

令和7年4月改定



活動のしおり



福井県立奥越高原青少年自然の家

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS





〒912-0131

福井県大野市南六呂師 169-8

TEL 0779-67-1321

FAX 0779-67-1721

メール okuetu-riyou@pref.fukui.lg.jp

奥越高原青少年自然の家の
ホームページへつながります↓



ろくちゃん



令和7年度 活動のしおり も く じ

活動プログラムとSDGsとの関連

活動プログラムとSDGsとの関連・・・ 1～2

野 外 食

野外炊さんを行うときの留意事項・・・ 3
 野外炊さん一覧・・・ 4
 カレーライス・・・ 5
 牛すき丼・・・ 6
 バーベキュー・・・ 7
 ピザ(ダッチオーブン)・・・ 8
 ピザ(ピザ窯)・・・ 9
 バウムクーヘン・・・ 10
 サンドイッチ・ホットサンドイッチ・・・ 11
 焼きむすび・・・ 12
 魚つかみ・・・ 13

ゲーム

アドベンチャーワールド・・・ 14～15
 ネイチャーゲーム・・・ 16
 イニシアチブゲーム・・・ 17
 ミッションクリアゲーム・・・ 18
 オリエンテーリング・・・ 19
 スコアオリエンテーリング・・・ 20
 ビンゴオリエンテーリング・・・ 21
 オリエンテーリング地図(OLポスト)・・・ 22
 野外フォトオリエンテーリング・・・ 23
 館内フォトオリエンテーリング・・・ 24
 もりのカルタ・ふくいいろはカルタ・・・ 25
 紙コップタワー・・・ 26
 モルック・・・ 27

ハ イ キ ン グ

ハイキング・・・ 28
 ハイキングコース図・・・ 29

登 山

登山・・・ 30
 登山道地図・・・ 31

そ の 他

常設テント泊・・・ 32
 テント泊(設営)・・・ 33
 ロープワーク・・・ 34

冬期の活動

アルペンスキー・・・ 35～37
 クロスカントリースキー・・・ 38～39
 雪中ハイキング・・・ 40～41
 雪上活動・・・ 42
 雪遊びやそりの活動場所について・・・ 43
 スノーシュー利用について・・・ 44
 かんじき利用について・・・ 45

クラフト

クラフト一覧 記念バッジ・・・ 46
 焼き板 ネイチャープレート・・・ 47
 バードコール myスプーン・myフォーク・・・ 48
 もりのトントウ・・・ 49

夜の活動

キャンプファイヤー・・・ 50～53
 キャンドルサービス・・・ 54

周辺施設

自然の家の周辺施設・・・ 55～56

資料

活動プログラムとSDGsとの関連(詳細)・・・ 57～58

活動プログラムとSDG s との関連

○活動プログラムと関連のあるSDG s 目標



活動プログラム		活動プログラムとSDG s との関連							
野外炊さん	カレーライス 牛すき丼	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を実現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に	10 人や国の不平等をなくそう	12 つくる責任 つかう責任			17 パートナーシップで目標を達成しよう
	バーベキュー		5 ジェンダー平等を実現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に	10 人や国の不平等をなくそう				17 パートナーシップで目標を達成しよう
	ピザ	4 質の高い教育をみんなに		6 安全な水とトイレを世界中に					17 パートナーシップで目標を達成しよう
	バウムクーヘン	4 質の高い教育をみんなに							17 パートナーシップで目標を達成しよう
	サンドイッチ ホットサンド 焼きおむすび			6 安全な水とトイレを世界中に		12 つくる責任 つかう責任			17 パートナーシップで目標を達成しよう
	魚つかみ	4 質の高い教育をみんなに					14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさも守ろう	
ゲーム	アドベンチャーワールド	4 質の高い教育をみんなに						15 陸の豊かさも守ろう	
	ネイチャーゲーム	4 質の高い教育をみんなに						15 陸の豊かさも守ろう	
	イニシアティブゲーム						15 陸の豊かさも守ろう		17 パートナーシップで目標を達成しよう
	ミッションクリアゲーム	4 質の高い教育をみんなに							17 パートナーシップで目標を達成しよう
	オリエンテーリング	4 質の高い教育をみんなに					15 陸の豊かさも守ろう		17 パートナーシップで目標を達成しよう
	フォトオリエンテーリング						15 陸の豊かさも守ろう		17 パートナーシップで目標を達成しよう
	もりのカルタ ふくいいろはカルタ	4 質の高い教育をみんなに							
	モルック	3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を実現しよう					
	紙コップタワー	4 質の高い教育をみんなに							17 パートナーシップで目標を達成しよう

登山	ハイキング		
	登山		
その他	常設テント泊		
	テント泊(設営)		
	ロープワーク		
冬の活動	アルペンスキー		
	クロスカントリースキー		
	雪中ハイキング	 	
	雪上活動	 	
クラフト	焼き板 もりのトントウ		 
	記念バッジ		 
	バードコール		 
	myスプーン myフォーク		 
夜	キャンプファイヤー	 	
	キャンドルサービス	 	

※詳細についてはp.57,58をご覧ください。

野外炊さんを行うときの留意事項（必読）

【準備について】

- ①各メニューのページから団体準備物・個人の準備物を確認する。
- ②服装は、虫刺されや火傷防止のため長袖長ズボンを着用する。
- ③役割分担（ごはん係、かまど係など）をしておく。

【活動の流れ・活動中の注意事項】

- ①指導者は、活動が始まるまでに、メインロッジで用具、食材、薪を準備する。
- ②用具、食材、薪を炊さん場へ運ぶ。
 - ・なたは引率者が運ぶ。
- ③オリエンテーション（作り方や片付け方の説明）
- ④用具・食材の確認をする。
- ⑤調理を行う。
 - ・食中毒予防および感染予防のため、手洗いを確実にする。
 - ・まな板、包丁に除菌スプレーをかけてから、調理を始める。
 - ・除菌スプレーは、引率者が使用する。また、火の近くでは使用しない。
 - ・火を扱う活動の際は火傷防止のため軍手をする。
 - ・かまどでは、薪以外の物を燃やさない。（周辺にある枝や木の葉等を燃やさない）
 - ・なたを使用する際は、引率者が指導にあたり、安全に十分に留意する。
 - ・生ごみを直接排水溝に流さない。洗う際には、ざるを使用する。
- ⑥会食をする。
- ⑦後片付けをする。
 - ・使用した用具はきれいに洗い、持参したふきんで水気をとる。
 - ・かまどには水をかけない。（水をかけると、かまどが割れる）
 - ・灰や燃え残りは、炊さん場横の灰捨て場に運び、水をかける。
 - ・手洗い場のそうじをし、排水口のごみを取り除く。
 - ・使用場所や炊さん場のそうじをし、テーブルやいすの整頓をする。
- ⑧用具を返却する。
 - ・炊さん用具セット等は、指導者が点検し、その後メインロッジにて所員の点検を受ける。
 - ・U字溝やロストルを使用した場合は、もとの場所に戻す。

【スクールキャンプ場 炊さん場】

第1 炊さん場：かまど 11、蛇口 11、テーブル 6、いす 60

第2 炊さん場：かまど 11、蛇口 11、テーブル 6、いす 60

第3 炊さん場：かまど 11、蛇口 12、テーブル 12、長いす 24、いす 30

野外炊さん一覧

実施可能期間：キャンプ場オープン期間(5月～10月頃)

メニュー	所要時間 (めやす)	食材セット料金 燃料代・追加オプション料金	準備物
カレーライス	4時間	1人分:850円 追加の米1合:150円	団体:ライター 個人:ふきん2枚 スプーンか箸 軍手(綿・イボ無し) ※薪を必要数ご注文ください。
牛すき丼	3時間	1人分:950円 追加の米1合:150円	
バーベキュー	3時間	1人分:1,500円 焼きそば麺1玉(ソース付):100円 ※焼きそばは別注文	団体:ライター 個人:ふきん2枚 軍手(綿・イボ無し) ※紙皿・割り箸は食材セットに含む。 追加の紙皿・割り箸1人分:30円 ※炭を必要数ご注文ください。 (炭1袋で1班調理可)
ピザ ピザ窯ピザ	4時間	1人分:700円 ※繁忙期(6～8月)は注文不可 その他の月は要相談	個人:ふきん2枚 軍手(綿・イボ無し) ※炭を必要数ご注文ください。 (炭1袋で2班調理可)
バウムクーヘン	3時間	1人分:500円 ※繁忙期(6～8月)は注文不可 その他の月は要相談	個人:ふきん2枚 軍手(綿・イボ無し) ※炭を必要数ご注文ください。 (炭1袋で2班調理可)
サンドイッチ ホットサンドイッチ	1時間	1人分:600円	ホットサンドにする場合のみ 団体:ライター、アルミホイル 個人:軍手(綿・イボ無し) 牛乳パック2個(開かずに)
焼きむすび	1時間	2個入り:300円 3個入り:450円	団体:ライター、アルミホイル (くっつきにくいもの) 個人:軍手(綿・イボ無し) 牛乳パック1～2個(開かずに)
魚つかみ <20匹以上>	3時間	イワナ:600円	個人:ふきん2枚 軍手(綿・イボ無し) むれてもよい履き物 タオル ※炭を必要数ご注文ください。 (炭1袋で約25匹分調理可)

薪1束(かまど1つ分):780円 炭1袋(U字溝1つ分):2,000円

カレーライス

所要時間 4時間

料金 食材費 1人 850円
追加のオプション：米1合 150円
薪代 1束 780円(かまど1つ分)

当施設にある物

食材、洗剤、たわし、ハンドソープ、食器用除菌スプレー、ごみバケツ、ごみ袋、薪、なた、うちわ、火ばさみ、新聞紙、炊さん用具セット（飯ごう、しゃもじ、鍋、ざる、ボウル、バケツ、包丁、ピーラー、おたま、まな板、カレー皿、コップ）

団体準備物

【団体】ライター（チャッカマンなど）
【個人】スプーン、ふきん（2枚）、軍手（綿・イボ無し）

実施要領

【準備・後片付け】 P3「野外炊さんを行うときの留意事項」を参照

【作り方】

カレー

- ①野菜を洗って薄く切る。切った野菜とほぐした肉を鍋に入れる。
- ②鍋に水を少なめに入れる。（具材がひたひたにつかるまで）
- ③飯ごうといっしょに鍋をかまどにセットし、薪に火をつける。
- ④カレールーを細かく刻む。
- ⑤カレーは約40分で煮える。煮えたらカレールーを入れて軽く混ぜ、鍋を火からおろす。

ごはん

- ①米をはかって、飯ごうの中でとぐ。
- ②飯ごうに必要な分量の水を入れる。
- ③鍋と一緒にかまどにセットし、薪に火をつける。（約15分で炊ける）

【食材内容（1人分）】

- ・米・・・・・・・・・・1合
- ・牛肉・・・・・・・・・・40g
- ・じゃがいも・・・・・・・・50g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・60g
- ・にんじん・・・・・・・・・・30g
- ・カレールー・・・・・・・・30g
- ・福神漬・・・・・・・・・・適量



牛すき丼

所要時間 3時間

料金 食材費 1人 950円
追加のオプション：米1合 150円
薪代 1束 780円(かまど1つ分)

当施設にある物

食材、洗剤、たわし、ハンドソープ、食器用除菌スプレー、ごみバケツ、ごみ袋、薪、なた、うちわ、火ばさみ、新聞紙、炊さん用具セット（飯ごう、しゃもじ、鍋、ざる、ボウル、バケツ、包丁、まな板、おたま、計量カップ、茶わん、コップ）

団体準備物

【団体】ライター（チャッカマンなど）

【個人】箸、ふきん(2枚)、軍手(綿・イボ無し)

実施要領

【準備・後片付け】 P3「野外炊さんを行うときの留意事項」を参照

【作り方】

牛すき

- ①野菜を洗って切る。豆腐を切る。
- ②ボウルに水をはり、車麴を入れてもどし、水気をしぼる。
- ③鍋に調味料と水(120cc×人数)を入れ、ほぐした肉を入れる。
- ④飯ごうと一緒に鍋をかまどにセットし、薪に火をつける。
- ⑤肉に味がしみこむまで煮込む。
- ⑥長ねぎ、車麴、豆腐、卵を鍋に加える。
- ⑦野菜が煮え、卵にしっかりと火が通ったらできあがり。

ごはん

- ①米をはかって、飯ごうの中でとぐ。
- ②飯ごうに必要な分量の水を入れる。
- ③鍋と一緒に飯ごうをかまどにセットし、薪に火をつける。(約15分で炊ける)

【食材内容（6人分）】

- ・米・・・・・・・・・・6合
- ・牛バラ肉・・・・・・・・480g
- ・長ねぎ・・・・・・・・1本
- ・木綿豆腐・・・・・・・・1丁
- ・車麴・・・・・・・・・・1パック
- ・卵・・・・・・・・・・2個
- ・しょうゆ・・・・・・・・80cc
- ・みりん・・・・・・・・・・30cc（大2）
- ・砂糖・・・・・・・・・・27g（大3）
- ・だし・・・・・・・・・・4g（小2）



バーベキュー

所要時間 3時間

料金
食材費 1人 1,500円（紙皿2枚・割り箸1膳 付き）
追加のオプション：焼きそば麺1（玉子ス付き）100円
米1合 150円
紙皿2枚・割り箸1膳 1セット 30円
炭代 1袋 2,000円（U字溝1つ分）

当施設にある物

食材、洗剤、たわし、ハンドソープ、食器用除菌スプレー、ごみバケツ、ごみ袋、炭、U字溝、ロストル、ガスボンベ、バーナー、うちわ、火ばさみ、耐熱手袋、バーベキュー用具セット（鉄板、ざる、ボウル、バケツ、トング、へら、包丁、まな板、バット、食用油ボトル、コップ）

団体準備物

【個人】ふきん(2枚)、軍手（綿・イボ無し）

実施要領

【準備・後片付け】 P3「野外炊さんを行うときの留意事項」を参照

【作り方】

- ①炭火をおこす。
- ②野菜などを洗って切る。
- ③鉄板でよく焼く。

【食材内容（1人分）】

・肉類	300g
・たれ	30g
・キャベツ	40g
・玉ねぎ	50g
・ピーマン	15g
・もやし	40g
・とうもろこし	25g
・ウインナー	2本
・塩	適量
・こしょう	適量
・食用油	適量



*焼きそばを希望される場合は、追加注文をお願いします。

ピザ（ダッチオーブン）

※繁忙期（6月～8月）は実施不可。その他の期間については要相談

所要時間 4時間

料金 食材費 1人 700円
炭代 1袋 2,000円（U字溝1つに2班分のダッチオーブンが置ける。）

当施設にある物

食材、洗剤、たわし、ハンドソープ、食器用除菌スプレー、ごみバケツ、ごみ袋、湯沸かしポット
発泡スチロール箱、炭、U字溝、ロストル、ガスボンベ、バーナー、うちわ、火ばさみ、耐熱手袋
炊さん用具セット（ダッチオーブン、ざる、ボウル、バケツ、計量カップ、バット、包丁、まな板
ラップ、アルミホイル、カレー皿、スプーン、ピザカッター、食用油ボトル、コップ）

団体準備物

【個人】ふきん（2枚）、軍手（綿・イボ無し）

実施要領

【準備・後片付け】 P3「野外炊さんを行うときの留意事項」を参照

【作り方】

- ①材料（小麦粉、ドライイースト、食塩、食用油、ぬるま湯 50cc×人数）を混ぜ合わせ、約10分間こねる。
- ②生地をボウルに入れてラップをかけ、お湯をはった発泡スチロール箱で30～50分1次発酵させる。
1次発酵の間に炭火をおこしておく。（炭火の近くでボウルごと温めてもよい）
- ③具材を切る。
- ④カレー皿にアルミホイルをかぶせて食用油をぬる。
- ⑤1次発酵が終わった生地を、軽くこねてガスを抜き、人数分に切り分ける。
- ⑥⑤の生地を再度ボウルに戻し、お湯をはった発泡スチロール箱で20分ほど2次発酵させる。
- ⑦2次発酵の終わった生地をアルミ皿の上で、外側に向かって広げてのばす。
- ⑧⑦にソースをぬり、具材をのせる。
- ⑨アルミ皿をカレー皿からはずし、アルミ皿ごとダッチオーブンで焼く。（1回1枚 5～10分程度）
ふたの上にも炭をおく。（ダッチオーブンの取り扱い時には耐熱手袋を使用し、火傷に注意する）

