仲間づくりアクティビィティ	**野 外 炊 飯**

野外活動の中で「野外炊飯」はメインとなるアクティビティの一つです。自然の中で仲間と協力しながら作る炊飯活動の楽しさは格別です。自主性・協力・創意工夫・心と心のふれあいなど様々な面から子どもたちの感性をゆさぶり、「学び」を引き出す総合的なアクティビティです。

1　ねらいとして考えられるもの

グループ・班での活動を通して仲間と協力することの大切さを学ぶ。
自然の中での困難・不便さにも、工夫しながら取り組むことの大切さを学ぶ。

2　野外炊飯の流れ

事前準備

○自然の家に準備してあるもの
①炊飯用具一式
（１セットで６人分が標準。それ以上については食器を補充して対応。最大で８人）
②食事材料（事前に注文）　③薪（１班１袋）　④かまど用ゴトク（１班１つ）
⑤液体洗剤・洗い用ｸﾚﾝｻﾞｰ　⑥ｽﾎﾟﾝｼﾞ（１班２個）・たわし（１班１個）　⑦ゴミ袋
⑧水ときｸﾚﾝｻﾞｰ　⑨生ゴミ用バケツ　⑩灰捨てバケツ　⑪スコップ（炊飯場にあります）
※⑤～⑦はバケツにセットし、⑧～⑩と一緒に引率の方にお渡します。

○団体で準備するもの
□マッチ　□焚きつけ用、新聞紙　□軍手　□ふきん１班２枚以上（炊飯用具をふく）
□メニューを決める。

①オリエンテーション

１　班ごとに集合（本館前・体育館前・食器庫前など）

※２～５は、１回目の炊飯時に職員が対応します。
２　炊飯の流れについて説明。
３　炊飯用具の貸し出し＝団体ごと貸し出すコンテナ番号を指定します。
食器庫から指定された番号のコンテナを運び出します。
４　炊飯用具の内容確認＝コンテナに入っているものを一つ一つ確認します。
※　数が足りない場合→食器庫にある補充カゴから足します。
５　注意事項や連絡
・食材のもらい方
・炊飯の仕方、かまど作り、火の燃やし方
・生ゴミの処理、ゴミ分別収集、燃えかすのしまつ
・食器や器具の洗い方、食器点検、コンテナの返却、水ときクレンザーの塗り方

※オリエンテーションで説明する内容や詳しさは、希望によって増減できます。
事前にご相談ください。

②材料を受け取る

◎食材受取口のドアを開け、毎回必ず厨房職員に声をかけてください。
受け取りの際は、必ず、団体の引率者または代表者がついてください。
大人数の団体の場合は混雑しますので、複数名ついていただくとスムーズです。

食器コンテナに入っている、ボールとざると鍋を取り出します。
１　食材受取口に並びます。
２　自分の班のメニューと人数を、食材配布担当の人（引率者など）に伝えます。
３　ボール、ざる、鍋に食材を受け取り、炊飯場に運びます。
４　薪置き場で、薪を１班につき１袋受け取り、炊飯場に運びます。

炊飯場へ移動

③炊飯活動

・かまど作りは、ゴトクを使用します。
・かま、なべの準備ができたら、水ときクレンザーを底に塗ってから火にかけると洗うときに楽です。
・まきはしっかり灰になるまで、燃やしつくします。

できた班からいただきます。

④後始末

詳細については、別ページ「野外炊飯のあとしまつ」をご覧ください。

コンテナ返却（最後の野外炊飯が終わったら）
・炊飯場で、事前に団体の引率者で予備点検をすることをおすすめします。
（点検ポイントは下記の「食器点検について」をご覧ください。）
・玄関前で所員の食器点検を受けます。
引率者１名以上ついてください。（子ども達だけで食器点検を受けない）
・合格した班から、元の場所（炊飯用具庫のコンテナ番号と同じ棚）にもどします。
（注）水ときクレンザーのたらいは、洗わずにそのまま返してください。

食器点検について

○ねらいとして
「使ったものをしっかりと責任を持って後始末をして返す。」
「次に使う人が気持ちよく使えるようにする」
というマナーを学ぶ場と位置づけています。
○食器点検では以下のことを点検します。
・炊飯用具の数がそろっているか
・きちんと洗ってあるか
かま、なべのすすなどは、きれいにとれるまで洗い直してもらっています。
・きちんとふいているか（水気がないか）

