



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

活動プログラム集

令和元年5月 改訂（第6版）



「期待される効果」について	1	5 ニュースポーツ等	94
I 利用目的	2	(31) ディスクゴルフの手引き	95
II プログラムを考える流れ	4	(32) グラウンドゴルフの手引き	97
III 活動プログラムと教科との関連	7	(33) ペタンクの手引き	98
IV テーマ別プログラムの作成	9	(34) キンボールの手引き	99
1 野外活動	10	(35) ネットネットゲームの手引き	100
(1) 登山の手引き	11	(36) A S Oびんピックの手引き	101
(2) みんなの森ハイキングの手引き	18	(37) フロアホッケーの手引き	104
(3) 護王杉見学ウォークの手引き	20	(38) 各種スポーツ	105
(4) O L (オリエンテーリング)の手引き	22	6 チャレンジゲーム	107
(5) 水基巡りの手引き	27	(39) 根子岳縦走の手引き	110
(6) 阿蘇神社・水基巡り	32	(40) 高岳ジャンプの手引き	111
フィールドビンゴの手引き		(41) あか牛の横ばいの手引き	112
(7) 阿蘇神社探訪の手引き	37	(42) わたしの一本橋の手引き	113
(8) 国造神社探訪の手引き	39	(43) 猿の大脱走の手引き	114
(9) サイクリングの手引き	41	(44) 長ゲタトレッキングの手引き	115
(10) ハンターゲームの手引き	43	(45) 中岳くぐりの手引き	116
(11) 阿蘇検定ウォークラリーの手引き	49	(46) 天狗の舞台の手引き	117
(12) 坂梨宿場町ウォークラリーの手引き	53	7 自然体験活動ゲーム	118
(13) 沢登り・沢遊びの手引き	55	(47) カムフラージュゲームの手引き	119
(14) 星座観察の手引き	58	(48) 目かくし列車ゲームの手引き	120
2 交流活動	59	(49) 草原のレストランゲームの手引き	121
(15) キャンドルのつどいの手引き	60	(50) 目かくしトレイルゲームの手引き	122
(16) キャンプファイヤーの手引き	65	(51) マーキングゲームの手引き	123
3 創作活動	69	8 草原環境学習プログラム	124
(17) プラホビーの手引き	70	(52) 草原環境学習室内プログラムの手引き	125
(18) 鉛筆・竹とんぼの手引き	71	9 幼児期の運動プログラム	126
(19) 勾玉の手引き	72	(53) 大玉相撲の手引き	127
(20) 葉っぱのブローチの手引き	73		
(21) マイ箸づくりの手引き	74		
(22) 押し花コースターの手引き	75		
4 野外調理	76		
(23) いきなりだご 調理の手引き	80		
(24) バーベキュー 調理の手引き	82		
(25) 山のパエリアと阿蘇キャベツの まるごとスープ 調理の手引き	83		
(26) カレーライス 調理の手引き	85		
(27) 石釜ピザ・パン 調理の手引き	86		
(28) 阿蘇たかなめし・だご汁 調理の手引き	89		
(29) 豚汁 調理の手引き	91		
(30) 石釜クッキー 調理の手引き	92		

「期待される効果」について

国立阿蘇青少年交流の家では、『青少年の野外教育の充実について（報告）』等を参考に各活動に関して次の5つの「期待される効果」を設定しました。

研修プログラムを考えられる際の参考にしてください。

① 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。

② 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。

③ 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。

④ 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。

⑤ 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。

I 利用目的は何ですか？

★ 国立阿蘇青少年交流の家の利用に当たってプログラムを立てていただくための参考にしてください。

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？

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

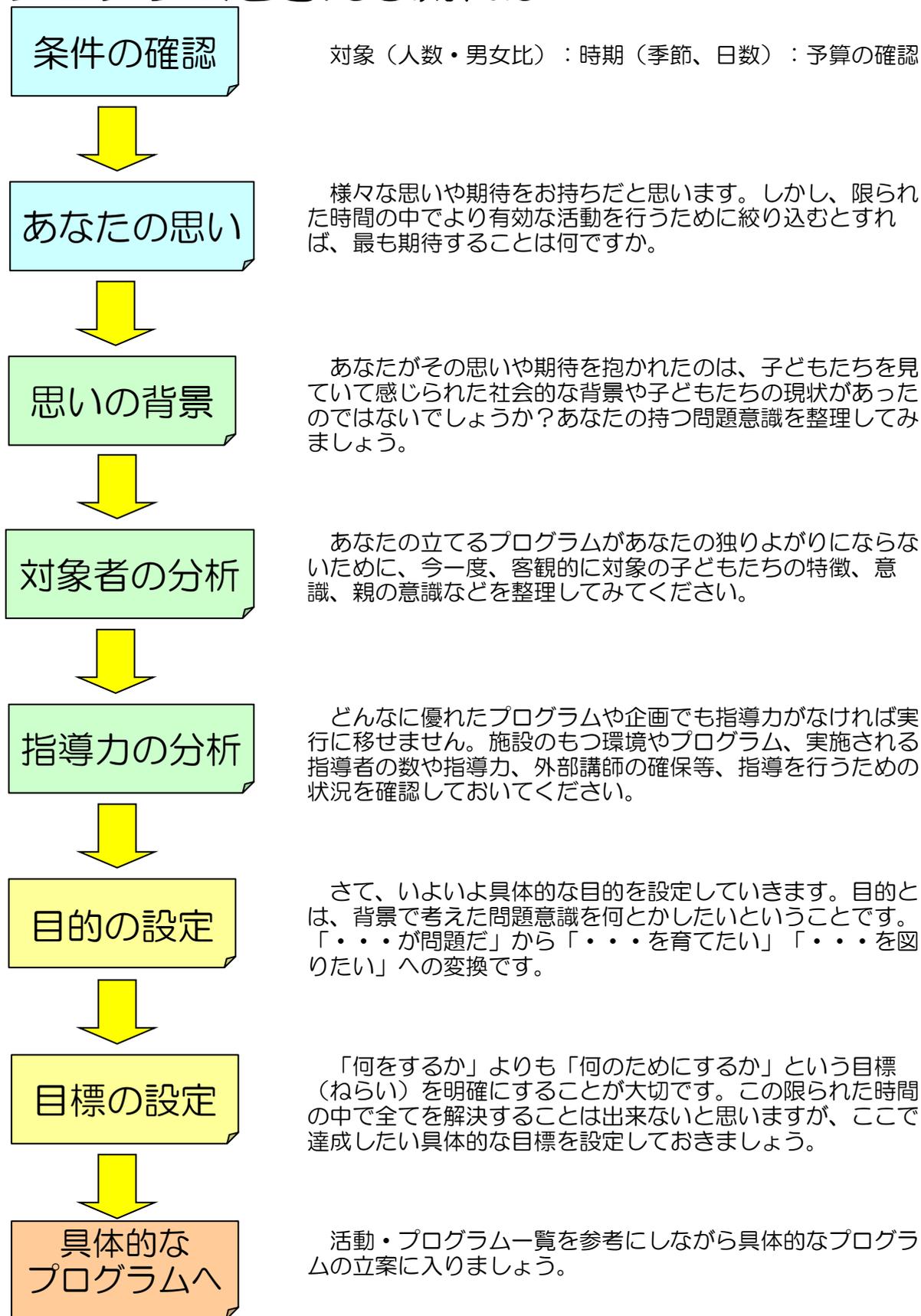
様々な自然体験活動を通して、体を鍛え、健康の保持増進を図る



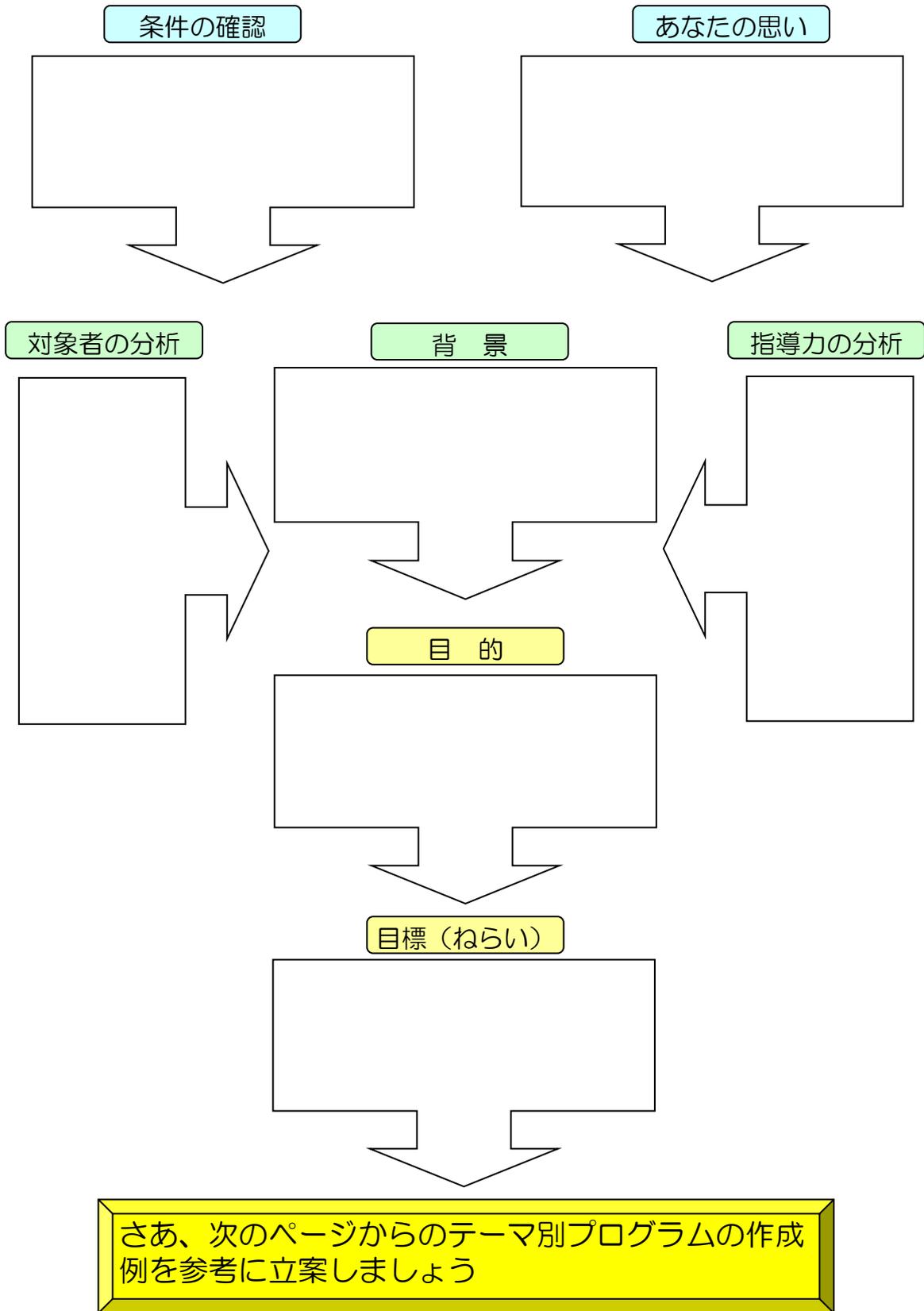
Ⅱ プログラムを考える流れ

★ 具体的なプログラム立案に入りましょう！

プログラムを考える流れは・・・



プログラムデザインワークシート



Ⅲ 活動プログラムと教科との関連

(小学校)

活動プログラム名	関連教科	学年	新学習指導要領とのかかわり
<p>星空観測</p>  	理科	4年	<p>(5)月と星</p> <p>月や星の特徴について、位置の変化や時間の経過に着目して、それらに関係付けて調べる活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</p> <p>ア 次のことを理解するとともに、観察、実験などに関する技能を身に付けること。</p> <p>(ア) 月は日によって形が変わって見え、1日のうちでも時刻によって位置が変わること。</p> <p>(イ) 空には、明るさや色の違う星があること。</p> <p>(ウ) 星の集まりは、1日のうちでも時刻によって、並び方は変わらないが、位置が変わること。</p> <p>イ 月や星の特徴について追究する中で、既習の内容や生活経験を基に、月や星の位置の変化と時間の経過との関係について、根拠のある予想や仮説を発想し、表現すること。</p>
<p>水基巡り</p> 	社会	4年	<p>(5)県内の特色ある地域の様子について、学習の問題を追究・解決する活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</p> <p>ア 次のような知識及び技能を身に付けること。</p> <p>(ア) 県内の特色ある地域では、人々が協力し、特色あるまちづくりや観光などの産業の発展に努めていることを理解すること。</p> <p>(イ) 地図帳や各種の資料で調べ、白地図などにまとめること。</p>

葉っぱブローチ 	生活	1・2年	【生活科】 (6)身近な自然を利用したり，身近にある物を使ったりするなどして遊ぶ活動を通して，遊びや遊びに使う物を工夫してつくること ができ，その面白さや自然の不思議さに気付くとともに，みんな と楽しみながら遊びを創り出そうとする。
押し花コースター 	図工	5・6年	【図工】 「A表現」(2) ア ア 造形遊びをする活動を通して，活動に応じて材料や用具を活 用するとともに，前学年までの材料や用具についての経験や技 能を総合的に生かしたり，方法などを組み合わせたりするなど して，活動を工夫してつくること。
野外調理 ・カレーライス ・阿蘇たかなめし ・豚汁 	家庭	5・6年	B 衣食住の生活 (6)調理の基礎 ア (ア) 材料の分量や手順，調理計画 (イ) 用具や食器の安全で衛生的な取扱い，加熱用調理器具の 安全な取扱い。 (ウ) 材料に応じた洗い方，調理に適した切り方，味の付け 方，盛り付け，配膳及び後片付け。 (エ) 材料に適したゆで方，いため方。 (オ) 伝統的な日常食の米飯及びみそ汁の調理の仕方。

(中学校)

登山・ハイキング ・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 	理科	1年	(2) 大地の成り立ちと変化 大地の成り立ちと変化についての観察，実験などを通して， 次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 大地の成り立ちと変化を地表に見られる様々な事物・現象と 関連付けながら，次のことを理解するとともに，それらの観 察，実験などに関する技能を身に付けること。 イ 大地の成り立ちと変化について，問題を見いだし見通しをも って観察，実験などを行い，地層の重なり方や広がり方の規則 性，地下のマグマの性質と火山の形との関係性などを見いだし て表現すること。
---	----	----	--

IV テーマ別プログラムの作成

1. 野外活動



(1) 登山の手引き①

1 期待される効果

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
★★★	★★★			★★★

2 対象及び実施時期

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
 小学校高学年以上（杵島岳登山は小学校低学年も可）
 実施期間：春～秋



3 プログラムの流れ



対象や活動のねらいに合った山やルートを選ぶこと。
時間的に余裕のある計画を立てること。
事前の踏査をして、山の状況を知っておくこと。

4 準備物

『交流の家』 登山地図、無線機、携帯型雷検知器、AED、コンパス、ザイル 等

『個人』 **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、登山靴（運動靴）、厚靴下、タオル、ちり紙、弁当（行動食）、リュックサック、防寒防風着、救急用品（常備薬）、ビニール袋 等

『団体』 救急用品、携帯電話、笛 等

5 気をつけること

① 安全面	② 健康面	③ マナー面等
＊車道を歩くときは右側を一直線で。 ＊けがの9割は下り坂。（走らない、跳ばない、追い越さない） ＊グループの隊列を崩さずに。 ＊危険箇所等があったら後ろの人へ声をかけて。	＊脱水症状を防ぐため、こまめに水分補給を。 ＊気温・体温に合わせて衣服の調節を。（汗は早めに拭き、寒さには雨具の活用を） ＊気分が悪くなったら、友達や引率者に早めの連絡を。	＊持って行ったものは持って帰る。山にあるものは持って帰らない。（ゴミを捨てない。草花等を持ち帰らない。） ＊基本的に、登山道は登り優先。 ＊あいさつを心がけ気持ちのいい登山を。

登山ひとくち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1ℓ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。



登山の手引き②

(1) 事前踏査

- ① 登山ルート・時間配分の確認
- ② 危険箇所・昼食場所の確認
- ③ 救急車両待機場所・トイレ確認
- ④ 無線機・携帯電話・スマートフォンの電波受信の可否確認



(2) 事前準備

- ① 非常時の連絡方法
- ② 救急用品・トイレトーパー・ゴミ袋の準備
- ③ 隊列の計画（無線保持者の確認）
- ④ 4点セットの確認（帽子・手袋・雨具・水分）
- ⑤ 引率者用リュック：大きめ（救急用の真水等）
- ⑥ 実施日の天候チェック

(3) 登山中

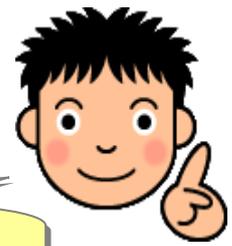
- ① 常に人数・健康状況の確認（休憩時のチェック）
- ② 隊列の前・真ん中にサブリーダー、リーダーは最後尾に配置
- ③ 雷鳴がきこえたら、すぐに避難を。雷は、高いところに落ちる。（尾根を離れてしゃがんで身を低く）
- ④ 道迷いの時はわかるところまで戻り、霧で道が見えない時は動かない。
- ⑤ 火山性ガスは、硫黄の臭いに注意（喘息・心臓病の方は火口からの風に注意！）

(4) 登山後

- ① 人数・健康状況等の確認

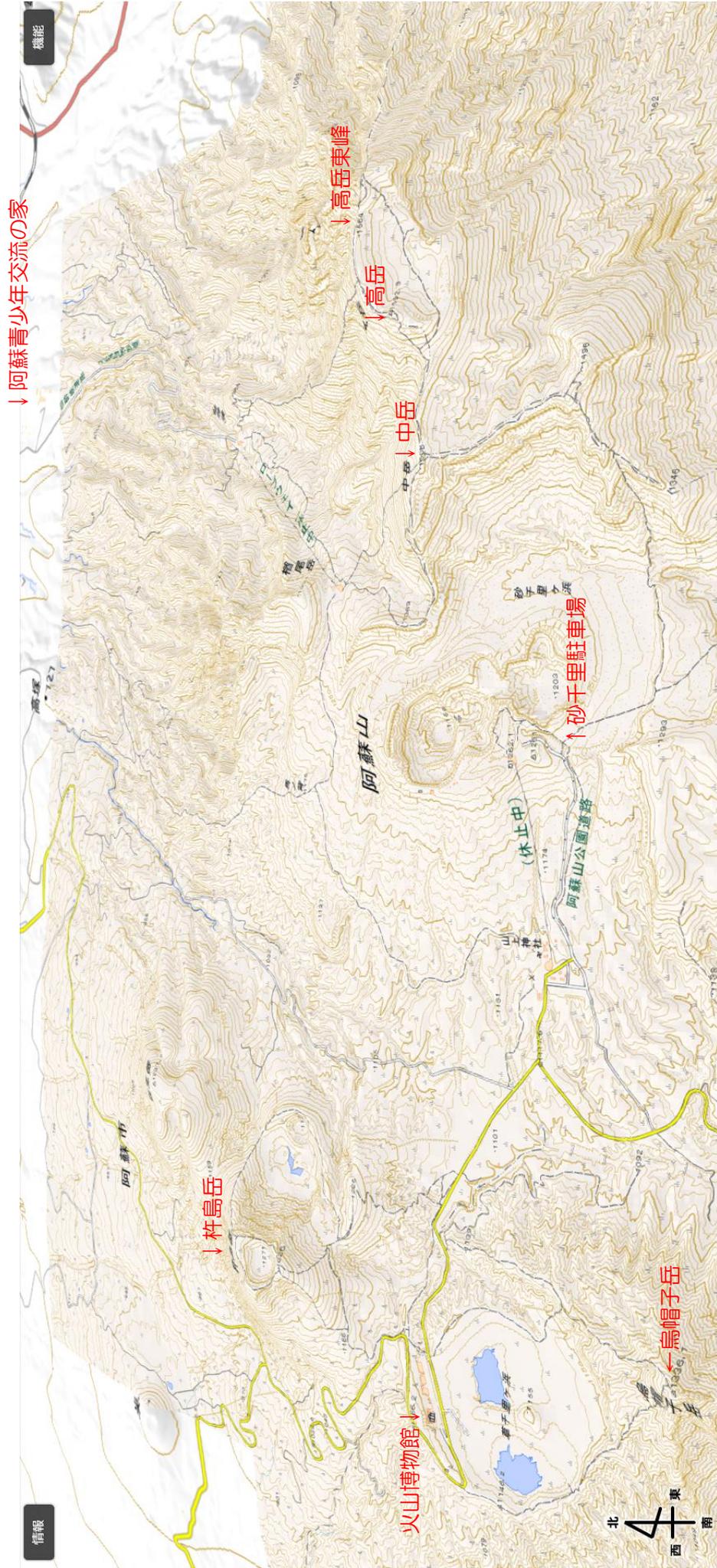
隊列計画

先頭	(●)
途中・無線機を持つ方は()に●を記入する。	()
	()
	()
	()
	()
最後尾	(●)
本部	(●)



● 活動前にしっかり計画をたてましょう。

阿蘇山系全体図



(C) 地理院地図

① 中岳・高岳登山(砂千里ルート)

凡 例

◎ 退避壕	▲ 山頂
— 通行可	☼ 噴火口
— 通行不可	🏠 月見小屋 (無人、休憩用)
📌 登山届記帳箱	



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。



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。



①遊歩道があります。

プログラムのながれ 普通車 600円 マイクロ 1600円 大型 2000円 交流の家から 50分

事前説明 15分 安全面、健康面、マナー面等について事前に説明を受けましょう。

砂千里ルートの概要

砂千里ルート 駐車場～砂千里ヶ浜～南岳～中岳～高岳

砂千里駐車場までは、バスか乗用車を利用してください。交流の家から50分程度かかります。通行料金(普通車:600円 マイクロ:1600円 中型:2000円)も必要になります。砂千里ヶ浜は緩やかな道ですが、南岳に向かう登山道は急になります。足もとに気をつけて登ってください。南岳から中岳までは緩やかですが、風向きによっては、火山ガスに気をつけてください。
※高岳や中岳からの下山ルートにも使えますが、砂千里駐車場からのバスの手配をお忘れなく。

交流の家～砂千里駐車場 (バス利用)	50分
砂千里駐車場～南岳	60分
南岳～中岳	30分
中岳～高岳	35分
下り	120分
約5～6時間	

活動後 10分
 ①交流の家への届け
 ②人数・健康状態の確認
 ③借用物品の返却

※噴火警戒レベルや火山ガス規制により、火口1kmは立ち入りが規制されることがあります。その時は中岳・高岳登山はできません。

② 杵島岳登山（おはち巡りルート）

凡 例	
◎ 退避壕	▲ 山頂
— 通行可	☼ 噴火口
— 通行不可	🏠 月見小屋 (無人、休憩用)
↑ 登山届記帳箱	



プログラムの流れ

普通車 410円 マイクロ 820円 大型 1630円 交流の家から 30分

事前説明 15分

安全面、健康面、マナー面等について事前に説明を受けましょう。

杵島岳ルートの概要

杵島岳ルート（おはち巡りルート）

交流の家～火山博物館 駐車場	40分
登山道入り口～頂上	60分
おはち巡り	40分
頂上～登山道入り口	50分
火山博物館駐車場～交 流の家	40分
約4～5時間	

杵島岳は小学生でもゆっくり登れる山です。冬山登山もおすすめです。



交流の家より、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。駐車料金（普通車：410円 マイクロ：820円 大型：1630円）が必要になります。駐車場東側に登山道の入り口があります。歩道と整備された階段を使っての登山になります。小学校低学年でも登山可能です。頂上からは、中岳の噴煙や烏帽子岳が見えます。おはち巡りを行うと、阿蘇市内を一望することができます。阿蘇火山博物館までの交通手段（バスなど）と駐車料金をお忘れなく。

活動後 10分

- ① 交流の家への届け
- ② 人数・健康状態の確認
- ③ 借用物品の返却

③ 烏帽子岳登山



注意
急な下り坂で道が狭い。
背丈が腰くらいの草有り。
★軍手が必要。

プログラムの流れ 普通車 410円 マイクロ 820円 大型 1630円 交流の家から 30分

事前説明 15分 安全面、健康面、マナー面等について事前に説明を受けましょう。

烏帽子岳ルート

交流の家～火山博物館 駐車場	50分
登山道入り口～頂上	60分
頂上～登山道入り口	60分
火山博物館駐車場～交 流の家	50分
約4～5時間	

活動後 10分 ①交流の家への届け
②人数・健康状態の確認
③借用物品の返却

烏帽子岳ルートの概要

交流の家より、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。駐車料金（普通車：410円 マイクロ：820円 大型：1630円）が必要になります。駐車場より、草千里ヶ浜に移動し、登山道に入ります。途中、急になっているところや草丈が深いところがありますので気をつけてください。下り（帰り）は、来た道を引き返すか、旧スキー場跡駐車場や、草千里に下るルートがあります。杵島岳と同じように、交通手段と駐車料金をお忘れなく。

