でこすりつけながら写す
 - ④ カッターで消しゴムを彫る ※押さえる手は軍手着用
 - ⑤ 紙に試し押しをし、調整する
 - ⑥ 持ち手になる枝を選ぶ
 - ⑦ 枝に消しゴムを接着テープで付ける
- 完成

彫り方による違い



↑線を彫る



↑周りを彫る



7. 実施上の留意点

- ・刃物を使用する時はふざけないようにし、取り扱いには十分注意します。
- ・カッターで指などを切らないよう手元を注意します。
- ・作業後は用具の点検と返納を確認し、清掃します。

1. 活動概要

勾玉は、今から約 3000 年位前の縄文時代終わり頃から古墳時代前期にかけて位の高い人や祭りを営む人が権力の象徴や魔除けとして身に付けるために作られてきました。その形は「月」や「釣り針」、「牙」、「腎臓」、「肝臓」、「胎児」などを信仰し形取ったと言われ、ヒモを通す穴は、現在まで私達の生命をつなげてくれた祖先とのつながりをあらわしているものと考えられています。当時の生活背景や、歴史を楽しく学びながらつくる『世界にひとつしかない勾玉』はいつまでも思い出に残る大切なものになります。

ねらい：出来上がりの形を想像しながら滑石を磨くことを通して、試行錯誤しながら創意工夫することの楽しさを味わう。

2. 活動場所 体育館、体育館ピロティ、サービスセンター、あじさい広場など屋外

3. 所要時間 2～3時間程度（団体の設定による）

4. 準備 《自然の家》滑石（かっせき）・サンドペーパー・耐水ペーパー・ヒモ
工作板・金属ヤスリ・錐・のこぎり

5. 費用 300円（滑石（かっせき）、紙やすり、耐水ペーパー、ひも）

6. 活動内容

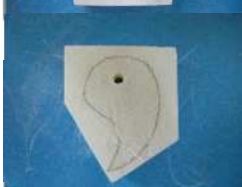
【図1】



①形を考えながら石に鉛筆で下書きをし、目印をつけヒモを通す穴をキリであけます。【図1】

※使用する石によっては穴があいている場合もあります。

【図2】



②余分な箇所が多い場合は、のこぎりで切断します。【図2】

※切断した端材で小さな飾りを作ることできます。

【図3】



③金属ヤスリ、サンドペーパーで削りながら形を整えます。

④耐水ペーパーを使用し、水の中で磨き仕上げます。【図3】

【図4】



⑤穴にヒモを通して完成。【図4】

7. 実施上の留意点

- ・刃物を使用するときはふざけないようにします。
- ・石を削るときは、指や爪を傷つけないように気をつけます。
- ・作業後は用具の点検と返納を確認し、清掃します。

焼き板

職員による指導可

山形市少年自然の家

1. 活動概要

乾燥した板材をのこぎりで切って形を取り、ガスバーナーで焼いて、ワイヤーブラシ(たわし)と布切れで磨きます。木の性質を感じたり、木目により偶然できる模様の面白さを感じたりすることができます。

ねらい：個性豊かに表現する活動を通して、創意工夫することの面白さや、表現することの面白さを味わう。

2. 活動場所 体育館ピロティ、サービスセンターピロティ、本館ピロティ

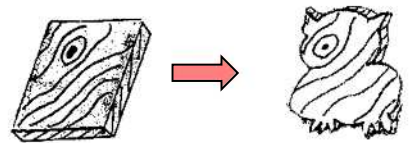
3. 所要時間 2時間30分～3時間程度 50人まで

4. 準備 《自然の家》 板材 ・ ひも ・ のこぎり ・ 金具「ヒートン」 ・ 絵の具 ・ 筆
ワイヤーブラシ(たわし) ・ 錐 ・ 布切れ ・ ガスバーナー ・ マッチ
《各自》 軍手

5. 費用 150円 (板材、絵の具、ガスバーナー、ヒートン金具、ひも)

