



5 磯遊び(かにつり)

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

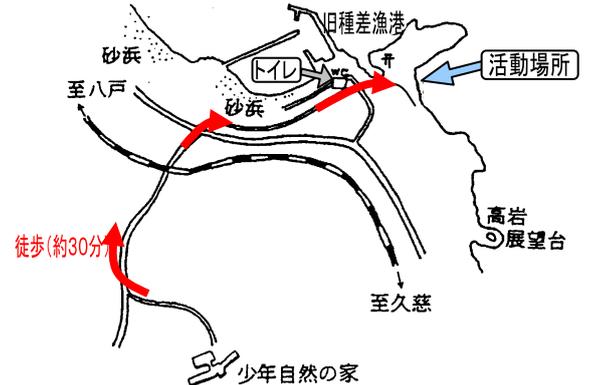
岩場でいろいろな磯の生物を探したり、かにつりをしたりすることを楽しみます。

1 ねらい

磯にすむ生物の様子にふれ、生き物の不思議と自然の大切さを知ること、生命を尊重する心を育みます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 種差漁港奥の磯 200人以内
- ② 期間 4月～10月
- ③ 時間 2～3時間 (徒歩で片道30分程度)



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	・トイレトーパー ・緊急車両 ・かにつり用のえさ ※必要に応じて熱中症対策	・トイレにトイレトーパーはありません
個人	・ぬれてもよい運動靴 ・タオル、帽子 ※必要に応じて雨具(雨合羽等)	・長靴、サンダルは危険です。
自然の家	☆無線機と救助ロープ ・ハンドマイク、説明用資料 ・かにつりざお ・かにつりセット (バケツ1、ざる1、虫かご1、バット1)	☆必ず持って行ってもらいます。 ・100本まで ・24セットまで

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。 ・緊急時や戻るときに無線機を使って、自然の家まで連絡をする。
安全管理係	・これ以上行くと危険だと思われる場所に、救助ロープを持って立つ。
救護係	・緊急時の救護、搬送にあたる。

6 活動の流れ

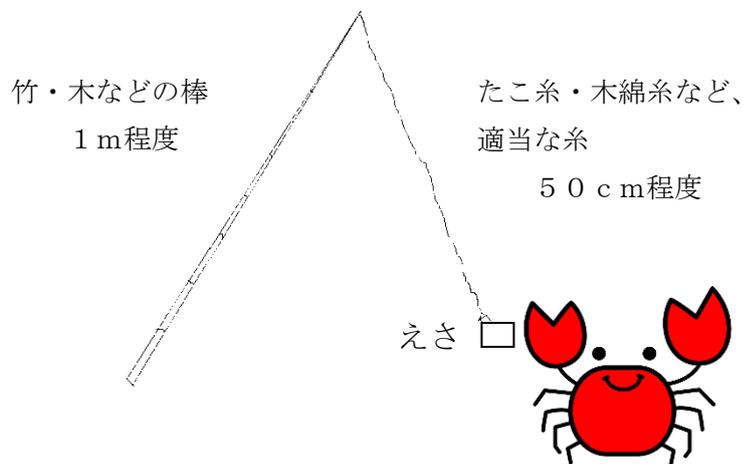
- ① 物品の借用・移動
- ② 活動説明（代表責任者）
- ③ 磯遊び・かにつり
- ④ 生物を海へ返す
- ⑤ まとめ・移動
- ⑥ 自然の家で物品を洗って返却

7 その他

- ・ 潮汐表で磯の状態を確認してください。干潮の時間が活動に適しています。
- ・ ウォークラリーと合わせて実施することもできます。
- ・ 説明用資料で、海の生物について学習することもできます。

《資料》

○かにつりのしかけの作り方



- ① 棒に糸を結ぶ。
 - ② 糸の先にえさを結ぶ。
- ※えさは、「にぼし」、「生いか」がおすすめ。
※ちくわ、ウィンナー、するめなど、いろいろなえさを試すこともできる。





6 タイヤチューブいかだ

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

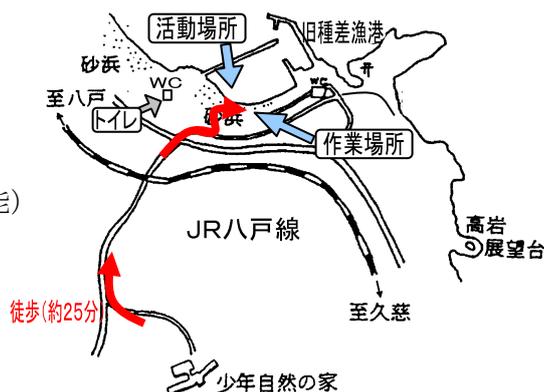
種差漁港までタイヤチューブを運んで午前中にいかだをつくり、午後につくったいかだに乗って遊びます。

1 ねらい

いかだを組み立てる活動を通して、仲間と協力することの大切さと作り上げる楽しさや喜びを感じさせます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所 種差漁港
人数 120人以内 ※小学校高学年以上が望ましい
(1グループ8～12人程度で10艇まで製作可能)
- ② 期間 5月上旬～10月中旬
- ③ 時間 午前、午後を通して5～6時間



3 職員の支援について

つくり方説明及び安全確保のために、職員が1名活動支援に入ります。

4 準備物

区分	準備物	備考
団体	・監視船借上料 20,000円 (単独校利用で1～2艇は10,000円) ・緊急車両	※必要に応じて熱中症防止対策 ※複数団体で利用する場合は折半
個人	・いかだ遊びに適した服装 ・タオル、帽子 ・ぬれてもよい運動靴 ※必要に応じて雨具(雨合羽等)	・水着禁止 ・必ずぬれます。 (長靴、サンダルは不可)
自然の家	★移動用 AED ☆救命胴衣 ・いかだ用具一式 (タイヤチューブ5、角材長3、角材短4、 座板3、オール6) ・ハンドマイク ・簡易テント(2張)	★必ず持って行ってもらいます。 ☆全員着用してもらいます。 ・10艇まで

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。
いかだ出発係	・いかだ出発時の安全指導を行う。
いかだ到着係	・いかだ到着時の安全指導を行う。
監視船担当	・監視船に乗り込み、安全指導を行う。
救護係	・緊急時の救護、搬送にあたる。

6 活動の流れ

- ① 活動説明（代表責任者・職員）
- ② ライフジャケット・タイヤチューブ借用、後片付けの説明、移動
- ③ いかだづくり【職員が作り方を指導】（午前）
- ④ 昼食
- ⑤ いかだ遊び【職員が乗り方を説明】（午後）
※1回で乗れるのは6人（4人でも可）。その他の参加者は乗り降りの時にいかだを押さえる補助係。
- ⑥ いかだ解体・トイレ清掃
- ⑦ 物品返却・移動
- ⑧ ライフジャケットを水ですすいで返却、タイヤチューブ返却
- ⑨ 靴をすすぎ、足を洗って館内へ

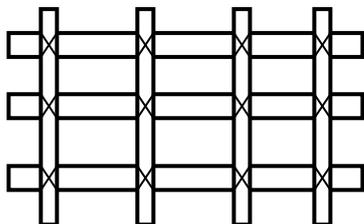
7 その他

- ・ 監視船は風で流されたいかだを誘導したり、海中に落ちた子どもを救助したりするため必要です。
- ・ 漁港は遊泳禁止区域なので、泳げません。
- ・ 活動終了後に、トイレの掃除をしてください。
- ・ ぬれてもよい運動靴と乾いている運動靴を用意することで靴ずれを防止することができます。

《資料》

1 タイヤチューブいかだの作り方

- (1) 角材をロープで結んで型枠を作ります。
※角材の端は必ずはみ出すようにします。



- (3) チューブを型枠に結びつけます。
※チューブの空気注入口を下向きにします。

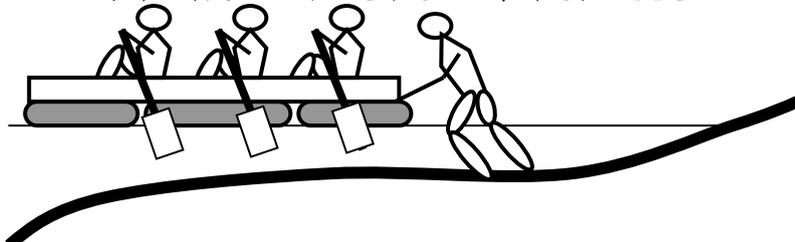
- (4) 型枠の上に腰板を結びつけます。

- (2) タイヤチューブを5個つなぎます。
(大きいものを中心にして)
※ゆるまないようにしっかりとしばります。
※空気注入口の向きをそろえます。

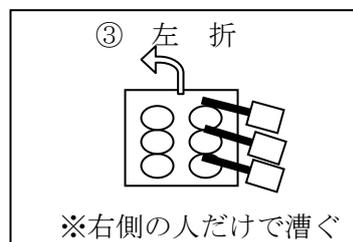
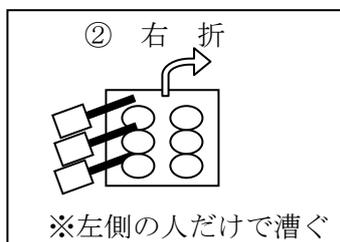
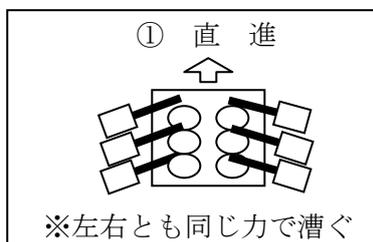


