



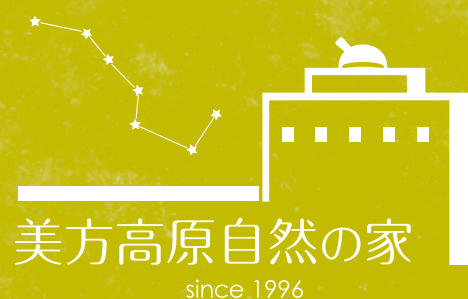
OUTWARD BOUND JAPAN

活動プログラム集 及び 利用の手引き

美方のみかた

美方高原 自然の家

GuideBook



OUTWARD BOUND JAPAN

公益財団法人 日本アウトワード・バウンド協会について

アウトワード・バウンド(OBS)とは、1941年、クルト・ハーンによりイギリスに創立。世界6大陸33カ国にネットワークを持つ非営利の世界的冒険教育機関です。OBSは大自然を舞台にした冒険活動(登山遠征、ロッククライミング、沢登り、カヤックなど)にチャレンジし、そこから、自己の中に秘められた可能性や他人を思いやる気持ちなど、豊かな人間性を育み、「社会の中で自己実現できる人」を育てることを目的に活動しています。また、子どもたちに対しても教室や日常生活では体験できない大自然の中での様々なチャレンジを通して、心が大きく揺れ、ひとりひとりが人として成長していく上での原点となる、「生きる力」を育むプログラムを提供しています。

- 協会事務局 〒162-0816 東京都新宿区白銀町2-12シルヴァーヒル301
TEL:03-3235-5757 <http://www.obs-japan.org>
- 長野校 〒399-9601 長野県北安曇郡小谷村北小谷大網10650
TEL:025-557-2211
- 関西校 〒669-5373 兵庫県豊岡市日高町東河内608-2
TEL:0796-21-9117

公益財団法人 日本アウトワード・バウンド協会

尼崎市立美方高原自然の家「とちのき村」

〒667-1532兵庫県美方郡香美町小代区新屋1432-35

TEL.0796-97-3600 FAX.0796-97-3602

ホームページアドレス <http://obs-mikata.org> e-mail:sora@obs-mikata.orgお申し込み
お問合せ

尼崎市立美方高原自然の家「とちのき村」

指定管理者／公益財団法人 日本アウトワード・バウンド協会

はじめに

美方高原自然の家はあなたにとってどのような場所ですか？
初めてご利用される方は、どんな出会いがあるのか楽しみにして
てください。また、何度か来ていただき、美方高原での楽しみ方を
心得ている方は、更に魅力の発見や楽しみを増やしていきましょう。
私は、美方高原という場所が、さまざまな方にとって、「居心地の
いい空間」であることを願っています。美方高原の森に流れる凜と
した空気。静かに力強く流れる時間。1日として同じではない自然
の営み。ここに立った時、心の内面を感じ取り、心の静寂の中で「今
ここにある」喜びで満たされるような、特別な場所でありたいと考
えます。
美方高原での滞在期間は短く、非日常の世界かもしれませんが、非
日常だからこそ強烈な印象や発見の喜びを感じることができます。
あなたの日常に持って帰れる「新しい価値観」を私たちと共に創っ
ていきましょう。

CONTENTS

美方高原自然の家が大切にしていること	P3
「運営の五本柱」	P4
プログラムのつくりかた	P6
自然学校モデル プログラム案	P11
春夏秋冬 アクティビティ紹介	P15
利用の手引き	P20
施設案内	P26
危機管理マニュアル	P30



皆さんは幼少期から小学生ぐらいまで、どのような遊びをしていましたか？放課後に友だちとかくれんぼをしたり、ままごとやヒーローごっこをしたり、小さな子どもと遊んだり、夏休みなど長期の休みの時は海や川に出かけて泳いだり、キャンプをしたりと様々な遊びを経験してきたのではないのでしょうか。そしてそれらの体験は、今の自分を構成するうちの一つとなっていませんか？

一方現在、皆さんの周りにいる子どもたちはどのような様子ですか？お友だちと遊んでいる姿はあるが、家の中で遊んでいたり、ゲーム機を相手にしていたり、塾や習い事がぎっしり詰まった放課後や長期休暇だったり「体を使わない」「人とふれ合わない」「話さない」といった時間が増えているのではないのでしょうか。

様々な体験は、子どもたちの物事を理解する力や、関心を持ち深めたりすることが、心身ともにバランスのとれた人間性を育むために必要なものと私たちは考えます。そういった人の根幹を創る体験を提供する施設として、5つの運営目標を掲げます。



「自然の五本柱」



子どもたちの「生きる力」を育みます

自立性、協調性、豊かな人間性を持ち、健やかに生きていける力をつけられるよう、体験学習法を基礎とした冒険的なプログラムを率先して提供し、自然の中で自分の限界に挑戦することで、他者を思いやる心や感動する心を育みます。

ふるさと生活体験の場を創造します

子どもたちの力を伸ばす体験に「人と文化との関わり」が挙げられます。自分が住んでいる環境、囲まれている年齢層や文化など、異なるモノにふれた時、心の中に大小様々な葛藤や興味が生れます。農業や林業、畜産などが盛んな小代区内の生活様式は、都市部に暮らす子どもたちには、今まで触れたことのない文化となるでしょう。利用者の方々にとって、美方高原が第二のふるさととなるよう、生活体験の場を創造します。

2



3

食育活動を推進します

施設を利用する団体やご家族が、十分な自然体験活動や余暇を過ごせるように、バランスのとれた食事を提供することは大変重要なことと考えています。また食べ物の本来の形や季節感など、きちんと知っておいてほしいことを大切に、食文化の継承を図り、自然の恵みや勤労の大切さなどを学ぶ「食育」活動を行います。その一環として美方高原では、鹿肉料理を提供し「いのち」を無駄にせず、いのちの尊さやつながりを考える機会をつくっています。



安全意識、危機管理意識の高揚を促進します

アウトワード・バウンドではどんなに過酷な冒険を達成しても、安全に帰ってこそ評価ができるものであるという考え方を徹底しています。自然の中にある様々なリスクと上手に付き合うことで、利用者に実りあるプログラムを提案、開催できる環境を整えることを心掛け、そのために施設職員は「リスクの把握と対応」「事故が起きる前兆」「参加者に潜むリスクの把握」ができるよう日々研修や調査を行い、利用者の皆様と共に安心な活動を行えるようにします。



4

自然への理解を深めます

自然は時に雄大で優しく、時には残酷で厳しい一面を見せます。私たちはそんな自然が見せる一面を通して、季節と共に生活することの素晴らしさや、災害などの怖さを知ること、自然との共生の意識を高め、いつまでも守り続ける気持ちを育むと考えています。施設に訪れた方が、自然との関わり意識を変容できるように、オリエンテーションや館内の掲示物、プログラムなどを提供していきます。



5

プログラムのつくりかた

1 体験だけになっていませんか ～体験学習と体験学習法の違い～

体験学習という言葉聞いたことはありませんか？学校教育なら生活科や総合的な学習の時間、団体であれば野外体験やふるさと体験、海洋体験などで、日常的に耳にするようになったのではないのでしょうか。では「体験学習法」という言葉は聞いたことはありますか？「体験学習法」とはある体験をして、「今、ここでの体験」によって起きた気づきを大切に、さらには共に体験した人と気づいたことや感じたことを分かち合い、その理解から学びを深め次の行動へと活かしていく「体験学習の学習サイクル」として構造化された教育手法のことを言います。

皆さんが今までされてきた野外プログラムは、体験を行い〇〇ができた、できなかったや、体験ができてよかったなど達成した喜びや感動など、情緒的に喚起された点を注目しただけの「体験だけのプログラム」で終わっていませんか。

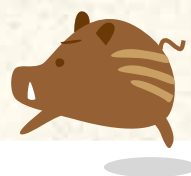
体験を通じて「今、ここで」そこに何が起きていたのか、気づいたことを大切に、なぜそうなったのか、これからはどうしていけばよいかといった点に注目し、学んだこと気づいたことを日常への変換を図る「体験学習法の循環過程を基にしたプログラム」だったのでしょうか？

美方高原では体験学習法をベースとしたプログラムの提供を通じて、皆様が考えるプログラムがさらに充実したものとなるようご提案します。

2 体験学習法の循環過程

体験学習法で大切なのは、何かを体験すればそのことだけで学習したということではなく、次の4つのステップをサイクルとして考えています。

- ①具体的な体験をすること（体験する）
- ②その体験を内省したり、他者の行動を観察する（指摘・何が起きたか）
- ③内省したり観察したりしたことを分析する（分析する）
- ④新しい行動に向けて、次にどうするか（仮説化・次にどうするか）



