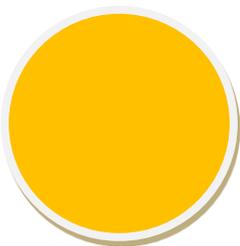
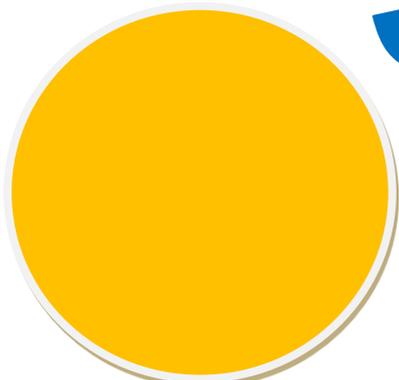


ネイパル森 活動メニュー集



や^ってみたい!!が
ここにある!



令和8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		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※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。</p> <p>※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。</p> </div>	
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	<p>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勞を感じるとともに、火の大切さについて学びます。</p> <p>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。</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	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 800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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<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。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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	1.5～2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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<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"> ・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	<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> ・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	<p>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。</p> <p>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。</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	<u>エコバック材料（アイヌ文様）500円／1人分</u>			
	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<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。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・はさみを使うため、ケガをしないように注意する。 				
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・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おくこともできる。 				



活 動 名	スクラッチアート		自然・環境	—	
			キャリア教育	—	
概 要	<p>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。</p> <p>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。</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	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<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。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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>このこぎりで、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	<u>勾玉作り材料 400 円 / 1 人分</u>		
	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<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。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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、カップやレインコート、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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<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。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<p>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。</p> <p>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。</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	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<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。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<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。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<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。 ・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	<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。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<p>“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。</p> <p>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9km（1.5時間）と11kmコース（2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	2～2.5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	<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。 ・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	<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。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<p>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。</p> <p>写真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。</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	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	<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。 ・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	<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。 ・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、縦に一直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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	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。 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。		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"> ・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。 ・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	<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。 ・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。 ・ケガを防止するため、準備運動をしっかり行う。 ・頭部を保護するため、ヘルメットの着用は必須とする。 ・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。 ・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。 ・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。 ・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。 ・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"> ・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。 			

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	<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。 ・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	<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、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	<p>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です。</p> <p>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。</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	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<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。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 			