【食材内容（6人分）】

・小麦粉	・ 600g
・塩	・ 少々
・食用油	・ 60g
・ドライイースト	・ 15g
・ピザソース	・ 適量
・ピザ用チーズ	・ 適量
・ベーコン	・ 適量
・ミニトマト	・ 適量
・バジル	・ 適量



ピザ（ピザ窯）

※繁忙期（6月～8月）は実施不可。その他の期間については要相談

所要時間 4時間

料金 食材費 1人 700円 薪代 1束 780円

当施設にある物

食材、洗剤、たわし、ハンドソープ、食器用除菌スプレー、ごみバケツ、ごみ袋、湯沸かしポット
発泡スチロール箱、薪（広葉樹）、窯、パーラー、机、うちわ、火ばさみ、耐熱手袋、炊さん用具セ
ット（ざる、ボウル、バケツ、計量カップ、バット、包丁、まな板、ラップ、アルミホイル、カレー
皿、スプーン、ピザカッター、食用油ボトル、コップ）

団体準備物

【個人】ふきん（2枚）、軍手（綿・イボ無し）

実施要領

【準備・後片付け】 P3「野外炊さんを行うときの留意事項」を参照

※窯の片付けについては、利用団体で行う。（ピザ窯の残った炭を掃き出し、炭を所定の場所へ捨てる）

【作り方】

①ピザ窯担当者（2人程度）を決め、ピザ窯の準備を行う。

薪（広葉樹）を入れて火をつける。ピザを焼くまでにピザ窯内の温度が190度以上になるようにする。

②材料（小麦粉、ドライイースト、食塩、食用油、ぬるま湯 50cc×人数）を混ぜ合わせ、約10分間こねる。

③生地をボウルに入れてラップをかけ、お湯をはった発泡スチロール箱で30～50分1次発酵させる。

④具材を切る。

⑤カレー皿にアルミホイルをかぶせて食用油をぬる。

⑥1次発酵が終わった生地を、軽くこねてガスを抜き、人数分に切り分ける。

⑦⑤の生地を再度ボウルに戻し、お湯をはった発泡スチロール箱で20分ほど2次発酵させる。

⑧2次発酵の終わった生地をアルミ皿の上で、外側に向かって広げてのばす。

⑨⑦にソースをぬり、具材をのせる。

⑩アルミ皿をカレー皿からはずし、アルミ皿ごとピザ窯で焼く。（1回2～3枚 2分程度）

（耐熱手袋を使用し、火傷に注意する）

【食材内容（6人分）】

・小麦粉	600g
・塩	少々
・食用油	60g
・ドライイースト	15g
・ピザソース	適量
・ピザ用チーズ	適量
・ベーコン	適量
・ミニトマト	適量
・バジル	適量



※繁忙期（6～8月）は注文不可

バウムクーヘン

所要時間 3時間

料金 食材費 1人 500円
炭代 1袋 2,000円（U字溝1つで2班のバウムクーヘンが焼ける。）

当施設にある物

食材、洗剤、たわし、ハンドソープ、食器用除菌スプレー、ごみバケツ、ごみ袋、炭、U字溝、ロストル、ガスボンベ、バーナー、うちわ、火ばさみ、耐熱手袋、炊さん用具セット（竹の棒、ざる2、ボウル3、泡だて器1、おたま1、スプーン1、包丁2、まな板1、皿人数分、アルミホイル、コップ）

団体準備物

【個人】ふきん（2枚）、軍手（綿・イボ無し）

実施要領

【準備・後片付け】 P3「野外炊さんを行うときの留意事項」を参照

【作り方】

- ①炭火をおこし、ボウルに入れたバターを溶かす。（ボウル1）
バターを溶かし終わってから、竹の棒の中央にアルミホイルを巻く。
- ②卵をボウルに卵黄と卵白にわけ入れておく。（ボウル2,3）
- ③卵黄は溶かしたバターに加え、砂糖、はちみつ、ホットケーキミックスも加えてよく混ぜる。
- ④卵白は泡だて器で角が立つまで泡立ててから、③に加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤生地の入ったボウル上で、竹の棒に生地を回しながらぬる。
- ⑥⑤を焦げないように回しながら炭火で焼く。
- ⑦生地をぬっては、回しながら焼く作業を繰り返す。
初めの数回をしっかりと焼くことで、生地が竹の棒に付いて作りやすくなる。
- ⑧完成したバウムクーヘンを竹の棒からはずす。
（棒を抜き取る、包丁で切れ目をいれてはがすなどの方法がある）

【食材内容（6人分）】

- ・ホットケーキミックス・・・300g
- ・卵・・・・・・・・・・・・・・6個
- ・無塩バター・・・・・・・・・・150g
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・90g
- ・はちみつ・・・・・・・・・・適量



サンドイッチ・ホットサンドイッチ

所要時間 1 時間

料金 食材費 1 人 600 円(1班にビニール手袋1組、紙皿人数分がつきます。)

当施設にある物 食材、ハンドソープ

団体準備物

サンドイッチの場合

【団体】ビニール手袋(必要な枚数)

ホットサンドイッチの場合

【団体】ビニール手袋(必要な枚数)※感染予防のため必要と思われる場合はお持ちください。

ライター(チャッカマンなど)、アルミホイル

【個人】軍手(綿・イボ無し)、牛乳パック 2 個(切り開かずに)

実施要領

【準備・後片付け】 P3「野外炊さんを行うときの留意事項」を参照

【作り方】

サンドイッチの場合

①食パンに具材をはさむ。

ホットサンドイッチの場合

①食パンに具材をはさむ。

②①をアルミホイルでつつみ、牛乳パックに入れる。

③②をかまどやグレーチングの上に置き、火をつけて燃やす。

④牛乳パックが燃えきったら完成。

【食材内容 (6 人分)】

- ・食パン・・・・・・・・・・24 枚
- ・スライスチーズ・・・・・・・・6 枚
- ・スライスハム・・・・・・・・6 枚
- ・ミニマヨネーズ・・・・・・6 パック
- ・たまごサラダ・・・・・・・・300g



焼きむすび

所要時間 1 時間

料 金	食材費		
	塩むすび 2 個入り	300 円	
	塩むすび 3 個入り	450 円	

当施設にある物 食材、ハンドソープ

団体準備物

【団体】ライター（チャッカマンなど）
アルミホイル（くっつきにくいタイプのものがおすすめ）

【個人】軍手（綿・イボ無し）、牛乳パック 2 個（切り開かずに）

実施要領

【準備・後片付け】 P3「野外炊さんを行うときの留意事項」を参照

【作り方】

- ①塩むすびにしょうゆをつける。
- ②①をアルミホイルでつつみ、牛乳パックに入れる。
- ③②をかまどやグレーチング上に置き、火をつけて燃やす。
- ④牛乳パックが燃えきったら、再度もう 1 つの牛乳パックに入れて燃やす。
- ⑤最後まで燃えたら完成。

【食材内容（6 人分）】

- ・塩むすび・・・・・・・・・・6 パック
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・6 パック



魚つかみ

所要時間 3 時間 (活動開始時刻は 10:30 以降)

料金 食材費 イワナ 600 円
炭 代 1 袋 2,000 円 (U 字溝 1 つ分 約 25 匹分)

当施設にある物

食材(イワナ)、塩、ざる、バケツ、包丁、金串、串立て、ハンドソープ、スポンジ、
ごみバケツ、ごみ袋、炭、U 字溝、ロストル、ガスボンベ、バーナー、うちわ、火ばさみ、耐熱手袋

団体準備物

【団体】 ふきん

【個人】 軍手、ぬれてもよい履き物、タオル

実施要領

【準備・後片付け】 P3「野外炊さんを行うときの留意事項」を参照

【作り方】

①池で魚をつかまえる。

※軍手をはめてつかまえ、運ぶ際は魚の目をかくすと、魚が暴れにくくなる。

※指導者は、研修生が魚をつかまえている間に、炭の火をおこしておく。

②ざるやバケツの上で、魚をさばく。

※包丁で腹をさいて内臓を取り、血合いを落とす。(血合い…魚の背と腹の間に存在する赤色線維筋)

③金串をさす。

※金串は魚の口か目から入れ背中の身の部分を通るようにし、尾びれから数cm突き出させる。

④塩をふる。

※塩が地面に落ちないように、ごみバケツ上で塩をふる。

⑤串の番号を確かめてから焼く。

※魚の左右両面を 20 分ずつ焼き、水分が落ちなくなったら焼き上がり。

【食材内容】

・イワナ……注文数分

※魚は 20 匹以上から注文が可能です。

※所員による、さばき方の説明時に

1 匹使用させていただくことがあります。



アドベンチャーワールド

場 所	野外コース（自然保護センター周辺～キャンプ場周辺） 屋内コース（自然の家館内）
-----	--

所 要 時 間	1 時間 30 分～ ※自由に時間を設定できる。
---------	--------------------------

実施可能期間	野外：5 月～10 月 屋内：年間通して
--------	----------------------

当施設にある物	ビブス、熊鈴、バインダー、用具一式
---------	-------------------

団 体 準 備 物	【各班】筆記用具、時計
-----------	-------------

実 施 要 領

- ①事前にゲームに必要な物をポイントに配置する。
- ②ビブス、熊鈴、バインダー、地図、解答用紙を配布する。
- ③オリエンテーション（進め方の説明）
 - ・ 25 ヶ所に、右のような課題が書かれたカードが置いてある。
 - ・ 地図をたよりに課題を探す。（最初に行くポイントをくじなどで決めておくとう重ならなくてよい。）
 - ・ 時間内に課題（クイズやゲーム）を解きながらまわり、得点を競う。
 - ・ ポイントを全てまわる必要はない。難しかったり時間がなかったりした場合は、パスしてもよい。
 - ・ 班員全員でゴールする。
- ④解答用紙を回収し、採点する。
- ⑤地図、ビブスなどの貸出用品を回収する。


留 意 点 ・ 参 考

- 屋内で行う場合、他団体の活動によっては課題の数や活動範囲が制限される場合があります。
詳細は所員にお尋ねください。また、宿泊室に入ったり他団体に迷惑がかかったりしないよう、事前にご指導願います。
- 問題①②③は、野外コースと屋内コース共通です。（問題①②の用具は、研修生玄関にあります）
- 野外で行う場合、可能ならば以下の場所に監察の方がいるとよいと思われます。
 - ・ ⑤の先・・・観察棟入口への道を間違わないように。
 - ・ ⑥付近・・・自然保護センターの方に行かないように。
 - ・ ⑩付近・・・牧場の方や山の中へ入っていかないように。
 - ・ ⑮付近・・・トレーニングキャンプ場より奥に入らないように。
 - ・ ⑲の先・・・山を下って、森や沢の方に行かないように。

【表示例 野外編（枠が茶色）、屋内編（枠が青色）】

アドベンチャーワールド

17. もちやパンなどに入れ
どくとく かお
る、独特な香りのある、
しょうぶつ なん
写真の植 物は何でしょう。

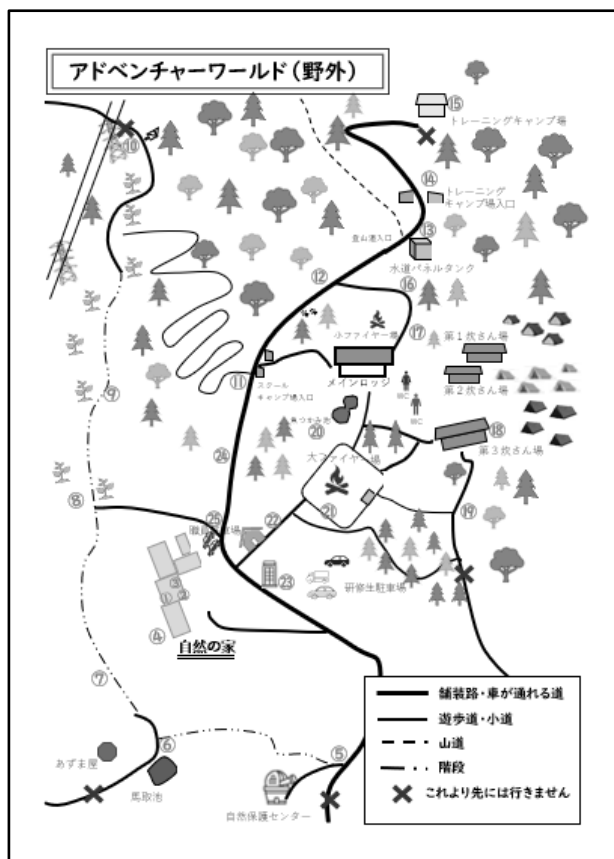


①ヨモギ
②サンショウ

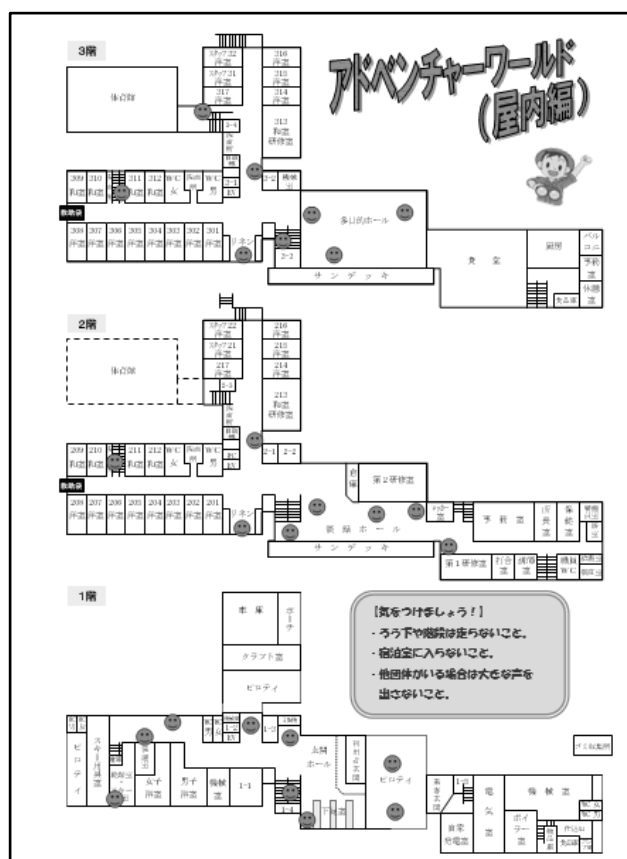
③ヒノキ
④ドクダミ

福井県立奥越高原青少年自然の家

【野外編 地図】



【屋内編 地図】



ネイチャーゲーム



場 所	スクールキャンプ場周辺
所 要 時 間	1 時間 30 分
実施可能期間	5 月～10 月
当施設にある物	ビブス、熊鈴、バインダー、用具一式
団 体 準 備 物	なし
実 施 要 領	※1 ゲームにつき 1 人指導者が必要です。 (指導者の数に合わせて調整可能です。)

- ①地図を配布する。
- ②オリエンテーション（進め方の説明）
 - ・ポイントを班でまわること。
 - ・競い合いのゲームではないこと。
- ③進み方の順番は出発前に決めておく。番号順でもよいし好きな場所からでもよい。
- ④各ポイントで指導者の指示に従う。
- ⑤ゲームをすべて終えた班は集合場所に集まる。
- ⑥地図を回収する。

ゲーム名	方 法
私は誰でしょう？	背中につけられた動物や昆虫の名前のカードをいろいろな人に 1 つずつ質問しながら当ててみる。
同じ物を探そう	箱の中にあるもの（種子、木の葉、木の実、石、草花など）を決められた範囲の中から探し出す。
木の鼓動	聴診器を木の幹に当て、聞こえた音について気付いたことを伝え合う。
目かくしトレイル	目かくしをして木々の間に張られたロープを頼りに進む。視覚以外の感覚をとぎすませ、におい、指先の感覚、森の音などを確かめる。
カモフラージュ	決められた範囲の中から、自然界にない人工物がいくつあるか探し出す。
フィールドビンゴ	自然物を使った「ビンゴゲーム」自然の中を歩きながらビンゴカードの中の見つけた物に○をつけていく。○が 4 つ 1 列に並んだらビンゴ。ビンゴをたくさん作る。

