活動資料

～三滝でできること～

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

目　次

オリエンテーリング……1
　ポストオリエンテーリング……3
　バードウォッチングオリエンテーリング……4
　グリーンオリエンテーリング……5
　なぞときオリエンテーリング……6
野外散策・館内ウォーク・館内オリエンテーリング……8
　みたき自然たんけんビンゴ……9
　グリーンアドベンチャー……10
　グリーンアドベンチャー学習コース……11
　館外ウォーク・観察広場ウォーク・館内ウォーク……12
　宝探しビンゴ（館内オリエンテーリング）……14
　館内バードウォッチングオリエンテーリング……15

高坪山登山……16
宗箇山登山……17

アスレチックのご利用について……18
舞いぎり式火起こし体験……19

野外炊飯……20
　三滝うどんの作り方……21
　ピザ窯の利用について……22

キャンプファイア・キャンドルの集い……23
ナイトウォーク……24
天体観測……24

屋内トリム……25
KAPLA（カプラ®）ブロック……26
ドミノ牌を使ったあそび……27

クラフト……28
　焼き杉板の壁飾り……28
　丸太を使ったクラフト（ウッドペンダント）……28
　小枝を使ったクラフト（小枝のキーホルダー）……29
　竹を使ったクラフト（竹はし）……29

参考資料
　三滝で見られる野鳥……30
　天体望遠鏡の使い方……31
　野外炊飯のススメ……32
　キャンプファイア（キャンドルの集い）のススメ……33

ＳＤＧｓを推進します

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は、様々な関係者とパートナーシップを築き、多様な体験活動を通した少年の自立を目指すことで、未来を生きる子どもたちが活躍できる持続可能な社会の実現に向け取り組むなど、ＳＤＧｓの推進と普及啓発に貢献します。

活動プログラムに関連する主なＳＤＧｓと取組内容

4	・少年を対象に、青少年の課題や国や市の政策課題に対応した事業を実施します。 ・少年団体等の指導者を対象とした研修や教職員の研修等の事業を実施します。 ・少年の体験活動や基本的な生活習慣等の重要性の普及・啓発に努めます。
11	・地域社会への教育活動の提供や支援を行います。 ・地域団体と協働で安全で安心なまちづくり活動に貢献します。 ・コミュニティづくりなどまちづくり活動に貢献します。
13	・気候変動防止につながる具体的な対策と災害から命を守る方法について体験的に学ぶ機会を提供します。
15	・施設での自然体験活動プログラムを通じて、生物の多様性や自然の大切さについての学習の機会を提供します。 ・自然環境の保全と環境学習の推進に努めます。
17	・学校・地域住民・ＮＰＯ・自治体等、多様なステークホルダーとのパートナーシップを築き、施設の運営や事業の企画・実施を行います。

各活動で使用する地図・解答用紙などは web 上からダウンロードできます。
ページ内にある二次元コードから確認することができます。
web 上では最新の様式を置いていますので、ご利用ください。

オリエンテーリング

●三滝少年自然の家でのオリエンテーリング

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。

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 （４月～１０月）	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わります。

※なぞときオリエンテーリング（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　　合計：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オリエンテーリング）、記号地点設問グッズ（なぞときオリエンテーリング）

（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、かぶれやトゲのある草木などに注意させる。

・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	・競技開始前の必要な指示、連絡をする。 ・班ごとに地図を配布する。 ・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	・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	・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、〇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。

・ゴール時はメンバー全員が揃っている事。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

こんなポストをさがして！
ウボッ

3
たぬき

（A4 サイズ）

★1☆　班のみんなで、まとまって行動する。

★2☆　目じるしを決めて、いつも地図をよく見る。

★3☆　静かに行動する。（大声を出さない。）

★4☆　石を投げたり、木を折ったりしない。

進行・ポイント

- 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。

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

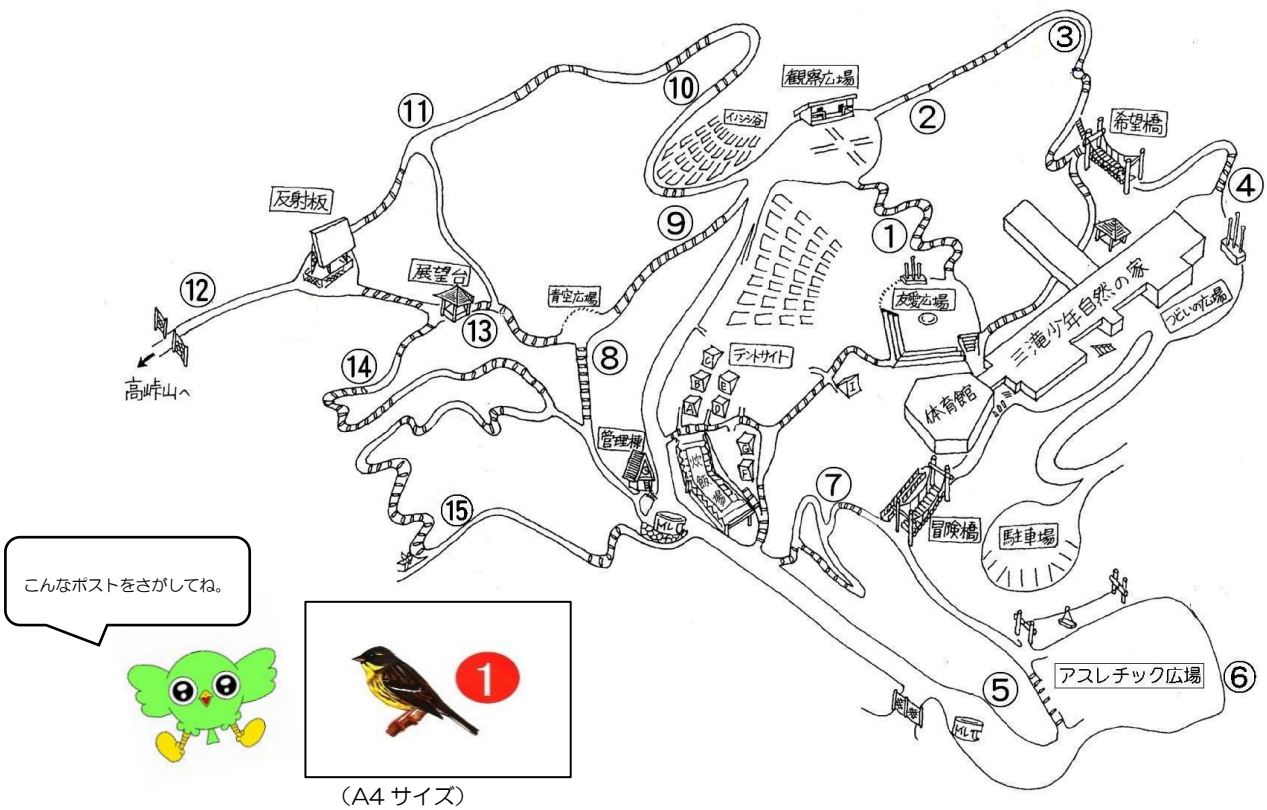
ポイント記号					問題	解答
1	2	3	4	5	みたきの山にいない動物は？ この1～5の中から選びましょう。	
あ	い	う	え	お	おりひめの星はどれでしょうか？	
A	B	C	D	E	A～Eまでの人や動物が出てくる『昔ばなし』といえば？	
一	二	三	四	五	一～五は天気記号です。「くもり」の記号はどれでしょう？	
ア	イ	ウ	エ	オ	この高さの山はなんという山でしょう？	

ポイント記号　各2点　　問題　各　10点

地図・解答用紙・解答はホームページからダウンロードしてご利用ください。

ここからチェック

バードウォッチングオリエンテーリング



（A4 サイズ）

進行・ポイント

- 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。

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		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
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(かく)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。

地図・解答用紙・解答はホームページからダウンロードしてご利用ください。

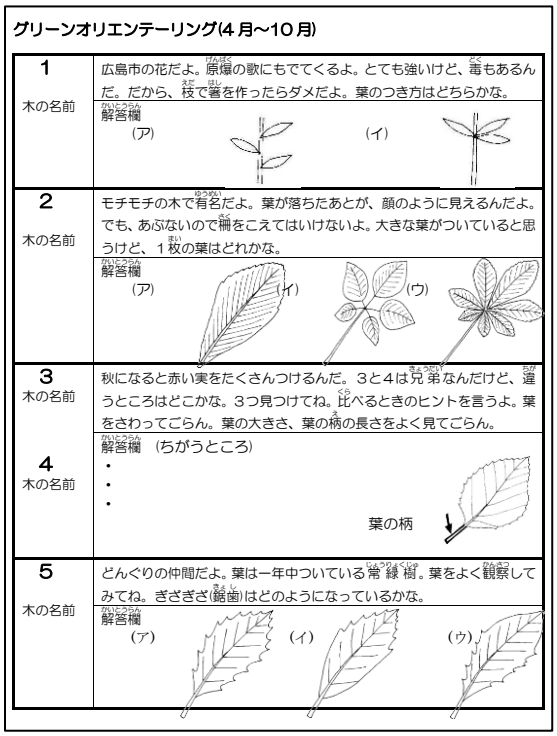
ここからチェック

グリーンオリエンテーリング（４月～１０月限定）

進行・ポイント

- 地図上に①～㉚の番号を記した地点がある。番号の地点に行くと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。

解答用紙



グリーンオリエンテーリング(4 月～10 月)

1 木の名前	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。 解答欄 (ア) (イ)
2 木の名前	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。 解答欄 (ア) (イ) (ウ)
3 木の名前	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。
4 木の名前	解答欄　(ちがうところ) ・ ・ ・ 葉の柄
5 木の名前	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。 解答欄 (ア) (イ) (ウ)

