

令和3年度 活動資料



広島市三滝少年自然の家
広島市グリーンスポーツセンター
☎(082)238-6301 FAX (082)238-6302
☎733-0802 広島市西区三滝本町一丁目73-20
ホームページ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/mitaki-c/>

もくじ

1.施設図

施設配置図.....	1
館内配置図.....	2

2.オリエンテーリング（館内OL）・野外散策

オリエンテーリング（OL）.....	3
ポストオリエンテーリング（マップ・解答用紙・解答）.....	8
バードウォッチングオリエンテーリング（マップ・解答用紙・解答）.....	11
グリーンオリエンテーリング（マップ・解答用紙・解答）.....	15
なぞときオリエンテーリング（マップ・解答用紙・解答）.....	19
野外散策・館内ウォーク・館内オリエンテーリング.....	24
みたき自然たんけんビンゴ（マップ・解答用紙・解答）.....	28
グリーンアドベンチャー（マップ・解答用紙・解答）.....	30
館外ウォーク（マップ・解答用紙・解答）.....	36
観察広場ウォーク（マップ・解答用紙・解答）.....	41
館内ウォーク（マップ・解答用紙・解答）.....	46
宝探しビンゴ（館内オリエンテーリング）（マップ・解答用紙・解答）.....	51
館内バードウォッチングオリエンテーリング（マップ・解答用紙・解答）.....	53

3.野外活動

登山・ハイキング.....	56
高埤山登山.....	58
宗箇山登山.....	59
アスレチックのご利用について.....	60
ビューポイントめぐり.....	61
野外炊飯.....	62
（野外炊飯）安全に楽しく行うためのポイント.....	63
（野外炊飯）火の起こし方.....	64
（野外炊飯）後片付け.....	65
『環境にやさしい野外炊飯のすすめ』.....	66
野外炊飯メニュー.....	67
三滝うどんの作り方.....	68
ピザ窯の利用について.....	70
貸し出し用炊飯セット.....	72
バーベキューセット.....	73
キャンプファイア.....	74
（キャンプファイア）薪の組み方.....	76
「キャンプファイア&ナイトウォーク」モデルプログラム.....	77

4.屋内活動

宿泊研修活動	79
屋内トリム配置図	80
屋内トリムカード	81
体育館の使用について	82
積み木あそび	83
ドミノ牌を使ったあそび	85
キャンドルのつどい	86

5.創作活動

クラフト	88
焼き杉板の壁飾り	88
ウッドペンダント	89
ウッドキーホルダー	90
小枝のキーホルダー	91
小枝のストラップ	92
竹はし	93
木のスプーン・フォーク	94
星座クラフト	95

6.参考資料

天体望遠鏡の使い方	96
三滝で見られる野鳥	97
教材備品	100

オリエンテーリング(OL)

オリエンテーリングとは、野山の中で、地図上に表示された目印の地点をコンパスを使って方向を定め、地図上に表示された目印を決められた順番に探し、ゴールまでのタイムを競う競技です。ただし、各地点間はどのように進んでも良く、より早いルートを自分で考えて進むところがマラソンやクロスカントリーとは違う特徴となっています。

●三滝少年自然の家でのOL

三滝少年自然の家では、限られた時間の中で、「いつでも」、「誰でも」、「簡単に」楽しんでもらえるように競技方法をアレンジして、4種類の競技が出来るよう常設ポイントを設置しています。

春には新緑を楽しみながら、夏には小鳥のさえずりを聞きながら、秋には虫の声や紅葉を愛でながら、冬には木枯らしの音を聞きながら、OLをお楽しみください。

ポスト オリエンテーリング	地図上に示したコース(遊歩道)をたどって、地図上にある幾種類かのポストを見つけ、そのポストの記号を解答用紙に記入し、設問に答える競技です。
バードウォッチング オリエンテーリング	地図上に示したコース(遊歩道)を巡りながら、鳥が描かれたポストを見つけ、図鑑で鳥の特徴を調べ、鳥の名前を回答する競技です。
グリーン オリエンテーリング	地図上に示したコースを巡りながら、地図に記された番号の所に行くと、番号と樹木名が書かれた直径6cm前後の丸い名板を付けた樹木があります。番号欄に樹木名を記入し、右にある設問に対し、よく観察して回答欄に記入する競技です。
なぞとき オリエンテーリング	少年自然の家の敷地外へ出て行う競技です。地図上に示された太い黒線を通り進むとA地点に出ます。A地点からは、地図上にあるポストを見つけ、そのポストの記号を解答用紙に記入し、各ポイントに設けられた設問を解いてまいります

※なぞときOL(小学校高学年から)以外は、小学校低学年から大人まで実施できます。

(1) 所要時間 競技時間 1時間30分 説明時間 15分~20分 約2時間

- (2) 事前指導
- ・オリエンテーリングの意味と競技方法を理解させる。
 - ・地図の見方を理解させる。
 - ・リーダーを中心にして行動できるチームワークづくりをさせる。
 - ・安全に対する注意力を周知する。

(3) 服装と準備物

- ㊦ 動きやすい服装（長袖シャツ、長ズボンが望ましい）、運動靴、筆記用具
- ㊧ トランシーバー用乾電池（単3型 1台につき3個）、解答用紙
- ㊨ 次の物品は所の方でも貸し出します。

地図、解答、解答用紙の原本、トランシーバー、バインダー、ゼッケン、
図鑑（バードウォッチングOL）、記号地点設問グッズ（なぞときOL）

(4) 指導上の注意事項

- ・地図の見方を確認し、正しい判断ができるようにさせる。
- ・個人が勝手な行動をとらず、リーダーを中心によく話し合い、知恵を出し合ってポイントを見つけたらつけるようにさせる。
- ・遊歩道以外のところは歩かないようにさせる。また、季節によっては、マムシ・ハチ・ハゼの木・サルトリイバラなどに注意させる。
- ・出発時と帰着時の人員の確認を厳重にする。
- ・指導者は事前にコースを下見し、実施時には次の係を決め、安全に配慮する。

スタート係	<ul style="list-style-type: none">・競技開始前の必要な指示、連絡をする。・班ごとにコース図を配布する。・各班を順番に、所定の時刻に正しくスタートさせる。・スタート待ちの者を掌握する。
ゴール係	<ul style="list-style-type: none">・グループ全員が揃っているか確認し、解答用紙を提出させる。・ゴール時刻を記録し、得点を集計する。
巡回・安全係	<ul style="list-style-type: none">・競技開始前に出発し、危険な場所をパトロールし、参加者のルール違反には、適切な指導をする。・全員通過後、コースその他の異常の有無を確認する。

(5) 競技方法

◎一斉スタート

- ・競技時間に制限時間を設ける。（競技時間はスタート～ゴールまで1時間30分位が適当）
- ・競技者は、どのポストから探しても良く、コース設定はチームの作戦にまかせる。
- ・設定された競技時間内にチーム全員が揃って必ずゴールする。メンバーが揃っていないと減点の対象となる。減点は任意で主催者が決めてよい。
- ・設定時間内にゴールし、同点の場合は、先にゴールしたチームが上位となる。
- ・設定時間を超えてゴールした場合は30秒につき、0点減点することとし、減点数は主催者が任意で決め、事前に参加者に周知しておく。チームで駆け引きの作戦が必要となる。
- ・一斉スタート、一斉ゴールであるため、プログラムの時間計画が立てやすい。

◎時差スタート

- ・チーム毎に時差をつけてスタートする。最低3分以上の時差をつけた方がよい。
- ・コースは主催者が決めた通りに巡り競技する。(全チーム同じ方向へ向かってコースを巡る。)
- ・競技者は、全ポストを探し、正答数と時間の長、短を競うことになる。
- ・スタート時にスタート係に出発時間を記入してもらい、ゴール時にゴール係に解答用紙を提出する。ゴール係は、ゴール時間を記入し、採点する。
- ・ゴール時にはメンバー全員が揃っている事が条件であり、欠けている場合は最後のメンバーがゴールした時点の時間となる。
- ・チームによって競技時間に差があるため、プログラムの時間計画を多く取る必要がある。

ポストオリエンテーリング

P8～P10 マップ・解答用紙・解答参照

- 地図上に【1～5】【あ～お】【A～E】【一～五】【ア～オ】の5種類の記号が分類別にそれぞれ5個(計25個)のポストが設置されている。(見本あり)

ポストを探しながらコース内を巡り、ポストを発見したら「解答用紙」の「ポイント記号」欄に記入する。

例えば、3のポイント記号に「たぬき」と書かれていたら3の下の空欄に「たぬき」と記入する。

同じ記号ポストを5個見つけると問題の解答を導きだすことができ(ヒントになっている)、解答欄に記入する。

- 配点は、「ポイント記号」欄1問正解で2点、(合計50点)設問1問回答で10点(計50点)配点されている。より多くの解答を導きだしたチームが1位となる。
- ポストは遊歩道沿いに設置されており、藪の中、建物の中を探する必要はない。
- 1つの班は3～5人位が個々の力を発揮しやすいと思うが、こだわる必要はない。
- スタートは、『一斉スタート』・『時差スタート』どちらでも競技は楽しく行うことができる。

バードウォッチングオリエンテーリング

P11～P14 マップ・解答用紙・解答参照

- 地図上に①から⑮の番号が入ったポストと地図上には表記されていないAからEの記号が入ったポストが全部で20枚設置されている。ポストを探しながらコース内を巡り、ポストを発見したら「解答用紙」の「鳥の名前欄」に解答を記入する。より多くの解答を得たチームが1位となる。

- ポストは遊歩道沿いに設置されており、藪の中、建物の中を探する必要はない。
- 1つの班は3～5人位が個々の力を発揮しやすいと思うが、こだわる必要はない。
- スタートは、『一斉スタート』・『時差スタート』どちらでも競技は楽しく行うことができる。

グリーンオリエンテーリング

P15～P18 マップ・解答用紙・解答参照

- 地図上に①～⑩の番号を記した地点がある。番号の地点に行くと直径6cm前後の木製、丸型の名板を取り付けた樹木がある。解答用紙の番号欄「木の名前」の下に、名板に書かれている樹木名を書き、右側の欄の設問に書かれている事柄を良く観察し、解答欄に答えを記入する。より多くの正解を得たチームが1位となる。
- ポストは遊歩道沿いに設置されており、藪の中、建物の中を探する必要はない。
- 1つの班は3～5人位が個々の力を発揮しやすいと思うが、こだわる必要はない。
- スタートは、『一斉スタート』・『時差スタート』どちらでも競技は楽しく行うことができる。

なぞときオリエンテーリング

P19～P23 マップ・解答用紙・解答参照

- 参加者は、スタート地点からグループ毎に時差（1分以上間隔をあける）をつけて出発（スタート係はグループ毎に出発時刻を解答用紙に記入する）し、地図上に引かれた黒太線に沿ってA地点まで進む。
途中にブラックポイント1・2が設置されている。（道路が下り勾配になっているため、走り下りて転倒するなど、事故防止のため。注意して歩かないと見つからない。参加者には秘密のポイントである。）
参加者は、解答用紙の問題1の欄に解答を記入する。A地点には、指導者が立ち、迷い防止の指導と質問を出す。参加者は問題2「A地点」の欄に解答を記入する。以後、地図上に記された○付き数字のポストやB地点（設問に答える）・C地点（設問に答え指導者と競技者全員がジャンケンをする）や★印地点（おみくじを引く）を探し設問に解答する。
○付き数字のポストを発見した場合、ポスト記号（アルファベット）を「記号」欄に記入し、設問の答えを「答え」欄に記入する。
※A・B・C・★印の地点は、注意が必要なポイントで指導者が立つ場所です。

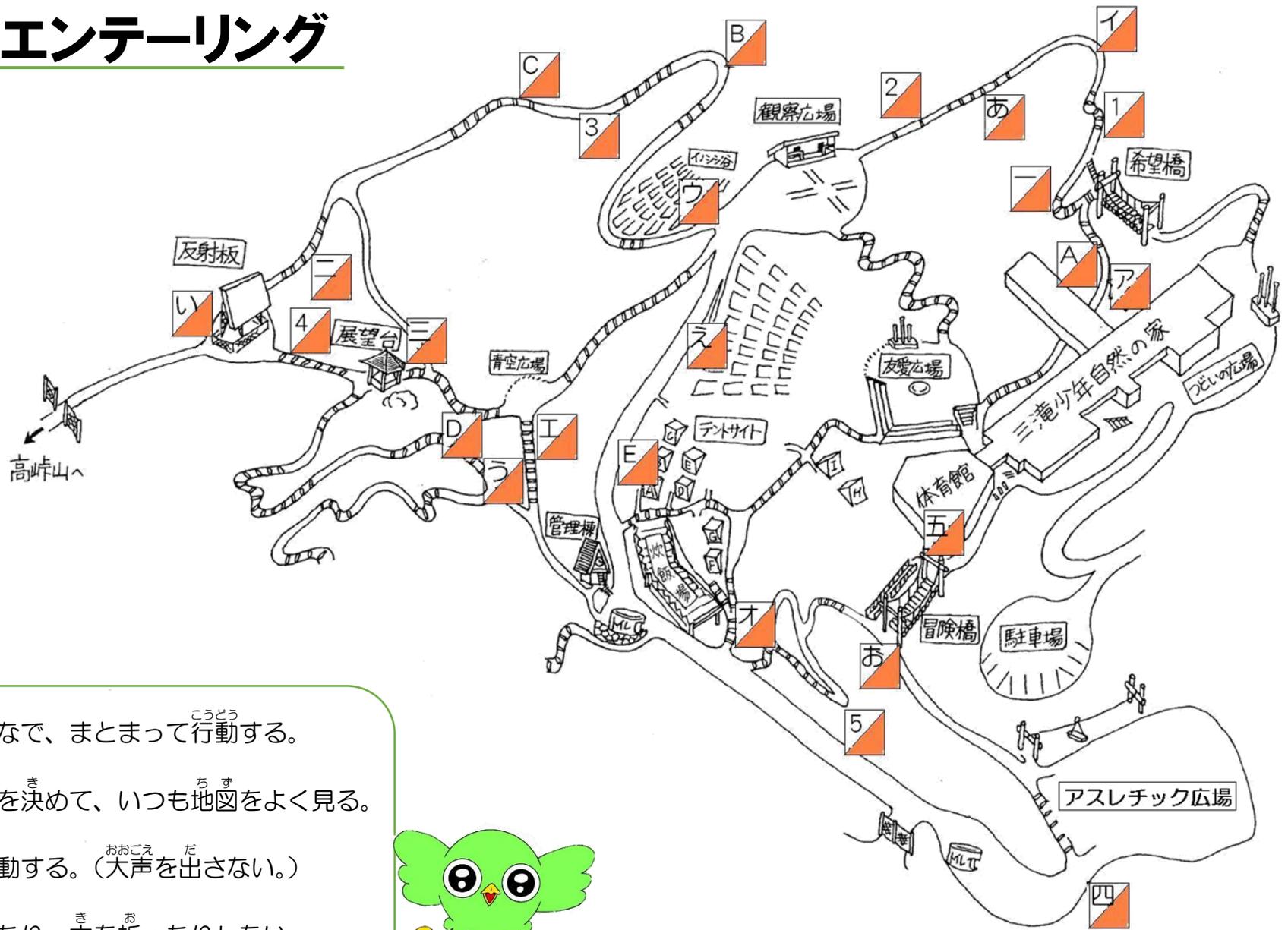
- 参加者はA地点に到着後は、グループで任意のコースを相談し、ポイントを探す。
- 参加者は周りに十分注意を払い、ポストを見逃さないように注意する必要がある。
- 問題によっては、ポストに書かれていることを記憶しておく必要がある。
- 学校で習ったことを皆で思い出し、知恵を出し合う必要がある。
- 単に歩いているだけの時でも、設問になることもある。（かかった時間、距離、ここまでにあったもの、建物名など）
- 設定された競技時間を上手に使い設定時間ぴったりでゴールすることを目標とする。
- 1つの班は、3～5人位が個々の力を発揮しやすいと思いますが、こだわる必要はない。
- グループ全員の協力、役割分担が重要となる。
- グループ全員一緒に行動することが必要となる。

- 順位は設問による得点と時間得点を足し、最高得点を得たチームが1位となる。
- 時間得点は、所用時間と設定時間との差により減点とする。主催者が任意に時間単位（分単位、30秒単位など）と、減点数を決める。
- ゴールは全員が揃ってゴールになり、欠けている場合は最後の参加者がゴールした時点がゴール時刻となる。
- ゴール係は、人数を確認し、ゴール時刻を記入、採点する。

なぞときOLだけの事前指導（重要）

- ・敷地外へ出での競技であること。
- ・ブラックポイント等地図上にないポイントが設けられていること。
- ・競技時間が設定されていること。（スタートからゴールまでの競技時間が決まっていて、ゴールが早すぎても、遅れても両方減点があることを伝える。）
- ・敷地外に出るため安全に対する注意力、地域に対する迷惑行為、墓石への迷惑行為等の禁止などを周知する。

ポストオリエンテーリング



- ★1 ☆ ^{はん}班のみんなで、まとまって^{こうどう}行動する。
- ★2 ☆ ^め目じるしを決めて、いつも^{ちず}地図をよく見る。
- ★3 ☆ ^{しず}静かに行動する。(おおこえ^だ大声を出さない。)
- ★4 ☆ ^{いし}石を投げたり、^き木を折ったりしない。



ポストオリエンテーリングと解答用紙

団 体 名			班名・班番号		
合計得点	点		順 位	位	
スタート	時 分		ゴール	時 分	

ポ イ ン ト 記 号					問 題	解 答
1	2	3	4	5	みたきの山にいない動物は？ この1～5の中から選びましょう。	
あ	い	う	え	お	おりひめの星はどれでしょうか？	
A	B	C	D	E	A～Eまでの人や動物が出てくる『昔ばなし』といえは？	
一	二	三	四	五	一～五は天気記号です。「くもり」の記号はどれでしょうか？	
ア	イ	ウ	エ	オ	この高さの山はなんという山でしょうか？	

ポイント記号 各2点

問題 各 10点

ポストオリエンテーリング解答

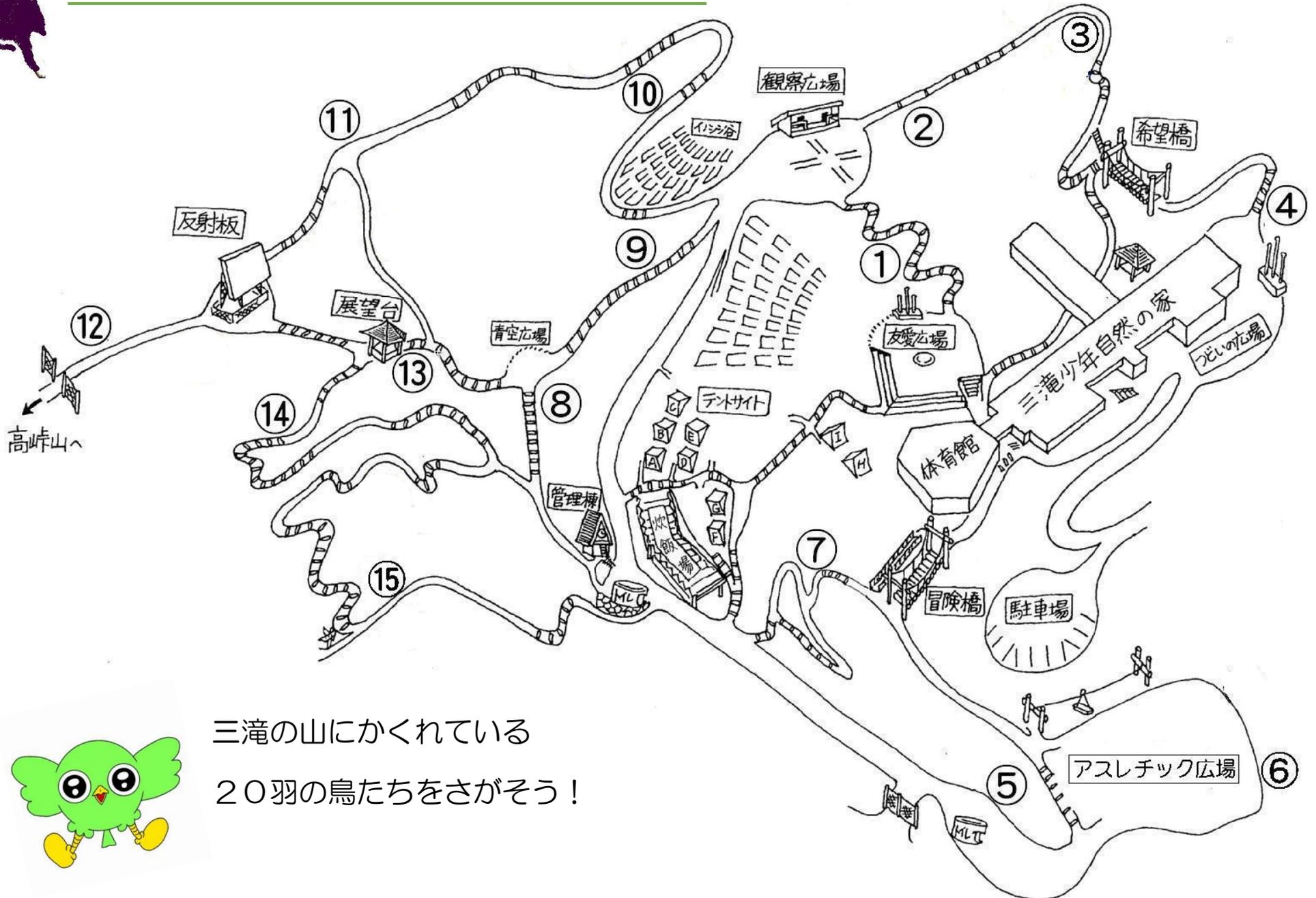
ポイント記号					問題
1	2	3	4	5	みたきの山にいない動物は？ この1～5の中からえらびましょう。 くま
もぐら	いのしし	てん(いたち)	たぬき	くま	
あ	い	う	え	お	おりひめの星はどれでしょうか？ べが
アルタイル	シリウス	べが	スピカ	アンタレス	
A	B	C	D	E	A～Eまでの人や動物などが出てくる『昔ばなし』といえは？ 浦島 太郎
おじいさん	たい	かめ	ひらめ	たまてばこ	
一	二	三	四	五	一～五は天気記号です。「くもり」の記号はどれでしょう？ ◎
⊙	⊗	◎	●	○	
ア	イ	ウ	エ	オ	この高さの山はなんという山でしょう？ 富士山
3	7	7	6	m	

ポイント記号 各2点

問題 各10点

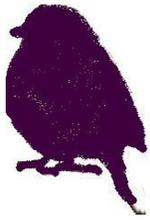


バードウォッチングオリエンテーリング



三滝の山にかくれている
20羽の鳥たちをさがそう！





バードウォッチングオリエンテーリング

指導者用（隠しポイント表記）



三滝の山にかくれている
20羽の鳥たちをさがそう！

バードウォッチングオリエンテーリング 解答用紙

班名		名前	
----	--	----	--

スタート時刻	時	分	秒
ゴール時刻	時	分	秒
所要時間	時	分	秒

	鳥の名前		鳥の名前
1		1 1	
2		1 2	
3		1 3	
4		1 4	
5		1 5	
6		A	
7		B	
8		C	
9		D	
10		E	

※A～Eは、地図に表示されていない、隠しポイントだよ。

ここで見つけた鳥たちは、みんなの家のまわりでも見られるかもしれないよ。

バードウォッチングオリエンテーリング(解答)

	とり 鳥の名前		鳥の名前
1	アオジ	1 1	ヤマガラ
2	ミヤマホオジロ	1 2	メジロ
3	シロハラ	1 3	ジョウビタキ
4	ホオジロ	1 4	ルリビタキ
5	エナガ	1 5	マヒワ
6	シジュウカラ	A	ウグイス
7	ベニマシコ	B	モズ
8	カワラヒワ	C	セグロセキセイ
9	ウソ	D	コゲラ
10	イカル	E	キクイタダキ

※A～Eは、地図に表示されていない、隠し^{かく}ポイントだよ。

ここで見つけた鳥たちは、みんなの家のまわりでも見られるかもしれないよ。

グリーンオリエンテーリング

15



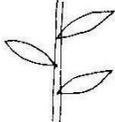
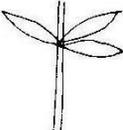
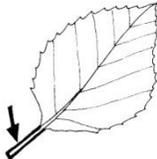
↑ ↑ ↑

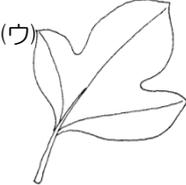
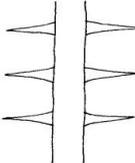
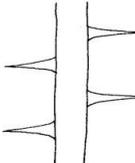
ポイントの見本だよ



