



38 せんべい焼き(屋外・屋内)

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

仲間と協力してせんべい生地を練り、焼き型を使ってせんべいを焼きます。

1 ねらい

古くから食されてきた南部せんべいを焼く活動を通して、県南地方に伝わる伝統的な食文化を体験させます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 人数 キャンプセンター及びかまど、第1営火場周辺、100人以内（1グループ8～16人）
自然観察室 40人以内 プレーホール・大ホール 90人以内 小ホール 40人以内
（2～3人1組 30グループ程度）
- ② 期間 通年
- ③ 時間 2～3時間

3 職員の支援について

物品貸出し、やり方説明、後始末、安全確保などのため職員が活動支援に入ります。

4 準備物

区分	準備物	備考
団体	・新聞紙（焚付け用） ・マッチ ・ゴミ袋 ・ふきん ・トッピングのごま（任意）	
個人	・長袖、長ズボン ・軍手（ゴムイボなど滑り止めがないもの）	
自然の家	・せんべい焼き型 ・屋外用具一式 （せんべい焼き用コンロ、上網、下網、レンガ等） ・屋内用具一式 （卓上用コンロ、網等）	・30型 ・6セット ・革手 ・30セット
斡旋可能	・せんべい粉（1袋500g…せんべい25枚分） ・屋外用燃料セット（炭3.75kg、まき） ・卓上カセットコンロボンベ	・1袋120円 ・1セット1200円 ・使用料30円

5 引率者の役割分担

係名	役割
代表責任者	・全体の掌握、指揮、連絡にあたる。
救護係	・緊急時の救護にあたる。

6 活動の流れ

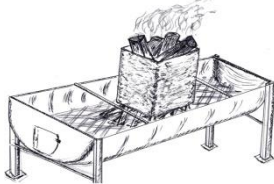
- ① 用具の準備と諸注意
- ② つくり方の説明
- ③ 生地作り・火おこし
- ④ せんべい焼き・食べる
- ⑤ まとめ・片づけ

7 その他

- ・火を使う活動なので、やけど防止のため、長袖、長ズボン、軍手を着用してください。
- ・焼き方について活動写真資料を貸し出すこともできます。
- ・ごまのトッピングは可です。ごま以外の食材を入れるのは、せんべいの焼き型がこげつくことがありますのでご遠慮ください。なお、ごまは幹旋していませんので、団体でご準備ください。

《資料》せんべい焼きのやり方（屋外）

1 炭火を起こす。



- ・底をくりぬいた1斗缶を金網の上のにせる。
- ・この1斗缶の中に、新聞紙とまきを入れ1斗缶の下から新聞紙に火をつける。
- ・まきに火がついたら、火ばさみで炭をこの1斗缶の中に差し込む。（7～8本ぐらい）
- ・炭に火がついたら、1斗缶を火バサミで抜き取る。
- ・炭をほどよく並べ、上に金網を置く。

2 小麦粉をこねる。



- ・小麦粉(500g)をボールに入れ、じゅうそうを加えた水を少しずつ加え、こねる。
- ・水(250ml)を加え過ぎないように注意し、やや固めに生地を作る。
- ・直径3cmぐらいの玉をつくる。

3 せんべい焼き型を熱する。



- ・せんべい焼き型を炭火の上のにせ、熱する。（ひっくり返しながらか3～5分間予熱する。）

4 せんべい焼き型に丸めたせんべい生地を入れる。



- ・丸めたせんべい生地をせんべい焼き型に入れる。
- ・せんべい焼き型のふたを閉じ、柄にある金具をとめる。
- ・焼き型は熱いので十分注意する。

5 せんべい焼き型をひっくり返して焼く。

- ・30秒ごとにせんべい焼き型をひっくり返しながらか焼く。
- ・時々、焼き具合をみる。このとき、まれに空気が吹き出すことがあるので、手や顔を近づけないようにする。
- ・でき上がるまで3～5分が目安。

6 ふたをあけて、せんべいを取り出す。

- ・熱いので軍手をはめて、せんべいを取り出す。

7 片づけをする。（必ず、職員の立会いのもとで行う。）

- ・焼き型の手入れ
 - ①焼き型を冷まし、金ブラシでこすってきれいにする。
 - ②焼き型の内側、外側に油をしっかりと塗る。
- ・火の始末
 - ①水を入れた一斗缶に灰を入れ、完全に消火する。
 - ②灰を灰捨て場に捨てる。



