

VI 活動について

1. プログラムの作成

(1) 活動のねらい・目的

プログラムを作成するにあたって、参加者に何を学ばせたいのか活動のねらい、目的を明確にすることが大切です。活動のねらいや目的に応じて、当施設の活動プログラムや団体独自の活動などを組み合わせて、全体のプログラムを作成していきます。

●グループ活動を中心に協調性やコミュニケーション力をつけることをねらいとした活動例

- ・ オリエンテーリング、野外炊飯、グリーンアドベンチャーなどを中心としてプログラムを作成する。

(2) プログラムを作成する際の留意点

①事前打ち合わせ・下見・実地踏査

施設の利用に際して、施設での生活のしかたや活動を安全かつ効果的に進めるために事前の打ち合わせや施設の下見、実地踏査を行ってください。打ち合わせ等の日程が決まりましたら、事前にご予約ください。職員が対応します。

②プログラム作成

「活動計画表」を作成していきます。提出書類記入例 (P.35～) や以下の点に留意しながら作成していきます。

- ・ 過密なプログラムを避けゆとりあるプログラムを展開してください。
参加人数が多いほど時間がかかります。
- ・ 野外活動は、自然条件に左右されます。荒天時の代替プログラムも必ず計画してください。
- ・ 参加者の体力に応じたプログラム作成も大切です。
体力的にハードな活動プログラムとクラフト体験などを組み合わせるのも良いでしょう。

③プログラムの相談

- ・ プログラムの作成過程で活動面や生活面等に疑問・不明な点等が生じましたら、お気軽にご相談ください。
- ・ 活動の指導法についても相談できます。
- ・ 活動内容によって講師も依頼できます。

(3) 事前指導

- ・ 利用される前に活動のねらいや目的、活動プログラム内容を参加者に周知することで参加意欲を高めることができます。
- ・ 入所時に自然の家職員から全体オリエンテーション等は実施していません。
事前に当施設の利用にあたってのルールや生活について参加者に指導してください。

2. 活動プログラム一覧

- ①「可能人数」、「期間」、「所要時間」はすべて目安になります。詳しくはお問い合わせください。
 ②各プログラムの詳細についてはホームページの「プログラム紹介」をご覧ください。
 ③8月13日～8月16日の期間は指導員を依頼することができません。

| プログラム名 | 対象 | 可能人数 (目安) | 期間 (目安) | 所要時間 (目安) | 教材費 | 指導員 指導料 | 備考 |
|----------------------|-----------------------------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|--|
| ハイキング | 千代田湖 ハイキング (往復：約5.2km) | 小学校 高学年～ | — | 5月～11月 | 往復 3.5時間 | — | — |
| | 東尾根 ハイキング (往復：約4km) | 幼児～ | — | 5月～11月 | 往復 2時間 | — | — |
| | 西尾根 ハイキング (往復：約4km) | 小学校 低学年～ | — | 5月～11月 | 往復 2時間 | — | — |
| | 早朝御来光 ハイキング (往復：約1.6km) | 小学校 高学年～ | — | 5月～11月 | 往復 1.5時間 | — | — |
| | ナイトハイキング | 幼児～ | — | 通年 | 1.5～2時間 | — | — |
| 登山 | 守屋山 自然の家コース (往復：約14km) | 中学生～ | — | 5月～10月 | 往復 7時間 | — | — |
| | 登山口より 登山 (往復約6km) | 小学校 高学年～ | — | 5月～10月 | 往復 3時間 | — | — |
| | 入笠山登山 (往復：約1km) (御所平峠登山口より) | 幼児～ | — | 5月～10月 | 往復 1時間 | — | — |
| 自然観察 | グリーン アドベンチャー | 小学校 低学年～ | — | 5月～11月 | 2～3時間 | — | — |
| | 星の観察 | 幼児～ | 60人 | 通年 | 2時間 | — | 2,240円 ※1 ・講師を依頼することが可能です。スタードームの300mm反射望遠鏡で学習できます。指導員1名につき、30名が指導可能です。 ・団体での自主活動も可能です。 |
| | 樹木・山野草観察 | 小学校 低学年～ | 30人 | 5月～11月 | 1.5～2時間 | — | 4,490円 ※1 ・講師を依頼することが可能です。指導員1名につき、30名が指導可能です。 ・団体での自主活動も可能です。 |
| | 水生生物の観察 | 小学校 低学年～ | 30人 | 5月～11月 | 1.5～2時間 | — | 4,490円 ※1 ・講師を依頼することが可能です。指導員1名につき、30名が指導可能です。 ・団体での自主活動も可能です。 |
| | 野山の昆虫観察 | 小学校 低学年～ | 30人 | 5月～11月 | 1.5～2時間 | — | 4,490円 ※1 ・講師を依頼することが可能です。指導員1名につき、30名が指導可能です。 ・団体での自主活動も可能です。 |
| | 野山の動物観察 | 小学校 低学年～ | 30人 | 通年 | 1.5～2時間 | — | 4,490円 ※1 ・講師を依頼することが可能です。指導員1名につき、30名が指導可能です。 ・団体での自主活動も可能です。 |
| | 野鳥観察 | 小学校 低学年～ | 30人 | 通年 | 1.5～2時間 | — | 2,240円 ※1 ・講師を依頼することが可能です。指導員1名につき、30名が指導可能です。 ・団体での自主活動も可能です。 |
| ※1…指導員一人あたりの金額となります。 | | | | | | | |
| 野外活動 | 野外炊飯 | 幼児～ | — | 5月～10月 | 3～4時間 | — | — ・原則、職員が立ち会います。 ※メニュー、料金(P.22)をご参照ください。 野外炊飯用 薪：440円(1束) |
| | オリエン テーリング | 小学校 高学年～ | — | 5月～11月 | 2～6時間 | — | — ・「スコアオリエンテーリング」と「ポイントオリエンテーリング」があります。 |

