

令和6（2024）年度 活動プログラムのしおり



京都府立るり溪少年自然の家
（グリーンパルるり溪）

もくじ

はじめに	1
クラフト制作	2
焼き板	3
キーホルダー・ペンダント	5
万華鏡	7
塗り箸	9
ひのきのうちわ	11
まが玉	12
火おこし体験	13
丸太切り体験	15
野外炊飯	17
キャンプファイア	21
活動例	24
キャンドルファイア	26
活動例	28
クイズラリー	29
るり溪ハイキング	31
深山ハイキング	33



はじめに

この「活動プログラムのしおり」は、るり溪少年自然の家を利用される団体の皆さんが活動プログラムを企画される際の参考としてもらうものです。

主催される皆さんは、当施設でのご利用に際してそれぞれの目的に合わせた活動プログラムを編成されることとなりますが、体験活動は学習の目的を達成するための手段であるとお考えください。

つまり「何をするか」ではなく、「何のためにするのか」を大切にしてもらうことで教育の効果を高めることができ、同じ活動プログラムであっても目的に応じて展開を変えることで効果は変わります。

また、食事や入浴をはじめ、清掃、就寝前のひとときなど様々な生活時間を含むすべての活動はつながっていますので、一つ一つの活動をつないで企画することがプログラム編成となります。

このため、学習の目的を達成するためには、全日程のプログラムを踏まえた上で、個々にどのような活動プログラムを提供するのかについて考えることが大切となります。

実際にプログラムを展開される場面では、子どもたちが上手くできなかった場合でも、それを解決するプロセスが学びに結びつくわけですから、大人が必要以上に手伝わず見守ることも大切です。

このため、子どもたちが自ら考え課題解決できるようにプログラム展開を事前に予測し、どのような支援ができ、どこまで子どもたちにさせるのかといったことも想定しておくことも必要です。

また、当施設での活動は、非日常での空間ですので、プログラムを展開していく中で、普段決して見せることのない行動をとる子どもがいます。

そうした見えなかった新たな一面への気づきが、その後の日常生活に生かされるきっかけづくりになることもあります。

こうしたことから、子どもたちが役割などの相談や準備にかかる十分な時間を持たせるため、また、大人が子どもの変化を見逃さないためにも、余裕をもってプログラムを計画することが大切です。

大人の感覚での時間配分は、早くしろと急き立てる結果となり、子どもたちが仲間づくりや交流など本来の目的を引き出すことができなくなるおそれがありますので、ゆとりを持った時間配分をすることにより、十分な指導や安全への配慮ができることにもなります。

つきましては、事前の下見とともに施設職員と十分にご相談の上、無理のない安全で楽しいプログラムを企画・展開されることを願っています。

プログラムづくりでお困りのことがございましたら、ぜひお手伝いさせていただきますので、お気軽に施設職員にご相談ください。

クラフト制作

クラフト制作は、子どもたちの意欲を高め、感受性や創作力を育み、野外活動での楽しい思い出づくりとなるプログラムとして大変好評です。

また、少年自然の家での活動を計画する際には、雨天時の活動を想定することも必要ですので、クラフト制作は屋外活動ができないときのプログラムとして補うことができます。

子どもの年齢によって簡単すぎず、少し頑張ればできるくらいの難易度に設定することで、子どもの集中力や成長を促すことができ、自らが取り組み完成させることは子どもにとって大きな成功体験につながります。

やり方がわからず困っているときは、お手本を見せたりヒントを与えたりして上手くできるようにサポートすることは必要ですが、大人が手を出しすぎることがないよう、あくまで子ども主導で取り組ませることが重要です。

怪我や火傷の危険性がある場合は、その分子どもにとって成長につながる経験値は増しますが、安全はすべてにおいて優先されなければなりませんので、事前のセーフティークや見守りなどしっかり大人がリスクを管理しましょう。

完成した作品の出来にはこだわらず、子どもが努力しながら最後までやり遂げたことに価値がありますので、完成したときのより大きな達成感を味わってもらうためにも、その頑張りを褒めてあげましょう。



焼き板

杉板の表面を焼き、磨いて木目を浮かび上がらせ、ポスカで絵や文字を描いて、壁かざりやルームプレートなどオリジナルの焼き板をつくり、るり溪での思い出の記念品にしましょう。

【活動時期】特に季節は問いません。

【対象】小学生から大人まで誰でもOKです。

(小学生低学年以下はグループ毎に大人の補助が必要です。)

【実施人数】特に制限はありません。

【活動場所】野外炊飯場のかまど、プレイホールと研修室の間の軒下など、火の取り扱いが可能な場所。

【所要時間】1時間～1時間30分程度

(薪で焼く場合: 1時間30分～2時間程度)

※杉板を薪で焼く場合は、別途薪代が必要です。

50枚程度を薪で焼く場合、概ね薪(大)が3束程度と薪(小)が6束程度必要です。

(使用するかまどの数や一度に焼く枚数によって薪の数量は変わります。)



<団体で用意していただくもの>

軍手(綿100%)、新聞紙、ぼろ布等を準備してください。

服にススが付きますので多少汚れても良い服装が望ましいです。



<自然の家で用意しているもの>

杉板(縦115mm×横185mm×厚さ15mm)、金具セット(ヒートン2本・組紐約45cm)、ポスカ、金ブラシ、キリ、ラジオペンチ、画板、バーナー(薪で焼く場合は、火ばさみ、金バケツを貸出します。)



【作り方】

- ① 杉板をバーナーや薪の火で全面が黒くなるまで焼きます。焼いた部分の火の粉が残っている場合は、炭にならないよう金バケツの水で消します。火を扱いますので、必ず軍手(綿100%)を付け、火傷には十分注意しましょう。



- ② ススがある程度取れるまで金ブラシで磨き、手にススが付かなくなるまで新聞紙やぼろ布で磨きます。地面に直接置いて磨くと傷が付きますので注意しましょう。



- ③ 焼き板の木目を見て表裏と上下を決め、上部にキリでヒートンのガイドの穴を開け、ラジオペンチを使ってヒートンを取り付け、組紐を通して結びます。



- ④ 表面にポスカで絵や文字を描けば完成です。

※ テーブル等に塗料を付けないよう、必ず新聞紙または画板を敷いてください。



【その他】ご希望に応じてスタッフが焼き方を指導します。

【ポイント】

杉板の焼き加減は、表面だけを焼くのではなく、磨いたときに木目の凹凸が出る程度まで焼いてください。

薪の火で焼く場合は焼きムラができるため、バーナーの併用をお勧めします。バーナーで焼く場合は、複数枚を重ねて木端(こぼ:板の側面)と木口(こぐち:年輪が見える断面)から焼くとムラなく焼けます。

バーナーや薪の火の取り扱いには十分注意しましょう。

絵や文字を描くときは、塗りつぶしを避け、木目を生かしましょう。

キーホルダー

自然木を磨いてポスカで絵や文字を描き、るり溪での思い出をオリジナルのキーホルダーに残しましょう。

【活動時期】特に季節は問いません。

【対象】幼児から大人まで誰でもOKです。特に小学生にお勧めします。

(小学生低学年以下はグループ毎に大人の補助が必要です。)

