

令和8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】
ナイト追跡 南コース新設……………2
クラフト活動のバリエーション紹介……………2
(革キーホルダー、サンドブラスト)

【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
マイクロ観察……………6
バードウォッチング……………7
どうぶつ図鑑……………7
森の宝さがし……………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
葉っぱスタンプのトートバック……………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
木でつくる動物カスターネット……………14
木のスプーン・フォーク……………14
木の勾玉……………14
紙ブーメラン……………14



【活動料金表】

【野外炊事】

カレー材料（米あり）	630円/人
カレー材料（米なし）	580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	50円/大1本
ろうそく（アルミ箔代含む）	10円/小1本

【星空】

星座早見盤（白黒）	150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】

落ち葉スタンプのトートバック	400円
木でつくる動物カスターネット	500円
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	800円
革キーホルダー	500円
バードコール	300円
木の壁掛け	400円
木のスプーン・フォーク	400円
木の勾玉	400円
紙ブーメラン	150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）

職員による指導・補助が必要なプログラムは、午前1回、午後1回までとし、ゆとりを持った計画を立ててください。

夜間の活動については、団体の指導者のもとで実施してください。

- ・所外での活動には同行できません。
- ・11月～3月の期間であれば、夜間のプラネタリウム観覧を実施できます。（有料）

※1：職員の対応は、全体説明のみとなる場合があります。活動開始後は、各団体の指導者のもとで行ってください。詳しい指導方法については、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、日頃より多くの学校や青少年育成団体の皆さまに、林間学校などをご利用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(約45万㎡)の広大な自然の中で、様々な野外活動が行えます。また、研修室や体育館などの屋内施設も備えており、目的に応じた多種多様な活動が実施可能です。

『ゆとり』のある活動計画をたてましょう！

年間を通して、多くの人に野外活動や生活体験を目的として、当少年自然の家をご利用いただいております。その一方で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たせることで、子どもたちが自分で考え、自発的に行動する時間が生まれ、自立した生活をする事ができます。また、指導者の方にとっても、心や時間に余裕があることで、予期せぬトラブルにも柔軟に対応しやすくなり、安全管理の向上にもつながります。自然を相手にした活動では、何が起こるか分かりません。服装や荷物を整えるといった基本はもちろん、様々な状況を想定し、ゆとりのあるプログラムづくりを心掛けましょう。

※当施設の活動プログラムを実施する場合は、午前・午後それぞれ1つまでとしてください。

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、ご利用する皆さまの目的や年齢に応じて、活動内容を検討していただくことが大切です。プログラム作りでお困りの際は、ぜひお気軽にご相談ください。

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、キイ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。ただし、冒険ハイクのチャレンジポイントに挑戦するときは、滑る危険があるので外す。



その他

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

長袖・長ズボン

虫刺されや転んだ時のケガ防止。

- 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

南コースを新設!!

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、南コース（2026年4月～）
- 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。



◎南コースの特徴

スタート：キャンプ場 第4サイト炊事場付近

ゴール：中庭の北西（冒険ハイク『暗夜行路』を出たところ）

1周あたりの時間：約30分

⇒キャンプ場宿泊団体や野外炊事後の夜の活動におすすめ！

他のコースと比べ、スタート&ゴールがキャンプ場に近いため、わざわざ本館まで戻らなくてOK！ 野外炊事に行く際に懐中電灯を持っていくと、炊事後にすぐにスタートでき、移動時間を短縮できます！

～クラフトのバリエーションが増えました～

サンドブラストに
ステンレスカップを追加！



耐久性があるので、野外炊事に
持って行ったり、洗面時のつが
い用としても便利に使えます。

革キーホルダーの
形が自由に！



これまでは四角だけでしたが、
今年から自由な形に切って作
ることができるようになりました。
形も色もオリジナルの
キーホルダーを作りましょう。

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

どうすれば課題をクリアできるのかを話し合い、協力して取り組む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、班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、ゲームの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。