○団体の人数や班の数によりますが、食器点検の時間は１時間以上かかる場合があります。

○炊飯活動から後始末までは、原則的に自主活動でお願いしています。
○当日の自主活動に備え、野外炊飯などの体験ができる「指導者講習会」や、事前下見などの場を提供しています。利用団体を引率する方には、実際の活動の流れを事前に体験していただくことをお勧めしています。

団体のねらいに合わせて卓上ガス炊飯・携帯ガス炊飯もできます！

◇なべ・かま　⇒「コッヘル２つ」
◇薪・クレンザー　⇒「卓上ガスコンロ（または携帯ガスコンロ）・ボンベ」
※　館内（食堂等）で実施する場合は、洗い場が３箇所使えます（食堂・玄関脇水場・テラス）。
※　炊飯活動の流れは薪炊飯と同じ。
※　卓上ガスコンロ…約５０台　　携帯ガスコンロ…約２０台
※　使用例…卓上ガスコンロ：食堂、体育館、由良海での調理に
携帯ガスコンロ：金峯山山頂における調理に

野外炊飯のあとしまつ

☆必ずお読みください☆

多くの団体が利用する施設です。炊飯場およびテントサイトのあとしまつは確実にお願いします。

1　カマドのあとしまつ

① まきは最後まで燃やし尽くす。

燃え残りの木はすぐに消さずに、できるだけ燃やしてきれいな灰にします。

② しっかり消火の確認。

灰や燃えかすは、消火を確認してから灰捨てバケツに入れ、翌日に灰捨て場に捨てます。

※灰捨てバケツは、本館玄関を出て左前方の灰捨て用バケツ置き場から持って行きます。

※灰を拾うスコップは各炊飯場にあります。

③ ゴトクは熱が冷めたのを確認してから返却します。

・ゴトクを片付ける場所は炊飯をする場所によって違います。

もみのきキャンプ場‥もみのき炊飯場　　やまびこキャンプ場‥トイレ脇の小屋

パイン広場‥テラス脇

・雨天炊飯場のカマドを使用した場合も、灰のしまつの仕方は同じです。

カマドには水をかけないでください。

2 ゴミのあとしまつ

1回の炊飯ごとに、ゴミのあとしまつをお願いします。 （置きっぱなしだとカラスや熊、猿などが荒らすことがあります。）

① 生ゴミ（野菜くず、食べ残し、流しの下のゴミうけにたまったもの等）

生ゴミ小屋（食材受取口の向かい側）に用意されている、透明のビニール袋のついた「生ゴミバケツ」を炊飯場所に持って行きます。生ゴミをすべて集め終わったら、袋の口を結び、バケツごと生ゴミ小屋に戻してください。（次の炊飯がある場合は、新しい生ゴミバケツを使用ください）

② その他炊飯活動で出たゴミ

・お茶缶……入ってきたダンボール箱に入れて運び、空き缶は食材受取口の外にある回収袋に入れてください。ダンボール箱は、たたんで食材受取口の外に置いてください。

・燃やすゴミ…ジュースパック、割りばし、汚れのついたビニール類などは、茶色のゴミ袋に入れ、本館玄関を出て左前方のゴミ回収小屋に置いてください。

3 用具のあとしまつ

① 釜、鍋、食器、用具をきれいに洗います。洗剤類は、自然の家で準備したものをお使いください。

② 最後の野外炊飯が終わったら、玄関前で職員の点検を受け、コンテナを食器庫の棚にもどします。

4 その他

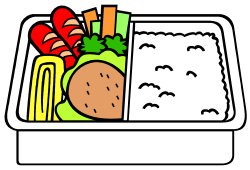
① 炊飯場の水場をきれいにし、流し下のゴミ受けもきれいにします。生ゴミとして処理します。

洗剤やクレンザーは、玄関脇の炊飯用具置き場にもどします。

（注）水ときクレンザーのたらいは、洗わずにそのまま返してください。

② 水を出しっぱなしにしない、その都度蛇口を閉めるなど、節水へのご協力お願いいたします。

お弁当のあとしまつ



★「持参弁当」のあとしまつ

・持参したお弁当のゴミはすべて持ち帰りとなります。団体でゴミ袋の準備をお願いします。
ただし、食べ残しや生ゴミが出た場合の処分の仕方については、職員にご相談ください。

