

令和 3（2021）年度
利用ガイド
【 体験活動編 】



「未来を切り拓く人間性豊かで創造性あふれる自立した札幌人を育み合う」

札幌市青少年山の家

〒005-0862 札幌市南区滝野 247 番地（国営滝野すずらん丘陵公園内）

TEL：011-591-0303 FAX：011-591-0394

指定管理者：（公財）さっぽろ青少年女性活動協会

【体験活動編】目次

※【本編】及び【体験活動編】は別冊です。

I 体験活動の計画

1	プログラム	1
2	標準生活時間	2
3	計画の進め方	3

II 体験活動一覧

I 体験活動の計画

I プログラム

プログラムとは、山の家における全日程を指します。プログラムは、いくつかの体験活動によって構成されます。

一般的なプログラム例を下図にお示ししますので、参考にご覧ください。

宿泊学習プログラム例(1泊2日利用)

						【一日目】	出会いの集い	準備	昼食	ハイキング	夕食	キャンプファイヤー	入浴	振り返り	準備	就寝
起床	準備	朝の集い	朝食	清掃	別れの集い	【二日目】										

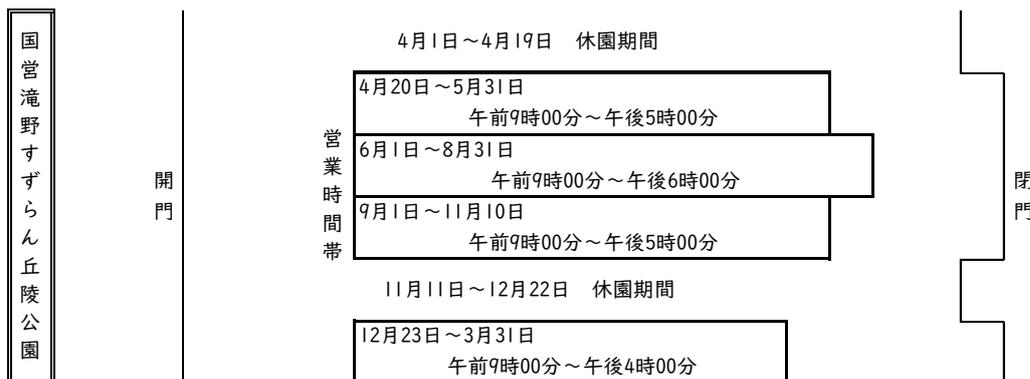
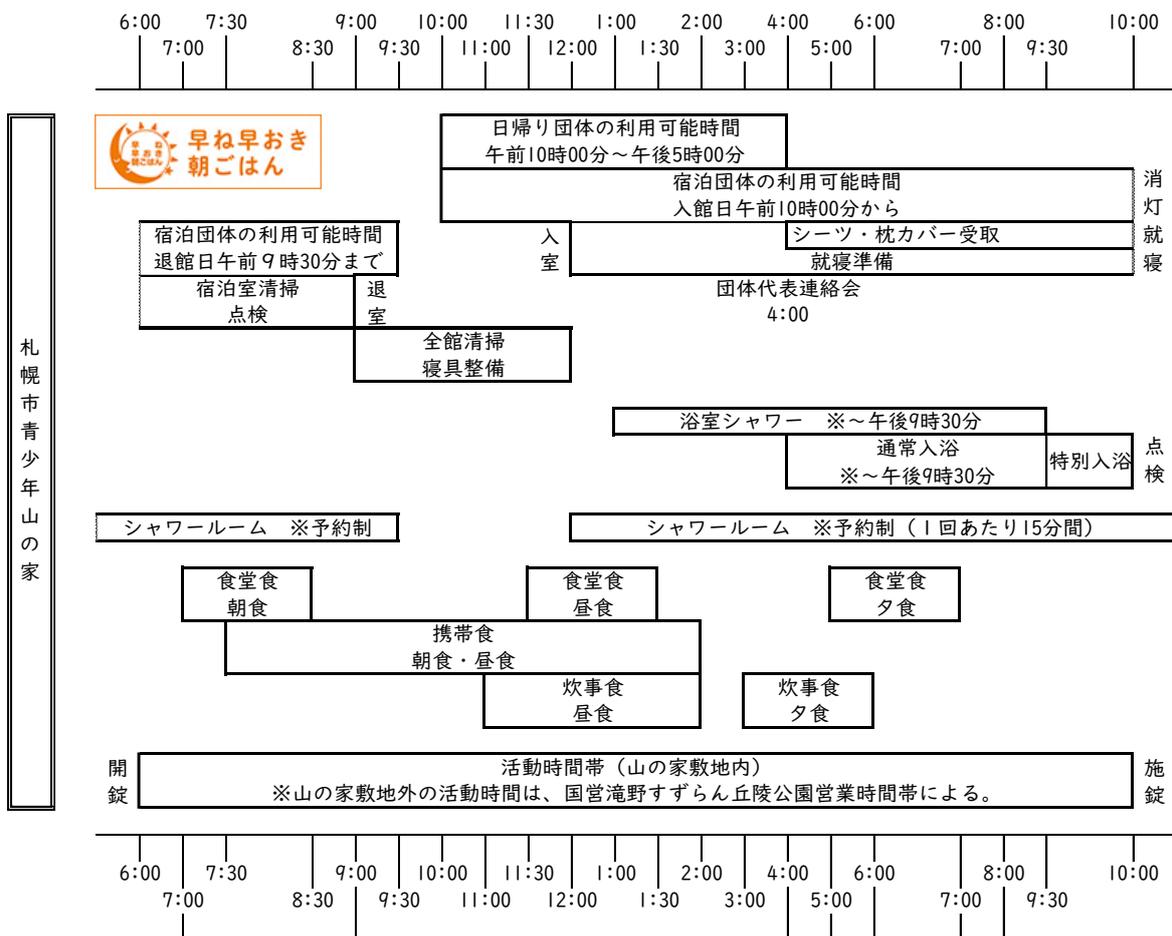
プログラムの作成・実施にあたっては、次のことにご配慮くださるようお願いいたします。

- 振り返りを言語化することにより、深い学びにつなげる。
- みんなが参画することにより、対話的な学びを豊かにする。
- 興味から出発することにより、主体的な学びを引き出す。
- 睡眠時間を確保することにより、創造的な活動を生み出す。
- 下見・相談を行うことにより、心身の安心安全を支える。

2 標準生活時間

山の家では、青少年教育施設として、標準生活時間を設けています。利用計画書は、これに基づいて作成をお願いします。

なお、青少年の健やかな成長を期して、基本的な生活習慣を育成し、生活リズムの向上を図るための取組として、「早寝早起き朝ごはん」運動を推進しています。午後 10 時 00 分の消灯時刻には、全利用者(引率者を含む)にご就寝くださるようお願いいたします。



3 計画の進め方

(1) 体験活動の区分

生活体験	学校、サークルや家族などの仲間で、食事、入浴や清掃などを楽しむ日常体験
自然体験	国営滝野すずらん丘陵公園の中で、自然観察や森林浴などを楽しむ非日常体験

(2) 体験活動の実施形態

セルフ	ご利用団体が、独自で行う活動
職員支援	職員が支援する活動(有料)
ボランティア支援	施設ボランティアが終始支援する活動(有料)

(3) 希望提出～入館日の流れ

入館日1か月前まで	希望(内容、場所及び職員・ボランティア支援依頼等)を、利用計画書により提出 ※この後に利用計画書の提出及び変更がなされた場合は、ご希望の受け入れが難しくなります。
入館日1か月前	利用調整開始 ※同日利用団体同士のご希望が重なった場合は、利用調整をさせていただきます。
入館日3週間前	利用調整結果の受信 ※入館日までの間、他団体の計画に支障が及ばない範囲で、ご希望の変更を承ります。
入館日～退館日	体験活動の実施 ※利用調整結果に基づき、体験活動を進行してください。

II 体験活動一覧

区分	No.	【 体験活動名 】 O：オリエンテーリング N：ネイチャーゲーム Y：山の家オリジナル	季節			場所		形態			組合せ推奨の体験活動 No. 自No.：自然体験 生No.：生活体験 図鑑：滝野のいきものさがし図鑑で レベルアップ
			通 年	春 秋	冬	屋 外	屋 内	セ ル フ	職 員 支 援	ボ ラ 支 援	
共通	1	振り返り	●			●	●	●			すべての活動
生活 体験	1	出会いの集い	●			●	●		●		
	2	別れの集い	●			●	●		●		
	3	食事（食堂）	●				●	●			
	4	入浴	●				●	●			
	5	就寝準備	●				●	●			
	6	朝の集い	●			●	●	●			
	7	清掃	●				●	●			
	8	Y 離災クラフト	●			●	●	●			生9
	9	Y 防災炊事	●			●	●	●			自1、自9、生8
自然 体験	1	薪割り体験	●			●	●	●			生9
	2	木こりの薪づくり体験	●			●	●		●		生9
	3	キャンプファイヤー	●			●	●	●			
	4	キャンドルの集い	●				●	●			
	5	O 館内ウォークラリー	●				●	●			
	6	O 館内滝野いきもの探し	●				●	●			図鑑
	7	O 館内きのたん	●				●	●			
	8	O 館内ふおと	●				●	●			
	9	クラフト	●				●	●		●	
	10	ハイキング		●		●		●		●	図鑑、自16～23・25・27～29・31～33
	11	星空観察	●			●		●		●	自26
	12	歩くスキー			●	●		●			
	13	スノーシュー			●	●		●			自17・22・25・28～29
	14	スノークラフト			●	●		●			
	15	チューブすべり			●	●		●			
	16	Y 雨コレクション		●		●		●			自10・18
	17	Y 音さがしマップ	●			●		●			自10・13
	18	Y 雨の音さがしマップ		●		●		●			自10・16
	19	Y 夜の音さがしマップ		●		●		●			自10
	20	Y 葉っぱシルエットさがし		●		●		●			図鑑、自10・21
	21	Y 葉っぱデータ		●		●	●	●			図鑑、自10・20
	22	Y 滝野ビンゴ		●		●		●			図鑑、自10・13
	23	Y 新滝野の森オリエンテーリング		●		●		●			
	24	Y 軟石クラフト		●		●			●		

区分	No.	【 体験活動名 】 O：オリエンテーリング N：ネイチャーゲーム Y：山の家オリジナル	季節			場所		形態			組合せ推奨の体験活動 No. 自No.：自然体験 生No.：生活体験 図鑑：滝野のいきものさがし図鑑で レベルアップ
			通 年	春 秋	冬	屋 外	屋 内	セ ル フ	職 員 支 援	ボ ラ 支 援	
自然 体 験	25	Y 自分で森ガイド	●			●		●			自10・13
	26	Y 自分で星空ガイド	●			●		●	●		自11
	27	N カモフラージュ		●		●		●			自10
	28	N 音いくつ	●			●		●	●		自10・13
	29	N 自然へのインタビュー	●			●		●			自10・13
	30	N 森の設計図	●				●	●			
	31	N サイレントウォーク	●			●		●			自10・13
	32	N 森の色あわせ		●		●		●			自10
	33	N サンセットウォッチ	●			●		●			

●共通①

振り返り

16 平和と公正を
すべての人に

概要

体験を振り返り言語化することを通して、自分の行動、考えや前提を問い直します

人数

・何人でも

対象

・誰でも

実施期間

・いつでも

所要時間

・5～20分間



活動場所

・どこでも

指導のねらい

- ・学びを自分にとって価値あるものとして腑に落とす
- ・自分なりの学び方を知ること、今まで見出すことのなかった新しい自分の発見につなげる

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

(子ども)

- ①各授業(活動)後は、感じたことをメモし、一日の最後に、各授業(活動)後の振り返りを見返して体験をじっくりと解釈する

(大人)

- ①発言の保障
何を表現しても問題がないこと、評価には一切つながらないことを明示的に伝え、安心安全の場をつくる
- ②対話による支援
振り返りに行き詰まっている子どもへの問いかけとして、観点を決めて、対話しながら振り返りを進める
- ③受け止め、寄り添う
子どもの言葉を受容的な態度で受け止め、内省できたことに関心を寄せて声をかける

【当日】

(子ども)

- ①事前学習に同じ

(大人)

- ①事前学習に同じ

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・なし

【団体で準備するもの】

・ふり返しシート(※別紙参照)、筆記用具

備考

ふり返しシート(例)

組 番 名前: _____

<p style="text-align: center;">こう目</p> <p style="text-align: center;">※じっくり考える</p>	<p style="text-align: center;">自こ評価</p> <p style="text-align: center;">※ひとつにチェック</p>	<p style="text-align: center;">改ぜん案</p> <p style="text-align: center;">※どうしたらもっと良くなるか</p>
<p>安心・安全の中で取り組めましたか。</p>	<input type="checkbox"/> そう思う	
	<input type="checkbox"/> どちらでもない	
	<input type="checkbox"/> そう思わない	
<p>自分の考えを友達に伝えられましたか。</p>	<input type="checkbox"/> そう思う	
	<input type="checkbox"/> どちらでもない	
	<input type="checkbox"/> そう思わない	
<p>友達の表現を受け止められましたか。</p>	<input type="checkbox"/> そう思う	
	<input type="checkbox"/> どちらでもない	
	<input type="checkbox"/> そう思わない	
<p>自分の考えを広めたり深めたりしながら、 新しい自分を発見できましたか。</p>	<input type="checkbox"/> そう思う	
	<input type="checkbox"/> どちらでもない	
	<input type="checkbox"/> そう思わない	

●生活体験①

16 平和と公正を
すべての人に

出会いの集い

概要

「出会い」ってなんだろう？

たくさんのはじめてと、さまざまな発見に出会えるこの旅を
どんな気持ちでスタートさせるか、仲間と一緒に考えてみま
しょう

人数

・何名でも

対象

・誰でも

実施期間

・通年

所要時間

・希望時間



活動場所

・希望場所

活動のねらい

・主体的に内容を考えてたり、計画を立てたりすることで、活動に向けた意欲を高める

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ①どのような集いにしたいか考える
- ②集いの流れを決める
- ③役割分担を行う
- ④台本を考える
- ⑤練習をする

【当日】

- <例>
- ①よろしくタイム～滝野の自然・仲間・自分にあいさつ～
 - ②宿泊学習の目標を確認
 - ③山の家職員からの一言
 - ④先生からのお話
 - ⑤この後の活動について

など

準備物品

- 【山の家で貸出可能なもの】
- ・アンプ（CD可）、マイク
- 【団体で準備するもの】
- ・台本など

備考

山の家ルールや施設について聞きたいことがあれば、
参加児童からの電話やメール、オンラインでの相談
（ZOOMなど）も可能

●生活体験②

別れの集い



概要

たくさんのはじめてと、さまざまな発見に出会えたこの旅をどんな気持ちで締めくくるか、仲間と一緒に分かち合ひましょう

人数

・何名でも

対象

・誰でも

実施期間

・通年

所要時間

・希望時間



活動場所

希望場所

活動のねらい

・主体的に内容を考えたり、計画を立てたりすることで、活動に向けた意欲を高める

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ①どのような集いにしたいか考える
- ②集いの流れを決める
- ③役割分担を行う
- ④台本を考える
- ⑤練習をする

【当日】

<例>

- ①ありがとうタイム～滝野の自然・仲間・自分に～
- ②宿泊学習の目標を確認
- ③先生からのお話
- ④山の家職員からの一言
- ④この後の活動について

など

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・アンプ(CD可)、マイク

【団体で準備するもの】

・台本など

備考

山を家のルールや施設について聞きたいことがあれば、参加児童からの電話やメール、オンラインでの相談(ZOOMなど)も可能

●生活体験③

食事

12 つくる責任
つかう責任

概要

食事は、バランスよく摂ることで、心の豊かさや満足感をもたらすとともに、健康的な生活を営むことができる大切な活動です

人数

・一度に160名

対象

・誰でも



実施期間

・通年

所要時間

・45分～1時間

活動場所

・食堂

指導のねらい

・マナーの大切さを知り、日常生活全般に役立てることができる

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

〈利用方法〉

①食堂の利用方法の動画を確認する

※動画はこちら (URL)

②配膳係などの役割を決める

③自分が座る席を把握しておく

〈食品ロスへの取り組み〉

①別紙ワークシート「食品ロスを減らすためのアクション」を活用して、自分でできることを考えてみましょう

【当日】

〈準備〉

①宿泊棟で手洗い・手指消毒をする

②部屋ごとに、食堂に移動する

③配膳者は、マスク、エプロン、三角巾、手袋をつけて食事を配膳する

④食事を受け取り、決められた席へ座る

〈おかわり〉

⑤配膳者が、③と同様の装備で対応をする

〈片付け〉

⑥食器は重ねず、各自でカウンターへ食器を運ぶ

※食事後は、テーブルの消毒が必要

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・机用消毒液、テーブル、ふきん

【団体で準備するもの】

・マスク、エプロン、三角巾 (配膳者)、手袋

備考

・食堂利用 (アレルギー等) の詳細はホームページで

ワークシート 食品ロスを減らすためのアクション

12 つくる責任
つかう責任



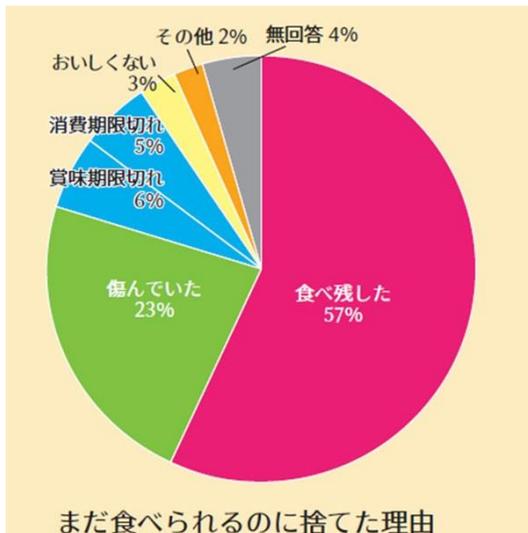
(グループで取り組もう！)

1. 計算してみましょう。

日本で、食べられるのに捨てられる「食品ロス」の量は年間 612 万トンといわれています。さて、日本人一人当たりの「食品ロス」の量は何 kg でしょうか？

答え 約 _____ kg

2. 次の図は、まだ食べられるのに捨てた理由です。この図を見てどのような感想を持ったか、グループで話し合い、話し合った内容を書いてください。



3. 日常の中で食品ロスを減らすためにどのような取り組みができるか、グループの中で話し合い、明日からすぐにできるアクションを書いてください。

私たちは食品ロスを減らすために、

をします！

※児童で代表の方は、このワークシートを山の家職員へ渡してください。
もしくは、電話やZOOMでどのような意見が出たか事前に教えてください。

●生活体験④

入浴

16 平和と公正を
すべての人に

概要

公衆浴場のマナーを学ぶとともに、一緒に入浴する人とのコミュニケーションを深めることができます

人数

・20名まで

対象

・誰でも

実施期間

・通年

所要時間

・事前：1時間
・当日：1時間～



活動場所

・浴室及び脱衣所

指導のねらい

- ・マナーの大切さを知り、日常生活全般に役立てることができる
- ・裸の付き合いで、心のふれあいが生まれる

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ① 家庭での入浴の仕方を振り返る
※別紙「入浴調査票」を活用
- ② 入浴のマナーを知る

【当日】

- ① 脱衣所で上履きを脱いで並べ、棚に荷物を入れる
- ② 袋から着替える衣服を出し、脱いだ衣服を袋に入れて棚に置く
- ③ タオルを持って浴室へ移動し、カランの前に洗い桶や腰掛けを用意する
- ④ シャワーのお湯を浴び、タオル、ボディソープやシャンプーを使って体を洗う
- ⑤ タオルを洗って絞り、洗い桶や腰掛けを片付けてから浴槽に入る。※この際にタオルを浴槽に浸さない
- ⑥ 浴槽から出てタオルで体を拭き、脱衣所へ移動する
- ⑦ 衣服を着て、忘れ物の確認をしてから脱衣所を出る

準備物品

- 【山の家で貸出可能なもの】
- ・ボディソープ、リンスインシャンプー
- 【団体で準備するもの】
- ・タオル、ドライヤー

備考

※別途、1人用のシャワー室が終日利用可能

入浴調査票

組 番 名前: _____

各こう目のがい当するマスに○印をつける。

	こう目	だいたい できる	あまり できない	わからない	備考
準備	着がえなどを自分で用意できる				
	ぬいだ衣服をたたむ、整理できる				
入浴	あ ら い 方	シャワーの湯を適当な温度に調節できる			
		こしかけにすわって体をあらえる			
		力を入れてあらえる			
		体に湯をかけられる			
		頭に湯をかぶることができる			
		タオルに石けんをつけられる			
		タオルをあらえる			
	体 を あ ら う	タオルをしぼれる			
		うでをあらえる			
		首をあらえる			
		わきの下をあらえる			
		はらをあらえる			
		せなかをあらえる			
		またをあらえる			
		足をあらえる			
		かみをあらえる			
	入 る	体についたあわをあらい流せる			
		シャンプーをあらい流せる			
	着 が え	かたまで湯につかっていられる			
		静かに湯につかっていられる			
立ったままでタオルで体をふくことができる					
そ の 他	よごれた下着と新しい下着の区別がつく				
	立ったままで服を着られる				
	水をせつやくして使える				
	シャンプーなどをせつやくして使える				

●生活体験⑤

16 平和と公正を
すべての人に

就寝準備

概要

青少年山の家 of 寝具は、寝袋です。身体を休めて、翌日また健やかに活動できるように、過ごしやすい環境づくりを考えてみましょう

人数

・何名でも

対象

・誰でも

実施期間

・通年

所要時間

・15分～30分程度



活動場所

・宿泊棟

指導のねらい

- ・自身の過ごしやすい環境づくりを考えることで、日常生活全般に役立てることができる
- ・相互に方法を教え合うことで、主体的な対話を促す

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ①寝具の使用、片付け方法について、事前学習をする
※出前授業で体験することが可能
- ②利用する宿泊室を、当日までに把握しておく
※ホワイエの靴箱と、部屋番号は連動

【当日】

- ①リネンコーナーに、シーツ・枕カバーを取りに行く
- ②寝る位置を決める（密を避ける）
- ③マットを敷く
- ④枕を枕カバーに入れる
- ⑤寝袋を敷く
- ⑥寝袋の中にシーツを入れる
- ⑦必要に応じて、毛布を使用する
※寝具の片付け方法（生活体験⑦清掃を参照）

準備物品

- 【山の家で貸出可能なもの】
- ・寝袋、まくら、毛布、マット、シーツ、枕カバー
- 【団体で準備するもの】
- ・なし

備考

- ・枕（ポリエステル）は、そば殻不使用

就寝準備調査票

名前 _____

各こう目のがい当するマスに○印をつける。

	こう目	だいたい できる	あまり できない	わからない	備考
事前	自分の部屋番号を覚える				
	寝る位置を、友達と相談して決めることができる				
就寝準備	シーツと枕カバーをリネン室に取りに行く				
	マットを敷ける				
	枕を枕カバーに入れられる				
	寝袋を敷ける				
	シーツを寝袋の中に設置できる				
	体調合わせて毛布を使うか考えられる				
	過ごしやすい環境がつかれる				
	自分の荷物をきれいに整えることができる				
その他					

●生活体験⑥

16 平和と公正を
すべての人に

朝の集い

概要

1日のはじまりです。気持ちよく活動がスタートできるように、どのような集いにしたいのか、仲間と一緒に考えてみましょう

人数

・何名でも

対象

・誰でも

実施期間

・通年

所要時間

・希望時間



活動場所

・希望場所

指導のねらい

・主体的に内容を考えたり、計画を立てたりすることで、活動に向けた意欲を高める

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ①どのような集いにしたいか考える
- ②集いの流れを決める
- ③役割分担を行う
- ④台本を考える
- ⑤練習をする

