どこでもアウトドア

平成23年3月
神奈川県青少年指導者養成協議会

平成22年度青少年が健やかに育つ社会づくり標語　入賞作品

★知事賞

一般部門

育もう　未来の宝　子どもたち

大石　進（愛川町）

高校生以下部門

守ろうよ　人の心と　その命

濱村　祐揮（相模原市・相模原総合高校1年）

★県民局長賞

一般部門

育てよう　みんなで見守る　地域の目

上野　裕人（厚木市）

声かけの　言葉にこめる　思いやり

服部　通代（大磯町）

仲間入り　「私も混ぜて！」　その一歩

壁谷　亜美（鎌倉市）

高校生以下部門

思いやる　心と心で　幸せ連鎖

福本　栞（横須賀市・横須賀明光高校3年）

作ろうよ　すてきな未来　ぼくたちで

岩崎　瑞希（愛川町・相模原総合高校1年）

優しさで　尊い命　救われる

金井　夢里亜（葉山町・横須賀明光高校3年）

はじめに

子どもたちが外遊びをしなくなった、自然と触れあう機会が減った、などと言われるようになってからずいぶん長いときが経ったように思います。その昔子どもたちは自然の中で群れをなして遊んでいました。原っぱや田んぼの畔道、神社の境内、池や小川が彼らの遊び場でした。野山をかけまわり、木の根っこにつまずいたり、ぬかるみにはまったり、仲間と戯れ、ケンカをし・・・知らないうちに五感を鍛え、自然と折り合う方法を知り、危険を察知する力、仲間とかかわる能力を身につけていたのです。自然の中で群れて遊ぶことが子どもに生きる力を育んでいました。

そして今の子どもたち。豊かで便利な情報のあふれる社会になり子どももまたその社会の一員として暮らしています。自然を相手に仲間と遊ぶより、1人でゲーム機やケータイを相手に遊ぶことが多くなりました。公園で数人の少年が集まっていても別々にゲーム機に向かい合っている姿をよく見かけます。自然体験活動とは生きる力を育む身近な自然に今の子どもたちをもう一度帰そうという試みです。子どもたちに特別に何かを教える必要はありません。草原に寝そべる気持ちの良さ、川の水の冷たさ、海に沈む夕日の美しさ、みんなで外で食べるご飯のおいしさなどを感じてもらえばよいのです。自然が子どもたちを包み込み、新しい経験、発見、そして感動を与えてくれます。

子どもたちが自然と触れあったり冒険的な遊びを体験できなくなっている現状に対して、県内各地で「自分の責任で自由に遊ぶ」がモットーのプレイパーク（冒険遊び場）が自主的に立ち上がりつつあり、行政が支援しているケースも増えてきています。地域でプレイパークづくりを進めることで子どもたちが自然と触れあい、いろいろなことにチャレンジできる場が増えていくことでしょう。

本書は子どもの活動を支援・指導している方々に是非子どもたちを自然の中に連れだしてほしいという願いをこめて作成しました。第１章に「自然体験活動とは何か」、自然体験活動の事例、展開例を、第２章に具体的な自然体験活動のプログラムを、第３章に役立つ知識を書きました。初めて子ども会の役員になられた方、青少年行政に異動されてきたばかりの方など自然体験活動に経験の浅い方が、子どもたちを自然体験活動に連れていくときにおさえておくべき基本的な事項を中心に構成しました。ご活用いただき、子どもたちに自然体験活動の機会を数多く与えていただきたいと思います。また長年キャンプの指導をされているベテランの方にも基本を見直し、新たな展開を取り入れるきっかけとしてご活用いただければ幸いです。

神奈川県青少年指導者養成協議会専門部会委員一同

目　　次

第１章　自然体験活動のすすめ

1　自然体験活動とは……………………………………4
2　活動事例……………………………………………5
・ふれあい親子クラブ　　・地域・世代を超えた体験学習
・みやがせアウトドアスクール　　・きんたろうキャンプ
3　自然体験活動の展開………………………………12
・1泊2日のキャンプ　　・日帰り（デイキャンプ）

第２章　自然体験活動プログラム

1　野外炊事……………………………………………15
・野外炊事の基本　　・飯ごう炊飯は総合学習活動
・簡単アウトドアレシピ
2　キャンプファイヤー………………………………22
・キャンプファイヤーとは
・キャンプファイヤーをおこなう場所
・キャンプファイヤー用の薪を調達する
・施設のルールに従う
・そのほかに必要な品やあると便利な物
・薪の組み立て方　　・点火用トーチの作り方
・キャンプファイヤーのプログラム
・キャンプファイヤーの役割分担
・キャンプファイヤーの安全管理　　・スタンツ
・キャンドルファイヤー
3　山歩き（トレッキング、ハイキング）……………27
・想定　　・ねらい
・準備するもの　　・手順、留意点
・安全管理
4　ウォークラリー……………………………………30
・プログラムのねらい　　・手順、留意点
・プログラム実施で使うもの　　・安全管理
・ＷＲコース、コマ地図を作ってみよう
・ラリー系プログラムのバリエーション　・参考資料
5　アウトドアゲーム…………………………………38
・色をあわせよう　　・ビンゴゲーム
・音はいくつでしょう　　・形を探そう
・宝物探し

6　カヌー・カヤック……………………………………40
・カヌー（カナディアンカヌー・カヤック）の魅力
・カヌー・カヤックとは？　　　　　　・二つの違い
・初めの一歩　～まず体験～
7　川遊び……………………………………………42
・想定　　　　　　　　　　　　　　　・ねらい
・準備するもの　　　　　　　　　　　・手順、留意点
・安全管理　　　　　　　　　　　　　・遊び方いろいろ
8　自然観察…………………………………………45
・星座を創ろう　　　　　　　　　　　・種ってふしぎダネ
・ネイチャークロスワード
9　ネイチャークラフト……………………………48
・ハエを殺さずに捕る　シュロのハエ叩き
・ふたごどりポケモン　ドードー（バランスをとればドードリオも可）
・今は見かけなくなりましたが　竹スキー

第３章　自然体験活動に役立つ知識

1　自然体験活動をすすめるために………………51
・６Ｗ２Ｈ１Ｓ　　　　　　　　　　　・企画から実施までの流れ
・チラシの作り方　　　　　　　　　　・参加者募集
・組織づくり　　　　　　　　　　　　・下見
・しおりの作成　　　　　　　　　　　・必要物品の準備
・子どもとのかかわり方　　　　　　　・ふりかえり
2　安全な自然体験活動のために…………………61
・はじめに必要なこと
・予想される危険は日頃から回避する
・実際の被害に遭遇したら
・野外活動での事故について
・保険の加入について
3　応急処置…………………………………………64
・出血したとき　　　　　　　　　　　・傷の手当
・骨折　　　　　　　　　　　　　　　・ねんざ
・やけど　　　　　　　　　　　　　　・ハチにさされたとき
・ヤマビルに吸血されたとき　　　　　・ヘビにかまれたとき
・熱中症

資料　神奈川県及び市町村の野外活動・宿泊施設……………69
　　　参考資料・活動の参考になる本の紹介……………………72

第1章
自然体験活動のすすめ

1 自然体験活動とは

1996年、文部省（現在の文部科学省）の研究委託によって野外教育の専門家が集まり、「青少年の野外教育の充実について」という報告書が作成されました。この報告書に「自然体験活動とは、自然の中で、自然を活用しておこなわれる各種活動であり、具体的には、キャンプ、ハイキング、スキー、カヌーといった野外活動、動植物や星の観察といった自然・環境学習活動、自然物を使った工作や自然の中での音楽会といった文化・芸術活動などを含んだ総合的な活動である。……」と明記されて以来、「自然体験活動」という言葉が広く使われるようになりました。

では、それ以前に使われていた「野外活動」という呼び方と何が違うのでしょう。元々、「野外活動」には、野球やサッカーなどのフィールドスポーツを含んでいますが、「自然体験活動」では、これらに代わり「文化・芸術活動を含めた総合的な活動」としている点が異なります。

さて、自然体験活動にはどのような効果があるのでしょうか。前出の「青少年の野外教育の充実について」に報告されている８つの主な効果を紹介します。なお、原文は、専門的な用語で書かれていますので、平易な文に書き換えています。

（1）最後までやりとげようとする気持ちを持つこと
（2）自分の力に自信を持てるようになること
（3）自分自身をコントロールできるようになること
（4）他者を受け入れ、集団に帰属する気持ちを持つこと
（5）自分で判断し、決定できるようになること
（6）自然を意識し、感じる力を持つこと
（7）野外で生活する知識・技術を身につけること
（8）社会性を身につけること

近年では、自然体験活動が幼児期の発達に与える影響についての研究や、神奈川県でも不登校児童・生徒のための自然体験プログラムによって、集団適応能力やコミュニケーション能力を高めるといった取り組みがおこなわれています。地域活動や子ども会活動においても、自然体験活動を通した「自然とのふれあい」「人とのふれあい」を推進し、子どもたちの豊かな心を育みましょう。

2 活動事例

ふれあい親子クラブ 夏見つけ隊 秋見つけ隊 冬見つけ隊

事業名：ふれあい親子クラブ　夏見つけ隊　秋見つけ隊　冬見つけ隊
主　催：（財）横浜市体育協会
目　的：1）親子のふれあいを深めるとともに、仲間との交流をする。
　　　　2）自然体験活動を通して自然に対する興味を引き出す。
　　　　3）日常生活の中で家族にフィードバックできるような体験をする。
日　時：夏見つけ隊　平成22年6月23日・30日・7月7日・14日
　　　　毎週水曜日　14時30分から
　　　　秋見つけ隊　平成22年11月10日・17日・24日・12月1日
　　　　毎週水曜日　14時30分から
　　　　冬見つけ隊　平成23年2月9日・16日・23日・3月2日
　　　　毎週水曜日　14時30分から
会　場：横浜市三ツ沢公園青少年野外活動センターとその周辺
参加者：平成23・24年に入学する未就学児と保護者　　25組　50名
応募数：19組　51名
参加数：19組　51名
プログラムの柱：1)季節行事体験　2)季節のおやつ作り　3)自然観察　4)工作

活動のヒトコマ　子どもの目で書いてみました。

ぼくは幼稚園年長6歳です。ママと二人で三ツ沢野外活動センターのふれあい親子クラブ秋見つけ隊に参加しました。全4回の毎週水曜日午後2時半から始まります。「初めてなので不安だな。でもママといっしょ。友だちできるかな？」

1回目は　クリクリームトースト

段ボールでパンを焼きました。
おいしかったです。

2回目は　焼きいも

落ち葉でおいもを焼きました。ぼくらが落ち葉をたくさん集めて焼きました。落ち葉の焼けた匂いを初めてかぎました。落ち葉でお面も作りました。

3回目は　秋見つけ探検ラリー

とてもおもしろかったのでたくさん書きます。桜山広場に集まって、マックさん（施設スタッフ）のお話を聞きました。チェックカードと地図を渡されました。チェックカードには16個の絵が描かれていて、これらを見つけると○をつけます。タテ・ヨコ・ナナメどれかそろうとビンゴになります。絵は秋に関するものばかり。イチョウの葉、ススキ、ドングリ、虫の声、鳥の声、なかには親子で協力、秋の音集め３つなんてのもあり、むずかしそうでした。

地図にはリス、スズムシ、コオロギ、トンボの絵が描いてあって、ここに行くと課題を解かなければならないそうです。何かな？ぼくらはもみじグループ、なかよしになったお友だちといっしょに行きます。ママたちも含め総勢16名です。班のリーダーはモモさん（施設スタッフ）です。

マックさんがアヒルの声がする笛を吹きました。さあ、出発！最初に着いたのはスズムシポイント。課題は目隠しトレイルをするのです。実はここに来るまでに赤いのやオレンジの葉っぱ、そしてイチョウの木を見つけました。もうひとつ見つければビンゴ1個です。ビンゴの何かに当たればいいなと思いながら、ルールを聞きました。目隠しトレイルは森にはりめぐらされた1本のロープに沿って目隠しをしてたどります。そのとき聞こえてくるのは風の音や鳥の声、はたまた・・・。ぼくたち、子どもたちが目隠しをしました。ママはそばについてサポート役です。

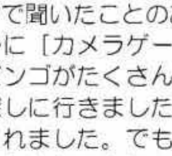
友だちは「こんなの簡単だよ」とサッサとロープをたどります。ぼくはちょっと怖くてゆっくりたどることにしました。目隠しされて何も見えないからです。ときどきママが「そこは危ないから注意して」と声をかけてくれます。すると「静かにしてごらん。何か聞こえるよ」と呼び止められました。耳をすませると「キーキー」と声がします。「あっ鳥だ」と大声を出してしまいました。「でも、何の鳥だろう?」ぼくは鳥の声といえば「カアカア」ぐらいしかわかりません。ゴールしたら、聞いてみよう。

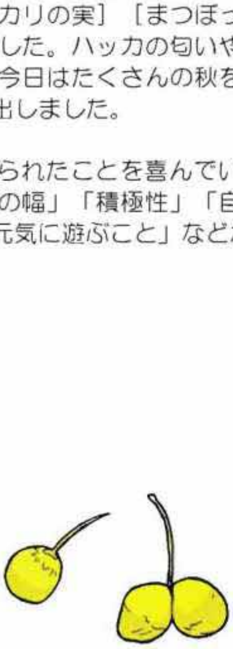
次に木にぶつかりました。手を当ててぐるりと回ってみました。カサカサした感じです。木の肌がとれた気もしました。また、次のロープがありました。これをたどると足が変な感じがしました。さっきのロープと違って、もぐる感じもしました。進みづらくもありました。ガサガサ音がします。今までに聞いたことのある音です。かいだ匂いも覚えがあります。でも何だかは思い出せません。ママは「その音や匂いは覚えておいてね」と言いました。

やがてゴールにたどり着きました。みんなを集め、モモさんが聞きました。「なにか音がした?」すると友だちが「したした。ガサガサ」「匂いは?」すると「したした。焼き芋のときの匂い」と言いました。ぼくは恥ずかしくて手をあげないでいましたが、それを聞いて思い出しました。「秋の匂いだ!」そういえば、ビンゴにあったぞ[おやこできょうりょく、秋のにおいあつめ3つ][おやこできょうりょく、秋のおとあつめ][鳥の声]やった2つもゲット。匂い集めはあと2つです。そういえば鳥のキーキー声は何だっただろう?ママに聞いたらモズと答えてくれました。「モズ?どこかで聞いたことのある名前だな」と思いました。

ほかに[カメラゲーム][木のなまえゲーム]をやりました。むずかしかったけれど、ビンゴがたくさんできてよかったです。ゴールまでには時間があったので、木の実を探しに行きました。「ドングリは遠くに行かなければないんだ」とモモさんが教えてくれました。でも[ユーカリの実][まつぼっくり][銀杏の実]をみつけました。みんな匂いをかいでみました。ハッカの匂いやとても臭い匂いがしました。これで秋の匂い3つゲットです。今日はたくさんの秋を見つけました。そうそう、あの歌にモズが出てくることも思い出しました。

親からは子どもの成長が見られたことを喜んでいるとの声が聞かれました。例えば、「自然へのまなざし」「興味の幅」「積極性」「自然の変化に気づく力」「コミュニケーション力」「好奇心」「元気に遊ぶこと」などが上げられました。





地域・世代を超えた体験学習
～チャレンジ合宿「あれこれ体験in片浦」～

主　催：地域・世代を超えた体験学習実行委員会、小田原市教育委員会
日　時：平成22年8月7日（土）～9日（月）
会　場：片浦地区（旧片浦中学校など）（小田原市）
参加者：小学5～6年生37名及び指導者33名
目　的：学校や世代を超えた交流による自然体験や社会体験、生活体験などの体験学習の機会を提供し、自立心や創造性など豊かな人間性を育てていく。

小田原市の西部に位置し、相模湾に面した温暖で、風光明媚な片浦地区。その片浦で廃校となった中学校を拠点に、この夏、小学5～6年生が様々な課題に取り組む、チャレンジ合宿「あれこれ体験in片浦」を実施しました。海と山に囲まれた片浦地区の豊かな自然や歴史などの地域資産に触れる体験を通して、生き抜く力とコミュニケーション力を学ぶ体験活動です。

この体験活動はまた、今年度からスタートした指導者養成研修事業「おだわら自然楽校（がっこう）」の受講者が研修で学んだことを活かすための実践の場でもあり、実際に子どもたちの指導・サポートをしたのは受講者のみなさんです。今回は33名の中学生から60歳代までの受講者が、世代を超えた仲間づくりに参加しました。
「おだわら自然楽校」では、子どもの成長に不可欠な自然体験や団体活動などにおいて、子どもたちを指導するために必要な、アイスブレイキングやグループビルドなどのコミュニケーションスキル、安全管理やプログラムの企画などのマネジメントスキル、野外炊事やキャンプ実践を中心としたアウトドアスキル、これら3つのスキルの基礎を学ぶための研修を実施しています。

さて、「あれこれ体験」のプログラムについてご紹介しましょう。

指導者によるゲームを通して子どもたち・指導者が互いに絆を深め、ライトトラッピング・星座観察会といった自然観察系のプログラムや野外炊事を体験し、夜には焚き火を囲んで会話を楽しみました。

中でもユニークだったのは体験型ウォークラリーです。参加者はコマ地図を手にして片浦地区の資産や歴史を訪ね、それぞれのポイントにてあたえられた問題を解きました。ここまではスタンダードなウォークラリーなのですが、このウォークラリーには、子どもたちにある課題にチャレンジしてもらう工夫を取り入れました。

子どもたちには、目的地で待ちかまえている課題についてはあえて事前に教えなかったので、移動中も子どもたちから「どこへ連れて行かれるの?」「何をするんだろう?」「きっとあそこに行くんだ!」というような期待と不安の入り混じった言葉が聞かれました。

今回のウォークラリーでは4コース用意しました。

ウェットスーツを着てのシュノーケリング体験では、足のつかない深い海で、言葉にできない不安から思わず指導者にしがみつくこともありましたが、押し寄せる波に耐えながらもあきらめずに挑みました。その努力の甲斐あって、珍しい魚やウニ、ナマコなどに出会えました。

乗馬体験では、最初は馬を怖がって触ることができなかった子が、厩舎の清掃や馬の世話をするにつれて、馬のことが好きになり、最後には鞍無しで馬に乗れるようにまでなれたのには感動しました。

こんにゃく作りと陶芸体験は唯一、作品を残すことのできるものであり、物づくりの面白さを体感しました。手作りのこんにゃくは家庭へのお土産に、茶碗や湯呑みは世界にひとつだけしかない作品となりました。

