テーマ

動

海浜オリエンテーリング・ウォークラリー早見表 ……52
海浜オリエンテーリング
　Ａコース ……54
　Ｂコース ……56
　海浜スコアオリエンテーリング ……58
　海浜探検ビンゴ ……60
　館内オリエンテーリング ……62
　ポセイドンからのメッセージ ……64
海浜ウォークラリー
　はまぐりコース ……66
　はまなすコース ……68
　館内ウォークラリー ……70
ＢＣモトクロス ……72
サイクリング ……74
海浜探検サイクリング ……76
いかだカヌー遊び ……78
ナイトハイク ……80
ニュースポーツ ……82

【ＢＣモトクロス】

海浜オリエンテーリング・ウォークラリー早見表

・オリエンテーリングとウォークラリーを簡単に説明すると、

〇オリエンテーリング……地図を見ながら、ポストをさがす。

〇ウォークラリー……コマ図を見ながら、課題をクリアしていく。

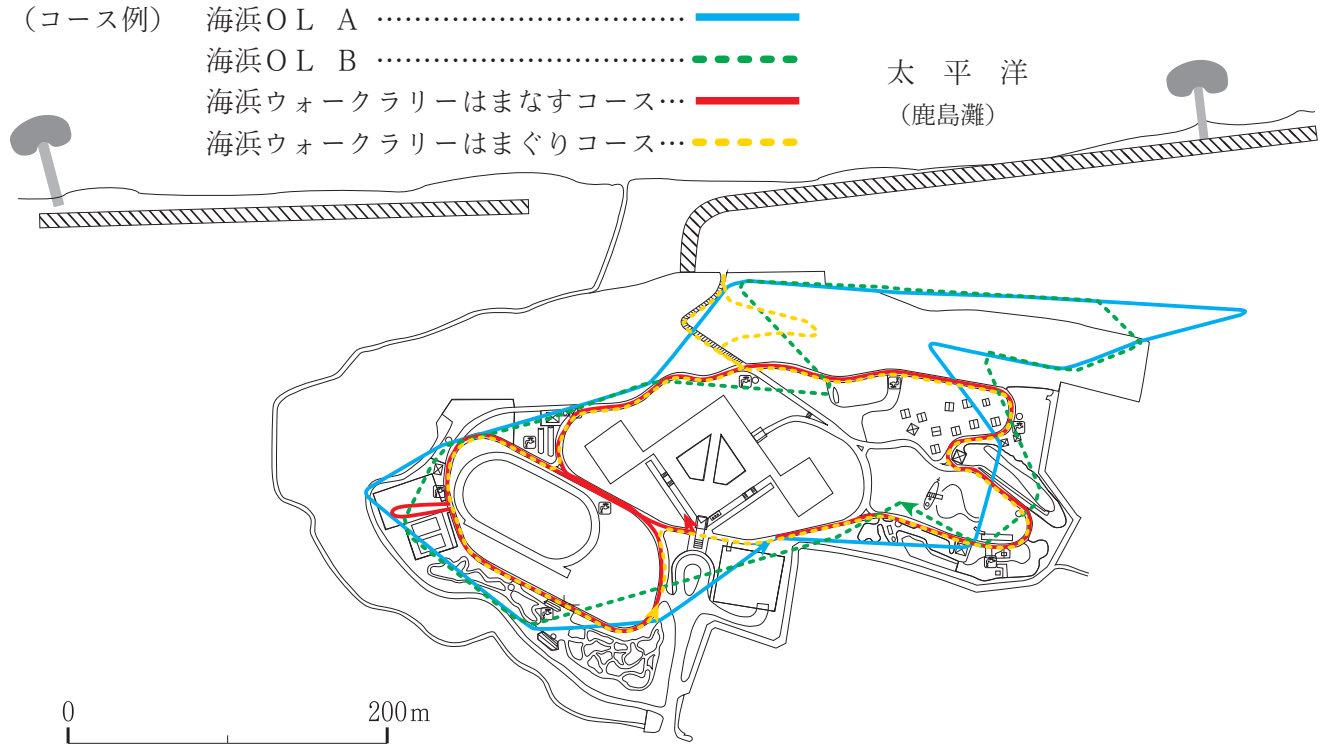
各コースの特徴をまとめました。計画を立てる際の参考にしてください。

活動名	活動内容	活動可能人数	おおよその時間（スタートからゴールまで）	活動範囲 スタート方法
海浜オリエンテーリング Ａコース ※1	敷地内にあるきめられたポストを順番に巡る。海浜自然の家の最北端から最南端までを網羅するダイナミックなコース。ちょっとしたハイキング気分を味わえる。	１６０人	６０分	かなり広範囲 （自然林含む） 一斉スタート不可 ※2
海浜オリエンテーリング Ｂコース ※1	敷地内にあるきめられたポストを順番に巡る。海浜自然の家の最北端から自然林南側までを網羅するアクティブなコース。海からの心地よい風を感じることができる。	１６０人	５０分	広範囲 （自然林含む） 一斉スタート不可 ※2
海浜スコアオリエンテーリング	海浜自然の家の最北端から最南端まで敷地内にあるポストを巡る。ポストによって異なる得点が隠されているのでグループごとに作戦を練って目的のポストを見つけて歩く。高得点を狙うには効率的なコース巡りが必要。	１６０人	８０分	かなり広範囲 （自然林含む） 一斉スタート可
海浜探検ビンゴオリエンテーリング	海浜自然の家の最北端から最南端まで敷地内にあるポストを巡る。ビンゴと同様、班ごとに解答用紙が異なるのでポストが見つかってもビンゴになるか分からないという面白さがある。	２００人	８０分	かなり広範囲 （自然林含む） 一斉スタート可
館内オリエンテーリング ※1	生活館・スポーツ館・学習館と建物内にあるポストを巡る。屋内なので荒天でも安心。施設内の様子を知る活動としておすすめ。	１２０人	４２分	屋内のみ 一斉スタート可
ポセイドンからのメッセージ ※1	ヒントをたよりに古代文字を探す。番号に対応する古代文字を正確に写し取り、解読表を使って協力してメッセージを解読する。団体が伝えたいメッセージを作成して活動することもできる。	１２０人	９０分	屋内のみ 一斉スタート可

活動名	活動内容	活動可能人数	おおよその時間（スタートからゴールまで）	活動範囲 スタート方法
海浜ウォークラリー はまぐりコース ※1	コマ図を見ながら施設周辺を巡る。コース内には課題を示したチェックポイントがあり、班のチームワークが要求される。コマ図を正確に読めるかが勝敗の鍵となる。少しだけ海が見られる。	１２０人	８５分	施設周辺（海の道下まで含む。） 一斉スタート不可 ※2
海浜ウォークラリー はまなすコース ※1	コマ図を見ながら施設周辺を巡る。コース内には課題を示したチェックポイントがあり、班のチームワークが要求される。コマ図を正確に読めるかが勝敗の鍵となる。ウォークラリーの入門用としておすすめ。	１２０人	７５分	施設周辺（海の道下まで含まず。） 一斉スタート不可 ※2
館内ウォークラリー ※1	コマ図を見ながら館内を巡る。コース内には課題を示したチェックポイントがあり、班のチームワークが要求される。コマ図を正確に読めるかが勝敗の鍵となる。屋内なので荒天でも安心。	１２０人	５０分	館内のみ 一斉スタート不可 ※2

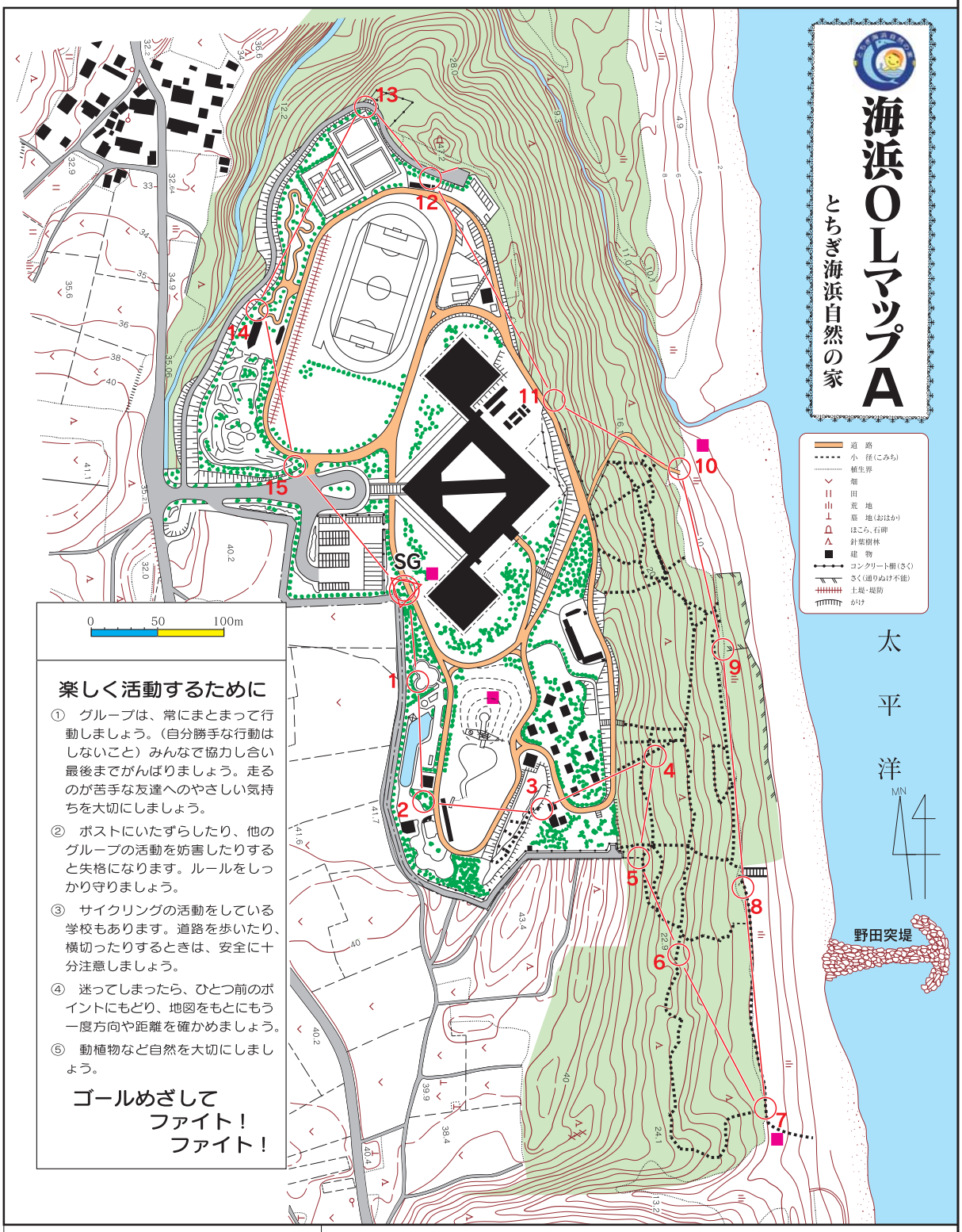
※１：該当の活動は、最終ゴール時刻を決め、ポストが見つからなくても本部に戻るようにするとよい。
※２：「一斉スタート不可」の活動は、グループ数が多いほど待機時間が必要となる。

海浜オリエンテーリング・ウォークラリー地図



活動名	海浜オリエンテーリング Ａコース	活動可能人数	１６０人	活動時間	３時間
		集合場所	学習館入口前	活動場所	施設内・自然林
ねらい	自然に触れながら、地図の見方を学ぶとともに、友達と協力することの大切さを知る。			関連教科等	
				特別活動 体育・社会	
留意点	・ＳＴは４名以上必要。 ・自然林の下（舗装道路や砂浜）までは行かないことを徹底する。 ・服装は長袖・長ズボンが望ましい。（P132. 活動に適した服装参照）				

	活動	担当	準備・備考
	※ＳＴはＡＴと活動について事前の打合わせをする。	ＳＴ・ＡＴ	《施設準備》 ・海浜オリエンテーリングＳ・Ｇの立て看板 ・説明用大判マップ ・ポストの見本 ・長テーブル（本部用） ・ストップウォッチ ・計算機 ・集計表 ・筆記用具 ・採点用解答 ・通過チェックカード ・ＯＬマップ ・解答用紙 ・バインダー ・ビブス **《団体準備》** **・時計（グループ数）** 《ＳＴの役割分担》 ・本部　１名 （スタート・ゴール） ・立哨指導　３名 （海浜丸・マップ７・マップ10）
1	**道具の準備**（10分）		
2	**海浜オリエンテーリングについての説明を聞く**（10分） ※必要に応じてＡＴが説明をする。 （１）グループ毎に必要な用具を配付する。 （２）説明をする。 ・マップの見方 ――――（各自マップ参照） ・答えの記入の仕方 ――――（各自マップ参照） ・順位の決め方 ① スタートからゴールまでの所要時間をはかる。 ② 答えのまちがいなどのペナルティは１つにつき５分を加えて総合時間で順位が決まる。 ・やくそく及び注意事項（マップ裏側参照）について やくそく ・足元に注意するなど安全に行動する。 ・グループで活動する。 ・ポストを見つけたら全員で確認する。 ・ポストには、さわらない。 **・海岸や海岸通りを歩かない。** ・グループのメンバーがそろってゴールした時刻を記録する。 （３）安全のための立哨配置の確認 ・全チームの通過のチェックや安全、健康面についても注意を払う。 ※最終時刻を決める。		
3	**活動開始**　※コースを回るにはおおよそ60分かかる。 ・ＳＴが立哨位置に配置されたか確認する。 ・スタートはグループ数に応じ３～５分程度の間隔で行う。		※ＳＴの人数によっては、ＡＴが援助する。 ※グループ数が多い場合は、№１ポストからと、№15ポストからの逆回りの２グループ同時スタートが可能。
4	**後片付け**（10分） ・マップ、ビブス、筆記用具は本部に戻す。 ・表彰は団体に任せる。		



