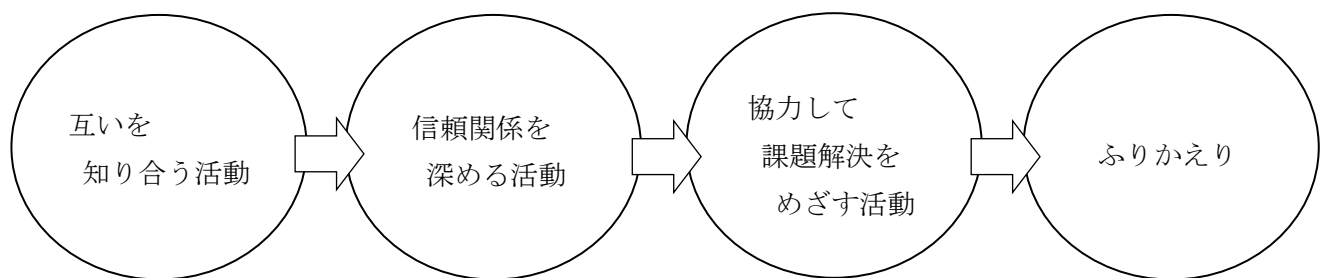


|           |  |                  |            |    |
|-----------|--|------------------|------------|----|
| 活動の名称     | コミュニケーショントレーニング  |                  | 自然・環境      | —  |
|           |  |                  | キャリア教育     | ◎  |
| 活動の概要     | かかわりを促す活動やチームチャレンジなど、様々なアクティビティを通して、コミュニケーション能力を向上させるきっかけをつかみ、望ましい人間関係づくりを促します。<br><br>※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。 |                  | 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      | 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 | ・活動の進行<br>※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      | ・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。<br>・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       | ・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。<br><b>注：雨天時代替プログラムとしては実施できません。</b>   |                  |            |    |

～活動例～



名前や誕生日、好みなど自己開示が進みます。

互いの関わりが増える中で人間関係が構築されます。

協力する過程で、チームに必要な要素に気づきます。

気づきを客観化し、今後の生活に生かします。

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<br>(ネイパルトレジャー、マトリックス、宝探し)  |   | 自然・環境                 | — |
|           |  |   | キャリア教育                | — |
| 活動の概要     | 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で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。<br>難易度は3段階に設定しています。<br>★★★★★ ネイパルトレジャー(推理力も必要) <120分><br>★★★ 宝さがし(文字の並び替えあり) <90分><br>★★ マトリックス(文字盤を使います) <60分> |   | 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        | 小学校3年生以上<br>※ご相談ください   | 人数  | 100名まで<br>1グループ4～6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。)<br>筆記用具、バインダー |                       |   |
|           | 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>①開始時に進め方の説明</li> <li>②途中、わからなくなったグループへのヒント</li> <li>③振り返り時の進行</li> </ul>   |   |                       |   |
| 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 | <p>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>                                      |                         |   |
|       | <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                     | <p>●当施設外部講師の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・10人程度まで/1艇の定員2名</li> <li>・子供の場合3名</li> <li>・講師同乗の場合、大人1名、もしくは子供最大で2名</li> </ul> <p>●地域業者を利用の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各業者により対応は異なります。</li> <li>・20人乗りのカヌーを所有している業者もあります。</li> </ul> |
| 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  | イクサンダー大沼カヌーハウス   |                         |   |
|       | 住所 亀田郡七飯町大沼町 22-4 TEL/FAX : 0138-67-3419 (渡辺)  |                         |   |
|       | 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<br>TEL/FAX : 090-6218-6013/0138-67-1755 (宮崎)   |                         |   |

### 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<br>住所 亀田郡七飯町大沼 1023-1<br>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<br>住所 亀田郡七飯町大沼 297-17<br>TEL : 090-2810-7347（担当：川村） |    |     |
| 業者情報  | 大沼漁業協同組合<br>住所 亀田郡七飯町大沼 1023-25<br>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