プロのホテルマンから本格的な指導を受けたホテルでの職業体験は、実際のお客さん（他の参加者や指導者）に夕食をサービングする体験をしました。「もっと簡単な仕事かと思っていたが、お皿も重いし大変な仕事だ。一生懸命、もっともっと頑張らなきゃと思ってやった。」という感想は深いものがありました。また、ホテルの食事と野外炊事と比較をすることで、「食」への関心・意識が高まり、有意義なものとなりました。

初めて顔を合わせた子どもたち、出会った頃はお互いに緊張と不安が大きい様子でしたが、様々な体験にチャレンジする中で、指導者たちとの間に世代を超えた交流と信頼関係を築きあげることができました。みんなで協力して何かを成し遂げたことは、彼らにとって自信となったはずです。ただ楽しいだけではなく、つらいときであっても仲間とともに知恵と力で課題を克服していく体験は、大人になっても忘れることのできない貴重なものです。子どもたちを大きく成長させることを強く感じた「あれこれ体験in片浦」での3日間でした。

みやがせアウトドアスクール 2010 夏編

主　催：NPO法人　きよかわアウトドアスポーツクラブ
協　力：神奈川県学校野外活動研究会
日　時：平成22年 8月16日（月）～18日（水）二泊三日
会　場：県立清川青少年の家およびその周辺、宮ヶ瀬湖本湖
参加者：神奈川県内より募集した小学5年生～中学3年生の男女
目　的：異年齢の子どもたちがグループを作り、野外体験活動や仲間との交流を通して協力の大切さに気づき、課題を解決していく力を養う。
組　織：NPO法人会員（大人）を中心にプログラム企画·進行及びマネージメントをおこなう。各班には、カウンセラーとして神奈川県学校野外活動研究会会員（主に教員）をそれぞれ配置するとともに、和泉短大、横浜市立桜ヶ丘高校、県立二宮高校より学生ボランティアを募り配置。

●主なプログラム紹介

第1日目（8月16日）
オリエンテーション
アイスブレイキング　～仲間づくりゲーム～
グループ毎に　「旗づくり」
火起こし・野外炊事
コミュニケーションゲーム　～わいわいブロック～

第2日目（8月17日）
宮ヶ瀬湖本湖にてカヌーで源流探検
キャンプファイヤー

第3日目（8月18日）
清流　谷太郎川にてリバートレッキング
ふりかえり

不登校児童・生徒支援事業　きんたろうキャンプ

事業名：平成22年度不登校児童・生徒支援事業
「4泊5日きんたろうキャンプ」
（神奈川県不登校対策自然体験活動事業）
主　催：財団法人神奈川県ふれあい教育振興協会
会　場：県立足柄ふれあいの村
参加者：不登校や学校を休みがちな児童・生徒、保護者、教員等
募集方法：県内の市町村教育委員会、教育支援センター（適応指導教室）、教育相談機関、各学校への事業案内等の配布
定　員：10人　　参加者：6人
講　師：臨床心理士　鏡　元（かがみ　げん）氏
ボランティア：社会人1人、大学生3人（神奈川大学、早稲田大学、法政大学）
事業運営に携わった職員：6人
事業の主な内容とねらい：

本事業の主たるプログラムは、4日目に足柄ふれあいの村で開催される「森の大地祭」に、当キャンプ参加者による「だんご屋」の出店をおこなうことである。5日間に出店準備から当日運営までの一連の作業を協力してすすめることで、模擬的に社会参加することを通し、判断力やコミュニケーション能力を高め、自主性や社会性を養う。また、店を運営することによる達成感や自己肯定感を得ることをねらいとしている。

●主なプログラム紹介

第1日目　であいの集い、ふれあいゲーム、野外炊事、1日のふりかえり
第2日目「森の大地祭」出店参加準備（①だんご試作　②係決め、看板作り）、エンカウンター、1日のふりかえり
第3日目「森の大地祭」出店参加準備（③ユニフォーム作り　④出店準備、リハーサル）、1日のふりかえり
第4日目「森の大地祭」出店参加（だんご屋の運営）、他の出店の見学、ボランティア活動、1日のふりかえり
第5日目　森のパーティー、5日間のふりかえり

きんたろうキャンプは、神奈川県教育委員会からの委託により、ふれあい教育振興協会が企画・運営をおこなっています。このキャンプは、自然体験活動を通して、不登校の児童・生徒達が、コミュニケーション能力や自主性、社会性等の生きる力を育むことにより、新しい価値観を見つけ、生き生きとした日常生活を送るための動機づけや、学校生活の再開などへつながる機会を提供するもので、自然体験活動による教育的効果をねらいとしています。参加者の状態に応じて、段階的に参加できるよう、「日帰りキャンプ」を（STEP1）、「1泊2日キャンプ」・「2泊3日キャンプ」を（STEP2）とし、「4泊5日キャンプ」の（STEP3）を最終目標に設定しています。

このキャンプは、足柄ふれあいの村の「きんたろうキャンプ専任スタッフ」のほか、専属の臨床心理士、各大学との提携による学生ボランティアなど、多数のスタッフが運営と活動のサポートに携わります。

なお、参加した児童・生徒は、学校長の参加承認書を添えて申し込みをおこなうことにより、協会のキャンプ参加証明が発行され、単位認定を受けることができます。

3 自然体験活動の展開

自然体験を目的とした1泊2日あるいは日帰りのプログラム展開を紹介します。

■1泊2日のキャンプ

	Aプラン		Bプラン	
時	1日目	2日目	1日目	2日目
6		起床 朝のつどい		起床 朝のつどい
7		⑥野外炊事2 お弁当づくり（おにぎり）		⑤朝食（自炊） お弁当づくり（おにぎり）
8				
9		活動準備		活動準備
10	オープニング・オリエンテーション	⑦山歩き （お弁当の時間含む）	オープニング・オリエンテーション	⑥自然観察フォトラリー （お弁当の時間含む）
11	①仲間づくりゲーム （グループ活動に向けて）		①仲間づくりゲーム （グループ活動に向けて）	
12	お弁当（持参）		お弁当（持参）／着替え・準備	
13	②テント設営		②水生生物観察	フォトラリーふりかえり 清掃・片付け
14	着替え・準備	⑧テント撤収・片付け		全体ふりかえり クロージング・解散
15	③川遊び	全体ふりかえり クロージング・解散	着替え・休憩	
16	着替え・休憩		③野外炊事	
17	④野外炊事1			
18			準備	
19	スタンツ準備		④星空観察	
20	⑤キャンプファイヤー （キャンドルファイヤー）		1日のふりかえり	
21	就寝準備		入浴・就寝準備	
22	就寝		就寝	

●プログラムのねらい・内容

オープニングでキャンプのねらいを提示します。

<Aプラン>

1泊2日を通してグループで活動することで協力することの大切さに気づくことを主なねらいとしています。

①グループ活動を基本として1泊2日の生活をしますので、そのきっかけとなる仲間づくりにつながるようなゲームをします。

②⑧グループが協力してテントの設営・撤収をします。
③⑦自然の中で遊ぶことの楽しさを味わうと同時に危険を察知する能力を身につけます。
④⑥グループで協力しておこなう野外炊事の楽しさを味わい、調理、食器洗いなどの生活体験を通して便利な日常生活をふりかえります。
⑤ファイヤーを囲んでゲームを楽しみ、スタンツ（25〜26ページ参照）ではグループで協力して出し物をします。

<Bプラン>

環境学習を主なねらいとしています。また1泊2日を通してグループで活動することで協力することの大切さに気づきます。
①Aプランと同じ
②④⑥自然に関心を持ちその仕組みを理解することで保全するためのきっかけづくりとします。
③⑤Aプランの④⑥と同じ

●ワンポイントアドバイス

○ 時間に余裕を持ったプログラムづくりをしましょう。詰め込みすぎると、消化不良を起こします。それに子どもも大人も疲れてしまい、事故の元です。
○ 屋内施設（体育館、プレイルーム等）がある施設だと雨天時にも対応できます。
○ 野外炊事場は屋根があり雨天でも実施できる施設を選びましょう。下見の際、必ず確認しましょう。
○ 雨天プログラムを必ず用意しましょう。長時間のプログラム用には、複数のプログラムがあると飽きないでしょう。
○ 悪天候の場合、無理をせずに雨天プログラムを実施しましょう。
○ 雨天プログラムの例：屋内オリエンテーリング、屋内宝探し、屋内かくれんぼ・鬼ごっこ、自然素材を使ったクラフト、（体育館がある場合は）スポーツ、ゲーム大会等

■日帰り（デイキャンプ）

5～6時間程度の日帰りプログラムで、野外施設やキャンプ場で可能な場合とフィールドへ出て展開するプログラムがあります。

時	Aプラン:野外炊事	Bプラン:川遊び	Cプラン:山歩き
10	オープニング・オリエンテーション	オープニング・オリエンテーション	オリエンテーション
	アイスブレイキング グループ分け	アイスブレイキング グループ分け	自然観察ハイキング （山歩き） ※途中でお弁当（30分程度）
11	火起こし体験 野外炊事 	お弁当（持参）	
12		着替え・準備	
13		川遊び 	
14			
15		着替え	
	ふりかえり・クロージング・解散	ふりかえり・クロージング・解散	ふりかえり・解散

●プログラムのねらい・内容

オープニングでキャンプのねらいを提示します。

<Aプラン>

野外施設を利用したプログラムです。まずアイスブレイキングを兼ねてグループ分けをおこないます。そのグループで火起こし体験、野外炊事を実施します。

ねらいとしては、火起こし体験、野外炊事を通して協力することの大切さに気づき、火の大切さを学び、協力しておこなう野外炊事の楽しさを味わうと同時に調理、食器洗いなどの生活体験を通して便利な日常生活をふりかえります。

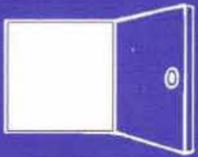
<Bプラン>

川の近くにあるキャンプ場を利用したプログラムです。川遊びもグループですることで、仲間づくりと安全管理を兼ねます。川の自然に親しみ、楽しく遊び、川・水の大切さや危険性に気づきます。

バリエーションとしては、川遊びのところを、季節によってウォークラリーやクラフトに変えることでねらいも変わってきます。その場合キャンプ場よりも野外施設の方が、施設のプログラムを利用することができるでしょう。

<Cプラン>

野外フィールドを使ったプログラムです。下見の際に課題設定をしておきます。ねらいとしては、自然に目を向けるきっかけとし、グループで行動することで協力の大切さを学びます。



第2章
自然体験活動プログラム

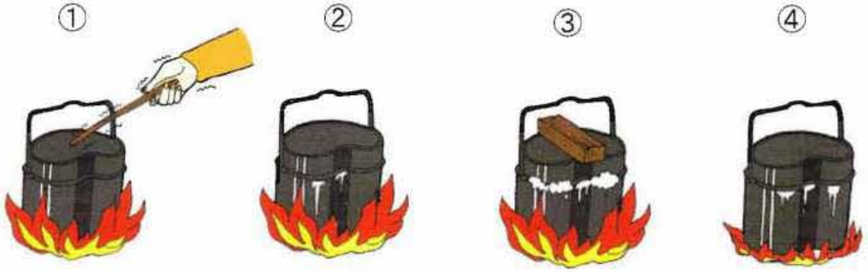
1 野外炊事

■ 野外炊事の基本

1．飯ごうを使ったご飯の炊き方

飯ごうは、外ぶた・中ぶた・本体からできています。ふたはお米を計る道具としても使います。（中ぶた…二合、外ぶた…三合）飯ごう１つで四合のごはんを炊く事ができます。お米は通常１合が１５０ｇですが、小学生が食べる量としては、一人分１２０～１３０ｇ見当が適量です。（飯ごうで４合炊くと５～６人分です）水加減は、本体に２つの印がついています。下の印は米二合を、上の印は米四合を炊く場合の水の量です。火にかける時には中ぶたは使用しません。火は、常に飯ごうの１／３を包むぐらいの燃やし方が望ましいです。

● 必読！！　古典的な方法　　水加減が決め手！　水を多めに入れます。
目安は４合で、外ぶたをした時の外ぶたの下の線。



①細い棒でふたを押すとカタカタと振動が伝わる。
②飯ごうから煮汁が吹きこぼれる。
③飯ごうから泡ぶくが出る。ふたが取れることもあるので薪などで重しをする。
④煮汁が乾き始めたら、火を弱める。完全に乾いてしまったらこげているので注意。

上記のように飯ごうの表情が変わるので、子どもたちでもわかります。
どうしてもわからなかったら、ふたを開けて調べてみましょう。その場合、ゆっくり開けるとおいしさも逃げるから、すばやく取りましょう。

●ワンポイントアドバイス

○ 火にかける炊事用具は、事前に洗剤（クレンザーなどを水でといた物など）で火にあたる部分をコーティングしておくと、後の洗いが楽です。

○ お米をとぐときは、あらかじめ必要な人数分のお米を計ってザルなどでといでから、飯ごうに入れる時に再度計り直すといっぺんにお米を洗えます。

○ 盛りつけ後、空になった飯ごうは水を張っておくと、洗うときにごはんつぶがとれやすくなります。

○ 食事ができて火がまだ残っているときには、お湯を沸かしておきましょう。食器洗いなど用途はたくさんあります。（特に冬季など）

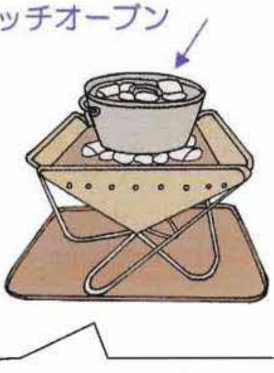
●野外料理器具を紹介　　もう飯ごうの時代ではないのかもしれません・・・

バーナーストーブ

●ガスバーナーは使いやすさが利点

●ガソリンバーナーはキャンプだからこそ、面倒な作業に楽しみがある、こだわりがある

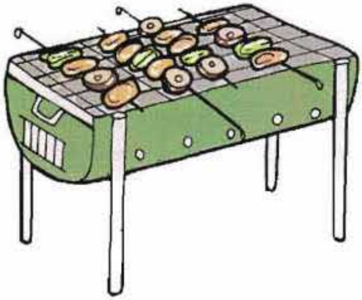
ダッチオーブン



このナベ１つでどんな料理でもできちゃう

グリル

バーベキューを
炭焼きで楽しみたい人に



2．薪割りは安全教育（ナタの使い方）

●薪割りの方法

安全に配慮！

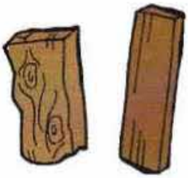
1)姿勢は腰をかがめ、片ひざをつき、安定させる。
2)場所は見通しがよく、周りに人がいないところを選ぶ。
3)薪は半分より上をしっかり持ち、刃につけたままトントンといっしょにたたく。
4)刃が斜めに食い込んだら、垂直に直し、両手で柄を持ってたたく。
5)薪が刃から離れないように、ナタの重さだけで上下にゆっくりたたく。

・薪割りは薪選びから。固いもの、重いもの、節があるものは無理に割らない。
・ナタの持ち方
刃物を持つ手には軍手をしない。
薪を持つ手には２枚の軍手をする。

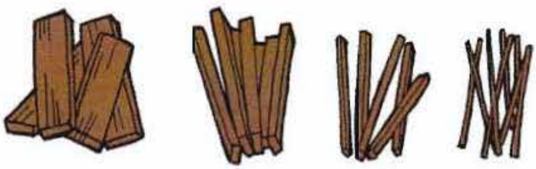
刃がこぼれるのを防ぐため、薪割り台を使うとよいでしょう。

3．じょうずな火のおこし方

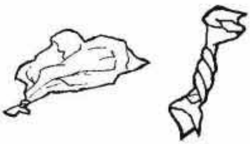
1)薪を選ぶ



2)太さの種類別を作る



3)2種類の新聞紙の形



4)新聞紙を数枚くしゃくしゃにして、その上に小枝を組み上げ置く。

5)小枝に火がついたら、徐々に太い薪を組んでいく。薪は十字に組むと空気が入り燃えやすい。一度に多くの薪を入れるのではなく、火のつき具合を確かめながら、徐々に加える。

第2章

●火の消える原因

1)準備を怠ったとき。細い木4本ぐらいであとは太い薪で対応するような準備万端で臨まなかったとき。
2)薪を安易に動かしてしまったとき。ちょうどよい火は薪と薪の空間と比例します。それは経験をつまないとわかりません。
3)うちわで扇ぐとき。扇いでいるときは確かに火は大きくなりますが、いったんやめると一気に火力が落ちます。2)も3)も火力を上げるなら薪を加えましょう。

4．段取り力がものを言う

炊事活動はグループ活動です。それは目標に向かって計画を立て共有し、みんながいっしょに活動していくことです。その中でも段取りがみんなの頭に入っていないと「まわりを気にしない烏合の衆」となります。例えば、子ども達はナタを使うことや火のつけ方に興味を持ち、こぞっておこないます。ところが、火をつけたのはよいけれど、気がつくと、まだ、米はといでいない、野菜は切っていないでは、つけた火がもったいないなんていうことはよくあるほんとの話です。本来は火をつける前に米をとぎ、カレーの下ごしらえをしておかなければならないという段取りを理解していなければなりません。

次ページの表はカレーづくりの段取りを表にしたものです。「おいしいカレーを作ろう」という目標、縦軸は3つの役割分担、横軸は時程です。これらをみんなが共有することで活動が進められていきます。ところで、二重線の枠は仕事がなくなる時間です。この時間をしっかり指導していかないと子ども達はあそび始めます。指導内容のテーマは他の係を手伝うということです。ここで、協力を学ばせます。自分の仕事だけをやればよいということではないことを体験的に学ぶのです。つまり、これらのように炊事活動によってチームワークを学んでいくのです。指導方法は、例えば次ページの段取り表を子どもたちに提示して活動する、あるいは子どもたちに考えさせるなど、いろいろあると思います。指導者なら指導案として自ら段取りを考えておくことをお勧めします。

