

おすすめ

令和7年度版

# アクティビティ・活動例

名栗げんきプラザで、豊かな自然体験を！



より良い体験活動を提供するため、当所職員がおすすめするアクティビティや活動例を作成しました。  
活動計画を作成する際にご活用ください。

名栗げんきプラザは  
利用団体の体験活動をサポートしています

## ◆活動計画の相談

・下見の際や電話、メールにて、活動計画を立てるうえでの個別相談を行っております。

## ◆アクティビティの詳細説明

・名栗げんきプラザHP「プログラム紹介」内にある『アクティビティマニュアル』では、各アクティビティの詳細やマップ、記録用紙などをダウンロードできます。

## ◆アクティビティ研修会（利用説明会の際に実施）

・テーマ別の分科会（①野外炊事、②オリエンテーリング、③キャンプファイア、④クラフト）で、各アクティビティの体験や実施ポイントに関する説明を行っております。  
キャンプや宿泊学習の計画作りにご活用いただけます。

## ◆アクティビティのサポート

・実施当日には事前の打ち合わせを行い、スムーズなアクティビティの実施を支援いたします。

# — 目次 —

## 1. 令和7年度 新規&リニューアルアクティビティ

- 1-1 新規アクティビティ .....2
- 1-2 リニューアルアクティビティ .....2

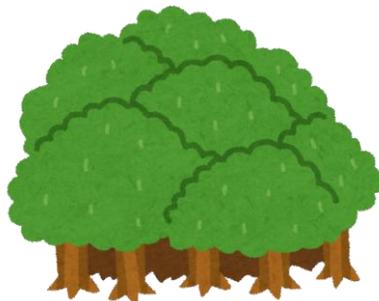
## 2. 小・中学生向けおすすめアクティビティ

- 2-1 災害時チャレンジ .....3
- 2-2 森のQ太郎ゲーム .....4
- 2-3 グループチャレンジ .....5
- 2-4 小・中学校活動例 .....7

## 3. 幼児向けおすすめアクティビティ

- 3-1 わくわく冒険ゲーム .....9
- 3-2 ヒノキの工作マグネット .....10
- 3-3 幼児活動例 .....11

## 4. SDGsって何？



# 1. 令和7年度 新規&リニューアルアクティビティ

## 1-1 新規アクティビティ

### ○西川材クラフト

#### ・ヒノキのストラップ

○「ねらい」  
想像力・表現力の向上、西川材・自然物の活用

**概要:**八角形のヒノキ材を使ってストラップを作しましょう。好きな絵や名前などを描いて、カバンやバックにつけてもいいですね。幼児から作れます。

【人数】5~150人  
【対象】3歳以上  
【費用】(宿)110円 (日)150円  
(訪)200円  
【時間】1時間  
【場所】ピロティ/車庫/集会室  
プレイホール等



#### ・焼き板キーラック

○「ねらい」  
木の特性を知る、オリジナリティの発揮、西川材・自然物の活用

**概要:**西川材の間伐材を利用した焼き板キーラックです。板を焚き火の中で焦がして磨くと、独特の色合いと光沢が出てきます。絵や文字を書いて、フックをつければ素敵な焼き板キーラックのできあがり!

【人数】10~90人  
【対象】小学生以上  
【費用】(宿)260円 (日)370円  
(訪)420円  
【時間】2時間  
【場所】ファイア場  
炊事場/ピロティ/車庫等

*※材料の準備の都合により、雨天時のみのお申込はできません。*



## 1-2 リニューアルアクティビティ

### ○火の活動

#### ・火おこし体験

○「ねらい」  
火おこしの方法、先人の知恵・工夫、火の大切さ・ありがたさ、協調・協同

**概要:**「まいぎり」という道具を使って、火おこしに挑戦。仲間と協力し、苦労して火がおきたときの達成感は格別です。おこした火を使い、野外炊事やキャンプファイア、キャンドルファイア等を行うこともできます。

【人数】5~120人  
※道具は20セットまで  
※1セット3~6名対応  
【対象】小学4年生以上  
【費用】(宿)300円  
(日)600円  
(訪)750円

