

アクティビティー一覧



全てのアクティビティにSDGsの目標「4・17」が含まれています。

※ 屋外での活動は、リュック、帽子、飲み物、雨具等をご準備ください。
 ※ 目的や時間、人数によってアクティビティを組み合わせるなどの変更も可能です。
 ※ 人数が多く、広範囲にわたる活動を行う場合は、無線機の貸出をしております。

タブレット教育：★マーク…事前学習・事後学習にタブレットを用いて学習に活用できるアクティビティ。
 人気！オススメ：★マーク…70種類あるアクティビティの中で、好評いただいているものやスタッフのオススメを抜粋し、4ページ目より詳しく掲載。

【 森の活動 】

NO.	体験の種類	名	SDG s	内容	タブレット教育	人気！オススメ	季節				フィールド				所要時間	人数(目安)	雨天代行	必要な物品(主なもの)	
							春	夏	秋	冬	室内	炊事棟	森	川				施設周辺	センターで用意
1	自然観察	動物の痕跡探し	13, 14, 15	森の中を歩き、動物の足跡や食痕などを探します。	★		○	○	○	○					1~2時間	~20	○	図鑑など	
2	自然観察	鉱山町の歴史を知ろう	9, 11, 12, 15	金銀銅を採掘していた鉱山の歴史の遺構や資料などを調べます	★	4ページ	○	○	○	△	○	○	○	1~2時間	~20	△	要相談	歴史資料	
3	自然観察	樹木観察・調査	6, 13, 14, 15	樹木の種類や特徴、森林の機能について学びます。	★		○	○	○	△				1~2時間	~20	△	要相談	図鑑、ルーペなど	
4	自然観察	植物観察・調査	6, 13, 14, 15	植物の種類や特徴を学びます。	★		○	○	○	△				1~2時間	~20	△	要相談	図鑑、ルーペなど	
5	自然観察	生き物探し	13, 14, 15	生きもの(昆虫、は虫類など)を探します。※水生昆虫も可			○	○	○					1~2時間	~20	△	要相談	図鑑、ルーペなど	
6	自然観察	野鳥観察・渡り鳥ウォッチング	6, 13, 14, 15	野鳥の観察をしながら、習性を学び自然を知る楽しさを体感します。	★	5ページ	○	○	○	△				1~2時間	~20	△	要相談	図鑑、記録シート、双眼鏡(※数に限り有)フィールドスコープ	図鑑、双眼鏡
7	自然観察	種の戦略・種図鑑&苗づくり	6, 13, 14, 15	実や種を拾い、植物の種類や生存戦略を学びながら苗木をつくります。		6ページ								2時間	~20	△	要相談	図鑑、種キッド、かご、ショベル	軍手、集める袋、筆記用具、画用紙、チャック付き透明袋
8	自然観察	落ち葉のグラデーション	6, 13, 14, 15	色づいた葉を集め、種類ごとに分類し、紅葉の仕組みや違いを学びます。		7ページ								1~2時間	~20	△	要相談	解説キット	軍手、筆記用具、集めた葉を入れる袋
9	自然観察	ネイチャーウォークラリー	3, 6, 13, 14, 15, 17	グループに分かれ、森に隠された歴史や自然に関するクイズを解きます。		8ページ	○	○	○					1.5~2時間	大人数対応可	○		地図など	筆記用具、バインダー、ペン
10	自然観察	ネイチャービンゴ	6, 13, 14, 15	生きもの等が記載されたビンゴカードを使って自然の発見を楽しみます。		9ページ	○	○	○					1~2時間	~20	○		ビンゴカード	筆記用具、バインダー、ペン
11	自然観察	ネイチャーゲーム・生き物講座	6, 13, 14, 15	自然や生きものを題材にしたゲームと生きものについてのお話をします。		10ページ	○	○	○					1時間	~60	○		教材	
12	自然観察	芸術の秋・造形遊び	13, 14, 15	自然素材を拾い、テーマを考えて自由作品をつくります。		11ページ								1.5~2時間	~20	△	要相談	解説キット、鏡、図鑑、皿、プレート、ペン	軍手、集める袋、筆記用具
13	自然体験	木リレー	13, 14, 15	リレー形式で森の中から落ちた枝を探して持ち帰り、長さを読みます。		12ページ	○	○	○					15~30分	~60	△	要相談	メジャー(測定用)	軍手
14	自然観察	今日のみっけ!	11, 13, 14, 15	散策し、発見したものを観察、調べ、撮影をしたものをSNSに投稿します。	★	13ページ	○	○	○					45分~1.5時間	~60	△	要相談	植物図鑑等、ルーペ	軍手、帽子、筆記用具、撮影できるもの(タブレット等)
15	自然体験	たき火おこし(たき火選手権)	7, 12, 15	薪や自然素材を使って、たき火のつけ方を学びます。		14ページ	○	○	○					1時間	大人数対応可	△	要相談	薪(有料)、たき火台、火ばさみ、道具一式	マッチ、新聞紙、うちわ、軍手・革手
16	自然体験	ウッドシェーピング	7, 12, 15	森から枝を探し、ナイフを使って串や灸付などを作ります。		15ページ	○	○	○					30分~1時間	~60	△	要相談	切り出しナイフ	軍手
17	自然体験	MTB(マウンテンバイク)林道ツアー	3, 13, 14, 15	MTBに乗って林道(砂利道)を走ります。		16ページ	○	○	○					1~1.5時間	~20	△	要相談	MTB、ヘルメット ※台数に制限あり	軍手、行動食
18	自然観察	鉱石探し	9, 11, 12, 15	昔、採掘していた鉱石を探しながら鉱山町の歴史を学びます。		17ページ	○	○	○					1~1.5時間	~20	○		図鑑、ルーペ、顕微鏡、鉱石ハンマー、ゴーグル	軍手、ゴーグル(あれば)
19	自然体験	フットパスハイキング	6, 13, 14, 15	森の中を歩きながら、生きものを観察したり、鉱山町の歴史を学びます。		18ページ	○	○	○					1.5~2時間	~20	○		歴史資料	行動食
20	自然体験	野遊びハイキング	3, 13, 14, 15	地図に書かれたポイントの場所で、課題をクリアしながら野遊びを楽しむ。			○	○	○					1.5~2時間	~20	△	要相談	ワークシート	
21	自然観察	流れる水のはたらきの実験(ピコピカ)	6, 7, 11	水の流れを利用して明かりを灯し、自然エネルギーについて考えます。		19ページ	○	○	○					1.5~2時間	~20	○		じょうろ、バケツ、移植ごて、解説キット、ピコピカ(小水力発電機)	メモ帳
22	自然体験	クライミング&スラックライン	3	中庭にある人口壁を利用してクライミングなどを楽しみます。			○	○	○	△				2時間	~10	△	要相談	クライミングギヤー式	
23	自然体験	たき火でドラム缶風呂(もしくは五右衛門風呂)	6, 7, 12, 15	薪から火をつけてお湯を沸かします。			○	○	○					1時間	~20	○		薪(有料)、焚き付け、ドラム缶、ブロック	軍手、マッチ、新聞紙、うちわ、着替え、タオル ※炭持参でも可
24	防災体験	バケツリレーで足湯や五右衛門風呂をわかそう	6, 7, 11, 12, 13, 15	水の汲み上げ、薪での火おこしでお風呂を焚き、災害時の備えを学びます。			○	○	○					2時間	~20	△	要相談	バケツ、薪(有料)、焚き付け、新聞紙	
25	防災体験	テント張り&ロープワーク~居場所づくり	11, 13	ブルーシートとロープを利用して、テントをつくり災害時の備えを学びます。			○	○	○					2時間	~20	△	要相談	ロープ、タープ、テント	

