



群馬県立北毛青少年自然の家

# プログラム 資料編

〒377-0702

群馬県吾妻郡高山村大字中山 6853 番地 18

TEL 0279-63-2004

FAX 0279-63-2873

E-mail: kihokumo@pref.gunma.lg.jp

# プログラム資料編 目 次

|     |                         |   |                        |
|-----|-------------------------|---|------------------------|
| I   | キャンプファイヤー<br>キャンドルファイヤー | 内容・場所・準備・キャンプソング・その他<br>展開例 キャンプファイヤー<br>展開例 キャンドルファイヤー | P. 1~3<br>P. 4<br>P. 6 |
| II  | カレーづくり                  |   | P. 8                   |
| III | ウォークラリー                 |   | P. 9                   |
| IV  | ハイキングビンゴ                |   | P. 11                  |
| V   | ミニロゲイニング                |   | P. 12                  |
| VI  | ビジュアル<br>オリエンテーリング      |   | P. 13                  |
| VII | 小野小山登山コース               |   | P. 14                  |

その他の資料等が必要な場合は、お気軽にお問い合わせください。



# I キャンプファイヤー／キャンドルファイヤー

## 1 実施例 3部構成 所要時間90分

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 第1部 | 「ともしびを迎える」 | 20分 |
| 第2部 | 「ともしびを囲んで」 | 50分 |
| 第3部 | 「ともしびを送る」  | 20分 |

## 2 準備物品 ※以下の物品はすべて本所より貸出可能です

- (1)CDプレーヤー、懐中電灯、楽器 / スコップ、バケツ  
 (2)まき組み、トーチ作り ※まき組みは当所職員が組みます / 燭台  
 (3)儀式用衣装 (火の神・火の使い・天狗)、音楽CD、チャッカマン

## 3 費用

- ・キャンプファイヤー：1セット2,000円 (まき・トーチ含む) ※燃烧時間約90分
- ・キャンドルファイヤー：1セット 400円 (燭台・キャンドル使用料)

## 4 事前指導

(1)活動の目的やねらいを参加者全員に周知する。

目的：活動をともにした仲間と炎を囲み、仲間同士の友情を深めるとともにふれあい、自己を見つめ直したり、協力する事の大切さを考えたりして、ふりかえりの機会とする。

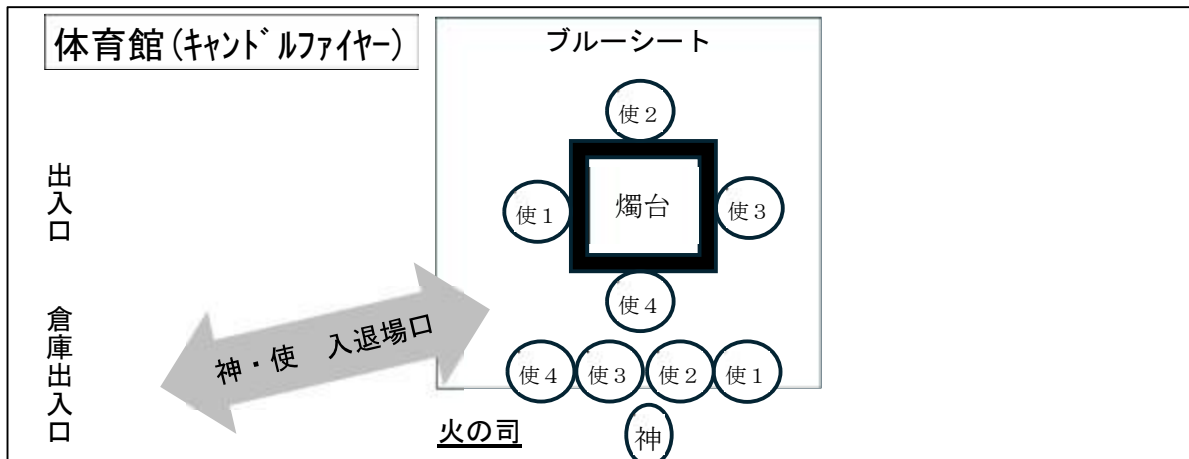
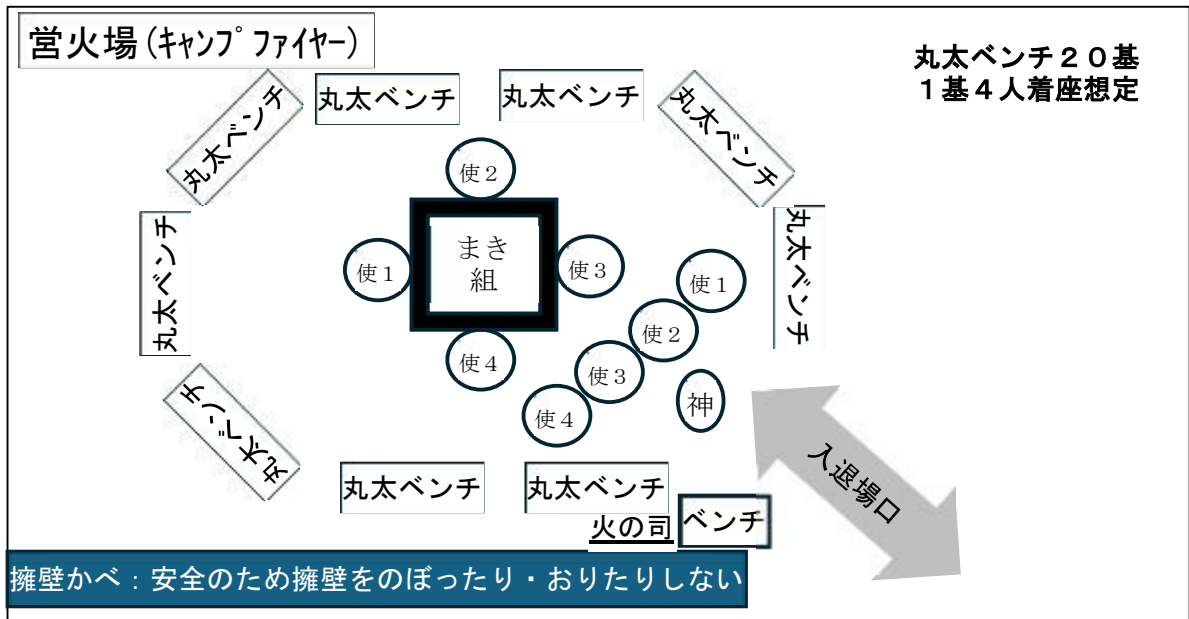
(2)係分担と内容例