①体験する

自分や他者、グループなどで実際に体験してみる、関わる、実践してみようという段階です。

②指摘・何が起きたか

体験の中で「何をしたか」「何が起きたか」と事実を思い返す段階です。グループの動きや力を理解するために、またグループの中に起きている様々なプロセス（どのように話をしている？聞いている？参加の仕方は？意思決定の仕方は？... etc）を拾い出す作業になります。目に見えている話題や言動だけでなく、そこに潜む目に見えない心理的なプロセスを理解することも重要です。

③分析する

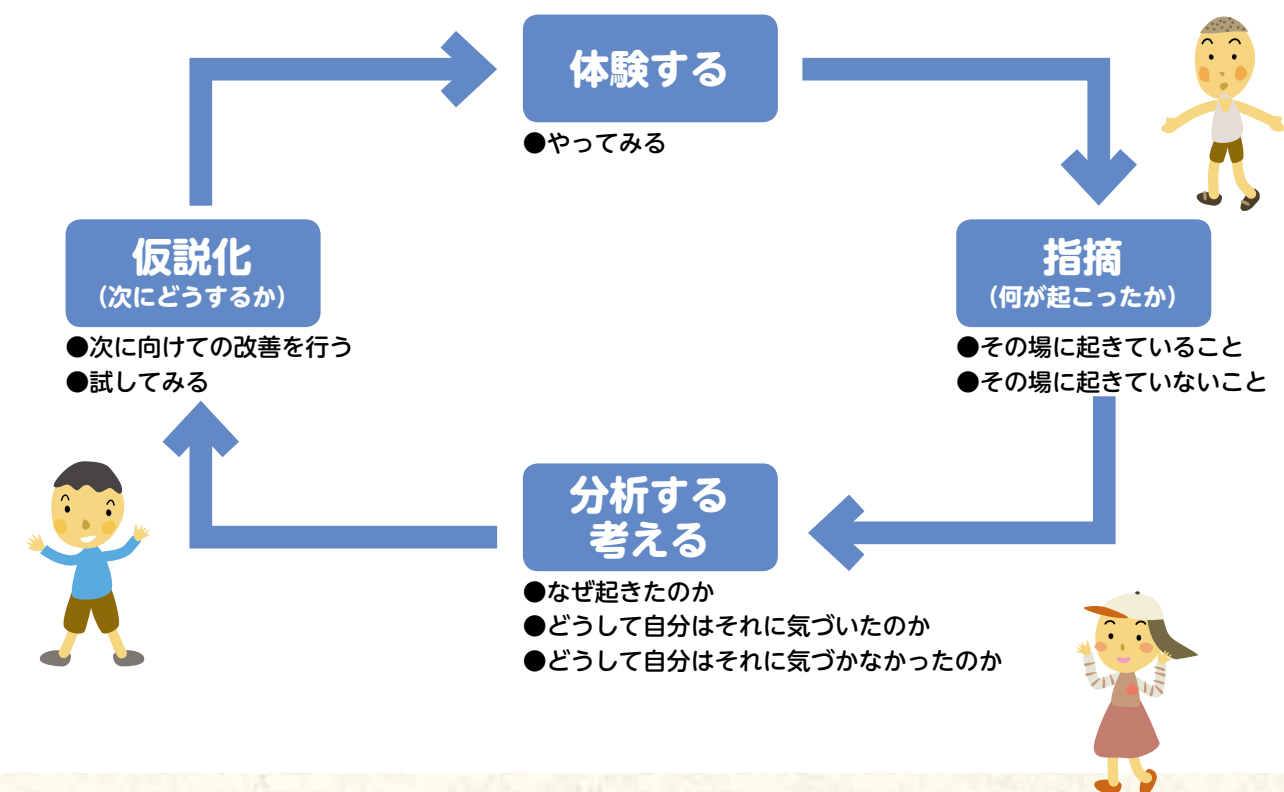
体験の事実から「どのように考えた」「どう感じた」と②で起きた事実に対して「なぜ起きたか」「なぜそうなったのか」を分析します。参加者同士で相互に気づいたことや考え方を伝え合い、事実に対して意味づけをしていきます。

④仮説化・次にどうするか

②③で出てきた気づきや学びを、次の体験にどのように生かすかを考える段階です。自分やグループが成長するためにどのように応用するか、参加者自身が次の新しい状況で具体的にに取り組む課題を見出します。

※体験学習法サイクル図

体験学習サイクルとは、実際の活動体験を通して学ぶことを狙った学習形態のこと



3 プログラムの組み立てと流れ

2で書いた体験学習の循環サイクルを念頭において、実際にプログラムをつくってみましょう。体験学習の具体的なイメージとしては「アクティビティ」と「プログラム」という言葉で表されます。「アクティビティ」は個々の具体的なねらい（目標）をもった、最小単位の活動のことで、「プログラム」とは一つ一つのアクティビティを組み合わせ、一連の流れやつながりを持たせた全体を示します。

①ねらい（目標）の決定

プログラムを考えるにあたり一番重要なところです。今回のプログラムでどのような気づきを得ようとしているのか、またはどのようなことについて学ぼうとしているのかを考えます。

今回のプログラムに参加する人が、プログラム終了後どのような気づきを持っていたらよいか、何を学んでいたか考えたりしているかを、想像してみましょう。ねらい（目標）を決定するときに下記のような書き方をしてみると分かりやすくなるのではないのでしょうか。

〇〇〇を通して、□□□に気づく。
〇〇〇を通して、□□□を考える。
〇〇〇を通して、□□□を学ぶ。

※〇〇〇は行為目標、□□□は成果目標として考えてみます。〇〇〇という行為を通して、□□□という成果を得る。例えば「思い切り力を出す活動を通して、自分の力に気づく」というねらいでは、思い切り力を出す活動そのものは行為としての目標であり、参加者自身が自分にどのような力があるかを気づくことが成果としての目標となります。よって活動後のふりかえりでは、自分が活動中にどのような姿勢でアクティビティに向き合えたか、またそのときどのような気持ちが生まれたという事実を分析し、普段の自分と同じ点や違う点に気づき、今後どのように生かすかということに気づいたり、考えたりすることにつながります。

②アクティビティ（活動）中に起こる状況の設定

①のねらいが決まったら、次はそのねらいを達成するにはどのような状況や気持ちが起こることが必要かを考えます。例えば「思い切り力を出す活動を通して、自分の力に気づく」というのがねらいであれば、参加者の年齢層や背景を考慮に入れ、思い切り力を出すにはどのような気持ちで沸き起こるかを考え、その気持ちがどのような状況なのか、参加者にとってそれが分かりやすい目標として提示することで、より充実したプログラムとなるでしょう。

③アクティビティの決定、配置

②の状況設定を考えられたら、今度はそれに合うアクティビティを選んでいきます。例えば登山というアクティビティでもグループでコミュニケーションをとりながら進めると、苦しいが最後までやり遂げ、達成感が感じられるような状況では、アクティビティの進め方が違ってくると思いませんか。グループで役割を持たせながら歩くのか、地図を持ちながら道を探しながら歩くのか、制限時間を設ける等、登山一つとっても様々な取り組み方が出てくると思います。自分たちが立てたねらいに合うアクティビティはどれか、またどのような取り組み方を行うと、自分たちで立てた状況になるのかを考えてみましょう。またアクティビティを繋げて行うプログラムでは、ご飯を食べたり、入浴したりと生活をする時間や、休憩時間などを取り入れる必要があります。これらの時間もねらいの達成を充実させるために考慮に入れておかねばならない事となります。休憩時間等が十分にとれていないと、参加者がアクティビティに対して集中して取り組むことができなかったりします。

④運営方法を考える

アクティビティやプログラムの流れが決まれば、今度はどのように運営していくかを考えます。参加者の持ち物や服装から、自分たちが用意する団体装備などはもちろん、プログラム期間中の安全管理や、参加者が持つであろう気持ちや場所の雰囲気などを、下見をしながら洗い出してみましょう。美方高原では下見時に事務所にてプログラムのご相談を受けています。分からない点はもちろんのこと、プログラムを運営するに当たり希望等があれば、一緒に考えさせていただき、皆様の充実したプログラム運営をサポートさせていただきます。

プログラム決めのチェックリスト

- ☐ 対象者は誰ですか？
- ☐ 目標は明確で、参加者にも分かりやすいですか？
- ☐ 状況の設定は、ねらい(目標)を達成させられる状況になっていますか？
- ☐ 行うことを決めたアクティビティは求めている状況が起こりますか？
- ☐ 下見をしてプログラムをイメージできましたか？



