

Ⅲ 研修日程計画書の作成のために

1 研修日程計画書の作成に当たって

研修のねらいを達成し、充実した活動にするためには、活動プログラムや活動人数、時間、場所等を十分検討した上で、研修計画を作成することがとても重要です。

次の点に配慮してください。

(1) 研修のねらいを明確にする。

研修を通して何を得たいのか目的を明確にし、そのためには「どこで」「どのような活動」をしたらよいのかを考え、研修計画を立てましょう。

(2) センターの特色を生かす。

森や林、草原などの豊かな自然、センターの施設や設備、周辺の教育資源を十分生かし、自然体験・生活体験の場を設定しましょう。

(3) 研修生を主役にする。

計画段階から研修生の意見を取り入れ、自分たちの研修だという意識をもたせるようにしましょう。また、グループ活動にすると役割が明確になり、自主的な活動を促すことにもつながります。

(4) 時間にゆとりのある計画を立てる。

活動を欲張りすぎると日程に追われてしまいます。また、自然を相手にするときには、計画どおりにいかないことがあるため、ゆとりのある計画を立てましょう。

(5) 安全対策を行う。

慣れない環境での研修では、体調不良やけが等を起こしがちです。事前の健康状況の把握や活動中の事故防止には万全の注意を払ってください。緊急時に備えて、連絡体制や連絡方法を確認しておきましょう。また、救護車として乗用車を一台準備しておくとう安心です。

(6) 雨天（荒天）の時の計画も立てる。

好天ばかりではないのが「自然」です。雨天（荒天）の時の活動計画も必ず立てておきましょう。

2 事前打合せ等について

研修日程計画書の作成に当たっては、所員と「事前打合せ」を行い、調整・確認することができます（P 8 参照）。研修の安全対策と活動の充実を図るために、事前打合せはとても大切です。来所または電話で、センターでの生活や約束事、活動プログラムや活動場所の状況、利用に当たっての配慮や支援等について、所員と詳しく打合せをしたり相談をしたりしてください。また、施設見学や活動場所の下見もできます。分からないことなどありましたら、お気軽にお尋ねください。

なお、来所での事前打合せを希望される場合は、電話予約が必要です。

○ 利用計画例

< 宿泊利用の場合 >

(1) 本館研修例

ア 1泊2日の場合

		活動 1 9:30～12:00	活動 2 13:30～16:00	活動 3 19:20～20:30
1 日目	晴天	出会いのつどい オリエンテーション	野外協力ゲーム	星の観望
	雨天		室内運動会	星の学習
2 日目	晴天	オリエンテーリング	別れのつどい	
	雨天	竹ばし		

イ 2泊3日の場合（キャンプ場泊と合わせた活動例）

		活動 1 9:30～12:00	活動 2 13:30～16:00	活動 3 19:20～20:30
1 日目	晴天	出会いのつどい (本館：オリエンテーション)	オリエンテーリング	星の観望
	雨天		室内運動会	星の学習
2 日目	晴天	焼き板 (キャンプ場：オリエンテーション)	テント設営 野外炊事	キャンプファイヤー
	雨天			灯のつどい
3 日目	晴天	テント撤収	別れのつどい	
	雨天			

※ 本館泊の団体は、入所日に野外炊事はできません。

(2) キャンプ場研修例

ア 1泊2日の場合

		活動 1 9:30～12:00	活動 2 13:30～16:00	活動 3 19:20～20:30
1 日目	晴天	出会いのつどい オリエンテーション	テント設営 野外炊事	キャンプファイヤー
	雨天			灯のつどい
2 日目	晴天	テント撤収	別れのつどい	
	雨天			

イ 2泊3日の場合（キャンプ場泊と合わせた活動例）

		活動 1 9:30～12:00	活動 2 13:30～16:00	活動 3 19:20～20:30
1 日目	晴天	出会いのつどい (キャンプ場:オリエンテーション)	テント設営 野外炊事	キャンプファイヤー
	雨天			灯のつどい
2 日目	晴天	テント撤収 (本館:オリエンテーション)	野外協力ゲーム	星の観望
	雨天		室内運動会	星の学習
3 日目	晴天	竹ばし	別れのつどい	
	雨天			