楽しく活動するために

① グループは、常にまとまって行動しましょう。（自分勝手な行動はしないこと）みんなで協力し合い最後までがんばりましょう。走るのが苦手な友達へのやさしい気持ちを大切にしましょう。

② ポストにいたずらしたり、他のグループの活動を妨害したりすると失格になります。ルールをしっかり守りましょう。

③ サイクリングの活動をしている学校もあります。道路を歩いたり、横切ったりするときは、安全に十分注意しましょう。

④ 迷ってしまったら、ひとつ前のポイントにもどり、地図をもとにもう一度方向や距離を確かめましょう。

⑤ 動植物など自然を大切にしましょう。

ゴールめざして
ファイト！
ファイト！

〔問題〕

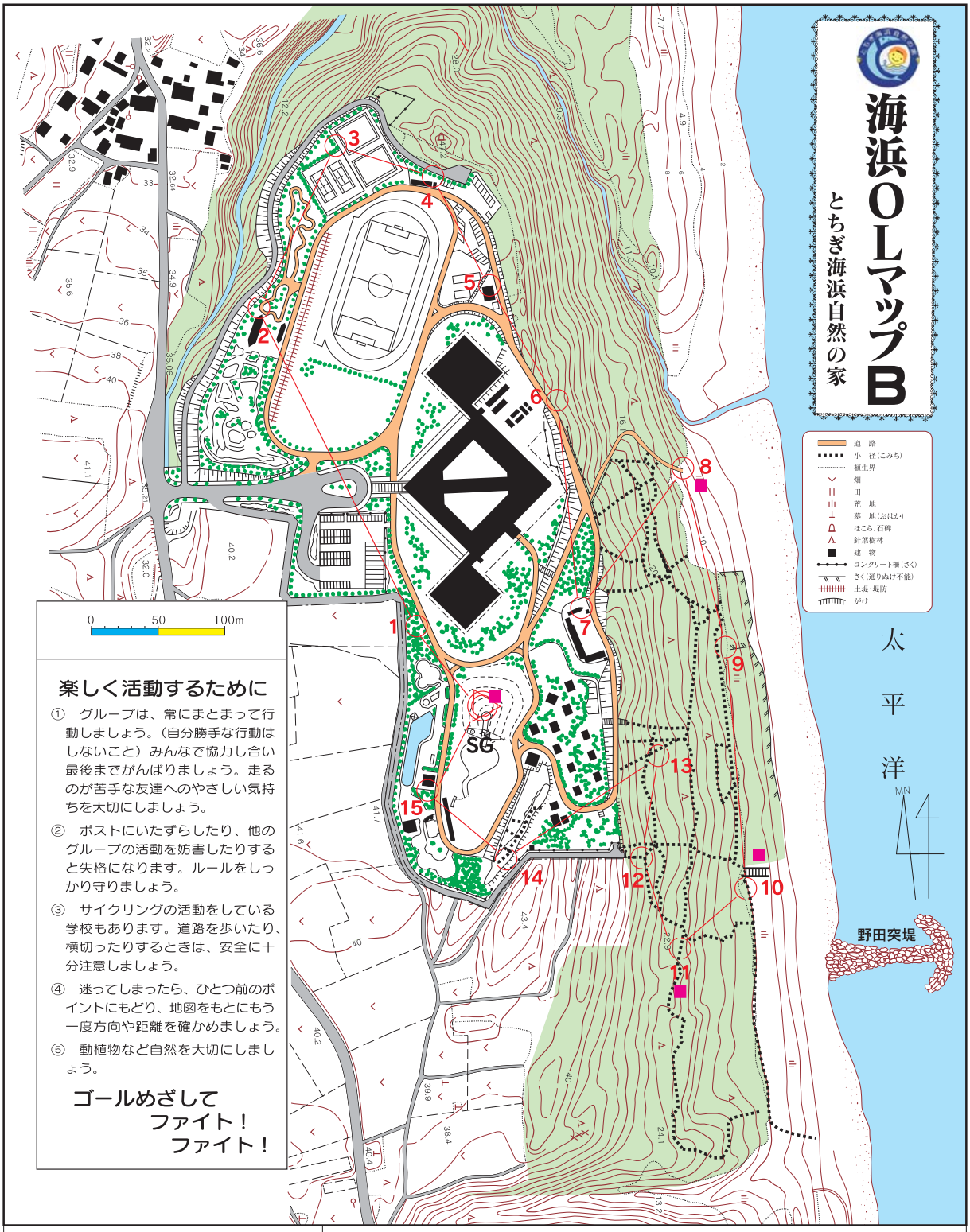
ポスト記号の文字を組み合わせると右の木・草・虫の名前になります。
当てはまるものを（　）の中から１つずつ選んで○でかこんでください。
※　全部の文字を１回だけつかいます。

- 海岸近くに多い木　（　はまなす，　はいねず，　くろまつ，　とべら　）
- 砂浜に生えている草　（　はまぼっす，はまひるがお，はまにがな，ちがや　）
- 波打ち際や砂浜にいる虫　（　すなほりむし，　はまだんごむし，　ふなむし　）

- ＳＴの配置は上の地図の■印とするが、ＳＴの人数に応じて調整・変更をする。
- 連絡（トランシーバー）の中継点としてアスレチック広場の高台に１人つけるとよい。

活動名	海浜オリエンテーリング Ｂ コ ー ス	活動可能人数	１ ６ ０ 人	活動時間	２ 時 間 30 分
		集 合 場 所	大アスレチック広場	活動場所	施設内・自然林
ねらい	自然に触れながら、地図の見方を学ぶとともに、友達と協力することの大切さを知る。				関連教科等 特別活動 体育・社会
留意点	・ＳＴは４名以上必要。 ・自然林の下（舗装道路や砂浜）までは行かないことを徹底する。 ・服装は長袖・長ズボンが望ましい。（P132. 活動に適した服装参照）				

活動	担当	準備・備考
※ＳＴはＡＴと活動について事前の打合わせをする。 １ **道具の準備**（10分） ↓	ＳＴ ・ ＡＴ	《施設準備》 ・海浜オリエンテーリングＳ・Ｇの立て看板 ・説明用大判マップ ・ポストの見本 ・長テーブル（本部用） ・ストップウォッチ ・計算機 ・集計表 ・筆記用具 ・採点用解答 ・通過チェックカード ・ＯＬマップ ・解答用紙 ・バインダー ・ビブス **《団体準備》** **・時計（グループ数）**
２ **海浜オリエンテーリングについての説明を聞く**（10分） ※必要に応じてＡＴが説明をする。 （１）グループ毎に必要な用具を配付する。 （２）説明をする。 ・マップの見方 ――――――（各自マップ参照） ・答えの記入の仕方 ――――（各自マップ参照） ・順位の決め方 ① スタートからゴールまでの所要時間をはかる。 ② 答えのまちがいなどのペナルティは１つにつき５分を加えて総合時間で順位が決まる。 ・やくそく及び注意事項（マップ裏側参照）について やくそく ・足元に注意するなど安全に行動する。 ・グループで活動する。 ・ポストを見つけたら全員で確認する。 ・ポストには、さわらない。 **・海岸や海岸通りを歩かない。** ・グループのメンバーがそろってゴールした時刻を記録する。 （３）安全のための立哨配置の確認 ・全チームの通過のチェックや安全、健康面についても注意を払う。 ※最終時刻を決める。 ↓		《ＳＴの役割分担》 ・本部 １名 スタート・ゴール（海浜丸） ・立哨指導 ３名 （マップ8・マップ10・マップ11）
３ **活動開始** ※コースを回るにはおおよそ50分かかる。 ・ＳＴが立哨位置に配置されたか確認する。 ・スタートはグループ数に応じ３～５分程度の間隔で行う。 ↓		※ＳＴの人数によっては、ＡＴが援助する。 ※グループ数が多い場合は、No.１ポストからと、No.15ポストからの逆回りの２グループ同時スタートが可能。
４ **後片付け**（10分） ・マップ、ビブス、筆記用具は本部に戻す。 ・表彰は団体に任せる。		



〔問題〕

ポスト記号の文字を組み合わせると右の木・草・虫の名前になります。
当てはまるものを（　）の中から１つずつ選んで○でかこんでください。
※　全部の文字を１回だけつかいます。

・海岸近くに多い木　（　はまなす，　はいねず，　くろまつ，　とべら　）

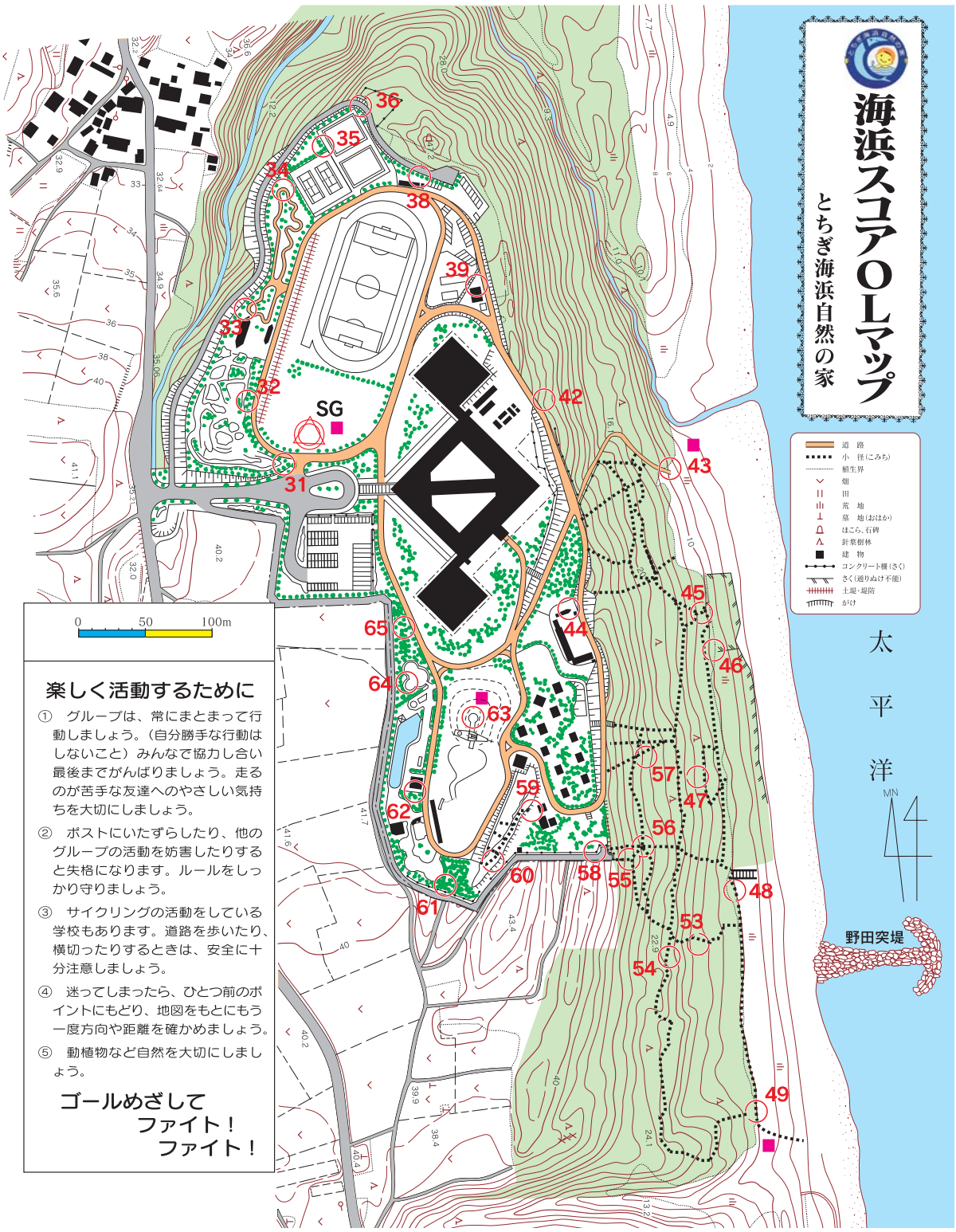
・砂浜に生えている草　（　はまぼっす，はまひるがお，はまにがな，ちがや　）

・波打ち際や砂浜にいる虫　（　すなほりむし，　はまだんごむし，　ふなむし　）

・ＳＴの配置は上の地図の■印とするが、ＳＴの人数に応じて調整・変更をする。
・本部と中継を兼ねてアスレチック広場の高台に１人つけるとよい。

活動名	海浜スコアオリエンテーリング	活動可能人数	160人	活動時間	2～3時間
		集合場所	多目的広場	活動場所	施設内・自然林
ねらい	施設周辺を利用したコースでオリエンテーリングを行うことによって、自然にふれあうとともに、友達と協力しながら楽しく活動する。			関連教科等	特別活動 体育・社会
留意点	・ＳＴは４名以上必要。 ・自然林の下（舗装道路や砂浜）までは行かないことを徹底する。 ・服装は長袖・長ズボンが望ましい。（P132. 活動に適した服装参照）				