④ 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 1 ㍎で、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。



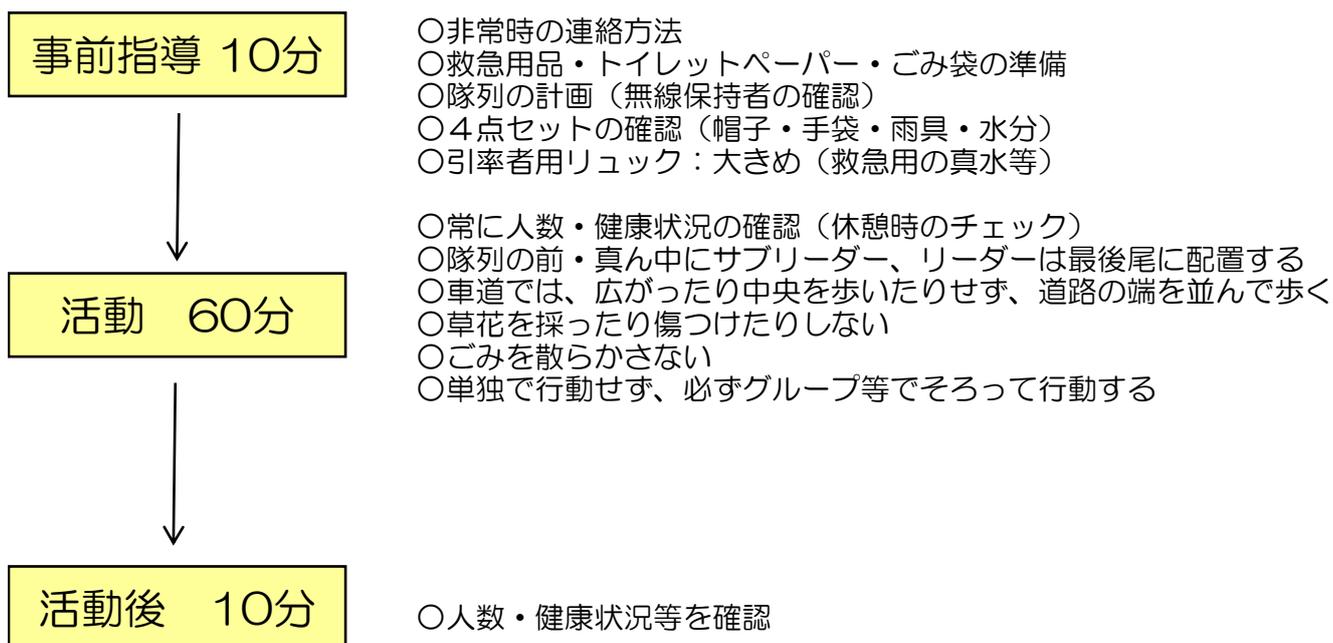
(2) みんなの森ハイキングの手引き

1 期待される効果

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
★★	★			★

- 2 対象及び実施時期
- ・園児から学校や企業等の団体まで（300人程度）、ファミリー
 - ・通年

3 プログラムの流れ



<現地の様子>



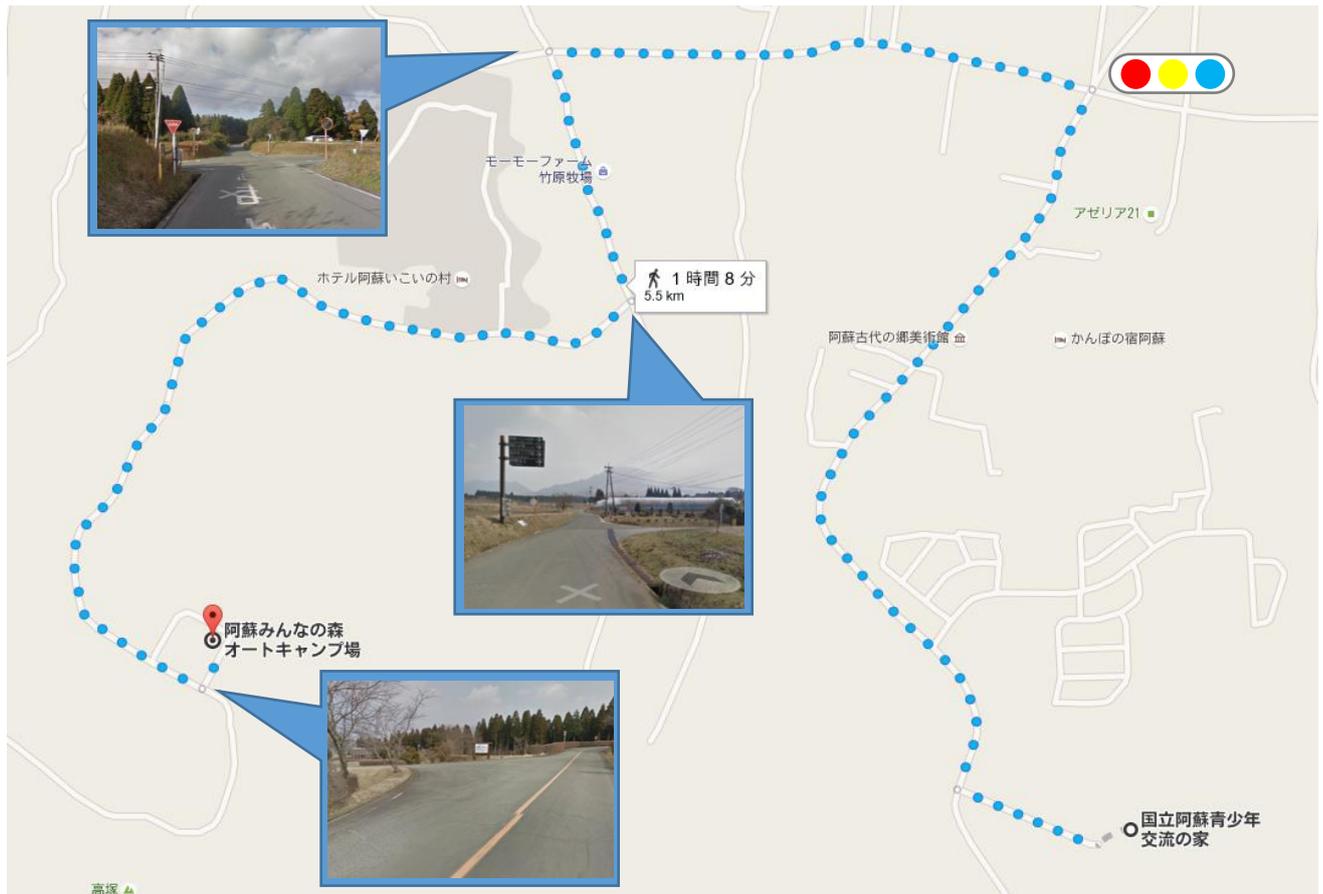
4 準備物

- | | |
|--------|--|
| 『交流の家』 | 無線機、みんなの森ハイキングMAP |
| 『個人』 | 水筒（水分は通常1ℓ、夏季2ℓ）、雨合羽、タオル、ちり紙、弁当、リュックサック、ビニール袋 など |
| 『引率者』 | 救急用品、携帯電話、笛、トイレトペーパー など |

5 留意事項

- 道路を通行する際は、安全に気をつける。
車の往来があるので、車道に広がって移動しない。
- 脱水対策として水分を十分確保すること。
- 引率者は事前にコース下見を実施し、安全確認を行います。

6 みんなの森ハイキングMAP



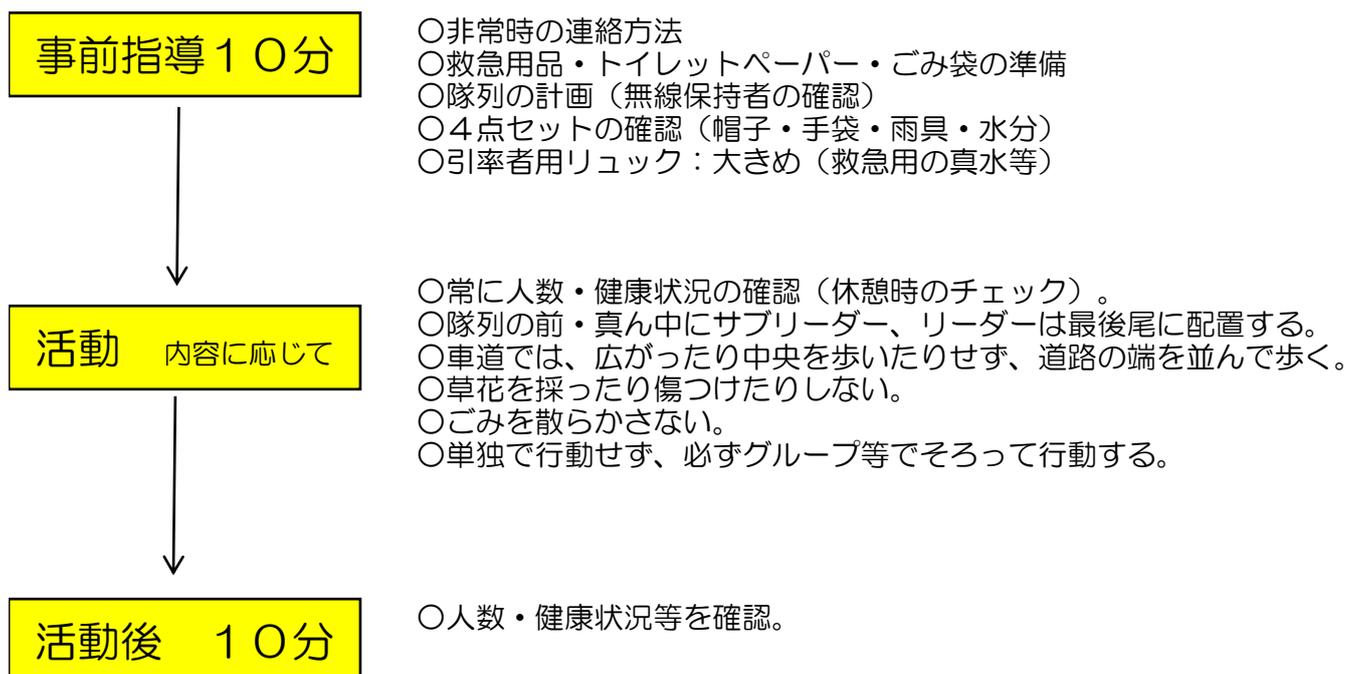
(3) 護王杉見学ウォークの手引き

1 期待される効果

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
★★	★			★

- ### 2 対象及び実施時期
- ・園児から学校や企業等の団体まで（50人程度）、ファミリー
 - ・通年

3 プログラムの流れ



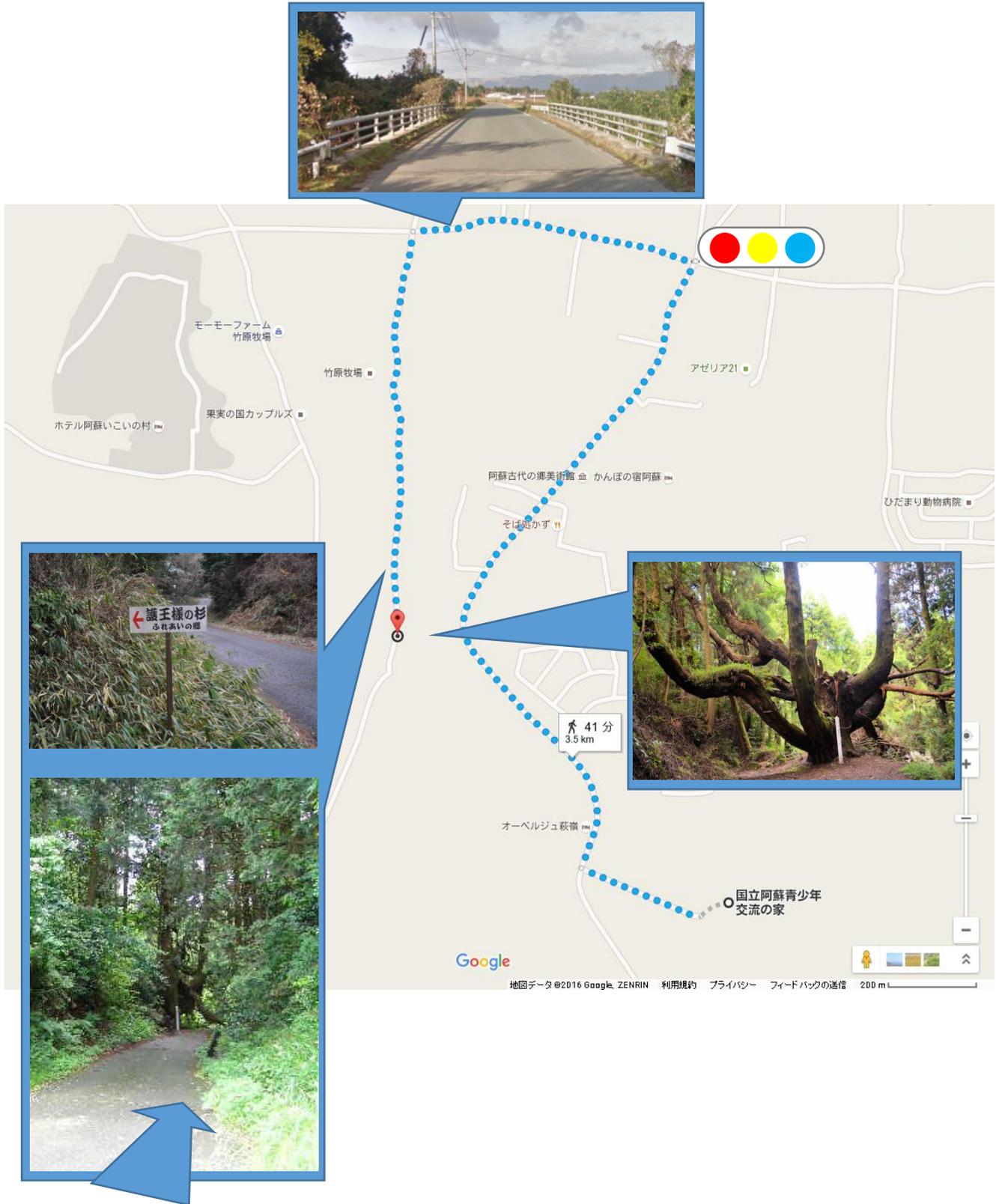
4 準備物

- 『交流の家』 無線機、護王杉見学ウォークMAP
- 『個人』 水筒（水分は通常1ℓ、夏季2ℓ）、雨合羽、タオル、ちり紙、弁当、リュックサック、ビニール袋 など
- 『引率者』 救急用品、携帯電話、笛、トイレトペーパー など

5 留意事項

- 道路を通行する際は、安全に気をつける。
車の往来があるので、車道に広がって移動しない。
- 脱水対策として水分を十分確保すること。
- 引率者は事前にコース下見を実施し、安全確認を行います。

6 護王杉見学ウォークMAP



(4) OL (オリエンテーリング)の手引き



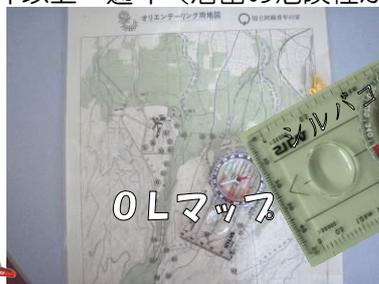
1 期待される効果

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
★★	★★		★★	★★★

2 対象及び実施時期 学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体
 小学校高学年以上 通年（落雷の危険性がある時は中止）

3 道具・用具

OLマップとシルバコンパスを使いながら、コース内に設置してあるポストを探します。
 発見したポストの記号・ナンバーをスコアカードに記していきます。



4 プログラムの流れ

事前説明 40分 オリエンテーリングの意義、競技方法（実施範囲・帰着時刻・地図の読み方・コンパスの使い方等）、注意事項の説明・確認

活動 コースに応じて

- 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記号を記入
- ③定められた時刻までに帰着

全日コース	5～6 時間
半日（谷越え）コース	2.5～3 時間
半日（草原）コース	2.5～3 時間
ミニコース	1.5～2 時間

活動後

帰着グループ人員・健康状態確認
 得点の集計と採点・表彰
 借用物品の返却



対象や活動のねらいに合った内容を選ぶこと。

事前の踏査をして、コースの状況を知っておくこと。

1グループ5～6人程度が一番かかわり合いが深まるグループングです。

5 準備物

『交流の家』OLマップ（参加者用・指導者用）、無線機、コンパス、スコアカード、ゼッケン、ゴーグル 等

『個人』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

『引率者』救急用品、携帯電話、笛 等

※なお引率者は事前踏査を行ったうえで、原則5人以上指導者ポイント（別紙参照）に配置をお願いします。

6 気をつけたいこと

- ・単独で行動せず、必ずグループでそろって行動する。
- ・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。
- ・危険と思われる場所へ近づかない。
- ・放牧中の牛に近づかない。またいたずらしない。
- ・牧野のゲートを開けたら、必ず元通りに閉める。
- ・車道は広がったりせず、道路の端を並んで歩く。
- ・周りにある草花を採ったり傷つけたりしない。
- ・ゴミを散らかさない。
- ・スタート前に必ずトイレを済ませる。
- ・熱中症予防やスズメバチ対策のため、必ず帽子をかぶる。
- ・牧野のゲートや有刺鉄線を乗り越えない。

OLひとくちMEMO

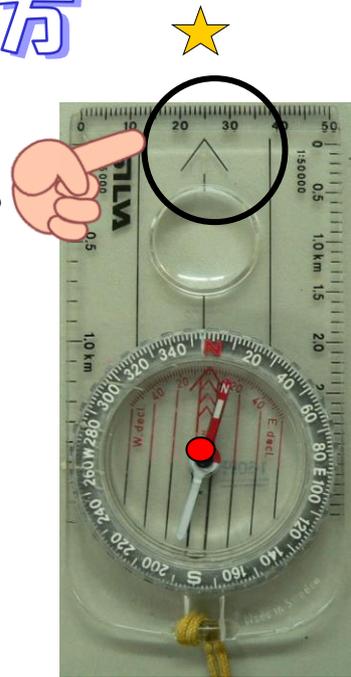
OLのコースは交流の家の敷地だけでなく、牧野組合の土地を借りています。4～11月頃は、コース内に牛がいます。



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

めざす方向★

自分の位置●

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

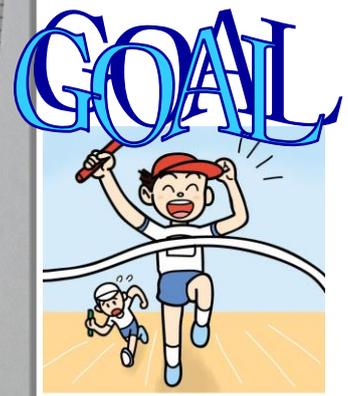
注意
赤い矢印と
青い矢印が
同じ方向を向く

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



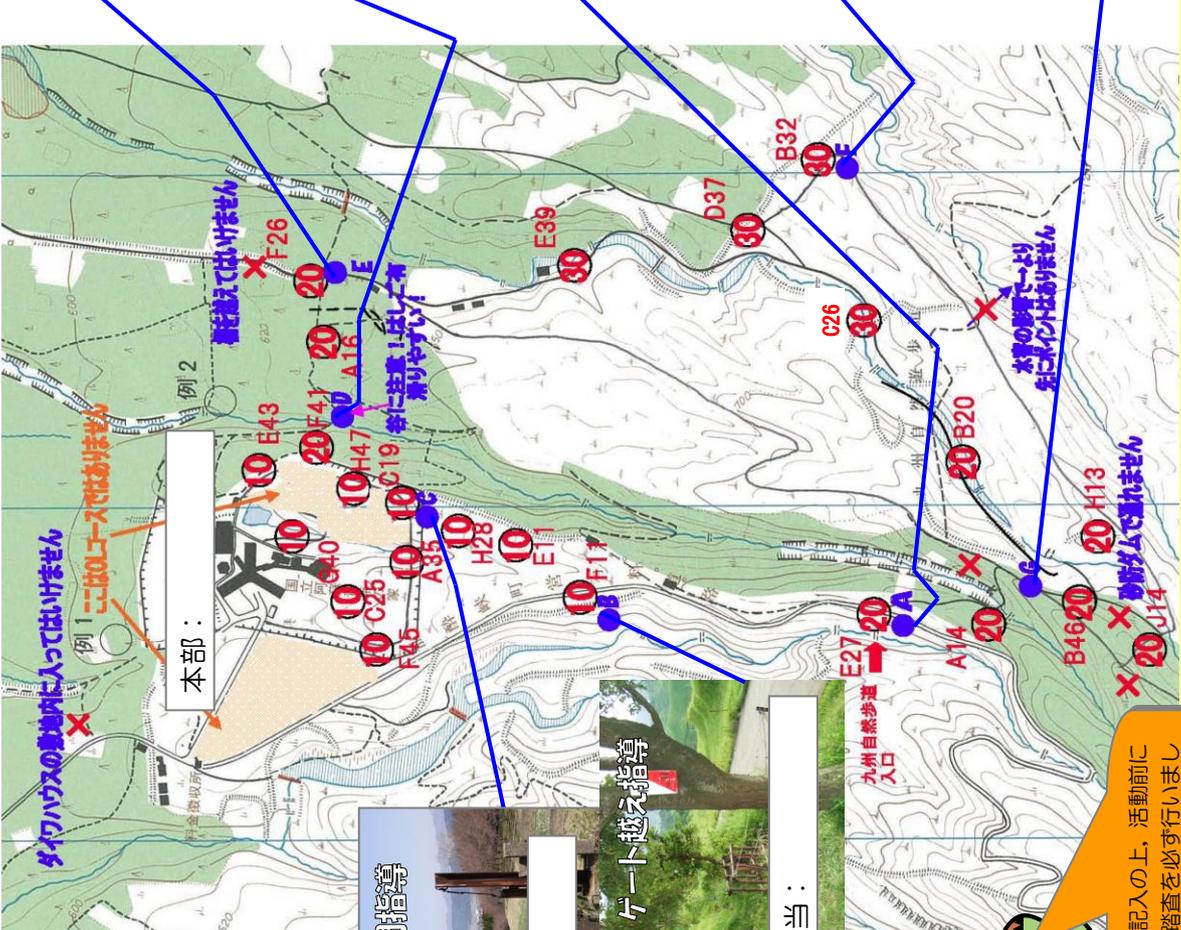
オリエンテーリング(全日コース) 指導マニュアル

全日コースの概要

交流の家を出発場所として、約6～7時間を使って実施します。このコースは草原コースと谷越えコースを合わせたもので、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う。その日の天候や火山の状況を手しておきまう。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付けて、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。

地図の表記について
 × → これ以上先には進めません F11 → オリエンテーリングの答えです ● 指導者を必要とするポイントです
 ※茶色はアルファベットと数字の組み合わせです
 ○ → オリエンテーリングの点数です ※茶色はアルファベットと数字の組み合わせです
 ● → オリエンテーリングの点数です ※茶色はアルファベットと数字の組み合わせです
 ○ → オリエンテーリングの点数です ※茶色はアルファベットと数字の組み合わせです
 ● → オリエンテーリングの点数です ※茶色はアルファベットと数字の組み合わせです
 ○ → オリエンテーリングの点数です ※茶色はアルファベットと数字の組み合わせです
 ● → オリエンテーリングの点数です ※茶色はアルファベットと数字の組み合わせです

ダイハウスの敷地内に入りはけません
 例1 → これは0Lコースではありません
 例2 → これは0Lコースではありません
 本部：
 九州自然歩道 入口



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。



指導ポイント等の配置を記入の上、活動前に提出ください。また事前踏査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。

OL後

- ◆ 人数・健康状況等の確認

谷越えコースの概要

交流の家を出発場所として、約 2.5～3 時間を
使って実施します。このコースは草原コースに比
べて、険しい箇所があります。まさに谷コースで
す。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。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入手しておきましよ
う。なおトイレは交流の家にかかりません。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
- ◆ トイレレットパーパー

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

地図の表記について

X → これ以上先には進めません F11 → オリエンテーリングの答えです ● 指導者が必要とするポイントです
 ⑩ → オリエンテーリングの点線です ※ 写真はアルファベットと数字の組み合わせです
 20点となります