6. 活動内容

①板を選び、鉛筆などで形を描き、のこぎりで形を切り抜きます。
切らずに板の形をそのまま生かしてもいいです。



②表になる面をガスバーナーで焼き、
木目に沿ってワイヤーブラシで軽く炭を落とします。



③表になる面を布で拭き取り、必要に応じて絵柄をつけ
ヒートンとひもをつけて完成です。



④使った道具の後始末をしっかりとします。
※バーナーは、しっかり栓を止めます。

7. 実施上の留意点

- ・形を切り抜く際は、板を有効に使うようにします。
- ・ガスバーナーを使う際には、火傷に注意します。
- ・絵柄をつける場合は、できるだけ木目を生かします。
- ・作業後は用具の点検をし、元の状態にして返納します。



1. 活動概要

無地のバッグにアクリル絵の具を使って色を付け、世界に一つだけのオリジナルエコバッグを作ってみましょう。現在、マイバッグを持参して環境負荷を減らそうという運動が広がっています。私達がバッグを持参することで、使い捨ての袋は不要になり環境保全に繋がります。明日からは、自然と地球環境に優しいオリジナルのエコバッグを持って出かけましょう。

ねらい：無地のバッグに色を塗りオリジナルバッグを作ることを通して、創意工夫する楽しさを味わう。

バッグのモチーフとなる植物を自然の中から探したり、自分で選んだりすることを通して、自然が作る造形美に興味を持つきっかけにする。

2. 活動場所

サービスセンター、屋外、体育館

3. 所要時間

1時間30分～2時間（モチーフの採取含む）

4. 準備

《自然の家》無地バッグ・アクリル絵の具・スプレーのり・スポンジ
《各自》モチーフにしたい葉・新聞紙(朝刊1冊分)

5. 費用

300円（不織布バッグ、アクリル絵の具、スプレーのり）

6. 活動内容

バッグに絵の具と葉で染め抜きしてみよう



① モチーフとなる葉などを採取します。(枯れ葉は不向き)



② 葉の表面にスプレーのりを軽く吹付けます。



③ 仕上りの構成を考えながら、バッグに貼付けていきます。



④ スポンジに少量の絵の具をつけ、葉の周りに優しく色をのせていきます。



⑤ 絵の具が乾いたら葉を丁寧にはがします。



⑥ 世界にひとつだけのエコバッグの完成です!

7. 実施上の留意点

- ・自然を破壊しないため、必要以上に葉を採取しません。
- ・触ってはいけない植物(ヤマウルシ等)がありますので、事前に注意を促します。
- ・床や机などにスプレーのりを吹付けないように気をつけます。
- ・作業後は用具の点検と返納を確認し、清掃します。

草木染め

職員による指導可

活動資料 クラフト

山形市少年自然の家

1. 活動概要

私たちの日常では、好きな色、欲しい色を簡単に手に入れることができます。しかし、この草木染めでは自然を散策し、目的の色を持った草花を探し出さなくてはなりません。草花からは、緑や茶以外にも、赤や黄、紫、青など数多くの色を取り出せます。この活動をきっかけに、今まで目に留まることの少なかった身近な草花に、興味を持つはずですよ。

また、同じ草花で染色しても採取した時期や使用する分量、手法で仕上がりは変わります。色や濃淡を思い通りに染色する難しさや偶然出てくる模様や色合いも草木染めの魅力のひとつです。こうした草木染めには化学染料のような派手さはありませんが、柔らかな色合いがあります。

ねらい：草花を使って染色する活動を通して、今まで目に留まることの少なかった身近な草花に興味を持つきっかけとする。

2. 活動場所 本館ピロティ、体育館ピロティ、サービスセンターピロティ

3. 所要時間 2時間程度（植物採取含む）

染める布は **ハンカチ** になります

4. 準備 《自然の家》 ガスコンロ・ガス・鍋・布・輪ゴム・媒染液(ミョウバン)・箸・洗面器
ゴム手袋・ビー玉・おはじき
《各自》 草花や実(サクラ・ヨモギ・アメリカセンダングサ・アカネ・クリ・キハダ・イタドリ・タンポポなど)