<一日利用の場合>

(1) 本館研修例

		活動 1 9:30～12:00	活動 2 13:30～16:00	活動 3 19:20～20:30
1 日目	晴天	出会いのつどい オリエンテーリング	木の実・木の枝ストラップ 別れのつどい	
	雨天	室内運動会		

(2) キャンプ場研修例

		活動 1 9:30～12:00	活動 2 13:30～16:00	活動 3 19:20～20:30
1 日目	晴天	出会いのつどい 野外炊事	後片付け 別れのつどい	
	雨天			

3 活動プログラム

6つの領域に47活動プログラムがあります。

所員は、団体の活動プログラムの準備や実際の活動を支援し、団体においては、各プログラムの担当、安全指導、活動補助など、引率者の役割分担が必要となります。所員と引率者が連携し、研修のねらいが達成されるようにしましょう。

以下の活動必要時間や人数等を参考にして、活動プログラムを選択したり組み合わせたりして、研修計画を立ててください。

なお、野外活動等では、活動場所やプログラムの内容等について事前に踏査を行い、安全確保について対策をお願いします。特に「白銀坂遠行」については、自然環境が日々変化するため、利用前の事前踏査が必要です。あらかじめ電話で御相談ください。

(1) 野外活動及び自然観察 ※長袖, 長ズボン, 軍手, 帽子, タオル等の準備が必要

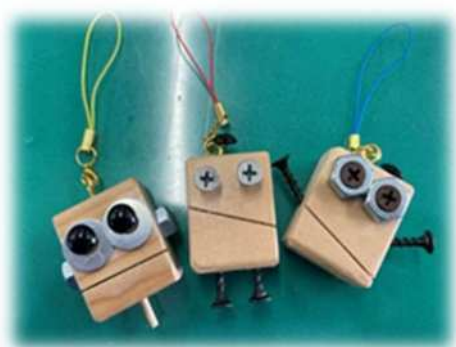
	活動プログラム	活 動 内 容	時間	人数	対 象
1	森のどうぶつさがし ゲーム	森の中に隠された動物たちのカードを探しながら、花・草・鳥・虫等に気付かせたり、興味をもたせたりする活動です。	1時間 ～ 2時間	200	幼児向き
2	なかよし アスレチック	フィールドアスレチックのミニ版です。ファミリーもしくは幼児向けとして、判断力や冒険心などを培います。	1時間	200	幼児～小学校低学年
3	フォトウォーク ラリー (英語バージョン有： 中学生以上)	4～6人のグループを作り、センターの施設周辺のフォトカードを見ながら、エリアごとの問題を答え、得点を競い合う活動です。ゲームをしながら、協調性や達成感を味わえます。	2時間 30分	200	小学生以上
4	ネイチャー ペタンク	3人のチーム対抗戦で、施設内に設置された9コースをオリジナルのペタンクをしながら散策します。ゲームをしながら、草花や鳥、虫等とふれあうことができます。	2時間	54	
5	かごんまの教え フィールド アスレチック	木に登る、ロープにぶら下がる、丸太を渡るなどの活動を通して、心身の鍛錬と判断力・冒険心・積極性・協調性などを培います。また、コース中の案内板に書いてある格言・ことわざを調べることにより鹿児島島の歴史や文化を学ぶこともできます。	2時間 30分	200	小学5年生以上
6	オリエンテーリング (入門編)	3～5人のグループを作り、草原、キャンプ場など比較的施設に近いコースに限定し、野山を駆け回りながらポストを探します。協力することの大切さを学べます（小雨時でも活動できます）。	2時間	150	小学生以上
	オリエンテーリング	3～5人のグループを作り、コンパスを使い野山を駆け回りながらポストを探します。協力することの大切さを学べます。	2時間 30分	150	小学5年生以上
7	野外協力ゲーム	7～10人のグループを作り、設定された課題に挑戦していく活動を通して、思考力・判断力・行動力を養います。全員の協力があって初めてクリアすることができます。仲間づくりに役立ちます。	2時間 30分	160	

