

「キャンプ指導者入門」資料 実技編 第3章

資料番号	資料名	掲載ページ	資料ページ
実03-01	アイスブレイクいろいろ	177	2～3
実03-02	自然とふれあうアクティビティいろいろ	179	4
実03-03	各団体連絡先	179	5
実03-04	人とかかわるアクティビティいろいろ	181	6～7
実03-05	冒険プログラムいろいろ	183	8
実03-06	各団体の連絡先	183	9
実03-07	登山の計画	184	10
実03-08	登山計画書	184	11～12
実03-09	野山の安全	185	13
実03-10	オリエンテーリング資料例	186	14～31
実03-11	ウォークラリー活動の実践例	187	32～33
実03-12	ウォークラリーコマ図例	187	34
実03-13	ネイチャークラフトの実践例	188	35～38
実03-14	地域学習の展開例	190	39
実03-15	生活文化体験いろいろ	191	40
実03-16	水辺活動いろいろ	192	41～42
実03-17	水辺の活動の安全	193	43
実03-18	雪上活動いろいろ	194	44～46
実03-19	夜のアクティビティ例	196	47
実03-20	まきの組み方	199	48～50
実03-21	トーチの作り方	199	51～52
実03-22	キャンプファイアーの実践例	200	53～55
実03-23	雨天のアクティビティ例	204	56

## アイスブレイキングいろいろ



数集まり 指導者の「そーれ」のかけ声の後に全員で拍手を1回、次の「そーれ」で拍手を2回、「そーれ」というたびに拍手の数が増えていきます。あるタイミングで指導者が「集まれ」というかけ声をかけます。その前に拍手をした数的人数で集まり、その場に座ります。余ってしまった人には簡単な自己紹介が待っています。



じゃんけん手たたき 2人組になり左手で握手をします。右手でじゃんけんをします。勝者は敗者の左手の甲をたたくことができます。敗者はたたかれないように、左手の手のひらで防御しましょう。



じゃんけんおんぶ 2人組でじゃんけんをし、敗者が勝者をおんぶします。おんぶをしたまま、じゃんけんの相手を探し、おんぶされている人同士でじゃんけんをします。敗者が勝者をおんぶします。じゃんけんをするたびにペアが替わっていきます。



二度出しじゃんけん 「じゃんけん ポン(右手でじゃんけん) ポン(左手でじゃんけん)」のかけ声に合わせて両手でじゃんけんをします。「どっち引くの」のかけ声に合わせてどちらかの手を引き、残った手で勝敗を決めます。



二度出しじゃんけん2人組みバージョン 2人組で二度出しじゃんけんを行います。ペアで合図を決めて他のペアに勝てるように頑張りましょう。



いないいないバア 2人組みでお互いの顔を隠すように顔の前で両手を合わせます。「いないいないバア」のかけ声の後に左右どちらかに顔を動かします。果たして2人は目を合わせることができるのでしょうか。



私はだれでしょう 2人組でお互いを動物に例え、相手にわからないように相手の背中にガムテープ等でその動物の名前を書きます。自分が誰なのか、なるべく多くの人に質問をします。ただし、質問の内容は「はい」「いいえ」「わかりません」で答えられるものでなくてはなりません。質問に対する答えを頼りに自分が誰なのか当てましょう。



ハイ・イハ・ドン グループで輪になり、円の中心で全員の右手を順番に重ね、次に左手を順番に重ねます。「ハイ」のかけ声で、一番下の手を一番上に重ねます。「イハ」のかけ声で、一番上の手を一番下に重ねます。「ドン」のかけ声で、一番下の手の人は、中心に重ねているみんなの手をたたくことができます。



ジャンボじゃんけん グループのメンバー(3名以上)が、手の指になります。グーは全員しゃがむ、チョキは両端の人が立ち、残りが座る、パーは全員が立ちます。「最初はグー」(全員座る)「じゃんけんぽん」でじゃんけんをします。なるべくたくさんグループとじゃんけんをしましょう。

## 自然とふれあうアクティビティいろいろ



森のビンゴ 動植物など自然の事物の特色(赤い実など)をビンゴ形式のマス目に記入した課題用紙を配り、マス目を書いてあるものを集めてきたり、スケッチしてきます。決められた時間内でたて・横・斜めのビンゴがいくつ完成したかを競う活動です。



カモフラージュ 洗たくばさみやハンガー、キーホルダー、ぬいぐるみなどの人工物(見つけやすいものと見つけにくいものを両方用意すると良い)を草むらや林の中などに置き、人工物がいくつあったかを探し出します。



森のつながり探し 自然の中にあるさまざまなものを観察して、共通した性質(色、におい、かたちなど)を見つけ出し、次々と紙の上でつなげていきます。全部が同じつながり(すべてが実つながり、など)にならないように、また、同じつながりは1度しか使うことができません。



手と鼻で自然観察 2人一組で1人が目隠しをし(観察者)、1人が案内人となります。案内人は観察者を特徴のある植物のところまで案内します。観察者は手触りやにおいなどを頼りにじっくり植物を観察します。案内人は観察者が言った特徴などをメモします。案内人はメモとその時の感覚を元に、触った植物をスケッチします。



森のレストラン 自然の中にあるもの、粘着テープ、タコ糸、のりなどを使って、さまざまな料理をお皿の上に盛り付けます。ちなみにこれは「焼き魚」です。他にもエビフライやお寿司、デコレーションケーキなどさまざまなメニューが考えられます。



スカイライトギャラリー 葉っぱや花びらなどの自然物をビニールシートに挟んで形や模様を作ります。シートの四隅にロープを付け、空中に浮かせて林間の樹木の間などに張ります。鑑賞者は地面に寝転ぶような位置から太陽の光に透かされた作品を見上げるように観察します。光と周りの風景を取り込んだ素晴らしい作品となります。

## 自然とふれあうアクティビティ各団体の連絡先

- (公社)日本シェアリングネイチャー協会 〒160-0004東京都新宿区四谷4-13-17 ワークスナカノ2F  
TEL:03-5363-6010 FAX:03-5363-6013  
問合せフォーム: <https://www.naturegame.or.jp/contact/>  
URL: <https://www.naturegame.or.jp/index.html>
- (公財)科学教育研究会 〒105-0045 東京都港区麻布十番2-16-8 十番コアビル3F  
TEL:03-6794-6781 FAX:03-6794-6782  
E-Mail: [VYS04613@nifty.com](mailto:VYS04613@nifty.com)  
URL: <http://www.sef.or.jp/>
- ジャパンGEMSセンター 〒116-0013 東京都荒川区西日暮里5-38-5 日能研ビル1階  
公益社団法人日本環境教育フォーラム内  
TEL:03-5834-2897 FAX:03-5834-2898  
E-Mail: [gems@jeef.or.jp](mailto:gems@jeef.or.jp)  
URL: <http://japangems.org/>
- NPO法人ERIC国際理解教育センター 〒112-0011東京都文京区千石4-42-2  
TEL:03-6304-1991 FAX:03-6304-1992  
E-Mail: [eric1@eric-net.org](mailto:eric1@eric-net.org)  
URL: <http://eric-net.org/index.html>
- (一財)公園緑地管理財団 〒112-0014 東京都文京区関口1-47-12 江戸川橋ビル2階  
プロジェクト・ワイルド事務局  
TEL:03-6674-1188 FAX:03-6674-1190  
問合せフォーム: <https://fs220.xbit.jp/d283/form2/>  
URL: <https://www.projectwild.jp/>
- プロジェクトWET JAPAN 〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町11-9  
住友生命日本橋小伝馬町ビル2 F  
公益財団法人 河川財団内  
TEL:03-5847-8307 FAX:03-5847-8314  
E-Mail: [project-wet@kasen.or.jp](mailto:project-wet@kasen.or.jp)  
URL: <http://www.kasen.or.jp/wet/tabid121.html>
- (公財)日本教育科学研究所 〒104-0045 東京都中央区築地1丁目12番22号コンワビル5F  
TEL:03-6278-7761 FAX:03-6278-7683  
URL: <http://www.zaidan-kyoiku.or.jp/>

## 人と関わるアクティビティいろいろ



**エレクトリックフェンス** 3 程度の間隔のある 2 本の立ち木に地面から 1 ほどの高さにロープを張ります。全員がつながっている状態(手をつなぐ、肩に触るなど)で、ロープで仕切られた反対側へ全員がロープに触らずに超えるという活動です。立ち木やロープに触れたり、ロープをくぐったり、ロープの下から手を差し伸べたりすることはできません。



**クモの巣** 3 4 間隔の 2 本の立ち木を利用して写真のような「クモの巣」を作ります。体がクモの巣のどこにも触れないようにして、グループ全員が反対側に通過します。ただし、誰かが通り抜けた穴(網目)は、2 回目は使うことはできません。



**ヒューマンノット** グループで小さな円を作ります。全員が手を挙げて両隣以外の人と手をつないだら手を下ろします。次に全員が左手を挙げて、両隣と右手をつないだ人以外の人と手をつないで下ろします。もつれた手をできるだけシンプルな形まで解きます。1 重の円、2 重の円などになります。ただし、つないだ手を離し、持ち替えることはできません(腕がねじれたときなどを除く)。



**ヘリウムフープ** 1 人を囲むように残りの全員が輪になって、真ん中の人の腰の高さに人差し指を差し出します。その上にフラフープをおきます。全員の人差し指がフラフープから離れないようにフラフープを真ん中の人のひざの高さ→肩の高さ→腰の高さに上下させます。最後は真ん中の人の頭の高さより高く上げ、真ん中の人がフラフープから出られたら課題達成です。



**ラインナップ** 丸太の上に全員が正面を向いて 1 列に乗ります。指定された順番(名前の 50 音順、生まれた月日など)に丸太の上で並び替わります。立ち木につかまったり、地面にふれてはいけません。



**危険物処理** 立ち入り禁止エリアをロープ等で区切ります。その中心にある水の半分ほど入ったペットボトルを 2 本のロープを使ってエリアの外に出し、水をペットボトルから他の容器に移し替えます。ロープ以外のものを使用してはいけません。



日本列島 直径 40cm ほどの切り株や台、ロープで作った輪の上に、全員が乗り、10 秒間立ち続けます。1 人でも体の一部が地面に触れたらやり直しです。



迷走 目隠しをして手をつないで輪になっているグループが、輪の中心にいるナビゲーター（目隠しをしない）の指示を頼りに目的地まで移動します。立ち寄るポイントを決め、全員がナビゲーターの役割を行うようにします。



クマの爪 立ち木のできるだけ高いところに目印のロープを結びつけてきます。ただし、すべての人の体の一部が必ず他の人と触れていること。立ち木は支えにするだけで、よじ登ってはいけません。