2 遊び方

- (1) いかだに乗った後、補助の人が自分の膝上くらいの深さまで押し出します。
※水中の岩などでけがをするので、乗る人は足をいかだの上に乗せます。



※事前にオール使い方、呼吸の合わせ方等を練習しておくとお楽しみます。





7 スチロバールいかだ

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

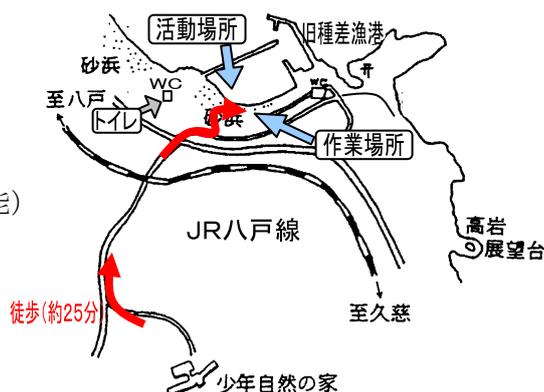
種差漁港までスチロバールを運んで午前中にいかだをつくり、午後につくったいかだに乗って遊びます。

1 ねらい

いかだを組み立てたり、こいだりする活動を通して、仲間と協力することの大切さや楽しさを感じさせます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所 種差漁港
- 人数 120人以内 ※小学校高学年以上が望ましい
(1グループ8～12人程度で10艇まで製作可能)
- ② 期間 5月上旬～10月中旬
- ③ 時間 午前、午後を通して5～6時間



3 職員の支援について

つくり方説明及び安全確保のために、職員が1名活動支援に入ります。

4 準備物

区分	準備物	備考
団体	・監視船借上料 20,000円 (単独校利用で1～2艇は10,000円) ・緊急車両	※必要に応じて熱中症対策 ※複数団体で利用する場合は折半
個人	・いかだ遊びに適した服装 ・タオル、帽子 ・ぬれてもよい運動靴 ※必要に応じて雨具(雨合羽等)	・水着禁止。 ・必ずぬれます。 (長靴、サンダルは不可)
自然の家	★移動用 AED ☆救命胴衣 ・いかだ用具一式 (スチロバール4、マジックテープ8、角材長4、座板3、オール6) ・ハンドマイク ・簡易テント(2張)	★必ず持って行ってもらいます ☆全員着用してもらいます。 ・10艇まで

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。
いかだ出発係	・いかだ出発時の安全指導を行う。
いかだ到着係	・いかだ到着時の安全指導を行う。
監視船担当	・監視船に乗り込み、安全指導を行う。
救護係	・緊急時の救護、搬送にあたる。

6 活動の流れ

活動説明（代表責任者・職員）

- ① ライフジャケット・スチロバール借用、後片付けの説明、移動
- ② いかだづくり【職員が作り方を指導】（午前）
- ③ 昼食
- ④ いかだ遊び【職員が乗り方を説明】（午後）
※1回で乗れるのは6人（4人でも可）。その他の参加者は乗り降りの時にいかだを押さえる補助係。
- ⑤ いかだ解体（マジックテープ返却）・トイレ清掃
- ⑥ 物品返却・移動
- ⑦ ライフジャケットをすすいで返却、スチロバール返却
- ⑧ 靴をすすぎ、足を洗って館内へ

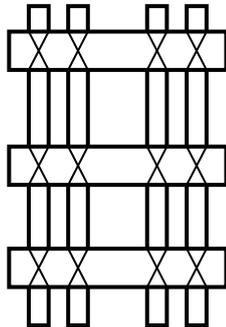
7 その他

- ・ 監視船は風で流されたいかだを誘導したり、海中に落ちた子どもを救助したりする役目を果たすため必要です。
- ・ 漁港は遊泳禁止区域のため、泳げません。
- ・ 活動終了後に、トイレの掃除をしてください。
- ・ ぬれてもよい運動靴を持って行くことで靴ずれを防止することができます。

《資料》

1 スチロバールいかだの作り方

- (1) 角材4本と腰板3枚をロープで結んで型枠をつくります。

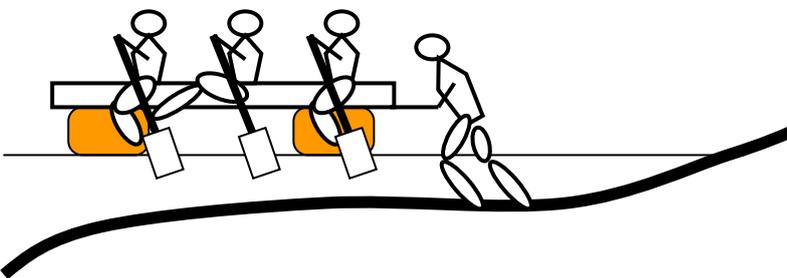


- (2) スチロバールを型枠にロープとマジックテープで結びます。



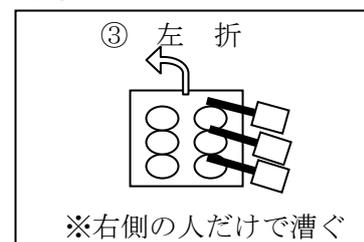
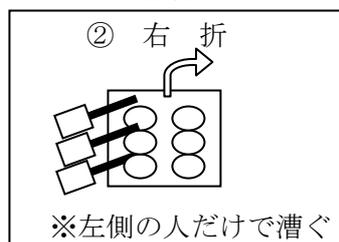
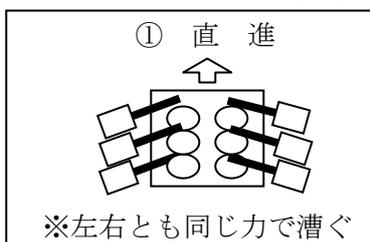
2 遊び方

- (1) いかだに乗った後、補助の人が自分の膝上くらいの深さまで押し出します。



1・3列目の人は、スチロバールを足ではさみます。
2列目の人は、前のスチロバール等に足をかけます。

※事前にオールの使い方、呼吸の合わせ方等を練習しておくとお楽しみます。





8 サンドクラフト

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

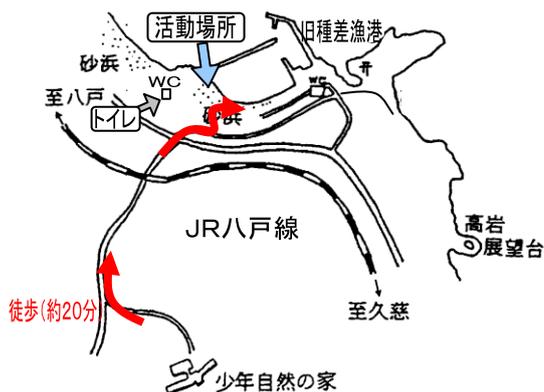
砂を海水で固め、固めた砂を削って「砂の像」をつくります。

1 ねらい

砂像造りを通して、自然の中で砂を使って創作する楽しさを味わうとともに、仲間と協力する気持ちを養います。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所 種差漁港砂浜
- 人数 120人以内（1グループ3～5人程度）
- ② 期間 4月～10月
- 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説明を行うことができます。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	・緊急車両 ・見本となる人形やぬいぐるみなど	
個人	・ぬれてもよい運動靴 ・タオル、帽子 ※必要に応じて雨具（雨合羽等）	・長靴、サンダルは危険。
自然の家	☆無線機 ・ハンドマイク ・サンドクラフト用具セット (へら大・中、専用青バケツ、穴あきバケツ、地固め棒、スコップ)	☆必ず持っていられます。 ・用具は25セットまで

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。 ・緊急時や戻るときに無線機を使って、自然の家まで連絡をする。
救護係	・緊急時の救護、搬送にあたる。

6 活動の流れ

- ① 物品の借用・移動
- ② 活動説明（代表責任者）
- ③ 見本を見ながら制作・撮影会
- ④ 移動・自然の家で物品を洗って返却

《資料》

○サンドクラフトの作り方

1 用具の配布と確認

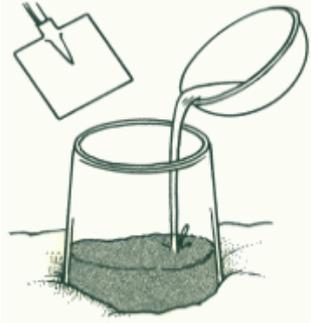
《制作グループ内の役割分担》

- ①削りと道具管理
- ②水の管理
- ③全体を見てのアドバイス

※ この3つの役割を
交代しながら活動します。

2 砂のプリンを作ります

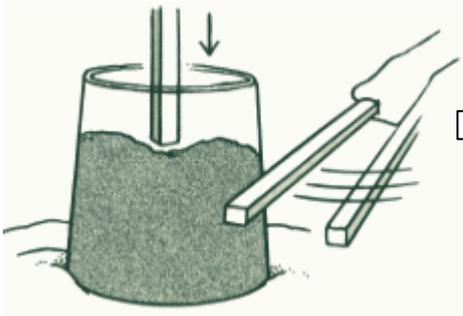
- ① 砂とたっぷりの水を入れます。
(石が入らないように注意)



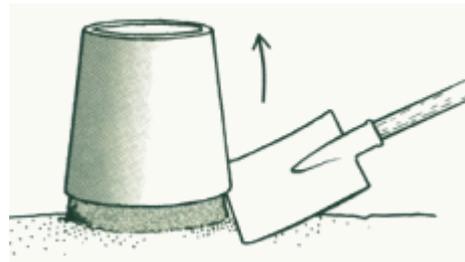
- ② ・スコップやこてでかき混ぜ、ごみを取り除きながら、気泡をぬきます。
・水が引いたら、地固め棒で砂を固めます。
・砂の量は、3分の1ぐらいずつにし、3回に分けて行い、砂をしっかり固めます。



- ③ バケツの周りをスコップの柄や地固め棒で叩き、砂とバケツの間に空気の間をつくります。



- ④ まっすぐにバケツを引き抜くと、砂のプリンが完成します。



3 砂のプリンを削って形を作ります

- ・ へらや手で少しずつ削って、自分たちで考えた形を作っていきます。

4 仕上げ

- ・ 削った砂は、ストローを使って吹き飛ばします。
- ・ 曲面は、手の平でなでるようにして仕上げます。





9 追跡ハイク

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

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。

1 ねらい

関門の問題を解きながらコースを踏破することにより、仲間と協力することや、達成感を感じさせます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 種差少年自然の家周辺コース 200人以内（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	・緊急車両 ・関門用問題	
個人	・野外活動に適した服装 ・タオル、軍手、帽子 ・筆記用具、時計 ※必要に応じて雨具、虫除けスプレー	
自然の家	☆無線機 ・ゼッケン ・関門問題用物品（けん玉、輪投げ、バインダー等）	☆必ず持って行ってもらいます。

