

令和6(2024)年度 第1版

ネイパル森 活動メニュー集



やってみたい！が

ここにある！

メニュー名	掲載頁	メニュー名	掲載頁
縄文・アイヌ文化に関する活動		ニュースポーツ	
原始火起こし体験	1	パークゴルフ	26
キャンドルアート	2	ペタンク（屋内・屋外）	27
エコバッグ(アイヌ文様)	3	ボッチャ	28
スクラッチアート (縄文・アイヌ文様)	4	モルック	29
勾玉づくり	5	ゴルボール	30
敷地外野外活動		ゴールドッジ	31
ハザードマップラリー「海拔王」	6	ウィンターアクティビティ	
オニウシ公園フォトトレジャー	7	歩くスキー	32
青葉ヶ丘公園クイズ	8	スノーシューハイク	33
ウォークラリー	9	スノーキャンドル	34
サイクラリー	10	キックゴルフ/スレッドリレー	35
ハイキング	11	スノーマウント(簡単かまくら) 凍るシャボン玉&冬の星座観察	36
サイクリング	12	狩り体験・弓矢	37
オフロードサイクリング	13	館内活動	
駒ヶ岳登山（赤井川ルート）	14	コミュニケーショントレーニング	38
敷地内野外活動		館内ラリー	39
樹木オリエンテーリング	15	大沼等での活動	
ネイチャービンゴ	16	カヌー体験【一部 外部施設利用】	40
テント泊	17	わかさぎ釣り、ポートオリエンテーリング【外部施設利用】	41
野外炊事	18	参考資料	
棒巻きパン	19	その他の活動例	42
フォレストハイク	20	活動プログラム例	43~46
キャンプファイヤー スウェーデントーチ キャンドルの集い	21	軽スポーツ一覧	47
創作活動			
創作活動①	22		
創作活動②	23		
創作活動③	24		
陶芸・木工体験【外部講師】	25		

※活動費無料の活動は、日帰りでの利用の場合「日帰り施設利用料」が発生します。
 ※感染症の拡大状況によっては、提供できない活動が生じる可能性があります。予めご了承ください。
 ※プログラムは随時追加・変更します。ホームページでご確認ください。

活動の名称	原始火起こし体験			自然・環境	◎			
活動の概要	<p>まいぎり式火起こし器を使用した火起こし体験を通して、古代の人が火を手に入れるための苦労と火の大切さについて学びます。</p> <p>起こした火はランタン等に保管して、キャンプファイヤーや野外炊事、キャンドルアート等の火を使うプログラムに活用することができます。</p>			キャリア教育	—			
				コミュニケーション	○			
				体力・運動	○			
				知的・文化	○			
				食育	—			
				雨天時	△			
				短時間可	—			
				無料	—			
実施時期	通年		時間	1時間～1.5時間				
対象	小学校5年生以上		人数	50名程度まで				
準備物品	利用者側	持参	・軍手1双					
	購入		・火起こしセット 500円 ※1セット最大5名 (火きり板1つ、火きり杵3つ、もぐさ、おがくず、ろうそく1本)					
	施設側		・火起こし道具一式	・まいぎり式火起こし練習器				
			・ランタン (燃料代別途1台につき350円／約20時間)					
施設からのサポート	・道具の使い方、片付け方の説明、火起こしの指導							
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 体験中は安全のため、軍手を着用してください。 火を使用するので、やけどに注意してください。 火をランタン等で保管する場合は、施設の指示に従ってください。 							
その他	<ul style="list-style-type: none"> 火起こしに使用した火種の燃え残りは、確実に処理してください。 荒天時の実施については、制約が生じる場合があります。 							

活動の様子



活動の名称	キャンドルアート（アイヌ文様編・縄文編）				
活動の概要	約 300～400 個のキャンドルを並べて、アイヌ文様をモチーフにしたデザインやネイパル森オリジナルの縄文土偶のイラストを完成させます。並べたキャンドルに火を灯して 2 階から観賞したり、記念に集合写真を撮影したりすることができます。また、映像「人と“火”的あゆみ」を視聴しながらセレモニーを体験することができます。さらにキャンドルの炎を眺めながら交流を楽しんだり、一日を振り返る場として活用したりもできます。				
	自然・環境	—			
	キャリア教育	○			
	コミュニケーション	◎			
	体力・運動	—			
	知的・文化	◎			
	食育	—			
	雨天時	◎			
	短時間可	△			
	無料	—			
実施時期	通年	時間	1 時間 30 分～2 時間		
対象	小学校 5 年生以上 ※小学校 4 年生以下は要相談	人 数	10 名～100 名程度		
準備物品	利用者側	持参	カメラ、BGM など		
		購入	キャンドルアートセット 5,000 円		
	施設側	キャンドル、キャンドルホルダー、ライター、防火シート、スクリーン、プロジェクター、プロジェクター専用台、パソコン、スピーカーなど			
施設からのサポート	事前準備（道具や機器のセッティング等）や活動の流れ、安全上の諸注意、後片付けの説明をします。進行は利用団体で行います。				
安全管理	・キャンドルを並べる作業やキャンドルを点灯する作業は体育館の照明を暗くしての活動です。走らないこと、火傷に注意することなどの事前の指導が必要です。				
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・キャンドルへの点灯は引率者が行ってください。 ・キャンドルの後片づけは、消火 30 分以後からとなります。 ・実施翌朝 8:45 に、職員が後片づけの点検を行います。 ・キャンドルアートは体育館での活動となりますので、雨天時でも実施できます。 ・雨天時の代替えプログラムとしては実施できません。 				

活動の様子



活動名称	エコバッグ（アイヌ文様）			自然・環境	◎							
活動の概要	<p>ステンシルでアイヌ文様のエコバックを作ります。画用紙をはさみで切り抜き、アイヌ文様の型紙を作って無地のエコバックに転写します。見本の型紙をアレンジすることでオリジナルの型紙を作ることもできます。作品づくりを通して、アイヌ文様やアイヌ文化の魅力に触ることができます。</p> <p>修学旅行でのウポポイ（民族共生象徴空間）訪問前の意欲づけにも最適です。</p>			キャリア教育	—							
				コミュニケーション	—							
				体力・運動	—							
				知的・文化	◎							
				教育	—							
				雨天時	○							
				短時間可	—							
				無料	—							
実施時期	通年	時 間	<p>◆型紙づくり（30分～60分程度）</p> <p>◆色づけ（40分～60分程度）</p> <p>◆乾燥（20分～30分程度）</p>									
対 象	小学校1年生以上	人 数	2名～30名程度									
準備物品	利用者側	汚れてもよい服装（布用の絵具を使用するため）										
	施設側	無地のエコバッグ、アクリル絵の具、絵筆、画用紙、はさみ、その他創作に必要な道具										
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> 作り方や道具の使い方、安全上の諸注意、後片付けの説明 											
安全管理	<p>＜型紙づくり＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ハサミを使って、2～3回折り重ねた画用紙から型紙を切り出します。正しいはさみの使い方についての事前の指導が必要です。 必要に応じて、軍手を着用するなど、怪我のないよう注意してください。 <p>＜色づけ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> アクリル絵の具を使用します。服や手につくと落ちにくいので、ご注意ください。 必要に応じて、エプロンなどをご用意ください。 											
その他	<ul style="list-style-type: none"> 絵の具は無駄にならないよう、少しずつパレットに出して使ってください。 絵の具を少しずつ絵筆にとり、色をつけていくときれいに仕上がります。 雨天時の代替プログラムとして実施できます。 											

活動の様子



活動の名称	縄文・アイヌ文様 スクラッチアート（しおり、ポストカード）		自然・環境	—					
活動の概要	スクラッチボードにアイヌ文様や中空土偶をモチーフにしたデザインを竹材の棒で削り出して、しおりやポストカードを作ります。作品づくりを通して、アイヌ文化や縄文文化の魅力に触れることができます。		キャリア教育	○					
			コミュニケーション	—					
			体力・運動	—					
			知的・文化	◎					
			食育	—					
			雨天時	◎					
			短時間可	△					
			無料	—					
実施時期	通年	時間	1時間程度						
対象	幼児～一般	人数	10名～70名程度						
準備物品	利用者側	特にありません							
	施設側	スクラッチボード、竹材の棒、リボン、ラミネートフィルム、ラミネーター、その他創作に必要な道具							
施設からのサポート	・作り方、道具の使い方、安全上の諸注意、後片付けの説明								
安全管理	ラミネーターを使用してラミネート加工をします。機械および加工後すぐの作品は高温となるので、やけどに十分注意してください。								
その他	<p><u>雨天時代替プログラムとして実施できます。</u></p> <p>※1団体につき、しおり または ポストカードのどちらか1種類。</p>								

活動の様子



活動の名称	まがたま 勾玉づくり			自然・環境	◎					
				キャリア教育	—					
活動の概要	粘土鉱物の一種である滑石を削って、日本古来の装飾品である勾玉の形に加工します。 のこぎりで滑石を勾玉の形に切り出した後、紙やすりで形を整え、耐水ペーパーで表面を滑らかに仕上げます。 体験を通して、古代人の文化の一端に触れ、その知恵と工夫を学びます。			コミュニケーション	○					
				体力・運動	—					
				知的・文化	○					
				食育	—					
				雨天時	○					
				短時間可	—					
				無料	—					
実施時期	通年		時間	2時間程度						
対象	小学校4年生以上		人数	70名程度まで						
準備物品	利用者側	持参	マスク、軍手、汚れてもよい服装（削り粉が出るため）							
		購入	勾玉づくりセット（滑石、ひも） 400円							
		施設側	金切り鋸、ボウル、紙やすり							
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> 道具の使い方、加工の方法、片付け方の説明 									
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 体験中は安全のため、軍手の着用をお願いします。 のこぎりを使用するので、けがに注意してください。 									
その他	<ul style="list-style-type: none"> 雨天時代替プログラムとして実施できます。 									

活動の様子



活動の名称	かいばつおう ハザードマップラリー「海拔王」 森町市街 での活動				
活動の概要 (活動のポイント)	<p>森町市街地へ移動して行います。</p> <p>津波ハザードマップをもとに作成した「海拔王」は、地図を見ながら時間内に災害・防災に関わるチェックポイントを回り、「海拔ポイント」を集めることを目的としたウォークラリーです。</p> <p>グループで協力しながら活動を行い、防災や減災について意識を高める効果が期待できます。</p>				
実施時期	通年 (積雪時を除く)	時間	2~3時間程度 (移動時間も含む)		
対象	小学校5年生~高校生	人数	・1グループ4~6人程度		
準備物品等	利用者側	<p>ハザードマップラリーシート (カラーで印刷してご持参ください。事前にデータをお渡しします。※施設で印刷を希望する場合は、別途有料で承ります。)</p> <p>筆記用具、バインダー、活動に適した服装、帽子、飲み物、カッパ (雨天時) 現地への移動手段</p>			
	施設側	引率者用解答シート、トランシーバー、ポンチョ (雨天時/50枚程度があります)			
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> 児童、生徒への説明概要、解答の説明概要の準備 雨天時実施後の靴乾燥等 				
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 森町市街 (ルート) の事前の安全確認をしてください。 歩道を歩き、歩道がない所では右側通行をし、車道にはみ出ないようにしてください。 迷いそうな箇所は事前に把握し、引率者が付くなどしてください。 				
その他	<ul style="list-style-type: none"> ネイパルから森町市街地への移動時間はバスで片道20分程度です。(乗り降りを考慮すると30分程度) 現地への移動については、利用者でバスをご利用ください。 雨天時でも活動できます。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検討してください。 各教科と関連付けることも可能です。(例:社会、理科、総合的な学習(探究)の時間など) 				