【当日】

<例>

- ①おはようタイム～滝野の自然・仲間・自分にあいさつ～
- ②宿泊学習の目標を確認
- ③体操の時間
- ④先生からのお話
- ⑤今日の活動について
など

準備物品

- 【山の家で貸出可能なもの】
- ・アンプ(CD可)、マイク
- 【団体で準備するもの】
- ・台本など

備考

山を家のルールや施設について聞きたいことがあれば、参加児童からの電話やメール、オンラインでの相談(ZOOMなど)も可能

●生活体験⑦

清掃



概要

自分たちが使用した場所を「来た時よりも、きれいに」し、次の人が気持ちよく施設を利用できるように、優しさのバトンをリレーしましょう

人数

・何名でも

対象

・誰でも

実施期間

・通年

所要時間

・1時間～



活動場所

・宿泊棟

指導のねらい

- ・共用スペースを清掃することにより、マナーの大切さを学ぶことができます
- ・相互に協力し合うことで、主体的な対話を促します

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ①清掃の方法を事前学習する
- ②必要であれば役割分担をする

【当日】

- ①寝具を片付ける
※寝具の片付け方法(別添)
- ②自分の荷物をまとめる
- ③各宿泊室内に備え付けの「やさしさのリレーカード(別紙)」をもとに、清掃を行う
- ④清掃終了後、次に利用する団体へ向けてメッセージを記入する
- ⑤代表者は、部屋の最終点検を行った後、「やさしさのリレーカード(別紙)」に署名をする

準備物品

- 【山の家で貸出可能なもの】
- ・ほうき、ちりとり、雑巾など
- 【団体で準備するもの】
- ・なし

備考

- ・鍵は閉めずに退出が必要
- ・持ち込んだ物のゴミは、基本的に持ち帰り
山の家で捨てる場合は、専用のゴミ袋(1枚300円)を売店で購入

青少年山の家 清掃 <やさしさのリーダーカード>

	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
団体名				
① 寝具は元の位置に戻しましたか?				
② 部屋の寝具・道具の個数はあっていますか?				
③ ゴミは落ちていませんか?				
④ 忘れ物はありませんか?				
⑤ 電気を消していますか?				
◎ 引率者の最終確認サイン				
ハブンをつなぐ次の利用団体へ メッセージをお願いします。				

★ 道具が不足していたり・壊れたりしていたら事務室までお知らせください。

青少年山の家 清掃 <やさしさのリレーカード>

記入例

	7月 4日 (月)	7月 5日 (火)	7月 6日 (水)	月 日 ()
団体名	山の家小学校	たきの幼稚園	モモンガの会	
① 寝具は元の位置に戻しましたか?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
② 部屋の寝具・道具の個数はあっていますか?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
③ ゴミは落ちていませんか?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
④ 忘れ物はありませんか?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
⑤ 電気を消していますか?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
◎ 引率者の最終確認サイン	山家太郎	滝野まゆみ	桃田花子	
バトンをつなぐ次の利用団体へ メッセージをお願いします。	みんなで協力をして 心を込めて掃除をしました。 今日からの活動楽しんでね！	たきのたのしかったよ～ ありがとうございます。 おそうじがんばりました。	とても気持ちよく利用 ができました。 次のみなさんにバトンを繋ぎま す！	

★ 道具が不足していたり・壊れたりしたら事務室までお知らせください。

●生活体験⑧

離災クラフト



概要

ダンボール、ペットボトル、新聞紙などを使って、いざというときに役立つ、日常生活に欠かせない道具を作ります

人数

・何人でも可

対象

・3年生～

実施期間

・通年

所要時間

・1時間～



活動場所

・研修室・多目ホール・ふれあい広場など、床に座りながら作業できるスペースがある場所

指導のねらい

- ・自分たちの力で制作した道具を使用することで、生きる力を育むとともに自己肯定感の向上を促す
- ・どのような道具があれば、自分も相手も生活しやすいのかを考えることで、思いやりの心と相互扶助の気持ちを育む
- ・身近な資源を創意工夫しながら、緊急時に有用なものを作り出せる知識を身につける

活動のながれおよび留意点

- ① 限られた資源を使って何ができるか、何があったら快適にすごせるのか等を考える
- ② 何をつくるかを決める
※ 別紙「つくり方シート」を活用
- ③ 作製する
※ダンボール家具や食器を作製後、生活の中で使用する場合は、強度等の安全面の確認が必須
※けが防止のため、軍手着用推奨
- ④ 作製したものを使用し、山の家で過ごす
※生活体験⑨防災炊事で活用
- ⑤ 作製物、使用してみても感想を共有する

準備物品

【山の家で貸出可能なもの・提供するもの】

・なし

【団体で準備するもの】

- ・ダンボール家具：ダンボール、ガムテープ
- ・食器：ペットボトル、新聞紙、ビニール袋またはラップ
- ・その他消耗品、ハサミ、ペン、テープなど

備考

●ダンボールいす

<p>①</p>	<p>②</p>	<p>③</p>
<p>折り目をつける</p>	<p>内側に押し込む</p>	<p>上部をガムテープで止める</p>

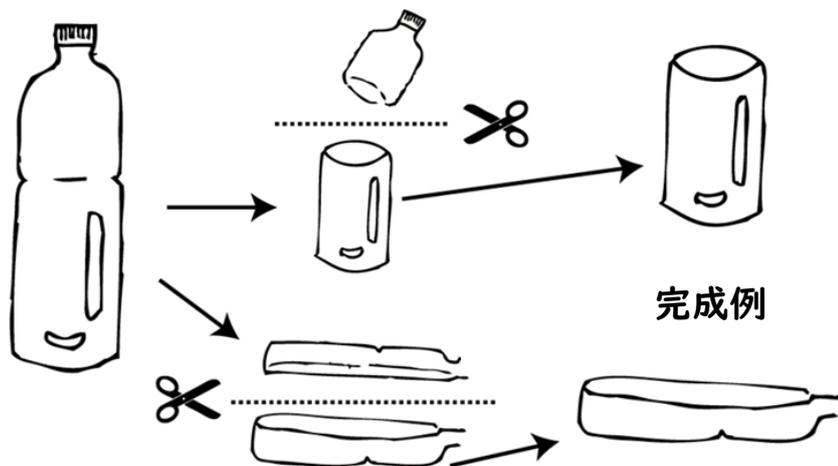
●ダンボールしきり

<p>①</p>	<p>②</p>	<p>③</p>
<p>点線のとおりにダンボールを切って2枚にする</p>	<p>切ったダンボールの1枚を上記の点線のとおりに切る ※×の部分は使用しません</p>	<p>三角形を作るように矢印のとおりダンボールの両端をあわせる</p>
<p>④</p>	<p>⑤</p>	<p>【ダンボールイスを使う前に確認】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 座った時に安定しているか <input type="checkbox"/> 自分の体重を支えることができているか <input type="checkbox"/> ガムテープはしっかりととまっているか <p>【ダンボールしきりを使う前に確認】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 自立しているか <input type="checkbox"/> ガムテープはしっかりととまっているか
<p>両端を併せて●部分をガムテープで固定する</p>	<p>三角形の隙間にもう1枚のダンボールをはさんで完成!</p>	

離災クラフト つくり方シート(食器)

●ペットボトル食器

思い思いの形に切っていろいろな形を作ってみてください!



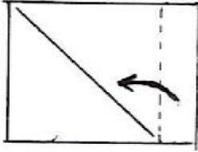
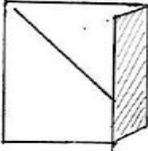
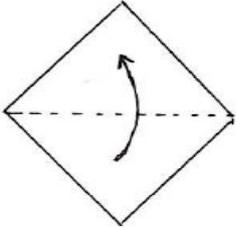
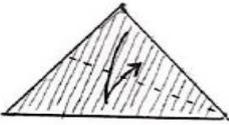
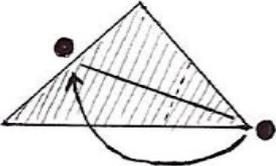
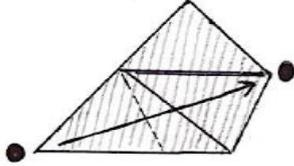
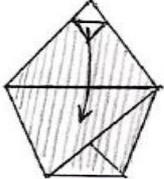
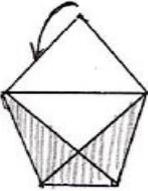
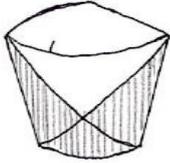
【使う前に確認】

- ペットボトルの切り口はで危ないところはないか
- ごはんを入れてもこぼれないようになっているか
- ビニール袋が新聞紙食器全体をおおっているか

●新聞紙食器①

① 	② 	③ 	④
新聞紙を半分に折る	さらに半分に折り、折り目をつける	下の両角を手前の紙のみ三角に折る	裏返して、反対側も同じように角を折る
⑤ 	⑥ 	⑦ 	⑧
反対側も同じように角を折る	下の紙を1枚めくり、裏返して反対側も同じようにめくる	下から1/3くらいのところを折る	口を広げる
⑨ 	⑩ 	【使う前に確認】 <input type="checkbox"/> 新聞紙は破れていないか <input type="checkbox"/> ごはんを入れてもこぼれないようになっているか <input type="checkbox"/> ビニール袋が新聞紙食器全体をおおっているか	
●の両端を外側に折る	形を整えたら完成! ※ビニール袋をかぶせよう		

●新聞紙食器②

<p>①</p> 	<p>②</p> 	<p>③</p> 	<p>④</p> 
<p>新聞紙を三角形に折り、折り目をつけて開く</p>	<p>三角形の折り目のはしにあわせて、点線のとおり折り、正方形を作る ※余った部分は切りはなしてもよいです</p>		<p>正方形の角と角をあわせて、三角形に折る</p>
<p>⑤</p> 	<p>⑥</p> 	<p>⑦</p> 	<p>⑧</p> 
<p>ふちとふちをあわせ、折り目をつけてもどす</p>	<p>●と●をあわせるように折る</p>	<p>●と●をあわせるように折る</p>	<p>矢印のとおり、上の三角形の下に向かって折る</p>
<p>⑨</p> 	<p>⑩</p> 	<p>【使う前に確認】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 新聞紙は破れていないか <input type="checkbox"/> ごはんを入れてもこぼれないようになっているか <input type="checkbox"/> ビニール袋が新聞紙食器全体をおおっているか 	
<p>反対側も同じように折る</p>	<p>口を広げて、形をコップ状に整えたら完成! ※ビニール袋をかぶせよう</p>		

●生活体験⑨

防災炊事



概要

ライフライン（電気、ガス、水道等）が途絶えた状況を想定し、限られた資源や身近なもの（ビニール袋）を使って食事をつくることで、いざという時に役に立つスキルを身につけます

人数

- ・200名程度
- ・1グループ5～6名程度

対象

- ・3年生～

実施期間

- ・通年

所要時間

- ・事前：1時間～
- ・当日：3時間～



活動場所

- ・くわの実広場

指導のねらい

- ・限られた資源をどのように活用するのか、役割分担等を考えることをとおして、主体的で対話的な学びを促す
- ・「できた」という経験により自信を培い、自己肯定感の向上を促す
- ・身近なものを活用することで、日常生活との結びつきを意識させ、防災への関心を高める

活動のながれおよび留意点①

【事前学習】

- ・事前学習は防災炊事のグループでの話し合いをとおして進める
- ※話し合った内容は、ノートやプリントにまとめて整理をする

〈基本〉

- ・まき割りの方法を調べる
(動画、自然体験①薪割り体験を参照)
- ・火が起きる仕組みや、火おこしの方法を調べる
- ・新聞紙食器の作り方を調べる(生活体験⑧離災クラフトを参照)
- ・プログラムシートを確認し、必要なものや、あったら便利なものを検討する

〈応用〉

- ・防災教育を実施してから炊事に取り組むことで、より深い学びにつなげることが可能
- ※防災教育参考サイトは[こちら](#)(国土交通省防災教育ポータルサイト)

【当日】

※野外炊事場割当図(別紙例)にて割り当てられた範囲をご使用ください

※山の家職員からの全体説明はございません

① 食堂に食材、ビニール袋、スプーンを取りに行く

※食材はグループごとに分けられていません。人数に合わせて分量を調整し、お渡しいたします。目安を参考にし、どのように配布をするのかご検討ください。

※白米を分けるカップはご用意しておりません。

【目安】

・白米 76 人分(10キロ)で 1 袋

・レトルトカレー 30 人分で 1 箱

② 板とブロックで作業台をつくる

③ 半地下炊事場から使用する分だけの水をポリタンクにくむ

※半地下炊事場の密を避けるため、米を炊く際の水としてご利用ください

④ 薪割りをする

※動画、自然体験①薪割り体験を参照

【準備する薪の目安】

・割りばしくらいの太さ 10~15 本

・太い薪(割らない) 4 本

・中くらいの薪(太い薪の半分くらい) 残りの本数

⑤ 白米の準備をする(ビニール袋に1人分白米130g程度と水を米の表面から1センチくらい入れ、空気を抜き、袋の上のほうをしっかり縛る)

※自分が食べる白米、レトルトは各自で準備する



⑥ 鍋に米の入ったビニール袋とレトルトを入れ、どちらも浸る程度の水を入れて蓋をする



⑦ かまどに火をつけ、お湯を沸かす

※沸騰してから約 20 分でお米がたけます

⑧ お湯を沸かしている間に新聞紙食器を作る⑨ 鍋から袋とレトルトを取り出し、新聞紙食器に盛り付けをする。お皿が汚れないよう、白米を袋から出さずに、ビニール袋ごと新聞紙食器にいれ、レトルトをかけて食べる



⑩ いただきます

※食事の際は、イス、ブロック、各自のレジャーシート等を使用し、感染症対策を十分にとってください

⑪ 片づけをする

・鍋のすすは半地下炊事場で洗ってください

・山の家が提供したものから発生したごみは半地下炊事場のゴミ箱へ、持ち込んだものから発生したごみは団体でお持ち帰りください

・燃え残りは、野外炊事場割当図(別紙例)にて割り当てられた灰捨て場(ドラム缶)へ入れてください

・使用した物品はすべて消毒してください

⑩ どんなところが難しかったのか、うまくてきたか等、体験して感じたことや学んだことを事前学習と紐づけて共有する

〈応用〉

ハイキング中の薪拾いやノコギリを使った薪づくりを行ってから実施も可能

※自然体験②木こりの薪割り体験を参照

準備物品

【山の家で貸出可能なもの・提供するもの】

・白米、レトルトカレー、薪、ビニール袋、スプーン、ポリタンク、なた、薪割り台、鍋、火ばさみ、いす、作業台、ほうきなどの片付け用物品

※貸出物品はモモンガ小屋またはフクロウ小屋にあります。野外炊事場割当図（別紙例）にて割り当てられた小屋をご使用ください

【団体で準備するもの】

・新聞紙（焚き付け、新聞紙食器分）、マッチ、軍手、クレンザー、かなだわし、ゴミ袋、
白米を分ける道具※必要があれば

備考

【料金（必須）】

・防災炊事代 1人 500円

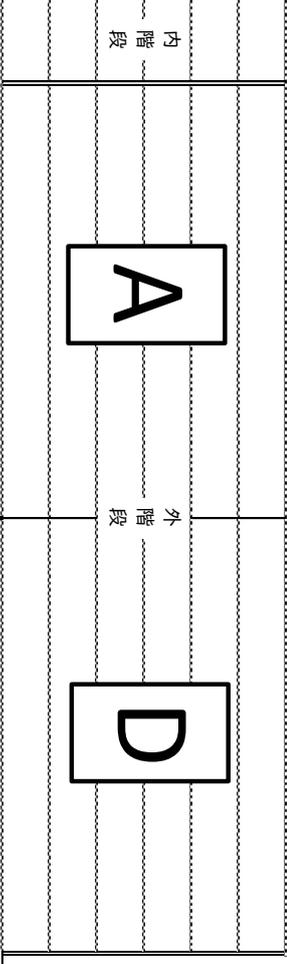
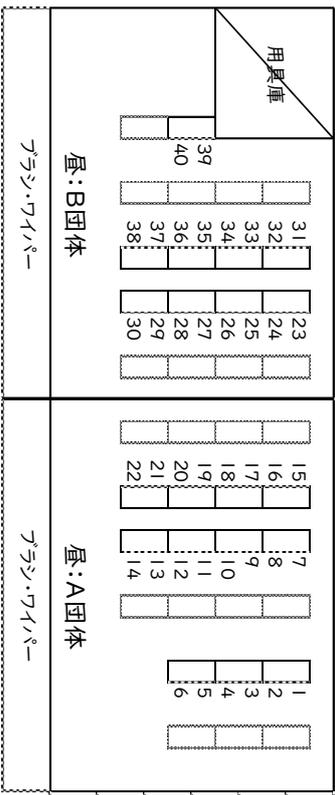
・薪代 1束 350円（1グループに1束）

令和3年5月8日更新

野外炊事場割当図

半地下炊事場

←小ホール・トイレ



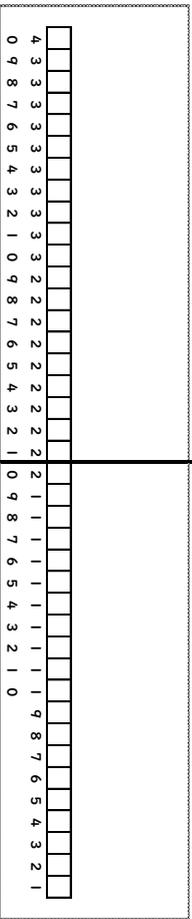
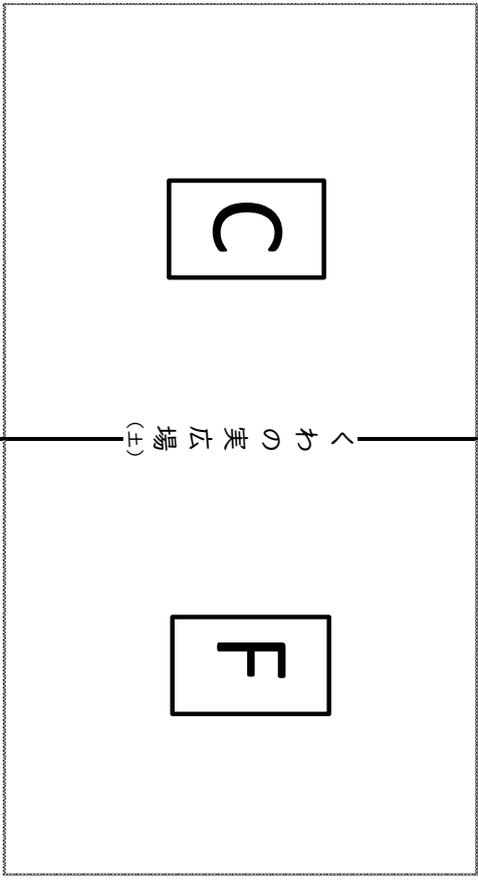
時機	団体	時間	説明	新割り	かまど 食事
昼	A団体(80) 防災炊事●班	11:00 }	A	B かまど 前	C
昼	B団体(70) 防災炊事●班	11:00 }	D	E かまど 前	F
		14:00 }			

- ボウキ・スコップ
- 新割り台 16
 - なた 16
 - 火ばさみ 16
 - ちり取り 8
 - いす 84
 - 作業台 18
 - 一輪車 3

B 団体

- ボウキ・スコップ
- 新割り台 24
 - なた 24
 - 火ばさみ 24
 - ちり取り 12
 - いす 150
 - 作業台 27
 - 一輪車 3

A 団体



月 日 ()

かまど(屋根付き)

残り火入れ

●自然体験①

12 つくる責任
つかう責任15 陸の豊かさも
守ろう

薪割り体験

概要

なたを使って、割り方を学び、火を起こすときに役立てましょう

※応用として、自然体験②木こりの薪づくり体験を参照

人数

・何名でも

対象

・3年生～

実施期間

・通年

所要時間

・事前：1時間

・当日：1時間～



活動場所

・屋外：くわの実広場 ・屋内：多目的ホール、ホワイエ、研修室（スズラン、ユキザサ など）

指導のねらい

- ・相互に薪割りの方法を教え合うことで、主体的で対話的な学びを促す
- ・「できた」という経験や自信から、自己肯定感の向上を促す

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ① 薪の割り方シート（別紙）、インターネットを見て薪割りの方法や注意点について調べる
※山の家 youtube 動画参照
- ② 調べた情報はプリントアウトしたり、ノートにまとめて整理する

【当日】

- ① グループに分かれ、薪割りについてまとめた情報をもとに、方法や注意点を確認し合う
- ② 道具を準備する
※道具はモモンガ小屋
- ③ けがに注意しながら実際に薪を割る
※割った薪をキャンプファイヤーや焚火に使う場合は、リリアカーにまとめておく
- ④ 全員、薪を割ることができたら、どんなところが難しかったのか、うまくできたか等、体験して感じたことを共有する

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・薪（1束：350円、約10人で1束）、なた、薪割り台

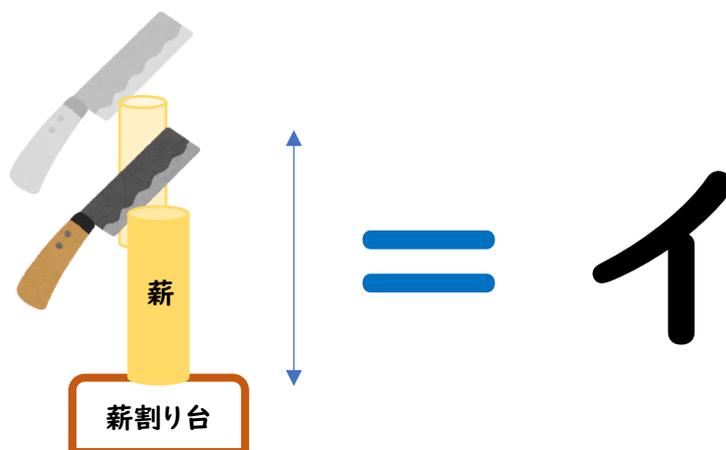
【団体で準備するもの】

・軍手

備考

薪の割り方シート

- ① 利き手(なたを持つ手)は素手で、反対の手(薪を持つ手)に軍手を2枚重ねてはめます。
【ポイント】素手にすることで、なたを持つ手がすべりにくなります。なたが薪を持つ手にあたってしまった場合でも、軍手を2枚重ねにすることにより少しでも怪我を減らすことができます。
- ② 利き手でなたを持ち、反対側の片ひざをついて安定した姿勢をとります。
- ③ もう片方の手で薪を持ち、刃の手元側を薪断面の長辺に傾けて当て、薪割り台に数回打ち付けながら、なたの刃をくいこませます。
【ポイント】なたの刃に薪が食いこむと、カタカナの「イ」のような形になります。
 山の家ではそれを、「イイ(良い)形」とよんでいます。



- ④ 刃が薪に食いこんだら、両手でなたを持ち、なたの重さを利用して、薪割り台に打ちつけるように薪を割ります。



- 【！ 注意 ！】**節のあるマキは、割れにくいです。無理をせずに割れやすそうな薪を割りましょう。
 頭より上に、なたをふりかぶらないようにしましょう。
 隣の人に近づきすぎず、間隔をあけて薪割りをしましょう。