ダイハブスの敷地内に入りはけません

本部：

畜舎には入りません

例1

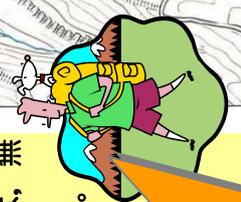
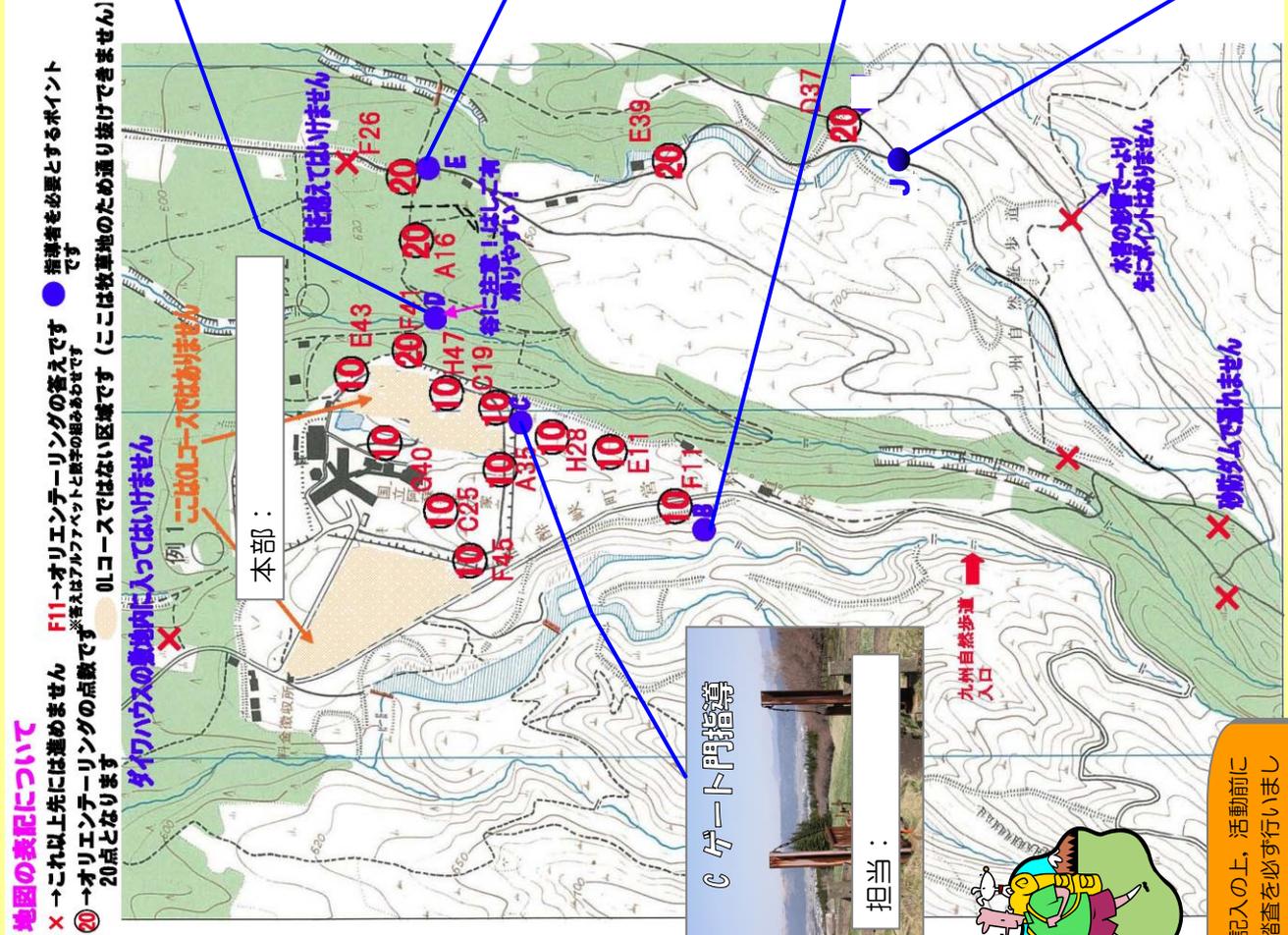
これはOLコースではありません

谷に注意！はしやろ

清りやろ

本道の踏でーり知ポイントには入りません

砂防ダムで覆れません



指導ポイント等の配置を記入の上、活動前に提出ください。また事前踏査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。

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できます。また池の周りの鳥や植物、花なども見ながら活動をするのができます。対象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**すので、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

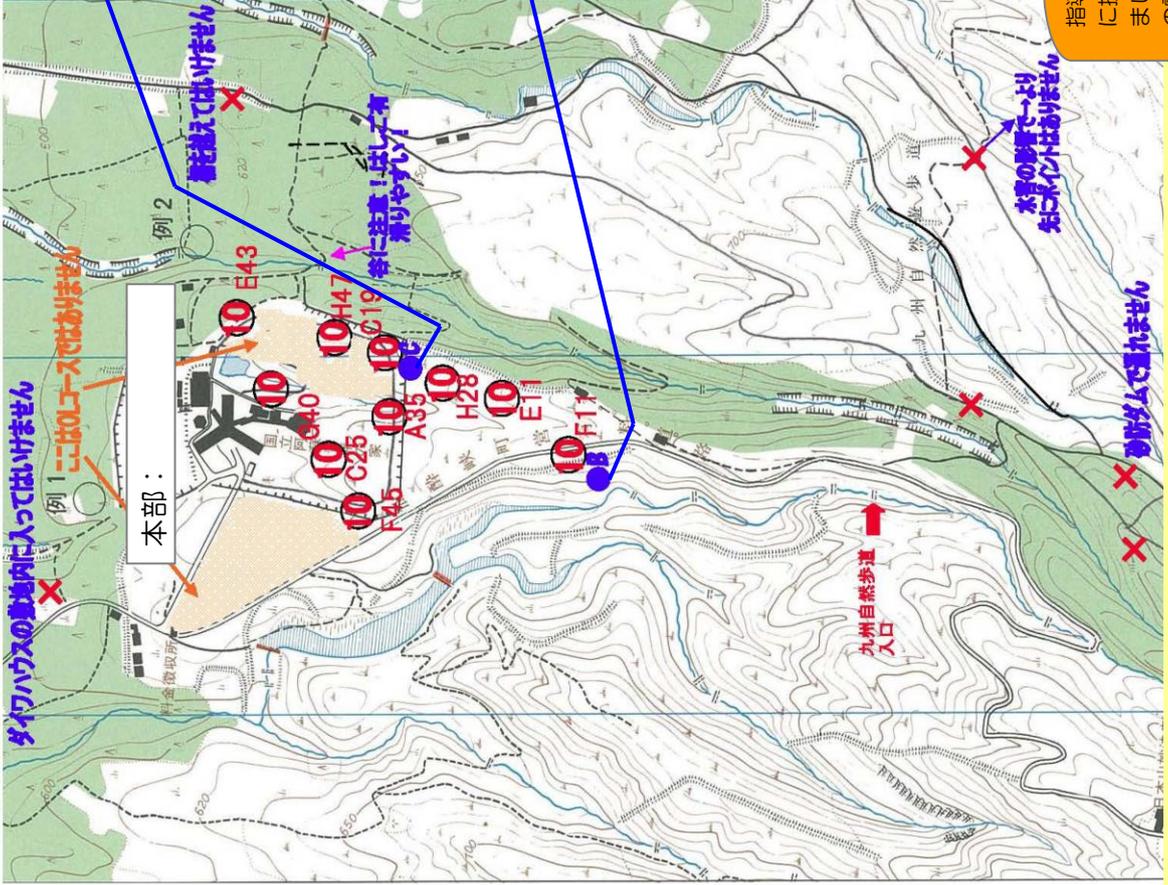
- ◆ 指導ポイント通過時に、グループ番号・人数・健康状態の確認・・・本部へ逐次報告
- ◆ 雷鳴が聞こえたときや疾病者が出たときは、無線で交流の家に連絡し、対策を練る。
- ◆ 道に迷ったときは、わかるところまで戻る。
- ◆ 適切に休憩を取る。
- ◆ グループ全員で活動する。

OL後

- ◆ 人数・健康状況等の確認

地図の表記について

- × → これ以上先には進めません F11→オリエンテリングの客先です ● 消凍者が必要とするポイントです ※またはアルファベットと数字の組み合わせです
- ⑩ → オリエンテリングの点線です ● 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てはなりません) 10点となります



C ゲート指導

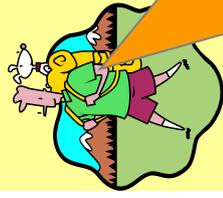


担当: _____

B 折り返し地点



担当: _____



指導ポイント等の配置を記入の上、活動前に提出ください。また事前踏査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。

(5) 水基巡りの手引き

1 期待される効果

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
★★	★		★★	

2 対象及び実施時期 園児から学校や企業等の団体まで（50人程度）、ファミリー 通年

3 道具・用具



水基（みずき）写真カード



4 プログラムの流れ(例)

事前指導 10分

移動経路の確認と安全指導

阿蘇神社まで徒歩で移動する場合は、片道約1時間かかる。
阿蘇神社まで団体のバスで移動する場合は、阿蘇神社の駐車場で乗り降りをする。ただし、バスを駐車場に常駐することはできない。

活動 内容に応じて

阿蘇神社周辺にある水基を巡る。
(別紙水基巡りマップを参照)

- 【注意事項】
- ※ 必ずグループで行動し、決められた集合時刻を守る。
 - ※ 車の往来があるので、車道に広がって移動しない。



活動後 10分

交流の家まで徒歩で移動する場合は、安全に気を付ける。

5 準備物

- 『交流の家』 無線機 水基巡りのマップ
- 『利用団体』 携帯電話
- 『個人』 水筒 帽子 等

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。



竹沢の掬(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

なぜ金運の泉なのか？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。



7
永寿泉(えいじゅせん)

ここの水基の中で、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。



8
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)



9
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は生鮮を扱うお店です。シャレのきいた水です。



10
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。



11
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。



12
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。



(6) 阿蘇神社・水基巡り フィールドビンゴの手引き

1 期待される効果

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
★★	★		★★	

- 2 対象及び実施時期
- ・園児から学校や企業等の団体まで（50人程度）、ファミリー
 - ・通年

3 道具・用具



阿蘇神社・水基巡り フィールドビンゴ!!

以下の写真の場所を探し、それぞれの質問に答えましょう。星・数・斜めがそろえると得意になります。

問	星	数	問	星	数
1 看板・文字がそれぞれ何個あるか？			9 この看板の名称は？		
2 この看板の名称は？			10 この看板の名称は？		
3 この看板の名称は？			11 この看板の名称は？		
4 この看板の名称は？			12 この看板はあの有名な人も読んでいます。誰？		
5 この看板の名称は？			13 この看板の名称は？		
6 この看板の名称は？			14 この看板の名称は？		
7 看板の文字でわかるこの看板の名称は？			15 この看板の名称は？		
8 この看板の名称は？			16 この看板はどの神社に属しています。		

4 プログラムの流れ(例)

事前指導 10分

移動経路の確認と安全指導
阿蘇神社・水基巡りフィールドビンゴの説明

阿蘇神社まで徒歩で移動する場合は、片道約1時間かかる。
阿蘇神社まで団体のバスで移動する場合は、阿蘇神社の駐車場で乗り降りをする。ただし、バスを駐車場に常駐することはできない。

活動 内容に応じて

- 阿蘇神社周辺にある水基を巡る。
(別紙水基巡りマップを参照)
- ※ グループで協力しながら阿蘇神社・水基巡りフィールドビンゴカードに書かれている質問の答えを探す。
 - ※ 必ずグループで行動し、決められた集合時刻を守る。
 - ※ 車の往来があるので、車道に広がって移動しない。



活動後 10分

交流の家まで徒歩で移動する場合は、安全に気を付ける。
※ 阿蘇神社・水基めぐりフィールドビンゴの解答用紙を事務室で受け取り、団体で答え合わせをする。必要に応じて、活動を振り返る。

5 準備物

- | | | | |
|--------|------|----------|----------------------|
| 『交流の家』 | 無線機 | 水基巡りのマップ | 阿蘇神社・水基巡りフィールドビンゴカード |
| 『個人』 | 筆記用具 | 水筒 帽子 等 | |
| 『利用団体』 | 携帯電話 | | |

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	男性・女性がそれぞれ何回まわる?	2回	9	この雫の名前は?	和美の雫
2	この雫の名前は?	竹沢の雫	10	この水の名前は?	味彩の水
3	この水の名前は?	文豪の水	11	この史跡(しせき)の名前は?	さるだひこだいじん
4	この石の名前は?	せのび石	12	この水の名前は?	命の水
5	この水の名前は?	巢愁水	13	この雫の名前は?	語らいの雫
6	この水車の名前は?	三連水車	14	この水の名前は?	酒社の水
7	阿蘇神社で行われるこの祭りの名前は?	火振り神事	15	この水の付近にある建物(たてもの)は?	銀行
8	この泉の名前は?	神の泉	16	この泉の名前は?	清泉

阿蘇神社・水基巡り フィールドビンゴ!! 24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	男性・女性がそれぞれ何回まわる?	2回	13	この <small>しづく</small> の <small>な</small> の名前は?	和美の <small>しづく</small>
2	この <small>りゆう</small> は〇〇の <small>りゆう</small> と呼ばれています。	魔除	14	この水の <small>な</small> の名前は?	味彩の水
3	この <small>しづく</small> の <small>な</small> の名前は?	竹沢の <small>しづく</small>	15	この水の <small>な</small> の名前は?	よろずの水
4	この水の <small>な</small> の名前は?	文豪の水	16	この泉の <small>な</small> の名前は?	清泉
5	この水の <small>な</small> の名前は?	学業の水	17	この水の <small>な</small> の名前は?	欣命水
6	この石の <small>な</small> の名前は?	せのび石	18	この泉の <small>な</small> の名前は?	幸の泉
7	この水の <small>な</small> の名前は?	巢恋水	19	この <small>しづく</small> の <small>な</small> の名前は?	語らいの <small>しづく</small>
8	この水の付近にある <small>たてもの</small> は?	鯨行	20	この水の <small>な</small> の名前は?	瀧社 <small>の</small> 水
9	この水車 <small>の</small> の <small>な</small> の名前は?	三蓮水車	21	この神社 <small>（社）</small> の <small>な</small> の名前は?	矢村神社
10	阿蘇神社で行われるこの祭りの <small>な</small> の名前は?	火振り神事	22	この木は〇〇の <small>まつ</small> と呼ばれています。	高砂の <small>まつ</small>
11	この水の <small>な</small> の名前は?	縁むすびの水	23	この水の <small>な</small> の名前は?	白雪の水
12	この泉 <small>の</small> の <small>な</small> の名前は?	なる <small>かみ</small> の泉	24	この史跡 <small>の</small> の <small>な</small> の名前は?	さるだひこだいじん

[H30.11 改訂 ※阿蘇神社改修のため入れない場所は、答えが入っています。※水基によっては水が止まっているところがあります。]

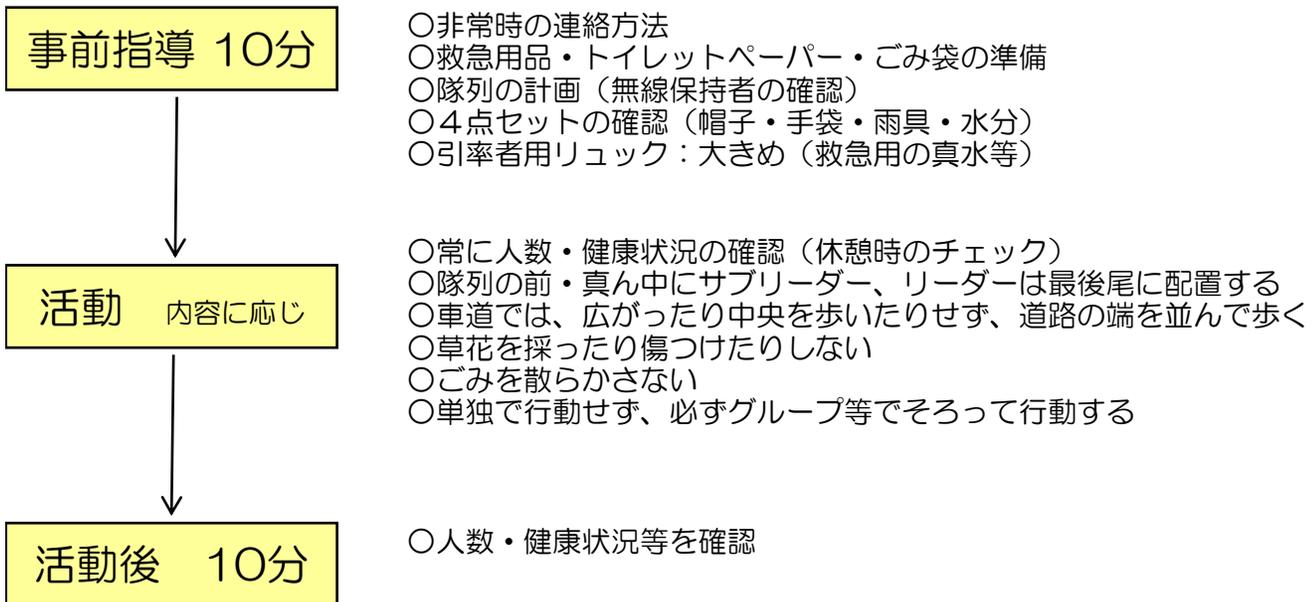
(7)阿蘇神社探訪の手引き

1 期待される効果

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
★★	★			★

- 2 対象及び実施時期
- ・園児から学校や企業等の団体まで（300人程度）、ファミリー
 - ・通年

3 プログラムの流れ



<現地の様子>



4 準備物

- 『交流の家』 無線機、阿蘇神社探訪MAP
- 『個人』 水筒（水分は通常1ℓ、夏季2ℓ）、雨合羽、タオル、ちり紙、弁当、リュックサック、ビニール袋 など
- 『引率者』 救急用品、携帯電話、笛、トイレトペーパー など

5 留意事項

- 道路を通行する際は、安全に気をつける。
車の往来があるので、車道に広がって移動しない。
- 脱水対策として水分を十分確保すること。
- 引率者は事前にコース下見を実施し、安全確認を行います。

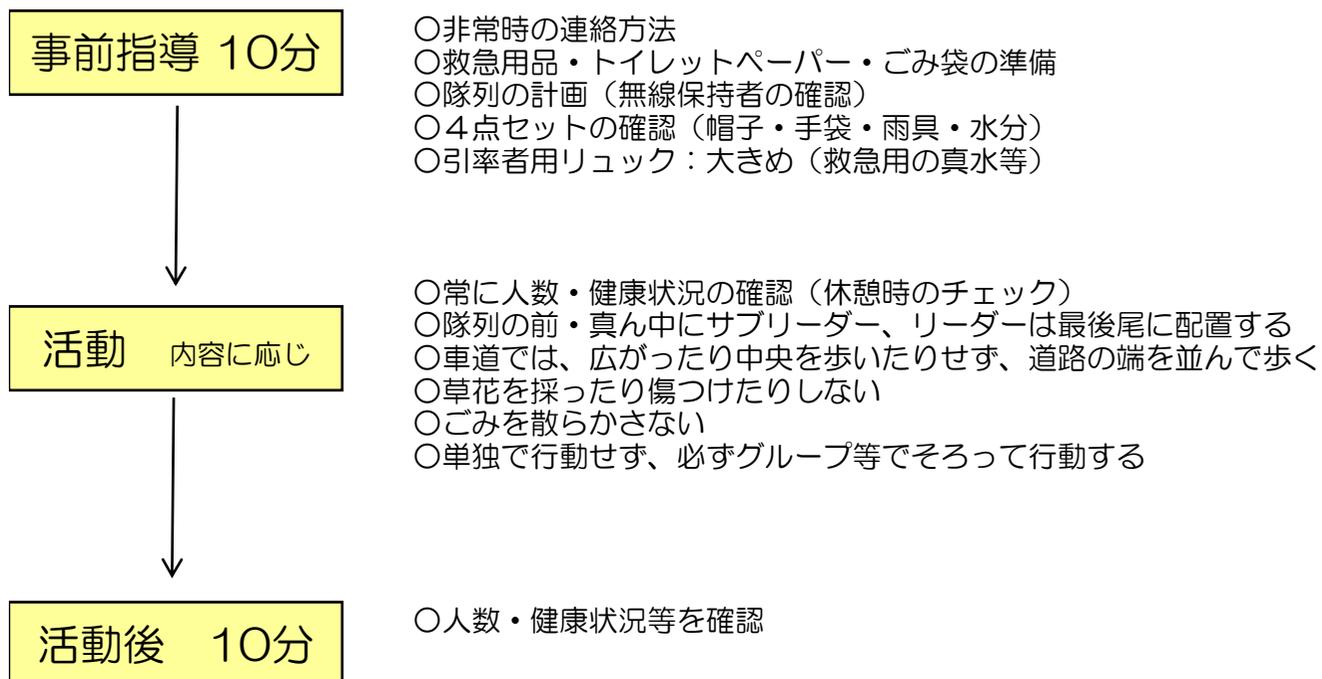
(8) 国造神社探訪の手引き

1 期待される効果

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
★★	★			★★

- 2 対象及び実施時期
- ・小学校や企業等の団体まで（200人程度）、ファミリー
 - ・通年

3 プログラムの流れ



<現地の様子>



4 準備物

- | | |
|--------|--|
| 『交流の家』 | 無線機、国造神社探訪MAP |
| 『個人』 | 水筒（水分は通常1ℓ、夏季2ℓ）、雨合羽、タオル、ちり紙、弁当、リュックサック、ビニール袋 など |
| 『引率者』 | 救急用品、携帯電話、笛、トイレトペーパー など |

5 留意事項

- 道路を通行する際は、安全に気をつける。
- 車の往来があるので、車道に広がって移動しない。
- 脱水対策として水分を十分確保すること。
- 引率者は事前にコース下見を実施し、安全確認を行います。

6 国造神社探訪MAP



(9) サイクリングの手引き

1 期待される効果

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
★	★★			★★★

2 対象及び実施時期

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（40人程度まで） 通年



3 道具・用具



4 プログラムの流れ



- 対象や活動のねらいに合ったコースを選ぶこと。
- 時間的に余裕のある計画を立てること。
- 事前の踏査をして、道路の状況を知っておくこと。
- 交通事故に注意すること。



5 準備物

『交流の家』自転車（大人用軽快車 40台，大人用マウンテンバイク 20台，子供用マウンテンバイク 20台），ヘルメット，サイクリングマップ，無線機 等
 『利用団体』救急用品，笛 等

6 安全サイクリング10則

- 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車間距離を十分にとろう。
- 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。

ひとくちMEMO

- 8名程度の班に1名の引率者が必要です。
- 隊列の先頭（コース確認）と最後尾（救護）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スムーズに流れます。



サイクリングMAP

※赤い線の道路をたどってください。



国造神社



先導()

健盤龍命(タケイワタツノミコ)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の大なまずが流れ口にひっかかる。その時なまずの尻尾が国造神社付近まで達していた。そのなまず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、豊かで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+

- 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()



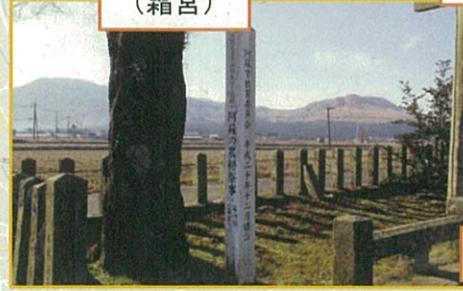
小嵐山

ポケットパーク湧水

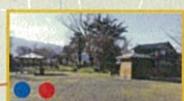


四季彩

霜神社 (霜宮)



霜宮農村公園



新東岳川橋東交差点

阿蘇神社



健盤龍命(タケイワタツノミコ)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

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、健盤龍命の放つ矢を拾ってくる役目をしていた。

ある日、健盤龍命が的の石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盤龍命の方にけり返した。

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

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、健盤龍命が、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。

(10) ハンターゲームの手引き



1 期待される効果

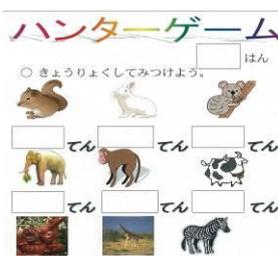
自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協調性	リフレッシュ・体力
	★★		★★	