参加者に配付する「地図・解答用紙・問題・ハザードマップ」



地図

解答用紙・振り返りシート



問題

引率者に配付する「事前指導・振り返り手順」



事前指導(資料)

事後指導(資料)

活動の名称	お宝を探せ！ オニウシ公園フォトトレジャー				
	森町市街 での活動				
活動の概要	<p>森町市街地のオニウシ公園へ移動して行います。</p> <p>指定時間内に「お宝一覧シート」に記された対象物を仲間と協力して探し出し問題に答えるゲームです。</p> <p>「お宝一覧シート」にある写真の背景にもヒントが隠されているため、いろいろな角度から観察する必要があります。</p> <p>グループでコミュニケーションをとりながら活動します。</p> <p>個人で挑戦することもできます。また、得点を競いゲーム感覚で行うこともできます。</p> <p>問題には防災や道徳的な内容も含まれており、解答時に補足説明することにより、防災などに興味・関心を高める効果も期待できます。</p>				
実施時期	通年（積雪時を除く）	時 間	2時間30分程度（移動時間込み） ※2交代制の場合は 2時間45分～3時間程度		
対 象	小学校4年生以上推奨	人 数	・1グループ4人程度、個人も可		
準備物品等	利用者側	<p>解答用紙（印刷してご持参ください。事前にデータをお渡しします。※施設で印刷を希望する場合は、別途有料で承ります。）</p> <p>筆記用具、バインダー、活動に適した服装、帽子、飲み物、カッパ（雨天時）</p> <p>現地への移動手段</p>			
	施設側	<p>お宝一覧シート、引率者用解答シート、トランシーバー、ポンチョ（雨天時／50枚程度あります）</p>			
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> 児童、生徒への説明概要、解答の説明概要の準備 雨天時実施後の靴乾燥等 				
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 公園内の事前の安全確認をしてください。 公園の外には出ないようにしてください。 バス下車後から活動場所まで移動する際は、安全に留意してください。 				
その他	<ul style="list-style-type: none"> ネイパルから森町市街地への移動時間はバスで片道20分程度です。（乗り降りを考慮すると30分程度） 現地への移動については、利用者でバスをご利用ください。 実活動時間は1時間程度を想定していますが、得点を競えるように問題数は多くしています。活動時間によって問題数を調整することもできます。 人数が多い場合は、2グループに分けて、別の活動と交互に実施することも可能です。 雨天時でも活動できます。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、検討してください。 				

参加者に配付する「お宝一覧」



2グループに分割した場合の行程の目安

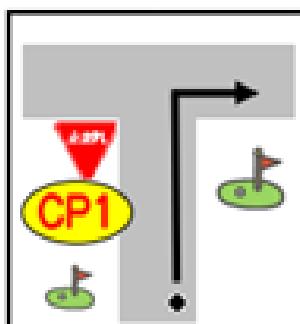
1 トレジャー活動1時間、別活動1時間の場合				
移歩20分	トレジャー活動 1時間	休憩20分	別活動 1時間	
バス運行	休憩 1時間	休憩20分	トレジャー活動 1時間	移歩20分
往路	休憩(20分)	休憩	往路(20分)	休憩
2 トレジャー活動1時間、別活動40分の場合				
移歩20分	トレジャー活動 1時間	休憩20分	別活動 40分	
バス運行	休憩(40分)	休憩20分	トレジャー活動 1時間	休憩20分
往路	休憩(40分)	休憩	休憩(40分)	休憩(40分)
3 トレジャー活動40分、別活動40分の場合				
移歩20分	トレジャー活動 40分	移歩20分	別活動 40分	
バス運行	休憩(40分)	休憩20分	トレジャー活動 40分	移歩20分
往路	休憩(40分)	休憩	休憩(40分)	休憩(40分)

活動の名称	青葉ヶ丘公園クイズ	森町市街 での活動	自然・環境	◎					
			キャリア教育	—					
活動の概要	<p>森町市街地の青葉ヶ丘公園に移動します。</p> <p>公園内にある石碑や樹木に関わる問題を仲間と協力しながら解きます。</p> <p>活動は、地図ありの場合で40分程度、地図なしの場合で60分程度と、予定に合わせて実施可能です。</p> <p>どちらかのコースを選んで挑戦してください。</p> <p>公園内なので、雨天でも安全に活動ができます。</p>	コミュニケーション	◎						
		体力・運動	◎						
		知的・文化	◎						
		食育	—						
		雨天時	○						
		短時間可	—						
		無料	△※						
実施時期	通年(積雪時を除く)	時間	2時間程度(移動時間含む)						
対象	小学校4年生以上推奨	人数	1グループ4~6名 個人も可						
準備物品等	利用者側	<p>解答用紙(印刷してご持参ください。事前にデータをお渡しします。※施設で印刷を希望する場合は、別途有料で承ります。)</p> <p>筆記用具、バイインダー、活動に適した服装、帽子、飲み物、カッパ(雨天時) 現地までの移動手段</p>							
	施設側	問題シート、引率者用解答シート、トランシーバー、ポンチョ(雨天時/50枚程度あります)							
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> 児童、生徒への説明概要、解答の説明概要の準備 雨天時実施後の靴乾燥等 								
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 公園内の事前の安全確認をしてください。 公園の外には出ないようにしてください。 バス下車後から活動場所まで移動する際は安全に留意してください。 								
その他	<ul style="list-style-type: none"> ネイパルから森町市街地への移動時間はバスで片道20分程度です。(乗り降りを考慮すると30分程度) 現地への移動については、利用者でバスをご利用ください。 人数が多い場合は2グループに分けて、別の活動と交互に実施することも可能です。 雨天時でも活動できます。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検討してください。 								



1 森町市街地の名前は?	2 公園の樹にある鳥の名前?
3 森町市街地のサクラの名前は何?	4 どうやって電気をついている?
5 この公園にある天然記念物?	6 この公園にある木の名前?
7 なんて読む?	8 「御衣黄(みやこう)」という名前のサクラの木には、何の花が咲く?
9 この人の名前?	10 長生きしているサクラの木がたくさん、みんな何歳?
※注意: 公園内には出ない、用(グループ)を組んでいいし、行動、木や木を落さない、料金の場合は守る。	

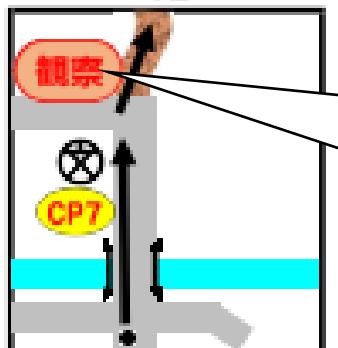
活動の名称	ウォークラリー			自然・環境	○							
				キャリア教育	—							
活動の概要	コマ図(★)をもとにグループで歩きながら課題を解決していく活動です。 スピードよりも過程を大切にすることで、ネイパル森周辺の地域や自然を学ぶとともに、協調性やリーダーシップを養うことができます。			コミュニケーション	○							
				体力・運動	○							
				知的・文化	○							
				食育	—							
				雨天時	○							
	2.5km(1時間)、4.3km(1時間30分)、5.2km(2時間)、6.5km(3時間) ※()内は1グループあたりの時間。それぞれ順回り、逆回りあり。			短時間可	—							
				無料	△※							
実施時期	4~10月	時 間	1時間30分~ ※各グループに時間差をつけて出発するため、グループ数が多ければ総活動時間は長くなります。									
対 象	小学校4年生以上	人 数	1グループ 4~5名程度									
準備物品	利用者側	解答用紙(印刷してご持参ください。事前にデータをお渡しします。※施設で印刷を希望する場合は、別途有料で承ります。) 筆記用具、バインダー、活動に適した服装、ウインドブレーカー(天候による) 帽子、飲み物										
	施設側	コマ図、問題シート、引率者用地図・解答シート、熊よけ鈴、ポンチョ(雨天時)										
施設からのサポート	・開始時に活動の説明(安全上の注意、コマ図の使い方など) ・緊急車両の手配・指導者へトランシーバーの貸出											
安全管理	・道路を歩くときは、縦に一列になり歩行してください。 ・指導者は事前にコースの下見をするなどして、危険個所の確認をしてください。 ・指導者を分岐点やチェックポイントなどに配置し、安全確認を行ってください。											
その他	・時間を計測し、課題と合わせて順位を決めることも可能です。 ・コースを試行錯誤しながら進み、課題を解くため、時間に余裕のある研修プログラムを設定することが必要です。 ・雨天時でも活動ができます。参加者の実態や前後の予定などを考え、決定してください。 ・活動後の振り返りは、原則として指導者が行ってください。 ・防災の視点を取り入れた振り返りを実施することも可能です。											



★コマ図…分岐点や交差点、目印のみを示したものです。

- ・「◆」が現在位置、現在位置で向いている方が上となり、「→」が進行方向を表しています。
- ・通常の地図とは異なり、東西南北は一定ではありません。
- ・「CP」はチェックポイントを表し、ここでは課題が示されます。
- ・次のコマまでの距離は一定とは限りません。もし道を間違えてしまった場合は、前のコマに戻って確認することになります。

活動の名称	サイクラリー				
活動の概要	自転車に乗って、コマ図をもとにグループで課題を解決していく活動です。 スピードよりも過程を大切にすることで、ネイパル森周辺の地域や自然を学ぶとともに、協調性やリーダーシップを養うことができます。				
コース	田園 9 km(1 時間 30 分)・11km(2 時間) ※()内は 1 グループあたりの時間。それぞれ順回り、逆回りあり。				
実施時期	4～10 月	時 間	1 時間 30 分～(説明を含む) ※各グループに時間差をつけて出発するため、グループ数が多ければ総活動時間は長くなります。		
対 象	小学校 4 年生以上	人 数	50 名まで 1 グループ 4～5 名程度		
準備物品	利用者側	解答用紙(印刷してご持参ください。事前にデータをお渡しします。※施設で印刷を希望する場合は、別途有料で承ります。) 筆記用具、バインダー、活動に適した服装、ウインドブレーカー(天候による) 帽子、飲み物			
	施設側	自転車、ヘルメット、コマ図、問題シート、引率者用地図・解答シート			
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> 開始時に進め方の説明(自転車の点検・操作・片づけ方、コマ図の使い方など) 用具の貸出、指導者へトランシーバーの貸出 緊急車両の手配(自転車の故障等) 				
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 車道では左側を、一列になって走行してください。(並走は危険です) 指導者は事前にコースの下見をするなどして、危険個所の確認をしてください。 指導者を分岐点やチェックポイントなどに配置し、安全確認を行ってください。 				
その他	<ul style="list-style-type: none"> 時間を計測し、課題と合わせて順位を決めることも可能です。 コースを試行錯誤しながら進み、課題を解くため、時間に余裕をもって研修プログラムを設定することが必要です。 降雨や強風など、自転車走行の安全を確保できない場合は活動できません。 活動後の振り返りは、原則として指導者が行ってください。 防災の視点を取り入れた振り返りを実施することも可能です。 				



