



15 火おこし

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

「マイギリ式」の道具を使い、仲間で協力して火をおこします。

1 ねらい

昔ながらの方法で火種を作り、昔の人の知恵や火の大切さを体験させます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 プレーホール、大ホールは 120 人以内（1 グループ 2 ～ 6 人程度）
玄関ホール（20 人：他団体の出入りが少ない場合）
- ② 期間 通年
- ③ 時間 2 ～ 3 時間

3 職員の支援について

やり方説明や安全確保のために、職員が 1 名活動支援に入ることができます。

4 準備物

区 分	準 備 物	備 考
団 体	特になし	
個 人	・軍手 ・タオル	
自然の家	・火おこし用具一式	・20 セット
幹旋可能	・火おこしセット（麻ひも 8 本、心棒 1 本）	・1 セット 220 円（2 ～ 6 人）

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、搬送にあたる。

6 活動の流れ

- ① 活動説明（代表責任者）
- ② ヒキリ板の加工
- ③ 麻ひもをほどく
- ④ 火種をつくる
- ⑤ 火種を麻ひもにつつま、炎をつける
- ⑥ まとめ・片づけ

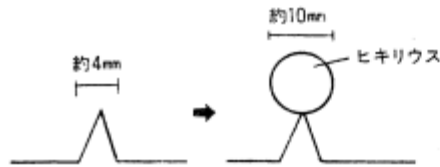
7 その他

- ・刃物や火を扱うので、安全確保に気を配ってください。
- ・ほとんどの場合、火種をつくるまでに至りませんが、火がつかないことは失敗ではありません。
このことを通じて火の大切さや先人の知恵や苦労について考えさせる機会としてください。
- ・事前に実習することをおすすめします。

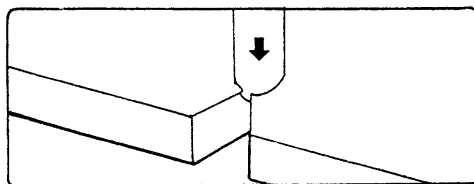
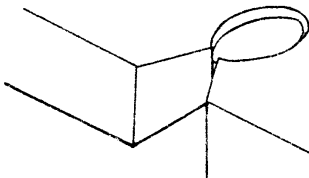
《資料》

①ヒキリ板の加工（：ヒキリ板）

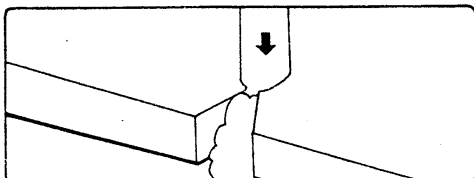
火種をつくる時、ヒキリウスから黒い粉があふれ出るように、ヒキリ板にV字の切りこみをほんのすこし入れ、深さ2～3mmのヒキリウスを彫刻刀などで作る。



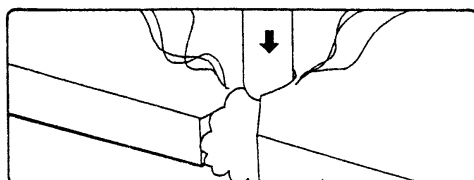
V字の先端が大きくあけると、ヒキリほうを回転させた時、ヒキリウスからヒキリほうがはずれやすくなり、小さすぎると回転させた時出る黒い粉が、出口をうしなうので注意しよう。



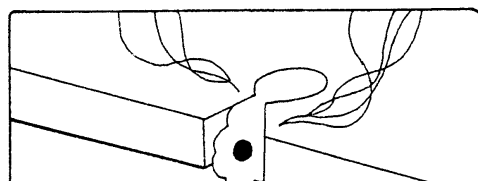
1) ゆっくりまわしてゆく。



2) だんだん力を入れてゆくと、茶色の粉が出て、こげるニオイがしてくる。



3) 回転スピードをさらにあげると、黒い粉がわきでるように出てくる。

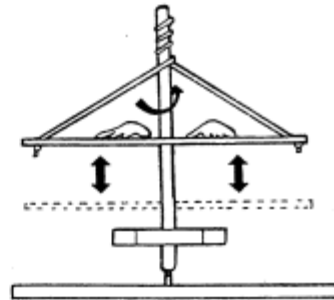


4) 黒い粉の中に火種ができる。

※早ければ30秒～1分くらいで火種ができる。

②火種をつくる

横木ハンドルを両手で上下に動かすと、ヒモがヒキリほうに巻きつき回転する。しかし、だんだんとくわえる力と、回転する早さが増してゆかないと、ヒキリウスからヒキリほうがはずれたり回転がとまる。



《回転がとまってしまったら》

ヒキリウスからヒキリほうがはずれたり、回転にムラができ、とまってしまうと発火材が冷え、固くなってしまい、発火材がヒキリウスにしみつけられ再度回転できなくなる。発火材のこげた所をけずり、新しいヒキリウスでやりなおそう。

