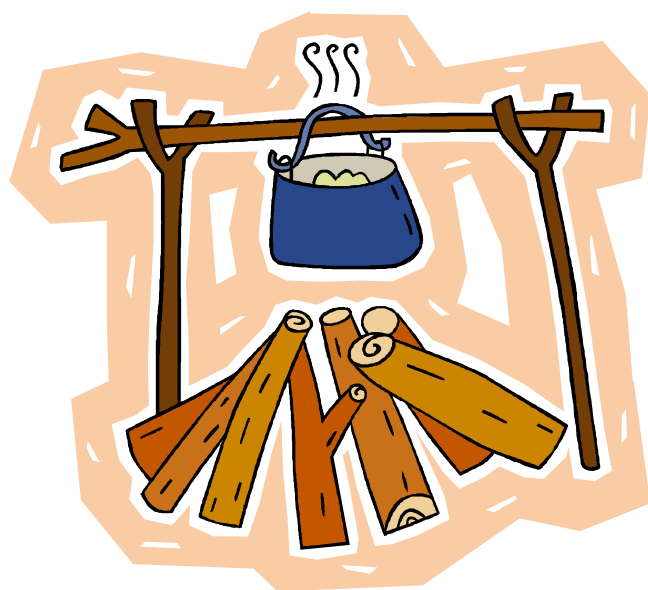


アクティビティ集

平成23年度

～ 名栗で楽しむ“64”の体験活動 ～



埼玉県立名栗げんきプラザ





もくじ

はじめに	…	1
テーマ別プログラム例	…	2
アクティビティのねらい一覧	…	6
アクティビティ一覧	…	7
活動場所 一覧	…	10
アクティビティマニュアルについて	…	11



はじめに

《 アクティビティとは 》

「アクティビティ」とは、ハイキングや野外炊事、クラフトなどの1つ1つの「体験活動」を意味し、体験から何らかの気付きや学びを得ることを目的にしています。一方「プログラム」とは「ねらい」に沿って、いくつかの「アクティビティ」を組み合わせたものをいいます。

《 プログラム作成に当たって 》

プログラムの作成にあたっては、「目的」や「ねらい」をはっきりとさせることで、様々な体験活動から得られる学びをより深めることができます。

例えば、“ねらい”を「火について学ぶ」とした場合、火おこし体験で火を付ける原理を学び、その火を使ってカレーライスを作り、更にその火で、キャンプファイアを行えば、様々な変化する火のエネルギーやその価値を感じることができます。

各テーマ別のプログラム例をp.2に掲載してありますので、ぜひ参考にしてください。尚、各アクティビティの詳しい説明や実施方法については「アクティビティマニュアル」をご参照ください。(本所ホームページよりダウンロード可能です。「名栗げんきプラザHP www.naguri-genki.com」)

名栗げんきプラザは、

あなたの「**チャレンジ**」を応援します！

この「アクティビティ集」で紹介する活動は、名栗げんきプラザでできる体験活動の一部に過ぎません。名栗の自然の中で何をするか、何ができるかはあなたのやる気とアイデア次第。私たちスタッフは、あなたの「こんなことしてみたい」「やってみよう！」という想いに応えます。

プログラム作成について、指導の進め方についてのアドバイスもいたしますので、ぜひご相談ください。さあ、一緒に、自然の中で思いっきり体験活動を楽しみましょう。





テーマ別プログラム例

①グループの協力を生み出す

ゲームや活動を通じてグループの人間関係を深め、協力の大切さを学びます。

< 推奨アクティビティ >

- ・カレーライス
- ・手打ちうどん
- ・ドラム缶ピザ
- ・アイスブレイクゲーム
- ・グループチャレンジ
- ・サーチライトハイキング
- ・アドベンチャーオリエンテーリング
- ・Q太郎ゲーム
- ・ウォークラリー
- ・ハンターゲーム
- ・伊豆ヶ岳ハイキング
- ・武川岳ハイキング
- ・森林間伐体験

～ プログラム例 ～

2泊3日

1泊2日

	午前	午後	夜
1日目		アイスブレイクゲーム グループチャレンジ	サーチライトハイク
2日目	武川岳ハイキング		キャンプファイア
3日目	ドラム缶ピザ		

	午前	午後	夜
1日目	アイスブレイクゲーム	グループチャレンジ カレーライス	サーチライトハイク
2日目	伊豆ヶ岳ハイキング		



グループチャレンジ



森林作業体験



キャンプファイア



伊豆ヶ岳ハイキング

②名栗の自然に親しむ

山と清流、豊かな森に囲まれた名栗の自然を満喫するプログラムです。

< 推奨アクティビティ >

- ・木の葉でビンゴ
- ・謎解きハイキング
- ・星空観察
- ・葉っぱのハンカチ
- ・森のビンゴゲーム
- ・武川岳ハイキング
- ・ナイトハイク
- ・バードコール作り
- ・水辺の生き物探し

