



独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立阿蘇青少年交流の家

令和2年度 活動プログラム集



令和2年3月 改訂（第7版）

— R2 活動プログラム 目次 —

1 野外活動

- (1)登山 P.1
(2)O L(オリエンテーリング) P.6
雨天時①：館内ビンゴ P.24
雨天時②：館内O L P.29
(3)水基巡り P.34
(4)サイクリング P.46
(5)ハンターゲーム P.49
(6)阿蘇検定オリエンテーリング P.62
(7)沢登り・沢遊び P.70
(8)星座観察 P.74
(9)ナイトハイキング P.75

2 交流活動

- (10)キャンドルのつどい P.78
(11)キャンプファイヤー P.84

3 創作活動

- (12)プラホビー P.88
(13)竹とんぼ・木とんぼ・色鉛筆 P.89
(14)勾玉 P.90
(15)マイ箸づくり P.91
(16)葉っぱのブローチ P.92
(17)押し花コースター P.93

4 野外調理

- (18)野外調理 P.94
・焼きそば
・カレーライス(ハヤシライス)
・阿蘇たかなめし・だご汁
・豚汁
・バーベキュー
・石釜ピザ・パン
阿蘇キャベツのまるごとスープ
(一部コンロ使用)
・石釜クッキー

5 ニュースポーツ等

- (19)ASOびんピック P.108
(20)ディスクゴルフ P.110
(21)ペタンク P.113
(22)キンボール P.115
(23)各種スポーツ P.117
フロアホッケー グラウンドゴルフ

6 チャレンジゲーム

- (24)チャレンジゲーム p.120
・根子岳縦走
・高岳ジャンプ
・あか牛の横ばい
・わたしの一本橋
・猿の大脱走
・長ゲタトレッキング
・中岳くぐり
・天狗の舞台

7 自然体験活動ゲーム

- (25)カモフラージュゲーム P.130
(26)目かくし列車ゲーム P.131
(27)草原のレストランゲーム P.132
(28)目かくしトレイルゲーム P.133
(29)マーキングゲーム P.134

8 ジオパーク学習プログラム

- (30)ジオパーク学習プログラム P.135

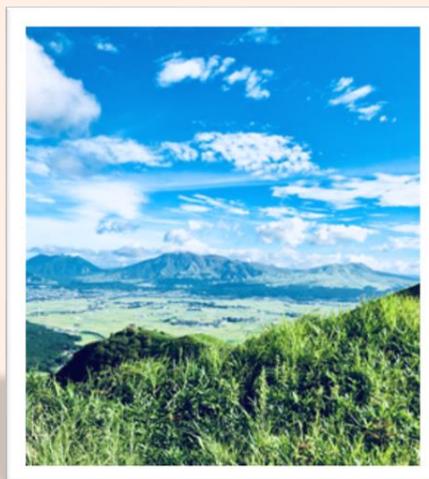
9 阿蘇防災学習

- (31)阿蘇防災学習プログラム P.138
(32)防災食プログラム P.140

10 幼児の運動プログラム

- (33)大玉相撲 P.143

活動プログラムを計画する前に



(1) 登山

	中岳・高岳登山	杵島岳登山	烏帽子岳登山	仙酔峡ハイキング	
実施形態	指導必須 (全行程指導)	指導可能 (団体のみ可)	指導可能 (団体のみ可)	指導必須 (事前説明)	
野外活動計画書	必要	必要	必要	なし	
指導依頼用紙	必要	指導依頼時のみ必要	指導依頼時のみ必要	必要	
必要経費	指導員 1 名につき 11,000 円 砂千里駐車場料金 ・普通車 600 円 ・マイクロ 1600 円 ・中型バス 2000 円	指導員 1 名につき 11,000 円 ※指導依頼時のみ 草千里駐車場料金 ・普通車 410 円 ・マイクロ 820 円 ・大型バス 1630 円	指導員 1 名につき 11,000 円 ※指導依頼時のみ 草千里駐車場料金 ・普通車 410 円 ・マイクロ 820 円 ・大型バス 1630 円	なし	
事前下見	推奨	推奨【自主の場合必須】	推奨【自主の場合必須】	必須	
対象	小学校高学年以上	小学校高学年以上	小学校高学年以上	小学校低学年以上	
所要時間 ※頂上での休憩は含んでいません	目安として 6~7 時間 事前説明 (15 分) バス移動 (50 分) 登山往復 (255 分) バス移動 (50 分) 活動後 (10 分) 予定時間 <u>6 時間 20 分</u>	目安として 4~5 時間 事前説明 (15 分) バス移動 (40 分) 登山往復 (120 分) バス移動 (40 分) 活動後 (10 分) 予定時間 <u>3 時間 45 分</u>	目安として 4~5 時間 事前説明 (15 分) バス移動 (40 分) 登山往復 (120 分) バス移動 (40 分) 活動後 (10 分) 予定時間 <u>3 時間 45 分</u>	目安として 2~3 時間 事前説明 (15 分) 登山往復 (105 分) 活動後 (10 分) 予定時間 <u>2 時間 10 分</u>	
備考	火山噴火レベル 2 のため実施不可 R2.2.26 現在				
	自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協調性	リフレッシュ・体力
	★★★	★★★			★★★
概要 (セールスポイント)	<p>仲間たちと助け合いながら苦難を乗り越えた後の頂上からの景色は格別です。各ルートによりその景色は異なりますが、どのルートも阿蘇のカルデラの様子が一望できたり、中岳の噴煙の様子が確認できたりします。</p> <p>※ 中岳・高岳登山は火山噴火レベル 1 以下でないと実施できません。</p>				
諸条件	場所	阿蘇青少年交流の家周辺		対象	下記参照
	人数	<ul style="list-style-type: none"> 参加者 ~30 人 → 引率者 3 名 (先頭・中間・最後尾) 参加者 31~60 人 → 引率者 4 名 (先頭・1/3・2/3・最後尾) 参加者 61~90 人 → 引率者 5 名 (先頭・1/4・2/4・3/4・最後尾) <p>※ 以下同様に、参加者 30 人ごとに引率者が 1 名必要</p>			
	時期	春~秋		天候	晴天時が望ましい ※雷時は実施できない

準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物		団体に準備する物	
	<ul style="list-style-type: none"> ・登山地図 ・無線機（貸し出し可能数13） ・携帯型雷探知機 ・コンパス ・ザイル ・AED（自動体外式除細動器）等 		<p>【参加者】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4点セット（帽子・手袋・水筒・雨合羽） ※ 水分は通常1ℓ、夏季2ℓ ・野外活動に適した服装（長袖・長ズボン） ・時計 ・登山靴（運動靴） ・厚手の靴下 ・タオル ・ちり紙 ・弁当（行動食） ・リュックサック ・防寒防風着 ・ビニル袋 ・救急用品 ・常備薬 等 <p>【指導者】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・救急用品 ・携帯電話 ・笛 等 	
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容	備考
	15分	事前説明	<p>【交流の家職員】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①準備物の確認 ②安全面、健康面、マナー面について確認 	
	上記参照	活動	<p>【団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○常に人数・健康状況の確認（休憩時のチェック） ○隊列の前・真ん中にサブリーダー、リーダーは最後尾に配置 ○雷鳴が聞こえたら、すぐに避難。尾根を離れてしゃがんで身を低くする。 ○道迷いときはわかるところまで戻り、霧で道が見えない場合は動かない。 ○火山性ガスは、硫黄のにおいに注意（喘息・心臓病の方は火口からの風に注意）。 	
10分	活動後	<p>【団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①交流の家へ連絡 ②人数・健康状態の確認 ③借用物品の返却 		

① 阿蘇山系全体図



(C) 地理院地図

② 中岳・高岳登山 (中岳・高岳ともに現在、登山できません。)



① 遊歩道があります。



② 火山規制の看板です。火山西口から放送が流れることがあります。



③ 一番急な所です。すべらないようにゆっくり行きましょう。

③ 杵島岳登山



④ 烏帽子岳登山



⑤ 仙酔峡ハイキング



ハイキングひとくちMEMO

- ◆ 標高が100m高くなると、気温は0.6度下がります。（交流の家は標高約600m）
- ◆ 風速1m/sで、体感温度が1度下がります。
- ◆ 最初は、ゆっくり歩いて体を慣らすのがコツです。
- ◆ 休憩も大切な登山技術です。（30分に5分、1時間に10分）
- ◆ 登りは足全体を使って小股で、下りは膝のクッションを使いましょう。
- ◆ 体力的に弱い人やペースが遅い人を列の前に配置して隊列を組みましょう。



(2) オリエンテーリング (OL)

実施形態	指導必須 ※交流の家職員が活動の事前指導に入る。		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙						
必要経費	無し		★★★	★★		★★	★★★
概要 (セールスポイント)	<p>交流の家を出発場所として、ミニコース、谷越えコース、ロングコースの3種類があります。</p> <p>ミニコースは、短い距離で安全に実施することができ、池の周りの鳥や植物、花なども見ながら活動をすすめることができます。</p> <p>谷越えコースは、険しい箇所があり、短めの時間で、少し難しいコースがよいと思われる方におすすめのコースです。</p> <p>ロングコースは、じっくりと時間をかけてポイントを探すことが可能です。</p> <p>※活動場所の事前下見を必ず行う。 (指導者の配置・危険箇所・移動時間等の確認)</p>						
諸条件	場所	阿蘇青少年交流の家 小堀牧野、二塚牧野		対象	小学校高学年以上		
	所用時間	ロングコース 4~4.5 時間 谷越えコース 2.5~3 時間 ミニコース 1.5~2 時間 ※対象や活動のねらいに合った内容を選ぶこと。		人数	400 人程度まで可能		
	時期	通年		天候	晴天時 ※雨天時代替プログラム有り		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体で準備する物			
	・OLマップ (参加者用・指導者用) ・スコアカード ・ボード ・コンパス ・無線機 ・ビブス ・ゴーグル 等			【参加者】 ・4点セット (帽子、手袋、水筒 (水分は通常1ℓ/夏季2ℓ)、雨合羽) ・野外活動に適した服装 (長袖・長ズボン) ・時計・タオル・ちり紙・弁当 ・リュックサック・ビニール袋・筆記用具 等 【指導者】 ・救急用品・携帯電話・笛 等			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	20分~ 40分	準備・事前指導 安全指導	【交流の家】 ①指導者への説明→②活動の意義の確認→③ルールの説明 (実施範囲・地図の読み方・コンパスの使い方など) →④注意事項の説明・確認 【団体】 スタートの仕方・帰着時刻の確認等その他注意事項				コンパス指導が入る場合は 40分
	90分~ 300分	活動	【団体】 ①グループごとの出発 ②スコアカードに発見したポストのアルファベットと数字を記入 ③定められた時刻までに帰着 ④帰着グループ人員・健康状態確認 ⑤得点の集計と採点・表彰 ⑥借用物品の返却				1 グループ 5~6 人程度がグループピングとして 適当 指導者ポイントには、必ず指導者を配置する (別紙参照)
20分	後片付け	【団体】 ①ボードやビブス、コンパス等の回収 ②借用物品を事務室へ返却					

諸注意（各団体の引率者の皆様へ）

- (1) 単独で行動せず、必ずグループでそろって行動するよう指導してください。
- (2) 民家の敷地内に入ったり、作物や施設を傷つけたりしないよう指導してください。
- (3) 危険と思われる場所へ近づかないよう指導してください。
- (4) O Lのコースは交流の家の敷地だけでなく、近隣の牧野組合の土地を借りています。4～11月頃は、コース内に牛がいます。牛に刺激を与えるような行動はしないよう指導してください。放牧中の牛に近づかない。またいたずらしないよう指導してください。
- (5) 牧野のゲートを開けずに、ゲート脇の柵をくぐって進むよう指導してください。
- (6) 車道は広がったりせず、道路の端を並んで歩くよう指導してください。
- (7) 周りにある草花を採ったり傷つけたりしないよう指導してください。
- (8) ゴミを散らかさないよう指導してください。
- (9) スタート前に必ずトイレを済ませるよう指導してください。
- (10) 熱中症予防やスズメバチ対策のため、必ず帽子をかぶるよう指導してください。
- (11) 牧野のゲートや有刺鉄線を乗り越えて進まないよう指導してください。

オリエンテーリング(ロングコース) 指導者マニキュアル(ロングコース)

ロングコースの概要

交流の家を出発場所として、約 4~4.5 時間を使って実施します。このコースはじっくりと時間をかけてポイントを探ることが可能です。対象は小学校高学年以上です。
また当日の天候や火山の状況によっては、実施できないこともありまので、その日の天候や火山の状況を手しておきましょう。
なおトイレは交流の家にしかありません。体調管理に十分気をつけて、交流の家には、グループ全員で戻ってくるようにしましょう。

事前準備

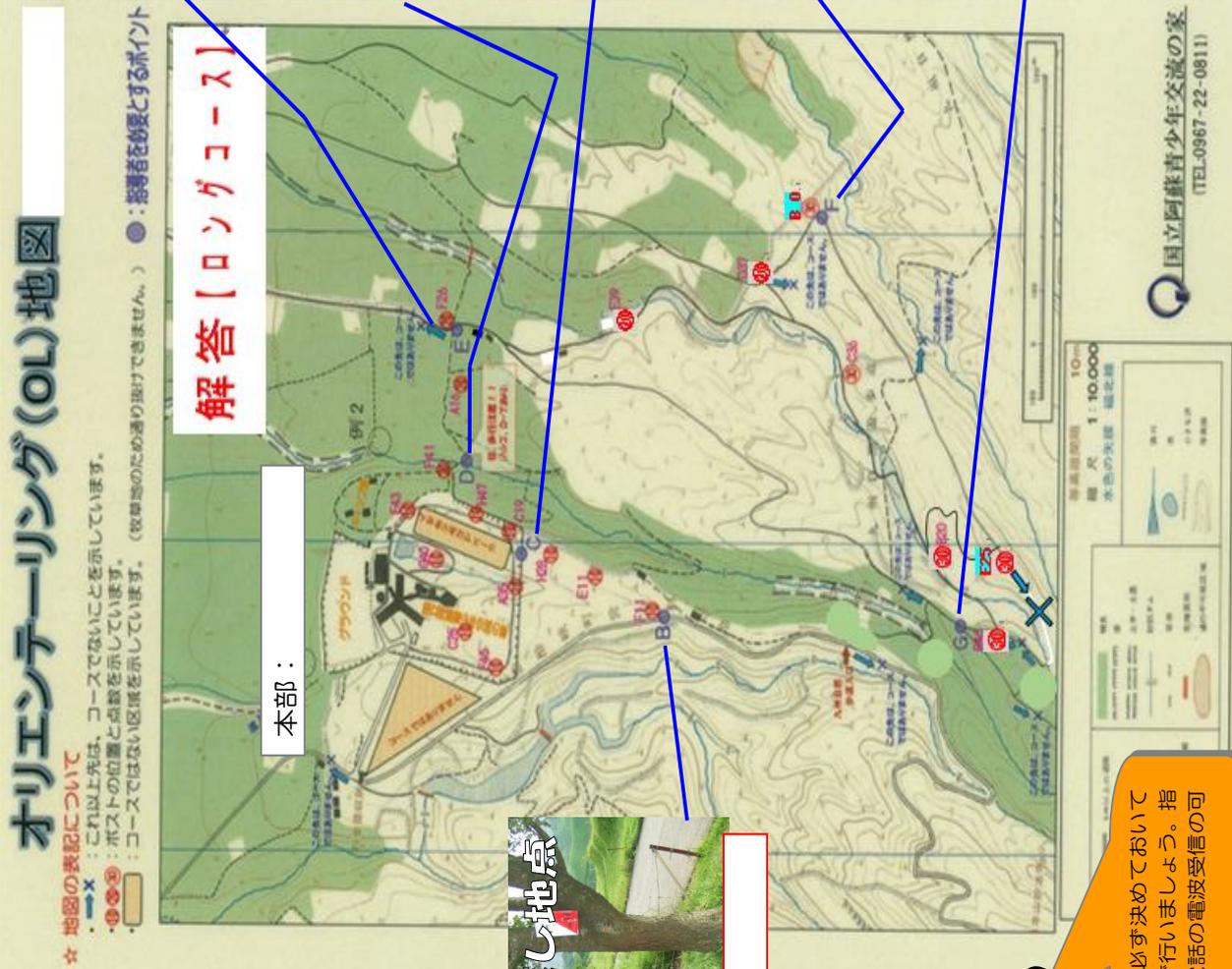
- ◆非常時の連絡方法
- ◆救急用品・備品の準備
- ◆指導ポイント配置計画
- ◆帽子・手袋・水筒・雨合羽の確認
- ◆救急用の真水準備
- ◆トイレレットペーパー

OL中

- ◆指導ポイント通過時に、グループ番号・人数・健康状態の確認…本部へ逐次報告
- ◆雷鳴が聞こえたときや疾病者が出たときは、無線で交流の家に連絡し、対策を練る。
- ◆道に迷ったときは、わかるところまで戻る。
- ◆適切に休憩を取る。
- ◆グループ全員で活動する。

OL後

- ◆人数・健康状況等の確認



指導ポイント等の配置を必ず決めておいてください。事前下見を必ず行いましょう。指導場所・危険箇所、携帯電話の電波受信の可否の確認をしましょう。

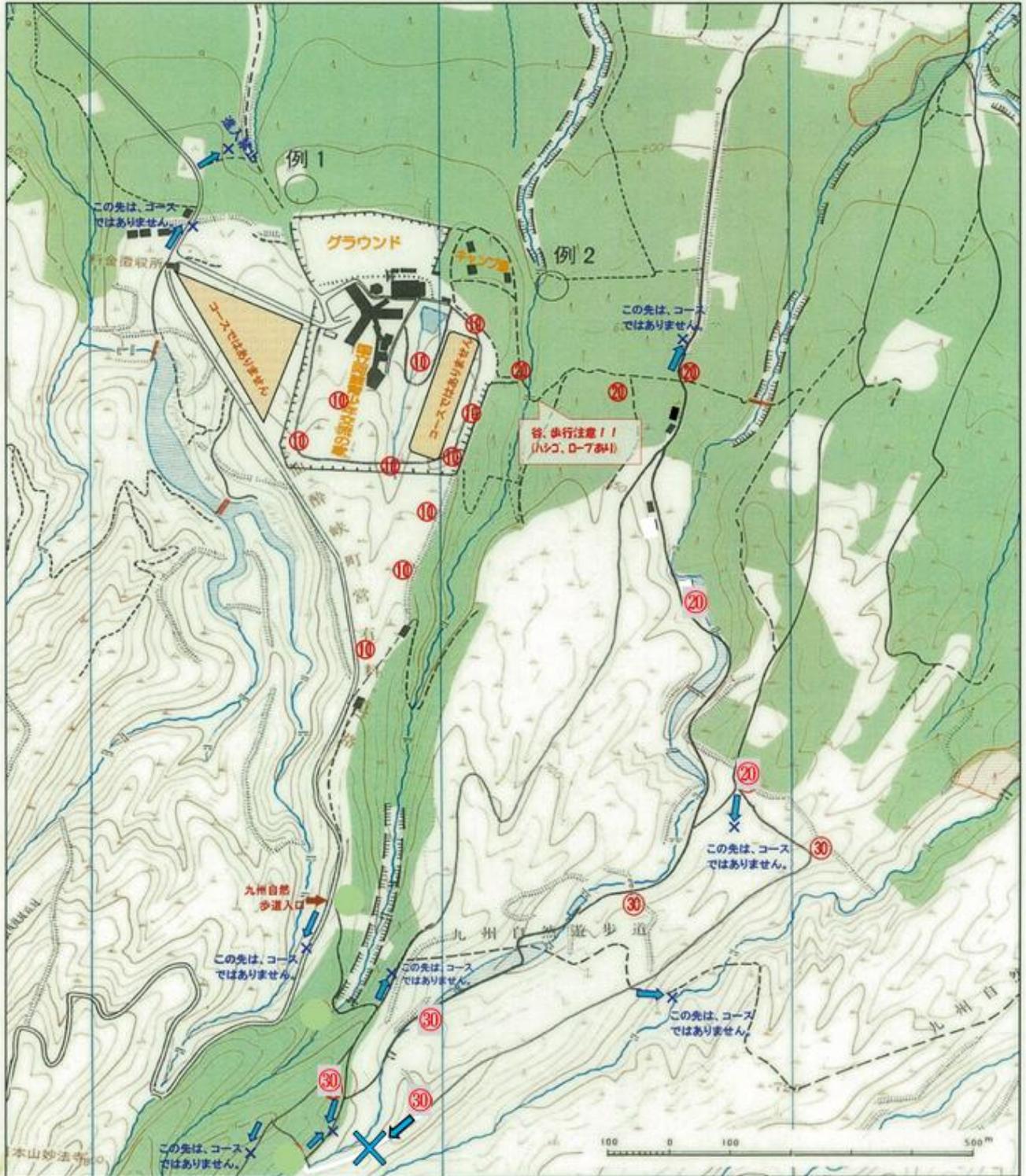


オリエンテーリング(OL)地図

☆ 地図の表記について

-  : これ以上先は、コースでないことを示しています。
-    : ポストの位置と点数を示しています。
-  : コースではない区域を示しています。(牧草地のため通り抜けてできません。)

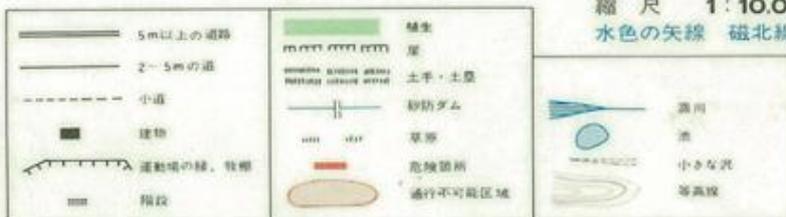
【ロングコース】



等高線間隔 10m

縮尺 1:10,000

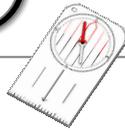
水色の矢線 磁北線



 国立阿蘇青少年交流の家

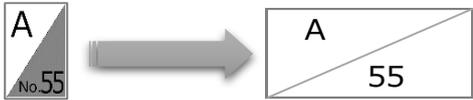
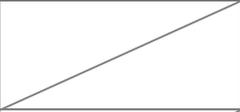
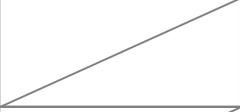
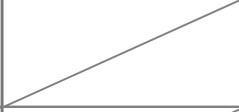
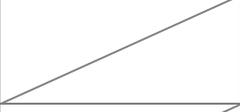
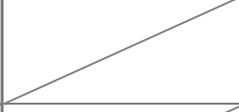
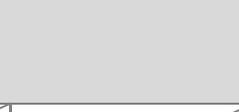
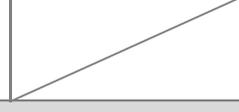
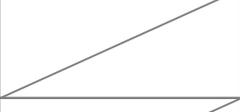
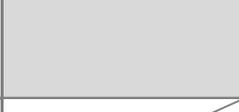
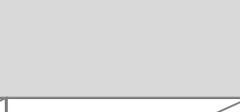
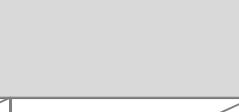
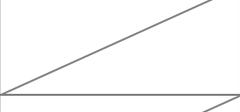
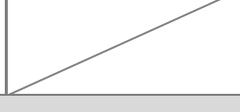
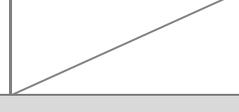
(TEL:0967-22-0811)

オリエンテーリング スコアカード



【ロングコース】

国立阿蘇青少年交流の家
0967-22-0811

班名				
ポストの得点	見つけたポストの記入例： 			
10点				
				
20点				
				
30点				
				
総得点	／350点満点			
スタート時刻【 : 】 / ゴール時刻【 : 】 / 所要時間【 時間 分】				
総合順位	位 / 班中			

☆☆☆ お願い ☆☆☆

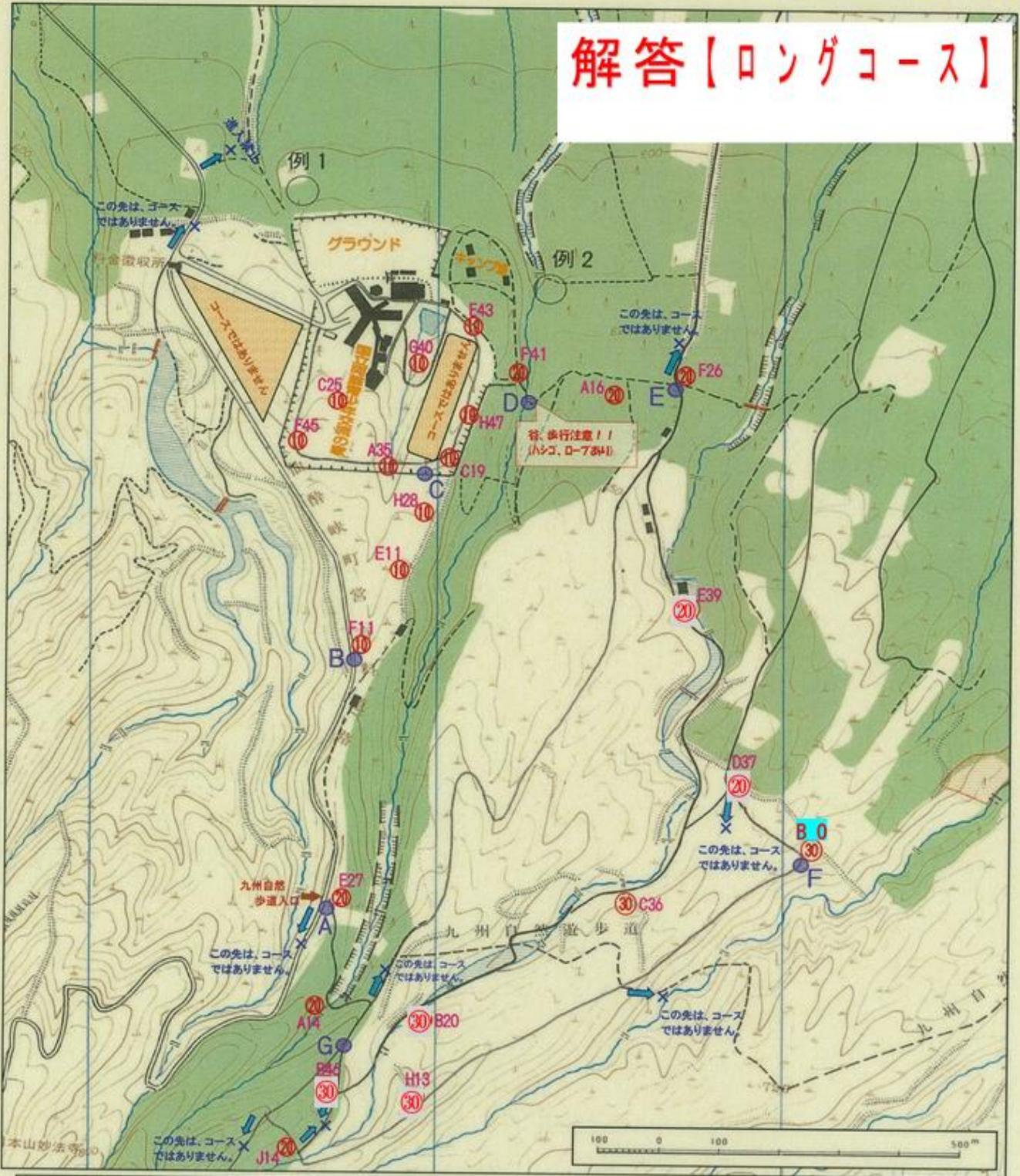
- ・ コンパスを紛失・破損した場合、弁償になりますので注意して使用してください。
- ・ 班の代表は必ずビブスを着用し、交流の家利用者と分かるようにしてください。
- ・ 牧野のゲート（柵）や水道の栓を開けたままにしないようにしてください。
- ・ オリエンテーリングのポストは、地図上の目印の円内にあります。ただし、円の中心にあるとは限りません。木の上や木の幹の裏側にある場合がありますので、じっくり探してみてください。



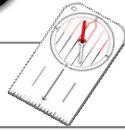
オリエンテーリング(OL)地図

☆ 地図の表記について

- → X : これ以上先は、コースでないことを示しています。
- (10) (20) (30) : ポストの位置と点数を示しています。
- [] : コースではない区域を示しています。(牧草地のため通り抜けできません。) ● : 指導者を必要とするポイント



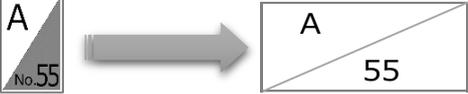
オリエンテーリング スコアカード



【ロングコース】

国立阿蘇青少年交流の家
0967-22-0811

解答

班名				
ポストの得点	見つけたポストの記入例： 			
10点	A 35	C 19	C 25	E 11
	E 43	F 11	F 45	G 40
	H 28	H 47		
20点	F 41	A 16	F 26	E 39
	D 37			
30点	B 0	C 36	B 20	E 25
	B 46			
総得点	/350点満点			
スタート時刻【 : 】 / ゴール時刻【 : 】 / 所要時間【 時間 分】				
総合順位	位 / 班中			

☆☆☆ お願い ☆☆☆

- ・ コンパスを紛失・破損した場合、弁償になりますので注意して使用してください。
- ・ 班の代表は必ずビブスを着用し、交流の家利用者と分かるようにしてください。
- ・ 牧野のゲート（柵）や水道の栓を開けたままにしないようにしてください。
- ・ オリエンテーリングのポストは、地図上の目印の円内にあります。ただし、円の中心にあるとは限りません。木の上や木の幹の裏側にある場合がありますので、じっくり探してみてください。

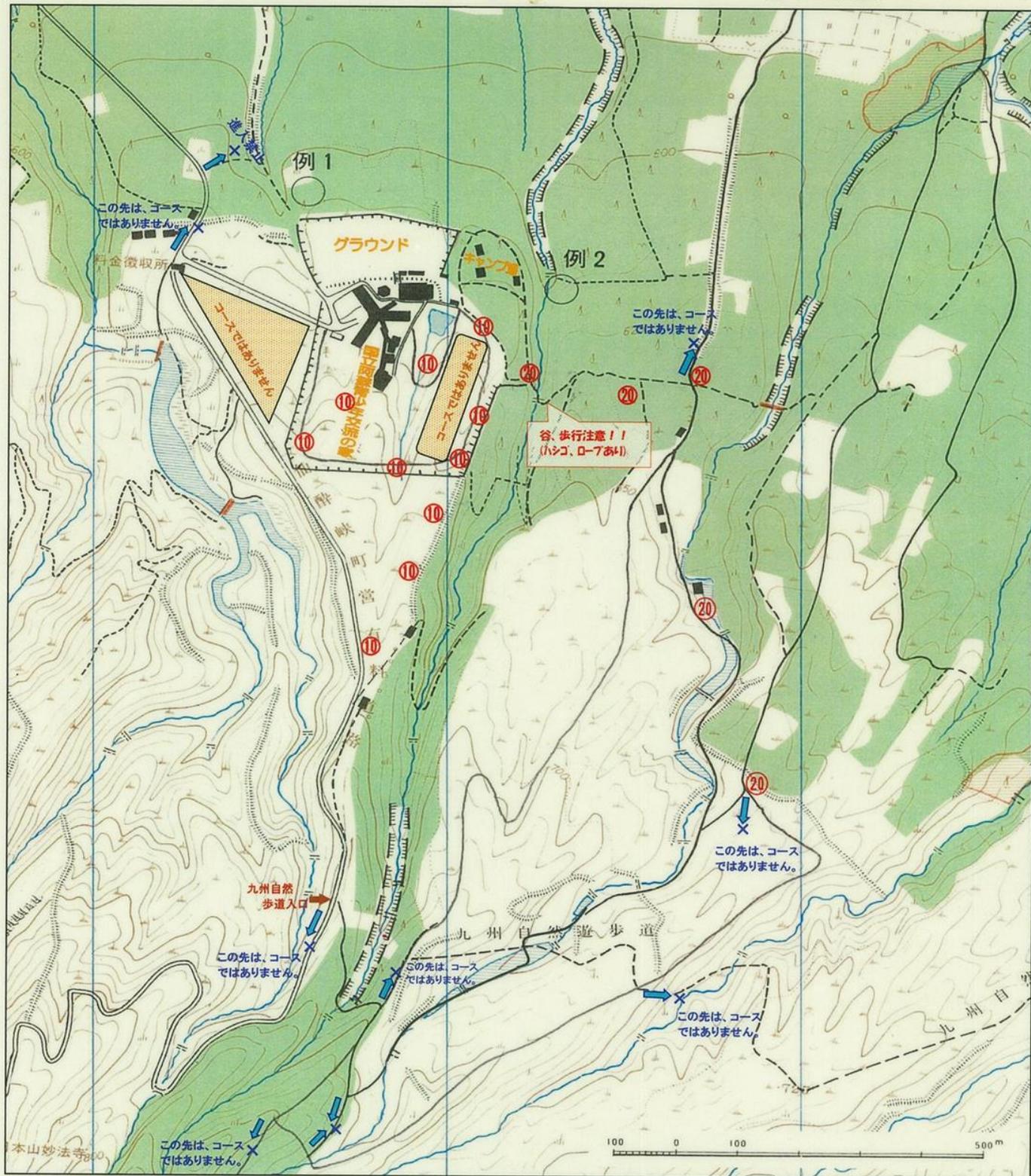


オリエンテーリング(OL)地図【谷越えコース】

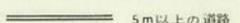
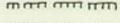
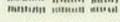
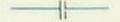
地図の表記について

-  : これ以上先は、コースでないことを示しています。
-    : ポストの位置と点数を示しています。
-  : コースではない区域を示しています。(牧草地のため通り抜けできません。)

【谷越えコース】



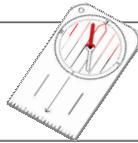
等高線間隔 10m
縮尺 1:10,000
水色の矢線 磁北線

	5m以上の道路		植生
	2-5mの道		屋
	小道		土手・土塁
	建物		砂防ダム
	運動場の緑、牧場		草原
	階段		危険箇所
			通行不可能区域

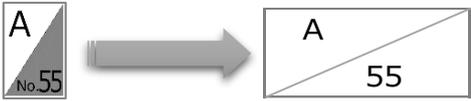
	瀬川
	池
	小さな沢
	等高線

オリエンテーリング スコアカード

【谷越えコース】



国立阿蘇青少年交流の家
0967-22-0811

班名				
ポストの得点	見つけたポストの記入例： 			
10点				
20点				
総得点	/200点満点			
スタート時刻【 : 】 / ゴール時刻【 : 】 / 所要時間【 時間 分】				
総合順位	位 / 班中			

☆☆☆お願い☆☆☆

- ・ コンパスを紛失・破損した場合、弁償になりますので注意して使用してください。
- ・ 班の代表は必ずビブスを着用し、交流の家利用者と分かるようにしてください。
- ・ 牧野のゲート（柵）や水道の栓を開けたままにしないようにしてください。
- ・ オリエンテーリングのポストは、地図上の目印の円内にあります。ただし、円の中心にあるとは限りません。木の上や木の幹の裏側にある場合がありますので、じっくり探してみてください。

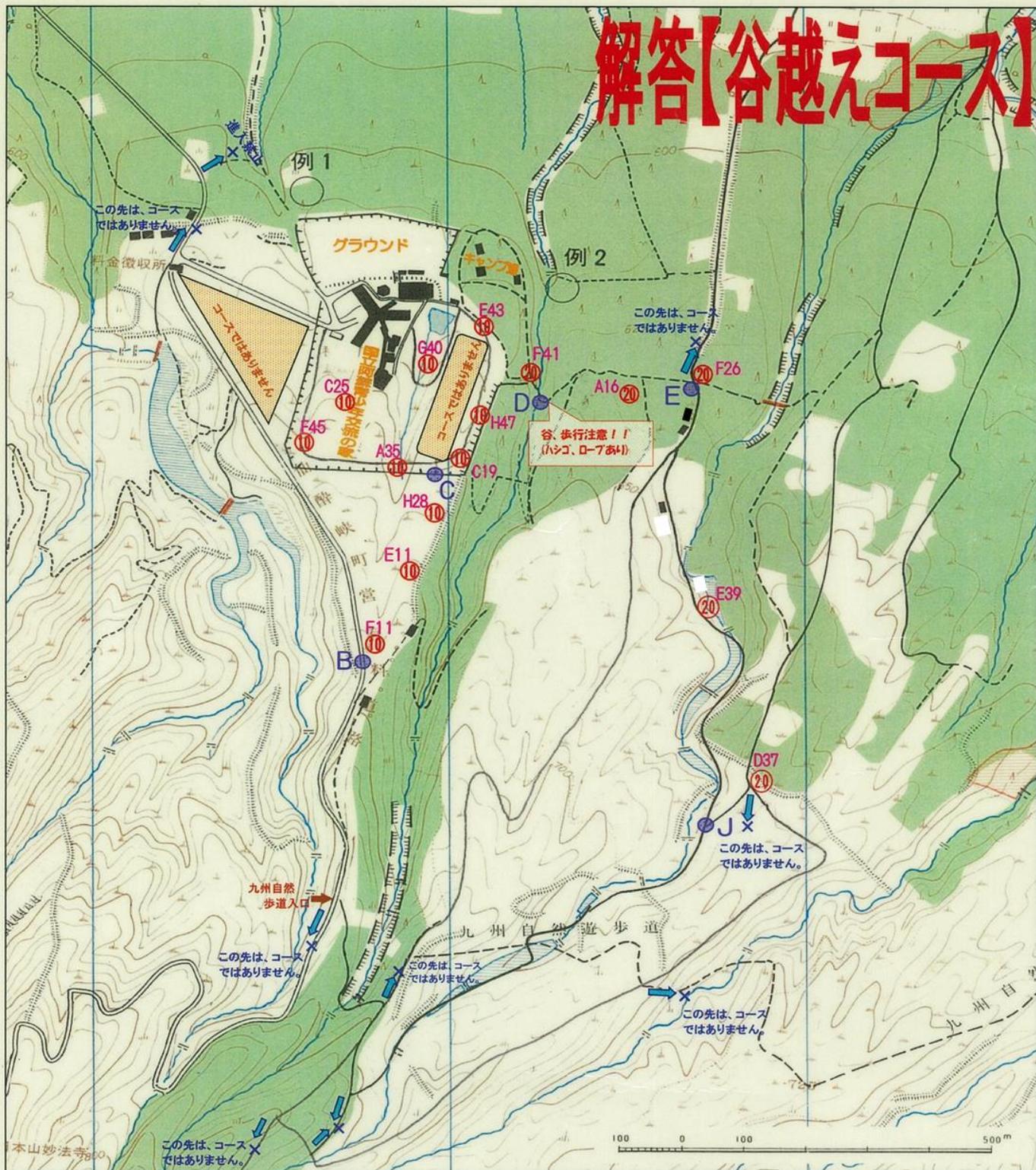


オリエンテーリング(OL)地図【谷越えコース】

地図の表記について

- ・  : これ以上先は、コースでないことを示しています。
- ・    : ポストの位置と点数を示しています。
- ・  : コースではない区域を示しています。(牧草地のため通り抜けできません。)  : 指導者を必要とするポイント