NO.	体験の種類	名	SDGs	内容	タブレット教育	人気！オススメ	季節			フィールド			所要時間	人数(目安)	雨天催行	必要な物品(主なもの)	
							春	夏	秋	冬	室内	炊事棟				森	川
26	防災体験	サバイバルデイキャンプ	7, 11, 13	災害時にも役立つアウトドア技術を学びます。			○	○	○	○	○	○	2～2.5時間	～20	△要相談	ロープ、ブルーシート、たき火台、なべ、ナイフ	新聞紙、マッチ、軍手、カップ、紅茶・お茶などのバック
27	組織づくり	チームビルディング	3, 17	長さチャレンジなどグループで協力して、活動することで団結力を高めます。		★20ページ	○	○	○	○	○	○	1時間	～60	○	ブルーシート、バケツ、ボール、鍋の蓋、メジャー(測定用)	
28	生活体験	炭づくり	12, 13, 15	薪から材料をあつめて、火おこし、花炭づくりを行います。			○	○	○	○	○	○	2時間	～20	○	缶、薪(有料)、焚き付け、炭用の木	針金、アルミホイル、軍手・皮手袋、マッチ・ライター・チャッカマン、新聞紙、うちわ、火ばさみ
29	生活体験	遊歩道整備	8, 11, 12, 13, 14, 15	下草刈りや枝拾いをして里山に設置されている遊歩道の手入れをします。			○	○	○	○	○	○	1～2時間	～20	×	かけや、のこぎり、剪定ばさみ	軍手
30	生活体験	下草刈り	8, 11, 12, 13, 14, 15	里山にはえてきた草を刈って里山の手入れをします。			○	○	○	○	○	○	1～2時間	～20	×	剪定ばさみ	
31	生活体験	植樹	8, 11, 12, 13, 14, 15	木を植えることをとおして、炭づくりについて学びます。			○	○	○	○	○	○	1～2時間	～30	△要相談	※スコップは要相談	軍手、長ぐつ、スコップ
32	生活体験	しめ縄づくり	12, 15	飯山に生えている植物を利用して、しめ縄を作ります。			○	○	○	○	○	○	1時間	～20	○		しめ縄かざり

