

令和8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



ろくちゃん

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



令和8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・ハヤシライス・シチュー 5
 牛すき丼 6
 ラーメン鍋 7
 バーベキュー 8
 ピザ(ダッチオープン) 9
 ピザ(ピザ窯) 10
 バウムクーヘン 11
 サンドイッチ・ホットサンドイッチ 12
 焼きむすび 13
 魚つかみ 14

ゲーム

アドベンチャーワールド 15～16
 ネイチャーゲーム 17
 イニシアチブゲーム 18
 ミッションクリアゲーム 19
 オリエンテーリング 20
 スコアオリエンテーリング 21
 ビンゴオリエンテーリング 22
 オリエンテーリング地図(OLポスト) 23
 野外フォトオリエンテーリング 24
 館内フォトオリエンテーリング 25
 もりのカルタ・ふくいいろはカルタ 26
 紙コップタワー 27
 モルック 28

登 山

登山 29
 登山道地図 30

そ の 他

常設テント泊 31
 テント泊(設営) 32
 ロープワーク 33

冬期の活動

アルペンスキー 34～36
 クロスカントリースキー 37～38
 雪中ハイキング 39～40
 雪上活動 41
 雪遊びやそりの活動場所について 42
 スノーシュー利用について 43

クラフト

クラフト一覧 記念バッジ 44
 焼き板 ネイチャープレート 45
 バードコール myスプーン・myフォーク 46
 もりのトントウ 47

夜の活動

キャンプファイヤー 48～51
 キャンドルサービス 52

周辺施設

自然の家の周辺施設 53～54

すべての人の笑顔のために ～ウェルビーイングあふれる森～

奥越高原青少年自然の家

ウェルビーイング

ウェルビーイング(Well-being)とは、身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることを指す言葉です。健康だけでなく、生きがいや人生の意義など、将来にわたる持続的な幸福を含む概念です。「自然の家」での体験は、青少年のウェルビーイングに大きな影響を与えます。

1. 探究心と好奇心の喚起

- ・ 自然の中での発見や驚きが、「なぜ?」「どうして?」という問いを生み、主体的に学ぼうとする意欲を引き出す。
- ・ 五感を使って自然と向き合うことで、観察力や考察力が育まれる。

2. 問題解決力の向上

- ・ 自然の予測不可能な状況（天候の変化、野外調理のトラブルなど）に対応する中で、自分で考え、工夫する力、忍耐力や自分を律する力が磨かれる。
- ・ チームで課題に取り組むことで、協力しながら最適解を導き出す経験が積まれる。

3. 非認知能力の育成（非認知能力：

- ・ 挑戦することで得られる自己効力感（やればできるという感覚）が、学びへの積極的な姿勢を生む。
- ・ 困難を乗り越える過程で、忍耐力・レジリエンス（回復力）が培われ、学習に対する粘り強さが育つ。

4. コミュニケーション力と協働力の強化

- ・ 自然体験では、仲間との協力が不可欠。役割分担や意見交換を通じて、相手の考えを尊重しながら自分の意見を伝える力が身につく。
- ・ 集団の中でリーダーシップやフォロワーシップを学ぶことで、チームでの学びにも活かされる。

5. 持続可能な未来への意識

- ・ 環境の大切さを体感することで、SDGs への理解が深まり、日常生活での行動変容が促される。
- ・ 自然を守る意識や資源を大切に作る姿勢が、社会的責任感を育む。

6. 自己認識と目標設定

- ・ 自然の中で自分と向き合う時間を持つことで、自分の得意・不得意を知り、目標を明確にできる。
- ・ 成功体験と失敗体験の両方から学び、自分なりの成長課題を見つけることができる。

7. 生涯学習への基盤形成

- ・ 自然体験で身につけた「学び続ける力」「考え続ける力」は、学校教育の枠を超え、生涯にわたる自己成長への土台となる。

「自然の家」での学びは、知識だけでなく生きる力を育む重要な後押しとなります。

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 ラーメン鍋	4	5	6	10	12			17
	バーベキュー		5	6	10				17
	ピザ	4		6					17
	バウムクーヘン	4							17
	サンドイッチ ホットサンド 焼きおむすび			6		12			17
	魚つかみ	4					14	15	
ゲーム	アドベンチャーワールド	4						15	
	ネイチャーゲーム	4						15	
	イニシアティブゲーム							15	17
	ミッションクリアゲーム	4							17
	オリエンテーリング	4						15	17
	フォトオリエンテーリング							15	17
	もりのカルタ ふくいいろはカルタ	4							
	モルック	3	4	5					
	紙コップタワー	4							17

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	アルパンスキー		
	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 ネイチャープレート フォトフレーム		 
	記念バッジ		 
	バードコール		 
	myspoon myフォーク		 
	もりのトントウ		 
夜	キャンプファイヤー		 
	キャンドルサービス		 

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）は基本的に所員が行う。
- 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 7、いす 60

第2 炊さん場:かまど 11、蛇口 11、テーブル 7、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 (シチュー、 ハヤシライス)	4時間	1人分:850円 追加の米1合:200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:1,000円 追加の米1合:200円	
ラーメン鍋	3時間	1人分:780円	
バーベキュー	3時間	1人分:1,800円 追加の米1合:200円 追加の焼きそば麺1玉(ソース付):100円	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(5～8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) ※ダッチオーブンで調理する場合は 炭を必要数ご注文ください。 (炭1袋で2班調理可) ※ピザ窯で調理する場合は薪をご注 文ください。
バウムクーヘン	3時間	1人分:500円 ※繁忙期(5～8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:400円 3個入り:550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	イワナまたはアマゴ1匹:600円 輸送費:1,000円/1団体	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):1,000円 炭1袋(U字溝1つ分):2,200円

カレーライス・ハヤシライス・シチュー

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 200円
薪代 1束 1,000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、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）、新聞紙
【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】

カレーライス・ハヤシライス・シチュー（ライス）

- 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具材が煮えたら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。

