

## 9 活動プログラム内容 ※所要時間は目安であり、対象者・人数等によって異なります

### (1) 登山・ハイキング

活動名	所要時間	活動の概要	用意可能物品	団体準備物
そうこやま 宗箇山 (三滝山)登山	3時間 (往復)	山頂(356 ㍎)には、昔、浅野藩の家老「上田宗箇」という人が植えた松の四代目があります。山頂には少し広いところがあり、街並みや海を見ながら弁当を食べると爽快です。また、早朝登山としても活用できます。		
たかとうげやま 高峠山登山	1時間 (往復)	だれでも気軽に楽しめる散策コースです。植物に囲まれた登山道を30分ほど歩くと、高峠山の山頂(237 ㍎)に着きます。山頂近くの岩場からの見晴らしはよく、広島市内や瀬戸内海が一望できます。また、平地からの風もとてもさわやかで、登山コースと呼ぶには、短く傾斜も楽で、朝の散歩などにもってこいのコースです。	トランシーバー	単三乾電池 (1台につき3個)
おおちやうずやま 大茶臼山登山	5時間 (往復)	標高413 ㍎です。森の中を通ったり、急な石段を登ったりするので、コースとしては少しハードですが、達成感があります。途中、車道を通るので、車に注意しましょう。		
みたきでら 三瀧寺めぐり	1時間30分	宗箇山(三滝山)の谷間に位置し、三滝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。団体で見学される際は事前に連絡してください。三瀧寺開所時間：8:00～17:30(夏期)、8:00～17:00(冬期) 連絡先 TEL082-237-0811		

### (2) 自然観察

活動名	所要時間	活動の概要	用意可能物品	団体準備物
グリーン アドベンチャー (4月～10月)	2時間	植物観察に適したプログラムで専門的な知識がなくてもできます。まず、学習コースで樹木の見方(葉のつき方・葉脈・きょ歯・毛等)を学習し、特徴を用紙に記入して自分だけの図鑑を作ります。それをもとに、コースをまわり各ポイントの樹木名をあてます。	ゼッケン バインダー 資料、解答用紙の原本	筆記用具 解答用紙
バード ウォッチング		観察広場を中心に、早朝観察すれば、10種類以上の野鳥に出会えます。三滝観音にもたくさんの野鳥がやってきます。図鑑と双眼鏡を持って出かけてみましょう。	図鑑、地図、解答用紙の原本 双眼鏡	
館外ウォーク・ 観察広場ウォーク	各1時間	館外ウォークと観察広場ウォークは、宿泊棟の外にある樹木や掲示物などのクイズに答えながら、自然について楽しく学んだり体験したりする活動で、少雨でも実施できます。また、自然にかかわるクイズを解きながら館内を巡る、館内ウォークもあります。	バインダー 地図、解答用紙の原本	
天体観測	屋上で行う場合 ○設置:30分 ○観測:1時間	屋上に上がり天体を観察することができます。40人以内の利用が適切です。※天体望遠鏡等を使用する場合は、事前に設置・操作の説明を受ける必要があります。	天体望遠鏡 双眼鏡 星座早見盤	

### (3) レクリエーション

活動名	所要時間	活動の概要	用意可能物品	団体準備物
キャンプ ファイア	2時間	自然の中で火を囲み、歌を歌ったり、ゲームやスタンプをしたりして、参加者全員が心を通わせ、連帯感や友情を深めます。	まき(370円/束)、灯油(時価/ℓ)、衣装	トーチ、針金
キャンドル ファイア		ローソクの火を囲み、親睦を深めます。3部形式にとらわれず、事業のねらいにそったプログラムにするのもよいでしょう。	ローソク受け、燭台	アルミホイル、ローソク
なぞとき オリエン テーリング	2時間30分	三滝墓園を中心としたなだらかなコースです。ポイントの記号と問題を解く内容で、楽しみながら活動できます。途中4ヶ所、引率者に立ってもらおうポイントがあり、そこで問題を出してもらいます。グループ全員の知恵を出し合って、協力することが大切です。	ゼッケン、地図、解答用紙の原本、ポイント問題、バインダー	筆記用具 解答用紙