## 冒険プログラムいろいろ



ソロビーク シートとロープを使って簡単なシェルターを作り、そこで一晩を過ごします。



沢登り 沢を登っていきます。滝や天然の滑り台など変化にとんだ地形が多く、楽しさと達成感の両方を味わえるアクティビティです。



ロッククライミング 安全確保用のロープをつけ、自分の手足だけで垂直に立った岩壁を登ります。



遠征登山 テントや食料など生活に必要なすべての荷物を背負い、登山を行います。



いかだ作り ドラム缶やタイヤチューブ、木材、ロープ等を使っていかだを作り、海や湖に浮かべます。



## 冒険プログラム各団体の連絡先

日本アウトワード・バウンド協会

〒116-0013 東京都荒川区西日暮里5-38-5  
日能研ビル2階

TEL: 03-5834-7227

E-Mail: [info@obs-japan.org](mailto:info@obs-japan.org)

URL: <https://obs-japan.org/>

プロジェクトアドベンチャージャパン

〒141-0031 東京都品川区西五反田7-8-11

TEL: 03-6417-3730

E-Mail: [info@pajapan.com](mailto:info@pajapan.com)

URL: <http://www.pajapan.com/>

# 登山の計画

## 1. 事前計画

多くの登山プログラムは、キャンプ中に実施されることが多いものです。最近では山を楽しむことそのものを目的として活動する方法も増え、登山を単独のアクティビティとして実施する傾向も見られます。どのような形態にしても、登山を計画する場合には、事前の計画をしっかりと作成する必要があります。

### 1) 目的をはっきりする

何をするかだけでなく、なぜ、何のためにその活動を行うかを明確にする。

### 2) 主体をはっきりする

単独なのか、家族なのか、仲間なのか、集団なのかなど参加者対象（年齢差、男女差、体力差、興味、経験度合い及び参加者数等）を明らかにし、把握しておきます。

### 3) 日程（期間）を決める

四季を考慮しながら、低山または高山なのか、往復または縦走なのか、日帰りまたは宿泊（テント、山小屋）を伴うものか、無雪期か降雪期などを考慮しながら実施期間を設定します。

### 4) 場所の選定

目的にあった山なのか、参加者の体力や技術・能力に適しているか、緊急時に対応できる状況（山小屋、避難小屋、エスケープルート等）はあるか、危険性はどの程度なのかなど、綿密なルート計画を検討しながら決定します。

### 5) 手段または方法を決定する

現地の登山口に到着ための手段（電車、バスなど）を決定します。

## 2. 実施計画

参加者に応じて組織計画、装備計画、食糧計画、現地下見計画、予算計画、損害傷害賠償保険加入等の計画を立てていきます。

### 1) 組織計画

組織計画にはリーダー、サブリーダー、庶務、装備、食糧、医務等の担当者を決め、それぞれの担当における役割と責任の認識を持って準備を進めていきます。

### 2) 現地下見計画

現地下見計画をする場合は、次の観点を見落とさないようにします。

- ① 現地までの交通手段、所要時間
- ② 落石、ガレ場、岩場、鎖場、ぬかるみ、沢道、雪渓、倒木などの危険場所の確認
- ③ 分岐点、行き止まり、けもの道など案内箇所の確認
- ④ 落雷や天候急変による避難場所の確認
- ⑤ 緊急時におけるエスケープルートの確認
- ⑥ 事故発生等の緊急時における避難場所とその受け入れ態勢（山小屋、警察、病院等）の確認
- ⑦ 無線または携帯電話の利用状況の確認
- ⑧ 参加者の人数や状況に応じて利用できる休憩場所、トイレ、水場等の確認
- ⑨ 所要時間の確認
- ⑩ 宿泊する場合、宿泊施設（テント場、山小屋）の予約、料金等の確認

### 3) 予算計画

予算計画には現地までの交通費、食糧費、装備費、宿泊費等があります。

### 4) 損害傷害賠償保険加入計画

事故はあってはならないものですが、万一事故が発生してしまった場合のために、傷害保険、賠償責任保険等の保険に加入することが重要になります。ただし、ピッケル等を使用する「山岳登山」の場合には、山岳保険に加入する必要があります。

### 5) 事後計画

登山を無事に終え下山したら、行動記録と共に写真などの整理をし、記録集を作成したり記録会を行うことも交流を深めるひとつです。また、使用した用具のメンテナンスも重要です。



日付	行動予定	期間	～	予備日			
( 概 念 図 )							
<p>荒天、非常時対策、エスケープルート、その他</p>							
食糧	1人当たり	食分	非常食	1人当たり	食分	予備食	食分
共同設備	燃料	リットル	無線（無・有	台、アマチュア無線、その他	携帯電話（電話番号	[	Mh z] )

# 安全なキャンプのために

## PART6

### ~野山の活動の安全~

この資料はダウンロードセンターで  
PDFをご覧いただけます。

[http://www.camping.or.jp/download/2008/07/part6\\_1.php](http://www.camping.or.jp/download/2008/07/part6_1.php)



社団法人 日本キャンプ協会

活動ガイド⑤

# オリエンテーリング

平成 30 年 4 月 改訂版



静岡県立朝霧野外活動センター

## ■目次

1. オリエンテーリングとは	P 2
2. 朝霧野外活動センターで体験できるオリエンテーリング	P 2～4
3. ゲームのルールと安全に実施するための指導手順	P 4
3-1 ミニオリエンテーリング	P 4～7
3-2 ミニオリエンテーリング ライト	P 7
3-3 フォトオリエンテーリング フォトオリエンテーリング ロング	P 7～8
3-4 ラビリンスオリエンテーリング	P 9～10
4. 指導者による安全確保の方法	P 10
5. 服装	P 10
6. 参加者の持ちもの	P 10
7. 指導者の持ちもの	P 11
8. 活動内容の変更又は中止について	P 11
9. 活動中に想定される危険とその対応	P 11～12
(ア) 道迷い	
(イ) グループからはぐれてしまう	
(ウ) 熱中症	
(エ) ダニの咬傷	
10. 資料	
朝霧野外活動センター敷地図	P 13
ミニオリエンテーリング	P 14
ミニオリエンテーリング ライト	P 14
フォトオリエンテーリング ロング	P 15
フォトオリエンテーリング	P 16

## 1 オリエンテーリングとは

オリエンテーリングは特別に作られた地図を使って自然の中を駆け巡り、チェックポイント（コントロール）をたどりながら可能な限り短時間で走破するスポーツです。地図読みやナビゲーション技術とアウトドアレクリエーションをつなぎ合わせた、とてもチャレンジングなスポーツです。

オリエンテーリングでは図のような競技地図を使います。最も一般的なルールでは、紫の△で示されたスタート地点から、○で示されたチェックポイントを順番通りに通過し、◎で示されたフィニッシュまでの所要時間を競います。



メンタル的な能力とフィジカル的な能力のどちらもがオリエンテーリングには要求され、それがまた面白い点であります。オリエンテーリングは年齢や技術レベルによってコースやクラスを合わせることが出来、全ての人 — 全くの初心者からエリート競技者まで — にかかれたスポーツでもあります。

（公益社団法人日本オリエンテーリング協会ホームページより引用（図も含む）原文まま <http://www.orienteering.or.jp/lets/>）

朝霧野外活動センターには、4つのオリエンテーリングプログラムがあり、利用者の年齢や体力、アウトドアの活動経験、団体内での活動のねらいと時間、利用当日の天候など、様々な条件に合わせて選択することが出来ます。

ナビゲーションスポーツの経験として、グループ作りのツールとして、みんなで楽しむレクリエーションとして、それぞれの利用の目的に合わせて活用してください。

## 2 朝霧野外活動センターで体験できるオリエンテーリング

- （ア）ミニオリエンテーリング
- （イ）ミニオリエンテーリング（ライト）
- （ウ）フォトオリエンテーリング
- （エ）ラビリンスオリエンテーリング（ラビリンス0（オー））

### （ア）ミニオリエンテーリング

朝霧野外活動センターの敷地内に設置された20か所のチェックポイントを、競技地図を頼りに制限時間内にできるだけ多く探してくる、もっとも一般的なオリエンテーリングです。オリエンテーリング専用の競技地図を使用するので、本格的なオリエンテーリング体験を手軽に行える他、地図に親しんだり地図の読み方を練習する機会にもなります。

固定コースがありますが、一部のチェックポイントを団体で独自に設定するこ



ともできるため、コースアレンジが楽しめます。

- ① 対 象 小学生から大人まで、50人程度まで一度に実施できます。  
1人ずつか数名のグループに分かれて活動します。
- ② 活動時間 事前説明30分 活動時間 1時間～
- ③ 活動時期 通年
- ④ 活動場所 朝霧野外活動センター敷地内

#### (イ) ミニオリエンテーリング (ライト)

朝霧野外活動センターの敷地内に設置された10か所のチェックポイントを、地図を頼りに制限時間内にできるだけ多く探してくるというスコアオリエンテーリングのルールで行うオリエンテーリングです。ミニオリエンテーリングより簡便な地図を使い、チェックポイントも少ないため、宝探しのよう遊びながらオリエンテーリングに親しむことができます。

- ① 対 象 幼児から大人まで、50人程度まで一度に実施できます。  
1人ずつか数人のグループに分かれて活動します。
- ② 活動時間 事前説明 30分 活動時間 1時間
- ③ 活動時期 通年
- ④ 活動場所 朝霧野外活動センター敷地内

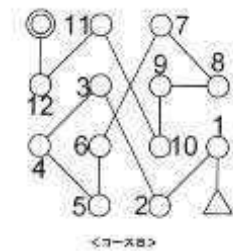
#### (ウ) フォトオリエンテーリング

朝霧野外活動センターの敷地内に設置されたチェックポイントを、地図とチェックポイントがある場所を撮影した写真を頼りに制限時間内に探して回ります。朝霧野外活動センターではさらに、ポイントごとに設定されたキーワードを集めて文章を完成させるようにアレンジしてあります。地図が非常に簡単であること、写真を使うためにチェックポイントを見つけやすいことなどが特徴で、よりレクリエーションの要素が強く、年齢の低い子どもたちや高齢者も楽しめます。本館棟の建物回りを使用するショートコースと、キャンプ場エリアも使用するロングコースが選べます。

- ① 対 象 幼児・小学校低学年から大人まで  
一人ずつか数人のグループに分かれて活動します。
- ② 活動時間 事前説明 10分  
(イ) フォトオリエンテーリング 30分～1時間  
(ロ) フォトオリエンテーリング ロング 1時間～2時間
- ③ 活動時期 通年
- ④ 活動場所 朝霧野外活動センター敷地内

### (エ) ラビリンスオリエンテーリング (ラビリンス0 (オー))

ラビリンス0は、子どものオリエンテーリングへの導入のために北欧で作られたプログラムです。図のような幾何学的な地図とそれに対応した写真のような場所を使うナビゲーションゲームです。簡単な準備と説明だけで始めることができるほか、屋外・屋内どちらでも実施できるので、短時間で楽しみながらオリエンテーリングの体験をすることが出来ます。