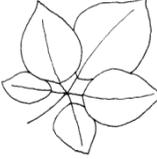
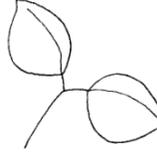
グリーンオリエンテーリング(4月~10月)

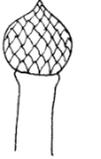
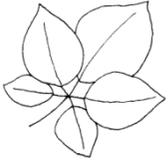
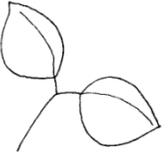
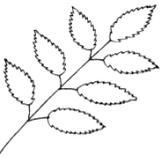
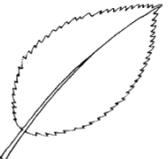
1の

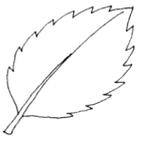
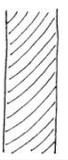
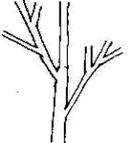
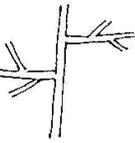
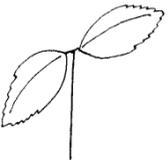
<p>1 木の名前</p>	<p>広島市の花だよ。原爆の歌にもでてくるよ。とても強いけど、毒もあるんだ。だから、枝で箸を作ったらダメだよ。葉のつき方はどちらかな。</p> <p>解答欄 (ア)  (イ) </p>
<p>2 木の名前</p>	<p>モチモチの木で有名だよ。葉が落ちたあとが、顔のように見えるんだよ。でも、あぶないので柵をこえてはいけないよ。大きな葉がついていると思うけど、1枚の葉はどれかな。</p> <p>解答欄 (ア)  (イ)  (ウ) </p>
<p>3 木の名前</p>	<p>秋になると赤い実をたくさんつけるんだ。3と4は兄弟なんだけど、違うところはどこかな。3つ見つけてね。比べるときのヒントを言うよ。葉をさわってごらん。葉の大きさ、葉の柄の長さをよく見てごらん。</p>
<p>4 木の名前</p>	<p>解答欄 (ちがうところ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • <p></p>
<p>5 木の名前</p>	<p>どんぐりの仲間だよ。葉は一年中ついている常緑樹。葉をよく観察してみてね。ぎざぎざ(鋸歯)はどのようになっているかな。</p> <p>解答欄 (ア)  (イ)  (ウ) </p>

<p>6 木の名前</p>	<p>ツバキにとてもよく似ている木だよ。花の散り方は、ツバキは花ごと落ちてしまうけどこの木は花びらがばらばらで散るから見分けられるね。さて、この木の葉の裏や柄には小さな毛があるかな。</p> <p>解答欄 (ア) ある (イ) ない</p>
<p>7 木の名前</p>	<p>かくれんぼにも使える葉っぱだよ。色んな形があるでしょう。でも、こんな形はないよ。どの形の葉はないかな。</p> <p>解答欄 (ア)  (イ)  (ウ)  (エ) </p>
<p>8 木の名前</p>	<p>葉をさわってごらん。どんな感じがするかな。1枚の葉の形はどれだろう。葉の先に注目してみて。</p> <p>解答欄 (葉の感じ) (葉の形) (ア)  (イ)  (ウ) </p>
<p>9 木の名前</p>	<p>葉が8つに分かれているから、この名前がついたんだよ。でもよく見ると、8つよりたくさん分かれている葉もあるよ。いくつに分かれているかな。</p> <p>解答欄</p>
<p>10 木の名前</p>	<p>サンショウの葉とよく似ているよ。ただ、葉の香りはあまりよくないんだ。幹にある鋭いとげのつき方は、どちらが正しいかな。</p> <p>解答欄 (ア)  (イ) </p>

11 木の名前	クワガタムシがたくさん集まってくるんだよ。どんぐりだって丸く大きいんだ。でも最近 <small>さいきん</small> は少なくなっちゃったよ。木の幹をさわってごらん。どんな感じがするかな。 解答欄 (ア) つるつるしている (イ) ざらざらしている
12 木の名前	幹や枝に短く鋭いとげが多いよ。いぼ状 <small>いぼじょう</small> の突起から棘 <small>とげ</small> が出るよ。古くなると棘はなくなって、いぼ状の突起だけが残るよ。幹をよく見てみてね。 解答欄 (スケッチ)
13 木の名前	広島市の木だよ。宮島の鳥居 <small>みやじま とりい</small> に使われているんだ。葉はにおいがするんだけど、ちょっとちぎって、におってみてよ。どんなにおいがするかな。ただし、グループで1枚だけにしてね。 解答欄 (葉のにおい)
14 木の名前	若い枝や葉が赤くなるので、この名前がついたんだ。しいたけの木や、炭 <small>すみ</small> に使われるんだよ。この葉の柄 <small>え</small> にさわってごらん。柄に毛があるかな。 解答欄 (ア) ついている (イ) ついていない
15 木の名前	クスノキの仲間だよ。葉はどれだと思う？また、葉の裏は何色かな。 解答欄 (ア)  (イ)  (ウ)  (葉の裏の色)

16 木の名前	冬芽 <small>ふゆつめ</small> が鷹 <small>たか</small> の爪 <small>つめ</small> に似ているからこの名前がついたそうだよ。秋になると落ち葉 <small>わたがし</small> から綿菓子 <small>わたがし</small> のような甘い香りがするよ。葉一枚はどれかな。 解答欄 (ア)  (イ)  (ウ) 
17 木の名前	錦 <small>にしき</small> のような美しい紅葉 <small>こうよう</small> を見せるので、この名前がついたんだよ。幹をよく見てごらん。おもしろいでしょう。幹をスケッチしてみよう。 解答欄 (スケッチ)
18 木の名前	花も実も、とってもきれいなんだよ。葉の紅葉 <small>こうよう</small> もすてきだよ。葉1枚の模様をじっくりスケッチしてみてね。 解答欄 (スケッチ)
19 木の名前	日本の国の花だよ。木の幹をよく見てみてね。幹の模様をスケッチしてみよう。 解答欄 (スケッチ)
20 木の名前	松ぼっくりのような実がかわいいでしょう。土地の肥料 <small>ひりょう</small> にもなる木なんだ。でも、すいぶん大きくなっちゃった。根元から1メートルの幹の周囲は何センチあると思う？ 解答欄 センチ

21	秋になると黒い実をたくさんつけるんだ。枝の先はどれだろう。
木の名前	<p>解答欄</p> <p>(ア)  (イ)  (ウ) </p>
22	若い芽はちょっと苦いけど、天ぷらにするとおいしいんだ。葉1枚は、どれかな。
木の名前	<p>解答欄</p> <p>(ア)  (イ)  (ウ) </p>
23	日本の三大銘木の1つだよ。アカマツは、山の尾根によく生えているけど、この木が植えられているところは、どんなところかな。
木の名前	<p>解答欄</p> <p>(ア) 谷 (イ) 乾いたところ (ウ) 見通しの良いところ</p>
24	変わった名前でしょ。魚にも同じ名前があるんだ。1枚の葉はどれだろう。
木の名前	<p>解答欄</p> <p>(ア)  (イ)  (ウ) </p>
25	秋になると、どんぐりをいっぱい落とすよ。葉の形はどれかな。葉のまわりのぎざぎざ(鋸歯)をよく見てね。
木の名前	<p>解答欄</p> <p>(ア)  (イ)  (ウ) </p>

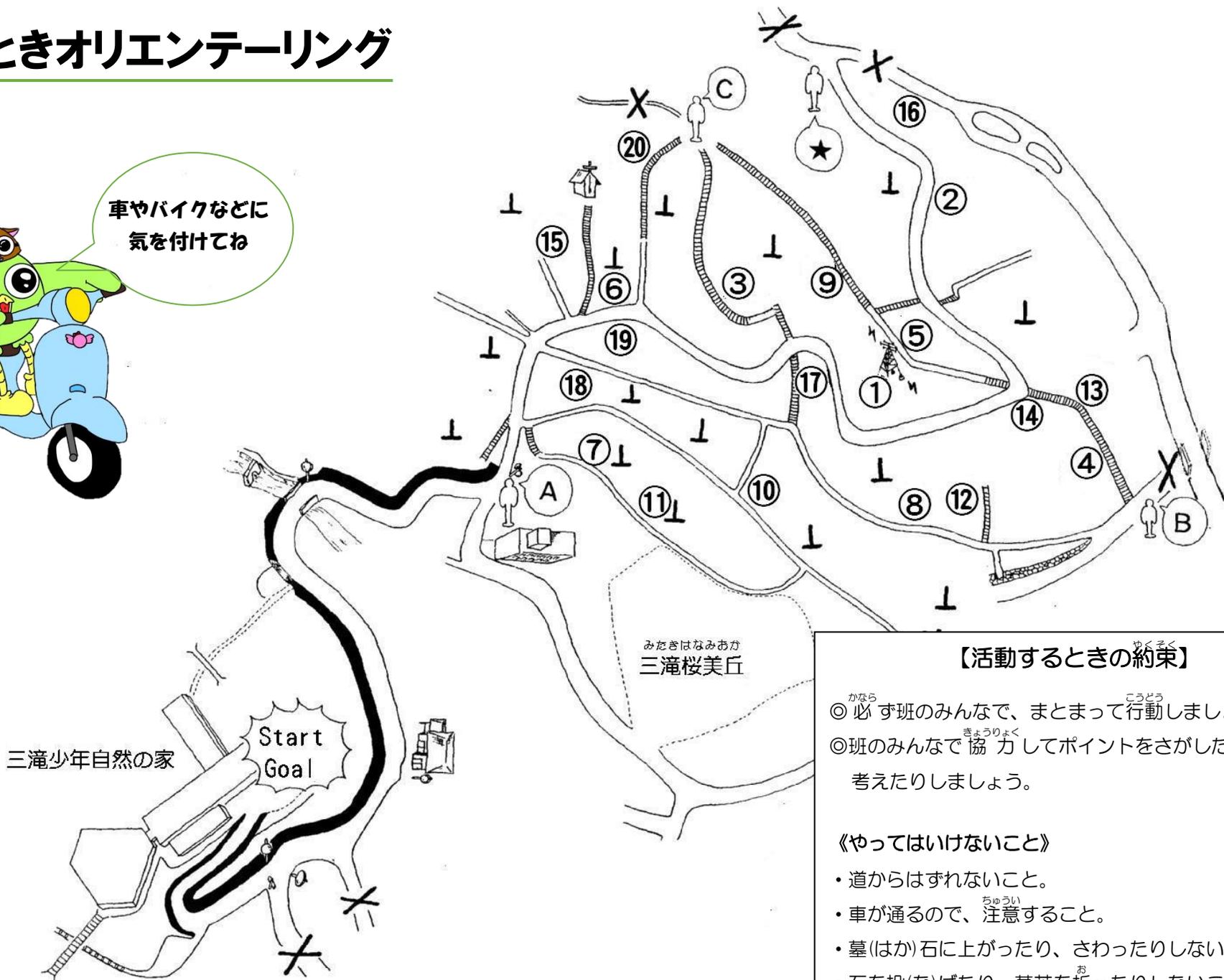
26	昔は、葉をトイレトペーパーの代わりに使っていたよ。葉の裏をさわって、じっくり観察してね。葉の裏の様子はどんなかな。
木の名前	<p>解答欄 (葉の裏の様子)</p>
27	風が吹くと、葉がそよそよ揺れるのでこの名前がついたんだ。葉は、次のうちどれかな。
木の名前	<p>解答欄</p> <p>(ア)  (イ)  (ウ) </p>
28	幹は斜めにねじれた模様があるんだ。これで、この名前がついたんだけど、幹の表面はどちら向きにねじれているかな。
木の名前	<p>解答欄</p> <p>(ア)  (イ) </p>
29	広島市では、けっこう珍しい木なんだよ。秋には小さな赤い実を珠のようにつけるんだ。枝のつき方をよく見てごらん。どちらのつき方が正しいかな。
木の名前	<p>解答欄</p> <p>(ア)  (イ) </p>
30	毒があるから動物が食べないんだ。だから、宮島にはたくさん残っているよ。枝先の葉は、どのようにしているかな。
木の名前	<p>解答欄</p> <p>(ア)  (イ)  (ウ) </p>

なぞときオリエンテーリング



車やバイクなどに
気を付けてね

19



【活動するときの約束】

- ◎ 必ず班のみんなで、まとまって行動しましょう。
- ◎ 班のみんなで協力してポイントをさがしたり、答えを考えたりしましょう。

《やってはいけないこと》

- ・道からはずれないこと。
- ・車が通るので、注意すること。
- ・墓(はか)石に上がったり、さわったりしないこと。
- ・石を投(な)げたり、草花を折(お)ったりしないこと。

なぞときオリエンテーリング指導者留意点

A 地点指導者用留意点

- ① 迷い防止のための地点
(これより下に行っても、ポイントはありません。)
- ② 距離に関する問題を出す (ヒントを出してもよい。)
 - ・ちがいが15m以内……………30点
 - ・ちがいが30m以内……………20点

B 地点指導者用留意点

- ① 迷い防止のための地点
(この先の車道には、ポイントはありません。)
- ② ロープに関する問題を出す
(長さ、太さ、重さ、ヒントを出してもよい。)
 - ・ぴったりの場合……………各30点
 - ・もう少しの場合……………各20点

C 地点指導者用留意点

- ① 迷い防止のための地点
(これより山側には、ポイントはありません。)
- ② 信号機と道路標識の問題を出す
- ③ 班員一人ひとりと、一回勝負のじゃんけんをする
 - ・指導者が勝ったら……………5点マイナス
 - ・指導者が負けたら……………5点プラス

合計得点を解答用紙に記入

なぞときオリエンテーリング かいとうようし 解答用紙

だんたいめい 団体名	はん 班	はんちようめい 班長名	はんいんすう 班員数	
時 間	①決められた時間	時間 分	④所要時間	時間 分
	②スタート時刻	時 分	⑤過不足時間	時間 分
	③ゴール時刻	時 分	⑥時間の減点	点

解答の得点	-	時間の減点	=	得点		順位
点		点		点		点

問題1 ブラックポイント	I		II		各10点
-----------------	---	--	----	--	------

問題2	A・B・C・★地点の問題解答らん				
A 地点	三滝少年自然の家から A 地点までの距離は？ () m				
B 地点	このロープの長さ、太さ、重さは？ ◎長さ () cm ◎太さ () cm ◎重さ () g				
C 地点	しんごうき (たて) 信号機 (縦)		しんごうき (よこ) 信号機 (横)		ほこうしゃよう 歩行者用信号機
	どうろひょうしき 歩行者専用の道路標識		じてんしゃせんよう 歩行者・自転車専用の道路標識		
	ジャンケン (勝てば +5点、負ければ -5点)				合計 点
★地点	おみくじを引いて、班員の得点を合計しましょう。				合計
	○赤 (20点)	○ピンク (-5点)			点
	○緑 (10点)	○青 (-10点)			
	○黄 (5点)				

A 地点の問題→ちがいが15m以内は30点。30m以内は20点。
 B 地点の問題→ぴったりの場合、各30点。もう少しの場合、各20点。
 C 地点の問題→各10点。

問題 番号	もんだい 問題3	きごう 記号	こた 答え
1	天気記号でないものはどれ？		
2	この木の直径は？（地面から50cmの高さ）		
3	「ぶた1」「ぶた2」「ぶた3」 「おおかみ」がでてくるお話の題名は？		
4			
5			
6			
7	天気予報を聞くときの電話番号は？		
8	冬の星座はどれ？		
9	瀬戸内海でよく見られるクジラは？		
10	「かめ」「たい」「ひらめ」がでてくる 歌の題名は？		
11			
12			
13	この動物の出てくるお話の題名を ひとつ書きましょう ← （たぬき）		
14	自然の中でもっとも早い月に咲く花は？		
15	広島市の花はなにでしょう？		
16	この札のついている木の名前は？		
17			
18			
19	ここから三滝少年自然の家のある方角は？		
20	アブとハチ、合わせて羽は何枚？		

☆答えのみ（0点）

☆記号のみ（5点）

☆記号と答え（10点）

なぜときオリエンテーリング（解答）

問題1 ブラックポイント	I	いのしし	II	ムカデ	各10点
-----------------	---	------	----	-----	------

問題2	A・B・C・★地点の問題解答らん <small>かいとう</small>					
A地点	三滝少年自然の家からA地点までのきよりは？（430）m					
B地点	このロープの長さ、太さ、重さは？ ◎長さ（90）cm◎太さ（3）cm◎重さ（340）g					
C地点	信号機（縦）	A	信号機（横）	M	歩行者用信号機	J
	歩行者専用の道路標識		D	歩行者・自転車専用の道路標識		F
	ジャンケン（勝てば +5点、負ければ -5点）				合計	点
★地点	おみくじを引いて、班員の得点を合計しましょう。 ○赤（20点） ○ピンク（-5点） ○緑（10点） ○青（-10点） ○黄（5点）					合計 点

A地点の問題→ちがいが15m以内は30点。30m以内は20点。

B地点の問題→ぴったりの場合、各30点。もう少しの場合、各20点。

C地点の問題→各10点。

問題番号	問題3	記号	答え
1	天気記号でないものはどれ？	C	○
2	この木の直径は？（地面から50cmの高さ）	Z	35cm
3	「ぶた1」「ぶた2」「ぶた3」 「おおかみ」がでてくるお話の題名は？	X	題名(20点) おおかみと 三匹のこぶた
4		H	
5		I	
6		S	
7	天気予報を聞くときの電話番号は？	K	177
8	冬の星座はどれ？	F	オリオン座
9	瀬戸内海でよく見られるクジラは？	T	スナメリ
10	「かめ」「たい」「ひらめ」がでてくる 歌の題名は？	P	題名(15点) 浦島太郎(竜宮城、乙姫さ までも可)
11		O	
12		E	
13	この動物の出てくるお話の題名を ひとつ書きましょう ←（たぬき）	Y	ぶんぶくちやがま、こぶとり じいさん、おむすびころり ん、かちかちやま等
14	自然の中でもっとも早い月に咲く花は？	R	水仙
15	広島市の花はなにでしょう？	L	キョウチクトウ
16	この札のついている木の名前は？	A	サクラ
17		M	クスノキ
18		N	モミジ
19		ここから三滝少年自然の家のある方角は？	B
20	アブとハチ、合わせて羽は何枚？	D	6枚

☆答えのみ（0点）

☆記号のみ（5点）

☆記号と答え（10点）

野外散策・館内ウォーク・館内オリエンテーリング

野外散策は、三滝の自然の宝物をいかして、野山や館内で、地図上に表示してある事物（樹木や常設ポスト等）や掲示物などに関わる課題やクイズに答えながら、三滝の自然に触れることができるプログラムです。

みたき 自然たんけんビンゴ	自然の中にある葉っぱや、木の実などビンゴカードにあるものを探し回りながら自然を五感で感じるゲームです。
グリーン アドベンチャー	地図上に示した学習コースを巡ると樹木名板を取り付けた樹木と、グリーンアドベンチャー用のポイントが設けられています。樹木名板の取り付けられた樹木の特徴をよく観察し、特徴を覚え、ポイントの取り付けられた木の名前をあてる競技です。
館外ウォーク 観察広場ウォーク	館外に設置してある事物や掲示物などに関わる課題やクイズに答えながら、主に植物分野や五感に触れる自然現象等を楽しく学んだり体験したりする活動です。館外ウォーク（宿泊棟の周り）と観察広場ウォーク（宿泊棟から観察広場まで）があります。
館内ウォーク	館内に設置してある事物や掲示物などに関わる課題やクイズに答えながら、主に小学校の理科で学習した星（天体）や野鳥、動物にかかわる分野等を楽しく学んだり体験できたりする活動です。
宝探しビンゴ （館内オリエンテーリング）	雨天時などに館内で行うオリエンテーリングです。館内で宝探しをしながら、三滝少年自然の家や自然についての知識が深まる内容になっています。
館内バードウォッチング オリエンテーリング	館内地図上に示した鳥が描かれたポストを見つけ、図鑑で鳥の特徴を調べ、鳥の名前を回答する競技です。

※館外・館内ウォーク（小学校高学年から）以外は小学校低学年から大人まで実施できます。

- (1) 所要時間 競技時間 30分～1時間 説明時間 10分～15分
- (2) 事前指導
- (3) 服装と準備物
- (4) 指導上の注意事項
- ※(2)～(4)はP3～P4を参照してください。

(5) 競技方法

みたき自然たんけんビンゴ

P28～P29 マップ・解答用紙・解答参照

- 自然たんけんビンゴのやり方の説明と「今日の宝物」を伝える。「今日の宝物」は、季節を感じるもの、フィールドにあったものなど、団体の状況に応じて指導者が決める。

(例) どんぐり・黄色い花・展望台で「ヤッホー」と叫ぶ

- 地図のコースに沿って、三滝の山を歩きながら、見つけた物に丸印をつけていく。
- 「◎」印は、見つけた物を持って帰る。〔 〕には、メモやスケッチをする。
- 制限時間になったら、途中でも集合場所にもどる。
- ビンゴカードの自己採点をする。(配点例) 一つの丸印で 10点。たて、よこ、ななめの丸印が五つならんだらビンゴとなり、ボーナス20点。一本のビンゴで70点。(50点+20点) 25個全部そろったら、さらにボーナス10点。合計500点満点。
- 評価とふりかえりをする。見つけた宝物の確認と交流をする。画用紙などに貼って発表しあってもよい。

グリーンアドベンチャー

P30～P35 マップ・解答用紙・解答参照

- グループ毎にコース図を持ち、時差を付けて(3～5分位が適当)スタートする。
図の番号①・②・・・の順にコースを回り、指定された植物(樹木)の名前を「解答表」に記入する。途中指定された(樹木名板が付いている。)植物(樹木12種類)を見つけ、「葉の形」「葉のちよう」「葉の手触り」「葉の臭い」「葉の付き方」「花や実の様子」「幹の模様」など、特徴をコース図の中の指定された欄に書く。
- 標準時間を決め、樹木名の正答と所要時間の得点で順位を決める。標準時間に対する得点は、主催者が任意で決める。
- 指定樹木の観察状況も得点化してもよい。その場合任意で得点を決める。
- ポストは遊歩道沿いに設置されており、藪の中を探する必要はない。
- 1つの班は3～5人位が個々の力を発揮しやすいと思うが、こだわる必要はない。

館外ウォーク(A・Bコース)・館内ウォーク

P36～P50 マップ・解答用紙・解答参照

- コース順にそって移動しながらコースシートにクイズ等の答えを記入する。
- 配点は各団体で自由に設定する。
例えば設問1問回答で10点。より多くの得点を獲得した個人 or グループが1位となる。
- グループ毎に時差をつけてスタートする。
- 館外コースのクイズ等は遊歩道沿いに設置されており、藪の中、建物の中を探する必要はない。
- 競技時間に制限時間を設ける場合は、どちらのコースも30分～40分位が適当。
制限時間を設けなくてもよい。
- 館外ウォークのスタート・ゴール地点は各団体で都合のいい場所を設定する。

宝探しビンゴ(館内オリエンテーリング)

P51～P52 マップ・解答用紙参照

- 地図を頼りに館内に隠されている宝箱を探す。宝箱の中には、問題が書かれた紙が入っている。
解答数を増やし、多くビンゴを達成できたところが1位となる。
- 解答用紙の解答欄は全部で16問。問題数は16問以上あるため団体ごとに変更することができる。
- 宝箱は、縦長かハートの型の缶で、「宝箱」という黄色のタグと、☆のシールが貼ってある。全部で16個ある。
- 基本的には点数を競う競技であるが、タイムを競うことも可能。その場合、スタート方法を工夫することもできる。『一斉スタート』・『時差スタート』など。
- 1つの班は3～5人位が個々の力を発揮しやすいと思うが、こだわる必要はない。
- はじめに宝箱の形状を教えない方が探す楽しみが増える。

※その他

ビンゴゲームのため、答え合わせの工夫をしても良い。また、探す場所を指定してスタートさせる、宝箱の内容を変えるなどの工夫を凝らすこともできる。

【使い方】

- ① 宝箱の中に問題、赤いうミネートは回答です。宝箱を所内に隠す。他団体の活動に影響する可能性があるため、ゲーム実施場所については事前に職員とよく相談する。
- ② 問題をかくす時に次の点に留意する。
 - 物品を動かさないと見つからない場所は避ける。
 - 高いところ、屋外に移動しないと見つけれない場所や危険が想定される場所は避ける。※視線を上げたとき、ふと振り返った時に見つけられるような場所等、かくす場所を工夫する。
- ③ スタート地点、ゴール地点、所要時間を設定する。