ねらいからつくるキャンプのすすめ



ねらいを導き出すために

教育目標（学年・学級目標・団体等の目標）

地域・保護者・子どもの希望

学校や団体、教員・スタッフの思い

自然学校やキャンプに対する思いを
聞いてみてはいかがでしょうか？

子ども達に自然学校やキャンプを通じて
何を伝えたいですか？

自然学校やキャンプのねらい

すこし時間はかかりますが、思いや教育目標をまとめ、
より具体的でわかりやすい「ねらい」を先生方やリー
ダー、スタッフで共に考えてみませんか？

自然学校やキャンプのプログラム作成へ
「ねらいからつくるキャンプのすすめ」（P.9）を参考に進めてください。

ねらい達成に必要なこと

スタッフで集まって、このキャンプの考えや思いを出し合ってみませんか？

自然学校モデル
プログラム案



自然学校モデルプログラム案

1

本気になる経験を通して、 自分たちの可能性に気づく 兵庫県一高い山を制覇する5日間

要望例▶高学年になり自分たちで物事を決めることが日常でも少しできるようになってきた。今回は特に、クラスメートと一緒に本気になる体験を通して、自分たちが持っている可能性に気づいてほしい。

	プログラム	具体的な内容
月	午後：オリエンテーリング	グループ対抗のオリエンテーリングを行う。制限時間内に施設周辺を歩いたり、走ったりしてポイントを見つける。グループ内で話し合いながら進めていく中で、本気に取り組みようとする意識づけになる導入のプログラム。
火	山登り基礎講座 夕方：野外炊事	木曜日の氷ノ山縦走に向けて地図の見方や、コンパスの使い方などを学び、実際に地図を見ながら歩くことを練習する。夕方からは話し合いを進めながらご飯をつくる。 
水	明日からのチャレンジ準備	火曜日に学んだことを活かし、自分たちで明日の登山のスケジュールをたて、荷物の準備や買い出しを行う。自らが準備することで、氷ノ山縦走へ取り組む気持ちを高めていく。
木	氷ノ山縦走	美方高原から宍粟市波賀町まで、約20キロあるコースを歩く。自分たちでペースを考え、制限時間内に縦走することを目指す。(大人でも約10時間かかるコース)。縦走の中で本気になって取り組むことで、自分に対しても他者に対しても、様々な気持ちが湧き起こり葛藤する瞬間を感じる。その葛藤を乗り越えることで、自分たちが持っている可能性に気づく。 
金	午前：思い出クラフト・全体ふりかえり 午後：退所	今回の自然学校の記念になるような写真立てを作成する。また写真を使い、5日間のふりかえりを行う。

補足説明▶毎晩、ふりかえりの時間をとることで、今日の体験がどのような体験だと感じているか、また自分はどのような気持ちで取り組んでいたかや感じたことをグループ内でシェアする。

自然学校モデルプログラム案

2

一歩を踏み出す

要望例▶クラス全員で本気で立ち向かう瞬間をつくりたい。本気を出さなければ達成できない課題とその状況設定の中から、一歩を踏み出し、普段の自分とは違う“本来の自分の姿”を知るきっかけづくりを行いたい。

	プログラム	具体的な内容
月	入所式 テント設営 野外炊事 ふりかえり	これから4泊5日を共に過ごすグループがコミュニケーションを取り合い、協力する場をつくる。  ・テント泊で自然の中にいる感覚を感じてもらう。コミュニケーションの場をつくる。
火	沢のぼりロングコース ふりかえり 登山計画	沢登りの危険行為を指導する。グループ毎に進めて、沢登りを全員が無事に終えることを課題とする。 明日の登山について、課題提示、概要説明、地図の配布、持ち物説明を行う。 グループチャレンジがどのようなものかを感じてもらう。 
水	パッキング 鉢伏山登山 ふりかえり	パッキングから登山中の動きまで全てをグループに委ねる。(休憩や食事等) インストラクター、リーダー、先生は児童の安全管理に徹底する。  鉢伏山頂上まで行き、全員が無事にキャンプ場まで辿り着くことを課題とする。グループに自分がどう関わっていたかを感じてもらう。
木	アドベンチャーラリー ふりかえり	それぞれのアクティビティ場所をグループ毎に回っていく。トラストフォール(グループを信じる)、大縄跳び(グループで粘る)、日本列島(グループで意見を出し合う)、ウォール(グループで乗り越える)、ラペリング(自分の一歩を踏み出す)そこにどんな自分がいたかを感じてもらう。
金	全体ふりかえり 退所式	5日間のふりかえり。どんな自分がいたかを感じとり、これからの日常生活へ向けた仮説化を行う。 日常への仮説化

補足説明▶グループを意識し、他者との関係性の中から自分を見つけるよう促す。

自然学校モデルプログラム案

3

自分たちで作る5日間

要望例▶5日間自然学校を行う中で、プログラムを体験するだけでなく、主体的にプログラムに参加する意欲を高めたい。自分たちで考え行動し、気づきを共有できる場をつくりたい。

	プログラム	具体的な内容
月	入所式 イニシアティブゲーム	クラスや班での意見を言える場を設ける。協力することの大切さを意識づける導入にする。
火	オリエンテーリング 野外炊事計画	美方高原の自然に慣れる。また、3日目のビパーク基地づくりに向けて班のメンバーの体調や体力を共有する。 誰がどの役割を担うのか等班で話し合いをし、協力して作るということ意識づける。食材や材料のみ渡し、周りの指導者は一切口を出さない。施設内に野外炊事に関連する図書を配架しているため、自分たちでどういう方法で作るのかを考えさせる。 
水	野外炊事 ふりかえり ビパーク基地づくり 計画	野外炊事についてのふりかえりをしっかりと行い、メンバー同士で感じたことを共有する。 ビパークに向け、班で行動するときの役割の重要性を意識づける。 班で役割決めや、基地の構想を考え、必要な材料を調達する。場所の下見も実施。 
木	ビパーク基地づくり 基地野外泊	大きな挑戦を通じて、自分たちの考えを行動につなげる。グランドシート、ブルーシート、PPロープを使って野営スペースをグループでつくり一晩すごす。
金	基地片付け 全体ふりかえり 退所	自分をつつめる時間を設ける。自己での分析、評価を班で行う。班で個人の振り返りを行ったあと、クラスで発表し学校生活で活かせるよう、全員で共有する。

補足説明▶普段と全く違う環境に身を置くことで、友達や自分自身の今まで認識していた以上の行動や考え方が出やすい。ふりかえりを促進するには、クラス担当スタッフを配置することが望ましい。

自然学校モデルプログラム案

4

人と自然とのつながり

要望例▶尼崎にはない本物の自然にふれ、目で見、耳で聴き、鼻で匂って、肌で感じ、そして味わってみたい。五感を使って自然と関わり合う事で人と自然との身近な関係に気づき、深いつながりがあることを学ぶ5日間に。

	プログラム	具体的な内容
月	入所式 グリーンテーリング ナイトハイク	施設内をグループで散策し、景色や植物、生物を見つけながら、豊かな自然を知る。 昼の森と夜の森の違いを感じ、また美方でしか観望できない満天の星空を観察する。 
火	ツリーイング ネイチャーゲーム	高い目線から森を観察。間近で木の肌や葉っぱ、生き物とふれあう。 ゆったりとした気持ちの中で植物や生き物を観察し、より自然を身近に感じる。
水	収穫体験 里山整備	美方で育った季節の野菜や米を収穫する。(イモ・大根・米等) また、野菜を育てている地元の方から話を聞く。 キャンプ場周辺の雑木林の整備を地元の方を講師に迎えておこなう。森の手入れや自然との遊び方等を教えてもらう。 
木	野外調理 キャンプファイアー	自分達で収穫した野菜や湧き水、美方の森で育った杉の薪を使って自分達で調理し味わう。木を燃やし自然学校のふりかえりを行う。 
金	清掃タイム 退所式	美方高原の施設内や施設周辺を、次の利用者が気持ちよく使えるように、また植物や生き物が元気に育つように、感謝の気持ちを持って清掃する。

補足説明▶「実物に心も体もふれる活動」子ども達にとっては、見た事も触った事もない物は好奇心の対象です。1日目から少しずつ自然と関わる事により、好奇心が本来の知る力の源となっていく。もっと知りたい、さわってみたい、やってみたい。子ども達の興味心を引き出すことで、自然の中へと導く。また、事後に学校にて自然との関わり方について皆で話し合い、まとめることが重要。

5

美方の冬あそび満喫
チャレンジ自然学校

要望例▶ 雪のない尼崎の子どもたちに、雪を思いっきり満喫させたい。また、雪国ならではの遊びを通じて、雪の楽しさ、雪の神秘、雪の厳しさを体で感じ、自然への畏敬の念を感じさせたい。