- ⑤ なたを置いて、その場から離れるときや、順番を交代するときは、下の図のとおり、薪割り台の下になたの刃をかくしておきましょう。



●自然体験②

木こりの薪づくり体験



概要

のこぎりやなたを使って風倒木から薪をつくる活動です。太い木を拾い、それを加工し、薪をつくるという流れを通して、いざというときに役立つ自信と想像力を身に付けます

人数

- ・60名程度
- ・1グループ5名程度

対象

- ・3年生～

実施期間

- ・通年

所要時間

- ・事前：1時間～
- ・当日：1時間30分～



活動場所

- ・くわの実広場

指導のねらい

- ・相互に薪割の方法を教え合うことで、対話的な学びを促す
- ・「できた」という経験や自信から、自己肯定感の向上を促す
- ・薪づくりを通して自然への共生感を高める

活動のながれおよび留意点

※事前学習、当日③以降の流れとなたの使用方法については自然体験①薪割り体験を参照

【当日】

- ① グループに分かれ、風倒木を拾いに行く
※風倒木は山の家周辺、又はどんぐり・くるみ・しらかばコースで拾ったものを使用する
- ② 材が用意できたら、丸太切り台とのこぎりを使用して、ちょうどいい大きさに切る
- ③ 切り終わったら、薪割りをする（なた、キンドリングクラッカーを使用）

《応用》

つくった薪で火を起こし、炊事の燃料にすることで、加工～使用の一連の流れを体験することができ、さらなる自信と学びにつなげることが可能

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

- ・丸太切り台、キンドリングクラッカー、のこ、なた、薪割り台

【団体で準備するもの】

- ・軍手

備考

【料金（必須）】

- ・職員指導料金 1人 100円

●自然体験③

キャンプファイヤー



概要

1日の活動の締めくくりや、宿泊学習をふりかえるセレモニーとして、仲間と共に赤々と燃えるひとつの火を囲みます

人数

- 【屋外】
- ・くわの実広場 約200名
- 【屋内】
- ・多目的ホール 約200名

対象

- ・未就学児～



実施期間

- ・通年

所要時間

- ・60～90分程度
(会場設営・準備作業を含む)

活動場所

- ・屋外(くわの実広場)
- ・屋内(多目的ホール)

指導のねらい

- ・1日の活動を振り返る場面として、対話的な学びを促す

活動のながれおよび留意点①

【事前学習】

- ① 「なぜ、キャンプファイヤーを実施するのか？」の目的を共有する
- ② どのような集いにしたいかを想像する
- ③ キャンプファイヤー係(準備係、営火係、点火係等)の役割分担が必要であれば、決めておく
- ④ トーチ棒を作成する(※別紙参照)

【当日】

【屋外】

<準備>

- ① 事務室から、無線機と放送設備用具を借りる
- ② 半地下炊事場にあるリヤカーを広場へ運ぶ
- ③ 営火場のブロックに薪を組む(※別紙参照)

<後片付け>

- ① 燃え殻に水をかけ、完全に消火してから、燃え殻入れ(ドラム缶)に入れる
- ② 使った道具、放送設備の電源などを復元する
- ③ 無線機、放送設備用具を事務室へ返却する

【屋内】

<準備>※職員立ち合い

- ①防火マット(5枚)を排煙ダクトの真下に敷く
- ②敷いたマットの上にファイヤープレートを運ぶ
- ③ファイヤープレートの上に井桁を組む
- ④灯油用バケツを使用し、トーチ布に灯油を染込ませる
その後、トーチは布を下にして立てて保管する

<後片付け>※職員立ち合い

- ①キャンプファイヤーが終了したら、放送室の内線電話で事務室まで連絡する
- ②燃え殻用リヤカーにバットを乗せ、多目的ホール内に運ぶ
- ③バットをリヤカーに乗せたまま、スコップで燃え殻をバットに移し、別のバッドで蓋をした後、野外ステージへ運ぶ
- ④ファイヤープレートを片付け、防火マット上に飛び散った灰やゴミを野外ステージで処理する

準備物品

【団体で準備するもの】

- ・トーチ棒、着火ライター、古新聞・軍手(木綿のものを、準備係・営火係・点火係の人数分)

【山の家で貸出(提供)可能なもの】

- ・無線機・設火場放送機器の鍵、ワイヤレスマイク、灯油
灯油用バケツ、リヤカー(資材・用具運搬用)
キャンプファイヤーセット ※井桁8、薪束3(有料)

【屋外】屋外営火場で備え付けの設備および物品】

<設備>

- ・照明、放送設備(マイク・CD・iPod・iPhone)

<物品>

- ・灯油用バケツ、リヤカー(資材・用具運搬用)、スコップ、消火用ホース

【屋内】多目的ホールで備え付けの設備および物品】

<設備>

- ・照明、放送設備(マイク・カセット・CD・iPod・iPhone)

<物品>

- ・ファイヤープレート、防火マット、灯油、灯油用バケツ、燃え殻用リヤカー、バット、スコップ

備考

- ・やけどを防ぐために、長袖・長ズボンを着用する
- ・用意された薪以外のものを燃やさない
※打ち上げ花火は禁止

【屋外】

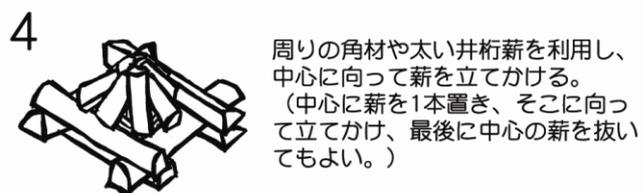
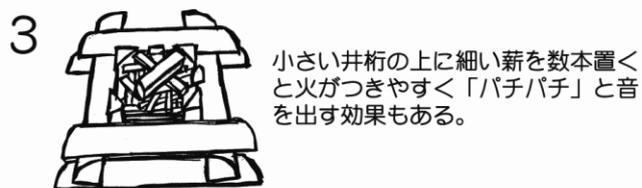
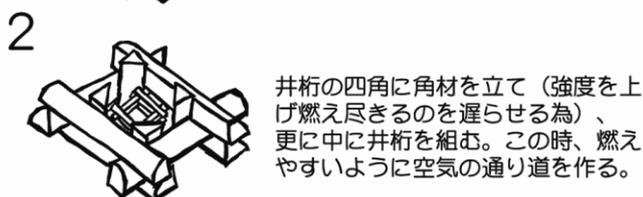
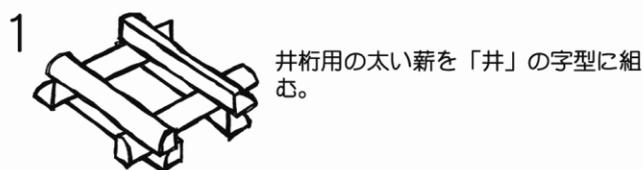
- ・防寒、防虫対策に配慮のうえ実施する
- ・他の営火場で活動している団体の迷惑にならないよう、マイクや音楽のボリュームなど気を付ける

【屋内】

- ・室内(多目的ホール)で実施する場合は、火災報知器が作動するため、火をつけたトーチ棒は速やかにダクトの下へ運ぶ
- ・複数の団体様が連続利用する可能性がある
- ・割当ての活動時間は、準備から後片付けを含めた時間であるので注意する

— 資料 —

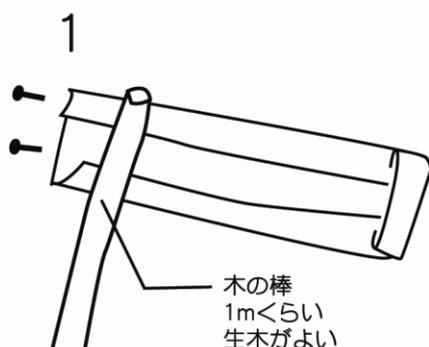
(1) 井げたの組み方



※井桁を組む際は予めトーチを入れる隙間があるか確認しましょう。
 ※余った薪は火の様子を見ながら加減して足していくとよいでしょう。
 ※灯油を使う場合は一気に燃え上がってしまうので、かけすぎないように注意しましょう。

(2) トーチ棒の作り方

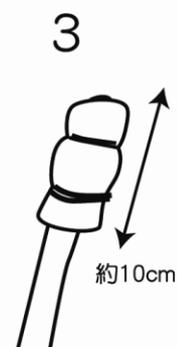
途中で壊れるととても危険なので、トーチ棒はしっかりと作りましょう。トーチ棒は、キャンプファイヤー直前に灯油をしみこませて使います。灯油が垂れないように、余分な灯油は新聞紙で布の付け根部分を拭き取るなどしておきます。



布の端をクギでとめる



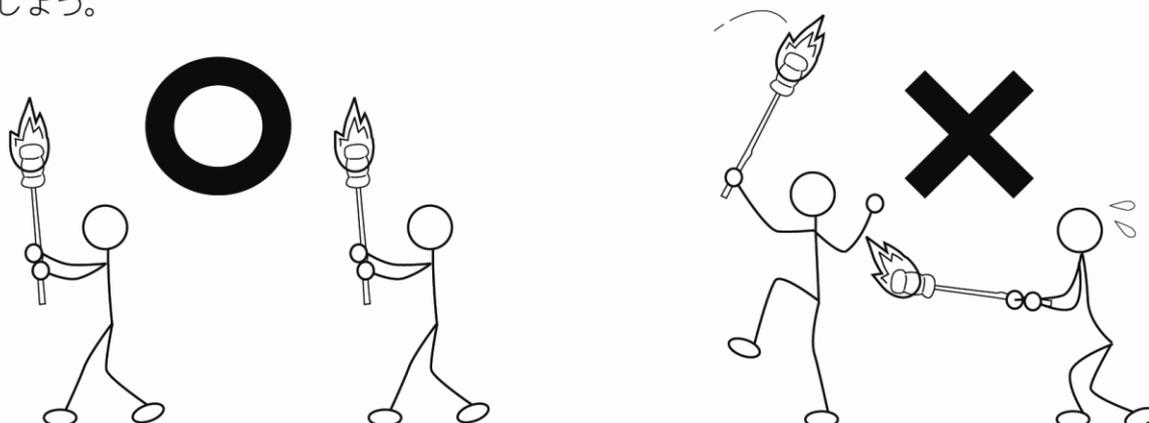
布を巻き付け
針金で縛る



できあがり

(3) トーチ棒の扱いについて

火のついたトーチ棒を持つ時は、むやみに怖がったり遊んだりしないように注意し、腕をまっすぐに伸ばして、しっかり握って持ちましょう。また、風向きや周囲の人との間隔に注意しましょう。



●自然体験④

16 平和と公正を
すべての人に

キャンドルの集い

概要

1日の活動の締めくくりや、宿泊学習を振り返るセレモニーとして、仲間と共にしっとりと燃えるキャンドルを囲みます

人数

・最大 60 名程度

対象

・未就学児～

実施期間

・通年

所要時間

・45 分～60 分程度



活動場所

・多目的ホール、研修室（スズラン・ユキザサ・カタクリ）

指導のねらい

・1日の活動をふりかえる場面として、対話的な学びを促す

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ① 「なぜ、キャンドルの集いを実施するのか？」の目的を共有する
- ② どのような集いにしたいかを想像する
- ③ キャンドル係（準備係、営火係、点火係等）の役割分担が必要であれば、決めておく
- ④ 必要であれば、点火用トーチ（手持ち燭台）を作成しておく

【当日】

<準備>

- ① 燭台と防火マットを山の家から借りる
- ② 防火マットを引き、その上に燭台を置く
- ③ ロウソクを燭台に刺しておく

<後片付け>

- ① ロウソクはバケツに入れ、水で完全に消火してからゴミ袋に入れる（※ゴミは持ち帰るか、売店で有料ゴミ袋の購入をして捨ててください）
- ② 使った道具や部屋を元の状態に戻す

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・燭台（1台）・焚き火台（6台）・防火マット（4枚）

【団体で準備するもの】

・ロウソク、着火ライター、アルミホイル

備考

・火を使う活動なので、やけどや防火に注意する

●自然体験⑤

16 平和と公正を
すべての人に

館内ウォークラリー

概要

交差点や分かれ道だけの地図を使い、与えられた課題を解きながらコースを歩き、グループで協力しながら、クリアを目指します

人数

・何名でも

対象

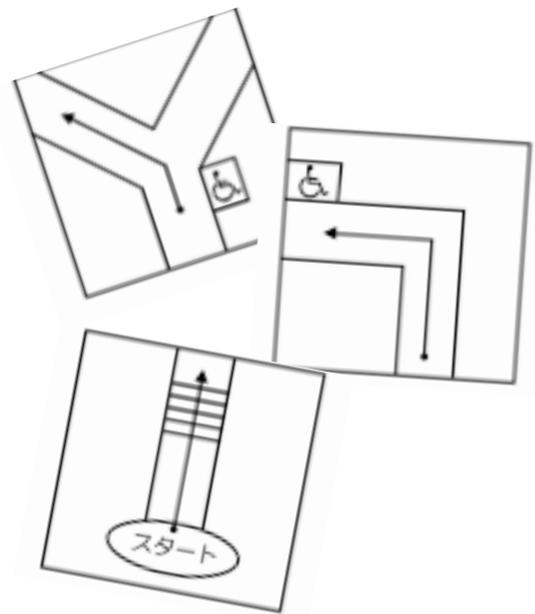
・3年生～

実施期間

・通年

所要時間

・90分～120分



活動場所

・多目的ホール(ホワイエ) 発着編: 宿泊棟を一部含む館内全域

・ふれあい広場(エンレイソウ) 発着編: 宿泊棟を一部含む館内全域

※調整の関係で、多目的ホール・ホワイエ・ふれあい広場・エンレイソウ以外の場所を割り当てることがある
割り当てられた部屋は拠点として使用し、発着の際は、引率者で誘導をする

指導のねらい

・グループで答えを導き出すことで、対話的な学びを促す

・ウォークラリーを通して、複雑なつくりである山の家館内が、どのようになっているのかを把握することができる

活動のながれおよび留意点①

【準備】

① 引率者は事前にコースの下見をし、地図の見方を把握する

② 引率者は開始前に問題(山の家問題、団体オリジナル問題)の掲示をする

※壁の塗装がはがれる恐れがあります。ガムテープのご使用は避ける

③ 配布物の準備

(別紙1) 館内ウォークラリーについて

(別紙2) 館内ウォークラリーコースマップ

(別紙3) 館内ウォークラリー課題書

(別紙4) 館内ウォークラリー解答記入用紙

(別紙5) 館内ウォークラリー解答

(別紙6) 山の家からの問題 5問

(別紙7) 団体オリジナル問題 5問

【準備の留意点】

・団体でオリジナル問題を5問用意し、問題は紙に書き、必ず団体名を記入する

・「多目的ホール(ホワイエ)発着編」「ふれあい広場(エンレイソウ)発着編」があるため、指定された発着点用の配布物を準備する

・壁の塗装がはがれる恐れがあるため、ガムテープの使用は避ける

・山の家での複写・印刷はできないため、必要数を事前に準備する

活動のながれおよび留意点②

【当日】

- ① ルールの説明
（別紙 1）を基にルール説明
- ② コースマップ、課題書、解答記入用紙の配布
（別紙 2）（別紙 3）（別紙 4）の配布
公平のため最初に配らず、スタートに合わせてグループごとに配布する
- ③ スタート
グループごとに間隔（2～3分を目安）を空けてスタートする
- ④ ゴール、得点の集計
- ⑤ 振り返り
難しかったところ、協力できたところを共有する
- ⑥ 片付け
張り付けた問題を回収する

【当日の留意点】

- ・立入禁止の場所や他団体が使用している部屋には入らず、使用中の部屋の前は静かに通過する
- ・館内は走ると危険なため、歩きながら楽しむ

《活用》

- ・館内は複雑な構造になっているため、入館後、館内の把握のために、「施設探検」という形で行う

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

- ・なし

【団体で準備するもの】

- ・別紙 館内ウォークラリー資料一式、筆記用具

備考

【ふれあい広場(エンレイソウ) 発着編 館内ウォークラリーについて】

館内ウォークラリーは、交差点や分かれ道だけの地図をつかって、課題書の問題をときながら、グループの仲間と協力してゴールをめざす活動です。

【ルール】

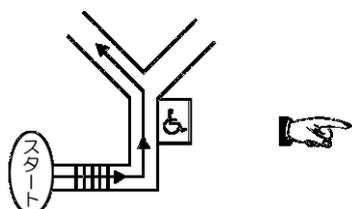
1. コースマップのコマ図を見ながら、コースを正しく歩いてまわります。
2. 課題書の課題をコースの中で見つかる問題やヒントをさがしながらといていきます。
3. 1グループずつ、間隔をあけて順番にスタートします。
4. 終了時間までに、ゴールできるようにがんばりましょう。

【注意事項】

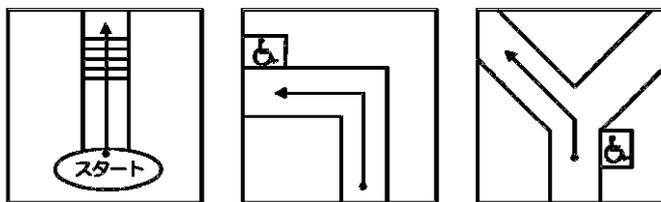
1. 立入禁止の場所や、ほかの人たちがつかっている部屋に入らない。
2. コースで見つけたヒントや問題にいたずらをしない。
3. 終了時間になったら、とちゅうでもスタート地点に戻る。
4. 館内は走らずに、歩きながら楽しむ。

【コースマップのよみかた】

1. 分かれ道や目じるしがある場所の地図(コマ)がかいてあります。
2. 自分たちのすすむ方向はコマでは矢印の方向です。
●がコマの中での出発点です。▲はそのコマの終点で、次のコマに続きます。
3. コマの中にかかっている物の大きさやきよりは、コマごとにちがいます。



こんな道は・・・



こんなコマになります。

記号例

階段



ドア



トイレ



?



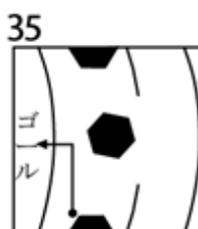
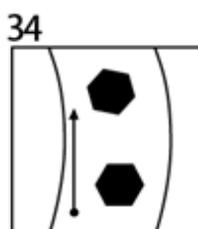
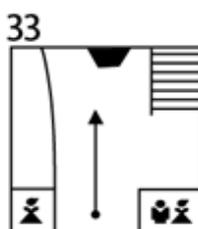
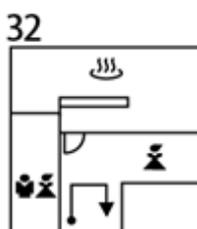
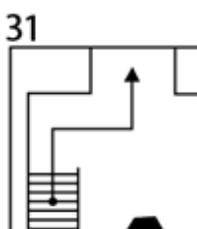
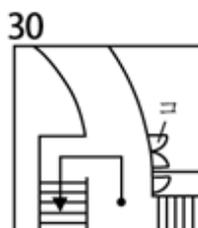
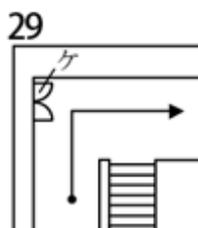
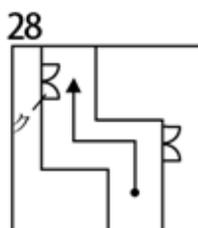
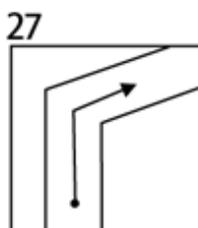
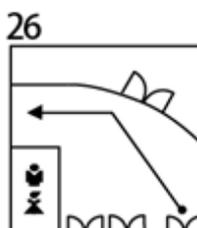
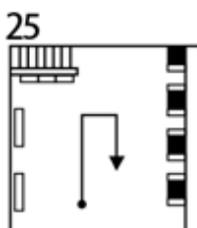
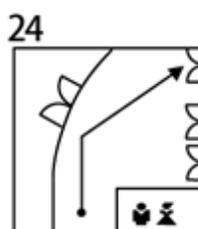
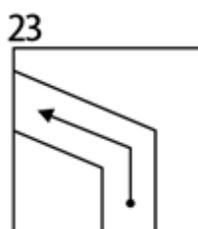
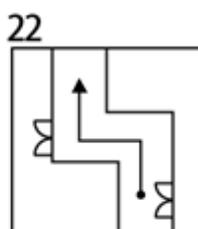
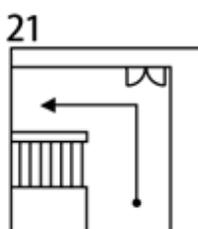
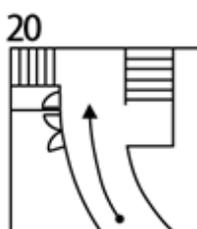
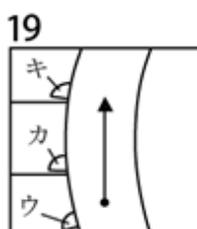
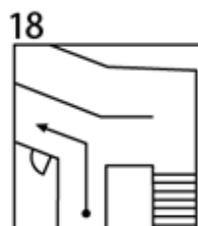
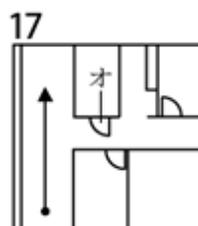
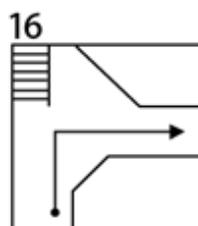
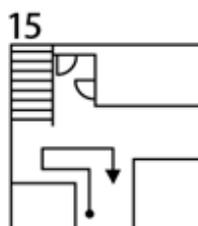
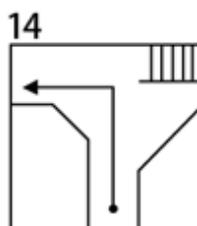
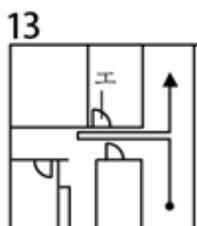
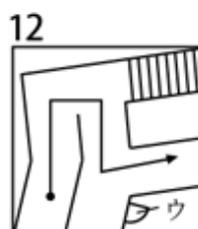
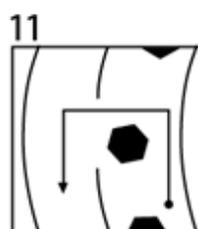
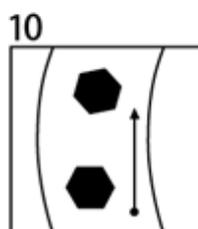
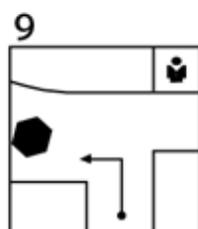
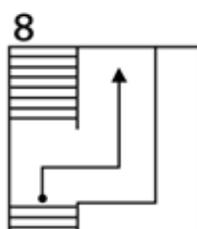
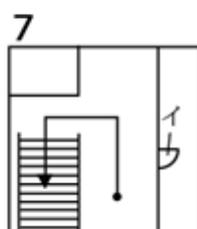
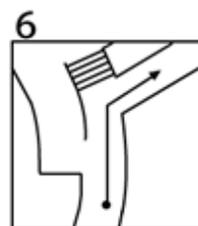
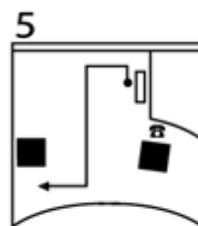
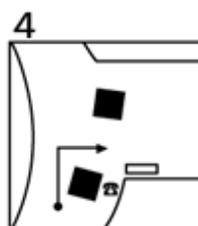
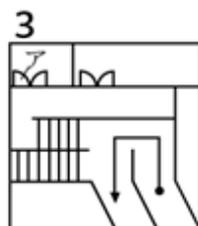
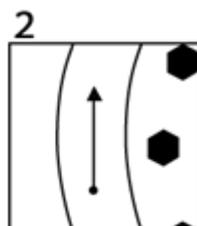
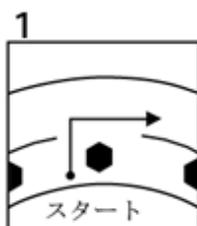
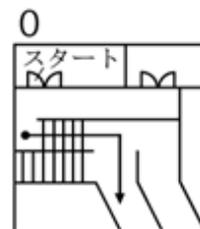
柱



札幌市青少年山の家 館内ウォークラリーコースマップ

ふれあい広場・エンレイソウ発着編

- ・ふれあい広場発着は1から順にスタート
- ・エンレイソウ発着は0、3の順にスタート(1, 2番をとばす)



【ふれあい広場(エンレイソウ)発着編 館内ウォークラリー課題書】

1 それぞれのコマの中にあるカタカナ記号(ア～コ)の部屋の名前を書きましょう。

2 コースのどこかに、全部で10問の問題がはってあります。それをさがして、答えを書きましょう。

3 コマ番号9の場所についたら、次の問題に答えましょう。

(1)ひろばのまわりのふといはしらは何本あるかな?