ラビリンス0とミニオリエンテーリングを組み合わせると、地図をより深く理解しながらオリエンテーリングの魅力を堪能することが出来ます。

- ① 対象 小学校低学年から大人まで  
3～4人程度のグループに分かれて活動します。
- ② 活動時間 事前説明 10分  
30分～90分
- ③ 活動時期 通年
- ④ 活動場所 芝生広場または体育館  
(2か所同時には実施できません)



## 3 ゲームのルールと安全に実施するための指導手順

### 指導者の事前準備

朝霧野外活動センターで提供しているオリエンテーリングのプログラムは全て敷地内で実施できるため、比較的危険は少ないと考えられますが、実地踏査は実施してください。本人が動けないほどの重大な怪我や急病が発生した場合など万が一の事態に備え、敷地の地形や距離感をつかんでおくことは必要です。また、指導者の皆さんに事前にプログラムを体験していただくことでプログラムの魅力を知り、運営方法を理解する機会となります。

状況により敷地外での活動ができない場合の代替プログラムとして実施することもできます。

### 3-1 ミニオリエンテーリング

#### (ア) ミニオリエンテーリングのルール

ミニオリエンテーリングは、地図上に紫で書かれた○印の場所（チェックポイント）を実際に見つけて回り、制限時間内でどれだけ集めて回れるかを競う「スコアオリエンテーリング」と呼ばれる種目のルールで行います。

参加者は個人あるいは数人のチームに分かれて地図を持ち、チェックポイントを回ります。



得点      チェックポイント

各チェックポイントには番号と得点が設定されています。地図上に紫の○で示されたチェックポイントの脇に書いてある数字がチェックポイントの番号で、そのわきで( )に挟まれた数字がチェックポイントの得点です。

各チェックポイントの場所にはオレンジと白で色分けされたフラッグが置かれており、一緒に赤色のパンチがあります。各自又はチームに渡される地図の下側にパンチするスペースがあるので、コントロールの番号が書かれた正しい枠内にパンチします。

#### ◆スタートとゴール

スタートとゴールは地図上に紫の△で示されます。制限時間は1時間程度とするのが適当でしょう。全チームが一斉にスタートする場合スタート時間は一緒ですが、時間差をつけてスタートさせる場合はチームごとのスタート時間を確実に把握してください。

制限時間内であれば早くゴールしても構いませんが、制限時間を過ぎると減点されます。



#### ◆得点と減点

チェックポイントの得点はそれぞれ10～50点の間で設定されていて、45点満点です。スタート&ゴールに近かったり、簡単な場所にあると低く、逆により遠くにあったり、見つけにくかったり行きにくい場所にあると高く設定されています。

早めにゴールしても構いませんが、制限時間を越えてゴールすると減点されます。1分毎過ぎるごとに減点が加算されていきます。1分毎の減点数は自由に設定できます。

個人またはチームの体力や地図を読み取る力、チームワークをもとに制限時間いっぱい使って、一番効率よく、一番多くの得点を獲得できるようにチェックポイントを回るための作戦をどう立てるか、というところが一つ、工夫のしどころです。



◆ルールの設定例

チェックポイントの数	制限時間	得点	合計点	減点
15～20	1時間	10～50	430～ 455	10点/分

(イ) チェックポイントの設置

チェックポイントにおくフラッグの設置は職員が行います。団体にチェックポイントの位置をアレンジした場合は原則として団体に設置・撤収をしていただきますが、職員による設置を希望される場合は、あらかじめ作成したコースマップを提出してください。

職員が設置する場合の所要時間はおよそ1時間です。

(ウ) スタート手順

① 体調確認をする

活動実施前に、団体の責任において参加者および指導者の体調確認を行い、活動に参加できる状態であることを確認してください。

② 集いの広場に集合します。

③ オリエンテーリングマップを各自又はグループに1枚ずつ配布します。

④ ルールを説明します

⑤ 地図の見方を説明します。

⑥ スタートとゴールの要領を説明します。

⑦ 怪我をしたり体調が悪くなった時にどうするかを説明します。

自力かチームの助けを借りて動けるなら、スタート地点に戻ります。

動けないときにはその場で待ち、誰かが来るのを待ちます。ほかの人がいる場合は、スタート地点にいる指導者を呼びに行ってもらいます。

\* ミニオリエンテーリングは地図だけでも回りきることが出来ますが、コンパスを使って行えば、より本格的なオリエンテーリングを体験することが出来ます。コンパスは貸し出すことが出来ます。

コンパスを使って実施する場合、コンパスワークを練習する時間が必要になります。

(エ) ゴールの手順

① ゴールしたら、指導者は地図を受け取り得点を計算します。

ゴール可能時間内にゴールすれば、正しくとってきたチェックポイントの得点の合計が持ち点になります。間違っている場合は得点になりません。

また、ゴール可能時間前後にゴールしてしまった場合は、ペナルティとして持ち点から減点されます。減点は1分毎で算出し、何点に設定するかは団体ごとに自由に設定できます。

② 結果発表をします

全員がゴールし、集計が済んだら、結果発表を行いましょ。

この時、一度回収した地図を返却して、得点が高いチームがどのような作戦を立ててチェックポイントを回ったかなどについて説明してもらう時間を設けると、活動のよい振り返りとなります。

(オ) チェックポイントを撤収します

団体でチェックポイントを設置した場合は、撤収も行っていただきます。撤収にも、設置と同程度の時間が必要です。

### 3-2 ミニオリエンテーリング ライト

(ア) ミニオリエンテーリング ライトのルール

ミニオリエンテーリングと基本的に同じルールです。

- ① ミニオリエンテーリングライトの場合は、チェックポイントのフラッグに書かれたアルファベットを書き留めます。
- ② 各チェックポイントの得点は全て10点で、100点満点です。点数はアレンジできます。

(イ) チェックポイントの設置

ミニオリエンテーリング ライトのチェックポイントは常設されています。設置・撤収は不要です。

チェックポイントの数	制限時間	得点	合計点	減点
10	1時間以内	10	100	5点/分

### 3-3 フォトオリエンテーリング・フォトオリエンテーリング ロング

朝霧野外活動センターでできるフォトオリエンテーリングは、制限時間内に地図上に特徴的な記号で示された10個のチェックポイントを探し、その場所を撮影した写真の角度と同じ方向を示すキーワードを集め、文章を作るタイムを競う活動です。

(ア) ルール

- ① チーム戦で実施します。チームは常に一緒に行動し、離れてはいけません。
- ② チームにチェックポイントとキーワードを記した地図（解答用紙）と各チェックポイントの風景を撮影した写真が1セットずつ持ちます。
- ③ 活動中は本館棟・体育館棟には入ってはいけません。
- ④ 制限時間は、文章を作る時間を含めて60分です。制限時間を過ぎたらスタート地点に戻らなければなりません。  
\* フォトオリエンテーリングは、キーワードを集めて文章を作ります。

\* フォトオリエンテーリング ロングは、すべてのキーワードを正しく集めると、文章が完成します。

#### (イ) 実施手順

① 体調確認をする

活動実施前に、団体の責任において参加者および指導者の体調確認を行い、活動に参加できる状態であることを確認してください。

② スタート地点に集合します。

③ フォトオリエンテーリングマップと写真シートをグループに1セット配布します。

④ ルールを説明します

⑤ 地図の見方を説明します。

⑥ スタートとゴールの要領を説明します。

⑦ 怪我をしたり体調が悪くなった時にどうするかを説明します。

イ) 自力かチームの助けを借りて動けるなら、スタート地点に戻ります。

ロ) 動けないときにはその場で待ち、誰かが来るのを待ちます。ほかの人がいる場合は、スタート地点にいる指導者を呼びに行ってもらいます。

⑧ 説明が終了し、準備が整ったらスタートします。

#### (ウ) スタート手順

① グループごとに、チェックポイントをどのように回るか、作戦を立てる時間を設けます。(2～3分)

② 一斉にスタートします

#### (エ) ゴール手順

① 全てのチェックポイントを回り、集めたキーワードから文章を作ることが出来たチームから、ゴールすることが出来ます。

② ゴール時間とタイムを記入し、一度地図を回収しておきます。

③ 全チームの結果が出そろったら、結果発表や表彰式を行うとより楽しさが増します。

#### (オ) 指導・運営上の留意点

① 目的に合わせて、競技的に行うのか、レクリエーション的に行うのか、事前に方向性を決めて実施してください。

② 制限時間内にキーワードを集めきれなかったグループは記録なし、となりませんが、集められたキーワードだけで文章を考えてみるなど、ゴール後に楽しみがあるようにアレンジすることも大切です。

### 3-4 ラビリンスオリエンテーリング（ラビリンス0（オー））

#### （ア）遊び方とルール

- ① 3～4人で1チームを作り、ラビリンス0 テレイン\* 1つを2チームずつ、最大4チームが使用します。
- ② テレインは2面用意できるので8チームが同時に活動できます。
- ③ 全員がラビリンス0 マップを持ち、一人が挑戦し、一人がスタート&ゴールを管理し、タイムを計ります。残った人はわからなくなったり間違えてしまった時に、挑戦する人をサポートしたり応援したりする役割を担います。役割を交代しながら全員が走り、タイムを取っていきます。
- ④ テレイン内に20個のポイントがあり、挑戦者はマップに示された順番通りにポイントを通っていきます。ポイントを通るときは、ポイントにおかれたカラーコーンにタッチしなければなりません。
- ⑤ 挑戦者は、「スタート」の掛け声がかかるまで、マップを見てはいけません。
- ⑥ ラビリンス0 マップはドリル形式になっていて、パターン①はレベル順に8コース、パターン②は6コースあります。チームごとにレベル順に進めて行き、基準タイムに挑戦するか、コースをランダムに選んで基準タイムに挑戦するか、どちらか選んで活動します。

\* テレイン…20個のカラーコーンが置かれたラビリンスオリエンテーリングを行うコートのことを言います。サッカーやバスケットのコートに相当します。

#### （イ）実施手順

- ① テレイン設置（所員が行います。芝生広場か体育館が基本の活動場所です）
- ② チーム分けをします。
- ③ 各チームにラビリンス0 マップドリル人数分と、ストップウォッチ、記録票を配布します。
- ④ ルールを説明します。
- ⑤ 実際にやって見せます。
- ⑥ 練習マップを使って、全員がやり方を確認します。この時は、タイムを気にせずにゆっくり確認させてください。
- ⑦ 準備が整ったら、チームごとに進めて行きます。