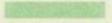
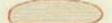
解答【谷越えコース】



等高線間隔 10m

縮尺 1:10,000

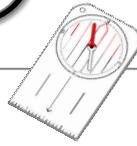
水色の矢線 磁北線

	5m以上の道路		植生		湧川
	2-5mの道		崖		池
	小道		土手・土壁		小さな沢
	建物		砂防ダム		等高線
	運動場の緑、牧場		草原		
	階段		危険箇所		
			通行不可能区域		

 国立阿蘇青少年交流の家

(TEL:0967-22-0811)

オリエンテーリング スコアカード



【谷越えコース】

国立阿蘇青少年交流の家
0967-22-0811

班名	解答							
ポストの得点	見つけたポストの記入例： <table style="display: inline-table; border: 1px solid black; margin: 5px;"> <tr> <td style="text-align: center;">A</td> <td style="text-align: center;">No.55</td> </tr> </table> → <table style="display: inline-table; border: 1px solid black; margin: 5px;"> <tr> <td style="text-align: center;">A</td> <td style="text-align: center;">55</td> </tr> </table>				A	No.55	A	55
A	No.55							
A	55							
10点	A 35	C 19	C 25	E 11				
	E 43	F 11	F 45	G 40				
	H 28	H 47						
20点	A 16	D 37	E 39	F 26				
	F 41							
総得点	/200点満点							
スタート時刻【 : 】 / ゴール時刻【 : 】 / 所要時間【 時間 分】								
総合順位	位 / 班中							

☆☆☆お願い☆☆☆

- ・ コンパスを紛失・破損した場合、弁償になりますので注意して使用してください。
- ・ 班の代表は必ずビブスを着用し、交流の家利用者と分かるようにしてください。
- ・ 牧野のゲート（柵）や水道の栓を開けたままにしないようにしてください。
- ・ オリエンテーリングのポストは、地図上の目印の円内にあります。ただし、円の中心にあるとは限りません。木の上や木の幹の裏側にある場合がありますので、じっくり探してみてください。



オリエンテアールリング 指導者マニキュアル(ミニコース)

ミニコースの概要

交流の家を出発場所として、約 1.5～2 時間を使って実施します。このコースの多くのポイントは、交流の家の中に存在するので、短い距離で安全に実施することも見ながら活動できます。また池の周りの鳥や植物、花などは幼稚園生以上です。また**当日の天候や火山の状況によっては、実施できないこともありまして、その日の天候や火山の状況を手しておきましょう。**なおトイレは交流の家にかかりません。体調管理に十分気をつけて、交流の家には、グループ全員で戻ってくるようにしましょう。

事前準備

- ◆ 非常時の連絡方法
- ◆ 救急用品・備品の準備
- ◆ 指導ポイント配置計画
- ◆ 帽子・手袋・水筒・雨合羽の確認
- ◆ 救急用の真水準備
- ◆ トイレレットペーパー

〇L中

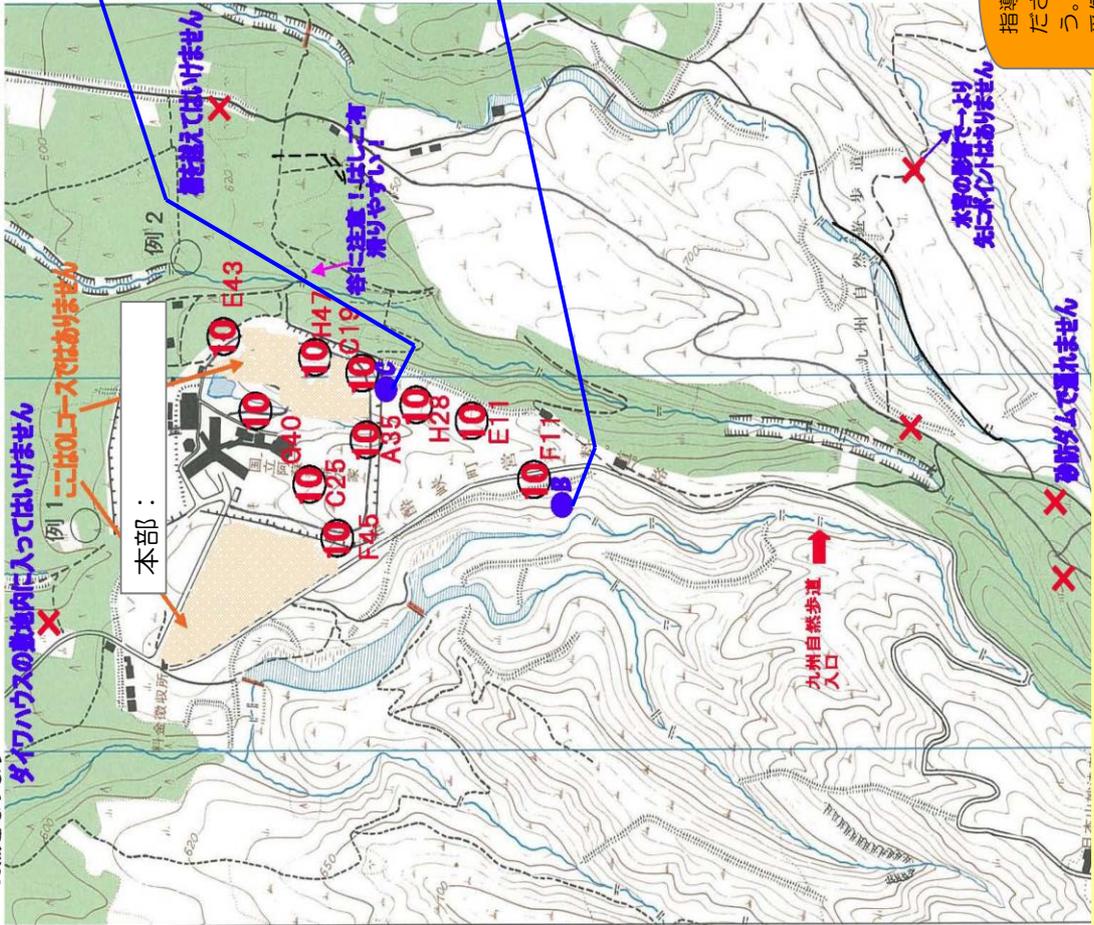
- ◆ 指導ポイント通過時に、グループ番号・人数・健康状態の確認…本部へ逐次報告
- ◆ 雷鳴が聞こえたときや疾病者が出たときは、無線で交流の家に連絡し、対策を練る。
- ◆ 道に迷ったときは、わかるところまで戻る。
- ◆ 適切に休憩を取る。
- ◆ グループ全員で活動する。

〇L後

- ◆ 人数・健康状況等の確認

地図の表記について

× → これ以上先には進めません F11 → オリエンテアールリングの答えです ● 指導者を必要とするポイントです ※答えはアルファベットと数字のみおぼせています
 ⑩ → オリエンテアールリングの点数です ※答えはアルファベットと数字のみおぼせています
 10点となります
 例1 ● OLコースではおぼせていません
 例2 ● OLコースではない区域です (ここは牧草地のため通り抜けできません)



C ゲート & 柵指導

担当:



B 折り返し地点

担当:



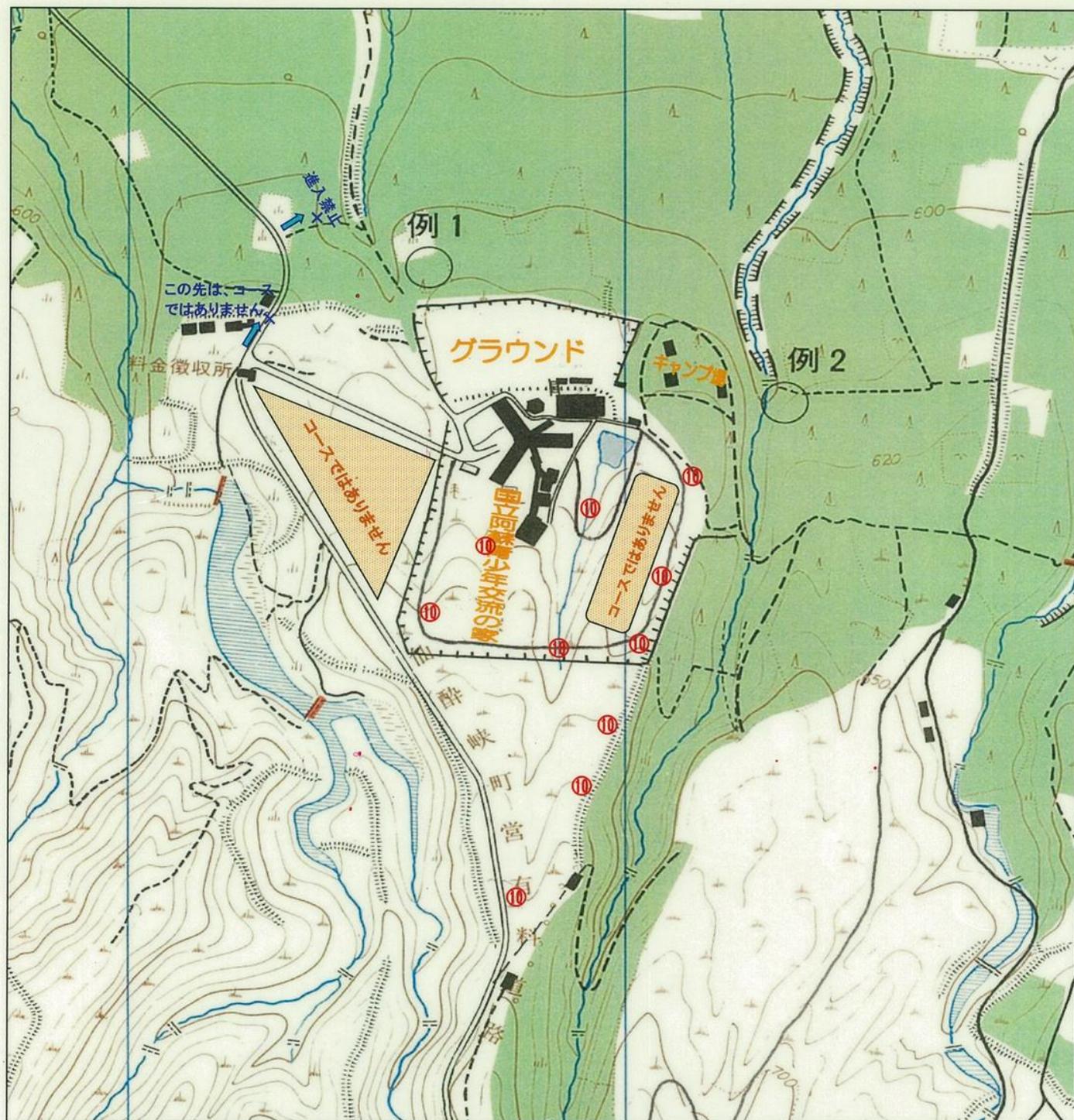
指導ポイント等の配置を決めておいてください。また事前下見を必ず行いましょう。指導場所・危険箇所、携帯電話の電波受信の可否の確認をしましょう。

オリエンテーリング(OL)地図【ミニコース】

地図の表記について

-  : これ以上先は、コースでないことを示しています。
-    : ポストの位置と点数を示しています。
-  : コースではない区域を示しています。(牧草地のため通り抜けできません。)

【ミニコース】

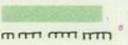
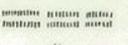
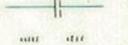


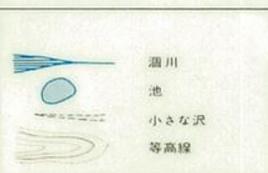
100 0 100 500 m

等高線間隔 10m

縮尺 1:10,000

水色の矢線 磁北線

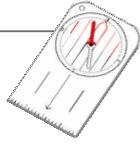
	5m以上の道路		植生
	2~5mの道		崖
	小道		土手・土塁
	建物		砂防ダム
	運動場の線、牧棚		草原
	階段		危険箇所
			通行不可能区域



国立阿蘇青少年交流の家

(TEL:0967-22-0811)

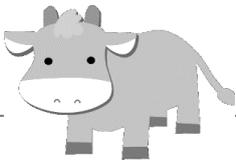
オリエンテーリング スコアカード



【ミニコース】

国立阿蘇青少年交流の家
0967-22-0811

班名			
ポストの得点	見つけたポストの記入例：		
10点			
20点			
総得点	／100点満点		
スタート時刻【 : 】 / ゴール時刻【 : 】 / 所要時間【 時間 分】			
総合順位	位 / 班中		



☆☆☆お願い☆☆☆



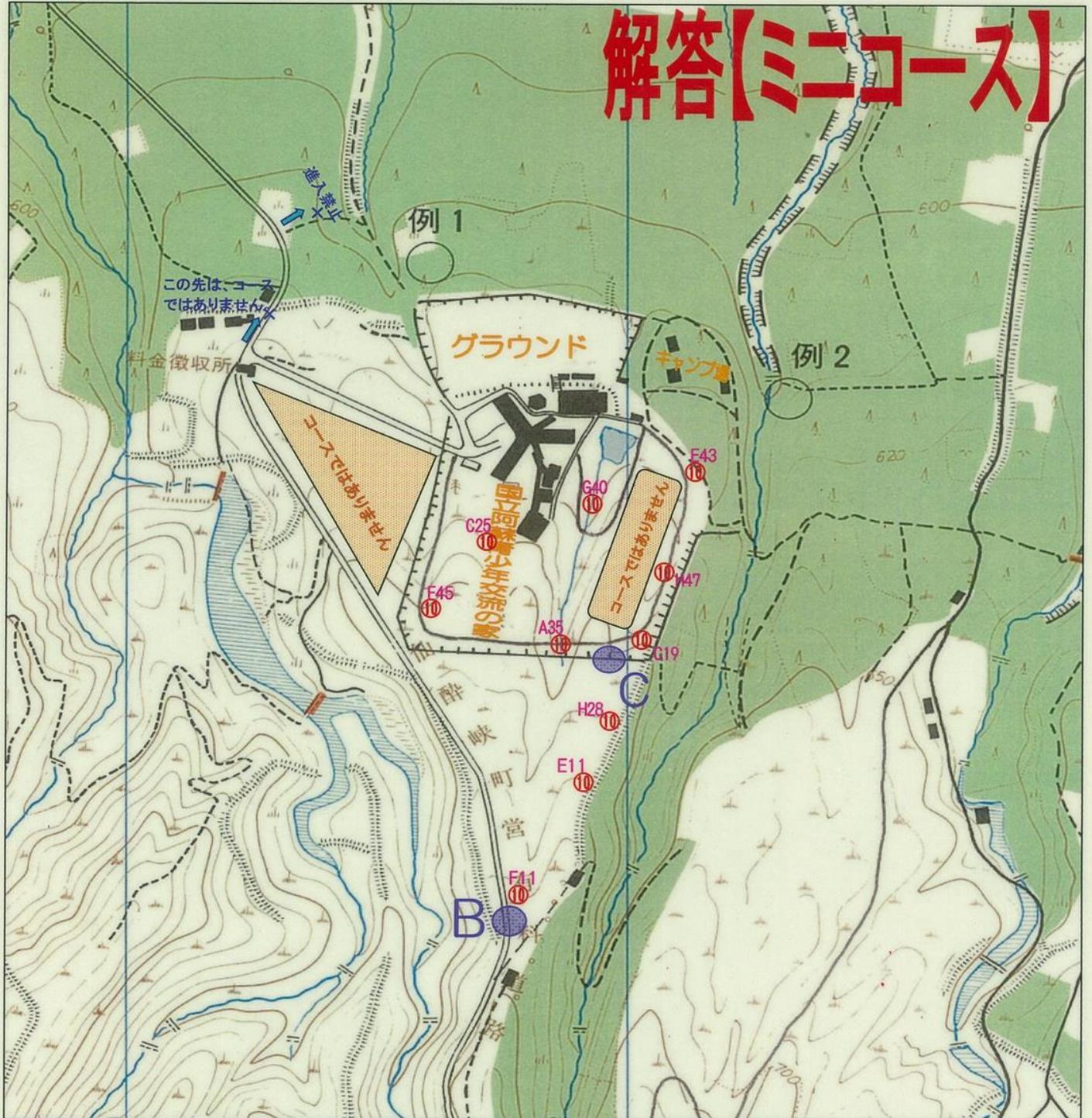
- ・ コンパスを紛失・破損した場合、弁償になりますので注意して使用してください。
- ・ 班の代表は必ずビブスを着用し、交流の家利用者と分かるようにしてください。
- ・ 牧野のゲート（柵）や水道の栓を開けたままにしないようにしてください。
- ・ オリエンテーリングのポストは、地図上の目印の円内にあります。ただし、円の中心にあるとは限りません。木の上や木の幹の裏側にある場合がありますので、じっくり探してみてください。



オリエンテーリング(OL)地図【ミニコース】

地図の表記について

-  : これ以上先は、コースでないことを示しています。
-    : ポストの位置と点数を示しています。
-  : コースではない区域を示しています。(牧草地のため通り抜けできません。)  : 指導者を必要とするポイント



100 0 100 500 m

等高線間隔 10m

縮尺 1:10,000

水色の矢線 磁北線

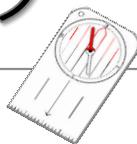
	5m以上の道路		植生
	2~5mの道		崖
	小道		土手・土壁
	建物		砂防ダム
	運動場の緑、牧場		草原
	階段		危険箇所
			通行不可能区域

	瀬川
	池
	小さな沢
	等高線

 国立阿蘇青少年交流の家

(TEL:0967-22-0811)

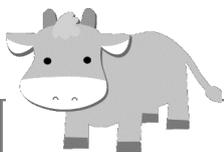
オリエンテーリング スコアカード



【ミニコース】

国立阿蘇青少年交流の家
0967-22-0811

班 名	解 答							
ポストの得点	見つけたポストの記入例： <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 10px;"> <table style="border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">A</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">No.55</td></tr> </table> → <table style="border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">A</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">55</td></tr> </table> </div>				A	No.55	A	55
A								
No.55								
A								
55								
10点	A 35	C 19	C 25	E 11				
	E 43	F 11	F 45	G 40				
	H 28	H 47						
20点								
総得点	/100点満点							
スタート時刻【 : 】 / ゴール時刻【 : 】 / 所要時間【 時間 分】								
総合順位	位 / 班中							



☆☆☆お願い☆☆☆



- ・ コンパスを紛失・破損した場合、弁償になりますので注意して使用してください。
- ・ 班の代表は必ずビブスを着用し、交流の家利用者と分かるようにしてください。
- ・ 牧野のゲート（柵）や水道の栓を開けたままにしないようにしてください。
- ・ オリエンテーリングのポストは、地図上の目印の円内にあります。ただし、円の中心にあるとは限りません。木の上や木の幹の裏側にある場合がありますので、じっくり探してみてください。

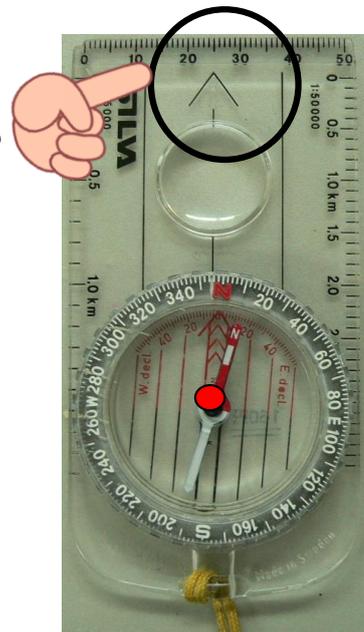


コンパスの使い方

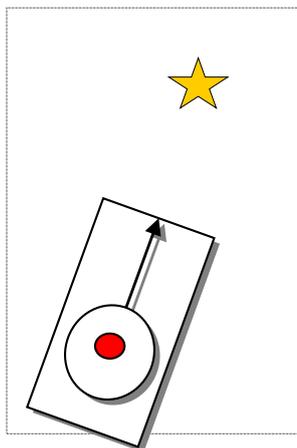


ホップ

針の中心を 自分の位置 ● に合わせ、
めざす方向★ に **矢印↑ (黒)** を向ける



地図

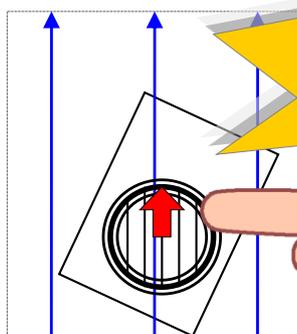
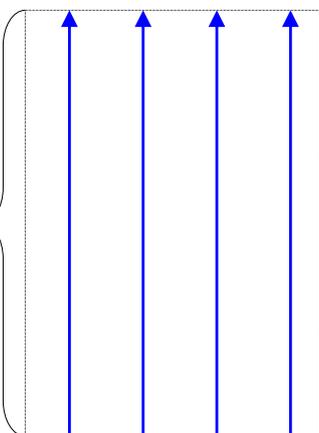


ステップ

地図上の磁北線 = **矢印↑ (青)** とコンパスのリングの線を「平行」にする



地図



ジャンプ

体の正面でコンパスを持つ
(地面と平行)

360度回転してリング内の赤い↑と
N極(赤)が重なる場所を探す

黒い矢印の方向にポストがあります



おなか側

(2)雨天時①：館内ビンゴ

実施形態	指導可能 ※指導依頼をせずに団体での自主活動が可能		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※団体が自主で活動する場合は提出不要						
必要経費	なし			★★		★★	
概要 (セールスポイント)	<p>交流の家館内地図と、フォトビンゴの写真を照らし合わせながらビンゴを行います。</p> <p>館内フォトビンゴをしながら回ることで、施設を知ることができるので初日の雨のプログラムにおすすめです。</p>						
諸条件	場所	交流の家館内		対象	学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体すべて		
	所用時間	1時間程度		人数	200人程度		
	時期	通年		天候	天候に関わらず実施可能		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体で準備する物			
	バインダー 室内ビンゴマップ等 室内ビンゴ解答用紙 問題用紙			筆記用具			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	10分	準備・事前指導 注意事項確認	<団体もしくは交流の家職員> ①バインダー・マップ等配布 ②活動の意義の確認				
	40分	活動	<団体> ①グループごとの出発 ②BINGO 解答用紙に答えを記入 ③定められた時刻までに帰着 ④帰着グループ人員確認				1 グループ 5～6 人程度がグループピングとして適当
10分	解答	<団体> ⑤得点の集計と採点 ⑥借用物品の返却					

その他 (各団体の引率者の皆様へ)

- (1) 単独で行動せず、必ずグループでそろって行動するよう指導してください。
- (2) 宿泊室や研修室、レストランなどの部屋の中には入らないようにしましょう。
- (3) 玄関や渡り廊下などには出てもよいですが、屋根のない外には行かないようにしましょう。
- (4) 走らないようにしましょう。

かんない 館内BINGO! (問題)



<活動の手順>

- (1) 地図にある番号のところに行くと、写真と同じものがあります。
- (2) 写真と同じものを見つけたら、解答用紙の同じ枠に、自分のいる場所の番号を書きます。
- (3) 写真と同じものを見つけること以外にも、解答用紙にクイズの問題があるので、その答えをグループのみんなと協力して考えましょう。

かんない
館内BINGO! (解答用紙)

はん
班)

もんだい (問題1) 写真と同じものを見つけて、その場所の番号を書きましょう。



もんだい (問題2) 事務室の前にある階段で3階にあがるまで、何段あるでしょう。

こたえ： _____

もんだい (問題3) 土曜日に郵便局の人が、郵便ポストの手紙を取りにくるのは何時でしょう。

こたえ： _____

もんだい (問題4) 「講堂」入口の壁にある「青色のタイル」はいくつあるでしょう。

こたえ： _____

もんだい (問題5) レストランの名前は何でしょう。

こたえ： _____

もんだい (問題6) 事務室の前に灯している「阿蘇の神火」はどこからもってきたでしょう。

こたえ： _____

かんない
館内BINGO! (解答)

ほん
班]

もんだい (問題1) 写真と同じものを見つけよう。

1 5	3	4	7
1	9	1 2	1 4
1 6	6	8	2
1 0	1 1	1 3	5

もんだい (問題2) 事務室の前にある階段で3階にあがるまで、何段あるでしょう。

こたえ： 3 8 段

もんだい (問題3) 土曜日に郵便局の人が、郵便ポストの手紙を取りにくるのは何時でしょう。

こたえ： 1 2 時

もんだい (問題4) 「講堂」入口の壁にある「青色のタイル」はいくつあるでしょう。

こたえ： 1 2 枚

もんだい (問題5) レストランの名前は何かでしょう。

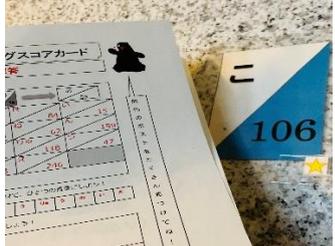
こたえ： きらら

もんだい (問題6) 事務室の前に灯している「阿蘇の神火」はどこからもってきたでしょう。

こたえ： 中岳火口底

[得点]ビンゴの数 : 1本(10点) × 本 = 点
 問題 : 1問(10点) × 問 = 点
 合計 点 / 150点

(2) 雨天時②：館内オリエンテーリング

実施形態	指導可能 ※指導依頼をせずに団体での自主活動が可能		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※団体が自主で活動する場合は提出不要						
必要経費	なし			★★		★★	
概要 (セールスポイント)	<p>交流の家館内（屋内）にある、ポストをさがして、スコアカードの指令に沿ってオリエンテーリングを進めます。</p> <p>館内（屋内）でのオリエンテーリングすることで、施設を知ることができるので初日の雨天時プログラムにおすすめです。</p>						
諸条件	場所	交流の家館内（屋内）		対象	学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体すべて		
	所用時間	1時間程度		人数	200人程度		
	時期	通年		天候	天候に関わらず実施可能		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体で準備する物			
	バインダー 館内OLマップ等 スコアカード 問題用紙			筆記用具			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	10分	準備・事前指導 注意事項	<団体もしくは交流の家職員> ①バインダー・マップ等配布 ②活動の意義の確認				
	40分	活動	<団体> ①グループごとの出発 ②解答用紙に答えを記入 ③定められた時刻までに帰着 ④帰着グループ人員確認				1 グループ 5～6人程度がグループピングとして適当
10分	解答	<団体> ⑤得点の集計と採点 ⑥借用物品の返却					

その他（各団体の引率者の皆様へ）

- (1) 単独で行動せず、必ずグループでそろって行動するよう指導してください。
- (2) 宿泊室や研修室、レストランなどの部屋の中には入らないようにしましょう。
- (3) 玄関や渡り廊下などには出てもよいですが、屋根のない外には行かないようにしましょう。
- (4) 走らないようにしましょう。

館内オリエンテーリングスコアカード



班 名

指令① 館内に15個あるポストを見つけよう！

ポストの数字	見つけたポストの記入例：	あ 55	→	あ 55
合計				

指令② ポストに書いてあった平仮名を組み合わせ、ひとつの言葉にしよう！

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

指令③ ポストに書いてあった数字を全て足しましょう！

【計算スペース】
合計()

指令④ 組み合わせた平仮名（指令②）ポストの合計（指令③）に関する写真を探そう！
その写真からわかることはなんだろう？

--

スタート時刻【 : 】 / ゴール時刻【 : 】 / 所要時間【 時間 分】

総合順位

位

館内のポストをたくさん見つけてね！
エイエイモーン！

館内オリエンテーリングクイズ問題



班名 _____

☆阿蘇の神火は昭和40年3月25日に、中岳火口底より登山家

によって直接採火したものです。

☆野焼きは新芽が芽吹く前の 頃から行われます。

☆カルデラはポルトガル語で という意味です。

☆感染症予防の基本は です。

☆阿蘇山という山は存在しません。5つの山を総称して阿蘇山と言います。記入してください。



☆AEDの正式名称は です。

☆洗濯機の数 台です。

☆講堂は英語で です。

☆将棋盤 台です。

☆講堂近くのポストから山を見てください。その景色を見て俳句(5・7・5)を作りましょう。

館内オリエンテーリングクイズ問題



班名 _____

☆阿蘇の神火は昭和40年3月25日に、中岳火口底より登山家

栗林範直

中島一明

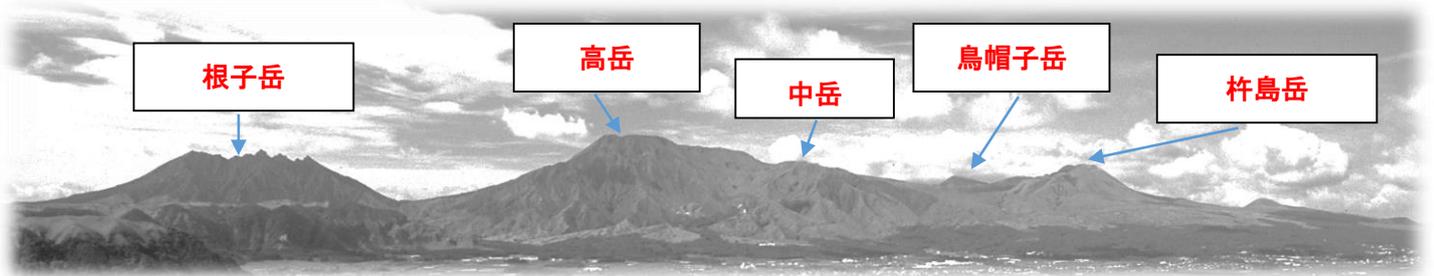
によって直接採火したものです。

☆野焼きは新芽が芽吹く前の **2月** 頃から行われます。

☆カルデラはポルトガル語で **大鍋** という意味です。

☆感染症予防の基本は **手洗い** **うがい** です。

☆阿蘇山という山は存在しません。5つの山を総称して阿蘇山と言います。記入してください。



☆AEDの正式名称は **自動体外式除細動器** です。

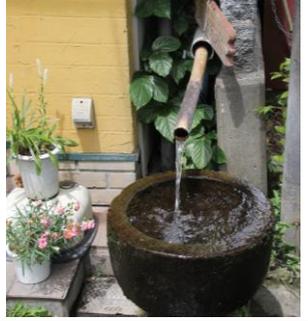
☆洗濯機の数 **10** 台です。

☆講堂は英語で **Auditorium** です。

☆将棋盤 **3** 台です。

☆講堂近くのポストから山を見てください。その景色を見て俳句(5・7・5)を作りましょう。

(3) 水基巡り

実施形態	指導必須 ※交流の家職員が活動の事前指導に入る。		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙						
必要経費	無し		★★	★		★★	
概要 (セールスポイント)	<p>阿蘇神社周辺は豊富な湧き水がたくさんあり、この地方では昔から「水基」と呼ばれ人々の生活に欠かせないものでした。「水基巡り」は、そんな阿蘇の豊かな水源を巡る活動で、「水基探検」「24 マスビンゴ」「16 マスビンゴ」の3種類があります。</p> <p>水基探検は、地図を見ながら様々な水基を探す活動で、24 マスビンゴと16 マスビンゴは、地図をヒントにポイントへ移動し、その場所で問題に答えながらビンゴを目指す活動です。</p>						
諸条件	場所	阿蘇神社周辺		対象	園児～大人 ファミリーも可		
	所用時間	2.5 時間～3.5 時間 (バス移動時) 4 時間～5 時間 (徒歩移動時)		人数	特に上限はなし 1 班あたり 4～6 名が望ましい		
	時期	通年		天候	晴天時が望ましい ※雷だと実施困難		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団地で準備する物			
	<ul style="list-style-type: none"> ・水基巡りマップ (参加者用・指導者用) ・ビンゴシート (16 マス、24 マスビンゴ用) ・写真カード (水基探検用) ・ボード ・無線機 ・雷探知機 等 			<p>【参加者】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水筒 ・帽子 ・筆記用具 (各班に1つ) ・雨合羽 ・タオル ・ちり紙 <p>【指導者】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・救急用品 ・携帯電話 ・笛 等 			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	30 分	準備・事前指導 安全指導	【交流の家】 ①指導者への説明→②活動の意義の確認→③ルールの説明→④注意事項の説明・確認				
	15 分 (1 時間)	移動	バス：15 分 徒歩：1 時間				
	60 分 ～ 120 分	活動	【団体】 ①スタートの仕方・帰着時刻の確認等その他注意事項 ②出発→班行動 ③定められた時刻までに帰着 ④帰着グループ人員・健康状態確認				・水基探検と24 マスビンゴは 120 分程度、16 マスビンゴは 60 分程度
	15 分 (1 時間)	移動	バス：15 分 徒歩：1 時間				
	30 分	集計 結果発表 後片付け	【団体】 ①シートやボードの回収 ②得点の集計と採点・表彰 ③借用物品を事務室へ返却				

阿蘇神社・水基巡りフィールドビンゴマップ

【16マスビンゴ】



阿蘇神社・水基巡りフィールドビンゴマップ

【16マスビンゴ】

【解答】



昼食場所については、打ち合わせの時に相談ください。



阿蘇神社・水基巡り フィールドビンゴ!! 16マスビンゴ

団体名		班		代表氏名	
-----	--	---	--	------	--

◎下の写真の場所を探し、それぞれの問題に答えましょう。縦・横・斜めがそろうと得点になります。



問題	解答	問題	解答
1 さんどう さき み やま 参道の先に見える山は？		9 この雫の名前は？	
2 しずく なまえ この雫の名前は？		10 みず なまえ この水の名前は？	
3 みず なまえ この水の名前は？		11 しせき なまえ この史跡の名前は？	
4 いちのかみょう きざ あそ じんじや かみ な 一之神陵に刻まれた阿蘇神社の神の名は？		12 みず なまえ この水の名前は？	
5 みず なまえ この水の名前は		13 しずく なまえ この雫の名前は？	
6 すいしゃ なまえ この水車の名前は		14 みず なまえ この水の名前は？	
7 あそ じんじや おこな まつ なまえ 阿蘇神社で行われるこの祭りの名前は？		15 みず ふきん たてもの この水の付近にある建物は？	
8 いずみ なまえ この泉の名前は		16 いずみ なまえ この泉の名前は？	

R1.10改訂 ※水基によっては水が止まっているところがあります。

阿蘇神社・水基巡り フィールドビンゴ!! 16マスビンゴ

【解答】

団体名		班		代表氏名	
-----	--	---	--	------	--

◎下の写真の場所を探し、それぞれの問題に答えましょう。縦・横・斜めがそろうと得点になります。



	問題	解答		問題	解答
1	さんどう さき み やま 参道の先に見える山は？	阿蘇山or高岳	9	しずく なまえ この雫の名前は？	和実の雫
2	しずく なまえ この雫の名前は？	竹沢の雫	10	みず なまえ この水の名前は？	味彩の水
3	みず なまえ この水の名前は？	文豪の水	11	しせき なまえ この史跡の名前は？	さるたひこたいじん
4	いちのかみじょう きざ あそじんじや かみ な 一之神陵に刻まれた阿蘇神社の神の名は？	健磐龍命	12	みず なまえ この水の名前は？	欣命水
5	みず なまえ この水の名前は？	菓恋水	13	しずく なまえ この雫の名前は？	語らいの雫
6	すいしや なまえ この水車の名前は？	三連水車	14	みず なまえ この水の名前は？	酒柱の水
7	あそじんじや おこな まつ なまえ 阿蘇神社で行われるこの祭りの名前は？	火振り神事	15	みず ふきん たてもの この水の付近にある建物は？	銀合
8	いずみ なまえ この泉の名前は？	神の泉	16	いずみ なまえ この泉の名前は？	清泉