	プログラム	具体的な内容
月	入所式 ウエアあわせ プチ雪あそび 美方の冬を知ろう	レンタルウエア合わせ 装備後、施設近くの雪原で雪あそび 雪とのつき合い 方のレクチャー タイム、楽しさ、 厳しさをみんな で学習・かまくら の設計図を作る。
火	雪上運動会 ソリ滑り大会、雪 上綱引き、雪上の 当て、雪上リレー、 かまくら作りPART1 ふりかえり	すべる、なげる、つくるをテーマに 思いっきり雪遊びを満喫する。雪の 楽しさ、また雪との付き合い方をグ ループ毎に感じる。 班毎に場所を決め、デザインを共有 しながら、力を合わせかまくら作り。 決めた大きさまで雪を積み上げる。 全員が宿泊できるかまくらをめざし 作る。
水	かまくら作りPART2 かまくら泊と、か まくらナイト	かまくらづくりを継 続、前日計画（目標） をもとにグループ毎に 協力し、午後3時完成 を目標にトライ 施設にてふりかえり かまくら泊にトライす る。
木	かまくら撤収 選択プログラム ・歩くスキー、ス ノーシュー、キャ ンドルナイト	かまくら撤収 最後は自分自身が やってみたい、雪 のプログラムに挑 戦する。 自然学校4日間の ふりかえりとし て、キャンドル を囲みキャンドル ファイヤーを行 う。
金	体験のまとめ 退所式	自然学校で体験したこと、また感じ たこと、今の気持ちを班毎に模造紙 に書き出し、学校での発表につなげ る。

補足説明▶豊富な雪の中での自然学校は、ここ美方高原でしか体験することができない、貴重な場、また時間と考える。スタッフの豊富な知識と、充実した備品、雪という都会では非日常的な自然物を使い、子ども達の無限に広がる好奇心、向上心、探究心をしっかりと引き出すことができる。

オリエンテーション合宿（1泊2日）案

要望例▶ 他者と意見を交わす機会を通じて、今の自分に気づく。今までの環境から新しい環境の変化を通じて自分に期待する気持ちが生まれたり、その反面周囲の目を気にしながら、生活を送っていると思われる。今回のキャンプでは、他者と意見を交わす機会を通じて、お互いに刺激を受け合う関係をつくることで今の自分を知り、日常へ戻ってから期待する自分像へつながる一歩が踏み出せるようになってほしい。

	プログラム	具体的な内容
1日目	昼間 ○スコア形式オリエンテーリング	施設周辺に置いたオリエンテーリングのポストを取って点数を稼いでいく。このポイントが2日目の昼の野外炊事で作成する料理の材料を獲得するためのお金となる。 地図を片手に高得点を狙いたいと思い、自らグループを引っ張ろうとする生徒、意見を出し合いながら進めていくグループもあれば、ただやみくもに歩いたり、意見の強いものについていくだけの他人任せになる姿があったりと、自分たちのいつもの様子が出てくると想像される。
	夜間 ○2日目野外炊事の材料獲得の競り ○ふりかえり	昼間に獲得したポイントを使って、2日目の昼食づくりの材料となる競りを行う。並べられた材料を見て、何をつくるか自分たちで相談し、獲得したい食材を選び、競りに挑みます。自分たちが獲得したい食品にどれだけのポイントをつぎ込むか、相手グループはどのようにポイントをつかってくるかなどを想像しながら相談が進んでいくであろう。昼間の活動とは違う色を持つ「料理をつくる」という活動に対して、生徒たちが意見を交わす姿には、新たな生徒の一面が垣間見ることができるとも想像される。 ふりかえりに関しては、今日1日の自分・自分たちに何が起きていたか、またそれらの姿はなぜ起きていたのかを中心に、自分づくりのきっかけとなる、今の自分の姿が認識できるようにする。
2日目	朝から昼間 ○野外炊事 ○ふりかえり	1日目に獲得した材料を使って、グループで野外炊事を行います。自分たちが考え決めた料理を実際に作成することで、成功も失敗も出てくると思うが、それも踏まえ自分たちでどのように対応し、受け入れるかを決めていけるように進めていく。 ふりかえりに関しては1日目と同様な内容と、これからの自分が考えられるようにする。



アクティビティ紹介 春～秋

	自然にさわろう	「フワフワ・つるつる・チクチク」など触感をテーマに自然散策を行います。森の中で触れた感覚は、子どもたちにも印象に残り森への関心を引き出すきっかけとなります。	●対象：誰でも ●定員：何人でも ●時間：1時間 ●季節：通年
	自然散策ウォーク	季節ごとに変化する森の様子を見つながら進みます。植物や動物の痕跡など都市部では見ること、触れることのできないものがたくさん発見できます。	●対象：誰でも ●定員：何人でも ●時間：1時間～ ●季節：通年
	みかたネイチャービンゴ	ビンゴカードを使い、そこに描かれているものを探します。森の中で発見する楽しさを体感できるプログラムです。	●対象：誰でも ●定員：何人でも ●時間：1時間 ●季節：通年
	ナイトハイク	都市部では体験することのできない、真っ暗な夜の世界を散策します。暗闇と静けさ、満天の星空、森に棲む動物たちの気配などを楽しめます。	●対象：誰でも ●定員：何人でも ●時間：1時間 ●季節：通年
	生き物探し	野生生物や昆虫、両生類など多くの生き物たちが棲む、草むらや沢、森の中を観察します。	●対象：誰でも ●定員：何人でも ●時間：半日 ●季節：通年
	沢登り	沢の岩場を乗り越え、滝の水に打たれる体験など参加者が心が躍動するプログラムです。	●対象：誰でも ●定員：40人 ●時間：半日 ●季節：5月～10月
	ツリーイング	普段触れたり、見ることができない樹上の世界を楽しむことで、木の生命力を感じたり、森の雄大さを体感します。	●対象：小学生以上 ●定員：20人 ●時間：半日 ●季節：5月初旬～11月中旬
	クライミングウォール	高さ10mの人口壁を自分の手と足を使って登ります。登りきった爽快感は格別です。	●対象：小学生以上 ●定員：20人 ●時間：半日～1日 ●季節：通年
	ロッククライミング	高さ20m以上の自然の岩を使い、体全体を使ってダイナミックに登ります。対象の年齢や体形、身体能力に合わせて行えるプログラムです。	●対象：小学校高学年以上 ●定員：15人 ●時間：半日もしくは1日 ●季節：4月中旬～11月中旬 ※雨天時は体育館でのクライミングウォールに変更する場合があります

シャワークライミング	沢水の冷たさや勢いなど自然が持っている強さを肌で感じます。自然の尊さはもちろんですが、滝を必死に支え合いながら挑むので人(個人・他者)の強さも分かります。	●対象：小学生以上 ●定員：20人 ●時間：半日(4時間以上) ●季節：7月上旬～9月上旬 ※沢靴やウェットスーツはサイズによって限りがあります。	
マウンテンバイク	専用の自転車を使い舗装道路や山道を登ったり下ったりすることで、四季折々の風や風景に出会えます。	●対象：小学校高学年以上 ●定員：20人 ●時間：半日～1日 ●季節：4月下旬～10月下旬 ※自転車のサイズによっては数に限りがあります。120cm以下の方がいる場合はご相談ください。	
登山	氷ノ山山系の高丸山(1070m)鉢伏山(1221m)などへ片道2～3時間で登頂可能です。	●対象：小学生以上 ●定員：なし ●時間：1日 ●季節：通年 ※冬季は条件有	
氷ノ山登山	兵庫県一高い山氷ノ山(1510m)に登ります。途中険しい道や、坂道が出てくるなど苦勞する場面も多く生まれますが、それを乗り越えて頂上に立った時は様々な気持ちが生まれることでしょう。	●対象：小学生以上 ●定員：何人でも ●時間：要相談 ●季節：5月上旬～10月末ぐらい	
One for all & All for one	グループで課題解決ゲームを行い、息を合わせたり、リーダーシップやフォローシップなどの力を養ったりします。	●対象：小学生以上 ●定員：何人でも ●時間：1時間～ ●季節：通年	
美方ロゲイニング	施設周辺の広範囲のエリアを利用して、決められた時間内でエリア内のポイントを回り得点を獲得していく、スコアオリエンテーリングです。	●対象：小学校高学年以上 ●定員：なし ●時間：半日か1日 ●季節：4月～11月中旬	
フォレストアドベンチャー	グループで取り組む活動を中心に、お互い支え合って課題(器具を使ったもの)に向けてチャレンジしていくプログラムです。	●対象：小学生以上 ●定員：60人 ●時間：半日か1日 ●季節：4月～11月末ぐらいまで	
公式雪合戦	雪合戦の公式ルールを学び、遊びの雪合戦から一歩踏み込んだ試合形式の雪合戦を行います。	●対象：誰でも ●定員：1チーム7～10人程度 ●時間：半日から1日 ●季節：通年 ※雪がなくても可能	
農業体験	体験農園を使い田植えや稲刈り、畑での植え付け及び収穫を自ら手でを行います。	●対象：誰でも ●定員：なし ●時間：半日 ●季節：田植え5月下旬～6月上旬、稲刈り9月中旬～10月上旬、さつまいもの植付6月上旬～6月中旬、さつまいもの収穫9月中旬～10月中旬	