- ①5本 ②6本 ③7本 ④なし

(2)はしらの高さは何m(メートル)あるかな?

- ①5.3m ②7.3m ③10.3m ④12.3m

4 滝野についての問題です(むずかしい問題でも、館内をよくしらべるとヒントが見つかるぞ!)

(1)滝野は昔、どんな仕事がかかんにおこなわれていた場所だったでしょう?

- ① 漁業(さかなをとる) ② 林業(木ざいをつくる)
③ 商業(ものをうる) ④ 造船業(ふねをつくる)

(2)滝野ではいろんな花がさきます。つぎの中で、黄色い花がさくのはどれでしょう?

- ① ナニワズ ②ネジバナ ③オオウバユリ ④クサソテツ

(3)滝野の森にはいろいろな生き物が住んでいます。つぎの中で、滝野にいない生き物はどれでしょう?

- ① アマガエル ②シマリス ③シロクマ ④エゾハルゼミ

【ふれあい広場(エンレイソウ) 発着編 館内ウォークラリー 解答記入用紙】

グループ	しめい 氏名	ごうけいとくてん 合計得点
		てん 点

かだい
課題1.

かく てん てん
(各2点×10=20点)

ア		カ	
イ		キ	
ウ		ク	
エ		ケ	
オ		コ	

かだい
課題2.

かく てん てん
(各2点×10=20点)

やま いえ もんだい 山の家の問題		() もんだい 問題	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	

かだい
課題3.

かく てん てん
(各15点×2=30点)

1	
2	

かだい
課題4.

かく てん てん
(各10点×3=30点)

1	
2	
3	

ふれあい広場(エンレイソウ) 発着編 館内ウォークラリー 解答

グループ	しめい 氏名	ごうけいとくてん 合計得点
		てん 点

かだい
課題1.

(各2点×10=20点)

ア	エンレイソウ	カ	ユキザサ
イ	保健室	キ	カタクリ
ウ	スズラン	ク	物品庫
エ	職員休憩室	ケ	大倉庫
オ	リネン室	コ	クルマユリ

かだい
課題2.

(各2点×10=20点)

やま いえ もんだい 山の家の問題		だんたい もんだい 団体のオリジナル問題	
1	③ シラネアオイ	1	
2	② エゾモモンガ	2	
3	① 自分	3	
4	③ キタキツネ	4	
5	(いきをあわせてとべたらOK)	5	

かだい
課題3.

(各15点×2=30点)

1	③ 7本
2	③ 10.3m

かだい
課題4.

(各10点×3=30点)

1	② 林業 (時計台や豊平館の木材も滝野から切り出した木材の可能性が高いそうです。)
2	⑤ ナニワズ (研修室前の廊下に写真と解説あり)
3	③ シロクマ (北極周辺に生息。別名ホッキョクグマ)

【多目的ホール(ホワイエ) 館内ウォークラリーについて】

館内ウォークラリーは、交差点や分かれ道だけの地図をつかって、課題書の問題をときながら、グループの仲間と協力してゴールをめざす活動です。

【ルール】

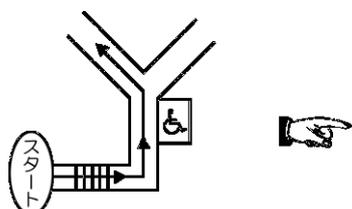
1. コースマップのコマ図を見ながら、コースを正しく歩いてまわります。
2. 課題書の課題をコースの中で見つける問題やヒントをさがしながらといていきます。
3. 1グループずつ、間隔をあけて順番にスタートします。
4. 終了時間までに、ゴールできるようにがんばりましょう。

【注意事項】

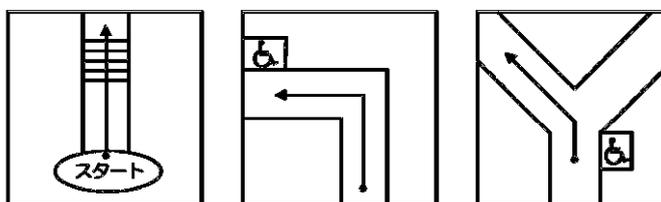
1. 立入禁止の場所や、ほかの人たちがつかっている部屋に入らない。
2. コースで見つけたヒントや問題にいたずらをしない。
3. 終了時間になったら、とちゅうでもスタート地点に戻る。
4. 館内は走らずに、歩きながら楽しむ。

【コースマップのよみかた】

1. 分かれ道や目じるしがある場所の地図(コマ)がかいてあります。
2. 自分たちのすすむ方向はコマでは矢印の方向です。
●がコマの中での出発点です。▲はそのコマの終点で、次のコマに続きます。
3. コマの中にかかっている物の大きさやきよりは、コマごとにちがいます。



こんな道は・・・



こんなコマになります。

記号例

階段



ドア



トイレ



?

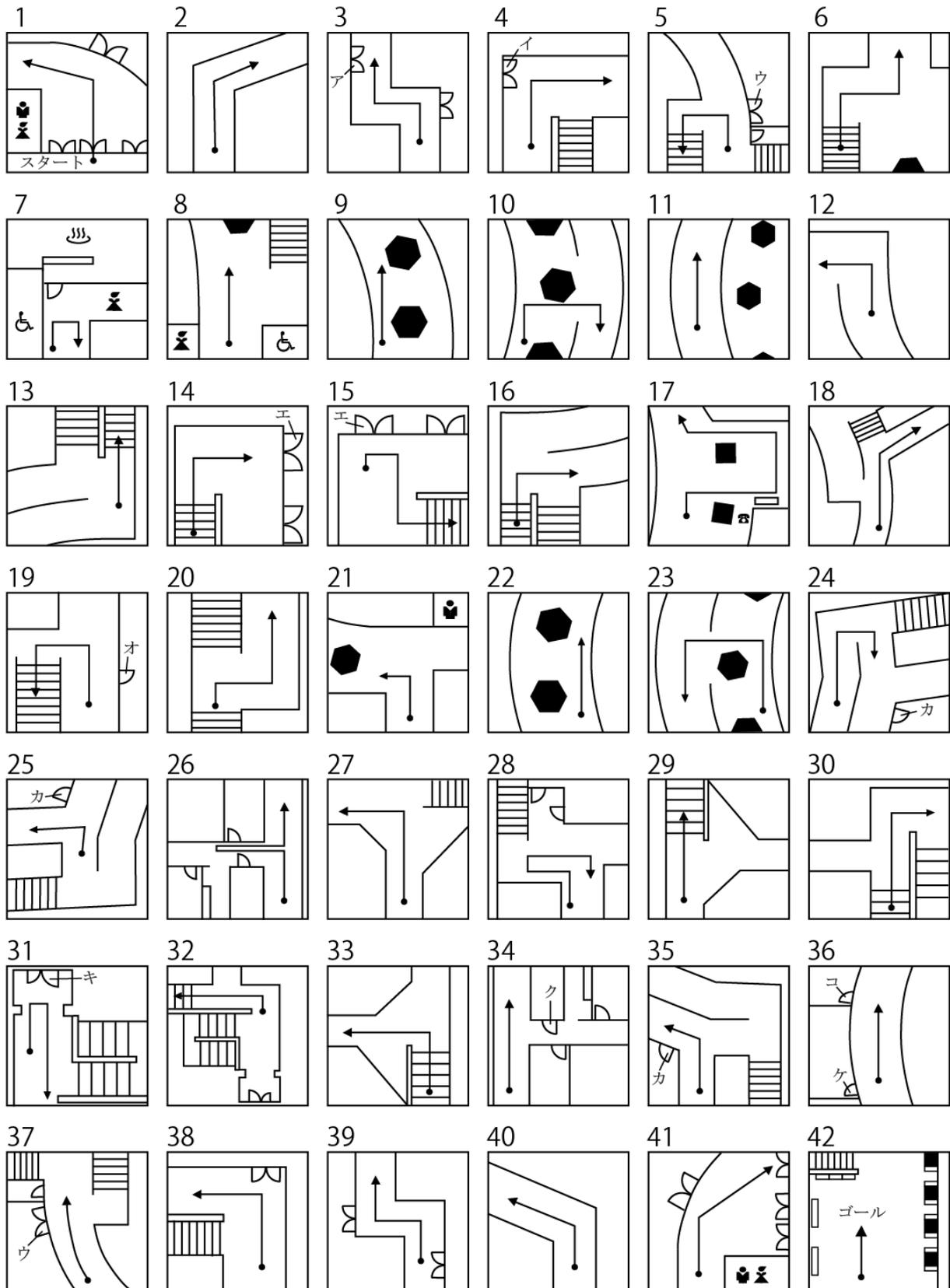


柱



札幌市青少年山の家 館内ウォークラリーコースマップ

多目的ホール・ホワイエ発着編



【多目的ホール(ホワイエ) 館内ウォークラリー課題書】

1 それぞれのコマの中にあるカタカナ記号(ア～コ)の部屋の名前を書きましょう。

2 コースのどこかに、全部で10問の問題がはってあります。それをさがして、答えを書きましょう。

3 コマ番号9の場所についたら、次の問題に答えましょう。

(1)ひろばのまわりのふといはしらは何本あるかな?

- ①5本 ②6本 ③7本 ④なし

(2)はしらの高さは何m(メートル)あるかな?

- ①5.3m ②7.3m ③10.3m ④12.3m

4 滝野についての問題です(むずかしい問題でも、館内をよくしらべるとヒントがみつかるぞ!)

(1)滝野は昔、どんな仕事がかかんにおこなわれていた場所だったでしょう?

- ① 漁業(さかなをとる) ② 林業(木ざいをつくる)
③ 商業(ものをうる) ④ 造船業(ふねをつくる)

(2)滝野ではいろいろな花がさきます。つぎの中で、黄色い花がさくのはどれでしょう?

- ① ナニワズ ②ネジバナ ③オオウバユリ ④クサソテツ

(3)滝野の森にはいろいろな生き物が住んでいます。つぎの中で、滝野にいない生き物はどれでしょう?

- ① アマガエル ②シマリス ③シロクマ ④エゾハルゼミ

【多目的ホール(ホワイエ) 館内ウォークラリー 解答記入用紙】

グループ	しめい 氏名	ごうけいとくてん 合計得点
		てん 点

かだい
課題1.

かく てん てん
(各2点×10=20点)

ア		カ	
イ		キ	
ウ		ク	
エ		ケ	
オ		コ	

かだい
課題2.

かく てん てん
(各2点×10=20点)

やま いえ もんだい 山の家の問題		() もんだい 問題	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	

かだい
課題3.

かく てん てん
(各15点×2=30点)

1	
2	

かだい
課題4.

かく てん てん
(各10点×3=30点)

1	
2	
3	

館内ウォークラリー 解答 多目的ホール(ホワイエ) 発着編

グループ	氏名	合計得点
		点

課題1.

(各2点×10=20点)

ア	物品庫	カ	スズラン
イ	大倉庫	キ	ミーティングルームA2
ウ	クルマユリ	ク	リネン室
エ	エンレイソウ	ケ	ユキザサ
オ	保健室	コ	カタクリ

課題2.

(各2点×10=20点)

山の家の問題		団体のオリジナル問題	
1	③ シラネアオイ	1	
2	② エゾモモンガ	2	
3	① 自分	3	
4	③ キタキツネ	4	
5	(いきをあわせてとべたらOK)	5	

課題3.

(各15点×2=30点)

1	③ 7本
2	③ 10.3m

課題4.

(各10点×3=30点)

1	② 林業 (時計台や豊平館の木材も滝野から切り出した木材の可能性が高いそうです。)
2	⑤ ナニワズ (研修室前の廊下に写真と解説あり)
3	③ シロクマ (北極周辺に生息。別名ホッキョクグマ)

●自然体験⑥

館内滝野いきもの探しオリエンテーリング

概要

山の家の館内を滝野すずらん丘陵公園の自然の中に見立て、公園内に実際に生息している生き物たち約50種類を調査する館内プログラムです

人数

・何名でも

対象

・3年生～

実施期間

・通年

所要時間

・2時間程度



活動場所

・ふれあい広場、エントランス、廊下、小ホール、ホワイエ

指導のねらい

- ・グループで答えを導き出すことで、対話的な学びを促す
- ・森ゾーン、沢ゾーン、田んぼゾーンの3つの自然環境に館内を区分し、それぞれのゾーン（自然環境）に生息している動物・植物・昆虫・魚などの生き物を調査しながら、滝野の自然を学ぶ

活動のながれおよび留意点

【当日】

①ルール説明

割り当ての場所に集合し、オリエンテーション（ルール、地図の見方、制限時間など）を行う

②滝野のいきものさがしマップと解答記入用紙の配布

グループに1枚ずつ配る

③スタート

マップを見ながらライトや双眼鏡を活用し、いきものを探す

④いきものを見つけたら、図鑑で調べて、解答記入用紙

に生き物の名前を記入する

⑤ゴール

解答記入用紙が埋まったら終了し、解答を見ながら答え合わせを行う

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

図鑑、ライト、双眼鏡(グループに1つずつ)

【団体で準備するもの】

定規、筆記用具

回答記入用紙、滝野のいきもの探しマップ、解答
(HP からダウンロードし、印刷する)

備考

- ・調査禁止の場所や他団体が使用している部屋には入らない
- ・使用中の部屋の前では大きな声を出さない
- ・掲示してあるいきものを壊したり、場所を移動させたりしない

滝野のいきものさがし 解答

1. 森ゾーン

植物	昆虫	鳥類	ほ乳類	その他
シラネアオイ	スズメバチ	アカゲラ	シマリス	ベニテングダケ
エンレイソウ	ミヤマクワガタ	シマエナガ	エゾリス	アオダイショウ
	カブトムシ	オオルリ	アライグマ	
		トビ	キタキツネ	
			エゾタヌキ	
			ユキウサギ	

2. 沢ゾーン

植物	昆虫	鳥類	ほ乳類	その他
ミズバショウ	ニホンカワトンボ	カワガラス	クロテン	エゾマイマイ
オオウバユリ	ヘイケボタル	カワセミ	ウサギコウモリ	サッポロマイマイ
トリカブト				フクドジョウ
				ハナカジカ
				ニホンザリガニ

3. 田んぼゾーン

植物	昆虫	鳥類	ほ乳類	その他
ガマ	オニヤンマ	マガモ		ニホンアマガエル
ミズアオイ	ギンヤンマ			エゾアカガエル
	シオヤトンボ			エゾサンショウウオ
	シオカラトンボ			エゾホトケ
	ヒメミズカミキリ			

●自然体験⑦

16 平和と公正を
すべての人に

館内きのたんオリエンテーリング

概要

館内にはきのたんファミリーが隠れており、マップを基に、きのたんファミリーを探しながらポイントを集めるエンターリングです

人数

・何名でも

対象

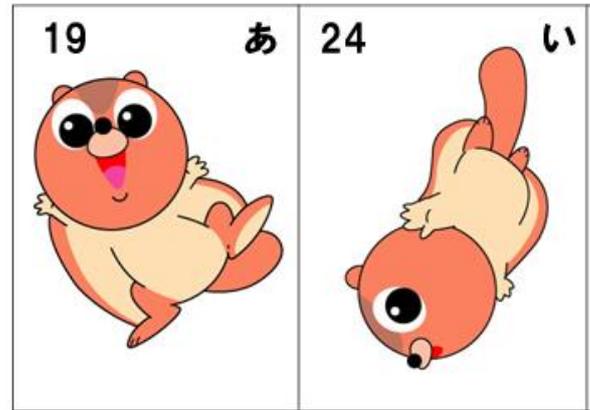
・1年生～

実施期間

・通年

所要時間

・30分～



活動場所

・山の家館内全体（※事務室、宿泊室、研修室を除く）

指導のねらい

- ・グループで答えを導き出すことで、対話的な学びを促す
- ・オリエンテーリングを通して、複雑なつくりである山の家館内が、どのようになっているのかを把握することができる

活動のながれおよび留意点

【事前準備】

① 配布物の準備

（別紙1）館内きのたんオリエンテーリング問題・答案

（別紙2）館内きのたんオリエンテーリング指示図

（別紙3）館内きのたんオリエンテーリング解答

【当日】

① ルール説明

（別紙1）（別紙2）をもとにルール説明

② スタート

③ ゴール、得点の集計

④ 振り返り

難しかったところ、協力できたところを共有する

【活用】

・館内は少し複雑なつくりとなっているため、入館後、館内の把握のために、「施設探検」という形で行うとよい

【留意点】

・山の家で印刷・複写は不可

・立入禁止の場所や他団体が使用している部屋には入らない

・使用中の部屋の前は静かに通過する

・館内は複雑で、走ると危なため、歩きながら楽しむ

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・なし

【団体で準備するもの】

・別紙 館内きのたんオリエンテーリング資料一式、筆記用具

備考

館内きのたんオリエンテーリング問題・答案

☆進め方☆

- 指示図の番号「あ」～「ね」のポイント付近を探して、そこに張られた“きのたんファミリーカード”の左上に書いてある数字を記入してください(得点は各1点)。
 ※ 事務室、研修室等の部屋の中や宿泊棟にはポイントを設定していません。
- 制限時間は__分間で、__分超過するごとに__点が減点されます。
 ※ 廊下を走ることはできません。
- グループ全員で協力することを大切にしてください。



きのたん



ももたん



きのたんパパ



きのたんママ



ふくろう博士



リッキー



コン太

きのたんファミリー

ポイント	数字	ポイント	数字
あ		い	
う		え	
お		か	
き		く	
け		こ	
さ		し	
す		せ	
そ		た	
ち		つ	
て		と	
な		に	
ぬ		ね	

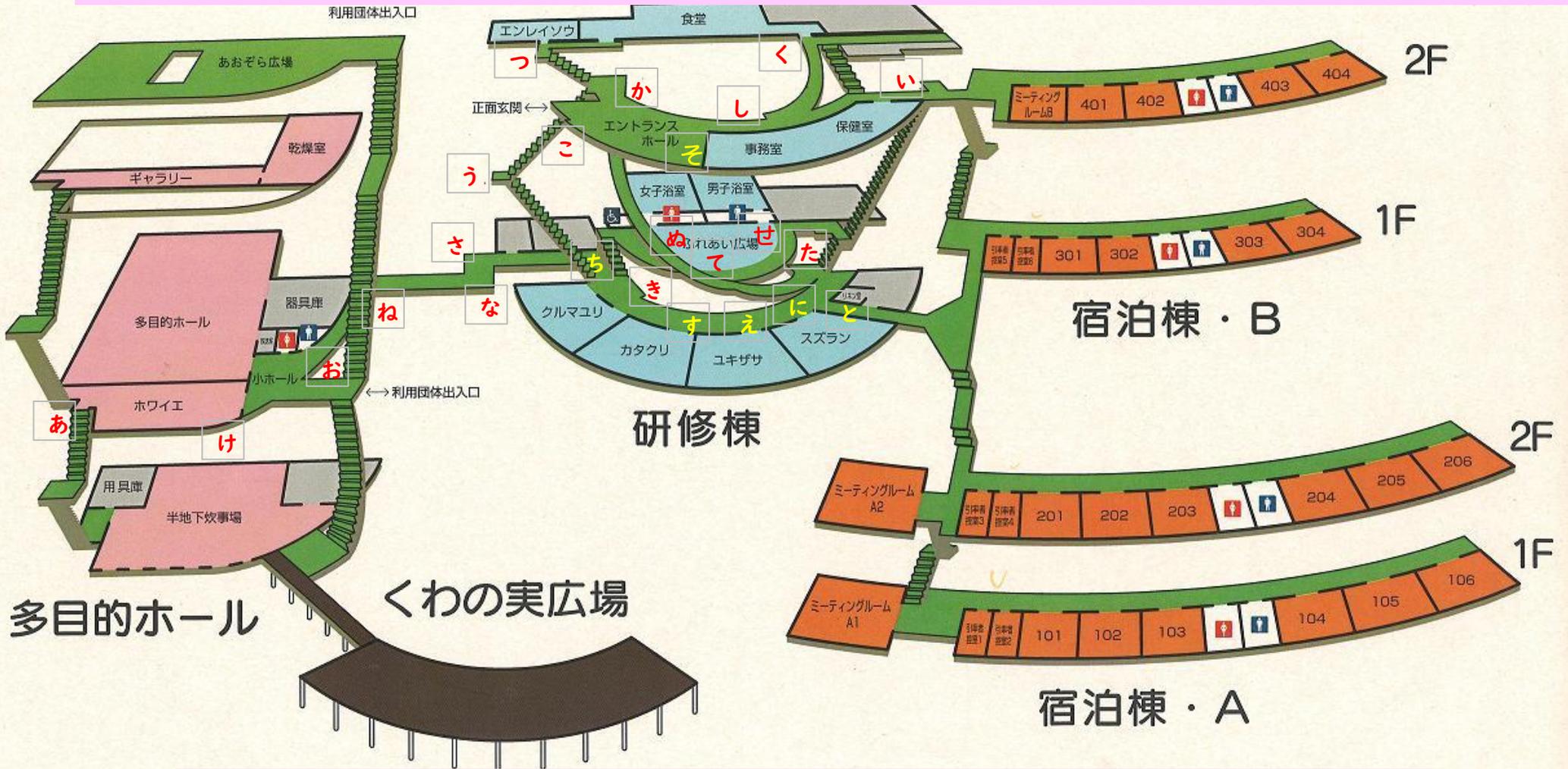
とくてん 得点 点 - げんてん 減点 点 (じかん 時間 分 秒) = とくてん 得点 点 / 15 点

グループ名

かん ない

し じ ず

館内きのたんオリエンテーリング指示図



ふ きん

す う じ か

「あ～ね」のポイント付近にあるカードの数字を書いてください

館内きのたんオリエンテーリング解答

☆進め方☆

- 指示図の番号「あ」～「ね」のポイント付近を探して、そこに張られた“きのたんファミリーカード”の左上に書いてある数字を記入してください(得点は各1点)。
※ 事務室、研修室等の部屋の中や宿泊棟にはポイントを設定していません。
- 制限時間は__分間で、__分超過するごとに__点が減点されます。
※ 廊下を走ることはできません。
- グループ全員で協力することを大切にしてください。



きのたん



ももたん



きのたんパパ



きのたんママ



ふくろう博士



リッキー



コンタ

きのたんファミリー

ポイント	数字	ポイント	数字
あ	19	い	24
う	22	え	17
お	23	か	20
き	18	く	21
け	15	こ	12
さ	10	し	13
す	11	せ	16
そ	14	た	9
ち	7	つ	4
て	2	と	5
な	3	に	8
ぬ	6	ね	1