★ウォーカラリー・サイクラリーの「観察ゾーン」について

- コマ図の中には「観察ゾーン」が設定されています。
- 参加者はこの周囲の自然や構造物をじっくり観察します。ゴール後にこのゾーンに関する課題が出されます。

活動の名称	ハイキング				
	自然・環境 キャリア教育				
活動の概要	全員あるいはグループで自然の中を歩きます。体力やねらいに合わせてコースを設定し、自然観察やスケッチやフォトコンテストなどアレンジを加えて歩く過程を楽しみましょう。またグループで目標を設定して、チャレンジさせることで達成感のあるプログラムにすることができます。				
	コミュニケーション 体力・運動 知的・文化 食育 雨天時				
	○ ○ — — ○				
	・日暮山往復（10.8km）4時間 ※自転車で日暮山登山口まで行くことも可能です ・大沼1周（24km）7時間 ※時間は目安です。				
	短時間可 △ 無料 ○				
実施時期	4～10月 ※雪が降り次第終了	時間	3時間～7時間程度		
対象	どなたでも ※自転車を使う場合は乗れる方	人数	何人でも ※自転車を使う場合は約80人		
準備物品	利用者側	活動に適した服装、ウインドブレーカー、（天候による）、帽子、飲み物、リュックサック、弁当（必要に応じて）			
	施設側	熊よけ鈴、トランシーバー、ポンチョ（雨天時）※自転車、ヘルメット			
施設からのサポート	・用具の貸出し、自転車点検・操作・片付け方の説明 ・事前の注意説明 ・緊急車両の手配（※自転車の故障等）				
安全管理	・指導者は事前にコースの下見をするなど、必ず安全確認をしてください。 ・道路を歩くときは、縦に一列になり歩行してください。湖畔沿いの道には歩道がありますが、一部狭い箇所があります。 ・自転車で車道を乗る時は、左側を一列になり走行してください。（並走は危険です）				
その他	・コースによっては雨天時でも活動できます。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設定してください。				

ネイパル森周辺地図



活動の名称	サイクリング				
	自然・環境	◎			
	キャリア教育	—			
活動の概要	自然の中を自転車で走ります。体力やねらいに合わせてコースを設定し、景色を見ながら、風を感じる快感を味わうことができます。スケッチやフォトコンテストなどを組み合わせることで、活動の幅が広がります。 グループでの活動によって、協調性やリーダーシップを養うことができます。	コミュニケーション 体力・運動 知的・文化 食育 雨天時	○ ◎ — — —		
コース例	駒ヶ岳絶景コース（約10km）1時間30分 大沼公園広場往復（14km）2時間 大沼1周（24km）3～4時間	短時間可 無料	○ ◎		
実施時期	概ね4～10月下旬	時間	1時間30分から		
対象	小学校3年生以上推奨	人数	80名程度（施設保有台数内）		
準備物品	利用者側 施設側	活動に適した服装、帽子、飲み物、リュック、ホイッスル 自転車、ヘルメット、熊よけ鈴、トランシーバー			
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> 用具の貸出し、自転車の点検・操作・片付け方の説明 サドル高調整、ヘルメット着用の補助 出発前の注意事項説明 自転車故障時の代車及び故障車の回収 				
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 指導者はコースの事前の安全確認をお願いします。 全員ヘルメットの着用が必要です。（貸出しあり） 舗装のある道路は歩道上を安全な速度で走行させてください。 道路は左端を1列で走行してください。 最低、車列の前後に引率者が付き、道路横断時は引率者の指示で渡るようにしてください。 				
その他	・降雨や強風など、自転車走行の安全を確保できない場合は活動できません。				

活動の様子と使用自転車（マウンテンルックバイク）

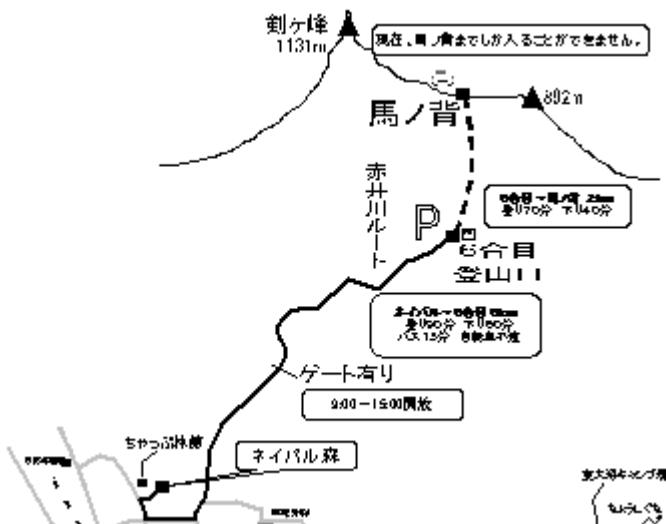


活動の名称	オフロードサイクリング	自然・環境	◎		
		キャリア教育	—		
活動の概要	<p>林道を駆け回り、風を切りながら走ることができる、自然を活かしたコースです。</p> <p>上り下りを繰り返し、うねる地形でマウンテンバイクの魅力であるオフロードを力強く走り抜けます。林道での様々な障害物を超えるながら自然の中を走る、とても充実した体験です。</p>	コミュニケーション	○		
		体力・運動	◎		
		知的・文化	—		
		食育	—		
コース例	<p>・林間オフロードコース (1.5km 30分～1時間)</p> <p>※状況によりコースが変わるので、お問い合わせください。</p>	雨天時	—		
		短時間可	△		
		無料	◎		
実施時期	4～10月	時間	30分～		
対象	小学校4年生以上	人数	50名まで		
準備物品	利用者側	活動に適した服装、ウインドブレーカー(天候による)、帽子、飲み物			
	施設側	自転車、ヘルメット、熊よけ鈴、トランシーバー			
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> 用具の貸出し、自転車の点検・操作・片付け方の説明 緊急車両の手配(自転車の故障等への対応) 				
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 指導者は事前にコースの下見をするなど、必ず危険箇所の確認をしてください。 指導者は、伴走または分岐点などに待機して安全確認を行ってください。 				
その他	<ul style="list-style-type: none"> 降雨や強風など自転車走行の安全を確保できない場合は、活動できません。 				



活動の名称	駒ヶ岳登山（赤井川ルート）			自然・環境	◎							
				キャリア教育	—							
活動の概要	駒ヶ岳の「馬ノ背」まで登ることができます。そこから見る雄大な大沼の眺めは最高です。現在、赤井川ルートのみ登山可能です。			コミュニケーション	○							
				体力・運動	◎							
				知的・文化	—							
				食育	—							
				雨天時	—							
				短時間可	—							
				無料	◎							
実施時期	6/1～10/31 9:00～15:00 ※(状況によって入山禁止の時があります)	時間	3～4時間 (6合目からの登山の場合)									
対象	小学生5年生以上	人数	2名以上									
準備物品	利用者側	入山届出書、登山に適した服装（動きやすく、肌の露出が少ないもの）、登山に適した靴、帽子、グローブ、リュックサック、食料、飲み物、雨具										
	施設側	登山ストック（数には限りがあります）、地図、熊よけ鈴、トランシーバー、ポンチョ（必要に応じて）										
施設からのサポート	緊急車両の手配											
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 6合目登山口所定の「入山届出書」に住所・氏名・携帯番号等、必要事項を記入し、備え付けの投函箱に入れてください。 「入山届出書」に記載した携帯電話を持参してください。 立ち入り禁止区域には絶対に入らないでください。 飲み物は多めに持っていきましょう。（1L以上） 登りはじめは暑くても、休憩時や馬の背付近で寒くなることがあります。長袖シャツやウインドブレーカーなどを持参してください。 											
その他	<ul style="list-style-type: none"> ネイパル森～登山口（6合目）までの車道は急な坂道のため、自転車を利用することはできません。また、道幅が狭いため、大型バスの通行には注意を要します。 詳しくは、森町防災交通課（TEL：01374-7-1282）へお問い合わせください。 											

駒ヶ岳登山地図と景色



活動の名称	樹木オリエンテーリング			自然・環境	◎						
				キャリア教育	—						
活動の概要	ワークシートをもとに、ネイパル森の敷地にある樹木を観察します。与えられた問題に答えていく中で、樹木についての気づきを促し、観察する力を育むとともに身近な自然への親しみを高めることができます。 図書コーナーで木について調べ、理解を深めることもできます。			コミュニケーション	○						
				体力・運動	—						
				知的・文化	◎						
				食育	—						
				雨天時	○						
				短時間可	○						
				無料	△※						
実施時期	4月～10月頃		時間	1時間程度							
対象	小学校4年生以上		人数	何人でも（1グループ5名程度）							
準備物品	利用者側	解答用紙（印刷してご持参ください。事前にデータをお渡しします。※施設で印刷を希望する場合は、別途有料で承ります。） 筆記用具、バインダー、活動に適した服装、帽子									
	施設側	ワークシート、引率者用地図・解答シート、ポンチョ（雨天時）									
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> 利用団体で進行することができます。事前の依頼があれば、次の3点を指導します。 ①開始時に進め方の説明 ②途中、わからなくなったりしたグループへのヒント ③振り返り時の進行 										
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 植物のトゲや毒毛虫に注意してください。 ヤブの中に、マムシがいることがありますので、不用意に立ち入らないようにしてください。 										
その他	<ul style="list-style-type: none"> 雨天時でも活動できます。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決定してください。 										

活動の様子

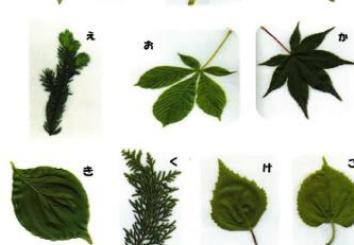


木の名前

樹木オリエンテーリング

ネイパル森の中に「から」の番号がついた木があります。
よく観察して問題に答えてね。
木の番号と名前はうら面にあります。

問題1 次の葉は、何の木の葉ですか？



問題2 「く」の葉を少しだけちぎって、においをかいでみよう。どんなにおいがするかな？

()のようにおい

問題3 一番大きな葉は何の木ですか？

答え ()

問題4 葉やえだにトゲがあるのは何の木ですか？

答え ()

問題5 木のみきが白いのは何の木ですか？

答え ()

番号	木の名前	番号	木の名前
1	ヤマモミジ	6	アキノキ
2	ハウチワカエデ	7	ニオイヒバ
3	シラカンバ	8	ハマナス
4	ヤマボウシ	9	アカエノマツ
5	トチノキ	10	オオバボダイジュ

いろんな木があるよ！
よく観察してね♪

活動の名称	ネイチャービンゴ			自然・環境	◎						
活動の概要	<p>ネイパル森の木や葉、小川の周辺をよく観察すると、さまざまな発見があります。周辺をよく「見つめる」ことで、身近な自然環境を考えるきっかけをつくることができます。</p> <p>また、グループで発見や感動を共有することで、協力性やリーダーシップを養うことができます。図書コーナーで気になった植物などについて調べることも可能です。</p> <p>(ビンゴカードは季節に合わせて設定しています。)</p>			キャリア教育	—						
				コミュニケーション	○						
				体力・運動	—						
				知的・文化	◎						
				食育	—						
				雨天時	○						
				短時間可	○						
				無料	△※						
実施時期	4月～10月		時間	30分～1時間程度							
対象	幼稚園児以上		人数	何人でも(1グループ5名程度)							
準備物品	利用者側	<p>ビンゴカード(印刷してご持参ください。事前にデータをお渡しします。※施設で印刷を希望する場合は、別途有料で承ります。)</p> <p>筆記用具、バインダー、活動に適した服装、帽子</p>									
	施設側	ポンチョ(雨天時)									
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> 利用団体で進行することができます。事前の依頼があれば、次の3点を指導します。 ①開始時に進め方の説明 ②途中、わからなくなったりしたグループへのヒント ③振り返り時の進行 										
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 植物のトゲや毒毛虫に注意してください。 ヤブの中にマムシがいることがありますので、不用意に立ち入らないようにしてください。 										
その他	<ul style="list-style-type: none"> 雨天時でも活動できます。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決定してください。 										