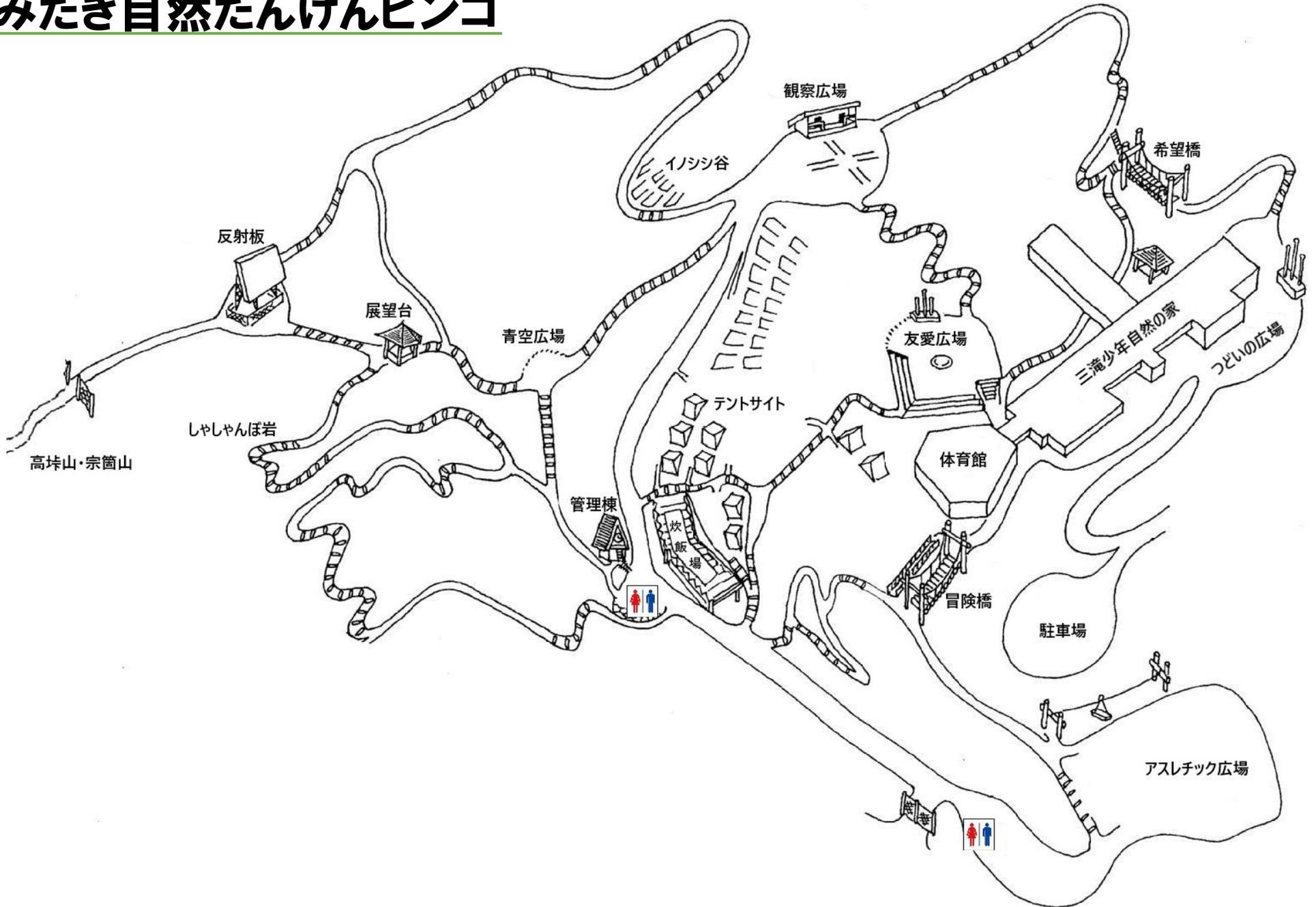
- ④ ①～③ができれば別紙館内案内図に問題を隠している範囲、スタート、ゴールを記入して地図を作る。
- ⑤ ④の地図と回答用紙を参加者に配布し、ゲームのルール、②の留意点等を説明する。
- ⑥ ゲーム開始後、指導者は参加者の様子を見るためにゲーム会場をこまめに巡回する。
- ⑦ ゲーム終了後は問題・回答を残さず回収する。

館内バードウォッチングオリエンテーリング

P53～P55 マップ・スコアカード参照

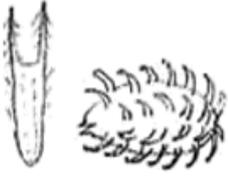
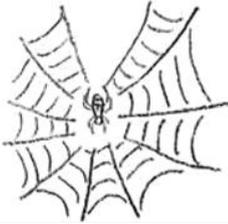
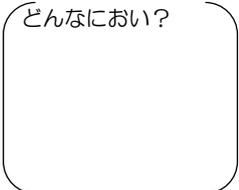
- 地図上に①から⑮の番号が入ったポストと地図上には表記されていないAからEの記号が入ったポストが全部で20枚設置されている。コースを探しながら巡り、ポストを発見したら「解答用紙」の「鳥の名前欄」に解答を記入する。より多くの解答を得たチームが1位となる。
- ポストは遊歩道沿いに設置されており、藪の中、建物の中等を探す必要はない。
- 1つの班は3～5人位が個々の力を発揮しやすいと思うが、こだわる必要はない。
- スタートは、『一斉スタート』・『時差スタート』どちらでも競技は楽しく行うことができる。

みたき自然たんけんビンゴ



みたき自然たんけんビンゴ

三滝の山には、自然の宝物がいっぱいだよ。さあ、宝物さがしの自然たんけんに出かけよう！
見つけたら、○をつけてね。() は、メモやスケッチをしよう。◎は、持って帰ってきてね。

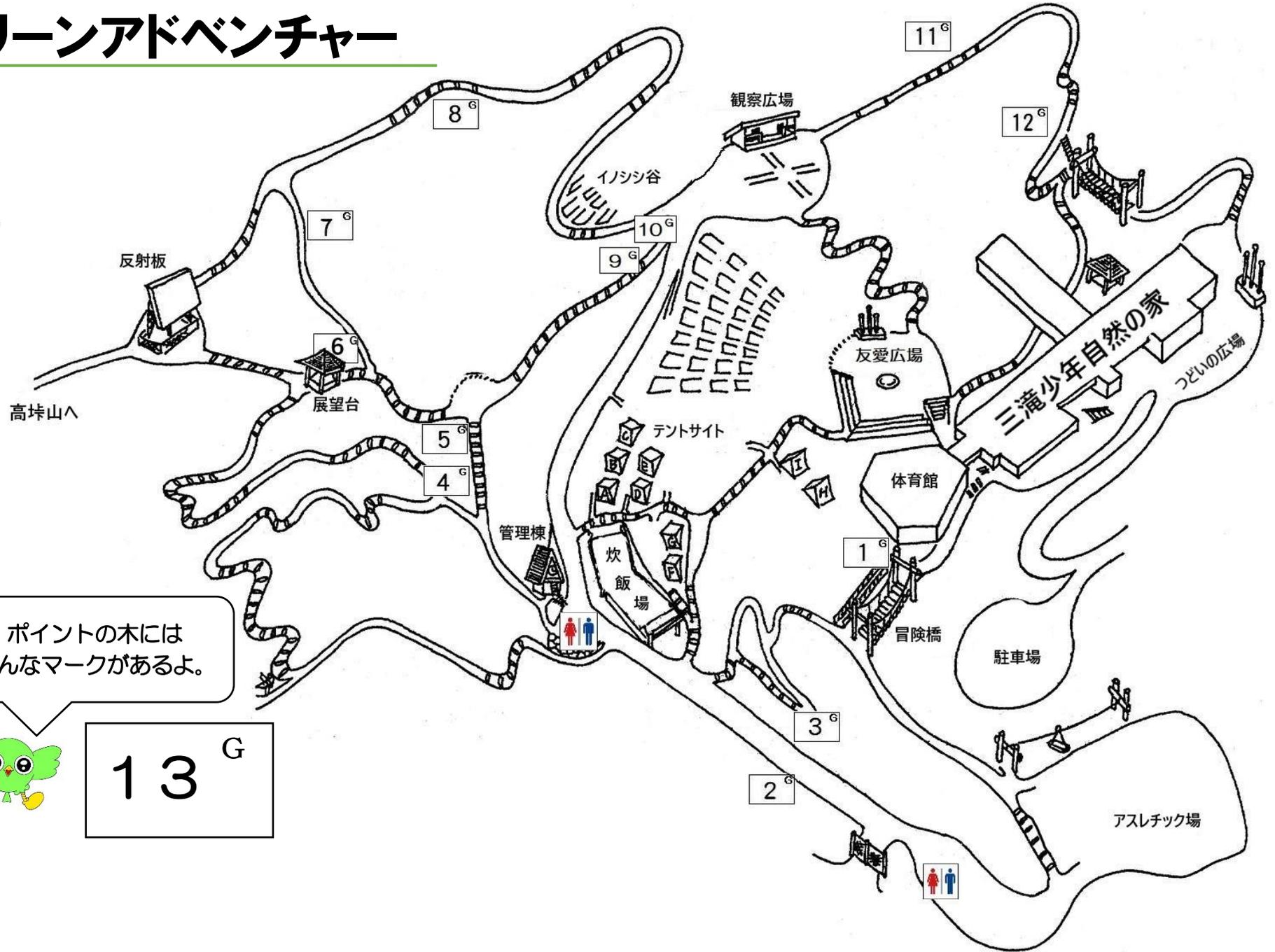
◎ひつつくタネ 	鳥の声 どんな声? 	動物の落とし物 ふん 見つけたもの 	クモの巣 	木のみきのもようが たてじま 
両手でかかえきれ ない大きな木 	白い花 	◎まわりがギザギザ している落ち葉 	動物の足あと 足あとを さがしよう 	黄色い花 
木の葉のそよぐ音 	チクチクするもの スケッチしよう 	(今日の宝物)	木のみきのもようが よこじま 	◎赤い実 
ツルツルした葉っぱ 	◎黒い実 	花のつぼみ 	コケ 	食べた跡 スケッチしよう 
いいにおいのする物 どんなにおい? 	手のひらよりも 大きな葉っぱ 	羽のある虫 どんな虫? 	◎木の实 	ツルやツタ 

29

得点 () 点

広島市三滝少年自然の家・広島市グリーンスポーツセンター

グリーンアドベンチャー



ポイントの木には
こんなマークがあるよ。



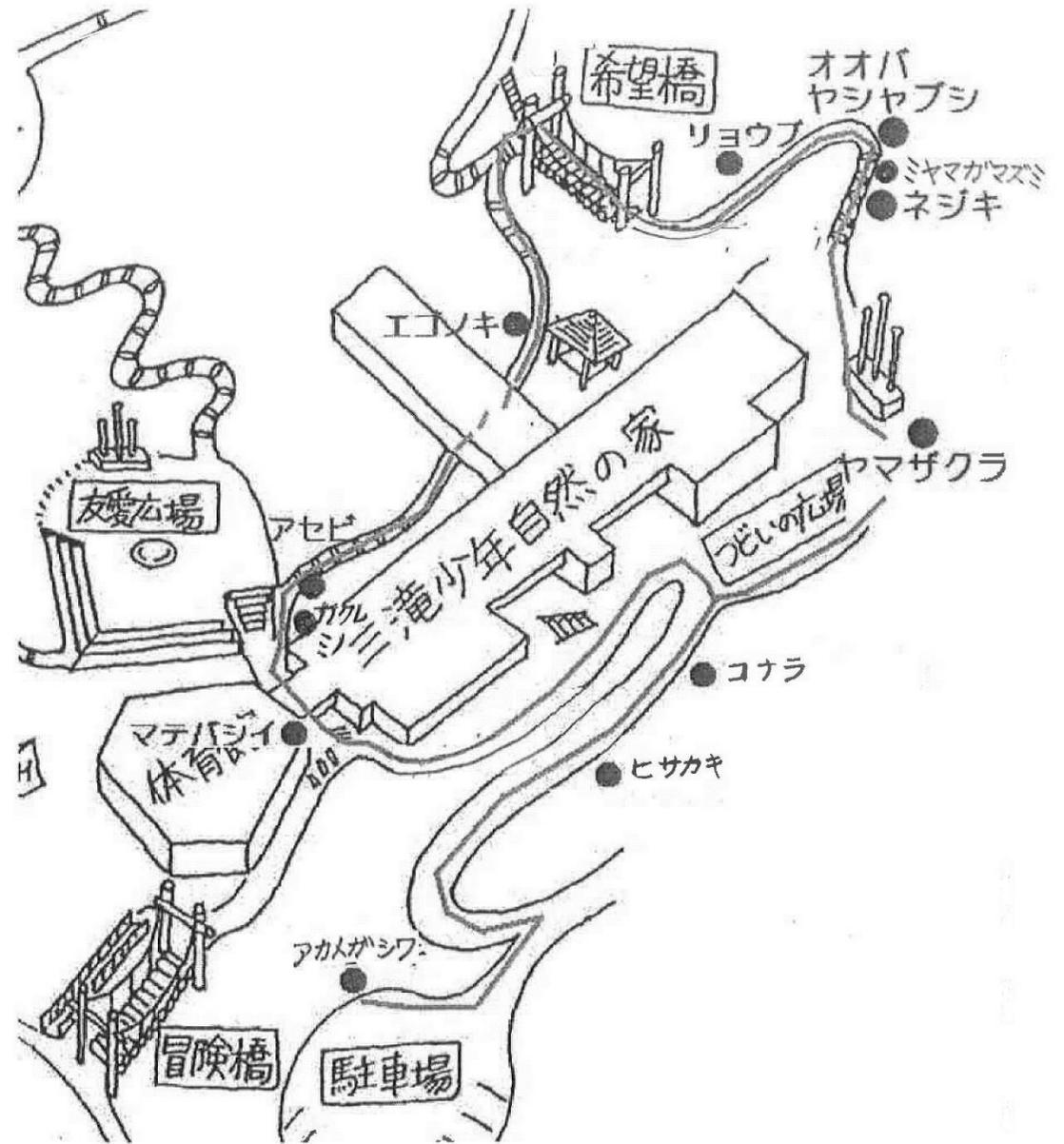
13^G

グリーンアドベンチャー 学習コース

- 1 右の地図の学習コースで、^{じゅもくめいばん}樹木名板を付けた樹木を見つけよう。
- 2 樹木の^{とくちょう}特徴をよく観察し、絵やことばで書こう。
そして樹木の名前と特徴を覚えよう。

<樹木を見分けるてがかりの例>

- ① 花や実があるか
- ② 葉のつき方
(^{たいせい}対生 or ^{ごせい}互生 or ^{りんせい}輪生)
- ③ 葉の形
葉のまわりにギザギザ(きょ歯)はあるか
- ④ 葉の模様
葉のすじはどうか
(へりまで届く or へりへいくと曲がる)



じゅもく とくちよう
【学習コースで観察した樹木の特徴を書こう！】

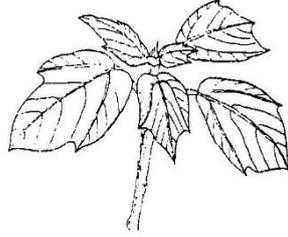
<p><small>かんさつ</small> <input type="checkbox"/> 観察のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> • 葉の形 • 葉のつき方 • 葉のもよう • 花や実のようす • 葉の手ざわり • 幹のもよう • 葉のにおい 	
コナラ	アカメガシワ
ミヤマガマズミ	ヤマザクラ
ヒサカキ	リョウブ
マテバシイ	カクレミノ
オオバヤシャブシ	ネジキ
エゴノキ	アセビ

グリーンアドベンチャー 学習コースにある樹木



【マテバシイ】

葉がすべすべした
じょうりよくじゆ
常緑樹。長くて大
きいどんぐりは食べ
られる。



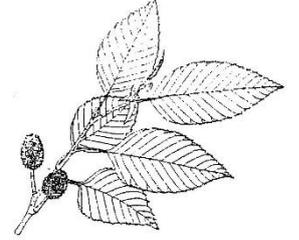
【アカメガシワ】

カシワの葉と同じよう
に、昔は、この大きな葉
に食べ物をもって食べ
た。新しい葉は赤色。



【エゴノキ】

白い花が下向きにた
くさん咲く。実には毒
があり、魚を捕るのに
使われたことがある。
実はあくがあるので、
えぐい。



【オオバヤシャブシ】

松ぼっくりのような実
ができる。実にはタンニ
ンがあり、おはぐろにも
使った。春先には花粉(か
ふん)が飛び散り、花粉
しょう げんいん
症の原因にもなる。



【ミヤマガズミ】

大きな葉をみると脈
みやく
がはっきりわかる。真
っ赤にしゆく
熟した実は、鳥
の大好物だ。
こうぶつ



【リョウブ】

すべすべした幹は皮
みき かわ
がはがれてまだらもよ
うになる。新芽は山菜
しんめ さんさい
として食べられる。7
~9月頃枝先に白い花
をたくさんつける。



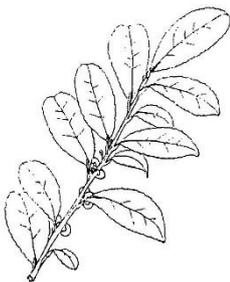
【カクレミノ】

葉の形はいろいろあ
る。古い木の葉は丸っぼ
くなる。昔話の宝物で姿
をかくすことのできる、
かくれみのに似ているの
で名がついた。



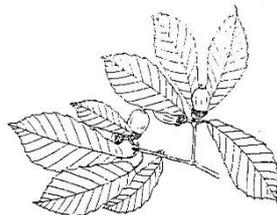
【アセビ】

アケボトキシンという
毒があり、牛や馬が食べ
ると、ふらふらとなる。
そのようすをアシヒクと
いい、アシビ、アセビと
なった。



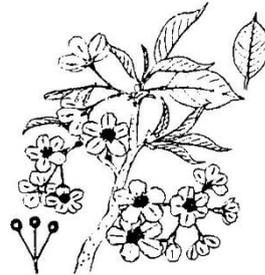
【ヒサカキ】

神社では神前に供え
ることがある。実のつ
く木とつかない木があ
る。実は、メジロやヒ
ヨドリがよく食べる。
2、3月に花が咲く。



【コナラ】

小粒こつぶのほっそりした
どんぐりがつく。葉の
ふちはギザギザで、皮
はたてに裂け目があ
る。



【ヤマザクラ】

春、赤味がかった葉が開く
と同時に開花するので、ソメ
イヨシノと区別できる。葉の
柄えらやがくに、毛がない。

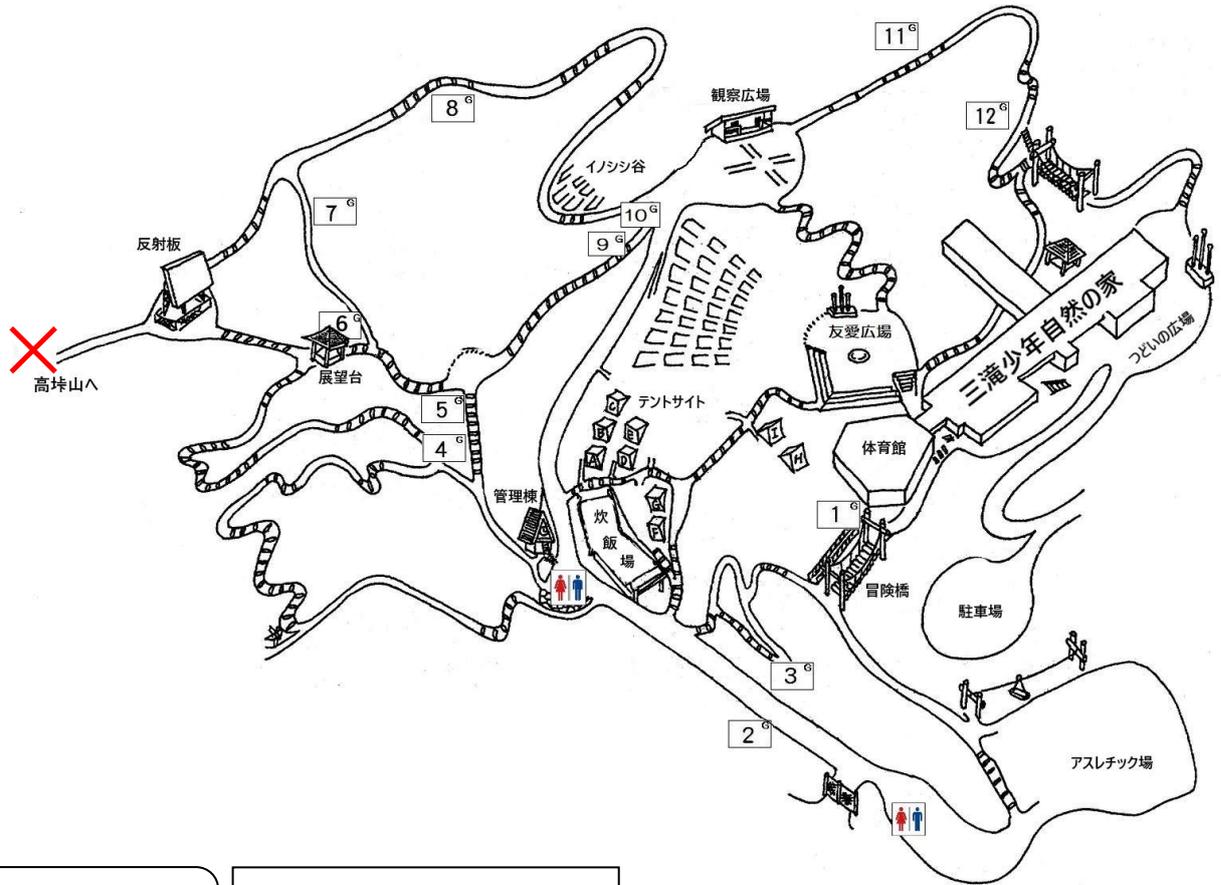


【ネジキ】

6月頃つりがねのような
白い花が咲く。幹がねじれ
たようになっている。枝は
赤くなるので、ままごと遊
びのぬりばしに使う。

グリーンアドベンチャー 解答

【コース図】



ポイントの木には
こんなマークがあるよ



1 3 G

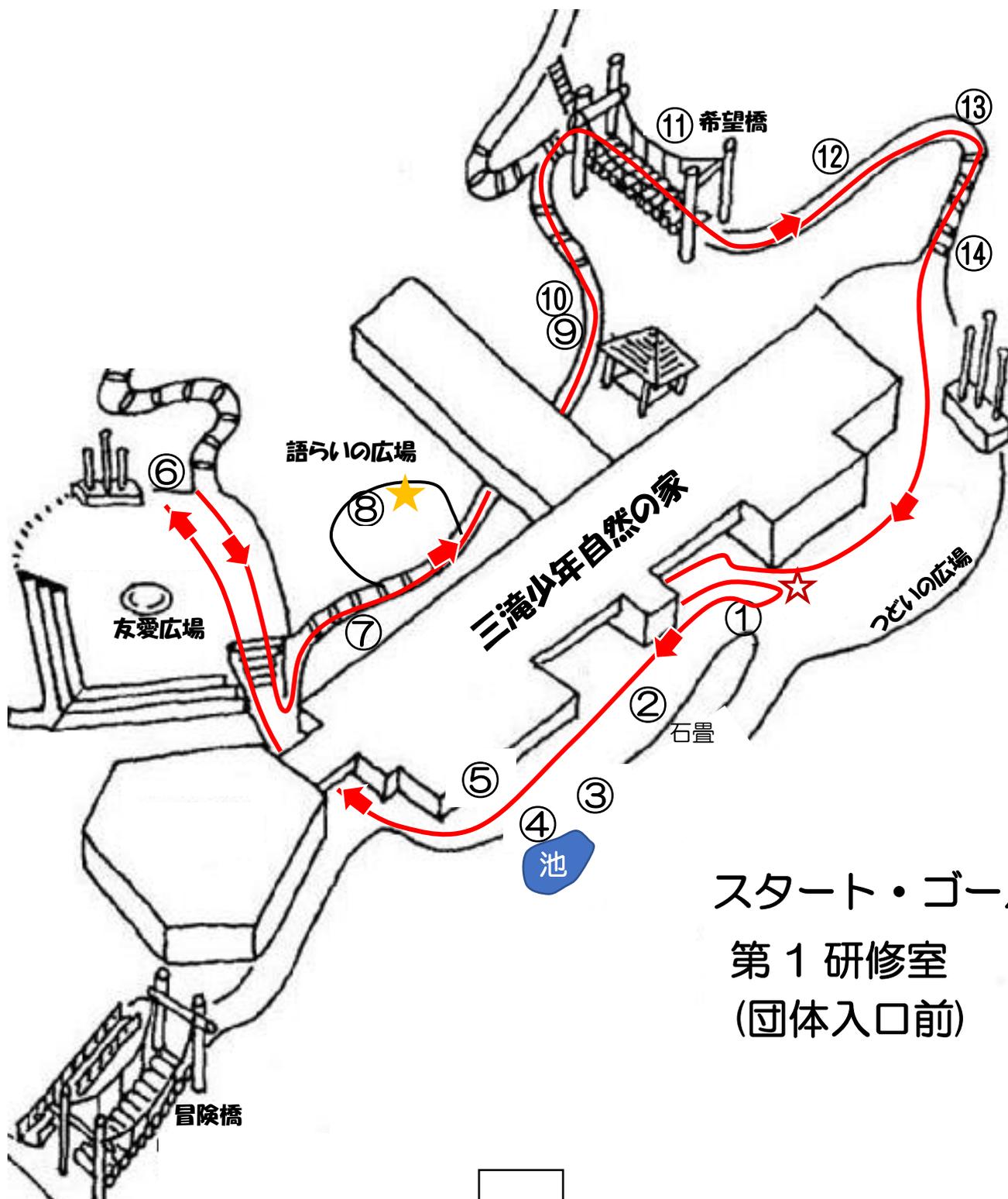
【木の名前をあてよう】

かいとうひょう
(解答表)