R1.10改訂 ※水基によっては水が止まっているところがあります。

阿蘇神社・水基巡りフィールドビンゴマップ

【24マスビンゴ】

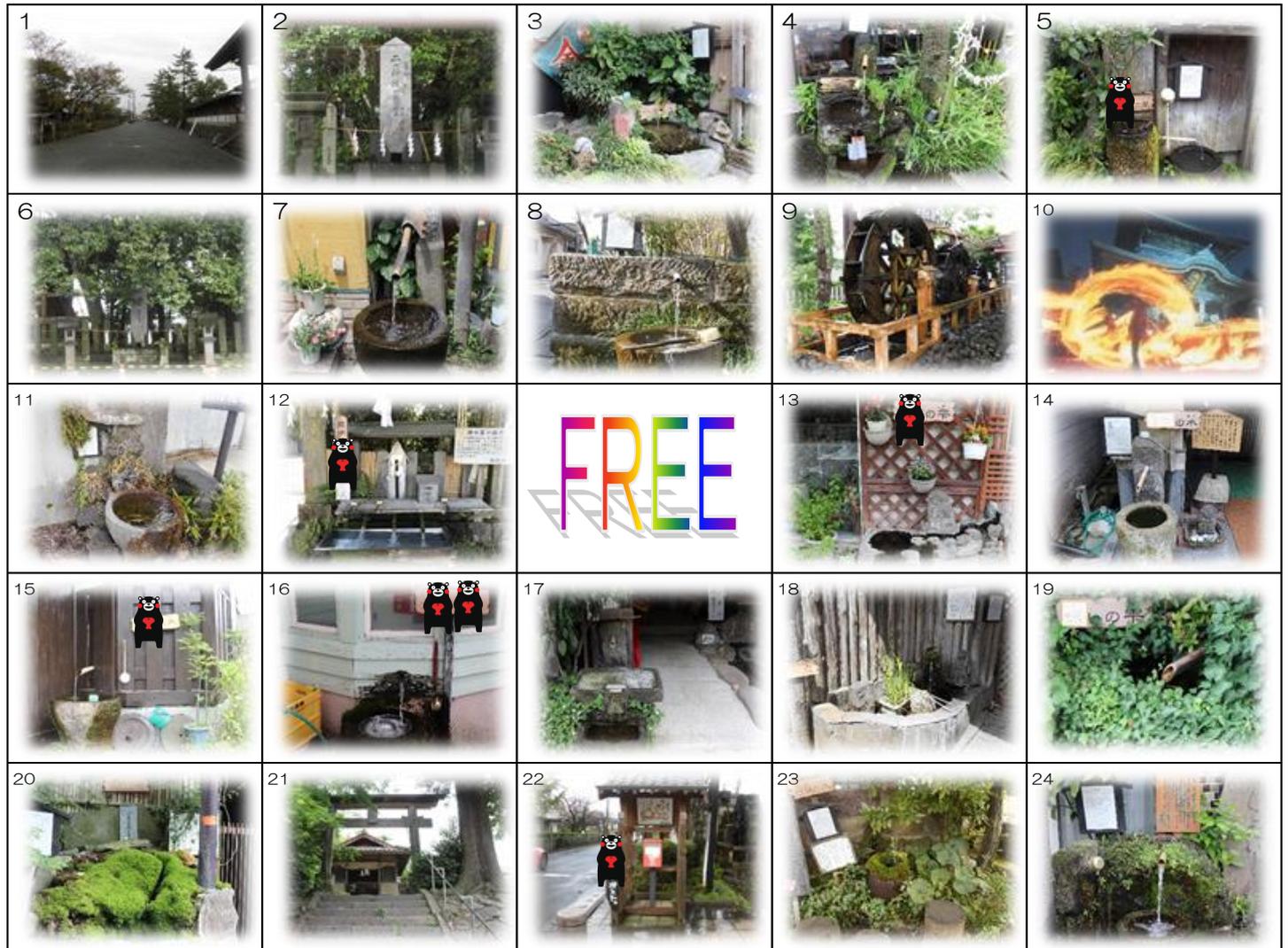
【解答】



阿蘇神社・水基巡り フィールドビンゴ!! 24マスビンゴ

団体名		班		代表氏名	
-----	--	---	--	------	--

◎下の写真の場所を探し、それぞれの問題に答えましょう。縦・横・斜めがそうと得点になります。



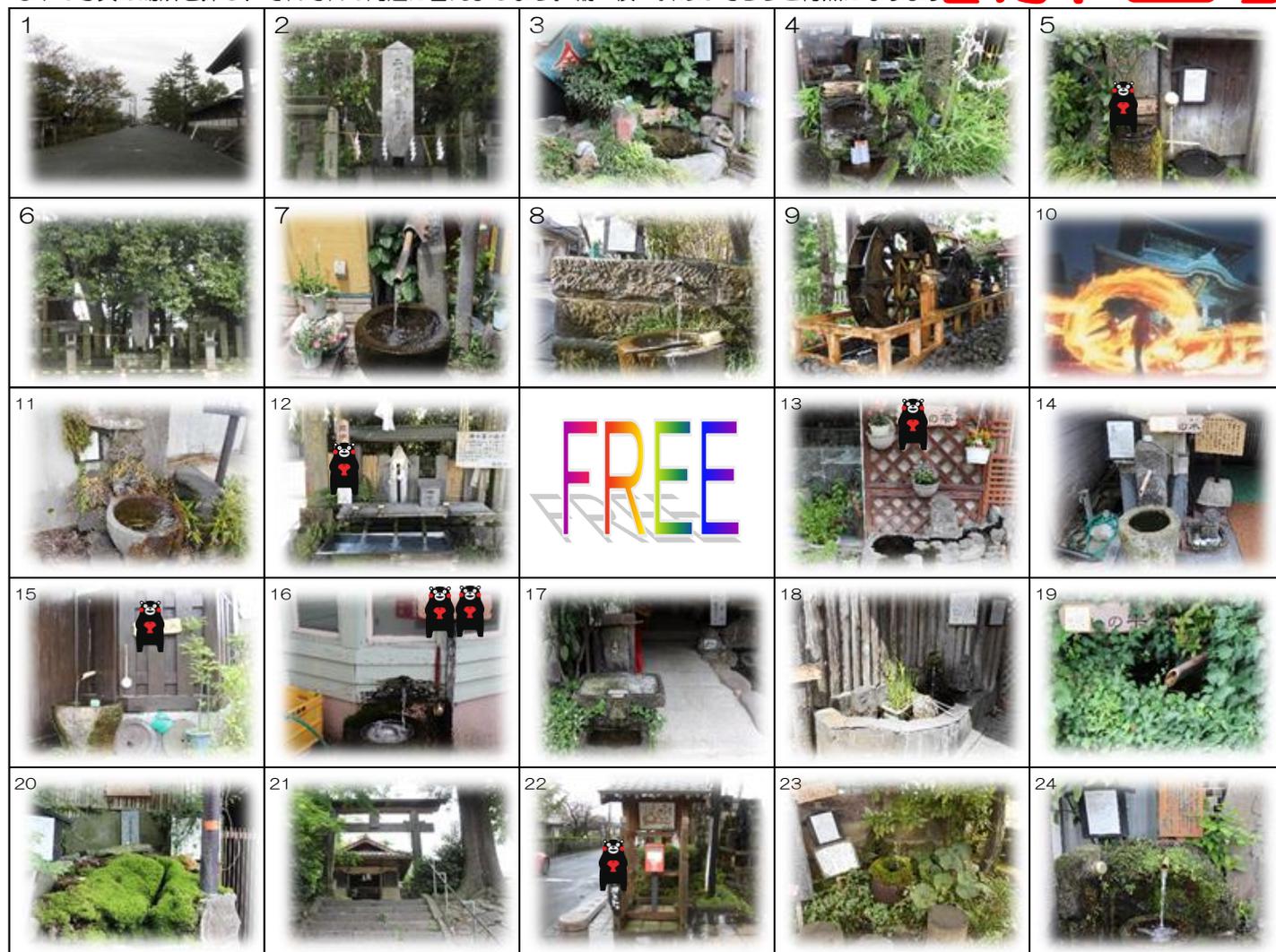
問題	解答	問題	解答
1 さんどう さき み やま 参道の先に見える山は？		13 しづく なまえ この雪の名前は？	
2 に の かみりょう きざ あそ じんじゃ かみ な 二之神陵に刻まれた阿蘇神社の神の名は？		14 みず なまえ この水の名前は？	
3 しづく なまえ この雪の名前は？		15 みず なまえ この水の名前は？	
4 みず なまえ この水の名前は？		16 いずみ なまえ この泉の名前は？	
5 みず なまえ この水の名前は？		17 みず なまえ この水の名前は？	
6 いちの かみりょう きざ あそ じんじゃ かみ な 一之神陵に刻まれた阿蘇神社の神の名は？		18 いずみ なまえ この泉の名前は？	
7 みず なまえ この水の名前は？		19 しづく なまえ この雪の名前は？	
8 みず ふきん たてもの この水の付近にある建物は？		20 みず なまえ この水の名前は？	
9 すいしや なまえ この水車の名前は？		21 じんじゃ やしろ なまえ この神社(社)の名前は？	
10 あそ じんじゃ おこな まつ なまえ 阿蘇神社で行われるこの祭りの名前は？		22 〇〇〇のポスト。丸に入る漢字3文字は？	
11 みず なまえ この水の名前は？		23 みず なまえ この水の名前は？	
12 いずみ なまえ この泉の名前は？		24 いせき なまえ この史跡の名前は？	

R1.10改訂 ※水基によっては水が止まっているところがあります。

阿蘇神社・水基巡り フィールドビンゴ!! 24マスビンゴ

団体名		班		代表氏名	【解答】
-----	--	---	--	------	-------------

◎下の写真の場所を探し、それぞれの問題に答えましょう。縦・横・斜めがそろうと得点になります



問題	解答	問題	解答
1 <small>さんどう さき み やま</small> 参道の先に見える山は？	阿蘇山or高岳	13 <small>しづく なまえ</small> この雫の名前は？	和実の雫
2 <small>に の かみ よう きざ あそ じんじや かみ な</small> 二之神陵に刻まれた阿蘇神社の神の名は？	阿蘇都姫命	14 <small>みず なまえ</small> この水の名前は？	味彩の水
3 <small>しづく なまえ</small> この雫の名前は？	竹沢の雫	15 <small>みず なまえ</small> この水の名前は？	よろずの水
4 <small>みず なまえ</small> この水の名前は？	文豪の水	16 <small>いずみ なまえ</small> この泉の名前は？	清泉
5 <small>みず なまえ</small> この水の名前は？	学業の水	17 <small>みず なまえ</small> この水の名前は？	欣命水
6 <small>いち の かみ よう きざ あそ じんじや かみ な</small> 一之神陵に刻まれた阿蘇神社の神の名は？	健磐龍命	18 <small>いずみ なまえ</small> この泉の名前は？	幸の泉
7 <small>みず なまえ</small> この水の名前は？	菓恋水	19 <small>しづく なまえ</small> この雫の名前は？	語らいの雫
8 <small>みず ふきん たてもの</small> この水の付近にある建物は？	銀行	20 <small>みず なまえ</small> この水の名前は？	酒杜の水
9 <small>すいしや なまえ</small> この水車の名前は？	三連水車	21 <small>じんじや やしろ なまえ</small> この神社(社)の名前は？	矢村神社
10 <small>あそ じんじや おこな まつ なまえ</small> 阿蘇神社で行われるこの祭りの名前は？	火振り神事	22 <small>まる はい かんじ もじ</small> 〇〇〇のポスト。丸に入る漢字3文字は？	日本一
11 <small>みず なまえ</small> この水の名前は？	縁むすびの水	23 <small>みず なまえ</small> この水の名前は？	白雪の水
12 <small>いずみ なまえ</small> この泉の名前は？	神の泉	24 <small>しせき なまえ</small> この史跡の名前は？	さるたひこだいじん

R1.10改訂 ※水基によっては水が止まっているところがあります。

阿蘇の水基探検マップ



水基（みずき）写真カード



神の泉

美味芳醇な神様の泉として珍重され、不老長寿の水として崇められています。参拝者はこの水で口を漱ぎ、手を清めます。



竹沢の雫(ちくたくのしずく)

白い時計やバラなどに囲まれ美しく手入れされている水基です。水を大切に守って行きたいという気持ちが伝わります。



金脈(きんみやく)の泉

銀行の下から湧き出ている水をひいてきています。その水量は水基の中でも一番多く、県内外からたくさんの方が水を汲みにきます。



金運(きんうん)の泉

なぜ金運の泉というのか？それは〇〇の横にあるからです。常においしい水が提供されているので九州各地から人々が訪れています。



欣命水(きんめいすい)

店と店の間にあり、25年前店の改築の際に沸き出た水です。



文豪(ぶんごう)の水

文房具屋さんの軒先の泉です。かつて有名な文豪が訪れたという由来からこの名がつけました。



永寿泉(えいじゅせん)

ここらの水基の中で、最も初期の形を残しています。ここの水基の名前の由来は、管理人ご自身のお名前だとか。



菓恋水(かれんすい)

77年前、この湧き水を飲んだ男がおりました。男はその水の美味しさに心打たれこの地に和菓子屋をひらきました。(実話)



清泉(せいせん)

清泉という名だけあって、ここの管理者桑島さんちほ生鮮を扱うお店です。シャレのきいた水です。



阿吽(あうん)の泉

阿うんとは【守り神が飲む水】をイメージして命名されたものです。



酒杜(さかもり)の水

現在酒屋、その前も造り酒屋だったという【酒】に縁のある土地の水です。



猿田彦(さるとひこ)の泉

阿蘇の宮門街の丁度入り口に面する水基です。【道の神】【道祖神】を表す名前が付けられています。



白雪(しらゆき)の水

隣接するお菓子屋さんの名菓【阿蘇の白雪】にちなんでつけられました。店ではこの水でたてたコーヒー等もいただけます。



幸(さち)の泉

このあたりの湧水がまだ水基という形をとっていないところから、先代のゆきおさんが手作りで作り上げた水基です。



下町(しもまち)の水

ちょっと離れた場所にある水基で、看板もありません。水基群の一番北に位置しています。



学業(がくぎょう)の泉

宮地小学校のそばにあり、毎日20人くらいの子供たちが登下校時に利用しています。この水を飲むとテストの点もよくなる？と。

(4)サイクリング

実施形態	指導可能 ※指導依頼をせずに団体での自主活動が可能		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協同性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※団体が自主で活動する場合は提出不要		★	★★			★★★★
必要経費	なし						
概要 (セールスポイント)	<p>マウンテンバイクや自転車に乗って神話コース（約23km）、水基コース（8km）を回るダイナミックな活動プログラムです。急なのぼり坂、くだり坂もあるので、ゴールした達成感を味わうこともできます。</p> <p>事前下見をして、道路の状況を知っておくこと。 交通事故に注意すること。</p>						
諸条件	場所	阿蘇市内 阿蘇市郊外		対象	学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体 小学校中学年以上		
	所用時間	阿蘇の神話コース（23km）全日 水基コース（8km）半日		人数	40人程度まで		
	時期	通年		天候	大雨・雷雨時は中止		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物			
	自転車	18インチ～26インチ マウンテンバイク 45台 26インチ自転車 20台		救急用品 笛 等	活動前に代表者が安全指導を職員から受け、安全指導の徹底を図ること。		
ヘルメット サイクリングマップ 無線機 等							
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	30分	準備・事前指導 安全指導	<団体もしくは交流の家職員> 自転車・ヘルメット貸し出し、点検・調整 サイクリングの注意、試走				
	阿蘇の神話コース (23km) 全日 水基コース (8km) 半日	活動	<団体> ①自転車は、体に合わせて調整しよう。 ②交通ルールは、必ず守ろう。 ③ヘルメットは、必ず着用しよう。 ④後方にも注意をはらい、急な進路変更はしないようにしよう。 ⑤車間距離を十分にしよう。 ⑥道路での競争はやめよう。 ⑦疲れないうちに休憩をとろう。 ⑧荷物はリュックに入れ、常に両手を使えるようにしよう。 ⑨雨天や下り坂等での急ブレーキはやめよう。 ⑩協力しながら、楽しい活動にしよう。				引率者が最低2名必要です。 隊列の先頭と最後尾に車両を配置しましょう。 小グループに指導者がつき、グループ単位で動くときスムーズに流れます。
	30分	後片付け	<団体> 帰着人員の確認及び健康観察 借用物品のメンテナンスと返却				

阿蘇の神話コース サイクリングMAP

※赤い線の道路をたどってください。

健甞龍命(タケイワタツノミコト)が阿蘇の湖の立野をけり崩した。そのとき湖に住んでいた全長15kmの大なますが流れ口にひっかかる。その時なますの尻尾が国造神社付近まで達していた。そのなますが祭られているのが、ここ国造神社である。

国造神社は、手野の大杉があり、豊かきれいな水で育ったからこそこれほど大きく育ったといえるであろう。今でも湧き水が湧き、地域は勿論、遠くは県外から水を求めてやってくる人々も多い。

交流の家 9:30発

(7 km)

霜宮神社 10:00~

(7 km)

国造神社 11:10~

(5 km)

阿蘇神社 13:00~

(4 km)

交流の家 15:00

先導 ()

第1グループ 8名程度 班 ()

第2グループ 8名程度 班 ()

第3グループ 8名程度 班 ()

第4グループ 8名程度 班 ()

第5グループ 8名程度 班 ()

後尾 ()



霜神社 (霜宮)

霜宮農村公園

阿蘇神社



新東岳川橋東交差点



鬼八は、足が速く、疲れを知らない大変な健脚であった。そこで、健甞龍命の放つ矢を拾ってくる役目をしていた。

ある日、健甞龍命が的にめがけてはなった100本の矢を集めているとき、最後の1本を拾わず足の指に挟んで健甞龍命の方にけり返した。

それを見ていた健甞龍命が腹を立て、鬼八の首をはねた。首は天高く舞上がっていった。

その年から早霜で作物が実らなくなり、村人は困り果てた。これは鬼八の恨みであると考え、健甞龍命が、鬼八を祭るために火焚神事を行った。その場所が霜宮神社であり、現在も毎年その神事は受け継がれている。

健甞龍命(タケイワタツノミコト)は、阿蘇の創造神ともいわれ、ここ阿蘇神社にまつられている。また、周辺の仲町通りは『水基めぐり』でも有名な湧水地である。



阿蘇青少年交流の家

阿蘇の水基コース サイクリングMAP



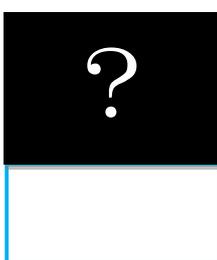
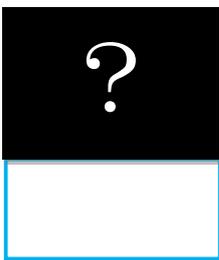
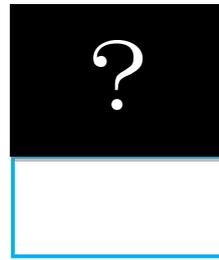
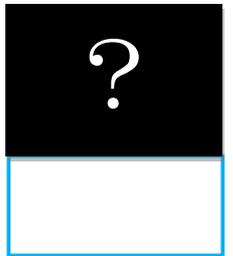
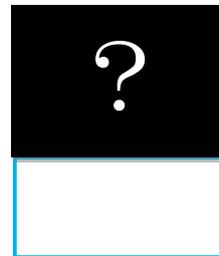
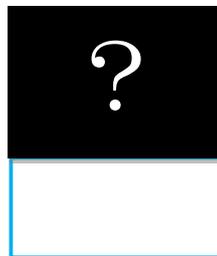
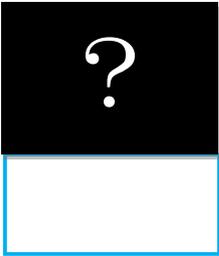
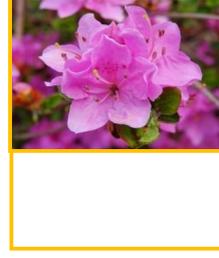
(5)ハンターゲーム

実施形態	指導可能 ※指導依頼をせずに団体での自主活動が可能		自然体験・感性	克服・達成	創造・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※団体が自主で活動する場合は提出不要						
必要経費	なし			★★		★★	
概要 (セールスポイント)	<p>グループ内で、ハンター役と猟犬役を決め、それぞれの役割を果たしながら協力して、コース内に設置してある動物を見つけます。 見つけた動物の点数とクイズの得点で競うゲームです。 雨天時は、館内（屋内）で実施することができます。</p>						
諸条件	場所	屋外コース 屋内コース	対象	学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体すべて 園児・小学校低学年			
	所用時間	屋外コース：1～2時間程度 屋内コース：0.5～1時間程度	人数	100人程度			
	時期	通年	天候	天候に関わらず実施可能			
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体で準備する物			
	バインダー、動物カード ハンターゲーム用シート、マップ等			筆記用具、水筒、帽子			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	15分	準備・事前指導 注意事項確認	<p><団体もしくは交流の家職員> ①集合、グループ編成（4～6名） ②バインダー・マップ等配布 ③ハンターゲームの意義、競技方法（実施範囲・帰着時刻）、注意事項の説明・確認</p>				引率者でグループ編成しておく。 引率者は、決められた場所にカードを隠す。
	40分	活動	<p><団体> ①班の中でハンター役（リーダー）の役割を決める。 ②動物カードを探しに行きましょう。動物カードは1枚10点です。 ③黄色い枠の動物カードを見つけたら、○の中のひらがなを同じ写真の下に書く。 その他に動物カードを見つけたら、青い枠の中に動物の名前を書く。 ④定められた時刻までに帰着 ⑤帰着グループ人員確認</p>				1グループ5～6人程度がグループピングとして適当。
10分	解答	<p><団体> ①得点の集計と採点 ②借用物品の返却</p>					

その他（各団体の引率者の皆様へ）

- 館内で活動するときには、他の団体の迷惑にならないように静かに歩きます。
- 事前に引率者で、動物カードを隠します。（ポイントは別紙） ※雨天時用のカードは館内に既に掲示してあります。
- ハンター役以外の人が動物カードを取ることをないように指導します。
- はじめと終わりに動物カードの枚数を確認してください。
- 活動範囲を子どもたちにしっかりと理解させます。単独で行動せず、必ずグループでそろって行動するよう指導します。

動物カードハンターゲーム【



活動の手順

1. 班の中でハンター役（リーダー）の役割を決めましょう。
2. 動物カードを探しに行きましょう。動物カードは1枚10点です。
3. 黄色い枠の動物カードを見つけたら、○の中のひらがなを同じ写真の下に書きましょう。

その他に動物カードを見つけたら、青い枠の中に動物の名前を書きましょう。

注意事項

- 宿泊室や研修室、レストランなどの部屋の中には入らないようにしましょう。
- 走らないようにしましょう。

解答用紙 ハンターゲーム クイズ

クイズ1の^{こた}答え： _____ (10点)

クイズ2の^{こた}答え： _____ (10点)

クイズ3の^{こた}答え： _____ (10点)

クイズ4の^{こた}答え： _____ (10点)

クイズ5の^{こた}答え： _____ (10点)

クイズ6の^{こた}答え： _____ (10点)

クイズ7：動物カードの^{どうぶつ}ひらがなを^{ひだりうえ}左上からつなげよう！ (10点)

^{こた}答え： _____

^{とくてん}
得点

^{どうぶつ}動物カードの^{てんすう}点数 _____ 点

^{てんすう}クイズの点数 _____ 点

^{ごうけいてんすう}合計点数 _____ 点

解答 ハンターゲーム



お



と



も



だ



ち



と



な



か



よ



く



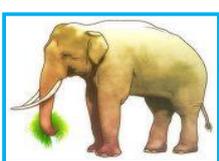
ね



リス



コアラ



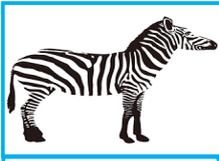
ぞう



さる



キリン



シマウマ



トラ

活動の手順

1. 班の中でハンター役（リーダー）の役割を決めましょう。
2. 動物カードを探しに行きましょう。動物カードは1枚10点です。
3. 黄色い枠の動物カードを見つけたら、○の中のひらがなを同じ写真の下に書きましょう。

あお 枠の動物カードを見つけたら、動物の名前を書きましょう。

注意事項

- 宿泊室や研修室、レストランなどの部屋の中には入らないようにしましょう。
- 走らないようにしましょう。

解答

ハンターゲーム クイズ

クイズ1の^{こた}答え： 4つ （10点）

クイズ2の^{こた}答え： ②イタチ （10点）

クイズ3の^{こた}答え： ①もみじ （10点）

クイズ4の^{こた}答え： オス （10点）

クイズ5の^{こた}答え： × （10点）

クイズ6の^{こた}答え： 12番目 （10点）

クイズ7：^{どうぶつ}動物カードのひらがなを^{ひだりうえ}左上からつなげよう！（10点）

^{こた}答え： お友達と仲良くね（おともだちとなかよくね）

^{とくてん}
得点

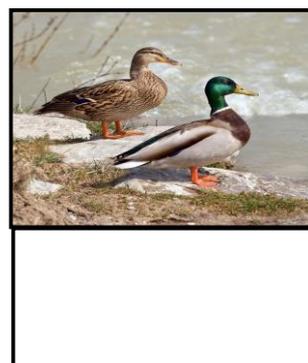
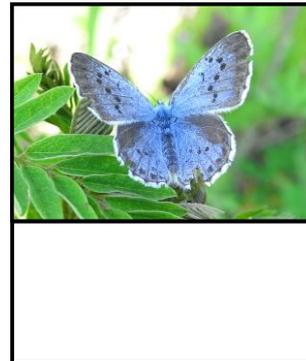
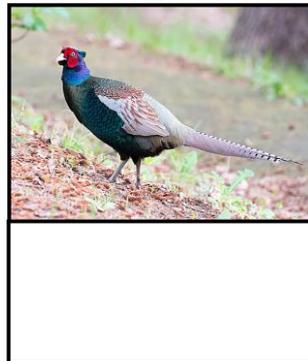
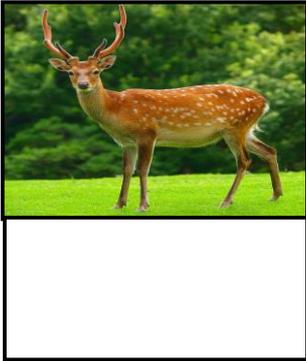
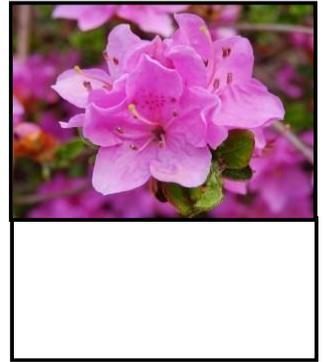
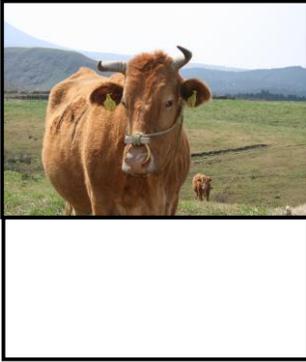
^{どうぶつ}動物カードの^{てんすう}点数 180 点

^{てんすう}クイズの点数 70 点

^{ごうけいてんすう}合計点数 250 点

雨天時動物カード ハンターゲーム

【

はん
班】

活動の手順

1. 班の中でハンター役（リーダー）の役割を決めましょう。
2. 動物カードを探しに行きましょう。動物カードは1枚10点です。
3. 動物カードを見つけたら、○の中のひらがなを同じ写真の下に書きましょう。

注意事項

- 宿泊室や研修室、レストランなどの部屋の中には入らないようにしましょう。
- 走らないようにしましょう。

ハンターゲーム クイズ

クイズ1の^{こた}答え： _____ (10点)クイズ2の^{こた}答え： _____ (10点)クイズ3の^{こた}答え： _____ (10点)クイズ4の^{こた}答え： _____ (10点)クイズ5の^{こた}答え： _____ (10点)クイズ6の^{こた}答え： _____ (10点)クイズ7：動物カードの^{どうぶつ}ひらがなを^{ひだりうえ}左上からつなげよう！（30点）^{こた}答え： _____^{とくてん}
得点^{どうぶつ}動物カードの^{てんすう}点数 _____ 点^{てんすう}クイズの点数 _____ 点^{ごうけいてんすう}合計点数 _____ 点

ハンターゲーム



お



と



も



だ



ち



と



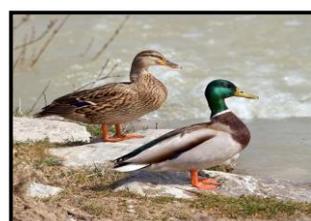
な



か



よ



<



ね

ごうけい

110

点

活動の手順

1. 班の中でハンター役（リーダー）の役割を決めましょう。
2. 動物カードを探しに行きましょう。動物カードは1枚10点です。
3. 動物カードを見つけたら、○の中のひらがなを同じ写真の下に書きましょう。

注意事項

- 宿泊室や研修室、レストランなどの部屋の中には入らないようにしましょう。
- 走らないようにしましょう。

雨天時用解答 ハンターゲーム クイズ

クイズ1：うしの胃袋いぶくろはいくつあるでしょうか？（10点てん）

答え： 4つ

クイズ2：アナグマは、何なんの動物どうぶつの仲間なかまでしょうか？（10点てん）

①タヌキ ②イタチ ③ネコ

こた
答え： ②イタチ

クイズ3：シカの肉にくの別名べつめいは何なんでしょうか？（10点てん）

こた
答え： ①もみじ

クイズ4：動物カードどうぶつに写うつっているのはオス？メス？（10点てん）

こた
答え： オス

クイズ5：キツネとうみんは冬眠とうみんする。○か×か？（10点てん）

こた
答え： ×

クイズ6：イノシシえとは、干支なんばんめでは何番目てん？（10点てん）

こた
答え： 12番目

クイズ7：動物カードどうぶつのひらがなをつなげよう！（30点てん）

答え： お友達と仲良くね（おともだちとなかよくね）

とくてん
得点

どうぶつ てんすう
動物カードの点数 110 点

 てんすう
クイズの点数 90 点

ごうけいてんすう
合計点数 200 点

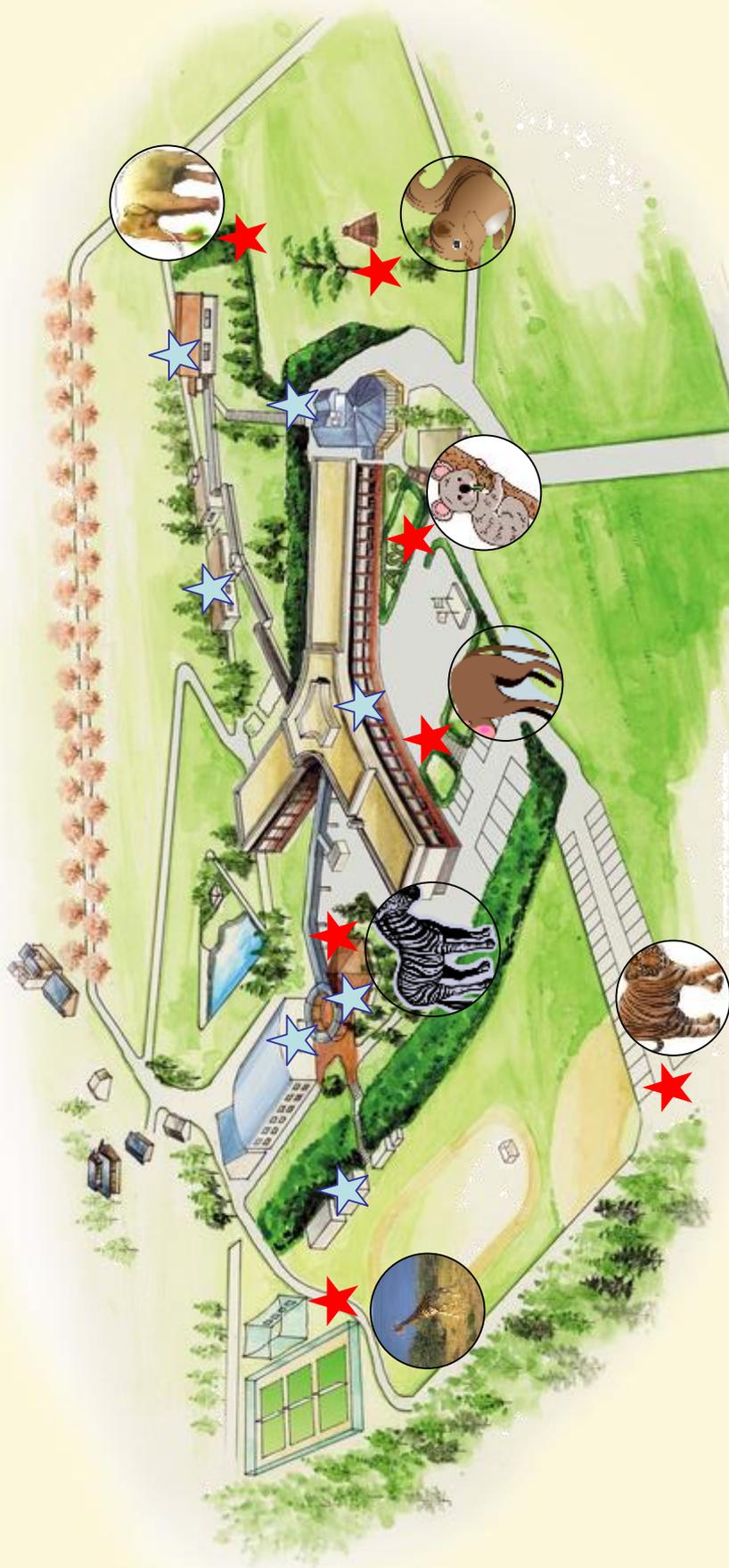
ハンターゲーム マップ



★にはトイレがあります

★には動物カードがあります

ハンターゲーム指導者用 マップ

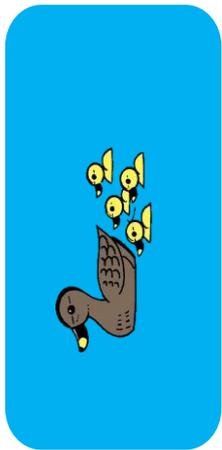
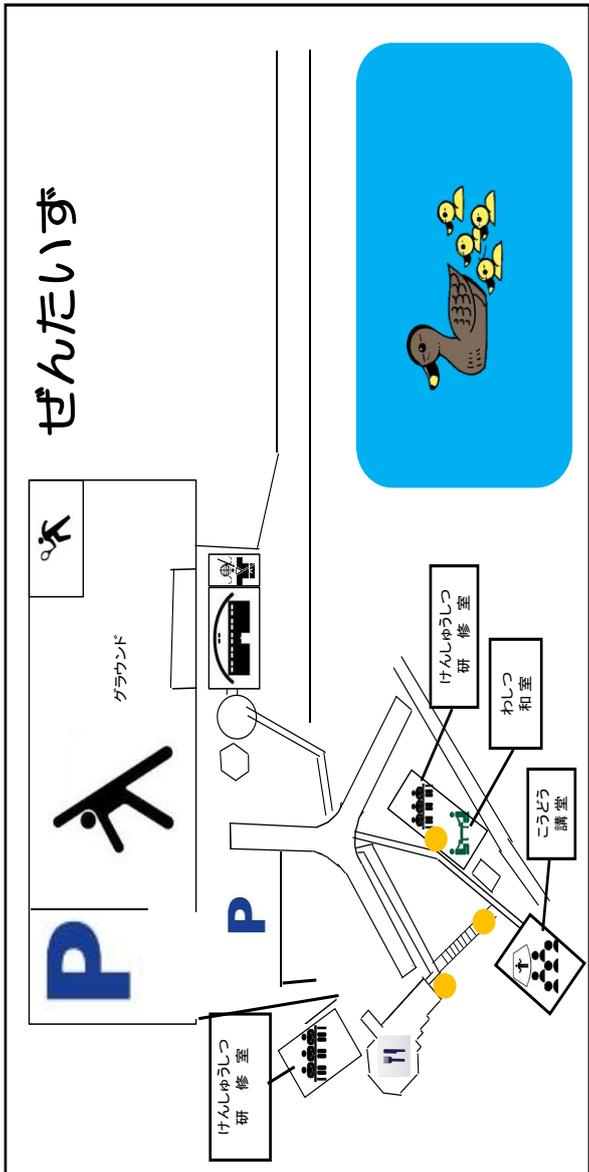


★にはトイレがあります

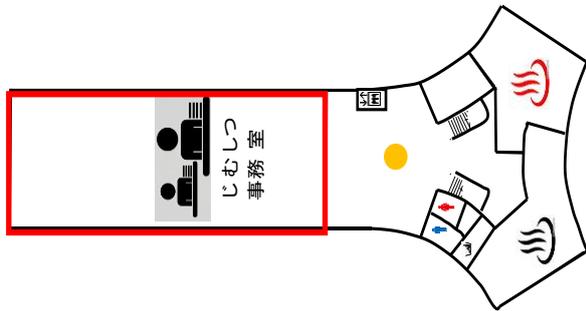
★には動物カードがあります

ハンターゲーム マップ (雨天時用)