	活動プログラム	活 動 内 容	時間	人数	対 象
8	クロスカンントリー	クロスカンントリーコース及びその周辺を活用し、中・長距離を走ります。 クロスカンントリーに挑戦することによって、体力や技術の向上を図るとともに状況に応じた注意力や観察力、判断力を養うことができます。	2時間	100	小学5年生以上
9	マウンテンバイクトライアル	① マウンテンバイクトライアル マウンテンバイクトライアル場を使って活動します。S字カーブや起伏の激しいところもありチャレンジ精神を養うのに最適です。 ② サイクリング マウンテンバイクを使用します。豊かな自然とのふれあいを楽しみながら所内のコースを走破します。	2時間	50	
10	キャンプ1 (テント設営・撤収)	キャンプ場泊に必要なテントの設営と撤収の仕方を学びながら、協力して活動することを大切にする心や態度を養います。1テントに <u>5人まで</u> 宿泊することができます。	1泊 2日 以上	310	小学生以上
11	キャンプ2 (野外炊事)	薪を燃やしてかまどで調理します。協力して食事を作る楽しさや食事のありがたさ、大切さを学ぶことができます。おおむね12人で編成します。	3時間 30分	310	
12	キャンプ3 (キャンプファイヤー)	キャンプを象徴する代表的なプログラムです。夜空の下でたき火を囲み、キャンプ生活で流した汗や皆と過ごした楽しい時間を感動的に演出します。	1時間 ～ 1時間 30分	ファイヤー場 A250 ファイヤー場 B60	
13	白銀坂遠行	歴史街道白銀坂を踏破することを通して、心身の鍛錬を図るとともに、郷土の歴史や風土に対する理解を深めます。	3時間 30分	400	
14	ナイトウォーク	五感を通して、夜間の動植物の様子や自然の営みを感じる活動です。昼間とは異なる自然の様子を体感することができます。	1時間	50	
15	星の観望	標高約380mの高台から四季折々の星座や惑星、星雲、星団等を観察します。望遠鏡で見る月や惑星はとても神秘的です（雨天時は、研修室で星の学習もできます）。	1時間	200	
16	館内クイズラリー	研修棟の中で、仲間と協力しながら課題（クイズ）に挑戦して達成することで、連帯感や展示物に親しむことができます。天気に左右されない活動です。	2時間	200	
17	「いいもの」 みつけ！	自然の中に隠された植物等を探す活動を通して、身の回りの自然に関心をもち、自然に親しみ、理解を深めます。（タブレット端末の持込可。）	2時間	100	
18	アクティブ大作戦	自然の中で、仲間と協力しながら課題に挑戦し達成することで、連帯感を養い、自然に親しむことができます。	2時間 20分	200	
19	青少研トレジャーハント	自然の中で、仲間と協力しながら五感を生かして課題に挑戦し達成することで、自主性・協調性・社会性・自然に親しむ態度を養うことができます。	1時間 10分～ 1時間 30分	屋外 100 屋内 50	