活動	担当	準備・備考
※ＳＴはＡＴと活動について事前の打合わせをする。 1 **道具の準備**（10分）	ＳＴ・ＡＴ	《施設準備》 ・説明用大判マップ ・ポストの見本 ・ストップウォッチ ・計算機 ・集計表 ・筆記用具 ・採点用解答 ・通過チェックカード ・スコアＯＬマップ ・解答用紙 ・バインダー ・ビブス **《団体準備》** **・時計（グループ数）**
2 **海浜スコアオリエンテーリングについての説明を聞く**（10分） ※必要に応じてＡＴが説明をする。 （１）グループ毎に必要な用具を配付する。 （２）説明をする。 ・マップの見方 ――――――（各自マップ参照） ・答えの記入の仕方 ――――（各自マップ参照） ・得点と順位について（P59の下欄３参照） ・やくそく及び注意事項（マップ裏側参照）について やくそく ・足元に注意するなど安全に行動する。 ・グループで活動する。 ・ポストを見つけたら全員で確認する。 ・ポストには、さわらない。 **・海岸や海岸通りを歩かない。** ・グループのメンバーがそろってゴールした時刻を記録する。 ・制限時間内にゴールする。 （３）安全のための立哨配置の確認 ・チームの通過のチェックや安全、健康面についても注意を払う。		《ＳＴの役割分担》 ・本部　１名 （スタート・ゴール） ・立哨指導　３名 （海浜丸・マップ43・マップ49） ※ＳＴの人数によっては、ＡＴが援助する。
3 **活動開始**　※コースを回るにはおおよそ80分かかる。 ・グループの人数と、制限時間を確認し、一斉にスタートする。 ・ポストを回る順番は、グループで相談する。		◇制限時間は団体指定 ◇自然体験林の状況が悪い場合は、自然体験林を含まないコースも実施可能
4 **後片付け**（10分） ・マップ、ビブス、筆記用具は本部に戻す。 ・表彰は団体に任せる。		



・ＳＴの配置は上の地図の■印とするが、ＳＴの人数に応じて調整・変更をする。
・連絡（トランシーバー）の中継点としてアスレチック広場の高台に１人つける。

1 活動方法について
- どのポストを回ったら制限時間内により高い得点が得られるか考え、回る順序をグループで決めます。
- ポストの記号（文字）を解答用紙に記入します。
- 方向と距離を考えながら活動しましょう。
- グループは、まとまって行動しましょう。

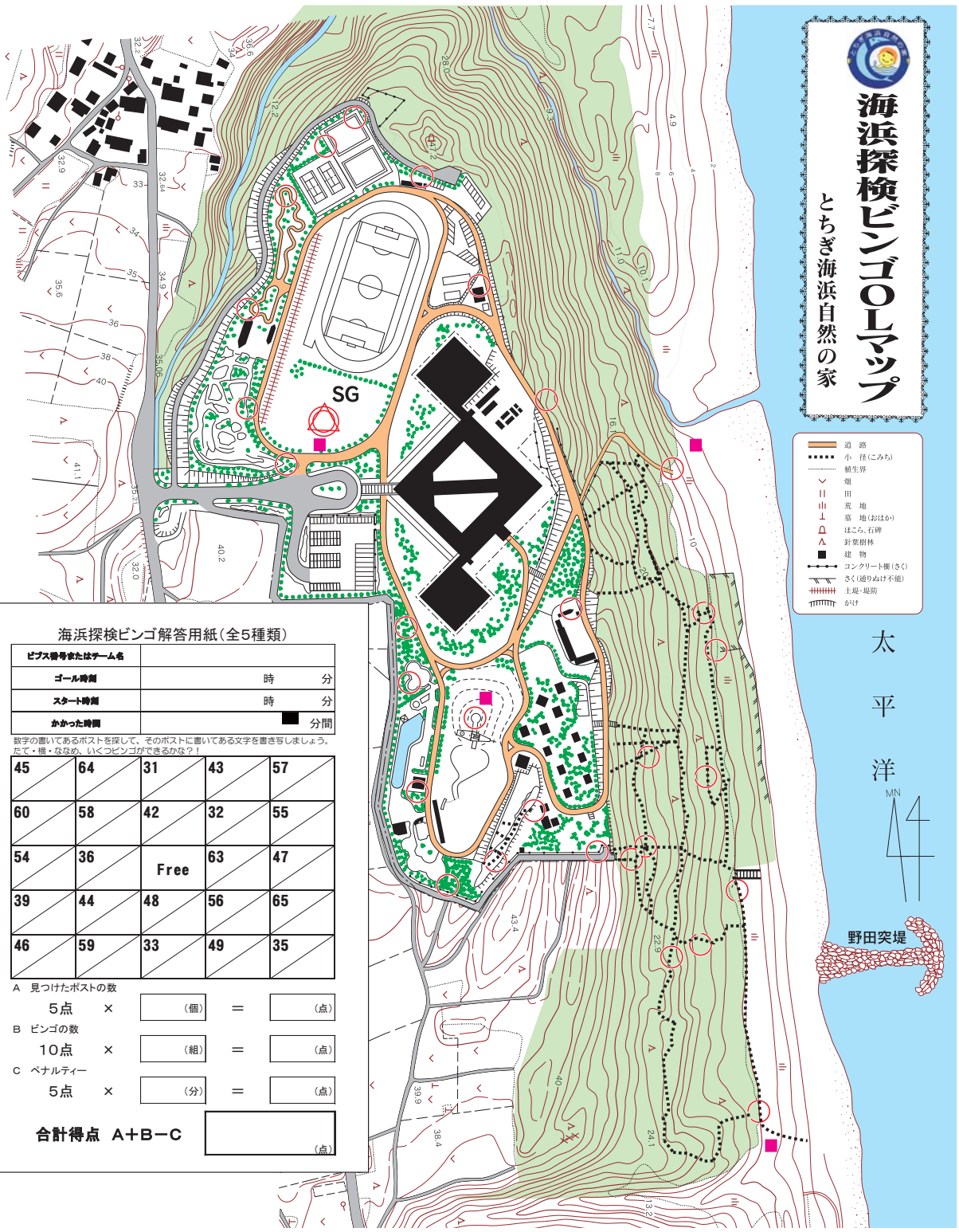
2 マップの見方について
- 地図の真上が北を指しています。
- 建物等を目印にポストの方向や縮尺を参考にして距離を考えましょう。
- 地図中の数字等は、ポスト番号です。

3 得点とペナルティについて
- ポストによって得点がちがいます。
- 制限時間をこえると減点されます。（1分オーバー毎に10点減点）
- 答え文字得点400点、時間得点100点の500点満点で、順位は得点順になります。

4 注意事項について
★危険な場所や立ち入り禁止の場所に入らない。
★サイクリング活動している学校もあるので、道路を歩いたり横断したりするときは、安全に十分気をつける。

活動名	海浜探検ビンゴ オリエンテーリング	活動可能人数	200人	活動時間	2～3時間
		集合場所	多目的広場	活動場所	施設内・自然林
ねらい	施設周辺を利用したビンゴゲームを行うことによって、自然にふれあいながら、友達と協力して楽しく活動する。			関連教科等	特別活動 体育・社会
留意点	・ＳＴは４名以上必要。 ・自然林の下（舗装道路や砂浜）までは行かないことを徹底する。 ・服装は長袖・長ズボンが望ましい。（P132. 活動に適した服装参照）				

活動	担当	準備・備考
※ＳＴはＡＴと活動について事前の打合わせをする。 1 **道具の準備**（10分）	ＡＴ	《施設準備》 ・海浜探検ビンゴマップ ・解答用紙 （ビンゴカード） ・集計表＆採点表 ・ポスト見本 ・ビブス ・ストップウォッチ ・筆記用具 ・計算機 **《団体準備》** **・時計（グループ数）** 《ＳＴの役割分担》 ・本部　1名 （スタート・ゴール） ・立哨指導　3名 （海浜丸・その他マップ参照） ※ＳＴの人数によっては、ＡＴが援助する。
2 **海浜探検ビンゴについての説明を聞く**（10分） ※必要に応じてＡＴが説明をする。 （１）グループ毎に必要な用具を配付する。 （２）説明をする。 ・マップの見方 ――――（各自マップ参照） ・答えの記入の仕方 ――――（各自マップ参照） ・得点と順位について（P61の下欄３参照） ・やくそく及び注意事項（マップ裏側参照）について やくそく ・足元に注意するなど安全に行動する。 ・グループで活動する。 ・ポストを見つけたら全員で確認する。 ・ポストには、さわらない。 **・海岸や海岸通りを歩かない。** ・グループのメンバーがそろってゴールした時刻を記録する。 ・制限時間内にゴールする。 （３）安全のための立哨配置の確認 ・チームの通過のチェックや安全、健康面についても注意を払う。	ＳＴ ・ ＡＴ	
3 **活動開始**　※コースを回るにはおおよそ80分かかる。 ・グループの人数と、制限時間を確認し、一斉にスタートする。 ・ポストを回る順番は、グループで相談する。		
4 **後片付け**（10分） ・マップ、ビブス、筆記用具は本部に戻す。 ・表彰は団体に任せる。		



海浜探検ビンゴ解答用紙（全5種類）

ビブス番号またはチーム名	
ゴール時刻	時　分
スタート時刻	時　分
かかった時間	■　分間

数字の書いてあるポストを探して、そのポストに書いてある文字を書き写しましょう。
たて・横・ななめ、いくつビンゴができるかな？！

45	64	31	43	57
60	58	42	32	55
54	36	Free	63	47
39	44	48	56	65
46	59	33	49	35

A　見つけたポストの数
5点　×　（個）　＝　（点）

B　ビンゴの数
10点　×　（組）　＝　（点）

C　ペナルティー
5点　×　（分）　＝　（点）

合計得点　A＋B－C　（点）

・ＳＴの配置は上の地図の■印とするが、ＳＴの人数に応じて調整・変更をする。
・連絡（トランシーバー）の中継点としてアスレチック広場の高台に１人つける。

1 活動方法について
- 回る順序は自由です。
- グループで話し合って、どのポストから探しに行くのか決めます。
- ポストの記号（文字）を解答用紙に記入します。
- 制限時間内にゴール地点に集合しましょう。

2 得点とペナルティーについて
- 解答用紙にあるポストを発見できたら、５点もらえます。
- ビンゴ１つにつき、10点もらえます。
- ポストを見つけた得点と、ビンゴ成立得点を合計します。（240点満点）※１
- 制限時間をオーバーした場合は、１分ごとにペナルティー５点が減点となります。
- 合計得点の多い順に順位が決まります。

※１：５点×ポスト24＝120点
　　10点×ビンゴ12＝120点　　計240点

活動名	館内オリエンテーリング	活動可能人数	１２０人	活動時間	1時間30分～2時間
		集合場所	オリエンテーションホール等	活動場所	館内
ねらい	館内を利用したコースでオリエンテーリングを行うことによって、館内の施設を知るとともに、友達と協力しながら楽しく活動する。			関連教科等	
				特別活動 体育	

活動	担当	準備・備考
※ＳＴはＡＴと活動について事前の打合わせをする。 1 **道具の準備**（10分） ↓	ＳＴ・ＡＴ	《施設準備》 ※スポーツ館・制作実験室（オープンスペース側）の開錠 実施中の表示の掲示 ※暗い場所は照明を点灯する。
2 **館内オリエンテーリングについての説明を聞く**（10分） ※必要に応じてＡＴが説明をする。 （１）グループ毎に必要な用具を配付する。 （２）説明をする。 ・課題について ――――――（解答用紙参照） ・得点と順位について（P.63欄（２）（３）参照） ・やくそく及び注意事項について やくそく ・足元に注意するなど安全に行動する。 ・グループで活動する。 ・ポストを見つけたら全員で確認する。 ・ポストには、さわらない。 ・走らない。 ・スポーツ館はくつをぬぐ。 ・グループのメンバーがそろってゴールした時刻を記録する。 （３）安全のための立哨配置の確認 ・全チームの通過のチェックや安全、健康面についても注意を払う。 ↓		・ポストの見本 ・テーブル（本部用） ・ストップウォッチ ・計算機 ・集計表 ・筆記用具 ・採点用解答 ・通過チェックカード ・解答用紙 ・バインダー ・ビブス
3 **活動開始** ※コースを回るにはおおよそ40分かかる。 ・スタートはグループ数に応じ３～５分程度の間隔で行う。（同時スタートも可） ・ポストを回る順番は、グループで相談する。 ※最終時刻を決める。 ↓		《ＳＴの役割分担》 ・本部　１名 （スタート・ゴール） ・立哨指導　２名 （スポーツ館・オープンスペース） ・その他 （プール入口等）
4 **後片付け** ・ビブス、筆記用具は本部に戻す。 ・表彰は団体に任せる。		