#### （ウ）より楽しむためのアレンジ

- ① チーム内で対抗戦にする
- ② 全体でトーナメント戦にする
- ③ 指導者チームも作り、対抗戦にする

- ④ ひとつのコースに絞り、最速タイムを競う
- ⑤ コースをアレンジして、通行禁止エリアを作るなどして難易度を上げる。
- ⑥ 挑戦するチームを2チームずつに制限して対抗戦にする。そのほかの人たちは高いところに上って観戦する（意外と楽しいのです）

#### 4 指導者による安全確保の方法

必要な人員と役割

(ア) 緊急車両

- ・本部の指示により、体調不良者やけが人の回収および野外活動センター又は医療機関への搬送をする。

(必要時にすぐに動かせるようにしておいてください)

(イ) 安全確保巡回要員

- ・施設内を巡回し、異常がないか確認します。
- ・固定のポイントを作りたい場合、キャンプ場内に1か所、多くの参加者が通りそうな場所に「エイド」を設けましょう。そこを通ると水分補給ができるようにしておくなどすると、通過するチームが増えます。エイドを通る時にバディを確認すると、人員把握にもなります。

\*あまり多くの固定スポットを作ったり、チェックポイントに立っていたりすると指導者が目印になってしまいます。巡回すると活動中の生き生きとした子どもたちの姿を見ることが出来ます。記録写真の撮影にもお勧めです。

(ウ) 本部（センター）待機

- ・体調不良やけがで戻ってきた参加者の対応をする。
- ・巡回している指導者やエイドの指導者からの連絡を集め、現状を把握する。
- ・緊急時には収集した情報を基にして対応策を決定し、各指導者に適切に指示する。
- ・ゴールした活動参加者を出迎える。

#### 5 服装

(ア) 運動靴

(イ) 靴下

(ウ) 長ズボン

(エ) シャツ（夏は半袖も可。薄手のものを重ねて着ると体温調整しやすくなります）

(オ) 帽子

(カ) 雨天時に実施するときは、カッパを着用させる。

#### 6 参加者の持ちもの

(ア) えんぴつ

\*暑い日には、タオルや水を持たせるとよいです。



## 7 指導者の持ちもの

(ア) 携帯電話（あらかじめフル充電しておく）

(イ) 時計

(ウ) 救急用品（必ず各自が持参する）

消毒薬・滅菌ガーゼ（大）・絆創膏・包帯・テーピングテープ・冷湿布・冷却剤（たたくと液体になり、冷えるもの）・保温用携帯カイロ・虫さされ用塗り薬・ポイズンリムーバー

(エ) 水道水（0.5 リットル程度 自分の飲み水と別に用意する）

(オ) 清潔なタオル

(カ) ティッシュペーパー

(キ) ゴミ袋（3枚）

(ク) 筆記用具

(ケ) 行動食（アメ・チョコレート・一口ゼリー）

## 8 活動内容の変更または中止について

以下の場合には、野外活動センター職員より、活動内容の変更または中止をお勧めします。状況により、コース変更、内容の変更など様々な場合が考えられます。センター職員は、事前打ち合わせや下見を通じて、状況に応じた対応策作りをお手伝いします。また、変更の検討の際には、必要な情報（気象状況等）を提供し助言いたします。

(ア) 警報の発令時

(イ) 活動時間中に、天候の悪化が予想される場合

(ウ) 活動中に天候が悪化した場合

(エ) 活動参加者および指導者の方が明らかに疲労されている場合

## 9 活動中に想定される危険とその予防について

ここでは活動中に起こりやすいと思われる事故についてまとめています。実施にあたり、これらの危険を100パーセント排除することは不可能ですから、「事故は起こるものである」という前提に立ち、少なくともここに挙げた状況についてはあらかじめ対応策を検討する必要があります。

実際に事故が起きてしまった場合の対応は、「野外活動時における安全対策マニュアル」において、別に規程します。

なお、怪我に関する具体的な応急処置方法については、別冊の「安全なキャンプのためにPart9～役に立つファーストエイド～」をご覧ください。

(ア) 道迷い

◇起きやすい状況

①地図を適切に読み取ることができず、間違った方向へ進んでしまったり、現在地が分からなくなってしまう。

◇予防と対応策

①地図を読む練習を事前に行う。

②現在地が分からなくなった場合、わかっていた場所まで戻るように指示しておく。

③制限時間になったら、スタート地点(本部)に戻るように指示しておく。

(イ)グループからはぐれてしまう

◇起きやすい状況

①現在地が分からなくなり、グループの一部の参加者が道を探しに出てしまい、そのまま合流できなくなる。

②他のことに気をとられている間に、グループの人とはぐれてしまう。

③グループ内で何らかのトラブルが発生し、参加者同士では解決できない状況に陥っている場合。

◇対応策

①はぐれたことに気づいたら、チームを探しつつ一度スタート(本部)に戻るよう指示しておく。

(ウ)熱中症(夏期)

◇起きやすい状況

気温が高く、日差しも強い日に活動を実施する場合。

◇予防法

①活動開始前に水分を十分にとらせる

②帽子をかぶる。

③吸湿性、通気性の良い服装で活動する。

④水分と塩分をこまめに補給する。

⑤日陰で休憩をとる。

(エ)ダニの咬傷

◇起きやすい状況

活動中に笹藪を通り抜ける

◇予防法

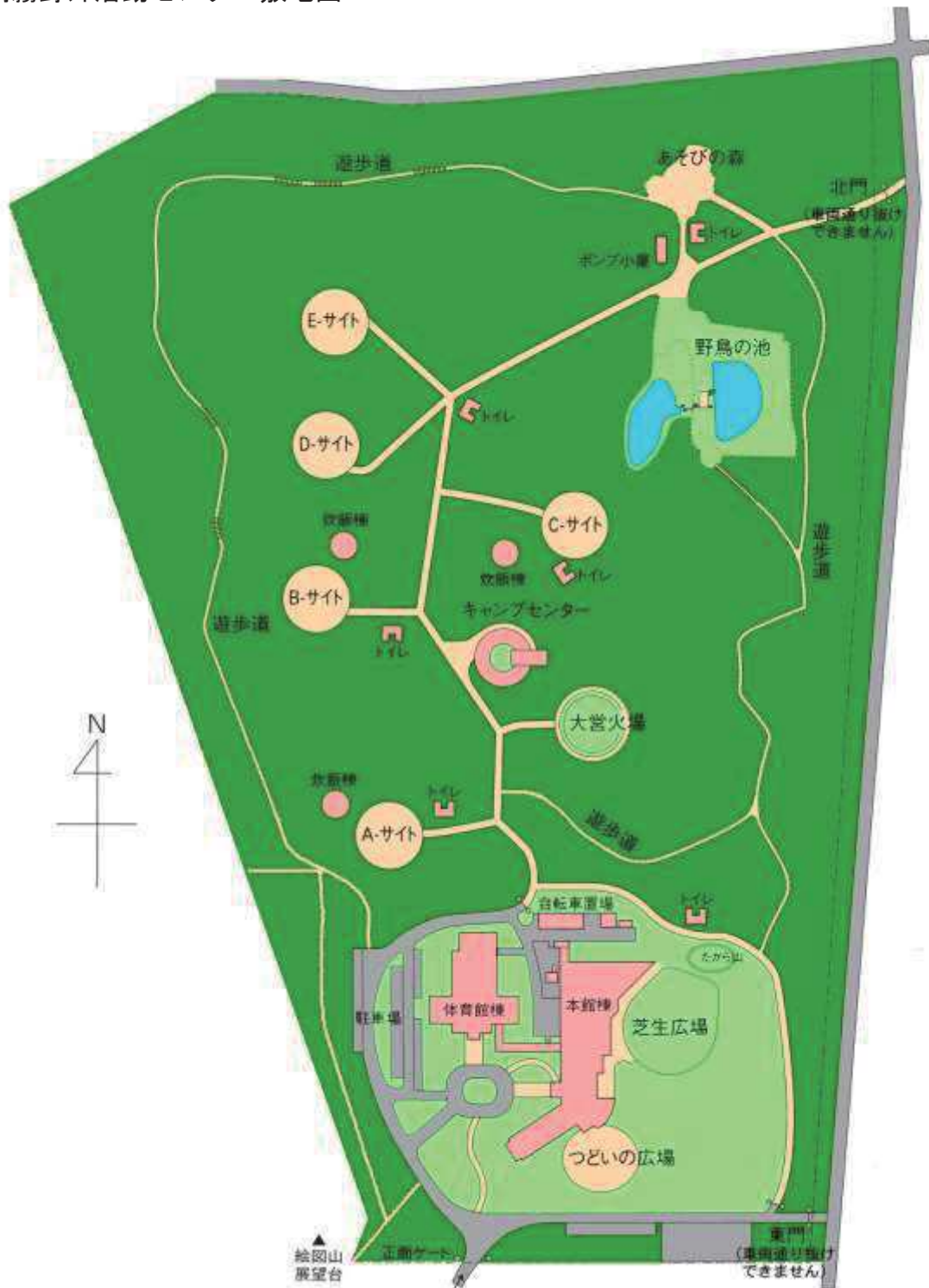
①笹藪を通り抜けないように指示する。

②肌の露出を抑える(長袖・長ズボン・帽子の着用)