林業体験

講師さんの指導のもと、ノコギリを使って高さ20m以上の杉の木を1本切り倒します。

●対象：小学校高学年以上
●定員：90人
●時間：半日
●季節：4月下旬～11月上旬



ふるさと料理体験

とちもちづくりや大根ごはん、芋汁など小代ならではの郷土料理を、地域の人から教えてもらいます。

●対象：誰でも
●定員：なし
●時間：半日～1日
●季節：4月～11月下旬



新屋地区探検

山村地域に出向き、その地域の暮らしや農業・産業などを直接地元の人と話をしながら探検します。

●対象：なし
●定員：90人以上それ以上は要相談
●時間：1日
●季節：通年



里山整備

ノコギリやカマを使って森の下草刈りを行ったり、道整備や遊具づくりを行います。

●対象：小学生以上
●定員：90人
●時間：1日
●季節：5月～11月上旬
※活動場所が分散する場合があります



木工ネイチャークラフト

散歩時に拾った木の実や枝などで、自由に工作物をつくります。

●対象：誰でも
●定員：なし
●時間：30分～
●季節：通年



焼き板

杉板を焦がし、磨いて絵を描いて、オリジナルの作品・記念品を作成します。

●対象：小学生以上
●定員：なし
●時間：2時間半～
●季節：通年



星空観望

都市部では見れない満天の星空を観望したり、天文台室で説明を聞きながら望遠鏡を覗いて宇宙の不思議さや神秘性に触れていきます。

●対象：誰でも
●定員：なし
●時間：毎晩20時より
●季節：通年
※天文台室は40名定員になります。
屋上での観望と交代しながら行います



キャンプファイアー キャンドルサービス

キャンプや合宿などの思い出づくりや、最後のお楽しみプログラムとして、火を囲みながら歌を歌ったり、ゲームを行ったりします。

●対象：誰でも
●定員：なし
●時間：1～2時間程度
●季節：通年



ソロビバーク

森の中などで、自らの力で寝床をつくり、一人で夜をそこで過ごします。

●対象：小学校高学年以上
●定員：30人
●時間：午後～翌日午前中まで
●季節：4月～11月上旬
※30人以上の場合はご相談ください

アクティビティ紹介 冬（積雪期）

歩くスキー

ゲレンデスキーとは異なり、軽くて歩きやすいスキーを履いて、施設周辺を歩いたり滑ったりして雪を楽しめます。

●対象：靴20センチ～27センチまで
●定員：80人
●時間：半日～1日
●季節：積雪期
※靴のサイズと数に限りがあります



かまくらづくり

身長ぐらいの雪山を作り、穴を開けることでかまくらをつくります。できたかまくらの中で話をしたり、おやつを食べたり、夜に灯りを灯したりする時間をとることができます。

●対象：小学生以上
●定員：1グループ6人以上
●時間：1日
●季節：積雪期



ゲレンデスキー

講師の指導レッスンを受け、スキー初心者の方が初歩的なターンが覚えられます。

●対象：小学生以上
●定員：なし
●時間：1日
●季節：積雪期
※施設からスキー場までのバス移動は、事前にバス会社へ予約をお願いします



スノーキャンドル

かまくらや雪像を日中に作成し、そこに火を灯すと、冬の寒さを忘れるぐらいの温かい雰囲気を感じられます。夜のお楽しみの1つです。

●対象：誰でも
●定員：なし
●時間：1時間～2時間
●季節：積雪期
※かまくらや雪像は16時ぐらいまでに完成しておくことが必須です



スノーシューハイク

スノーシューを履き雪上を自由に歩き回り、動物たちの足跡を見たり、木々の枝先を間近で見たり触れたりすることができます。

●対象：小学生以上
●定員：80人
●時間：半日～1日
●季節：積雪期



雪中テント泊

雪上でテントを張り、泊まるができます。雪がしんと降り積もる様子や、冬の森に棲む生き物たちの息遣いを感じられます。

●対象：小学生以上
●定員：80人
●時間：午後～翌日午前
●季節：積雪期



そり遊び

そりに乗って坂道を滑り降りる時の、スピード感あふれる爽快感を味わい、雪遊びの楽しさを満喫します。

●対象：誰でも
●定員：なし
●時間：16時まで
●季節：積雪期



事前

予約

1 予約

- 利用の予約はご利用されたい月の、団体なら **6 か月前の 1 日より**、家族や個人グループであれば **3 か月前の 1 日より** 随時ご予約を承っております。施設へ電話をかけてお申込みください。
- 利用申し込み時に下記の事項を伺います。
○団体名 ○担当者名 ○利用希望日 ○電話番号

申請

2 申請書の提出

- 電話での予約後、施設ホームページより使用許可申請書、食事申込書（必要であれば野外炊事器材、副食申込書）、利用期間中のプログラム（団体のみ。書式は問いません）をダウンロードしてください。
- 上記書類に必要事項を記入後、施設まで FAX やメール、郵送などでお送りください。団体での利用の場合は 1 ヶ月前、家族や個人でのご利用の場合は 1 週間前が提出締切となりますのでお気をつけください。

確認

3 受付完了

- 申請書の提出後、当方から申請書の受理や内容確認のため、電話もしくはメールにてご連絡を差し上げます。
 - 団体のお客様は利用日の 1 か月前までに下見と、事前に打ち合わせを行いましょう。下見の日程が決まりましたら、施設までご連絡ください。
 - 人数やプログラムの変更が生じた場合はすぐに施設までご連絡ください。
 - キャンセル料については食堂へ食事申込された方のみかかってまいります。普通定食の場合前日キャンセルが 30%、当日キャンセル料が 50% となりますことをご了承ください。また野外炊事で利用される食材に関してはご利用日 1 週間前からすべて買い取りをお願いしております。
- ※尚、特別定食や鍋の場合、キャンセル料金やキャンセルを受けられる期間等が違います。詳細は施設までお問合せください

当日

1 入所に関して

- 宿泊するお部屋に入れるのは午後 1 時からとなっています。ただ午前中に到着し、昼食を施設で食べたり、プログラムを行うことで、施設に入所時間より早めに到着されてもかまいません。
- 交通事情で入所予定時刻を大幅に遅れる場合は、施設にご連絡ください。夜間 8 時以降の入所に関してはお断りする場合があります。事前にご相談ください。また、冬季（積雪時期）は道路に積雪がある可能性があり、お客様の安全のため午後 5 時までに入所をお願いしております。

入所の流れ

- ①施設に到着後、代表者もしくはプログラム担当者が事務所へお越しいただき、入所の手続きをお願いします。

- 台帳記入
- オリエンテーションやプログラムの打合せ
- 利用者名簿の提出
- ※書類記入や打合せ、確認等で 20 分ぐらいはお時間をいただきます

- ②参加者に対して施設オリエンテーション
- 施設職員から、ご利用いただく皆様に館内の過ごし方等をお伝えいたします。

2 退所に関して

- 退所は通常期であれば午前 10 時まで、繁忙期には午前 9 時までに、宿泊されたお部屋から、指定した荷物置き場まで荷物の移動をお願いしております。

退所の流れ

①部屋清掃

使われたお部屋の清掃をお願いします。各部屋に備え付けの掃除用具を使い、部屋に掲示されている通り整理整頓をお願いします。寝具に関しても入所時と同じように整頓してください。

②清掃確認

荷物を移動させ、清掃が終わりましたら事務所へお声がけください。職員がお部屋の点検に伺いますので、1 名以上で立ち合いをお願いします。清掃や整頓状況によっては直していただく場合もございます。

③精算

退所日に事務所で精算を行います。
※事務所に貸金庫を用意しております。精算までの貴重品の管理にご利用ください

施設内の生活について

- ①ご自分たちで立てられた計画に沿って生活しましょう。変更がある場合は必ず施設職員に相談しましょう。
- ②館内ではスリッパをご使用ください。※団体のお客様はご自分たちで上履きをご持参ください。
- ③宿泊室、研修室での食事は禁止しております。※湯茶程度であれば可能です。
- ④館内はすべて禁煙となっております。事務所前の喫煙所をご利用ください。
- ⑤貴重品は各自で管理をお願いします。事務所内及び浴室前に貴重品ロッカーを設置しておりますのでご利用ください。
- ⑥当宿泊室にはアメニティや寝間着類は備え付けておりません。各自でご持参ください。
- ⑦施設内の設備及び備品を、破損や紛失した場合は必ず施設職員にお伝えください。実費を負担していただく場合がございます。
- ⑧館内で押しピンや、セロハンテープ等で壁やベッドなどに使用しないでください。

