

学習プログラム一覧

倉敷市自然の家

令和6年4月

倉敷かわせみとくすの木の森株式会社

自然体験

テント設営

ドーム型テント（5人用）を仲間と協力して設営し、共同生活をおこないます。既製品の現行モデルですので、異年齢のグループでも比較的立てやすいものとなっています。

*小学校中学年以上向きです。

1班4～5人程度、最大150人。



	小学生	中学生
時間	1	50分



丸太小屋設営

4種類のロープワークを学び、丸太を使って7～8人の仲間と協力して作ります。既製品ではないため、出来上がりの形も様々です。

*2泊3日以上、小学校高学年～中学生向きです。

1班8人程度。最大200人程度。



	小学生	中学生
時間	3.5～4	3～3.5



オリエンテーリング

スコアOL（別称、由加三十三観音様めぐり）地図とコンパスをたよりに山野を周り、制限時間内にできるだけ多くのポイントを探してもどってきます。（中学生向き）

1班5人程度、何人でも。



	小学生	中学生
時間	4～6	4～5



ウォークラリー／ショートコース（新）

コマ図をたよりに決められたコースを進み、途中の課題も解きながら設定時間にゴールすることを目指します。約5kmのコースが2つ、約4kmのコースが2つあります。なお、ショートコースは約3kmで2コースあり、所要時間は2～2.5時間で実施できます。

1班4人程度、何人でも。



	小学生	中学生
時間	2～4	2～3



暗夜行路

起伏の多い森の中のコースを、手ぬぐいで目隠しをし、1本のロープをたどりながら、仲間の声を頼りにゴールまで進みます。中・高学年から一般向きコースと、低・中学年向けの2コースがあります。

1班10人程度、最大200人程度まで。



	小学生	中学生
時間	1.5時間～	1.5時間～



自然観察

フィールドビンゴ

所内にある自然を、見る、触る、聴く、嗅ぐ等の五感を使って感じます。「つつるしたもの」「いいにおいのするもの」などの課題を班の仲間のコンセンサスを得ながら見つけていきます。

1班3～4人程度、何組でも。



小学生	中学生
40分	40分



カモフラージュ

自然の中に設置したコースの中に、人工物を置き、いくつあるかを探します。この体験により、自然の中で行われている擬態の仕組みを体験的に学びます。

1班5～10人程度、最大100人程度。



小学生	中学生
40分	40分



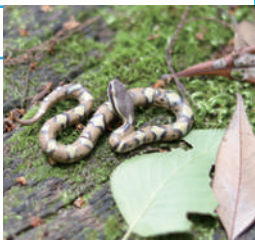
動物発見ラリー（新）

動物動物ラリーマップとヒントカードをもとに、その生き物が住んでいそうな場所を探して動物の棲んでいそうな場所を探して動物のフィギアを探し出します。生き物と生息環境を結びつけて再認識することで、生態の意味が理解できます。

1班3～4人程度、何組でも。



小学生	中学生
30~40分	30分



落ち葉の窓（新）

お気に入りの落ち葉を拾い、穴の空いた台紙に貼って、光に透かしてみるとスタンドグラスのようになり、美しい自分だけの思い出の作品になります。木の葉によって色や模様の違いを意識することができます。

何人でも。



小学生	中学生
20~30分	30分



グリーンアドベンチャー（新）

地図に記された番号をたよりに、植物を探し出します。そして資料を素にその植物についての課題を解き、植物の観察をしながら所内を巡ります。

1班3～4人程度、何組でも。



小学生	中学生
1~1.5時間	1~1.5時間



グループ作り

ニトロクロッシング

プロジェクトアドベンチャー（要インストラクター）
約5m離れた場所に置かれた2つの箱の一方から、ロープを使って飛び移るというアクティビティ。小さな箱に十数人が乗らなければならないため、自然に協力し合うことで困難を克服していく経験をします。

10～15人程度が同時に行う。



小学生	中学生
45分	45分



ジャイアントシーソー

プロジェクトアドベンチャー（要インストラクター）
大きなシーソーの上に5名程度で乗り、シーソーが地面につかないように、グループ全員がお互いにバランスを取り合います。グループの力を生かして、ふれあい、協力、コミュニケーションを育みます。

