

令和6年度

# 山梨県立八ヶ岳少年自然の家

## 活動一覧

自律  
協同  
友愛  
奉仕



山梨県立八ヶ岳少年自然の家

〒407-0301 山梨県北杜市高根町清里3545  
tel 0551-48-2306 fax 0551-48-2307 HP <https://yatsu.yya.or.jp/>



## 【活動計画を立てる前に】

はじめに.....1

## 【新プログラムのご案内】

木のスプーン・フォーク.....2

木の勾玉.....2

## 【仲間と協力する】

課題解決ゲーム.....3

冒険ハイク.....3

スコアオリエンテーリング.....4

館内ポイントチャレンジ.....4

室内ミニ運動会.....4

館内クイズラリー.....4

ポッチャ.....5

フロアカーリング.....5

チャレンジザゲーム.....5

クライミングウォール.....5

## 【自然から学ぶ活動】

自然観察ハイク.....6

ネイチャーゲーム.....6

大草原であそぼう.....6

ミクロ観察.....6

バードウォッチング.....7

どうぶつ図鑑.....7

スノーシュー体験.....7

そりあそび.....7

## 【ハイキング】

川俣川絵図ハイク.....8

美し森絵図ハイク.....8

飯盛山絵図ハイク.....8

## 【野外炊事】

カレーライスづくり.....9

## 【夜の活動】

キャンプファイヤー.....10

キャンドルサービス.....10

ナイト追跡.....10

ナイトゲーム.....10

## 【星空】

星空観察.....11

星座早見盤の作成.....11

プラネタリウム.....11

## 【クラフト】

焼杉キーホルダー・キーラック.....12

竹とんぼ.....12

サンドブラスト.....12

木ホルダー.....13

革キーホルダー.....13

七宝焼キーホルダー.....13

木の壁掛け.....13

バードコール.....14



# 目次

## 【活動料金表】

### 【野外炊事】

カレー材料（米あり）	570円/人
カレー材料（米なし）	520円/人
炊事用薪	500円/束

### 【夜の活動】

キャンプファイヤー （灯油付き、トーチ持参）	4,000円/回
キャンドルサービス用 ろうそく（アルミ箔付き）	50円/大1本 10円/小1本

### 【星空】

星座早見盤（白黒）	100円
星座早見盤（カラー）	200円
プラネタリウム（夜間）	2,000円/団体

### 【クラフト】

焼杉キーラック	500円
焼杉キーホルダー	400円
竹とんぼ	200円
七宝焼キーホルダー	600円
革キーホルダー	300円
バードコール	250円
木の壁掛け	300円
木のスプーン・フォーク	300円
木ホルダー	200円
木の勾玉	400円
ダイヤカイト	150円
紙ブーメラン	100円
藍染め	500円
サンドブラスト	500円

## 【職員の指導・補助について】

クラフトを含む日中の活動には、自然の家職員が説明・対応を行います。（一部のプログラムを除く。※1）

夜間の活動につきましては団体の指導者のもと活動を行ってください。

- ・所外の活動には同行できません。
- ・9月～3月の期間であれば、夜間のプラネタリウム観覧が実施できます。

※1：職員の対応は、全体説明のみの場合があります。  
活動開始後は各団体の指導者のもと行ってください。  
詳しい指導方法につきましては、プログラム相談時に打ち合わせを行います。

## 活動計画を立てる前に

# はじめに お読みください

ハヶ岳少年自然の家は、社会教育施設として、日頃から多くの学校・青少年育成団体に林間学校などで利用していただいております。標高1,242mの高地に位置し、冷涼な気候と、東京ドーム約10個分に当たる450,000㎡という広大な自然の中で、様々な野外活動ができます。また、研修室・体育館などの屋内施設もありますので、目的に応じた多種多様な活動が実施できます。

### 『ゆとり』のある活動計画をたてましょう！

年間をとおし、多くの人に野外活動や生活体験を行うことを目的で、当少年自然の家を利用していただいておりますが、中にはプログラムを詰め込みすぎてしまう団体も見受けられます。活動時間にゆとりを持つことで、子どもたち自身が自由に考え、自発的に行動する時間が生まれ、自立した生活を行うことができます。指導者の方にとっても心と時間にゆとりがあることで、予期せぬトラブルに遭遇しても柔軟に対応することができ、結果的に安全管理の向上へとつながります。自然相手の活動では、いつ何が起るかわかりません。服装や荷物を整えるという基本はもちろん、様々なことを想定し、ゆとりのあるプログラムづくりを心掛けましょう。

### プログラム作りを全力でサポートします！

当少年自然の家では、様々な活動を提供しておりますが、利用する方々の目的や年齢に応じて、活動内容を検討していただく必要があります。プログラム作りでお困りの場合は、ぜひご相談ください。

### 活動に関する注意事項

- 基本の服装
  - ・長袖、長ズボン、軍手、帽子を着用し、ハンカチ又はハンドタオルを持たせてください。
- 指導者の確保
  - ・活動によっては、安全管理のために指導者を配置していただく場合があります。
- 時間設定
  - ・活動に余裕を持たせ、無理のない活動計画を心掛けてください。
- 危険生物
  - ・スズメバチ、ヘビなど  
活動場所周辺にはオオスズメバチ、キロスズメバチが生息しています。万が一遭遇した場合は、静かにその場を離れましょう。
  - ・ツキノワグマ  
北杜市内に生息していると考えられています。屋外活動の際は、念のためクマ鈴（貸出あり）等の、「音が出るもの」を携帯するなどの対策をお願いします。
- 緊急時対応
  - ・ケガ、事故等  
所内活動中は、職員または事務所までご連絡ください。所内活動中に起きたケガや事故等については、職員または事務所までご連絡ください。  
所外活動中は、指導者の方の判断において緊急要請をしてください。
  - ・災害時  
地震、雷、大雨、強風等の警報が発せられた時には、状況によって活動を中止していただく場合があります。プログラム相談時に詳しい資料を配布しますのでご確認ください。

