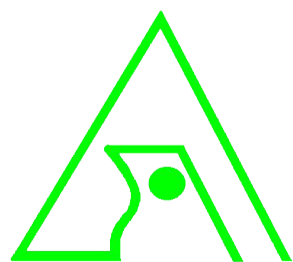


プログラム作成プラン 自然体験活動のすすめ



独立行政法人国立青少年教育振興機構



国立諫早青少年自然の家

〒859-0307 長崎県諫早市白木峰町1109-1

TEL 0957-25-9111 FAX 0957-25-9115 URL <https://isahaya.niye.go.jp/>

現在、到着時の施設利用オリエンテーションは原則として実施しませんのでオリエンテーションビデオ(DVD又はYouTube動画)の事前視聴をお願いします。※DVDが必要な団体は、貸与します。 **こちらを確認→**



お知らせ①

新型コロナウイルス感染症防止対策

こちらを確認→



お知らせ②

キャンセル規定の設定について

お知らせ③

- ・利用団体が**全ての食事をキャンセル**する場合のキャンセル料について、以下のとおり定める。
- ・**利用予定期間内**の食事代金(野外炊事, 弁当含)総額の30~100%とする。
- ・キャンセル料はレストランより請求書を発行, 支払いは現金または銀行振込(手数料振込者負担)とする。
- ・本規定は令和2年9月1日より適用する。

◆通常時

15:00	0:00	15:00	0:00	15:00	0:00	15:00	0:00	15:00	0:00
5日前		4日前		3日前		2日前		1日前	
		30%		50%		100%		利用当日	

◆台風、大雪等(天候等が予見でき、自然の家が事前に団体へ連絡を行なう場合)

15:00	0:00	15:00	0:00	15:00	0:00	15:00	0:00	15:00	0:00
5日前		4日前		3日前		2日前		1日前	
5日~4日前に自然の家より団体へ電話連絡		0%		50%		100%		利用当日	

※豪雨や地震, 急な台風の発生など, 突発的な天候悪化や自然災害等, 不測の事態により, 自然の家が受入を中止をした場合はこの限りでない。



お知らせ④

食数・食事の変更期限について (令和2年11月~)

①食数変更について

入所日の 5日前 15:00 まで	レストラン食 弁当・野外炊事 早朝活動食	食数に関わらず 変更可能
入所日の 5日前 15:00 ~ 入所日の 前日 15:00	レストラン食	各食事 4食まで変更可能 ※入所日の5日前 15:00の食数を基準とします。 ※各食事5食以上の増加は、レストランと要相談 ただし、対応できない場合があります。 各食事5食以上の減少は、 変更可能な4食分を引いた食数分をご請求いたします。
入所日の 5日前 15:00 ~ 入所日の 3日前 15:00	弁当・野外炊事 早朝活動食	
入所日の 前日 15:00 以降	レストラン食	変更不可
入所日の 3日前 15:00 以降	弁当・野外炊事 早朝活動食	※期限までに確定した食数分を ご請求いたします。

②食事の種類の変更について

入所日の**10日前15:00**までは変更可能です。

※利用申込については、入所日の5日前までは受付をできますが、食事については、10日前の15:00以降は提供できない場合があります。



プログラムの企画・立案のポイント

ポイント①

テーマ「グループの協調性を育む」

時間	1日目	2日目	3日目
6:00		起床 準備	起床 準備
7:00		朝食【レストラン】	朝食【レストラン】
8:00		活動準備	掃除 荷物準備
9:00			
10:00	入所式・荷物整理		沢登り
11:00	アイスブレイク		
12:00	昼食【弁当】	オリエンテーリング	昼食【弁当】
13:00			退所式
14:00	イニシアティブゲーム		
15:00			
16:00	野外炊事	振り返り	
17:00		つどい準備	
18:00		夕食【レストラン】	
19:00			
20:00	入浴	キャンドルのつどい	
21:00	振り返り	入浴	
22:00	就寝準備 就寝	就寝準備・就寝	



ポイント②

ポイント④

ポイント④

ポイント⑤

ポイント③

ポイント① テーマの設定

プログラムを立てる前に、まず活動全体のテーマを設定しましょう。指導者の思いが強すぎると、「あれもこれも」となるとテーマがぼやけてしまうので、限られた日程の中で教育効果を高めるためには「これは」というものに焦点化することが有効です。このテーマをもとに、活動時間にゆとりを持たせてプログラムを設定します。余裕を持たせることで、活動と活動のすきま時間に子供たちはいろいろなことを考え、成長していきます。