【実施人数】特に制限はありません。

【活動場所】プレイホール、研修室、クラフト室、野外炊飯場など。

【所要時間】30分～1時間程度

<団体に用意していただくもの>

利用団体は、軍手(綿100%)、新聞紙を準備してください。

多少汚れても良い服装が望ましいです。



<自然の家で用意しているもの>

自然木(直径35mm～45mm×厚さ約10mm)、ヒートン1本(金具)、ポスカ、紙やすり、キリ、木工用ボンド、キーホルダー、ラジオペンチ、画板



【作り方】

- ① 自然木を紙やすりで磨きます。



- ② 木肌を見て表裏と上下を決め、上部にキリでヒートンのガイドの穴を開け、ラジオペンチを使ってヒートンとキーホルダーを取り付けます。



- ③ 表面に塗料で絵や文字を描けば完成です。

※ テーブル等に塗料を付けないよう、必ず新聞紙または画板を敷いてください。



【その他】自然木のため、大きさや形にばらつきがあります。

【ポイント】

絵や文字を描くときは、塗りつぶしを避け、木肌を生かしましょう。

塗料で描くだけでなく、木の葉や枝、石などの自然素材を貼っても味のある作品ができます。

木工用ボンドを使用する場合は、乾くまで相当の時間を要しますので、持ち帰りまでの時間を考慮しましょう。

万華鏡

3枚の反射板を組み合わせてスパンコールなどの美しい模様のオブジェクトを入れた万華鏡をつくりましょう。

【活動時期】特に季節は問いません。

【対象】幼児から大人まで誰でもOKです。特に幼児にお勧めします。

(幼児は大人の補助が必要です。)

【実施人数】特に制限はありません。

【活動場所】プレイホール、研修室、クラフト室など。

【所要時間】30分～1時間程度

<団体で用意していただくもの>

新聞紙を準備してください。



<自然の家で用意しているもの>

万華鏡キット(筒1、アクリル板1、反射板3、
反射板を貼るシール1、上下キャップ各1、
スパンコール1、もよう紙1)、のり、
セロハンテープ



※なお、注文後の数量の変更ができません。

注文された数量の買い取りとなります。

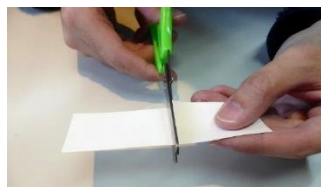


【作り方】

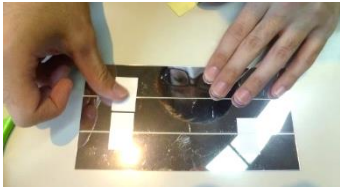
① もよう紙に少しずつのりを薄く塗り、
筒に巻きながら貼ります。



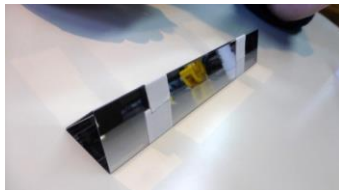
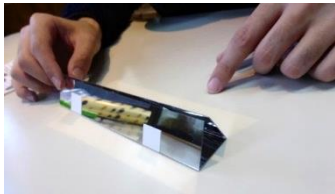
② シールを6枚に切ります(作り方③で
4枚使います。作り方⑤で2枚使います)。



- ② 反射板3枚を1mm程度の隙間をあけて並べ、
シール4ヶ所でとめます。このとき、保護シート
の付いている方を下にします。



- ⑤ シールを貼った方を外にして三角に組み合わせ、シール2ヶ所
でとめます。



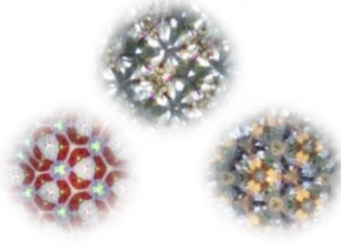
- ⑥ 筒の中に⑤で三角に組み合わせた反射板を
入れます。



- ⑦ 下キャップに模様になるスパンコールを
入れて亚克力板をはめます。自然物を入
れて、オリジナルの模様も付けられます。



- ⑧ 穴の開いた上キャップと亚克力板をはめた下キャップを筒に差し込み、上下のキャップが抜けな
いよう
しっかり固定すれば完成です。



【その他】万華鏡をのぞいているときは周りが見えないため、歩きながらのぞかないようにしましょう。

【ポイント】

反射板は角がとがっているため、指などを切らないよう取り扱いには十分注意しまし
う。また、④の保護シートをはがすときは、ゆっくりと丁寧にをはがしましょう。このとき、保護
シートをはがした面の反射板は、手で触れないようにしましょう。

塗り箸

4層に塗られたウルシを砥石や耐水ペーパーで磨くと色鮮やかな貝殻(アワビ)や卵の殻が浮かびあがるマイお箸をつくりましょう。

【活動時期】特に季節は問いません。

【対象】小学生から大人まで誰でもOKです。

(小学生低学年以下はグループ毎に大人の補助が必要です。)

【実施人数】特に制限はありません。

【活動場所】プレイホール、研修室、クラフト室、野外炊飯場など。

【所要時間】1時間 30分～2時間程度

<団体に用意していただくもの>

1人一枚のぞうきんと筆記用具を準備してください。



<自然の家で用意しているもの>

塗り箸、箸袋、砥石、耐水ペーパー、
コンパウンド、ウエス、洗面器



【説明】

塗り箸は、表面から順に 黒色 → 赤色 → 黄色 → 緑色 と4層のウルシが塗られています。その4層のウルシを磨き、長方形で銀色の貝殻(アワビ)や白い卵の殻を浮かび上がらせます。貝殻(アワビ)は、箸の上部(手で持つ部分)の表面が膨らんだ部分の下に3つ埋め込まれています。その反対側の面にも貝殻が埋め込まれています。また、白い卵の殻は、箸の上部(手で持つ部分)の4面に埋め込まれています。



箸の表面は、水で濡らした砥石 → 水で濡らした耐水ペーパー → コンパウンドを塗ったウエスの順で磨いていきます。

※ 貝殻(アワビ)と卵の殻が埋め込まれていますので、強度の貝や卵のアレルギーがある人は、あらかじめ医療機関等にご相談ください。

※ コンパウンドとは、粉状の研磨剤を薬剤と混ぜ合わせたペースト状のもので、表面の傷を目立たなくするものです。

【作 り 方】

- ① 箸袋に名前を書き、濡らさないようにしまっておきます。



- ② ぞうきんの上に塗り箸を置き、箸の上部(手で持つ部分)の表面が膨らんだ2面を水で濡らした砥石で磨き、長方形で銀色の貝殻(アワビ)を浮かび上がらせます。



貝殻の付いていない2面は、表面の凸凹がなくなる程度に磨き、白い卵の殻を浮かび上がらせます。貝殻や卵の殻が浮かび上がれば、砥石で磨くのを止めます。

砥石は、黒い部分(硬い)と緑の部分(柔らかい)がありますが、緑の部分で磨いてください。砥石と箸は、時々洗面器の水にさらして、表面の削りカスを落としながら磨いてください。洗面器の水が汚れてきたら入れ替えましょう。



- ③ 耐水ペーパーを、水で濡らしながら表面のざらつきがなくなるまで磨きます。

耐水ペーパーと箸は、時々洗面器の水にさらして、表面の削りカスを落としながら磨いてください。

洗面器の水が汚れてきたら入れ替えましょう。



- ④ 仕上げにコンパウンドを塗ったウエス(水は使わない)で、細かい傷が消えるまで磨けば完成です。



- ⑤ 完成した塗り箸は、箸袋に入れて直しましょう。

【そ の 他】御希望に応じてスタッフが作り方を指導します。

持ち帰って使用する前には、必ず食器洗剤で洗ってください。

※食洗器での洗浄は不可です。



【 ポ イ ン ト 】

貝殻(アワビ)や卵の殻は、箸の真ん中から上部(手で持つ部分)にありますので、下半分(食材をはさむ部分)は磨かないようにしましょう。

表面を磨きすぎると木が出てきて、元に戻せません。また、角の部分を磨くと直ぐに木が出てきますので注意しましょう。

ひのきのうちわ

薄くカットしたひのきの間伐材に自由にポスカで絵や文字を描いて、ひのき香るオリジナルのうちわをつくりましょう。

【活動時期】特に季節は問いません。

【対象】幼児から大人まで誰でもOKです。特に幼児にお勧めします。

(幼児は大人の補助が必要です。)

