

☞ 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	○	20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	○	20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	○	20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	○	1時間～	春～秋	
	火おこし体験 (200円/人)	舞錐式の火熾し体験。1セット2～3名体験	○	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～		
	ハイゼックス炊飯 (450円/人)	防災用炊飯袋を使った炊飯 ※白米1合付	○	1時間～		
	飯ごう炊飯 (450円/人)	4合炊飯盒を使った野外炊飯 ※白米1合付	○	1.5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～		
	キャンドルサービス(一組1,000円)	幻想的なキャンドルの灯を囲んで交流しよう	-	1時間～	通年	
	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～		
	スノーシューハイク(自然散策)	スノーシューを履いて雪上を散策	○	1時間～		積雪期
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	○		40分～
		ポッチャ	ボールをつかったカーリングのようなゲーム	○		30分～
		キンボール	大玉を落とさないようチームで戦うゲーム	○		40分～
		ピロポロ	スポンジボールをつかったホッケーゲーム	○		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、ドッジボール、ドッチビー 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、移動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	目安時間	教材代
	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
	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
	シエルキーホルダー	ホタテの稚貝殻を使ったキーホルダー	1時間	100円
	流木マグネット(2個)	流木の形を活かしたマグネットづくり	1時間	200円
	流木スプーン/フォーク	流木でつくる自然味溢れるカラトリー	1時間	1本350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
	ガラスリッツェン	ルーターでガラスを削って絵を描く	1時間	500円
	ジェルキャンドル	ジェル状透明ワックスのキャンドル飾り物	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	2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あります。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あります。また材料高騰や入手困難により教材代の変動や提供実施ができない場合があります。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(屋外活動) 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】

施設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学習活動をおこなうことで、自然や野生動植物への理解を深めます



- SDGs学習活動 時間:60分程度～ 時期:通年

世界の食糧事情や日本の食料自給率、フードマイレージについて体験的に学びます。またビーチコーミング(漂着物観察)から海洋環境問題について考える学習もできます。

- 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】

ボルダリングやフロアカーリング、ボッチャ、キンボール、イージーローラー等ここでしか体験できないニュースポーツに親しむ器具遊具をご用意しています。体を動かす活動のなかでチーム力を高め、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】

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



- 野外炊事・飯盒炊飯 時間:75分程度～

4合炊き飯盒をつかった飯盒炊飯を体験します。グループ毎に焚き火をおこし火の調節をしながらご飯を炊き上げます(荒天時は屋内での防災炊飯体験へ変更可能)

《飯盒炊飯》体験料 450円/人前 (飯盒レンタル、木炭、米1合) *スタッフ指導あり

《調理炊事》カレー食材セット 350円/人前 (野菜、肉、カレー粉) *スタッフ指導なし

《調理提供》カレールー(調理済) 450円/人前 (カレールーのみ) *食事提供のみ

***食材高騰により予告なく料金が変動する場合があります。*調理活動には別途、調理実習室の利用料が発生します**

他施設・教育団体との連携による体験学習活動

【プラネタリウム鑑賞・天体学習】 時間:60分程度～(施設見学会) 料金:無料(減免申請提出必要/要相談)

オホーツク流水科学センターGIZAの展示見学に加え「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鑑賞します。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。

お問い合わせ:オホーツク流水科学センター (電話 0158-23-5400)

※施設・団体との調整は、各団体で行ってください

※連携施設の都合により、ご提供できない場合がございます



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。出張指導も対応!

《地域の自然学習・観察/野生動植物/アウトドア/火育/木育/防災学習/SDGs/コミュニケーションワーク/チームビルド等》

紋別生涯学習センターLiLA

電話(0158)23-2474 / HP <http://monllc.or.jp>