館内オリエンテーリング解答用紙

課題 1　ポストを探して文字を書き写しましょう。　《各 5 点》

①４階学習コーナー	②オープンスペース	③大　学　習　室	④制 作 実 験 室
今日は富士山見えるかな？	自由時間に活動しよう！	オープンスペースと続き部屋です。	オープンスペースの奥の部屋です。

⑤海 の 展 示 館	⑥海 の 図 書 館	⑦視　聴　覚　室	⑧浴 室 ロ ビ ー
海の未来はどんなかな！	海の不思議を調べよう！	海の図書館の奥ですよ。	海の図書館の真下です。

⑨食　堂　入　口	⑩ラ　ウ　ン　ジ	⑪プ ー ル 入 口	⑫ス ポ ー ツ 館
今日の食事はなにかな？	食堂の真上です。	北側の階段を降りよう！	くつをぬいで入りましょう！

課題 2　①～⑫の文字を組み合わせて、海に住む動物の名前を 4 つ考えましょう。
〔ただし、同じ文字を 2 回使ってはいけません。〕　《各10点》

A ［　　］［　　］［　　］　　B ［　　］［　　］［　　］

C ［　　］［　　］［　　］［　　］　　D ［　　］［　　］

（1）活動方法について
- グループで決められたポストを見つける。
- ポストに表示された文字を記録カードに記入する。
- 文字を組み合わせて動物の名前を 4 つ考える。
- ポストを回る順序は、グループで自由に決める。ただし、グループ数が多いときは、最初に回るポストを決めるとよい。
- グループは常にまとまって行動する。
- タイムレースではないので、走らず落ちついて行動する。

（2）時間得点について《100点》
- スタートからゴールまでの所要時間を計る。
- 標準時間（かくしタイム）は、42 分

※実態によって変更してもよい。
※〔標準時間（かくしタイム）は、必要に応じて変更することができます。〕
- 標準時間から、± 1 分につき 1 点を減点する。

（3）課題得点について《100点》
- 課題 1　→　各 5 点
- 課題 2　→　各10点
- 課題 1 と課題 2 の合計得点とする。

（4）注意事項について
★　危険な場所や立ち入り禁止の場所には入らない。
★　作業や他の活動をしている人達のじゃまにならないようにする。
- 館内の物品を大切に扱う。

課題 1　例

①ポスト（場所）
書き写した文字 **サ**
ヒント・コメントなど

活動について

活動名	ポセイドンからのメッセージ	活動可能人数	１２０人	活動時間	２時間
		集合場所	オリエンテーションホール 海の図書館　他	活動場所	館内
ねらい	館内を探検しながらポストを探すことで、館内の様子を知るとともに、友達と協力しながら楽しく活動する。			関連教科等	
				特別活動 体育	
留意点	・施設でも解読してもらえるようなメッセージを用意してあるが、団体が伝えたいメッセージを作成し、解読させることで活動に深まりが出る。				

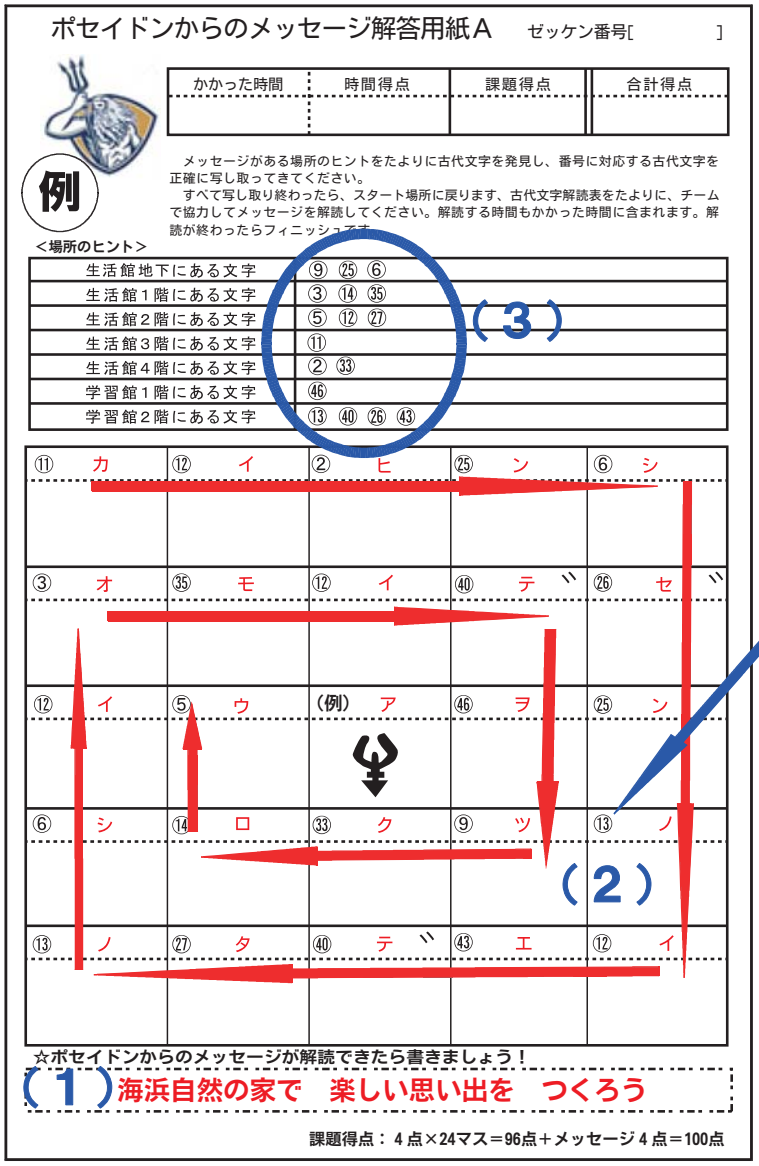
活動	担当	準備・備考
※ＳＴはＡＴと活動について事前の打合わせをする。 １　**道具の準備**（10分） ※解読するメッセージは、右項を参考にしながら、団体の実態に合わせ作成しておく。（ホームページよりダウンロード可） ※暗い場所は照明を点灯する。	ＳＴ・ＡＴ	≪施設準備≫ ・ポストの見本 ・テーブル（本部用） ・ストップウォッチ ・計算機 ・筆記用具 ・バインダー ・ビブス ・古代文字解読表 必要に応じて ・解答用紙 ・採点用解答
２　**ポセイドンからのメッセージについての説明を聞く**（10分） ※必要に応じてＡＴが説明をする。 （１）グループ毎に必要な用具を配付する。 （２）説明をする。 ・活動の目的 ・活動のしかた ・得点とかくしタイム、順位について（P.63下欄２参照） ・やくそく及び注意事項について やくそく ・足もとに注意するなど安全に行動する。 ・グループで活動する。 ・ポストを見つけたら全員で確認する。 ・ポストにはさわらない。 ・走らない。 ・館内なので大きな声は出さない。 ・決められた時刻になったら、すべて探せなくても、ゴールに戻る。 （３）安全のための立哨配置の確認 ・チームの通過や健康についても注意する。		**≪団体準備≫** **・時計（グループ数）** ※メッセージを作成した場合 **・解答用紙（グループ数）** **・採点用解答**
３　**活動開始**　※コースを回るにはおおよそ90分かかる。 ・全員一斉にスタートする。 ・ポストを回る順番は、グループで相談する。 ただし、グループ数が多いときは最初に回るポストを決めるとよい。 ・すべてのポストを回ったら、本部で「古代文字解読表」を受け取り、メッセージを解読してゴールする。		《ＳＴの役割分担》 ・本部 （スタート・ゴール） ・巡回指導 （安全確認等） ※グループ数が多い場合は、混雑をさけるため、最初に行くエリアを指示してもよい。
４　**活動振り返り・結果発表**（10分） ・ビブス、筆記用具は本部に戻す。 ・表彰は団体に任せる。		

○　下の表は、館内の７エリアに、丸番号の古代文字があることを表しています。
丸番号の古代文字は、下のカタカナに対応しています。

＜古代文字設置場所　および　古代文字とカタカナ五十音　の対応表　＞

生活館地下　にある文字	① ハ	⑥ シ	⑨ ツ	⑰ ル	⑳ ワ	㉕ ン	㉙ ヤ	㊲ マ	㊶ ケ
生活館１階　にある文字	③ オ	⑭ ロ	⑲ メ	㉚ ヘ	㉟ モ	㊴ チ	㊺ レ		
生活館２階　にある文字	⑤ ウ	⑫ イ	㉒ サ	㉗ タ	㊳ コ				
生活館３階　にある文字	⑧ ナ	⑪ カ	㉑ ニ	㉛ ヌ	㊱ ト				
生活館４階　にある文字	② ヒ	⑮ キ	㉔ ヨ	㉘ ユ	㉝ ク				
学習館１階　にある文字	⑦ ホ	⑩ ム	⑯ ミ	㉓ ネ	㉞ フ	㊷ ソ	㊹ リ	㊻ ヲ	
学習館２階　にある文字	④ ス	⑬ ノ	⑱ ラ	㉖ セ	㉜ ア	㊵ テ	㊸ エ		

○　下のようなワークシートを用意します。



※解答用紙の枠は、本施設ＨＰに掲載してあります。ご自由にお使いください。

1　メッセージの作り方

（１）
- 伝えたいメッセージを決めます。
- メッセージの長さに合わせて、枠の数を変えます。
- 濁点・半濁点は予め付けておきます。

※暗号を読み解く順番は、赤矢印の通りでなくても大丈夫です。
※左の赤文字部は、活動時には消します。

（２）
- メッセージの文字に対応する番号を、上の対応表で確認し記入します。
- 同じ文字を複数回使う場合は、同じ番号を記入します。

（３）
- 「場所のヒント」欄に、古代文字がどのエリアにあるのかわかるように記入します。

※上の対応表をもとに、設置エリアを確認します。

2　得点、かくしタイム、順位について

（１）課題得点：4点×24マス（96点）＋
　　メッセージ（4点）＝100点
（２）時間得点：かくしタイムから±1分につき、
　　1～4点（団体指定）減点とします。
（３）合計得点＝課題得点＋時間得点＝200点満点
（４）順位は、得点順になります。

※メッセージ解答用紙は複数あります。

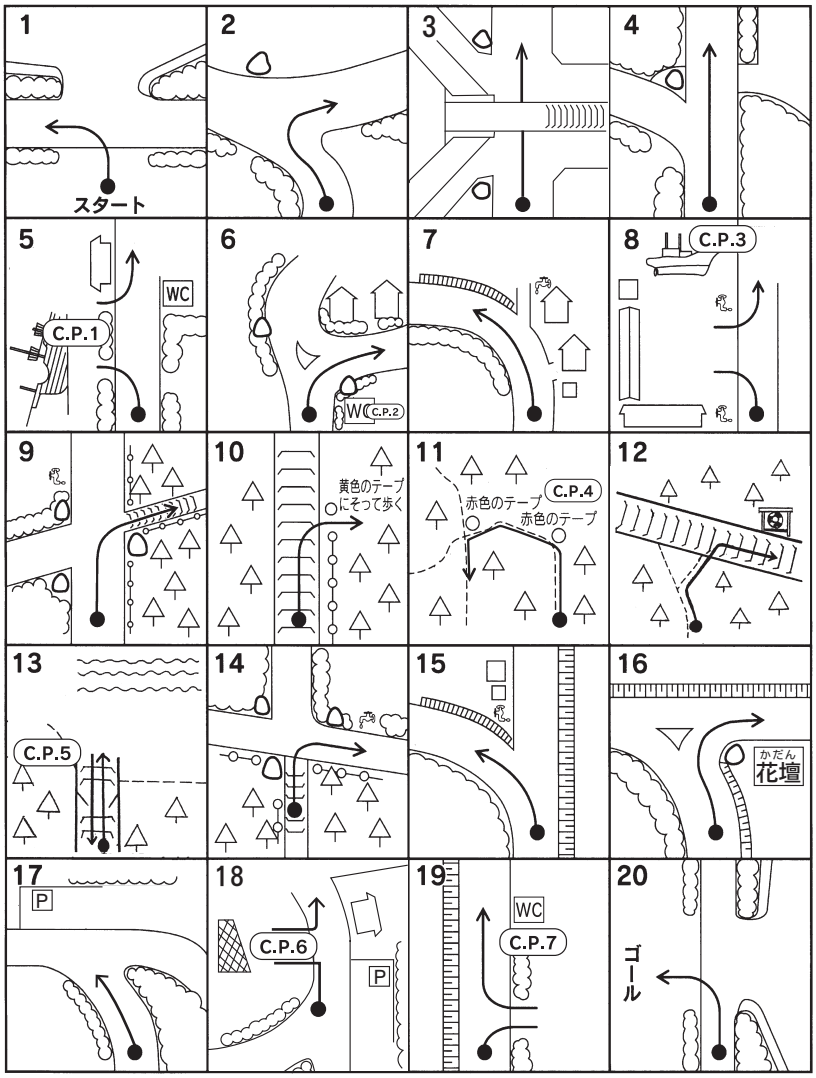
活動について

活動名	海浜ウォークラリー はまぐりコース	活動可能人数	120人	活動時間	3時間
		集合場所	多目的広場	活動場所	施設内・自然体験林
ねらい	施設周辺の自然環境を利用したコースで、友達と協力しながらウォークラリーを行うことによって、自然に親しむ。			関連教科等	特別活動 社会・体育
留意点	・ＳＴは３名以上必要。 ・貝殻投げは海の道の下で行い、**砂浜は歩かない。**（コマ図⑬Ｃ．Ｐ．５　担当のＳＴ）				