【実施人数】特に制限はありません。

【活動場所】プレイホール、研修室、クラフト室など。

【所要時間】30分～1時間程度

<団地で用意していただくもの>

新聞紙を準備してください。

多少汚れても良い服装が望ましいです。



<自然の家で用意しているもの>

ひのきのうちわセット(木製うちわパーツ)、
ポスカ、木工用ボンド



【作り方】

- ① うちわのパーツを木工用ボンドで貼り付けます。
- ② 塗料を使って絵や文字を描けば完成です。



【その他】自然物ですので、木目や色合いは様々です。

【ポイント】

ポスカで絵や文字を描くだけでなく、ちぎり絵や切り紙などを貼り付けても素敵な作品に仕上げることができます。

うちわの表面はコーティングなどをしていませんので、長年使うと徐々に深みのある色に変化していきます。

まが玉

柔らかいろう石をヤスリで削り、縄文時代から古墳時代にかけて装飾用(アクセサリー)として使われていた古代の宝石といわれるオリジナルのまが玉をつくりましょう。

【活動時期】特に季節は問いません。

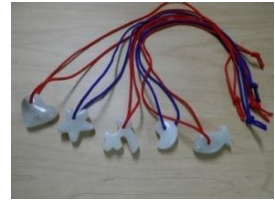
【対象】小学生から大人まで誰でも OK です。

(小学生低学年以下はグループ毎に大人の補助が必要です。)

【実施人数】特に制限はありません。

【活動場所】プレイホール、研修室、クラフト室など。

【所要時間】1時間～1時間 30 分程度



<団地で用意していただくもの>

1人一枚のぞうきん、新聞紙(1人三枚程度)、鉛筆、
軍手(綿 100%)、マスクを準備してください。
多少汚れても良い服装が望ましいです。



<く自然の家で用意しているもの>

まが玉セット(ろう石・組紐 約 90 cm)、
ヤスリ(2種類)、耐水ペーパー、角盆、
洗面器(グループに1つ)



【作 り 方】

- ① ろう石には、あらかじめ直径3mm程度の組紐を通す穴が開いていますので、できあがりの形をイメージしながら、ろう石の表面に鉛筆で好きな形をろう石いっぱい描いて形を決めます。
- ② 2種類のヤスリでろう石を削り、成形していきます。ろう石を研磨する際は大量の粉じんが舞うため、マスクや軍手を装着するとともに、新聞紙を敷き角盆の上で作業をしてください。時々まが玉を水で濡らすことで粉が舞いにくくなります。
- ③ 仕上げに、ぞうきんを下に敷いて耐水ペーパーを水で濡らしながら磨いて光沢を出します。
- ④ 開けた穴に組紐を通せば完成です。

【そ の 他】ご希望に応じてスタッフが作り方を指導します。

【 ポ イ ン ト 】

鉛筆で形を描くときは、できるだけ大きく形取りをしてください。平面ではなく曲面になるようにろう石を削るのがポイントです。

2種類のヤスリを貸出しますので、くぼみの部分は棒状のヤスリを使うときれいに磨くことができます。ろう石は、堅いところに落とすと割れますので気をつけてください。

火おこし体験

人類の先祖が自らの手で火を手に入れていた、木の摩擦による舞きり式という発火法で、原始の火を手に入れましょう。

【活動時期】特に季節は問いませんが、雨天時など湿度の高い日は火種ができにくいことがあります。

【対象】小学生から大人まで誰でもOKです。

(小学生中学年以下はグループ毎に大人の補助が必要です)

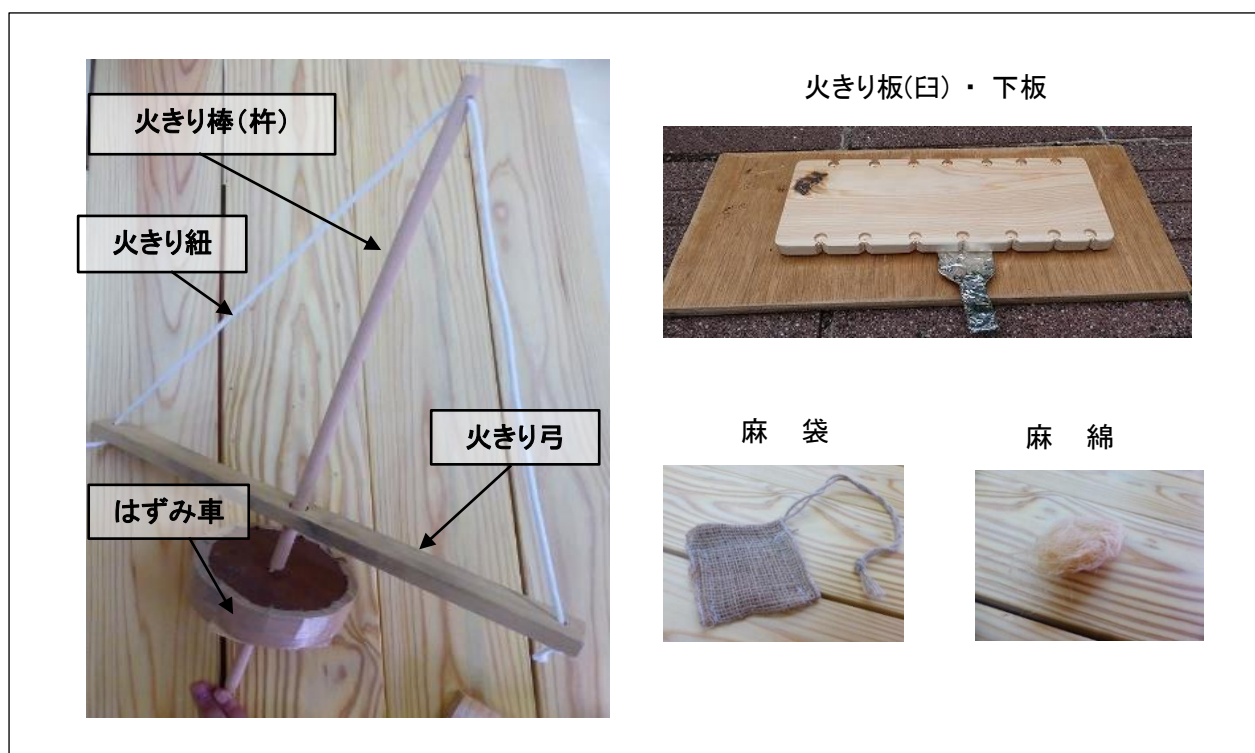
【実施人数】特に制限はありません。

【活動場所】野外炊飯場など、火の取り扱いが可能な場所。

【所要時間】1時間～1時間 30分程度

<団体に用意していただくもの> 軍手(綿 100%)を準備してください。

<自然の家で用意しているもの> 舞きり式火おこしセット(最大15セットまで貸出し可)。



【進め方】

① 下板の上に火きり板を乗せ、動かないように押さえつけておきます。



② 火きり板の凹みの上に火きり棒を垂直に立て、火きり弓を水平に保ちながら火きり棒を手で回転させて火きり紐を火きり棒に巻き付け、火きり弓を上を持ち上げます。



- ③ その状態から火きり弓を押し下げ、巻き付いた火きり紐がほどけるに連れ火きり棒が回転し、その勢いで火きり紐が今度は逆方向に巻き付けられ火きり弓が上に持ち上がり、火切り棒と火きり板の間に摩擦熱が発生します。

