





# 1 屋外活動

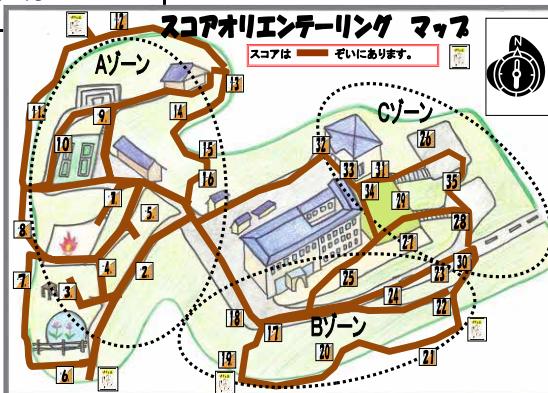
No.	100	<h1>ファイヤーのつどい</h1>			
概要	○ 火を囲んで、出し物やゲームや歌などを楽しみながら交流する。				
内容	人数(人)	~150人	時間	2時間程度	
	対象	小1以上	時期	通年	
	場所	ファイヤー場(~150人程度) ・ 集いの広場(~50人程度)			
	指導形態	自主活動 ・ <u>事前の説明のみ</u> ・ 直接指導			
	安全管理	引率者による監視			
ねらい	○ 仲間と共に過ごす喜びを味わい、友情を深める。 ○ グループごとに、準備・片付けや活動をすることで協力する心、思いやりの心を育てる。 ○ 火の神秘さや大切さ、自然の偉大さに気づく。				
準備	施設から貸出	・ 営火長の衣装、冠、つえ ・ アンプ ・ ワイヤレスマイク ・ CDデッキ ・ コードリール ・ キャンプファイヤー用音楽CD ・ チャッカマン ・ 懐中電灯 など ・ 無線機(集いの広場で行う場合)			
	団体で準備	・ ファイヤーのつどい 台本 ・ 活動しやすい服装(雨天時には雨具、寒い時期は防寒具) ・ 運動靴 ・ スタンツ等で必要な物 ・ 軍手(準備係) ・ 虫除けスプレー <事前に予約注文が必要なもの> ・ 薪セット ・ トーチ棒 ・ 灯油 ・ ロウソク(荒天時用)			
	確認事項	・ 同日に複数の団体がファイヤーのつどいを行う場合、活動場所は、団体の規模等により、ファイヤー場、集いの広場のいずれかを指定する。(事前相談有) ・ 荒天時は、キャンドルのつどいへの変更が可能。(事前予約・事前注文が必要) (未使用の薪セット、トーチ棒、ろうそくは当日、返品可。) ・ 利用団体は、健康状態の把握に努め、留意すべきことがあれば事前に相談する。  ・ 引率者は当日16時30分頃から職員と準備、打ち合わせを行う。			

	内 容	留意事項
活動前	16時30分頃 引率者と準備係はエントランス集合。 担当職員からロウソクと貸出物品を受け取り、説明を聞く。 説明を聞いた後、団体内で準備係が準備を行う。  <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>やぐら 見本</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>トーチ 見本</p>  </div> </div>	・ 団体は、2~10名程度の研修者を準備係に当てること。  <職員との打ち合わせ> ・ 天候等を見て、実施判断をする。  ・ 実施方法や監視体制・安全管理について確認を行う。 ・ 借用物の確認、受け取り。 ・ 事前注文した教材の確認、受け取り。
活動の説明	○ 準備、片付けについて ・ 薪の組み方、やぐら(火床)への点火の仕方。 ・ トーチ棒の準備と扱い方。 ・ 設備(電灯、電源、水道、消火栓、内線電話 等)の確認。 ・ 後処理の仕方(消火と掃除)と点検(当日と翌朝)について。	・ 準備と片付け方は、資料カードあり。  ・ 灯油をしみこませたトーチ棒は、点火していても、返品不可。
展開	○ 「ファイヤーのつどい」の基本パターン(例) ※事務室に、参考資料あり。 ※このパターンにこだわる必要はない。 第1部 迎火の儀式(点火) 第2部 親睦の火(ゲーム、スタンツ等) 第3部 送火の儀式(ふりかえり) ・ 終了時の余韻を大切に。 ・ 楽しかったこと、よかったことを発表しあう。  ○ 片付け、掃除、点検(~22:00) ・ ファイヤーの消火を行う。(水道ホースを利用) ・ 消火後、事務室に連絡し、職員を呼び、点検に立ち会う。 ・ 物品の返却。  ○ 翌日の朝(6:00~7:05) ・ (ファイヤー場の場合)倉庫のカギを事務室で借りる。 ・ 残った薪・灰を消火缶に捨て、まわりを掃除する。 ・ 7時05分に職員による点検を受ける。	○ 活動中の安全について ・ 火を扱う活動になるので、引率者は、周囲の状況や参加者の様子等に十分注意する。  ・ 点火、薪の追加は必ず風上から行う。 ・ トーチ棒への分火の際は、もらうまでは必ず下向きで待ち、もらうときに挙げる。  ○ 活動終了後 ・ 確実に消火し、必ず職員の点検を受けること。  ・ 最終的な掃除は、翌朝行う。

No.	101	<h1>オリエンテーリング(OL)</h1>			
概要	グループでマップをたよりに歩き、ポストを探していく。各ポストでは問題を解き、答えを記入する。				
内容	人数(人)	~100人	時間	2~3時間	
	対象	小1以上	時期	通年	
	場所	敷地内及び近隣地域			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ <b>直接指導</b>			
安全管理	引率者による監視(ポイント及びその周辺)と職員による巡回				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ グループで協力してポストを探したり問題に答えたりして、協力する心や思いやりの心を育てる。</li> <li>○ 森の草花や生き物を見たり、地形を感じて歩いたりする。</li> <li>○ 地域の方と交流する。</li> </ul>				
準備	施設から貸出	<引率者に> 無線機、マスターマップ(引率者用) <各グループに> マップ(チェックカード)、バインダー、腕時計、筆記用具			
	団体で準備	活動しやすい服、履き慣れた靴、帽子、タオル、水筒、雨具(カッパ)			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ(1グループ5人程度)を編成する。</li> <li>・引率者は担当職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認を行う。</li> <li>・事前にロングコース(90分程度)、ショートコース(60分程度)のいずれかを選択する。</li> </ul>			

	内 容	留意事項
活動前	<職員との打ち合わせ>(開始10分前) ・進行方法(ルール説明、答え合わせ等)、時間配分の設定 ・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法、無線の使い方	・荒天時は相談の上、実施判断する。
活動の説明	<職員による説明>パワーポイントを使用 ○めあてや活動の進め方の説明を行う。 ○注意事項についての説明を聞く。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">                         ・コース以外のところは通らない。                          ・走らない。歩いて活動。                          ・車の通行に注意する。                          ・(季節によっては)ヘビ、ハチ、かぶれやすい植物にも注意する。                          ・適宜、水分補給。                     </div> ○必要な物品の受け渡し。(準備物参照) ○マスターマップを見ながら、順路を確認。 ・右のマップにポストの位置と歩くコースを書き写す。 ・ポストをどの順番で探すかグループで相談する。	 
展 開	○2分程度の間隔で出発する。 ・地図を見ながら歩き、ポストを見つけていく。 ・ポストに吊り下げてある問題を読み、答えを解答欄に記入。 (ポストの数はロングコースが16、ショートコースは13ある。) ○設定した制限時間内にスタート地点に戻るよう気をつける。 ・ロングコース…出発してから90分程度でゴール。 ・ショートコース…出発してから60分程度でゴール。 ○全グループがゴールした後、答え合わせと得点計算を行う。 ○ふり返りや感想発表、まとめの話などを行う。 ○片付け、掃除をする。	<引率者>コース内での安全監視 ・立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ・活動中は立ち位置、その周辺での安全監視を行う。 <職員> ・適宜、巡回する。 ※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。

No.	102	<b>スコアオリエンテーリング(スコアOL)</b>			
概要	地図を見ながらグループごとに施設内の自然の中を歩き、設置されている白赤のポストを見つけていく。				 
内容	人数(人)	~40人	時間	2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	敷地内			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ <b>直接指導</b>			
安全管理	引率者による監視(ポイントとその周辺)と職員による巡回				
ねらい	○ ポイントを探す活動を楽しみながら、周辺の自然に親しむ。 ○ 仲間と協力してポイントを探し当てることで、協力する心や思いやりの心を育む。				
準備	施設から貸出	<引率者に> 無線機、地図 <各グループに> 地図、バインダー、腕時計、筆記用具、記入用紙			
	団体で準備	活動しやすい服、履き慣れた靴、帽子、タオル、水筒、雨具(カッパ)、虫除けスプレー			
	確認事項	・グループ(1グループ5人程度)を編成する。 ・引率者は担当職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認をする。 ・制限時間は60分程度であるが、団体の事情や参加者の実態等により変えてもよい。			