39 こまの絵付け

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

見本を参考にしたり模様を考えたりしながら、こまにマーカーで着色します。でき上がったこままで遊ぶこともできます。

1 ねらい

白木のこまに着色し、昔ながらのこま回し遊びを体験させます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① **場所・人数** プレーホール、大ホール 150人以内
自然観察室、小ホール 40人以内（絵付けのみ）
（1グループ4～8人程度）
- ② **期間** 通年
- ③ **時間** 2～3時間

3 職員の支援について

物品貸出し時に職員がつきます。活動支援に入ることはありません。

4 準備物

区分	準備物	備考
団体	・特になし	
個人	・特になし	
自然の家	・テーブルクロス ・新聞紙 ・（こま用土俵）	
斡旋可能	・こまセット （白木のこま、ひも、ペイントマーカー）	・1セット160円 （白木とひものみ156円）

5 引率者の役割分担

係名	役割
代表責任者	・全体の掌握、指揮、連絡にあたる。
救護係	・緊急時の救護にあたる。

6 活動の流れ

- ① 用具の準備と諸注意
- ② つくり方の説明
- ③ 製作
- ④ まとめ・片づけ
- ⑤ こま回し・大会など

7 その他

- ・製作した後にこま回し大会などへ発展させると、さらに楽しい活動になります。
- ・完全に乾かないままこまを回した場合、床に絵の具が飛び散りますので、絵の具が完全に乾くのを待ってから回してください。
（絵の具が床につくと、消すことが非常に困難になるため）

《資料》

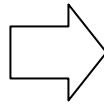
- 1 構想をねる。
 - ・ 自分独自のデザインや色づかいを考える。
 - ・ 回転することを考慮する。
- 2 図案化する。
 - ・ 構想を実際にこまに描く。



- 3 遊ぶ。
 - ① 回し方
 - ・ こまの心棒の上にひもの先の輪をかける。
 - ・ こまの下側の心棒に右巻きに巻く。
 - ・ 右手に持って前方に投げつけ、強く引く。



ひもの先を輪にする



巻きつけたところ

- ② 遊び方
 - <りき>
 - ・ 数人で同時にこまを回して誰が一番長い間回ったか競う。
 - ・ 途中ぶつかったりするのが面白い。

- <けんか>
 - ・ 土俵上で同時に回し、土俵の中に最後まで残ったものが勝ちとなる。
 - ・ 土俵で止まったり、出てしまったら負けとなる。





40 昔遊び

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

めんこやおはじき、こま、竹馬など、日本に古くから伝わる遊びを体験します。

1 ねらい

古くから伝わる遊びを通して、祖父母や父母の世代の遊びを知るとともに、友達との交流を深めさせます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 プレーホール・大ホール 100人以内 (1グループ4～8人程度)
小ホール 40人以内 ※小・大ホールは内容が限られます
- ② 期間 通年
- ③ 時間 2～3時間

3 職員の支援について

物品貸出し時に職員がつきます。活動支援に入ることはありません。

4 準備物

区分	準備物	備考
団体	特になし	
個人	特になし	
自然の家	・めんこ ・おはじき ・こま ・竹馬 ・たが ・お手玉 ・福笑い(ひょつとこ、おかめ) ・缶ぽっくり ・けん玉、竹けん玉	・100枚 ・400セット ・20個 ・野外10組、館内12組 ・10セット ・44個 ・各1セット ・5セット ・各5個