* 詳細な指導マニュアルがあります。
必要な場合は、所員にお尋ねください。



イニシアチブゲーム

場 所	大ファイヤー場周辺（雨天時は屋内でも可）
所 要 時 間	1 時間 30 分
実施可能期間	野外：5 月～10 月 屋内：年間を通して
当施設にある物	ビブス、熊鈴、バインダー、用具一式
団 体 準 備 物	なし
実 施 要 領	※1 ゲームにつき 1 人指導者が必要です。 （指導者の数に合わせて調整可能です。）

- ①地図を配布する。
- ②オリエンテーション（進め方の説明）
 - ・ポイントを班でまわる。
 - ・各ポイントでは、指導者の指示に従う。
- ③一斉にスタートし、空いているポイントを中心にまわる。
 - ・各ポイントでは、指導者の説明を聞く。
 - ・自然や人工物を利用して作られたいくつかの障害物や課題をクリアしていく。
- ④全部まわり終えた班から集合場所に集まる。
- ⑤地図を回収する。



ラインナップ



むかで登り

ゲーム名		課 題
A	ラインナップ	丸太に乗り、指定された順番（年齢順、アイウエオ順、誕生日順など）に並びかえる。地面に落ちたらやり直す。
B	バックフライング	1人が台上で直立して、後ろ向きに倒れる。他の者は、全員で受けとめる。 ①帽子、眼鏡、時計は外すよう指導する。 ②倒れる者は、両腕を前にクロスして組み、背筋を伸ばして倒れる。 ③受ける者は、向かい合って組み手を作り、特に腰と上体、頭部を支える。 ④平地で、「地蔵倒し」の練習をしてから、台を使う。
C	むかで登り	全員の足をひもでしばり、協力してカニ歩きで斜面を登りきる。
D	ビーム（屋内では不可）	グループの全員が一方から反対側に丸太を乗り越える。 乗り越えた人は、手を貸すことができない。
E	目隠し列車（屋内では応相談）	最後尾の人以外は、目隠しをする。 両手を前の人の両肩にかけて、列車状態でコースをまわる。 最後尾の人は、声を使わず肩を叩くなどして、右折や左折を知らせる。
F	日本列島	ブロックの上に全員が乗り、10秒間立ち続ける。 体の一部が地面にふれたらやり直す。
G	ホールインワン	全員目隠しをして輪につかまり、目印のボールの所まで移動する。
H	フラフープ送り	手をつないだままフラフープの中をくぐり、となりの人へ送っていく。
I	ブラインドスクエア	目かくしをして、みんなでロープを正方形にする。
J	スタンドアップ	みんなで手をつないで、いっせいに立ち上がる。

※ゲーム詳細については所員にお尋ねください。

ミッションクリアゲーム

場 所	自然の家周辺（雨天時は屋内でも可）
対 象 学 年	小学生以上
所 要 時 間	45 分～1 時間 ※自由に時間を設定できる。
実施可能期間	野外：5 月～10 月 屋内：年間を通して
所で準備する物	用具一式、ビブス、解答用紙
団 体 準 備 物	筆記用具
実 施 要 領	※1 ミッションにつき 1 人指導者が必要です。 （指導者の数に合わせて調整可能です。）



MISSION A
ヘリウムリング

①フラフープを中心としてメンバーはフラフープを囲む。
②全員が1本の指にフラフープをのせる。
※顔の高さ
③フラフープをおろしていき、地面についたらクリア。
※指がはなれたり、指以外の部分がフラフープに触れたりしたら、最初からやり直し。
④制限時間は、3分間。

①事前にゲームに必要な物をポイントに配置する。

②地図、ビブス、解答用紙を配布する。

③オリエンテーション（進め方の説明）

- ・ポイントを班でまわる。
- ・各ポイントでは、指導者の指示に従う。

④全部回り終えた班から終了する。

※全部終わらなくても、時間になったら集合場所に戻る。

⑤地図、ビブスなどの貸出用品を回収する。

ミッションカード↑
（各ポイントに設置）

※制限時間や個数等のクリア条件を、団体に合わせて変更が可能。

ミッション名		ミッション内容
A	ヘリウムリング	フラフープを囲んで立ち、全員人差し指の上にフラフープを乗せ、地面につけることができたならクリア。
B	タングラム	板を組み合わせて、目標の形ができたならクリア。
C	小枝バランス	指の上にのせた小枝を10秒間立たせ、続けられたらクリア。
D	人間輪投げ	的になった仲間の両手と片足に輪を投げ、すべてに入ればクリア。
E	シートでキャッチボール	ブルーシートで、キャッチボールが連続10回できたらクリア。
F	どんぐり運び	制限時間内に、どんぐりをもう一つの入れ物にスプーンで運べたらクリア。
G	どんぐりのつかみ取り	容器からどんぐりを片手で何個つかめるか挑戦。 班の合計が、「人数×20個以上」でクリア。
H	生き物ハンター	制限時間内に新聞の紙面から、指定された言葉を探せたらクリア。

※各ミッションの詳細については所員にお尋ねください。

オリエンテーリング

場 所

A コース ポスト 1→10

B コース ポスト 1→2→10→9→8→18→19→20 ※要相談

C コース ポスト 21→30

※ ご希望に応じて、1～30 のポストを組み合わせることもできます。

例) ポスト 23→24→25→26→27→28→29→4→30→1

(三角山方面を省いたコースのアレンジ)

対 象 学 年

小学4年生以上

所 要 時 間

2時間30分～3時間

実施可能期間

5月～10月

当施設にある物

地図、ビブス（ゼッケン）、チェックカード、熊鈴、バインダー、鉛筆

団 体 準 備 物

時計

実 施 要 領

- ① 地図、ビブス（ゼッケン）※希望する団体、
チェックカード、熊鈴を配布する。
- ②オリエンテーション
(進め方、地図の見方、安全について)
- ③班ごとに間隔をあけて順番にスタートする。
- ④ポストを順にまわる。
- ⑤ポストを見つけたら、カードにパンチを打って、
キーワード（動物、鳥、植物）を書く。
- ⑥班全員がそろってゴールしてカードを提出する。
- ⑦所要時間が少ないチームから1位、2位、3位の
順位をつける。
- ⑧地図、熊鈴、ビブス（ゼッケン）などの貸出用品を
回収する。

留意点・参考

- ①事前に下見することをお勧めします。
- ②監察は指導者用の地図を参照してください。
- ③ポスト付近には、イノシシ対策の電気柵が設けられている場所があります。研修生が触れないよう
に事前に確認してから活動してください。
- ④監察の方がいるとよいと思われる場所
P20 【スコアオリエンテーリング 留意点・参考】 参照

OLチェックカード		実施日: <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日
		場 所: 豊能高専青少年自然の家
班	A	スタート時刻 <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分 <input type="text"/> 秒
	B	ゴール時刻 <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分 <input type="text"/> 秒
	C	所要時間 <input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分 <input type="text"/> 秒
順位	位	Aコースは1～0⇒1～10 Bコースは1～0⇒11～20 Cコースは21～30 のように数字を調整してください。
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10		

スコアオリエンテーリング

※現在ポスト13番～19番使用は要相談

場 所	自然の家周辺
対 象 学 年	小学4年生以上
所 要 時 間	3時間
実施可能期間	5月～10月



当施設にある物	地図、ビブス（ゼッケン）、チェックカード、熊鈴、バインダー、鉛筆
団 体 準 備 物	時計
実 施 要 領	

①地図、チェックカード、熊鈴、ビブス（ゼッケン）を配布する。

②オリエンテーション

（進め方、地図の見方、安全について）

②作戦会議でポストの選択やまわる順番を決める。

（事前に、学校などで話し合っておいてもよい。）

④すべての班が一斉にスタートする。

⑤1番から30番までのポストを探す。

※No.13～19は要相談

⑥ポストを見つけたら、カードにパンチを打って、
キーワード（動物、鳥、植物）を書く。

⑦すべてまわれなくても、時間になったら戻る。

⑧班全員がそろってゴールしてカードを提出する。

⑧得点の多いチームから1位、2位、3位の順位をつける。

⑩地図、熊鈴、ゼッケンなどの貸出用品を回収する。

スコアオリエンテーリング チェックカード							
桜井県立奥蔵高原青少年自然の家							
ゼッケン		氏名 1		氏名 2		氏名 3	
番		2		5		8	
所要時間		3 <th colspan="2">7 <th colspan="2">8 </th></th>		7 <th colspan="2">8 </th>		8	
時間 分		4 <th colspan="2">8 <th colspan="2"> </th></th>		8 <th colspan="2"> </th>			
No.	パンチ 得点	キー ワード	No.	パンチ 得点	キー ワード	No.	パンチ 得点
1	3		11	5		21	30
2	3		12	8		22	20
3	10		13	10		23	5
4	8		14	15		24	5
5	10		15	20		25	20
6	20		16	20		26	30
7	15		17	15		27	20
8	8		18	10		28	20
9	8		19	8		29	8
10	3		20	3		30	5

合計 点 合計得点 順位

留意点・参考

・【 P19 オリエンテーリング 留意点】参照

・監察の方がいるとよい場所「P24 地図」参照

- ① 5番ポスト付近・・・交差点での安全確認のため
- ② 6番ポスト付近・・・勝山市方面へ行ってしまうように
- ③ 簡易郵便局付近・・・自然の家への坂道を過ぎて大野市方面へ行ってしまうように
- ④ 12番ポスト付近・・・トレーニングキャンプ場から降りるところを間違えないように
- ⑤ 18番ポスト付近・・・南六呂師の集落へ行ってしまうように
- ⑥ 19番ポスト付近・・・川付近での安全や通過の確認のため
- ⑦ 21番ポスト付近・・・山の中で通過を確認するため
- ⑧ 26番ポスト付近・・・勝山市方面へ行ってしまうように

ビンゴオリエンテーリング

※ポスト13番～19番使用は要相談

場 所	自然の家周辺
対 象 学 年	小学4年生以上
所 要 時 間	2時間30分（1時間30分コースもあり）
実施可能期間	5月～10月
当施設にある物	地図、ビブス（ゼッケン）、 ビンゴカード、熊鈴
団 体 準 備 物	時計
実 施 要 領	

16マス ビンゴオリエンテーリング チェックカード			
*制限時間 2時間30分		実施日: 平成 年 月 日	
班の名前	得点	ゼッケン番号	
部分	5× = 点	所要時間	時間 分
ビンゴ	20× = 点	順位	
減点	－ 点		
合計	点		
7	23	24	1
21	10	2	22
11	3	9	12
4	13	30	8

①地図、ビンゴカード（9マスか16マス）、熊鈴、ビブス（ゼッケン）を配布する。

②オリエンテーション（進め方、地図の見方、安全について）

③相談してポストの選択やまわる順番を決める。

④すべての班が一斉にスタートする。

⑤ビンゴカードにある数字のポストを探す。

⑥ポストを見つけたら、カードにパンチを打って、
キーワード（動物、鳥、植物）を書く。

⑦班全員がそろってゴールして、カードを提出する。

⑧得点の多いチームから1位、2位、3位の順位をつける。

＊得点の付け方

ア：1つのポストにつき5点。

イ：ビンゴ完成の場合は1列につき20点のボーナス点。

ウ：1分遅れるごとに1点減点。

⑨地図、熊鈴、ビブス（ゼッケン）などの貸出用品を回収する。

9マス ビンゴオリエンテーリング チェックカード			
*制限時間 1時間30分		実施日: 平成 年 月 日	
班の名前	得点	ゼッケン番号	
部分	5× = 点	所要時間	時間 分
ビンゴ	20× = 点	順位	
減点	－ 点		
合計	点		
1	23	11	
9	2	10	
12	24	30	

