

7. 活動プログラム

■プログラム作成にあたって

「何の活動をするのか」の前に「何のためにするのか」を考えて、無理のない活動プログラムを組み立ててください。また、荒天時の場合の予備のプログラムも計画に入れてください。

■準備物・注文品

活動プログラムによっては、事前に団体側で準備・持参していただくものや教材注文、講師依頼をいただく必要があるものがあります。詳細については各プログラムの紹介ページにてご確認ください。

■活動プログラム

主な活動プログラムをご紹介します。ここにはないプログラムについては、ホームページをご覧ください。自然の家までお気軽にお問い合わせください。

	活 動 名	ポ イ ン ト	要注文	頁
登 山 活 動	来拝山登山	宿泊学習の定番		20
	大辻山登山	富山百名山のひとつ		20
	大丸山登山	幼児向け軽登山		21
	前谷沢歩き	幼児に大人気		21
	立山（雄山）登山	3,000m の本格登山		22
	室堂周辺散策	高原散策		22
キャン プ 活 動	ドームテント設営	テントの貸出無料		23
	森小屋づくり	森小屋で宿泊体験	○	23
	森のあそび場づくり	森の中で遊具づくり	○	24
	キャンプファイヤー	楽しい思い出づくり	○	24
	キャンドルサービス	ろうそくを用いたセレモニー	○	25
仲間 づ くり 活 動	立山ジョイフレンド	人間関係づくりプログラム		26
	ポイントさがし	オリエンテーリング		30
	森の宝さがしビンゴゲーム	自然の中でビンゴゲーム		30
	館内オリエンテーリング	館内で隠された記号を探す		31
	ビジュアル館内オリエンテーリング	館内でキーワードを探す		31
	立山遊びリンピック	荒天時のプログラムとして		32
学 習	大日の森 植物探検	葉をヒントに植物探し		33
	夜空の観察（要講師依頼）	天体観測とプラネタリウム	○	33

	活 動 名	ポ イ ント	要注文	頁
炊 事 活 動	野外炊事	大自然の中でクッキング	○	34
	ピザづくり	おすすめの炊事メニュー	○	34
	うどんづくり	上級者向け炊事メニュー	○	35
	火おこし体験	まいざり式火おこし器にて	○	35
創 作 活 動	焼 板	思い出をかたちに	○	36
	マイフォーク・スプーンづくり	見つけた枝を柄として加工	○	36
	草木染め	オリジナルハンカチを創作	○	37
	若狭塗り箸づくり	おみやげとして	○	37
	メッセージカードづくり	お手軽紙すき体験	○	38
	木の葉のしおりづくり	花や葉をシート加工		38
雪 上 活 動	しりすべり	ビニールシートを用いて		39
	チューブそりすべり	幼児から大人まで大人気		39
	かんじき・スノーシューハイク	降り積もった雪の上を颯爽と		40
	クロスカントリースキー	歩くスキーを体験		40
	アルペンスキー	近隣スキー場まで車で 20 分		41
	雪の造形活動	雪と想像力で色々な表現を		41
	かまくらづくり	積み上げた雪に穴を掘る		42
	イグルーづくり	雪のブロックを組んで建造		42

来拝山登山 (899m)

ねらい

傾斜が急な場所などで声を掛け合うことにより、仲間との連帯感や絆を深め、やり遂げることで自信と達成感を得る。



期 間	4 月～11 月初旬	雨天時	少雨実施可
所要時間	3～4 時間	対 象	幼 児～
当施設が貸し出せるもの	無線機、熊すず、トランシーバー、地図、コンパス		
各団体で持参するもの	帽子、動きやすい服装、雨具（傘は不可）、虫よけスプレー		
注文品	弁当（お昼時間を含む場合）		

実施上の留意点

- (1) 先頭と最後尾には事前踏査した指導者を配置することが望ましい。
- (2) 下山時の 6 番～7 番標識は急斜面なので、前後の間隔をあげ、ゆっくり下山すること。
- (3) 6 月から 10 月まで「城前峠」に仮設トイレを設置。

大辻山登山 (1,361m)

ねらい

本格的な登山であり、頂上到達のためには声掛けやチームワークが求められる。体力・協調性・コミュニケーション能力を総合的に養う。



期 間	5 月下旬～10 月初旬	雨天時	少雨実施可
所要時間	1 日	対 象	小学校高学年～
当施設が貸し出せるもの	無線機、熊すず、トランシーバー、地図、コンパス		
各団体で持参するもの	帽子、動きやすい服装、雨具（傘は不可）、虫よけスプレー		
注文品	弁当（お昼時間を含む場合）		

実施上の留意点

- (1) 先頭と最後尾には事前踏査した指導者を配置することが望ましい。
- (2) 下山ルートとしての「白岩川ルート」は使用不可。
- (3) 6 月から 10 月まで「長尾峠」に仮設トイレを設置。