○使いたい植物や染めたい布製品がある場合は持参も可能です。

○時期によって適当な草花が変わります。活動内容も含め自然の家職員にご相談ください。

5. 費用 180円(ガス、布、輪ゴム、媒染液)

6. 活動内容 *** 草花を採取し、絞り染めに挑戦してみよう ***



① 草花と水を適量ナベに入れ煮込み、染色液を作ります。



② 布を輪ゴムなどで絞ります。(この工程で模様を決めます)



③ [①]の染色液に布を20分ほど浸し、布に色を付けます。



④ 布を取り出し媒染液(ミョウバン)に浸し色を定着させます。



⑤ 染色した布を水洗いします。(水が透明になるまで)



⑥ 輪ゴムを外します。軽く水洗いし完成です。

模様の作り方①



模様の作り方②



模様の作り方③



7. 実施上の留意点

- ・自然を破壊しないため、必要以上に草花を採取しません。
- ・触ってはいけない植物(ヤマウルシ等)があるので、事前に注意を促します。
- ・火気を使用するので、火傷しないように気をつけます。
- ・作業後は用具の点検と返納を確認し、清掃します。

1. 活動概要

メジロ・シジュウカラ・モズ・コゲラ等の小さな野鳥は木々の間を群れで移動しています。先頭の野鳥が移動すると、他の野鳥がその後を追って行きます。元来、バードコールは狩猟時に野鳥に似た鳴き声を出し、仲間がいると思わせて呼び寄せる道具でしたが、今では野鳥とのコミュニケーションを取る方法の一つとして使われています。

ねらい：自然の素材を使ってバードコールを作るを通して、木が持つ温かみを感じたり、木の性質を知ったりする。

バードコールを使って野鳥に呼びかけるを通して、野鳥への興味関心を高めるきっかけにする。

2. 活動場所 体育館、サービスセンター、体験の家

3. 所要時間 45分程度

4. 準備 《自然の家》乾燥木・アイボルト(M10)・サンドペーパー・ヒモ・ペン
工作板・のこぎり・プライヤー・電動ドリル(孔径9.0mm)

5. 費用 100円(乾燥木、アイボルト、紙やすり、ひも)

6. 活動内容

- ① 乾燥木の切断した面を紙やすりで磨きます。表面がツルツルになるまで磨きます。【図1】
- ② 乾燥木をプライヤーで固定し、電動ドリルで中心に深さ3cm程度の穴を開けます。【図2】
※『電動ドリル』を使用する際は、危険防止のため引率者が脇に付き、手元に注意して作業してください。
- ③ 開いた穴にアイボルトをねじ込み、ねじ跡を付けます。【図3】
アイボルトをねじ込んだり、ゆるめたりと小刻みに動かすと「ピョピョ」「キュッキュッ」といった音がします。
- ④ 乾燥木の表面に絵付けをし、アイボルトにヒモを通して完成です。

【図1】



【図2】



【図3】



アイボルト



7. 実施上の留意点

- ・刃物や工具でふざけないようにします。
- ・作業後は用具の点検と返納を確認し、清掃します。
- ・摩擦で音が出るので水などの湿気に注意してください。
- ・ねじ跡は引っかけたような小さな跡なので、無理やり回すと壊れる場合があります。

アロマキャンドル

職員による指導 可

活動資料 クラフト

山形市少年自然の家

1. 活動概要

ロウを材料に、好きな色やにおいを選んでオリジナルのアロマキャンドルを作ってみましょう。色やにおいの違う十人十色のキャンドルに火をともし、火を見つめながら特別な雰囲気のある夜を過ごしてみよう。

ねらい: 自分の好きな色やにおいを選んでオリジナルのアロマキャンドルを作るを通して、創意工夫する楽しさを味わう。

2. 活動場所 体育館ピロティ、サービスセンターピロティ、本館ピロティ

3. 所要時間 1時間程度 (+ キャンドルの冷却時間)

4. 準備 《自然の家》 ロウ・クレヨン・アロマオイル・割り箸
カッター・ハサミ・工作板・雑巾・ガスコンロ・ポット
容器(ロウを流し込み成形する)・しん・カラーペン
《各自》 軍手 ※キャンドルを作る容器は持参でも可