2 対象及び実施期間

学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体
幼稚園児・小学校低学年 通年

3 道具・用具

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を得点表に記入していきます。

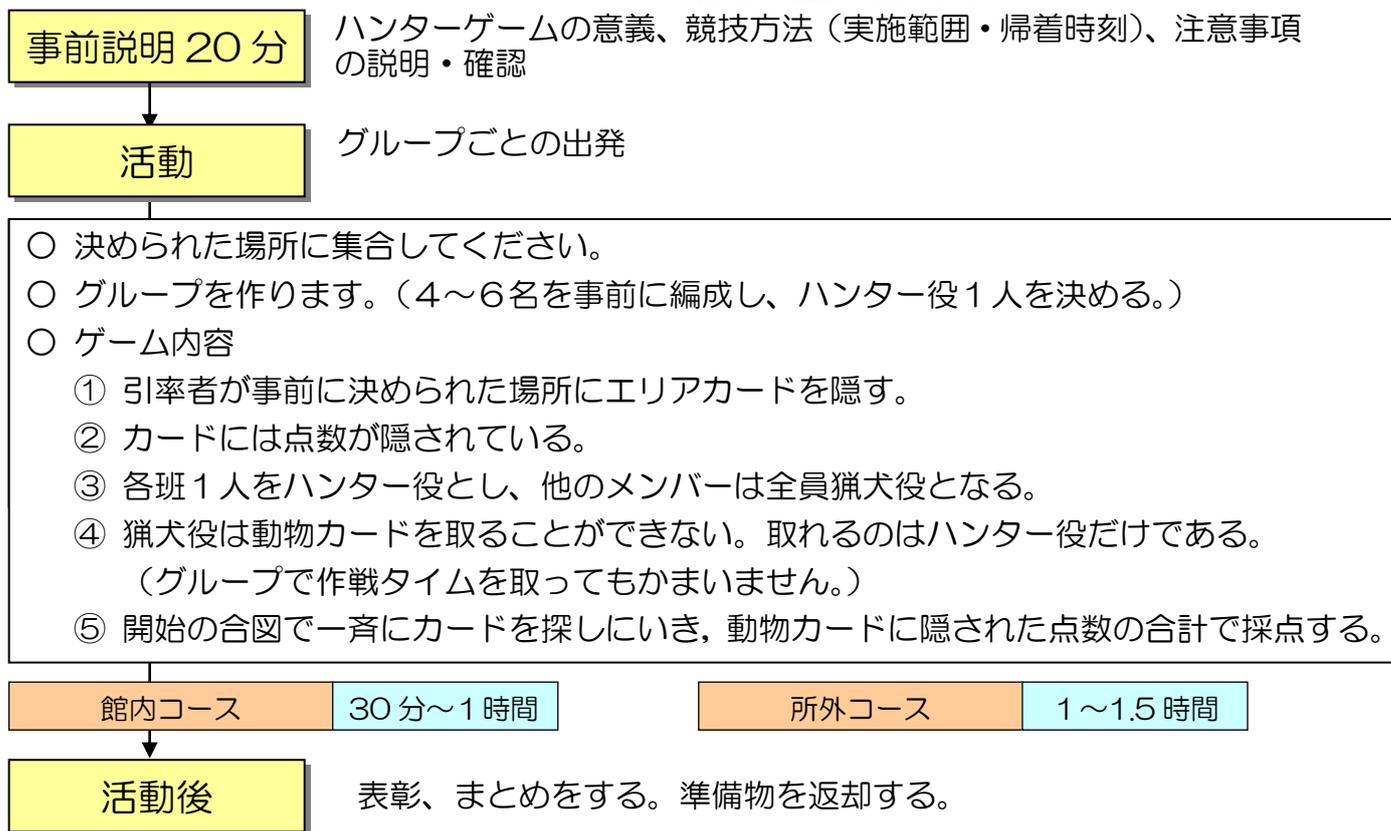


うさぎ

ほかにも動物がいます。

得点表

4 プログラムの流れ



5 準備物

『交流の家』 動物カード（A3用 カード用） 得点表
『個人』 筆記用具 水筒 帽子（野外）

6 気をつけたいこと

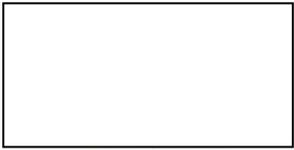
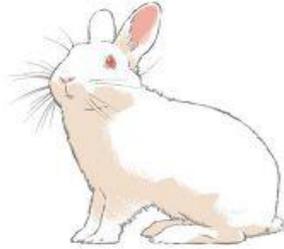
- ☆ 館内で活動するときには、他の団体の迷惑にならないように静かに歩きましょう。
- ☆ 事前に引率者で、動物カードを隠してください。（ポイントは別紙）
- ☆ ハンター役以外の方が動物カードを取ることのないように十分指導してください。
- ☆ はじめと終わりに動物カードの枚数を確認してください。
- ☆ 活動範囲を子どもたちにしっかりと理解させてください。

ハンターゲーム



はん

○ きょうりよくしてみつけよう。



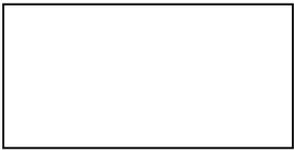
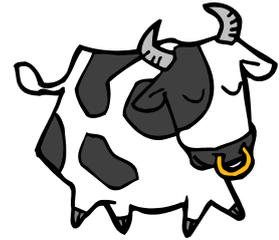
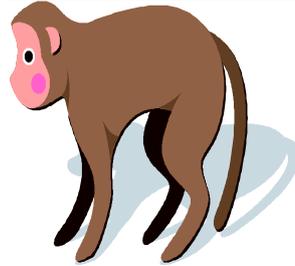
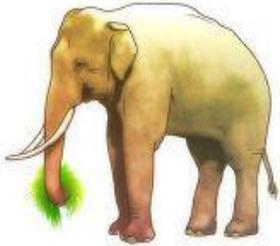
てん



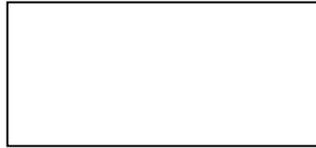
てん



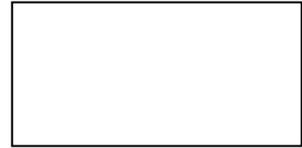
てん



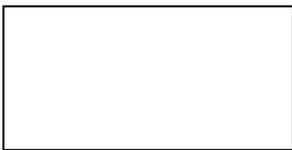
てん



てん



てん



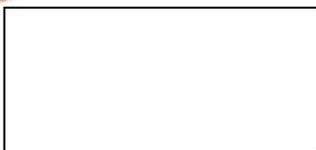
てん



てん

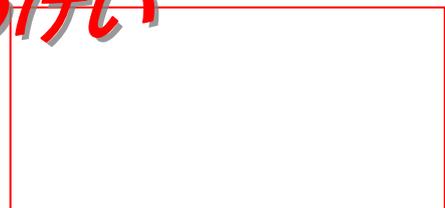


てん



てん

ごうけい



てん

ハンターゲーム地図 (ちず)

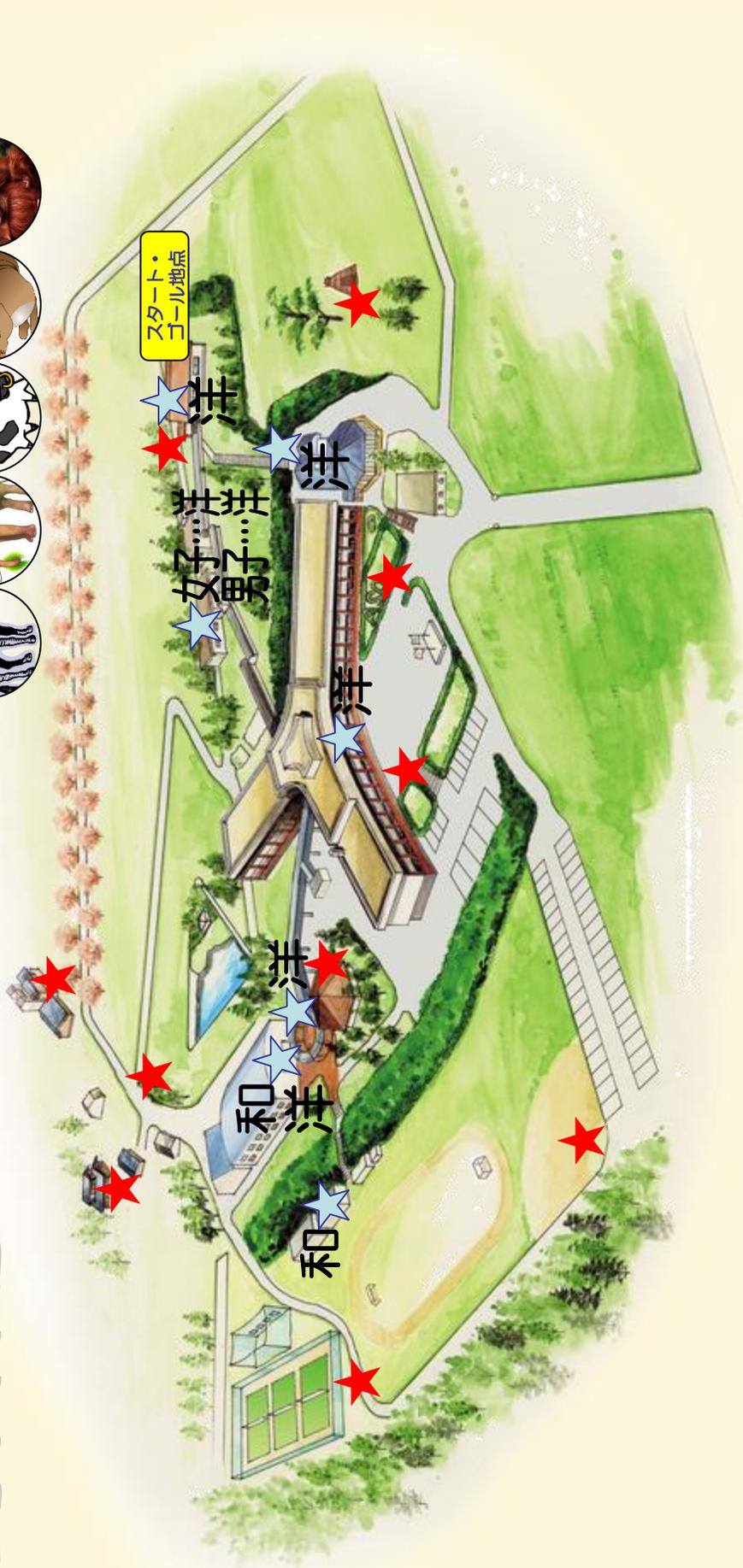
指導者用



★はポストがある場所 (ばしよ) です。
☆はトイがある場所 (ばしよ) です。

ハンターゲーム地図 (ちず)

野外用



★はポイントがある場所 (ばしよ) です。
 ☆はトイシがある場所 (ばしよ) です。

(11) 阿蘇検定ウォークラリーの手引き

1 期待される効果

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
★★	★		★★	

2 対象及び実施時期 学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体
小学校高学年以上 100人程度

3 道具・用具

阿蘇検定ウォークラリー-問題

【例題】
現在、阿蘇市のイメージマスコットは3つあります。
平成24年(2012)2月に誕生したイメージマスコットの名前は、次のうちどれでしょう。

①五岳くん
②火の子ちゃん
③あか牛くん
④ひごまる
⑤くまモン



阿蘇検定ウォークラリー-地図

阿蘇検定ウォークラリー地図(ちず)

野外用



★は問題がある場所(ぼしよ)です。
☆はトイレがある場所(ぼしよ)です。

★の所に問題が2つずつあります。指導者の方は★のところに問題を設置してください。

4 プログラムの流れ(例)

事前指導 10分

安全指導
引率者の方は、無線機を事前に渡し、使い方の説明を受ける。

天気がよければ、交流の家周辺、悪ければ室内で実施する。
暑い時期には、水筒、帽子を準備し、熱中症対策に備える。

活動 60~90分

阿蘇検定ウォークラリー地図と阿蘇検定ウォークラリー解答用紙を配る。
※ グループで協力しながら、阿蘇検定に関する問題を見つけ、解答用紙に記入する。
※ 必ずグループで行動し、決められた集合時刻を守る。
※ 雨の場合は、別の団体が研修を行っているので、静かに行動する。



問題を出している様子

活動後 10分

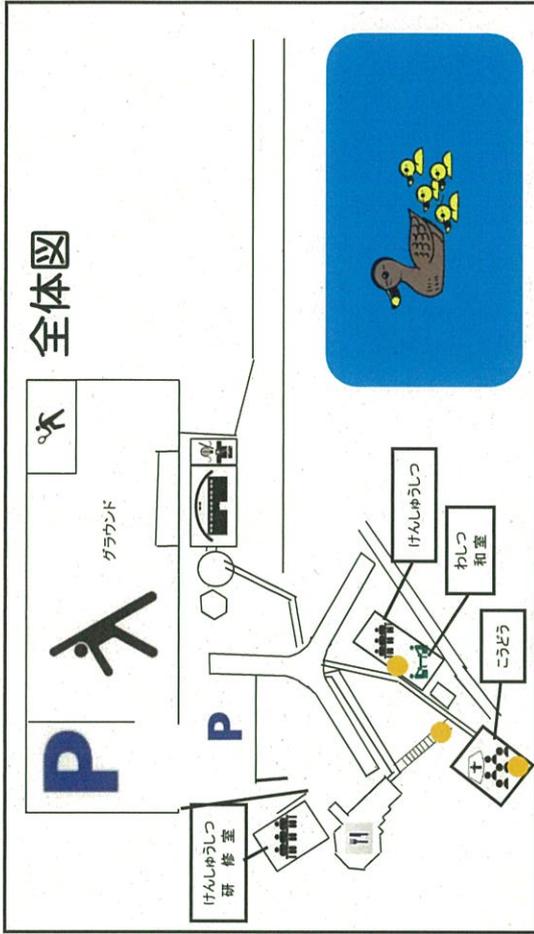
牛に近づかないように、安全に気を付ける。
解答用紙を事務室で受け取り、団体で答え合わせをする。必要に応じて、活動を振り返る。

5 準備物

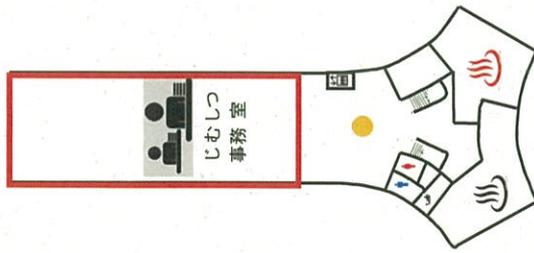
『交流の家』 無線機、阿蘇検定ウォークラリー地図、阿蘇検定ウォークラリー解答用紙

『個人』 筆記用具、水筒、帽子 等

阿蘇検定ウオークラリー 地図 (館内用)



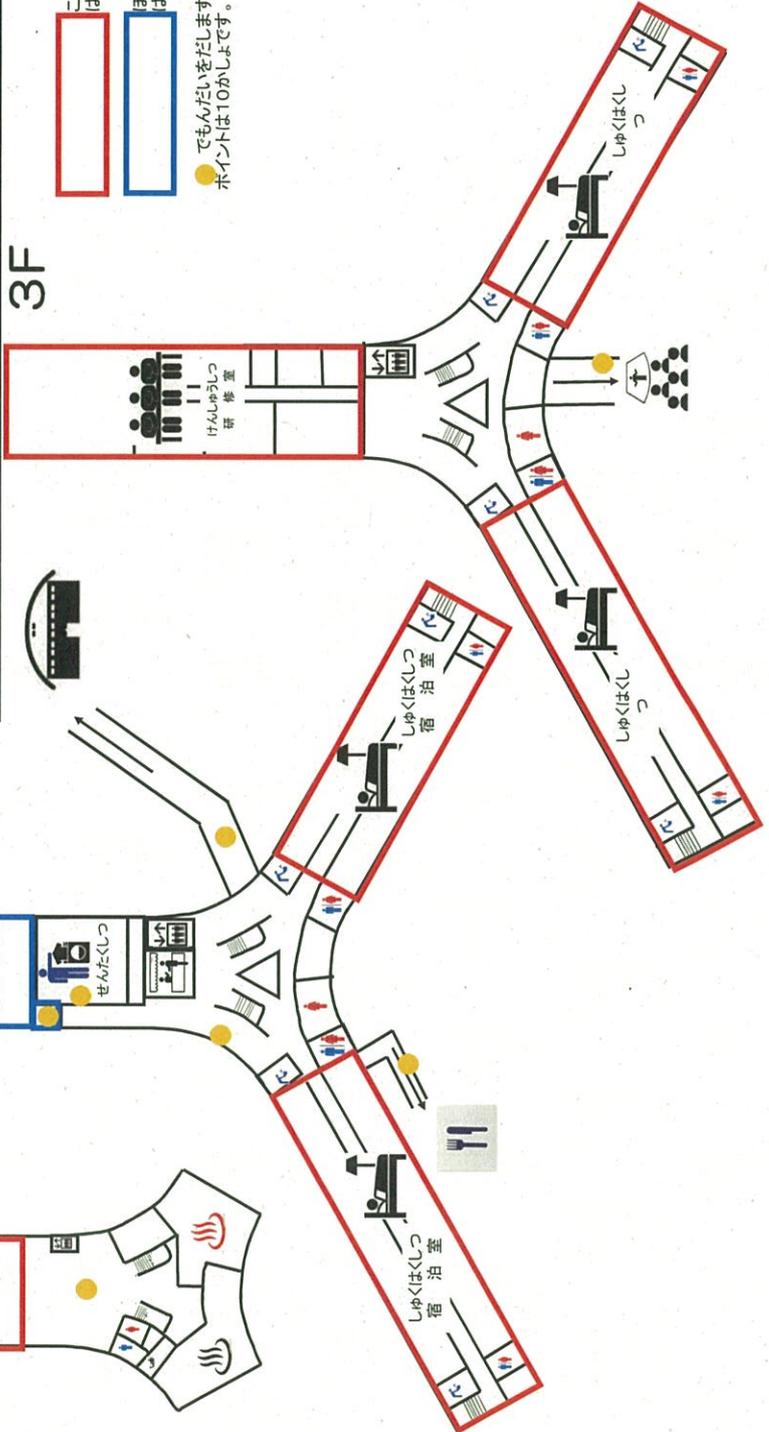
1F



2F



3F



- このわくのなかには、はいらないでください。
- ほかのひとつがつかっていたら、はいらないでください。
- でもんだいをします。ポイントが10かかります。

阿蘇検定ウォークラリー地図 (ちず)

野外用



- ★ は問題がある場所 (ばしよ) です。
- ☆ はトイレがある場所 (ばしよ) です。

阿蘇検定ウォークラリー

【解答用紙】

____班

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

問A	
問B	
問C	
問D	
問E	
問F	



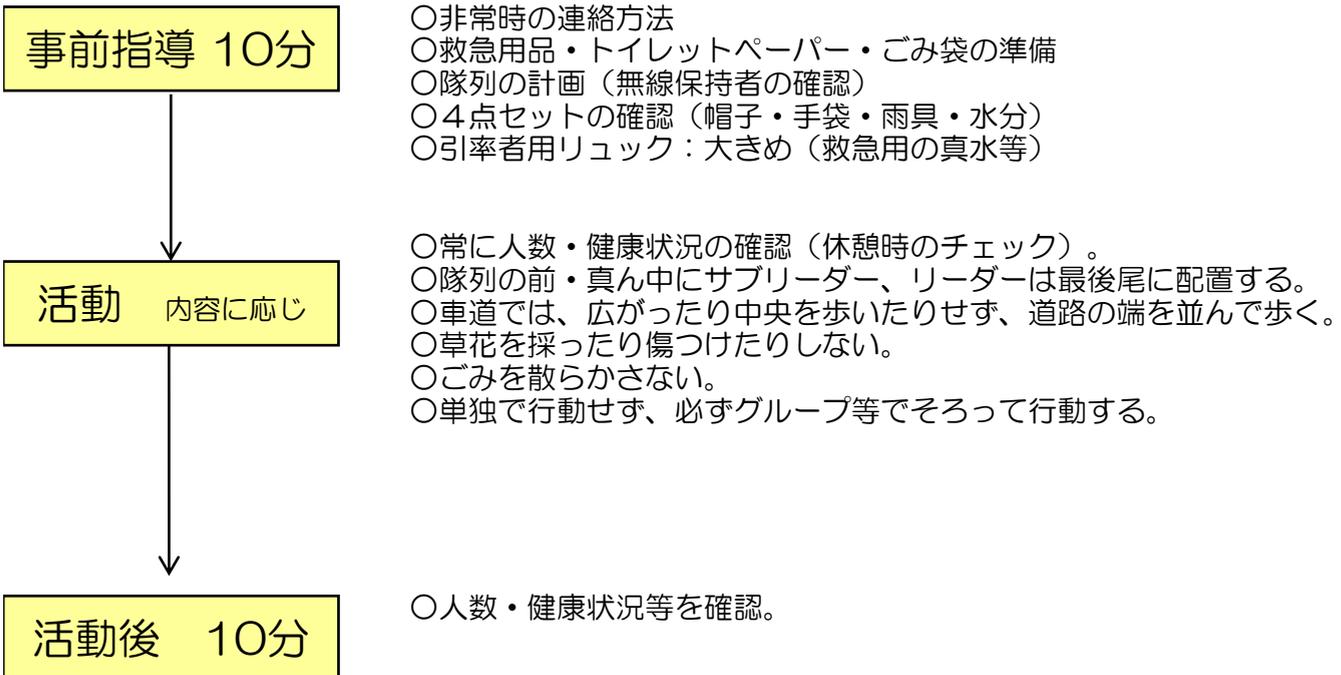
(12) 坂梨宿場町ウォークラリーの手引き

1 期待される効果

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
★★	★		★	★★

2 対象及び実施時期 ・園児から学校や企業等の団体まで（300人程度）、ファミリー
・通年

3 プログラムの流れ



阿蘇神社



坂梨宿場町



古閑の滝

4 準備物

- 『交流の家』 無線機、坂梨宿場町ウォークラリーMAP
- 『個人』 水筒（水分は通常1ℓ、夏季2ℓ）、雨合羽、タオル、ちり紙、弁当、帽子
リュックサック、ビニール袋、トイレトペーパー など
- 『引率者』 救急用品、携帯電話、笛、雷探知機（交流の家からの貸し出し） など

5 留意事項

- 道路を通行する際は、安全に気をつける。
車の往来があるので、車道に広がって移動しない。
- 脱水対策として水分を十分確保すること。
- 引率者は事前にコース下見を実施し、安全確認を行います。

6 坂梨宿場町ウォークラリーMAP



(13) 沢登り・沢遊びの手引き

1 期待される効果

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
★★★★	★★			★★

2 実施場所 宮川（阿蘇市一の宮町手野 ※国造神社付近）

3 実施対象者及び人数

- ・ 沢登り：小学校高学年以上 10～50 名
- ・ 沢遊び：小学生以上 10～20 名

※5名以上の参加者ととも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。



4 実施期間

6月から9月まで（気温 25℃以上で、天候及び水量が良好のときのみ実施）

5 プログラムの特徴

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。

6 活動の流れ

準備（交流の家にて）・・・約30分

- ① 交流の家にて活動についての事前指導
- ② ヘルメット・ライフジャケットのサイズ合わせ
---宮川へ移動（20分）---

活動（宮川にて）・・・約90分～120分

- 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

まとめ（宮川にて）・・・約30分

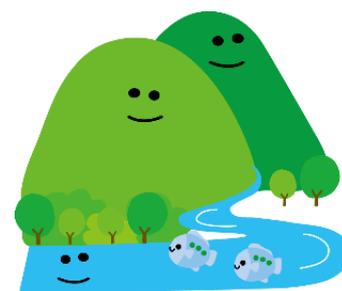
- ① 人員の確認
- ② 活動のまとめ
- ③ 着替え
---交流の家へ移動（20分）---

後片付け（交流の家にて）・・・約30分

- ・ ライフジャケット・ヘルメットの水洗い及び後片付け



全活動時間：3時間30分
～4時間程度



7 その他（各団体の引率者の皆様へ）

- (1) 必ず活動場所の事前下見をお願いします。
（危険箇所・水温・移動時間等の確認）
- (2) 交流の家職員または研修指導員の帯同が必要な活動です。指導依頼用紙の提出をお願いします。
（団体だけでの活動はできません）
- (3) 活動当日の引率者で打合せをお願いします。
（活動内容の共通理解や緊急時の対応、役割分担など）
- (4) 活動時は、団体の引率者も水の中に入り指導をお願いします。
- (5) 活動場所（宮川）までの移手段及び緊急用車両（自家用車等）の確保をお願いします。（駐車場には限りがあります。最小限の自家用車・バスでの移動をお願いします。また、大型バスを駐車される場合は、交流の家職員に相談ください。）
- (6) 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。
- (7) 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。
- (8) 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。