野外炊事計画
目標:おいしいカレーを作ろう

	10時 準備(下ごしらえ) 11時	炊事 12時		片付け 13時
ごはん係	①準備 ②米を量る ③米をとぐ ④水を入れる ⑤クレンザーを塗る ⑥かまどにお釜を置く	⑦ごはんが炊き上がる ⑧10分くらい蒸らす ⑨ごはんをボールに移す ⑩空になったお釜は水を入れておく	いただきます	お釜の汚れはタワシで磨く。ひどい焦げつきは落ちない場合がある。ふきんで水気をとる。
薪・かまど係	①準備 ②薪を割る ③かまどに薪を組む ④マッチで火をつける	⑤火が起きる ⑥火の調節をする		薪は燃やしきる。灰は火ばさみ、チリトリとほうきで灰置き場へ。
カレー係	①準備 ②水をいれた鍋を置く ③じゃがいも等を切る ④クレンザーを塗って鍋を置く	⑤野菜を煮る ⑥にんじんが煮える (菜箸をさして確認する) ⑦肉を入れる ⑧肉が煮える ⑨灰汁(あく)をとる ⑩適量、スープをとり分ける ⑪カレールーを鍋に入れ、とり分けたスープで固さを調節する ★カレーのできあがり ※油は使わない方法です。		鍋の汚れはタワシで磨く。使った皿を洗剤とスポンジできれいに洗う。

※原則として、ゴミは持ち帰りという施設がほとんどである

上の二重線の枠はごはん係の仕事がなくなる時間帯。他の係の手伝い（下の二重線の枠）をする。

第2章

飯ごう炊飯は総合学習活動

あるスポーツ少年団の役員さんから飯ごう炊飯活動プログラムの相談を受けたときのことです。「飯ごう炊飯をしたいので、どうしたらよいでしょうか」という質問でした。そこで、技術面や運営の仕方をアドバイスしました。どころが遅まきながら話の食い違いに気がついたのです。そこで「誰が炊事をするのですか」と質問したところ、「私たちです。子ども達は練習があり、終ったら昼食として振舞います。だけど、私たちも初めて飯ごう炊飯をするので失敗が怖くて」こちらは子どもたちがするものと思い込み、相談にのっていました。「あの、厨房もあるのですが・・・」「でも、野外で食べさせたいのです」それもひとつの方法であるのでしょうけど・・・。最初に炊飯のノウハウを力説しただけに、あとには引けず「そうですか」と答えるしかなかったという私の失敗談です。

ここで問題にしたいのは、何をやったかではなく、どうやったかです。単に食事を提供する、あるいは行事を提供し、消化するだけでは子どもの成長、発達を助けてくれるとは思えません。思い出作りだけでは、子どもの成長は望めないと思うのです。上記の例ではスポーツを通して成長を願っている団体ですから、まだよいでしょう。しかし、せっかく炊飯活動をするなら、もっと深く考えてもよいのでは？と思い、あえて取り上げてみました。野外活動を通して子どもの成長を願う。例えば１０年も飯ごう炊飯を行っている団体は、当時の小学校１年生はもう経験を積んで中学校３年生になっています。毎年意図的に指導したのなら、もう大人の手を借りずに飯ごう炊飯は立派に運営できるようになっているはずです。毎年変わる役員よりよりベテランの域に達しています。その子がリーダー的存在となるならそれが成長というものです。つまり、飯ごう炊飯そのものが大切なのではなく、どうやって飯ごう炊飯活動をしたかが、子どもの活動へのかかわり方が、大切なのです。

ところで、戦争時代に使われたこの飯ごう、１９５０年代、登山家によって積極的にレジャーの道具として活用されるようになりました。当時のキャンプ場は登山家専用という感があり、食事となると薪や木切れを拾ってきては飯ごうでご飯を炊いたらしいのです。昔の人は大変だったなんて感想を話す小学生もいますが、実はそれが戦争時代の軍人を指しています。また、薪や木切れを拾ってくる行為と後始末も問題です。どうやって拾って、どう後始末するか。木を切り、残った炭をそのまま放置したなら、マナーが悪いだけでなく自然破壊につながります。環境保全を考えるなら、ツーバーナーの利用がまだよいです。そういう意味でも公園や学校の校庭で飯ごう炊飯活動はむずかしくなりました。それならば、整備された施設でおこなうほうが得策です。相談にのってくれますし。

自然破壊につながるかもしれない。それでも、あえておこなわれるのは教育的に意義があるからです。薪割りは安全教育であり、カレー作りは家庭科学習であり、火の扱いは理科です。さらにみんなで作るのは協力の楽しさを学ぶ機会であり、飯ごう炊飯はグループ活動となるからです。薪割り、包丁を扱う、メニューはカレー、たくさんの仕事があり、一人ではできない、みんなでやれば楽しいからです。
それらの行為によって、自然の大切さやルールを知る機会ができます。
つまりは飯ごう炊飯活動は総合学習活動であり、子ども達の成長を促すとっておきのプログラムなのです。ねらいをしっかりもって、活動してほしいものです。

簡単アウトドアレシピ

【松茸風味ご飯】

お釜や飯ごうでご飯を炊くときに、ちょっと贅沢な気分になるのが松茸風味ご飯です。お米をとぎ水を入れたお釜（飯ごう）に、インスタントの松茸のお吸い物の粉末を入れて炊くだけです。1合に一袋でいいでしょう。炊き上がってふたを開けたとき、松茸の香りが最高です。エリンギと油揚げを炒めて、お酒と醤油をたらしさらにさっと炒めたものを入れればさらにゴージャスになります。

【トマトジュースを使ったスープパスタ煮込み風】

材料（4人分）
ショートパスタ（マカロニなど） 200ｇ、トマトジュース（食塩無添加） 2カップ、 コンソメ 1個、ドライバジル 適量、ベーコン（１ｃｍ幅に切る） 2枚、タマネギ（みじん切り） 1個、ガーリックチップ（細かく砕く） 適量、塩・こしょう　適量、粉チーズ 適量

作り方
1)鍋にトマトジュースを入れ沸騰したらコンソメ、ベーコン、タマネギを入れる。
2)タマネギがしんなりしてきたら、パスタを入れて煮込む。
3)パスタが柔らかくなってきたら、火を止め、ガーリックチップを入れ、ドライバジル、粉チーズをふりかけていただく。
※煮込み風がいやであれば、あらかじめマカロニを別にゆでておくとよい。
※タマネギを切ったりするのが面倒であれば、ミックスベジタブルを使うとよい。
※ベーコンでなくウインナソーセージ（1cm幅に切る）でもよい。

【ホットケーキミックスを使ったバームクーヘン】

材料
ホットケーキミックス １kg、たまご 5個、牛乳 1000cc、砂糖 大さじ10、バター（弱火で溶かしておく） 200g、ラム酒 適量、サラダ油　適量、メープルシロップ 大さじ5（ハチミツでもok）

作り方
1)バーベキュー用の鉄板の幅に合わせて、直径2cmぐらいの竹の棒にアルミホイルを巻いてキレイにカバーしたものを作っておく。
2)ボウル（いくつかに分けるとよい）に材料を全部入れて滑らかになるまでかき混ぜる。
3)鉄板を温めサラダ油をひいて火から鉄板を外してから生地を流し入れて再び火にかけプツプツしてきたら、棒を手前に乗せてクルクル巻いていく。巻き終わったら棒をスーッと抜く。お好みに合わせて切り分け、メープルシロップをかけていただく。

2 キャンプファイヤー

■キャンプファイヤーとは

キャンプファイヤーは、キャンプの夜のプログラムとしてみんなで火を囲んだのが始まりといわれています。火を囲んで、キャンプの出来事などをふりかえるだけでも有意義な時間ですが、いつしか、歌を歌ったり踊りを踊ったりして過ごすキャンプファイヤーが一般的におこなわれるようになりました。

■キャンプファイヤーをおこなう場所

キャンプファイヤーをおこなうには、広場などで火を焚くことが可能な場所が必要です。キャンプ場には、ファイヤー専用のスペースを用意しているところもありますが、最近は、周辺環境等への配慮から直火を禁止しているところも多いので、事前にキャンプファイヤーの実施が可能かどうか、問い合わせておきましょう。

■キャンプファイヤー用の薪を調達する

少人数で焚き火程度の火を囲むのであれば、炊事用のバタ薪でもかまいませんが、人数が多くなれば、相応の量と大きさの薪を調達しなければなりません。井桁型に組む場合には、１ｍ前後の長さの薪が少なくとも８～１０本程度は必要になるでしょう。また、井桁の型に組んだ薪の中に入れるバタ薪も、ファイヤーをおこなう時間に合わせた量が必要です。場所と同様、ファイヤー用の薪を用意（販売）しているキャンプ場と、そうでないところがありますので、事前に確認しましょう。また、薪の代金としては数千円の費用が見込まれますので、予算計画も必要です。なお、建築廃材の持ち込みは禁止している施設も多いので注意してください。

■施設のルールに従う

キャンプファイヤーが実施可能な場所については、利用時間帯なども定められている場合があります。他の利用者の迷惑になったり、利用のルールに反することがないように実施しましょう。また、燃え残った薪や灰の処理方法なども事前に確認しておくとよいでしょう。耐火レンガや敷石などを敷いて、キャンプファイヤー専用のスペースを作ってある場所では、水を撒くことを禁止している場合があります。これは、焼けたレンガや石に水を撒くと、石が割れたり高温の蒸気が発生するなどの危険性があるためです。

■そのほかに必要な品やあると便利な物

薪の他に、次の品を用意しておきましょう。

- 灯油１㍑程度（点火用として井桁にかけたり、トーチに使用します。）
- 新聞紙１０枚程度（最初の点火に必要です。）
- ナタ（トーチ棒作りや薪を細かく割るのに使用します。）
- ライター（ノズルの長いものが安全）など（点火用に使用します。）
- 革手袋、軍手（薪の組み立て作業やファイヤーキーパーが使用します。）
- 消火用バケツ（非常時に備え、水を入れて近くに置いておきます。）
- スコップ（燃え残りの灰処理等に使用します。）

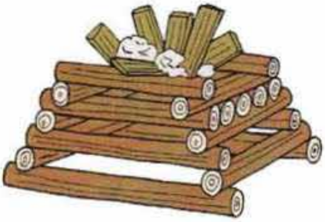
・ 点火用トーチ
・ ファーストエイドキット（62 ページ参照）（万一のけがやヤケドの応急処置をします。）

■薪の組み立て方

●井桁型

キャンプファイヤーの薪の組み方として一般的に行われている井桁型を紹介します。

1．長さ1m程度の薪、8～14本を太い順に下から井の字型に組んで4～7段に積みあげる。上から3段目くらいにロストロ（灰おとし）を作る。
2．中にバタ薪1～2束分を立てて入れる。うまく立たない場合には、井桁の中にバタ薪で小さな井桁を組んで、そのすき間に立てると簡単にできる。薪はぎっしり詰め込まず、空気が通る程度のすき間を残しておく。
3．丸めた新聞紙を周囲に入れる。
4．新聞紙や中に立てた薪に少量の灯油をかける。



■点火用トーチの作り方

●材料　古いタオルや雑巾など　1
　　　　適当な太さ・長さの棒　1
　　　　針金（長さ1m程度）　1

●道具　のこぎり（長さ調整用）1
　　　　ペンチ（針金の処理用）1

●手順

1．持ちやすい太さの木の枝などを利用し、長さ1.2m程度に切る。太すぎたり長すぎると重いので、持つ人の体格に合わせて調整する。また、あまり短いと、炎が身体の近くに来るので、注意する。
2．棒の先に布をきつめに巻き付け、針金を下から先端に向けて巻いていく。この時、布の脱落防止として、木の棒の部分から巻きはじめ、布の上をしっかりと締めていく。最後は、棒の上まで戻り、ペンチを使って針金同士を締める。
3．バケツに入れた灯油に先端を漬けたらしっかり絞り、開始時間までは先端を下にして保管しておく。

■キャンプファイヤーのプログラム

キャンプファイヤーは、レクリエーションの時間として、火を囲んで楽しい時間を過ごすことが基本です。従って、「こういう事をしなければいけない」という決まりは特にありません。団体の性質によっては、儀式を重んじるキャンプファイヤーもありますが、子ども会のファイヤーなどでは、あまり細かいことにこだわらずにおこないましょう。ここでは、一般的におこなわれているプログラムの一例を紹介します。

第2章

対象：小学生（子ども会）
人数：５０～１００人
時間：１９：３０～２０：３０（約1時間）
1)はじめの言葉
2)歌「遠き山に日は落ちて」
3)点火（代表によるトーチ点火）
4)歌「もえろよもえろ」
5)導入ゲーム「幸せなら手をたたこう」
6)導入ゲーム「キャッチ」
7)動きのあるゲーム「線路は続くよどこまでも」
8)動きのあるゲーム「キャンプだホイ」
9)動きのあるゲーム「団結踊り」「円盤踊り」など
10)静かなゲーム「大きな栗の木の下で」
11)歌「今日の日はさようなら」
終わりの言葉

■キャンプファイヤーの役割分担

団体の性質やプログラムの内容によって、役割分担の考え方も異なりますが、一般的には次のような役割を決めておきます。

1．ファイヤーチーフ（営火長）
キャンプファイヤーの総責任者です。はじめや終わりの言葉として、お話をしていただくこともあります。

2．エールマスター
キャンプファイヤーの司会進行役で、ゲームリーダーを兼任する場合もあります。参加者をよく観察し、司会進行と同時に安全管理をおこないます。

3．ゲームリーダー
エールマスターの指示によって、ゲームをリードします。複数で分担したり、２人１組で担当することも可能です。

4．ファイヤーキーパー
薪の組み立てに始まり、点火係の世話役をしたり、井桁に火が着いてからは火の調整係として薪を補充したりします。

5．点火係
トーチを使用して、井桁に点火をする係です。トーチは先端を下に下げると火が手元に登ってくるので、先端を高く遠ざけるように持ちます。

6．伴奏係
ギターやキーボードなど、キャンプファイヤーで歌を歌う時などの伴奏を担当します。楽器を使う時は、ゲームリーダーとキーが合わないと参加者が混乱しますので、必ずリハーサルが必要です。

■キャンプファイヤーの安全管理

1．実施の判断について

天気予報などに注意し、雨天プログラムへの切り替えの判断は早めにおこないましょう。また、風が強い時は危険な場合があります。中止や室内プログラムに切り替えるなどの適切な判断をしましょう。キャンプ場などを使用している場合は、施設側から中止を要請される場合もありますので、指示に従いましょう。

2．ケガやヤケドの防止

暗闇の中で、薪の火を頼りに大勢の人が動くのですから、相応の危険を伴います。事前に広場の石拾いをして、つまずかないようにするなどの準備も必要ですが、ゲームが盛り上がるあまりに興奮して火に近づこうとする子どももいます。子ども達の動きをよく観察し、間にスタッフが入るなどの臨機応変な対応もできるようにしておきましょう。

3．万一に備えて

予想以上に火が高く上がったり、気象の変化によって突風に吹かれるなどというケースもあります。消火用バケツは必ず用意しておきましょう。また、けが人の応急処置ができるよう、ファーストエイドキットの用意も忘れずにしておきましょう。

4．後かたづけ

火災防止の観点から後かたづけはしっかりとおこなってください。施設を利用している場合は、ルールに従って後かたづけをおこないます。

■スタンツ

1．スタンツとは

本来の意味は「即興でおこなう劇」のことですが、キャンプファイヤーでおこなう「出しもの」を一般的にこう呼びます。スタンツをおこなうことによって、グループの協力性を高める以外にも、日常の自分とは違う役を演じることにより、自己や他者の別の一面を発見するといった効果があると言われています。学校ならクラスごとに、子ども会などの場合は班ごとなどで、メンバーの知恵を出し合い、協力し合って発表をおこなうことにより、キャンプファイヤーへの参加意識を高めます。実際に行われている内容は、寸劇、歌、踊りなどさまざまです。

2．事前の説明

スタンツをおこなう場合は、事前の説明が必要です。説明する内容をあらかじめ準備しておきましょう。

<スタンツ説明の一例>

1)時間は、3分以内でまとめること
2)内容は、寸劇、歌、踊りなどとすること
3)クイズなど一部の人しか参加できないような内容は避けること
4)特定の誰かを攻撃するような内容ではないこと
5)グループの全員が、必ず何かの役割で関わること
6)机・イス、その他、道具を借用したい場合は事前に申し出ること
7)グループも見ている人も、安全にできる内容とすること
8)キャンプファイヤーが始まったら、スタンツの相談はしないこと
9)内容が決まったら、ファイヤー担当の指導者に報告すること

時間については、1グループ5分程度の場合、呼び出しや交代時間に余裕を見込んで「3分以内」と指示をしておきましょう。内容については、クイズやゲームなどは、説明が聞こえにくかったりすると、何をやっているのかわからなくなり、時間ばかりかかって間延びしてしまいがちです。「他のグループに見せるもの」を、意識させるようにしましょう。また、安全にできる内容を選ぶのはもちろんのことですが、発表する時も見る時も積極的に楽しむ気持ちを持つことが大切です。

3．スタンツの準備

キャンプファイヤーでスタンツをおこなうと決めたら、準備のための時間も必要になります。夕食前の1時間程度を、スタンツの相談・練習をするための時間として組んでおき、グループ毎の集合場所を指示しておきましょう。小道具を作るために必要な品物なども、決められた場所に用意しておくとよいでしょう。その他、マイク、音響機材、清掃用具や机・イスなど、施設にある品物を借用することが考えられますので、希望があったら、借用の手続きをしてください。

＜用意しておく物品の一例＞
1)模造紙・画用紙・コピー用紙、折り紙、などの用紙類
2)セロテープ、ガムテープ、のりなど
3)カラーマーカーなどの筆記用具
4)その他、各グループからの希望に応じて用意が可能なもの

4．スタンツの講評

スタンツをおこなった場合は、ファイヤーの最後に、ファイヤーチーフ（営火長）などによる講評をおこない、グループの努力の成果を讃えましょう。各グループの講評をするだけでも結構ですし、事前に審査員を決めておき、最優秀賞を投票するといった工夫をするのもよいでしょう。その場合には、時間が守られていたか、グループが協力できていたか、みんなが楽しめる内容であったか、などの点で判断してあげるとよいでしょう。

5．その他

実際にスタンツを披露する場所を、ファイヤーを囲んでいる輪の中のどこにするか、明確に指示をしましょう。輪のどこか1ヵ所をステージとして使う場合や、あらかじめ班ごとの席を決めておき、その場でおこなう方法があります。

また、スタンツを披露する際には、出演者の表情が見えるように、火の方に向かい、顔に光が当たるように指示をしておきましょう。知らないと他の参加者の方へ顔を向けてしまい、見えるのは影ばかりで表情が見えず、かえって何をしているのかわかりづらくなります。

■キャンドルファイヤー

室内で右図のような多数のキャンドルを囲んでキャンプファイヤーと同様のプログラムをおこなうことができます。神奈川県立足柄青年の家（現在は廃止）が発祥の地といわれています。