	内 容	留意事項																																																																																																																																																																																																																																		
活動前	<職員との打ち合わせ>(開始10分前) ・進行方法(ルール説明、答え合わせ等)、時間配分の設定 ・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法、無線の使い方	○荒天時は相談の上、実施判断をする。																																																																																																																																																																																																																																		
活動の説明	<職員による説明> ○めあてや活動の進め方の説明を行う。 ○注意事項についての説明を聞く。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         ・コース以外のところは通らない。                          ・走らない。歩いて活動。                          ・車の通行に注意する。                          ・山道を歩くので、ヘビ、ハチ等危険生物に注意する。                          かぶれやすい植物にも注意する。                          ・適宜、水分補給をする。                     </div> ○必要な物品の受け渡し。(準備物参照)																																																																																																																																																																																																																																			
展 開	<職員による説明> ○全グループ一斉に出発する。 ・地図を見ながら歩き、施設内に設置されているポスト(全部で38個)を見つけていく。 ・ポストを見つけたら、記入用紙の番号とポストの数字が同じ所を探し、その横の記入欄へ該当の記号(カタカナ)を記入する。 ・設定した制限時間内にスタート地点に戻るよう気をつける。(標準時間:60分) ○全グループがゴールした後、問題の答え合わせと得点計算を行う。 ○ふり返りや感想発表、まとめの話などを行う。 ○片付け、掃除をする。	<引率者>コース内での完全監視 ・研修者が出発する前に立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ・活動中は立ち位置、その周辺での安全監視を行う。 <職員> ・適宜、巡回する。 ※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。																																																																																																																																																																																																																																		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="4">スコアオリエンテーリング 記入用紙</th> <th colspan="4">グループ名</th> </tr> <tr> <th colspan="2">Aゾーン</th> <th colspan="2">Bゾーン</th> <th colspan="2">Cゾーン</th> <th colspan="2">ラッキーポスト</th> </tr> <tr> <th>番号</th> <th>記号</th> <th>得点</th> <th>小計</th> <th>番号</th> <th>記号</th> <th>得点</th> <th>小計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td><td>10</td><td></td><td>16</td><td></td><td>5</td><td></td><td>26</td><td></td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td>10</td><td></td><td>17</td><td></td><td>20</td><td></td><td>27</td><td></td><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td>20</td><td></td><td>18</td><td></td><td>10</td><td></td><td>28</td><td></td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td>10</td><td></td><td>19</td><td></td><td>10</td><td></td><td>29</td><td></td><td>30</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td>20</td><td></td><td>20</td><td></td><td>20</td><td></td><td>30</td><td></td><td>30</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td><td>30</td><td></td><td>21</td><td></td><td>5</td><td></td><td>31</td><td></td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td><td>10</td><td></td><td>22</td><td></td><td>30</td><td></td><td>32</td><td></td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td><td>10</td><td></td><td>23</td><td></td><td>10</td><td></td><td>33</td><td></td><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td><td>20</td><td></td><td>24</td><td></td><td>20</td><td></td><td>34</td><td></td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td><td>10</td><td></td><td>25</td><td></td><td>20</td><td></td><td>35</td><td></td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td></td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="3" style="text-align: right;">Cゾーン小計 150</td></tr> <tr><td>12</td><td></td><td>20</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="3" style="text-align: right;">ラッキーポスト</td></tr> <tr><td>13</td><td></td><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>番号</td><td>記号</td><td>得点</td><td>小計</td></tr> <tr><td>14</td><td></td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>36</td><td></td><td>50</td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td></td><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>37</td><td></td><td>50</td><td></td></tr> <tr><td colspan="4" style="text-align: right;">Aゾーン小計 200</td><td colspan="4" style="text-align: right;">Bゾーン小計 150</td><td colspan="4" style="text-align: right;">38 50</td></tr> <tr><td colspan="4"></td><td colspan="4" style="text-align: right;">合計得点</td><td colspan="4" style="text-align: right;">点/650点</td></tr> </tbody> </table>		スコアオリエンテーリング 記入用紙				グループ名				Aゾーン		Bゾーン		Cゾーン		ラッキーポスト		番号	記号	得点	小計	番号	記号	得点	小計	1		10		16		5		26		10		2		10		17		20		27		20		3		20		18		10		28		10		4		10		19		10		29		30		5		20		20		20		30		30		6		30		21		5		31		5		7		10		22		30		32		10		8		10		23		10		33		20		9		20		24		20		34		10		10		10		25		20		35		5		11		10						Cゾーン小計 150			12		20						ラッキーポスト			13		5						番号	記号	得点	小計	14		10						36		50		15		5						37		50		Aゾーン小計 200				Bゾーン小計 150				38 50								合計得点				点/650点			
スコアオリエンテーリング 記入用紙				グループ名																																																																																																																																																																																																																																
Aゾーン		Bゾーン		Cゾーン		ラッキーポスト																																																																																																																																																																																																																														
番号	記号	得点	小計	番号	記号	得点	小計																																																																																																																																																																																																																													
1		10		16		5		26		10																																																																																																																																																																																																																										
2		10		17		20		27		20																																																																																																																																																																																																																										
3		20		18		10		28		10																																																																																																																																																																																																																										
4		10		19		10		29		30																																																																																																																																																																																																																										
5		20		20		20		30		30																																																																																																																																																																																																																										
6		30		21		5		31		5																																																																																																																																																																																																																										
7		10		22		30		32		10																																																																																																																																																																																																																										
8		10		23		10		33		20																																																																																																																																																																																																																										
9		20		24		20		34		10																																																																																																																																																																																																																										
10		10		25		20		35		5																																																																																																																																																																																																																										
11		10						Cゾーン小計 150																																																																																																																																																																																																																												
12		20						ラッキーポスト																																																																																																																																																																																																																												
13		5						番号	記号	得点	小計																																																																																																																																																																																																																									
14		10						36		50																																																																																																																																																																																																																										
15		5						37		50																																																																																																																																																																																																																										
Aゾーン小計 200				Bゾーン小計 150				38 50																																																																																																																																																																																																																												
				合計得点				点/650点																																																																																																																																																																																																																												



No.	104	<h1>クレヨン探検</h1>		
概要	絵カードのコース図(写真)に従って施設敷地内を歩き、ポストに入っているシールを集めていく。			
内容	人数(人)	~50人	時間	1~1.5時間
	対象	幼児・小学校低学年	時期	通年
	場所	敷地内		
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ <u>直接指導</u>		
	安全管理	引率者による安全管理と職員による巡回		
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 友だちと協力し、仲良く活動を楽しむ。</li> <li>○ 絵カードをもとにポストを探し当てる。</li> </ul>			
準備	施設から貸出	<引率者に> 無線機 <各グループに> 絵カード、シール、シールカード、ストラップ		
	団体で準備	活動しやすい服、履き慣れた靴、帽子、タオル、水筒、雨具(カッパ)		
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ(1グループ5人程度)を編成する。(引率者の人数による)</li> <li>・原則1グループに1名の引率者がつき、安全に配慮する。</li> <li>・引率者は担当職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認をする。</li> <li>・対象に合わせて各ポストにクイズ等を準備することもできる。その場合、クイズ等の準備は団体で行う。</li> </ul>		




	内容	留意事項
活動前	<職員との打ち合わせ>(開始10分前) ・進行方法(ルール説明、安全指導等)、時間配分の設定 ・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法、無線の使い方	<荒天時> コースの状況などを考慮の上、実施判断をする。
活動の説明	<職員による説明> ○めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○注意事項についての説明を聞く。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         ・コース以外のところは通らない。                          ・走らない。歩いて活動。                          ・車の通行に注意する。                          ・山道を歩くので、ヘビ、ハチ等危険生物に注意する。                          かぶれやすい植物にも注意する。                          ・適宜、水分補給をする。                     </div>	
展開	○各グループが一定の間隔をあけて出発する。 ・絵カードのコース図に従いながらポイント(全部で7つ)を順路通りに、見つけて歩く。 <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">絵カードのコース図</div> </div> ・ポイントに設置されているポストを見つけたら、ポスト内にあるシールを取り出し、各自がシールカードに貼る。	<引率者>コース内での完全監視 ・立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ・子どもと一緒に歩きながら安全を確認する。  ※幼児の場合、各グループに引率者が同行する方が望ましい。  ・活動中はコースを巡る速さを競うことはなく、みんなで活動を楽しむことに主眼をおきながら見守る。  <職員> ・適宜、巡回する。  ※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。
	シールカード例	
	○全グループがゴール後、ふり返りや感想発表、まとめの話などを行う。  ○片付け、掃除をする。	

No.	105	<b>ワイルド探検</b>			
概要	絵カードのコース図(写真)に従って施設敷地内を歩き、シールを集めていく。それに加えて、途中で綱渡りや木登りなどにもチャレンジする。				
内容	人数(人)	~50人	時間	1.5~2時間	
	対象	幼児・小学校低学年	時期	通年	
	場所	敷地内			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ <b>直接指導</b>			
	安全管理	引率者による監視と職員による巡回			
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 友だちと協力し、仲良く活動を楽しむ。</li> <li>○ 絵カードをもとにポイントを探し当てる。</li> <li>○ 最後まであきらめずに探検にチャレンジする。</li> </ul>				
準備	施設から貸出	<引率者に> 無線機、探検用地図 <各グループに> 絵カード、シールカード、ストラップ			
	団体で準備	活動しやすい服、履き慣れた靴、帽子、タオル、水筒、雨具(カッパ)、虫除けスプレー			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ(1グループ5人程度)を編成する。(引率者の人数による)</li> <li>・原則1グループに1名の引率者がつき、安全に配慮する。</li> <li>・引率者は担当職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認をする。</li> <li>・対象に合わせて各ポイントにクイズ等を準備することもできる。(その場合、クイズ等の準備は団体で行う。)</li> </ul>			