活動	担当	準備・備考
※ＳＴはＡＴと活動について事前の打合わせをする。 1　**道具の準備**（10分） ↓ 2　**ウォークラリーについての説明を聞く**（10分） ※必要に応じてＡＴが説明をする。 （１）ウォークラリーカードを配る。……ＳＴ （２）ウォークラリーカードの説明。……ＳＴ ・　コマ図の見方……別説明① ・　時間と得点について……別説明② ・　課題と得点について……別説明③ ・　注意事項について……別説明④ ↓ 3　**活動開始**　※コースを回る場合はおおよそ85分かかる （１）ＳＴが立哨指導場所に配置されたか確認する。 （２）スタート ・グループごとに人数をチェックし、３～５分程度の間隔でスタートする。 （３）チェックポイント 〔指導者（ＳＴ）〕 ・指導者は、活動開始前に所定の場所に必要な用具を持っていく。 ・全チームの通過のチェックや安全、健康面についても注意を払う。 ・各地点での課題の説明やゲームの指導や審判をする。 〔活動者〕 ・グループでコマ図に従って歩く。 ・問題を解いたり、ゲームをしたりして、結果をカードに記入する。 （４）ゴール ・グループのメンバーがそろってゴールした時刻を記録する。 ・人員を確認して、健康チェックを行い、記録用紙、ビブス、筆記用具を回収する。（集計） ↓ 4　**後片付け**（10分） ・使用した用具等は、本部に戻す。 ・表彰は団体に任せる。	ＳＴ・ＡＴ	《施設準備》 ・説明用コマ図 ・ＣＰ説明カード ・テーブル（本部用） ・ストップウォッチ ・計算機　・集計表 ・筆記用具・採点用解答 ・通過チェックカード ・ウォークラリーカード ・解答用紙 ・バインダー　・ビブス ・フライングディスク ・カラーコーン ・輪（トラロープ） ・貝がら ※サッカーゴールの利用が重なった場合は、フライングディスクのゴールを代用する。 **《団体準備》** **・時計（グループ数）** ※グループ数が多い場合は、正コース、逆コースの同時スタートが可能。 《ＳＴの役割分担》 ・スタート＆ゴール　１名 ・準備・審判　３名 （コマ図⑤　１名 コマ図⑬　１名 コマ図⑱　１名） ・その他　巡回指導 ※ＳＴの人数によっては、ＡＴが援助する。

はまぐりコース〔正コース〕

① コマ図（例）



課　　題

ＣＰ１　サザエさん一家のうち２人が船に乗っていません。船に乗っていないのは、だれとだれでしょう。
２人の名前を書きましょう。

ＣＰ２　この近くで、「ト○ラ」と書かれた植物の立てふだを見つけ、○に当てはまる文字を書きましょう。

ＣＰ３　漁船の重さは、約何トンあるでしょう。
説明カードを見つけて答えましょう。

ＣＰ４　赤いテープが巻いてある木が２本あります。その２本の木の間は何メートルあるでしょう。

ＣＰ５　円に向かって貝殻をグループで10回投げましょう。円の中に入った貝殻の数（グループの合計）を書きましょう。　〔2点×10回〕

ＣＰ６　サッカーゴールに向かってフライングディスクをグループで10回投げましょう。ゴールした回数（グループの合計）を書きましょう。
〔2点×10回〕

ＣＰ７　一人一人、できるだけたくさんのライン型アスレチックにチャレンジしましょう。ここにあるアスレチックは全部で何種目ありましたか。（落ちたり、指をはさんだりしないように気をつけましょう！）

② 時間の得点について

ア　スタートしてゴールまでの時間を計る。

イ　時間の得点

・標準時間（かくしタイム）は、85分

※実態によって変更してもよい。

・各グループに持ち点100点を与え、標準時間±１分につき１点ずつ減点する。

③ 課題の得点について

・各課題の得点合計を100点とする。

④ 注意事項について

ア　タイムレースではないので、慌てて走らない。

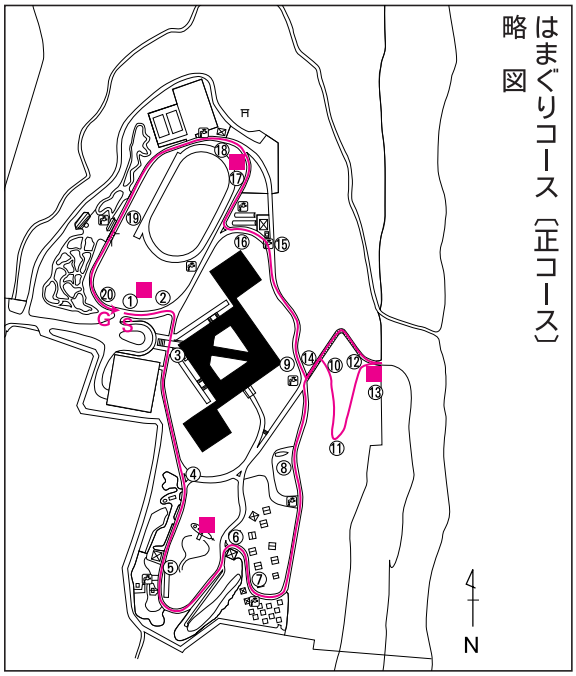
イ　足元に注意するなど安全に行動する。

ウ　分岐点では、地図をよく見て進行方向を決める。

エ　進行方向が分からなくなったら、分かる場所まで戻って考える。

オ　グループは常にまとまって行動する。

カ　自然や公共物を大切にする。



ＳＴの配置は、上の地図の■印とするが、
ＳＴの人数に応じて調整・変更する

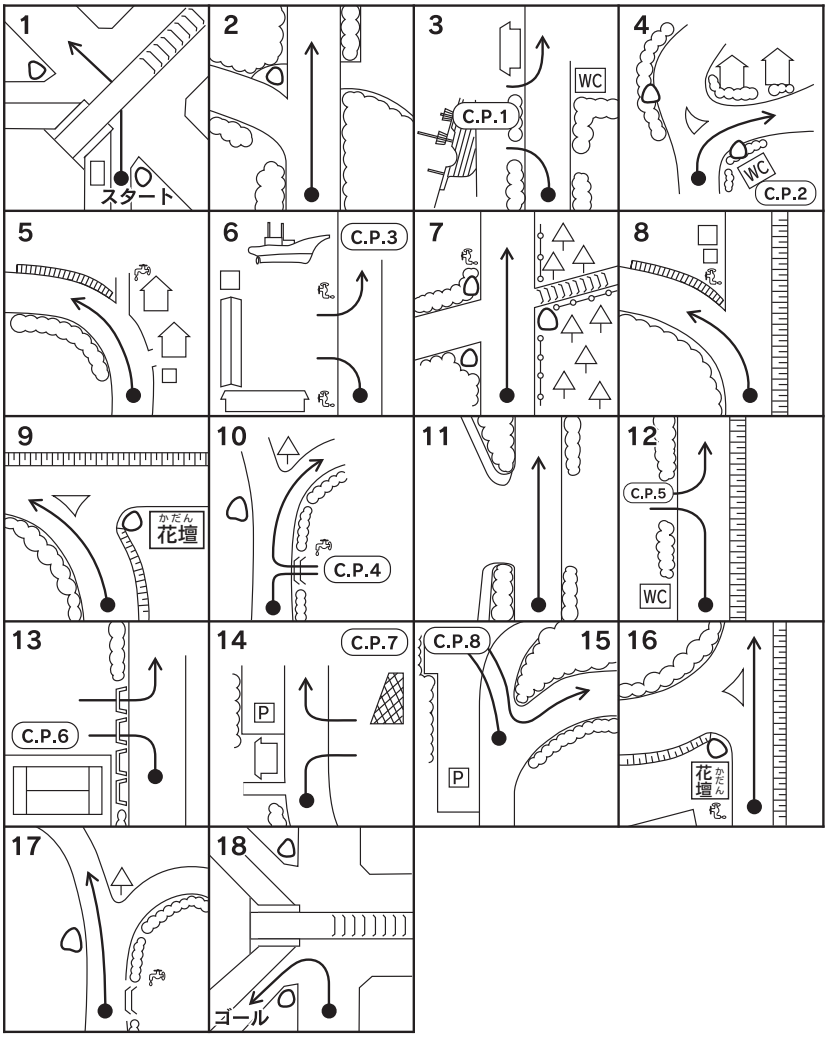
活動について

活動名	海浜ウォークラリー はまなすコース	活動可能人数	120人	活動時間	2時間30分
		集合場所	スポーツ館入口前芝生	活動場所	施設内・自然体験林
ねらい	施設周辺の自然環境を利用したコースで、友達と協力しながらウォークラリーを行うことによって、自然に親しむ。				関連教科等 特別活動 社会・体育
留意点	ＳＴは３名以上必要。				

活動	担当	準備・備考
※ＳＴはＡＴと活動について事前の打合わせをする。 1 **道具の準備**（10分） ↓ 2 **ウォークラリーについての説明を聞く**（10分） ※必要に応じてＡＴが説明をする。 （１）ウォークラリーカードを配る。…… ＳＴ （２）ウォークラリーカードの説明。…… ＳＴ ・ コマ図の見方 …… 別説明① ・ 時間と得点について …… 別説明② ・ 課題と得点について …… 別説明③ ・ 注意事項について …… 別説明④ ↓ 3 **活動開始** ※コースを回るにはおおよそ75分かかる。 （１）ＳＴが立哨指導場所に配置されたか確認する。 （２）スタート ・グループごとに人数をチェックし、３～５分程度の間隔でスタートする。 （３）チェックポイント 〔指導者（ＳＴ）〕 ・指導者は、活動開始前に所定の場所に必要な用具を持っていく。 ・全チームの通過のチェックや安全、健康面についても注意を払う。 ・各地点での課題の説明やゲームの指導や審判をする。 〔活動者〕 ・グループでコマ図に従って歩く。 ・問題を解いたり、ゲームをしたりして、結果をカードに記入する。 （４）ゴール ・グループのメンバーがそろってゴールした時刻を記録する。 ・人員を確認して、健康チェックを行い、記録用紙、ビブス、筆記用具を回収する。（集計） ↓ 4 **後片付け**（10分） ・使用した用具等は、本部に戻す。 ・表彰は団体に任せる。	ＳＴ・ＡＴ	《施設準備》 ・説明用コマ図 ・ＣＰ説明カード ・テーブル（本部用） ・ストップウォッチ ・計算機 ・集計表 ・筆記用具 ・採点用解答 ・通過チェックカード ・ウォークラリーカード ・解答用紙 ・バインダー ・ビブス ・おみくじ ・バケツ ・サッカーボール **《団体準備》** **・時計（グループ数）** ※グループ数が多い場合は、正コース、逆コースの同時スタートが可能。 《ＳＴの役割分担》 ・スタート＆ゴール １名 ・準備・審判 ２名 （コマ図③ １名 コマ図⑭ １名） ・その他 巡回指導 ※ＳＴの人数によっては、ＡＴが援助する。

