

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...