8 準備物

『交流の家』無線機、フローティンググローブ、ザイル、ヘルメット、ライフジャケット、救命浮輪
リュックサック

『個人』長袖の上着、長ズボン、濡れてもよいくつ（サンダル不可）、帽子、軍手、水着

沢登り・沢遊びの服装について

<長袖の上着>
ラッシュガードでも可
※化繊のものがよい。



※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）
※化繊のものと水ぬけがよく、乾きも早いので、体温を奪われにくい。
※半袖や半ズボンはいけません。

<長ズボン>
ジャージなどの水ぬけがよいもの
※化繊のものがよい。



<はきなれた運動靴・<つ下>
かかとのあるくつ（サンダル不可）
※指やくるぶし、かかどが見えるものは使えません。



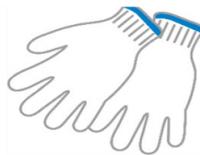
<水着>
長袖・長ズボンの下に着ます



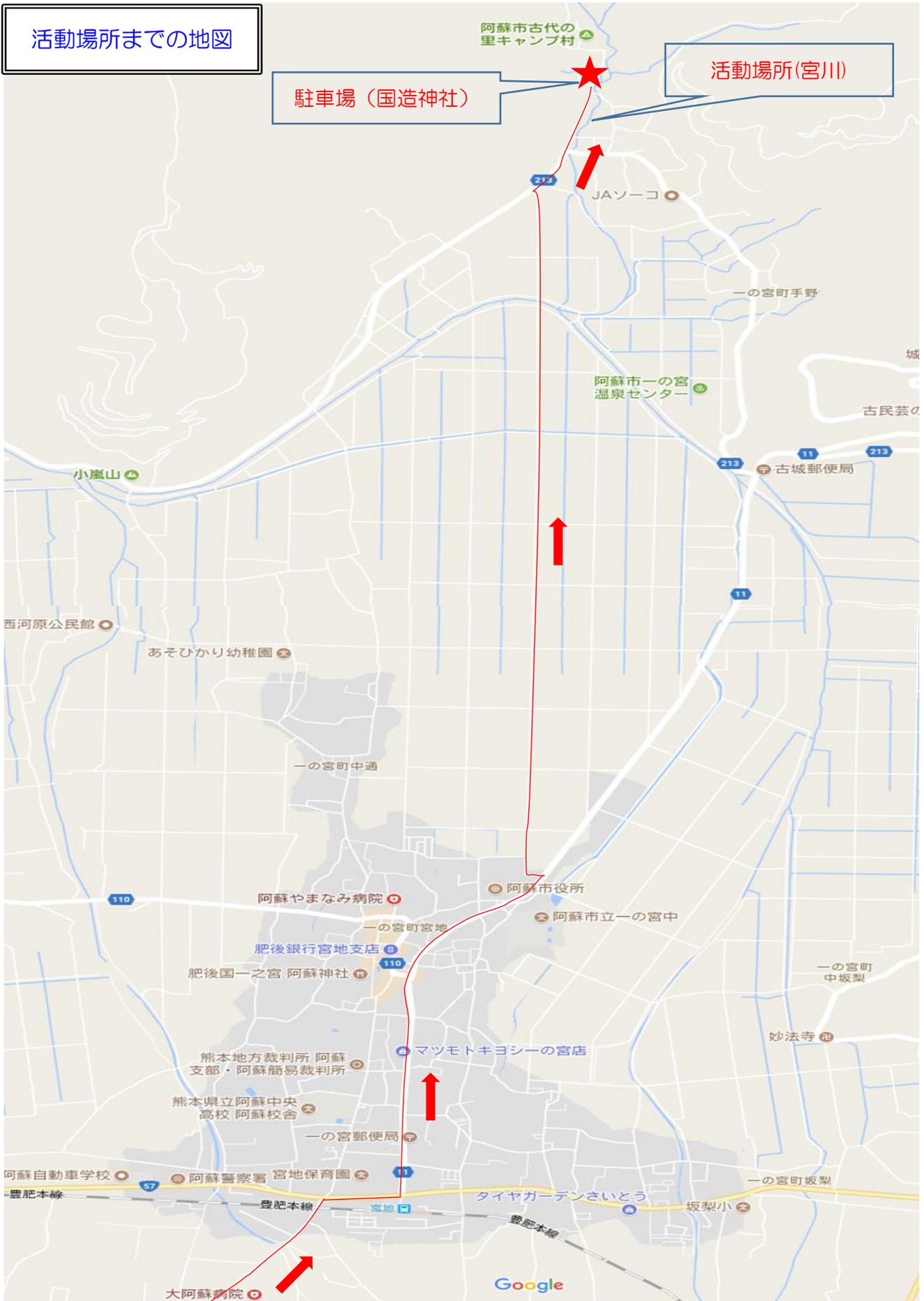
<つばのある帽子>
ハットは不可



<手袋(軍手)>
サイズの合ったものを着用
とても重要です！



活動場所までの地図



駐車場 (国造神社)

活動場所(宮川)

(14) 星座観察の手引き (星空観察)

～阿蘇で星空さんぽ～

1 期待される効果

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
★★	★★			

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。

2 対象及び実施時期

- ・学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会など小学生以上の団体
- ・通年

3 道具・用具

- ・『参加者』 懐中電灯、寒くない服装
- ・『交流の家』 双眼鏡、天体望遠鏡、星座早見盤

4 プログラムの流れ (活動時間：1.5～2 時間)

※ 指導依頼があった場合の活動例です。自主活動として実施することも可能です。

事前説明 5分

- ・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。

活動① (星空学習・星座早見盤づくり) 50分

- ・「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。
- ・「星座早見盤づくり」
自分だけの星座早見盤づくりを行います。

活動② (星空観察) 30分

- ・野外に出て、星空観察を行います。
※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。

後片付け 5分

- ・野外での星空観察後の人数確認
- ・道具の返却



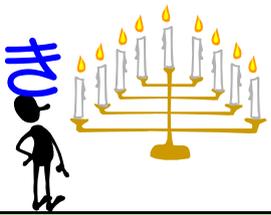
5 留意事項

- 天候により、野外での星空観察ができない場合があります。
- 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。
- 自主活動として実施することもできます。指導依頼をされる場合は、事前の打合せをお願いします。

2. 交流活動



(15)キャンドルのつどいの手引き



1 期待される効果

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
		★★★	★★	

2 対象及び実施時期

学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体
園児から学校や企業等の団体まで（400人程度まで） 通年

3 道具・用具



4 プログラムの流れ（例）

流れ	内容
準備・リハーサル (60分)	キャンドル台・シートの設置，役割の確認，せりふ，動きの練習，1・3部の流れの確認
1部 (20分)	迎え火のつどい【①女神入場 ②はじめの言葉 ③分火 ④誓いの言葉 ⑤献火】
2部 (内容に応じて)	交歓のつどい【レクリエーションや出し物】
3部 (10分)	送り火のつどい【①詩の朗読 ②キャンドルの静火 ③まとめの言葉】
片づけ (20分)	キャンドル台，シート等の片づけ，床のモップかけ

※自主活動でされる場合は、活動前に交流の家職員による安全指導を行います。

5 準備物・本番までに準備すること

団体	交流の家
<p>【事前】・係の選出（展開例参照）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・せりふの確認と練習 ・2部の出し物の準備（※自主活動の場合） ・指導依頼用紙の提出（※指導依頼をする場合） ・レストラン注文票の提出（ローソク1回1,500円） <p>【当日】・室内用のシューズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・出し物で必要なもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャンドル台セット ・女神ドレス ・放送、音響機器、懐中電灯 

※ 指導について

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1か月前まで）

1部から3部までの進行や2部のレクリエーションのみの進行などご相談ください。

キャンドルのつどい進行例



1 役割分担

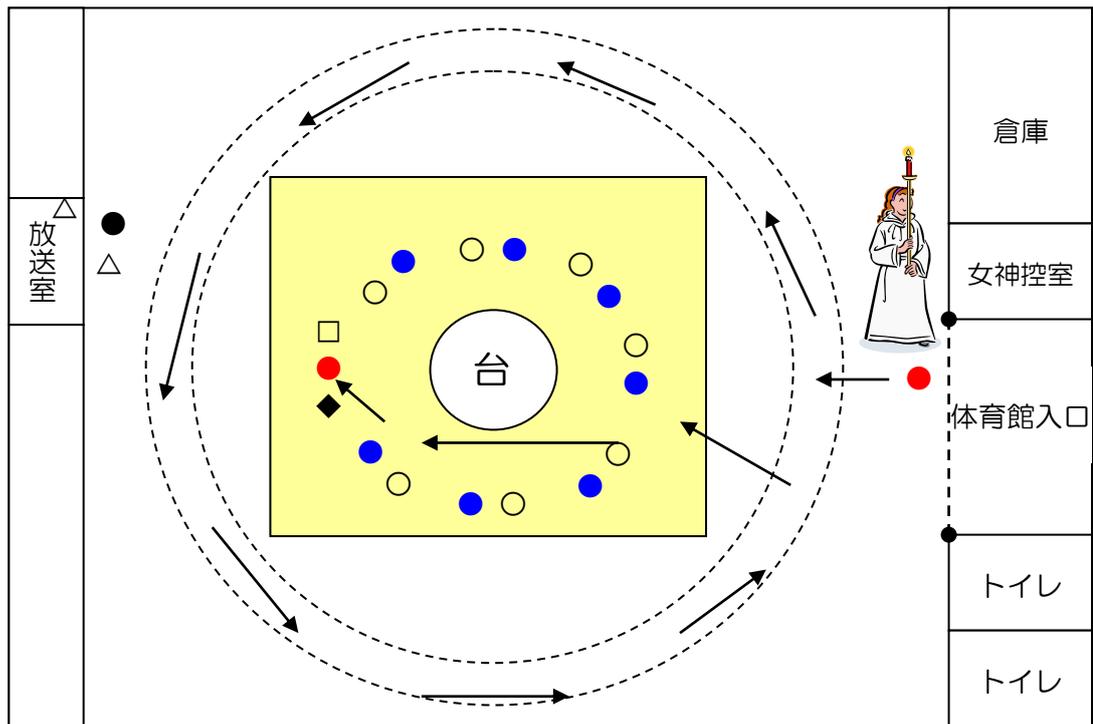
係名（人数）	第1部	第3部
女神（1～2）	入場・分火	静火・退場
火の長（1）	はじめの言葉	まとめの言葉
火の司（1）	ナレーター	
火の守（5～10）※	受火・献火	
誓詞係（5～10）※	誓いの言葉	
献詩係（1）		詩の朗読
音響係・照明係（各1）	BGMの調整・せりふにライトを当てる	
女神補助（1）	女神の登壇時の補助（女神が2人いる場合は不要）	

※火の守と誓詞係は同じ人数が好ましいです。

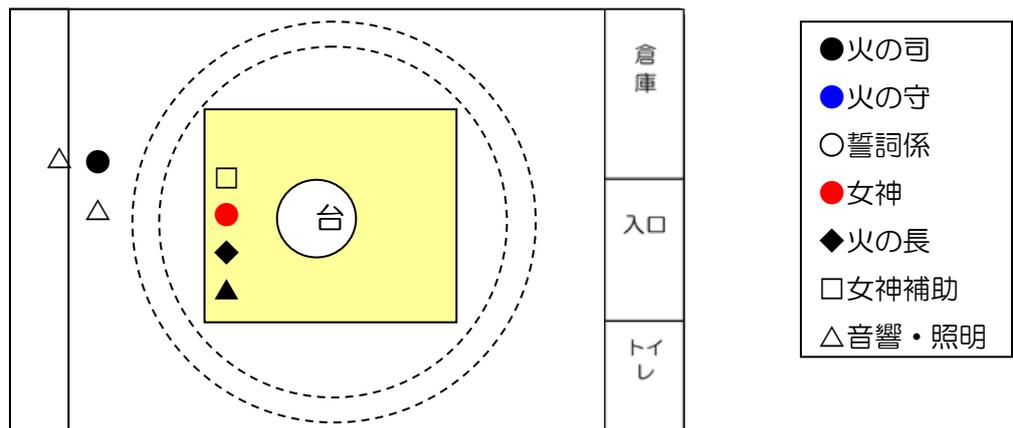
クラスやチームから一人ずつなど各団体に決めてください。

2 会場図（体育館）

【第1部】



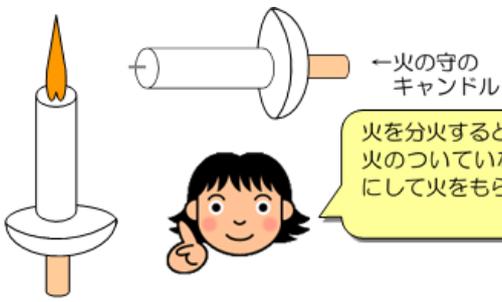
【第3部】



3 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>「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、神々と伝説にいろいろ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（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	〇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がちな私たちは、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>
④分火 女神から火の守へキャンドルの火を分火する。 ↓ 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	女神 火の守	<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。 ～同様に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>キャンドル台の最上部に置く。</p>		<p>⑥あなたには、「愛と奉仕の火」をあげましょう。 ⑦あなたには、困難を克服する「勇気の火」をあげましょう。 ⑧あなたには、「調和と創造の火」をあげましょう。 ⑨あなたには、「努力と向上の火」をあげましょう。</p> <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> <p>女神のキャンドル</p>  <p>火の守のキャンドル</p> <p>火を分火するときは、火のついていないキャンドルを横にして火をもらいます。</p>
<p>⑤誓いの言葉</p>	<p>誓詞係</p>	<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」 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」 団体名、組（科） 氏名 〇〇 〇〇</p> <p>誓詞係①～⑨が一人ずつ誓いの言葉を言う。</p>
<p>⑥献火 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。 ↓ 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>	<p>火の守</p>	<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」 「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。」 「2番目のキャンドルに明かりが灯されます。みなさんの友情を温め合う時になりますように。」 「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。」 「4番目のキャンドルに明かりが灯されます。家族に、友に、そしてまわりの人々への感謝の気持ちが深まりますように。」 「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。」 「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。」 「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。」 「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。」 「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) 「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	火の司 「ここで、火の長、女神、火の守、誓詞係が退場します」 (全員退場したのを確認したら) 「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。」
-----	-------------------------	--

(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、キャンドル台に注意しましょう。

※第2部終了後、係の人は第3部の準備、他の人は第1部の隊形に並び。

(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	火の司 「まず、はじめに献詩係より献詩をお願いします」 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 おろそ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 団体名、組(科) 氏名 〇〇 〇〇
②静火	女神	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」 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">女神がキャンドル台の火を1つずつ消していく 下から順に、最後は最上部の火を消す。</div> 
③まとめの言葉	火の長	火の司 「ここで、火の長より言葉をお願いします」 火の長 (研修のまとめになるようなお話をする)
④退場	火の長 女神 献詩係	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。」

(16) キャンプファイアーの手引き



1 期待される効果

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
★		★★★	★★	

2 対象及び実施時期 学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体
園児から学校や企業等の団体まで 3～10月頃
草原ファイアー場：300人程度まで
キャンプ場：90名まで

3 道具・用具



4 プログラムの流れ (セモニアルファイアーの一例として)

流れ	内容
準備・リハーサル(60分)	薪組、物品貸出し、役割・せりふ・動きの確認
1部(20分)	迎え火のつどい【①歌「遠き山に日は落ちて」 ②山伏入場 ③営火長の言葉 ④分火、点火 ⑤歌「燃えろよ燃えろ」】
2部(内容に応じて)	交歓のつどい【レクリエーションや出し物】
3部(20分)	送り火のつどい 【①歌「今日の日はさようなら」②まとめの言葉 ③退場】
片づけ(30分)	消火(完全に!)、片付け、清掃、物品返却 ※場合によっては、片付け、清掃は翌朝行う。

※自主活動でされる場合は、活動前に交流の家職員による安全指導を行います。

5 準備物・本番までに準備すること

団体	交流の家
【事前】 ・係の選出(展開例参照) ・せりふの確認と練習 ・2部の出し物の準備(※自主の場合) ・指導依頼用紙の提出(※指導依頼をする場合) ・レストラン注文票の提出(◎) 【当日】 ・トーチ ・出し物に必要なもの ・軍手、燃えにくい服装	・ファイアー用薪(丸太+薪) ・灯油 ・山伏衣装 ・音響機器 ・懐中電灯

◎キャンプファイアー用燃料の料金は、薪1束500円、丸太(1/4角)1本260円です。1回につき薪5～6束、丸太(1/4角)20本を目安にご注文ください。使用した分だけのお支払いとなります。

※ 指導について

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て提出ください。(利用の1か月前まで)
 1部から3部までの進行や2部のレクリエーションのみの進行などご相談ください。

キャンプファイアー進行例

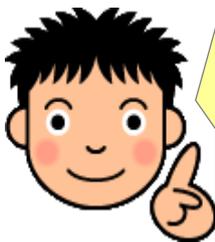
1 役割分担

係名（人数）	第1部	第3部
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	

※キャンプファイア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行い、係に選出された人は十分な準備・練習を行いましょう。

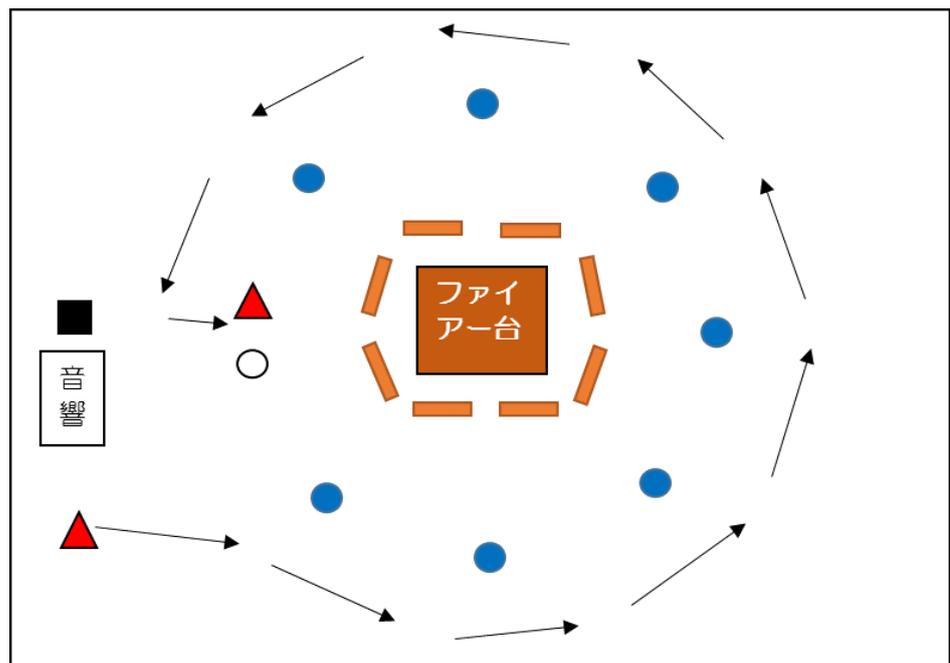
※夜間の屋外で行うために紙を見ながら行うことはできないと考えてください。

2 安全管理について



- ◆ 薪組の近くに火が燃え移る危険なものがないか事前に確認する。
- ◆ トーチの先端は風下に向ける。
- ◆ 火源の調整や崩れた薪組の処理は引率者が行う。
（風上から火に近づく）
- ◆ 2部（交歓のつどい）は、激しい動きの内容は避ける。
- ◆ ファイアーの周りにラインを書くなど、近づかないような工夫をする。
- ◆ 終了後に消火の再確認を行う。

3 会場図（例）



3 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^{あそ}五岳^{ごがく}の炎^{きょうえん}の饗宴^{はい}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^{おく}懐^{ふところ}に抱かれたここ阿蘇青^{いた}少年交流の家にも、ようやく夜の帳^{とばり}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登場です。みんなで静かに迎えましょう」</p>
②山伏の登場	山伏	<p>○山伏がトーチをもって登場。</p> <p>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>

<p>⑤分火</p> <p>山伏がセリフを言いながら、火の守のトーチに火をつけていく。</p> <p>山伏と火の守で点火する。</p>	<p>山伏 火の守</p>	<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 「汝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、楽しいつどいにすることを誓います。」</p> <p>山伏 「汝に友情の火を与える。」</p> <p>火の守② 「私はこの火に、友情を大切にし、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>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、ファイア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。</p> <p>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>歌「今日の日はさようなら」をみんなで歌いましょう。</p>
③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>

3.創作活動



(17) プラホビーの手引き

1 期待される効果

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
		★★★		

2 対象及び実施時期 ファミリー・小学生以上（最大 150 人まで） 通年

3 道具・用具



4 プログラムの流れ



5 準備物

『交流の家』 新聞紙 等
『利用団体』 プラホビーセット（購入）、
筆記用具 等

(18)鉛筆・竹とんぼの手引き



1 期待される効果

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
		★★★		

2 対象及び実施時期 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（最大80人まで） 通年

3 道具・用具



4 プログラムの流れ

準備・説明 10分

道具の受け取り
事前説明

活動 70分

机に新聞紙を敷く
セットを配付



両手でけずる

親指で押しだすように
けずる。



えんぴつをつくろう！

①えんぴつをけずってしんを出したり、じくを好きなかたちにする。



②好きな色をぬってできあがり。



紙ねんどなどつけて かざりつけると 楽しい作品ができます。

竹とんぼをつくろう！

①羽のかたむきが逆になるようにけずる。

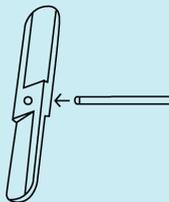
よこから見たところ



////// けずるところ

※羽はうすいほうが軽いのでよくとびます。
※危険なので、角は丸くけずっておきましょう。

②丸ぼうを接着して色をぬればできあがり。

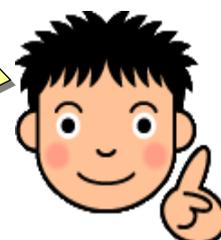


広いばしよで
飛ばしましょう。

片づけ 10分

活動場所の清掃
道具の返却

ナイフを使うときは、取り扱いには十分注意し、安全な活動になるようにしましょう。



5 準備物

『交流の家』 クラフト用ナイフ、新聞紙、ゴミ袋 等
『利用団体』 竹とんぼセット（購入）、筆記用具 等

(19) 勾玉の手引き

1 期待される効果

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
		★★★		

2 対象及び実施時期 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（最大 250 人まで） 通年

3 道具・用具



4 プログラムの流れ

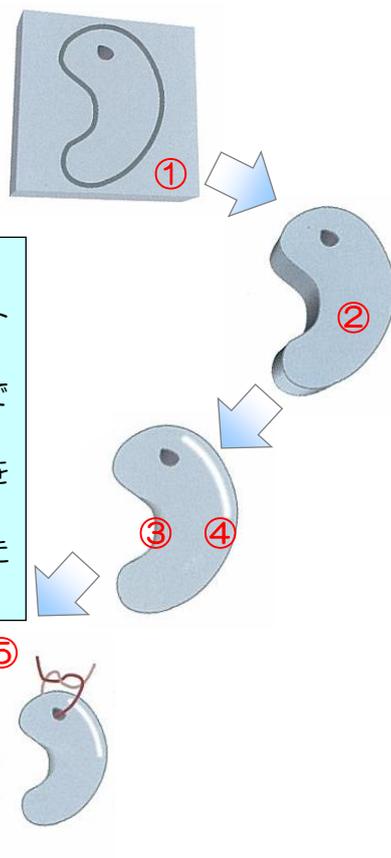
準備・説明 10分

道具の受け取り
事前説明

活動 60分

机に新聞紙を敷く
勾玉セットを配付

- ① 勾玉の形を鉛筆などで書き込みます。
- ② いらなところを粗いサンドペーパーで削ります。（糸のこでカットすると早くできます。）
- ③ 形ができれば、次は丸みを出していきます。粗いサンドペーパーで大胆に削り込み、細かいサンドペーパーで表面を整えます。
- ④ 最後に石を磨いて、光沢とつやを出します。細かい耐水ペーパーを使って水につけながら磨き込みます。
- ⑤ 完成したらひもを通します。（下の絵のように一度結びと首にかけたときに石が正面に向きます。）



片づけ 10分

活動場所（机の上、床）の清掃
道具の返却

5 準備物

『交流の家』 新聞紙、糸のこ、ゴミ袋、雑巾 等
『利用団体』 勾玉セット（購入）、筆記用具 等

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創作活動です。
黙々と活動するのも、このプログラムの特徴です。
みなさんもオンリーワンの勾玉を作ってみましょう！



