

令和7年度島根県立少年自然の家 活動プログラム一覧表



※各活動プログラムの詳細は、ホームページ上の「活動プログラム」をご参照ください。

ねらい	A…仲間と協力する D…体を動かすことを楽しむ	B…自然に親しむ	C…創作することを楽しむ(創意工夫)	E…技術を身につける
指導形態	①…自主活動で実施(用具貸出・指導者との打合せのみ) ②…職員は活動の説明のみ行う ③…職員が説明と指導を行う ④…外部講師による指導(有料)			
対象年齢	幼～…幼児から 中～…小学校中学年から	幼(大)～…大人同伴で幼児から 高～…小学校高学年から	低～…小学校低学年から 大…中学生以上	

料金の必要なプログラムには○印がついています。

種類	活動名	ねらい					指導形態	所要時間	対象	人数	内容	料金
		A	B	C	D	E						
野外活動	冒険の森(フルコース)	○	○		○		①②	2～3時間	低～	～200 (～10人班)	冒険の森にあるアスレチックを順に挑戦し、コースを回る。	
	冒険の森(①～⑩コース)	○	○		○		①②	1～2時間	低～	～200 (～10人班)	冒険の森①～⑩に挑戦する。	
	冒険の森(①～⑧⑩コース)	○	○		○		①②	1～2時間	幼～	～200 (～10人班)	冒険の森①～⑧と⑩に挑戦する。	
	やぐらづくり	○		○		○	①②③	3時間～全日	高～	12基以内 (8～15人班)	丸太、板、ロープを使い、やぐらをつくる。本結びの事前練習をお勧めします。	○
	スコアオリエンテーリング	○	○		○		①②	1.5～2.5時間	高～	～200 (2～8人班)	時間内にチームで協力し、地図を頼りにポストを探す。	
	イモームとかくれんぼ	○	○				①②	1～2時間	幼～	～100 (2～8人班)	様々な場所にかくれているイモームを探し出す。	
	浅利富士登山			○		○	①	1～2.5時間	幼～	～200	自然を楽しみながら室神山を登山する。	
	どんぐりの谷遊び			○		○	①	1～3時間	幼～	～50	自然の中で思い切り体を動かす。	
	自然遊び・散策			○			①②③	1～3時間	幼～	～40	自然の家のフィールドで様々な感覚を使って遊んだり、生き物や植物に親しむ。	
	ナイトハイク			○			①	1～2時間	低～	～100	夜の自然の世界を探検する。	
	キャンプファイヤー	○	○				①④	1.5～2時間	幼(大)～	～200	火を囲み、ゲームや歌などして温かい交流の場をつくる。	○
肝だめし	○					①	1～2時間	低～	～200 (～10人班)	暗間を利用して、肝試しをする。		
星空観察・天体学習			○			①④	1～2時間	中～	～150	野外やプラネテリウムソフで星や星座を観察する。		

種類	活動名	ねらい					指導形態	所要時間	対象	人数	内容	食材費(円)
		A	B	C	D	E						
炊飯活動	1 カレーライス	○		○		○	①②③	3.5～4.5時間	高～	12班以内 (7～14人班)	羽釜でご飯を炊き、鍋でカレーをつくる。	720
	2 煮込みうどん(カレー)	○		○		○	①②③	2.5～3時間	低～	12班以内 (5～14人班)	鶏肉、野菜、うどんをカレーもしくは味噌仕立てで煮込む。	720
												煮込みうどん(味噌)
	3 バーベキュー(ご飯)	○		○		○	①②③	3～4時間	高～	12班以内 (7～14人班)	炭をおこしてバーベキューをする。 ※バーベキュー台(小)の場合は12班以内(2～4人班)	730
												バーベキュー(焼きそば)
4 ソロ炊飯(昼・夕のみ実施可)	○		○		○	①②③	2.5～3.5時間	高～	30人以内	一人用土鍋を使ってご飯を炊く。	720	
5 ホットサンド(朝実施可)	○		○		○	①②③	1.5～2時間	高～	12班以内 (1～6人班)	ホットサンドメーカーを使ってホットサンドを作る。 (熱源は、カセットコンロ、シングルバーナー、たき火台等から選ぶ)	460	

※その他必要経費: 割木(1束)230円。木炭1kg270円[バーベキュー台(大)3kg/1台(小)1kg/1台必要。]

