

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"> ・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"> ・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。 ・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。 				
そ の 他	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>荒天時の代替プログラムとしては、実施できない。</u> ・プログラムを実施するには、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。 				



活 動 名	館内ラリー		自然・環境	—
			キャリア教育	—
概 要	<p>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。</p> <p>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。</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	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	<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"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<p>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。</p> <p>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。</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	1～1.5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	<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"> ・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	<p>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。</p> <p>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。</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	5～10月【地域業者の決定による】 6～9月【ネイパル外部講師指導時】	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	【ネイパル外部講師による指導の場合】 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	<ul style="list-style-type: none"> ・ネイパル外部講師への連絡や地域業者の紹介を行う。 ・ネイパル外部講師の指導による実施の場合には、カヌーを運搬する。 			
団体が行うこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ネイパル外部講師や地域業者の指示に従う。 			
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。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・カヌー体験は、活動人数より、ネイパル外部講師もしくは地域業者の指導のもとで実施することとなります。なお、どの実施形態でも講師料が発生します。 (1)ご家族などの少人数の団体(6名程度・3艇まで) <ul style="list-style-type: none"> ・講 師…ネイパル外部講師 ・講師料…講師1名につき、2時間あたり6,000円 ・内 容…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初心者向けの内容です。 ・その他…ネイパル外部講師やカヌーを運搬する当施設職員の調整がつかない場合、実施の希望をお受けできないことがあります。 (2)大人数の団体 <ul style="list-style-type: none"> ・講 師…地域業者 <ul style="list-style-type: none"> ①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)) ②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)) ・その他…当施設から地域業者に対して要望があったことを連絡します。その後、団体側で地域業者に連絡をし、活動時間・準備物品・講師料等の詳細を調整していただきます。 			

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	<p>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。</p> <p>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。</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	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	人 数	最 大	業者に要相談
	ボートオリエンテーリング : 中学生以上		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	<p>・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。</p> <p>【わかさぎ釣り】</p> <p>太公園 (住所：七飯町大沼 297-17 電話：090-2810-7347 (川村))</p> <p>大沼漁業協同組合 (住所：七飯町大沼 1023-25 電話：0138-67-2329)</p> <p>【ボートオリエンテーリング】</p> <p>大沼合同遊船株式会社 (住所：七飯町大沼 1023-1 電話：0138-67-2229)</p>			