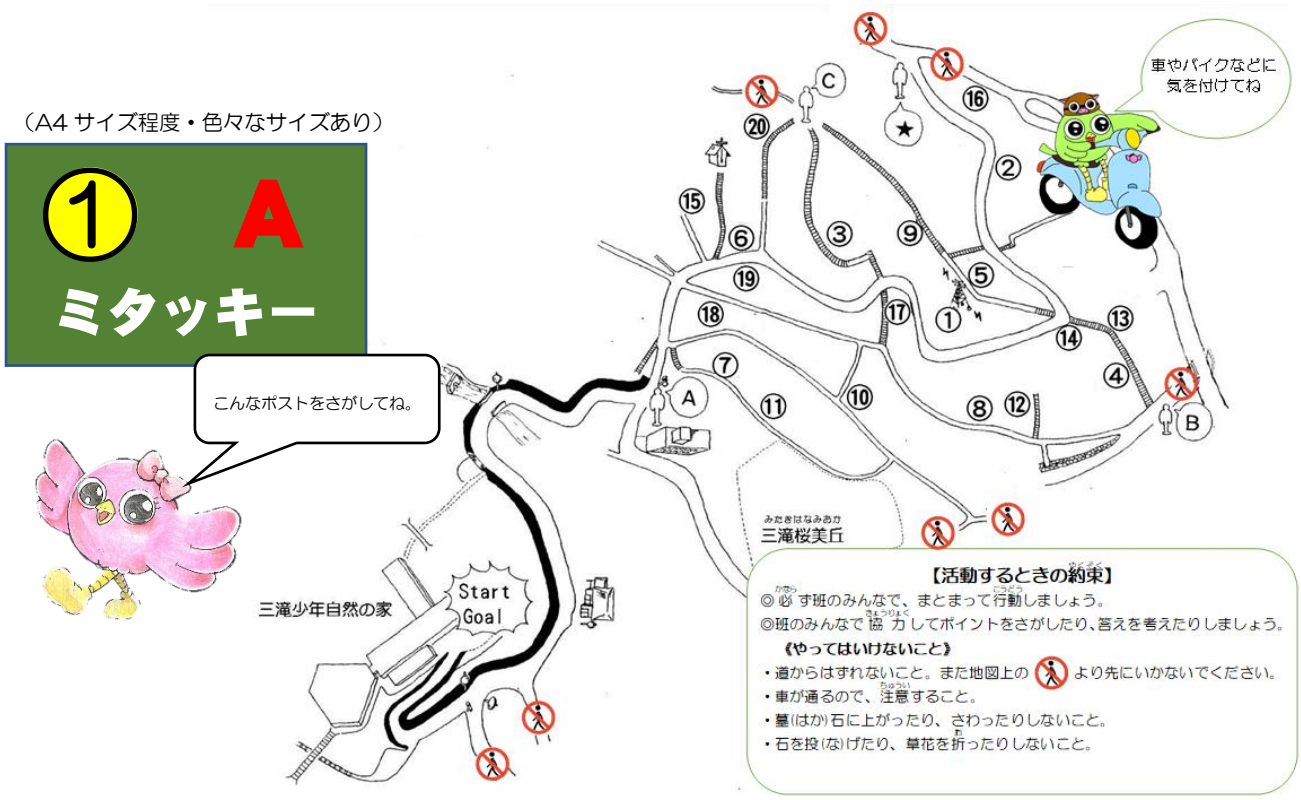
他５枚

地図・解答用紙・解答はホームページからダウンロードしてご利用ください。

ここからチェック

なぞときオリエンテーリング

（A4 サイズ程度・色々なサイズあり）



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

◎ 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。）

◎ 距離に関係する問題を出す。（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

◎ 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。）

◎ ロープに関係する問題を出す。

（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

◎ 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。）

◎ 信号機と道路標識の問題を出す。

◎ 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

★ 地点指導者用留意点

◎ 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。）

※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。

なぞときオリエンテーリング　解答用紙

団体名	班	班長名	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	

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	信号機（縦）	信号機（横）	歩行者用信号機		
	歩行者専用の道路標識	歩行者・自転車専用の道路標識			
	ジャンケン　（勝ては +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。

他１枚

地図・解答用紙・解答はホームページからダウンロードしてご利用ください。

ここからチェック

なぞときオリエンテーリング進行・ポイント

- 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、地図上に記された〇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。
  〇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。
- 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。
- 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うが、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）

- 敷地外へ出ての競技であること。
- 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。

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。

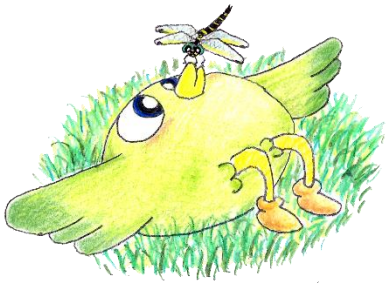
みたき 自然たんけんビンゴ	自然の中にある葉っぱや、木の実などビンゴカードにあるものを探し回りながら自然を五感で感じるゲームです。
グリーン アドベンチャー （４月～１０月）	地図上に示した学習コースを巡ると樹木名板を取り付けた樹木と、グリーンアドベンチャー用のポイントが設けられています。樹木名板の取りつけられた樹木の特徴をよく観察し、特徴を覚え、ポイントの取りつけられた木の名前をあてる競技です。
館外ウォーク 観察広場ウォーク	館外に設置してある事物や掲示物などに関わる課題やクイズに答えながら、主に植物分野や五感に触れる自然現象等を楽しく学んだり体験したりする活動です。館外ウォーク（宿泊棟の周り）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。

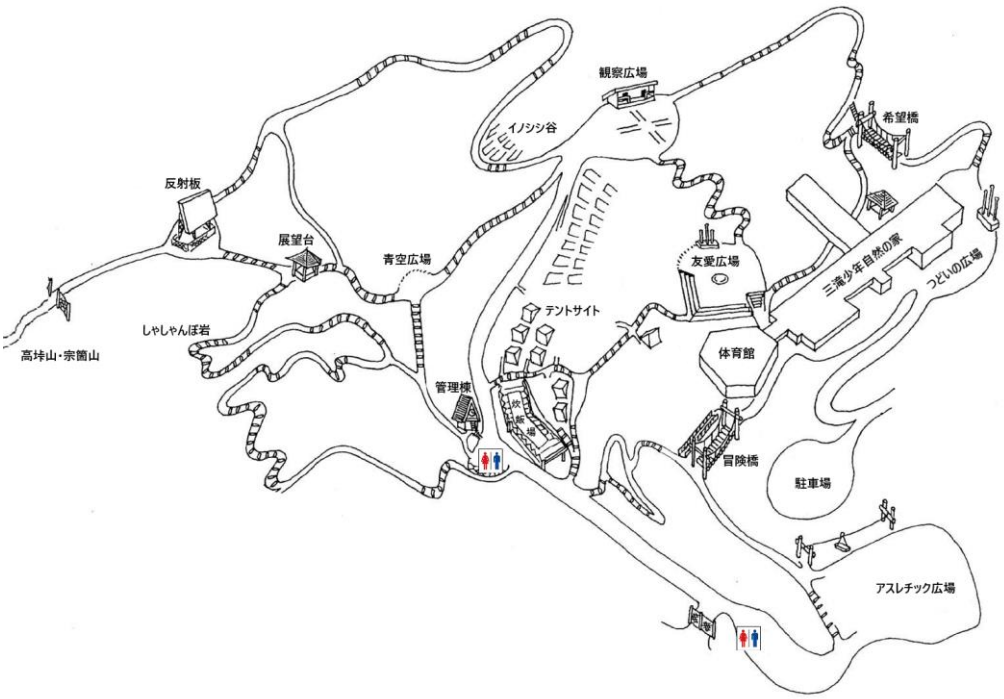
（１）所　要　時　間　　競技時間：３０分～1 時間　説明時間：１０分～１５分

（２）事　前　指　導
（３）服 装 と 準 備 物
（４）指導上の注意事項

※（２）～（４）はＰ１～Ｐ２を参照してください。



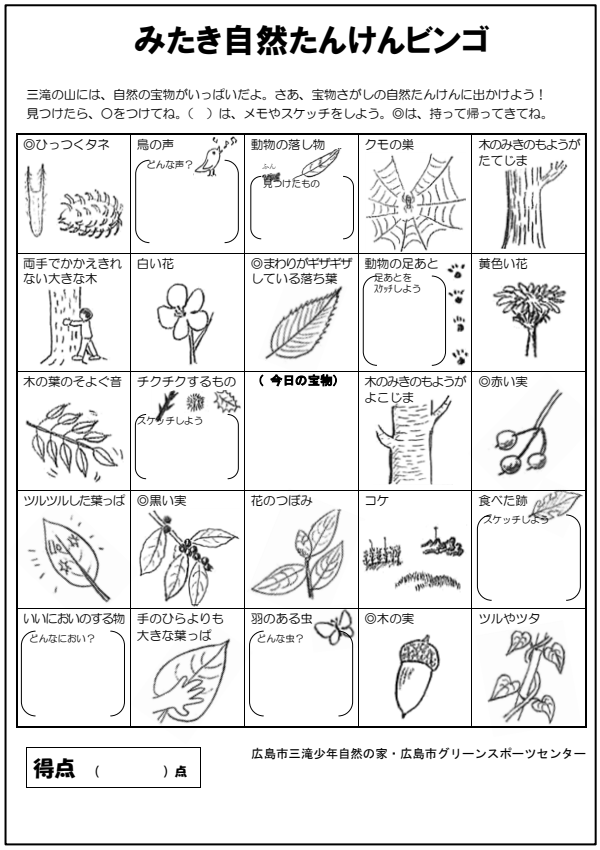
みたき自然たんけんビンゴ



進行・ポイント

- みたき自然たんけんビンゴの競技の説明と「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。

解答用紙



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。

◎ひっつくタネ	鳥の声（どんな声？）	動物の落し物（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（足あとをスケッチしよう）	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？）	◎木の実	ツルやツタ