種類	活動名		ねらい					指導形態	所要時間	対象	人数	内容	料金
			A	B	C	D	E						
創作活動	1	竹ばし			○		○	①②③	1～2時間	高～	～80	ナタや小刀の使い方を理解し、道具の特徴をいかしながら竹ばしをつくる。	○
	2	ブンブンごま(竹)			○		○	①②③	1～2時間	高～	～80	のこぎり、小刀、きりの使い方を理解し、道具の特徴をいかしながらブンブンごまをつくる。	○
	3	ブンブンごま(木)			○		○	①②	0.5～1時間	幼(大)～	～100	すでに穴があけてある木に糸を通してブンブンごまを作る。木に絵を描いたり色を塗ったりすることもできる。	○
	4	ペンダント			○		○	①②	0.5～1時間	幼～	何人でも	材料である「ネズミサシ」の特徴を知り、サンドペーパーでみがいたりスタンプを押したりしてオリジナルペンダントをつくる。	○
	5	目玉っちキーホルダー			○		○	①②③	0.5～1時間	幼(大)～	～120	木の枝の特徴を生かしながら、枝にクラフト用の動く目玉と紐を通すヒートンをつけオリジナルキーホルダーをつくる。	○
	6	どんぐり松ぼっくり工作			○		○	①②③	1～2時間	幼(大)～	～80	ハサミ等必要な道具を使いながら、どんぐりや松ぼっくり、小枝等の自然物で、オリジナル作品をつくる。	○
	7	森の写真立て			○		○	①②③	1.5～2時間	幼(大)～	～80	木の実や落ち葉等の自然物を段ボールの台紙に貼り付けて、オリジナル写真立てをつくる。	○
	8	ストーンアート			○		○	①②③	1.5～2時間	幼(大)～	～120	石の特徴をいかして、絵の具で色づけをしたり文字を書いたりして思い思いの作品をつくる。※絵具で汚れる可能性あり。	○
	9	オリジナル缶バッジ			○			①②③	0.5～1時間	幼～	何人でも	台紙に色鉛筆やマジックで文字や絵を描き、缶バッジマシーンでオリジナルの作品をつくる。	○
	10	葉っぱでスタンプエコバッグ		○	○			①②③	1～2時間	幼(大)～	～80	お気に入りの葉をアクリル絵の具でスタンプしてオリジナルのエコバッグをつくる。※絵具で汚れる可能性あり。	○

種類	活動名		ねらい					指導形態	所要時間	対象	人数	内容	料金
			A	B	C	D	E						
室内活動	1	火おこし	○				○	①②③	1.5～2時間	中～	～180 (3～8人班)	マイギリ式発火法により、協力して火をおこす。	○
	2	室内オリエンテーリング	○					①②	1.5～2時間	幼(大)	～200 (2人以上班)	時間内にグループで協力しながら地図を頼りにカードを探す。	
	3	室内探検ビンゴ	○					①②	1～2時間	低～	～200 (2人以上班)	施設内マップのポイントにある自然物や構造物を探す。	
	4	室内イモームとかくれんぼ	○					①②	1～2時間	幼～	～100 (2人以上班)	自然の家の室内にかくれているイモームを探し出す。	
	5	室内肝だめし	○					①	0.5～1.5時間	低～	～200 (～10人班)	暗闇を利用して、肝試しをする。	
	6	カプラ	○		○			①②	0.5～2時間	幼～	何人でも	カプラとよばれる木の板を積み上げて作品をつくる。	
	7	モルック	○			○		①②③	1～2時間	中～	最大72人 (6セット)	レクリエーションの一環として気軽にスポーツを楽しむ。	
	8	ポッチャ体験	○				○	①②③	1～2時間	低～	～24 (2セット)	ポッチャを楽しみながら、誰もが安心・安全に楽しめるスポーツのよさを体感する。	
	9	車いすスポーツ体験	○				○	③	1.5～2時間	中～	～28 (14台)	車いすおにごっこや車いすラグビーゲーム等を楽しみながら、誰もが安心・安全に楽しめるスポーツのよさを体感する。	
	10	体育館活動	○				○	①②	1～3時間	幼～	～200	体育館遊具を使って活動を楽しむ。	
	11	キャンドルのつどい	○					①④	1～2時間	低～	～200	火を囲み、ゲームや歌唱などをして温かい交流の場をつくる。	○
	12	光の芸術	○		○			①	1.5～2時間	低～	～100	多数のロウソクを設置し、光の芸術作品をつくり鑑賞する。	○
	13	GGG	○					①②③	2～3時間	中～	～40 (6～10人班)	ごうつグループワークゲーム。課題解決型ゲームに取り組む。協力をテーマに振り返りを行い、気づきの共有化を行う。	
	14	室内レクリエーション	○					①②	1～2時間	中～	～40 (6～10人班)	学校主体でグループで協力しながら課題解決型ゲームに取り組む。(GGGのグッズの貸し出しOK)	