### 活動時の服装例

#### 帽子

枝から頭を守る。熱中症予防。



#### 軍手・手袋

転倒時のケガ防止。アスレチックに挑戦するときは、滑る危険があるので外す。

#### 長袖・長ズボン

虫刺されや転んだ時の怪我防止。

#### その他

不要な荷物は活動の妨げになるため持たない。水筒については肩掛けのものを使用。  
(冒険ハイイク実施時は水筒も携帯不可)

- 各活動の所要時間はあくまでも目安です。
- 活動人数や他団体の希望等により時間・場所等を調整させていただく場合がございます。
- 野外活動については、安全対策を徹底しておりますが、事前の下見は必ず行い、活動中の事故防止に努めてください。

# ★新プログラムのご案内★

**NEW**

## 木のスプーン・木のフォーク

切り出しナイフやすりを使い、炊事で使えるスプーンやフォークを作ります。道具の使い方を学びつつオリジナルの食器を作ってみましょう。

- 対象 小学生～
- 対応人数 50名
- 所要時間 1時間～1時間半
- 費用 スプーン 300円/ケ フォーク 300円/ケ
- 場所 クラフト室・研修室
- 持ち物 軍手



**NEW**

## 木の勾玉

古代の日本で装身具（アクセサリ）として用いられていた勾玉作りを通し、日本の伝統文化に触れてみましょう。自分で磨くことで好みの形に整え、自分だけの勾玉を作ります。

- 対象 小学生～
- 対応人数 100名
- 所要時間 1時間～1時間半
- 費用 400円/ケ
- 場所 クラフト室・研修室
- 持ち物 なし

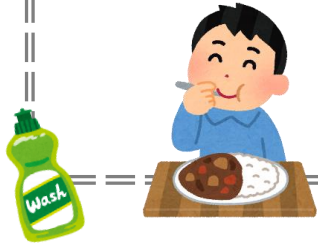


## 野外炊事

に必要な持ち物について、**一部自然の家での販売**を行います。「必要なものを忘れてしまった!」「買い物に行く時間も人手もない」等のニーズにお応えできるようになりました! 万が一必要の際は自然の家スタッフにお声がけください。

販売品リスト

品名	詳細	単価
割箸 (10膳入)	個包装	50 円
プラスプーン (10本入)	個包装	100 円
発砲スチロール皿 (10枚入)	カレー用	200 円
紙コップ (10個入)	9オンス (275ml)	100 円
食器用洗剤 (1本)	220ml	250 円
液体クレンザー (1本)	270ml	250 円



# 仲間と協力する活動

～仲間と集い、協力することの大切さを体得し、交流を深める～

お互いの事を思いやる、励まし合うことで、仲間の大切さや素晴らしさを改めて感じるとともに、協調性やコミュニケーション能力を育む活動です。



## 課題解決ゲーム

どうしたら課題をクリアできるのか、意見を出し合い、協力して行う課題解決型の活動です。年齢や目的に合わせてゲームを選択できます。

- ねらい 自分との対峙・挑戦、仲間への信頼・協力、成功体験・達成感など自身の成長のために必要なことを仲間との体験の中であらためて気づき、グループの信頼と絆を深める。
- 対象 小学生～
- 対応人数 50名（1班8名～10名程度）
- 所要時間 1時間～4時間
- 費用 無料
- 場所 きずなひろば
- 服装 長袖、長ズボン
- 持ち物 帽子、軍手



※備考 施設職員は、ゲーム説明と全体の進行を行います。団体引率者は、各ゲームの配置についてください。



体育館の北側約2,000㎡の「きずなひろば」に設置してあるチャレンジポイントにはそれぞれに「活動の目的」と「ねらい」があります。

グループの構成や活動を行う際のねらいを考慮してプログラムを選択できるので、4月～5月にかけての新年度の「仲間づくり」や、すでに出来上がってきたグループ・チームの団結力の向上など、様々なシチュエーションと幅広い年齢層に対応可能です。



## 冒険ハイク

目印をたよりに進み、12か所のチャレンジポイントに挑戦します。全長およそ3キロのコースをグループで協力して進みましょう。

- ねらい 小集団活動を通して、協調性、社会性、創造性、冒険心を培う。
- 対象 小学生～
- 対応人数 200名（1班4名～8名）
- 所要時間 2時間～3時間30分
- 費用 無料
- 場所 敷地内  
※本館前庭の「冒険ハイクスタート地点」に集合してください。
- 服装 長袖、長ズボン
- 持ち物 軍手、帽子、手ぬぐい（目隠し用）  
※手荷物は水筒含めて持たないでください

※備考 施設職員は実施前に説明を行い、コース内のポイント（ケーブルサーキット）にて指導を行います。団体引率者は、必ず指定する配置（ケーブルサーキット等）についてください。



←たどる目印となる赤い札と看板



## スコアオリエンテーリング

地図を読み、敷地内に設置されたポストを見つけ、設置されたパンチで得点カードに穴をあけ、グループごとに合計得点を競います。

- ねらい 友達と協力しながら、冷静な判断力を養う。
- 対象 小学生～
- 対応人数 200名（1班4名～8名程度）
- 所要時間 1時間30分～2時間
- 費用 無料
- 場所 自然の家敷地内
- 服装 長袖、長ズボン、
- 持ち物 得点カード、軍手、帽子、時計
- 貸出品 地図、解答