★「カッパル弁当」「登山弁当」のあとしまつ

【分別しゴミ置き場に運ぶ】

●燃やすごみ

わりばし・弁当の容器
（容器とふたを別にして）

↓

茶色のビニール袋へ
（鶴岡市指定）

↓

自然の家玄関から見て
左前方のゴミ置き場
（プレハブ小屋）に置く

●残菜（生ごみ）

↓

透明のビニール袋へ

↓

食材受取口前の
生ゴミ小屋に置く

●お茶の缶

↓

入ってきた段ボール箱
につぶさず入れる

↓

・缶は食材受取口前にある
回収袋に入れる。
・ダンボールはたたんで、食
材受取口の外に置く

※　由良での活動中に食べた弁当から出たゴミ類は、職員が自然の家まで運びます。

●お弁当選びワンポイントアドバイス●

◇カッパル弁当　＝　幕の内弁当　→活動時間を確保したい時、由良・海の活動に最適。

◇登山弁当　　＝　持ち運びしやすい形の容器　→登山や活動中の昼食に最適。

◇おにぎりパック（おにぎり2個）＋　登山おやつ　＝　登山弁当以外の活動中の食事のおすすめ。

ごはんのたきかた

①おこめをとごう

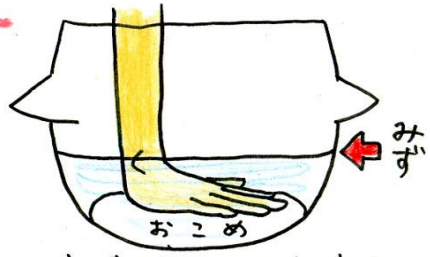
おかまにおこめとみずをいれて…

ゴシゴシおこめをあらおう。
みずがしろくにごったらあたらしいみずにとりかえて、
ゴシゴシ　ゴシゴシ

みずがにごらなくなったらかんりょう！

②みずをはかろう

みんなのてくびをみてみると、ポコンっとしほねがでているはず。



おかまのなかにてをおいて、しほねのところまでみずをいれよう

③クレンザーをぬってもらおう

たっぷりぬってもらってね。

④ひにかけよう

⑤おかまのかんさつ

ひにかけてからしばらくすると、おかまからあわがでてくるよ！

あわがきえたらふたをあけてのぞいてみよう！

おこめのうえにみずがのこっていたら、ふたをしめてもうすこしまっていよう。

みずがなくなっていたら、おかまをひからおろしておこう。

あとはいただきますまでのじゅんびをがんばろう

仲間づくりアクティビティ	**テント泊**

キャンプといえば「テント泊」。普段の生活と違い、森の中にテントを張って生活することで、キャンプならではの雰囲気を味わえます。テント生活の技術を習得するだけでなく、テントを張る活動＝グループワーク（仲間づくり活動）という意味合いもあり、自然との交流・仲間との交流の両方の要素も含んだアクティビティです。

1　ねらいとして考えられるもの

- グループワークを通して、仲間との交流を深める。仲間と協力することの大切さを学ぶ
- 自然と触れ合い、自然に親しむ。

2　活 動 場 所

- やまびこキャンプ場、もみの木キャンプ場、パイン広場

3　所 要 時 間

- 設営、撤収ともに４０分～６０分程度かかります。

4　準備するもの

- 自然の家で提供・貸し出しできるもの
  - ○ドームテント一式（テント１張　定員５人）
  - ○ペグセット一式（ペグ：２０本・ハンマー２本）　○グランドシート（緑色）