	内容	留意事項
活動前	<職員との打ち合わせ>(開始10分前) ・進行方法(ルール説明、安全指導等)、時間配分の設定 ・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法、無線の使い方	○荒天時はコースの状況などを考慮の上、実施判断をする。
活動の説明	<職員による説明> ○めあてや活動の進め方の説明を聞く。 ○注意事項についての説明を聞く。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         ・コース以外のところは通らない。                          ・走らない。歩いて活動。                          ・車の通行に注意する。                          ・(季節によっては)ヘビ、ハチ等危険生物に注意する。                          ・かぶれやすい植物にも注意する。                          ・適宜、水分補給をする。                     </div> ○必要な物品を受け取る。(準備物参照)	<b>ワイルド探検 コースマップ</b> 
展開	1)各グループが一定の間隔をあけて出発する。 ・絵カードのコース図に従いながらポイント(全部で6つ)を順路通りに、見つけて歩く。 ・ポイントを見つけたら、その場に設置されている課題にチャレンジする。 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <b>ワイルド探検 活動紹介 (例)</b> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">                         綱わたりのぼり  </div> <div style="text-align: center;">                         ブランコ  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">                         がけのぼり  </div> <div style="text-align: center;">                         木登り~はしご渡り  </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題をクリアしたら、置いてあるケースからシールを取り出し、各自がシールカードに貼る。</li> </ul> 2)全グループがゴール後、 ・ふり返りや感想発表まとめの話などを行う。 3)片付け、掃除をする。	<課題クリアの条件>課題に挑戦したらクリアとする。課題をやり遂げて成功させることが目的ではなく、チャレンジする姿勢を大切にする。 <引率者>コース内での完全監視 ・立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ・子どもと一緒に歩きながら安全を確認する。 ※幼児の場合、各グループに引率者が同行する方が望ましい。 <職員> ・適宜、巡回する。 ※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">                         シールカード例  </div>

No.	106	<b>一畑薬師ハイキング</b>				
概要	サン・レイク周辺の自然を感じながら、標高300mの一畑寺(いちばたじ)を目指して歩いていく。					
内容	人数(人)	~200人	時間			2~4時間
	対象	どなたでも	時期			春~秋
	場所	サン・レイク ⇄ 一畑薬師				
	指導形態	自主活動・事前の説明のみ・直接指導				
	安全管理	引率者と担当職員による監視				
ねらい	○ 歩き続けることによって、心身の鍛練を図る。 ○ 自然とのふれあいにより動植物への愛護の心を育てる。 ○ 励まし合いながら登山することで、協力する心、思いやりの心を育てる。					
準備	施設から貸出	・無線機、地図 ・携帯トイレ、救急セット、熱中症セット、エマージェンシーシート				
	団体で準備	・活動しやすい服装、運動靴、リュック、タオル、帽子、水筒(飲み物)、カップ(雨天時) ・(必要であれば)糖分・塩分補給用の飴など、虫除け、軍手				
	確認事項	コース(一宝寺、石段、大洪山)を選択する。バス送迎、坐禅、野外弁当は事前予約が必要。				

	内 容	留意事項
活動前	<職員との打ち合わせ>(出発前) ・コースの選択、無線の使用方法 ・(バスを利用する場合)送迎の時間と場所 ・(坐禅を実施する場合)開始時刻と受付方法 ・(野外弁当を利用する場合)受け取り、食べる場所と時間	<荒天時> コースや参加者の状況等を考慮し、相談の上、団体が実施の判断をする。
活動の説明	○コース概要、注意事項等の説明 ・出発前にトイレを済ませておく。 ・ハチやヘビなどの危険生物に注意。(近づかない、攻撃しない、大声を出さない等) ・道路を歩く場合は車の通行に注意。交通ルールを守って右側(または歩道)を1列(または2列)で通行する。 ・一畑寺の敷地内に入ったら参拝客がいるので静かに過ごす。	・緊急時は引率者や職員に連絡をする。 ※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。 ・コース途中に利用できるトイレはない。
展開	○集合、出発準備 ・手荷物の確認、(必要があれば)準備体操を行う。 ・トイレの確認をして出発する。 <行き> 1)一宝寺コース:片道約5キロ(2時間)、山道からは約2.5キロ ・前半(サン・レイク~集会場)は道路を歩く。山道に入る前(集会所付近)で水分補給をし、山道へ入る。 ・後半は山道を歩き、一畑薬師の大駐車場へ。山道が終わった後、一畑寺へ上がっていく。 ※山道から道路に出る時、飛び出し注意。 ・大駐車場へ到着。本堂へ。 2)石段コース:片道約4.5キロ(1時間半~2時間) サン・レイクから道路を歩き最後に1270段の石段を上がる。途中で水分補給等をしながら石段下まで行く。石段を上る前に、水分補給をし、登っていく。本堂へ到着。 3)大洪山コース:片道約1.0キロ(30分~1時間) 一畑薬師を登山口とする。(徒歩1時間程度で往復できる)未就学児でも無理のないコースである。途中で休憩・水分補給をしながら登っていく。 <帰り> 上記いずれかのコースを下っていく。(バスでの迎えも可) <ふりかえり>活動中に感じた事を発表する。 ・歩いたコース内(サン・レイク~一畑寺)の自然 ・お寺の雰囲気 ・途中での会話 等 ○帰所後 サン・レイク事務室への報告・物品返却をする。	○足元に注意して進む。 ・前日までの雨の状況により、ぬかるんでいたり、滑りやすかったりする場所がある。 ・石段はコケがついており滑りやすいので注意する(特に、雨の翌日などは滑りやすいので要注意)。 <バスを利用する場合> ・送迎の時刻を設定していても、他団体のプログラムでの運行との兼ね合いで前後することがあるので、職員の指示に従う。 <引率者> ・一緒に歩きながら安全を確認する。 <その他> 往路と復路は別のコースでも良い。どちらか片道をバス利用、または往復の一部をバス利用なども応相談。

# 宍道湖岸ウォークマップ

※ゆったりと宍道湖岸の自然の様子を観察したり、景色を堪能したりしながらグリーンパークまで歩きます。(鳥の観察には双眼鏡を使いましょう)


番号	活動
1	ヨシの葉の付き方、伸び方を観察しよう。
2	キンクロハジロたちを観察しよう。近くに咲いている花もみつけてみよう。
3	マガモやカルガモの飛び姿をみつけよう。
4	魚がはねるところを観察しよう。
5	川岸にいるカニをみつけよう。
6	斐伊川から流れ着いた植物をみつけよう。ミサゴやシラサギをみつけよう。
7	オオヨシキリの声をきいてみよう。
8	ナゴヤサナエの羽化のあとをさがしてみよう。カニやエビもみつかるとかも…。
9	グリーンパークの中を見て回ろう。
10	カワセミヤトンボをさがしてみよう。




Map labels and features:

- 一畑口 (Ichihata-guchi)
- 青少年の家 サン・レイク (Seinen no Ie San-Ryūku)
- 一畑北松江線 (Ichihata Kita-Matsuyama Line)
- 東同 (Tōdō)
- いざ湖岸道へ (Iza Lake Shore Road)
- 狭い道注意! (Narrow Road Caution!)
- 境川橋を左折 (Turn Left at Sakai River Bridge)
- 431 (Road Number)
- 大山が見える (Large Mountain Visible)
- 宍道湖 (Shikido Lake)
- 水門がカニポイント (Weir is Crab Point)
- 湖遊館新 (Shikido Lake Museum New)
- 旭丘中 文 (Asahioka Nakayama)
- 多久町 園町 布崎 (Takudō, Enmachi, Nunobiki)
- 昔は宍道湖の一部だったところ (Formerly part of Shikido Lake)
- 三瓶山が見える (Mitsubin-san Visible)
- 原立宍道湖自然館ゴビウス (Hirata Shikido Lake Natural Museum Gobius)
- 道湖グリーンパーク (Michi-umi Green Park)
- 宍道湖北山 県立自然公園 (Shikido Lake North Mountain Prefectural Natural Park)
- バス乗車場所 (Bus Stop)


©2011 Google - 画像 ©2011 DigitalGlobe, Cnes/Spot Image, GeoEye.