※備考 施設職員が実施前に競技の説明をいたします。採点、発表は団体引率者をお願いします。【得点カード】の原本はプログラム相談日にお渡しします。



地図読みをし、グループで作戦をたててスタートします。一斉にスタートし、決められた時間がゴールとなるので児童・生徒数の多い学校には特におすすめです。グループあたりの人数は、少ない方が自主的な活動につながります。

## 館内ポイントチャレンジ

自然の家の館内にいくつかのチャレンジポイントを設置し、各グループで課題に挑みます。

- ねらい グループで意見を出し合いながら課題解決をすることによって、協調性やコミュニケーション能力を育む。
- 対象 幼児～
- 対応人数 自由
- 所要時間 1時間～1時間30分
- 費用 無料
- 場所 講堂、展示室、ラウンジ、研修室、廊下など
- 持ち物 チェックカード、筆記用具、目隠しタオル、ハテナボックスに入れるもの、クイズなど
- 貸出品 香料、パタンク球、フラフープ、輪投げセット、はかり、ハテナボックスなど

※備考 このプログラムは団体の指導者の説明・進行で行ってください。



## 館内クイズラリー

本館内20ヶ所に設置されたポイントをまわり、クイズに挑戦します。クイズのテーマは4つから選べます。宿泊学習初日の館内見学を兼ねた活動や雨の日のプログラムとしてもおすすめです。

- ねらい あるテーマに沿ったクイズに挑戦することにより、専門的な学習を深める。また班行動を通して、自律、協同、友愛の心を育む。
- 対象 幼児～
- 対応人数 自由
- 所要時間 1時間～
- 費用 無料
- 場所 講堂、展示室、ラウンジ、研修室、廊下など
- 持ち物 解答用紙、筆記用具など
- 貸出品 クイズパネル、解答

※備考 このプログラムは団体の指導者の説明・進行で行ってください。

ラリー名	テーマ（内容）
『ハヶ岳ネイチャーラリー』	ハヶ岳に生息する動植物や、清里高原についてのクイズ
『スペース★クイズラリー』	宇宙・天文についてのクイズ
『てっ！ふるさと再発見ラリー』	山梨県や各市町村についてのクイズ
『鳥のトリビアクイズラリー』	野生動物の中で鳥に注目したクイズ
『低年齢児用クイズラリー』	「自然の家」や自然に関連した低年齢児向けクイズ



## 室内ミニ運動会

身近なものを使い、室内でも出来るゲームにチャレンジしましょう。雨天でも出来るので、雨プログラムとしてもおすすめです。

- ねらい 運動をとおして、友達同士の連帯感を深め、協力、信頼、団結力を培う。
- 対象 幼児～
- 対応人数 200名
- 所要時間 1時間～2時間
- 費用 無料
- 場所 体育館、講堂
- 持ち物 記録用紙、筆記用具、ホイッスルなど
- 貸出品 フラフープ、ドッチビー、長縄、バスケットボールなど

※備考 このプログラムは団体の指導者の説明・進行で行ってください。



## ポッチャ

「だれでも」「いつでも」「どこでも」気軽に自由に、「楽しむ」ことが重視され、ルールが易しく、年齢や体力差に関係なく楽しめるという特徴があるニュースポーツの一種である「ポッチャ」を通じ、仲間と楽しみながら活動できる室内プログラムです。

- 対象 どなたでも
- 対応人数 自由
- 所要時間 1時間～2時間
- 費用 無料
- 場所 体育館・講堂
- 持ち物 得点表（必要であれば）
- 貸出品 ポッチャボール、ターゲットマット



## フロアカーリング

「だれでも」「いつでも」「どこでも」気軽に自由に、「楽しむ」ことが重視され、ルールが易しく、年齢や体力差に関係なく楽しめるという特徴があるニュースポーツの一種である「フロアカーリング」を通じ、仲間と楽しみながら活動できる室内プログラムです。

- 対象 どなたでも
- 対応人数 自由
- 所要時間 1時間～2時間
- 費用 無料
- 場所 体育館・講堂
- 持ち物 得点表（必要であれば）
- 貸出品 フロアカーリングセット  
（フロッカー赤・青各4ヶ、マット2種類）



## チャレンジザゲーム

ボールや縄、棒といった用具を使うたくさんのユニークな種目を、技術や体力、勝敗を競うのではなく、グループでの交流を楽しみながら記録に挑戦します。遊び感覚で身体を動かすことができるため、運動が苦手な人や体を動かすことが嫌いな人でも、楽しみながら取り組むことができます。体力や年齢に応じて自分に合った種目を選択することができるのも、魅力の一つです。

- 対象 どなたでも
- 対応人数 自由
- 所要時間 1時間～2時間
- 費用 無料
- 場所 体育館・講堂
- 持ち物 運動のできる服装、必要に応じてストップウォッチや得点表
- 貸出品 チャレンジザゲームの道具類一式



【ゲーム一覧】

- ◆二チレクボールチャレンジ ◆チームテンカボール ◆スピード・ラダーゲッター ◆手のひら健康バレー
- ◆5人10脚及びむかでタイムレース・10 ◆ロープ・ジャンプ・X ◆キャッチング・ザ・スティック ◆チームふらばーボール
- ◆ペア・リング・キャッチ ◆ネット・パス・ラリー