|   |                |       |                   |
|---|----------------|-------|-------------------|
| ① | 火の司(司会者)       | 1~2名  | 全体進行、歌やゲームの指導・進行。 |
| ② | 火の神(営火長、ファイヤー) | 1名    | 全体責任者。聖火運搬、分火。    |
| ③ | 火の使(聖火・誓いの言葉)  | 4名    | 誓いの言葉発声。点火。       |
| ④ | 火の守(ファイヤーキーパー) | 1名    | 営火を管理する。          |
| ⑤ | コール係           | 4~8名  | 「ヤッホー」の呼びかけ。      |
| ⑥ | 献詩係            | 1名    | 献詩(詩の朗読)をする場合。    |
| ⑦ | 準備・片付け係        | 5~10名 | 運営上の準備全般、後始末。     |

(3)リハーサル

入所前に、キャンプファイヤーの流れや打ち合わせ、練習をしておくといよ。  
 ※現場リハーサルは、安全指導後に会場で実施可能

## 5 場の設定例

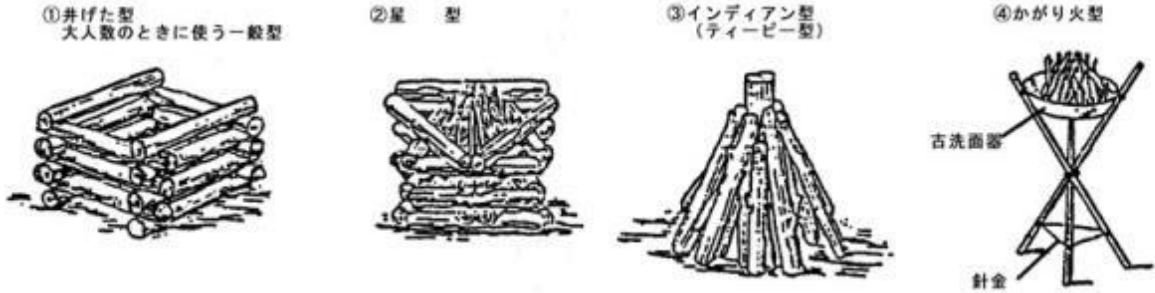


## 6 その他

### <キャンプファイヤー>

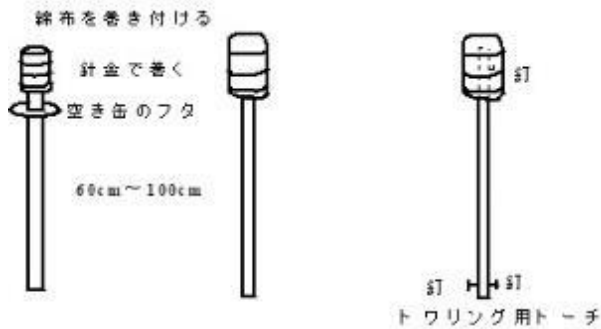
①まき組み「井げた型」 ※当所では原則下図「①井げた型」にて組み上げます。

- ・丸太を2本ずつ太いものから交互に1m~1.5m積み上げる。
- ・中に、燃え残りのまきやぼや等、燃えやすいものをつめる。
- ・早く燃え尽きるようにするには、縦に割ったまきを使う。燃え残りも少ない。



②トーチ (たいまつ)

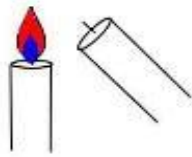
- ・長さ60~100cmの棒先に布(化繊は不適)を針金でしばり、灯油をしみこませる。



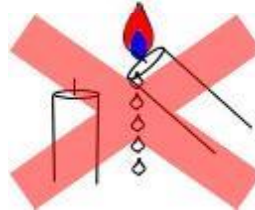
### <キャンドルファイヤー>

- ①ローソクの火が、他に燃え移ったり、やけどをしたりしないように十分気をつけてください。特に、着火の際に手元のローソクの火に気を付けてください。
- ②ローソクの火をおくるときは、着火しているローソクを直立し上から火をもらいに行く(図A)こと。着火したローソクを倒すと、ろうがたれるため注意すること(図B)。

#### A 正しいもらい方



#### B 危険



- ③厳かで穏やかな雰囲気、静かにはじめる。特に第1部と第3部の開始時に留意する。
- ④途中の合唱は、歌詞がわからないときはハミングで。
- ⑤レクリエーションなどは、思い切り心を開放できるよう声掛けし、無理強いはしない。
- ⑥全体の時間は90分程度。落ち着いた雰囲気で交流できるように流すことが大事。

