

体験の風を
おこそう

利用ガイド

— 森と溪流の諫早 —



CONTENTS

第Ⅰ部	利用の手引き	5
第Ⅱ部	企画ガイド	55
第Ⅲ部	アクティビティガイド	75
第Ⅳ部	各種様式	177

平成29年4月発行



独立行政法人 国立青少年教育振興機構

国立諫早青少年自然の家

「利用ガイド」のご活用にあたって

利用団体の研修を全力サポート

国立諫早青少年自然の家（以下「諫早自然の家」という。）は、諫早自然の家をご利用いただく皆様（以下「利用団体」という。）が研修目的を達成するために、以下の取り組みを進めています。

- ◇多様な目的に対応するために、様々な活動プログラムを整備
- ◇職員による（事前の）プログラム相談の実施
- ◇職員等による活動プログラムの直接指導（安全指導、やり方の指導、グループ活動）
- ◇安全・安心、清潔な研修・生活環境の整備
- ◇正確・迅速・柔軟・親切（笑顔）な対応

諫早自然の家の教育機能

諫早自然の家では、諫早自然の家が有する教育機能を下図のように整理しています。

研修の目的は、利用団体の皆様が設定することは言うまでもありませんが、「③集団と関わり」については、全利用団体に当てはまることとしてご理解ください。

具体的には、「標準生活時間」（起床・就寝時刻の設定）に沿った生活、朝のつどい・夕べのつどいに参加しての他団体との交流、就寝の準備や食事など自分のことは自分でやる、使った部屋や場所の清掃や整理整頓といったことです。これらのことは、青少年に社会性をはぐくむ上で重要なことです。ご理解と実行をお願いします。

- ① 自然に触れ
自然への畏敬の念や環境保全の意欲・態度を育てる。
- ② 仲間と交わり
望ましい人間関係を築く力を育てる。
- ③ 集団と関わり
ルールやマナーを守る精神など社会性を育てる。
- ④ 自分と向き合い
「自分はどうか生きるか」を考える力を育てる。

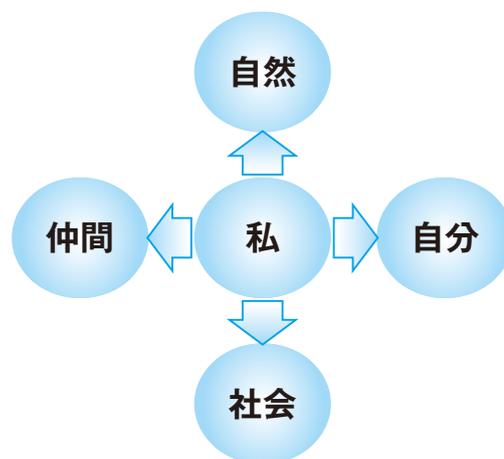


図 諫早自然の家の教育機能

ガイドブックの構成

本ガイドブックは、既刊の『利用の手引き』と『新しい自然体験活動のすすめープログラム作成の手引きー』を見直したものです（2つの機能を併せて1冊に集約しました）。

構成は、次のとおりです。

- 第Ⅰ部 利用の手引き
- 第Ⅱ部 企画ガイド～プログラムの企画や活動のための参考となる資料～
- 第Ⅲ部 アクティビティガイド～活動を選ぶための参考となる資料～
- 第Ⅳ部 各種様式

第Ⅰ部の「利用の手引き」は、利用申込の方法や手順、利用の仕方や施設配置図などを掲載しています。

第Ⅱ部の「企画ガイド」は、研修計画の立て方や安全管理などの資料を掲載しています。

第Ⅲ部の「アクティビティガイド」は、各アクティビティの概要とマニュアルを掲載しています。（ホームページにも掲載しています。また、ご要望に応じて、印刷したものをお渡しします）。

ガイドブックの全てのページ及び各活動プログラムのマニュアルは、
諫早自然の家のホームページからダウンロードできます。

<http://isahaya.niye.go.jp>

国立諫早 検索

第I部 利用の手引き

1.国立諫早青少年自然の家とは	6	8.活動・研修について	26
(1) 諫早自然の家の沿革		(1) 活動プログラム一覧	
(2) 諫早自然の家の使命と事業		① 野外活動プログラム／② 屋内活動プログラム	
(3) 諫早自然の家が大事にすること		(2) 活動プログラムの指導について	
(4) 利用者の皆様に大事にしていきたいこと		① 職員による指導／② 外部研修指導員による指導／③ 団体引率者の役割	
2.利用の前に知っておいていただきたいこと	8	(3) オリエンテーションについて	
(1) 利用約款		① 目的／② 内容／③ 場所／④ その他	
① 利用できる団体／② 利用の条件（ルール）		(4) つどいについて	
③ 利用の制限（禁止事項）／④ 利用目的		① 朝のつどい／② タベのつどい	
(2) 施設概要		9.安全管理について	29
① 宿泊定員／② 主な料金／③ 休館日		(1) 避難誘導について	
(3) 利用申込み		(2) 健康管理について	
① 本年度に利用の場合／② 翌年度に利用の場合／③ 申込方法		① 保健室の設備／② AED（自動体外式除細動器）の設置／③ 引率者の役割／④ 医療機関での受診／⑤ 救急車の要請	
3.利用申込み～到着までの手順	10	(3) 病気・事故への対応について	
(1) 概略		(4) 近隣の主な医療機関	
「申込みから利用までの流れ図」		(5) 近隣の主な公的機関	
(2) 申込みの手順		(6) 保険について	
(3) 個人情報の取扱い		10.料金について	32
4.到着～活動～退所までの手順	14	(1) 施設使用料（一般団体のみ）	
(1) 概略		(2) シーツ等洗濯料	
「到着から出発までの流れ図」		(3) 教材費	
(2) 到着日の流れ		(4) 特定活動費	
(3) 滞在中の流れ		(5) 引率責任者・講師用宿泊室	
(4) 出発日の流れ		① 宿泊室の利用について／② 宿泊室の種類と料金	
5.生活について	19	(6) お支払い方法	
(1) 標準生活時間について		(7) 食事料金	
(2) 持ち物について		11.施設・設備・用具について	37
① 団体で用意するもの／② 個人で用意するもの		(1) 周辺地図	
(3) ゴミの処理について		(2) 施設配置図	
(4) 冷暖房について		(3) 宿泊棟等	
(5) 情報交換会・懇親会（飲酒）について		① 宿泊棟／② 浴室／③ その他	
(6) 清掃について		(4) 研修施設	
① 宿泊室の清掃／② 引率責任者による最終確認／③ 荷物の移動		(5) 貸出用具一覧	
(7) その他注意事項		12.キャンプ村	46
6.食事について	22	(1) 施設の概要	
(1) レストラン食（バイキング形式）について		① 宿泊できる人数／② 常設テント／③ 移動用テント（ドームテント）／④ テーブル／⑤ キャンプ村管理棟／⑥ 駐車場	
(2) 弁当・野外炊事について		(2) 留意事項	
(3) 食数の変更について		13.資料	47
(4) 食物アレルギーへの対応について		(1) つどいの進行	
(5) 売店について		① 本館朝のつどい／② 本館夕べのつどい	
(6) その他		③ 別館朝のつどい	
7.入浴・宿泊について	24	(2) 国立諫早青少年自然の家気象データ集	
(1) 入浴について		① 月別「日の出」時刻／② 月別「日の入」時刻／③ 月別最高・最低気温（℃）	
(2) 宿泊について		(3) 内線番号一覧	
① 宿泊室について／② 寝具の使い方について			

第Ⅱ部 企画ガイド

1. 体験活動の意味 56

- (1) 「経験」「体験」「体験活動」の意味の整理
- (2) 体験活動の目的
- (3) 学校教育における体験活動の意義

2. プログラムの企画・立案 60

- (1) プログラムとは
- (2) プログラムの企画・立案の手順
- (3) プログラムの企画・立案のポイント

3. 体験活動の指導 64

- (1) 諫早自然の家の指導の種類と内容
- (2) 基本的な指導技術
- (3) 目的に応じた指導
- (4) 指導者に求められる様々な役割

4. 安全管理 68

- (1) 安全管理の要点
- (2) 活動前の安全管理
- (3) 活動中の安全管理
- (4) 活動後の対応
- (5) 諫早自然の家の安全管理体制
- (6) フィールドマナーの指導
- (7) 野外活動時の服装・持ち物

5. 体験の風をおこそう運動について 73

- (1) 体験の風をおこそう運動とは
- (2) 「体験の風をおこそう推進月間」について
- (3) 「子ども体験遊びリンピック」について

6. 子どもゆめ基金について 74

- (1) 子どもゆめ基金とは
- (2) 助成の対象となる団体
- (3) 助成の対象となる活動
- (4) 助成の対象となる経費
- (5) 応募と審査

第Ⅲ部 アクティビティガイド

1. 野外活動プログラム 76

- (1) 野外炊事
- (2) 沢登り・沢歩き
- (3) 登山
- (4) 諫早コミュニケーション・アドベンチャープログラム
- (5) オリエンテーリング
- (6) ウォークラリー
- (7) ハイキング
- (8) マウンテンバイク
- (9) 森のハウスづくり
- (10) フィールドアスレチック
- (11) ディスクゴルフ
- (12) グリーンアドベンチャー
- (13) 星空観察
- (14) キャンプファイヤー
- (15) ナイトハイク
- (16) フィールドビンゴ

2. 屋内活動プログラム 149

- (1) イニシアティブゲーム（課題解決ラリー）
- (2) 室内オリエンテーリング
- (3) キャンドルのつどい
- (4) 焼き板
- (5) ペンダント
- (6) プラホビー
- (7) 竹とんぼ
- (8) 紙ごま
- (9) 室内スポーツ、室内レクリエーション

3. 活動プログラムの教育課程への位置づけ 175

第Ⅳ部 各種様式

1. 申込み手続き関係 178

- ・ 利用申込書
- ・ 利用団体名簿
- ・ 食事・シーツ等申込書
- ・ 食物アレルギーに関するアンケート

2. アクティビティ関係 186

- ・ 沢登り計画書
- ・ 登山計画書
- ・ オリエンテーリング計画書
- ・ ウォークラリー計画書
- ・ 諫早コミュニケーション・アドベンチャープログラム事前調査票

第 I 部 利用の手引き

1. 国立諫早青少年自然の家とは

(1) 諫早自然の家の沿革

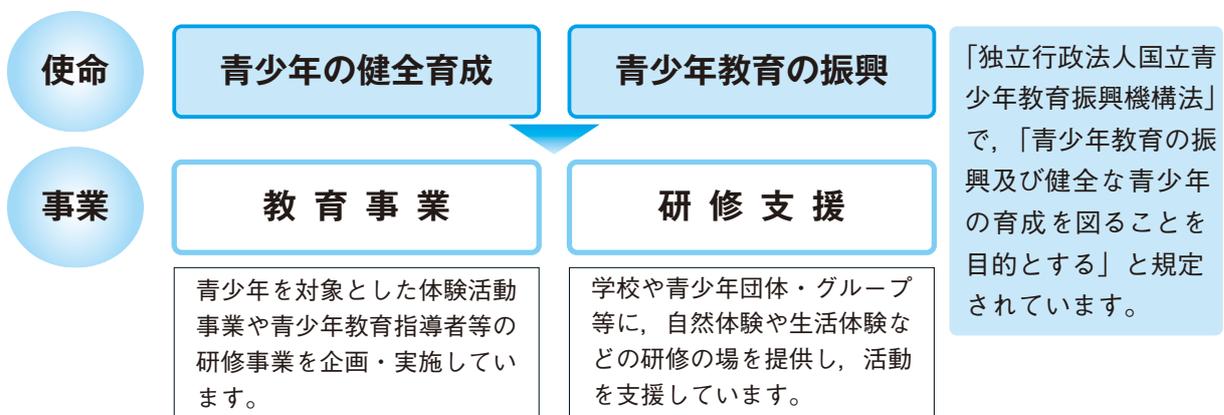
○昭和 52 年（1977） 国立少年自然の家では、全国で 3 番目、九州では最初に設立。

公立少年自然の家は、子どもたちの自然体験が不足していることが問題となった昭和40年代中頃に、全国各地に設立されました。また、国立少年自然の家は、学制百年（1872年・明治5年）を記念して設立されました（現在は、全国に14施設）。

○平成 13 年（2001） 独立行政法人国立少年自然の家 国立諫早少年自然の家

○平成 18 年（2006） 独立行政法人国立青少年教育振興機構 国立諫早青少年自然の家

(2) 諫早自然の家の使命と事業



(3) 諫早自然の家が大事にすること

① 所章に込めた思い

山は豊かな自然に恵まれた多良山系を、小鳥はそこに集う少女少女たちを象徴しています。

山には少女少女たちの希望や理想がより高くあることを、小鳥には少女少女たちの心がやさしく、未来に向かって飛躍して欲しいという願いが込められています。

② 諫早自然の家が育てること

・ 自然に触れ

自然への畏敬の念をはぐくみ、環境保全の意欲や態度を培います。

・ 仲間と交わり

協力することの大切さを実感し、望ましい人間関係を築く力をはぐくみます。

・ 社会を学び

共同生活を通じて、ルールやマナーを守る精神など社会性をはぐくみます。

・ 自分自身を見つめ

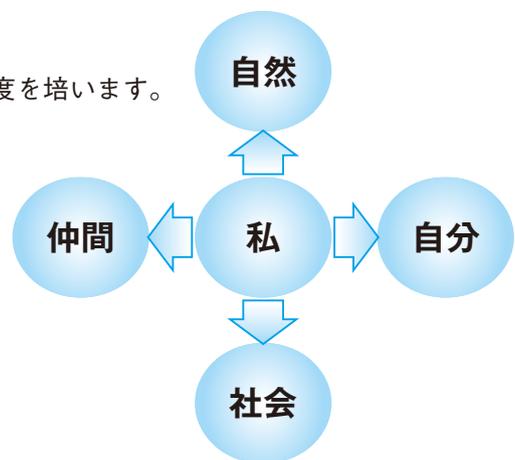
「自分はどうか生きるか」を考える力をはぐくみます。

③ 諫早自然の家が利用者の皆様に約束すること

・ 安心・安全で、清潔な研修・生活環境の整備

・ 正確・迅速・柔軟・親切（笑顔）な対応

・ 研修目的達成のための全力サポート（プログラム相談と直接指導）



(4) 利用者の皆様に大事にさせていただきたいこと

諫早自然の家は「青少年教育施設」です。ご利用に当たっては、皆様の研修目的を達成するために柔軟に対応させていただきますが、皆様におかれましても、次のことにご理解、ご協力くださるようお願いいたします。

① 諫早自然の家のルールをお守りください

朝のつどい・夕べのつどいへの参加、起床・消灯時刻の遵守、使用した宿泊室や研修室の清掃・整頓等をお願いします。

退所時にご記入いただくアンケートでは、「夜間、他団体が騒いでいて眠れなかった」というご意見を多くいただきます。

朝練習のため朝のつどいに参加できない、練習（研修）時間を多く取りたいので夕べのつどいに参加できないといった団体がいらっしゃいます。

例えば、野外炊事の途中でも夕べのつどいに参加してくださいということをございませ

ん。
しかしながら、練習や研修をいったん止めることができるならば、あるいは、期間中、そうしたことができる日があれば1回でもご参加ください。つどいを通じて、団体どうしの交流・交歓を図るのも、青少年教育施設の役割の一つであり、社会性の育成につながります。

なお、食事や入浴などは、標準生活時間に沿った活動を行っている団体を優先させていただきます。

例えば、練習のため朝のつどいに参加できない団体の朝食は、朝のつどいに参加した団体の後になります。

② 団体どうし互いに譲り合ってください

一日の利用団体が多いときや雨天のときは、希望する活動場所や活動時間が重複することが多々あります。そうした際には、諫早自然の家から当該団体の引率責任者（プログラムのご担当者）にご連絡し、活動場所や活動時間を調整させていただきます。

調整期間をしっかりと取るためにも、期限までに利用申込書のご提出をお願いします。

重複することが多いのが、プレイホールです。どの団体も、全面・全時間ご利用したいというご要望を出されます。

しかしながら、ご利用希望が重複する場合は、半面ずつにする、時間を半分ずつにする、利用できる日を交互にするなどの調整をさせていただきますので、ご協力ください。

③ 使った場所の清掃・整頓、節電・節水にご協力ください

こうしたことは生活体験の一つであり、こうしたことによって社会性（公共心）が育まれます。ロビーやトイレなどの清掃は業者を入れていますが、宿泊室や研修室は利用団体の皆様にあります。次の方が気持ちよく使えるように、清掃をしっかりとお願いします。



大切なことは双方のコミュニケーション

2. 利用の前に知っておいていただきたいこと

(1) 利用約款

① 利用できる団体

成人または青年の引率責任者が定められていて、具体的な計画を持っている2人以上の次のような団体です。

- 保育園、幼稚園、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校、高専、短期大学、大学、専修学校、各種学校等（部活動・サークル・少年少女団体・スポーツ系団体・文化系団体などを含む）
- 家族、ボランティア団体、スポーツ団体、子ども会、青年団体、PTA、婦人会、老人クラブ等
- 研修や交流を目的とした企業、官公庁等

② 利用の条件（ルール）

次のことをご理解のうえ、お申込みください。

ア. 諫早自然の家の設置趣旨を理解し、ルールを遵守してください。

イ. 標準生活時間（19頁参照）のなかで具体的な活動計画を定め、諫早自然の家利用申込書を提出してください。

ウ. 活動場所は予約制をとっておりません。利用申込書を提出いただいた後、諫早自然の家で団体間の調整を行って決定します。

③ 利用の制限（禁止事項）

次の活動を目的とした利用はできません。活動内容の確認がとれた段階でご利用をお断りする場合があります。

- 特定の政党を支持、またはこれに反対するための政治教育その他の政治的活動を目的とした利用
- 特定の宗教を支持、またはこれに反対するための宗教教育その他の宗教的活動を目的とした利用（団体が施設内及び施設を利用しながら他の利用者と、地域での勧誘活動を行ったり、自らの団体の活動をアピールする活動等）
- 専ら営利を目的とした活動のための利用（団体が施設内や施設を利用しながら物品等の販売や説明会などをする活動等）
- 正当な理由もなく生活標準時間を逸脱し、他の利用者の活動を妨げるもの
- 宿泊のみの利用

ご利用に際しては、定められた決まりやマナーを守るとともに、他の利用団体の迷惑とならないようご協力ください。

④ 利用目的

- 集団宿泊学習、自然体験、生活体験、文化体験、奉仕体験、オリエンテーリング、新入社員研修、リーダー研修、修学旅行、スポーツ、レクリエーション等
- ゼミナール、サークルの合宿、部活動、勉強合宿、仲間づくり、親睦活動、ボランティア活動等

(2) 施設概要

① 宿泊定員

宿 泊 棟： 400名（本館200名、別館200名）

キャンプ村： 100名（常設テントの場合）

② 主な料金

ア. 施設使用料

- ・「青少年利用」（青少年及び青少年教育関係者）は、**無料**です。
- ・「一般利用」（企業及び成人グループ等）は1人1泊800円です。

イ. その他

- ・シーツ等洗濯料 200円
- ・食事代や教材費などは、32～36頁をご覧ください。

③ 休館日

- ・年末年始（12月28日～1月4日）
- ・施設・設備や活動場所等の点検・整備を行う日（年間20日程度）
- ・キャンプ村は12月1日～3月20日まで閉鎖します。
- ・その他、所長が特に必要と認める日（天災その他やむを得ない事情による休館等）

(3) 利用申込み

① 本年度に利用の場合

ア. 宿泊

- 随時、受け付けています。締切りは、利用開始日の5日前までです。ただし、利用開始日の2ヶ月前までに利用申込みいただいた団体（以下「早期予約団体」という。）を優先します。
- 早期予約団体については、活動場所の調整やプログラム立案の相談・助言を行い、結果を団体にご連絡します。
- 早期予約団体以外の団体については、活動場所等が使用可能な場合に限り、利用希望日の5日前まで受け付けています。ただし、利用希望日の利用団体の状況によっては、食事が提供できない場合がありますので、ご相談ください。
- 団体が予約できる利用期間は、原則として2期間までとします。これは、利用が確定しない時点で、安易に複数の期間を予約し、キャンセルするといったことを防ぐためです。

イ. 日帰り

- 随時、受け付けています。ただし、早期予約団体を優先します。
- 早期予約団体については、活動場所の調整やプログラム立案の相談・助言を行い、結果を団体にご連絡します。
- 早期予約団体以外については、活動場所等が使用可能な場合に限り、当日利用も受け付けています。ただし、当日ご利用の場合には、食事は提供できませんので、ご了承ください。
- 団体が予約できる利用期間は、原則として2期間までとします。これは、利用が確定しない時点で、安易に複数の期間を予約し、キャンセルするといったことを防ぐためです。

② 翌年度に利用の場合

ア. 先行受付

- 次の団体の皆様へ、前年の4月中旬を目途に「利用希望調査」をお送りします。

- ・原則として、過去3年間に、50名以上の宿泊で利用実績がある学校・青少年団体
- ・その他、希望する団体（ただし、利用実績がある団体が優先されます）

- 希望日程を第4希望まで記入していただき、期日までにご返送ください。
- 希望日程が重複した場合は、諫早自然の家が、利用目的や利用対象、団体種別、利用日数等を勘案し調整します。なお、活動場所等の割り振りは、期限までに利用申込書を提出いただいた団体を優先しています。

イ. 通常受付

- 前年の9月中旬頃を目途に、受付を開始します。受付開始時に、諫早自然の家ホームページにてお知らせしますので、ご確認ください。

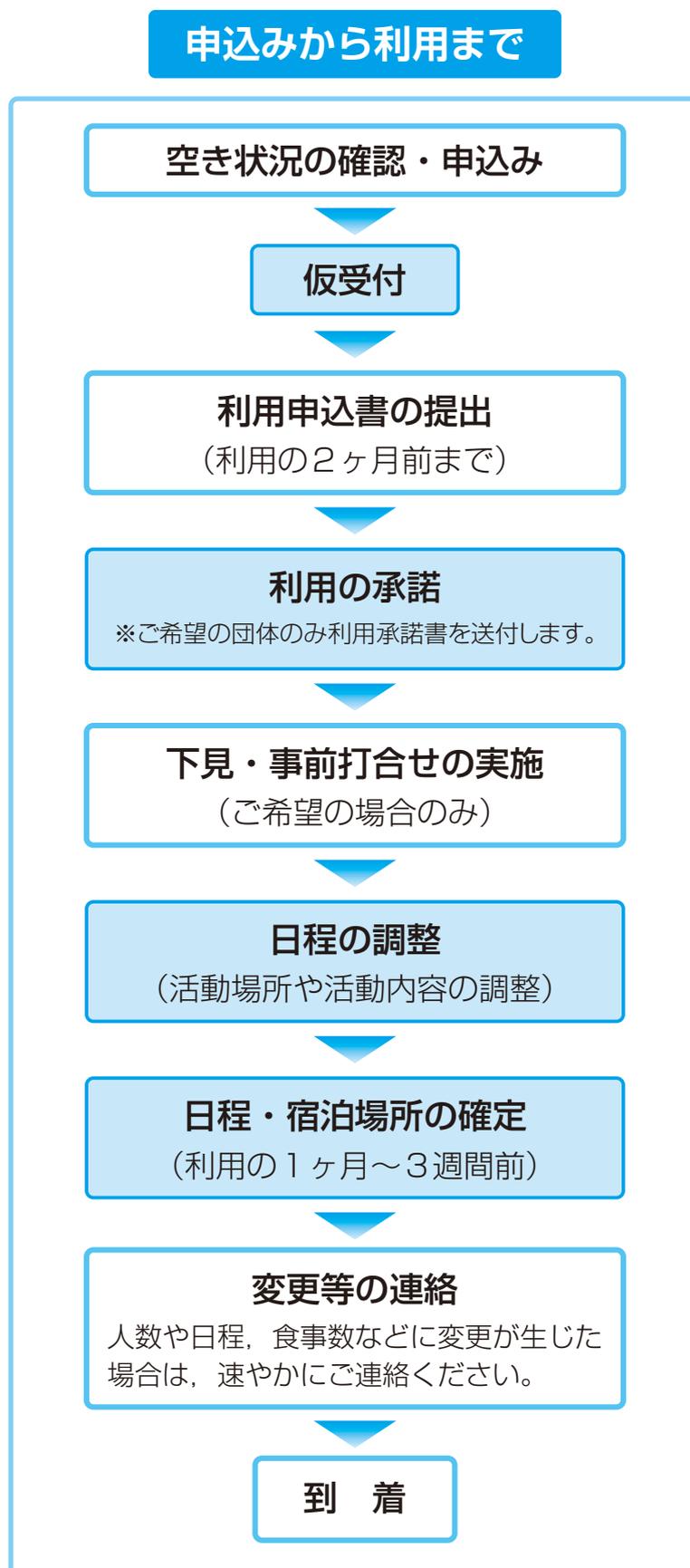
③ 申込方法

- ア. 諫早自然の家ホームページで空室状況をご確認いただき、お電話ください。諫早自然の家ホームページからもお申込みいただけます。

- イ. 早期予約団体においては、利用開始日の2ヶ月前までに利用申込書を提出してください。早期予約団体以外においては、①のお申込みの後、早急に利用申込書を提出してください。

3. 利用申込み～到着までの手順

(1) 概略



…団体

…自然の家

(2) 申込みの手順

※利用開始日の2ヶ月前までに「仮受付」をされた場合の手順です。
2ヶ月を過ぎた場合の手順については、電話でご確認ください。

仮 受 付

- ・電話, Eメール, 諫早自然の家ホームページ「利用申込フォーム」または諫早自然の家窓口にてお申込みください。
- ・申込みの際は, 正式な利用期間や人数でお申込みください。
- ・受付時間は, 8:30 ~ 17:15 です。
- ・1つの団体からお受けできる利用期間は, 原則として2期間までです。
- ・受付の際には, 次のことを確認します。

- ① 団体名
- ② 利用期間
- ③ 利用目的
- ④ 利用歴の有無 (申し込みいただいている団体としての利用歴)
- ⑤ 申込担当者名
- ⑥ 住 所
- ⑦ 連絡先 (固定電話・携帯電話・FAX番号・Eメールアドレス)
- ⑧ 利用予定人員 (引率者と参加者の男女別人数)
- ⑨ 希望する活動場所及び活動内容
- ⑩ 特別対応の有無 (食物アレルギー等) など

利用申込書の提出 (利用開始日の 2ヶ月前まで)

- ・「利用申込書」を, Eメール, FAXまたは郵送でご提出ください。なお, FAXでご提出いただく際には, 電話で着信の確認をお願いいたします。
- ・書類の提出が2ヶ月前を過ぎた場合には, 期日までにご提出いただいた団体の活動を優先します。
- ・提出書類の様式は, 諫早自然の家ホームページの次の箇所からダウンロードできます。Eメールまたは郵送にてお送りすることもできますので, お知らせください。

諫早自然の家
トップページ

書式
ダウンロード

利用の承諾

- ・利用申込書をご提出いただくことにより, 正式なご予約となります。

下見・事前打合せ (ご希望の場合)

- ・諫早自然の家職員が, 施設の下見やプログラムの相談に対応します。ご希望の場合は, 事前の予約が必要です。

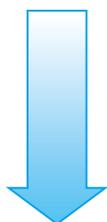
〈主な内容〉

- | | |
|----------|-------------|
| ○利用相談 | ○プログラム相談 |
| ・施設の下見 | ・プログラム立案の相談 |
| ・施設の使用方法 | ・活動プログラムの説明 |

〈ご予約時の確認事項〉

- | | | |
|---------|-----|---------|
| ○ご希望の日時 | ○人数 | ○打合せの内容 |
|---------|-----|---------|
- 昼食の希望 (1団体1回に限り5名様まで, 無料で試食できます)
レストランの稼働状況によりお断りする場合がありますので, あらかじめご了承ください

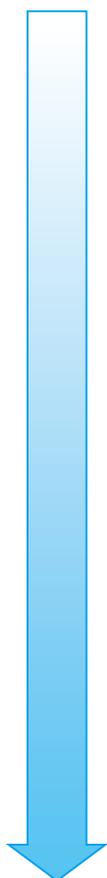
日程の調整



日程の確定 (1ヶ月～3週間前)



変更等の連絡



到着

- ・利用申込書に記載いただいた活動プログラム及び事前打合せの内容に基づき、引率責任者と電話等で次のような調整を行います。

○日程の調整

ご希望の活動場所や活動内容が他団体と重複していたり、計画の内容が諫早自然の家の設置趣旨や「標準生活時間（19頁参照）」に基づかない場合は、修正や変更の相談をさせていただきます。

- ・ご利用開始日の1ヶ月～3週間前を目途に、調整後の正式な日程や宿泊場所を確定し、引率責任者に、Eメール、郵送またはFAXでお知らせします。大切な連絡ですので、相違がないか十分に内容をご確認ください。

※お送りする調整プログラムには、同じ利用日に活動する他団体の活動内容も記載されております。また、調整プログラム送付後に、利用申込みや、変更があった場合、調整プログラムの差し替えはお送りしませんので、あらかじめご了承ください。

- ・ご利用のキャンセル、利用期間の変更、活動プログラムの変更が生じた場合は、速やかにご連絡ください。

○利用人数・活動内容の変更

○利用の中止・利用期日の変更

○食事関係の変更

※レストラン食の食数変更は利用日前日の15時まで、弁当の食数変更は利用日前日の11時まで、早朝活動食・野外炊事の食数変更は利用日の3日前の15時までとなります。

※上記の期限以降の変更は、原則として変更前の食数で請求させていただきます。また、期限内であっても、大幅なキャンセルについては対応いたしかねますので、ご注意ください。

諫早自然の家 事業推進係

TEL 0957-25-9111

FAX 0957-25-9115

○食物アレルギーへの対応・相談

※アレルギー対応が必要な場合は、入所日の10日前までにご連絡ください。

※詳細は、22頁でご確認ください。

諫早自然の家内レストラン

エムエフエス（株）諫早店

TEL 0957-25-9070

FAX 0957-25-9073

(3) 個人情報の取扱い

個人情報の利用及び提供について

諫早自然の家利用において提出いただいた書類等で得た個人情報は、以下の業務に使用します。なお、独立行政法人等の保有する個人情報の保護に関する法律第9条第2項に規定されている場合を除き、利用者本人の同意を得ることなく他の目的で利用または第三者へ提供することはありません。

- (1) 「利用申込書」記載の代表者の氏名、担当者の氏名、住所及び電話番号等の個人情報を利用統計業務のために使用並びに独立行政法人国立青少年教育振興機構本部へ提供します。
- (2) 「利用団体名簿」記載の引率責任者の氏名並びに利用者の氏名、性別及び年齢等の個人情報を災害時の安否の確認のため使用します。
- (3) 「けが・事故等報告並びに保健室利用状況報告書」記載の氏名、年齢、電話番号及び症状等の個人情報を利用者の健康管理及び不測の事態の対応のために使用します。
- (4) 「食事・シーツ等申込書」及び「食物アレルギーに関するアンケート」記載の氏名、連絡先及びアレルギー等の個人情報を、食事及び活動教材の注文等のために、諫早自然の家レストランに提供します。

< 参 考 >

「独立行政法人等の保有する個人情報の保護に関する法律」(抜粋)

(利用及び提供の制限)

第九条 独立行政法人等は、法令に基づく場合を除き、利用目的以外の目的のために保有個人情報を自ら利用し、又は提供してはならない。

2 前項の規定にかかわらず、独立行政法人等は、次の各号のいずれかに該当すると認めるときは、利用目的以外の目的のために保有個人情報を自ら利用し、又は提供することができる。ただし、保有個人情報を利用目的以外の目的のために自ら利用し、又は提供することによって、本人又は第三者の権利利益を不当に侵害するおそれがあると認められるときは、この限りでない。

一 本人の同意があるとき、又は本人に提供するとき。

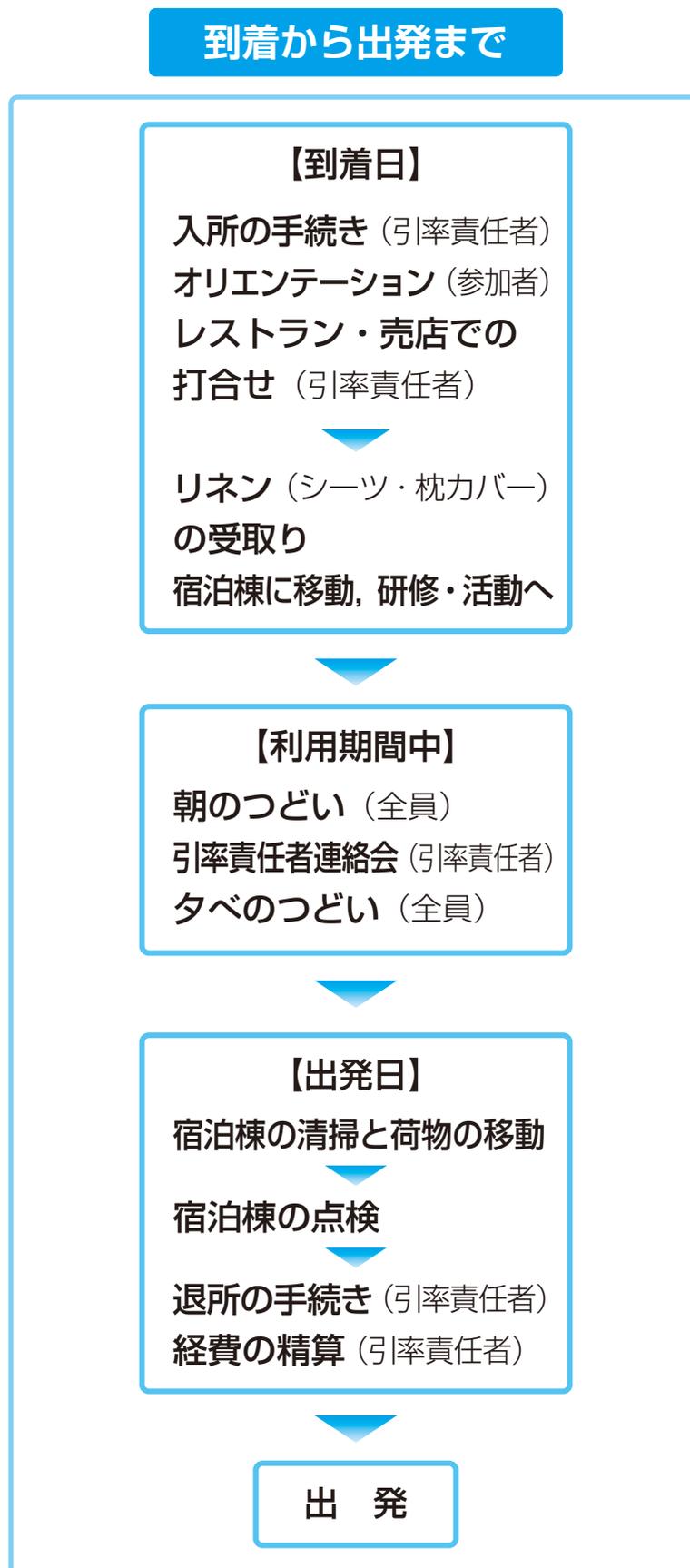
二 独立行政法人等が法令の定める業務の遂行に必要な限度で保有個人情報を内部で利用する場合であって、当該保有個人情報を利用することについて相当な理由のあるとき。

三 行政機関（行政機関の保有する個人情報の保護に関する法律（平成十五年法律第五十八号。以下「行政機関個人情報保護法」という。）第二条第一項に規定する行政機関をいう。以下同じ。）、他の独立行政法人等、地方公共団体又は地方独立行政法人に保有個人情報を提供する場合において、保有個人情報の提供を受ける者が、法令の定める事務又は業務の遂行に必要な限度で提供に係る個人情報を利用し、かつ、当該個人情報を利用することについて相当な理由のあるとき。

四 前三号に掲げる場合のほか、専ら統計の作成又は学術研究の目的のために保有個人情報を提供するとき、本人以外の者に提供することが明らかに本人の利益になるとき、その他保有個人情報を提供することについて特別の理由のあるとき。

4. 到着～活動～退所までの手順

(1) 概略



(2) 到着日の流れ



- ・引率責任者は、事務室で「入所の手続き」を行ってください。
- ・参加者（研修生）は、事前に連絡したオリエンテーション会場へ移動してください（入所の手続きとオリエンテーションを同時に行うことも可能です）。
- ・到着時間は、原則として9:00～16:00の間をお願いします。それ以外の時間になる場合は、事前にご相談ください。

- ・次の書類をご持参ください。
 - 食事・シーツ等申込書
 - 名簿（様式任意）
- ・内容は次のとおりです。

- 利用人数の確認
- 活動日程や活動場所の確認
- 宿泊室の鍵の貸出 など

- ・諫早自然の家職員が、活動や研修の動機付けとなるような話や安全上の指導を行います。また、ベッドメイキング（25頁）やレストランの使い方（22～23頁）などの利用の仕方は団体において事前指導いただくようお願いいたします。なお、事前指導ができない場合は、ご要望に応じて、諫早自然の家職員がご説明いたします。

- ・「入所の手続き」終了後、引率責任者はレストラン売店に食事数とシーツ数の最終確認及び食事関係の精算方法についてご確認ください。

- ・「入所の手続き」終了後は、いつでも入室可能です。
- ・宿泊棟に移動したら、非常口の場所や施設・設備に不備がないか確認してください。

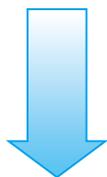
- ・事前にご注文いただいているシーツと枕カバーは、16:00以降に準備が整いますので、以下の場所に受取りに行ってください。

宿泊場所	受取場所	1人分使用数	返却場所
本館	本館2階リネン室	シーツ2枚 枕カバー1枚	各棟1階ワゴン
別館	別館廊下シーツ棚		各棟ワゴン

- ・備え付けの寝具を汚損した場合は、必ず事務室まで連絡し、本館2階リネン室までお持ちください。なお、シーツ以外の寝具を汚した場合、別途クリーニング代がかかることがありますので、ご注意ください。

(3) 滞在中の流れ

起床・朝のつどい



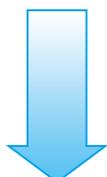
清掃



食事



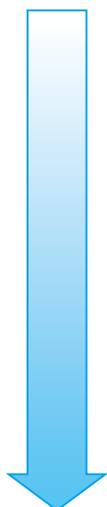
引率責任者連絡会



夕べのつどい



入浴



就寝

- 朝 7:15 になりましたら「朝のつどい」を始めます。時間に遅れないように、次の場所にお集まりください。なお、「朝のつどい」の係を割り振られた団体は、事前説明のため、7:05 までにお集まりください。

宿泊場所	集 合 場 所
本 館	つどいの広場（雨天時：プレイホール）
別 館	別館広場（雨天時：各館の大広間）

- 研修室や野外活動施設等は、使用した団体がその都度、責任を持って清掃と整理整頓を行ってください。
- 宿泊棟は、宿泊している団体が清掃と整理整頓を行ってください。なお、出発日及び宿泊場所移動日は職員が点検を行います。点検の結果、不十分な所があれば、やり直しをお願いします。
- 食中毒等の予防のため、手洗いをしっかりと行ってください。
- レストランの食事は「バイキング形式」です。
- レストランでは配膳から返却まで、全てセルフサービスです。
- 食事時間は、利用団体の状況に応じて諫早自然の家が調整させていただくことがあります。

- 毎日 16:15 から、本館 2 階ミーティングルームで行います。
- 引率責任者は必ず出席してください。
- 内容は次のとおりです。

- 「夕べのつどい」及び「朝のつどい」における係等の確認
- 夕食時間 ○入浴時間 ○夜間の連絡先
- その他、諫早自然の家からのお願いや注意事項 など

- 夕方 17:00 になりましたら「夕べのつどい」を行います。時間に遅れないように「つどいの広場」にお集まりください。なお、「夕べのつどい」の係を割り振られた団体は、事前説明のため、16:50 までにお集まりください。
- 雨天の場合は「プレイホール」で行います。実施場所は引率責任者連絡会の際にお知らせします。

- 浴室は次のとおりです。

宿泊場所	入浴場所	入浴時間	備 考
本 館	浴室棟	17:15～ 21:45	浴室は、(大)と(小)の2室あり、利用者の男女比によって変更になります。
別 館	別館浴室	17:30～ 21:45	浴室は2室あり、規模は同じです。1団体のみ宿泊の場合は、2室とも自由に使用できます。

- 入浴時間は、利用団体の状況に応じて諫早自然の家が調整させていただくことがあります。また、状況により複数団体で同時間利用となる場合もあります。
- 浴室には、ボディソープとリンスインシャンプーが設置してあります。
- ドライヤーの持込みは禁止です。各浴室の脱衣場に備付けのドライヤーをご利用ください。
- 引率責任者の方は、団体利用後、浴室の状況（洗面器、脱衣かご等）や忘れ物の最終確認をしてください。
- 他の人と一緒に入浴できない人は、ユニットバス（別館は談話室内）を利用することができます。ユニットバスの利用は原則として、各団体に割り振られている入浴時間帯内で利用してください。また、「入浴中」の札をかけ、必ず内鍵をかけてください。
- 消灯時間は 22:30 です。宿泊棟内の消灯の確認は各団体をお願いします。
- 利用者アンケートに「他団体がうるさかったので眠れませんでした」というご意見がよく書かれます。各団体は十分にご注意ください。

(4) 出発日の流れ

シーツ等の返却

- ・シーツ等を所定の場所へ、シーツと枕カバーに分けて返却してください。返却場所は、15頁の「シーツ等の受取り」を参照ください。

宿泊棟の清掃

- ・お泊まりいただいた宿泊棟の清掃・整理整頓をお願いします。清掃用具は、各宿泊室及び廊下に用意してあります。
- ・宿泊者は、清掃・整理整頓が終了したら、「退所時のチェック表」でチェックし、引率責任者に渡してください。
- ・引率責任者は、各宿泊室の最終確認を行ってください。
- ・8:40以降に、職員による退所点検を行います。その時までには荷物は廊下に出すか、本館2階ロビーの「荷物置場」に置いてください。
9:00以降は必ず「荷物置場」に置いてください。
- ・点検の結果不十分な所があればその場でやり直しをお願いします。
- ・出発の早い団体については、ご相談ください。

退所の手続き

- ・引率責任者は、次の書類を持って、8:30～9:00の間に事務室にお越しください。

- | | |
|----------|------------|
| ○利用団体カード | ○退所時のチェック表 |
| ○宿泊室等の鍵 | |

- ・提出いただいた利用団体カードに基づき、「施設使用料」, 「シーツ等洗濯料」等の請求書を発行します。

経費の精算

- ・「退所の手続き」が終了したら、引率責任者は、レストラン売店で経費の精算を行ってください。
- ・精算手続きの概要は次のとおりです。

区 分	請求書 発行場所	お支払い場所	
		当日支払い	後日支払い
施設使用料	諫早自然の家 事務室	レストラン 売店での現金 支払い	①銀行振込（30日以内, 別途振込手数料が必要） ②コンビニ払い（30日以内, 別途手数料100円が必要）
シーツ等洗濯料			
特定活動費			
講師等宿泊室使用料			
食事代, 教材費, その他注文物品代等	レストラン 売店		①銀行振込（10日以内, 別 途振込手数料が必要）

※銀行振込みの手数料は、諫早自然の家とレストランで振込先が異なるため、別々に必要です。

出 発

- ・活動終了後、アンケート、研修室の鍵及び貸出物品などの返却をお願いします。

到着日と出発日の確認事項などについて

到着日

提出物について

- 利用者名簿（団体独自のしおりなどで結構です。）
- 食事・シーツ等申込書（確認後返却しますので、売店打合せ時に提出してください。）

活動プログラム・活動場所等について

- オリエンテーション時の指導内容の確認
※動機づけや安全指導などは必ず行いますが、利用の仕方をご希望がない場合は省略いたします。
- 活動プログラムの時間帯、活動場所
- 貸出物品（野外活動時の無線機の台数 等）
- 自然の家職員による安全指導の有無

自然の家からの配付物について

- 利用団体カード（利用者数、シーツ等洗濯料の支払方法等の確認として）
- 退所時のチェック表（宿泊された宿泊室の点検として）
- 薪・キャンドル支払い票（野外炊事またはキャンプファイヤー等実施時のみ）
- 鍵類
※ご要望に応じて各宿泊室の鍵の貸出しを行っております。
- アンケート

シーツの受渡しについて

- 団体ごとに、本館2階リネン室または別館廊下シーツ棚に用意
- 16時以降に、全体の枚数を確認の上、受領

引率責任者連絡会について

- 毎日16時15分から本館2階ミーティングルームで開催
- つどい、食事時間・入浴時間、夜間の体制についての説明

つどいの係の割当について

- 日にち、場所の確認
※事前にお送りする利用承諾書及び調整プログラムに記載しておりますので、必ず確認願います。
- 【係の内訳】 司会1名、お盆号令係1名、団体紹介係2名、鐘係2名（本館のみ）
国旗係2名、所旗係2名、団体旗係2名（持参の場合のみ）

売店との打合せについて

- 食事・シーツ等申込書の提出
- 持参水筒への補充のための冷水・お茶の有無
- 支払方法の確認及び領収書分割の有無
- シーツ交換日の確認（4泊以上の場合のみ）
- アレルギー対応の確認（事前にアレルギーアンケートを提出した団体のみ）
- 野外炊事の食材受渡し日時及び場所の確認、検食の提供
- 弁当の受渡し日時及び場所の確認
- クラフト材料の受渡し日時及び場所の確認
- キャンプファイヤーで、灯油持参の有無、トーチ使用の有無及び使用本数
- キャンドルファイヤーで、ろうそく及びアルミホイル持参の有無

出発日

提出物について（8:30～9:00の間に手続きしてください。）

- 利用団体カード
※同カードに基づきシーツ等洗濯料・講師室使用料・特定活動費の請求書を発行します。
請求書発行後でなければ精算できませんので、ご注意ください。
※詳しい精算方法は、17頁「経費の精算」をご覧ください。
- 退所時のチェック表
- 鍵類
- アンケート（出発までに提出してください。）

売店での手続きについて

- 薪・キャンドル支払い票の提出
- シーツ等洗濯料、食事代などの精算

5.生活について

(1) 標準生活時間について

- ① 標準生活時間とは、利用する団体どうしがお互いに気持ちよく生活や活動ができることを目的として設定した、一日の標準となる時間です。
- ② この標準生活時間に沿って研修計画を立てるようお願いします。
- ③ また、この時間に沿えない場合は、あらかじめご相談ください。

時 間	内 容
6:30 ~ 7:15	起床・洗面・清掃
7:15 ~ 7:30	朝のつどい
7:30 ~ 9:00	朝 食
9:00 ~ 12:00	活 動
12:00 ~ 13:00	昼 食
13:00 ~ 17:00	活 動
(16:15~) (16:50~)	引率責任者連絡会（管理棟2階ミーティングルーム） つどい時の各係への説明（つどいの広場）
17:00 ~ 17:15	夕べのつどい
17:15 ~ 19:00	夕 食 入 浴（本館：17:15 ~ 21:45） （別館：17:30 ~ 21:45）
19:00 ~ 21:45	活 動
21:45 ~ 22:30	就寝準備
22:30	消灯・就寝

- 起床時刻 この時刻よりも前に起きる場合は、他の方の睡眠を妨げないように静かに行動してください。
- 消灯時刻 この時刻以降は、宿泊室から出ないで（トイレ等を除く）、静かにお休みください。決して、宿泊室で騒ぐことのないようお願いします。
- つ ど い 朝と夕方に、全利用団体が参加する「つどい」を行います。
- 活動時間 この時間帯で活動を計画してください。活動時間と活動時間の間は、団体の入れ替え時間として、団体同士で調整してください。

(2) 持ち物について (●: 必須物 ○: 活動内容により必要な物)

① 団体で用意するもの

- 緊急用車両 (けが・急病人の搬送の際に必要) ●応急処置セット (※)
- 活動に必要なもの (諫早自然の家から貸出可能な物品は 44・45 頁を参照ください)

※「ポイズンリムーバー」など、通常使用しないような器具等は貸し出します。

② 個人で用意するもの

- タオル
- 洗面用具 (浴室には、ボディソープ・リンスインシャンプーが設置してあります)
- 洗濯用洗剤 (洗濯機・乾燥機は各宿泊棟に設置しており、無料でご利用いただけます)
- うわばき (プレイホール使用時のみ)
- 動きやすい衣服 (虫刺され予防のため、夏季も長袖・長ズボンが望ましい)
- 運動靴 (濡れた時や汚れた時など、替えの靴があると便利)
- 帽子 (熱中症や日焼けの予防と、ハチから頭を守るために必要)
- 雨具 (野外活動の場合は上半身・下半身別々のものが動きやすい。別館移動の場合はカサ)
- その他
 - ・健康保険証 (コピー)
 - ・常備薬

※諫早自然の家は標高 480m の高地にあるため、平地より気温が約 3℃ 低めです。特に秋から春の朝・晩は冷え込みますので、防寒対策を十分にとってください。

※ドライヤーの持込みは禁止です。各浴室の脱衣場に備付けのドライヤーをご利用ください。

(3) ゴミの処理について

- ・持ち込まれた物から出たゴミは、すべて持ち帰ってください。
- ・売店で、可燃物、ペットボトル、カン、瓶のゴミ処理を有料で行っています。各種1袋 (70ℓ 袋代込み: 200円(税込み)) をご購入いただき、レストラン事務室中庭プレハブ倉庫までお持ちください。ただし、段ボールは不可です。
- ・レストラン売店でご注文いただいた野外炊事などの食材や弁当については、ゴミ袋を無料でお渡ししています。

(4) 冷暖房について

宿泊室のエアコンは一括管理しており、夏季は「27℃」、冬季は「19℃」の設定となっております。使用にあたっては、節電にご協力ください。

(5) 情報交換会・懇親会 (飲酒) について

飲酒を含む情報交換会・懇親会を計画される場合は、次のことを厳守してください。

- ・情報交換会・懇親会を計画する際は、「利用申込書」に必ず記載してください。
- ・実施場所及び時間帯は、利用人数や他団体の日程等を勘案し、諫早自然の家が事前に指定します。
- ・指定した時間及び場所以外での飲酒は、固くお断りします。
- ・宿泊棟、野外炊事場及びキャンプ村での飲酒はできません。
- ・泥酔や大声を出すなど、他団体に迷惑をかけるような行為は厳にお控えください。
- ・懇親会用のオードブルや飲み物は、事前にレストランで注文することができます。詳細は、36頁をご覧ください。
- ・食中毒防止のため、生ものや料理の持込みは、固くお断りします。

(6) 清掃について

① 宿泊室の清掃

- ・宿泊した部屋は、次の宿泊者が気持ちよく利用できるようにきれいに清掃してください。清掃箇所はベッド、棚、畳、床、廊下・階段・洗面所・トイレ（ドライタイプ）などです。清掃用具は、各宿泊室及び廊下に用意してあります。
- ・宿泊者は、清掃・整理整頓が終了したら、「退所時のチェック表」でチェックし、引率責任者に渡してください。

② 引率責任者による最終確認

- ・引率責任者は、各宿泊室の最終確認を行ってください。

③ 荷物の移動

- ・お荷物は、9:00 までに本館 2 階ロビーの「荷物置場」に移動してください。

(7) その他注意事項

- ・正門は、22:30～6:00 まで施錠します。
- ・所内は歩行者優先です。所内で駐車場以外の場所に、車を乗り入れる必要がある場合は、事前にご相談ください。
- ・貴重品は、各団体が管理してください。本館 2 階ロビーにコインロッカー（100円玉返却式）を用意していますので、ご利用ください。
- ・施設内はすべて禁煙です。喫煙は屋外の所定の場所（41～43 頁をご覧ください。）のみで行ってください。
- ・打上げ花火は禁止しています。活動時の火の取扱いには十分に注意してください。
- ・所内の施設や設備・備品などを破損したり紛失した場合は、原則として修理費や購入代金の実費をご負担いただきますので、ご了承ください。
- ・緊急時を除いては、電話の取次ぎはしておりません。連絡事項は伝言にてお伝えします。
- ・ペットの持込みは、ご遠慮ください。
- ・公衆電話はありません（屋外活動中、場所によって携帯電話がつながりにくいことがあります。）

6. 食事について

(1) レストラン食（バイキング形式）について

①メニュー

- ・専属栄養士の指導のもと、栄養の三色（赤・黄・緑）グループのバランスを考えながら、小・中学生の摂取カロリー（1,650～2,200kcal／日）を目安に毎月献立を作成しています。また、旬の食材を用いた料理や長崎県の郷土料理もご用意しています。メニューは、ホームページでご覧いただけます。
- ・レストランはセルフサービスです。食器やテーブルの片付けもよろしくお願いいたします。

②料金……34～36頁参照

③食事時間は以下の通りです。当日の利用人数によっては、変更をお願いする場合があります。

朝食 7:30～ 9:00 昼食12:00～13:00 夕食17:15～19:00

(2) 弁当・野外炊事について

①メニュー及び料金……34～36頁参照

②受取・返却

- ・弁当の受取場所はレストラン出口付近、野外炊事の食材の受取場所は売店横となります。
- ・弁当容器や野外炊事で出たゴミは、レストランが用意したゴミ袋に入れ、レストラン出口付近のゴミ置場へお持ちください。野外炊事の調味料・食材かご・検食は、売店横にお持ちください。

(3) 食数の変更について

- ・レストラン食の食数変更は利用日前日の15時まで、弁当の食数変更は利用日前日の11時まで、早朝活動食・野外炊事の食数変更は利用日の3日前の15時までとなります。変更の場合は、自然の家までご連絡ください。
- ・上記の期限以降の変更は、原則として変更前の食数で請求させていただきます。また、期限内であっても、大幅なキャンセルについては対応いたしかねますので、ご注意ください。

(4) 食物アレルギーへの対応について

- ・参加者の中に食物アレルギーの方がいないかを、必ず確認してください。
- ・該当者がいる場合は、該当者の保護者の方など、アレルギーの状況について詳細をご存じの方が直接「食物アレルギーに関するアンケート」（184・185頁）に必要事項を記入し、利用開始日の10日前までに、自然の家レストランへ郵送またはFAX送付の上、お電話ください。ご不明な点がある場合も、直接お電話ください。

<連絡先> 諫早自然の家内レストラン

エムエフエス（株）諫早店 TEL:0957-25-9070 FAX:0957-25-9073

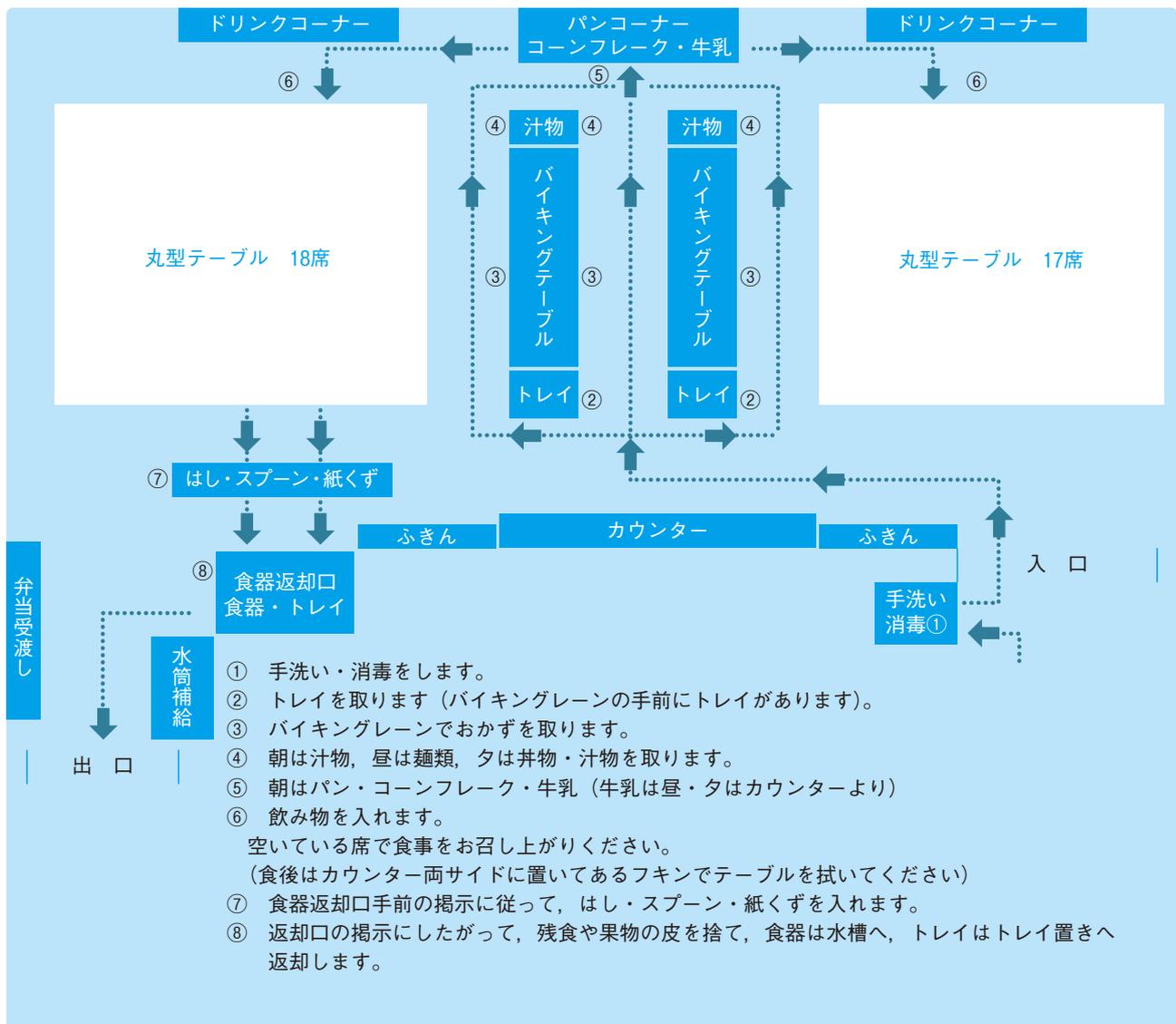
- ・自然の家レストランの栄養士がアレルギー内容等を確認し、対応方法などの詳細をお知らせいたします。食材の変更等、対応の内容により、別途追加料金が発生する場合があります。
- ・自然の家レストランと保護者の方で対応方法などの確認が終わりましたら、保護者の方は、引率者に必ず連絡いただきますようお願いいたします。
- ・アレルギーへの対応状況について、到着日の売店で打合せ時に書面にて確認させていただきます。

