

# ネイパル森 活動メニュー集



や<sup>っ</sup>てみたい!!が  
ここにある!



令和7年3月発行

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	27
キャンドルアート（アイヌ文様編・縄文編）	2	ペタンク	28
エコバッグ（アイヌ文様）	3	ボッチャ	29
スクラッチアート	4	モルック	30
勾玉づくり	5	ゴールボール	31
野外活動（敷地外）		ゴールドッチ	32
ハザードマップラリー「海拔王」	6	ウイ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	33
青葉ヶ丘公園クイズ	8	スノーシューハイク・ナイトハイク	34
ウォークラリー	9	スノーキャンドル	35
サイクラリー	10	キックゴルフ・スレッドリレー	36
ハイキング	11	スノーマウント	37
サイクリング	12	凍るシャボン玉	38
オフロードサイクリング	13	狩り・弓矢体験	39
駒ヶ岳登山	14	館内活動	
野外活動（敷地内）		コミュニケーショントレーニング	40
樹木オリエンテーリング	15	館内ラリー	41
ネイチャービンゴ	16	カプラ	42
テント泊	17	大沼等での活動	
野外炊事	18	カヌー体験	43
棒巻きパン	19	わかさぎ釣り・ボートオリエンテーリング	44
キャンプファイヤー・スウェーデントーチ	20	参考資料	
キャンドルの集い	21	活動プログラム例	44
星空観察	22	軽スポーツ一覧	49
創作活動		※活動費が無料の活動であっても、宿泊利用 料金や日帰り利用料金が必要です。 ※プログラムは追加・変更しますので、当施 設ホームページをご確認ください。	
森の仲間たち・ペン立て・森のフレーム	23		
年輪クラフト・MYはし	24		
森のストラップ・森のエコバック	25		
陶芸・木工体験	26		

活 動 名	原始火起こし体験			自 然 ・ 環 境	◎
				キャリア教育	－
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労を感じるとともに、火の大切さについて学びます。 起こした火はランタンに保管して、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用いるプログラムに活用することで、活動の連動性を生み出すことができます。			コミュニケーション	－
				体 力 ・ 運 動	－
				知 的 ・ 文 化	◎
				食 育	－
				荒 天 時	△
時 期	通年	時 間	1 ～1.5 時間		
対 象	小学校 5 年生以上	人 数	最 大	50 名	
			1 グループ	3 ～ 5 名	
準 備 物 品	利用者	汚れてもよい服装（おがくず等で汚れるため）、軍手			
	団 体	<u>火起こしセット 500 円／1 セット</u> （1 セット 5 名まで） <u>ランタン用燃料 400 円／1 台</u> （約 20 時間持続、希望の団体のみ）			
	施 設	火起こし道具一式（まいぎり、火きり杵、火きり板、敷板、もぐさ、おがくず）、火起こし練習器、ランタン			
施設からのサポート	・活動全般の指導を行う。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・職員からの説明後、活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・安全に活動するため、必ず軍手を着用する。 ・起こした火や火起こし中の摩擦部分は高温になるため、やけどに注意する。 ・火種をランタン等で保管する場合には、施設の指示に従う。 ・火種の燃え残りは、確実に消火する。				
そ の 他	・荒天時には、活動場所等に制約が生じることや、火を起こしにくい場合がある。				



活 動 名	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	－
概 要	300 個から 400 個のキャンドルを並べて、アイヌ文様や縄文時代の土偶の形をモチーフとした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、体育館の 2 階から鑑賞したり、集合写真を撮影したりすることもできます。 また、映像『人と“火”のあゆみ』を視聴した後、セレモニーを実施すれば、いっそう思い出に残る時間にできるはずです。			コミュニケーション	◎
				体力・運動	－
				知的・文化	◎
				食 育	－
				荒 天 時	○
時 期	通年	時 間	1.5～2 時間		
対 象	どなたでも	人 数	最 大	200 名	
			1 グループ	－	
準 備 物 品	利用者	－			
	団 体	<u>キャンドルアートセット 5,000 円／1 セット分（アイヌ文様）</u> <u>キャンドルアートセット 5,000 円／1 セット分（縄文）</u>			
	施 設	キャンドルホルダー、着火道具、防火シート、防火バケツ、スクリーン、プロジェクター・専用台、動画データ『人と“火”のあゆみ』、パソコン、スピーカー			
施設からのサポート	・活動前に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動前に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・体育館の照明を暗くする場合には、転倒ややけどに注意する。 ・キャンドルへの着火は、やけどや火事の恐れがあるため、引率者が行う。 ・キャンドルの後片付けは、消火後 30 分経ってから行う。				
そ の 他	・ <u>荒天時の代替プログラムとしては、実施できない。</u> ・翌朝の午前 8 時 45 分から、職員による後片付けの点検を行う。				



活 動 名	エコバッグ（アイヌ文様）			自然・環境	－
				キャリア教育	－
概 要	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することで、アイヌ文様のエコバックを完成させることができます。  作品作りを通して、アイヌ文化を学ぶきっかけになるはずです。修学旅行等で民族共生象徴空間ウポポイ（白老町）に訪問する前の意識付けにも最適なプログラムです。			コミュニケーション	－
				体力・運動	－
				知的・文化	◎
				食 育	－
				荒 天 時	○
時 期	通年	時 間	1 時間 30 分～ 2 時間		
対 象	小学校 1 年生以上	人 数	最 大	48 名	
			1 グループ	4 ～ 6 名	
準 備 物 品	利用者	汚れてもよい服装（アクリル絵の具を使用するため）、持ち帰り袋、筆記用具			
	団 体	エコバック材料（アイヌ文様） 500 円／1 人分			
	施 設	アクリル絵の具、筆、パレット、筆洗い、鉛筆、画用紙、はさみ、セロハンテープ			
施設からのサポート	・ 開始時に活動の流れについて説明する。 ・ 活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・ 職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・ 職員からの説明後、活動の進行・指導を行う。 ・ 活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・ はさみを使うため、ケガをしないように注意する。				
そ の 他	・ アクリル絵の具を使用するため、衣服などにつかないように注意する。 ・ 活動工程は、型紙づくり・色づけ・乾燥の順となる。事前に型紙づくりを済ませてくることもできる。				



活 動 名	スクラッチアート				自然・環境	－
					キャリア教育	－
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としたデザインを竹材の棒で削り出し、自分だけの“しおり”や“ポストカード”を作る活動です。  幼児でも取り組める活動なので、幼稚園や保育園が行うお泊まり会や小さなお子様がいるご家族が、どのようなプログラムを実施するか悩まれた際には行いたい活動のひとつです。				コミュニケーション	－
					体力・運動	－
					知的・文化	◎
					食 育	－
					荒 天 時	○
時 期	通年		時 間	1 時間		
対 象	どなたでも		人 数	最 大	100 名	
				1 グループ	4 ～ 6 名	
準 備 物 品	利用者	－				
	団 体	<u>スクラッチアート材料（しおり 2 枚） 350 円／ 1 人分</u> <u>スクラッチアート材料（ポストカード 1 枚） 350 円／ 1 人分</u>				
	施 設	スクラッチボード、削りペン、ラミネートフィルム、ラミネーター				
施設からのサポート	・ 開始時に活動の流れについて説明する。 ・ 活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。					
団体が 行うこと	・ 職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・ 職員からの説明後、活動の進行・指導を行う。 ・ 活動全般の安全管理を行う。					
安 全 管 理	・ ラミネーター本体やラミネート加工した直後の作品は、高温となるため、やけどに注意する。 ・ 削りペンの先端がとがっているため、怪我に注意する。					
そ の 他	・ 1 団体につき、“しおり”または“ポストカード”のどちらか一種類を選択する。 ・ 活動人数が多い場合には、活動時間を有効に活用するため、ラミネーターを持参する。					



活 動 名	勾玉づくり				自 然 ・ 環 境	－
					キャリア教育	－
概 要	<p>粘土鉱物の一種である滑石（かっせき）を削って、日本古来の装飾品である、勾玉（まがたま）の形に加工するプログラムです。</p> <p>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なるよう仕上げていきます。</p> <p>この体験活動を通して、古代の人々の文化の一端に触れ、その知恵と工夫を学びましょう。</p>				コミュニケーション	－
					体 力 ・ 運 動	－
					知 的 ・ 文 化	◎
					食 育	－
					荒 天 時	○
時 期	通年		時 間	2 時間		
対 象	小学校 4 年生以上		人 数	最 大	100 名	
				1 グループ	4 ～ 6 名	
準 備 物 品	利用 者	汚れてもよい服装（削り粉が出るため）、鉛筆、軍手、マスク				
	団 体	勾玉作り材料 400 円／1 人分				
	施 設	金切りのこぎり、ボウル、紙やすり				
施設からのサポート	・ 開始時に活動の流れについて説明する。 ・ 活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。					
団体が 行うこと	・ 職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・ 職員からの説明後、活動の進行・指導を行う。 ・ 活動全般の安全管理を行う。					
安 全 管 理	・ 安全に活動するために、軍手を着用する。 ・ 石を切り出す作業をする際には、金切りのこぎりで、ケガをしないように注意する。					



活 動 名	ハザードマップラリー「海拔王」			自 然 ・ 環 境	◎
				キャリア教育	—
概 要	津波を想定して作られたハザードマップを活用して開発した「海拔王」は、森町市街地で活動用シートを見ながら、災害や防災に関連あるチェックポイントを時間内に回り、“海拔ポイント”集めていくウォークラリーです。 本プログラムは、防災や減災への意識を高めるほか、グループで相談しながら活動を行うため、協調性を育む効果も期待できます。			コミュニケーション	◎
				体 力 ・ 運 動	◎
				知 的 ・ 文 化	◎
				食 育	—
				荒 天 時	×
時 期	通年（冬期間を除く）		時 間	1.5～2時間	
対 象	小学校5年生以上		人 数	最 大	200 名
				1 グループ	4～6 名
準 備 物 品	利用 者	活動に適した服装、カッパやレインコート、帽子、飲み物、筆記用具			
	団 体	バインダー、活動用シート（事前に当施設がデータで送付したものをカラーで印刷）、現地への移動手段の手配			
	施 設	ポンチョ、温湿度計（熱中症計）、無線機			
施設からのサポート	・活動前に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動前に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・引率者は下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 ・帽子の着用や適度な水分補給など、熱中症や日射病への対策を徹底する。 ・森町市街地を歩くため、交通ルールを守るよう、事前指導を徹底する。 ・道路を歩く場合には、縦に一直列になって歩行する。 ・迷いそうな箇所やチェックポイントには、引率者を配置する。 ・暴風雨および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。				
そ の 他	・ネイパルから森町市街地までの移動は、バスで片道 20 分程度となる。 ・社会や理科、総合的な学習の時間など、各教科と関連付けて実施することも可能である。				



