国立若狭湾青少年自然の家　防災教室

防災クエスト



活動のねらい

グループで協力して課題解決する活動を通して、災害時に必要な知識やスキルを身につけ、防災・減災について考える機会をもつことをねらいとします。

グループ編成

１グループ６～８人のグループ編成を行ってください。
※活動ではグループで意見を出し合う場面や、力を合わせる場面など、協力する場面が多くあります。

服装や持ち物

運動ができる服装、寒い場合は防寒着、水筒（水分補給の飲み物）、筆記用具

活動場所

広い屋内（体育館など）と、屋根がある屋外
※屋根がある屋外では火を使用する活動を行います。

料金

活動に必要な消耗品費と交通費として1000円を負担していただきます。
当日の実施後に請求書を渡しますので、期限までに納入をお願いします。振込手数料は学校で負担していただきます。　※請求書の宛名を予め確認し教えてください。

活動の留意点

・雨天時は屋内ですべての活動を行います。

・本事業で職員等が撮影した写真や映像、制作物、感想文等の著作物を、当機構の広報等に使用する目的で、報告書や刊行物、インターネット（SNS を含む）等に掲載することがあります。また、新聞社、雑誌社等が発行する刊行物に記事・写真が掲載される場合もあります。なお、当機構等がインターネット上に公開した肖像及び著作物について、本人（又は保護者）から削除依頼を受けた場合は速やかに削除します。ただし、印刷物等については対応できかねますのでご了承ください。※ご承諾いただけない場合は担当者へご相談ください。

活動内容

【物の試練】非常持ち出し品を考えよう　（20分）

◎グループで非常持ち出し品を考えることで、人によって必要なものが違うことに気づく。また、限られた時間内で合意形成を行う難しさを体験する。
【ミッション】
メンバーと話し合って、持ち出すものを選ぶ。（水１０L、防災食３日分、スマホ、火種、毛布、ロープ、新聞紙、ビニール袋、懐中電灯、ナイフ、メモ帳とペン、家族の写真 などの中から）
①持ち出し品の写真カードを操作しながら、持ち出す７つを決める。
②ワークシートに決まった持ち出し品と選んだ理由を書き出す。
③プチふりかえり
【ミッションの制限時間】１０分間



【力の試練】毛布を使って仲間を運ぼう　（20分）

◎毛布を使って人を運んだり、運ばれたりする体験をする。また、人を運ぶ際にどのような気遣いがあればよいかに気づく。
【ミッション】
①負傷したメンバー１名を決定する。
②毛布を使って、負傷者をコーンの場所まで運搬する。
③全てのグループが運搬できたら、気をつけるポイントを解説する。
④再度グループに分かれて、メンバー全員が負傷者を経験する。
⑤プチふりかえり
【ミッションの制限時間】設けない



【縄の試練】ロープを使って木を束ねよう　（20分）

◎「巻き結び」を使って、木の束を結ぶ体験をする。また、ロープの有用性や様々な結び方があることに気づく。
【ミッション】
①巻き結びの方法を知り、個々で練習する。（１０分）
②スタートラインで木の束を巻き結びで結び、コーンまで走って、スタートラインに帰ってくる。（途中で木が落ちれたら次の人に代わるか、スタート地点からやり直す）
③リレー形式でグループで繰り返し、時間内に成功した人数を数える。
【制限時間】１０分間



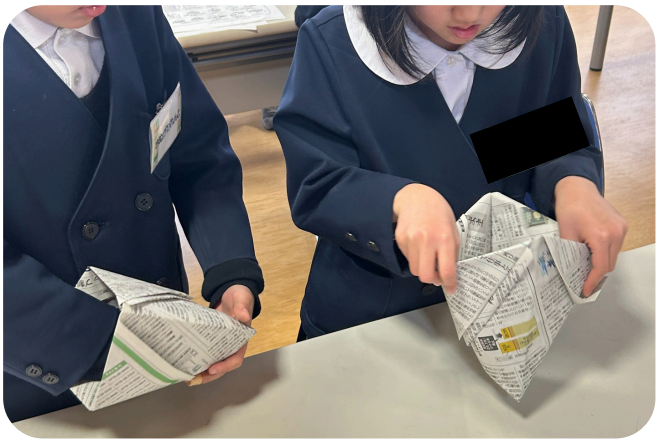
【火の試練】メタルマッチを使って火をおこそう　（30分）

◎メタルマッチの使い方や有用性を知る。また、火おこしを体験する。
【ミッション】
①メタルマッチの使い方やコツについての説明を聞く。
②メタルマッチの練習を交代でする。（５分程度）
③３分間でどれだけ火をつけられるか。（セット交代）
④プチふりかえり
【制限時間】１人３分間



