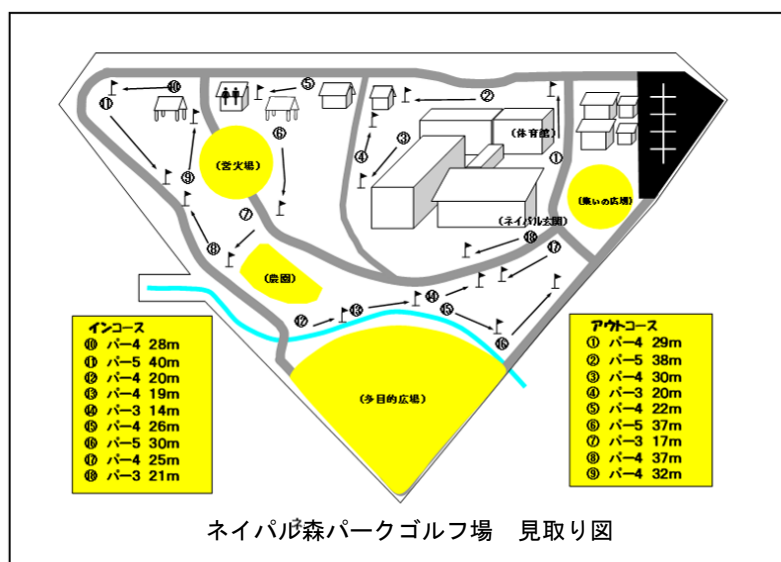


活動の名称	パークゴルフ (18ホール)		自然・環境	○
			キャリア教育	—
活動の概要	<p>ゴルフを手軽に楽しむため、北海道の幕別町で生まれたスポーツです。さわやかな自然の中でホールを回りながら、仲間との親睦を深めることができます。</p> <p>短時間である程度の技能が上達するので、運動能力に自信がなくても楽しむことができます。</p> <p>有料ですが、隣接の公衆温泉施設「ちゃっぷ林館」には、本格的コースもあります。</p>		コミュニケーション	○
			体力・運動	○
			知的・文化	○
			食育	—
			雨天時	△
			短時間可	△
無料	◎			
実施時期	4～10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	<p>・ルール、用具の使い方、安全管理、片付け等の説明</p> <p>※活動の進行は各団体をお願いしています。</p>			
安全管理	<p>・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。</p> <p>・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。）</p> <p>・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。</p> <p>・スズメバチなどによる被害にご配慮ください。</p> <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	<p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p>			

## コース図



※ご利用時に、コース図やスコアカードをお渡しします。

活動の名称	ペタンク（屋内・屋外）		自然・環境	—
			キャリア教育	—
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"> <li>・ルール、用具の使い方、安全管理、片付け等の説明</li> </ul> <p>※活動の進行は各団体をお願いしています。</p>			
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・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。</li> </ul>			
その他				

### 【活動の様子】



活動の名称	ボッチャ		自然・環境	—
			キャリア教育	—
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、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。		コミュニケーション	◎
			体力・運動	◎
			知的・文化	◎
			食育	—
			雨天時	◎
			短時間可	△
無料	◎			
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"> <li>・ルール、用具の使い方、安全管理、片付け等の説明</li> <li>※活動の進行は各団体をお願いしています。</li> </ul>			
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・運動のできる靴をはいてください。（スリッパ、はだし不可）</li> </ul>			
その他				

### 【活動の様子】



ボールは下手投げしますが、「ランプ」と呼ばれる木製のスロープもあります。

活動の名称	モルック			自然・環境	—
				キャリア教育	—
活動の概要	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。			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	特になし			
	施設側	モルックセット			
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>※活動の進行は各団体をお願いしています。</li> </ul>				
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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）</li> </ul>				
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。

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	・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をお願いしています。			
安全管理	・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		自然・環境	—
			キャリア教育	—
活動の概要	<p>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。</p> <p>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。</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	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"> <li>・ルール、用具の使い方、安全管理、片付けの説明</li> <li>※活動の進行は各団体をお願いしています。</li> </ul>			
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プレー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。</li> <li>・接触防止のため、コートを壁から1m以上離してください。</li> </ul>			
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"> <li>・道具の選び方と板の着脱の説明</li> <li>・歩くスキーの指導（必要な場合は、事前にご相談ください）</li> </ul>				
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初心者がある場合は、グラウンドで練習してからコースに出てください。</li> <li>・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。</li> <li>・活動は日没時刻を考慮し、15:30までに終了してください。</li> <li>・団体を活動する場合、引率者を先頭と最後尾に1名ずつ配置してください。</li> <li>・指導者は事前にコースの下見をしてください。</li> <li>・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。</li> </ul>				
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コース（約2.0km）約1時間</li> <li>・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。</li> </ul>				

### 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】自分にあうもの（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	<p>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。</p> <p>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、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。</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	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（スキーウェア、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	・物品の使い方・片付け方の説明			
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・活動は日没時刻を考慮し、15:30までに終了してください。</li> <li>・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。</li> <li>・指導者は事前にコース下見をしてください。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>			
その他	・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	○
			キャリア教育	—
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。		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	・物品の使い方・片付け方の説明			
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・防寒対策をしっかりとってください。</li> <li>・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。</li> <li>・ろうそくの消火確認と片付け（翌朝）をお願いします。</li> </ul>			
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



活動の名称	キックゴルフ・スレッドリレー		自然・環境	○
			キャリア教育	—
活動の概要	<p>【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。</p> <p>【スレッドリレー】「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。</p> <p>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。</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	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（スキーウェア、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 【スレッドリレー】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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備体操と防寒対策をしっかりと行ってください。</li> <li>・凍っている箇所転倒のおそれがあるので雪面状況を確認してください。</li> </ul>			
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



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	<b>【スノーマウント】</b> 雪山でピ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りすることができる「かまくら」づくり体験です。 <b>【凍るシャボン玉体験&amp;冬の星空観察】</b> 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。		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	<b>【スノーマウント】</b> ・冬季（降雪状況による） <b>【凍るシャボン玉&amp;冬の星空観察】</b> ・冬季（1～2月）	時 間	<b>【スノーマウント】</b> 2時間程度 ----- <b>【凍るシャボン玉&amp;冬の星空観察】</b> ・1時間～1時間30分程度	
	対 象	小学校5年生以上推奨	人 数	<b>【スノーマウント】</b> ・1グループ 5人程度 ----- <b>【凍るシャボン玉&amp;冬の星空観察】</b> ・1グループ 5人程度
準備物品	利用者側	持参	<b>【スノーマウント】</b> 雪中活動に適した服装（スキーウェア上下、スキー手袋、スキー帽など）、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 ----- <b>【凍るシャボン玉&amp;冬の星空観察】</b> 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	<b>【凍るシャボン玉&amp;冬の星空観察】</b> ※ 特製シャボン液セット 1セット 150円（10人分程度）	
	施設側		<b>【スノーマウント】</b> 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 ----- <b>【凍るシャボン玉&amp;冬の星空観察】</b> 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	<b>【スノーマウント】</b> <b>【凍るシャボン玉&amp;冬の星空観察】</b> ・防寒対策をしっかりとってください。 ・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（スキーウェア、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、室内で弓打ち体験を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