活 動 名	オニウシ公園フォトトレジャー				自 然 ・ 環 境	◎
					キャリア教育	－
概 要	森町の市街地にあるオニウシ公園において行うプログラムで、指定された時間内にシートに記載された、石碑や樹木の名称板等のお宝（対象物）を仲間と協力して探し出します。 災害や防災に関する内容も含まれているため、活動終了後のふりかえりで補足説明をすることにより、防災や減災への意識を高める効果も期待できます。				コミュニケーション	◎
					体 力 ・ 運 動	◎
					知 的 ・ 文 化	◎
					食 育	－
					荒 天 時	×
時 期	通年（冬期間を除く）		時 間	1.5 時間		
対 象	小学校 5 年生以上		人 数	最 大	200 名	
				1 グループ	4 ～ 6 名	
準 備 物 品	利用 者	活動に適した服装、カッパやレインコート、帽子、飲み物、筆記用具				
	団 体	バインダー、活動用シート（事前に当施設がデータで送付したものを印刷）、現地への移動手段の手配				
	施 設	ポンチョ、温湿度計（熱中症計）、無線機				
施設からのサポート	・ 活動前に活動の流れ、進行について説明する。 ・ 活動前に必要な物品の準備・片付けについて説明する。					
団体が 行うこと	・ 職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・ 活動の進行・指導を行う。 ・ 活動全般の安全管理を行う。					
安 全 管 理	・ 引率者は下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 ・ 帽子の着用や適度な水分補給など、熱中症や日射病への対策を徹底する。 ・ スズメバチ、毒毛虫、植物のトゲ、うるしなどに注意する。 ・ 暴風雨および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。					
そ の 他	・ ネイパルから森町市街地までの移動は、バスで片道 20 分程度となる。 ・ 実際の活動時間は 1 時間程度を想定しているが、得点を競えるように問題数を多くしている。活動時間によって、問題数の調整が必要となる。 ・ 人数が多い場合には、公園内で、モルックなどの軽スポーツと交互に実施することも可能である。					



活 動 名	青葉ヶ丘公園クイズ			自然・環境	◎
				キャリア教育	－
概 要	<p>森町の市街地にある青葉ヶ丘公園で行うプログラムで、公園内にある石碑や樹木に関わる問題を協力しながら解き、森町の歴史や自然の一端を学んでいきます。</p> <p>活動時間については、“地図あり”の場合には1時間程度、“地図なし”の場合には1時間30分程度と、前後の活動プログラムに合わせて選択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	－
				荒 天 時	×
時 期	通年（冬期間を除く）	時 間	地図あり：1時間 地図なし：1.5時間		
対 象	小学校5年生以上	人 数	最 大	200名	
			1グループ	4～6名	
準 備 物 品	利用者	活動に適した服装、カッパやレインコート、帽子、飲み物、筆記用具			
	団 体	バインダー、活動用シート（事前に当施設がデータで送付したものを印刷）、現地への移動手段の手配			
	施 設	ポンチョ、温湿度計（熱中症計）、無線機			
施設からのサポート	・活動前に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動前に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・引率者は下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 ・帽子の着用や適度な水分補給など、熱中症や日射病への対策を徹底する。 ・スズメバチ、毒毛虫、植物のトゲ、うるしなどに注意する。 ・暴風雨および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。				
そ の 他	・ネイパルから森町市街地までの移動は、バスで片道20分程度となる。 ・実際の活動時間は1時間程度を想定しているが、得点を競えるように問題数を多くしている。活動時間によって、問題数の調整が必要となる。 ・人数が多い場合には、公園内で、モルックなどの軽スポーツと交互に実施することも可能である。				



活 動 名	ウォークラリー			自 然 ・ 環 境	◎
				キャリア教育	—
概 要	分岐点や交差点、目印などが記載された“コマ図”の内容を見て、グループで相談しながら課題を解決していくプログラムです。 仲間と協力して、課題に取り組む過程を大切にすることで、施設周辺の地域特性や自然の豊かさを学ぶとともに、協調性やリーダーシップを養う効果も期待できます。コースは、2.5 km（1 時間）、4.3 km（1.5 時間）、5.2 km（2 時間）、6.5 km（3 時間）から選択できます。			コミュニケーション	◎
				体 力 ・ 運 動	◎
				知 的 ・ 文 化	◎
				食 育	—
				荒 天 時	×
時 期	4 ～10 月	時 間	1 ～ 3 時間		
対 象	小学校 4 年生以上	人 数	最 大	100 名	
			1 グループ	4 ～ 6 名	
準 備 物 品	利用者	活動に適した服装、カッパやレインコート、帽子、飲み物、筆記用具			
	団 体	バインダー、活動用シート（事前に当施設がデータで送付したものを印刷）、（緊急車両）			
	施 設	ポンチョ、引率者用の自転車・ヘルメット、熊よけ鈴、温湿度計（熱中症計）、無線機			
施設からのサポート	・ 活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・ 活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・ 職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・ 職員からの説明後、活動の進行・指導を行う。 ・ 活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・ 引率者は下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 ・ 帽子の着用や適度な水分補給など、熱中症や日射病への対策を徹底する。 ・ 公道を歩くため、交通ルールを守るよう、事前指導を徹底する。 ・ 道路を歩く場合には、縦に一列になって歩行する。 ・ 迷いそうな箇所やチェックポイントには、引率者を配置する。 ・ 引率者が、自転車で巡回指導することも可能である。 ・ 暴風雨および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。				
そ の 他	・ 時間を計測して、その時間をポイント化して、順位付けすることも可能である。 ・ 災害や防災に関する内容も含まれているため、活動終了後のふりかえりで補足説明をすることにより、防災や減災への意識を高める効果も期待できる。				

活 動 名	サイクラリー			自然・環境	◎
				キャリア教育	－
概 要	“コマ図”の内容をもとに自転車で移動し、グループで相談しながら課題を解決していくプログラムです。 仲間と協力して、課題に取り組む過程を大切にすることで、ネイパル周辺の地域や自然の豊かさを学ぶとともに、協調性やリーダーシップを養う効果も期待できます。コースは、田園コース 9 km（1.5 時間）と 11 km コース（2 時間）から選択できます。			コミュニケーション	◎
				体力・運動	◎
				知的・文化	◎
				食 育	－
				荒 天 時	×
時 期	4～10 月	時 間	2～2.5 時間		
対 象	小学校 4 年生以上	人 数	最 大	50 名	
			1 グループ	4～6 名	
準 備 物 品	利用者	活動に適した服装、カッパやレインコート、帽子、飲み物、筆記用具			
	団 体	バインダー、活動用シート（事前に当施設がデータで送付したものを印刷）、（緊急車両）			
	施 設	自転車、ヘルメット、バインダー、温湿度計（熱中症計）、熊よけ鈴、無線機			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・職員からの説明後、活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・引率者は下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 ・帽子の着用や適度な水分補給など、熱中症や日射病への対策を徹底する。 ・公道を走るため、交通ルールを守るよう、事前指導を徹底する。 ・道路を走る場合には、並列走行は危険なため、縦に一列になって走行する。 ・迷いそうな箇所やチェックポイントには、引率者を配置する。 ・暴風雨および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。				
そ の 他	・時間を計測して、その時間をポイント化して、順位付けすることも可能である。 ・災害や防災に関する内容も含まれているため、活動終了後のふりかえりで補足説明をすることにより、防災や減災への意識を高める効果も期待できる。				



活 動 名	ハイキング			自 然 ・ 環 境	◎
				キャリア教育	－
概 要	自然豊かなネイパル周辺を仲間とともに歩くプログラムです。標高 303 メートルの日暮山や、日本新三景にも選ばれている大沼を一周して帰ってくるなど、活動に参加される方の体力に合わせて、コースを設定すると、より充実した活動になるはずです。 写生会やフォトコンテストなどを組み合わせると、楽しく思い出に残る機会になるでしょう。			コミュニケーション	－
				体 力 ・ 運 動	◎
				知 的 ・ 文 化	－
				食 育	－
				荒 天 時	×
時 期	4 ～ 10 月	時 間	団体の決めたコースによる 日暮山往復（10.8 km、4 時間） 大沼一周（21.0 km、8 時間）		
対 象	小学校 4 年生以上	人 数	最 大	何人でも	
			1 グループ	－	
準 備 物 品	利用者	活動に適した服装、カップやレインコート、帽子、飲み物、リュックサック、弁当(必要に応じて)			
	団 体	救急セット、(緊急車両)			
	施 設	熊よけ鈴、ポンチョ、温湿度計（熱中症計）、無線機			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・職員からの説明後、活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・引率者は下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 ・計画を立てる際には、疲労等で予定よりも活動時間がかかることもあるため、その後の活動時間に余裕を持たせるように留意する。 ・帽子の着用や適度な水分補給など、熱中症や日射病への対策を徹底する。 ・公道を歩くため、交通ルールを守るよう、事前指導を徹底する。 ・道路を歩く場合には、縦に一列になって歩行する。 ・オーバーペースにならないように心掛けるとともに、こまめに休憩を取る。 ・スズメバチ、毒毛虫、植物のトゲ、うるしなどに注意する。 ・ヤブの中にはマムシがいる場合もあるため、不用意にヤブの中には入らない。 ・活動後は、ダニの付着がないか必ず確認する。 ・暴風雨および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。				
そ の 他	・日暮山へ行く場合は、ダニの付着を防止するため長袖や長ズボンを着用し、肌の露出を避けること。				

活 動 名	サイクリング			自然・環境	◎
				キャリア教育	－
概 要	<p>心地良い風を感じて、秀峰・駒ヶ岳や新日本三景に選ばれる大沼など、ネイパル周辺の美しい景色を見ながら自転車に乗れば、日頃のストレスを解消するリフレッシュ効果も期待できるでしょう。</p> <p>コースは、駒ヶ岳絶景コース約 10.0 km（1.5 時間～2 時間）、大沼公園広場往復コース約 13.0 km（2～2.5 時間）、大沼一周コース 21.0 km（3～4 時間）から選択できます。</p>			コミュニケーション	○
				体力・運動	◎
				知的・文化	－
				食 育	－
				荒 天 時	×
時 期	4～10 月	時 間	2～4.5 時間		
対 象	小学校 3 年生以上	人 数	最 大	50 名	
			1 グループ	－	
準 備 物 品	利用者	活動に適した服装、カッパやレインコート、帽子、飲み物、リュックサック、弁当(必要に応じて)			
	団 体	活動用シート（必要に応じて）、(緊急車両)			
	施 設	自転車、ヘルメット、引率用地図、熊よけ鈴、温湿度計（熱中症計）、無線機			
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"><li>・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。</li><li>・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。</li></ul>				
団体が 行うこと	<ul style="list-style-type: none"><li>・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。</li><li>・職員からの説明後、活動の進行・指導を行う。</li><li>・活動全般の安全管理を行う。</li></ul>				
安 全 管 理	<ul style="list-style-type: none"><li>・引率者は下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。</li><li>・計画を立てる際には、疲労等で予定よりも活動時間がかかることもあるため、その後の活動時間に余裕を持たせるように留意する。</li><li>・ケガを防止するため、準備運動をしっかりと行う。</li><li>・頭部を保護するため、ヘルメットの着用は必須とする。</li><li>・適度な水分補給など、熱中症や日射病への対策を徹底する。</li><li>・公道を走るため、交通ルールを守るよう、事前指導を徹底する。</li><li>・道路を走る場合には、並列走行は危険なため、縦に一列になって走行する。</li><li>・オーバーペースにならないように心掛けるとともに、こまめに休憩を取る。</li><li>・特に休憩中には、スズメバチ、毒毛虫、植物のトゲ、うるしなどに注意する。</li><li>・暴風雨および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。</li></ul>				
そ の 他	<ul style="list-style-type: none"><li>・コースおよび活動時間は、下記の通りである。なお、上記の時間は大まかな目安であり、参加者の年齢や体力、人数によって大きく変わってくる。</li></ul>				