留意点・参考

・【 P20 スコアオリエンテーリング 留意点・参考】 参照

福井県立
奥越高原青少年自然の家

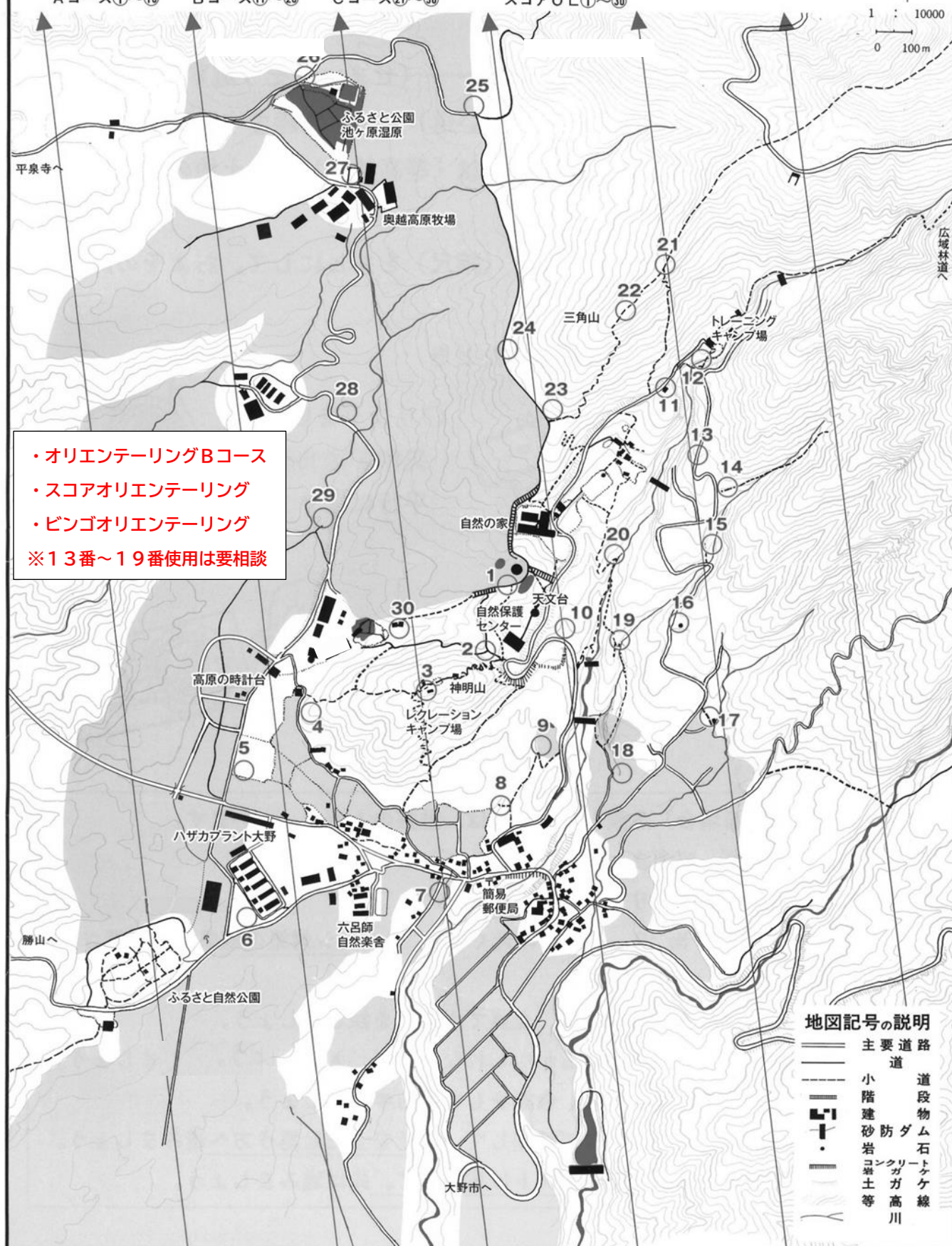
オリエンテーリング地図

Aコース①～⑩ Bコース⑪～⑳ Cコース㉑～㉓ スコアOL①～⑩



1 : 10000
0 100m

- ・オリエンテーリングBコース
 - ・スコアオリエンテーリング
 - ・ビンゴオリエンテーリング
- ※13番～19番使用は要相談



地図記号の説明

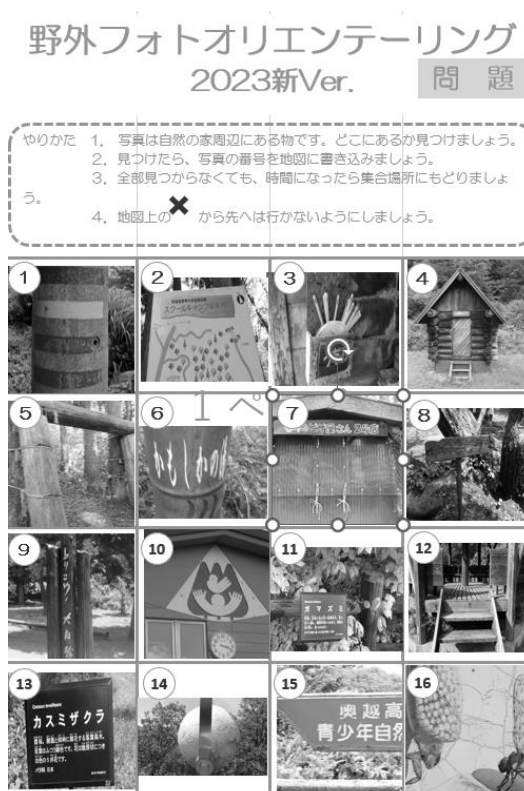
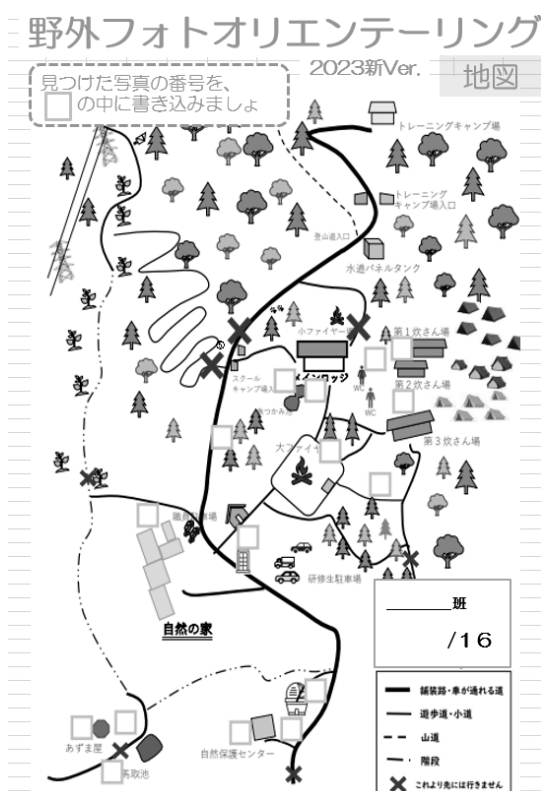
- | | |
|----|---------|
| —— | 主要道路 |
| —— | 道 |
| —— | 小階建砂防ダム |
| —— | 段物 |
| —— | 石 |
| —— | クリ |
| —— | ガ |
| —— | ガ |
| —— | 高 |
| —— | 川 |

野外フォトオリエンテーリング

場 所	自然保護センター、スクールキャンプ場周辺
対 象 学 年	小学生以上
所 要 時 間	1 時間 30 分～2 時間程度 ※チェックポイントを限定すれば、自由に時間を設定できる。
実施可能期間	5 月～10 月
当施設にある物	地図、ビブス（ゼッケン）、解答用紙、熊鈴、バインダー、鉛筆
団 体 準 備 物	時計
実 施 要 領	

- ①地図、ビブス（ゼッケン）※希望する団体、解答用紙、鈴を配布する。
- ②オリエンテーション（進め方、地図の見方、安全について）
- ③すべての班が一斉にスタートする。
- ④写真を頼りに、チェックポイント（16 か所）がどこにあるか探す。
- ⑤写真と同じものを見つけたら、番号を解答用紙に記入する。（難しい場合は、パスしてもよい）
- ⑥すべてまわれなくても、時間になったら戻る。
- ⑦制限時間を決め、オーバーした場合は減点するなどの工夫をしてもよい。
- ⑧班全員でそろってゴールして解答用紙を提出する。
- ⑨採点した後、得点の多いチームから 1 位、2 位、3 位の順位をつける。
- ⑩地図、熊鈴、ビブス（ゼッケン）などの貸出用品を回収する。

- 留意点・参考
- ・可能であれば、コースの端に監察の方がいるとよい。
 - ・下記の写真は変更されることがあります。



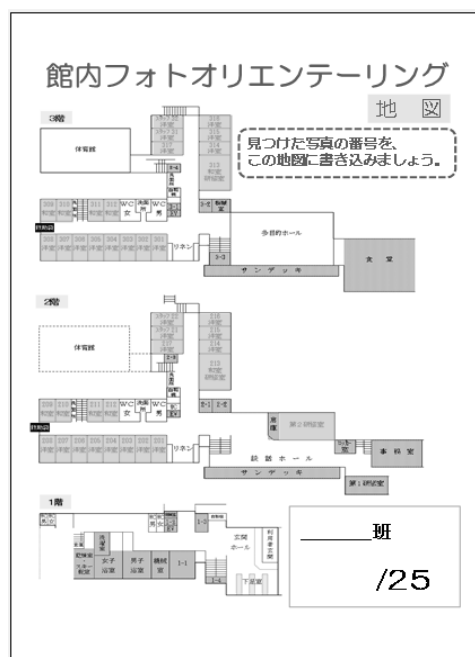
館内フォトオリエンテーリング

場 所	自然の家館内
所 要 時 間	1時間程度 ※チェックポイントを限定すれば、自由に時間を設定できる。
実施可能期間	年間を通して
当施設にある物	バインダー、筆記用具、用具一式
団 体 準 備 物	なし
実 施 要 領	

- ①地図、解答用紙を配布する。
- ②オリエンテーション（進め方、地図の見方、安全について）
- ③すべての班が一斉にスタートする。
- ④写真を頼りに、チェックポイント（25 か所）がどこにあるか探す。
- ⑤写真と同じものを見つけたら、番号を地図に記入する。（難しい場合は、パスしてもよい）
- ⑥すべてまわれなくても、時間になったら戻る。
- ⑦制限時間を決め、オーバーした場合は減点するなどの工夫をしてもよい。
- ⑧班全員でそろってゴールして解答用紙を提出する。
- ⑨採点した後、得点の多いチームから順位をつけてもよい。
- ⑩地図、ビブス（ゼッケン）などの貸出用品を回収する。

留意点・参考

- ・他団体の活動によっては、チェックポイントの数や活動範囲が制限される場合があります。詳細は所員にお尋ねください。
- ・宿泊室に入ったり、他団体に迷惑がかかったりしないように、事前指導をお願いします。
- ・下記の写真は変更されることがあります。



もりのカルタ ・ ふくい いろはカルタ

場 所	和室研修室など
所 要 時 間	30 分～1 時間
実施可能期間	年間を通して
当施設にある物	「もりのカルタ」(普通サイズ 5 組 A4 サイズ 2 組 ジャンボサイズ 1 組) 「ふくい いろはカルタ」(普通サイズ 19 組 A4 サイズ 2 組)
団 体 準 備 物	なし
実 施 要 領	

①オリエンテーション (やり方の説明)

- ・「もりのカルタ」は、六呂師の自然に関する内容のカルタ。
- ・「ふくい いろはカルタ」は、福井県の自然や歴史・文化に関する内容のカルタ。
- ・時間があれば取り札を使って、自然物や福井に関するものの名前を覚えることもできる。

②カルタ取りをする。

- ・「もりのカルタ」の A4 サイズやジャンボサイズを使う場合は、グループごとに並んで、読み札を読まれたあと、指導者の合図で一斉にスタートして取りに行く方法がある。

③とれた枚数を数え、活動の振り返りをする。

④カルタの後片付けをする。(番号ごとに片付ける)



「“もり” のカルタ」



「ふくい いろはカルタ」

紙コップタワー

場 所

多目的ホール 体育館

所 要 時 間

1 時間～1 時間3 0 分

実施可能期間

通年

当施設にある物

紙コップ 1 班5 0 0 個×6 椅子
ストップウォッチ メジャー

団 体 準 備 物

なし

ル ー ル

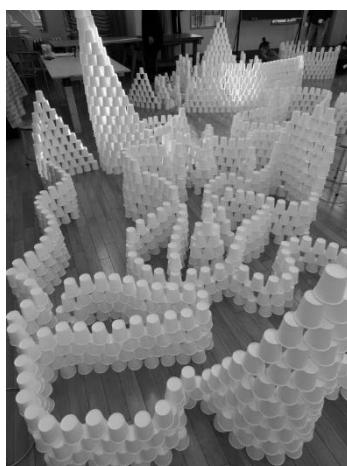
ルール A 制限時間内に5 0 0 個の紙コップを使い、どれだけ高く積めるかを競う。

ルール B 制限時間内に5 0 0 個の紙コップを使い、様々な形を作り、コンセプトを発表しあう。その後、投票により勝敗を決める。

実 施 要 領

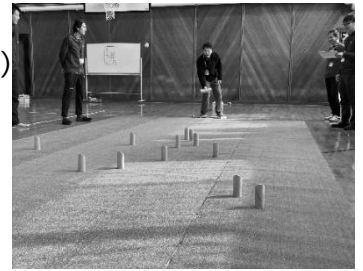
- ① 各班に紙コップを配布する。
- ② ルール説明を行う。
紙コップを変形させたり、切ったりしないことを伝える。
- ③ 班ごとに作戦会議の時間を設ける。
- ④ 作成開始（4 0 分～6 0 分）
- ⑤ 終了後、地面からの高さを計測する。（A ルール）
班ごとに発表しあい、投票する。（B ルール）
- ⑥ 後始末をする。

参考資料



モルック

場 所	体育館 野外※晴天時のみ 芝・丈の短い草がある平坦な場所 (イニシアチブゲームのラインナップ近く、第3炊さん場横)
所要時間	1 時間 30 分 (準備・後片付けを含む) ※自由に時間を設定できる。
実施可能期間	体育館：通年 野外：5 月～10 月
当施設にある物	ビブス、モルックセット、人工芝マット (体育館用：1 コート 4 本使用)、得点表、 バインダー、鉛筆
団体準備物	なし



実施要領

※競技のルールやゲームの進め方について、所員による説明が必要かをお知らせください。

※競技のルールやゲームの進め方に関する詳しい資料もあります。所員にお尋ねください。

- ①コートを設営し、使用する用具を設置する。
 - ・2 コートまで設営できる。
- ②競技のルール、ゲームの進め方、安全上の注意点を説明する。
 - ・1 チームの人数は、1 人～5 人まで。(めやす)
 - ・1 つのコートで、一度に2 チーム～6 チームまで対戦することができる。
- ③ゲームをする。
- ④後片付け、清掃 (体育館を使用した場合) をする。

留意点

- ①大雨や暴風の後など、晴天時でも地面が濡れていたり、荒れていたりするときは、野外でできない場合があります。
- ②現行のルールを一部変更してゲームをすることもできます。所員にご相談ください。

ハイキング

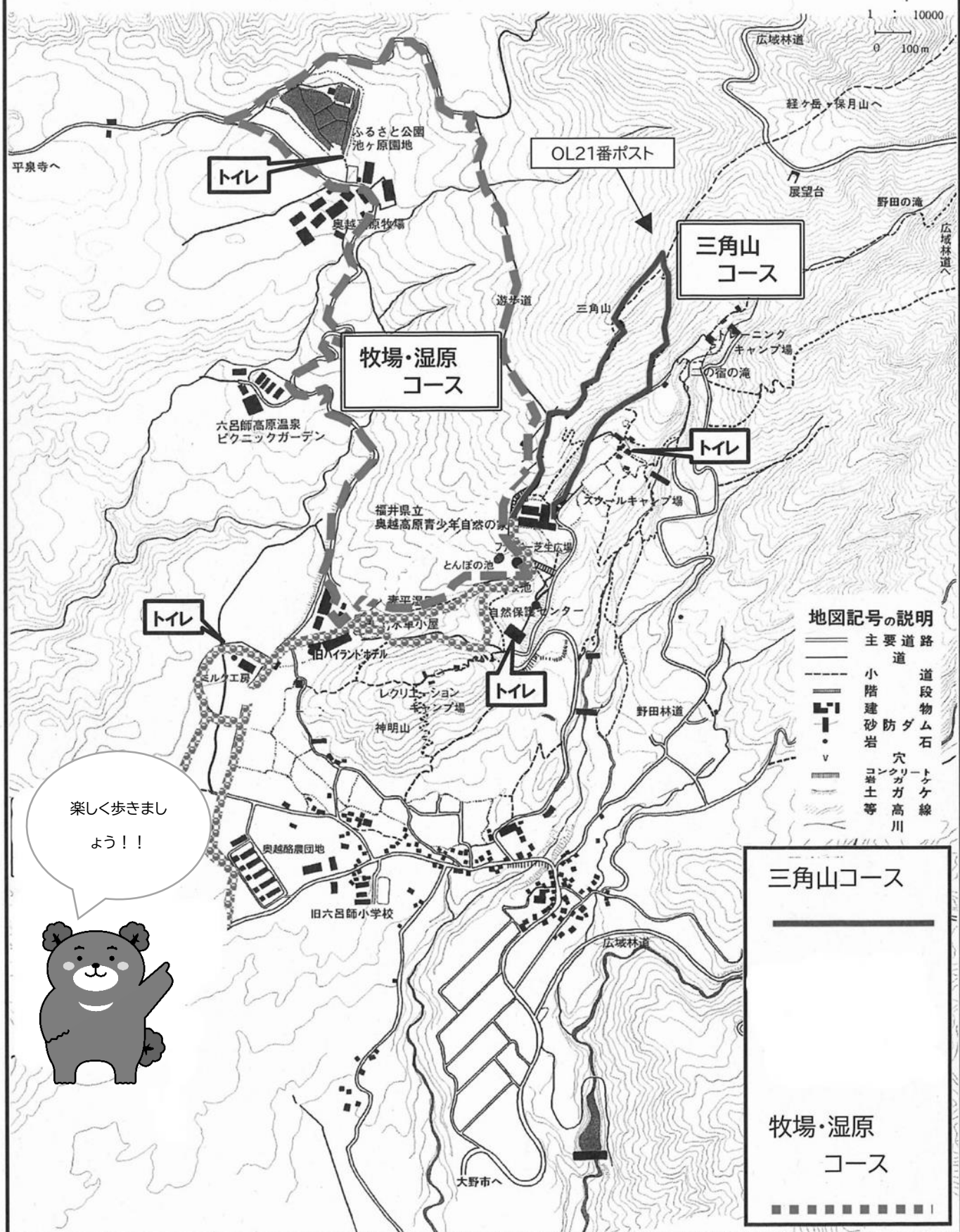
コース・距離・所要時間	「三角山コース」 3km (1 時間 30 分)
	「牧場・湿原コース」 7km (3 時間 30 分)
実施可能期間	4 月～11 月
当施設にあるもの	熊鈴
団体準備物	【個人】長そで・長ズボン、帽子、リュックサック、タオル、手袋 雨がっぱ、ティッシュペーパー、水筒
実施要領	

「三角山コース」	40 分	30 分
自然の家	－ 三角山頂上 (休憩 10 分)	－ 自然の家
「牧場・湿原コース」	15 分	40 分
(往路) 自然の家	－ 三角山登山道との分岐点	－ 牧場・池ヶ原湿原 (休憩 20 分)
		(遊歩道経由)
(復路) 牧場・池ヶ原湿原	40 分	30 分
	－ うらら館前	－ 自然の家

<留意点>

- ①事前に下見することをお勧めします。
- ②指導者は先頭・中間・後尾に位置し常に研修生の状態を把握し、安全に配慮してください。
- ③自然環境を大切に、動植物を傷つけないように指導してください。
- ④登山道の途中にはトイレがありません。出発前に用便を済ませておいてください。
- ⑤ごみはすべて持ち帰ってください。
- ⑥ハチは黒い色に向かってくる性質があるので、帽子や服装の色に留意してください。
- ⑦熊鈴を身につけて歩いてください。