火きり棒が回転しているときは、危険ですので火きり弓以外のところに触れないようにしましょう。特に、火切り棒の上端が顔に当たらないよう注意しましょう。



- ④ 火きり弓の上下運動を繰り返して火きり棒を連続して回転させると、焦げた匂いとともに煙が発生し、火きり板のVの切れ込みに木の摩擦で黒くなった木くずが溜まります。



- ⑤ そのままスピードを上げて上下運動を繰り返すと、黒い木くずの中に赤い火玉ができます。これが火種です。この火種ができたら慎重に麻綿で包み込み、静かに軽く息を吹きかけます。火種が麻綿に火が広がれば、麻袋に入れて空中でゆっくり回転させると炎が発生します。近くに人がいると危険ですので、周りに人がいないところで回転させましょう。



- ⑥ 発火した火をキャンプファイアや野外炊飯の火として使用する場合は、ろうそくや灯油ランタンなどに火を移しておきましょう。

【その他】ご希望に応じてスタッフが指導します。

【ポイント】

火きり棒の回転は、火きり弓を押し下げて火きり紐がほどける直前に押し下げる力を緩めることで、火きり紐が逆方向に巻き付けられて上下運動を続けることができます。これは「ヨーヨーやぶんぶんゴマ」を回転させる要領と同じです。火きり板の凹みから火きり棒が外れないよう、最初はゆっくりと、だんだん速く回していきましょう。

一人で一気に火種を作るのは大変ですので途中で交代が必要となりますが、交代するとき一旦火きり弓の上下運動を止めると、火切り棒と火きり板の間の摩擦熱が冷めます。このため、上下運動を止めずに交代する人が向かい合わせになって火きり弓に手を添えて、合図とともに先に行っていた人が手を引き、途切れなく上下運動を続けましょう。

丸太切り体験

のこぎりを使ってチームで協力して丸太を切り、オリジナルの温度計をつくりましょう。

【活動時期】特に季節は問いません。

【対象】小学生から大人まで誰でも OK です。

(小学生低学年以下はグループ毎に大人の補助が必要です。)

【実施人数】特に制限はありません。

【活動場所】野外炊飯場など屋外

【所要時間】1時間 30 分～2 時間程度

<団体で用意していただくもの>

利用団体は、軍手(綿 100%)、新聞紙を準備してください。
多少汚れても良い服装が望ましいです。



<自然の家で用意しているもの>

丸太、ポスカ、紙やすり、やすり、木工用ボンド、温度計(12 mm × 70 mm)、組紐(約 45 cm)
両手引きのこぎり、丸太を載せる土台(最大各 4 セットまで貸出し可)、穴開け用ドリル



【進め方】

- ① のこぎりを両手で持ち、足を肩幅に広げてのこぎりの刃を木材に対して垂直に立てます。切り始めは左右にぶれないよう細かくゆっくり切り、ある程度切り目ができたらのこぎりが曲がらないよう2人で呼吸を合わせて前後に大きく動かします。



- ② 切り終わりは、勢いよく切るとのこぎりが木材からはずれて危険ですので、細かくゆっくり切りましょう。
- ③ 丸太で切った木材を紙やすりで磨き、組紐を通す穴をドリルで開けます。



- ④ 組紐を通し、木工用ボンドで温度計や自然素材などを貼り、ポスカで絵や文字を描けば完成です。



【その他】ご希望に応じてスタッフが指導します。

【ポイント】

のこぎりに対して体勢を真正面にするだけで、まっすぐきれいに切ることができます。また、のこぎりは、振り幅を大きくして刃全体を使って切るのがコツです。

丸太がずれてしまわないよう、のこぎりを持っていないメンバーでしっかりと丸太を抑えることできれいに切ることができます。

野外炊飯

野外炊飯は、野外活動の楽しみの一つであるとともに、仲間同士がグループ活動を通じて自主性や協調性を身につけられる魅力的なプログラムです。

【活動時期】概ね4月から11月まで。雨天でも可能です。

【対象】幼児から大人まで誰でもOKです。

(小学生低学年以下はグループ毎に大人の補助が必要です。)

【実施人数】最大 120 人程度。

【活動場所】野外炊飯場で実施できます。

【所要時間】準備から片付けまで3時間 30 分～4時間程度



<団体で用意していただくもの>

軍手(綿 100%)、新聞紙、マッチ(ライター)、その他炭やお箸など団体で必要な物を準備してください。

<自然の家で用意しているもの>

「利用のしおり・野外炊飯について」をご参照ください。

※ 包丁・ピーラーは、安全管理上、事務所で必要な数を貸出します。

【参考】薪の組み方

薪を運び、かまどで薪組みをします。薪(大)(小)各 1 束で、概ねかまど2箇所分の調理ができます。



薪(大)2本とその間に薪(小)を数本置く



新聞紙1～2枚を短冊状に切って置く



薪(大)2本をやや真ん中に寄せて置く



薪(小)を数本置く



薪(小)を数本置く

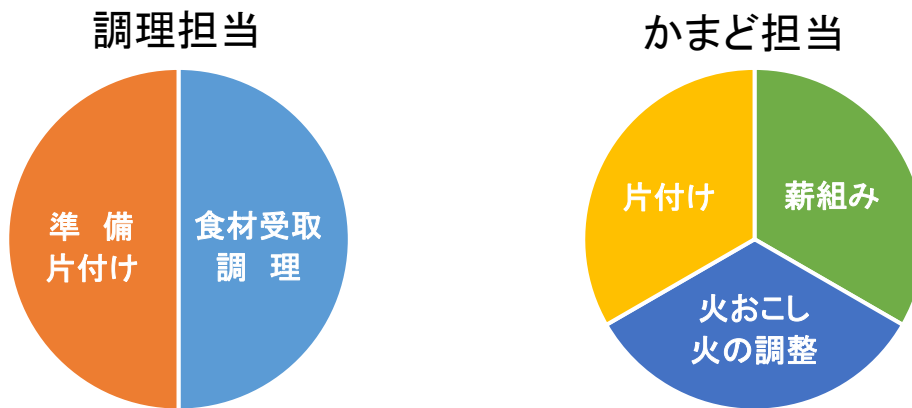


完成

【役割分担】事前に「調理担当」と「かまど担当」の役割を分担します。

調理担当は、炊事用具を用意し食材を調理する係でかまど担当以外全員。

かまど担当は、薪を運び、かまどで薪を組み、火の管理(火力調節)をしてご飯とカレーを炊く係で人数は各班2人程度。



【進め方】カレー作りを例に説明します。

▽「調理担当」の進め方

① 調理担当は、調理に必要なカレー鍋、ご飯用寸胴鍋(または飯ごう)、まな板、ザル、ボウルを調理器具庫から取り出して洗います(食器類は使用後に洗浄・熱消毒をしています)。