5. 費用 100円(アロマオイル、ガス、容器、クレヨン)

6. 活動内容 *** 作り方のポイントは「アロマオイル」と「クレヨン」を入れすぎないことです ***

【図1】



【図2】



★指導者は事前にポットにてロウを溶かします。

①容器に名前を書きます。

②容器にクレヨンをカッターで削って入れます。【図1】

③アロマオイルを数滴入れます。【図2】

④ロウ(80℃)を容器八分目まで流し込みます。【図3】

⑤クレヨンが溶けるまでよく混ぜます。【図4】

⑥ロウが熱いうちに、ろうそくの芯を割り箸で挟み、容器の中心に固定し底まで垂らします。【図5】

⑦ロウが完全に固まるまで放置し完成です。【図6】
(急激に冷やすとひび割れしやすくなります)

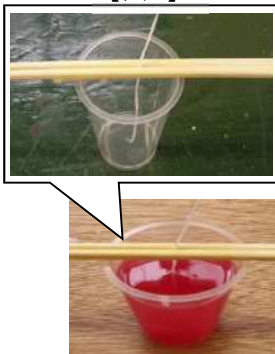
【図3】



【図4】



【図5】



【図6】



完成!

※キャンドルは、皿などに置いて使用してください。
また、アロマキャンドルを使っている時、ひび割れや陥没した時は、ドライヤーで表面に熱風を送り修復することもできます。

7. 実施上の留意点

- ・火を使用しますので、火傷をしないように注意しましょう。
- ・溶かしたロウは高温になりますので取り扱いに注意しましょう。
- ・作業後は用具の点検と返納を確認し、清掃します。

1. 活動概要

芯の入った木をカッターやヤスリで持ちやすい形に削ります。柔らかい素材のため弱い力で削ることができ、自分の持ちやすい形に成形できます。思い出に残る自分だけのオリジナル鉛筆をつくってみましょう。

ねらい：木を削ることを通して、創意工夫する楽しさを味わう。

ものづくりの大変さや楽しさを味わうことで、ものを大切に扱うきっかけになる。

2. 活動場所 体育館、学習室、サービスセンター、体験の家

3. 所要時間 1時間30分程度

4. 準備

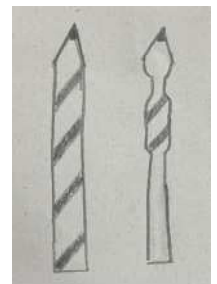
《自然の家》鉛筆木地 ・ 鉛筆 ・ カッター ・ 金属ヤスリ ・ 紙やすり ・ 工作板

《各自》軍手 ※30人以上の場合はカッターも各自準備

5. 費用 130円 (鉛筆木地、紙やすり)

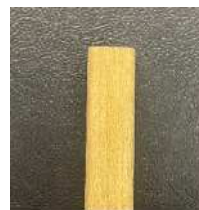
6. 活動内容

①どのような形にするかを決め、紙に描きます。(必要があれば鉛筆木地に下書きをする)



②芯を出す方向を決め、カッターで削ります。

(芯を出すのは後からでも可)



③持ち手の部分をカッター、金属ヤスリを使って削ります。



④紙やすりで滑らかに仕上げます。

7. 実施上の留意点

- ・刃物の取り扱いには十分注意します。
- ・カッターで指などを切らないよう手元を注意します。
- ・作業後は用具の点検と返納を確認し、清掃します。

Myはし

職員による指導可

活動資料 クラフト

山形市少年自然の家

1. 活動概要

竹細工は日本の伝統的木工芸のひとつです。材料となる竹は成長が早く、資源が枯渇することのない有用な植物です。朽ちても土に還り、地球環境を汚すことはありません。その竹を使い『My はし』を作ってみましょう。その箸を持ち歩き使うことで、使い捨ての割り箸は必要なくなります。ちなみに、使い捨ての箸が使われているのは日本だけです。