## クライミングウォール

ホールド（突起物）を使いながら決められたルートに登るボルダリングが体験できる人工壁です。床には厚いマットを敷き詰めているので安全です。それぞれのレベルに合わせて楽しく登ることができます。

- 対象 小学生～
- 対応人数 自由（一度に登る人数は4名まで）
- 所要時間 1時間～2時間
- 費用 無料
- 場所 体育館
- 持ち物 動きやすい服装、上履き（洗った靴も可）



# 自然

# から学ぶ活動

～ハケ岳の自然を五感で感じ興味関心を深める・自然と共存し愛護する心を育てる～

「自然を見る目」を養い、本物に触れる経験を通して知的好奇心や探求心を養う力を身に付けます。自然豊かなハケ岳には、都市部では見ることができない高山植物もあります。そんな環境で自然に親しみ愛護する心を育てましょう。



## 自然観察ハイク

敷地内マップを手がかりに20種の樹木を探しあてます。樹木を観察するとともに仲間と気づいたこと・発見したことを共有しましょう。自然を理解し、樹木と人間のかかわり、自然の大切さを考えましょう。

- 対象 小学生～
- 対応人数 200名（1グループあたり5～8名程度）
- 所要時間 1時間30分～2時間
- 費用 無料
- 場所 自然の家敷地内
- 服装 長袖、長ズボン
- 持ち物 解答用紙、筆記用具、軍手、帽子、時計
- 貸出品 敷地内マップ



※備考 施設職員が実施前に説明をいたします。答え合わせは団体引率者をお願いします。



## ネイチャーゲーム

様々なネイチャーゲームを組み合わせ、自然のおもしろさや不思議なところを発見しよう！

- 対象 小学生～
- 対応人数 50名（内容に合わせてグループ構成）
- 所要時間 1時間～2時間
- 費用 無料
- 場所 中庭、敷地内森
- 服装 長袖、長ズボン
- 持ち物 軍手、帽子、その他各ゲームに必要なもの
- 貸出品 聴診器、動物・昆虫カード、カモフラージュ用人工物

※ネイチャーゲームの活動例・進め方は活動資料集を参考にしてください。



## 大草原であそぼう

自然の家の大草原で思い切り身体を動かしましょう。陣取り合戦や芝滑りなど、広大なフィールドを使ったあそびを通して、仲間との親睦を深めよう。

- 対象 幼児～
- 対応人数 自由
- 所要時間 1時間～2時間
- 費用 無料
- 場所 野草の丘、中庭
- 持ち物 ゲームに必要と思われるもの

※このプログラムは団体の指導者の説明・進行で行ってください。ゲームの活動例は活動資料集を参考にしてください。



## 自然ミクロ観察

敷地内を散策して、そこで見つけた木や草の葉、花、虫を双眼実体顕微鏡を使い観察します。植物の姿を捉え、自然環境への興味関心を深めよう。

- 対象 小学校高学年～
- 対応人数 40名
- 所要時間 1時間～2時間
- 費用 無料
- 場所 敷地内散策後、研修室
- 持ち物 帽子、軍手、ビニール袋、筆記用具
- 貸出品 顕微鏡



※このプログラムは団体の指導者の説明・進行で行ってください。活動例は活動資料集を参考にしてください。



## バードウォッチング

自然豊かなハケ岳のふもとで、バードウォッチングに挑戦してみよう。

- 対象 小学校高学年～
- 対応人数 小人数が向いています
- 所要時間 1時間30分～2時間
- 費用 無料
- 場所 自然の家敷地内
- 服装 長袖、長ズボン
- 持ち物 軍手、帽子
- 貸出品 双眼鏡、野鳥観察ハンディ図鑑、  
鳴き声タッチペン、敷地内マップ

備考 ※このプログラムは団体の指導者の説明・進行で行ってください。  
活動例は活動資料を参考にしてください。



## スノーシュー体験

真冬の清里を、スノーシューを使って散策してみましょう。動物の足跡を観察できる絶好のチャンス！  
足跡をたどっていくと、どこにたどりつくかな？  
冬ならではの活動を思いきり楽しもう。

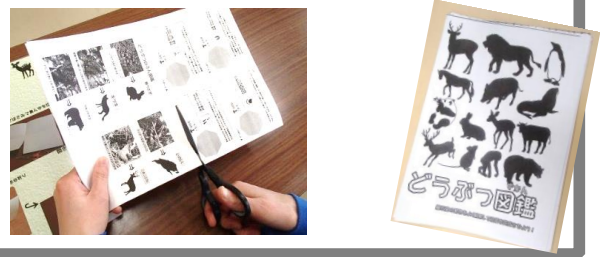
- 対象 小学生～
- 対応人数 100名
- 所要時間 1時間～2時間
- 費用 無料
- 場所 自然の家敷地内
- 服装 スキーウェアなどの防寒・防水を兼ねた服、  
長靴やスノーブーツ
- 持ち物 防寒グッズ（帽子、手袋など）
- 貸出品 スノーシュー、ストック
- ※備考 このプログラムは団体の指導者の説明・進行で行ってください。



## どうぶつ図鑑

展示室のはく製を観察しながら、どうぶつ図鑑を完成させよう！敷地内に生息する動物が、どのような習性をもっているのか、クイズ形式で学んでみよう。

- 対象 小学生～
- 対応人数 50名
- 所要時間 1時間
- 費用 無料
- 場所 展示室
- 持ち物 どうぶつ図鑑シート、筆記用具
- 貸出品 動物スタンプ、はさみ、解答
- ※備考 このプログラムは団体の指導者の説明・進行で行ってください。  
活動例は活動資料を参考にしてください。  
【どうぶつ図鑑シート】の原本は、プログラム相談時にお渡しします。



