

活動内容一覧 ※「場所」はP19以降の地図を参照してください。

活動名 略記号 (定員など)		時期	概 要	場 所	所要 時間	主な準備物	
						利用者	自然の家
職業体験活動 ※図大及び海大が主催する活動です。詳しくは図大・海大のホームページをご覧ください。	カッター CT (原則5年生以上、 12～30人×7艇)	3月 中旬 ～ 11月	海原に力を合わせて漕ぎ出します。のオール(櫂)をそれぞれ一人あるいは二人で操作し、人力で進みます。	沖の石、世久見、食見、黒崎、烏帽子岩、須ノ浦、釣姫、田島など	半日	水筒、帽子、運動靴、カップ、タオル ※コンパクトに まとめてください	カッター ライフジャケット
	6mカッター 6mCT (原則5年生以上、 8～12人×1艇)			湾内、烏帽子岩、黒崎、島の越 ※入退所は できません			
	スノーケリング SNK (原則4年生以上、 24人まで)	5月～ 11月	マスク、スノーケル、フィンを着けて、ゆったり若狭湾を回遊します。いろんな生き物がいる海の世界を楽しみしながら、安全に対する意識も高められます。	多目的桟橋、潜堤、島の越周辺、その他は要相談	半日	水着(又はTシャツ・短パン)、靴下、軍手、水筒、タオル、着替え	マスク、スノーケル、フィン、ウェットスーツ又はフローティングジャケット
	シーカヤック SK (原則4年生以上、 2人×12艇)	5月～ 11月	協力して漕いで海上を移動します。海から見る陸の風景や、間近に見える海中の世界を楽しむことができます。	大浜、赤石浜、島の越、その他は要相談	半日	水着(又はTシャツ・短パン)、帽子、ぬれてもよい運動靴	シーカヤック パドル、ウェットスーツ又はフローティングジャケット
	スタンドアップパドル-フィン SUP (原則4年生以上、 10名まで)	5月～ 11月	ボードの上に乗って漕ぎ海上を進んでいきます。立って漕ぐことで海の景色がまた一味違って見えるはずです。	大浜、島の越、その他は要相談	半日	又はかかとのとまるサンダル、水筒、タオル、着替え	SUP ボード、パドル、ウェットスーツ又はフローティングジャケット
	水泳 S	6月 下旬 ～ 9月 中旬	エリア内にはいかだが浮かんでいますので、深いところでも安心して泳げます。	大浜海岸の水泳エリア	半日	水着、水泳帽子、タオル、サンダル、ゴーグル	スーパーフロート、ビート板、救命浮環
	磯釣り BF	4月～ 11月	竹ざおに仕掛けとエサを付け、魚を釣ってみましょう(キャッチアンドリリース)。周りの人や物を引っかける恐れがあるため、投げ釣りは禁止しています。	多目的桟橋 赤石浜	半日	ぬれてもよい運動靴 帽子、タオル エサ、仕掛け	竹ざお、バケツ、メゴチばさみ、プライヤー、糸切りばさみ、たも網、ライフジャケット、磯釣りカード
	磯観察 BO 磯遊び BP	年間	箱メガネなどにより磯の生き物を観察します。環境教育などの総合的な学習の教材にもなります。	島の越 多目的桟橋 赤石浜 海の学習室	半日	ぬれてもよい服装・運動靴又はかかとの留まるサンダル、帽子、軍手、タオル	箱メガネ、たも、水槽バケツ、ライフジャケット、観察用トレイ、磯観察カード
	3人乗りポート 3BT (3人×8艇)	4月～ 11月	3人/2人用の手こぎポートです。海上から若狭の自然を眺めることができます。	大浜海岸のポートエリア	半日	ぬれてもよい服装・運動靴又はかかとの留まるサンダル、帽子、タオル	3人乗りポート(黄)、2人乗りポート(白)、オール、クラッチ、ポート栓(3BT)、ライフジャケット
	2人乗りポート 2BT (2人×10艇)						
	カヌー CN (3人×8艇)	4月～ 11月	カナディアンカヌーを、パドルを使って協力して漕ぎます。海上からの景色を楽しめます。	大浜海岸のポートエリア	半日		カヌー パドル ライフジャケット
	大だらい OD (2人×4艇)	4月～ 11月	昔、漁に使用されていたという大だらいを体験できます。	大浜海岸のポートエリア	半日		大だらい パドル ライフジャケット