班の構成や活動のねらいに合わせてプログラムを選択できるため、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・チームの団結力向上など、様々なシチュエーションや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、班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と、ケーブルサーキットでの指導を行います。団体引率者は、必ず指定された配置（ケーブルサーキット等）についてください。



←進む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、班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 施設職員が競技の説明を行います。
採点や結果の発表は団体引率者をお願いします。
【得点カード】はダウンロードしてご準備ください。



地図を読み、班で作戦を立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ため、児童・生徒が多い学校に特におすすめです。
班の人数は少なめの方が、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、各班で課題に挑みます。

- ねらい 班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、バタック球、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、団体の指導者が説明と進行を行ってください。



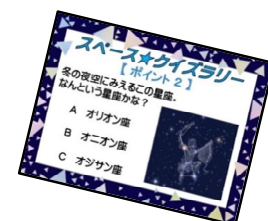
館内クイズラリー

本館内の20ヶ所に設置されたポイントをまわりながら、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、団体の指導者が説明と進行を行ってください。

ラリー名	テーマ（内容）
『ハケ岳ネイチャーラリー』	ハケ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、室内でも楽しめるゲームに挑戦しましょう。雨天でも実施出来るため、雨の日の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、団体の指導者が説明と進行を行ってください。



ボッチャ

「だれでも」「いつでも」「どこでも」気軽に自由に、楽しむことを重視した、ルールが易しく年齢や体力差に関係なく楽しめるニュースポーツ「ボッチャ」を通じて、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 ボッチャボール（全5セット）、ターゲットマット
ボッチャコートマットミニ（全2枚）



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、楽しむことを重視した、ルールが易しく年齢や体力差に関係なく楽しめるニュースポーツ「フロアカーリング」を通じて、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（全3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、棒などの用具を使ったさまざまなユニークな種目を、技術や体力、勝敗を競うのではなく、班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せるため、運動が苦手な人や体を動かすのがあまり好きではない人でも、楽しく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ぶのも、大きな魅力の一つです。

- 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 ◆手のひら健康パレー
- ◆5人10脚及びむかたタイムレース・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、決められたルートに登るボルダリングを体験できる人工壁です。床には厚いマットを敷き詰めるので安全に楽しめます。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）
※クライミングシューズ貸出あり
（21cm～27cm ※有料）

※団体指導者は職員と一緒に、活動の前後にマットの準備と片付けを行ってください。



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生息しています。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。樹木を観察しながら仲間と気づいたことや発見したことを共有しましょう。自然を理解し、樹木と人間の関わりや、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 自然観察マップ、答えガイドブック（希望者）



※備考 施設職員が実施前に説明をいたします。



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さを発見しましょう！

- 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他

※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活かした遊びを通して、仲間との親睦を深めましょう。

- 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

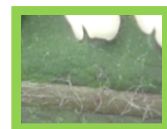
※このプログラムは団体の指導者の説明・進行で行ってください。
ゲームの活動例は活動資料集を参考にしてください。



自然ミクロ観察

敷地内を散策し、見つけた木や草の葉、花、虫を双眼実体顕微鏡で観察します。植物の姿を詳しく捉えながら、自然環境への興味や関心を深めましょう。

- 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ましょう。

- 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、山野の鳥図鑑、鳴き声タッチペン



備考 ※このプログラムは、団体の指導者が説明と進行を行ってください。
活動例は活動資料を参考にしてください。

どうぶつ図鑑

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、クイズ形式で学びましょう。

- 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、団体の指導者が説明と進行を行ってください。
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、ダウンロードして準備してください。



森の宝さがし

「宝ものリスト」にある木の实やぬげがらなど、森の中にある宝ものを見つけましょう！

- 対象 年中児～
- 対応人数 50名
- 所要時間 1時間～1時間半
- 費用 無料
- 場所 中庭・敷地内森の中
- 服装 長袖、長ズボン
- 持ち物 長袖、長ズボン、帽子、宝物を入れる袋
- 貸出品 宝ものリスト（幼児用、小学生用）