《火種ができない時》

- 3分以上回転させても火種ができないときは、他のヒキリウスでやってみる。
 - ① 重し板はしっかり、まっすぐに接着固定されているか。
 - ② ヒキリほうの角穴に、まっすぐ発火材が入っているか。
 - ③ ヒキリ板の加工に問題がある。
- 回転させる時に、だんだんとくわえる力と、回転する早さが増していつているか。

③火種から炎にする

火種が出たら、まず火種を大きくしよう。あらかじめ麻ひもをほぐしておく。(短かめにカットすると、ほぐしやすい。)

ほぐしたひとつかみの麻ひもに、大きくした火種をくるみ、息を強くかける。(麻ひもは、たくさんほぐしておこう。)



16 アドベンチャーゲーム

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

仲間で知恵を出し合い、協力しながら課題を解決します。

1 ねらい

課題解決型の活動を通して、「やさしさ」や「思いやり」などの心を育てます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 自然の家周辺とプレーホール 100人以内（1グループ8～12人程度）
大ホール 60人（内容は限定されます）
- ② 期間 通年（4～10月が最適）
- ③ 時間 3～6時間

3 職員の支援について

やり方説明や安全確保のために、職員が1名活動支援に入ることができます。

4 準備物

区 分	準 備 物	備 考
団 体	・特になし	
個 人	・野外活動に適した服装（長袖、長ズボン、帽子） ※必要に応じて雨具、虫除けスプレー	
自然の家	・アドベンチャーゲーム用具類	・活動によって変わります。

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。
支援者	・1グループに1名必要。
救護係	・緊急時の救護にあたる。

6 活動の流れ

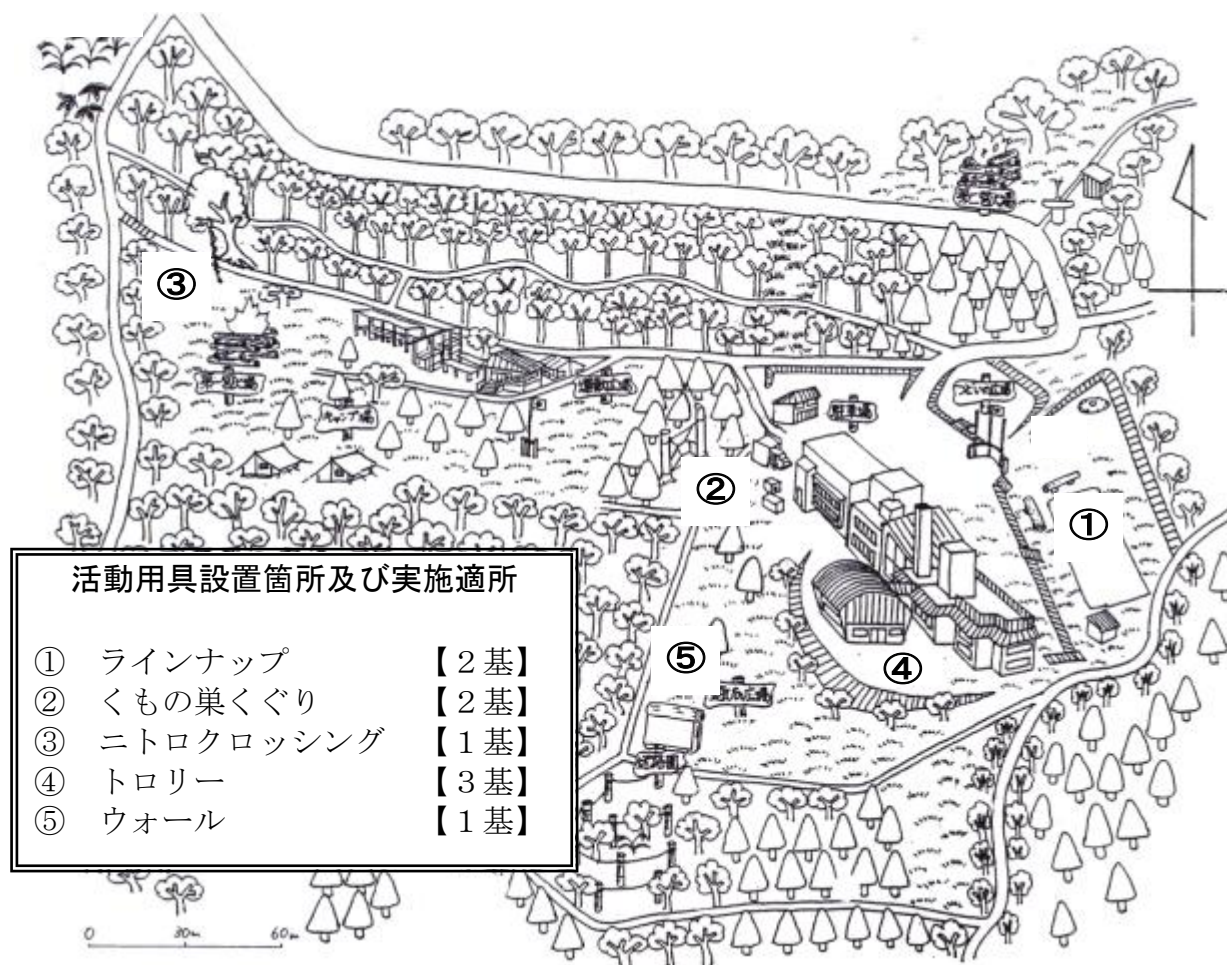
- ① 活動説明
- ② アイスブレイキング（30分から1時間）
- ③ それぞれの活動場所へ移動
- ④ 30分～1時間×3活動程度 ※必要に応じて活動ごとのふりかえり
- ⑤ 全体でのふりかえり