5 引率者の役割分担

係名	役割
代表責任者	・全体の掌握、指揮、連絡にあたる。
救護係	・緊急時の救護にあたる。

6 活動の流れ

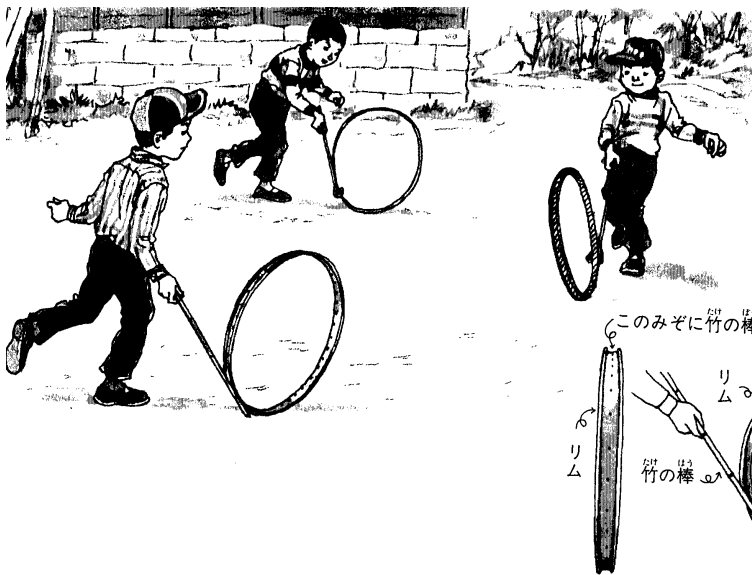
- ① 用具の準備と諸注意
- ② 遊び方の説明・遊び
- ③ まとめ・片づけ

7 その他

- ・こまの絵付けとこま回し等のプログラムとの併用も可能です。
- ・世代間交流の事前学習としての活用も考えられます。

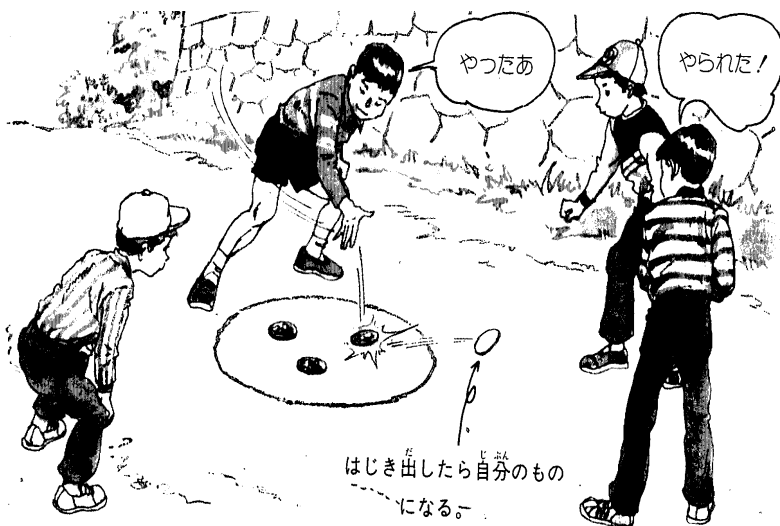
《資料》

たが回し



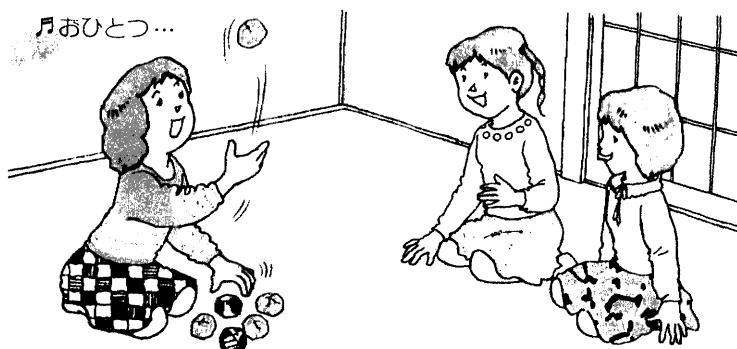
- ① 自転車のリムと竹の棒を使う。
- ② 竹の棒をリムのみぞにあててリムを押しながら、リムが倒れないように走る。
 - ・ 目的地を決めて折り返しの競争をする。
 - ・ 8の字などコースを作って遊ぶ。
 - ・ チームを作ってリレーをする。

めんこ



- ① 地面に円や四角を書き、その中にみんなが1枚ずつめんこを入れる。
- ② 順番を決め、1人ずつ交代で行う。
- ③ 自分のめんこでほかのめんこを円や四角の外に出せば、出したものがもらえ、交代せずに続けられる。自分のめんこが外に出たときはアウトで、出したものは円や四角の中にもどして交代する。

お手玉



- ① 親玉を上げている間に、小玉を一つ取る。
- ② それを繰り返してすべての小玉を取る。すべての小玉を取ったら、落ちてくる親玉を受けて、小玉だけ下におろす。
- ③ 次は、親玉を上げている間に取る小玉を2個ずつにする。
- ④ 取る小玉を、3個、4個と増やしていく。