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です！足跡をたどっていくと、どこにたどり着くかな？冬ならではの活動を思いきり楽しみましょう。

- 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、団体の指導者が説明と進行を行ってください。



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ることがあります。防寒着や防寒靴など、しっかりとした防寒対策を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にて最新情報をご確認ください。
- ◎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。長野県のシャトレーズスキーリゾートまでは車で約25分と、ウィンタースポーツも充実しています。



そりあそび

体を動かして、寒さに負けない体を作りましょう。冬ならではの遊びを通して、仲間との親睦を深めましょう。

- 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、団体の指導者が説明と進行を行ってください。



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、仲間を思いやりながら歩くことで、協力の心や思いやりの心を育てます。※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 えず

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です！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しましょう！

- 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
- 貸出品 クマ鈴



うつくしもり えず

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なハヶ岳、富士山をも眺めることができます。美し森駐車場と清泉寮で清里名物の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
- 貸出品 クマ鈴

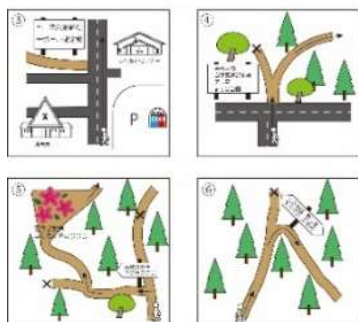
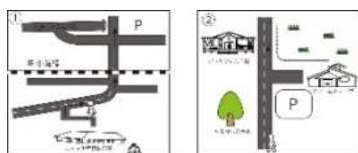


めしもりやま えず

飯盛山絵図ハイク

標高1,643mからの眺めは抜群です！ハヶ岳や富士山、秩父連峰、浅間山など360度のパノラマを楽しみながら心身ともにリフレッシュしましょう。

- 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。

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。
野外炊事の定番メニューです。

- 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）630円/人
（米なし）580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ざいます。
- 備考 ※実施前に、施設職員から炊事場及び用具の使い方の説明を受けていただきます。



★ 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**を着用しましょう！
- 服の素材は、綿素材を選びましょう。化学繊維の服はとの粉が飛んだ際に、穴が開きやすいためです。
- 髪が長い場合はまとめておきましょう。
- 食材を扱う前にはしっかり**手洗い**をしましょう。
- 薪を扱うときは必ず**軍手**をしてください。（すべり止め付きの軍手は、熱で溶ける恐れがあるため、炊事には不向きです。）
- 軍手は自分の手の大きさに合ったものを選びましょう。

※ 下の写真は低学年のキャンプの一場面です。
利き手と逆の手（包丁や皮むきを持たない手）に軍手をつけることで、包丁や皮むきによるケガを防いでいます。



自然の家で販売しています。
万が一必要な際は自然の家スタッフにお声がけください。



野外炊事関係販売品リスト

品名	詳細	単価
割箸（10膳入）	個包装	50 円
発砲スチロール皿（10枚入）	カレー用	200 円
プラスpoon（10本入）	個包装	100 円
紙コップ（10個入）	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
チャッカマン（1本）		500 円
ふきん（2枚）		500 円



「木のスプーン・フォーク」と組み合わせて体験してみませんか？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、より一層おいしく感じられるはずです。また、プログラムにも自然な流れが生まれます。

★ その他の注意点

- 食材の注文量に注意しましょう。
・ 普段の食事も考え、食べ残しが出ないようにしましょう。
※食堂で注文する場合、お米は1人分＝1合（ご飯茶碗2～3杯程度）です。
- 食材やゴミは炊事場に放置しない。
・ 野生動物に荒らされる可能性があります。
・ 食堂提供以外のゴミはすべて持ち帰りましょう。
・ 持ち帰りが困難な場合はゴミ処理サービス（1袋200円/食堂で購入）を利用してください。
・ 生ゴミは水気を十分に切ってから処理してください。
- 貸出物品の返納・炊事場の清掃は職員の指示に従い、原状復帰をお願いします。
・ コッフェルや鍋などは、外側のすすや内側の洗い残しが少しでもある場合は洗い直ししていただきます。
- 薪について
・ 1束単位で販売しています（500円/束）。
・ 束ねている針金を放置しておく、足を引っかけて転ぶ危険があるため、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
・ キャンプサイト中央にある火バサミ、ちりとり、ほうき、スコップなどを使用してください。
・ かまどの網には触れたり持ち上げたりし
- 貸出物品には限りがあります。
・ 詳しくは『利用案内』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雰囲気や景色を楽しんでみましょう。キャンプファイヤーでは、暗闇の中を体験することに加え、出し物やゲームを通して連帯感や団結心を育むことができます。