ハイキングコース図

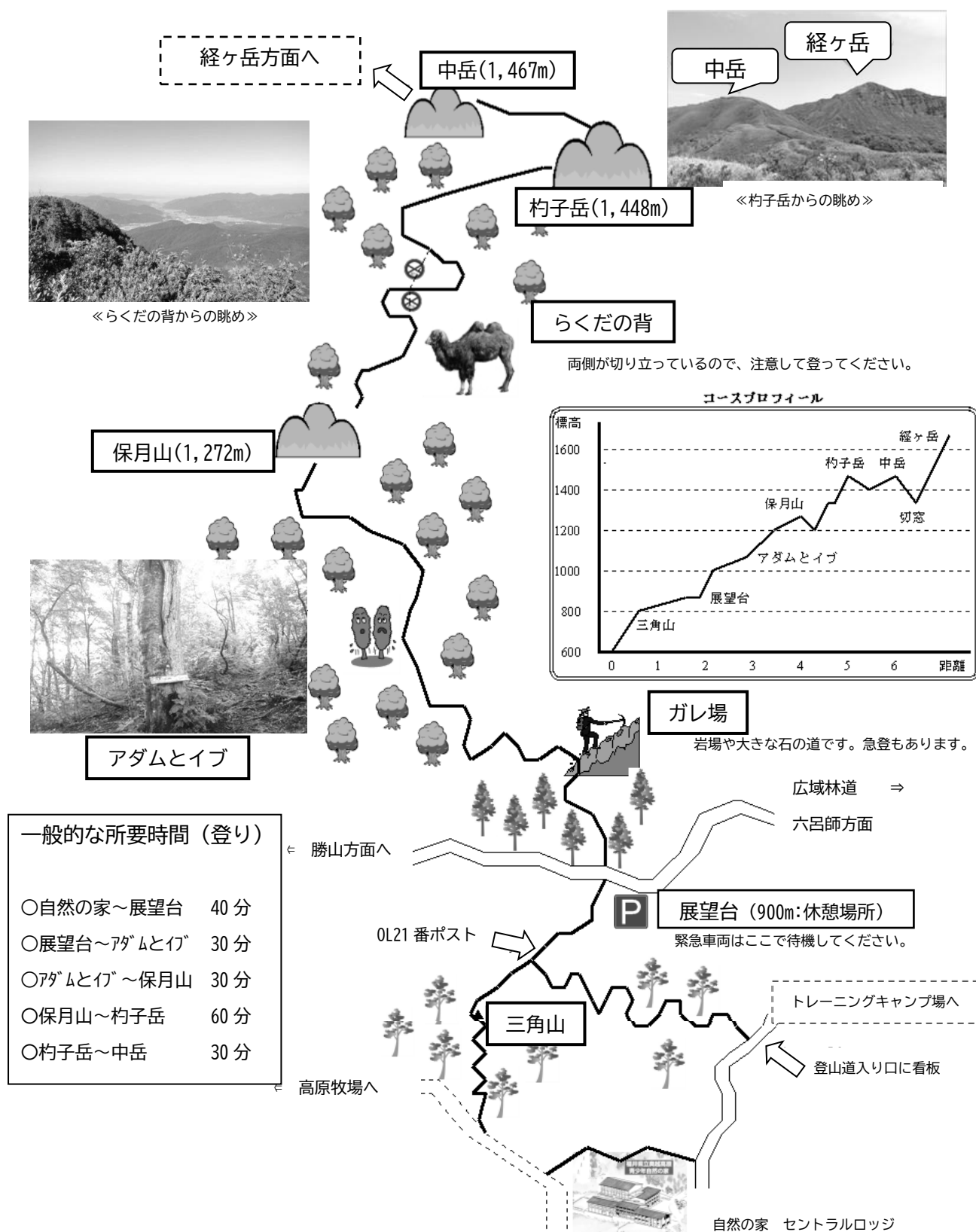


登 山

展望台コース、保月山コース、杓子岳・中岳コース

場 所	展望台(標高 900m、片道約 2km) 保月山(標高 1,272m、片道約 4km) 杓子岳(標高 1,448m、片道約 5km)・中岳(標高 1,467m)		
所 要 時 間	展望台コース	往復約 3 時間	
	保月山コース	往復約 5 時間	※休憩時間を含む
	杓子岳・中岳コース	往復約 7 時間	
実 施 可 能 期 間	5 月～10 月 (積雪の状況による)		
当施設にある物	熊鈴、ポンチョ (用便用)		
団 体 準 備 物	【個人】登山に適した服装 (長袖・長ズボン)、登山靴、長めの靴下、帽子 リュックサック、弁当、水筒、タオル、軍手、雨具 (傘は不可) ティッシュペーパー、春秋は防寒具、ゴミ袋 【団体】救急薬品、緊急車両		
留 意 点	<ul style="list-style-type: none">①事前に下見することをお勧めします。②岩場や階段など、注意を要する箇所があります。指導者は先頭・中間・後尾に位置し常に研修生の状態を把握し、安全に配慮してください。③自然環境を大切に、動植物を傷つけないように指導してください。④登山道の途中にはトイレがありません。出発前に用便を済ませておいてください。⑤ゴミはすべて持ち帰ってください。⑥ハチは黒い物に向かってくる性質があるので、帽子や服装の色に留意してください。⑦熊鈴を身につけて歩いてください。⑧展望台に緊急車両を待機させておくことをお勧めします。		

登山道地図



常設テント泊

場 所	スクールキャンプ場 …常設テント 20 張
対 象 学 年	小学生以上
所 要 時 間	就寝準備 30 分 後片付け 30 分
実施可能期間	5 月～10 月
所で準備する物	テント用具、ブルーシート、銀マット、シュラフ、蚊取り線香入れ、ほうき
団 体 準 備 物	【団体】ぞうきん、蚊取り線香、殺虫剤 【個人】懐中電灯またはランタン、虫よけスプレー

実 施 要 領

〔就寝準備〕

- ① オリエンテーション（進め方の説明）
- ② メインロッジから、ブルーシート、シュラフなどの用具を運ぶ。
- ③ テント両側のファスナーを開き、湿気をとる。
- ④ 中にある銀マット 2 枚を敷く。
- ⑤ 銀マットの上にブルーシートを敷く。
- ⑥ シュラフ、各自の荷物を入れる。



〔後片付け〕

- ① シュラフをたたんで袋に入れ、使用したブルーシートやほうきといっしょにメインロッジまで返納する。（銀マットはそのままテント内に置いておく。）
- ② 荷物を外へ出し、ほうきなどでテント内を掃除する。
- ③ 所員の点検を受ける。



留 意 点

- ① シュラフの入っていた袋を、シュラフの中に入れておくと紛失を防ぐことができます。
- ② 天気がよければ、シュラフを使う前にテントの屋根などにかけて干すとよいです。
シュラフを返納する前にも、干してからたたむのが望ましいです。
- ③ テントを離れて活動する場合や雨が降りそうな場合には、出入り口のファスナーや窓を閉めておいてください。
- ④ キャンプ場では夏でも朝夕は涼しいです。衣服の調節をして、体を冷やさないようにしてください。
- ⑤ ご希望があれば、所のお風呂に入浴することができます。（宿泊棟を利用されている団体が優先となります）

テント泊（設営）

場 所	<p>スクールキャンプ場 …ドームテント 6張（当所より徒歩約5分） ※小ファイヤー場も設営可（ただし利用希望がない場合に限る） ＊トレーニングキャンプ場 …ドームテント 20張（当所より徒歩約20分） ＊レクリエーションキャンプ場 …ドームテント 20張（当所より徒歩約20分） ＊トイレ故障中のため使用については要相談</p>
対 象 学 年	小学生以上
所 要 時 間	設営 1時間30分 後片付け 1時間
実施可能期間	5月～10月
当施設にある物	テント用具、ブルーシート、銀マット、シュラフ、蚊取り線香入れ、ほうき
団 体 準 備 物	<p>【団体】ぞうきん、蚊取り線香、殺虫剤 【個人】懐中電灯またはランタン、虫よけスプレー</p>

実 施 要 領

〔設営〕

- ①オリエンテーション（進め方の説明）
- ②メインロッジから、テント用具を運ぶ。
- ③テントサイトを確認し、枝や小石は取り除いておく。
- ④フレームを組み立てる。
- ⑤テント本体にフレームを差し込み本体を立ち上げる。
- ⑥ペグで本体を固定する。
- ⑦フレームの上からフライシートをかぶせ、マジックテープで留める。
- ⑧ペグでフライシートを固定する。
- ⑨メインロッジから銀マット、シュラフを運び、テント内に銀マットを広げる。



〔後片付け〕

- ①荷物と銀マットを外へ出し、ほうきなどでテント内を掃除する。
- ②テント、フレーム、ペグをそれぞれの袋に入れる。（汚れたペグは水で洗い、乾かしてからしまう。）
- ③シュラフをたたむ。
- ④メインロッジまで返却する。
- ⑤所員の点検を受ける。



留 意 点

- ①フレームやペグの入っていた袋を、テントの袋に入れておくこと紛失を防ぐことができます。
- ②シュラフの入っていた袋を、シュラフの中に入れておくこと紛失を防ぐことができます。
- ③天気がよければ、シュラフを使う前にテントの屋根などにかけて干すとよいです。
シュラフを返納する前にも、干してからたたむのが望ましいです。
- ④テントを離れて活動する場合や雨が降りそうな場合には、出入り口ファスナーや窓を閉めておいてください。
- ⑤キャンプ場では、夏でも朝夕は涼しいです。衣服の調節をして体を冷やさないようにしてください。
- ⑥ご希望があれば、所のお風呂に入浴することができます。（宿泊棟を利用されている団体が優先となります）

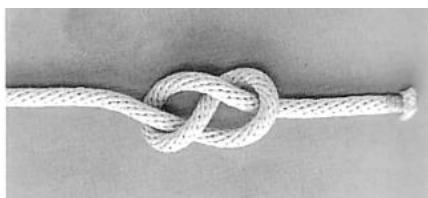
ロープワーク

場 所	野外、研修室 他
対 象 学 年	小学生以上
所 要 時 間	10 分×（ロープワーク数）
実施可能期間	年間を通して
当施設にある物	ロープワーク資料、ロープ、ブルーシート
団 体 準 備 物	なし
実 施 要 領	

①説明カードからやってみたいロープワークを選ぶ。

【例】・止め結び ・8の字結び ・本結び ・つぎ結び ・巻き結び ・ひと結び
 ・ふた結び ・もやい結び ・バタフライノット ・自在結び ・トラッカーズヒッチ

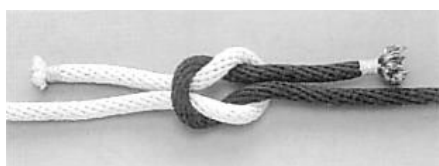
②説明カードにならって、ロープを結ぶ。2本のロープを使う場合は、2名1組で行う。



8の字結び



ふた結び



本結び



バタフライノット

ロープワーク実践例

- ・テント設営
- ・ひみつ基地づくり など



アルペンスキー

場 所	近隣スキー場 (スキージャンプ勝山・九頭竜スキー場・福井和泉スキー場)
所 要 時 間	各スキー場への移動の時間も含めて、余裕を持って計画を立ててください。
当施設にある物	ビブス（ゼッケン） スキー用具一式（レンタル料がかかります。） トライスキー（プルーク練習補助具） スキー用ヘルメット ※数に限りがあるので、貸出しできない場合があります。
準 備 物	【個人】スキー用具一式、スキーウェア、スキー帽、スキーグローブ ※スキーゴーグルまたはスキーサングラス装着が望ましいです。 ※当所でレンタルをする場合、スキー靴を入れる袋が必要です。
備 考	スキージャンプ勝山、九頭竜スキーで活動する場合に限り、希望により1団体につき所員が1名、初心者または初級者の指導につくことができます。 担当所員までご相談ください。



1. アルペンスキー研修内容

	指 導 内 容	
	項 目	内 容
1 基本動作に慣れる	・持ち運び方、置き方	1 スキーの持ち運び方
		2 平地、斜面での用具の置き方
	・着 脱	3 平地、斜面でのスキーの着脱
	・用具に慣れる	4 ストックの使い方、スキー靴で歩く
		5 平地を歩く
		6 両ストックを使って推進滑走
	・歩 行	7 斜面を横切って歩く
		8 踏みかえターン
	・方向転換	9 平地、斜面でのキックターン
	・転倒、起立	10 平地、斜面での転び方・起き方
2 斜面を登る	・登 行	11 安全な乗り方・降り方
		12 階段登行
		13 開脚登行
3 斜面を滑る	・直滑降	14 直滑降
	・斜滑降	15 斜滑降
		16 制動プルーク（内エッジ）
		17 滑るプルーク
		18 制動プルークと滑るプルークを交互に
4 滑りながら曲がる	・プルークボーゲン	19 プルークで左と右に曲がる（外足過重・ハの字）
	・プルークターン	20 プルークで左右ターンをなめらかに連続する
	・シュテムターン	21 斜滑降からプルークで曲がる
	・パラレルターン大回り	22 両足を平行にしたまま曲がる
	・パラレルターン小回り	23 連続小回り滑降

*一般的な技能講習のめやす（上の表の番号による）

- ・初心者 1～20
- ・初級者 12～20
- ・中級者 16～23

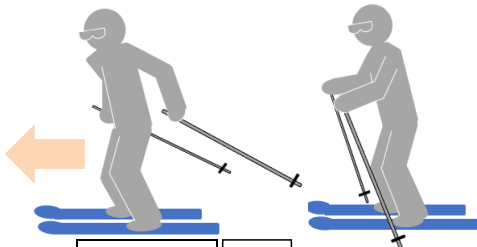
2. スキー技能自己能力診断（班編成の判断に利用ください）

① スキーを体験したことがある ○ はじめて × ☐

② 歩 行 ☐

③ ストックを使った
推進滑走 ☐

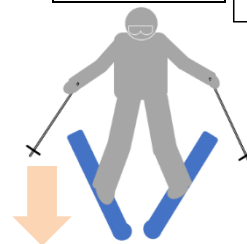
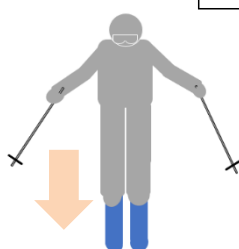
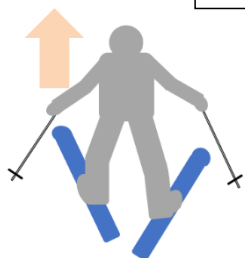
④ 階段登行 ☐



⑤ 開脚登行 ☐

⑥ 直滑降 ☐

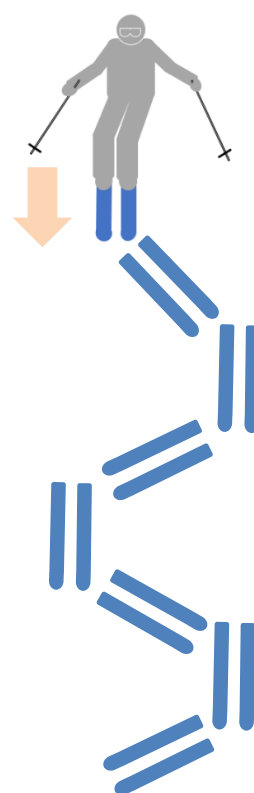
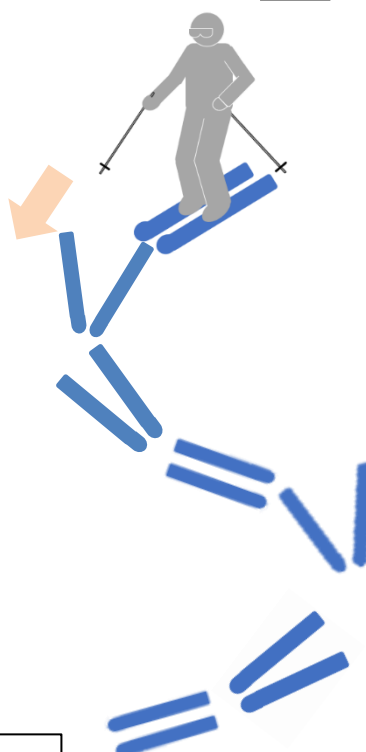
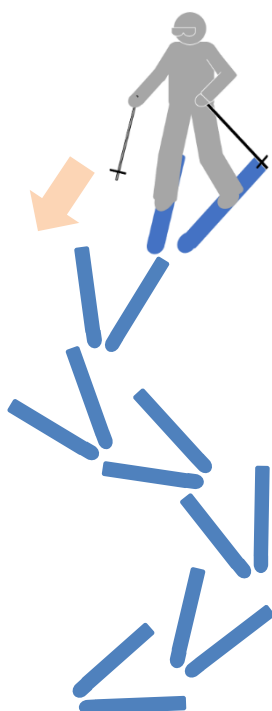
⑦ プルーク ☐