ポスト オリエン テーリング	2 時間	地図上にあるポストを見つけ、記号を記入し、設問に答える競技です。当施設の地図を見ながら敷地内を歩きます。自然の中での活動を通して、グループで協力し合い、励まし合う態度を養います。	ゼッケン、地図、解答用紙の原本、バインダー	筆記用具、解答用紙
グリーン オリエン テーリング	2 時間 (4月～10月)	グループごとに地図を見ながらポイントを探します。ポイントには樹木の名前が記入してあるので、それを解答用紙に写し、その植物に関する問題を解いていきます。		
自然たんけん ビンゴ	1 時間 30 分	ビンゴカードにある自然の宝物を探しながら、三滝の山をたんけんします。今日の宝物を決め、それを山から持ち帰ります。小学校低学年から楽しめます。	バインダー ビンゴカード マップ	筆記用具 解答用紙、時計、 ポリ袋
宝探しビンゴ	1 時間 30 分	雨天時、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。	ゼッケン、地図 解答用紙の原本、バインダー	筆記用具 解答用紙
ビューポイントめぐり	1 時間	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、ポイントに書かれた文字をつなげたり入れ替えたりして暗号を読み解きます。	地図、解答用紙	筆記用具
アスレチック	1 時間 30 分	各種の遊具があるアスレチック広場を工夫して使います。安全に配慮し、体力にあった種目に挑戦することが大切です。		
屋内トリム	1 時間 30 分	体育館に常設してある各種の運動器具を使って身体運動を行います。競技ではなく、自分の体力を調べることが大切です。トランポリンもあります。	記録用紙の原本	記録用紙
長縄とび	1 時間	長縄とびの跳び方や縄の回し方を体得させ、リーダーを中心にして行動できるチームワークづくりに適切です。体育館や友愛の広場で活動できます。	長縄	
球技 (スポーツ)	2 時間	バレーボール、ソフトバレーボール、バスケットボール、フットベースボール、バドミントン、卓球、ドッジボール、ペタンクができます。	ボール、ネット など	
ドミノゲーム	1 時間 30 分	創意工夫しながら、長方形の板をいろいろな図形や模様 に並べて、板が倒れる様子を楽しみます。	長方形の板 (約 2,500 枚)	
KAPLA (カプラ®) ブロック	1 時間 30 分	ワンサイズの板を積み重ねるだけで、建物や乗り物、動物まで作れる「魔法の板」と呼ばれる積み木です。高く積み上げたり組み立てたり、遊び方は自由です。※片付けに 30 分必要なため、余裕を持って計画してください。	カプラ (990 ビ -ス×22 箱) 資料 (作品集)	

(4) 創作活動 ※材料の調達や管理の都合上、創作活動内容については必ず 1ヶ月前までに御相談ください。

活動名	所要時間	活動の概要	用意可能物品	団体準備物
焼き杉板の 壁飾り	2 時間	焼き杉板の木目の美しさに気付き、形や絵図、彩色など 創意工夫して作る楽しさを味わえます。火を扱うため高 学年の活動に適したプログラムです。また、人数に左右 されません。	杉板 (190 円/ 枚) まき (370 円/ 束) 火ばさみ たわし	軍手、布、マーカー ペンやアクリル絵 の具、新聞紙
ウッドペンダ ント・キーホ ルダー作り	30分～ 1 時間	低学年の活動に適したプログラムです。自然木の形を生 かし、創意工夫して、個性あふれた作品に仕上げます。	輪切りにした 木 (30 円/枚) きり、ペンチ	マーカーペンやア クリル絵の具、ひ も、ヒートン、キ ーホルダー
竹クラフト (竹はし、ス トラップ、竹 とんぼなど)	2 時間～ 3 時間程度	竹の特性を生かし、創意工夫し、遊びを通して作る楽し さと完成の喜びを味わいます。また用具の使い方を学習 できます。団体準備物については、作品内容によって異 なりますので事前に御相談ください。	竹 (有料)、小 刀、のこぎり、 きり、木づち、 なた、ペンチ	紙やすり、接着剤 ものさし、筆記用 具、ひも、ものさし など
小枝を使った 小物 (キーホ ルダー、スト ラップなど)	1 時間～ 2 時間	少人数の団体の活動に適したプログラムです。自然木の 形を生かし、創意工夫して、個性あふれた作品に仕上げ ます。団体準備物については、作品内容によって異なり ますので事前に御相談ください。	小枝、グルーガ ン、のこぎり、 小刀、ペンチ、 きりなど	軍手、グルーガン の芯 (7 mm)、キ ーホルダー、ひも、木 工用ボンド、ヒー トンなど
星座クラフト	1 時間程度	暗闇で星座がうかびあがるクラフトで、簡単に作ること ができます。天体への興味と関心を高めます。	コルク (50 円 /50 個)、星座 の下絵、カッタ ーナイフ、カッ ター板	木工用ボンド、蓄 光シール、のり ダンボール、黒い 紙、マーカーペン