No.	107	<h1>宍道湖岸ウォーク</h1>			
概要	サン・レイクから宍道湖グリーンパークへ歩いていき、四季の自然を感じたり野鳥を観察したりする。				
内容	人数(人)	~80人	時間	2~3時間	
	対象	どなたでも	時期	通年(天候による)	
	場所	サン・レイク~宍道湖岸~グリーンパーク			
	指導形態	自主活動・事前の説明のみ		直接指導	
	安全管理	引率者の監視			
ねらい	○ 宍道湖岸の観察を通して、宍道湖周辺の自然のよさを実感し、環境保全への意識とともにふるさと島根への愛着を高める。				
準備	施設から貸出	・双眼鏡、宍道湖ウォークマップ、無線機 ・救急セット			
	団体で準備	・活動しやすい服装、運動靴、リュック、タオル、帽子、カッパ(雨天時) ・(必要であれば)糖分・塩分補給用の飴、飲み物、虫除け			
	確認事項	・連携施設(グリーンパーク、ゴビウス、湖遊館)を利用する場合は、利用する時間帯と人数を事前に職員に相談し、予定を組む。(利用する施設へは職員が連絡・申請を行う。) ・グループを編成して活動することも可。(目安:1グループ5人程度)			

	内容	留意事項
活動前	<p>&lt;職員との打ち合わせ&gt;(開始10分前)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・進行方法(事前指導、コース概要等)、時間配分の設定</li> <li>・引率者の立ち場所や緊急時の連絡方法、無線の使い方</li> <li>・(バスを利用する場合)迎えの時間と集合場所、連絡手段</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・荒天時は相談の上、団体が実施を判断する。</li> </ul>
活動の説明	<p>&lt;引率者、職員による概要説明&gt;</p> <p>○めあてや活動の進め方、コース概要の説明を聞く。 ○注意事項、観察マナー、双眼鏡の操作について聞く。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>&lt;注意事項&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走らない。交通ルールを守る。</li> <li>・斜面、法面、湖岸、用水路等に下りないようにする。</li> <li>・ハチやヘビなど危険生物に注意。</li> <li>・車の通行に注意。</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>&lt;観察のマナー&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大声を出さない</li> <li>・野鳥へ近づきすぎない</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p> </div> </div> <p>○必要な物品の受け渡し。(準備物参照)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出発前にトイレは済ませておく。(途中にはない。)</li> </ul> <p>&lt;コース概要&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マップの①までは、歩道を通るが、431号線をくぐる①~②は道が細く、車も通るので、十分注意。</li> <li>・431号線をくぐってすぐ左に折れ(②)、湖岸コース(宍道湖湖北自転車道)へ入り、グリーンパークへ(⑧)。</li> </ul>
展開	<p>○集合、出発。</p> <p>&lt;行き&gt;徒歩で宍道湖岸へ移動。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マップを見ながら進み、双眼鏡も使用しながら自然観察を行う。</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>宍道湖岸ウォークマップ</b></p>  <p>&lt;帰り&gt;来た道に戻る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バスでサン・レイクへ戻ることも可能。(要事前申請)</li> </ul> <p>○帰所後</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サン・レイク事務室への報告、物品返却をする</li> </ul>	<p>&lt;引率者&gt;コース内での監視</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・立ち位置につき、無線の繋がりが具合を確認する。</li> <li>・活動中は立ち位置、その周辺での安全監視を行う。</li> <li>・子どもと一緒に歩きながら安全を確認する。</li> </ul> <p>※幼児~低学年の場合、各グループに引率者が同行する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・緊急時は事務室に連絡をする。</li> <li>※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。</li> </ul> <p>&lt;連携施設利用&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グリーンパークやゴビウスで見学、観察等を行うこともできる。(要事前申請)</li> <li>・湖遊館でのスケートができる。(冬季のみ。要事前申請)</li> </ul> <p>&lt;迎えのバスを利用する場合&gt;</p> <p>迎えの時刻を設定していても他団体の送迎との兼ね合いで前後することがあるので、職員の指示に従う。</p>


No.	108	<h1>サイクリング</h1>			
概要	自転車に乗ってサン・レイク周辺の自然を感じる。				
内容	人数(人)	~60人	時間	2~3時間	
	対象	身長115cm以上	時期	春~秋	
	場所	サン・レイク~一畑薬師・宍道湖岸など			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者(と担当職員)による監視			
ねらい	○自転車をこぎ続けることによって、心身の鍛練を図る。 ○自然とのふれあいにより動植物への愛護の心を育てる。 ○励まし合いながら活動することで、協力する心、思いやりの心を育てる。 ○交通規則を守りながらサイクリングをすることで、交通安全に対する意識を深める。				
準備	施設から貸出	・自転車66台…26インチ(40台+10台), 24インチ(10台), 22インチ(6台) ・ヘルメット, 肘膝サポーター ・無線機, 地図, 救急セット			
	団体に準備	・活動しやすい服装, 運動靴, リュック, タオル, 帽子, 水筒, カップ(雨天時) ・(必要であれば)糖分・塩分補給用あめ等, 虫よけ			
	確認事項	コースを決める。一畑薬師や湖岸コースなど, その他団体のねらいに応じて相談する。 近隣の連携施設を利用したい場合は, 事前に職員に相談(施設利用例は下記参照)。 必ず、引率者1名以上が同行すること。			


	内 容	留意事項
活動前	<職員との打ち合わせ>(出発前) ・コース(道順、休憩箇所、駐輪場所など) ・無線機使用の確認、緊急時の対応方法の確認 ・スケジュールの確認 (坐禅を実施する場合)体験する時間帯と受付方法の確認 (ゴビウス・グリーンパークを利用する場合)見学時刻の確認 (野外弁当を利用する場合)野外弁当の受け取り・場所・時間確認	<荒天時> コースや参加者の状況等を考慮し、相談の上、団体が実施の判断をする。  ※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。
活動の説明	○集合、出発準備 ・体格に合う自転車を選び、サドルの高さ調整する。 ・空気圧を確認(空気を入れる)。 ・ヘルメットとサポーターを装着 ・変速機とブレーキの動作確認(グラウンドで試運転)	・事前にトイレは済ませておく。 ・必ず車両点検を各自してから出発。 ・グラウンドで変速機の使い方を練習する。変速しながらペダルを漕ぐとチェーンが外れることがあるので注意。
	○マナーや注意事項の確認 ・交通ルールを守って走行する。 ・適宜、水分補給と休憩をとる。 ・自転車を停めるときは、決められた場所にまとめて整列して、駐輪する。 ・緊急時の連絡方法	・車の通行に十分注意して走行する。 ・車道にはみ出さない。 (横1~2列で走行。) ・先頭の引率者を追い越さない。 ・前後の車間距離に注意。 ・緊急時は引率者や職員に連絡をする。
展 開	<活動> トイレなどを済ませて出発する。  1) 石段コース: 片道約4.5キロ(サン・レイク~石段~一畑薬師) サン・レイクから石段下まで行く。(石段を歩いて登り、境内へ) 一畑寺を見学後、石段を下り、帰る。  2) 旧有料道路コース: 片道約5.5キロ(サン・レイク~一畑薬師) サン・レイクから大きな道を通り、旧有料道路を上がっていく。(一畑寺を見学することも可能。)  3) 宍道湖畔コース: 湖遊館まで片道2.7キロ、任意の距離で実施可(サン・レイク~431号線沿い) サン・レイクから、431号線沿いを西に向かう。途中旧道に入り、431号線の下をくぐるとすぐに、宍道湖畔沿いの自転車道に入る。更に約2km進むと、宍道湖公園に到着。	<コース概要> 1) は、階段下に駐輪。石段が滑りやすいので、要注意。(特に荒天時、雨上がり等) 2) は、一畑寺の大駐車場に駐輪。急な坂を上るので、体力がいる。 3) 車道メインで狭い走行路もある。大型車両も多数通るので、注意。 13歳未満は積極的に歩道を利用。  <事前相談が必要> 施設見学や利用を併用する場合は、時間帯と人数などを事前に相談の上、スケジュールを組む。  ・一畑寺(坐禅体験は事前予約が必要) ・グリーンパーク、ゴビウス、湖遊館など ※開館日を要確認

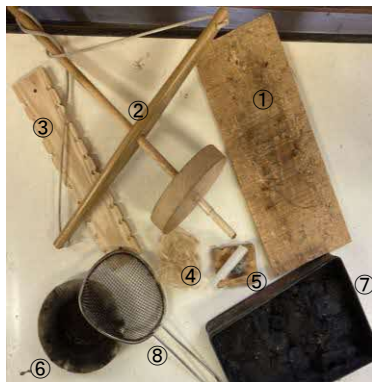
No.	109	<b>磯観察</b>				
概要	磯の生き物を見つけ、観察する。					
内容	人数(人)	~40人	時間	3~4時間		
	対象	どなたでも	時期	春~秋		
	場所	坂浦海岸				
	指導形態	自主活動		事前の説明のみ		直接指導
	安全管理	引率者と担当職員による監視				
ねらい	○海辺にいる生物に興味を持つ。 ○海での安全な活動のために、気を付けなくてはならないことを知る。 ○自然や環境を大切にすることを育む。					
準備	施設から貸出	・ライフジャケット(子供用・大人用) ・観察用品(バケツ、手網、箱メガネ) ・白バケツ、プラスチックトレイ、水槽、水タンク、ブルーシート、バスの座席用防水シート ・無線機、雷探知機、救急用品(レスキューチューブ、救急セット、熱中症セット)				
	団地で準備	ぬれてもよい服、ぬれてもよい靴(サンダル、クロックスは×)、買い物袋、防寒着(風よけになるもの) タオル、帽子、日焼け止め、飲み物、あめ等(糖分・塩分補給用:必要であれば)				
	確認事項	・外部講師が同行できない場合は、実施しない。 ・出発する前に着替えを浴室の脱衣所(またはシャワー室)に置いておく。 ・送迎バスの運行が湖面活動と重なった場合は、送迎の時刻を調整する(下記参照)。				