大丸山登山（732m）

ねらい

ホオノキやブナなどの落葉広葉樹の中を歩くことにより、自然への関心を高め、仲間との協調性・コミュニケーション能力を養う。



期 間	4 月～11 月初旬	雨天時	少雨実施可
所要時間	1～1.5 時間	対 象	幼 児～
当施設が貸し出せるもの	無線機、熊すず、トランシーバー、地図、コンパス		
各団体で持参するもの	帽子、動きやすい服装、雨具（傘は不可）、虫よけスプレー		
注文品	弁当（お昼時間を含む場合）		

実施上の留意点

（1）先頭と最後尾には事前踏査した指導者を配置することが望ましい。

前谷沢歩き

ねらい

自然の中で思いっきり遊ぶ楽しさを味わうとともに、水生生物を探したり山から流れる水のさわやかさを体感したりする。



期 間	5 月～11 月初旬	雨天時	少雨実施可
所要時間	1 時間半	対 象	幼 児～
当施設が貸し出せるもの	無線機、熊すず、トランシーバー、地図、コンパス		
各団体で持参するもの	帽子、動きやすい服装、長靴、雨具（傘は不可）、虫よけスプレー		
注文品			

実施上の留意点

（1）濡れている石の上は滑りやすいため、活動の際は水の中に足をつけて歩くこと。

ねらい

立山（雄山）登山（3003m）

3000mを超える登山で自然の雄大さを感じるとともに、安全な登山への知識・体力を身に付け、最後まであきらめない心や仲間と登頂することにより一体感を味わう。



期 間	7月～9月	雨天時	少雨実施可
所要時間	1日	対 象	小学校高学年～
当施設が貸し出せるもの	無線機、熊すず、トランシーバー、地図、コンパス		
各団体で持参するもの	帽子、動きやすい服装、登山靴、手袋、雨具（傘は不可）、防寒着		
注文品	弁当（お昼時間を含む場合）		

実施上の留意点

- （1）先頭と最後尾には事前踏査した指導者を配置することが望ましい。
- （2）立山ガイド協会（076-482-1201）にガイドを依頼することができる。

ねらい

室堂周辺散策

高山帯の動植物を観察することで、自然への興味関心をもたせ、自然を大切にする心を養う。



期 間	4月～11月初旬	雨天時	少雨実施可
所要時間	1日	対 象	小学校中学年～
当施設が貸し出せるもの	無線機、熊すず、トランシーバー、地図、コンパス		
各団体で持参するもの	帽子、動きやすい服装、登山靴、手袋、雨具（傘は不可）、防寒着		
注文品	弁当（お昼時間を含む場合）		

実施上の留意点

- （1）立山ガイド協会（076-482-1201）にガイドを依頼することができる。

ドームテント設営

ねらい

仲間と話し合いながら協力して設営・撤収することで、協調性や公共性を養い、そこで寝泊まりすることで仲間との絆を深める。



期 間	5月～10月	雨天時	少雨実施可
所要時間	30分～1時間（設営・撤収）	対 象	小学校低学年～
当施設が貸し出せるもの	ドーム型テント（4人用）、ロールマット、コンパネ、シュラフ、ランタン		
各団体で持参するもの	懐中電灯、電池（ランタン1個あたり単1電池4本必要）、雑巾		
注文品	シュラフシート		

実施上の留意点

- （1）テントに荷物を入れ寝る場合、中学生以上のテントの利用は3名以下が望ましい。
- （2）活動計画作成の際はテントを乾かす時間を考慮すること。

森小屋づくり

ねらい

どのような森小屋にするか相談し作っていくことで、創造力や仲間との協力が養われ、絆を深める。一つの物を作り上げた時の達成感を味わう。



期 間	5月～10月	雨天時	少雨実施可
所要時間	3時間～	対 象	小学校高学年～
当施設が貸し出せるもの	丸太、竹竿、鎌、ブルーシート、コンパネ、ランタン		
各団体で持参するもの	軍手、雑巾、懐中電灯、電池（ランタン1個あたり単1電池4本必要）		
注文品	わら縄（8人班で1巻程度）		

実施上の留意点

- （1）森小屋を宿泊場所、活動のベース基地や野外炊事の食事場所としても活用できる。

森の遊び場づくり

ねらい

どのような遊び場を作るか相談し作っていくことで、創造力や仲間との協調性が養われ、自分たちで作ったもので遊ぶことで達成感を得る。



期 間	5月～11月	雨天時	少雨実施可
所要時間	3時間～	対 象	小学校高学年～
当施設が貸し出せるもの	丸太、竹竿、鎌、コンパネ		
各団体で持参するもの	軍手		
注文品	わら縄（8人班で1巻程度）		