とくてん 得点 点 - げんてん 減点 点 (じかん 時間 分 秒) = とくてん 得点 点 / 15 点

グループ名 _____

●自然体験⑧

16 平和と公正を
すべての人に

館内ふもとオリエンテーリング

概要

山の家館内のいくつかの写真をヒントに、その写真が撮影された場所を探してオリエンテーリングをします

人数

・何名でも

対象

・1年生～

実施期間

・通年

所要時間

・30分～



活動場所

・山の家館内全体（※事務室、宿泊室、研修室を除く）

指導のねらい

- ・グループで答えを導き出すことで、対話的な学びを促す
- ・オリエンテーリングをとおして、複雑なつくりである山の家館内が、どのようになっているのかを把握する

活動のながれおよび留意点

【事前準備】

① 配布物の準備

（別紙1）館内ふもとオリエンテーリング問題

（別紙2）館内ふもとオリエンテーリング答案

（別紙3）館内ふもとオリエンテーリング解答

【当日】

① ルール説明

（別紙1）（別紙2）を基にルール説明

② スタート

③ ゴール、得点の集計

④ 振り返り

難しかったところ、協力できたところを共有する

【活用】

・館内は少し複雑なつくりとなっているため、入館後、館内の把握のために、「施設探検」という形で行うのもよい

【留意点】

・山の家で印刷・複写は不可

・立入禁止の場所や他団体が使用している部屋には入らない

・使用中の部屋の前は静かに通過する

・館内は複雑で、走ると危険なため、歩きながら楽しむ

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・なし

【団体で準備するもの】

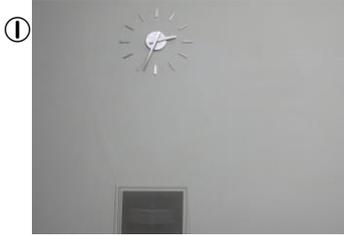
・別紙 館内ふもとオリエンテーリング資料一式、筆記用具

備考

館内ふおとオリエンテーリング問題

☆進め方☆

- 写真①～⑮のポイントがどこかを探して、答案用紙にその番号を記入してください(得点は各1点)。
 ※ 事務室、研修室等の部屋の中や宿泊棟にはポイントを設定していません。
- 制限時間は__分間で、__分超過するごとに__点が減点されます。
 ※ 廊下を走ることはできません。
- グループ全員で協力することを大切にしてください。



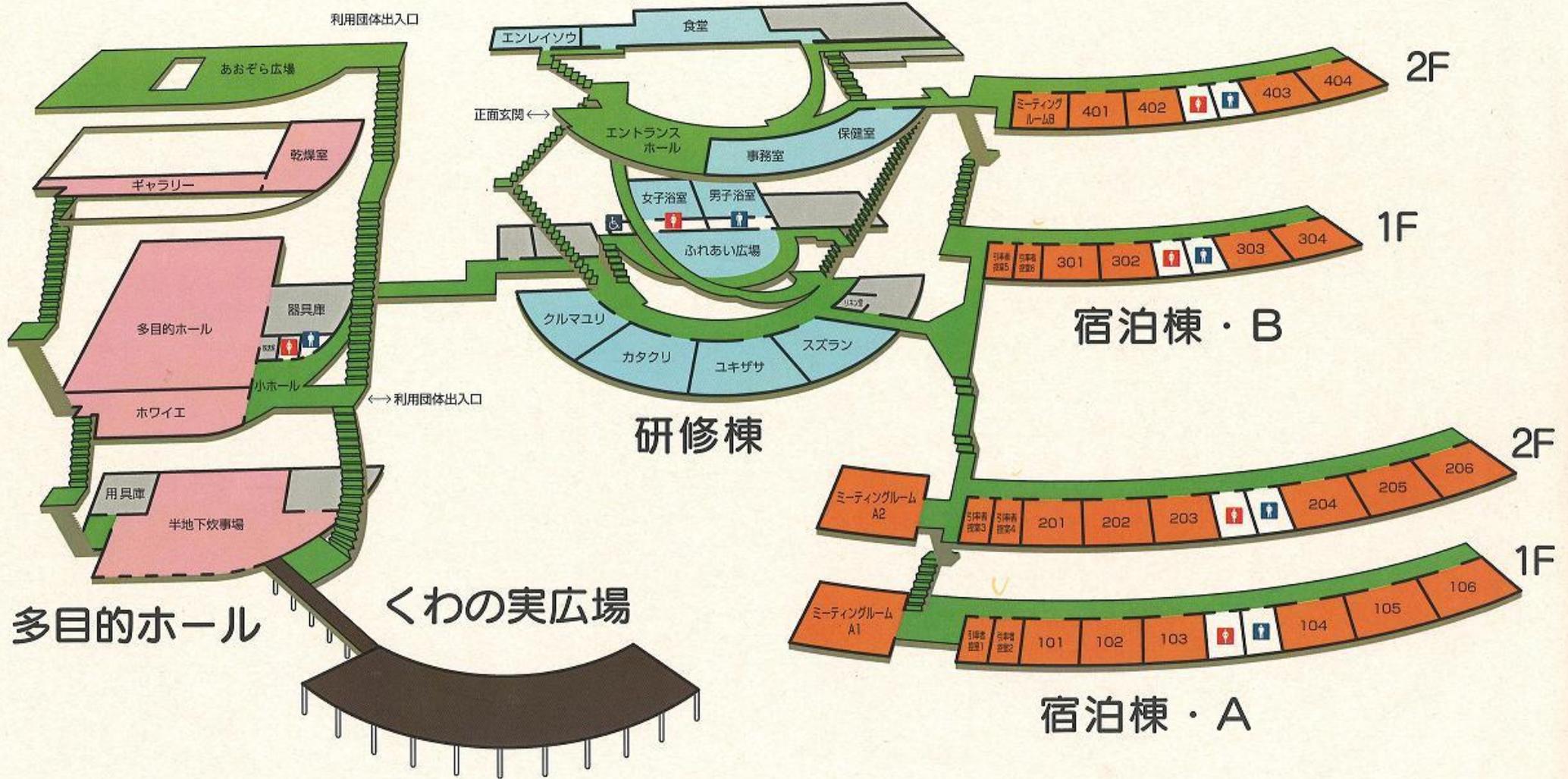
得点 点 - 減点 点 (時間 分 秒) = 得点 点 / 15 点

グループ名 _____

かん ない

かい とう

館内ふもとオリエンテーリング解答



しゃ しん

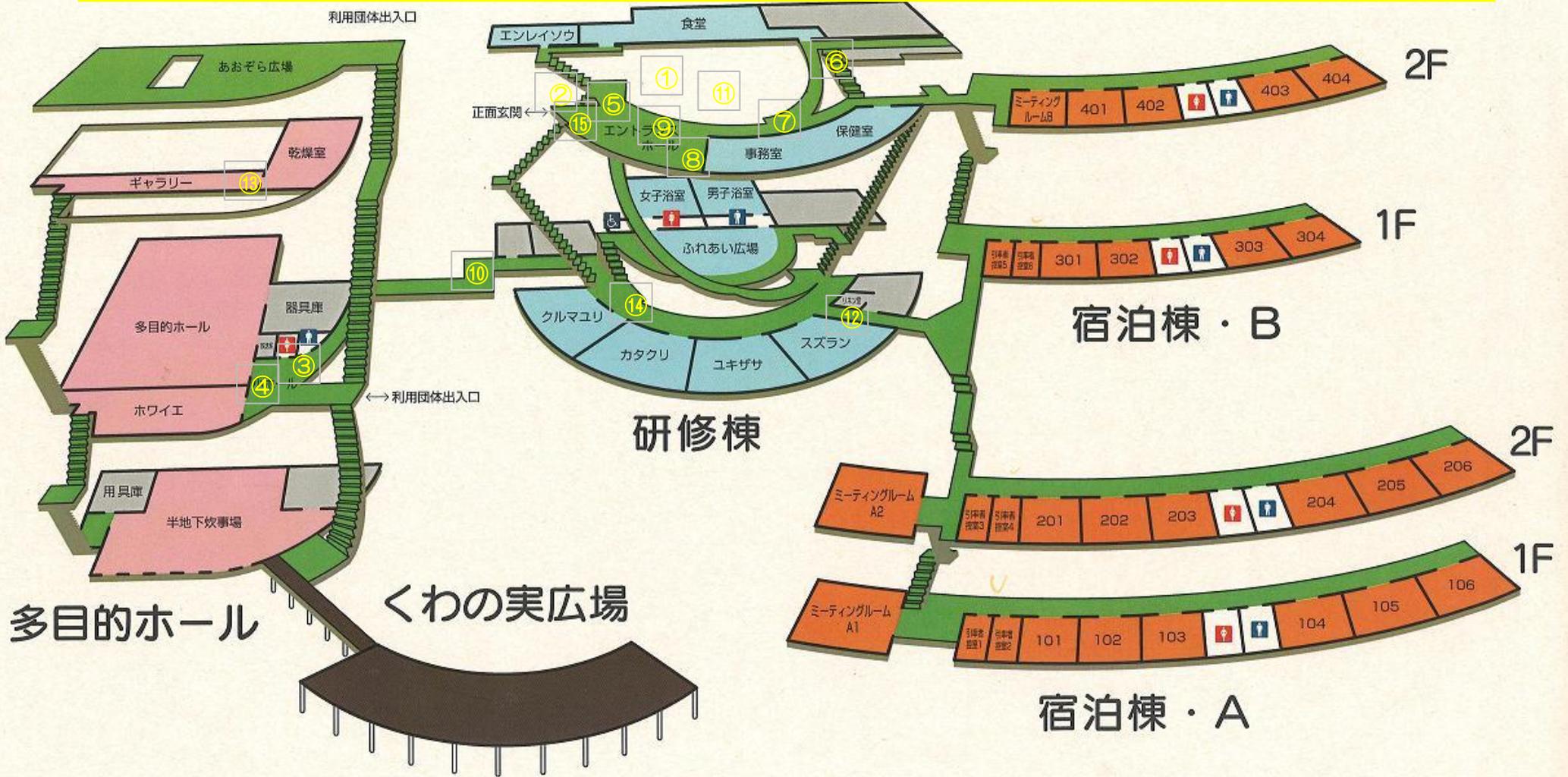
か

写真①～⑮のポイントがどこかを書いてください

かん ない

かい とう

館内ふもとオリエンテーリング解答



しゃ しん

か

写真①～⑮のポイントがどこかを書いてください

●自然体験⑨

クラフト活動



概要

自然の素材を活用してのクラフト活動により、自然と親しむ活動です

人数

・何名でも
※陶芸(60名程度)

対象

・未就学児～

実施期間

・通年

所要時間

・各クラフトにより



活動場所

・研修室(スズラン・ユキザサ・カタクリ・クルマユリ)、多目的ホールなど

指導のねらい

- ・相互に方法を教え合うことで、主体的で対話的な学びを促す
- ・成功体験から、自己肯定感の向上を促す
- ・自然物を使用し作品を作ることで、自然への興味関心を高める

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ①木エポンド等、のり類を使用する作品は、乾くまでに若干の時間が必要なため、作品の作り方も考慮して、計画を立てる
※クラフトの作り方については、HPの作り方シートおよび、事前下見の際に確認可能
- ②出来上がった作品を入れる小箱や袋を用意すると、作品を壊さずに持ち帰ることが可能

【当日】

- ①利用団体に制作指導するクラフトについては、当日用意してある作り方説明書や、見本を見ながら制作する
- ②事前申込制であるが、当日の天候状況に応じて実施の有無を判断することが可能

準備物品

- 【山の家で貸出可能なもの】
- ・クラフト活動に必要な物品と材料
- 【団体で準備するもの】
- ・持ち帰り用の袋

備考

- ・陶芸体験については、作品の受け渡しまでに1か月程度かるため、受け渡し方法は直接来館するか、もしくは着払いによる郵送となる
- ・また、クラフト料金とは別に、ボランティア指導料が発生する

◆クラフトの種類と難易度

1 山の家で提供しているクラフト活動

(1) 団体様が制作指導を行うクラフト

※職員によるクラフト指導（別途指導料が必要）あり

作品名	時間の目安	難度
<p>風車</p>  <p>風車</p>	1 時間 ~ 1.5 時間	★
<p>木のマグネット</p>  <p>木のマグネット</p>	1 時間~1.5 時間	★
<p>マイ箸</p>  <p>マイ箸</p>	1.5 時間~2.5 時間	★

(2) 山の家ボランティアスタッフが制作指導を行うクラフト

作品名	時間の目安	難度
<p>陶芸（60名程度迄）※制作内容は別途ご相談ください</p>  <p>陶芸体験</p>	1.5 時間~2 時間	★ ~ ★★★

2 材料持ち込みで行う場合

- ・団体で材料を持ち込んでクラフト活動を行うことも可能
- ・必要な道具については、無料でお貸しすることも可能（ハサミ・カッター・のこぎりなど）

※但し、材料持ち込みの場合は、消耗品の提供はできないため、各自で持参する

●自然体験⑩

ハイキング



概要

自然に親しむため、健康のため、自然の風景や歴史的な景観を楽しむためなど、様々な目的でコースを歩く活動です

人数

・制限なし

対象

・未就学児～

実施期間

・4月～10月末



活動場所・所要時間

- ・くまげらハイキングコース(約3km) 2～4時間
- ・こどもの森ハイキングコース(約4km) 2～4時間
- ・せせらぎハイキングコース(約5km) 2～4時間
- ・滝野の森オリエンテーリング 1.5～3時間
- ・どんぐりハイキングコース、くるみハイキングコース、しらかばハイキングコース(各約800m) 各30分
- ・みんなの小道ハイキングコース(約300m) 15分 ★雨天時も使用可能

※所要時間は概算です。団体の人数、参加者の年齢や体力、プログラムの内容によって異なる

指導のねらい

- ・ハイキング中に自然を活用したプログラムを実施することで、自然をよく知り、自己の考えを深めたり、思考を広げていくことができる

活動のながれおよび留意点①

【事前学習】

- ①どのような活動にしたいか「目的」を共有する
- ②安全確保と自然保護のため、装備およびマナーについて、事前に学習する

【当日】

- ①事務室で無線機を借りる
- ②出発前に、健康状態および装備を確認する
- ③ハイキング出発
 - ※展開方法については、ネイチャーゲームや山の家オリジナルを参照
 - ※ハイキングコースは、国営公園内のため、動植物等の採取・伐採は禁止となっているので注意する
 - ※活動中、事故が発生した場合は、無線機で青少年山の家に連絡をし、かつその場で応急処置を実施する。その際には、発生時刻、症状などの記録をとる
 - ※自分のゴミは、捨てずに持ち帰る

活動のながれおよび留意点②

④ハイキング到着

※休憩時や帰館後は、衣服や帽子など身につけているものにマダニが付いていないか確認する

⑤振り返り

準備物品

【山の家で貸出・購入可能なもの】

- ・無線機
- ・ハチ撃退スプレー
- ・滝野のいきものさがし図鑑（1冊 100円）

【団体で準備するもの】

- ・服装（長袖、長ズボン、軍手、帽子、タオル）
- ・スニーカーなど、履きなれた靴
- ・水筒
- ・救急用品

など

備考

- ・注意が必要な動植物（別紙）

※事前に自分たちで調べてみる

注意が必要な動植物

(別紙)

◆スズメバチ



■時期 夏～秋 ※8～9月ごろのハチは特に危険

■特徴

- ・体長は17～45ミリほどで、他の蜂と比べると大型です。オレンジ色と黒色の縞模様の個体や、黄色と黒色の縞模様の個体もいます。

■対策

- ・縞模様で茶褐色の球体の巣を見つけたら、絶対に近づかないでください。また、ハチに出会っても追い払ったりせず、刺激しないようにし、ハチが去るのを静かに待ちましょう。
- ・黒っぽくて動くものに対して警戒し集まるため、服装は白っぽいものが良いです。飲みかけの缶ジュースなどの甘い物にも集まります。
- ・特にアレルギー体質の人や一度刺された経験のある人は、刺されると生命にかかわることもあるので、十分な注意が必要です。

◆マダニ



■時期 夏～秋

■特徴

- ・人や動物につき、皮膚にくいこみ血を吸います。時間がたち、深くくいこまれると医療機関の受診が必要となります。

■対策

- ・予防のため、コースから外れて林や藪に入ったり、周りの植物に触れたりしないようにしましょう。休憩時や帰館後は、必ず衣服や帽子など身につけているものを調べましょう。

◆ウルシ



■時期 春～秋

■特徴

- ツタウルシは樹木の幹や岩上をはい上がっていきます。小葉は3枚、卵形～だ円形で、長さ5～15cm、幅で3～8cm位です。秋の紅葉が美しいのも特徴です。一方、ヤマウルシは樹高3m位で、若枝や葉柄は赤色を帯びています。小葉は13～17枚あり、形は卵形～だ円形、長さは5～10cmで裏に毛が多く、紅葉もします。

■対策

- コース内にはヤマウルシ・ツタウルシが自生しており、触るとかぶれます。人によっては近づくだけでもかぶれますので、必ず軍手・長袖・長ズボンを着用しましょう。

◆エゾトリカブト



■時期 春～秋 ※花は8～9月に青紫色に咲く

■特徴

- ・蝦夷地に生えているトリカブトで、猛毒で知られるトリカブトの中でもっとも毒性が強いといわれています。茎は高さ約1メートル、葉は3全裂です。

■対策

- ・見かけた場合は絶対に手で触れないでください。活動時は、必ず軍手・長袖・長ズボンを着用しましょう。

●自然体験①

星空観察



概要

太陽が沈み、空を見上げてみると、夜空には物語が広がっているため、滝野では、明るい街中では、見えないような星空を楽しんでみましょう

人数

・何人でも可

対象

・未就学児以上

実施期間

・通年 ※晴天時のみ

所要時間

・30分～



活動場所

・あおぞら広場、入口前広場

指導のねらい

- ・身近な自然を活用することで、自然への興味や関心を引き出す
- ・気づきを分かち合うことで、対話的な学びを促進する

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ①利用する時季に、見ることができる星座を調べる
- ②星空にまつわる神話を調べてみる
- ③星座早見盤の使用方法などを調べてみる

※山の家オリジナルプログラム【自分で星空ガイド】の活用可能

【当日】

- ①活動場所に集合する
※周囲が暗くなっているため、足元には十分注意する
- ②手持ちの電気を消して、夜空を眺める
- ③星空を観察する
- ④体験して感じたことを周りの人と共有する
※開始時、終了時は、参加者の点呼する

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・星座早見盤

【団体で準備するもの】

・ヘッドライト・懐中電灯※なくても可

備考

・青少年山を家の星空ボランティアを依頼することが可能
(ボランティア1名依頼:2,700円)

※ボランティアの日程が確保でき、依頼が成立となる

※依頼が成立した場合、天候にかかわらず実施となる

【活動例】星空にまつわる神話の話、宇宙の話 など

●自然体験⑫

歩くスキー



概要

歩くスキーの板は、歩くことや、斜面を登ることも楽しめる、自由度の高いスキーのため、歩くスキーを使って、動物の足跡や冬芽観察など、冬の自然を肌で感じることができます

人数

・最大300名まで

対象

・小学生～

実施期間

・12月23日～3月31日

※雪不足による変動有

活動場所・所要時間

・エゾリスコース(約3km) 初心者向け 2時間半～3時間

・ノウサギコース(約6km) 中級者向け 3時間～4時間

※所要時間は概算

※団体の人数、参加者の年齢や体力、計画の内容によって異なり、上記の所要時間には、準備や片づけ等を含む

指導のねらい

- ・練習の過程で、「感じ、考え、行動する」という体験学習のサイクルを何度も繰り返し、その中で、転んでもめげない強い心や、ひとつ上のレベルに挑戦する向上心を育む
- ・活動を通して、冬の自然を体感する

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ①どのような活動にしたいか「目的」を共有する
 - ②グループ編成を決める
 - ③使用する用具のサイズを決める
- ※用具(スキー、シューズ、ストック)の割当一覧については、利用日の約2週間前に山の家から送付する

【当日】

- ①服装、持ち物の確認や健康チェックを行う
- ②事務室で無線機を借りる
- ③物品の貸出(山の家職員立ち合い)
- ④歩くスキーの実施(※詳細は別紙参照)
 - ・集合(多目的ホール、ホワイエ等)
 - ・スキー靴、ストックの準備(乾燥室)
 - ・歩くスキーの受取(半地下炊事場)
 - ・風のはらっぱ、どんぐり広場等へ移動
 - ・スキー着脱、準備体操、練習
 - ・コースへ出発
- ⑤物品の返却(山の家職員立ち合い)
 - ※午後4時までに必ずご返却する

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・歩くスキー、シューズ、ストック

【団体で準備するもの】

・防水、防風性の強いウェア（重ね着をして、暑い場合は脱げるようにする）、帽子、耳当て、スパッツ、手袋、汗拭きタオル

備考

歩くスキー (道具の準備・片付け)

1. 道具の準備

① スキー靴とストック (乾燥室)

スキー靴を選びます。スキー靴があった場所に自分の上靴を置いてください。



普段の靴のサイズ+0.5 cm
くらいのものを選ぶと良い
です。

ストックは壁にかけてあります。



ストックは、「脇の下～肩」
くらいの長さのものを選ぶと
良いです。

② スキー板 (半地下炊事場)

半地下炊事場に長さごとに立てかけてあります。スキーを持って風のはらっぱ (どんぐり広場) に移動し、その後スキーを装着します。

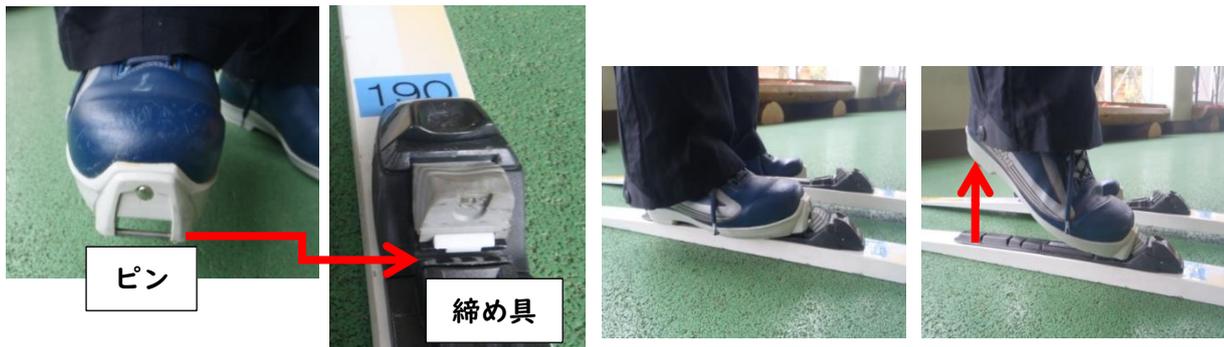


「自分の身長+手のひら
分 (20 cm)」くらいの
目安に選ぶと良いです。

2. スキーの着脱

◆装着の仕方

ピンをつま先の締め具に合わせ、かかとを上げ、つま先で「カチッ」と音がするまで踏み込んでください。※ピンや締め具に雪が付いていると、なかなかうまく装着できませんので、取り除きましょう。



◆装脱の仕方

ストックの先で締め具のくぼみを押します。



3. 道具の片付け

- ①コースから帰ってきたらどنگり広場や団体入口前でスキーをはずし、スキー、靴や身体に付いている雪を落とします。
- ②半地下炊事場へ向かいます。
- ③スキーは長さを確認し、指定の棚に戻します。
- ④スキーを戻したら乾燥室へ行き、ストックとスキー靴に戻します。

4. お願い

- ・歩くスキーの靴はひも靴です。靴ひもを結べないとその後の活動に大きな支障をきたします。事前に靴ひもを結ぶ練習をしておくことが望ましいです。
- ・ゲレンデスキーとは違い板にエッジがないため、大半の方が操作に苦戦します。「歩く」「滑る」「止まる」「曲がる」「転ぶ」等の練習をしてから、コースに出ることをお勧めします。