【食材内容（1人分）】

・米	1合
・豚肉	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（カレーのとき）	適量

※カレールーをシチュールーやハヤシルーに変更できます。



牛すき丼

所要時間 3時間

料金 食材費 1人 1,000円
追加のオプション：米1合 200円
薪代 1束 1,000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、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）、新聞紙
【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、車麩を入れてもどし、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、車麩、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。

【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
・車麩	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)



ラーメン鍋

所要時間 3時間

料金 食材費 1人 780円
薪代 1束 1,000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(鍋、ざる、ボウル、バケツ、包丁、ピーラー、まな板、おたま、 Tongue、汁わん、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】

- ①野菜やきのこを洗って切り、鍋に入れる。(もやしは入れない)
- ②鍋に水を入れる。(具材がちょうどかぶるくらいまで)
- ③鍋をかまどにセットし、薪に火をつける。
- ④沸騰したら、もやし、スープの素を入れる。
- ⑤野菜が煮えたら鍋を火からおろす。
- ⑥ラーメンの麺を半分に割って入れ、ほぐしながら余熱でゆでる。

【食材内容(1人分)】

・ラーメン(塩)	1玉
・豚バラ肉	50g
・キャベツ	50g
・にんじん	30g
・玉ねぎ	40g
・長ねぎ	15g
・もやし	30g
・しめじ	15g
・スープの素	適量



バーベキュー

所要時間 3時間

料金 食材費 1人 1,800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(ソース付き) 100円
紙皿2枚・割り箸1膳 1セット 30円
炭代 1袋 2,200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。
- *焼きむすび(p13参照)を追加で注文していただくことも可能です。

ピザ（ダッチオーブン）

※繁忙期（5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 2,200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）もしくは厚手の革手袋

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（5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 1,000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、ゴミバケツ、ゴミ袋、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。※事前打ち合わせ、下見が必要
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（5～8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 2,200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 400円
塩むすび3個入り 550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 イワナまたはアマゴ 1匹 600円
炭代 1袋 2,200円 (U字溝1つ分 約25匹分)
輸送費 1回 1,000円 (1団体)

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中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】

・イワナまたはアマゴなど……注文数分

※魚は20匹以上から注文が可能です。

※魚の種類は選べません。

※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、地図、解答用紙
---------	----------------------

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、
しよくぶつ なん
写真の植物は何でしょう。



①ヨモギ

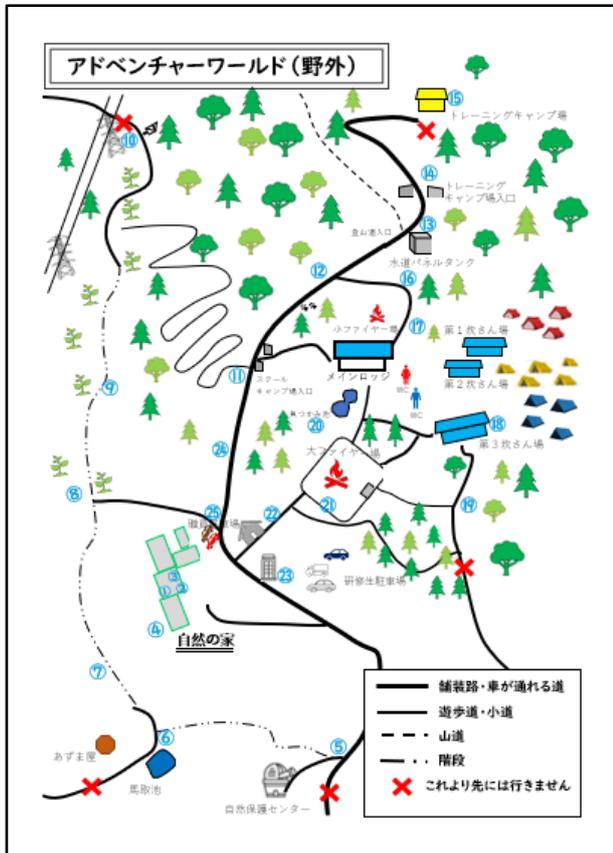
②サンショウ

③ヒノキ

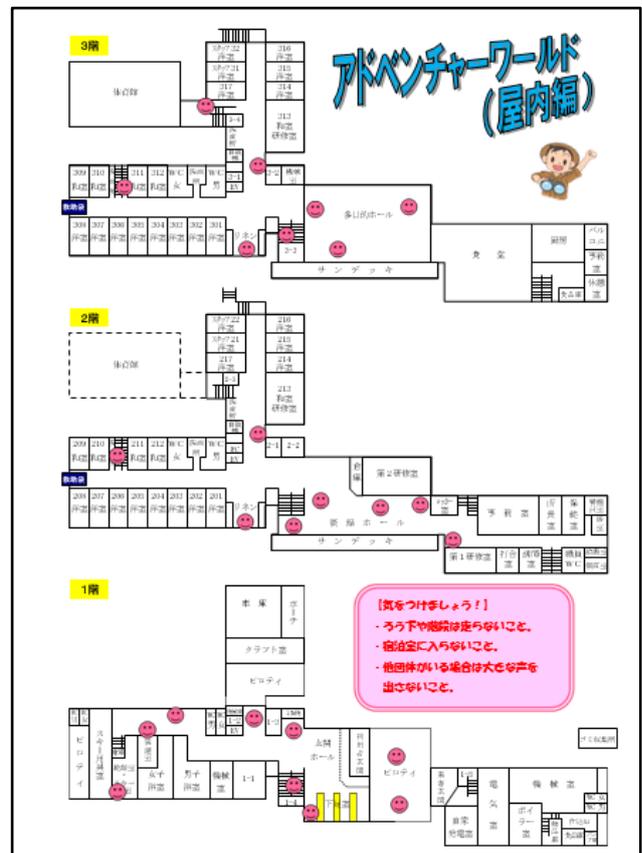
④ドクダミ

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、地図、用具一式
団 体 準 備 物	筆記用具
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る。
同じ物を探そう	箱の中にあるもの（種子、木の葉、木の实、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きずませ、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、地図、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。）



