

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。
- ・ 使用した活動場所を清掃する時間なども含み計画してください。
なお、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。お問い合わせください。
 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 登山口より (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 ・指導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名の指導が可能です。 ・団体での自主活動も可能です。
	自然観察	小学校 低学年～	30人	5月～10月	1.5～2時間	—	4,490円 ※1 ・「野山の昆虫観察」「野山の動物観察」「樹木・山野草観察」「野鳥観察」「水生生物の観察」の内容が行えます。 ・指導を依頼することが可能です。指導員1名につき、30名の指導が可能です。 ・団体での自主活動も可能です。 ※季節や天候の状況によって内容が変更になる可能性があります。ご了承ください。 ※感染症の状況により、指導員1名あたりの指導可能人数が変更になる可能性があります。
※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	—	4,000円 ※1 ・指導を依頼することが可能です。 ・指導員1名につき、30名の指導が可能です。 ・団体での自主活動も可能です。
	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。
	林業体験	小学校 高学年～	30人	5月～11月	2.5～3時間	—	4,490円 ※1 ・必ず講師依頼が必要です。 ・指導員1名につき、10名の指導が可能です。

	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
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 のみにになります。
	ログちゃんの隠れ里	幼児～ 小学校 高学年	—	4月～11月	1.5～3時間	—	—	団体の自主活動になります。
	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 のみにになります。
	沢遊び	幼児～	—	6月～8月	2時間	—	—	
	渓流釣り	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。 ▼渓流釣り遊漁券 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)：時価 ※一週間前までに注文
スポーツ活動	幼児～	—	通年	—	—	—	トレーニングコース (ウッドチップロード)	
屋内活動	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
	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)
	レクリエーション	幼児～	—	通年	2時間	—	—	
	スポーツ活動	幼児～	—	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)。基本利用料は無料ですが、照明を使用した際は照明代が発生します。
	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、物品の貸出のみにになります。
食文化体験	もちつき ※3	幼児～	60人 ※2	通年	2～2.5時間	500円	3,670円	・必ず講師依頼が必要です。 ・指導員1名につき、夏20人・冬10名の指導が可能です。
	そば打ち ※3	小学校 中学年～	45人 ※2		3～4時間	500円	3,670円	・必ず講師依頼が必要です。 ・指導員1名につき、15名の指導が可能です。
	五平もち ※3	幼児～	40人		3～3.5時間	400円	3,670円	・必ず講師依頼が必要です。 ・指導員1名につき、20名の指導が可能です。
	おやき ※3	幼児～	45人		3～3.5時間	510円	3,670円	・必ず講師依頼が必要です。 ・指導員1名につき、15名の指導が可能です。
※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。 ※3…感染症の状況によりプログラムを行えないことがあります。詳しくは施設までお問い合わせください。								

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	
創作活動	草木染め (ハンカチ)	小学校 低学年～	15人	通年	3～4時間	570円	3,670円	・講師依頼が必要です。	
	竹笛づくり	小学校 高学年～	30人		2～3時間	170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	170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。	
	すべラップ	小学校 低学年～	—		2～3時間	170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	280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	220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	220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	220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	450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	350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～		—		150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。	
	はなが スタンプラリー	幼児～	—	通年	30分～ 1時間	—	—		
	防災プログラム	小学校 高学年～	10～ 35人	5月～11月	要相談	要相談	要相談	・いくつかのプログラムがあります。興味のある方はご相談ください。 ・必要に応じて伊那市の地域防災コーディネーターを紹介させていただきます。 ・料金等についてはご相談ください。	
	南アルプスジオツアー (岩石標本づくり・ 中央構造線露頭観察)	小学校 高学年～	要相談	5月～11月	要相談	要相談	要相談	・必要に応じて南アルプスジオツアーガイドを紹介させていただきます。 ・露頭観察や岩石標本採取をするために移動手段が必要になります。※28名以下の場合、当施設のバスが使えます。事前に予約をお願いいたします。 ・料金等についてはご相談ください。	
木の香料づくり	小学校 低学年～	35人以上 要相談	5月～11月	3時間	500円 (参加者1人につき)		・クロモジ林見学の後、香料づくりを行うプログラムです。		

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
Bluetoothスピーカー	2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
ペーパークイリング用 カッター	50台
クイリングスロット	50本
ボンド	50個
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	
※1台につき単一電池 4本ご準備ください。	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本ご準備ください。	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	80名分
ゴルフ用具	
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)	2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
カローリング	2組
キンボールスポーツ セット	1組
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
なわとび(2.7m)	10本
バスケットゴール	2台
フットサルゴール	4台
ミニサッカーゴール	4台
バスケットボール	5個
フットサルボール	4個

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 (火の神)	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