●自然体験⑬

スノーシュー（かんじき）ハイキング



概要

スノーシューをはいて、雪に覆われた森や野原を歩き、木々の冬芽、動物の足跡、鳥の姿や鳴き声など、多くの命を身近で感じることができます

人数

・何名でも

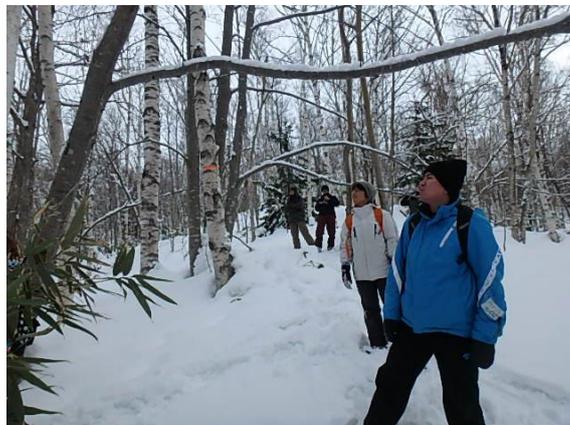
対象

・未就学児～

実施期間

・1月～3月

（積雪がある期間）



活動場所・所要時間

・滝野の森エリア 1～2時間

・展望台エリア 2～4時間

※所要時間は概算です。団体の人数、参加者の年齢や体力、計画の内容によって異なる
また、上記の所要時間には、準備や片づけ等を含む

指導のねらい

・ハイキング中に自然を活用したプログラムを実施することで、自然をよく知り、自己の考えを深めたり、思考を広げることができる

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ①どのような活動にしたいか「目的」を共有する
- ②グループ編成を決める
※引率体制も事前に考えておく
- ③使用する用具の確認をする

【当日】

- ①服装、持ち物の確認や健康チェックを行う
- ②事務室で無線機を借りる
- ③物品の貸出（山の家職員立ち合い）
- ④スノーシューの実施（※詳細は別紙参照）
集合→スノーシュー・かんじきの受取（乾燥室）→
屋外ステージ・くわの実広場・入り口前広場などへ
移動→出発→ゴール
- ⑤物品の返却（山の家職員立ち合い）
※物品の紛失を防ぐため、午後4時までに必ず返却をする

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

- ・スノーシュー

【団体で準備するもの】

- ・防水、防風性の強いウェア（重ね着をして、暑い場合は脱げるようにする）、帽子、耳当て、スパッツ、手袋、汗拭きタオル、換えの手袋

備考

スノーシュー（道具の準備・片付け）

1. 道具の準備

始めに乾燥室に行きます。乾燥室の奥にあるスノーシューを持ってスタート場所へ移動します。歩くスキーの貸出しと重ならなければ(在庫があれば)、ストックの貸出しも可能です。その場合は、必ず山の家職員にご相談ください。



2. スノーシューの装着

①スノーシューの左右を確認



②バンド（前・後）を緩め、つま先を入れる



③バンドの両端を引いて締める



④後ろの締め具を引いて、かかとを固定する



※余ったバンドは両端の金具で止めたり結んだりして歩行の邪魔にならないようにしてください。

※スノーシュー（かんじき）の装着は雪上で行います。靴の裏や締め具の雪を落としてから装着してください。

3. 道具の片付け

① ハイキング終了地点でスノーシュー（かんじき）をはずし、付いている雪をきれいに取り除きます。

② 乾燥室へ行き、スノーシューを元の場所に戻します。

※破損や不具合があった場合には、速やかに山の家職員にお伝えください。

●自然体験⑭

スノークラフト



概要

雪を使って、雪像づくりやかまくらづくり、スノーキャンドルづくりを楽しむことができます

人数

・何名でも

対象

・未就学児～

実施期間

・1月～3月
(積雪がある期間)

所要時間

・2時間程度
(片付け・休憩を含む)



活動場所

・くわの実広場、野外ステージ

指導のねらい

- ・造形活動を楽しみ、豊かな発想をするなどして、体全体の感覚や技能などを働かすことができる
- ・活動を通して、冬の自然を体感することができる

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ①どのような活動にしたいか「目的」を共有する
- ②グループ編成を決める
※引率体制も事前に考えておく
- ③作成テーマを考える
- ④使用する用具を確認する

【当日】

- ①服装、持ち物の確認や健康チェックを行う
- ②事務室で無線機を借りる
- ③物品の貸出(山の家職員立ち合い)
※スノークラフト物品割当表をもとに、割当の個数内で使用する
～スノークラフト実施～
- ④物品の返却(山の家職員立ち合い)
※物品の紛失を防ぐため、午後4時までに必ず返却する

※使用したフィールドは退館時までには、復元する
(時間が経つと、雪が固まり崩しづらくなるため、できるだけ当日に作業することがおすすめである)

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

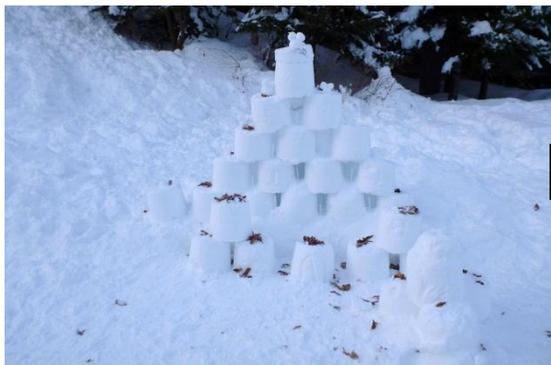
- ・鉄製スコップ、プラスチックスコップ、バケツ
ポリタンク、スノークラフト用ボックス、ソリ

【団体で準備するもの】

- ・防水、防風性の強いウェア（重ね着をして、暑い場合は脱げるようにする）、帽子、耳当て、手袋、汗拭きタオル、換えの手袋

備考

【活動の様子・スノークラフト（例）】



●自然体験⑮

チューブ・ソリすべり

3 すべての人に
健康と福祉を

概要

風のはらっぱの斜面を利用して、チューブすべりや、ソリすべりを楽しむことができます

人数

・100名程度

対象

・未就学児～

実施期間

・1月～3月
(積雪がある期間)

所要時間

・1時間～2時間



活動場所

・風のはらっぱ

※滝野スノーワールド(滝野すずらん丘陵公園)においても、チューブ滑りが実施可能

指導のねらい

- ・相互に利用方法を教えあうことで、主体的で対話的な学びを促す
- ・活動を通して、冬の自然を体感する

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ①どのような活動にしたいか「目的」を共有する
- ②グループ編成を決める
※支援態勢も事前に考えておく
- ③使用する用具を確認する

【当日】

- ①服装、持ち物の確認や健康チェックを行う
- ②事務室で無線機を借りる
- ③物品の貸出
※物品割当表をもとに、割当の個数内で使用する
～チューブ・ソリすべりの実施～(図1)
- ④物品の返却
※物品の紛失を防ぐため、午後4時までに必ず返却する

【山の家で貸出可能なもの】

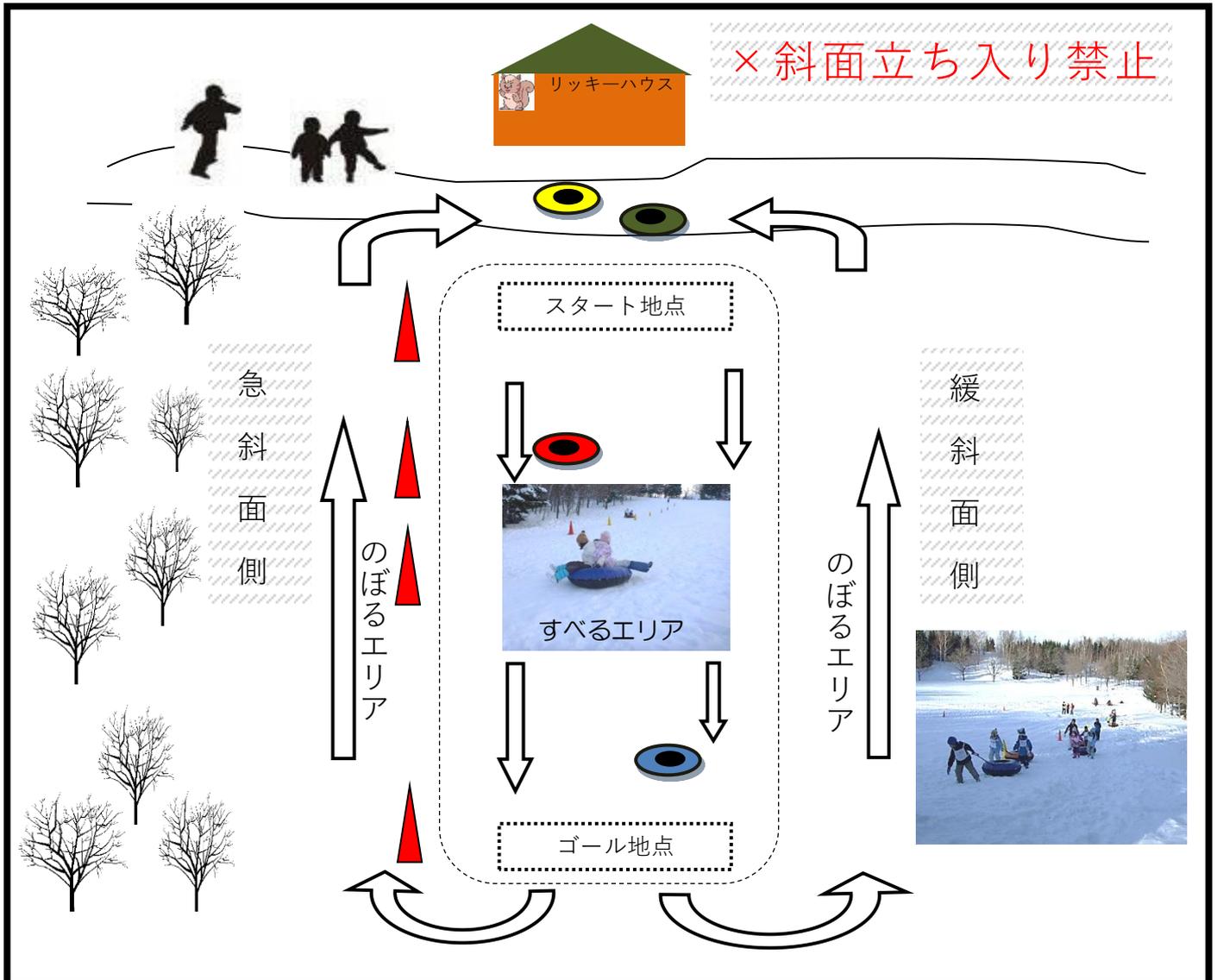
・チューブ（約30個）、ソリ（約20個）

※破損等により、個数が変動する可能性あり

【団場で準備するもの】

・防水、防風性の強いウェア（重ね着をして、暑い場合は脱げるようにする）、帽子、耳当て、手袋、汗拭きタオル、換えの手袋

【図1】



- ①三角コーンを使って「すべるエリア」と「のぼるエリア」を分ける
- ②スタート地点とゴール地点に引率者の配置を行う
- ③一斉にスタートせず、スタートした人との間隔をあけてスタートする
※指示があるまでスタートせず、スタートの合図を決めておく
- ④立って乗ったり、前のめりで乗ったりしない
- ⑤チューブは一人乗り
- ⑥滑り終わったら速やかにその場を離れて、「のぼるエリア」からスタート地点に戻る

●自然体験⑬

雨コレクション



概要

雨の色、におい、色を見たり感じたりしたことはありませんか？自然物を使って、できるだけ多くの雨を集めてじっくり観察してみましょう

人数

- ・何人でも可
- ・1グループ5名程度

対象

- ・3年生以上



実施期間

- ・通年

所要時間

- ・1時間～

※小雨であれば実施可能

活動場所

- ・風のはらっぱ、くわの実広場、テントサイト

指導のねらい

- ・グループで協力し、雨を集める方法を導き出すことで、対話的な学びを促す
- ・自分の考えを形にする発想力、想像力を養う
- ・身近な自然を活用することで、自然への興味や関心を引き出す

活動のながれおよび留意点

- | | |
|--|--|
| ① 窓を見たり、少し外に出て、外の状況を把握する | ⑤集めた雨の特徴を雨コレシートにまとめる |
| ② グループで、どのようにしたらたくさんの雨を集めることができるのか話し合う | ⑥雨を集めるためにグループで工夫したポイントを全体に共有する |
| ③ 話し合ったことを、雨コレシート(別紙)に、まとめる | |
| ④ 雨コレシートをもとに、グループで協力し、ペットボトルや自然物を使って雨を集め、いろいろな場所の雨を集める | <p>《発展》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集めた雨の量や特徴を集めた場所ごとに比べてみると、さらなる学びに繋がる |

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

- ・特になし

【団体で準備するもの】

- ・雨コレシート(別紙)、透明なコップまたはペットボトル(グループ分、または人数分)、筆記用具

備考

(別紙)

雨コレシート

グループ 名前 _____

雨はどうしたら集められるだろう…いろいろな方法をグループで考えてみよう!

番号	使うもの	方法	集めた雨の特徴
① 場所 【 【	【例】葉っぱ	【例】葉っぱを器のようにして集める (図を書いても OK!)	【例】色、匂い、量など
② 場所 【 【			
③ 場所 【 【			

●自然体験⑰

音さがしマップ



概要

森にはたくさんのいきものが隠れているため、耳を澄まし、自然の音を聞いてみましょう

人数

・80人程度

対象

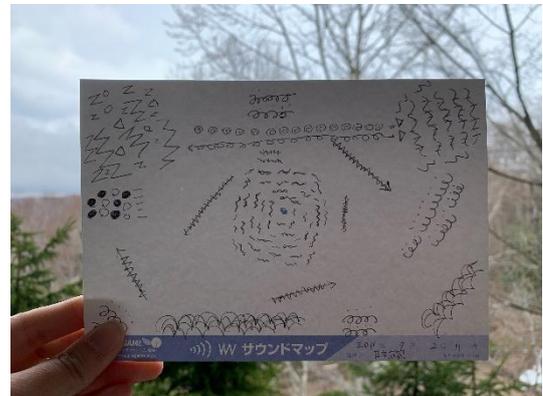
・1年生以上

実施期間

・通年

所要時間

・15分



活動場所

・各ハイキングコース、風のはらっぱ、テントサイト など

指導のねらい

- ・音に集中することで、感覚が研ぎ澄まされ、新たな気づきにつなげることができる
- ・気づきを分かち合うことで、対話的な学びを促進する

活動のながれおよび留意点

- ① 活動場所についたら、ひとりか所、音さがしをする場所を決める
※なるべく人との距離をとれる場所にする
- ② 場所が決まったら、森からどのような音がするのか、どの方向からするのかをマップ(別紙)に書く
※目安は3分~5分
※マップの書き方は、「カーカー」などの聞こえた音を言葉にして書く方法、音をオリジナルの記号に変換して書くとよい
- ③ マップができたらグループでどのような音が聞こえたかを共有する
※共有は室内でも可能

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・特になし

【団体で準備するもの】

・音探しマップ(別紙)、えんぴつ、探検バック

備考

音さがしマップ

※ 誰とも話さずに耳をすましてみよう ※

●を自分の今いる場所だとしたら、周りからはどんな音が聞こえるでしょうか。

聞こえた方向にその音(カーカー、ざわざわ または 聞こえた音を変換した記号♪、◎など)を書いて

音のマップを作りましょう。

(前)

(左) (右)

●
自分のいる場所

(後ろ)

【ポイント】

・自然の音と、人工の音には、どんな違いがあるだろう

●自然体験⑱

雨の音さがしマップ



概要

雨の日に聞こえるのは、雨が降る音だけでしょうか？雨の日でも、森にはたくさんのいきものが隠れているため、耳を澄まし、雨の日の自然の音を聞いてみましょう

人数

・80人程度

対象

・1年生以上

実施期間

・通年

所要時間

・15分



活動場所

・くわの実広場ルーフ下 ・小雨の場合は屋外でも可能

指導のねらい

- ・音に集中することで、感覚が研ぎ澄まされ、新たな気づきにつなげることができる
- ・気づきを分かち合うことで、対話的な学びを促進する

活動のながれおよび留意点

- ① 活動場所についたら、ひとり一か所、音さがしをする場所を決める
※なるべく人との距離をとれる場所にする
- ② 場所が決まったら、森からどのような音がするのか、どの方向からするのかをマップ(別紙)に書く
※目安は3分~5分
※マップの書き方は、「カーカー」などの聞こえた音を言葉にして書く方法、音をオリジナルの記号に変換して書くとい
- ③ マップができたらグループでどのような音が聞こえたかを共有する
※共有は室内でも可能

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・特になし

【団体で準備するもの】

・音探しマップ(別紙)、えんぴつ、探検バック

備考

雨の音さがしマップ

※ 誰とも話さずに耳をすましてみよう ※

●を自分の今いる場所だとしたら、周りからはどんな音が聞こえるでしょうか。

聞こえた方向にその音(カーカー、ざわざわ または 聞こえた音を変換した記号♪、◎など)を書いて

音のマップを作りましょう。

(前)

(左) (右)

●
自分のいる場所

(後ろ)

【ポイント】

・雨の降る音以外にどんな音が聞こえるだろう

●自然体験⑱



夜の音さがしマップ

概要

夜に耳を澄ますと、どのような音が聞こえてくるでしょうか？草の音、動物の鳴き声、風の音、聞こえた音を集めてマップを作りましょう

人数

・何人でも可

対象

・1年生以上

実施期間

・通年

所要時間

・15分



活動場所

・どんぐり広場、風のはらっぱ、くわの実広場、テントサイト、その他山の家周辺

指導のねらい

- ・暗闇での活動を通して、普段使うことが少ない感覚が研ぎ澄まされ、新たな気づきにつなげることができる
- ・気づきを分かち合うことで、対話的な学びを促進す

活動のながれおよび留意点

- ① 活動場所についたら、ひとりか所、音さがしをする場所を決める
※なるべく人との距離をとれる場所にする
- ② 場所が決まったら、森からどのような音がするのか、どの方向からするのかをマップ(別紙)に書く
※目安は3分～5分
※マップの書き方は、「カーカー」などの聞こえた音を言葉にして書く方法、音をオリジナルの記号に変換して書くとい
- ③ マップができたらグループでどのような音が聞こえたかを共有する
※室内でも可能

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・特になし

【団体で準備するもの】

・音探しマップ(別紙)、えんぴつ、探検バック、ヘッドライト・懐中電灯※なくても可

備考

夜の音さがしマップ

※ 誰とも話さずに耳をすましてみよう ※

●を自分の今いる場所だとしたら、周りからはどんな音が聞こえるでしょうか。

聞こえた方向にその音(カーカー、ざわざわ または 聞こえた音を変換した記号♪、◎など)を書いて

音のマップを作りましょう。

(前)

(左) ● (右)

自分のいる場所

(後ろ)

【ポイント】

・夜は動物の時間だよ

●自然体験⑩

葉っぱシルエットさがし



概要

葉っぱのシルエットから特徴を読み取り、そのシルエットと同じ葉っぱを探す活動です

人数

・何人でも可

対象

・1年生以上

実施期間

・8月下旬～11月上旬
※小雨であれば実施可能

所要時間

1時間～



活動場所

・全ハイキングコース、風のはらっぱ、くわの実広場、テントサイト など

指導のねらい

- ・葉っぱをじっくり観察し、特徴を読み取る中で、自然への興味や関心を引き出す
- ・葉っぱを探すことで、情報を共有し合い、対話的な学びを促す

活動のながれおよび留意点

- ① 葉っぱシルエットカード(別紙)を持って屋外に行き、シルエットから葉っぱの特徴を読み取って、同じ葉っぱを探す
 - 【応用】ハイキングの導入として実施することで、自然への興味や関心を引きだしてから次の活動に臨むことができる
- ② 葉っぱを集められたら、答え合わせをする
 - 【発展】答え合わせ後、シルエットとなっていた葉っぱの樹木を図鑑で調べて、共有することで、学びを深めることができる

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・特になし

【団体で準備するもの】

・葉っぱシルエットカード(別紙)、解答用紙、筆記用具

備考

葉っぱシルエットカード

【ルール】

① シルエットと同じ葉っぱをさがす

※ ここにある葉っぱは、実物と同じくらいの大サイズです。

※ 葉っぱが落ちていたらひろっておこう

※ 木から葉っぱをちぎるのはやめよう

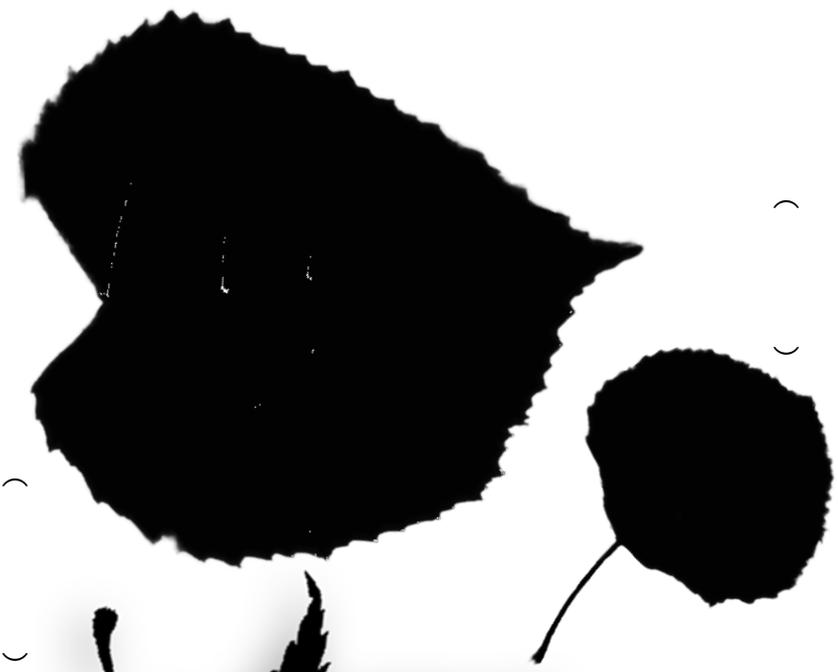
※ 季節によって見られるものと見られないものがあるよ

② こたえを見て何の葉っぱだったかを知る

③ 見つけた葉っぱの名前やとくちようを図鑑で調べる

※ 時間があたらやってみよう!

()



()

()



()

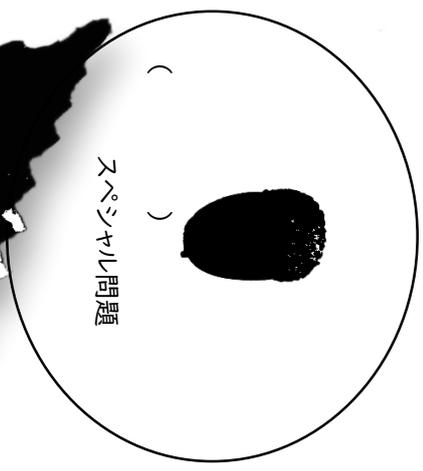


()



()

()



スペシャル問題



()

葉っぱシルエットカード(こたえ)

【ルール】

- ① シルエットと同じ葉っぱをさがす
※ ここにある葉っぱは、実物と同じくらいの大サイズです。
※ 葉っぱが落ちていたらひろっておこう
※ 木から葉っぱをちぎるのはやめよう
※ 季節によって見られるものと見られないものがあるよ
- ② こたえを見て何の葉っぱだったかを知る
- ③ 見つけた葉っぱの名前やとくちようを図鑑で調べる
※ 時間があたらやってみよう!