## (5) 研修活動

活動名	所要時間	活動の概要	用意可能物品	団体準備物
研修活動	随意	学校の生徒会研修、大学のサークル、クラブ、高校、大学のゼミ、企業の社員研修等の資質向上を図ることができます。 第1研修室 100人 第2研修室 60人 無料	アンプ、マイク、スクリーン、ビデオデッキ、DVDプレーヤーなど	教材、消耗品

## (6) 野外炊飯

活動名	所要時間	活動の概要	用意可能物品	団体準備物
ピザ作り	3時間～	ピザ窯を使って本格的なピザが楽しめます。窯の内部温度は400℃以上になるので、焼き芋やマフィンなどさまざまなオープン料理も作ることができます。	ブロア、着火剤、点火用バーナー、ピザピール、ピザパン、皮手袋、温度計など	木炭(9kg)、軍手、エプロン、クッキングシート、カセットボンベ(イワタニ製)等
なべ料理		なべを使った料理としてカレーライス、すき焼きなどいろいろな料理が考えられます。なべを囲んで食べるのもグループ意識を高めるのにいいでしょう。	炊飯器具セット まき(370円/束)	軍手、スポンジ、洗剤、金たわし、ふきん、はし
三滝うどん		手作りの楽しさを知り、日頃の食生活を見直すことができます。苦労して作ったうどんは、ひと味違います。	うどん器具セット まき(370円/束)	新聞紙、マッチ、ライター、雑巾、布巾、石鹸、箸、スプーン、コップ、木炭、お茶の葉、タオル、広島市指定のごみ袋
鉄板料理		お好み焼き、バーベキューなど鉄板を使い、作りながら食べることができます。	焼肉用かまど 鉄板、まき(370円/束)	
アルミホイル料理		野外で、簡単な材料と原始的な調理方法で、料理を工夫しグループで協力して食事を作り、食べる喜びを味わいます。	焼肉用かまど 網、まき(370円/束)	同上 アルミホイル

※メニューによっては、材料を食堂業者に注文することができます。詳しくは25ページをご覧ください。

## (7) その他の活動

活動名	所要時間	活動の概要	用意可能物品	団体準備物
火おこし	1時間程度	まいぎり式で火をおこします。その火を炊事やキャンプファイアに使うと、プログラム全体にテーマをもたせることができます。	火おこし器セット	軍手



ピザ作り体験



火おこし体験

# 広島市三滝少年自然の家 野外炊飯メニュー&食材

ご注文、変更は食事の注文・変更と同様をお願いいたします。／食材内容は季節等により変わることがあります。／ご注文は8人以上から承ります。料金は消費税込みです。野外炊飯材料及び、単品類につきましては、アレルギー対応を致しかねますのでご了承ください。