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
ビンゴ

夕食

星空観察

入浴
就寝

2日目

朝食
準備

サイクラリー

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。

1日目

移動

到着
昼食テント設営
ネイチャービンゴ野外炊事
夕食キャンプ
ファイヤー入浴
就寝

2日目

朝食
準備テント撤収
森の仲間たち

出発

移動



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。

1日目

移動

グループごとに
函館市内自主研修

移動

到着
夕食キャンドル
の集い入浴
就寝

2日目

朝食
準備研修の
まとめ

出発

移動



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。

1日目

移動

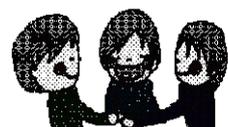
到着
昼食グループ
ワーク野外炊事
夕食キャンプ
ファイヤー入浴
就寝

2日目

朝食
準備ウォーク
ラリー

出発

移動

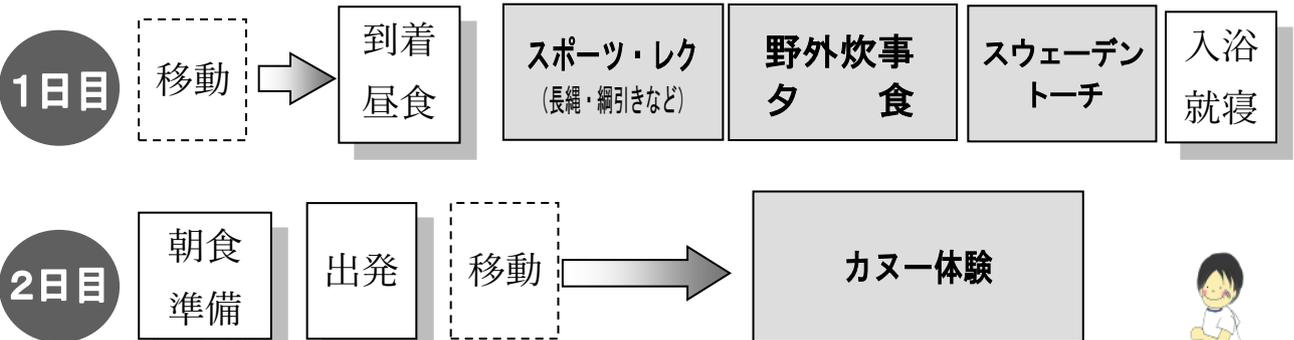


F

「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。

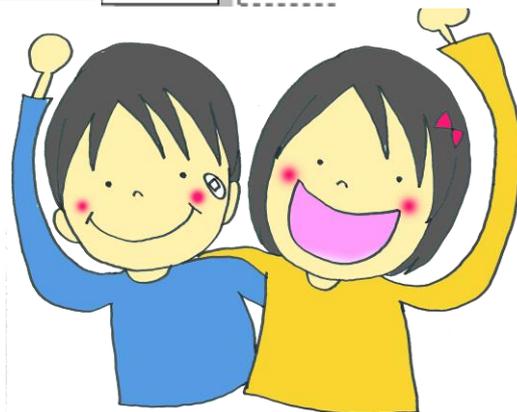
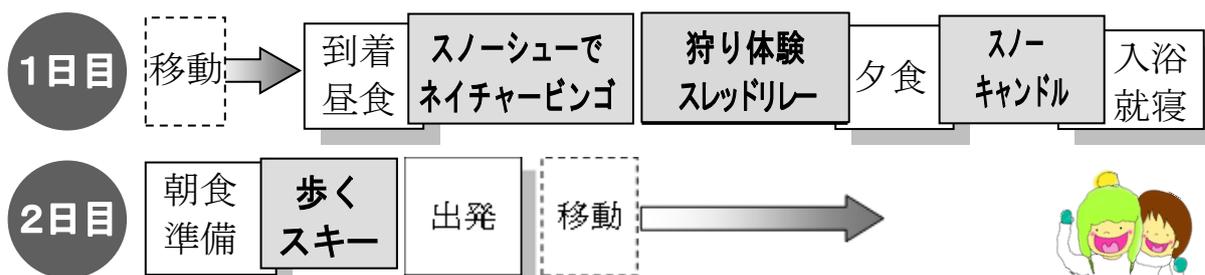


G

「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。

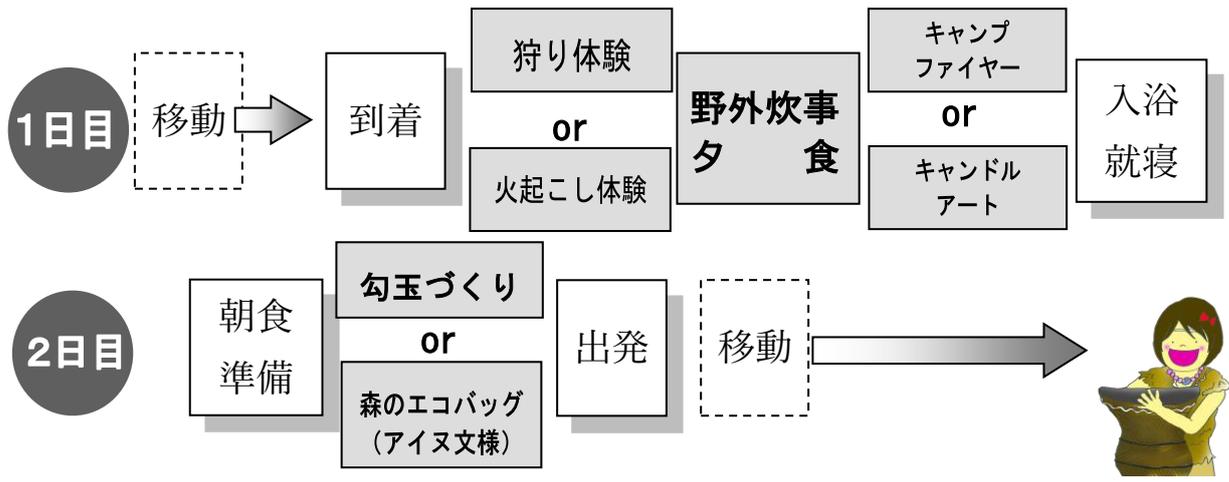


H

「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。

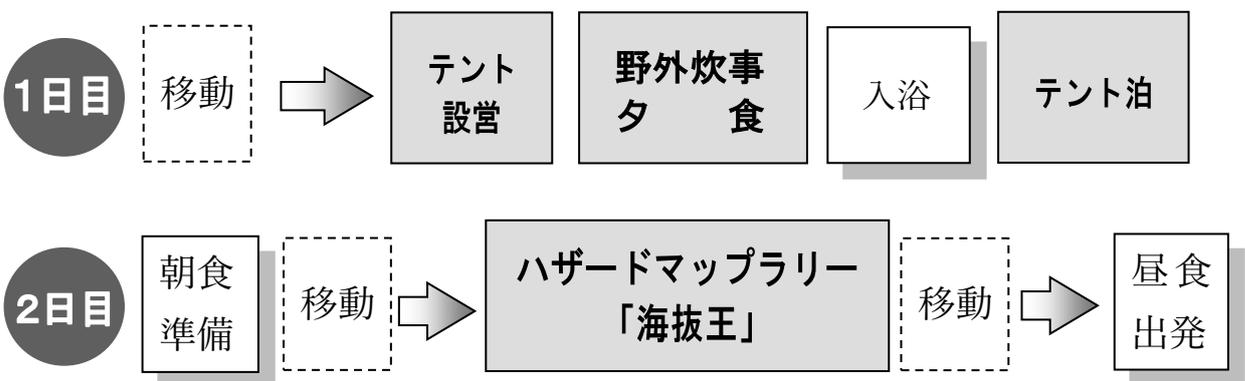


I

「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。ネパー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。



○ 本プログラムは、「ネパール防災 A・P(アクティブ・プログラム)」一部です。「ネパール防災 A・P(アクティブ・プログラム)」とは、道内のネパールが開発した”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
フ ロ ッ カ ー						2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 チ ビ ー	ウレタン製のフライングディスクを使ったドッジボールです。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
パラシュット	パラシュットシートを大人数でタイミングを合わせて動かし、シート上のボールを高く上げたり、シートから落とさないようにしたり、多様なゲームが楽しめます。	幼児 以上	体育館 全面	大人数 可能	30～60 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8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