5　テント設営の仕方

①道具の受け取り。　※ 道具の貸し出しは、職員が行います。

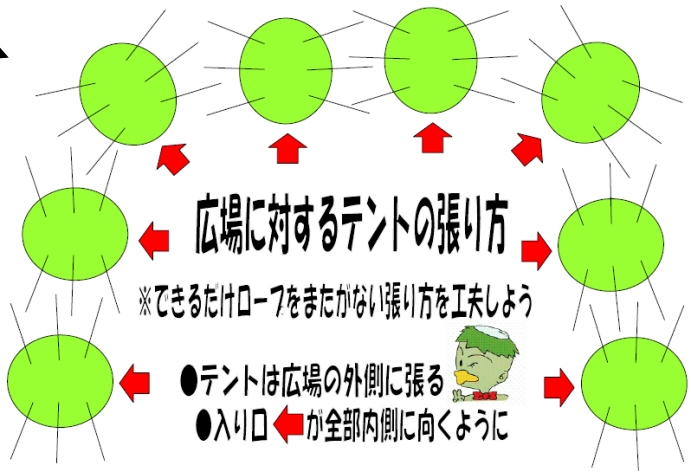
☆ドーム型テント一式
　テント袋⇒　テント本体①　フライシート①
　ポール袋⇒　長いポール①　短いポール⑥
※どんなふうにたたんであったか覚えておくと、撤収がスムーズです。
☆ペグセット一式
　ペグ２０本・ハンマー２本
※使う前に、ペグが２０本あるか確認しましょう。
　足りないときは、金峰の職員に知らせてください。

②テントを立てる場所を決める。

③グランドシートをしきます。
（小さな石や木片をどかしたり、足で地面をならしたりしてから）

④テント本体を広げます。

（出入り口が風下になるようにします）



⑤ポールを組み立てます。

※<u>ポールの真ん中から両はじに向かって</u>組み立てていきます。
ポールの中にはゴムが入っています。
はじから組み立てたり、必要以上に強く引っ張ったりすると、ゴムが伸びてしまいます。

⑥長いポールに、短いポール（６本）を差し込みます。

※奥までしっかり差し込みます。

※広げたテント本体に組み立てたポールを置きます。
長いポールの両はじは、テント本体からはみ出します。

⑦テント本体とポールをジョイントします。

初めに一箇所だけ（テント本体中央の一番高い所にあたる部分）にテント本体についているフックをポールにはめます。
（カチッと音がするまで）

次に２人１組になって、短いポールの先をテント本体の穴に差し込みます。穴は６箇所あります。
※お互いに声を掛け合って、活動を進めます。

テント本体の残りのフックを全部ポールにはめます。
（カチッと音がするまで）

→すべてのフックをはめると右の写真のようにテントがたちあがります。

次のページに続く

⑧テントを傾けて中のごみや砂を落とします。

⑨テント本体をペグ（６本）で地面に固定します。

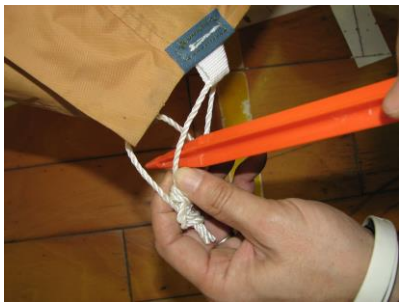
ペグをさす位置
※片側３箇所、全部で６箇所あります。

⑩本体にフライシートをかぶせます。

長いポールの両はじをフライシートの
マジックテープでカバーします。

⑩フライシートとテント本体ジョイントし
ペグで地面に固定します。

テント本体とフライシートについているバックルをカチッとはめます。
オレンジペグをうってフライシートを固定します。この時、テント本体とフライシートの間に、すき間ができるようにします。
出入り口として使わない方はオレンジペグで固定します。ポール袋をテント袋に入れます。



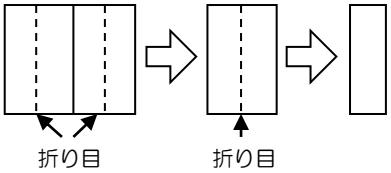
風の音・森のにおい・大地との一体感・・・テントの中で楽しいひと時をどうぞ！！

6　テント撤収の仕方

毎年、大勢の人が使うテントです。『次に使う人が気持ちよく使えるように』をキーワードにしてください。また、「自然の力」に対しては強いテントですが、「人間の無理な力や乱暴な扱い」に対しては非常にもろいテントです。やさしく、ていねいに撤収活動を進めてください。まずは、テント内をきれいにします。

①ファスナーを閉め、フライシートをたたみます。(ペグを全部抜き本数をチェックしながらペグ缶へ入れます)