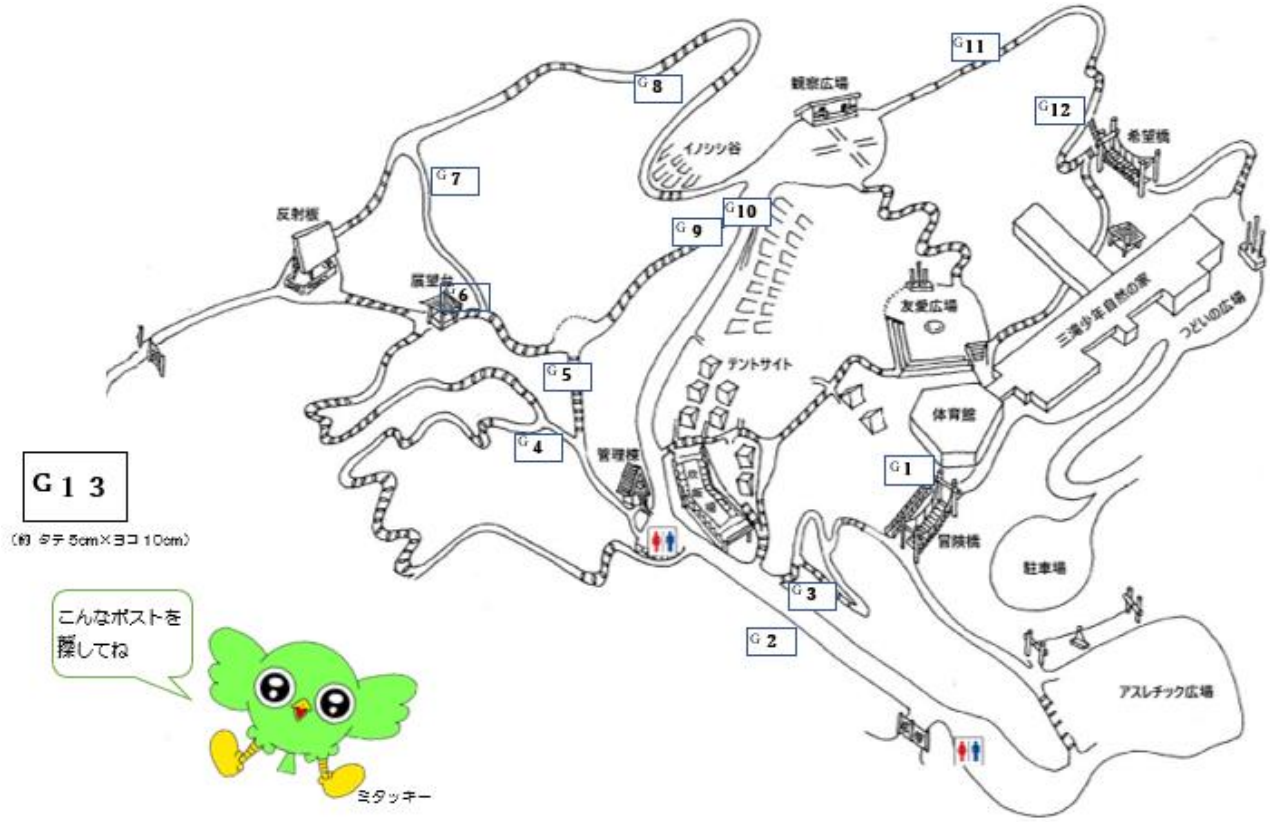
得点（　　）点

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

地図・解答用紙・解答はホームページからダウンロードしてご利用ください。

ここからチェック

グリーンアドベンチャー（４月～１０月限定）



進行・ポイント

- グループ毎に地図を持ち、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」「葉のもよう」「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、特徴を解答用紙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。

アドベンチャー　解答用紙（かいとうようし）

（　　）班　　名前（　　）

☆ポイントの樹木（じゅもく）の特ちょう（とく）を□の中に、名前を（　）の中に書こう

□ **観察のポイント**
- 葉の形　・葉のもよう　・葉の手ざわり　・葉のにおい
- 葉のつき方　・花や実のようす　・幹（みき）のもよう

1	名前（　　）	7	名前（　　）
2	名前（　　）	8	名前（　　）
3	名前（　　）	9	名前（　　）
4	名前（　　）	10	名前（　　）
5	名前（　　）	11	名前（　　）
6	名前（　　）	12	名前（　　）

地図・解答用紙・解答はホームページからダウンロードしてご利用ください。

ここからチェック

グリーンアドベンチャー学習コース（４月～１０月限定）

1．右の地図の学習コースで、樹木名板を付けた樹木を見つけよう。

2．木の特徴をよく観察し、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。

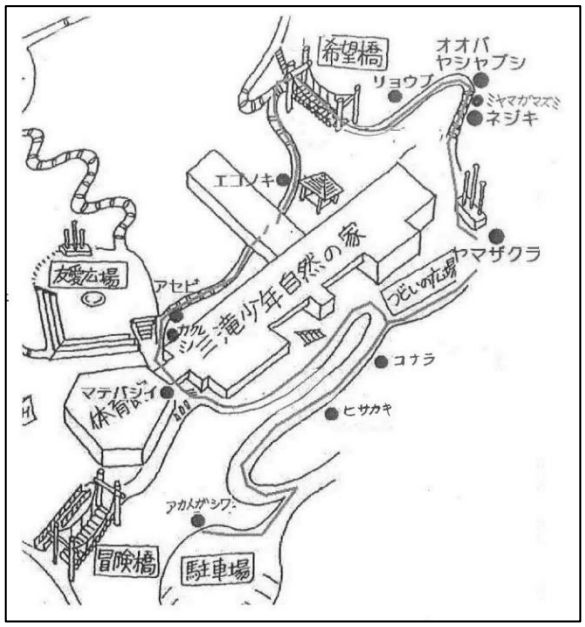
＜樹木を見分けるてがかりの例＞

① 花や実があるか

② 葉のつき方
（対生or互生or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）



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、花粉症の原因にもなる。

【ミヤマガマズミ】
大きな葉をみると葉脈がはっきりわかる。真っ赤に熟した実は、鳥の大好物だ。

【リョウブ】
すべすべした幹は皮がはがれてまだらもようになる。新芽は山菜として食べられる。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。古い木の葉は丸っぽくなる。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。

解答用紙

グリーンアドベンチャー学習コース

【学習コースで観察した樹木の特徴を書こう！】

□観察のポイント
・葉の形　・葉のもよう　・葉の手ざわり　・葉のにおい
・葉のつき方　・花や実のようす　・幹のもよう

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

地図・解答用紙・解答はホームページからダウンロードしてご利用ください。

ここからチェック

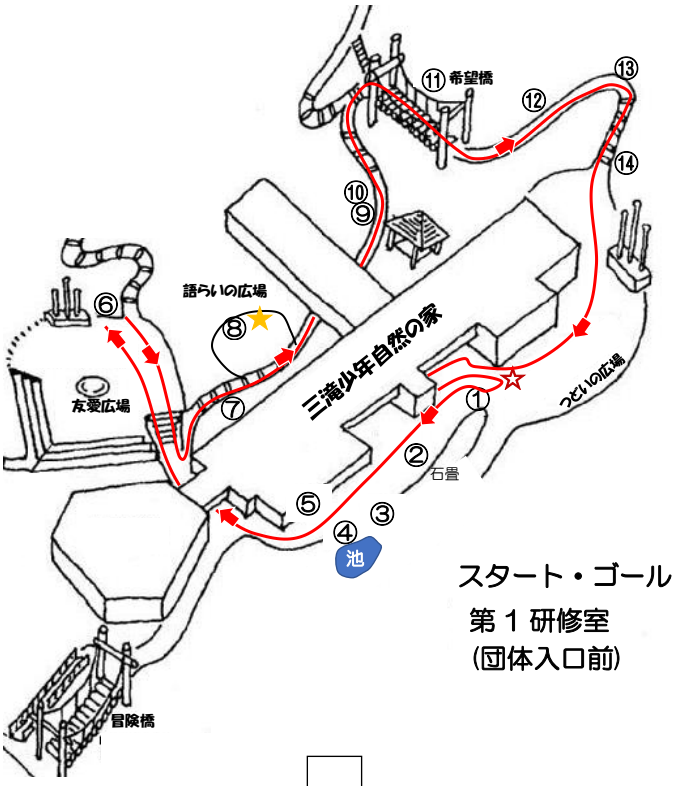
館外ウォーク・観察広場ウォーク・館内ウォーク

進行・ポイント

- コース順にそって移動しながら解答用紙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・観察広場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、建物の中等を探す必要はない。
- 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・観察広場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。

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！



□班　名前＿＿＿＿＿＿＿＿

解答用紙

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(ひも)で引っ張ってる木）が植えてあります。カナダの国旗(こくき)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**は何？ 【ヒント】今は櫻坂46、前の名前は欅坂46（○○○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(ゆうあい)広場にある水道横(すいどうよこ)ベンチの後ろ斜面(しゃめん)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(した)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(かた)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(よ)ったような状態になる有毒(ゆうどく)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(おお)っています。 この木の種子(たねこ)の**おもしろい特徴(とくちょう)**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(ばくだん)のように爆発(ばくはつ)して種をまきちらす	

他１枚

地図・解答用紙・解答はホームページからダウンロードしてご利用ください。

ここからチェック

観察広場ウォーク

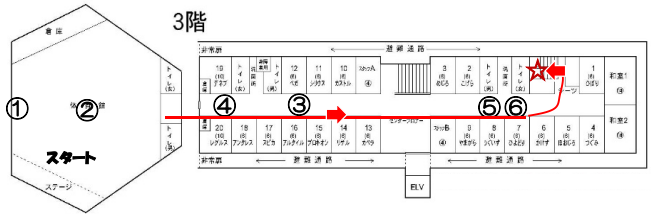
デッカイ木を抱っこしみてよう！
自然の大きさを感じられるかな!?