ねらい：自分が持ちやすいような箸の形を目指して、竹を削ることを通して、創意工夫する楽しさを味わう。割り箸を出発点に生活習慣そのものを見直し、地球環境について考えるきっかけにする。

2. 活動場所 体育館、サービスセンター、体験の家

3. 所要時間 1時間30分 ～ 2時間 50人まで

4. 準備 《自然の家》竹材・ノコギリ・なた・小刀・紙やすり・工作板
《各自》軍手



5. 費用 20円（竹材、紙やすり）

6. 活動内容



①竹を箸の長さに切断します



②作業しやすい適度な太さに割ります。



③小刀で箸の太さに削ります。



④紙やすりで磨き、仕上げます。

※①②の工程まで加工された竹材も準備できます。のこぎり、なたを使用せず、小刀で削る作業に時間をかけることができます。

★小刀の使い方



①写真のように持ちます。



②竹を地面と垂直にし、体重を乗せながら削る。



写真のように小刀の刃を横にずらしながら削っていくと滑らかに削ることが出来ます。

7. 実施上の留意点

- ・刃物の取り扱いには十分注意します。
- ・小刀で指などを切らないよう手元を注意します。
- ・作業後は用具の点検と返納を確認し、清掃します。

1. 活動概要

昔から日本の生活に深く関わってきた竹。その竹を利用して工夫すると、遊びの道具として活用することができます。竹とんぼは、バランスよく作り飛ばしてみる、子どもにとって夢の広がる楽しい活動です。

また、小刀や錐を安全に使う技能を身に付ける機会にもなります。

ねらい：バランスを見ながら竹を削り、竹とんぼを作ることを通して、試行錯誤しながら創作する楽しさを味わう。
小刀や錐を安全に使用する技能を身に付ける。

2. 活動場所 体育館、サービスセンター、体験の家

3. 所要時間 3時間程度 50人まで

簡易版 1時間30分程度

4. 準備 《自然の家》 割竹「羽根用・軸用」・紙やすり・小刀・錐・工作板

《各自》 軍手

簡易版

《自然の家》 割竹「羽根用・軸用」・紙やすり・小刀・錐・工作板・ロウソク・チャッカマン

《各自》 軍手・(アルミホイル)

5. 費用 20円 (竹材・紙やすり)

6. 活動内容

羽根を小刀で削って作る竹とんぼと、ロウソクの火であぶって作る簡易版竹とんぼの2種類があります。

(1) 作り方 次ページ参照

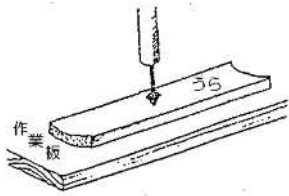
(2) 飛ばし方 次ページ参照

7. 実施上の留意点

- 【作る時】
- ・隣の人と離れて作業します。
 - ・刃物でふざけないようにします。
 - ・刃物を投げ出しておかないようにします。
 - ・作業後は用具の点検をし、元の状態にして返納します。
 - ・ロウソクの火やあぶった竹で火傷をしないよう注意します。

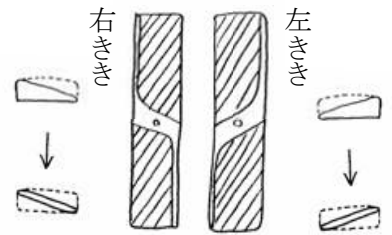
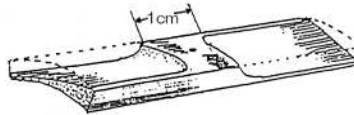
【飛ばす時】 ・飛ばす方向に人がいないことを確かめます。