1	アカメガシワ	7	ヤマザクラ
2	マテバシイ	8	アセビ
3	カクレミノ	9	エゴノキ
4	コナラ	10	リョウブ
5	ヒサカキ	11	ミヤマガマズミ
6	オオバヤシャブシ	12	ネジキ

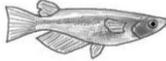
館外ウォーク

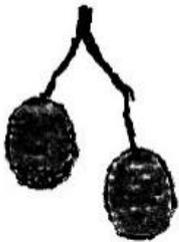
三滝の豊かな自然を探検しよう！
 鳴き声・風・植物……ゆっくり楽しんでね！



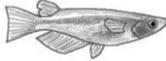
スタート・ゴール
 第1研修室
 (団体入口前)

班 名前 _____

番号	館外ウォーク 解答用紙1 問題	答え
☆	つどいの広場にある像の名前は？	の像
1	ゴールにつくまでに鳥の鳴き声が聞こえたら ★ に、聞こえなかったら ? に○印をしてください。聞こえた人はどんな声だったか書いてね！	★ ? 鳴き声 ()
2	石畳(いしだたみ)みの坂の途中にカエデ(紐で引っ張ってる木)が植えてあります。カナダの国旗の中にある葉っぱはカエデである。○か×か。	
3	メダカ池のすぐそばで巣箱がついている木の名前は？ 【ヒント】今は櫻坂46、前の名前は櫻坂46(〇〇〇ざか)	
4	メダカのオス はどっち？ ひれをよーく見て！	A  B 
5	バラ を漢字で書いてください。	
6	友愛広場にある水道横ベンチの後ろ斜面に植えてある小さい木は、土佐分旦(とさぶんたん)と言います。文旦はみかんの仲間のくだものでグレープフルーツは親せきになります。名前の土佐は地名です。さて、土佐は日本のどこ？(都道府県名で答えてね)	
	A 熊本 B 佐賀県 C 香川県 D 高知県 E 和歌山県	
7	友愛広場から語らいの広場へ行く階段の途中にアセビが生えています。アセビの葉を馬が食べると酔ったような状態になる有毒植物です。アセビを漢字で書くと 馬酔木。これほんと？ ○か×で	
8	語らいの広場をイロハモミジの木が覆っています。この木の種子のおもしろい特徴は何でしょうか？	
	A グライダーのように遠くに飛ぶ B ヘリコプターのように回転して落ちる C 爆弾のように爆発して種をまきちらす	

番号	館外ウォーク 解答用紙2 問題	答え
★	語らいの広場に、サザエさん家族とちびまる子ちゃん家族が遊びにきたら、 全員が いすにすわれる？すわれない？	
9	 Aのポストには何て書いてある？ 	
10	Aのポストがついている木は5月から6月にかけて、白い花が下向きにたくさん咲きます。この木の名前は？ 【ヒント】果皮がえぐいためにこの名前が生まれたそうです。	
11	希望橋の上で、 風がそよぐ 音を聴いてみてね。  聴こえたらOK、聴こえなかったら？をかいてね。	
12	リョウブの木に さわ ってください。どんな感じ？ 	
13	 <p>←これはオオバヤシャブシの実です。 木の下に落ちてないか気をつけてさがして！ さがす時間は1分間。なかったらあきらめて次にすすもう。実が見つかったら持って帰ってください。 実をさがしたら答えに◎印をかいてね。</p>	
14	④の鳥は頬が <small>ほお</small> 白いので ホオジロ と呼ばれています。 何て鳴く？ A チョッピーチリーチョチーツク B ビーン C ツーピーツツピー	
おまけ	広島市の木の名前 知ってる？ A クスノキ B アオギリ C ソメイヨシノ	

※A・B・C・・・はどれか1つを記入してください。

番号	館外ウォーク 解答用紙1 問題	答え
☆	つどいの広場にある像の名前は？	ラジオ体操五十年記念 の像
1	ゴールにつくまでに鳥の鳴き声が聞こえたら ★ に、聞こえなかったら ? に○印をしてください。 聞こえた人はどんな声だったか書いてね！	★ ? 鳴き声 ()
2	石畳(いしだたみ)みの坂の途中にカエデ (紐で引っ張ってる木)が植えてあります。 カナダの国旗の中にある葉っぱはカエデである。 ○か×か。	 ○
3	メダカ池のすぐそばで巣箱がついている木の名前は？ 【ヒント】今は櫻坂46、前の名前は櫻坂46 (○○○ざか)	 ケヤキ
4	メダカのオス はどっち？ ひれをよーく見て！	A  B  B
5	バラ を漢字で書いてください。	薔薇
6	友愛広場にある水道横ベンチの後ろ斜面に植えてある小さい木は、土佐分旦(とさぶんたん)と言います。 文旦はみかんの仲間のくだものでグレープフルーツは親せきになります。名前の土佐は地名です。 さて、土佐は日本のどこ？(都道府県名で答えてね) A 熊本 B 佐賀県 C 香川県 D 高知県 E 和歌山県	D
7	友愛広場から語らいの広場へ行く階段の途中にアセビが生えています。 アセビの葉を馬が食べると酔ったような状態になる有毒植物です。 アセビを漢字で書くと 馬酔木。 これほんと？ ○か×で	○
8	語らいの広場をイロハモミジの木が覆っています。 この木の種子のおもしろい特徴は何でしょうか？ A グライダーのように遠くに飛ぶ B ヘリコプターのように回転して落ちる C 爆弾のように爆発して種をまきちらす	B

番号	館外ウォーク 解答用紙2 問題	答え
★	語らいの広場に、サザエさん家族とちびまる子ちゃん家族が遊びにきたら、全員がいすにすわれる？すわれない？	すわれる
9	 Aのポストには何て書いてある？ 	おじいさん
10	Aのポストがついている木は5月から6月にかけて、白い花が下向きにたくさん咲きます。この木の名前は？ 【ヒント】果皮がえぐいためにこの名前が生まれたそうです。	エゴノキ
11	希望橋の上で、風がそよぐ音を聴いてみてね。  聴こえたらOK、聴こえなかったら？をかいてね。	○
12	リョウブの木に <small>さわ</small> 触ってください。どんな感じ？ 	書いてあれば OK
13	 ←これはオオバヤシャブシの実です。 木の下に落ちてないか気をつけてさがして！ さがす時間は1分間。なかったらあきらめて次にすすもう。実が見つかったら持って帰ってください。 実をさがしたら答えに◎印をかいてね。	◎
14	④の鳥は頬が <small>ほお</small> 白いのでホオジロと呼ばれています。 何て鳴く？ A チョッピーチリーチョチーツク B ビーン C ツーピーツツピー	A
おまけ	広島市の木の名前知ってる？ A クスノキ B アオギリ C ソメイヨシノ	A

※A・B・C・・・はどれか1つを記入してください。

観察広場ウォーク

デッキイ木を抱っこしてみよう！
自然の大きさを感じられるかな？



三滝少年自然の家の敷地内には、
とっても大きな木があるんだよ。
その木に抱きついてみて！
木の温かさ・肌ざわり・匂い。
どんな風に感じられるかな？



スタートは「第1研修室」
ゴールは「大きなクスノキ」だよ。
帰りは、来た道を帰るよ。



班 名前

順番	観察広場ウォーク 解答用紙1・解答	答 え
スタート	<p>メジロ→ </p> <p>さあ、スタートです。ゴールするまでにミタッキーのモデルになったメジロに出会えたらいいですね！</p> <p>メジロはスズメより小さく、上面が^{うわつら}緑^{みどり}っぽくて目のまわりが白いです。</p>	
ナシ	<p>階段の途中にナシの木があります。</p> <p> ^{みやざわけんじ}宮澤賢治「やまなし」のおはなし、知っていますか。クラムボンは笑ったよ…さて宮澤賢治は何県生まれでしょうか？</p> <p>A.青森県 B.岩手県 C.秋田県 D.山形県 E.宮城県</p>	
1 G	<p>この木はアカメガシワです。^{しんめ}新芽の色が赤いことからこの名前がつけました。カシワの葉とおなじように、昔はこの大きな葉に食べ物をもって食べたようです。</p> <p>⇒歩道橋を渡ってください。</p>	
お	<p>【お】のポストにカタカナで書いてあるのは星の名前です。</p> <p>さて、この星があるのは何ていう星座かな？</p> <p>A.さそり座 B.はくちょう座 C.おうし座</p> <p>⇒しばらくアスレチック広場の道を進んでください。</p>	
	<p>1.ビューポイントに書いてある文字は何かな？ </p> <p>フェンスの向こうには^{ちゅうしんがい}中心街の建物がよく見えますよ。</p>	
四	<p>【四】のポストに書いてあるのは天気記号です。どんな天気？</p> <p>A.晴れ B.くもり C.雨 D.雪 E.嵐(あらし)</p>	
⑤	<p>この鳥はエナガです。</p> <p>くちばしが大変短く、白っぽい小さな体に長い尾が^{とく}特ちょうです。ジュリッジュリッ、ジリリリと独特な声を持っています。</p> <p>⇒これから車道の坂道が続きます。</p>	

※A・B・C・・・はどれか1つを記入してください。

順番	観察広場ウォーク 解答用紙2・解答	答 え
5	<p>【5】のポストがついている木はエゴノキです。青い実には毒(サポニン)があります。かつてはその毒を利用して獲っていたものがあります。それは何？</p> <p>A.魚 B.スズメ C.ネズミ D.いのしし E.しか</p>	
2 G	<p>この木はマテバシイです。日本のどんぐりの中で一番大きな実をつけます。</p> <p>さて、このどんぐりは生で食べることができる？ できない？</p>	
オ	<p>【オ】のポストがついている木はカクレミノです。葉の形が体をおおうように作った雨具の蓑<small>みの</small>ににているのでこの名前がついたようです。</p> <p>若い木では葉が3つにさけているものが多く、古い木では丸っぽくなるものが多いです。庭木としてよく植えられています。</p>	
E	<p>【E】のポストに書いてあるものが登場する昔ばなしといえは浦島太郎。</p> <p>いつの時代のお話？</p> <p>A.奈良時代～平安時代 B.鎌倉時代～江戸時代 C.明治時代～大正時代</p>	
	<p>【2.ビューポイント】に書いてある文字は何か？</p> <p>ゆっくり眺めてくださいねー！</p> <p>⇒車道を進みます</p>	
ゴール	<p>この大きな木はクスノキです。抱っこしてみてください！？どんな感じですかぁ？</p> <p>この木からは虫よけに使われる「しょうのう」がとられ、木全体がよい香りがします。</p> <p>ゴールおめでとうございます。</p>	
おまけ	<p>クスノキの前から左手に見える【ウ】のポストに書いてある数字と同じ背番号の広島カープの選手はだれでしょう？</p>	

※A・B・C・・・はどれか1つを記入してください。

順番	観察広場ウォーク 解答用紙1・解答	答 え
スタート	<p>メジロ→ </p> <p>さあ、スタートです。ゴールするまでにミタッキーのモデルになったメジロに出会えたらいいですね！ メジロはスズメより小さく、上面が^{うわつら}緑^{みどり}っぽくて目のまわりが白いです。</p>	
ナシ 	<p>階段の途中にナシの木があります。 宮澤賢治「やまなし」のおはなし、知っていますか。クラムボンは笑ったよ…さて宮澤賢治は何県生まれでしょうか？ A.青森県 B.岩手県 C.秋田県 D.山形県 E.宮城県</p>	B
1 G	<p>この木はアカメガシワです。^{しんめ}新芽の色が赤いことからこの名前がつきました。カシワの葉とおなじように、昔はこの大きな葉に食べ物をもって食べたようです。 ⇒歩道橋を渡ってください。</p>	
	<p>【お】のポストにカタカナで書いてあるのは星の名前です。さて、この星があるのは何ていう星座かな？ A.さそり座 B.はくちょう座 C.おうし座 ⇒しばらくアスレチック広場の道を進んでください。</p>	A
	<p>1.ビューポイントに書いてある文字は何かな？  フェンスの向こうには^{ちゅうしんがい}中心街の建物がよく見えますよ。</p>	ろ
	<p>【四】のポストに書いてあるのは天気記号です。どんな天気？ A.晴れ B.くもり C.雨 D.雪 E.嵐(あらし)</p>	C
⑤	<p>この鳥はエナガです。 くちばしが大変短く、白っぽい小さな体に長い尾が^{とく}特ちょうです。ジュリッジュリッ、ジュリリと独特な声を持っています。 ⇒これから車道の坂道が続きます。</p>	

※A・B・C・・・はどれか1つを記入してください。

順番	観察広場ウォーク 解答用紙2・解答	答 え
5	<p>【5】のポストがついている木はエゴノキです。青い実には毒(サポニン)があります。かつてはその毒を利用して獲っていたものがあります。それは何？</p> <p>A.魚 B.スズメ C.ネズミ D.いのしし E.しか</p>	A
2 G	<p>この木はマテバシイです。日本のどんぐりの中で一番大きな実をつけます。</p> <p>さて、このどんぐりは生で食べることができる？ できない？</p>	できる
オ	<p>【オ】のポストがついている木はカクレミノです。葉の形が体をおおうように作った雨具の蓑<small>みの</small>ににているのでこの名前がついたようです。</p> <p>若い木では葉が3つにさけているものが多く、古い木では丸っぽくなるものが多いです。庭木としてよく植えられています。</p>	
E	<p>【E】のポストに書いてあるものが登場する昔ばなしといえは浦島太郎。</p> <p>いつの時代のお話？</p> <p>A.奈良時代～平安時代 B.鎌倉時代～江戸時代 C.明治時代～大正時代</p>	B
	<p>【2.ビューポイント】に書いてある文字は何か？</p> <p>ゆっくり眺めてくださいねー！</p> <p>⇒車道を進みます</p>	じ
ゴール	<p>この大きな木はクスノキです。抱っこしてみてください！？どんな感じですかあ？</p> <p>この木からは虫よけに使われる「しょうのう」がとられ、木全体がよい香りがします。</p> <p>ゴールおめでとうございます。</p>	
おまけ	<p>クスノキの前から左手に見える【ウ】のポストに書いてある数字と同じ背番号の広島カープの選手はだれでしょう？</p>	堂林

※A・B・C・・・はどれか1つを記入してください。

順番	館内ウォーク/解答用紙1	解 答	答 え		
①	たいいくかん 体育館ステージ右側の防護さく上部に星の絵が掲げてあり ます。この星の名前は？ A.火星 B.水星 C.金星 D.木星 E.土星				
②	体育館の真ん中あたりから北はどっちの方向でしょう？ A.ステージ B.クモの巣ネット C.うんてい D.つりはしご				
③	しゆくはくしつ 宿泊室12の星は何座？ A.しし座 B.こと座 C.わし座				
④	「夏の大三角」は、ベガとアルタイルとあと一つは何だっけ？ 【ヒント】宿泊室の名前（星）の中に答えがあるよ！どの部屋かな？				
⑤	宿泊室8の鳥は何て鳴く？				
⑥	ミタッキーのモデルになった鳥は、何番の宿泊室？				
おまけ	ツバメが巣をつくる時に使うものは？ A.どろ B.小石 C.はりがね D.自分の羽				
☆	よくしつ (浴室に行く3F～2Fの階段おどり場に掲げている絵) お風呂に入っている動物は何？				
⑦	Fロビー どうぶつクイズ6問に挑戦 ちょうせん	クイズ①		クイズ④	
		クイズ②		クイズ⑤	
		クイズ③		クイズ⑥	

※A・B・C・・・はどれか1つを記入してください。

順番	館内ウォーク/解答用紙2	解 答	答 え	
⑧	図書コーナー横の掲示板 星空の〇×クイズに挑戦	クイズ①	クイズ④	
		クイズ②	クイズ⑤	
		クイズ③	クイズ⑥	
⑨	図書コーナー入口の上部に掲げてある【Dの鳥】の名前は? 図書コーナーにある「野鳥観察ハンディ図鑑 新・山野の鳥」を使 <small>すかん</small> って調べてみよう。 ※ヒント 図鑑のP14～P21のどこかに書いてあるよ。			
⑩	窓ガラスにタカの絵がはってあるのはなぜでしょう?			
⑪	自然観察コーナー「三滝で見られる花や実」の写真を見て、 あなたがいちばん気に入った花や実はどれ? その名前を書いてね。			
⑫	ガラスケースの中のジオラマを見てください。 三滝の三つの滝の名前は、駒が滝、梵音の滝、幽明の滝である。 <small>こま</small> <small>ほんおん</small> <small>ゆうみょう</small> ○か×か?			
⑬	(1Fくつ箱のフロアにある木に書いてある) 教育目標(2) 【集団宿泊生活を通じて、規律・協同・〇〇・奉仕の精神を養う <small>きりつ</small> <small>きょうどう</small> <small>ほうし</small> <small>やしな</small> こと。〇〇に入る言葉は何?			
★	食堂の後ろに大きな絵が掲げてあります。何の絵かな? A 川 B 海 C 島 D 湖 E 滝			

※A・B・C・・・はどれか1つを記入してください。

順番	館内ウォーク/解答用紙1	解 答	答 え		
①	たいいくかん 体育館ステージ右側の防護さく上部に星の絵が掲げてあります。この星の名前は？ A.火星 B.水星 C.金星 D.木星 E.土星		E		
②	体育館の真ん中あたりから北はどっちの方向でしょう？ A.ステージ B.クモの巣ネット C.うんてい D.つりはしご		C		
③	しゆくはくしつ 宿泊室12の星は何座？ A.しし座 B.こと座 C.わし座		B		
④	「夏の大三角」は、ベガとアルタイルとあと一つは何だっけ？ 【ヒント】宿泊室の名前（星）の中に答えがあるよ！どの部屋かな？		デネブ		
⑤	宿泊室8の鳥は何て鳴く？		ホーホケキョ		
⑥	ミタッキーのモデルになった鳥は、何番の宿泊室？		3		
おまけ	ツバメが巣をつくる時に使うものは？ A.どろ B.小石 C.はりがね D.自分の羽		A		
☆	よくしつ (浴室に行く3F～2Fの階段おどり場に掲げている絵) お風呂に入っている動物は何？		イノシシ		
⑦	Fロビー どうぶつクイズ6問に挑戦 <small>ちょうせん</small>	クイズ①	1	クイズ④	2
		クイズ②	2	クイズ⑤	3
		クイズ③	3	クイズ⑥	2

※A・B・C・・・はどれか1つを記入してください。

順番	館内ウォーク/解答用紙2	解 答	答 え		
⑧	図書コーナー横の掲示板 星空の〇×クイズに挑戦	クイズ①	○	クイズ④	○
		クイズ②	×	クイズ⑤	○
		クイズ③	○	クイズ⑥	○
					
⑨	図書コーナー入口の上部に掲げてある【Dの鳥】の名前は? 図書コーナーにある「野鳥観察ハンディ図鑑 新・山野の鳥」を使 <small>すかん</small> って調べてみよう。 ※ヒント 図鑑のP14～P21のどこかに書いてあるよ。	コゲラ			
⑩	窓ガラスにタカの絵がはってあるのはなぜでしょう?	小鳥がぶつかるのを 防ぐため			
⑪	自然観察コーナー「三滝で見られる花や実」の写真を見て、 あなたがいちばん気に入った花や実はどれ? その名前を書いてね。	名前が書いてあれば OK			
⑫	ガラスケースの中のジオラマを見てください。 三滝の三つの滝の名前は、 <small>こま</small> 駒が滝、 <small>ほんおん</small> 梵音の滝、 <small>ゆうみよう</small> 幽明の滝である。 ○か×か?	○			
⑬	(1Fくつ箱のフロアにある木に書いてある) 教育目標(2) 【集団宿泊生活を通じて、 <small>きりつ</small> 規律・ <small>きょうどう</small> 協同・〇〇・ <small>ほうし</small> 奉仕の精神を <small>やしな</small> 養う こと。〇〇に入る言葉は何?	友愛			
★	食堂の後ろに大きな絵が掲げてあります。何の絵かな? A 川 B 海 C 島 D 湖 E 滝	E			

※A・B・C・・・はどれか1つを記入してください。

宝探しビンゴ(館内オリエンテーリング)

このビンゴは、^{しょうない}所内にある^{たからばこ}宝^{さが}箱を探して、
^{もんだい}問題^とを解くオリエンテーリングです。

^{さんかしゃ}参加者は、^{ほか}他の^{りようしゃ}利用者の^{めいわく}迷惑にならないよう以下の
^{まも}ルールを守って、^{たの}楽しく^{かつどう}活動してください。

ルール

その一 ^{いち} ^{はし}走らない・^{さわ}騒がない

その二 ^に ^{ほか}他のグループの^{じゃま}邪魔をしない

その三 ^{さん} ^あ会った人^{ひと}に^{あいさつ}挨拶をする

その四 ^{よん} ^{たからばこ}宝箱^みを見つけたら、そっと
^{ひら}開いて^{かくにん}確認する

その五 ^ご ^{かなら}必ず^お置いて^{ばしょ}あった場所に

^{おな}同じように^{もど}して戻す



宝探しビンゴ



IN 三滝少年自然の家

三滝少年自然の家の16の場所に宝箱がおいっています。その中には問題が書かれた紙が入っています。班のメンバーで相談して答えを書いてください。どこかで縦・横・ななめで正解が4つ並んだらビンゴ！！正解一つにつき3点、ビンゴが一行できると5点、全問正解で満点。さあどれだけ得点できるかな？

なまえ()

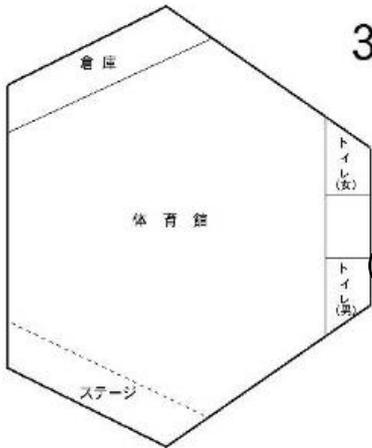
問題1	問題2	問題3	問題4
問題5	問題6	問題7	問題8
問題9	問題10 (サービス)	問題11	問題12
問題13	問題14	問題15	問題16

