

おすすめ

# 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

## ◆プログラム相談

・下見の際や電話、メールにて、個別のプログラム相談を行っております。

## ◆アクティビティの詳細説明

・ホームページプログラム紹介では各アクティビティの詳細、マップ、記録用紙などをダウンロードすることができます。

## ◆利用団体研修会（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の説明等を行っております。  
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 ——

令和4年度 新規&リニューアルアクティビティ	2
------------------------	---

### 小・中学生向けお勧めアクティビティ

 サバイバルチャレンジ	3
～災害時に役立つ～	
 森のQ太郎ゲーム+森の勉強会	4
～名栗の森で森林学習～	
 グループチャレンジ	5
～人間関係力アップ～	
 小中学生生活動例	7

### 幼児向けお勧めアクティビティ

 わくわく冒険ゲーム	9
～仲間づくり・みんなの力を合わせる～	
 ちびっこクラフト	11
～想像力を膨らませる～	
 幼児活動例	12
SDGsの取り組み	13

新規

NEW

## 野外炊事

### ●災害時対応オムライス

耐熱ポリ袋を使ってオムレツとケチャップライスを作ります。加熱に必要な水を繰り返し使えることが災害時に役立ちます。器も新聞紙とポリ袋を使って洗い物がいらなくなります。

### ●災害時対応焼きそば

オムライスと同じように災害時に短時間で焼きそばを作ることができます。温かい食事は災害時では不可欠なものです。

リニューアル

## クラフト

### ●まゆクラフト

材料がまゆ2個からまゆ1個と絹糸などで作った布に変わりました。

## オリエンテーリング・チャレンジ型アクティビティ

### ●フォトオリエンテーリング

ポイントの場所が変わりました。さあ、チャレンジしてみよう。

### ●森のQ太郎

情報の更新と課題内容の改善をしました。

### ●ウォークラリー

コースを4コースから2コースへ変更。児童の動きを把握しやすくなりました。

### ●動物スタンプラリー

スタンプの動物に関するクイズを新たに加えました。

### ●グループチャレンジ

いくつかの課題を新たなものにしました。友達と協力して課題を解決しよう。

### ●サバイバルチャレンジ

心臓マッサージ用の道具を導入しました。

# 小・中学生向けお勧めアクティビティ

## サバイバルチャレンジ+災害時対応カレー

### ～災害時に役立つ～

サバイバルチャレンジは、災害時に役立つ知識や技術を体験等を通し学んでいくアクティビティです。その後の学校生活や日常生活の中で、災害時に備えた取り組みができるようになることを期待しています。

また、災害時対応カレーの活動アクティビティを加えることで、よりいっそう、学びを深めることができます。（災害時カレーは、炊飯用ポリ袋を使用し、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. 目的とねらい

- ・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

総合的な学習の時間

特別活動

道徳

理科

社会

### 3. 展開例

#### 【1日目】

サバイバルチャレンジ（事前打合せも含め3時間～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『サバイバルチャレンジ』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）

\*ここでの学びを防災に関する関心、意識につなげるようにする。

# 森のQ太郎ゲーム+森の勉強会

## ～名栗の森で森林学習～

『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ような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. 目的とねらい

- ・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、地形等について実際に観察し、オリエンテーリングを通して楽しみながら学ぶ。
- ・グループでの挑戦を通して、仲間との協力や親睦を図る。
- ・施設周辺の山歩きを通して、体力の増進を図る。



### 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（約3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（2時間）
- ③森の勉強会（答えあわせ）、ふりかえり（30分）  
＊オリジナルパネルを使い、答えあわせを兼ねて森林や環境に関する学習を行います。

#### 森のQ太郎ゲーム

まるまる森を知る  
森の勉強会



名栗げんきプラザ

# グループチャレンジ

集団宿泊活動で学級やグループの力を高めよう!

～人間関係力アップ～

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るグループの成長を実感できます。クラス作り、集団作り等、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、生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作り・クラス作りにも最適です。



## フープリレー

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. 目的とねらい

- ・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&サクセス(挑戦と成功)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 (事前打ち合わせも含み約3時間～3.5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(1.5時間～2.5時間)
- ⑤ふり返り、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>

## 爆弾処理

実施概要	ひもだけを使いペットボトル(爆弾)を3m離れたバケツに入れる。
目標	・ペットボトル(爆弾)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(爆弾)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>