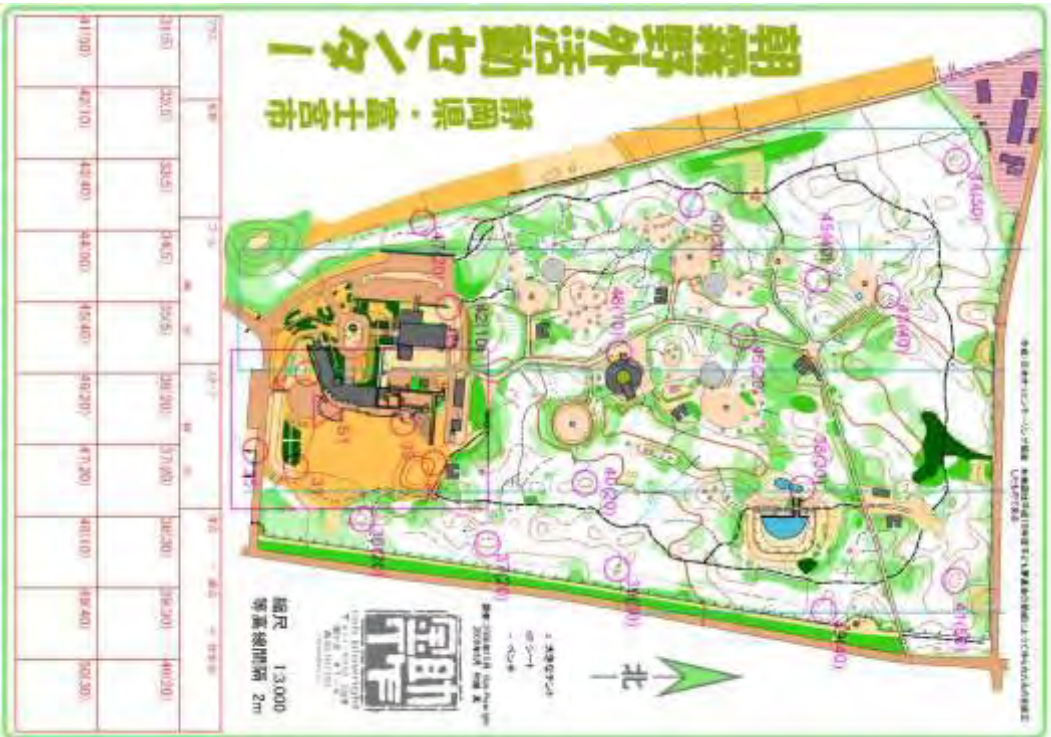
③活動終了後、全身のチェックを行う

10 資料

朝霧野外活動センター敷地図

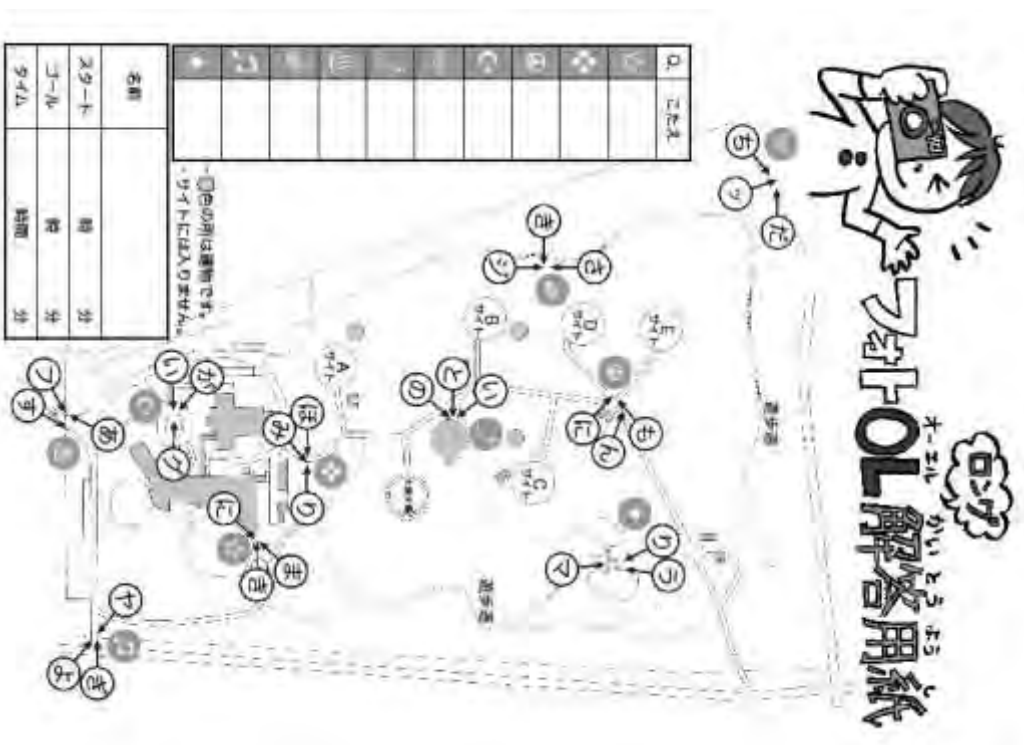
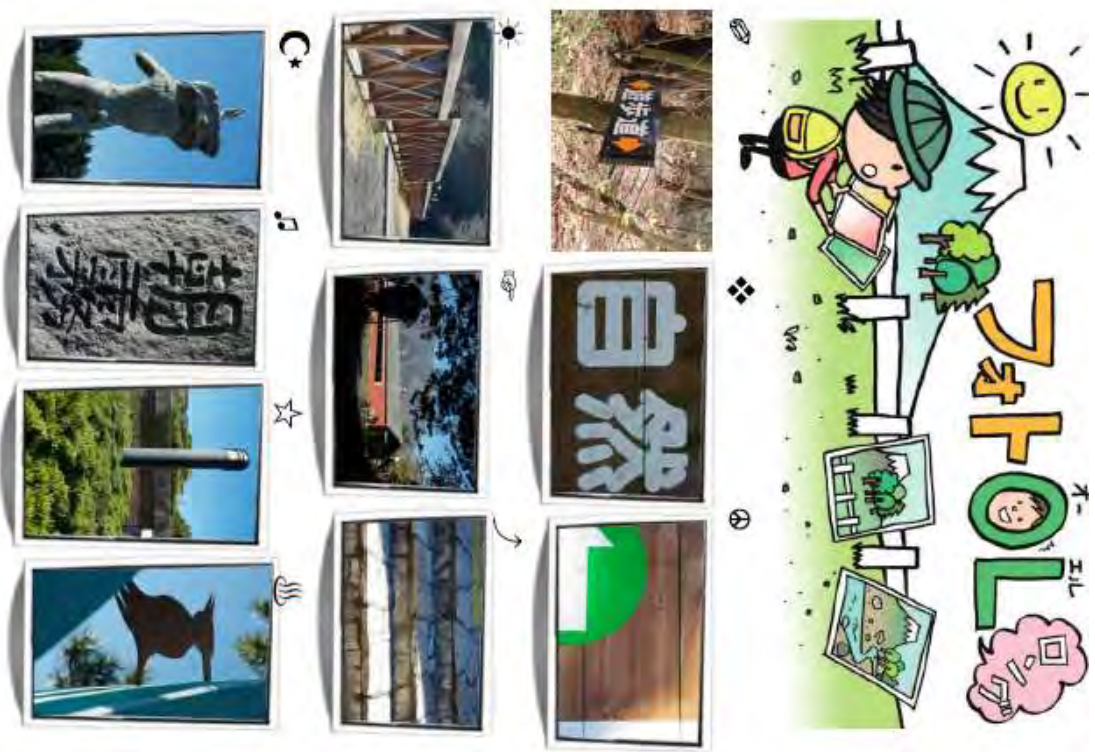