	内 容	留意事項
活動前	<職員、講師との打ち合わせ> ・実施の可否を確認。 ・集合場所と集合時刻の確認 ・観察マナー、安全指導など注意事項の確認  <出発準備> ・シャワー室、脱衣所、研修室等で着替えを済ませておく。 ・着替えを脱衣所(またはシャワー室)に準備しておく。 ・持ち物を確認する。	○実施判断 ・天候や磯の状況、参加者の状況等を考慮し、相談の上、実施の判断をする。  ・午前と午後の団体入れ替えがある場合は、人数に応じて、着替え場所を調整し指定するので、要確認。
展 開	1)ロビーに集合 ・ライフジャケットを着用し、バスに乗る。  2)バスで坂浦海岸に移動。(20分程度) ・バスの中で、安全面やマナーについての注意を聞く。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                         ・危険な生き物 (クラゲ、ウニ、ゴンズイ、オコゼなど)                          ・危険な行動 (走る、跳ぶ、海に背を向ける、指定した活動範囲の外には行かない 等)                          ・採ってはいけない生き物 (ウニ類、サザエ、あわび 等)                     </div> 3)現地到着後、トイレの場所を確認する。(箱メガネ・手網をバスから降りてすぐに個人に渡す。) 4)磯観察をする前に、次のことについて指導する。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                         ○活動する範囲を確認する。                          ・指定された範囲内で、必ずバディと共に活動する。                          ○生き物の住み家にお邪魔するという気持ちを持って活動する。                          ・生き物をむやみに傷つけない。                          ・生き物を大量に捕獲しない。                     </div> 5)磯観察をする。 ・ライフジャケットを付けたまま、バディシステムを用いて活動(磯から上がった後、必ずバディの存在を確認する。) ・捕獲した生き物について、講師の話聞く。 ・観察し終わったら、捕獲した生き物を元の場所に放す。  6)ライフジャケットを着たままバスに乗ってサン・レイクに帰る。 ・バスに乗る前に箱メガネと手網を返す。  7)サン・レイクに到着後 ・ライフジャケットや使った道具を洗って干し、返却する。 ・靴も水洗いし、干す。(シャワー、着替え後に回収。) ・着替えをする(浴室の利用はシャワーのみ可)。	・出発前にトイレを済ませておく。           <引率者、講師、職員> ○活動前 ・監視体制の確認(分担して監視場所に立つ等)  ○活動中 ・水分補給、休憩を適宜行う。 ・安全について十分注意する。   ○活動終了後 ・人数、体調を確認。   ・砂をよく落とし、館内に入る。



No.	111	<h1>火起こし</h1>			
概要	○マイギリ式発火法により、グループで協力して火を起こす。				
内容	人数(人)	~40人	時間	1~1.5時間	
	対象	小4以上	時期	通年	
	場所	屋外創作棟、屋外創作棟前、玄関横			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">直接指導</span>			
安全管理	引率者と担当職員による監視				
ねらい	○ 先人の知恵に学び、生きるための工夫に気づく。 ○ グループで協力して作業を進めることにより、連帯感を深める。 ○ 役割分担をすることで協力を意識できるようにする。				
準備	施設から貸出	・各グループに火起こし道具一式 ・風除けの筒、ランタン			
	団体で準備	活動しやすい服、帽子、軍手(ゴムがついていないものが望ましい。) ※ 夏期は タオル、水筒			
	確認事項	・起こした火をランタンに移して保管し、その後の活動で利用することもできる。 (例:炊飯活動、ファイヤー、キャンドルの集い) ・ファイヤースターターを使う火起こし体験活動も可。(事前に要相談) ・屋外での実施は、風など天候に左右されやすいので、人数と班編成は要相談。			

	内 容	留意事項
活動前	<職員との打ち合わせ>(実施までに) ・ねらいの確認 ・人数や班の数 ・集合場所や集合時刻の確認	<班編成の目安> ・活動しやすい人数…各班4~6人。 ・班の数…8班まで。
活動の説明	<職員による説明> ○めあてや活動の進め方、終了時刻の確認 ○火おこしの方法について話を聞く。 ・マイギリ式の発火法について ・火きり杵の回転を止めずに交代する方法を知る。 ○安全についての話を聞く。 ・火の粉の飛び散り、急な発火、摩擦熱 ・ロウソク台とロウソクの置き場、置き方 ・火種を育てるときは、軍手をはめる。 ・引火や火傷に注意	※火が起こせない班があっても、時間になったら終了することを確認しておく。
展 開	○グループの中で交代しながら、全員が火起こしを体験する。 1)班ごとに道具の準備をする。 2)火種を作る。 ・火きり杵を火きり臼の穴に合わせ、回転させて起こる摩擦により火種をつくる。 ・灰皿に入れた火口の上に、火きり杵から火種を採る。 3)火種を炎にする。 ・やさしく息を吹きかけ、火口に火種を広げる。 ・煙が出はじめたら、細くばらした麻紐を適量火種の上にのせ、息で飛ばないように金網をかぶせ、横から強く息を吹きかける。 4)炎を保管する。 ・炎がついたら金網をすぐに外し、火をろうそくに移す。 ・ろうそくから細竹を使ってランタンに火を移し、保管する。 ・時間がある限り、交代しながら火起こしをする。 5)片付けと清掃をする。	○役割分担することで協力を意識できるように声をかける。 ○火種を広げるとき、炎を起こすときは、火の粉が飛び散ったり、急に燃え上がったりすることもあるので十分注意する。 ○全班が火を起こせなくても、次の活動に支障が出ないよう、設定時間内に活動を終了する。 ○火きり杵の芯は根元まで使うと抜けなくなる。2cmくらいになったら交換する。
	火起こし道具一式 ①火きり臼 ②火きり杵 ③土台板 ④麻紐 ⑤ろうそく、ろうそく台 ⑥灰皿 ⑦火口(ほくち)	火口(ほくち) がまの穂をほぐして炭にしたもの 




No.	112	<b>肝だめし</b>			
概要	○暗い山道を歩き、肝だめしをする。				
内容	人数(人)	~40人	時間	30分 ~ 1時間程度	
	対象	小1以上	時期	春 ~ 秋	
	場所	肝だめしコース			
	指導形態	自主活動		事前の説明のみ	
安全管理	引率者による監視				
ねらい	○ 勇気を出して夜の山道を歩くことができる。 ○ みんなで励まし合いながら活動することでお互いの信頼感を深める。				
準備	施設から貸出	肝だめし用かぶり物、衣装 ・無線機 ・CDデッキ ・懐中電灯 ・肝だめしコース図			
	団体で準備	・活動しやすい服装(長袖、長ズボンが望ましい) ・運動靴 ・雨具(カッパ) ・防寒着 ・懐中電灯 ・虫除けスプレー			
	確認事項	・引率者は必ず、肝だめしコースを当日(16時30分頃まで)に下見をし、担当職員と相談の上、実施判断をすること。 ・引率者は、実施中のコース内で安全監視を行う。(下記の「監視ポイント」参照)			

	内 容	留意事項
活動前	<p>&lt;職員との打ち合わせ&gt;(当日、16時30分までに)</p> <p>○職員からの説明を受ける(引率者のみでも可)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コース概要、注意事項等、無線の使い方</li> </ul> <p>○コースの下見、順路と監視ポイント等の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・引率者は下見をし、担当職員と相談の上、実施判断をする。</li> </ul> <p>○必要物品の貸出。</p>	<p>○危険個所が無いを確認する。(ぬかるみ、ハチの巣など)</p> <p>&lt;荒天時&gt;</p> <p>○コースの状況も考慮し、相談の上、団体が実施判断をする。</p>
展開	<p>&lt;団体担当者による説明&gt;</p> <p>○活動の流れ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・(必要に応じて)雰囲気の出る話を聞く。</li> <li>・ゴール後の動き(待機場所など)についても確認する。</li> </ul> <p>○コース(順路)の確認。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本庭園前から、スタートする。</li> <li>・お化けマークに従って歩く。</li> <li>・バーベキューハウス裏にゴール。</li> </ul> <div style="text-align: center;"> <p><b>肝だめしコース</b></p>  <p>★ 監視ポイント</p> </div> <p>○注意事項について話を聞く。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走らない。</li> <li>・滑りやすいところや木の根っこ、段差に注意。</li> <li>・貯水槽のところで左(旧東小学校方面)に曲がらない。</li> </ul> </div> <p>&lt;順路に従ってスタート&gt;</p> <p>○(必要に応じて)懐中電灯、地図を受け取り、順番に出発。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あらかじめ取り決めた集合場所で待機。</li> </ul> <p>○全員がゴールしたら</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・点呼、人数確認、体調を観察し、解散。</li> </ul> <p>○事務室へ、物品返却と終了報告</p>	<p>&lt;引率者&gt;</p> <p>○人数に応じて監視体制を組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・立ち位置で無線の繋がり具合を確認する。</li> </ul> <p>※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>&lt;監視ポイント&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★スタート(日本庭園前)</li> <li>★ファイヤー場横通路</li> <li>★テニスコート横通路</li> <li>★旧東小分かれ道(貯水槽)</li> <li>★OL・バーベH分かれ道</li> </ul> </div> <p>○複数のグループで活動する場合は、その場の様子で間隔をあげながら、順番に出発するようにする。</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>肝だめしコースの表示</p>  <p><b>サンレイク</b></p> </div>