活 動 名	オフロードサイクリング				自 然 ・ 環 境	◎
					キャリア教育	－
概 要	<p>荒れた路面も走行できるマウンテンバイクの特性を生かし、林道を駆け回るプログラムです。路面の状況を的確に把握しながら、自転車を操ることで充実した体験になるでしょう。</p> <p>コースは季節や天候、林の状況によって変更することとなりますが、通常の林間オフロードコースは約 1.5 km（30～60 分）のルートとなります。</p>				コミュニケーション	－
					体 力 ・ 運 動	◎
					知 的 ・ 文 化	－
					食 育	－
					荒 天 時	×
時 期	4 ～10 月	時 間	1 ～1.5 時間			
対 象	小学校 4 年生以上	人 数	最 大	50 名		
			1 グループ	－		
準 備 物 品	利用 者	活動に適した服装、カッパやレインコート、帽子、飲み物				
	団 体	－				
	施 設	自転車、ヘルメット、熊よけ鈴、無線機				
施設からのサポート	・ 活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・ 活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。					
団体が 行うこと	・ 職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・ 職員からの説明後、活動の進行・指導を行う。 ・ 活動全般の安全管理を行う。					
安 全 管 理	・ 引率者は下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 ・ ケガを防止するため、準備運動をしっかりと行う。 ・ 頭部を保護するため、ヘルメットの着用を必須とする。 ・ 適度な水分補給など、熱中症や日射病への対策を徹底する。 ・ スズメバチ、毒毛虫、植物のトゲ、うるしなどに注意する。 ・ ヤブの中にはマムシがいる場合もあるため、不用意にヤブの中には入らない。 ・ 暴風雨および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。					



活 動 名	駒ヶ岳登山			自然・環境	◎
				キャリア教育	—
概 要	大沼国定公園のシンボルとも言える、秀峰・駒ヶ岳の“馬の背”まで登るプログラムです。そこから見える大沼・小沼・じゅんさい沼の眺望は素晴らしく、登山の疲れを忘れさせてくれるほどのです。 また、登山の前後で、火山の噴火の歴史や災害の備えについて学習することで、防災や減災に対する意識や関心を高める効果も期待できるでしょう。			コミュニケーション	○
				体力・運動	◎
				知的・文化	—
				食 育	—
				荒 天 時	×
時 期	6 月 1 日～10 月 31 日の 9:00～15:00		時 間	3～4 時間	
対 象	小学校 5 年生以上		人 数	最 大	何人でも
				1 グループ	—
準 備 物 品	利用者	登山に適した服装、カッパやレインコート、登山に適した靴、帽子、グローブ、リュックサック、飲み物、弁当・携行食（必要に応じて）			
	団 体	救急セット、北海道駒ヶ岳入山届（森町ホームページに書式あり）、（緊急車両）			
	施 設	登山用ストック、熊よけ鈴、温湿度計（熱中症計）、ポンチョ、無線機			
施設からのサポート	・活動前に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・引率者は下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 ・天気予報だけでなく、気象庁が発出する火山情報などを入手した上で活動する。 ・万が一の事態に備えて、飲料水や携行食は多めに持参する。 ・登りはじめは暑くとも、休憩時や馬の背付近で急に寒くなることもあるため、防寒対策をしっかりと行う。 ・ケガを防止するため、準備運動をしっかりと行う。 ・帽子の着用や適度な水分補給など、熱中症や日射病への対策を徹底する。 ・6 合目登山口に設置される投函箱に、住所・氏名・電話番号等を記載した上で、「北海道駒ヶ岳入山届」を投函する。書類に記載した携帯電話も携行する。 ・火山礫や火山岩などが多く傾斜もきついため、特に下りは滑りやすく注意が必要である。 ・道に迷うことや危険なエリアに近付くことを防ぐため、立入禁止区域には入らない。 ・スズメバチ、毒毛虫、植物のトゲ、うるしなどに注意する。 ・暴風雨および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。				
そ の 他	・登山に関する情報が掲載される、森町ホームページや北海道森林管理局のホームページを事前に確認しておく。 ・6 号目登山口までの車道は急な坂道のため、自転車で移動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する。 ・過去には、いくつかの登山ルートがあったが、現在は、赤井川登山道だけが利用できる。				

活 動 名	樹木オリエンテーリング			自然・環境	◎
				キャリア教育	－
概 要	ワークシートに記載された内容を見ながら、ネイパル森の敷地内にある樹木を注意深く観察するプログラムです。 与えられた課題に答えていく中で、樹木についての気付きを促し、観察する力を育むとともに、身近な自然への親しみを持つことができます。宿泊棟にある、図書コーナーで事前や事後に調べることで、樹木についての理解も深められるでしょう。			コミュニケーション	◎
				体力・運動	－
				知的・文化	◎
				食 育	－
				荒 天 時	×
時 期	4～10 月	時 間	1 時間		
対 象	小学校 3 年生以上	人 数	最 大	何名でも	
			1 グループ	4～6 名	
準 備 物 品	利用 者	活動に適した服装（肌の露出がないものが望ましい）、帽子、飲み物、筆記用具			
	団 体	バインダー、活動用シート（事前に当施設がデータで送付したものを印刷）			
	施 設	ポンチョ、温湿度計（熱中症計）			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・職員からの説明後、活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・引率者は下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 ・帽子の着用や適度な水分補給など、熱中症や日射病への対策を徹底する。 ・スズメバチ、毒毛虫、植物のトゲ、うるしなどに注意する。 ・ヤブの中にはマムシがいる場合もあるため、不用意にヤブの中には入らない。 ・暴風雨および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。				



活 動 名	ネイチャービンゴ			自然・環境	◎
				キャリア教育	－
概 要	春夏秋冬の季節に合わせて作成されたビンゴカードを持ちながら、敷地内を歩き回れば、様々な発見があるでしょう。 “見る”“触る”“聴く”“嗅ぐ”などの感覚を用いて、グループで課題を探す活動を通して、身近な自然を観察することの楽しさを感じることでもできるでしょう。幼児や小学校低学年の児童がいる団体に特にお勧めしたい活動の一つです。			コミュニケーション	◎
				体力・運動	－
				知的・文化	◎
				食 育	－
				荒 天 時	×
時 期	4～10 月	時 間	30 分～1 時間		
対 象	どなたでも	人 数	最 大	何名でも	
			1 グループ	4～6 名	
準 備 物 品	利用者	活動に適した服装（肌の露出がないものが望ましい）、帽子、飲み物、筆記用具			
	団 体	バインダー、活動用シート（事前に当施設がデータで送付したものを印刷）			
	施 設	ポンチョ、温湿度計（熱中症計）			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・職員からの説明後、活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・引率者は下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 ・帽子の着用や適度な水分補給など、熱中症や日射病への対策を徹底する。 ・スズメバチ、毒毛虫、植物のトゲ、うるしなどに注意する。 ・ヤブの中にはマムシがいる場合もあるため、不用意にヤブの中には入らない。 ・暴風雨および落雷など、安全を確保できない場合には、活動を実施できない。				



活 動 名	テント泊			自然・環境	◎
				キャリア教育	－
概 要	<p>テントを設営して野外で宿泊する体験は、大地や森と一体化して、自然の中に溶け込むような感覚を味わう機会になるでしょう。</p> <p>非日常的な空間における体験は、話し合いや協力、様々な工夫を必要とする場面が豊富で、多くの教育的効果が期待できます。</p> <p>当施設におけるテント泊は、整地された敷地内で、炊事場やトイレがすぐ近くにあり、初心者にもオススメです。</p>			コミュニケーション	◎
				体力・運動	－
				知的・文化	－
				食 育	－
				荒 天 時	△
時 期	冬季間を除く	時 間	－		
対 象	どなたでも	人 数	最 大	80 名	
			1 グループ	3 ～ 4 名	
準 備 物 品	利用者	活動に適した服装（肌の露出がない、長袖・長ズボンが望ましい）、帽子、軍手、飲み物、ヘッドライト・懐中電灯、虫除けスプレー、雑巾、タオル 等			
	団 体	蚊取り線香、救急道具			
	施 設	テント、寝袋、テントマット、LEDランタン、ポンチョ			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・職員からの説明後、活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・引率者は下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 ・帽子の着用や適度な水分補給など、熱中症や日射病への対策を徹底する。 ・スズメバチ、毒毛虫、植物のトゲ、うるしなどに注意する。 ・ヤブの中にはマムシがいる場合もあるため、不用意にヤブの中には入らない。 ・暴風雨および落雷の恐れがある場合には、施設内に避難するなどの安全対策を講じる。				
そ の 他	・午後 9 時 45 分以降は、館内への出入りができなくなるので注意が必要である。 ・翌朝の午前 8 時 45 分から、職員による後片付けの点検を行う。 ・テントが乾燥するまでには時間が必要なため、ネイパルのテントを使用する場合には、その時間も考慮に入れて計画を立てる。				