(20) 葉っぱブローチの手引き

1 期待される効果

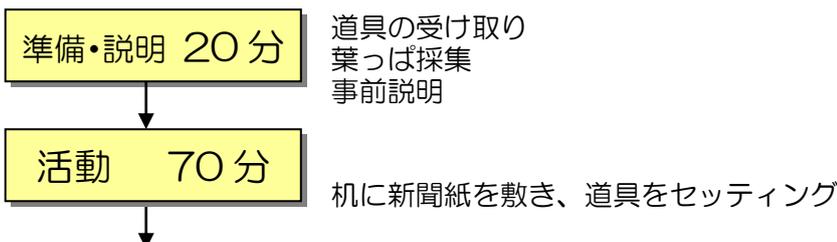
自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協調性	リフレッシュ・体力
★		★★★		

2 対象及び実施時期 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（最大70人まで） 通年

3 道具・用具



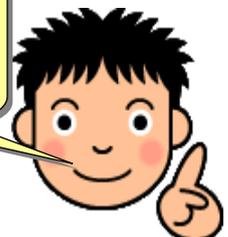
4 プログラムの流れ



<p>①</p> <p>葉っぱの裏側にハンドクリームをぬる</p>	<p>②</p> <p>グルーガンでグルーを葉っぱにぬる</p>	<p>③</p> <p>グルーが白くなったらゆっくりはがす</p>
<p>⑥</p> <p>できあがり</p>	<p>⑤</p> <p>表面に好きな色をぬる</p>	<p>④</p> <p>グルーにピンを取り付ける</p>

片づけ 20分 活動場所の清掃
道具の返却

グルーガンは高温になりますので、取り扱いには十分注意しましょう。



5 準備物

『交流の家』 グルーガン、スティックボンド、絵の具、ハンドクリーム等
『利用団体』 ブローチ用の葉っぱ、葉っぱブローチセット（購入）

(21) マイ箸づくりの手引き

1 期待される効果

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
	★	★★★		

2 対象及び実施時期 学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体
小学校低学年以上（最大200人まで） 通年

3 道具・用具



マイ箸づくりセット



活動の様子

4 プログラムの流れ

準備・説明 15分 道具の受け取り
事前説明

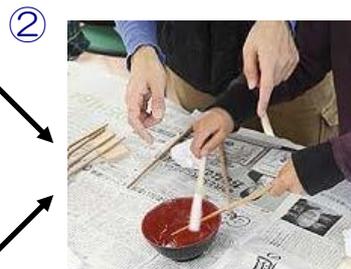
活動 60分 箸の材料の配布



① サンドペーパーを使って、箸の先が細くなるように削る。



① カッターを使って、箸の先が細くなるように削る。



② ニスをぬる。ニスをぬった後に、軽く布でふきとる。



③ ニスを乾かすために、木の板の上に箸を並べる。

※ ②と③の作業を繰り返す。なお、ニスをぬった場合は、乾燥するまで、約半日かかります。そのため、宿泊最終日もしくは日帰りで実施する場合には、ニス塗りを行うことはできません。

片づけ 10分 活動場所の清掃
道具の返却

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。



5 準備物

『交流の家』カッター、ニス、ハケ、板、ゴミ袋等 『利用団体』マイ箸づくりセット（購入）

(22)押し花コースターの手引き

1 期待される効果

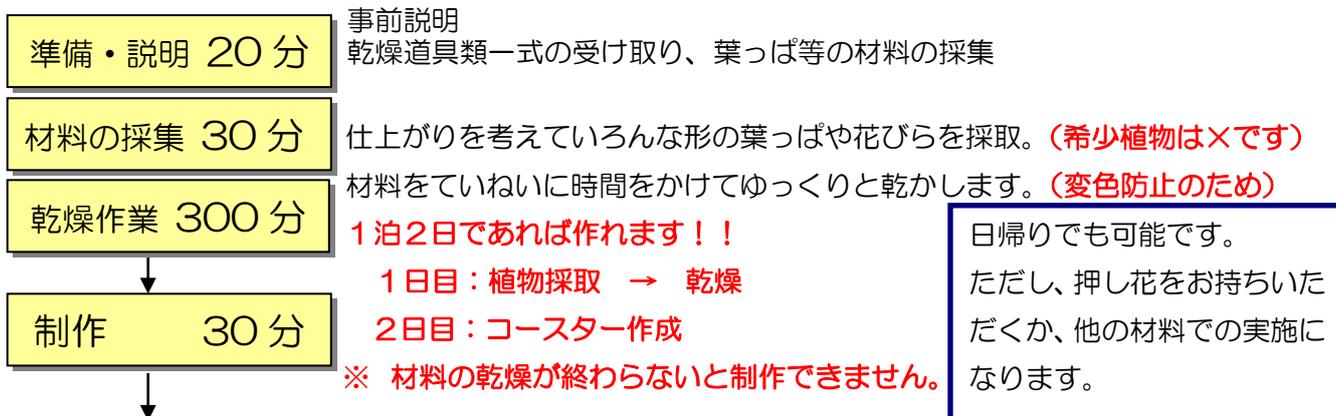
自然体験、感性	克服、達成	創意、工夫	自主性、協調性	リフレッシュ、体力
★★★		★★★		

2 対象及び実施時期 学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体
小学校低学年以上（最大100人まで）

3 道具、用具

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

4 プログラムの流れ（標準時間：6時間20分）



①



材料となる葉っぱや花びらを探して採取する。

②



押し花乾燥機で材料を乾燥させる。（6時間乾燥）

③



材料が乾燥したら、作業開始できる。

④



コースター台紙の上に乾燥した材料を好きなように置き、並べる。色を付けてもOKです。

⑤



ラミネート加工する。

⑥



できあがり★

片づけ 20分

5 準備物

『交流の家』『利用団体』ピンセット、はさみ、クレヨン、カラーペン、ラミネート加工機、乾燥機 等
採取した『葉っぱ、花びら等』、押し花コースターセット

ラミネート加工の機械は高温になります。取り扱いには十分注意しましょう。



4.野外調理



野外調理の手引き



1 期待される効果

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
★		★★★	★★	

2 対象・実施時期

10人以上のグループ及び団体
4月～11月

3 道具・用具



4 プログラムの主な流れ（※時間は目安です）

事前指導・準備 (30分)	<ul style="list-style-type: none"> 指導者への説明、調理用具の確認 食材の受け取り <p>【昼食用 9:30 夕食・朝食用 15:00～15:30】</p> <ul style="list-style-type: none"> 職員による団体全体への薪割り・調理指導
調理・食事 (120分)	<ul style="list-style-type: none"> 薪割り、火おこし、調理 配膳、食事 <p>※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。</p>
片付け (45分)	<ul style="list-style-type: none"> 調理用具や食器の後片付け 職員による点検 <p>※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。</p> <ul style="list-style-type: none"> 洗剤の補充、ゴミや灰の処理 野外調理棟の清掃

5 準備物

- 『交流の家』 調理用具、食器、食材、ゴミ袋等
『利用団体』 ふきん（台ふきと食器用）スポンジ等
キッチンペーパー（食器ふき用）軍手、牛乳パック、
燃えにくい服装（長袖・長ズボン）

※ ふきん、スポンジ、キッチンペーパーは売店でも購入できます。

6 気をつけたいこと

- ①食材は、1ヵ月前には注文してください。（レストラン注文票を提出）
- ②けがの防止のため、指導者は必ず事前指導と実施時の安全管理をお願いします。
- ③調理前の手洗い、食器・調理器具の消毒等を徹底し、食中毒の予防に努めましょう。
- ④食材や薪は無駄なく使い、自然環境への意識も高めましょう
- ⑤全員で協力して取り組めるように、1班5～7人程度のグループ編成が望ましいです。

※ 調理棟は、最大で144名（12人×12班）まで対応可能です。

対象や活動のねらいに合ったメニューを選びましょう。
自然の中での食事を十分楽しめるように、ゆとりをもったプログラムを計画しましょう。



野外調理棟



野外調理 用具紹介



キャンプ・野外調理できあがり例

朝食メニュー



昼食・夕食メニュー



(23)いきなりだご 調理の手引き

1 道具・用具



2 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火の係	火の番、ガスの元栓開閉の確認
②食材・食器調理係	食材・食器洗い、調理、流し台・炊事場全体の清掃

《流れ》

①事前指導・ 準備	<ul style="list-style-type: none"> • 職員の説明(30分程度)をよく聞く。 • しっかりと手を洗い、アルコールで消毒をする。 • 道具は使う前に全て洗う。 • 調理台をきれいに拭く。
②調理・食事	<ul style="list-style-type: none"> • 最初に生地をこねて、しばらく寝かせておく。 • 生地を寝かせている間に他の材料の準備をする。 • 使い終わった用具はその都度片付けておく。 • 蒸したては熱いので注意して食べましょう。
③片付け・ ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> • 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。 • 拭き終わった食器や調理器具は調理台の上に置き、点検を待つ。 • 金たわしは絶対に使わない! • 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。 • かまどの灰は薪を燃やしつつくしてから一輪車に入れ、水をかけて灰捨て場へ捨てる。 • 流し台の清掃をする。 • 片付けが終わったら、活動のふりかえりを行う。



家で作る時は、生地はこねて冷蔵庫で冷やしておく、生地がべたつかずに扱いやすいです。



熊本いきなりだごの作り方



いきなりだごの材料（6～7個分 3人分）

○さつまいも 大1個（250gくらい）

○水130 cc

○白玉粉80g・薄力粉80g

○塩5g・砂糖7g（塩少々＝芋のあく抜き用）

○ようかん（又はあんこ）

調理用具：ボウル・クッキングシート・ラップ・蒸し器
まな板・包丁・計量カップ・塩水

- ① ボウルに白玉粉を入れ分量の水を少しずつ加え混ぜる。
- ② ①に薄力粉・塩・砂糖を入れ残りの水を少しずつ加え耳たぶくらいの硬さになるまでよくこねる。
- ③ こねた生地をラップで包みねかしておく。
- ④ クッキングシートを6cm×6cmの正方形に切る。

- ⑤ さつまいもの皮をむき、1～1.5cmくらいの厚さの輪切りにする。少し濃い目の塩水に漬けてあく抜きをする。
- ⑥ あく抜きしたさつまいもは水分を拭いておく。

- ⑦ ③の生地をさつまいもの数に分ける。
- ⑧ 生地を楕円にのぼし、さつまいも、ようかんのせて包む。
- ⑨ ④のクッキングシートに置いて蒸し器にならべ、火をつける。
※ポイント 生地は薄目がおいしい。

- ⑩ 生地に透明感が出てきたら、竹串で芋の部分をさしてみ、スッと入るようならば出来上がり。（約20分）

熊本郷土のおやつ「いきなりだご」の

出来上がり！！

(24)バーベキュー 調理の手引き

1 道具・用具



2 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・食器洗い、調理、流し台・炊事場全体の清掃

《流れ》

<p>①事前指導・準備</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・職員の説明(30分程度)をよく聞く。 ・しっかりと手を洗い、アルコールで消毒をする。 ・道具は使う前に全て洗う。 ・調理台をきれいに拭く。
<p>②調理・食事</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・お米は研ぎ、水につけておく。(10~20分) ・まき係は、まきを割り、かまどの準備をする。 ・食材・食器係はや手分けをして食材を切る。 ・肉は切らずにそのまま調理する。 ・ご飯はグツグツと沸騰してきたら、弱火のところへ移動してグツグツしなくなるまで火にかけておく。 ・使い終わった道具はその都度片付けておく。 ・食中毒防止のため、 tong は生肉と焼けた肉用の2種類を使う。 ・生の肉を触った tong・箸で焼けた物を触らない。 ・肉はしっかりと火を通しましょう!
<p>③片付け・ふりかえり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・拭きおわった食器や調理器具は調理台の上に置き、点検を待つ。 ・たわしや金たわしは絶対に使わない! ・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。 ・かまどの灰やコンロの炭は、薪を燃やしつくしてから一輪車に入れ、水をかけて灰捨て場へ捨てる。 ・流し台の清掃をする。 ・片付けが終わったら、活動のふりかえりを行う。

(25)山のパエリアと阿蘇キャベツのまるごとスープ調理の手引き

1 道具・用具

国立阿蘇青少年交流の家



食器セット (各12ヶ)



鍋セット・フライパン



用具セット

2 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・食器係	食材・食器洗い、調理、流し台・炊事場全体の清掃

《流れ》

<p>①事前指導・準備</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・職員の説明(30分程度)をよく聞く。 ・しっかりと手を洗い、アルコールで消毒をする。 ・道具は使う前に全て洗う。 ・調理台をきれいに拭く。
<p>②調理・食事</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・お米は研いで、ざるにあげておく。 ・まき係は、まきを割り、かまどの準備をする。 ・食材・食器係はや手分けをして食材を切る。 ・肉は切らずにそのまま調理する。 ・野菜はざく切りにする。バナナは一人1/2本。 ・使い終わった道具はその都度片付けておく。 ・パエリアをつぎ分けた後のフライパンの中に水を入れておく。(焦げた食材が取れやすくなります。)
<p>③片付け・ふりかえり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・拭きおわった食器や調理器具は調理台の上に置き、点検を待つ。 ・たわしや金たわしは絶対に使わない! ・ダッチオーブンはスポンジで洗い、水分を拭き取ったらオリーブオイルを薄く塗る。 ・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。 ・かまどの灰は、薪を燃やしつくしてから一輪車に入れ、水をかけて灰捨て場へ捨てる。 ・流し台の清掃をする。 ・片付けが終わったら、活動のふりかえりを行う。



完成例

山のパエリアと阿蘇キャベツのまるごとスープの作り方

山のパエリアの材料 (1人分)

米120g (洗ってざるにあげておく) タマネギ50g ソーセージ25g 鶏肉60g パプリカ赤20g・緑15g ニンニク1片 サフラン少々 オリーブ油20g しめじ15g アスパラ15g レモン適量 塩こしょう適量 コンソメ1/2個 水140cc 付け合わせ バナナ1/2本

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：フライパン・鍋 (スープは普通のダッチオーブンでも可)・まな板・包丁・計量カップ・ボウル

【山のパエリア】

①サフランを、分量を量った水に浸し色を出しておく。



②材料はざく切りにしておく。



③ニンニクはみじん切りにして、オリーブオイルで鶏肉と一緒に炒める。



④ざるにあげておいた米を③に加え、油が米になじんできたら、パプリカとアスパラ以外の材料を加え、更に炒める。



⑤お米と同量のサフラン水とコンソメを加え、よく混ぜながら煮る。



⑥汁が少なくなったらパプリカとアスパラを加え、ふたをして弱火でしばらく蒸らす。



【阿蘇キャベツの丸ごとスープ】

①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、パセリのみじん切りを散らして「山のパエリアと阿蘇キャベツの丸ごとスープ」の完成です！！



パエリアは食べる前にレモン汁をちょっと絞るとさわやかでおいしいよ！

(26) カレーライス 調理の手引き



国立阿蘇青少年交流の家

1 道具・用具



食器セット (各12ヶ)



鍋セット



用具セット

2 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・食器洗い、調理、流し台・炊事場全体の清掃

《流れ》

①事前指導・ 準備	<ul style="list-style-type: none"> • 職員の説明(30分程度)をよく聞く。 • しっかりと手を洗い、アルコールで消毒をする。 • 道具は使う前に全て洗う。 • 調理台をきれいに拭く。
②調理・食事  <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">完成例</p>	<ul style="list-style-type: none"> • お米は研いで、水につけておく。(10~20分) • まき係は、まきを割り、かまどの準備をする。 • 食材・食器係はや手分けをして食材を切る。 • ご飯はグツグツと沸騰してきたら、弱火のところへ移動してグツグツしなくなるまで火にかけておく。 • 肉は切らずにそのまま調理する。 • 使い終わった道具はその都度片付けておく。 • ごはんをつぎ分けたら、ライスクッカーの中に水を入れておく。 • バナナは一人1/2本、ジュースは一人200ml。
③片付け・ ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> • 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。 • 拭き終わった食器や調理器具は調理台の上に置き、点検を待つ。 • たわしや金たわしは絶対に使わない! • 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。 • かまどの灰は、薪を燃やしつくしてから一輪車に入れ、水をかけて灰捨て場へ捨てる。 • 流し台の清掃をする。 • 片付けが終わったら、活動のふりかえりを行う。 

《ポイント》

- 野菜は細かく切ると、火が早く通ります。
- カレーの水の入れすぎに注意しましょう。

(27) 石窯ピザ・パン 調理の手引き



国立阿蘇青少年交流の家

1 道具・用具



食器セット (各12ヶ)



用具セット



ピザ釜

2 プログラムの流れ

《事前の準備》

- 1班10人で班編成をしておく。
- ピザ釜係を決めておく。※危険なので**団体の指導者など大人**が担当してください。

《流れ》

<p>①事前指導・ 準備</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 職員の説明（30分程度）をよく聞く。 • しっかりと手を洗い、アルコールで消毒をする。 • 道具は使う前に全て洗う。 • 調理台をきれいに拭く。
<p>②調理・食事</p>  <p>完成例</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 生地作りは早めに取りかかる。（順番にこねる。大勢でこねるとうまくこねられません。） • 手分けをして食材を切る。 • お湯を使うときはやけどをしないように気をつける。 • 使い終わった道具はその都度片付けておく。 • クッキングシートは繰り返し使えるものなので、ピザを切り分けるときに切ったり捨てたりしないように気をつける。 • 焼きあがった班から「いただきます」をして、アツアツを食べましょう！
<p>③片付け・ ふりかえり</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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。 • 拭きおわった食器や調理器具は調理台の上に置き、点検を待つ。 • たわしや金たわしは絶対に使わない！ • 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。 • ピザ釜の灰は、釜にふたをしてそのままにしておく。 • 流し台の清掃をする。 • 片付けが終わったら、活動のふりかえりを行う。

ピザ釜には子どもだけでは絶対に近づかないようにしましょう。
持ち帰られるのは**パンのみ**です。ただし、その日の夕方までに食べてください。



石釜パンの作り方



材料(直径 8 cm程度チョコレートパン30個分)

- ・強力粉 1 kg
- ・ドライイースト 35g
- ・塩 20g
- ・ぬるま湯 550 cc
- ・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、暖かい場所で一次発酵させる。

※1.5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 30個に切り分け、チョコレートを入れてまるめる。

⑦天板にクッキングシート(茶色)を敷き、間隔を置いてならべ、ラップをかけて二次発酵させる。

※1枚の天板に15個ならべる。

※1.5倍の大きさになるまで暖かいところにおく。



⑧石窯で焼く。

280℃ 約3~4分

250℃ 約6~7分

注意:クッキングシートは何回も使えるエコシートです。切ったり、すてたりしないでください。



石釜ピザの作り方



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



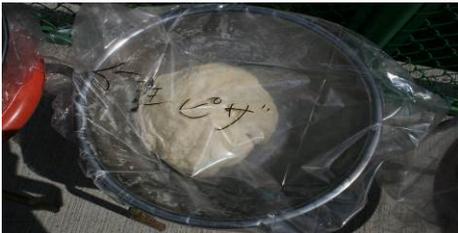
①強力粉半分程度・ドライイースト・塩を混ぜる。

②ぬるま湯を数回に分けて入れ、固まりがなくなりまでよく混ぜる。



③残りの強力粉全部を入れよく混ぜ合わせたあと、しっとりするまで手でこねる。

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OK！



⑥生地を2個に切り分け、クッキングシートを敷いた典範の上に置き、麺棒でのばす。

※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。

注意：クッキングシートは何回も使えるエコシートです。切ったり、すてたりしないでください。



⑧ピザソースをぬり、具材をトッピングをする。



⑨石窯で焼く。 350℃ 約4～5分
300℃ 約7～8分

(28) 阿蘇たかなめし・だご汁 調理の手引き

国立阿蘇青少年交流の家

1 道具・用具



2 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・食器洗い、調理、流し台・炊事場全体の清掃

《流れ》

①事前指導・ 準備	<ul style="list-style-type: none"> ・職員の説明(30分程度)をよく聞く。 ・しっかりと手を洗い、アルコールで消毒をする。 ・道具は使う前に全て洗う。 ・調理台をきれいに拭く。
②調理・食事  <p style="color: red; text-align: center;">完成例</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・お米は研いで、水につけておく。(10~20分) ・まき係は、まきを割り、かまどの準備をする。 ・食材・食器係はや手分けをして食材を切る。 ・だご汁の生地をこねて、30分程度寝かせる。 ・ご飯はグツグツと沸騰してきたら、弱火のところへ移動してグツグツしなくなるまで火にかけておく。 ・使い終わった道具はその都度片付けておく。 ・ごはんは炊き上がったたらボウルに入れて冷ます。ライスクッカーの中に水を入れておく。
③片付け・ ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・拭き終わった食器や調理器具は調理台の上に置き、点検を待つ。 ・たわしや金たわしは絶対に使わない! ・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。 ・かまどの灰は、薪を燃やしつくしてから一輪車に入れ、水をかけて灰捨て場へ捨てる。 ・流し台の清掃をする。 ・片付けが終わったら、活動のふりかえりを行う。



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。（布巾は乾燥を防ぐ）
- 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。

(29) 豚汁 調理の手引き

1 道具・用具



2 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・食器洗い、調理、流し台・炊事場全体の清掃

《流れ》

<p>①事前指導・ 準備</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・職員の説明(30分程度)をよく聞く。 ・しっかりと手を洗い、アルコールで消毒をする。 ・道具は使う前に全て洗う。 ・調理台をきれいに拭く。
<p>②調理・食事</p>  <p style="color: red; font-weight: bold;">完成例</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・お米は研いで、水につけておく。(10~20分) ・まき係は、まきを割り、かまどの準備をする。 ・食材・食器係はや手分けをして食材を切る。 ・肉は切らずにそのまま調理する。 ・ご飯はグツグツと沸騰してきたら、弱火のところへ移動してグツグツしなくなるまで火にかけておく。 ・使い終わった道具はその都度片付けておく。 ・ごはんをつぎ分けたら、ライスクッカーの中に水を入れておく。 ・ジュースは一人200ml。
<p>③片付け・ ふりかえり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・拭き終わった食器や調理器具は調理台の上に置き、点検を待つ。 ・たわしや金たわしは絶対に使わない! ・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。 ・かまどの灰は、薪を燃やしつくしてから一輪車に入れ、水をかけて灰捨て場へ捨てる。 ・流し台の清掃をする。 ・片付けが終わったら、活動のふりかえりを行う。



(30) 石釜クッキー 調理の手引き

国立阿蘇青少年交流の家

1 道具・用具



2 プログラムの流れ

《事前の準備》

- 1班10人で班編成をしておく。
- ピザ釜係を決めておく。※危険なので**団体の指導者など大人**が担当してください。

《流れ》

<p>①事前指導・ 準備</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 職員の説明（30分程度）をよく聞く。 • しっかりと手を洗い、アルコールで消毒をする。 • 道具は使う前に全て洗う。 • 調理台をきれいに拭く。
<p>②調理・食事</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ボールに粉と角切りにした冷たいバターを入れる。 • 粉とバターをすり混ぜ、バター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。 • 牛乳を加えて生地をまとめ、軽くこねる。 • めん棒で5mmくらいの厚さにのばし、型でぬく。 • クッキングシートを敷いた天板にのせ、窯で焼く。 • 焼きあがったら網におく。焼きたてはとても熱いので、冷ましてから食べましょう。 • クッキングシートは繰り返し使えるエコシートなので、切ったり捨てたりしない。
<p>③片付け・ ふりかえり</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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。 • 拭き終わった食器や調理器具は調理台の上に置き、点検を待つ。 • たわしや金たわしは絶対に使わない！ • 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。 • ピザ釜の灰は、釜にふたをしてそのままにしておく。 • 流し台の清掃をする。 • 片付けが終わったら、活動のふりかえりを行う。

ピザ釜には子どもだけでは絶対に近づかないようにしましょう。



石釜クッキー



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・冷却用あみ

☆作り方

- ① ボールに粉と角切りにした冷たいバターを入れる。
- ② 粉とバターをすり混ぜ、バター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 クッキングシートを敷いた天板にのせ釜で焼く。

※ 家庭用オーブンでは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。

5. ニュースポーツ 等



(31) ディスクゴルフの手引き

1 ディスクゴルフとは…

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。

2 期待される効果

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
★	★			★★★

3 対象及び実施時期 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（50人程度まで） 通年

4 道具・用具



5 プログラムの流れ

①事前指導・準備 (約10分)	<ul style="list-style-type: none"> 道具の受け取り 職員によるルール説明・諸注意 	
②活動 (約60分)	<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。 	
③片付け・ふりかえり (約10分)	<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 	