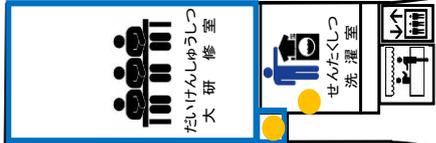
ぜんたいず



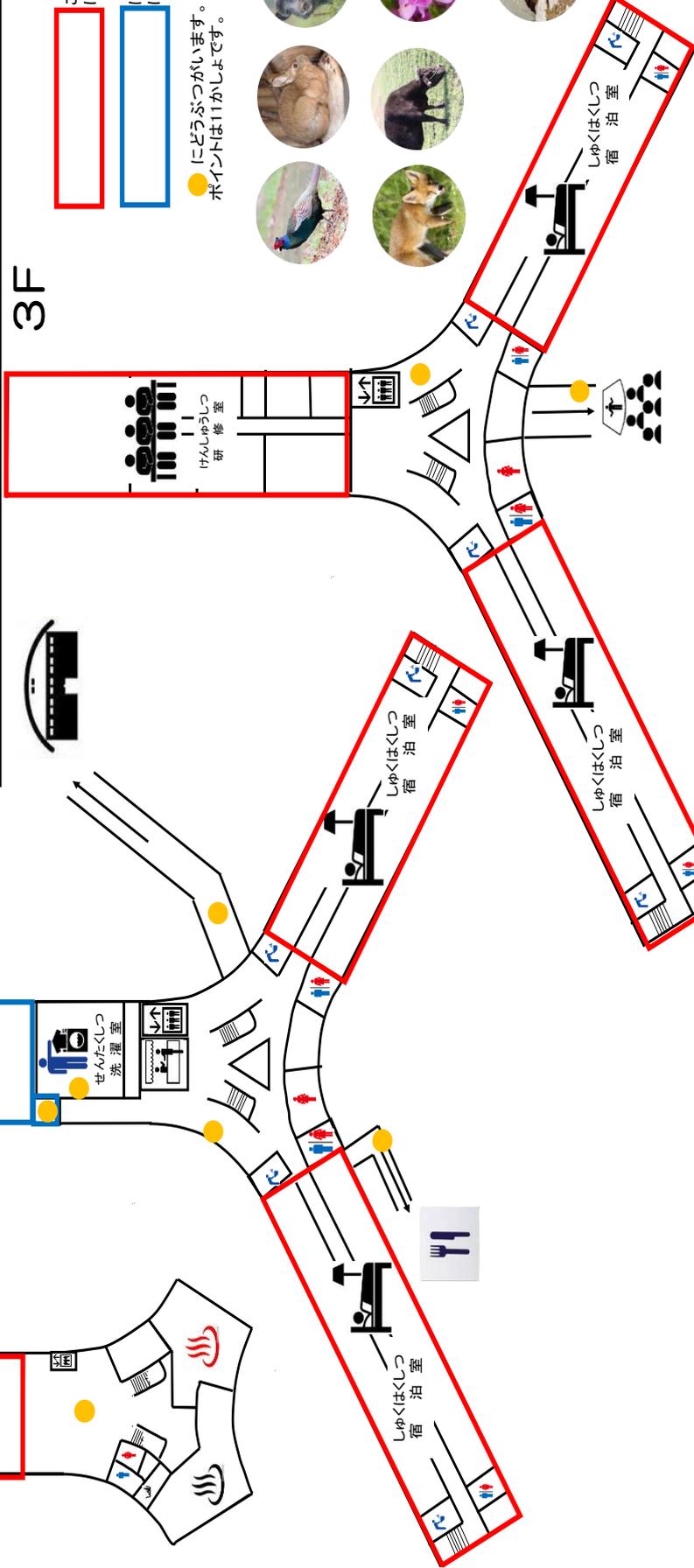
1F



2F



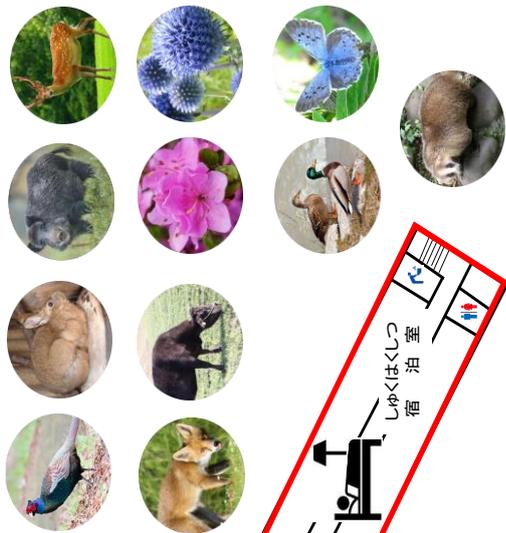
3F



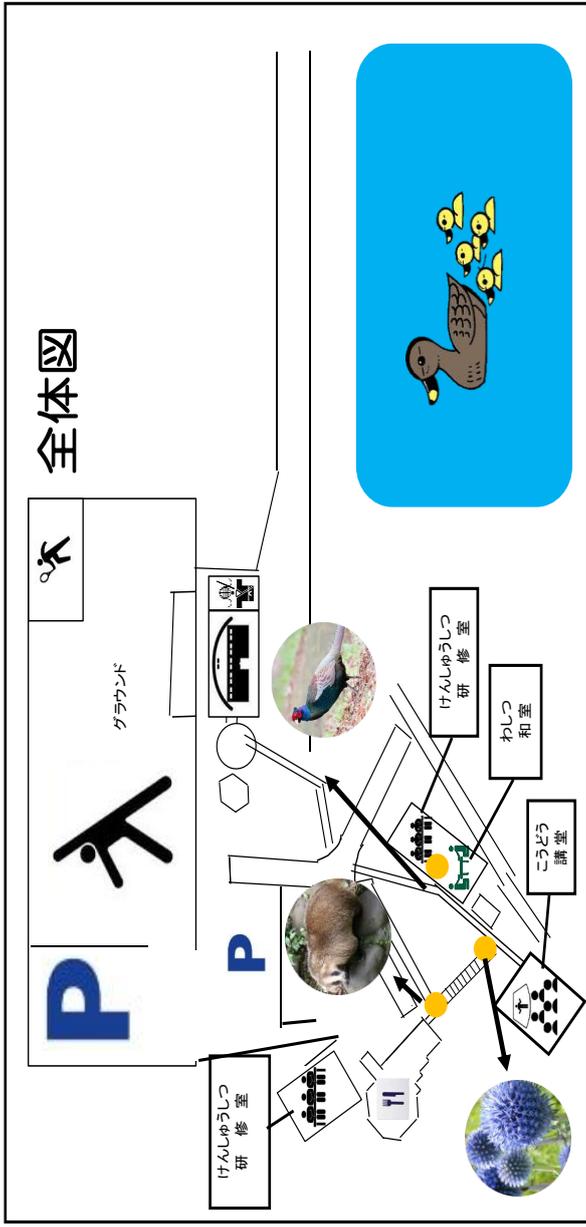
このわくのなかには、
はいらないでください。

ほかのひとがつかっていたら、
はいらないでください。

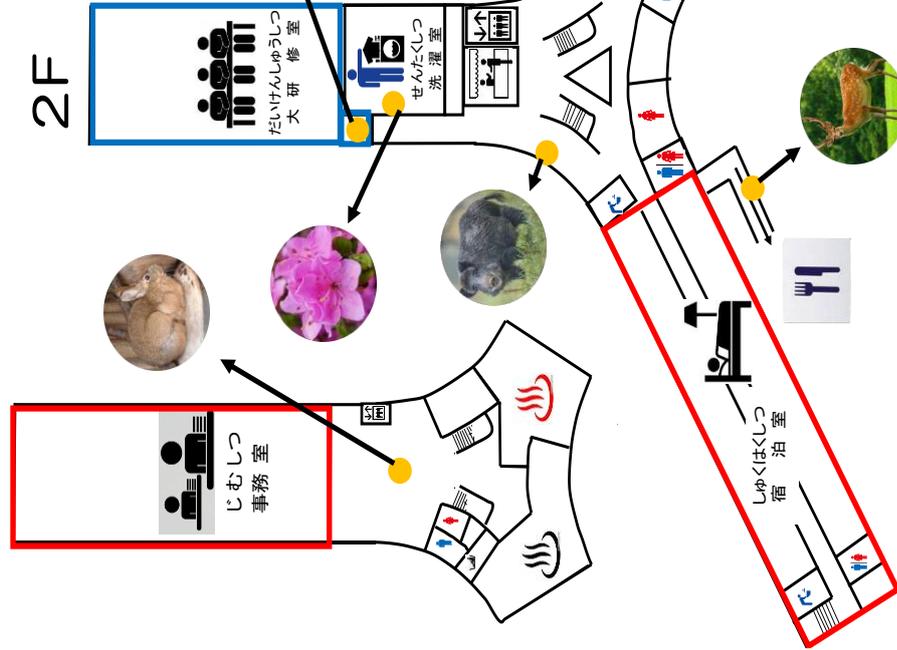
● にどうぶつがいます。
ポイントは11か所です。



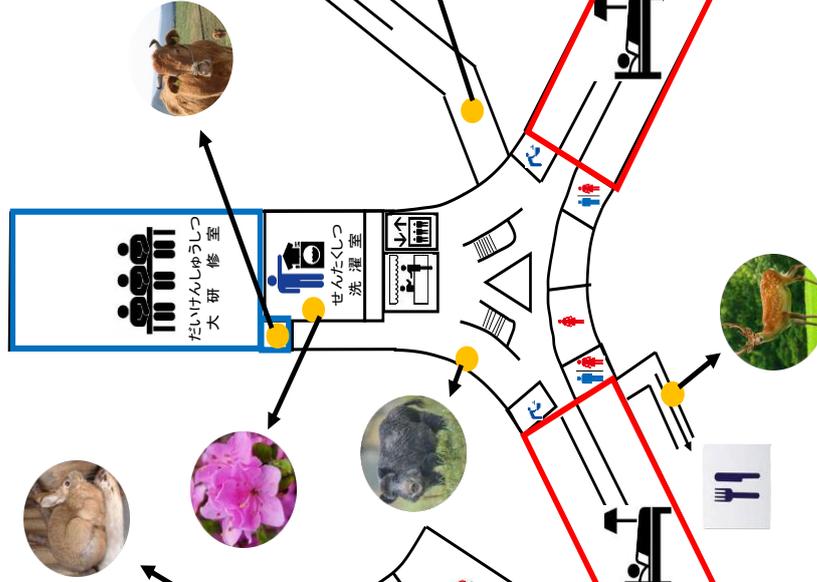
ハンターゲーム地図 指導者用 (雨天時用)



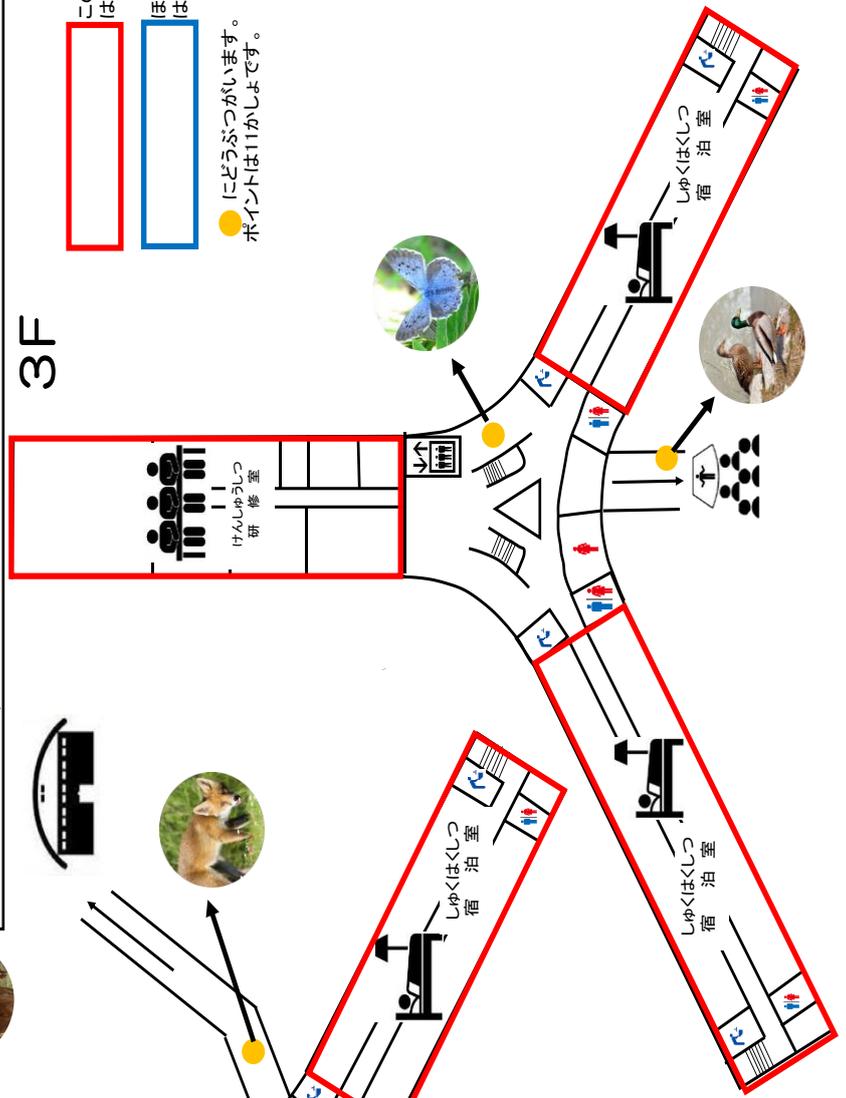
1F



2F



3F

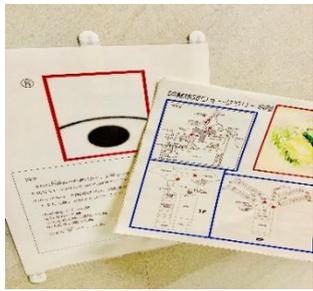


このわくのなかには、
ほいらないでください。

ほかのひとがつかっていたら、
ほいらないでください。

● にどうぶつがいます。
ポイントは11か所です。

(6)阿蘇検定オリエンテーリング

実施形態	指導可能 ※指導依頼をせずに団体での自主活動が可能			自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※団体が自主で活動する場合は提出不要							
必要経費	なし				★★		★★	
概要 (セールスポイント)	<p>マップを目印に目標に館内+屋外へ行き、お絵かき問題と、検定問題に答えます。検定問題はすべて阿蘇に関する問題です。問題の答えは館内の掲示物、パンフレットの中に隠されています。なので、参加者が自然と施設の掲示物を見たり、施設の物に触れたりし、施設を細かく知ることができます。また、問題の解説もあるため、プログラムの終わりに知識型のとめのような形で締めくくることができます。</p>							
諸条件	場所	交流の家館内（屋外）		対象	学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体すべて			
	所用時間	1時間～2時間		人数	100人程度			
	時期	通年		天候	天候に関わらず実施可能 ※（雨天時用は屋内のみ）			
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体で準備する物				
	バインダー 阿蘇検定 OL マップ等			【晴天時】 ・（帽子、水筒（水分は通常1ℓ／夏季2ℓ）） ・時計・タオル・リュックサック ・ビニール袋 ・筆記用具 等 【雨天時】 ・筆記用具 【指導者】 ・救急用品				
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容					備考
	10分	準備・事前指導 安全指導	<団体もしくは交流の家職員> ①バインダー・マップ等配布 ②活動の意義の確認					
	1時間程度	活動	<団体> ①グループごとの出発 ②OL 解答用紙に答えを記入 ③定められた時刻までに帰着 ④帰着グループ人員確認					1 グループ 5～6 人程度がグループピングとして適当。
10分	解答・解説	<団体> ⑤得点の集計と採点と解説 ⑥借用物品の返却						

その他（各団体の引率者の皆様へ）

- (1) 単独で行動せず、必ずグループでそろって行動するよう指導してください。
- (2) 民家の敷地内に入ったり、作物や施設を傷つけたりしないよう指導してください。
- (3) 危険と思われる場所へ近づかないよう指導してください。
- (4) 周りにある草花を採ったり傷つけたりしないよう指導してください。
- (5) 熱中症予防やスズメバチ対策のため、必ず帽子をかぶるよう指導してください。
- (6) 牧野のゲートや有刺鉄線を乗り越えて進まないよう指導してください。

阿蘇検定オリエンテーリング答案用紙（ 班）

【お絵かき問題】 問題の札に描いてある絵を、描きつなげてひとつの絵にしよう！

①	②	③	④	⑤
⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
⑪	⑫	⑬	⑭	⑮



【何の絵になったかな？】

(答え)

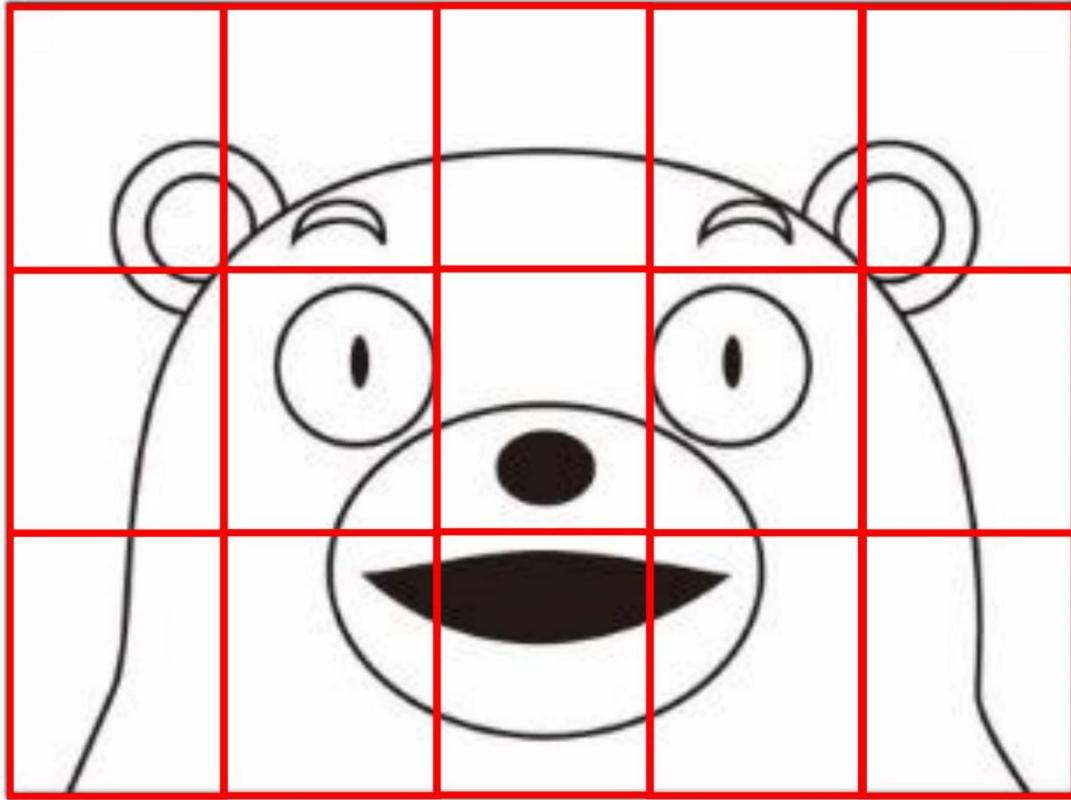
【阿蘇検定問題】 札に書いてある問題に答えよう！※答えの番号を書きましょう。

問①		問⑥		問⑪	
問②		問⑦		問⑫	
問③		問⑧		問⑬	
問④		問⑨		問⑭	
問⑤		問⑩		問⑮	

指導者用

阿蘇検定オリエンテーリング解答

【お絵かき問題】問題の札に描いてある絵を、描きつなげてひとつの絵にしよう！



【何の絵になったかな？】

(答え)

くまモン

【阿蘇検定問題】札に書いてある問題に答えよう！※答えの番号を書きましょう。

問①	④カルデラ	問⑥	①そば	問⑪	④トマト
問②	③1592メートル	問⑦	④4回	問⑫	②イチゴ
問③	⑤阿蘇の涅槃像	問⑧	⑤米を掌ですくった跡	問⑬	⑤阿蘇ハヤシライス
問④	④ヒゴタイ	問⑨	②高砂の松	問⑭	①大鍋
問⑤	④水基めぐり	問⑩	⑤北海道	問⑮	②だご汁

問① 阿蘇火山を象徴(しょうちょう)する言葉で、噴火(ふんか)により地下が空洞(くうどう)になって地盤(じばん)が陥(かん)没(ぼつ)することなどによってできる火山性の大きなくぼ地を意味するものはどれでしょう。

- ①カルスト
- ②マグマ
- ③クレーター
- ④カルデラ
- ⑤シェルター

阿蘇カルデラは、東西 18 km、南北が 25 km と世界でも有数の規模を誇っています。このカルデラは、九州中・北部を覆い尽くす 4 回にわたる巨大火砕流噴火の結果生じたものです。

問② 阿蘇五(ご)岳(がく)の中で最高峰(さいこうほう)、高岳(たかだけ)の標高(ひょうこう)はどれでしょう。

- ① 3 7 7 6 メートル
- ② 2 5 8 4 メートル
- ③ 1 5 9 2 メートル
- ④ 1 4 9 2 メートル
- ⑤ 1 1 9 2 メートル

1 5 9 2 ひごくに(肥後国)と覚えましょう。「阿蘇山」は単体の山ではなく根子岳(ねこだけ)(1433 メートル)・高岳(1592 メートル)・中岳(1506 メートル)・烏帽子岳(えぼしだけ)(1337 メートル)・杵島岳(きしまだけ)(1326 メートル)などを総称した呼称です。五つの岳を総称して「阿蘇五岳」と呼ばれます。

問③ 阿蘇五(ご)岳(がく)を北外輪山(きたがいりんざん)や阿蘇谷方面から望むと、根子(ねこ)岳(だけ)を顔に、中岳(なかだけ)がお腹にあたり、まるでお釈迦(しゃか)さまが横になったお姿に似ています。このことから、阿蘇五(ご)岳(がく)は俗(ぞく)に何と呼んで崇(あが)められているでしょう。

- ①阿蘇の釈迦(しゃか)像(ぞう)
- ②阿蘇の如来(にょらい)像(ぞう)
- ③阿蘇の仏陀(ぶつだ)像(ぞう)
- ④阿蘇の菩薩(ぼさつ)像(ぞう)
- ⑤阿蘇の涅槃(ねはん)像(ぞう)

阿蘇の「涅槃像」は、山岳修験者による信仰や民衆による「お池さん参り」としての火口参詣など、阿蘇山は古来より畏敬の対象として人々に崇められてきました。

「涅槃像」として親しまれる阿蘇五岳は、夏は水田に映る逆さ阿蘇、冬は雲海など四季折々の表情が楽しめる景勝地です。

問④ 阿蘇には約 1 6 0 0 種を超える植物が生育しているといわれています。

次の写真は 8 月から 9 月にかけて阿蘇の草原に咲く花で産山村の村花です。この花にちなんで、タイの中学生と産山中学校との交流が続けられていますが、この花の名前はどれでしょう。

- ①ハナシノブ ②クララ ③サクラソウ ④ヒゴタイ ⑤ヤツシロソウ

8 月、おぼんのころに、おほかにかざる花を「ぼん花(ぼんばな)」と言います。ヒゴタイは阿蘇地方でぼん花によく使われてきた植物です。

問⑤ 阿蘇神社につながる門前町(もんぜんまち)商店街(阿蘇市)では、水をテーマにした散策(さんさく)が人気を集めています。この散策(さんさく)の名前はどれでしょう。

- ①水舟(みずふね)めぐり
- ②水飲みめぐり
- ③竹水めぐり
- ④水基(みずき)めぐり
- ⑤湧水(ゆうすい)めぐり

水基とは水飲み場のことで、一の宮門前商店街にはこの「水基」と呼ばれる湧き水があり、水は美味芳醇な神様の泉として珍重され不老長寿の水として崇められています。一の宮の人々は常日頃からこの神の水の恩恵感謝の心を忘れずに水とともに暮らしてきましたが、この美しい水をもっと多くの人に飲んでもらいたいという思いから十数年前から木や石造りの水基を十四箇所設置し、道行く人々にふるまっています。

問⑥ 阿蘇では、高冷地のため不足がちだった主食米を補うために、「あるもの」がつけられてきました。現在では、阿蘇市の波野地区や南阿蘇村の久木野地区などが主な産地として有名ですが、この「あるもの」はどれでしょう。

- ①そば ②ひえ ③あわ ④くり ⑤あずき

南阿蘇村・久木野には、古くより美味しい蕎麦作りに適した土地として知られている当地産の「そば」を、自社工場の石臼で丹念に挽いた「そば粉」を使って、本物の「そば打ち体験」を楽しめる施設もあります。

問⑦ 火の山・阿蘇は熊本県のシンボルであり、世界的にも最大級のカルデラを持つ火山として有名です。阿蘇では、これまでに何回の大規模な火砕流(かさいりゅう)噴火(ふんか)が発生したといわれているでしょう。

- ①1回 ②2回 ③3回 ④4回 ⑤5回

阿蘇カルデラは、約27万年前から約9万年前の間に起こった4回の巨大噴火によってつくられ、東西18km、南北25kmと世界でも有数の規模を誇ります。大観峰はそのカルデラを一番感じることができる代表的なジオサイトです。左右に連なる標高差300~500mの雄大なカルデラ壁や阿蘇五岳をはじめとした中央火口丘群、眼下には阿蘇谷の田園風景が一望でき、また鹿児島(鬼界カルデラ)から飛んできた火山灰も見ることができ、火山噴火の凄まじさや阿蘇の人々の生活を体感できる場所です。

問⑧ 米塚は杵島(きしま)岳の西側にあり、お椀(わん)を伏せたような典型的な火山の地形を見せているかわいい山で、山頂のエクボのようなくぼみは火口跡です。そのくぼみは、阿蘇神話では、阿蘇神社の主祭神・健甕龍命(たけいわたつのみこと)が「あることをした跡」と伝えられていますが、それはどれでしょう。

- ①産湯をすくった跡
- ②杭を打った跡
- ③矢を射る時に腰掛けた跡
- ④力任せに蹴った跡
- ⑤米を掌(てのひら)ですくった跡

米塚は、標高954メートルで高さ80メートル。裾野の直径は約380メートルで、頂上に直径約80メートルの火口跡が残っています。噴石が積み重なってできた火砕丘で、約3千年前に形成されたとされます。地質学者の早川由紀夫氏によると、噴火は1700年前までさかのぼるといいます。

問⑨ 阿蘇神社にある、まわりを2回まわると良縁(りょうえん)に恵まれると伝えられている有名な松はどれでしょう。

- ①羽衣(はごろも)の松
- ②高砂(たかさご)の松
- ③尾上(おのうえ)の松
- ④根曳(ねびき)の松
- ⑤お宮(みや)の松

1060年前、阿蘇神社の26代宮司・阿蘇友成が宮中参内のため京に上がった際、播州尾上で縁起のよい松に詣で、その実を持ち帰り植えたものを植え替えをしながら育ててきた松なのだそうです。

問⑩

阿蘇がカルデラを形成したとき、噴火(ふんか)にともなう火山灰は偏西風(へんせいふう)に乗って遠くまで飛ばされ、その堆積物(たいせきぶつ)は現在でも観察(かんさつ)することができます。火山灰層として観察(かんさつ)される場所で、日本国内で阿蘇から最も遠いところはどれでしょう。

- ①大阪府 ②新潟県 ③宮城県 ④青森県 ⑤北海道

約9万年前の最大の噴火は北部九州を覆い尽くし、海を隔てた山口県まで流れました。火山灰は北海道網走で15cmの層となっています。

問⑪

阿蘇地域で年間約4000トンが生産され、特に夏期の生産量が熊本県でトップの野菜です。

日中の温度が高く、夜冷える阿蘇の気候によってより糖度が増し、おいしさが増すこの野菜はどれでしょう。

- ①トウモロコシ ②ナス ③キャベツ ④トマト ⑤スイカ

「阿蘇高原とまと」は、3月に苗を育てはじめ、6月中旬から11月末まで収穫が続きます。

問⑫

阿蘇にはフルーツ狩り体験のできる観光農園が数多くありますが、12月～5月頃まで半年近く収穫することができ、「ひのしづく」、「さちのか」などの品種があるフルーツはどれでしょう。

- ①メロン ②イチゴ ③リンゴ ④スイカ ⑤ブドウ

阿蘇中央高校農業食品科の生徒達が開発した白いイチゴ「あその小雪」は、イチゴでは全国の高校で初めての品種登録です。

高校再編統合前の旧阿蘇青峰高校時代から取り組みを開始し、約12年がかりで品種開発に取り組んだイチゴが平成24年2月、農林水産省に品種登録出願を終了しました。

問⑬

平成21年(2009)7月から阿蘇のレストランやホテルなどで売り出すことになった、阿蘇産のあか牛、トマト、米を使ったご当地グルメはどれでしょう。

- ①阿蘇カレーライス
- ②阿蘇レッドライス
- ③阿蘇トマト丼
- ④阿蘇赤牛丼
- ⑤阿蘇ハヤシライス

阿蘇中岳をイメージさせる「赤」の2大食材(赤牛、トマト)に、清流が育んだ美味しいお米。これら阿蘇を代表する食材を使って生み出されたのが「阿蘇ハヤシライス」です。

問⑭

阿蘇火山の噴火によってできた大きな陥没地形を「カルデラ」と呼んでおり、これはポルトガル語「caldera」が語源ですが、この意味はどれでしょう。

- ①大鍋
- ②大皿
- ③大瓶(おおびん)
- ④大箱
- ⑤大壺(おおつぼ)

カルデラとは「大鍋」を意味するポルトガル語に由来し、通常の単純な噴火による火道に直接連なっている直径1km未満の火口と区別して、そう呼ばれています。

問⑮

里芋、白菜、大根などの四季の野菜や揚げ豆腐などを入れて煮込み、小麦粉を平たくのばし、たたんで包丁で切ったものを入れてさらに煮込んで作る阿蘇を代表する郷土料理で、つん切りやとうきびなどの種類があります。さて、に入る料理の名前はどれでしょう。

- ①すいとん
- ②だご汁
- ③そば
- ④うどん
- ⑤もち

阿蘇の郷土料理の一つ「だご汁」。熊本ではだんごのことを「だご」といいます。

(7) 沢登り・沢遊び

実施形態	指導必須 ※交流の家職員による指導を受けなければ ならない。		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・ 体力
提出書類	指導依頼用紙		★★★★	★★			★★
必要経費	参加者1人につき1,000円						
概要 (セールスポイント)	<p>活動場所は、阿蘇市古城地区の国造神社付近にあります。北外輪山からしみ出した水が流れており、とてもきれいな清流ですが、流れが速く夏場も水温が低いいため想像以上にハードな活動です。しかし、子供たちにとっては、冒険心をかきたてられるとともに、仲間と協力して沢登りをする事で思いやりの心や協力することの大切さを学べる活動でもあります。沢登りの途中では、水遊びや川流れ体験、生き物の観察を取り入れることも可能です。</p> <p>活動場所の事前下見を推奨する。(危険箇所・水温・移動時間等の確認)</p>						
諸条件	場所	宮川 (阿蘇市一の宮町手野) 国造神社付近		対象	・沢登り：小学校高学年以上 ・沢遊び：小学生以上		
	所用時間	3.5時間～4時間		人数	沢登り：小学校高学年以上 50人程度 沢遊び：小学校低学年以上 20人程度 ※5名以上の参加者とと一緒に活動できる引率者(指導員及び引率者を含む)の帯同が必要		
	時期	6月から9月上旬まで		天候	気温 25℃以上で、天候及び水量が良好のときのみ		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体で準備する物			
	ライフジャケット 75 ヘルメット 120 無線機 携帯型雷検知器 救命浮き輪 ザイル フローティングロープ リュックサック AED 救急セット バスタオル 毛布			長袖 長ズボン ※ジーンズ不可、化繊のものが良い。 運動靴 ※サンダル不可 つばのある帽子 ※ハットは不可 水着 ゴーグル 軍手 緊急用車両 (自家用車等)			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	40分	準備・事前指導 安全指導	ヘルメット・ライフジャケットのサイズ合わせ 移動 (20分)				移動は 乗り合わせ で行う。
	90分～ 100分	活動	① 装備の確認 ② 準備運動 ③ コース説明及び留意事項の確認 ④ 沢登り・沢遊び活動 ⑤ 人員の確認 ⑥ 活動のまとめ ⑦ 着替え				団体の引率者も水の中に入り指導にあたる。 緊急用車両 (自家用車等) の確保
	50分	後片付け	移動 (20分) ライフジャケット・ヘルメットの水洗い及び後片付け				

その他（各団体の引率者の皆様へ）

- (1) 前日の天候を含め、荒天等の理由により活動の中止、活動途中の中止を判断する場合があります。その際は、交流の家職員又は研修指導員の指示に従ってください。
- (2) 活動団体の準備不足（装備や服装の不備）の場合、また、活動時において交流の家職員及び研修指導員の指示に従っていただけない場合は、活動を中止、または活動途中の中止を行う場合があります。
- (3) 自然にやさしい活動となるようフィールドマナーを守って活動をお願いします。

沢登り・沢遊びの服装

＜長袖の上着＞

ラッシュガードでも可



＜長ズボン＞

ジャージなどの水ぬけがよいもの



※服装は持っている洋服を代用して構いません。（ジーンズ不可）

＜運動靴・くつ下＞

かかとのあるくつ（サンダル不可）



＜つばのある帽子＞

ハットは不可



＜水着・ゴーグル＞

長袖・長ズボンの下に着ます



＜手袋(軍手)＞

サイズの合ったものを着用



〈活動中の様子〉



(8) 星座観察

実施形態	指導可能 ※指導依頼をせずに団体での自主活動も可能		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※団体が自主で活動する場合は提出不要		★★	★★			
必要経費	指導依頼をした場合、1回 3,000 円						
概要 (セールスポイント)	星空観察を通して、自然界の移り変わりに触れたり、その雄大さや神秘さを感じたりすることができます。						
諸条件	場所	敷地内草原 屋上		対象	学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会など		
	所用時間	1.5 時間～2 時間		人数	小学生以上		
	時期	通年		天候	晴天時		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物			
	双眼鏡 天体望遠鏡 星座早見盤			懐中電灯 寒くない服装			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	5分	準備・事前指導 安全指導	安全面、マナー面、活動の流れについて事前に説明を行います。				
	40分 30分	活動	<p><指導依頼があった場合の流れ(例)></p> <p>活動①(星空学習) 室内で星や星座のこと、今日の星空について学習をします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パワーポイント、PCソフトを使った説明 ・季節の星座、ランドマークの説明 ・星座早見盤の作成(希望があれば) <p>活動②(星空観察) 野外に出て、星空観察を行います。</p>				夜間は冷え込みますので、寒くない服装で活動に参加してください。 天候によっては、野外での観察ができない場合があります。
	5分	後片付け	野外での星空観察後の人数確認 道具の返却				

(9) ナイトハイキング

実施形態	自主活動		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	なし		★★★★	★★			★★★★
必要経費	なし						
概要 (セールスポイント)	<p>交流家の敷地内で懐中電灯を持ちながら暗闇をハイキングします。夜空に広がる星空、時々聞こえる動物の鳴き声、阿蘇でしか味わえない自然があります。危険度の高いプログラムなので引率者の人数によって実施形態が異なります。</p> <p>※別紙のナイトハイキングの進め方をよくお読みください。 ※事前下見を必ず行ってください。</p>						
諸条件	場所	草原		対象	学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体すべて		
	所用時間	1時間程度		人数	400人程度		
	時期	通年		天候	晴天時		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物			
	・無線機			・懐中電灯 ・暖かい服装（冬場）			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	5分	準備・事前指導 安全指導	①活動の意義の確認				動物出没時の対応を入念に確認する
	50分	活動	②ハイキング ③本部にて人数確認				
	5分	物品返却	④事務室に人数確認の報告+無線返却				

※実施形態については別紙のナイトハイキングの進め方をご覧ください

ナイトハイキングの進め方

ナイトハイキングの進め方は以下の2つのパターンがあります。

Aパターン（引率者が6名以上いるときに実施可能。※状況に応じて5名も可。要相談）

- ・引率者が先に各ポイントに行きます。
- ・児童、生徒を班ごとに出発させます。
- ・各ポイントの引率者は懐中電灯の明かりで児童・生徒を誘導します。
- ・各ポイント間で引率者が安全管理を行います。

Bパターン（引率者が3~4名の場合）

- ・児童、生徒を班ごとに出発させることはできません。
- ・引率者が先頭。また、班やクラスの間には引率者が入り隊列で出発。
- ・児童、生徒の班やクラスの間には引率者が入り安全管理を行います。

備考

- ・集合場所は広場とします。（寒い場合は本館1階ロビー、またはオリエンテーション室も可）
- ・1周約1.2km
- ・1人で歩くと約30分（※班出発や、隊列、人数によって活動時間は様々です）

※野生動物が出た場合には無理をせず引き返してください。

※必ず事前下見を行ってください。

(9) ナイトハイキング コースマップ

国立阿蘇青年の家クロスカントリーコースは、施設まわりの草原を利用して作られています。散策、ジョギング、自然観察、クロスカントリー大会など幅広い利用が可能です。草原の風を肌で直接感じてみませんか？

- グラウンド周囲 300m
- 約500m(通称:桜坂コース)
- 約600m(通称:野草園コース)
- 約1,000m(通称:りんどうコース)
- 階段
- 舗装道路
- 橋



※ナイトハイキングの注意事項

Aパターン

- ・赤数字 (①~⑥) が引率者の立つポイントです。※状況に応じて5名も可。要相談

Bパターン

- ・ポイントに立つ必要はありません。(児童・生徒の班やクラスの間先生が入り安全管理を行う。)

(10) キャンドルのつどい

実施形態	指導可能（自主活動でも安全指導は必要） ※指導依頼をせずに団体での自主活動も可能			自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 レストラン注文票 ※自主で活動する場合でも安全指導があるため指導依頼用紙の提出は必須							
必要経費	【指導依頼をした場合（1部、2部、3部） 一律5,000円+ロウソク使用代1,530円】 【自主活動の場合】 ロウソク使用代 1,530円					★★★★	★★	
概要 (セールスポイント)	ロウソクの炎を囲み、歌やレクリエーションなどを行うことで連帯感や友情を深めることができます。 研修の始めの方に実施すれば緊張をほぐし、親睦を深める効果があり、最後に実施すれば研修のまとめや自己を深く見つめる場になります。							
諸条件	場所	体育館、講堂、大研修室		対象	幼稚園児～			
	所用時間	【安全指導】20分 【リハーサル】1時間 【本番】1.5～2時間		人数	【体育館】400人程度まで 【講堂】200人程度まで 【大研修室】100人程度まで			
	時期	通年		天候	全天候実施可能			
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物				
	・キャンドル台セット ・女神ドレス ・放送・音響機器 ・懐中電灯 等			【事前】 ・係の選出（展開例参照）※必須 ※ロウソクは係になった児童・生徒のみが持ちます。 ・せりふの確認と練習 ※必須 ・2部の出し物の準備 ※自主活動の場合 【当日】 ・室内用のシューズ ※体育館の場合 ・出し物で必要なもの				
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考	
	60分	準備・リハーサル	【団体及び交流の家】 ①指導者への説明 ②活動の意義の確認 ③キャンドル台・シートの設置 ④リハーサル（役割の確認、せりふ、動きの練習、1・3部の流れの確認）※安全指導も含む				※指導依頼をした場合 ※18:00 ごろから	
	20分	安全指導	【交流の家】 ①準備について ②キャンドルの扱い方について ③片づけについて				※自主活動の場合 ※16:20 ごろから	
	60分～ ※2部の内容に応じて	活動	第1部 迎え火のつどい 第2部 交歓のつどい（レクリエーション・出し物） 第3部 送り火のつどい				※詳細は別紙【展開例】	
20分	後片付け	【団体および交流の家】 ①キャンドル台の収納 ②シートの掃除						