# 小中学生生活動例



ねらい

森林・環境・林業  
について学ぶ

森のQ太郎ゲーム  
+ 森の勉強会

西川材のクラフト

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

集団作り・  
人間関係力の  
アップを図る

グループチャレンジ

山登り

アドベンチャーハイク

野外炊事

道具作りから  
始める野外炊事

ヒノキの箸

野外炊事

ヒノキのスプーン

ヒノキのフォーク

火をおこす  
火を使う

火おこし

焼き板クラフト

エコキャンドル

キャンドルファイア

キャンプファイア

野外炊事

自然の中で  
アウトドア体験

カヌー体験 ※所外

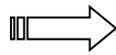
釣り体験 ※所外

山登り

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>

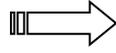
自然の中で  
体を動かす



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

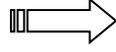


木のクラフト

創作活動



災害時対応  
防災教育



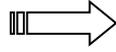
サバイバルチャレンジ

+

災害時対応カレーライス



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~春休み前)



## 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って、より鮮明で美しい星の世界を映し出すことが出来るようになりました。

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。

更に惑星についてや、太陽の動きなど、皆さまのご希望に沿った「学習投影」を含めた投影も可能です。(学校のみ)

学習投影(各約10分)

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

幼児向け番組

・まくまくんの星空大冒険 他



# 幼児向けお勧めアクティビティ

## わくわく冒険ゲーム

～仲間作り・みんなの力を合わせる～

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することができます。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. 目的とねらい

- ・様々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育む。
- ・友達と楽しく活動する中で、共通の目的を見出し、工夫や協力をして、目的を達成しようとする気持ちを育む。
- ・友達とのかかわりを深める。

### 2. 展開 (事前打ち合わせも含み2.5～3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(1.5～2時間)
- ⑤ふり返り、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

# ちびっこクラフト

～想像力を膨らませる～

さまざまな形の木片や、木の実、木の枝などを組み合わせ、紙皿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。

材料はげんきプラザで用意をしていますが、森の散策などと組み合わせることで、実際に自分で森の中から拾ってきた自然物を使うことができ、出来上がった作品により愛着を持つことができます。

## 1. 目的とねらい

- ・木などを組み合わせてキャラクターを作ること  
子どもの想像力を育む。
- ・木や木の実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

- ・はさみ ・ラジオペンチ ・ピンセット ・木工用ボンド
- ・紙皿 ・目玉シール ・油性ペン ・紙やすり

### ◇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) 木片は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紙皿に張り付ける。  
他ペンを使い絵を描いたり、飾り付けなどをして完成。



## 3. 展開 (事前打ち合わせも含み1時間30分)

### ①準備 (15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ちびっこクラフトの作り方・留意点等の説明 (10分)

### ④クラフト作成 (1時間)

### ⑤ふり返し、まとめ (20分)

### ⑥片付け



# 幼児活動例

ねらい

自然の中で楽しみながら体を動かす

## ☆オリエンテーリング

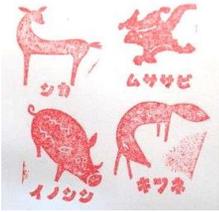


動物スタンプラリー

森のビンゴゲーム

森の宝探し

森のかくれんぼ  
(20名以下)



仲間と協力

わくわく  
冒険ゲーム



水遊びを楽しむ

沢遊び

ドラム缶風呂



星を楽しむ

プラネタリウム

星空観察



作って食べる



流しそうめん



あそぼうパン



焼きマシュマロ



焼きいも

木を使ったものづくり

## ☆クラフト・創作活動



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す「ちびっこクラフト」

# SDGsって何？

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

SDGsとは、日本語では「持続可能な開発目標」と訳され、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」という意味から『西川材』と呼ばれ、江戸の町で大火事があった時、江戸の復興のためたくさんの西川材が使われました。

しかし、現在では外国産の木材に押され、林業が衰退し、西川材だけでなく、日本にたくさんある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

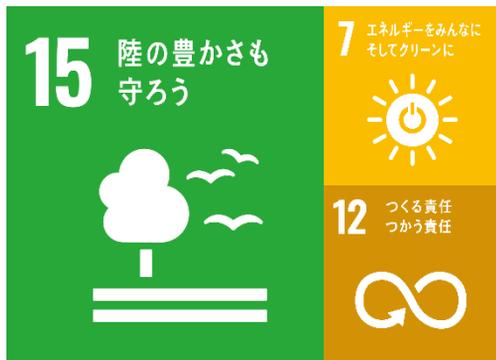


給湯・暖房用ペレット

## ②水処理と節水の呼びかけ

上下水道が整備されていない当所の水は、すぐ裏を流れる横瀬川の水を処理して利用し、使用後には浄化槽で処理をして再び川へ流しています。

水道の無い当所では、水はとても貴重な資源です。そのため、館内掲示で子どもたちに節水の呼びかけをするとともに、野外炊事指導の際に片付けの節水に役立つ小技をお伝えしています。





## 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>

令和4年度版