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。 ・緊急時や戻るときに無線機を使って、自然の家まで連絡をする。
スタート&ゴール係	・スタート&ゴールのチェックを行う。
関門係	・チェックポイントで問題を出す。
救護係	・緊急時の救護、搬送にあたる。

6 活動の流れ

- ① 活動説明（代表責任者）
- ② グループごと3～5分程度間隔をあけてスタート
- ③ まとめ

7 その他

- ・必ず事前踏査をしてください。
- ・引率者が先行し、関門に問題を置くこともできます。
- ・自作コースの設定も可能です。職員にご相談ください。
- ・時間を競う活動ではありませんので、絶対に走らないように指導してください。

《資料》追跡ハイクのやり方

流れ	内容
説明	<p>○班編成、服装の点検、健康チェック、ゼッケン配布</p> <p>1 活動の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ コース上にある青色の矢印のついた標識を探して、その指示する方向に進む。 ※標識は、分岐点の周辺に隠されているので班員で協力して探す。 ・ コースの途中にある課題を発見し、みんなで知恵を出し合い、力を合わせて解いたり、遊んだりする。 ※課題は、引率者がチェックポイントに設置し、引率者の指導のもとで挑戦させてください。 ※チェックポイントの課題例をP 27に掲載してありますので参考にしてください。 ・ タイムを競うレースではないので走らない。 ・ グループは班長を中心に協力し、全員そろってゴールする。 <p>2 注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ハイクの途中で、矢印を探せなくなったときには、最後に標識を確認した場所に戻り再度挑戦する。 ・ 自然を大切にすること。 ・ 交通ルールを守る。
活動	<p>1 スタート準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ グループごとに人員確認 ・ 持ち物の点検（タオル、雨具、水筒、ティッシュなど） <p>2 スタート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 3～5分おきの時差スタートとする。 ・ 引率者は、スタート・ゴール・各ポイントで支援・指導にあたる。 <p>3 ゴール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ゴール後の指示をする。 ※健康観察、待機場所、ゼッケンの回収、汗の始末など
まとめ	<p>1 活動のふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ どんなことが起こったのか。 ・ どうやって問題を解決したのか。 ・ 感動したこと。 ・ これからの生活に生かせること。など <p>2 楽しい賞などを発表</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ チェックポイントでの活動を観察して決定する。 <p>3 指導者が講評し終了</p>

チェックポイント課題例

どこでもできる課題

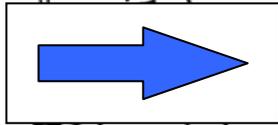
- 全員一列になって「線路は続くよ」の歌を大きな声で歌いながら、左手を前の人の肩に乗せ、右手は車輪のように回しながら進みましょう。歌は1番を2回くり返してください。
- 楽あれば苦あり、苦しみの後の楽しさはまた格別。2人組でジャンケンをし、負けた人は勝った人をおんぶして歩きましょう。(パーは10歩、グーは5歩、チョキは2歩)これを繰り返して、印のあるところまで進みましょう。
- 近くに咲いている花の香りを3種類以上かいでください。一番好きな香りがするのはどれですか。
- 見本と同じ葉っぱを集めましょう。
- 持って来たハガキに好きな花をスケッチし、絵ハガキを作りましょう。
- 自然にあるものを使って音を出してください。
- 付近にアメ玉がかくしてあります。見つけたらプレゼントします。一人1個探しましょう。
- 早口言葉を言いましょう。(グループのだれか一人でもつかかかったらやり直し)
- 玉を投げ、的に当てましょう。
- 弓で矢を的に当てましょう。
- 輪投げをしましょう。
- 竹馬に乗って、向こうの線まで進みましょう。
- オオバコを取って、草ずもうをやりましょう。

できる場所が決まっている課題(地図上の番号が活動適地です。)

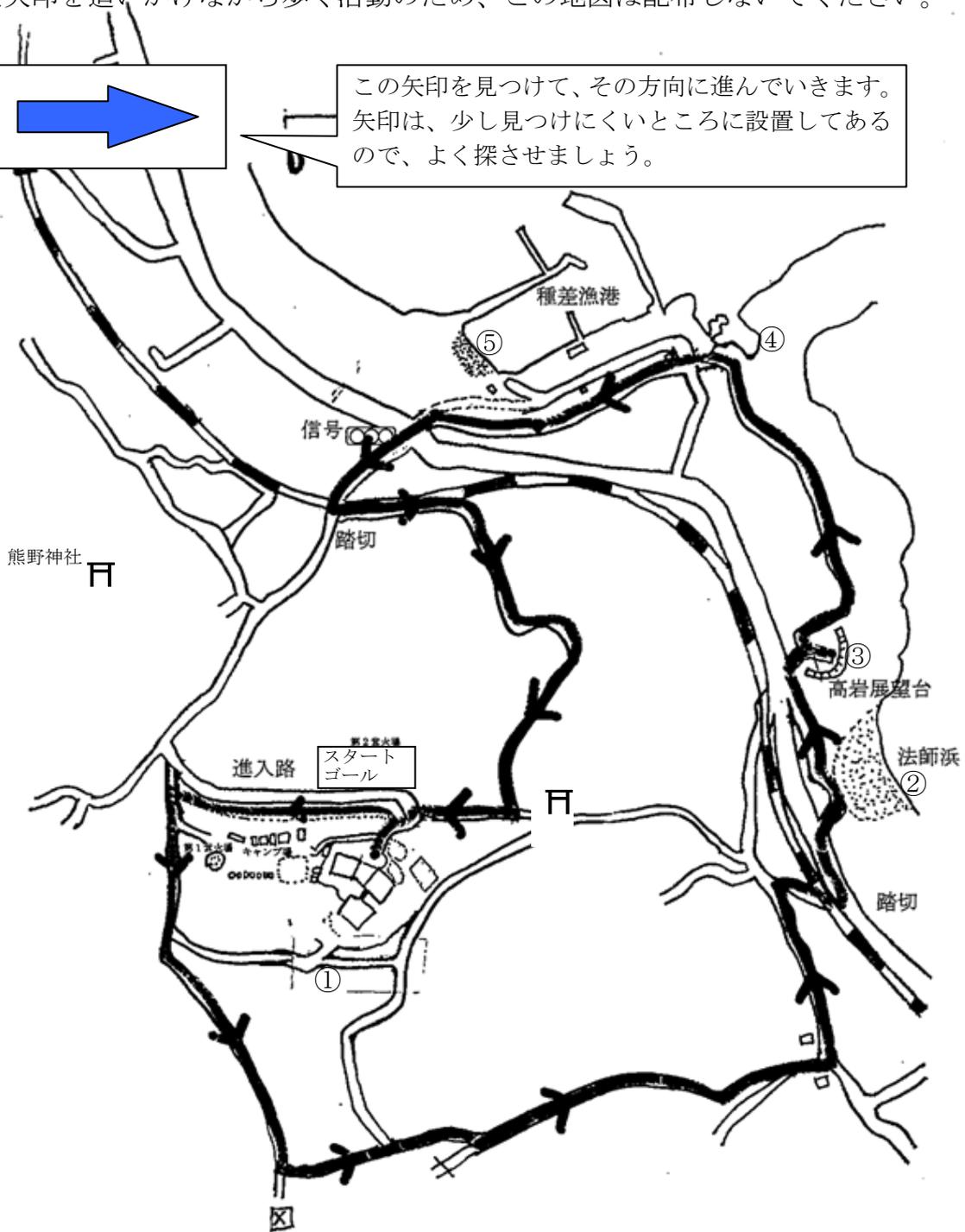
- ① ここは迷路園です。急がず、あわてず、確実に進みましょう。 ※追跡ハイクでは通りません。
- ②⑤チーム全員がはだしになって、浜辺に3分間立ちましょう。
- ②⑤海岸にある石を拾って、石きりをしましょう。3回はねたら関門通過です。
- ②⑤波が打ち寄せる砂浜には、きれいな貝がらがたくさんあります。種差の思い出に一人一つずつ拾いましょう。ただし、班全員が違う種類を拾ってください。
- ②⑤砂山を作り、トンネルを通しましょう。(班で2つ)
- ②⑤水を手ですくってきて、紙コップにあふれるまで入れましょう。
- ③ ここはきおくの山。今みんなが登ってきた高岩展望台の階段の数は何段だったでしょう。よく思い出して答えましょう。(答え 103段)
- ③ ウミネコが飛びかう太平洋が下に見えるこの高岩展望台は海面から何mの高さにあるでしょう。目測で答えましょう。(答え 約40m)
- ③ 展望台からバードウォッチング。どんな鳥が見えるかな。
- ④ グループで、カニ3匹、ヤドカリ3匹つかまえましょう。

追跡ハイクコース (引率者確認用地図)

※矢印を追いかけて歩きながら歩く活動のため、この地図は配布しないでください。



この矢印を見つけて、その方向に進んでいきます。
矢印は、少し見つけにくいところに設置してあるので、よく探させましょう。



①～⑤は課題設置場所 (P27 参照)

追跡ハイクコース
(全長4.9km、徒歩約90分)





10 「種差海岸」ハイキング

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

「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。

1 ねらい

自らの足で長距離を歩くことによって、自然保護の大切さを学び、自然を尊ぶ心を育みます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 種差海岸遊歩道（約8kmコース、約4kmコース）200人以内
- ② 期間 通年
- ③ 時間 3～6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。活動支援にはいることはありません。