ミニオリエンテーリング地図

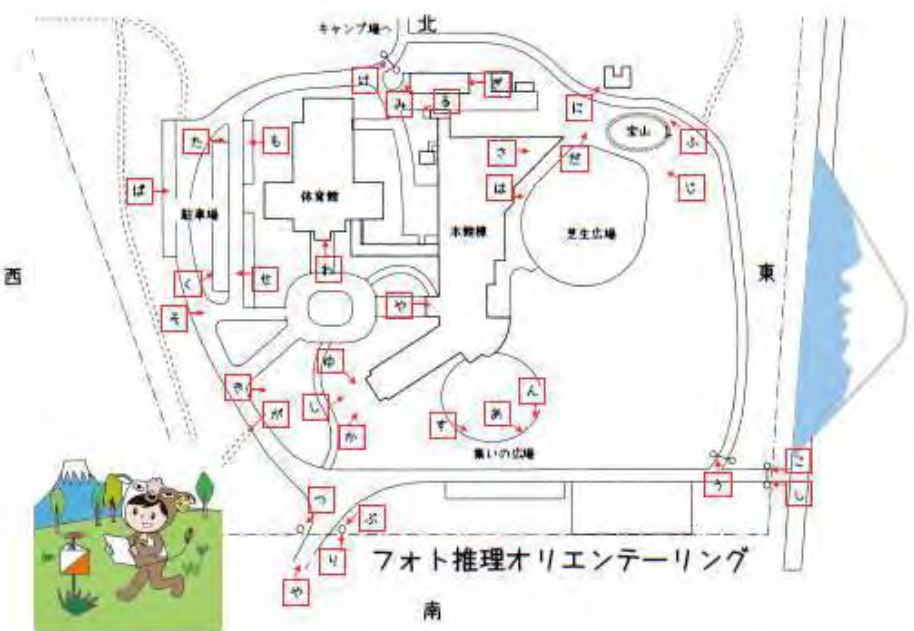


ミニオリエンテーリング（ライト）地図





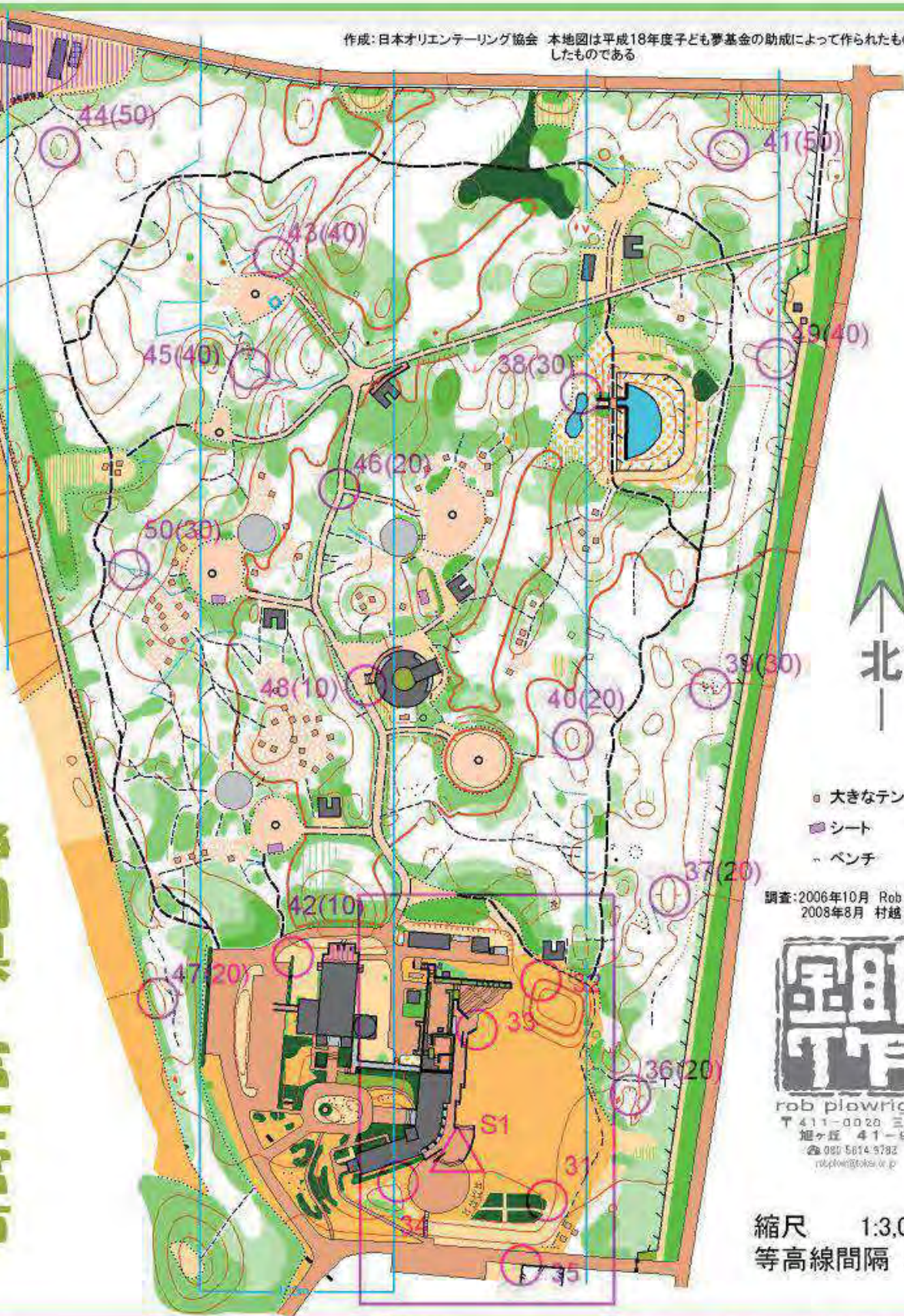
フォト推理オリエンテーリング



作成:日本オリエンテーリング協会 本地図は平成18年度子ども夢基金の助成によって作られたものを修正したものである

# 朝霧野外活動センター

静岡県・富士宮市



- 大きなテント
- シート
- ベンチ

調査:2006年10月 Rob Plowright  
2008年8月 村越 真



rob plowright  
〒411-0020 三島市  
旭ヶ丘 41-9  
☎050-5614-9792  
robplow@tokai.or.jp

縮尺 1:3,000  
等高線間隔 2m

クラス	名前	ゴール			スタート			得点	減点	総合点
		時	分		時	分				
31(5)	32(5)	33(5)	34(5)	35(5)	36(20)	37(20)	38(30)	39(30)	40(20)	
41(50)	42(10)	43(40)	44(50)	45(40)	46(20)	47(20)	48(10)	49(40)	50(30)	

## ウォークラリー活動の実践例



オリエンテーリングの説明1 今回は課題解決オリエンテーリング、各ポイントでさまざまな課題を解決していきます。



オリエンテーリングの説明2 各グループにはポイントが示された地図とチェック用紙が配布されます。



マップ 各ポイントに○印が付いています。



チェック用紙 全部で16ポイントが設定され、縦横ビンゴがそろると1ポイント加算されます。すべての課題を達成すると24ポイントになります。



課題例1 ジャンボじゃんけん グループ全員が手の指になり、じゃんけんをします(グー 全員座る、チョキ 両端の人が立つ、残りは座る、パー 全員立つ)。3勝したグループからスタートします。



課題例2 ウォーターパニック 底や側面にいくつか穴のあいたペットボトルに、自分たちの体だけを使って水をためる課題です。穴をふさぐ人、水を運ぶ人、役割分担が必要になります。





課題例3 ブラインドスクエア 目隠しをした状態で輪になったロープを全員が持ちます。ロープから手を離さずに、正方形を作る課題です。



課題例4 カモフラージュ 森の中に隠されている人工物を探します。



課題例5 ブラインドウォーク 先頭以外のメンバーは目隠しをし、片手はロープ、片手は前の人の肩に手を置いて、ロープと先頭の人の指示を頼りに森の中を歩きます。



課題例6 一番星 全員が輪になったゴムひもを持ち、手を離さないようにして一筆書きの星を作ります。

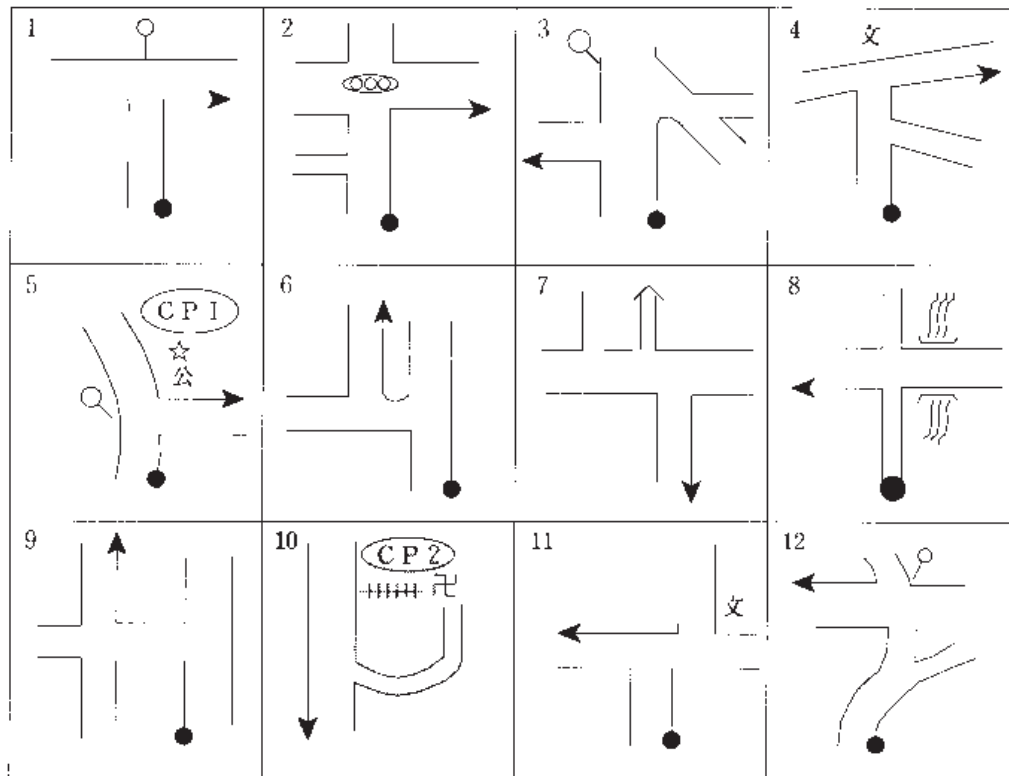


課題例7 モンターージュ 自然物のみを使って、グループのメンバー1人の似顔絵を作ります。

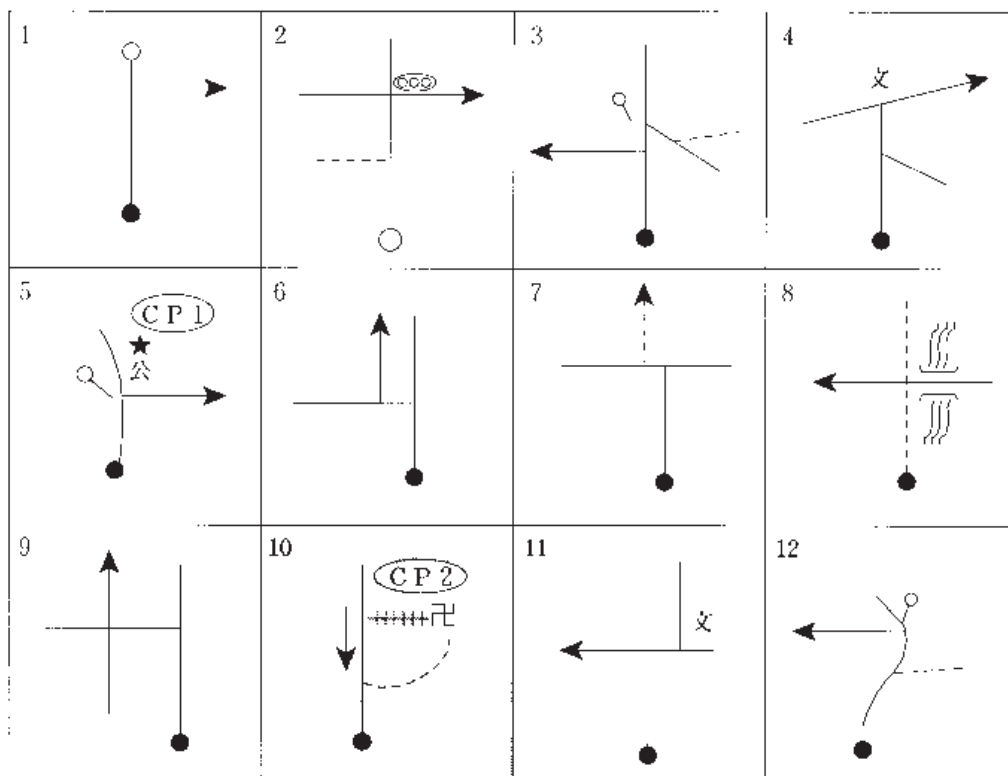


発表会 すべての課題が終わり、まとめとして課題解決オリエンテーリングの様子を俳句にしたものをグループごとに発表しています。

# ウォークラリーのコマ図例



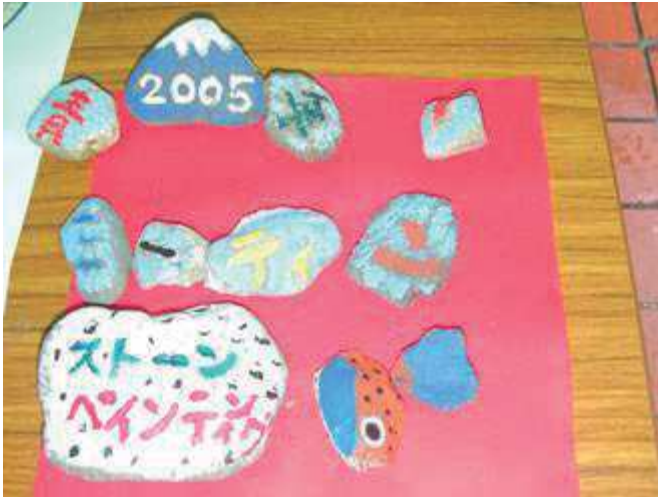
二本線を使ったコマ図



実線と破線を使ったコマ図

図 2-3 コマ図の書き方例

## ネイチャークラフトの実践例



1. ストーンペイント  
拾ってきた石の特長を生かしながら、アクリル絵の具で色を塗ったり、絵を描いたりします。



2. 葉っぱのスタンプ  
拾ってきた木の葉の裏に絵の具を塗り、布地や紙にスタンプしていきます。アクリル絵の具を使い、布にスタンプするとコースターやランチョンマットとして使用することができます。



3. 小枝のキーホルダー  
小枝を削り、紙やすりで磨いたら、ウッドバーニングペンや熱した針金で絵を描きます。キーホルダー用の金具をつけるとお手製のキーホルダーの出来上がり。



4. ドリームキャッチャー  
ドリームキャッチャーは、アメリカ先住民のお守り。窓につるしておいたり、ベッドのわきに飾っておくと、良い夢は網を通り抜け、悪い夢は網に絡み取られて朝日が射したときに溶けてしまうというものです。枝を円形状にしたこ糸で網目を作っていきます。