【紙の試練】新聞紙を使って入れ物をつくろう　（20分）

◎身近にある紙（新聞紙や広告ちらし）を使った入れ物（皿やおわん、コップ）の作り方を知り、身近な物を工夫次第で防災グッズになることを体験する。
【ミッション】
①作り方の説明を聞く。
②制限時間内にいくつの入れ物を正しく付けれるか。
③プチふりかえり
【ミッションの制限時間】１０分間



【伝達の試練】家族にメッセージを残そう　（25分）

◎災害時に必要な情報に気づく。また、読み手に短い言葉で伝える工夫について知る。
①「自分は無事であること」「近くの避難所に避難すること」を必ず伝えることを確認する。
②その他必要だと思う情報を考え、個人でワークシートに１５文字以内のメッセージを書く。
③プチふりかえり
【制限時間】５分間



モデル半日プラン～175分～

8：45　導入（１０分）
　　アイスブレイクなど
8：55　試練①（３０分）
　　物の試練
9：25　試練②（３０分）
　　運ぶ試練
9：55　休憩（１０分）
10：05　試練④（３０分）
　　火の試練
10：35　休憩（５分）
10：40　試練⑤（２０分）
　　紙の試練
11：00　ふりかえり（１５分）
11：15　終了

モデルショートプラン～125分～

8：45　導入（１０分）
　　アイスブレイクなど
8：55　試練①（３０分）
　　物の試練
9：25　試練②（３０分）
　　運ぶ試練
9：55　休憩（１０分）
10：05　試練③（３０分）
　　火の試練
10：35　ふりかえり（１５分）
10：50　終了

国立若狭湾青少年自然の家 出前事業

仲間づくり教室・防災教室「防災クエスト」

実施要項

１ 目　　的 ●仲間づくり教室では、グループで協力して課題解決する活動を通して、他者への信頼感を育み、自己肯定感やコミュニケーション力を高め、良好な人間関係を構築することを目的としています。

●防災教室では、加えて災害時に必要な知識やスキルを身につけ、防災・減災について考える機会を提供することを目的としています。

２ 主　　催 独立行政法人国立青少年教育振興機構 国立若狭湾青少年自然の家

３ 活動場所 各学校の広い屋内（体育館）や屋外など

４ 対象学年 小学4年生以上

５ 活動時間 45分授業で2～4時限分を目安とします。

６ 活動内容 ●仲間づくり教室では、ペアの活動や小人数の活動など、編成を変えながら様々な課題解決ゲームに挑戦します。具体的な活動内容は参加者の実態と目的に応じて行います。

●防災教室では、別紙の「防災クエスト説明資料」をご参照ください。

７ 活動人数 6～100人（1グループあたり6～8人） ※100人以上の場合はご相談ください。

８ 指導体制 自然の家職員2名程度が、説明・進行・ふりかえり等の指導を行います。

９ 料　　金 活動に必要な消耗品費と職員の交通費として1000円をご負担ください。

10 提出書類 職員派遣のため、別紙の「職員派遣依頼書」をご提出ください。

11 実施期間 令和8年11月2日（月）～令和9年3月中旬

12 申込方法 上記期間で希望の日（3日程度の候補日）を若狭湾青少年自然の家（0770-54-3100）まで直接お電話でお申し出ください。

13 そのほか （1）詳細な計画を立てるため、自然の家職員と打合せが必要です。

（2）雨天時でも屋内ですべて実施可能です。

（3）本事業で職員等が撮影した写真や映像、制作物、感想文等の著作物を、当機構の広報等に使用する目的で、報告書や刊行物、インターネット（SNS を含む）等に掲載することがあります。また、新聞社、雑誌社等が発行する刊行物に記事・写真が掲載される場合もあります。なお、当機構等がインターネット上に公開した肖像及び著作物について、本人（又は保護者）から削除依頼を受けた場合は速やかに削除します。ただし、印刷物等については対応できかねますのでご了承ください。

※ご承諾いただけない場合は担当者へご相談ください。

【本件担当】
国立若狭湾青少年自然の家
企画指導専門職 小林
〒917-0198 福井県小浜市田烏区大浜
メール：wakasawan@niye.go.jp
電 話：0770-54-3100