

## 主な活動メニュー

(1) 野外活動 ※時間は目安です。人数・天候によってかかる時間は変わります。

No.	プログラム名		時間	活動内容
1	登山	鳳凰山	6時間前後	大館の秀峰。「大」の字（大文字駒形）の火床見学もできます。 Aコース5時間半～（昼食時間を含む） （長根山大駐車場～貯水池～御成婚の森経由～自然の家） Bコース6時間半～（昼食時間を含む） （自然の家～秋葉山～沼のくぼ経由～自然の家）
2		秋葉山	90分～ 3時間	Aコース90分～（自然の家～秋葉山の往復） Bコース2時間～ （自然の家→秋葉山→貯水池→自然の家） Cコース3時間～ （自然の家→秋葉山→沼のくぼ→自然の家）
3	ナイトハイク		1～2時間	夜の山道を歩きます。懐中電灯持参。 Aコース2時間（自然の家～秋葉山の往復） Bコース1時間（自然の家周辺）
4	ウォークラリー （長根山・秋葉山周辺 A～Dの4コース）		A・Cコース 2時間～ B・Dコース 3時間	コマ地図を見ながら、10個のチェックポイントを探します。問題得点と時間得点の合計点で競う野外ゲームです。 3～5分間隔の時間差スタートになります。 B・Dは、ややロングコースになります。
5	グリーンウォッチング （秋葉山方面～キャンピングセンター）		2時間 （1時間）	コース図と写真シートを見ながら、番号プレートが付いている樹木を見つけ、木の名前を答えます。樹木を知る学習にもなります。 1時間くらいで回るミニコースもあります。
6	ナンバーウォーク		1～1.5時間	コース図を見て、エリアごとに隠された得点カードを探します。見つけた合計点数を競うゲームです。
7	フォトハイク		1～1.5時間	コース図と写真シートを見て、写真を撮影した20箇所を見付けます。
8	川遊び・カヌー体験 （夏季：6月第2週 ～9月第1週）		2時間～	ウォーターシューズやかかとのあるサンダル、水着を準備してください。活動場所まで徒歩30分（所バス利用も可能）。ライフジャケット着用で活動します。カヌー体験もできます。
9	プロジェクト アドベンチャー（PA）		2時間～ ※3時間以上 が効果的	交流ゲームや屋内外の施設を使って課題に挑戦しながら、参加者の仲間づくりや信頼関係づくりをします。
10	森のレストラン （幼保～小学校低）		1～2時間	拾い集めた木の葉や木の実・枝等を食材に見立てて盛り付け、料理を作る活動です。完成した作品は写真に撮って残します。 材料を持ち帰る袋をご準備ください。
11	森のビンゴ （幼保～小学校低）		1時間	身近な自然をテーマに五感を働かせ、自然の中にある様々なものを見付け、ビンゴを完成させていくゲームです。
12	どうぶつなかよし たんけんたい （幼保～小学校低）		1時間	生き物が描かれたプレートを見付け、そこに書かれたお題をクリアしていきます。友達と楽しみながら身近な自然と触れ合える活動です。
13	火起こし体験		45分	舞切り式火おこし器を使い、自力で火を起こします。（2～3人で1グループ）野外炊事のかまどの火に使うこともできます。
14	トーチ棒作り		45分	トーチ棒を自然の家で作ることもできます。 「針金、布、棒」をご準備いただきます。 ペンは自然の家にあります。

No.	プログラム名	時間	活 動 内 容
15	野外炊事	3.5時間～	カレーライスの場合、「調理」「釜場」「飯ごう」の3グループに分かれて行います。他にも「きりたんぽ」や「ねじりパン」「キャンプ飯」の体験も可能です。(詳細はP14・15)
16	テント設営・撤収	設営 1 時間 撤収①30分 撤収②30分	テントと銀マットを貸し出します。第1テントサイトに20張(5～6人用)、第2サイトに12張(4～5人用)ほど立てられます。1人用のテントも使用可能です。 撤収は、①広げて乾燥させ、②たたんで収納するため、時間をおいて2段階で行います。
17	キャンプファイヤー	1～1.5時間	炎を囲んで歌ったり踊ったり語り合ったりしましょう。営火場は2か所あります。 貸し出し用の、火の神・火の巫女の衣装もあります。 <u>トーチ棒</u> は持参してください。 (人数分+儀式用6本必要です。)
18	天体観察	30分	天体望遠鏡を使って月や星を観察します。