★ネイチャービンゴ5・5★

ルール



リアルな絵で、そのものを見つける問題は、みんなで協力して探します。

「青いムラサキの花」のように、抽象的な問題は、グループで「この青いのにしよう！」と、自分たちで正解を決めます。

ルール

ネイチャービンゴのルール

ネイパル森の森の生態を観察しながら探し探し。見つけたら○をします。

まずは、ヨコ・オナメで○がたてらんたらbingo。

もし、ビンゴにまじむか? どんな発見があつたか、グループで話し合っておきましょう。

※部分問題は、一つだけあります。

注意点

生き物や生き物の住む環境を傷つけないでください。






活動の名称	テント泊			自然・環境	◎						
				キャリア教育	—						
活動の概要	テントを設営して野外で宿泊する体験は、自然の営みを肌で感じながら生活できる活動として人気があります。非日常的な空間での体験は、さまざまな話し合いや協力、工夫を必要とする場面が豊富に存在し、自己を見つめ、人間関係を育み、環境を考えるなど、多くの教育的効果が期待できます。			コミュニケーション	○						
	ネイパルでのテント泊は、整地されたキャンプ場で、炊事場やトイレがすぐ近くにあり、初めてのキャンプに最適です。			体力・運動	—						
				知的・文化	○						
				食育	—						
				雨天時	○						
				短時間可	—						
				無料	◎						
実施時期	冬期間除く		時間	1泊～							
対象	どなたでも		人数	約70名まで							
準備物品	利用者側	活動に適した服装（露出の少ない長袖や長ズボン等が望ましい）、 ぞうきん、タオル、軍手、懐中電灯、蚊取り線香、虫よけ、救急用品、 ランタンなど ※ランタンは貸出可能です。									
	施設側	テント、寝袋、テントマットなど									
施設からのサポート	・物品の使い方、テント張り・片付け方の説明										
安全管理	・緊急時の体制を整えておきましょう。荒天で実施不可能の場合、施設内に避難してください。（荒天時の避難の際には、研修室等にお泊りいただく場合があります。）										
その他	・21:45以降は館内への出入りができなくなります。それまでに、活動や入浴をすませてください。 ・貸出物品は数に限りがありますので、ご了承ください。										



活動の名称	野外炊事			自然・環境	○						
				キャリア教育	—						
活動の概要	野外で炭をおこして調理することは、非日常的な体験であり、参加者の好奇心をかきたて積極的な関わりを促します。グループで話し合い、協力しながら活動を進めるので、コミュニケーション能力を育成することができます。炭を使うことやゴミを減らす工夫をすること、地元食材を使うことなどで、環境教育や食育などの幅広い教育的効果が期待できます。			コミュニケーション	◎						
	2つの炊事場などを使うことで、雨天でも活動できます。			体力・運動	—						
				知的・文化	○						
				食育	◎						
				雨天時	◎						
				短時間可	—						
				無料	—						
実施時期	冬期間除く		時間	3時間～4時間							
対象	どなたでも		人数	200名まで							
準備物品	利用者側	活動に適した服装（露出の少ない長袖や長ズボン等が望ましい）、タオル、軍手、帽子、防虫スプレー、うちわ、 <u>食器や調理器具を洗うもの一式（洗剤類、金たわし、スポンジ、布巾、キッチンペーパーなど）</u> ※食材の持ち込みには制約があり、事前の許可なしに持ち込むことはできません。									
	施設側	・炊事用具一式 ・食材、炭、ゴミ袋は有料で用意できます。（利用の手引き参照）									
施設からのサポート	・物品の使い方・片付け方、火のおこし方　・片づけ方の説明 ・飯ごう炊飯の説明（必要に応じて）　・野外炊事点検										
安全管理	・走らない（刃物、炭火コンロ、熱いものがあるため） ・刃物の扱い（安定した場所に置く、安全に持ち歩く）										
その他	※野外炊事点検について ・炭火コンロ、鍋、飯ごう、皿などがきれいに洗えているか、乾いているか（水滴が残っていないか）を職員が点検しますので、点検の時間（30分程度）を確保して活動プログラムを組み立ててください。										



野外炊事のメニューについては
「利用のてびき集」をご覧ください



活動の名称	棒巻きパン			自然・環境	—						
活動の概要	<p>材料を合わせてこね、発酵、成形、焼き上げまでを体験できます。炭火コンロを使うことで、直火ならではの美味しさや香ばしさを味わうことができます。</p> <p>発酵までは創作工作室等で行い、その後、屋外のキャンプサイトへ移動して焼き上げます。</p>			キャリア教育	—						
				コミュニケーション	—						
				体力・運動	—						
				知的・文化	○						
				食育	◎						
				雨天時	◎注						
				短時間可	—						
				無料	—						
実施時期	5月～10月		時間	パン3時間							
対象	小学校4年生以上 ※要相談		人数	4名～30名程度(1班4～7名程度) ※1日1団体限定							
準備物品	利用者側	活動に適した服装(エプロン、三角巾を含む)、洗剤、スポンジ、軍手、布巾、キッチンペーパー等									
	施設側	活動に必要な材料、道具、ゴミ袋、炭火セット									
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> 活動の流れ、安全上の諸注意の説明 活動の指導 										
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 火器を使用するので、やけどや怪我に十分注意してください。 食品の衛生管理の都合上、持ち帰りはできません。 										
その他	<p><u>・棒巻きパン：1人500円(炭代込)</u> <u>注：雨天時代替プログラムとしては実施できません。</u> ※当日のキャンセルはできません。 ※数量変更は3日前まで。以降の数量変更はできません。</p>										

パンの作り方

(1)生地作り

- ・材料を計量して、混ぜ合わせる。
- ・材料をこねる。
- ・生地をねかして発酵させる。

(2)成形

- ・生地を15cmくらいの長さに伸ばす。
- ・アルミホイルをまいた棒に生地を巻きつける。



(3)焼き上げ

- ・起きた炭火等の上で、くるくる回しながら焼き上げる。

活動の名称	フォレストハイク／ナイトハイク（冬期のみ）			自然・環境	◎							
活動の概要	<p>雨天時も楽しめる活動です。鳥の声や風の音、森林の匂い、四季折々の自然の移り変わりに触れながら、五感を開放して林道を歩けば、心も体も爽快感で満たされます。ゆっくりと歩くからこそ感じができる自然がいかに多くあるかということに気付くことができます。</p> <p>また、月明かりに照らされた冬の夜道を歩く体験も格別です。仲間とともに森へ足を踏み入れてみましょう。きっと素敵な発見があるはずです。</p>			キャリア教育	—							
				コミュニケーション	○							
				体力・運動	○							
				知的・文化	○							
				食育	—							
				雨天時	◎							
				短時間可	◎							
				無料	◎							
実施時期	通年	時間	1時間～1時間30分									
対象	小学1年生以上	人数	1グループ40名程度まで									
準備物品	利用者側 施設側	<p>活動に適した服装（長そで、長ズボンなど）</p> <p>ポンチョ（雨天時貸出可能）、トランシーバー、熊よけ鈴 《冬期》スノーシュー、ランタン</p>										
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> 事前のコース下見 											
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 指導者は事前にコースを確認してください。必要に応じて職員が案内します。 感覚を研ぎ澄ませて歩く体験ができるようコースには岩や切り株などがあります。（転ばないよう、ゆっくり、慎重に歩くよう事前に指導してください。） コースの途中に分岐があります。グループ単位で活動する場合は、分岐点で通過チェックをしてください。 											
その他	<ul style="list-style-type: none"> ナイトハイクは、野生生物との安全管理上、冬期のみ実施します。 											



活動の名称	キャンプファイヤー、スウェーデントーチ、キャンドルの集い			自然・環境	○			
				キャリア教育	—			
活動の概要	仲間と火を囲み、ゲームやダンス、出し物などを通して、楽しい交流の場としたり、これまでの活動や仲間との思い出を静かに振り返る場として活用することができます。			コミュニケーション	◎			
	キャンドルの集いは、ゆらめく炎の光が神秘的な雰囲気をつくり出し、静かに自己と対話する空間を演出します。			体力・運動	—			
	キャンドルの集いは室内での活動となるため、雨天時でも実施可能です。			知的・文化	○			
				食育	—			
				雨天時	△			
				短時間可	—			
				無料	—			
実施時期	ファイヤー 4~10月 スウェーデントーチ、キャンドル 通年	時間	1時間~1時間半程度 (準備に30分程度を含む)					
対象	幼児~一般	人數	ファイヤー 100人程度 スウェーデントーチ 10人程度 キャンドル 80人程度					
準備物品	利用者側	持参	シナリオ、BGMなど、活動に適した服装(※火の粉が舞い上がるため、長袖や長ズボン等が望ましい)、虫除け、軍手					
	施設で購入可		〈ファイヤー〉まき1セット3,500円 ※キャンプファイヤーでトーチを燃やした場合は別途500円が掛かります※ 〈スウェーデントーチ〉1セット700円 〈キャンドル〉ろうそく大50円、ろうそく小20円					
	施設側		〈ファイヤー、トーチ〉營火台、バケツ、火ばさみ、トーチ、点火用ライター、放送機器延長コード、防火用ホース、片付用スコップ、ほうきなど 〈キャンドル〉燭台(大・小)、キャンドル台、点火用ライターなど					
施設からのサポート	・事前に道具の準備と片付け方の説明 ※団体から4名程度、準備作業にご協力お願いしています。 ※活動の進行は各団体にお願いしています。							
安全管理	・暗い場所で火を使っての活動ですので、走らない、ヤケドに注意するなどの事前の指導が必要です。 ・ファイヤーの場合は、終了時の消火を徹底してください。							
その他	・貸出しできるもの(フォークダンスのCD、CDラジカセ、マイク) ・ファイヤー、トーチの場合は、翌朝、燃え残りを片付けたあと、職員の点検を受けてください。(燃え残りは、専用の缶に入れて指定の場所に運んでください。)							

キャンプファイヤー



キャンドルの集い



スウェーデントーチ

活動の名称	創作活動① (森の仲間たち・ペン立て・森のフレーム)			自然・環境	-							
				キャリア教育	-							
活動の概要	ネイパル森周辺の自然物を利用した創作活動です。グルーガンを使用して作品を作ります。 想像力を養うとともに、手作りの喜びや、ぬくもりを感じさせる思い出の作品となります。			コミュニケーション	○							
				体力・運動	-							
				知的・文化	◎							
				食育	-							
				雨天時	◎							
				短時間可	-							
				無料	-							
実施時期	通年	時間	1時間から1時間30分									
対象	幼児～一般	人数	50名～70名程度									
準備物品	利用者側	軍手、活動に適した服装、持ち帰り用の袋										
	施設側	グルーガン、ホワイトペン、どんぐり・松ぼっくり等木の実、材料等										
施設からのサポート	職員が開始前に作り方・使い方・安全上の諸注意・後片付けの説明をします。 活動の進行は各団体にお願いしています。											
安全管理	グルーガンを使用します。やけどに十分注意してください。											
その他	<u>雨天時代用プログラムとして実施できます。</u>											

【活動の様子】



【グルーガンを使用】
※やけどに十分ご注意ください



活動の名称	創作活動② (年輪クラフト・My はし)			自然・環境	-						
				キャリア教育	-						
活動の概要	ネイパル森周辺の自然物を利用した創作活動です。 「My はし」は紙やすりを使って削ります。高学年はカッターを使用して細工することもできます。 「年輪クラフト」は絵を描くなど各自がアイディアを生かし、オリジナルの作品に仕上げることで想像力を養うとともに、ネイパル森宿泊の思い出の作品になります。			コミュニケーション	○						
				体力・運動	-						
				知的・文化	◎						
				食育	-						
				雨天時	◎						
				短時間可	-						
				無料	-						
実施時期	通年		時間	30分～1時間30分程度							
対象	幼児～一般		人数	50名～70名程度							
準備物品	利用者側	活動に適した服装、必要に応じて軍手									
	施設側	油性ペン、水性ニス、紙やすり、木工用ボンド、材料など									
施設からのサポート	作り方・道具の使い方、安全上の諸注意、後片付けの説明 活動の進行は各団体にお願いしています。										
安全管理	カッターを使用する活動があります。ケガに十分注意してください。										
その他	絵を描く場合は、事前にデザインやイラストを考えておくとよいでしょう <u>雨天時代用プログラムとして実施できます。</u>										