はまなすコース〔正コース〕

① コマ図（例）



課　　題

ＣＰ１　サザエさん一家のうち２人が船に乗っていません。船に乗っていないのは、だれとだれでしょう。
２人の名前を書きましょう。

ＣＰ２　歩きながら、花のさく植物を２種類見つけて名前を書きましょう。

ＣＰ３　漁船の重さは、約何トンでしょうか。
説明カードを見つけて答えましょう。

ＣＰ４　トラックをみんなで１周歩きましょう。１周、約何メートルあるでしょう。

ＣＰ５　課題をさがしチャレンジしましょう！

ＣＰ６　おみくじをひきましょう。
１人１回ひいて、１番よい結果に丸をつけましょう。

ＣＰ７　サッカーゴールに向かってグループで10回シュートしましょう。ゴールした数（グループの合計）を書きましょう。

ＣＰ８　バケツ３つの重さを合わせると、何キログラムになるでしょう。
重さを予想して書きましょう。

② 時間の得点について

ア　スタートしてゴールまでの時間を計る。

イ　時間の得点

・標準時間（かくしタイム）は、75分

※実態によって変更してもよい。

・各グループに持ち点100点を与え、標準時間±１分につき１点ずつ減点する。

③ 課題の得点について

・各課題の得点合計を100点とする。

④ 注意事項について

ア　タイムレースではないので、慌てて走らない。

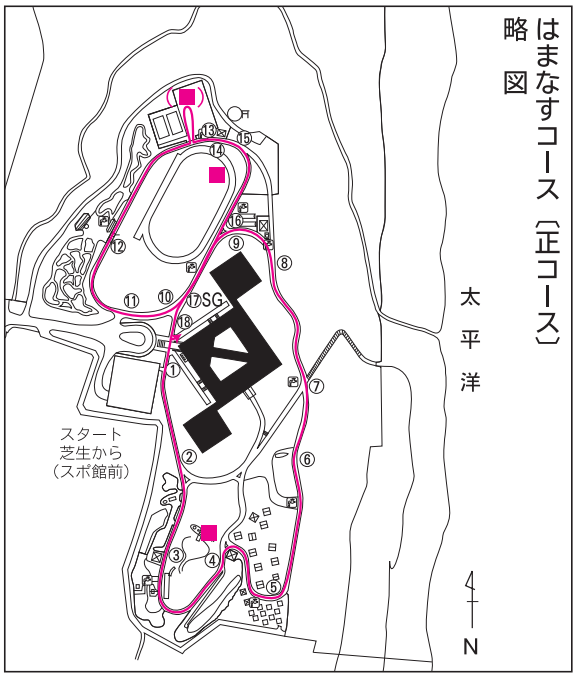
イ　足元に注意するなど安全に行動する。

ウ　分岐点では、地図をよく見て進行方向を決める。

エ　進行方向が分からなくなったら、分かる場所まで戻って考える。

オ　グループは常にまとまって行動する。

カ　自然や公共物を大切にする。



ＳＴの配置は、上の地図の■印とするが、
ＳＴの人数に応じて調整・変更する

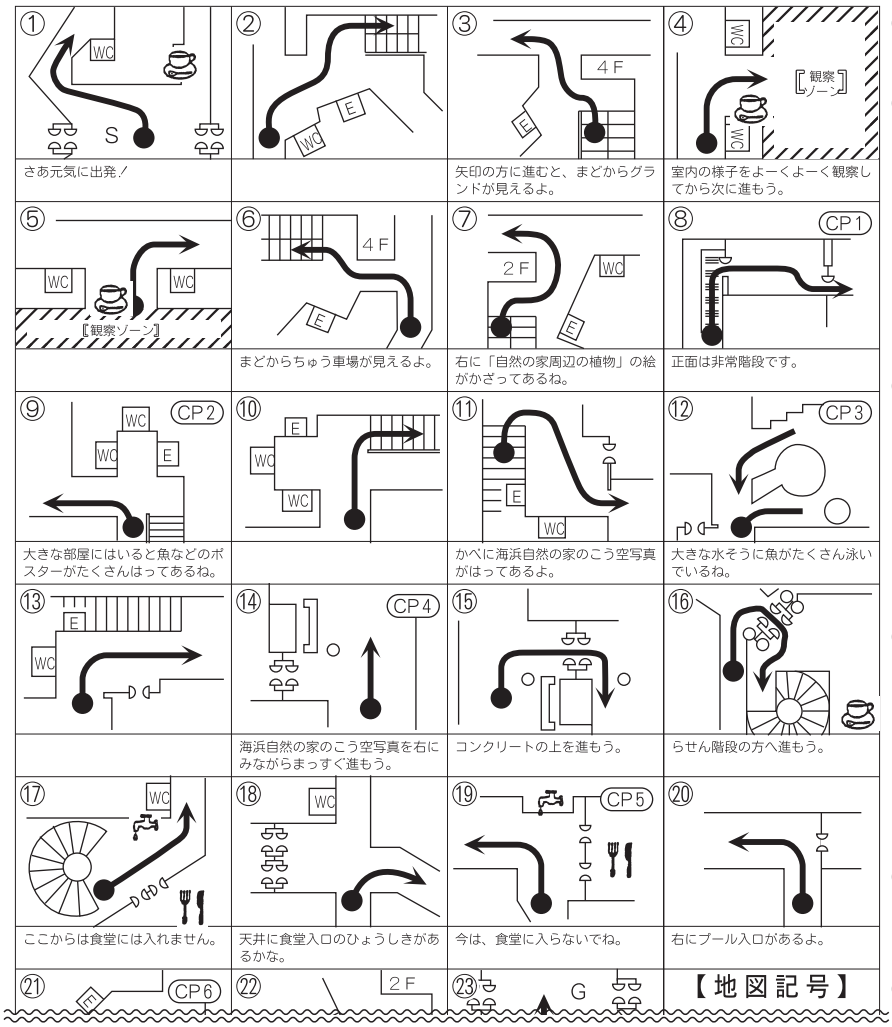
活動について

活動名	館内ウォークラリー	活動可能人数	１２０人	活動時間	２時間
		集合場所	オリエンテーションホール 海の図書館	活動場所	館内
ねらい	友達と協力しながらウォークラリーを行うことによって、館内の施設を知る。			関連教科等	
				特別活動 社会・体育	

活動	担当	準備・備考
※ＳＴはＡＴと活動について事前の打合わせをする。 1 **道具の準備**（10分） ※スポーツ館入口の解錠（海の図書館スタート）実施中の掲示 ※暗い場所は、照明を点灯する。	ＳＴ・ＡＴ	《施設準備》 ・説明用コマ図 ・ＣＰ説明カード ・テーブル（本部用） ・ストップウォッチ ・計算機 ・集計表 ・筆記用具 ・採点用解答 ・通過チェックカード ・ウォークラリーカード ・解答用紙 ・バインダー ・ビブス ※オリエンテーションホールスタートと海の図書館スタートの２コースがある。 ※グループ数が多い場合は、正コース、逆コースの同時スタートが可能。
2 **館内ウォークラリーについての説明を聞く**（10分） ※必要に応じてＡＴが説明をする。 （１）ウォークラリーカードを配る。…… ＳＴ （２）ウォークラリーカードの説明。…… ＳＴ ⑴ コマ図の見方 …… 別説明① ⑵ 時間と得点について …… 別説明② ⑶ 課題と得点について …… 別説明③ ⑷ 注意事項について …… 別説明④		
3 **活動開始** ※コースを回るにはおおよそ50分かかる （１）ＳＴが立哨指導場所に配置されたか確認する。 （２）スタート ・グループごとに人数をチェックし、３～５分程度の間隔でスタートする。 （３）チェックポイント 〔指導者（ＳＴ）〕 ・指導者は、活動開始前に所定の場所に必要な用具を持っていく。 ・全チームの通過のチェックや安全、健康面についても注意を払う。 ・各地点での課題の説明やゲームの指導や審判をする。 〔活動者〕 ・グループでコマ図に従って歩く。 ・問題を解いたり、ゲームをしたりして、結果をカードに記入する。 （４）ゴール ・グループのメンバーがそろってゴールした時刻を記録する。 ・人員を確認して、健康チェックを行い、記録用紙、ビブス、筆記用具を回収する。（集計）		《ＳＴの役割分担》 ・スタート・ゴール　１名 ・その他巡回指導など ※その他の係については、必要に応じてつける。
4 **後片付け**（10分） ・使用した用具等は、本部に戻す。 ・表彰は団体に任せる。		

館内ウォークラリー

① コマ図（例）　　ＯＴホールスタート〔正コース〕



課　　題

ＣＰ１「ＣＰ１」の課題をさがして答えましょう。

ＣＰ２ かべにはられたポスターを見て調べましょう。

①次の『淡水魚』の名前の読み方を調べよう。『公魚』

②日本近海の水深200ｍ～600ｍに住み、体長７㎝で発光器をもつ『イカ』の名前は何でしょう。

ＣＰ３ 展示物で次のことがらを調べましょう。

①からだ全体にとげがはえている魚の名前は何でしょう。

②江戸時代、利根川を利用して栃木県まで海産物などを運んでいた船の名前は何でしょう。

ＣＰ４『魚貝の図鑑』という本で次のことを調べましょう。

・『はげぶだい』という魚は、どのようにしてねむるでしょう。
（☆ヒント「魚貝の生活研究」のページを見よう！）

ＣＰ５ 館内ウォークラリーで消費するカロリーは、何キロカロリーでしょう。

ＣＰ６ 箱の「はば」の長さは約何㎝でしょう。

② 時間の得点について

ア　スタートしてゴールまでの時間を計る。

イ　時間の得点

・標準時間（かくしタイム）は、50分。

※実態によって変更してもよい。

・各グループに持ち点100点を与え、標準時間±１分につき１点ずつ減点する。

③ 課題の得点について

・各課題の得点合計を100点とする。

④ 注意事項について

ア　タイムレースではないので、慌てて走らない。

イ　足元に注意するなど安全に行動する。

ウ　分岐点では、地図をよく見て進行方向を決める。

エ　進行方向が分からなくなったら、分かる場所まで戻って考える。

オ　グループは常にまとまって行動する。

カ　館内の物品を大切にする。

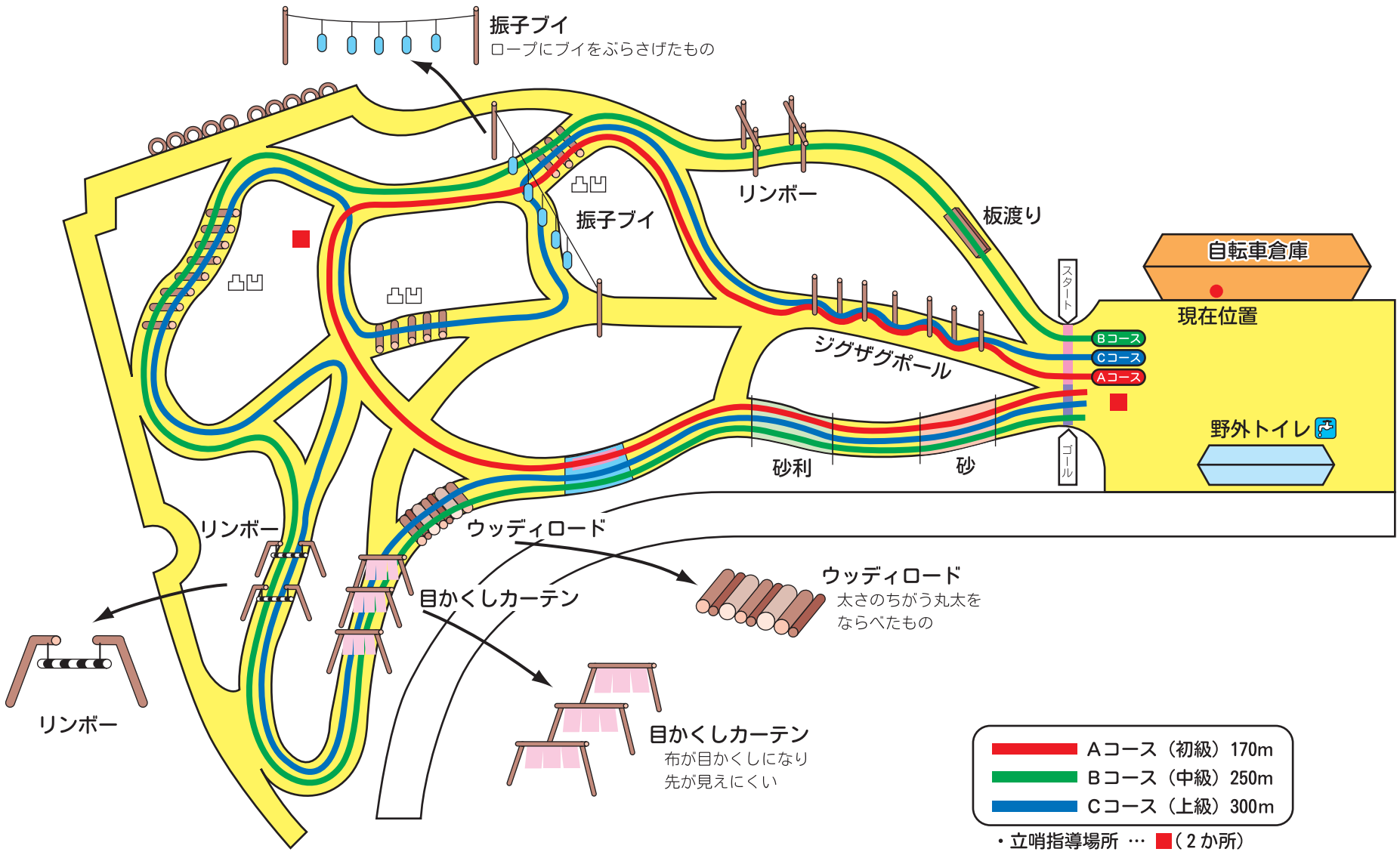
館内ウォークラリー　コマ図位置

① ＯＴホール北側（スタート）
② ２階北階段付近
③ ４階北階段付近
④ ４階学習コーナー
⑤ ４階学習コーナー
⑥ ４階南階段付近
⑦ ２階南階段付近
⑧ ２階南非常口付近
⑨ オープンスペース入口付近
⑩ オープンスペース入口付近
⑪ 海の展示館階段付近
⑫ 海の展示館入口付近
⑬ 海の展示館入口付近
⑭ 海の図書館入口付近（館内）
⑮ 海の図書館入口付近（館内）
⑯ ラウンジ出入口付近（館外）
⑰ 食堂出口付近
⑱ 浴室ロビー付近
⑲ 食堂ロビー付近
⑳ プール入口付近
㉑ 地下１階北階段付近
㉒ ２階北階段付近
㉓ ＯＴホール東側（ゴール）

活動名	ＢＣモトクロス	活動可能人数	３０人	活動時間	２時間
		集合場所	自転車倉庫前	活動場所	自転車モトクロス広場
ねらい	モトクロス車を上手に乗りこなし、安全な乗り方を心がけながら、さまざまなコースを楽しく走る。			関連教科等	体育
留意点	・実施可能年齢－小学校中学年以上が望ましい。未就学児は不可。 ・冬季は霜のため、午前中は足場が悪い。 ・サイクリングと同時実施の場合、合わせて60人まで。 ・服装は長袖・長ズボンが望ましい。				