3 山歩き（トレッキング、ハイキング）

集団で協力し励まし合いながら山歩きをして、頂上を目指し全員が登り切ったときその達成感は堪えられません。また登る途中に聞く鳥のさえずり、足下の花や新緑・紅葉の風景など心を癒す自然が少なくありません。

■想　定

1．人　数：20～40人程度
　※それ以上になると、先頭と最後尾で時間差が大きくなりすぎ一斉には登りにくい。
　　また休憩場所、トイレ、避難場所の確保が難しい。
2．どのくらいの山か：標高300～700m程度で、往復で約2～3時間かかる山
　※丹沢の主稜線（1,000m級）程は標高が高くない身近な山を想定しています。神奈川県で言えば日向山（404m）、東京都で言えば高尾山（599m）などです。

■ねらい

1．全員が登れたときの達成感・連帯感を味わいます。グループで協力することの大切さを味わいます。
2．汗を流し、山を登ることで、心身ともに健康・体力増進の一助とします。
3．自然と接し、自然を理解するきっかけとします。

■準備するもの

1．指導者の装備

□ 地図　□ コンパス　□ ファーストエイド・キット（救急薬品等）（p. 62参照）　□ 水　□ トイレットペーパー　□ トランシーバー指導者人数分（山中では携帯電話が通じない場合がある）　□ ゴミ袋予備（45㍑）
□ スズメバチ・マムシの画像

2．グループ装備（集団登山の場合もグループ分けする）

□ 地図　□ 行動食（飴、菓子類）　□ ヘッドライトまたは懐中電灯

3．個人装備

□ デイパック（リュックサック）　□ 水筒（1㍑程度）　□ 弁当
□ 着替え　□ 帽子　□ 雨具（レインコートやポンチョがよい）
□ 軍手　□ ゴミ袋

※服装は草木のとげなどによる擦過傷防止や虫除けのために長袖・長ズボン、靴は登山靴または滑りにくい靴底の運動靴にするとよいでしょう。
※夏など暑い時期にはスポーツドリンクなどのミネラル補給のできる水分を持参しましょう。

■手順、留意点

第2章

1．コース選定

ガイドブックやホームページ（「神奈川県の山」で検索）などで標高、コースタイム（所要時間）、交通アクセス、危険箇所の有無を調べます。山頂で弁当を食べられるような場所があるかどうかも要素になります。

2．下見

コースを選定した後に、１ヶ月前から１週間前のできるだけ実施日に近い日程で下見を実施し、コースタイムの確認等をします（下見の詳細は５５ページを参照）。また、事故やけが人が出た場合の対処法や連絡先なども確認しておきます。小雨でも足下が滑りにくくなくて可能なコースかどうか登山道の様子をよく確認しておくとよいでしょう。

歩きながらグループで課題を解くようなプログラムにした場合、何度か下見をして、自然やその地域の文化・歴史などに関する課題を設定しておきます。

3．天候の確認

天気予報等で当日の天候を確認し、実施か中止（延期）の判断をします。中止（延期）の場合の判断時期と連絡方法の確認はあらかじめしておくとよいでしょう。

4．実施当日

ア　登山準備

グループ分けをします。装備の確認をし、トイレに必ず行ってもらいます。また体調の悪い人の有無を確認します。

イ　歩き方の注意

基本的にグループ単位で歩くようにします。体力のない人は、先頭を歩くように指示します。他の人は、その人に合わせるように言います。少し間隔をあけ、落石のないように注意します。登りよりも下りの方が疲れていたり、気がゆるむので滑らないように注意します。また絶対に走らないように注意します。

全体で休憩しますが、誰か具合が悪いときには、速やかに指導者に知らせるように指示します。ゴミは持ち帰るようにすることを伝えます。

ウ　出発

指導者を先頭と最後尾にして出発します。出発後、15分程度の登りで5分程度の最初の休憩をとります。その後は30分に一度の割合で休憩をとります。休憩時には全員がついてきているか確認をします。途中、10分程度の大きな休憩をとり具合の悪い参加者がいないかを確認します。

山頂に着いたら、グループごとに人数を確認し、健康チェックをさせ、出発時間を連絡します。山頂では、30分程度で、グループごとに弁当を食べます。出発5分前に連絡し、トイレ（山頂にトイレあり）、ゴミ処理、忘れ物などの確認をします。

コースタイムが2時間以下であれば下山時は1回の休憩を入れます。疲れ具合を見て必要に応じて小休止を入れます。

全員下山したところで、グループごとに人数の確認をし、健康チェックをします。

■安全管理

あらかじめ予測される危険をできるだけ排除することで安全を確保します。危険回避のポイントは以下です。

1．下見の重要性

あらかじめ危険を回避するために必ず下見を実施します。55ページの表のポイントをしっかり把握します。

2．自然災害

・天気予報での確認を怠らず、台風の場合等の中止の判断は早めにします。
・遠くで落雷の音が聞こえ始めた場合、無理せず下山の選択を考えます。
・行動中ににわか雨、降雪、雹等の天候の急な変化があったときには、早めに判断をして安全なところに避難します。

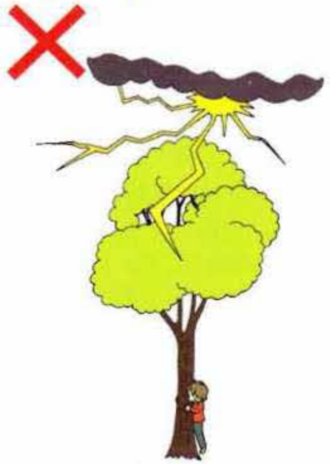
3．生物事故

下見でハチの巣等がないかをチェックしておきます。スズメバチ・マムシの画像を見せながらスズメバチ等のハチ類、マムシ等について出発前に回避方法を伝えます。またヤマビルがいる地域では対処法を伝えます。（66～67ページ参照）

4．人的災害

・5～6人グループに一人のスタッフ、それと別に指導者2人以上の体制にすることが望ましいでしょう。
・指導者・スタッフ・ボランティア間のコミュニケーションを密にし、計画について共通理解を図ります。一人の指導者の判断のみに頼らないようにします。

〈雷のとき〉

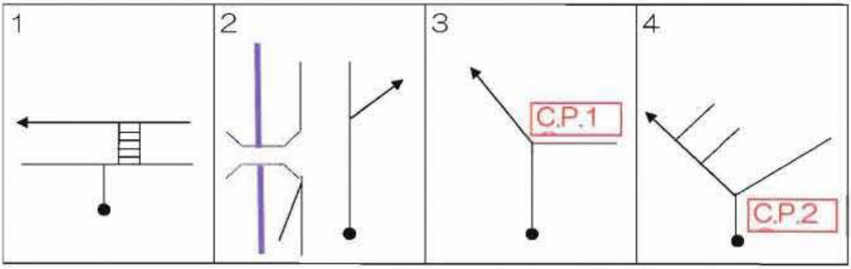


高い木の下に入る

金属をはずし伏せる

4 ウォークラリー

ウォークラリー（WR）とは、下図のようなコマ地図（グループに１枚のみとします）をもとにルートを辿り、コースに設定された課題も解決しながら4～6ｋｍを歩くプログラムです。グループごとにみんなでワイワイ相談しながら進み、チェックポイント（ＣＰ）の課題を達成しつつ、目安の時間通りに戻ってきます。細かい地図読みの技術も必要ありませんので、子どもから大人まで幅広く楽しむことができます。なおWRのコースが設置されている施設もありますが、身近な地域でコースを設定して実施することも可能です。



■プログラムのねらい

・グループでコースや課題解決の相談をすることによって仲間づくり、相互理解、協力、判断力、思いやりの気持ち等が養われます。

・コース内の自然や歴史を発見したり、気づいたりすることによって地域理解につながります。

■手順、留意点

1．グループ編成：１グループ５名程度が好ましい。
年齢・性別等バラバラになった方がよいでしょう。

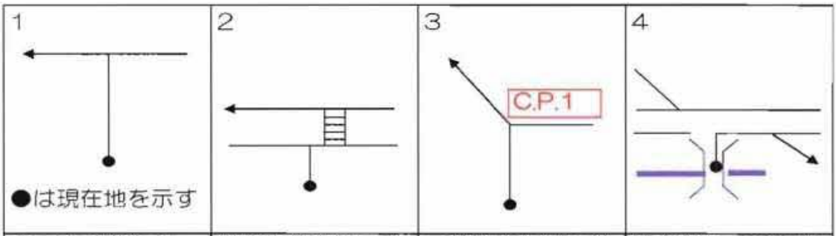
2．プログラム・ルールの説明（以下のような説明をするとよいでしょう）

・コマ地図を見ながら、コースを回ります。
（タイムを競うものではない。規定時間通りにゴールするかどうか）
・規定時間について（規定時間を発表する方法、発表しない方法がある）
　・ゆっくり回って設問を解いてこられる時間。走らなくてよい。
　・規定時間±１分につき、１点減点。（これは１例です）
・コース途中のＣＰで出された課題を解きます。
・時間点（５０）＋課題点（５０）＝１００点としますので、
各グループで協力して頑張って下さい。（100点満点だとわかりやすい）

・CPについて
　・そのコマ地図のあたりをみんなで協力してよく観察すればできます。

・注意点
　<活動について>
　・グループみんなで行動しましょう。単独行動はダメ。
　（全員揃ってスタート、移動、ゴールすること）
　・グループみんなで協力すること。
　（例えば地図を誰か一人に任せっぱなしにするなどはダメ）
　<安全について>
　・交通事故には十分注意。
　・迷ったら、確実な場所まで戻る勇気が必要。
　・緊急事態は、本部に連絡。解答用紙に電話番号が記載されている。
　・トイレの場所の確認。

3．コマ地図の説明



1	2	3	4
まっすぐ進んで、T字路を左折する	横断歩道を渡ってから左折する	三差路を左側に進む。CPの課題を解こう	橋をわたって右折し、さらに右側に入る道を進む

いくつかのコマ地図の例をあげて説明するとよいでしょう

4．スタート：5分程度の間隔で、各グループをスタートさせる。
なおグループが多い時は、逆回りのコースを用意しておく。

例）

スタート時間	A（右回りコース）	B（左回りコース）
10:00	1班	2班
10:05	3班	4班
10:10	5班	6班
10:15	7班	8班

5．結果発表：全グループが戻ってきたら、採点をし、全グループを集めて結果発表、課題の解説、ふりかえりをする。

■プログラム実施で使うもの

<主催者用>	<参加者用>
□ 記録用紙	□ コマ地図
□ 救急用品	□ CP課題解答用紙
□ 緊急用車輌	□ 筆記用具
□ 賞状	□ 画板（資料を挟むため）
	（各グループに1つずつ）

※コマ地図、CP課題解答用紙は資料を参考にして下さい。（p.36～37）

■安全管理

・必ずグループ全員で行動し、交通ルールを守ることを徹底させます。交通量が多いところや迷いやすい危険箇所にはスタッフを配置するのも方法です。また迷いやすい箇所には案内板を出すという方法もあります。
・必ずしも出発したグループ順にゴールするわけではないので（追い抜いたり、追い越されたりする場合もあります）各グループの状況を把握できるようにします。
・このために、コース場の何ヶ所かにスタッフを配置する、あるいは各グループに１人ずつスタッフを同行させる方法もあるでしょう。
・事故などの事態が発生した場合には、必ず本部に連絡させるようにします。また不測の事態に備えて緊急用の車があるとよいでしょう。
・スタッフ全員がコースを理解しておきましょう（スタッフ用にコース地図を作っておくのも方法です）。

■ＷＲコース、コマ地図を作ってみよう

ＷＲは身近な地域でも実施できるプログラムです。身近な地域でコースを設定すれば、今まで気づかなかった発見や地域理解にもつながりますので、オリジナルコースを作って実施されることをオススメします。

１．コースの選定

ア　まずは地図上で仮コースをイメージします。危険箇所やＣＰもイメージするとよいでしょう。所要時間を２～３時間とすると、コースの距離は大体４～６km位でよいでしょう。「大通りよりも手前」、「川より手前」というようにエリア内でコースを作ると子どもたちが迷う心配が少なくなります。

イ　コースを実際に歩いてみましょう。ポイントは以下の通りです。

★所要時間や安全確認をするためにも複数名で歩きましょう。
★トイレ、休憩場所、雨が降ってきた時の避難場所なども確認しましょう。
★ＣＰの課題を検討しましょう。自然や歴史などいろいろなテーマで考えてみるとよいでしょう。地域の方の協力が得られると、面白い課題ができることもあります。

ウ　下見をもとにコースを決定します。

２．コマ地図の作成

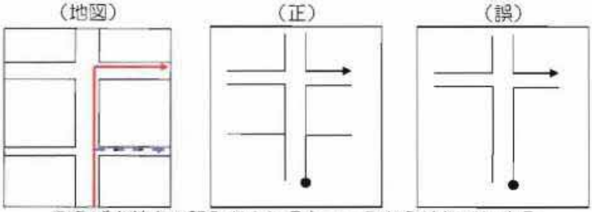
ア　作成にあたって（31ページ■手順、留意点の３．コマ地図の説明を参照してください）

★コマ地図の●が現在地を示し、 ⟶ が進行方向を示します。
★横断歩道を渡ってから左折など安全対策上の配慮もします。
★わかりやすくするため右図のように、道路の表示の仕方を分類したり、地図記号を使ってもよいでしょう。

══════	車の通行できる道
――――	車が通行できない道
----------	人がやっと通行できる道

イ　地図を参照しながら、コマ地図を作成します。道路を見落としたりするとコースから外れてしまいますので、注意しましょう。わかりやすくするために地図記号を使うのも一つの方法ですし、必要があれば、オリジナルの地図記号を作ってもよいでしょう。特にわかりにくい交差点等は注意を払う必要があります。

ウ　完成したら、コマ地図をもとにもう一度歩き、修正を加えてコマ地図の完成です。逆回りのコマ地図も作っておくと参加者が多かった時に活用できます。



例えば交差点の記入を忘れるとコースから外れてしまう

3．CPの課題について

特にこれというものはありませんが、その場に行き、観察したり考えることによってできるものにします。もちろん選択肢の中から選ばせる課題でもよいです。よい課題ができれば、それだけでプログラムがより面白いものとなります。

ア　周辺を調べることによってできる課題
　例：（標識や案内板があれば）→ここから〇〇山までの距離は？
　　　（史跡等があれば）→このお寺が建てられたのは何年前？

イ　自然観察的な課題
　例：この花の花びらは何枚ですか？
　　　この花に名前をつけましょう。
　　　この川はどんな音を立てて流れていますか？
　　　ここで一番大きい落ち葉を拾ってきて下さい。

ウ　考えさせる問題
　例：ここの柵は何のためにあるのでしょうか？
　　　どうしてこのお茶畑に扇風機があるのですか？
　　　この建物の高さは何mですか？

エ　創作的な課題
　例：この河原で俳句を１句作りましょう。

オ　その他：クイズ的な課題、グループで長縄飛びが何回飛べるかといったグループ全員が協力しなければならない課題など

このようにいろいろな切り口でCPの課題はそのコースや地域にあったものを設定することができます。CPの場所で、子どもたちだけで課題を解かせるのもよいですし、CPの場所にスタッフを配置しておいてスタッフから課せられた課題を解かせるというやり方もあると思います。いずれにせよ、よい課題が設定できればそれだけでWR自体がより盛り上がるプログラムとなります。

■ラリー系プログラムのバリエーション

1．フォトラリー

WRはコマ地図をもとにコースを進みますが、コマ地図の代わりに写真で示された風景を辿ってコースを進んでいくプログラムがフォトラリーです。もちろんCPの課題も用意しておきます。進行の仕方等はWRと同じです。

1	2	3	4

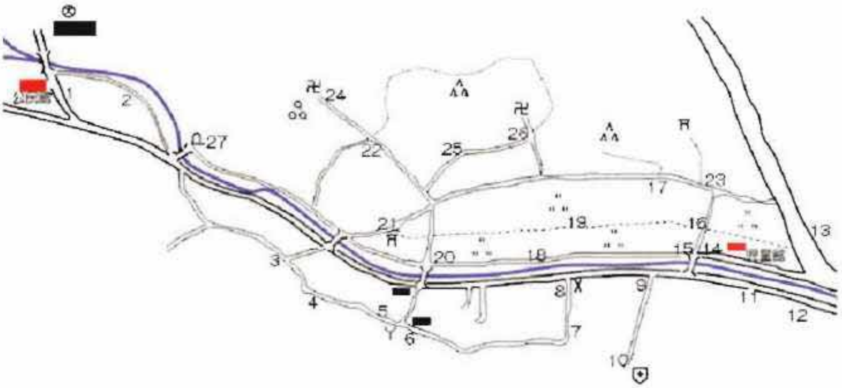
フォトラリーも下見の際にカメラでコースの写真を撮っていけば身近な地域でプログラムを実施することができます。ただし身近な地域でコースを設定する場合には、道なりの順序を示した写真だけでなくピンポイントな写真も混ぜるとよいかもしれません（子どもたちが歩かなくてもコースがわかってしまうため！）。あとはWRと同じようにCPの課題をいかに充実させるかがポイントとなります。

2．写真オリエンテーリング

地図（コマ地図ではありません）に示されたポイントに行き、写真集からそのポイントで撮った写真を選ばせるというプログラムです。地図・写真集・解答用紙を各グループ1部ずつ配布します。CPはありません。スタート前、グループごとにポイントをどの順番で回るかについて作戦タイムを取った後、各グループ一斉にスタートします。WR、フォトラリーと違って、場合によっては時間制限でプログラムを実施することも可能です（この場合、全部のポイントは回ることができないことも考えられます）。

＜地図の例＞

〈ルール〉
① 地図の中の番号の場所に行き、その場所でとった写真を写真集の中から選んで、解答用紙に写真の記号を書き入れます。
② 地図の番号通りに回らなくてもよいです。どの順番で歩くかはグループごとに決めてください。
③ 必ず制限時間までに戻るようにして下さい（全部回りきれない場合もあります）。