【時間】1.5~2時間 ※活動の  
15分前に打合せがあります。  
【場所】ピロティ/車庫  
炊事場/避難所等



## 2. 小・中学生向けおすすめアクティビティ

### 2-1 災害時チャレンジ～災害時に役立つ～

概要:災害時チャレンジは、災害時に役立つ知識や技術を体験等を通して学ぶアクティビティです。その後の学校生活や日常生活で、災害時に備えた取り組みができることを期待しています。



#### +災害時対応カレーor災害時対応焼きそば

また、「災害時対応カレー」or「災害時対応焼きそば」といったアクティビティを加えることで、学びを深めることができます(災害時対応カレー・災害時対応焼きそばは、電気もガスも使えず、限られた水しかない状況を想定した炊事です)。

#### (1)ねらい

- ・災害時に役立つ技術の体験等を通して、防災への関心や意識を高める。また、身近なものを利用し、災害時に役立つ道具作りのスキルを身につける。
- ・仲間と協力して課題を解決しながら活動する楽しさを知る。

#### (2) 関連する教科・単元



#### (3) 展開例

##### 【1日目】

災害時チャレンジ(【時間】2～3時間 【場所】晴:屋外、雨:館内)

##### ①準備(約30分)

- ・職員と団体指導者による打合せ(ルールの確認、配置の決定、指導方法等の伝達)
- ・体験ポイントで使用する備品の設置

##### ②参加者集合

##### ③ねらい、実施方法、留意点等の説明(15分)

##### ④各グループごとに地図、解答用紙を持って『災害時チャレンジ』実施(1時間30分～2時間)

##### ⑤答え合わせ、ふりかえり、まとめ(30分)

##### 【2日目】

災害時対応カレー(3時間30分～4時間)・災害時対応焼きそば(1時間30分～2時間)

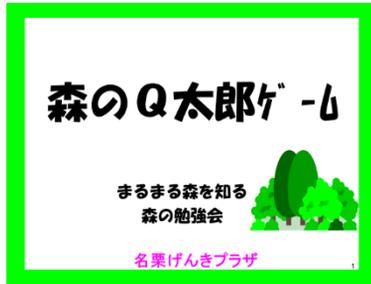
\*ここでの学びを防災への関心、意識につなげるようにする。

## 2-2 森のQ太郎ゲーム～名栗の森で森林学習～

概要: 「森のQ太郎ゲーム」は小学校の教育課程に関連させた森林環境学習アクティビティです。

森林の機能・人と森林のかかわり・森林資源・林業・森林の生態系・地形等について、オリエンテーリングを通して楽しみながら考える内容になっています。実施後の「森の勉強会」でさらに森林環境学習を深め、教育効果を高めます。

また、アクティビティ集に掲載されている関連する近隣施設の見学等を加えると、よりいっそう、学びを深めることができます。



### (1) ねらい

- ・オリエンテーリングを通して、森林の機能、人と森林とのかかわり、森林資源、林業、森林の生態、地形等について学ぶ。
- ・班での挑戦を通して、仲間との協力や親睦を図る。
- ・施設内の山歩きを通して、体力の増進を図る。
- ・小学校で学習する地図の見方を、実際の体験を通して習得する。

### (2) 関連する教科・単元

#### 理科

3年生: 身近な自然の観察  
4年生: 季節と生物  
5年生: 植物の成長・流水の働き  
6年生: 植物のからだのはたらき  
生物と環境

#### 社会

3年生: 水はどこから  
4年生: 特色ある地域と人々の暮らし  
5年生: 私たちの生活と森林

総合的な学習の時間

特別活動

体育

### (3) 展開 (2時間)

- ① ねらい、実施方法、留意点等を伝える (15分)
- ② グループごとに地図、解答用紙を持って『森のQ太郎ゲーム』実施 (1時間15分)
- ③ 森の勉強会 (答え合わせ)、ふりかえり (30分)