活 動 名	野外炊事			自 然 ・ 環 境	—
				キャリア教育	—
概 要	<p>野外で炭を起こして調理することは、非日常的な体験であり、好奇心をかき立てるとともに、参加者間の積極的な関わりを促します。</p> <p>当施設では、定番のカレーライスやBBQのほか、北海道で人気のジンギスカンからメニューを選択することができます。</p> <p>野外炊事の前に、火起こし体験を行うことで、活動の連動性を生み出すことができるでしょう。</p>			コミュニケーション	◎
				体力 ・ 運 動	—
				知的 ・ 文化	—
				食 育	◎
				荒 天 時	△
時 期	4 ～ 10 月	時 間	3 ～ 4 時間		
対 象	どなたでも	人 数	最 大	200 名	
			1 グループ	4 ～ 6 名	
準 備 物 品	利用者	活動に適した服装（肌の露出がないものが望ましい）、帽子、軍手、飲み物、うちわ、虫除けスプレー			
	団 体	<u>野外炊事食材 ※金額や内容は「利用のてびき集」を参照のこと</u> 食器洗い用洗剤、スポンジ、たわし、金だわし、ふきん、キッチンペーパー、（紙やプラスチック製の皿）、（使い捨てのスプーン）、BBQ 用網			
	施 設	炊事用具一式（調理器具、食器）、コンロ、コンロ台、着火道具、火バサミ、うちわ、BBQ 用鉄板、割り箸			
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"><li>・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。</li><li>・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。</li></ul>				
団体が 行うこと	<ul style="list-style-type: none"><li>・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。</li><li>・職員からの説明後、活動の進行・指導を行う。</li><li>・活動全般の安全管理を行う。</li></ul>				
安 全 管 理	<ul style="list-style-type: none"><li>・安全に活動するため、火起こしを行う場合には、必ず軍手を着用する。</li><li>・帽子の着用や適度な水分補給など、熱中症や日射病への対策を徹底する。</li><li>・スズメバチ、毒毛虫、植物のトゲ、うるしなどに注意する。</li><li>・火気を扱う際には、周囲の安全管理を行うなど、やけどには注意する。</li><li>・包丁等を使う際には、安全に持ち運ぶとともに、扱いには注意する。</li><li>・手洗い、食器や食材の洗浄等、食中毒対策を徹底する。</li><li>・暴風雨および落雷の恐れがある場合には、施設内に避難するなどの安全対策を講じる。</li></ul>				
そ の 他	<ul style="list-style-type: none"><li>・翌朝の午前 8 時 45 分から、職員による後片付けの点検を行う。</li><li>・後片付けの点検の際に、鍋や食器などに汚れが残っている場合や感想が不十分な場合には、改めて洗浄と乾燥を行うこととなるため、点検時には洗剤・スポンジ・ふきんやキッチンペーパーを持参する。</li><li>・野外炊事の進め方や注意事項をまとめた、動画資料を YouTube に公開しているため、事前に確認しておく。</li><li>・食材の持ち込みを希望する場合には、事前に「体験活動食材持込許可申請書」の提出を行い、施設からの許可を得る。</li><li>・ゴミは持ち帰るか、森町指定の燃やせるゴミの袋に入れてゴミステーションに捨てること。</li><li>・食べ残した食材や決められた場所に捨てられていないゴミが、野生生物のエサとなってしまうおそれがあるため、ゴミの処理を徹底する。</li></ul>				

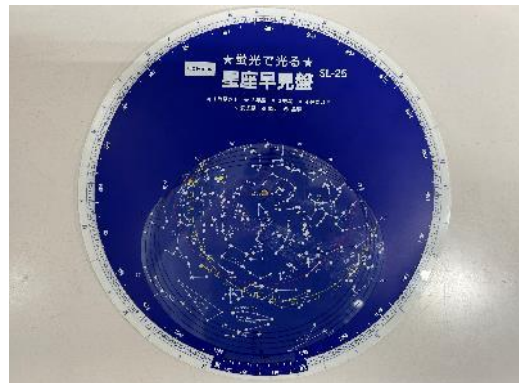
活 動 名	棒巻きパン			自 然 ・ 環 境	—
				キャリア教育	—
概 要	小麦粉、ドライイースト、水などの材料を混ぜ合わせた後に生地をこね、発酵・成形・焼き上げまでの一連の流れを楽しみながら体験することができるプログラムです。 炭火コンロを使うことで、直火ならではの美味しさや香ばしさを楽しむことができ、幼児や小学校低学年の児童のいる団体にもおススメしたい体験活動です。			コミュニケーション	—
				体 力 ・ 運 動	—
				知 的 ・ 文 化	—
				食 育	◎
				荒 天 時	△
時 期	通年	時 間	3 時間		
対 象	どなたでも	人 数	最 大	30 名	
			1 グループ	4 ～ 6 名	
準 備 物 品	利用者	エプロン、三角巾、軍手			
	団 体	棒巻きパン材料（木炭含）500 円／1 名分 ※4 名分（2,000 円）から注文可能 食器洗い用洗剤、スポンジ、ふきん、キッチンペーパー			
	施 設	棒巻きパン用の棒、アルミホイル、コンロ、着火道具、火バサミ、うちわ			
施設からのサポート	・活動全般の指導を行う。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・職員からの説明後、活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・安全に活動するため、火バサミを使う時やパンを焼く時には、必ず軍手を着用する。 ・帽子の着用や適度な水分補給など、熱中症や日射病への対策を徹底する。 ・スズメバチ、毒毛虫、植物のトゲ、うるしなどに注意する。 ・火気を扱う際には、周囲の安全管理を行うなど、やけどには注意する。 ・手洗い、食器や食材の洗浄等、食中毒対策を徹底する。 ・暴風雨および落雷の恐れがある場合には、施設内に避難するなどの安全対策を講じる。				
そ の 他	・発酵に時間を要するため、生地をこねて、成形・焼き上げするまでの時間を使って、火起こしを行う。 ・翌朝の午前 8 時 45 分から、職員による後片付けの点検を行う。 ・荒天時代替プログラムとしては実施できない（当日キャンセル不可）。人数の変更やキャンセルが発生した場合は、3 日前の午後 5 時まで連絡をすること。				

活 動 名	キャンプファイヤー・スウェーデントーチ			自 然 ・ 環 境	—
				キャリア教育	—
概 要	キャンプファイヤーは、仲間と火を囲み、ゲームやダンス、出し物などを催して、楽しい交流の場としたり、仲間との思い出を静かに振り返ったりする場として活用することができます。 薪を組んだダイナミックなファイヤーはもちろん、スウェーデントーチを用いればコンパクトで静かな語らいの場を演出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	—
				荒 天 時	×
時 期	冬季間を除く	時 間	1 ～1.5 時間		
対 象	どなたでも	人 数	最 大	100 人	
			1 グループ	—	
準 備 物 品	利用者	活動に適した服装（キャンプファイヤーの場合は、火の粉が舞うため肌の露出がない、長袖・長ズボンが望ましい）、軍手、虫除けスプレー			
	団 体	<u>キャンプファイヤー用の薪 3,500 円／1 セット</u> <u>スウェーデントーチ 700 円／1 セット（1 グループあたり 1 セット）</u> 進行シナリオ、BGM			
	施 設	営火台、トーチ、火バサミ、バケツ、防火用ホース、片付用スコップ、ほうき、着火道具、フォークダンス用のCD、CDラジカセ、マイク、延長コード、LED			
施設からのサポート	・活動前に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動前に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。※4名程度 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・引率者は、明るい時間に施設職員が立ち会いのもと、設営等の準備を行うとともに、安全な実施のための注意事項について説明を受ける。 ・キャンプファイヤーを設営する時や、火を扱う時には、必ず軍手を着用する。 ・トーチ棒への着火は、やけどの恐れがあるため、引率者が行う。 ・暗い場所で火を用いて行う活動のため、走らない・火に近付かないなどの安全面に関する事前指導を徹底する。 ・スズメバチ、毒毛虫、植物のトゲ、うるしなどに注意する。 ・活動終了後には、引率者が消火を徹底する。 ・午後9時45分以降は、館内への出入りができなくなるので注意が必要である。 ・キャンプファイヤー実施時に、暴風雨および落雷など、安全を確保できない場合には、活動を実施できない（キャンドルの集いは荒天時にも実施可能である）。				
そ の 他	・翌朝の午前8時45分から、職員による後片付けの点検を行う。 ・トーチ棒を燃やした場合には、1本あたり500円の支払いが必要である。				

活 動 名	キャンドルの集い			自然・環境	－
				キャリア教育	－
概 要	キャンドルの集いは、キャンドルを囲み、歌やレクリエーションなどを行くことで、仲間同士の親睦を深める活動です。ゆらめく炎の光が神秘的な雰囲気を作り出し、静かに自己と対話をする、日常ではなかなか体験することのない時間を演出してくれます。天候に左右されず行うことができ、明日への希望や勇気を育むことができるため、一日の活動の終わりにオススメです。			コミュニケーション	◎
				体力・運動	－
				知的・文化	○
				食 育	－
				荒 天 時	○
時 期	通年	時 間	1 ～1.5 時間		
対 象	どなたでも	人 数	最 大	100 人	
			1 グループ	－	
準 備 物 品	利用者	活動に適した服装			
	団 体	キャンドル用ろうそく大 50 円／1 本、キャンドル用ろうそく小 20 円／1 本 進行シナリオ、BGM			
	施 設	燭台（大・小）、キャンドル台、着火道具、CD ラジカセ、マイク、延長コード			
施設からのサポート	・活動前に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動前に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。※4 名程度 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・引率者は、明るい時間に施設職員が立ち会いのもと、設営等の準備を行うとともに、安全な実施のための注意事項について説明を受ける。 ・暗い場所で火を用いて行う活動のため、走らない・火に近付かないなどの安全面に関する事前指導を徹底する。 ・活動終了後には、引率者が消火を徹底する。				
そ の 他	・翌朝の午前 8 時 45 分から、職員による後片付けの点検を行う。				



活 動 名	星空観察				自 然 ・ 環 境	◎
					キャリア教育	—
概 要	ネイパル森は、市街地よりも標高が高く、周囲よりも明かりが少ないこともあり、満天の星空が観られる絶好のスポットです。 施設で貸し出しを行っている星座早見盤や方位磁針を持参して、その季節に見える星座のことを学んだり、お持ちの双眼鏡や望遠鏡を使ってじっくり星空を観察したりすることで、夜の時間を思い出深いものにすることができますでしょう。				コミュニケーション	—
					体力 ・ 運 動	—
					知的 ・ 文化	◎
					食 育	—
					荒 天 時	×
時 期	通年		時 間	30 分～ 1 時間		
対 象	どなたでも		人 数	最 大	何人でも	
				1 グループ	—	
準 備 物 品	利用者	活動に適した服装（肌の露出がないものが望ましい）、ヘッドライト・懐中電灯				
	団 体	双眼鏡、望遠鏡				
	施 設	星座早見盤、方位磁針、LEDランタン				
施設からのサポート	・活動前に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動前に必要な物品の準備・片付けについて説明する。					
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。					
安 全 管 理	・引率者は、明るい時間に活動場所の下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 ・暗い場所で行う活動のため、走ったり、決められた場所以外には行ったりしないなどの安全面に関する事前指導を徹底する。 ・午後9時45分以降は、館内への出入りができなくなるので注意が必要である。 ・暴風雨（雪）および落雷など、安全を確保できない場合には、活動を実施できない。					