その他（各団体の引率者の皆様へ）

- (1) 交流の家職員・指導員への指導依頼をすることができます。

指導内容は、リハーサル指導、1・3部補助、2部のレクリエーション進行です。

指導料は一律5,000円です。指導依頼をされる場合は指導依頼用紙に必要事項を記入しご提出ください。

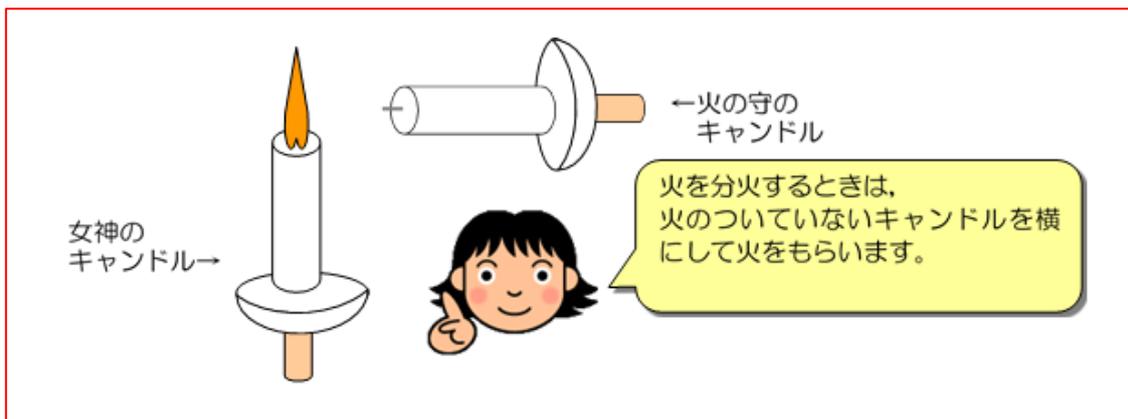
※利用の2か月前まで

※キャンドルの集いの準備と片付けは、各団体で行います。

- (2) 自主活動でされる団体様には、活動前に交流の家職員による安全指導（会場の準備・片づけの仕方、分火・静火の仕方など）を行います。
- (3) 2部のレクリエーションのみの指導依頼も可能です。ご相談ください。
- (4) 指導依頼される場合も自主活動される場合も、係の選出とセリフの確認と練習を行っておいてください。
- (5) 係の役割分担

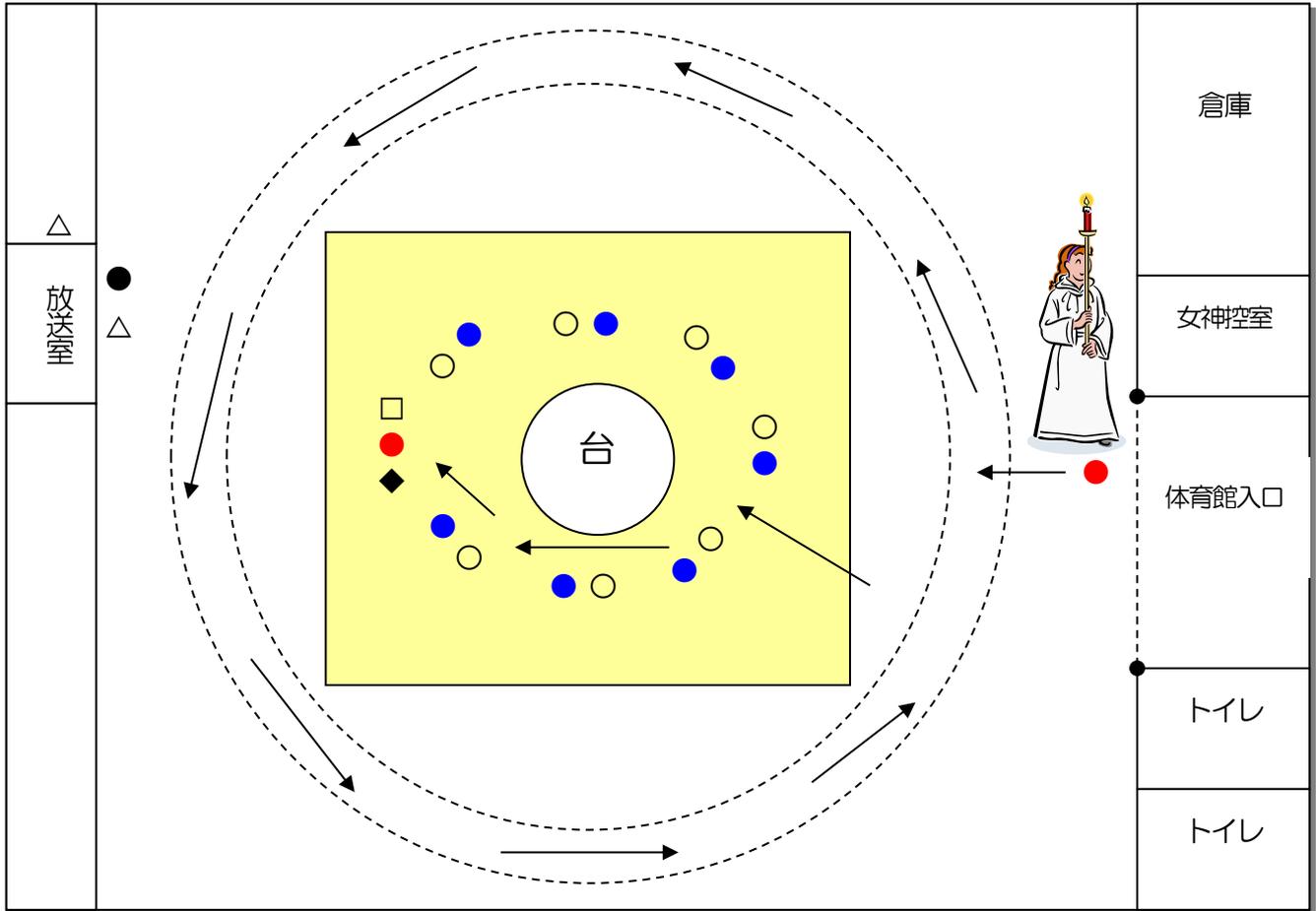
係名（人数）	第1部	第3部	備考
女神（1～2）	入場・分火	静火・退場	
火の長（1）	はじめの言葉	まとめの言葉	指導者からの選出が、一般的です。
火の司（1）	ナレーター		
火の守（5～10）※	受火・献火		火の守と誓詞係は同じ人数が一般的です。 例）班から1名ずつなど
誓詞係（5～10）※	誓いの言葉		
献詩係（1）		詩の朗読	
音響係・照明係（各1）	BGMの調整・せりふにライトを当てる		
女神補助（1）	女神の登壇時の補助（女神が2人いる場合は不要）		

- (6) 分火の際の安全指導は、以下のように指導をしてください。

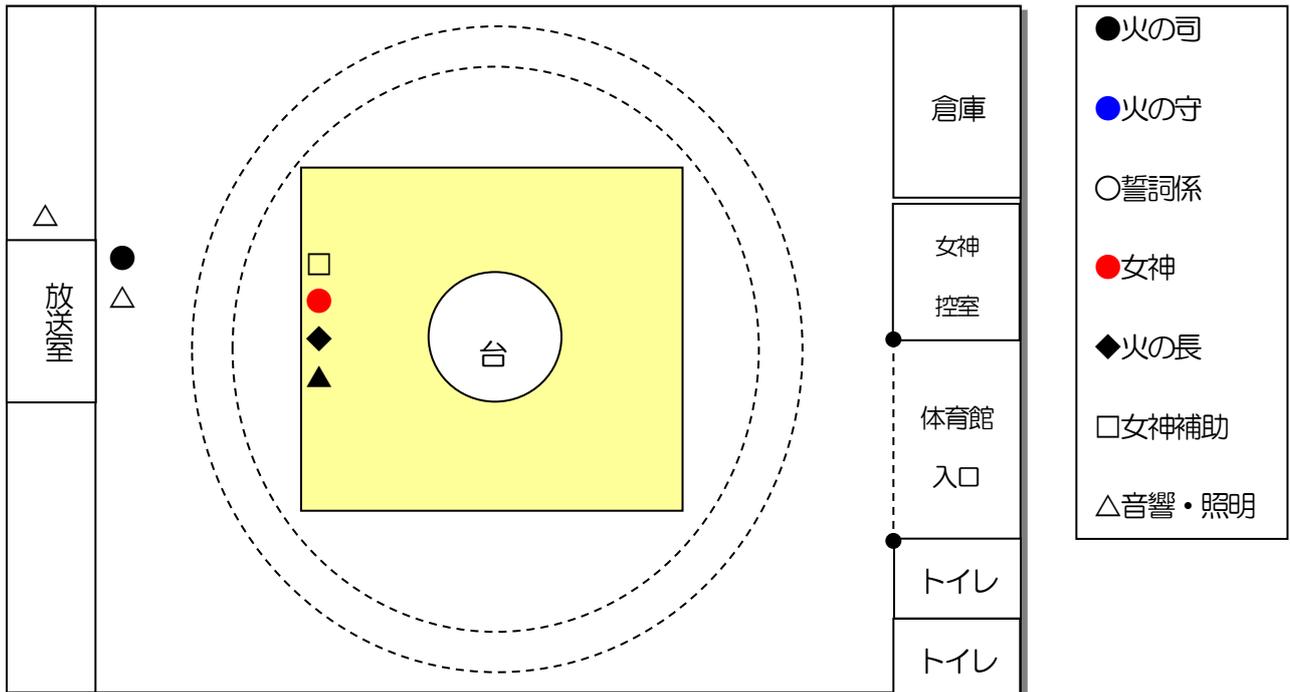


(7) 会場図

【第1部】



【第3部】



【展開例】

(1) 第1部 迎え火のつどい ※静かな雰囲気の中で行う

全体の流れ	役割分担	せりふ (例)
①ナレーション	火の司	<p>火の司 「その昔、私たちの祖先は火をふく神の住む山を恐れ、その火を『御神火』と崇めてまいりました。</p> <p>そして、阿蘇五岳の炎の饗宴を拝して、自らの国を『火の国』と呼んでまいりました。</p> <p>阿蘇は、神々と伝説にいろどられた遠い古代の国であり、神々と対話のできる国でもあります。</p> <p>この雄大で、しかも神秘的な阿蘇の奥 懐 に抱かれたここ阿蘇青少年交流の家にも、ようやく夜の帳が降りてまいりました。</p> <p>今宵、自らの向上を願い、お互いの友情を深めようとして集まった〇〇〇(団体・学校名等)のみなさん、これよりキャンドルの集いを始めます。」</p> <p>「まもなく、『御神火』をたずさえた女神の入場です。みんなで静かに迎えましょう」</p>
②女神の入場	女神	○女神がキャンドルをもって、入口から入場する
③はじめの言葉	火の長	<p>火の司 「ここで、火の長よりお言葉をいただきます」</p> <p>火の長 「(例) …いま、ここに皆さんの友情と団結のために御神火を迎えます。私たちは、この研修に参加することにより仲間としてのきずなをさらに深めることができました。</p> <p>ともすれば、自己の生活を見失いかちな私たちは、この研修によって、自ら考え自ら行うことの意義を身をもって体得しました。規則正しい生活、自主的な生活体験は自己をあらためて見直させてくれるとともに、多くの若き仲間のたくましさや、すばらしい行動を教えてくださいました。</p> <p>この聖なる御神火を囲んでのつどいが、一人一人の心の奥深く、いつまでも美しく、楽しい思い出となるよう祈りつつこの集いを開きます。」</p>
<p>④分火</p> <p>女神から火の守へキャンドルの火を分火する。</p> <p>↓</p> <p>全ての火の守に分火を終えたら、女神は手に持ったキャンドルをキャンドル台の最上部に置く。</p>	<p>女神 火の守</p>	<p>火の司 「それでは、女神より火の守へ『御神火』を分火いたします。」</p> <p>女神 ①あなたには、すばらしい「出会いの火」をあげましょう。</p> <p>火の守① 「私は出会いの火をいただきました。」</p> <p>女神 ②あなたには、あなたと私の「友情の火」をあげましょう。</p> <p>火の守② 「私は出会いの火をいただきました。」</p> <p>女神 ③あなたには、「仲間づくりの火」をあげましょう。</p> <p>～同様こ火の守は女神の言葉を繰り返す～</p> <p>④あなたには、みんなへの「感謝の火」をあげましょう。</p> <p>⑤あなたには、生きていく「英知と力の火」をあげましょう。</p> <p>⑥あなたには、「愛と奉仕の火」をあげましょう。</p> <p>⑦あなたには、困難を克服する「勇気の火」をあげましょう。</p>

「〇〇の火」はみなさんの大切にしている言葉などに変更してもかまいません。

		<p>⑧あなたには、「調和と創造の火」をあげましょう。</p> <p>⑨あなたには、「努力と向上の火」をあげましょう。</p>
⑤誓いの言葉	誓詞係	<p>火の司 「ここで、誓詞係のみなさんから誓いの言葉をお願いします」</p> <p>誓詞係① 「私たちは、この研修を通じて〇〇〇〇することを誓います」</p> <p>団体名, 組(科) 氏名 〇〇 〇〇</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">誓詞係①～⑨が一人ずつ誓いの言葉を言う。</div>
<p>⑥献火</p> <p>火の司のナレーターに合わせて、火の守がキャンドルに順番に火をつけていく。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>最後の火の守がキャンドルを置き終わったら、火の守全員でキャンドル台の残りのキャンドルに火をつけていく。</p>	火の守	<p>火の司 「それでは、火の守によるキャンドル台への献火をおこないます」</p> <p>「最初のキャンドルに明かりが灯されます。今宵がすばらしい出会いの時になりますように。」</p> <p>「2番目のキャンドルに明かりが灯されます。みなさんの友青を温め合う時になりますように。」</p> <p>「3番目のキャンドルに明かりが灯されます。友だちの輪が大きく広がりますように。」</p> <p>「4番目のキャンドルに明かりが灯されます。家族に、友に、そしてまわりの人たちへの感謝の気持ちが深まりますように。」</p> <p>「5番目のキャンドルに明かりが灯されます。力の限り誠実に生きていくことができますように。」</p> <p>「6番目のキャンドルに明かりが灯されます。限りない愛と奉仕の心がめばえますように。」</p> <p>「7番目のキャンドルに明かりが灯されます。困難を克服する勇気がわきますように。」</p> <p>「8番目のキャンドルに明かりが灯されます。明日を切り開くために考え抜く力が身につきますように。」</p> <p>「9番目のキャンドルに明かりが灯されます。目標をもってひたむきに頑張っていけますように。」・・・</p> <p>(最後のキャンドルに明かりが灯されたのを確認したら)</p> <p>「最後のキャンドルに明かりが灯されました。今日の想いがみなさんの胸に輝く炎としていつまでも燃え続けますように。」</p>
⑦退場	火の長 女神 火の守 誓詞係	<p>火の司 「ここで、火の長、女神、火の守、誓詞係が退場します」</p> <p>(全員退場したのを確認したら)</p> <p>「みなさんの協力により、中央のキャンドル台に「御神火」を迎えることができました。これから、この火を囲んでの楽しい交歓のつどいに入っていきます。」</p>

(2) 第2部 交歓のつどい (レクリエーション・出し物) ※明るく楽しい雰囲気で行う

各クラス、チームの出し物やレクリエーションなど行う。

※ 指導依頼をされる場合は、交流の家職員がレクリエーションを行います。

※ 活動中は、シートの上には乗らないように注意しましょう。

※ 第2部終了後、係の人は第3部の準備・配置、他の人は第1部の隊形に並ぶ。

(3) 第3部 送り火のつどい ※静かな雰囲気の中で行う

全体の流れ	役割分担	せりふ (例)
① 献詩	献詩係	<p>火の司 「まず、はじめに献詩係より献詩をお願いします」</p> <p>献詩係(例) あたりまえのことを あたりまえにすることができ あたりまえのことに 感謝できる人になりたい あたりまえのことを あたりまえにやることが おそろかになってはいないだろうか あたりまえのことに 感謝できなくて 狂った刺激のみ 追ってはいないだろうか 人間は人間らしくあるという あたりまえのことを 大切にしたい私たちは この研修を通じて〇〇〇〇することを誓います」</p> <p style="text-align: right;">団体名, 組(科) 氏名 〇〇 〇〇</p>
② 静火	女神	<p>火の司 「続いて女神がキャンドル台の静火をおこないます」</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>女神が、キャンドル台の火を下から順番に1つずつ消していく。</p> </div> 
③ まとめの言葉	火の長	<p>火の司 「ここで、火の長より言葉をお願いします」</p> <p>火の長 (研修のまとめになるようなお話をする)</p>
④ 退場	火の長 女神 献詩係	<p>火の司 「火の長と女神と献詩係が退場します。 みなさん静かに送りましょう。」</p>

(11) キャンプファイヤー

実施形態	指導可能（自主活動でも 安全指導は必要 ） ※指導依頼をせずに団体での自主活動も可能			自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 レストラン注文票 ※自主で活動する場合でも安全指導があるため 指導依頼用紙の提出は必須							
必要経費	【指導依頼をした場合】 1回5,000円+薪代（およそ1,200円） 【自主活動の場合】 薪代（およそ1,200円）					★★★	★★	
概要 (セールスポイント)	自然の中で炎を囲み、歌やレクリエーションなどを行うことで連帯感や友情を深めることができます。 日程の始めの方で実施すれば緊張をほぐし、親睦を深める効果があり、最後に実施すれば研修のまとめや自己を深く見つめる場になります。							
諸条件	場所	キャンプファイヤー場 草原ファイヤー場	対象	幼稚園児～				
	所用時間	【安全指導】20分 【リハーサル】1時間 【本番】1.5時間～2時間	人数	【キャンプファイヤー場】90人程度まで 【草原ファイヤー場】300人程度まで				
	時期	春～秋	天候	晴天時実施可能				
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物				
	・灯油 ・山伏衣装 ・音響機器 ・懐中電灯 等			【事前】 ・係の選出（展開例参照）※必須 ・せりふの確認と練習 ※必須 ・2部の出し物の準備（※自主の場合） ・ファイヤー用薪（30cm薪+60cm薪）※注文必須 【当日】 ・トーチ ※必須 ・出し物に必要なもの ・軍手、燃えにくい服装 等				
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考	
	60分	準備・リハーサル	【団体および交流の家】 ①指導者への説明 ②活動の意義の確認 ③薪組み ④物品の確認・取り扱い説明・着替え ⑤リハーサル（役割の確認、せりふ、動きの練習、1・3部の流れの確認）※安全指導も含む				※指導依頼をした場合 ※18:00ごろから	
	30分	安全指導	【交流の家】 ①薪組み ②トーチの扱い方について ③片づけについて				※自主活動の場合 ※16:20ごろから指導者へ説明	
	60分～ ※2部の内容に応じて	活動	【団体及び交流の家】 第1部 迎え火のつどい 第2部 交歓のつどい（レクリエーション・出し物） 第3部 送り火のつどい				※詳細は別紙【展開例】	
	20分	後片付け	【団体】 ①火の鎮火確認 ②灰を一輪車に乗せて水をかける ②灰捨て場へ捨てる					

その他 (各団体の引率者の皆様へ)

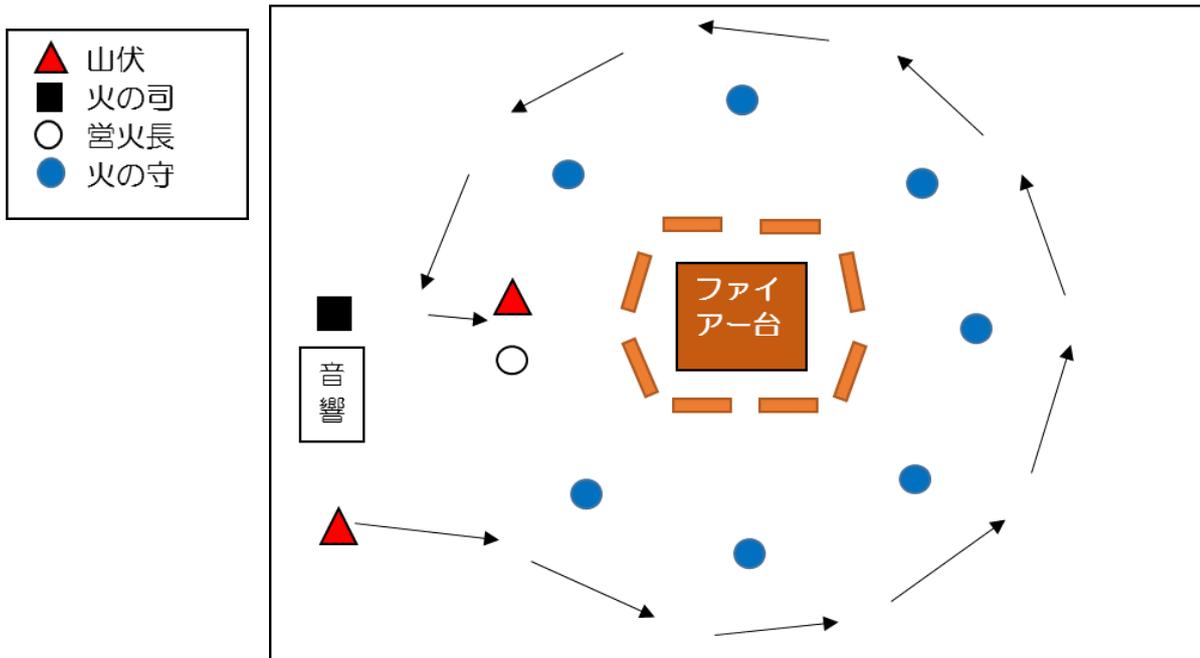
- (1) 交流の家職員・指導員への指導依頼をすることができます。
指導内容は、リハーサル指導、1・3部補助、2部のレクリエーション進行です。
指導料は1回5,000円です。指導依頼をされる場合は指導依頼用紙に必要事項を記入しご提出ください。
※利用の2か月前まで
- (2) 自主活動でされる団体様には、活動前に交流の家職員による安全指導（薪の組み方・片づけの仕方、分火・点火の仕方など）を行います。
- (3) 2部のレクリエーションのみの指導依頼も可能です。ご相談ください。
- (4) キャンプファイヤー用燃料の料金は、【中詰め用30cm薪1箱】400円、【井桁用60cm薪一束】400円です。
1回につき【中詰め用30cm薪】1箱、【井桁用60cm薪】2束を目安にレストラン注文票でご注文ください。
※当日実際に使用した分だけのお支払いとなります。
- (5) 指導依頼される場合も自主活動される場合も、係の選出とセリフの確認と練習を行っておいてください。
- (6) 係の役割分担 (例)

係名 (人数)	第1部	第3部	備考
山伏 (1~2)	入場・言葉・分火・献火		
火の司 (1)	ナレーター		
営火長 (1)	言葉・受火・献火	まとめの言葉	
火の守 (5~10)	受火・献火		

※キャンプファイヤーは決められたシナリオだけに頼らず、団体ごとで決めた動きやセリフの練習が重要です。あらかじめ十分な打ち合わせを団体内で行い、係に選出された人は十分な準備・練習を行いましょよう。

※屋外で夜間に行うため、紙を見ながら行うことはできないと考えてください。

(7) 会場図



【展開例】

(1) 第1部 迎え火のつどい ※静かな雰囲気の中で行う

全体の流れ	役割分担	せりふ (例)
①ナレーション	火の司	<p>火の司 「その昔、私たちの祖先は火をふく神の住む山を恐れ、その火を『御神火』と崇めてまいりました。</p> <p>そして、阿蘇五岳の炎の饗宴を拝して、自らの国を『火の国』と呼んでまいりました。</p> <p>阿蘇は、神々と伝説にいろどられた遠い古代の国であり、神々と文話のできる国でもあります。</p> <p>この雄大で、しかも神秘的な阿蘇の奥 懐 に抱かれたここ阿蘇青少年交流の家に、ようやく夜の帳が降りてまいりました。</p> <p>今宵、自らの向上を願い、お互いの友情を深めようとして集まった〇〇〇 (団体・学校名等) のみなさん、これよりキャンプファイアーを始めます。」</p> <p>歌「遠き山に日は落ちて」をみんなで歌いましょう。</p> <p>「まもなく、『御神火』をたずさえた山伏の入場です。みんなで 静かに迎えましょう」</p>
②山伏の入場	山伏	<p>〇山伏がトーチをもって入場。 ぐるっと一周まわって、営火長の横につく。</p>
③山伏の言葉	山伏	<p>火の司「ここで、山伏よりお言葉をいただきます」</p> <p>山伏 (例) …私は、ここ阿蘇の山に住む山伏である。今夜は〇〇〇 (団体・学校名等) が、この阿蘇青少年交流の家に集い、キャンプファイアーをすると聞いたので、山から下りてきた。</p> <p>今、この闇の中で、私の持つ火を静かに見つめてもらいたい。火は、人間に与えられた宝物である。</p> <p>今日のこの火は、おまえたちの行く手を照らし、希望と勇気と生きる力を与えてくれるであろう。</p>
④営火長の言葉	営火長	<p>火の司 「次に営火長よりお言葉をいただきます。」</p> <p>営火長 (例) 火は遠い昔から私たちに生きる喜びや勇気を与えてくれました。火は私たちの命でもあります。火を大切にすることは、自分を守ることにもつながります。しかし、この偉大な火も使う人の心により、人類を闘争と破壊へと導くことにもなります。火を大切に使う心を忘れてはいけません。今、ここに燃える火は、ここに集う私たちに、大きな勇気と自信を与えてくれるものと信じます。</p>
⑤分火	山伏 火の守	<p>火の司 それでは、山伏より火の守へ『御神火』を分火いたします。</p> <p>山伏 「ここに集う皆のものに神聖な火を与える。」</p> <p>山伏 「あなたに協力の火を与える。」</p> <p>火の守①「私はこの火に、みんなで協力して、楽しいつどいすることを誓います。」</p> <p>山伏 「あなたに友情の火を与える。」</p>

山伏と火の守で 点火する。		<p>火の守② 「私はこの火に、友情を大切に、助け合っていくことを誓います。」</p> <p>山伏 「汝に努力の火を与える。」</p> <p>火の守③ 「私はこの火に、目標に向かって精一杯がんばることを誓います。」</p> <p>山伏 「汝に健康の火を送る。」</p> <p>火の守④ 「私はこの火に、強い心と丈夫な体を作ることを誓います。」</p> <p>(例) ⑤わたしはこの火に尊敬する心を持つことを誓います ⑥わたしはこの火に思いやりの心をもつことを誓います ⑦わたしはこの火に家族を大切にすることを誓います</p> <p>火の司 それでは、山伏より点火の合図をいただきます。</p> <p>山伏 「燃えろよかがり火！ 照らせよ炎」「いざ」「点火」</p> <p>火の司 今、火がともりました。楽しいキャンプファイヤーなるように「燃えろよ もえろ」を歌いましょう。</p> <p style="background-color: yellow;">歌「燃えろよ燃えろ」をみんなで歌いましょう。</p>
------------------	--	--

(2) 第2部 交歓のつどい (レクリエーション・出し物) ※明るく楽しい雰囲気で行う

各クラス、チームの出し物やレクリエーションなど行う。

※指導依頼をされる場合は、交流の家職員がレクリエーションを行います。

※活動中は、ファイヤー台に近づかないように注意しましょう。

※後半になると、薪の追加を行わず、火を小さくしていく。

※最後には、静かな歌やダンスをして隊形を整え、第3部への導入をする。

(3) 第3部 送り火のつどい ※静かな雰囲気の中で行う

全体の流れ	役割分担	せりふ (例)
①ナレーション	火の司	<p>火の司 「とても楽しいひとときでした。しかし、もう夜もおそくなってきました。そろそろこの場所を野生の動物たちにゆずりましょう。」</p> <p style="background-color: yellow;">歌「今日の日はさようなら」をみんなで歌いましょう。</p>
②まとめの言葉	営火長	<p>火の司 「ここで、営火長より言葉をお願いします」</p> <p>営火長 (研修のまとめになるようなお話を)</p>

(12) プラホビー

実施形態	自主活動		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	レストラン注文票（材料の注文）						
必要経費	特定研修活動実施経費（1人50円） +材料費（1人150円）				★★★		
活動名	プラホビー						
概要 (セールスポイント)	透明なプラバンを使って、自分だけのキーホルダーを作ります。プラバンはオーブントースターで加熱すると、大きさが4分の1くらいまで縮み、厚さが増します。短い時間で思い出を作りたいときに、おすすめのプログラムです。						
諸条件	場所	阿蘇青少年交流の家		対象	ファミリー、園児以上		
	所用時間	1時間程度		人数	最大150人		
	時期	通年		天候	天候に関わらず実施可能		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物			
	<ul style="list-style-type: none"> ・はさみ ・油性ペン ・穴あけパンチ ・オーブントースター ・板（押さえ用） ・イラスト（写し用） ・新聞紙 ・軍手 等 			【参加者】 <ul style="list-style-type: none"> ・筆記用具 等 【指導者】 <ul style="list-style-type: none"> ・プラホビーセット（購入） 			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	10分	準備説明	<ul style="list-style-type: none"> ※ 事前にレストラン注文票でセットの注文を済ませておく。 ※ 活動前に必要な道具を借り、2F売店で注文したセットを受け取る。 ① セットの配布 ② 活動の流れについて説明 				
	40分	活動	<ul style="list-style-type: none"> ① 1枚のプラバンを半分に切る。 ② 油性ペンで好きな絵を描く。 ③ 絵の周りを好きな形にカットする。 ④ キーホルダー用の穴をあける。 ⑤ オーブントースターで焼く。 ⑥ 縮んだら素早く取り出し、板で軽く押さえる。 ⑦ キーホルダーを取り付けて完成。 				
10分	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ① 活動場所の清掃 ② 道具の返却 					

(13) 竹とんぼ・木とんぼ・色鉛筆

実施形態	自主活動		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	レストラン注文票（材料の注文）						
必要経費	特定研修活動実施経費（1人 50 円）+材料費 A.竹とんぼ（1人 170 円） B.竹とんぼ・色鉛筆（1人 260 円） C.竹とんぼ・木とんぼ（1人 260 円）				★★★		
概要 (セールスポイント)	自分で作った竹とんぼが空を舞う姿は感動的です。羽はうすいほうがよく飛ぶのである程度の技術も必要になってきますが、昔ながらの遊びを交流の家で体験してみませんか。						
諸条件	場所	阿蘇青少年交流の家		対象	小学校中学年以上		
	所用時間	1.5 時間～2.5 時間 (セット内容によって異なる)		人数	最大 80 人		
	時期	通年		天候	天候に関わらず実施可能		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物			
	<ul style="list-style-type: none"> ・クラフト用ナイフ ・新聞紙 ・ゴミ袋 等 			【参加者】 ・筆記用具 等 【指導者】 ※竹とんぼセットを事前に購入しておく。			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	10分	準備説明	※ 事前にレストラン注文票でセットの注文を済ませておく。 ※ 活動前に必要な道具を借り、2F 売店で注文したセットを受け取る。 ① セットの配布 ② 活動の流れについて説明				
	60分 ～ 120分	活動	～竹とんぼ (60 分程度)・木とんぼ (60 分程度)～ ① 羽の傾きが逆になるように削る。 ② 丸ぼうを接着して色を塗ればできあがり。 ～色鉛筆 (30 分程度)～ ① 鉛筆を削って芯を出したり、軸を好きな形にする。 ② 好きな色を塗って完成				
10分	片付け	① 活動場所の清掃 ② 道具の返却					

(14) 勾玉

実施形態	自主活動		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	レストラン注文票（材料の注文）						
必要経費	特定研修活動実施経費（1人50円） +材料費（1人390円）				★★★		
概要 (セールスポイント)	自分の好きな形にデザインするなど、自分らしさが出せる活動です。黙々と活動するのも、このプログラムの特徴です。みなさんもオンラインの勾玉を作ってみましょう。						
諸条件	場所	阿蘇青少年交流の家		対象	小学校低学年以上		
	所用時間	1.5~2時間程度		人数	最大250人		
	時期	通年		天候	天候に関わらず実施可能		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体で準備する物			
	<ul style="list-style-type: none"> ・新聞紙 ・糸のこ ・ゴミ袋 ・雑巾 ・バケツ 等 			【参加者】 <ul style="list-style-type: none"> ・筆記用具 等 【指導者】 <ul style="list-style-type: none"> ・勾玉セット ※購入 (石、ひも、サンドペーパー2種、耐水ペーパー) 			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	15分	準備説明	<ul style="list-style-type: none"> ※ 事前にレストラン注文票でセットの注文を済ませておく。 ※ 活動前に必要な道具を借り、2F売店で注文したセットを受け取る。 ① セットの配布 ② 活動の流れについて説明 				
	90分	活動	<ul style="list-style-type: none"> ① 勾玉の形を鉛筆などでかきこむ。 ② いらないところを粗いサンドペーパーで削る。(糸のこでカットすると早くできる。) ③ 形ができたなら丸みを出していく。粗いサンドペーパーで大胆に削り、細かいサンドペーパーで表面を整える。 ④ 耐水ペーパーを使って水に付けながら石を磨いき、光沢とつやを出す。 ⑤ 完成したらひもを通す。 				
15分	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ① 活動場所の清掃 ② 道具の返却 					

(15) マイ箸

実施形態	自主活動		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	レストラン注文票（材料の注文）						
必要経費	特定研修活動実施経費（1人50円） +材料費（1人260円）				★★★		
概要 （セールスポイント）	<p>箸の最適な長さは、親指の付け根から人差し指の先までの長さの1.5倍だそうです。また、指が当たる部分は角がない方が使いやすく、箸の先の方は少し角があった方が食べ物をつかみやすいそうです。自分で作ったお箸でご飯を食べてみてはいかがでしょうか。</p>						
諸条件	場所	阿蘇青少年交流の家		対象	小学校低学年以上		
	所用時間	1.5時間程度		人数	最大200人		
	時期	通年		天候	天候に関わらず実施可能		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物			
	<ul style="list-style-type: none"> ・ナイフ ・糸のこ ・ゴミ袋 ・新聞紙 等 			【指導者】 <ul style="list-style-type: none"> ・マイ箸づくりセット ※購入 （箸、サンドペーパー2種） 			
活動内容 （手順）	所用時間	項目	内容				備考
	15分	準備説明	<ul style="list-style-type: none"> ※ 事前にレストラン注文票でセットの注文を済ませておく。 ※ 活動前に必要な道具を借り、2F売店で注文したセットを受け取る。 ① セットの配布 ② 活動の流れについて説明 				
	60分	活動	<ul style="list-style-type: none"> ① 糸のこで、手に合った長さに切る。 ② サンドペーパーやナイフを使って、丸みを持たせたい部分を削る。 ③ 時間に余裕があれば、模様やすべり止めをつける。 				
15分	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ① 活動場所の清掃 ② 道具の返却 					

(16) 葉っぱブローチ

実施形態	自主活動		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	レストラン注文票（材料の注文）						
必要経費	特定研修活動実施経費（1人50円） +材料費（1人180円）		★		★★★		
概要 (セールスポイント)	<p>葉の上にグルーガンでグルーを載せて、ピンを取り付け、色を塗った、葉脈が模様となるブローチを作ります。大自然の中から、自分のお気に入りの葉っぱを見つけ、世界に一つだけのブローチを作ってみませんか。</p>						
諸条件	場所	阿蘇青少年交流の家		対象	小学校中学年以上		
	所用時間	2~2.5時間程度		人数	最大70人		
	時期	通年		天候	天候に関わらず実施可能 ※雨天時は葉っぱの採集ができないため、事前採集が必要です。		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物			
	<ul style="list-style-type: none"> ・グルーガン ・スティックボンド ・絵具 ・ハンドクリーム ・新聞紙 等 			【参加者】 <ul style="list-style-type: none"> ・ブローチ用の葉っぱ（採集を事前にしておく場合） 【指導者】 <ul style="list-style-type: none"> ・葉っぱブローチセット ※ 購入（ピン） 			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	50分	準備 採集 説明	<ul style="list-style-type: none"> ※ 事前にレストラン注文票でセットの注文を済ませておく。 ※ 活動前に必要な道具を借り、2F売店で注文したセットを受け取る。 ① セットの配布 ② 葉っぱ採集（事前に済ませておいても可） ③ 活動の流れについて説明 				
	80分	活動	<ul style="list-style-type: none"> ① 葉の裏にハンドクリームを塗る。 ② ハンドクリームの上からグルーを塗る。 ③ グルーが白くなったらゆっくりはがす。 ④ グルーにピンを取り付ける ⑤ 表面に好きな色を塗って完成 				・グルーガンは高温になるので取り扱いに注意する。
20分	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ① 活動場所の清掃 ② 道具の返却 					

