

14. 活動プログラムの指導・安全について

【プログラムの指導にあたって】

プログラムの詳細につきましては、当施設のホームページの「活動プログラム」からダウンロードしてご活用ください。

プログラムの指導は、原則として引率者が行います。そのため事前研修や実地踏査が必要になります。

しかし、引率者が指導するには難しいプログラムもあるので、自然の家の職員はその助言にあたります。

○自然の家職員が必ず支援に入るプログラム（安全の確保のため）

※ただし、自然の家職員は実技支援のみで、全体掌握や生徒指導は引率者が行います。

- ・ タイヤチューブいかだ
- ・ スチロバールいかだ
- ・ せんべい焼き
- ・ スノーチューブすべり

○依頼があれば支援に入ることのできるプログラム

※ただし、自然の家職員は実技支援のみで、全体掌握や生徒指導は引率者が行います。

- ・ 火おこし
- ・ アドベンチャーゲーム
- ・ ネイチャーゲーム
- ・ 焼きいも
- ・ フライパンピザ
- ・ キンボールスポーツ
- ・ 森探検

☆夜の活動（19：00～21：00）に対する支援はできません。

☆参考プログラムとは

活動の時間や材料などに制約があるプログラムです。利用したい場合はご相談ください。

【野外活動に適した服装】

服装

- ・ 帽子、手袋（軍手）
 - ・ 野外に出る時は、長袖、長ズボン（虫刺され、かぶれ対策のため）
 - ・ 上着は簡単に重ね着がしやすいもの（不要な時はリュックに）
 - ・ 靴は履きなれた運動靴
- ※ シャツ及び下着は化繊のもの（綿100%は汗が乾かないので不向き）

携行品

- ・ リュックは背負いやすく機能的なもの
- ・ 雨具は、上下セパレートのもの
- ・ 水筒、ハンカチ、タオル、ティッシュを携帯

その他

- ・ 虫除け対策（冬季間以外は準備しておくことをお勧めします。）
- ・ 着替え、寒さ対策



【フィールドマナー】

私たちは、自然の中におじゃましています。自然に対してローインパクトな活動に心がけましょう。

※ローインパクトとは、自然にやさしくすることです。それが、自然に対してやさしい人、ひいては心のやさしい人を育てることにつながります。

- ・ ごみのポイ捨ては厳禁です。全て持ち帰りましょう。
- ・ 動植物の採集は控えましょう。そこにある美しさはそのままにしておきましょう。
- ・ 観察・調査のために採集した昆虫や魚などは、生きたまま放しましょう。
- ・ 植物を傷つけたり、岩場等に落書きをしたりしないようにしましょう。
- ・ 動物にえさを与えないようにしましょう。
- ・ 静かに活動しましょう。動物たちが驚きストレスを感じます。
- ・ 田畑などの私有地へ許可なく入ったり、地元の人や周囲の人に誤解やストレスを与えたりするような行為はやめましょう。