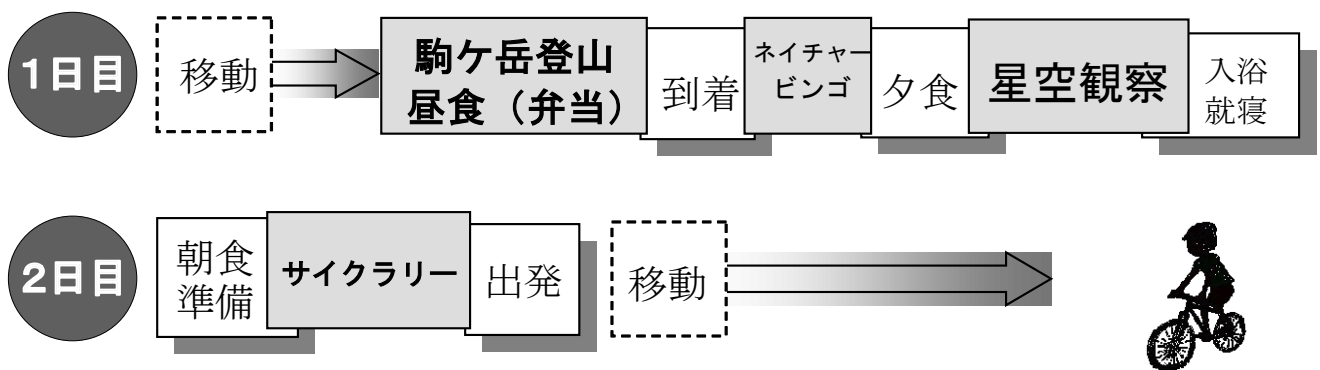
研修のねらいが達成できるように、活動を組み合わせてプログラムを作ります。荒天時もねらいを意識しながら荒天代用プログラムの準備をしましょう。