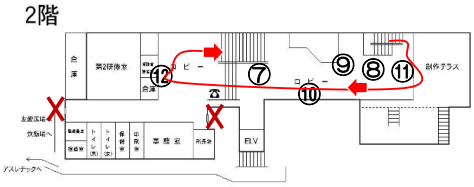
班　名前

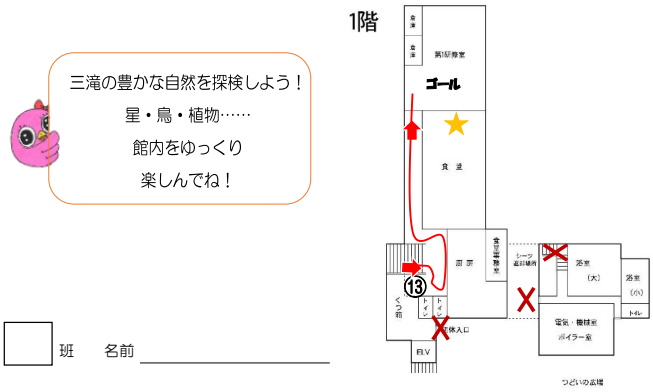
順番	観察広場ウォーク　解答用紙1・解答	答　え
スタート	メジロ→ さあ、スタートです。ゴールするまでに**ミタッキー**のモデルになった**メジロ**に出会えたらいいですね！ メジロはスズメより小さく、上面が緑っぽくて目のまわりが白いです。	
ナシ	階段の途中に**ナシ**の木があります。 **宮澤賢治「やまなし」**のおはなし、知っていますか。クラムボンは笑ったよ…さて宮澤賢治は何県生まれでしょうか？ A.青森県　B.岩手県　C.秋田県　D.山形県　E.宮城県	
1G	この木は**アカメガシワ**です。**新芽の色が赤い**ことからこの名前がつきました。カシワの葉とおなじように、昔はこの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。**	
お	【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。**	
	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中心街の建物がよく見えますよ。	
四	【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)	
⑤	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。 **⇒これから車道の坂道が続きます。**	

他１枚

館内ウォーク





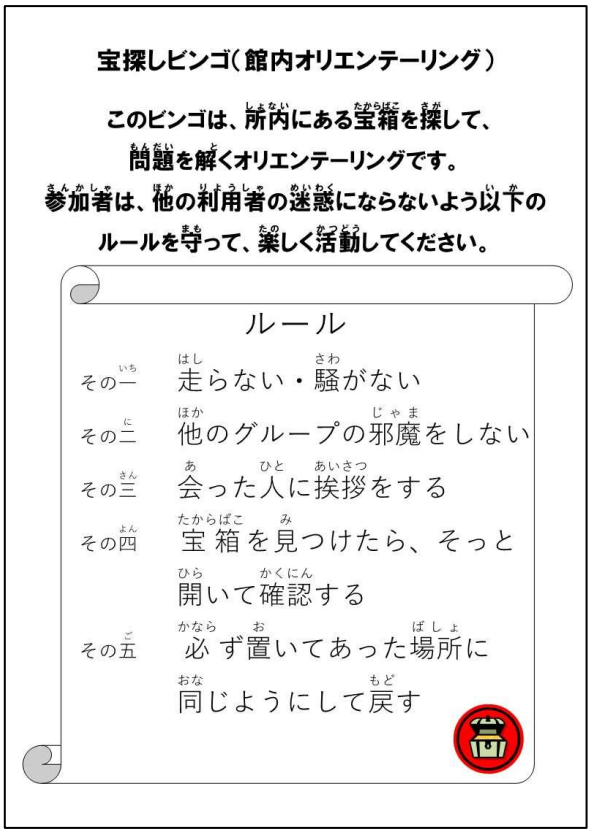


班　名前

順番	館内ウォーク/解答用紙1　解　答	答　え
①	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	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ときに使うものは？ A.どろ　B.小石　C.はりがね　D.自分の羽	
☆	（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Ｆ　**どうぶつクイズ6問**に挑戦	クイズ①　クイズ②　クイズ③　クイズ④　クイズ⑤　クイズ⑥

他１枚

宝探しビンゴ（館内オリエンテーリング）



宝探しビンゴ（館内オリエンテーリング）

このビンゴは、所内にある宝箱を探して、
問題を解くオリエンテーリングです。
参加者は、他の利用者の迷惑にならないよう以下の
ルールを守って、楽しく活動してください。

ルール

その一　走らない・騒がない

その二　他のグループの邪魔をしない

その三　会った人に挨拶をする

その四　宝箱を見つけたら、そっと
開いて確認する

その五　必ず置いてあった場所に
同じようにして戻す

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、ビンゴが一列できると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	問題 11	問題 12
問題 13	問題 14	問題 15	問題 16

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

進行・ポイント

- 館内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。
- 宝箱は、「宝箱」というタグと、☆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。

問題 1

２階のロビーに貼られている
『鷹(たか)の絵』は、なぜ貼ってあるのでしょう？

①おしゃれだから。

問題 2

三滝少年自然の家のマスコットキャラクターの名前は何でしょう？

①とりっぴー
②ひなっぴー
③みたっきー

ヒント：ここは「みたき」という場所だよ。

施設で提供できる問題（例）

【注意事項】

1．　他団体の活動に影響する可能性があるので、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。

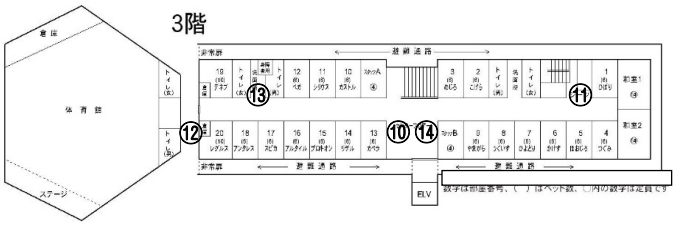
・高いところ、屋外に移動しないと見つけられない場所や危険が想定される場所は避ける。

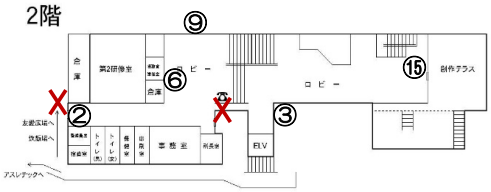
※視線を上げたときふと振り返った時に見つけられるような場所等、かくす場所を工夫する。

地図・解答用紙・解答はホームページからダウンロードしてご利用ください。

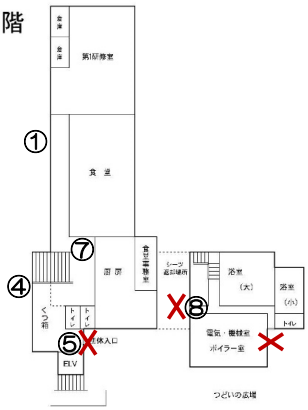
ここからチェック

館内バードウォッチングオリエンテーリング





（A4 サイズ）



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		１１	
2		１２	
3		１３	
4		１４	
5		１５	
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(かくし)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。

進行・ポイント

- 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。
- 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。

地図・解答用紙・解答はホームページからダウンロードしてご利用ください。

ここからチェック

高垰山登山

三滝少年自然の家からほど近い「高垰山」。小さいお子様からご年配の方まで、家族で登れる山です。**自然の家から高垰山山頂までは、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でも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。

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。
天気が良くかすみのない時は、遠く周防大島（山口県）まで見通すことができます。