② 野菜を調理します。

ジャガイモを洗う → ピーラーで皮をむく → 小さく薄めに切る → 鍋に入れる

ニンジン洗う → ピーラーで皮をむく → 小さく薄めに切る → 鍋に入れる

※ ジャガイモとニンジンは、火の通りを良くするため、小さく薄めに切るのがポイント



玉ねぎの皮をむく → 洗う → 切る → 鍋に入れる

牛肉を鍋に入れる(こま切れ肉なので袋から出すだけで、包丁で切る必要がありません)

③ 野菜・肉が入った鍋に、野菜・肉がちょうど水につかる程度(ひたひた)水を入れます。水を入れたら、蓋をしてかまどへ運びます。

食堂からサラダ油の提供がありますが、炒める工程は油はねや直火による火傷のリスクが高いため省略することをお勧めします(炒めないことによる味の変化は、ほとんどありません)。また、焦げ付きのものとしますので、この時にカレールーは絶対入れないでください。



④ ご飯用寸胴鍋の中でビニール袋の中に入っているお米を出し、お米を3回程度すすぐ程度で洗い、水加減の目安は米の量の1.2倍が基本ですが、野外炊飯では直火で蒸発する水分が多くなることから1.2倍~1.4倍の水を入れます。

⑤ 調理で使ったまな板、ピーラー、ザル、ボウル、包丁を洗い、ふきんで水気を取り除きます。次に、食べる時に必要なカレー皿、スプーン、コップ、お玉、しゃもじを調理器具庫から取り出して洗います。

▽「かまど担当」の進め方

- ① 薪倉庫から、大小1束ずつ取り出しリングを外します。外したリングは怪我の原因となるため、足を引っかけない場所に集めてください。
- ② 17 ページを参考にし、薪を組みます。
- ③ 残った薪は火力を調整するのに邪魔にならないよう、かまどの前を除けて整理します。薪を足したり、動かしたりするときは、火ばさみを使います。
- ④ カレー鍋とご飯用寸胴鍋の用意ができ、鍋をかまどに置いてから火をつけます。
- ⑤ 薪を足したり、置き方を変えたり、抜いたりしながら火力を調節します。



カレー鍋はずっと強火でも構いませんがご飯用寸胴鍋は、最初は強火で湯気の量が弱くなれば弱火にします。

- ⑥ ご飯用寸胴鍋の湯気のをよく見て、炊きあがりを確認します。湯気のは「弱」→「強」→「弱」と移り変わりますので、「強」→「弱」になったときに火を弱めてフタを取って炊き具合を確認します。



湯気が少し出始める。



湯気が多く出始める。



真ん中が炊けていて外側に泡が出ている頃が火から降ろすタイミング。

ご飯に芯があるかどうか確認し、芯がある場合は水を入れて弱火で蒸らす。



- ⑦ ご飯が炊けたら、カレーの具材に火が通っているか確認します。鍋をかき混ぜ、ニンジンをお玉ですくい、簡単にスプーンで割ることができるまで煮ます。
- ⑧ 野菜が煮えたら火から下ろします。その際、軍手は2重にして大人が運びます。
- ⑨ カレールーをゆっくりと入れます。慌てて入れるとはねて火傷の危険がありますので注意しましょう。その後は、火にかけず余熱で5分程度置き、お玉でかき混ぜてできあがりです。

【注 意 点】野外炊飯における衛生管理及び安全面のまとめ

① 食中毒

- 調理担当者は、石けん及びアルコール消毒をしてから調理しましょう。
- 炊飯用調理器具は、使用前に必ず洗いましょう。
- 黄色ブドウ球菌による食中毒のおそれがあるため、手に怪我をしている人には調理をさせないようにしましょう。
- ウェルシュ菌の増殖を防止するため、カレーライスなどの煮込み料理の調理後はできる限り早く食べましょう。

② 切り傷

- 手を切る危険性があるため包丁やピーラーの扱いに注意し、刃物を扱う人の周りも、ぶつかったり、急に話しかけたり、手を近づけたりしないようにしましょう。

③ 火傷

- かまど担当は、火傷や薪のそげを防ぐため、必ず綿 100%の軍手をしましょう。
- 濡れた軍手で熱いものに触れると、一気に熱が手に伝わり火傷をしますので、軍手は絶対に濡らさないようにしましょう。
- かまど周辺は整理整頓し、燃える物などを置かないようにしましょう。
- 火の粉が飛ぶことがあるため、かまどの前に座るのは厳禁です。火をさわるとき以外は、かまどから少し離れて見ましょう。
※火の粉が飛んだ際に、化学繊維の服やダウン生地、エプロンは燃えたり穴が開きやすいため、かまど周辺での着用は避けてください。
- 薪を足したり、動かしたりするときは、火バサミを使いましょう。
- 燃えている火だけではなく、鍋の蓋やかまどの耐火煉瓦、網などかまど周辺も熱くなることを自覚しましょう。
- カレールウを入れるときは、飛び跳ねに注意しましょう。
- 熱い鍋類は、子どもに触れさせず必ず大人が運ぶようにしましょう。

【そ の 他】ご希望に応じてスタッフが進め方を指導します。

【 ポ イ ン ト 】

お米の水加減を「手首」や「指」で測る方法

平らにならしたお米の上に手のひらを置き、指の付け根部分から 2cm 程度手首に向かった「くるぶし」あたりまで水を入れましょう。

また、飯ごうなどお米の上に手のひらを置けない場合は、平らにならしたお米の上にまっすぐ中指を立て、指先が米に触る状態で第 1 関節あたりまで水を入れましょう。

キャンプファイア

静寂な闇につつまれた大自然の中で燃えるキャンプファイアの火は、そこに集う仲間との絆を深め、仲間の心をつなげる力を持ち、集団生活での感動的な場面となって忘れ得ぬ思い出となるでしょう。

【活動時期】概ね4月から10月まで(暖候期)の雨天でないとき。

【対象】幼児から大人まで誰でもOKです。

【実施人数】特に制限はありません。

【活動場所】「営火場 A(野外炊飯場横)」と「営火場 B(玄関横)」の計2ヶ所。

2団体が利用される場合は、1日目の夕食に野外炊飯をされる団体に「営火場 A」を使用していただくことを基本としていますが、具体的には「事前協議会」で決定した営火場をご利用いただくことになります。

【所要時間】1時間～1時間 30分程度



[営火場 A]



[営火場 B]



<団体で用意していただくもの>

軍手(綿 100%)、新聞紙、マッチ(ライター)、その他団体で必要な物を準備してください。



[薪倉庫外観]



[薪(大)(小)]



薪(大)



薪(小)



<自然の家で用意しているもの>

火ばさみ、十能、スコップ、金バケツ、ペール缶、ほうき、ちりとり、一輪車、ドラム缶の半切り、リヤカー、ワイヤレスアンプ(カセットテープ使用可)、ハンドマイク、CD ラジカセ(Bluetooth 対応)、延長コード、コードリール(電工ドラム)、を貸出します。また、必要に応じてトーチ棒、火の神の衣装を貸出します。なお、薪(大)、薪(小)、灯油については、販売となりますので事務所にお申し付けください。



【準備】

- ① 営火場中心部にあるコンクリート部分に薪組みを行います。薪組みは、人数や時間などによって数量や組み方が変わります。また、例えば風が強いときには安全にキャンプファイアを行うため低い形に組むなど、そのときの自然環境によっても組み方が変わってきます。ここでは、ご参考までに比較的時間コントロールが容易で、ほとんどファイアキーパーの必要がない上部点火方式の薪組みを紹介します。

上部井桁 (いげた)



下部井桁 (いげた)