⑧ プルークボーゲン ☐

⑨ シュテムターン ☐

⑩ パラレルターン ☐



① …体験したことがあれば○
体験したことがなければ×をつける

②～⑩…できるものに○
できないものに×をつける

団体名

氏 名

クロスカントリースキー

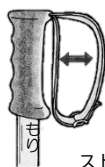
場 所	クロスカントリースキーコース（スクールキャンプ場周辺）
所 要 時 間	2 時間～3 時間
当施設にある物	スキー用具一式（レンタル料がかかります。） ビブス（必要に応じて）
団 体 準 備 物	【個人】防寒着、帽子、手袋、着替え、タオル、飲み物
備 考	希望により原則1 団体につき所員が1 名、初心者または初級者の指導につくことができます。担当所員にご相談ください。



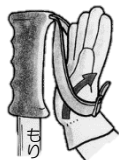
クロスカントリースキーの技術

	初 心 者	初 級 → 中 級
慣 れ る	・転ぶ、起きる、足踏み、ジャンプ ※スキーが重ならないように気をつける。 ※最初はストックについてバランスをとる。慣れたらストックを使わずにできるようにする。	
平 地 滑 走	・歩いて進む。 ・走って進む。 ・ストックで押して進む。	・スキーを滑らせて歩く。 ・スキーを滑らせて走る。 ・クラシカル走法で進む。
登 る	・スキーを横にして登る。（階段登行） ※ストックについて体を支える。	・板をV字に開き、歩いて登る。 ・板を並行にして登る。
降 り る	・スキーを横にして（カニ歩き）で降りる。 ・急な下りは板をはずして降りる。	・横滑りで降りる。 ・板をハの字に開き、減速しながら滑り降りる。 （プルーク滑降） ・直滑降で降りる。
止 ま る	・スピードが出ないように注意する。 ・真横に倒れて止まる。 ※コントロールできるスピードで滑ることを心がけ、安全に滑る。	・板をハの字に大きく開いて停止する。

☆ストック(ポール)の持ち方（アルペンも同じ）



ストラップを開く



下から手を入れる



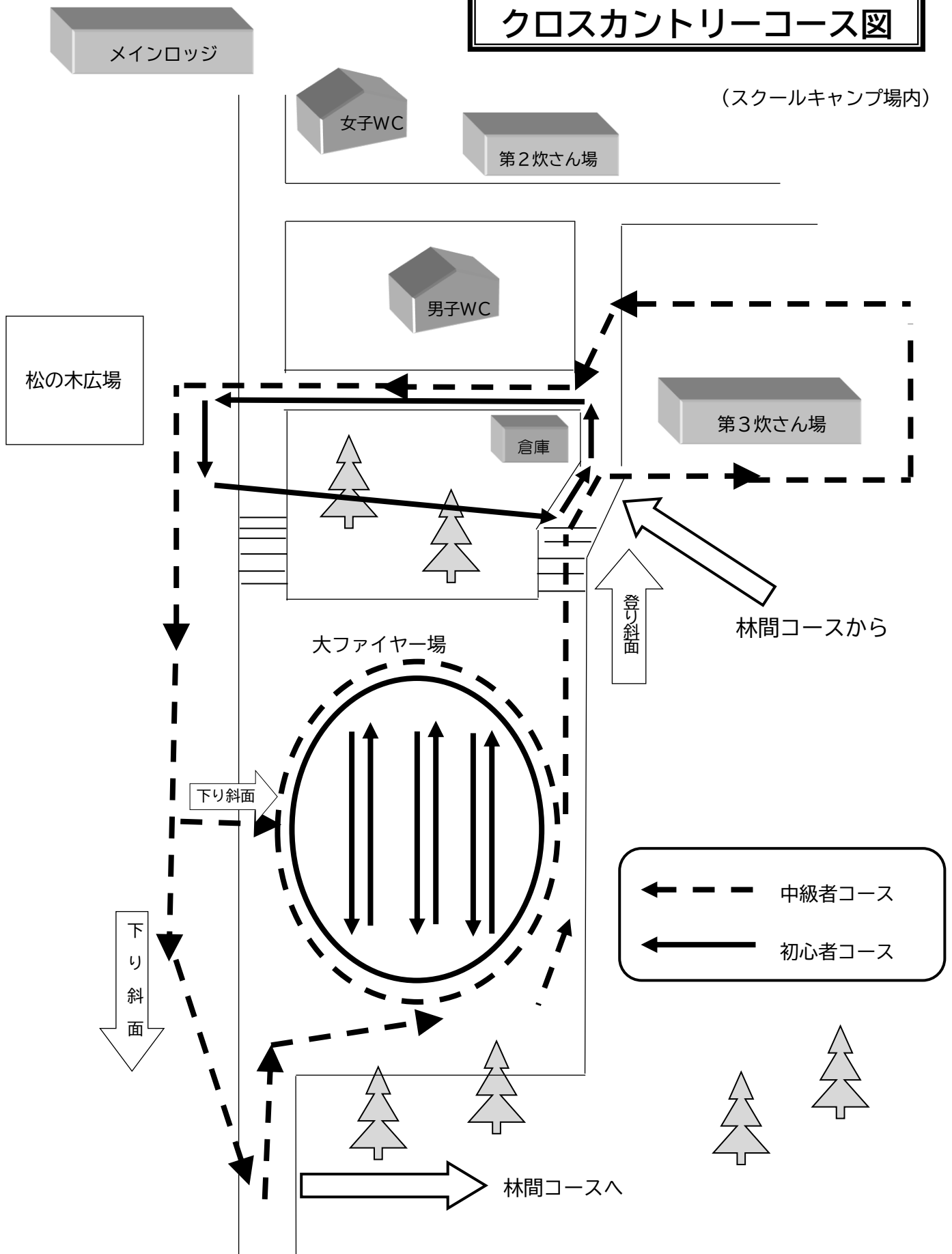
ストラップと一緒に
グリップを握る



手を上から入れるのは間違い

クロスカントリーコース図

(スクールキャンプ場内)



雪中ハイキング

場 所 【ネイチャーコース】
トレーニングキャンプ場コース
自然保護センターコース
【チャレンジコース】
三角山コース

対 象 学 年 【ネイチャーコース】
小学生以上
【チャレンジコース】
小学校5年生以上



所 要 時 間 1時間30分～2時間30分

当施設にある物 スノーシュー、かんじき

団 体 準 備 物 個人： 長靴、防寒着、手袋、帽子、着替え
団体： 必要に応じて

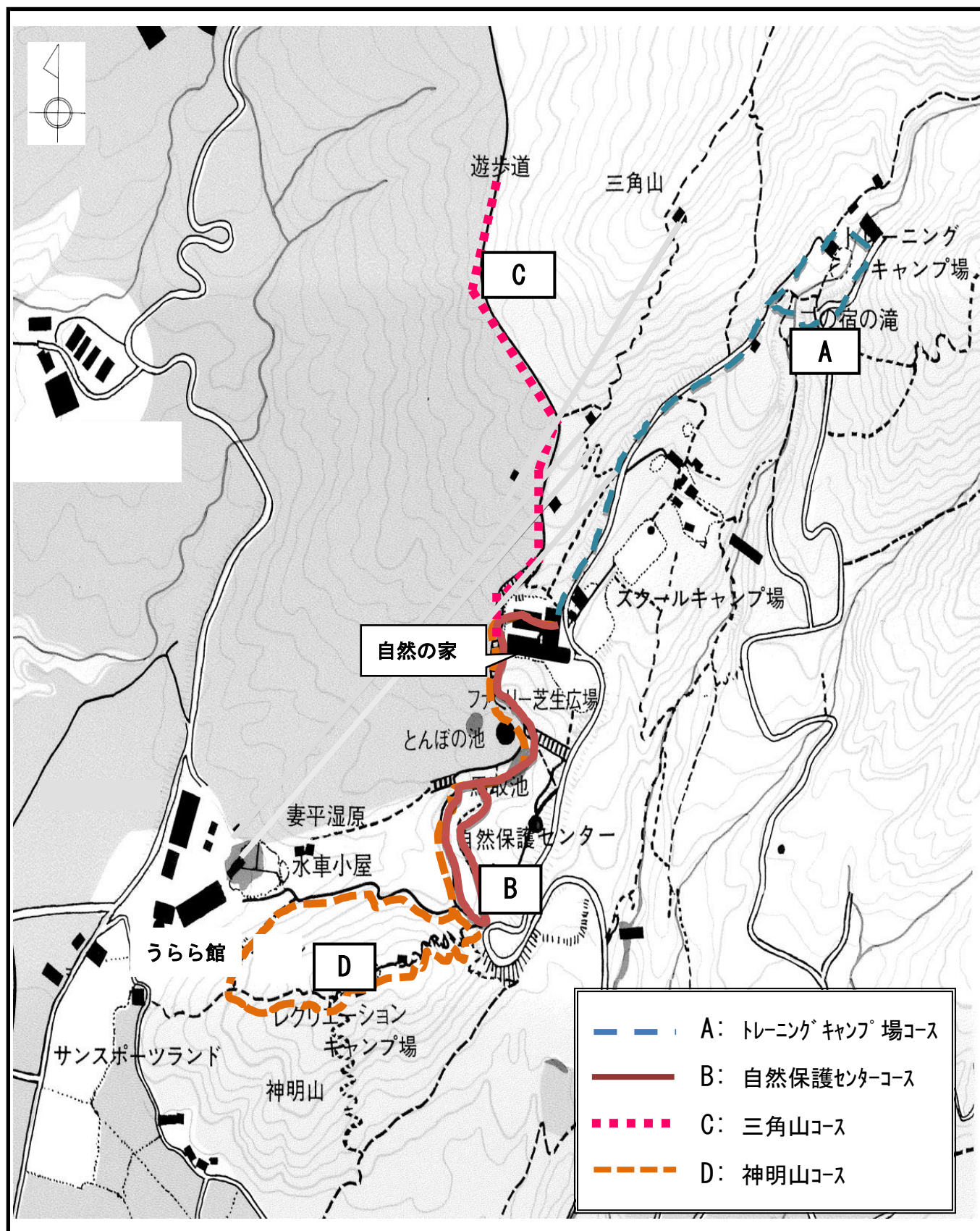
実 施 要 領

- ①かんじき、スノーシューを集合場所に準備する。
- ②用具の取り扱い説明を聞く。（所員または団体担当者）
- ③団体の指導者に従って行動する。
※グループに分かれることが望ましい。
- ④終了後、用具の後片付けをする。
・地図に場所を記した「宝さがし」的なアレンジも面白い。

留 意 点

- ①自然観察の講師として、自然観察指導員を依頼することも可能です。
2カ月以上前に、福井県自然保護センターに連絡をしてください。
- ②樹木の落下や落雪、積雪の少ないところでは転落の危険が伴います。
必ず帽子を着用し、団体の指導者は危険個所を避けてください。
- ③深雪は歩行が困難になります。時間にゆとりをもたせるか、コースを縮めてください。

雪中ハイキングコース



雪上活動

場 所	つどいの広場等
対 象 学 年	制限なし
所 要 時 間	設定自由
団 体 準 備 物	【団体】長靴、防寒着、手袋、帽子、(ゴーグル)、着替え 【個人】必要に応じて

活 動 例

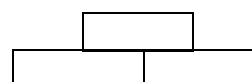
(ア) 雪遊び

(イ) そりすべり

(ウ) イグルー作り

【作り方】

- ①2mの円の外側（または内側）に雪ブロックを置く。
- ②2段目以降は下の段のブロックとブロックの間に置く。
- ③3段目以降は内側に少しブロックを入れていく。
- ④高くなるにつれ傾きが出てくるので、内側から支える。
- ⑤最上段をのせる。
- ⑥外側から出入り口を切って完成。

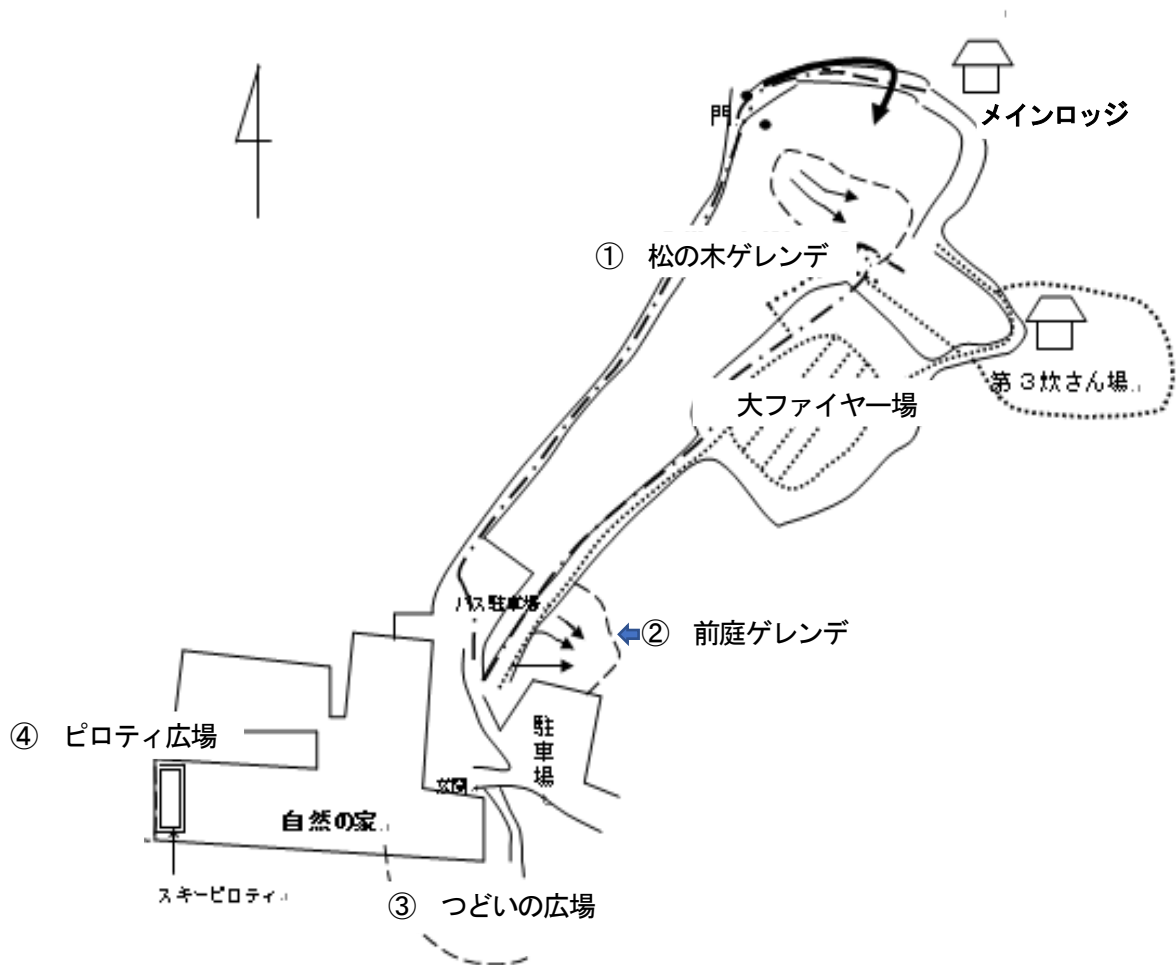


当施設にある物

物	数	物	数
かんじき	90	ラインマーカー	80 (4色×20)
スノーシュー	大人用 11 子供用 55	雪玉作り器	6
ビブス、ゼッケン	2色 各30、2色 各100	フラッグ	2
メジャー	2	雪かた遊びセット	9
スコップ	15	防護用シェルター	コンテナ 10
スノッパ	6	バケツ	大 10 小 9
計測用棒	2	雪玉入れ	4
そり	小 12 大 15	カラーコーン	10
タイヤ型チューブそり	7	まと	2
しり滑り用ビニール	200	イグルー用メッシュ コンテナ	大 6 中 20 小 10