実施上の留意点

- (1) はしごやブランコ、ターザンロープ等を作る場合、体重をかけてもわら縄が切れないか注意すること。

キャンプファイヤー

ねらい

スタンプで仲間と楽しい時間を過ごし友情を深める。火をじっくり眺めることで、その美しさや暖かさを感じながら、活動の目標を考えたり、振り返りをしたりする。



期 間	通 年	雨天時	実施不可
所要時間	1～2時間	対 象	幼 児～
当施設が貸し出せるもの	トーチ、ワイヤレスアンプ・マイク、女神の衣装、CDラジカセ、皮手袋、ドラムリール、バケツ、スコップ、一輪車		
各団体で持参するもの	トーチの焚付物（新聞紙、布きれ、雑巾等）、チャッカマン		
注文品	キャンプファイヤーセット		

実施上の留意点

- (1) 活動中は緊急時に備え、水を張ったバケツを近くに置いておくこと。
 (2) ファイヤーキーパー（火の番）は長袖、長ズボン、皮手袋を着用すること。
 (3) 片付けの際は、必ず灰などを完全に消火すること。

キャンドルサービス

ねらい

スタンプや出し物で仲間と楽しい時間を過ごし友情を深める。
火をじっくり眺めることで、その美しさや暖かさを感じながら、
活動の目標を考えたり、振り返りをしたりできる。



期 間	通 年	雨天時	実施可
所要時間	1～2 時間	対 象	幼 児～
当施設が貸し 出せるもの	燭台、手持ち燭台、ワイヤレスアンプ・マイク、女神の衣装、CDラジカセ、 ドラムリール、ブルーシート		
各団体で持参 するもの	ロウソク（注文可）、チャッカマン		
注文品			

実施上の留意点

- （１）使用したロウソクは団体で処分すること。
- （２）床にロウソクが垂れた場合は、終了後に掃除を行うこと。

立山ジョイフレンド

ねらい

仲間と話し合い、協力して課題を解決することで、協力性・協調性・コミュニケーション能力を養い、友情や連帯感を深める。

期 間	4 月～11 月	雨天時	少雨実施可
所要時間	1.5～3 時間	対 象	小学校中学年～
各団体で持参するもの	帽子、動きやすい服装、雨具（傘は不可）、虫よけスプレー		

【金塊さがし】

- ・活動エリアに隠した金塊を探し、個数や総重量をポイントに換算し競う。
- ・班で手分けして探してもよい。
- ・夜の活動としても実施可能。



当施設が貸し出せるもの	金塊、一輪車、はかり
-------------	------------

【ぼくらは地球探検隊】

- ・指導者が活動エリアにある自然物をいくつか採集し、活動者は同じものを見つけてくる。
- ・班で手分けして探してもよい。



当施設が貸し出せるもの	ブルーシート、寸胴鍋（活動者に見せるサンプルを隠すもの）
-------------	------------------------------

【森のかくれんぼ】

- ・事前に指導者が決められたエリアに人工物をいくつか隠しておく。
- ・活動者はエリアを出たところで何があったかを記入用紙に記入する。
- ・答え合わせの後、全員で確認に行く。



当施設が貸し出せるもの	人工物一式（約 30 個）、記入用紙、解答
-------------	-----------------------

【音のオリエンテーリング】

- ・事前に指導者が活動エリアに音の出る物を持って散らばり、それぞれの場所で音を鳴らす。
- ・活動者は音をたよりにその指導者を探し出す。
- ・指導者が持っている点数カードを集め、その総得点を競う。



当施設が貸し出せるもの	音の出る物（指導者の数に合わせて）、点数カード
-------------	-------------------------

【林間立ち木とり】

- ・ペアで手を繋ぎロープをもって、手を離さずに木にロープを結ぶ。
- ・結んだペアは次のペアにバトンタッチし、リレー形式で競う。
- ・2回戦として結んだロープを「ほどく」競争を行うのもよい。



当施設が貸し
出せるもの

ロープ（ペアの数に合わせて）

【サークルさ〜来る】（屋内実施可）

- ・班で円を作り内側を向いて手をつなぎ、中にフラフープを入れ、決められた時間の中でフープをできるだけ多く、くぐる。
- ・班で1周する速さを競う。

班名	人数	記録	備考
1班	10人	1分30秒	
2班	10人	1分45秒	
3班	10人	1分55秒	
4班	10人	2分05秒	
5班	10人	2分15秒	
6班	10人	2分25秒	
7班	10人	2分35秒	
8班	10人	2分45秒	
9班	10人	2分55秒	
10班	10人	3分05秒	

当施設が貸し
出せるもの

フラフープ、ストップウォッチ

【インパルス】（屋内実施可）

- ・班で円を作り内側を向き、隣の人と手を繋ぐ。スタートの人が右か左の人の手を強く握り、それを感じ取った人はできるだけ早く隣の人に伝達させ1周させる。

班名	人数	記録	備考
1班	10人	1分30秒	
2班	10人	1分45秒	
3班	10人	1分55秒	
4班	10人	2分05秒	
5班	10人	2分15秒	
6班	10人	2分25秒	
7班	10人	2分35秒	
8班	10人	2分45秒	
9班	10人	2分55秒	
10班	10人	3分05秒	