\* オリジナルパネルを使い、答え合わせを兼ねて森林や環境に関する学習を行います。

## 2-3 グループチャレンジ～グループの力を高める～

**概要:**グループで様々な課題(ゲーム)に取り組み、「挑戦⇒失敗⇒改善⇒成功」プロセスの繰り返しによってグループの成長を実感できます。クラスづくり、集団づくり等、教育的効果の期待できる課題解決型のアクティビティです。

宿泊プログラムのはじめに実施し、その後のグループでの活動(キャンプファイア・野外炊事・登山など)につなげるとより効果的です。

また、その後の学校生活の中で活かしていけることを期待しています。中学校入学後の集団づくり・クラスづくりにも最適です。



### フープリレー (グループチャレンジの一つ)

実施概要	輪になって手をつなぎ、目標時間内にフラフープを1周させる
目標	人数×2秒
ルール	・チャレンジ中は手を離さない ・フラフープが外れたらやりなおし

### (1)ねらい

- ・グループでの挑戦を通して、仲間との協力や集団性の向上を図る。
- ・自分自身への挑戦、仲間との協力、達成感、仲間との信頼感、自分への自信を生み出す。
- ・トライ&エラー(挑戦と失敗)の繰り返しによるグループの成長を実感する。
- ・メンバーでアイデアを出し合い、全員で協力してチャレンジする意識を高める。

### (2)関連する教科・単元

特別活動  
(人間関係、集団づくり)

道徳

体育

総合的な学習の時間

### (3)展開(2～3時間)

- ①準備(30分)
  - ・職員と団体指導者による打合せ(ルールの確認、配置の決定、指導方法の伝達)
  - ・各ゲーム備品の設置
- ②参加者集合
- ③グループチャレンジ留意点等の説明(10分)
- ④各グループ毎に地図とチャレンジシートを持って各ポイントを回る(1～2時間)
- ⑤ふりかえり、まとめ(20分)

# グループチャレンジ アクティビティ例

グループチャレンジには約20のアクティビティがあります。  
各学校・団体のグループ数、指導者数等に合わせてオリジナルのマップ、アクティビティ  
マニュアル、チャレンジシートを作成し、事前にお送りしています。



## パイプライン

実施概要	パイプを使ってビー玉をゴールに運ぶ
目標	落とさずにゴールする
ルール	<ul style="list-style-type: none"><li>・1人1回は必ず運ぶ</li><li>・ビー玉を落としたらスタートからやりなおし</li><li>・パイプをくっつけない</li><li>・ビー玉に触らない</li><li>・パイプを持ったまま足を動かさない</li></ul>



## 私は誰でしょう

実施概要	自分の背中に貼られている生き物を当てる
目標	制限時間内に3名が当てる
ルール	<ul style="list-style-type: none"><li>・生き物シートを貼る回答者3名を決める</li><li>・他のメンバーは生き物を当てるための質問に『はい』か『いいえ』で答える</li></ul>



## 危険物処理

実施概要	ひもだけを使いペットボトル(危険物)を3m離れたバケツに入れる。
目標	・ペットボトル(危険物)を全部バケツに入れる
ルール	<ul style="list-style-type: none"><li>・ひもの端のパイプを2人一組で持つ</li><li>・ひもの端のパイプ以外は触ってはいけない</li><li>・ラインより中に入ることはいけない</li><li>・必ず1人1回はペットボトル(危険物)を運ぶ</li></ul>



## キーパンチ

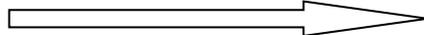
実施概要	数字の書かれたシートを1から順番に踏む
目標	1から30までのシートを制限時間内に全て踏み、スタート位置に戻る。
ルール	<ul style="list-style-type: none"><li>・1から順番にシートを踏んでいく</li><li>・シートがある円に入れるのは1人ずつ</li><li>・必ず1名1枚はシートを踏むこと</li><li>・間違ったシートを踏んでしまった場合はやり直し</li><li>・制限時間は1分以内</li></ul>

## 2-4 小・中学校活動例



### 目的

森林・環境・林業  
について学ぶ

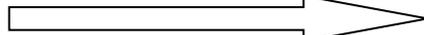


森のQ太郎ゲーム

西川村のクラフト

この木なんの木?