活 動 名	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	－
概 要	施設周りで採集した、木の枝や木の実などを用いた創作活動です。材料をグルーガンで接着するだけの活動なので、幼児や小学校低学年の児童でも比較的取り組みやすいプログラムとなっています。 簡単な活動に見えますが、作成する方の創造力や表現力によって作品の出来映えが大きく変わるので、奥の深い体験メニューとも言えるでしょう。				コミュニケーション	－
					体力・運動	－
					知的・文化	◎
					食 育	－
					荒 天 時	○
時 期	通年		時 間	1～1.5 時間		
対 象	どなたでも		人 数	最 大	70 名	
				1 グループ	4～6 名	
準 備 物 品	利用者	軍手、持ち帰り用袋				
	団 体	<u>森の仲間たち材料 350 円／1 人分</u> <u>ペン立て材料 500 円／1 人分</u> <u>森のフレーム材料 350 円／1 人分</u>				
	施 設	木の枝、木の実、グルーガン、ホワイトペン				
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。					
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。					
安 全 管 理	・グルーガンを使用する際には、やけどに注意する。					



活 動 名	年輪クラフト・My はし				自然・環境	○
					キャリア教育	—
概 要	ネイパル森周辺の自然物を利用した創作活動です。 年輪クラフトは、木のプレートに絵を描いて、水溶性のニスを塗り上げて仕上げる活動です。完成させたクラフトにひもを通して、鞆に取り付ければ、施設に宿泊した良い思い出の作品となるでしょう。 My はしは、紙やすりを使って、木材をきれいに仕上げる活動です。小学校高学年以上はカッターを用いて細工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	—
					荒 天 時	○
					時 期	通年
対 象	どなたでも	人 数	最 大	70 名		
			1 グループ	4 ～6 名		
準 備 物 品	利用者	汚れても良い服装（My はしの場合、木の粉で汚れるため）				
	団 体	<u>年輪クラフト材料 350 円／1 人分</u> <u>My はし材料 500 円／1 人分</u>				
	施 設	紙やすり、木工用ボンド、油性ペン、水性ニス				
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。					
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。					
安 全 管 理	・はさみを使う際には、ケガをしないように注意する。					
そ の 他	・年輪クラフトを実施する場合、時間を有効に使うため、事前にデザインを考えておく。					



活 動 名	森のストラップ・森のエコバック			自然・環境	◎
				キャリア教育	－
概 要	森のストラップは、木材を紙やすりで磨いて年輪を美しくした後、イニシャルなどを書いたり、ウッドビーズを付けたりして、オリジナルの作品を作る活動です。 森のエコバックは、無地のコットンバックに、ネイパル森周辺で採集した木の葉や木の枝にインクを付けて、スタンプすることで、きれいな模様を生み出していきます。			コミュニケーション	－
				体力・運動	－
				知的・文化	◎
				食 育	－
				荒 天 時	○
時 期	通年	時 間	ストラップ：1 時間 エコバック：1.5 時間		
対 象	ストラップ：小学校5年生以上 エコバック：どなたでも	人 数	最 大	70 名	
			1 グループ	4 ～ 6 名	
準 備 物 品	利用者	森のストラップ：特になし 森のエコバック：汚れても良い服装（アクリル絵の具を使用するため）、軍手			
	団 体	森のストラップ材料 350 円／1 人分 森のエコバック材料 500 円／1 人分			
	施 設	森のストラップ：ピンセット、スタンプ、スタンプ台 森のエコバック：アクリル絵の具、筆、パレット、筆洗い、新聞紙			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・森のストラップについては、幼いお子様がビーズを口に入れないように注意する。 ・森のエコバックで、ネイパル周辺で葉を採集する際には、スズメバチ、毒毛虫、植物のトゲ、うるしなどに注意する。また、ヤブの中にはマムシがいる場合もあるため、不用意にヤブの中には入らない。				
そ の 他	・森のエコバックで採集した葉を用いる場合には、乾燥する時間を考えて、活動の計画を立てる。 ・アクリル絵の具を使用するため、衣服などにつかないように注意する。				



活 動 名	陶芸・木工体験			自 然 ・ 環 境	—
				キャリア教育	—
概 要	森町内で活躍される講師の指導のもとで行う創作活動で、手作りの喜びやぬくもりを味わうとともに、ものづくりの楽しさや奥の深さを体験することができるでしょう。  なお、陶芸はペン立てとマグカップづくりの2種類から、木工体験は巣箱や道具箱などの3種類から、事前に希望する製作物を選んで活動することとなります。			コミュニケーション	—
				体 力 ・ 運 動	—
				知 的 ・ 文 化	◎
				食 育	—
				荒 天 時	○
時 期	通年	時 間	陶 芸：1.5～2.5 時間 木工体験：2～3 時間		
対 象	小学校5年生以上【要相談】	人 数	最 大	陶 芸：30 名 木工体験：50 名	
			1 グループ	—	
準 備 物 品	利用 者	汚れても良い服装（粘土や木の粉で汚れるため）、エプロン（陶芸の場合）			
	団 体	陶 芸： <u>800 円／1 セット（講師料込）</u> 木工体験： <u>700～2,000 円／1 セット（講師料別）</u>			
	施 設	創作に必要な道具			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・木工体験では、のこぎり等を使用して作業するため、ケガには注意する。				
そ の 他	・ <u>荒天時の代替プログラムとしては、実施できない。</u> ・ <u>木工体験は、下記の講師料が必要であり、団体（引率者）から講師に対して直接支払う。</u> <u>10～19 名の場合：5,000 円、20～50 名の場合：10,000 円</u> ・ <u>陶芸体験は、体験料 100 円はネイパル森へ、講師料 700 円は講師に対して直接支払う。</u> ・1 団体につき、製作できる作品の種類は一種類となる。 ・作品の受け渡しは、次のとおりである。 陶 芸：作品を焼き上げるため、受け渡しまで日数が必要 （完成した作品は、後日、利用団体が受け取りに来る ※発送不可） 木工体験：活動終了後に持ち帰ることが可能				

活 動 名	パークゴルフ			自 然 ・ 環 境	－
				キャリア教育	－
概 要	<p>十勝地方の幕別町で生まれた「パークゴルフ」は、幅広い年代の方が楽しむことができるスポーツです。</p> <p>ネイパル森のコースは起伏が少なく、距離も短いため、初めて取り組まれる方であってもプレーしやすいところがオススメです。</p> <p>ルールやエチケットを守り、譲り合いの気持ちを持ってプレーすることで、深い人間関係を作るきっかけにできるでしょう。</p>			コミュニケーション	－
				体力・運動	○
				知的・文化	－
				食 育	－
				荒 天 時	×
時 期	4～10 月	時 間	1～3 時間		
対 象	小学校 1 年生以上	人 数	最 大	40 名	
			1 グループ	4～6 名	
準 備 物 品	利用 者	活動に適した服装、帽子、飲み物			
	団 体	バインダー			
	施 設	クラブ、ボール、スコアカード、筆記用具			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・ケガを防止するため、準備運動を行う。 ・帽子の着用や適度な水分補給など、熱中症や日射病への対策を徹底する。 ・周囲の状況を把握して安全を確認した上で、ボールを打つ。 ・他の人がボールを打つのを見ている際、打たない人はボールを打つ人の前方や後方には絶対に立たない。 ・クラブをコンクリートやアスファルト上で使用すると、クラブを破損して、大ケガにつながることもあるので、ボールを芝生に移動してから打つ。 ・スズメバチ、毒毛虫、植物のトゲ、うるしなどに注意する。 ・ヤブの中にはマムシがいる場合もあるため、不用意にヤブの中には入らない。 ・暴風雨および落雷など、安全を確保できない場合には、活動を実施できない。				
そ の 他	・人数が多い場合には、スタートホールをずらすことで、スムーズな進行が可能となる。 (グループの人数が多いと、ラウンドできるホールの数は少ない傾向にある。)				

活 動 名	ペタンク			自 然 ・ 環 境	－
				キャリア教育	－
概 要	<p>地面に置いたサークルを基点として、“ビュット”という目標球に専用のボールを投げ合って、相手より近付けることで得点を競い合うスポーツです。</p> <p>チーム内で役割を分担したり、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競技を進めることが、このスポーツの特徴であり、醍醐味にもなります。</p>			コミュニケーション	○
				体力・運動	◎
				知的・文化	○
				食 育	－
				荒 天 時	○
時 期	通年（屋外は４～１０月）		時 間	１～２時間	
対 象	どなたでも		人 数	最 大	24 名
				１ グループ	２～４ 名
準 備 物 品	利用 者	活動に適した服装			
	団 体	－			
	施 設	ペタンクセット（屋内用３、屋外用３）、ホワイトボード（得点記録用）			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・ケガを防止するため、準備運動を行う。 ・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。 【屋外で行う場合】 ・帽子の着用や適度な水分補給など、熱中症や日射病への対策を徹底する。 ・スズメバチ、毒毛虫、植物のトゲ、うるしなどに注意する。 ・暴風雨および落雷など、安全を確保できない場合には、屋外では活動を実施できない。				



活 動 名	ボッチャ			自 然 ・ 環 境	－
				キャリア教育	－
概 要	ヨーロッパで生まれた「ボッチャ」は、比較的重い運動機能障がいがある方のために考案されたスポーツです。“ジャックボール（目標球）”と呼ばれる白色のボールに、赤色または青色の皮製のボールを投げ、どれだけ近付けられるかを競います。 “地上のカーリング”または“床の上のカーリング”とも称されており、パラリンピックの公式種目にも採用されています。			コミュニケーション	○
				体力・運動	◎
				知的・文化	○
				食 育	－
				荒 天 時	○
時 期	通年		時 間	1 時間	
対 象	どなたでも		人 数	最 大	32 名
				1 グループ	2 ～ 4 名
準 備 物 品	利用者	活動に適した服装			
	団 体	－			
	施 設	ボッチャセット4、ホワイトボード（得点記録用）			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・ケガを防止するため、準備運動を行う。 ・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。				



活 動 名	モルック			自 然 ・ 環 境	－
				キャリア教育	－
概 要	フィンランド生まれた「モルック」は、令和6年に函館で世界大会が開催されたこともあり、注目度が高まるスポーツです。 3～4メートルほど離れたところに並べられた、“スキットル”というピンを目掛けて、“モルック”と呼ばれる丸棒を投げ、獲得した点数の合計が50点になるよう競い合います。 初心者向けの、ネイパル森独自ルールで行うこともできます。			コミュニケーション	○
				体力・運動	◎
				知的・文化	○
				食 育	－
				荒 天 時	○
時 期	通年（屋外は4～10月）		時 間	1～2時間	
対 象	どなたでも		人 数	最 大	80名
				1グループ	2～4名
準 備 物 品	利用 者	活動に適した服装			
	団 体	－			
	施 設	モルックセット10、ホワイトボード（得点記録用）、マーカー			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・ケガを防止するため、準備運動を行う。 ・投てきする人の周りや、モルックが飛んでくるコート内には立たない。 【屋外で行う場合】 ・帽子の着用や適度な水分補給など、熱中症や日射病への対策を徹底する。 ・スズメバチ、毒毛虫、植物のトゲ、うるしなどに注意する。 ・暴風雨および落雷など、安全を確保できない場合には、屋外では活動を実施できない。				
そ の 他	・屋内で活動を行う場合、床の養生が必要となるため、活動場所等に制約が生じる場合がある。				