活動	担当	準備・備考
※ＳＴはＡＴと活動について事前の打合わせをする。 1 **用具の準備**（20分～30分） ◎身じたく　・ヘルメット（衛生上、帽子の上からかぶるのが望ましい） ・膝、肘あて　・運動靴（サンダルは不可）	ＳＴ・ＡＴ	《施設準備》 ・モトクロス用自転車 ・ヘルメット ・膝、肘あて
2 **ＢＣモトクロスの方法についての説明を聞く**（10分～15分） ※必要に応じてＡＴが説明をする。 （１）注意事項及びコースの説明をする。 ◎安全のために ・一列走行 ・十分な車間距離 ・こまめなブレーキ（必ず左手から） ・走行時のギアチェンジ（停止時のギアチェンジ禁止） ・危険箇所や休憩場所の確認（交差点でぶつからないように注意） ◎危険なので、やってはいけないこと ・スピードの出しすぎ　・無理な追い越し ・手放し運転　・急ブレーキ ・コース外走行 （２）自転車の選定・方法についての説明をする。 （３）自転車の安全点検をする。 ◆点検項目◆ ・ブレーキの効き具合　・サドルの高さ　・タイヤの空気圧 ・変速レバー作動状態　・チェーンの伸び状態		**《団体準備》** **・ホイッスル** **・帽子** ※立哨指導　ＳＴ２名
3 **活動開始**（60分～80分） ・コースを指定して一人一人スタートさせる。（同一コース） ・休憩するときは、コースの途中ではなく、自転車倉庫前で休む。		〔主な活動内容〕 ①コース乗り ②障害物トライアル （障害物例） ・板乗り、丸太乗り ・ジグザグポール通り抜け ・リンボー ・振り子ブイ ・砂利・砂 ・目かくしカーテン など
4 **後片付け**（10分～15分） ・汚れがひどいときは、車体及びタイヤを水洗いしてブラシで泥を落とし、雑巾で拭いてから元の場所に戻す。 ・自転車、ヘルメット、膝あて、肘あては、決められた場所にきちんと戻す。		

ＢＣモトクロスコース図



活動名	サイクリング	活動可能人数	40人	活動時間	2時間
		集合場所	自転車倉庫前	活動場所	施設内敷地
ねらい	サイクリング車を上手に乗りこなし、安全な乗り方を心がけながら、施設内のコースを楽しく走る。			関連教科等	体育
留意点	・実施可能年齢－小学校中学年以上が望ましい。未就学児は不可。 ・スピードの出し過ぎによる転倒や歩行者との接触事故を起こさぬよう、十分指導を行う。 ・モトクロスと同時実施の場合、合わせて60人まで。 ・服装は長袖・長ズボンが望ましい。				

活動	担当	準備・備考
※ＳＴはＡＴと活動について事前の打合わせをする。 1 **用具の準備**（20分～30分） ◎身じたく　•ヘルメット（衛生上、帽子の上からかぶるのが望ましい） •膝、肘あて　•運動靴（サンダルは不可）	ＳＴ・ＡＴ	《施設準備》 ・自転車 ・ヘルメット ・膝、肘あて
2 **サイクリングの方法についての説明を聞く**（10分） ※必要に応じてＡＴが説明をする。 （１）注意事項及びコースの説明をする。 ◎安全のために ・左側一列走行 ・十分な車間距離 ・こまめなブレーキ（必ず左手から） ・走行時のギアチェンジ（停止時のギアチェンジ禁止） ・危険箇所や駐輪場の確認 （キャンプサイトや「海の道」入り口付近は徐行） ◎危険なので、やってはいけないこと ・スピードの出しすぎ　・無理な追い越し ・手放し運転　・急ブレーキ ・コース外走行 （２）自転車の選定・方法についての説明をする。 （３）自転車の安全点検をする。 ◆点検項目◆ ・ブレーキの効き具合　・サドルの高さ　・タイヤの空気圧 ・変速レバー作動状態　・チェーンの伸び状態		**《団体準備》** **・ホイッスル** **・帽子**
3 **活動開始** ・ＳＴが立哨指導場所に配置されたか確認する。 ・最初はＡＴが先頭で１周まわり、２周目からはＳＴの指示により自由に活動する。 ・休憩するときは、コースの途中ではなく、自転車倉庫前で休む。 ★キャンプサイトと「海の道」の入口付近で、ＳＴが必ず立哨指導を行う。		※ＳＴは活動者の安全指導に心がける。 ※立哨指導　ＳＴ２名 ・キャンプサイト付近 ・「海の道」入口付近 ※ＳＴの人数によっては、ＡＴが援助する。
4 **後片付け** ・自転車、ヘルメット、膝あて、肘あては、決められた場所にきちんと戻す。		

サイクリングコース図

コース外周……約１４００m

※特に危険なキャンプサイトと『海の道』の入口
付近でＳＴが立哨指導する

・立哨指導場所……■

活動名	海浜探検 サイクリング	活動可能人数	40人	活動時間	3時間
		集合場所	自転車倉庫前	活動場所	施設内敷
ねらい	自転車を安全に乗りながら、友達と協力し合い、施設内のいろいろなゲームを楽しく行う。			関連教科等	体育
留意点	・実施可能年齢－小学校中学年以上が望ましい。未就学児は不可。 ・個人または3～5人のグループで実施する。 ・スピードの出し過ぎによる転倒や歩行者との接触事故を起こさぬよう、十分指導を行う。 ・チェックポイントで指導を行うため、ＳＴは3名以上必要。 ・服装は長袖・長ズボン・帽子が望ましい。				

活動	担当	準備・備考
※ＳＴはＡＴと活動について事前の打合わせをする。 1 **用具の準備**（20分～30分） ◎身じたく　・ヘルメット（衛生上、帽子の上からかぶるのが望ましい） ・膝、肘あて　・運動靴（サンダルは不可）	ＳＴ・ＡＴ	《施設準備》 ・自転車 ・ヘルメット ・膝、肘あて ・輪（ロープ） ・おみくじ ・ストライクボード ・テニスボール ・移植ごて ・貝がら ・ビブス ・マップ ・ホルダー ・記録カード ・筆記用具 ・採点用解答
2 **サイクリングの方法についての説明を聞く**（10分） ※必要に応じてＡＴが説明をする。 （1）注意事項及びコースの説明をする。 ◎安全のために ・左側一列走行 ・十分な車間距離 ・こまめなブレーキ（必ず左手から） ・走行時のギアチェンジ（停止時のギアチェンジ禁止） ・危険箇所や駐輪場の確認 （キャンプサイトや「海の道」入り口付近は徐行） ◎危険なので、やってはいけないこと ・スピードの出しすぎ　・無理な追い越し ・手放し運転　・急ブレーキ ・コース外走行 （2）自転車の選定・方法についての説明をする。 （3）自転車の安全点検をする。 ◆点検項目◆ ・ブレーキの効き具合　・サドルの高さ　・タイヤの空気圧 ・変速レバー作動状態　・チェーンの伸び状態		**《団体準備》** **・ホイッスル** **・帽子**
3 **活動開始** ・ＳＴが立哨指導場所に配置されたか確認する。 **☆はじめに** みんなでサイクリングコースを1周する。 「走るコース」・「ゲーム場所」・「駐輪場」をしっかり覚える。 **☆スタート** 時間を競うものではないので、ゲームを楽しみながらゆっくり走る。		《ＳＴの役割分担》 ・スタート＆ゴール　1名 ・立哨指導　1名 ・準備・審判　3名 （①③で1名 ②④で1名） ・その他　巡回指導 ※ＳＴの人数によっては、ＡＴが援助する。

活動内容			担当	留意点・準備
1周目	① **貝がら輪投げに挑戦！** 決められた位置から３ｍ先の輪の中に貝がらを投げ入れましょう。	海の道の下	ＳＴ・ＡＴ	※ゲーム①：ＳＴが少ない時は、スタート・ゴールのところで行ってもよい。 ※ＳＴは活動者の安全指導に心がける。 ※各ゲームごとに得点が設定されている。 ※活動時間や人数によっては、左表の①～④のゲームを選択して行ってもよい。また、４周目を走った後にゴールにおみくじとしてもよい。 ※ＳＴはゲーム終了者の採点を行う。
2周目	② **ハンターゲームに挑戦！** 砂の中にうまっている海の生物の絵を２つ探しましょう。見つけて名前をカードに記録したら、砂の中にうめてください。（深くうめない。）	砂の広場		
3周目	③ **ストラックアウト『うちだくん』に挑戦！** 決められた位置からボールを投げ、ストライクボードに命中させよう。	スポーツ倉庫前		
	④ **おみくじをひこう！** サイクリングが安全にできたことを感謝して、おみくじをひきましょう。おみくじの種類をカードに記録したら、もどしておきましょう。	ゴール地点		
☆**ゴール**：おつかれさまでした。記録カードを提出して採点してもらいましょう。				
4	**後片付け**　ＳＴによる指導 ・自転車、ヘルメット、膝あて、肘あては、決められた場所にきちんと戻す。 ・表彰は団体に任せる。			

海浜探検サイクリングコース図

コース周回中の注意事項

- ■無理な追越し、スピードの出し過ぎ、手放し運転、２～３列走行など危険な乗り方をしないようにする。
- ■他の活動に迷惑をかけないように乗る。
- ■危険箇所を確認する。……㋐・㋑
- ■ブレーキは必ず左手からかける。
- ■左側一方通行と車間距離を保つ。

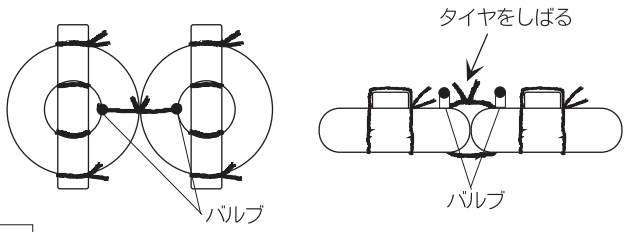
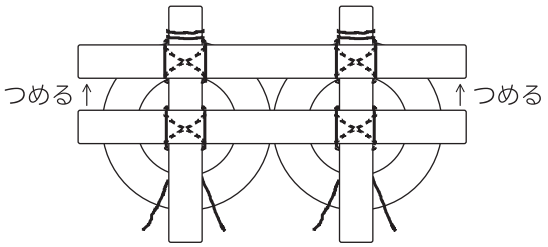
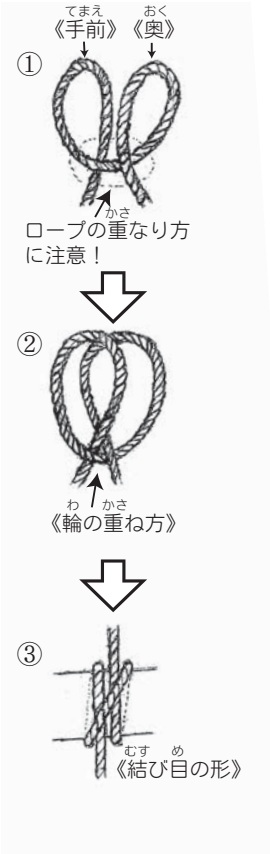
コースについて

- 利用団体が工夫して実施可能
  - 自由乗り（指導者の指導のもと）
  - 探検
  - ゲーム等
- 自転車の駐輪場……●

ＳＴの配置は上の地図の■印の場所とするが、ＳＴの人数に応じて調整・変更をする。

活動名	いかだカヌー遊び（5月～10月中旬）	活動可能人数	30人	活動時間	2時間
		集合場所	水の広場	活動場所	水の広場
ねらい	友達と分担・協力して、丸太でいかだをつくり、楽しくいかだ乗りをする。			関連教科等	体育 総合的な学習の時間
留意点	・いかだ遊びのみ、カヌー遊びのみでも実施可能。				

活動	担当	準備・備考
※ＳＴはＡＴと活動について事前の打合わせをする。 1 **道具の準備**（15分） 全員で分担・協力する。 丸太で１組いかだをつくる場合の準備物 半丸太 8本／そえ木 2本／長ロープ 2本／短ロープ 5本／チューブ 2本／パドル いかだに乗る人数分 ※いかだは、４艘組み立て可能。 ※カヌー　４艇。 ※いかだ１艘に４人が基本です。それ以上の人数は、２回に分けて交代で実施。	ＳＴ・ＡＴ	《施設準備》 ・いかだ用半丸太 ・カヌー ・タイヤチューブ ・パドル ・ロープ **《団体準備》** **・ぬれてもよい服装（ＳＴも含む）** **・スポーツサンダル等** **・軍手** **・虫除けスプレー（必要に応じて）**
2 **いかだ(カヌー)遊びの安全な遊び方についての説明を聞く**（10分） ※必要に応じてＡＴが説明をする。 ・丸太は２人一組で、落とさないように、他人の頭にぶつけないように注意して運ぶ。（両端を持って運ぶ。） ・いかだの組み方は一例であり、与えられた材料により工夫してもよい。 ・水にカヌーやいかだを完全に浮かべてから乗るようにする。（入口斜面が滑りやすいので注意する） ・ふざけていかだをぶつけ合ったり、立ち乗りをしたりしないよう注意する。 ・手や足をいかだと水の広場のふちに挟まないようにする。 ・カヌーのへさき部分を側壁にぶつけないようにする。 ・パドルを振り回さないように注意する。		

