

国立諫早青少年自然の家

I-CAP

Isahaya

Communication

Adventure

Program



スポーツクラブ・チームビルディング

みんなでチャレンジ！
チームで乗り越え、成長する！



子ども会活動



高校生合同合宿



企業職員研修

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)

あなたも体験してみませんか？

人数：1グループ8～20名
(最大3グループ)

※4グループ以上の場合は、ご相談ください。

時間：1コマ3時間

対象：小学3年生以上

料金：1グループあたり1コマ8,000円



諫早自然の家HPから検索

【活動プログラム】

「仲間と協力する」→「I-CAP」

ご確認ください。



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

【お問い合わせ先】

〒859-0307

長崎県諫早市白木峰町1109-1

Eメール isahaya-sen@niye.go.jp (I-CAP担当)

☎0957-25-9111

I-CAPとは？

諫早コミュニケーションアドベンチャープログラム (Isahaya Communication Adventure Program)の略。諫早自然の家での仲間づくりの活動で、他者と力を合わせてチャレンジしていくことを通して、短時間でコミュニケーションの活性化や信頼関係の構築を図ったり、思いやりやチームワーク、自己肯定感を高めたりすることができるプログラムです。

【さ・い・ふ・あっ・た】を守って行動することができた。
さ：参加する い：一生懸命
ふ：フェア（ルールを守る）
あ：安全に た：楽しむ（小学生）

入学したばかりで、友だちがいなくて不安だったけど、I-CAPを通して打ち解け、仲間がたくさんできてうれしかった。
（高校生）

学校で日頃発言が少ない子が、友だちに話かけたり、笑顔で活動に取組む姿が多く見られるなど、新しい発見がたくさんあった。（小学校教員）

みんなでチャレンジして課題をクリアできたときに、クラスが一つになったという満足感、達成感があった。
（中学生）

I-CAP体験者 引率者の声



1年生のオリエンテーション合宿の一部で、毎年実施している。短時間でお互いの事を知り、信頼関係を構築できるプログラムだと思う。
（高校教員）

チームとしての信頼関係を構築するためには、自分の気持ちをみんなに伝え、相手の気持ちを受け止める雰囲気や場づくりが大切だと分かった。（大学生）

新チームのスタートアップの活動として、毎年利用している。学校が異なる子どもの集まりなので、短期間でチーム作りができて効果的なプログラムだと思う。
（スポーツ団体引率者）

職員研修として毎年取り組んでいる。異なる部署同士のコミュニケーションツールの獲得やネットワーク作り役に立っている。
（企業研修担当者）

【実施までの流れ】

① 受付、申込み

利用希望日の2か月前までに、電話でお問合せください。
※別途、WEB申込みなど「施設利用申込手続き」が必要となります。

② 書類提出

「I-CAP事前調査表」を利用日の2週間前までにメールまたは、FAXにてご回答ください。（本所HPからダウンロードできます。）

③ 当日まで

電話やメールにて、事前打ち合わせ（目的、配慮事項、活動の流れ、活動場所など）を行います。当日は、開始時間20分前までに、活動場所へ集合してください。

④ 支払い

利用日の9：00以降に、事務室で請求書をお受け取りください。
当日現金支払い（売店）または、銀行振込、コンビニ払い、電子決済でのお支払いが可能です。現金払い以外は、手数料がかかります。

【道具貸出】

自主活動でアイスブレイクやイニシアティブゲームなどを実施希望の場合は、道具の貸出などを行っていますので、お気軽にお問合せください。

※アイスブレイクとは？

・初対面や活動の冒頭で緊張をほぐし、お互いの理解や円滑なコミュニケーションを促す場づくりの手法（ゲームや自己紹介など）です。

※イニシアティブゲームとは？

・みんなの知恵と協力、身体的活動を通してみんなで解決する「課題解決型ゲーム」です。