(5) 売店について

- ・売店は、レストラン入口付近にあります。営業時間は8:30～18:00です。
- ・連絡先は、レストランと同じです。
- ・主な業務
 - 食事関係の注文受付 ○野外炊事食材や弁当、その他注文品の受渡し
 - 経費の精算・支払窓口 ○クラフト材料の販売 ○氷の販売（1kg50円）
 - お土産品、タオル・石鹸などの日用品、軽食・菓子の販売
 - コピー（1枚10円／白黒のみ）、FAX（1枚50円） ○ゴミの処理（有料）

(6) その他

- ①保健所の指導により、レストランや野外炊事への飲食物の持込みは禁止です。また、レストラン食や野外炊事食を外に持ち出すこともできません。
- ②レストランには手荷物を置く場所がありませんので、持込みはご遠慮ください。
- ③水筒の湯茶を希望される場合は、「食事・シーツ等申込書」にご記入ください。水筒に湯茶を汲む際は、レストラン出口付近にある給茶器をご利用ください（水筒の湯茶は、熱いお茶が冷たい水です）。



7.入浴・宿泊について

(1) 入浴について

場 所	水 栓 数	人 数	備 考
本館大浴室	シャワー付蛇口22個	最大 50 人	入浴用車椅子対応
本館小浴室	シャワー付蛇口20個	最大 20 人	入浴用車椅子対応
別館浴室 (各棟に2室あります。)	シャワー付蛇口 6個 蛇口 1個	最大 10 人	

(2) 宿泊について

① 宿泊室について

ア. 宿泊棟

宿泊棟		主 な 仕 様		室数	人数	備 考
本館	うぐいす棟	宿泊室	2段ベッド×4	9	8~11	
		宿泊室	10畳	3	8	身障者対応和室
		和室	18畳	4	12~14	第二のみ定員12名
		休養室	7.5畳	4	3	
	ひばり棟	宿泊室	2段ベッド×4	12	8~11	
		和室	18畳	4	14	
休養室		7.5畳	4	3		
別館	きじ棟	宿泊室	2段ベッド×4	12	8~10	
		休養室	7.5畳	2	3	
別館	もず棟	宿泊室	2段ベッド×4	12	8~10	
		休養室	7.5畳	2	3	

イ. 備え付け備品

- ・ハンガー（3～11本：1室当たりの宿泊可能者数に応じて異なります）
- ・タオル掛け
- ・掃除用具
- ・冷蔵庫、金庫、電気湯沸器及び救急箱（休養室のみ）

ウ. 宿泊室の配室方針

- ・引率者と児童，さらに男女別に必要な室数を割り当てます。
- ・休養室は，基本的に1団体に対して少なくとも1室割り当てます。
- ・本館は，30名程度の団体に1フロアの半分，60名程度の団体に1フロア全て，150名以上の団体には1棟全てを割り当てます。
- ・別館は，60名程度の団体に半分，100名以上の団体には1棟全てを割り当てます。

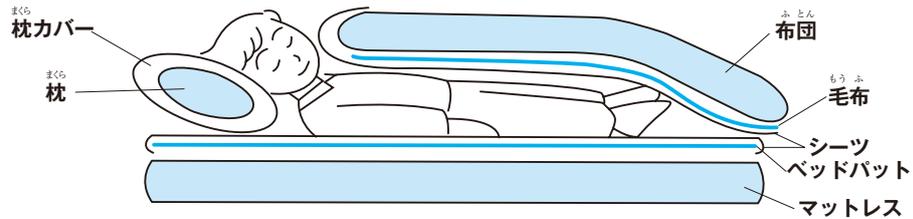
エ. 注意事項

- ・宿泊室内での飲食はできません。
- ・宿泊室を出る際は，必ず照明を消し，エアコンも切ってください。
- ・次の団体が気持ちよく利用できるよう清掃・整理整頓にご協力をお願いします。
- ・異性が利用する宿泊室への立ち入りはご遠慮ください。

② 寝具の使い方について

ア. 寝具の敷き方

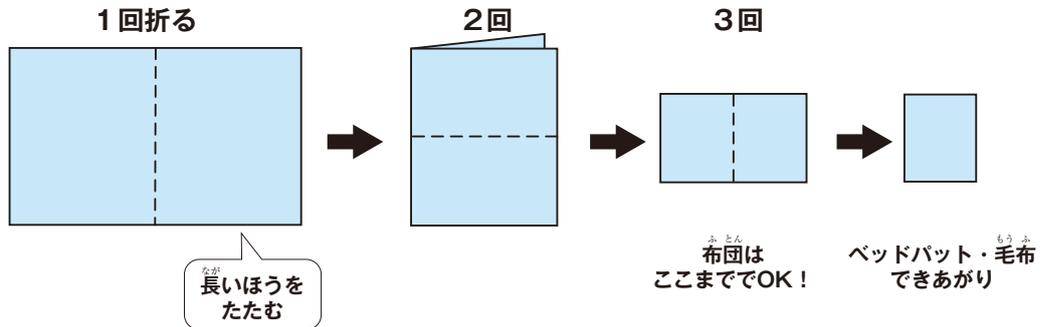
- a. 枕を枕カバーに入れる。
- b. マットレスの上に、ベッドパッドを敷く。
(たたみに寝る場合、マットレスを敷いてからベッドパッドを敷く)
- c. この上にシーツを2枚重ねて敷く。
- d. さらにこの上に毛布と布団をかける。
- e. 2枚敷いたシーツの上の1枚は、頭の部分を折り返す。
- f. シーツとシーツの間に入って寝る。



イ. 寝具の片付け方

- a. 布団をたたむ（2回折る）。
- b. 毛布をたたむ（3回折る）。
- c. ベッドパッドをたたむ（3回折る）。
- d. 折り目をそろえて、ベッドの窓側へ置く。

たたみ方

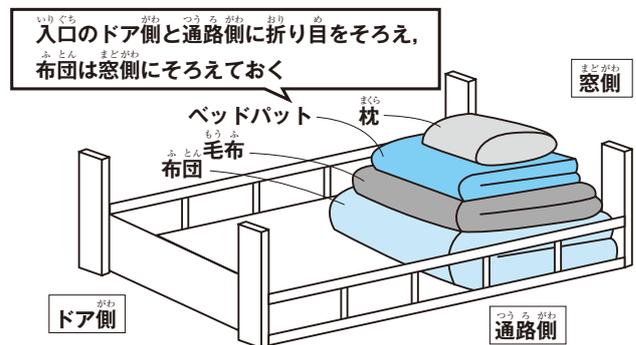


置き方

下から布団，毛布，ベッドパッド，枕の順に折り目をそろえて、ベッドの窓側に置く。

※和室は棚に種類毎に置いてください。

**次の団体が気持ちよく利用できる
ようご協力をお願いします。**



8. 活動・研修について

(1) 活動プログラム一覧

諫早自然の家で実施できる活動プログラムは下表のとおりです。詳しくは、第Ⅲ部「アクティビティガイド」をご覧ください。これ以外の活動プログラムについてのお尋ねやご不明な点は遠慮なく、お尋ねください。

また、活動プログラムの教育課程への位置づけについては、175頁をご覧ください。

① 野外活動プログラム ※対象・定員は目安

No.	活動プログラム	概 要	対象	時 期
			定員	
1	野外炊事	調理道具や食器等は準備してあります。所定のメニューから選びます。	誰でも 400人	春～秋
2	沢登り・沢歩き	自然の家の周りがある沢は3つのコースがあり、それぞれで難易度が異なります。清流を歩く爽快感が高く、人気のある活動です。	コースにより幼児 以上から 200人程度	春～秋
3	登 山	五家原岳への登山には3つのコースがあります。さらに楽しみたい方は、金泉寺や多良岳方面に足を延ばすこともできます。	小学校低学年以上 最低2人以上	1年中
4	諫早コミュニケーション・アドベンチャープログラム	プロジェクトアドベンチャー（PA）の手法を基盤にしたグループワークを通して、協調性や信頼感を高めるプログラムです。	小学校高学年以上 1グループ 8～20人程度まで	1年中
5	オリエンテーリング	地図とコンパスを使ってポストを探し当て、得点やタイムを競うゲームです。	小学生以上 何人でも可	1年中
6	ウォークラリー	グループで「コマ図」をたよりにコースを歩き、得点やタイムを競うゲームです。	小学生以上 何人でも可	1年中
7	ハイキング	全員あるいはグループでコースをたどって自然の中を歩きます。	誰でも 何人でも可	1年中
8	マウンテンバイク	マウンテンバイク（MTB）に乗り、所内にある散策路コースや所外の林道コースなど、自然の中を走ります。	小学校高学年以上 10人	1年中
9	森のハウスづくり	「ハウスの森」の中で、間伐材やレジャーシート、ロープを使って、自分たちだけの森のハウスを作ります。	小学校高学年以上 160人まで	1年中
10	アスレチック	「あそびの森」のアスレチックコースを次々に通過して、体力やバランス感覚を養う活動です。	誰でも 100人	1年中
11	ディスクゴルフ	樹脂製の円盤を、それぞれのホールのかごに向かって投げ、何投で入ったかを競うゲームです。	誰でも 1グループ5人程度	1年中
12	グリーンアドベンチャー	コース内にある指定された30種の樹木をコース図を頼りに探して、見つかったら、名称を回答用紙に記入します。	小学生以上 何人でも可	1年中
13	星空観察	星空を観察します。自主実施の場合と、有償で講師を招く場合があります。	小学生以上 最大100人程度	1年中
14	キャンプファイヤー	自然の中で炎を囲み、ゲームや歌などの出し物（スタンツ）で連帯感や友情を深めます。	誰でも 20～200人	春～秋
15	ナイトハイク	夜の施設周辺にある森の中などを1時間ほどハイキングする活動です。	小学生以上 何人でも可	1年中
16	フィールドビンゴ	自然の家近くの森や沢の中で、ビンゴゲームを行い自然に親しみます。	誰でも 何人でも可	1年中

② 屋内活動プログラム

	活動プログラム	概要	対象	時期
			定員	
1	イニシアティブゲーム	参加者どうしが協力して課題を解決する活動です。	小学校中学年以上 1グループ5～10人	1年中
2	室内オリエンテーリング	問題用紙にある写真を手がかりに、所内の建物や設置物を探します。	誰でも 20～200人	1年中
3	キャンドルのつどい	ろうソクの炎を囲み、ゲームや歌などの出し物(スタンツ)で親睦を深めます。	誰でも 20～200人	1年中
4	焼き板	約10cm×25cmの杉の板を焼き、磨き上げた後に絵や文字を描きます。	小学校中学年以上 200人	1年中
5	ペンダント	約7cm×5cmの木片に穴を開け、ひもを通し、木片の表面に絵を描いたり、採集してきた草花を貼り付けます。	小学校中学年以上。 幼児、小学校低学年は補助付で可 最大200人程度	1年中
6	ブラホビー	約13cm×18cmのプラスチック板に絵を描き、オーブンで熱してひもを通します。	誰でも 200人	1年中
7	竹とんぼ	小刀で竹をけずって作ります。	小学校高学年以上 200人	1年中
8	紙ごま	色のついた細長い紙テープを、セロテープで10枚つなぎ、それを竹ひごに巻き付けてごまを作ります。	小学校高学年以上 200人	1年中
9	室内スポーツ・レクリエーション	様々なニュースポーツ・室内レクリエーション用品を準備しています。	種目による 種目による	1年中

(2) 活動プログラムの指導について

① 職員による指導

本項には、諫早自然の家の職員が行う指導内容を記載しています。指導が不要な場合、あるいは、指導の依頼事項があれば、ご連絡ください。

ア. 諫早自然の家の職員が、次の指導を全団体に行います（参加者に、活動前に直接指導します。不要な場合はご連絡ください）。

・活動プログラムの方法（やり方） ・安全指導

イ. コミュニケーション力を高めることを目的としたグループワークやレクリエーションなどの専門性の高いプログラムの指導については、諫早自然の家の職員にご相談ください。

ウ. 活動プログラムの指導時間は、8時30分～17時15分とします。

② 外部研修指導員による指導

ア. 次の活動プログラムについては、外部研修指導員に依頼することが可能です。なお、指導に際しては、所定の料金がかかります。

イ. 指導を依頼する場合は、予約時にご相談ください。

	活動プログラム	指導内容・条件	指導時間	指導料等
1	星空ウォッチ	星の観察, 星空講座	1時間	4,000円
2	諫早コミュニケーション・アドベンチャープログラム	協調性を育てるグループワーク	半日	5,400円
			1日	10,800円
3	活動補助	野外活動	半日	4,500円
			1日	9,000円

③ 団体引率者の役割

ア. 諫早自然の家の職員が話している場合は、参加者が話を聞くようにご指導ください。

イ. 参加者の活動の指導は、安全管理を含め、団体引率者をお願いします。

ウ. グループワークなど、諫早自然の家職員が中心となって指導する場合は、参加者の安全管理に当たるなど、諫早自然の家職員と共同で指導に当たるようお願いします。

(3) オリエンテーションについて

諫早自然の家では、入所された際、全団体を対象に、職員が「オリエンテーション」を行います。

① 目的

- ア. 宿泊研修に臨む意欲を高めるための支援を行います。
- イ. 事例をもとに、安全指導を行います。
- ウ. 事例をもとに、利用に関する注意を喚起します。
- エ. 所の利用の仕方を説明します。

② 内容

- ア. 動機づけ (必須)
- イ. 安全指導 (必須)
- ウ. 注意喚起 (必須)
- エ. 利用の仕方 (希望)
 - ベッドメイキング
 - レストランの使い方
 - 入浴
 - 退所時

③ 場所

諫早自然の家が指定します。

④ その他

- ア. 内容「利用の仕方」については、団体が事前に行うようにお願いします。
なお、事前指導が無理な場合は、諫早自然の家職員が行います。
- イ. 所要時間
 - ・利用の仕方を含まない 10分程度
 - ・利用の仕方を含む 25分程度
- ウ. オリエンテーションとは別に、入所式や退所式で、諫早自然の家職員からの挨拶が必要な場合は、ご連絡ください。対応させていただきます。

(4) つどいについて

諫早自然の家では、宿泊団体の皆様の交流を図ることを主なねらいとして、「つどい」を行います。
場所は、「つどいの広場」です。なお、雨天の場合は、「プレイホール」となり、引率責任者連絡会の際にお知らせします。また、活動優先のため、つどいに参加できない場合は、事前にお申し出ください。夕食に野外炊事を実施される団体は夕べのつどいは不参加となります。

① 朝のつどい

- ア. 時間 7時15分～
- イ. 内容 国旗・所旗の掲揚、ラジオ体操、団体挨拶、連絡
- ウ. 進行 当番団体（当番団体には利用承諾書でお知らせします）
 - 国旗係2名、所旗係2名、お盆号令係1名、鐘係2名（本館のみ）、司会1名
- エ. 場所 本館はつどいの広場、別館は別館広場でそれぞれ別々実施

② 夕べのつどい

- ア. 時間 17時00分～
- イ. 内容 国旗・所旗の降納、団体挨拶、レクリエーション、連絡
- ウ. 進行 当番団体（当番団体には利用承諾書でお知らせします）
 - 国旗係2名、所旗係2名、お盆号令係1名、鐘係2名、司会1名
- エ. 場所 すべての団体が本館つどいの広場で実施

9. 安全管理について

(1) 避難誘導について

- ・避難経路図は、各宿泊室入口付近に掲示しておりますので、入室時に必ずご確認ください。
- ・宿泊棟に移動したら、非常口の場所や避難経路を確認してください。避難経路図は、各宿泊室入口付近に掲示しております。
- ・火事などの災害が発生した場合は、職員が館内放送等により安全な場所へ誘導しますので、職員の指示に従って落ち着いて行動してください。

(2) 健康管理について

① 保健室の設備

保健室が1室あります。設備は以下のとおりです。

しかし、諫早自然の家に看護師はいないため、保健室を使用する場合は、団体に責任をもって対応するようお願いいたします。また、内服薬を提供することはできません。

エアコン、ベッド4床、担架1台、車椅子1台、松葉杖、アイスノン、体温計、応急品（包帯、ガーゼ、絆創膏、消毒液、三角巾、ポイズンリムーバー等）

② AED（自動体外式除細動器）の設置

「事務室前」及び「別館もず棟」に設置しています。操作は、原則として団体で行うこととしますが、事故時の状況で、諫早自然の家職員が行う場合も想定されます。

③ 引率者の役割

- ・参加者の健康状態を把握してください。
- ・参加者の常備薬・常用薬の必要性の把握と携行・服用を確認してください。
- ・野外活動の場合は、救急用品を準備してください。
- ・食物アレルギーなど、配慮を要する参加者を把握してください。

④ 医療機関での受診

- ・医療機関へは諫早自然の家から連絡します。
- ・健康保険証（コピー可）をご用意ください。
- ・医療機関への移動手段は、団体でご準備ください（諫早自然の家の公用車で医療機関に送ることは、交通事故等の二次的な事故を避けるために、原則実施していません）。

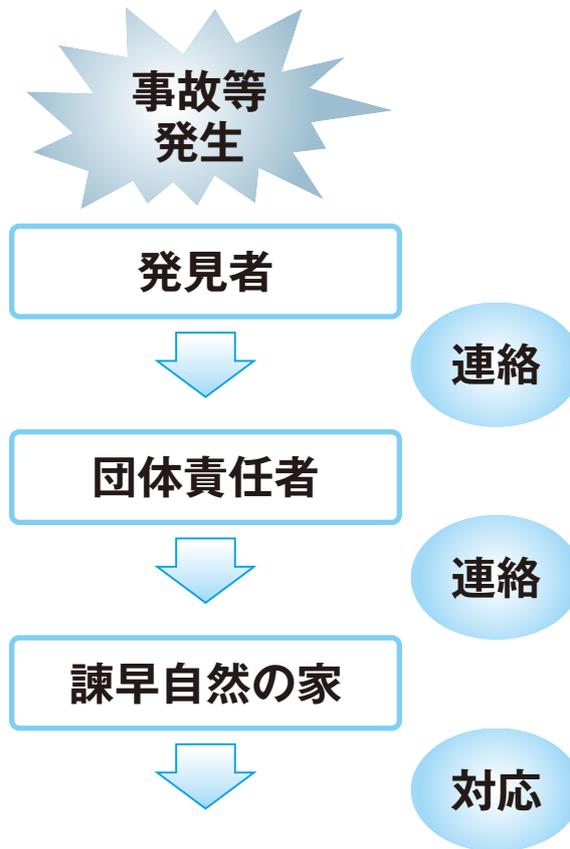
⑤ 救急車の要請

原則として、諫早自然の家から連絡します。必要な場合は、速やかにご連絡ください。また、団体が要請した場合は、諫早自然の家に報告してください。

<諫早自然の家の連絡>

1. 昼間 電話番号 0957-25-9111 内線電話 21~28
2. 夜間 電話番号 0957-25-9410 内線電話（宿直）32・33

(3) 病気・事故への対応について



重体の場合	<ul style="list-style-type: none">①現場の安全確保, 傷病者への応急処置②救急車の要請 (自然の家)③救急車の誘導 (自然の家)④団体引率者添乗⑤容態等を自然の家に報告
医療機関で治療が必要な場合	<ul style="list-style-type: none">①現場の安全確保, 傷病者への応急処置②病院受診の確認③医療機関へ連絡 (自然の家)④医療機関へ送迎 (団体)⑤容態等を自然の家に報告
軽傷の場合	<ul style="list-style-type: none">①現場の安全確保, 傷病者への応急処置②保健室等で処置休養

(4) 近隣の主な医療機関

医療機関名(診察科目)	診 察 時 間	電話番号	住所(所要時間)
西諫早病院(※) (内・外・整形・脳)	8:30~11:30 13:30~18:30 ⊕8:30~11:30 急24h	0957-25-1150	諫早市貝津町3015 (35分)
諫早総合病院(※)(総合)	こども夜間専用 20:00~23:00	0957-22-1380	諫早市永昌東町24-1 (25分)
日本赤十字社長崎原爆諫早病院(※)(呼・消)	(受付時間)8:30~11:00 ※急患除く	0957-43-2111	諫早市多良見町化屋986-2 (30分)
宮崎病院 (脳・循環・形成・呼・消)	9:00~12:00 14:00~17:00 ⊕9:00~12:00 急24h	0957-25-4800	諫早市久山町1575-1 (40分)
愛野記念病院 (内・外・整形)	9:00~17:00 ⊕9:00~12:30 急24h	0957-36-0015	雲仙市愛野町甲3838-1 (30分)
壇野医院(内・小)	9:00~18:00 ⓧ・⊕9:00~12:00	0957-23-9226	諫早市長田町2592 (15分)
菅整形外科病院(整)	8:00~17:00 ⓧ・⊕8:00~11:30	0957-23-2388	諫早市小野町332 (15分)
村岡内科医院(内)	9:00~12:30 14:00~18:00 ⓧ9:00~12:00⊕9:00~16:00	0957-22-0033	諫早市東小路町9-1 (20分)
なかむら歯科医院(歯)	9:00~12:30 14:00~18:00 ⓧ9:00~12:30	0957-23-9066	諫早市長田町2422番地1 (15分)

※ 時間外救急患者受入病院について

偶数日当番病院

内科 - 日本赤十字社長崎原爆諫早病院 (0957-43-2111)

外科 - 西諫早病院 (0957-25-1150)

奇数日当番病院

内科・外科 - 諫早総合病院 (0957-22-1380)

(5) 近隣の主な公的機関

機 関 名	電 話 番 号	住 所(所要時間)
諫早市役所	0957-22-1500	諫早市東小路町7-1(20分)
諫早消防署	0957-22-0119	諫早市城見町24-21(20分)
諫早警察署	0957-22-0110	諫早市小船越町1036-1(25分)
諫早保健所	0957-26-3304	諫早市栄田町69-3(30分)

(6) 保険について

諫早自然の家を利用中にケガをして、通院・入院された場合は、見舞金をお支払いすることができます。

申請の手続きなどの詳細は、諫早自然の家総務係までお問い合わせください。

(諫早自然の家総務係：TEL 0957-25-9116)

10. 料金について

(1) 施設使用料（一般団体のみ）

- 学校、青少年団体、青少年教育指導者団体等は、施設使用料がかかりません。
- 一般団体のみ：1人1泊につき 800円

(2) シーツ等洗濯料

- 宿泊棟ご利用の場合 1人1組につき 200円
- キャンプ村ご利用の場合 1人1組につき 100円
- ※4泊以上の宿泊団体は途中でシーツ等を交換することになり、新たにシーツ等洗濯料をいただきます。
- ※3歳未満で親と添い寝する場合は無料です。
- ※おねしょ等で、シーツ以外の寝具が汚れた場合、別途クリーニング代がかかることがありますので、ご注意ください。

(3) 教材費

活動	教材	分量	材料費	活動時間の目安	団体準備物
野外炊事	炊事用薪	1束	370円	1時間半 (<small>燃烧時間</small> の目安)	焚き付け用の新聞紙とマッチ、食器洗い用の洗剤、ふきんなど。餅つきの場合は、加えて紙皿と箸をご持参ください。
	メニューについては36頁参照			3～4時間	
キャンプ ファイヤー	薪	いげた用薪8本、炊事用薪2束	3,100円	2時間	マッチ、軍手
	トーチ	1本(灯油0.1ℓを含む)	100円		
	灯油	1ℓ	100円		
かがり火	薪	3束1回分(1束350円)	1,030円	1時間半	マッチ、軍手
キャンドル ファイヤー	ろうそく 大	4本入	730円	1時間半	マッチ、 「演出に必要なもの」
	ろうそく 小	1箱40本入	370円		
	アルミホイル	1本	160円		
クラフト	焼き板	1人分(10cm×25cm)	130円	2時間	軍手
	竹とんぼ	1人分	30円	2時間	軍手
	プラホビー	1人分(13cm×18cm)	130円	1時間	※ペンは売店で借りることができます
	紙ごま	2個1人分	100円	2時間	なし
	ペンダント	1人分	30円	1時間半	※ペンは売店で借りることができます

- オリエンテーリングマップは無料でホームページからダウンロードできます。
- その他の主な販売物品 文具類（ノート、ペン等）、日用品（洗面用品等）、野外炊事用雑貨
- コピー1枚10円（白黒のみ）、FAX1枚50円

(4) 特定活動費

活 動	単 位	費 用	備 考
星空ウォッチ (講師依頼の場合)	1 団体 (100名まで)	4,000円	講師による指導を希望される場合、諫早自然の家から講師に日程等を確認し、指導可能かどうかを折り返しご連絡します(月・金・土・日は不可)。また、活動当日の天候等により、屋外で実施できない場合は、屋内で同講師による「星のお話」になります(費用は同額必要)。
諫早コミュニケーション・アドベンチャープログラム	半日	5,400円	活動によっては、諫早自然の家の職員だけでは人数が足りない場合があります、その際には、講師を依頼することになります。
	1日	10,800円	
活動補助	半日	4,500円	引率責任者の指導・指示の下、野外活動等の指導にあたります。
	1日	9,000円	

(5) 引率責任者・講師用宿泊室

① 宿泊室の利用について

- ・通常の宿泊室とは別に、利用団体の引率責任者や利用団体が招聘した講師等のための宿泊室があります。
- ・ご利用には別途予約が必要です。詳細は電話でお尋ねください。

② 宿泊室の種類と料金

- ・講師等宿泊室の種類は次のとおりです。料金は1人1泊あたりの料金で、別途、シーツ等洗濯料が必要です。

部屋タイプ	定 員	部屋数	料 金	備 考
洋室シングル	1 名	2 部屋	1,600円	バス・トイレ付
洋室シングル	1 名	2 部屋	1,200円	
洋室 ツイン	2 名	2 部屋	1,200円	
和 室	4 名	1 部屋	800円	

※洋室には、バスタオル、タオル、歯ブラシ、歯磨き粉、浴衣、丹前などのアメニティーを完備しております。

(6) お支払い方法 (再掲)

区 分	請求書 発行場所	お支払い場所	
		当日支払い	後日支払い
施設使用料	諫早自然の家 家事務室	レストラン 売店での現金 支払い	①銀行振込 (30日以内、別途振込手数料が必要) ②コンビニ払い (30日以内、別途手数料100円が必要)
シーツ等洗濯料			
特定活動費			
講師等宿泊室使用料	レストラン 売店		①銀行振込 (10日以内、別途振込手数料が必要)
食事代、教材費、 その他注文物品代等			

※銀行振込みの手数料は、諫早自然の家とレストランで振込先が異なるため、別々に必要です。

自然の家内レストラン・売店 (売店の営業時間 8:30 ~ 18:00)

エムエフエス (株) 諫早店

TEL 0957-25-9070 FAX 0957-25-9073

(7) 食事料金

① レストラン食

	朝 食	昼 食	夕 食	合 計
小学生未満	310円	410円	510円	1,230円
小学生	410円	540円	660円	1,610円
中学生以上	420円	550円	680円	1,650円

※3歳未満で保護者と取り分ける場合は無料です。

② 弁当

早朝活動食	携帯弁当 小 (おむすび1個入り)	携帯弁当 中 (おむすび2個入り)	携帯弁当 大 (おむすび3個入り)
410円	320円	430円	540円

※上記4つの弁当は、登山などの野外活動に携帯しやすい弁当です。

※早朝活動食の内容は、パン2個（またはパン・ゼリー各1個）、ソーセージ、バナナです。

キャンプ朝食弁当	幕の内弁当	キャンプ夕食弁当
420円	500円	680円

※キャンプ朝食弁当とキャンプ夕食弁当は、キャンプ村利用の方のみ、25食以上から注文できます。キャンプ村まで配達可能です。

携帯弁当 小 の例



携帯弁当 中 の例



携帯弁当 大 の例



幕の内弁当 の例



③野外炊事

メニュー	料 金 1人当たり	活動場所	材 料
カレーライス	A:380円 B:500円	野外炊事場 キャンプ村	無洗米, 牛肉, ジャガイモ, 玉ねぎ, 人参, 油, カレールー, 福神漬, お茶の葉
豚汁	A:380円 B:500円	野外炊事場 キャンプ村	無洗米, 豚肉, ジャガイモ, 玉ねぎ, 人参, 小ねぎ, こんにゃく, 大根, ごぼう, 味噌, だしの素, 油, 漬物, お茶の葉
焼肉野菜炒め	A:430円 B:550円 C:650円	野外炊事場 キャンプ村	無洗米, 牛肉, ウインナー, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, ピーマン, 焼肉のたれ, 塩コショウ, 油, お茶の葉
焼きそば	A:340円 B:380円	野外炊事場 キャンプ村	焼きそば麺, 豚肉, キャベツ, 玉ねぎ, もやし, 人参, ウインナー, 焼きそばソース, 塩コショウ, 油, お茶の葉
お好み焼き	380円	野外炊事場 キャンプ村	お好み焼き粉, キャベツ, もやし, マヨネーズ, お好み焼きソース, かつお節, 青のり, 豚肉, 卵, 天かす, チーズ, 油, お茶の葉
パエリア (コンソメスープ付)	420円	野外炊事場 キャンプ村	無洗米, しめじ, まいたけ, ウインナー, 玉ねぎ, パプリカ, コンソメスープの素, レモン, カレー粉, オリーブオイル, 塩コショウ, キャベツ
ピザ (コンソメスープ付)	420円	野外炊事場 キャンプ村	強力粉, ドライイースト, 玉ねぎ, ピーマン, トマト, ベーコン, マッシュルーム缶, ウインナー, ピザ用チーズ, ピザ用ソース, オリーブオイル, 塩, 玉ねぎ, キャベツ, コンソメスープの素
キャンプ用朝食 (和食)	310円	キャンプ村	無洗米, 味噌汁 (わかめ, 油揚げ, だしの素, 味噌, 小ねぎ), ししゃも, ふりかけ, のり佃煮, お茶の葉
キャンプ用朝食 (パン食)	310円	キャンプ村	ロールパン 3 個, スープ, チーズ, ソーセージ

※いずれのメニューも、5名以上から受け付けます。別途、薪代370円/束がかかります。

※すべてのメニューにオプション (有料) として、果物 (バナナやオレンジなど) や紙パックジュースを追加することができます。

※Aは小学生向け、Bは中学生以上向けの分量です。(参考: 米の量 A0.7合, B・C 1合)

※焼肉野菜炒めの牛肉の分量は、A 80g, B 120g, C 170g です。

※パエリアとピザは、道具の関係上、80人程度 (同じ時間帯に活動する人数の合計) までとなります。
また、キャンプ村での実施を希望される場合は、ご相談ください。

④期間限定メニュー

メニュー	料 金	活動場所	材 料
パン・シチュー (10月～3月)	370円/人	野外炊事場 キャンプ村	強力粉, ドライイースト, 塩, 砂糖, 豚肉, じゃがいも, 人参, 玉ねぎ, シチューの素, 油, お茶の葉
焼き芋 (10月～3月)	時価 (200円程度/個)	野外炊事場 本館ピロティ	さつまいも
餅つき (12月～3月)	3,580円(2升) ※1升増えるごと に増額	本館ピロティ	もち米, しょうゆ, きなこ, 砂糖, 餅取り粉

※パン・シチューは5名以上から, 餅つきは2升以上から受け付けます。

※パン・シチューと焼き芋は, 別途, 薪代370円/束がかかります。

※餅つきでぜんざい(自然の家レストランが調理)を希望される場合は別途120円/人, あんこを希望される場合は別途60円/人をいただきます。

※上記以外のメニューを希望される場合は, ご相談ください。

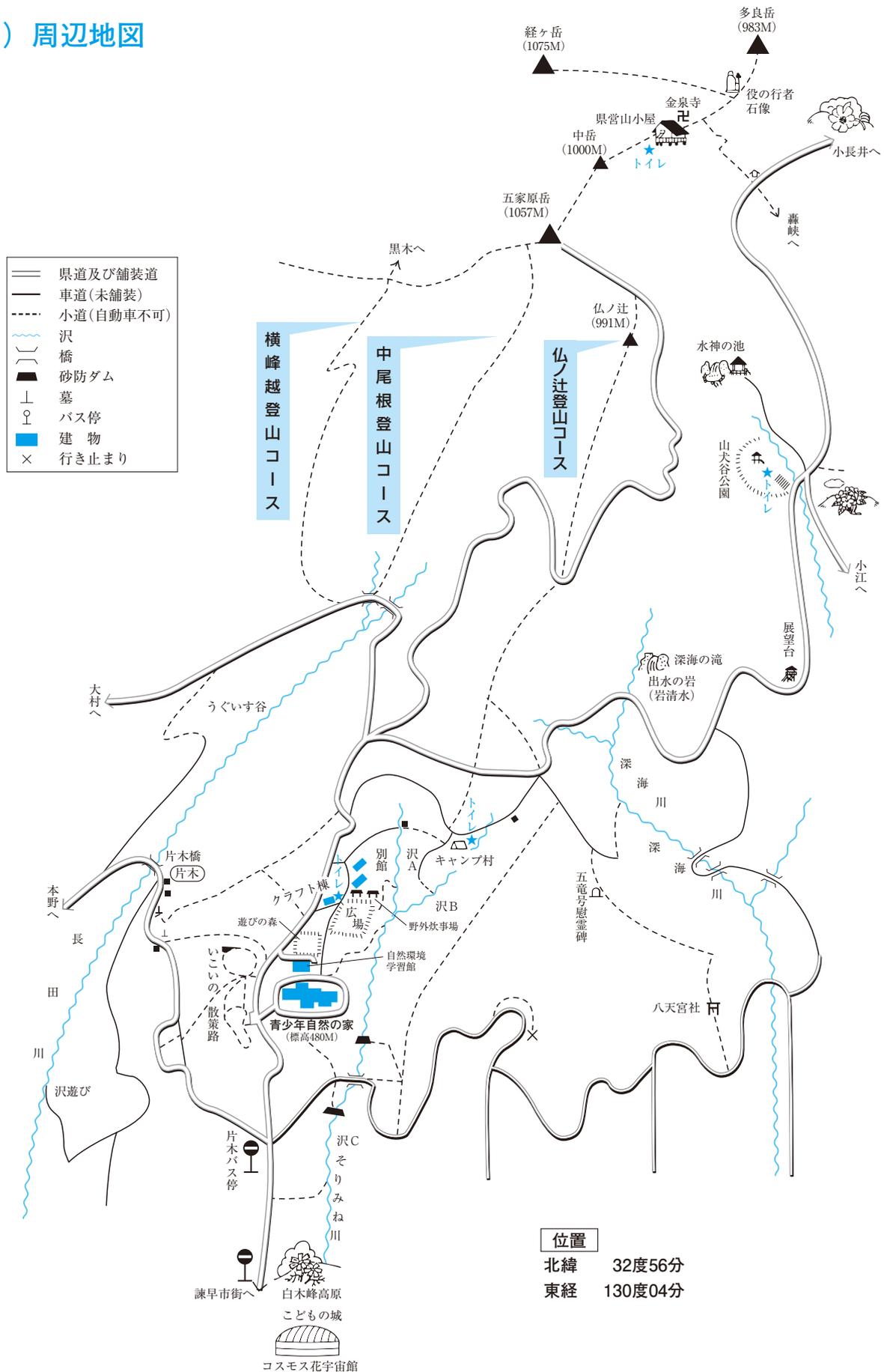
⑤オードブル

オードブル(2,000円または3,000円), 乾き物(1,000円)のほか, アルコール類やソフトドリンクをご用意できます。5名以上から, 2週間前までの予約で承ります。

詳しくは, 自然の家レストランまでお問い合わせください。

11. 施設・設備・用具について

(1) 周辺地図





1 本館大浴室



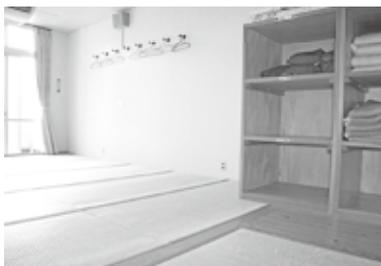
1 レストラン



2 本館宿泊室



2 本館宿泊室 (和室)



2 身障者対応宿泊室



3 プレイホール



4 環境学習館



6 クラフト棟



7 あそびの森



8 交流の広場



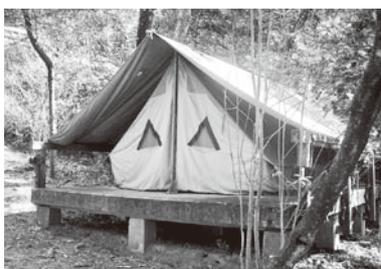
10 ロープスコース



11 マウンテンバイク



野外炊事場



13 キャンプ村・高床式テント



13 キャンプ村・ドームテント

(3) 宿泊棟等

① 宿泊棟

宿泊棟		主な仕様		室数	人数	備考
本館	うぐいす棟	宿泊室	2段ベッド×4	9	8~11	
		宿泊室	10畳	3	8	身障者対応和室 第二のみ定員12名
		和室	18畳	4	12~14	
		休養室	7.5畳	4	3	
	ひばり棟	宿泊室	2段ベッド×4	12	8~11	
		和室	18畳	4	14	
休養室		7.5畳	4	3		
別館	きじ棟	宿泊室	2段ベッド×4	12	8~10	
		休養室	7.5畳	2	3	
別館	もず棟	宿泊室	2段ベッド×4	12	8~10	
		休養室	7.5畳	2	3	

② 浴室

場所	水栓数	人数	備考
本館大浴室	シャワー付蛇口22個	最大 50 人	入浴用車椅子対応
本館小浴室	シャワー付蛇口20個	最大 20 人	入浴用車椅子対応
別館浴室 (各棟に2室あります。)	シャワー付蛇口 6個 蛇口 1個	最大 10 人	

③ その他

場所	概要
保健室	エアコン、ベッド4床、担架1台、車椅子1台、松葉杖、アイズノン、体温計、応急品（包帯、ガーゼ、絆創膏、消毒液、三角巾、ポイズンリムーバー等）
リネン室	シーツ及び枕カバーの受取場所（本館宿泊者のみ）
レストラン	280席（35テーブル、8人掛け）

(4) 研修施設

施設名	概要
オリエンテーション室	210人分の椅子（ピアノ・エレクトーン・ビデオ装置（VHS&DVD）・ワイヤレスマイク・プロジェクター・スクリーン）
学習室①	180人分の椅子（ビデオ装置（VHS&DVD）・エレクトーン・ワイヤレスマイク）・プロジェクター・スクリーン
学習室②	60人分の長机・椅子（ビデオ装置（VHS・8m/m）・DVD）・プロジェクター・スクリーン
学習室③	60人分の長机・椅子（ビデオ装置（VHS・8m/m）・DVD）・プロジェクター・スクリーン
学習室④	18人分のテーブル・椅子（ビデオ装置（VHS・8m/m））
特別学習室	和室（18畳）
クラフト棟	1F・2F各100人、談話室（和室10畳）（電子ピアノ）・2Fにビデオ装置（VHS）・各階に長机各30脚・椅子各60脚〔1F：12m×12m、2F：12m×12m〕
自然環境学習館	学習室（80人分の長机・椅子（2分割可））・多機能AV機器（DVD、LD、CD-ROM、VHS）、ワイヤレスマイク・スクリーン（電子ピアノ）〔9m×12.5m〕
プレイホール	スポーツレクリエーション・集会等で利用できるホール〔35m×28m〕（電子ピアノ・音響機器（CD、MD、カセットデッキ、ワイヤレスマイク）・スクリーン）
ピロティ	創作（クラフト）活動等の場所（くつ用大型脱水機1台）
交流の広場	各種スポーツ、キャンプファイヤー等〔50m×80m〕
野外炊事場	4棟（うち2棟120人・うち2棟80人、照明有り）
キャンプ村	高床式常設テント26張・移動テント（ドームテント）26張

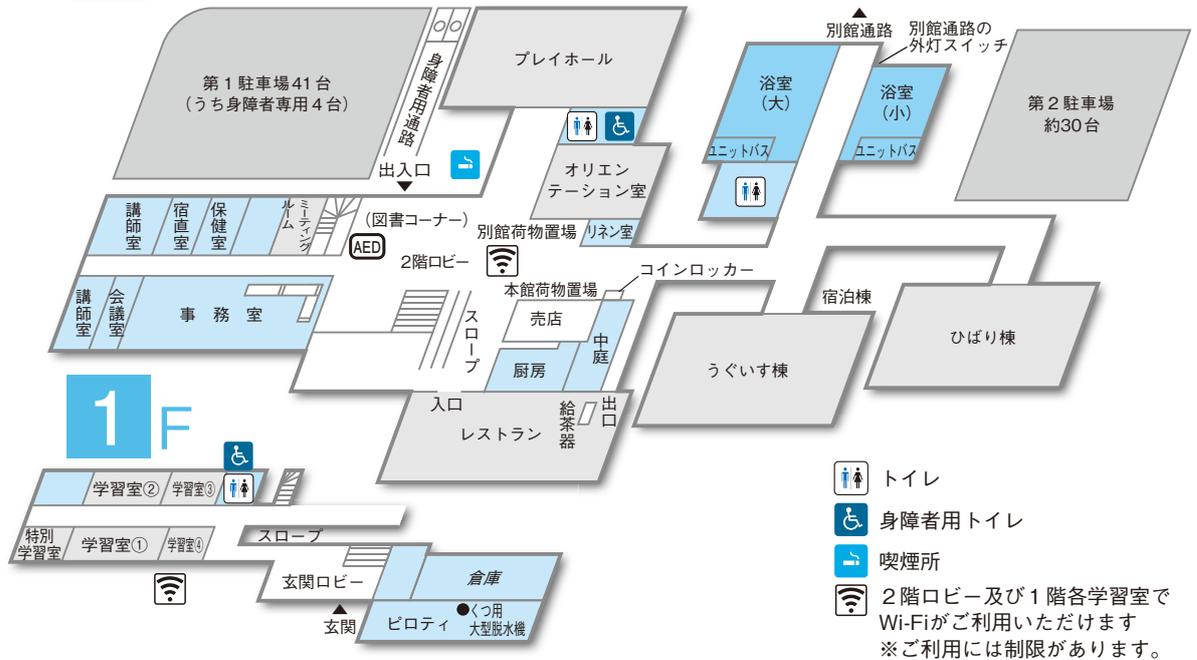


プレイホール



大浴室

2F



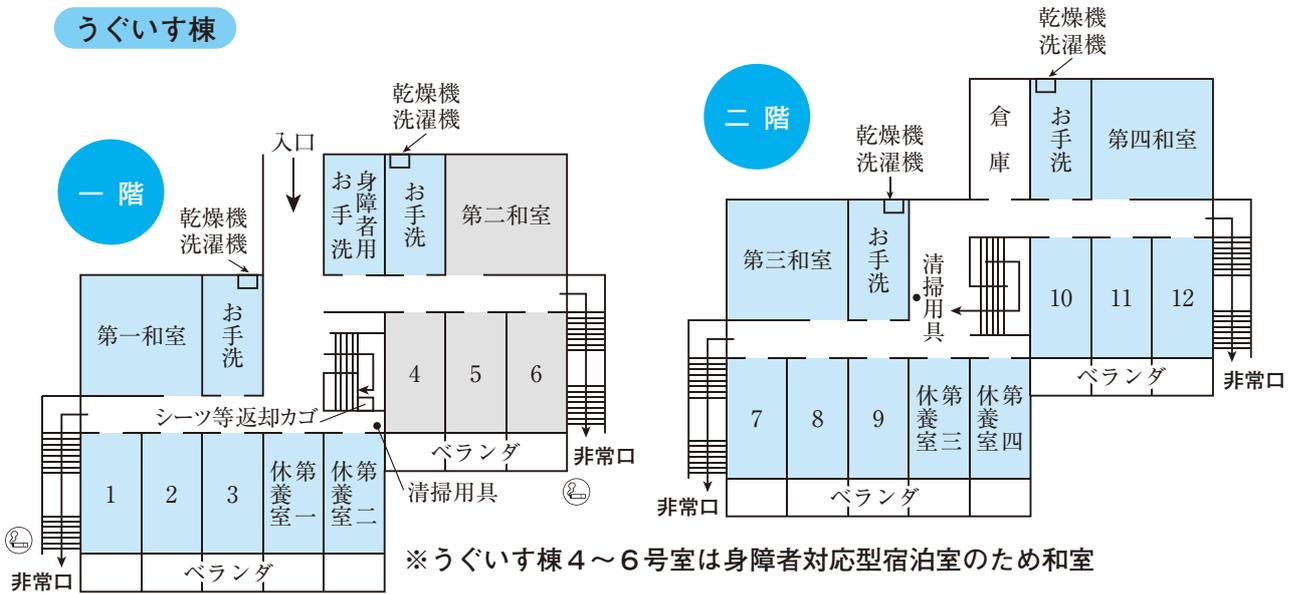
レストラン



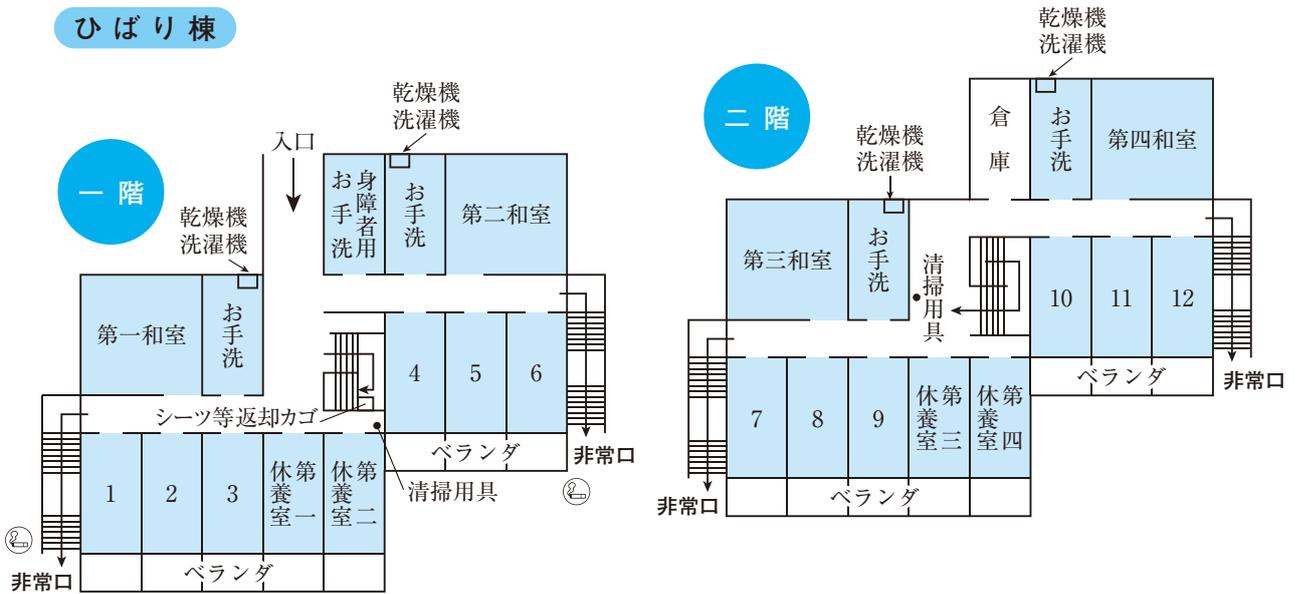
つどいの広場

■ 本館宿泊棟

うぐいす棟



ひばり棟

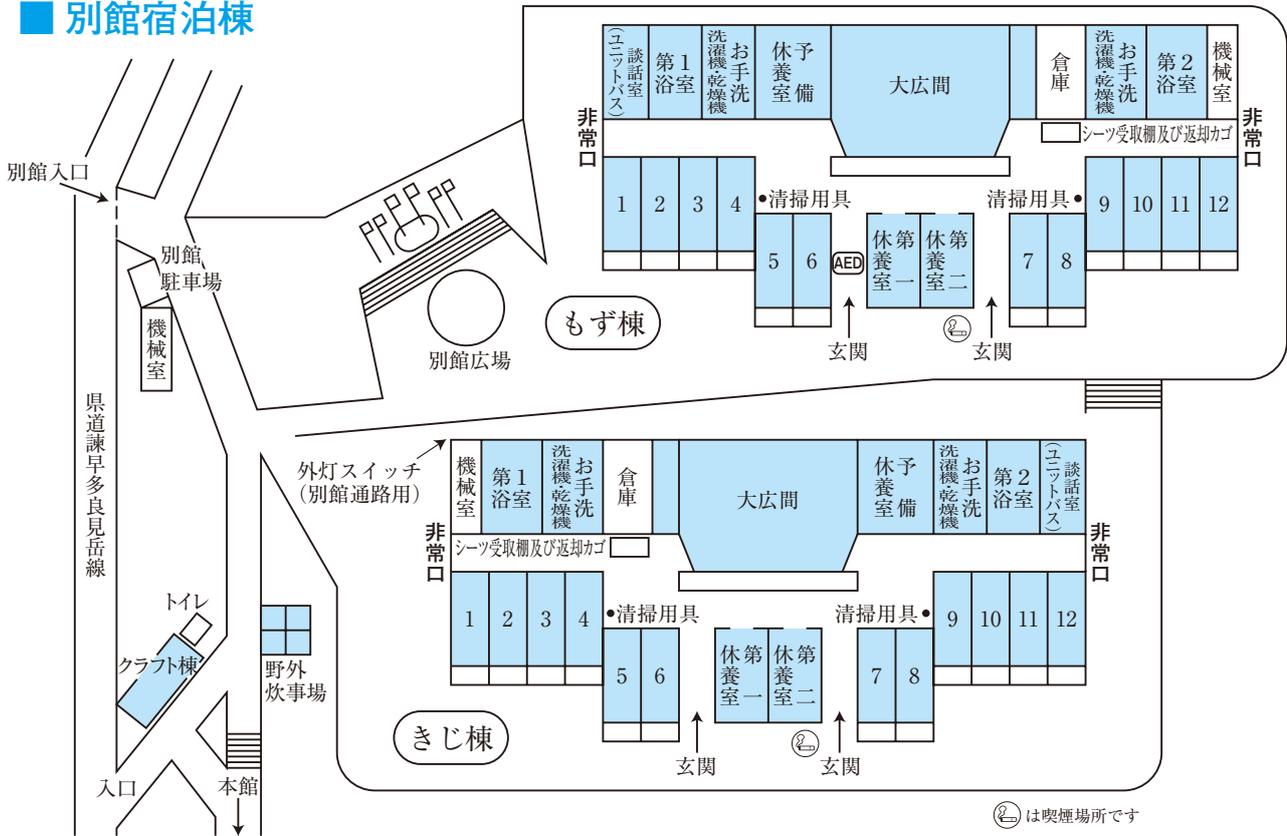


〔本館〕 宿泊室 1～12号室
(うぐいす棟4～6号室を除く)

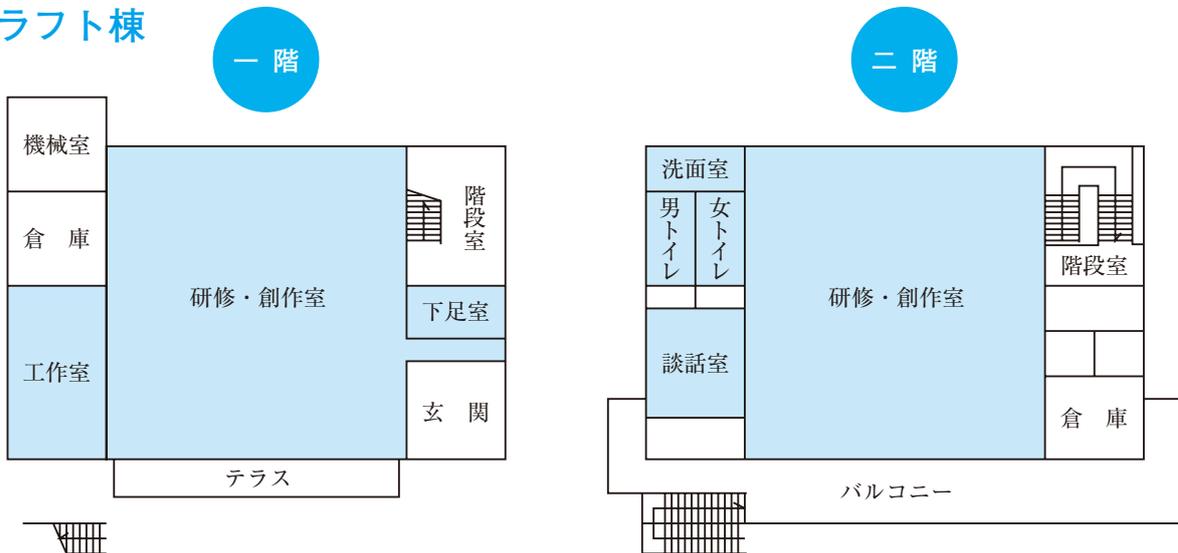


〔別館〕 宿泊室 1～12号室

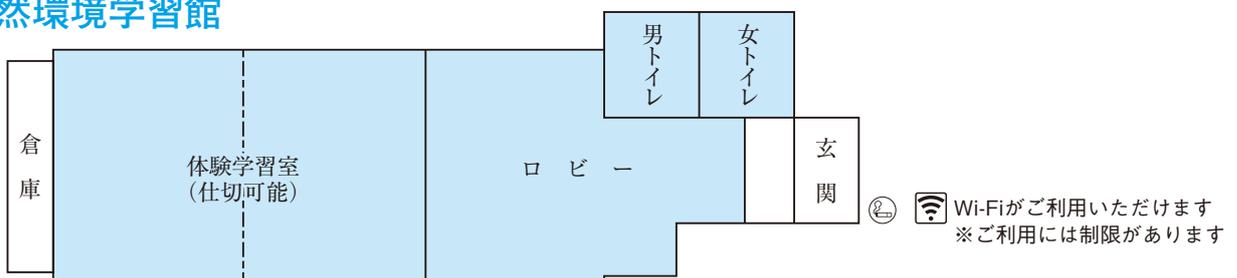
別館宿泊棟



クラフト棟



自然環境学習館



(5) 貸出用具一覧

	用 具	数
野 外 活 動	テント	24
	ボール	26
	ペグ(8本入)	25
	銀マット	70
	クーラーボックス	1
	エアマット	8
	ポリタンク	26
	焚き火台	10
	シュラフ(冬用)	290
	シュラフ(春夏秋用)	34
	リュックサック	48
	リュックサック(登山用)	大55 中25 小51
	オリエンテーリング用コンパス	59
	カップ	18
	ヘルメット	135
	無線機	20
	ゼッケン	145
	フライングディスク	176
	フィールドスコープ	4
	ルーペ・虫眼鏡	65
	天体望遠鏡	6
	星座早見表	209
	双眼鏡	25
	ストップウォッチ	6
	温度計	5
	メジャー	5
	はかり	6
	衣装(キャンプファイヤー・キャンドルファイヤー)	20
	キャンドル台	3
	懐中電灯(単1×6本)(※)	55
LEDランタン(単3×4本)(※)	39	
ヘッドランプ(単3×4本)(※)	58	

※電池は持参してください。

	用 具	数
視 聴 覚 機 器	ピアノ	1
	エレクトーン	1
	キーボード	2
	カスタネット	198
	音楽用CD(レクリエーション用)	57
	CDラジカセ	1
	CD・MDラジカセ	6
	ポータブルスピーカー・マイク付	5
	ビデオテープ(教育用・アニメ用)	140
	スライド映写機	1
	移動式プロジェクター	4
	延長ドラムコード	5

	用 具	数
ク ラ フ ト	カッターナイフ	大19 中25
	ペンチ	10
	ニッパー	6
	はさみ	45
	切り出しナイフ	124
	木工用のこぎり	125
	糸のこぎり	71
	133	133
オーブントースター	8	
ミキサー	6	

	用 具	数
ス ポ ー ツ	審判台	2
	バドミントン用具	4コート分
	バドミントンラケット	17
	バレーボール用具	2コート分
	ソフトバレーボール	4
	バレーボール	17
	卓球用具(プレイホール5セット, クラフト棟5セット)	10セット
	卓球ラケット	21
	ドッジボール	5
	バスケットボール	5
	サッカーボール	10
	サッカーゴール(交流の広場)	1セット
	ミニサッカーゴール(交流の広場)	2セット
	グラウンドゴルフセット(交流の広場倉庫)	8セット
	キンボール	2
	一輪車	30
	マウンテンバイク	10
	綱引き用綱	3
	縄跳びなわ	8
	長縄(10m)	5
	長縄(25m)	5
	プラスチック製フープ	9
	リレー用バトン	11
	的あてゲーム(ディスク用)	2
	得点板	2
	ビブス	125
	デジタルタイマー	2
	ドッジビー	大5 小35
	ペタンク(室内用)	1セット
	ペタンク(屋外用)	5セット
ミニハードル	37	
スポットマーカー	78	
ゲートボール	2セット	
ラダー	7	
フットサルゴール	1セット	
電子ホイッスル	4	
巨大ジェンガ	3セット	