5. どんぐりクラフトその1  
どんぐりに飾り付けをしてかわいいマスコットが出来上がりました。



6. どんぐりクラフトその2  
どんぐりと枝を組み合わせて接着剤で止めてみました。



7. フォトフレーム  
板に枝や木の実、葉っぱを針金や接着剤で止めてフォトフレームを作りました。



8. 組みひもの携帯ストラップ  
組みひもも時間を忘れるほど熱中できるクラフトです。ビーズやひもをつけて携帯ストラップに・・・。



9. 小枝の携帯ストラップ  
枝を適当な大きさに切って、紙やすりでひたすら磨きます。ナイフで大体の形に削ってから磨くとさまざまな形に仕上げることができます。



10. クラフトで活躍する道具その1 ウッドバーニングペン  
先端の発熱部分が高温になり、木片に文字や絵を書くことができます。サインを入れたりなど、作品にアクセントをつけたりするには非常に便利です。



11. クラフトで活躍する道具その2 ハンドバーナー  
木片に焼き色をつけたり、ロウを溶かしたりするときに便利です。いわゆる「100円ライター」を燃料に使うので、手軽に燃料を手に入れやすいという利点があります。



12. クラフトで活躍する道具その3 ホットボンド  
右側に飛び出ている透明の樹脂の棒が熱で溶かされ、左の小さな口から接着剤として出てきます。小枝同士の接着や木の実の接着など、接着しにくいものに使用することができます。



素朴でシンプルな中にも、ちょっとしたアクセントをつけたい時にビーズが大活躍します。粗ほど高価でないものを何種類か用意しておく、いろいろな用途に役立てて便利です。素材も、ガラス、木、プラスチックなどさまざまです。



14. クラフトで活躍する用具その5 携帯ストラップ用の小物  
小物につけるだけで、携帯電話やキーホルダーのアクセサリになります。手芸洋品店のビーズコーナーで手に入ります。



15. クラフトで活躍する用具その6 金具類  
「丸カン」、「額縁用の吊り下げ金具」、「ヒートン」、「フック類」などがあると、クラフトの仕上げのバリエーションが広がります。



16. クラフトで活躍する用具その7 ひも類  
ビーズを使ったときや、作品に装飾を加えたい時に活躍します。クラフト用にできていますので、強度もあり、しっかりとした作品を仕上げることができます。手芸洋品店で販売しています。



17. クラフトで活躍する用具その8 接着剤  
瞬間接着剤やエポキシ樹脂系のもの、木工用ボンド・・・接着するものの用途に応じて、さまざまなものが売られています。



18. クラフトで活躍する用具その9 紙やすり  
粗研ぎの80番台から180番(中仕上げ)、仕上げの400番くらいまで、いくつかの番手をそろえておくといでしょう。



19. クラフトで活躍する用具その10 ペイント類  
水彩絵の具やスプレーラッカーなどは一般的なもの。それ以外に、エナメル塗料  
やアクリル絵の具、女性化粧品のマニキュアなどもあるといろいろと活用できま  
す。ちょっとしたアクセントを作るのに役立ちます。

## 地域学習の実践例

分類	実践例
人文・社会的分野の地域学習	名所旧跡を手がかりとした地域の歴史学習
	地方の方言に関わる学習
	地域の特産物や土産品に関する調査学習
	地域独特の習慣や祭りに関する学習
自然科学分野の地域学習	動物や昆虫の生態に関する学習
	植物の分布や種類に関する学習
	地質の構成や岩石の種類に関する学習
複合分野の地域学習	民俗芸能や伝統工芸に関する学習
	地域の住居や食生活に関する学習
	ひとつのテーマをもとにした複合的な学習(〇〇川, 〇〇山, ウミガメなど)

## 生活文化体験いろいろ



林業体験 間伐、枝打ちなどの林業体験を行います。



酪農体験 牧場で、牛舎の掃除や餌やり、搾乳などを体験します。



農業体験 田植えや稲刈り、野菜の収穫などを体験します。



漁業体験 地引網などの漁業体験も子どもたちにとっては新鮮な体験です。



魚をさばく 捕った魚を自分の手でさばきます。



## 水辺活動いろいろ



1. 川遊び: 川に足をつけて、生き物探しをしてみたり、きれいな石を拾ってみたり…。



2. カヌー・カヤック: シングルパドルで、デッキがオープンタイプのものがカヌー、ダブルパドルでデッキがクローズタイプのものがカヤック(リバーカヤック)です。



3. 沢登り: ヘルメット、ロープを結ぶためのハーネスをつけて、沢を遡ります。首まで水につかり、滝を登り…。



4. 磯遊び: タイドプール(潮溜まり)には不思議がいっぱい。いつまで見ても飽きません。



5. サンドアート: 砂浜で砂遊び、立派な像ができました。



6. シーカヤック: 大海原を自分たちの力だけで旅します。

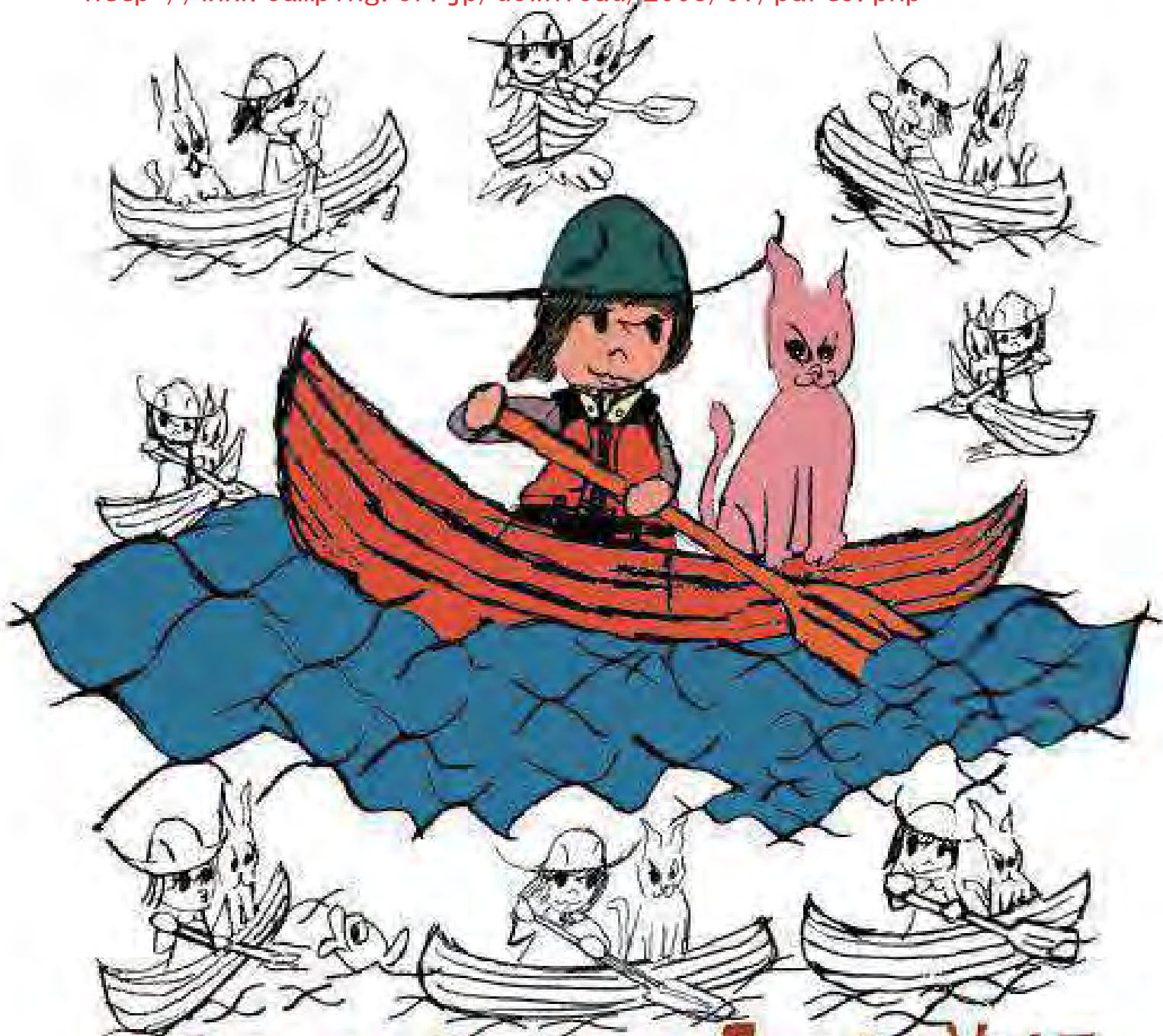


7. ヨット: 風を受け, 風を感じながら大海原を進みます。



8. シュノーケリング(スキンドビング): マスク, シュノーケル, フィン(足ひれ)をつけて水の中を探検します。

この冊子はダウンロードセンターでPDFをご覧いただけます。  
<http://www.camping.or.jp/download/2008/07/part5.php>



安全なキャンプのために  
Part5

水辺の活動の安全

社団法人 日本キャンプ協会

## 雪上活動いろいろ



イグルー作り1:イグルーは雪のブロックを半球形に積み上げて作る雪の家です。まずは雪をしっかり踏み固めます。



イグルー作り2:スノーソー(雪を切るノコギリ)とスコップを使って雪のブロックを作り、円形に積み上げていきます。



イグルー作り3:2段目は少し前にせり出すように積み上げていきます。



イグルー作り4:だんだん高くなってきました。



イグルー作り5:完成間近、あとは屋根をかけるだけです。



イグルー作り6:入り口ゲートも作りました。



イグルー作り7:イグルー村が出来上がりました。



イグルー泊:イグルーの中で1泊過ごします。思ったより暖かいものです。



かんじきハイク:かんじきを履いて夜の散歩に出かけます。



歩くスキー1:かかとうが上がるスキーをはいて雪のハイキングに出かけます。



歩くスキー2:歩くスキーにもずいぶん慣れてきました。



雪上ランチ:雪のテーブルを作って雪上ランチです。



灯笼作り1: 雪の灯笼を作りました。



灯笼作り2: 夜、ろうそくを入れるとこんな感じです。



そり遊び: タイヤチューブを使ってそり遊びをしました。



雪の劇場作り1: 雪のブロックで壁を作り、雪の劇場を作ります。




雪の劇場作り2: 雪の劇場が完成しました。



雪の劇場開演: 雪の劇場でグループごとにスタンツを披露しました。

## 夜のアクティビティ例

### 明るさと暗さを感じるアクティビティ

活動名	内容
光の虫眼鏡 	ロウソクとアルミホイルを使ってロウソクランタンを作ります。このロウソクランタンを使って夜の自然観察に出かけます。ロウソクランタンで夜の自然を観察してみると、まるで虫眼鏡で観察しているような、そんな新鮮な発見があるでしょう。(IOREシート)
夜の影ふみ	満月の夜は思いのほか明るいものです。障害物の少ない場所で影ふみをしてみましょう。
夜のかくれんぼ	夜の森でかくれんぼをします。全体を2つに分けて、片方が隠れます。見つけるグループは2人1組で探しに行きましょう。暗闇の中で1人で隠れるドキドキ感と、隠れている人を探すワクワク感を味わうことができます。
闇夜のお絵描き	真っ暗な中、グループで「指定された色」と「話の内容」通りに絵を描いていきます。明るい中では何気なく見ている「色」を闇夜の中で真剣に見ようとするのが、闇夜の持つ不思議な魅力を、怖がらずに体験する入り口になります。(IOREシート)
シルエットシアター	白いシートを木の間に取り付け、ウラから投光器などで光を当てます。登場人物や背景をダンボール等で作り、その地方の民話や昔話、キャンプの話などを影絵にして楽しめます。
星空観察	空のひらけた場所にシートやゴザを敷いて、星空の観察をします。星座早見盤があるとよいでしょう。懐中電灯に赤いセロファンを張ると、早見盤を見た後、星空が見やすくなります。強力なサーチライトがあると、星を指し示すこともできます。

