

活動名	パークゴルフ			自然・環境	—						
				キャリア教育	—						
概要	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。 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。 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。			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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	一				
				キャリア教育	一				
概要	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。 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できます。このスポーツの特徴であり、醍醐味にもなります。			コミュニケーション	○				
				体力・運動	◎				
				知的・文化	○				
				食育	一				
				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	一							
	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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>【屋外で行う場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	一					
				キャリア教育	一					
概要	<p>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。</p> <p>“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。</p>			コミュニケーション	○					
				体力・運動	◎					
				知的・文化	○					
				食育	一					
				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	一								
	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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> ケガを防止するため、準備運動を行う。 投げきする人の周りや、モルックが飛んでくるコート内には立たない。 <p>【屋外で行う場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	一				
				キャリア教育	一				
概要	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。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。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。			コミュニケーション	○				
				体力・運動	◎				
				知的・文化	○				
				食育	一				
				荒天時	○				
時期	通年	時間	1時間						
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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	ゴールドッヂ			自然・環境	—						
				キャリア教育	—						
概要	ゴールにドッヂ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	ドッヂビー、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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	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。 晴れた日には、駒ヶ岳の姿を見ることもでき、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。			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（スキーウエアなど）、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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<p>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。冬にしか見ることの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。</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。仲間と共に歩けば、きっと素敵な発見があるはずです。</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（スキーウエアなど）、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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	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。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。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。			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	<u>キャンドル50円／1個</u> ※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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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（スキーウエアなど）、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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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（スキーウエアなど）、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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	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。			コミュニケーション	—				
	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。			体力・運動	—				
	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。			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	<u>特製シャボン液 150円／1セット</u> (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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 夜間は特に冷え込むため、防寒対策をしっかりする。 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。 								



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						
最大	40名								
1グループ	3～6名								
準備物品	利用者	防寒具（スキーウエアなど）、帽子、手袋、スノーブーツ、飲み物、カイロ、着替え							
	団体	一							
	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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 「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。 								