ゴミについて

当施設では資源を有効に使うために下記のように分別していますので、ご協力をお願いします。

- 燃えるゴミ（紙・木・食材で汚れたラップやお弁当容器）○ビニールごみ（汚れていないスーパーの袋・トレイ・プラスチック系ナイロン系のもの）○ビン・カン○雑ごみ（アルミホイル、針金）○ペットボトル（中身は洗い、ラベルやキャップは別にしてください）○プルタブ・PET キャップ

浴室について

- ①入浴時間は 17:00 ~ 22:00 になっております。時間外のご利用はご遠慮ください。
- ②団体利用の場合は、人数等によって時間を調整しますが、団体占有とはなりませんのでご了承ください。
- ③ボディソープとリンスインシャンプーを備え付けております。タオル等のアメニティ類はございません。

洗濯について

宿泊棟各階にある洗面所及び乾燥室に洗濯機を設置しております。洗剤は事務所で販売しております。乾燥については各部屋か、屋根付き広場に設けている物干し竿をご利用ください。

清掃手順

P 29 を参照してください

館内施設の紹介

研修室・創作芸室

大研修室、中研修室 3 部屋、小研修室 1 部屋
机、椅子が必要な場合はセットし、使用後は現状に戻してください。



大研修室
●11.4m×12.25m●スクリーン形式75名
●シアター形式120名●口の字48名



中研修室
●11.4m×8.75m●スクリーン形式48名
●シアター形式80名●口の字40名



小研修室
●収容人数15名

その他の組合せ

研修室名	スクリーン形式	シアター形式	口の字
大+中研修室	147 名	200 名	66 名
中研修室 1・2	48 名	80 名	40 名
中研修室合わせ	100 名	120 名	45 名



創作芸室 ●8人用机12台



多目的ホール 21m×31m約400畳、ミニバスケット(2面可)バスケット(1面可)ただし、コートの長さが1mほど短くなります。バレーボール(2面可)バドミントン、卓球、柔道、空手、室内雪合戦など



宿泊室 ●10人用24部屋 ●3人用7部屋
※宿泊室をご利用の方はシーツのご利用をお願いしています。
(有料)また3泊を超える場合は途中で1回交換をします。



ホール棟・図書コーナー
施設周辺の自然、動物の解説コーナーや図書コーナーがあります



乾燥室
長靴やスノーシューなど活動用品を置いています



屋根付き広場
クラフトの焼き板や餅つきをしたり、雨の日の活動場所としても使えます



浴室
障がい者介助用のお風呂もございます



天文台室
晴天時には大型の天体望遠鏡で様々な星がご覧になれます
※天体観望時間
毎日20時より(宿泊者がいる場合)

多目的グラウンド・テニスコート



多目的グラウンド：両翼70mの扇形
テニスコート：2面

※多目的ホールや多目的グラウンド、テニスコートは、スポーツ合宿でのご利用がある場合は、占有になる場合がありますことをご了承ください。

キャンプ場・キャンプファイアールーム



- ①設営場所は決められたテントサイト内にしてください。
- ②テントの設営、撤収等は利用者が行います。
- ③テント、寝袋は無料で貸し出します。寝袋を使用する場合は、必ずシーツ（有料）をご利用ください。
※3泊を超える場合は途中で1回シーツ交換をお願いします。
- ④キャンプ場には施設職員が常駐はしておりません。御用の際は管理棟横の内線電話でご連絡ください。
- ⑤ファイアの準備、片付けは利用者でお願いします。火の不完全な後始末は山火事の原因となりますのでお気を付けてください。

【注意】キャンプ場の車の乗り入れについて、9時から17時までは荷物の搬入及び撤収時のみ車の乗り入れを可能としています。入所時に事務所でもらう許可証を車内に掲示して、キャンプ場へ気を付けて進入してください。

野外炊事棟



○収容人数
第1・2炊事棟 40名
第3・4炊事棟 60名

- ①利用を希望される場合は、使用許可申請書にその旨をご記入ください。
- ②炊事場は当日にご案内します。
- ③炊事場には備え付けの洗剤があります。
- ④野外炊事に必要な新聞紙、ライター、マッチ、軍手、布巾、雑巾等は各自でご準備ください。
- ⑤野外炊事での食材はお持ち込みも可能でございます。また食堂にて食材の手配もできますので、手配が必要な場合は食材申込書を一緒にお送りください。
- ⑥炊事器材や食器等につきましては、無料で貸し出しを行っております。必要な場合は事前にお申込みください。
- ⑦炊事器材は次の人が気持ちよく使えるように洗い、水分をふき取ってからご返却をお願いします。

施設の過ごし方

食堂について

- ①食堂での食事申込や、野外炊事での器材や食材のお申し込みは、使用許可申請書を出すときに一緒にご提出ください。
- ②普通定食以外にもお弁当や特別メニューもあります。詳しくはホームページをご確認ください。
- ③食事の変更やキャンセルにつきましては、ご利用日の3日前までにご連絡ください。それ以降のキャンセルの場合は前日30%、当日50%のキャンセル料がかかります。
※特別メニューや野外炊事の食材につきましては1週間前までに変更やキャンセルをお願いしております。それ以降になりますと、食材の買取をお願いしております。
- ④食事はセルフサービスです。配膳や片付けはご自分たちでお願いします。
- ⑤食事時間は下記時間内に始めてください。
朝食7:00～8:30 昼食11:30～12:30 夕食17:00～18:30
プログラム中に時間変更をされたい場合は、事務所までご相談ください。
- ⑥アレルギー対応
アレルギー食の対応を行っております。対応をご希望の場合は、アレルギー調査用紙をご利用日2週間前までにご提出ください。またホームページに提供する食事の内容や、成分表を掲載しておりますので、各自ご確認ください。



その他

携帯電話について

au・docomo・ソフトバンクは施設内外ご利用いただけます。※登山道等施設外で一部通話不可

施設内 Wi-Fi について

施設館内にはフリー Wi-Fi が主に管理棟事務所前と創作工芸室、宿泊棟ホール棟側と食堂付近でご利用いただけます。

花火について

花火をされたい場合は事務所にお声がけください。花火ができる場所をお伝えいたします。

※花火に関しては手持ち花火のみ可能としています。打ち上げ花火はご遠慮ください。

おタバコについて

おタバコは定められた場所のみ喫煙可能です。宿泊棟は事務所前、キャンプ場は管理棟・器具庫裏で喫煙をお願いします。

山菜や昆虫採取について

施設を利用の皆様が鑑賞したりしますので、むやみやたらに採取しないようにお願いします。

お車で来られる方は次のことを厳守してください。

- ①車は基本第1もしくは第2駐車場へお停めください。
- ②積雪時はスノータイヤやチェーンの装着をお願いします。
- ③車の乗り入れは、施設で可能と言われたところのみでお願いします。レンガ敷きやタイル敷きなどへの通行や駐車はお断りしております。

このほか何かご不明な点等がございましたら、お気軽に施設までお問合せください。

美方高原での活動時の服装について

4月～11月の服装（無積雪期）



帽子をかぶろう
帽子をかぶることで熱中症や虫除け対策になります

長袖・長ズボンを着よう
ツリーイングや基地作りなど森の中でプログラムを行うときは虫さされや植物でのかぶれを防ぐために長袖・長ズボンを着用

履きなれた靴とくるぶしが隠れる靴下を着用

12月～3月の服装（積雪期）



頭は毛糸の帽子などで温かく
目はゴーグルやサングラスで保護

首にマフラーなどを巻くと尚一層温かくなります

上着：スキーウェアや雨具の上下
中着：フリースやウールのセーター
下着：化繊素材の速乾性の高いもの
※冬場は思った以上に汗をかきます
手には毛糸の手袋や軍手の上に厚手のゴム手袋
足元は長靴と厚手の靴下（靴下重ね履きも可能）
この上にスパッツ（雪や水の浸入を防ぐの布）を被せる
※施設の貸し出し用品