【活動の様子】



木のプレートに絵を描いて水溶性のニスを塗り仕上げます。



My はし 500 円



紙やすりで削り好みの形状に仕上げます。

※小学校高学年以上は、カッターを使用して細工することもできます。

活動の名称	創作活動③ (森のストラップ・森のエコバック)			自然・環境	◎							
				キャリア教育	—							
活動の概要	<p>森のストラップ: 身近な木に紙やすりを使って年輪を美しく見せて、イニシャルなどを書いてウッドビーズをつけてオリジナルのストラップをつくる創作活動です。</p> <p>森のエコバック: 木の葉を使用した創作活動です。葉がある時季はネイパル森周辺の森やキャンプサイトで自然を楽しみながら葉や枝など一人2~3つほど採取します。採取した葉や枝などを使って、エコバッグにスタンプして模様をつけています。</p> <p>※木の葉がない時季は、近隣でとれたホタテの貝殻を使って模様をつけています。</p>			コミュニケーション	○							
				体力・運動	—							
				知的・文化	◎							
				食育	—							
				雨天時	◎							
				短時間可	○							
				無料	—							
実施時期	通年	時間	ストラップ: 30分~1時間程度 エコバッグ: 1時間30分程度									
対象	ストラップ: 小学校1年生以上 (大人の同伴があれば一部幼児も可) エコバッグ: 幼児~一般	人数	ストラップ: 50名程度まで エコバッグ: 2名~30名程度									
準備物品	利用者側	ストラップ:特にありません。 エコバッグ:汚れてもよい服装、軍手										
	施設側	創作活動に必要な道具(紙やすり・ペン・新聞紙・アクリル絵の具・スタンプ) ストラップ:枝をスライスした材料、木のビーズ、ストラップ金具、ひも エコバッグ:無地のコットンバッグ、アクリル絵の具、絵筆など										
施設からのサポート	基本的に利用団体で進行をしてください。 職員が開始前に作り方・使い方・安全上の諸注意・後片付けの説明をします。											
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> ストラップ: 幼いお子様がビーズを口に入れないようご注意ください。 エコバッグ: 葉を採取する際は「うるし」などにご注意ください。 安全のため軍手の着用をお願いします。アクリル絵の具を使用するため、服や手につくと汚れが落ちにくいのでご注意ください。 											
その他	<p>ストラップ: 350円 エコバッグ: 500円</p> <p>ストラップ: ひもを結ぶのが難しいお子さんがいる場合は、団体の大人の方の補助が必要です。 エコバッグ: 葉や枝は生きたものを採取するので、自然を壊さぬよう採取する数を指定しています。 絵の具は無駄にならないよう、少しずつ出してお使いください。 乾燥する時間を考えて、活動を計画してください。 雨天時代用プログラムとして実施できます。</p>											

活動の様子



森のストラップ 350円



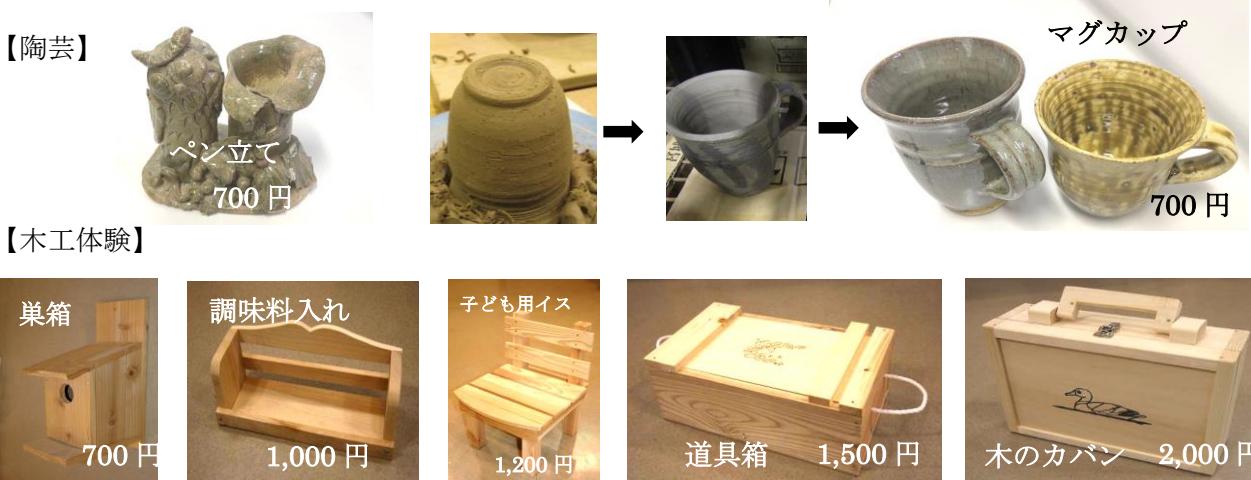
森のエコバッグ 500円



※冬季はホタテ貝
を使用します。



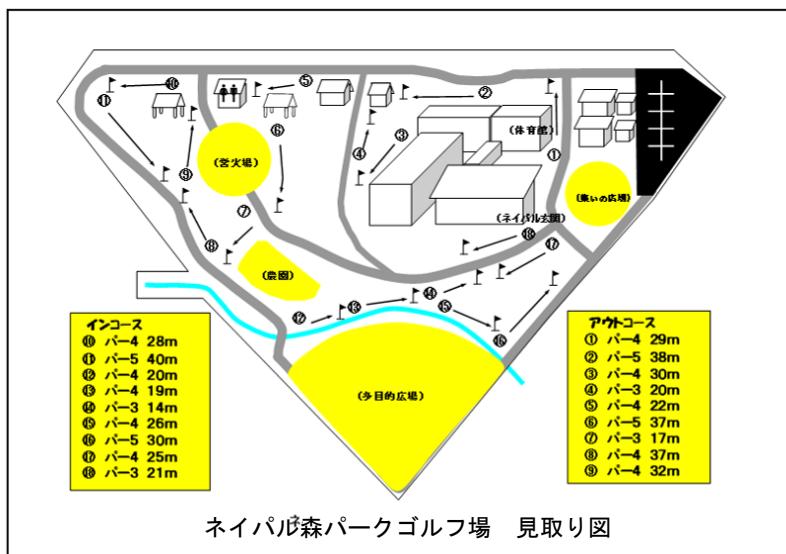
活動の名称	陶芸・木工体験			自然・環境	—							
				キャリア教育	○							
活動の概要	森町で活躍している講師の指導による創作体験(陶芸・木工体験)です。手作りの喜びや、ぬくもりを感じさせる思い出の作品を作ることができます。			コミュニケーション	—							
	木工体験は、のこぎりや金づちを使った本格的な体験です。道具の使い方などの学習もできます。材料は地元の木材を使用します。			体力・運動	—							
				知的・文化	◎							
				食育	—							
				雨天時	◎注							
				短時間可	—							
				無料	—							
実施時期	通年	時間	1時間30分～2時間30分									
対象	陶芸：小学校5年生以上 木工：小学校1年生以上 (大人同伴があれば幼児も可)	人数	10名～50名程度									
準備物品	利用者側	活動に適した服装(陶芸：エプロン) ※木工は木の粉で汚れることがあります。										
	施設側	創作に必要な材料・道具										
指導内容	講師が説明・指導します。 <作品の受渡し> 陶芸：作品受け渡しまで日数がかかります。詳細は講師にご相談ください。 木工：活動日に持ち帰ることができます。											
その他	料金は活動終了後に講師へ直接お支払いください。 ・陶芸：一人につき700円(講師料込み) ※1日30名まで ※所要時間：ペン立て1時間30分 マグカップ2時間～ ・木工：作品例下記参照 ※写真はイメージです。 内容、価格、講師料は直接講師とご相談ください。 (700～2,000円、講師料5,000円が目安です。) <u>注：雨天時代替プログラムとしては実施できません。</u> (当日のキャンセルはできません)											



サイズ：こども用イス(30×30×40cm) 道具箱(35×21×13cm) 木のかばん(30×22×10cm)

活動の名称	パークゴルフ (18ホール)			自然・環境	○						
				キャリア教育	一						
活動の概要	ゴルフを手軽に楽しむため、北海道の幕別町で生まれたスポーツです。さわやかな自然の中でホールを回りながら、仲間との親睦を深めることができます。			コミュニケーション	○						
	短時間である程度の技能が上達するので、運動能力に自信がなくても楽しむことができます。			体力・運動	○						
	有料ですが、隣接の公衆温泉施設「ちゃっぷ林館」には、本格的コースもあります。			知的・文化	○						
				食育	一						
				雨天時	△						
				短時間可	△						
				無料	◎						
実施時期	4~10月		時間	1時間30分~2時間							
対象	小学生~		人数	40人程度							
準備物品	利用者側	特になし									
	施設側	パークゴルフクラブ、ボール、スコアカード									
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> ルール、用具の使い方、安全管理、片付け等の説明 <p>※活動の進行は各団体にお願いしています。</p>										
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> ボールを打つ人の周りには絶対に近づかないでください。 ボールを打つ人の前（コース内）には絶対に出ないでください。（2打目以降を打つ場合は、全員が打ち終わってから移動してください。） 帽子の着用やこまめな水分補給など、熱中症対策にご配慮ください。 スズメバチなどによる被害にご配慮ください。 <p>※学校でのご利用の場合、上記内容について、児童生徒に指導いただくとともに、各グループに引率者が付けない場合は、コース内を巡回し、安全指導を徹底してください。</p>										
その他	<ul style="list-style-type: none"> クラブをコンクリートやアスファルト上で使用すると、クラブを破損することがあるので注意してください。 人数が多い場合は、スタートするホールを変えるとスムーズにプレイできます。 雨天時は、参加者の実態やその後の活動を考慮して実施してください。 										

コース図



活動の名称	ペタンク (屋内・屋外)				
活動の概要	<p>床（地面）に置いたサークルを基点として、目標球（ビュット）に専用のボールを投げ合って、相手より近づけることで得点を競うスポーツです。体力や年齢に関係なく楽しむことができます。</p> <p>ダブルス又はトリプルスでの対戦になります。チーム内で役割分担を考えたり、状況に応じて作戦を立てたりするなど、コミュニケーションをとりながら進めるのがこのスポーツの特徴です。</p>				
	コミュニケーション	◎			
	体力・運動	○			
	知的・文化	○			
	食育	—			
	雨天時	◎			
	短時間可	○			
	無料	◎			
実施時期	通年（屋外は4月～10月）	時 間	1時間～2時間		
対 象	どなたでも	人 数	屋外 24名程度(1チーム2～4名程度) 室内 24名程度(1チーム2～4名程度)		
準備物品	利用者側	なし			
	施設側	ペタンク用具（屋内用3セット 屋外用3セット）			
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> ルール、用具の使い方、安全管理、片付け等の説明 <p>※活動の進行は各団体にお願いしています。</p>				
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 体育館で行う際は運動のできる靴をはいてください。（スリッパ、はだし不可） 投球する人の周りやボールが飛んでくるコート内には立たないでください。 				
その他					

【活動の様子】



活動の名称	ボッチャ				
活動の概要	ボッチャは、ヨーロッパで生まれた比較的重い運動機能障がいがある人のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。 ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、カラーボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たたりして、いかに近づけるかを競います。				
	自然・環境	—			
	キャリア教育	—			
	コミュニケーション	◎			
	体力・運動	◎			
	知的・文化	◎			
	食育	—			
	雨天時	◎			
実施時期	通年	時 間	40分～60分程度		
対 象	どなたでも	人 数	32名程度		
準備物品	利用者側	運動ができる服装、上靴			
	施設側	ボッチャセット（4セットまで用意可能）			
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> ルール、用具の使い方、安全管理、片付け等の説明 ※活動の進行は各団体にお願いしています。				
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> ボールに当たらないように、投球者より前に出ないようにしてください。 運動のできる靴をはいてください。（スリッパ、はだし不可） 				
その他					