(17) 押し花コースター

実施形態	自主活動		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	レストラン注文票（材料の注文）						
必要経費	特定研修活動実施経費（1人50円） +材料費（1人130円）		★★★		★★★		
概要 （セールスポイント）	押し花の乾燥のため、2日以上にまたがって行われるプログラムです。ただし、押し花を持参していただくか、イラスト等の他の材料で実施する という場合には、活動内容の③～⑤の工程がなくなり、1.5時間程度で活動することも可能です。						
諸条件	場所	阿蘇青少年交流の家		対象	小学校低学年以上		
	所用時間	80分（1日目）+50分（2日目） 押し花持参の場合1.5時間程度		人数	最大100人		
	時期	通年		天候	天候に関わらず実施可能		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物			
	<ul style="list-style-type: none"> ・押し花乾燥機 ・ラミネート加工機 ・はさみ ・ピンセット ・クレヨン、カラーペン 等 			【指導者】 <ul style="list-style-type: none"> ・押し花コースターセット ※ 購入 （ラミネートフィルム、コースター台紙） 			
活動内容 （手順）	所用時間	項目	内容				備考
	20分	～1日目～ 準備 説明	<ul style="list-style-type: none"> ※ 事前にレストラン注文票でセットの注文を済ませておく。 ※ 活動前に必要な道具を借り、2F売店で注文したセットを受け取る。 ① セットの配布 ② 活動の流れについて説明 				
	60分	押し花準備	<ul style="list-style-type: none"> ③ 材料の採集 ④ 乾燥準備 				
	6時間	乾燥	⑤ 押し花乾燥機で材料を乾燥させる。				
	30分	～2日目～ 制作	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ コースター台紙の上に乾燥した押し花を置く。 ⑦ ラミネート加工して完成。 				
	20分	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ⑧ 活動場所の清掃 ⑨ 道具の返却 				

(13) 竹とんぼ・木とんぼ・色鉛筆

実施形態	自主活動		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	レストラン注文票（材料の注文）						
必要経費	特定研修活動実施経費（1人 50 円）+材料費 A.竹とんぼ（1人 170 円） B.竹とんぼ・色鉛筆（1人 260 円） C.竹とんぼ・木とんぼ（1人 260 円）				★★★		
概要 (セールスポイント)	自分で作った竹とんぼが空を舞う姿は感動的です。羽はうすいほうがよく飛ぶのである程度の技術も必要になってきますが、昔ながらの遊びを交流の家で体験してみませんか。						
諸条件	場所	阿蘇青少年交流の家		対象	小学校中学年以上		
	所用時間	1.5 時間～2.5 時間 (セット内容によって異なる)		人数	最大 80 人		
	時期	通年		天候	天候に関わらず実施可能		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団地で準備する物			
	<ul style="list-style-type: none"> ・クラフト用ナイフ ・新聞紙 ・ゴミ袋 等 			【参加者】 ・筆記用具 等 【指導者】 ※竹とんぼセットを事前に購入しておく。			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	10分	準備説明	※ 事前にレストラン注文票でセットの注文を済ませておく。 ※ 活動前に必要な道具を借り、2F 売店で注文したセットを受け取る。 ① セットの配布 ② 活動の流れについて説明				
	60分 ～ 120分	活動	～竹とんぼ (60 分程度)・木とんぼ (60 分程度)～ ① 羽の傾きが逆になるように削る。 ② 丸ぼうを接着して色を塗ればできあがり。 ～色鉛筆 (30 分程度)～ ① 鉛筆を削って芯を出したり、軸を好きな形にする。 ② 好きな色を塗って完成				
10分	片付け	① 活動場所の清掃 ② 道具の返却					

(14) 勾玉

実施形態	自主活動		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	レストラン注文票（材料の注文）						
必要経費	特定研修活動実施経費（1人50円） +材料費（1人390円）				★★★		
概要 (セールスポイント)	自分の好きな形にデザインするなど、自分らしさが出せる活動です。黙々と活動するのも、このプログラムの特徴です。みなさんもオンラインの勾玉を作ってみましょう。						
諸条件	場所	阿蘇青少年交流の家		対象	小学校低学年以上		
	所用時間	1.5~2 時間程度		人数	最大 250 人		
	時期	通年		天候	天候に関わらず実施可能		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体で準備する物			
	<ul style="list-style-type: none"> ・新聞紙 ・糸のこ ・ゴミ袋 ・雑巾 ・バケツ 等 			【参加者】 <ul style="list-style-type: none"> ・筆記用具 等 【指導者】 <ul style="list-style-type: none"> ・勾玉セット ※購入 (石、ひも、サンドペーパー2種、耐水ペーパー) 			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	15分	準備説明	<ul style="list-style-type: none"> ※ 事前にレストラン注文票でセットの注文を済ませておく。 ※ 活動前に必要な道具を借り、2F 売店で注文したセットを受け取る。 ① セットの配布 ② 活動の流れについて説明 				
	90分	活動	<ul style="list-style-type: none"> ① 勾玉の形を鉛筆などでかきこむ。 ② いらないところを粗いサンドペーパーで削る。(糸のこでカットすると早くできる。) ③ 形ができたなら丸みを出していく。粗いサンドペーパーで大胆に削り、細かいサンドペーパーで表面を整える。 ④ 耐水ペーパーを使って水に付けながら石を磨いき、光沢とつやを出す。 ⑤ 完成したらひもを通す。 				
15分	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ① 活動場所の清掃 ② 道具の返却 					

(15) マイ箸

実施形態	自主活動		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	レストラン注文票（材料の注文）						
必要経費	特定研修活動実施経費（1人50円） +材料費（1人260円）				★★★		
概要 （セールスポイント）	<p>箸の最適な長さは、親指の付け根から人差し指の先までの長さの1.5倍だそうです。また、指が当たる部分は角がない方が使いやすく、箸の先の方は少し角があった方が食べ物をつかみやすいそうです。自分で作ったお箸でご飯を食べてみてはいかがでしょうか。</p>						
諸条件	場所	阿蘇青少年交流の家		対象	小学校低学年以上		
	所用時間	1.5時間程度		人数	最大200人		
	時期	通年		天候	天候に関わらず実施可能		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物			
	<ul style="list-style-type: none"> ・ナイフ ・糸のこ ・ゴミ袋 ・新聞紙 等 			【指導者】 <ul style="list-style-type: none"> ・マイ箸づくりセット ※購入 （箸、サンドペーパー2種） 			
活動内容 （手順）	所用時間	項目	内容				備考
	15分	準備説明	<ul style="list-style-type: none"> ※ 事前にレストラン注文票でセットの注文を済ませておく。 ※ 活動前に必要な道具を借り、2F売店で注文したセットを受け取る。 ① セットの配布 ② 活動の流れについて説明 				
	60分	活動	<ul style="list-style-type: none"> ① 糸のこで、手に合った長さに切る。 ② サンドペーパーやナイフを使って、丸みを持たせたい部分を削る。 ③ 時間に余裕があれば、模様やすべり止めをつける。 				
15分	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ① 活動場所の清掃 ② 道具の返却 					

(16) 葉っぱブローチ

実施形態	自主活動		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	レストラン注文票（材料の注文）						
必要経費	特定研修活動実施経費（1人50円） +材料費（1人180円）		★		★★★		
概要 （セールスポイント）	<p>葉の上にグレーガンでグレーを載せて、ピンを取り付け、色を塗った、葉脈が模様となるブローチを作ります。大自然の中から、自分のお気に入りの葉っぱを見つけ、世界に一つだけのブローチを作ってみませんか。</p>						
諸条件	場所	阿蘇青少年交流の家		対象	小学校中学年以上		
	所用時間	2~2.5時間程度		人数	最大70人		
	時期	通年		天候	天候に関わらず実施可能 ※雨天時は葉っぱの採集ができないため、事前採集が必要です。		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体で準備する物			
	<ul style="list-style-type: none"> ・グレーガン ・スティックボンド ・絵具 ・ハンドクリーム ・新聞紙 等 			【参加者】 <ul style="list-style-type: none"> ・ブローチ用の葉っぱ（採集を事前にしておく場合） 【指導者】 <ul style="list-style-type: none"> ・葉っぱブローチセット ※ 購入（ピン） 			
活動内容 （手順）	所用時間	項目	内容				備考
	50分	準備 採集 説明	<ul style="list-style-type: none"> ※ 事前にレストラン注文票でセットの注文を済ませておく。 ※ 活動前に必要な道具を借り、2F売店で注文したセットを受け取る。 ① セットの配布 ② 葉っぱ採集（事前に済ませておいても可） ③ 活動の流れについて説明 				
	80分	活動	<ul style="list-style-type: none"> ① 葉の裏にハンドクリームを塗る。 ② ハンドクリームの上からグレーを塗る。 ③ グレーが白くなったらゆっくりはがす。 ④ グレーにピンを取り付ける ⑤ 表面に好きな色を塗って完成 				・グレーガンは高温になるので取り扱いに注意する。
20分	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ① 活動場所の清掃 ② 道具の返却 					

(17) 押し花コースター

実施形態	自主活動		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	レストラン注文票（材料の注文）						
必要経費	特定研修活動実施経費（1人50円） +材料費（1人130円）		★★★		★★★		
概要 (セールスポイント)	押し花の乾燥のため、2日以上にまたがって行われるプログラムです。ただし、押し花を持参していただくか、イラスト等の他の材料で実施する という場合には、活動内容の③～⑤の工程がなくなり、1.5時間程度で活動することも可能です。						
諸条件	場所	阿蘇青少年交流の家		対象	小学校低学年以上		
	所用時間	80分（1日目）+50分（2日目） 押し花持参の場合1.5時間程度		人数	最大100人		
	時期	通年		天候	天候に関わらず実施可能		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物			
	<ul style="list-style-type: none"> ・押し花乾燥機 ・ラミネート加工機 ・はさみ ・ピンセット ・クレヨン、カラーペン 等 			【指導者】 <ul style="list-style-type: none"> ・押し花コースターセット ※ 購入 (ラミネートフィルム、コースター台紙) 			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	20分	～1日目～ 準備 説明	<ul style="list-style-type: none"> ※ 事前にレストラン注文票でセットの注文を済ませておく。 ※ 活動前に必要な道具を借り、2F売店で注文したセットを受け取る。 ① セットの配布 ② 活動の流れについて説明 				
	60分	押し花準備	<ul style="list-style-type: none"> ③ 材料の採集 ④ 乾燥準備 				
	6時間	乾燥	⑤ 押し花乾燥機で材料を乾燥させる。				
	30分	～2日目～ 制作	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ コースター台紙の上に乾燥した押し花を置く。 ⑦ ラミネート加工して完成。 				
	20分	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ⑧ 活動場所の清掃 ⑨ 道具の返却 				

(18) 野外調理

実施形態	指導必須 ※交流の家職員が活動の指導に入る		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 レストラン注文票（材料、燃料の注文）						
必要経費	特定研修活動実施経費（1人50円）+食材費+燃料代 ※野外調理料金表を参照		★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
概要 (セールスポイント)	<p>キャンプ場という非日常の中で行われる薪割り体験、調理体験は人と人との距離を縮めてくれる最高のスパイスです。野外調理を通して、協力する心、食材のありがたみ、資源の大切さ、人が生活をする中で大切なことを学ぶことができます。</p>						
諸条件	場所	野外調理棟		対象	学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体、小学生以上		
	所用時間	2時間～4時間		人数	最大144人まで 石窯ピザ・パン・クッキー（12人×12班） →1班10人編成		
	時期	4月～11月		天候	天候に関わらず実施可能		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体で準備する物			
	<ul style="list-style-type: none"> 調理用具 調理台（12台） かまど（12基） 食器（12人分×12セット） 食材 マッチ 新聞紙 牛乳パック ゴミ袋 無線 アルコール 			<p>1班の準備物</p> <ul style="list-style-type: none"> ふきん（台拭き用2枚程度、食器拭き上げ用6枚程度） スポンジ2つ程度 キッチンペーパー適量（最終食器拭き上げ用） 洗剤適量 クレンザー適量 <p>個人の準備物</p> <ul style="list-style-type: none"> 軍手 綿素材の燃えにくい服装（長袖・長ズボン） 水筒 <p>バーベキューの場合</p> <ul style="list-style-type: none"> 着火剤 			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容		備考		
	30分	事前指導 安全指導	<p>【団体及び交流の家職員】</p> <ul style="list-style-type: none"> 食材の受け取り 指導者と重要事項の確認 団体への全体指導 				
	150分 から 180分	準備 調理 食事	<p>【団体及び交流の家職員】</p> <ul style="list-style-type: none"> 薪係への薪割り指導・薪紐指導・火おこし 調理（各メニューマニュアルに沿って） 配膳、食事 		※火付けが終わってしばらくしたら、職員は一度事務室へ帰ります。		
45分 から 60分	食器点検 後片付け	<p>【団体及び交流の家職員】</p> <ul style="list-style-type: none"> 調理用具や食器の後片付け ゴミや灰の処理 野外調理棟の清掃 職員による食器点検 		※点検ができるようになったら無線で職員に連絡してください			

※なるべくふきんで拭き上げを行い、キッチンペーパーの使用を少なくしましょう。
※拭き上げ用ふきんを多めにもってきてきましょう！（団体で準備）

野外調理料金表

A 野外調理メニュー料金表 (①～⑦は一人あたりの価格になります。)

朝食メニュー	①和食 ②洋食	430円
昼・夕食メニュー	③焼きそば	300円
	④カレーライス(ハヤシライス) ⑤阿蘇たかなめし・だご汁 ⑥豚汁	530円
	⑦バーベキュー	1,050円
	⑧石窯ピザ・パン(10人1セット)	5,300円
	・ピザのみ(10人1セット)	3,200円
	・パンのみ(10人1セット)	2,100円
	⑨石窯ピザ・阿蘇キャベツスープ (10人1セット)	4,400円
	☆石窯クッキー(10人1セット)	2,100円

※⑧、⑨、☆は10人単位での注文となります。

B 野外調理に必要な燃料

薪(1束) 400円【かまど1個所につき1束】

ガス代 240円(ピザ・パンに必要です。)

ピザ・パン用燃料 1,840円

バーベキュー用炭(3kg) 510円

バーベキュー用炭(6kg) 920円

バーベキュー用炭(9kg) 1,220円

C 特定研修活動実施経費

利用者1人につき50円

野外調理にかかる必要経費例

10名×10班でカレーライスを調理する場合(薪は1班1コンテナを使用で計算しています。)

カレーライス食材費(530円×100) + 薪代(1コンテナ400円×10班)

+ 特定研修活動実施経費(50円×100) = 62,000円

	団体の指導者	参加者
事前指導 安全指導	<ul style="list-style-type: none"> 調理係と薪係に分かれる 包丁受け渡し時の立ち位置確認 調理道具の場所の確認 	<ul style="list-style-type: none"> 職員による説明を聞く 野外調理をする意義の確認 (協力・チームワーク等)
準備 調理 食事	<ul style="list-style-type: none"> 薪係の安全管理 調理係の安全管理 食事 	<ul style="list-style-type: none"> 薪割り 調理 食事
食器点検 片付け	<ul style="list-style-type: none"> 灰捨て時の安全管理 指導者によるセルフ食器点検 職員による食器点検 	<ul style="list-style-type: none"> 片付け 指導者の食器点検を受ける

重要事項

団体の指導者には職員と同様に安全管理を行ってまいります。参加者同様「調理係」・「薪係」と役割分担を行ってください。

また、鉋及び火の使用中は事故・ケガが起こりやすい場面です。指導者の方は、職員が参加者に行う安全指導をよく聞き職員と同じ目線に立って、参加者の安全管理を行ってください。

安全管理をする人が多くなるということは事故・ケガの防止につながります。

引率の皆様の積極的な指導をよろしくお願いします。



野外調理は参加者の安全第一で行います。

調理をする前に（チェック項目）



団体の準備物はそろっていますか？ 綿素材の燃えにくい服装（長袖・長ズボン）を着用していますか？

- ・各班にふきん台拭き用 2 枚程度、食器拭き上げ用 6 枚程度
- ・各班にスポンジ 2 つ程度
- ・キッチンペーパー適量（最終食器拭き上げ用）
- ・洗剤適量 クレンザー適量

※ここに書いてあるものは、利用団体で準備をお願いします。

- 野外調理の前に野外調理場で食材の確認と受け渡しをします。時間に遅れないようにしてください。
- 流しの下の両開き扉の中に、カゴがはいっています。カゴの中にはハンドソープ、アルコール消毒液があります。
- キレイに手を洗います。
- 調理を始める前に必ず調理台を拭いてアルコール消毒をします。
- 調理台下の戸棚の中に新聞紙に包まれた鉄板、食器かご、緑のコンテナ（中には鍋 1 つとライスクッカー（5 合） 2 つ）、ピザ用天板（2 枚）があります。



新聞紙に包まれた鉄板



食器かご



緑のコンテナ



ピザ用天板 2 枚

- 食器かごにはお皿 2 種類、スプーン・フォーク、コップ等全部で 1 2 セットずつあるか必ず確認をします
- 使う道具や食器はすべて洗います。
- 包丁、まな板、木べらは殺菌庫、その他の調理道具は真ん中の調理道具保管庫の中に入っています。
- 引率者立ち会いのもと、包丁とまな板を班ごとに取りに行きます（各班 2 つずつ）。包丁はまな板の上ののせて運ぶこと。



調理道具保管庫

※ざる、ピーラー、おたま
しゃもじ、計量カップなど



殺菌庫

※包丁、まな板、木べら、綿棒など

- 流し台では使用前にゴミ受けを設置します。
- 野外調理で出たゴミは指定のゴミ回収袋にいれ、各団体で事務室裏出入り口の倉庫まで運びます。



片付け（チェック項目）～食器点検にむけて～

団体の準備物はそろっていますか？

- ・各班にふきん台拭き用 2 枚程度、食器拭き上げ用 6 枚程度
- ・各班にスポンジ 2 つ程度
- ・キッチンペーパー適量（最終食器拭き上げ用）
- ・洗剤適量 クレンザー適量

※キッチンペーパーは最終食器拭き上げに使います。資源を大切に！

- 調理台を完全に水気がないようにふきあげる。（調理用具を並べるため）
- ライスクッカー、鍋、食器類、きれいに洗う。（ライスクッカーの中は特殊なコーティングがされているため絶対にたわしで洗わない！）
- 食器数はすべて 12 セットずつ揃っているか。
- 使った調理器具全て調理台に一つずつ並べているか。



- 使った調理器具の水分をしっかりと拭き取ってあるか。※水気を一滴も残さない
- ゴミ受けにたまった生ゴミや残飯をゴミ袋に捨て、きれいにした状態で伏せて置いているか。
- かまどの灰はすべて取り除き、一輪車に集めて水をかけて灰捨て場へ。※かまどに直接水を絶対にかけない
- 薪割りをした場所の木くず、ゴミを片付けているか。
- 調理棟にゴミが落ちていないか。



掃除用具置き場



灰捨て場までのルート



焼きそばの作り方

所用時間 2時間



火加減のポイント
※弱火か中火
強火だとすぐにこげます



材料
中華麺 1玉 (200g)
豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参ピーマン
油・塩コショウ・粉ソース



①野菜を食べやすい大きさにカットします。
※豚肉はカットされているのでカットしませ
ん。



②油を敷きます。
③豚肉を少し色が変わるまで炒めます。
④色が変わったら野菜をすべて入れて炒めま
す。



⑤全体に火が通ったら麺をのせます。
※ポイント
麺をのせた後、コップ 1/3 の水をいれます。水を入れる
ことで焦げにくくなり、麺が蒸されます。
⑥麺に火が通ったら粉ソースと塩コショウで味付けをし
ます。



⑦お皿に盛りつけます。
⑧最後に鉄板から焼きそばを全て取ります。しばらく鉄
板を冷ましてから水を入れます。そうすると汚れが浮き
片付けしやすくなります。
⑨鉄板は金属たわしできれいに汚れをおとします！

焼きそばで使用した鉄板の片付け方

鉄板

に愛を

鉄板は手入れをしなければすぐにサビが出ます。

皆さんが愛を込めて手入れをすることでサビの発生を防ぎ、次の人が気持ちよく使えます。

さあ、皆さんの愛が試される時です。使った鉄板を綺麗にしましょう！



Step①

亀のこたわしで汚れを落とす。
※洗剤は使わない！



Step②

ふきんできれいにふきあげる。
※水分は一滴も見逃さない！



Step③

キッチンペーパーに油を染み込ませる。



Step④

薄く油を塗る。
愛を込めて塗る！



Step⑤

最後は鉄板の下に2枚新聞紙を敷く。これで終了。
ここまでできたら無線で職員に連絡をする。
皆さんの鉄板への愛を職員が確かめにいきます。

カレーライス（ハヤシライス）の作り方

所要時間 4時間



参考として

お米1合150g (180ml)
(180cc)
に対し、水200ml (200cc)

1. ご飯の準備

1 調理担当の人は、まずお米を研いで**水に浸しておきます。(10～20分)**

※6名までの場合ライスクッカー1つ。7～12名の場合ライスクッカー2つ使います。

※水の量は多いほうが失敗しにくい！（人差し指を入れる→人差し指がお米に触れる→**人差し指の第一関節と第二関節の間まで**水を入れる）

2 鍋やライスクッカーは火にかける前に外側を**食器洗剤やクレンザーでコーティング**する。

※使用後洗うときに、黒いススがり落ちやすいです。

3 **野菜**は大きく切るよりも、**小さく薄く切った**方がしっかりと早く火が通ります。

4 お肉はすでにカットしているので、決して**包丁でカット**しないでください。

食中毒の原因になります。

5 調理で出たゴミはすべて、緑のゴミ袋に入れます。

2. かまどに火がついたら（調理スタート）

1 お米を**強火**にかける（**鍋がグツグツとするまで**）。グツグツし、泡が出始めたら**弱火**に寄せて**15分～20分**置きます。

2 次にカレー鍋でカレーを作ります。**肉→野菜**の順に炒めます。

※水が多くなるとスープカレー（ハヤシ）になります。

3 残りは班で協力してオンリーワンのカレーライスを作ります。



完成例

阿蘇たかなめし・だご汁の作り方

所用時間 4時間

阿蘇たかなめし

材料1人分（米100g・阿蘇たかな20g・ごま・白だし）

- ① ご飯を炊く。
- ② 炊き上がったご飯をボウルに取り、阿蘇たかなとごまを入れ白だしで味付けをする。

だご汁

材料1人分（強力粉40g・鶏肉30g・阿蘇の芋や野菜やしいたけ・味噌・ぬるま湯30ml・塩少々）

- ① 強力粉に塩をとかしたぬるま湯を入れて、なめらかになるまでよくこねる。
- ② 棒状にして、適当な大きさに小分けする。
- ③ ぬれ布巾をかけ30分ねかす。（布巾で乾燥を防ぐ）
- ④ 鍋に鶏肉を炒め水（一人分 400cc）の半分量を入れ野菜類を煮る。
- ⑤ 具が柔らかくなったら残りの水を入れ、味噌・醤油で味を調える。
- ⑥ ⑤にだごを細長く伸し入れ、だんごが半透明になるまで煮る。
- ⑦ 最後にネギを入れ出来上がり。

豆腐ステーキ

材料1人分（豆腐1/6丁・阿蘇の野菜・油・ドレッシング）

- ① 豆腐（一人1/6丁）は切ってキッチンペーパーでつつみ、しばらく置いて水を切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豆腐の両面を焼いて取り出しもやしを炒める。
阿蘇野菜を盛付ける。



完成例

豚汁の作り方

所用時間 4時間

材料1人分

豚肉 50g・阿蘇の芋や野菜やしいたけ・味噌・だし・塩少々

- ① 鍋に豚肉を炒め水を半分程度を入れ野菜類を煮る。
- ② 具が柔らかくなったら残りの水を入れ、だしと味噌で味を調える。
- ③ 最後にネギを入れ出来上がり。



バーベキューの進め方

所用時間 4時間

1. ご飯の準備

- ① 調理担当の人は、まずお米を研いで水に浸しておきます。(10~20分)
 ※6名までの場合ライスクッカー1つ。7~12名の場合ライスクッカー2つ使います。
 ※水の量(人差し指を入れる→人差し指がお米に触れる→人差し指の第一関節と第二関節の間まで水を入れる)水は多いほうが失敗しにくい!
- ② ライスクッカーは火にかける前に外側を食器洗剤やクレンザーでコーティングすると使用後洗うときに、黒いスス落ちやすいです。
- ③ かまどに火をつけ、お米を強火にかける。(鍋がグツグツとするまで)グツグツし泡が出始めたら、弱火に寄せて15分~20分置きます。

2 食材の準備

- ① 野菜を切ります。あまり細かく切ると焦げやすくなります。
- ② お肉はすでにカットしているので、決して包丁でカットしないでください。食中毒の原因になります。

3 木炭に火をつける!

- ① 木炭に火をつけます。簡単なようでいて、慣れていないと時間がかかる作業です。食材を切り始めると同時にとりかかった方が良いでしょう。
- ② 固く丸めた新聞紙を芯にすることで着火剤の代わりになります。空気の通り道に気を付けて木炭を組みます。
- ③ 必要に応じて団扇で風を送りましょう。

4 木炭の火力が安定したらバーベキューのスタートです!



石釜ピザの作り方

所用時間 4時間



ピザの材料 (プレート2枚10人分)

- ・強力粉 1kg
- ・ドライイースト 25g
- ・塩 20g
- ・ぬるま湯 550cc
- ・オリーブオイル 20g
- ・ピザソース
- ・具材：ベーコン・チーズ・阿蘇の野菜など

※具材は小さく切りましょう！（ベーコンは切らない）
大きく切ると火が通りません。



①強力粉半分程度・ドライイースト・塩を混ぜる。

②ぬるま湯を数回に分けて入れ、固まりがなくなるまでよく混ぜる。



③残りの強力粉全部を入れよく混ぜ合わせたあと、しっとりなるまで手でこねる。

④オリーブオイルを加え15分間くらいこねる。



⑤ボウルに生地をまとめラップをかけて、暖かい場所で発酵させる。
※2倍くらいの大きさになります。生地に人指し指を差し込み、もとに戻らなければオッケー！



⑥生地を2個に切り分け、天板に油を敷き麺棒で生地をのばす。
※天板と同じくらいの大きさまでのばしましょう。

⑦生地にフォークで空気穴を付ける。



⑧ピザソースをぬり、具材をトッピングする。



⑨石窯で焼く。（石窯は指導者が担当します）

300℃ 約6分~7分

⑩食べる準備と使わない道具の片付け開始！

石釜パンの作り方

所用時間 4時間



材料（直径8cm程度チョコレートパン30個分）

- ・強力粉1kg
- ・ドライイースト35g
- ・塩20g
- ・ぬるま湯550cc
- ・バター130g
- ・一口チョコ30個
- ・ヨーグルト



①強力粉半分くらい・ドライイースト・塩・ヨーグルトを入れ、しゃもじで混ぜる。

②ぬるま湯を数回に分けて入れ、固まらなくなるまでよく混ぜる。



③残りの強力粉全部を入れよく混ぜ合わせたあと、しっとりなるまで手でこねる。

④バターを加え、なじむまで15分間くらいこねる。



⑤ボウルに生地をまとめラップをかけて、暖かい場所で発酵させる。

※2倍くらいの大きさになります。生地到人指し指を差し込み、もとに戻らなければオッケー！



⑥生地を30個に切り分け、チョコレートを入れてまるめる。

⑦天板に間隔をおいてならべる。

※1枚の天板に15個



⑧石窯で焼く。（石窯が指導者が担当します）

280°C 約3~4分

⑨食べる準備と使わない道具の片付け開始！

阿蘇キャベツの丸ごとスープの材料 (1人分)

キャベツ120g ベーコン20g ジャがいも10g たまねぎ10g にんじん5g コンソメ
1/2個 水150cc

調理用具：鍋・まな板・包丁・計量カップ・ボウル

【阿蘇キャベツの丸ごとスープ】

キャベツは人数分に芯ごと大きく切り、5ミリ程度に切った他の野菜とベーコン、コンソメ、水を入れ、ふたをして煮る。好みにより、塩こしょうで味を整える。

野菜が柔らかくなったら、「阿蘇キャベツの丸ごとスープ」の完成です！！



時間短縮のためコンロを使って調理します。

完成例



石釜クッキーの作り方



所用時間 4時間

材料 (1 セット 10 人分 約150枚)

ホットケーキミックス粉 1kg

バター 250g

牛乳 200ml

☆調理器具・・・ボウル・クッキングシート・めん棒
型抜き・天板

☆作り方

- ① ボールに粉と角切りにしたバターを入れる。
- ② 粉とバターを混ぜ、バターの粒が小さくぽろぽろになり、生地が黄色っぽくなるようにする。
- ③ 牛乳を加えて生地をまとめ、軽くこねる。
- ④ めん棒で5mmくらいの厚さにのばし、型でぬく。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、天板にのせ釜で焼く。

180℃ 10～13分

※ピザ釜の周りはとても熱くなります。

子どもだけでは絶対に近づかないようにしましょう。

※作る前は、手洗いをしっかりしましょう。

※道具は洗剤をつけて洗い、ふきんやキッチンペーパーで水気をふきとりましょう。

(19) ASOびんピック

実施形態	指導可能（指導依頼をせずに団体が自主で活動できる。）		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※団体が自主で活動する場合は提出不要						
必要経費	なし			★★★			★★
概要 (セールスポイント)	<p>投げる力や転がす力、集中する力などさまざまな力をためすゲームにチャレンジし、合計得点を競います。性別・年齢・運動技能に関係なく誰でも高得点を狙えるチャンスのあるゲームです。</p>						
諸条件	場所	体育館 武道場		対象	小学校低学年以上		
	所用時間	1.5～2時間程度		人数	50～100人程度		
	時期	通年		天候	関係なし		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物			
	ASOびんの道具 タイマー スコアカード 等			運動に適した服装 体育館シューズ 筆記用具 等			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	30分	準備・事前指導 安全指導	<p>【団体及び交流の家職員】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・道具の受け取り ・会場設営 ・ルール説明・諸注意 				
	70分	活動	<p>【団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・活動を始める前に準備運動を行う。 ・1カ所10分を目安にローテーションでゲームを行う。 ・人数が多い場合は、5～10人のグループ編成をし、グループでそれぞれのゲームを行う。 ・スコアを記録していく。 <p>【各種目】(例) ※対象者や活動場所に応じて、種目は変更することができます。</p> <p>20点満点 キックターゲット 空き缶積み ボーリング ストラックアウト ペタンク落とし</p> <p>【その他の種目】 豆運べ、バグゴ、輪投げなど</p>				実施時間によっては、複数種目の組み合わせが可能。
	10分	後片付け	<p>【団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人員・健康状態の確認 ・道具の返却 ・活動のふりかえり 				

ASOびんピックカード例



【プログラム】

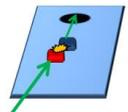
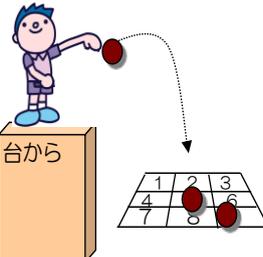
ASOびんピック

レッツ トライ!



がっこうめい がくねん
学校名 (学年)

なまえ
名前

	調整力	制球力	持久力	集中力	蹴力
ASOびんピックプログラム	バッグ バッグをボードに向けて投げます。ボードにのったら1点、あなに入ったら3点です。4回投げた合計点が得点になります。 (ボードの上にあるバッグにぶつけてあなに入れてもOK!) 1~3年: 3m 4~6年: 5m	ボーリング ペットボトルのピンをめがけてボールを転がします。倒れたピンの数が得点になります。(3回です) 真ん中をねらって! 5m 10m 1~3年 4~6年	空き缶積み 空き缶をどれだけ時間内に高く積めるかをきそうゲームです。 1~3年生は 5mライン 4年生以上は10mライン 集中力も必要になります。落ち着きながらも、いそいでがんばってみよう!! 空き缶1個で2点です。30秒間のチャレンジです。	ペタンク落とし 台の上からボールを落とします。5回投げます。全部投げ終わったときの得点の合計が成績です。 線の上に落ちたら、近い方の得点になります。	キックターゲット かべのめがけてボールをけります。5回けた合計得点が成績です。(20点以上は20点) 10 5 10 5 10 5 1~3年: 5m 4~6年: 10m
					

【自分の記録】

	種目	得点 (点)
記録	調整力	
	制球力	
	持久力	
	集中力	
	蹴力	

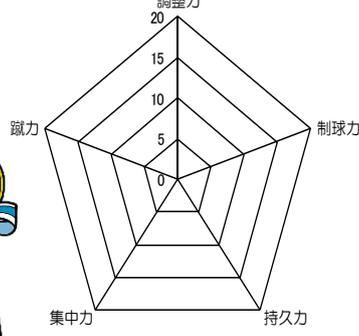
【総合成績】

ASOびんピックは楽しくできました。

あなたの成績は・・・

100点満点の 点





(80点以上: 金、60点以上: 銀メダル)

活動の様子



(20)ディスクゴルフ

実施形態	指導可能（指導依頼をせずに団体が自主で活動できる。）				自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※団体が自主で活動する場合は提出不要				★	★			★★★★
必要経費	なし								
概要 (セールスポイント)	<p>フライングディスクをゴール(ディスクキャッチャー)に何投で投げ入れることができるかを競うスポーツです。ゲームだけでなく、準備や片付け等をみんなでおこなうと、よりねらいに迫ることができます。</p>								
諸条件	場所	ディスクゴルフコース (草原)			対象	小学校低学年以上			
	所用時間	1.5 時間程度			人数	50 人程度まで			
	時期	通年			天候	雷雨・荒天・風が強い場合 中止			
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物				団体に準備する物				
	ディスク スコアカード 等				筆記用具 笛 等				
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容						備考
	10分	準備・事前指導 安全指導	<p>【団体及び交流の家職員】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・道具の受け取り ・職員によるルール説明（必要であれば） 						
	60分	活動	<p>【団体】</p> <p>【ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5人1組 全9ホール ・人数が多い場合は、グループで出発ホールを別にして一斉にスタートします。どんな投げ方をしてもOKです。 ・じゃんけんで最初のホールの1投目の順番を決めます。2投目以降は、順番に関係なくディスクがゴールから遠い者が投げます。 ・2ホール目以降は、前のホールのスコアの良いものから順番に投げます。もし、同じスコアの場合は、さらに前のホールにさかのぼり、スコアの良い者から投げます。 ・投数を合計し、その投数が少ない人から順位が決定します。 ・ゲーム中の判定は、同伴の競技者が公平に行います。 						<ul style="list-style-type: none"> ・コースは起伏があり、距離もあるので、ウォーミングアップを入念に行う。 ・ディスクが紛失しないように、一人ひとりがしっかり管理する。ただし、がけ等危険な場所にディスクが入った場合は、無理に探さずに、事務室に知らせる。
10分	後片付け	<p>【団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人員・健康状態の確認 ・道具の返却 ・活動のふりかえり 							

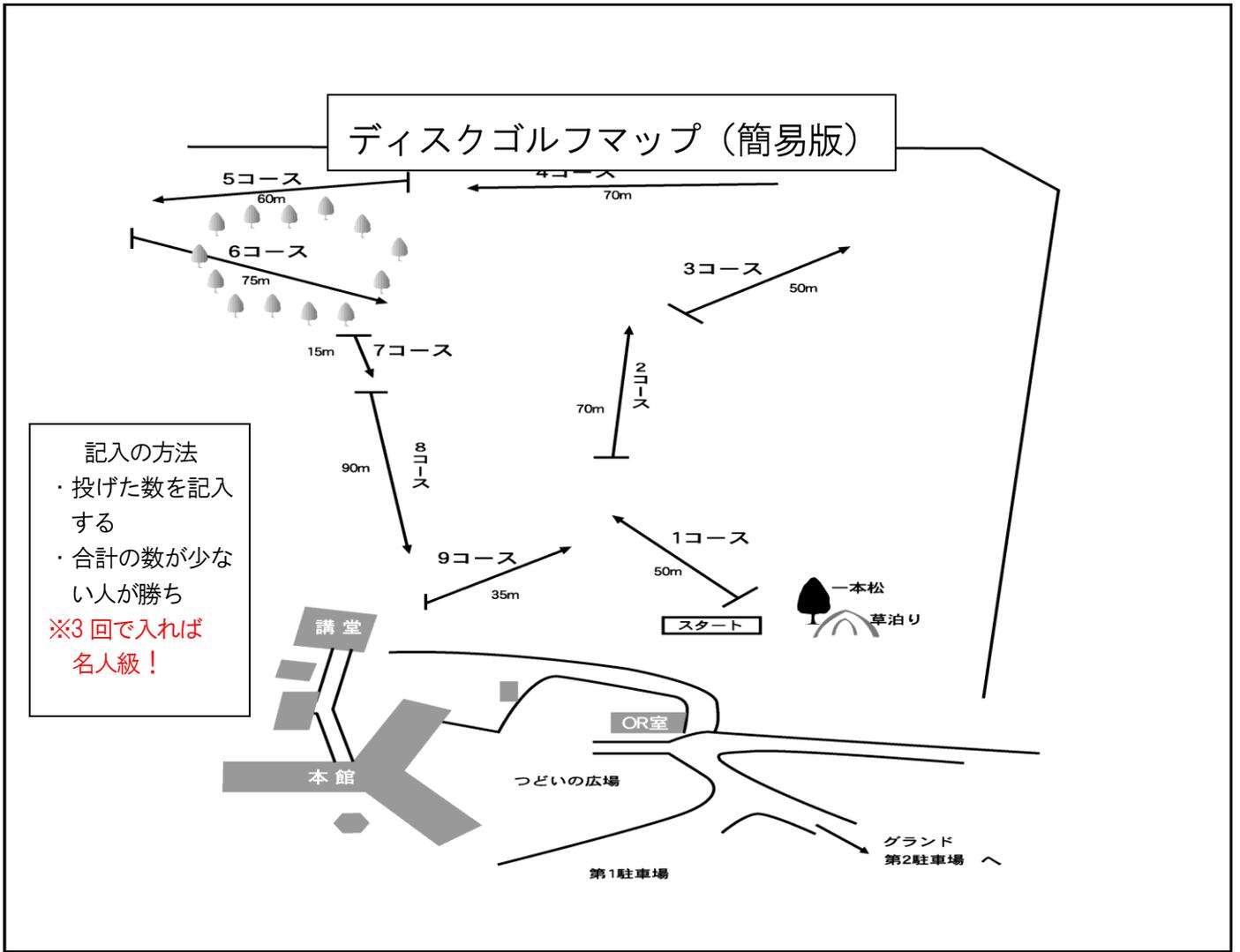


スコアカード

ディスクゴルフ

国立阿蘇青少年交流の家

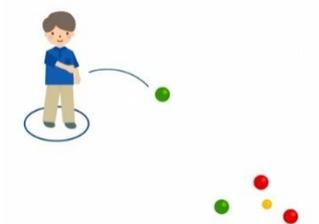
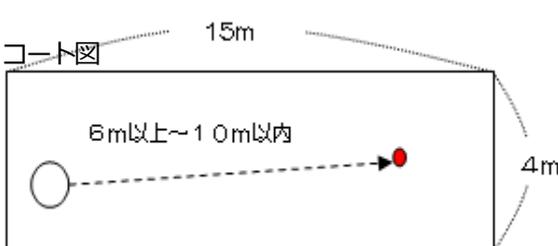
			競技者氏名			
ホール	距離(m)	パー				
1	50	3				
2	70	3				
3	50	3				
4	70	3				
5	60	3				
6	75	3				
7	15	3				
8	90	3				
9	35	3				
計	365	3				
合計						
順位						



