

## 活動一覧(野外活動) <R1年度改定版>

番号	活動名	ねらい(活動効果)	対象目安	所要時間	活動の概要	備考(持ち物・人数など)	
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	2~3時間	最もゆるやかで、後醍醐天皇が降りられたコース	動きやすい服装・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 ※小学生は健脚コースでヘルメット着用
		正面コース		小学校高学年以上	3~4時間	屏風岩の間の険しい健脚コースを登る。落石に注意。	
		滝のぼりコース		4~5時間	雄滝・雌滝をめぐり、最後に健脚コースを登る。危険箇所あり。落石に注意。		
		西坂コース		4~5時間	後醍醐天皇が登頂された道で直接船上神社に到着することができる		
2	頂上活動	三角点探し	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)を探し出す。		
		船上神社	小学生以上	片道20分	奥の院・天皇屋敷跡などの史跡や樹齢800年の大杉を見ることができる		
3	ハイキング	滝見台コース	自然に親しむ 協力と仲間づくり	小学生以上	2~3時間	美しく流れ落ちる『ます返しの滝』(三段の滝)を見ることができる	動きやすい服装 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
		一枚岩溪谷コース		小学生高学年以上	3時間	巨岩のおりなす溪谷美や滝の上から景観を楽しむことができる	
		森林鉄道コース		小学生以上	3~4時間	西坂まで続く森林浴コース	
4	肝試し	神宮道コース・橋渡りコース	勇気 協力と仲間づくり	小学生以上	1.5時間	山道を利用して造られたコースで勇気を持って暗闇にチャレンジ	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	1.5時間	船上山ダム周辺や神宮道から展望駐車場を巡るコースなど、コースを相談して決定	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	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	協力と仲間づくり	小学校中学年以上	3時間	飯盒を使っての野外炊飯(1班8人程度)、スコアOLと組み合わせたサバイバル野外炊飯もできる(得点によって獲得できる食材が決まる…!?)	動きやすい服装 軍手・タオル ※肌が露出しないよう注意 ※薪代や炭代が必要。
		ピザ バウムクーヘン ナンカレー				ダッチオーブンで焼くピザやナンカレー、竹を回しながら作るバウムクーヘン。	
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	2~3時間	沢登りの探検をして滝つぼに辿り着く冒険	水着・ウォーターシューズ・タオル ※かかとの固定できる靴 ※谷川探検:小学校3年生以下はヘルメット着用・個別に大人同伴 ※カヌー・いかだ・フローティングロープ:小学校2年生以下は個別に大人同伴 ※いかだ1枚に10人程度
		河川プール		幼児以上	1~2時間	自然の川・川をせき止めたプールでの水泳	
		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	天然の岩滑りが楽しめる ※50人	
		カヌー いかだ フローティング ロープ		小学校中学年以上	2~3時間	カヌー、いかだ、フローティングロープ(※各40人程度) 3つの活動をローテーションする場合は120人程度まで可能	
9	キャンピング	自然に親しむ 協力と仲間づくり	小学生以上	適宜	自然の林の中でテント生活を体験する(1テント5~7人程度)	着替え・寝袋・毛布など ※100人	
10	キャンプファイヤー	親睦を深める 協力と仲間づくり	保・幼以上	1時間~	営火を囲み、歌やスタンツを通して親睦を深め、仲間づくりを行う	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(トーチ用に古タオルが1本に1枚必要)	
11	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、夜空に輝く美しい月や星座を観察する ※専門家の方に説明を依頼することも可能	※30人程度までが望ましい	
12	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	グラウンドゴルフを通して健康づくりを行う	動きやすい服装 ※30人	
13	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スノーチューブを使ってのそり遊び	防水ウェア・防水手袋・帽子 ※40人
		スノーシュー ハイキング		小学生以上		スノーシューを装着して雪の積もった森の中を歩く	
14	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	船上山にいる野鳥を双眼鏡を使って観察する	双眼鏡	
15	ノルディックウォーク	体づくり 健康増進	小学生以上	1~2時間	ダム湖周辺などのコースを専用ポールを使ってのウォーキング	動きやすい服装・タオル・帽子 ※30人	
16	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	船上山周辺の豊かな自然をビンゴ形式で観察する(頂上での活動も可能)	動きやすい服装	

※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。