当施設が貸し
出せるもの

ボール、ストップウォッチ

【人間知恵の輪】（屋内実施可）

- ・班で円を作り内側を向き、左右それぞれ違う人と手をつなぐ。
- ・班で協力して1つの円になるまで解く（戻す）。



【ラインナップ】（屋内実施可）

- ・丸太の上などに班で一列に並び、指導者のお題（例：誕生日順）に丸太から落ちることなく順番通りに入れ替わる。
- ・一人でも落ちたら最初からやり直しする。



【空飛ぶボール】（屋内実施可）

- ・2チームでそれぞれブルーシートの端をつかみ、その上にボールを乗せて相手チームへ放り上げ、相手チームはそれをキャッチする。
- ・ボールの個数や種類を変えると難易度が上がる。



当施設が貸し
し出せるもの

ボール、ブルーシート

【バケッツボール】（屋内実施可）

- ・ブルーシートの端を持ち、その上にバケツとボール乗せる。
- ・ブルーシートを動かしながら、バケツの中にボールを入れる。
- ・ボールの個数や大きさを変えると難易度が上がる。



当施設が貸
し出せるもの

ボール、ブルーシート、バケツ

【日本列島】（屋内実施可）

- ・地面に置いたレンガやブルーシートを「日本列島（小さな島）」に見立て、その上にグループ全員が一定時間乗る。
- ・クリアすることに面積を小さくしていく。



当施設が貸
し出せるもの

レンガ、ブルーシート、新聞紙

【ブラインドスクウェア】（屋内実施可）

- ・班の全員が目隠しをし、指導者から渡されたロープを使い、できるだけ「きれいな四角形」を作る。
- ・どのようにすればロープを使って四角形が作れるのかを相談する時間を設けてもよい。



当施設が貸
し出せるもの

アイマスク、ロープ

【ヒューマンチェア】（屋内実施可）

- ・班で円になり左右どちらかを向き、一斉に合図で後ろの人の膝に座るように腰を下ろす。
- ・「片手を離す」「両手を離す」「後ろに寝る」「少しずつ歩いて回転する」などアレンジが可能。



【森の中の危険物処理班】

- ・空き缶に入った水を紐を付けたゴムを使い、水をこぼすことなく別の空き缶に移し替える。



当施設が貸
し出せるもの

空き缶

【クモの巣】

- ・ 立ち木と立ち木の間にかくつかつながつた状態のゴムの間を制限時間内に全員が触れることなく通過する。
- ・ 一度通った箇所は通れない。



【ブラインドウォーク】

- ・ 班で1列になり、先頭の人指示に従ってポイントを目印に歩く。
- ・ 先頭以外はアイマスクをしながら移動しゴール地点を目指す。



当施設が貸し出せるもの

アイマスク、目印

【ビーム】

- ・ 立ち木の上に設置してある丸太を班で協力して全員が乗り越える。



【ターザンロープ】

- ・ 全員がスタート地点の「島」に見立てた板に乗り、ロープを使い別の「島」に移動する。
- ・ 体の一部が地面に触れてしまったら全員やり直し。



【ウォール】

- ・ 「壁」をグループで協力して乗り越える。
- ・ 一人では乗り越えられない高さなので、班での協力が必要。



ポイントさがし

ねらい

正しく地図を見る力を育てるとともに、仲間と話し合いながら自然に親しむことで、協調性やコミュニケーション能力を養う。



期 間	4～10月	雨天時	少雨実施可
所要時間	半日	対 象	小学校高学年～
当施設が貸し出せるもの	地図、チェックカード、ゼッケン、解答表、記録表、トランシーバー、熊すず、生活科バック		
各団体で持参するもの	鉛筆、電池（トランシーバー1個あたり単3電池3本必要）		
注文品			

実施上の留意点

- (1) 班でまとまって行動すること。
- (2) 可能な範囲で、指導者は活動エリアの分岐点などに立ち、活動の補助を行うこと。

森の宝さがしビンゴゲーム

ねらい

ビンゴの内容から考えることで自然の中に何があるか創造力を養い、ゲーム実施中は五感を使って動植物を観察することで観察力を養う。



期 間	通 年	雨天時	少雨実施可
所要時間	1.5～2 時間	対 象	小学校低学年～
当施設が貸し出せるもの	ビンゴゲーム用紙、虫眼鏡、生活科バック		
各団体で持参するもの	セロテープ、筆記用具、軍手、ビニル袋		
注文品			

実施上の留意点

- (1) ビンゴの内容を決める際は具体的な動植物の名前ではなく、“とげのある植物”や“虫の鳴き声”のように特徴や五感を使える内容にするのが望ましい。
- (2) ビンゴの証拠とするための植物等の採取は、最小限にとどめること。