	組立式いかだ KI (8～12人×6組)	4月～ 11月	フロート(浮き)や丸太をロープで固定していかだを組み、海に浮かべます。	大浜海岸のいかだエリア	半日		いかだ土台 丸太、ロープ パドル ライフジャケット 見本の模型

活動名 略記号 (定員など)	時期	概 要	場 所	所要 時間	主な準備物		
					利用者	自然の家	
森の活動	オリエン テリング OL	年間	マップとコンパスを頼りに、森の中に隠されたポイントをグループで話し合いながら探します。また、競争をせず、自然を堪能しながらポイントハイクとすることもできます。	オリエンテ リング コース	半日	水筒 帽子 カップ ※長袖長ズボンが望ましい。	コンパス OL マップ ストップウォッチ
	ウォークラリー WR	年間	コマ図をヒントに、自然の家周辺を歩く活動です。仲間と協力して、森の中を進んでいきましょう。	リングリング ゴルフコース 自然歩道	半日	水筒 帽子 カップ ※長袖長ズボンが望ましい。	WR マップ 指導者用コースマップ
	トビーの森 の探検隊 TMT	年間	12のポイントをまわりながら、観る、聴く、触わるなどの体験を通して、森と海との関わりを感じとることができます。	トビーの森の 探検隊 コース	半日	筆記用具 水筒、帽子 カップ、軍手 ※長袖長ズボンが望ましい。	ガイドブック 解答用紙 トビーの森の探検隊セット
	リングリング ゴルフ RRG	年間	起伏に富んだコースで、ゴム製のリング(直径20cmほど)を何回投げてゴールにかけられるかを競うゲームです。	リングリング ゴルフ コース	半日	筆記用具 水筒 帽子 カップ	リング RRGマップ スコアカード
	グリーン ウォッチング GW	年間	自然歩道沿いの樹木の特徴や名前を調べ、カードに記入し、樹木の名称をあてるゲームです。観察力を高めることができます。	自然歩道	半日	筆記用具 水筒 帽子 カップ	GWカード集 回答カード
	ハイキング H	年間	自然の家がある半島一帯には、8つのハイキングコースがあります。これらを組み合わせることもできます。	ハイキングコ ース 自然歩道	半日	水筒 帽子 カップ、軍手 タオル	ハイキング マップ
	ナイト ハイキング NH	年間	ハイキングコースやリングリングゴルフコースなどを利用した、夜のハイキングです。条件がよければ美しい星座も観察できます。夜の森を体験できます。	リングリング ゴルフコース 自然歩道など	2 時間 程度	水筒 カップ 懐中電灯などの灯り 単3乾電池	ハイキング マップ ランタン (単3電池別)
	漁り火のつどい (キャンプファイヤー) CF	年間	キャンプ場や大浜海岸で、波の音を聞きながら、満点の星の下で仲間と火を囲みます。	岩の沢キャン プ場 島の越キャン プ場 大浜海岸 夕日の広場	2 時間 程度	マッチ又はチャッカマン 薪、灯油 トーチ棒、火の神・女神の衣装	漁火台、バケツ、 マイクセット、 CDラジカセ、 ドラムコード、新聞紙、 火の神・女神の衣装
	野外炊事 FC	年間	自然に囲まれた場所で、自分たちの手で調理することの楽しさを体験します。 ※別頁メニュー参照	岩の沢野外炊 事場 島の越野外炊 事場 夕日の広場	半日	軍手、菜箸 台ふき たわし マッチ又はチャッカマン、スポンジ、薪、割り箸、クレンザー	野外炊事用具 新聞紙 なた 移動式かまど
	ハンティング ゲーム	年間	5～6人のグループになり、ハンターと猟犬を役割分担し、あらかじめ森に隠した動物カードを探しだします。	自然歩道 岩の沢 島の越 夕日の広場など	半日	水筒 帽子 カップ	動物カード
	森の宿泊体験	年間	森の中のログハウスやログキャビンで泊まります。近くに野外炊飯場やキャンプ場があり、多彩なプログラムが展開できます。	岩の沢 ILH・ILC 島の越 ふれあい山荘 *P18参照	—	懐中電灯などの灯り、防寒着、蚊取り線香、スプレーなどの虫除け、 単3乾電池	シュラフ(寝袋) ロールマット ランタン (単3電池別)