～ プログラム例 ～

2泊3日

1泊2日

	午前	午後	夜
1日目		水辺の生き物探し 森のビンゴ	ナイトハイク
2日目	武川岳ハイキング		星空観察
3日目	葉っぱのハンカチ		

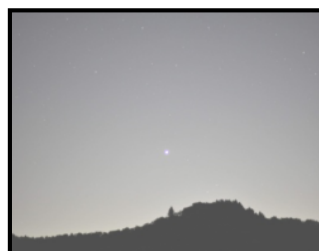
	午前	午後	夜
1日目	謎解きハイキング (入所コース)	木の葉でビンゴ 葉っぱのハンカチ	星空観察
2日目	バードコール ウォークラリー		



森のビンゴゲーム



葉っぱのハンカチ



星空観察



武川岳ハイキング

③名栗の清流で遊び、水と親しむ

荒川水系の源流域に位置する名栗の清流で、水に親しむ活動を体験します。

< 推奨アクティビティ >

- ・沢あそび
- ・魚のつかみどり
- ・水辺の生き物探し
- ・ドラム缶風呂
- ・カヌー体験
- ・ナイトハイク
- ・手打ちうどん
- ・流しそうめん

～ プログラム例 ～

2泊3日			
	午前	午後	夜
1日目		沢あそび	ドラム缶風呂
2日目	カヌー体験	魚のつかみどり パーベキュー	ナイトハイク
3日目	流しそうめん		

1泊2日			
	午前	午後	夜
1日目		水辺の生き物探し	ナイトハイク
2日目	流しそうめん		



魚のつかみどり



流しそうめん



カヌー体験



ドラム缶風呂

④木と親しみ、森の豊かさを知る

森に囲まれた名栗で、木の匂いや手触りを感じ、森と人の関わりについて学びます。

< 推奨アクティビティ >

- ・ウォークラリー
- ・木の葉でビンゴ
- ・森のビンゴゲーム
- ・ナイトハイク
- ・森林作業体験
- ・木の名札
- ・ぶんぶんゴマ
- ・木の人形“キコリン”
- ・木のボールペン
- ・葉っぱのハンカチ
- ・手回しゴマ
- ・丸太切り
- ・バードコール
- ・木のフォーク、スプーン

～ プログラム例 ～

2泊3日			
	午前	午後	夜
1日目		ウォークラリー	木の名札
2日目	森林作業体験	木の枝ボールペン	ナイトハイク
3日目	葉っぱのハンカチ		

1泊2日			
	午前	午後	夜
1日目	木の名札	ウォークラリー	ナイトハイク
2日目	森のビンゴゲーム 木の人形		



木の人形“キコリン”



ウォークラリー



丸太切り



ぶんぶんゴマ・木の名札

⑤火を見つめ、火の力を感じる

おこした火を最後まで見守り、活用する中で、火の持つ力を感じ、火との関わりを学びます。

< 推奨アクティビティ >

- ・火おこし体験
- ・キャンプファイア
- ・キャンドルファイア
- ・焼き板
- ・ミニバウムクーヘン
- ・あそ棒パン
- ・焼きいも
- ・ドラム缶ピザ
- ・カレーライス
- ・バーベキュー
- ・エコキャンドル

～ プログラム例 ～

2泊3日

1泊2日

	午前	午後	夜
1日目		火おこし体験 エコキャンドル	キャンドルファイア
2日目	たき火でおやつ作り 焼き板	焼き板(続き) カレーライス	キャンプファイア
3日目	ドラム缶ピザ	鎮火式	

	午前	午後	夜
1日目		火おこし体験 カレーライス	キャンプファイア
2日目	たき火 焼き板	鎮火式	



火おこし



バーベキュー



カレーライス



焼き板

⑥食と生活にこだわる

自分のものは自分で作ることをテーマに、シンプルな食事や生活を通じて、日常生活を見直します。

< 推奨アクティビティ >

- ・木の名札
- ・木の枝ポールペン
- ・箸作り
- ・木のスプーン、フォーク
- ・カレーライス
- ・バーベキュー
- ・竹ご飯
- ・手打ちうどん
- ・ダッチオープン料理
- ・魚のつかみどり
- ・もちつき
- ・ドラム缶ピザ
- ・流しそうめん
- ・もちつき
- ・ミニバウムクーヘン
- ・ドラム缶風呂
- ・カルメ焼き

～ プログラム例 ～

2泊3日

1泊2日

	午前	午後	夜
1日目		箸作り 手打ちうどん	ドラム缶風呂
2日目	火おこし体験 バーベキュー	ミニバウムクーヘン	魚つかみどり 竹ご飯
3日目	木の枝ポールペン もちつき		