(ヤマナラシ)



(ハリエンジュ)



(シラカンバ)



(ドングリ)



スペシヤル問題

(ミズナラ)



(シナノキ)



(ハウチロカエデ)



(イタヤカエデ)



●自然体験②

葉っぱデータ



概要

葉っぱ 1 枚にもそれぞれ特徴があります
葉っぱの大きさ、長さ、におい、さわり心地、色などの特徴
を算数の要素と関連付け、五感をとおして観察します

人数

・何人でも可

対象

・3 年生以上

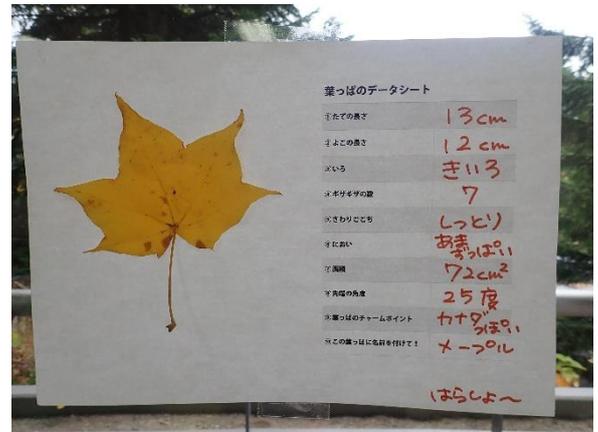
実施期間

・通年

※小雨であれば実施可能

所要時間

・1 時間～



活動場所

・屋外:全ハイキングコース、風のはらっぱ、くわの実広場、テントサイト ・屋内:研修室(スズラン、ユキザサ) など

指導のねらい

- ・葉っぱをじっくり観察することで、自然物の細かい特徴をつかむ力を養う
- ・算数と結び付けて活動に取り組むことで、これまでの学びを活かしながら、日常との結びつきを感じることができる

活動のながれおよび留意点

- ① 屋外に行き、気になる葉っぱをさがして、拾う
- ② 葉っぱを拾ったら、定規などを使って葉っぱデータシート(別紙)に情報を記入する
※シートを記入する場所は室内でも可能
- ③ データシートが完成したら、どんなデータが取れたのかを全体で共有する
※発表形式、展示形式、グループ内で回し見するなど様々な方法で共有する

【活用】

・ハイキングの導入、まとめとして実施する

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・特になし

【団体で準備するもの】

・葉っぱのデータシート(別紙)、定規、筆記用具

備考

葉っぱのデータシート

年 組 名前

たての長さ:

よこの長さ:

色:

ギザギザの数:

さわりごち:

におい:

面積:

先端の角度:

葉っぱをはりつける

この葉っぱを選んだ理由

この葉っぱに名前をつけるとしたら?

●自然体験②

滝野ビンゴ



(種類：音・てざわり・雨・夜・長さ・ひらがな・冬・滝野の木)

概要

自然の中でのいろいろな発見を促すゲームです
季節やテーマに応じて、さまざまな展開をすることができます

人数

- ・何人でも可
- ・1グループ5名程度

対象

- ・1年生以上

実施期間

- ・通年

所要時間

当日：コースや場所による



活動場所

- ・全ハイキングコース、風のはらっぱ、くわの実広場、テントサイト など

指導のねらい

- ・五感はたらかせながら、自然への興味や関心を引き出す
- ・感じたことを表現する力を養う
- ・グループ間で答えを導き出すことで、主体的で対話的な学びを促進する

活動のながれおよび留意点

- ① ビンゴカード(別紙)が配られたら、グループ全体で内容を確認する
- ② 確認できたら、ビンゴカードの項目にあるモノを探す
※グループ全員が納得できるモノを見つける
※生きているものは採取せず、持ち寄ったモノは、最後に元の場所に戻すようにする
- ③ 時間になったら、発見したものを全体で共有する
《ポイント》
ビンゴを達成するのがゴールではなく、できるだけたくさんものを見つける
【発展】
どのビンゴをやるのかグループで決めたり、組み合わせでオリジナルのビンゴを作ったりしてもよい

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

- ・特になし

【団体で準備するもの】

- ・ビンゴカード(別紙)、コースマップ

備考

おと 音さがしビンゴ

いろいろな音^{おと}をことば^{あはわ}で表すことを「ぎおんご」といいます。
耳^{みみ}をすませて、まわりの音^{おと}をきいてみよう！

ちよろちよろ	ビュンビュン	がさがさ	そよそよ	こんこん
きらきら	ざわざわ	かーかー	とんとん	ガンガン
ぱちぱち	ぱりぱり		ピーピー	キンキン
ぽつぽつ	ぐちゃぐちゃ	ぎーぎー	げらげら	どきどき
かりかり	ぱんぱん	どかん	しゃかしゃか	() 自分で決めてね!

《ふりかえり》

★きもちのいい音、にがてな音はあるかな？

★人によって感じ方がちがうかもしれません。まわりの人と共有してみましょう。

《応用》

★マスの中に聞こえた音が何の音か書いてみよう。

てざわりビンゴ

自然のなかには、いろいろな「ざわりごこち」があります。

滝野にはどんなものがあるかな？自分の手に集中して、いろいろなものをさわってみよう！

ざらざら	ぺとぺと	しっとり	ひやひや	ふるふる
ほかほか	もふもふ	つるつる	べとべと	ずっしり
しわしわ	ごつごつ		かさかさ	ぶつぶつ
とろとろ	ぬるぬる	ぷよぷよ	ちくちく	ごわごわ
ねばねば	じょりじょり	けばけば	もちもち	() 自分で決めてね!

《ふりかえり》

★きもちのいいてざわり、にがてなてざわりはあるかな？

★人によって感じ方がちがうかもしれません。まわりの人と共有してみましょう。

《応用》

★マスの中にさわったものを書いてみよう。

雨ビンゴ

雨が降ると、いつもは見れないものが発見できます。
いろいろなものを探してみよう！雨の日を楽しく過ごそう！

大きなみずたまり (みずたまりの周りはいくつ何足分？何センチ？)	カッパについたしずく	地面についた自分のあしあと	きりのような雨	茶色くにごった水
雨がおちてできた水面のもよう	あまやどりできる場所(どこかな？)	みずたまりに入る	葉っぱのしずく	雨のおいは？ (書いてみよう)
かたつむり	はい色のくも		雨の日によく見るいきもの	地面からはねかえる雨
森のようすは？ (書いてみよう)	空をとぶとり	雨のおとはどんな音？	かわいている地面	にじ
雨をえいごで言うとは？	雨をキャッチしよう	雨がやんだ瞬間	かえる	() 自分で決めてね！

《ふりかえり》

★雨にしか見られないものは見つけれられたかな？

★人によって感じ方がちがうかもしれません。まわりの人と共有してみましよう。

夜ビンゴ

暗くなると、昼間にはわからなかったことが見えたり、聞こえたりするかも…。
滝野しずかな夜を味わってみよう！

昼間とくらべて気温 はどうなっている？	全員で静かにして 耳を澄ませてみよう	夜をえいごで 言うと？	かげ
北の方角は わかるかな？		電気を消して 歩いてみよう	今の空を色であら わすと何色？
虫の声	空にかがやく星	自分の周りで一番 暗い場所は？	あたりをてらす月
() 自分で決めてね！	あかりにあつまる虫	とりの声	外のおいはどん なにおい？

《ふりかえり》

★夜にしか見られないものは見つけれられたかな？

★人によって感じ方がちがうかもしれません。まわりの人と共有してみましょう。

長さビンゴ

定規をつかって、いろいろのものの大きさをはかってみよう！
ぴったりをみつけて、マスの中に入れてみよう！

自分のひとさしゆび と同じながさ ()	2センチ	22センチ	8センチ
50センチ	15センチ	4センチ	7ミリ
1ミリ	10センチ	自分の身長と同じ ながさ ()	10メートル
1メートル	3センチ	5センチ	27センチ

《ふりかえり》

★おなじものでも大きさは違うかな？

★人によって感じ方がちがうかもしれません。まわりの人と共有してみましょう。

ひらがなビンゴ

わくのなかに書かれたひらがなからはじまる名前の
自然物をさがしてマスの中に書いてみよう！

(好きな食べ物の さいしょの文字)	(に)	(そ)	(わ)
(す)	(む)	(ほ)	(か)
(く)	例 (ひ)らひらと おちる葉っぱ 	(お)	(ら)
(や)	(あ)	(自分の名前の さいしょの文字)	(た)

《ポイント》

★自然物の名前は、「(き)らきらの〇〇」などくわしい名前じゃなくてもよいです。

《ふりかえり》

★おなじ文字でも、★人によって見つけるものや感じ方がちがうかもしれません。

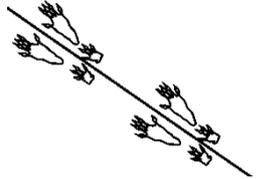
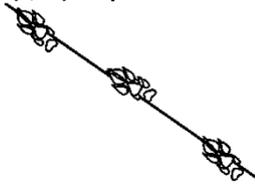
まわりの人と共有してみましょう。

《応用》

★見つけたものをひろってこよう！

冬ビンゴ

冬になると、いつもは見れないものが発見できます。
いろいろなものを探してみよう！冬をまんきつしよう！

白い息	雪をえいごでいうと？	スノーシューを脱いで歩いてみよう	木の根もとの雪どけ	葉っぱが落ちていない木
チシマザサ (特徴:ササの裏がつるつる、幅が狭い、背が高い)	あしあと① エゾユキウサギ 	雪の上に人がたをつくってみよう	木からはえるきのこ	雪のさわりごこちは？
今日の気温は何度くらいだと思う？	つらら		やどりぎ	あしあと② エゾリス 
クマイザサ (特徴:ササの葉の裏はもふもふ、幅が広い、チシマザサより背は低い)	冬芽	しりすべり	雪のけっしょう	凍った水辺
あしあと③ キタキツネ 	動物のすみかっぽい場所	土まで掘って落ち葉を見つけよう	雪は何センチつもっている？	() 自分で決めてね!

《ふりかえり》

★冬にしか見られないものは見つけれられたかな？

★人によって感じ方がちがうかもしれません。まわりの人と共有してみましょう。

《応用》

★見つけたあしあとを図鑑でしらべてみよう。

滝野の木ビンゴ

季節をとわず、いつでも見られる木。みんなの住んでいるところと、滝野でちがいはあるのかな？
よく観察して、探してみよう！

まっすぐにのびた木	ひよろひよろした木 (片手でにぎれるくらい)	まるい形の木	木はどんなにおい？	根もとから何本もはえている木
2人で協力してはかれる木 (何センチだった?)	きのこがはえている木	根もとが見えている木	あなのあいた木	実をつけている木
何かの顔に見える木	たおれている木		つるがまきついている木	強そうでごつごつしている木
お気に入りの木	自分よりも背のひくい木	知っている木の名前を書こう!(滝野にもあるかな?)	くねくねした木	三角っぽい木
かわがむけている木	きりかぶ	じゅえきが出ている木	おもしろいもようの木	() 自分で決めてね!

《ふりかえり》

★木の特徴をじっくり観察できたかな？

★人によって感じ方がちがうかもしれません。まわりの人と共有してみましよう。

《応用》

★見つけた場所を地図上に書き、自分だけの滝野の木マップをつくってみましよう。

●自然体験②③

新滝野の森オリエンテーリング



概要

滝野の森ならではの自然について五感を使いながら、体験的に学ぶことができるオリエンテーリングです
(従来の滝野の森オリエンテーリング問題からレベルアップしました!)

人数

- ・何人でも可
- ・1グループ5名程度

対象

- ・5年生以上

実施期間

- ・4月～10月

所要時間

- ・2時間～3時間



活動場所

- ・滝野の森オリエンテーリングコース

指導のねらい

- ・体験したことをや感じたことをグループ間で共有することで、対話的な学びを促す
- ・滝野の森について、体験的に学ぶことで、深い学びにつなげる

活動のながれおよび留意点

- ① グループ全員でマップを見ながら、どうゆう順番でコースをまわるのか相談する
- ② 番号のついている看板を探す
- ③ 看板を見つけたら内容をよく読んで、答えを解答用紙に記入する
※グループで相談しながら問題に取り組む
- ④ グループ全員が記入できたら次のポイントへ移動する
- ⑤ ②～③をくりかえす
- ⑥ オリエンテーリングが終了したら解答用紙を見ながらグループで答え合わせをする

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

- ・特になし

【団体で準備するもの】

- ・探検バック、コースマップ、解答用紙、解答、筆記用具

備考

新滝野の森オリエンテーリングマップ(季節共通)



②【春 4月～5月編】滝野の森オリエンテーリング解答

- ◎オリエンテーリングマップを見ながら回る順番を考え、看板をさがしましょう。
- ◎看板を見つけたら、まずはじっくり内容を読んで、問題にとりかかりましょう。
- ◎グループで協力しながら、滝野の自然を学習しましょう。

<p>滝野にあるカバノキの種類にはなにがあるでしょうか。</p>		
<p>（ シラ カンバ ）</p> <p>・幹の色は（ 白色 ）をしている</p> <p>・木の皮は（ 薄く ）はがれやすい</p> <p>・葉っぱの形は（ 三角形 ）に近い</p> <p>見つけたらチェック <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>（ ダケ カンバ ）</p> <p>・若いとき（ 幹が細いとき ）の幹は（ 黄色 ）っぽい</p> <p>・年をとった木は、灰色になり、木の皮が（ 縦 ）にわれて大きくはがれている</p> <p>見つけたらチェック <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>（ ウダイ カンバ ）</p> <p>・シラカバの仲間の中で、幹も葉も一番（ 大きく ）成長する</p> <p>・幹の色は、白っぽい灰色をしている</p> <p>・幹にひっかかれたような（ 横線 ）がたくさんある</p> <p>・葉っぱの形は（ ハート ）型にちかい</p> <p>見つけたらチェック <input checked="" type="checkbox"/></p>

2	<p>ササ刈りの効果はなんですか。</p> <p>森では、ササが地面をおおい、新しい芽が生えてくるのに時間がかかることがあります。そのため、森を育てるために、ササ刈りをしています。ササ刈りすることで、ササがおおいかぶさり（ 光 ）があたりず、地面に眠っていた（ タネ ）を発芽させやすくするのです。</p>
---	---

3	<p>木はだをコピーしましょう。</p> <p>アズキナシ</p> <p>小さくて細かい、縦線の模様が特徴</p>
---	---

4	<p>木はだをコピーしましょう。</p> <p>ヤマナラシ</p> <p>そろばんの玉のような、ひし形の模様が特徴</p>
---	---

※木はだコピーの方法 ①こちらをおもて面（自分側）にして、紙を木にあてる ②紙の上からえんぴつでこする

5	みつけたらチェック。
	✓

6	エゾマツとトドマツのそれぞれの ^{とくちゆう ひよう} 特徴を表にまとめましょう。		
		エゾマツ	トドマツ
	葉っぱ	(例) 葉の先がチクチクしてとがっている	(例) 葉の先が丸くなっていて、さわると柔らかい感じ
	木はだ	ざらざらとしていて、うるこのような模様がある	少し白っぽくて、エゾマツよりはつるつるしてそう
	ぜんたい 全体	枝が下にさがっている	枝が上をむいている

7	予想して書きましょう。
	(解説) キタコブシの大木は台風による強風でたおれてしまいました。アスファルトの道のそばに生えていたこともあり、根をしっかりとはれていなかったのも、たおれてしまった原因のひとつです。

8	なぜ根上がりが起きるのかでしょうか。下の□から言葉を選んで文章を完成させましょう。
	古い倒木や切り株の(上)から芽を出した木が成長し、根はその倒木や切り株をおおように伸びていきます。しかし、時間がたつと、倒木や切り株は(微生物)によって分解されて(土)になり、なくなってしまいます。その結果、根が地上に見えてしまっている、根上がりの状態になります。
	上 ・ 下 ・ 人間 ・ 微生物 ・ 空気 ・ 土

9	エゾサンショウウオの成長を表している 写真を選びましょう。
	2

10	フッキソウはどちらの仲間とされているでしょうか。
	2
	(解説) 草のように見えますが、樹木なのです。しかし、フッキソウの幹は太くなることはありません。さわってみると木はだのようにかたい部分があります。

11	地衣類とコケ類を実際に観察して、それぞれの ^{とくちゆう ひよう} 特徴を表にまとめましょう。		
		地衣類	コケ類
	見た目	(例) うすい緑色で、アメーバの形みたい	(例) 緑色がこく、小さな森があるみたい
	さわりごこち	かさかさしていて、かたい	ふわふわしていて、少ししめっている
	ほか その他		

①【春 4月～5月編】滝野の森オリエンテーリング解答用紙

(別紙)

- ◎オリエンテーリングマップを見ながら回る順番を考え、看板をさがしましょう。
- ◎看板を見つけたら、まずはじっくり内容を読んで、問題にとりかかりましょう。
- ◎グループで協力しながら、滝野の自然を学習しましょう。

滝野にあるカバノキの種類にはなにがあるでしょうか。		
(カンバ)	(カンバ)	(カンバ)
・幹の色は()をしている ・木の皮は()はがれやすい ・葉っぱの形は(三角形)に近い	・若いとき(幹が細いとき)の幹は()っぽい ・年をとった木は、灰色になり、木の皮が()にわれて大きくはがれている	・シラカバの仲間の中で、幹も葉も一番()成長する ・幹の色は、白っぽい灰色をしている ・幹にひっかかれたような()がたくさんある ・葉っぱの形は()型にちか
見つけたらチェック <input type="checkbox"/>	見つけたらチェック <input type="checkbox"/>	見つけたらチェック <input type="checkbox"/>

2	ササ刈りの効果はなんですか。 森では、ササが地面をおおい、新しい芽が生えてくるのに時間がかかることがあります。そのため、森を育てるために、ササ刈りをしています。ササ刈りをするので、ササがおおいかぶさり()があたらず、地面に眠っていた()を発芽させやすくするのです。
---	---

3	木はだをコピーしましょう。 アズキナシ
---	------------------------

4	木はだをコピーしましょう。 ヤマナラシ
---	------------------------

※木はだコピーの方法 ①こちらをおもて面(自分側)にして、紙を木にあてる ②紙の上からえんぴつでこする

5	みつけたらチェック。

6	エゾマツとトドマツのそれぞれの ^{とくちよう ひよう} 特徴を表にまとめましょう。		
		エゾマツ	トドマツ
	葉っぱ		
	木はだ		
	ぜんたい 全体		

7	よそ ^{よう} 予想して書きましょう。

8	なぜ根 ^ね 上がりが起き ^お るのでしょうか。下 ^{した} の口 ^{くち} から ^{ことば} 言葉を選んで ^{えら} 文章 ^{ぶんしょう} を完成 ^{かんせい} させましょう。
	<p>古い倒木^{とうぼく}や切り株^{きりく}の()から芽^めを出^だした木^きが成長^{せいちょう}し、根^ねはその倒木^{とうぼく}や切り株^{きりく}をおおうように伸^のびていきま</p> <p>す。しかし、時間^{じかん}がたつと、倒木^{とうぼく}や切り株^{きりく}は()によって分解^{ぶんかい}されて()になり、なくなっ</p> <p>てしまいます。その結果^{けっか}、根^ねが地上^{ちじょう}に見^みえてしまっ^ている、根^ね上^あがりの状態^{じょうたい}になります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> うえ ・ した ・ 人間^{にんげん} ・ 微生物^{びせいぶつ} ・ 空気^{くうき} ・ つち </div>

9	エゾサンショウウオの ^{せいちよう} 成長を表している
	写真 ^{しゃしん} を ^{えら} びましょう。

10	フッキソウはどちらの仲間 ^{ななま} とされて ^い るのでしょうか。

11	地衣類 ^{ちいりい} とコケ類 ^{こけい} を ^{じっさい} 実際に ^{かんさつ} 観察して、それぞれの ^{とくちよう ひよう} 特徴を表にまとめましょう。		
		地衣類	コケ類
	見た目		
	さわりごこち		
	その他 ^{ほか}		

②【夏 6月～8月編】滝野の森オリエンテーリング解答

- ◎オリエンテーリングマップを見ながら回る順番を考え、看板をさがしましょう。
- ◎看板を見つけたら、まずはじっくり内容を読んで、問題にとりかかりましょう。
- ◎グループで協力しながら、滝野の自然を学習しましょう。

	アオダモから作られているものは何でしょうか。
2	
1	<p>(解説)</p> <p>アオダモで作られた野球のバットは、よくしなる、弾力がある、長持ち、軽いなどという特徴があります。</p>

	カラマツの特徴は何でしょうか。
2	
2	<p>(解説)</p> <p>カラマツは針葉樹と呼ばれる木です。針葉樹は、クリスマスツリーのように葉っぱがにちくちくしているのが特徴です。針葉樹のほとんどが常緑樹(一年中葉っぱが緑色の木)ですが、カラマツだけは、秋になると葉が黄色になり、枯れ落ちてしまいます。</p>

	木はだをコピーしましょう。
3	<p>アズキナシ</p> <p>小さくて細かい、縦線の模様が特徴</p>

	木はだをコピーしましょう。
4	<p>ヤマナラシ</p> <p>そろばんの玉のような、ひし形の模様が特徴</p>

※木はだコピーの方法 ①こちらをおもて面(自分側)にして、紙を木にあてる ②紙の上からえんぴつでこする

5	みつけたらチェック。
	✓

6	エゾマツとトドマツのそれぞれの ^{とくちょう ひょう} 特徴を表にまとめましょう。		
		エゾマツ	トドマツ
	葉っぱ	(例) 葉の先がチクチクしてとがっている	(例) 葉の先が丸くなっていて、さわると柔らかい感じ
	木はだ	ざらざらとしていて、うるこのような模様がある	少し白っぽくて、エゾマツよりはつるつるしてそう
	ぜんたい 全体	枝が下にさがっている	枝が上をむいている

7	予想して書きましょう。
	(解説) キタコブシの大木は台風による強風でたおれてしまいました。アスファルトの道のそばに生えていたこともあり、根をしっかりとはれていなかったのも、たおれてしまった原因のひとつです。

8	なぜ根上がりが起きるのかでしょうか。下の□から言葉を選んで文章を完成させましょう。
	古い倒木や切り株の(上)から芽を出した木が成長し、根はその倒木や切り株をおおように伸びていきます。しかし、時間がたつと、倒木や切り株は(微生物)によって分解されて(土)になり、なくなってしまいます。その結果、根が地上に見えてしまっている、根上がりの状態になります。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 上 ・ 下 ・ 人間 ・ 微生物 ・ 空気 ・ 土 </div>

9	エゾサンショウウオの成長を表している 写真を選びましょう。
	2

10	フッキソウはどちらの仲間とされているでしょうか。
	2
	(解説) 草のように見えますが、樹木なのです。しかし、フッキソウの幹は太くなることはありません。さわってみると木はだのようにかたい部分があります。

11	地衣類とコケ類を実際に観察して、それぞれの ^{とくちょう ひょう} 特徴を表にまとめましょう。		
		地衣類	コケ類
	見た目	(例) うすい緑色で、アメーバの形みたい	(例) 緑色がこく、小さな森があるみたい
	さわりごこち	かさかさして、かたい	ふわふわして、少ししめっている
	その他		

①【夏 6月～8月編】滝野の森オリエンテーリング解答用紙

- ◎オリエンテーリングマップを見ながら回る順番を考え、看板をさがしましょう。
- ◎看板を見つけたら、まずはじっくり内容を読んで、問題にとりかかりましょう。
- ◎グループで協力しながら、滝野の自然を学習しましょう。

1	アオダモから作られているものは何でしょうか。

2	カラマツの特徴は何でしょうか。

3	木はだをコピーしましょう。
	アズキナシ

4	木はだをコピーしましょう。
	ヤマナラシ

※木はだコピーの方法 ①こちらをおもて面(自分側)にして、紙を木にあてる ②紙の上からえんぴつでこする

5	みつけたらチェック。

6	エゾマツとトドマツのそれぞれの ^{とくちよう ひよう} 特徴を表にまとめましょう。		
		エゾマツ	トドマツ
	葉っぱ		
	木はだ		
	ぜんたい 全体		