### \*冬の活動ポイント\*

#### ◎防寒対策は万端に！

→冬場の気温は日中でも氷点下になります。防寒着・防寒靴などの防寒対策をしっかりと準備して活動しましょう。

#### ◎積雪状況についてはお問い合わせください

→雪を使った活動を予定している場合は、当施設のHP、または当施設のfacebook・X（旧twitter）・Instagramにて情報を提供しておりますので参考にしてください。

#### ◎スキー場は車で10分！

→サンメドウズ清里スキー場まで車で約10分。長野のシャトレーゼスキーリゾートも車で25分とウィンタースポーツ施設も充実しています。



## そりあそび

体を動かし、寒さに負けない身体づくりをしましょう。  
冬ならではのあそびを通して、仲間との親睦を図りましょう。

- 対象 幼児～
- 対応人数 200名
- 所要時間 1時間～2時間
- 費用 無料
- 場所 野草の丘、前庭
- 服装 スキーウェアなどの防寒・防水を兼ねた服、  
長靴やスノーブーツ
- 持ち物 防寒グッズ（帽子、手袋など）
- 貸出品 プラスチックそり
- ※備考 このプログラムは団体の指導者の説明・進行で行ってください。



# ハイキング

～清里高原の風を感じ、心身ともに健康な身体をつくろう！～

正しく地図を読み取りゴールを目指しましょう！自然の景観を楽しむとともに、仲間を気づかいながら歩くことで思いやりと協力の心を育てます。※希望があれば出発前に施設職員による説明を行います。



## かわまたがわ えぞ 川俣川絵図ハイク

小さな滝が何段にも連なって流れる吐竜の滝や板状節理などの特異な地質は必見！雄大な川俣川の自然を体感しながら、清里開拓のシンボルである清泉寮を目指そう！

- 対象 小学生～
- 所要時間 3時間～4時間
- 持ち物 コマ地図、帽子、軍手、水筒



## うつくしもり えぞ 美し森絵図ハイク



清里の観光名所である清泉寮を通り、美し森頂上では雄大に広がるハケ岳、富士山も見られるはず！美し森山頂と清泉寮で清里名物ソフトクリームを味わうことができます。

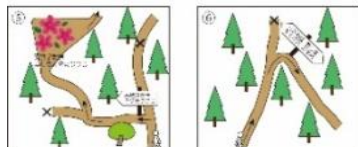
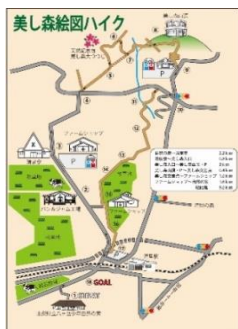
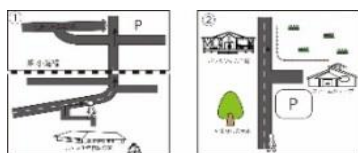
- 対象 小学生～
- 所要時間 3時間～4時間
- 持ち物 コマ地図、帽子、軍手、水筒



## めしもりやま えぞ 飯盛山絵図ハイク

標高1,643mからの眺めは抜群！ハケ岳、富士山、秩父連峰、浅間山など360度のパノラマを楽しみ、心身ともにリフレッシュしよう。

- 対象 小学生～
- 所要時間 5時間～6時間
- 持ち物 コマ地図、帽子、軍手、水筒



絵図ハイク全体図

絵図ハイクコマ地図

## ハイキング参考距離

- 飯盛山コース（自然の家～平沢～山頂～しし岩～自然の家）→16km
- 飯盛山コース（逆）（しし岩～山頂～平沢～自然の家）→9.4km
- 美し森コース（自然の家～清泉寮～山頂～自然の家）→9.5km
- 美し森コース（逆）（美し森駐車場～山頂～清泉寮～自然の家）→6.5km
- 川俣川コース（自然の家～吐竜の滝～清泉寮～自然の家）→4.5km

### ◆職員おすすめコース◆

\* 飯盛山は山頂からの景色が抜群！標高1,643mまで登った達成感と感動は他のハイキングコースでは味わうことができません！平沢までバス移動すれば、4時間ほどで飯盛山ハイキングに挑戦することができます。  
（平沢～山頂～しし岩～自然の家）→約12.5km

\* 川俣川コースの見どころは吐竜の滝！！  
北社市は日本一の名水の里と呼ばれるほど自然に恵まれた土地です。春の新緑や、秋の紅葉など、美しい自然の景観を1年を通して川の流れとともに楽しむことができますよ。



# 野外炊事に挑戦!

～火おこしに挑戦する・仲間と野外で調理する楽しみを味わう～



## カレーライスづくり



コッフェルでご飯を炊き、大鍋でカレーを作ります。  
野外炊事の定番料理です。

- 対象 小学生～
- 対応人数 最大5ヶ所  
【キャンプ場：1サイト40～50名程度/4サイト】  
【本館用炊事場：30名程度】
- 所要時間 3時間～4時間
- 費用 カレー材料代（米あり）570円/人  
（米なし）520円/人  
薪代 500円/束（目安として1班/1～2束）
- 場所 野外炊事場
- 持ち物 食材（カレー食材は食堂へ注文が可能）、  
軍手、食器類、洗剤、クレンザー、ふきん、  
マッチ（ライター）、  
古新聞や使用済み割りばしなど（焚き付け用）  
※食器、洗剤等一部販売もごさいます。
- 備考 ※実施前に施設職員による炊事場及び用具の使い方の  
説明を受けていただきます。



