

# 9 冒険の森活動

冒険の森活動とは、グループ単位で寺山の斜面に設置した23のアスレチック施設に挑戦する活動を通して、自然愛護の精神・冒険心・協調性を養う野外活動である。

## 1 ねらい

- (1) 自然の中で活動することにより、自然に親しむ心を育てる。
- (2) 寺山の斜面に散在する23の施設に挑戦することによって、克服しようとする強い心を養うと共に体力の向上を図る。
- (3) グループ単位で困難な施設を克服していく活動を通して、連帯感や協調性を養う。

2 対象及び最大人数 小学5年生以上 60人

3 所要時間 160分

## 4 準備

- (1) 用具：ゼッケン（班の数）・イラストマップ（指導者用）・笛・救急バッグ
- (2) グループ編成：8人～10人
- (3) 団体との連携：グループ編成、服装、コース、引率者の役割（活動中の安全指導、集合・整列の指導）、見学者・本館待機者への指導 等

## 5 指導の実際

指導区分	指導内容	留意事項
導入 (20分)	1 事前指導 (1) グループ編成の確認とゼッケンの配付 (2) 準備運動・安全指導 (3) 活動コース、施設の概要	・伸脚・屈伸・足首の運動をしっかり行う。
展開 (120分)	2 スタート (1) グループごとに決められたコースに出発させる。 (2) 見学者の指導・管理を引率者と十分に連携する。 3 本活動 4 ゴール (1) グループごとに健康観察、人員点呼を行う。 (2) ゼッケンの返納をする。	・出発時の雰囲気盛り上げる。 (声かけ・励まし)

<p>終末 (20分)</p>	<p>5 講評</p> <p>(1) 研修生に感想を発表させる。</p> <p>(2) 講評をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 活動の状況</li> <li>・ 生活化への啓発</li> <li>・ 挑戦することの尊さ</li> <li>・ 汗の始末、うがい、手洗いの励行</li> </ul>	
---------------------	---	--

## 6 導入時の安全指導

- (1) ロープをしっかり握る。(握り方は必ず順手)
- (2) ロープ上を横へ移動するときは横歩き(カニ歩き)をする。
- (3) 高い所への上り下りは、ロープやはしごに腹を向けて移動する。
- (4) 施設間の移動の際は走らない。
- (5) 施設に自分や友達が挑戦しているときは、絶対にふざけたり、ひやかしたりしない。
- (6) 故意に石を蹴ったり、転がしたり、枝を投げたりしない。  
※石が転がったら、下の人へ大声で知らせる。
- (7) 足元に気をつける。(木の切り株、石、葉っぱ等)
- (8) 活動と移動は、必ずグループごとで行動する。
- (9) どうしても挑戦できないときは、パスしたりするなどやめても構わない。
- (10) 負傷者が出た場合は、直ちに引率者・所員に知らせる。

## 7 施設ごとの安全指導

- (1) 空中さんぽ
  - ・ ロープを順手でしっかり握り、足は横歩きをする。
- (2) ジャングルネット
  - ・ 前の人ネットに移ってから、次の人は始める。
- (3) 岩くぐり
  - ・ 前の人を押したりしない。
- (4) すべり台
  - ・ 靴の側面でブレーキをかけながら滑る。
  - ・ 膝を曲げない。(曲げると体が前に倒れ込む)
  - ・ 寝そべった状態で滑る。
- (5) ブランコ
  - ・ 立ちこぎをしない。
  - ・ 見ている人はブランコの前後に立たない。
- (6) ひよどりの谷くぐり
  - ・ 後ろ向きで(谷側に体を向け)、ゆっくり下りる。
- (7) ターザンロープ
  - ・ できるだけロープの上を握り、思い切って蹴り出す。
- (8) なわばしご
  - ・ 同じなわに2人以上乗らない。

(9) 滝登り

- ・ 自分の力に合ったところを選ぶ。(左：初級 中央：中級 右：上級)

(10) 丸太はしご

- ・ 木をしっかり握って、足元に気をつける。

(11) 岩登り

- ・ 前の人を押したりしない。

(12) エベレスト登山

- ・ 石や切り株に気をつけてゆっくり登る。

(13) はまや

- ・ 体全体を使って、前に投げ出すようにして前方に振りぬく。

(14) 天の川

- ・ 足をロープにしっかり乗せ、横歩きで移動する。
- ・ 重心を前にするとよい。

(15) 紫尾の山ごえ

- ・ 綱をしっかり握り、両手両足を使い登る。
- ・ 下りるときは足元を確認しながら降りる。

(16) 中央やぐら

- ・ 階段は右側通行する。
- ・ やぐらの上で身を乗り出したり、座って足を投げたりしない。

(17) モンキーブリッジ

- ・ 前の人との間隔を2～3 m程度とりながら進む。
- ・ わざと揺らさない。

(18) くもの巣くぐり

- ・ ロープをしっかり握り、横歩きで進む。

(19) 千尋の谷つり橋

- ・ 前の人との間隔を2～3 m程度とりながら進む。
- ・ わざと揺らさない。

(20) のぼり竜

- ・ 前の人との間隔を2～3 m程度とりながら進む。

(21) 隈之城やぐら

- ・ やぐらの上で身を乗り出したり、座って足を投げ出したりしない。

(22) 人間ロープウェー

- ・ 2人で乗る場合には、合計体重を確認し、総重量が80 kgを超える場合は必ず一人ずつ乗せる。
- ・ 台座にしっかり座り、スタートしたら足を伸ばす。

(23) らせんロープ

- ・ ロープを順手でしっかり握り、両手両足で移動する。
- ・ 下りは体の向きを変え、足のほうから降りる。

# <冒険の森施設マップ>

○ 冒険の森イラストマップ