	午前	午後	夜
1日目	木の名札	箸作り バーベキュー	ドラム缶風呂
2日目	手打ちうどん		



ミニバウムクーヘン



手打ちうどん



もちつき



竹ごはん

⑦創作力や表現力を高める

物を作る楽しみや、手先の感覚、自分を表現する難しさや喜びを学びます。

< 推奨アクティビティ >

- ・ぶんぶんごま
- ・木の枝ボールペン
- ・うぐいす笛
- ・葉っぱのハンカチ
- ・ペンダント
- ・木のフォーク、スプーン
- ・よびこ笛
- ・森のビンゴゲーム
- ・手回しゴマ
- ・木の人形“キコリン”
- ・箸作り
- ・竹とんぼ
- ・しのでっぼう

～ プログラム例 ～

2泊3日

1泊2日

	午前	午後	夜
1日目		木の名札 森のビンゴゲーム	星空観察
2日目	木の人形	葉っぱのハンカチ	キャンドルファイア
3日目	七宝焼き		

	午前	午後	夜
1日目	木の名札	森のビンゴゲーム 木の人形	キャンプファイア
2日目	竹とんぼ		



竹とんぼ・よびこ笛



キャンドルファイア



七宝焼き



ぶんぶんゴマ

上記プログラムは一例です。ご利用の目的（宿泊学習、日帰り遠足など）や学校・団体ごとにお考えの“ねらい”に合わせたプログラム提案も致します。名栗のアクティビティを活用し、充実した時間をお過ごしください。



各アクティビティの詳細は次のページをご覧ください。



◎ 特に効果の高い活動 ○ 効果の期待できる活動

種別	アクティビティ	ねらい					所属の指導
		自然に親しむ	人間関係を育む	環境問題への意識を高める	創造力、表現力を高める	生活・文化を学ぶ	
野外炊事	飯ごう炊飯		○			◎	
	竹ご飯		○			◎	指導可
	カレーライス		○			◎	
	バーベキュー		○			◎	
	手打ちうどん		○			◎	指導可
	ドラム缶ピザ		○			◎	指導可
	流しそうめん		○			◎	
	燻製		○			◎	
	あそ棒パン		○			◎	指導可
	ミニバウムクーヘン		○			◎	指導可
	焼きいも		○			◎	
	もちつき		○			◎	指導可
	お好み焼き・焼きそば		○			◎	
	ダッチオープン料理		○			◎	指導可
火の活動	火おこし体験		○			◎	指導可
	キャンプファイア		○			○	
	キャンドルファイア		○			○	
	焼き板				◎	○	指導可
オリエンテーリング	Q太郎ゲーム	◎	○				
	ウォークラリー	◎	○				
	チャレンジハイキング	○	◎				
	森のビンゴゲーム	◎	○				
	動物スタンプラリー	○	○				
	ハンターゲーム	◎	○				
	木の葉でビンゴ	◎	○				
山の活動	伊豆ヶ岳ハイキング	◎	○				
	武川岳ハイキング	◎	○				
	正丸峠ハイキング	◎	○				
	謎解きハイキング	◎	○			◎	
	森林作業体験	◎	○	◎			講師紹介
川の活動	沢あそび	◎					
	魚のつかみどり	◎				◎	
	水辺の生き物探し	◎		◎			
	ドラム缶風呂					◎	
	カヌー体験	◎	○				
夜の活動	星空観察	◎					
	ナイトハイク	◎					
	サーチライトハイク	◎					
木のクラフト	ぶんぶんごま				◎	◎	指導可
	ペンダント				◎	◎	
	木の名札				◎	◎	
	木の人形(キコりん)				◎	◎	指導可
	木の枝ボールペン				○	◎	指導可
	木のスプーン				○	◎	指導可
	木のフォーク				○	◎	指導可
	手回しゴマ				◎	◎	指導可
	パードコール	○			○	◎	指導可
	丸太切り	○			○	◎	指導可
竹細工	うぐいす笛				○	◎	指導可
	よびこ笛				○	◎	指導可
	竹とんぼ				○	◎	指導可
	しのでっぽう				○	◎	指導可
	箸作り			◎	○	◎	指導可
創作活動	七宝焼き				◎		指導可
	葉っぱのハンカチ	○			◎		指導可
	エコキャンドル			◎	○	◎	指導可
	カルメ焼き					◎	指導可
その他	グループチャレンジ		◎				要相談
	アイスブレイクゲーム		◎				指導可
	伝承あそび					◎	
プラネタリウム	◎					上映	
	シアター					○	