<キャンプソング>

「遠き山に日は落ちて」

♪ 遠き山に日は落ちて 星は空を散りばめぬ  
今日の業をなしおえて 心かろくやすらえば  
風は涼しこの夕べ いざや楽しまどいせん

「燃えろよ燃えろ」

♪ 燃えろよ燃えろよ炎よ燃えろ 火の粉をまきあげ天までこがせ  
照らせよ照らせよ真昼のごとく 炎ようずまきやみ夜を照らせ  
燃えろよ照らせよ明るくあつく 光と熱とのもとなる炎

「ふるさと」

♪ 1. うさぎ追いしかの山 小ぶなつりしかの川 夢は今もめぐりて  
忘れがたきふるさと 雨に風につけても  
♪ 2. いかにいます父母 つつがなしやともがき 思いいずるふるさと  
山はあおきふるさと  
♪ 3. こころざしをはたして いつの日にか帰らん 水は清きふるさと

「今日の日はさようなら」

♪ いつまでも 絶えることなく友だちでいよう  
明日の日を夢みて希望の道を  
空をとぶ鳥のように 自由生きる  
今日の日はさようならまた会う日まで

「四季の歌」

♪ 1. 春を愛する人は 心清き人 すみれの 花のような 僕の友だち  
2. 夏を愛する人は 心強き人 岩をくだく 波のような 僕の父親  
3. 秋を愛する人は 心深き人 愛を語る ハイネのような 僕の恋人  
4. 冬を愛する人は 心広き人 根雪をとかず 大地のような 僕の母親



7 展開例 ※3部形式実施例。ご参考のうえ、各団体に工夫してください。

(1)第1部「ともしびを迎える」【キャンプファイヤー編】

＜厳かで穏やかな雰囲気中で、静寂を大切に、ともしびを迎える＞

- 事前指導：入場前に、一連の流れを確認し、穏やかに、静かにとり行うようにする。
- 入場：静かに入場し、所定の丸太ベンチへ座り開会を待つ。

(台本例)

|       |       |   |
|-------|-------|---|
| 開会    | 火の司   | 「小野子山のふもと、この県立北毛青少年自然の家にも夜のとぼりがおりました。しばらく静かな自然の音に耳を傾けてみましょう。」<br>・・・<br>「これから第1部『ともしびを迎える』儀式を行います。」   |
|       | コール係  | 「ヤッホー」「ヤッホー」「ヤッホー」「ヤッホー」  |
|       | 火の司   | 「それでは、今日一日の出来事を思い出しながら“遠き山に日は落ちて”を一番は歌詞で、二番はハミングで歌い、ともしびを迎えましょう。」   |
|       | 全員    | 合唱「遠き山に日は落ちて」<br>♪遠き山に日は落ちて 星は空を散りばめぬ<br>今日の業をなしおえて 心かろくやすらえば<br>風は涼しこの夕べ いざや楽しまどいせん  |
| 入場    | 火の神使  | (ハミングになったら)火の神のともしびを先頭に入場する。<br>火の使は火の神の後に続き入場する。<br>薪組みをゆっくりと一周し、正面に立つ。(参照：場の設定例)  |
|       | 火の司   | 「火の神から、お言葉をいただきます。」   |
|       | 火の神   | 「火は、遠い昔から、私達に、生きる喜びや勇気を与えてくれました。火は、私達の生命でもあります。火を大切にすることは、自分を守ることにもなるのです。しかし、この偉大な火も、使う人の心により、人類を闘争と破壊へと導くことにもなります。火を大切に使う心を忘れてはいけません。今、ここに燃える火は、ここに集う私達に、大きな勇気と自信を与えてくれるものと信じます。」  |
| 分火    | 火の司   | 「次に、分火し、誓いの言葉を述べていただきます。<br>火の使は、火の神の前に進んでください。」  |
|       | 火の神   | 「あなたには〇〇の火をさずけます。」  |
|       | 火の使1  | 「私は、〇〇の火をさずかりました。(⇒誓いの言葉)」<br>※発声後、①の場所に移動する。   |
|       | 火の使2… | ※使い1と同様   |
| 点火    | 火の司   | 「今、ともしびが火の使にわけられました。それでは、点火してください。」<br>※火の使は、一斉にまきに点火する。  |
| 合唱・退場 | 火の司   | 「さあ、みなさん、今赤々と火がともりました。この火が燃え上がり、天までこがすように“燃えろよ、燃えろ”を三番まで元気よく歌いましょう。」<br>♪燃えろよ燃えろよ炎よ燃えろ 火の粉をまきあげ天までこがせ<br>照らせよ照らせよ真昼のごとく 炎ようずまきやみ夜を照らせ<br>燃えろよ照らせよ明るくあつく 光と熱とのもとなる炎<br><br>※歌が始まったら火の使は正面に戻り、神といっしょに退場する。<br>※第2部へ向けて気持ちを切り替えて、躍動的な雰囲気をつくる。<br>・誕生日の人の紹介や、嬉しい出来事を発表するのもよい。 |