	テント泊体験	4月～ 11月	ドーム型テントで寝泊りします。簡単な野営(ビバーク)での共同生活を体験できます。	岩の沢 鏡崎 島の越 夕日の広場	—	懐中電灯などの灯り、防寒着、蚊取り線香、スプレーなどの虫除け、 単3乾電池	ドームテント シュラフ(寝袋) ロールマット ランタン (単3電池別)

	活動名 略記号 (定員など)	時期	概 要	場 所	所要 時間	主な準備物	
						利用者	自然の家
ク ラ フ ト 活 動 等	うるしダルマ UD *講師の指導 【→P2】	年間	きれいなうるしの塊にダルマの顔を 描きこんでいきます。講師の柄本忠彦先 生は「若狭うるしダルマ」の唯一の職人 です。	研修室 プレイホー ル、オリエ ンテーション 室など	2時間	雑巾、ボロ布	絵の具 絵皿 絵筆 ブルーシート洗面器
	若狭めのう WM	年間	奈良時代に起源をもつ、若狭地方の伝 統工芸です。タイルや色紙などの上に細 かいめのうの破片を貼り付け、思い思い の絵を描きます。	研修室 大階段など	2時間	材料 木工用ボンド 新聞紙	ピンセット 作品見本 ブルーシート
	若狭塗り箸 WH	年間	あらかじめ塗料(人工うるし)が重ね塗 りしてある箸を研いで、中に埋め込んで ある貝殻を磨き出します。	研修室 プレイホール 大階段など	1～2 時間	材料 雑巾、ボロ布	磨き用ペーパー 洗面器 作品見本 ブルーシート
	貝殻ろうそく KR	年間	アワビやサザエの貝殻に溶かしたろ うを流し込み芯を入れて作ります。紙粘 土で台座を作り、色や形に工夫を加える こともできます。	海の学習室	2～3 時間	ろうそく クレヨン、紙粘土、 絵の具、軍手、雑巾、 接着剤、マスク、 クリアラッカー(つや 出し用)	見本、貝殻、なべ、古新 聞、ブルーシート、カッタ ーナイフ、絵筆、絵皿 *絵筆、絵皿は なるべく持参願います。
	焼き板工作 BB	年間	木目の美しい板を好みの形に切り、表 面を焼き、たわしや布で磨きあげます。 絵の具で様々な絵を描いたり、金具やヒ モを付けて壁飾りにすることもできま す。	大階段 など	2～3 時間	材料、 スラスラデックス (アクリル絵の具) 又は普通の絵の具 軍手、筆記用具、 雑巾、ボロ布	ワイヤーブラシ、バーナ ー、のこぎり、糸鋸、き り、小刀、新聞紙、絵筆、 絵皿 *絵筆、絵皿は なるべく持参願います。
	プラホビー PH	年間	油性ペンなどで絵を描いたプラスチ ック板を焼き付けて、アクセサリーを作 ります。	研修室 など	1～2 時間	材料 油性ペン アルミホイル セロテープ	オープン トースター はさみ 一つ穴パンチピンセット
	木の アクセサリ	年間	木切れに絵を描き、金具やひも、リボ ンを付けるなどして手軽に創作活動を 楽しむことができます。自然の家周辺に ある木の実や葉を貼るなど、工夫次第で 個性あふれる作品が出来上がります。	研修室 など	2～3 時間	材料、木工用ボンド、 スラスラデックス (アクリル絵の具) 又は普通の絵の具 アクセサリ用の金 具、リボンなど	きり、小刀 絵筆、絵皿 *絵筆、絵皿は なるべく持参願います。
	竹トンボ TT	年間	竹を小刀で削って作る竹とんぼで手 軽に創作活動を楽しむことができます。 どうしたらよく飛びか、探究心を深める こともできます。	研修室 など	1～2 時間	材料 軍手、雑巾、 膝あてタオル	きり、小刀
	紙皿クラフト 松笠クラフト	年間	周辺の自然を観察しながら、草花や木 の実などを採集し、紙皿や壁飾りなどを 作る活動です。草花や木の実、松笠の形 や色といった特徴を生かします。	研修室 など	2～3 時間	木工用ボンド、 紙皿、松笠、油性ペ ン、リボンテープ、 壁飾り用の台紙(色 紙など)	一つ穴パンチ、 はさみ、ニッパ
	簡単押し花	年間	自然の家周辺の草花を、数分で押し花 にできます。押し花を使った小物作りを 楽しむこともできます。	海の学習室	半日	木工用ボンド、色画 用紙又は和紙、花材 リボンテープブッカ ー(書籍用透明コー ティング紙)	電子レンジ、 押し花教室キット、 乾燥ペーパー、ピンセッ ト、はさみ、鍋つかみ、 一つ穴パンチ