No.	113	<b>フライングディスクゴルフ(FDG)</b>			
概要	ゴルフのボールの代わりにフライングディスクを使用し、バスケット型の専用ゴールに、何投で投げ入れることができるかを競う。				
内容	人数(人)	~40人	時間	2~3時間	
	対象	小1以上	時期	通年	
	場所	敷地内			
	指導形態	自主活動 ・ <b>事前の説明のみ</b> ・ <b>直接指導</b>			
安全管理	引率者による監視と職員による巡回				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 心身の健康・体力の保持・増進を図る。</li> <li>○ ルールを守ったり(工夫したり)、チームで作戦を考えたりしてゲームを行いながら、仲間との交流を深める。</li> <li>○ コースをまわりながら自然散策をし、サン・レイクの自然に親しむ。</li> </ul>				
準備	施設から貸出	<指導者に> 無線機                      <研修者に> フライングディスク, ゴール(常設) <各グループに> スコア用紙, バインダー, 筆記用具			
	団体で準備	活動しやすい服(長袖・長ズボンが望ましい), 履き慣れた靴, 帽子, タオル, 水筒 雨具(カッパ), 虫除けスプレー(季節に応じて)			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ(1グループ3~4人程度)を編成する。</li> <li>・指導担当スタッフと実施方法や監視体制等について事前に打合せを行う。</li> <li>・低学年の場合、各グループに引率者が同行する方が望ましい。</li> </ul>			

	内 容	留意事項
活動前	<職員との打ち合わせ>(開始10分前) ・進行方法(ルール説明、答え合わせ等)、時間配分の設定 ・引率者の役割や立ち位置 ・緊急時の連絡方法、無線の使い方	・荒天時は相談の上、実施判断をする。 ・無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。
活動の説明	<職員による説明> ○めあてや活動の進め方 ・コース概要(順路、班編成の確認) ・ルール、スコア、投げ方 など  ○注意事項について聞く。 ・安全上の注意 (走らない、コース以外は立ち入らない、車の通行に注意 など) ・ディスクがコースアウトした場合について <練習> ○必要な物品を受け取る。(準備物参照) ○投げる練習をする。	・一人一人のスコアだけでなく、グループ毎の総合スコアで行うこともできる。  ・コース以外は立ち入らないが、ディスクがそれた場合は安全に十分注意して回収する。回収できない場合は無理に取らず、担当職員に伝える。 ・グラウンドや体育館など広い場所で行う。
展 開	1)グループ毎に一斉にスタートする。 ・指定されたスタート地点からコースを回る(全9ホール)。 ・グループの中で交代しながら、ディスクを投げる。 ・スコアを記録して、次のホールへ移動。 2)9ホール回り終えたら、ゴール。 ・最初に説明を聞いた部屋に戻って待つ。 3)スコアの計算、成績発表 全グループが部屋に戻ったら、それぞれのスコアを確認し、成績発表をする。 4)ふり返りや感想発表、まとめの話などを行う。 5)片付け、掃除をする。道具を返却する。	・各グループが最初に行くホールを分かれてスタートすることで、混雑を防ぐ。 <引率者>コース内での監視 ・立ち位置につき、無線のつながり具合を確認する。 ・立ち位置、その周辺で巡回(または各グループに同行)しながら、安全監視を行う。 ・スコアのよし悪しだけでなく、一人一人のがんばりを評価する。みんなで活動を楽しむことに主眼をおきながら見守る。 <職員> ・適宜、巡回する。

No.	114	<h1>天体観察</h1>			
概要	○天体望遠鏡を使い、月や星などを観察する。荒天時は、画像や映像を見ながら天体についての話を聞く。				
内容	人数(人)	~40人	時間	1~2時間	
	対象	小4以上	時期	通年	
	場所	研修室、屋外、体育館、多目的ホール			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ			
	安全管理	引率者による監視			
ねらい	○ 実際に星空を見ることによって星への関心を高める。 ○ 天体について見たり聞いたりすることで神秘の世界を感じる。 ○ 器具の扱いになれる。				
準備	施設から貸出	・天体望遠鏡、三脚 ・懐中電灯			
	団体で準備	・寒い時期は防寒具 ・懐中電灯、虫よけ			
	確認事項	・研修者の安全管理については団体の責任で行い、話の聞き方等も事前に指導しておく。 ・荒天時は、研修室等で、天体についての学習をする(パソコン、スライド等を利用) ・講師が対応できない場合は、実施しない。			

	内 容	留意事項
活動前	<p>&lt;実施判断、事前準備&gt;(当日、実施までに)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講師と本施設職員で実施判断をし、天体望遠鏡等の準備をする。</li> </ul> <p>&lt;職員との打ち合わせ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・集合場所と時刻の確認</li> </ul>	<p>&lt;実施判断&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講師と相談の上、天候の状況などにより、活動場所と内容が変わる場合がある。</li> </ul>
活動の説	<p>&lt;団体担当者による説明&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あいさつ</li> <li>・講師の紹介</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・団体に必要に応じて説明内容を加えるとよい。</li> <li>・望遠鏡の近くを走り回ったりすることのないよう、安全には十分注意する。</li> </ul>
展 開	<p>○研修室に集合</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめのあいさつ</li> <li>・講師紹介</li> </ul> <p>&lt;講師による説明&gt;</p> <p>天体望遠鏡による星の観察(荒天時は天体の講話)</p> <p>○感想発表 ○お礼のあいさつ</p> <p>○研修室の片付け、掃除、道具の返却</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体の進行は、引率者が行う。</li> </ul> <p>・観察をして発見したことや驚いたこと、感じたことを発表し合うとより学びを深めることができる。</p> <p>&lt;天体望遠鏡等器具の片づけ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講師と職員が活動終了後に片付ける。</li> </ul>



No.	115	<b>はじめてのテント体験(半日デイキャンプ)</b>			
概要	キャンプに興味のある家族や団体がサン・レイクのキャンプ用品を使って、テント設営やニュースポーツなどのキャンプ体験をする。				
内容	人数(人)	~50人	時間	3時間	
	対象	どなたでも	時期	4~6月・9~11月	
	場所	テント設営: 木立の広場、グラウンド ニュースポーツ: グラウンド、敷地内等			
	指導形態	自主活動 ・ <b>事前の説明のみ</b> ・ <b>直接指導</b>			
	安全管理	引率者による監視			
ねらい	○テント設営を通して器具や用具の扱い方を知り、キャンプの楽しさを味わう。 ○協力して作業を進めることにより、連帯感を深める。				
準備	施設から貸出可	ソロテント(50)、ファミリーテント(8)、マット(50)、ライト(50)、ハンマー、折りたたみテーブル(10)、ディレクターズチェア(40)、寝袋、スリーピングマット モルック用具一式、ラダーゲッター用具一式、フライングディスク、室内用ペタンク用具一式 無線(必要に応じて)			
	団体に準備	・軍手 ・(必要に応じて)飲み物、帽子、タオル、虫よけ など			
	確認事項	・引率者は職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認を行う。 ・グループ分け(各活動のプログラム資料を参照) ・予約時に指導形態について相談する。テント設営初心者は、直接指導を基本とする。			