4 準備物

区分	準備物	備考
団体	・トイレトペーパー ・緊急車両	・トイレにトイレトペーパーはありません。
個人	・野外活動に適した服装 ・タオル、軍手、帽子 ※必要に応じて雨具、虫除けスプレー	ワンコインバス 小学生 50円 大人 100円 バスは5月～10月《要確認》
自然の家	☆無線機 ・ゼッケン ・救助用ロープ ・種差海岸散策ハンドブック	☆必ず持って行ってもらいます。 ・引率者用

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。 ・緊急時や戻るときに無線機を使って、自然の家まで連絡をする。
救護係	・緊急時の救護、搬送にあたる。

6 活動の流れ

- ① 活動説明（代表責任者）
- ② ハイキング
- ③ まとめ

7 その他

- ・必ず事前踏査をしてください。
- ・参加人数が少ない場合は、種差海岸ボランティアガイドクラブに講師を依頼する「3 種差の植物観察」をおすすめします。

8 コースの概略

- 8km 自然の家→種差海岸駅→(ワンコインバス)→葦毛崎展望台→遊歩道→自然の家
4km 自然の家→種差海岸駅→(ワンコインバス)→白浜海水浴場前→遊歩道→自然の家

《資料》

遊歩道コース（全長 約8 km、約4 km）

「ワンコインバス・うみねこ号」を利用したコースです。

自然の家 ——— 種差海岸駅 葦毛崎 ——— 自然の家
徒歩 ワンコインバス 徒歩

- ・ワンコインバスの乗車料金は小学生50円、中学生以上100円です。5月から10月までの期間限定ですが、種差海岸駅から鮫駅までの海岸線を1時間に1本往復しています。乗車人数が多い場合は、早めに八戸市交通部（0178-25-5141）に連絡することで、バスの台数を増やしてもらうこともできます。職員までご相談ください。





11 わくわくウォークラリー

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

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。

1 ねらい

関門の問題を解きながらコースを踏破することにより、仲間と協力する大切さや、達成感を感じさせます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 種差少年自然の家周辺コース 200人以内（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	・緊急車両 ・関門用問題 ・記録用紙、連続指示図（コマ図） ・時計	・チーム分を印刷し持参
個人	・野外活動に適した服装 ・タオル、軍手、帽子 ・筆記用具 ※必要に応じて雨具、虫除けスプレー	
自然の家	☆無線機 ・ゼッケン ・バインダー	☆必ず持って行ってもらいます。

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。 ・緊急時や戻るときに無線機を使って、自然の家まで連絡をする。
スタート&ゴール係	・スタート&ゴールのチェックを行う。
関門係	・チェックポイントで問題を出す。
救護係	・緊急時の救護、搬送にあたる。

6 活動の流れ

- ① 活動説明（代表責任者）
- ② グループごと3～5分程度間隔をあけてスタート
- ③ まとめ

7 その他

- ・必ず事前踏査をしてください。
- ・時間を競う活動ではありませんので、絶対に走らないように指導してください。

《資料》わくわくウォークラリーのやり方

流れ	内容
説明	<p>○班編成、服装の点検、健康チェック、ゼッケン配付</p> <p>1 活動の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ コース上の分岐点に、番号のついた標識が立っている。 ・ コマ図にある標識の番号と実際に立っている標識の番号を確認する。 ・ 番号のついた標識とコマ図を見比べて、自分の立っている場所を判断する。●は実施者の立っている場所を表す。 ・ 図中の「●➡」は進行方向を示す。矢印の示す方向を適切に判断し、その方向に進む。 ・ コースの途中にある課題を発見し、みんなで知恵を出し合い、力を合わせて解いたり、遊んだりする。 <p>※ 課題は、指導者がチェックポイントに設置し、指導者の指導のもとで挑戦させてください。</p> <p>※ チェックポイントの課題例をP 27に掲載してありますので参考にしてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ タイムを競うレースではないので絶対に走らない。 ・ グループは班長を中心に協力し、全員そろってゴールする。 <p>2 注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ハイクの途中で、番号のついた標識がない分岐点に来た場合は、最後に標識を確認した場所に戻り再度挑戦する。 ・ 自然を大切にす。 ・ 交通ルールを守る。
活動	<p>1 スタート準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ グループごとに人員確認 ・ 持ち物の点検（タオル、雨具、水筒、ティッシュなど） <p>※時計は持たせない。</p> <p>2 スタート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 3～5分おきの時差スタートをする。（スタート時刻を記入） ・ 引率者は、スタート・ゴール・各ポイントで支援・指導にあたる。 <p>3 ゴール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ゴール時刻を記入。 ・ 全グループがゴールした後、標準時間と解答を調べ、順位を決める。 ・ ゴール後の指示をする。 <p>※健康観察、待機場所、ゼッケンの回収、汗の始末など</p>
まとめ	<p>1 活動のふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ どんなことが起こったのか。 ・ どうやって問題を解決したのか。 ・ 感動したこと。 ・ これからの生活に生かせること。 <p>2 順位を発表し表彰</p> <p>3 指導者が講評し終了</p>

わくわくウォークラリー

ゼッケン番号	氏名及びグループ名		
スタート時刻	時	分	時間による得点
ゴール時刻	時	分	
所要時間		分	点

総合得点表

関 門	問 題	得 点
CP 1		点/16点
CP 2		点/16点
CP 3		点/16点
CP 4		点/16点
CP 5		点/16点
タイム		点/20点
合 計		点/100点

《こま図の記号の説明》

				
広葉樹林	マツ・スギ	ササ・タケ	芝生・畑	荒地
				
岩場	海	いけがき	神社	カーブミラー
				
建物	トイレ	信号機	階段	

《 解答例 》

わくわくウォークラリー

ゼッケン番号	氏名及びグループ名		
14	種差 たね坊	森 うさこ	
	海野 ねこ子	磯野 ぎんぼ	
	いか田 こぐ蔵		
スタート時刻	9 時 20 分	時間による得点	
ゴール時刻	11 時 35 分	所要時間を記入	
所要時間	135 分	10 点	

※所要時間による得点（参加者には最後まで教えない。）

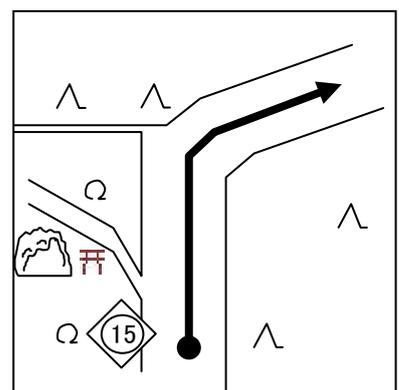
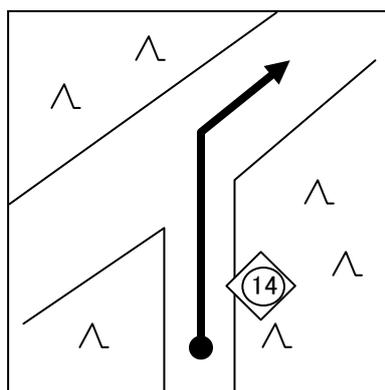
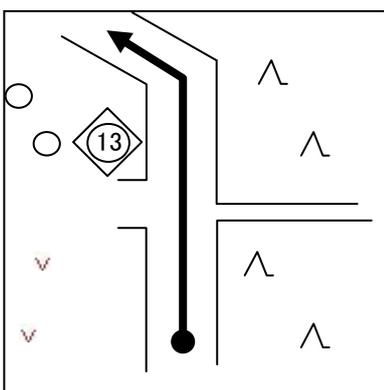
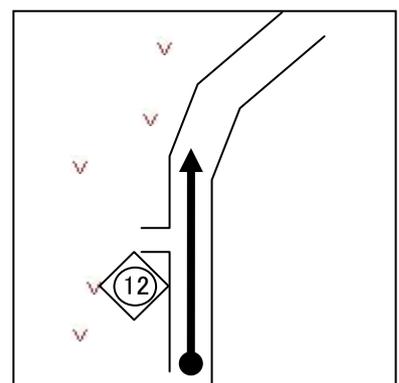
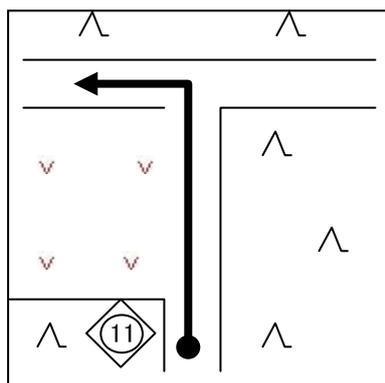
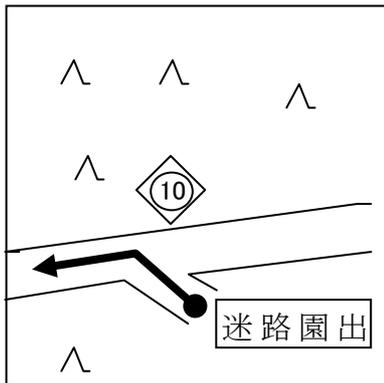
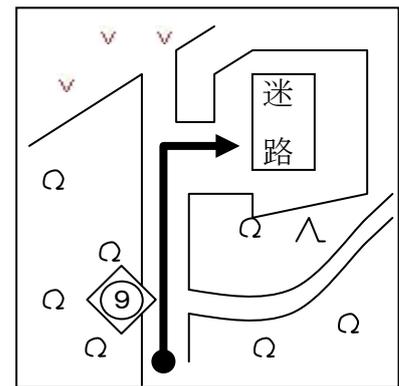
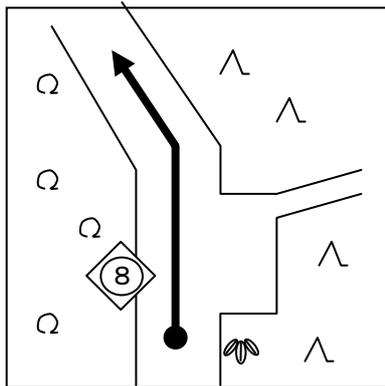
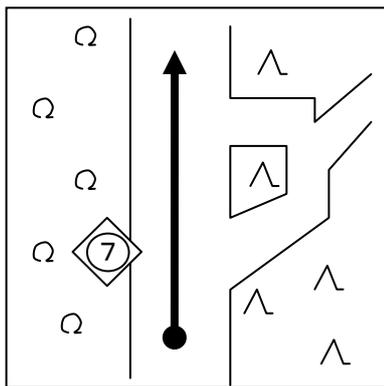
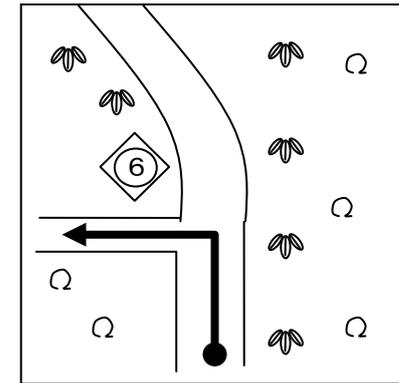
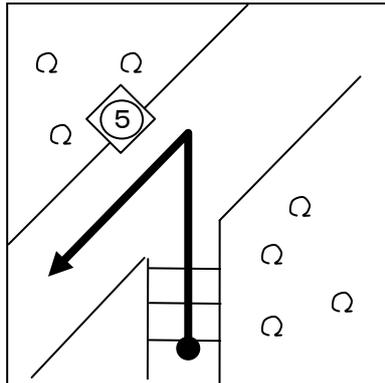
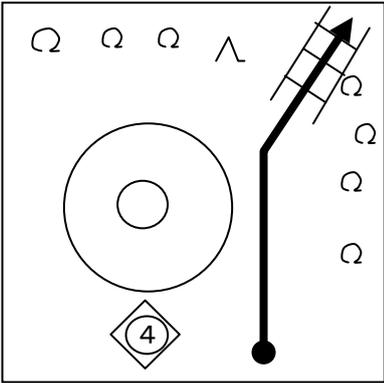
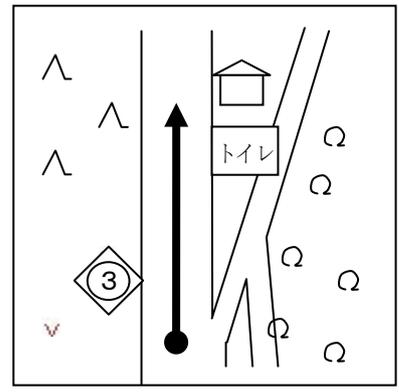
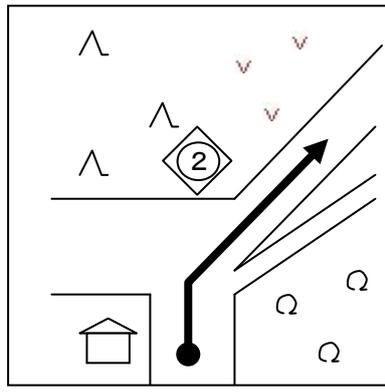
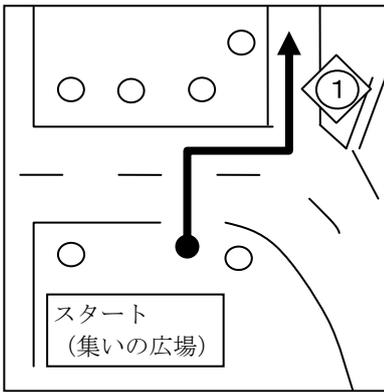
時間（分）	100	105	110	115	120	125	130	140	145
点数	0	5	10	15	20	15	10	5	0

