

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。ここにはない活動プログラムについては、ホームページにある活動資料集をご覧ください。不明な点がございましたら、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
	森の遊び場づくり	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（館内実施可）	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（館内実施可）	人間関係づくりプログラム		26~29
	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
学 習	大日の森 植物探検	葉をヒントに植物探し		31
	夜空の観察（要講師依頼）	天体観測とプラネタリウム	○	31

	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	○	32
	ピザづくり	おすすめの炊事メニュー	○	32
	うどんづくり	上級者向け炊事メニュー	○	33
	火おこし体験	まいぎり式火おこし器にて	○	33
創 作 活 動	焼 板	思い出をかたちに	○	34
	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	○	34
	メッセージカードづくり	お手軽紙すき体験	○	35
	木の葉のしおりづくり	花や葉をシート加工		35
雪 上 活 動	しりすべり	ビニールシートを用いて		36
	チューブそりすべり	幼児から大人まで大人気		36
	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		37
	クロスカントリースキー	歩くスキーを体験		37
	アルペンスキー	近隣スキー場まで車で 20 分		38
	雪の造形活動	雪と想像力で色々な表現を		38
	かまくらづくり	積み上げた雪に穴を掘る		39
	イグルーづくり	雪のブロックを組んで建造		39
館 内 プ ロ グ ラ ム	館内オリエンテーリング	館内で隠された記号を探す		40
	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		40
	立山遊びリンピック	荒天時のプログラムとして		41
	ボッチャ・立少ボッチャ	パラリンピックスポーツに挑戦		42
	カプラ	積み木で創作活動		42
	自然の家たんけんゲーム	館内でイラストさがし		43
	立少たんけんパズルゲーム	協力してパズルを完成させる		43

来拝山登山 (899m)

ねらい

傾斜が急な場所等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（特に夏場）		
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（予定）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（特に夏場）		
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（予定）まで「長尾峠」に仮設トイレを設置。

大丸山登山 (732m)

ねらい

ホオノキやブナ等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（特に夏場）		
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（特に夏場）		
注文品	なし		

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。

立山（雄山）登山（3003m）

ねらい

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、トランシーバー、地図、コンパス		
各団体に持参するもの	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) 登山隊形では、フリーの指導者を配置し、緊急時の対応者とするのが望ましい。
- (3) 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。

室堂周辺散策

ねらい

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、自然を大切にすることを養う。



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、トランシーバー、地図、コンパス		
各団体に持参するもの	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。
- (3) 夏でも朝夕は涼しくなるので、衣服の体温調整を工夫すること。

不動平キャンプ場は、雨の中でテントを張ると汚れる可能性あり、撤収の時間を十分にとること。

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2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、ブランコ・ターザンロープ用ザイル		
各団体に持参するもの	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		
各団体に持参するもの	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、必ず灰等を完全に消火すること。

キャンドルサービス

ねらい

スタンツ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	ろうそく（注文可）、チャッカマン		
注文品	なし		

実施上の留意点

- (1) 使用したろうそくは団体で処分すること。
- (2) 床にろうそくが垂れた場合は、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		

実施上の留意点

- (1) 班構成やプログラム構成について本所職員がアドバイスすることができる。
- (2) 事前に本所職員と打合せや事前体験等をして、活動内容を指導者が十分に把握する必要あり。

【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。



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。



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。



【空飛ばすボール】（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。
- ・クリアするご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」等アレンジが可能。



【森の中の危険物処理班】

- ・空き缶に入った水（又はゴルフボール）を紐を付けたゴムを使い、水（又はゴルフボール）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くっつ繋がった状態のゴム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（時間を決めて実施可）	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	なし		

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等に立ち、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、ビニール袋		
注文品	なし		

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。

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	なし		

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等に立ち、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、日周運動等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（40名につき 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。