<写真集の例>

1	2	3	4
5	6	7	8

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

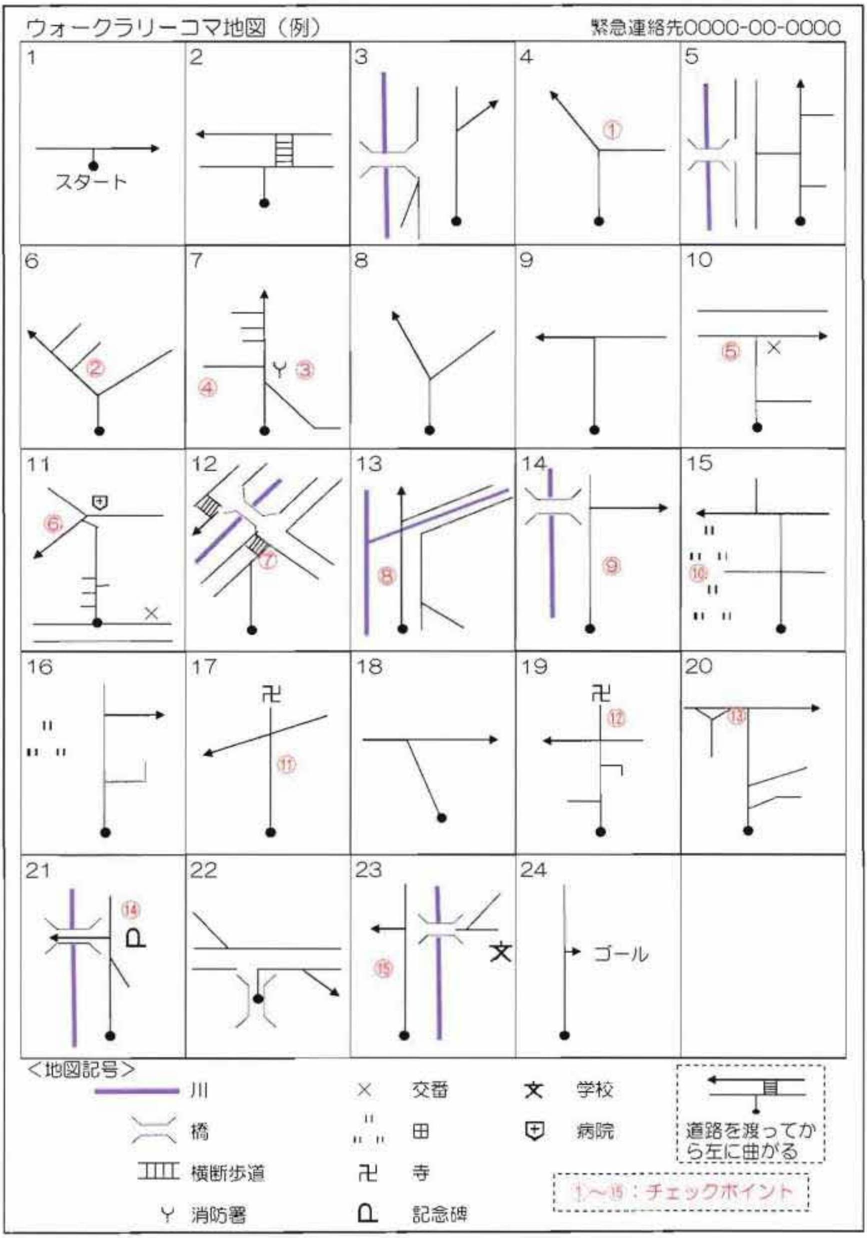
班	
なまえ	なまえ
なまえ	なまえ
なまえ	なまえ
なまえ	なまえ
なまえ	なまえ

1問4点

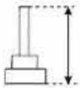
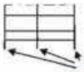
点

写真オリエンテーリングも地図上でポイントを決め、各ポイントの写真を撮っておけば、身近な地域で実施することができます。ピンポイントな写真があればあるほどプログラムが面白くなります。また、デジタルカメラやケータイを活用すれば、各グループが各ポイントで写真を撮って、その写真を披露するなんていうプログラムもできると思います。

■参考資料


ウォークラリーコマ地図（例）
緊急連絡先0000-00-0000
1
スタート
2
3
4
①
5
6
②
7
③
④
8
9
10
⑤
11
⑥
12
⑦
13
⑧
14
⑨
15
⑩
16
17
⑪
18
19
⑫
20
⑬
21
⑭
22
23
⑮
24
ゴール
＜地図記号＞
川
橋
横断歩道
消防署
交番
田
寺
記念碑
学校
病院
道路を渡ってから左に曲がる
①～⑮：チェックポイント

チェックポイント課題　解答用紙（例）

① ○○地区と△△地区のさかい目はどこでしょう？ ア.道のよこの木 イ.道路にある排水溝のフタ ウ.交差点をすぎたところから エ.ここではない 	② ここにある公園の名前はなんでしょう？	③ Y　の付近にいるうごかない動物はなんでしょう？	④ ＪＡの直売所で売っているくだものをすべてこたえてください。
⑤ 昨日の交通事故は全部で何件あったでしょうか？	⑥ ⊕　の入口にある自動販売機で一番左上の飲み物はなんしょう？	⑦ 今日のおさしみの種類をすべてこたえてください。	⑧ 橋をわたってからすすむと、桜の木は何本あるでしょうか？
⑨ 児童館には水道の蛇口が全部でいくつあるでしょうか？	⑩ このあたりの田んぼで一番おおく作られているお米はなんでしょう？ ア.ササニシキ イ.コシヒカリ ウ.ひとめぼれ エ.キヌヒカリ	⑪ ここの階段は何段あるでしょうか？	⑫ この先にある山門（さんもん）はいつ建てられたものでしょう？ ア.15世紀～16世紀前期 イ.16世紀～17世紀前期 ウ.17世紀～18世紀前期 エ.18世紀～19世紀前期
⑬ このビニルハウスで栽培されているものをすべてこたえてください。	⑭ ２つある石碑のうち、左がわの石碑の高さは何メートルでしょうか？ 	⑮ この道の右側にある白いガードレールのたてぼう（地面にささっている）は全部で何本ありますか？  たてぼう	＊みんなで地図を見てコースを進んで下さい。 ＊課題はみんなで協力して解答を探して下さい。 ＊交通安全につとめましょう。 ＊何かあったら本部に連絡して下さい。

班	
なまえ	なまえ
なまえ	なまえ
なまえ	なまえ
なまえ	なまえ
なまえ	なまえ

出発時間	時	分
到着時間	時	分
所要時間	時間	分
基準タイム	時間	分
タイム差	＋／－	分

（タイム差１分につき　±１点とします）

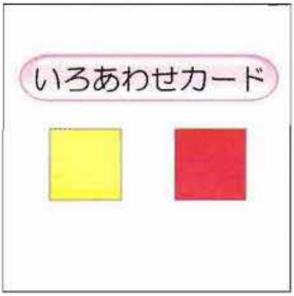
タイムの点数		課題の点数		合計
点	＋	点	＝	点

5 アウトドアゲーム

子ども達を集めたのはよいけれど、始める前に時間がある。少しの時間だけれど、楽しいことをさせたいなどと悩んだことはありませんか？そのような時には次のゲームはいかがでしょうか？成功のコツはあらかじめハガキ大のカードを用意しておくことです。朝のつどいなどにもちょうどよい活動かもしれません。

■色をあわせよう

まわりの自然の中にあるいろいろな色を探すゲームです。子ども達は事前に用意した色見本から同じ色のものを制限時間内（5分くらい）に探しに行きます。指導者は事前に季節に合う色や活動場所にある色を２色選んでカードにしておきます。実は「同じ色を探せ」と言っても人工色と自然色では合うことはありません。その違いを気づかせることがねらいです。だから、子ども達から「同じ色がない」と言わせたら成功？ということになります。



■ビンゴゲーム

９つのマスに書いてあるものを探し、タテ・ヨコ・ナナメの３つをそろえるゲームです。子ども達は９つのマスにまわりにあるもの（自然物の多い方がよい）を制限時間内に探しに行きます。指導者は活動場所にあるものを９つ選んでカードにしておきます。例えば、「木の実」「くもの巣」「種」「ぬけがら」などや「いいにおい」「ふわふわするもの」「ちくちくするもの」などの抽象的なものなら探しやすいでしょう。中には「腕を抱えるくらい太い桜の木」など具体的なものを入れても面白いかもしれません。

ビンゴゲーム

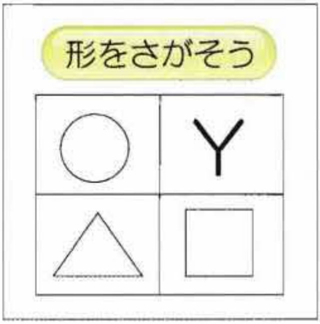
クモの巣	種	ぬけがら
いいにおい	ふわふわ	木の実
腕を抱えるくらい太い桜の木	真っ赤な葉っぱ	チクチク

■音はいくつでしょう

目をつぶって、自然の音を聞き分けるゲームです。どんな音が何種類聞こえるでしょう。これは事前準備がいりません。でも指導者は静かな場所を選ぶ方がよいでしょう。音の数え方は両手を肩の高さまで上げ、こぶしを作ります。子ども達は１種類聞こえるごとに指を開いていきます。ざわついた音の中にも自然の音があること、聞き分けることで興味を持ってくれれば成功です。

■形を探そう

形を探しに行くゲームです。子ども達は事前に用意した形を書いた４つのマスのカードを使って、制限時間内に探しに行きます。よく使われる形は「丸」「楕円」「Ｙの字」「Ｖの字」「網目」「逆三角」などです。ほかのやり方としては、４種類の形を用意しますが、子ども達それぞれに１種類ずつ渡し、それぞれ違った形を探しに行くのも面白いでしょう。



■宝物探し

自然の宝探しゲームです。子ども達は宝のお題目１つを渡され、制限時間内に探しに行きます。指導者はお題目を決めておきます。宝のお題目は、例えば、「何か丸いもの」「何かとがったもの」「何か音の出るもの」「何かきれいなもの」「なんでもいいから100個」「何か白いもの」のような何かシリーズや「カエデの葉1枚」「植物の種子」のような具体的なもの、あるいは「太陽のエネルギーを捕まえるもの」「人間の落としたごみ」「自然の中で役に立っていないもの」のような学習につながるシリーズなどいかがでしょうか？指導者は必ず危険なものや自然を壊してしまうものはとってはいけないことを伝えましょう。

6 カヌー・カヤック

カヌー・カヤックの世界へようこそ

■カヌー（カナディアンカヌー・カヤック）の魅力

私がカヌーを始めたきっかけは、人の足では行けない場所へ行き、そこで生活する動植物を観察しに行きたいと思ったからです。

カヌーにエンジンはなく、自分の力で漕ぎます。艇を漕ぐパドルが固定されていないため手の延長として自由自在に動かすことができます。いつしかカヌーは、練習次第で自分の思ったとおりに漕ぎ手と等身大の存在となり、潜在能力を引き出してくれるベストパートナーとなってくれました。

始める時、初めは誰でも不安。あなたの「やってみたい気持ち」を抑制から解き放ち、一歩踏み出して艇に乗ってみましょう。

■カヌー・カヤックとは？

どちらも進行方向に向かって手で漕ぐ小型の艇です。艇を漕ぐ道具をパドルと言います。

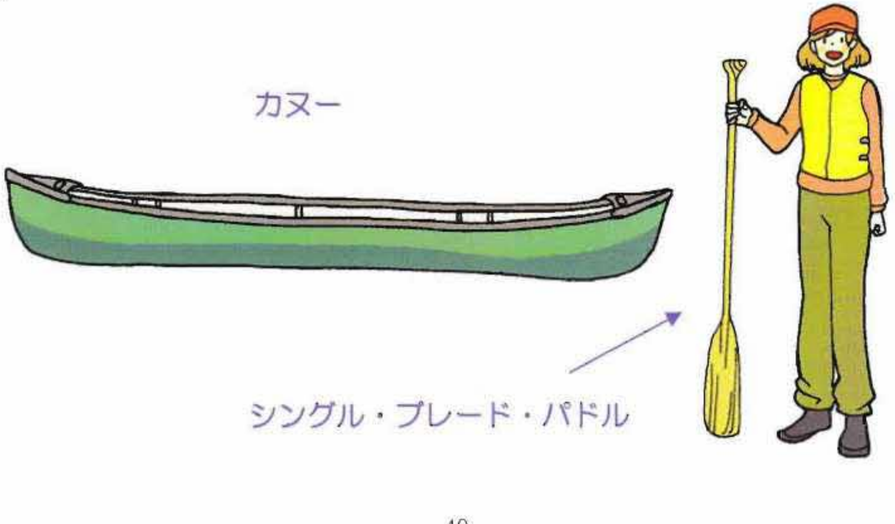
ボートは漕ぐ道具（オール）が固定され、後ろ向きに漕ぎますが、カヌー・カヤックは逆方向です。

■二つの違い

カナディアンカヌーに代表されるカヌーは、シングル・ブレード・パドルで漕ぎます。

過去においては、北米大陸においてネイティブアメリカン（インディアン）の人々が、水辺の狩猟や川を使った人・物資の輸送に使用していました。

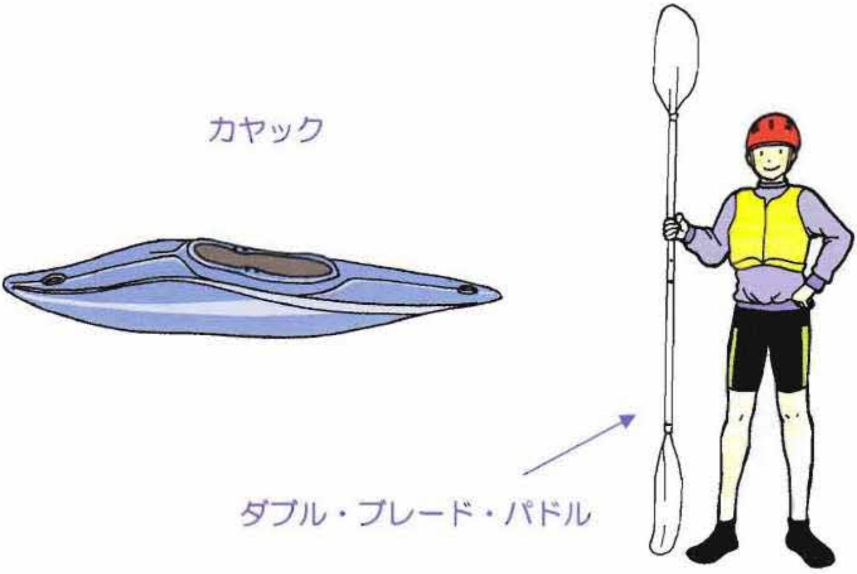
現在、一般的には荷物の積載能力が高いので、ツーリングなどの使用に適しています。



カヤックは、ダブル・ブレード・パドルで漕ぎます。

過去においては、極東アジアから北極圏のイヌイット（エスキモー）の人々が、主に、海で狭い氷の割れ目をぬいながらアザラシなどを狩猟したり、人・荷物を運んだりするために使っていました。カヤックとはイヌイット語で皮張りの舟という意味だそうです。

現在、カヤックは多様化し、遊ぶフィールド（川･海･湖／流水･静水）によって使用するカヤックを選ぶことが必要になります。



■初めの一歩　～まず体験～

～まず体験してみよう！～

県内外の水辺の観光スポットなどの体験できる場所で乗ってみましょう。県内で一番身近で乗れる場所としては、宮ヶ瀬にある宮ヶ瀬湖畔園地内の親水池で、夏休み期間、9月･10月の土曜か日曜に体験教室をおこなっています。開催日は「宮ヶ瀬ダム周辺振興財団」ホームページで確認できます。

次の一歩　～カヌースクールの利用～

見よう見まねで試行錯誤する時間も楽しいですが、考え込まず、気軽にカヌースクールの門をたたいてみましょう。

※　巻末「活動の参考になる本の紹介」参照（72ページ）

7 川遊び

夏のキャンプといえば、川遊びは定番です。子どもも大人も楽しめます。冷たい水に足を浸しているだけでも暑さを忘れ和みます。

■想　定

1．人　数：小学生20～40人程度
2．環　境：深いところで大人の胸ぐらいの水深があり、流れの速い瀬から深い淵まである環境
3．夏のキャンプ（デイキャンプでもよい）のプログラム

■ねらい

1．川の自然に親しみ楽しく遊びます。
2．川・水の大切さや危険性に気づきます。

■準備するもの

1．参加者

□ 水着　□ ウォーターシューズ（アクアシューズ）　□ 着替え
□ ゴーグル　□ バスタオル

※ビーチサンダル等のサンダルは、脱げたり爪を剥ぐ可能性があるので不可。脱げにくく釣り針などが刺さっても大丈夫な靴底の厚さの運動靴であれば可。

2．指導者

□ 寒暖計　□ 水温計　□ ファーストエイド・キット（救急薬品等）
□ スローロープ（水に浮く救助用ロープ）　□ ナイロンロープ
□ ホイッスル

■手順、留意点

1．日程の確認

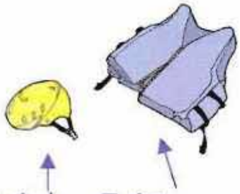
時期は7～9月、時間帯は10～15時の間の2時間程度。

2．下見

・実施日の1ヶ月以上前と直前（1週間以内）と2回実施するとよいでしょう。
・最初の下見では交通アクセス、危険箇所、トイレ・シャワーの有無、緊急の避難ルート、避難場所（雨天時等）、近隣の救急病院の確認をします。
・直前の下見では実際に川に入り、水深・流速・水温などを把握し、子どもが遊ぶ範囲を決めておきます。釣り人とのトラブル回避のため釣り場かどうかも確認します。

3．当日

・天候・気温・水温・水量・流速などを見て実施可能か判断します。
・体調のチェックをして具合が悪い子どもは川に入らせないようにします。
・トイレに行かせ、持ち物・服装の点検をし、ライフジャケットの着用法を指導します。
・現地で準備体操をします。
・注意事項・ルールの確認をします。
・全員にライフジャケットを着用させ、しっかり着用できているか確認します。
・30分経過したところで合図をして河原に上がらせ10分間休憩します。身体が冷えないようにバスタオルなどを羽織らせます。
・スタッフは低体温症の兆候であるチアノーゼ（唇が紫色になる）になっている子どもがいたら川から上がるように指示します。



■安全管理

1．スタッフ体制

5～6人グループに一人のスタッフと全体、川上、川下を監視する3人のスタッフの配置がよいでしょう。

2．事前準備

・スタッフはスローロープの投げ方を練習しておくとよいでしょう。
・指導者は救急救命法の講習会に参加するとよいでしょう。
・川では声が届かないことがあるので、スタッフ間の連絡手段には大きな動作によるサインを決めておき、子どもたちにもサインの意味を教えておくとよいでしょう。
・スタッフが川上、川下、危険箇所に立ち、さらにナイロンロープを張って遊べる範囲を明らかにするとよいでしょう。