115分～125分……………20点
 110分～114分 126分～130分 ……15点
 105分～109分 131分～135分 ……10点
 100分～104分 136分～140分 ……5点

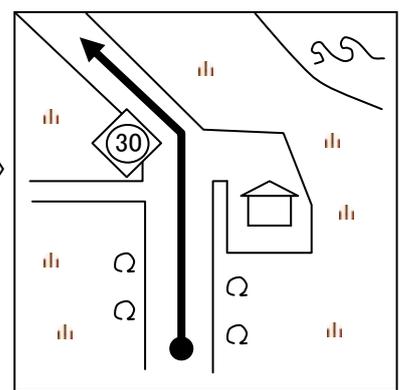
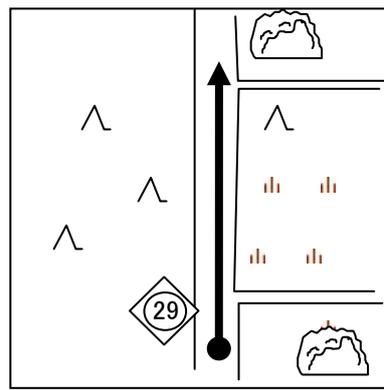
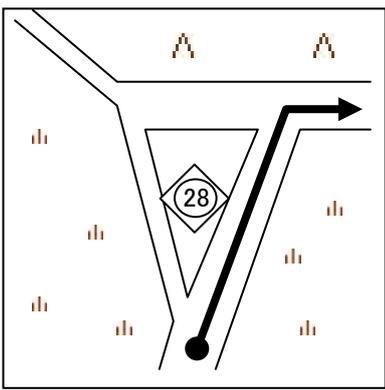
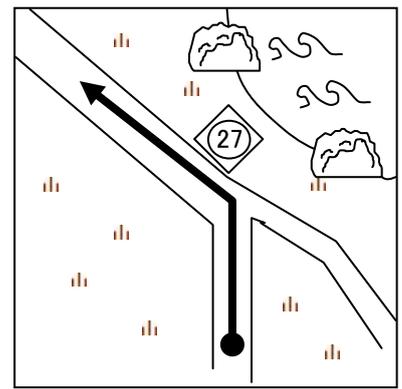
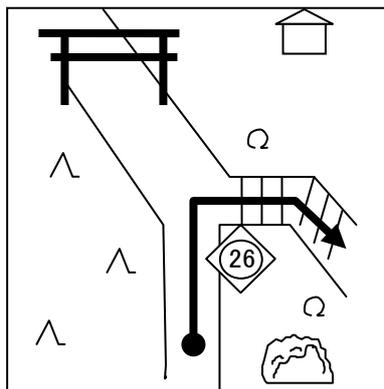
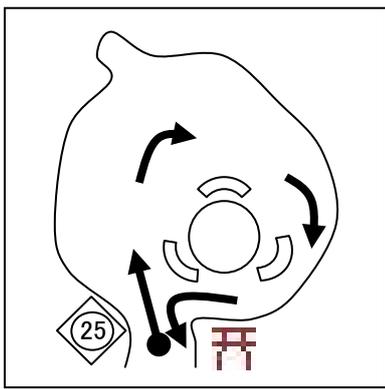
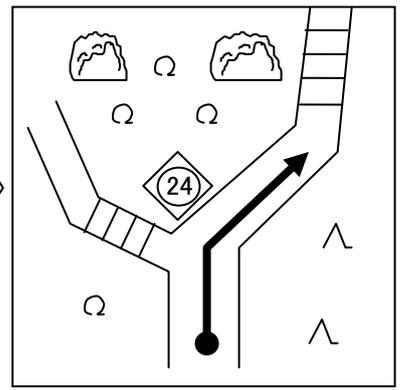
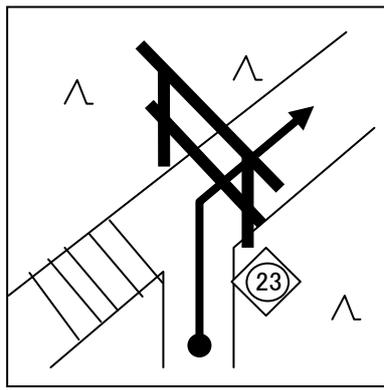
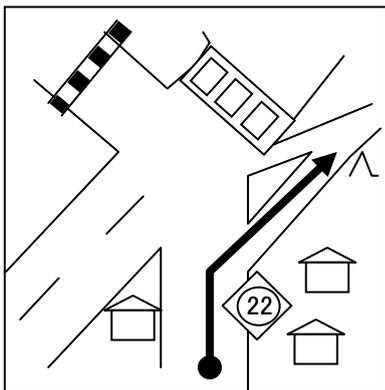
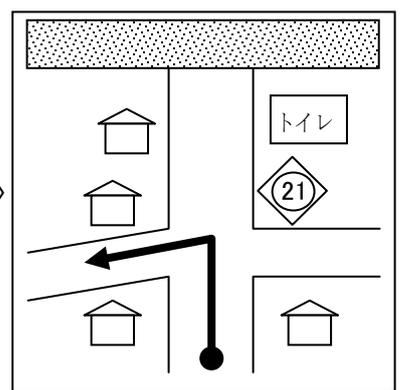
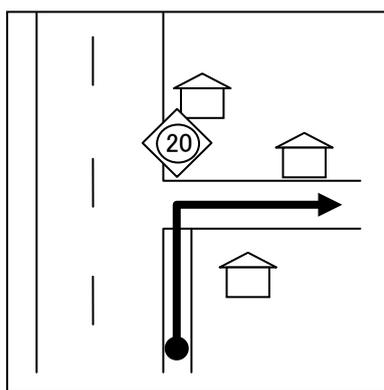
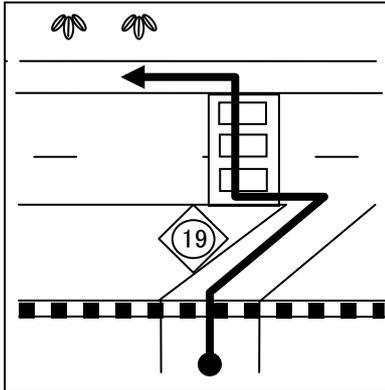
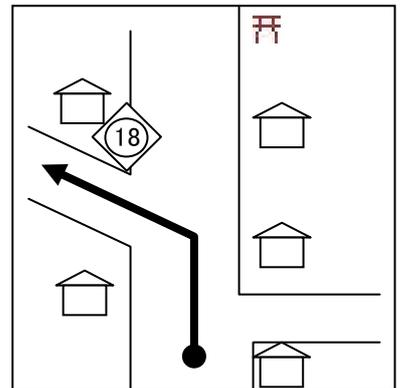
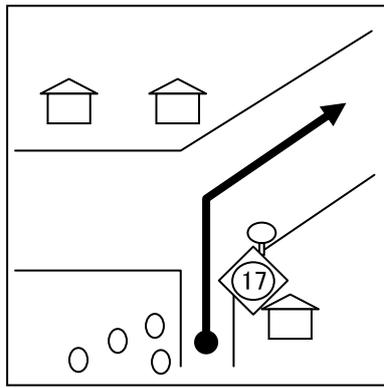
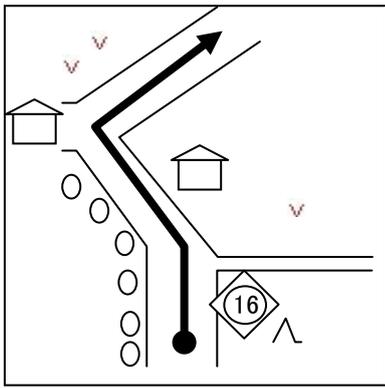
総合得点表