※①雪遊びやそりの活動場所、②スノーシューの使い方、③かんじきの使い方、
については次ページ以降をご覧ください。

雪遊びやそりの活動場所について

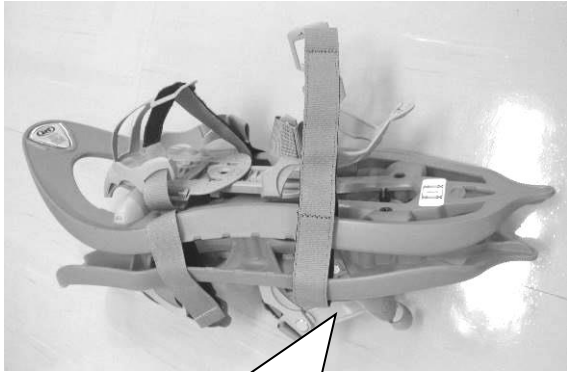


- 1 はクロスカンリースキー用のコースなので使用できません。
- 2 そりの活動場所は、上図の①、②です。危険防止のために、下見をお願いします。
また、利用の際は、各団体で安全への指導をお願いします。
①松の木ゲレンデ（斜度 15 度）を圧雪、幅がやや狭めですが、ほぼ一定の斜面
②前庭ゲレンデ（斜度 5～10 度）を圧雪、コース中の立木に注意
※天候や積雪量により使用できないことがあります。
- 3 雪遊び（造形や雪合戦など）は、③つどいの広場や ④ピロティ広場が使用可。なお、活動後、造形物はくずし、着色した部分があれば区域外（上図の活動場所付近の外）に捨ててください。
- 4 タイヤ型チューブそり、そりは、スキーピロティにあり、無料で使えます。担当所員に申し出てください。
ただし、タイヤ型チューブそりは回転し、制動ができないため、注意してください。
- 5 雪遊び用のバケツやミニスコップ、まと、かご、ゴール、雪玉作り器、カラーコーンなどがスキーピロティにあり、無料で使えます。担当所員に申し出てください。
- 6 活動場所への移動の際には、図中の線 —・—・— の経路をたどってください。クロスカンリースキーコースと重なる部分もありますが、なるべくコースを壊さないようにして移動してください。

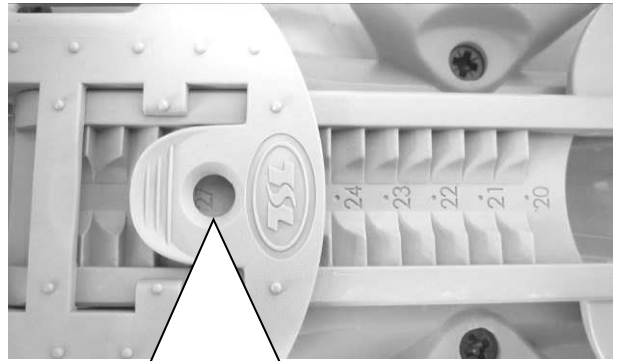
スノーシュー利用について

保管場所 スキー乾燥室の棚の上

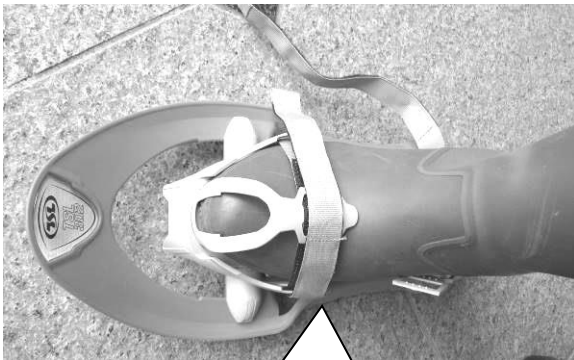
はき方 長靴の上から（足のサイズを調節する目盛りあり）



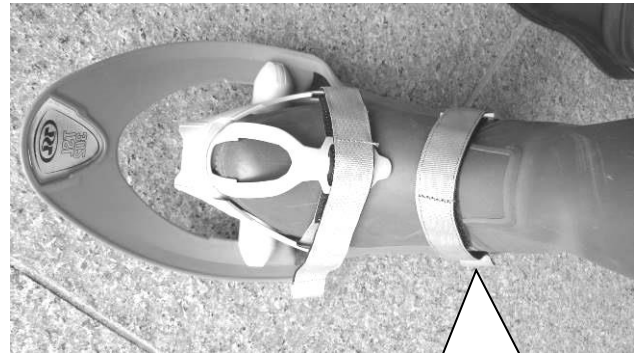
①左右一組になっている。



②目盛を調節して、足のサイズに合わせる。



③前のベルトをしめる。

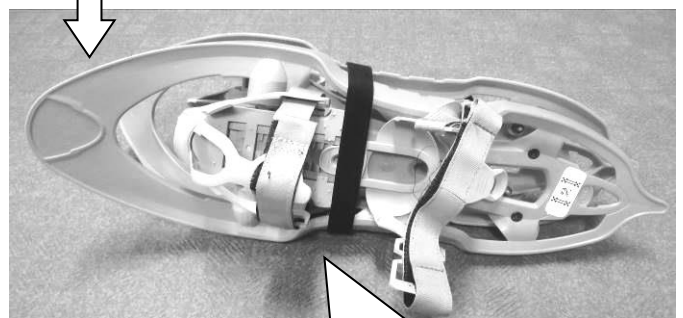


④後ろのベルトもしめる。



⑤これで、OK！
歩きやすいか、動いてみよう。

後始末は



⑥ 2枚重ねて、マジックテープで留める。

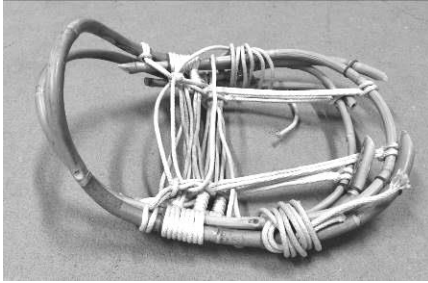
留意点

- ・ スノーシューが破損していたり、活動中に破損してしまったりしたときは、担当所員にお知らせください。
- ・ 活動時間帯が他団体と重なった場合は、数を調整させていただきます。

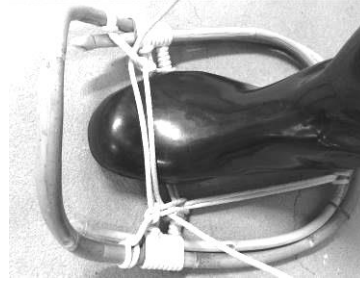
かんじき利用について

保管場所 スキー乾燥室の棚の上

はき方 長靴の上から（足のサイズに関係はないが、小さい場合は相談）



①左右1組になっている。
両脇のひもをほどく。



②ゆるみのきく2本のひもに
足先を入れる。



③後ろでひもを交差させる。



④後ろで交差させたひも
を前でも交差させる。



⑤前で交差させたひもを長靴の横を通るひもに
下から通す。



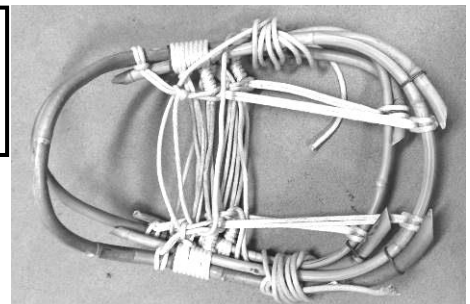
⑥脱ぐときのために、前で
ちょう結びをする。



⑦完成。ほどけてこないか、歩きやすいか動いてみる。



後
始
末



⑧左右そろえて、両脇をひもでまく。
ひもの端は、巻いたところに入れ込む。

留 意 点

- ・5足ずつマジックテープで留めてあります。活動が終わったら、5足ずつマジックテープで留めて所定の位置に戻してください。（マジックテープをなくさないように気をつけてください。）
- ・かんじきが破損していたり、活動中に破損してしまったりしたときは、担当所員にお知らせください。
- ・活動時間帯が他団体と重なった場合は、数を調整させていただきます。

ク ラ フ ト ー 覧

クラフト名	所要時間	料金	活動場所
記念バッジ	1 時間 30 分	材料代 1 セット 360 円 (※焼き板と同サイズの場合 480 円) アクリル絵の具 1 箱 1080 円	クラフトヒロティ
焼き板 ネイチャープレート	2 時間	材料代 1 セット 480 円 アクリル絵の具 1 箱 1080 円	または
バードコール	1 時間 30 分	材料代 1 セット 240 円	クラフト室
my スプーン my フォーク	1 時間 30 分	材料代 各 1 本 300 円	※車庫の場合もあり
もりのトントウ	1 時間 30 分	材料代 1 セット 250 円 アクリル絵の具 1 箱 1080 円	

- ◆ アクリル絵の具の必要数 … 2 班 (1 班 6 人) で 1 箱が目安。
アクリル絵の具の色 … 赤色・青色・水色・黄色・白色・緑色
- ◆ 焼き板の所要時間 … 板を焼く時間を除く。
… 焼く時間の目安は、1 枚 1 分。

記念バッジ

当施設にある物

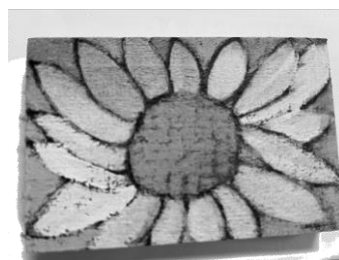
バッジ用材 (木を四角切りにしたもの ※焼き板タイプの大きさの用材も可)、
動眼、名札用クリップ、紙やすり、木工ボンド、ホットボンド
新聞紙、紙やすり用木片、図画用品一式 (筆、パレット、筆洗い、スポンジ)
はさみ、穴開け用ドリル

団 体 準 備 物

アクリル絵の具 (12 人程度で 1 箱が目安。当所で注文可：有料)
マジック、ラップ (パレットを覆う)

実 施 要 領

- ① バッジ用材から自分の好きな材を選ぶ。
- ② 紙やすりで木の裏表をみがく。
※焼き板と同様に、板を焼いてからたわして
炭を落とし、古タオルでみがいてもよい
- ③ 木の表面に絵(名前)をかく。
- ④ 木の裏面に名札用クリップをボンドで付ける。
- ⑤ 後片付けとそうじをする。



焼き板

当施設にある物

焼き板用材（白木材）、動眼、ひも、ガスボンベ、バーナー、石膏ボード
木工ボンド、新聞紙、図画用品一式（筆、パレット、筆洗い、スポンジ）
タワシ、はさみ、穴開け用ドリル、耐熱手袋、ライター

団体準備物

アクリル絵の具（12人程度で1箱が目安。当所で注文可：有料）
ポスカ、マジック、軍手、古タオル
※汚れてもよい服装、ラップ（パレットを覆う）

実施要領

- ①指導者が事前に板を人数分焼く。（バーナーを使用）
- ②焼いた板から自分の好きな板を選ぶ。
- ③板の目に沿って、たわしでこすり、炭をおとす。
- ④古タオルで板をみがき、板の表面にツヤを出す。
- ⑤絵や文字を工夫して描く。
- ⑥ひもを通す。
- ⑦絵の具を乾かす。
- ⑧後片付けとそうじをする。

※必要に応じて、ドリル(指導者が使用)でひもを通す穴をあけてよい。



ネイチャープレート

当施設にある物

プレート用材（白木材）、動眼、ひも、木工ボンド、（ホットボンド）、新聞紙、
図画用品一式（筆、パレット、筆洗い、スポンジ）、はさみ、穴開け用ドリル

団体準備物

アクリル絵の具（12人程度で1箱が目安。当所で注文可：有料）
ポスカ、マジック、軍手、プレートに貼りつける素材
（細い木の枝、木の実、どんぐり、草など）
※汚れてもよい服装、ラップ（パレットを覆う）

実施要領

- ①プレートに自分が貼りたい素材を選び、ボンドで貼り付ける。
- ②必要に応じて絵や字を工夫して描く。
- ③ひもを通す。
- ④絵の具を乾かす。
- ⑤後片付けとそうじをする。

※必要に応じて、ドリル(指導者が使用)でひもを通す穴をあけてよい。



バードコール

当施設にある物

バードコール用材、動眼、ひも、蝶ネジ、木工ボンド、ホットボンド
はさみ、穴開け用ドリル、小刀、工作用土台、のこぎり

団体準備物

軍手

実施要領

- ①バードコール用材から、自分の好きな枝材を選ぶ。
 - ②用材を、自分で好きな長さにのこぎりで切る。
※切らなくてもよい。
 - ③先端の中央に、ドリル(指導者が使用)で蝶ネジが入る穴をあける。
 - ④蝶ネジを何回もねじ込む。
 - ⑤ネジを回してチュッチュツと音がしたら完成。
 - ⑥ひも用の穴をあけてひもを通し首からかけるようにしたり、小刀で木肌を少し削り、文字を書けるようにしたりするなど工夫する。
 - ⑦後片付けとそうじをする。
- ※野鳥と交信したり、お互いに鳴らしあったりして楽しむ時間を持つとよい。



my スプーン・my フォーク

当施設にある物

柄にする枝、スプーン・フォークの先、紙やすり、新聞紙、穴開け用ドリル
小刀、工作用土台、紙やすり用木片、のこぎり

団体準備物

軍手、ポスカ、マジック、彫刻刀

実施要項

- ①スプーン（フォーク）の柄にする枝を選ぶ。
- ②使いやすい長さ（10 cm～15 cmぐらい）に、のこぎりで切る。
- ③切断した面を紙やすりでみがいてなめらかにする。
- ④スプーン（フォーク）を入れるための穴をドリル(指導者が使用)であける。
- ⑤スプーン（フォーク）の先端を穴に差し込む。
- ⑥枝を削って色をつけたり、名前を彫ったりする。
- ⑦後片付けとそうじをする。



【留意点】

作ったスプーン（フォーク）を野外炊さんで使用する場合は、事前に煮沸消毒する。
※煮沸用の鍋は貸出し可。薪は野外炊さんの物とは別に1束注文する。

もりのトントウ

当施設にある物

トントウ用材（丸太）、動眼、紙やすり、木工ボンド、ホットボンド、新聞紙、紙やすり用木片、図画用品一式（筆、パレット、筆洗い、スポンジ）

団体準備物

アクリル絵の具（12人程度で1箱が目安。当所で注文可：有料）
マジック、ラップ（パレットを覆う）

実施要領

- ①用材を選び、40° くらいの角度をつけてのこぎりで斜めに切る。
（あらかじめ切る場所に印をつけておく）
- ②紙やすりで用材の表面や側面をみがく。
- ③切り口の面に絵をかく。
（時間に余裕があれば側面にも絵を描くなどデザインをしてもよい）
- ④片付けとそうじをする。



キャンプファイヤー

場 所	スクールキャンプ場：大ファイヤー場・小ファイヤー場 レクリエーションキャンプ場：ファイヤー場 トレーニングキャンプ場：ファイヤー場
所要時間	2 時間 ※準備・後片付けの時間は除く
実施可能期間	5～10 月
料 金	井桁 4～5 段組 7,200 円 (芯材付) 縦 45 cm×横 45 cm×高さ 50 cm 燃焼時間;3 時間程度 炎の高さ;1 m以上
当施設にある物	トーチ (棒、針金)、井桁材、芯材、灯油、揮発防止のブルーシート 耐火グローブ、バケツ、ライター、衣装セット、音響設備、音楽CD 巻物「迎え火の詞」「送り火の詞」
団体準備物	【団体】進行プラン、懐中電灯 【個人】トーチ用古タオル (2 人につき 1 本)、出し物やゲーム等に必要な物



実施要領

【当日までに】…プログラムの計画 P50【モデルプラン】参照

【当 日】

①準備

- ・井桁組み (約 30 分間)
- ・トーチ作り (約 1 時間)
- ・ファイヤー用具準備
- ・リハーサル・・・ファイヤーの進め方や歌の練習、
諸注意 (トーチの持ち方など)

②キャンプファイヤー

- ・ (例) 第 1 部 (儀式的火)・第 2 部 (親睦の火)・第 3 部 (儀式的火)