とくてん () てん
得点 () 点

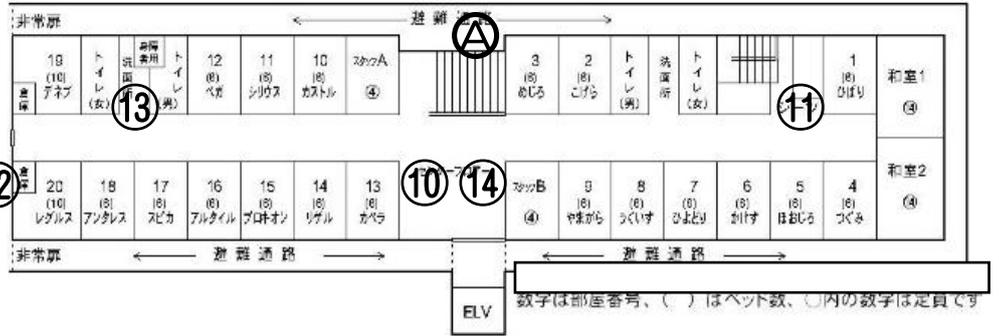
広島市三滝少年自然の家・広島市グリーンスポーツセンター



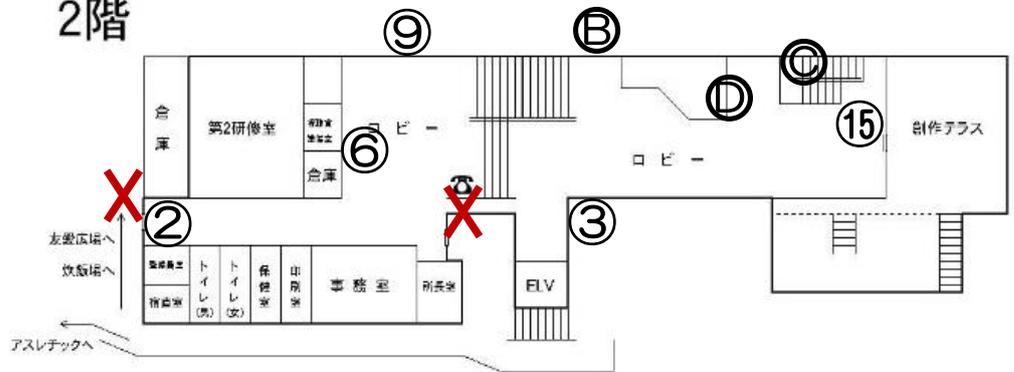
館内バードウォッチングオリエンテーリング



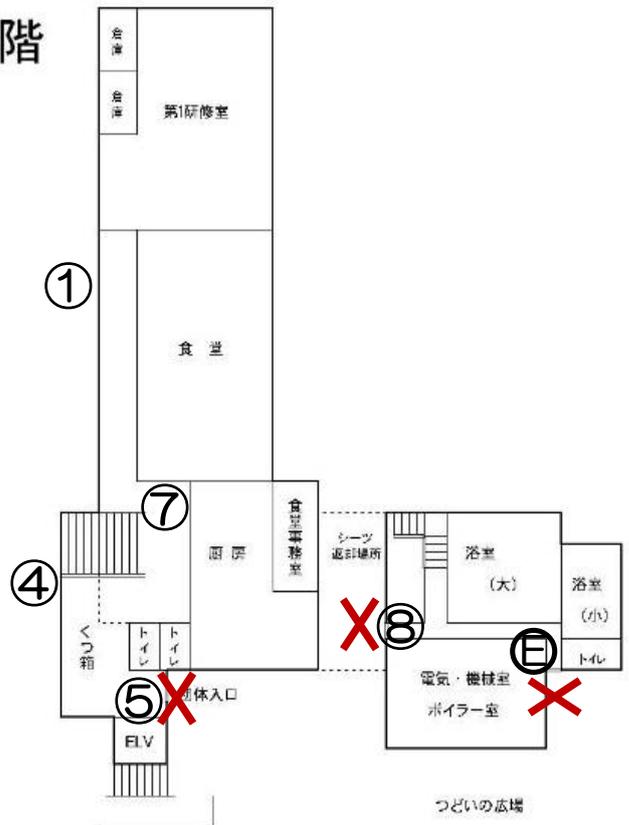
3階



2階



1階



三滝の山にかくれている
20羽の鳥たちをさがそう！

館内バードウォッチングオリエンテーリング

解答用紙

班名		名前	
----	--	----	--

スタート時刻	時	分	秒
ゴール時刻	時	分	秒
所要時間	時	分	秒

	鳥の名前		鳥の名前
1		1 1	
2		1 2	
3		1 3	
4		1 4	
5		1 5	
6		A	
7		B	
8		C	
9		D	
10		E	

※A～Eは、地図かくしに表示されていない、隠しポイントだよ。

ここで見つけた鳥たちは、みんなの家のまわりでも見られるかもしれないよ。

館内バードウォッチングオリエンテーリング(解答)

	とり 鳥の名前		鳥の名前
1	アオジ	1 1	ヤマガラ
2	ミヤマホオジロ	1 2	メジロ
3	シロハラ	1 3	ジョウビタキ
4	ホオジロ	1 4	ルリビタキ
5	エナガ	1 5	マヒワ
6	シジュウカラ	A	ウグイス
7	ベニマシコ	B	モズ
8	カワラヒワ	C	セグロセキセイ
9	ウソ	D	コゲラ
10	イカル	E	キクイタダキ

※A～Eは、地図に表示されていない、かくし隠しポイントだよ。

登山・ハイキング

三滝少年自然の家から登れる山は3つあります。

一つ目は高峠山で、標高は273メートルです。誰でも気軽に楽しめる散策コースになっています。山頂近くの岩場からの見晴らしも良く、広島市内や瀬戸内海が一望できます。

二つ目は宗箇山(三滝山)です。標高356メートル、山頂には宗箇山の名前の由来ともなっている浅野藩の家老「上田宗箇」という人が植えた松の4代目があります。山頂には少し広いところがあり、街並みや海を見ながらお弁当を食べることができます。

三つ目は大茶臼山です。標高413メートルで森の中を通ったり、急な階段を登ったりするので、コースとしては少しハードです。途中、車道を通る場所もあるので、車に注意しながら登山をしましょう。

また、三瀧寺巡りも楽しむことができます。宗箇山(三滝山)の谷間に位置し、三瀧観音として親しまれています。深山幽谷の趣が強く、信仰・憩いの地となっています。3つの滝と広島県の重要文化財は必見です。通年見学ができます。(三瀧寺連絡先 082-237-0811)

1 所要時間

高峠山登山	自然の家 → 展望台 → 高峠山 【10分】 【10分】
宗箇山(三滝山)登山	① 三滝少年自然の家コース 自然の家 → 高峠山 → 三瀧寺分岐 → 宗箇山山頂 【20分】 【20分】 【30分】
	② Aコース 三瀧寺登山口 → 本堂 → 三瀧寺分岐 → 宗箇山山頂 【5分】 【25分】 【30分】
	③ Bコース(現在工事中のため、通行不可) 登山口 → 大原山分岐 → 双子岩 → 宗箇山山頂 【15分】 【10分】 【25分】
大茶臼山登山	自然の家 → 高峠山 → 大茶臼山登山口 → 大茶臼山 【20分】 【30分】 【30分】
三瀧寺巡り	自然の家 → 三瀧寺 【20分】

※所要時間は目安です。

2 準備物 リュック、水筒、はきなれた靴(すべりにくく、靴底がしっかりしたもの)、タオル、軍手、皮膚の弱い人や虫に刺されやすい人は長袖のシャツ(かぶれ防止のため)

3 諸注意 一般道路を通る時は、車などに気をつけてください。
個人の所有物や地域を通るため、勝手に伐採などをしないでください。
全体のペースに合わせて、協力して登ってください。
ゴミは持ち帰り、動植物を大切にしてください。
火の始末に注意してください。



高埜山登山



山頂からの眺望

山頂標高 237m。広島市内を広く見渡すことができます。
天気が良くなすみのない時は、遠く周防大島（山口県）まで見通すことができます。

58



山頂付近

山頂付近にはグループでお弁当を楽しめる広さもあります。



展望台からの眺望

三滝少年自然の家からほど近い「高埜山」。小さいお子様からご年配の方まで、家族で登れる山です。自然の家から高埜山山頂までは、大人の足で20分～30分程度で登れます。

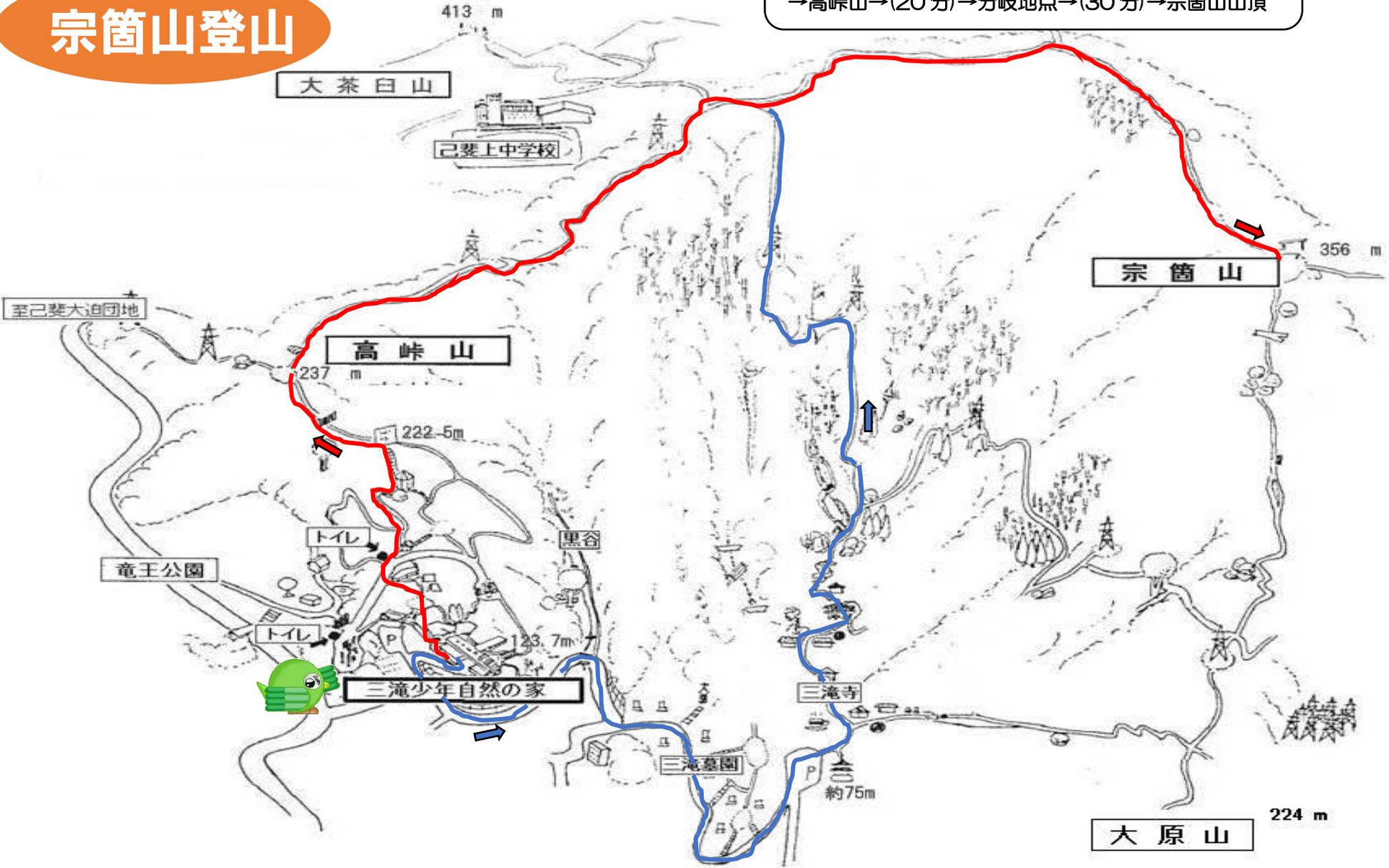
小さいお子様と一緒に十分楽しめる山です。
途中四季折々の植物・野鳥が楽しめます。
少し足を延ばして、自然を楽しんでください。

高埜山山頂と比べて、市内が近く感じる眺望です。
三滝少年自然の家から徒歩で10～15分程度。
短時間で絶景を堪能できます。

宗箇山登山

〈散策の一例〉
三滝少年自然の家→(15分)→展望台→(15分)
→高峠山→(20分)→分岐地点→(30分)→宗箇山山頂

59



アスレチックのご利用について

- アスレチック広場には20種類の遊具があります。
- 順路は設けていません。体力にあった遊具をご利用ください。
- リフトは危険をとまないので、小学4年生以上で引率者が指導できる団体のみ利用可能です。
- ※【リフト】の利用を希望される団体は、事前にご連絡ください。

利用時間 5～10月 8:30～17:00
11～4月 8:30～16:30

受付 事務室前の受付簿に日時、団体名（または個人名）、人数、入所時刻を記入して入場してください。

使用料 無料

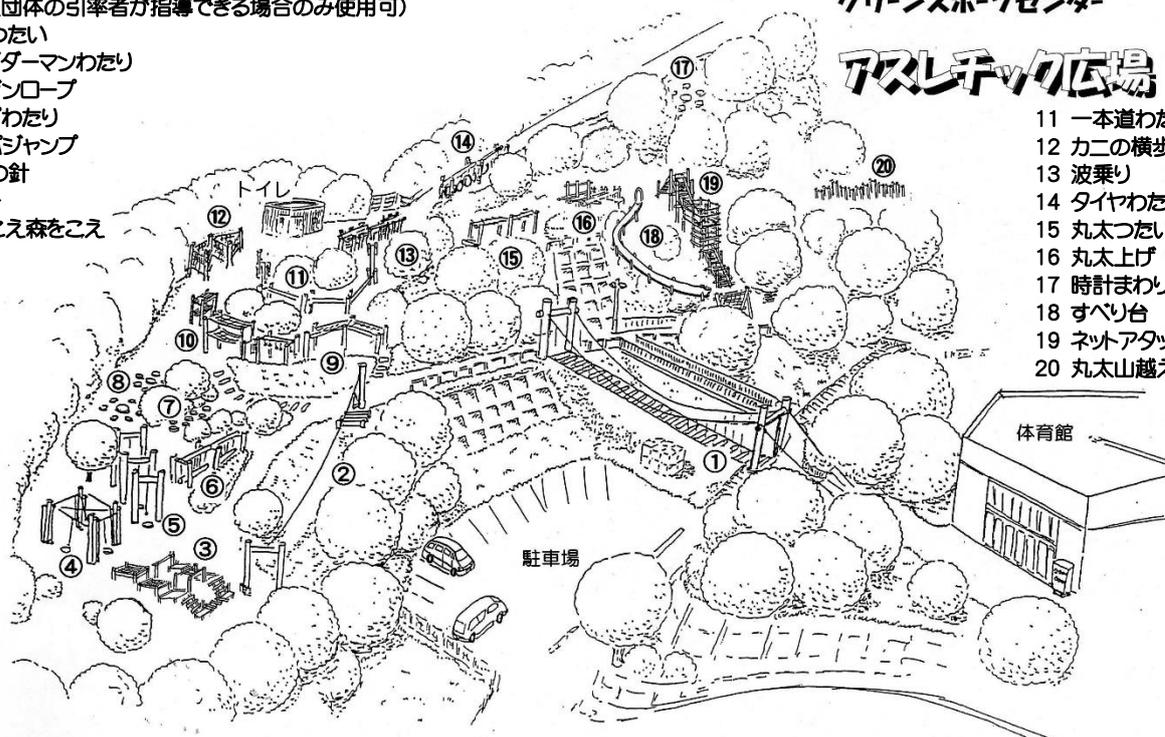
- 注意事項
- 喫煙、火気類の使用は厳禁です。
 - 施設内での飲酒、アルコール類の持ち込みはできません。
 - 犬などのペット、動物は連れて入れません。
 - 植物の採取はできません。
 - 弁当から、空き缶等のごみはすべてお持ち帰りください。
 - 遊具に異状がありましたら、利用を中止し職員にお知らせください。
 - ※山火事の防止に御協力ください。

- 1 冒険橋
- 2 リフト(団体の引率者が指導できる場合のみ使用可)
- 3 丸太つたい
- 4 スパイダーマンわたり
- 5 ターザンロープ
- 6 ロープわたり
- 7 ケンパジャンプ
- 8 時計の針
- 9 ラダー
- 10 丘をこえ森をこえ

グリーンスポーツセンター

アスレチック広場

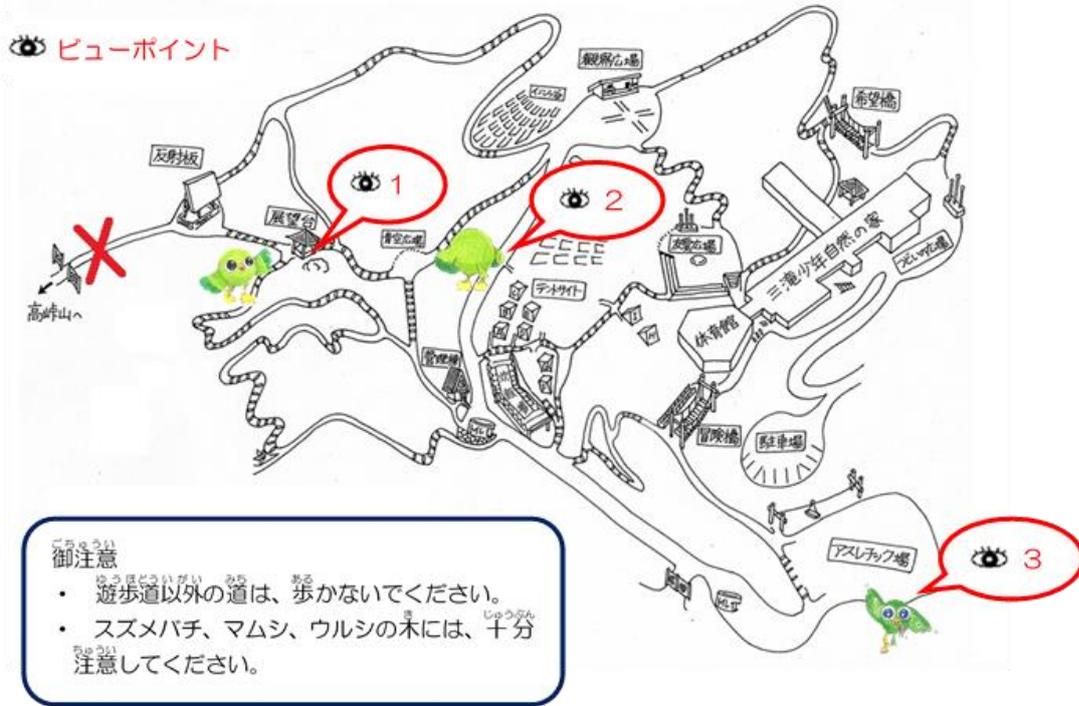
- 11 一本道わたり
- 12 カエの横歩き
- 13 波乗り
- 14 タイヤわたり
- 15 丸太つたい
- 16 丸木上げ
- 17 時計まわり
- 18 すべり台
- 19 ネットアタック
- 20 丸木山越え



ビューポイントめぐり

地図上に示したビューポイント（眺めのいい地点）をたどって、眺望のきくポイントで広島市の様子や瀬戸内海の海や島などを眺める。また、ポイントに書かれた文字を解答用紙に記入する。

ビューポイントめぐり



ビューポイントめぐり

IN 三滝少年自然の家

裏の地図にある3つのビューポイントを巡って素晴らしい景色を楽しみましょう！
3つのビューポイントにある文字を書いて事務室まで御持参ください。景品を用意しています。

ビューポイント①	ビューポイント②	ビューポイント③

広島市三滝少年自然の家・広島市グリーンスポーツセンター

野外炊飯

毎日、電気やガスで調理する食事。お金をかければなんでも美味しい食事が食べられる時代です。しかし、災害が起こって電気もガスも使えなくなった時、お金をだしても食べることができない時「野外炊飯」の知識と技術を持っていると飢えずにすみます。

仲間と一緒に材料を切り、火を起こし、まきを燃やして調理する。そして、仲間と一緒に食べる。少々失敗してもどんな料理よりも美味しい食事となります。何より皆で協力し合って作った「協力」は美味しさを引き出す「隠し味」になるからです。

活動時間：2時間～4時間

準備物

団体で準備するもの	施設で貸し出せるもの
<ul style="list-style-type: none"> ・食材（炊飯場の冷蔵庫に保管できます） ※ P67 の炊飯メニュー表にある食材は食堂に注文することができます。 ※ 他のメニューを希望の団体は持参してください。 ・新聞紙・マッチライター・雑巾及び布巾・石鹸（ハンドソープ）・洗剤・粉マケン・スポンジ・タワシ・箸・スプーン・コップ・木綿の軍手・お茶の葉・タオル・広島市事業ごみ指定袋 	<ul style="list-style-type: none"> ・「広島市グリーンスポーツセンター炊飯器具借用書」に記載の炊飯用具。（食器庫前で貸し出し・返却） ・アルコールスプレー（消毒用） ・まきは販売できます。 ※一束 360円

活動の流れ（例）

- | | |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 事前準備 | <ul style="list-style-type: none"> ◎食材、用具の受取・仕分け
（貸し出し物品は食器庫前） ・まな板、包丁の除菌 |
| 事前指導 | <ul style="list-style-type: none"> ◎食材、用具の受取方法の説明 ◎作業手順の説明 《諸注意》・安全面及び衛生面・ゴミの分別処理方法・片付けの要領等 |
| 調理・会食 | |
| 後片付け | <ul style="list-style-type: none"> ◎点検と確認 ・用具の洗い具合・返却方法（数の確認）・ゴミ分別の徹底・炊飯場の清掃 ・まきの残量の確認（束のままの余ったまきは返却できます。） |

(野外炊飯)安全に楽しく行うためのポイント

①やけどの予防

ア) 木綿製の軍手を着用する

※ 化繊のものや、滑り止めの付いているものは溶けて火傷のおそれがある。

イ) 熱いものをつかむ時は鍋つかみや革手袋などを使用する。

ウ) 炊飯場内を走らない。

②安全なまき割り

※ なたによるケガは深刻です。十分気をつけてください。できるだけまき割りは指導者の目の届く範囲で行いましょう。

◎ 割りやすい木を選ぶ

(節のある木は避ける)

◎ まきの割り方

・ まきを持つ手に皮手袋をはめる。

・ なたを持つ手は素手。

(滑り防止のため)

◎ まきを、なたの刃に当てたまま、まき割り台(丸太)の木に

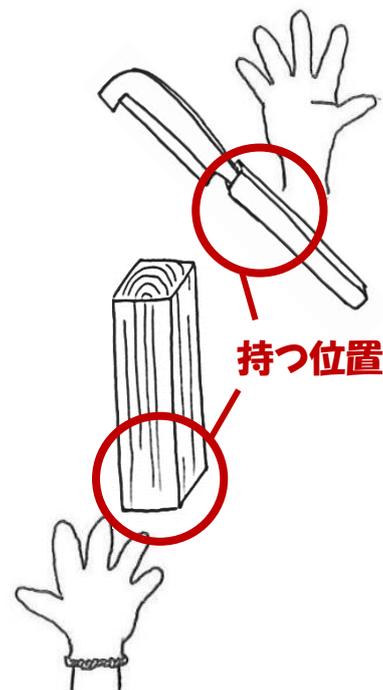
軽くたたきつけて、刃をまきにくいこませる。

◎ 刃がまきにくいこんだら、まきから手を離す。

(くい込んだ後はまきを手で持たない)

◎ 両手でなたを持ち、まき割り台にゆっくりと叩きつける。

※ まき割り台以外の所へたたきつけないこと。



③衛生対策

ア) 手をしっかり洗う。

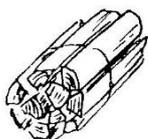
イ) 包丁、まな板をアルコールスプレーで滅菌する。(乾いた状態で噴霧する)

ウ) 肉と野菜の調理は別々のまな板、包丁を使うようにする。

(野外炊飯)火の起こし方

用意するもの

まき

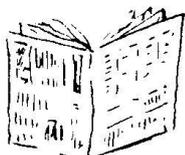


小枝

(乾いていないと火はつかない。)



新聞紙

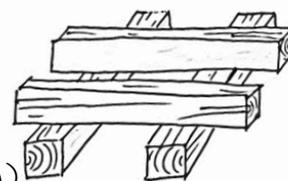


マッチまたはライター



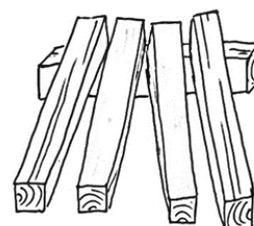
手順

- ① 空気が入りやすいように工夫してまきを組む。
(あらかじめ、なたでまきに切れ込みを入れておくと火がつきやすい)



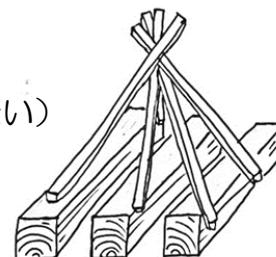
- ② 中に丸めた新聞紙を入れる。

- ③ 細かく割ったまきや小枝を並べる。



- ④ まきの追加は、空気が通りやすいようにまきを交差して入れる。

- ⑤ 火を弱くするには、組んであるまきをくずして広げる。(水はかけない)



ご飯の炊き方

《なべで炊く方法》

「炊飯用なべ」は、飯ごうに替わる新たな炊飯用のなべです。約 8 合のご飯を炊く事ができます。かまどで炊飯することもできます。

【なべでの炊き方】

○米を計って入れ、水で米をとぎ、白く濁った水は捨てます。5~6回繰り返すと澄んだ色になります。

○水の量・・・「コメの量+指の第一関節部分」の水の量を目安にしてください。

(個人差がありますので、気持ち多めに入れるとうまくいくようです。)

