

令和6(2024)年度 第1版

ネイパル森 活動メニュー集



や^っってみたい!!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	ポッチャ	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	ゴールボール	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、ボートオリエンテーリング【外部施設利用】	41
野外炊事	18		
棒巻きパン	19	参考資料	
フォレストハイク	20	その他の活動例	42
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	活動プログラム例	43~46
創作活動		軽スポーツ一覧	47
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	◎
				キャリア教育	—
活動の概要	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勞と火の大切さについて学びます。 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。			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	・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	・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）		自然・環境	－
			キャリア教育	○
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”のあゆみ」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。		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	◎
			キャリア教育	—
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れることができます。</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>		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	◆型紙づくり（30分～60分程度） ◆色づけ（40分～60分程度） ◆乾燥（20分～30分程度）	
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	・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	—
			キャリア教育	○
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。		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	<u>雨天時代替プログラムとして実施できます。</u> ※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。			

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 <small>かつせき</small> 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	・道具の使い方、加工の方法、片付け方の説明			
安全管理	・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	・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	ハザードマップラリー「 ^{かいばつおう} 海抜王」		森町市街 での活動	自然・環境	◎
				キャリア教育	—
活動の概要 (活動のポイント)	<p>森町市街地へ移動して行きます。</p> <p>津波ハザードマップをもとに作成した「海抜王」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、「海抜ポイント」を集める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>			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	2～3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	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。） 筆記用具、バインダー、活動に適した服装、帽子、飲み物、カップ（雨天時） 現地への移動手段			
	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"> ・ネイル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

問題

解答用紙・振り返りシート

引率者に配付する「事前指導・振り返り手順」

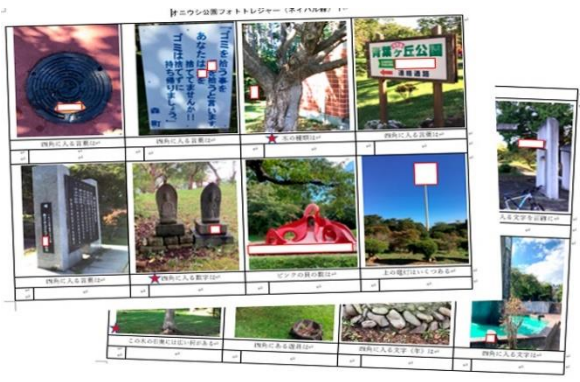


事前指導(資料)

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	自然・環境	◎
				キャリア教育	—
活動の概要	<p>森町市街地のオニウシ公園へ移動して行きます。 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。 「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。 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。 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。 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>			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	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、飲み物、カップ（雨天時） 現地への移動手段			
	施設側	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）			
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。（乗り降りを含めると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」



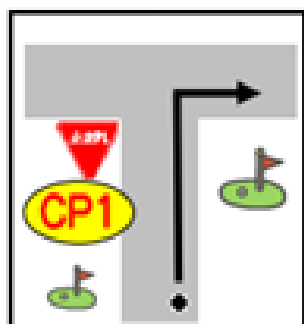
2グループに分割した場合の行程の目安

1 トレジャー活動1時間、別活動1時間の場合					
	移動時間	2時間40分			
Aグループ	移動20分	トレジャー活動 1時間	移動20分	別活動 1時間	
Bグループ	別活動 1時間	移動20分	トレジャー活動 1時間	移動20分	
バス運行	往路→	戻路(20分)	往路→	戻路→	戻路→
2 トレジャー活動1時間、別活動40分 ただしトレジャーで一部重複あり					
	移動時間	2時間20分			
Aグループ	移動20分	トレジャー活動 1時間	移動20分	別活動 40分	
Bグループ	別活動 40分	移動20分	トレジャー活動 1時間	移動20分	
バス運行	往路→	戻路(20分)	往路→	戻路→	戻路→
3 トレジャー活動40分、別活動40分の場合					
	移動時間	2時間00分			
Aグループ	移動20分	トレジャー活動 40分	移動20分	別活動 40分	
Bグループ	別活動 40分	移動20分	トレジャー活動 40分	移動20分	
バス運行	往路→	戻路(20分)	往路→	戻路→	戻路→

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、バインダー、活動に適した服装、帽子、飲み物、カップ(雨天時)現地までの移動手段</p>				
	施設側	<p>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)</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。 ・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。 					



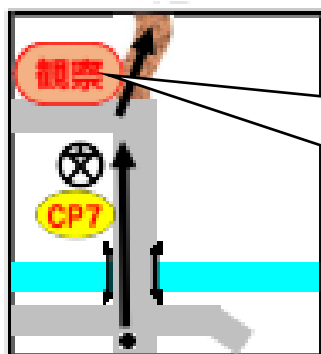
活動の名称	ウォークラリー		自然・環境	○
			キャリア教育	—
活動の概要	<p>コマ図(★)をもとにグループで歩きながら課題を解決していく活動です。</p> <p>スピードよりも過程を大切にすることで、ネイパル森周辺の地域や自然を学ぶとともに、協調性やリーダーシップを養うことができます。</p>		コミュニケーション	◎
			体力・運動	◎
			知的・文化	◎
			食育	—
			雨天時	○
コース	2.5 km(1時間)、4.3km(1時間30分)、5.2km(2時間)、6.5km(3時間) ※()内は1グループあたりの時間。それぞれ順回り、逆回りあり。		短時間可	—
			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	<ul style="list-style-type: none"> 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 ・ 指導者ヘトランシーバーの貸出 			
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> 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	<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、時間に余裕のある研修プログラムを設定する必要があります。 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		自然・環境	○
			キャリア教育	—
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。		コミュニケーション	○
			体力・運動	◎
			知的・文化	◎
			食育	—
			雨天時	—
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。		短時間可	—
			無料	△※
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、グループ数が多いほど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。 			



★ウォークラリー・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	<p>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。</p>		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	<p>・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。</p>		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 ※自転車を扱う場合は乗れる方	人数	何人でも ※自転車を扱う場合は約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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<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。 ・自転車で車道に乗る時は、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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<p>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。</p> <p>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。</p>		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	活動に適した服装、帽子、飲み物、リュック、ホイッスル		
	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 ・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	<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。 			

活動の様子と使用自転車（マウンテンロックバイク）



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