3．中止の判断

・中止の場合の連絡方法はあらかじめ決めておきましょう。
・週間天気予報をチェックし、前日と当日の朝に必ず天気予報を見ます。
・天気予報により当日雨天が予想され、降雨量が多いあるいは気温が低い場合は中止の判断をします。
・山間部の場合、現地が晴れていても山の上で雨が降っている場合があり、黒い雲が山にかかっていたり雷の音がしたら要注意です。一気に増水することもあるので早めに水から上がり安全なところに避難しましょう。
・前日が雨の場合、当日晴れていても、増水し流速が速く濁流になっていたら中止しましょう。

・一般に学校のプールでの水泳の授業では「気温＋水温＞45度」であれば実施可能と言われています。しかし、川では水温が低く夏でも16度程度なので、曇っていたり風が強いときなどで肌寒いときには、気温が29度以上でも、無理せず時間短縮あるいは中止の判断も必要です。

4．事故対応
事故が起きたときの対応の仕方を決めておき全員で確認しておきましょう。

■遊び方いろいろ

1．遊泳
子どもたちにとって川で水遊びをする体験は貴重です。プールとちがって流れがあり、またその流れも一定ではありません。プールで泳げても川は侮れません。

2．飛び込み
水深が3m以上（飛び込む高さによっては5m以上必要）ある深いところでは、岩などから飛び込みができます。これは子どもたちにとって一番人気かも知れません。必ず事前に水深を確認し、飛び込んでみる必要があります。

3．リバートレッキング
川を遡上するリバートレッキング（沢歩き）も楽しいものです。服装は長袖、長ズボン、軍手にライフジャケット、ヘルメットがあるとよいでしょう。途中にウォータースライダーができるような1枚岩の場所があるところもあります。下見で試してみましょう。

ボディーラフティング

チュービング

4．水生生物観察
川に棲む生き物を調べてみて、水質を調べることもできます。澄んだ水と汚れた水では生息する生き物がちがうことに気がつきます。また水を汚しているのは人間であることに気づきます。

5．ボディーラフティング、チュービング
3の服装にさらにウェットスーツを着用すれば安全で可能です。経験のある指導者が必要ですが、子どもたちに体験させたいダイナミックなプログラムです。

8 自然観察

季節や場所を選ばず、専門的な知識や大掛かりな器具は一切使わないで、子どもたちの感性を刺激することができる自然観察系の活動をいくつか紹介しましょう。

■星座を創ろう

星座や神話の知識や望遠鏡などなくても星空を楽しむことができる活動です。

●手順

1. そのときの季節に見られる星空が描かれたシートを事前に作っておきます。
2. 個人あるいは数人一組のグループに星空シートを配り、想像力を働かせて星をつなぎ、絵を描き、星座をつくっていきます。星座名も決めておきます。
3. 外に出て、星座を眺め、創った星座の形を確認します。
4. 光の強いライトを使って形を示して創造した星座をみんなに紹介します。また、いくつか星座をつくることができれば、星座のストーリーを創作し、発表してもよいでしょう。

比較的簡単な形をテーマ（例えば、☆型をつくってみる）にして、その場で星をつなぎ、誰が1番にできあがるかを競ったり、ギリシャ神話と星座についての話につなげていくことで、星座の魅力をさらに深めるなど、この活動のバリエーションは様々です。子どもたちの年齢に応じてアレンジできるのが魅力です。

●気をつけること

・子どもたちの自由な発想を妨げない。
・夜の活動なので、子どもだけでは絶対におこなわない。
・虫さされ対策、寒い時期の防寒対策は万全にする。

●必要なもの　星空シート、筆記用具、強力なライト、懐中電灯

星座の場合は、夜空に星が見えるときに限定されますが、この活動は空に浮ぶ雲でも応用ができます。リアルタイムで形が変化していく雲を何かに見立てて、ストーリーをつくるのも面白いです。

■種ってふしぎダネ

植物はあらゆる手段を使って効率よく子孫を残すために、種や実にいろいろな工夫をします。広く散布させる（風を利用する、水を利用する）、人間や動物を利用する（人間の衣類にくっつく、動物においしい実を食べてもらって種を運んでもらう）などなど・・・。これらの「旅」を通して植物の種や実を深く知ることができます。

第2章

●手順

1．各自植物の種や実を見つけて持ち寄ります。
2．この種や実にこれからどんな「旅立ち」が待っているのか、物語を作ります。
3．その種や実になったつもりで、みんなの前で物語を発表します。（質問を受けたときも同じように答えます。）
4．最後に知識のある指導者がいれば、さまざまな視点から解説を加えるとよいでしょう。

●気をつけること

・植物の種類には、とげがあってけがをしたり、かぶれたりするものもあるので注意する。
・種や実の採取は最小限に抑える。
・活動場所・範囲は事前に調べておく。
・私有地には許可なく立ち入らない。

●必要なもの　筆記用具、原稿用紙

●あると便利なもの　ルーペ、植物図鑑（ポケット版）

■ネイチャークロスワード

活動場所に関するエピソードをもとに、ゲーム感覚で自然観察をおこないながら、自然環境について学ぶ活動です。

●手順

1．活動場所に存在する自然物が答えになるようなクロスワードパズルを事前に作っておきます。
2．数人一組のグループにクロスワードパズルの用紙を配り、リーダーが、活動場所の周辺がどんなところかということを説明します。
3．クロスワードパズルに書かれた問題を読み、観察しながら、その答えにあたる自然物を探し、番号にしたがってパズルを埋めていきます。パズルが完成したら、太ワクの文字を並べかえてキーワードを完成させます。
4．全員で集まり、答えあわせをします。その後、指導者が答えとなったキーワードの解説をします。

●気をつけること

・危険生物に注意する。
・活動場所・範囲は事前に調べておく。
・私有地には許可なく立ち入らない。

●必要なもの　クロスワードパズル用紙、筆記用具

●あると便利なもの　ルーペ、双眼鏡、図鑑（ポケット版）

ネイチャークロスワード
サンプル

①イ	ノ	⑨シ	⑩シ		②オ	ゼ
ガ		③カ	ジ	⑪カ		
	⑫ヤ		④ミ	ツ	バ	チ
⑤ヤ	マ	メ		ラ		
⑥ブ	ユ		⑬ウ		⑦ブ	⑭ナ
	⑧リ	ン	ド	ウ		タ

よこのキー

① 古くから狩猟の対象とされてきた動物。干支（えと）のひとつでもあり、地面を掘り起こしては、地中にある動植物を食べている。
② 福島、新潟、栃木、群馬の４県にまたがる高層湿原。ほぼ全域が国立公園に指定されており、ゴミ持ち帰り運動発祥の地であるなど、日本の自然、環境保護運動の象徴。
③ 清流に生息する、鳴き声の美しい〇〇〇ガエル。
④ 人間社会と関係が深く、里山には欠かせない虫。蜜の採取や作物の受粉に大活躍。
⑤ サケ科の魚で、主に河川の上流に生息し、渓流釣りの対象として人気。海や湖に降りるものをサクラマスという。
⑥ ハエよりも小さい吸血性の虫で、キャンプ場や渓流で刺された経験のある人は多いはず。関東ではブヨ、関西ではブトともいわれます。
⑦ 豊かな森を代表する樹木。この樹木の実がならない年は、クマが里に出てくるといわれている。
⑧ 釣鐘型の花で、濃い青紫色は秋空に映える。漢字で「竜胆」と書き、薬草としてもよく知られている。

たてのキー

① さわると痛いクリの〇〇。
⑤ 草や樹木が覆い茂った場所のこと。
⑨ 日本を代表する大型哺乳類のひとつ。丹沢ではこの動物による食害が深刻な問題となっている。
⑩ 淡水に生息する小型の二枚貝。小型なので「縮み」が転じて名付けられた説がある。
⑪ 落葉高木。新緑や秋の黄葉の美しさから、公園や並木でよく見かける。材質は比較的軟らかく、加工もしやすいため、建築や家具、彫刻などの材料に用いられる。
⑫ 山中や里山の林縁、草地に咲く。花が大きく、しかも姿が優美で、香りが甘く濃厚なことから「百合の王様」などと呼ばれる。神奈川県の花。
⑬ 独特の香りがあるアクの少ない美味しい山菜。「〇〇の大木」という言葉もある。
⑭ 斧やこれを使って薪を割る。

答え

ユ	タ	カ	ナ	シ	ゼ	ン

9 ネイチャークラフト

身近な自然素材を活かす ネイチャークラフトのすすめ

豊かな自然と私たちの関わりの中で、先人の知恵と遊び心に育まれてきたネイチャークラフトを自由な発想でゆっくりと創作することは、身近な自然や季節の移ろいを感じさせてくれるとともに、いろいろな道具を使い、つくり上げる体験を通して集中力と十分な達成感を得ることができるでしょう。

浜辺で拾う貝殻などは別として、多くの場合植物を材料として使うことを考えると、植物が休眠して水をあまり吸い上げず、仲間をふやす種子などを周りに飛ばしたあと。季節は秋～冬が適しています。

ここでは、いくつか作り方を紹介します。

■ハエを殺さずに捕る シュロのハエ叩き

●材料

・シュロの葉

●用意するもの

・クラフト用ハサミ、1㎜位のライン糸

●作り方

1. 葉の付け根がくっついているので離す。
2. ハサミでそれぞれの葉の両側を切りとり、幅を半分ぐらいにする。
   葉の長さを20㎝くらいに切り揃えた方が後の作業はしやすい。
3. 寝かせて陰干しして、葉が丸まるまで乾燥させる。（2日くらい）
4. 先に輪ゴムを付けて形を整えて再び乾燥させる。（2日くらい）
5. 葉と葉の間隔を詰めながら、ライン糸で止める。（3列ぐらい）
6. 葉の長さを15㎝位に切りそろえ、葉柄のとげを削ってできあがり。

■ふたごどりポケモン ドードー （バランスをとればドードリオも可）

●材料
・小さめのモミジバフウの実（冬～春先に拾う）2個
・大きめの松ぼっくり　（秋～冬に拾う）2個
・ピスタチオの殻　3個分
・小枝（乾燥したもの）　適量
・目に使う小さな実や豆　4個

●用意するモノ
・クラフト用ハサミ、キリ、木工用ボンド（速乾）または瞬間接着剤

●作り方
1．顔を二つ作る。（モミジバフウ、ピスタチオの殻、実や豆）
2．足を二本作る。（小枝、ピスタチオの殻）
3．松ぼっくりの適当な部分を切り離し、尾を作る。
4．各パーツをバランスをとりながら接着・乾燥してできあがり。

■今は見かけなくなりましたが　竹スキー

第2章

●材料

・孟宗竹　3〜4年もの、直径15cm位、長さ70cm〜1m位（節の間隔の長いもの）

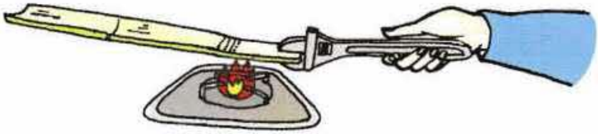
●用意するモノ

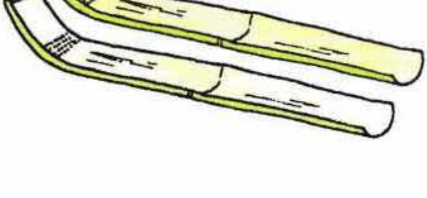
・竹用のナタ、ハンマー、竹挽のこぎり、クラフトナイフ、ヤスリ、七輪、炭、万力（またはモンキースパナ）

●作り方

あらかじめ、七輪に炭を熾しておく。

1. 孟宗竹を縦に四等分する。切った部分をナタ、ナイフで整える。
2. 内側の節の部分を削る。節の外側の出っ張りをヤスリで平らに削る。
3. 先端より20cm付近に深さ5mmの切れ込みを、2〜3mm間隔で4〜5本入れる。または、曲げる両側を少し削り細く薄くするのもよい。
4. 切れ込みを入れた反対側周辺を、焦げないように注意しながら熱する。
5. 竹がある程度柔らかくなったところで、先端を万力の隙間にはさみ適当な角度に曲げる。曲げるタイミングは、竹の水が、シューシュー蒸発する音がしてきたら。万力がない場合は、先端をモンキースパナー等で挟んで曲げる。
6. 冷ましてできあがり。細部を削り整える。
7. 雪が積もるのを待つ、滑りが悪い場合には、滑走面にワックスを塗る。





第3章 自然体験活動に役立つ知識

1 自然体験活動をすすめるために

■6W2H1S

子どもの集団を対象とした自然体験活動を企画する際は十分な計画が必要です。以下の「6W2H1S」をおさえて計画を立てます。

●6W2H1Sとは

Why	なぜ	目的	目的を明確にする。実現したい目的、そのためのテーマ(主題)?
What	何を	内容	何をやるのか?
How	どのように	手段	どのように、どんな手段で?
Who	誰が	主体	誰が、主体はだれなのか?
Whom	誰に	客体	誰に、客体(対象)は誰なのか?
When	いつ	時間	いつ、開催日、スケジュールは?
Where	どこで	空間・場所	どこで、会場・フィールドは?
How much	いくらで	予算	いくらで、全体予算や参加費は?
Safety	安全か	安全管理	どのように安全対策をするのか?

6W2H1Sをふまえて作成した計画を企画書にまとめます。

●企画書に盛り込む内容

タイトル	
サブタイトル	
目　的	
日　時	
会　場	
対　象	
内容説明や企画の特徴	
役割分担や組織図	
経費・予算	
準備・実施のスケジュール	
申し込みの方法	
広報の方法	
安全対策	

■企画から実施までの流れ

企画が完成したのち、実施までに以下のような準備をします。

時　期	プログラム内容	備　考
1年前	コアスタッフ(中心メンバー)募集	
10ヶ月前	企画書作成	
6ヶ月前	宿泊施設、交通機関の申し込み	施設によって申込可能時期が異なるので注意
6ヶ月前～3ヶ月前	スタッフ募集	
	スタッフ確定	
	スタッフミーティング	当日までの間、必要に応じて実施
	プログラム内容の検討 ・雨天プログラム作成	15ページ 第2章自然体験活動プログラム　参照
	役割分担	54ページ　■組織づくり　参照
3ヶ月前	チラシづくり	53ページ　■チラシの作り方　参照
2ヶ月前	参加者募集・申し込み受付	53ページ　■参加者募集　参照
1ヶ月前～2週間前	下見	55ページ　■下見　参照
	施設との打ち合わせ	
	安全対策	61ページ 第3章2. 安全な自然体験活動のために参照
	実施マニュアル作成	
	必要物品の準備	56ページ　■必要物品の準備　参照
2週間前～1週間前	募集締切(参加者確定)	
	保険の加入	63ページ ■保険の加入について　参照
	参加者班編制	
	しおり作成	56ページ　■しおりの作成　参照
	事前説明会の実施	
1週間前	直前の下見	
	直前のスタッフミーティング	
実施当日(集合～解散)		
1週間後	事後のスタッフミーティング (ふりかえり、次回に向けて)	

■チラシの作り方

チラシには以下の事項を忘れずに掲載しましょう。

必要事項	留　意　点
タイトル（サブタイトル）	人の目を引くキャッチコピー
リード文	目的・内容がわかる簡単な文章
イラスト	内容がよくわかる可愛いイラスト
期　日	日付・曜日の誤りがないように
集合・解散の時間	受付時間・開始時間・解散時間を明記
集合場所（地図）	駐車場の有無も忘れずに
交通アクセス	公共交通機関・自家用車によるアクセス方法
対　象	学年を提示
定　員	明記
日程・プログラム内容	おおよその日程と内容をわかりやすく掲載
参加費	「保険料（　　　）円も含む」と書くとよい
申込方法	宛先・電話番号・メールアドレスなど必要な事項を明記
募集締切	期日等を明記
申込・問い合わせ先	電話番号と担当者名

■参加者募集

子どもたちは塾や習い事、スポーツ等で忙しく、特に小学校5～6年生を集めるのは大変難しいとの声を耳にします。広く参加対象を得るにはどうしたらよいか、実施団体の実情にあわせて有効な方法に知恵をしぼりましょう。

最近は、募集要項を作成するにもツールがたくさんあります。要項はパソコンでプロなみに作成でき、ＨＰを活用するとたくさんのアクセスが期待できます。ところが、どれもこれも人間が使いこなさなければ宝の持ち腐れなのです。それよりもなによりも人集めは小手先の技術ではありません。ここでは子ども会が地域でキャンプを企画するという想定で人集めについて考えていきます。

1．学校やスポーツクラブの行事を避けて企画する

学校行事や子どもが参加しているスポーツクラブ等の大会と重なると当然参加者は減ります。三大学校行事の入学式・運動会・卒業式はもちろん、日曜参観日などもはずします。最近は学校ごとに夏休みがちがってきました。１日はずしただけで参加者数が変わります。学校との連絡や保護者間のスポーツクラブの大会等の情報収集を心がけましょう。

2．顔見知りなら安心

子どもたちは役員さんが顔見知りの人なら安心して参加できます。親も子どもを積極的に参加させようという気持ちになりますし、親自身が関わりをもつきっかけにもなります。日頃から子どもたちに声をかけましょう。地域での良い人間関係を心

がけましょう。また、開会式等で子どもが緊張している場面ではそれをほぐすような雰囲気づくりから始めましょう。

3. 地域のハートをゲットせよ

企画は「あたり」が大事です。地域の人たちは「キャンプ」に対してどんな興味や意識があるのか？何気ない会話や子どもたちの声を事前に調査しておきましょう。地域のハートをゲットすれば、人が集まりやすい企画となります。地域でのコミュニケーションからニーズや期待をつかみましょう。

第3章

4. 信頼できる要項作りを心がけよう

参加する人、企画する人、信頼関係が大事です。人さまの子どもを預かるのですから。親が安心して預けられると思えることが大切です。それには要項にうそがあってはなりません。集合時間、解散時間は間違いがないように書きましょう。記入漏れや誤植はキャンプの信頼を失います。

5. できることからはじめよう

おもしろいものは口コミで広がります。最初から全員集めるのは難しいです。だから、小さなことからコツコツと始めましょう。はじめは少人数のデイキャンプから始めてはいかがでしょうか？おもしろければ、やがてたくさん集まります。

6. 子どもは一人では参加しない

あたりまえのようですが、企画者は見落としがち。友達を誘っても行きたくないと言われればそれで終わり。みんなで行きたくなるような、みんなで楽しめるような内容にしましょう。ほかに最近の傾向としては、2泊3日より1泊2日、1日より半日の方が集客率は高まります。1日のお祭りで、まるまる1日参加していた子は少ないのでは。でも、そのお祭りの中で1時間楽しんでいた子は多いのでは？