関 門	問 題	得 点
CP 1	迷路園をぬけましょう。	16点/16点
CP 2	全員が違う種類の貝がらを拾いましょう。	16点/16点
CP 3	展望台までの石段の数は？	16点/16点
CP 4	グループでカニ3匹、ヤドカリ3匹つかまえましょう。	16点/16点
CP 5	砂山を作り、トンネルを通しましょう。（班で2つ）	16点/16点
タイム	135 分	10点/20点
合 計		90点/100点

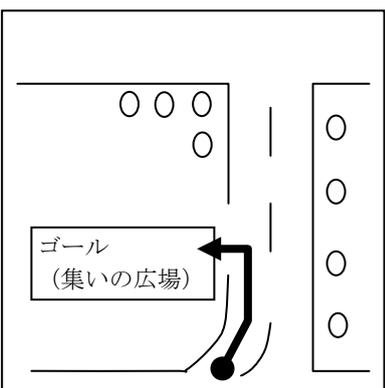
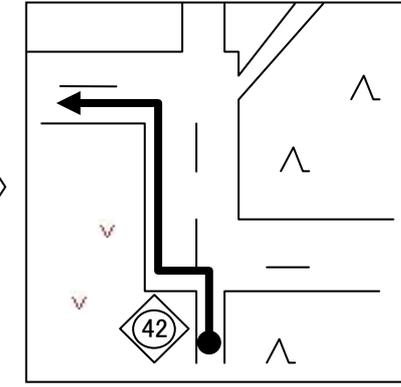
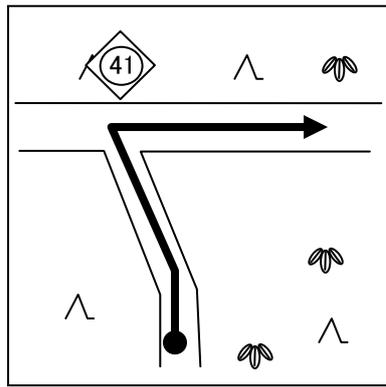
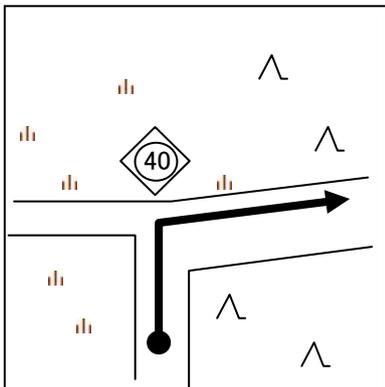
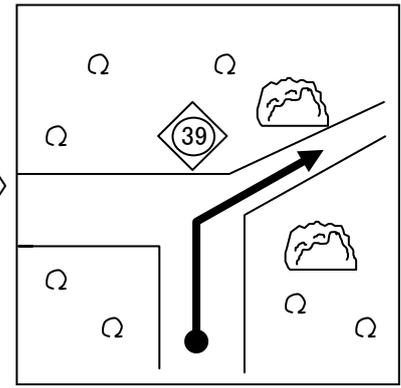
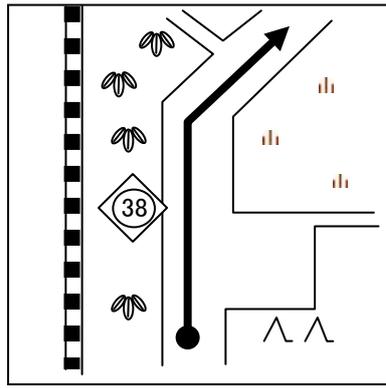
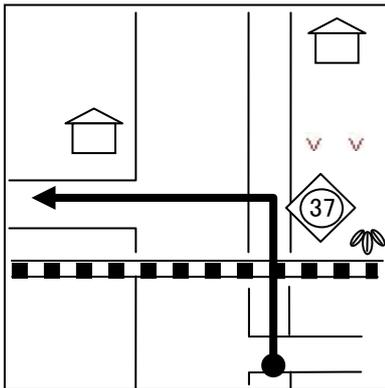
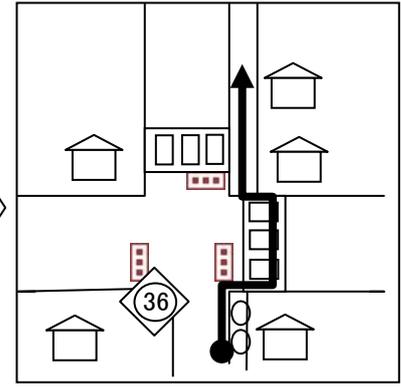
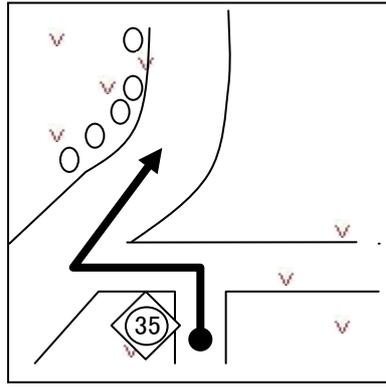
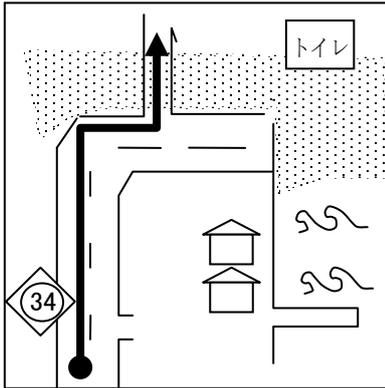
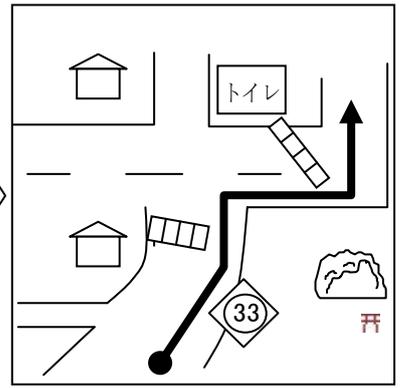
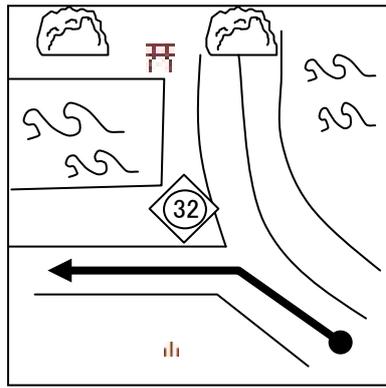
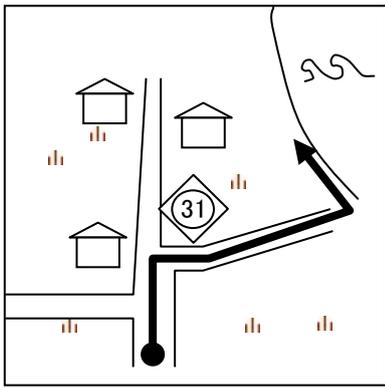
コマ図No. 1