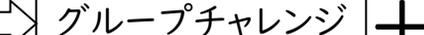
自然にふれ、  
自然を五感で感じる



森のビンゴゲーム

名栗の森ガイドハイク

集団づくり・  
コミュニケーション力の  
アップを図る



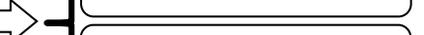
グループチャレンジ



山登り

野外炊事

道具づくりから  
始める野外炊事



ヒノキの箸

ヒノキのスプーン



野外炊事

火をおこす  
火を使う



焼き板クラフト

火おこし

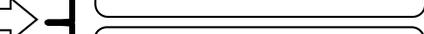
キャンプファイア

野外炊事



焼きマシュマロ

自然の中で  
アウトドア体験



カヌー体験 ※所外

山登り

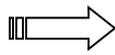
釣り体験

※所外

当所HP内に小学校向け「宿泊学習日程例」と「活動プログラム例」を掲載しております。そちらもご参照ください。

<http://www.naguri-genki.com/activities-school.html>

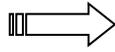
自然の中で  
体を動かす



山登り

各種オリエンテーリング

自然の物を使った  
ものづくり

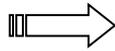


木のクラフト

創作活動



災害時対応  
防災教育



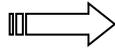
災害時チャレンジ

+

災害時対応カレーライス  
災害時対応焼きそば



天体について学ぶ

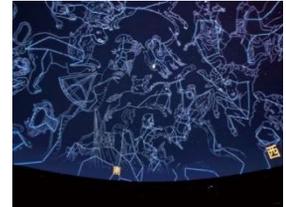


プラネタリウム  
(学習投影も可)

+

星空観察  
星空観察会(9月~3/19(木))

## プラネタリウム



「全天周型デジタルプラネタリウム」です。

新型プロジェクター導入により、鮮明で美しい星の世界にご案内します。

職員による季節ごとの星座案内や、デジタルプラネタリウムならではの迫力の映像で宇宙への旅を楽しめます。

さらに惑星や太陽の動きなど、皆さまのご希望に沿った「学習投影」も可能です(学校のみ)。

### 学習投影オプション ※時間はそれぞれ約10分間

① 月の満ち欠け (6年生の授業内容)	② 太陽と月と地球の大きさ比べ (6年生の授業内容)	③ 太陽と月と星の動き (4年生の授業内容)
④ 宇宙の広がり (中学生の授業内容)	⑤ 地球の運動と天体の動き (中学生の授業内容)	⑥ 月と惑星の見え方 (中学生の授業内容)

### 幼児向け番組

・まくまくんの星空大冒険 他

# 3. 幼児向けおすすめアクティビティ

## 3-1 わくわく冒険ゲーム～仲間づくり・力を合わせる～

**概要:**課題解決型ゲーム『グループチャレンジ』を幼児向けにアレンジしたアクティビティです。グループのみんなで力を合わせ、様々な課題(ゲーム)に取り組みます。  
『#幼児期に身につけておきたい36の基本動作』をアクティビティに取り入れており、活動中に20個以上の動作を体験できます。年長から小学校低学年向けです。特別支援学校も活用できます。  
#:文部科学省の幼児期運動指針で、様々な基本動作を幼児期に身につけることの重要性が示されています。



### (1)ねらい

- ・いろいろなゲームを楽しみながら、物事をやり遂げようとする気持ちを持つ。
- ・友達と楽しく活動する中で、共通の目的を見出し、工夫したり協力する。
- ・友達とのかかわりを深める。
- ・遊びながら、体を使う楽しみを知り、体力・運動能力の向上を目指す。