■組織づくり

活動の内容、規模にあわせて指導者側、子ども側それぞれに必要な係を設定し、役割分担をします。ここではキャンプの場合で考えてみます。他の活動の場合も、これに必要なものを加えたり、いらないものを除いたり、仕事の内容を置き換えたりしてください。

大人の役割		子どもの役割
リーダー	全体的な立場からキャンプを運営する責任者、各係間の連絡調整係	班長（進行係）
プログラム係	各種プログラムの運営を司る	プログラム係
生活係	食事、入浴、清掃等生活面を管理する	生活係
庶務係	会計、記録、備品管理等事務的な仕事を行う	庶務係
保健係	参加者の健康観察、応急処置、救急用品も準備管理	保健係

※他に必要に応じて。例えば記録係（写真・動画）など。
※子どもは、5～6人の班に分け、その中で役割を分担し、協力する気持ちを養うようにします。

■下見

使用する施設や周辺環境について、下記のチェックリストを参考にして入念な下見をしましょう。

第3章

下見チェックリスト（例）

	チェック項目	問題なし	改善可能	要検討	備考
危険箇所・生物等	崖崩れや落石の危険はないか				
	倒れそうな木や竹等はないか				
	竹の切り株・とがった枝はないか				
	荒天時に危険になる箇所はないか				
	危険な動物はいないか				
	かぶれを起こしたり、とげがある植物はないか				
行為の安全性	火を安全に使用できるか				
	安全に集合できるスペースはあるか				
	荒天時の避難場所はあるか				
	トイレは確保できるか				
	飲料水は確保できるか				
	避難路は確保できるか				
外部との連絡	緊急時の連絡体制はあるか				
	当日診療している医療機関はあるか				
	地権者や役所からの使用許可は得られるか				
	火は使用可能か				
	駐車場は確保できるか				
交通アクセス	公共交通機関の有無				
	集合場所からの所要時間				
	バス停からの所要時間				

■しおりの作成

子どもたちに必要な情報の入った、わかりやすいしおりを作成しましょう。イラストを入れ楽しい雰囲気づくりを忘れずに。子ども会などでは子どもに作ってもらいましょう。

●しおりに入れる項目

□ スケジュール　□ 宿泊施設 住所・電話番号　□ 名簿
□ 班分け　□ 活動のヒントとなる資料　□ 活動内容の説明
□ 健康チェック欄　□ 持ち物リスト　□ 歌集・ゲーム集
□ メモ欄　□ 班の役割分担を記入するページ　□ ふりかえりを記入するページ　など

第3章

■必要物品の準備

キャンプの場合を例に標準的な必要物品をあげてみます。野外活動の目的、場所、プログラムによって、不要なものを省き、必要なものを加えてください。公共施設やキャンプ場によっては、炊事用具、工作用具等を借りることができるので、事前に確かめておきます。なお、ここには、固有のプログラムに必要なものや、野外炊事の材料はあげていません。

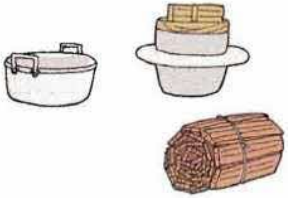
●共同で必要な物品

○ 設備・工作用具
□ スコップ　□ ペンチ　□ ロープ　□ のこぎり　□ なた
□ 針金　□ ガムテープ　□ トランシーバー（特定小電力）

○ テント類・灯火用具
□ テント　□ グランドシート　□ 懐中電灯（大型の強力なもの）　□ ランタン（電池式またはガス式がよい）

○ 炊事用具
□ なべ　□ 釜　□ 飯ごう　□ ボール　□ 包丁
□ まな板　□ やかん　□ ポリバケツ　□ ひしゃく
□ おたま　□ しゃもじ　□ クレンザー　□ アルミはく
□ 洗剤　□ ガスコンロ　□ マッチまたはライター
□ ポリタンク　□ 軍手（予備）

○ 事務用品、地図、案内図など
□ 名札　□ 油性マーカー　□ 温度計・湿度計
□ ゴミ袋（45～90㍑）　□ 地図　□ 案内図　□ 参考文献
□ ガイドブック　□ 方位磁石　□ スポーツ用品
□ 旗（子ども会などでは子どもに作らせるとよい）
□ 合図笛　□ ファーストエイドキット（p. 62参照）　□ 裁縫用具



●個人で必要な物品

○ 衣類など
□ リュックサック　□ 着替え　□ 下着類　□ 靴下
□ ねまき　□ カサ　□ レインコート　□ 軍手
□ ウィンドブレイカー　□ タオル　□ 洗面用具一式　□ 防寒着

○ 寝具
□ シュラフ（寝袋または毛布）　□ エアーマット（またはキャンピングマット）※個人で持っている人は少ない。主催者が用意するかキャンプ場で借用。

○ 食器類
□ 水筒　□ スプーン　□ フォーク　□ はし　□ コップ
□ 食器セット

○ その他
□ 小物入れの袋　□ メモ帳　□ 常備薬　□ 筆記用具
□ 懐中電灯またはヘッドランプ　□ 身分証明書　□ 健康保険証

■子どもとのかかわり方

初めて会ったたくさんの子どもたちと２４時間寝食をともに生活する、それも初体験のときなどは、不安に感じたり、緊張したり、どう子どもと接したらよいかととまどうことでしょう。私が子どもたちと接するときに心がけていることを記しておきます。

- ○ 開会式の後、活動の始まりにアイスブレイキングの時間をとります。子ども同士も子どもたちとスタッフの間でも「緊張の氷」が張っているので、アイスブレイキングのゲームを取り入れ、身体を動かしたり、声を出したりして楽しい雰囲気をつくります。
- ○ 子どもたちの名前を覚え、自分の名前も覚えてもらいます。キャンプネーム（呼ばれたい名前）を使うとより親近感がわき、仲よくなれます。
- ○ 子どもの発言、表情、視線をよく観察します。子どもの反応や感想を受け止めます。
- ○ 子どもの目線で考えます。例えば子どもたちを座らせて前で指導者が話す場合、距離が近いと前の子が首が痛くなってしまいます。自分が座るなど相手の目線に立って動きます。
- ○ 大人が当たり前と思っていることが子どもにとっては当たり前でないことがよくあります。年齢が離れている自分とはもちろん、同じ年齢の子どもでも育っている環境はいろいろであることを理解して子どもたちに接します。
- ○ 勝手な行動をする子、悪ふざけをする子、ルールを守らない子。しかる前にまず子どもの話を聴きます。また活動に参加しない子や仲間に入れない子に対してもじっくり話を聴く姿勢を持ちます。
- ○ グループの力を使います。自然体験活動では班をつくり、活動することが多くあります。班で協力して解決する活動を取り入れお互いを認めあえる仲間づくりを目指します。よい仲間づくりができれば子どもは自分たちの力で問題を解決していくことができます。
- ○ 子どもは自分の意志で活動するときイキイキと熱心に活動できます。無理にやらせるのではなく、自らの意志でやることを尊重します。
- ○ 子どもを大切に思い、「君を大切にしているよ。」とのメッセージを伝えます。
- ○ オリエンテーションでは画用紙などにイラストを描いたもので注意事項を説明するとわかりやすく、子どもが聞いてくれます。

アイスブレイキングのためのゲーム　～名前ゲーム～

初めて出会った人たちがお互いの名前を覚えるのに有効なゲーム。ぶつかっても痛くないボールを数個用意します。みんなで円くなって立ちます。「〇〇さん、よろしく（私は）△△です」と声をかけながら、相手が取れるようにボールをパスします。受け取ったら、「△△さん、ありがとう。（私は）〇〇です」と、お互いの名前を確認しあいながら、次々と別の人にボールをパスしていきます。全員がルールを理解した頃を見計らってボールを増やします。本名でもキャンプネームでも構いません。20人ぐらいまでが適当です。新しい集団に入って、すぐにみんなに名前を覚えてもらえるのは嬉しいものです。

（プロジェクトアドベンチャージャパン監修：みんなのPA系ゲーム243．杏林書院，2005．より）

誰のための体験キャンプ？

ある夏、こんなキャンプに出会いました。
その団体は、地域の子どもを対象に、体験のためのキャンプを毎年行っていて、２０年の歴史があるそうです。日程は2泊3日、総勢１００名以上、２０年の歴史がありますから、かつて参加者だった子どもは大人になり、自分の子どもを連れてきています。

さて、夕食の野外炊事が始まりました。８つの班に分かれてカレー作りの作業をしています。よく見ると、8班のうち7班は大人が包丁を持っています。子どもたちは、大人が野菜を切るのを見ているだけです。また、ある班では中学生の男の子がかまどの火を着けようと頑張っていますが、なかなか火が着きません。炊事場の巡回をしていて通りかかった私は、「うまく着かないのかな？一緒に最初からやり直そうか。」と声をかけ、彼と一緒に細い薪を組み直していました。「これで大丈夫。さあ、もういちどやってみようか。」と言って、彼がマッチを用意した次の瞬間、横からガスバーナーを持った手が出てきて、あっという間に火を着けていきました。その団体の引率者が、バーナーを持って各班のかまどを回っていたのでした。

中学生は、あっけにとられ、「やり直すって、こういうこと？」と私に聞いてきました。聞かれた私も返す言葉が見つかりません。

誰のために何をするキャンプなのか、引率者の意思疎通をしっかりしておかないと、行事の目的を見失ってしまうという例です。

■ふりかえり

活動の終わりに子どもたちが活動をふりかえる時間を持ちましょう。自然体験活動をやりっぱなしにするのではなく、次の活動や日常生活に結びつけてもらえるように、体験を思い出し、気づいたこと、学んだことを整理します。やり方としては、円くなって座り、ひとりずつ話す、あるいは用紙を用意しておいて絵や文章で書くなど特に決まりはありません。班ごとにふりかえりをしてから全体に発表する形にしてもよいでしょう。

また、活動内容、生活環境、大人たちの対応について子どもたちはどう感じていたのか、満足度はどうであったのか、アンケートに記入してもらいます。可能なら保護者へのアンケートも実施します。後日あまり実施から間をおかずに指導者で集まり、事後のスタッフミーティングをもちます。アンケートの読み合わせをしながら、子どもたちの評価を受けとめ、また指導者自身の感想や問題点、改善点などを共有し次回に生かします。指導者が替わっても申し送りができるように記録をしておきましょう。

ふりかえり用紙（小学校高学年用）例

「活動タイトル」　　年　月　日

参加者ふりかえり用紙

学年は？　小学校　中学校　年	名前				
					なまえは書いても書かなくてもよいです
1．今回体験したことで、それぞれあてはまる番号を○でかこんでください。					
	活動内容	①とてもよかった	②よかった	③あまりよくなかった	④よくなかった
(1)		①	②	③	④
	どうしてですか				
(2)		①	②	③	④
	どうしてですか				
(3)		①	②	③	④
	どうしてですか				

2．感想（全体を通して何か、気づいたこと・感じたことを書いてください）

3．スタッフ（おにいさん・おねえさん）に一言、書いてください

4．次回参加するとしたら、どんなことをやってみたいですか？

ふりかえり用紙（小学校低学年用）例

「活動タイトル」　　年　月　日

すてきな思い出

学年は？　小学校　年	なまえ
	なまえはかいてもかかなくてもよいです

きょう、いちばんたのしかったことを絵にかいてみましょう。

わたしの遊び絵日記　タイトル（　　　　　　　　）

2　安全な自然体験活動のために

野外での活動では、予期せぬ事態に遭遇する可能性があります。予測できる危険はあらかじめ回避する知識を持ち、不測の事態に遭遇した場合には、自ら対処するための予備知識と日頃の備え、対処実践が必要になります。紙面の関係で、多岐にわたる自然体験活動プログラム全てについてその対応を記載することはできませんが、基本的な対処について考えてみましょう。

■はじめに必要なこと

無理のない計画立案
運営スタッフ組織づくり
現地下見　→　計画案の修正、スタッフ用細案作成、スタッフ事前打ち合わせ
実施段階　→　事前および当日の天候判断、当日の参加者の健康状況把握
　　　　　　　スタッフどうしの良好なコミュニケーションによる企画運営

■予想される危険は日頃から回避する　～備えあれば憂い無し～

1．適切な服装について考える

野外では、プログラムの種類にもよりますが、基本的には肌を外に出さない服装（長袖・長ズボン、トレッキングシューズ等、軍手等、帽子）が基本です。服装を意識するだけでも、最も多く被害が報告される刺す虫類の対処はできますし、最近よく見かける虫除けスプレーの過剰な使用防止にもなるでしょう。

それぞれの活動の場において、その日の気候・季節に応じた服装を考えることは大切です。その判断には様々な方面の知識が必要なばかりではなく、豊富な実践に裏打ちされた経験が必要になります。

カヌー・カヤックの服装を例に考えれば、夏場は濡れても体温で早く乾く(吸湿·速乾)素材の着用が適切ですが、同じ晴天でも秋になり少し気温が下がってからは濡れても体温が下がりにくい保温素材の着用が適切になることは、一般の方々は見落としがちです。書面での一般的な知識を持つことも大切ですが、やはり実際に各フィールドで活動している方々のアドバイスが最も有効だと考えます。

2．身近にハンドブックを置き、正しい予備知識を持つ

野外で遭遇する危険な動植物についてはその種類と対処方法について、日頃から意識して予備知識を得ておく必要があります。参考文献を身近に置き、時々目を通しましょう。その全てを知識として記憶することは無理ですが、頭の片隅に一部でも危険情報や対処方法が残っているようならしめたモノです。

それに加え、野外で起こる事故事例から、フィールド(海·川·山等)別の危険箇所を知るとともに、天候·気象についての基本的な知識を持ち、対処方法についても知識を持っていなければいけません。

※巻末の「参考資料」「活動の参考になる本の紹介」参照（72ページ）

3、危険回避および対処の方法を日頃から考える

日頃、ニュースなどで事故事例等を耳にした時、自分の持っている知識をもとに、予備訓練として危険回避および対処の方法をシュミレーションしてはいかがでしょう。時間があれば、その対処が正しかったか、資料を基に検証してみましょう。

4．マイファーストエイドキットを準備し、日頃から使う

まずは、市販されているモノを利用するのが便利ですが、自分自身の活動に合った救急セット（ファーストエイドキット）をつくり、身近に持って日常使うようにしてはどうでしょう。実際に身近で使用することで、内容の改良が進みより使いやすいセットになります。それを実際の活動に持って行きます。

ファーストエイドキット中身の例 （容器はなるべく完全密閉のもの）

基本型：包帯・ガーゼ、テープ類、三角巾、絆創膏類、消毒薬、虫さされの薬、手袋　ハサミ、とげ抜き　等

プラスα：レスキューシート、タオル類、コールドスプレー・冷却シート、ポイズンリムーバーやエクストラクター、一般に広く使用されている内服薬類　等

※　内服薬の服用は医師の指示、または大人の場合は本人の希望による。

5、安全講習会への参加

救命救急法講習会、ファーストエイドの講習会、水難救助講習会、登山技術講習会、キャンプ技術講習会等、様々な団体が主催する講習会がおこなわれています。専門家の話を聞き、実際の事故事例などの対処について知ることはとても大切です。自分の目的に合わせて選択し参加してみてはどうでしょう。

■実際の被害に遭遇したら

●事故に対応する心構えと方法

・何よりもまず自らの安全確保を考える。（一つの不幸を二つにしない）
　自分に出来る限界を超えないこと。
・対処方法はシンプルがいつもベストで考える。
・初期対応の行動順序について
　正確な状況把握　→　安全かつシンプルな方法でアプローチ　→　安定化（初期治療・処置）　→　医療機関への連絡・移動・搬送
　※被害者の状態が軽度に見える場合でも、時間経過とともに状態が悪化することもよくあるので、医療機関への移送は常に意識しておく必要があります。

■野外活動での事故について

野外活動で起こる事故の大部分は当事者の不注意や油断によって起こります。野外での楽しい活動は、全て自己責任という考えが大切で、事故等が起こった時にも自分たちで解決することが基本となります。近年、野山をフィールドとするアウトドア活動は人気の高まりとともに、事故発生件数も増加傾向にあります。が、その多くは不注意や油断以前の無知や非常識により引き起こされているように感じます。

安全について各自が自覚し、モラルの向上について考え、日頃から備え、安全で楽しい野外活動を推進していきましょう。

■保険の加入について

活動中に起こることが予想される様々な事故によるスタッフまたは参加者の傷害や賠償責任を考え保険の加入が必要です。

各種保険、見舞金制度

【傷害保険】
被保険者が、事故によって被った傷害に対して、通院保険金、入院保険金、後遺障害保険金、死亡保険金等が支払われる。

【賠償責任保険】
被保険者が、他人にケガをさせたり、他人の物をこわしたりしたことによって、法律上の損害賠償責任を負担した場合に支払われる。

【国内旅行総合保険】
被保険者が、旅行行程中に事故によって被った傷害に対して、（傷害）保険金が支払われる保険で、傷害責任保険、救援者費用等の保険と組み合わせることができる。

【子ども会安全会制度】
子ども会の活動中に、傷害、後遺障害、死亡等の事故が発生した場合、見舞金が支給される子ども会会員による互助方式の制度。

【ボランティア活動保険】全国社会福祉協議会
全国の市区町村ボランティアセンターに登録されているボランティアがボランティア活動中にケガをしたり、第三者の身体または財物に損害を与えた場合に、保険金または第三者に対する賠償金が支払われる「傷害保険」と「賠償責任保険」がセットされた保険。

【スポーツ安全協会傷害保険】（賠償責任保険付）　スポーツ安全協会
スポーツ安全協会傘下のスポーツ団体および社会教育関係団体の構成員が活動中に受けた障害および第三者の身体または財物に損害を与えた場合に、入院・通院保険金等、または第三者に対する賠償金が支払われる「傷害保険」と「賠償責任保険」がセットされた保険。

加入にあたっては補償内容の比較検討および保険がカバーしてくれる範囲と免責事項について十分な確認が必要です。保険会社等と相談の上加入して下さい。

3 応急処置

応急処置はケガや病気の人が医療機関に引き渡されるまでの時間、その状態の悪化を防ぎつつ現状を維持する作業です。手に負えないときは迷わずに救急車を呼んでください。

■出血したとき

1．直接圧迫止血法

傷口に清潔なガーゼや布をあてて圧迫します。圧迫は手でしっかりおさえたり、包帯を少し強めに巻きます。傷が手足にあれば、高く上げて動かさないように。多くの場合はこの方法で止まります。