おすすめ

「木のスプーン・フォーク」と組み合わせて行ってみてはどうでしょうか？自分の手で作った世界に一つだけのスプーンでカレーを味わうことで、よりおいしくなるのではないのでしょうか。プログラムにも流れができますよ。



### ★ 野外炊事の時の服装について

- やけどをしないため、**長袖・長ズボン**にしましょう！
- 服は、化学繊維で作られたものだと火の粉が飛んだ際に、穴が開いてしまいます。**綿素材**を選びましょう。
- 髪が長い場合はまとめておくこと。
- しっかり**手洗い**をしてから食材を扱きましょう。
- 薪を扱うときは必ず**軍手**をしてください。（すべりどめのついているものは、熱で溶ける恐れがあるので、炊事には不向きです。）

※ 左の写真は低学年のキャンプの一コマです。  
利き手と逆の方（包丁や皮むきを持たない方）に軍手をつけることで、包丁や皮むきなどからのケガを防いでいます。  
※ 軍手は自分の手の大きさにあったものを選んでください。

### ★ その他の注意点について

- 食材の注文は適量ですか？普段の食量も考え、できるだけ食べ残しがないようにしましょう。  
※ 食堂に注文する場合、お米は1人分が1合（ご飯茶碗2～3杯程度）の計算になっています。
- 野生動物に荒らされる可能性があるため、炊事場に食材や食べ残しのゴミを放置しないでください。
- 食堂で提供された食材から出たゴミ以外はすべて持ち帰ります。持ち帰りが困難な場合は、**ゴミ処理サービス**（1袋200円 食堂にて購入）をご利用ください。また、生ゴミは十分に水気を切ってから処分してください。
- 貸出物品の返納および炊事場の清掃については、職員の指示にしたがって原状復帰をお願いします。  
※ コッフェル、鍋など、火にかけるものについては、外側のすすおよび内側の洗い残しがわずかでもある場合、洗い直しをしていただきます。
- 薪は1束単位で販売しています。（500円/束）
- 薪を束ねている針金は、放置しておくくと足を引っかけて転ぶ危険があります。必ず指導者が回収し、所定の場所に置くか職員に渡してください。
- かまどの管理、片づけをする際は、キャンプサイト中央にある火ハサミ、ちりとり、ほうき、スコップ等を使用してください。また、かまどの網については、触れたり持ち上げたりしないでください。
- 貸出物品については、数量に限りがあります。詳しくは利用の手引きをご確認ください。



# 夜の活動

～日頃経験することの少ない夜間の活動を仲間と協力して行う～

昼間とは違ったフィールドの様子や雰囲気味わってみましょう。また、キャンプファイヤーでは暗闇を体験するとともに、出し物やゲームを行い連帯感や団結心を味わいましょう。



## キャンプファイヤー

炎を囲み、自然に親しむ心や連帯感、協調性、団結心を養うとともに、歌やゲーム、各班の出し物を行い、交流や親睦を深めます。火の大切さを感じるとる演出が効果的です。

- 対象 幼児～
- 対応人数 200名
- 所要時間 2時間
- 費用 薪・灯油セット 4,000円
- 場所 第1～4営火場
- 持ち物 トーチ、演出用CD及び楽器類
- 貸出品 衣装、アンプ、マイク、CDデッキ

※備考 トーチは貸出、販売していません。  
手作りトーチの作り方はプログラム相談日にお渡しします。  
このプログラムは団体の指導者の説明・進行で行ってください。

実施可能時期に制限があります。詳しくはお問い合わせください。



## キャンドルサービス

ろうそくの炎を中心に、歌やゲーム、各班の出し物を行い交流や親睦を深めます。キャンプファイヤーと同じく点火の儀式や消火の儀式を演出すると効果的です。

- 対象 幼児～
- 対応人数 200名
- 所要時間 2時間
- 費用 ろうそく大 50円 ろうそく小 10円  
(アルミ箔代含む)
- 場所 講堂、体育館、第2・3研修室
- 持ち物 演出用CD及び楽器類
- 貸出品 衣装、アンプ、マイク、CDデッキ、燭台
- ※備考 このプログラムは団体の指導者の説明・進行で行ってください。

## ナイト追跡

懐中電灯の光に反射する夜光板を頼りに歩き、暗闇や夜の自然を体験し、冒険心や団結力を養います。  
※肝試しではありません。

- 対象 小学生～
- 対応人数 200名
- 所要時間 1時間
- 費用 無料
- 場所 東コース、西コース、野草の丘コース
- 持ち物 懐中電灯(各班1本程度)
- ※備考 このプログラムは団体の指導者の説明・進行で行ってください。



## ナイトゲーム(しっぽ取り)

日頃経験することが少ない暗闇の体験により、普段使うことが少ない感覚をとぎすますとともに、ゲームを楽しみながら夜の草原を自由に走り回ることと言険心を養います。

- 対象 小学生～
- 対応人数 200名
- 所要時間 1時間～1時間半程度
- 費用 無料
- 場所 つどいの広場(中庭)、野草の丘
- 持ち物 懐中電灯(一人1本)、しっぽ(リボンテープ)、軍手、得点表
- 貸出品 陣地用ライト(台座を含む)、カラーコーン
- ※備考 このプログラムは団体の指導者の説明・進行で行ってください。