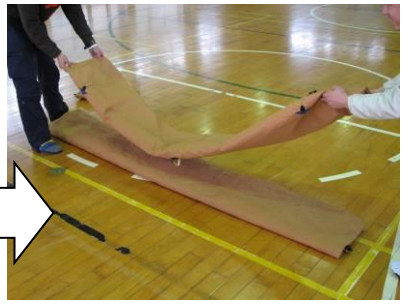
「耳」の部分をたたんで長方形にします。
両端から真ん中に向かって２つ折り、その後、真ん中を折り目にして２つ折りしてください。



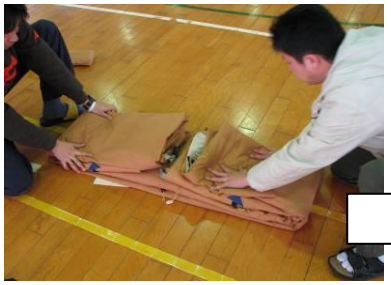
②ポールをたたみます。

テント本体からポールをはずして、１本ずつていねいにたたみます。**ポールの真ん中から順番に折って**たたんでいきます。
※ポールの中のゴムが伸びないように、
　やさしく・ていねいに作業します。
　全部たたんだらポール袋に入れます。

③ファスナーを閉めてから、テント本体をたたみます。



２つ折り　⇒バックルがついている方から３つ折り　⇒テント本体の上にフライシートをのせる



⇒　両はじから真ん中まで折る　⇒　両はじから力を入れて巻く　⇒　袋に入れて撤収完成！

④道具の返却。　**※ 道具の返却は、各団体の引率者立会いのもと、確実に「Ａの部屋」に返却をお願いします。**

7　その他

○テント設営に使うペグ類は、体育館のき下の棚にセットして置いてあります。
○テント設営や撤収は自主活動をお願いしています。
○テントの出入り口は常に閉めておいてください。開けっ放しにしておくと虫などが入ることがあります。
○用具が壊れた時は、事務室にお知らせください。

自然交流アクティビィティ	**ビバーク(野宿)体験**

シュラフとブルーシートを使って自然の中にねぐらをつくり一晩を過ごす。それが『ビバーク（野宿）体験』です。

1　ねらいとして考えられるもの

・自然と一体化し、自然にどっぷりひたらせる。
・体全体で自然を感じさせる。

☆朝、野鳥の声で目を覚ました時のすがすがしさ、その感動は大きいものがあります。自然と一体化できる活動。きっと貴重な体験となるはずです。

2　活 動 場 所

・自然の家周辺　各テントサイト　パイン広場

3　準備するもの

・自然の家で提供・貸し出しできるもの
　〇シュラフ　〇ブルーシート　〇ロープ（１セット３本）　〇シュラフシーツ
　〇本部（緊急、引率者用）テント　〇タープ
・団体で準備していただくもの
　〇懐中電灯　〇小石
・服　装
　〇長そで・長ズボンが好ましい　※夜の活動なので、天候よっては防寒対策を。

4　活動のすすめ方　●配慮事項　■引率・指導者の動き

==寝る前==
（１）道具を配る（シュラフ・ブルーシート・ロープ・シュラフシーツ）
（２）ビバークセットの作り方を説明　→　次頁の「ソロビバークセット（キャンディー方式）」の作り方を参考にしてください。
（３）活動中の注意事項について話をする。
　■緊急の場合の動きについても確認する。

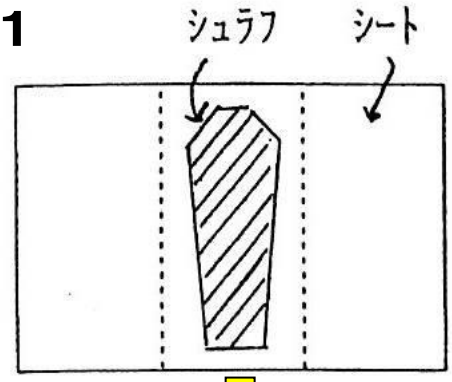
注意事項
・就寝後は勝手な行動はしない。
・雨が降ってきても基本的に大丈夫。もし、急な天候の変化があっても指示があるまで、しっかりシートに入って待つ。