7 その他

- ・ 支援依頼をする際、打合せの上「アドベンチャーゲーム事前打合せカード」を提出していただきます。
- ・ 平成22年度から「指導用マニュアル」を準備しています。このマニュアルは研修で体験したことがある方専用にてきています。プログラム実施にあたって、支援者は研修を受けるようにしてください。
- ・ 自然の家に設置してある用具（ウォール、トロリー、ニトロクロッシング、ラインナップ、くもの巣）を使用する場合は、アイスブレイキングをしないと危険です。
- ・ 活動中は、安全確保と事故防止に努めてください。
- ・ 荒天時のみの支援依頼はできません。

《資料》

活動場所 自然の家周辺（館内でも一部活動可）



活動用具設置箇所及び実施適所

- | | | |
|---|-----------|------|
| ① | ラインナップ | 【2基】 |
| ② | くもの巣くぐり | 【2基】 |
| ③ | ニトロクロッシング | 【1基】 |
| ④ | トロリー | 【3基】 |
| ⑤ | ウォール | 【1基】 |

展開例

流れ	内容
アイスブレイキング (50分)	・緊張をほぐし、心も体もリラックスさせ、自由で明るい雰囲気になるようなゲームを行います。 ※用具を利用する場合、お互いの体を触るのを嫌がると命に関わる危険があるので、身体接触が自然にできるようにゲームを組み立てる必要があります。 (みんなオニ、助けオニ、進化ジャンケン、数集まり、スタンドアップなど)
課題解決的ゲーム (120分)	・設置器具を使う場合は、上記活動場所にある5つの活動の中から選んで行ないます。 (例) ラインナップ(40分) くもの巣 (40分) ウォール (40分) ※必要に応じて活動ごとのふりかえりをします。
ふりかえり (10分)	活動を通して全員でふりかえります。

アドベンチャーゲーム活動プログラム一覧

事前研修が必要なプログラム

①ラインナップ 【野外2基, 館内2基】

内容：丸太の上に並び、指定された順番（年齢、誕生日…）に並び替える。



②くもの巣くぐり 【野外2基, 館内2基】

内容：体がくもの巣にふれないようにして通過する。



③ニトロクロッシング 【野外1基】

内容：一本のロープを使って全員がプラットフォーム（着地場所）に乗る。



④トロリー 【野外または館内3基】

内容：全員が長げたに乗り、目的地に移動する。



⑤ウォール 【野外1基】

内容：全員が壁を乗り越えて反対側に移る。



その他

①線路は続くよ 【野外または館内3セット】

内容：線路に見立てた竹筒を並べ、列車に見立てた球を所定の場所へ誘導する。



②みんな乗っかれ！ 【野外2，館内10セット】

内容：板などの上に全員が乗り、10秒間たち続ける。



③魔法のじゅうたん 【館内10セット】

内容：3～5人が魔法のじゅうたんの上に乗り、故障したという設定で魔法のじゅうたんを乗ったままひっくり返す。

④バケツボール 【野外または館内 2セット】

内容：ブルーシートの上のバケツにボールを入れ、そのまま立てて地面に置く。

などあります。職員にご相談ください。

アドベンチャーゲーム事前打合せカード

青森県立種差少年自然の家

利用団体名			学年	
参加人数	名(男 : 女)		指導者数	
活動グループ	1グループの人数		グループの数	
打合せ担当者	団体		自然の家	
活動日時	平成 年 月 日 () : ~ :			
ねらい				
留意する事項 (健康・生徒指導等)				
希望する活動 (○をつける) ※太字は事前講習 が必要なもの	・アイスブレイク ・ ラインナップ ・くもの巣くぐり ・ウォール ・ ニトロクロッシング ・トロリー ・線路は続くよ ・みんな乗っかれ ・魔法のじゅうたん ・その他 ()			

活動日程表

時刻	活動内容(場所)	備考(準備物等)