# 星空

## について考える活動

～星空の美しさと自然の雄大さを知る～

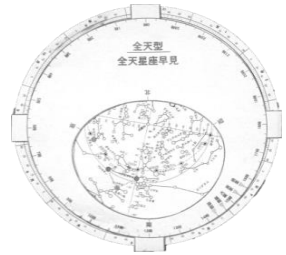
光害の少ない環境で宇宙に思いをはせてみましょう。心を落ち着け静かに夜空を見上げることで自然を愛する心を育みましょう。



### 星空観察

季節の星座や、見つけたい星座を決め、天体観測を行います。星空の美しさや自然の雄大さ、星空への興味関心を高めよう。

- 対象 小学生～
- 対応人数 200名
- 所要時間 自由
- 費用 無料
- 場所 玄関前、中庭など
- 持ち物 懐中電灯
- 貸出品 双眼鏡、星座早見盤
- ※備考 このプログラムは団体の指導者の説明・進行で行ってください。



### 星座早見盤の作成

星座早見盤を作り、使い方を学び、実際に使ってみよう。

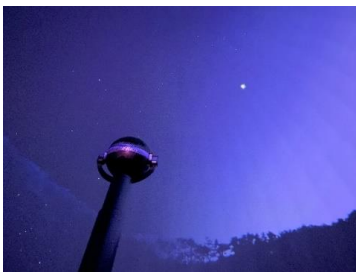
- 対象 小学生～
- 対応人数 100名
- 所要時間 1時間
- 費用 白黒版 100円/枚 カラー版 200円/枚
- 場所 クラフト室、研修室
- ※備考 このプログラムは団体の指導者の説明・進行で行ってください。

### プラネタリウム(★2023年リニューアル★)

**NEW**

星空をシミュレートしたプラネタリウムで季節の星座やそれにまつわる物語を学ぼう。

- 対象 小学生～
- 対応人数 50名/1回 ※プラネタリウム定員50名
- 所要時間 30分～1時間
- 費用 無料
- 場所 天体観測棟1階 プラネタリウム



**おすすめ**

「星座早見盤の作成」と組み合わせて行ってみたいはどうでしょう？星座早見盤の作成とプラネタリウムを合わせたプログラムを計画することで、より天文学習が深まります。また星座早見盤は、夜の実天観測にも活用できます。

<閑散期(9月～3月)限定>

### 夜間プラネタリウム

所定の期間に希望いただければ、夜間プログラムとしてプラネタリウムを観覧できます。(有料)  
■秋から冬は星空がきれいに見られることが多いので、ぜひ星空学習の一環として、また夜の雨天時活動の一つとしてご利用ください。

- 実施時期 9月～3月
- 対象 小学生～
- 対応人数 50名/1回 ※プラネタリウム定員50名
- 所要時間 30分～1時間
- 費用 2,000円
- 場所 天体観測棟1階 プラネタリウム



# クラフト に挑戦！

～活動の思い出となる作品づくりで、達成感や創造する楽しさを味わいましょう！～



## 焼杉クラフト

動物の形をした杉板をバーナーで焼き、表面を金ブラシで磨いて木目の美しい「キーホルダー」と「キーラック」を作ります。

### 焼杉キーホルダー

- 対象 小学生～
- 対応人数 100名
- 所要時間 1時間
- 費用 400円/ケ
- 場所 クラフト室、研修室
- 持ち物 軍手



### 焼杉キーラック

- 対象 小学生～
- 対応人数 100名
- 所要時間 1時間半
- 費用 500円/ケ
- 場所 クラフト室、研修室
- 持ち物 軍手



## 竹とんぼ

軽くて、曲げられ、うすく加工できるという竹の特性を利用して「竹とんぼ」を作成します。さまざまな道具を使うので、道具の使い方も学ぶことができます。

- 対象 小学生～
- 対応人数 50名
- 所要時間 2時間
- 費用 200円/ケ
- 場所 クラフト室、研修室
- 持ち物 なし



## サンドブラスト

サンドブラストとは、砂と空気を混ぜ合わせたものを専用の機械（ブラスター）で噴射して彫刻加工を行う技法です。加工による図柄の出方を考えながらオリジナルのデザインを考えましょう。

- 対象 小学生高学年～
- 対応人数 80名
- 所要時間 1時間～2時間
- 費用 500円/ケ
- 場所 クラフト室・研修室
- 持ち物 なし



※ 自然の家でプラスチックボトル（ふた付き）をご用意します。





## 木ホルダー

所内活動時に拾ってきた小枝を好きな形に切り、やすりで切り口を整えた後に、金具をつけると完成です。木の表面に絵や文字を描くこともできます。

- 対象 小学生～
- 対応人数 50名
- 所要時間 1時間～1時間半
- 費用 200円/ケ
- 場所 クラフト室・研修室
- 持ち物 軍手



## 革キーホルダー

使えば使うほどに味の出る「革キーホルダー」。様々な絵柄をプレス機や木槌を使って刻印し、オリジナルキーホルダーを作ろう！

- 対象 小学生～
- 対応人数 50名
- 所要時間 1時間～1時間半
- 費用 300円/ケ
- 場所 クラフト室・研修室
- 持ち物 軍手



## しっぽうやき 七宝焼キーホルダー

金具に色とりどりのガラスの粉を乗せ、柄などをデザインします。その後、800度の窯で焼きあげて完成です。

- 対象 小学校高学年～
- 対応人数 40名
- 所要時間 1時間半～2時間
- 費用 600円/ケ
- 場所 クラフト室2（焼く窯の設置場所）
- 持ち物 なし