【活動の様子】



活動の名称	モルック		
活動の概要	<p>フィンランド生まれのスポーツです。 1チーム2～3人、2～3チーム対抗でゲームを行います。 3～4メートル離れたところから、並べられた「スキットル」というピンめがけて「モルック」（丸棒）を投げ、倒れたスキットル（ピン）の数字の合計が50点になるよう競います。</p>		
自然・環境	—	—	—
キャリア教育	—	—	—
コミュニケーション	◎	—	—
体力・運動	○	—	—
知的・文化	○	—	—
食育	—	—	—
雨天時	△	—	—
短時間可	○	—	—
無料	○	—	—
実施時期	通年（屋外は4月～10月）	時 間	1時間～2時間
対 象	小学生～	人 数	40人程度（1チーム2～4名程度）
準備物品	利用者側 施設側	特になし モルックセット	
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> ゲームの進め方（ルール、用具の使い方、安全管理、片付け）の説明 <p>※活動の進行は各団体にお願いしています。</p>		
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> モルックを投げる人の周りコート内には立たないでください。 屋内で行う際は、運動のできる靴を履いてください。（スリッパ、はだし不可） 		
その他	雨天時や冬季間に屋内で活動する場合は、床の養生が必要になるため、活動場所や使用できるセット数に制約が生じる場合があります。		

【活動の様子】



スキットル（ピン）は、
写真のように並べて、
ゲームを始めます。

モルック（丸棒）

活動の名称	ゴールボール			自然・環境	—						
				キャリア教育	—						
活動の概要	視力に障がいのある人ができるように考えられたパラリンピック種目をネイパル森オリジナルルールで行います。 目隠しをして鈴の入ったボールを転がし合ってゴールをねらう競技で、コート外にいる指示係の声とボールの音を聞いて動きます。			コミュニケーション	◎						
				体力・運動	◎						
				知的・文化	◎						
				食育	—						
				雨天時	◎						
				短時間可	△						
				無料	◎						
実施時期	通年		時間	45分～60分程度							
対象	小学校4年生以上		人数	40名程度(1チーム5名程度)							
準備物品	利用者側	運動ができる服装、上靴、目隠しできるもの(バンダナなど)									
	施設側	ゴールボールセット、得点盤、デジタイマー、電子ホイッスルなど									
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> ルール、用具の使い方、安全管理、片付け等の説明 <p>※活動の進行は各団体にお願いしています。</p>										
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 目隠しをしたらその場にしゃがみ、ボールは勢いよく投げない。 守備に付く時は、配置用マットを手掛かりにお互いぶつからないように注意する。 										
その他											

【活動の様子】



活動の名称	ゴールドッジ				
活動の概要	ゴールにドッジビーを投げ入れて得点を競う競技です。1枚のドッジビーを使い、コート内でドッジビーを所持している人は歩くことなく、味方同士パスをつなぎ、相手ゴールへシュートすることで得点します。				
	ドッジビーをキャッチする正確性はもちろんのこと、パスワークや戦術も必要です。誰でも楽しめるようにネイパル森オリジナルルールで行います。				
	コミュニケーション	◎			
	体力・運動	○			
	知的・文化	○			
	食育	—			
	雨天時	△			
実施時期	通年	時間	40分～60分程度		
対象	小学生～	人数	40人程度(1チーム5～7人程度)		
準備物品	利用者側	運動ができる服装、上靴			
	施設側	ドッジビー、ゴール、ビブス、三角コーン、デジタイマー、電子ホイッスル			
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> ルール、用具の使い方、安全管理、片付けの説明 <p>※活動の進行は各団体にお願いしています。</p>				
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> プレイヤー同士の接触など、プレー中の安全指導を徹底してください。 接触防止のため、コートを壁から1m以上離してください。 				
その他	コートサイズ(体育館半面を使用)や競技時間などは、参加者の状況に応じて設定してください。				

【活動の様子】



活動の名称	歩くスキー	自然・環境	◎
		キャリア教育	—
活動の概要	<p>静かな林間のコースを進めば、動物の足跡やかわいい小鳥に出会うなど、自然を楽しみながら運動ができます。晴れた日には駒ヶ岳を眺望でき、冬の健康づくりに最適です。</p> <p>コースは長短2種類あり、技術やねらいに合わせてコースを選べます。靴や板の貸出もしていますので、道具をお持ちでない方も、気軽に活動できます。</p>	コミュニケーション	○
		体力・運動	◎
		知的・文化	—
		食育	—
		降雪時	—
		短時間可	△
		無料	◎
実施時期	1月上旬～3月上旬	時間	1時間程度
対象	小学校4年生以上	人数	50人程度
準備物品	利用者側	防寒着（帽子、手袋等）、汗ふきタオル、飲み物、必要に応じて着替え	
	施設側	コース図、用具一式（靴、板、ストック）	
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> 道具の選び方と板の着脱の説明 歩くスキーの指導（必要な場合は、事前にご相談ください） 		
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 初心者がいる場合は、グラウンドで練習してからコースに出てください。 ケガ等の事故が生じた場合は、ネイパル森に連絡してください。 活動は日没時刻を考慮し、15:30までに終了してください。 団体で活動する場合、引率者を先頭と最後尾に1名ずつ配置してください。 指導者は事前にコースの下見をしてください。 日帰り利用する場合は、受付にて、申込書類を提出してください。 		
その他	<ul style="list-style-type: none"> コース（約2.0km）約1時間 板、ストック、靴は雪をきれいに落としてから返却してください。 		

活動の様子

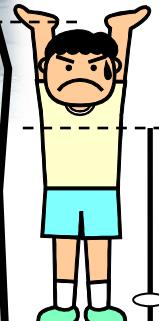


道具の選び方

【板】手を上に伸ばし、手首くらいの長さ。

【ストック】わき下15cmくらいの長さ。

【靴】自分に合うもの（19.5cm～29.0cmまで）



活動の名称	スノーシューハイク			自然・環境	◎						
				キャリア教育	—						
活動の概要	スノーシューを使うことで、雪深い場所でも活動することができます。 ネイパル森周辺のフィールドなどを使って、冬ならではの大自然を満喫することができます。林の中を進むと、静まりかえった自然を感じることができます。冬にしか見ることができない野生生物の足跡も見られ、跡を追うこともできます。			コミュニケーション	○						
				体力・運動	◎						
				知的・文化	—						
				食育	—						
				降雪時	—						
				短時間可	△						
				無料	◎						
実施時期	積雪期のみ		時間	1時間～3時間							
対象	どなたでも		人数	最大40名程度							
準備物品	利用者側	活動に適した服装（スキーウエア、手袋、帽子）、必要に応じて着替え									
	施設側	スノーシュー、コース図、トランシーバー									
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> 物品の使い方・片付け方の説明 										
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> ケガ等の事故が生じた場合は、ネイパル森に連絡してください。 活動は日没時刻を考慮し、15:30までに終了してください。 団体で活動する場合、引率者を先頭と最後尾に1名ずつ配置してください。 指導者は事前にコース下見をしてください。 日暮山で実施する場合は、安全管理のため、事前踏査を必ず行うことを条件とします。また、登山道から外れて活動することはできません。 日帰りで利用する場合は、受付にて申込書類を提出してください。 										
その他	<ul style="list-style-type: none"> 雪が少ない時期は、スノーシューがなくても冬の森を歩くことができます。 										

活動の様子



活動の名称	スノーキャンドル			自然・環境	○						
活動の概要	冬ならではの屋外活動です。ろうそくの炎が雪に反射して、幻想的な雰囲気を楽しむことができます。大がかりな雪像風のものから、小さなものまで、活動時間やねらいにあわせて実施することができます。グループでデザインを考えて製作することで、協力性を高めることができます。屋外のキャンドルの集いに活用することもできます。			キャリア教育	—						
活動の概要				コミュニケーション	◎						
				体力・運動	—						
				知的・文化	○						
				食育	—						
				降雪時	○						
				短時間可	○						
				無料	—						
実施時期	冬季 (降雪状況による)		時間	1~2時間							
対象	小学生以上		人数	100名程度							
準備物品	利用者側	活動に適した服装 (防寒着、帽子、手袋など)、ゴム手袋、ろうそく									
	施設側	バケツ、シャベル、除雪道具 (ネイパル玄関で使用している範囲)、キャンドル、点火用ライター									
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> ・物品の使い方・片付け方の説明 										
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> ・防寒対策をしっかりしてください。 ・降雪時も活動できますが、参加者の実態やその後の活動等を考慮して実施の有無を決定してください。 ・ろうそくの消火確認と片付け (翌朝) をお願いします。 										
その他	<p>つくり方の基本</p> <p>Aタイプ：雪玉を積み上げて作る。</p> <p>Bタイプ：バケツに雪を詰めて抜き、中が空洞になるように、シャベルで掘る。</p> <p>※雪がサラサラの場合は、水をまぜて固める。(ゴム手袋が必要)</p> <p>※キャンドル代：1個につき50円がかかります。</p>										

活動の様子



Aタイプ



Bタイプ

活動の名称	キックゴルフ・スレッドラリー			自然・環境	○
				キャリア教育	—
活動の概要	【キックゴルフ】パークゴルフと同様のルールで、ボールを蹴って何回でホールに入れられるかを競います。冬の寒い時期に、思いきりボールを蹴って体を動かすことができます。スピードを競わないので、子どもから大人まで楽しむことができます。			コミュニケーション	○
	【スレッドラリー】「スレッド」とは、英語で「そり」の意味で、身近にあるプラスチック製そりを使って2人1組でタイムを競うものです。			体力・運動	◎
	1人がそりに乗って、もう1人がそりを引き、15メートル先の交代地点で役割を交代してスタート地点まで戻ります。スタートからゴールまでのタイムを競います。			知的・文化	—
				食育	—
				降雪時	△
				短時間可	○
				無料	◎
実施時期	積雪期のみ		時間	1時間～2時間	
対象	どなたでも		人数	10人～50人程度	

準備物品	利用者側	・活動に適した服装 (スキーウエア、手袋、帽子)
	施設側	【キックゴルフ】フープ、フラッグ、カラーコーン、ボール 【スレッドラリー】そり、ストップウォッチ、カラーコーン