(2) 文化創作（クラフト）活動

	活動プログラム		活 動 内 容	時間	人数	対 象	経費
1	森のクラフト	どんぐりごま	どんぐりとつまようじを使って、ごまを作ります。	1 時間	100	幼児以上	10円
		木の葉のしおり	お気に入りの葉を台紙に貼り、しおりを作ります。	1 時間 30分	100		40円
		どんぐり人形	木の枝や、顔を描いたどんぐりなどの自然素材を使って、人形などを作ります。	2 時間	100		50円
		木の実・木の枝ストラップ（簡易）	木の実や木の枝などの自然素材を使って、簡単なストラップを作ります。	1 時間	100		40円
		ミニリース	カズラやサクラの丸太などの自然素材を使って、ミニリースを作ります。	2 時間	50	小学 3 年生以上	80円
		自然素材モビール	木の実や木の枝などの自然素材を使って、簡単なモビールを作ります。	2 時間	100		20円
		昆虫クラフト	木の実や木の枝などの自然素材をグルーガンで接着して、昆虫を作ります。	2 時間	80	小学 5 年生以上	50円
2	陶芸 A（500 g） （1 kg）		素焼き後、釉薬をかけ、本焼きをして仕上げる活動です。世界に一つのオリジナル陶芸作品ができます。成形して数週間後に釉薬がけを行うため、活動が 2 回になります。 <u>作品は受け取りに来ていただきます。</u>	2 時間 30分	50	幼児以上（親子対象の場合は親子で一つ）	450円
	陶芸 B 【事前準備が必要なので急な対応はできない。】		素焼きで、堅さが十分に出るテラコッタ粘土を使って、素焼きならではの素朴な味わいのある陶芸作品を作ります。 <u>作品は受け取りに来ていただきます。</u>	2 時間 30分			50
3	プラホビー		プラスチック板に好きなイラストや文字を描き、トースターで熱処理をしてキーホルダー等を作ります。	1 時間	200		
4	堆朱工芸 「ぬりばし」		5 色の色漆が重ねてある箸を、紙やすりで磨き、オリジナルの箸を作ります。削る角度を工夫すると、いろいろなデザインが楽しめます。	2 時間	100	幼児以上（親子対象の場合は親子で一つ）	280円
5	桜島の灰絵（へえー）		鹿児島島のシンボルといわれる桜島について学び、火山灰を使って、ポストカードに絵を描きます。クレヨンで色をつけることもできます。	1 時間 20分	100	幼児以上	30円
	桜島の灰絵（へえー）カラー						60円
6	パラシュート		ビニルを八角形にカットし、油性ペンで好きな絵や言葉を書いたものにたこ糸をつけ、六角ナットを結び付けます。	1 時間 ～ 2 時間	100	小学生以上	50円
7	年輪ネックレス		杉や檜等の樹木を磨いて、年輪のきれいなネックレスを作ります。	1 時間 30分	300		50円
8	青少研の知恵の板（厚紙）		素朴で身近な材料を使って作る活動を通して、五感を刺激しながら豊かな感性を育むと共に、想像力や表現力を育みます。	1 時間 10分 ～ 2 時間 30分	80	小学 1 ～ 4 年生	40円
	青少研の知恵の板（板）					小学 5 年生以上	70円
9	スーパー竹とんぼ		センターに自生する孟宗竹で、きりや紙やすりを使い、竹とんぼを作ります。作成したあと、実際に遊ぶことができます。	2 時間 10分	150	小学 3 年生以上	30円

	活動プログラム		活 動 内 容	時間	人数	対 象	経費
10	竹ばし		センターに自生する孟宗竹で、なたや小刀を使い、自分の箸を作ります。持ち帰って使えます。	2 時間 30分	300	小学 5 年 生 以上	20円
11	なんこ玉（竹）		センターに自生する孟宗竹で、鹿児島県の伝統的な遊びに使う「なんこ玉」を作り、遊ぶことができます。	2 時間 30分	50		60円
12	切り絵		紙を丁寧にデザインカッターで切り取り、裏から色紙を貼っていきます。色紙に貼って作品を仕上げます。	2 時間 30分	250		130円
13	焼き板		杉板を電動糸のこを使って切り取り、思い思いのデザインに木目を生かしながら焼き目を付け、チェーンをつけて仕上げます。	2 時間 30分	100		230円
14	ベニヤパズル		下描きをしたベニヤ板を、パズルの状態に電動糸のこで切断し、紙やすりで切断面を整え、色塗り・ニス塗りで仕上げます。	2 時間 30分	50		180円
15	勾玉		市販の材料の石に鉛筆や油性ペン等で好みの形を描き、紙やすりや棒やすり等で削ります。そして、表面を磨き光沢を出します。独特な形を作って楽しめます。	2 時間	100		470円
16	七宝 焼き	ペンダント	金属の素材に釉薬をのせ、約830度で焼き付ける工芸作品づくりです。色やデザインが楽しめます。	2 時間 30分	80		600円
		ストラップ					620円
		キーホルダー					620円
17	マルチスタンド		杉板に焼き目をつけ、スタンドを作ります。持ち帰って使うことができます。	2 時間 30分	100	90円	
18	くるくる鍋敷き （竹）		センターに自生する孟宗竹をなたで割り、シュロ縄を使って編んで作る鍋敷きです。持ち帰って使うことができます。	2 時間	30	高校生以上	40円
19	森の伝言板		杉板を加工し、装飾作品を作ります。自分で作ったもので生活を彩ることができます。	2 時間 30分	50	小学 5 年 生 以上	200円
20	木ネジクラフト		木片やネジを使って作品を作ります。完成品にヒートンやストラップをつけて使用できます。	2 時間 30分	50		50円