医療機関について

活動中または宿泊中に傷病者が発生し、病院への搬送や連絡が必要になった場合は、必ず事務所までご相談ください。

□施設周辺の医療機関

①公立村岡病院

診療時間：午前・午後のみ（救急なし）
TEL:0796-94-0111
兵庫県美方郡香美町村岡3036
施設からの所要時間
車で30分（約20キロ）

②公立八鹿病院

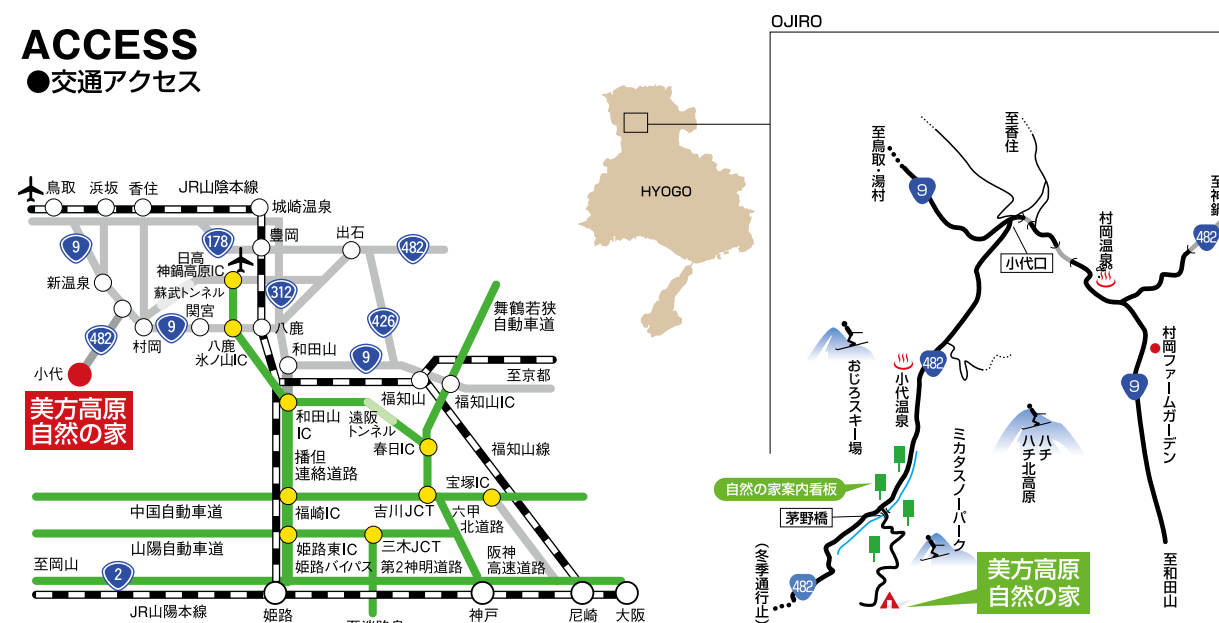
診療時間：午前・午後・夜間（救急あり）
TEL:079-662-5555
兵庫県養父市八鹿町八鹿1878-1
施設からの所要時間
車で70分（約46キロ）