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。

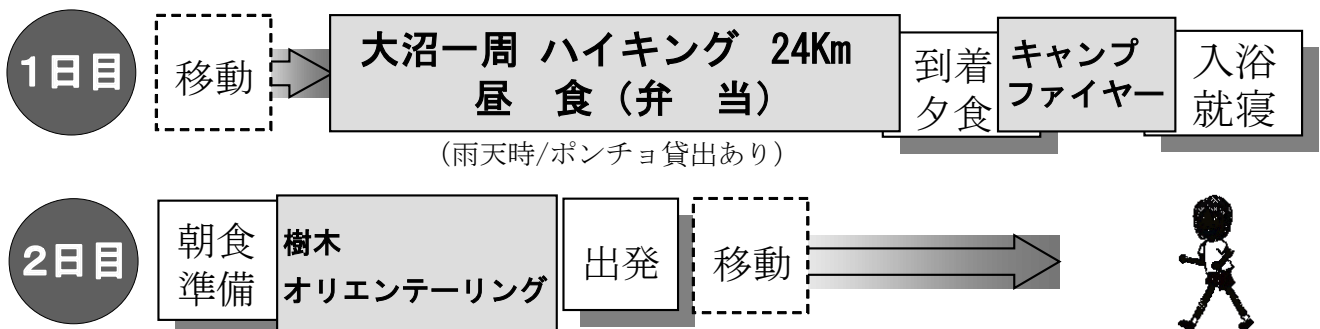


B

## 「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。

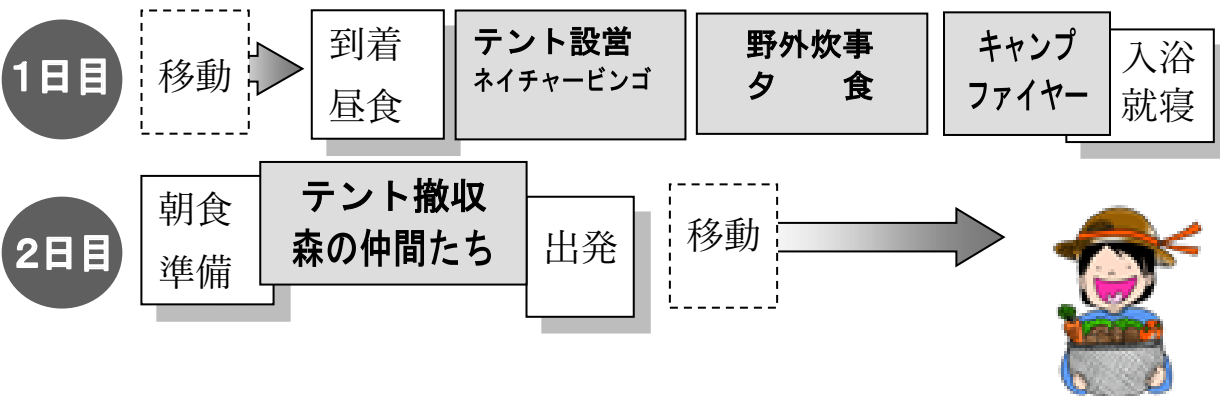


C

## 「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。

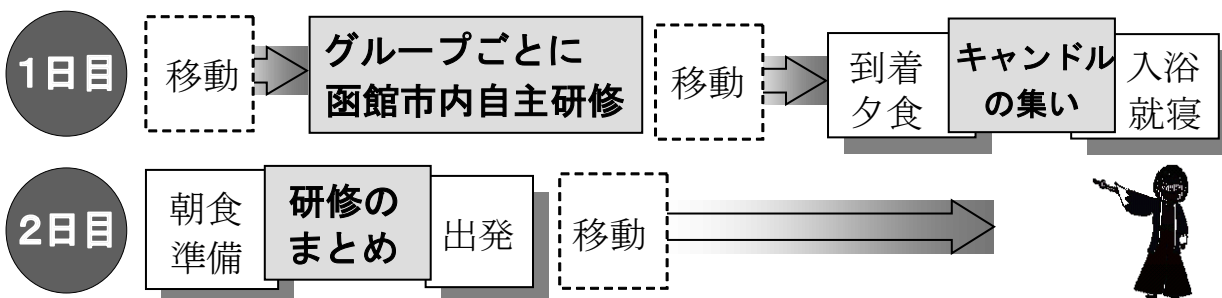


D

## 「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。

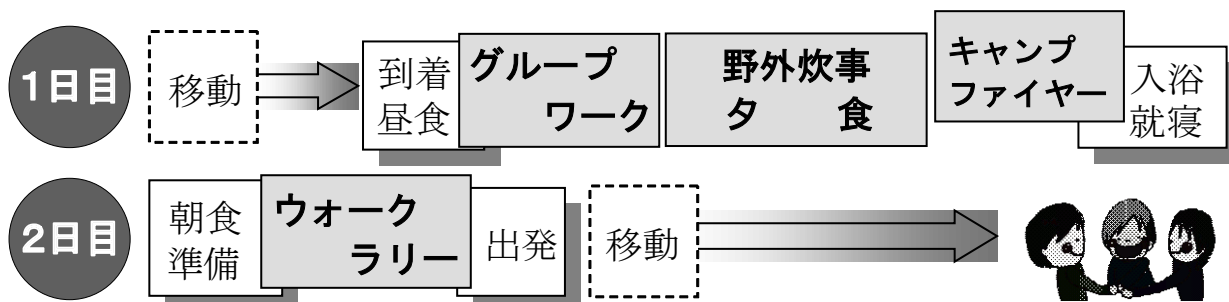


E