6 準備物

『交流の家』 ディスク、スコアカード 等
『利用団体』 筆記用具、笛 等

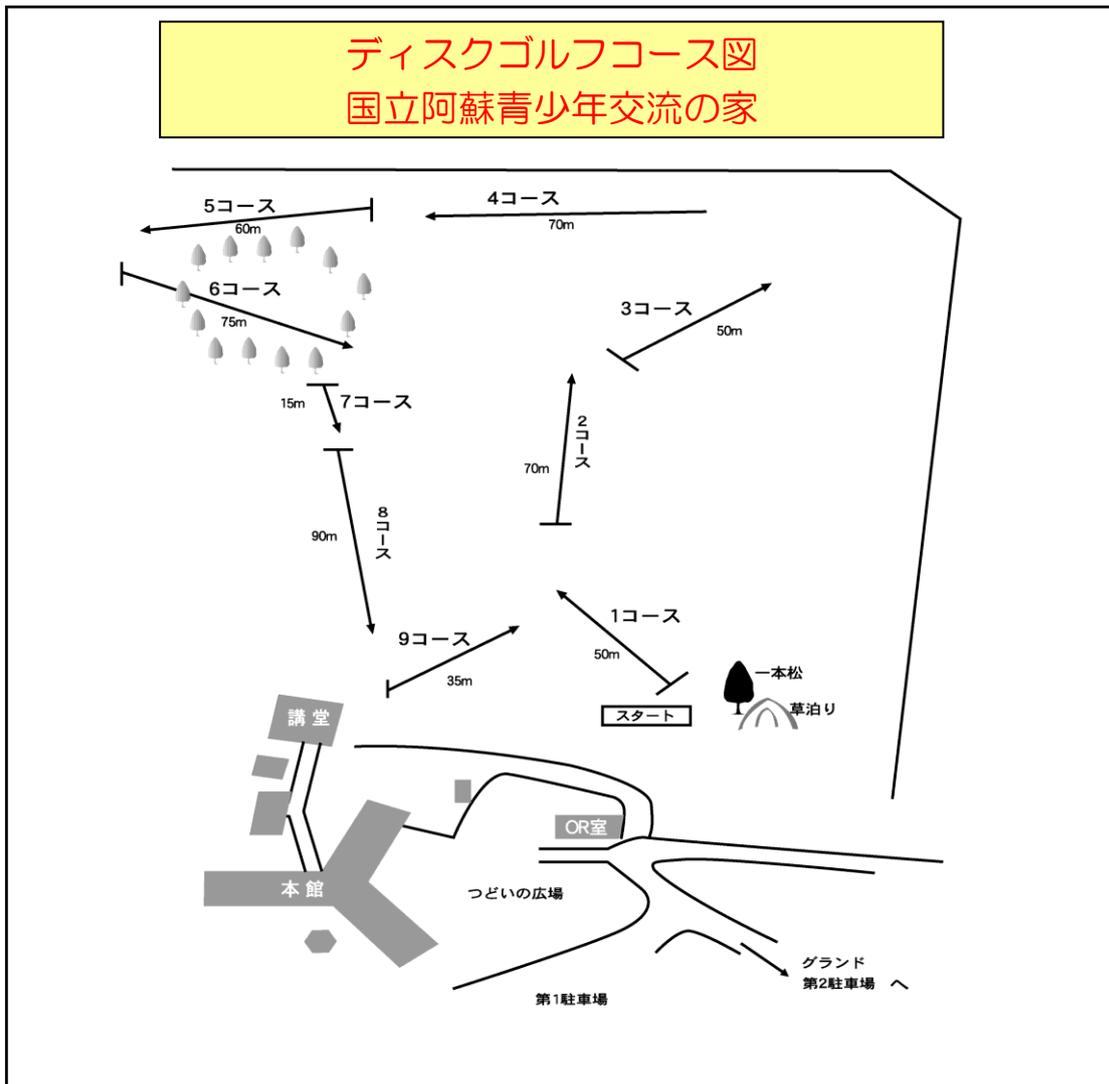


ゲームだけでなく、場の準備や片付け等をみんなでおこなうと、よりねらいに迫ることができる。
自然とふれあいながら活動をしよう。

7 気をつけたいこと

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いましょう。
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しましょう。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、事務室に知らせてください。

8 コース図



9 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						

(32) グラウンドゴルフの手引き

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 期待される効果

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
	★			★★★

2 対象及び実施時期 学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体
小学校高学年以上（50人程度まで） 通年

3 道具・用具



ゲームだけでなく、場の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る。
自然とふれあいながら活動しよう。

ポイント



4 プログラムの流れ

①事前指導・準備 (約20分)	<ul style="list-style-type: none"> • 道具の受け取り • 職員によるルール説明・諸注意 • コース設営(全8ホール)
②活動 (約60分)	<p>【ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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。
③片付け・ふりかえり (約10分)	<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

5 準備物

『交流の家』 グラウンドゴルフセット、スコアカード 等
『利用団体』 筆記用具、笛 等

6 気をつけたいこと

クラブでスイングを伴うので、周りに人がいないか十分に確認して安全にゲームをします。

(33) ペタンクの手引き



1 ペタンクとは…

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。

2 期待される効果

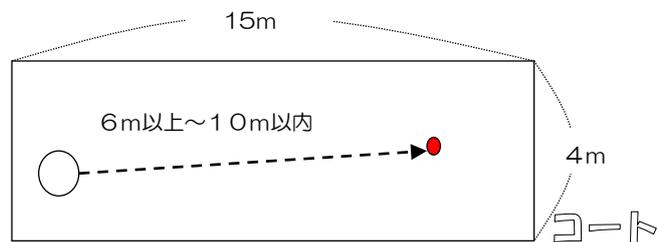
自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協調性	リフレッシュ・体力
		★		★★★

3 対象及び実施時期 学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体
園児以上（屋外60人・室内24人程度まで） 通年

4 道具・用具



室内用ペタンク



5 プログラムの流れ

①事前指導・準備 (約10分)	<ul style="list-style-type: none"> ・道具の受け取り ・職員によるルール説明・諸注意
②活動 (約60分)	<p>【ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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中から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で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。
③片付け・ふりかえり (約10分)	<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

6 準備物

- 『交流の家』 ペタンクセット、メジャー、スコアカード 等
『利用団体』 筆記用具、笛 等

7 気をつけたいこと

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しながらゲームをしましょう。

(34) キンボールの手引き

1 キンボールとは…

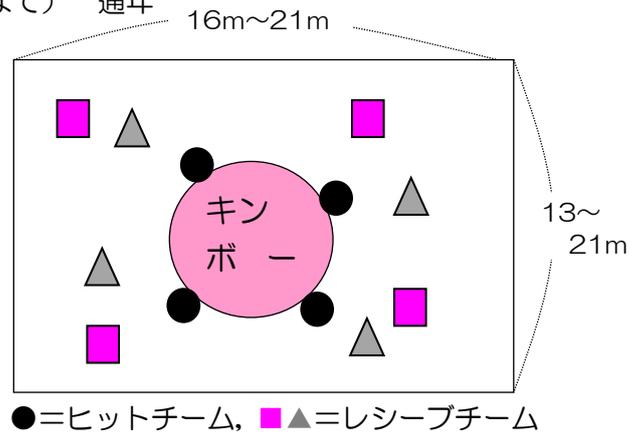
直径122cmの大きなボールをチームで協力して、床に落とさないようにヒットやレシーブを繰り返すスポーツです。

2 期待される効果

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
		★★	★★★	★★

3 対象及び実施時期 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（50人程度まで） 通年 16m～21m

4 道具・コート



5 プログラムの流れ

①事前指導・準備 (約20分)	<ul style="list-style-type: none"> ・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・諸注意
②活動 (約60分)	<p>【ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1チーム4人、3チームでプレーする。 ・ヒット（手や腕でボールを打撃する）やレシーブを繰り返し、失敗したら他の2チームに得点が与えられる。 ・審判のホイッスルの合図で試合開始。コート中央のヒットチームの3人がボールを支え、残りの一人がボールをヒットする。 ・ヒットするときは、「オムニキン、○○(レシーブチームの色)」と叫ぶ。 ・ボールは、上に向かって飛ばすか、まっすぐ飛ばすかして1.8m以上飛ばさなければならない。(必ずコート内に落ちなければならない) ・ヒットされたボールは、指定された色のレシーブチームが床に落ちる前にレシーブする。 ・レシーブできなかった場合や、「オムニキン」を叫ぶ前にヒットをした、ヒットチームの3人が支える前にヒットをしたなどの反則があった場合に、他の2チームに得点が与えられる。
③片付け・ふりかえり (約10分)	<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



6 準備物

『交流の家』 キンボールセット、タイマー 等
『利用団体』 運動に適した服装、体育館シューズ、笛 等

7 その他の楽しみ方

年齢や対象に合わせて、ボールを使った大玉転がし、転がしドッジボールなどの活動ができます。

(35) ネットネットゲームの手引き

1 ネットネットゲームとは…

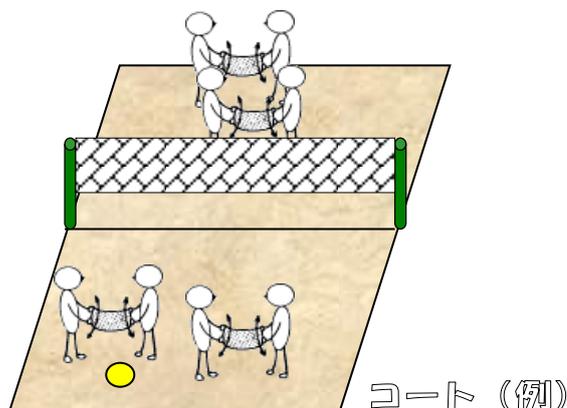
2人でネットを持ち、息を合わせてボールを頭上にあげたり、相手コートに飛ばしたりするボールゲームです。

2 期待される効果

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
		★★	★★★	★★

3 対象及び実施時期 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（32人程度まで） 通年

4 用具・コート



5 プログラムの流れ

①事前指導・準備 (約10分)	<ul style="list-style-type: none"> ・道具の受け取り ・コート設営（バドミントンコート） ・職員によるルール説明・諸注意
②活動 (約60分)	<ul style="list-style-type: none"> ・2人1組で行う。 <p>【練習】</p> <p>レベル1：ボールを中央に置いたネットのハンドルを2人が両手で持ち、「1、2、3」の合図で同時にネットを引っ張り、ボールを真上に飛ばす。→キャッチする。</p> <p>レベル2：2人でネットを持ったペア3組が並び、1つのボールを左右にスロー&キャッチする。</p> <p>【ゲーム】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分のコートから相手のコートへサーブする。 ・スローされたボールはノーバウンドまたは、ワンバウンドでキャッチする。 ・キャッチできなかったとき、サーブを2回失敗したとき、返したボールがコートに入らなかった場合は、相手チームに1点が入る。
③片付け・ふりかえり (約10分)	<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

6 準備物

『交流の家』 ネットネットゲームセット、タイマー、バドミントン支柱・ネット 等
『利用団体』 運動に適した服装、体育館シューズ、笛 等

7 その他の楽しみ方

より高く飛ばす「ハイスローゲーム」、より遠くに飛ばす「フォアスローゲーム」などがあります。

(36) ASOびんピックの手引き



1 ASOびんピックとは…

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。

2 期待される効果

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
	★★★			★★

3 対象及び実施時期

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（50人程度） 通年

4 道具・活動場所



5 プログラムの流れ

①事前指導・準備 (約30分)	<ul style="list-style-type: none"> ・道具の受け取り ・会場設営 ・職員によるルール説明・諸注意 															
②活動 (約70分)	<ul style="list-style-type: none"> ・活動を始める前に準備運動を行う。 ・1か所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> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>キックターゲット</td> <td>蹴る力</td> <td>20点満点</td> </tr> <tr> <td>空き缶積み</td> <td>走る力</td> <td>20点満点</td> </tr> <tr> <td>ボーリング</td> <td>転がす力</td> <td>20点満点</td> </tr> <tr> <td>ストラックアウト</td> <td>投げる力</td> <td>20点満点</td> </tr> <tr> <td>ペタンク落とし</td> <td>集中する力</td> <td>20点満点</td> </tr> </table> <p>【その他の種目】豆運べ、バグゴ、輪投げなど</p>	キックターゲット	蹴る力	20点満点	空き缶積み	走る力	20点満点	ボーリング	転がす力	20点満点	ストラックアウト	投げる力	20点満点	ペタンク落とし	集中する力	20点満点
キックターゲット	蹴る力	20点満点														
空き缶積み	走る力	20点満点														
ボーリング	転がす力	20点満点														
ストラックアウト	投げる力	20点満点														
ペタンク落とし	集中する力	20点満点														
③片付け・ふりかえり (約10分)	<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びんピックは、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。金メダルを目指してがんばりましょう！！

6 準備物

『交流の家』 ASOびんの道具、タイマー、カード 等
『利用団体』 運動に適した服装、体育館シューズ、筆記用具 等

ASOびんピックプログラム

ASOびんピックプログラム

がっこうめい 学校名 (学 ねん 年)	
なまえ 名前	



【プログラム】

調整力	制球力	持ス力	集中力	蹴力
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ぐ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	空きカン積み 空きカン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!! 空きカン1個で2点です。30秒間のチャレンジです。	パタンク落とし 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) 1~3年: 5m 4~6年: 10m

【自分の記録】

種目	得点 (点)
調整力	
制球力	
持ス力	
集中力	
蹴力	

(80点以上: 金, 60点以上: 銀メダル)

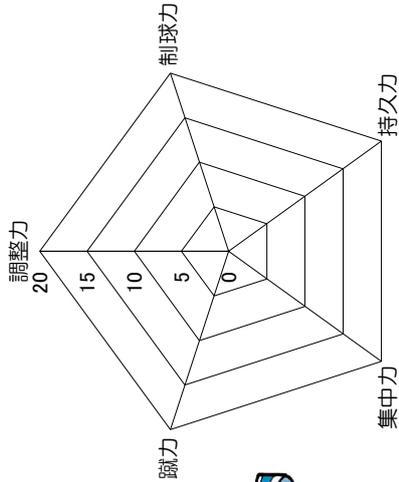
【総合成績】

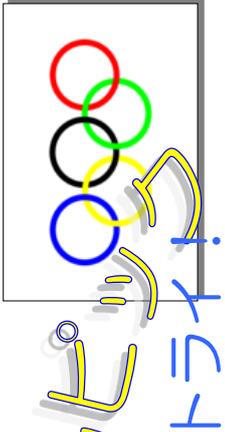
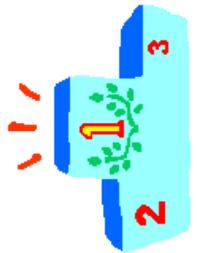
ASOびんピックは楽しくできましたか。

さんの成績は・・・



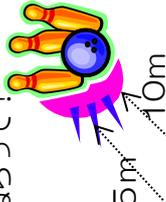
100点満点の点





がっこうめい 学校名 (学 ねん 年)
なまえ 名前

【プログラム】

投力	制球力：	持久力	集中心力	調整力
ストラックアウト  数字を書いてある的をめがけてボールを5球投げます。はずれた数字が得点になります。(20点以上は20点) 1～3年：5m 4～6年：10m さあ、しっかりねらって!!	ボーリング ペットボ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	空きカン積み 空きカン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、いそいでかんはってみよう!! 空きカン1個で2点です。1分間のチャレンジです。  10m 5m	豆はこべ 大豆が入っているお碗から何も入っていないお碗へはしを使って、大豆を移動させます。30秒で移動した大豆の数が得点になります。 1～10個・・・5点 11～15個・・・10点 16～20個・・・15点 21個以上・・・20点 	輪投げ 棒に、輪を投げ入れれます。入った棒の下に書いてある数字が得点です。 5回投げた合計得点が成績  3m

ASOびんピックプログラム

【自分の記録】

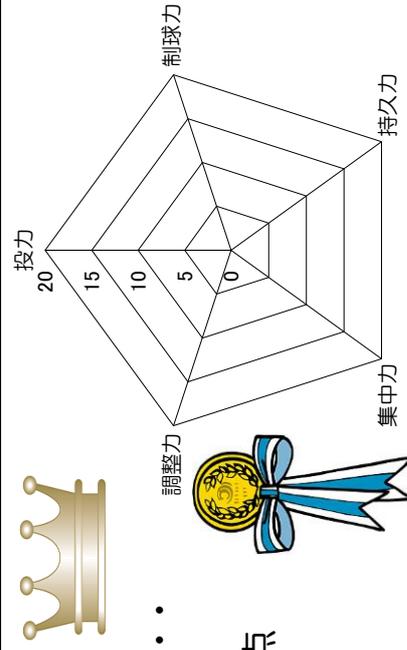
種目	得点 (点)
投力	
制球力	
持久力	
集中心力	
調整力	

【総合成績】

ASOびんピックは楽しくできましたか。

さんの成績は・・・

100点満点の点



(80点以上：金, 60点以上：銀メダル)

(37)フロアホッケーの手引き



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 期待される効果

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
	★★	★	★★	★★★

3 対象及び実施時期

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（20人程度） 通年

4 道具・用具（ルールガイドブック有り）



5 プログラムの流れ

①事前指導・準備 (約30分)	<ul style="list-style-type: none"> 道具の受け取り 職員によるルール説明・諸注意
②活動 (約60分)	<ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>＜主なファール＞</p> <ul style="list-style-type: none"> 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イヤーのスティックを上からたたいてはならない。）
③片付け・ふりかえり (約10分)	<ul style="list-style-type: none"> 整理運動（人員・健康状態の確認） 道具の返却 活動のふりかえり



ポイント ゲームだけでなく、場の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る。

6 準備物

『交流の家』 フロアホッケー道具（スティック・ゴールポスト・パック）、ビブス 等
『利用団体』 運動に適した服装、体育館シューズ、笛 等

7 気をつけたいこと

運動量の多い競技なので、準備運動を入念に行いましょう。
道具が破損した場合は、事務室へ連絡してください。

(38) 各種スポーツ



芝生のグラウンドでもおもしろい活動ができます。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りの使用が可能です。



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。



グラウンドでマーチングの練習ができます。第一駐車場からは全体の隊列移動の様子も確認できます。



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)

各種スポーツ その2



ゴルフ練習

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。



柔道

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。



レスリング

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。



各種武道

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。



トレーニングルーム

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。



6.チャレンジゲーム



チャレンジゲームの手引き

1 期待される効果

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
★	★★★	★★★	★★★	★★

- 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。

2 対象及び実施時期

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（50人程度まで） 通年

3 活動場所・種目

活動場所：キャンプ場

種目：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

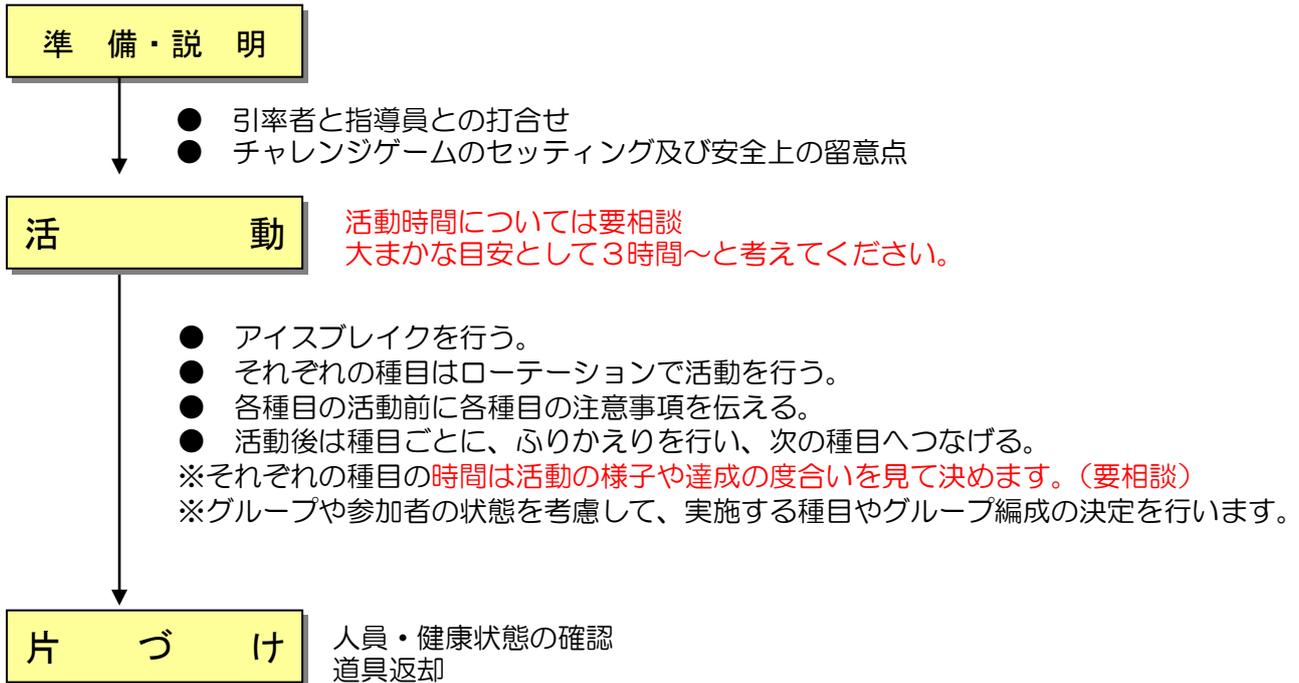
4 引率者の方へお願い

- ① 団体の引率者は、必ず事前打合せにおこしください。
- ② 安全管理の必要性から当交流の家職員並びに指導者講習を修了している指導員への講師依頼が必要です。（指導員1人につき5,000円）
- ③ 指導員1人に対する参加者は、最低6名、最大12名とします。
- ④ 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。
- ⑤ 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。

5 指導員を依頼する場合

- ① 利用日1ヶ月前までに、利用申込並び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は、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・午後に分けての実施や別のプログラムを検討していただきます。
※ 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、室内で同様のプログラム実施になります。

6 主なプログラムの流れ



6 準備物

- 『交流の家』 チャレンジゲームの道具、メジャー、ストップウォッチ 等
『個人』 運動に適した服装、靴、帽子、軍手 等
『団体』 救急用品、携帯電話、笛 等

7 緊急連絡体制

- 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。
- 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。
- 事務室への連絡（第1・2キャンプ管理棟内の内線電話から234）（電話0967-22-0811）
- 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。
- 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。



対象や活動のわらいに合った内容を設定します。

時間的に**余裕のある計画を立てる**こと。

達成の度合いを見てルールの難易度を上げる。



チャレンジゲームは、グループワークを通して、協調性や信頼感を高めるプログラムです。

できた、できなかったよりも、プログラムに取り組む過程を大事にしています。

(39) 根子岳縦走の手引き

1 期待される効果

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
★	★★★	★★★	★★★	★★

2 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。

3 対象及び実施時期 小学校低学年以上（最大12人まで） 通年

4 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。

5 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。

6 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。



(40) 高岳ジャンプの手引き

1 期待される効果

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
★	★★★	★★★	★★★	★★

2 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。

3 対象及び実施時期 小学校低学年以上（最大12人まで） 通年

4 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。



5 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。

6 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。

7 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。

(41)あか牛の横ばいの手引き

1 期待される効果

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
★	★★★	★★★	★★★	★★

2 活動概要

木と木の間には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。

3 対象及び実施時期 小学校低学年以上（最大12人まで） 通年

4 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。

5 ルール

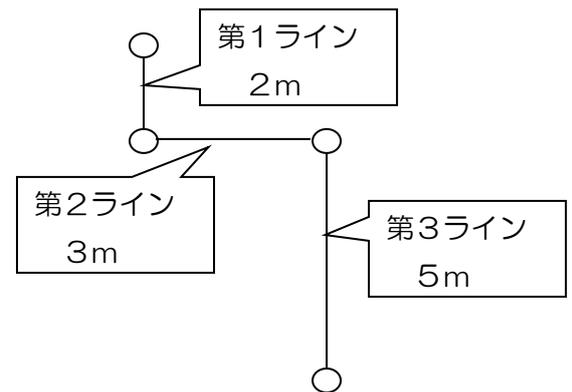
全員でワイヤーの上を渡りきる。落ちたら落ちた人だけ最初からやり直し。

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。



6 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。

7 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。



(42)わたしの一本橋の手引き

1 期待される効果

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
★	★★★	★★★	★★★	★★

2 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シ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。

3 対象及び実施時期 小学校高学年以上（最大12人まで） 通年

4 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。

5 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。



6 注意

- 2枚の板を置く際に指を挟んだり、板が跳ね上がったことなど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。