【炊飯用なべの利点】

○後片づけで洗う時、洗しやすい。

○一度にたくさんのお米が炊け、でき具合を途中ふたを開けて確認することができます。

【炊飯用なべの使用上の注意】

○目盛がありませんので、計量カップが必要です。

(野外炊飯)後片付け

ア) ゴミの分別及びその処理

●ごみは、原則お持ち帰りください。

ごみは全て（ダンボール、発泡スチロールの箱等も含む）お持ち帰りください。

ただし、可燃ごみについて、広島市事業ごみ指定袋を持参している場合は、事務所までお知らせください。

生ごみはしっかり水を切り、新聞紙等で包んでください。

※ 事業所用ごみ袋は、広島市指定のものに限ります。

イ) 食器等貸し出し物品の返却

○食器等物品は、すすや汚れをしっかりと洗い落とし、水気をしっかりと拭き取って、数を確認し、当施設の職員による点検を受けた後に、物品庫前に返却してください。

○なべ、やかんなどをかける前に、火のあたる面にあらかじめ洗剤（粉マケンを食器用洗剤で練ったもの）をはけで塗っておくとすす汚れが落ちやすいです。

※ 汚れが残っている場合は洗い直しをしていただきます。

ウ) かまどの清掃

○燃え残りのまきは、できるだけ燃やして灰にしてください。

○燃え残りや灰は、スコップを使って丸い缶に入れ、灰置場に持って行き、缶ごと入れてそのまま燃やしてください。（缶の中に水を入れないこと）

○「かまど」には絶対に水をかけないでください。急激に冷やすと煉瓦が割れます。

○まきを束ねてあった金輪は、再利用するので冷蔵庫横にある金輪置場にかけてください。

地面に落ちていると、引っかかって転倒する等事故の原因になります。

○金輪が切れてしまった時は、不燃ごみとして処分します。

エ) その他の清掃

○洗い場は、残飯等を残さないようにしてください。

○使った丸椅子は元の場所に戻し、机の上をきれいに拭く。

○炊飯場全体にほうきがけをする。

※全てが終了したら事務所に連絡してください。職員が点検をいたします。

『環境にやさしい野外炊飯のすすめ』

《メニューは洗い物が楽なものを選ぶ》

- スパゲッティ : ゆで汁は洗剤がわりになる。
ソースを作ったなべにゆで汁を入れておくと洗剤の量が少なくてすむ。
- 手巻きすし : 昆布、ツナなど調理済のものを利用するとなべを使わなくてすむ。
※ 但し、食中毒には十分注意してください。

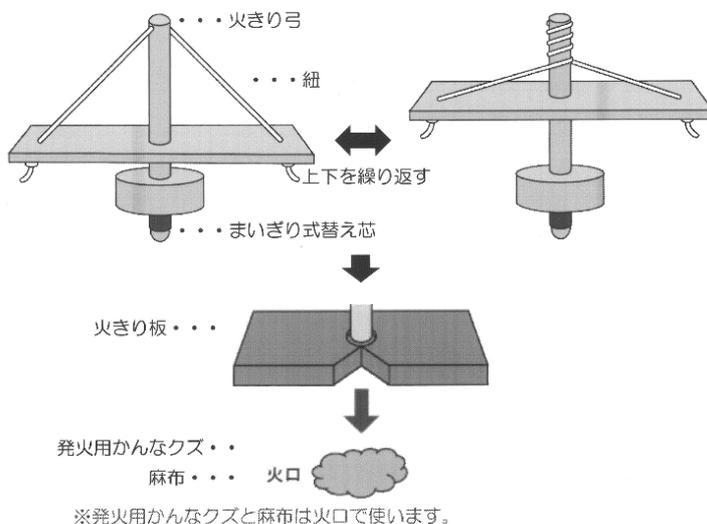
《米は1人0.8合を目安に》

- 小学生低学年は1人0.5合を目安にしましょう。

《まきの量の目安》

- 目安は、一つの「かまど」につき、1～1.5束です。
材料の準備が出来てから、まきに火をつけましょう。
(米をとぐ、野菜を切るなどの状況を見て、空焚きがないようにしよう。)

まいぎり式火起こしの仕方



<手順>

- ①火きり弓を回して、軸棒に紐を巻き付ける。
- ②火きり弓を下に押す。
- ③紐が巻き戻る反動を使って、火きり弓を上へ緩める。
- ④もくもくと煙が出てくるまで①～③を続ける。
- ⑤切り欠きからこぼれ落ちる真っ黒な粉が火種である。
- ⑥麻布と発火用かなクズで受けて、息を吹きかける発火する。

＜野外炊飯メニュー＞

食事料金

①～⑥ 570円/人 ⑧ 370円/人
⑦ 420円/人 ⑨ 230円~/人

①ビーフ野菜カレーセット

	材料名	6人前
ビーフ野菜カレー	牛バラ肉	360g
	玉ねぎ	2個
	じゃがいも	2個
	人参	1本
	カレールー	150g
	サラダ油	60g
	水	1450cc
サラダ	かにカマ	6本
	レタス	半玉
	キュウリ	1本
	ドレッシング	6p
デザート	ゼリー	6個
米	小学生	690g
	中学生	900g

②クリームシチューセット

	材料名	6人前
クリームシチュー	鶏もも肉	480g
	玉ねぎ	2個
	じゃがいも	2個
	人参	1本
	シチューの素	180g
	サラダ油	60g
	水	1450cc
サラダ	かにカマ	6本
	レタス	半玉
	キュウリ	1本
	ドレッシング	6p
デザート	ゼリー	6個
米	小学生	630g
	中学生	840g

③ハッシュドビーフセット

	材料名	6人前
ハッシュドビーフ	牛バラ肉	420g
	玉ねぎ	2個
	ハヤシルー	210g
	サラダ油	60g
	水	1450cc
サラダ	かにカマ	6本
	レタス	半玉
	キュウリ	1本
デザート	ドレッシング	6p
デザート	ゼリー	6個
米	小学生	630g
	中学生	840g

④牛皿セット

	材料名	6人前
牛皿	牛バラ肉	480g
	玉ねぎ	1個
	ねぎ	1束
	系こんにゃく	1袋
	えのき	1束
	割り下(牛丼の素)	450g
サラダ	かにカマ	6本
	レタス	半玉
	キュウリ	1本
	ドレッシング	6p
デザート	ゼリー	6個
米	小学生	630g
	中学生	840g

⑤鶏肉の卵とじセット

	材料名	6人前
鶏肉の卵とじ	鶏もも肉	600g
	卵	6個
	玉ねぎ	2個
	ねぎ	1束
	干し椎茸	6枚
	割り下	720cc
	割り下	720cc
サラダ	かにカマ	6本
	レタス	半玉
	キュウリ	1本
	ドレッシング	6p
デザート	ゼリー	6個
米	小学生	630g
	中学生	840g

⑥すき焼きセット

	材料名	6人前
すき焼き	牛バラ肉	420g
	玉ねぎ	1個
	ねぎ	1束
	白菜	600g
	系こんにゃく	1袋
	えのき	1束
	豆腐	1丁
	うどん	1玉
	割り下(すき焼きの素)	450g
	割り下	450g
サラダ	かにカマ	6本
	レタス	半玉
	キュウリ	1本
	ドレッシング	6p
デザート	ゼリー	6個
米	小学生	630g
	中学生	840g

⑦豚汁セット

	材料名	6人前
豚汁	豚バラ肉	240g
	大根	240g
	人参	1/2本
	こんにゃく	1枚
	ごぼう	150g
	里芋	12個
	ねぎ	1束
	だしの素	24g
	みそ	120g
	サラダ油	30g
	水	1200cc
	その他	ふりかけ
その他	のり	6袋
米	小学生	630g
	中学生	840g

⑧みそ汁セット

	材料名	6人前	
みそ汁	玉ねぎ	1個	
	ねぎ	1本	
	豆腐	1丁	
	油揚げ	30g	
	わかめ	6g	
	だしの素	24g	
	みそ	120g	
	水	1200cc	
	その他	ふりかけ	6袋
		のり	6袋
バナナ		6本	
米	小学生	630g	
	中学生	840g	

⑨ホットドッグ

	材料名(1本分)	1人前
ホットドッグ	パン	1本
	ロングウィンナー	1本
	キャベツ	50g
	ケチャップ	1P
	バナナ	1本

⑩その他

- ・三滝うどん (570円/人)
- ・焼き肉セット(金額、応相談)

三滝うどんの作り方

材料（8人分）

- ・小麦粉(1kg)・うどんだしの素・しょうゆ
- ・砂糖・塩・ねぎ・かまぼこ・味付けあげ・てんぷら

しっかりこねれば、おいしさ100倍!

作り方

- ① しっかり手を洗う。シートを拭く。道具は水洗いをして、ふきんで拭く。
- ② ボールに粉(1kgの7~8割)を入れる。
- ③ 塩水を計量カップに取り、少しずつ入れて、生地が一つにまとまるように混ぜる。
粉800gに水450cc くらい 塩は大さじ3杯くらい

注意!

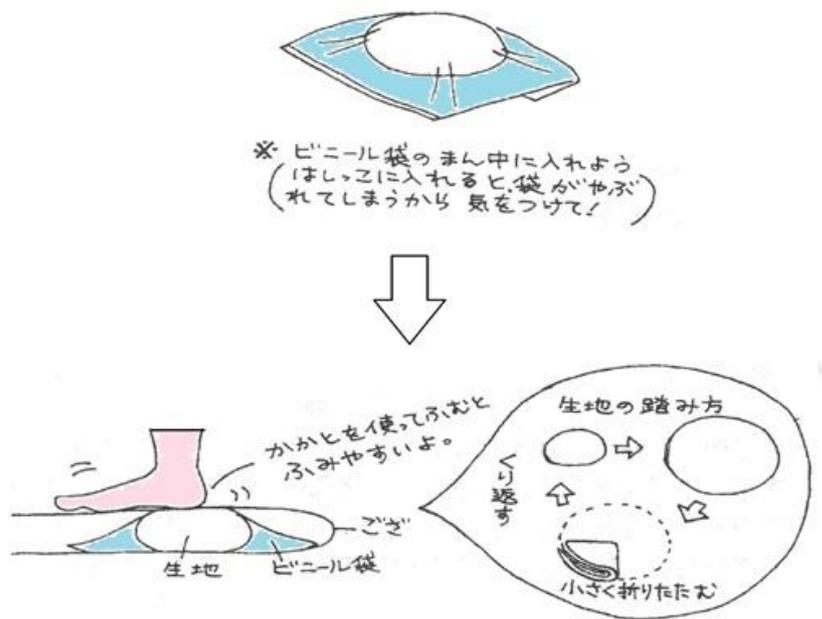
- ・ 塩水を一度にたくさん入れてしまうと、生地にならない。



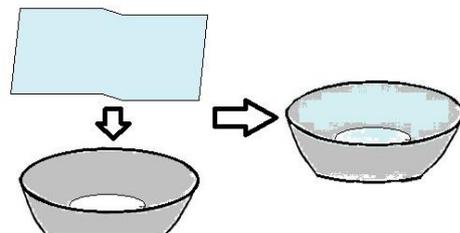
- ④ 生地が一つにまとまって、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
合わさったら、こねて1つの玉にまとめる。

<さらに、こねる場合>

ねり玉をビニール袋の中に入れてゴザの間に挟み、上から踏んで広げる。
平たくなったら、小さくたたんで、また上から踏んで広げる。(10回繰り返す。)



⑤ 1つの玉にふたたびまとめ、ボールの中に入れてラップをして寝かせる。(30分)



⑥ シートの上とめん棒にしっかりと粉をはたいて、生地をうすく均一にのばす。(3mm)

注意!

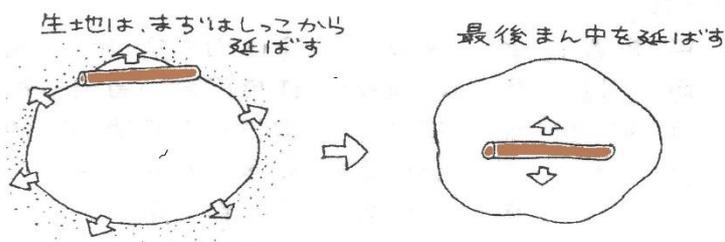
- ・しっかりと粉(打ち粉)をしないと、シートに生地がくっついてしまうので、生地がシートの上でするすると動くことを常に確認する。のばしている最中に打ち粉をして、裏返したり向きを変えたりしながらのばします。



⑦ 打ち粉をしたまな板の上でつづら折り状に重ねて、好みの太さに切る。

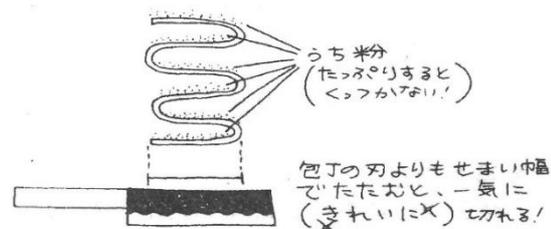
注意!

- ・ つづら折り状にする時に、あいだに打ち粉をしないと、くっついてしまう。
- ・ シートの上で切らない。傷がついて、次の人が使えなくなる。



⑧ 切った生地は1本に延ばしてバットへ並べる。

⑨ 生地をゆでる。



⑩ ゆであがったうどんを、水を半分入れたバケツにとる。

⑪ 水道のところへ持って行って、ザルを使って水洗いする。

⑫ 水200cc×人数分とうどんだしの素、好みの大きさに切ったかまぼこ・ねぎ・味付けあげ、てんぷら、うどんを入れて煮込めばできあがり。



ピザ窯の利用について

(必ず下見を行い職員と打ち合わせをしてください)

持参するもの

- ・炭9kg/1窯 (季節により量は変わる)
- ・軍手 ・エプロン ・クッキングシート ・食材 など

施設の貸し出しもの

- ・プロア ・油を含ませた木くず ・点火用バーナー
- ・火ばさみ ・十能 ・掻き出し棒 ・ピザピール ・ピザパン
- ・革手袋 ・ペール缶 ・温度計 など



注意事項

- ・かまどを汚さない。
- ・扉は壊れやすいので、はずしたら床に置く。(窯の縁に置いたりぶついたりしない)
- ・市販の着火剤は使用しない。(木くずは自然の家で用意します)

利用手順

- ・ピザ窯に煙突をとりつける。
- ・ピザ窯の下の部屋に炭を5kg程度入れ、手前に油を含ませた木くずを入れる。
- ・木くずに火をつけ、落ち着いたら扉を閉める。
- ・小窓からプロアで風を送り、炭全体に火をつける。
- ・炭の量が減ってきたら追加の炭を入れる。(2kg程度)
- ・上の部屋が450℃を超えれば(炭を入れて1時間程度)、その後、3時間程度の調理が可能である。
- ・ピザ窯の後片付けは、下の部屋に残っている炭や灰をペール缶に移す。(ほうきは使わず、火ばさみや専用の掻き出し棒などで取り除く)
- ・ペール缶を炭置き場に持っていく。
- ・煙突は最後にはずし、T型の煙突のみかぶせる。

⑨ ピザ窯やペール缶に水をかけて、火を消さない。

⑩ ピザ窯を置いている棚に扉を置かない。



ピザ窯をつかった料理＜参考例＞

【ピザ】

ピザ生地材料（直径約25cm×2枚）

- 強力粉250g（又は、強力粉・薄力粉それぞれ125g）
※強力粉が多ければ、ふっくらした生地になります。
- ドライイースト 2.5g ・砂糖 小さじ2 ・塩 一つまみ
- ぬるま湯 90cc ・オリーブオイル 大さじ1

ピザの具

- ・トマトソース ・ベーコン ・玉ねぎ ・ピーマン ・コーン ・チーズ など

持参物

- ・食品ラップ ・小分け用ビニール袋 ・はかり ・ビニール手袋
- ・ピザカッター など

＜手順＞

ピザ生地づくり

- ・強力粉、ドライイースト、砂糖、塩をボールに入れ混ぜる。
- ・混ぜたらぬるま湯を入れこねる。
- ・ある程度こねたら、オリーブオイルを入れてこねる。
- ・混ぜた生地をボールから出して、机上でこねる。
（耳たぶの柔らかさになるまで）（10分程度）
- ・生地をボールに入れ、ラップなどで蓋をしてねかす。
（膨らむ時間は気温によって変わる）
- ・約2倍の大きさに膨らんだら空気を抜いて（グーでやさしく押す程度）丸めなおす。
（外側が破れたような生地の場合は、濡れた布巾をかける。）
- ・再度、ボールに入れラップなどをかけて置いておく。
- ・2倍くらいに膨らんだら、ピザ生地を半分にして布巾をかぶせて置いておく。

ピザの下準備

- ・クッキングシートの上でピザ生地を伸ばし、具を乗せる。
- ・生地の周辺は具をのせずにあけておく。

ピザを焼く

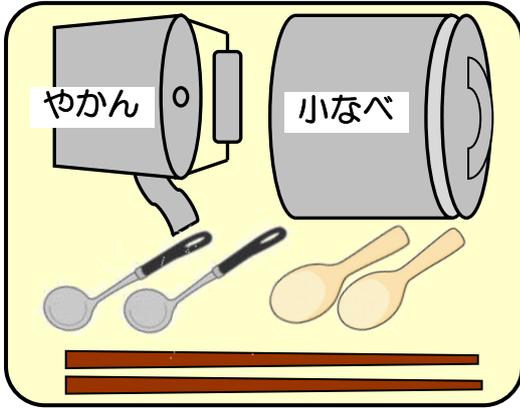
- ・上の部屋の温度が420℃～450℃ぐらいになったら、クッキングシートに載せたピザ生地をピザパンに載せて入れ、扉をしめる。
- ・1分間くらいで扉を開け、焼き具合をみてピザを半回転させ、扉を閉める。
- ・さらに1分後に焼き具合を確認する。
- ・焼けていればピザピールを使って取り出す。

【その他の料理】

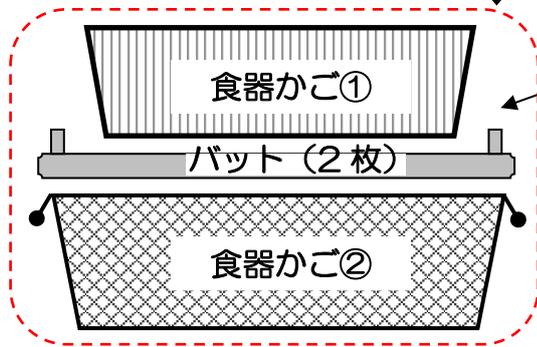
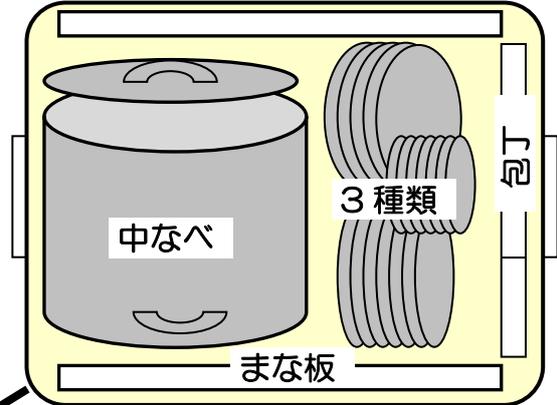
- ・下の部屋に炭を入れ420℃以上に熱している間に、ジャガイモやサツマイモを濡れた新聞紙とアルミホイルに包み上の部屋に入れます。30分から40分でおいしい焼きいもができます。
- ・料理を終えた余熱を利用して、ローストチキン、ビーフシチューや焼き鳥なども作ることができます。

貸し出し用炊飯セット

炊飯セット 食器かご①



食器かご②



- 中なべ (1)
- 小なべ (1)
- バット (2)
- まな板 (2)
- やかん (1)
- 食器 (3種類・各10)
- 包丁 (2)
- さいばし (1)
- おたま (2)
- しゃもじ (2)

うどん作りセット

- シート
- どんぶり
- ボール
- ざる
- まな板
- めん棒
- 玉杓子
- 計量カップ
- 包丁
- こま板
- 網杓子
- 杓子
- バケツ
- 大なべのふた
- 大なべ



バーベキューセット

金網
鉄板
グリル



金網
ホイールコンロ
炭受け

利用者側で用意していただくもの



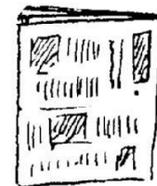
粉マケン



食器用洗剤



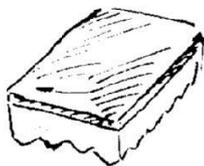
マッチ



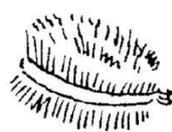
新聞紙



ふきん



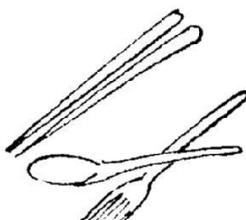
スポンジ



たわし/金たわし



広島市事業ゴミ指定袋



はし(スプーン・フォーク)



コップ



軍手



なべつかみ

キャンプファイア

(1) 意義

キャンプファイアは、キャンプ生活で流した汗と感動で創ります。自然に抱かれながら、指導者の指導のもと参加者がひとつの火を囲み、一体感を味わいながら心の底から楽しむことで、さらに人間として成長する…それがキャンプファイアです。ただ、大騒ぎをして時間がくれば終わりというのでは、本来の姿とは言えません。

自らを焦がして、明るく、暖かく燃え上がる炎は、自然のすばらしさや友情の大切さ、思いやり、やさしさ、郷愁、反省等を語りかけてきます。心を開き、結び、明日へ向かう願いをもちながら、ファイアは焚かれなければなりません。

(2) 隊形

人の「和」を象徴し、すべての人の顔が見え、全員が明るく輝くことのできるシングルサークル(一重円)が基本です。人数が多くシングルサークルで入りきらないときは、ダブルサークル(二重円)にしてもかまいません。

(3) 点火の方法

- ① トーチ点火
- ②マジック点火
- ③ 火矢点火
- ④ その他



トーチによる点火が失敗も少なく一般的ですが、薬品を使った不思議なマジック点火や、火矢によるダイナミックな点火も、参加者の心に強く響きます。ただし危険を伴うこともありますので、いずれも十分な注意と配慮が必要です。

(4) スタッフ

- ① 営火長 1人
キャンプファイアの責任者で、グループの代表者が務めます。
- ② エールマスター 1人
プログラムを進行・展開します。明るく元気よくはきはきと進行します。
- ③ ファイアキーパー 2～3人
その名のとおり火守り役。プログラムに合わせて炎の強弱を演出します。
- ④ サブリーダー 数人
エールマスターを助けながら、ゲームやソング・ダンス等を担当します。
- ⑤ 点火係 1～数人
トーチをもって入場し、「点火の言葉」を述べた後、営火長の合図により点火します。
- ⑥ 献詞係 1～数人
「誓いの言葉」を述べたり、最後に「感想」を述べたりします。
営火長、エールマスター、ファイアキーパーは必ず必要で、他の係はプログラムに応じておきます。

(5) 日暮らしのつどい

キャンプファイアの導入プログラムとして、ファイア場から少し離れた場所で「日暮らしのつどい」を行います。

エールマスター・サブリーダーによって、キャンプファイアの説明と、ファイアの中で歌う歌やゲームを中心に行い、最後は心をしずめるつどいにします。

(6) キャンプファイアの流れ(例)

部	No.	プログラム例	備 考
I 部	1	入場	無言無灯火。静寂の中でシングルサークルになる。営火長、エールマスターはあらかじめ立っておく。
	2	歌「遠き山に日は落ちて」	心をひとつにして、つどいの歌を歌う。歌いだしはエールマスターがおもむろに。
	3	トーチ入場・点火	点火係がトーチを持って入場。営火長の「点火」の合図で井桁に火をつける。
	4	歌「燃えろよ燃えろ」	炎が高く大きくなっていくのにあわせて、1番を何度も繰り返して歌う。歌声も次第に大きく強く。
	5	営火長つどいの詞	キャンプの願い、ファイアへの期待を、火になぞらえつつ心をこめて語る。
II 部	1	歌「大きな歌」	明るく元気にII部へ移行する。ギターの伴奏があるとなお盛り上がる。
	2	円のままできるゲーム	・指キャッチ ・あんたがたどこさ ・ふるさと ・チョットグッとパー など
	3	二人組交流ゲーム	・キャンプだホイ！ ・あたまであくしゅ ・親指小指 ・親指と親指がコツツンコ など
	4	動物園へ行こうよ	キャンプファイアの定番。盛り上がること間違いなしのプログラム。エールマスターの腕の見せどころ。
	5	鳴き声集まり	班やクラス以外の友だちと交流を持つ機会を設ける。鳴き声ではなく、歌声集まりでもおもしろい。
	6	大声大会のうた	グループ対抗の大声大会で、心と体を解き放つ。営火長が審査委員長をすると盛り上がるかも。
	7	かもつれっしゃ	子どもたちに人気が高いのはなんと言ってもジャンケン系のプログラム。必ずひとつ以上は入れたい。
	8	ダンス	あらかじめ練習する時間がなければ、すぐにリーダーのマネができるような簡単なダンスがよい。
	9	太郎くん次郎くん	汗を流すぐらいにしっかりと。スタッフも参加者も我を忘れて思い切り動く。
	10	こげよマイケル	大きな声で！女の子だけで！男の子だけで！スタッフだけで！…最後は心の中で歌い、静寂へ。
III 部	1	サイレントタイム	全員で大地に還っていく火を見つめながら、エールマスターが静かに感動的に今の想いを語る。
	2	トワリング	トワリングができるスタッフがいれば、ここで行うとより感動的なIII部になること間違いなし。
	3	営火長まとめの詞	明日への希望、勇気、活力がみなぎるような言葉を静かにやさしく、参加者に語りかける。
	4	歌「今日の日はさようなら」	全員で合唱、最後はハミング。闇に溶け込むようにやさしく歌う。
	5	退場	ハミングにのせて退場。余韻に浸りながら、静かで落ち着いたまま退場していくイメージ。