※火の使 誓いの言葉例

|      |  |      |  |
|------|--|------|--|
| 友情の火 | 私は、友情の火をさずかりました。思いやりを忘れず、いつまでも友達を大切にすることを誓います。 | 努力の火 | 私は、努力の火をさずかりました。何事にも、常に努力を続けていくことを誓います。          |
| 協同の火 | 私は、協同の火をさずかりました。互いに励まし、協力することを誓います。            | 奉仕の火 | 私は、奉仕の火をさずかりました。心から、人につくすことを誓います。                |
| 感謝の火 | 私は、感謝の火をさずかりました。いつまでも感謝の気持ちを忘れないことを誓います。       | 自由の火 | 私は、自由の火をさずかりました。足元を見つめ、自分自身の道を行くことを誓います。         |
| 規律の火 | 私は、規律の火をさずかりました。自らの心をひきしめ、規律正しく生活することを誓います。    | 創造の火 | 私は、創造の火をさずかりました。創意工夫を忘れず、常に新たな気持ちで生活していくことを誓います。 |
| 健康の火 | 私は、健康の火をさずかりました。これからも、心身ともに健康であり続けることを誓います。    | 希望の火 | 私は、希望の火をさずかりました。今日の良き思い出を忘れず、一步一步前進することを誓います。    |

**②第2部「ともしびを囲んで」【キャンプファイヤー編】**

※火の神、火の使は、着替えが済み次第そっと合流する。

＜和やかに活動的な雰囲気、互いに交流しながら全身で楽しむ＞

(台本例)

|            |  |
|------------|--|
| <b>火の司</b> | <p>「さあ、火を囲んで、楽しいひとときを過ごしましょう。」</p> <p>.....</p> <p>【みんなで楽しむ時間】<br/>レクリエーション<br/>みんなが楽しめる内容を設定する。<br/>・合唱 ・ゲーム ・フォークダンス ・出し物 など</p> |
|------------|--|

**③第3部「ともしびを送る」【キャンプファイヤー編】**

＜厳かで穏やかな雰囲気、静かに、小さくなった炎を囲みながら、まとめる＞

(台本例)

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>火の司</b>           | <p>「あれほど勢いよく燃えていた火も、いつの間にか小さくなりました。楽しかったこのファイヤーを胸におさめ、お父さん、お母さん、兄弟や家族、そして、友達のことを思い出しながら”ふるさと”を一番は歌詞で、二番はハミングでうたいましょう。」</p> <p>♪うさぎ追いしかの山      小ぶなつりしかの川<br/>夢は今もめぐりて      忘れがたきふるさと</p> <p>※内容例<br/>【詩の朗読】心が落ち着くような詩や格言。本の一部を引用してもよい。<br/>【合唱】これまでをふりかえられるようなしっとりとする合唱でもよい。</p> |
| <b>火の司</b>           | <p>「このキャンプファイヤーも終わりを告げようとしています。〇〇さん(△△先生)から終わりの言葉をいただきます。」</p>  |
| <b>〇〇さん<br/>△△先生</b> | <p>「楽しかったこのつどいも終わりに近付いたようです。今宵の私達のつどいを照らし続けてくれた意義ある火を、永遠の火といたしましょう。そして、みなさん、これからも、お互いに、協力しあい、励ましあい、がんばりましょう。」</p>   |
| <b>火の司</b>           | <p>「最後に“今日の日はさようなら”の歌を歌いましょう。」</p> <p>♪いつまでも 絶えることなく友だちでいよう<br/>明日の日を夢みて希望の道を 空をとぶ鳥のように<br/>自由生きる 今日の日はさようならまた会う日まで</p>   |
| <b>火の司</b>           | <p>「楽しいつどいの間、私達を見守ってくれた炎も、今は、静かに消えてゆこうとしています。私達は、この宿泊体験をとおして、素晴らしい経験を得ました。それらは、楽しく、また厳しく、生涯忘れることのできない思い出の一つとなることでしょう。この感激を胸に、明日から、また、新しい気持ちでがんばりましょう。今日のこのつどいを、小さくなった火とともに閉じたいと思います。」</p>   |

※諸連絡 ・この後の日程や行動の確認をする。 ・片付けをする。

＜その他＞

- (1)後始末 ①閉会后、火を集めて、ある程度燃え尽きてから、ふたをかぶせる。水をかけない。その後は、そのまま放置し、翌朝清掃時に灰を灰捨て場に捨てる。  
②借用した用具の破損等を確認し、返却する。  
③会場全体を点検する。

(2)事前注意…第1部と第3部は、私語をつつしみ、厳粛に行う。

8 展開例 ※3部形式実施例。ご参考のうえ、各団体に工夫してください。

(1)第1部「ともしびを迎える」【キャンドルファイヤー編】

＜厳かで穏やかな雰囲気、静寂を大切に、ともしびを迎える＞

- 事前指導：入場前に、一連の流れを確認し、穏やかに、静かにとり行うようにする。
- 入場：静かに入場し、所定の位置へ座り、体育館照明を落とし静かに開会を待つ。

(台本例)

