野外活動

プログラム名	まるたアクティブ　　※団体主導			
概要	課題や指示をグループで協力し、相談してクリアを目指す。グループ対抗で得点を競う。			
ねらい	グループ対抗で協力することを通して集団内のふれあいを深め、積極性や協調性を養う。ゲームを安全かつ公正に行うことでルールを守り協力することの大切さを学ぶ。森林での活動を通して自然の心地よさを感じ、探求心や自然愛護の心を培う。			
条件	対象	全年齢	人数（指導者人数）	～２００人（２人以上）
	活動目安時間	９０～１５０分	活動時期	通年
	活動場所	まるたの森	費用	不要
	下見	要	活動名簿提出	不要
持ち物・準備	（個人）運動靴、帽子、飲料、タオル　※必要に応じて虫よけスプレー （団体）筆記用具 （貸出）遊具類、記録用紙、配点表、バインダー			
安全上の留意点 （対策方法）	熱中症、脱水症状（適度な水分補給と休憩、帽子の着用の徹底） 転倒、転落（濡れているとき等特に足元に注意を促す） 自然災害（気象状況の把握、落雷等ある場合は指導者判断のもと速やかに青年の家へ避難する。） 有害動植物（ハチ、ヘビ等が出たら立ち去るように指導し青年の家に連絡する、虫よけスプレー持参） 周辺の木や草などによる怪我（事前の注意徹底、長袖着用の徹底、木を振り回さない等の注意） 道路通行による事故（指導者は横断歩道に立ち通行誘導と道路端の縦列移動を指導する）			

活動内容（手順）

事　前①指導者配置の決定：所定の≪活動プログラム時の団体指導者の役割分担表≫の作成、提出

②活動希望内容の決定：所定の≪まるたアクティブ　活動希望表（裏面）≫の作成、提出

③グループ編成：１グループ５～８人程度の編成

④下見の実施：倉庫の場所および貸出し遊具の確認、危険な場所等を把握

⑤実施方法の決定：活動時間や休憩時間の設定、グループごとのスタート内容を決める

⑥研修生への事前指導：「概要」「ねらい」「安全上の留意点」等の指導、服装や持ち物の確認

活動前①打合せ（活動１０分前）：事務室前で所員と団体責任者・担当指導者にて実施

実施判断：気象を基に、協議の上決定

確認事項：人数、健康状態、貸出備品

活　動①活動場所への移動：車に注意して移動　　連絡車両をログハウス横駐車場へ移動

②指導：指導者より

ルールの説明

②活動開始：グループごとに行動

③確認事項：人数、健康状態

④振り返り：活動の感想を発表、結果発表

⑤片付け：活動備品の返却と確認

⑦報告：所員へ活動終了と研修生の健康状態を報告

＜その他＞

・貸出備品については、薪小屋横の物置から持出し、片付けを行うこと

・遊具類に不具合があった場合や破損させた場合は、必ず所員へ申し出ること

1. たいやき　※写真はうきわを使用していますがフラフープを使用します。



【課題】
　数メートルの高さの木にはめてあるフラフープをグループで協力して外し、もう1度はめる

【ルール】
①木の周りに立つ
②フラフープを落とす方向を決める
　※落とす方向には人は立たない
③グループで協力して浮環（浮き輪）を外す
④外れたフラフープをもう1度木にはめる

【コツ・ポイント】
・高い位置でのタイヤの持ち方、高い位置までのフラフープの持って行き方を考えるとよい

【備品】
・フラフープ

2. ラインナップ



【課題】
　グループ全員が丸太の上に乗り、課題の通りに並び代える（課題例：名前の50音順、身長の高い順　等）

【ルール】
①グループ全員が丸太（または平均台）の上に乗る
②与えられた課題の通りに並び代える
③移動時は地面に足が着いてはいけない
④一人でも地面に足が着いたら最初からやり直し

【コツ・ポイント】
・台の上で座ったり、しゃがむ等して、それをまたぐとよい

【備品】
・丸太

3. 人間知恵の輪



【課題】
　グループ全員がルールに沿って、手をつなぎ、手を離さずに1つの円にする（人は内側、外側どちらを向いても可）

【ルール】
①円を作り、右手を隣の人以外の人と手をつなぐ
②左手で右手とは違う人と手をつなぐ（隣の人も可）
③つないだ手を離さずに円を作る
　※できなければ、もう一度手をつなぎ直し、やり直す