5～15人程度が同時に行う。



小学生	中学生
45分	45分



手つなぎトラバース

プロジェクトアドベンチャー（要インストラクター）
吊り下がっている数本のロープを頼りに、ひざ上程度の高さに張られたワイヤーの上を横移動します。お互いにコミュニケーションを取り、身体を支え合い等の協力が必要となる課題解決活動として設計されています。

10～20人程度が同時に行う。



小学生	中学生
45分	45分



TP シャッフル

プロジェクトアドベンチャー（要インストラクター）
8～20名が丸太の上に立ち、「絶対に落ちない」という条件のもと、指示された順番に並び替えます。お互いに誰も落ちない、誰も落とさない、という共通の目的ができ、そのために全員が協力します。コミュニケーションと相互理解を育みます。

10～16人程度が同時に行う。



小学生	中学生
45分	45分



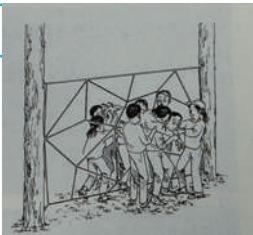
スパイダーウェブ（新）

プロジェクトアドベンチャー（要インストラクター）
2本の木の間（3～4m程度）にクモの巣状に張られたロープの間隙を、班のメンバーで協力してロープに触れずに通り抜けます。コミュニケーションを取り、身体を支え合い、自然に協力が必要となる課題解決活動として設計されています。

10～16人程度が同時に行う。



小学生	中学生
45分	45分



*プロジェクトアドベンチャーは5つのエレメント（専用施設）を組み合わせで行うことができます。複数のエレメントに分かれて同時に行うことで、同時に最大60～80名程度まで対応可能です。

スポーツ・レクリエーション

キャンプファイヤー：自主活動

一つの火を輪になって囲むことで、参加者の連帯感や親睦を深める。山の学習初日の夜は、楽しい雰囲気のまま就寝することで、ホームシック対策にもなる。

最大200人程度まで。



小学生	中学生
1~3	1~3
時間	時間



キャンドルサービス：自主活動

雨天時、キャンプファイヤーができない場合に行われることが多いですが、静まってキャンプの振り返りをおこなう場合にも適しています。ろうそく（大・中・小）、燭台などは自然の家にあります。人数に応じて体育館やいろりの家で実施可能です。*ろうそくは有料です。

最大200人程度まで。



小学生	中学生
1~3	1~3
時間	時間



所内オリエンテーリング

地図に記された番号をたよりに、設置された課題（クイズ）を探し、制限時間内にできるだけ多く答えていきます。所内で実施するため、時間や活動範囲を調整することができます。また、施設利用の最初に行うことで、利用者の施設理解（どこに何があるか？）を助けます。問題は幼児向けから一般向けまで、難易度レベルの違う内容があります。

1班4人程度、何人でも。



小学生	中学生
1~2	1~2
時間	時間



ユガリンピック

自然の家の地形を生かした数力所のゲームを、仲間との協力で乗り越えていきます。所内での活動なので、時間や活動範囲を調整することができます。小学校中学年以上向き。活動例：滑り場など

1班5人程度、最大100人程度。



小学生	中学生
1~2	1~2
時間	時間



屋内アスレチック：自主活動

レンジャー渡りやクライミングネットなど、各種施設が体育館内に設置されています。引率者の指導のもとで、決まりを守って自由に使うことができます。雨天時の使用や、活動時間の調整などに使用することもできます。

1班5人程度、最大100人程度。



小学生	中学生
1時間~	1時間~



各種スポーツ：自主活動

バドミントン（3面）、バレーボール（2面）、バスケットボール（1面）、卓球（4台）が使用可能です。そのほか、ドッジボール、ソフトバレーボールなど、様々なボール類や大縄などが自由に使えます。