|       |               |  |
|-------|---------------|--|
| 開会    | 火の司           | 「小野子山のふもと、この県立北毛青少年自然の家にも夜のとぼりがおきてきました。しばらく静かな自然の音に耳を傾けてみましょう。」<br>・・・<br>「これから第1部『ともしびを迎える』儀式を行います。」  |
|       | (コール係)        | (「ヤッホー」「ヤッホー」「ヤッホー」「ヤッホー」) ※省略可  |
|       | 火の司           | 「それでは、今日一日の出来事を思い出しながら“遠き山に日は落ちて”を一番は歌詞で、二番はハミングで歌い、聖なるともしびを迎えましょう。」   |
|       | 全員            | 合唱「遠き山に日は落ちて」<br>♪遠き山に日は落ちて 星は空を散りばめぬ<br>今日の業をなしおえて 心かろくやすらえば<br>風は涼しこの夕べ いざや楽しまどいせん   |
| 入場    | 火の神使          | (ハミングになったら) 火の神のともしびを先頭に入場する。<br>火の使は火の神の後に続き入場する。<br>燭台をゆっくりと一周し、正面に立つ。(参照：場の設定例)   |
|       | 火の司           | 「火の神から、お言葉をいただきます。」  |
|       | 火の神           | 「火は、遠い昔から、私達に、生きる喜びや勇気を与えてくれました。火は、私達の生命でもあります。火を大切にすることは、自分を守ることにもなるのです。しかし、この偉大な火も、使う人の心により、人類を闘争と破壊へと導くことにもなります。火を大切に使う心を忘れてはいけません。今、ここに燃える火は、ここに集う私達に、大きな勇気と自信を与えてくれるものと信じます。」 |
| 分火    | 火の司           | 「次に、分火し、誓いの言葉を述べていただきます。<br>火の使は、火の神の前に進んでください。」   |
|       | 火の神           | 「あなたには〇〇の火をさずけます。」   |
|       | 火の使1<br>火の使2… | 「私は、〇〇の火をさずかりました。(⇒誓いの言葉)」<br>※発声後、①の場所に移動する。<br>※使い1と同様   |
| 点火    | 火の司           | 「今、ともしびが火の使にわけられました。それでは、点火してください。」<br>※火の使は、奥(上)から手前に点火していく。最後に中央へ点火する。   |
| 合唱・退場 | 火の司           | 「一本の小さな火も、今は、みんなの輪で、大きな美しい火となりました。これからもみんなで協力しあい、まっすぐな道を歩き続けましょう。この気持ちを込めて、“〇〇〇〇(例：若者たち)”を歌いましょう。」<br><br>※歌が始まったら火の使は正面に戻り、神と一っしょに退場する。   |
|       | 火の司           | 「これから、中央の燭台を囲んで、楽しい一時を過ごしましょう。」<br>※照明を点灯させ、第2部へ向けて気持ちを切り替えて、躍動的な雰囲気をつくる。<br>・誕生日の人の紹介や、嬉しい出来事を発表するのもよい。   |

※火の使 誓いの言葉例

|      |  |      |  |
|------|--|------|--|
| 友情の火 | 私は、友情の火をさずかりました。思いやりを忘れず、いつまでも友達を大切にすることを誓います。 | 努力の火 | 私は、努力の火をさずかりました。何事にも、常に努力を続けていくことを誓います。          |
| 協同の火 | 私は、協同の火をさずかりました。互いに励まし、協力することを誓います。            | 奉仕の火 | 私は、奉仕の火をさずかりました。心から、人につくすことを誓います。                |
| 感謝の火 | 私は、感謝の火をさずかりました。いつまでも感謝の気持ちを忘れないことを誓います。       | 自由の火 | 私は、自由の火をさずかりました。足元を見つめ、自分自身の道を行くことを誓います。         |
| 規律の火 | 私は、規律の火をさずかりました。自らの心をひきしめ、規律正しく生活することを誓います。    | 創造の火 | 私は、創造の火をさずかりました。創意工夫を忘れず、常に新たな気持ちで生活していくことを誓います。 |
| 健康の火 | 私は、健康の火をさずかりました。これからも、心身ともに健康であり続けることを誓います。    | 希望の火 | 私は、希望の火をさずかりました。今日の良き思い出を忘れず、一步一步前進することを誓います。    |

**②第2部「ともしびを囲んで交歓会」【キャンドルファイヤー編】**

※ろうそくの火は、引率者がそと、いったん消しておく。  
 ※火の神、火の使は、着替えが済み次第そとと合流する。

＜和やかに活動的な雰囲気、互いに交流しながら全身で楽しむ＞

(台本例)

|     |  |
|-----|--|
| 火の司 | 「さあ、みんなで、元気に楽しいひとときを過ごしましょう。」<br>……………<br>【みんなで楽しむ時間】<br>レクリエーション<br>みんなが楽しめる内容を設定する。<br>・合唱 ・ゲーム ・フォークダンス ・出し物 など |
|-----|--|

**③第3部「ともしびを送る」【キャンドルファイヤー編】**

＜厳かで穏やかな雰囲気、静かに火を囲みながら、まとめる＞

(台本例)