### (2)展開 (3時間)

- ①準備 (30分)
  - ・職員と団体指導者による打合せ(ルールの確認、配置の決定、指導方法の伝達)
  - ・各ゲーム備品の設置
- ②参加者集合
- ③わくわく冒険ゲームのルールや留意点等の説明(10分)
- ④各グループごとにスタンプシートを持って各ポイントを回る(1時間30分～2時間)
- ⑤ふりかえり、まとめ(20分)

### (3)わくわく冒険ゲームの内容

①体じゃんけんて関所破り

36の動き	立つ・歩く・走る・跳ぶ
道具の共有	なし
屋内実施	可能
実施時間	5分
実施回数	時間内なら何回でも可
必要備品	スタート目印(ロープまたはカラーコーン)
実施概要	門番と体じゃんけんをする
目標	全員が制限時間内に門番に勝つ
ルール	・じゃんけんに負ける、またはあいこの場合には、スタートの位置まで戻り、もう一度じゃんけんをする
安全管理	・つまずいて転びそうなものがないか事前に確認する
進行	・概要/ルールの説明 ・スタートから門番の位置は5m程度離れる ・目標達成または制限時間で終了

②ボール入れ

36の動き	立つ・歩く・走る・つかむ・持つ・投げる・捕る
道具の共有	あり
屋内実施	可能
実施時間	5分
実施回数	時間内なら何回でも可
必要備品	スタート目印(ロープまたはカラーコーン)・カゴボール
実施概要	カゴにボールを入れる
目標	時間内に20個のボールをカゴに入れる
ルール	・3m離れた位置に置いてあるカゴへボールを入れる。 ・制限時間5分以内に20個のボールをカゴに入れることができればクリア。 ・1つ投げたら次の子と順番をかわってあげる。
安全管理	・なし
進行	・概要/ルールの説明 ・目標達成または制限時間で終了

## 3-2 ヒノキの工作マグネット～想像力を膨らませる～

**概要:**さまざまな形の木片や、木の实、木の枝などを組み合わせ、八角形のヒノキの板の上にボンドで貼って可愛いキャラクターを作ります。子どもたちの想像力を膨らませること、また材料に使う木などの自然物に親しむことができます。裏にはボンドで磁石をつけてどこかに貼れるようにします。

材料はげんきプラザで用意しますが、森の散策などと組み合わせることで、自分で森の中から拾ってきた自然物を使うことができます。できあがった作品に、より愛着を持つことができるでしょう。

### (1)ねらい

- ・木などを組み合わせてキャラクターを作ることによって子どもの想像力を育む。
- ・木や木の实などの自然物に親しむ。
- ・名栗の思い出に残る作品を作る。

### (2)作り方

◇使用する道具

材料	
木片・紙やすり・小枝・目玉・磁石	
利用者持ち物	プラザ貸し出し備品
なし	カラーペン・ボンド・小枝入れ用の箱 ゴミ入れバケツ

◇作り方

- 1) 材料の木片を見ながら何を作るかイメージする。
- 2) 材料をはさみやラジオペンチで加工する。
- 3) 加工した材料を木工用ボンドを使い木片に貼りつける。
- 4) 木片の裏に木工用ボンドで磁石を貼りつける。
- 5) ペンを使って絵を描いたり、飾りつけなどをして完成。



### (3)展開(1時間)

- ①準備(5分)
  - ・職員と団体指導者による打合せ
  - ・備品受渡し・会場準備
- ②参加者集合
- ③ヒノキの工作マグネットの作り方・留意点等の説明(5分)
- ④クラフト作成(40時間)
- ⑤ふり返し、まとめ(10分)
- ⑥片づけ



