

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	まいざ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

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、革手袋、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、灰等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、革手袋、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、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、灰等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、革手袋、耐火レンガ、のし棒、うどん打ち台 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、灰等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、革手袋、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。