注意：手がねじれることがあるので、その場合は手を持ち替えてもよい

4. スタンドアップ



【課題】
2人組で向かい合って座り、息を合わせて立ち上がる
（成功できれば、人数を増やして行う）

【ルール】
①2人で向かい合って座る
②タイミングを合わせて同時に立ち上がる
③同時に立ち上がれたら成功、同時でなかったり手を離したり、立ち上がれなかった場合はやり直し
④成功したら、人数を増やして行う
※最終はグループ全員で立ち上がる

【コツ・ポイント】
・手のつなぎ方を変えるとよい

5. UFO



【課題】
グループ全員がフラフープを人差し指の上に置き、水平を保ちながら地面に下ろす

【ルール】
①グループ全員で円になり、人差し指の上にフラフープを乗せる
②フラフープを水平に保ちながら地面に下ろす
※落としたら、やり直し

【コツ・ポイント】
・全員で声を掛け合いながら行うとよい

【備品】
・フラフープ

6. フープリレー



【課題】
グループ全員が手をつないで円になり、手を離さずフラフープを1周させる

【ルール】
①グループ全員が手をつなぎ、円を作る
②スタートの人がフラフープを持つ
③手を離さずにフラフープを横に移動させる

【コツ・ポイント】
・フラフープがくぐりやすくなるように、隣の人が高さを調整するとよい

【備品】
・フラフープ

7. フープ知恵の輪



【課題】
　グループ全員が円になり、手をつないだ状態で全員がフラフープの輪を通り抜ける

【ルール】
①グループ全員が手をつなぎ、1つの円を作る
②円を1箇所切り、そこにフラフープを持たせる
③手を離さずにフラフープを通り抜ける

【備品】
・フラフープ

まるたアクティブ　活動希望表

利　用　日：令和　　年　　月　　日（　　）～　　月　　日（　　）

団　体　名：

人　　数：合計　　人（研修生　　人、引率指導者　　人）

グループ数：　　グループ（　　人グループ）

番号	種目	希望
①	たいやき	
②	ラインナップ	
③	人間知恵の輪	
④	スタンドアップ	
⑤	ＵＦＯ	
⑥	フープリレー	
⑦	フープ知恵の輪	

- 活動場所は、まるたの森　となります。
- 準備等の都合により事前に活動希望内容の確認をさせていただきます。
  ※入所の３週間前までに希望する活動へ〇印をしてご提出ください。
- 一つの活動につき、指導者１名の配置をお願いします。
  本部・巡回の指導者もつけてください。

まるたアクティブ　記録用紙

グループ名：

メンバー：

コース順：　【　　】→【　　】→【　　】→【　　】→【　　】→【　　】→【　　】

課題		記録	記録点	チームワーク点
番号	名称			
①	たいやき	【タイム】　秒	点	点
②	ラインナップ	【タイム】　秒	点	点
③	人間知恵の輪	【タイム】　秒	点	点
④	スタンドアップ	【成功した人数】　人	点	点
⑤	ＵＦＯ	【タイム】　秒	点	点
⑥	フープリレー	【タイム】　秒	点	点
⑦	フープ知恵の輪	【タイム】　秒	点	点

総合得点	点	←	合計得点	点	点

まるたアクティブ　配点表

番号	活動名	評価基準	配点（10点満点）									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
①	たいやき	タイム	～3分			～5分		～7分		～9分		10分～
②	ラインナップ	タイム	～3分			～5分		～7分		～9分		10分～
③	人間知恵の輪	タイム	～1分			～1分30秒		～2分		～3分		5分～
④	スタンドアップ	成功した人数	10人～	9人	8人	7人	6人	5人	4人	3人	2人	
⑤	UFO	タイム	～1分			～1分30秒		～2分		～3分		5分～
⑥	フープリレー	タイム	～1分			～1分30秒		～2分		～3分		5分～
⑦	フープ知恵の輪	タイム	～1分			～1分30秒		～2分		～3分		5分～

※「スタンドアップ」はグループ全員で成功したら他グループと合同で実施してもよい

※配点は団体で任意に決めてもよい