種目により人数は違います。



小学生	中学生
1時間~	1時間~



スポーツ・レクリエーション

ディスクゴルフ：自主活動

ボールの代わりにディスク（フリスビー）を投げ、専用のゴールに何投で入れられるかを競うスポーツです。1投目はティエラインの後ろから投げ、2投目以降はディスクが止まった地点から投げます。個人戦、チーム戦のどちらにも対応できます。

1班7人程度、2班で行う。



小学生	中学生
1時間~	1時間~



グラウンドゴルフ：自主活動

専用のクラブ、ボール、スタートマットを使用して、ボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を競うスポーツです。

1班6人程度、11セット使用可能。



小学生	中学生
1時間~	1時間~



インディアカ：自主活動

専用の羽根つきボールを使い、肘から先の片手で打ち合います。3打以内にネットを超えて相手側コートに打ち込み、相手側コート内に落ちれば得点となります。ルールはバレーボールによく似ていますが、通常1チーム4名でおこなうスポーツです。

1班4~6人程度、班ごとの対抗戦。



小学生	中学生
1時間~	1時間~



ソフトバレーボール：自主活動

専用の柔らかく大きなボールを使い、バレーボールをおこないます。通常のバレーボールとの違いは、1) ネットの高さが低い、2) コートに入る人数が4人、3) サーブ後はフリーポジション、などがありますが、レクリエーションでおこなう場合には、団体の目的や人数によって緩やかにルールを変更することもできます。

1班4~6人程度、班ごとの対抗戦。



小学生	中学生
1時間~	1時間~



ドミノ：自主活動

約2500個のドミノがあります。引率者の指導のもと、自由に使うことができます。雨天時の使用や、活動時間の調整などに使用することもできます。大規模校の場合は、カプラと組み合わせることも可能です。

何人でも。



小学生	中学生
1時間~	1時間~



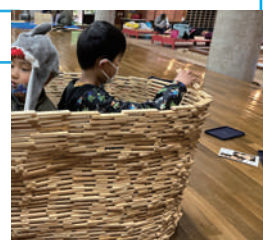
カプラ：自主活動

カプラはフランス生まれの1サイズだけの木製ブロックです。積み上げて高さに挑戦したり、城や塔を作ったり、空想上の生き物を作ったりと、自由な発想で「なにか」を作ります。一人で作ることもできますが、グループで作ると、よりダイナミックなことができます。大規模校の場合は、ドミノと組み合わせることも可能です。

何人でも。



小学生	中学生
1時間~	1時間~



食事作り体験

野外炊事（薪割り、火起こし体験を含む）

ナタを使って薪を割り、火を起こして調理をおこないます。道具の特性や使い方、そして使った後の管理や、道具を大切に扱うことなどを学びます。また、仲間と協力し、役割分担をしながらおこなうことで、協力や達成を体験的に学びます。

1班8～10人程度、最大200人程度。



小学生	中学生
3~4	3~4
時間	時間



カートンドッグ／カートンホットサンド作り

特別な道具を使わなくても、美味しいホットドック（ホットサンド）を簡単に作ります。ホットドック（サンドイッチ）をアルミホイルで巻き、綺麗に洗って乾かした牛乳パックの中に入れ、火を付けます。牛乳パックが燃えて火が消えたら出来上がりです。

1班6～8人程度、一度に200人まで。



小学生	中学生
30分~	30分~



手打ちうどん

小麦粉に塩、水を加えてこねていくと、それまで粉だったものが塊になり、伸ばして切っていくことで、麺になっていきます。作る、食べる、の他にその過程が楽しい活動です。

最大80人程度。



小学生	中学生
2.5	2.5
時間	時間



バーベキュー

食べるためには、済みに火を起こすところから始めます。本来のバーベキューは、串に刺して焼くものですが、ここでは網の上で焼いて食べていただきます。

1班6～8人程度、一度に200人まで。



小学生	中学生
2.5	2.5
時間	時間



もちつき

もち米を蒸し、臼と杵を使ってついていきます。つぶつぶが無くなり、白くてすべすべした餅になるまで、交代しながら行います。今は機械で餅を作ることもできますが、かまどに薪で火をおこし、蒸籠でもち米を蒸す昔ながらの方法でもちつきをします。