ラインナップ



むかで登り

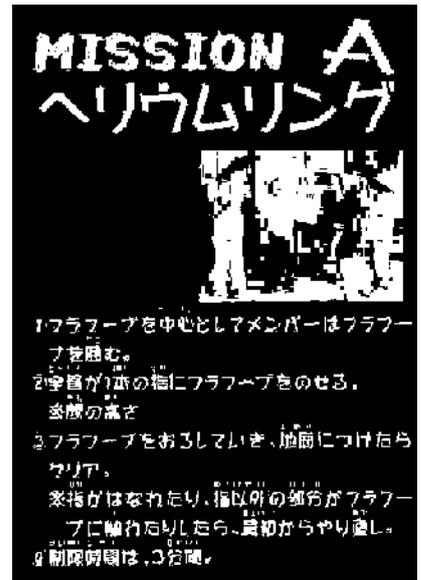
- ①地図を配布する。
- ②オリエンテーション（進め方の説明）
 - ・ポイントを班でまわる。
 - ・各ポイントでは、指導者の指示に従う。
- ③一斉にスタートし、空いているポイントを中心にまわる。
 - ・各ポイントでは、指導者の説明を聞く。
 - ・自然や人工物を利用して作られたいくつかの障害物や課題をクリアしていく。
- ④全部まわり終えた班から集合場所に集まる。
- ⑤地図を回収する。

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、「地藏倒し」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、目印のポ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、地図、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。)



ミッションカード↑
(各ポイントに設置)

- 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。

※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

"神明山"コース ポスト 1→10
 "もり"コース ポスト 11→20
 "牧場"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)

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。

OLチェックカード

<input type="text"/>	<input type="text"/>	スタート時刻	<input type="text"/>						
班	コース	ゴール時刻	<input type="text"/>						
順位	第	位	所要時間	<input type="text"/>					
									
	1	2	3	4	5				
	6	7	8	9	10				

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
 P21 【スコアオリエンテーリング 留意点・参考】 参照

スコアオリエンテーリング

場 所 自然の家周辺

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)
- ③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。
- 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、植物等）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。
- ⑨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							
梶井県立奥蔵高原青少年自然の家							
ゼッケン		氏名 1		2		3	
着込時間		時間		分		分	
No.		パンチ	キ	No.		パンチ	キ
No.		得点	ワード	No.		パンチ	ワード
得点		ワード		得点		ワード	
1	3			11	5		
2	3			12	8		
3	10			13	10		
4	8			14	15		
5	10			15	20		
6	20			16	20		
7	15			17	15		
8	8			18	10		
9	8			19	8		
10	3			20	3		
21	30						
22	20						
23	5						
24	5						
25	20						
26	30						
27	20						
28	20						
29	8						
30	5						

合計得点 順位

留意点・参考

・【 P21 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わないように
- 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わないように
- 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 15番ポスト付近・・・沢方面、ネイチャーゲーム方面の分かれ道。沢の方へ行かないように
- ⑥ 19番ポスト付近・・・小ファイヤー場付近の安全管理をする
- 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わないように

ビンゴオリエンテーリング

場 所	自然の家周辺
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	

班の名前	得点	ゼッケン番号	所要時間	時間	分
部分	5× = 点				
ビンゴ	20× = 点				
減点	- 点				
合計					
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。

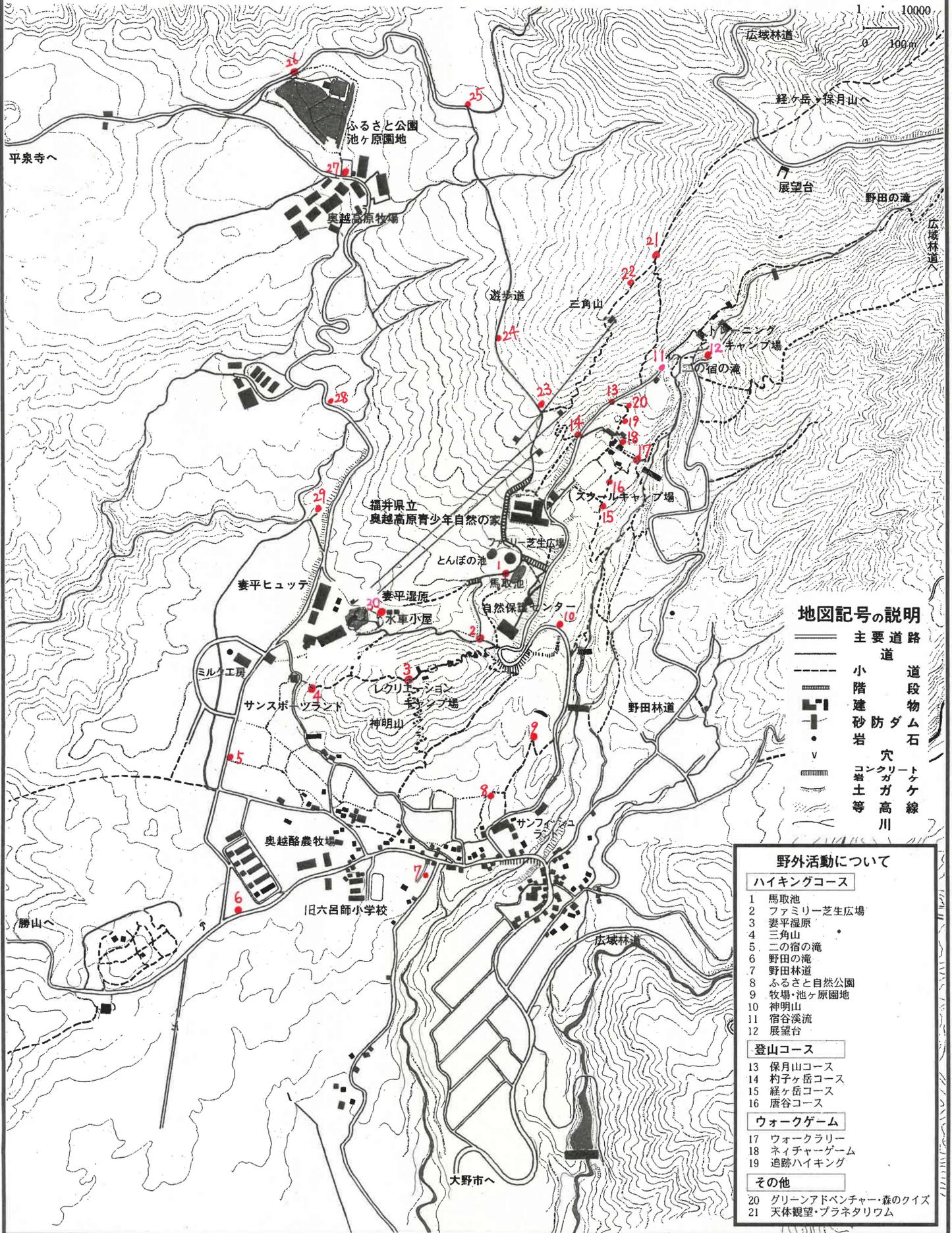
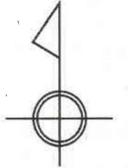
⑨地図、熊鈴、ビブス (ゼッケン) などの貸出用品を回収する。