山頂付近

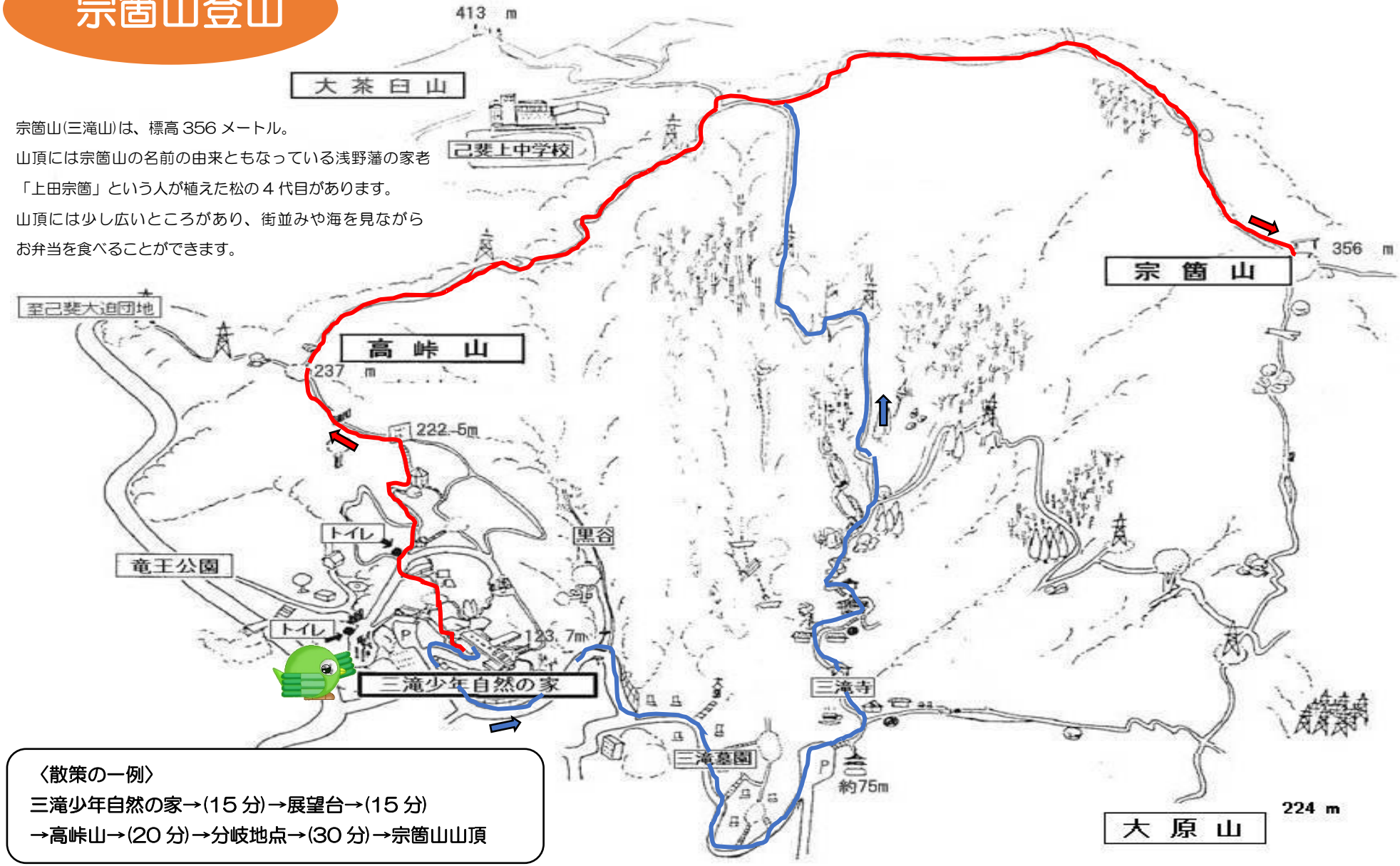
山頂付近にはグループでお弁当を楽しめる広さもあります。

展望台からの眺望

高垰山山頂と比べて、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

宗箇山(三滝山)は、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。



〈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

アスレチックのご利用について

〇アスレチック広場には２０種類の遊具があります。

〇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。

〇リフトは危険をともないますので、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。当日申し込みはできません。

利用時間　　５～１０月　　８：３０～１７：００

　　１１～4月　　８：３０～１６：３０

受　　付　　事務室前の受付テーブルにて、必要事項を記入して入場してください。

使 用 料　　無料

注意事項　　〇喫煙、火気類の使用は厳禁です。

〇施設内での飲酒、アルコール類の持ち込みはできません。

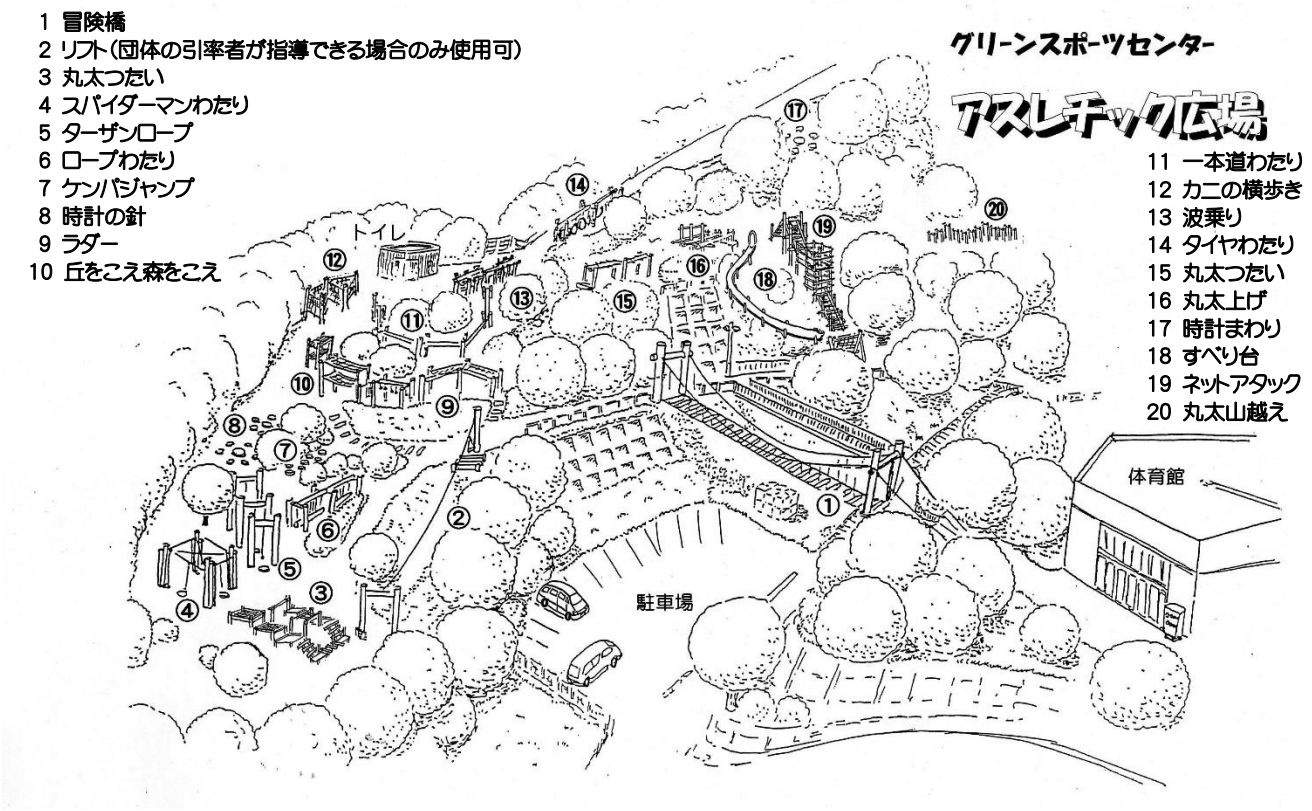
〇犬などのペット、動物は連れて入れません。

〇植物の採取はできません。

〇弁当がら、空き缶等のごみはすべてお持ち帰りください。

〇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。



舞いぎり式火起こし体験

遠い昔から人類の生活にはなくてはならない火。

自然の家では「舞いぎり式」で、火起こしを体験できます。

（1）対　　象　　小学生以上

（2）所 要 時 間　　１時間程度

（3）時　　期　　通年

（4）場　　所　　友愛広場・炊飯場・創作テラス

（5）服装と準備物　　軍手

（6）実 施 方 法　　①準　備　　事前に職員に活動の申請をしてください。

活動当日職員より、機材一式をお受け取りください。

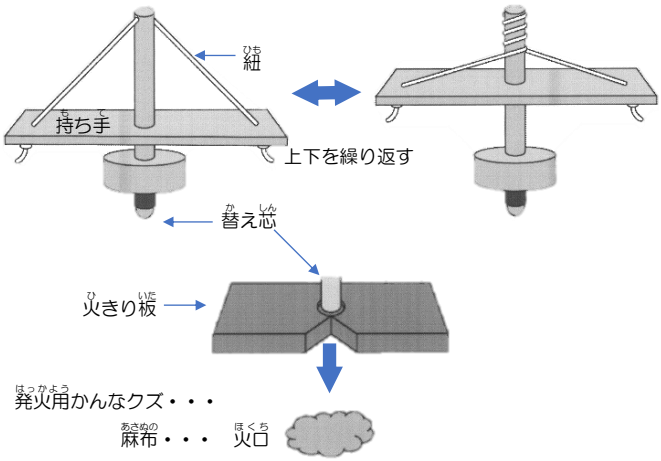
②活　動　　引率者により活動について説明・指導と実施上の注意をしてください。

（制限時間は、団体で設定してください。）

③片付け　　元あった状態に片付けてください。

（7）実施上の注意　　①機材一式は、大切に扱ってください。

②火傷に十分お気を付けください。



※発火用かんなクズと麻布は火口で使います。

舞いぎり式の火おこしの様子

＜手順＞

①火起こし器に替え芯をセットする。
②火きり板のくぼみに芯をあわせる。
③持ち手を回して、軸棒に紐を巻き付ける。
④持ち手を下に押す。
⑤紐が巻き戻る反動を使って、持ち手を上に緩める。
⑥もくもくと煙が出てくるまで②・③を続ける。
⑦切り欠きからこぼれ落ちる真っ黒な粉が火種である。
⑧麻布と発火用かんなクズで受けて、息を吹きかけ発火させる。

舞いぎり式火起こし
実演動画
ここからチェック

野外炊飯

【カレーライス・すき焼き作りなど】

食材について

食材を持ち込み頂いてもかまいませんし、当施設の食堂業者から購入頂くことも可能です。

食材購入希望の場合は、事前にお申し込みください。

食堂業者ご注文時の野外炊飯 例

＜ビーフ野菜カレーセットのレシピ＞

	材料名	5人前	6人前	7人前	8人前	9人前	10人前
ビーフ野菜カレー	牛バラ肉	300ｇ	360ｇ	420ｇ	480ｇ	540g	600ｇ
	玉ねぎ	2個	2個	3個	3個	3個	4個
	じゃがいも	2個	2個	3個	3個	4個	4個
	人参	1本	1本	2本	2本	2本	2本
	カレールー	125ｇ	150ｇ	175ｇ	200ｇ	225g	250g
	サラダ油	50ｇ	60g	70g	80g	90g	100ｇ
	水	1200cc	1450cc	1700cc	1950cc	2200cc	2400cc
サラダ	かにカマ	5本	6本	7本	8本	9本	10本
	レタス	半玉	半玉	1玉	1玉	1玉	1玉
	キュウリ	1本	1本	2本	2本	2本	2本
	ドレッシング	5p	6p	7p	8p	9p	10p
デザート	ゼリー	5個	6個	7個	8個	9個	10個
米	小学生（1人）115ｇ	575ｇ	690ｇ	805ｇ	920ｇ	1035ｇ	1150ｇ
	中学生（1人）150ｇ	750ｇ	900ｇ	1050ｇ	1200ｇ	1350ｇ	1500ｇ
	一般（1人）150ｇ	750ｇ	900ｇ	1050ｇ	1200ｇ	1350ｇ	1500ｇ