| | プログラム名 | 対象 | 可能人数 (目安) | 期間 (目安) | 所要時間 (目安) | 教材費 | 指導員 指導料 | 備考 |
|---------------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------|------------|---|
| 野外活動 | キャンプ ファイヤー | 小学校 低学年～ | — | 5月～11月 | 1.5～2時間 | — | — | キャンプファイヤー用 薪：480円 灯油：時価 ・団体の自主活動 |
| | フライング ディスクゴルフ | 小学校 中学年～ | 40人 | 5月～11月 | 1.5～2時間 | — | — | 団体の自主活動で、物品の貸出 のみになります。 |
| | マレットゴルフ | 小学校 中学年～ | 40人 | 5月～11月 | 約2時間 | — | — | 団体の自主活動で、物品の貸出 のみになります。 |
| | 沢遊び | 幼児～ | — | 6月～8月 | 2時間 | — | — | |
| | 溪流釣り | 小学校 低学年～ | 15人 | 2月16日 ～ 9月30日 (解禁期間) | 3時間 | — | 2,960円 | ・遊漁券が必要になります。 ・団体の自主活動で行う場合 は、釣竿のみの貸出となります。 仕掛けは御持参ください。 ▼溪流釣り遊漁券 小学生以下：無料 中学生：300円(1日券) 大人：1,100円(1日券) ▼餌(イクラ) ※一週間前までに注文 1パック(5人分)：400円 |
| 屋内活動・スポーツ | キャンドルの つどい | 小学校 低学年～ | — | 通年 | 1.5～2時間 | — | — | ローソク大(5時間)：90円 ローソク小(45分)：20円 |
| | レクリエーション | 幼児～ | — | 通年 | 2時間 | — | — | |
| | スポーツ活動 | 小学校 低学年～ | — | 通年 | — | — | — | 地区の体育館である藤沢トレー ニングセンターを利用した活動 もできます(無料)。藤沢グラウ ンド(運動場)の使用もできます (有料)。 |
| | ニュースポーツ | 小学校 低学年～ | 30人 | 通年 | 2～3時間 | — | — | キンボールスポーツ、カローリン グの貸出が可能です。 |
| 雪上活動 | そり遊び | 幼児～ | — | 1月～2月 | 2～3時間 | — | — | そり・ヘルメットの貸出が可能 です。 |
| | 歩くスキー | 小学校 中学年～ | 50人 | 1月～2月 | 2～3時間 | — | — | 歩くスキーの用具(板・ブーツ・ ストック)の貸出が可能です。 |
| | スノーシュー ハイク | 小学校 低学年～ | 50人 | 1月～2月 | 2～3時間 | — | — | スノーシューの貸出が可能で す。 |
| | カーリング ボウリング | 幼児～ | 20人 | 1月～2月 | 1.5～2時間 | — | — | 団体の自主活動で、物品の貸出 のみになります。 |
| 食文化体験 | もちつき | 幼児～ | 60人 ※2 | 通年 | 2～2.5時間 | 420円 | 3,670円 | ・講師依頼が必要です。指導員 1名につき、夏20人・冬10人 が指導可能です。 |
| | そば打ち | 小学校 中学年～ | 45人 ※2 | | 3～4時間 | 430円 | 3,670円 | ・講師依頼が必要です。指導員 1名につき、15人が指導可能 です。 |
| | 五平もち | 幼児～ | 40人 | | 3～3.5時間 | 290円 | 3,670円 | ・講師依頼が必要です。指導員 1名につき、20人が指導可能 です。 |
| | おやき | 幼児～ | 45人 | | 3～3.5時間 | 290円 | 3,670円 | ・講師依頼が必要です。指導員 1名につき、15人が指導可能 です。 |
| ※2…記載人数を超える人数での体験希望はお問い合わせください。 | | | | | | | | |
| 創作活動 | モザイク キャンドル | 小学校 高学年～ | 80人 | 通年 | 2～3時間 | 540円 | 3,670円 | ・講師依頼が必要です。指導員 は最少3名つきます。 |
| | 押し花絵 | 小学校 低学年～ | 40人 | | 1.5～2時間 | 600円 | 3,670円 | ・講師依頼が必要です。指導員 は最少2名つきます。 |
| | 草木染め (ハンカチ) | 小学校 低学年～ | 15人 | | 3～4時間 | 570円 | 3,670円 | ・講師依頼が必要です。 |