班の名前	得点	ゼッケン番号	所要時間	時間	分
部分	5× = 点				
ビンゴ	20× = 点				
減点	- 点				
合計					
1	23	11			
9	2	10			
12	24	30			

留意点・参考

・【 P21 スコアオリエンテーリング 留意点・参考】 参照

野外活動地図



地図記号の説明

- 主要道路
- 道
- 小階段
- ▬ 防砂
- 防ダム
- 石
- 穴
- ▽ クリ
- △ ガ
- ◇ ケ
- ケ
- 線
- コ
- 岩
- 土
- 等
- 高
- 川

野外活動について

- ハイキングコース**
 - 1 馬取池
 - 2 ファミリー芝生広場
 - 3 妻平湿原
 - 4 三角山
 - 5 二の宿の滝
 - 6 野田の滝
 - 7 野田林道
 - 8 ふるさと自然公園
 - 9 牧場・池ヶ原園地
 - 10 神明山
 - 11 宿谷溪流
 - 12 展望台
- 登山コース**
 - 13 保月山コース
 - 14 杓子ヶ岳コース
 - 15 経ヶ岳コース
 - 16 唐谷コース
- ウォークゲーム**
 - 17 ウォークラリー
 - 18 ネイチャーゲーム
 - 19 追跡ハイキング
- その他**
 - 20 グリーンアドベンチャー・森のクイズ
 - 21 天体観望・プラネタリウム

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。



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。

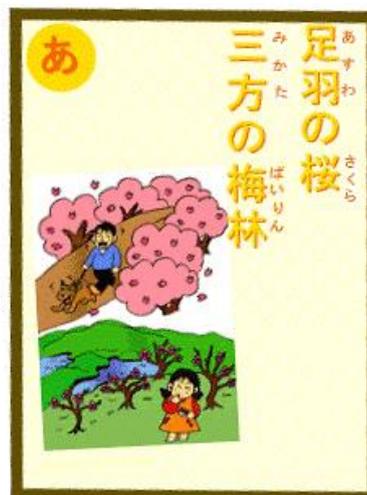
- ・「もりのカルタ」のA4サイズやジャンボサイズを使う場合は、グループごとに並んで、読み札を読まれたあと、指導者の合図で一斉にスタートして取りに行く方法がある。

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30分
実施可能期間	年間を通して
当施設にある物	紙コップ 1班500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500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500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(40分～60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。



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。

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 2 時間
保月山コース 往復約 4 時間
杓子岳・中岳コース 往復約 6 時間

実 施 可 能 期 間

5月～10月

当 施 設 に あ る 物

熊鈴、ポンチョ(用便用)