## 木の壁掛け

所内の活動の思い出を、木のプレートに絵具で描きます。宿泊学習の振り返りや思い出作り等も兼ねて、最終日に行うのがおすすめです。

- 対象 小学生～
- 対応人数 100名
- 所要時間 1時間～2時間
- 費用 300円/ケ
- 場所 クラフト室・研修室
- 持ち物 鉛筆
- 貸出品 絵具セット



### オススメ 「木の壁掛け」

【絵具セット】は、自然の家で準備します！木のプレートをキャンパスに、八ヶ岳の思い出や風景などを自由に描きましょう！！

## バードコール

枝を切り、ドリルで穴をあけ、そこにネジを取り付けます。そのネジを回すと鳥の鳴き声のような音がします。

- 対象 小学生～
- 対応人数 100名
- 所要時間 1時間
- 費用 250円/ケ
- 場所 クラフト室・研修室
- 持ち物 軍手



## 藍染め



染め物の体験を通して、日本古来の染め物の歴史や、自然物の利用方法を学び、先人の知恵や自然の恩恵を感じましょう。どんな模様染まったか、染め上がりの布を広げるときのワクワクが醍醐味です。

- 対象 小学生～
- 対応人数 40名
- 所要時間 1時間～2時間
- 費用 500円
- 場所 クラフト室・研修室
- 持ち物 なし



## ダイヤカイト

ビニール袋を切り開いて作る凧です。型板に沿ってビニール袋を切り、竹ひごを張り付ければ完成なのでとても簡単です。

- 対象 小学校高学年～
- 対応人数 20名
- 所要時間 1時間～1時間半
- 費用 150円/ケ
- 場所 クラフト室・研修室
- 持ち物 なし



## 紙ブーメラン

厚紙から作品を作り上げ、ブーメランの仕組みや飛ばし方を学ぼう。

- 対象 小学生～
- 対応人数 100名
- 所要時間 1時間（制作～遊び飛ばす）
- 費用 100円/ケ
- 場所 制作：クラフト室・研修室  
活動：中庭・体育館・講堂

### クラフト活動をお勧めします

#### ◎晴れの日でも工作しよう！

→木や竹といった自然物を使った工作は自然の家ならではの活動です！小学校の作業時間とは一味違ったモノづくりを楽しむことができますよ。

#### ◎思い出を形に残そう！

→自然の家での「体験活動」をぜひカタチにして、持って帰ってください！！自分の手で作り上げる喜びを実感してみてくださいか？





# 安全に活動するために

自然体験活動を行うにあたり、ケガや事故が起きる確率をゼロにすることはできません。指導者はこの確率をできるだけ低く抑えるために、危険を予知し、そのための対策を徹底的に講じることが大切です。

- ① 対象者の特性を見極め、ゆとりあるプログラムを心掛けましょう。
- ② 悪天候時のプログラムもしっかりと計画しましょう。
- ③ 実地踏査を行い、安全と事故防止策の確認ならびに避難場所の確認をお願いします。

【心の安全】が大切です♥

普段とは異なる環境の中での活動は、だれもが多少なりともストレスを感じているものです。その上、プレッシャーや疲労が重なれば、活動内容の質も低下してしまいます。活動プログラムを詰め込みすぎず、心に余裕が持てるプログラムづくりを心掛けましょう。

## ● 活動実施判断基準

- ① 八ヶ岳少年自然の家では、警報・注意報が発令された場合、活動を中止する場合があります。
- ② 注意報・警報が出ていなくても天候等の状況により団体と協議し活動を中止する場合があります。
- ③ キャンプ場宿泊の利用について、天候の状況によって宿泊が不可能と自然の家が判断した場合、体育館に避難していただきます。

## ● 備品及び貸出し物品(無料)

- ハンドマイク ●ラジオ体操CD ●レクダンスCD ●DVDプレーヤー ●プロジェクター ●延長コード ●アンプ・ワイヤレスマイク
- マイクスタンド ●ホワイトボード ●CDラジカセ ●卓球台 ●卓球ラケット ●長縄とび ●綱引き用ロープ ●ソフトマット
- バレーボール(1面) ●バレーボール ●バトミントン(3面) ●バトミントンラケット
- ソフトバレーボール ●ドッジボール ●ドッチビー ●バスケットボール (ミニバス用ゴール有) ●ペタンク
- キャンドルサービスしよく台 ●キャンプファイヤー衣装 ●双眼鏡 ●星座早見盤 ●フラフープ ●スノーシュー ●そり
- 輪投げ ●玉入れ

炊事用具備品

- コッフェル (米を炊くなべ) ●なべ ●ボール ●ざる ●かわむき器 ●しゃもじ ●おたま ●まな板 ●さいばし ●包丁 ●なた
- フライパン ●フライ返し ●たわし ●スポンジ ●金たわし ●やかん ●ひしゃく

テント宿泊の方

- テント ●寝袋 (大人用・子ども用) ●寝袋用保温袋 ●銀マット ●ランタン ※電池はご用意ください。
- ※貸出備品には数に限りがありますので、プログラム相談時にお申し出ください。



ホームページ <https://yatsu.or.jp>



HP・facebook  
・twitter・Instagram

最新の情報・毎日の気温・天気を配信しています。ご利用日の1週間前には、一度ご確認ください。絵図ハイクコースの倒木情報なども随時掲載しております。



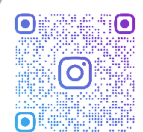
X (旧twitter)

@yatsu1240



facebook

山梨県立八ヶ岳少年自然の家



Instagram

@yolc\_yatsu\_official1242