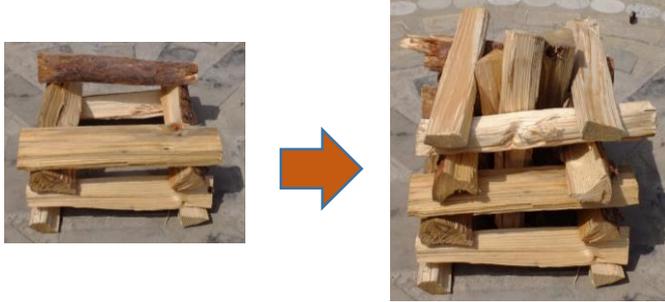
※スタンプを行う場合は、II部のゲームやダンスをコンパクトにまとめ、合間にテンポよく発表する。

(キャンプファイア)薪の組み方

薪の組み方の参考です。人数や天候に応じて、井桁の形や大きさを工夫してください。
井桁が組めたら、ファイアサークルの周囲に追加用の薪を並べておきましょう。

※ 原則、職員による指導・補助は行いません。

①



②



③



④



⑤



「キャンプファイア & ナイトウォーク」モデルプログラム

モデルプラン所要時間 70～80分

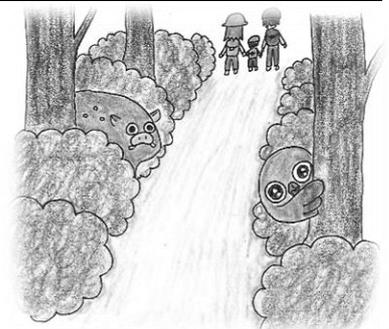
No.	プログラム	内容	備考
キャンプファイア1部 (所要時間 15分程度)			
1	入場		
2	歌「遠き山に日は落ちて」	口ずさむ(小さな声で) BGMを流しながら	
3	トーチ入場～点火		
4	歌「燃えろよ燃えろ」	口ずさむ(小さな声で) BGMを流しながら	
5	営火長つどいの詞		
6	ナイトウォーク詳細説明	ルール・注意事項などの説明	

ナイトウォーク (所要時間 40～50分程度)		
7	<p>○(数分程度間隔を空けて)グループ毎にスタート</p> <p>○雑魚寝ポイント：静かに寝ころんで自然を感じてみよう。(感じた事を俳句にしてみても面白いよ。)</p> <p>○課題ポイント：コース内に課題ポイントを設けてみる 課題例：暗がりの宝探し</p> <p>「な」「か」「ま」文字一つを書いたカードを事前に準備してポイント付近に隠す。カードは大き目のが良い。 暗がりで目を凝らしながら協力してカードを探す。 文字を組み合わせてできる言葉は、野外活動のテーマとなる言葉や、ファイア2部の火文字や営火長結びの詞に繋がるようなものがよい。</p> <p>○帰着後、グループ毎で振り返り</p>	<p>○安全面への配慮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・懐中電灯を持たせる ・ランタン*をコースの要所に置く (※ランタン：自然の家貸出物品 12個・電池は団体準備) <p>○課題準備物：ブルーシート・ゲームグッズなど</p>

キャンプファイア2部 (所要時間 15分程度)			
8	ふりかえりの時間	静寂な時間を設ける	
9	歌「今日の日さようなら」	口ずさむ(小さな声で) BGMを流しながら	
10	(演出：ロード缶・火文字など)	火文字の言葉例：なかま	○火文字準備物：荒縄・ぼろ布・灯油・バケツ ○ロード缶準備物：空き缶・ぼろ布・灯油
11	営火長結びの詞		
12	退場		

準備物：

薪 10束程度・新聞紙・灯油 1ℓ・トーチ 2本・新聞紙 1日分・ライター等・アンプ 1台・延長コード 1巻・ビニール袋数枚・軍手数組・皮手袋 1組・懐中電灯



ナイトウォーク コース(例)

所要時間：40分程度（ポイント滞在時間含む）



しゃしゃんぼ岩



宿泊研修活動

小・中学校、高校、大学、専門学校、企業、そのほか各種団体等の研修の場として利用できます。

100人収容の研修室1室、60人収容の研修室1室、和室24畳×2室（ふすまを外して1室にすることも可能）があります。和室では、お花、着物の着付け等の研修もできます。

日ごろの活動場所から離れ、自然に囲まれた心安らく環境の中での研修は、研修効果が一層向上することが期待できます。

視聴覚機器も無料で貸し出します。研修室の使用料は無料です。

寝食を共にしながら行う研修は、知識の向上はもとより、コミュニケーション能力の向上、相互理解、チームワークづくりなど副次的効果を大いに期待できます。

【宿泊棟】

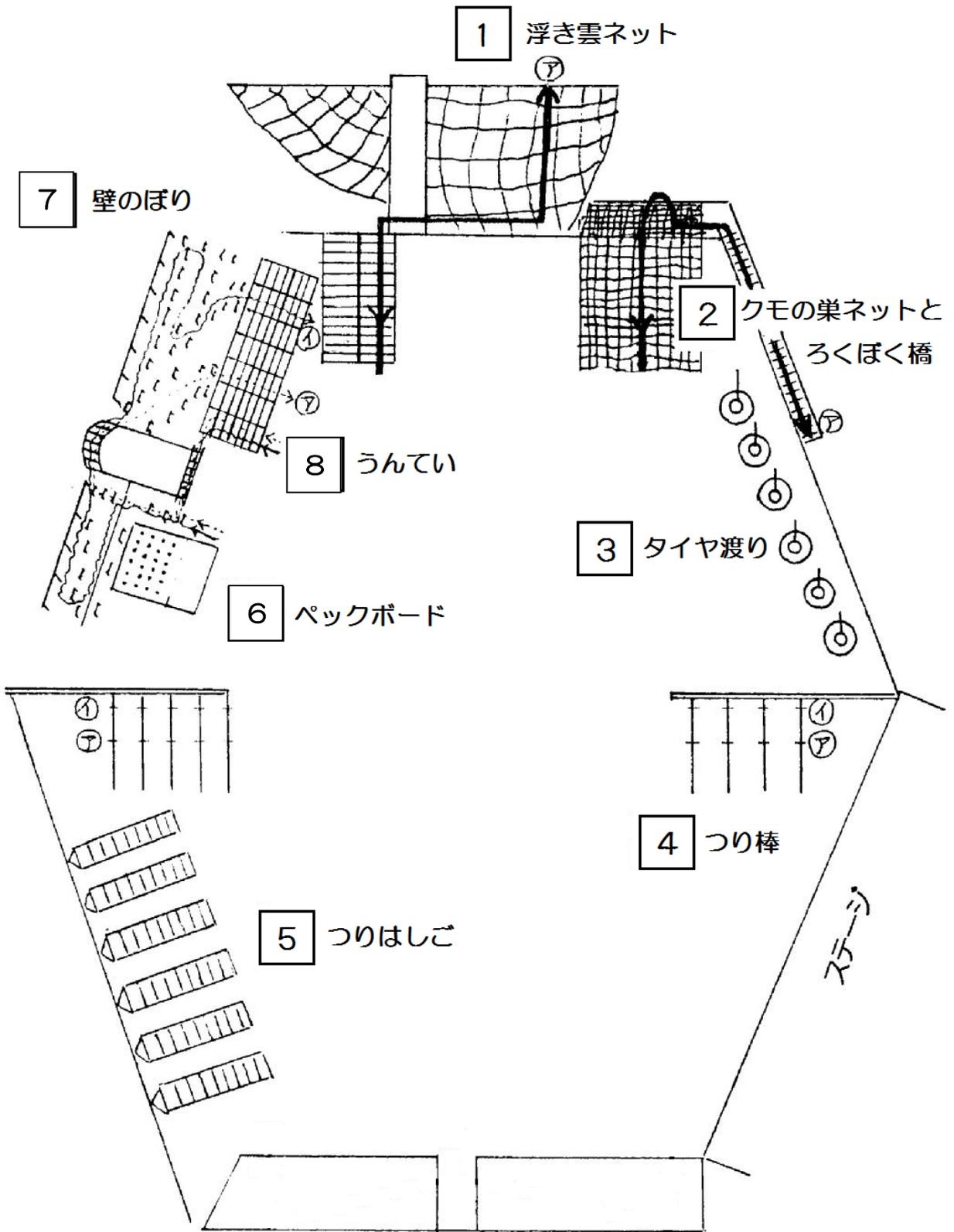
区 分	設 備、規 模
宿泊室（ベッド）	20室 2段ベッド 8人×18室 10人×2室 定員 164人
和室	2室 14人×2室 定員28人 研修室兼用
スタッフ室	和室2室 4人×2室 定員8人
研修室	約100人収容1室 約60人収容1室
食堂	192人収容
浴室	大浴場1室（1回約30人入浴可） 小浴場1室（1回約20人入浴可） シャワーあり
トイレ	各階 男・女（洋式あり）
洗面所	1階 1カ所 3階 2カ所
その他	2階 給湯器・自動販売機 各階 冷蔵庫

【体育館】

区 分	設 備、規 模
ホール	バレーボール、バドミントン、バスケットボール、ソフトバレー、ドッジボール、長縄飛び、卓球、トランポリン、ドミノ
ステージ	合唱、合奏、演劇 など
トリム	屋内トリム8種類

※ 貸し出し可能物品については、100ページをご覧ください。

屋内トリム配置図



体育館の使用について

体育館や体育館の物品・遊具を使用する場合には、事前に職員の許可を得てから使用してください。

- 体育館の壁近くにあるものは「安全柵」です。遊具ではありません。



安全柵

屋内トリムの使用について

- 体育館に設置している室内トリムは、体力づくり・健康増進のために設置しているため、一般的な遊具とは異なります。
- このため、子どもたちだけで使用することはできません。
- 必ず保護者（指導者）の責任のもと、発達段階に応じて使用方法や注意すべき内容（高さ制限など）について理解させるとともに、マットを敷くなどの安全管理に努めてください。（落下等によるケガの防止）
- 原則として、一つのトリムについて、一人以上の保護者（指導者）がついて使用してください。
- 運動ができる服装で使用してください。
- 準備運動をするなど、ケガの予防に努めてください。

積み木あそび

フランス生まれの木製ブロックを使って、グループで協力して高く積み上げることを競ったり、全員で協力して「ナイアガラの滝」等を創ったりすることができます。

- (1) ねらい 仲間と協力して作品を創りあげることで、仲間と協力することの大切さを確認することができます。
- (2) 対 象 小学生以上
- (3) 時 期 通年
- (4) 所 要 時 間 1時間～2時間
- (5) 場 所 第一研修室, 体育館
- (6) 服装と準備物 ④動きやすい服装、室内シューズ
⑤木製ブロック（1箱 約 1,000 ピースが 10 箱あります。）
- (7) 実 施 方 法 ① 準 備 木製ブロックを必要分だけ出してください。
② 説 明 引率者により活動についての説明・指導と実施上の注意をしてください。（制限時間は、団体で設定してください）
③ 活 動
④ 片付け 木製ブロックを元あった通りに片付けてください。
※ 箱に木製ブロックを収める際には、箱を揺すりながら入れると納めやすいです。
※ 1,000 ピースを箱に入れると、箱の上側の線の高さになります。
- (8) 実施上の注意 ① 木製ブロックは、大切に扱ってください。
② 木製ブロックを人にむけて投げたり、他人の作品を故意に崩したりする（邪魔する）ことはしてはいけません。

(9)活動例

①チャレンジ 10 (所要時間 15~30分)

作品見本の写真を見て考え、同様の作品を仕上げます。ブロックの基本的使い方になれるための導入プログラムです。

②高さ比べ競争 (所要時間 30分程度)

班対抗でブロックを積んだ高さを競います。作戦タイムを2~3分程度設けます。

その後制限時間を設定(5~10分)し、グループで競います。

③ナイアガラの滝 (所要時間 30~60分程度)

説明パネルを用いて作り方の説明を行い、ナイアガラの滝を作成します。

完成したら、カウントダウンに合わせてナイアガラの滝を崩しましょう。

(滝が流れるようにゆっくりと崩れていきます。)

④自由創作 (所要時間 60分程度)

テーマを決め作品作りを行います。完成後に各班の作品発表をしたり、講評をしたりします。

⑤ふりかえり・片付け

ふりかえりをして感想を共有することで、ねらいがより深まります。

活動後は、ブロックの片付け・会場の清掃をお願いします。

ドミノ牌を使ったあそび

ドミノ牌を立て並べて列を作り、この列の端にある牌を倒します。倒されたドミノ牌は隣の牌を倒し、倒された牌はさらに隣の牌を倒します。この連鎖ですべてのドミノ牌が倒されることとなります。途中で倒れないようにドミノ牌を並べ上げる達成感や、牌が倒れる様子の美しさなどを楽しむ遊びです。

- (1) ねらい 仲間と協力して並べ上げることで、仲間と協力することの大切さを確認することができます。

- (2) 対 象 小学生以上

- (3) 時 期 通年

- (4) 所 要 時 間 1時間～2時間

- (5) 場 所 第一研修室, 体育館

- (6) 服装と準備物 ㊦動きやすい服装、室内シューズ
㊧ドミノ牌 (2,500 片あります。)

- (7) 実施方法 ① 準 備 ドミノ牌を必要分だけ出してください。
② 説 明 引率者により活動についての説明・指導と実施上の注意をしてください。(制限時間は、団体で設定してください)
③ 活 動
④ 片付け ドミノ牌を元あった通りに片付けてください。
※ 箱にドミノ牌を収める際には、箱を揺すりながら入れると納めやすいです。

- (8) 実施上の注意 ① ドミノ牌は、大切に扱ってください。
② ドミノ牌を人にむけて投げたり、他人の作品を故意に崩す(邪魔する)ことはしてはいけません。

キャンドルのつどい

(1) 概念

キャンドルのつどいは、キャンドルを囲み静粛な雰囲気の中、スタンツなどをおこなうことで仲間との親睦を深めることができます。また、天候に左右されることなく活動できます。

(2) 意義

- キャンドルのつどいを経験し、友情、連帯感を強める。
- 信頼と友情を生み出す。
- 静かに自己を見つめ、振り返る機会を持つ。
- 明日への希望と勇気を与える。

(3) 隊形

人の「和」を象徴し、すべての人の顔が見え、全員が明るく輝くことのできるシングルサークル(一重円)が基本です。人数が多くシングルサークルで入りきらないときは、ダブルサークル(二重円)にしてもかまいません。

(4) 役わり

① 営火長 1人

全体のまとめ、火の神の言葉を言う。

② 司会 1人

プログラムを進行・展開します。明るく元気よくはきはきと進行します。

③ 火の守り 2人

屋外で火の使いのろうそくを点火し、室内灯の点灯と消灯をします。

④ ソングリーダー 数人

司会を助けながら、ゲームやソング・ダンス等を担当します。

⑤ 火の使い 1～2人

点火したろうそくを持って入場する。「点火の言葉」を述べた後、営火長の合図により点火か中央点火します。

⑥ 会場係 1～数人

中央燭台の移動と2部の終わりに全員にろうそくをつけた手持ち燭台を配る。終わったら回収し、後片づけをします。

営火長、司会、火の守りは必ず必要で、他の係はプログラムに応じておきます。

(5) 日暮らしのつどい

キャンドルのつどいの導入プログラムとして「日暮らしのつどい」を行います。

司会・ソングリーダーによって、キャンドルのつどいの説明と、つどいの中で歌う歌やゲームを中心に行い、最後は心をしずめるつどいにします。

(6) キャンドルのつどいの流れ(例)

第1部 はじめのつどい

No.	プログラム例	備 考
1	入場	火の守りは室内灯を消す。静寂の中でシングルサークルになる。営火長、司会はあらかじめ立っておく。
2	火をむかえる歌	歌いだしは司会がおもむろに歌い始め、全員で歌う。2番はハミング。
3	キャンドル入場	火の使いは屋外で火の守りからろうそくに点火してもらい、入場して火の神前に立つ。
4	火の使いのことば	火の使い『この火をここに集う皆さんにささげます』と営火長に告げる。
5	点火	営火長の『点火』 火の使いは中央燭台に点火する。
6	営火長のことば	司会『営火長のことば』 営火長はつどいにふさわしく、心にひびく話を簡単に堂々とする。
7	歌	ソングリーダーや司会が歌い始め、全員で知っている明るい歌を歌う。みんなが歌っている間に火の守りは室内灯をだんだん明るくなるようにつける。会場係は中央燭台を端に移動させ、火を消す。

第2部 たのしいつどい

<ul style="list-style-type: none"> ・楽しく明るい雰囲気高め、傍観者を出さないように、皆で親睦を深める。 ・内容の例 歌、ダンス、ゲーム、短い劇（スタンツ）、郷土芸能など (みんなで拍手、声援) <p>※スタンツは、自分たちの発表をみんなに見せて、楽しませることを考える。また、ゲームやダンスをコンパクトにまとめ、合間にテンポよく発表する。</p>

第3部 おわりのつどい

1	歌	全員で静かな歌を唄ううちに、火の守りはだんだん暗くなるように消灯する。会場係は暗くなり始めたら、全員にろうそくをつけた個人持ちの燭台を配り、中央燭台を持って出る。中央燭台のろうそくに火を点ける。
2	採火	司会『採火』 【営火長がする場合】 営火長が中央燭台から自分のろうそくへ火をつけて戻り、両隣へ分火する。 【代表がする場合】 司会『代表の人は、火を取りに行ってください』 代表が中央燭台から自分のろうそくに火をつけて戻り、両隣へ分火する。
3	誓いのことば (時間配分によっては、無くす。)	司会『誓いのことば』 各代表者が心に残ったことや感想・反省を簡単にはっきりと述べる。(人数によっては全員)
4	営火長まとめの詞 歌「今日の日はさようなら」	司会『営火長のことば』 明日への希望、勇気、活力がみなぎるような言葉を静かにやさしく、参加者に語りかける。
5	おわりの歌	ソングリーダーや司会が、心が休まったり、友情を深めるような歌をうたい始め、全員でうたう。2番はハミング。
6	退場	ハミングにのせて退場。静かで落ち着いたまま退場する。

クラフト

自然の木の形を生かし、創意工夫して、個性あふれた作品を作ることができます。

雨天での活動内容としても利用できます。

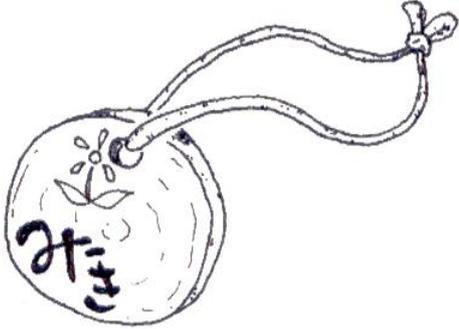
○活動を希望される場合は、事前にご相談ください。

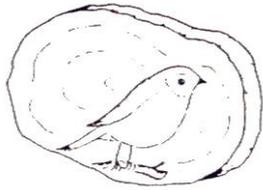
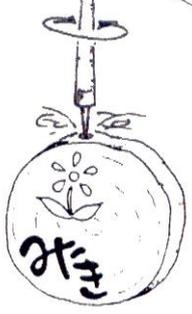
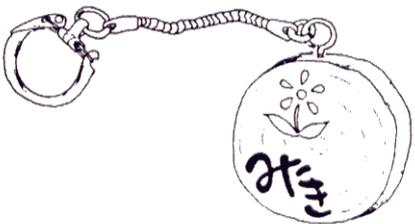
○貸出物品については 100 ページ、又は利用の手引(33ページ)を参考にしてください。

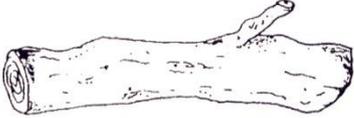
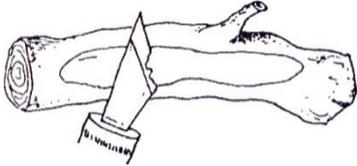
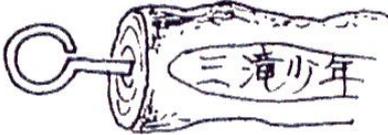
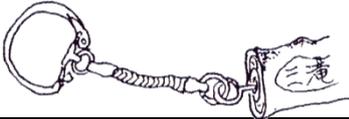
○一部材料については当施設で準備することができますので、事前にご相談ください。

活動名	焼き杉板の壁飾り	場所	創作テラス 友愛広場
活動の概要	杉板の表面を焼いて壁飾りを作る。木目がきれいに出ると、とても趣のある作品になる。	材料費	杉板：140円/枚 薪：360円/束
		材料	杉板・薪
対象・人数	小学生(中学生)以上	所要時間	2時間
準備物	団体で用意： 軍手、ぼろ布(タオル)、新聞紙(1日分)、活動しやすく汚れても良い服、マーカーペンやアクリル絵の具		
	自然の家で貸出可能： 火ばさみ、たわし、まき(有料：360円)、穴あけドリル		
留意点	火を使うので、火傷をしないように気をつける。 火の粉が飛んできたり、すすで真っ黒になったりするので、汚してもいい服装で製作する。		
活 動 内 容	① 杉板を火ばさみではさみ、全部の面が真っ黒になるまで火で焼く。 ※杉板から目をはなさない。		
	② 真っ黒になったすすをたわしでこすり落とす。 そのとき、木目に傷をつけないよう、木目にそってこする。		
	③ 木目がきれいにでてきたら、ぼろ布でみがき、つやをだす。 ※砂の上では、表面に傷がつくので、古新聞紙などの上でみがく。		
	④ 穴をあけたいときは、ドリルを使う。 (扱いは大人の方が行ってください)		
	⑤ マーカーペンやアクリル絵の具などを使って字やイラスト、絵をかく。		

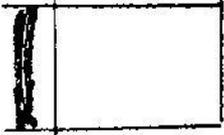
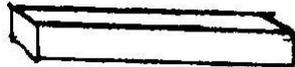
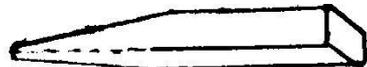


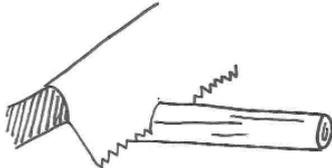
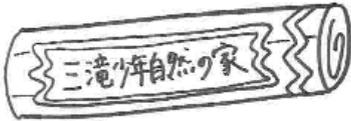
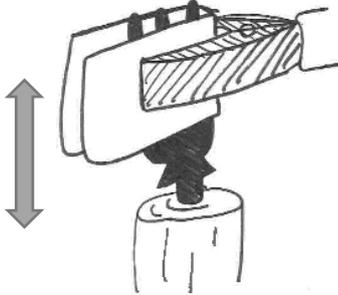
活動名	ウッドペンダント	場所	創作テラス 研修室など
活動の概要	輪切りにした木を使ってペンダントを作る。	材料費 (一人あたり)	30円
		材料	輪切りにした木
対象・人数	幼児(年長)以上	所要時間	30分
準備物	団体で用意 ：マーカーペンやアクリル絵の具、ひも、サンドペーパー（400番）		
	自然の家で貸出可能 ：穴あけ用ボール盤、焼きごて		
留意点	輪切りにした木の必要数、ひもを通す穴が必要な場合は、事前にお知らせください。		
活 動 内 容	<p>刃物を扱う場合には、職員が事前に取り扱いの指導を行います。 ※ 小中学生以上は木をのこぎりで引いて切り出しを行うと達成感が広がります。 活動希望の場合は、ご相談ください。</p> <p>① 輪切りした木に、好きな言葉や絵をかく。</p>		
	<p>② ひもを通して、できあがり。</p> 		

