

プログラム例

○(例1)自然体験活動をテーマに【2泊3日】

国立立山青少年自然の家利用計画表 (記入例)

時刻	日程・月日	第1日目○年○月○日	第2日目○年○月○日	第3日目○年○月○日
6:00	起床		6:00起床・シュラフ干し マット片付け	6:00起床・シーツ片付け 荷物移動(エントランス)
	早朝活動			
7:00	清掃・整理	清掃・整理	清掃・整理	清掃・整理
	朝のつどい	()朝のつどい	(×)朝のつどい	(○)朝のつどい
7:30	朝食	朝食 人()	朝食 ○人(野炊)	朝食 ○人(食堂)
9:00	活動	9:45自然の家着 10:00入所式(参) 荷物移動 10:30森小屋作り	7:30カートドック 作り 8:30テント撤収 シュラフシーツ返却・ 荷物移動 10:00来拝山登山	8:40部屋点検 9:30 大日の森植物探検・ ネイチャーゲーム
		活動希望場所 立山広場 不動棟 あさぎりの 森	活動希望場所 不動棟前 102 来拝山	活動希望場所 大日の森
12:00	昼食	昼食 ○人(幕の内弁当)	昼食○人(すし弁当A)	昼食○人(食堂)
	活動	12:30森小屋作り続き 14:30森小屋ドームテント 張り・シュラフ・マ ット運搬、 シュラフシーツ配布 16:00野外炊事	15:30自然の家着 部屋へ移動 ベッドメイク 休憩	13:00振り返り 14:00退所式(参)
17:00	タベのつどい	(×)タベのつどい	(○)タベのつどい	()タベのつどい
		夕食 ○人(野炊)	夕食 ○人(食堂)	夕食 ()
18:30	入浴希望時間	入浴なし	18:30~19:30	
	活動	19:30ボンファイヤー 21:00リーダー会議	20:00星の観察 21:00リーダー会議	
21:30	就 寝	2炊河原 不動棟	エコ館 102	
		就寝準備・就 寝	就寝準備・就 寝	就寝準備・就 寝
宿泊場所		森小屋(テント)	本 館	

○(例2)人間関係づくりをテーマに【2泊3日】

時刻	日程・月日	第1日目○年○月○日	第2日目○年○月○日	第3日目○年○月○日
6:00	起床		6:00起床	6:00起床・シーツ片付け 荷物移動(エントランス)
	早朝活動			
7:00	清掃・整理	清掃・整理	清掃・整理	清掃・整理
	朝のつどい	()朝のつどい	(○)朝のつどい	(○)朝のつどい
7:30	朝食	朝食 人()	朝食○人(食堂)	朝食 ○人(食堂)
9:00	活動	9:45自然の家着 10:00入所式(参) 荷物移動 10:30アイスブレイク	8:30大辻山登山	8:40部屋点検 9:30 立山ジョイフレンド2 パート2 11:30振り返り
		活動希望場所 立山広場 不動棟 101	活動希望場所 大辻山	活動希望場所 らいちょう 広場
12:00	昼食	昼食 ○人(食堂)	昼食)○人(すし弁当C)	昼食○人(食堂)
	活動	13:30 立山ジョイフレンド2 パート1 16:00振り返り	16:30自然の家着 休憩 17:00キャンプ ファイヤー準備	13:00片付け・休憩 13:30退所式(参)
17:00	タベのつどい	(○)タベのつどい	(×)タベのつどい	()タベのつどい
		夕食 ○人(食堂)	夕食 ○人(食堂)	夕食 人()
18:30	入浴希望時間	18:30~19:30	20:45~21:15	
	活動	19:30翌日の登山の説 明、目当ての確認 21:00リーダー会議 就寝準備	19:30 キャンプ ファイヤー 21:20リーダー会議 就寝準備	
21:30	就 寝	101	かもしか 広場 101	
		就寝準備・就 寝	就寝準備・就 寝	就寝準備・就 寝
宿泊場所		本 館	本 館	