* 各アクティビティの詳細な説明や実施方法については『アクティビティ マニュアル』をご覧ください。
(ホームページよりダウンロードしてご利用下さい。ホームページをご覧にならない場合は本所までお問い合わせ下さい。)

種別	アクティビティ名	活動の概要	所属の指導 ※1	対象	月	人数 ※3	時間	費用	持ち物	備考
野外炊事	飯ごう炊飯	飯ごうを使い、薪の火でご飯を炊きます。		小学生以上	3~11	5~150	2.5~3	無料※4	食器 軍手 (滑り止めのないもの) 洗剤 スポンジ 金ダワシ グレンジャー マッチ 新聞紙 ふきん (班に2枚) 服装:長袖・長ズボン・帽子(バンダナ)	米のみの提供はできませんので、ご持参下さい。カレーセット、バーベキューセットの米を使うこともできます。
	竹ご飯	竹を使ってご飯を炊きます。ほんのり竹の香りがします。炊き込みご飯もできます	指導可	4年生以上	3~8 ※2	10~60	2.5~3	1,100/本(3個) ※4		米のみの提供はできませんので、ご持参下さい。カレーセット、バーベキューセットの米を使うこともできます。
	カレーライス	野外炊事の定番メニュー。班ごとの役割分担が重要です。		小学生以上	3~11	5~150	3.5~4	760 ※4		
	バーベキュー	鉄板で焼いた肉や野菜をその場でどうぞ!		小学生以上	3~11	5~150	2.5~3.5	760 ※4		
	手打ちうどん	粉からうどんを作ります。食育のプログラムに最適です。	指導可	小学生以上	3~11 ※2	10~150	3.5~4	700 ※4		
	ドラム缶ピザ	粉を練って生地作ります。トッピングも楽しいです。	指導可	小学生以上	3~11 ※2	10~100	3.5~4	3,900/セット ※4		1セット6人分 2セット以上の注文
	流しそうめん	半分に割った竹を使い、名栗の冷たく美味しい水でそうめん流しをします。		3歳以上	7~8	10~60	3	500 ※4		竹のみ(3m×2)は1,000円
	燻製	アウトドア料理の代表格。スモークすると一味違います。* 燻燻		小学生以上	3~11	5~60	2	1,750/セット+ウッド代500/本(持込可)		1セット5人分
	お好み焼き&焼きそば	鉄板料理の定番を野外炊事でこんがりおいしく作ります。		小学生以上	3~11 ※3	6~60	2.5	3,960円/セット ※4		1セット6人分
	あそ棒パン	竹の棒にパン生地を巻きつけて焚き火で焼きます。	指導可	3歳以上	3~11 ※2	10~60	2.5	1,200/セット ※4※5		1セット6人分 2セット以上の注文
	ミニバウムクーヘン new1	竹の棒に生地を何層も塗り、焚き火で焼くと、年輪もよりのついたミニバウムクーヘンの出来上がり。	指導可	小学生以上	3~11 ※3	6~60	2.5	1,800/セット ※4※5		1セット6人分 2セット以上の注文
	焼きいも	"おき"にした焚き火の中でじっくり焼きます。		3歳以上	9~4	5~60	1.5~3	時価 ※4※6		アルミホイル、新聞紙、軍手、マッチ、竹串 服装:長袖・長ズボン・帽子(バンダナ)
	もちつき	日本の伝統的な餅つきを体験します。	指導可	小学生以上	9~4	10~150	2~2.5	700		三角巾、エプロン
ダッチオープン料理A (初級) new1	魔法の鉄鍋"ダッチオープン"を使って、ワイルドで美味しい本格野外料理に挑戦しましょう!	指導可	4年生以上	3~12	8~48	3~3.5	6,000/セット ※4※5	食器、軍手(滑り止めのないもの) スポンジ、マッチ、新聞紙、ふきん(班に2枚)、カセットコンロ用ガスボンベ	1セット8人分 【メニュー】チキンとごごろ野菜のシチュー・パンとライス	
ダッチオープン料理B (中級) new1		指導可	4年生以上	3~12	8~48	3.5~4	7,600/セット ※4※5	服装:長袖・長ズボン・帽子(バンダナ)	1セット8人分 【メニュー】鶏のこんがり丸焼き・たっぶりきのこのピラフ	
火の活動	火おこし体験	「まいぎり」という道具を使って火おこしに挑戦。その火を野外炊事やキャンプファイアーに活かします。	指導可	4年生以上	通年	10~60	1.5	50	なし	
	キャンプファイア	キャンプの夜の定番。グループの一体感が高まります。		小学生以上	3~11	10~150	2	3,500/セット	マッチ、新聞紙、軍手(滑り止めのないもの)、トーチ棒	
	キャンドルファイア	キャンドルの火を囲んで荘厳な雰囲気。		3歳以上	通年	10~150	1.5	300/セット	ロウソク持参の場合は7.5~15号×20本程度、マッチ	ロウソク持参の場合は無料
	焼き板	杉板を焚き火で焼いて作ります。素敵な壁掛けができますよ。	指導可	小学生以上	通年	10~100	3	200/枚 ※4※6	軍手、(滑り止めのないもの)、新聞紙、ぼろ布、マッチ	
オリエンテーリング	Q太郎ゲーム	グループで地図を見てポイントを探し、問題を解いたり、キーワードを記録したりします。		4年生以上	通年	5~150	2.5 雨1.5	無料	筆記具、時計、水筒、帽子	コピー10円/枚
	ウォークラリー	コマ地図を頼りにポイントを探します。自然に関する問題が出されています。		4年生以上	通年	5~150	1.5	無料		コピー10円/枚