17 ネイチャーゲーム

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

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。

1 ねらい

様々な感覚を使って自然を直接体感し、自然への共感を育む活動をすることで、自然や他者への感受性を高め、思いやりや生命を大切にする心を育てます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① **場所・人数** 自然の家周辺 60人以内（1グループ12～16人程度）
プレーホール及び大ホール 60人以内（内容は限定されます）
- ② **期間** 通年（春、秋が最適）
- ③ **時間** 2～3時間（1つの活動が15分～30分）

3 職員の支援について

やり方説明など、職員が1名活動支援に入ることができます。

4 準備物

区 分	準 備 物	備 考
団 体	・特になし	
個 人	・野外活動に適した服装（長袖、長ズボン、帽子） ・活動によって、鉛筆、敷物（1人用）	
自然の家	・ネイチャーゲーム用具類	・活動によって変わります。

5 引率者の役割分担

係 名	役 割
代表責任者	・全体の総括、指揮、連絡にあたる。
支援者	・1グループに1名必要。
救護係	・緊急時の救護にあたる。

6 活動の流れ

- ① 活動説明（代表責任者）
- ② それぞれの活動場所へ移動
- ③ 15～30分×4活動程度 ※必要に応じて活動ごとのふりかえり
- ④ 全体でのふりかえり

7 その他

- ・ 支援者は、活動にふさわしい場所を選定するとともに、活動エリア内の自然環境が十分保全されるように努めてください。
- ・ 活動中は、安全確保と事故防止に努めてください。

《資料》 ネイチャーゲームの活動例

① 動物交差点

自分の背中につけられた生き物カードを、周囲の人たちに質問しながら推理していきます。

- ・ 生き物の生態についての興味をかきたてる。
- ・ 分類について学ぶ。
- ・ うちとけた雰囲気をつくる。
- ・ 相互に助け合う。

② フィールドビンゴ

「木の実」や「ぬけがら」など自然の宝物を探すビンゴゲームです。

- ・ さまざまな感覚をとぎすます。
- ・ 観察力を高める。

③ カモフラージュ

道のわきに目立たないように置かれた人工物を注意深く探します。

- ・ 観察力を養う。
- ・ 擬態や保護色、適応について学ぶ。
- ・ 身近な生き物の暮らしの知恵や不思議を知り、興味を持つ。

④ 動物ヒントリレー

生き物のヒントを書いたカードをもとに、グループでその生き物を推理します。

- ・ 生き物の特徴や生態を学ぶ。
- ・ チームワークを育てる。

⑤ ごちそうはどこだ

リスやカケスが冬の間の食料として地面などに貯蔵しておく木の実の行方をさがします。

- ・ 動物と木の実の関係について学ぶ。
- ・ 貯食によって森の木々の種が芽を出すことができるという仕組みを学ぶ。

⑥ 夜の音さがし

夜の自然の中で、隠れた人が出す音を聞き分けて見つけ出します。

- ・ 人工の音を注意深く聞き分ける体験を通して、自然に対する感性を高める。
- ・ 仲間と協力する気持ちを養う。

※活動によっては館内で活動することも出来ます。詳しくは職員にご相談ください。



18 グラウンドゴルフ

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

ボールをクラブで打ち、設定された各ゴールへ何打でボールを入れられるかを競います。

1 ねらい

グラウンドゴルフを通じて、仲間と運動する楽しさや自然の中で活動する気持ちのよさを感じさせます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① **場所・人数** 種差少年自然の家周辺 50人以内（1グループ2～5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 ・スコアカード	・グループ分を印刷し持参
個 人	・野外活動に適した服装（タオル、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	・クラブ ・ボール ・スタートマット ・ゴール ・バインダー ・ゼッケン	・25本 ・30個 ・8枚 ・8台

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、搬送にあたる。

6 活動の流れ

- ① 用具準備、活動説明（代表責任者）
- ② 活動
- ③ 点数確認、まとめ
- ④ 用具返却

7 その他

- ・グループの組み方によっては、活動する人数を増やすこともできます。
- ・コース設定は、敷地内を同時に利用する他の団体の活動を考慮して、事前に準備してください。

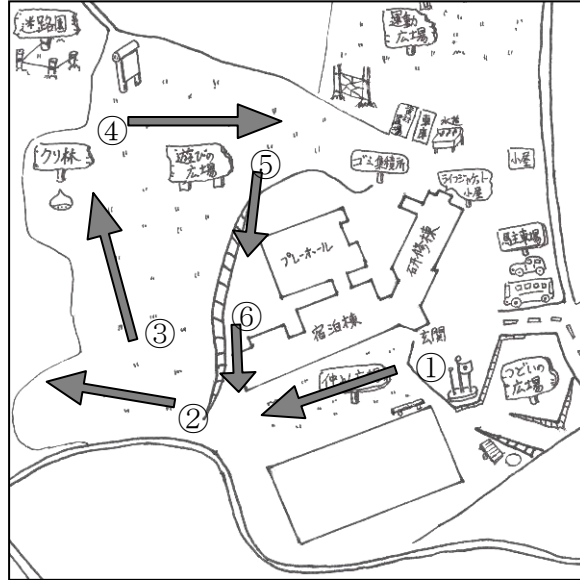
《資料》グラウンドゴルフ

ルール例

- ・1 ホールごとに、前の組が終了したのを確認してから、スタートします。
- ・周りの安全を確認してから打つようにしてください。そのため、ボールは、一番ゴールから遠い人から打ちます。
- ・藪に入るなどそのまま打てなくなったときは、スコアに 1 打足してから近くの打てる場所へ動かします。
- ・フリスビーゴルフとあわせて活動することもできます。