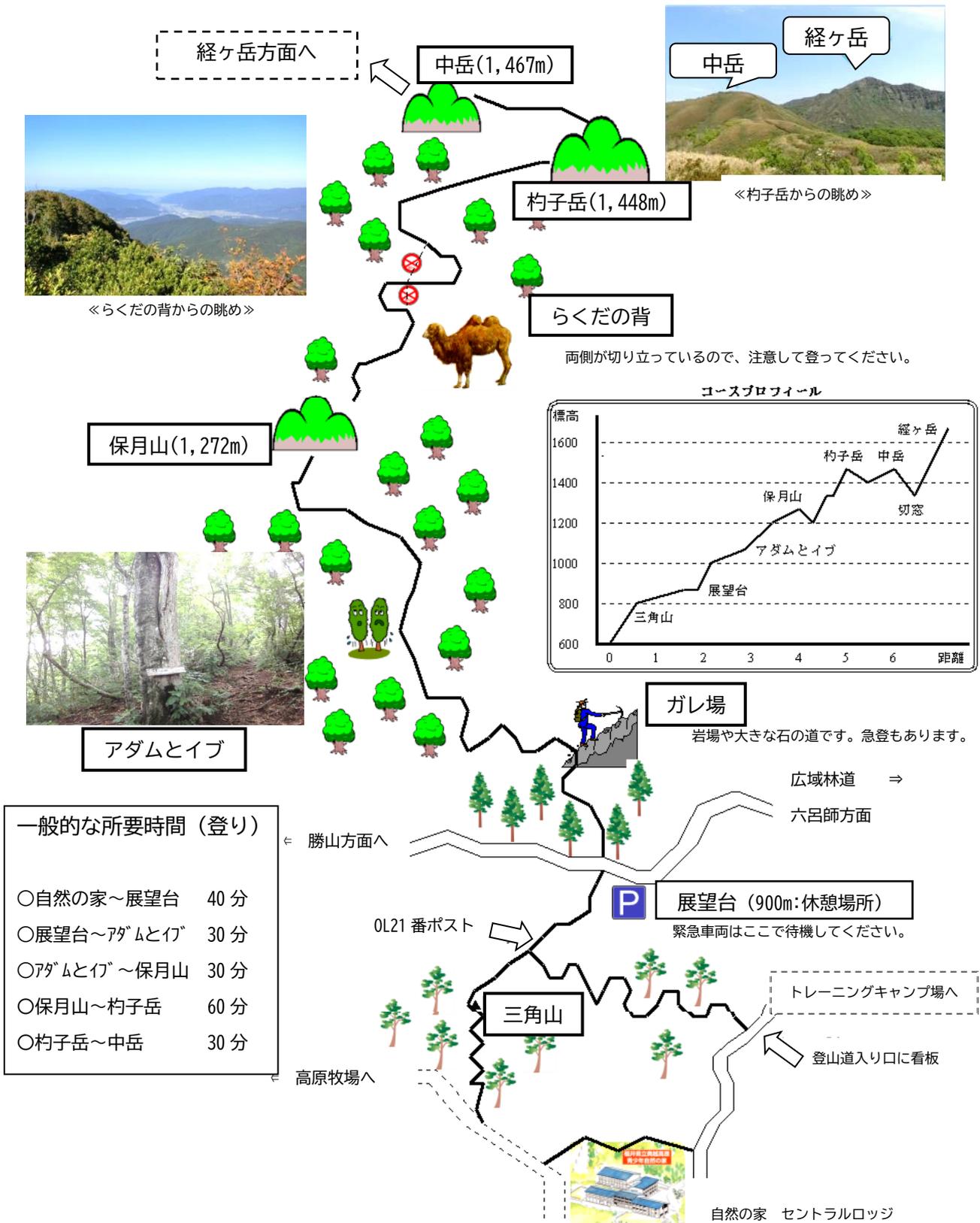
団 体 準 備 物

【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

- ① 事前に必ず下見を行ってください。
- 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。また、児童の身長によっては単独で段差を乗り越えることが難しい箇所があります。
- 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 参加者全員が熊鈴を必ず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9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 ※利用希望の場合は要相談（2か月前）
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 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 常設テントは現在未設置です。常設テントを利用希望の場合は予約時にご相談ください。
- 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、出入り口のファスナーや窓を閉めておいてください。
- ⑤ キャンプ場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）

設置例



テント泊（設営）

場 所	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）
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 ※利用希望の場合は要相談（2か月前）
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	【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

〔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、出入り口の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	

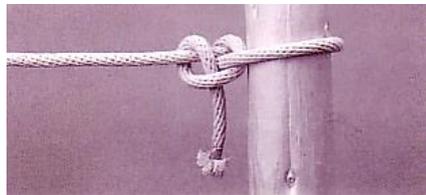
①説明カードからやってみたいロープワークを選ぶ。

- 【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 ・トラックーズヒッチ

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 (スキージャム勝山・九頭竜スキー場・和泉スキー場など)
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。) トリスキー (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	スキージャム勝山、九頭竜スキー場では希望により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
・リフトの使い方	11 安全な乗り方・降り方	
2 斜面を登る	・登 行	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