※ 喫煙者は、携帯用吸殻入れを持参しましょう。歩行中の喫煙は厳禁です。

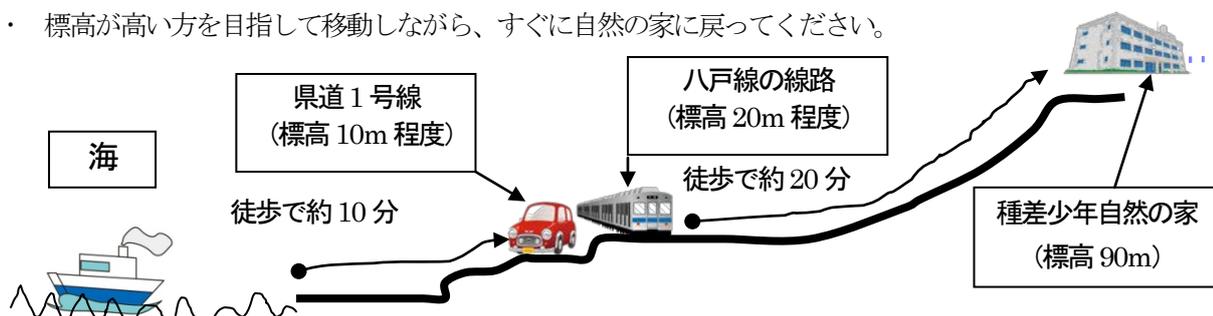
【地震の場合】

【海にいるとき】

- ・ 近くに崩れるもの（岩やガケ）がない場所に静かに移動し、収まるまで待ちましょう。
- ・ 津波が予想される場合は、地震が収まったら道具などは放置し、速やかに標高が高い方を目指して移動してください。（県道1号線は標高10m程度、八戸線の線路が標高20m程度）
- ・ 標高10m以上の場所で人数を確認後、無線連絡をしてすぐに自然の家に戻ってください。

【森の中にいるとき】

- ・ 頭上に落ちてくるもの（枝など）がない場所に静かに移動し、収まるまで待ちましょう。
- ・ 標高が高い方を目指して移動しながら、すぐに自然の家に戻ってください。



【危険生物について】

○当所の周辺には、以下のような危険生物がいます。

- ・スズメバチ
- ・ヘビ（マムシ、ヤマカガシなどの毒を持つ種類）
- ・ウルシ（ヤマウルシ、ツタウルシ）
- ・ダニ類（マダニ、ツツガムシなど）

※今のところクマは発見されていません。

通常の研修活動では、これらによる被害はこれまでほとんど見られません。念のため、以下のポイントについて留意してください。

（1）スズメバチについて

- ・被害の予防…巣に近づかない、ハチを攻撃しない、頭部の保護（帽子、首にタオル等）
- ・応急処置 …①刺された部分に触らないようにします。
②針が残っている場合は、毛抜きで抜き取ります。
③すぐに病院に行きましょう。



※スズメバチは黒色にもっとも激しく反応するので、黒っぽい服や帽子はさげましょう。

※秋ごろ活動が活発になり、危険になります。

※ヘアースプレー、ヘアトニック、香水などの化粧品に敏感に反応します。

※スズメバチは下が見えにくいので、スズメバチが飛んできたらすぐにしゃがみ、ハチを刺激しないようにします。何があってもじっとしてハチが去るのを待つか、しゃがんだままゆっくりとその場を離れるしかありません。また、動くものを襲うので、手を振ったりハチを払ったりするのはとても危険です。

（2）ヘビ（毒のあるもの）について

- ・被害の予防…ヘビをつつかない、むやみに草むらに入らない。足の保護。（長靴、長ズボン等）
- ・応急処置 …①まず安静にし、かまれた部分（足・手）の曲げ伸ばしを行わないようにします。
②すぐに病院に行きましょう。

（3）ウルシについて

- ・被害の予防…植物を素手で触らない。腕の保護。（長袖等）
- ・応急処置 …①患部をアルコールでふき、すぐに冷やします。
②ひどい場合は病院へ行きましょう。



ツタウルシ

3枚に分かれたつやのある葉を持ち、地面や木をはっています。

秋には赤や黄色に色づき、とてもきれいです。触るとかぶれます。

（4）ダニ類について

- ・被害の予防…長そで長ズボン等で肌を露出しない、虫除けスプレー、森や草むらから帰ったら体をチェックする、など。
- ・応急処置 …無理に引き抜かずすぐに皮膚科の病院へ行きましょう（無理矢理引きはがすとかえって危険）。