## 「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。

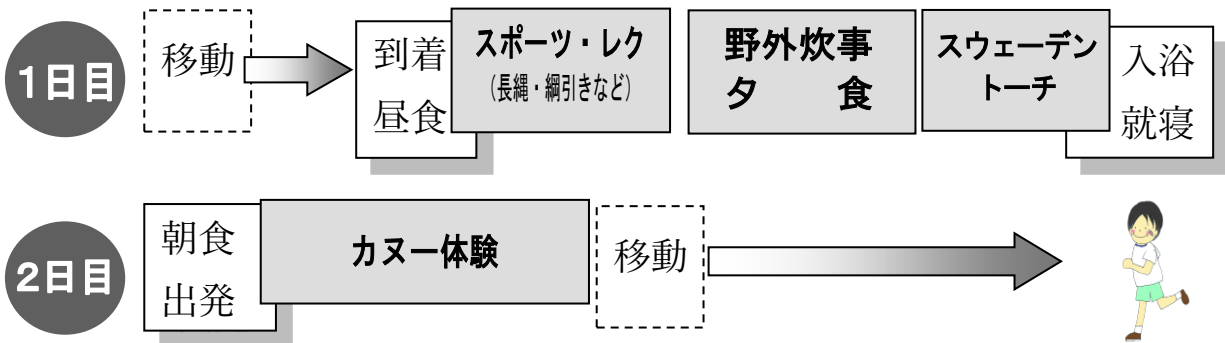


F

## 「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かれます。

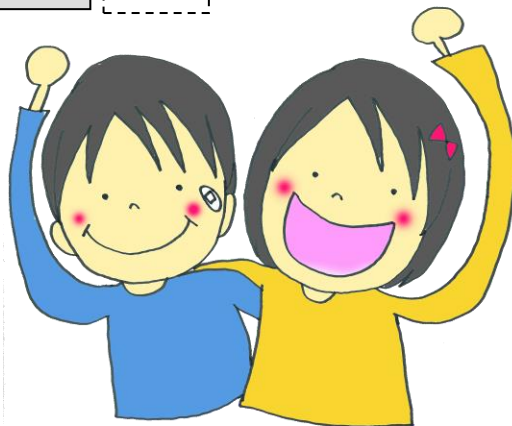
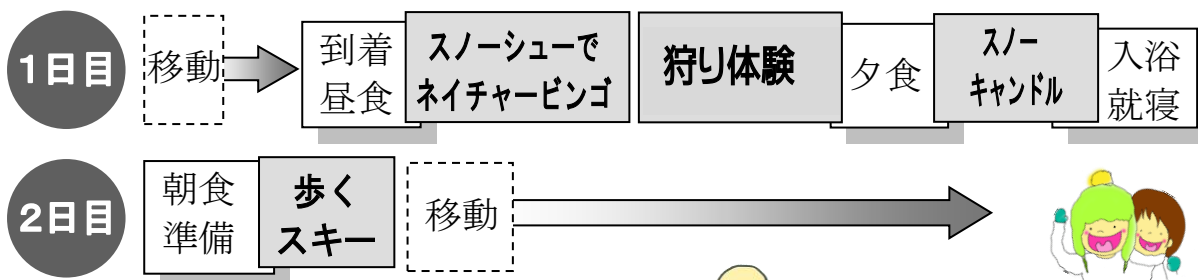


G

## 「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。





H

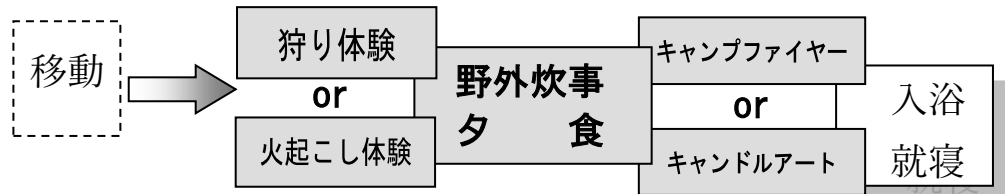
# 「縄文・アイヌ文化体験」プログラム

— Point —

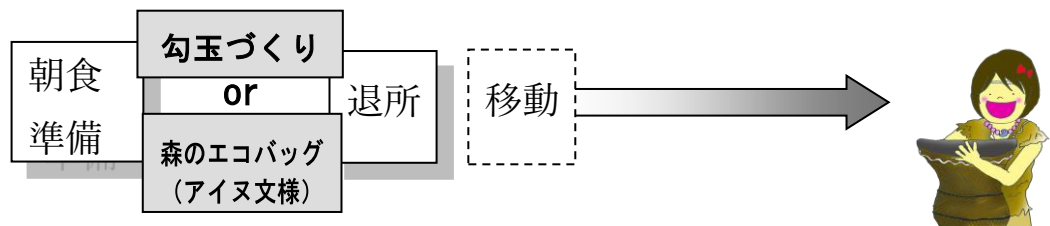
“狩り体験”や“火起こし体験”など昔の生活に触れる活動を通して、太古の暮らしやアイヌ文化を実感できるプログラムです。