【川の活動】

33	自然観察	水晶探し	6, 9, 11, 12, 14, 15	川の中で、水晶(石英)を探します。			○	○	○	○	○	○	1時間	～20	△要相談	ハンマー、ゴーグル、箱メガネ	ぬれてもいい服・靴、着替え
34	自然体験	リポートレッキング	3, 6, 10, 13, 14, 15	川を渡渉したり、川の中を歩いて目的地を目指し、川遊びを行います。		★21ページ	○	○	○	○	○	○	1.5～2時間	～20	△要相談	PPD(貸出)、ヘルメット(貸出)、スローロープ、あたたかい湯(緊急用)	ぬれてもよい服装・運動靴、着替え、軍手
35	自然観察	水生昆虫探し	3, 6, 10, 13, 14, 15	水の中にすんでいる昆虫を探し、水質と生きものの関係を学びます。		★22ページ	○	○	○	○	○	○	1時間	～30	△要相談	PPD(貸出)、ヘルメット(貸出)、網、箱眼鏡、水槽・バケツ、観察用バット(白)水生昆虫解説下敷き	ぬれてもよい服装・運動靴、着替え、軍手
36	自然体験	じゃぶじゃぶ池遊びと雨の日のネイチャーゲーム ※川の増水時の活動	3, 6, 10, 13, 14, 15	敷地内の池でカヌーやウォーター 슬라이ダーを楽しみます。		★23ページ	○	○	○	○	○	○	1.5～2時間	～60	○	PPD(貸出)、ヘルメット(貸出)、カヤック、パドル、ドラム缶風呂(要望があれば)、道具一式	ぬれてもよい服装・運動靴、着替え、軍手
37	自然体験	川遊び	3, 6, 10, 13, 14, 15	川に入って、飛び込み、川遊びを楽しみます。		★24ページ	○	○	○	○	○	○	1.5時間	～30	△要相談	ヘルメット、ライフジャケット	ぬれてもいい服・靴、着替え、飲み物