|              |  |
|--------------|--|
| 火の司          | ※引率者は、再びろうそくを点火する。<br>※照明を落とす。<br>「これから『ともしびを送るつどい』を始めます。」<br>「だんだんと終わりが近づいてきました。ここで詩を朗読してもらいます。」  |
| 献詩者          | ※詩の朗読  |
| 火の司          | 「それでは、みなさん、静かに目を閉じてください。<br>このキャンドルファイヤーの最後に、ひとつ自分自身に誓いをたてましょ<br>う。」<br>※約5秒<br>「それでは静かに目を開けてください。」  |
| 火の司          | 「このキャンプファイヤーも終わりを告げようとしています。<br>○○さん(△△先生)から終わりの言葉をいただきます。」  |
| ○○さん<br>△△先生 | 例①「楽しかったこのつどいも終わりに近付いたようです。<br>今宵の私達のつどいを照らし続けてくれた意義ある火を、永遠の火といたしま<br>しょう。<br>そして、みなさん、これからも、お互いに、協力しあい、励ましあい、がんば<br>りましょう。」<br>例②「もう一度、じっくりと炎を見つめてください。明るく暖かい火です。<br>優しくみなさんを照らし出してくれた火です。しかし、もしみなさんが粗末<br>に扱えば、大きな炎となって怒り狂います。反対に、丁寧に扱えば、今のよう<br>に明るく優しくみなさんを包んでくれるのです。みなさん、じっと炎を見つ<br>めましょう。そして、これまでの自分を振り返ってみましょう。明日から自<br>分で頑張りたいことを思い浮かべてください。心の中で「頑張るぞ」と誓っ<br>てください。みなさんの行く手には、辛いことや苦しいことが待ちかまえて<br>いるかもしれません。しかし、くじけずに強く明るく生きていきましょう。<br>今宵のこの火が、みなさんの前途を明るく照らしてくれることを祈ります。」 |
| 火の司          | 「それでは、“四季の歌”を歌いながら、中央の火を消しましょう。<br>1番を歌い終わったら、火の使い1が火を消してください。2番の後は、火の<br>使い2、3番の後は、火の使い3、4番の後は、火の使い4のというように、<br>火を消してください。」   |
| 全 員<br>(合唱)  | ♪1. 春を愛する人は 心清き人 すみれの 花のような 僕の友だち<br>2. 夏を愛する人は 心強き人 岩をくだく 波のような 僕の父親<br>3. 秋を愛する人は 心深き人 愛を語る ハイネのような 僕の恋人<br>4. 冬を愛する人は 心広き人 根雪をとかす 大地のような 僕の母親   |
| ※火の司         | ※合唱を入れない場合<br>「もう一度、中央の灯りを見つめてください。様々な思いが浮かんでくるこ<br>とでしょう。それでは、火の使いは火を消してください。」<br>……………<br>「みなさん、腕を組んでください。」<br>「最後に“今日の日はさようなら”の歌を一緒に歌いましょう。」  |
| 火の司          | ※照明点灯<br>「私達は、このつどいをつうじて、とても素晴らしい経験を得ました。それら<br>は、生涯、忘れることのできない思い出となることでしょう。この感激を胸<br>に、明日から、また新しい気持ちでがんばりましょう。これで、今日の“キャ<br>ンドルファイヤー”を終わります。」   |

※諸連絡 ・この後の日程や行動の確認をする。 ・片付けをする。

＜その他＞

- (1)後始末 ブルーシートをたたみ、燭台の下へ収納する。燭台は体育館倉庫へ移動する。  
 床に落ちたロウは剥がし、最後に全体をモップ掛けする。
- (2)事前注意…第1部と第3部は、私語をつつしみ、厳粛に行う。

## II カレーづくり

服装：必ず長ズボン！  
 エプロン、三角巾、マスク  
 軍手はゴムのついていないもの



北毛青少年自然の家  
 Youtube tsulunos

詳しくはカレーづくり動画をご参照ください →

※下記内容も動画で確認できます。

当日配付する「カレー指示書」も当所ホームページに掲載しています。適宜ご活用ください。

### <活動の流れ>

1. 研修室で職員から説明を聞く
2. 必要な荷物を持って、炊飯棟へ移動する
3. 各係に分かれてカレーづくりをする
4. みんなで食べる
5. 片付け

### <片付け方>

- ◎飯ごう・カレーなべ【ススのついたもの】⇒粉クレンザー・みどリスポンジ
- ◎食器、スプーン【ススのついていないもの】⇒液体洗剤・あみスポンジ
- ◎かまど ⇒炭を片付ける、まきの残りをもどす
- ◎流し・調理台等 ⇒ほうき、ちり取り、雑巾等できれいにする
- ◎トイレ ⇒使用したトイレ内ゴミ掃き等をする ※汚れていたら職員へ報告する

- 食器・調理器具 ⇒ 返却時に洗浄チェックを受けます
- 流し・調理台等 ⇒ 全体が移動する前に清掃チェックを受けます
- ゴミ袋 ⇒ 最後に管理棟前へ運びます

### 係別 片付け作業

| 係・人数    | 主な作業  |
|---------|---|
| 【火の係】   | 1 余った「まき」や「針金」は「まき小屋」へ返す。<br>2 管理棟の脇にある一輪車を使って、かまどの灰や炭を灰捨て場（B棟トイレ脇）に捨てる<br>3 かまどや床をほうきではく。<br>4 使用した道具を片付ける。  |
| 【お米の係】  | 1 はんごうを洗う。<br>2 ふきんで水気をしっかりふき取る。<br>3 はんごうを管理棟に返す。（北毛職員によるチェックあり）   |
| 【カレー係】  | 1 なべや使用した道具を洗う。<br>2 ふきんで水気をしっかりふき取る<br>3 なべや使用した道具を管理棟に返す。（北毛職員によるチェックあり）  |
| ※手の空いた人 | 1 カレー皿やスプーン、まな板やボールなど使用した道具を洗う。<br>2 カレー皿などは、ふきんで水気をしっかりふき取る。<br>3 カレー皿など使用した道具を管理棟に返す。（北毛職員によるチェックあり）<br>4 流しやテーブルをきれいにする。<br>5 流しのゴミをゴミ袋に入れて、管理棟に持って行く。 |

### Ⅲ ウォークラリー

#### ◆主な活動内容◆

- ①各グループは、コマ図とワークシートを持って、時間差(通常4分)で出発します。
- ②道の分岐点では、コマ図で正しい道を確認しながら進みます。
- ③コース中には5つのチェックポイント(CP)があります。そこで与えられた課題を解決しながら進みます。
- ④できるだけ設定タイムちょうどの時刻にゴールします。
- ⑤ゴール後に「観察テスト」をします。