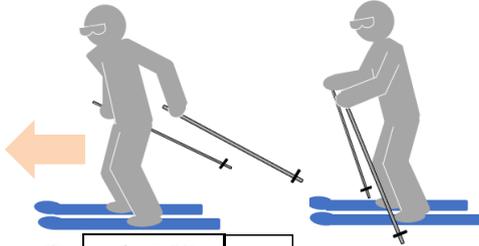
2. スキー技能自己能力診断（班編成の判断に利用ください）

① スキーを体験したことがある ○ はじめて ×

② 歩 行



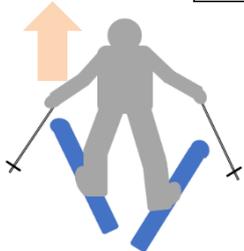
③ ストックを使った
推進滑走



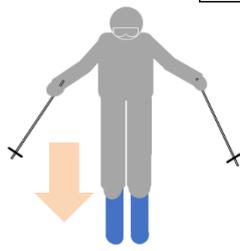
④ 階段登行



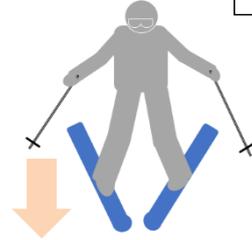
⑤ 開脚登行



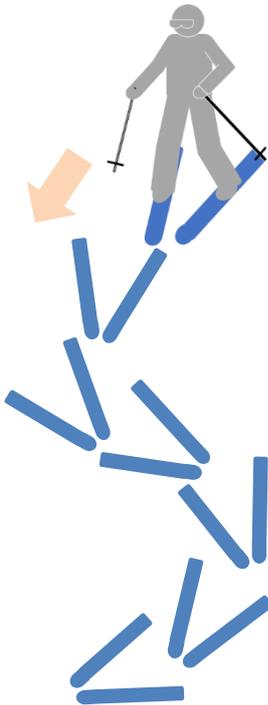
⑥ 直滑降



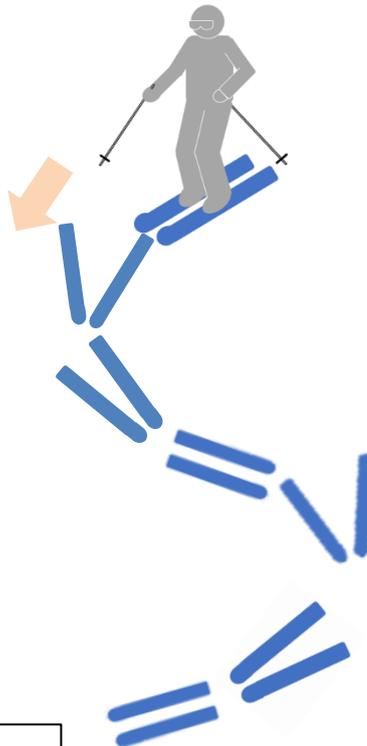
⑦ プルーク



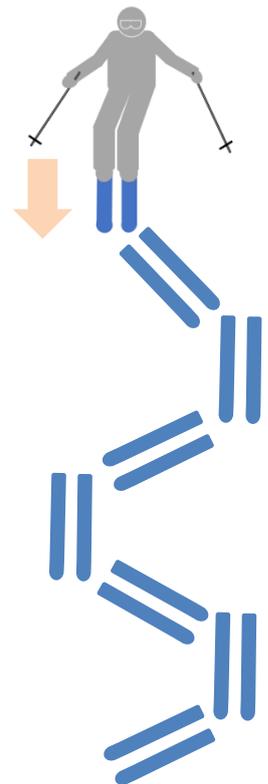
⑧ プルークボーゲン



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

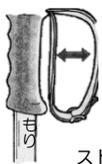
備 考

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	<ul style="list-style-type: none"> ・転ぶ、起きる、足踏み、ジャンプ 	
	<p>※スキーが重ならないように気をつける。 ※最初はストックを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。</p>	
平地滑走	<ul style="list-style-type: none"> ・歩いて進む。 ・走って進む。 ・ストックで押して進む。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・スキーを横にして登る。（階段登行） 	<ul style="list-style-type: none"> ・板をV字に開き、歩いて登る。 ・板を並行にして登る。
降りる	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・スピードが出ないように注意する。 ・真横に倒れて止まる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・板をハの字に大きく開いて停止する。
	<p>※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。</p>	