【クラフト体験】

38	自然体験	木工クラフト(箸づくり)	12, 15	散策で枝を拾い、ナイフで削り、やすりを掛けてマイ箸を作ります。			○	○	○	○	○	○	1.5～2時間	～20	○	紙ヤスリ、焼きペン	枝などの材料、紙やすり、クラフトナイフ、軍手
39	自然体験	木工クラフト(フォトフレーム)	12, 15	台紙の板に拾ってきた枝や木の葉をつけ、フォトフレームを作ります。		★25ページ	○	○	○	○	○	○	1～1.5時間	～20	○	材料キット有(有料)、のこぎり、カッター、色鉛筆	枝などの材料、段ボール用紙、グルーガンの芯、ボンド、油性マジック
40	自然体験	木工クラフト(小枝の三脚)	12, 15	散策で枝を拾い、三脚になるよう組み合わせる写真を置く台を作ります。		★26ページ	○	○	○	○	○	○	0.5～1時間	～20	○	のこぎり、クラフトナイフ、剪定ばさみ	枝などの材料、クラフトナイフ、麻ひも
41	自然体験	木工クラフト(木のメダル)	12, 15	枝をのこぎりで輪切りに切り、裏面にペイントしてメダルを作ります。			○	○	○	○	○	○	0.5～1時間	～20	○	材料キット有(有料)、木工セット、焼きペン	枝などの材料、紙やすり、油性マジック、革ひも
42	自然体験	木工クラフト(木のマグネット)	12, 15	枝や松ぼっくりなど自然の素材を使ってオリジナルマグネットを作ります。		★27ページ	○	○	○	○	○	○	0.5時間	～20	○	のこぎり、クラフトナイフ、焼きペン、グルーガン	枝などの材料、紙やすり、マグネット、仕上げオイル(植物油可)、グルーガンのり
43	自然体験	木工クラフト(ぶんぶんゴマ)	12, 15	のこぎりやキリを使って回して音が鳴る駒を作ります。			○	○	○	○	○	○	0.5時間	～20	○	のこぎり、焼きペン、キリ、カッター版	枝などの材料、紙やすり、タコ糸、油性マジック
44	自然体験	木工クラフト(小枝のモビール)	12, 15	枝に松ぼっくりなどを紐でぶら下げてオーナメントを作ります。			○	○	○	○	○	○	1時間	～20	○	はさみ、剪定ばさみ	麻ひも、タコ糸、枝、松ぼっくりなどの材料
45	自然体験	木工クラフト(バードコール)	12, 15	小枝をのこぎりで短く切り、ドリルで穴をあけネジを入れて作ります。		★28ページ	○	○	○	○	○	○	0.5～1時間	～20	○	穴あけドリル、ドリルの刃、剪定ばさみ、のこぎり、焼きペン	枝などの材料、ネジ、紙やすり、革ひも
46	自然観察	飯石アクセサリーづくり	12, 15	拾ってきた飯石を針金とビーズを使ってペンダントを作ります。		★29ページ	○	○	○	○	○	○	1時間	～20	○	材料キット(有料)、ペンチ、ごみ箱、完成見本	針金、ビーズ、紐、ペンチ
47	自然体験	草木染め	12, 15	自然の植物を採取し、煮だして、布を染めます。		★30ページ	○	○	○	○	○	○	1.5時間	～20	○	草木染用のなべ、トング、ビー玉、ボール	染める布、みょうばん、輪ゴム、割りばし

※ クラフト体験は、枝などの材料(枝、松ぼっくり、どんぐり、木の葉など)は敷地内で拾うことも可能です。散策と組み合わせる場合の所要時間の目安は0.5時間です。

【夜の活動(有料オプション)】

48	自然観察	ナイトハイキング	7, 10, 14, 15	夜の森に出かけ、五感を働かせて生き物の気配を感じます。		★31ページ	○	○	○	○	○	○	1時間程度	～20	×	指導者用ヘッドランプ(貸出用)、マッチ・ライター	懐中電灯(指導者用)
49	自然観察	星空観察	7, 10, 14, 15	季節の星空を観察します。			○	○	○	○	○	○	1時間	～20	×	ライト、星座早見盤、銀マット	

【積雪期の活動】

50	生活体験	雪を利用して、居場所作り(テーブル)とたき火	6, 7, 12, 13, 14, 15, 16	スコップなどを使って、雪のテーブルや椅子をつくらせてたき火をします。			○	○	○	○	○	○	3時間半	～20		スコップ、そり、薪、焚きつけ、新聞紙、焚き火台	食器
----	------	------------------------	--------------------------	------------------------------------	--	--	---	---	---	---	---	---	------	-----	--	-------------------------	----

NO.	体験の種類	名	SDG s	内容	タブレット教育	人気！オススメ	季節			フィールド			所要時間	人数(目安)	雨天催行	必要な物品(主なもの)	
							春	夏	秋	冬	室内	炊事棟				森	川
51	自然観察	アニマルトラッキング	6, 10, 14, 15	雪の上でできた足あとなどフィールドサインを探し、動物の行動を探ります。		★ 32ページ			○			○	1.5～2時間	～20		足あとカード、動物の毛皮キット	
52	自然観察	スノーランタンづくり(雪の性質)	6, 7, 10, 14, 15	バケツに雪を入れてスノーランタンをつくり、夜に灯をとします。		★ 33ページ			○			○	1.5～2時間	大人数対応可		バケツ、スコップ、ライター	バケツ、瓶、スコップ、キャンドル
53	自然観察	雪の造形遊び(雪の性質)	6, 10, 14, 15	雪積み競争や雪像づくりなどを通して雪の性質を学びます。		★ 34ページ			○			○	1.5～2時間	大人数対応可		スコップ、バケツ	スコップ、バケツ
54	自然観察	雪を利用してアイスクリームづくり(雪の性質)	6, 10, 14, 15	材料を入れ、雪の上で外で転がしアイスクリームを作ります。		★ 35ページ			○	△		○	1時間	大人数対応可			アイスづくり用の缶(ミルク缶、茶筒など)、ガムテープ、アイスの原料、塩
55	自然体験	歩くスキー	3, 6, 10, 14, 15	歩くスキーで森の散策を楽しみます。		★ 36ページ			○			○	1.5～2時間	～15		歩くスキー、ストック、スキー靴(有料)	行動食
56	自然体験	森の中でソリあそび	3, 6, 10, 14, 15	森の中の色々な斜面を探し、ソリ滑りをして楽しみます。					○			○	1時間	～20		ソリ	ソリ
57	自然体験	スノーシューハイキング	3, 6, 10, 14, 15	スノーシュー(西洋かんじき)を履いて森の中を散策します。		★ 37ページ			○			○	2時間	～20		スノーシュー(有料)、かんじき	行動食
58	自然体験	雪遊び	3, 6, 10, 14, 15	雪合戦やソリ遊びなど雪を使った遊びを行います。					○			○	1～2時間	～30		雪遊び道具	
59	生活体験	枝払い・つる伐り	8, 11, 12, 14, 15	木にまきついたつるを伐る、枝を伐って整理するなど里山の手入れをします。					○			○	1～2時間	～20		剪定ばさみ、のこぎり、ヘルメット	