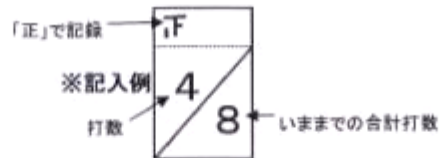
コース例

※コースについては、
職員にご相談ください。



スコアカード例

グラウンドゴルフ スコアカード

[illegible]



19 フリスビーゴルフ

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

frisbeeを投げ、設定された各ゴールへ何投でfrisbeeを入れられるかを競います。

1 ねらい

frisbeeゴルフを通じて、仲間と運動する楽しさや自然の中で活動する気持ちのよさを感じさせます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 種差少年自然の家周辺、プレーホール
30人以内（1グループ2～6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 ・スコアカード	・グループ分を印刷し持参
個人	・野外活動に適した服装（タオル、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	・frisbee ・ゴール ・バインダー ・ゼッケン	・30枚 ・5台

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、搬送にあたる。

6 活動の流れ

- ① 用具準備、活動説明（代表責任者）
- ② 活動
- ③ 点数確認、まとめ
- ④ 用具返却

7 その他

- ・グループの組み方によっては、活動する人数を増やすこともできます。
- ・コース設定は、敷地内を同時に利用する他の団体の活動を考慮して、事前に準備してください。
- ・雨天時に、プレーホールで活動することもできます。

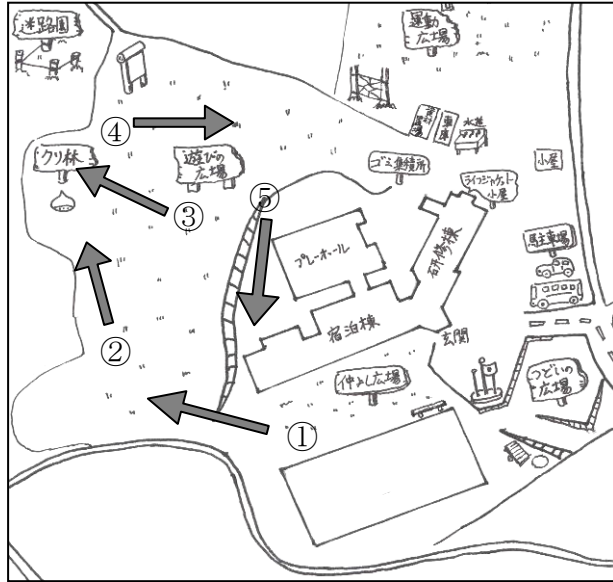
《資料》フリスビーゴルフ

ルール例

- ・ 1 ホールごとに、前の組が終了したのを確認してから、スタートします。
- ・ 周りの安全を確認してから投げるようにしてください。そのため、フリスビーは、一番ゴールから遠い人から投げます。
- ・ 藪に入るなどそのまま投げられなくなったときは、スコアに 1 投足してから近くの投げられる場所へ動かします。
- ・ グラウンドゴルフとあわせて活動することもできます。

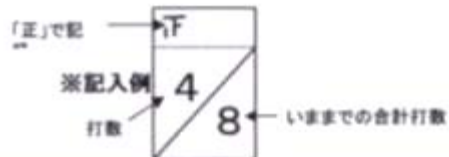
コース例

※コースについては、
職員にご相談ください。



スコアカード例

フリスビーゴルフ スコアカード

[illegible]



20 キャンピング

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

仲間と協力し、野外でテント泊を体験します。

1 ねらい

自然の中での楽しく規律ある共同生活を通して、野外での基礎的な生活技術を習得させ、場に応じた判断力、行動力を養うとともに自然を愛する心を養います。

2 場所・人数・期間・時間

- ① **場所・人数** キャンプ場 最大120人程度
常設テント（設営・撤収の必要なし） 60名程度
ドームテント（自分達で設営・撤収） 60名程度
- ② **期間** 5月～10月 常設テント
通年 ドームテント
- ③ **時間** 1泊2日以上

