

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 早朝活動 | | 6:00起床 | 6:00起床・シュラフ干し マット片付け |
| | 清掃・整理 | 清掃・整理 | 清掃・整理 | 清掃・整理 |
| 7:00 | 朝のつどい | () 朝のつどい | (○) 朝のつどい | (単独) 朝のつどい |
| 7:30 | 朝食 | 朝食 () ○人 | 朝食 (○) ○人 | 朝食 (パン弁) ○人 |
| 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 活動希望場所 玄関前 不動棟 あさぎりの森 | 9:00来拝山登山 来拝山 活動希望場所 来拝山 | 8:00テント撤収・干し、 シュラフ、シュラフ フシツ返却 9:30森小屋撤去・テ ント片づけ クラフト材料さ がし 活動希望場所 あさぎりの森 |
| 12:00 | 昼食 | 昼食(すし弁当A) ○人 | 昼食(すし弁当B) ○人 | 昼食(○) ○人 |
| 13:00 | 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 シート配布の後、都 内で自由時間 16:00野外炊事 活動希望場所 第2炊飯 棟・河原 | 13:30大日の森植物 探検 15:30自然の家着 ジュース休憩 活動希望場所 大日の森 玄関前 | 13:00おみやげ作りク ラフト 14:00片付け 14:30退所式(参) 活動希望場所 ワーキン グループ 玄関前 |
| 17:00 | 夕食 | (自主) 夕食のつどい | (○) 夕食のつどい | () 夕食のつどい |
| 17:30 | 夕食 | 夕食(炊) △セット | 夕食(○) ○人 | 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 おやつ作り (マシュマロト スト・班活動) 21:00リーダー会議 就寝準備 活動希望場所 2炊飯河原 | 20:00自主班活動(主 に宿泊室) レクリエーショ ン用に1部屋 21:00リーダー会議 就寝準備 活動希望場所 (101) | |
| 21:30 | 就寝 | 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(ドームテント) | 森小屋(ドームテント) | |

○(例2)人間関係作りをテーマに【2泊3日】

《1日目》

| 時間 | 活動 | 展開 |
|-------|-------------------------|------------------|
| 10:00 | 入所(入所式・オリエンテーション) | 導 入 展 開 |
| 10:30 | ●アイスブレイク | |
| 11:30 | 荷物移動(部屋へ) | |
| 12:00 | 昼食(食堂) | |
| 13:30 | ●立山ジョイフレンド2~パート1~ | |
| 16:00 | ●ジョイフレンドの分かち合い | |
| 17:00 | 夕食のつどい | |
| 17:30 | 夕食 | |
| 19:00 | ●今日のふりかえり | |
| 20:45 | ●翌日の大辻山登山(班活動)の説明と班のめあて | |
| 20:45 | 入浴 | |
| 22:00 | 就寝 | |



《2日目》

| 時間 | 活動 | 展開 |
|-------|------------------|--------|
| 6:00 | 起床 | 展 開 |
| 7:00 | 朝のつどい | |
| 7:30 | 朝食 | |
| 8:30 | ●大辻山登山 昼食(A弁) | |
| 16:00 | 自然の家着 | |
| 17:00 | 夕食のつどい | |
| 17:30 | 夕食 | |
| 19:00 | ●キャンプファイヤー | |
| 20:45 | 入浴 | |
| 22:00 | 就寝 | |



《3日目》

| 時間 | 活動 | 展開 | |
|-------|-----------------------|--------|-------|
| 6:00 | 起床 | 展 開 | |
| 7:00 | 朝のつどい | | |
| 7:30 | 朝食 | | |
| 8:40 | 部屋清掃・点検 | | |
| 9:30 | ●立山ジョイフレンド2~パート2~ | | |
| 11:30 | ●ジョイフレンドの分かち合い | | |
| 12:00 | 昼食《食堂》 | | |
| 14:00 | ●3日間の振り返り 退所(退所式)式 | | |
| | | | ふりかえり |



パート2でグループの成長を確かめられる難易度の高いゲームに挑戦し、みんなでやり遂げる

約束やめあてを決めて、グループ毎に大辻山を目指します。どこまで歩くか、グループに任せて・・・。