実物大です。
3～5mm 程度

15. 活動プログラム一覧表

※時期・定員はあくまでも目安です。これに該当しなくても、実施可能な場合もありますのでご相談ください。

《自然観察活動》

	プログラム名	定員	活動内容	ねらい			
				自然愛護	創造力	協調性	知識・技能
1	磯の生物観察 (磯ビンゴ)	200人	磯にすむ生物を探して観察します。見つけた生物でビンゴもできます。	○			◎
2	星空のつどい	200人	屋上で天体望遠鏡などを用いて星や星座の観察をします。	○			◎
3	種差の植物観察	80人	種差海岸を散策しながら、種差海岸特有の植物の観察をします。	○			◎
4	森探検	40人	周辺の自然林を散策しながら、野生動物の足跡やこん跡を探します。	○			◎

《野外活動》

	プログラム名	定員	活動内容	ねらい			
				自然愛護	創造力	協調性	知識・技能
5	磯遊び(かにつり)	200人	いろいろな磯の生物を探したり、かにつりをしたりすることを楽しみます。	◎			
6	タイヤチューブいかだ	120人	午前中にいかだをつくり、午後につくったいかだに乗って遊びます。	○		◎	
7	スチロバールいかだ	120人	午前中にいかだをつくり、午後につくったいかだに乗って遊びます。	○		◎	
8	サンドクラフト	120人	砂を海水で固め、固めた砂を削って「砂の像」をつくります。		◎	○	
9	追跡ハイク	200人	森や海辺の自然の中で、青色の矢印を追いかけながらコースを歩きます。	○		◎	
10	「種差海岸」ハイキング	200人	「種差海岸」の自然の景観を楽しみながら、長い距離を歩きます。	◎			
11	わくわくウォークラリー	200人	連続指示図(コマ図)と道路を照らし合わせながら、コースを歩きます。	○		◎	
12	ビンゴ オリエンテーリング	200人	自然の家周辺にある関門を、地図にしたがって見つけながら歩きます。	○		◎	
13	ナイトハイク	200人	野外に設置された矢印を見つけ出しながら、夜の森の暗闇を歩きます。	◎		○	
14	ボンファイヤー	200人	たき火を囲みながら語り合ったり、レクリエーションを楽しんだりします。	○		◎	
15	火おこし	120人	マイギリ式の道具を使い、仲間と協力して火をおこします。			○	◎
16	アドベンチャーゲーム	100人	仲間と知恵を出し合い、協力しながら課題を解決します。			◎	
17	ネイチャーゲーム	60人	五感をつかい、様々なゲームを行いながら自然を感じます。	◎		○	
18	グラウンドゴルフ	50人	ボールをクラブで打ち、各ゴールへ何打でボールを入れられるかを競います。	◎			
19	フリスビーゴルフ	30人	フリスビーを投げ、各ゴールへ何投でフリスビーを入れられるかを競います。	◎			
20	キャンピング	120人	仲間と協力し、野外でテント泊を体験します。	○		◎	○
21	野外炊事(屋内炊事)	150人	仲間と協力して野外や館内で食事づくりを行います。			◎	○
22	焼きいも	100人	仲間と協力し、さつまいもを焼いて食べます。			◎	
23	フライパンピザ	60人	ピザ生地をつくり、火をおこしてフライパンで焼いて食べます。			◎	
24	スノーチューブすべり	50人	雪上のコースを、タイヤチューブに乗ってすべり降ります。	◎			