### 静けさと音を感じるアクティビティ

活動名	内容
夜の音さがし	静かな森の中でも、よく耳を澄ますといろいろな音が聞こえてきます。どんな音が聞こえてきたか、その音は何か推理してみましょう。
音のカモフラージュ	スタッフが、自然の中にはなくてあまり大きな音がしないもの(テントのペグ、カップなど)を持って夜の森に隠れます。キャンパーは2人1組になって、音を頼りに隠れている人を探します。

### 不安と安らぎを感じるアクティビティ

活動名	内容
ナイトオリエンテーリング	グループでオリエンテーリングを夜に行います。コースの設定を慎重に行う、チェックポイントにライトをおいて目立つようにする、などの工夫が必要になります。
夜のほっとタイム	紅茶やココアなど温かい飲み物を用意してゆったりとした時間を過ごします。各スタッフがいろいろなお話のテーマを決めて、聞きたいところに自由にキャンパーが行けるようにしてもよいでしょう。

## まきの組み方



完成図

キャンプファイアーの組み方:今回はティーピー型と井桁型を組み合わせたキャンプファイアーのまき組みを行います。



準備するもの1:ティーピーを組むためのまき, 左から割り箸くらいの太さのコツバ, 中くらいの太さ, 大き目のまき, ティーピーの一番外側にする化粧板です。



準備するもの2:井桁を作るための丸太, 今回は5段組の井桁を作るので10本必要となります。



丸太を組む1:2本ずつ井桁を組む要領で丸太を置いていきます。井桁が崩れないように、上の丸太が乗る部分を削っておくと良いでしょう。



丸太を組む2:井桁を5段組にしたところです。上に行くほど丸太が細くなっていきます。ただし、これから中にティーピーを組むので上の3段を外しておく、ティーピーが組みやすくなります。



ティーピーを組む1:ティーピーの真ん中におく新聞紙は、写真のような形にするとティーピーを組みやすくなります。





ティーピーを組む2:トーチで点火する場合には、あらかじめトーチを入れる部分を空けるためにトーチを置いておくといいです。



ティーピーを組む3:3~4名でコッパを両手にひとつかみずつ持ち



ティーピーを組む3:ティーピー型に形を整えます。



ティーピーを組む4:次に中くらいの太さのまきを組んでいきます。



ティーピーを組む5:その外側に太目のまきを組んでいきます。



ティーピーを組む6:ティーピーの外側に、木の皮がついた化粧板を組みます。



完成: 完成です。

## トーチの作り方



準備するもの：長さ70～80cm、直径6cm程度のまっすぐな木の枝、古いタオルを写真のように裂いたもの、針金。



トーチの作り方1：木の枝の先端を覆うように古タオルを巻きます。



トーチの作り方2：写真のように何回か折り返します。



トーチの作り方3：上から木の枝を包むように横に古タオルを巻いていきます。



トーチの作り方4：緩まないようにしっかり巻きましょう。



トーチの作り方5：タオルの上から針金を巻いていきます。



トーチの作り方6: 針金もしっかり巻きます。



トーチの作り方7: タオルを巻いた下の部分で針金をよじるようにして固定します。



トーチの作り方8: トーチの完成です。

## キャンプファイアーの実践例1

対象: 小学校3年生～6年生

人数: 80名

時期: キャンプ初日

時間: 1時間～1時間30分

目的: キャンパーの親睦を深め, スタッフの紹介をする

展開	実際の内容
<b>点火の儀式(迎火のつどい)</b> 1. 入場 2. 開会の言葉 3. 点火 4. 歌	準備の整った班から, 三々五々入場する  蚊取り線香とマッチを使用したマジック点火 「キャンプのおまじない」
<b>ボンファイアー(交歓のつどい)</b> 1. ゲーム(その場で行うもの) 2. シンキングゲーム 3. 交流のゲーム 4. スタッフの出し物	スタッフが交代でゲームの指導を行う 「あと出しじゃんけん」 「キャッチ」 「どんぐりころころ」 「ドレミのうた」 「数集まり」 「木の中のリス」 班付きリーダーによるスタンツ(寸劇) マネージメントスタッフによるスタンツ(歌)
<b>分火の儀式(送火のつどい)</b> 1. ディレクターの話 2. 歌 3. 退場	キャンプに対する動機付けを高めるような話 「明日も元気で」 各班ごとにリーダーとともに退場

## キャンプファイアーの実践例2

対象: 小学校高学年～中学生

人数: 60名

時期: キャンプ最終夜

時間: 1時間30分～2時間

目的: キャンプ全体をふりかえり, 最後の夜に全員で一緒に楽しむ時間を過ごす

展開	実際の内容
<b>点火の儀式(迎火のつどい)</b> 1. 入場 2. 開会の言葉 3. 迎火 4. トーチ入場 5. 点火の詞 6. 点火 7. お話	各班ごとにファイアーロードを通して入場  歌「遠き山に日は落ちて」 キャンパー代表2名がトーチを持って入場 「星影さやか」(1番斉唱, 2番以降ハミング) 歌をバックに点火の詞を行う 営火長の合図で点火 歌「燃えろよ燃えろ」 火と人間のかかわりに関する話(営火長)
<b>ボンファイアー(交歓のつどい)</b> 1. ウォームアップのゲーム 2. 班のスタンツ1 3. 交流のゲーム 4. 班のスタンツ2 5. 盛り上がりのゲーム 6. 班のスタンツ3 7. 歌	「だるまさんの命令」 「アウトセーフ」 「ホーキポーキ」 各班ごとに「キャンプの思い出」というテーマでスタンツを行う 3班の発表 「なんでもバスケット」 3班の発表 「お百姓さん」 2班の発表 スタッフのスタンツとして, ゆずの「またあう日まで」を全員で歌う
<b>分火の儀式(送火のつどい)</b> 1. 分火の儀式 2. 献辞 3. 結びの言葉 4. 退場	営火長から各班の代表へ分火 歌「小さな約束」 キャンパー代表が行う  各班ごとにトーチを先頭に退場

## キャンプファイヤーの実践例3

対象: 大学生

人数: 50名

時期: キャンプ最終夜

時間: 2時間～2時間30分

目的: 各班ごとに趣向を凝らした会食メニューを作り, 全員で会食形式のパーティーを行う

展開	実際の内容
<b>点火の儀式(迎火のつどい)</b> 1. 準備 2. 点火 3. 入場	火の周りに各班のパーティーメニューを置くテーブルを設置, テーブルをきれいに飾りつける 明かりとして最初から火がついている 各班ごとにパーティーメニューをテーブルの上に置く
<b>ボンファイヤー(交歓のつどい)</b> 第1部 会食パーティー 1. はじめの言葉 2. メニュー紹介 3. 会食 4. メニュー講評 第2部 交歓のつどい 1. ゲーム 2. 各班のスタンプ 3. ゲーム 4. 各班のスタンプ 5. ゲーム 6. 各班のスタンプ 7. 歌	各班ごとにパーティーメニューの紹介をする 他のメンバーはテーブルの周りに集まる 司会者の「いただきます」のかけ声とともに会食開始 ディレクターが各班のメニューを講評し, 賞状を渡す 「じゃんけんチャンピオン」 「ジャンボじゃんけん」 「最後の夜, みんなに聞いて欲しい歌」を各班ごとに歌う 2班の発表 バースデイグループ 2班の発表 おやゆびこゆび 2班の発表 トラヤ帽子店「ぼくたちのうた」
<b>分火の儀式(送火のつどい)</b> 1. 静思 2. 分火 3. 結びの言葉 4. 退場	おき火を見ながら各自でキャンプを振り返る 営火長から各班の代表へ分火 各班ごとにトーチを先頭に退場, 分火した火でグループファイヤーを行う

## 雨天のアクティビティ例

### 外で行うアクティビティ

活動名	内容
雨のハイキング	雨具や傘で濡れない工夫をして雨のハイキングに出かけます。
どろんこ遊び	濡れた後のケアができる環境であれば、思い切ってどろんこ遊びをしてみましょう。
雨水あつめ	びん、バケツいっぱいなど、ある一定の雨水をどの班が一番速く集められるか競争します。ただし、空から降ってくる雨水を集めるようにします。身の回りのものをうまく活用して集めましょう。
あずまやづくり	工事用のブルーシート、ポール、ロープを使い、シートを屋根にした「あずまや」を作ります。

### 室内など雨が避けられる場所で行うアクティビティ

活動名	内容
キャンプ新聞づくり	各班ごとにキャンプ新聞を作ります。新聞の体裁はグループに任せてもよいが、メンバーの自己紹介、班のスローガンなどの必ず載せる内容を提示しましょう。
雨の創作活動	雨を題材にした詩や物語、雨を題材にした絵を描く、雨の日に役立つものを作る、など雨にちなんだ創作活動をします。
てるてる坊主づくり	各班ごとに、晴れること以外にもうひとつ望みをかなえてくれるてるてる坊主を作ります。形、大きさ、色などは自由。身の回りにあるものをうまく工夫して作りましょう。
雨の討論会	雨に関するテーマで討論会を行います。例えば、「雨が降らなかったら・・・良いこと悪いこと」など。
大切な人へメッセージ	両親や親友など、大切な人に手紙を書きます。必ずキャンプ場近くの郵便局から、できればキャンパーがキャンプから帰る前に到着するように投函するようにしましょう。
クラフト	さまざまなクラフトをします。
読書	雨音を聞きながら、ゆっくり読書をしましょう。
キャンプソングのつどい	みんなでいろいろなキャンプソングを歌いましょう。
キャンプ思い出話	スタッフのキャンプに関する思い出話に耳を傾けます。