	内 容		留意事項																					
活動前	○テント立て、撤収以外の時間は、散策・フリータイムかニュースポーツのいずれかを選択する。 ○ニュースポーツをする場合は活動を選び、グループを分けておく。(ニュースポーツは、フライングディスクゴルフ、モルックから選択。荒天時は室内ペタンク、ラダーゲッター、モルックから選択。) ○対戦方法を考える。(ラダーゲッター、ペタンクのみ) ○引率者と緊急時の連絡方法(無線の使い方)を確認する。(フライングディスクゴルフのみ)		○フライングディスクゴルフは職員による事前の説明のみ ○ペタンク、モルックは事前説明と直接指導のどちらかを選択することができる。 ○ラダーゲッターは職員による直接指導 ○他のプログラムと組み合わせての1日研修にすることもできる。																					
活動の説明	○職員と活動の流れや貸出物品などについて打ち合わせをする。 ・活動内容の確認 ・キャンプ用品の取り扱い方 ・ニュースポーツの用具の受け取り、注意事項について ・片付けと点検		○準備から片付けまでが研修であることを徹底する。 ○ディスクやボールなどを投げるときは、周囲に注意する。正しい投げ方で、必ず投げる練習をしてから行う。																					
展 開	○以下の2つのプログラムから選択(タイムスケジュールは目安です) 午前プラン <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>受付</td> <td>テント立て 木立の広場 orグラウンド 多H 体育館</td> <td>・フリータイム、散策 ・フライングディスクゴルフ ・モルック 木立の広場、敷地内等 荒)・室内ペタンク・モルック ・ラダーゲッター 多H</td> <td>テント 撤収 点検</td> <td>退所</td> </tr> </table> 午後プラン <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>受付</td> <td>テント立て 木立の広場 orグラウンド 多H 体育館</td> <td>・フリータイム、散策 ・フライングディスクゴルフ ・モルック 木立の広場、敷地内等 荒)・室内ペタンク・モルック ・ラダーゲッター 多H</td> <td>テント 撤収 点検</td> <td>退所</td> </tr> </table> ※午前には別のプログラムや自主活動を行ってもよい。		9	10	11	12	13	受付	テント立て 木立の広場 orグラウンド 多H 体育館	・フリータイム、散策 ・フライングディスクゴルフ ・モルック 木立の広場、敷地内等 荒)・室内ペタンク・モルック ・ラダーゲッター 多H	テント 撤収 点検	退所	13	14	15	16	17	受付	テント立て 木立の広場 orグラウンド 多H 体育館	・フリータイム、散策 ・フライングディスクゴルフ ・モルック 木立の広場、敷地内等 荒)・室内ペタンク・モルック ・ラダーゲッター 多H	テント 撤収 点検	退所	○テントをたてる前に中身が揃っているかどうか確認する。  ○引率者は、転倒、転落などの事故がないように、安全監視を行う。  ○片づけ開始時刻を打ち合わせ、職員の指導のもとで片づけをする。 ○時間に余裕をもって点検を受けるようにする。	
	9	10	11	12	13																			
受付	テント立て 木立の広場 orグラウンド 多H 体育館	・フリータイム、散策 ・フライングディスクゴルフ ・モルック 木立の広場、敷地内等 荒)・室内ペタンク・モルック ・ラダーゲッター 多H	テント 撤収 点検	退所																				
13	14	15	16	17																				
受付	テント立て 木立の広場 orグラウンド 多H 体育館	・フリータイム、散策 ・フライングディスクゴルフ ・モルック 木立の広場、敷地内等 荒)・室内ペタンク・モルック ・ラダーゲッター 多H	テント 撤収 点検	退所																				
		○時間に余裕があれば、貸し出せる用具の中から使いたいものを選んで使用してもよい。 ○活動のうち、人数により1~2つを選んで行うことができる。 ○撤収時にテントが濡れたりしめったりしている場合は、片づけ方について職員と相談する。 ○活動場所とテント、貸し出した用具の点検を受ける。		☆別紙プログラム資料あり ・フライングディスクゴルフ、ペタンク、モルック、ラダーゲッターのページを参照																				

No.	116	<b>はじめてのキャンプ体験(1泊)</b>		
概要	キャンプに興味のある家族や団体、個人がサン・レイクのキャンプ用品を使って、テント設営やニュースポーツなどのキャンプ体験をする。			
内容	人数(人)	1団体 最大20人程度	時間	テントたて1~1.5時間
	対象	どなたでも	時期	5.6月・9~11月
	場所	テント設営: テニスコート (雨天の場合: 多目的ホールなど) 所内プログラムの体験可能		
	指導形態	自主活動 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">職員による事前の説明のみ</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">職員による直接指導</span>		
	安全管理	引率者による監視 夜間~翌日朝は自主活動とする。		



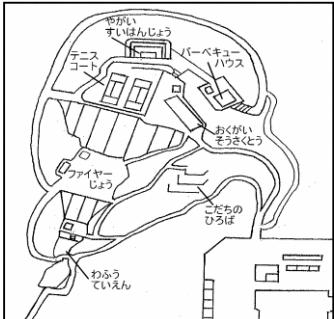
ねらい	テントでの宿泊体験や自然の中での滑動を通して、キャンプの楽しさを味わう。			
準備	施設から貸出可	ソロテント(50)、ファミリーテント(8)、マット(50)、ライト(50)、ハンマー、折りたたみテーブル(10)、デイクターズチェア(40)、寝袋、スリーピングマット その他相談に応じます。 モルック用具一式、ラダーゲッター用具一式、フライングディスク、室内用ペタンク用具一式 無線(必要に応じて)		
	団体で準備	・軍手 ・(必要に応じて)飲み物、帽子、タオル、虫よけ など ・ <b>寝具は持ち込み可能</b> です。(食べ物等の持ち込みは不可)		
	確認事項	・引率者は職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認を行う。 ・予約時に指導形態について相談する。テント設営初心者は、直接指導を基本とする。 ・夕方から翌朝まで自主活動となるため、翌日までの流れの打合せを行う。		


	内 容	留意事項																																																																																				
活動前	<p>【予約時】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○テント立て、撤収以外の時間は、散策・フリータイムかサン・レイクのプログラムを選択することができる。</li> <li>○食事(昼・夕・翌朝)の内容を選択する。</li> <li>○引率者と緊急時の連絡方法(無線の使い方)を確認する。</li> <li>○<b>入所は15時まで</b>とする。その場合テント設営は15時30分からとする。</li> </ul> <p>◎<b>退所時間は8時30分</b>以降とする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○テント設営、道具の使い方など職員から直接指導を受ける。</li> <li>○夜間は自主活動となるため、必ず職員と夜間~翌日の打合せをする。</li> <li>○複数のプログラムと組み合わせて活動することもできる。</li> </ul>																																																																																				
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> <li>○職員と活動の流れや貸出物品などについて打ち合わせをする。</li> <li>・活動内容の確認</li> <li>・キャンプ用品の取り扱い方</li> <li>・注意事項について</li> <li>・夕食、翌日の朝食について</li> <li>・夜間の過ごし方、安全について</li> <li>・片付けと点検</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○準備から片付けまでが研修であることを徹底する。</li> <li>○活動は22時まで片付け、点検を受けることとする。</li> <li>○団体が複数いる場合は、夜間の騒音に注意する。</li> </ul>																																																																																				
展開	<p>以下のようなプログラムが可能です。(タイムスケジュールは目安です)</p> <p style="text-align: center;">午前から入所する</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td> </tr> <tr> <td>入所OR</td><td>テント設営</td><td>サン・レイクのプログラム フリータイム</td><td>昼食</td><td>サン・レイクのプログラム フリータイム</td><td>研修室or創作室or体育館など</td><td>行合せ※1</td><td>バーベキュー※2</td><td>花火※3</td><td></td><td></td><td></td><td>入浴※4</td><td>就寝</td> </tr> <tr> <td>※5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">午後から入所する</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>入所OR</td><td>テント設営</td><td>サン・レイクのプログラム フリータイム</td><td>行合せ※1</td><td>バーベキュー※2</td><td>花火※3</td><td></td><td></td><td></td><td>入浴※4</td><td>就寝</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> <p>○時間に余裕があれば、貸し出せる用具の中から使いたいもの職員と相談する。 ○活動のうち、人数により1~2つを選んで行うことができる。 ○撤収時にテントが濡れたりめったりしている場合は、片づけ方について職員と相談する。 ○活動場所とテント、貸し出した用具の点検を受ける。</p>	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	入所OR	テント設営	サン・レイクのプログラム フリータイム	昼食	サン・レイクのプログラム フリータイム	研修室or創作室or体育館など	行合せ※1	バーベキュー※2	花火※3				入浴※4	就寝	※5														9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22				入所OR	テント設営	サン・レイクのプログラム フリータイム	行合せ※1	バーベキュー※2	花火※3				入浴※4	就寝															<ul style="list-style-type: none"> <li>○テントをたてる前に中身が揃っているかどうか確認する。</li> <li>○引率者は、転倒、転落などの事故がないように、安全監視を行う。</li> <li>○片づけ開始時刻を打ち合わせ、職員の指導のもとで片づけをする。</li> <li>○時間に余裕をもって点検を受けるようにする。</li> <li>☆別紙プログラム資料あり</li> <li>・フライングディスクゴルフ、ペタンク、モルック、ラダーゲッターのページを参照</li> <li>☆夕食は特別メニューから選択が可能。</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																																																									
入所OR	テント設営	サン・レイクのプログラム フリータイム	昼食	サン・レイクのプログラム フリータイム	研修室or創作室or体育館など	行合せ※1	バーベキュー※2	花火※3				入浴※4	就寝																																																																									
※5																																																																																						
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																																																									
			入所OR	テント設営	サン・レイクのプログラム フリータイム	行合せ※1	バーベキュー※2	花火※3				入浴※4	就寝																																																																									