一度に最大30人程度。



小学生	中学生
2時間~	2時間~



竹パン

パンは通常、小麦粉などで作った生地をオーブンで焼いて作りますが、ここでは竹の棒にパン生地を巻き、炭火で焼いて作ります。素朴な味ですが、焼きたてパンの味は格別です。

最大80人程度。



小学生	中学生
2.5時間~	2.5時間~



食事作り体験

ミニピザ

ピザ生地は粉を捏ねるところから作ります。捏ね上げたピザ生地は、丸く伸ばし、具材を並べて一人ひとりが自分のオリジナルピザを作って食べます。

最大50人程度。



小学生
2時間

中学生
2時間



SDGs 関連プログラム

未来のための森づくり（森林ボランティア体験）



森の中に入り、整備されていない森林の再生のために整備作業を体験します。木々をそのままにしておくことが森を守ることではなく、適切に整備し、土の状態を改善することが重要だということを体験的に学びます。

1班8人程度、一度に100人まで。



小学生	中学生
1~1.5時間	1~1.5時間



フォレストコーミング（森の宝探し）



森の中には様々な自然物が落ちています。木の葉、枝、木の実、花、草などを拾い集め、様々な発見をすることで、森の自然を感じます。

・森の中に落ちていたものを拾い集め、どんなものがあったか、どんなところにあったかをシェアしあいます。

一度に200人まで。



小学生	中学生
1時間~	1時間~



お花炭作り



所内で採取した木の实、枝葉などを使って、炭焼き体験をします。そのままにしておくだけで朽ちていくものを有効活用するという視点が、持続可能性を広げるヒントになります。出来たものはお土産として持ち帰ります。（持ち帰り用の袋があるとよい）

1班5人程度、何人でも。



小学生	中学生
2時間~	2時間~



SDGsクエスト（新）



地図に記された番号をたよりに、所内に設置されたSDGsに関する課題（クイズ）を探し、制限時間内にできるだけ多く答えていきます。楽しみながらSDGsについての理解を深めます。

1班4人程度、何人でも。



小学生	中学生
1.5~2時間	1.5~2時間



環境に配慮した炊事の片付け（新）



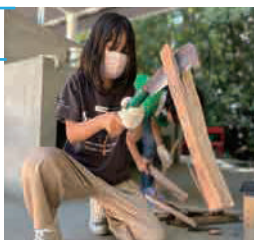
どのように工夫すれば、環境への負担が少なくなるかを、自分たちで作った食事の片付けを通して考えます。野外炊事を実施する際、活動の前後に気付きを促す働きかけや振り返りを行います。

1班8人程度、一度に200人まで。



野外炊事の時間に加えて

小学生	中学生
30分~1時間	30分~1時間



避難所体験

いろりの家やクラフト棟などで、毛布や寝袋を使って仲間と一緒に寝ます。ダンボールで仕切りをするなど、あえて十分ではない状況の中で、雑魚寝体験をします。

【体育館200人、いろりの家100人、クラフト棟50人】

分散すれば何人でも。



小学生	中学生
9時間 (就寝時間)	9時間 (就寝時間)



SDGs 関連プログラム

多文化防災ワークショップ



災害が発生した際、もしあなたが避難所運営に関わることになったら、、、。ゲームを通して避難所の中で起こりうる様々な状況を疑似体験します。その後、避難所体験などを組み合わせることで、運営者側と避難者側の両方を体験できます。(避難所体験はそのまま就寝となります。約9時間。)

1班5人程度、何人でも。



小学生	中学生
1~1.5	1~2
時間	時間



空き缶炊飯体験 (初級・上級)



災害時、飯盒や炊飯器が無くても、空き缶があればご飯を炊くことができることを体験します。避難所運営ゲームと組み合わせることができます。(カレーを厨房から提供することも可) 初級と上級があります。(初級：空き缶1個/人 上級：空き缶2個/人)