（４）ビバーク場所へ移動
　●時間がある場合は、明るいうちにビバーク場所を全員で下見しておくと寝床を決めるときにスムーズに活動できます。
（５）自分のビバーク場所（寝る場所）を決め、ビバークする。
　■安全な場所へ設置しているか支援と見届け。
　●ある程度寝付くまで巡回。就寝後も必要に応じて巡回。
==朝起きてから==
（６）ビバーク撤収活動
（７）道具の返却
　●シュラフ・ブルーシート・ロープ（３本）は指導者が道具の数、たたみ方を点検。
　●濡れている場合は、体育館ギャラリーの手すりに干す。
　●点検後、シュラフは体育館用具室「Ｓの部屋」へ返却。
　●シュラフシーツは、体育館内にある使用済みシーツ入れ（青いコンテナ）へ。
　■用具の点検、後始末の見届け、最終確認。
　■用具が破れたり、濡れてしまったりした時は、事務室にお知らせください。

5　ソロビバークセット（キャンディー方式）の作り方

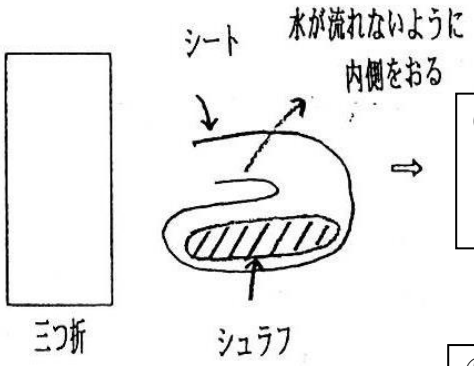
キャンディ作成（シュラフ準備）は、マダニ被害等の防止のため、現地ではなく、体育館やロビー等の館内で行ってください。

図１



①シュラフを「シュラフ袋」から出す。
　※「シュラフ袋」はなくさないように、シュラフ本体のひもに結びつけておく。
②シュラフにシュラフシーツを入れる。
③図１のように、シュラフをシートの真ん中に置く。

図２



④シートを三つ折りにして、シュラフをくるむ。
　※図２のように雨や朝露など、水が流れ込んでこないように内側を折る。

図３

⑤くるんだシートの上下をロープで結ぶ。
⑥シートの中心に内側から小石を入れ、外側から小石ごとロープで結ぶ。

6　タープの下で寝るときは・・・。

タープを張って、その下にグループごとに寝る活動です。

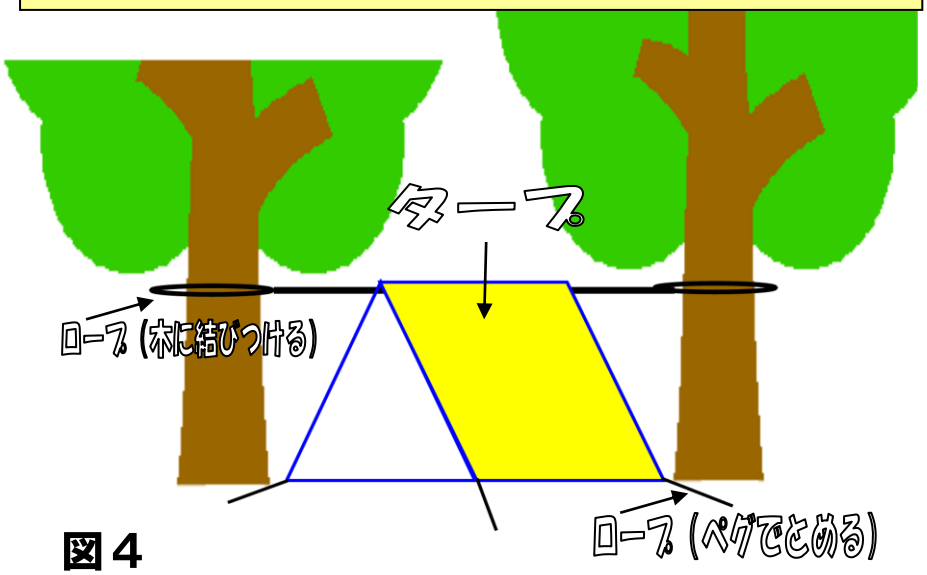


図４

①図４のように適度な間隔の立木を選び、ロープを張る。
②シートをロープにかけ、シートの４すみをペグや木の枝などをさして固定する。
③シートの中にソロビバークセットを置き、グループごとに寝る。