館内オリエンテーリング

ねらい

仲間と館内に隠されたポイントを探すことで協力性を養い、相談しながら問題を解くことで、コミュニケーション能力を養う。



期 間	通 年	雨天時	実施可
所要時間	2 時間	対 象	小学校中学年～
当施設が貸し出せるもの	館内地図、チェックカード、解答表、記録表、セロテープ、ポイントマーク（16 ポイントまたは 25 ポイント）		
各団体で持参するもの	筆記用具		
注文品			

実施上の留意点

- （1）ポイントは指導者が事前に館内に設置し、回収時に忘れないよう館内地図にメモを残しておくこと。
- （2）ゲームでは立ち入り禁止の場所があるため、スタート前に班に周知すること。
- （3）班でまとまって行動すること。

ビジュアル館内オリエンテーリング

仲間と写真の場所を探すことで協力性を養い、相談しながら問題を解くことで、コミュニケーション能力を養う。



期 間	通 年	雨天時	実施可
所要時間	1.5 時間	対 象	幼 児～
当施設が貸し出せるもの	館内地図、解答用紙、オリエンテーリングカード、解答表、キーワードカード、金のトントン（最終問題）		
各団体で持参するもの	筆記用具		
注文品			

実施上の留意点

- （1）ゲームでは立ち入り禁止の場所があるため、スタート前に班に周知すること。
- （2）班でまとまって行動すること。

立山遊びリンピック

ねらい

遊びリンピック種目を班で競争しながら行い、仲間と協力することの大切さ協調性、達成感や一体感を味わう。

期 間	通 年	雨天時	実施可
所要時間	30 分～3 時間（各種目 30 分程度）	対 象	小学校中学年～
当施設が貸し出せるもの	各競技用品、ストップウォッチ、各競技説明書		
各団体で持参するもの	② 新聞紙タワー：新聞紙、セロハンテープ、ごみ袋		
注文品			

実施上の留意点

- (1) 下記の 6 つの種目から実施時間に合わせて活動を組み合わせる。
- (2) 各種目には指導者が付き、活動の支援を行うこと。

競技種目

① パイプライン（グループ）

一人 1 本パイプ（半筒）を持ち、グループでレール（ライン）を作る。ラインの端からピンポン玉を転がす。球が通過した人はレーンの逆側に回り、別に定めたゴールを目指す。

② 新聞紙タワー（グループ）

制限時間内に全グループ同じ毎数量の新聞紙を用いてタワーを作り、その高さを競う。新聞紙以外で使ってよいものはセロハンテープのみ。

③ どんぐり箸移し（個人）

皿に入ったどんぐりを、箸で別の皿に移し替えるのにかかる時間を競う。

④ 羽子板ラリー（ペア）

制限時間内を設け、羽子板でのラリーの回数を競う。

⑤ ドミノ倒し（グループ）

木の板を使ってドミノ倒しをする。

⑥ 木のパチンコ（個人）

木のパチンコを使ってどんぐりを飛ばし、的に中った得点を競う。

大日の森 植物探検

ねらい

正しく地図を見る力を養うとともに、植物の形や色の特徴を観察し発見しながら問題を解くことで、自然への関心を深める。



期 間	5～10月	雨天時	少雨実施可
所要時間	2～3時間	対 象	小学校高学年～
当施設が貸し出せるもの	地図、チェックカード、植物図解プリント、ゼッケン、解答表、記録表、トランシーバー、熊すず、生活科バック		
各団体で持参するもの	鉛筆、電池（トランシーバー1個あたり単3電池3本必要）		
注文品			

実施上の留意点

- (1) 班でまとまって行動すること。
- (2) 可能な範囲で指導者は活動エリアの分岐点などに立ち、活動の補助を行うこと。

夜空の観察

ねらい

満点の星空を眺め星の成り立ちや伝説を学び、宇宙の壮大さを体感する。様々な天体に親しむことで、日周運動などの学習の理解を深める。



期 間	通 年※冬期は天体ドーム使用不可	雨天時	実施可
所要時間	1.5～2時間	対 象	幼 児～
当施設が貸し出せるもの	双眼鏡、星座早見盤 ※「星の講師」を依頼しない自主活動として観察する場合		
各団体で持参するもの	懐中電灯		
注文品	天体ドームやプラネタリウムを使用した観察を希望の場合は「星の講師」の依頼が必要（6,050円／名）		

実施上の留意点

- (1) 自主活動として観察する場合、天体ドームやプラネタリウムは使用不可。
- (2) 自主活動として観察する場合、ナイトハイク等と合わせて実施することが可能。