1班8人程度、一度に200人まで。



小学生	中学生
1~2	1~1.5
時間	時間



エコ野外炊事



通常の野外炊事との違いは、いかにして燃料となる薪や新聞紙の使用を最小限にするかを、班ごとに考えながら実施していくということです。どのような使い方をすると最も効率よく資源を使うことができるかを、班で考え、実施してみ、やり方を修正し、さらに実施してみます。

1班8人程度、一度に200人まで。



小学生	中学生
3~4時間	3~4時間



ペットボトルで作るろ過装置 (新)



身近にあるものでろ過装置を作り、実際のろ過体験をとおしてろ過の仕組みを知り、非常時に備えようとする意識を高めます。

1班8人程度、一度に200人まで。



小学生	中学生
1時間~	1時間~



防災コンセンサス (新)

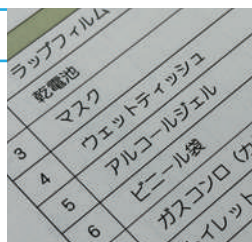


日常生活で使っている12の物品を提示し、災害が起きたときに、それらが役立つ順位付けを班のメンバーと考える。災害は日常の延長で起きる、ということ意識することができ、日頃から防災意識を高めるのに役立ちます。

1班8人程度、一度に200人まで。



小学生	中学生
1時間程度	1時間程度



クラフト

クラフト①竹箸

切り出しナイフを使って竹を削り、自分の箸を作ります。時間をかけ、こだわりを持って完成させることで、ものに対する愛着が湧きます。また、切り出しナイフを使うことで、道具をうまく使いこなすこと、使う人の責任についても学びます。

1班10人程度、20組、最大200人程度。



小学生	中学生
1時間	45分～1時間



クラフト②フォトフレーム

ダンボールをベースに、木の枝や木の実、木の葉などを貼り付けて、オリジナルフォトフレームを作ります。所内の木の枝、木の実などを使うことで、思い出の作品になります。

1班10人程度、20組、最大200人程度。



小学生	中学生
1.5時間	1.5時間

*自然の素材を拾いに行く時間は別。



クラフト③焼き杉

自然の家で過ごした記念として、杉の板を焼き、磨き上げてプレートを作ります。このプレートに、記念の絵や文字を書いて記念品にします。でき上がると壁掛けや部屋の表札として飾ることができます。

1班10人程度、20組、最大200人程度。



小学生	中学生
2.5～3時間	2.5～3時間



クラフト④葉っぱのしおり

自然の家で過ごした記念として、所内で気に入った葉っぱを拾ってきて、しおりを作ります。台紙に葉っぱを貼り、思い出や日付などを書き込み、ラミネート加工をします。パンチで開けた穴にリボンを通して出来上がりです。

何人でも。



小学生	中学生
40分～1時間	30分～1時間



クラフト⑤竹のペン立て

自然の家の竹林から竹を切り出し、気に入った長さでノコギリを使って切断していきます。切った竹は切り口が尖っているため、ヤスリを使ってきれいに仕上げっていきます。

*「自然の家」の焼印を押すことができます。

何人でも。



小学生	中学生
1～1.5時間	40分～1時間



クラフト⑥竹の器

自然の家の竹林から竹を切り出し、気に入った長さでノコギリを使って切断していきます。切った竹は切り口が尖っているため、ヤスリを使ってきれいに仕上げっていきます。ナタを使って縦割りにすることで、お皿を作ることもできます。

何人でも。



小学生	中学生
40分～1時間	30分～1時間



クラフト

クラフト⑦竹のコップ（新）

自然の家の竹林から竹を切り出し、気に入った長さでノコギリを使って切断していきます。切った竹は切り口が尖っているため、ヤスリを使ってきれいに仕上げっていきます。

何人でも。



小学生	中学生
40分~	30分~
1時間	1時間



その他

自然採火

舞hiri式火熾し器を使って火おこしをします。マッチやライターのように簡単には点火しませんが、人類の祖先もこのようにして火をおこしていたことに思いを馳せます。山の学習期間中、この火を絶やさず、キャンプファイヤーや野外炊事に利用することもできます。

各クラス1人程度まで。



小学生	中学生
40分~	30分~
1時間	1時間