コマ図No. 2



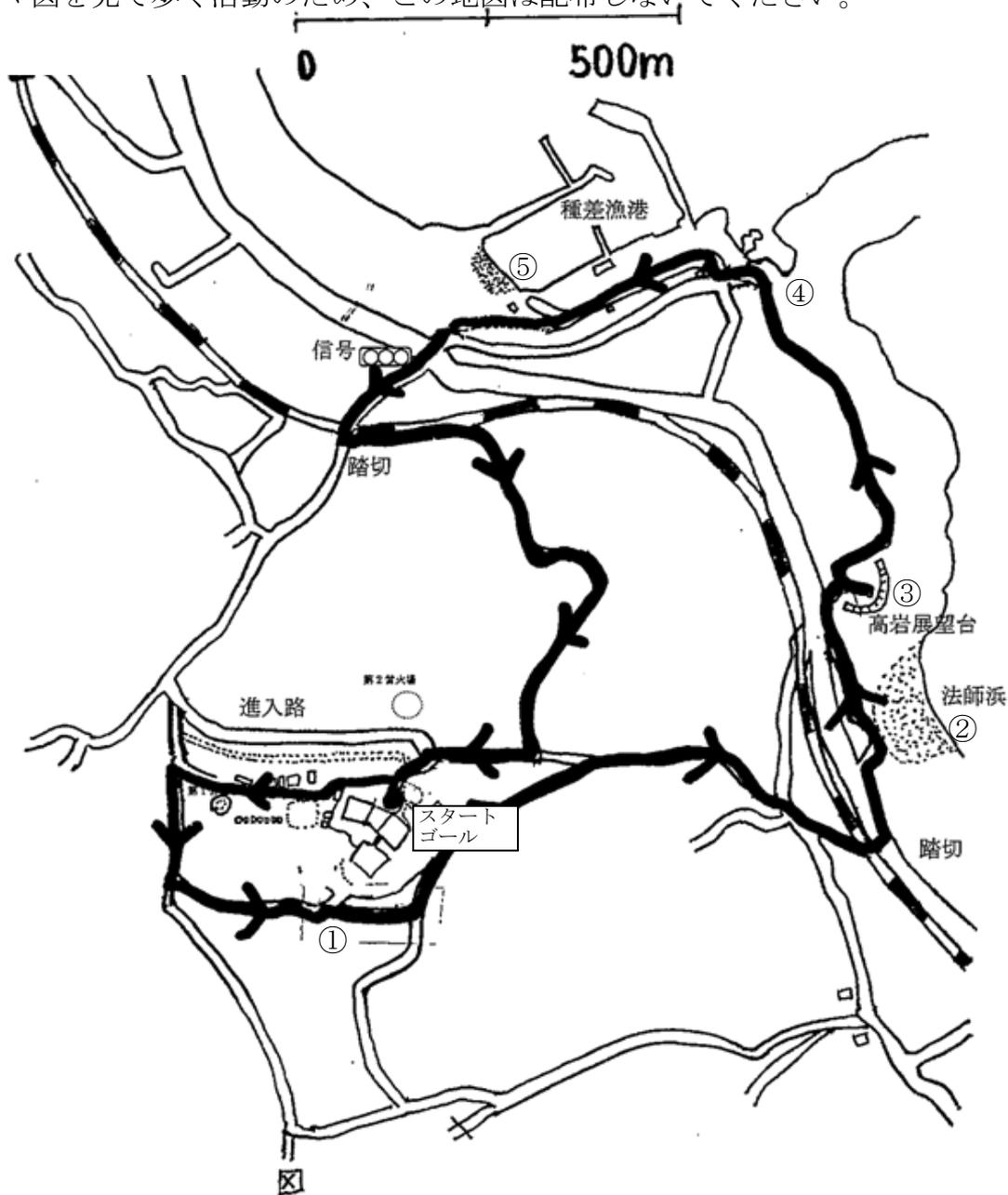
コマ図No. 3



わくわくウォークラリー地図

「わくわくウォークラリー」コース（引率者確認用地図）

※コマ図を見て歩く活動のため、この地図は配布しないてください。



①～⑤は課題設置場所

わくわくウォークラリーコース →
(全長約4.4km、所要時間で得点に変化)



12 ビンゴオリエンテーリング

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

自然の家周辺に設置してある関門を、地図にしたがって見つけながら歩きます。

1 ねらい

地図を見ながらグループで協力して関門を探すことにより、仲間と協力する大切さや、達成感を感じさせます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 種差少年自然の家周辺 200人以内（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	・緊急車両 ・ビンゴカード、地図	・チーム分を印刷し持参
個人	・野外活動に適した服装 ・タオル、軍手、帽子 ・筆記用具 ※必要に応じて雨具、虫除けスプレー	
自然の家	☆無線機 ・ゼッケン ・バインダー	☆緊急連絡用として

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。 ・緊急時や戻るときに無線機を使って、自然の家まで連絡をする。
スタート&ゴール係	・スタート&ゴールのチェックを行う。 ・ラッキー数字の決定、得点の集計、成績発表。
パトロール係	・コースの巡回、安全確保にあたる。（要コースアウト防止人員）
救護係	・緊急時の救護、搬送にあたる。

6 活動の流れ

- ① 活動説明（代表責任者）
- ② ビンゴカードの記入
- ③ スタート
- ④ ゴール
- ⑤ 得点計算&発表
- ⑥ まとめ

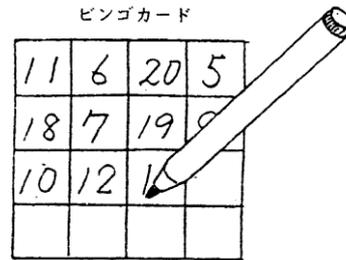
7 その他

- ・ 必ず実地踏査をしてください。
- ・ 時間を競う活動ではありませんので、絶対に走らないように指導してください。
- ・ 大きなコースアウトを防ぐため、坂を下り海まで行く道に指導者を配置してください。
- ・ 駐車場（第一、第二、職員用）や花壇には入らないように指導してください。

《資料》ビンゴオリエンテーリングのやり方

① 数字の記入

ビンゴカードの空欄に、1～20の数字の中から16個を任意に書きこむ。



② チームで相談

ビンゴオリエンテーリングの地図を見て、コースの回り方の計画を立てる。

③ スタート

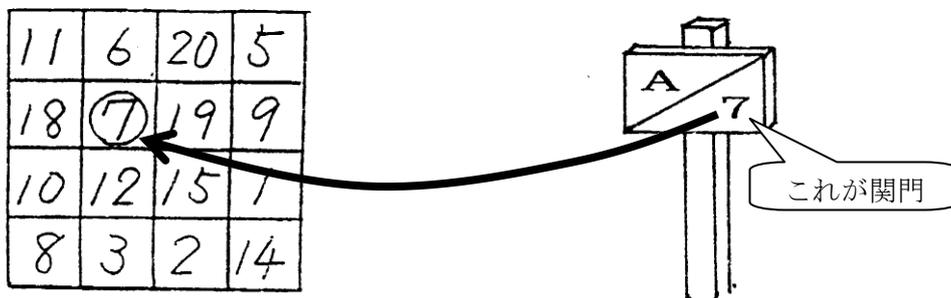
一斉スタート または 時間差スタート

指導者で…

ラッキー数字を決めておきます。
 関門に使われていない数字の(7, 15, 16)の中から選ぶことをおすすめします。

④ 関門をさがす

- 関門を見つけたら、地図の○にポイントの数字を書きこむ。
- 関門のポイント数字が、自分のビンゴカードにあった場合は数字を○で囲む。



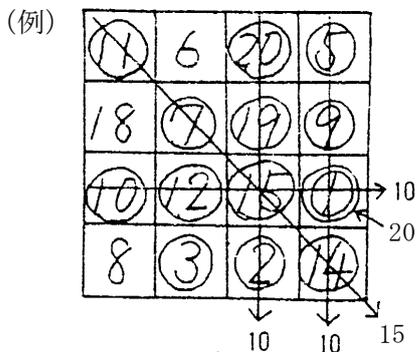
⑤ ゴール

関門を探し終えるか、決められた時間になったら、ゴール地点にもどる。

⑥ 得点集計

- ラッキー数字を発表する。
 (ビンゴカードにラッキー数字がある場合は、◎で囲んだ上に20点の得点となる。)
 ビンゴカードにラッキー数字があれば20点 (1個=20点)
- 関門数、ビンゴの得点
 - 地図上の関門のポイント数字が正解するごとに10点 (17関門=170点満点)
 - ビンゴカードの○が縦横4個並ぶごとに10点 (8列=80点満点)
 - ビンゴカードの○がななめに4個並ぶごとに15点 (2個=30点満点)

合計300点満点



(例)の場合		
ラッキー数字	20点	} 合計 215点
ビンゴ得点	45点	
探した関門数	150点	

↑ 地図の数字より

⑦ 得点発表

<ビンゴカード>

- ・ 見つけた関門の数字がビンゴ表の中にあったら、数字を○で囲みましょう。
(ラッキー数字は◎で囲む)

<得点集計>

(1)	ラッキー数字の得点 (20点)	点/20点
(2)	地図の得点 (1つ10点)	点/170点
(3)	たての列の得点 (1列10点)	点/40点
	横の列の得点 (1列10点)	点/40点
(4)	ななめの列の得点 (1列15点)	点/30点
合 計		点/300点

ビンゴオリエンテーリング用 地図



ビンゴオリエンテーリング用 地図(答え)



	広葉樹
	針葉樹
	しばふ
	おけ石垣

0 30m 60m



13 ナイトハイク

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

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。

1 ねらい

森の動植物の気配を感じながら夜の自然を体験することで、自然保護の大切さを学び、自然を尊ぶ心を育みます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 種差少年自然の家常設コース(3コース)200人以内(1グループ4～8人程度)
- ② 期間 通年
- ③ 時間 1～2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	・緊急車両 ・懐中電灯やペットボトルちょうちん等	
個人	・野外活動に適した服装(長袖・長ズボン) ・タオル、軍手、帽子 ※必要に応じて雨具、虫除けスプレー	
自然の家	★無線機 ・見本の矢印看板 ・ペットボトルちょうちん ・懐中電灯 ・ゼッケン	★緊急連絡用として ・説明用 ・30個 ・20本 ・班長がつけます。

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。 ・緊急時や戻るときに、無線機を使って自然の家まで連絡をする。
スタート&ゴール係	・スタート&ゴールのチェックを行う。
安全確保係	・コースの迷いそうな分岐点で安全確保にあたる。※絶対におどかさない。
救護係	・緊急時の救護、搬送にあたる。

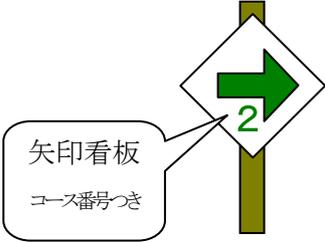
6 活動の流れ

- ① 活動説明(代表責任者)
- ② グループごとに2～5分程度間隔をあけてスタート
- ③ ゴール
- ④ まとめ

7 その他

- ・必ず実地踏査をしてください。
- ・雨天後に行う場合、コースの状態を事前に確認してください。特に、コース内は雨天後に滑りやすい坂道がありますので、十分に注意してください。
- ・発達段階を十分に考慮して行い、子どもたちに夜の自然の楽しさを味わわせるよう配慮してください。
- ・暗闇の中で、走ったりふざけたりしないように指導をしてください。
- ・おどかしたり、恐怖心をあたえたりするような活動ではありません。参加者が驚いて走って転び、けがをする危険があります。参加者はもちろん、お手伝いに来られる応援の方にも「夜の自然を体験する活動」であることを十分に認識させてください。
- ・活動中は引率者間の連絡を密にし、安全と事故防止に努めてください。
- ・常設コース以外で行う場合はご相談ください。