③後片付け

- ・終了直後……用具の後片付けおよび返却、井桁の消火
- ・翌朝……井桁の燃え残りの後片付け

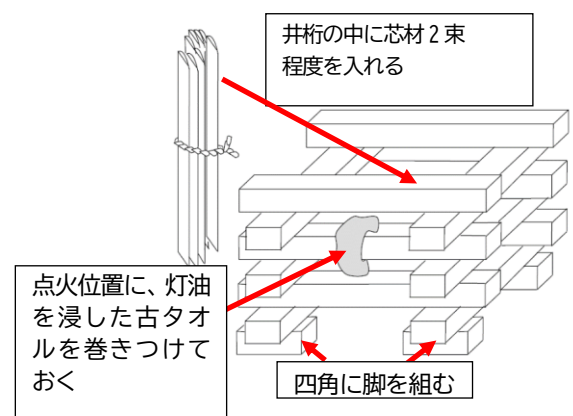


【留意点】

- ①火のついた井桁には、ファイヤーキーパー以外は近づかない。
- ②トーチは両手で持ち、ひじをのばして、斜め 45 度に傾けて持つ。
- ③分火の際は、火のついたトーチは動かさず、火をつけたい方のトーチを火に近づける。
- ④退場し火を消すまでは、周りの人との距離を十分にとる。

【井桁の組み方】

- ①井桁を組む。
※四角に脚をセットしてから、井桁を組む。
- ②井桁の中に芯材を入れる。
- ③点火場所にタオルを巻きつけ、灯油をかける。
- ④井桁全体に灯油をかける。



【モデルプラン】

～第1部・儀式「迎え火」～

①入場（無言無灯火）	シングルサークル。80人以上はダブルサークル。 「遠き山に日は落ちて」1番の歌詞を歌い2番からハミング。
②火の神、火の精入場	ハミングを合図に入場して、火の精が先導して円内を一周する。
③火の神『迎え火の詞』	火の精は、火の神を照らす。 詞が終わったら、火の精は火の神の前に進み出て、片膝をつき火を渡す。
④火の守『誓いの言葉』	片膝をついて火の神から火をもらい、立ち上がって、トーチを高くかざし、誓いの言葉を述べる。（1人ずつ順番に行う。）
⑤点火（火の精と火の守）	火の精は片膝をついて火の神から火を受け取り、火の神の「点火」の合図で、火の守とともに中央の井桁に火をつける。
⑥歌	「燃えろよ燃えろ」の歌を歌う。

～第2部・親睦～

	①小学生低学年向き	②小学生高学年・中学生向き	③青年向き
緊張緩和 (アイスブレイク)	・ジャンケンチャンピオン	・燃えろ燃えろ赤い火 ・集合ゲーム ・ウルトラじゃんけん	・燃えろ燃えろ赤い火 ・ホップステップジャンプ ・タコとタイ
サークルブレイク	・ライオンとカバ ・氷鬼ごっこ ・ナンバーコール ・猛獣狩りに行こうよ	・木こりとリス ・おんぶジャンケン ・知恵の輪 ・野原で手をたたけ	・おんぶジャンケン ・うんちっち体操 ・ダンスリトルバード (ダンス)
サークルにもどす	・ジャンケン列車 ・キャッチ ・ふたごのオオカミ大冒険 (ダンス)	・進化ゲーム ・ホップステップジャンプ ・ジェンカ (ダンス)	・進化ゲーム ・マイムマイム (ダンス)
クライマックス	・アブラハムの子 ・1分間ゲーム	・1分間ゲーム	・セブンジャンプ ・1分間ゲーム

～第3部・儀式「送り火」～

採火	火の精が真ん中の井桁から火を採る。
火の神『送り火の詞』	火の精は火の神を照らす。 詞が終わり次第、火の精は火の神の前に進み出て、片膝をついて火を渡す。
火の守『誓いの言葉』	火の守は、片膝をついて火の神から火をもらい、立ち上がってトーチを高くかざし、誓いの言葉を述べる。（一人ずつ順番に行う。）
分火 トーチサービス	火の精は、片膝をついて火の神から火を受け取る。火の精は火の守とともに、参加者全員に火を分ける。
退場	火の精、火の神、参加者の順番で退場する。 BGM「今日の日はさようなら」
消火	つどいの広場でトーチを消火する。

【第2部の構成のポイント】

- ①参加者はどれくらいか。（年齢構成はどうか）
- ②会場の大きさはどれくらいか。
- ③準備物は整っているか。
- ④全体のゲーム・ストーリーはできているか。

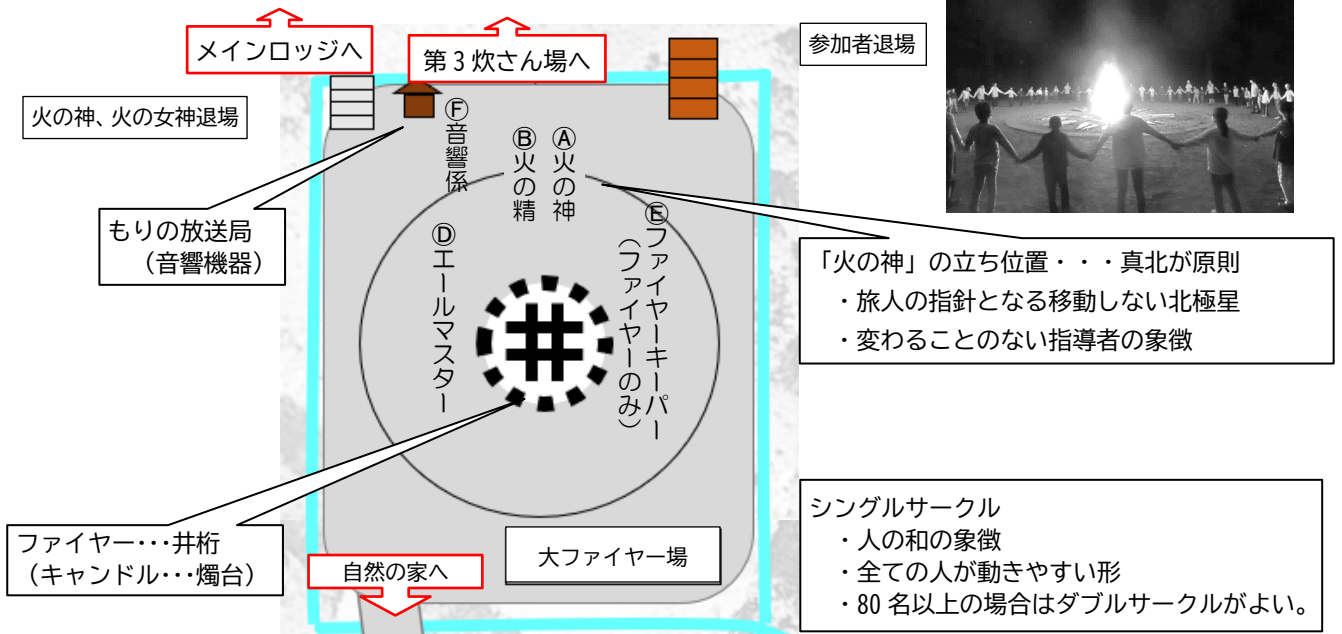
※ゲーム・ストーリーを組み立てる場合、起・承・転・結を頭に入れて雰囲気徐徐に高めて、ドーンと盛り上げてクライマックスにもっていきましょう。

ストーリーができているからといって、無理にやらないほうがいいでしょう。

決して、飽きるほど引っ張らないことです。「もっとやりたい」「やってほしい」「続けてほしい」そんな中で終わることができれば最高です。



【ファイヤー（キャンドルサービス）隊形（例）】



【ファイヤー（キャンドルサービス）スタッフと役割（例）】

スタッフ	役 割	確 認 事 項
①火の神（1名）	点火指示、迎え火の詞、送り火の詞 （団体長が「火の神」となるのが望ましい）	①入場 ②迎え火の詞 ③誓いの言葉 ④送り火の詞 ⑤退場
②火の精（1名）	火の神の先導、点火と分火	①入場 ②迎え火の詞 ③点火 ④採火 ⑤送り火の詞 ⑥分火 ⑦退場
③火の守（4名）	誓いの言葉、点火	①誓いの言葉 ②分火
④エールマスター（1名）	司会進行	①第1部～第3部の進行確認
⑤ファイヤーキーパー（2名）	火の維持（最後まで上手に火を焚く）	
⑥音響係（1名）	曲の放送、マイクの準備	①C Dの確認 ②マイクテスト
⑦衣装係（1名）	火の神、火の精の着付け	①衣装の確認 ②ライターの確認
⑧誘導係（1名）	プレファイヤーの実施、参加者の誘導、火の精の誘導	

【火の神の詞（例）】

迎え火の詞	<p>標高1625mの経ヶ岳のふところにいだかれている、奥越高原青少年自然の家に夜のとばりが、今静かにおろされようとしている。われは〇〇〇（団体名）の諸君のためにつかわされた火の神である。ここ青少年自然の家できびしい中にも、楽しく充実した活動を送っている諸君よ！しばらくの間、耳を傾けるがよい。</p> <p>暗いしじまの中に、空いっぱい広がる星を眺め、谷川のせせらぎを耳にしなが、遠い昔、赤く燃える火を囲みながらみな先祖は何を語ったろうか。今この闇の中で、神のもつ火を静かに見つめてもらいたい。火は、人間だけに与えられた貴重な宝物である。今日の文明も火によって築かれた。</p> <p>第一に、あかあかと燃えるこの火は、みにくいものを一切焼き尽くす情熱の源である。</p> <p>第二に、暖かさともるさを与えてくれるこの火は、愛情の源である。</p> <p>第三に、闇夜の中の一灯として、道しるべの役を果たす。</p> <p>この教えから、苦しみうち勝つ情熱をもち、人を愛し、自己を磨き、豊かな未来を生き抜くたくましい人となってほしい若い諸君の幸せを願い、情熱、闘志、協力と団結、友愛の心をこめて、皆に光を与える。</p>
送り火の詞	<p>今宵あかあかと燃え続けた火を囲みながら、歌や踊りの中に若い情熱をたぎらせ楽しく過ごしたこの時間も、今まさに終わろうとしている。たとえ、この火は消えても、お互いの心の中に燃える火はいつまでも消えることなく、皆のこれからの生活に励ましと勇気を与えてくれるであろう。</p> <p>この火をしっかりと見つめよ！！そして、心にしっかりとときざめ。</p>

【火の守 誓いの言葉（例）】

規律の火	私たちは、きまりを守って生活することを誓います。
協力の火	私たちは、力を合わせてがんばることを誓います。
奉仕の火	私たちは、喜びと感謝の気持ちで働くことを誓います。
友愛の火	私たちは、友だちをたくさんつくることを誓います。

【トーチの作り方】

		
①トーチ棒を選び、燃えカスや針金を取り外す。	②持参のタオルを縦に半分に切り、さらに半分に折る。	③トーチ棒の上にかぶせる。
		
④15 cmくらい巻きながら下ろしてくる。	⑤タオルの最後の部分を針金でしばる。	⑥針金の両端をねじった後、タオルのすそに入れこむ。
	 <div data-bbox="632 1146 1206 1227"> <p>★針金の端は危なくないようにタオルの下に折り込む</p> <p>★タオルの下 1/3 くらいを針金できつくしばる</p> </div>	
⑦2 人組で、タオルを巻いた部分が動かないかをチェックする。	※タオルが動いたり、すそが垂れていたりすると、使用時に大変危険なので注意する。	



キャンドルサービス

場 所	体育館、多目的ホール
所 要 時 間	2 時間 ※準備・後片付けの時間は除く
実施可能期間	年間を通して
料 金	ろうそく(小)1 本 10 円 ※体育館等使用料は別途必要
当施設にある物	ミニキャンドル受け皿、ろうそく(小)、燭台、ろうそく(大)、ライター ブルーシート (多目的ホールのみ) 儀式関係・ゲーム関係・・・キャンプファイヤーに同じ
団 体 準 備 物	【団体】 進行プラン、出し物やゲーム等に必要な物 【個人】 出し物やゲーム等に必要な物
実 施 要 項	

【当日までに】…プログラムの計画

【当 日】…「キャンプファイヤー」参照

①活動の準備

- ・スタッフ打合せ
- ・キャンドル用具準備
- ・リハーサル (約 30 分間)

②キャンドルサービス

- ・(例) 第 1 部 (儀式的火)・第 2 部 (親睦の火)・第 3 部 (儀式的火)

③後片付け

- ・キャンドル用具の返却
- ・会場清掃 (床に落ちたろうをスクレイパーなどではがす)

【留意点】

- ①溶けたろうを床にこぼさない。
- ②ミニキャンドルは両手で持ち、分火の際は火をもらう人が傾ける。
- ③退場し火を消すまでは、周りの人との距離を十分にとる。

【ミニキャンドルの作り方】

- ①ろうそく(小)を受け皿にセットする。
- ②ミニキャンドル配布用の板の上にのせておく。



【燭台のセッティングの方法】

- ①燭台を中央に出す。
多目的ホールの場合はブルーシートを敷く。
- ②燭台用ろうそく(大)を燭台にとりつける。



自然の家の周辺施設



福井県恐竜ブランドキャラクター
「ジュラチック」

活動内容や料金等の詳細は、各施設に問い合わせてください。
(休業・休館の施設もありますので、ホームページ等で確認してください)

自然観察・天体観測・プラネタリウム

【福井県自然保護センター】 大野市南六呂師 169-11-2
TEL : 0779-67-1655 FAX : 0779-67-1656
<https://fncc.pref.fukui.lg.jp>



【福井県奥越高原牧場】 勝山市平泉寺町池ヶ原 230
TEL : 0779-88-1973 FAX : 0779-88-1975
<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/okuboku/index.html>

【ミルク工房奥越前】 大野市南六呂師 169 字東上谷野
TEL : 0779-67-1166 FAX : 0779-67-1176
<https://www.milk-koubou.com>



【南六呂師サン・スポーツランド】 大野市南六呂師 169-53
TEL : 0779-67-1166
<https://www.city.ono.fukui.jp/kanko/kanko-joho/guide/sansportsland.html>

ツリークライミング

【ノーム自然環境教育事務所】 大野市南六呂師 169-124
TEL・FAX : 0779-67-1117
<http://ne-gnome.jp>



【スターランドさかだに】 大野市蓑道 1-4
TEL : 0779-65-5521
(えちぜんおおの観光ガイド)



【越前大野城】 大野市城町 3-109 <https://www.onocastle.net>

ひまわり畑・そば打ち体験

【平成大野屋 二階蔵】 大野市元町 1-2
TEL : 0779-69-9200
<https://www.h-onoya.co.jp/nikaigura/>



【福井和泉スキー場】 大野市朝日前坂 27
TEL : 0779-78-2211 FAX : 0779-78-2301
<https://fukuiizumi.com>



【九頭竜スキー場】 大野市角野 14-3
TEL : 0779-78-2651
<https://kuzuryu-skiland.com>

化石発掘体験

【大野市化石発掘センターHOROSSA!】 大野市角野 14-3
TEL : 0779-78-2070
<https://horossa.jp>



【福井県立恐竜博物館】 勝山市村岡町寺尾 51-11
TEL : 0779-88-0001
<https://www.dinosaur.pref.fukui.jp>



【スキージャンプ勝山】 勝山市 170-70
TEL : 0779-87-6109
<https://www.skijam.jp/winter/>

【ラブリー牧場】 勝山市平泉寺町小矢谷 28-6
TEL : 0779-88-5691
<https://lovelyfarm.lovepop.jp>

【はたや記念館ゆめおーれ勝山】 勝山市昭和町 1 丁目 7-40
TEL : 0779-87-1200 FAX : 0779-87-1221
<https://www.city.katsuyama.fukui.jp/hataya/>



【勝山城博物館】 勝山市平泉寺町平泉寺 85-26-1
TEL : 0779-88-6200 FAX : 0779-88-1999
<https://www.katsuyamajyou.com>



【白山平泉寺歴史探遊館まほろば】 勝山市平泉寺町平泉寺 66-2-12
TEL : 0779-87-6001 FAX : 0779-87-6002
<https://www.city.katsuyama.fukui.jp/heisenji/mahoroba/>

【ワクワクまちなか遠足事業（水の授業とまちなか散策）】



大野市天神町 1-1（観光交流課）
TEL:0779-64-4817
https://www.city.ono.fukui.jp/kurashi/kankyo-sumai/mizujunkan/mizunogakko/waku_waku_trip.html