野外炊事

ねらい

準備から片付けまで班で役割分担し、最後まで自分の役割を行うことで責任感・規律性を養う。また仲間と助け合うことで、連帯感が生まれる。



期 間	通 年	雨天時	実施可
所要時間	4～5 時間	対 象	小学校中学年～
当施設が貸し出せるもの	なた、缶かまど、火ばさみ、火渡し棒、寸胴鍋、鉄鍋、鉄板、やかん、皮手袋、食器セット（皿、どんぶり、お玉、しゃもじ、まな板、包丁、ボール、ざる） 耐火レンガ		
各団体で持参するもの	軍手、箸・スプーン、マッチ、ふきん、金たわし、スポンジ、ごみ袋、洗剤、焚付物（新聞紙や着火剤等）		
注文品	薪、食材		

実施上の留意点

- （１）活動開始の前に指導者は、施設職員から食材を受取り、野外炊事に関する諸連絡を受けること。
- （２）片付けの際は、必ず排水溝の清掃を行い、灰などを完全に消火すること。

ピザづくり

ねらい

生地作り、材料切り、火おこし等で役割を分担しながら進める工程で、仲間と協力することの大切さ、役割を果たす責任感を感じ、ともに食事をする楽しさを味わう。



期 間	通 年	雨天時	実施可
所要時間	3 時間	対 象	小学校高学年～
当施設が貸し出せるもの	なた、缶かまど、缶オープン、火ばさみ、火渡し棒、皮手袋、耐火レンガ、計量カップ・スプーン、のし棒、トレイ、ピザカッター 食器セット（皿、どんぶり、お玉、しゃもじ、まな板、包丁、ボール、ざる）		
各団体で持参するもの	軍手、（箸）、マッチ、ふきん、スポンジ、ごみ袋、洗剤、焚付物（新聞紙や着火剤等）		
注文品	薪、食材		

実施上の留意点

- （１）活動開始の前に指導者は、施設職員から食材を受取り、野外炊事に関する諸連絡を受けること。
- （２）片付けの際は、必ず排水溝の清掃を行い、灰などを完全に消火すること。

うどんづくり

ねらい

自分で作る喜びを味わうとともに、食への関心を深め、仲間と協力することの大切さを体験する。



期 間	通 年	雨天時	実施可
所要時間	3～4 時間	対 象	小学校高学年～
当施設が貸し出せるもの	なた、缶かまど、火ばさみ、火渡し棒、寸胴鍋、皮手袋、耐火レンガ、のし棒、食器セット（皿、どんぶり、お玉、しゃもじ、まな板、包丁、ボール、ざる）		
各団体で持参するもの	軍手、箸、マッチ、ふきん、金たわし、スポンジ、ごみ袋、洗剤、さいばし、焚付物（新聞紙や着火剤等）		
注文品	薪、食材		

実施上の留意点

- （1）活動開始の前に指導者は、施設職員から食材を受取り、野外炊事に関する諸連絡を受けること。
- （2）片付けの際は、必ず排水溝の清掃を行い、灰などを完全に消火すること。

火おこし体験

ねらい

火がおきる仕組みを学び、難しさを知ることで歴史学習の一環として体験する。仲間と協力することで、火がおきたときの達成感・一体感を味わう。



期 間	通 年	雨天時	実施可
所要時間	1.5～2 時間	対 象	小学校高学年～
当施設が貸し出せるもの	火おこし器、敷き板、皮手袋、魚焼きのアミ		
各団体で持参するもの	火種を移すもの（トイレットペーパー、ティッシュ、麻ひも、脱脂綿、かんなくず 等）、ロウソク		
注文品	火きり板（8 人班で1 枚程度）、まさつ棒（1 人 1 本）		

実施上の留意点

- （1）火種を移したものを「魚焼きのアミ」に挿んで振ると火をおこしやすい。
- （2）おこした火をロウソクに移すなどしてその後の野外炊事等の活動に使用することもできる。

焼 板

ねらい

自然の家での活動の思い出や風景を描き、形に残すことで、仲間と作成物を鑑賞しながら思い出を共有する。



期 間	通 年	雨天時	実施可
所要時間	半日	対 象	小学校低学年～
当施設が貸し出せるもの	【焼いた板を使う場合】 ワイヤブラシ、きり、はさみ、のこぎり 【焼いていない板を使う場合】 上記の物品、火ばさみ、缶かまど（ハーフドラム）、ガスバーナーの口		
各団体で持参するもの	雑巾、軍手、筆記用具、新聞紙、ごみ袋		
注文品	焼いた板または焼いていない板、カラーテックス ※焼いていない板から始める場合はガスバーナーボンベまたは薪が必要		