キャンプファイヤー

炎を囲みながら、自然に親しむ心や連帯感、協調性、団結心を育てます。また、歌やゲーム、各班の出し物を通して、交流や親睦を深めます。火の大切さを感じとられる演出を取り入れると、より効果的です。

- 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 トーチの貸出や販売は行っていません。
このプログラムは、団体の指導者が説明と進行を

行ってください。

※11月から4月までは乾燥や強風などの影響で安全に行うことが難しいため、実施できません。



キャンドルサービス

ろうそくの炎を中心に、歌やゲーム、各班の出し物を楽しみながら、交流や親睦を深めます。キャンプファイヤーと同じように、点火や消火の儀式を取り入れると、より効果的です。

- 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が説明と進行を行ってください。

ナイト追跡

懐中電灯の光に反射する反射板をたよりに歩き、暗闇や夜の自然を体験します。この活動を通して、冒険心や団結力を育みます。

※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、南コース、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が説明と進行を行ってください。



ナイトゲーム(しっぽ取り)

普段あまり経験することのない暗闇の中で、普段使うことの少ない感覚を研ぎすまします。また、ゲームを楽しみながら夜の草原を自由に走り回ること、冒険心を育みます。

- 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(ひとり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が説明と進行を行ってください。



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～

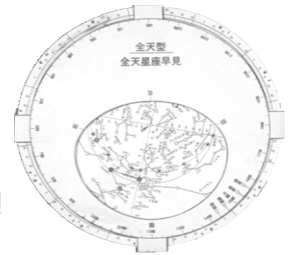
光害の少ない環境で、宇宙に思いをはせてみましょう。心を落ち着け静かに夜空を見上げることで、自然を愛する心を育みましょう。



星空観察

季節の星座や見つけたい星座を決めて、天体観測を行います。星空の美しさや自然の雄大さを感じながら、星空への興味や関心を高めましょう。

- 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が説明と進行を行ってください。



星座早見盤の作成

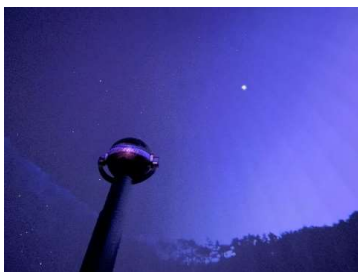
星座早見盤を作り、使い方を学んだら、実際に星空を見ながら使ってみましょう。

- 対象 小学生～
- 対応人数 100名
- 所要時間 1時間
- 費用 白黒版 150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が説明と進行を行ってください。

プラネタリウム(★2023年リニューアル★)

星空を再現したプラネタリウムで、季節の星座やその星座にまつわる物語を学びましょう。

- 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」と組み合わせて体験してみたいかがでしょうか？星座早見盤の作成とプラネタリウムを組み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、作った星座早見盤は夜の実際の星空観察にも活用できます。

<閑散期(11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えることが多いため、ぜひ星空学習の一環としてご利用ください。

- 実施時期 11月～3月 ※天候にかかわらず実施
- 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
- ※最終上映開始時間は19:30までとさせていただきます。



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』や『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

軽くて曲げやすく、薄く加工できる竹の特性を活かして『竹とんぼ』を作成します。さまざまな道具を使うので、道具の使い方も学べます。

- 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、砂と空気を混ぜたものを専用の機械（ブラスター）で吹き付けて彫刻加工を行う技法です。加工によってどのように図柄が現れるかを考えながら、オリジナルのデザインを作りましょう。