ポイント② 導入が大切

まず、緊張している子供たちの心をとほぐすアイスブレイクを行います。さらに協力することを意識させるために、インシアティブゲームを行います。子供たちは、声をかけ合い、楽しみながら、創意工夫して課題を達成していく喜びを味わえます。この活動を最初に仕組み、2泊3日の活動をすべて同じグループで行うことで、協力することの意味を連続して考えることができます。

ポイント③ 振り返りの時間を設定

活動の最後や、1日の最後には、振り返りの時間を設けます。やりっぱなしで終わるのではなく、しっかりと振り返りを行い、次の活動へつなげていくことが大切です。その際、「何ができた」「できなかった」だけではなく、「なぜできた（できなかった）のか」「どのようにしたらよかったのか」を考えさせることで、たとえ失敗したとしても、次に生かすことができます。指導者は子供たちの変容をしっかりと見届けていきましょう。



ポイント④ より協力が必要、よりチャレンジが必要な活動

2日目、3日目には、より協力が必要な活動、よりチャレンジが必要な活動を計画します。初日に野外炊事を行うことで、子供たちは、役割分担を理解し、与えられた課題についてある程度の見通しを持てるようになります。この経験を活かし、2日目により話し合いや計画性が重要なオリエンテーリング、3日目により協力や思いやりが重要な沢登りを仕組むことで、さらにグループの絆を育み、精神的・肉体的な成長を期待できます。



ポイント⑤ 指導方法の工夫

協力が必要な活動沢登りを3日目のメインの活動として計画します。魚や昆虫が多く見られ、水深の深い水辺はスリルも味わうことができ、子供たちの好奇心を高められますが、この活動をただ単に「自然に親しむ」「楽しい思い出をつくる」だけにとどめておいては、宿泊研修のテーマである「協調性」にせまることができません。「協力して巨岩を登る方法を考えさせる」など、指導方法（やり方）を工夫することで、子供たちの意識をより深めることができます。

おすすめプログラム① 五家原岳登山プラン
 テーマ「困難克服体験による心の成長」

時間	1日目	2日目
6:00		起床 準備
7:00		朝食【レストラン】
8:00		荷物の整理 清掃
9:00		
10:00	入所式・荷物整理	登山 昼食【弁当】
11:00	アイスブレイク	
12:00	昼食【弁当】	
13:00	ミニウォークラリー	
14:00		
15:00	ウォークラリー	
16:00	振り返り	
17:00	夕食【レストラン】	
18:00		
19:00	入浴	
20:00	星空観察	
21:00	就寝準備・就寝	
22:00		

おすすめプログラム② 沢登りプラン
 テーマ「グループの協力を高める」

時間	1日目	2日目	
6:00		起床 準備	
7:00		朝食【レストラン】	
8:00		荷物の整理 清掃	
9:00			
10:00	入所式・荷物整理	沢登り	
11:00	アイスブレイク		
12:00	昼食【弁当】 イニシアティブ ゲーム		昼食【弁当】
13:00			退所式
14:00			
15:00			
16:00	野外炊事 カレーライス		
17:00			
18:00			
19:00	振り返り		
20:00	入浴 就寝準備 就寝		
21:00			
22:00			

テーマ及び活動設定の意図

子供たちの体力低下が学校現場での課題の一つとなっています。また、「難しい、無理だ、きつい」とすぐにあきらめて活動を途中で放棄してしまう子も目立ってきています。そこで、自然活動(登山・WR)の中で、あえて少し困難なゴールを定め、そこに向かってたどり着けるように支援し、達成できたときの満足感を味わわせることは、とても貴重な経験となります。





テーマ及び活動設定の意図



自然体験活動の中で、学ばせたい・身に付けさせたい資質・能力の一つに「協力すること」があります。言葉で「協力しよう」と投げかけてもどんな行動をすれば協力できているのか、具体的なイメージが持てていないかもしれません。そこで活動の導入として、イニシアティブゲームを位置づけ、協力するとはどんなことか考えさせたうえで、野外炊事、沢登りへと発展させていきます。



おすすめプログラム③ 野外活動満喫プラン 「自然体験の充実を図る」

時間	1日目	2日目
6:00		起床 準備
7:00		朝食【レストラン】
8:00		荷物の整理 清掃
9:00		
10:00	入所式・荷物整理	ディスクゴルフ 昼食【弁当】
11:00	アイスブレイク	
12:00	昼食【弁当】 森のハウスづくり	
13:00		
14:00		振り返り・退所式
15:00		
16:00	野外炊事 カレーライス	
17:00		
18:00		
19:00	振り返り	
20:00	入浴 就寝準備 就寝	
21:00		
22:00		