上部に点火
簾(す)で15分~20分程度火がとどまります。高い位置でとどまるため、火が小さくても比較的明るくなります。



上部の井桁から下部の六角形に火が移り始め火が一番強い状態。火が小さくなるまで約40分程度保ちます。

- ② ファイアの点火 15 分前頃に、薪組みの上部点火口に灯油を掛けます。また、トーチ棒にも灯油を掛け、トーチ棒の先を下にして立てかけます。また、念のため防火用バケツを用意してください。
- ※ 各営火場の電源(コンセント)は、次のとおりです。

[営火場 B]



[営火場 A]



【実 施】

安全には十分気をつけて実施してください。



【片 づけ】

- ① ファイアの残り火には水をかけず、残炭を中央に寄せてまとめドラム缶の半切りをかぶせて朝まで燃やし続けます。
- ※ 強風等荒天の場合の処置については、職員からご案内します。
- ② ご使用になられた用具を元の位置に戻し、ワイヤレスアンプや灯油ボトルなど事務室で貸出した備品等は事務室にお返してください。
- ③ 翌朝の清掃時に残灰をパール缶に入れ、駐車場奥の灰捨て場に捨ててください。

【 ポ イ ン ト 】

キャンプファイアの流れは、緊張(静)→緩和(動)→緊張(静)の変化で組み立て、火の大きさもそれに合わせるのがポイントです。

トーチ棒で点火する際は、トーチ棒を水平よりも下に降ろすと火が這い上がってきますので、膝を折って水平よりも上にして点火しましょう。

風が強いときは、風下に向かって火の粉が舞いますので、臨機応変に参加者の位置を変えるなど、火傷をしないよう十分注意しましょう。

【キャンプファイアの活動例】

1. キャンプファイアの役割

① 営火長(ファイアチーフ)

ファイア全般の総責任者。はじめの言葉やおわりの言葉を担当します。

② 進行係(エールマスター)

常に全体の雰囲気を知り、ユーモアに富んだ演出で盛り上げたり静かにさせたりしながら歌やゲームなどのプログラムをリードします。ファイアが成功するかどうかは、この進行係の演出如何によります。臨機応変に手際よく軽快な動作や機知に富んだ言動で雰囲気をつくるのが重要です。

③ 営火係(ファイアキーパー)

ファイアのプログラムに合わせて、火の調整を行います。進行係と事前に進行内容を確認し、進行に合わせた火の大きさを加減します。ファイアの主体は火であることから、薪の補充は目立たないようにプログラムの合間を縫い、キーパー自身が黒子に徹することが重要です。

④ 点火係(トーチランナー)

火を付けたトーチで薪組みの上部に点火します。点火の際は、トーチ棒を水平より下に向けて火が手元に近づくため、低い姿勢で上に向けて点火しましょう。

2. キャンプファイアの進め方

- ① 整列し、全員にファイアの注意事項の伝達や心がまえの約束ごとなどをします。
- ② 静かにファイア場に入場し、火床を中心に円形に囲みます。
- ③ 営火長が「はじめの言葉」を話します。
- ④ 点火係がトーチに火を付けて入場し、点火口の前に整列します。
- ⑤ 点火前の演出を経て点火します。
- ⑥ 参加者を引きつけ、点火直後にふさわしい歌やゲームを演出し、徐々に盛り上げていきます。
- ⑦ 全員で楽しめる歌やゲーム、フォークダンス、グループのスタンプなどのプログラムを進めます。
- ⑧ 徐々に静かな雰囲気の歌やゲームを演出します。
- ⑨ 営火長が「おわりの言葉」を話します。
- ⑩ 余韻を残し、静かにファイア場を退場します。

3. 指導上の留意点

- ① 全体の流れは静→動→静のリズムで、最初は静かな雰囲気から徐々に盛り上げ、最後は静かな雰囲気で終わらしましょう。
- ② 参加者全員が主役になれるよう、全員が参加できるプログラムを展開しましょう。
- ③ 小道具や衣装は、あり合わせのものを工夫して利用しましょう。
- ④ 暗がりの中での活動となるため、周囲を整理整頓し安全を確保しましょう。

[参 考]

『はじめの言葉』

皆さん、こんばんは。

つい先程まで光を与えてくれた太陽は、るり溪の山並みに沈み、ここ少年自然の家もすっかりと夜のとばりに包まれました。

この星空のもと、今日これまでの活動を振り返り、新たな明日への活力を燃やし、私たちの友情の輪を広げるため、ただいまよりキャンプファイアの火を迎えます。

火は、遠い昔から私たち人間に、生きる喜びや勇気を与えてくれました。

私たちの祖先は、数千年の時を越えて、火に感謝し火を大切にしてきました。

火の光と熱で、闇夜を照らし、獣から身を守り、食べ物に火を通したり、物を作ったりすることに役立ててきました。

それでは、今から皆さんに4つの火を捧げることにします。

これからの時代を生きる若い皆さんに、心の中に灯し続け、大切にしてほしい火です。

1つ目は、信頼の火です。

信頼関係の中で、人は力を発揮できます。相手を信頼し、自分も信頼してもらえる、そんな人間関係を築きましょう。

2つ目は、友情の火です。

友だちを大切にし、絆を深めていきましょう。そして、本音でぶつかり合える仲間をつくりましょう。

3つ目は、意志の火です。

意志とは、あることをしようと自分の心に誓うことです。自分でやろうと決めたことを最後までやり遂げる強い志をもちましょう。

4つ目は、希望の火です。

人は、生きていく上で様々な困難に出会います。どんなことがあってもあきらめず、希望を胸に力強く生きていきましょう。

では、聖なる火のもと、今宵楽しく過ごそうではありませんか。

『おわりの言葉』

今宵、みんなが同じ火を囲み、お互いの絆を深めました。

ここで生まれた深い絆は、みんなの心の火であり、未来を照らす光です。

キャンプファイアの火は、私たちに様々なことを教えてくれています。

1つ目に、火は私たちに明るさを与えてくれ、みんなの元気な顔や姿を照らし出してくれました。

私たちも、周りの人がいつも笑顔でいられるような明るい人でいてくださいと教えてくれています。

2つ目は、火は暖かい熱を与えてくれました。

寒い時、私たちは暖かさを求めます。

火は暖かい熱を私たちに与えてくれ、寒さから私たちの身を守り、心や体を暖かくしてくれます。

私たちも、あたたかい思いやりのある人でいてくださいと、火は教えてくれています。

3つ目は、火は力を示すということです。

キャンプファイアの火は、一本の薪では大きな火にはなりません。

井桁に組まれた上の薪は下の薪にしっかりと乗り、下の薪は上の薪をしっかりと支え、一本一本の薪ががっちり組まれていたからこそ、あんなに大きな炎になったのです。

私たちも、一人ひとりの力ではできないことでも、友だちが集まってお互いに協力し合えば、素晴らしいことができます。

火は、私たちに友だちの大切さや協力することの大切さを教えてくれています。

最後に、火は、薪自らの身を燃やししながら、私たちにキャンプファイアの楽しい時間を提供してくれました。

私たちも、自分のことだけでなく、友だちや家族を思いやり、人のために役に立てる人になりたいものです。

キャンプファイアの火は、私たちに決して語りかけることはありませんが、こうして消えゆく目の前の火は、みんなの心に火を付け、皆さんの中で燃え続けます。

心の火種は炎のように大きく成長し、人の痛み、悲しみがわかり、人に喜びを与えることのできる人になっていてもらいたいと思います。

キャンドルファイア

ろうそくの炎を囲むキャンドルファイアの集いは、神秘的な雰囲気をつくり出し、そこに集う仲間との絆を深め、仲間の心をつなぐ力を持ち、集団生活での感動的な場面となって忘れ得ぬ思い出となるでしょう。