#### ◆得点及び順位の決定◆

合計200点満点で、最も高い得点をとったグループの優勝となります。内訳は以下の通りです。

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>●タイム得点 (100点)</p> <p>設定タイムちょうどの時刻にゴールできたら100点です。はやすぎても遅くてもその時間差に応じて減点されます。</p> | <p>●CP得点 (60点)</p> <p>5つのCPの課題をすべてクリアして50点+ゴールパフォーマンス10点、合計で60点です。ゴールパフォーマンスは学校の先生に採点していただきます。</p> | <p>●観察テスト (40点)</p> <p>コース中に「観察コーナー」があります。そこで見た景色や看板から問題が出ます。</p> |
|---|--|---|

#### ◆服装と持ち物◆

- ・長ズボン
  - ・えんぴつ (班で1本)
  - ・雨具
  - ・防寒着
  - ・水筒
- ※黒っぽい服装は避けてください。

みんなで自然を楽しみながら、素敵な思い出を作ってね。



【コース全体図：下見用です。※児童生徒には印刷配布しないでください】

【コマ図やワークシートは当日お渡しします。事前に児童生徒への配布は不要です。】

ウォークラリー コース全体図


この地図は、引率者の下見用です。  
※学校で「しおり」等を作成されると思いますが、児童生徒には印刷・配付しないでください。

CP1…グラウンド  
CP2…木段の上  
CP3…展望台  
CP4…あずまや  
CP5…管理棟前

【コマ図】


ウォークラリー(3.9km)【反時計回りコース】

# Walk Rally




コース内に出てくる16回に分かれ道。どちらに進むかみんなで相談しながら、ゴールをめざそう。

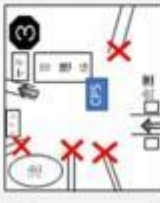
1



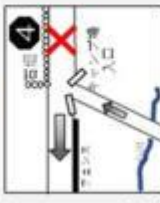
2




3




4




5



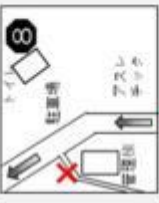
6




7




8




9




10




11




12




13




14



15



16



絶対に1人だけで行動しない!

タイム得点 観察得点

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 観察ポイント<br>ゴール後の観察ポイント | 40点  |
| CPとゴールパフォーマンスタ        | 60点  |
| 移動のタイムひらいたり           | 100点 |
| <b>合計 200点</b>        |      |

群馬県立北毛青少年自然の家  
〒377-0702 群馬県高梁郡高山村中山6853-18  
TEL.0279-63-2004 FAX.0279-63-2873

【ワークシート】

スタート時刻

時間

ゴール予定時刻

時間

☐は先生、またはみんなで書きましょう ☐※は空欄にしておきましょう

**CP1 「木片はこび」コーナー (2~10点)**






●運べた木片の数を書きましょう。

個 ☐ ※

**CP2 「謎解き」コーナー (5点×2)**

●謎解き問題にチャレンジしよう。

① ☐ ※

**CP3 「観察」コーナー**

●屋望台からみんなで声をそろえて「ヤッホー!!」(◎10点 ○8点 △5点)

※先に◎・○・△の印をつけてもらう。

ここは「観察ゾーン」です。屋望台から見える景色やまわりの音声を観察しましょう。メモしてもOKです。ゴール後にタブレットを返却します!

個 ☐ ※

**CP4 「動物でしりとりに」コーナー (全部で10点)**

●6つの動物の名前をしりとりにむすびましょう。メモをとって歩きながら考えよう。

個 ☐

**CP5 「わなげ」コーナー (1個につき1点)**

●全員で10個投げて、入った個数を記入しましょう。

個 ☐ ※

**スペシャルCP 「ゴールパフォーマンス」 (1~10点)**

●ウォークラリーのテーマ「信頼と協力」が感じられるパフォーマンスをしよう!

「声が大きい」「声がそろっている」「動きにアイディアがある」など、みんなが工夫して高得点をゲットし

個 ☐ ※

## Ⅳ ハイキングビンゴ

○問題は季節によって変更できます。

【例】

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| イロハモミジを<br>見つけてみよう。           |  |
| ☆イロハモミジを                      |   |
| 見つけた <input type="checkbox"/> |   |

○団体独自のオリジナル問題やミッションを入れることも可能です。

【例】

・〇〇先生のサインをもらおう。

○2コース選択できます。下図参照

- ① 3.9 kmコース
- ② 6.0 kmコース

【カード例】

### ハイキングビンゴカード

北毛青少年自然の家のみわりは、自然がいっぱい。  
野山を歩きながら次のビンゴに挑戦しよう！

班 名前

【注意】

- 自然を大切に！
- 生えている草花や木はとらないでね。
  - 実を、落ちていたものを拾ってね。
  - 無理に林の中へ入らないでね。
- 安全に歩こう！
- 車に気を付けてね。
  - ヘビやハチなども注意してね。
  - ずべりやすいところに気を付けてね。
- みんなで協力して！
- 大勢の目で見るとたくさんのことを発見できます。みんなで教えあいながら、たくさんの発見をしよう。

|  |   |   |
|--|---|---|
| 展望台から見える山の上にある銀色の丸い建物は？  | 赤色のものを見つけよう<br>見つけた <input type="checkbox"/><br>何を見つけた？       | 北毛青少年自然の家のキャッチフレーズは？<br>「恵まれた自然の中で<br>_____・感動・歩体験」 |
| 木の実を一つ拾おう<br>拾えた <input type="checkbox"/><br>それは、何の果？                  | 展望台の上で、「ヤッホー」と今年一番の大きな声でさげぼう！<br>叫べた <input type="checkbox"/> | 生き物（虫や動物）を3つ見つけよう<br>_____                          |
| 耳を澄まして、鳥の鳴き声を聞こう<br>聞こえた <input type="checkbox"/><br>どんな鳥が聞こえた？（カタカナで） | 黄色のものを見つけよう<br>見つけた <input type="checkbox"/><br>何を見つけた？       | 小野子山の標高は何メートル？<br>_____メートル                         |