【クッキング体験】

60	自然体験	たき火でアウトドクッキング	7, 12, 15	薪で火をおこし、野外調理を行います。			○	○	○			○	3時間	～30	△ 要相談	薪(有料)、焚き付け、新聞紙、半ドラム 調理器具貸出は要相談	軍手、皮手袋、材料、食器
61	自然体験	焚き火ストーブで蒸し物作り(水の性質)	7, 12, 15	水の性質を学びながら、たき火をおこし蒸し物を作ります。					○			○	3時間	～20	△ 要相談	薪(有料)、焚き付け、新聞紙、半ドラム、薪ストーブ、 調理器具貸出は要相談	軍手、皮手袋、材料、食器
62	生活体験	石窯ピザづくり	7, 12, 15	薪で火をおこし、石窯でピザを焼きます。			○	○	○	○		○	2時間 ※薪を眺めながら2時間 を学ぶつもり30分 ・焼く30分は乾	～20	○	薪(有料)	軍手・皮手袋、マッチ・ライター・チャッカマン、新聞紙、うちわ、火ばさみ、食材など ※炭持参でも可
63	生活体験	たき火でダッチオープン料理	7, 12, 15	薪で火をおこし、ダッチオープンを使って野外調理を行います。			○	○	○	△		○	2時間 ※火おこし、おきづくり:1時間	～20	○	ダッチオープン(有料)、薪(有料)	軍手・皮手袋、マッチ・ライター・チャッカマン、新聞紙、うちわ、火ばさみ ※炭持参でも可
64	防災体験	たき火(非常食づくり)	7, 12, 15	自分たちで火をおこし、空き缶などを用いて、非常食を作ります。			○	○	○			○	1時間	～20	○	薪(有料)、焚き付け、新聞紙、半ドラム、調理器具貸出は要相談	調理具材(要相談)
65	生活体験	ヨモギ摘み&ヨモギ団子づくり	12, 15	自分で摘んできたヨモギを使って団子を作ります。			○					○	1.5時間	～20	○	調理器具貸出は要相談	軍手、白玉粉などだんごをつくる材料
66	生活体験	山菜を探し、山菜料理	12, 15	探し、調理します。			○			△		○	2時間	～20	△ 要相談	調理器具貸出は要相談	調味料、ナイフ
67	生活体験	クマザサ茶・野草茶づくり	12, 15	刈ってきたクマザサを刻み、煎り、野草茶を作ります。		★ 38ページ	○	○	△	○		○	1時間	～60	○	調理器具貸出は要相談	軍手、ナイロン袋、はさみ
68	生活体験	かまどでご飯	7, 9, 12, 15	薪で火をつけてかまどでご飯を炊いてみます。			○	○	○			○	1.5時間	～10	○	お釜、しゃもじ、薪(有料)	米、食器、ラップ

【SDG s】

69	自然観察	SDG sを学ぼう～森林の役割・地球温暖化の防止について	6, 12, 13, 14, 15	森を調べ、森林の役割、地球温暖化の防止について学びます。		★ 39ページ	○	○	○			○	2時間	～20	○	メジャー、スケール、解説キット	バインダー、筆記用具、軍手
70	自然観察	SDG sを学ぼう～川の環境・水の循環	6, 10, 14, 15	水生生物を探し、川の環境、水の循環について学びます。		★ 40ページ	○						2時間	～20		PEF(貸出)、ヘルメット(貸出)、網、箱眼鏡、水槽・バケツ、観察用パット(白)水生昆虫解説下敷き	ぬれてもよい服装・運動靴、着替え、軍手