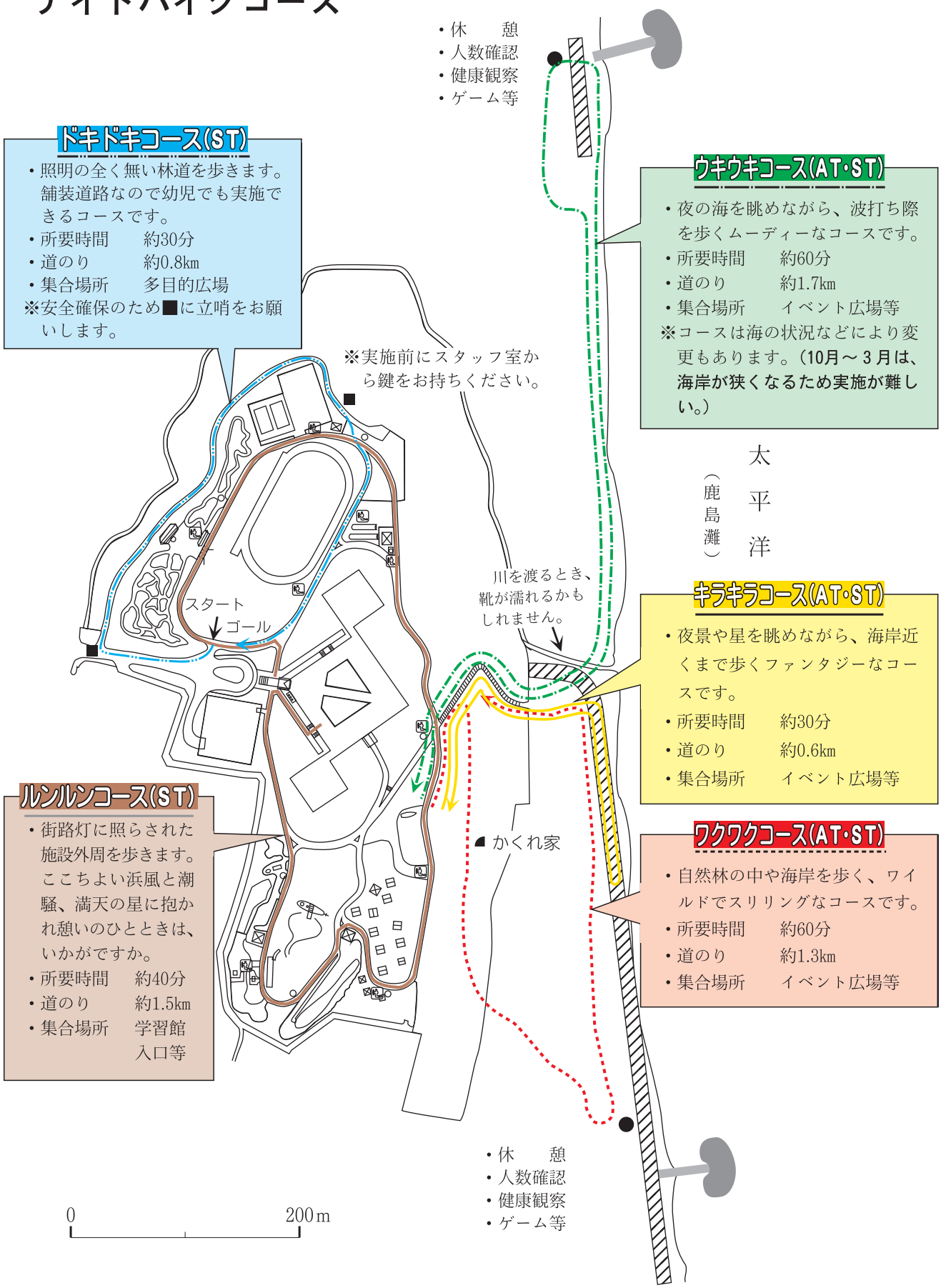
活動内容・留意点	担当	準備・特記事項
3 **活動開始**（40分～60分）　全員で分担・協力する。 ※いかだの組み方・カヌーの乗り方については、ＡＴの指導。その後はＳＴによる指導。 わく組み ・いかだの枠を組む ── チューブがずれないようによくしばる。 ・チューブ　２本 ・そ え 木　２本 ・短ロープ　５本  し ば る ・長ロープ ―――――― ２本 ・半丸太を端から、すき間なくロープで締めながらつめていく。 ・太い方と細い方を交互に並べる。（10本程度） ・片側をそろえる。 ロープのしばり方　　２か所同時にしばる。  出来上がり 移　動　いかだのり　※ＳＴによる指導 ・協力していかだを運び、浮かべる。	ＳＴ ・ ＡＴ	※ＳＴは活動者の安全指導に心がける。組み立てるとき、カヌーや材料を運ぶときは、履き物をはいて活動する。 ※ロープワークのポイント  ※ＳＴは水に入り、いかだ・カヌーへの乗り降りの安全確保のため補助を行う。 （いかだをプール壁面に押し当てながら、乗降させる。）
4 **後片付け**（30分）　全員で分担・協力する。 ・いかだは解体する。 ・用具、材料をもとあった場所にきちんと戻す。 ・カヌーは裏返して水を切り、決められた場所に戻す。		

活動について

活動名	ナイトハイク	活動可能人数	150人	活動時間	右図参照
		集合場所	右図参照	活動場所	施設周辺
ねらい	安全に気をつけて、夜の海を体感することにより、自然や生命に対する畏敬の念を培うとともに、グループ内や友人間の連帯感を高める。			関連教科等	特別活動 総合的な学習の時間
留意点	・ウキウキ、ワクワク、キラキラコースは、海岸を歩くため、ＡＴがついて安全を確保する。 ・ドキドキ、ルンルンコースは、ＳＴ対応で肝だめしなどの活動も実施可能。 （・当日の天候や波の様子により、中止やコースの変更をお願いすることがある。） （・日没時刻を確認して計画するとよい。） ・服装は長袖・長ズボンが望ましい。（P132. 活動に適した服装参照） ・事前に必ずトイレをすませる。				

活動	担当	準備・備考
※ＳＴはＡＴと活動について事前の打合わせをする。 1 **道具の準備**（10分） ＡＴからＳＴへの説明 ・事故やけがの前例 ・隊列の中でのＳＴの位置 進行方向 ←●（ＡＴ 先頭） ◎（ＳＴ1） … ○ ◎（ＳＴ2） ○ … ○ ◎（ＳＴ3 最後尾） ・健康上留意する児童の把握（心臓疾患等）	ＳＴ・（ＡＴ）	・ＯＴ打合せ時にコース名やグループ数を確認する。 《施設準備》 ・無線機 ・救急バッグ ・トランシーバー
2 **ナイトハイクについての説明を聞く**（10分） ※必要に応じてＡＴが説明をする。 説明事項 ・足元に注意するなど安全に行動する。 ・木の枝に注意する。 ・走らない。隙間を開けない。 ・列の先頭はＡＴやＳＴの前に出ない。 ・釣りの人の後ろを通る。 ・海に入らない。 ・海岸に落ちている物（ごみや生き物の死骸等）には触れない。		**《団体準備》** **・懐中電灯（１人１本）** ・ＳＴは、活動者の安全指導や健康チェックに心がける。 ※突堤は、茨城県と鉾田警察署の指導により、立入禁止。
3 **活動開始** ・けが人や病人が出た場合は、速やかにＡＴへ連絡する。		・ウキウキ、ワクワク、キラキラコースは、海から戻る際に、ＳＴ３（最終尾）が「海の道」の門扉を閉める。
4 **後片付け** ・使用した用具等を戻す。 ・健康観察・人数確認		

ナイトハイクコース


・休　　憩
・人数確認
・健康観察
・ゲーム等
ドキドキコース(ST)
・照明の全く無い林道を歩きます。舗装道路なので幼児でも実施できるコースです。
・所要時間　約30分
・道のり　約0.8km
・集合場所　多目的広場
※安全確保のため■に立哨をお願いします。
ウキウキコース(AT・ST)
・夜の海を眺めながら、波打ち際を歩くムーディーなコースです。
・所要時間　約60分
・道のり　約1.7km
・集合場所　イベント広場等
※コースは海の状況などにより変更もあります。(10月～3月は、海岸が狭くなるため実施が難しい。)
※実施前にスタッフ室から鍵をお持ちください。
太平洋
(鹿島灘)
川を渡るとき、靴が濡れるかもしれません。
スタート
ゴール
キラキラコース(AT・ST)
・夜景や星を眺めながら、海岸近くまで歩くファンタジーなコースです。
・所要時間　約30分
・道のり　約0.6km
・集合場所　イベント広場等
ルンルンコース(ST)
・街路灯に照らされた施設外周を歩きます。ここちよい浜風と潮騒、満天の星に抱かれ憩いのひとときは、いかがですか。
・所要時間　約40分
・道のり　約1.5km
・集合場所　学習館入口等
かくれ家
ワクワクコース(AT・ST)
・自然林の中や海岸を歩く、ワイルドでスリリングなコースです。
・所要時間　約60分
・道のり　約1.3km
・集合場所　イベント広場等
・休　　憩
・人数確認
・健康観察
・ゲーム等
0
200m

活動名	ニュースポーツ	活動可能人数	１００人	活動時間	１～３時間
		集合場所	スポーツ館・多目的広場・他	活動場所	スポーツ館・多目的広場・他
ねらい	誰でも気軽に簡単にできるニュースポーツを通して運動の楽しさを味わうとともに、友達と仲よく活動する。				関連教科等
					体育
留意点	・活動中は、ＳＴが対応。 ・実態に応じてルールを工夫して行う。 ・ピッチングウエッジやスティック、パターを使う種目については、特に安全面の指導を十分に行う。 ・実施可能人数は、おおよその目安。種目によっては、２人で１つの道具を使うなどすれば、さらに大人数で実施可能。 ・複数の種目の組み合わせも可能。				

【ＡＴ対応可】※準備はＳＴ・ＡＴで行う

種目	活動内容	実施可能人数	用具数	活動場所	準備・備考
ペタンク	金属製（室内では樹脂製）のボールを６ｍ～10ｍ先の目標球（ビュット）にできるだけ近づけて勝敗を決めるゲーム。２チームに分かれてそれぞれ６個の玉を投げる。	48人	４組	多目的広場 または スポーツ広場	**《団体準備》** **・ホイッスル** **・賞状等** **・スポーツ館利用の場合、体育館シューズ**
ディスクゴルフ	フライングディスクをチェーンのついたバスケット型のゴールに何回で投げ入れられるかを競うゲーム。	40人	8ホール ディスク 40枚		
グラウンドゴルフ	ゴルフをアレンジしたスポーツ。スティックでボールを打ち、ホールポストにできるだけ少ない打数で入れるゲーム。海浜ローカルルールに基づくゲーム。	80人	8ホール スティック 80本		
ターゲットバードゴルフ	プラスチックの羽根つきボールをゴルフのピッチングウエッジやサンドウエッジを使って、傘を逆さまにしたようなゴールに入れるゲーム。	40人	18ホール クラブ 40本 （うちジュニア用20本）		
パターゴルフ	クラブはパターのみを使用し、ホールにできるだけ少ない打数で入れるゴルフ型ゲーム。 （海浜ローカルルールに基づくゲーム）	最大36人	９ホール ジュニア用パター 34本 大人用パター 20本	多目的コート半面 （パターゴルフ場）	

【グランドゴルフ】

【ＳＴ対応】※活動内容や準備物等については相談可。

種　　目	活　動　内　容	実施可能人数	用具数	活動場所	準備・備考
ヘルスバレーボール	バドミントンコートのダブルス用を使い、巨大なラグビーボールの形をしたソフトなボールで行うバレーボール型のゲーム。１チームは４～６人。ボールは２回以上５回以内で相手コートに返す。	約50人 (4コート)	４組	スポーツ館	※スポーツ館使用後は、モップ掛けを行う。
ストライクボウリング	ゲームごとにピンを10本ならべてスタートする。２回投げて何本倒れたか記録し、10回行って点数を競うゲーム。	10人	１組		
室内パークゴルフ	コース内のホールポストにスティックで順番にボールを打ち、少ない打数で入れるゲーム。	38人	８ホール スティック 38本 ボール 38こ	スポーツ館	
ドッジビー	ウレタン製のディスクを使ったドッジボール形式のゲーム。	40人	５枚 直径270㎜	スポーツ館 野外	
ペタンク（室内版）	ペタンクと同じ	72人	６組	スポーツ館	
インディアカ	赤い羽根のついた小さなボール（インディアカ）を手で打ち合うスポーツ。バドミントンコートの広さで１チーム４～６人で行うバレーボール型のゲーム。	約50人 (4コート)	８こ ４組		
カローリング	氷上で行うカーリングの室内版。１チーム３人のプレーヤーが６個のジェットローラーをコートの先端にある直径90㎝のポイントゾーンに入れて得点を競うゲーム。	12人	２組		
ユニホック	バスケットボールと同じ広さのコートでプラスチック製のスティックとボールを使用し、パスをしながら相手ゴールに入れ、得点を競い合うミニホッケーの一種。	12人 ～ (2コート)	１組 12人分		