※1 指導可能時間は9:15~11:45,13:00~17:00です。指導希望団体が重なる場合等、ご要望に添えないことや、団体指導者をお願いすることがあります。
 ※2 7,8月の実施は要調整
 ※3 60人を超える場合は、2班に分けて実施したり、交代で実施していただく場合もあります。
 ※4 薪代(300円/1束)が別途必要です。(持込可)
 ※5 炭代(720円/1箱)が別途必要です。(持込可)
 ※6 多人数の場合、せご板(400円)をご利用いただけます。

* 各アクティビティの詳細説明や実施方法については『アクティビティ マニュアル』をご覧ください。(ホームページよりダウンロードしてご活用下さい。ホームページをご覧になれない場合は本所までお問い合わせ下さい。)

種別	アクティビティ名	活動の概要	所属の指導 ※1	対象	月	人数 ※3	時間	費用	持ち物	備考
オリエン テーリング	チャレンジハイキング new!	グループで協力して各ポイントの課題をクリアします。グループの団結 や課題解決力を高めるのに最適です。		4年生以上	通年	5~60	2	無料	筆記具、時計、水筒、帽子	コピー10円/枚
	森のビンゴゲーム	森の中から9つの宝を見つけます。五感を使って森を歩いてみましょう。		3歳以上	通年	5~100	1.5	無料	森のビンゴカード、クリップボード、筆 記用具、時計、水筒、帽子	コピー10円/枚
	動物スタンプラリー	設置されたポストを探し、動物スタンプを集めます。幼児からできま す。		3歳以上	通年	5~100	1.5	無料	時計、水筒、帽子	コピー10円/枚 事前、事後にスタンプの設置、撤去が必要で す。
	ハンターゲーム	あらかじめ隠しておいた動物カードを探します。カードの裏には動物に 関することが書かれています。		小学生以上	通年	5~100	1.5	無料		
	木の葉でビンゴ	カードに描かれた木の葉と同じ種類の葉っぱを探します。		小学生以上	4~11	5~150	1.5	無料	時計、水筒、帽子、筆記用具、葉を入 れるレジ袋、ビンゴカード、地図	コピー10円/枚
山の活動	伊豆ヶ岳ハイキング	標高851m。頂上からの眺めは最高です。げんきプラザから約3時間で 往復できます。		4年生以上	通年	5~100	3	無料		
	武川岳ハイキング	登山道沿いには様々な植物が。げんきプラザから約4時間で往復できま す。		4年生以上	通年	5~100	4	無料		
	正丸峠ハイキング	一番手軽なハイキングコース。正丸峠からは雄大な眺望が堪能できま す。		小学生以上	通年	5~100	2	無料		
	隠解きハイキング	正丸峠〜げんきプラザへの入所コース。クイズを解きながら自然や地域 を学べます。		4年生以上	通年	5~100	2.5	無料		地図、問題、解答用紙コピー10円/枚
	森林作業体験	間伐などの体験を通して、森林の果たす役割を学びます。	講師紹介	中学生以上	9~12 3~4	10~25	3	500(保険代)+講師料	軍手、タオル、水筒、医薬品、雨具	
川の活動	沢あそび	冷たく澄んだ清流での沢遊びは格別！二つの沢で年齢や目的に応じて遊 べます。		小学生以上	7~9	5~60	2	無料	水着、タオル、着替え、帽子、水靴また は替えの靴、医薬品、日焼け止め	
	魚のつかみどり	ニジマス、イワナのつかみどり体験。とった魚はさばいて塩焼きにしま す。		小学生以上	7~9	10~60	3	300程度/匹※4※5	塩、タオル、水靴または替えの靴、パケ ツ、医薬品、マッチ、新聞紙、 軍手(滑り止めのないもの)	
	水辺の生き物探し	沢に住む水生生物を探してみましょう。清流にしがずめない生き物がた くさんいます。		小学生以上	7~9	10~60	1~2	無料	タオル、水靴または替えの靴、パケツ、 医薬品	箱メガネレンタル1つ100円 (8つまで)
	ドラム缶風呂	ドラム缶に張った水をまきで沸かして入ります。		3歳以上	3~11	10~60	3	※4	水着、タオル、着替え、パケツ、医薬 品、マッチ、新聞紙、 軍手(滑り止めのないもの)	サンダルがあると便利です
	カヌー体験	名栗湖でカヌー体験ができます。地元西川村を使った手作りカヌーで す。(カヌー工房042-979-1117へ要予約)		小学生以上	4~11	5~60	3	2,000/艇	タオル、着替え、医薬品	カヌー工房への移動手段を確保して下さい
夜の活動	星空観察	屋上で満天の星空観察はいかがですか？		3歳以上	通年	5~100	1	無料		星座盤(30)、双眼鏡(10)貸出可
	ナイトハイク	屋間とは違う夜の森の雰囲気を感じましょう。動物に会えるかも。		小学生以上	4~11	5~40	1	無料	懐中電灯、防寒具、医薬品	星座盤(30)、双眼鏡(10)貸出可
	サーチライトハイク	懐中電灯の明かりを頼りに、設置されたポイントをまわります。		4年生以上	4~11	5~50	1	無料	懐中電灯、防寒具、医薬品、地図	コピー10円/枚