| プログラム名 | | 対象 | 可能人数 (目安) | 期間 (目安) | 所要時間 (目安) | 教材費 | 指導員 指導料 | 備考 | |
|------------------|----------------------------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------------|-------------------|-------------------------------------|--|
| 藍染め | ①ハンカチ | 小学校 低学年～ | 10人 | 通年 | 3～4時間 | ①710円 | 3,670円 | ・講師依頼が必要です。 | |
| | ②バンダナ | 小学校 低学年～ | | | | ②920円 | | | |
| 竹笛づくり | | 小学校 高学年～ | 30人 | | 2～3時間 | 130円 | 3,670円 | ・講師を依頼することが可能です。 ・団体での自主活動も可能です。 | |
| 竹とんぼづくり | | 小学校 高学年～ | 30人 | | 約2時間 | 140円 | 3,670円 | ・講師を依頼することが可能です。 ・団体での自主活動も可能です。 | |
| 木のコースター | | 小学校 低学年～ | — | | 約2時間 | 200円 | — | 荒天時の代替プログラムとして可能。 | |
| ずべラップ | | 小学校 低学年～ | — | | 2～3時間 | 110円 | — | 荒天時の代替プログラムとして可能。 | |
| 木のペンダント | | 小学校 低学年～ | — | | 2～3時間 | 180円 | — | 荒天時の代替プログラムとして可能。 | |
| マイはしづくり | | 小学校 中学年～ | — | | 2～3時間 | 190円 | — | 荒天時の代替プログラムとして可能。 | |
| マイスプーンづくり | | 小学校 中学年～ | — | | 2～3時間 | 200円 | — | 荒天時の代替プログラムとして可能。 | |
| マイフォークづくり | | 小学校 中学年～ | — | | 2～3時間 | 200円 | — | 荒天時の代替プログラムとして可能。 | |
| マイしおり | | 小学校 低学年～ | — | | 2～3時間 | 110円 | — | 荒天時の代替プログラムとして可能。 | |
| 勾玉づくり | | 小学校 中学年～ | — | | 2～3時間 | 420円 | — | 荒天時の代替プログラムとして可能。 | |
| 木の人形づくり | | 小学校 高学年～ | — | | 2～3時間 | — | — | 荒天時の代替プログラムとして可能。 | |
| 木の キー ホルダー | (鎖) | 小学校 中学年～ | — | | 2～3時間 | 280円 | — | 荒天時の代替プログラムとしては不可。 | |
| | (ネジ) | 小学校 中学年～ | — | 110円 | | — | 荒天時の代替プログラムとして可能。 | | |
| デコレーション キャンドル | | 小学校 中学年～ | — | 約2時間 | 540円 | — | 荒天時の代替プログラムとして可能。 | | |
| ペーパークイリング | | 小学校 中学年～ | — | 2～3時間 | 160円 | — | 荒天時の代替プログラムとして可能。 | | |
| その他 | 高遠町史跡めぐり (5.5km) (ウォークラリー) | | 小学校 中学年～ | — | 通年 | 2.5時間 ～ 3時間 | — | — | 当施設利用団体は、次の3施設の入館料が無料になります。 「高遠町歴史博物館」「伊那市民俗資料館」「信州高遠美術館」 ※利用の際は、別途申請手続きが必要です。詳細はお問い合わせください。 |
| | 施設内オリエン テーリング | | 幼児～ | — | 通年 | 1～2時間 | — | — | 内回り(屋内)、外回り、大外回りの3コースがあります。 |
| | プラネタリウム | | 幼児～ | — | 通年 | 30分 ～ 1.5時間 | — | — | デジタル投影式のプラネタリウムです。四季の星座、小学校低学年向け等の番組が7つ(15分～20分、30分程度)があり、自由に選べます。星の観察の講師による解説もできます。(指導の場合19:30～21:00の間) |

