



わたしは立少マスコットのトン子。アオゲラというキツツキの仲間なの！

子供が楽しく、忙しい先生が少しでも楽になるよう「おすすめプラン」を用意しました！

ぼくは、トントンだよ。立少職員のおすすめプランで、みんな大満足の宿楽学習になるね！



国立  
立山青少年  
自然の家  
おすすめ

## 2泊3日 おすすめ 5大プラン

これらのプランを基本として、子供たちの実態に合わせた計画、担任独自の計画、学校教育目標に応じた計画等、活動を工夫してください！

国立立山青少年自然の家・職員がおすすめする2泊3日の5大プラン！子供たちが楽しい、忙しい先生の準備を少しでも楽にたいと願って考えました！

Two nights

### ★来拝山登山スタンダードプラン

国立立山青少年自然の家

- 1日目 来拝山登山・マイスプーン作り・星の観察
- 2日目 野外炊事(以下、野炊)・ポイント探し・キャンプファイヤー
- 3日目 焼板

魅力

- ① 899mから霊峰立山を拝む
- ② クラフトを教室掲示に！
- ③ プラネタリウムあり(講師有料)
- ④ 仲間と協力！ポイント探し
- ⑤ 旅の思い出を焼板に残そう



Two nights

### ★大辻山登山チャレンジプラン

国立立山青少年自然の家

- 1日目 大辻山登山(白岩川ルート)・星の観察
- 2日目 野炊・ポイント探し・キャンプファイヤー
- 3日目 焼板

魅力

- ① 本所最高峰 1361m に挑戦
- ② 山頂で立山・称名滝の絶景
- ③ 600mm 望遠鏡の天体ショー
- ④ 火を囲み健闘を讃えあう夜
- ⑤ 目標が達成する魔法の焼板



Two nights

### ★立少3大名山完全制覇プラン

国立立山青少年自然の家

- 1日目 野炊・大丸山登山【初級】・人間関係づくり・星の観察
- 2日目 大辻山登山(白岩川ルート)【上級】・キャンプファイヤー
- 3日目 来拝山登山(中級)

魅力

- ① 初・中・上級3山完全制覇
- ② 体力UP間違いなし
- ③ 達成感・充実感最大
- ④ 絶対に記憶に残る宿泊学習
- ⑤ 登山が核の人間関係づくり



Two nights

### ★自作食器で野炊満喫プラン

国立立山青少年自然の家

- 1日目 野炊2回・食器作り・星の観察
- 2日目 野炊3回・人間関係づくり・キャンプファイヤー
- 3日目 野炊2回

魅力

- ① 自作スプーン・自作塗り箸
- ② 野炊で調理名人を目指せ！
- ③ 食の有り難さが実感できる
- ④ 食を通じた生活の振り返り
- ⑤ 野炊が核の人間関係づくり



Two nights

### ★立山の森で元気もりもりプラン

国立立山青少年自然の家

- 1日目 探検・遊び場作り・野炊1回・ナイトハイク
- 2日目 野炊2回・来拝山登山・森遊び・キャンプファイヤー
- 3日目 野炊2回・森遊び

魅力

- ① マイナスイオンで元気UP
- ② いつでも遊べる遊び場作り
- ③ トントンの森ナイトハイク
- ④ 来拝山登山にチャレンジ
- ⑤ 野外炊事も充実(計5回)