※1 指導可能時間は9:15~11:45,13:00~17:00です。指導希望団体が重なる場合等、ご要望に添えないことや、団体指導者をお願いすることがあります。

※2 7,8月の実施は要調整

※3 60人を超える場合は、2班に分けて実施したり、交代で実施していただく場合もあります。

※4 新代(300円/1束)が別途必要です。(持込可)

※5 談代(720円/1箱)が別途必要です。(持込可)

※6 多人数の場合、せご板(400円)をご利用いただけます。

* 各アクティビティの詳細な説明や実施方法については『アクティビティマニュアル』をご覧ください。(ホームページよりダウンロードしてご活用下さい。ホームページをご覧になれない場合は本所までお問い合わせ下さい。)

種別	アクティビティ名	活動の概要	所属の指導 ※1	対象	月	人数 ※3	時間	費用	持ち物	備考
木のクラフト	ぶんぶんごま	木の輪切りに好きな絵を描いてぶんぶん回るごまを作ります。	指導可	3歳以上	通年	10~150	1	50	なし	
	ペンダント	木の輪切りに好きな絵を描いて飾りひもをつければかわいいペンダントに。		3歳以上	通年	10~150	1	50		
	木の名札	木の輪切りに好きな絵を描いて飾りひもをつければかわいいペンダントに。		3歳以上	通年	10~150	1	100		
	木の人形(キコりん)	ヒートンを使って木と木を組み合わせ、かわいい人形を作しましょう。	指導可	小学生以上	通年 ※2	10~60	2.5	200	持ち帰り用入れ物 軍手	
	木の枝ボールペン	木の枝を削って手作りボールペンを作しましょう。	指導可	4年生以上	通年	10~60	2	100	軍手	
	バードコール	木の枝を切ってバードコールを作ります。うまく鳴らせば鳥が寄ってきますよ。	指導可	小学生以上	通年	10~60	1.5	200		1本約1m
	丸太切り	丸太を切ってコースター、ペン立てなどを作ることができます。	指導可	小学生以上	通年	10~60	2	200/本		丸太切りとセットの場合50円
	手回しごま <i>new!</i>	丸太を切って重心をとり手回しごまを作しましょう！ ※輪切りに切ったある木を使って作ることもできます。	指導可	3歳以上	通年	10~60	1~2	100		
	木のフォーク <i>new!</i>	木の枝に穴を開けて、金具をつければステキなマイフォークやスプーンができます。	指導可	4年生以上	通年	10~60	2	200		
	木のスプーン <i>new!</i>	木の枝に穴を開けて、金具をつければステキなマイフォークやスプーンができます。	指導可	4年生以上	通年	10~60	2	200		
竹細工	うぐいす笛	太さの違う2本の竹筒を削って笛を作ります。うぐいすの声まねにチャレンジしてみましょう。	指導可	4年生以上	通年	10~60	2	50	軍手(滑り止めつき)、筆記用具	
	よびご笛	竹筒を削って呼び子笛(ホイッスル)を作ります。	指導可	4年生以上	通年	10~60	2	50		
	竹とんぼ	竹細工の代表格。よく飛ぶ竹とんぼを作るには時間とコツが必要です。	指導可	4年生以上	通年	10~60	2.5	50		
	しのでっぼう	しの竹を使って紙だまを飛ばす「しのでっぼう」を作ります。	指導可	小学生以上	通年	10~60	1.5	50		
	箸作り	竹を削ってマイ箸を作ります。	指導可	4年生以上	通年	10~60	2	50		
創作活動	七宝焼き(キーホルダー)	銅版に色ガラスの粉を載せ高温で焼きます。オリジナルキーホルダーやペンダントができます。	指導可	小学生以上	通年 ※2	10~60	2.5	400	なし	
	七宝焼き(ペンダント)	銅版に色ガラスの粉を載せ高温で焼きます。オリジナルキーホルダーやペンダントができます。	指導可	小学生以上	通年 ※2	10~60	1.5	500	なし	ぶどう型・リンゴ型の2種類があります
	葉っぱのハンカチ	好きな葉っぱを集めて色をぬり、ハンカチにプリントします。	指導可	小学生以上	4~11 ※2	10~60	3	200	ビニル袋	
	カルメ焼き <i>new!</i>	見た目はふっくら、食べるとサクサク！懐かしい味です。	指導可	小学生以上	通年	10~40	1.5	200	軍手、新聞紙	
	エコキャンドル	廃油と空きびんを使って、資源を有効活用したロウソクを作ります。	指導可	小学生以上	通年 ※2	10~60	2	100	130ml程度の広口空きビン(使用済みのジャムのビンなど)、軍手	
その他	グループチャレンジ	課題解決型ゲームにチャレンジする中で、協働性を学び、グループの人間関係を築きます。	要相談	4年生以上	通年	10~80	1.5~2.5	要相談	時計(グループごと)、筆記用具、救急セット	人数に応じて講師料が発生する場合があります
	アイスブレイクゲーム	楽しいゲームで心と体を活性化します。プログラムの導入に最適です。	指導可	小学生以上	通年	10~80	0.5	無料	救急セット	
	伝承あそび	コマ回しやけん玉、お手玉、ペーゴマなど、昔ながらの遊びの体験をします。		3歳以上	通年	5~60	1.5	無料		
ブライアリム	プラネタリウム鑑賞	季節ごとの星座案内や宇宙にまつわる番組を投影します。	上映	3歳以上	通年	5~200	50分	100(大人) 50(高校生)	なし	
	シアター	プラネタリウムのスクリーンを使って迫力の映像を楽しめます。		3歳以上	通年	10~200	~2	100(大人) 50(高校生)	ソフト(DVDまたはVHSテープ)	