活 動 名	ゴールボール			自然・環境	－
				キャリア教育	－
概 要	<p>視覚に障がいのある方が競技できるように考えられた「ゴールボール」というスポーツを、当施設独自のルールで楽しむものです。</p> <p>鈴の入ったボールを転がすように投げ合い、味方ゴールを守りながら、相手ゴールにボールを入れて得点を競います。</p> <p>このような機会をとおして、障がい者及び障がい者スポーツに対する理解や関心を高めることが期待されます。</p>			コミュニケーション	○
				体力・運動	◎
				知的・文化	○
				食 育	－
				荒 天 時	○
時 期	通年	時 間	1 時間		
対 象	小学校 4 年生以上	人 数	最 大	40 名	
			1 グループ	4 ～ 6 名	
準 備 物 品	利用 者	活動に適した服装			
	団 体	目隠しをするためのバンダナ・アイマスク			
	施 設	ゴールボールセット 3、得点盤、デジタイマー、電子ホイッスル			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・ケガを防止するため、準備運動を行う。 ・目隠しをしたら、その場にしゃがみ、ボールを勢いよく投げないように、事前の安全管理を徹底する。 ・守備につくときには、配置用マットを手掛かりとし、引率者は他の人とぶつからないように見守るとともに、適宜声掛けを行う。				



活 動 名	ゴールドッチ			自 然 ・ 環 境	－
				キャリア教育	－
概 要	ゴールにドッチビーを投げ入れて得点を競うスポーツです。ディスクを持っている人はフィールド内を歩くことなく、味方にパスをして、相手ゴールへシュートすることで得点をしていきます。 スローやキャッチの正確性はもちろん、パスワークや戦術も必要です。経験のない方でも楽しめるように、ネイパル森独自のルールもありますので、仲間と協力して楽しみましょう。			コミュニケーション	○
				体 力 ・ 運 動	◎
				知 的 ・ 文 化	○
				食 育	－
				荒 天 時	○
時 期	通年		時 間	1 時間	
対 象	小学校 3 年生以上		人 数	最 大	40 名
				1 グループ	5 ～ 7 名
準 備 物 品	利用 者	活動に適した服装			
	団 体	－			
	施 設	ドッチビー、ゴール、ビブス、カラーコーン、デジタイマー、電子ホイッスル			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・ケガを防止するため、準備運動を行う。 ・プレーヤー同士が接触しないように、事前の安全指導を徹底する。 ・接触を防止するため、コートを決める際には、壁から 1 メートル以上話すようにする。				
そ の 他	・コートのサイズ（通常は体育館半面）や競技時間等は、参加者の人数や体格をもとに設定する。				



活 動 名	歩くスキー			自 然 ・ 環 境	◎
				キャリア教育	－
概 要	<p>静かな林間コースを歩くスキーを履いて進めば、動物の足跡やかわいい小鳥の姿を発見できるなど、自然の豊かさや自然と触れ合うことの楽しさを感じられる機会になるでしょう。</p> <p>晴れた日には、駒ヶ岳の姿を見ることができ、運動不足になりがちな冬の健康づくりに最適な活動です。コースは2種類あり、参加者の体力や活動時間に合わせて選択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	－
				荒 天 時	×
時 期	1 月～3 月上旬（積雪時のみ）	時 間	2 ～ 3 時間		
対 象	小学校4年生以上	人 数	最 大	50 名	
			1 グループ	－	
準 備 物 品	利用 者	防寒具（スキーウェアなど）、帽子、手袋、飲み物、カイロ、着替え			
	団 体	－			
	施 設	歩くスキー、歩くスキー用靴、歩くスキー用ストック、コース図			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団 体 が 行 う こ と	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・引率者は下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 ・ケガを防止するための準備運動と、防寒対策を徹底する。 ・活動する場合には、引率者を先頭と最後尾に1名ずつ配置する。 ・安全面を考慮し、活動の終了時間は午後3時30分までとする。 ・暴風雪および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。				
そ の 他	・歩くスキー道具一式は、雪や氷をきれいに落としてから返却する。 ・コース整備のため、前日の午後5時までに申込が必要である。				



活 動 名	スノーシューハイク・ナイトハイク			自 然 ・ 環 境	◎
				キャリア教育	－
概 要	雪深い場所で活動することに適した“スノーシュー（西洋かんじき）”を履いて、林の中を歩くことで、ネイパル森周辺の豊かな自然を満喫することができます。冬にしか見ることでできない野生生物の足跡も見られ、それを追って歩くことも楽しいでしょう。 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。仲間と共に歩けば、きっと素敵な発見があるはずです。			コミュニケーション	－
				体 力 ・ 運 動	◎
				知 的 ・ 文 化	－
				食 育	－
				荒 天 時	×
時 期	1 月～3 月上旬（積雪時のみ）	時 間	1.5～3 時間		
対 象	どなたでも	人 数	最 大	40 名	
			1 グループ	－	
準 備 物 品	利用者	防寒具（スキーウェアなど）、帽子、手袋、スノーブーツ、ヘッドライト・懐中電灯、飲み物、カイロ、着替え			
	団 体	－			
	施 設	スノーシュー、コース図、ランタン、無線機			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・引率者は下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 （スノーシューを日暮山で実施する場合、安全管理のため、事前踏査を行うことを条件とする。また、登山道から外れて活動することはできない。） ・ケガを防止するための準備運動と、防寒対策を徹底する。 ・活動する場合には、引率者を先頭と最後尾に 1 名ずつ配置する。 ・安全面を考慮し、活動の終了時間を次のとおりとする。 スノーシュー（昼）：午後 3 時 30 分まで ナイトハイク（夜）：午後 9 時まで ・暴風雪および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。				
そ の 他	・スノーシューは、雪や氷をきれいに落としてから返却する。				

活 動 名	スノーキャンドル			自 然 ・ 環 境	○
				キャリア教育	－
概 要	<p>雪を使って簡単にできるスノーキャンドルづくりは、参加者の自由な発想が生かせる、冬ならではのアート活動とも言えるでしょう。</p> <p>完成させたキャンドルにろうそくを差して火を灯せば、その光が雪に反射して、幻想的な雰囲気を楽しむことができるでしょう。</p> <p>雪像のような大きなキャンドルを仲間と力を合わせて製作すれば、グループ内の協力性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	－
				荒 天 時	△
時 期	1 ～ 3 月上旬（積雪時のみ）		時 間	1 ～ 2 時間	
対 象	どなたでも		人 数	最 大	100 名
				1 グループ	－
準 備 物 品	利用者	防寒具（スキーウェアなど）、帽子、手袋、軍手、スノーブーツ、飲み物、カイロ、着替え			
	団 体	キャンドル 50 円／1 個 ※スノーキャンドルの数量分必要 ゴム手袋			
	施 設	バケツ、雪かき用のスコップ・移植ゴテ、着火道具、ゴム手袋（数に限りあり）			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・引率者は、明るい時間に活動場所の下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 ・キャンドルへの着火は、引率者が行う。 ・終了時には、キャンドルの消火状況を確認する。 ・午後 9 時 45 分以降は、館内への出入りができなくなるので注意が必要である。 ・暴風雪および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。				
そ の 他	・雪がサラサラの場合には、雪に水を混ぜてキャンドルを作りやすくするため、ゴム手袋の持参が必要となる。				



活 動 名	キックゴルフ・スレッドリレー			自 然 ・ 環 境	○
				キャリア教育	－
概 要	キックゴルフは、パークゴルフと同様のルールで、雪上でサッカーボールを蹴り、パークゴルフのようにボールを穴に入れる活動です。 また、スレッドリレーは、プラスチック製のソリを2人1組で交互に引き、そのタイムを競う遊びです。 幼児から大人まで楽しむことができる手軽さが魅力で、冬のレクリエーションにぜひ取り入れたい種目です。			コミュニケーション	－
				体力・運動	◎
				知的・文化	－
				食 育	－
				荒 天 時	×
時 期	1～3月上旬（積雪時のみ）		時 間	1～2時間	
対 象	どなたでも		人 数	最 大	100 名
				1 グループ	－
準 備 物 品	利用者	防寒具（スキーウェアなど）、帽子、手袋、スノーブーツ、飲み物、カイロ、着替え			
	団 体	－			
	施 設	キックゴルフ：フープ、旗、カラーコーン、サッカーボール スレッドリレー：ソリ、カラーコーン、ストップウォッチ、電子ホイッスル			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・引率者は下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 ・ケガを防止するための準備運動と、防寒対策を徹底する。 ・雪が凍っている箇所では、転倒のおそれがあるため、雪面状況を確認する。 ・暴風雪および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。				
そ の 他	・常設のコースはないため、実施を希望する場合には事前に施設側と打合せを行う。				



活 動 名	スノーマウント				自 然 ・ 環 境	○
					キャリア教育	－
概 要	スノーマウントは、雪山でビバークする時に作るシェルターのことです。ネイパル森では、寝袋等を芯材にして、そこに雪を積み上げ、最後に芯材を抜き取ることで作ります。中の温度は0℃前後になるため、寒い日であれば暖かく感じることでしょう。仲間と協力して作成することで、協力心を養うとともに、完成時の達成感を味わうことができます。				コミュニケーション	◎
					体力・運動	－
					知的・文化	○
					食 育	－
					荒 天 時	×
時 期	1～2月（積雪の状況による）		時 間	2～3時間		
対 象	小学校5年生以上		人 数	最 大	50 名	
				1 グループ	－	
準 備 物 品	利用者	防寒具（スキーウェアなど）、帽子、手袋、スノーブーツ、飲み物、カイロ、着替え				
	団 体	雪かき用のスコップ				
	施 設	寝袋、雪かき用のスコップ・移植ゴテ、ソリ				
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。					
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。					
安 全 管 理	・引率者は下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 ・夜間は特に冷え込むため、防寒対策をしっかりとる。 ・スノーマウントの中で活動する場合、崩落等の危険があるため、引率者など大人が立ち会いのもと、必ず複数人で活動する。 ・活動終了後には、崩落等の危険を防止するため、必ず雪山を崩すなど現状復旧に努め、人が入れないようにする。 ・午後9時45分以降は、館内への出入りができなくなるので注意が必要である。 ・暴風雪および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。					