実施上の留意点

- (1) 板は「焼いた板」「焼いていない板」どちらかを選ぶ。
- (2) カラーテックスを注文せずに絵の具やペイントマーカー（ポスカ等）を持参してもよい。

マイフォーク・マイスプーンづくり

ねらい

持ち手となる木の枝を自分で探すことから創作意欲を掻き立て、同じ形のないオリジナルフォーク・スプーンを作る楽しさを味わう。



期 間	5～11 月 （自然の家で枝を採取する場合）	雨天時	実施可
所要時間	1 時間～	対 象	小学校中学年～
当施設が貸し出せるもの	電動ドリル、のこぎり、万力、小刀、きり		
各団体で持参するもの	木工用ボンド、軍手、紙やすり、マジック（記名や色を塗る場合）		
注文品	フォークまたはスプーンの先		

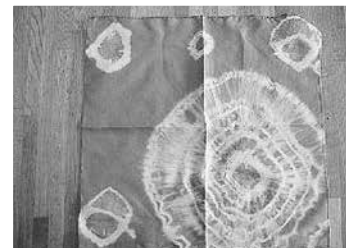
実施上の留意点

- (1) 柄の部分となる木の枝は事前に準備しておくとし季節を問わず実施が可能。
- (2) フォークやスプーンの先を入れるための枝の穴あけは、指導者が行うこと。

草木染め

ねらい

自然物を使った染め物で伝統文化を体験し、興味関心を高めるとともに、どのような模様にするか創造力を養う。



期 間	通 年	雨天時	実施可
所要時間	半日	対 象	成人～
当施設が貸し出せるもの	染色用鍋、バット、さいばし、皮手袋、はさみ、アイロン、アイロン台		
各団体で持参するもの	玉ねぎの皮（1人あたり8g）、タオル、ごみ袋、水切りネット		
注文品	草木染めセット（ハンカチ、ミョウバン、大豆等）		

実施上の留意点

- （1）当活動は講師の調達ならびに活動場所が限定されるため、雨天時の代替プログラムとしての実施は不可。

若狭塗り箸づくり

ねらい

伝統工芸品を作ること、日本の伝統文化について興味をもち、創作活動を楽しむ。作った物を使用することで物を大切にする心を養う。



期 間	通 年	雨天時	実施可
所要時間	1 時間～	対 象	小学校中学年～
当施設が貸し出せるもの	バケツ、たらい、ブルーシート		
各団体で持参するもの	雑巾		
注文品	若狭塗り箸セット（黒または赤）		

実施上の留意点

- （1）アワビの殻が埋め込まれた箸の表と裏2面について緑色の下地が出るまで削る
（2）削りくずがでてくるとに、濡らした雑巾でぬぐい取り再度削る。

メッセージカードづくり

ねらい

紙すき体験を通じて伝統文化の理解を深めるとともに、原料にシュレッター紙を使用し、リサイクルなどのエコ活動についても考える。



期 間	通 年	雨天時	実施可
所要時間	半日	対 象	小学校中学年～
当施設が貸し出せるもの	ボウル、デジタル計り、計量カップ、ミキサー、バット、型枠、網、アイロン、アイロン台、はさみ		
各団体で持参するもの	1人分：さらし 30cm×30cm（布きれ）3枚程度、新聞紙 2日分、下敷き、でんぷんのり、マジック		
注文品	原料のシュレッター紙（当施設が無料で提供します。）		

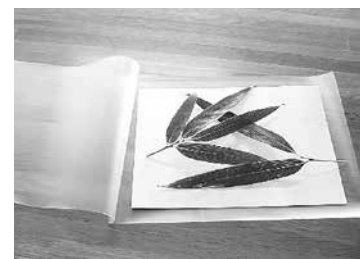
実施上の留意点

- （1）施設職員から渡される説明資料を基に指導する。
- （2）作ったカードに宛名を書き切手を貼ることではがきとして使用することが可能。
- （3）木の葉等でカードに模様をつけてもよい。

木の葉のしおりづくり

ねらい

自然物を用いてオリジナルのしおりを作ることによって創造力や自然に対する観察力を養い、仲間と作成物を見せ合いながら思い出などを共有する。



期 間	通 年	雨天時	実施可
所要時間	2 時間	対 象	小学校低学年～
当施設が貸し出せるもの	はさみ、カッター、ものさし、小型ラミネーター2台		
各団体で持参するもの	台紙（画用紙等）、ラミネートフィルム（はがきサイズの大きさ）、ひも		
注文品			

実施上の留意点

- （1）自然物は押し花・押し葉にするとラミネートしやすくなる。
- （2）自然物は「台紙」に乗せてラミネートすること。

しりすべり

ねらい

肥料用袋を使用することで身近なもので遊べることを知り、雪面を勢い良く滑る爽快感や、仲間と共に雪で遊ぶ楽しさを味わう。



期 間	12月～3月	雨天時	実施可
所要時間	2時間～	対 象	幼 児～
当施設が貸し出せるもの	しりすべりシート		
各団体に持参するもの	帽子、スキーウェア、手袋、長靴		
注文品			