	トビーの思い出万 華鏡 TMK	年間	手作り万華鏡のキットを使います。浜 辺や山で拾ったものを入れて様々な模 様を楽しめます。また、万華鏡のまわり に絵を思い出の絵を描く活動もできま す。	研修室 など	1～2 時間	材料(万華鏡キット) マジック・色えんぴ つなど	はさみ
	葉っぱの 押し絵	年間	摘んできた葉に色を塗り、画用紙に押 し付けて絵を描く活動です。葉の形や色 などをよく観察し、自然に対する感性を 深めます。	研修室 海の学習室 など	半日	木工用ボンド 葉っぱ、古い歯ブラ シ、絵の具、ビニール 袋、画用紙	新聞紙、霧吹き 絵筆、絵皿 *絵筆、絵皿は なるべく持参願います。
	草木染め	年間	採ってきた草木の色を利用して、Tシ ヤツやハンカチなどを染めてみます。と ときには思いもよらない色に染まること もあります。	海の学習室	半日	染めたいもの(白い 布製品)、媒染(ミョ ウバン、ソーダ灰等、 酢酸鉄等)、濾すため の布巾、ゴム手袋	なべ、パケツ、菜箸、 計量カップ、はかり、ざ る、物干しロープ、 マニュアル

	活動名 略記号 (定員など)	時期	概 要	場 所	所要 時間	主な準備物	
						利用者	自然の家
ク ラ フ ト 活 動 等	モビール作り	年間	自然の家周辺の自然素材からモビールを作る活動です。季節ごとの草木や木の実を採集して、季節感あふれるモビールは、良いインテリアになります。	研修室 海の学習室 など	半日	木工用ボンド ビニール袋、針金、糸 のり、軍手、 クリアラッカー	小刀、きり、はさみ、 ラジオペンチ
	木の葉の 皿作り	年間	いろいろな落ち葉を拾い、合わせて固め、自然の味わい漂うお皿や小物入れを作る活動です。	研修室 海の学習室 など	半日	木工用ボンド ボール紙 絵の具 クリアラッカー	はさみ、新聞紙、 カッターナイフ 絵筆、絵皿 ＊絵筆、絵皿は なるべく持参願いま す。
	海藻標本作り SWS	年間	磯観察で見つけた海藻を標本にします。海藻の名前や種類、特徴などについて理解を深めたり、自然環境やその保護について考えるよい機会となります。	海の学習室	半日	長靴（濡れてもよい運動靴） 金属製のヘラ（マイナスドライバー） ビニール袋 台紙（ケント紙又は画用紙） のり、ガーゼ、軍手、新聞紙、押し板、 帯紙（和紙又は上質紙）、雑巾	洗面器 ピンセット バケツ はさみ マニュアル 書籍「若狭湾の自然」
	塩作り SM	年間	海水を煮詰め、水分を蒸発させて天然の塩を取り出すという、人間の知恵を感じさせる活動です。自然と食のかかわりについて考える機会になるでしょう。できた塩を野外炊飯で味付けに利用することもできます。	大浜海岸 海の学習室	半日	軍手 ろ紙（コーヒーフィルター紙） 牛乳パック 白布 薪	なべ（屋外用） なべ（屋内用）火バサミ ひしゃく バケツ、やかん、 移動式かまど、新聞紙
	木の実の標本作り	秋	自然観察をかねて、いろいろな木の実を採集し、標本にします。自然への観察力が高まる活動です。	研修室 海の学習室	半日 ～ 1日	木工用ボンド 画紙、ラベル 接着剤、白布 ビニール袋 軍手 クリアラッカー	のこぎり はさみ 植物図鑑、 書籍「若狭湾の自然」
	はがき作り L	年間	牛乳パックや新聞紙、段ボールなどを使って、個性豊かなハガキを作る活動です。資源のリサイクルについて考える機会にもなります。木の葉や海藻を漉き込んだり、コーヒーや紅茶などを少し混ぜて色をつけたりすることもできます。	海の学習室	半日	白布、雑巾 牛乳パック トイレット ペーパー 新聞紙 段ボール	電気ミキサー、すき杓、 バット、計量カップ 千枚通し、吸水機 アイロン、アイロン台