用 具		数
P A 系 用 具	スパイダーネット (屋内用)	6
	平均台 (TPシャッフル用)	6
	アシッドリバー用マット	114
	キーパンチ用ナンバーマーカー	2セット
	トロロー	4セット
	サイクルタイムパズル	5
	パイプライン	青47 緑44 黄52
	PAバック	5
	フープ部品	青54 赤68 黄53
	フリースボール	65

PAとは

プロジェクトアドベンチャーの略で、様々な体験を通じて、個人やグループの自己の成長や問題解決能力の向上を目指した教育法です。諫早自然の家では、PAの考え方をベースとした活動を提供しています。

表にある道具は、PAのなかでも、課題解決型のゲームの道具として使用します。使い方等に不明な点があれば気軽に職員にご相談ください。



サイクルタイムパズル



キーパンチ



フリースボール



スパイダーネット



トロロー



モホークウォーク



島巡り



TPシャッフル



フープ部品



パイプライン



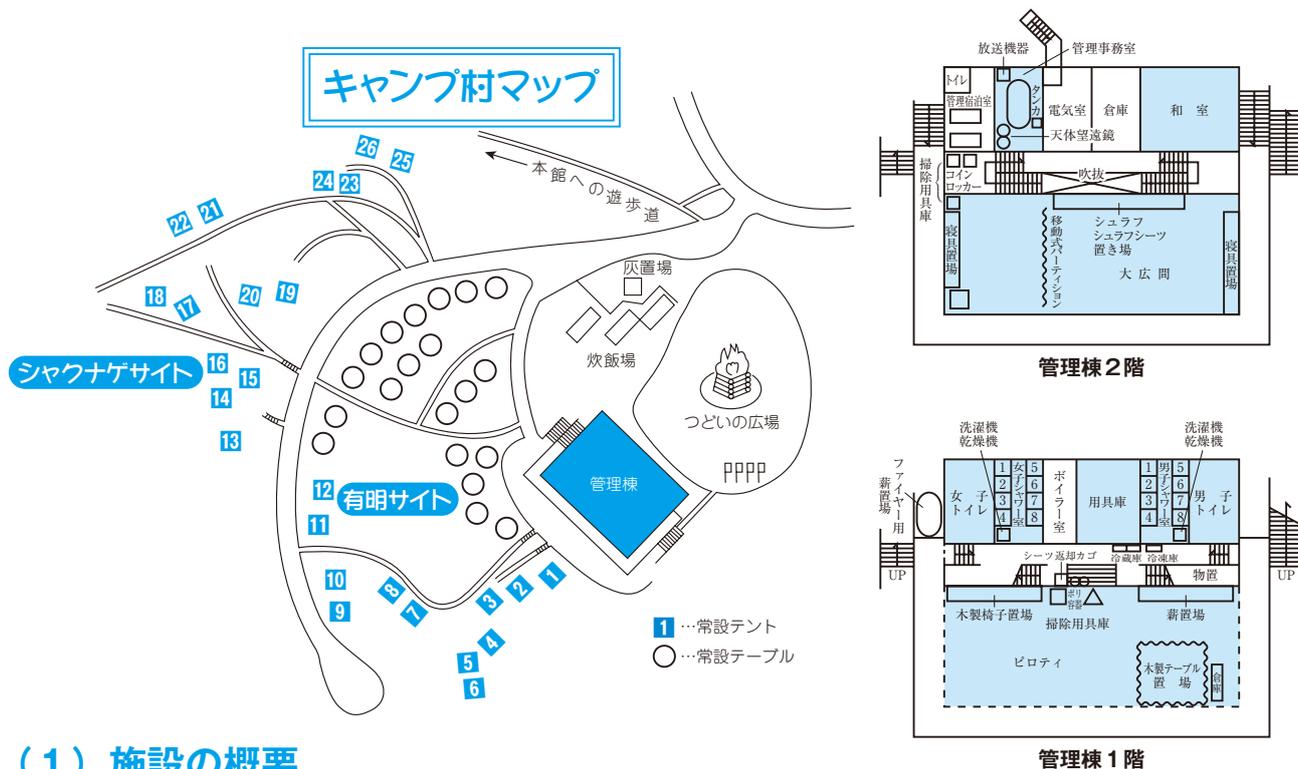
アシッドリバー



PAバック

用 具		数
そ の 他	輪投げセット	8セット
	けん玉	20
	血踊り用皿 (のんご踊り)	196
	オセロ	7
	将棋	5
	囲碁	5
	おはじぎ	100セット
	めんこ	520枚
竹馬	30	

12. キャンプ村



(1) 施設の概要

- ① **宿泊できる人数** 100名
- ② **常設テント**
有明サイト12張, シャクナゲサイト14張 計26張あります。
1つのテントに小学生で5～6人収容可能です。
- ③ **移動用テント（ドームテント）**
30張あります。1つのテントに小学生で4～5人収容可能です。
- ④ **テーブル**
キャンプ村管理棟1階のピロティに木製テーブル34台, 有明サイトにコンクリートのテーブルが20台あります。食事やコンロを利用した炊事もできます。
- ⑤ **キャンプ村管理棟**
大広間96畳, 和室18畳, ピロティ, 管理室, 倉庫等があります。
原則として荒天時の緊急避難用です。キャンプ村管理棟への宿泊を希望する場合は, ご相談ください。
- ⑥ **駐車場**
キャンプ村管理棟付近に緊急用車両を1台のみ乗り入れてください。
キャンプ村入口付近に4台程度駐車スペースはありますが, 安全及び活動場所の確保のため, 車は本館に置いて乗り合わせて行き, 駐車する車の台数は最低限の台数にしてください。
※緊急用車両が通れるように道をあけておいてください。

(2) 留意事項

- キャンプ村利用者の食事は, 原則として野外炊事が弁当です (レストランは, 宿泊棟利用者を優先します)。
- キャンプ村利用者の入浴は, 原則としてキャンプ村管理棟のシャワーになります (宿泊棟浴室は, 宿泊棟利用者を優先します)。
- キャンプ村は, 12月1日～3月20日まで閉鎖します。

13. 資料

(1) つどいの進行

本館「朝のつどい」の進行（晴天時、つどいの広場で行う場合）

◎全体の進行（当直職員）

♪音楽テープ担当（職員）

職員	7:05	♪朝のつどいの予告音楽（事務室より） ○つどいが始まる前までに、全体を整列させる ○それぞれの係と動きの確認を行う
	7:15	♪予告音楽停止（全体進行職員の合図で止める）
鐘係	合図	職員の合図により、鐘係が鐘をならす（鳴らした後はその場に待機）
職員	開会	「おはようございます。ただいまより、朝のつどいを始めます。 本日、つどいの係をつとめていただくのは、〇〇（団体名）のみなさんです。 どうぞ、よろしくをお願いします。」（拍手を促す）
司会者	あいさつ	「みなさん、おはようございます。 今回、司会をつとめる（団体名）の （氏名）です。よろしくおねがいます。」
司会者	国旗掲揚	「初めに国旗、所旗（ならびに団体旗）を掲揚します。 姿勢を正して、旗に注目してください。」
職員 旗係		♪国歌（事務室より） 国歌に合わせて国旗、所旗（ならびに団体旗）を掲揚する 掲揚後、その場で待機
お盆号令係		朝礼台の前に移動 「集合」（旗係・鐘係はお盆号令係の横に一列に整列） 「気をつけ、礼」
司会者	お礼	「旗係・鐘係・お盆号令係のみなさん、ありがとうございました。 自分の列にもどってください。みなさん、拍手をお願いします。」 （旗係、鐘係、お盆号令係は自分の団体の列へもどる）
司会者	ラジオ体操	「次は、全員でラジオ体操です。体操の隊形に開きましょう。」
	体操終了	♪ラジオ体操（事務室より） 「元の隊形に集まりましょう。」
司会者	団体交流	「それでは、それぞれの団体ごとにあいさつをしましょう。 ・はじめに、（団体名）の方、お願いします。 その他の団体のみなさんは、その場に腰をおろしてください。」 ・次に（最後に）、（団体名）の方、お願いします。」
※ここでは団体どうし向かい合わせる等、お互いが見えやすいように工夫しましょう。		
司会者	閉会	「みなさん、立ってください。 これで、朝のつどいをおわります。気をつけ、礼。」
職員	あいさつ	「係をつとめていただいた〇〇（団体名）のみなさん、 ありがとうございました。もう一度大きな拍手をお願いします。 このあとは、各団体の指示に従って行動してください。」

「朝のつどい」の進行（雨天時，荒天時，プレイホールで行う場合）

◎全体の進行（当直職員）

♪音楽テープ担当（職員）

職員	7:05	♪朝のつどいの予告音楽（事務室より） ○つどいが始まる前までに，全体を整列させる ○司会者と打ち合わせをする
	7:15	♪予告音楽停止（事務室より）
職員	開 会	「おはようございます。ただいまより，朝のつどいを始めます。 本日，つどいの係をつとめていただくのは，〇〇（団体名）の みなさんです。どうぞ，よろしくお願いします。」（拍手を促す）

司会者	あいさつ	「みなさん，おはようございます。 今回，司会をつとめる（団体名）の （氏名）です。よろしくお願いします。」
司会者	ラジオ体操	「初めに全員でラジオ体操です。体操の隊形に開きましょう。」
職員	体操終了	♪ラジオ体操（事務室より） 「元の隊形に集まりましょう。」
	団体交流	「それでは，それぞれの団体ごとにあいさつをしましょう。 ・はじめに，（団体名）の方，お願いします。 その他の団体のみなさんは，その場に腰をおろしてください。」 ・次に（最後に），（団体名）の方，お願いします。」
※ここでは団体どうし向かい合わせる等，お互いが見えやすいように工夫しましょう。		
司会者	閉 会	「みなさん，立ってください。 これで，朝のつどいをおわります。気をつけ，礼。」

職員	あいさつ	「係をつとめていただいた〇〇（団体名）のみなさん， ありがとうございました。もう一度大きな拍手をお願いします。 このあとは，各団体の指示に従って行動してください。」
----	------	--

本館タベのつどい（晴天時、本館つどいの広場で行う場合）

◎全体の進行（当直職員）

♪音楽テープ担当（職員）

職員	16:50	♪タベのつどいの予告音楽（事務室より） ○つどいが始まる前までに、全体を整列させる ○司会者の打ち合わせをする
	17:00	♪予告音楽停止（全体進行職員の合図で止める）
鐘係	合図	職員の合図により、鐘をならす（鳴らした後はその場に待機）
職員	開会	「こんにちは。ただいまより、タベのつどいを始めます。 本日、つどいの係をつとめていただくのは〇〇（団体名）のみなさんです。どうぞ、よろしく申し上げます。」（拍手を促す）
司会者	あいさつ	「みなさん、こんにちは。 今回、司会をつとめる（団体名）の（氏名）です。よろしく申し上げます。」
司会者	国旗降納	「初めに国旗、所旗（ならびに団体旗）を降納します。 姿勢を正して、旗に注目してください。」
職員 旗係		♪国歌（事務室より） 国歌に合わせて国旗、所旗（ならびに団体旗）を降納する降納後、たたんだ旗を持ち、その場で待機
お盆号令係		お盆を持って朝礼台の前へ移動 【集合】 （旗係は、お盆に旗を入れ、お盆号令係の横に整列） （鐘係は、旗係の横に整列） 【気をつけ、礼】
司会者	お礼	「旗係・鐘係・お盆号令係のみなさん、ありがとうございました。 自分の列にもどってください。みなさん、拍手をお願いします。」 （旗係、鐘係、お盆号令係は自分の団体の列へもどる）
司会者	団体交流	「それでは、それぞれの団体ごとにあいさつをしましょう。 ・はじめに、（団体名）の方、申し上げます。 その他の団体みなさんは、その場に腰をおろしてください。」 ・次に（最後に）、（団体名）の方、申し上げます。」
※ここでは団体どうし向かい合わせる等、お互いが見えやすいように工夫しましょう。		
司会者	閉会	「みなさん、立ってください。 これで、タベのつどいをおわります。気をつけ、礼。」
職員	あいさつ	「係をつとめていただいた〇〇（団体名）のみなさん、ありがとうございました。もう一度大きな拍手をお願いします。このあとは、各団体の指示に従って行動してください。」

本館「夕べのつどい」の進行（雨天時，荒天時，プレイホールで行う場合）

◎全体の進行（職員）

♪音楽テープ担当（職員）

職員	16:50	♪夕べのつどいの予告音楽（事務室より） ○つどいが始まる前までに，全体を整列させる ○司会者と打ち合わせをする
	17:00	♪予告音楽停止（事務室より）
職員	開 会	「こんにちは。ただいまより，夕べのつどいを始めます。 本日，つどいの係をつとめていただくのは，〇〇（団体名）の みなさんです。どうぞ，よろしくお願いします。」（拍手を促す）

司会者	あいさつ	「みなさん，こんにちは。 今回，司会をつとめる（団体名）の （氏名）です。よろしくお願いします。」
司会者	団体交流	「それでは，それぞれの団体ごとにあいさつをしましょう。 ・はじめに，（団体名）の方，お願いします。 その他の団体のみなさんは，その場に腰をおろしてください。」 ・次に（最後に），（団体名）の方，お願いします。」
※ここでは団体どうし向かい合わせる等，お互いが見えやすいように工夫しましょう。		
司会者	閉 会	「みなさん，立ってください。 これで，夕べのつどいをおわります。気をつけ，礼。」

職員	あいさつ	「係をつとめていただいた〇〇（団体名）のみなさん， ありがとうございました。もう一度大きな拍手をお願いします。 このあとは，各団体の指示に従って行動してください。」
----	------	--

別館朝のつどいの進行（晴天時、別館広場で行う場合）

♪音楽テープ担当（お盆号令係）

※職員は参加しないため、団体の方々のみで進行していただきます。

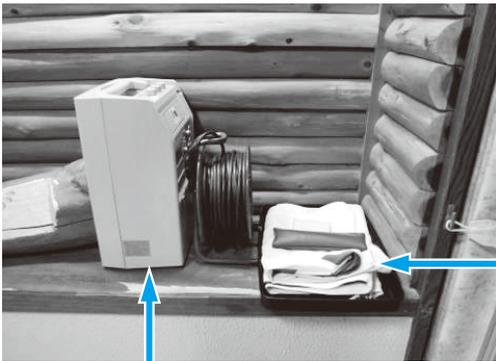
お盆号令係	7:05	朝のつどいの予告をする。 ○つどいが始まる前までに、全体を整列させる。 ○旗係は、国旗・所旗の掲揚準備をしておく。
司会者	7:15 あいさつ	「みなさん、おはようございます。ただいまより、朝のつどいを始めます。 今回、司会をつとめる（団体名）の （氏名）です。よろしくお願いします。」
司会者	国旗掲揚	「初めに国旗、所旗（ならびに団体旗）を掲揚します。 姿勢を正して、旗に注目してください。」
お盆号令係		♪国歌を流す（ワイヤレスアンプを用いて曲を流す） ※テープA面のはじめに「君が代」が入っています。
旗係		国歌に合わせて国旗、所旗（ならびに団体旗）を掲揚する 掲揚後、その場に待機
司会者	お礼	「旗係さん、ありがとうございました。 自分の列にもどってください。みなさん、拍手をお願いします。」 （旗係は自分の団体の列にもどる）
司会者	ラジオ体操	「次は、全員でラジオ体操です。体操の隊形に開きましょう。」
お盆号令係		♪ラジオ体操を流す（ワイヤレスアンプを用いて曲を流す） ※テープ「君が代」の5秒後ぐらいに「ラジオ体操第1」が入っています。
	体操終了	「元の隊形に集まりましょう。」
司会者	団体交流	「それでは、それぞれの団体ごとにあいさつをしましょう。 ・はじめに、（団体名）の方、お願いします。 その他の団体のみなさんは、その場に腰をおろしてください。」 ・次に（最後に）、（団体名）の方、お願いします。」
※ここでは団体どうし向かい合わせる等、お互いが見えやすいように工夫しましょう。		
司会者	閉会	「みなさん、立ってください。 これで、朝のつどいをおわります。気をつけ、礼。」

※雨天時は、各棟の大広間での実施となるため、国旗・所旗等の掲揚はありません。

なお、利用者が多くラジオ体操が出来ない場合や大広間に入りきれない場合などは、中止されてもかまいません。

別館 朝のつどい 用具について

別館「朝のつどい」の担当になられた団体さまへ
旗（国旗・所旗）および放送機器の準備をお願い致します。



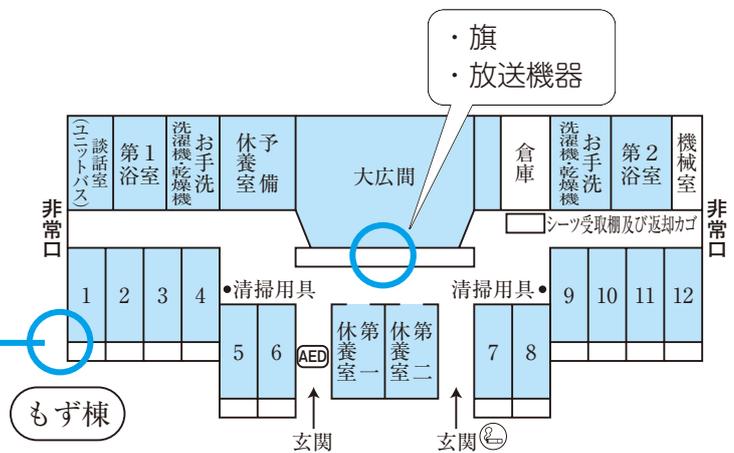
ワイヤレスアンプ・マイク
(テープ入り)

※旗と放送機器（ワイヤレスアンプ・マイク）は、各棟休養室前に置いてあります。【左図・下図参照】

国旗・所旗



拡大写真



もず棟西側の壁，外灯下に電源があります。
ここに，ワイヤレスアンプをつないで使用してください。

(2) 国立諫早青少年自然の家気象データ集

① 月別「日の出」時刻

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
各月1日	6:05	5:30	5:09	5:12	5:30	5:51	6:10	6:33	6:59	7:17	7:11	6:45
各月15日	5:47	5:18	5:08	5:19	5:39	5:59	6:19	6:45	7:10	7:18	7:00	6:27

② 月別「日の入」時刻

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
各月1日	18:43	19:05	19:26	19:36	19:22	18:49	18:09	17:34	17:18	17:29	17:56	18:20
各月15日	18:53	19:15	19:33	19:33	19:09	18:30	17:51	17:23	17:20	17:40	18:09	18:31

※諫早自然の家位置（北緯32度56分，東経130度04分，標高480m，標準時：UT+9h）を，国立天文台ホームページ暦計算室の「こよみの計算」に当てはめ作成した平成26年度のデータを掲載しております。

③ 月別最高・最低気温（℃）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
平均最高	20.3	24.8	26.1	30.3	30.0	28.4	24.4	18.9	11.2	11.9	11.8	16.0
平均最低	10.3	14.2	19.3	23.6	24.1	20.4	15.7	10.1	3.3	2.2	3.8	6.4
最高	24.8	31.7	29.7	37.2	33.9	31.5	30.5	22.3	19.2	17.2	19.8	24.4
最低	4.7	8.1	16.9	20.7	21.5	16.4	10.8	4.8	-2.4	-1.5	0.3	0.8

※気象庁ホームページ，統計情報の「大村2014年（月ごとの値）主な要素」のデータを掲載しております。

※諫早自然の家の気温は，上記データより概ね3℃低くなります。

(3) 内線番号一覧

TEL 0957-25-9111

FAX 0957-25-9115

本館管理棟	所長室		20		
	事務室	次長		21	
		企画指導班	主任企画指導専門職		28
			企画指導専門職		27
			企画指導専門職		30
			企画指導専門職		74
			企画指導班		26
			事業推進係	事業推進係長	
		事業推進係		76	
		事業推進係		58	
		事業推進係		29	
	事業支援室	事業推進係		31	
		事業支援室長		22	
		管理係長		23	
		総務係 (災害時優先電話)		24	
管理係		25			
宿直室		32			
警備員室		33			

その他	プレイホール		38
	浴室 (大・小)		39
	清掃・ボイラー控室		34
	電気等監視室		35
	機械室 (ボイラー室)		36
	別館機械室 (ボイラー室)		52
	売店		37
	レストラン事務室		53
	レストラン厨房		54

本館	講師室	第1特別講師室		61
		第2特別講師室		67
		第3特別講師室		62
		第4特別講師室		63
		第5特別講師室		64
		第6特別講師室		68
		第7特別講師室		65

本館宿泊棟	うぐいす棟	第1休養室		40
		第2休養室		41
		第3休養室		42
		第4休養室		43
	ひばり棟	第1休養室		44
		第2休養室		45
		第3休養室		46
		第4休養室		47
別館宿泊棟	きじ棟	第1休養室		48
		第2休養室		49
	もず棟	第1休養室		50
		第2休養室		51

キャンプ村管理棟：事務室	55
--------------	----

クラフト棟	1階	56
	2階	57

自然環境学習館	資料展示室		70
	ミーティング室		71
	和室①(左)		72
	和室①(右)		73

宿泊棟から事務室への連絡先

緊急やご用の際には
こちらまでご遠慮なくお掛けください。

事務室	58
-----	----

※時間外 (22:30~6:30) の場合はこちらまで

宿直室	32
警備員室	33

第Ⅱ部 企画ガイド

～プログラムの企画や活動のための参考となる資料～

1. 体験活動の意味

(1) 「経験」「体験」「体験活動」の意味の整理

「経験」「体験」「体験活動」の定義

「経験」「体験」「体験活動」「体験学習」「体験教育」等々。体験活動に関する語句はいくつか用いられていますが、明確な定義があるとはいえないようです。

そこで、本ガイドブックでは、各語句を、中央教育審議会答申「次代を担う自立した青少年の育成に向けて」（平成19年）で提示されている、以下のとおり用いることとします。

<経験>

人間が実際に見たり、聞いたり、行ったりすることを広く指して用いている。

<体験>

経験のうち、経験する者の能動性や経験の内容の具体性に着目して、能動的な経験や具体的な経験を指して用いている。

<体験活動>

体験を通じて何らかの学習が行われることを目的として、体験する者に対して意図的・計画的に提供される体験を指して用いている。

体験活動の意味

前述のとおり「体験活動」という語句には、教育的な意味が内包されているといえます。つまり、指導者が、子どもたちの学習目的を設定し、その目的を達成するために、意図的・計画的に活動を提供する。この提供する活動を「体験活動」ということです。

例えば、子どもたちに「達成感を味わう」という「体験」をさせたいために（学習目的）、登山や野外炊事という「体験活動」を行うということです。言い換えれば、登山や野外炊事は、達成感を味わうという「目的」を達成するための「手段」ともいえます（もちろん、登山や野外炊事を体験するということが目的としても想定できます）。

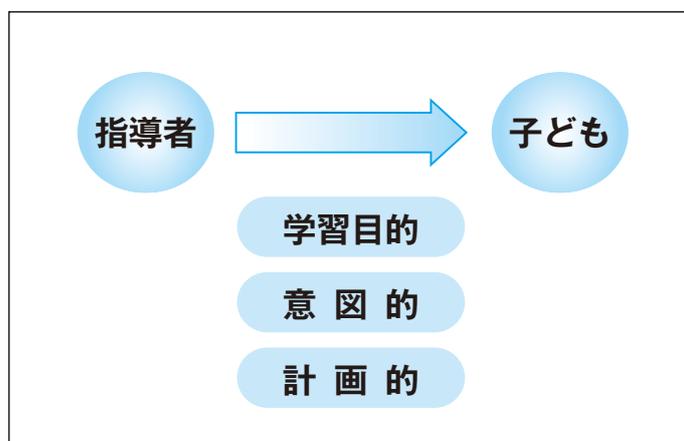


図 体験活動の要素

(2) 体験活動の目的

目的の整理

「体験活動」では、どんな「目的」が設定できるのでしょうか。言い換えれば、「体験活動」によって、どんな教育的な効果が期待できるのかということです。

下図は、「自然体験活動の目的」を、「小学校学習指導要領『道徳』」の内容を参考に作成したものです。

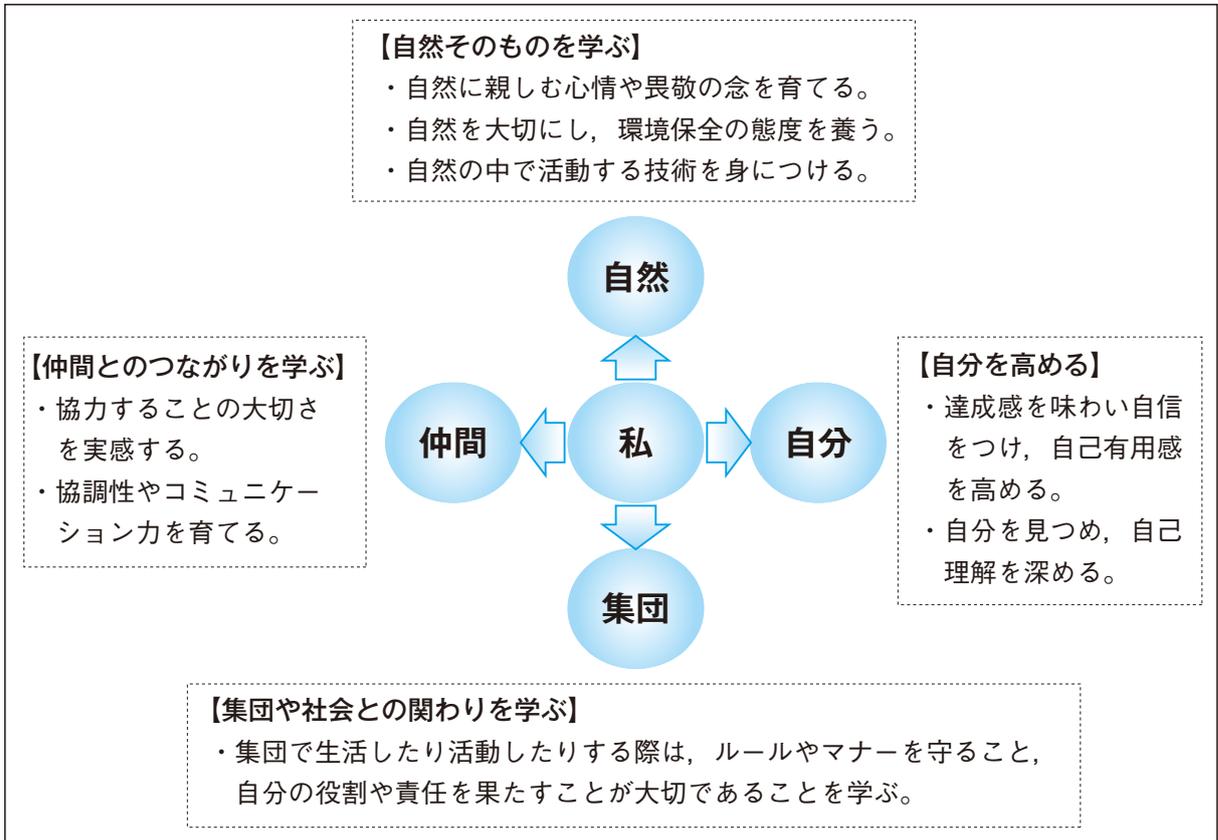


図 自然体験活動の目的

「目的」と「目標」

「目的」と「目標」も、「体験」と「体験活動」と同じように混同されがちなので、下図のように整理しました。

「目的」は、抽象的に表されます。例えば、学校の集団宿泊活動やスポーツチームの合宿の場合、「仲間を思いやる力を育てる」や「学級のまとまり（チームワーク）を高める」といったことが目的として設定されたりします。

では、「仲間を思いやる心」や「学級がまとまる」とは、具体的にどんなことなのでしょう。子どもたちが、どんな言葉を発したり、行動がとれたりできるようになったら、仲間を思いやる心が育ったといえるのでしょうか。

そこで、「目的」を、具体的に表現したものを、「目標」とします。

「目標」として、具体的に表すことができると、体験活動によって得られた成果を測定する際の指標になり、「評価」の資料になります。

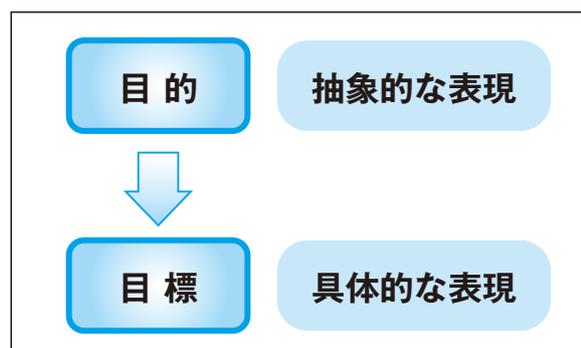


図 目的と目標の構造

(3) 学校教育における体験活動の意義

学習指導要領改訂の柱「体験活動の充実」

中央教育審議会は、平成20年3月に告示された学習指導要領を改訂する際、7つの重要事項をあげており、その一つが「体験活動の充実」です。

そして、小学校学習指導要領の「総則・教育課程編成の一般方針」で、「道徳教育を進めるに当たっては、(中略) 集団宿泊活動やボランティア活動、自然体験活動などの豊かな体験を通して児童の内面に根ざした道徳性の育成が図られるよう配慮しなければならない」と提示しています。

<教育内容に関する主な改善事項>

- | | | |
|--------------------------------|----------|-----------------|
| 1言語活動の充実 | 2理数教育の充実 | 3伝統や文化に関する教育の充実 |
| 4道徳教育の充実 | 5体験活動の充実 | 6小学校段階における外国語活動 |
| 7社会の変化への対応の観点から教科等を横断して改善すべき事項 | | |
- (①情報教育, ②環境教育, ③ものづくり, ④キャリア教育, ⑤食育,
⑥安全教育, ⑦心身の成長発達についての正しい理解)
「幼稚園, 小学校, 中学校, 高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について」中教審答申(平成20年1月)

集団宿泊活動の教育課程への位置づけ

青少年教育施設で行われる自然教室や宿泊学習等(以下, 総称して「集団宿泊活動」とします。)は、「特別活動」→「学校行事」→「遠足・宿泊的行事」に位置づけられます。

しかしながら, 体験活動を学級活動や教科に位置づけることもできます(文部科学省の学習指導要領に関するホームページには, 次のように提示されています)。

Q: 青少年教育施設等を活用して一週間程度の宿泊体験活動を行う場合, 教育課程上の位置付けはどのようにすることが考えられますか。特に, 体験活動の一部に関連する教科の学習として位置付けることはできますか。

A: 今回の改訂では, 各教科等の指導に当たっては, 体験的な学習や基礎的・基本的な知識及び技能を活用した問題解決的な学習を重視することが総則に規定されています。特に, 一週間程度の集団宿泊活動については, 高い教育効果が期待されます。宿泊体験活動については, そのねらいに応じ, 教育課程上の位置付けを考える必要があります。活動全体を特別活動の学校行事として位置付けることができるのは当然ですが, 例えば, 農作業体験(社会), 自然観察(理科), 野外炊事(家庭)など, 教科の内容にかかわる活動が含まれる場合, 当該活動について教科の学習として位置付けることは可能です。なお, その場合には, 各教科の目標や内容を踏まえ, 指導計画において体験活動のねらいを明確にすることが求められます。また, 例えば, 宿泊地周辺の環境に関する探究的な活動が行われる場合には, その活動を総合的な学習の時間として位置付けることも可能です。

集団宿泊活動の参考資料

諫早自然の家を所管する国立青少年教育振興機構では, 集団宿泊活動を充実させるための報告書を作成していますので, 是非, ご活用ください(ホームページからダウンロードできます。<http://www.niye.go.jp/>)。

国立青少年教育振興機構 検索

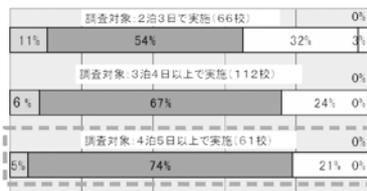
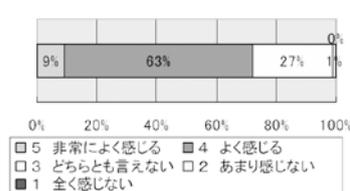


調査報告書検索

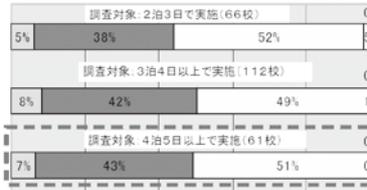
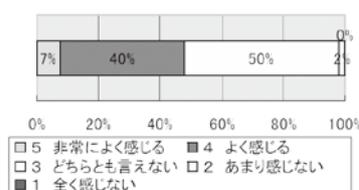
- 『学校教育における「長期宿泊活動」の手引き 体験を通して学ぶ教科学習のすすめ』
- 『学校教育における「集団宿泊活動」の手引き—各教科等の関連を図る教育課程編成指導資料—』

集団宿泊活動の効果

集団宿泊活動の教育効果を実証的に示したのがあります。文部科学省が、平成21年度に実施した「農山漁村での長期宿泊体験による教育効果の評価結果について」では、次のとおり報告されています（抜粋）。



約7割の学校は、「勉強や運動が不得意な児童を助けるなど、優しさや思いやりの気持ちが深まった」と感じている。また、泊数が長い学校ほど、効果が高いと感じている。



約5割の学校は、「いじめ問題や不登校問題の改善に効果が見られた」と感じている。

集団宿泊活動の計画・実施に当たっての留意事項

文部科学省は、前述の調査結果を踏まえ、次のことを提示しています（全国の教育委員会に通知）。

1. 宿泊体験活動の意義等

- 日常の学校生活を離れて実施する宿泊体験活動期間中に、児童生徒の課題や目標を共有させ、集団生活の充実感を感じさせることにより、連帯感や仲間意識の向上を図ること。
- 宿泊体験活動を児童生徒の人間性や社会性涵養のきっかけとして、事前、現地での活動及び事後の指導を充実させ、他の学校行事などに関連性を持たせて継続的に取り組むこと。

2. 計画に当たっての留意事項

- 児童同士が話し合いの時間を持てるよう、プログラムに余裕を持たせること。
- 児童が協力しなければ解決できないような課題性を持たせたプログラムにすること。
- 特定の児童だけでなく、いろいろな児童にリーダーを体験させること。
- 自分たちでルールを考えさせ、守らせること。
- 自然体験活動と教科や総合的な学習の時間等の学習との関連を児童に意識させ、自然への関心を高めるなど児童の好奇心を刺激すること。

3. 実施に当たっての留意事項

- 宿泊体験活動において、児童同士の口論・ケンカなど、一時的な感情の衝突が起こった場合にも、その機会を捉えて相互理解していくための指導を行うこと。
- 何か問題が起こった際にも、まず児童が自分で考えて解決できるよう、自発的・自治的な活動の指導を重視すること。

平成21年11月5日 文部科学省初等中等教育局児童生徒課

2. プログラムの企画・立案

(1) プログラムとは

プログラムの意味

「プログラム」という言葉も様々な意味で用いられています。本ガイドブックでは、「学習目的を達成するために、複数の体験活動を組み合わせたもの」とします。

下図は、「協調性をはぐくむ」という「目的」を達成するために、「登山」「野外炊事」「沢登り」という「体験活動」を組合せた1泊2日の「プログラム」です。

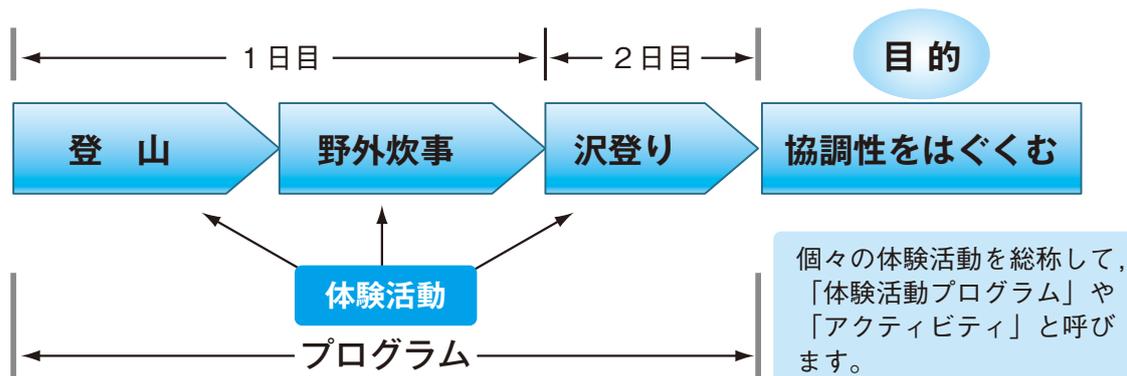


図 プログラムとは

諫早自然の家の体験活動プログラム

諫早自然の家では、次の体験活動プログラムができます。各体験活動プログラムに必要な道具等は、諫早自然の家が準備しています（ただし、クラフトの材料等は購入していただきます）。

<野外活動プログラム>

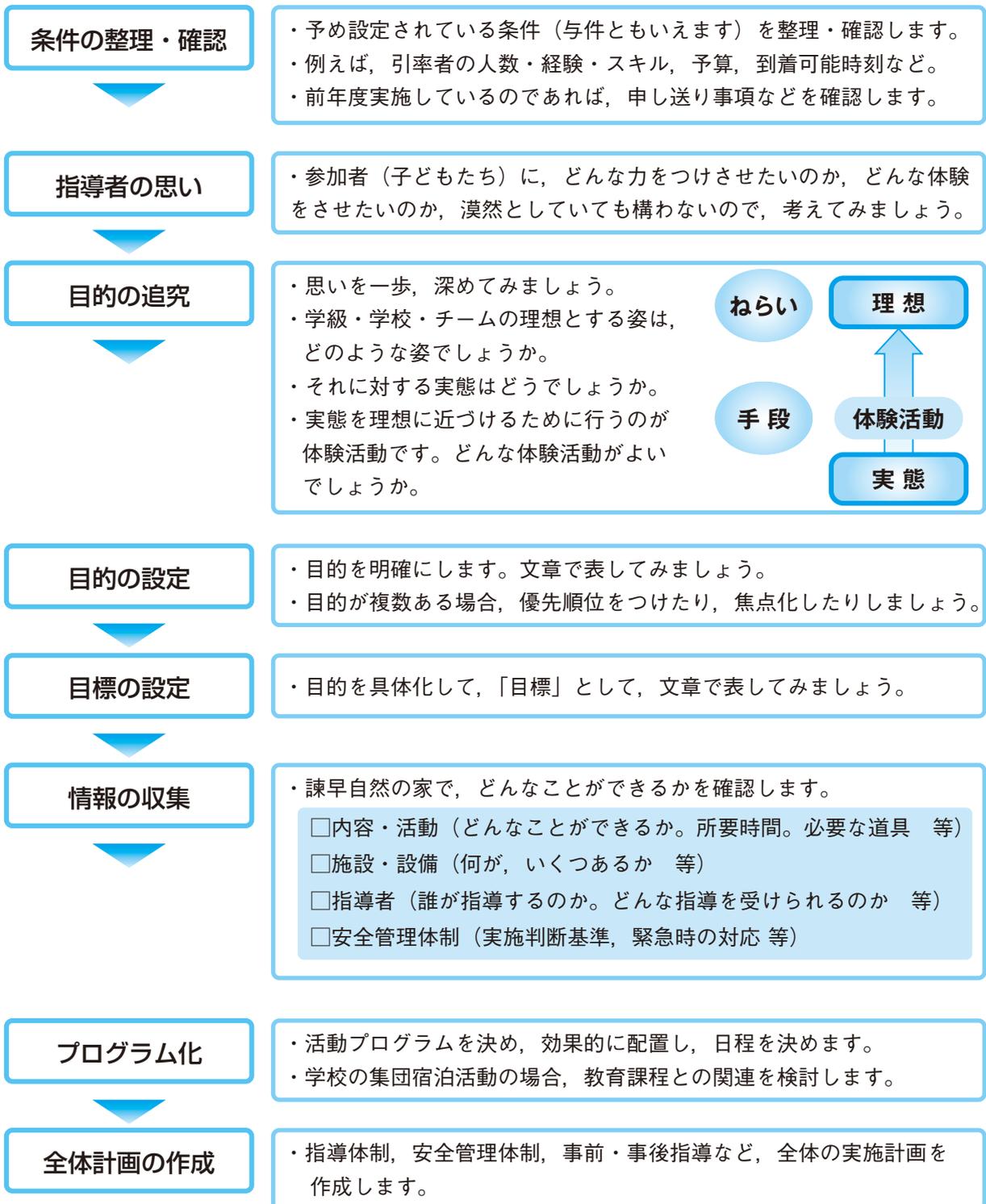
1	野外炊事	9	森のハウスづくり
2	沢登り・沢歩き	10	フィールドアスレチック
3	登山	11	ディスクゴルフ
4	諫早コミュニケーションアドベンチャープログラム	12	グリーンアドベンチャー
5	オリエンテーリング	13	星空観察
6	ウォークラリー	14	キャンプファイヤー
7	ハイキング	15	ナイトハイク
8	マウンテンバイク	16	フィールドビンゴ

<屋内活動プログラム>

1	イニシアティブゲーム（課題解決ラリー）	6	プラホビー
2	室内オリエンテーリング	7	竹とんぼ
3	キャンドルのつどい	8	紙ごま
4	焼き板	9	室内スポーツ・レクリエーション
5	ペンダント		

(2) プログラムの企画・立案の手順

諫早自然の家で集団宿泊活動などを実施することを想定した、企画・立案の手順の一例を提示します。



<プログラム相談>

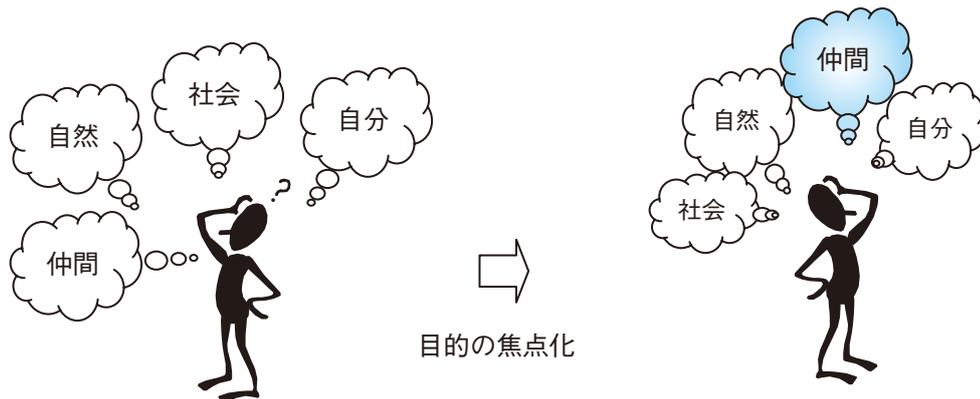
・諫早自然の家では、利用団体の皆様がプログラムを企画・立案する際に、必要な情報を提供したり、助言を行ったりするプログラム相談を行っていますので、ご活用ください。

(3) プログラムの企画・立案のポイント

目的を焦点化する

集団宿泊活動のねらいを、「自然教室を通じて、自然に親しむ心情や仲間を思いやる気持ちなど豊かな心を育てるとともに、困難な活動をやりきることで達成感を味わい自信を持つなど自己肯定感を高める。また、学級・学年の凝集性を高める」と設定したとします。

どれも、集団宿泊活動の持つ教育効果を表しています。しかし、限られた日程で教育効果を高めるためには、「あれもこれも」よりも、「これは」というように焦点化することが有効です。どれか一つに絞るというだけではなく、主目的と副次的な目的というように優先順位をつけることでもよいでしょう。



目的に応じた「活動」(内容) を選択する

目的を達成するために、効果的な活動プログラムを選びます。例えば、下図のように、同じ目的であっても、複数の活動プログラムを想定することができます。

では、質問を一つ。「登山を計画していますが、雨天プログラムは何にしますか」。

実際には、屋内でできる焼き板などの創作活動を実施されることが多く見受けられます。しかし、目的に応じた活動プログラムを選択するという視点で考えると、目的が「自然に親しむ」ならば、「創作活動」でよいのですが、「協調性をはぐくむ」が目的ならば適当とはいえません（ただし、焼き板を協力してやるのならば別です）。

「自然に親しむ」という目的であれば、(危険度が低い範囲で) 雨の中で過ごし、雨のにおいをかいだり、雨にけむる景色を見たり、雨水が樹木をつたって落ちる様子を観察したりといったことも考えられます（諫早自然の家周辺の「森の散策」という活動プログラムが適当です）。

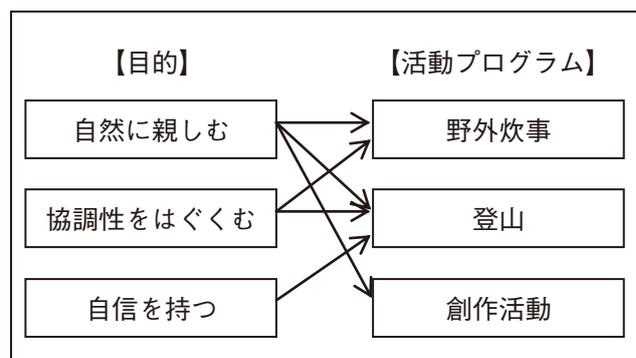


図 目的と活動プログラム

目的に応じた「指導方法」(やり方) を選択する

図の「野外炊事」には、「自然に親しむ」と「協調性をはぐくむ」という2つの目的が想定されています。同じ活動プログラムでありながら目的が異なるということは、「指導方法」(やり方) を選択(工夫)しなければならないということになります。

ケース1「自然に親しむ」ことを目的とした野外炊事の指導方法(やり方)の例

- ・使用する水の量を少なくするように工夫させる。例えば、水道を使わずにペットボトルに入れた水を渡し、何リットル使ったかを量る。
- ・野菜の皮や残ったご飯の量を量る。

ケース2「協調性をはぐくむ」ことを目的とした野外炊事の指導方法(やり方)の例

- ・グループで目標を立てる。
- ・野外炊事の後に、目標をどの程度達成できたか、その要因などを話し合う時間を設定する。
- ・ご飯をつくることが目的ではなく、グループでどうやってつくったか。つくる過程で、グループの中で起こっていたことが重要になってきます。

ストーリーをつくる

プログラムを立案する上で、重要なことの一つに「ストーリー」をつくることがあります。参加者(プログラムを実施する者)の「やらされ感」を軽減し、参加動機を高めたり学習目的を達成したりするために必要なことです。

- ◆難易度(技術に加え、精神的・肉体的な負荷)の低い活動プログラムから、高い活動プログラムへ
- ◆楽しい活動プログラムから、課題を解決する活動プログラムへ
- ◆全体で実施する活動プログラムから、グループや個人で実施する活動プログラムへ
- ◆課題を解決する活動プログラムから、活動を通して発見したことや学んだことをまとめる活動プログラムへ
- ◆活動プログラムの成果や課題を、次の活動プログラムに活かす など

時間的なゆとりを持たせる

活動時間を予め設定することは必要です。しかし、余裕を持った日程にしないと、時間に追われ、参加者(子どもたち)を追い立てることになってしまいます。

「協調性をはぐくむ」ことを目的とした野外炊事であれば、参加者が、試行錯誤したり失敗したり、トラブルを解決する話し合いの時間を持ったりすることができるようゆとりある時間設定が必要になるということです。時間が足りずに、指導者が手伝って出来上がった食事より、苦勞して自分たちでつくった食事の方が、喜びや達成感が大きいでしょう。

3. 体験活動の指導

(1) 諫早自然の家の指導の種類と内容

直接指導と間接指導

- ◆直接指導～諫早自然の家の職員等が、参加者（子どもたち）に指導すること。
- ◆間接指導～諫早自然の家職員が、引率者に説明・助言を行うこと（諫早自然の家職員が、引率者を通して、参加者に指導しているという考えでの呼称）。

直接指導の内容

- ◆入所時のオリエンテーション～活動意欲を高めることや特に留意する安全事項。また、必要に応じて、施設の使い方やルールなどを伝えます（事前に引率者に説明希望の有無を確認します）。
- ◆活動プログラムの指導～活動前に、技術的な指導、ルール（方法）の説明、安全指導を行います。
- ◆グループワークの指導～グループに職員等がついて指導します（指導する職員等の人数など、いくつかの条件があるので、事前にご確認ください）。

間接指導の内容

- ◆プログラム相談～プログラム立案に際して、情報を提供したり助言したりします。予約が必要ですが、遠慮なくお申し込みください。
- ◆活動プログラムの体験～実施する活動プログラムを体験することができ、職員が指導にあたります。予約が必要ですが、遠慮なくお申し込みください。
- ◆活動前の事前打ち合わせ～実施・中止の判断や進め方について確認します。

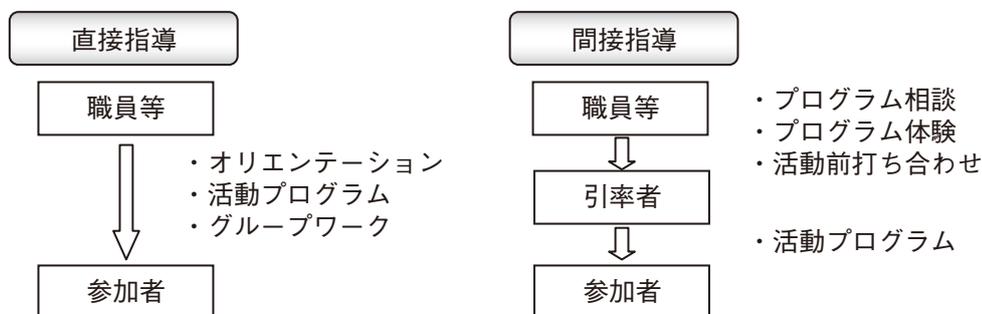


図 直接指導と間接指導

地域の指導者「研修指導員」による指導

諫早自然の家では、専門的な知識・技術を有する地域の方を「研修指導員」として委嘱し、利用者への活動プログラムの指導をお願いしています。

指導には経費（交通費・謝金）が必要ですが、一般的な講師謝金と比べると低い金額になっています（皆さん本職をお持ちで、ボランティア的に研修指導員を引き受けていただいています）。

(3) 目的に応じた指導

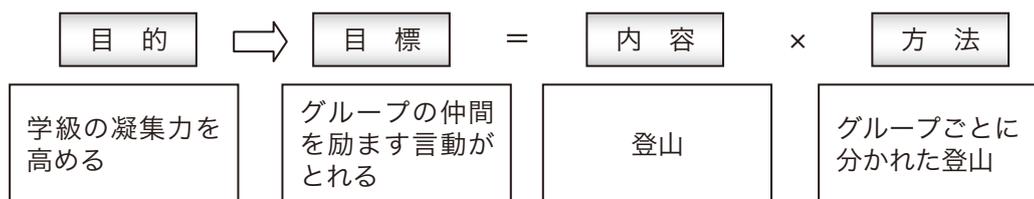
体験活動は、学習目的を達成するために、意図的・計画的に提供する体験であること。また、目的によって、同じ活動であっても指導方法が異なることを、前の項で説明しました。つまり、指導者が設定する「目的」を達成するためには、何をするかといった「活動内容」と併せて、どうやってするかといった「指導方法」を考えることが必要ということです。

$$\boxed{\text{目的(達成)}} = \boxed{\text{(活動)内容}} \times \boxed{\text{(指導)方法}}$$

例 「協力することの重要性を体感する指導」

子どもたちは、「学級やチームは協力することが大切」ということを、知識として知っているでしょう。しかしながら、協力してやりとげた達成感を味わうという体験がないと、真の意味で理解していることにならないのではないのでしょうか。

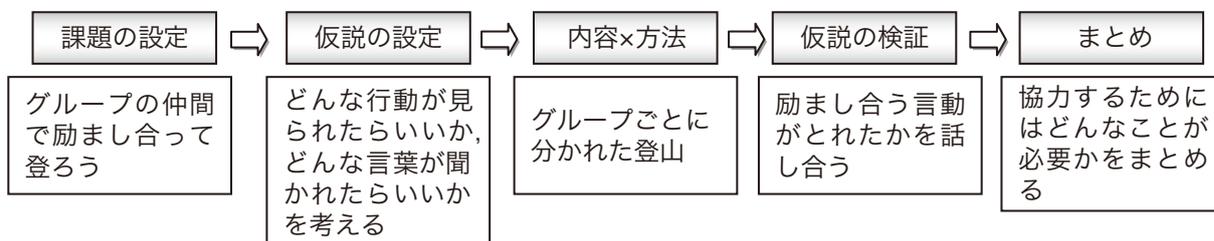
学級の凝集力を高めるために、まず、グループ（班）の中で励まし合う言葉や行動がとれるようになることを目指す。そのために、登山を、学年一斉ではなく、グループで登るという方法をとる。頂上に立ったとき、下山しゴールに着いたとき、子どもたちは困難なことを、協力してやりとげた達成感を味わうことができるでしょう。



例 「協力するために必要なコトを探究する指導」

協力することの重要性を体感する指導を一步進め、協力するにはどうしたらよいか、どんなことが必要かを、子どもたちが探究する指導が考えられます。

課題（目標）を設定し、これを意識して活動を行う。そして、活動後に、課題について話し合い、まとめるという指導方法です。



学習指導要領では、「(前略)自然体験や社会体験などの体験活動を充実するとともに、体験活動を通して気付いたことなどを振り返り、まとめたり、発表し合ったりするなどの活動を充実するよう工夫すること」(特別活動「学校行事」)と提示されています。上図の仮説の検証以降が、振り返り・まとめに当たります。

(4) 指導者に求められる様々な役割

目的に応じた指導方法があるように、指導方法に応じた指導者の役割があります。

「教える」指導

薪を割るナタの使い方は、指導者が教えます。何も教えないで、参加者にやらせたらケガをするリスクが高くなります。このように、野外技術、安全指導、活動プログラムのやり方やルールといったことは、指導者が参加者に教えます。

指導者が一方的に伝えるのではなく、参加者（子ども）に質問し、参加者に考えさせながら伝えるといった工夫も考えられます。

「促す」指導

参加者が自ら発見したり気付いたりするような教え方もあります。指導者が教えるのではなく、発問することによって、参加者が考えることを促すという方法です。

例えば、「協調性を育む」ことを目的とした野外炊事の場合、薪の割り方は教えますが、協力の仕方は教えません。ということが協力することになるのかを、参加者が発見するように促す指導を行います。野外炊事後に、活動を振り返る時間を設け、指導者が参加者に、「仲間からかけてもらって嬉しかった言葉はありますか」「やってもらって嬉しかったことはありますか」というように質問し、参加者が自ら気付くような指導です。

場面によって役割を使い分ける

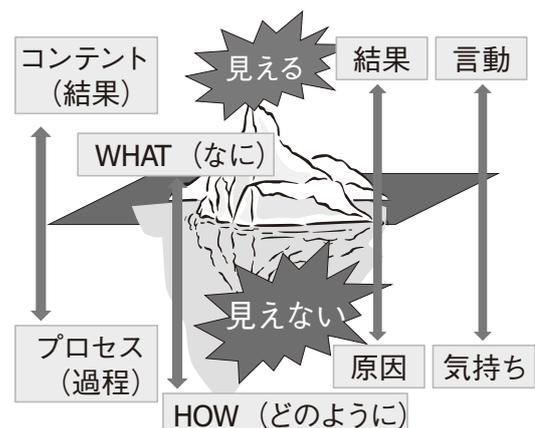
体験活動の指導には、前述した「教える」「促す」の両方が求められます。場面（目的や内容）に応じて、使い分けることが必要です。

子どもたちが、どうやったらできるかを考えているときに、指導者がそのやり方（答え）を教えては台無しです。時間がかかったとしても、答えを導き出すことができなかったとしても、指導者には待つ・見守ることが求められます。

「見える」ことと「見えない」こと

体験活動の指導では、「見えること」(結果)と「見えないこと」(過程)という概念があり、指導者には、「見えないこと」を重視することが求められます。

オリエンテーリング（以下「OL」という。）を例にしましょう。グループが獲得した得点や順位など、結果は見えます。一方、グループがどうやってOLに取り組んだのか「過程」は見えません。協調性を育むことを目的とした場合、廻るポストの順番を決める話し合いやOL中に起こっていた言動に焦点を当て、考えさせる指導が必要ということです。



4. 安全管理

(1) 安全管理の要点

安全管理とは

指導者（引率者）が、参加者（子どもたち）が安全・安心に活動できるようにする取組を「安全管理」といい、3つの段階に分けて考えることとします。

段階	内 容
活動前	①事故が起こらないようにする取組 ②事故が起こったときを想定した取組
活動時	①事故が起こらないようにする取組 ②事故が起こったときの迅速・適確な対応
事故後	①事故が起こった後の迅速・適確な対応 ②事故を繰り返さないようにする取組

事故が起こるメカニズムを知る

事故は、複数の要因が重なって起きます。例えば、雷鳴が鳴り響いているだけでは事故になりません。雷鳴の中、野外に出ることによって、落雷という事故が起きてしまうということです。

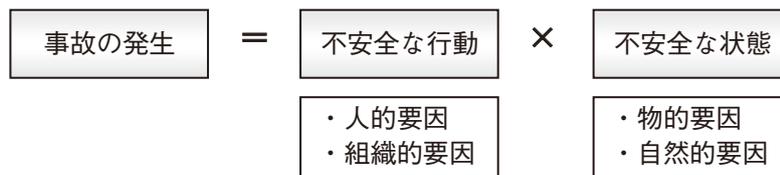


図 事故発生メカニズム

不安全な行動	知らない	安全管理や野外活動に関する知識がない、情報が不足 など
	やれない	応急処置や野外活動に関する技術がない、体力・精神力がない など
	やらない	怠慢、軽視、ルール軽視の組織風土、低い安全意識 など 不安全な状態
不安全な状態	物的要因	壊れている、性能が低い など
	自然的要因	大雨、強風、台風、落雷、濃霧、低温 など