木ネジクラフト



森の伝言板

(3) レクリエーション

	活動プログラム	活 動 内 容	時間	人数	対 象
1	森の たんけんすごろく	人がすごろくのこまになって、大きなさいころをふりながら、友だちとすごろくを楽しむ活動です。森の動物や植物の名前などを出し合うことで、室内で自然に対する興味・関心を高めることができます。	1時間 ～ 2時間	30	幼児以上
2	灯のつどい	友情や連帯感を深め、参加者の心に残るプログラムの一つです。第1部は、厳粛な「静」の雰囲気、「希望の火」(迎え火)を囲み、今までの自分のことなどを見つめ直します。第2部は「動」の雰囲気、レクリエーションや出し物(スタンツ)で楽しく交歓します。第3部は送り火の式として、再び「静」の雰囲気に戻ります。	1時間	300	
3	フライング ディスクゴルフ	鳥かごのような形のディスクゴールに、何回でディスクを投げ入れることができるかを競うゲームです。	1時間	40	小学生以上
4	レクリエーション1	じゃんけんゲームや命令ゲームなど主としてアイスブレイク(親睦や仲間づくり)を目的としたゲームを行います。楽しい交流・交歓の場となります。	1時間 ～ 2時間	200	
5	青少研もるつく	番号の書いてあるスキットルにモルック(投げる棒)を投げて、倒れたスキットルの数によって得点を競うゲームです。	2時間	50	
6	レクリエーション2	野外協力ゲームの室内版。7～10人程度のグループを作り、連帯感や協調性を育む人間関係づくりを目的としたゲームを行います。いずれの種目も全員の協力があって、初めてクリアすることができます。	1時間 ～ 2時間	200	小学5年生以上
7	室内運動会	全員が参加できる楽しい競技を通してふれあいを深め、仲間意識を高めます。簡単な種目ですが、盛り上がること間違いなしです。	2時間	200	
8	グラウンド・ゴルフ	専用のスティックでボールを打ちながらホールを回ります。何打で回れるかを競う競技です。	2時間	50	
9	ボッチャ	ジャックボールと呼ばれる白いボールに赤と青の6つのボールをどれだけ近づけられるかを競うゲームです。	1時間 ～2時間 程度	36	



室内運動会



灯のつどい

(4) 奉仕活動

	活動プログラム	活 動 内 容	時間	人数	対 象
1	ボランティア活動 (勤労体験活動)	ボランティア活動について考え、奉仕活動を行います。除草、薪集め、清掃、研修室の整理・整とん等、働く喜びを体験します。	1 時間 ～ 2 時間	350	小学 5 年生 以上

(5) 演習

	活動プログラム	活 動 内 容	時間	人数	対 象
1	グループワーク トレーニング (GWT)	机上での楽しい活動を通して、集団に対する意識を高めていきます。また、集団として機能するためのメンバーシップやリーダーシップを涵養していきます。	2 時間	160	小学校 高学年以上

(6) 講話

	活動プログラム	活 動 内 容	時間	人数	対 象
1	講話	所員が自らの体験等を踏まえながら講話します。内容については事前に御相談ください。 [内容例] ○ 小学校高学年の心構え ○ 中学生としての心構え ○ 高校生としての心構え ○ 青年期の生き方 ○ 社会人としての在り方 ○ 子育てと親の在り方	1 時間	350	小学 5 年生 以上



グループワークトレーニング



ボランティア活動