(1) 作り方 ①羽根用の竹の中心を決め、
錐で穴をあけます。

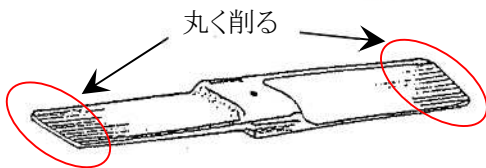


②羽根をけずります。

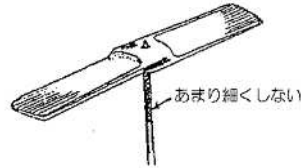
右ききの人は向かって右側をけずる
左ききの人は向かって左側をけずる



③角を丸くして、紙やすりで
きれいにみがきます。



④軸用の竹を丸く削り、先をとがらせて
羽根の穴にかたくさします。



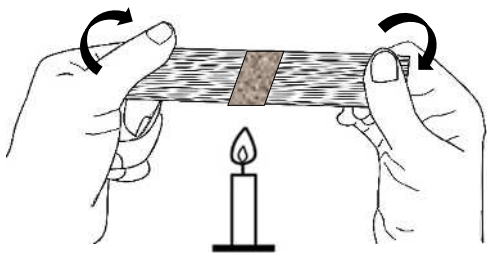
○飛び方のバランスが悪い場合は削りながら調整します。



小刀の持ち方

簡易版 ②の作り方が異なります。①③④は同じです。

②ロウソクの火で竹の中心をあぶり、温まった羽根をねじります。
このとき、あぶる部分にアルミホイルを巻いておくと竹が焦げにくいです。



※図は右ききの場合のねじり方



右ききの場合：右を手前に、
左を奥にねじる。



左ききの場合：左を手前に、
右を奥にねじる。

(2) 飛ばし方

両手のひらで軸をはさみ、右手(左利きの人は左手)を、前に強く押し出して離します。
高く飛ばす時は、上に押し上げるように、遠く飛ばす時は、ななめ上に押し出すようにします。



1. 活動概要

キャンプファイヤーの際に使用するトーチ棒(たいまつ)を作ります。自分自身で作ったトーチ棒に点火することでより思い出に残る活動となります。

角材を用いるため字を書きやすく、ペンなどで願いや夢を書き、炎にくべることもできます。

ねらい：自分自身でトーチを作ることによって、より一層キャンプファイヤーへの想いを強くする。

2. 活動場所 体育館、本館ピロティ、屋根付広場(板橋)、大テント(板橋・荒沼)

3. 所要時間 40分～1時間

4. 準備 《自然の家》木材・針金・釘・布・工作板・金づち・カラーペン
《各自》軍手

5. 費用 150円

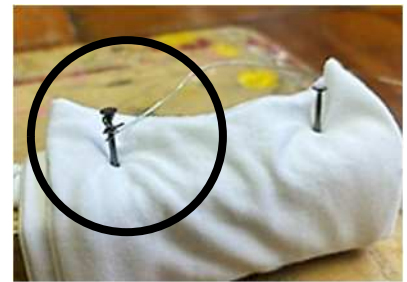
6. 活動内容



① 布を3つ折りにし(縦幅が約10cm)、木材に巻きます。



② 巻いた布がズレないように2本の釘を上部和下部に打ちます。この時、釘は1cm程度長さを残しておきます。



③ 片方の釘に針金の端を数回巻きます。



④ 針金を布に巻きます。巻き残った針金は、もう片方の釘に巻きます。



⑤ 1cm程出していた釘を、巻いた針金と一緒に打ち付けます。



⑥ 持ち手に、自分の名前や願いをカラーペンで書いて完成です。

7. 実施上の留意点

- ・針金はきつく巻きましょう。キャンプファイヤー中に、針金が手に落ちる危険があるためです。
- ・金づちの取り扱いには十分注意します。
- ・指などを怪我しないよう軍手を必ず着用します。
- ・釘や針金で周りの人をケガさせないように気を付けます。