「危険予見義務」と「危険回避義務」を果たす

指導者には、危険な場所や事項を予め想定する「危険予見義務」と、その危険を回避する方策を講じる「危険回避義務」があります。これを怠ると、事故が起こった際、法的責任を問われることになります。

小さな事故を見逃さない

「1件の重大な事故の背景には、29件の軽微な事故が起こっており、またその背景には、300件の無傷な事故が起こっている」(ハインリッヒの法則)といわれています。「これぐらいは」という小さなコトを見逃すことなく、きちんと対処していくことが大きな事故を防ぐことになります。

安全管理に関することは文書化する

事前の実地踏査の結果や当日の活動記録、安全指導の内容などは文書として残します。

(2) 活動前の安全管理

諫早自然の家職員からの情報取得

- ◆活動場所の危険箇所や活動プログラムの危険事項
- ◆事故事例
- ◆諫早自然の家における安全管理体制（安全点検の実施状況、緊急時の対応内容 等）

事前調査（実地踏査）

- ◆活動場所を事前に調査し、危険箇所や避難場所等を確認します。
 - ・望ましいのは、実施時と同じ条件（例えば同じ時間帯）、事前と直近で実施することです。

安全管理計画の策定

- ◆前述の情報を基に安全管理計画を策定します。
 - ・安全指導の内容
 - ・緊急時の対応
 - ・保険の加入 等
- ◆打ち合わせを行い指導者間で情報を共有します。
- ◆必要に応じて、指導者の研修を行います（野外技術、応急処置法など）。

参加者への安全指導

- ◆参加者に服装や持ち物、危険な場所や動植物、危険な行為など安全指導を行います。
 - ・諫早自然の家で活動前に行う安全指導の内容を確認し、必要なことを指導します。

参加者の状況把握

- ◆既往症 ◆常用薬 ◆アレルギー ◆その他注意すること（人間関係 性格 等）

(3) 活動中の安全管理

実施の判断

- ◆指導者は、諫早自然の家職員と気象情報をもとに、実施の判断をしてください。
 - ・諫早自然の家には活動プログラムごとに実施判断基準があります。
 - ・気象条件の他に、指導体制や参加者の心身の状況等も判断材料になります。

参加者への安全指導

- ◆健康観察を行います（体調が不十分な参加者は、活動を取り止める勇気を持つ）。
- ◆活動の直前に指導することや、危険な行動をとった際にその場で指導することは効果的です。
- ◆指導は、具体的に行います。
 - ・例「スズメバチに注意してください」ではなく、「スズメバチを見たら、そっと静かにその場を離れること。手で振り払おうとすると、蜂が攻撃されたと判断しおそってきます」。
- ◆不参加者への指導も重要です。
 - ・不参加者は、どこで、何をするのか、誰が指導するのかを明らかにしてください。
- ◆人員点呼を必ず行ってください。
 - ・最初の出発時だけでなく、休憩場所に着いた時や出発する時なども行います。
- ◆指導者は、参加者から目をはなさない体制をとってください。
 - ・参加者を視野から外さない。
 - ・隊列を組んだ登山の時は、指導者は先頭に立ち、それより前に参加者を行かせないようにします。また、最後尾に指導者がつき、これより後ろに参加者はいない状態にします。

事故が起こった時の対応

- ◆事故者の救護にあたる（行方不明→搜索。ケガ→応急処置 等）。
- ◆救護に当たる者が二次災害に遭わないように注意します。
- ◆他の参加者（子ども）の安全を確保します。
 - ・場所を移動させる。その場に待機させる。事故現場を見ないようにする 等
- ◆諫早自然の家に連絡してください。
 - ・諫早自然の家による救助・搜索
 - ・警察や消防への連絡
 - ・病院への連絡 等を行います。

（４）活動後の対応

参加者の異常の有無の確認

- ◆体調不良，虫刺され，植物によるかぶれ，ケガ等がないかを確認します。
- ◆異常があれば必要な処置を行います。

事故者への誠意ある対応

- ◆事故者へのお見舞いや保護者等へのお詫びを必ず行います。
- ◆保険の手続きを行います。

関係者への挨拶

- ◆搜索等で協力していただいた関係者にお礼をします。

事故報告書の作成

- ◆事故の原因を分析します。
- ◆事故の経過，対応，原因，今後の対応等を報告書にまとめます。

（５）諫早自然の家の安全管理体制

施設・活動エリアの安全点検

- ◆毎月1回，職員が全施設・活動エリアの安全点検を実施しています。
- ◆退所点検，所内巡視，活動の指導の際，不備等を発見し対処しています。
- ◆ポイラーや浴室など，法的に必要な点検は専門業者に依頼しています。

不審者への対応

- ◆夜間は，宿直職員1名，警備員（警備会社に業務委託）で対応しています。
- ◆警備員が，夜間巡視を行っています。
- ◆所内数カ所に，警備用カメラを設置しています。

緊急時の対応

- ◆AEDを，本館ロビーと別館の2カ所に設置しています。
- ◆職員は救命救急の研修を受けています。
- ◆保健室を設置しています（ただし，看護師はいません。内服薬も提供できません）。
- ◆市内外の医療機関に，諫早自然の家から連絡します（病院への送迎は利用団体にお願いしています）。
- ◆行方不明や道迷いの際は，諫早自然の家職員が搜索にあたります。
- ◆火事など，避難誘導が必要な際は，諫早自然の家職員が行います。
- ◆応急処置セットの貸し出しを行っています。

諫早自然の家周辺で注意を要する動植物

◆スズメバチ

<特徴>・夏から秋にかけて活発に活動。

・木だけでなく、岩影や天井裏などにも巣を作る。

<症状>・刺されると激痛があり大きく腫れる。

・アナフィラキシーショック（1度刺されることにより抗体ができ、2度目以降刺されると過剰に反応して起きるショック症状）で死亡する恐れ。

<対応>・見つけたら、ゆっくりと姿勢を低くし後ろに逃げる。

・石を投げない。棒でつかない。大きな声をあげない。攻撃されたと判断しおそってくる。

・黒色や化粧水はハチを誘発するので、服装・帽子は白っぽいもの。

◆マムシ

<特徴>・褐色の銭形斑紋が左右不対称にある。 ・活動期は春から秋。

・夜行性だが、雨や曇りの日には昼でも活動している。

<症状>・咬まれたら激痛があり、大きく腫れる。 ・吐き気、おう吐といった症状も。

<対応>・諫早自然の家で咬まれた事例はない。見つけたらそっと離れる。

◆いのしし・諫早自然の家内での目撃情報はありますが、オリエンテーリングコースではあります。

・逃げると追いかけてくるので、攻撃のそぶりを見せずに、目を見てゆっくりと後ずさりする。

◆マダニ ・感染症「重症熱性血小板症候群（SFTS）を媒介する。

・かみついたマダニは自分でとらずに医療機関に行く（皮膚に食い込んだ頭の一部が残る可能性がある）。

◆ウルシ・ハゼノキ

・触るとアレルギー性接触性皮膚炎を起こす。

・できるだけ早く、石けんとお湯、もしくは水で洗い流す。

・炎症を抑えるため、抗ヒスタミン剤を含んだステロイド軟膏を塗る。

その他注意すること

◆山の気温 ・標高が100m高くなると気温は0.6℃低くなります。諫早自然の家は標高約500mなので、平地と比べると3℃ほど低くなります。

・また、風速1m/秒で、体感温度が1℃低くなります。登山の際には、防寒対策が必要です。

◆雨天後の落石 ・雨天後、落石が見られることがあります。崖や急な斜面には近づかないようにしてください。

・林道を歩く際は、谷に近い側を歩くようにしてください。

◆雨天後の沢の増水 ・雨天後、沢は増水するので十分に注意してください。

・実施の判断は、そうしたことも考慮して行います。

◆落雷 ・雷鳴が遠く聞こえる場合でも、近くに落雷することがあります。

・落雷を避けるためには、姿勢を低くします。

・5m～30mの高い木や鉄塔の底部から4m以上、離れた平地に避難します。

(6) フィールドマナーの指導

自然を大切に、環境を保全する態度を形成するうえで、フィールドマナーの指導は大切です。

ゴミを捨てない・落とさない

飴の包み紙やポケットティッシュなどの人工物（化学素材で作られたもの）は自然に消滅することはありません。いつまでもゴミとして残ります。

植物・昆虫の採取は最小限にする

標本作製のために採取する際は、必要最小限にします。

立ち入り禁止の場所や草地に入らない

立ち入り禁止の場所は、何らかの理由があって禁止になっています。大きな事故につながる危険性もあります。

また、道を外れて踏み入り、同じところを何人もの人が通ると裸地になってしまいます。

(7) 野外活動時の服装・持ち物

服装

- ◆長袖・長ズボンが適しています。紫外線だけでなく、虫や植物、障害物から身体を守ります。
- ◆上着は重ね着をすると温度調整になります。

帽子

- ◆頭部を守ります。夏は熱中症予防にもなります。黒っぽいものは、熱を吸収しやすく、ハチにも狙われやすいので避けましょう。

靴

- ◆はき慣れたものがよいです。
- ◆沢登りでは濡れてしまうので、換えが必要です。

雨具

- ◆上下に分かれたセパレート型のものが活動しやすいです。防寒着にもなります。

軍手

- ◆刃物や火、岩などの障害物から手を守るだけでなく、防寒・保温としても使うことができます。
- ◆手のひら部分に、ゴムの滑り止めがついているものは火に弱いので、火を使う場合は避けましょう。

リュック

- ◆登山やオリエンテーリングなどに使います。両手が使えるので、転倒時の安全対策にもなります。

水筒

- ◆熱中症対策に必要です。喉が渴く前に、定期的に少量をとるとよいでしょう。

野外炊事の服装

- ◆火の粉が飛んで衣服が焦げてしまうことがあります。
- ◆溶けやすい化学繊維のものや新しい物を避けた方がよいでしょう。

その他

- ◆携行食 登山など長時間にわたる野外活動の場合は、携行食・補助食を持つとよいでしょう
(ナッツ類はカロリーが高く、筋肉の痙攣を防ぐ効果もあります)。
- ◆沢登りの着替え 沢登りは水に濡れるので、着替えが必要です。
- ◆救急用品 団体に準備し、携行した方がよいです。
- ◆無線機 諫早自然の家から、利用団体にお貸しします。

5. 体験の風をおこそう運動について

「体験の風をおこそう」運動。

(1) 体験の風をおこそう運動とは

近年、社会が豊で便利になるなかで、子供たちの自然体験、社会体験、生活体験などの体験が減少している傾向にあります。

そこで、独立行政法人国立青少年教育振興機構が中心となり、全国の青少年団体等と連携し、子供の健やかな成長に、体験がいかに大切かを広く発信し、社会全体で体験活動を推進する機運を高める「体験の風をおこそう」運動を展開しています。

<体験の風をおこそう運動を推進している団体(推進委員会構成団体)>

- | | | |
|------------------|---------------|--------------|
| ①ガールスカウト日本連盟 | ②国立青少年教育振興機構 | ③自然体験活動推進協議会 |
| ④社会教育通信協会 | ⑤全国公民館連合会 | ⑥全国子ども会連合会 |
| ⑦全国児童養護施設協議会 | ⑧全国スポーツ推進委員連合 | ⑨全国ラジオ体操連盟 |
| ⑩日本キャンプ協会 | ⑪日本子守唄協会 | |
| ⑫日本体育協会日本スポーツ少年団 | | ⑬日本PTA全国協議会 |
| ⑭日本ユースホステル協会 | ⑮日本レクリエーション協会 | ⑯ハーモニィセンター |
| ⑰ボーイスカウト日本連盟 | | |

(2) 「体験の風をおこそう推進月間」について

例年10月を「体験の風をおこそう推進月間」として位置づけて、全国の青少年教育施設等で、様々な体験活動事業を実施しています。この期間中に実施される事業は「体験の風ナビゲーション」(HP)でご覧いただくことができます(エントリーしていただいた事業)。

(3) 「子ども体験遊びリンピック」について

例年「体験の風をおこそう推進月間」の中心的な行事として実施しています。

この事業にエントリーしていただくと、「競技性のある体験活動」(「チャレンジランキング」や「アウトドアチャレンジ(野外力検定)」など)を行い、種目別上位3位までの参加者に贈呈する、「体験の風をおこそう運動推進委員会」委員長松本零士氏の賞状及び金・銀・銅メダルをご提供します。

<子供を対象にした体験活動事業等を実施されている団体・グループの皆様へのお願い>

■本事業の趣旨をご理解いただき、「体験の風をおこそう推進月間」に、皆様が実施される事業のエントリーをお願いいたします。

■皆様が実施される事業に、「子ども遊びリンピック」をご活用ください。

メダル(金・銀・銅)と賞状



のぼり旗とボール



事業の詳しい説明やエントリーは、国立青少年教育振興機構のホームページをご覧ください。

国立青少年教育振興機構

検索

または

体験の風をおこそう

検索

6. 子どもゆめ基金について

(1) 子どもゆめ基金とは

未来を担う夢を持った子どもの健全育成を推進するため、地域の草の根団体が実施する様々な体験活動や読書活動等に対し、助成金を交付しています。

(2) 助成の対象となる団体

- ①法人格を有する団体（財団法人、社団法人、特定非営利活動法人 など）
- ②法人格を有しないが、活動を実施する体制が整っていると認められる団体（子ども会、読書ボランティアグループ など）

(3) 助成の対象となる活動

- ①体験活動（自然体験活動、科学体験活動、交流を目的とする活動、社会奉仕体験活動、職場体験活動、その他の体験活動）
- ②読書活動
※①②ともに、子どもを対象とする活動のほか、フォーラム等普及活動や指導者養成など、主に大人を対象とする活動も助成の対象となります。

(4) 助成の対象となる経費

- ①講師に対する指導謝金、団体構成員に対する運営協力謝金 など
- ②講師や団体構成員に対する交通費及び宿泊費（活動当日と下見） など
- ③募集チラシの印刷費・通信運搬費、物品や会場の借料損料、消耗品費 など
※参加者の交通費・宿泊費や飲食代などは、助成の対象となりません（「経済的に困難な状況にある子どもの体験活動や読書活動への助成」を除く）。

「経済的に困難な状況にある子どもの体験活動や読書活動への助成」とは経済的に困難な状況にある子ども（児童養護施設や母児生活支援施設など）の健やかな育成を目的として体験活動や読書活動を行う場合、通常は助成対象外とされている参加者の交通費・宿泊費や飲食代などを助成の対象とすることで、子どもの参加に係る負担を軽減するものです。

(5) 応募と審査

- ①一次募集：4月1日以降に開始する活動が対象
- ②二次募集：10月1日以降に開始し、かつ申請額が50万円以下の活動が対象
申請期間中に所定の書式で申請し、審査を経て採否が決まります。

詳しくは…

第Ⅲ部 アクティビティガイド

～活動を選ぶための参考となる資料～

1. 野外活動プログラム

(1) 野外炊事

内 容	<p>屋外の野外炊事場で、薪を割ったり、火を起こしたりして、調理に取り組みます。薪割りや火起こしのスキルが身につくことはもちろん、みんなで協力して食事を作り上げる喜びや、共に食事をする楽しさを味わえます。</p>			
条 件	場所	対象	時間	人数
	3～5時間	小学校中学年以上	時期	天候
	1年中（冬期応相談）		雨天可	
期待される教育効果	<p>(1) 自然の中で炊事をする楽しさを味わい、仲間との親睦を図る。 (2) 協力して炊事に取り組むことで、グループの協調性を養う。 (3) まき割りや火起こしを自分たちで行うことで、それらのスキルを身につける。 (4) けがや火傷などを未然に防ぐ、危険を予測する力を養う。</p>			
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> 食器(皿, シェラカップ, スプーン, フォークなど) <input type="checkbox"/> 調理器具(鍋, 飯ごう, やかん, 包丁, さいばしなど) <input type="checkbox"/> 手洗い用石けん, 金たわし <input type="checkbox"/> なた, ロストル, 鉄板など		<input type="checkbox"/> 食材(レストランに注文※持ち込み不可) <input type="checkbox"/> 危険のない服装(長袖, 長ズボン, 軍手) ※化繊のものは火で穴があきやすい <input type="checkbox"/> カップ (雨天時) <input type="checkbox"/> マッチ, 洗剤, ふきん, キッチンタオル, 救急用品, スポンジ, 新聞紙 うちわ(必要に応じて) <input type="checkbox"/> 材料費(食材費, まき費用)	
展 開	<p>1. 事前（準備）</p> <p>(1) 実施の判断をする。中止の場合はただちにレストランと事務室に連絡する。 (2) グループ分けと、グループ内での役割分担を行う。 (3) レストランで材料および調味料等を受け取り、炊事場に移動する。</p> <p>2. 活動</p> <p>(1) 全体の流れの説明を聞く。 (2) 道具の使い方の説明と安全に関する注意を聞く。(まきの割り方、かまどの組み方など) (3) 食器・調理器具などの道具とまきを倉庫に取りに行く。 (4) なたでまきを割る。割り終わったら、なたは片付ける。 (5) かまどを作り、火をつける。 (6) 調理する。 ※検食を忘れずに取っておいてください(50gほど)。 (7) できあがったら、グループのみんなで楽しく食べる。</p> <p>3. 事後（片付け）</p> <p>(1) 食器・調理器具を洗う。 (2) ほうきで灰を掃き取り、灰置き場に捨てる。 ※まきは燃え尽きさせ、灰の量をなるべく少なくしてください。 (3) 自然の家職員の点検を受ける。(夜間の場合は翌朝になります) (4) レストラン出口のボックスに検食を提出する。</p>			
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> なたや包丁で怪我をしないよう、作業を監督する。 <input type="checkbox"/> 火や、熱くなった道具でやけどをしないよう監督する。 <input type="checkbox"/> 刃物や火を使うため、周囲をよく見て行動するように指導する。 <input type="checkbox"/> 使用し終わった道具はその都度収納する。 <input type="checkbox"/> 騒いだり走ったりする参加者は適宜指導する。 <input type="checkbox"/> 参加者どうしの動線が交錯しすぎないように監督する。			

貸出物品

1. 食器かご

- ・鍋×1 ・ざる×2 ・セラカップ×20
- ・皿×10 ・スプーン×10 ・フォーク×10
- ・しゃもじ×1 ・おたま×1
- ・まな板×2



2. 基本的な調理器具

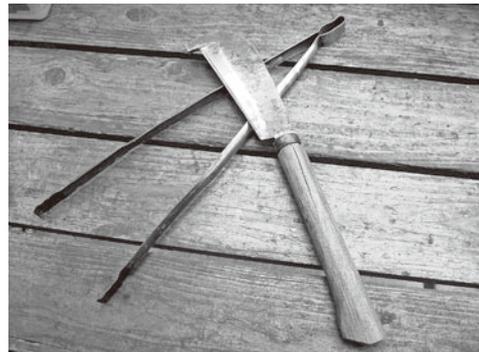
- ・包丁（2丁セット） ・菜ばし
- ・やかん
- ・飯ごう（ごはん付メニューのみ）



3. 石けん, スポンジ, 金たわし



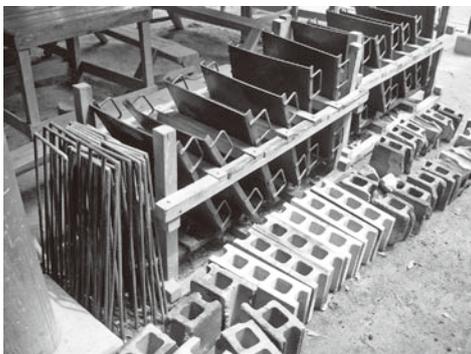
4. なた, 火ばさみ



基本
セ
ツ
ト

5. かまど用品

- ・ブロック ・ロストル
- ・鉄板（焼きそば, 焼き肉野菜炒め,
お好み焼き）



6. 清掃道具

- ・ほうき ・ちりとり



- ・ 1～4 は、野外炊事場の倉庫内にあります。
- ・ 5 は、炊事棟の隅に並べてあります。
- ・ 6 は、炊事場の倉庫の外側に並べてあります。

1. パエリア

- ・ダッチオーブン×1
- ・リフター×1 ・皮手袋
- ・計量カップ×1 ・中華用おたま×1
- ・パエリアレシピ×1



2. ピザ

- ・ダッチオーブン×1 ・リフター×1
- ・皮手袋 ・計量カップ×1
- ・ピザシート×1 ・ピザカッター×1
- ・バット×2 ・ピザレシピ×1w



3. 餅つき

- ・石うす ・きね ・バケツ ・トレイ

※ピザ窯を使用することもできます。
窯で一度に焼けるのは、バット3枚までです。
気温にもよりますが、焼きあがるまで5~10分程度の時間がかかります。

- ・1~2は、野外炊事場の倉庫内にあります。
- ・3は、本館ピロティの倉庫内にあります。(餅つきは原則として本館ピロティで行います。)

自然の家で購入するもの

- ・食材 (本館2階の売店で受け取る)
- ・まき (炊事場で倉庫から出す)

団体で用意するもの

- ・軍手 (各自) ・マッチ ・洗剤
- ・ふきん (1人1枚程度)
- ・キッチンタオル (汚れ拭き等必要に応じて)
- ・新聞紙・うちわ (必要に応じて)

※メニューや料金については35・36頁を参照ください。

(2) 沢登り・沢歩き

内 容	沢は3つのコースがあり、それぞれで難易度が異なります。浅くて難易度が低いAコースは小学校低学年向け、適度な難易度で魚や昆虫も多く見られるCコースが小学校中学年以上向け、ふかのみ川コースは水深も深く巨岩が転がり、小学校高学年以上に適しています。幼児はAコース後半やゴール近辺を使った沢遊びが適しています。			
条 件	場所 ①そりみね川Aコース ②そりみね川Cコース ③ふかのみ川コース	対象 ①幼児、小学校低学年以上 ②小学校中学年以上 ③小学校高学年以上		
	時間 ①1時間半～2時間 ②2時間～3時間 ③4時間	人数 ①②③とも2人以上～200人程度 単独行は禁止		
	時期 5月～10月	天候 荒天・増水時不可、雨天時要相談		
期待される教育効果	(1)自然の中で、仲間と楽しみながら、親睦を図る。 (2)仲間と協力し、助け合いながら沢を登ることで、信頼や協力する心を育む。 (3)観察を通して自然に親しむ。			
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> 無線機（防水型） <input type="checkbox"/> 地図 <input type="checkbox"/> ヘルメット（数に限りがあります） <input type="checkbox"/> 救命胴衣（数に限りがあります）		<input type="checkbox"/> 動きやすい服装（長袖、長ズボン、運動靴） <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> リュック <input type="checkbox"/> 非常用ホイッスル <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 時計	
展 開	<p>1. 事前（準備）</p> (1)コースを決定する。 (2)事前に現地踏査を行い、危険箇所や所要時間等の把握をする。 (3)自然の家職員と打ち合わせをしておく。 (4)当日の天候を見て、実施の判断をする。中止の場合はただちに事務室に連絡する。 <p>2. 活動</p> (1)代表者は事務室で無線機・救急キットを受け取る。 (2)集合し、点呼および健康観察を行う。 (3)安全面に関する注意と、フィールドマナーについての話を聞く。 (4)グループごとに順次出発する。 (5)休憩はやや多めにとり、健康観察を都度行う。水分補給は各自の判断で行う。 (6)事故や行方不明が出た場合は、ただちに自然の家に無線連絡を行う。 <p>3. 事後（片付け）</p> (1)自然の家に帰着後、事務室に無線機・救急キットを返却する。			
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 実施の可否は、自然の家職員と相談の上で決定する。 <input type="checkbox"/> 多人数の場合は、引率者は先頭と最後尾に必ず付く。必要に応じて、途中にも入るのが望ましい。引率者は1人ずつ無線機を持つ。 <input type="checkbox"/> 単独行動は絶対にしないよう指導を行う。 <input type="checkbox"/> 怪我や体調不良で動けない者が出た場合は、団体の救護車で搬送するか、自然の家に連絡し、指示されたポイントで待つ。			

沢活動実施の手引き

引率者の心構え

1. ねらいを明確にした活動計画を作りましょう

- ①「何のために実施するのか」「どのように活用するのか」ねらいをはっきりさせて計画を作りましょう。
- ②ねらいや団体の体力に応じて、実施するコースや活動時間を決めましょう。

2. 引率者（団体の責任者）は必ず事前の下見を行いましょ

- ①引率者は必ず下見をしましょう。危険箇所の把握や的確な指導法の発案などに役立ちます。

3. 活動における注意を徹底するための事前説明（学習）を行いましょ

沢での活動を海水浴程度に考え、安易に活動しようとする人を見かけることがあります。沢の活動は危険を伴う場合があるということと、沢での活動のねらいをしっかりと伝えるためにも、事前説明を行いましょ。

4. 直前の気象情報と沢の状況を把握してから活動しましょ

国土交通省の「川の防災情報」というサイトの「白木峰」観測所で、自然の家の周辺の雨量が調べられます。また、長崎地方気象台のサイトで天気予報が調べられます。これらの情報をもとに、実施の可否を自然の家と相談のうえ、決定します。

5. 沢の中で心配な場所があれば全員に注意を促しましょ

沢の中に行くと、予測できない危険場面があります。動きやすい石や流れが速い場所など、実際に見て確認し、参加者に指導します。

6. 活動中は環境への配慮を取り入れましょ

沢の美しい環境は、絶妙なバランスの上に成り立っています。この環境に負担をかけないように十分配慮しましょ。

7. 事後学習の機会を設けましょ

沢の環境と身近な環境の違いや、沢で活動して築かれた人間関係など、ねらいにあわせた振り返りをしましょ。

安全な活動のための準備

1. 服装と装備

①長袖長ズボン、軍手の着用

- ・夏でも長袖長ズボンが基本です。素材は化学繊維のものが排水性がよく、活動に適しています。綿素材のものは水を吸って重くなり、活動の妨げになります。ジーンズも不適です。
- ・岩場での活動になるので、肌の露出は控えましょ。
- ・軍手を必ず着用しましょ。素材は問いません。

②運動靴と靴下を着用

- ・必ず運動靴を履きましょ。脱げやすいもの、底がつるつるのものは滑りやすく危険です。ビーチサンダルやストラップ付きのサンダルも危険です。履きなれた運動靴が一番よいでしょう。
- ・ぬれた靴は肌を傷めます。必ず靴下を着用しましょ。

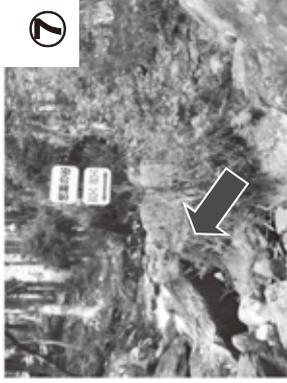
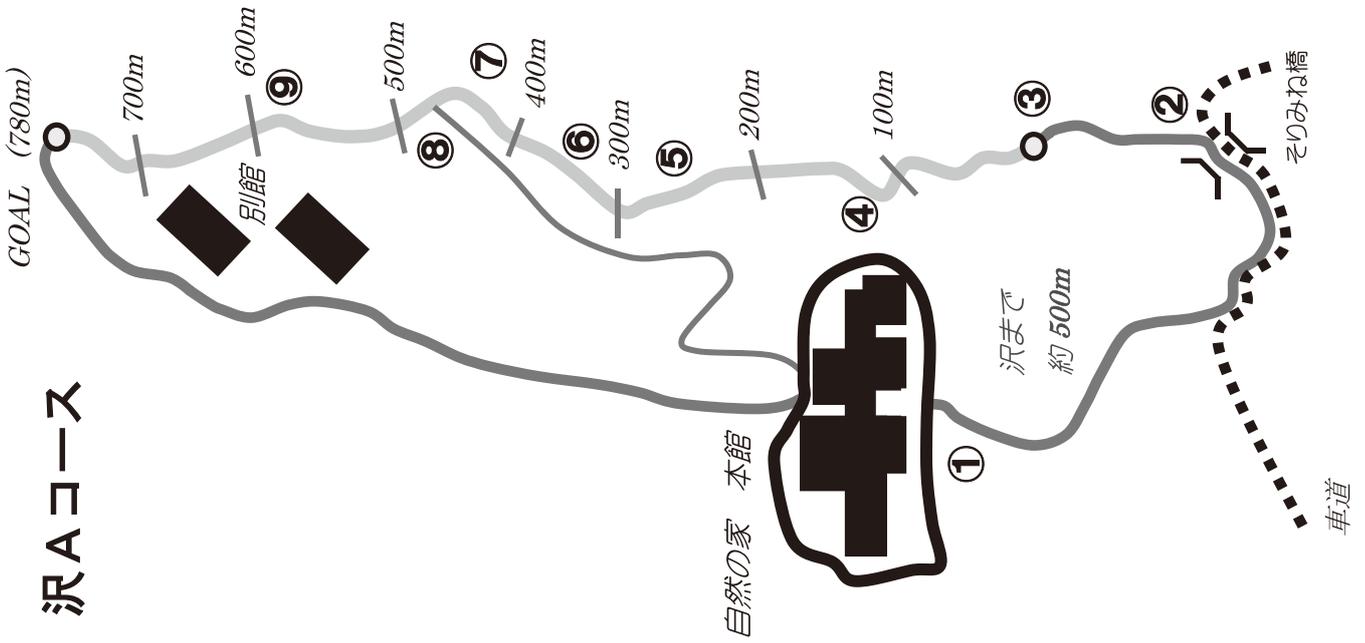
③水着の着用

- ・ふかのみ川で活動する場合は、水着を着用すると水に濡れても歩きやすく、体温も奪われにくくなります。そりみね川Cでも水量が多めの際は水着を着用するほうがよいでしょう。

④ヘルメット・ライフジャケットの着用

- ・深海川での活動時は、ヘルメット着用をお勧めします（自然の家から貸し出します）。その際、あごひもはきちんと締めましょ。
- ・引率者にはライフジャケットの貸し出しも行っています。二人以上ですべての留め具がすべてしっかり止まっているか確認しましょ。

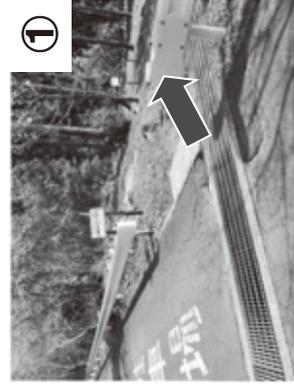
<p>安全な活動のための準備</p>	<p>2. 貸し出し物品</p> <p>①沢マップ</p> <p>②無線機（防水型）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・完全防水ではありませんので、水没させないでください。 ・台数に限りがあります。団体が多いときは数を制限させていただくこともあります。 <p>③ヘルメット・ライフジャケット</p> <ul style="list-style-type: none"> ・希望団体に貸し出します(数に限りがあります)。 <p>3. 個人の準備物</p> <p>①リュック ②飲み物 ③タオル ④軍手 ⑤弁当（活動計画に応じて）</p> <p>⑥ビニール袋（持ち物を詰めて防水する） ⑦雨ガッパ（必要に応じて）</p> <p>※活動内容や活動時間で変更した方がよいこともあります。ご相談ください。</p>
<p>指導していただきたいこと</p> <p>自然の家に来所する前に</p>	<p>1. 指導事項</p> <p>①沢までの移動時・および沢の中では、隊列を乱さず班行動をとる。</p> <p>②沢の中では基本的にすり足で歩く。</p> <p>③石が動く場合があるので、足で動かないか確認して乗るようにする。</p> <p>④こけのはえた所は滑りやすいので注意する。</p> <p>⑤前の人と離れすぎない。離れても絶対に走らない。</p> <p>⑥日差しが弱く、水温が低い日には、できるだけ水につかる部分を少なくしましょう。</p> <p>⑦水深がありそうなところでも飛び込まない。</p> <p>⑧蛇やスズメバチ等の危険動物を発見したら、全員に注意を喚起する。</p> <p>⑨出発前に服装・装備など、お互いに点検する。</p> <p>⑩帰着時はきちんと泥を落とす。</p>
<p>活動中止等の基準</p>	<p>1. 沢活動中止の判断基準</p> <p>①水量が多い（自然の家職員が現地で視認します）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・沢AおよびB 沢Aゴールで泡立つ流水量がある。 ・沢C 沢Cゴールで滝になって流れている。 ・ふかのみ川 ふかのみ川ゴール上の砂防ダム中段の丸い穴から水が流れ出ている。 <p>②落雷の危険がある</p> <ul style="list-style-type: none"> ・雷警報が発令されている。または、雷鳴が聞こえる。 ・雷注意報発令中で、気象レーダーで雷雲の発生が見られる。 <p>③大雨の危険がある</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大雨警報、洪水警報が発令されている。 <p>（大雨注意報、洪水注意報発令時は実施団体と相談の上、判断します。）</p> <p>④水温が低い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水温が低いことが予想される時は、自然の家職員が現地で測定します。 <p>（15℃を切る場合は相談します。）</p> <p>⑤濃い霧が発生している</p> <ul style="list-style-type: none"> ・霧の中では現在位置を見失いやすく、道迷いや転落・滑落等の事故につながる恐れもあります。 霧が出ている場合、実施前に諫早自然の家の職員とよく相談してください。 ※実施に不安がある場合は、遠慮せず事務室に相談にお越しく下さい。



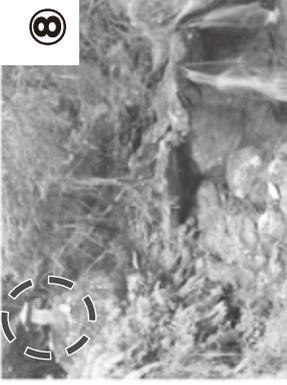
⑦
420m付近の思案の谷です。左に進みます。



④
120m付近で道が分かれませんが、進むと合流します。



①
ピロティの前の看板を目印に約500m降ります。滑りやすいので注意が必要です。車道に出たら左に進みます。



⑧
480m付近の水神様です。この先は急な滝が続きます。側道の迂回ルートを利用することもできます。



⑤
260m付近には、目印となる大きな岩があります。



②
そりみね橋を渡り、看板を目印に左に入ります。



⑨
600m付近には、人工的な滝があります。越えたとしたらかなたが続きます。



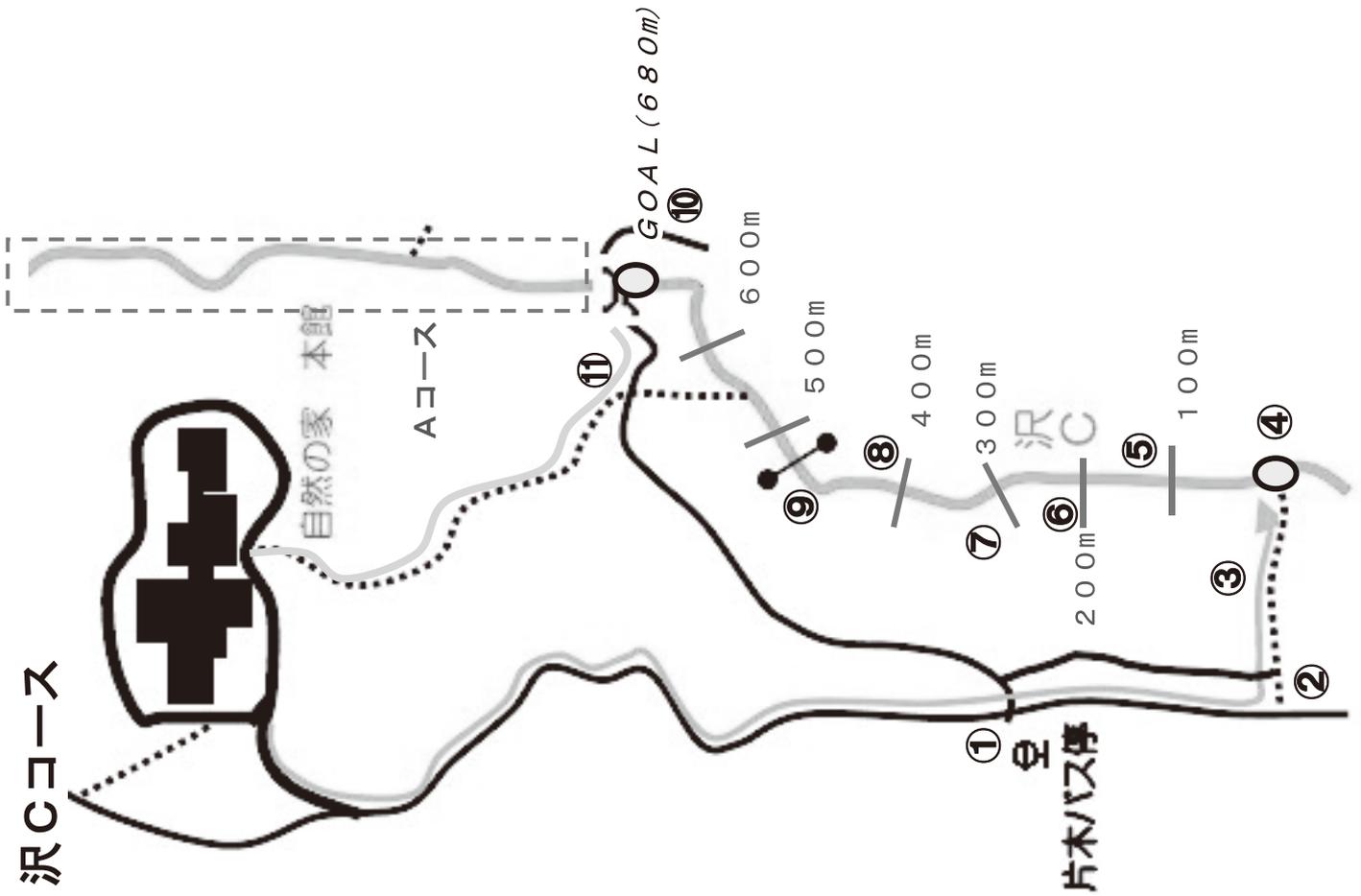
⑥
310m付近には、大きな水たまりがあります。



③
②から50mほど行くと看板があります。沢の手前はぬかるんでいることがあるので注意が必要です。

※日によって水量が異なります。

沢Cコース



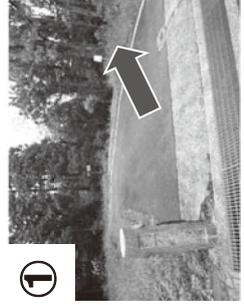
(ゴールの看板有り)



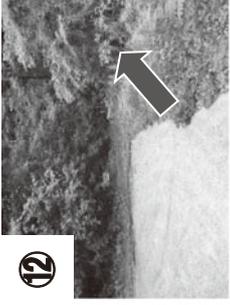
330m付近、苔が多く滑りやすい



※足場が悪いため、注意が必要



片木バス停横の交差点 (沢C看板有り)



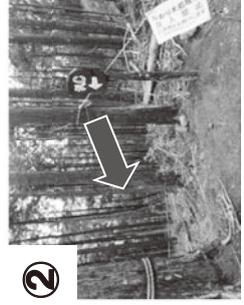
自然の家に戻る道です。



430m付近、足場が少なく、滑りやすい



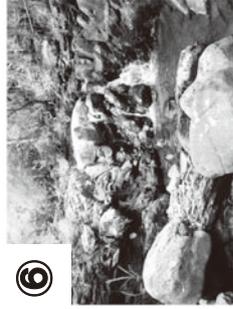
120m付近、大きな水たまりがあるため、大雨の後には注意が必要



斜面を下る (沢C看板有り)

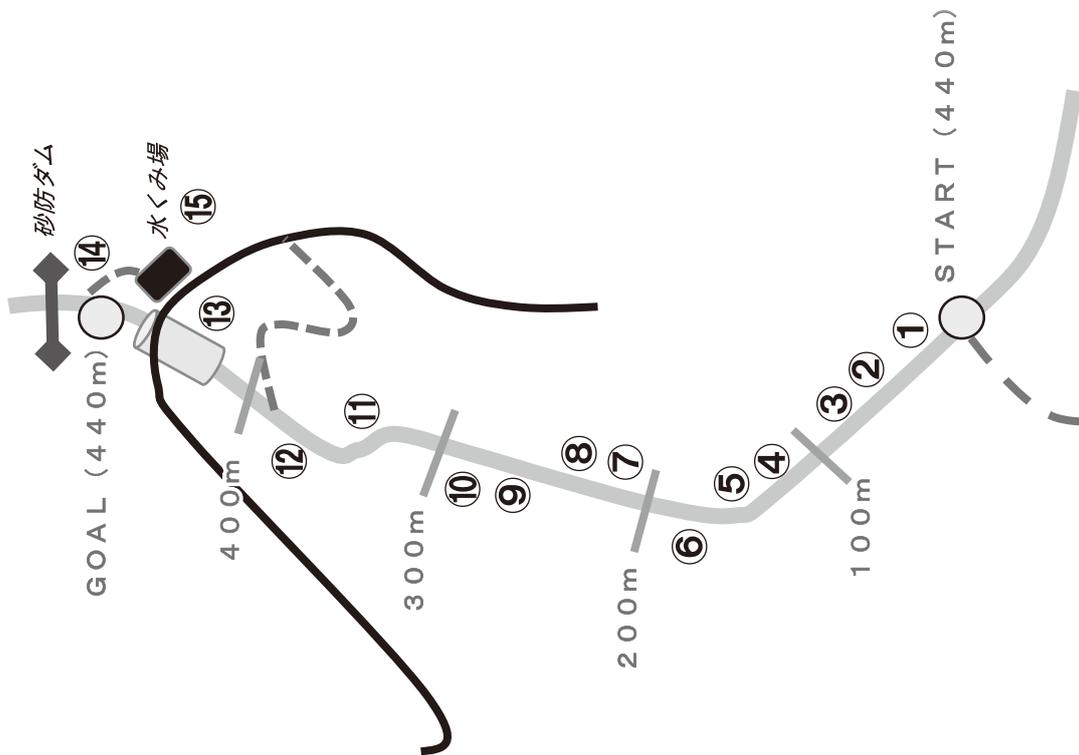


450m付近、砂防ダムがあるため、右側より迂回します。



※急な下りが続き、非常に滑りやすい

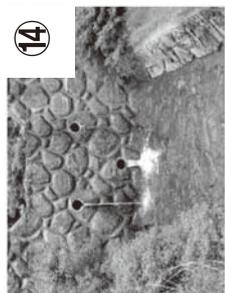
深海川（ふかのみかわ）コース



13

【トンネル】

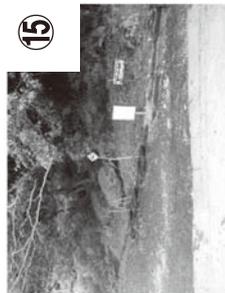
水量が多い日は足をとられやすい



14

【GOAL (砂防ダム)】

落石の危険があるため、水浴び・水遊びは禁止



15

【水くみ場】

車の往来が多い



9

【有明滝】

滝つぼが深い



10

【橋滝】

滝つぼが深い、足場となる岩が滑りやすい



11

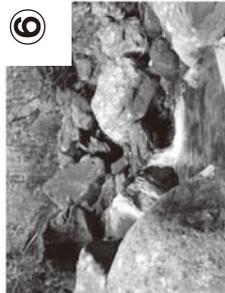
【多長滝】

滝つぼが深い



5

【滑石滝】



6

【だるま滝】



7

【二連滝】

手前の滝の方が、難易度が高い



1

【試練の滝】

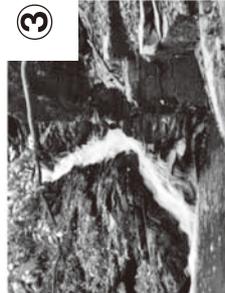
滝つぼが深い



2

【亥滝】

足場となる岩が少ない



3

【白竜の滝】

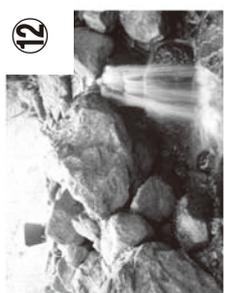
長い滝で、水量も多い



8

【仲間滝】

滑りやすい岩が多い



12

【開心の滝】

滑りやすい岩が多い



4

【双子滝】

※日によって水量が異なります。

深海川コース（全行程 4.5 km）

山の中を歩いた後に、沢を登るコースです。
 本館から別館、キャンプ村入口、五竜号慰霊碑入口を通り、谷を下ってから、本格的に沢登りが始まります。
 沢A・Cよりも水量が多く、全身で水を浴びながら登る楽しさがあります。沢沿いは、木が生い茂り、四季を通して、木々の美しさを体感することができます。最後は、トンネルをくぐってゴールとなります。トンネルの中は流れが速く滑りやすいため、トンネル入口前の右手に迂回路もあります。
 ゴール地点の砂防ダムは、落石の恐れがあるため、水浴びや水遊びは禁止となっています。なお、ゴールの上付近は、水くみ場となっているため、車の往来があります。十分にご注意ください。



①

別館広場の上 (右の道へ)



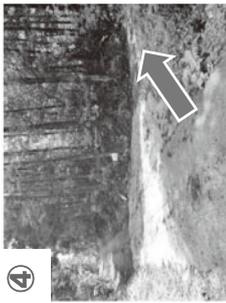
②

沢Aゴールからキャンプ村に向かつて登る (看板有り)
 ※滑りやすい



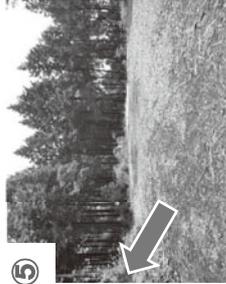
③

キャンプ村入口 (右の道へ)
 (深海コース看板有り)



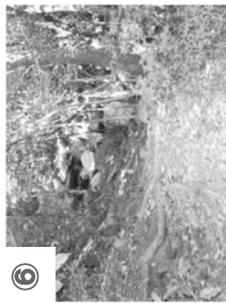
④

分岐点 (右の道へ)
 (深海コース看板有り)



⑤

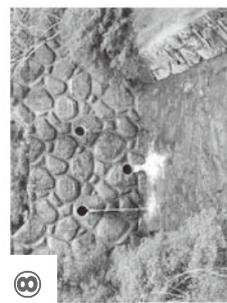
分岐点 (左の道へ)
 (深海コース看板有り)
 ※急な下りが続き、滑りやすい



⑥



⑦



⑧

ゴール地点は、砂防ダムのため落石の危険がある。
 水遊び・水浴びは禁止

(3) 登山

内 容	<p>五家原岳への登山には3つのコースがあります。後半に車道と合流し、比較的歩きやすい「仏の辻コース」、後半からやや勾配がきつくなり、木の枝につかまりながら歩いていく「中尾根コース」、終盤の急勾配を、岩につかまりながら登る「横峰越コース」と、それぞれで難易度が異なります。仲間と楽しく語り合いながら登ったり、子どもたちにチャレンジ精神を養ったりと、目的に応じて計画を立てることが肝心です。登山をさらに楽しみたい方は、金泉寺や多良岳方面に足を延ばすこともできます。</p>			
条 件	場所	①仏の辻コース ②中尾根コース ③横峰越コース ④金泉寺・多良岳コース	対象	①小学生低学年以上 ②小学校高学年以上 ③小学校高学年以上 ④中学生以上
	時間	①片道2時間 ②片道2時間 ③片道2時間30分 ④片道4時間～5時間30分	人数	2人以上 (数が多い時には引率者の数も増やす)
	時期	通年		天候
期待される教育効果	(1) 困難に挑戦する心を育む。 (2) 他の参加者と助け合って登ることで、協調性を養う。 (3) 山の中でさまざまな動植物にふれたり、頂上からの雄大な景色を眺めたりすることにより、自然に親しみ、自然を愛する心を育む。			
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> 地図 <input type="checkbox"/> 登山マップ <input type="checkbox"/> レスキューマップ <input type="checkbox"/> 無線機	<input type="checkbox"/> 動きやすい服装（長袖・長ズボン、運動靴） <input type="checkbox"/> 防寒具（冬季） <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> リュック <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> カップ（雨天時）		
展 開	1. 事前（準備）			
	(1) コースを決定し、登山計画書を作成する（所定の様式）。 (2) 事前に現地踏査を行い、危険個所や所要時間等の把握をする。 (3) 自然の家職員と打ち合わせをしておく。 (4) 当日の天候を見て、実施の判断をする。中止の場合はただちに事務室に連絡する。			
	2. 活動			
(1) 代表者は事務室で無線機・救急キットを受け取る。 (2) 集合し、点呼および健康観察を行う。 (3) 安全面に関する注意と、フィールドマナーについての話を聞く。 (4) グループごとに順次出発する。 (5) 休憩はやや多めにとり、健康観察を都度行う。水分補給は各自の判断で行う。 (6) 事故や行方不明が出た場合は、ただちに自然の家に無線連絡を行う。				
3. 事後（片付け）				
(1) 下山後、事務室に無線機・救急キットを返却する。				
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 実施の可否は、自然の家職員と相談の上決定する。 <input type="checkbox"/> 多人数の場合は、引率者は先頭と最後尾に必ず付く。必要に応じて、途中にも入るのが望ましい。引率者は1人ずつ無線機を持つ。 <input type="checkbox"/> 単独行動は絶対にしないよう指導を行う。 <input type="checkbox"/> 怪我や体調不良で動けない者が出た場合は、団体の救護車で搬送するか、自然の家に連絡し、最寄りのレスキューポイントで待つ。			

登山コースガイド

コースは五家原岳と多良岳、経ヶ岳への登山コースとなりますが、春はツクシシャクナゲ、ツツジ、秋は紅葉が楽しめます。冬は雪が積もる場合があるので、専門的な知識と技術、装備での登山が必要になることがあります。五家原岳山頂は360度視界が開け、佐賀、福岡、熊本各県まで見渡せます。また、大村湾、橘湾、有明海（諫早湾）の3つ海の眺望もすばらしい景色です。多良岳は、諫早湾の干拓や雲仙普賢岳の噴火の跡を目の前に見ることができます。

モデルコース	ルート	コース概略
五家原岳仏の辻コース 約4.2km・2時間(片道)	本館→別館→キャンプ村→五家原岳山頂	広域林道や県道と交差しながら、石がごろつく森の中を登っていきます。小学校低学年から登れますが、下山はより注意が必要となります。
五家原岳中尾根コース 約4.1km・2時間(片道)	本館→別館→車道→五家原岳山頂	車道の田川上流地点から森の中に入り、尾根道を木の枝や幹につかまりながら登っていきます。 伐採のために登山道がわかりにくくなっているので、地図で確認するなど注意が必要となります。
五家原岳横峰越コース 約6.0km・2時間30分(片道)	本館→別館→車道→五家原岳山頂	中尾根コース入口から100m程進んだ地点から登山道に入り、その後林道を1.3km程歩き、小道に入っていきます。 大花山と五家原岳の分岐点（横峰越）まではなだらかですが、そこから山頂までは一気に高度をあげるの、息が荒くなります。 特に山頂手前数百mは、岩につかまりながら登ることになるので十分に注意が必要となりますが、もっとも登山をした気分を味わえるコースです。
五家原岳～ 金泉寺・多良岳コース 約3km・1時間30分(片道) 登山道の途中には、ツクシシャクナゲが混じる林が続いていて、5月上旬には美しい花を楽しめる。金泉寺は山岳信仰の寺で、境内のスギの巨木が見事である。	五家原岳山頂→中岳→金泉寺→国見岳→多良岳	登り下りを繰り返すコースです。国見岳山頂からの諫早湾、雲仙・平成新山の眺めはすばらしいですが、狭くて目の前は崖になっているので要注意です。また、大規模団体は、金泉寺から多良岳までの登山道が混み合い危険なので配慮してください。 ※金泉寺県営山小屋のトイレ使用に関しては、使用上の注意を厳守してください。 〔管理：多良岳登山者山の会〕
金泉寺入り口～ 平谷越～経ヶ岳コース 約2.8km・2時間30分(片道) 3月頃はマンサク、5月頃はシャクナゲ、7月頃はオオキツネノカミソリが咲き乱れ、多くの登山客で賑わう。	金泉寺→ 笹ヶ岳登山口→ 中山越→平谷越→ 経ヶ岳	金泉寺に向かって右手に経ヶ岳へ向かう案内があり、しばらく登ると急な下りとなります。その後笹ヶ岳登山口まで歩き、そこから下っていくと分岐点となる中山越に出ます。 中山越から平谷越まで急な上りが続き、平谷越から山頂までは鎖場が続き要注意となります。

登山を安全に実施するために

事前踏査

- (1) 引率者等が、活動当日に実際に行う方法で活動エリアを歩き、コースの状況や危険箇所等を把握しておくことが安全管理の第一歩です。できる限り事前踏査をしてください。
- (2) 団体の都合により事前踏査が実施できない場合は、諫早自然の家の職員から情報を得るようにしてください。

事前踏査	<p>(3) 事前踏査のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ①活動当日の1ヶ月前～2週間前程度での実施が望ましいです。 ②ルートおよびレスキューポイント、危険箇所等を確認します。 ③トイレの場所や、引率者が待機するチェックポイント（必要に応じて）等を確認します。 <ul style="list-style-type: none"> ・トイレは、自然の家本館、クラフト棟横、キャンプ村、五家原岳山頂、金泉時で利用できます。 また、ルート上で排泄しやすい場所も確認しておきます。 ④ルートおよび所要時間を確認し、計画を作成します。 <ul style="list-style-type: none"> ・当日に車両を置ける場所や、車両の通行のしやすさ等を確認し、緊急時の対応を検討しておくことが大切です。
準備	<p>(1) 個人が準備する物</p> <ul style="list-style-type: none"> ①靴（登山靴が望ましいです。準備ができない場合ははき慣れた靴をご使用ください。その際、足が固定されるように厚手の靴下が望ましいです。） ②長袖・長ズボン ③防寒具（登っていくとだんだん気温が低くなっていきます。温度調整ができるように脱いだり、着たりできる物を準備してください。） ④雨具（セパレートタイプの物が望ましいです。防寒具にもなります。） ⑤帽子（日射病やケガの予防になります。） ⑥手袋（軍手でかまいません。ケガ予防になります。） ⑦着替え（汗をかいたり、雨に濡れたりすると体調を崩しやすくなります。下着や靴下なども準備してください。） ⑧ザック ⑨水筒 <p>(2) 団体が準備する物</p> <ul style="list-style-type: none"> ①救急用品（捻挫や切り傷、日射病などに対応した医薬品等） ②トイレトペーパー（山の中で排泄した時に使います。） ③携帯電話
安全管理	<p>(1) 事故に備えての対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ①グループに傷病者が出た場合、誰が・どのように対応するかを事前に決めておきます。 <ul style="list-style-type: none"> ・傷病者などの対応で本隊に遅れる者に引率者が付く場合は、事前踏査に参加していないルートに不慣れな方が付くと道に迷う危険が高くなりますので注意が必要です。 ②引率者は、学校、保護者等の関係者への連絡方法を決めておきます。 ③万が一の事故に備え、諫早自然の家への連絡方法を確認しておきます。（スタート前に事務室で無線機を貸し出します） ④引率者は、スタート時、休憩時、登頂時、帰着時等、絶えず人員の確認と参加者の健康状態を確認することが大切です。 <p>(2) 参加者への指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ①複数人数でまとまって活動すること <ul style="list-style-type: none"> ・単独行動は、道迷いの原因になります。また、体調が悪くなる、けがをするなどして動けなくなった場合に、引率者との連絡が困難になってしまいます。 ・万一、誰かが動けなくなったときは、ただちに近くの引率者に知らせ、助けを求めるようにします。 ②体調を万全にして臨むこと <ul style="list-style-type: none"> ・寝不足等で疲労が残っていると、一緒に活動する仲間に迷惑をかけてしまいます。疲れを感じていたら参加を見合わせることも考えましょう。 ・万が一けがをしたり、具合が悪くなったりしたら、その場で待機して、引率者に知らせます。 ③無理をしないこと <ul style="list-style-type: none"> ・道に迷ったら、無理に先に進もうとせず、来た道を戻りましょう。見晴らしのきく高いところに登ったり、ホイッスルを吹いたりすることも有効です。

④身の安全を守ること

- ・天候が変わり、雷の音が聞こえた場合は、すぐに戻るか、建物の中に入るようにしましょう。
- ・コースになる自然の中には、イノシシやヘビ、スズメバチなどがいることがあります。いたずらに刺激を与えると、思わぬ事故のもとになるので、見つけたら静かに立ち去りましょう。
- ・落石等の可能性があるので、道を歩くときには谷側を歩きます。
- ・水分補給は、少量ずつこまめに行いましょう。のどが渇く前に飲むことが望ましいです。

⑤危険・迷惑行為をしないこと

- ・交通ルールやマナーを守るようにします。
- ・石を蹴ったり転がしたりすると、後続の参加者の危険につながりますので、絶対にしないようにしましょう。
- ・むやみに浮き石を踏んだり、上に乗ったりすると転倒してけがにつながる危険性があります。
- ・よそ見による転倒から、転落・滑落につながるおそれがあります。

登山マップ (仏の辻コース)



頂上に着きました。北側へ階段を登ると展望台があります。



展望台からは多良山系の山々や大村湾・橘湾・有明海を一望することができます。



南西側に絶景ポイントがあります。強風に注意してください。



車道に合流します。下り坂になっていますが、車道に飛び出さないように注意してください。ここから約700mで頂上です。



レスキュー⑩から登山道へ入っていきます。道路横断の時は車に注意してください。



非常時にはレスキュー②から東に下ると車道に出ることができます。



レスキュー⑨から登山道を登っていきます。道路横断の時は車に注意が必要です。



このコースで1番急な坂道です。下の人に石を落とさないように気をつけて登りましょう。



別館に向かう道を通ります。横断の時は車に注意してください。



別館広場の国旗掲揚台の後ろを通ります。



小さい橋を渡ります。橋は細いので気をつけてください。



キャンプ村付近から登山道に入ります。『仏の辻コース』の看板を目印にしてください。トイレはキャンプ村が最後です。

登山マップ (中尾根コース)