3 職員の支援について

用具貸出し時と返却時に職員がつきます。ドームテント設営については、依頼があれば活動支援に入ることができます。

4 準備物

区 分	準 備 物	備 考
団 体	・緊急車両 ・洗剤、粉クレンザー、ふきん、洗剤物用スポンジ、キッチンペーパー、マッチ又はチャッカマン、ゴミ袋、新聞紙、蚊取り線香、スチールウールたわし、殺虫剤 等 ・食事材料 等	
個 人	・野外活動に適した服装 ・タオル、軍手、帽子 ・着替え、洗面用具 ※必要に応じて雨具、虫除けスプレー	
自然の家	・常設テント ・移動用ドームテント ・キャンプ用品	・13張 ※1張り5人程度宿泊可能 ・15張 ※1張り4人程度宿泊可能 ・別紙の貸出し物品一覧表参照
斡旋可能	・まき ・炭1箱（15kg） ・携帯用ガスカートリッジ ・卓上カセットコンロボンベ ・野外炊事セットメニュー	） 教材斡旋価格一覧表を参照

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、搬送にあたる。

6 活動の流れ（1泊2日の場合）

	時刻	常設テント使用	ドームテント使用
入	13:00	※自然の家到着（受付） 入所式（運動広場） オリエンテーション（運動広場）	職員と打合せ（自然の家会議室） 入所式（運動広場） オリエンテーション（運動広場） テント設営（運動広場）
	15:00	物品の貸出し（キャンプセンター） シーツ受理（自然の家玄関）	物品の貸出し シーツ受理
所	16:00	夕べのつどい（運動広場）	夕べのつどい（運動広場）
	16:30	夕食の炊事活動	夕食の炊事活動
日		16:30 夕べの打合せ（自然の家会議室）	
	17:30	夕食・片づけ	夕食・片づけ
	19:00	プログラム活動	プログラム活動
	20:30	班長会議	班長会議
	21:00	班会議	班会議
	21:40	就寝	就寝
退	6:00	起床・洗面・私物整理 シーツ返却（自然の家玄関）	起床・洗面・私物整理 シーツ返却（自然の家玄関）
	6:30	朝のつどい・シュラフ乾燥	朝のつどい・シュラフ乾燥
所	7:00	朝食の炊事活動（昼食のおにぎりも）	朝食の炊事活動
	8:00	朝食・片づけ	朝食・片づけ
日		8:00 朝の打合せ（自然の家会議室）	
	9:00	荷物の移動（私物を調理場に移動） テント清掃 貸出物品の返却（担当職員のチェック） シュラフをたたみ・返却	荷物の移動（私物を調理場に移動） テント乾燥 貸出物品の返却（担当職員のチェック） テント撤収・返却 シュラフをたたみ・返却
		清掃（キャンプセンター、かまど、調理場、洗い場、トイレ、キャンプサイト）	清掃（キャンプセンター、かまど、調理場、洗い場、トイレ、キャンプサイト）
	12:00	昼食（おにぎり）	昼食（外注弁当）
	12:45	退所式	退所式

7 その他

- ・借用用具が多い場合、返却チェックに時間がかかります。活動時間を確保したい場合は、調理用具を持参することをおすすめします。
- ・荷物搬入でキャンプ場に乗り入れる自家用車は2台までにしてください。路面状況が悪い場合は、自家用車で乗り入れることはできません。その場合はリヤカーを貸し出します。
- ・活動時間の関係で16:00～17:30の入浴ができない場合、シャワーは利用できます（～20:45）のでご相談ください。





21 野外炊事(屋内炊事)

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

仲間と協力して野外や館内で食事づくりを行います。

1 ねらい

野外炊事等を通して焚き火の仕方や炊事方法を知り、仲間との協調性を育みます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 キャンプ場(調理場・かまど) 150人以内(1グループ3～6人程度)
小ホールは40人、プレーホールと大ホールは120人以内(水道設備なし)
自然観察室(40人・水道設備あり)
- ② 期間 通年
- ③ 時間 3～5時間

3 職員の支援について

用具貸出し時と返却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 ・洗剤、粉クレンザー、ふきん、洗い物用スポンジ、キッチンペーパー、マッチ又はチャッカマン、ゴミ袋、新聞紙、スチールウールたわし、殺虫剤 等 ・食事材料 等	
個 人	・野外活動に適した服装 ・軍手、タオル ※必要に応じて雨具、虫除けスプレー	
自然の家	※炊事用具は別紙の貸出し物品一覧表を参考にしてください。	
斡旋可能	・まき ・炭1箱(15kg) ・携帯用ガスカートリッジ(荒天時用) ・卓上カセットコンロボンベ(荒天時用) ・野外炊事セットメニュー	} 利用案内の教材斡旋価格一覧表を参照