7	よそ ^{よう} 予想して書きましょう。

8	なぜ根 ^ね 上がりが起き ^お るのでしょうか。下 ^{した} の口 ^{くち} から ^{ことば} 言葉を選んで ^{えら} 文章 ^{ぶんしょう} を完成 ^{かんせい} させましょう。
	<p>古い倒木^{とうぼく}や切り株^{きりく}の()から芽^めを出^だした木^きが成長^{せいちょう}し、根^ねはその倒木^{とうぼく}や切り株^{きりく}をおおうように伸^のびていきま</p> <p>す。しかし、時間^{じかん}がたつと、倒木^{とうぼく}や切り株^{きりく}は()によって分解^{ぶんかい}されて()になり、なくなっ</p> <p>てしまいます。その結果^{けっか}、根^ねが地上^{ちじょう}に見^みえてしまっ^ている、根^ね上^あがりの状態^{じょうたい}になります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> うえ ・ した ・ 人間^{にんげん} ・ 微生物^{びせいぶつ} ・ 空気^{くうき} ・ つち </div>

9	エゾサンショウウオの ^{せいちよう} 成長を表している
	写真 ^{しゃしん} を ^{えら} びましょう。

10	フッキソウはどちらの仲間 ^{ななま} とされて ^い るで ^し ょうか。

11	地衣類 ^{ちいりい} とコケ類 ^{こけい} を ^{じっさい} 実際に ^{かんさつ} 観察して、それぞれの ^{とくちよう ひよう} 特徴を表にまとめましょう。		
		地衣類	コケ類
	見た目		
	さわりごこち		
	その他 ^{ほか}		

②【秋 9月～10月編】滝野の森オリエンテーリング解答

- ◎オリエンテーリングマップを見ながら回る順番を考え、看板をさがしましょう。
- ◎看板を見つけたら、まずはじっくり内容を読んで、問題にとりかかりましょう。
- ◎グループで協力しながら、滝野の自然を学習しましょう。

1	カエデのタネはどのように落ちるでしょうか。実験して結果を書きましょう。
	(解説) カエデのタネは、くるくると回転しながら下に落ちていったと思います。タネを少しでも遠くにとばすために、空中にいる時間を長くしているのです。

2	色が変わっている葉っぱ3枚、ちがう色でひろいましょう。					
	3枚ひろえたらチェック <input checked="" type="checkbox"/>					
	ひろった葉っぱの色(例)					
	<table border="1"> <tr> <td>あか</td> <td>色</td> </tr> <tr> <td>きいろ</td> <td>色</td> </tr> <tr> <td>ちや</td> <td>色</td> </tr> </table>	あか	色	きいろ	色	ちや
あか	色					
きいろ	色					
ちや	色					

3	木はだをコピーしましょう。
	アズキナシ 小さくて細かい、縦線の模様が特徴

4	木はだをコピーしましょう。
	ヤマナラシ そろばんの玉のような、ひし形の模様が特徴

※木はだコピーの方法 ①こちらをおもて面(自分側)にして、紙を木にあてる ②紙の上からえんぴつでこする

5	みつけたらチェック。
	✓

6	エゾマツとトドマツのそれぞれの ^{とくちょう ひょう} 特徴を表にまとめましょう。		
		エゾマツ	トドマツ
	葉っぱ	(例) 葉の先がチクチクしてとがっている	(例) 葉の先が丸くなっていて、さわると柔らかい感じ
	木はだ	ざらざらとしていて、うるこのような模様がある	少し白っぽくて、エゾマツよりはつるつるしてそう
	ぜんたい 全体	枝が下にさがっている	枝が上をむいている

7	予想して書きましょう。
	(解説) キタコブシの大木は台風による強風でたおれてしまいました。アスファルトの道のそばに生えていたこともあり、根をしっかりとはれていなかったのも、たおれてしまった原因のひとつです。

8	なぜ根上がりが起きるのかでしょうか。下の□から言葉を選んで文章を完成させましょう。
	古い倒木や切り株の(上)から芽を出した木が成長し、根はその倒木や切り株をおおように伸びていきます。しかし、時間がたつと、倒木や切り株は(微生物)によって分解されて(土)になり、なくなってしまいます。その結果、根が地上に見えてしまっている、根上がりの状態になります。
	上 ・ 下 ・ 人間 ・ 微生物 ・ 空気 ・ 土

9	エゾサンショウウオの成長を表している 写真を選びましょう。
	2

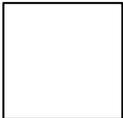
10	フッキソウはどちらの仲間とされているでしょうか。
	2
	(解説) 草のように見えますが、樹木なのです。しかし、フッキソウの幹は太くなることはありません。さわってみると木はだのようにかたい部分があります。

11	地衣類とコケ類を実際に観察して、それぞれの ^{とくちょう ひょう} 特徴を表にまとめましょう。		
		地衣類	コケ類
	見た目	(例) うすい緑色で、アメーバの形みたい	(例) 緑色がこく、小さな森があるみたい
	さわりごこち	かさかさして、かたい	ふわふわして、少ししめっている
	ほか その他		

①【秋 9月～10月編】滝野の森オリエンテーリング解答用紙

- ◎オリエンテーリングマップを見ながら回る順番を考え、看板をさがしましょう。
- ◎看板を見つけたら、まずはじっくり内容を読んで、問題にとりかかりましょう。
- ◎グループで協力しながら、滝野の自然を学習しましょう。

1	カエデのタネはどのように落ちるでしょうか。実験して結果を書きましょう。

2	色が変わっている葉っぱ3枚、ちがう色でひろいましょう。
	3枚ひろえたらチェック 
	ひろった葉っぱの色
	色
	色

3	木はだをコピーしましょう。
	アズキナシ

4	木はだをコピーしましょう。
	ヤマナラシ

※木はだコピーの方法 ①こちらをおもて面(自分側)にして、紙を木にあてる ②紙の上からえんぴつでこする

5	みつけたらチェック。

6	エゾマツとトドマツのそれぞれの ^{とくちよう ひよう} 特徴を表にまとめましょう。		
		エゾマツ	トドマツ
	葉っぱ		
	木はだ		
	ぜんたい 全体		

7	よそ ^{よう} 予想して書きましょう。

8	なぜ根 ^ね 上がりが起き ^お るのでしょうか。下 ^{した} の口 ^{くち} から ^{ことば} 言葉を選んで ^{えら} 文章 ^{ぶんしょう} を完成 ^{かんせい} させましょう。
	<p>古い倒木^{たうぼく}や切り株^{きりく}の()から芽^めを出^だした木^きが成長^{せいちょう}し、根^ねはその倒木^{たうぼく}や切り株^{きりく}をおおうように伸^のびていきま</p> <p>す。しかし、時間^{じかん}がたつと、倒木^{たうぼく}や切り株^{きりく}は()によって分解^{ぶんかい}されて()になり、なくなっ</p> <p>てしまいます。その結果^{けっか}、根^ねが地上^{ちじよう}に見^みえてしまっ^ている、根^ね上^あがりの状態^{じようたい}になります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> うえ ・ した ・ じんげん ・ びせいぶつ ・ くうき ・ つち </div>

9	エゾサンショウウオの ^{せいちよう} 成長を表している
	しゃしん ^{えら} 写真を選びましょう。

10	フッキソウはどちらの仲間とされているでしょうか。

11	地衣類 ^{ちいりい} とコケ類 ^{るい} を ^{じっさい} 実際に ^{かんさつ} 観察して、それぞれの ^{とくちよう ひよう} 特徴を表にまとめましょう。		
		地衣類	コケ類
	見た目		
	さわりごこち		
	その他 ^{ほか}		

●自然体験②④ 令和3年度試行プログラム

軟石クラフト



概要

北海道の地が4万年時を経て生み出した『札幌軟石』を知っていますか？その名のとおり、軟らかく繊細な石で、様々な形へ加工することができます。ぜひ自然の恵みで、あなただけの作品を作ってみましょう

人数

- ・80名団体(5校)
- 1班5名(16班)

対象

- ・未就学児～

実施期間

- ・通年

所要時間

- ・事前:1時間～
- ・当日:2時間～



活動場所

- ・くわの実広場、野外ステージ、あおぞら広場、多目、研修室

指導のねらい

- ・地域の歴史や文化の息吹を守り、次世代を担う子ども達に伝える機会とする
- ・相互に方法を教えあうことで、主体的で対話的な学びを促す

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ①札幌軟石について調べてみる
- ②どのように加工したら良いかイメージする

【当日】

- ①軟石とは？(パワーポイント)
- ②軟石クラフト体験
 - ・触れたり、割ったり、削ったりしてみる
 - ・お気に入りの軟石でペンダントづくり
(引率代表がドリルで穴を空け、仕上げに虫よけアロマをたらし、ヒモを通したら完成)
- ③片付け

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

- ・軟石端材、やすり棒、ダイヤモンドやすり、ダイヤモンド両刃やすりノミ、金槌、のこぎり、木台、ペンスタンプ、ヒモ、ハンデイドリル

【団体で準備するもの】

- ・汚れてもいい服、マスク

備考

【料金(必須)】

- ・軟石クラフト代1人400円

【ひと班で使用できる軟石加工物品】

- やすり棒(小5本)、ダイヤモンドやすり(1本)
- ダイヤモンド両刃やすり(1本)、金槌(3本)
- のこぎり(2本)

●自然体験⑮

自分で森ガイド



概要

ハイキングコース上にある木や花などの植物を事前に学習し、相互にガイドをしあうプログラムです。主体性を育みながら自然に対する知識・理解を深めます

人数

- ・何人でも可
- ・1グループ6名程度

対象

- ・4年生以上



実施期間

- ・通年

所要時間

- ・事前:3時間～
- ・当日:2～4時間

活動場所

- ・各ハイキングコース

指導のねらい

- ・相互にガイドを行うことで、主体的で対話的な学びを促進する
- ・調べて理解したことをどのように活用するかを考える思考力・表現力を高める
- ・調べたことをまとめる力、人に伝える力を養う

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ①グループを2つの班(3人×2班など)分ける
- ②班で3つ程度、【滝野いきものさがし図鑑】から植物を選び、その植物について調べる
- ③調べた植物についての情報はプリントアウトしたり、ノートにまとめるなどして整理をする
- ④まとめたものを元に、どのようなガイドをするか考え、必要に応じて台本や教材を作成する

【当日】

- ①グループ全体で調べた植物を探しながらハイキングを楽しむ
- ②調べた植物があった場合、班のメンバーからもう片方の班のメンバーへ台本や教材を活用してガイドをする。
- ③ガイドが終わったら先へ進む
- ④※①～③を繰り返す

準備物品

- 【山の家で購入可能なもの】
- ・滝野いきものさがし図鑑(一冊100円で販売)
- 【団体で準備するもの】
- ・事前学習で必要な消耗品など

備考

●自然体験⑳

自分で星空ガイド



概要

夜空に見える星を事前に学習し、相互にガイドをしあうプログラムです。主体性を育みながら自然に対する知識・理解を深めます

人数

- ・何人でも可
- ・1グループ6名程度

対象

- ・4年生以上

実施期間

- ・通年

所要時間

- ・事前:3時間程度
- ・当日:2~4時間



活動場所

- ・風のはらっぱ、あおぞら広場、入口前広場、テントサイト

指導のねらい

- ・相互にガイドを行うことで、主体的で対話的な学びを促進する
- ・調べて理解したことをどのように活用するかを考える思考力・表現力を高める
- ・調べたことをまとめる力、人に伝える力を養う

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ①グループを2つの班(3人×2班など)分ける
- ②班で3つ程度、利用する時季に、見ることができる星座を調べる
- ③調べた情報はプリントアウトしたり、ノートにまとめるなどして整理をする
- ④まとめたものを元に、どのようなガイドをするか考え、必要に応じて台本や教材を作成する

【当日】

- ①2つの班がペアになって夜空を観察する
- ②調べた星があった場合、班のメンバーからもう片方の班のメンバーへ台本や教材を活用してガイドをする
- ③ガイドが終わったら次の星座を探す
- ④※①~③を繰り返す

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

- ・星座早見盤

【団体で準備するもの】

- ・ヘッドライト、懐中電灯※なくても可

備考

【関連単元一覧】

(理科)4年生:月と星/6年生:月と太陽

中学3年生:天体の動きと地球の自転・公転

太陽系と恒星

●自然体験⑦

カモフラージュ



概要

自然の中に置かれた人工物を探し、生きものたちが外敵から身を守るための知恵(擬態や保護色)を学びます

人数

・2~40名

対象

・5才以上

実施期間

・通年

所要時間

・10~60分



活動場所

・各ハイキングコース、風のはらっぱ、テントサイト など

指導のねらい

- ・注意深く見て気づく力を養う
- ・他の物の色や模様似せて、自らの命を守る生き物を学ぶ

活動のながれおよび留意点

【当日】

(進行者)

- ①事前にコースを決め、人工物をセットする
- ②参加者をスタート位置に集め、ルールを説明する
- ③活動を開始する
- ④ゴールで参加者の回答を聞く(参加者の答えが違った場合は大体の目安を伝える)
- ⑤全員が終了したら、コースを歩きながら答え合わせをする

(参加者)

- ①自然の中から人工物をさがす
- ②ゴールで見つけた数を伝える
- ③正解するまでチャレンジする
- ④自然界のカモフラージュについて考えてみる

【ルール】

- ①この先のロープの向こう側には、自然の中にはないはずの人工物をいくつか置いてある
- ②隠してはいないので、姿勢をかえて探せば見つかる所にある
- ③範囲を示す(奥行きは1m、高さは参加者の背丈程)
- ④1人ずつゆっくりロープにそって静かに歩く
- ⑤前の人は追い越しても良いが、後戻りはできない
- ⑥ロープを超えてセットしているものに触れられない

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・なし

【団体で準備するもの】

- ・人工物(1~20個程度)、ゴミ袋
- ・ロープ(5m×2~3本程度)

備考

- ・事前にコース周辺のゴミ拾いをする。
- ・置物の見つけやすさについて、難易度の幅をもたせる。
- ・答え合わせを丁寧に行う。



(SNAJ 引用申請番号 294)
 (公社)日本シェアリングネイチャー協会
 TEL:03-5363-6010 FAX:03-5363-6013

●自然体験⑳

音いくつ



概要

身の周りの音を聞き取り、耳と心を澄ませると、小さな音も聞こえ、自然の些細な変化に気づきます

人数

・何名でも

対象

・3才以上

実施期間

・通年

所要時間

・5～15分



活動場所

・各ハイキングコース、風のはらっぱ、テントサイト など

指導のねらい

・聴覚の潜在力を確かめ、自然の静けさを感じる

活動のながれおよび留意点

【当日】

(進行者)

①音に意識を向けるような導入の話をする

※音を聞く楽しさを、導入部で実感しておく

②ルールを説明する

③活動を開始する

④終わりの合図を出し、いくつ答えることができたか、ど

んな音が聞こえたかなどを聞く

(参加者)

①ルールのとおり

【ルール】

①両手を肩の高さに上げる

②聞こえてくるたびに指を1本ずつ折る

【留意点】

・自然の音が聞こえる環境を理想とするが、人工音があるからできないというものでもない

・何か所か場所を変え、場所による違いを話してみるのも良い

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・なし

【団体で準備するもの】

・なし

備考



SharingNature®

(SNAJ 引用申請番号 295)

(公社)日本シェアリングネイチャー協会

TEL:03-5363-6010 FAX:03-5363-6013

●自然体験⑳



自然へのインタビュー

概要

自然をつくっている一つ一つの命にインタビューを行い、相手を観察し、その感情やニーズなどに関心を寄せる活動です

人数

・1名以上

対象

・7才以上

実施期間

・通年

所要時間

・10～60分



活動場所

・各ハイキングコース、風のはらっぱ、テントサイト など

指導のねらい

・自然や生き物の声に耳を傾け、理解しようとする姿勢を身に付ける

活動のながれおよび留意点

【当日】

(進行者)

- ①「自然へのインタビューカード」を配る(※別紙参照)
- ②ルールを説明する
- ③範囲を指定して活動開始する
- ④集合後、気づいたこと・感じたことを共有する

(参加者)

- ①ルールのとおり

【ルール】

- ①心にとまる自然物を選ぶ
- ②インタビューカードの中から質問を選ぶ
- ③自然物に質問し、その答えに耳を傾ける
- ④独自の質問や答えをつくっても構わない

【留意点】

- ・じっくりと自然に向き合える雰囲気づくりを導入で行うことが重要になる
- ・活動をする範囲や危険箇所をしっかりと伝える
- ・触るとかぶれる自然物もあるため、服装には注意する

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

なし

【団体で準備するもの】

・自然へのインタビューカード(人数分)、
筆記具(人数分)、集合の合図の道具

備考

<応用>

- ・別紙のように専用カードがなくても実施可
- ・対象物をしばって実践しても良い
(例:木の幹だけ、葉だけ、花だけなど)



(SNAJ 引用申請番号 297)

(公社)日本シェアリングネイチャー協会

TEL:03-5363-6010 FAX:03-5363-6013

【自然へのインタビューカード】

氏名 _____

①まずは自然物をなでて、「こんにちは!」とあいさつをしましょう。

自然へのインタビューをはじめよう!

②その自然物のことをよく知みましょう。

さん(※つけたニックネームを書こう)

・どんな特徴があるかな?

これからいくつかお尋ねします。

③その自然物にふさわしいニックネームをつけましょう。

①「あなたのところにどんな生きものが遊びに来ますか?」

②「あなたは人や生き物たちにどんなことをしてあげられますか?」

④春夏秋冬、その自然物はどんな姿に変わるのか想像してみよう。

③「あなたが気に入っている景色はなんですか?」

⑤自然物側からは、どんな景色が見えているだろう?

④私にしてほしいことはありますか?

●自然体験⑩

森の設計図



概要

命たちが生かし合うために何が必要かを想像しながら、自分の森を設計します

人数

・2名以上

対象

・7才以上

実施期間

・通年

所要時間

・30～60分



活動場所

・各ハイキングコース、風のはらっぱ、テントサイト など

指導のねらい

・自然の中で生かし合う命のつながりに気づく

活動のながれおよび留意点

【当日】

(進行者)

- ①参加者に今まで行ったことのある印象的な森の体験などを思い出してもらいながら、季節の森の話をする
- ②ルールを説明する
- ②紙を配る
- ③活動を開始する
- ④ふりかえりをする

(参加者)

- ①ルールのとおり

【ルール】

- ①もし自分の森があったとしたら何が欲しいかを箇条書きで書き出す
- ②欲しいものがあるために必要なものを5～10個書き出す
- ③書き出したものを森の設計図をつくるように絵で描く（絵を描いている途中で必要なものや欲しいものがあれば、それらも加えてよい）
- ⑤自分の書いた森の絵を発表する
- ⑥感じたことを話し合う

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・なし

【団体で準備するもの】

・紙、筆記用具、色鉛筆

備考

- ・森にあるものを書き出すときに、風・雲・クマ・花など森にあるものや棲んでいるものを箇条書きにするほか、「暗くてじめじめしたところがある」などの森の特徴を書いても良い
- ・その森が10年後どうなっているかも想像してみるのも良い



(SNAJ 引用申請番号 299)

(公社)日本シェアリングネイチャー協会

TEL:03-5363-6010 FAX:03-5363-6013

SharingNature®

●自然体験③

サイレントウォーク



概要

静かに歩くことで、自然からの異なる刺激を浴び、自然の奥深さと自分の内側とのつながりを実感することができます

人数

・2～10名

対象

・4才以上

実施期間

・通年

所要時間

・5～30分



活動場所

・各ハイキングコース、風のはらっぱ、テントサイト など

指導のねらい

- ・自然の一部である自分を味わう
- ・仲間と生きることの心強さに気づく

活動のながれおよび留意点

【当日】

(進行者)

- ①言葉を出さずに、静かに歩くことで、人はまわりの自然に敏感になり、まわりの自然もありのままの姿をみせてくれることなどを話す
- ②ルールを説明する
- ③活動の範囲を伝え、活動を開始する
- ④気づいたことや、感じたことを話し合う

(参加者)

- ①ルールのとおり

【ルール】

- ①おしゃべりをしないで静かに歩く
- ②自然のありのままの姿を静かに見つめることで、自然とのつながりを感じる
- ③何か興味をもったものや、感じるものがあったら、仲間に言葉を使わずに伝える

【発展】

- ・日中と夜間で同じコースを歩いて、感じ方の違いを比較してみるのも良い

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・なし

【団体で準備するもの】

・なし

備考

- ・特に夜間に実施する場合は、コースに危険なものがないかを事前に確認をしておく



(SNAJ 引用申請番号 300)

(公社)日本シェアリングネイチャー協会

TEL:03-5363-6010 FAX:03-5363-6013

SharingNature®

●自然体験⑳

森の色あわせ



概要

様々な色に満ちあふれている森の中で、ひとつひとつの色を見分け、表現仕切れない色の多様さに気づきます

人数

・2名以上

対象

・5才以上

実施期間

・通年

所要時間

・10～60分



活動場所

・各ハイキングコース、風のはらっぱ、テントサイト など

指導のねらい

- ・自然にたくさんの色があふれていることに気づく
- ・異なることへの寛容さを養う

活動のながれおよび留意点

【当日】

(進行者)

- ①自然の中はたくさんの色に満ち溢れていることを話す
- ②森の色合わせカードを各グループに配る
- ③ルール説明をする
- ④活動の範囲を伝え、活動を開始する
- ⑤集合の合図をし、どんなところにその色があったか、どんなことに気づいたかなどを話し合う

(参加者)

- ①ルールのとおり

【ルール】

- ①森の色合わせカードにある色と、同じ色のものを探す
- ②拾ってこられるものがあれば拾い、できなければカードの裏面にメモする

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・なし

【団体で準備するもの】

・森の色合わせカード(人数分)

※色紙なども可(異なる色を10数色程度が適当)

筆記用具、合図の道具

備考

- ・生きているものを採取しないようにする
- ・活動を始める前に、集合方法を確認する



(SNAJ 引用申請番号 301)
 (公社)日本シェアリングネイチャー協会
 TEL:03-5363-6010 FAX:03-5363-6013

●自然体験③

サンセットウォッチ



概要

沈んでいく夕陽を見つめながら大自然の営みに浸り、変わりゆく日々の中にある変わらない景色を感じます

人数

・1名以上

対象

・8才以上

実施期間

・日没前後

所要時間

・30～90分



活動場所

・日没を確かめられる場所

指導のねらい

- ・自然の一部である自分を味わう
- ・夕陽が落ちる前後の自然の営みを味わう
- ・安らぎをもたらす自然の雄大さを感じる

活動のながれおよび留意点

【当日】

(進行者)

- ①ルールと活動の範囲を伝える
- ②活動を開始する
- ③時間になったら集合し、どんなことを感じたか共有する

(参加者)

- ①ルールのとおり

【ルール】

- ①集合の合図まで、好きな場所で腰を降ろして、夕暮れの時間を過ごす
- ②日没を観察しながら、感じたことを必要であれば紙にメモをする

【留意点】

- ・日が沈む15分前から1時間前ぐらいが、サンセットウォッチの好機であるため、事前に日没の時間を確認しておく
- ・日没後は、予想以上に気温の変化があるので、防寒着を準備する

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・なし

【団体で準備するもの】

・サンセットウォッチカード(人数分) ※様式不問
筆記具(人数分)、懐中電灯(終了の時間による)、
敷物、集合の合図の道具

備考

<発展>

・サンライズウォッチとしても行える



(SNAJ 引用申請番号 302)

(公社)日本シェアリングネイチャー協会

TEL:03-5363-6010 FAX:03-5363-6013