登山マップ (横峰越コース)



頂上に着きました。北側へ階段を登ると展望台があります。



展望台からは多良山系の山々や大村湾・橘湾・有明海などを一望することができます。



ゴールまであと少しです。青矢印の方に行く和中尾根コースに行ってしまうので、赤矢印の方に進みましょう。



最後の階段を登ればゴールです。登って右に曲がると広いスペースがあります。



Fから5分ほど歩くとGに着きます。そこから左に進みましょう。



ここから1番急な道になります。下を歩く人に石を落とさないように気をつけて歩きましょう。



看板を目印に山道に入ります。滑りやすいので気をつけて登りましょう。



レスキュー③の看板を目印に登って行きます。



別館に向かう道を通ります。横断の時は車に注意してください。



別館広場の上から西に曲がって、車道に出ます。しばらく車道がが続くので端に寄って歩きましょう。



分かれ道に来たら左に進みます。ここから約1.2km歩きます。車に注意してください。



横峰越入り口の看板があります。ここからチェーンを越えて登山道に入ります。



レスキューポイント

平成24年4月作成

自然の家が救助のために①～⑫のレスキューポイントを設定しています



⑤
車 不可
標高 約850m



⑥
車 不可
標高 約720m



⑦
車 不可
標高 約780m



⑧
車 不可
標高 約850m



④
車 不可
標高 約780m



③
車 不可 スペース 有
標高 約750m



②
車 不可 スペース 有
標高 約730m



①
車 可 スペース 有
標高 約610m



⑫
⑫まで車 可
標高 約950m



⑫'
スペース 有
⑫まで徒歩3分



⑪
車 可 スペース 有
標高 約770m



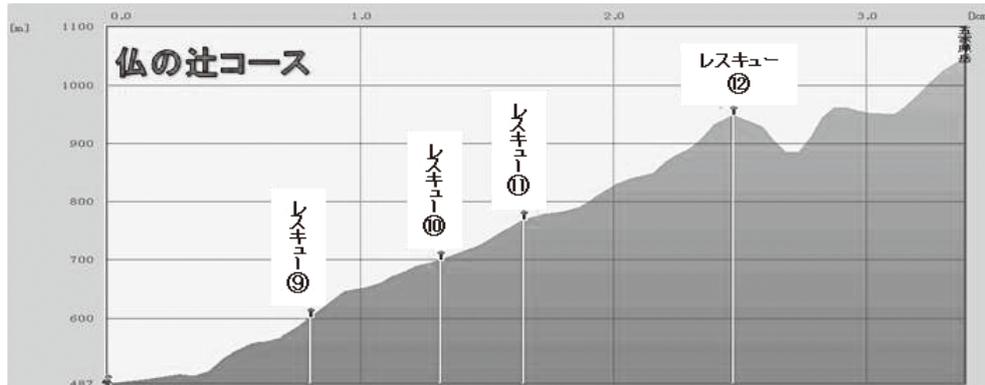
⑩
車 不可
標高 約700m



⑨
車 可 スペース 有
標高 約600m

国立諫早青少年自然の家
TEL:0957-25-9111

五家原岳登山各コースの断面図



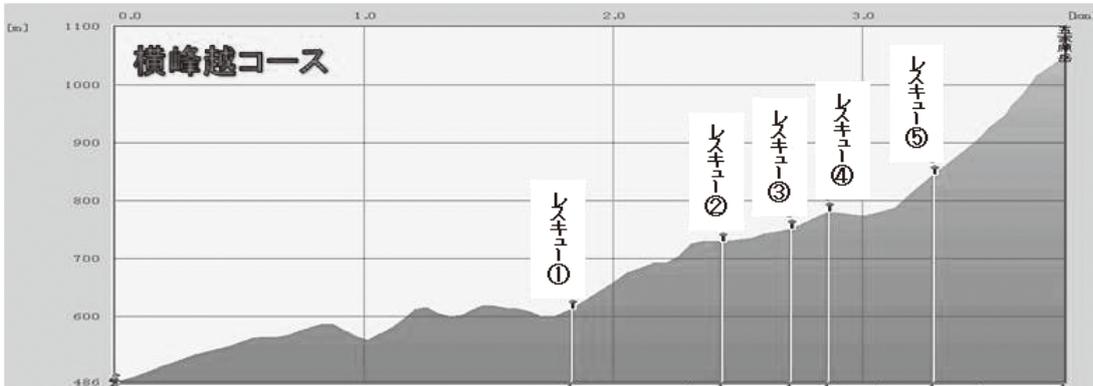
特徴・注意
 レスキュー⑨から勾配が急で
 できつい岩場を登ります。
 ②からはなだらかで歩きやす
 くなります。車道と交わる
 ところや、最後の車道では
 注意が必要です。
 ⑫を過ぎたところに景色が
 見渡せる絶景ポイントがあ
 ります。一番所要時間の
 短いコースです。トイレは
 本館・キャンプ村で済ませ
 てください。

直線距離	約800m	約510m	約330m	約830m	約910m	約3400m
推定時間	約30分	約20分	約20分	約40分	約30分	約140分
標高差	約115m	約98m	約70m	約179m	約108m	約570m
勾配(%)	約14%	約19%	約21%	約22%	約12%	約17%



特徴・注意
 レスキュー①からずっと急
 な山道を登ります。距離
 は短いですが、負荷の大
 きいコースです。
 ⑧～頂上間は滑りやすい
 岩場があるので注意しま
 しょう。岩場では下を歩い
 ている人に石を落とさない
 ように登りましょう。トイレ
 は本館で済ませてください。

直線距離	約1840m	約340m	約330m	約300m	約470m	約3300m
推定時間	約55分	約25分	約20分	約20分	約40分	約160分
標高差	約127m	約102m	約63m	約76m	約203m	約570m
勾配(%)	約7%	約30%	約20%	約26%	約43%	約17%



特徴・注意
 レスキュー③ま
 ではコンクリート
 の道を長く歩しま
 す。そのあたりか
 ら急な道になりま
 す。⑤を過ぎると
 きつい登りがあり
 ます。一番長い
 コースです。①～
 ③は舗装してあ
 るところもあり
 ますが、車両は通
 行できません。ト
 イレは本館で済
 ませてください。

直線距離	約1840m	約600m	約280m	約150m	約420m	約520m	約3800m
推定時間	約55分	約30分	約15分	約5分	約20分	約45分	約170分
標高差	約127m	約116m	約23m	約29m	約65m	約194m	約570m
勾配(%)	約7%	約19%	約8%	約19%	約15%	約40%	約15%

※赤字は勾配が30%以上の非常に急な上り坂

※青字は勾配が20%以上の急な上り坂

○推定時間は小学生を対象に余裕を持って設定しています

(4) 諫早コミュニケーションアドベンチャープログラム (I-CAP)

内 容	プロジェクトアドベンチャー（PA）の手法を基盤にしたグループワークを通して、協調性や信頼感を高めるプログラムです。九州の国立施設ではただ1ヶ所、諫早だけに設置されている、エレメントと呼ばれる専用のコース（諫早アドベンチャーコース）を用いるところが特徴です。指導は専門的なトレーニングを受けた自然の家職員や、研修を受けて指導資格を付与された引率者が行います。				
条 件	場所	対象	諫早アドベンチャーコース またはプレイホール等		小学校高学年以上
	時間	人数	2時間～6時間		8人～80人（1グループ8～15人）
	時期	天候	通年 小雨可		
期待される教育効果	(1) 協調性や他者への信頼感を高める。 (2) 自己肯定感を高め、自信をつける。 (3) グループワークを通じ、コミュニケーション力を高める。 (4) グループの凝集力を高め、チームビルドや仲間づくりに役立つ。				
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物		
	<input type="checkbox"/> PAグッズ（フープ、マット、ロープ等） <input type="checkbox"/> ストップウォッチ <input type="checkbox"/> ペン	<input type="checkbox"/> 動きやすい服装（長袖、長ズボン、運動靴） <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 救急用品			
展 開	1. 事前（準備） (1) 引率者は事前調査票に必要事項を記入し、自然の家にFAXで送る。 (2) プログラム相談で目的を確認し、班分けや種目、指導方法等を決定する。 2. 当日の活動 (当日の朝9時まで) (1) 配慮を要する参加者など、参加者の状況確認と実施方法の最終確認をする。 (活動10分前) (1) 広場等に集合後、日程（開始・終了・昼食時刻）と活動場所を確認する。 (2) 諫早アドベンチャーコースへ移動する。 (3) ファシリテーターの指示でエレメントごとに活動を開始する。 (4) 活動中は要所でふりかえりやシェアリングを行う。 3. 事後（片付け） (1) 借用物品を事務室に返却する。				
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 活動中は天候に注意する（雨天時でも活動可だが、雷鳴が聞こえたら即時中止）。 <input type="checkbox"/> 熱中症に注意し、水分を十分に摂る。 <input type="checkbox"/> 移動時の転倒に注意する。 <input type="checkbox"/> 休憩時間に事故が起こりやすいので、休憩中も目を離さない。勝手にアドベンチャーコースの用具（エレメント）を使用しない。 <input type="checkbox"/> 車道の横断時は通行車両に十分注意する。				

諫早アドベンチャーコース・エレメントの紹介

1. TPシャッフル



丸太の上に立ち、丸太から降りずに位置を交代していく活動です。誕生日や名前順で並びかえを行います。様々なバリエーションを取り入れることができます。

人数：8～20人
時間：40分～60分

2. ジャイアントシーソー



自分達の体重を使ってバランスをとり、シーソーの端が地面につかないようにします。シーソーのバランスを保ったまま、両端の人が入れ替わるなどの課題を設定します。

人数：8人～30人
時間：40分～90分

3. ニトロクロッシング



スウィングロープを使って全員が落ちることなく島から島まで移動する活動です。

人数：8人～16人
時間：40分～100分

4. モホークウォーク



ケーブルの上から落ちることなく、柱から柱へグループで協力して移動していく活動です。

人数：8人～16人
時間：40分～100分

5. 手つなぎトラバース



吊り下がっているロープを使ってグループで協力してケーブルの上から落ちることなく移動していく活動です。

人数：8人～15人
時間：40分～60分

6. 島めぐり



島（木製のプラットフォーム）から島へ、誰も地面につかずに二枚の板を使って移動していく活動です。（板も地面についてはいけません）

人数：6人～18人
時間：40分～80分

7. ホールインワン



片側からタイヤに触れずにグループ全員で協力して通って、向こう側に移動するという課題です。

人数：6人～10人
時間：40分～80分

8. ヒッコリージャンプ



一番手前の低い切り株に立ち、吊り下げられたブイを目掛けてダイブします（ブイの下にはスポッターが待機）。徐々に離れた切り株のからダイブし、ブイに触れなくなるまで挑戦します。グループの中に強い信頼関係が必要となる高度な活動です。

人数：8人～12人
時間：40分～60分

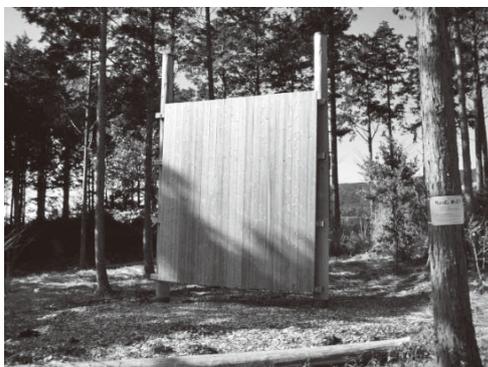
9. トラストフォール



木製プラットフォームから、スポッター（受け止める人たち）の腕の中に後向きに倒れます。
ヒッコリージャンプ同様、高度な活動となります。

人数：11人～15人
時間：1時間～2時間

10. 大脱走（ウォール）



グループ全員が協力して壁を越えることが課題です。
最後に挑戦する課題にふさわしい、ダイナミックな
エレメントです。

人数：11人～15人
時間：2時間

(5) オリエンテーリング

<p>内 容</p>	<p>地図とコンパスを使ってポストを探し当て、得点やタイムを競うゲームです。以下のようなオリエンテーリングがあります。</p> <p>(1) ポイントオリエンテーリング あらかじめ設定しておいたスタート地点から、ポストを指定された順番にすべて通過してゴールにたどり着きます。</p> <p>(2) スコアオリエンテーリング 指定された時間内にできるだけ多くのポストを通過してゴールします。</p> <p>(3) 推理型オリエンテーリング 指定されたポストを通過し、記号を集め、キーワードを探し出します。</p>		
<p>条 件</p>	<p>場所</p>	<p>オリエンテーリングマップ参照</p>	<p>対象</p> <p>小学生以上</p>
<p></p>	<p>時間</p>	<p>人数</p>	<p>指定する時間及び活動エリアによって異なります。</p> <p>5人以上（1グループ5人位が良い）</p>
<p></p>	<p>時期</p>	<p>天候</p>	<p>通年</p> <p>小雨可</p>
<p>期待される教育効果</p>	<p>(1) 自然の中で、仲間と楽しみながら親睦を図る。 (2) グループワークを通して心を育む。(リーダーシップ、コミュニケーション、協力) (3) 野外でさまざまな動植物にふれることにより、自然に親しむ心を育む。</p>		
<p>準 備 物</p>	<p>自然の家が貸し出す物</p> <p><input type="checkbox"/>無線機 <input type="checkbox"/>オリエンテーリングマップ <input type="checkbox"/>コンパス <input type="checkbox"/>ゼッケン <input type="checkbox"/>スコアシート、解答シート <input type="checkbox"/>バインダー <input type="checkbox"/>筆記用具</p>		<p>団体が準備する物</p> <p><input type="checkbox"/>動きやすい服装（長袖、長ズボン、運動靴） <input type="checkbox"/>リュック <input type="checkbox"/>水筒 <input type="checkbox"/>帽子 <input type="checkbox"/>タオル <input type="checkbox"/>カッパ（雨天時） <input type="checkbox"/>時計 <input type="checkbox"/>軍手 <input type="checkbox"/>救急用品 <input type="checkbox"/>時計（<input type="checkbox"/>非常用ホイッスル）</p>
<p>展 開</p>	<p>1. 事前（準備）</p> <p>(1) 下見を確実に行う。ルート、危険箇所、所要時間、危険箇所、疲労度等を確認し、団体の引率者間で情報を共有する。 (2) プログラム相談や下見の時に、団体の役割分担や参加者への事前の指導を行う。</p> <p>2. 活動</p> <p>(1) 本館つどいの広場等に整列し、職員から出発前指導を受ける。 (2) ルールを説明し、課題を提示する。 (3) 活動に必要な最低限の知識と安全の注意を与える。 ・地図の見方、コンパスの使い方を説明する。 (4) 課題とルールに基づき、各グループで計画を立てる。 (5) 話し合いが終了したグループから活動を開始する。 (6) 自然の家に到着したら点呼を行い、無線機等を返却して活動終了の報告を行う。 ※他団体と重なる場合は時間をずらして出発する。</p> <p>3. 事後（片付け）</p> <p>(1) 靴が泥で汚れている場合は、よく落とすかピロティで軽く洗う。 (2) 貸出物品を事務室へ返却する。</p>		
<p>安全管理ポイント</p>	<p><input type="checkbox"/>事前踏査を確実に行う。 <input type="checkbox"/>当日の実施の可否は、自然の家職員と相談の上で決定する。 <input type="checkbox"/>スタッフを要所に配置する。参加者には、スタッフがどのポイントにいるかを伝え、緊急事態が発生した場合は、そこに行くようにする。 <input type="checkbox"/>蛇や蜂、イノシシなどの危険動物に注意する。 <input type="checkbox"/>単独行動は絶対にしないように指導する。</p>		

オリエンテーリングの説明（種類・時間設定・コース設定）

種類	<p>【オリエンテーリングの種類】</p> <p>1. スコアオリエンテーリング（スコアOL）</p> <p>(1) 地図上にあるポストを設定時間内に回り、得点を競います。ポストが設置してあるエリアによって、得点が異なります。</p> <p>(2) ポイントを通過する順番は決められていませんが、ポストによって得点が異なるため、出発前にグループごとの計画作り（作戦会議）を行うことが重要になります。</p> <p>(3) 参加者の通るルートがグループごとに異なることが多いため、引率者による巡回やポイントでの監視等、安全管理に注意が必要です。</p> <p>2. 引率者（団体の責任者）は必ず事前の下見を行いましょ</p> <p>(1) スタートからゴールまで、コースに設置されたポストを、設定された順番に回って所要時間を競います。通過する順番を間違えたり、ポストを正しく通過しなかったりすると、減点になります。</p> <p>(2) オリエンテーリングの全エリアのうち、どのくらいの範囲を使用するかについては、団体で決定してください（事前に諫早自然の家の職員に相談することもできます）。ポストの数や通過する順番を工夫することで、難易度や実施時間のコントロールをすることもできます。</p> <p>(3) スコアOLに比べて、参加者の通るルートが比較的限定されますので、参加者の動きが想定しやすくなります。</p> <p>3. 活動における注意を徹底するための事前説明（学習）を行いましょ</p> <p>(1) 制限時間内に指定されたポストを通過して記号を集めることにより、団体であらかじめ指定しておいたキーワードを導き出します。また、導き出されるキーワードを、次に行くポイントのヒントとすることも可能です。</p> <p>(2) キーワードに必要な記号のボードを団体独自で用意し、既存のポストに設置することで、回るエリアの広さを調整することも可能です。その場合は、あらかじめポストに書かれている番号や記号が必ず見えるようにしておいてください。また、活動終了後には必ず撤去してください。</p>
時間設定	<p>(1) 競技時間の設定は、事前に諫早自然の家の職員とご相談ください。諫早自然の家が設置したポストを全て探して回ると、6時間以上かかります。</p> <p>(2) 事前踏査をして、使用するポストを選んで時間設定をすることもできます。</p> <p>(3) 事前の指導に10～20分、事後の指導（達成度のチェックや採点等）にも必要に応じて時間がかかります。休憩時間も含め、余裕をもたせた時間設定をすることが大切です。</p> <p>(4) スコアOLは、引率者や指導者が競技時間を設定することから、計画が立てやすくなります。</p> <p>(5) ポイントOLと推理型OLは、全体の制限時間（〇時までに戻ってくる）を設定する必要があります。設定するポストの数等により、時間の調整を行います。</p>
コース設定	<p>(1) ポイントOLや推理型OLでは、団体で、使用するポストを設定します（〇番と〇番と〇番のポストを使用する等）。必ずしも連続した番号である必要はありません。</p> <p>(2) コース設定（使用するポストや通過する順番を決める）の際には、次のことに留意してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・時間が取れない場合は、本館周辺など、近くのポストを使うようにします。 ・比較的長い距離を行ったり来たりしなければならないようなコース設定は、いたずらに参加者の体力を消耗させ、集中力を欠くこととなります。加えて体力の低下も招きますので、思わぬ事故の原因となるおそれがあります。 <p>(3) 団体で独自にポストやその他の目印を設置した場合は、活動終了後に必ず撤去してください。また、コース周辺には、個人宅や畑などの私有地もありますので、無断で侵入したり、目印を設置したりすることがないようにしてください。</p>

オリエンテーリングを安全に実施するために

事前踏査	<p>(1) 引率者等が、活動当日に実際に行う方法で活動エリアを歩き、コースの状況や危険箇所等を把握しておくことが安全管理の第一歩です。できる限り事前踏査をしてください。</p> <p>(2) 団体の都合により事前踏査が実施できない場合は、諫早自然の家の職員から情報を得るようにしてください。</p> <p>(3) 事前踏査のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 活動当日の1ヶ月前～2週間前程度での実施が望ましいです。 ② 活動エリアの確認と所要時間、危険箇所や課題の検討等を確認します。 ③ トイレの場所や、引率者が待機するチェックポイント（必要に応じて）等を確認します。 <ul style="list-style-type: none"> ・ トイレは、自然の家本館、クラフト棟、キャンプ村で利用できます。 ④ 巡回ルートを確認し、計画を作成します。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 当日に車両を置ける場所や、必要に応じて引率者が巡回するルートを確認し、緊急時の対応を検討しておくことが大切です。
安全管理	<p>(1) 事故に備えての対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ① グループに傷病者が出た場合、誰が・どのように対応するかを事前に決めておきます。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者に対して、「各ポイントにいる指導者に伝える」「自然の家の職員や他団体の人、地域の人近くにいる場合、自然の家に連絡してもらう」等の具体的な連絡方法を指示しておくことが大切です。 ② 引率者は、学校、保護者等の関係者への連絡方法を決めておきます。 ③ 万が一の事故に備え、諫早自然の家への連絡方法を確認しておきます。 ④ 引率者は、スタート時、巡回時（またはチェックポイント通過時）、ゴール時に人員の確認と参加者の健康状態を確認することが大切です。 <p>(2) 参加者への指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ① グループ全員がまとまって活動すること <ul style="list-style-type: none"> ・ グループのリーダーを決め、交通ルールやマナーを守るようにします。 ・ 単独行動は、道迷いの原因になります。また、体調が悪くなる、けがをするなどして動けなくなった場合に、引率者との連絡が困難になってしまいます。 ・ 万一、グループの誰かが動けなくなったときは、来た道に戻って引率者に知らせ、助けを求めるようにします。その際にも、動けない人の付き添いに1人以上、知らせに行く役に2人以上で行動し、単独になることを避けるようにします。 ② 体調を万全にして臨むこと <ul style="list-style-type: none"> ・ 寝不足等で疲労が残っていると、グループの仲間に迷惑をかけてしまいます。疲れを感じていたら参加を見合わせることも考えましょう。 ③ 無理をしないこと <ul style="list-style-type: none"> ・ 道に迷ったら、無理に先に進もうとせず、来た方向へ戻ります。地図を確認して、現在位置がわかる地点まで戻ったら、もう一度コンパスを使って方向を確認し、再開しましょう。 ④ 身の安全を守ること <ul style="list-style-type: none"> ・ 天候が変わり、雷の音が聞こえた場合は、すぐに戻るか、建物の中に入るようにしましょう。 ・ コースになる自然の中には、イノシシやヘビ、スズメバチなどがいることがあります。いたずらに刺激を与えると、思わぬ事故のもとになるので、見つけたら静かに立ち去りましょう。 ⑤ 道に迷ったとき <ul style="list-style-type: none"> ・ 来た道をたどって、地図上でわかる場所まで戻ります。決して無理に先に進まないようにしましょう。 ・ ホイッスルを吹き、自分たちの位置を知らせます。近くに人がいる場合、見つけてもらいやすくなります。
実施の判断	<p>(1) 諫早自然の家の周辺は、天候が変わりやすく、実施の判断に迷う場合があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 警報が発令された場合は中止します。 ・ 濃い霧が発生する場合があります。霧の中では現在位置を見失いやすく、道迷いや転落・滑落等の事故につながる恐れもあります。霧が出ている場合、実施前に諫早自然の家の職員とよく相談してください。 <p>(2) 諫早自然の家が実施不可能と判断した場合は、中止するようお願いします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 小雨等で実施可能と諫早自然の家が判断した場合でも、参加者の体調等を考慮し、団体の判断で中止することもできますので、自然の家職員とよく相談していただくようお願いします。 <p>(3) オリエンテーリング中に天候が崩れ（雷雨や強風、濃霧など）、危険と判断した場合はただちに中止してください（諫早自然の家から中止してもらうよう無線で連絡することもあります）。</p>

オリエンテーリングマップ、コンパスの使い方、スコアシート例

【マップ】自然の家で、グループに1枚ずつ無料で配布しています。

資料①

国立諫早青少年自然の家オリエンテーリングマップ ☎0957-25-9111



等高線間隔 10m 縮尺 1:10,000 0 100m 300m 1000m

—— 主要道路 Main Road	- - - - 小 道 Trail	-+ せき Fence	—— フェンス Fence	▨ 耕作地 Cultivated Land	○ ポスト Post
—— 道 路 Road	~~~~~ 水 路 Water Course	● 池 Pond	—— 崖がけ Cliff	■ 広 場 Field	▩ トイレ Toilet
—— 谷筋 Gully	■ 雑 草 Weeds	∟ 川・小川 River/Stream 土がけ Soil	—— 通行禁止 No Entry	

平成24年6月作成



オリエンテーリングの方法



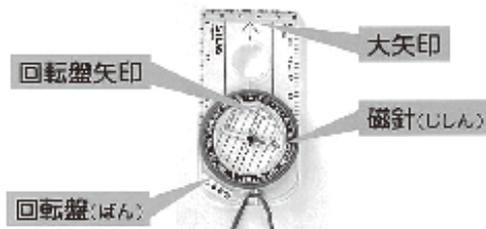
安全に実施するために

- ① どんなことがあってもグループ全員で行動する
- ② グループの人数は4~5人が適当
- ③ 常に地図とコンパスで場所を確認する
- ④ 道に迷ったらもとにもどる
- ⑤ ポストは、赤い円の中心にある
- ⑥ ポストは、安全な場所にある

名前をおぼえよう



コンパスを見てみよう



地図を見てみよう

- ① 北はどの方向?
- ② 磁北線: 青色の線で、上が北。間隔は400m。
- ③ ○印: ポストのある場所をあらわしている。
- ④ 本館のつどいの広場はどこ?

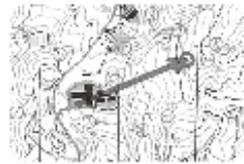


コンパスの使い方の練習

現在地: つどいの広場 目的地: 53番ポスト

〈方向の決め方〉

- ① 現在地(つどいの広場)と、目的地(53番ポスト)を線で結ぶ。



- ② コンパスの長い辺を、①で引いた線に合わせる。この時、大矢印が目的地側になるようにする。



- ③ 回転盤を回して、回転盤矢印と磁北線の向きを平行にする。



- ④ コンパスを地図から離して立ち上がり、写真のようにからだの正面で持つ。



- ⑤ コンパスを正面に固定したまま、からだ全体を回転させて、回転盤矢印の北と、磁針の北を重ねる。



- ⑥ 大矢印の向きが進行方向となる。

〈距離のはかり方〉

- ① この地図は、縮尺1万分の1の地図。1cmは、100m
- ② 地図上で、現在地と目的地の長さを、コンパスの短い辺を使ってはかる。→ 約5cm
- ③ 実際の距離は?



【スコアシート例】

資料③

○基本的なスコアシートの例です。団体ごとに、オリジナルの課題を盛り込んでもいいでしょう。
 (「〇番ポスト近くの橋の名前は？」など)

オリエンテーリング スコアシート

配点=各5点			配点=各10点			配点=各20点		
NO	記号	得点	NO	記号	得点	NO	記号	得点
20			40			60		
21			41			61		
22			42			62		
23			43			63		
24			44			64		
25			45			65		
26			46			66		
27			47			67		
28			48			68		
29			49			69		
30			50			70		
31			51			71		
32			52					
33			53					
34			54					
35			55					
36			56					
37								
38								
小計 (a)			小計 (b)			小計 (c)		

合計得点 (a + b + c)	
------------------	--

班名	
----	--

順位	
----	--

(6) ウォークラリー

内 容	グループで「コマ図」をたよりにコースを歩き、得点やタイムを競うゲームです。ポイントに問題を設定することもできます。自然を感じながら、各グループで協力しながら活動します。			
条 件	場所	右回り, 左回り	対象	小学生以上
	時間	小学生で2時間程度	人数	5人以上 (1グループ5人程度)
	時期	通年	天候	小雨可
期待される教育効果	(1)自然の中で、仲間と楽しみながら親睦を図る。 (2)グループワークを通して心を育む。(リーダーシップ, コミュニケーション, 協力) (3)野外でさまざまな動植物にふれることにより、自然に親しむ心を育む。			
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> 無線機 <input type="checkbox"/> コマ図 (右回り, 左回りコース) <input type="checkbox"/> バインダー <input type="checkbox"/> ゼッケン <input type="checkbox"/> スコアシート, 解答シート		<input type="checkbox"/> 動きやすい服装 (長袖, 長ズボン, 運動靴) <input type="checkbox"/> リュック <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> カッパ (雨天時) <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 時計 (<input type="checkbox"/> 非常用ホイッスル)	
展 開	1. 事前 (準備)			
	(1)下見を確実にを行う。ルート, 危険箇所, 所要時間, 危険箇所, 疲労度等を確認し, 団体の引率者間で情報を共有する。 (2)プログラム相談や下見の時に, 団体の役割分担や参加者への事前の指導を行う。			
	2. 活動			
(1)下見を確実にを行う。ルート, 危険箇所, 所要時間, 危険箇所, 疲労度等を確認し, 団体の引率者間で情報を共有する。 (2)プログラム相談や下見の時に, 団体の役割分担や参加者への事前の指導を行う。				
3. 事後 (片付け)				
(1)靴が泥で汚れている場合は, よく落とすかピロティで軽く洗う。 (2)貸出物品を事務室へ返却する。				
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 事前の下見を確実にを行う。 <input type="checkbox"/> 当日の実施の可否は, 自然の家職員と相談の上で決定する。 <input type="checkbox"/> 各グループに1名の引率者が後方からグループの様子を観察しながら同行するのが望ましい。スタッフに余裕がない場合は, 要所要所に配置し, 緊急事態が発生した際は, そこに行くようにする。 <input type="checkbox"/> 蛇や蜂, イノシシなどの危険動物に注意する。 <input type="checkbox"/> 単独行動は絶対にしないように指導する。			

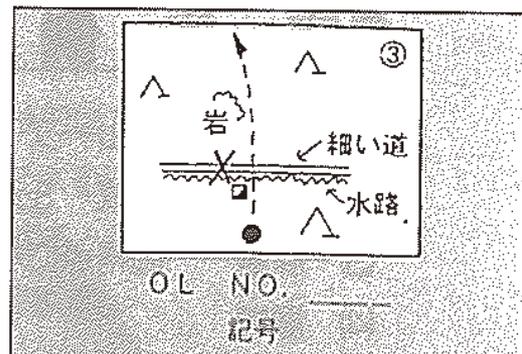
ウォークラリーの進め方

1. ウォークラリーとは

- (1) グループで、コース図に従い課題を解決しながら歩いていくゲームです。
- (2) コース図は、スタートからゴールまで順番にコマ図（下図参照）を並べたものです。
- (3) コマ図には、コース内の交差点や分岐点を1つずつ書き表しています。
- (4) 時間差スタートとなります。(10分間隔が理想)
- (5) 途中で課題を解決します。
- (6) 順位づけは、時間得点と課題得点の合算で行います。
- (7) 時間得点は、規定時間を設け、それから遅れるごとに減点していく方法と、遅れても速くても減点していく方法があります。
- (8) 規定時間は、団体の規模、参加者の年齢・体力、他のプログラムとの関連などを考慮して、各団体に決定してください。

2. コマ図の見かた（例）

- (1) 右図は、森の中を進んでいくと水路と細い道があります。それらを横切る前にOL（オリエンテーリング）のポストがあります。その番号と記号は何でしょうか？わかったら岩を目印に進んでいきましょう。



- (2) 下図は、「OLポスト」「森」「川」等の目印になるものの記号です。他にも記号として使われているものがあります。

地図 の 見 か た	OLポスト	森	川	林道・車道
	たてもの	通行禁止	登山道	のぼりくだり
	砂防ダム	かんばん	かいだん	橋

コースについて

- (1) 当所のウォークラリーコースは、右周りコースとその反対周りの左周りコースがあります。いずれも、小学生で2時間あればゴールできます。
- (2) 活動時間は、団体の人数や実施方法（グループの出発間隔の時間）で異なります。次の計算方法を参考にしてください。

説明(20分) + 出発間隔時間 + 歩行時間 + まとめの時間(30分) = 活動時間

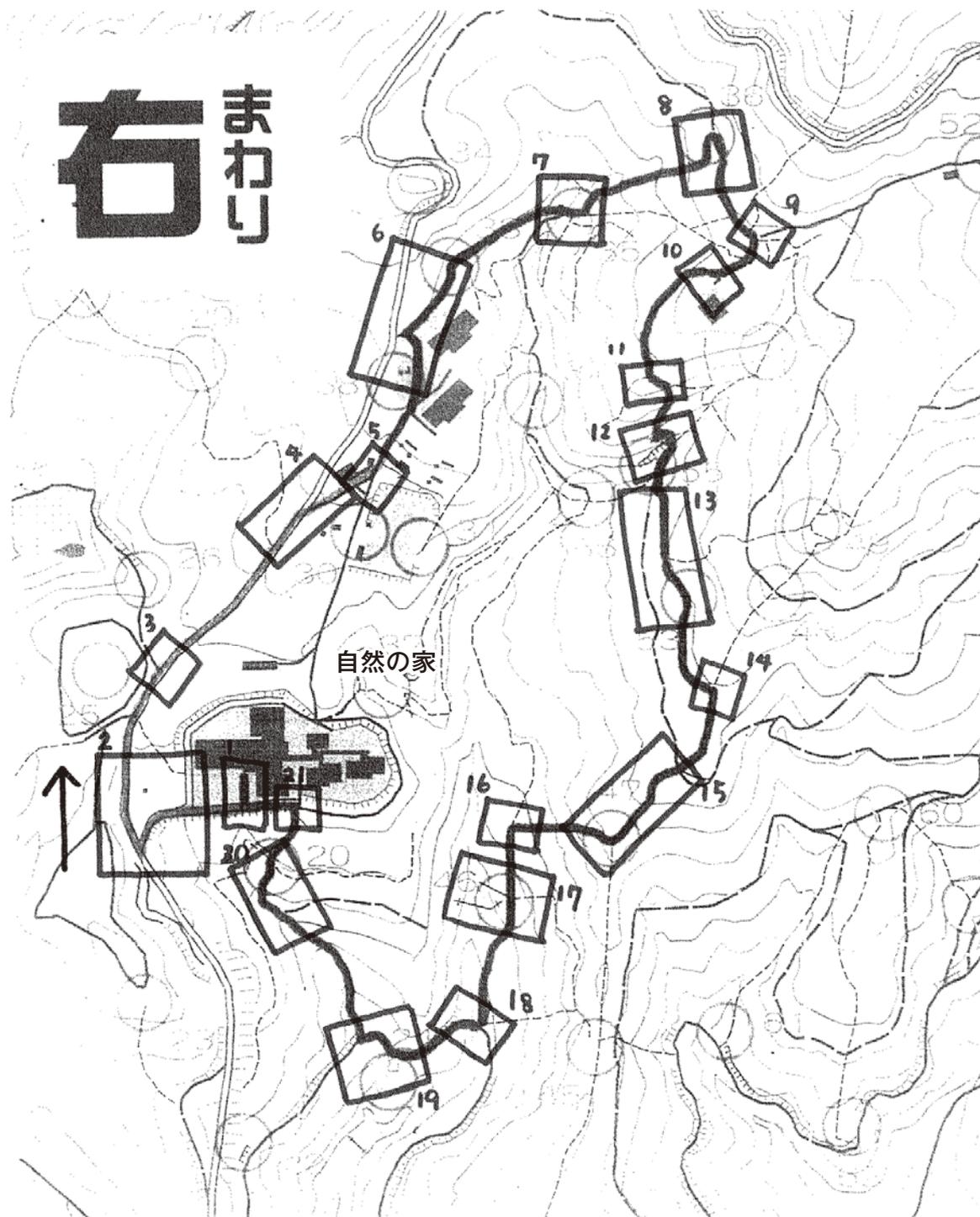
ウォークラリーを安全に実施するために	
事前踏査	<p>(1)引率者等が、活動当日に実際に行う方法で活動エリアを歩き、コースの状況や危険箇所等を把握しておくことが安全管理の第一歩です。できる限り事前踏査をしてください。</p> <p>(2)団体の都合により事前踏査が実施できない場合は、諫早自然の家の職員から情報を得るようにしてください。</p> <p>(3)事前踏査のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ①活動当日の1ヶ月前～2週間前程度での実施が望ましいです。 ②コースの状況および所要時間、危険箇所等を確認し、課題を検討します。 <ul style="list-style-type: none"> ・交通事故に巻き込まれそうな箇所、道に迷いそうな箇所 等 ・ポイント以外の場所でも、コース上で学校独自の課題（木々や草花の名前を調べる、自然物を観察する等）を設定することもできます。 ③トイレの場所や、引率者が待機するチェックポイント（必要に応じて）等を確認します。 <ul style="list-style-type: none"> ・トイレは、自然の家本館、クラフト棟横、キャンプ村で利用できます。 また、ルート上で排泄しやすい場所も確認しておきます。 ④巡回のルートを確認し、巡回計画を作成します。 <ul style="list-style-type: none"> ・当日に車両を置ける場所や、車両の通行のしやすさ等を確認し、緊急時の対応を検討しておくことが大切です。
準備	<p>(1)個人が準備する物</p> <ul style="list-style-type: none"> ①靴（はき慣れた靴をご使用ください。靴下は、足首が完全に隠れるものが望ましいです。） ②長袖・長ズボン ③防寒具（登っていくとだんだん気温が低くなっていきます。温度調整ができるように脱いだり、着たりできる物を準備してください。） ④雨具（セパレートタイプの物が望ましいです。防寒具にもなります。） ⑤帽子（日射病やケガの予防になります。） ⑥手袋（軍手でかまいません。ケガ予防になります。） ⑦着替え（汗をかいたり、雨に濡れたりすると体調を崩しやすくなります。下着や靴下なども準備してください。） ⑧ザック ⑨水筒 <p>(2)団体が準備する物</p> <ul style="list-style-type: none"> ①救急用品（捻挫や切り傷、日射病などに対応した医薬品等） ②トイレトペーパー（山の中で排泄した時に使います。） ③携帯電話
安全管理	<p>(1)事故に備えての対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ①グループに傷病者が出た場合、誰が・どのように対応するかを事前に決めておきます。 <ul style="list-style-type: none"> ・傷病者などの対応で本隊に遅れる者に引率者が付く場合は、事前踏査に参加していないルートに不慣れな方が付くと道に迷う危険が高くなりますので注意が必要です。 ②引率者は、学校、保護者等の関係者への連絡方法を決めておきます。 ③万が一の事故に備え、諫早自然の家への連絡方法を確認しておきます。（スタート前に事務室で無線機を貸し出します） ④引率者は、スタート時、休憩時、登頂時、帰着時等、絶えず人員の確認と参加者の健康状態を確認することが大切です。 <p>(2)参加者への指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ①複数人数でまとまって活動すること <ul style="list-style-type: none"> ・単独行動は、道迷いの原因になります。また、体調が悪くなる、けがをするなどして動けなくなった場合に、引率者との連絡が困難になってしまいます。 ・万一、誰かが動けなくなったときは、ただちに近くの引率者に知らせ、助けを求めるようにします。 ②体調を万全にして臨むこと <ul style="list-style-type: none"> ・寝不足等で疲労が残っていると、一緒に活動する仲間に迷惑をかけてしまいます。疲れを感じていたら参加を見合わせることも考えましょう。 ・万が一けがをしたり、具合が悪くなったりしたら、その場で待機して、引率者に知らせます。 ③無理をしないこと <ul style="list-style-type: none"> ・道に迷ったら、無理に先に進もうとせず、来た道を戻りましょう。見晴らしのきく高いところに登ったり、ホイッスルを吹いたりすることも有効です。

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">安全管理</p>	<p>④身の安全を守ること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・天候が変わり、雷の音が聞こえた場合は、すぐに戻るか、建物の中に入るようにしましょう。 ・コースになる自然の中には、イノシシやヘビ、スズメバチなどがいることがあります。いたずらに刺激を与えると、思わぬ事故のもとになるので、見つけたら静かに立ち去りましょう。 ・落石等の可能性があるため、道を歩くときには谷側を歩きます。 ・水分補給は、少量ずつこまめに行いましょう。のどが渇く前に飲むことが望ましいです。 <p>⑤危険・迷惑行為をしないこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・交通ルールやマナーを守るようにします。 ・石を蹴ったり転がしたりすると、後続の参加者の危険につながりますので、絶対にしないようにしましょう。 ・むやみに浮き石を踏んだり、上に乗ったりすると転倒してけがにつながる危険性があります。 ・よそ見による転倒から、転落・滑落につながるおそれがあります。
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">実施の判断</p>	<p>(1) 諫早自然の家（標高480m）の天候は変わりやすく、平地と違い天気が崩れやすいため、実施の判断に迷う場合があります。</p> <p>①警報が発令された場合は中止にします。</p> <p>②また、6月～9月にかけて濃い霧が発生します。霧はコマ図にかかれた目印を見落とすだけでなく、交通事故にも結びつく要因にもなりますので、霧が出ている場合は、実施前に職員とよくご相談ください。</p> <p>(2) 諫早自然の家が実施不可能と判断した場合は中止するようにお願いします。</p> <p>①小雨等で実施可能と諫早自然の家が判断した場合でも、参加者の体調等を考慮し、団体が中止することはできますので、よく諫早自然の家と相談するようにお願いします。</p> <p>(3) ウォークラリー中に天候が悪く「雷雨や濃霧」などの理由で、危険と判断した場合は中止してください。また、引率者は気温や交通状況などから、継続不可能と判断した場合にも中止としてください。</p>

ウォークラリーコース（右回りコース）

ウォークラリーコース全体図

※左周りコースは、右周りコースの反対周り



で囲まれた箇所は、コマ図の番号に対応しています。

(7) ハイキング

内 容	<p>全員あるいはグループでコースをたどって自然の中を歩きます。動植物の観察や季節による自然の移り変わりを感じたりするなど歩く過程を楽しみましょう。様々な工夫や変化をくわえてアレンジすると楽しくなります。一方、グループで目標を設定し、その達成のためにチャレンジする活動にもできます。</p>			
条 件	場所	①里山コース ②白木峰高原コース ③諫早湾・雲仙展望コース ④すだらの森・水神池湧水コース	対象	誰でも
	時間	①片道40分 ②片道50分 ③片道1時間 ④片道2時間	人数	2人以上
	時期	通年	天候	小雨可
期待される教育効果	(1)グループで活動することで、協調性や信頼性を育む。 (2)困難な活動に取り組むことで、達成感を得たり、自信をつけたりする。 (3)自然に親しむ心情を育む。			
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> 無線機 <input type="checkbox"/> 地図 <input type="checkbox"/> コンパス	<input type="checkbox"/> 動きやすい服装（長袖・長ズボン・運動靴） <input type="checkbox"/> リュック <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> カッパ（雨天時） <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 軍手（ <input type="checkbox"/> 非常用ホイッスル）		
展 開	<p>1. 事前（準備）</p> (1)下見を確実に行う。ルート、危険箇所、所要時間、危険箇所、疲労度等を確認し、団体の引率者間で情報を共有する。 (2)プログラム相談や下見の時に、団体の役割分担や参加者への事前の指導を行う。 <p>2. 活動</p> (1)本館つどいの広場等に整列し、職員から出発前指導を受ける。 (2)課題を提示する。 (3)地図の見方やコンパスの使い方など活動に必要な最低限の知識と安全の注意を与える。 (4)安全面とフィールドマナーについて指導する。 (5)準備ができたグループからスタートをする。 (6)目的地にゴールしたグループの確認をする。 (7)自然の家に到着したら点呼を行い、無線機等を返却して活動終了の報告を行う。 ※他団体と重なる場合は時間をずらして出発する。 <p>3. 事後（片付け）</p> (1)靴が泥で汚れている場合は、よく落とすかピロティで軽く洗う。 (2)貸出物品を事務室へ返却する。			
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 事前の下見を確実に行う。 <input type="checkbox"/> 実施の可否は、自然の家職員と相談の上、決定する。 <input type="checkbox"/> 各グループに1名の引率者が後方からグループの様子を観察しながら同行するのが望ましい。スタッフに余裕がない場合は、要所要所に配置し、緊急事態が発生した際は、そこに行くようにする。 <input type="checkbox"/> 蛇や蜂、イノシシなどの危険動物に注意する。 <input type="checkbox"/> 単独行動は絶対にしないように指導する。			

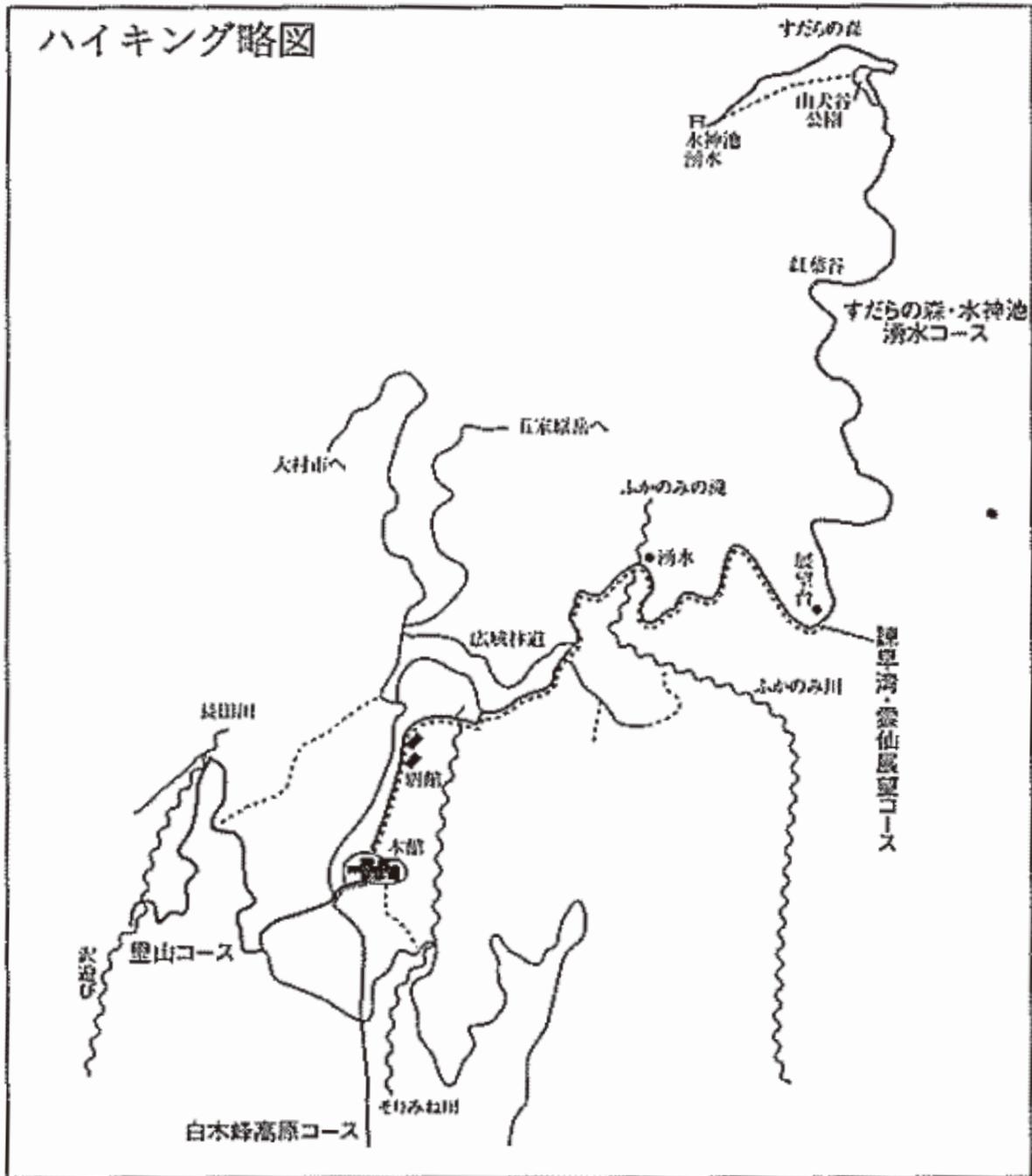
ハイキングコースガイド	
モデルコース	コース概略
里山コース (全行程 約3.5Km)	本館西側の森を通り、片木の集落に出ます。片木橋から谷側に向かって棚田があり、長田川の水音とあいまって、農山村の雰囲気をかもしだしています。 棚田をくだっていくと沢遊びができる所があり、夏場は子どもたちの歓声が響き渡ります。
白木峰高原コース (全行程 約6.0km)	県道の舗装道路がコースになります。春は菜の花、秋はコスモスの白木峰高原は観光名所となっています。諫早平野、雲仙が見渡せる絶景地です。
諫早湾・雲仙展望コース (全行程 約7.0km)	別館、キャンプ村を通り広域林道へ出ます。その後、ふかのみ川の湧き水でのどを潤し、さらに東へ2km程歩くと展望台に着きます。そこから南側を見ると、諫早湾、その奥に雲仙の山々が見えます。溶岩ドーム・平成新山が噴火のすさまじさを今も残しています。
すだらの森・水神池湧水コース (全行程 約13km)	諫早湾・雲仙展望コースをさらに紅葉谷方向へ4km程歩くと、整備された芝生広場があります。そこから沢の音を聞きながら登ると水神が祀られていて、おいしい湧き水がたえることなく流れています。あたりはモミの巨木が林立し、神秘の世界を感じさせてくれます。

※各モデルコースの距離は、本館発着の場合です。

※実際のコースについては、団体のねらいや参加者の実態に応じてアレンジしてください。

ハイキングを安全に実施するために	
事前踏査	<p>(1)引率者等が、活動当日に実際に行う方法で活動エリアを歩き、コースの状況や危険箇所等を把握しておくことが安全管理の第一歩です。できる限り事前踏査をしてください。</p> <p>(2)団体の都合により事前踏査が実施できない場合は、諫早自然の家の職員から情報を得るようにしてください。</p> <p>(3)事前踏査のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ①活動当日の1ヶ月前～2週間前程度での実施が望ましいです。 ②ルートおよびレスキューポイント、危険箇所等を確認します。 ③トイレの場所や、引率者が待機するチェックポイント（必要に応じて）等を確認します。 <ul style="list-style-type: none"> ・トイレは、自然の家本館、クラフト棟横、キャンプ村、五家原岳山頂、金泉時で利用できます。また、ルート上で排泄しやすい場所も確認しておきます。 ④ルートおよび所要時間を確認し、計画を作成します。 <ul style="list-style-type: none"> ・当日に車両を置ける場所や、車両の通行のしやすさ等を確認し、緊急時の対応を検討しておくことが大切です。
準備	<p>(1)個人が準備する物</p> <ul style="list-style-type: none"> ①靴（はき慣れた、歩きやすい靴をご使用ください。） ②長袖・長ズボン ③防寒具（時期や天候に応じて用意します。） ④雨具（セパレートタイプの物が望ましいです。防寒具にもなります。） ⑤帽子（日射病やケガの予防になります。） ⑥手袋（舗装路を外れて歩く場合に用意します。） ⑧ザック（必要に応じて） ⑨水筒 <p>(2)団体が準備する物</p> <ul style="list-style-type: none"> ①救急用品（捻挫や切り傷、日射病などに対応した医薬品等） ②トイレットペーパー（トイレのない所で排泄した時に使います。） ③携帯電話

安全 管 理	<p>(1) 事故に備えての対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ① グループに傷病者が出た場合、誰が・どのように対応するかを事前に決めておきます。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 傷病者などの対応で本隊に遅れる者に引率者が付く場合は、事前踏査に参加していないルートに不慣れな方が付くと道に迷う危険が高くなりますので注意が必要です。 ② 引率者は、学校、保護者等の関係者への連絡方法を決めておきます。 ③ 万が一の事故に備え、諫早自然の家への連絡方法を確認しておきます。 (スタート前に事務室で無線機を貸し出すことも可能です) ④ 引率者は、スタート時、休憩時、到着時、帰着時等、絶えず人員の確認と参加者の健康状態を確認することが大切です。 <p>(2) 参加者への指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 複数人数でまとまって活動すること <ul style="list-style-type: none"> ・ ルートを外れての単独行動は、道迷いの原因になります。また、体調が悪くなる、けがをするなどして動けなくなった場合に、引率者との連絡が困難になってしまいます。 ・ 万一、誰かが動けなくなったときは、ただちに近くの引率者に知らせ、助けを求めるようにします。 ② 体調を万全にして臨むこと <ul style="list-style-type: none"> ・ 寝不足等で疲労が残っていると、一緒に活動する仲間に迷惑をかけてしまいます。疲れを感じていたら参加を見合わせることも考えましょう。 ・ 万が一けがをしたり、具合が悪くなったりしたら、その場で待機して、引率者に知らせます。 ③ 無理をしないこと <ul style="list-style-type: none"> ・ 道に迷ったら、無理に先に進もうとせず、来た道を戻りましょう。見晴らしのきく高いところに登ったり、ホイッスルを吹いたりすることも有効です。 ④ 身の安全を守ること <ul style="list-style-type: none"> ・ 天候が変わり、雷の音が聞こえた場合は、すぐに戻るか、建物の中に入るようにしましょう。 ・ コース付近の自然の中には、イノシシやヘビ、スズメバチなどがいることがあります。いたずらに刺激を与えると、思わぬ事故のもとになるので、見つけたら静かに立ち去りましょう。 ・ 落石等の可能性があるため、崖沿いの道を歩くときには谷側を歩きます。 ・ 水分補給は、少量ずつこまめに行いましょう。のどが渇く前に飲むことが望ましいです。 ⑤ 危険・迷惑行為をしないこと <ul style="list-style-type: none"> ・ 交通ルールやマナーを守るようにします。 ・ 石を蹴ったり転がしたりすると、周囲の参加者の危険につながりますので、絶対にしないようにしましょう。 ・ むやみに浮き石を踏んだり、上に乗ったりすると転倒してけがにつながる危険性があります。
実 施 の 判 断	<p>(1) 諫早自然の家の周辺は、天候が変わりやすく、実施の判断に迷う場合があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 警報が発令された場合は中止します。 ・ 濃い霧が発生する場合があります。霧の中では現在位置を見失いやすくなるため、舗装路を外れている場合、道迷いや転落・滑落等の事故につながる恐れもあります。霧が出ている場合、実施前に諫早自然の家の職員とよく相談してください。 <p>(2) 諫早自然の家が実施不可能と判断した場合は、中止するようお願いします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 小雨等で実施可能と諫早自然の家が判断した場合でも、参加者の体調等を考慮し、団体の判断で中止することもできますので、自然の家職員とよく相談していただくようお願いいたします。 <p>(3) ハイキング中に天候が崩れ(雷雨や強風、濃霧など)、危険と判断した場合はただちに中止してください(諫早自然の家から中止してもらうよう無線で連絡することもあります)。</p>



(8) マウンテンバイク

内 容	マウンテンバイク（MTB）に乗り，所内にある散策路コースなど，自然の中を走ります。長距離チャレンジなどで課題設定をすると，やり遂げた後の達成感が味わえます。			
条 件	場所	いこいの散策路等	対象	小学校高学年以上
	時間	1時間～4時間	人数	10人まで
	時期	1年中	天候	雨天時不可
期待される教育効果	<p>(1) 風を切る爽快感を体感する。</p> <p>(2) 走行を楽しむ中で，バランス感覚や安全走行のための協調性や判断力を養う。</p> <p>(3) 課題を設定することで，達成感を味わうことができる。</p>			
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> マウンテンバイク（20～26インチ） （※サイズによって台数が異なります） <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> プロテクター（ひじ・ひざあて） <input type="checkbox"/> 無線機		<input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン・運動靴 <input type="checkbox"/> 手袋（軍手可） <input type="checkbox"/> ズボンのすそをとめるテープ <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 時計	
展 開	<p>1. 事前（準備）</p> <p>(1) 引率者は事前にコースの下見を行う。（道迷いの防止）</p> <p>(2) 活動前に引率者と自然の家職員が打ち合わせを行う。（無線機の貸し出し）</p> <p>(3) ピロティで職員が説明する。</p> <p>① MTB用品の貸し出しと後片付けの方法</p> <p>② 乗り方</p> <p>③ 安全上の注意（公道走行の際は交通ルール，マナー等）</p> <p>2. 活動</p> <p>(1) MTB走行のための準備をする。</p> <p>① ヘルメット・手袋・プロテクターを必ずつける。</p> <p>② 自分に合ったサイズのマウンテンバイクを選ぶ。</p> <p>③ タイヤの空気圧，ブレーキの効き具合，ギアの切り替えを点検する。</p> <p>④ 「走る・曲がる・止まる」の基本的な練習を行う。</p> <p>(2) 引率者は危険箇所やチェックポイント等に分かれ，安全指導・安全確認を行う。</p> <p>(3) 経験と技量に応じてコースを走行する。</p> <p>3. 事後（片付け）</p> <p>(1) MTBを片付ける。</p> <p>(2) 終了後は職員に連絡し，点検を受ける。</p> <p>(3) 不具合や故障がある時も職員に報告する。</p>			
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 交通事故防止のため，必ず引率者が先導する。 <input type="checkbox"/> 下りはスピードを十分に落とす。 <input type="checkbox"/> 接触や転倒による怪我を防ぐために，車間距離を十分にとる。			

マウンテンバイク使用時の注意事項	
コースに行く前	<ul style="list-style-type: none"> ①ヘルメット、サポーターの着用を徹底してください。 ②自転車のブレーキはしっかりかかるかを確認してください。 ③ギアの変更がスムーズにできるかを確認してください。 ④自転車のサドルの調整をして下さい。(マウンテンバイク倉庫内のドアに貼ってあります。よく読んで正しいサドルの位置でコースを楽しみましょう。) ⑤代表者の方は安全確保のためコースの下見を必ず行って下さい。
コースに行くまで	<ul style="list-style-type: none"> ①車道を通ります。車には十分気をつけて横断歩道を渡ってください。 ②車道を通る時には、以下のような、車道を通る一般の車に対して迷惑のかかるような運転や禁止します。 <ul style="list-style-type: none"> ・蛇行 ・はみ出し ・並進 ・スピードの出しすぎ ・車道の中央付近を走る など
コース内	<ul style="list-style-type: none"> ①時計回りで活動をしてください。特にロングコース（オレンジコース）使用時には急な坂道があります。逆時計回りで走行すると崖から転落の恐れがありますので、絶対にしないでください。 ②スピードの出しすぎは危険です。タイヤが地面に取られる場合があるので安全運転をお願いします。 ③ドリフト行為など、故意に車輪をすべらせる走行は禁止です。 ④道幅が狭いので、並んで走行せず、一列になって走行して下さい。
活動後	<ul style="list-style-type: none"> ①バイクが土で汚れている場合があります。土をよく落としてから自転車を倉庫に片付けて下さい。 ②自転車のサドルは元の位置に直してください。 ③片付けるまえに再度、ブレーキとギアの確認をお願いします。違和感がある場合は倉庫に戻さずにお手数ですが職員に声をおかけください。 ④ヘルメット・サポーターは指定された場所に片付けてください。