ビーフ野菜カレーの作り方　　※ ご飯も忘れず炊きましょう。

① 玉ねぎ、ジャガイモ、人参を一口大に切る。
② 牛肉を食べやすい大きさに切る。
③ 鍋にサラダ油を熱し最初に②の牛肉を炒め、つづいて①の野菜を炒める。
④ そのまま鍋に水を入れ、材料に火が通るまで煮込む。
⑤ 野菜が煮えたら火を弱め、カレールーを溶き入れる。
⑥ こげつかないよう弱火でしっかり煮込むと出来上がり。

サラダの作り方

① かにカマを細く裂く。
② レタスは食べやすい大きさにちぎり、キュウリは斜めにスライスする。
③ 器に①②を盛り付けてドレッシングをかける。

しっかり手を洗いましょう
（食中毒防止の基本です）

野菜もきれいに洗いましょう

東洋観光㈱グルメサービス
（広島市三滝少年自然の家　食堂）
TEL　082−234−3456

＜すき焼セットのレシピ＞

	材料名	5人前	6人前	7人前	8人前	9人前	10人前
すき焼	牛バラ肉	350ｇ	420ｇ	490ｇ	560ｇ	630ｇ	700ｇ
	白菜	500ｇ	600ｇ	700ｇ	800ｇ	900ｇ	1000ｇ
	玉ねぎ	1個	1個	2個	2個	2個	2個
	えのき	1束	1束	2束	2束	2束	2束
	ねぎ	1束	1束	1束	1束	2束	2束
	糸こんにゃく	1袋	1袋	2袋	2袋	2袋	2袋
	うどん	1玉	1玉	2玉	2玉	2玉	2玉
	豆腐	1丁	1丁	1丁	2丁	2丁	2丁
	割り下（すき焼の素）	375ｇ	450ｇ	525ｇ	600ｇ	675ｇ	750ｇ
サラダ	かにカマ	5本	6本	7本	8本	9本	10本
	レタス	半玉	半玉	1玉	1玉	1玉	1玉
	キュウリ	1本	1本	2本	2本	2本	2本
	ドレッシング	5p	6p	7p	8p	9p	10p
デザート	ゼリー	5個	6個	7個	8個	9個	10個
米	小学生（1人）105ｇ	525ｇ	630ｇ	735ｇ	840ｇ	945ｇ	1050ｇ
	中学生（1人）140ｇ	700ｇ	840ｇ	980ｇ	1120ｇ	1260ｇ	1400ｇ
	一般（1人）140ｇ	700ｇ	840ｇ	980ｇ	1120ｇ	1260ｇ	1400ｇ

すき焼の作り方　　※ ご飯も忘れず炊きましょう。

① 豆腐は食べやすい大きさに切る。
② 糸こんにゃく、白菜、ねぎはざく切りにする。
③ 玉ねぎは厚めにスライスする。
④ 牛肉は食べやすい大きさに切る。
⑤ 鍋に割り下を入れて煮立たせ、①②③④の材料を加えて煮る。
⑥ 最後にうどんを入れる。
⑦ こげつかないよう、弱火でしっかり煮込むと出来上がり。

サラダの作り方

① かにカマを細く裂く。
② レタスは食べやすい大きさにちぎり、キュウリは斜めにスライスする。
③ 器に①②を盛り付けてドレッシングをかける。

しっかり手を洗いましょう
（食中毒防止の基本です）

野菜もきれいに洗いましょう

東洋観光㈱グルメサービス
（広島市三滝少年自然の家　食堂）
TEL　082−234−3456

カレーライス・すき焼き以外にもご注文いただけるメニュー・食材がございます。

詳しくはホームページでご確認ください。

食堂業者へ注文できる
メニュー一覧

ここからチェック

三滝うどんの作り方

材料（８人分）

・中力粉（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

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

※塩水を一度にたくさん入れてしまうと、

生地にならない。

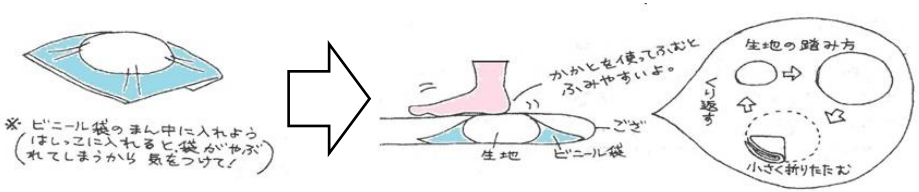
④ 生地が一つにまとまって、耳たぶくらいの硬さになるまで

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＞

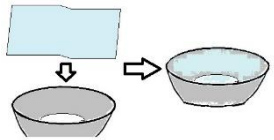
ねり玉をビニール袋の中に入れてゴザの間に挟み、上から踏んで広げる。

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）

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

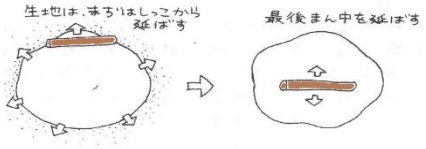
最中に打ち粉をして、裏返したり向きを変えたり

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。

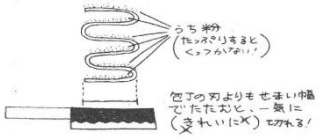
つづら折り状にする時に、あいだに打ち粉をしないと、くっついてしまう。

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
・ブロア　　・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　・はかり　　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けたりしない）
・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。
・小窓からブロアで風を送り、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。

㊟　ピザ窯やペール缶に水をかけて、火を消さない。

㊟　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】

ピザ生地の材料（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・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。
・混ざっ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、具をのせる。
・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のせたピザ生地をピザパンにのせて入れ、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だす。

【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。

キャンプファイア・キャンドルの集い

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ことができます。

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。

日暮らしのつどい

キャンプファイア（キャンドルの集い）の導入プログラムとして、ファイア場（キャンドルの集いの会場）から少し離れた場所で「日暮らしのつどい」を行います。キャンプファイア（キャンドルの集い）の説明と、プログラムの中で歌う歌の練習や約束事の確認などを行い、最後は心をしずめるつどいにします。

キャンプファイア

第１部　はじめのつどい

No.	プログラム例	内　　容
1	入場	（営火長は予め会場の中にいる。） 全員静かに入場
2	火をむかえる歌	「遠き山に日は落ちて」など ２番はハミング
3	トーチ入場	歌がハミングになるのを合図に、 点火係が静かに入場
4	火の使い（点火係） のことば	点火係は営火長の前で立止り、 営火長に向けて、火を捧げる旨の 言葉を言う。
5	点火	営火長から「点火」の言葉をもらい。 中央の井桁へ移動し点火する。
6	営火長のことば	営火長からのあいさつ
7	歌	「大きな歌」など 段々と大きく燃えるように、願い を込めて元気よく。

第２部　たのしいつどい

- 楽しく明るい雰囲気を高め、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）

第３部　おわりのつどい

1	ふりかえり	大地に帰りゆく中央の火を見ながら心静かな時間を設ける。献詞係が最後に感想を述べるのもよい。
2	歌	「今日の日はさようなら」など
3	営火長結びの詞	営火長からのキャンプファイアを結ぶあいさつ
4	退場	全員静かに退場

薪　利用束数のめやす　１時間半のプログラムで 8～13 束

※火矢点火をされる場合は、「＃16」の針金(体育館側：23 m程度、屋上側：26m 程度)をご準備ください。安全面には十分配慮してください。

キャンドルの集い

第１部　はじめのつどい

No.	プログラム例	内　　容
1	入場	キャンプファイア と同じ
2	火をむかえる歌	
3	キャンドル入場	
4	火の使い（点火係） のことば	
5	点火	営火長から「点火」の言葉をもらい。 中央の燭台へ移動し点火する。
6	営火長のことば	キャンプファイア と同じ
7	歌	

第２部　たのしいつどい

キャンプファイア
と同じ

第３部　おわりのつどい

1	採火・分火	献詞係が中央の燭台の火から手持ち燭台に火を頂く。参加者の列に戻り、隣りの人に火を移す。火をもらった人は隣の人へと次々に火を移していく。
2	ふりかえり	ろうそくの火を見つめながら、心静かな時間を設ける。献詞係が最後に感想を述べるのもよい。
3	歌	「今日の日はさようなら」など
4	営火長結びの詞	営火長からのキャンドルの集いを結ぶあいさつ
5	退場	全員静かに退場