施設からのサポート

- ルールと進め方の説明

安全管理

- 準備体操と防寒対策をしっかりと行ってください。
- 凍っている箇所で転倒のおそれがあるので雪面状況を確認してください。

その他

- 常設コースではありません。ご利用の際は、事前にご相談ください。

活動の様子



スレッドラリー



活動の名称	スノーマウント（かまくら）づくり体験、凍るシャボン玉体験&冬の星空観察	自然・環境	○
		キャリア教育	—
活動の概要	【スノーマウント】 雪山でビバークする時などに大きなリュック等の荷物を芯材にして雪を積み上げ、最後に芯材を抜き取ることで空間を確保するという少し簡単な方法でつくることができる「かまくら」づくり体験です。	コミュニケーション	◎
	【凍るシャボン玉体験&冬の星空観察】 冬の夜ならではの屋外活動です。特製の割れにくいシャボン液を作り、氷点下の夜に雪の上へシャボン玉を飛ばして凍らせる『寒さ』を活かした体験活動です。天候によっては冬の空に輝く星や星座を観察することもできます。	体力・運動	—
		知的・文化	○
		食育	—
		雨天時	○
		短時間可	○
		無料	△※
実施時期	【スノーマウント】 ・冬季（降雪状況による） 【凍るシャボン玉&冬の星空観察】 ・冬季（1～2月）	時間	【スノーマウント】 2時間程度 ----- 【凍るシャボン玉&冬の星空観察】 ・1時間～1時間30分程度
対象	小学校5年生以上推奨	人数	【スノーマウント】・1グループ 5人程度 ----- 【凍るシャボン玉&冬の星空観察】 ・1グループ 5人程度
準備物品	利用者側	持参	【スノーマウント】雪中活動に適した服装（スキーウエア上下、スキーハンドル、スキーハットなど）、雪かきスコップ（雪を掘る・雪山を作るのに適したもの）、スノーブーツ（長ぐつ）、防寒具（カイロなど）など ----- 【凍るシャボン玉&冬の星空観察】夜の屋外活動に適した服装（防寒着、手袋など）、防寒具（カイロなど）、スノーブーツ（長ぐつ）など
		施設で購入	【凍るシャボン玉&冬の星空観察】※ 特製シャボン液セット 1セット 150円（10人分程度）
	施設側		【スノーマウント】芯材になるもの（寝袋など）、雪かきスコップ（※数に限りがあります）、移植ゴテ、ソリなど ----- 【凍るシャボン玉&冬の星空観察】特製シャボン液づくりの道具一式 ・星座早見盤・ランタンなど
施設からのサポート	・スノーマウントや特製シャボン液の作り方の説明 ・道具・物品の使い方、片付け方の説明		
安全管理	【スノーマウント】 【凍るシャボン玉&冬の星空観察】 ・防寒対策をしっかりとしてください。 ・降雪時も活動できますが、参加者の実態やその後の活動等を考慮して実施の有無を決定してください。 ・夜の活動では足元や周囲に十分注意して行動すること、活動場所以外に立ち入らないなどの事前の指導が必要です。		
その他	・スノーマウント（かまくら）の中で活動する場合は、引率者など大人が立ち会いのもと、必ず複数人で活動してください。使い終わったら、崩落などの危険防止のために、必ず崩しておきましょう。 ・星空観察の際、スマホ、タブレット等を持参いただき専用アプリをインストールすると、よりお楽しみ頂けます。		



スノーマウント



凍るシャボン玉



冬の星空観察

活動の名称	狩り体験・弓矢（冬期）	自然・環境	◎
		キャリア教育	—
活動の概要	弓矢を打ち、獲物を狩る体験ができます。フィールドに設置した様々な動物のパネルを探して、矢を当てる活動です。夏場には立ち入ることのできない施設に隣接する林の中で、雪をかき分けて獲物を探しながらダイナミックな活動を行うことができます。	コミュニケーション	○
		体力・運動	◎
		知的・文化	○
		食育	—
フィールド例	・フォレストフィールド ・室内：大研修室（荒天時）	荒天時	○
		短時間可	—
		無料	◎
実施時期	冬期のみ	時間	1時間～1時間30分程度
対象	小学4年生以上	人数	・40名程度 ・1グループ3～6人程度
準備物	利用者側	活動に適した服装（スキーウエア、帽子、手袋など）	
	施設側	弓、矢、保護用ゴーグル	
施設からのサポート	・開始時に進め方や打ち方、安全についての説明 ※依頼がある場合：活動の振り返り時の進行		
安全管理	・指導者は事前にコース確認をしてください。 ・弓矢の打ち方や安全について確認し、引率者の責任の下、活動を行ってください。 ・植物のトゲや毒毛虫に注意してください。		
その他	・荒天でも、室内で弓打ち体験することができます。 ・「縄文・アイヌなどの狩猟」について学ぶプログラムとしても活用できます。		



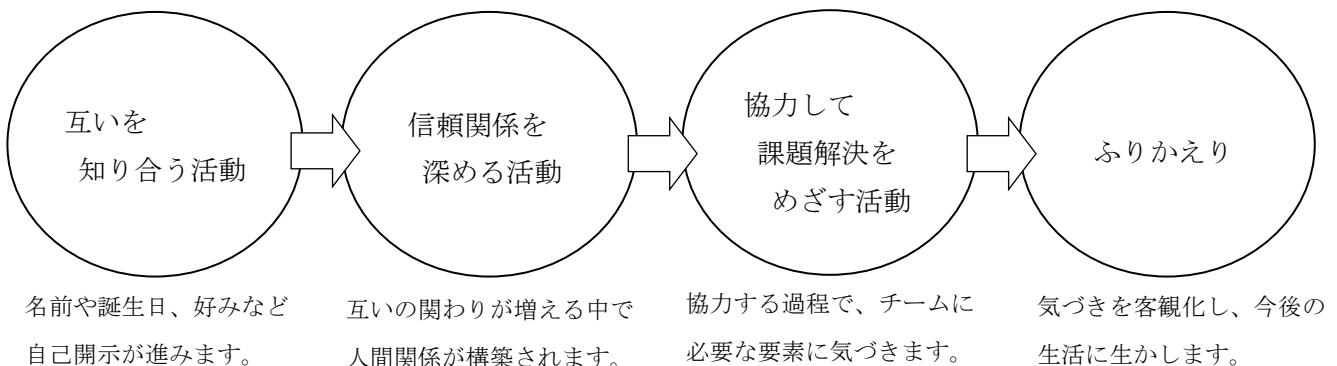
フォレストフィールド



室内 ※荒天時

活動の名称	コミュニケーショントレーニング			自然・環境	一						
				キャリア教育	◎						
活動の概要	かかわりを促す活動やチームチャレンジなど、様々なアクティビティを通して、コミュニケーション能力を向上させるきっかけをつかみ、望ましい人間関係づくりを促します。			コミュニケーション	◎						
	※コミュニケーショントレーニングでの気づきを生かして、ウォークラリーや野外炊事などのグループ活動を行うことで、より効果を高めることができます。			体力・運動	一						
				知的・文化	◎						
				食育	一						
				雨天時	◎注						
				短時間可	一						
				無料	◎						
実施時期	通年		時間	1時間～1時間30分							
対象	中学生以上		人数	20名～100名程度							
準備物品	利用者側	筆記用具、机・椅子の配置準備など									
	施設側	資料など									
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> 活動の進行 ※必要に応じて、引率者の活動への参加、ご協力をお願いします。 										
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 身体的な安全はもちろん、心理的な安心感にも配慮しながら進めます。 引率者も参加者の状況を把握しながら、必要に応じて支援をお願いします。 										
その他	<ul style="list-style-type: none"> プログラムは、団体のねらいや参加者の状況に合わせて組みますので、職員との事前打ち合わせにご協力ください。 <p>注：雨天時代替プログラムとしては実施できません。</p>										

～活動例～



例1 バースデーチェーン



例2 エブリバディアップ



例3 ペーパータワー



活動の名称	館内ラリー (ネイパルトレジャー、マトリックス、宝探し)			自然・環境	—						
活動の概要	<p>グループ毎に館内を回り、謎解きをしながら隠された宝(キーワード)を探します。グループ内で自然に役割分担ができ、アイデアを出し合っての話し合いが期待できます。振り返り時に、お互いを認め合う場面を設定することも可能です。</p> <p>難易度は3段階に設定しています。</p> <p>★★★★★ ネイパルトレジャー (推理力も必要) <120分></p> <p>★★★ 宝さがし (文字の並び替えあり) <90分></p> <p>★★ マトリックス (文字盤を使います) <60分></p>			キャリア教育	—						
実施時期	通年		時間	1時間～1時間30分							
対象	小学校3年生以上 ※ご相談ください		人数	100名まで 1グループ4～6名程度							
準備物品	利用者側	<p>解答用紙(印刷してご持参ください。事前にデータをお渡しします。※施設で印刷を希望する場合は、別途有料で承ります。)</p> <p>筆記用具、バインダー</p>									
	施設側	地図・問題シート、引率者用解答シート									
施設からのサポート	<p>・利用団体で進行することができます。事前の依頼があれば、次の3点を指導します。</p> <p>①開始時に進め方の説明</p> <p>②途中、わからなくなつたグループへのヒント</p> <p>③振り返り時の進行</p>										
その他	<u>雨天時代替プログラムとしても実施できます。</u>										

活動の様子



活動の名称	カヌー体験				
活動の概要	大自然にどっぷりとつかります。水に触れ、風を感じ、自然と一体になることができます。仲間と協力し、カヌーを漕ぐことができた時の達成感やいつもと違う視線から見ることで、そこに存在する様々な環境問題に気づくことなど、とても得がたい体験になります。				
	<p>※当施設での指導の場合、10名程度まで。別途講師料（講師1名につき2時間6,000円）がかかります。内容は2時間程度の簡単なカヌー体験です。本格的なカヌーツアーまたは10名を超える場合は近隣でカヌー体験を提供している業者を御利用下さい。</p> <p>当施設で仲介をいたしますが、詳細は直接業者と調整いただきます。</p>				
時 期	5月～10月ごろまで	時 間	2時間～3時間		
対 象	小学生～一般	人 数	<ul style="list-style-type: none"> ●当施設外部講師の場合 <ul style="list-style-type: none"> ・10人程度まで/1艇の定員2名 ・子供のみの場合3名 ・講師同乗の場合、大人1名、もしくは子供最大で2名 ●地域業者を利用の場合 <ul style="list-style-type: none"> ・各業者により対応は異なります。 ・20人乗りのカヌーを所有している業者もあります。 		
準備物品	利用者側	水に濡れてもよい服装、着替え、履き替えの靴など			
	施設側	カヌー、パドル、ヘルメット、ライフジャケット			
注意事項	雨天でも活動は可能ですが、風の強さや雷注意報、その他天候の条件等により、実施できない場合があります。念のため、代替プログラムのご用意をお勧めします。				
業者情報	<p>イクサンダーカヌーハウス 住所 亀田郡七飯町大沼町22-4 TEL/FAX: 0138-67-3419 (渡辺)</p> <p>カヌーイースト大沼 10人乗りカヌーも可 住所 亀田郡七飯町大沼字大沼816-20 TEL/FAX: 090-6218-6013/0138-67-1755 (宮崎)</p>				

活動の様子



地域の業者利用の活動

※活動ご希望の際はご相談ください。施設から業者を紹介いたします。

活動の名称	ボートオリエンテーリング		
活動の概要	大沼湖の直径 20m未満の小島や大きな島、目立つ樹木や大きな岩、橋、建物などを目標とする他、地図とコンパスで進む方向と距離を測定するなどし、チェックポイントを廻ります。雨天時は、プランクトンネットを使った大沼の環境学習を実施します。		
時 期	5月～10月ごろまで	時 間	要相談
対 象	小学生～一般	人 数	要相談
業者情報	大沼合同遊船 株式会社 住所 亀田郡七飯町大沼 1023-1 TEL : 0138-67-2229 FAX : 0138-67-3997		

活動の名称	わかさぎ釣り		
活動の概要	じゅん菜沼や大沼でのワカサギ釣り。冬を満喫できるアクティビティです。		
時 期	冬季間（12月～2月頃）	時 間	要相談
対 象	小学生～一般	人 数	要相談
業者情報	太公園 住所 亀田郡七飯町大沼 297-17 TEL : 090-2810-7347（担当：川村）		
業者情報	大沼漁業協同組合 住所 亀田郡七飯町大沼 1023-25 TEL : 0138-67-2329		