2．間接止血法（直接圧迫止血法と併用）

直接圧迫で止まらない場合は、直接圧迫をしたまま、心臓に近い止血点（血管をおさえ血液の流れを止められるところが身体の数カ所にあります）を指や手で圧迫して止血します。壊死予防のため圧迫 1 分、解放 1 分、という具合に、完全に血流を止めないように。

直接圧迫に加えて、患部を心臓より高くする高揚法を併用すると効果的。

大出血の場合は、止血点を押さえる間接圧迫法も併用するとよい。

■傷の手当

傷の手当てをするときには、出血を止めること、細菌感染を防ぐこと、苦痛を和らげることが大切です。止血後、汚れた傷口はきれいにし、傷の表面を保護します。どんな傷でも感染の危険があるので医師に診てもらいましょう。

1．軽く切った位の傷ならば、傷口についたバイ菌を出してしまうために少し出血させてから手当をします。
2．傷口が土や泥で汚れている場合は、きれいな水で洗い流します。
3．傷口には、清潔なガーゼをあてて包帯をします。汚れた手や消毒していないもので、直接傷口に触れないようにします。
4．やたらに医薬品を使用してはいけません。
5．患部はできるだけ高い位置に置きましょう。

●すり傷

皮膚が固いものにこすられたときの傷。浅くても表面積が大きく、汚れとともにバイ菌がつきやすい傷で、出血は少ないことが普通です。水道水などで土や泥をよく洗い流し、清潔なガーゼをあてて包帯をします。

●切り傷

刃物や金属片、ガラス片など鋭利なものによる傷。出血が多く、痛みも強く、深いと筋肉、腱、神経を切っていることもあります。清潔なガーゼをあてて少し強く包帯をします。

●さし傷

とがった物が皮膚を突き抜けて身体組織にささってできる傷。傷口は小さいが深い。出血はそれほど多くはないが、感染する危険が大きい。小さなさし傷なら、手当の前に少し血を絞り出してから、清潔なガーゼをあてて包帯をします。ガラスの破片や刃物がささったときには、血管や神経を傷つけることがあるので、無理に抜かないようにします。

■骨折

次の症状は骨折かどうかの判断の目安です。

○腫れる　○形が変わってくる　○皮膚の色が変わってくる　○動かしたり触れると激しい痛みがある　○動かせなくなる　○ひどいと折れた骨の端が皮膚を破って飛び出し、出血を伴うことがある

骨折しているかどうかわからないときは、骨折していると考えて手当します。

1. 骨折部を安静にします。
2. 副子（添え木）を当て動かないように固定します。副子は、骨折部の上下の関節を含めることのできる長さと、十分な硬さ、幅のあるものを使いましょう。身近にある板、ダンボール、新聞紙、週刊誌、カサなども利用できます。出血や腫れのために血行障害を起こすこともあるので約30分おき位に縛り具合を調べます。
3. 副子がないときは、腕なら三角巾などで吊って身体に、足なら健康な側の足に固定します。
4. 傷があるときは、傷口は洗わず、清潔な布やガーゼをあてます。突き出ている骨は押し込まないようにします。
5. 取り扱いや運搬に注意して、医師の診察を受けます。

カサを使用した例

■ねんざ

足首、手首、指、膝など、関節がはずれかかってもとに戻ったものです。

1. やたらにもんだり、さすったりしてはいけません。
2. 患部を冷水または氷のうで冷やします。包帯や三角巾で固定し、安静にします。手は吊り、足は座布団や枕の上にのせて高くすると楽になります。
3. 骨折も同時に起こしている場合があるので、十分に注意します。
4. 患部を動かさないようにして、早めに医師の診察を受けましょう。

■やけど

1．すぐに冷やすこと。できれば水道水などきれいな冷水をかけて冷やします。患部に直接強い水圧をかけないこと。多量の水がないときは清潔な布を水に浸して患部にあてます。
2．十分に冷やした後は、細菌感染を防ぐために、滅菌ガーゼや清潔な布で患部を覆います。脱脂綿のような細かい繊維のものは使わないこと。水ぶくれはつぶさないこと。
3．みそ、醤油、ジャガイモのすったものなどは絶対に患部にぬってはいけません。

●衣服の上から熱湯などをあびた場合は

1．直ちに、衣服の上から水をかけるか水に浸して冷やします。
2．十分に冷やした後に衣服を脱がせますが、その時に患部をこすって悪化させてしまいそうな場合は、ハサミで衣服を切り開きます。皮膚と衣服がくっついているような部分は、切り残しておきます。

■ハチにさされたとき

1．まず安全な場所に移動し、3分以内ならポイズンリムーバーやエクストラクター（針のない注射器のようなものでアウトドアショップや薬局でも取り扱っています）を使って毒を吸い出すとよいでしょう。
2．きれいな水で患部を洗います。このとき、刺されたところをもんだりすると毒のまわりが早くなるので注意しましょう。冷水や氷などで患部を冷やすと毒の回りを抑える効果があります。
3．腫れた患部に抗ヒスタミン系ステロイド軟膏を塗るとよいでしょう。（アンモニアが効くというのは迷信です）
4．医師の診察を受けましょう。

ハチにさされないために

○　巣に刺激を与えない

スズメバチが人を攻撃するのは「巣を刺激された」場合がほとんどです。近づいて、触ったり、木をゆすったり、つっついたりしないようにしましょう。

○　攻撃されそうになったら

ハチが威嚇音を発しながら近づいてきたら、目を閉じ、顔を下向き加減にし、姿勢を低くして過ぎるのを待っていましょう。驚いて大声で騒ぐのはハチを刺激するので禁物です。攻撃をしてきたら手で払ったりせず低い姿勢で急いでその場から離れてください。集団でいるところに攻撃することが多いようです。

○　ハチの攻撃を受けやすい服装

ハチは黒いものに向かって攻撃する習性があります。黒っぽい服装は避け白っぽい服装にしましょう。長袖、長ズボン、帽子を着用しましょう。香水、整髪料、化粧、ジュース、汗などの匂いにも敏感。黒いものと同じ反応を示すので注意が必要です。

○　ハチには虫よけスプレーは効果がありません。

■ヤマビルに吸血されたとき

吸血されても痛くもかゆくもありません。腫れもありませんが、ヤマビルの唾液成分（毒はない）により出血が止まらなくなります。

かゆみ止めの薬やアルコール類を付けるとコロッと落ちます。無理にひっぱってはがすと、傷口の回復が遅くなるので、はがしてはいけません。傷口を流水でよく洗い流した後は、抗ヒスタミン系ステロイド軟膏を塗り、ばんそうこうなどで圧迫止血します。

※他の人と互いにヤマビルがついていないかどうかチェックします。ついていたら虫よけスプレーをかけると落ちます。

第3章

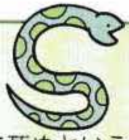
■ヘビにかまれたとき

日本に生息する毒ヘビは、おもにマムシ、ハブ、ヤマカガシの3種。毒ヘビにかまれると、かまれた部位が激しく腫れて、強く痛み、腫れがしだいに身体の中心部に広がっていきます。さらに、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、脱力感などの症状がおこります。

●手当の基本

1．毒が全身に広がらないように、まず安静にし、かまれた箇所よりも心臓よりの部位に止血帯を巻きます。

2．傷口をすばやく洗ったあと、口を当てて毒液を吸いとり、飲みこまずにすぐに吐き出します。これを何回かくり返します。吸い出したあとは十分にうがいをして、患者の安静を保ちながら、医療機関へ運びます。



毒ヘビにかまれたら・・・

○　あわてないで手当する

マムシやハブの場合、毒のまわりは遅いので、すぐに死ぬということは考えられません。落ち着くことが肝心。あわてると毒の回りも速くなります。

○　止血帯を巻く強さは、静脈が軽く浮き出る程度にする

かまれた部位より心臓に少し近い部分をしばる（止血帯を巻く）のは、静脈をうっ滞させることで、全身に毒が広がらないようにするため、と同時に、傷口から出血とともに毒液を除去するためでもあります。このため、止血帯を巻くときの強さは、静脈が軽く浮き出る程度にしておくのがよいです。強くしばると、かまれた部分への血液の循環が悪くなります。そうなると、末端組織に酸素や栄養素が送られなくなって、組織が死んでしまう（壊死する）可能性があります。また、10分に1度、1分程度ゆるめます。

○　落ち着かせるために酒を飲ませるのは厳禁

○　かまれたところを冷やしてはいけない

○　応急処置後に医療機関へ運び、治療を受ける

■熱中症

暑さで倒れたら、まずは顔の色、皮膚の発汗状態や体温をみて処置しましょう。

○皮膚は熱く乾燥している　○顔の色が赤い
○汗はかいていない　○体温は高い

⇒ 日射病
熱射病

1．涼しいところへ移し、衣服をゆるめます。
2．冷たいタオルか冷水で身体や頭を冷やします。
3．意識があれば水分（スポーツ飲料がよい）を補給。

○皮膚は冷たくベトベトしている　○顔の色は蒼白
○汗をたくさんかいている　○体温は平常

⇒ 熱疲労
熱けいれん

1．涼しいところへ移し、衣服をゆるめます。
2．保温します。

熱中症にならないために

○　水分補給と塩分補給を（水分だけではダメ）

のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給しましょう。
塩分も同時に失われるので、0.2%程度の食塩水が適当。

○　注意が必要な場合には無理な活動は止めよう！

急に気温が上がったとき、梅雨明けをしたばかりのとき、気温はそれほどではなくても湿度が高いとき（例：気温20度、湿度80%）は熱中症になりやすい気象です。また体調の悪い人、暑さに慣れていない人、以前に熱中症になった人は特に注意が必要です。

○　身軽な服装でさわやかに！

暑いときは軽装にし、吸湿性や通気性のよい素材のもの、日光を反射する白っぽいものを身につけましょう。

○　前夜は十分に睡眠をとる　食事を欠かさない

資料　神奈川県及び市町村の野外活動・宿泊施設

市町村施設	横浜市	横浜市野島青少年研修センター		045-782-9169
		236-0025	横浜市金沢区野島町24-2（野島公園内）	
		横浜市三ツ沢公園青少年野外活動センター		045-314-7726
		221-0855	横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1	
		横浜市こども自然公園青少年野外活動センター		045-811-8444
		241-0834	横浜市旭区大池町65-1（こども自然公園内）	
		横浜市くろがね青少年野外活動センター		045-973-2701
		225-0025	横浜市青葉区鉄町1380	
		上郷・森の家		045-895-5151
		247-0013	横浜市栄区上郷町1499-1	
		横浜市道志青少年野外活動センター		0554-52-2165
		402-0217	山梨県南都留郡道志村平久住9010-2	
		横浜市少年自然の家南伊豆臨海学園		0558-67-0255
		415-0532	静岡県賀茂郡南伊豆町子浦1437	
		横浜市少年自然の家赤城林間学園同キャンプ場		0278-24-7011
		379-1203	群馬県利根郡昭和村糸井7135	
	川崎市	川崎市青少年の家		044-888-3588
		216-0033	川崎市宮前区宮崎105-1	
		川崎市黒川青少年野外活動センター		044-986-2511
		215-0035	川崎市麻生区黒川313-9	
		川崎市八ヶ岳少年自然の家		0266-66-2011
		399-0101	長野県諏訪郡富士見町境字広原12067-482	
	相模原市	相模原市望地弁天キャンプ場		042-760-6077
		252-0244	相模原市中央区田名5835地先	

市町村施設	相模原市	相模原市上大島キャンプ場		042-760-6066
市町村施設	相模原市	252-0135	相模原市緑区大島4740地先	
市町村施設	相模原市	相模川ビレッジ若あゆ		042-760-5445
市町村施設	相模原市	252-0135	相模原市緑区大島3497-1	
市町村施設	相模原市	ふじの体験の森やませみ		042-686-6025
市町村施設	相模原市	252-0182	相模原市緑区澤井936-1	
市町村施設	相模原市	相模原市民たてしな自然の村		0267-55-6776
市町村施設	相模原市	384-2309	長野県北佐久郡立科町芦田八ヶ野赤沼平995	
市町村施設	横須賀・三浦地域	横須賀市立田浦青少年自然の家		046-861-2702
市町村施設	横須賀・三浦地域	237-0074	横須賀市田浦大作町33-1	
市町村施設	横須賀・三浦地域	猿島キャンプ場		046-822-8301
市町村施設	横須賀・三浦地域	238-0019	神奈川県横須賀市猿島1	
市町村施設	県央地域	厚木市七沢自然ふれあいセンター		046-248-3500
市町村施設	県央地域	243-0121	厚木市七沢2440	
市町村施設	県央地域	厚木市七沢弁天の森キャンプ場		046-225-2581 厚木市青少年課
市町村施設	県央地域	243-0121	厚木市七沢2891	
市町村施設	県央地域	泉の森ふれあいキャンプ場		046-260-5795
市町村施設	県央地域	242-0029	大和市上草柳1794(泉の森内)	
市町村施設	県央地域	海老名市野外教育施設富士ふれあいの森		0555-87-2280
市町村施設	県央地域	401-0336	山梨県南都留郡富士河口湖町精進550-127	
市町村施設	県央地域	座間市立清川自然の村		046-288-3389
市町村施設	県央地域	243-0111	愛甲郡清川村宮ヶ瀬字金澤1703	
市町村施設	湘南地域	平塚市高麗山公園子供の森キャンプ場		0463-23-1111
市町村施設	湘南地域	254-0913	平塚市万田780-1	
市町村施設	湘南地域	平塚市ぴわ青少年の家		0463-59-0871
市町村施設	湘南地域	259-1205	平塚市土屋2710-1	
市町村施設	湘南地域	藤沢市少年の森		0466-48-7234
市町村施設	湘南地域	252-0824	藤沢市打戻2345	

市町村施設	湘南地域	伊勢原市日向ふれあい学習センター		0463-92-1074
		259-1101	伊勢原市日向2191	
		伊勢原市ふれあいの森日向キャンプ場		0463-96-0303
		259-1101	伊勢原市日向2190-2	
		伊勢原市御所の入森のコテージ		0463-96-5515
		259-1101	伊勢原市日向1818	
		秦野市表丹沢野外活動センター		0463-75-0725
		259-1302	秦野市菩提2046-5	
		寒川町青少年広場		0467-74-1111
		253-0104	高座郡寒川町大蔵344	
		足柄森林公園丸太の森		0465-74-4510
		250-0121	南足柄市広町1544	
		小田原市塔ノ峰青少年の家		0465-33-1723 小田原市青少年課
		250-0055	小田原市久野4866-2	
県立施設		県立愛川ふれあいの村		046-281-1611
		243-0307	愛甲郡愛川町半原3390	
		県立三浦ふれあいの村		046-888-2100
		238-0114	三浦市初声町和田3136	
		県立足柄ふれあいの村		0465-72-2010
		250-0121	南足柄市広町1507	
		県立藤野芸術の家		042-689-3030
		252-0186	相模原市緑区牧野4819	

※公共の施設を中心に掲載しています。その他の施設につきましてはインターネット等で検索下さい。

※かながわの冒険遊び場（プレイパーク）
http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/sports/sotoasobi2/playpark.html

参考資料

高橋　勝著：情報・消費社会と子ども．明治図書，2006．
神奈川県青少年活動推進企画委員会編：がんばれ！青少年活動．1994．
神奈川県立青少年センター編：野外活動ーかながわこどものあそびー．1984．
プロジェクトアドベンチャージャパン監修：みんなのPA系ゲーム243．杏林書院，2005．
日本野外教育研究会編：野外活動テキスト．杏林書院，1988．
NPO法人国政自然大学校：自然体験活動安全対策ハンドブック．2001．
小濱　啓次監修：アウトドア救急ハンドブック．小学館，1994．
藤原　尚雄・羽根田　治著：Outdoorレスキュー・ハンドブック．山と渓谷社，2002．
社団法人日本キャンプ協会：安全なキャンプのために　ＰＡＲＴ７．2006．

活動の参考になる本の紹介

【カヌー・カヤック】

カヌーライフ編集部編：カヌーツーリングブック新編．山海堂，1999．
カヌーライフ編集部編：リバーカヤック大全．山海堂，1998．

【安全管理】

悳　秀彦著：野外のファーストエイド術．地球丸，1997．
日本自然保護協会編：野外における危険な生物．平凡社，1994．
羽根田　治著：野外毒本．山と渓谷社，2004．
篠永　択監修：アウトドア 危険・有毒生物 安全マニュアル．学習研究社，1997．
梅谷　献二編集：野外の害虫と不快な虫．全国農村教育協会，1994．

【環境学習・野遊び・ネイチャークラフト等】

神奈川県環境部水質保全課：リバーウォッチングパート２．
神奈川県環境科学センター：相模川水系の水生動物．ツルミ印刷，1997．
財団法人リバーフロント整備センター：フィールド総合図鑑川の生物．山海堂，1996．
谷　幸三著：水生昆虫の観察．トンボ出版，1995．
おくやまひさし著：昆虫と遊ぶ図鑑．地球丸，1997．
おくやまひさし著：野花で遊ぶ図鑑．地球丸，1997．
おくやまひさし著：樹木と遊ぶ図鑑．地球丸，1998．
おくやまひさし著：水辺の生き物と遊ぶ図鑑．地球丸，2000．
遠藤ケイ著：遠藤ケイの野外生活手帳．日本放送出版協会，1997．
古林賢恒著：丹沢自然ハンドブック．自由国民社，1997．
ネイチャーネットワーク企画編集室：丹沢1と周辺の里山．ネイチャーネットワーク，2001．
おくやまひさし編著：ウィークエンドの野遊び春編．小学館，1994．
おくやまひさし編著：ウィークエンドの野遊び夏編．小学館，1994．
おくやまひさし編著：ウィークエンドの野遊び秋編．小学館，1994．
おくやまひさし編著：ウィークエンドの野遊び冬編．小学館，1994．

平成22年度神奈川県青少年指導者養成協議会専門部会

〈委　員〉

財団法人神奈川県ふれあい教育振興協会	
足柄ふれあいの村	豊田　純夫
横浜市三ツ沢公園青少年野外活動センター	森山　明
小田原市教育委員会生涯学習部青少年課	古前田一人
県立清川青少年の家	三橋　功

〈事務局〉

県立青少年センター指導者育成課	川手　隆生
	真下　友子
	中川　賢彦

〈イラスト執筆〉

県立青少年センター指導者育成課	元山　愛梨

編集　神奈川県青少年指導者養成協議会
発行　平成23年3月
事務局　神奈川県立青少年センター　指導者育成課
〒220-0044　横浜市西区紅葉ヶ丘9-1
電話　045-263-4466
FAX　045-242-8190

植物油インクと再生紙を使用しています。