1日目



2日目



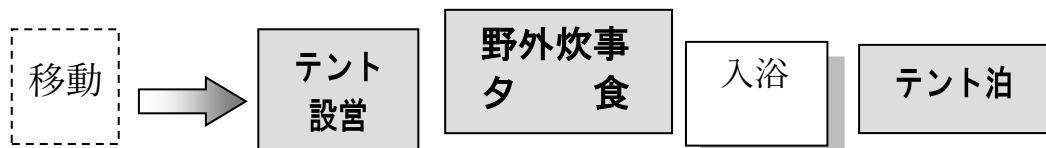
I

# 「防災を体験で学ぼう」プログラム

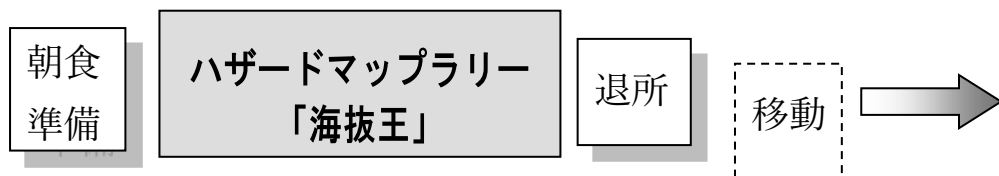
— Point —

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。ネイバルだからこそ、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、「ネイバル防災 A・P(アクティブ・プログラム)」一部です。  
「ネイバル防災 A・P(アクティブ・プログラム)」とは、道内のネイバルが開発した”防災教育のプログラム”です。

| 種 目                   | 内 容   | 場 所                | 対 象        | およそ<br>人数 | およそ<br>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<br>半面          | 幼児<br>以上   | 大人数<br>可能 | 30～<br>60分 | 1<br>セット  |
| フライングディスク<br>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<br>体育館<br>半面 | 幼児<br>以上   | 大人数<br>可能 | 30～<br>60分 | 1<br>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<br>全面          | 幼児<br>以上   | 大人数<br>可能 | 45～<br>90分 | 1<br>セット  |
| 長縄とび                  | 大人数でも取り組みます。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<br>全面          | 小学1年<br>以上 | 大人数<br>可能 | 45～<br>90分 | 8<br>セット  |
| ドッチビー                 | ウレタン製フライングディスクを使ったドッチボールです。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<br>体育館<br>半面 | 小学1年<br>以上 | 大人数<br>可能 | 30～<br>90分 | 4<br>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<br>全面          | 小学5年<br>以上 | 大人数<br>可能 | 30～<br>60分 | 1<br>セット  |
| キンボール                 | 直径約 1.2m、重さ 1 kg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<br>半面          | 小学5年<br>以上 | 40名<br>程度 | 60～<br>90分 | 2<br>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 60 cm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<br>半面          | 小学5年<br>以上 | 40名<br>程度 | 60～<br>90分 | 2<br>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<br>半面          | 小学5年<br>以上 | 40名<br>程度 | 45～<br>90分 | 2<br>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<br>半面          | 小学3年<br>以上 | 40名<br>程度 | 45～<br>90分 | 2<br>セット  |
| クッブ                   | 木製の棒で、互いのクッブ（角材）を倒し合う競技で、相手のクッブをすべて倒し、先にキングを倒したチームの勝ちです。              | 芝生等                | 小学4年<br>以上 | 30名<br>程度 | 30～<br>60分 | 2<br>セット  |
| フロアカーリング              | 木製のターゲットを的に、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<br>半面          | 小学5年<br>以上 | 20名<br>程度 | 30～<br>60分 | 1<br>セット  |
| ペタンク                  | 目標球（ビュット）に専用の球（プール）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<br>芝生等         | 小学4年<br>以上 | 20名<br>程度 | 45～<br>60分 | 6<br>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<br>芝生等         | 小学4年<br>以上 | 40名<br>程度 | 30～<br>60分 | 10<br>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<br>半面          | 小学4年<br>以上 | 40名<br>程度 | 45～<br>60分 | 3<br>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