7 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。

(43) 猿の大脱走の手引き

1 期待される効果

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
★	★★★	★★★	★★★	★★

2 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。

3 対象及び実施時期 小学校高学年以上（最大12人まで） 通年

4 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。

5 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。



6 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。

7 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。

(44)長ゲタトレッキングの手引き

1 期待される効果

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
★	★★★	★★★	★★★	★★

2 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。

3 対象及び実施時期 小学校低学年以上（最大12人まで） 通年

4 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。

5 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。



6 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。

7 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。

(45)中岳くぐりの手引き

1 期待される効果

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
★	★★★	★★★	★★★	★★

2 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。

3 対象及び実施時期 小学校高学年以上（最大12人まで） 通年

4 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。



5 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。）

6 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。

7 片付け

無断使用禁止の札をつける。

(46)天狗の舞台の手引き

1 期待される効果

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
★	★★★	★★★	★★★	★★

2 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。

3 対象及び実施時期 小学校低学年以上（最大12人まで） 通年

4 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。



5 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。

6 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。

7 片付け

舞台の下に、留め木を4ヶ所設置する。

7.自然体験活動ゲーム



(47) カムフラージュゲームの手引き

1 期待される効果

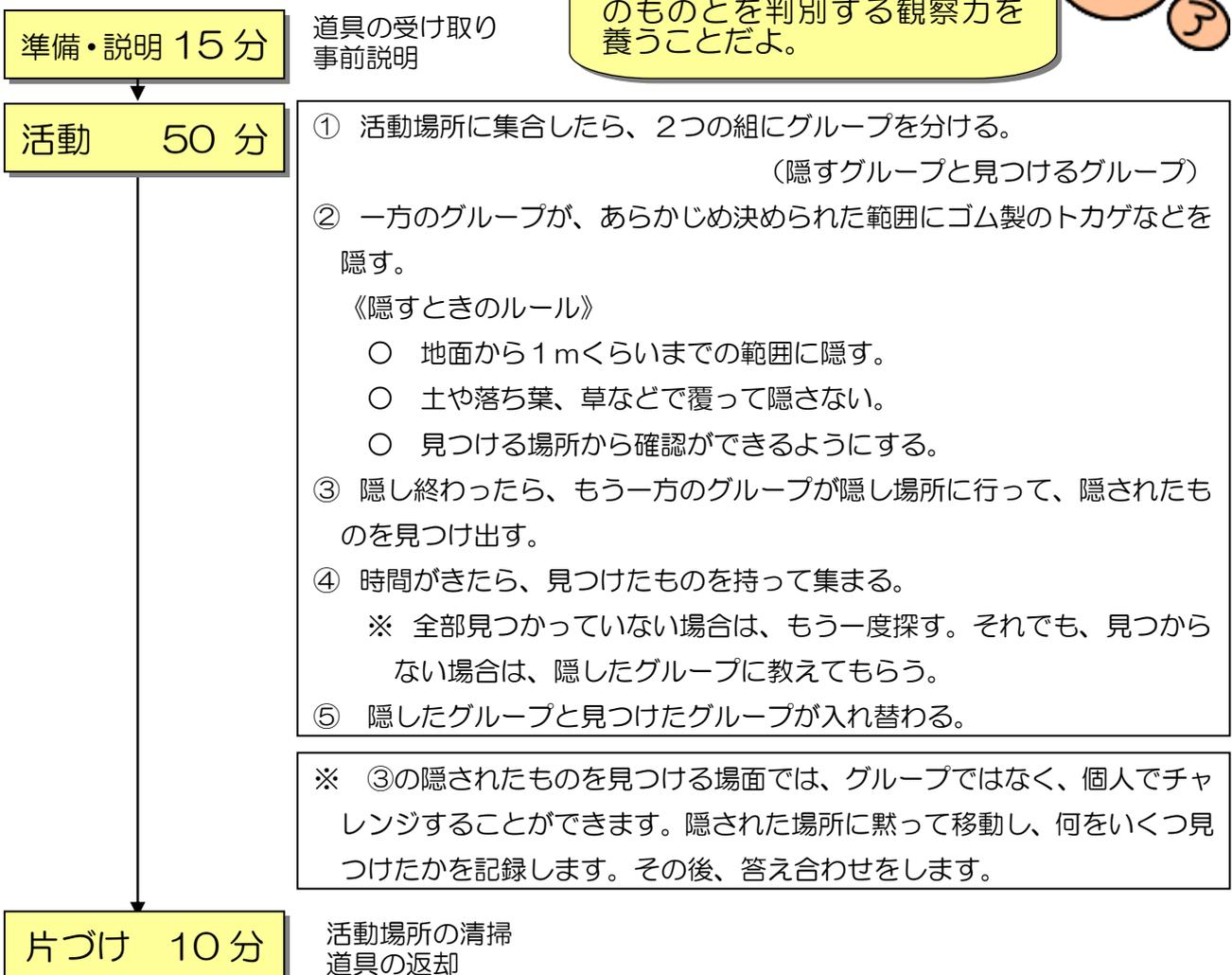
自然活動・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協調性	リフレッシュ・体力
★★★	★			

2 対象及び実施時期 学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体
幼稚園・保育園・小学校（30人程度まで） 通年

3 道具・用具（準備物）

(1) 隠すもの（ゴム製のトカゲやカエル、造花、プラスチック製の木、布製のひもなど）

4 プログラムの流れ



5 留意事項

- 隠したり見つけたりするときに、草や木を必要以上に踏み荒らすことがないように注意して、自然環境への配慮を忘れないようにさせる。
- 事前に活動場所を実地調査をして、有害な植物（とげをもったり、さわるとかぶれる植物など）や生き物（スズメバチやマムシなど）の有無について、安全性を確認しておく。

(48) 目かくし列車ゲームの手引き

1 期待される効果

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
★★	★★		★★	

2 対象及び実施時期 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・中学校・高等学校等（1グループ8人程度まで） 通年

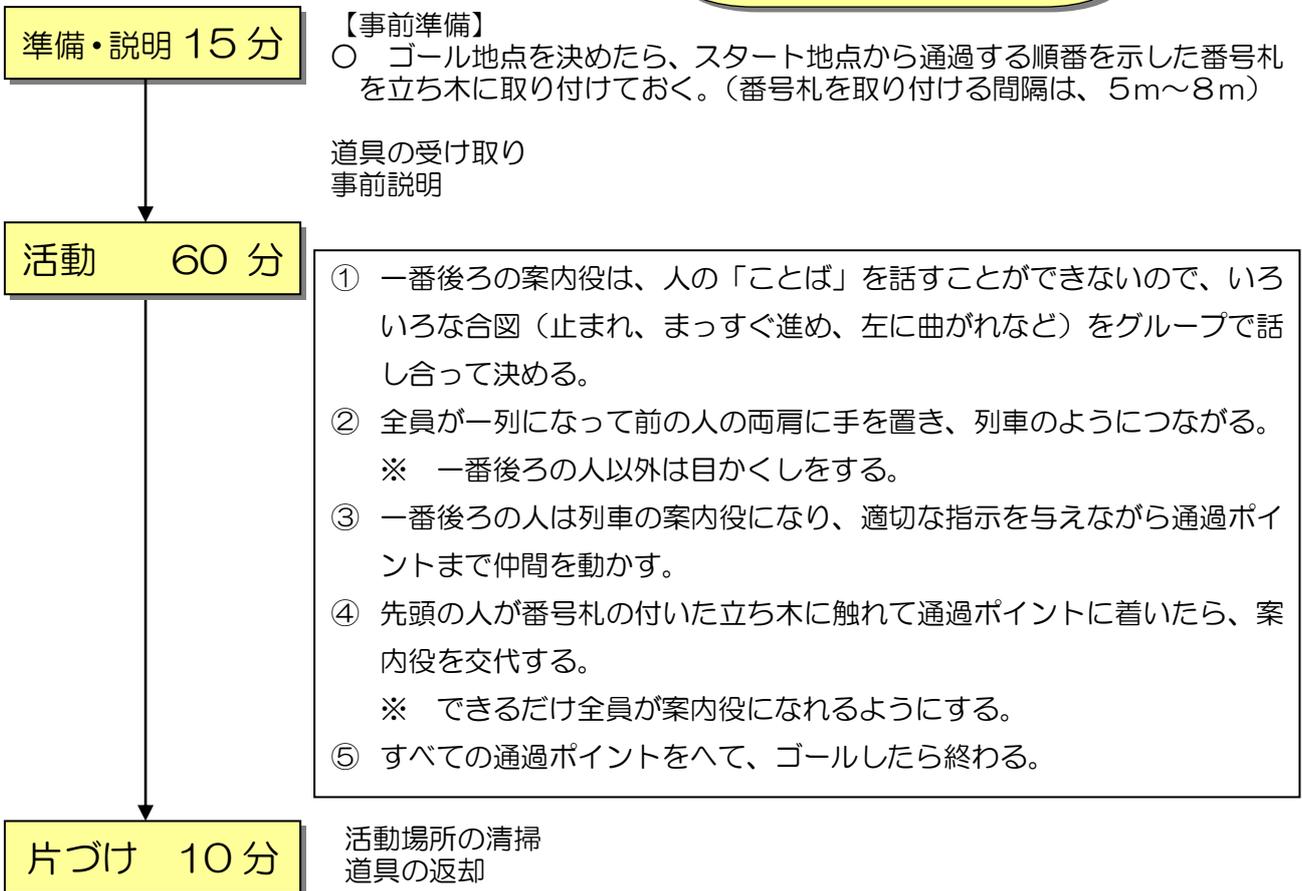
3 道具・用具（準備物）

- (1) 目かくしタオル（人数分）
- (2) 途中の通過ポイントの目印（番号札等）
- (3) スタートとゴールの目印（コーン）
- (4) ゼッケン



このゲームのねらいは、協力することの大切さを学び、グループの結束力を強めることだよ。

4 プログラムの流れ



5 留意事項

- 「ことば」以外の合図を決めるところで、話し合う時間を十分確保する。
- 目かくしをして行う活動なので、足元には十分注意しながら、全身の感覚を使って歩くことを意識させる。
- 活動中、急がず、ゆっくり歩くことを徹底する。

(49) 草原のレストランゲームの手引き

1 期待される効果

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
★★	★	★★	★	

2 対象及び実施時期 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（1グループ8人程度まで） 通年

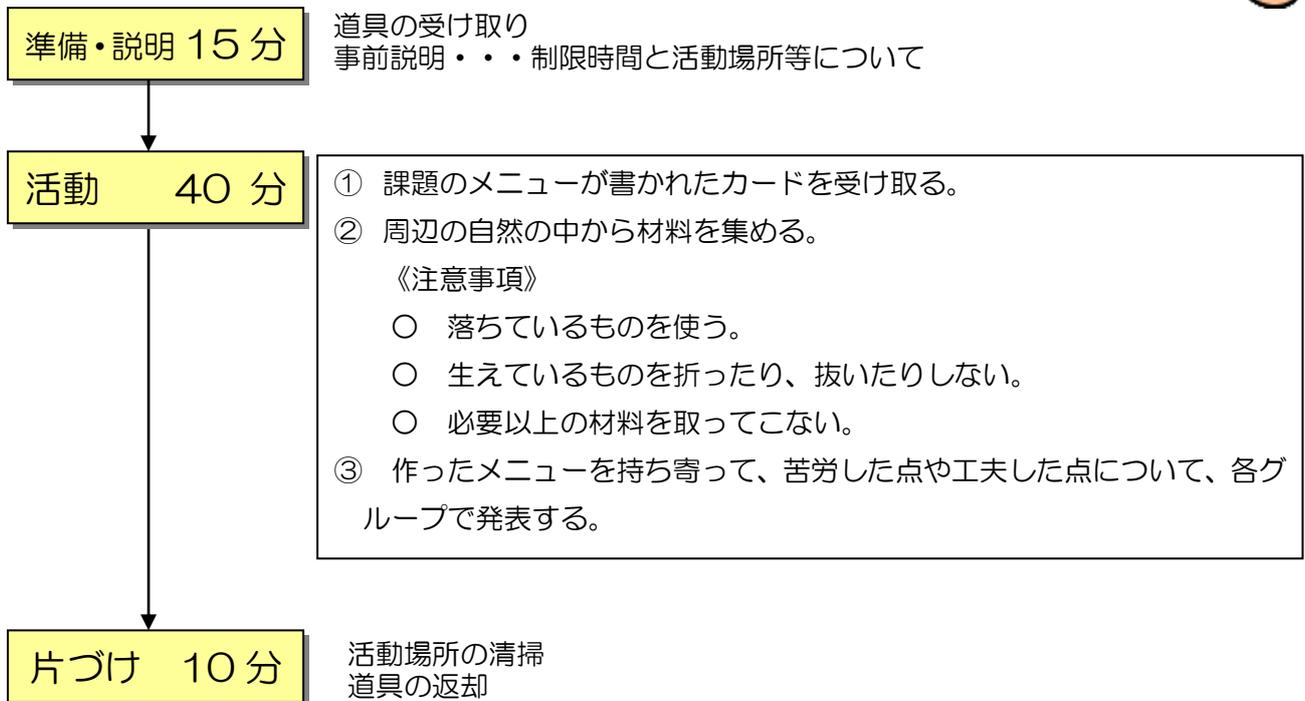
3 道具・用具（準備物）

- (1) 紙皿（人数分）
- (2) のり、粘着テープ、ガムテープなど
- (3) たこ糸
- (4) 軍手（各自）
- (5) 課題を書いたメニュー表

このゲームのねらいは、想像力を働かせながらより深く観察する目を養うことだよ。



4 プログラムの流れ



5 留意事項

- 課題の設定については、「エビフライ」や「焼き魚」などの単品や定食にするなど、その場の環境を考えて設定する。
- 安全面を考慮して、材料を集める間は軍手を着用する。
- 活動終了後に、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。
- 活動範囲を指定する。

(50) 目かくしトレイルゲームの手引き

1 期待される効果

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
★★	★		★	

2 対象及び実施時期 学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体
幼稚園（保育園）・小学校（1グループ8人程度まで） 通年

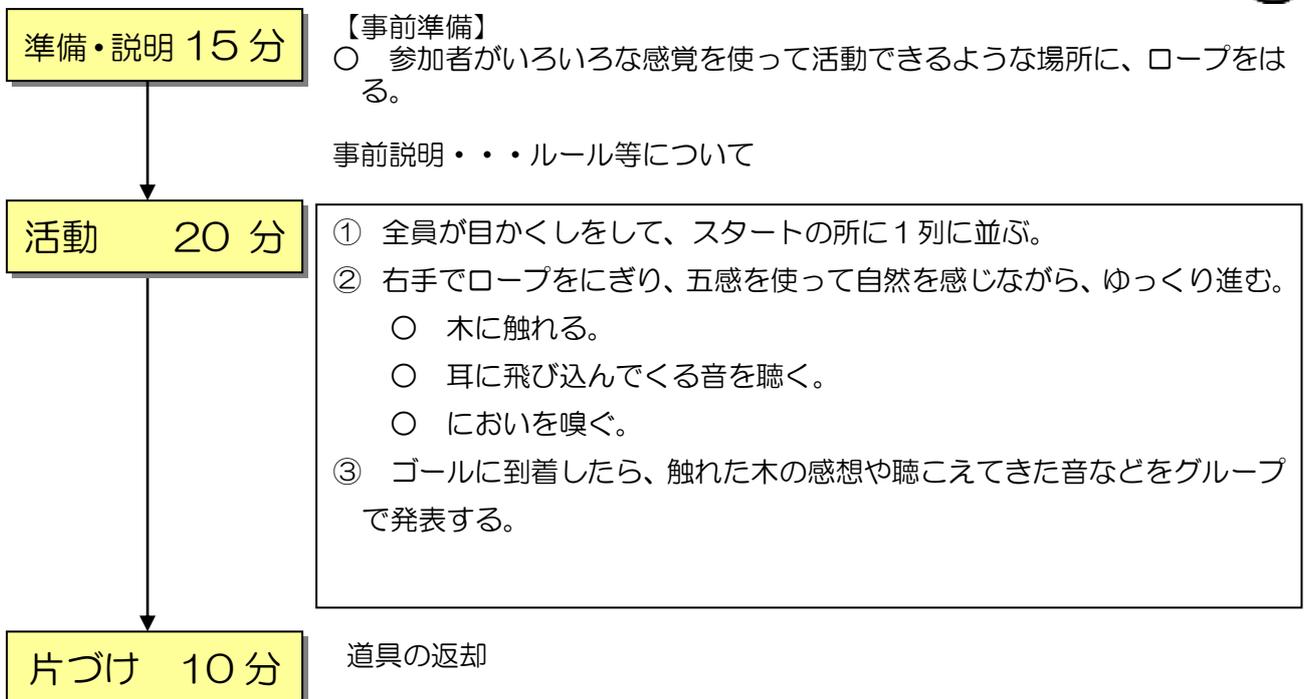
3 道具・用具（準備物）

- (1) 目かくし用タオル（人数分）
- (2) ロープ
- (3) ゼッケン



このゲームのねらいは、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だよ。

4 プログラムの流れ



5 留意事項

- 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。

(51) マーキングゲームの手引き

1 期待される効果

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
★★★	★			

2 対象及び実施時期 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（50人程度まで） 通年

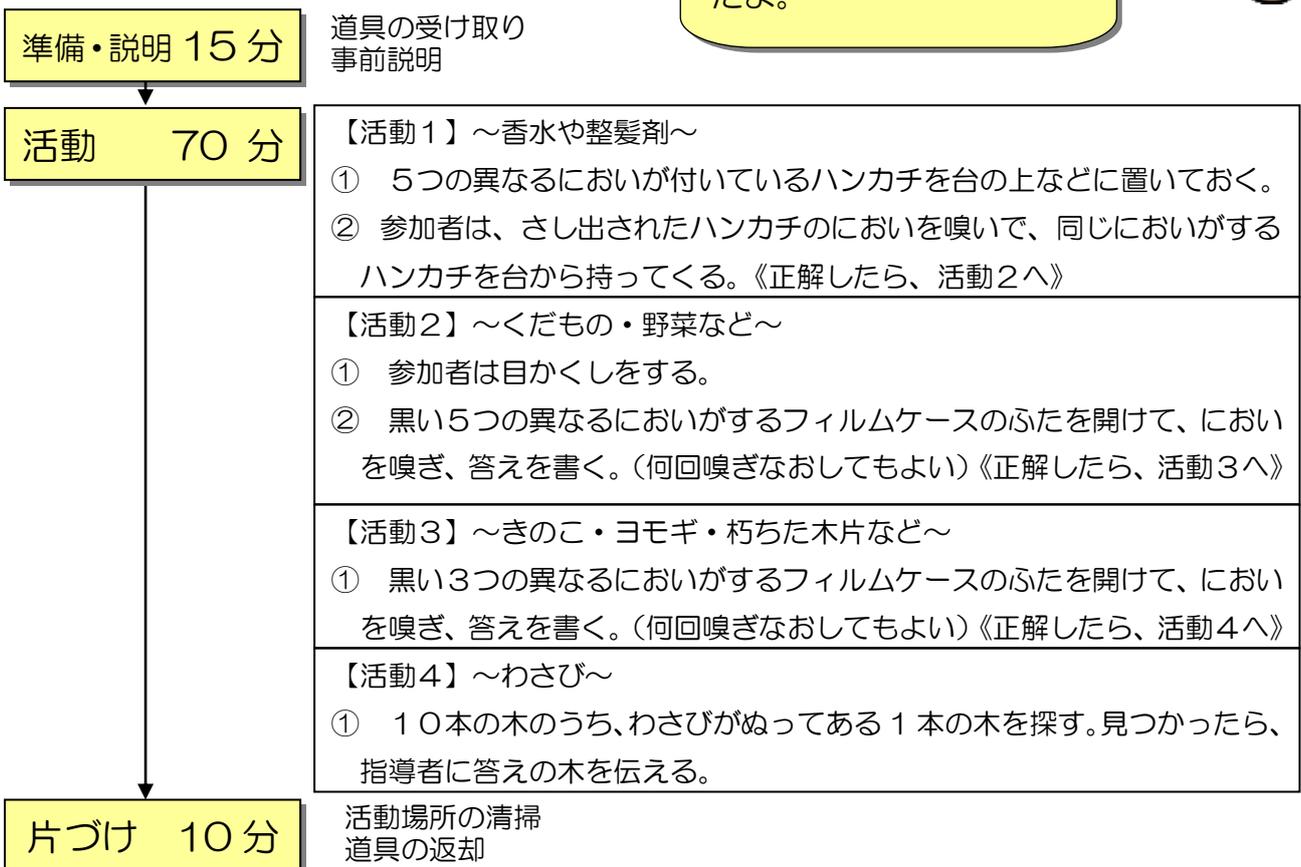
3 道具・用具（準備物）

- (1) 特徴のあるにおいや香りをもつもの。
 - 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）
- (2) ハンカチ（または布）10枚程度
- (3) フィルムケース（黒い紙や布で中が見えないように覆う）8個程度
- (4) 目かくし用の布やハチマキを人数分



このゲームのねらいは、五感のうちの嗅覚を働かせて、鋭敏な感覚を養うことだよ。

4 プログラムの流れ



5 留意事項

- 2回目で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。

8.草原環境学習プログラム



(52) 草原環境学習室内プログラムの手引き



1 期待される効果

自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協調性	興味・関心
				★★

2 対象及び実施期間

学校団体、自然体験活動団体、企業、子ども会などの団体、小学校高学年以上
 通年（雨天時プログラムとして活用可能）

3 内容



阿蘇の自然について、「6つの謎」をとおして学習を深めるプログラムです。「謎のまとめ」や「阿蘇の草原を守る取組」も紹介できます。原則交流の家職員が、プレゼンソフトを用いてクイズを交えながら、分かりやすく伝えていきます。

阿蘇地域の草原の広さは

Q.阿蘇青少年交流の家の敷地の？



草原の謎

- ① 14個分
- ② 140個分
- ③ 1,400個分

活発化してきたボランティア活動



阿蘇の草原を守る取組

※ 6つの謎には、「巨大カルデラの謎」、「草原の謎」、「野焼きの謎」、「牛の謎」、「生き物の謎」、「阿蘇の水の謎」があります。1つの謎につき15～20分かかります。謎を選択することも可能です。

例 「草原の謎」と「生き物の謎」

4 プログラムの流れ

準備・説明 10分



活動 20分～
 1つの謎を選択した場合の
 時間です。



活動後 10分

(1) 導入

- ①阿蘇の話題（例 世界ジオパーク認定）や学習する謎について知る。
- ②ねらいの確認
 - ・草原に関する基礎的な知識を学ぶ。
 - ・草原景観の意味や自然と人々の関わりについて、興味・関心をもつ。

(2) 展開

- ①謎についてのクイズを実施し、興味・関心を高める。
- ②中心課題についての話し合いを行う。
- ③謎についての理解を深める。
 （プレゼンソフト使用終了後）
- ④質問タイムを実施する。

(3) まとめ・ふりかえり

- ・学習したことをふりかえり用紙に記入する。
- ・草原を守るために自分ができていることを考える。
- ・友だちの意見を聞き、自分の考えを深める。



指導者の説明の様子

5 準備物

『交流の家』 プレゼンソフト、ふりかえりシート ※場所によってバインダー
 『個人』 筆記用具、メモ用紙

※ 指導に関しては、原則交流の家職員が入りますが、状況によっては団体の指導者をお願いする場合がございます。詳細につきましては、事前打ち合わせの時にご相談ください。

9. 幼児期の運動プログラム



(53)大玉相撲の手引き（幼児期の運動プログラム）

1 大玉相撲とは…

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。

2 期待される効果

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
	★			★★★

3 対象及び実施時期 幼稚園、保育園等の幼児（年中以上30名程度） 通年
※対象者の年齢、活動内容などお気軽にお尋ねください。

4 道具・用具



5 プログラムの流れ

①事前指導・準備 (約10分)	<ul style="list-style-type: none"> • 道具の受け取りを行う。 • 職員によるルール説明・諸注意 		
②準備運動 様々な運動遊び (約30分)	<p>【活動例1】</p> <p>ボールを転がしたり、弾ませたりして、コースを回ります。</p>	<p>【活動例2】</p> <p>バランスボールに乗っている時間を競いあいます。</p>	<p>【活動例3】</p> <p>並べたマットの上を、前回りや後ろ回り、横回りで進んでいきます。</p>
③大玉相撲 (約30分)	<p>【ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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します。 • ボールは持ち上げず、必ず土俵についた状態で押しします。 • 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ります。 • 相手の体を直接手や足で触れてはいけません。 		
③片付け・ふりかえり (約10分)	<ul style="list-style-type: none"> • 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。 		

6 準備物

『交流の家』 マット、土俵マット、バランスボール
『利用団体』 笛

ポイント

大玉相撲を行う前に、事前に必要な動きを遊びながら体験することで、相撲の試合をうまく行うことができる。

7 気をつけたいこと

大玉相撲を行う際、対戦相手同士であまり体格差がで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ことが大切です。