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、搬送にあたる。

6 活動の流れ

- ① 用具の準備
- ② 活動説明(代表責任者)
- ③ 炊事
- ④ 食べる
- ⑤ 片づけ・まとめ

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。
- ・借用用具が多い場合、返却チェックに時間がかかります。活動時間を確保したい場合は、調理用具を持参することをおすすめします。
- ・荷物搬入でキャンプ場に乗り入れる自家用車は2台までにしてください。路面状況が悪い場合は、自家用車で乗り入れることはできません。その場合はリヤカーを貸し出します。
- ・荒天時は、館内で卓上コンロを利用して活動することができます。
- ・残飯などの生ゴミは、なるべく出さないよう工夫をお願いします。

《資料》

野外炊事の様子





22 焼きいも

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

グループの仲間と協力し、さつまいもを焼いて食べます。

1 ねらい

いもを焼く活動を通して日本の伝統的な食文化を体験しつつ、焚き火の仕方や焼き方を知り、仲間との協調性を育みます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 キャンプ場（かまど） 100人以内（1グループ5～10人程度）
小ホールは40人、プレーホールと大ホールは120人以内（水道設備なし）
自然観察室（40人・水道設備あり）
- ② 期間 通年
- ③ 時間 2～3時間

3 職員の支援について

用具貸出し時と返却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	・いも ・アルミ箔、新聞紙、マッチ、ゴミ袋、洗剤、 洗い物用スポンジ、キッチンペーパー 等	
個 人	・野外活動に適した服装（長袖、長ズボン） ・軍手、タオル ※必要に応じて雨具、虫除けスプレー	
自然の家	・石焼きいも用具 （フライパン、石、ボール、ふた、皮手ぶくろ 等）	・15セット
幹旋可能	・まき ・燃料セット（炭3.75kg、まき少々※コンロ1台） ・卓上カセットコンロボンベ（屋内時）	・1束100円 ・1セット1200円 ・使用料1本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、搬送にあたる。

6 活動の流れ

- ① 用具の準備
- ② 活動説明（代表責任者）
- ③ 焼きいも
- ④ 食べる
- ⑤ 片づけ・まとめ

7 その他

- ・やけど防止のため、長袖、長ズボン、軍手、皮手ぶくろを着用してください。

《資料》

○石焼きいもの手順

①つくり方の説明（１０分程度）

②用具の準備

フライパンに石を敷き詰め、熱する。（２０分程度）

石焼き（時間をかけて熱を加える）であまい焼きいもになる。

③焼く（３０分程度）

弱火でじっくり石焼きにすると甘い焼きいもができる。

石の上にいもを乗せて、ふたをして焼く。

いもをまわしながら焼く。

④食べる

⑤片づけ



○落ち葉焼きの手順

①つくり方の説明（１０分程度）

②用具の準備

落ち葉や木を大量に燃やして灰をたくさんつくる。

いもをアルミ箔でくるむ。（濡れ新聞紙を中に入れてもよい。）

③焼く（３０分程度）

その中にいもを入れて、その上で焚き火をしてじっくり焼き上げる。（３０分程度）

（落ち葉焼き～昔ながらの焼きいもになる。）

④食べる

⑤片づけ





23 フライパンピザ

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

仲間と協力してピザ生地をつくり、火をおこしてフライパンで焼いて食べます。

1 ねらい

食材の調理や火おこし等の体験を通して、協力しながら野外炊事活動をする楽しさを感じさせます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① **場所・人数** キャンプ場（調理場・かまど）60人以内（1グループ4～8人程度）
小ホールは40人、プレーホールと大ホールは60人以内（水道設備なし）
自然観察室（40人・水道設備あり）
- ② **期間** 通年（冬季は屋内）
- ③ **時間** 2時間程度

3 職員の支援について

用具貸出し時と返却時に職員がつきます。依頼があれば職員が活動支援に入ることができます。

4 準備物

区 分	準 備 物	備 考
団 体	・食材（フライパンピザ専用粉、チーズ、ピザソース、ハム・トマト等のトッピング）、食用油、ふきん、洗剤、スポンジ、ビニールラップ	・事前打合せでおすすめの材料と分量を紹介します。 ・クッキングシートも推奨
個 人	・野外活動に適した服装（長袖、長ズボン） ・軍手、タオル	※必要に応じて雨具、虫除けスプレー
自然の家	・ボール、計量カップ、フライパン、フライ返し、包丁、まな板、皿、お盆、フォーク、スプーン、革手袋、ピザカッター等	・持込み可
斡旋可能	・燃料セット（1コンロ フライパン1～4個分） ・粉（500g ピザ8枚分）と重曹入りの水（250ml） ・卓上カセットコンロボンベ（屋内活動時）	・1200円 ・120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、搬送にあたる。

6 活動の流れ

- ① 用具の準備
- ② 活動説明（代表責任者又は職員）
- ③ ピザ生地づくり、トッピング具材準備
- ④ かまどの火おこし
- ⑤ ピザを焼く・トッピング
- ⑥ 食べる
- ⑦ 片づけ（用具の洗浄・かまどの後始末など）・まとめ



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。
- ・かまどを使って活動することもできます。（燃料セット600円）