簡易版スコアカード

		名前						
ホール	距離 (m)							
1	50							
2	70							
3	50							
4	70							
5	60							
6	75							
7	15							
8	90							
9	35							
合計								
順位								

(21)ペタンク

実施形態	指導可能（指導依頼をせずに団体が自主で活動できる。）		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※団体が自主で活動する場合は提出不要						
必要経費	なし				★		★★★
概要 (セールスポイント)	ビュット(目標の球)に向かってボールを投げ合い、相手より近づけることで得点を競うゲームです。						
諸条件	場所	体育館 武道場		対象	幼児以上		
	所用時間	1.5 時間程度		人数	24 人程度まで		
	時期	通年		天候	なし		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物			
	ペタンクセット メジャー スコアカード 等			筆記用具 笛 等			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	10分	準備・事前指導 安全指導	【団体及び交流の家職員】 ・道具の受け取り ・職員によるルール説明（必要であれば）				
	60分	活動	【団体】  				重いボールを使用するので、周りの人に当たらないように十分に注意する。
10分	後片付け	【団体】 ・人員・健康状態の確認 ・道具の返却 ・活動のふりかえり					

【ペタンクのルール】

・ 1グループ2人以上

①ジャンケンで勝ったチームの一人が投球円(直径 35~50cm くらいの円)を地面に描く。

②投球円の中から両足をそろえてビュット (目標球) を 6m 以上~10m 以内の距離に投げる。(ビュットは設定したコートの端から 1メートル以上離れていなければならない。)

※ビュットが規定の範囲内にとまらなかった場合は、同じチームの人が投げ直す。ビュットの投げなおしは 3 回までできるが、3 回目も無効の場合は相手チームがビュットを投げる。

③ビュットが規定の範囲内にとまったら、最初のジャンケンで勝ったチームから交互に第 1 投を投げ合う。(チーム内の投球順は自由)

④次に、第 1 投でビュットからの距離が遠かったほうのチームが、一番近い距離をとるまでボールを投げ続ける。

※もし、一方のチームがボールをすべて投げ終えてしまったら、もう一方のチームは残りの持ちボールをすべて投げます。

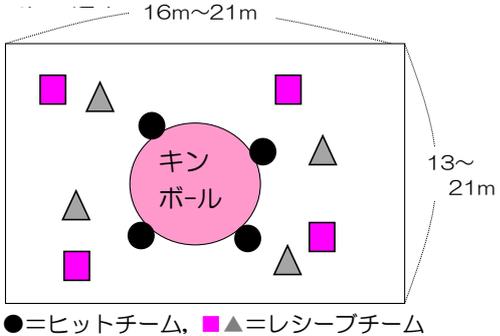
⑤両チームが持ちボールをすべて投げ終えたらメーヌ (1 セット) は終了です。

⑥ビュットにより近いボールのチームが勝ちになる。ポイントは負けたチームの最もビュットに近いボールの半径内に入っている勝ったチームのボールの数になる。

※メーヌを繰り返して得点を加算し、13 点を先取したチームが勝ちとなる。

※ゲーム中の判定は、同伴の競技者が公平に行います。

(22) キンボール

実施形態	指導可能（指導依頼をせずに団体が自主で活動できる。）		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協同性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※団体が自主で活動する場合は提出不要						
必要経費	なし				★★	★★★★	★★
概要 (セールスポイント)	キンボールとは直径122cmの大きなボールをチームで協力して、床に落とさないようにヒットやレシーブを繰り返すスポーツです。						
諸条件	場所	体育館	対象	小学校低学年以上			
	所用時間	1.5時間程度	人数	50人程度まで			
	時期	通年	天候	なし			
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体が準備する物			
	キンボールセット タイマー 等			運動に適した服装 体育館シューズ 笛 等			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	20分	準備・事前指導 安全指導	【団体及び交流の家職員】 ・道具の受け取り ・ボールやコートの準備 ・職員によるルール説明（必要であれば）				
	60分	活動	【団体】  ●=ヒットチーム, ▲=レシーブチーム				
		後片付け	【団体】 ・人員・健康状態の確認 ・道具の返却 ・活動のふりかえり				

キンボールのルール

直径 122cm、約 1kg の大きなボールを使って、1 チーム 4 名が、3 チームで同時にプレーするユニークなスポーツ！

参加人数

1 チーム 4 名でプレーします。メンバーは最大 8 名まで登録でき、プレイヤーは何回でも自由に交代できます。

ゲーム設定

コートサイズは 18~21m×18~21m、正方形でなくても OK。

1 ピリオド 7 分の 1 ピリオドマッチとします。

※公式ゲームでは 1 ピリオド 15 分の 3 ピリオドマッチ。

試合時間・ピリオド数等は、参加人数や参加者の年齢等に応じて変更する場合があります。

オムニキン！

みんなで楽しみましょう！
という意味です。
毎回、大きな声で
いわないといけません。

ゲームの流れ

(1) じゃんけんなどでヒット権（サーブ権）を決めます。

ヒット権を得たチームは、コートの中央につき、ヒッター以外の 3 人がボールを支えます。それ以外の 2 チームは、各チーム 4 名でコート内すべてを守れるよう守備につきます。

(2) ヒットは、ヒットチームの 1 人が“オムニキン”と大きな声で言い、続けて相手チーム（ゼッケンの色）をコールしてから腰より上の部分（手や腕など）を使っておこないます。

ヒット時には、チーム全員が必ずボールに触れていなければなりません。

(3) 指定されたチームは、ボールを床に落とさないようレシーブします。レシーブ時は、全身どこを使っても OK。レシーブに失敗すると、他の 2 チームにそれぞれ 1 点ずつ得点が入ります。得点が入った後のゲーム再開は、レシーブの失敗や反則をしたチームがその場所から 2m の範囲内でサーブをして行きます。

(4) レシーブに成功したら、ボールを持って走っても、仲間にパスしても OK。今度はレシーブしたチームが、(2) と同じようにヒットします。その繰り返しです。

反則について

◎ヒット時の反則について

- ・セットされていない状態でヒットを行った場合
- ・打つ前のコールを間違える、または声が小さすぎて審判にも聞こえない場合
- ・ヒットしたボールが 1.8m 以上飛ばなかった場合
- ・ヒットしたボールが水平方向より下向きに飛んだ場合
- ・ヒットしたボールが誰にも触れることなくコート外に飛んだ場合

◎レシーブ時の反則について

- ・両足がコートから出た場合

※いずれの場合も、反則したチーム以外の 2 チームに 1 点ずつ入ります。

(23)各種スポーツ

実施形態	自主活動		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	なし						
必要経費	一部時間によっては照明使用料あり						★★★
概要 (セールスポイント)	各種スポーツ活動で利用することができます。ケガや事故に気を付けてください。						
諸条件	場所	体育館 武道場 グラウンド 等		対象			
	所用時間			人数			
	時期	通年		天候	外での活動は雷雨時に中止する。		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物			
	※貸し出し可能な物品については、ご相談ください。			各種スポーツに必要な用具			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
		準備・事前指導 安全指導	【団体】 ・必要物品の借用				
		活動	【団体】 ・安全面に留意した活動をお願いします。 ・適宜休養と水分補給を行ってください。				
		後片付け	【団体】 ・後片付け ・使用した場所は原状復帰をお願いします。				

各種スポーツの様子



芝生のグラウンドでおもいきり活動ができます。ゴールポストも貸し出し可能です。(ナイター使用可)



テニスコートが3面あります。フットサルコートとしても活用できます。(ナイター使用可)



阿蘇の山々を背景に、大自然を満喫しながら草すべりができます。小学生以下の方はその使用が可能です。



敷地内にあるクロスカントリーコースは、ランニングの練習をはじめ、ウォーキングやナイトハイクも楽しめます。



目的や対象に合わせてコート設定を行いながら活動ができます。ゴールポストは1組あります。(ナイター使用可)



ゴルフ練習場には、打席が6カ所あります。クラブやボールの貸し出しも可能です。



長期休業中などを利用してレスリングの合宿も可能です。マット等は持ち込みになります。



グラウンド横にあるトレーニングルームには、腹筋や背筋をはじめさまざまな部位を鍛える用具が設置してあります。



体育館や武道場で柔道ができます。公式試合に対応できる畳を敷くことができ、広さでは熊本県内最大級です。



武道場では、テコンドー、空手、合気道、剣道などの武道ができます。合宿でのご利用も可能です。

119 フロアホッケー

1 フロアホッケーとは…

スティックを用いて、専用のパックを相手ゴールへ入れて得点をあげる室内スポーツです。

2 道具・用具 (ルールガイドブック有り)



1チーム6名程度(うちゴールキーパー1名) ・始める前に準備運動を行う。

【ルール】

※正式なルールとは少々変えてあります。団体に応じて、楽しく活動できるように工夫してもよいです。

- ・試合は(1ピリオド9分間×3ピリオド)で行います。
- ・プレーは、フェイスオフ(右写真の状態)によって始めます。

<主なファール>

- ・ハイスティックング(スティックを肩の高さより上に上げてはならない。)
- ・フックキング(スティックで相手をひっかけてはならない。)
- ・ラフティング(肘などの体の一部を使って相手にぶつかってはならない。)
- ・スラッシング(パックをコントロールする相手プレーヤーのスティックを上からたたいてはならない。)

グラウンドゴルフ

1 グラウンドゴルフとは…

ボールをクラブで打ち、ホールポストにホールイン(入って静止した状態)するまでの打数を競うスポーツです。

2 道具・用具



【ルール】

- ・1グループ5～6人
- ・人数が多い場合は、グループで出発ホールを変えて一斉にスタートします。
- ・ボールとクラブは同じ色のものを使います。
- ・最初のホールの第1打(ティショット)の順番はじゃんけんで、2ホール目以降は前ホールのスコアの良い者から順番に打席に入ります。
- ・ボールを決められた場所から決められた打順で、ホールポストに向かって打ちます。(ティショット以外はホールポストから遠いボールから順番にプレーします。)
- ・打球がホールポスト内に静止した状態を「トマリ」といい、そのホールはその状態で「あがり」となります。
- ・順位は、「あがり」の打数を合計し、その打数により決定します。(打数の少ない方が良いスコアとなります。ホールインワンの場合は、合計打数から3打引きます。)
- ・ゲーム中の判定は、同伴の競技者が公平に行います。

(24)チャレンジゲーム

実施形態	指導必須 ※交流の家職員及び研修指導員が指導		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙						
必要経費	指導員1人につき5,000円 ※指導員1人に対し、最低6名、最大12名		★	★★★★	★★★★	★★★★	★★
概要 (セールスポイント)	<p>チャレンジゲームは、各ゲームにおけるグループワークを通して、結果よりも過程を重視することで、次のような態度・能力を育てています。</p> <p>① 協調性や他者への信頼感をはぐくむ。 ② 自分への自信や信頼など、自己肯定感をはぐくむ。 ③ 自分の意見を言う、他者の意見を聞くなど、コミュニケーション力を高める。</p> <p>※「ゲームの内容」をご覧ください。</p>						
諸条件	場所	キャンプ場		対象	小学校低学年以上		
	所用時間	3～3.5時間		人数	6人以上50人程度まで (各班12名以内の編成)		
	時期	通年		天候	晴天時 ※雨天時、相談の上、実施の可否を判断		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物			
	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジゲームの道具 ・メジャー ・ストップウォッチ ・無線 等 			<p>【参加者】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動に適した服装 ・運動靴 ・帽子 ・軍手 ・水筒 等 <p>【指導者】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者に準じた服装等を準備 ・救急用品 ・携帯電話 ・笛 等 <p>※活動中は、引率者も一緒に活動に入ったり、集団を見守ったりしていただきます。</p>			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	30分	準備・事前指導 安全指導	① 引率者と指導員との打合せ ② チャレンジゲームのセッティング及び安全上の留意点				班編成、役割、配慮が必要な参加者等を共有
	2時間～ 2.5時間	活動	<p>【交流の家の進行】</p> <p>① アイスブレイク ② 活動開始</p> <p>【種目】</p> <p>根子岳縦走・高岳ジャンプ・あか牛のよこばい わたしの一本橋・猿の大脱走・天狗の長ゲタ 中岳くぐり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種目をローテーションで活動する。 ・各種目の活動前に各種目の注意事項を伝える。 ・活動後は種目ごとに、ふりかえりを行い、次の種目へつなげる。 <p>③ 振り返り</p>				各種目の設定時間は活動の様子を見て決定する。 グループや参加者の状態を考慮して、実施する種目やグループ編成を決定する。
	30分	後片付け	① 人員・健康状態の確認 ② 道具返却				

1 引率者の方へお願い

- ① 団体の引率者は、必ず事前打合せにおこしください。
- ② 利用団体の中に、チャレンジゲーム指導者講習会を受講している方がいる場合は、指導員として一緒に活動していただくことも可能です。
- ③ 活動中は、引率者も一緒に活動に入ったり、集団を見守ったりしていただきます。

2 指導員の依頼について

- ① **利用日2ヶ月前までに**、指導依頼用紙をご提出ください。
- ② 交流の家で利用団体からの指導依頼を受け、必要な指導員の人数確保に努め、その結果について利用団体に連絡します。
- ③ **指導員が確保できた場合のみ**、チャレンジゲームを活動プログラムに取り入れることができます。確保できなかった場合は、プログラムの午前・午後に分けた実施や別のプログラムの検討をお願いします。
※人数が多い団体や、同日に利用する団体が多いときは、活動場所の関係で、チャレンジゲームを活動プログラムに取り入れることができない場合もあります。
- ④ 雨天時の場合は、参加者の人数や場所等の状況に応じて、内容や実施の可否等について相談させていただきます。

3 緊急連絡体制

- ① 事故が起きた場合、引率者がいる場合は、指導員もしくは引率者から事務室へ連絡を入れます。
- ② 指導員1人の場合は、参加者の1人から事務室へ連絡を入れます。
- ③ 事務室への連絡（第1キャンプ管理棟内の内線電話から234）（外線電話0967-22-0811）
- ④ 連絡を受けた事務室の職員が現場へ急行し、応急処置ならびに救急車要請の有無を確認します。
※指導員も救急救命法や応急処置法などの処置を、速やかに対応いたします。
- ⑤ 事故者が病院にかかった場合は、事故の状況や対応について疾病者対応表に記入していただくようになります。

【ゲームの内容】

① 根子岳縦走

1 活動概要

メンバーが丸太の上に立ち、丸太から降りずに位置を交代していきます。様々な方法で使用することができます。一列で行う活動なら何でもできます。グループを2つに分けて、各チームが丸太の両端からスタートし、交差していく方法もあります。

互いに支えあったり、助け合ったりしていくことで、スキンシップや協力が図られます。また、並び順についてお互い確認しあうなどコミュニケーションも生まれます。



2 対象及び実施時期 小学校低学年以上（最大12人まで） 通年

3 セットアップ

- 活動エリアに枝や石などの危険物がないか確認する。
- 丸太の表面が滑らかで、とげや裂け目がないか確認する。

4 ルール

- ① 全員が丸太の上に立つ。
- ② 課題にそって、並び替える。（課題例：誕生日順、名前順、携帯番号順など）
- ③ 落ちたら最初の並び方に戻って、やり直し。
- ④ 最後に並び順の確認をして終了。

応用

- ▲ 声をださないで行う。
- ▲ 目かくしをする。（アイマスク・タオルを準備する。）

※ ▼: 基本ルールより優しくなる。 ▲: 基本ルールより難しくなる。

5 注意

- 丸太から落ちるのが確実にになったら、周りの人を巻き込まないで自ら降りるように説明をする。
- 枕木（横木）には乗らない。
- ジャンプをしてはいけない。
- 移動の時に、足で手を踏まないように注意する。
- 指導員は必要に応じて補助をする。

② 高岳ジャンプ

1 活動概要

ロープを使って全員が落ちることなく台から台まで移動するゲームです。渡った台では、メンバー全員が落ちないようにバランスをとらなければいけません。

互いに支えあったり、ジャンプの補助をしたりしていくことで、スキップや協力が図られます。また、お互いに課題解決について相談しあうなどコミュニケーションも生まれます。



2 対象及び実施時期 小学校低学年以上（最大12人まで） 通年

3 セットアップ

- 脚立を使って丸環にスイングロープのナス環を取り付け、ロックする。
- 木の根元にスタート地点となる大台を置き、7m先に小台を設置する。（対象に合わせて、距離は調整する。）
- 台が安定しているか確認する。
- 活動エリアに枝や石などの危険な物がないか確認する。

4 ルール

- ① スタートの大台に全員乗り、ロープを使って小台に渡る。
- ② ロープが垂れている状態から開始。台から降りることなく、ロープをたぐりよせる。ただし、身に付けているものは使える。
- ③ 落ちたり、地面に体の一部が着いたりしたら、最初から全員やり直し。

応用

- ▼ 距離を調整（短く）する。
- ▼ ロープを確保するところを免除する。
- ▼ スタートの大台に全員乗らなくていい。
- ▼ 落ちた人だけやり直しにする。
- ▲ 物を持って（水が入ったバケツなど）を運ぶことを追加する。

5 注意

- 必要に応じて自分たちの力を試したり、スイングに慣れるために事前に練習する機会を設ける。
- ロープを放してしまって頭や背中を強打してしまうことがある。ロープは最後まで放さない。
- フットループに足をかけると外す時に助けが必要になるので、最初のチャレンジャーは、フットループに足をかけてはいけない。
- 指導員は小台（着地台）の付近に立ち、スイングを終える時点の補助にあたる。

6 片付け

スイングロープを取り外し、大台、小台、脚立とともに1管下倉庫に収納する。

③ あか牛の横ばい

1 活動概要

木と木の間に張ったワイヤーの上をグループ全員が渡りきるゲームです。途中で落ちたら全員でやり直し、もしくはその人だけやり直しするなど工夫のできるゲームです。

互いに支えあうことで、バランス感やスキンシップが図られます。また、お互いに課題解決について相談しあうなどコミュニケーションも生まれます。



2 対象及び実施時期 小学校低学年以上（最大12人まで） 通年

3 セットアップ

- 工具を使って、適度にワイヤーを締める。
- ボルトがボルトカバーからでていないか確認する。
- 活動エリアに、枝や石などの危険な物がないか確認する。

4 ルール

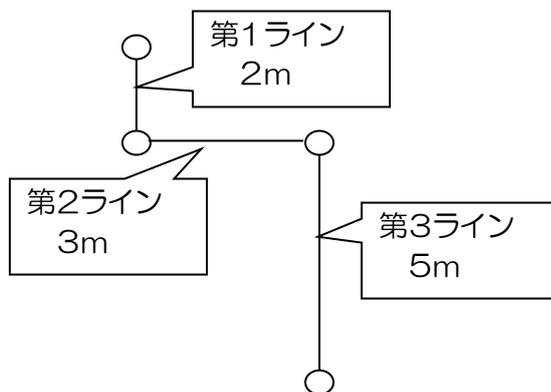
全員でワイヤーの上を渡りきる。落ちたら落ちた人だけ最初からやり直し。

応用

▼ ライン毎、ラインを区切ったの実施。

落ちた時のやり直し設定を、① ▲ 全員やり直しにする。

② ▼ 落ちたラインからやり直しにする。



5 注意

- ワイヤーの上を走ったり、ワイヤーを取付けている木に飛びついたり、突進したりすることは、ケガの原因になるのでしてはいけません。
- 落下しそうになったらワイヤーから自ら降りることをメンバーに伝える。自ら降りないと他の人を道連れに落ちてしまうことがある。
- 落ちた時、チャレンジャーの安全を確保するため、ワイヤーをはさんで両側に補助者が立ち、チャレンジャーの動きに合わせて補助者も移動する。

6 片付け

ワイヤーをゆるめ、工具を1管下倉庫に収納する。

ワイヤーの上にカバーを装着し、無断使用禁止の札をつける。

④ わたし的一本橋

1 活動概要

島から島へ、二枚の板を使って落ちないように移動していく活動です。板が地面についてはいけません。

互いに支えあうことで、チームワークやスキンシップが図られます。また、お互いに課題解決についてアイデアを出し合うことで、コミュニケーションも生まれます。



2 対象及び実施時期 小学校高学年以上（最大12人まで） 通年

3 セットアップ

- 島3台を270cm 離してL字になるように設置する。
- 島と板にヒビや割れ、ささくれがないか、釘がでていないか、腐っていないかを点検する。
- 島が安定しているか確認する。
- 活動エリアに石や枝などの危険な物がないか確認する。

4 ルール

- ① 最初の島から3つ目の島まで、全員が2枚の板を使って移動する。
 - ② 落ちたら全員最初からやり直し。板が地面についてもやり直し。
 - ③ 全員が最後の島に乗って、板をたてて10秒かぞえたら完了。
- ※ジャンプは禁止。

応用

- ▼島を2台とし半分ずつ乗り、入れ替わる。
- ▼島の距離を能力に応じて、近づける。

5 注意

- 2枚の板を置く際に指を挟んだり、板が跳ね上がったたりすることでケガをすることもある。また、バランスを崩して島から落ちることもある。
- 板に乗り降りする場合、板に対してまっすぐに乗り降りすること。横方向に乗り降りしようとする、板が横方向にスライドして危ない。
- 指導員はチャレンジャーの動きを予測して補助にあたる。
- メンバーが島の片方に寄っている場合、島が傾くこともある。島の上にいるメンバーの状態も見ながら、注意を促す。

6 片付け

物品に破損がないかチェックする。

台と板はファイヤー場端に重ね、ブルーシートをかける。

⑤ 猿の大脱走

1 活動概要

木立の間にクモの巣状に張られたネットに触れることなく全員が通過していくゲームです。一度通過した穴は使えなくなるため、工夫することが求められます。

互いに支えあったり抱えあげたり、着地の補助をしていくことで、スキンシップや協力が図られます。また、お互いに課題解決について相談しあうなどコミュニケーションも生まれます。



2 対象及び実施時期 小学校高学年以上（最大12人まで） 通年

3 セットアップ

- 同じ色のロープがついている丸環（木側）にカラビナ（ネット側）をセットする。
- 下のペグをチップの中に、差し込む。
- 活動エリアに枝や石などの危険な物がないか確認する。

4 ルール

- ① 手前側から奥側へネットに触れることなく、全員が通り抜ける。
 - ② 一度通過した穴は使えない。
 - ③ 誰かがネットに触れたら、全員最初からやり直し。
- ※ダイブしたり、放り投げたりすることは禁止。

応用

- ▼ 同じ穴を2度使える。
- ▼ ネットに触れた人だけやり直しにする。

5 注意

- メンバーを持ち上げる時は、最大限の注意を払う。地面から離れている間中、常に多くの手によって支えられていなければならない。
- たとえネットに触れてしまっても、持ち上げられている人が自分で立つところまで、サポートを続けなければならない。

6 片付け

ブルーシートの上に、ネットを置き、ブルーシートごと包んでいく。
1 管下倉庫に収納する。

⑥ 長ゲタトレッキング

1 活動内容

ロープのついた長ゲタにみんなで乗り、スタート地点からゴールまで歩いていきます。進む方向を変えたり、障害物を乗り越えたりもします。

歩調を合わせるために、声を掛け合ったり、リズムを整えたりしていくことで、協力やコミュニケーションが図られます。



2 対象及び実施時期 小学校低学年以上（最大12人まで） 通年

3 セットアップ

- ロープと長ゲタがしっかりと固定されているか確認する。

4 ルール

- ① 全員で長ゲタを履き、スタートからゴールまで移動する。

応用

- ▲ 斜面や障害物を乗り越える。
- ▲ チームに分かれて競争する。
- ▲ 声をださないで行う。
- ▲ 障害物のない所で、目隠しで行う。

5 注意

- 倒れそうになったときは、足をゲタから外すように説明をする。
- 息が合わずに前につんのめって倒れてしまうことがある。

6 片付け

長ゲタ1足ずつロープをまとめ、1管下に収納する。

⑦ 中岳くぐり

1 活動概要

グループ全員がタイヤの穴を安全に通り返けるゲームです。互いに支えあったり、補助したりしていくことで、スキンシップや協力が図られます。また、お互いに課題解決について相談しあうなどコミュニケーションも生まれます。



2 対象及び実施時期 小学校高学年以上（最大12人まで） 通年

3 セットアップ

- 金具にゆるみがないか確認する。
- タイヤの状態（内側も）を確認する。小枝、落ち葉を取り除く。
- 活動エリアに枝や石などの危険物がないか確認する。

4 ルール

- ① 手前側から奥側へ全員がタイヤの穴をくぐって移動する。タイヤにふれてもよい。
- ② 全員が移動する時間を計る。
- ③ さらに早くなるように相談する。
- ④ 再度、時間を計る。複数回実施する。

応用

▲タイヤに触れずに移動する。その際、メンバーは、どちら側にいてもいい。（タイムチャレンジでは行わない。）

5 注意

- ダイブしてタイヤを抜けない。
- タイヤ連結部の金具を持たないこと。
- 指導員はチャレンジャーが通り抜けようとする時、背中やお腹がタイヤに強くあたらないように注意する。

6 片付け

無断使用禁止の札をつける。

⑧ 天狗の舞台



1 活動概要

自分たちの体重を使ってバランスをとり、舞台の端が地面につかないようにするゲームです。

互いにバランスをとりあったり、試行錯誤したりすることで協力が図られます。また、お互いに課題解決について相談しあうなどコミュニケーションも生まれます。

2 対象及び実施時期 小学校低学年以上（最大12人まで） 通年

3 セットアップ

- 舞台の下にある4ヶ所の留め木を外す。
- 金具にゆるみがないか確認する。
- 舞台が下の角材にきちんと設置されているかを確認する。
- 活動エリアに枝や石などの危険物がないか確認する。

4 ルール&応用

- ① 真ん中から乗り、舞台が地面につかないように両端に分かれていく。
 - ▲ 舞台が下がっている側から全員乗り、支点を中心に二手（左右）に分かれて、バランスをとる。
 - ▲ 両端からそれぞれ1人ずつ「せーの」でのる。
- ② 全員が端から板3枚目までに乗る。（対象に応じて変更可能）
- ③ 左右で入れ替わる。
 - ▲ 一度に入れ替わる人数を複数にする。
 - ▲ 舞台上で円をつくり、一周まわる。
- ④ 舞台が地面に着いたり、舞台から落ちたりしたら、最初から全員やり直し。
 - ▲ 両端から1人ずつ降りる。

5 注意

- 舞台が地面につく場所と下の角材部分に手や足をはさまないように気をつける。
- メンバーは舞台の下がっている側から乗り降りする。
- 舞台へとび乗ったり、舞台からとび降りたりすることは禁止する。
- 落下することが確実な場合、自ら舞台から降りること。

6 片付け

舞台の下に、留め木を4ヶ所設置する。

(25)カモフラージュゲーム

実施形態	指導必須		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協同性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※「自然体験活動ゲーム（複数可）」として1枚						
必要経費	指導員1人につき5,000円 ※活動時間に応じて、複数のゲームの組み合わせも可能 ※指導員1人に対し、最低6名、最大12名		★★★	★			
概要 (セールスポイント)	このゲームでは、視覚を集中させて、自然のものと人工のものとを判別する観察力を養います。 自然の中に人工物であるゴム製のトカゲやカエル、造花など、いろいろな物が隠されているので、探し当てるゲームです。						
諸条件	場所	キャンプ場	対象	幼児以上			
	所用時間	1.5時間程度	人数	30人程度まで			
	時期	通年	天候	晴天時			
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体で準備する物			
	・隠すもの ※ゴム製のトカゲやカエル、造花 プラスティック製の木、布製のひも 等 【留意事項】 ・自然環境への配慮→草花、樹を大切にす。 ・実地調査による安全性の確認 →危険な植物・昆虫・動物等			【参加者】 ・運動に適した服装 ・運動靴 ・帽子 ・軍手 ・水筒 等 【指導者】 ・参加者に準じた服装等を準備 ・救急用品 ・携帯電話 ・笛 等			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	15分 ～30分	準備・事前指導 安全指導	① 引率者と指導員との打合せ ② 道具の受け取り ③ 事前説明				班編成、役割、配慮が必要な参加者等を共有
	50分	活動	① 活動場所に集合したら、2つの組にグループを分ける。(隠すグループと見つけるグループ) ② 一方のグループが、あらかじめ決められた範囲にゴム製のトカゲなどを隠す。 《隠すときのルール》 ・地面から1mくらいまでの範囲に隠す。 ・土や落ち葉、草などで覆って隠さない。 ・見つける場所から確認ができるようにする。 ③ 隠し終わったら、もう一方のグループが隠し場所に行って、隠されたものを見つけ出す。 ④ 時間がきたら、見つけたものを持って集まる。 ⑤ 隠したグループと見つけたグループが入れ替わる。 ※ ③の隠されたものを見つける場面では、グループではなく、個人でチャレンジすることができます。隠された場所に黙って移動し、何をいくつ見つけたかを記録します。その後、答え合わせをします。				全部見つかっていない場合は、もう一度探す。それでも、見つからない場合は、隠したグループに教えてもらう。
	10分	後片付け	① 活動場所の清掃 ② 道具の返却				

(26)目かくし列車ゲーム

実施形態	指導必須		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※「自然体験活動ゲーム（複数可）」として1枚						
必要経費	指導員1人につき5,000円 ※活動時間に応じて、複数のゲームの組み合わせも可能 ※指導員1人に対し、最低6名、最大12名		★★	★★		★★	
概要 (セールスポイント)	このゲームでは、協力することの大切さを学び、グループの結束力を強めます。 目かくしをして行う活動で、みんなで決めたルールや全身の感覚を使い、参加者がお互いに頼り合い協力し合って、ゴールを目指します。						
諸条件	場所	キャンプ場	対象	低学年以上			
	所用時間	1.5時間程度	人数	30人程度まで (1グループ8人程度まで)			
	時期	通年	天候	晴天時			
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団地で準備する物			
	<ul style="list-style-type: none"> 途中の通過ポイントの目印（番号札等） ※番号札を取り付ける間隔は、5m～8m スタートとゴールの目印（コーン） ※ゴール地点を決めたら、スタート地点から通過する順番を示した番号札を立ち木に取り付けておく。 ゼッケン 【留意事項】 <ul style="list-style-type: none"> 自然環境への配慮→草花、樹を大切にす。 実地調査による安全性の確認 ※危険な植物・昆虫・動物等 			【参加者】 <ul style="list-style-type: none"> 運動に適した服装 目かくし用のタオル（人数分） 運動靴 ・ 帽子 ・ 軍手 ・ 水筒 等 【指導者】 <ul style="list-style-type: none"> 参加者に準じた服装等を準備 救急用品 携帯電話 ・ 笛 等 			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	15分 ～30分	準備・事前指導 安全指導	① 引率者と指導員との打合せ ② 道具の受け取り ③ 事前説明				班編成、役割、配慮が必要な参加者等を共有
	60分	活動	① 一番後ろの案内役は、人の「ことば」を話すことができないので、いろいろな合図（生まれ、まっすぐ進め、左に曲がれなど）をグループで話し合って決める。 ② 全員が一列になって前の人の両肩に手を置き、列車のようにつながる。 ※ 一番後ろの人以外は目かくしをする。 ③ 一番後ろの人は列車の案内役になり、適切な指示を与えながら通過ポイントまで仲間を動かす。 ④ 先頭の人が番号札の付いた立ち木に触れて通過ポイントに着いたら、案内役を交代する。 ※ できるだけ全員が案内役になれるようにする。 ⑤ すべての通過ポイントをへて、ゴールしたら終わる。				「ことば」以外の合図を決める際に、話し合う時間を十分確保する。 活動中、急がず、ゆっくり歩くことを徹底させ、足元に十分注意するよう意識させる。
	10分	後片付け	① 活動場所の清掃 ② 道具の返却				

(27)草原のレストランゲーム

実施形態	指導必須		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※「自然体験活動ゲーム（複数可）」として1枚						
必要経費	指導員1人につき5,000円 ※活動時間に応じて、複数のゲームの組み合わせも可能 ※指導員1人に対し、最低6名、最大12名		★★	★	★★	★	
概要 (セールスポイント)	このゲームでは、想像力を働かせながらより深く観察する目を養います。 自然のものを使って、「エビフライ」「からあげ定食」など、食べたいメニューを完成させます。						
諸条件	場所	キャンプ場、草原		対象	幼児以上		
	所用時間	1.5時間程度		人数	30人程度まで (1グループ8人程度まで)		
	時期	通年		天候	晴天時		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物			
	<ul style="list-style-type: none"> のり、粘着テープ、ガムテープなど たこ糸 課題を書いたメニュー表 【留意事項】 <ul style="list-style-type: none"> 自然環境への配慮 ※草花、貴を大切にします。 実地調査による安全性の確認 ※危険な植物・昆虫・動物等 			【参加者】 <ul style="list-style-type: none"> 運動に適した服装 運動靴 ・ 帽子 ・ 軍手 ・ 水筒 等 【指導者】 <ul style="list-style-type: none"> 参加者に準じた服装等を準備 救急用品 ・ 携帯電話 紙皿（人数分） ・ 笛 等 			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	15分 ～30分	準備・事前指導 安全指導	① 引率者と指導員との打合せ ② 道具の受け取り ③ 事前説明				班編成、役割、配慮が必要な参加者等を共有
	50分	活動	① 課題のメニューが書かれたカードを受け取る。 ② 周辺の自然の中から材料を集める。 《注意事項》 ・ 落ちているものを使う。 ・ 生えているものを折ったり、抜いたりしない。 ・ 必要以上の材料を取ってこない。 ③ 作ったメニューを持ち寄って、苦労した点や工夫した点について、各グループで発表する。				安全面を考慮して、材料を集める間は軍手を着用させる。 活動範囲を制限する。
10分	後片付け	① 活動場所の清掃 ② 道具の返却				作品を解体する時は、自然のものと人工のものに分けて処理する。なお、自然のものは元のところに戻す。	

(28)目かくしトレイルゲーム

実施形態	指導必須		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※「自然体験活動ゲーム（複数可）」として1枚						
必要経費	指導員1人につき5,000円 ※活動時間に応じて、複数のゲームの組み合わせも可能 ※指導員1人に対し、最低6名、最大12名		★★	★		★	
概要 (セールスポイント)	このゲームでは、視覚以外の感覚による自然観察、参加者同士の信頼関係を築くこと学びます。 目かくしをした参加者がロープを伝って、みんなで協力してゴールまで進みます。						
諸条件	場所	キャンプ場	対象	幼児以上			
	所用時間	1時間程度	人数	30人程度まで (1グループ8人程度まで)			
	時期	通年	天候	晴天時			
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物		団体に準備する物				
	<ul style="list-style-type: none"> ロープ ゼッケン 【留意事項】 <ul style="list-style-type: none"> 自然環境への配慮→草花、樹を大切にします。 実地調査による安全性の確認 ※危険な植物・昆虫・動物等 		【参加者】 <ul style="list-style-type: none"> 運動に適した服装 目かくし用タオル（人数分） 運動靴 ・ 帽子 ・ 軍手 ・ 水筒 等 【指導者】 <ul style="list-style-type: none"> 参加者に準じた服装等を準備 救急用品 ・ 携帯電話 笛 等 				
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	15分 ~30分	準備・事前指導 安全指導	① 引率者と指導員との打合せ ② ロープをはる。 ③ 事前説明				班編成、役割、配慮が必要な参加者等を共有
	30分	活動	① 全員が目かくしをして、スタートの所に1列に並ぶ。 ② 右手でロープをにぎり、五感を使って自然を感じながら、ゆっくり進む。 ・木に触れる。 ・耳に飛び込んでくる音を聴く。 ・においを嗅ぐ。 ③ ゴールに到着したら、触れた木の感想や聴こえてきた音などをグループで発表する。 【指導事項】 <ul style="list-style-type: none"> ロープから手を離さないようにする。 ゴールするまで、話さない。 全員がロープの左側を歩く。 ロープの周りに危険なものがないかを事前に確認しておく。 				
	10分	後片付け	① 活動場所の清掃 ② 道具の返却				