1. 活動概要

こまは、昔から親しまれている玩具のひとつです。無地のこまに絵の具やカラーペンを使って色や模様をつけ、世界に一つだけの「オリジナルこま」を作りましょう。

ねらい：こまに色や模様をつけることを通して、創意工夫することの楽しさや、表現することの喜びを味わう。
こまで遊ぶことを通して、こまを回す技能を身に付ける。

2. 活動場所 体育館、学習室、サービスセンター、体験の家

3. 所要時間 1時間程度

4. 準備 《自然の家》 こま木地 ・ ひも ・ 絵の具、又はカラーペン ・ 筆 ・ 小皿 ・ 新聞紙

5. 費用 ・ ひもこま 300円（こま木地、ひも、絵の具又はカラーペン）

・ 手回しこま 300円（こま木地、絵の具又はカラーペン）

簡単に回して遊ぶことができるので、
小さいお子さんにおすすめです



6. 活動内容

①絵付けを行う場所を決め、上記の道具を用意します。

②こま木地に絵付けをします。絵の具が乾いたらこまをまわします。

*** こまひもの巻き方(右利き) ***

①ひもの端3～5cmくらいを残し、こまの裏にある芯に反時計まわりに3周強く巻き付けます。【図1】

②残りのひもをこまに沿わせて、軽く巻き付けます。【図2】

*** こまの投げ方(右利き) ***

①ひもを薬指と小指ではさみ、こまを左胸の前に持ち構えます。【図3】

②ひもをしっかりぎりコマを前方に投げまわします。【図4】

③投げた後はひもをすばやく引き右手を左胸の前に戻します。(この引く動作でこまは強くまわります)【図5】

【図1】



【図2】



【図3】



【図4】



【図5】



7. 実施上の留意点

- ・同一色は、同じ筆で染め、色を混ぜないようにします。
- ・床や机などに絵の具をつけないように気をつけましょう。
- ・こまは静止時と回転時では見え方が違うことを指導してください。
- ・作業後は筆や皿を念入りに洗い、用具を返納します。また、活動場所も清掃します。

左胸から前へ
こまを投げて
すばやくひもを引く

山形市少年自然の家

1. 活動概要

ヨーヨーは誰でも手軽に楽しむことができることから、世界中の多くの人々に親しまれています。また、ヨーヨーは考古学的にみると、人形の次に古い起源を持つ玩具です。ヨーヨーの技は始めて数分でできるものもあれば、何年もの練習を必要とするものまで数多くあります。まずは、手作りのヨーヨーを思い思いに楽しみましょう。

ねらい：オリジナルのヨーヨーを作ることを通して、創意工夫する楽しさを味わう。
作ったヨーヨーを使って遊ぶことを通して、ヨーヨーの技術を身に付ける。



2. 活動場所 体育館、学習室、サービスセンター、体験の家

3. 所要時間 1時間程度

4. 準備 《自然の家》 ヨーヨー木地 ・ 絵の具、又はカラーペン ・ 小皿 ・ 新聞紙

5. 費用 300円 (ヨーヨー木地、絵の具又はカラーペン)

6. 活動内容

- ①絵付けを行う場所を決め、上記の道具を用意します。
- ②ヨーヨー木地に絵付けをします。絵の具が乾いてから遊びます。

*** ヨーヨーの遊び方 ***

【準備】

1. ヨーヨーを床に付けて、輪を通した手がへソの高さにくるぐらいに糸の長さを調節します。
2. 糸の先端部分を2つに折って、2本まとめて結び直径2cm 位の輪を作ります。
3. 先端の輪に糸を通し、指を通す輪を作ります。【図1】
4. 中指を入れて、第一関節と第二関節の間で糸を引っ張って締めます。【図2】
5. 糸を巻く向きは必ず、上から出る感じで巻きます。【図3】

【図1】



【図2】



【図3】

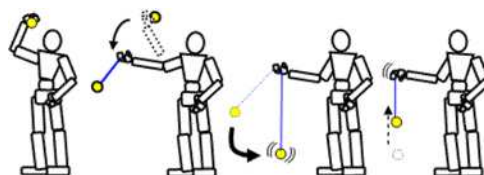


【投げ方】

1. 糸を巻く方向に注意してヨーヨーを包むように持ちます。
2. 手の平を上にし、腕をまっすぐ体の前に伸ばします。
3. ヨーヨーをにぎったままひじを曲げます。
4. ひじを伸ばし、手を振り下ろすのと同時に前へ投げます。
5. 手の平を下に向け、糸が張った時に引くと戻ってきます。