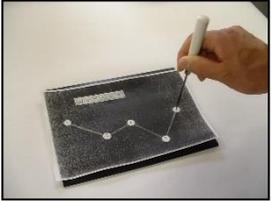
活動名	ウッドキーホルダー	場所	創作テラス 研修室など
活動の概要	輪切りにした木を使ってキーホルダーを作る。	材料費 (一人あたり)	30円
		材料	輪切りにした木
対象・人数	幼児(年長)以上	所要時間	1時間
準備物	団体で用意： マーカーペンやアクリル絵の具、ヒートン キーホルダー、サンドペーパー		
	自然の家で貸出可能： きり、ペンチ、焼きごて		
留意点	ヒートンをねじ込む作業は、大人の人の手助けが必要（幼児の場合）。 輪切りにした木の必要数を、事前にお知らせください。		
活 動 内 容	刃物を扱う場合には、職員が事前に取り扱いの指導を行います。 ※ 小中学生以上は木をのこぎりで引いて切り出しを行うと達成感が広がります。 活動希望の場合は、ご相談ください。		
	①輪切りにした木に好きな言葉や絵をかく。	 	
	②きりで上部に、少し穴をあける。		
	③ペンチを使って、ヒートンをねじ込む。		
④キーホルダーをつけて、できあがり。			

活動名	小枝のキーホルダー	場所	創作テラス 研修室など
活動の概要	自分で拾ってきた小枝でキーホルダーを作る。自分で選んだ小枝だけに愛着がわくキーホルダーを作ることができる。	材料費 (一人あたり)	—
		材料	小枝
対象・人数	小学生以上 50人まで	所要時間	1時間～2時間
準備物	団体で用意： マーカーペンやアクリル絵の具、ヒートン、キーホルダー、ニス、拾ってきた枝		
	自然の家で貸出可能： のこぎり、小刀、きり、ペンチ、工作イス		
留意点	テーマを決めて作ることで、完成した作品の陳列や交流を図ることができる。 刃物を扱う場合には、職員が事前に取り扱いの指導を行います。		
活 動 内 容	① 拾ってきた枝を自分のイメージにあった大きさに切る。		
			
	② 文字や絵をいれる部分を小刀でけずる。		
	③ すきな言葉や絵をかく。		
	④ きりで少し穴をあけて、ヒートンをねじ込む。		
⑤ キーホルダーをつけてニスをぬれば、できあがり。			

活動名	小枝のストラップ		場所	創作テラス 研修室など
活動の概要	自然の中で拾った小枝を使い、 ストラップを作る。	材料費 (一人あたり)	—	
		材料	小枝	
対象・人数	小学生(高学年)以上	所要時間	1時間程度	
準備物	団体で用意 ：拾ってきた枝、ボールペン、細いマジック、(絵の具と細い筆)、紙やすり、ニス、ヒートン(No.00)、ストラップ			
	自然の家で貸出可能 ：のこぎり、小刀、きり、ペンチ			
留意点	落ちていて乾いている枝を拾う。 刃物を使うので、けがをしないように気をつける。			
活 動 内 容	刃物を扱う場合には、職員が事前に取り扱いの指導を行います。			
	① 拾ってきた枝に印をつける。	(ストラップのひもに合わせて 大きさを決めるとよい。)		
				
	② 文字や絵を入れる部分を小刀で削る。 (小枝の皮を削ってもよい。)			
	③ 拾ってきた枝を自分のイメージにあった大きさに切る。			
	④ 削った部分や角をなめらかにするため、やすりをかける。			
	⑤ ボールペンやマジックなどで、すきな文字・絵をかく。			
⑥ マジックでヒートンの場所にしるしをつけ、きりで穴をあけてヒートンを ねじ込む。				
⑦ ストラップをつけて、できあがり。(ニスを塗るとつやがでる。)				

活動名	竹はし	場所	創作テラス 研修室など
活動の概要	竹ではしを作る。	材料費 (一人あたり)	要相談
		材料	竹
対象・人数	小学生(高学年)以上	所要時間	1時間半～
準備物	団体で用意 ：紙やすり、ものさし		
	自然の家で貸出可能 ：小刀、のこぎり、木づち、なた、工作イス		
留意点	小刀を使うのでけがをしないように気をつける。 竹のとげがささらないようにする。		
活 動 内 容	刃物を扱う場合には、職員が事前に取り扱いの指導を行います。		
	① のこぎりで竹を切る。	18cm～20cm 	
	② 竹を割る。		
	③ 竹の厚みと幅を考えて同じものを2本作る。		
	④ 竹のなかほどより徐々に細くして形を整える。 ※太いほうから細いほうへ削っていく。		
⑤ 紙やすりでみがく。			

活動名	木のスプーン・フォーク	場所	創作テラス 研修室など
活動の概要	拾ってきた木の枝を使って、スプーンやフォークをつくる。	材料費 (一人あたり)	要相談
		材料	小枝、スプーンの先
対象・人数	小学生(高学年)以上	所要時間	1時間程度
準備物	団体で用意 ：柄になる木の枝(拾ってくる)、スプーンまたはフォークの先、ドリルの刃、彫刻刀、ヤスリ、絵の具やマーカーペン		
	自然の家で貸出可能 ：のこぎり、電動ドリル、ペンチ、固定用万力		
留意点	刃物を使うため、注意が必要。 スプーン、フォークの先の仕入をされる際にご相談ください。		
活 動 内 容	刃物を使う場合には、職員が事前に取り扱いの指導を行います。		
	① 拾ってきた木の枝を、ノコギリで持ちやすい長さに切り、柄をつくる。		
			
	② 小刀や彫刻刀、ヤスリをつかって、自由に形や模様をつくる。 絵の具やマーカーペンで、絵や文字をいれてもよい。		
			
③ ドリルで、柄の断面に穴(スプーンまたはフォーク大きさに合わせる)をあける。			
④ スプーンまたはフォークを、穴に差し込む。			
⑤ ペンチなどで、金属部分を持って、反対側の端を固い場所に打ち付けて、少しずつはめていく。完全にはまったら、できあがり。			
			

活動名	星座クラフト	場所	研修室など
活動の概要	暗闇で星座がうかびあがるクラフトで、簡単に作ることができる。	材料費 (一人あたり)	50円
		材料	コルク
対象・人数	小学生以上 50人まで	所要時間	1時間程度
準備物	団体で用意 ：ダンボール、黒い紙、のり、木工用ボンド、マーカーペン、蓄光テープ、竹串やつまようじなど		
	自然の家で貸出可能 ：星座図（カシオペヤ・北斗七星など）、はさみ、カッターナイフ、カッター板		
留意点	カッターナイフを使うので、けがをしないように気をつける。		
活 動 内 容	① 作りたい星座が入る大きさのダンボールと黒い紙を用意し、のりで貼り合わせる。 はしで余分なところがあれば、切り落とす。		
	 		
	② 黒い紙の上から星座図を重ね、星の位置に竹串などで突き刺し、しるしを付ける。		
	 		
	③ しるしのついたところに木工用ボンドでコルクをつける。		
④ マーカーペンで星座線や星座名を書く。			
⑤ コルクの上に蓄光テープを貼れば、できあがり！ ※パンチで穴をあけ、ひもを通せば壁かけにもなるよ。			
			

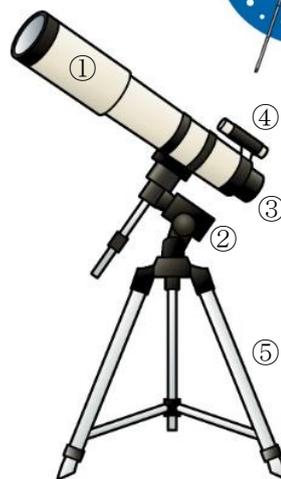
天体望遠鏡の使い方



1 天体望遠鏡*の部品の名前を覚えよう

右図の①～⑤の部品の名前は？*屈折望遠鏡の場合です

- ① 鏡筒きやうとう
- ② 架台かだい
- ③ 接眼レンズ (アイピース)せつがん
- ④ ファインダー
- ⑤ 三脚



2 天体望遠鏡の倍率を求めよう

倍率の求め方

$$\text{倍率} = \text{対物レンズの焦点距離(mm)} \div \text{接眼レンズの焦点距離(mm)}$$

例えば、600 mmの対物レンズの望遠鏡に 6 mmの接眼レンズを付けた倍率は、100 倍となります。

【-□×モ】 適正倍率は、口径 (mm) の数値の半分くらい、最高倍率は、その倍くらいです。

口径：対物レンズの直径(mm)

3 天体望遠鏡の設置の仕方 (基本操作)

(1) 三脚の設置

観察予定場所で安定した平らな場所を選びます。三脚の足を全て同じ長さに伸ばし、しっかり固定して立てます。(架台ができるだけ水平になるようにします。二名以上で行うと良いでしょう)

(2) 鏡筒やファインダーのキャップを外します。

(3) ファインダーの調整をします。(明るいうちに済ませましょう)

天体望遠鏡に低倍率の接眼レンズ(焦点距離の数値の大きいもの)を装着し、目標物が視野の中心になるよう架台を調整します。次に、ファインダーを覗いて、視野に見える十字線の交点の位置に目的物がくるよう、3本の調節ねじで調整します。

(4) ピントを合わせます。

最初に低倍率の接眼レンズ(焦点距離の数値の大きいもの)を装着し、ピント調整用のつまみを回して目標物にピントを合わせます。次に、高倍率の接眼レンズ(焦点距離の数値の小さいもの)に付け替えて、目標物にピントを合わせます。

<お願い>望遠鏡や接眼レンズの取り扱いは丁寧をお願いします。衝撃を与えたり雨などでぬらしたりすることのないよう、また、キャップや接眼レンズの部品等の紛失がないよう管理をお願いします。

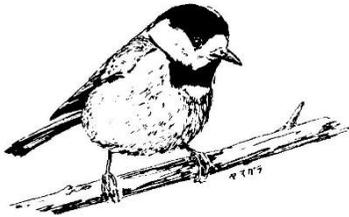
三滝で見られる野鳥

〇年中見られる野鳥



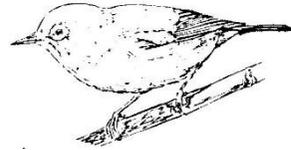
シジュウカラ

取り付けた巣箱をよく利用します。胸から腹にかけて黒いネクタイをしています。ネクタイが太いのがお父さん、細いのがお母さんです。



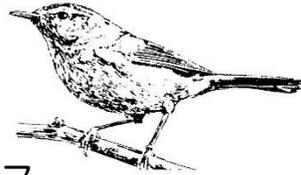
ヤマガラ

これも巣箱をよく利用して、シジュウカラと競争になります。ドングリなど木の実を食べるときは、足で器用に押さえて、くちばしで、コンコンと割って食べます。



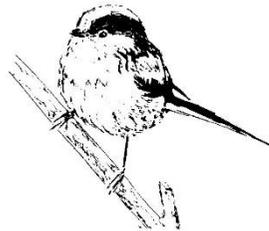
メジロ

三滝のシンボルともいえるほど、多くいます。小さなお椀型の巣を枝先にハンモックのようにつるしてかけますが、たくさんあるのに、夏場には目立ちません。



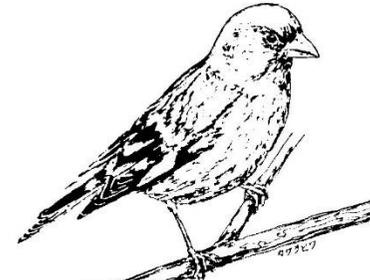
ウグイス

さえずりは、ある程度学習されるものなでしょう。三滝では、代々のウグイスが『ホーホケキョケキョ』と、鳴いています。



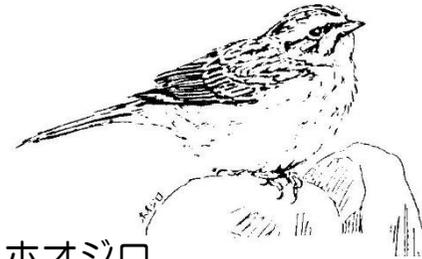
エナガ

ジュリッシュリッ、ジリリリと、多彩な声を持っています。くちばしが大変短く、柄長と書くように、尾が長い小鳥です。成功すれば、一度に10羽近くのヒナが巣立ちます。



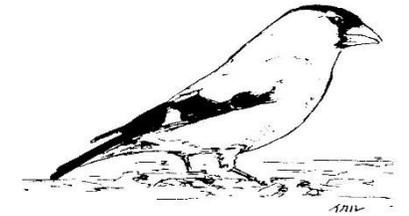
カワラビラ

キリキリコロコロ、ピーンとさえずり、飛ぶと黄色い斑が目立ちます。



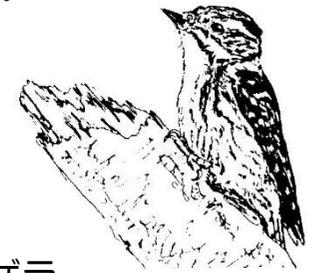
ホオジロ

森と野原の境になるような場所、だから竜王公園との境に近い、管理棟周辺に多く見られます。樹の頂で、よく通る声でさえずっています。



イカル

ええっ！これが野鳥？とびっくりするくらい、飼い鳥の文鳥に似た鳥です。大きなくちばしで、木の実を割って食べますが、鳴き声はヒーヒーヒーヒーと、透き通る声でよく響きます。アスレチック周辺の高い松の木のとっぺんでさえずっている姿をよく見かけます。



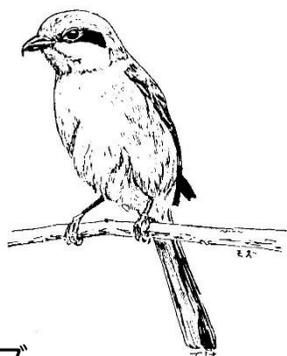
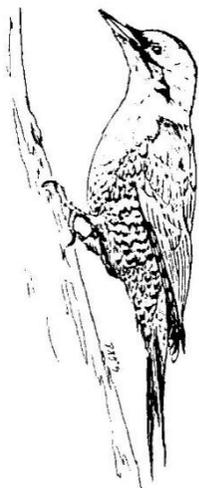
コゲラ

ギーギーという声があると、この小型のキツツキです。樹のまわりを、くちばしでつつきながら、虫餌をあさっています。

アオゲラ

大型のキツツキ
です。

生きた樹に巣穴
をうがちます。
ピョーッピョー
ッと、叫ぶよう
に飛びながら鳴
きます。アオと
いっても美しい
緑色をしています。



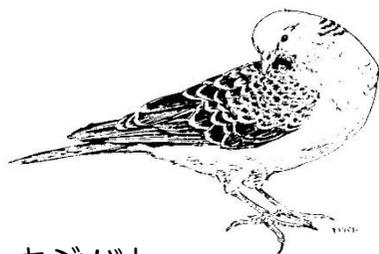
モズ

小さな猛禽類（タカなどの仲間）と
いわれるくらい、激しい気性の鳥。
餌は、虫・トカゲ・カエルに加えて、
場合によっては、小鳥も襲います。
管理棟周辺に毎年巣をかけていま
す。



ヒヨドリ

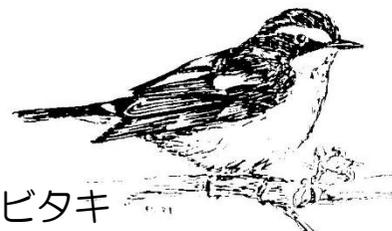
餌場を作れば必ず陣取っ
て、独り占めしようとする
暴君です。でも、冬場のヒ
ヨドリと、夏場にいるもの
とは、どうやら違う個体の
ようです。



キジバト

山鳩ともいわれます。三滝に
はドバトもありますが、キジバ
トはドバトのように、群れ飛
ぶことはありません。

○夏に見られる野鳥

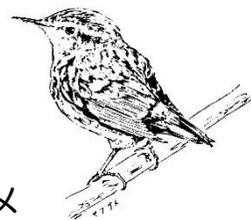
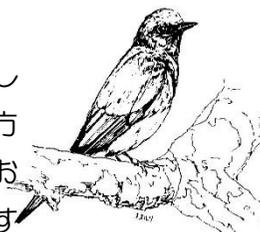


キビタキ

反射板から少し谷の方におりたあ
たりに居着く、夏鳥です。喉と腰の
オレンジ色がなんともいえすきれ
いです。

オオルリ

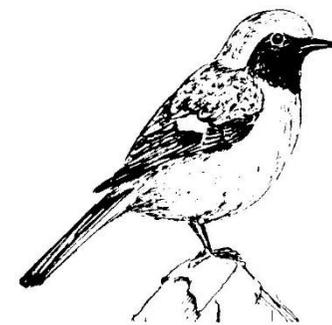
幸せの青い鳥は、
この鳥のことです
ょうか。黒谷の方
で、毎年営巣し、お
父さんがとてもす
てきな声でさえす
ります。



ヤブサメ

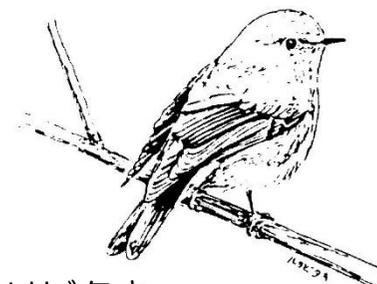
シーシーシーと、虫の
ような鳴き声でさえする
ウグイスの仲間です。小さ
い身体ですが、三滝にも早
ければ3月末にはやって
くる夏鳥一番乗りです。

○冬に見られる野鳥



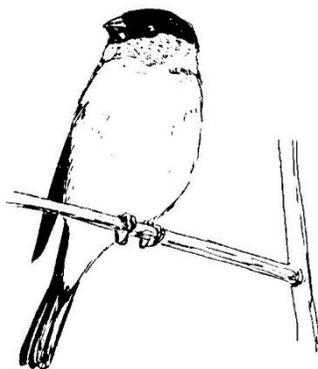
ジョウビタキ

羽根についている白い紋が目立つ、可
愛らしい冬鳥です。冬でも、虫餌をよ
く食べあまり人を恐れないので、すぐ
そばまで近寄っても逃げないことも
あります。友愛広場にも、冒険橋の下
にも、イノシシ谷にも必ず別々の個体
が、縄張りを作っています。



ルリビタキ

ジョウビタキに体型も行動場所もよ
く似ています。オスの成鳥は、とても
きれいな青い冬鳥です。ジョウビタキ
の目を避けるように、ググググッと
鳴いては、飛び回っています。



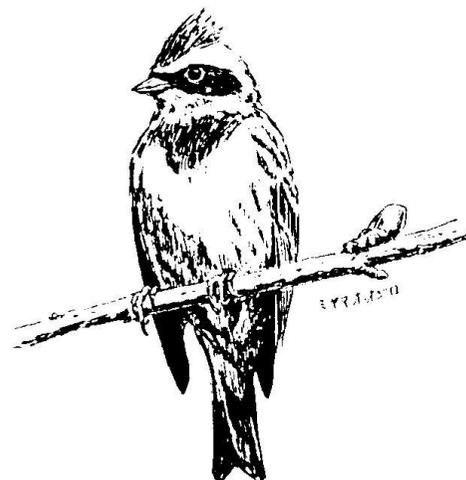
ウソ

フィフィと澄んだ口笛（うそ）のような声で鳴きます。3月の時期に桜の芽がふくらむと、おいしそうについばんでいます。桜の色が乗り移ったかのような、美しいピンクの喉をしています。



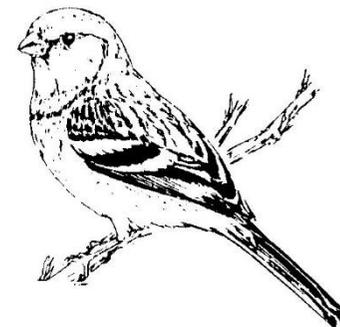
シロハラ

ガサッガサッという大きな音をさせながら、落ち葉をひっくり返りしては、虫餌をさがしている大きなツグミの仲間です。警戒心が強く、ピヨピヨピヨピヨポロポロポロと形容しがたい声を出しては、逃げていきます。



ミヤマホオジロ

スズメに似ていますが、緊張すると、パッと冠羽を立てて、眉と喉の部分に鮮やかな黄色が目立ちます。



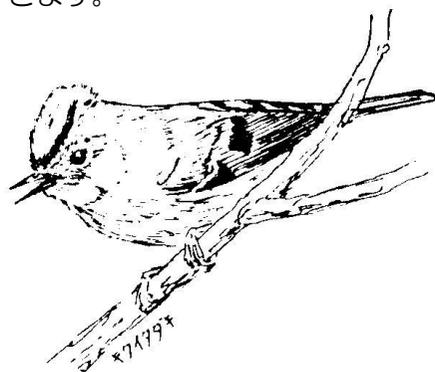
ベニマシコ

赤い冬鳥です。くちばしが短く、尾が長い鳥ですが、友愛広場の上側の草地で、イノコツチ・ヨモギなどの、草の実を食べています。



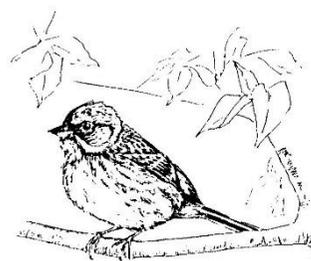
マヒワ

オスはみごとな黄色の小さな冬鳥です。群れで飛び回り、そのようすはまるで孫悟空の乗る金斗雲のようです。三滝では、ヤジャブシの実に群がっています。



クイタダキ

日本で一番小さな小鳥です。イノシシ谷周辺の杉やヒノキなどの針葉樹で、チュリリリリという声をあげながら、飛び回っています。



アオジ

地面でひそかに落ちている種などを食べています。チツ、チツと鳴いていますが、本当にひそやかで目立たない冬鳥です。でも、その姿を見れば、アオジとはいいながら、お腹に黄色が目立つきれいな鳥です。



ツグミ

渡りの途中には、ものすごく大きな群れをなしていますが、定着するときは、少数の個体になって冬を過ごします。同じ仲間のシロハラに比べて、どちらかというと地面から高い位置でも動き回っているのでよく目立ちます。

教材備品

○活動に必要な用具をそろえておりますので、ご利用ください。(無料)

○貸出しを希望される場合は、打ち合わせのときに申し出るか、活動計画表にご記入ください。

○その他必要なものがございましたらご相談ください。

区分	品名	数量	区分	品名	数量		
スポーツ・レクリエーション	シルバコンパス(方位磁針)	40	視聴覚機器	CD・カセット付ワイヤレスアンプ(マイク1本付)	2		
	ポストオリエンテーリング用具セット	30		CDラジカセ(CD, MD, カセット)	1		
	なぞときオリエンテーリング用具セット	20		電気メガホン(1台につき単2電池6個必要)	3		
	バードウォッチングOL用具セット	20		ハンズフリーメガホン(1台につき単3電池6個必要)	5		
	グリーンオリエンテーリング用具セット	20		マイク(体育館備え付け ワイヤレス)	2		
	グリーンアドベンチャーセット	20		スタンドスクリーン	1		
	巻尺(50m)	2		スライド映写機	1		
	バレーボール用具一式	1		ビデオデッキ(DVD付き)	1		
	バドミントン用具一式(ラケット6)	1		ビデオプロジェクター	3		
	バスケットボール用具一式	1		DVDプレーヤー	2		
	ソフトバレーボール・ドッチビー	各 数個		各 数個	ブルーレイプレーヤー	1	
	ドッジボール・バスケットボール				テレビモニター	1	
	バレーボール・サッカーボール				トランシーバー(1台につき単3電池3個必要)	7	
	縄跳び用長縄	6		延長コード(10m 巻)	2		
	卓球用具一式(ラケット両面12片面10)	3					
	トランポリン	大	1	創作活動用	切り出し小刀	右手用	70
			小			1	左手用
	キャンプ ファイア用	女神の衣装	2		のこぎり	竹びき用	25
						木工用	25
					木づち	25	
	キャンドル ファイア用	ファイア台	2		きり	25	
		営火長用燭台	4		金づち	25	
		手燭台	150		竹わり用なた	25	
ペタンク	2	工作用いす	25				
ドミノの駒(木製)	2500	ものさし	18				
ピアノ(体育館)	1	ペンチ	10				
電子ピアノ(第1研修室)	1	くぎぬき	15				
フラフープ	18	くりこぎり	20				
得点板	3	研修用	ホワイトボード セット		マーカー	2	
積み木(1000ピース)	10箱			白板消し			
カラーコーン	12		黒板用セット	チョーク	2		
自然観察用	天体望遠鏡(75mm屈折)	8		黒板消し			
	天体望遠鏡(80mm屈折)	6	マグネット	6個セット	4		
	天体望遠鏡(115mm反射)	1	照明 暖房	サーチライト(投光機)	1		
	双眼鏡	20		ランタン(1台につき単一電池3個使用)	12		
	フィールドスコープ(三脚付)	4		ストーブ	2		
	図鑑類(植物・野鳥等)	多数					



〒733-0802
広島市西区三滝本町一丁目 73-20
☎(082)238-6301
FAX(082)238-6302

ホームページ
<http://www.cf.city.hiroshima.jp/mitaki-c/>