3. 貸出物品一覧

| 視聴覚機器 | |
|-------------|----|
| ポータブルアンプ | 5台 |
| CDラジカセ | 5台 |
| OHP | 2台 |
| プロジェクター | 3台 |
| 移動式スクリーン | 2台 |
| ハンドマイク(拡声器) | 3台 |
| 移動式キーボード | 2台 |
| スポットライト | 2台 |

| クラフト関連用具 | |
|-----------------------------|------|
| ※当施設の活動プログラム実施時のみ貸し出し可 | |
| カッターナイフ | 50本 |
| デコレーション キャンドル用カッター | 50本 |
| はさみ | 50丁 |
| 木工用小刀(右) | 320本 |
| 木工用小刀(左) | 40本 |
| 木工用きり | 40本 |
| 勾玉用ナイフ(右) | 220本 |
| 勾玉用ナイフ(左) | 50本 |
| 勾玉用きり | 40本 |
| 竹笛用きり | 20本 |
| 作業マット | 220枚 |
| 穴あけピンバイス | 40本 |
| 電熱ペン | 34台 |
| ペンチ | 20丁 |
| ドリル | 5本 |
| 筆 (極細～極太 丸・平) | 500本 |
| 絵の具(黒・白・赤・青・ 緑・黄・橙・茶・黄緑) | |
| パレット | 150個 |
| 筆洗い用水入れ | 100個 |
| グルーガン | 62個 |

| 野外活動用具 | |
|-------------------------|------|
| ランタン | 20個 |
| シルバコンパス | 80個 |
| 熊よけ鈴 | 120個 |
| トランシーバー | |
| ※1台につき単三電池 3本準備ください。 | 18機 |
| 雷警報機 | 6個 |
| 星座早見盤 | 50個 |
| 天体望遠鏡 | 4台 |
| 双眼鏡 | 35個 |
| フィールドスコープ | 5台 |
| フライングディスク ゴルフ用具 | 80名分 |
| マレットゴルフ用具 | 80名分 |

| プレイホール関連用具 | |
|-------------------|------|
| 卓球台 | 7台 |
| バドミントンコート | 2面分 |
| ソフトバレーボール コート | 2面分 |
| 玉入れカゴ(赤・白) | 1組 |
| スコアボード | 2つ |
| 綱引き用つな | 2本 |
| マット(厚) | 6枚 |
| マット(薄) | 6枚 |
| カラーリング | 2組 |
| キンボールスポーツ セット | 1組 |
| チャレンジ・ザ・ ゲーム | 1式 |
| 室内ペタンク | 1式 |
| ストラックアウト用具 | 1組 |
| 竹馬 | 5組 |
| 卓球セット | 20名分 |
| バドミントンセット | 20名分 |
| ソフトバレーボール | 10個 |
| ドッジビーディスク (小) | 5枚 |
| ドッジビーディスク (特大) | 2枚 |
| 玉入れ玉(赤・白) | 各45個 |
| 長なわとび(15m) | 5本 |

| 冬期野外活動用具 | |
|------------------------------------|------|
| 歩くスキー用板 | 250組 |
| ※130～180cmが10cmごと | |
| 歩くスキー用くつ | 340足 |
| ※19～21cmは1cmごと ※21～29cmは0.5cmごと | |
| スノーシュー (大人用M・L) | 60足 |
| スノーシュー (子供用S・M・L) | 70足 |
| ストック | 160組 |
| ※100～130cmが5cmごと | |
| そり(二人用) | 50個 |
| そり(一人用) | 150個 |
| ヘルメット(S・M・L) | 200個 |

※スキー用具はサイズによって数が異なります。

| その他 | |
|----------------------------|------|
| ドラムコード | 5個 |
| 延長コード | 10本 |
| ビブス(赤・ピンク・ オレンジ・薄緑・緑・青) | 各50着 |
| バインダー | 40枚 |
| 空気入れ | 1個 |
| PAグッズ | 2セット |
| ストップウォッチ | 10個 |
| メジャー (50m×2, 30m×1) | 3個 |
| 電子ホイッスル | 3個 |
| 指示棒 | 2本 |
| バケツ | 20個 |
| 手持ち燭台(大) | 15個 |
| 手持ち燭台(小) | 340個 |
| キャンドル衣装(女神) | 2セット |
| 車いす | 2台 |
| 急須 | 5個 |
| 湯飲み | 100個 |
| 電気ポット | 10個 |