No.	117	<b>自然の遊びゲーム</b>			
概要	サン・レイク敷地内の自然を感じながら、自然に関する知識や感覚を楽しく学ぶ。				
内容	人数(人)	～40人	時間	1～2時間	
	対象	幼児～	時期	通年	
	場所	敷地内			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ <b>直接指導</b>			
安全管理	引率者と担当職員による監視				
ねらい	○ 季節の移ろいや身の回りの動植物に関心をもち、五感を通して自然に関わることができる。 ○ 自然環境や動植物への関心を高める。				
準備	施設から貸出	・アクティビティ毎の必要な道具(バインダー、筆記用具など) ・無線(活動内容に応じて必要であれば、引率者に貸出)			
	団体で準備	・活動しやすい服装、運動靴、タオル、帽子、水筒(飲み物) ・(必要であれば)軍手、虫除け、防寒着			
	確認事項	アクティビティ(ゲーム)の組み合わせを選択する。			


	内 容	留意事項
活動前	職員との打ち合わせ(出発前) ・アクティビティの選択、無線の使用方法 ・班編成をしておく ・実施場所の下見(監視体制など引率者と確認)	<荒天時> 実施場所や参加者の状況等を考慮し、相談の上、団体が実施の判断をする。
活動の説明	コース概要、注意事項等の説明 ※出発前にトイレを済ませておく。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         ・ハチやヘビなどの危険生物に注意。                          (近づかない、攻撃しない、大声を出さない等)                          ・道路を歩く場合は車の通行に注意。交通ルールを守って右側(または歩道)を1列(または2列)で通行する。                          ・かぶれやすい植物に注意。                          ・植物などむやみに採取しない。                          ・斜面は走らない、足元や周辺の状況に注意して歩く。                     </div>	・緊急時は引率者や職員に連絡をする。  ※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。  ・指定された活動範囲や動線を守る。走らない。 ・斜面を駆け上がったたり、駆け降りたりしない。
展 開	1. 集合、出発準備 ・手荷物の確認、(必要があれば)準備体操を行う。 ・トイレの確認をして出発する。  2. アクティビティ <主な内容>※グループもしくは単独で実施 ・探し物をする ・5感を使って観察する ・自然環境や生き物に関するクイズ  <実施場所> ・指定された活動エリア内(定点)で実施 ・コースを歩きながら実施  3. 活動全体のふりかえり ・活動中に感じた事を発表する。 ・歩いたコース内の自然、見つけたもの(いろ、かたち、聴こえた音、感触、温度、雰囲気 など) ・途中での会話 等  ○活動終了後 サン・レイク事務室へ物品返却をする。	○足元に注意して進む。 ・前日までの雨の状況により、ぬかるんでいたり、滑りやすかったりする場所がある。  ・斜面は落ち葉やぬかるみ、小枝や石などで、滑りやすかったり、つまづきやすいので注意する(特に、雨の翌日などは滑りやすいので要注意)。  <引率者> ・一緒に歩きながら安全を確認する。 ・アクティビティ中、参加者は探し物など周囲への注意が散漫になりやすいので、  <その他>

アクティビティの活動エリア



No.	118	モルック(屋外、屋内)			
概要	○フィンランド発祥のスポーツゲーム ○モルック(棒)を投げて、スキttl(数字が書かれたピン)を倒す。 倒れた本数などで、得点を競う。				
内容	人数(人)	60~70人程度まで	時間	1.5~2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	グラウンド(荒天時は体育館または多目的ホール)			
	指導形態	○自主活動 ○事前の説明のみ ○直接指導			
安全管理	引率者による監視と職員による巡回				
ねらい	○参加者の交流、レクリエーションの一環として気軽に楽しむ。 ○ルールやマナーを守ることを学ぶ。				
準備	施設から貸出	○モルック一式…1~8セット <一式の内容> ・モルック(1本)、スキttl(12本) ・スキttl配置シート、得点表シート、ルール説明カード(各1枚) ○足元の目印(三角コーンなど)			
	団体で準備	○季節に合った活動しやすい服装 ○体育館シューズ(体育館使用の場合)			
	確認事項	○1チーム何人でもよいが、人数が多いほど投げる回数は少ない。 (活動しやすい人数、チーム数:1チーム4人程度まで、2チームで1セット使用) ○自主活動で実施する場合は、説明カードをもとに取り扱いやルール、マナーについて確認したうえで道具を貸し出す。 ○活動に慣れるまでは、職員または講師が審判として支援することもできる。 ○練習の状況やゲームの進行状況によって、ゲームの難易度を調整しても良い。			

		内容	留意事項
活動前		○職員と打ち合わせを行う ・ねらい、活動場所、終了時刻の確認 ・物品の受け渡し	○グループ編成、対戦チーム分けを事前に考えておくが良い。
説明	説	○ゲームのルールや進め方、得点の取り方 ・実際に活動をしながら説明する。  ○注意事項 ・投げ方、道具の取り扱い方  ○マナー	○得点を競い合うことだけでなく、ゲームをみんなで楽しむことも大切にする。  ○引率者は、活動中は自分の周辺での安全を含め、見守りを行う。 ※職員は様子を見て回る。
	活	①コート of 広さを確認 ・4隅に三角コーンなどの印を置く  ②説明を聞く  ③練習  ④ゲームを行う ・投げる順番やスキttlの起こす向きなどグループ内で相談しながらゲームを行う。  ⑤まとめをする。 ・活動中に感じたことや感想などを自由に話し合う  <評価ポイント> ・仲間への思いやりをもつことができたか ・決められたルールや、相手チームへのマナーを守ることができたか	○時間が許す限り何ゲーム行っても良い
開	動		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1 2本のスキttlにモルックを投げて、スキttlを倒す。倒した分だけ得点を獲得。得点を加算していき、相手よりも先に合計50点びったりになったチームの勝ち！</p> <p>(あそびかた)</p> <p>1. モルックを投げて、スキttlを倒す                      &lt;やくそく&gt; <b>モルックを投げる時、必ず下から優しく投げる!</b>                      投げ方にはいくつかフォームがある。そのときの状況や距離に応じて、使い分けができる。</p> <p>2. 得点を記録                      ~得点方法は2通り~                      ○ <b>1本だけ倒れた場合</b>                      倒れたスキttlに書かれている数字がそのまま得点に！                      ○ <b>複数本倒れた場合</b>                      倒れたスキttlの本数分が得点に！                      (例: 4本倒れたら、4点獲得！)</p> <p>3. 倒れたスキttlを立てる                      倒れた位置と同じ場所に再び立てる。</p> <p>4. 後攻チームに交代する                      ・相手よりも先に合計50点びったりになったチームの勝ち！                      ・50点を越えてしまった場合は、25点から再スタート！</p> <p>3回連続でスキttlを倒せなければ失格！</p> </div>

No.	119	<b>ペタンク(屋外、屋内)</b>			
概要	発祥はフランスで、ヨーロッパでは盛んに行われている。 ペタンクはビュットと呼ばれるプラスチックの小さな玉を基準にして、より近くにボールを投げて得点を競う。				
内容	人数(人)	2~72人	時間	1~2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	多目的ホール、体育館、グラウンド 等			
	指導形態	自主活動 ・ <b>事前の説明のみ</b> ・ <b>直接指導</b>			
	安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。			
ねらい	○心身の健康・体力の保持・増進を図る。 ○ルールを守ったり、チームで作戦を考えたりしてゲームを行いながら、仲間との交流を深める。				
準備	施設から貸出	屋外用 8組 (つどいの広場) 室内用 6組 (第3倉庫)			
	団体で準備	・タオル・水分補給用の飲料(・体育館の場合:体育館用のシューズ)			
	確認事項	○参加者人数、活動時間を考え、チーム分け、対戦方法を考える。			

	内 容	留意事項
活動前	○用具の準備、説明(ルールなどの確認)・チーム分けをする。 ○いろいろな投げ方をしてみる。(練習)	○ボールが硬いので、投げる練習をするときは、前に人がいないようにする。
活動の説明	・ゴム製(屋外はスチール製)のボールを投げ、ビュットという目標球にどれだけ近づけるかで得点を競う軽スポーツで、助走なしでボールを投げるので老若男女誰でも一緒に楽しめる。チームワークと正確なコントロールが決め手になる奥の深いスポーツである。 ・通常はトリプルス(3対3)で行うが、場合によってはダブルス・シングルスで行う。 ・トリプルスは各自2個ずつ、ダブルスは各自3個または2個ずつ、シングルスは各自3個ずつのボールを持つ。 ・規則は、日本ペタンク協会競技規則に準じる。 【ゲームの進め方】 ①ビュットを投げる先行チームをじゃんけんなどで決める。 ②サークル内からビュットを投げる。サークルからビュットまでの長さは6mから10mであれば試合を開始する。 ③ビュットを投げた先行チームがボールを投げる。 ④後攻のチームがボールを投げる。 ⑤ビュットから遠い方のチームがビュットに近くなるまで投げる。 ⑥投げるボールがなくなると後のチームのボールがなくなるまで投げる。投げる玉がなくなれば1メーヌ(1セット)終了。得点を計算する。 得点が高い方のチームが次のビュットを投げる。 得点は13点を先に取った方が勝ちとなる。(11点方法もある)	
展開	○ルールに従って、ゲームを実施する。 ○まとめ ○ふり返り <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>室内ペタンク</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>屋外ペタンク</p> </div> </div>	○審判など、足りない時には、参加者同士でセルフジャッジできるようにする。