

☞ 体験活動アクティビティ

区分	体験活動名	内 容	指導	時間	時期	
チームビルド	アイスブレイク	仲間と打ちとけるための導入アクティビティ	○	15分～	通年	
	コミュニケーションゲーム	仲間とのコミュニケーションを高めるゲーム	○	15分～		
	ネイチャーゲーム	自然観察の理解を深める自然学習ゲーム	○	15分～		
自然体験・野外活動	自然散策/ネイチャーハイク	施設周辺を自然観察しながら散策	○	45分～	春～秋	
	ハイゼックス炊飯 (400円/人)	防災用炊飯袋を使って炊飯しよう	○	1時間～		
	飯ごう炊飯 (400円/人)	飯ごうを使ってホカホカご飯を炊こう	○	1.5時間		
	火熾し体験 (200円/人)	舞錐式の火熾し体験。1セット2～3名で体験	○	1時間～		
	火に学ぶ たき火体験(100円/人)	たき火体験から火の扱い、燃焼について学ぶ	○	1時間～		
	ボンファイア (一組1,000円)	大きな火を囲んで仲間との絆を深めよう	-	1時間～		
	天体観測/プラネタリウム ※1	夜空を見上げて、季節の星座を学ぼう	相談	2時間～	通年	
	スノーシューハイク	スノーシューを履いて雪上を散策	○	1時間～	積雪期	
	スノー/アイスキャンドル (50円/人)	雪や氷でつくる燭台にキャンドルを灯そう	○	30分～		
スポーツアクティビティ	ボルダリング	ボルダリング(クライミング)を体験	○	30分～	通年	
	ニユースポーツ	フロアカーリング	タイヤ付フロッカーを滑らせるカーリング	-		1時間～
		ポッチャ	ボールをいかにターゲットへ近づけるか	-		30分～
		タグラグビー	腰に付けたタグをつかった安全なラグビー	-		30分～
		ピロポロ	スポンジのボールとスティックでポロしよう	-		30分～
	イージーローラー	ゆらゆらと足で漕ぐ3輪バイクで競争	-	30分～		
	スポーツ競技	バドミントン、卓球、バレーボール、ミニバレー バスケットボール、ドッジボール、綱引き など	-	-		

※1 オホーツク流水科学センター内のドームシアターにてプラネタリウムを鑑賞します。施設や指導員の都合により、ご対応できない場合があります。オホーツク流水科学センターとの連絡調整、移手段の確保等は各団体でおこなってください。

☞ クラフト活動

クラフト体験は、原則としてスタッフが活動を指導サポートします

区分	体験活動名	内 容	難易度	目安時間	教材代
クラフト	葉っぱスタンプ	木の葉にインクをつけてカードに捺す	☆	30分～	50円
	缶バッチ(2個)	描いた絵で作るオリジナル缶バッチ	☆	30分～	150円
	Xジャイロ	作って遊べるペットボトルクラフト	☆	30分～	無料
	シェルキーホルダー	ホタテの稚貝殻を使ったキーホルダー	☆☆	1時間	100円
	UVレジンキーホルダー	レジンを使ったキーホルダーづくり	☆☆	1時間	300円
	流木クラフト	流木でつくる自然味溢れるスプーン	☆☆☆	1時間	1本300円
	流木のスプーン&フォーク				2本500円
	LiLA 流水キャンドル	流水模様のキャンドルづくり	☆☆☆	1.5時間	400円
	ジェルキャンドル	ジェル状透明ワックスの飾り物	☆☆☆	1時間	500円
	七宝焼キーホルダー	七宝焼のキーホルダーづくり	☆☆☆	1.5時間	600円

体験活動を安全かつ円滑におこなうため、人数規模が多い場合などは、グループに分かれ複数の活動を交互に実施する等の工夫をお願いすることがございます。他団体による利用や施設運営上の都合により、実施内容や時間、場所を指定させていただく場合がございます。予めご了承ください。

おすすめの体験学習活動

自然体験活動 時間:60分程度～ 時期:通年

【ネイチャーハイク(自然散策)・ネイチャーゲーム】

センター周辺の自然のなかを、自然観察しながら散策します。
また、ゲーム性を取り入れた体験学習をおこなうことで、自然や野生動植物への理解を深めます。



● ニュースポーツ・レクリエーション 時間:45分程度～ 時期:通年

【ボルダリングなどのニュースポーツ体験】

高さ約4mのボルダリングやフロアカーリング、ボッチャ、イージーローラー等のニュースポーツに親しむ器具をご用意しています。
体を動かす活動のなかでチームワークを深め、コミュニケーションの促進に繋がります。



● クラフト活動 時間:60分程度～ 料金:体験内容によります

【流木クラフト・キャンドルクラフトなど】

流木や貝殻など、自然物の質感や形状を活かしてつくるクラフトは、創造力を培うと共に、研修の思い出となる作品を作ることができます。



● 野外炊事・飯盒炊飯

飯盒を使った炊飯を体験します。4合炊きの兵式飯盒の使い方や炭火の準備、美味しい炊き方について指導および活動サポートします。

《飯盒炊飯》体験料 400円/人前 (飯盒レンタル、木炭、米1合) *指導あり
《野外炊事》カレー食材セット 300円/人前 (野菜、肉、カレールー) *指導なし
《調理提供》カレールー(調理済) 400円/人前 (カレールーのみ) *提供のみ

他施設・教育団体との連携による体験学習活動

【海洋プランクトン採集・観察】 時間:60～90分程度 料金:要相談

専用の採集網を使い、海洋に棲息するプランクトンを採集し、観察します。海の生物網や食物連鎖について体験的に理解し、オホーツク海の豊かさを学びます。

提供:もんべつ海の学校 場所:海洋公園 他



【プラネタリウム鑑賞・天体学習】 時間:60分程度～(施設見学含) 料金:無料(減免申請必要)

オホーツク流氷科学センター「ドームシアター」においてプラネタリウム映像を専門員からの解説のもと学びます。
多角的な視点から宇宙科学へ興味をもつことができます。

提供:オホーツク流氷科学センター 場所:同左



※天候や気温などの気象状況や、連携施設の都合により、ご提供できない場合もございます。

※施設・団体との調整は、各団体で行ってください。

上記体験のほか、研修活動の趣旨に沿った体験活動のご提案とご提供をおこないます。ご相談ください。

紋別生涯学習センターLiLA 電話(0158)23-2474 / HP <http://monllc.or.jp>