《創作活動》

	プログラム名	定員	活動内容	自然愛護	創造力	協調性	知識・技能
25	葉っぱのしおり	50人	葉っぱや花を電子レンジで乾燥させ、ラミネートしてしおりをつくります。	○	◎		
26	焼板クラフト	120人	杉板を焼き、たわしや布で磨いてきれいな木目の板をつくります。	○		◎	○
27	竹けん玉	150人	のこぎりや小刀などの道具を使って竹けん玉をつくります。				◎
28	竹とんぼ	150人	糸のこぎりや小刀などの道具を使って竹とんぼをつくります。				◎
29	ぐにゃぐにゃ凧	150人	ポリシートと竹ひごを使って、簡単にあがる凧をつくります。	○			◎
30	シュリンクシートのストラップ	150人	シートに絵を描き、加熱して縮めてオリジナルストラップをつくります。		◎		
31	ネイチャーストラップ	150人	どんぐりなどの自然物を使って、ストラップをつくります。	○	◎		
32	割りばし鉄砲	150人	割りばしと輪ゴムを使って鉄砲をつくります。		○		◎
33	どんぐりアート	150人	どんぐりや木の枝をグルーガンで接着して作品をつくります。	○	◎		
34	石ころアート	150人	石をグルーガンで接着し、色をぬって動物や魚などの作品をつくります。	○	◎		
35	貝がらアート	150人	貝がらをグルーガンで接着し、色をぬって動物や魚などの作品をつくります。	○	◎		
36	動物マグネット	150人	木の枝を切って作った部品を使い、動物や昆虫などの作品をつくります。		◎		○
37	ペットボトルちょうちん	150人	ペットボトルを切ったり模様を付けたりにして、ちょうちんをつくります。		◎		

《伝承文化活動》

	プログラム名	定員	活動内容	自然愛護	創造力	協調性	知識・技能
38	せんべい焼き(屋外・屋内)	100人	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。			○	◎
39	こまの絵付け	150人	ペンでこまに絵付けをします。作った後は遊ぶこともできます。		◎		○
40	昔遊び	100人	めんこやこま、竹馬など、日本に古くから伝わる遊びを体験します。			◎	○

《館内活動》

	プログラム名	定員	活動内容	自然愛護	創造力	協調性	知識・技能
41	キャンドルファイヤー	160人	ろうそくの火を囲んで、語り合ったり、レクを楽しんだりします。		○	◎	
42	館内オリエンテーリング	100人	館内に設置された課題や写真問題を仲間と解決していく活動です。			◎	
43	館内デジカメ探偵団	70人	問題用紙の写真を見ながら館内にあるものを探し出しカメラで撮影します。			◎	
44	たねさしチャレンジ	80人	輪投げ、丸太切り、どんぐり運びなどの記録づくりの活動に挑戦します。			◎	
45	キンボールスポーツ	72人	キンボールを使って、チームで競い合います。			◎	
46	室内ペタンク	24人	チームでコミュニケーションをとりながら、協力してプレーします。			◎	

《参考プログラム》

・八幡馬の絵付け	・魚釣り	・海藻のしおり	・ロープアスレチック
・スノークラフト	・棒パンづくり	・ミニえぼしづくり	・ツリーイング(木登り遊び)

16. 館内活動プログラム実施場所と人数一覧表

※数字が書いてあるところが活動可能場所です。数字は活動可能人数のおおよその上限となります。

※定員はあくまでも目安です。これに該当しなくても実施可能な場合もありますのでご相談ください。

※人数の前の印

○…活動をするのに最適な場所 ▲…活動はできるが、準備に時間がかかったり制限があったりする

《自然観察活動》

	プログラム名	プレーホール	大ホール	自然観察室	小ホール	玄関ホール	備考
2	星空のつどい(雨天)	—	180	40	40	—	

《野外活動の荒天時プログラム》

	プログラム名	プレーホール	大ホール	自然観察室	小ホール	玄関ホール	備考
15	火おこし	○120	120	—	—	▲20	▲他団体の出入りが少ない場合。
16	アドベンチャーゲーム	○100	▲60	—	—	—	▲できるプログラムは限られる。
17	ネイチャーゲーム	○60	▲60	—	—	—	▲できるプログラムは限られる。
19	フリスビーゴルフ	○30	—	—	—	—	
21	屋内炊事	▲120	▲120	○40	▲40	—	▲水道設備がないため。
22	焼きいも	▲100	▲100	○40	▲40	—	▲水道設備がないため。
23	フライパンピザ	▲60	▲60	○40	▲40	—	▲水道設備がないため。