テント泊がおすすめ

裏面により詳しい日程表を掲載しています。5大プランを比べて、よりよいプランをお選びください。

# 5大プラン（例） ゆったりとした活動計画を立て、安心・安全に活動しましょう！

プラン名	活動	宿泊	1日目						2日目						3日目					おすすめポイント
			午前1	午前2	昼食	午後1	午後2	夕食	夜	朝食	午前1	午前2	昼食	午後1	午後2	夕食	夜	朝食	午前1	
来拝山登山スタンダードプラン		本館	入所式	来拝山登山 【持込弁当】	マイ スプーン づくり クラフト その他	食堂	星の観察 キャンプ ファイヤー	食堂	野外炊事 カレーライス	ポイント探し	食堂	キャンプ ファイヤー 星の観察	食堂	焼板	食堂	振り返り	退所式	来拝山登山の際に木の枝を拾い、その枝を使用して作ったスプーンでカレーライスを食べる。 600mmの反射式天体望遠鏡、プラネタリウムで夜空を満喫。まさに「星のリゾート立山」。 思い出は焼板に残し、教室掲示に利用。		
大辻山登山チャレンジプラン		本館	大辻山(登り…白岩川、下り…本道)登山 【持込弁当】		食堂	星の観察	食堂	野外炊事 カレーライス	ポイント探し	食堂	キャンプ ファイヤー	食堂	焼板	食堂	振り返り	退所式	登り3時間半、下り3時間の行程を歩く。登りは、沢登りができる白岩川ルートがおすすめ。 ※中型バス利用で登り行程は2時間短縮可。 キャンプファイヤーの火は、大辻山制覇を讃えあう夜を演出。			
			大辻山(本道往復)登山 【持込弁当】			キャンプ ファイヤー					星の観察									
立少3大名山完全制覇プラン		本館	入所式	野外炊事 カレーライス	人間関係 づくり クラフト	食堂	星の観察 キャンプ ファイヤー	食堂	大辻山(登り…白岩川、下り…本道)登山 【注文弁当】	食堂	キャンプ ファイヤー 星の観察	食堂	来拝山登山	食堂	振り返り	退所式	日頃の学校での体づくりの成果を発揮する最高の場面。大辻山登山では立山の大自然を、来拝山では富山湾も一望できる。大丸山は初級で、三日間の足慣らしに最適。 子供、そして先生の記憶に絶対に残る！			
自作食器で野炊満喫プラン		テント 本館	入所式	野外炊事 ヒザ	テント準備 人間関係 づくり	マイ スプーン づくり	野外炊事 カレー ライス	星の観察 キャンプ ファイヤー	野外炊事 カード ドッグ	塗り箸 づくり	野外炊事 うどん	人間関係 づくり ポイント探し	野外炊事 焼肉セット	キャンプ ファイヤー 星の観察	野外炊事 パンセット + テント片付け	野外炊事 焼きそば	振り返り 振り返り	退所式	枝から作るマイスプーン、表面を削って作成する塗り箸で、野外炊事での様々なおいしいメニューをいただく。計7回もの食を自ら準備し片付ける中で、食の有り難さが実感できる。	
立山の森で元気もりもりプラン		テント	入所式	大日の森 植物探検 【持込弁当】	森の 遊び場 づくり + テント設営	野外炊事 焼肉セット	トントンの 森 ナイト ハイク	野外炊事 カード ドッグ	野外炊事 カレーライス	来拝山登山 【注文弁当】	森遊び	野外炊事 カレーライス	キャンプ ファイヤー	野外炊事 パンセット + テント片付け	野外炊事 焼きそば	遊び場 片付け 振り返り	退所式	森の中でゆったりと過ごすプラン。時間があるときには、自作の森の遊び場で心ゆくまで遊び、心身ともに元気もりもりになる。子供の自主性、先生の待つ姿勢を育てるのに最適。学校では見られない子供の姿を見付け、今後の指導に生かすことが可能。		

5大プランの他にも、国立立山青少年自然の家には、楽しい活動をたくさん用意しています。5大プランの他にも、国立立山青少年自然の家には、楽しい活動をたくさん用意しています。5大プランの他にも、国立立山青少年自然の家には、楽しい活動をたくさん用意しています。5大プランの他にも、国立立山青少年自然の家には、楽しい活動をたくさん用意しています。5大プランの他にも、国立立山青少年自然の家には、楽しい活動をたくさん用意しています。5大プランの他にも、国立立山青少年自然の家には、楽しい活動をたくさん用意しています。

5大プランについての「利用計画表」が  
Excel データでダウンロードできます。

団体名等を入力してそのまま提出可能！  
おすすめプランを、ぜひご活用ください！

## 独立行政法人国立青少年教育振興機構 国立立山青少年自然の家

〒930-1407 富山県中新川郡立山町芦峯寺字前谷 1

TEL : 076-481-1321

FAX : 076-481-1430

Mail : tateyama-sui@niye.go.jp

HP : http://tateyama.niye.go.jp/

立山青少年自然の家