《資料》

○幹旋教材の粉を使用したピザの作り方

※「フライパンピザ専用粉」を持参する場合は、その調理法に従って調理してください。

- ①ボールに生地(500g)、食用油(大さじ1 15ml)、水(250ml)を入れ、こねる。
まとまったら、ラップをかけて乾燥を防ぎながら生地を10分以上休ませる。(30分)
- ②ピザにトッピングする食材を準備します。 ※火が通りやすいように薄い方がよい。
(①と同時進行)
＜例：1枚分(幹旋教材の粉の1/8)＞とろけるミックスチーズ60g、タマネギ小1/4、ハム2枚、ウインナー1本、ミニトマト4個
※トッピングの量が多すぎると難しい。
- ③ドラム缶コンロで炭に火をおこす。(①・②と同時進行可 30分)
- ④生地を8等分し、はじめの1枚目を伸ばしてフライパンに入れる。
※生地は、破れないようにできるだけ薄く伸ばす。(ふちの方を特に薄く)
2枚目以降は油やクッキングシート等をひいたお盆(お皿)におく
- ⑤フライパンに食用油をひき、ふたをして焼く。
※中火で3～5分。火加減によるので、焼け具合に注意しながら。
- ⑥片面が焼けたら、火から外し、ひっくり返してピザソースをぬり、トッピングする。
※安全確保のため皿等に移し替えてトッピングしてもよい。
- ⑦ふたをして焼く。
※弱火で10～15分程度、チーズがとけるまで焼く。火加減によるので、焼け具合やにおい等に注意しながら。
- ⑧焼き上がったら切り分けて食べる。
- ⑨2回目以降は、フライパンが熱くなっているので注意を促す。
火力をキープする(まきをくべる)ことも指示する。



＜例＞

片面を焼く。(生地は薄く)



上手に薄く伸ばすと、
ぱりぱりピザになります！

裏返してトッピング。



具材が焼けたら完成。



試食する。



生地のふちの方も、で
きるだけ薄くすると食
感がいいです！



24 スノーチューブすべり

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

雪上のコースを、スノーチューブに乗ってすべり降ります。

1 ねらい

- ・雪を利用してスノーチューブすべりをする事で、冬の遊びの楽しさを感じさせます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① **場所・人数** 自然の家スノーチューブすべり場 50人程度
- ② **期間** 冬季（積雪がある時）
- ③ **時間** 1時間～3時間

3 職員の支援について

物品貸出し時に職員がやり方の説明を行います。活動支援に入れる場合もあります。

4 準備物

区 分	準 備 物	備 考
団 体	特になし	
個 人	・冬の野外活動に適した服装 (防寒具、手袋、帽子、長靴)	・着替え、汗拭きタオルを用意しておくと便利です。
自然の家	・スノーチューブ ・雪かき用具	・大5本、中3本、小3本

5 引率者の役割分担

係 名	役 割
代表責任者	・全体の掌握、職員との連絡調整にあたる。
安全管理係	・すべる場面での安全確保。(スタート・中間地点・ゴールの3人以上)
救護係	・緊急時の救護にあたる。

6 活動の流れ

- ① 防寒着を着て集合
- ② スノーチューブ等の運搬・移動
- ③ 活動場所の整備
- ④ 安全な乗り方等の説明（代表責任者）
- ⑤ 活動
- ⑥ まとめ・片づけ

7 その他

- ・安全上、手袋・帽子（フードのみは不可）を着用させてください。
- ・スタートとゴールには必ず指導者がついて安全確認を行ってください。
- ・3～4歳児がすべる場合は、安全確保のため出来るだけ大人と一緒にすべってください。

《資料》スノーチューブの乗り方等について

〔参加者〕

- 手袋と帽子は必ず着用してください。
- コース内には入らないようにしてください。
- 非常に危険ですので、壁を崩したり、壁にのったりしないようにしてください。
- 順番待ちをする場合は、ゴール近くの安全な場所で待っててください。
- スノーチューブはひきずらず、持ち上げてはこんでください（傷ついたり、パンクしたりします）。
- 乗り方は下の図の乗り方を守って乗ってください。
- スタートは、前の参加者が完全にすべり終えたことを確認してから始めてください。
- すべり終わったら、すぐにコース内から出て、次の人にチューブを渡してください。

〔指導者〕

- 指導者は安全確保のため、スタート・中間地点・ゴールには必ずつくようにしてください。人数に余裕がある場合は、カーブや危険と思われる所に立ち、安全確認をしてください。
- スタートは、前の参加者が完全にすべり終えたことを確認してから始めるように、充分に注意してください。
- ゴールしたらすぐにコース外へ出るように参加者に指示をしてください。
- 参加者がコースから飛び出しそうな場合は活動を止めて、コースの整備を行ってください。
（※減速のため雪をまく、壁に雪を盛って高くする、スタート地点を下げるなど）。