《創作活動》

	プログラム名	プレーホール	大ホール	自然観察室	小ホール	玄関ホール	備考
25	葉っぱのしおり	—	50	○40	○40	—	
27	竹けん玉	○150	150	40	40	—	
28	竹とんぼ	○150	150	40	40	—	プレーホール以外は飛ばすのは不可。
29	ぐにゃぐにゃ凧	150	○150	○40	○40	—	プレーホール以外は飛ばすのは不可。
30	シュリンクシートのストラップ	150	○150	○40	○40	—	
31	ネイチャーストラップ	150	○150	○40	○40	—	
32	割りばし鉄砲	150	○150	○40	○40	—	
33	どんぐりアート	▲150	○150	○40	○40	—	できるだけプレーホールはさける
34	石ころアート	▲150	○150	○40	○40	—	できるだけプレーホールはさける
35	貝がらアート	▲150	○150	○40	○40	—	できるだけプレーホールはさける
36	動物マグネット	▲150	○150	○40	○40	—	できるだけプレーホールはさける
37	ペットボトルちょうちん	150	○150	○40	○40	—	

《伝承文化活動》

	プログラム名	プレーホール	大ホール	自然観察室	小ホール	玄関ホール	備考
38	せんべい焼き(屋内)	90	90	○40	○40	—	
39	こまの絵付け・こま回し	○150	150	▲40	40	—	▲自然観察室は絵付けのみ。
40	昔遊び	○100	100	—	40	▲20	▲玄関ホールでできる活動は限られる。

《館内活動》

	プログラム名	プレーホール	大ホール	自然観察室	小ホール	玄関ホール	備考
41	キャンドルファイヤー	○160	100	—	▲20	—	▲狭いため。
42	館内オリエンテーリング	100	100	100	100	100	各部屋はスタート・ゴールのみに使用。
43	館内デジカメ探偵団	70	70	70	70	70	各部屋はスタート・ゴールのみに使用。
44	たねさしチャレンジ	○80	80	▲40	40	▲20	▲自観・玄関でできる活動は限られる。
45	キンボールスポーツ	○72	—	—	—	—	
46	室内ペタンク	○24	—	—	—	—	ディスコンを併用する場合は48人まで

《その他の活動》

	プログラム名	プレーホール	大ホール	自然観察室	小ホール	玄関ホール	備考
	会議・講演等	—	○180	40	40	—	※長テーブル3人がけで180人、2人がけだと120人が使用可能。
	学習会	—	○180	40	40	—	
	運動・レク	○100	100	—	—	—	

○活動場所について

プレーホール	学校の体育館にあたる施設。窓は補強されていないため、固いボールを使う競技は不可。やわらかいボールでのドッジボール・バレーボール、卓球、バドミントン、キンボールスポーツなどは可能。
大ホール	長テーブルとパイプイスが常時設置されている。最大200人までの会議・講義等が可能。テーブル・イスを寄せて各種活動も可（終了後は復元が必要）。
小ホール	長テーブルとパイプイスが常時設置されている。創作活動や調理、学習会などに活用できる。展示棚があるので運動をとまなう活動は不可。
自然観察室	学校の理科室にあたる部屋。実験用テーブルが7つあり、水道もある。創作活動や調理などに向いている。黒板もあるので、学習会等でも活用可能。
玄関ホール	施設の入出口になるため、団体数が多い場合や、出入りする時間帯での活動はできない。館内オリエンテーリングや館内デジカメ探偵団のスタート・ゴールに活用できる。
※宿泊室	2段ベットが4台（ベット計8台）と畳敷きのスペースがある（一部の部屋を除く）。工作などの制作活動や飲食は禁止となっている。

○館内での飲食について

食堂での食事と館内炊事やフライパンピザなどの活動プログラム、来所初日の昼食以外、館内での飲食は基本的に禁止となっております（宿泊室でのおやつやペットボトル等での水分補給も禁止です）。飲食に関する疑問・質問は、日程作成時にご相談ください。