(29)マーキングゲーム

実施形態	指導必須		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自由性・協同性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※「自然体験活動ゲーム（複数可）」として1枚						
必要経費	指導員1人につき5,000円 ※活動時間に応じて、複数のゲームの組み合わせも可能 ※指導員1人に対し、最低6名、最大12名		★★★	★			
概要 (セールスポイント)	このゲームでは、視覚以外の感覚による自然観察、参加者同士の信頼関係を築くこと学びます。 目かくしをした参加者がロープを伝って、みんなで協力してゴールまで進みます。						
諸条件	場所	キャンプ場	対象	小学校中学年以上			
	所用時間	1.5時間程度	人数	30人程度まで (1グループ8人程度まで)			
	時期	通年	天候	晴天時			
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団地で準備する物			
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 特徴のあるにおいや香りをもつもの。 <ul style="list-style-type: none"> A 香水や整髪剤など、香りの異なるものを5つ B くだもの・野菜などを5つ (例：りんご・オレンジ・ぶどう・きゅうり・わさびなど) C 活動場所の周辺で手に入るもの3～5つ (例：きのこ・ヨモギ・朽ちた木片など) ○ ハンカチ（または布）10枚程度 ○ フィルムケース 8個程度 (黒い紙や布で中が見えないように覆う) <p>【留意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自然環境への配慮→草花、樹を大切に ・実地調査による安全性の確認 ※危険な植物・昆虫・動物等 			<p>【参加者】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動に適した服装 ・目かくし用タオル（人数分） ・運動靴 ・帽子 ・軍手 ・水筒 等 <p>【指導者】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者に準じた服装等を準備 ・救急用品 ・携帯電話 ・笛 等 			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	15分 ～30分	準備・事前指導 安全指導	① 引率者と指導員との打合せ ② 道具の受け取り ③ 事前説明				班編成、役割、配慮が必要な参加者等を共有
	70分	活動	<p>【活動1】～香水や整髪剤～</p> <p>① 5つの異なるにおいが付いているハンカチを台の上などに置いておく。</p> <p>② 参加者は、さし出されたハンカチのにおいを嗅いで、同じにおいがするハンカチを台から持ってくる。《正解したら、活動2へ》</p> <p>【活動2】～くだもの・野菜など～</p> <p>① 参加者は目かくしをする。</p> <p>② 黒い5つの異なるにおいがするフィルムケースのふたを開けて、においを嗅ぎ、答えを書く。(何回嗅ぎなおしてもよい)《正解したら、活動3へ》</p> <p>【活動3】～きのこ・ヨモギ・朽ちた木片など～</p> <p>① 黒い3つの異なるにおいがするフィルムケースのふたを開けて、においを嗅ぎ、答えを書く。(何回嗅ぎなおしてもよい)《正解したら、活動4へ》</p> <p>【活動4】～わさび～</p> <p>② 10本の木のうち、わさびがぬってある1本の木を探す。見つかったら、指導者に答えの木を伝える。</p>				2回目を使うくだものや野菜は、搾ったりみじん切りにしたりして、においをよく発散させる。 においが分かった時、参加者が答えを言わないようにさせる。
	10分	後片付け	① 活動場所の清掃 ② 道具の返却				

(30) ジオパーク学習プログラム

実施形態	指導可能 ※指導依頼をせずに団体での自主活動も可能			自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協調性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※団体が自主で活動する場合は提出不要			★★★	★★			★
必要経費	別紙参照							
概要 (セールスポイント)	ユネスコ世界ジオパークである阿蘇ジオパークに点在するジオサイトを巡ったり、実験をしたりすることを通して、火山の歴史や雄大さ、人々の暮らしとの関係を学ぶことができます。中学校第1学年理科「大地の変化」の学習としても活用できます。							
諸条件	場所	阿蘇ジオパーク 各ジオサイト		対象	小学生4年生以上			
	所用時間	内容に応じて ※別紙参照		人数	内容に応じて			
	時期	通年		天候	内容に応じて雨天時も可能			
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物				
	<ul style="list-style-type: none"> 無線機 ピブス 等 			【個人】 <ul style="list-style-type: none"> 4点セット (帽子, 手袋, 水筒, 雨合羽) 野外活動に適した服装 (長袖・長ズボン) 時計 ・運動靴 ・タオル ・ちり紙 ・弁当 リュックサック ・防寒防風着 ・救急用品 ・ビニール袋 等 【団体】 <ul style="list-style-type: none"> 救急用品 ・携帯電話 ・笛 等 				
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考	
	15分	事前説明	【団体】 <ul style="list-style-type: none"> ①安全面 ②健康面 ③マナー面 等について 					
	2時間～ 5時間	活動	別紙参照				※内容に応じて	
		活動後	【団体】 <ul style="list-style-type: none"> ①人数・健康状態の確認 ②借用物品の返却 					

その他 (各団体の引率者の皆様へ)

- (1) 風向きによるガス規制により、仙酔峡ハイキングができないことがあります。
- (2) 事前にコースの下見を実施し、安全確認を行っていただきます。
- (3) 国立公園のため、植物を採集したり石を持ち帰ったりしないよう、周知をお願いいたします。
- (4) ごみを捨てないよう、周知をお願いいたします。

事前説明 15分

①安全面 ②健康面 ③マナー面等について事前に説明をしましょう。

活動

※時間は、交流の家からの移動時間が含まれています。

プログラム①	仙酔峡ハイキングコース (約3時間～)
仙酔峡…中央火口丘群北斜面に広がる岩場地域。5月～6月には、ミヤマキリシマの群落が生。	
プログラム②	杵島岳・草千里ヶ浜・火山博物館コース (約5時間～)
杵島岳…3000～4000年前頃に活動した比較的新しい火山。新鮮な火山地形を残しているのが特徴。	
プログラム③	草千里ヶ浜・火山博物館コース (約2時間～)
草千里ヶ浜…烏帽子岳の北麓に広がる火口跡にある78万5000㎡の大草原と二重の火口が特徴の代表的な観光地。 阿蘇火山博物館…阿蘇火山の歴史について知れる資料を多く保有した博物館。	
プログラム④	阿蘇神社・水基巡り散策コース (約4時間～)
阿蘇神社…全国に500社以上の奉祭社を持つ。楼門は珍しい二層式で日本三大楼門の一つに数えられます。 宮地地区湧水群…中央火口丘群に降った雨水が地下深くに浸透し、その間にかかる圧力で勢いよく自噴する珍しい地域。	
プログラム⑤	カルデラ実験・噴火実験コース (約2時間～)



活動後

人数・健康状態の確認、借用物品の返却



ジオサイトマップ

番号	ジオサイト名	関連ジオサイト
③	草千里ジオサイト	草千里ヶ浜、阿蘇火山博物館、草千里ヶ浜展望所、烏帽子岳
⑥	仙酔峡ジオサイト	仙酔峡、高岳
⑦	杵島岳ジオサイト	杵島岳、往生岳
⑪	火山の神ジオサイト	阿蘇神社、国造神社、中通古墳群、上御倉・下御倉古墳、霜神社
⑫	阿蘇谷湧泉群ジオサイト	宮地・役犬原地区湧水群



この活動を行う際、ジオガイドを活用されることをおすすめします。ジオガイドが引率者に代わって、ジオサイトの解説をしてくれます。

ジオガイドを手配する都合上、このプログラムを希望される場合は、活動2ヵ月前までに指導依頼用紙を提出してください。なお、ジオガイドを活用すると、下記のとおり、別途料金が必要になりますので、ご了承ください。

項目	料金
①仙酔峡ハイキングコース	利用者 15 名につき、ジオガイド 1 名 8,600 円
②杵島岳・草千里ヶ浜・火山博物館コース	利用者 15 名につき、ジオガイド 1 名 12,300 円 ※火山博物館入場料込
③草千里ヶ浜・火山博物館コース	利用者 15 名につき、ジオガイド 1 名 8,600 円 ※火山博物館入場料込
④阿蘇神社・水基巡り散策コース	利用者 15 名につき、ジオガイド 1 名 4,300 円
⑤カルデラ実験・噴火実験コース	利用者 30 名につき、ジオガイド 1 名 7,400 円 ※材料費別途

《阿蘇火山博物館観覧料》

大人 860 円

子供 430 円 ※団体割引有り。詳細はこちら👉



駐車場・移動時間について

プログラム ①	バスか乗用車を使って、仙酔峡駐車場まで移動することもできます。 《バス片道 15 分、徒歩片道 1 時間》 駐車料金：無料
プログラム ②③⑤	バスか乗用車を使って、阿蘇火山博物館駐車場まで移動します。 《バス片道 40 分》 駐車料金（普通車：410円 マイクロ：820円 大型：1,630円）
プログラム ④	バスか乗用車を使って、阿蘇神社駐車場まで移動することもできます。 《バス片道 15 分、徒歩片道 1 時間》 駐車料金（バス 4 台、普通車 70 台：無料 隣接して市営駐車場 70 台：有料）

(31) 阿蘇防災学習プログラム

実施形態	指導可能 ※指導依頼をせずに団体での自主活動も可能			自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※団体が自主で活動する場合は提出不要			★★★	★★			★
必要経費	別紙参照							
概要 (セールスポイント)	<p>熊本地震関連被災地でのフィールドワークや語り部講話等を通して、熊本地震の概要や復興に取り組む人々の思い・願い等を知ることができます。防災・減災について学ぶことができます。</p> <p>道徳や特別活動等と関連させた学習を行うことができます。</p> <p>プログラム①「熊本地震関連フィールドワーク」(3.5～4時間) プログラム②「震災語り部講話」(1～1.5時間)</p>							
諸条件	場所	熊本地震関連被災地 阿蘇火山博物館、交流の家		対象	小学生4年生以上			
	所用時間	内容に応じて ※別紙参照		人数	内容に応じて			
	時期	通年		天候	内容に応じて雨天時も可能			
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物				
	無線機			<p>「プログラム①」において</p> <p>『個人』: 帽子, 水筒, 雨合羽, 野外活動に適した服装(長袖・長ズボン), 時計, 運動靴, タオル, ちり紙, リュックサック, 救急用品, ビニール袋 等</p> <p>『団体』: 救急用品, 携帯電話, 笛, 移動手段としてのバスの確保, ジオガイドとの打ち合せ, 南阿蘇村への申込み 等</p> <p>「プログラム②」において</p> <p>『個人』: 筆記用具 等</p> <p>『団体』: 救急用品, 携帯電話, ジオガイドとの当日打ち合せ 等</p>				
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容					備考
	15分	事前説明	【団体】 ①安全面 ②健康面 ③マナー面 等について					
	3.5時間 ～ 4時間	活動	別紙参照					※内容に応じて
		活動後	【団体】 ①人数・健康状態の確認 ②借用物品の返却					

その他 (各団体の引率者の皆様へ)

- (1) フィールドワーク等の現地への移動は、バスによる移動です。バスは各団体でご準備していただく必要があります。交流の家のバスを利用する場合は、別途バス利用申込みが必要です。また、火山博物館では、別途駐車料金が必要です。
- (2) 指導者には、事前にコースの下見を実施し、安全確認を行っていただきます。
- (3) 国立公園のため、植物を採集したり石を持ち帰ったりしないよう、周知をお願いいたします。
- (4) ごみを捨てないよう、周知をお願いいたします。

プログラムの流れ



ジオガイドの活用

この活動を行う際、ジオガイドを活用されることをおすすめします。**ジオガイドが引率者に代わって、ジオサイトの解説をしてくれます。**ジオガイドを手配する都合上、このプログラムを希望される場合は、**活動2カ月前までに電話で直接交流の家に申し込んでください。**なお、ジオガイドを活用すると、下記のとおり、別途料金が必要になりますので、ご了承ください。

項目	料金
① 熊本震災フィールドワーク 南阿蘇コース	利用者15名につき、ジオガイド1名 12,300円
② 震災語り部講話	ジオガイド1名 7,400円

《阿蘇火山博物館観覧料》

大人 860円

子供 430円

※団体割引有り。詳細はこちら



駐車場について

プログラム ①	○フィールドワークへは、バスか乗用車を使って、現地へ移動します。 基本的には、駐車料金は無料です。 【阿蘇火山博物館を利用の場合】 駐車料金 (普通車：410円 マイクロ：820円 大型：1,630円)
------------	--

(32) 防災食プログラム① 火を使う（あたたかい）食事の調理法

実施形態	指導必須 ※交流の家職員が活動の指導に入る		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 レストラン注文票（材料、燃料の注文）						
必要経費	特定研修活動実施経費（50円）+食材費+燃料代		★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
概要 （セールスポイント）	<p>防災学習の一環として、火おこし・非常食等の体験を通して、災害等の緊急時に対応できる知識・技能を養うとともに、防災意識の高揚を図る。通常の野外調理と違い、水の使用制限、調理・片づけ時間の短縮等の設定を行うことで、より効果的に体験学習を行うことができます。</p> <p>「ハイゼックス炊飯+レトルトカレー」（2.5～3時間）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイゼックス袋+米1合（120円） ・レトルトカレー（200円） ・スプーン・皿セット（50円） 						
諸条件	場所	野外調理棟 研修室	対象	小学生以上			
	所用時間	2.5～3時間	人数	内容に応じて			
	時期	通年	天候	内容に応じて雨天時も可能			
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物		団体で準備する物				
	<ul style="list-style-type: none"> ・調理用具 ・食材 ・マッチ ・新聞紙 ・牛乳パック ・ゴミ袋 ・無線 ・アルコール ・簡易かまど ・ガスコンロ <p>※備え付けの食器を使用しません。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・ふきん（台拭き用約2枚、道具ふきあげ用2枚） ・スポンジ2つ ・紙皿、スプーン等（メニューに応じた人数分） <p>※ラップを巻いたり袋で覆ったりすることで、繰り返し使えること、洗う手間を省けることを伝える。</p> <p>※上記は1班の目安となります</p> <ul style="list-style-type: none"> ・軍手 ・燃えにくい服装（長袖・長ズボン） ・水筒 ・救急用品 				
活動内容 （手順）	所用時間	項目	内容				備考
	30分	事前指導 安全指導	<p>【団体および交流の家職員】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食材等の受け取り ・指導者と重要事項の確認 ・団体への全体指導 				
	90分 (60分)	準備 調理 食事	<p>【団体および交流の家職員】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・薪係への新割り指導・薪組指導・火おこし（カセットコンロ代用可） ・調理（※別紙参照） ・配膳、食事 				※火付けが終わってしばらくしたら、職員は一度事務室へ帰ります。
30分～ 60分	食器点検 後片付け	<p>【団体および交流の家職員】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調理用具や食器の後片付け ・ゴミや灰の処理 ・職員による食器点検 ・野外調理棟の清掃 				※点検ができるようになったら無線で職員に連絡してください。	

- (1) 指導者には職員と同様に安全管理を行ってまいります。参加者同様「調理係」・「薪係」と役割分担を行ってください。
- (2) 鉦及び火の使用中は事故・ケガが起こりやすい場面です。指導者の方は、職員が参加者に行う安全指導をよく聞き、職員と同じ目と線に立って、参加者の安全管理を行ってください。安全管理をする人が多くなるということは事故・ケガの防止につながります。
- (3) 水の使用制限、調理・片づけ時間の短縮等の設定を行うことで、より効果的に体験学習を行うことができます。

プログラムの流れ

《役割分担》(事前に決めておくと、活動がスムーズに進みます。)

①まき係	まき割り、火おこし、火の番、かまどの片付け
②食材・食器・調理係	食材・食器等準備、調理、流し台・炊事場全体の清掃

《流れ》

① 事前指導・準備 30分	<ol style="list-style-type: none"> 1 職員の説明(15分程度)をよく聞く。 2 手を洗い、アルコールで消毒をする。 3 各班で、薪・新聞紙・鍋・マッチ・ハイゼックス袋(人数分)を受け取る。
② 調理・食事 90分 ※カセットコンロ利用 の場合(60分)	<ol style="list-style-type: none"> 1 ハイゼックス炊飯の説明を受ける。(食材・食器・調理係) <ul style="list-style-type: none"> ・ハイゼックス炊飯用の袋を受け取る。(一人一枚) ・米をとぎ、米と水を袋に入れ、袋の口を閉じる。 ・レトルトカレーを一人一つ受け取る。  2 薪割り・火おこしの説明を受ける。(カセットコンロでも代用可) <ul style="list-style-type: none"> ・簡易かまど、各班マッチ3本、薪、新聞紙1枚等を準備する。 ・薪を割り、火をおこす。 3 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したところで米の入ったハイゼックス袋を入れる。(30分程度) ※レトルトカレーも一緒に鍋に入れる。 4 ハイゼックス炊飯が終わったら、紙皿に移す。 ※皿に袋やラップを巻くことで、洗い物を減らし、水の節約ができることを教える。 5 レトルトカレー等の食事の準備ができたなら食べる。 
③ 片付け・ふりかえり 30~60分 ※年齢、人数等による	<ol style="list-style-type: none"> 1 スポンジで食器や調理道具を洗い、布巾やキッチンペーパーでしっかりと水分を拭き取る。 2 流し台の清掃をする。 3 かまどの灰は、薪を燃やしつつから一輪車に入れ、水をかけて灰捨て場へ捨てる。 4 拭き終わった調理器具は調理台の上に置き、点検を待つ。 5 使った洗剤等(食器洗剤・ハンドソープ・アルコール)は補充をして、元の場所へ戻す。 6 片付けが終わったら、活動のふりかえりを行う。

(32) 防災食プログラム② 火を使わない（常温）食事の調理法

実施形態	自主活動		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	レストラン注文票（材料、燃料の注文） ※防災講話は、指導依頼用紙が必要						
必要経費	食材費、燃料費等 ※防災講話は、別途 7,400 円必要			★★	★★★★	★★★★	
概要 (セールスポイント)	<p>防災学習の一環として、災害等の緊急時に水のみを使って調理したり、常温で食べたりできる非常食の試食体験を通して、防災意識の高揚を図る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アルファ米（白飯）1袋（300円） ・アルファ米（わかめ・五目飯・チキンライス）（400円） ・温めずにおいしいカレー（250円） 						
諸条件	場所	野外調理棟 研修室	対象	小学生以上			
	所用時間	90分～100分	人数	内容に応じて			
	時期	通年	天候	雨天時も可能			
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物		団体で準備する物				
	<ul style="list-style-type: none"> ・調理用具 ・ゴミ袋 ・アルコール ・ガスコンロ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ふきん（台拭き用約2枚） ・スプーン等（メニューに応じて人数分） 				
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	15分	事前指導 安全指導	<p>【団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食材等の受け取り ・手を洗い、アルコールで消毒する。 ・指導者が留意事項を指導する。 ・調理手順を確かめる。 				
	60分 ～70分	調理 食事	<p>【団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パウチを開け、水を入れ、スプーンでかき混ぜる。 ・ご飯類の場合は、60分～70分待つ。 ※待ち時間には、講話等の別の活動が必要です。 ※防災講話と組み合わせると学習効果が高い。 ・配膳と食事（常温で食べることができる非常食） 				※ジオガイドによる 防災講話をおすすめ (別途申込要)
15分	食器点検 後片付け	<p>【団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調理用具等の後片付け ・ゴミの処理 ・野外調理棟等の清掃 					

その他（各団体の引率者の皆様へ）

- (1) 災害時等の緊急的な食事として、水のみを使った（冷たい食事）です。レストランより非常食を受け取り、指導者による指導により活動を行います。
- (2) この活動をジオガイドによる防災講話等と組み合わせることで、より効果的に防災・減災のための学習を行うことができます。ジオガイドによる防災講話を依頼する場合は、2か月前までに指導依頼の提出が必要です。

(33)大玉相撲

実施形態	指導可能（指導依頼をせずに団体が自主で活動できる。）		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※団体が自主で活動する場合は提出不要						
必要経費	なし			★			★★★
概要 (セールスポイント)	大きなボールをお互いに押し合い、相手を土俵から押し出す、押し相撲のことです。幼児期に必要な「押す」「抑える」「支える」「持つ」等の動きの獲得に期待できます。						
諸条件	場所	武道場 体育館		対象	幼稚園、保育園等の幼児		
	所用時間	1時間～1.5時間		人数	30名程度		
	時期	通年		天候	関係なし		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体に準備する物			
	マット 土俵マット バランスボール			運動のできる服装 笛 ※手足の爪はケガ防止のため事前に切っておく。 ※大玉相撲を行う際、対戦相手同士でありあまり体格差がないようにすることや、土俵マットの周囲をマットで囲み、参加者の安全の確保を行う。			
活動内容 (手順) ※指導依頼があった場合の進め方の一例	所用時間	項目	内容				備考
	10分	準備・事前指導 安全指導	【団体もしくは交流の家職員】 ・道具の受け取りを行う。 ・ルール説明・諸注意				
	約30分	活動	【団体】 ①準備運動・様々な運動遊び 【活動例1】 ボールを転がしたり、弾ませたりして、コースを回る。 【活動例2】 バランスボールに乗っている時間を競いあう。 【活動例3】 並べたマットの上を、前回りや後ろ回り、横回りで進む。 ②大玉相撲 ・お互いにボールを持って向き合い、行事の合図でボールを押し合いながら相手を土俵の外に押し出す。 ・ボールは持ち上げず、必ず土俵についた状態で押す。 ・ボールまたは体の一部が土俵から出てしまうと負けになる。 ・相手の体を直接手や足で触れてはいけない。				活動例1  活動例2  活動例3 
	約30分						
10分	後片付け	【団体】 ・人員、健康状態の確認、活動の振り返りを行う。 ・道具の返却を行う					

利用目的は何ですか？

この施設を活用する目的は何ですか？

具体的な目標（ねらい）は何ですか？

★プログラム立案の参考にしてください。

自然に親しむとともに、豊かな感性を育てたい

自然環境に対する意識を高める

自然の中で思いっきり遊ばせる

自然体験活動を通して、感動する心を育む



困難を乗り越える体験や達成感を味わわせたい

野外での活動において、協力し合うことの大切さを学ぶ

忍耐力やチャレンジスピリッツを養う



つくり出したり、工夫したりすることの喜びを体験させたい

身の回りにある自然物を使って、作品を作る

創作活動やニュースポーツ等を通して、工夫することの楽しさを味わう



自主性や協調性、社会性を育みたい

お互いに知り合い、今後の人間関係作りの基礎にする

人との関わりやグループのあり方について学ぶ



心身のリフレッシュと体力の増進を図りたい

自然の中で活動することで、気分転換を図り、今後の活力を得る

様々な自然体験活動を通して、体を鍛え、健康の保持増進を図る



5つの「期待される効果」

国立阿蘇青少年交流の家では、5つの「期待される効果」を活動プログラムに設定しています。
活動プログラムを計画される際の参考にしてください。

「期待される効果」

•自然体験・感性

自然に親しむとともに、豊かな感性を育てます。

阿蘇の大自然の中での野外活動は、人々に感動や驚きを与えてくれるとともに、青少年の感性や好奇心、探求心の育成につながります。また、環境に対する意識を高めることもできます。

•克服・達成

困難を乗り越える体験や達成感が味わえます。

野外での非日常的な体験や目標に近づく努力をすることを通して、困難なことを克服したり、目標達成の成就感を体感したりすることができます。

•創意・工夫

つくり出したり、工夫したりすることの喜びを体験できます。

創作活動、ニュースポーツ等の様々な活動を通して、工夫することの楽しさや創造性、物を大切にしようとする心を育てることができます。

•自主性・協調性

自主性や協調性、社会性を育むことができます。

グループでの活動は、自分のことは自分です、仲間とよく相談し協力するといった態度や行動が求められ、このような活動の実践・反復を通して、青少年の自主性や協調性、社会性を育てることができます。

•リフレッシュ・体力

心身のリフレッシュと体力の増進につながります。

自然の中での生活や活動は、心身をリフレッシュさせるとともに、健康・体力の維持・増進につながります。



特に期待できる効果を★の数であらわしています。
P.10の一覧を参照してください。

プログラムを考える流れ

「何のために活動（プログラム）をするのか」

児童・生徒の実態

教師・学校の思い

保護者・地域の願い

「何のために
(プログラムを) するののか」

が最も大切なこと！

目標（ねらい）の設定

(例)

- ・仲間づくり
- ・達成感
- ・リーダーシップ
- ・コミュニケーション力

プログラム（何をするか）は、子どもたちに働きかけるための道具（手段）でしかない。

「何のために（プログラムを）するののか」というねらいを明確にして、その目的（意図）に応じて、活動を進めていくことが大切。

プログラム立案上の留意点

(ア) 子どもの興味に基づく

子どもの興味を出発点

→ **子どもの意欲と体験の質・興味の広がりや深まり**

(イ) 苦手な子・初めての子に合わせる

対人支援の基本は、一人一人が大切にされること

特に、信頼関係が未熟な段階では、できない子どもに合わせる配慮を！

(ウ) 活動を詰め込みすぎない（余裕を持つ）

させたいことがたくさんあると、ついつい活動を詰め込んでしま
う。

しかし、

○忙しい活動は大人も子どももうれしくない。

○一つ一つの活動にじっくり取り組めない。

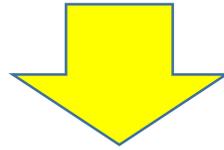
○すき間の時間も大切！

体験活動にこそ、「ゆとり」が必要！

子どもの視点で考えましょう。

(工) 安心・安全が守られる

安全に活動が行われることは、体験活動を行う上での絶対条件！



事前下見・事前準備が重要
実施場所に**危険がないか**を確認
近隣の医療機関を調べる など

心理的に「安心」できる環境であることも重要な要素
「安心」できる環境があることが、「安全」につながっていく

(オ) 目的に応じてアレンジする

同じ活動でも、「何を重視するか」によって実施の仕方は変わる

- ・ グループの分け方
- ・ どこまで教えるか
- ・ 設定するレベル
- ・ 注意するか

以上のことを踏まえて、実際にプログラムを組んでみましょう！

体験プログラム作成の実際



	活動名	活動で重視すること	活動時に望む児童生徒の姿	安全の確保 (事故防止)	安心の確保 (児童生徒への支援体制)
1					
2					
3					
4					
5					

活動プログラム名	教科等	小学校	教科等	中学校	所要時間	可能時期
		学習指導要領における内容等		学習指導要領における内容等		
登山	理科	・雨水の行方と地面の様子(4年) ・流れる水の働きと土地の変化(5年) ・土地のつくりと変化(6年)	理科	・身近な地形や地層、岩石の観察(1年) ・地層の重なりと過去の様子(1年) ・火山と地震(1年) ・自然の恵みと火山災害・地震災害(1年) ・自然の恵みと気象災害(2年) ・生物と環境(3年) ・自然環境の保全と科学技術の利用(3年)	3～7時間	通年
OL	理科	・季節と生物(4年) ・雨水の行方と地面の様子(4年) ・流れる水の働きと土地の変化(5年) ・生物と環境(5年) ・土地のつくりと変化(6年)	理科	・身近な地形や地層、岩石の観察(1年) ・地層の重なりと過去の様子(1年) ・火山と地震(1年) ・自然の恵みと火山災害・地震災害(1年) ・自然の恵みと気象災害(2年) ・生物と環境(3年) ・自然環境の保全と科学技術の利用(3年)	1.5～2.5時間	通年
水基めぐり	社会	・身近な地域や市区町村の様子(3年) ・都道府県の様子(4年) ・県内の伝統や文化、先人の働き(4年) ・県内の特色ある地域の様子(4年) ・我が国の国土の自然環境と国民生活の関わり(6年)	社会	・地理的分野 A(1)②日本の地域構成 C(1)地域調査の手法 C(2)日本の地域的特色と地域区分 C(3)日本の諸地域 C(4)地域の在り方	1.5～2時間	通年
阿蘇神社・水基めぐり フィールドビンゴ	社会	・身近な地域や市区町村の様子(3年) ・都道府県の様子(4年) ・県内の伝統や文化、先人の働き(4年) ・県内の特色ある地域の様子(4年) ・我が国の国土の自然環境と国民生活の関わり(6年)	社会	・地理的分野 A(1)②日本の地域構成 C(1)地域調査の手法 C(2)日本の地域的特色と地域区分 C(3)日本の諸地域 C(4)地域の在り方	1.5～2時間	通年
沢登り・沢遊び	理科	・雨水の行方と地面の様子(4年) ・流れる水の働きと土地の変化(5年) ・生物と環境	理科	・自然の恵みと気象災害(2年) ・生物と環境(3年) ・自然環境の保全と科学技術の利用(3年)	3時間	5月～9月
星座観察	理科	・月と星(4年) ・月と太陽(6年)	理科	・天体の動きと地球の自転・公転(3年) ・太陽系と恒星(3年)	1～1.5時間	通年
キャンドルの集い	学活	(1)学級や学校における生活づくりへの参画 (2)日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 (3)一人一人のキャリア形成と自己実現	学活	(1)学級や学校における生活づくりへの参画 (2)日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 (3)一人一人のキャリア形成と自己実現	2時間	通年
キャンプファイヤー	理科	・燃焼の仕組み(6年)	学活	(1)学級や学校における生活づくりへの参画 (2)日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 (3)一人一人のキャリア形成と自己実現	2時間	通年
	学活	(1)学級や学校における生活づくりへの参画 (2)日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 (3)一人一人のキャリア形成と自己実現				
野外調理	理科	・燃焼の仕組み(6年)	理科	/	4時間	4月～11月
	家庭	(1)食事の役割 (2)調理の基礎				
チャレンジゲーム	体育	A 体づくり運動 (5・6年) ア 体ほぐしの運動 イ 体の動きを高める運動	学活	(1)学級や学校における生活づくりへの参画 (2)日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全	2～3時間	通年
	学活	(1)学級や学校における生活づくりへの参画 (2)日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全				
ジオパーク学習 プログラム	理科	・雨水の行方と地面の様子(4年) ・流れる水の働きと土地の変化(5年) ・土地のつくりと変化(6年)	理科	・身近な地形や地層、岩石の観察(1年) ・地層の重なりと過去の様子(1年) ・火山と地震(1年) ・自然の恵みと火山災害・地震災害(1年) ・自然の恵みと気象災害(2年) ・生物と環境(3年) ・自然環境の保全と科学技術の利用(3年)	3～6時間	通年
阿蘇防災学習 プログラム	道徳	・希望と勇気、努力と強い意志 ・親切、思いやり ・感謝 ・勤労、公共の精神 ・伝統と文化の尊重、国や郷土を愛する態度 ・生命の尊さ ・自然愛護 ・よりよく生きる喜び	道徳	・希望と勇気、克己と強い意志 ・思いやり、感謝 ・社会参画、公共の精神 ・勤労 ・郷土の伝統と文化の尊重、郷土を愛する態度 ・生命の尊さ ・自然愛護 ・よりよく生きる喜び		

※教科等に位置づけたり、関連付けたりすることで、より効果的な学習の展開を期待できる「体験活動プログラム」の例を提示しています。各学校の集団宿泊活動の目標及び教科等のねらいに応じて、教科等の時間として取り扱うことで、各校の先生方と交流の家職員等が連携することで、授業時数としてカウントすることも可能になると考えています。ぜひ、ご検討ください。

[例 導入(学校)-活動(交流の家)-まとめ(学校)など]

			自 感 性 体 験	達 克 成 服	工 創 夫 意	協 自 調 主 性 性	リ フ レ 体 レ カ ッ シ ユ
1	野外活動	1 登山	★★★★	★★★★			★★★★
		利インターリング	★★★★	★★		★★	★★★★
		2 館内ビンゴ		★★		★★	
		館内利インターリング		★★		★★	
		3 水基巡り	★★	★		★★	
		4 サイクリング	★	★★			★★★★
		5 ハンターゲーム		★★		★★	
		6 阿蘇検定利インターリング		★★		★★	
		7 沢登り・沢遊び	★★★★	★★			★★
8 星座観察	★★	★★					
9 ナイトハイク	★★★★	★★			★★★★		
2	交流活動	10 キャンドルの集い			★★★★	★★	
		11 キャンプファイヤー			★★★★	★★	
3	創作活動	12 プラキター			★★★★		
		13 竹とんぼ・木とんぼ・色鉛筆			★★★★		
		14 勾玉			★★★★		
		15 マイ箸づくり			★★★★		
		16 葉っぱブローチ	★		★★★★		
		17 押し花コースター	★★★★		★★★★		
4	野外調理	18 野外調理	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
5	ニュースポーツ	19 ASOびんピック		★★★★			★★
		20 ディスクゴルフ	★	★			★★★★
		21 ハタク			★		★★★★
		22 キンボール			★★	★★★★	★★
		23 各種スポーツ					★★★★
6	チャレンジゲーム	24 各種チャレンジゲーム	★	★★★★	★★★★	★★★★	★★
7	自然体験	25 カメラゲーム	★★★★	★			
		26 目かくし列車ゲーム	★★	★★		★★	
		27 草原のストラップゲーム	★★	★	★★	★	
		28 目かくしトレイルゲーム	★★	★		★	
		29 マーキングゲーム	★★★★	★			
8	ジオパーク学習	30 ジオパーク学習プログラム	★★★★	★★			★
9	阿蘇防災学習	31 阿蘇防災学習プログラム	★★★★	★★			★
		32 火を使う防災食プログラム	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
		32 火を使わない防災食プログラム	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
10	幼児の運動	33 大玉相撲		★			★★★★

持続可能な社会（ESD）づくりの構成概念

I 多様性【いろいろある】

自然・社会・文化・経済は、期限・性質・状態などが異なる多種多様な事物（ものごと）から成り立ち、それらの中では多種多様な現象（出来事）が起きていること。

II 相互性【関わりあっている】

自然・社会・文化・経済は、互いに働き掛け合い、それらの中では物質やエネルギーが移動・循環したり、情報が伝達・流通したりしていること。

III 有限性【限りがある】

自然・社会・文化・経済は、有限の環境要因や資源（物質やエネルギー）に支えられながら、不可逆的に変化していること。

IV 公平性【一人一人大切に】

持続可能な社会は、基本的な権利の保障や自然等からの恩恵の享受などが地域や世代を渡って公平・公正・平等であることを基盤にしていること。

V 連携性【力を合わせて】

持続可能な社会は、多様な主体が状況や相互関係などに応じて順応・調和し、互いに連携・協力することにより構築されること。

VI 責任制【責任をもって】

持続可能な社会は、多様な主体が将来像に対する責任あるビジョンをもち、それに向かって変容・変革することにより構築される。

持続可能な社会（ESD）で重視する能力・態度

① 批判的に考える力

合理的、客観的な情報や公平な判断に基づいて本質を見抜き、ものごとを思慮深く、建設的、協調的、代替的に思考・判断する力

② 未来を予測して計画を立てる力

過去や現在に基づき、あるべき未来像（ビジョン）を予想・予測・期待し、それを他者と共有しながら、ものごとを計画する力

③ 多面的、総合的に考える力

人・もの・こと・社会・自然などのつながり・かかわり・ひろがり（システム）を理解し、それらを多面的・総合的に考える力

④ コミュニケーションを行う力

自分の気持ちや考えを伝えるとともに、他者の気持ちや考えを尊重し、積極的にコミュニケーションを行う力

⑤ 他者と協力する態度

他者の立場に立ち、他者の考えや行動に共感するとともに、他者と協力・共同してものごとを進めようとする態度

⑥ つながりを尊重する態度

人・もの・こと・社会・自然などと自分とのつながり・かかわりに関心をもち、それらを尊重し大切にしようとする態度

⑦ 進んで参加する態度

集団や社会における自分の発言や行動に責任をもち、自分の役割を理解するとともに、ものごと主体的に参加しようとする態度



阿蘇青少年交流の家の活動プログラムでは、

① 持続可能な社会（ESD）づくりの構成概念

② 持続可能な社会（ESD）で重視する能力・態度

を大切にして職員は指導に当たります！

活動プログラムにおける

ESDづくりの構成概念とESDで重視する能力・態度との関連

活動名（ESDづくりの構成概念 ESDで重視する能力・態度）

1 野外活動

- (1)登山 (I ③)
- (2)OL(オリエンテーリング) (V ⑤)
 - 雨天時①：室内ビンゴ (V ④)
 - 雨天時②：館内OL (V ④)
- (3)水基巡り・フィールドビンゴ (II ⑥)
- (4)サイクリング (V ④)
- (5)ハンターゲーム (IV ④)
- (6)阿蘇検定オリエンテーリング (V ④)
- (7)沢登り・沢遊び (IV ⑥)
- (8)星座観察 (I ⑥)
- (9)ナイトハイク (V ⑤)

2 交流活動

- (10)キャンドルのつどい (IV ⑦)
- (11)キャンプファイヤー (IV ⑦)

3 創作活動

- (12)プラホビー (I ②)
- (13)竹とんぼ・木とんぼ・色鉛筆 (I ②)
- (14)勾玉 (I ②)
- (15)マイ箸づくり (I ②)
- (16)葉っぱのブローチ (III ⑦)
- (17)押し花コースター (III ⑦)

4 野外調理

- (18)野外調理の手引き (VI ③)
 - ・焼きそば 調理の手引き
 - ・カレーライス (ハヤシライス)
 - ・阿蘇たかなめし・だご汁
 - ・豚汁
 - ・バーベキュー
 - ・石釜ピザ・パン
 - 阿蘇キャベツのまるごとスープ
(一部コンロ使用)
 - ・石釜クッキー

5 ニュースポーツ等

- (19)ASOびんピック (IV ⑤)
- (20)ディスクゴルフ (V ⑦)
- (21)ペタンク (V ①)
- (22)キンボール (V ④)
- (23)各種スポーツ
 - グラウンドゴルフ
 - フロアホッケー

6 チャレンジゲーム

- (24)チャレンジゲーム (V ②)
 - ・根子岳縦走
 - ・高岳ジャンプ
 - ・あか牛の横ばい
 - ・わたしの一本橋
 - ・猿の大脱走
 - ・長ゲタトレッキング
 - ・中岳くぐり
 - ・天狗の舞台

7 自然体験活動ゲーム

- (25)カムフラージュゲーム (II ③)
- (26)目かくし列車ゲーム (II ③)
- (27)草原のレストランゲーム (II ③)
- (28)目かくしトレイルゲーム (II ③)
- (29)マーキングゲーム (II ③)

8 ジオパーク学習プログラム

- (30)ジオパーク学習プログラム (II ②)

9 阿蘇防災学習

- (31)阿蘇防災学習プログラム (VI ①)
- (32)防災食プログラム (VI ①)

10 幼児の運動プログラム

- (33)大玉相撲 (IV ⑥)