【活動時期】概ね 10 月から翌年3月まで(寒候期)や雨天のとき。

【対 象】幼児から大人まで誰でも OK です。

【実施人数】特に制限はありません。

【活動場所】プレイホールと研修室で実施できます。

【所要時間】1時間～1時間 30 分程度

※ ろうそくの燃焼時間は、(大)が約 100 分、
(中)が約 60 分、(小)が約 19 分です。

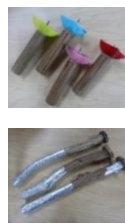


<団体で用意していただくもの>

マッチ(ライター)、その他団体で必要な物を準備してください。

<自然の家で用意しているもの>

中央燭台、防火安全マット、養生テープ(防火安全マットの床貼り付け用)、手燭台(キャンドルサービス用)、点火用の手燭台(キャンドルトーチ)、使用済みろうそくを入れるバケツ、CD ラジカセ、延長コード、ワイヤレスアンプ(カセットテープ使用可)、ハンドマイク



【準備】

① プレイホール(研修室)の中心部に防火安全マットと大燭台を設置します。



② 大燭台に必要な数のろうそく(大)か(中)を立てます(約 20 本立てられます)。



※ 大燭台・防火安全マットは、プレイホール・研修室にそれぞれ置いています。

※ ろうそく(大)(中)(小)、手燭台、バケツは事務室に置いています。

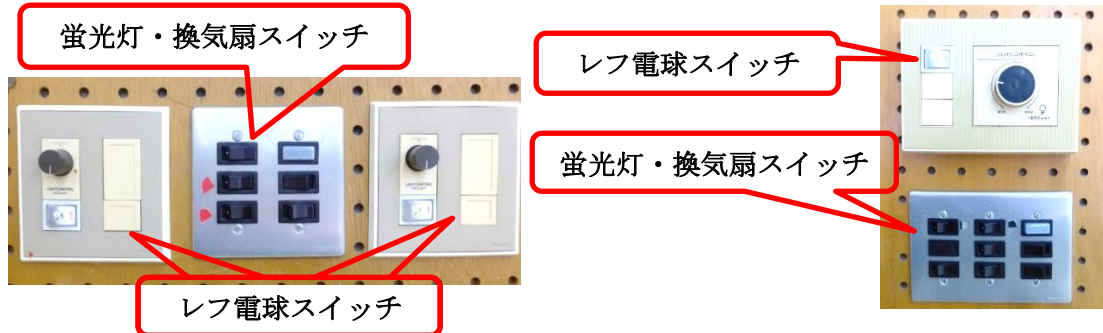
- ③ 使用済みろうそくを入れるバケツと手燭台(キャンドルサービス用)や点火用の手燭台(キャンドルトーチ)をご使用になる場合は、必要数を準備します。手燭台用のろうそくは(小)を使用します。



- ④ プレイホール(研修室)の蛍光灯とレフ電球(オレンジ色の電球)のスイッチを確認します。レフ電球には、調光ボリュームが付いています。

【プレイホールの電灯スイッチ】

【研修室の電灯スイッチ】



【実 施】

安全には十分気をつけて実施してください。



【片 づけ】

- ① 使用後のろうそくは、バケツに廃棄してください。
- ② 大燭台・防火安全マットをプレイホール・研修室の元の位置に片付けてください。
- ③ 使用されたろうそく(大)(中)(小)の本数をご確認の上、貸出備品を事務室にお返してください。

【 ポ イ ン ト 】

大燭台に設置したろうそくは、一度点火しておくとお本番での点火がしやすくなります。点火の際は、火傷をしないよう燭台の中央に立てたろうそくから手前に向けて点火しましょう。

冷暖房を使用される場合は、エアコンの風がろうそくの炎に当たらないよう、大燭台の設置場所に注意しましょう。

キャンドルサービスでろうそくの火を移すときは、溶けたろうが床に落ちないように、火が付いていないろうそくを火の付いているろうそくに傾けて分火しましょう。

【キャンドルファイアの活動例】

1. キャンドルファイアの役割

① 営火長(ファイアチーフ)

ファイア全般の総責任者。はじめの言葉やおわりの言葉を担当します。

② 進行係(エールマスター)

常に全体の雰囲気を知り、ユーモアに富んだ演出で盛り上げたり静かにさせたりしながら歌やゲームなどのプログラムをリードします。ファイアが成功するかどうかは、この進行係の演出如何によります。臨機応変に手際よく軽快な動作や機知に富んだ言動で雰囲気をよくすることが重要です。

③ 電灯係(ファイアキーパー)

ファイアのプログラムに合わせて、室内ライトの調整を行います。進行係と事前に進行内容を確認し、進行に合わせて明るさを維持します。歌やゲームに集中している間にライトの点火や消火をするなど、黒子に徹しながら自然な演出をすることが重要です。

④ 点火係(トーチランナー)

火を付けた点火用の手燭台(キャンドルトーチ)のろうそくで、中央燭台の中心部のろうそくから点火します。

2. キャンドルファイアの進め方

- ① 整列し、全員にファイアの注意事項の伝達や心がまえの約束ごとなどをします。
- ② 静かにファイア場に入場し、中央燭台を中心に円形に囲みます。
- ③ 営火長が「はじめの言葉」を話します。
- ④ 点火係がろうそくに火を付けて入場し、中央燭台の前に整列します。
- ⑤ 点火前の演出を経て点火します。
- ⑥ 参加者を引きつけ、点火直後にふさわしい歌やゲームを演出し、徐々に盛り上げていきます。
- ⑦ 全員で楽しめる歌やゲーム、フォークダンス、グループのスタンツなどのプログラムを進めます。
- ⑧ 徐々に静かな雰囲気の歌やゲームを演出します。
- ⑨ 営火長が「おわりの言葉」を話します。
- ⑩ 余韻を残し、静かにファイア場を退場します。

3. キャンドルサービスの進め方

キャンドルサービスは、静かに一日を振り返り、仲間との心の触れ合いを深めたりすることに効果がありますので、落ち着いた雰囲気の中で進めていくことが大切です。

- ① グループの代表者は、中央燭台の前に集まって手燭台のろうそくに点火し、サークルに戻ってグループのメンバーに分火していきます。
- ② 全員のろうそくに分火できたら、静かな雰囲気のソングを歌い、営火長の「おわりの言葉」で締めくくります。

4. 指導上の留意点

- ① 全体の流れは静→動→静のリズムで、最初は静かな雰囲気から徐々に盛り上げ、最後は静かな雰囲気で終わらせます。
- ② 参加者全員が主役となれるよう、全員が参加できるプログラムの展開を心がけましょう。
- ③ 小道具や衣装は、あり合わせのものを工夫して利用しましょう。
- ④ 暗がりの中での活動となるため、周囲を整理整頓し安全を確保しましょう。

クイズラリー

野外での活動プログラムとして、施設周辺の京都府立るり溪自然公園の一部にクイズラリーのコースを設置しています。20 箇所の各ポイントの自然に関する問題を解きながら、るり溪の自然散策を楽しみましょう。

【活動時期】概ね3月から10月までの晴天時。

【対象】幼児から大人まで誰でもOKです。(小学生低学年以下は短縮コースをお勧めします。)

【実施人数】特に制限はありません。

【活動場所】スタートとゴールは野外炊飯場(営火場A)にあります。

【所要時間】20ポイントすべて通過する標準コースは、約1時間30分かかります。約50分の中級コース(10ポイント)、約20分の最短コース(4ポイント)もあります。