## 3-3 幼児活動例

### 目的



自然の中で楽しみながら体を動かす

動物スタンプラリー



森のビンゴゲーム



キャンプファイヤ



仲間と協力

わくわく冒険ゲーム



湯わかしに挑戦

ドラム缶風呂



星を楽しむ

星空観察

プラネタリウム



作って食べる



流しそうめん



棒パン



焼きマシュマロ

木を使ったものづくり



ヒノキのぶんぶんゴマをはじめとし、西川材間伐材クラフト各種



木片や木の実などを組み合わせて想像力を膨らませ「ヒノキの工作マグネット」

## 4. SDGsって何？

### SDGs (エスディー・ジーズ: Sustainable Development Goals)

SDGsとは、「持続可能な開発目標」と翻訳され、世界が抱える問題を解決し、持続可能な社会をつくるために各国が合意した17の目標と169のターゲットです。

2015年9月、前身である  
**MDGs** (ミレニアム開発目標) を  
継承し、国連で採択されました。

教育・差別・ジェンダー・経済  
貧困問題・気候変動・水  
生物多様性・エネルギーなど、

持続可能な社会をつくるため2030年までに世界が一致して取り組むべき  
ビジョンや課題が網羅されています。



## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



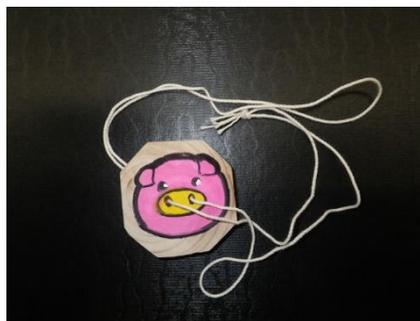
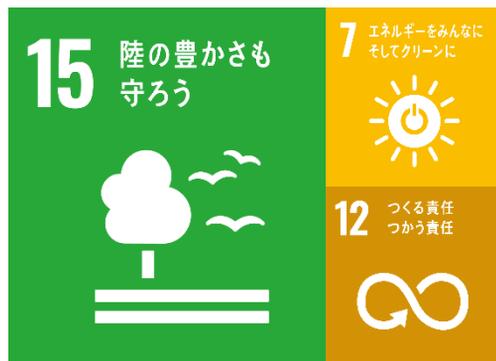
# 目標達成に向けた 名栗げんきプラザの取り組み

## ①西川材間伐材の積極的な活用

飯能地域のスギ・ヒノキ・サワラなどの木材は材質もよく、「江戸の西の川から来る材」という意味で「**西川材**」と呼ばれてきました。江戸の町で大火事があった際には、復興のために多くの西川材が使われました。

しかし、現在では外国産の木材の大量輸入によって林業が衰退し、西川材だけでなく、たくさんの国産材が使われなくなっています。

本所では、クラフト材料・炊事薪・ファイア薪・給湯・暖房用ペレットなどで、西川材間伐材を積極的に活用しています。



西川材ヒノキのクラフト



炊事薪



給湯・暖房用ペレット

## ②水処理と節水の呼びかけ

名栗げんきプラザで使用している水は、施設の裏を流れる横瀬川の水を浄水処理したものです。また、使用後には浄化槽で処理をして再び川へ流しています。

当所では水は貴重な資源です。そのため、館内掲示で利用者に節水を呼びかけています。



### ③野外炊事での取り組み

当所では、主に野外炊事体験を通じて、海の豊かさを守る取り組みをしています。具体的には、片づけの際に、

- ・食器用洗剤を使う量を減らす
- ・鍋や鉄板の汚れを新聞紙でおとしてから洗う
- ・食器用洗剤をエコ洗剤に替える 等々

これらの方法をお伝えすることで、極力水を使わない片づけ方を指導しています。



### お問い合わせ先

#### 埼玉県立名栗げんきプラザ

〒357-0111 埼玉県飯能市上名栗1289-2

TEL : 042-979-1011 FAX : 042-979-1013

Eメール:naguri@tokyu-com.co.jp

URL : <http://www.naguri-genki.com>