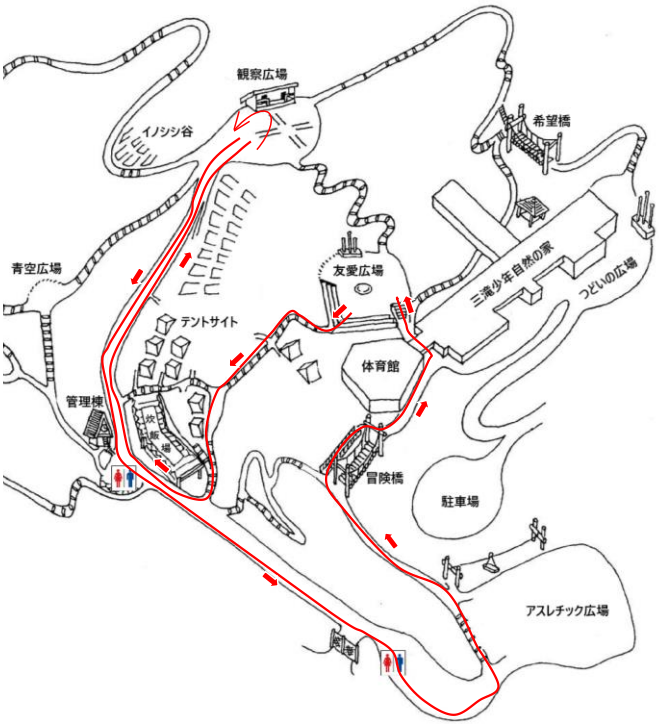
キャンドルの集いで使用するろうそくのサイズ

燭台手持ち用：1 号／燭台：7.5 号（体育館の燭台には 12 本、第 1 研修室の燭台には 14 本立てられます。）

ナイトウォーク

ナイトウォークコース（例）

所要時間３０分程度



「キャンプファイア＆ナイトウォーク」

モデルプログラム（所要時間 70～80 分）

キャンプファイア第 2 部（楽しい集い）をナイトウォークに置き換えて実施するプログラム。

No.	プログラム	内　　容
1	入場	
2	歌「遠き山に日は落ちて」	
3	トーチ入場～点火	
4	歌「燃えろよ燃えろ」	
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 30～40 分程度）		
7	○（数分程度間隔を空けて）グループ毎にスタート 散策中、夜自然・虫の鳴き声・星空・夜景を楽しむ。 ○ナイトウォーク中もファイアの火は絶やさない。（火守りの担当が必要） ○帰着後、グループ毎で振り返り	○安全面への配慮 ・懐中電灯など ・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）
全グループが帰着後		
8	全体でふりかえりの時間	静寂な時間を設ける
9	歌「今日の日はさようなら」	
10	営火長結びの詞	
11	退場	

天体観測

施設本館の屋上を開放して、天体観測を楽しんでいただけます。

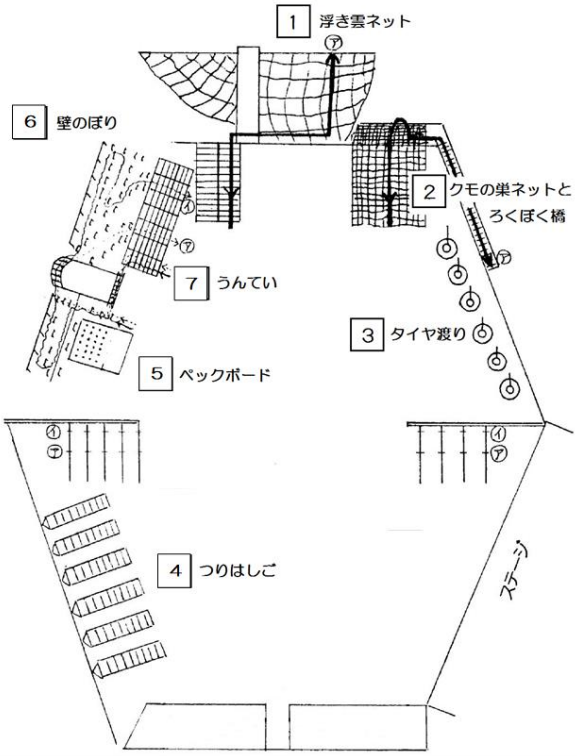
キャンプファイア後（ナイトウォーク後）屋上に移動して、三滝からの星空を楽しめます。天体望遠鏡が無くても三滝の星空は十分楽しんでいただけます。また広島市内の夜景も楽しんでいただけます。

・天体望遠鏡や双眼鏡を利用希望される場合は、事前にお申し出ください。
　指導者の方へ事前指導いたします。

・屋上への入口は通常施錠してあります。利用希望の方は事前にお申し出ください。

屋内トリム

屋内トリム配置図



屋内トリムカード

※トリムは、遊びではありません。自分の体力を調べる運動器具です。

○こわいと思ったら、やらないこと！！
○自分の体力を過信しないこと！！

団体名〔　　〕〔　　〕班

種目＼名前		1	2	3	4	5	6	7	8
1	浮き雲ネット								
2	クモの巣ネット とろくぼく橋								
3	タイヤ渡り								
4	つりばしご								
5	ペックボード								
6	壁のぼり								
7	うんてい								

屋内トリムの使用について

- 体育館に設置している屋内トリムは、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る内容（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、１つのトリムについて、１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。

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。

KAPLA（カプラ®）ブロック

フランス生まれの木製ブロック「カプラ®」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：　協力して作品を創り上げることで、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：　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　　◇「カプラ」（１箱約 1,000 ピースが２２箱あります。）
（7）　実 施 方 法：
　①　準　備　「カプラ」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　「カプラ」を元あった通りに片付けてください。
（8）　実施上の注意：　「カプラ」は、大切に扱ってください。

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。「カプラ®」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（所要時間約 30 分）
班対抗で「カプラ」を積んだ高さを競います。作戦タイムを 3-4 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。

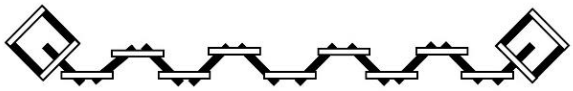
（3）　「ナイアガラの滝」（所要時間 30-60 分）
作り方の説明を行い、「ナイアガラの滝」を作成します。完成したら、カウントダウンにあわせて崩しましょう。滝が流れるようにゆっくりと崩れていきます。

（4）　自由創作（所要時間約 60 分）
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。

「ナイアガラの滝」の作り方

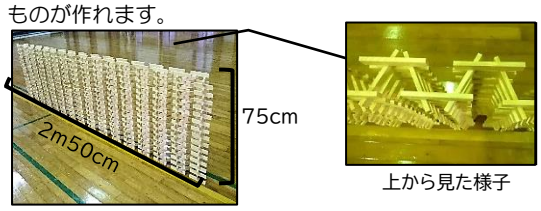
「カプラ」考案者トム・ブリューゲン氏の作品に挑戦しよう！



… １・３・５奇数段
… ２・４・６偶数段

上の図のとおり、「カプラ」を積み上げます

※引率者が２段目まで積み上げておくと、参加者が置きやすくなります。
※１箱（1000 ピース）でおよそ幅 2m50 ㎝、高さ 75 ㎝のものが作れます。



上から見た様子

１箱(1000ピース)で作ったナイアガラの滝

崩すときは「カプラ」の一番端の下を手で払うと
全体がゆっくりと滝のように崩れていきます

What ‘s KAPLA?

フランスの木製ブロック「カプラ®」は、考案者トム・ブリューゲン氏が「建築模型材料」として 15 年かけて研究し、生まれた「究極のワンサイズ」です。重ねるだけであらゆる形をつくることができます。
特徴：①比率：１：３：１５、②材質：「フランス海岸松」、③高精度：ギネス高さ積み記録 18m40 ㎝

※ 「KAPLA」「カプラ」は、KAPLA 考案者トム・ブリューゲン氏が所有する登録商標です。
登録商標は日本での専用使用権者冨安智子（有限会社アイ・ピー・エス）の許諾を得て使用しています。

ドミノ牌（はい）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になります。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　　体育館・研修室

（6）服装と準備物　　◇　動きやすい服装、室内シューズ

◇　ドミノ牌（赤、緑、黄色、着色なし、合計約 2,300 個）

（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。

（8）実施上の注意　　ドミノ牌は、大切に扱ってください。

（例）ドミノ牌５００個で作った場合

三滝の職員がドミノ倒しに挑戦したよ！

ここからチェック

クラフト（令和４年１０月１日料金改定）

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。

〇活動を希望される場合は、事前にご相談ください。

〇貸出物品については、利用の手引(３３ページ)を参考にしてください。

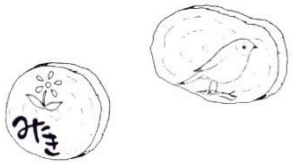
〇一部材料については当施設で準備することができますので、事前にご相談ください。

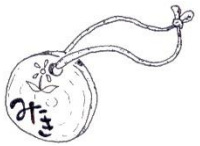
活動名	**焼き杉板の壁飾り**	場所	創作テラス、友愛広場
活動の概要	杉板の表面を焼いて壁飾りを作る。木目がきれいに出ると、とても趣のある作品になる。	材料費	杉板：１７０円/枚 薪：３６０円/束
		材料	杉板・薪
対象	小学生(中学生)以上	所要時間	２時間
準備物	**団体で用意**：軍手、ぼろ布(タオル)、新聞紙(１日分)、 活動しやすく汚れても良い服、マーカーペンやアクリル絵の具		
	自然の家で貸出可能：火ばさみ、たわし、まき(有料：３６０円)、穴あけドリル		
留意点	火を使うので、火傷をしないように気をつける。 火の粉が飛んできたり、すすで真っ黒になったりするので、汚しても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。		

丸太（輪切り）を使ったクラフト

ウッドペンダント・ウッドキーホルダーなどを作ることができます。

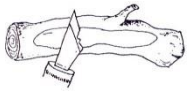
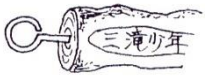
活動名	**ウッドペンダント**	場所	創作テラス、友愛広場、 第 1,2 研修室、体育館
活動の概要	輪切りにした木を使ってペンダントを作る。	材料費	３０円
		材料	輪切りにした木・丸太
対象	幼児(年長)以上	所要時間	３０分～２時間
準備物	**団体で用意**：マーカーペンやアクリル絵の具、ひも、サンドペーパー（400 番）		
	自然の家で貸出可能：穴あけ用ボール盤、焼きごて、のこぎりなど		
留意点	輪切りにした木の必要数、ひもを通す穴が必要な場合は、事前にお知らせください。		
活動内容	刃物を扱う場合には、職員が事前に取り扱いの指導を行います。 ※小中学生以上は木をのこぎりで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 輪切りした木に、すきな言葉や絵をかく。 ② ひもを通して、できあがり。 ※「三滝」「ミタッキー」の焼印があります。 ご入用の方はお申し出ください。		