## V ミニロゲイニング

### ◆ミニロゲイニングとは◆

グループで地図を読み取りコース内を回り、地図に示されたポイントや写真の場所を探し出す「野外レクリエーション」で、協調性、計画性、判断力を身に付けることをねらいとしています。

所要時間：120分程度 対象：中学生以上

人数：1グループ4～8人程度・グループ数制限なし

### ◆ルール◆

- ・90分で地図上に示した、【15ポイント】と【3箇所(写真の場所)】を多く探し出す。
- ・探し出す順番はない。どこからでもよい。
- ・全員、必ずポイント「50」には行く。クイズがあり、正解すると20点のボーナスが得られる。
- ・他のポイント全部には行かなくてもよい。
- ・各ポイントに、アルファベット表記があるので、解答用紙に転記する。
- ・ポイントの記号、写真の文字、クイズの合計得点で競う。  
(ポイント15か所×10点) + (写真3箇所×10点) + (クイズ20点) = 200点
- ・ゴール到着時刻に遅れると、1分につき5ポイント減点する。

### ◆服装と持ち物◆

- ・長ズボン、えんぴつ(班で1本)、時計、帽子、水筒、雨具、防寒着等
- ※黒っぽい服装は避けてください。

### ◆活動の流れ◆

| 時間    | 内容   | 備考                                  |
|-------|------|-------------------------------------|
| 15分   | 説明   | 同時進行で引率者への説明を行う。<br>引率者は各ポイントへ移動する。 |
| 90分程度 | 活動   |                                     |
| 15分   | 振り返り | 答え合わせ、点数発表、振り返り。                    |

【地図・解答用紙 ※児童生徒には印刷配布しないでください】



| ミニロゲイニング解答用紙                 |    |    |    |    |
|------------------------------|----|----|----|----|
| (1)各ポイントに書かれているアルファベットを記入しよう |    |    |    |    |
| 31                           | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 36                           | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41                           | 42 | 43 | 44 | 45 |
| 46                           | 47 | 48 | 49 | 50 |
| (2)ABCにあてはまる文字を記入しよう         |    |    |    |    |
| A                            | B  | C  |    |    |
| (3)ポイント50で出されたクイズの答えを記入しよう   |    |    |    |    |
|                              |    |    |    |    |
| 班                            | 合計 | 点  |    |    |

# VI ビジュアルオリエンテーリング

ビジュアルオリエンテーリング（北毛青少年自然の家） 問題用紙

**ルール**

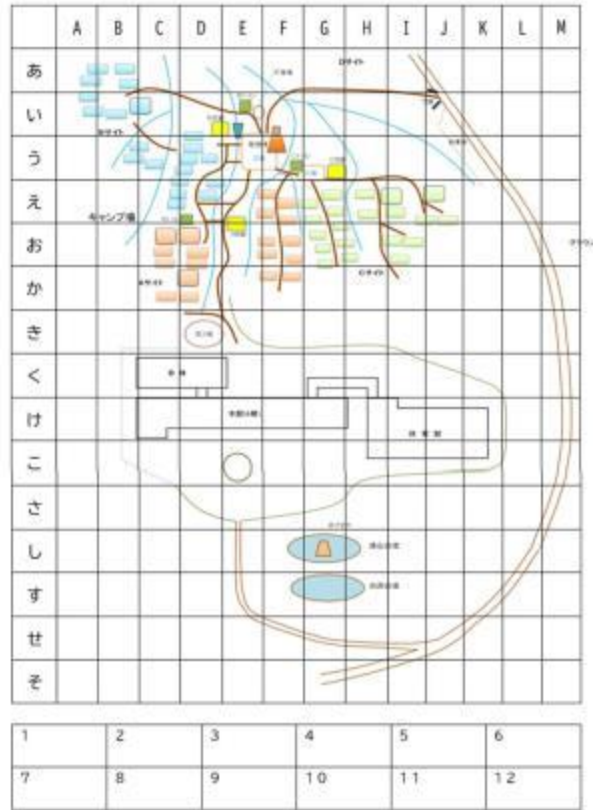
- (1) 1～12までの写真の場所を探します。どこから探し始めても良いです。
- (2) 見つけたら解答用紙に答えを記入します。
- (3) 制限時間は00分です。

**注意事項**

- (1) グループで一緒に行動する。
- (2) 地図の外には行かない。
- (3) 池や小川もあるので落ちないように気を付ける。



ビジュアルオリエンテーリング（北毛青少年自然の家） 解答用紙



記入例 8 トイレならば 8-11 と記入

○問題用紙の写真は季節によって変更します。※児童生徒には印刷配布しないでください

## ビジュアルオリエンテーリング流れ

- (1) 説明 15分      【場所】屋外、体育館など
- (2) 活動 90分程度
  - ・ 写真の場所を見つけて解答用紙へ記入する
  - ・ キャンプ場を中心に、景色、音、においなどの自然を感じながら活動する
  - ・ 時間厳守で出発場所へ戻る
- (3) まとめ・振り返り 15分
  - ・ 結果発表
  - ・ 振り返り

**◎引率者へのお願い**

- ・ キャンプ場Aサイト、Bサイトから、みどりの村キャンプ場へ入らないように声掛けをする。

# Ⅶ 小野子山登山コース