- 対象 小学生高学年～
- 対応人数 80名
- 所要時間 1時間半～2時間半
- 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やステンレスカップをご用意します。



葉っぱスタンプのトートバック

集めてきた葉っぱを使ってスタンプし、オリジナルのトートバックを作ります。

- 対象 年中児～
- 対応人数 50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 落ち葉



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』。プレス機や木槌を使って様々な絵柄を刻印し、オリジナルキーホルダーを作しましょう！

- 対象 小学生～
- 対応人数 50名
- 所要時間 1時間～1時間半
- 費用 500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、好きな柄をデザインします。その後、800度の窯で焼きあげて世界にひとつだけの作品の完成です。

- 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 800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

所内での活動の思い出を、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を兼ねて、最終日に行うのをおすすめします。

- 対象 小学生～
- 対応人数 100名
- 所要時間 1時間～2時間
- 費用 400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、マジック



オススメ 『木の壁掛け』

【絵具セット】は、自然の家で用意します！木のプレートをキャンパスにして、八ヶ岳で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



木片にボルトを差し込み、擦り合わせることで、鳥のさえずりに似た音を出すバードコールを作ります。

- 対象 小学生～
- 対応人数 100名
- 所要時間 1時間
- 費用 300円/ケ
- 場所 クラフト室・研修室
- 持ち物 軍手



木のスプーン・木のフォーク

切り出しナイフややすりを使い、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ながら、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 400円/ケ フォーク 400円/ケ
- 場所 クラフト室・研修室
- 持ち物 軍手



木でつくる動物カスタネット

カット加工された木の板から部品を抜いて、自由に色を塗って、組み立てることでオリジナルのカスタネットを作ります。

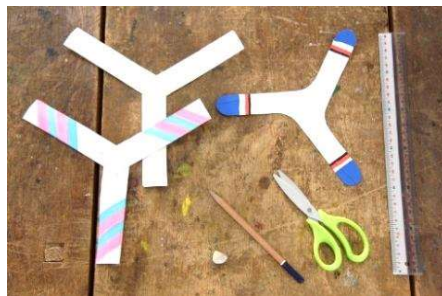
- 対象 年長児～
- 対応人数 50名
- 所要時間 1時間～1時間半
- 費用 500円/ケ
- 場所 クラフト室、研修室
- 持ち物 なし



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て、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、オリジナルの勾玉を作ります。

- 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



紙ブーメラン

厚紙を使って作品を作り、ブーメランの仕組みや飛ばし方を学びます。

- 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 150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素材を使った工作は、自然の家ならではの体験です！
小学校の工作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。

◎思い出を形に残そう！

→自然の家での体験活動を、ぜひカタチとして、持って帰りましょう。
自分の手で作り上げる喜びを実感できます。



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、危険を予測し、そ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についても事前にしっかりと計画を立てましょう。
- ③ 実地踏査を行い、安全対策や事故防止策、避難場所を確認しましょう。

【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、誰もが多少のストレスを感じます。さらにプレッシャーや疲労が重なると、活動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、参加者が心に余裕を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、警報や注意報が発令された場合、活動を中止することがあります。
- ② 注意報や警報が出ていなくても、天候やその他の状況により、団体と協議の上で活動を中止する場合があります。
- ③ キャンプ場での宿泊について、天候の状況により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 ●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 ●クマ鈴 ●ニュースポーツ用具

炊事用具備品

- コップ(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) ※貸出しもありますが、各自持参を推奨します。 ●寝袋用保温袋
- 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。ご希望の場合はプログラム相談日にお申し出ください。



ホームページ <https://yatsu.or.jp>

HP・facebook
・twitter・Instagram

最新の情報や毎日の気温・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。



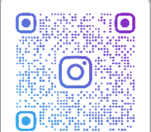
X (旧twitter)

@yatsu1240



facebook

山梨県立八ヶ岳少年自然の家



Instagram

@yolc_yatsu_official1242