※1 指導可能時間は9:15~11:45,13:00~17:00です。指導希望団体が重なる場合等、ご要望に添えないことや、団体指導者をお願いすることがあります。

※2 7,8月の実施は要調整

※3 60人を超える場合は、2班に分けて実施したり、交代で実施していただく場合もあります。

※4 新代(300円/1束)が別途必要です。(持込可)

※5 炭代(720円/1箱)が別途必要です。(持込可)

※6 多人数の場合、せご板(400円)をご利用いただけます。

* 各アクティビティの詳細説明や実施方法については『アクティビティマニュアル』をご覧ください。(ホームページよりダウンロードしてご活用下さい。ホームページをご覧にならない場合は本所までお問い合わせ下さい。)

	活動場所	活動 ()内は混雑時	定員(めやす)	※
屋内	プレイホール	つどい、軽い運動、キャンドルファイア、伝承遊び、埼玉かるた、(ぶんぶんごま、ペンダント、木の名札、葉っぱハンカチ)	集合200人 活動100人	○
	集会室	つどい、講義、お弁当、キャンドルファイア、創作活動、(ぶんぶんごま、ペンダント、木の名札)	集合130人 会議90人・活動70人	○
	プラネタリウム	プラネタリウム、シアター	200人	○
	食堂	お弁当、飲食、つどい、講義	200人	○
半屋内	ピロティー	つどい、木のクラフト、竹細工、火おこし、キャンドルファイア	60人	○
	車庫	木のクラフト、竹細工、もちつき、火おこし、キャンドルファイア	集合100人 活動80人	○
屋外	屋上	星空観察、軽い運動	集合200人	
	中庭	つどい、もちつき、火おこし、丸太切り	集合120人	
	つどいの広場	つどい、お弁当、(キャンプファイア)	集合200人 活動80人	
	木の広場	お弁当	80人	
	こもれび広場	お弁当	120人	
	第1キャンプファイア場	つどい、キャンプファイア、火の活動、あそ棒パン、ミニバウムクーヘン	集合200人 活動150人	
	第2キャンプファイア場	つどい、キャンプファイア、火の活動、あそ棒パン、ミニバウムクーヘン	集合150人 活動100人	
第3キャンプファイア場	つどい、キャンプファイア、火の活動、あそ棒パン、ミニバウムクーヘン、流しそうめん	集合80人 活動30人		
キャンプ場	食事広場	お弁当、流しそうめん、(葉っぱハンカチ)	144人	○
	野外炊事場	野外料理、ドラム缶風呂、(焼き板)	屋根付きかまど：40基 200人 流し：5カ所(蛇口：20)	○
	避難所	お弁当、火おこし、キャンドルファイア、(木のクラフト、竹細工)	集合150人 活動40人	○
川	横瀬川	沢あそび、水辺の生き物探し	120人	
	大平入沢	沢あそび、水辺の生き物探し、魚つかみどり	60人	