活 動 名	凍るシャボン玉			自 然 ・ 環 境	○
				キャリア教育	－
概 要	<p>凍るシャボン玉は、冬の寒さを楽しむためのユニークな方法の1つで、子どもから大人まで楽しむことができる活動です。</p> <p>その美しさから、写真撮影の被写体としても人気があります。背景に自然の風景を入れることで、より美しく見えるでしょう。</p> <p>寒さが厳しくない地域に住まれる方に、ぜひ体験して欲しい活動です。</p>			コミュニケーション	－
				体力・運 動	－
				知的・文化	○
				食 育	－
				荒 天 時	×
時 期	1 ～ 2 月		時 間	1 時間	
対 象	凍るシャボン玉：どなたでも		人 数	最 大	何人でも
				1 グループ	－
準 備 物 品	利用 者	防寒具（スキーウエアなど）、帽子、手袋、スノーブーツ、飲み物、カイロ			
	団 体	特製シャボン液 150 円／1 セット（10 名程度で使用）			
	施 設	道具一式、LED ランタン			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・夜間は特に冷え込むため、防寒対策をしっかりとる。 ・暴風雪および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。				



活 動 名	狩り・弓矢体験			自 然 ・ 環 境	◎
				キャリア教育	－
概 要	ネイパル森周辺のフィールドに設置した、様々な動物のイラストが描かれたパネルを的にして、竹製の矢を放って楽しむ、冬季限定のプログラムです。  夏季には立ち入ることのできない林の中で、雪をかき分けて獲物を探すダイナミックさがおすすめのポイントで、子どもから大人まで、楽しく狩猟文化を味わうことができるでしょう。			コミュニケーション	－
				体力・運 動	◎
				知的・文化	○
				食 育	－
				荒 天 時	×
時 期	1～3月上旬（積雪時のみ）		時 間	1～1.5 時間	
対 象	小学校4年生以上		人 数	最 大	40 名
				1 グループ	3～6 名
準 備 物 品	利用者	防寒具（スキーウェアなど）、帽子、手袋、スノーブーツ、飲み物、カイロ、着替え			
	団 体	－			
	施 設	弓、矢、動物イラストパネル、保護用ゴーグル			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・引率者は下見を行うなど、事前に危険箇所を把握する。 ・ケガを防止するための準備運動と、防寒対策を徹底する。 ・事前の説明において、安全な弓矢の打ち方や活動場所の確認を徹底する。 ・安全面を考慮し、活動の終了時間は午後3時30分までとする。 ・暴風雪および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。				
そ の 他	・「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る。				



活 動 名	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	－
概 要	<p>心理的なハードルが比較的低い活動や、誰でも取り組むことができるゲームを仲間と協力して行う過程で、コミュニケーション能力を向上させるとともに、望ましい人間関係づくりを促します。</p> <p>ウォークラリーや野外炊事などのグループで取り組む活動を行う前に本プログラムを設定することで、その後の体験活動で得られる教育的効果を高めることも期待できます。</p>			コミュニケーション	◎
				体力・運動	－
				知的・文化	－
				食 育	－
				荒 天 時	○
時 期	通年	時 間	1～2時間		
対 象	小学校4年生以上	人 数	最 大	100名	
			1グループ	－	
準 備 物 品	利用者	筆記用具			
	団 体	活動用シート（※ネイパルが送付したデータを印刷して持参いただく場合あり）			
	施 設	活動に用いる道具、活動用資料			
施設からのサポート	<ul style="list-style-type: none"><li>・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。</li><li>・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。</li></ul>				
団体が 行うこと	<ul style="list-style-type: none"><li>・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。</li><li>・活動の進行・指導を行う。</li><li>・活動全般の安全管理を行う。</li></ul>				
安 全 管 理	<ul style="list-style-type: none"><li>・身体的な安全だけでなく、心理的な安心にも配慮しながら進める。</li><li>・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行う。</li></ul>				
そ の 他	<ul style="list-style-type: none"><li>・<u>荒天時の代替プログラムとしては、実施できない。</u></li><li>・プログラムを実施する際には、事前に団体のねらいや参加者の状況を把握した上で活動内容を決定していく。</li></ul>				



活 動 名	館内ラリー			自 然 ・ 環 境	－
				キャリア教育	－
概 要	館内を回って謎解きをしながら、隠された宝物（キーワード）を探していくプログラムです。活動の過程で、グループ間の役割分担ができることや、アイデアを出し合いながら課題を解決することで、協調性や積極性を養うことも期待できます。 難易度は3段階あり、それぞれの団体の活動時間に合わせて選択されることをおすすめします。			コミュニケーション	◎
				体 力 ・ 運 動	－
				知 的 ・ 文 化	◎
				食 育	－
				荒 天 時	○
時 期	通年	時 間	マトリックス：1時間 宝探し：1～1.5時間 Nトレジャー：2時間		
対 象	マトリックス：小学校3年生以上 宝探し：小学校3年生以上 Nトレジャー：小学校5年生以上	人 数	最 大	100名	
			1グループ	4～6名	
準 備 物 品	利用者	－			
	団 体	バインダー、解答用シート（※ネイパルが送付したデータを印刷して持参）			
	施 設	問題用シート、引率者用シート、筆記用具			
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。				
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。				
安 全 管 理	・活動する際には、廊下等を走らないように事前指導を徹底する。 ・廊下や一部の研修室を除いて、宿泊室等には立ち入らない。				
そ の 他	・活動時間および難易度は、下記の通りである。 マトリックス：約60分、難易度★★ 宝さがし：約90分、難易度★★★ ネイパルトレジャー：約120分、難易度★★★★★				



活 動 名	カプラ				自 然 ・ 環 境	－
					キャリア教育	－
概 要	フランス生まれの木製ブロックである「カプラ」を使えば、建物や乗り物、動物まで自由に作成することができます。 自在性と表現力に溢れた遊びで、子どもたちの創造力や集中力を高める効果も期待できます。また、家族や友達と協力して遊ぶ過程で、協調性を高めるとともに、チームの団結力や一体感を育むこともできるでしょう。				コミュニケーション	◎
					体力・運動	－
					知的・文化	◎
					食 育	－
					荒 天 時	○
時 期	通年		時 間	1 ～1.5 時間		
対 象	どなたでも		人 数	最 大	20 名	
				1 グループ	－	
準 備 物 品	利用者	－				
	団 体	－				
	施 設	カプラ				
施設からのサポート	・活動開始時に活動の流れ、進行について説明する。 ・活動に必要な物品の準備・片付けについて説明する。					
団体が 行うこと	・職員の指示に従い、活動に必要な物品の準備・片付けを行う。 ・活動の進行・指導を行う。 ・活動全般の安全管理を行う。					
安 全 管 理	・カプラを周囲に投げたり、蹴ったりしないように事前指導を徹底する。					



活 動 名	カヌー体験				自然・環境	◎
					キャリア教育	－
概 要	大沼周辺の自然の豊かさが感じられるプログラムで、水に触れ、風を感じる中で自然と一体になることができます。 仲間とともにカヌーを漕ぐことができた時の達成感は格別なもので、体力の向上を図るとともに、協調性や団結力を高めることも期待できます。カヌーの上から見る大沼湖畔や駒ヶ岳の景色は美しく、忘れられない思い出になるはずです。				コミュニケーション	◎
					体力・運動	◎
					知的・文化	－
					食 育	－
					荒 天 時	×
時 期	5～10 月【業者に確認必要】		時 間	2～3 時間		
対 象	小学校 1 年生以上		人 数	最 大	下記参照	
				1 グループ	下記参照	
準 備 物 品	利用者	水に濡れても良い服装、帽子、履き替え用の靴、飲み物、着替え				
	団 体	（緊急車両）				
	施 設	【当施設外部講師が指導の場合】 カヌー、パドル、ライフジャケット、ヘルメット、温湿度計（熱中症計）、				
施設からのサポート	－					
団体が 行うこと	・ 業者の指示に従う。					
安 全 管 理	・ ケガを防止するため、準備運動を行う。 ・ 暴風雨および落雷など、安全を確保できない場合には実施できない。					
そ の 他	・ 当施設外部講師による指導と、地域業者利用の 2 つの実施パターンがある。 ・ 当施設外部講師による指導の場合 4 艇（8 名程度）までとし、別途講師料が必要である。 （講師 1 名につき、2 時間あたり 6,000 円の支払いが必要で、内容としては初心者向けのカヌーの乗り方や漕ぎ方を学んだ後、岸から近いところを漕ぐなどの簡単な内容となる。） ・ 地域業者を利用する場合は、当施設で仲介をするが、詳細は各団体が直接業者と調整する。 イクサンダー大沼カヌーハウス （住所：七飯町大沼字大沼 22-4    電話：0138-67-3419（渡辺）） カヌーイースト大沼 （住所：七飯町大沼字大沼 816-20    電話：0138-67-1755（宮崎））					

活 動 名	わかさぎ釣り・ボートオリエンテーリング			自然・環境	◎
				キャリア教育	－
概 要	じゅんさい沼や大沼で行う「わかさぎ釣り」(冬季)や、地図とコンパスを頼りに、手漕ぎボートで湖のチェックポイントを巡る「ボートオリエンテーリング」(夏季)は、周辺の豊かな自然を生かした、自然環境への意識を高めるプログラムです。  実施に当たっては、利用団体から地域の業者に直接お問い合わせをいただくこととなります。			コミュニケーション	○
				体力・運動	○
				知的・文化	○
				食 育	－
				荒 天 時	×
時 期	わかさぎ釣り：12～3月頃 ボートオリエンテーリング：業者に要相談	時 間	業者に要相談		
対 象	わかさぎ釣り：小学校1年生以上 ボートオリエンテーリング：中学生以上	人 数	最 大	業者に要相談	
			1グループ	業者に要相談	
準 備 物 品	利用者	業者の指示に従う			
	団 体	業者の指示に従う（緊急車両）			
	施 設	－			
施設からのサポート	－				
団体が 行うこと	・業者の指示に従う。				
安 全 管 理	・業者の指示に従う。				
そ の 他	・本プログラムは、地域の業者を利用して行うプログラムのため、活動の詳細は下記にご確認ください。 【わかさぎ釣り】 太公園（住所：七飯町大沼 297－17 電話：090-2810-7347（川村）） 大沼漁業協同組合（住所：七飯町大沼 1023－25 電話：0138-67-2329） 【ボートオリエンテーリング】 大沼合同遊船株式会社（住所：七飯町大沼 1023－1 電話：0138-67-2229）				



# 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眺めたり、星空に浮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

移動

駒ヶ岳登山  
昼食（弁当）

到着

ネイチャー  
ビンゴ

夕食

星空観察

入浴  
就寝

2日目

朝食  
準備

サイクリー

出発

移動



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され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