<団体で用意していただくもの>

クイズラリーマップは、事前に必要枚数をコピーしてご持参ください。その他、筆記用具、タオル、水筒等団体で必要な物を準備してください。



<自然の家で用意しているもの>

ビブス、バインダー(いずれも、数量に限りがあるため、必要に応じてご持参ください。)

【進め方】

- ① 各グループにクイズラリーマップを渡し、スタート時刻の確認とゴールまでの目標所要時間を記入します。
- ② グループ毎に時間差で出発し、マップに書かれたポイントを探しながら歩きます。
- ③ 各ポイントの問題に対して3択の答えがありますので、グループで相談しながら答えを選択し、次のポイントを目指します。
- ④ 目標の所要時間に近づくよう、活動時間を予測しながらゴールに向かいます。
- ⑤ ゴールに到着すれば、到着時刻を記入します。
- ⑥ 所要時間と正答数から順位を決定します。

【その他】計画される場合は、事前に下見していただくことをお勧めします。

各ポイントの問題と解答が必要な場合は、事務所にお申出ください。



【スタート】



【ポイント】



【ゴール】

【ポイント】

クイズラリーのコースには、急な登り下りの道があります。また、濡れている箇所もありますので、走ったりせず怪我のないように注意しましょう。

事前にヘビ・ハチ・ウルシなど危険動植物を学習し、情報を得ておきましょう。

京都府立るり溪少年自然の家

クイズラリーマップ

■標準コース (90分)



スタート:	時	分
ゴール:	時	分
所要時間 ()	分

チェックカード

- 最短コース (20分)
スタート → ① → ② → ③ → ②① → ゴール
- 中級コース (50分)
スタート → ① → ② → ③ → ④ → ⑤ → ⑥ → ⑦ → ⑧ → ⑨ → ⑩ → ⑪ → ⑫ → ⑬ → ⑭ → ⑮ → ⑯ → ⑰ → ⑱ → ⑲ → ⑲ → ⑲ → ゴール

班 名前

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

るり溪ハイキング

るり溪は、国の名勝地に指定されている京都府立自然公園です。およそ4キロメートルの散策コースには、るり溪12勝と呼ばれる大小さまざまな滝や岩が、四季それぞれに変化する兩岸の木々や花とマッチして、天下の名勝を誇っています。

【活動時期】概ね3月から10月までの晴天時。

【対象】小学生から大人までOKです。

【実施人数】特に制限はありません。

【所要時間】バス停「るり溪」から少年自然の家までの所要時間は、片道1時間～1時間30分程度です。

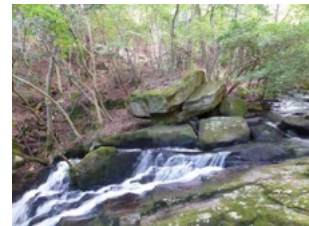
これに加えて、途中の休憩時間を見込んでください。

【説明】るり溪は、平成8年に“京都府立るり溪自然公園”が環境省の「残したい」日本の音風景100選”にも選ばれました。「るり」とは紫色をおびた紺色の宝石のことで、明治時代、この地に遊んだ郡長があまりの美しさに感動して命名したといわれています。それまでは、この一帯は「滑(なめら)」「滑石(なめら)」または「滑溪(なめら)」と呼ばれていたようです。

【ルート】バス停「るり溪」→約0.7km→バス停「榎」→約0.4km→溪流歩道入口→約2km→バス停「通天湖」→約0.8km→少年自然の家



【溪流歩道入口】



＜団体で用意していただくもの＞

水筒、雨具、タオル、防寒具、軍手、ティッシュペーパー、ビニール袋などをひとまとめにしてリュックに入れます。服装は、長袖シャツ、長ズボンで帽子があると良いでしょう。

【その他】濡れている道がありますので、しっかりした靴を履きましょう。

ハイキングコースの途中に休憩所と簡易トイレがあります。



【休憩所】



【簡易トイレ】



【ポイント】

急な登り下りの道はありませんが、濡れている箇所もありますので、一定のスピードでゆっくりとしたペースで歩くことで安全なハイキングができます。

事前にヘビ・ハチ・ウルシなど危険動植物を学習し、情報を得ておきましょう。

るり溪谷散策マップ



深山ハイキング

深山は、三府県にまたがる山脈の最深部の山であり、山名の由来もここから来ています。北摂最高峰の深山は標高約 791m、山頂には深山レーダー雨量観測所と深山神社の鳥居があり、石塚が祀られています。

【活動時期】概ね3月から10月までの晴天時。

【対象】小学生から大人までOKです。

【実施人数】特に制限はありません。

【所要時間】少年自然の家から山頂までの所要時間は、途中の休憩時間を含め往路で約2時間程度、復路で約1時間30分程度です。これに加えて、山頂での滞在時間を見込んでください。



【ハイキングコース起点】 【深山山中】

【説明】深山ハイキングコースは、登山道を歩き熊笹の茂る高原に出ると山頂が見えてきます。山頂には立木がないため、360度の大絶景を楽しむことができ、園部市街地や天気の良い日には大阪湾まで眺めることができます。

【登山ルート】少年自然の家 → 約1.5km → ハイキングコース起点 → 約3km → 深山山頂(全長片道約4.5km)

＜団体で用意していただくもの＞

水筒、雨具、タオル、防寒具、軍手、ティッシュペーパー、ビニール袋などをひとまとめにしてリュックに入れます。服装は、長袖シャツ、長ズボンで帽子があると良いでしょう。



【レーダー雨量観測所】



【深山山頂】



【深山神社】

【その他】急な坂がありますので、しっかりした靴を履きましょう。

ハイキングコースの途中にトイレはありません。

【ポイント】

登山では、バテないように自分に合ったペースを維持することが重要です。

ムダな力を使わず、自然な歩き方を目指しましょう。

登りでは、かかとやつま先から着地すると関節を痛めやすく、疲労の原因になるため、真上からしっかり体重をかけて足の裏全体で静かに着地をするよう心がけましょう。

また、一定のスピードでゆっくりとしたペースで歩くと疲れにくく安全な山歩きができます。

下りでは、腰が引けていると足が滑りやすくなって危険です。上体をまっすぐ保ち、歩幅を狭く、刻んで歩くことでひざへの負担を小さくすることができます。

事前にヘビ・ハチ・ウルシなど危険動植物を学習し、情報を得ておきましょう。

深山ハイキング

深山ハイキングコースは入口から山頂まで約3km。
 天気の良いときは、山頂から大阿蘇まで眺めることができ、
 山頂には木立が無いため360度の大絶景が楽しめる！



標高791m
 この日は、車を通れるコンクリートの道なんだから！
 中国交通費削減 一般乗用車禁止

「深山ハイキングコース」があるから！！
 「深山ハイキングコース」があるから！！



一般乗用車から景色がキレイ！
 雨量山頂
 雨量山頂
 雨量山頂



- ◆◆コースの情報◆◆
- ・急な坂があるので、しっかりと靴を。
- ・コースの中にトイレはありません。
- ・ハイキングコースの下山道は観測所の管理道を歩くコース案内です。



りり深、通天洞付近、ホチホチパーク一帯 ミツバツツシの開花。(4月下旬～5月上旬)

距離	0.5km	1km	1.5km	2km	2.5km	3km	3.5km	4km	4.5km	5km
コース	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース
施設	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース	深山ハイキングコース

問合せ：雨量山頂 南工務店 電話0771-68-0030