実施上の留意点

- (1) 施設職員が指定する場所で活動を実施すること。
- (2) 指導者が滑走面の終着点に立ち、活動者の安全確保を行うこと。

チューブそりすべり

ねらい

ゴム製のチューブそりを用いて、雪面を勢い良く滑る爽快感を味わい、仲間と共に滑り方を工夫しながら遊ぶ楽しさを味わう。



期 間	12月～3月	雨天時	実施可
所要時間	2時間～	対 象	幼 児～
当施設が貸し出せるもの	チューブそり		
各団体に持参するもの	帽子、スキーウェア、手袋、長靴		
注文品			

実施上の留意点

- (1) 施設職員が指定する場所で活動を実施すること。
- (2) 指導者が滑走面の終着点に立ち、活動者の安全確保を行うこと。

かんじき・スノーシューハイク

ねらい

新雪の感触を感じながら歩く気持ちよさを味わい、足が沈まないように考えられた原理を理解するとともに、人間の知恵を知る。



期 間	12月～3月	雨天時	実施可
所要時間	1.5時間～	対 象	小学校低学年～
当施設が貸し出せるもの	かんじき、スノーシュー		
各団体で持参するもの	帽子、スキーウェア、手袋、長ぐつ		
注文品			

実施上の留意点

- (1) かんじきやスノーシューは施設職員が指定する場所で装着すること。
- (2) サイズ合わせや履き方は施設職員に確認すること。
- (3) 施設職員が指定するコース以外へは立ち入らないこと。

クロスカントリースキー

ねらい

雪上を歩きながら自然観察なども行い、雪に親しむ。仲間と試行錯誤しながら活動することで、技能の習得だけでなくあきらめない心を育み、協力性や連帯感を味わう。



期 間	12月～3月	雨天時	実施可
所要時間	1.5～2時間	対 象	小学校高学年～
当施設が貸し出せるもの	スキー板、ストック、ブーツ		
各団体で持参するもの	帽子、スキーウェア、手袋、長靴、ゴーグル		
注文品			

実施上の留意点

- (1) スキー板、ブーツ、ストックの借用を希望する場合は、「クロスカントリースキー借用申込書・使用者名簿」を提出すること。
- (2) サイズ合わせや履き方は施設職員に確認すること。
- (3) 施設職員が指定するコース以外へは立ち入らないこと。

アルペンスキー

ねらい

仲間と試行錯誤しながら活動することで、技能の習得だけでなくあきらめない心を育み、協力性や連帯感を味わう。



期 間	12月～3月	雨天時	実施可
所要時間	半日～	対 象	小学校高学年～
当施設が貸し出せるもの	ゼッケン		
各団体が持参するもの	帽子、スキーウェア、手袋、ゴーグル		
注文品			

実施上の留意点

- (1) 「立山山麓スキー場」または「あわすのスキー場」をご利用ください。
- (2) 各スキー場の指定コース以外へは立ち入らないこと。

雪の造形活動

ねらい

どのようなものを作るかを考えることで創造力を養い、仲間と創意工夫しながら作成することで協力性や達成感を味わう。



期 間	12月～3月	雨天時	実施可
所要時間	2時間～	対 象	幼 児～
当施設が貸し出せるもの	スコップ、工作用ヘラ・コテ、バケツ、ブロック作成用コンテナ		
各団体が持参するもの	帽子、スキーウェア、手袋、長靴		
注文品			

実施上の留意点

- (1) 施設職員が指定する場所で活動を実施すること。
- (2) 活動後は造形物を崩し、雪面をならすこと。

かまくらづくり

ねらい

仲間と協力して作成することで連帯感が生まれ、創意工夫しながら作ったかまくらに実際に入ることによって充実感や達成感を味わう。



期 間	12月～3月	雨天時	実施可
所要時間	2時間～	対 象	小学校高学年～
当施設が貸し出せるもの	スコップ、工作用ヘラ・コテ、バケツ、ブロック作成用コンテナ		
各団体が持参するもの	帽子、スキーウェア、手袋、長靴		
注文品			

実施上の留意点

- (1) 施設職員が指定する場所で活動を実施すること。
- (2) 積み上げた雪が崩れないように、固めながら作成すること。
- (3) 活動後は造形物を崩し、雪面をならすこと。

イグルーづくり

ねらい

仲間と協力して一つひとつのブロックを作り積み重ねていくことで、持続力やあきらめない心、協力性や協調性を養い、完成時の達成感や充実感を味わう。



期 間	12月～3月	雨天時	実施可
所要時間	2時間～	対 象	小学校高学年～
当施設が貸し出せるもの	スコップ、工作用ヘラ・コテ、バケツ、ブロック作成用コンテナ		
各団体が持参するもの	帽子、スキーウェア、手袋、長靴		
注文品			

実施上の留意点

- (1) 施設職員が指定する場所で活動を実施すること。
- (2) 活動後は造形物を崩し、雪面をならすこと。