移動

大沼一周 ハイキング 21Km  
昼 食（弁 当）

到着  
夕食

キャンプ  
ファイヤー

入浴  
就寝

2日目

朝食  
準備

樹木  
オリエンテーリング

出発

移動

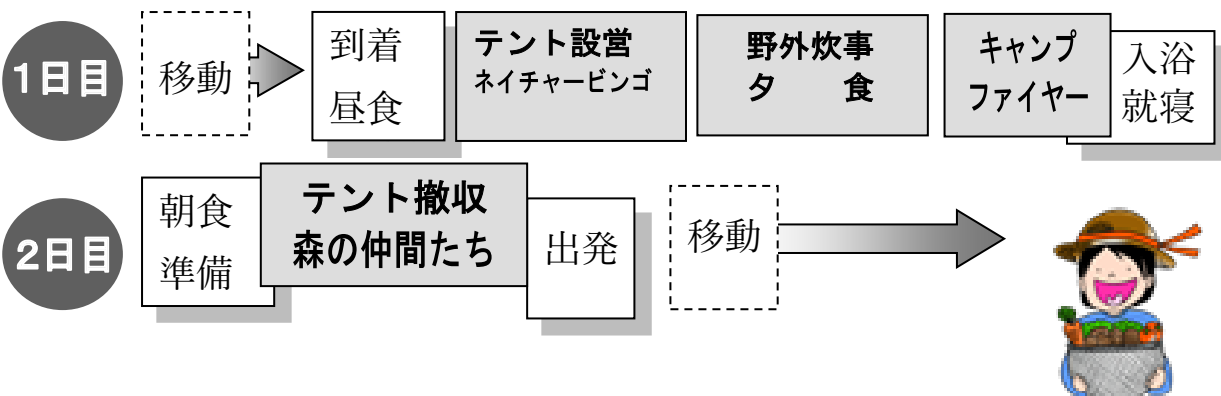


C

## 「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。

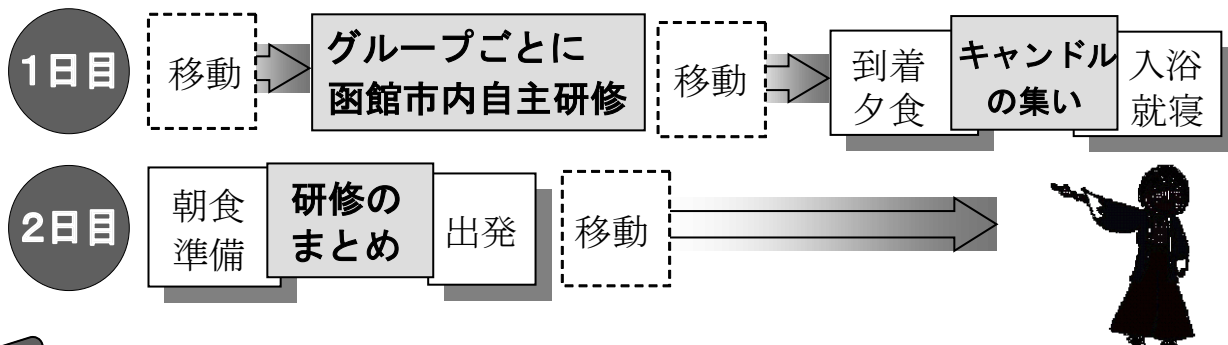


D

## 「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。

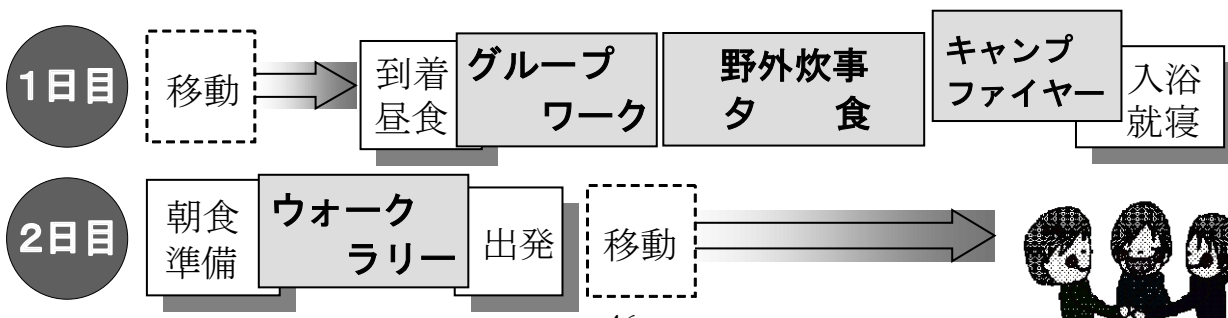


E

## 「仲間と絆を深めよう」プログラム

### － Point －

仲間と力を合わせて、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。

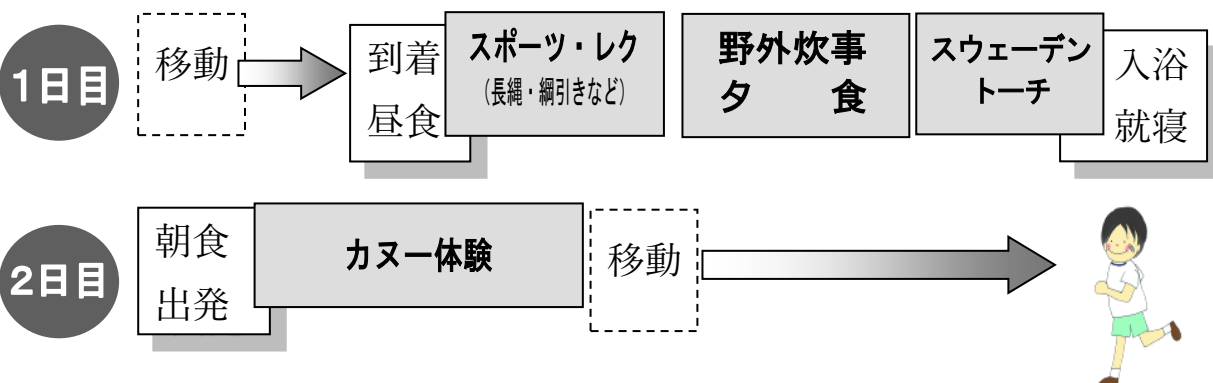


F

# 「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盛り沢山です。仲間とたくさんの楽しい思い出を作りましょう。

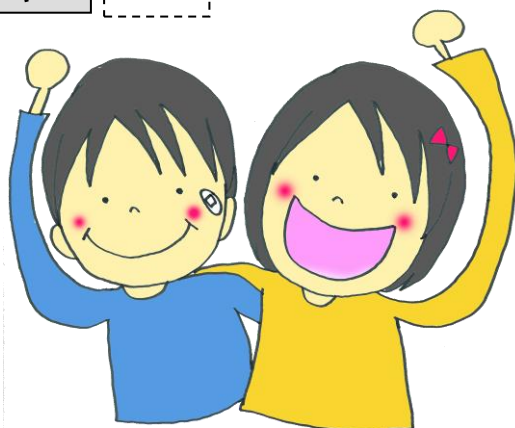


G

# 「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。室内にこもりがちな冬だからこそ、外で思いっきり身体を動かせる活動をおすすめします。



H

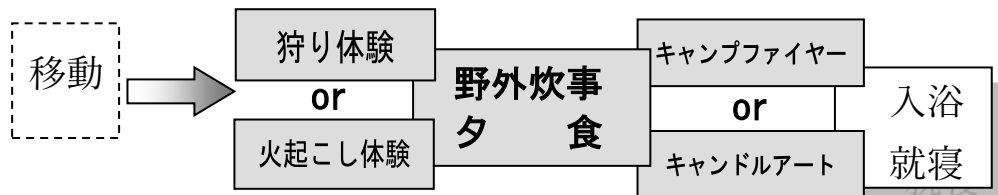
# 「縄文・アイヌ文化体験」プログラム

## — Point —

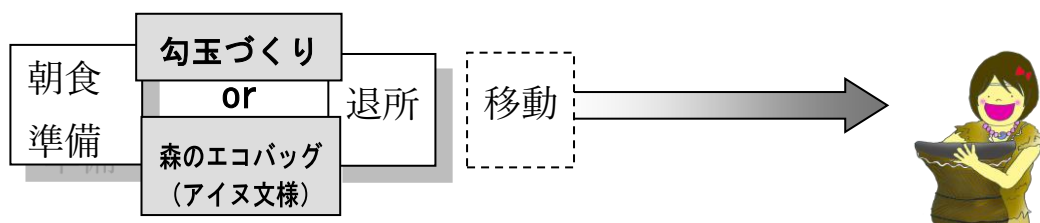
“狩り体験”や“火起こし体験”など昔の生活に触れる活動を通して、太古の暮らしやアイヌ文化を実感できるプログラムです。



1日目



2日目



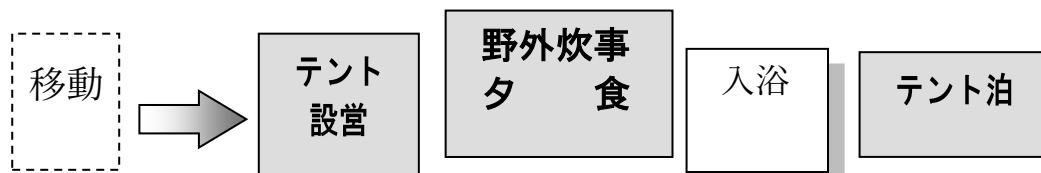
I

# 「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”に関連付けることも可能です。

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。



## 軽スポーツ一覧

種 目	内 容	対象	場所	人数	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。	幼児 以上	体育館 半面	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。	幼児 以上	グラウンド 体育館 半面	大人数 可能	30～60 分	1 セット
綱 引 き	やっている側も応援する側も力が入るおなじみの種目です。クラス対抗、男女別などで行うことも可能です。	幼児 以上	体育館 全面	大人数 可能	45～60 分	1 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のフロッカーを送球し、得点を競うもので、子どもからお年寄りまで楽しめます。	小1 以上	体育館 半面	20名 程度	30～60 分	1 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すると良いでしょう。	小1 以上	体育館 半面	大人数 可能	45～60 分	8 セット
ド ッ ズ ビ ー	ウレタン製のフライングディスクを使ったドッズボールです。2枚でゲームをするなど、ルールを工夫して実施することもできます。	小3 以上	グラウンド 体育館 半面	大人数 可能	30～60 分	4 セット
ミニバレーボール	バドミントンコートで、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。	小3 以上	体育館 半面	40名 程度	45～90 分	2 セット
ク ッ プ	木製の棒で互いのクップ(角材)を倒し合う競技で、相手のクップをすべて倒し、先にキングを倒したチームの勝ちです。	小4 以上	芝生等	20名 程度	30～60 分	2 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本の綱を自陣に引き込んだ方が勝ちとなります。	小5 以上	体育館 全面	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チームがで、サーブやレシーブを繰り返します。	小5 以上	体育館 半面	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パラシュートと呼ばれる布を広げて打ち合います。	小5 以上	体育館 半面	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。	小5 以上	体育館 半面	40名 程度	45～90 分	2 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 : <https://napal-mori.org/>



YouTube : ネイパル森チャンネル



令和7年3月発行

指定管理者：特定非営利活動法人 森の仲間たち