

活動一覧（野外活動）＜R5年度＞

番号	活 動 名		ねらい	対 象	所要時間	活 動 の 概 要	備 考	
1	船上山登山	東 坂 コース	協力と仲間づくり 自然に親しむ	年長児以上	3～4時間	最もゆるやかで、後醍醐天皇が降りられた安全なコースでの登山	動きやすい服装（長袖・長い靴下・長ズボン）・はき慣れた靴・軍手 タオル・帽子・弁当・水筒・雨具 ※肌が露出しないよう注意 ※正面コースは健脚コースからヘルメット着用 ※滝のぼりコースは生徒50人以内、引率者4人以上が条件。雄滝出発時からヘルメット着用	
		正 面 コース		小学校高学年以上	4～5時間	頂上への最短ルートを通る、険しいコースでの登山		
		滝のぼりコース		中学生以上	5～6時間	雄滝・雌滝の下を通る、険しいコースでの登山 ※50人		
		西 坂 コース		小学生以上	4～5時間	後醍醐天皇が登頂された緩やかなコースでの登山		
2	頂上活動	三角点探し	自然に親しむ	小学校中学年以上	30分程度	頂上付近にある三等三角点（本当の615m地点）を探す活動	※船上神社は山頂から片道約20分	
		船 上 神 社		小学生以上	1時間程度	船上神社まで歩く活動。寺坊跡、奥の院や行宮跡などを見ることもできる		
3	ハイキング	ダム湖周回コース	自然に親しむ 協力と仲間づくり	小学生以上	1～2時間	ダム湖周回のノルディックウォーク公認コースでのハイキング	動きやすい服装（長袖・長ズボン）・タオル・帽子・水筒・雨具 ※コースに応じて肌が露出しない服装や軍手を準備	
		滝 見 台コース		小学生高学年以上	2～3時間	美しい「ます返しの滝」を目指し、険しいコースでのハイキング		
4	肝試し	橋渡りコース	勇気 協力と仲間づくり	小学生以上	1時間程度	暗い夜道を歩く活動	懐中電灯（相談）	
5	ナイトハイク	自然の家周辺	夜の自然を体感 自然に親しむ	小学生以上	1時間程度	暗い夜道を歩く活動	動きやすい服装 懐中電灯 ※なるべく肌が露出しない服装	
6	スコアオリエンテーリング		自然に親しむ 協力と仲間づくり	小学校中学年以上	1～3時間	地図をもとに記号（場所の難易度により得点が違う）を探す活動	動きやすい服装 腕時計・雨具 ※なるべく肌が露出しない服装	
7	野外炊飯	野外炊飯（メニュー7つ） パエリア ナンカレー	協力と仲間づくり	小学校中学年以上	3時間	かまどでの野外炊飯	動きやすい服装、軍手・タオル ※火の近くでは服が溶けないよう注意 ※別途、薪代や炭代が必要 薪代：一束500円 炭代：1セット450円	
		ピザ バウムクーヘン				ダッチオーブンで焼く本格的なピザ作り 炭火で焼き上げるバウムクーヘン作り		
8	水遊び	谷川探検	自然に親しむ 水に親しむ 協力と仲間づくり	小学校4年生以上	2～3時間	「ます返しの滝」下流の滝つぼを目指して、谷川を上っていく活動 ※50人	服装：水着（濡れてもいい服装）・ウォーターシューズ（かかとが固定できる靴）・ライフジャケット（河川プールは着用しなくて良い） ※谷川探検：軍手・ヘルメット着用。小学校1～3年生は個別に大人同伴で活動可能。 ※カヌー：3歳～小学校2年生は個別に大人同伴で活動可能 ※いかだ1枚は最大10人程度。小学校1～3年生は個別に大人同伴で活動可能 ※一枚岩ウォータースライダー：軍手・ヘルメット着用。一枚岩渓谷までは運動靴・長い靴下・長ズボン着用。 ※一枚岩ウォータースライダーは子ども30人以内引率者2人以上が条件	
		河川プール		幼児以上	1～2時間	自然の川の途中にある、プールでの水遊び活動 ※40人		
		一枚岩ウォータースライダー		小学校高学年以上	3～4時間	約1時間険しい山道を進み、ます返しの滝上流、一枚岩渓谷で行う水遊び活動 ※30人		
	ダム湖活動	カヌー		小学校3年生以上	2～3時間	船上山ダム湖面での活動（カヌー、いかだ、フローティングロープ） ※各40人		
		いかだフローティングロープ		小学校4年生以上				
9	テント泊		自然に親しむ 協力と仲間づくり	小学生以上	適 宜	テントサイトでのテント泊を体験する活動	着替え・寝袋・毛布など ※雨天時は部屋泊に変更 ※館内でのテント泊は不可	
10	キャンプファイヤー		親睦を深める 協力と仲間づくり	幼児以上	1～2時間	営火を囲み親睦を深める活動	薪代、灯油代、トーチ5本まで一式1000円 追加トーチ1本10円	
11	焚き火		親睦を深める 協力と仲間づくり	小学生以上	1～2時間	火を囲み親睦を深める活動 ※30人	焚火台1つにつき250円（薪代込み） 同時に5台まで実施可能 マシュマロ注文可（1袋120g180円）	
12	星 空 観 察		星や星座の知識を深める	小学生以上	適 宜	望遠鏡を使って月や星座を観察する活動	専門家の方に説明を依頼することも可能 ※30人	
13	グラウンドゴルフ		健康づくり 仲間づくり	小学生以上	適 宜	つどいの広場で行うグラウンドゴルフ	動きやすい服装 ※30人	
14	雪遊び	そり遊び	自然に親しむ 雪に親しむ	幼児以上	1～3時間	プラスチックそりやチューブそりを使う、そり遊び	防水ウェア・防水手袋・帽子 ※40人	
		スノーシューハイキング		年中児以上		スノーシューで雪原や森の中を歩く活動		
15	バードウォッチング		自然に親しむ 野鳥の観察	小学生以上	適 宜	双眼鏡を使って野鳥を観察する活動	双眼鏡	
16	ノルディックウォーク		体力づくり 健康増進	小学生以上	1～2時間	ダム湖周回のノルディックウォーク公認コースを、専用ポールを使って歩く活動	動きやすい服装 ・タオル・帽子 ※30人	
17	フィールドビンゴ		自然に親しむ 自然観察	幼児以上	1時間	ビンゴ形式で自然物を観察する活動	動きやすい服装 ※登山時の頂上活動として実施することも可能	
18	ドラム缶風呂		自然に親しむ	小学生以上	3時間	自然の中でドラム缶風呂体験をする活動	ドラム缶風呂1缶につき1000円 同時に3缶まで実施可能	

※表示してある人数は、快適に活動を行う上での最大人数です。表示人数を超えても活動可能な場合がありますが、活動に様々な制約がかかる可能性があることをご了承ください。