③公立豊岡病院

診療時間：午前・午後・夜間（救急あり）
TEL:0796-22-6111
兵庫県豊岡市戸牧（とべら）1094
施設からの所要時間
車で80分（約52キロ）

ACCESS

●交通アクセス





OUTWARD BOUND JAPAN
公益財団法人 日本アウトバウンド・バウンディング協会



尼崎市立 美方高原自然の家 「とちのき村」

メインマップ

管理研修棟

事務室・保健室・各研修室・創作工芸室・指導者室

宿泊棟・浴室棟

宿泊室・リウター室・浴室

多目的ホール

体育館・クライミングウォール

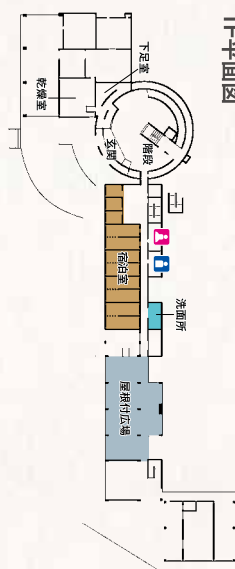
キャンプ場

炊事棟・フアワー場・炭焼き小屋・
屋外音楽場

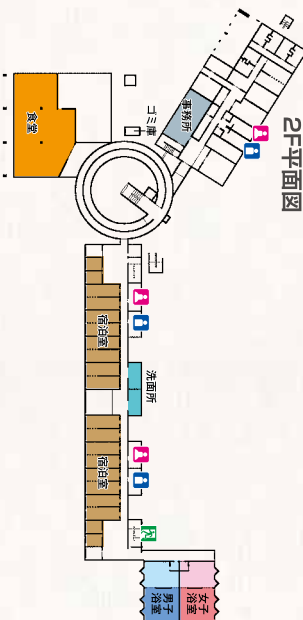


生活関連棟平面図

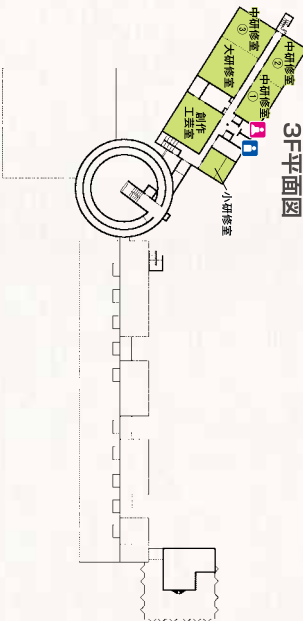
1F平面図



2F平面図

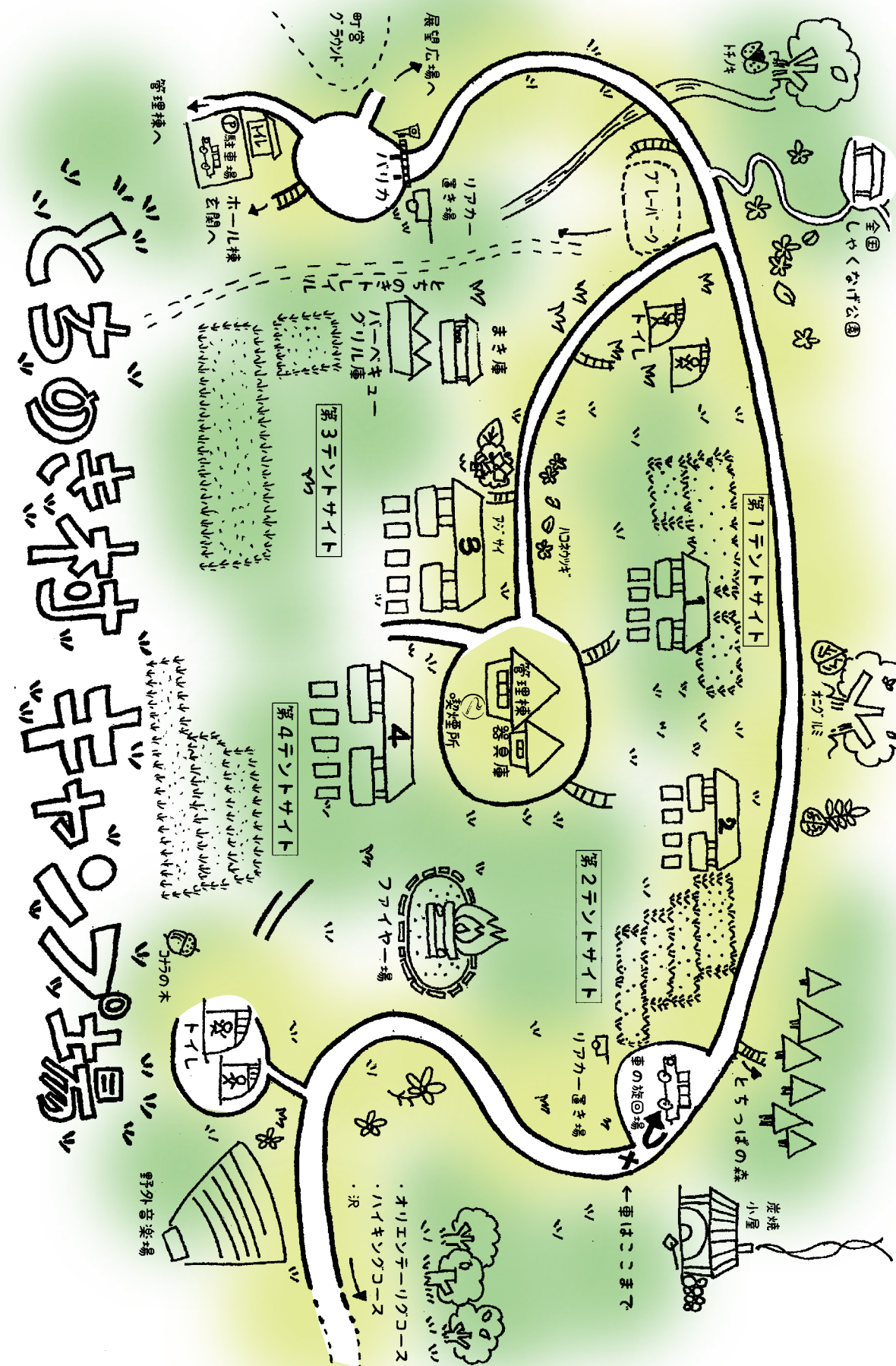


3F平面図



五感で感じよう！美方高原 トレイルマップ





宿泊室の清掃について

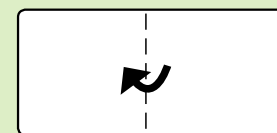
部屋をきれいにする 3つのポイント

清掃後、職員のチェックをうけてください

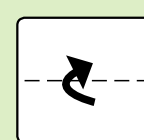
ポイント① ふとん

かけ布団のたたみ方

①無地を表にして二つ折り



②もう一度二つ折り



しき布団のたたみ方

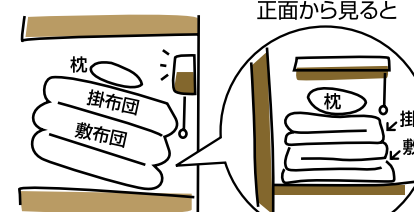
①ジグザグにたたむ



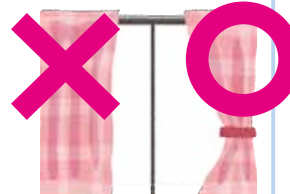
※丸めてたたまない



- ★布団のむきをそろえる（前側と通路側をまるく）
- ★電気（読書灯）のある側におきましょう
- ★手すりにななめにかけましょう



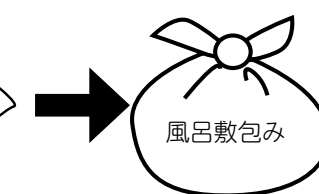
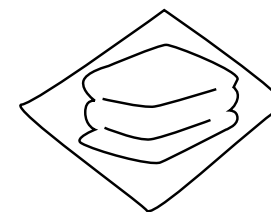
＜窓について＞
厚いカーテンをまとめ、レースのカーテンは広げておく



ポイント② シーツ

★団体の方

シーツを種類ごとにまとめて風呂敷包みにして倉庫4（宿泊棟2階、リーダー室4の隣）黄色いカゴにいれずに窓側から奥においてください



★個人の方

シーツをたたみ黄色いカゴに入れてください



ポイント③ ゴミ

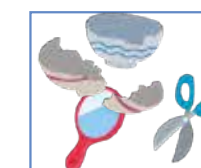
部屋の清掃をしましょう。（ちりとり、ほうきは掃除ロッカーに入ってます）
ゴミを集めたら次のように分別をして事務所前のゴミ箱に入れてください

※団体利用の方は各自でゴミ袋を用意して分別をして食堂裏のゴミ置き場に直接捨ててください。

汚れを落として！キャップは外して



①燃えないゴミ



④雑ゴミ

②燃やすゴミ



⑤ペットボトル

③びん・缶



⑥乾電池

！安全について

野外のプログラムを行うとき、指導者や引率者は誰しもが事故は起こしたくないものと、考えていることでしょう。しかし時に自然の力に翻弄されたり、または人的なミスで事案が起きたりと、様々な要因により事故は起きてしまいます。このページを確認して、自分たちが考えている活動をチェックすると、また活動中はどのような視点を持っていればよいかを今一度考えてみましょう。

！予防も大切！

●活動チェックリスト

現地見

- 活動エリアを見て「もしも」を考えてみましょう。またその「もしも」を他のスタッフとも共有し、どのように対処をするかも考えておきましょう。
- 分からないことは、些細なことでも施設の職員に聞いたり、相談してみましょう。活動前に不安な事柄が無いようにしましょう。

活動前

- 活動する場所の状況(実際現場はどのような状況ですか?)
- スタッフと危険な箇所と対処の方法を確認はしていますか。
- 緊急時の対応と役割分担は明確にしていますか。
- 救急用品はどこにありますか?または誰が持っていますか。
- 参加者の人数や健康チェックは事前に把握していますか。
- 参加者の持ち物は服装は確認しましたか。
- 活動に携わるスタッフは健康ですか。

活動中

- 参加者の人数は常に確認できていますか。
- 顔色がすぐれない、体調が悪そうな参加者はいませんか。
- 指導者の声は参加者にきちんと伝わっていますか。
- 参加者に危険箇所の案内は行いましたか。
- 天候の状況を常に確認していますか。

活動後

- 参加者は全員いますか。
- 体調が悪くなった参加者はいませんか。
- 屋内に入る時に、服をはたきましたか。
※虫やダニを部屋に持ち込まないようにするため
- ケガをした人はいませんか。
- 参加者の気持ちや心は安全ですか。

●美方高原での観天望気

春から秋

施設を中心にし西側の山並み周辺に、真っ黒な雲がかぶさってきたら、ゲリラ豪雨や夕立になる合図です。



冬

雪が降っているときに、雷鳴が聞こえたら吹雪になる可能性が高いです。

雷鳴が聞こえた場合

雷がピカッと閃光してから、15秒以内に雷鳴が聞こえたら、自分たちの近くに雷が落ちる可能性が高くなってきます。もしそのような状況になったら次のことを行いましょう。



- ①鉄筋コンクリートや本格的な木造建築物の下に入りましょう。建物へ移動するときはなるべく低い姿勢で向かいましょう。(宿泊棟や研修棟がある施設や、キャンプ場であれば炊事棟などが建築物になります)
- ②木の近くや森、林の中には行かないようにしましょう。
- ③傘などをささないようにしましょう。

気象情報の収集先 (参考)
日本気象協会 <http://tenki.jp/>
ウェザーニュース <http://weathernews.jp>
Yahoo 天気 <http://weather.yahoo.co.jp/weather/>
※美方高原自然の家は兵庫県美方郡香美町小代区にあります。ピンポイント天気などを参考にすることは、登録住所をお気をつけください。

野生生物の対応

美方高原周辺は豊かな自然に囲まれており、その中には様々な生き物たちが生活を営んでいます。そんな生き物たちが生息する場所で、活動を行うには少し工夫が必要になってきます。



大型の野生動物

クマやシカ、イノシシなど、施設周辺にはたくさんの大型の野生動物が暮らしています。森や山道では一人で行動しないように、また森の中に入る時は必ず鈴などを持って、自分たちが森の中に入っていることをアピールしながら歩きましょう。



ヘビ

草が多い茂った場所にはヘビがいるかもしれません。足元が見えにくい場所は気をつけて入りましょう。またヘビを見つけた場合は、触ったりのぞきこんだりせず、その場から離れましょう。



ハチ

ハチが近づいてきたら、その場所を動かずにしゃがんで、その場から離れるのを待ちましょう。ハチには黒いものに反応する習性があります。頭を守るために帽子を着用しましょう。



ダニ

森の中や藪の中を歩いたり、地面に長時間座ったりしていると、ダニが衣服につく恐れがあります。よって森の中に入る活動中は長袖、長ズボン等を着用し肌の露出が少なくなるようにしましょう。また立ち上がる際や施設や部屋に入る前に衣服を手で掃うことを心掛けましょう。

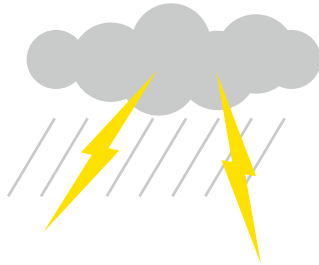


植物(ウルシやツタウルシ)

森の中にある木や、木に巻き付いているツタなどには、肌が弱い人が触れるとかぶれてしまう植物があります。森の中に入る時は肌が隠れる格好をしましょう。

何かが起きた!!

嵐や雷、大雨の時



必要な天候情報の収集

自分達で情報を集めたり施設と相談しましょう。

雷について/閃光から、15秒以内に雷鳴の場合は近くに雷が落ちる可能性が高いです。

活動を続ける

天気の様子をうかがいながら、また参加者の方に無理のないようにプログラムを進めましょう。

活動を続けない

天気の様子をうかがいながら、施設職員の指示に従い、避難を行いましょう。避難が済んだら人数チェックを忘れずに。

※気象情報収集例/日本気象協会・国土交通省気象庁・ウェザーニュース

！何かが起きたら！

緊急時行動ガイド表

何かが起きた!! 事故?? ケガ??

- ①現場の状況確認
・どんな場所?
・誰がどのような状態??
- ②応急手当
・自分たちができる応急手当を行う

①②同時に

自分たちで処置や対応ができない

美方高原自然の家に電話し状況を知らせる職員の指示に従う。
他の参加者のフォローも忘れずに

自分たちで処置や対応ができる

経過観察し、その都度対応を

施設電話番号 0796 - 97 - 3600

緊急時の役割分担

団体代表引率者

氏名

携帯番号

応急手当係 (活動中救急箱をもっている人)

氏名

携帯番号

近隣病院電話番号

※病院にかかる際は一度施設へご連絡ください

公立村岡病院 / 0796 - 94 - 0111 (総合)

村瀬 医院 / 0796 - 94 - 0003 (外科)

小代診療所 / 0796 - 97 - 2023 (内科)

！記録連絡も大切に

おきたことがらや対応を保護者等へ連絡すること。出来事を時系列で具体的にまとめておくこと。