《資料》ナイトハイクのやり方

流れ	内容
説明 (20分)	<p>○班編成 ○服装の点検 ○健康状態の観察 ○ゼッケンをつける ○虫対策</p> <p>1 ナイトハイクのやり方、矢印看板の説明 (3コースあり。コース図参照。コースごとに色分けした矢印看板を設置。)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>コース1 (黄色矢印) …全長約1 km コース2 (緑色矢印) …全長約2 km コース3 (赤色矢印) …全長約2 km</p> </div> <p>2 安全確保係は、所定の位置に</p> <p>3 諸注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ・周りにはキツネやリス、ウサギなどがいる。ナイトハイクはこれらの夜の動物たちの場所に少しだけおじゃまする活動、夜の自然の気配を感じる活動である。 ・<u>走らない。おどかさない。必要以上に怖がらない。騒がない。</u> ・懐中電灯、ペットボトルちょうちん等のあかりや火の管理について。 (月あかりや街あかりがあるので、あかりを消しても歩ける。) <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>
活動 (40～80分)	<p>1 スタート準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループごとに人員確認 ・持ち物の点検 <p>2 スタート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2～5分間隔で出発させる。 ・参加者を掌握し、安全と事故防止に十分注意する。活動中は安全確保係を中心に、コースでの安全確保に努める。 <p>3 ゴール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人数を確認。 ・ゴール後の指示をする。(ゼッケン回収、汗の始末、休憩など)
まとめ (20分)	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者の健康状態のチェック。 ・感想発表。 ・用具の後始末。

ナイトハイク コース図

2コース
スタート&ゴール
第二営火場

第一営火場

キャンプ場

駐車場

集いの広場

1、3コース
スタート&ゴール

自然の家

迷路園

高岩展望台

法師浜

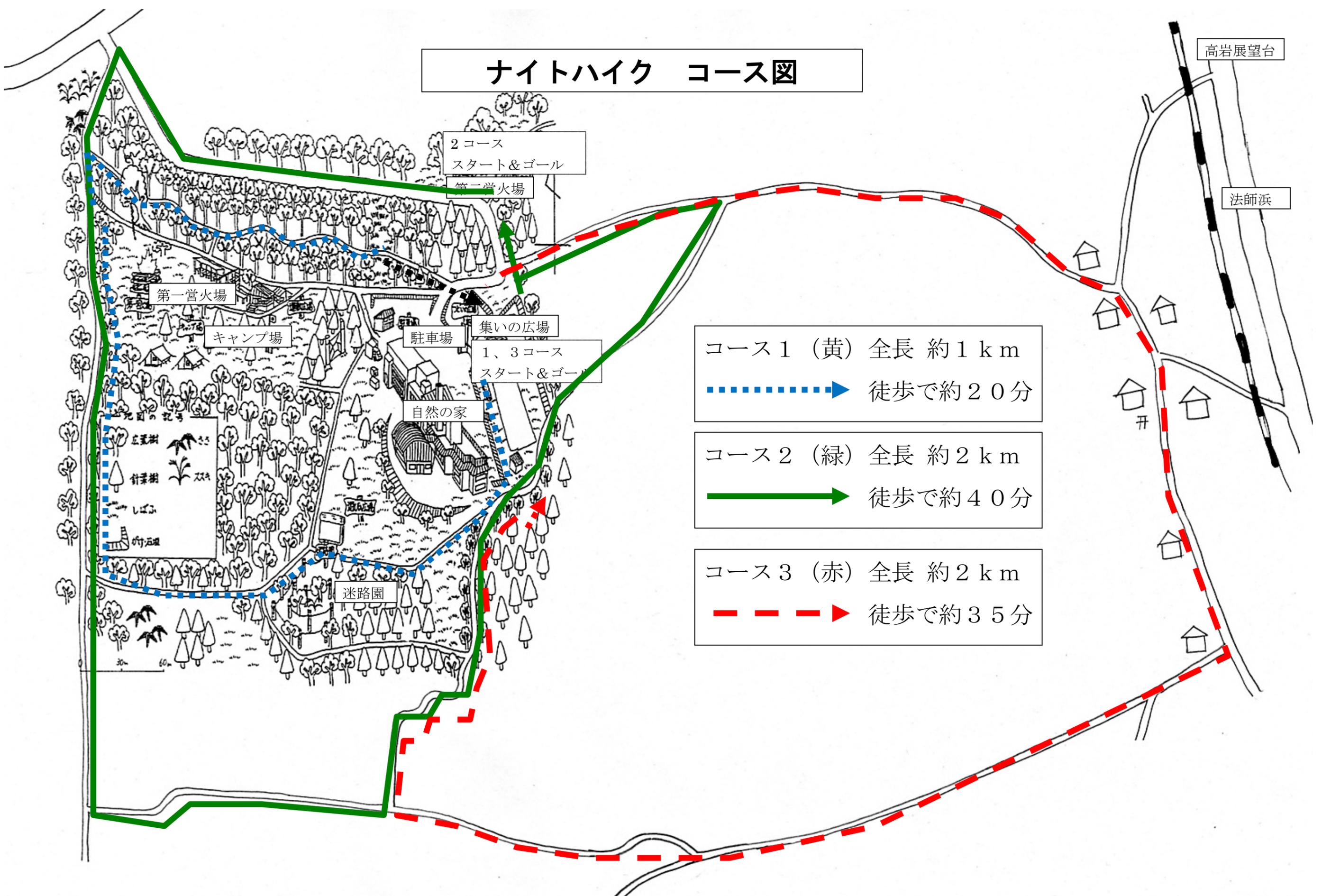
コース1 (黄) 全長 約1 km
.....▶ 徒歩で約20分

コース2 (緑) 全長 約2 km
————▶ 徒歩で約40分

コース3 (赤) 全長 約2 km
- - - -▶ 徒歩で約35分

30m 60m

- 死闘の記号
- 広葉樹
- 針葉樹
- しばふ
- のけ石壇





14 ボンファイヤー

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

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。

1 ねらい

自然の中でたき火を囲みながら、友情と協同の精神を養い、交流を深めさせます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所 第一営火場、第二営火場
人数 200人以内（1グループ8人程度）
- ② 期間 通年
- ③ 時間 1～1時間30分



3 職員の支援について

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	・緊急車両 ・マッチ、新聞紙（焚き付け用）	
個人	・野外活動に適した服装（長袖・長ズボン） ・タオル、軍手、帽子 ※必要に応じて雨具、虫除けスプレー	
自然の家	・一斗缶 ・たき火台（上の写真参照） ・火バサミ ・チャッカマン	} 第1、第2営火場それぞれ にあります。 ・会議室にあります。
斡旋可能	・まき	

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。
準備・後始末係	・準備を行う。翌朝、灰の後始末を行う。
救護係	・緊急時の救護、搬送にあたる。

6 活動の流れ

- ① 活動説明（代表責任者）
- ② たき火を囲んで交流を深める
- ③ 消火
- ④ 翌朝片づけ

7 その他

- ・終了後は火災防止のため水で完全消火をし、灰の後始末は、翌朝行ってください。
- ・ナイトハイクとセットで行うこともできます。

《資料》ボンファイヤーのやり方

＝実施方法＝

- ① 全体で一つの火を囲み実施
- ② 班ごとにたき火を作り実施
- ③ 全体の火を班ごとに分火して実施
- ④ 野外炊事の残り火を利用して実施
- ⑤ 「火おこし」プログラムでおこした火を種火として使用し実施 など

＝内容＝

- ① 子どもたちの語らいを中心に
たき火を囲んでゆっくりと夜を過ごす。(全体で・班ごとに)
◎集合一点火—語らい—まとめ—消火—解散—後始末
◎点火—自由集合—語らい—自由解散—消火—後始末
- ② 自然を感じ取らせることを中心に(ゆったりとした時間設定で)
◎星座観察 神話 星の話
◎野生動物の話
- ③ 火と生活の関係に着目して
◎野外炊事→ボンファイヤー
- ④ 夜の神秘性を感じ取らせると同時に野外生活の火に着目して
◎野外炊事→ボンファイヤー→ナイトハイク→ボンファイヤー
- ⑤ テーマにそって考えるひとときとして
◎全体の火(テーマの説明) →班ごとの火(班での語らい) →全体の火(まとめ)

＝展開例 1＝

- ① 引率者が営火場の中央に火を起こす(たき火台を利用)。
- ② 火について話をする。
- ③ 班ごとに分かれて過ごす。(班ごとの火を作る。)
- ④ 各班の火を中央に集め、中央のファイヤーで他の班員と交流する。
- ⑤ 班でどんな話をしたか、発表し合う。
- ⑥ 引率者がまとめの話をする。
- ⑦ 片づけをして、終了する。

＝展開例 2＝

- ① 引率者が営火場の中央に火を起こす(たき火台を利用)。
- ② 火について話をする。
- ③ ナイトハイクのねらいや注意事項を確認し、班ごとに出発する。
- ④ 戻ってきた順に中央の火を囲み、交流を深める。
- ⑤ 全員が戻ってきたことを確認し、引率者がまとめの話をする。
- ⑥ 片付けをして、終了する。

キャンプファイヤーを実施する場合には

普通行われるキャンプファイヤーは、多量のまきや灯油が使われ、しかも、時間等の関係で全てが燃えきらずに終わってしまうのが現状です。

自然の家でも以下のことを守っていただければ、キャンプファイヤーを実施することができます。

- ・自分たちで木材を用意すること。
- ・21時までに完全消火できること。
- ・燃え残った木材は持ち帰ること。
- ・トーチ棒は持参すること。