コースを利用する人は必ず試走を行い、コースの確認を行って下さい。

マウンテンバイクでの活動を安全に実施するために	
事前踏査	<p>(1) 引率者等が、活動当日に実際に走行する活動エリアを見て回り、エリアの状況や危険箇所等を把握しておくことが安全管理の第一歩です。できる限り事前踏査をしてください。</p> <p>(2) 団体の都合により事前踏査が実施できない場合は、諫早自然の家の職員から情報を得るようにしてください。</p> <p>(3) 事前踏査のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 活動当日の1ヶ月前～2週間前程度での実施が望ましいです。 ② ルートおよび危険箇所等を確認します。 ③ トイレの場所や、引率者が待機するチェックポイント（必要に応じて）等を確認します。 <ul style="list-style-type: none"> ・ トイレは、自然の家本館、クラフト棟横、キャンプ村、五家原岳山頂、金泉時で利用できます。 ④ ルートおよび所要時間を確認し、計画を作成します。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 当日に休憩ができる場所を確認するとともに、車両を置ける場所や車両の通行のしやすさ等を確認し、緊急時の対応を検討しておくことも大切です。
準備	<p>(1) 個人が準備する物</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 靴（はき慣れた、動きやすい運動靴等をご使用ください。） ② 長袖・長ズボン ③ 防寒具（時期や天候に応じて用意します。） ④ 雨具（セパレートタイプの物が望ましいです。防寒具にもなります。） ⑤ 手袋（転倒時に手をすりむくの防止します。） ⑥ ザック（必要に応じて） ⑦ 水筒 <p>(2) 団体が準備する物</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 救急用品（捻挫や切り傷、日射病などに対応した医薬品等） ② トイレトペーパー（トイレのない所で排泄した時に使います。） ③ 携帯電話
安全管理	<p>(1) 事故に備えての対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ① グループに傷病者が出た場合、誰が・どのように対応するかを事前に決めておきます。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 傷病者などの対応に引率者が付く場合、事前踏査に参加していない、ルートに不慣れな方が付くと道に迷う危険がありますので注意が必要です。 ② 引率者は、学校、保護者等の関係者への連絡方法を決めておきます。 ③ 万が一の事故に備え、諫早自然の家への連絡方法を確認しておきます。（スタート前に事務室で無線機を貸し出すことも可能です） ④ 引率者は、スタート時、休憩時、帰着時等、絶えず人員の確認と参加者の健康状態を確認することが大切です。 <p>(2) 参加者への指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 複数人数でまとまって活動すること <ul style="list-style-type: none"> ・ ルートを外れての単独行動は、道迷いや交通事故の原因になります。また、体調が悪くなる、けがをするなどして動けなくなった場合に、引率者との連絡が困難になってしまいます。 ・ 万一、誰かが動けなくなったときは、ただちに近くの引率者に知らせ、助けを求めるようにします。 ② 体調を万全にして臨むこと <ul style="list-style-type: none"> ・ 寝不足等で疲労が残っていると、一緒に活動する仲間に迷惑をかけてしまいます。疲れを感じていたら参加を見合わせることも考えましょう。 ・ 万が一けがをしたり、具合が悪くなったりしたら、その場で待機して、引率者に知らせます。 ③ 無理をしないこと <ul style="list-style-type: none"> ・ 所外のコースにおいて、道に迷ったら、無理に先に進もうとせず、来た道に戻りましょう。見晴らしのきく高いところに登ったり、ホイッスルを吹くことも有効です。 ④ 身の安全を守ること <ul style="list-style-type: none"> ・ 天候が変わり、雷の音が聞こえた場合は、すぐに戻るか、建物の中に入るようにしましょう。 ・ コース付近の自然の中には、イノシシやヘビ、スズメバチなどがいることがあります。いたずらに刺激を与えると、思わぬ事故のもとになるので、見つけたら静かに立ち去りましょう。 ・ 落石等の可能性があるため、崖沿いの道を走行するときには谷側を進みます。 ・ 水分補給は、少量ずつこまめに行いましょう。のどが渇く前に飲むことが望ましいです。 ⑤ 危険・迷惑行為をしないこと <ul style="list-style-type: none"> ・ 交通ルールやマナーを守るようにします。 ・ むやみに浮き石を踏んだり、上に乗ったりすると転倒してけがにつながる危険性があります。 ・ 自然の家の周辺道路は、地元の方の生活道路となっています。一般の車に対して迷惑のかかるような運転は絶対にしないでください。

実施の判断

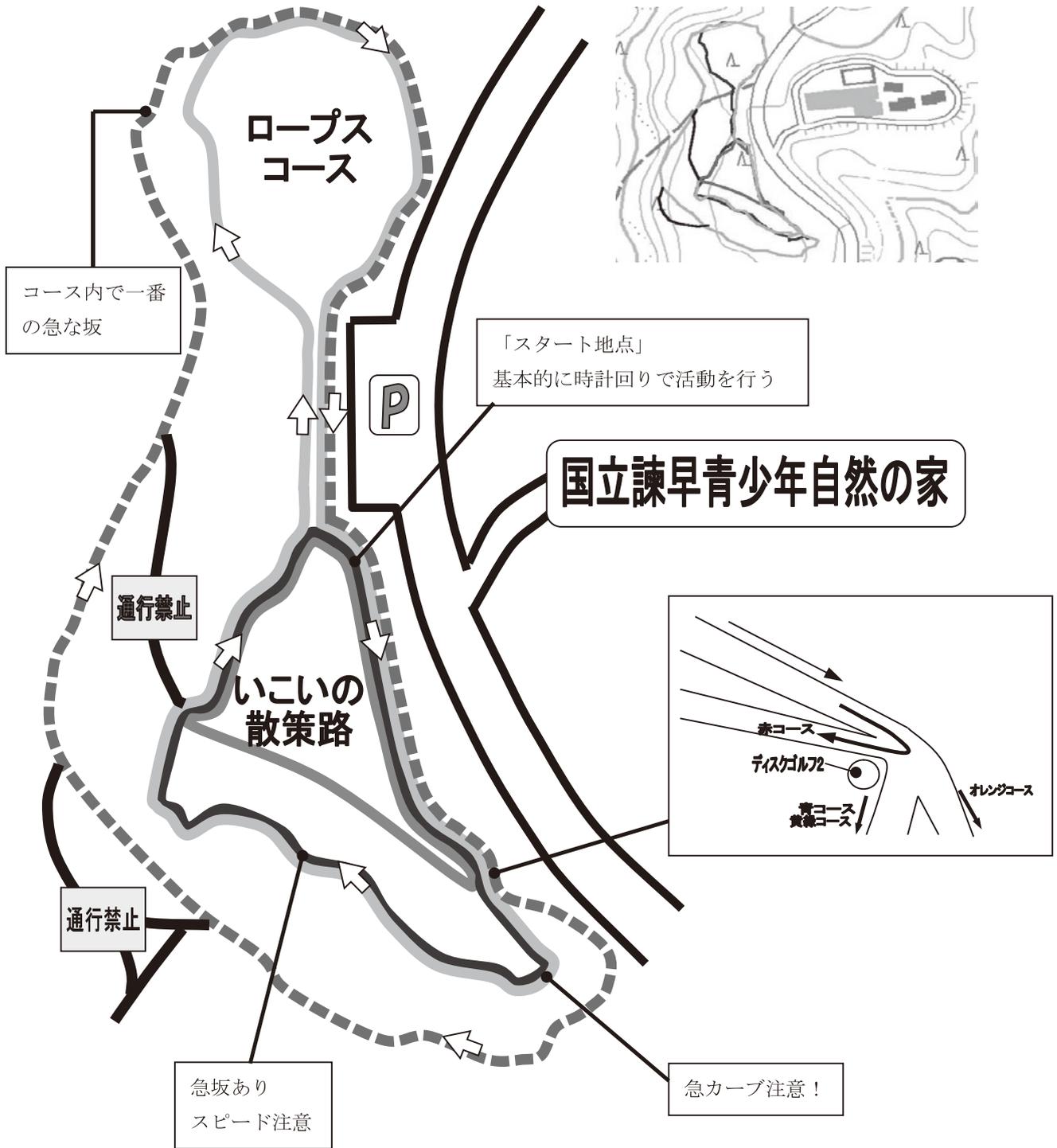
- (1) 諫早自然の家の周辺は、天候が変わりやすく、実施の判断に迷う場合があります。
- ・警報が発令された場合は中止します。
 - ・濃い霧が発生する場合があります。霧の中では現在位置を見失いやすくなるため、所外のコースを走行する場合、道迷いや転落・滑落等の事故につながる恐れもあります。霧が出ている場合、実施前に諫早自然の家の職員とよく相談してください。
- (2) 諫早自然の家が実施不可能と判断した場合は、中止するようにお願いします。
- ・小雨等で実施可能と諫早自然の家が判断した場合でも、参加者の体調等を考慮し、団体の判断で中止することもできますので、自然の家職員とよく相談していただくようにお願いします。
- (3) M T B 活動中に天候が崩れ（雷雨や強風、濃霧など）、危険と判断した場合はただちに中止してください（諫早自然の家から中止してもらうよう無線で連絡することもあります）。



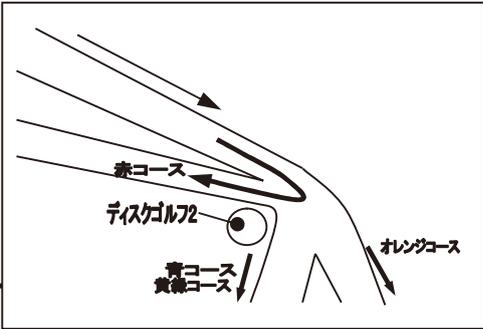
諫早マウンテンバイクコース図



- 散策路ショートコース (赤)・・・400m
- 散策路ノーマルコース (青)・・・550m
- 散策路&ロープス (黄緑)・・・1,100m
- - - 散策路&ロープスロングコース (オレンジ)・・・1,200m



国立諫早青少年自然の家



(9) 森のハウスづくり

内 容	<p>「ハウスの森」の中で、間伐材やレジャーシート、ロープを使って、自分たちだけの森のハウスを作ります。ハウスができれば、のんびりと休憩もできますし、お弁当を食べる時も、いつもとはまた違った楽しさを味わえます。さらに、森のハウスを基地として、他のさまざまな野外活動を行うこともできます。グループの全員が自由な発想で意見を出し合い、協力して作り上げることが大切です。</p>			
条 件	場所	ハウスの森	対象	小学校高学年以上
	時間	3～5時間（片付け1時間）	人数	160人（1グループ5～10人）
	時期	1年中	天候	小雨可
期待される教育効果	<p>(1)協力してハウスづくりに取り組むことで、グループの協調性を養う。 (2)森の中で活動することにより、自然に親しむ態度を育てる。 (3)決まった材料を使って、ハウスや遊具を作るを通して、創意工夫の力が高まる。</p>			
準備物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> 間伐材 <input type="checkbox"/> はしご <input type="checkbox"/> ブルーシート <input type="checkbox"/> 木の保護用タオル	<input type="checkbox"/> 竹 <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 無線機	<input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン・運動靴 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> レジャーシート	<input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> カップ（雨天） <input type="checkbox"/> 救急用品
展 開	<p>1. 事前（準備）</p> <p>(1)当日までに下見をし、危険個所を見ておく。 (2)当日の実施直前までに、実施の判断をする。荒天などで中止する場合は、ただちに事務室に連絡する。 (3)実施の場合は、事務室まで連絡し、自然の家職員同伴で、ピロティまでロープ、ブルーシートを取りに行く。</p> <p>2. 活動</p> <p>(1)全体の流れの説明を聞く。 (2)ハウスの材料の説明と、安全に関する注意、フィールドマナーについての話を聞く。 (3)グループで話し合っ、作るものの構想を練る。(簡単な図を描くのもよい) (4)必要な材料を取りに行く。 (5)協力してハウスづくりを行う。 (6)指導者や引率者は、安全面の管理のほかは、介入をひかえる。 (7)できあがったら、安全を確認して遊ばせたり、次の野外活動に移る。</p> <p>3. 事後（片付け）</p> <p>(1)安全面に配慮しながら、解体を行う。 (2)材料・道具を元の場所にもどす。</p>			
安全管理ポイント	<p><input type="checkbox"/>必ず事前の下見を行う。 <input type="checkbox"/>材料の組み方やロープの結び方を、指導者が見たり触れたりして、倒れたり、落下したりするおそれがないかを確認する(特にブランコ等を作った場合)。 <input type="checkbox"/>高いところに登っている参加者の周囲では、特に気をつけて行動させる。 <input type="checkbox"/>騒いだり走ったりする参加者は適宜指導する。 <input type="checkbox"/>はしごを使用する際は、他のメンバーが必ずはしごを押さえる。 <input type="checkbox"/>木材で床を作る際は、ひごの高さより低く作らせる。 <input type="checkbox"/>指導者の目の届く範囲で活動をさせる。</p>			

貸し出し物品

1. 間伐材, 竹, 木のはしご



2. ブルーシート



3. ロープ



4. タオル (木の保護用)



- ・ 1 は、ハウスの森に設置しています。
- ・ 2～4 は、本館ピロティの倉庫内に置いてあります。

森のハウスづくりの指導について

【活動時間について】

- ・ 小学生5～6人を1グループとして活動した場合、作成にかかる作業の時間は2時間程度になります。活動プログラムを作る際には、前後の活動との関わりも考慮して、ハウスづくりの時間帯を決定してください。片付けには、1～2時間かかります。

【活動に際して】

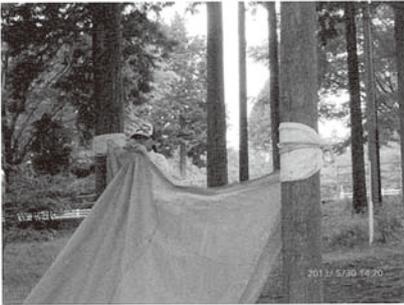
- ・ 自然保護の視点から、木にロープを巻きつける際には、必ずタオルを先に巻いて、樹皮をいためないようにしてください。

《安全に活動するために》

- ① 指導者の目の届くところに作成してください。
- ② 床になる部分は、高くなりすぎないようにしてください。(ひざより上には作らない)
- ③ 高いところには、人が乗る部分を作らないようにしてください。(2階建ては作れません)
- ④ はしごを使う際には、必ず下で誰かに押さえてもらうようにしてください。
- ⑤ 遊具を作った場合には、最初に必ず大人が乗ってみて、安全を確かめてください。
- ⑥ 丸太などの移動のときは、周囲に人がいないかを確認するようにしてください。

【片付けについて】

- ・丸太等はハウスの森の収納小屋に戻します。ブルーシート・タオルは汚れを落とし、きれいにたたんでコンテナに入れます。ロープも結んでコンテナに入れます。最後に、コンテナをピロティに並べて置くようにしてください。



ロープの結び方

1. もやい結び

《特徴》

- ・救助される人に使用する基本的な結び方。
- ・結び目が移動せず、腹部が締め付けられないことがない。

《語源》

- ・船と船を結んだり、船を杭につないだりすることを、『舫う（もやう）』と言うが、この時に使われた結び方であることから名付けられた。

①



- ・図のようにロープを身体に巻く
(左手部分を長く、右手部分を短く)
- ・ロープの右端を右手の甲に乗せる
- ・左手で図のようにロープを持つ

②



- ・右手で左手のロープをつかむ

③



- ・右手を時計回りにねじる

④



- ・右手を開き、左手のロープをつかむ

⑤



- ・矢印の方向に、ロープを引っ張る

⑥



- ・左手で図のように輪の結び目を持つ
- ・ロープの右端を右手に持ちかえる

⑦



・左手の輪へ、下方向から右手のロープを通す

⑧



・通したロープの端を折り返し、右手で持つ

⑨



・右手は固定し、左手でロープを引き、形を整える
 ※これで、『もやい結び』は完成であるが、急に大きな力が加わると、結び目が反転して、ほどけてしまうことがある。それを防止するために、⑩～⑪で『端末処理』を行う。

⑩



・図のように、結び目をややゆるめる
 ・左手の輪へ、下方向から右手のロープを通す

⑪



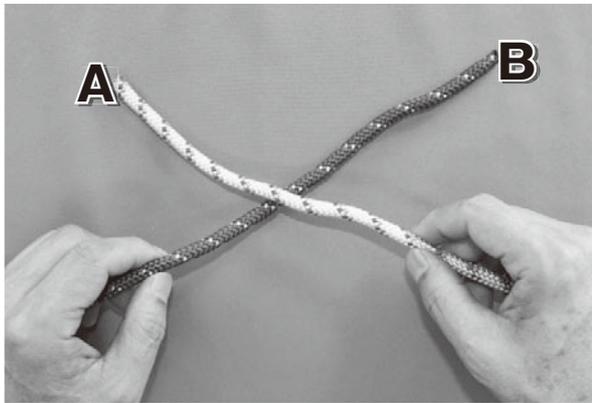
・輪へ通したロープを、矢印の方向へ引く
 ※これで、『端末処理』の完成

2. 本結び

《特徴》

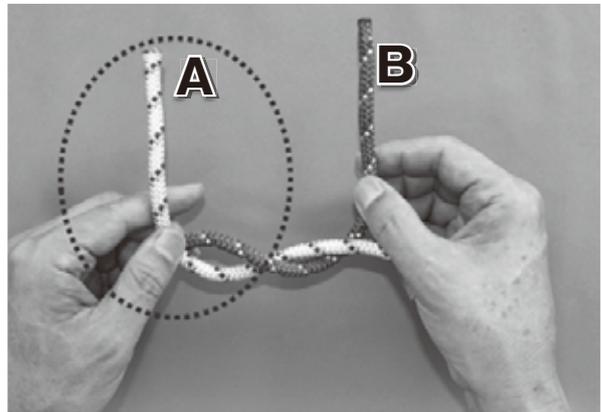
- ・ 1本のロープの端と端を結び合わせるときに用いられる最もポピュラーな結び。
- ・ 容易に結べて解きやすいので、包帯や風呂敷の結びとして利用されている。
- ・ 2本のロープをつなぐときには、解けやすいので用いないこと。
(※以降の写真では、わかりやすくするために、2本のロープを使用している)

①



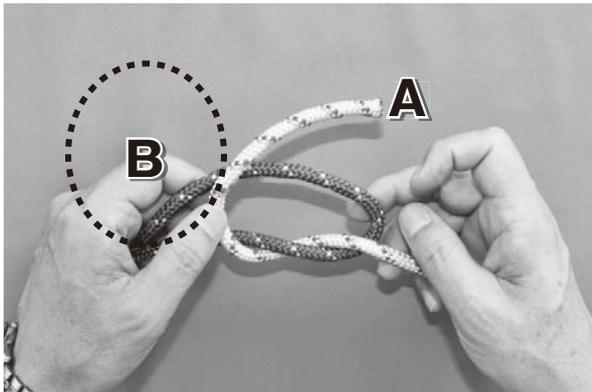
・ 図のようにAとBを交差させる

②



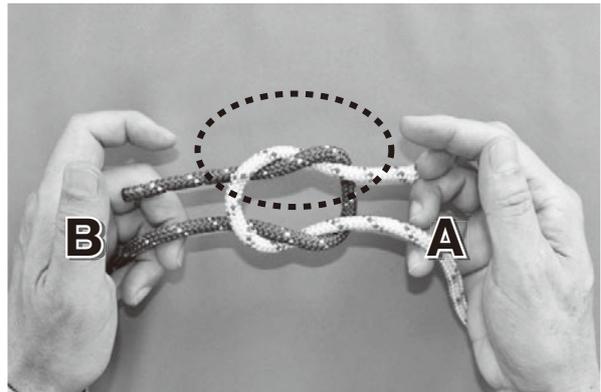
・ AをBに1回転まきつける

③



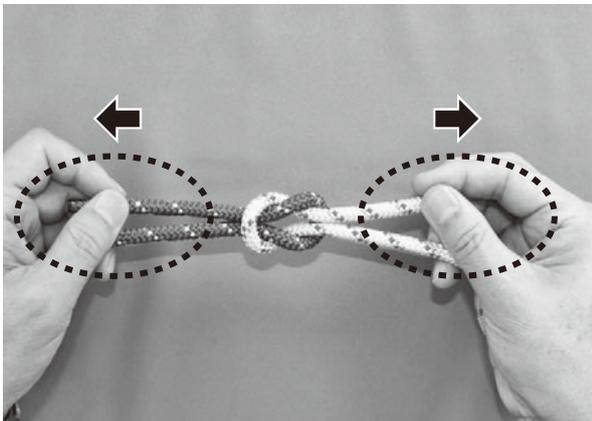
・ 図のようにAとBをからませる

④



・ 点線の部分のようにAをBにからませる

⑤



・ 両方向へ引いて結び目を締めて完成

3. 8の字結び

《特徴》

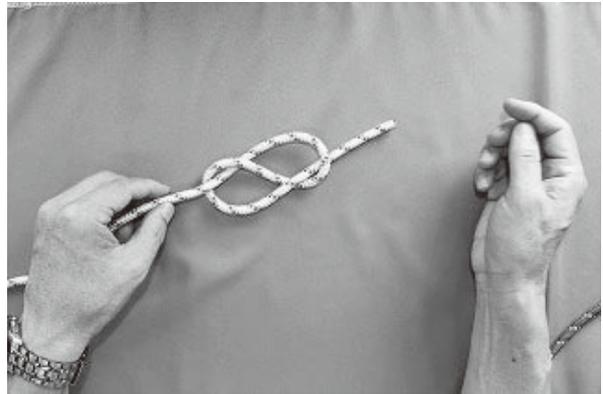
- ・ロープは結び目で切れやすいので、結び目で力を分散する安全な結び方。
- ・命綱を身体に結ぶ際に用いられることもある信頼性の高い結び。

①



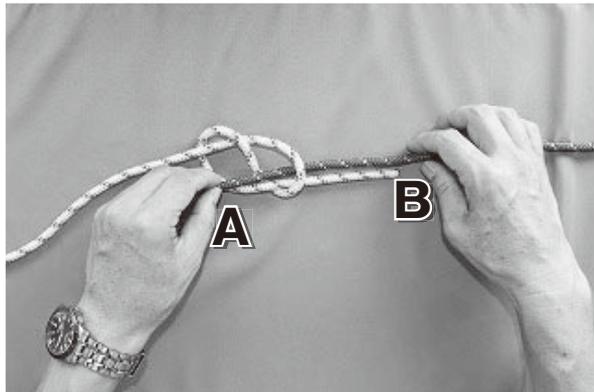
・ロープを図のようにねじる

②



・図のように、8の字結びを作る

③



・黒のロープの先端Aを、白のロープの先端Bの方から逆にたどっていく

④



・白のロープを逆にたどっていく

⑤



・白のロープを逆にたどっていく

⑥

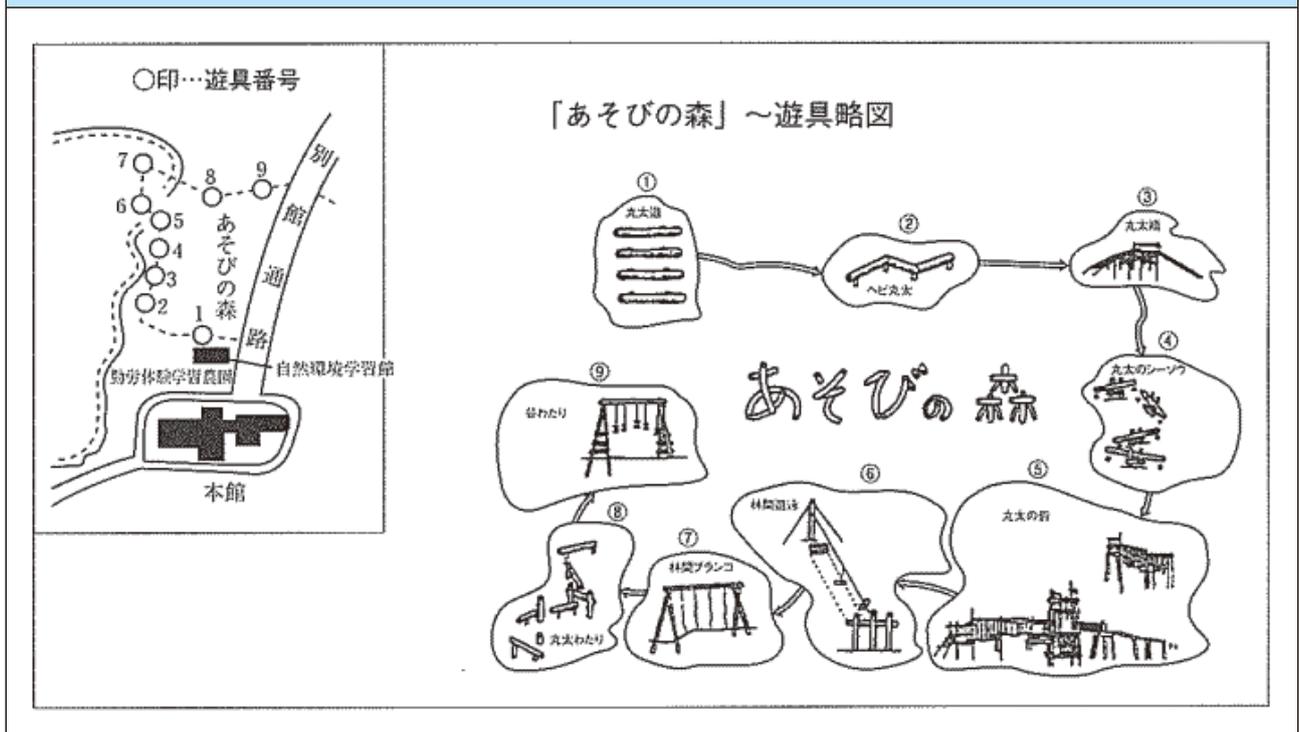


・全体の結びを整えて、左右に引いて完成

(10) フィールドアスレチック

内 容	「あそびの森」に設置されたアスレチックコースを次々に通過して、体力やバランス感覚を養う活動です。遊び方を工夫しながら自由に活動することもできます。			
条 件	場所	あそびの森	対象	誰でも
	時間	0.5時間～1.5時間	人数	最大100人程度
	時期	1年中	天候	雨天時不可
期待される教育効果	(1) 自然の中で体を動かすことで体力やバランス感覚を養う。 (2) 遊びの中で仲間との親睦を図る。 (3) 集団で遊ぶことで思いやりや譲り合いの心をはぐくむ。			
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> 無線（任意）		<input type="checkbox"/> 運動靴（サンダル不可） <input type="checkbox"/> 救急用品	
展 開	1. 事前（準備） <ul style="list-style-type: none"> ・引率者は下見をし、滑りやすい場所やつまずきやすい場所を確認する。 ・引率者は緊急時の体制を確認しておく。 2. 活動 <ul style="list-style-type: none"> ・活動の前に安全指導と準備運動を行う。 ・引率者は子どもから目を離さない。 3. 事後（片付け） <ul style="list-style-type: none"> ・破損や異常があれば、事務室に伝える。 			
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 雨で濡れている時は滑りやすいので使用しない。前日が雨の場合も、当日に滑らないかどうかの確認を必ず行う。 <input type="checkbox"/> 自然にやさしい活動を心がける。 <input type="checkbox"/> スライダーの通る場所は、通行させない。 <input type="checkbox"/> 指導者の目の届く範囲で活動させる。			

あそびの森 遊具略図



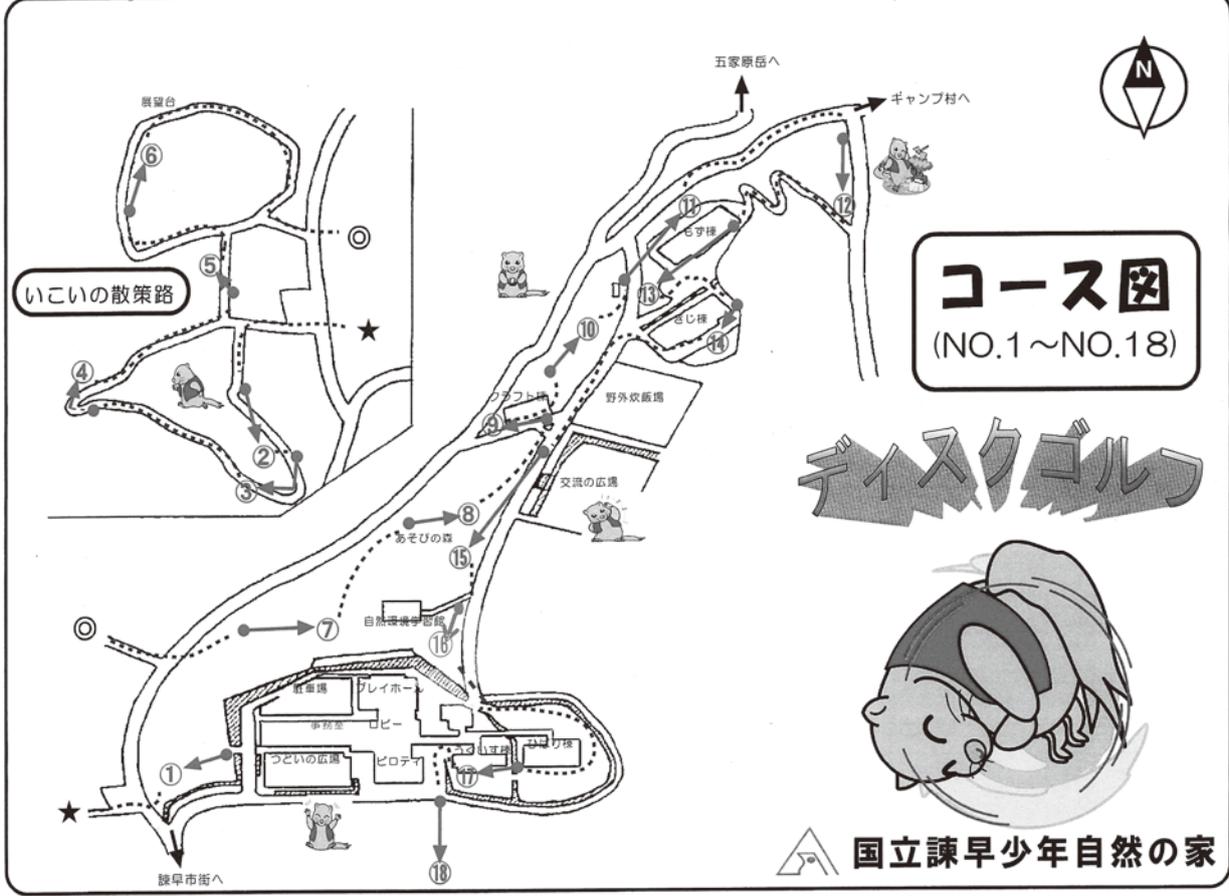
フィールドアスレチックの指導について	
活動内容	<p>本館北側斜面にある「遊びの森」の遊具を使って、遊び方を工夫しながら自由に活動することができます。子どもたちにとっては冒険心をかきたてられるに違いありません。</p> <p>また、イニシアティブゲームにも利用できます。人間関係など心を育む機会となります。</p>
安全に活動するために	<ol style="list-style-type: none"> ①下見を必ず実施し、安全性を確認しましょう。 ②指導者が必ず立ち会い、目の届くところで活動させてください。 ③傷病者が出た場合等の緊急時の体制を整えておきましょう。 ④雨で濡れているときは危険ですので中止しましょう。 ⑤遊具には、丸太が揺れるものや、丸太の上に乗って移動するものがあります。遊んでいる最中に不用意に近づくと、丸太が当たるなどのけがのもとになりますので、動いている遊具に近づく際には細心の注意をするようにしてください。特に、林間遊泳（スライダー）で移動するときは、周囲に人がいないかを必ず確かめるようにしてください。

(11) ディスクゴルフ

内 容	<p>フライングディスク（樹脂製の円盤）を、それぞれのホールのかごに向かって投げ、何投で入ったかを競うゲームです。1つのホールが終わったら次のホールに移動します。全部で18ホールありますが、活動時間に制約がある場合は、使うホールを限定することもできます。仲間と一緒に活動する楽しさを味わえます。</p>			
条 件	場所	ディスクゴルフコース	対象	誰でも
	時間	2～3時間	人数	170人（1グループ5人程度）
	時期	1年中	天候	小雨可
期待される教育効果	<p>(1)自然の中でゲームを楽しむことで、自然に親しむ態度を養う。 (2)仲間と競い合う楽しさを味わう。 (3)グループ活動とすることで、協調性を養う。</p>			
準 備 物	<p>自然の家が貸し出す物</p> <input type="checkbox"/> フライングディスク <input type="checkbox"/> スコアカード（コース図付） <input type="checkbox"/> 鉛筆 <input type="checkbox"/> バインダー <input type="checkbox"/> 無線機（任意）		<p>団体が準備する物</p> <input type="checkbox"/> 長袖，長ズボン，運動靴が望ましい <input type="checkbox"/> カッパ（雨天時） <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 救急用品	
展 開	<p>1. 事前（準備）</p> <p>(1)必ず下見を行い、危険個所の把握をしておく。 (2)グループ分けを行う。 (3)事務室から、道具を借り受ける。</p> <p>2. 活動</p> <p>(1)ゲームの進め方と、ルールについての説明を聞く。 (2)安全面に関する注意と、フィールドマナーについての話を聞く。 (3)グループごとにスタートホールに移動し、ゲームを開始する。 (4)前のグループに追いついてしまったときは、前のグループがホールを終えるまで待つ。 (5)全部のホールを回り終えたら、集合し、スコアの集計をする。 (6)スコアをまとめ、成績発表を行う。(片付け後に時間をとってよい)</p> <p>3. 事後（片付け）</p> <p>(1)借り受けた道具の個数や状態を確認し、事務室に返却する。</p>			
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 必ず事前の下見を行う。 <input type="checkbox"/> ディスクを投げる際には、周りの人や物に十分注意を払うように指導する。 <input type="checkbox"/> ディスクが危険な場所に入ってしまった場合は、無理して取りに行かないようにさせ、事務室に届け出る。 <input type="checkbox"/> 他団体が活動中の場合、支障にならないようにさせる。			

ディスクゴルフコース・スコアカード

Converted by First PDF trial.



ディスクゴルフについて

ルールはゴルフとほとんど同じです。1組2~5人のグループでコースを回ります。ディスクを各ホールに向かって投げ、ディスクがホールに入ればそのホールは終了です。組の全員がホールしたら次のホールに進み、全18ホールが終わった時点で投げた回数が最も少なかった人から順位が決まります。

【競技ルール】

- 各ホールのスタートは、地図上の●になります。ディスクは投げても転がしてもパウンドさせてもかまいませんが、ディスクが止まった時点までを第1投とします。
- 第2投目は、前に投げたディスクが止まった地点から投げます。ディスクの止まった所に前足を置いて投げてください。3投目以降も同じようにすすめてください。
- 各ホールの投げる順番は、最初のホール以外すべて前のホールの成績の良かった順番に投げます。また、各ホールの2投目からは、投げた回数に関係なくホールから最も速い人から投げます。
- ディスクが草むらや沢の中に落ちたときは、投げやすい所までだして投げてかまいません。

【注意事項】

- 道路を横断するときは、車に十分に注意してください。
- スタート前、スコアカードに必ず氏名とディスクナンバーを記入してください。
- ディスクを投げる前に、前方にだれもいないことを確認してください。
- 駐車している車にあたらぬようにしましょう。
- ディスクをわざと屋根にのせたり、草むらに投げたりしないようにしましょう。
- 他の人にめいわくをかけないよう、ルールを守ってみんなで楽しくプレイしましょう。

※ディスクをなくしたり、木や建物にのったりしたときは、事務室に連絡してね。



ディスクゴルフスコアカード

チーム名 [_____]

氏名	ホール	距離(m)	PAR	ディスク回	ディスク回	ディスク回	ディスク回	ディスク回
	1	42	4					
	2	57	5					
	3	40	4					
	4	28	3					
	5	35	4					
	6	60	5					
	7	34	3					
	8	40	4					
	9	43	4					
	10	44	4					
	11	62	4					
	12	36	4					
	13	71	5					
	14	30	3					
	15	80	5					
	16	27	3					
	17	41	4					
	18	42	4					
計		812	72					

Converted by First PDF trial.

(12) グリーンアドベンチャー

内 容	コース内にある指定された30種の樹木を、コース図を頼りに探していきます。見つけたら、その樹木の名称を考え、解答用紙に記入します。樹木の側にある解説プレートやガイドブックを参考にします。このような活動を通して、その樹木の特徴や他の生き物とのかかわりを発見していきます。			
条 件	場所	自然の家 所内全域	対象	小学生以上
	時間	1時間～1.5時間	人数	1グループ6人程度以下
	時期	1年中（季節によって樹木の様子は変化します）	天候	小雨実施可能（雨具必要）
期待される教育効果	<p>(1) 自然の中で仲間と楽しみながら親睦を図る。</p> <p>(2) 自然を理解し、樹木と人間とのかかわり、自然の大切さを学習する。</p>			
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> 無線機 <input type="checkbox"/> コース図 <input type="checkbox"/> クリップボード <input type="checkbox"/> ガイドブック <input type="checkbox"/> 回答用紙, 解答シート		<input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 軍手（必要に応じて） <input type="checkbox"/> カッパ（雨天時） <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン・運動靴が望ましい <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 時計	
展 開	<p>1. 事前（準備）</p> <p>(1) 下見を確実にを行う。ルート、危険箇所、所要時間、危険箇所、疲労度等を確認し、団体の引率者間で情報を共有する。</p> <p>(2) プログラム相談や下見の時に、団体の役割分担や参加者への事前の指導を行う。</p> <p>2. 活動</p> <p>(1) 本館つどいの広場等に整列し、職員から出発前指導を受ける。</p> <p>(2) 課題を提示する。</p> <p>(3) コース図及び回答用紙をグループに渡し、地図の見方とともにルールを説明する。</p> <p>(4) 安全面とフィールドマナーについて指導する。</p> <p>(5) グループごとに最初に探すポイントを変えて出発させる。</p> <p>(6) ゴールしたグループの確認をし、回答をチェックする。</p> <p>(7) 自然の家に全グループ到着したら点呼を行い、無線機等を返却して活動終了の報告を行う。</p> <p>※他団体と重なる場合は時間をずらして出発する。</p> <p>3. 事後（片付け）</p> <p>(1) 靴が泥で汚れている場合は、よく落とすかピロティで軽く洗う。</p> <p>(2) 貸出物品を事務室へ返却する。</p>			
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 事前の下見を確実にを行う。 <input type="checkbox"/> 各グループに1名の引率者が後方からグループの様子を観察しながら同行するのが望ましい。スタッフに余裕がない場合は、要所要所に配置し、観察する。 <input type="checkbox"/> 蛇や蜂、イノシシなどの危険動物に注意する。			

——— グリーンアドベンチャー ———
解答用紙

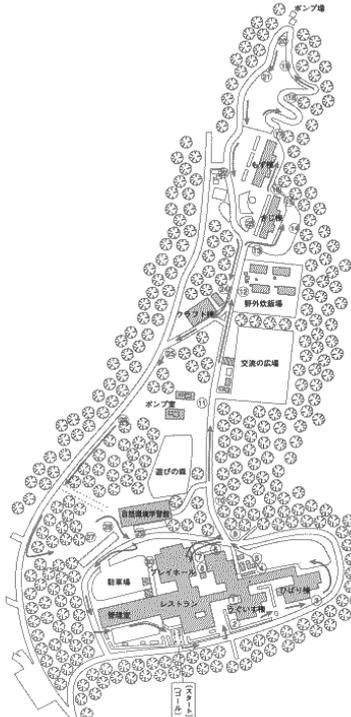
グリーンアドベンチャーとは

- 1、いつでも、どこでも自然を発見すること
- 2、自然を友として生きる知恵を培うこと
- 3、身近な植物を観察し愛すること
- 4、植物と対面しその名前と特徴を知ること
- 5、生活文化と植物の関わりを知ること

初 級

番号	樹木(植物)名	正誤欄
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

※樹木(植物)名を記入後、正解を確認して下さい。



【解答用紙 (コース図付)】

コース図を見ながら樹木を探し、解答欄に書き込んでいきます。

グリーンアドベンチャー

この樹木の名は？

答は、このパネルをめくってください。↑

【ヒント】 花 葉 実



用 途・葉の形から邪悪の侵入をふせぐといわれ、門口に植えることが多い。田の神様、氏神様への供物を、この葉にのせることもある。莖の髄は太く、造花の材料に利用する。

動物とのガガわり・実はヒヨドリが食べる。

その他・昔話の天狗のうちわは、この葉のこと。篠竹鉄包の玉は、黒く熟す前の実を使う。

【解説プレート】

グリーンアドベンチャーで探す樹木の近くに設置されています。

グリーンアドベンチャーの指導について	
活動内容について	<ul style="list-style-type: none"> (1) スタッフ全員がねらいとそれに応じた運営をできるように打ち合わせをしっかりとっておきましょう。担当者だけがわかっても、効果はあがりません。 (2) 参加者の主体性をひきだしましょう。 (3) スタッフのかかわり方については、全体を掌握して進行させる係や、出発・ゴール係、コースパトロール係、救急係など、団体の実態に応じて役割をはっきりさせておきましょう。 (4) 自然へやさしい活動（ローインパクト）になるように、フィールドマナーに気をつけましょう。 (5) 解説プレートをめくると樹木の名称がわかるようになっているので、ルール上、どうするか決めておきましょう。 (6) ゴール後は成績発表にとどまらず、感じたことをふりかえらせ、わかちあいをしましょう。 (7) 団体で楽しみ方をアレンジしてみるのもよいでしょう。
安全に活動するために	<ul style="list-style-type: none"> (1) 下見や踏査をできる限り実施し、ルートやポイントの確認、危険箇所、トイレの場所、所要時間、疲労度などを確認しましょう。 (2) コースが混雑しないように出発のさせ方を工夫しましょう。 (3) 降雨時の実施も可能ですが、荒天時の判断は、参加者の実態やその後のプログラムのことなどを考えて、団体で決定してください。 以下の天候の場合は、自然の家から中止をお願いすることがあります。 ・警報発令時、濃霧、雷、台風など (4) 緊急時の体制（誰がどのように対応するか）を整えておきましょう。

(13) 星空観察

内 容	<p>①講師依頼 自然の家の外部講師（有料：1団体4,000円）に指導を依頼します。天体望遠鏡を使った観察や、専門的な星のお話を聞くことができます。曇天・雨天の場合は、室内で視聴覚教材を使った星空講座に変更します。</p> <p>②自主実施 別途配布の星空観察自主実施マニュアルを参考に、団体独自で星空を観察します。本館の西側にある散策路の展望台で、主に西や北の星座を観察します。望遠鏡などは使いません。運が良ければ人工衛星や流れ星を見ることもできます。</p> <p>③コスモス花宇宙館で観察 自然の家から徒歩で約40分、自家用車で約5分のところにある施設です。入館料は無料ですが、双眼鏡や望遠鏡の利用には料金がかかる場合があります。昼間でも天体望遠鏡を使って星の観察ができます。</p>		
	場所	<p>①つどいの広場 ②いこいの散策路展望台、キャンプ村 ③コスモス花宇宙館</p>	<p>対象 小学生以上</p>
	時間	<p>1～2時間 《注》①③については、実施が不可能な日があります。〔天候〕欄に記載</p>	<p>人数</p> <p>①50人（100人までは2班入れ替えで対応可能） ②100人 ③40人（施設側の状況で変化）</p>
時期	1年中	天候	<p>①曇天・雨天は室内で講座 ②晴天時 ③曇天・雨天は観察は不可</p>
期待される教育効果	<p>(1) 星空の美しさを体感する。 (2) 星に関する知識を高める。</p>		
準備物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物
	<input type="checkbox"/> LEDランタン（電池は団体準備） <input type="checkbox"/> 星座早見盤 <input type="checkbox"/> 天体望遠鏡（団体に操作できる人が必要） <input type="checkbox"/> 双眼鏡		<input type="checkbox"/> 電池（ランタン1個につき、単3電池が4本必要） <input type="checkbox"/> 説明用資料（必要に応じて） <input type="checkbox"/> 防寒具（冬季）
展 開	<p>1. 事前（準備）</p> <p>(1) 自主実施の場合は下見を行う。 (2) 当日の星座を調べておく。月齢や、月の出の時刻なども確認して、計画を立てることが望ましい。（月明かりで星座が見えないことがある）。</p> <p>2. 活動</p> <p>(1) 物品の貸出しを希望する場合は、17時までに事務室で借りる。 (2) 明るい内に集合完了する。 (3) 指導者の進行で観察をする。</p> <p>3. 事後（片付け）</p> <p>(1) 室内で活動をふりかえる。 (2) 借用物品を事務室に返却する。</p>		
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 夏は虫さされ、冬は防寒対策に注意する。 <input type="checkbox"/> 暗い時の移動に注意する。 <input type="checkbox"/> 移動中に騒いだりふざけたりしない。		

星空観察の指導について

講師依頼での観察、コスモス花宇宙館での観察について

(1) 講師依頼での観察

- ① 講師依頼での星空観察は、20:30～21:30となります。ただし、2団体実施の場合や、1団体の人数が多く、2回に分けて実施する場合は1回目 20:15～21:00、2回目 21:00～21:45となります。
- ② 実施可能な曜日は、火曜～木曜です。

(2) コスモス花宇宙館での観察

- ① 昼間でも天体望遠鏡を使って星の観察ができます。予約は直接コスモス花宇宙館をお願いします。
- ② 入館料は無料です。ただし、双眼鏡は1時間につき100円、天体望遠鏡の時間外使用は1台1人につき大人1,000円、小中高生500円の使用料がかかります。
※天体望遠鏡の時間外使用には、事前の予約（許可）が必要。
- ③ 開館日：火曜日～金曜日（午前10時～午後8時）
金曜日～日曜日（午前10時～午後10時）
休館日：月曜日（年末年始は、12月29日～1月3日まで休館）
- ④ コスモス花宇宙館への問い合わせは、下記連絡先をお願いします。
TEL 0957 - 23 - 9003 FAX 0957 - 23 - 9039
ホームページ
<http://www.city.isahaya.nagasaki.jp/pe/spacehall.htm>

(14) キャンプファイヤー

内 容	自然の中で炎を囲み、ゲームや歌などの出し物（スタンツ）で連帯感や友情を深めます。日程の始めの方で実施すると緊張をほぐし、親睦を深める効果があり、最後の夜に実施すると研修のまとめや自己を深く見つめる場となります。			
条 件	場所	対象	小学生以上（かがり火式は未就学児以上）	
	時間	人数	20～200人	
	時期	天候	雨天時、強風（風速5m以上）時不可	
期待される教育効果	(1) スタンツを通し、友情と親睦を深めます。 (2) 静寂の中、明々と燃える炎を見つめながら、自分の心を見つめ直すことができます。 (3) キャンプファイヤーの企画や運営を通し、リーダー性や協力する心をはぐくみます。			
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> 火の神（女神）の衣装・つえ <input type="checkbox"/> 延長コード <input type="checkbox"/> CDデッキ <input type="checkbox"/> ポータブルアンプ・マイク <input type="checkbox"/> 無線機	<input type="checkbox"/> 危険のない服装（長袖、長ズボン、軍手） ※化繊のものは火で穴があきやすい <input type="checkbox"/> 音楽CD <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 丸太・薪（3100円で売店で購入） <input type="checkbox"/> 着火用灯油（1 L 100円で売店で購入） <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> トーチ（売店で1本100円で購入可能） <input type="checkbox"/> マッチ <input type="checkbox"/> 軍手		
展 開	<p>1. 事前（準備）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ねらいと当日の流れを設定する。 ・役割を分担する。必要に応じて練習を行う。 ・売店で灯油を（希望者はトーチも）購入し、貸し出し物品を受け取る。(17時まで) ・会場に丸太等を運び、設置する。 ・安全指導を行う。(火傷、怪我、火事) ・事務室に点火したことを伝える。 <p>2. 活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第一部 迎え火のつどい <ol style="list-style-type: none"> ①入場・開会 ②歌「遠き山に日は落ちて」 ③火の神入場 ④分火・点火 ・第二部 交歓のつどい <ol style="list-style-type: none"> ①レクリエーション（スタンツ） ・第三部 送り火のつどい <ol style="list-style-type: none"> ①火の神の言葉 ②誓いの言葉 ③送り火・歌「今日の日はさようなら」 ④火の神退場・閉会 <p>3. 事後（片付け）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水で完全に消火し、残り火がないかを確認する。 ・事務室に消火完了の連絡を入れる。 ・翌朝、燃え残りの丸太や薪を灰置き場まで運び、貸し出し物品を事務室に返却する。 <p>【指導のバリエーション】</p> <p><input type="checkbox"/>かがり火・・・かがり火台を使った小規模のキャンプファイヤーです。未就学児の団体に適しています。うぐいす棟とひばり棟の前庭で実施できます。</p>			
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 衣服に火が燃え移らないよう、火から5mは離れる。 <input type="checkbox"/> 周囲が暗いので、出し物中の転倒等に気をつけさせる。 <input type="checkbox"/> 火事を防ぐため、強風時は中止する（空気の乾燥した時期は要注意）。			

キャンプファイヤー・かがり火の準備と片付け

1. 準備の流れ

①



事務室で無線機を借ります。売店で、トーチ（1本100円）、灯油（1 L 100円）など、必要な道具を受け取ります。運搬時等、灯油の取り扱いには十分注意してください。

②



営火場に丸太とまきを出します。次の場所にあります。
 ・交流の広場倉庫（写真）
 ・別館もぐ棟横
 ・キャンプ村
 ※かがり火は丸太を使いません。ピロティからまきを運びます。

③



交流の広場で実施するときは、丸太を置くための土台を組み立てます。とても重いので用心しましょう。軍手があるとよいです。

④



まきの組み方（交流の広場）

※いげた用の丸太8本と、まき2束（計3,100円）を使います。

⑤



まきの組み方（別館広場・キャンプ村）

※使うまきは交流の広場でするときと同じです。

⑥



かがり火のまきの組み方

※まき3束（1束350円、3束1,030円）を使います。

⑦



水道の場所など、消火環境を確認しておきます。

【水道の場所】

- ・交流の広場：広場の階段の下
- ・別館広場：別館の玄関前
- ・キャンプ村：炊事場前

⑧



音響機器や、衣装の借用をする場合は、17:00までに事務室にお申し出ください。

【安全のために】

- ①山火事との誤認を避けるため、自然の家から消防署に連絡します。点火の直前と、消火の直後には無線での連絡をお願いします。
- ②消火した後、完全に火が消えたことを確認してください。
- ③普段は体験することのない大きな火の回りでレクをすると、気分が高揚しやすくなり、思わぬ事故が起りやすくなるため、注意喚起が必要です。

2. 片付けの流れ

①



ほうき等の掃除用具を使って燃え残りの炭を集めます。

②



決められた所に炭を捨てます。

- ・交流の広場：広場内の灰置き場
- ・別館広場：炊事場の灰置き場
- ・キャンプ村：炊事場の灰置き場
- ・かがり火：ピロティにある焼き板用の半切りドラム缶

【片付け時の注意】

- ①キャンプファイヤー、かがり火の炭の片づけは翌朝に行ってください。9:00までに完了していただくようお願いします。
- ②無線機、音響機器、衣装等も翌朝に返却してください。

キャンプファイヤー (台本例)

第一部 はじめのつどい

順 序	内 容
①入場整列	<ul style="list-style-type: none"> ・静かに全員入場（井桁を丸く囲んで立つ）
②開会のことば	<p>-----（司会者）-----</p> <p>「みなさんこんばんわ。私たちが待ちに待ったキャンプファイヤーの夜がおとずれました。これから友情の火を迎え入れて、みなさんのすばらしい思い出に残るようなキャンプファイヤーを始めたいと思います。はじめに（遠き山に日は落ちて）を歌いながら火の神を迎えましょう。」</p> <p>-----</p> <p>1番 遠き山に日は落ちて 星は空をちりばめぬ 今日のわさをなしおえて 心かろく安らえば 風は涼しこの夕べ いざや楽しまどいせん まどいせん</p> <p>2番 ハミングで・・・</p>
③火の神入場	<ul style="list-style-type: none"> ・火の女神が火のついたトーチ棒をもち、火の神・火の守を先導して入場する。 （歌にあわせて入場し、円の内側を一周して所定の位置につく）
④火の神のことば	<p>-----（司会者）-----</p> <p>「ここで、私たちの火の神より明日への明るい希望をたくしてははじめのことばがあります。」</p> <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none"> ・（火の女神）・・・火の神を照らす。 ・（火の神）・・・火に関わりのある話をする。 <p>-----</p> <p>「雄大な五家原岳の峰みねを茜色にそめながら夕日は沈み、夜のとばりが静かに降りてきて、今ここに皆さんの友情の火を迎えました。私たちの前に輝いている友情の火は、遠い昔から人類の文化を育</p>

⑦点火

(司会者)

「ありがとうございました。今、この4つの誓いを私たちの歩みの道しるべにしていくことをあらためて皆さんとともに誓い合いたいと思います。」

(司会者)

「火の守によって井桁に点火されます。」

- ・ (火の守)・・・井桁に点火する。
点火したらトーチの火を消して元の位置にもどる。

⑧点火の歌

(司会者)

「今、火の守によって点火された炎を見ながら〔燃えろよ燃えろよ〕を歌いましょう。」

一番 燃えろよ燃えろよ ほのおよ燃えろ
火の粉をまきあげ 天までとどけ

二番 照らせよ照らせよ 真昼のごとく
炎ようずまき 闇夜を照らせ

三番 燃えろよ照らせよ 明るくあつく
光と熱との もとなるほのお

⑨心の歌

(司会者)

「このファイヤー場に、私たちの友情の炎が、赤々と燃え始めました。この炎は、次第に火力をまして闇夜を照らしはじめ、明るく強く大きくなっていきます。

それでは、ここで皆さんと〔若者たち〕を歌ってはじめてのつどいを終わりたいと思います。」

一番 君のゆく道は 果てしなく遠い
だのになぜ 歯を食いしばり
君はゆくのか そんなにしてまで

二番

第三部 おわりのつどい

順 序	内 容
①心の歌	<p>(司会者)</p> <p>「大きな声で歌いゲームに熱中し手を取り合って過ごしているうちに楽しいキャンプファイヤーの時間も過ぎ去ろうとしています。これからおわりのつどいを迎えるに当たって、明日への明るい希望を歌にたくして{切手のないおくりもの}と一緒に歌いましょう。」</p> <p>一番 私からあなたへ この歌を届けよう 広い世界にたった一人の 私の好きなあなたへ</p> <p>二番 年老いたあなたへ この歌を届けよう 心やさしく育ててくれた お礼代わりにこの歌を</p> <p>三番 知り合えたあなたへ この歌を届けよう 今後よろしく願います 名刺代わりにこの歌を</p> <p>四番 別れゆくあなたへ この歌を届けよう 淋しい時に歌ってほしい 遠い空からこの歌を</p>
②詩の朗読	<p>歌の代わりに入れてもよい</p> <p>(司会者)</p> <p>「ここで、私たちの仲間の詩の朗読に、静かに耳を傾けて聞いてみたいと思います。 詩の朗読をしてくださるのは〇〇さんです。」</p> <p style="text-align: center;">思 い や り</p> <p>私たちは、思いやりの心を持ちたい。 かなしそうな友達には、はげましを。 さみしそうな友達には、楽しい話を。 いじめられている友達には、味方がいっぱいいることを。 自分勝手なふるまいをする友達には、勇気ある告白を。 ひとりぼっちでいる友達には、遊びのさそいを。 そんな思いやりの心を、私たちは持ちたい。</p>

私たちの学校生活に、もし思いやりの心がなかったら。
みんな無口で、みんな無関心で、みんな知らん顔で、
みんなバラバラで、みんな自分勝手な人になってしまう。

私たちの学校生活に、思いやりの果たす役割が
どんなに大きいことか。
ひとりひとりが、笑顔をかわし、
ひとりひとりが、語り合い、
ひとりひとりが、助け合い、
ひとりひとりが、協力しあい、
ひとりひとりが、思いやる、
そんな思いやりの心を、私たちは持ちたい。

(司会者)

「私たちにとって、とても大切な思いやりの心の詩、ありがとうございました。本当に、いつも忘れてはならないことだとしみじみと感じました。」

③終わりのことば

(司会者)

「それではここで、火の神より終わりのことばをいただきたいと思
います。」

・ (火の女神) ・ ・ 残り火からトーチに点火し、火の神を照らす。

(火の神)

「いつにまにか楽しいキャンプファイヤーの時間も終わりにちかづ
いてきました。

私たちは、今夜のキャンドルのつどいを全員で協力して盛り上げ、
楽しいひとときを過ごすことができました。赤々と燃える火は皆さ
んの心に灯され、友情の火として明るく輝くことでしょう。

希望に満ちたこれからの人生には、苦しいこと、悲しいこと、く
やしいことが待ち受けているかもしれませんが、その時はこの火・
この友を思い浮かべ力強く生き抜いてください。

皆さんが、この〇〇学習を通して今までの自分とはちよっぴり違
った思いやりのある自分に変化していることを期待したいと思いま
す。」

④終わりの歌

(司会者)