☆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



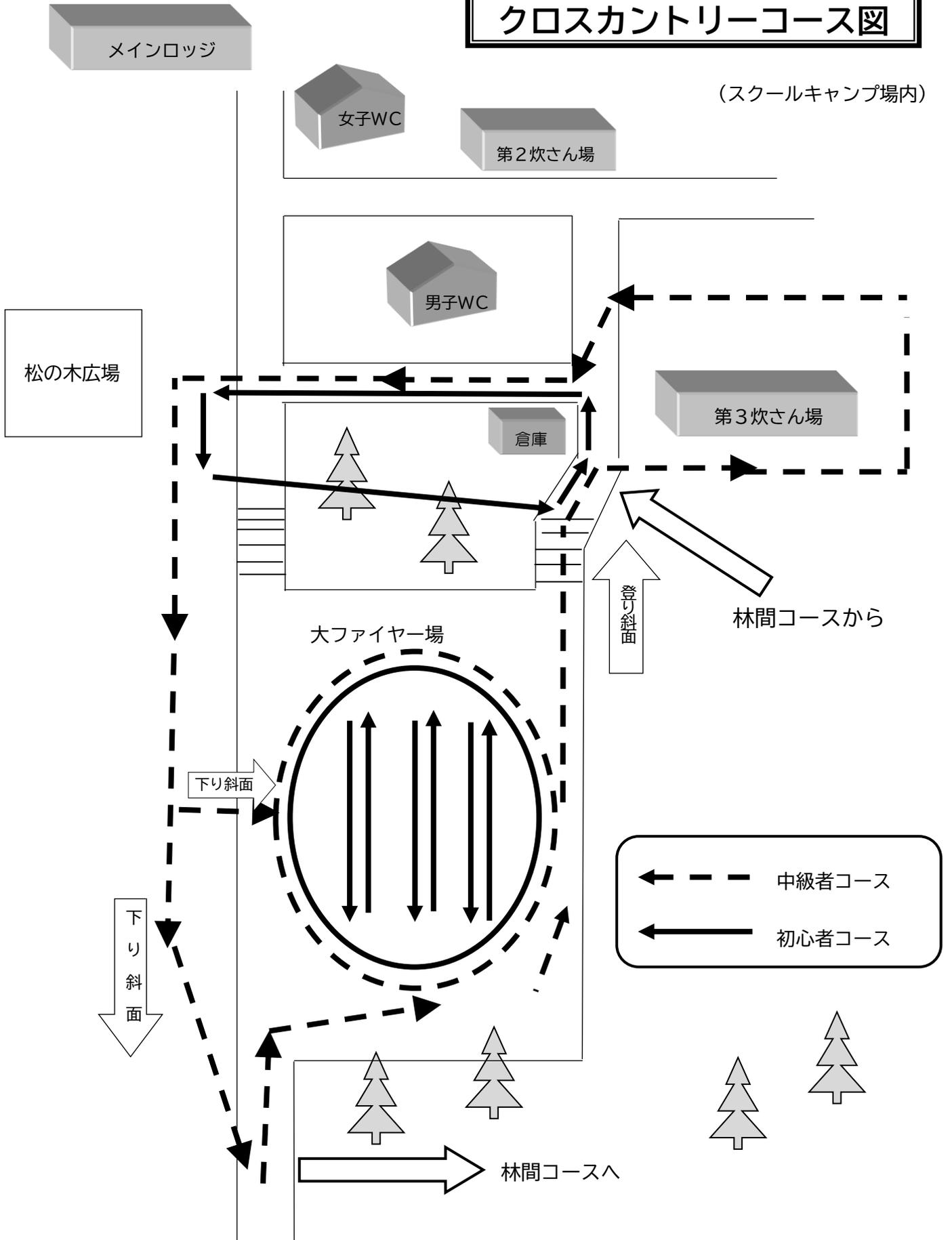
ストラップと一緒にグリップを握る



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

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

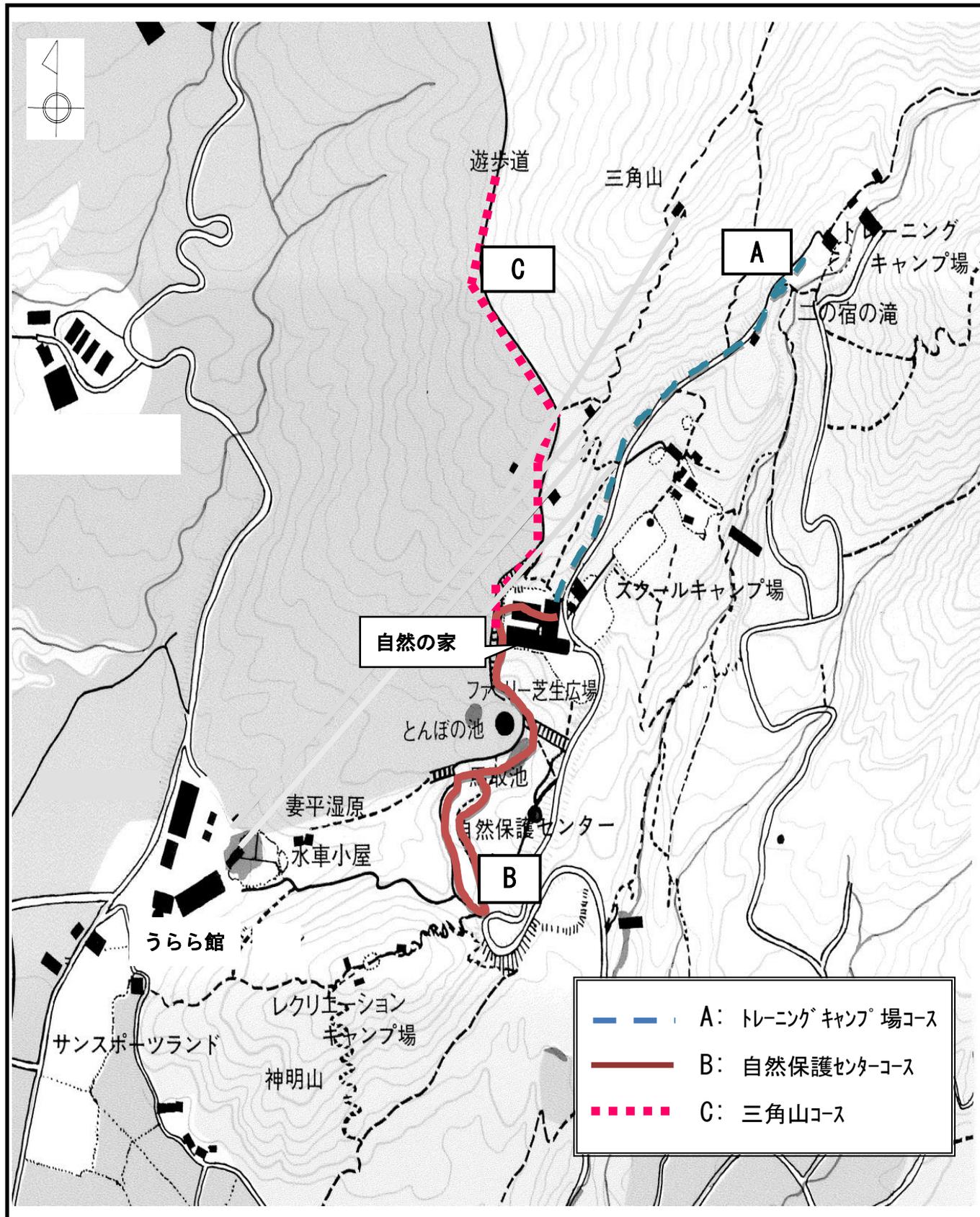
実 施 要 領

- 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。
利用の2カ月前までに、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

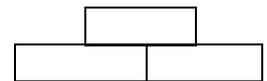
活 動 例

- (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最上段のをせる。
- 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
スノーシュー	大人用 11 子供用 45	ラインマーカー	80 (4色×20)
ビブス、ゼッケン	2色 各30、2色 各100	雪玉作り器	2
メジャー	2	フラッグ	2
スコップ	10	雪かた遊びセット	9
スノッパー	6	防護用シェルター	コンテナ 10
計測用棒	2	バケツ	大9 小9
そり	小12 大15	雪玉入れ	4
タイヤ型チューブそり	6	カラーコーン	10
しり滑り用ビニール	200	まと	2
		イグルー用メッシュ コンテナ	中26 小13

※①雪遊びやそりの活動場所 ②スノーシューの使い方 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 そりの活動場所は、上図の①、②、③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
 ③SPゲレンデ（斜度 10～15 度）を圧雪、広く使用できるが、平らなところがないので、ゴール時に要注意
 ※天候や積雪量により使用できないことがあります。
- 2 雪遊び（造形や雪合戦など）は、④つどいの広場 ⑤スキーピロティ広場 が使用可能です。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。
 ※天候や積雪量により使用できないことがあります。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 活動場所（松の木ゲレンデ）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 トリーコース（**-----→**）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。
- 6 そりの活動時はヘルメットを着用してください。（ヘルメットはご持参ください。貸し出しも可能です）

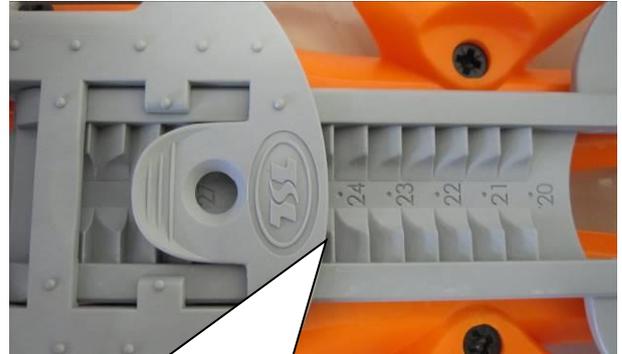
スノーシュー利用について

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」をご希望される場合は所員にお申しつけください。

クラフト一覧

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で炭を落とし、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、自分で好きな長さのにこぎりで切る。
※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ッと音がしたら完成。
 - 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
 トレーニングキャンプ場：ファイヤー場 ※要相談