【お問い合わせ】 東洋観光(株)グルメサービス TEL(082)234-3456 (月～金曜日 9:00～17:00) FAX(082)292-0010

**野外炊飯 夕食**

**ビーフ野菜カレーセット**  
〔甘口〕 サラダ・デザート付 **800円**

《内容の目安》  
・米・カレールー・サラダ油  
・じゃがいも・ニンジン  
・タマネギ・牛肉  
・レタスなどのサラダ野菜  
・ドレッシング・ゼリー

**クリームシチューセット**  
サラダ・デザート付 **800円**

《内容の目安》  
・米・シチュールー・サラダ油  
・じゃがいも・ニンジン  
・タマネギ・とり肉  
・レタスなどのサラダ野菜  
・ドレッシング・ゼリー

**ハツシロビーフセット**  
サラダ・デザート付 **800円**

《内容の目安》  
・米・ハヤシルー・サラダ油  
・タマネギ  
・牛肉  
・レタスなどのサラダ野菜  
・ドレッシング・ゼリー

**三滝うどん** **800円**

《内容の目安》  
・小麦粉(中力粉)・天ぷら  
・かまぼこ・ねぎ・味付けあげ  
・うどんだし・塩・醤油・砂糖  
・フルーツ

**野外炊飯 昼食**

**牛皿セット**  
サラダ・デザート付 **900円**

《内容の目安》  
・米・牛肉・タレ  
・タマネギ・糸こんにやく  
・ねぎ・えのき  
・レタスなどのサラダ野菜  
・ドレッシング・ゼリー

**鶏肉の卵とじセット**  
サラダ・デザート付 **900円**

《内容の目安》  
・米・鶏肉・生卵・タレ  
・タマネギ・ねぎ・しいたけ  
・レタスなどのサラダ野菜  
・ドレッシング・ゼリー

**すき焼きセット**  
サラダ・デザート付 **900円**

《内容の目安》  
・米・牛肉・すき焼きのタレ  
・白菜・ねぎ・タマネギ  
・糸こんにやく・豆腐・えのき  
・うどん・レタス等のサラダ野菜  
・ドレッシング・ゼリー

**その他**

ご相談に応じて  
対応いたします。

**野外炊飯 朝食**

**ホットドッグ**  
くたもの付 **1本セット=400円**  
**2本セット=600円**

《内容の目安》  
・パン・ロングウインナー  
・キャベツ  
・ケチャップ  
・バナナ  
(ジュース等飲み物は、別途注文となります)

**豚汁セット**  
ふりかけのり付 **450円**

《内容の目安》  
・米・味噌・だしの素・豚肉・ニンジン  
・大根・こんにやく・ごぼう・里芋・ねぎ  
・ふりかけ  
・味付けのり

**みそ汁セット**  
ふりかけのり・くたもの付 **400円**

《内容の目安》  
・米・味噌・だしの素・豆腐  
・油揚げ・ネギ・わかめ・玉ねぎ  
・ふりかけ  
・味付けのり  
・バナナ

**弁当**  
A/B/C



料金は、A500円、B1(和)・B2(洋)各650円、C700円です。  
弁当注文は、「食事申込書」にて、お願いいたします。  
ご予算、ご要望に応じて、各種弁当を、ご用意させていただきます。  
(写真は、B1(和)650円の盛付け例です。)  
※ 各弁当ともに、朝・昼・夕の対応が可能です

**単品**

品目	単価	
菓子パン (アンパン、メロンパン、クリームパン、ジャムパン)	150円	
パックジュース	りんごジュース	120円
	牛乳	120円
	コーヒー牛乳	120円
	お茶	120円
ペットボトル飲料(500ml)	要相談	
お米(1合/150g)	200円	
炊き立てご飯(1kg)	1,000円	
その他、ご予算、ご要望に応じて用意させていただきます。		

**バーベキューセット**  
ご予算、ご要望に応じて用意させていただきます。

弁当・パン・ジュース見本

お弁当見本

A弁当 500円



B1弁当（和風） 650円



B2弁当（洋風） 650円



C弁当（和風） 700円



パン見本

全て 150円



ジュース見本

全て 120円



- ※ 食事等申込書にてお申し込みください。
- ※ アレルギー対応はできません。
- ※ ペットボトル飲料（お茶、スポーツドリンク）やパックのお茶も注文できます。（値段：要相談）