※ ○は雨でも活動可能な場所です

アクティビティマニュアルについて

各アクティビティの詳細については、「アクティビティマニュアル」をご覧ください。本所HPよりダウンロード可能ですので、活動計画のご参考に、また実施方法の確認のために必ずご覧ください。

※名栗げんきプラザホームページ「学校・団体の方～プログラム紹介～」よりご覧ください。

< マニュアル参考例 >

飯ごう炊飯					
<p>飯ごうを使って、薪の火でご飯を炊きます。全ての野外炊事の基本火加減や「食」の基本についても学べる、とても奥の深い活動です。</p>					
ねらいとして考えられるもの					
<ul style="list-style-type: none"> ・ 道具の扱いや火の扱い方について学習・習得する ・ 他のメンバーとの協力および役割分担を実践する ・ 自然の中で料理して食べることの喜びを知る 					
可能な活動場所					
野外炊事場					
所員の指導	対象	月	人数	所要時間	費用
	小学生以上	3～11月	5～150人 *1	2時間半～3時間	無料 *2*3
団体が準備するもの			げんきプラザが準備するもの		
米、食器、軍手(滑り止めのないもの)、洗剤、クレンザー、スポンジ、金ダワシ、マッチ、新聞紙、ふきん(班に2枚)、服装は長袖・長ズボン			食材、炊事用具一式(飯ごう、しゃもじ)		
実施要領					
導入					
①動機づけ(下記「指導のポイント・展開のアイデア」参照)					
②安全上の注意(下記「留意点」参照)					
準備 (1グループ 5～10人程度)					
①役割分担: 火起こし係と米係を決めておく。					
②各班ごとに材料を受け取る。用具を借りる。かまどや使用テーブルを確認する。荷物を置く。					
③使用テーブルを台ふきんで拭く。					
④炊事用具は塩素消毒してあるので、全て軽く水洗いする。					
実施					
①飯盒に米を入れ、洗って水に浸す。4合炊き飯盒は、下の線が米4合、上の線が水の分量を示す。					
②飯盒の底に水で溶いたクレンザーを塗りつける。					
③新聞紙を縦方向に1/4に裂き、ねじってかまどの下の網に重ねて置く。その上に細い薪→太い薪の順に放射状(ティピー型)に立てかけていく。					
※火を使う場合は、必ず軍手をはめること。					
①マッチで新聞紙の下から火をつける。マッチを新聞紙に押し付けると酸素不足で消えてしまうので注意。また、太い薪に火がつくまでは、うちわ等であおがないようがよい。					
②火がついたら飯盒をかまどの上の網に置き、湯気が出るまで弱火でじっくり熱する。薪をくべすぎると焦げ付いてしまうので、火が強すぎる場合は飯盒を火の中心からずらす。					
③湯気が出てきたら薪をくべるのを止め、湯気がほとんどでなくなったら火からおろして炊け具合を確認する。					
④まだ水分が残っているようなら再び火にかけ、出来上がってれば火からおろして蒸らす。					
※飯盒をひっくり返したり、底を叩いたりする必要はないので、やらない。					
片付け					
①ゴミの分別し、ゴミ置き場へ持っていく。					
②用具を洗い、返却する					
③かまどの灰の掃除					
④水道の網の生ごみをとる。					
まとめ					
・ふりかえり					
・下記「指導のポイント・展開のアイデア」参照					
留意点					
① 火を使う活動です。火傷等充分注意しましょう。					
② 炊事場では走らない。					
③ 野外での調理になりますので、食中毒に注意。手が汚れたら洗いましょう。					
④ 後片付けを、しっかりしましょう。使用した用具や場所はきれいにもとに戻しましょう。					
指導のポイント・展開のアイデア					
<ul style="list-style-type: none"> ・ 米はきちんと炊けていましたか。芯が残っていたり、おかゆになっていたりしませんでしたか。 ・ 今は炊飯ジャーで簡単にご飯を炊くことができるが、昔はかまどでご飯を炊いていました。 ・ 手が空いた人が中心となり、作りながら片付けを進めましょう。料理上手は片付け上手。 ・ 後片付けの徹底。次に使う人が気持ちよく使えるように、使った道具や炊事場、テーブルの上をきれいにしよう。 					