	海水を使ったうどん作り UM ※別頁食事メニュー参照	年間	新鮮な海水を使って、うどんを作る活動です。海水の塩分から得られる粘り気（グルテン）により、コシのある食感が得られます。みんなの力で、海の恵みが凝縮された、自然の味がする手打ちうどんを作りましょう。	海の学習室 野外炊事場	半日	材料 お箸（割り箸） 薪 ろ紙（コーヒーフィルター紙）	めん切り包丁、こま板 はかり、麺棒 まな板、計量カップ 野外炊事食器
	海水を使った豆腐作り TM	年間	海水に含まれている「にがり」成分を使って、豆腐を作る活動です。当施設では海水をそのまま使います。海水を入れるときの豆乳の温度やかき混ぜ方、海水の量などによって出来上がり具合も変わってきます。	海の学習室	半日	豆乳 お箸（割り箸） 木綿布、牛乳パック （豆乳が入っていたパックも可）、重し	鍋 おたま しゃもじ 計量カップ
	雨水の酸性度 しらべ	年間	雨水はどのくらい酸性なのか。どうして酸性なのか。身近な雨を調べ、環境について考える活動です。	研修室 海の学習室	2時間	筆記用具 ※pH パックテストなどの教材があると便利です。	デジタルpH計 ピーカー 教材ビデオ
	プランクトン 観察	年間	プランクトンを観察することで、海の生物や環境などについての知識や興味・関心を高めます。環境を考える総合的な学習として取り組むことができます。いろいろな発見ができます。	海岸全域 海の学習室	半日	ぬれてもよい服装 ぬれてもよい靴 軍手、タオル 帽子	顕微鏡 ピーカー カバーガラス スライドガラススポイト シャーレ プランクトンネット
	ビーチ コーミング	年間	砂浜には、様々なものが流れ着きます。漂着物を手がかりに、日本をとりまく地理や環境問題について考えてみましょう。	海岸全域 海の学習室 研修室	2～3 時間	軍手 ビニール袋 ぬれてもよい運動靴 筆記用具	バット バインダー 新聞紙 火バサミ

	(略記号) 活 動 名 (定員) * 指導者	活動 時期	活 動 の 概 要	場 所	所要 時間	主な準備物	
						利用者	自然の家
室 内 活 動	キャンドル サービス CS	年間	ろうそくの炎を見つめてセレモニーを したり、レクリエーションをしたりでき ます。	プレイホー ル オリエンテ ーション室 食堂前ホー ルなど	2 時間	マッチ又はライター 火の神の衣装 個人用ローソク	中央燭台 個人用燭台 マイクセット CDラジカセ 延長コード 女神の衣装 ブルーシート
	スルーリング ラリー SR	年間	館内のどこを使ってもできる、輪投げ (ロープ) のラリーです。いろいろなど ころにコースを設定し楽しめます。	プレイホール 館内廊下他 屋外も可能	半日	筆記用具	ロープリングポール スコアカード
	ニュースポーツ NS	年間	スカットボール エスキーテニス フリーテニス ディスゲッター タグラグビー セバタクロ インディアカ チュックボール ユニホック タスポニーボール オーバルボール	トビーホー ル プレイホー ル	—	団体で必要と思われる もの	種目ごとの道具
	室内スポーツ SS	年間	ドッチボール (トビーホール) ドッチビー バレーボール (トビーホール) 卓球 なわとび 大なわとび 綱引き バトミントン (トビーホール) バスケットボール (トビーホール) ソフトバレーボール フットサル 室内運動会	トビーホー ル プレイホー ル	半日 ～1 日	団体で必要と思われる もの	活動の概要欄に記載 の用具があります。
そ の 他	伝承遊び	年間	古来から親しまれてきた伝統的な遊び もあります。 ・けん玉 ・こま回し ・囲碁 ・将棋 ・めんこ ・お手玉 ・百人一首	研修室 など	半日 ～1 日	特になし	種目ごとの道具
	奉仕活動 VS	年間	皆さんの意志次第でいろいろな活動が できます。自然のために、人のためにと 思ったら、何なりとご相談ください。	施設内全域	任意	軍手、タオル 汚れてもよい服装など	要相談
	DVD鑑賞 VTR	年間	お持ちになった映像・ソフト等を大きく 映して鑑賞できます。 ※プレイホールのみブルーレイ対応	研修室 プレイホー ルなど	2時間 ～半日	DVD	ビデオデッキ DVD デッキ プロジェクター