※カヌー体験については、前頁の「業者情報」を参照してください。



その他の活動例



〈キンボール〉



〈カプラ（板状積み木）〉



〈フロアカーリング〉

プログラム例

研修のねらいが達成できるように、活動を組み合せてプログラムを作ります。荒天時もねらいを意識しながら荒天代用プログラムの準備をしましょう。

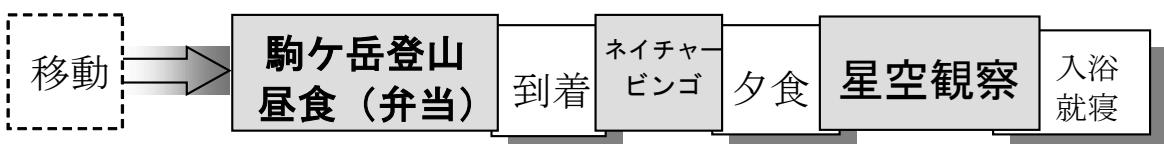
A

「大自然まんきつ♪」プログラム

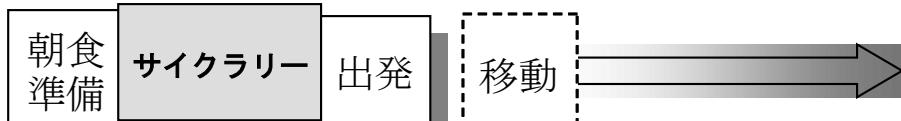
— Point —

登山をして雄大な大沼をながめたり、星空にうかぶ夜の駒ヶ岳のシルエットを見たりしながら、大自然の中で仲間と感動を共有します。

1日目



2日目



B

「とことんアウトドア」プログラム

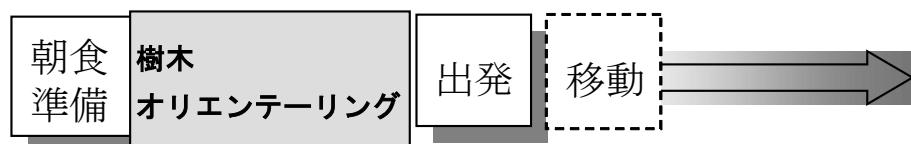
— Point —

平成 24 年に、ラムサール条約に登録の湿地となった大沼をぐるりと一周するダイナミックな活動です。時間に応じて自転車で周るのもお勧めです。

1日目



2日目

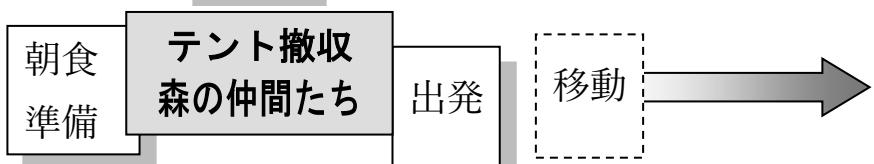


C

「ドキドキ！テント泊」プログラム

— Point —

テント設営や食事づくりの活動を通して、仲間との絆を深めます。
ネイチャービンゴで拾った小枝などを、翌日の創作活動に利用します。

1日目**2日目****D**

「函館♪フリー見学旅行」プログラム

— Point —

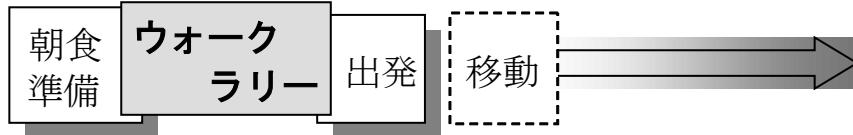
函館市内には、函館奉行所や旧イギリス領事館、教会群など歴史的な見学施設が数多くあり、ネイパルでまとめの活動等を行うことができます。

1日目**2日目****E**

「仲間と絆を深めよう」プログラム

— Point —

仲間と力を合わせ、課題を解決する活動に取り組みます。
調理体験は、仲間との関係性を深め、心に残る思い出となります。

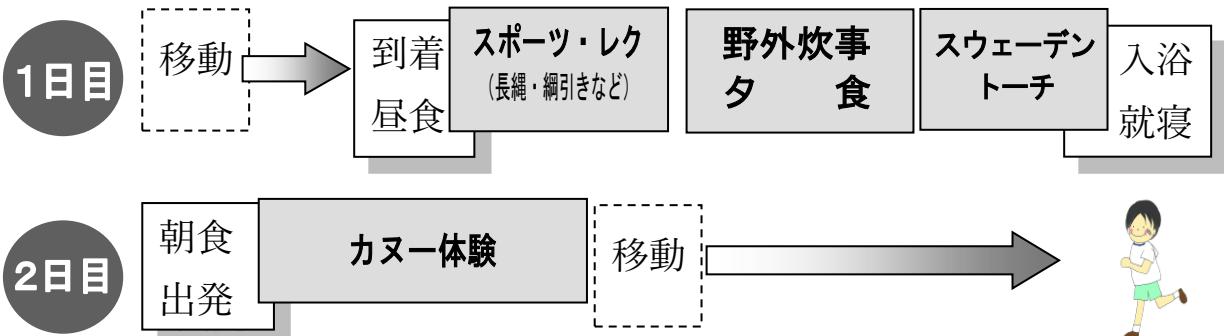
1日目**2日目**

F

「仲間と思い出づくり」 プログラム

— Point —

ネイパルに泊まって、仲間とワイワイ・ガヤガヤ、大人数で楽しめる活動がもりだくさんです。仲間とたくさんの楽しい思い出がつくれます。

**G**

「冬だけれど、外で活動」 プログラム

— Point —

冬季限定のプログラムです。室内にひきこもりがちな冬だからこそ、外で思いっきり体を動かせる活動をおすすめします。



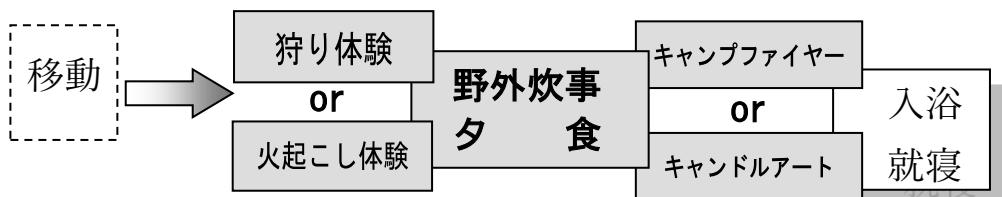
「縄文・アイヌ文化体験」プログラム

— Point —

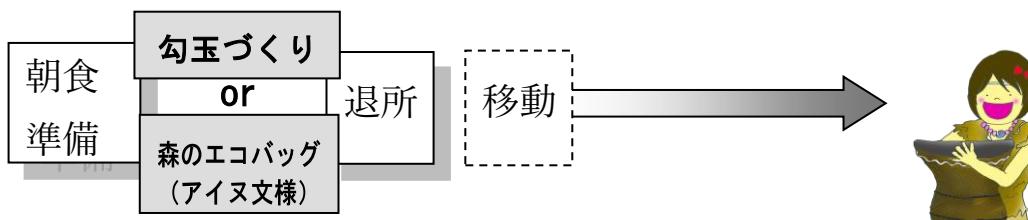
“狩り体験”や“火超こし体験”など昔の生活に触れる活動を通して、太古の暮らしやアイヌ文化を実感できるプログラムです。



1日目



2日目



「防災を体験で学ぼう」プログラム

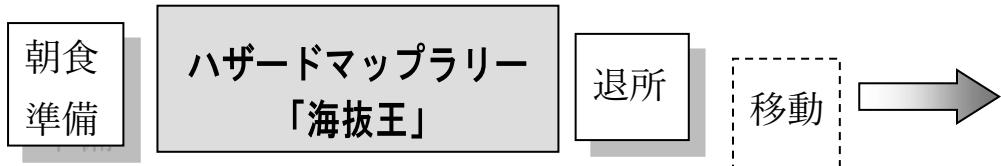
— Point —

防災・減災について体験しながら学習できるプログラムです。ネイパルだからこそ、できる活動があり、各学校の“防災教育”に関連付けると、より理解が深まります。

1日目



2日目



○ 本プログラムは、「ネイパル防災 A・P(アクティブ・プログラム)」一部です。
「ネイパル防災 A・P(アクティブ・プログラム)」とは、道内のネイパルが開発した“防災教育のプログラム”です。



種 目	内 容	場 所	対 象	およそ 人数	およそ 時間	備品数
玉入れ	運動会の定番でもある紅白玉入れです。高さや球数を変えたり、ダンスをしたり、ルールを工夫して実施できます。	体育館 半面	幼児 以上	大人数 可能	30～ 60分	1 セット
フライングディスク ストラックアウト	フライングディスクを使ったストラックアウトです。9枚のパネルを何枚抜くことができるのかを競い合います。	グラウンド 体育館 半面	幼児 以上	大人数 可能	30～ 60分	1 セット
綱引き	やっている方はもちろん、応援する方にも力が入るおなじみの綱引きです。クラス対抗、男女別などいつもと違う姿が見られるかも。	体育館 全面	幼児 以上	大人数 可能	45～ 90分	1 セット
長縄とび	大人数でも取り組めます。回数チャレンジ、学級対抗戦、1分間競争など、ルールを工夫して実施できます。	体育館 全面	小学1年 以上	大人数 可能	45～ 90分	8 セット
ドッヂビー	ウレタン製フライングディスクを使ったドッヂボールです。2枚でゲームをするなど、ルールを工夫して実施できます。	グラウンド 体育館 半面	小学1年 以上	大人数 可能	30～ 90分	4 セット
5色綱引き	5色の綱を中央に置いて、両サイドから一斉に綱を奪い合う競技です。先に3本の綱を自分の陣地に引き込んだ方が勝ちです。	体育館 全面	小学5年 以上	大人数 可能	30～ 60分	1 セット
キンボール	直径約1.2m、重さ1kgのボールを、4人1組で構成された3チームが。コート内でサーブやレシーブを繰り返すゲームです。	体育館 半面	小学5年 以上	40名 程度	60～ 90分	2 セット
エアボールゲーム	3人1組で構成された2チームが、直径60cmの風船状のボールを使い、パラシュートと呼ばれる布を広げてコート内で打ち合うゲームです。	体育館 半面	小学5年 以上	40名 程度	60～ 90分	2 セット
ユニホック	プラスチック製のスティックとスピードの出ににくいボールを使って実施する、安全性を高めたミニホッケーゲームです。	体育館 半面	小学5年 以上	40名 程度	45～ 90分	2 セット
ミニバレーボール	バトミントンコートで、ビーチボールのような柔らかいボールを使い、4人対4人でボールを打ち合うスポーツです。	体育館 半面	小学3年 以上	40名 程度	45～ 90分	2 セット
カップ	木製の棒で、互いのカップ（角材）を倒し合う競技で、相手のカップをすべて倒し、先にキングを倒したチームの勝ちです。	芝生等	小学4年 以上	30名 程度	30～ 60分	2 セット
フロアカーリング	木製のターゲットを的、キャスター付きの木製フロッカーを送球し、カーリングの要領で得点を競い合うゲームです。	体育館 半面	小学5年 以上	20名 程度	30～ 60分	1 セット
ペタンク	目標球（ビュット）に専用の球（ブル）を投げ合って、相手より近づけることで得点を競う合う競技です。	体育館 芝生等	小学4年 以上	20名 程度	45～ 60分	6 セット
モルック	木製の棒で、番号のついたピンを倒し、倒したピンの数や番号を足し合わせていく、ボーリングに似たゲーム。	体育館 芝生等	小学4年 以上	40名 程度	30～ 60分	10 セット
ゴールボール	パラリンピック種目をネイパルオリジナルルールで行います。目隠しをしてボール投げ合って、ゴールをねらう競技です。	体育館 半面	小学4年 以上	40名 程度	45～ 60分	3 セット

北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森

〒049-2141

北海道茅部郡森町字駒ヶ岳657番地15

TEL : 01374-5-2110 FAX : 01374-5-2118

HP : <http://napal-mori.org/>



YouTube : ネイパル森チャンネル



令和6年3月 第1版発行

指定管理者：特定非営利活動法人 森の仲間たち