「いよいよこのキャンプファイヤーも終わりの時間に来てしまいました。最後に〔今日の日さようなら〕を歌って幕を閉じたいと思います。」

一番 いつまでもたえることなく 友達でいよう
明日の日を夢見て 希望の道を

二番 空を飛ぶ鳥のように 自由にいきる
今日の日さようなら またあう日まで

三番 信じあう喜びを 大切にしよう
今日の日さようなら またあう日まで

⑤火の神の退場

・ 火の神、火の女神は歌が始まったら場内を一周して退場する。

⑥全員退場

(司会者)

「以上をもって、今日のキャンプファイヤーを終了いたします。おやすみなさい。」

役割	人数	内容
司会者	1～2名	プログラム全体を進行する人。(引率者の場合が多い)
火の神	1名	つどいの中心。はじめや終わりのことばを述べる。(引率者)
女神	1名	つどいの聖火を火の神に渡す人。
火の守	2～5名	誓いのことばをのべ、井桁に点火する人。
音響効果係	1～2名	マイクや音楽、照明、火の調節等の係。
準備撤収係	数名	会場に井桁を組んだり、終了後にかたづけをする係。

(15) ナイトハイク

内 容	夜の施設周辺にある森の中などを1時間ほどハイキングする活動です。夜は森の生き物たちの活動時間です。ただ単に歩くのではなく、夜の暗さを感じながら森が発するメッセージを感じ取ってください。		
条 件	場所	対象	小学生以上 (小学生未満は大人の付き添いが必要)
	時間	人数	5人以上(1グループ10人程度が良い)
	時期	天候	小雨可
期待される教育効果	(1)夜の自然に親しむ。 (2)仲間(グループ)内の人間関係を育む。 (3)夜のフィールドにおけるマナーを学ぶ。 (4)暗さに対する恐怖感を克服する。		
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物
	<input type="checkbox"/> 無線機 <input type="checkbox"/> 電池式ランタン(電池は団体準備)		<input type="checkbox"/> 動きやすい服装(長袖,長ズボン,運動靴) <input type="checkbox"/> 防寒具(冬季) <input type="checkbox"/> ライター,ろうそく <input type="checkbox"/> 単3電池(ランタン借用の場合のみ) 1つのランタンにつき電池4本が必要 <input type="checkbox"/> 救急用品
展 開	1. 事前(準備)		
	(1)下見をする。できれば事前の暗い時が良いが、最低でも当日明るい内に下見をして、路面の状況や下草の生え具合、危険箇所の確認などを行う。 (2)参加者に夜のフィールドにおけるマナーを確認する(大きな声で騒いだり、走り回ったりしない等)。おどかし合いなども夜道では大変危険なため、事前に指導しておく。		
展 開	2. 活動		
	(1)つどいの広場など広いところで集合する。活動のねらいや安全について指導する。この間に途中観察の指導者は配置につく。 (2)グループごとに一定時間を空けて出発。 (3)帰ってきたらグループごとに点呼。 (4)全員の帰着が確認できたら、まとめの時間をとる。		
展 開	3. 事後(片付け)		
	(1)靴が泥で汚れている場合は、よく落とすかピロティで軽く洗う。 (2)貸出物品を事務室へ返却する。		
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 事前の下見を確実に行う。 <input type="checkbox"/> 肝試的にならないよう、参加者を落ち着かせる。 <input type="checkbox"/> 迷子が出ないよう参加者にコースを確認させるとともに、途中観察者を置く。 <input type="checkbox"/> 蛇やイノシシなどの危険動物に出会った際の指導をしておく。 <input type="checkbox"/> 山火事防止のため、花火は禁止する。		

ナイトハイクを安全に実施するために	
事前踏査	<p>(1)引率者等が、活動当日に実際に行う方法で活動エリアを歩き、コースの状況や危険箇所等を把握しておくことが安全管理の第一歩です。できる限り事前踏査をしてください。</p> <p>(2)団体の都合により事前踏査が実施できない場合は、諫早自然の家の職員から情報を得るようにしてください。</p> <p>(3)事前踏査のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ①活動当日の1ヶ月前～2週間前程度での実施が望ましいです。 ②ルートおよび危険箇所等を確認します。 ③トイレの場所や、引率者が待機するチェックポイント（必要に応じて）等を確認します。 <ul style="list-style-type: none"> ・トイレは、自然の家本館、クラフト棟横、キャンプ村で利用できます。 ④ルートおよび所要時間を確認し、計画を作成します。 <ul style="list-style-type: none"> ・緊急時の対応（誰が・どう対応する）を検討しておくことが大切です。
準備	<p>(1)個人が準備する物</p> <ul style="list-style-type: none"> ①靴（はき慣れた、歩きやすい靴をご使用ください。） ②長袖・長ズボン ③防寒具（時期や天候に応じて用意します。） ④雨具（セパレートタイプの物が望ましいです。防寒具にもなります。） ⑤帽子（ケガの予防になります。） ⑥手袋（舗装路を外れて歩く場合に用意します。） ⑦水筒 ⑧ザック（必要に応じて） ⑨懐中電灯（必要に応じて） <p>(2)団体が準備する物</p> <ul style="list-style-type: none"> ①救急用品（捻挫や切り傷などに対応した医薬品等） ②トイレットペーパー（トイレのない所で排泄した時に使います。） ③携帯電話
安全管理	<p>(1)事故に備えての対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ①グループに傷病者が出た場合、誰が・どのように対応するかを事前に決めておきます。 <ul style="list-style-type: none"> ・傷病者などの対応で本隊に遅れる者に引率者が付く場合は、事前踏査に参加していないルートに不慣れな方が付くと道に迷う危険が高くなりますので注意が必要です。 ②引率者は、学校、保護者等の関係者への連絡方法を決めておきます。 ③万が一の事故に備え、諫早自然の家への連絡方法を確認しておきます。（スタート前に事務室で無線機を貸し出すことも可能です） ④引率者は、スタート時、休憩時、到着時、帰着時等、絶えず人員の確認と参加者の健康状態を確認することが大切です。 <p>(2)参加者への指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ①複数人数でまとまって活動すること <ul style="list-style-type: none"> ・夜間、ルートを外れての単独行動は、道迷いの原因になります。また、体調が悪くなる、けがをするなどして動けなくなった場合に、引率者との連絡が困難になってしまいます。 ・万一、誰かが動けなくなったときは、ただちに近くの引率者に知らせ、助けを求めるようにします。 ②体調を万全にして臨むこと <ul style="list-style-type: none"> ・昼間の活動の疲れが残っていると、思わぬケガや事故につながります。疲労の程度が大きかったら、参加を見合わせることも考えましょう。 ・万が一けがをしたり、具合が悪くなったりしたら、その場で待機して、引率者に知らせます。 ③無理をしないこと <ul style="list-style-type: none"> ・道に迷ったら、無理に先に進もうとせず、来た道を戻りましょう。ホイッスルを吹くことも有効です。 ④身の安全を守ること <ul style="list-style-type: none"> ・天候が変わり、雷の音が聞こえた場合は、すぐに戻るか、建物の中に入るようにしましょう。 ・コース付近の自然の中には、イノシシやヘビ、スズメバチなどがいることがあります。いたずらに刺激を与えると、思わぬ事故のもとになるので、見つけたら静かに立ち去りましょう。 ・落石等の可能性があるため、崖沿いの道を歩くときには谷側を歩きます。 ・水分補給は、少量ずつこまめに行いましょう。のどが渇く前に飲むことが望ましいです。

安全管理	<p>⑤危険・迷惑行為をしないこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・交通ルールやマナーを守るようにします。 ・石を蹴ったり転がしたりすると、周囲の参加者の危険につながりますので、絶対にしないようにしましょう。 ・むやみに浮き石を踏んだり、上に乗ったりすると転倒してけがにつながる危険性があります。
実施の判断	<p>(1) 諫早自然の家の周辺は、天候が変わりやすく、実施の判断に迷う場合があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・警報が発令された場合は中止します。 ・濃い霧が発生する場合があります。霧の中では現在位置を見失いやすくなるため、舗装路を外れている場合、道迷いや転落・滑落等の事故につながる恐れもあります。霧が出ている場合、実施前に諫早自然の家の職員とよく相談してください。 <p>(2) 諫早自然の家が実施不可能と判断した場合は、中止するようにお願いします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小雨等で実施可能と諫早自然の家が判断した場合でも、参加者の体調等を考慮し、団体の判断で中止することもできますので、自然の家職員とよく相談していただくようにお願いします。 <p>(3) ナイトハイク中に天候が崩れ（雷雨や強風、濃霧など）、危険と判断した場合はただちに中止してください（諫早自然の家から中止してもらうよう無線で連絡することもあります）。</p>

(16) フィールドビンゴ

内 容	<p>自然の家近くの森や沢の中で、自然と親しみながらビンゴゲームを行います。ビンゴカードには、色、におい、音、形、手触りや、鳥や昆虫、植物など、自然の中にあるいろいろなアイテムを設定します。そのあと、自然の中に出てアイテムを発見したらビンゴカードに丸をつけ、ビンゴが何本できたかを競います。ビンゴの枠は、参加者のレベルに応じて3×3から5×5まで、設定できます。アイテムも季節に応じて自由に設定できます。(例：黄色い花を見た、トンボを見た 等) アイテムの設定についてよく分からない時は、事前に職員に相談してください。</p>			
条 件	場所	自然の家周辺	対象	幼児～小学生低学年 (小学生未満は大人の付き添いが必要)
	時間	1～2時間	人数	5人以上 (1グループ5名程度)
	時期	通年	天候	小雨可
期待される教育効果	<p>(1)ゲームで遊びながら自然に親しむことで、興味関心が増す。 (2)ともに野外活動を行うことで、参加者間の親睦が深まる。</p>			
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> バインダー <input type="checkbox"/> 無線機 (引率者用) <input type="checkbox"/> ビンゴカード (用意がない場合)		<input type="checkbox"/> 動きやすい服装 (長袖, 長ズボン, 運動靴) <input type="checkbox"/> 防寒具 (冬季) <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> ビンゴカード <input type="checkbox"/> 救急用品	
展 開	<p>1. 事前 (準備)</p> <p>(1)活動場所の下見を行う。 (2)ビンゴ枠の設定と、各枠に記入させるアイテムを設定する。 事前に、引率者がアイテムを記入し、カードを完成させておいてもよい。 ※自然の家が作成したビンゴカードもあるので、使用する場合は、事前に相談する。 (3)活動グループの組分けを行う。</p> <p>2. 活動</p> <p>(1)グループごとにビンゴカードにアイテムを記入させ、カードを完成させる。 (2)出発前に安全指導を行う。 (3)アイテム探しに出発する。 (4)定めた時間までに帰着させる。</p> <p>3. 事後 (片付け)</p> <p>(1)発表会を行い、いくつビンゴが完成したか、また、どんなアイテムを発見したかを発表し合う。 (2)借用物品を返却する。</p>			
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 事前の下見を行う。 <input type="checkbox"/> 当日の実施の可否は職員と相談する。 <input type="checkbox"/> 活動エリアから外に出る参加者がいないよう、団体に巡視を行う。 <input type="checkbox"/> 車道では自動車に十分注意する。 <input type="checkbox"/> 蛇やイノシシなどに会った際の指導を行う。			

フィールドビンゴ・シート例

諫早青少年自然の家で作成したモデルシートです。これらを参考に、団体独自でオリジナルのものを作成してください。

フィールドビンゴ 春バージョン

黒い石 	すてきな実 の (10コ) 	黄色の花 	春(はる) におい 	風の音
てんとう虫 	まるいもの 	あしあと 	ピンク色の花 	
春をまわっている つばみ 	グループのみんな がこれ 春 と思つたもの 	しぐさのもの 	ちゅう ぶつ 	
春のぼんぼり 	生家の おうち 	水のはねが あがる 音 	さらさらした もの 	
春っぽい音 	鳥の おもしろ いかた かき 	おもしろ いかた かき 	どうぶつに にている 石 	

- ◎ みんなのやくそく ◎
- ・グループのみんなでお楽しみしよう。
 - ・きげんな場所には行かないようにしよう。
 - ・みんなが楽しくしよう。

フィールドビンゴ Summer

大きな岩 	木の葉 	青い色の もの 	なつので き 	虫の こゝろ
てんとう虫 	赤い色の もの 	まるい形 	かき かき 	かき かき
大きな 木 	三角の かたち 	一番 なが い もの 	しぐさ の かたち 	どうぶつに に て い る 石
おもしろ い か た か き 	さうじ な は な 	ハート の か た ち 	みどり 色 の も の 	土に お い た い る 石
鳥の こゝろ か き 	い き もの か き 	水のは な が あ が る 音 	太陽 	

- やくそく
- ・あぶないところへはいきません。
 - ・みつけたら □ にチェックをしよう。



フィールドビンゴ 秋バージョン

秋っぽい音 	土にお い 	花 	鳥のこゝろ か き 	木の か た ち
花 	まるい も の 	虫のこゝろ か き 	かき か き 	かき か き
茶色の も の 	これぞ 秋 と 思 つ た も の 	ハートの か た ち 	おもしろ い か た か き 	おもしろ い か た か き
ほらほら あ ら る 音 	さうじ な は な 	しぐさ の か た ち 	おもしろ い か た か き 	おもしろ い か た か き
音の こ ゝ ろ 	たい よう の こ ゝ ろ 	さら さ ら し た い し の か た ち 	おもしろ い か た か き 	赤い も の

- やくそく
- ・あぶないところへはいきません。
 - ・みつけたら □ にチェックをしよう。



フィールドビンゴ 冬バージョン

白い も の 	茶色の も の 	すてきな 実 の こ ゝ ろ 	こたつ の あ し ら し 	赤い も の
冬っぽい こ ゝ ろ か き 	つら つ ら 	まるい も の 	どうぶつに あ し ら し 	おもしろ い か た か き
たね の か た ち 	ハートの か た ち 	これぞ 冬 と 思 つ た も の 	しぐさ の か た ち 	茶色の も の
黄色の も の 	大きな 岩 	こんか く の も の 	風のお と の こ ゝ ろ 	さらさら し た い し の か た ち
太陽 の こ ゝ ろ 	おもしろ い か た か き 	白い も の 	おもしろ い か た か き 	おもしろ い か た か き

- やくそく
- ・あぶないところへはいきません。
 - ・みつけたら □ にチェックをしよう。



2. 屋内活動プログラム

(1) イニシアティブゲーム（課題解決ラリー）

<p>内 容</p>	<p>参加者どうしが協力して課題を解決する活動です。声をかけ合い、楽しみながら、創意工夫して課題を達成していく喜びを味わえます。いくつかの種類がありますが、目的に応じて組み合わせることで、グループ内の人間関係が深まっていきます。(数種類のイニシアティブゲームを所定の場所に用意し、各グループがラリー型式で取り組むものを「課題解決ラリー」と呼んでいます。)</p> <p>単なるレクリエーションではありませんので、実施の際には、参加者の実態と目的を明らかにし、狙いに沿った指導を進めていくことが大切です。</p>			
<p>条 件</p>	<p>場所 つどいの広場、プレイホール、クラフト棟など</p>	<p>対象</p>	<p>小学校中学年以上</p>	
	<p>時間 1種類につき20～40分</p>	<p>人数</p>	<p>5～200人（1グループ5～10人）</p>	
	<p>時期 通年</p>	<p>天候</p>	<p>雨天可</p>	
<p>期待される教育効果</p>	<p>(1)他の参加者と一緒に体を動かす楽しさを味わい、親睦を深める。 (2)協力して課題に挑戦することで、協調性を養うとともに、さまざまな状況に対応する力を身につける。 (3)よりよく解決する方法を考えることで、創意工夫を行う力を身につける。 (4)声をかけ合って活動し、ほかの参加者に指示を出すことにより、リーダーシップの育成を図る。</p>			
<p>準 備 物</p>	<p>自然の家が貸し出す物</p>		<p>団体が準備する物</p>	
<p><input type="checkbox"/>各種用具 <input type="checkbox"/>無線機</p>	<p><input type="checkbox"/>ストップウォッチ</p>		<p><input type="checkbox"/>動きやすい服装 <input type="checkbox"/>運動靴 <input type="checkbox"/>体育館シューズ（屋内実施の場合） <input type="checkbox"/>救急用品</p>	
<p>展 開</p>	<p>1. 事前（準備）</p> <p>①引率者は事前に、参加者の実態や目的について自然の家職員と話し合い、行うゲームの種類を決定する。 ②課題解決ラリーにおいては、ラリーマップの作成と、課題内容を決定する。 ③グループ分けを行う。 ④課題解決ラリーにおいては、事務室で無線機を受け取る。</p> <p>2. 活動</p> <p>①イニシアティブゲーム（課題解決ラリー）についての説明を聞く。 ②安全についての注意を聞く。 ③屋外で実施する場合は、フィールドマナーについての話を聞く。 ④簡単なウォーミングアップを行う。(アイスブレイク) ⑤ゲームのルールとやり方の説明を聞く。 ⑥ゲームに挑戦する。 ⑦1つの種類のゲームごとに振り返りを行う。 ⑧全体の振り返りを行う。</p> <p>3. 事後（片付け）</p> <p>①用具をかごに入れ、事務室に返却する。</p>			
<p>安全管理ポイント</p>	<p><input type="checkbox"/>ゲームによっては、危険な体勢をとることがあるので、注意して監督する。 <input type="checkbox"/>ルール違反やマナー違反に対しては、きちんと注意する。 <input type="checkbox"/>課題解決ラリーでは、各ポイントの通過を確認し、指導者どうし連絡を取る。</p>			

イニシアティブゲームの紹介

1. TPシャッフル



丸太の上に立ち、丸太から降りずに位置を交代していく活動です。誕生日や名前順で並びかえを行います。様々なバリエーションを取り入れることができます。

人数：8～20人
時間：40分～60分

2. スパイダーネット



クモの巣状に張られたネットに触れることなく、全員が通過します。高い位置を通過するときはどうするか、だれがどの順番で通り抜けるかを話し合いながら解決していきます。

人数：5人～10人
時間：20分～40分

3. ロー・エレクトリックフェンス（高電圧の壁）



90センチの高さに張られたロープを、全員が手をつないだまま越えていきます。ロープに触れたり、ロープの下をくぐったりすることはできません。

人数：5人～10人
時間：20分～40分

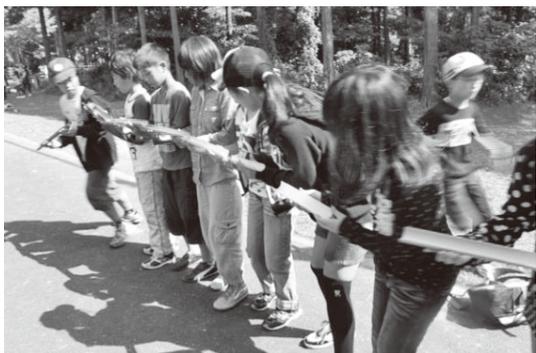
4. UFO着陸



全員が指をはなさずに、フープ（UFO）を地面に着陸させます。だれかの指がはなれてしまったら、最初からやり直しとなります。

人数：6人～12人
時間：30分～40分

5. パイプライン



1人1つずつパイプを持ち、スタートからゴールまで協力してボールを運びます。
途中でボールが落ちてしまうと、最初からやり直しとなります。

人数：5人～12人
時間：20分～40分

6. キーパンチ



ロープで囲んだ円の中に、1～30までの番号が振られたマットが置いてあり、それを全員で順番に踏んでいきます。時間を短くするのが課題です。

人数：5人～15人
時間：20分～40分

7. ヒューマン・ノット（人間知恵の輪）



グループメンバー全員が手をつなぎ、もつれてつながっている手をはなすことなく、1つの輪になるように、もつれをほどいていきます。

人数：8人～（偶数の方がやりやすい）
時間：5分～20分

8. フープリレー



全員が手をつなぎ、つないだ手に通したフープを1周させます。どこまでタイムを短くできるかに挑戦していきます。

人数：6人～30人
時間：15分～30分

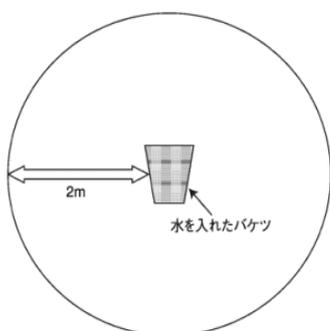
9. アシッドリバー（硫酸の川）



グループに与えられたマットだけを使って、メンバー全員が川（川に想定した部分・10メートル程度）を渡ることが課題です。マットは必ずだれかの体に触れておく必要があります。

人数：8人～12人
時間：30分～40分

10. アマゾン



円の中心部に水の入ったバケツが置いてあり、ロープだけを使ってバケツを円の外に出します。ただし、途中でバケツが地面についてはいけません。

人数：5人～8人
時間：30分～40分

(2) 室内オリエンテーリング（ビジュアルオリエンテーリング）

内 容	<p>問題用紙にある写真を手がかりに、所内の建物や設置物を探し歩くオリエンテーリングです。写真の場所は本館施設内に36カ所あり、見つけにくい場所ほど高得点がもらえます。館内を探検する面白さがあり、グループでの仲間づくりにも役立ちます。荒天で野外活動ができない場合の代替プログラムにもなります。</p>			
条 件	場所	対象	誰でも	
	時間	人数	120人（1グループ6人程度）	
	時期	天候	雨天時	
期待される教育効果	<p>(1) グループで問題を解きながら活動することで、仲間と協力する心を育む。 (2) 初日に行うことで、建物・施設の把握に役立つ。</p>			
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> 問題用紙（各班1部） <input type="checkbox"/> 解答用紙（各班1部） <input type="checkbox"/> 採点表（各班1部） <input type="checkbox"/> バインダー	<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> 救急用品		
展 開	<p>1. 事前（準備） (1) グループ編成をしておく。</p> <p>2. 活動 (1) 広い場所に全員を集合させ、活動方法を説明する。(10分) ①問題・解答用紙を各班に配付する。 ②活動の方法を説明する。 ③安全指導を行う。 (2) 一斉、または時間差で出発後、活動する。(60～90分) (3) 時間を守って再集合させる。</p> <p>3. 事後（片付け） (1) メンバー全員がいるかどうか確認をする。 (2) 得点集計を行う。 (3) ふりかえりを行う。 例：約束や時間は守れたか。 誰のどういう言葉や行動がよかったか。 次の活動に生かせることは何か。 (4) 借用物品を返却する。</p>			
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 館内を走ることで転倒や、他者との衝突のおそれがあるため、事前に指導する。 <input type="checkbox"/> 大声を出す・暴れる等の行為は、他団体の活動への支障となるので、行わせない。			

室内オリエンテーリングの指導について

活動内容について

- ①グループごとに自然の家の敷地内を歩き、敷地内の写真を探します。
- ②写真にはそれぞれ点数がついていて、探す順序は自由です。
点数の種類（5点…4か所、10点…11か所、15点…15か所、30点…5か所、50点…1か所）
- ③制限時間内にたくさん探し、写真についている番号を地図に書き込んでいきます。
- ④得点を集計し、点数を競います。最高得点は、555点です。
- ⑤所要時間は1時間～1時間30分程度です。

安全に活動するために

- ①体調の悪い人はいないか、事前に確認をしてください。
- ②施設内の状況に注意してください。
 - ・雨天時にぬれた靴で館内を走り回ると、滑るおそれがあります。むやみに走らないようにしてください。
 - ・建物の外にポイントがある場合があります。通行する車両に十分注意してください。
 - ・他の団体が活動の妨げにならないようにしてください。(団体の活動が考えられる場所にはポイントはありませぬ。)
- ③事故や怪我を防ぐためにも、グループ全員で行動してください。
- ④緊急な場合は対応（誰が・どう対応する）を事前に決めておきましょう。
また、事故や怪我など、緊急の場合、だれに報告に行けばいいかを参加者に知らせておいてください。

室内オリエンテーリング ポイント一覧

ビジュアル・オリエンテーリング

- ★ 写真にはそれぞれ点数がついていて、探す順序は自由です。
- ★ 写真についている番号を地図に書き込んでください。



5点…4つ 10点…11つ 15点…15つ 30点…5つ 50点…1つ

目指せ！555点！！

(3) キャンドルのつどい

内 容	ロウソクの炎を囲み、ゲームや歌などの出し物（スタンツ）で親睦を深めます。厳粛で神聖な雰囲気の中で実施すると、自己を見つめるよい機会にもなります。 キャンプファイヤーの雨天時の代替プログラムにもなります。		
条 件	場所 プレイホール・各学習室・ オリエンテーション室 別館大広間・クラフト棟1階	対象	小学生以上
	時間	人数	20～200人
	時期	天候	雨天可
期待される教育効果	(1)スタンツを通し、友情と親睦を深めます。 (2)厳粛で神聖な雰囲気の中で、自分の心を見つめ直すことができます。 (3)キャンドルのつどいの企画や運営を通し、リーダー性や協力する心をはぐくみます。		
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物
	<input type="checkbox"/> 火の神（女神）の衣装・つえ <input type="checkbox"/> 延長コード <input type="checkbox"/> CDデッキ <input type="checkbox"/> ポータブルアンプ・マイク <input type="checkbox"/> 燭台	<input type="checkbox"/> 音楽CD <input type="checkbox"/> ロウソク大4本（売店で730円で購入） <input type="checkbox"/> ロウソク小（40本入370円で売店で購入可能） <input type="checkbox"/> アルミホイル（1本160円で売店で購入可能） <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> マッチ <input type="checkbox"/> 台本 <input type="checkbox"/> 救急用品	
展 開	1. 事前（準備） (1)ねらいと当日の流れを設定する。 (2)役割を分担する。必要に応じて練習を行う。 (3)売店でロウソクを購入し、貸し出し物品を受け取る。(17時まで) (4)会場にシートと燭台を設置する。 (5)安全指導を行う。(火傷、怪我、火事) 2. 活動 (1)第一部 迎え火のつどい ①入場・開会 ②歌「遠き山に日は落ちて」 ③火の神入場 ④分火・点火 (2)第二部 交歓のつどい ①レクリエーション（スタンツ） (3)第三部 送り火のつどい ①火の神の言葉 ②誓いの言葉 ③送り火・歌「今日の日はさようなら」 ④火の神退場・閉会 3. 事後（片付け） (1)火の消し忘れがないか確認する。 (2)燭台とシートを元の場所へ戻す。 (3)床に落ちたロウを片付ける。		
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> ロウが皮膚に落ちる、衣服に火が燃え移る等がないよう注意させる。 <input type="checkbox"/> 燭台を足に落とす、燭台の針で怪我をする、出し物中の転倒等によるけがに注意させる。 <input type="checkbox"/> 火事にならないよう、燭台を燃えやすいものから離す。		

キャンドルファイヤーの準備	
<p>団体に準備する物</p>	<p>①ライター，アルミ箔，演出に必要な物（団体に持参） ②ろうそく 大4本 730円（自然の家の売店で購入）</p> <p>※ろうそくを全員に持たせる場合は，団体に準備してください。 ただしプレイホールでは全員に持たせないでください。 ※ろうそく小（40本入370円），アルミホイル（1本160円）は自然の家でも購入できます（事前連絡が必要）。</p>
<p>会場の準備</p>	<p>①シート等を中央に敷き，その上にキャンドル台を移動させる。 ②キャンドル台にあるろうそくのうち，短くて使えない方から4本を処分し，それらのかわりに購入したろうそくを使う。（終了後は，そのまま残しておいてください。） ③カーテンや暗幕を閉め，外の光が入らないようにする。</p> 
<p>小道具の準備</p>	<p>①キャンドル台からトーチ用キャンドルを必要数抜き，アルミホイルで『ろう受け』を必要なだけ作成する。(右図参照)</p> <p>※ろう受けを付けないままのろうそくを手で持つと，垂れてきたろうでやけどをする危険性があります。</p> 
<p>音響機器や衣装の借用</p>	<p>①必要に応じて，17時までに以下の物品を自然の家から借りる。 ※返却は翌日の朝までをお願いします。 ※みんなで使うものですので，大切にしてください。 ※団体の方で持参されても結構です。</p> <p>【自然の家で貸し出しができる物品】 CDラジカセ，延長コード，ポータブルアンプ，マイク，衣装等の小道具，つどいBGM用CD</p>

キャンドルファイヤーの準備と後片付け

～クラフト棟～

1. 道具の準備

①キャンドル台



階段登り口にあります。
ゴザは付属しています。

②団体で用意する物



ろうソク 大: 4本 712円
小: 40本 357円
アルミホイル 157円
(売店にて販売しています。)

③貸し出しできる物



ラジカセ、延長コード、音楽CD、
マイク、衣装、ピアノ等。

2. 設置の仕方

①ゴザを敷く



裏表に注意してください。
(本体に表示してあります。)

②キャンドル台を設置する



ゴザの中央に設置します。

・売店の営業時間は、8:30～18:00です。
購入は時間内をお願いします。(営業時間
は、変更になる場合があります。ご確認下
さい。)

・火傷に注意しましょう。

・ゴザ外の床にろうを落とさない様に
注意して下さい。

・小さいお子様や、大勢がろうソクを持つ場合
は特に注意してください。

3. 進行上の注意

①キャンドルの作り方



ろうが手につかないように、「つぼ」
を作るとよいでしょう。

②分火の仕方



ろうが垂れないように、火が
着いていない方を傾けます。



4. 後片付けについて

①火を消す



柄杓を使って確実に
消火して下さい。

②ろうを落とす



付属のヘラを使って
ろうを落とします。

③部屋の清掃



階段登り口にあります。

④電気を消す



出入り口付近にあります。

☆貸出を受けた道具は、事務室まで返却して下さい。

キャンドルファイヤーの準備と後片付け

～別館(きじ棟, もず棟)～

1. 道具の準備

①キャンドル台



大広間にあります。
シートは付属しています。

②土台



出入り口付近に
あります。

②団体で用意する物



ロウソク 大: 4本 712円
小: 40本 357円
アルミホイル 157円
(売店にて販売しています。)

③貸し出しできる物



ラジカセ, 延長コード, 音楽CD,
マイク, 衣装, ピアノ等。

2. 設置の仕方

①シートを敷く



裏表に注意してください。
(本体に表示してあります。)

②土台を置く



シートの上に設置します。

③キャンドル台を設置する



土台の上に設置します。

キャンドル台は2段にな
っています。必要に依
じて、使い分けてくださ
い。

3. 進行上の注意

①キャンドルの作り方



ロウが手につかないように、「つぼ」
を作るとよいでしょう。

②分火の仕方



ロウが垂れないように、火が
着いていない方を傾けます。

・売店の営業時間は、8:30～18:00です。
購入は時間内をお願いします。(営業時間
は、変更になる場合があります。ご確認下
さい。)

・火傷に注意しましょう。

・シート、土台外の床にロウを落とさない様に
注意して下さい。

・小さいお子様や、大勢がロウソクを持つ場合
は特に注意してください。

4. 後片付けについて

①火を消す



柄杓を使って確実に
消火して下さい。

②ロウを落とす



付属のヘラを使って
ロウを落とします。

③部屋の清掃



出入り口付近にあります。
掃除機もあります。

④電気を消す



出入り口付近にあります。



☆貸出を受けた道具は、事務室まで返却して下さい。

キャンドルのつどい (台本例)

第①部 迎え火のつどい

順 序	内 容
① 開始前	<ul style="list-style-type: none"> ・ 用具準備 (キャンドル台, シート, ろうそく, 衣装, 音響等) ・ 各係りの配置完了 (火の長, 女神, 司会者, 音響等)
② 全員入場	<ul style="list-style-type: none"> ・ 静かに入場し, ろうそく台を囲んで立つ。
③ はじめのことば	<p>(司会者)</p> <p>「今日一日, 私たちの活動を照らし続けた太陽も, 西の彼方へ沈んいき, () 学校の () 研修も最後の夜を迎えました。これまでの活動をふりかえり, 私たちの友情と団結の輪を深めるめ, これからキャンドルのつどいを行います。 〔遠き山に日は落ちて〕を歌いながら, 火の女神を迎えましょう</p> <p style="text-align: center;">〔遠き山に日は落ちて〕 一番合唱 二番ハミング</p> <p>一番 遠き山に日は落ちて 星は空をちりばめめ 今日のわざをなしあえて 心かるく安らえば 風は涼しこの夕べ いざや楽しまどいせん まどいせん</p> <p>二番 ハミングで……………</p>
④ 火の女神入場	<ul style="list-style-type: none"> ・ ハミングの時に入場し, 円の内側を一周し火の長の前へ。一礼して言葉を述べ, 火の長に火を渡す。 <p>(火の女神)</p> <p>「私は () 学校の代表として聖なる火を運んできました。この火はみなさんの団結と成長を願う火です。この火のもとで友情を深めてください。」</p>
⑤ 火の長のことば	<p>(火の長)</p> <p>「今, 静かに燃えているこのキャンドルの火をみつめてください。火というものは人間に与えられた貴重な宝物であります。今日の文明も火によって築かれてきました。」</p>

- ・ 静かに燃えるこの火は、みにくいものをいっさい焼き尽くす情熱の根源です。
私たちの心の中のみにくいものを焼き捨てましょう。
- ・ 暖かさを与えてくれるこの火は、愛情の根源です。
温かい心で人に接することのできる人間になりましょう。
- ・ 闇を照らすこの火は、この世界を明るくしてくれます。
わだしたちも社会に役立つ人間になりましょう。

火の教えをこころにきざみ、自分をみがきながら、助け合い、励まし合って立派な人間に成長していきましょう。」

⑥ 分火

(司会者)

「火の守は前にでてきてください。」

1 火の守はろうそくをもって、火の長の前にでてくる。

↓

2 火の長は言葉を述べてから火を分ける。

「これは友情の火です。」「これは勇気の火です。」・・・

(他に忍耐・理想・平和等)

⑦ 点火

1 火の守は、中央のキャンドル台へ

↓

2 キャンドル台のろうそくへ点火

↓

3 全部のろうそくに点火したら、火の守のろうそくもキャンドル台に置き、もとの位置へもどる。

(司会者)

「友情・努力・勇気(その他)の火がひとつになっておおきく燃え上がりました。この火に感謝しながら、しばらくみつめましょう。」

⑧ 火の長・女神退場

(司会者)

「それでは()を歌って、迎え火のつどいを終わりたいと思います。」

(校歌・若者たち等を歌う)

歌にあわせて火の長・女神退場

第③部 送り火のつどい

順 序	内 容
① 体型をととのえる	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全員もとの体型に集合（座った状態で） （ 司会者 ） 「今から送り火のつどいを始めたいと思います。みなさん目をつぶって、1分たったと思う人から静かにたってください。」 ・ 全員が目をつぶったら照明を消し、火の長入場（ろうそくをもって）
② 誓いのことば	<ul style="list-style-type: none"> （ 司会者 ） 「これから火の守によって誓いのことばが述べられます。」 ・ 火の守はキャンドル台の前にでて、それぞれ誓いのことばをのべる。ことばをのべたら、ろうそくを〔 〕個ずつ消し頂上の一個だけ残す。 （ 火の守 ） A 「私たちは、自分勝手な行動をなくし、みんな仲良く助け合っていくことを誓います。」 B 「私たちは、どんな苦しみにも耐え抜き、強く正しく生きることを誓います。」 C 「私たちは、素直な気持ちで自分を磨き、人のため世のために役立つ人間になることを誓います。」 D 「私たちは、身体を鍛え、強い精神を築き上げることを誓います。」 ・ 火の守は、全員がことばを述べ終わったらもとの位置に戻る。
③ 終わりのことば	<ul style="list-style-type: none"> （ 司会者 ） 「火の守のみなさんありがとうございました。続いて火の長から終わりのことばをいただきます。」 （ 火の長 ） 「私たちは、今夜のキャンドルのつどいを全員で協力して盛りあ

げ楽しいひとときを過ごすことができました。

今日ここにともされたキャンドルの灯は、みなさんの心にも灯され、友情の灯として明るく輝くことでしょう。

希望に満ちたこれからの人生には、苦しいこと、悲しいこと、くやしいことなどが待ち受けているかもしれませんが、その時には、この灯、この友を思い浮かべ、力強く生き抜いてください。」

④ 別れの歌

(司会者)

「いよいよこのキャンドルのつどいも終わりの時間がきてしまいました。最後に〔今日の日はさようなら〕を歌って幕を閉じたいと思います。」

(今日の日はさようなら)

一番 いつまでもたえることなく 友達でいよう

明日の日を夢見て 希望の道を

二番 空を飛ぶ鳥のように 自由に生きる

今日の日はさようなら まだあう日まで

三番 信じあう喜びを 大切にしよう

今日の日はさようなら まだあう日まで

⑤ 火の長退場

・ 歌が始まったら一周して退場。

⑥ 全員退場

(司会者)

「以上をもって、キャンドルのつどいを終了いたします。
全員退場。」

・ 全員無言で退場する。

役 割	人 数	内 容
司 会 者	1～2名	プログラム全体を進行する人 (引率者の場合が多い)
火 の 神	1名	つどいの中心となり、始めや終わりのことばをのべる。(引率者)
女 神	1名	つどいの聖火となるろうそくを運ぶ人
火 の 守	2～5名	親火からの分火及びキャンドル台に灯をともし、誓いのことばをのべる人
音響効果係	1～2名	マイクやカセットテープ、照明の係 (引率者でもよい)

ほかに、準備係などをもうけてもよいでしょう。衣装などは自然の家で貸し出しをしています。

(4) 焼き板

内 容	約10cm×25cmの杉の板を焼き、磨き上げた後に絵や文字を描き部屋のプレートなどを作ります。作品は実用的な記念品として使っていただけます。人数が多くなると活動時間が長くなります。			
条 件	場所	ピロティ、 野外炊事場	対象	小学校中学年以上
	時間	2時間	人数	200人
	時期	通年	天候	雨天可
期待される教育効果	(1)自然物で製作するよさや楽しさを感じることができる。 (2)道具の使い方や、デザイン・着色などの技術が身につく。 (3)仲間と一緒に作ったことで、記念になる。			
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> のこぎり <input type="checkbox"/> キリ <input type="checkbox"/> 筆 <input type="checkbox"/> 絵の具皿 <input type="checkbox"/> ワイヤーブラシ <input type="checkbox"/> 筆洗用水入れ	<input type="checkbox"/> 絵の具 <input type="checkbox"/> 火ばさみ <input type="checkbox"/> ひも通し <input type="checkbox"/> バケツ	<input type="checkbox"/> やけどをしにくい服装（長袖，長ズボン） <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 材料費（130円） <input type="checkbox"/> 救急用品	
展 開	<p>1. 事前（準備）</p> <p>(1)絵柄・デザインを事前に考えさせておく。 (2)材料（板，ひも）は，活動前に売店で購入する。</p> <p>2. 活動</p> <p>(1)職員から活動の説明と安全指導を受ける。 (2)杉板を好みの形に切る。 (3)表裏を均等に焼く。 (4)ワイヤーブラシですすを落として磨く。 (5)ヒモを通す穴を開ける。 (6)ヒモを通し，絵や文字を描く。 (7)棒につるして乾燥させる。 ※乾燥に1時間程度かかる。(天候によっては乾燥時間が延びる。)</p> <p>3. 事後（片付け）</p> <p>(1)清掃と道具の後片付けを行う。 (2)完成物は乾燥させ最終日に持ち帰る。</p>			
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> のこぎりやキリでけがをしないよう，作業を監督する。 <input type="checkbox"/> やけどをしないよう監督するとともに，大勢が集中しないよう，順番待ちの参加者を整理誘導する。 <input type="checkbox"/> 使用し終わった道具はその都度収納する。 <input type="checkbox"/> 騒いだり走ったりする参加者は適宜指導する。			

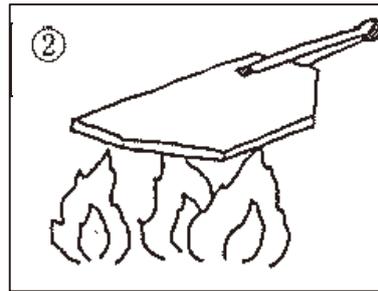
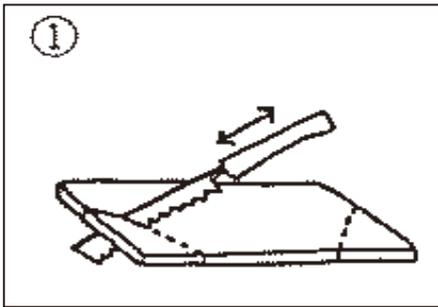
自然の家で購入するもの（¥130）

- ・板（1人分10cm×25cm・ひも付き）
※売店では，4人分が取れる長めの板を受け取ります。

自然の家で貸し出せるもの

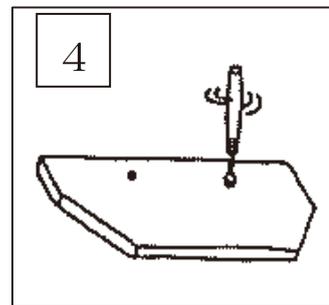
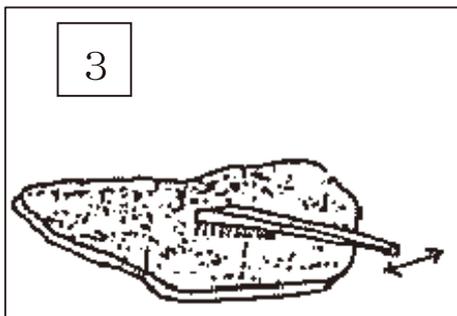
- ・のこぎり ・きり ・作業用台
- ・ひも通し ・火ばさみ ・ワイヤーブラシ
- ・絵の具（白，赤，青，黄） ・絵の具皿
- ・筆 ・筆洗用水入れ ・バケツ

作り方



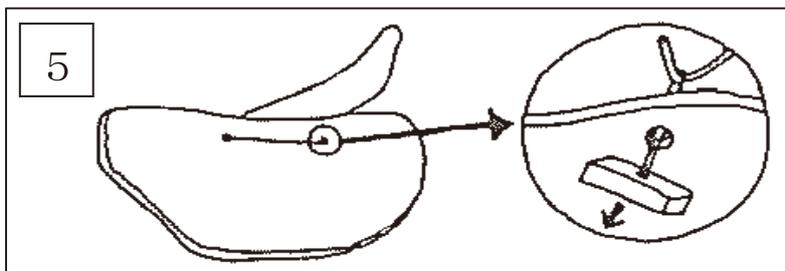
材料の板から1人分を切り出し、のこぎりで好みの形に切る。
※細すぎる部分を作ると、焼いたときに焼け落ちてしまうので注意する。

軍手を着け、火ばさみで板を持って、両面を均等に焼く。(黒くなるまで焼く。大きなひびが入らない程度にする。)

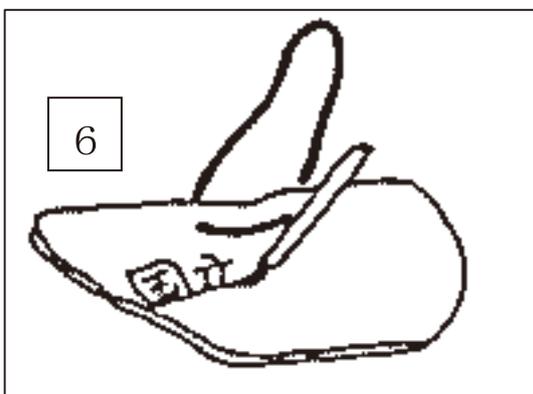


ワイヤブラシですすを落とす。
こすりすぎると焼き色が落ちてしまうので注意する。

きりを使って、ひもを通す穴をあける。



ひも通しを使って、穴にひもを通す。



絵の具で、好きな絵や文字をかく。
棒につるして乾燥させ、かわいたら完成!
使った道具を片付ける。

【その他】

- ①道具の正しい使い方を指導し、安全面の徹底を図りましょう。
- ②やけどに注意しましょう。特に、焼けた板を持っているときは、まわりの人の動きにも注意し、声をかけ合しましょう。
- ③清掃と後片付けまでしっかりさせましょう。

(5) ペンダント

内 容	約7cm×5cmの木片に穴を開け、ひもを通して、木片の表面に絵を描いたり、採集してきた草花を貼り付けたりして、ペンダントを作ります。穴を開けるところはやや難しいですが、比較的低年齢でも作ることができます。自然の家周辺では、たくさんの種類の草花が採集できるので、1人1人が工夫をこらした作品づくりを楽しめます。			
条 件	場所	学習室, クラフト棟	対象	小学校中学年以上 幼児, 小学校低学年は補助付で可
	時間	1時間30分以上	人数	200人
	時期	通年	天候	雨天可
期待される教育効果	(1) 自然の材料を使うことで、自然に対する親しみを持つ。 (2) 草花を貼ったり、絵を描いたりするなど、創意工夫することを楽しむ。 (3) 自分の力で完成させることで、自然の家で過ごした思い出の品になる。			
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> きり <input type="checkbox"/> 色ペン <input type="checkbox"/> ひも通し	<input type="checkbox"/> きり台 <input type="checkbox"/> 木工用ボンド	<input type="checkbox"/> 材料費（1人あたり30円） <input type="checkbox"/> 草花（自然の家で採集、またはドライフラワー等を持参） <input type="checkbox"/> 救急用品	
展 開	1. 事前（準備） (1) 売店で材料と色ペンを受け取る。 (2) 必要に応じて、自然の家周辺で草花の採集をする。 2. 活動 (1) 全体の流れの説明を聞く。 (2) 道具の使い方の説明と、安全に関する注意を聞く。(きりの使い方など) (3) きり台を置き、木片にきりで穴を開ける。 (4) ひも通しを使って、木片に開けた穴にひもを通す。 (5) デザインを考えながら、木片に絵を描いたり、採集した草花を木工用ボンドで貼り付けたりする。 (6) 貼り付けた草花をおおうように、木工用ボンドを薄く均一に塗りつける。裏面や側面にも塗る。 (7) 木工用ボンドが透明になるまで乾燥させる。 ※乾燥に1時間程度かかる。(天候によっては乾燥時間が延びる。) 3. 事後（片付け） (1) 木くずや草花のかすなどのゴミを掃除する。 (2) 色ペンを片付け、売店に返却する。			
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 穴あけ作業の際は、きりで怪我をしないよう、また周囲の参加者を怪我させないよう監督する。 <input type="checkbox"/> きりを使っている周辺では、特に周囲に気をつけて行動するように指導する。 <input type="checkbox"/> 幼児や低学年が作業をする場合は、大人が穴あけを行う。 <input type="checkbox"/> きりを使う順番待ちの参加者を整理誘導する。 <input type="checkbox"/> 騒いだり走ったりする参加者は適宜指導する。			

自然の家で購入するもの（¥30）

- ・木片
- ・ひも

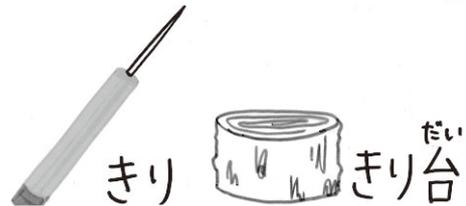
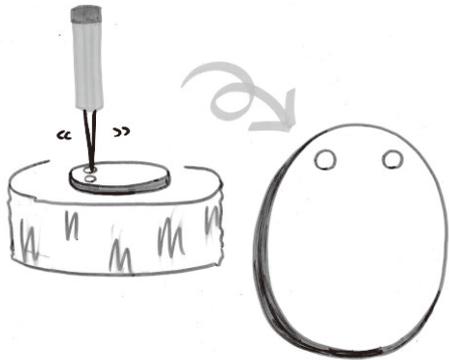
自然の家で貸し出せるもの

- ・きり
- ・きり台
- ・ひも通し
- ・木工用ボンド
- ・色ペン各色

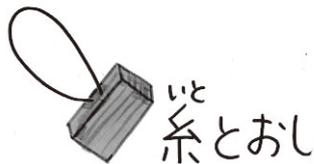
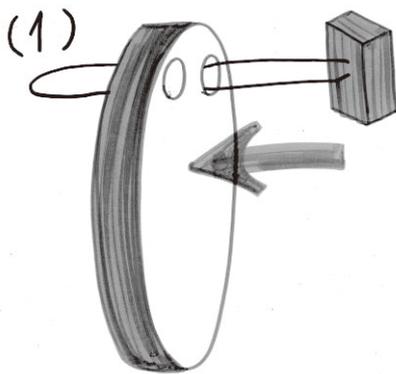
① 木のうらになまえをかく。



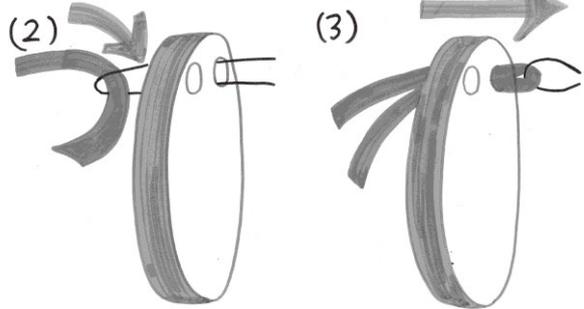
② 木にあなをあける。



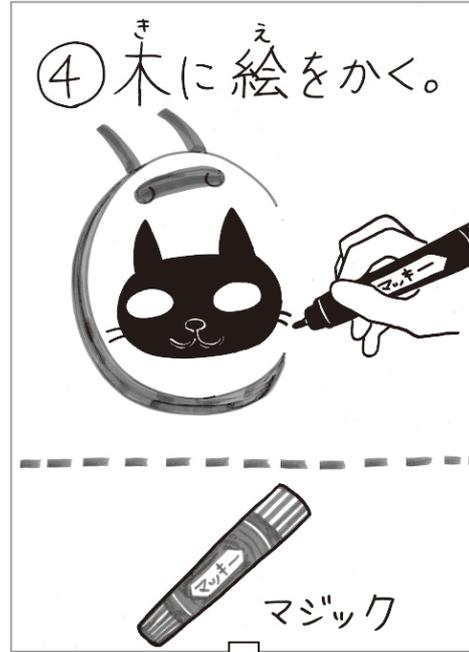
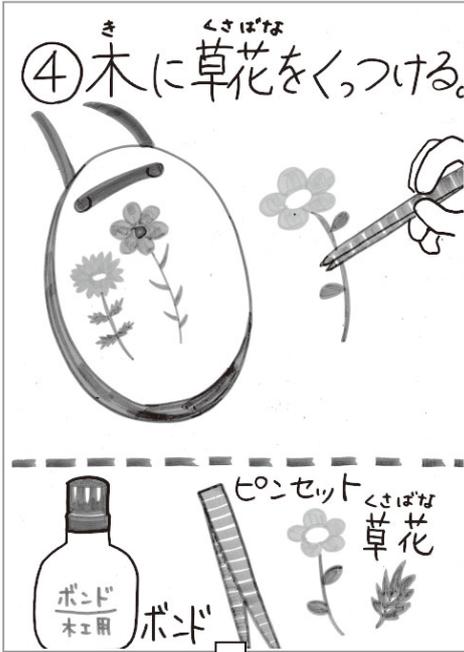
③ あなに糸とおしこひもをとおす。



もうひとつのあなにも同じようにとおす。



※④と⑤は、どちらか選んで作ります。



(6) プラホビー

内 容	約13cm×18cmのプラスチック板に絵を描き、トースターで熱してひもを通して完成させます。作品は、アクセサリーとして飾り物になります。また、人数が多くなると活動時間が長くなります。			
条 件	場所	学習室等	対象	幼児以上
	時間	1時間	人数	200人程度
	時期	通年	天候	雨天可
期待される教育効果	(1)道具の使い方や、デザインや着色などの技術が身につく。 (2)仲間と一緒に作ったことで、記念になる。			
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> 色ペン	<input type="checkbox"/> ハサミ	<input type="checkbox"/> パンチ	<input type="checkbox"/> 材料費 (130円)
	<input type="checkbox"/> アルミホイル	<input type="checkbox"/> トースター	<input type="checkbox"/> 救急用品	
	<input type="checkbox"/> ひも通し	<input type="checkbox"/> 下絵の見本	<input type="checkbox"/> 軍手	
展 開	1. 事前 (準備)			
	(1)絵柄・デザインを事前に考えさせておく。 (2)材料 (プラスチック板、ひも)、色ペンを売店で受け取る。			
	2. 活動			
	(1)職員から活動の説明と安全指導を受ける。 (2)プラスチック板に色ペンで好みの絵を描いたり、色を塗ったりする。 (3)ハサミで好みの形に切り取る。 (4)パンチでひもを通す穴をあける。 (5)アルミホイルを手で軽くもみ、それを広げてトースターに敷き、加熱する。 (6)プラスチック板をトースターで熱すると、曲がりながら約20秒くらいで4分の1程度に縮む。 (7)熱いうちに取り出し (やけど注意、軍手着用) 厚手の本にはさみ軽く押さえる。 (8)ひもを通す。			
	3. 事後 (片付け)			
	(1)清掃と道具の後片付けを行う。 (2)すぐに持ち帰ることができる。			
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> ハサミで怪我をしないよう、作業を監督する。 <input type="checkbox"/> やけどをしないよう監督するとともに、大勢が集中しないよう、順番待ちの参加者を整理誘導する。 <input type="checkbox"/> 使用し終わった道具はその都度収納する。 <input type="checkbox"/> 騒いだり走ったりする参加者は適宜指導する。			

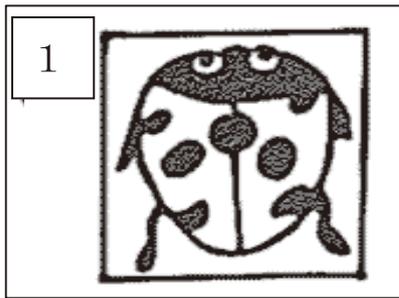
自然の家で購入するもの (¥130)

- ・透明プラ板 (1人分13cm×18cm・ひも付き)

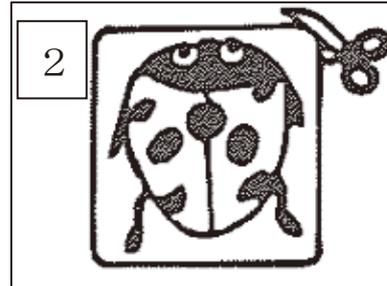
自然の家で貸し出せるもの

- ・色ペン (売店で受け取る)
- ・穴あけパンチ
- ・重し (熱したプラ板をまっすぐ延ばすときに使う)
- ・下絵の見本
- ・ひも通し
- ・はさみ
- ・トースター

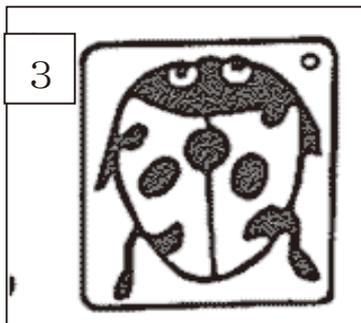
作り方



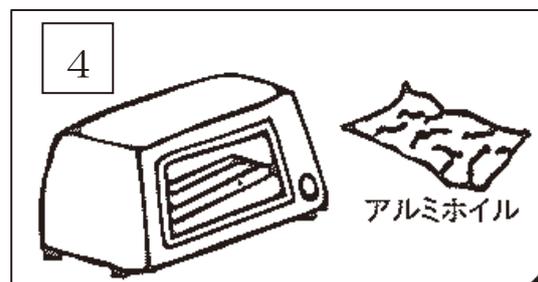
1 透明プラ板に色ペンで好きな絵や文字をかく。(下絵の貸し出しもしています)
※パンチ穴をあける場所に注意する。



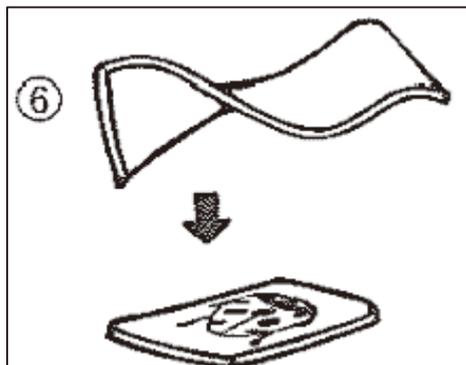
2 はさみで好みの形に切り取る。とがった角などは、けが防止のため、角を落とす。



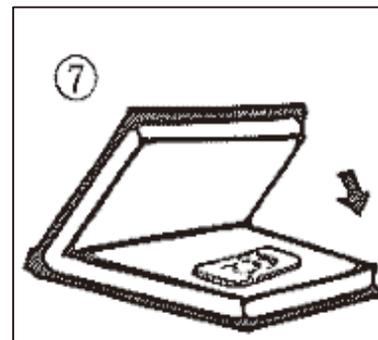
3 穴あけパンチで、ひも通し用の穴をあける。
※トースターで熱すると穴も縮むので、パンチを2回使って、やや大きくあける。



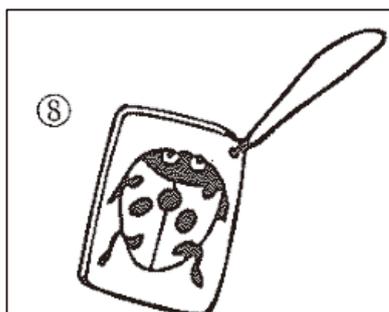
4 アルミホイルを手で軽くもみ、それを広げてトースターに敷く。



6 プラ板をトースターで熱すると、曲がりながら約20秒くらいで1/4程度に縮む。
プラ板を取り出すときは、やけどをしないように軍手をはめる。



7 プラ板が熱いうちに、厚手の雑誌などの重しにはさみ、軽く押さえてまっすぐに延ばす。



8 手でさわれるくらいに冷めたら、ひもを通して完成!