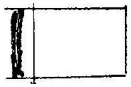
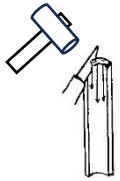
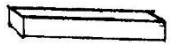
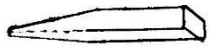
小枝を使ったクラフト

小枝のキーホルダー・小枝のストラップなどを作ることができます。

活動名	**小枝のキーホルダー**	場所	創作テラス、友愛広場、第 1,2 研修室、体育館
活動の概要	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	―
		材料	小枝
対象	小学生以上	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 など		
	自然の家で貸出可能：のこぎり、小刀、きり、ペンチ、工作イス など		
留意点	小枝の必要数を、事前にお知らせください。		
活動内容	小枝の必要数を、事前にお知らせください。 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 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。 		

竹を使ったクラフト

竹はし・竹のキーホルダーなどを作ることができます。

活動名	**竹はし**	場所	創作テラス、友愛広場、第 1,2 研修室、体育館
活動の概要	竹はしを作る	材料費	要相談
		材料	竹
対象	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（240 番～400 番）、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 など		
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  竹筒（ひと節） ② 木づちとなたで竹を割る。  ③ 竹の厚みと幅を考えて同じものを２本作る。  ④ 竹のなかほどより除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。		

クラフトについて

ここからチェック

三滝で見られる野鳥

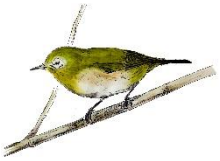
○年中見られる野鳥

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、コンコンコンと割って食べます。

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。ピヨーッピヨーッと、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。

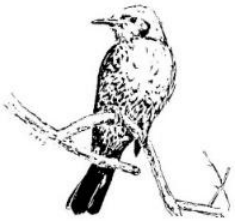
モズ
小さな猛禽類（タカなどの仲間）といわれるくらい、激しい気性の鳥。餌は、虫・トカゲ・カエルに加えて、場合によっては、小鳥も襲います。管理棟周辺に毎年巣をかけています。



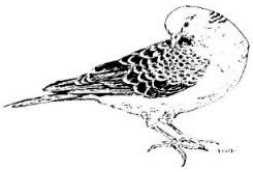
メジロ
三滝のシンボルともいえるほど、多くいます。小さなお椀型の巣を枝先にハンモックのようにつるしてかけますが、たくさんあるのに、夏場には目立ちません。

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
ジュリッジュリッ、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。



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。三滝にはドバトもいますが、キジバトはドバトのように、群れ飛ぶことはありません。

カワラヒワ
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
えぇっ！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、鳴き声はヒーホーヒーホーと、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て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すると、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。

○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ずきれいです。

オオルリ
幸せの青い鳥は、この鳥のことでしょうか。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ずります。

ヤブサメ
シーシーシーシーと、虫のような鳴き声でさえず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。

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、ピヨピヨピヨピヨボロボロボ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、イノコヅチ・ヨモギなどの、草の実を食べています。

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、ググッグッと鳴いては、飛び回っています。

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。

キクイタダキ
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。

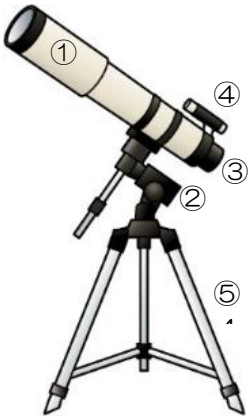
アオジ
地面でひそかに落ちている種などを食べています。チッ、チッと鳴いていますが、本当にひそやかで目立たない冬鳥です。でも、その姿を見れば、アオジとはいいながら、お腹に黄色の目立つきれいな鳥です。

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。

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（きょうとう）
② 架台（かだい）
③ 接眼（せつがん）レンズ
（アイピース）
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

倍率　＝　対物レンズの焦点距離(mm)　÷　接眼レンズの焦点距離(mm)

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

【一口メモ】　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。

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にお願いします。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。

野外炊飯のススメ

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。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。

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）

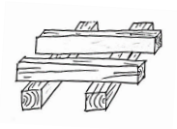
② 中に丸めた新聞紙を入れる。

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）



鍋につくススを（少しでも）取れやすくする方法

野外炊飯の際、かまどに鍋をそのままかけてしまうと、調理が終わる頃にはススで真っ黒になってしまいます。このススはなかなか落ちず、片付けに大変な手間がかかってしまいます。

このような状況を防ぐために、以下の様な手順を踏んでいただくようお願いしています。

準備物：クレンザー（粉）・（バケツなど）容器・ハケ・新聞紙

1． クレンザーを水で溶き、ドロッとした液を作る。

2． ハケを使って液を鍋に塗ります。敷いた新聞紙に鍋を置き、側面・持ち手の部分に塗り、紗後に底の部分に塗り、火にかけます。塗る際はかなり厚めに多く塗ってください。

ご飯の炊き方

「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。又は水の量は、米の容量の１．２倍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、洗いやすい。

○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。

お米・薪（まき）のめやす

【お米は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、１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。

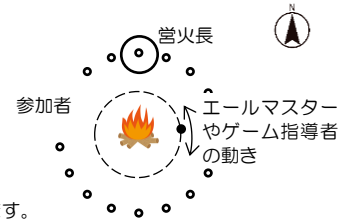
（米をとぐ、野菜を切るなどの状況を見て、空焚きがないようにましょう。）

キャンプファイア（キャンドルの集い）のススメ

キャンプファイア・キャンドルの集いの隊形

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。

スタッフ・役割分担



・営火長　　１人
　グループの代表者が務めます。
・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。
・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。
・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。
・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。

演出

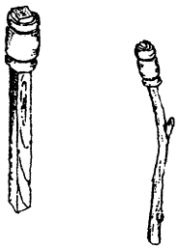
・火矢点火（空中ワイヤー落下方式）
　火をつけたトーチを火矢と見立て、事前に張った針金をに吊るして薪の中に飛び込ませ点火させる方法。
・マジック点火
　薬品を使って点火させる方法。参加者は何もない所から火がついたという驚きを与えることができる。
・ロード缶（ファイアロード）
　空き缶に灯油を浸した布を入れ、火をつける。ファイア場への道を照らし、退場の演出となる。
・火文字
　金網と灯油を浸した縄（荒縄に布を巻いたもの）を使い文字を作り、火をつける。暗闇に文字が浮かび上がります。

トーチの作り方

長さ１メートル程度の棒に(竹は不可)布を巻き、火をつけるようにしたものです。

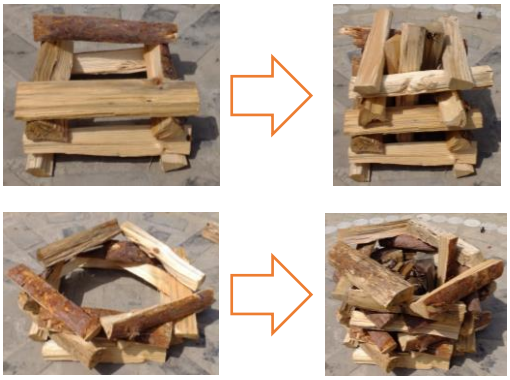
布は火をつけて燃やすので、長時間燃やしても落ちないように、針金で２ヶ所以上しっかり留めてください。

※トーチに使用した針金等の金属類はお持ちかえりいただき、処分してください。



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。



第２部のレクリエーション（例）

1	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・チョッとグッとパー　など
2	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　・親指と親指がコッツンコ　など
3	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。
4	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。歌声集まりでもおもしろい。
5	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。
6	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。
7	スタンツ	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。
8	ダンス	事前に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。

ミーちゃん

・ミタッキーのお友だち
・小学5年生（10歳）
・おしゃまな女の子
・いつもミタッキーの世話を
焼いているよ。

ぼく三滝（みたき）の ミタッキー

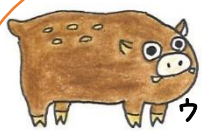
はじめまして。
僕（ぼく）の名前（なまえ）はミタッキー。
三滝少年自然の家（みたきしょうねんしぜんのいえ）
・グリーンスポーツセンターで
マスコットキャラクターの
お仕事（しごと）をしているんだよ。

三滝の山にたくさんいる
“メジロ”という鳥がモデル
なんだ！

よろしくね

ミタッキープロフィール

・年齢（ねんれい）：（永遠（えいえん）の）小学（しょうがく）5年生（ねんせい）（10歳（さい））
・誕生日（たんじょうび）：7月（がつ）生（う）まれ
・性格（せいかく）：明（あか）るい！ちょっとドジっ子（こ）・忘（わす）れ物（もの）をすることが多（おお）い。
・外（そと）で遊（あそ）ぶことが大好（だいす）き・好（す）きな場所（ばしょ）は、三滝少年自然の家の冒険橋（ぼうけんばし）・展望台（てんぼうだい）
・好（す）きな食（た）べ物（もの）は、花（はな）の蜜（みつ）・バナナ



ウボリン

・ミタッキーのお友だち
・5歳
・口ぐせ「ウボッ！」

〒733－0802
広島市西区三滝本町一丁目73－20
ＴＥＬ：（082）238－6301
ＦＡＸ：（082）238－6302
E-mail：mitaki-c@cf.city.hiroshima.jp
ホームページ：
http://www.cf.city.hiroshima.jp/mitaki-c/

令和６年４月発行