おすすめプログラム④ 雨プログラム 「室内における体験活動の充実」

時間	1日目	2日目
6:00		起床 準備
7:00		朝食【レストラン】
8:00		荷物の整理 清掃
9:00		
10:00	入所式・荷物整理	クラフト
11:00		
12:00	ハイキング 荒天時（室内OL）	昼食【レストラン】
13:00	昼食【持参】	振り返り・退所式
14:00		
15:00	カプラ・ドミノ	
16:00	野外炊事 焼きそば	
17:00		
18:00		
19:00	キャンドルのつどい 振り返り	
20:00	入浴 就寝準備 就寝	
21:00		
22:00		

テーマ及び活動設定の意図

学校ではできない自然体験をメインにプログラムを企画します。「秘密基地づくり」は、子供たちがワクワクするような活動のひとつです。グループで協力して、素敵なツリーハウスが完成すれば感動することでしょう。さらに、森の中でマイナスイオンを浴びながらフライングディスクを使ったスポーツを行えば、森にこだわった体験活動でつながっていきます。



テーマ及び活動設定の意図

指導者を一番悩ますのが雨天時の活動です。せっかく自然の家に来たのですから、雨具を着て雨の森を散策したり、雨の中で火を起こす体験をしたりすれば、違った視点で活動を振り返ることができます。天候の変化に気をつけながら、あえて雨の中、外での活動を仕組むことで、子供たちの新たな気づきが生まれるかもしれません。



2泊3日おすすめプログラム① 自然満喫プラン テーマ「自然の家体験活動を満喫しよう」

時間	1日目	2日目	3日目
6:00		起床 準備	起床 準備
7:00		朝食【レストラン】	朝食【レストラン】
8:00		活動準備	荷物の整理 清掃
9:00			
10:00	入所式 荷物整理	午前 登山 昼食【弁当】	午前 ディスクゴルフ
11:00	アイスブレイク 活動準備		
12:00	昼食【レストラン】		
13:00			昼食【レストラン】
14:00			振り返り 退所式
15:00	午後 I-CAP		
16:00		午後 キャンプファイヤー準備	
17:00	夕食【レストラン】	夕食【レストラン】	
18:00			
19:00	夜 星空観察 振り返り	夜 キャンプファイヤー 振り返り	
20:00			
21:00	入浴 就寝準備 就寝	入浴 就寝準備 就寝	
22:00			

テーマ及び活動設定の意図

2泊3日のメリットは、2日目に1日かけてできる活動を入れられることです。ゆっくりと活動計画を立てられます。1日を「午前、午後、夜」と3つに区分し、メインの活動を子供たちの実態に合わせて配置していきます。さらに、午前・午後、午後・夜と連続して活動を仕組んでいけば、心ゆくまで活動を堪能できるはず。時間に余裕があるぶん、子供たちの自主性、先生の「待つ姿勢」を育てるのに最適です。



2泊3日おすすめプログラム② キャンププラン テーマ「諫早の森でキャンプ体験をしよう」

時間	1日目	2日目	3日目
6:00		起床 準備	起床 荷物整理
7:00		野外炊事 キャンプ朝食	野外炊事 キャンプ朝食
8:00			
9:00			午前 テント撤収
10:00	入所式 活動準備		クラフト
11:00			
12:00	午前 ディスクゴルフ 昼食【弁当】	午前 ウォークラリー 昼食【弁当】	昼食【レストラン】
13:00			振り返り 退所式
14:00			
15:00			
16:00	午後 テント設営		
17:00	野外炊事 肉・野菜炒め	午後 野外炊事 焼きそば・お好み焼き	
18:00			
19:00			
20:00	夜 ナイトハイク 振り返り	夜 キャンプファイヤー 振り返り	
21:00	入浴 就寝準備 就寝	入浴 就寝準備 就寝	
22:00			



テーマ及び活動設定の意図

2泊3日で、ゆっくりとした活動計画を立てられます。人が生活していくうえで必要なことは、衣(衣服)、食(食事)、住(住居)の確保です。それらすべてを自分たちで準備することによって、日常のありがたさに気づくはず。快適な生活から離れ、自然の厳しさにも触れながら最終日には心身ともにたくましくなった姿が見られるはず。