【その他】

- ① 道具の正しい使い方を指導し、安全面、特にやけど防止の徹底を図りましょう。
- ② 年齢に応じて、下絵をあらかじめ団体で準備するのもよいでしょう。
- ③ 清掃と後片付けまでしっかりさせましょう。テーブルを汚さないように活動すると、清掃がすばやく終わります。

(7) 竹とんぼ

内 容	<p>伝承遊びである「竹とんぼ」を自然の竹で作ることで、手作りの喜びや自然の温かさを感じることが出来ます。できあがった作品は、自然の家での思い出になります。人数が多くなると活動時間が長くなります。材料となる竹の準備のため、2か月前までの予約が必要です。材料となる竹は再利用ができないため、天候に関わらず実施するプログラムとしてください。</p>			
条 件	場所	ピロティ、クラフト棟、学習室	対象	小学生以上 ※高学年が望ましい
	時間	2.5 時間	人数	30人程度
	時期	通年	天候	雨天可
期待される教育効果	<p>(1)道具の使い方や技術が身につく。 (2)仲間と一緒に作ったことで、記念になる。</p>			
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> 小刀 <input type="checkbox"/> なた <input type="checkbox"/> きり <input type="checkbox"/> のこぎり		<input type="checkbox"/> 軍手（ひざあて用タオル） <input type="checkbox"/> 材料費（30円） <input type="checkbox"/> 救急用品	
展 開	<p>1. 事前（準備）</p> <p>(1)材料となる竹の準備のため、2か月前までに予約をする。 ※材料となる竹は再利用ができないため、晴天時のみ、または雨天時のみの竹とんぼ製作は受け付けておりません。竹とんぼ製作は、天候に関わらず実施するプログラムとしてください。 (2)材料（竹）を、活動前に売店で受け取る。</p> <p>2. 活動</p> <p>(1)職員から活動の説明と安全指導を行う。 (2)竹の節の部分のをこぎりで切る。 (3)節をとった竹を10～12cmと12～14cmの2つに分けて切り、それをなたで縦半分に割る。 (4)半分に割った竹を幅1.5～2cm位に割る。 (5)プロペラを製作する。 ①中心を決め、きりで小さめの穴を開ける。 ②左右のプロペラ部分を小刀で削る。(削る箇所は作り方の図を参照) (6)まわし棒を製作する。 直径5mm位の丸い棒に削り、片側の先を少し細くする。 (7)プロペラにまわし棒を差し込み、完成させる。</p> <p>3. 事後（片付け）</p> <p>(1)清掃と道具の後片付けを行う。 (2)すぐに持ち帰ることができる。</p>			
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 小刀やなたで怪我をしないよう、作業を監督する。 <input type="checkbox"/> 使用し終わった道具はその都度収納する。 <input type="checkbox"/> 騒いだり走ったりする参加者は適宜指導する。			

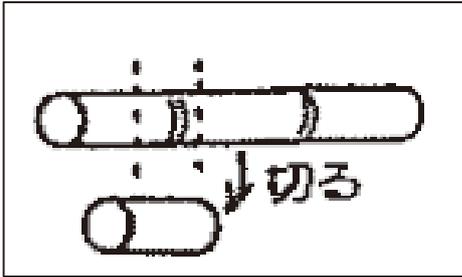
自然の家で購入するもの（¥30）

・竹

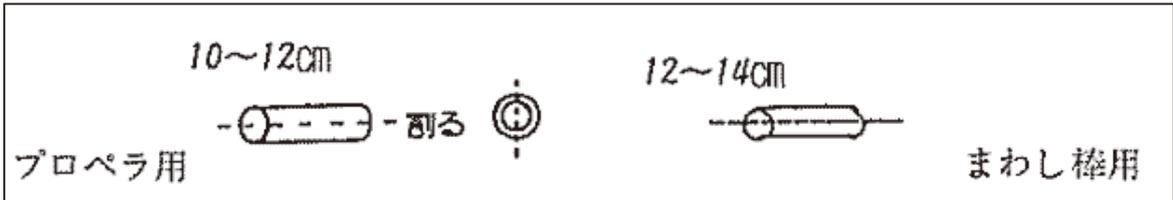
自然の家で貸し出せるもの

・小刀（右利き用・左利き用があります）
 ・きり ・のこぎり
 ・なた ・作業台

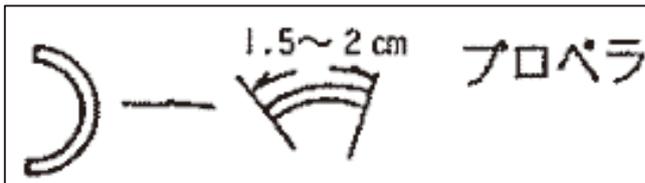
作り方



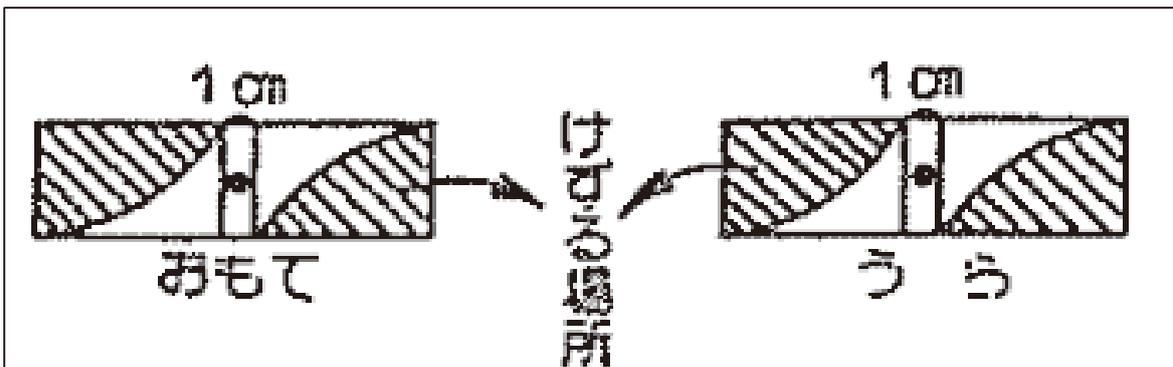
1 竹の節の部分を
のこぎりで切る。



2 節をとった竹を 10~12 cm と 12~14 cm の 2 つに分けて切り，それを
なたで縦半分に割る。



3 半分に割った竹を幅 1.5 cm
~ 2 cm 位に割る。



4 プロペラ
① 中心を決め，きりで小さめの穴を開ける。
② 左右のプロペラ部分を小刀で削る。(削る箇所は作り方の図を参照)
まわし棒
直径 5 mm 位の丸い棒に削り，片側の先を 少し細くする。

5 プロペラにまわし棒を差し込み，完成させる。

(8) 紙ごま

内 容	色のついた細長い紙テープを、セロテープで10枚つなぎ、それを竹ひごに巻き付けてこまを作るクラフトです。作業は細かいものが多く、集中力を求められますので、低学年にはやや難しい内容です。完成後はこま回し大会などのコンテストをすると、半日は十分に活動できます。			
条 件	場所	学習室, クラフト棟, 自然環境学習館など	対象	小学生以上 ※高学年が望ましい
	時間	1時間半	人数	200人
	時期	通年	天候	雨天可
期待される教育効果	(1)集中力が増し、完成させることで達成感を味わえる。 (2)完成品でコンテストを行うことで、親睦を深めることができる。 (3)記念の品物となる。			
準 備 物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> カッターナイフ <input type="checkbox"/> 木工用ボンド	<input type="checkbox"/> セロテープ <input type="checkbox"/> ハサミ	<input type="checkbox"/> 材料費 (1人2個分で100円) <input type="checkbox"/> 救急用品	
展 開	<p>1. 事前 (準備) (1)売店で材料 (竹ひご, 紙テープ) を受け取る。</p> <p>2. 活動 (1)自然の家職員から、活動の説明と安全指導を受ける。 (2)竹ひごの先をカッターで削ってとがらせる。 (3)紙テープ5~10本をセロテープでつなぐ。このとき、紙テープが重ならないようにする。 (4)セロテープのはみ出した部分をハサミで切り取る。セロテープを折り返してはならない。 (5)紙テープの一端をセロテープで竹ひごに固定し、残りの紙テープをきつめに巻き付けていく。すべて巻いたら終端をセロテープで留める。 (6)木工用ボンドを指につけ、薄くこま全体に塗布する。 (7)ボンドが乾燥するまでに、こまの形を整える。</p> <p>3. 事後 (片付け) (1)竹ひごの削りかすやセロテープの切片などをすべて清掃する。テーブルと床の両方を清掃する。 (2)できあがったこまで、こま回しコンテスト等を行う。</p>			
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> カッターナイフなどの道具を正しく使い、怪我をしないよう監督する。 <input type="checkbox"/> 1個目が完成して動き回らないよう、2個目を作らせる。			

自然の家で購入するもの (¥30)

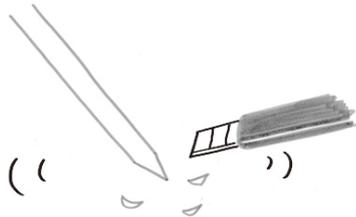
・竹ひご ・紙テープ

自然の家で貸し出せるもの

・カッター ・セロテープ
・はさみ ・木工用ボンド

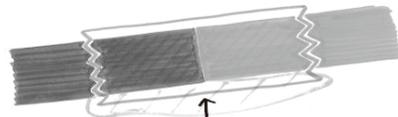
作り方

① 竹ひごの先を
カッターで削る。



カッターナイフ

② セロテープで
紙テープをつなぐ。
(5~10枚くらい)

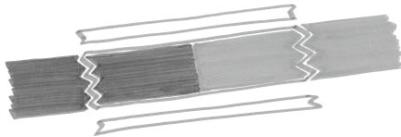


③ 紙と紙は重ねない



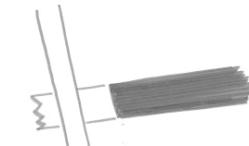
セロテープ

③ 余分なセロテープ
を切る。



はさみ

④ 竹ひごに紙テープ
をとめる。



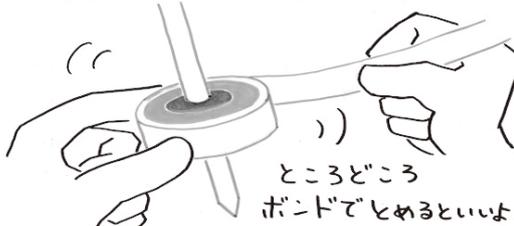
⑤ 下の方にとめると
コマが安定しやすいよ。



セロテープ

⑤ 竹ひごにしっかり
巻きつけていく。

⑥ 巻きもどりに注意!



⑦ ところどころ
ボンドでとめるといいよ。



ボンド

⑥ 好きな長さに竹ひご
を切る。



⑧ 全体にうすく
ボンドをぬると、
きれいに仕上がるよ。

できあがり



ボンド

(9) 室内スポーツ・室内レクリエーション

内 容	諫早自然の家では様々なニュースポーツ・室内レクリエーション用品を準備しており、貸し出しは全て無料です。室内での活動は天候に左右されないため、特に雨天時のプログラムで活用できます。					
条 件	場所	プレイホール、交流の広場等		対象	種目による	
	時間	1時間～2時間（種目による）		人数	種目による	
	時期	通年		天候	雨天可（種目は限定される）	
期待される教育効果	(1) 活動を通して友情や親睦を深める。 (2) 仲間と楽しみながら体を動かすことで、体力の向上や運動に親しむ気持ちを育む。 (3) 作戦や戦術を考える中でコミュニケーション能力を育む。					
準 備 物	自然の家が貸し出す物			団体が準備する物		
	一覧参照			<input type="checkbox"/> 動きやすい服装 <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 運動靴または体育館シューズ		
種目一覧		種 目	貸し出し道具		活動場所	備 考
	1	卓球	ラケット	21	プレイホール	卓球台 (プレイホール：5台) (クラフト棟：5台)
			ボール	多数	クラフト棟	
			ネット	7セット		
	2	ドッジボール	ボール	5	プレイホール	2面
	3	バスケットボール	ボール(6号球)	5	プレイホール	2面(リングの高さ調節可) オフィシャル用品 2セット
	4	バドミントン	ラケット	17	プレイホール	4面
			シャトル	多数		
			ネット・ボール	2セット		
	5	バレーボール	ボール	17	プレイホール	2面 審判台 各2台
			ネット・ボール	2セット		
	6	ソフトバレーボール	ボール	3	プレイホール	2面
	7	サッカー	ボール	10	交流の広場	
	8	フットサル	ボール	3	プレイホール	1面
	9	長縄跳び	長縄(10m・25m)	各5	プレイホール	
	10	綱引き	綱引き用大綱	3	プレイホール	
	11	ミニボーリング	ミニボーリングセット	1	プレイホール	学習室,オリエンテーション室でも可
	12	ドッチビー	ドッチビーディスク	大5 小35	プレイホール	つどいの広場でも可
	13	巨大ジェンガ	巨大ジェンガセット	4	プレイホール	学習室,オリエンテーション室でも可
	14	インディアカ	インディアカ用羽	2	プレイホール	
15	キンボール	ボール	2	プレイホール	電動空気入れ有	
16	ペタンク	ペタンクセット	屋内用 1 屋外用 5	交流の広場		
17	ストラックアウト	ストラックアウトセット	3	プレイホール		
18	フリント	フリントセット	10	プレイホール	学習室でも可能	
19	輪投げ	輪投げセット	8	プレイホール		
20	のんのご踊り	のんのご踊り用皿	196	プレイホール		
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 準備運動と整理運動を確実に行う。 <input type="checkbox"/> 貸し出し用具(ボール,ラケット等)は、レクリエーション用のため、スポーツ合宿の場合は、用具を持参する。 <input type="checkbox"/> けが等が発生した場合は、必ず事務室に知らせる(保健室の利用も可)。					

3.活動プログラムの教育課程への位置づけ

	活動プログラム	教科	学年	学習指導要領に記載されている内容	学習の内容
1	野外炊事	家庭	小学校5年 小学校6年	B(3)イ,ウ,オ	・材料の洗い方,切り方,味の付け方,盛り付け,配膳及び後片付けが適切にできること ・ゆでたり,いためたりして調理ができること ・調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取り扱い
		技術・家庭	中学校	家庭分野B	・食生活と自立
2	沢登り	理科	小学校5年	B(3)	・流水の働き
			中学校1年	第2分野(2)	・地層の重なりと過去の様子
3	ハイキング	生活	小学校1年 小学校2年	(5)	・季節の変化と生活
4	沢遊び	生活	小学校1年 小学校2年	(6)	・自然や物を使った遊び
5	グリーンアドベンチャー	理科	小学校3年	B(1)(2)	・身近な自然の観察
			小学校4年	B(2)	・季節と生物
			中学校1年	第2分野(1)	・植物の種類と特徴
6	星空観察	理科	小学校4年	B(4)	・月と星
			小学校6年	B(5)	・月と太陽
			中学校3年	2分野(6)	・天体の動き
7	登山・OL	体育	小学校5年 小学校6年	A(1)イ	・体づくり運動
		保健体育	中学校	体育分野A(1)イ	・体づくり運動
		社会	小学校5年	(1)エ	・国土の保全などのための森林資源の働き及び自然災害の防止
		理科	小学校3年	B(1)(2)	・身近な自然の観察
			小学校4年	B(2)	・季節と生物
			小学校6年	B(4)	・土地のつくりと変化
			中学校1年	第2分野(1),(2)	・植物の種類と特徴 ・地層の重なりと過去の様子
8	森のハウスづくり	図工	小学校3年 小学校4年	A(1)ア	・身近な材料や場所などを基に発想してつくること
			小学校5年 小学校6年	A(1)ア,イ	・材料や場所などの特徴をもとに発想し想像力を働かせてつくること ・材料や場所などの進んでかかわり合い,それらを基に構成したり周囲の様子を考え合わせたりしながらつくること
		技術・家庭	中学校	技術分野A(3)	・材料と加工に関する技術を利用した製作品の設計・製作
				家庭分野C(2)	・住居の機能と住まい方
9	クラフト	図工	小学校3年 小学校4年	A(2)ウ	・表したいことに合わせて,材料や用具の特徴を生かして使うとともに,表し方を考えて表すこと
			小学校5年 小学校6年	A(2)ウ	・表したいことに合わせて,材料や用具の特徴を生かして使うとともに,表現に適した方法などを組み合わせて表すこと
		技術・家庭	中学校1年	技術分野A(2)	・材料と加工に関する技術

第IV部 各種様式

☆本用紙（利用申込書）は、両面に記入の上、利用日の2か月前までに提出してください。

国立諫早青少年自然の家 利用申込書

記入例

※ご記入いただいた個人情報は、当機構の規程等に基づき適切に管理し、今回の利用手続き、次年度以降の案内及び当施設使用し、法令等に定める場合を除いて第三者に開示することはありません。

提出日	2015年5月15日			利用区分	<input checked="" type="checkbox"/> 宿泊	<input type="checkbox"/> 日帰り
フリガナ	イサハヤシリツシラキミネショウガッコウ					
団体名	諫早市立白木峰小学校				この団体名での利用経験の有無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
利用期日	2015年7月18日（土）10時30分～7月19日（日）14時30分					
団体の連絡先	フリガナ	サワガニ モミジ				
	代表者名	沢賀仁 紅葉				
	住所	〒859-0307 長崎県諫早市白木峰町1109-1				
	固定電話	0957-25-9111	携帯電話		FAX	0957-25-9115
担当者の連絡先	フリガナ	ナガタ イナホ				
	氏名	長田 稲穂				
	住所	〒 同上 ※団体の連絡先と同様の場合、省略				
	固定電話	0957-25-9116	携帯電話	090-1234-5678	FAX	0957-25-9115
		<input checked="" type="checkbox"/> 職場 <input type="checkbox"/> 自宅	E-mail	*****@*****		
利用目的	自然に親しみ、集団生活を通し親睦を深める					
交通手段	停め置き	貸切バス	台	自家用車	2台	その他（ ）
	送迎のみ	貸切バス	1台	自家用車	台	その他（ ）

利用中の最大人員	宿 泊			日 帰 り			
	男 性	女 性	小 計	男 性	女 性	小 計	
未就学児（3歳未満）							
未就学児（3歳以上）							
小学生	48	47	95				
中学生							
高校生							
中等教育学校生							
大学生，短期大学生， 高等専門学校生							
専修学校生，各種学校生							
特別支援		1	1				
大人	① 青少年教育関係者	2	2	4	2	2	4
	② ①を除く29歳以下						
	③ ①を除く30歳以上						
外国人	児童，生徒，学生						
	社会人						
合 計		50	50	100	2	2	4

裏面もご記入ください

※施設処理欄※			
●うぐいす	～ 号室	和 休	～ ●きじ
●ひばり			～ 号室
●キャン			大広間（有・無） 休 1・2・予
部屋割	施設処理欄		
団体番号			発送
処理担当者	利用伺い番号	備考	

☆本用紙（利用申込書）は、両面に記入の上、利用日の2か月前までに提出してください。

国立諫早青少年自然の家 利用申込書

※ご記入いただいた個人情報は、当機構の規程等に基づき適切に管理し、今回の利用手続き、次年度以降の案内及び当施設からの情報提供のみに使用し、法令等に定める場合を除いて第三者に開示することはありません。

提出日	年 月 日			利用区分	<input type="checkbox"/> 宿泊	<input type="checkbox"/> 日帰り
フリガナ						
団体名					この団体名での 利用経験の有無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
利用期日	年 月 日 () 時 分 ~			月 日 () 時 分		
団体の先 連絡先	フリガナ					
	代表者名					
	住所	〒				
	固定電話	携帯電話	FAX		E-mail	
担当者の 連絡先	フリガナ					
	氏名					
	住所	〒 ※団体の連絡先と同様の場合、省略				
	固定電話	<input type="checkbox"/> 職場 <input type="checkbox"/> 自宅	携帯電話	FAX		E-mail
自然の家から連絡する場合 <input type="checkbox"/> 固定電話優先 <input type="checkbox"/> 携帯電話優先 ※日中連絡がとれる方をチェックしてください						
利用目的						
交通手段	停め置き	貸切バス	台	自家用車	台	その他 ()
	送迎のみ	貸切バス	台	自家用車	台	その他 ()

利用中の最大人員	宿 泊			日 帰 り		
	男 性	女 性	小 計	男 性	女 性	小 計
未就学児（3歳未満）						
未就学児（3歳以上）						
小学生						
中学生						
高校生						
中等教育学校生						
大学生，短期大学生， 高等専門学校生						
専修学校生，各種学校生						
特別支援						
大人	① 青少年教育関係者					
	② ①を除く29歳以下					
	③ ①を除く30歳以上					
外国人	児童，生徒，学生					
	社会人					
合 計						

裏面もご記入ください

※施設処理欄※							
●うぐいす	～	号室	和	～	●きじ	～	号室
●ひばり	～	号室	休	～	●もず	～	号室
●キャンプ村	常設テント	移動式テント	管理棟	～	●講師室	～	号室
						大広間(有・無) 休 1・2・予	
						大広間(有・無) 休 1・2・予	
						(有・免)	
部屋割	一覧表	システム	info	ホワイトボード	調プロ出力済場合 <input type="checkbox"/> 調プロ記入	レストラン <input type="checkbox"/> 売店 <input type="checkbox"/> ポイラー	調プロ発送 M・F・郵
団体番号				利用番号			発送
処理担当者		利用伺い番号		備考			

☆本用紙（利用申込書）は、両面に記入の上、利用日の2か月前までに提出してください。

団体名	諫早市立白木峰小学校
------------	-------------------

【活動プログラム】

		6:30 7:15	9:00	12:00 13:00	16:15 17:00 19:00	22:30		
		起床	つどい朝食	屋食	引率責任者連絡会 つどい夕食	就寝		
7月18日土曜	晴天時	朝食	10:00 10:30 バス送迎 到着 28人 入所手続き JR諫早駅裏 オリエンテーション	屋食 課題解決ラリー 野外炊事 7人×14G 10人×10G	夕食 20:00 入浴希望 就寝準備	宿泊数 男 50名		
	希望会場等					持参 パイプライン・UFO・アシッドリバー 各4セット	カレーA 100名	女 50名
	荒(雨)日時							合計 100名
希望会場等	名	名	名	名	名	名		
7月19日日曜	晴天時	朝食	9:00 オリエンテーリング	屋食 終了 ふりかえり	夕食 星空ウォッチ (講師希望)	宿泊数 男 50名		
	希望会場等					おにぎりA 100名		女 50名
	荒(雨)日時		9:00 ビジュアルオリエンテーリング			オリエンテーション室	星のお話 (講師希望)	合計 100名
希望会場等	名	館内	名	名	名	名		
7月20日月曜	晴天時	朝食	9:00 登山 (仏の辻コース)	屋食 退所式 バス送迎 出発 28人 諫早駅裏ローラー	夕食	宿泊数 男 名		
	希望会場等		100			幕の内 100名	学習室1	女 名
	荒(雨)日時		9:00 3日間のふりかえり					合計 名
希望会場等	名	学習室1	名	名	名	名		

他団体との調整が必要なため、2か月前までに申込書の提出がない場合、希望通りの活動ができない場合がございます。ご了承ください。

【備考・伝達事項】

往復とも諫早駅へのマイクロバス送迎を希望します。	※希望がある場合チェックを入れてください。 <input checked="" type="checkbox"/> 入退所式を行う場合、自然の家職員の出立 <input type="checkbox"/> 利用承諾書の発行
--------------------------	---

【ご記入にあたって】

- ご記入にあたっては「利用の手引き」等を参照してください。
- 活動プログラムは晴天時と荒(雨)天時のプログラムを必ず記入してください。
- 食事数について
 - ・ レストランでの食事の場合には、人数を記入してください。
 - ・ 野外炊事の場合には、メニュー、注文数、グループの内訳を記入してください。(例 豚汁A、30人、6人×5グループ)
 - ・ 弁当食(早朝活動食を含む)の場合には、弁当の種類、注文数を記入してください。(例 おにぎりB 45人)
 - ・ 持参の場合には、「持参」と記入してください。
- 活動プログラムについて
 - ・ 「星空ウォッチ」において「講師による指導」(100名まで対応可・有料)を希望される場合「講師希望」と記入してください。自然の家から講師に日程等を確認し、指導が可能かどうかを折り返し連絡します。(月・金・土・日曜日は、講師による指導ができませんのであらかじめ御了承ください。)
 - ・ 「イニシアティブゲーム」、「課題解決ラリー」を希望される場合には、種目名、各種目で必要なセット数、グループ数を記入してください。(例 パイプライン、UFO着陸 各2セット、8人×4グループ)
- マイクロバスの送迎について(詳細はお電話でお尋ねください。)
- ・ 原則としてJR諫早駅又はJR肥前長田駅までの送迎となります(その他の場所への送迎希望の場合はご相談下さい)定員28名、有料です。(例 10:00バス送迎 28人 JR諫早駅)

【お問い合わせ】

国立諫早青少年自然の家 電話 0957-25-9111 FAX 0957-25-9115
(8:30~17:15)

☆本用紙（利用申込書）は、両面に記入の上、利用日の2か月前までに提出してください。

団体名	
-----	--

【活動プログラム】

		6:30	7:15	9:00	12:00	13:00	16:15	17:00	19:00	22:30
		起床	つどい 朝食		昼食		引率責任者 連絡会	つどい 夕食		就寝
月 日 曜	晴天時	朝食			昼食			夕食		宿泊数
	希望会場等									男
	荒(雨)天時									女
	希望会場等									合計
	名		名		名		名		名	
月 日 曜	晴天時	朝食			昼食			夕食		宿泊数
	希望会場等									男
	荒(雨)天時									女
	希望会場等									合計
	名		名		名		名		名	
月 日 曜	晴天時	朝食			昼食			夕食		宿泊数
	希望会場等									男
	荒(雨)天時									女
	希望会場等									合計
	名		名		名		名		名	

他団体との調整が必要なため、2か月前までに申込書の提出がない場合、希望通りの活動ができない場合がございます。ご了承ください。

【備考・伝達事項】

	<p>※希望がある場合チェックを入れてください。</p> <input type="checkbox"/> 入退所式を行う場合、自然の家職員の立会 <input type="checkbox"/> 利用承諾書の発行
--	--

【ご記入にあたって】

- ご記入にあたっては「利用の手引き」等を参照してください。
- 活動プログラムは晴天時と荒(雨)天時のプログラムを必ず記入してください。
- 食事数について
 - ・ レストランでの食事の場合には、人数を記入してください。
 - ・ 野外炊事の場合には、メニュー、注文数、グループの内訳を記入してください。（例 豚汁A、30人、6人×5グループ）
 - ・ 弁当食（早朝活動食を含む）の場合には、弁当の種類、注文数を記入してください。（例 おにぎりB 45人）
 - ・ 持参の場合には、「持参」と記入してください。
- 活動プログラムについて
 - ・ 「星空ウォッチ」において「講師による指導」（100名まで対応可・有料）を希望される場合「講師希望」と記入してください。自然の家から講師に日程等を確認し、指導が可能かどうかを折り返し連絡します。（月・金・土・日曜日は、講師による指導ができませんのであらかじめ御了承ください。）
 - ・ 「イニシアティブゲーム」、「課題解決ラリー」を希望される場合には、種目名、各種目で必要なセット数、グループ数を記入してください。（例 パイプライン、UFO着陸 各2セット、8人×4グループ）
- マイクロバスの送迎について（詳細はお電話でお尋ねください。）
 - ・ 原則としてJR諫早駅又はJR肥前長田駅までの送迎となります（その他の場所への送迎希望の場合はご相談下さい）定員28名、有料です。（例 10:00バス送迎 28人 JR諫早駅）

【お問い合わせ】

国立諫早青少年自然の家

電話 0957-25-9111
(8:30~17:15)

FAX 0957-25-9115

利用団体名簿(宿泊 ・ 日帰り)

利用団体名	
引率責任者	
利用日	平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日

No.	氏 名	フリガナ	性別	年齢	備 考
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

※利用日当日、到着打合せ時にご提出ください。

※宿泊される方、日帰りされる方、どちらもいる場合は用紙を分けて別々に御記入ください。

※しおり等に名簿を載せている場合は、しおり等の提出だけで結構です。

※御記入いただいた個人情報は、当機構の規程等に基づき適切に管理し、今回の利用手続きのみに使用し、法令等に定める場合を除いて第三者に開示することはありません。

※入所当日提出資料あらかじめご記入のうえ、到着打合せ後、直ちに売店にご提出ください。

食事・シーツ等申込書

利用依頼日	平成 年 月 日
団体名 (記入者)	団体名:
	記入者名:
利用期間	平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日 (泊日)

(シーツ)

うぐいす棟	200円 ×					交換日	平成 年 月 日
ひばり棟	200円 ×						※4泊以上される場合のみ記入
きじ棟	200円 ×						
もず棟	200円 ×					受渡	到着日の16時まででに所定の場所にご用意しますので、数を確認のうえ配布してください。
講師室	200円 ×						
キャンプ村	100円 ×					返却	出発当日までの9時まででに、各宿泊棟備え付けの返却ワゴンに入れてください。
計							

(食事) ※該当の欄に食数をご記入ください

		月 日 ()			月 日 ()			月 日 ()					
朝 食	レストラン食	小学生未満		人	小学生未満		人	小学生未満		人			
		小学生		人	小学生		人	小学生		人			
		中学生以上		人	中学生以上		人	中学生以上		人			
	早朝活動食		人			人			人				
	キャンプ村弁当 (和食・洋食)		和	洋	人	和	洋	人	和	洋	人		
	キャンプ村朝食 野外炊飯 (和食・パン食)		和	パン	人	和	パン	人	和	パン	人		
昼 食	レストラン食	小学生未満		人	小学生未満		人	小学生未満		人			
		小学生		人	小学生		人	小学生		人			
		中学生以上		人	中学生以上		人	中学生以上		人			
	携帯弁当 (小・中・大)		小	中	人	小	中	人	小	中	人		
	幕の内弁当		大	幕	人	大	幕	人	大	幕	人		
野外炊飯 (A・B・C)		メニュー()			メニュー()			メニュー()					
夕 食	レストラン食	小学生未満		人	小学生未満		人	小学生未満		人			
		小学生		人	小学生		人	小学生		人			
		中学生以上		人	中学生以上		人	中学生以上		人			
	キャンプ村弁当		人			人			人				
	野外炊飯 (A・B・C)		メニュー()			メニュー()			メニュー()				
		A	B	C	人	A	B	C	人	A	B	C	人
水筒の湯茶		朝食後	昼食後	夕食後	朝食後	昼食後	夕食後	朝食後	昼食後	夕食後			
希望欄に○を付けてください													

食物アレルギーに関するアンケート

このアンケートは、食物アレルギーがあり、かつ対応食の提供等を希望される方のみ、ご利用の10日前までにご提出ください。提出期限を過ぎると対応できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

<問合せ先・提出先>

〒859-0307 長崎県諫早市白木峰町 1109-1

国立諫早青少年自然の家内レストラン エムエフエス(株)諫早店

TEL : 0957-25-9070 FAX : 0957-25-9073

●記入日 平成 年 月 日

●団体名 _____

フリカナ

●連絡先

●本人氏名 _____ (男・女) 才

自宅 — —

●保護者氏名 _____

携帯 — —

●食事 ご利用される食事に○をつけてください。なお、メニュー及びアレルギー一覧表は諫早自然の家HPでご確認いただけます。

利用日	朝食	昼食	夕食
月 日	レストラン食・弁当・野外炊事	レストラン食・弁当・野外炊事	レストラン食・弁当・野外炊事
月 日	レストラン食・弁当・野外炊事	レストラン食・弁当・野外炊事	レストラン食・弁当・野外炊事
月 日	レストラン食・弁当・野外炊事	レストラン食・弁当・野外炊事	レストラン食・弁当・野外炊事

Q1. どの食物にアレルギーがありますか？該当するものに○をつけてください。

※当店では、生卵・生エビ・生か・アヒ・イラ・キイ・カニは提供しておりません。

- ・卵, 卵白 (加熱, 混入も不可) ・そば ・そば (そば粉混入も不可) ・ピーナッツ ・山芋
- ・生乳のみ (完全加熱は可) ・乳, 乳成分 (加熱, 混入も不可) ・大豆・大豆 (調味料も不可)
- ・豚肉 ・鶏肉 ・牛肉 ・ゼラチン ・鮭 ・サバ ・サバ (エキス混入も不可) ・小麦・小麦 (調味料も不可)
- ・エビ (加熱・エキス混入も不可) ・カニ (加熱・エキス混入も不可) ・イカ
- ・バナナ・リンゴ・モモ・オレンジ
- ・その他 ()

Q2. 今までにアレルギー物質によって引き起こされた事のある症状に○をつけてください。

- ・呼吸困難 ・アナフィラキシーショック ・嘔吐, 頭痛 ・かゆみ ・じんましん ・下痢
- ・顔面紅潮 ・唇, のどの腫れ ・その他 ()

Q3. どの程度なら食べられますか？該当するものに○をつけてください。

- ・微量の混入であれば問題ない。
- ・加工, つなぎの工程で使用してあるくらいは問題ない。
- ・そのものの除去 (入っていても自分で取り除く) だけで問題なく食べられる。
- ・そのものの除去 (作る時から除去) してあげれば問題なく食べられる。
- ・ほんの微量の混入 (エキスも) の恐れがある場合食べられない。
- ・アレルギー物質が混入した油を使用した場合食べられない (新油での調理が望ましい)。
- ・その他 ()

※卵アレルギーだがマヨネーズは食べられるなど、できる限り詳しくご記入ください。

本人氏名 _____

←こちらにも記入をお願い致します

Q4. どのような対応を望まれますか？ 以下の該当するものに○をつけてください。

a) レストラン食の場合

☆レストラン食はバイキング形式になっており、各メニューにはアレルギーの表示をしています。

- ・対応食を別途用意してほしい。 ※カウンターに用意します。
- ・対応食の用意が難しい場合、冷蔵・冷凍（入所時に厨房で預かり保管）またはレトルト食品を持ち込むので、温めて出してほしい。 ※カウンターに取りに来ていただきます。
- ・自身で、または付添いの方（氏名 _____）と一緒に、アレルギー表示を見て取るできるので、対応は不要。

b) 弁当の場合

- ・対応食を別途用意してほしい。
※この場合、Q1・Q2で回答いただいた内容をもとに、弁当業者に依頼いたします。
受け渡しの際、名前を記入しておりますので、そちらをお取りください。
- ・対応食の用意が難しい場合、自宅から持ち込む。
- ・その他…できる限り詳しくご記入ください。

(_____)

c) 野外炊事の場合

- ・対応食を別途用意してほしい。
※例えば、焼きそばの場合、エビ・カニエキス抜きソースに変更するなど。
※野外炊事の食材の変更を希望される場合、追加料金をいただくことがあります。
- ・対応食の用意が難しい場合、自宅から別の物を持ち込む。
- ・その他…できる限り詳しくご記入ください。

(_____)

Q5. その他、ご質問やご不明な点などありましたら、ご記入ください。

[_____]

アンケートは以上です。

必ず保護者（高校生以下の場合）の方が記入し、FAXまたは郵送にてご提出ください。FAXの場合は、送信後に確認のため、必ず保護者の方からレストランへご連絡ください。

後日、アンケートの内容について、当日の対応方法を確認させていただく場合があります。

なお、当日の対応方法については、こちらから引率の方に直接連絡することはありませんので、保護者の方から引率の方にお伝えください。

※ご記入いただいた個人情報は、当機構の規程等に基づき適切に管理し、アレルギーに関する事前確認のみに使用し、法令等に定める場合を除いて第三者に開示することはありません。

【記入例】

沢登り計画書

作成日： 26年 10月 10日

作成者： 山根 五郎

団体名	五家原中学校							
実施日	平成 26年 10月 13日 (火)							
コース	コース名			登るコース	備考			
	そりみね川Aコース							
	そりみね川Cコース							
	ふかのみ川コース			○	小雨時は実施			
日程 (予定)	内 容	自然の家発	昼食・場所	自然の家着	備考			
	予定時刻	9:00	キャンプ村	12:30				
人数		男性	女性	計	引率者			
	団体総数	120	120	240	男	6	女	4
	沢登り人数	119	119	238		5		3
不参加者	人数	2	名前	深海 涼太, 山野 もみじ				
	活動場所・活動内容	本館ロビーで読書し, 11:30に養護教諭の車でふかのみ川コースのゴールに行く						
	指導者氏名・電話番号	養護教諭 谷川 流子			090-□□□□-□□□□			
沢登り引率体制	引率責任者氏名・電話番号	学年主任 山根 五郎			090-□□□□-□□□□			
	無線機番号※当日記入							
	引率の方法	<input checked="" type="checkbox"/> 先頭や最後尾につく <input checked="" type="checkbox"/> 各グループにつく <input type="checkbox"/> ポイントを決めて, そこにいる <input type="checkbox"/> その他 ()						
安全確認	対参加者	<input type="checkbox"/> 服装 <input type="checkbox"/> 雨具 (□傘 □カッパ) <input type="checkbox"/> 靴 <input type="checkbox"/> 持ち物 (□水 □携行食) <input type="checkbox"/> 沢登りの仕方 <input type="checkbox"/> 沢登りのマナー <input type="checkbox"/> 沢登りのコース・ルート <input type="checkbox"/> 沢登りの注意事項 (□落石・落木 □浮石 □雷など, 非常時の行動 <input type="checkbox"/> 危険な動植物 □植物の採取 □給水)						
	対引率者	<input type="checkbox"/> 下見をしましたか <input type="checkbox"/> 当該コースでの沢登り経験者はいますか <input type="checkbox"/> 緊急時の体制を確認しましたか <input type="checkbox"/> 応急バッグを持ちましたか <input type="checkbox"/> 引率者間での連絡方法を確認しましたか <input type="checkbox"/> 参加者の健康状態を確認しましたか <input type="checkbox"/> 参加者の中に, 配慮を要する方はいませんか いる→対応 <input type="checkbox"/> 参加者名簿を提出していますか						

注1 団体の引率者は、「不参加者」を確認・記入の上活動の直前に、諫早自然の家に提出してください。

2 諫早自然の家が本計画をコピーし、原本を団体引率者にお返しします。

3 両者で、記載内容を確認し合います。 以上のことを、沢登り開始前に行ってください。

【記入例】

登 山 計 画 書

作成日： 26年 10月 10日

作成者： 山根 五郎

団体名	五家原中学校							
実施日	平成 26 年 10 月 13 日 (月)							
コース	コース名	往路	復路	車道の利用	備考			
	五家原岳仏の辻コース	雨天時	○	雨天時あり	キャンプ村で休憩			
	五家原岳中尾根コース	○						
	五家原岳横峰越コース							
	五家原岳～金泉寺・多良岳コース							
	金泉寺入口～平谷越～経ヶ岳コース							
	その他							
日程 (予定)	内 容	自然の家発	昼食・場所	自然の家着	備考			
	予定時刻	9 : 30	五家原岳頂上	15 : 30				
人数		男性	女性	計	引率者			
	団体総数	120	120	240	男	6	女	4
	登山人数	119	119	238		5		3
不参加者	人数	2	名前	深海 涼太, 山野 もみじ				
	活動場所・活動内容	本館ピロティで養護教諭と休養し, 10:30から養護教諭の車で頂上に行く						
	指導者氏名・電話番号	養護教諭 谷川 流子			090-□□□□-□□□□			
登 山 引率体制	引率責任者氏名・電話番号	学年主任 山野 五郎			090-□□□□-□□□□			
	無線機番号※当日記入							
	引率の方法	<input checked="" type="checkbox"/> 先頭や最後尾につく <input checked="" type="checkbox"/> 各グループにつく <input type="checkbox"/> ポイントを決めて, そこにいる <input type="checkbox"/> その他 ()						
安全確認	対参加者	<input type="checkbox"/> 服装 <input type="checkbox"/> 雨具 (<input type="checkbox"/> 傘 <input type="checkbox"/> カッパ) <input type="checkbox"/> 靴 <input type="checkbox"/> 持ち物 (<input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 携行食) <input type="checkbox"/> 登山の仕方 <input type="checkbox"/> 登山のマナー <input type="checkbox"/> 登山ルート <input type="checkbox"/> 登山の注意事項 (<input type="checkbox"/> 落石 <input type="checkbox"/> 浮石 <input type="checkbox"/> 雷など, 非常時の行動 <input type="checkbox"/> 危険な動植物 <input type="checkbox"/> 植物の採取 <input type="checkbox"/> 給水)						
	対引率者	<input type="checkbox"/> 下見をしましたか <input type="checkbox"/> 当該コースでの登山経験者はいますか <input type="checkbox"/> 緊急時の体制を確認しましたか <input type="checkbox"/> 応急バッグを持ちましたか <input type="checkbox"/> 引率者間での連絡方法を確認しましたか <input type="checkbox"/> 参加者の健康状態を確認しましたか <input type="checkbox"/> 参加者の中に, 配慮を要する方はいませんか いる→対応 <input type="checkbox"/> 参加者名簿を提出していますか						

注1 団体の引率者は, 本計画書を活動前に, 諫早自然の家へ提出してください。

2 諫早自然の家が本計画をコピーし, 原本を団体引率者にお返しします。

3 両者で, 記載内容を確認し合います。 以上のことを, 登山開始前に行ってください。

登山計画書

作成日： 年 月 日

作成者： _____

団体名					
実施日	平成 年 月 日 ()				
コース	コース名	往路	復路	車道の利用	備考
	五家原岳仏の辻コース				
	五家原岳中尾根コース				
	五家原岳横峰越コース				
	五家原岳～金泉寺・多良岳コース				
	金泉寺入口～平谷越～経ヶ岳コース				
その他					
日程 (予定)	内 容	自然の家発	昼食・場所	自然の家着	備考
	予定時刻				
人数		男性	女性	計	引率者
	団体総数				男 女
	登山人数				
不参加者	人数	名前			
	活動場所・活動内容				
	指導者氏名・電話番号				
登山引率体制	引率責任者氏名・電話番号				
	無線機番号※当日記入				
	引率の方法		<input type="checkbox"/> 先頭や最後尾につく <input type="checkbox"/> 各グループにつく <input type="checkbox"/> ポイントを決めて、そこにいる <input type="checkbox"/> その他 ()		
安全確認	対参加者	<input type="checkbox"/> 服装 <input type="checkbox"/> 雨具 (<input type="checkbox"/> 傘 <input type="checkbox"/> カッパ) <input type="checkbox"/> 靴 <input type="checkbox"/> 持ち物 (<input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 携行食) <input type="checkbox"/> 登山の仕方 <input type="checkbox"/> 登山のマナー <input type="checkbox"/> 登山ルート <input type="checkbox"/> 登山の注意事項 (<input type="checkbox"/> 落石 <input type="checkbox"/> 浮石 <input type="checkbox"/> 雷など、非常時の行動 <input type="checkbox"/> 危険な動植物 <input type="checkbox"/> 植物の採取 <input type="checkbox"/> 給水)			
	対引率者	<input type="checkbox"/> 下見をしましたか <input type="checkbox"/> 当該コースでの登山経験者はいですか <input type="checkbox"/> 緊急時の体制を確認しましたか <input type="checkbox"/> 応急バッグを持ちましたか <input type="checkbox"/> 引率者間での連絡方法を確認しましたか <input type="checkbox"/> 参加者の健康状態を確認しましたか <input type="checkbox"/> 参加者の中に、配慮を要する方はいませんか いる→対応 <input type="checkbox"/> 参加者名簿を提出していますか			

注1 団体の引率者は、本計画書を活動前に、諫早自然の家に提出してください。

2 諫早自然の家が本計画をコピーし、原本を団体引率者にお返しします。

3 両者で、記載内容を確認し合います。 以上のことを、登山開始前に行ってください。

オリエンテーリング（OL）計画書

作成日： 年 月 日

作成者： _____

団体名					
実施日	平成 年 月 日 ()				
実施方法	方法	使用ポスト（番号）			備考
	スコアOL				
	ポイントOL				
	推理型OL				
日程（予定）	内 容	開始	昼食・場所	終了・集合	備考
	予定時刻				
人数		男性	女性	計	引率者
	団体総数				男 女
	OL人数				
不参加者	人数	名前			
	活動場所・活動内容				
	指導者氏名・電話番号				
オリエンテーリング 引率体制	引率責任者氏名・電話番号				
	無線機番号※当日記入				
	引率の方法		<input type="checkbox"/> ポイントで待ち受ける () <input type="checkbox"/> コースを巡回する <input type="checkbox"/> 各グループにつく <input type="checkbox"/> その他 ()		
安全確認	対参加者	<input type="checkbox"/> 服装 <input type="checkbox"/> 雨具 (<input type="checkbox"/> 傘 <input type="checkbox"/> カップ) <input type="checkbox"/> 靴 <input type="checkbox"/> 持ち物 (<input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 携行食) <input type="checkbox"/> OLの仕方 <input type="checkbox"/> OLのマナー <input type="checkbox"/> OLの種類・利用ポスト <input type="checkbox"/> OLの注意事項 (<input type="checkbox"/> 落石・落木 <input type="checkbox"/> 浮石 <input type="checkbox"/> 雷など、非常時の行動 <input type="checkbox"/> 危険な動植物 <input type="checkbox"/> 植物の採取 <input type="checkbox"/> 給水)			
	対引率者	<input type="checkbox"/> 下見をしましたか <input type="checkbox"/> 諫早自然の家でのOL経験者はいいますか <input type="checkbox"/> 緊急時の体制を確認しましたか <input type="checkbox"/> 応急バッグを持ちましたか <input type="checkbox"/> 引率者間での連絡方法を確認しましたか <input type="checkbox"/> 参加者の健康状態を確認しましたか <input type="checkbox"/> 参加者の中に、配慮を要する方はいませんか いる→対応 <input type="checkbox"/> 参加者名簿を提出していますか			

注1 団体の引率者は、本計画書を活動前に、諫早自然の家に提出してください。

2 諫早自然の家が本計画をコピーし、原本を団体引率者にお返しします。

3 両者で、記載内容を確認し合います。 以上のことを、OL開始前に行ってください。

【記入例】

ウォークラリー（WR）計画書

作成日： 26年 10月 10日

作成者： 山根 五郎

団体名	五家原中学校				
実施日	平成 26年 10月 14日（水）				
実施方法	方法（どちらかに○をつける）				備考
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: inline-block; text-align: center; vertical-align: middle;">右回り</div> ・ 左回り				
日程（予定）	内 容	開始	昼食・場所	終了・集合	備考
	予定時刻	9:00	本館	11:30	
人数		男性	女性	計	引率者
	団体総数	120	120	240	男 6 女 4
	WR人数	119	119	238	男 5 女 3
不参加者	人数	2	名前	山川 好美, 山野 もみじ	
	活動場所・活動内容		本館ロビーで養護教諭と読書をする。		
	指導者氏名・電話番号		養護教諭 谷川 流子		090-□□□□-□□□□
ウォークラリー 引率体制	引率責任者氏名・電話番号		学年主任 山根 五郎		090-□□□□-□□□□
	無線機番号※当日記入				
	引率の方法		<input checked="" type="checkbox"/> ポイントで待ち受ける（コマ図13付近） <input checked="" type="checkbox"/> コースを巡回する <input type="checkbox"/> 各グループにつく <input type="checkbox"/> その他（ ）		
安全確認	対参加者	<input type="checkbox"/> 服装 <input type="checkbox"/> 雨具（ <input type="checkbox"/> 傘 <input type="checkbox"/> カッパ） <input type="checkbox"/> 靴 <input type="checkbox"/> 持ち物（ <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 携行食） <input type="checkbox"/> WRの仕方 <input type="checkbox"/> WRのマナー <input type="checkbox"/> WRの注意事項（ <input type="checkbox"/> 落石・落木 <input type="checkbox"/> 浮石 <input type="checkbox"/> 雷など、非常時の行動 <input type="checkbox"/> 危険な動植物 <input type="checkbox"/> 植物の採取 <input type="checkbox"/> 給水）			
	対引率者	<input type="checkbox"/> 下見をしましたか <input type="checkbox"/> 諫早自然の家でのWR経験者はいますか <input type="checkbox"/> 緊急時の体制を確認しましたか <input type="checkbox"/> 応急バッグを持ちましたか <input type="checkbox"/> 引率者間での連絡方法を確認しましたか <input type="checkbox"/> 参加者の健康状態を確認しましたか <input type="checkbox"/> 参加者の中に、配慮を要する方はいませんか いる→対応 <input type="checkbox"/> 参加者名簿を提出していますか			

注1 団体の引率者は、本計画書を活動前に、諫早自然の家に提出してください。

2 諫早自然の家が本計画をコピーし、原本を団体引率者にお返しします。

3 両者で、記載内容を確認し合います。 以上のことを、WR開始前に行ってください。

ウォークラリー（WR）計画書

作成日： 年 月 日

作成者： _____

団体名					
実施日	平成 年 月 日（ ）				
実施方法	方法（どちらかに○をつける）				備考
	右回り ・ 左回り				
日程（予定）	内 容	開始	昼食・場所	終了・集合	備考
	予定時刻				
人数		男性	女性	計	引率者
	団体総数				男 女
	WR人数				
不参加者	人数	2	名前		
	活動場所・活動内容				
	指導者氏名・電話番号				
ウォークラリー 引率体制	引率責任者氏名・電話番号				
	無線機番号※当日記入				
	引率の方法		<input type="checkbox"/> ポイントで待ち受ける（ ） <input type="checkbox"/> コースを巡回する <input type="checkbox"/> 各グループにつく <input type="checkbox"/> その他（ ）		
安全確認	対参加者	<input type="checkbox"/> 服装 <input type="checkbox"/> 雨具（ <input type="checkbox"/> 傘 <input type="checkbox"/> カップ） <input type="checkbox"/> 靴 <input type="checkbox"/> 持ち物（ <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 携行食） <input type="checkbox"/> WRの仕方 <input type="checkbox"/> WRのマナー <input type="checkbox"/> WRの注意事項（ <input type="checkbox"/> 落石・落木 <input type="checkbox"/> 浮石 <input type="checkbox"/> 雷など、非常時の行動 <input type="checkbox"/> 危険な動植物 <input type="checkbox"/> 植物の採取 <input type="checkbox"/> 給水			
	対引率者	<input type="checkbox"/> 下見をしましたか <input type="checkbox"/> 諫早自然の家でのWR経験者はいますか <input type="checkbox"/> 緊急時の体制を確認しましたか <input type="checkbox"/> 応急バッグを持ちましたか <input type="checkbox"/> 引率者間での連絡方法を確認しましたか <input type="checkbox"/> 参加者の健康状態を確認しましたか <input type="checkbox"/> 参加者の中に、配慮を要する方はいませんか いる→対応 <input type="checkbox"/> 参加者名簿を提出していますか			

注1 団体の引率者は、本計画書を活動前に、諫早自然の家に提出してください。

2 諫早自然の家が本計画をコピーし、原本を団体引率者にお返しします。

3 両者で、記載内容を確認し合います。 以上のことを、WR開始前に行ってください。

諫早コミュニケーションアドベンチャープログラム (I-CAP) 事前調査表

より効果的な指導のためにご記入いただき、プログラム相談の前にFAXで回答をお願いします。
※この情報はI-CAPの指導のみ利用いたします。

1. 学校・団体名	これまでの体験回数 <input type="checkbox"/> 初めて <input type="checkbox"/> 2回目以上
2. 学年・年齢・性質 (例: 5年生の集団宿泊学習, 企業の新人研修など)	
3. 活動予定日時・開始時の集合場所	活動予定人数 名 内訳 男性 名 女性 名
4. グループ編成 (最大16人程度) 【例: 1グループ (男8名・女8名) ×4グループ】	
5. グループ分けの方法 【例: 機械的な割り振り, かかわりの薄い仲間同士 等】	
6. 活動のねらいや目的 【例: 部活動のチームビルド, クラスづくり, 信頼関係の構築 等】	
7. 集団の現在の状況や課題 【例: 男女の仲が..., 人間関係が固定化されて... 等】	
8. 特記事項 (身体的, 精神的に配慮が必要な参加者)	

お願い

- ①基本的な持ち物は水筒・帽子・汗ふき・雨天時の合羽等です。
- ②安全のため, 長袖・長ズボン・運動靴をお願いします。
- ③チームの力で人間関係を築いていくプロセスを大切にしています。アドバイスや言葉かけ, ポーズを求める写真撮影等のご遠慮ください。



国立諫早青少年自然の家の歌

栗原 一登 作詞
團 伊玖磨 作曲

明るくさわやかに ♩ = M, M, 112~120

mf

1. み あ げ れ る は た ら にの あ さ 一 の そ ら は て
よ ひ び た け よ の やい きま 一 は の み や に き とみ

mp

なりと くはと ふなも かいし くてた あはき おなほ あはう おさの と きひ そたい らにま

mf

はのほ 一 一 ひせち ろせい いらさ なぎな おああ おまか 一 一 きいり いかで なぜも すうい いたつ

f

こおう めよは こみキャ のどん そりプ らのの むしほ ねげの いんお つのの ばいよ いうう ににに 1. ヤッ 2. ヤッ 3.

p

ホー ヤッ ホー ヤッ ホー ヤッ ホー よよよ 一 一 一

f

べべべ ばばば うみよ んつぞ ぜつら んのを くうほ もみし ががが わなと くる 2. の 3. ぼね ぶ

一、見上げる旗に 朝の空
果てなく深く 青青と
空は広いな 大きいな
吸いこめこの空 胸いっぱい
ヤッホーヤッホー ヤッホーヤッホー
呼べば雲仙 雲が湧く

二、登れば太良の 山の道
小鳥は鳴いて 花は咲き
谷のせせらぎ 甘い風
歌おうよ緑の 自然の家に
ヤッホーヤッホー ヤッホーヤッホー
呼べば三つの 海が鳴る

三、鐘よびびけよ 諫早に
君とともした 希望の灯
いまは小さな 明りでも
いつかはキャンプの 焔のように
ヤッホーヤッホー ヤッホーヤッホー
呼べば夜空を 星が飛ぶ

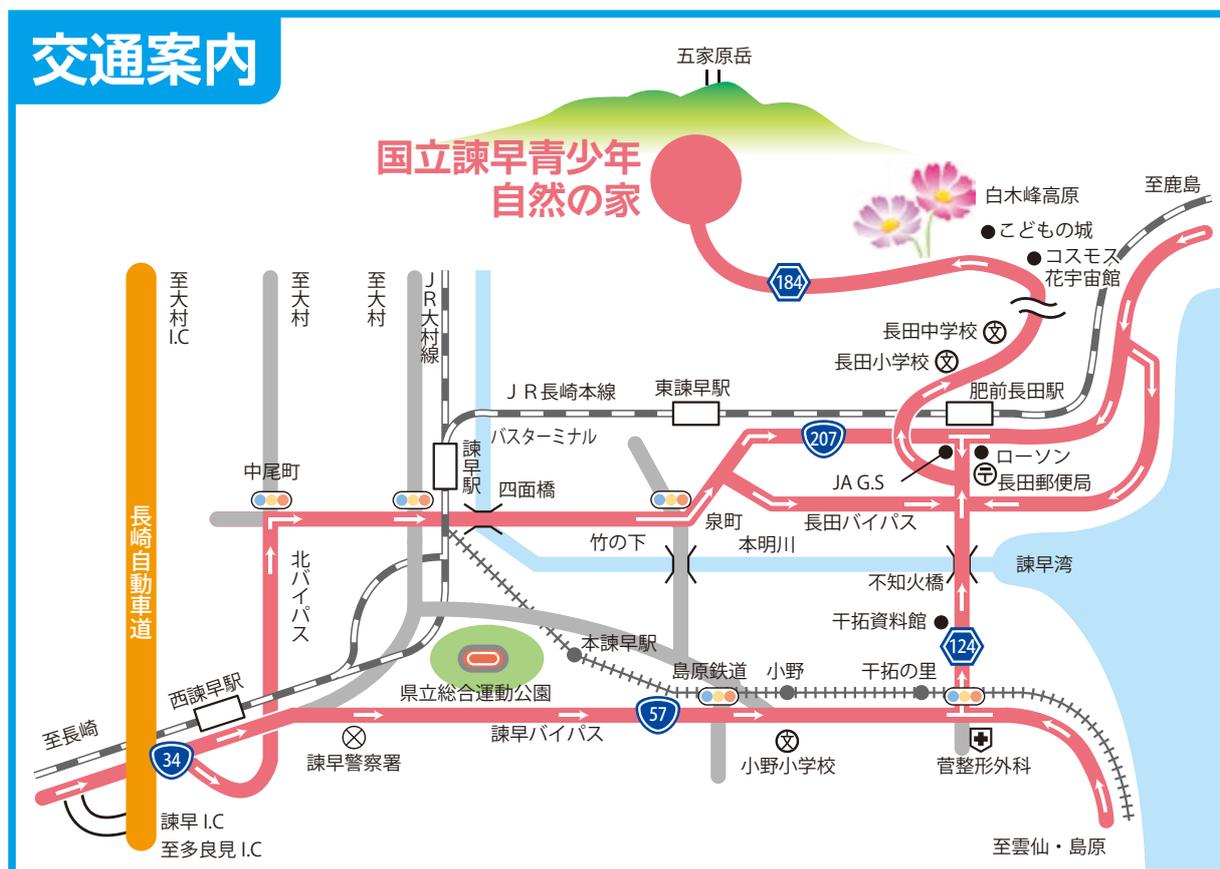


〔自家用車〕

諫早ICより 16km (約40分)
 有明フェリー多比良港 (雲仙市国見町) より
 35km (約50分)

〔路線バス〕

諫早駅より (県営バス) 13.2km (約30分)
 ※ 1日3便 (日・祭日は2便)



独立行政法人 国立青少年教育振興機構

 **国立諫早青少年自然の家**

〒859-0307 諫早市白木峰町1109-1
 TEL(0957)25-9111 FAX(0957)25-9115
 URL:<http://isahaya.niye.go.jp/>
 E-mail:isahaya-sui@niye.go.jp

諫早自然の家 検索



Facebookで
イイネ!してね!