7. 実施上の留意点

- ・同一色は、同一の筆で染め、色を混ぜないようにします。
- ・静止時と回転時では見え方が違うことを指導してください。
- ・遊ぶ時は、ヨーヨーを人に向けてはいけません。
- ・作業後は筆や皿を念入りに洗い、用具を返納します。



1. 活動概要

けん玉は古くから世界中に存在し、現在も多くの人々に親しまれています。日本では江戸時代に紹介され、後に合理的な設計がなされた競技用けん玉が普及し現在の一般的な形となりました。けん玉の技は数多くあり、300種類以上とも言われております。そして、その技は現在もなお創作、開発され続けています。絵の具やカラーペンを使って、世界に一つだけのオリジナルけん玉を作ってみましょう。そして、今後も新しいアイデアを生む可能性を秘めているけん玉に挑戦してみましょう。

ねらい:無地のけん玉に色を付け、オリジナルのけん玉を作成することを通して、創意工夫する楽しさを味わう。作ったけん玉で遊ぶことを通して、けん玉の技能を身に付けたり、技を知るきっかけにする。

2. 活動場所 体育館、学習室、サービスセンター、体験の家

3. 所要時間 1時間程度

4. 準備

《自然の家》けん玉木地・絵の具、又はカラーペン・筆・小皿・新聞紙

5. 費用 550円 (けん玉木地、絵の具又はカラーペン)

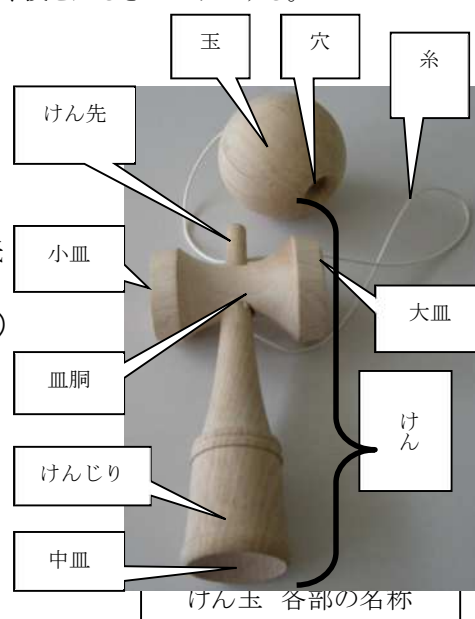
6. 活動内容

①絵付けを行う場所を決め、上記の道具を用意します。

②けん玉木地に絵付けをします。絵の具が乾いてから遊びます。

*** 技の一例 ***

1. さら：玉を皿に乗せる最も一般的な技。
2. もしもしかめよ：皿に乗せる動作を繰り返し、持続時間を競う。
3. とめけん：玉を垂直に引き上げ、けん先で受ける。
4. 飛行機：けんを玉の穴で受ける。
5. ふりけん：玉を回転させ、けん先で受ける。
6. 一周：玉をけんの大皿・小皿・中皿・けん先で受ける動作を連続して行う。
7. 灯台：けんの中皿を下にして玉の上に一定時間立てる。
8. すべり：けんに乗せた玉をけんから離さずに別の場所に移動させる。
9. まわし：玉を空中で回転させけん先で受ける。けんを空中で回転させ玉の穴で受ける。
10. うぐいす：玉の穴がけん先側か、けんじり側の大皿のふちに接した状態でけんに乗せる。
11. 極意：玉をけんの上の不安定な場所に一定時間乗せる。
12. 静止：けんを、不安定な形で玉の上に一定時間乗せる。
13. 空中：糸が張った状態で放り投げ、けんを玉の穴で受ける。または、玉をけん先で受ける。
14. あやとり：けんを糸で作った輪に引っ掛ける。



作品例



7. 実施上の留意点

- ・同一色は、同一の筆で染め、色を混ぜないようにします。
- ・床や机などに絵の具をつけないように気をつけましょう。
- ・作業後は筆や皿を念入りに洗い、用具を返納します。また、活動場所も清掃します。
- ・使用するけん玉は、「検定けん玉」ではありません。ご了承ください。