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 7,700円 (芯材付)
 縦 45cm×横 45cm×高さ 50cm
 燃焼時間;3時間程度 炎の高さ;1m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】

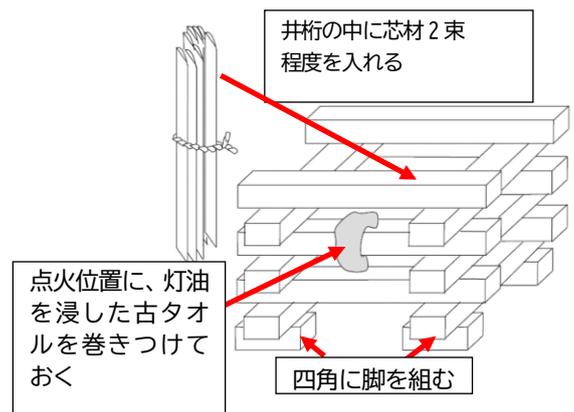
①井桁を組む。

※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 ・ふたごのおオカミ大冒険 (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。

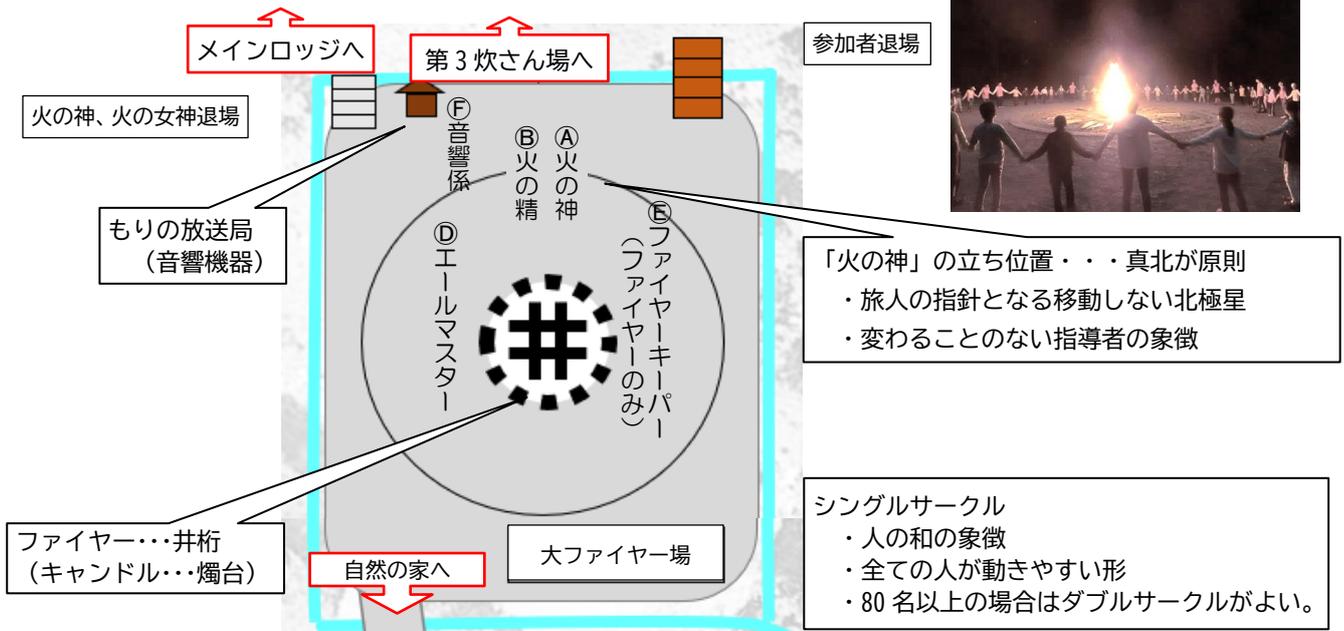
※ゲーム・ストーリーを組み立てる場合、起・承・転・結を頭に入れて雰囲気徐徐に高めて、ドーンと盛り上げてクライマックスにもっていきましょう。

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、飽きるほど引っぱらないことです。「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	

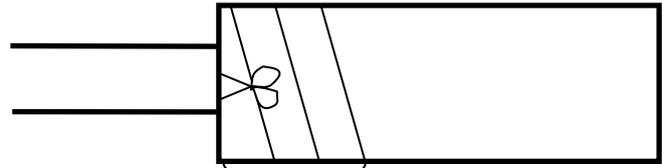
【火の神の詞（例）】

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ぼりが、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、暖かさや明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、苦しみに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】

		
<p>①トーチ棒を選び、燃えカスや針金を取り外す。</p>	<p>②持参のタオルを縦に半分に切り、さらに半分に折る。</p>	<p>③トーチ棒の上にかぶせる。</p>
		
<p>④15 cmくらい巻きながら下ろしてくる。</p>	<p>⑤タオルの最後の部分を針金でしばる。</p>	<p>⑥針金の両端をねじった後、タオルのすそに入れこむ。</p>
	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>★針金の端は危なくないようにタオルの下に折り込む ★タオルの下1/3くらいを針金できつくしばる</p> </div>	
<p>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。</p>	<p>※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。</p>	



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 15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 (儀式の火)・第2部 (親睦の火)・第3部 (儀式の火)

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、各施設にお問い合わせください。
(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)

【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>

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

ツリークライミング



【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)
<https://starland-sakadani.com/>



ひまわり畑・そば打ち体験

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



【ワクワク城下町遠足事業】



大野市天神町 1-1 (観光交流課)
TEL:0779-64-4817 FAX:0779-65-1424
https://www.city.ono.fukui.jp/kanko/kanko-joho/kanko_oyakudati/matinataensoku202404.html

【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>

【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>



【スキージャム勝山】 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/>



〒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↓

