



プログラム名	アドベンチャー		活動時間 60～90分
概要	<p>○自然の中に設けられている15ポイントの冒険遊具に挑戦し、柔軟性、平衡性などの体力的要素と集中力や判断力、挑戦する心などを養う。</p> <p>○最大人数 70人（それ以上の場合は要相談）</p> <p>■無料</p>		
ねらい (SDGs)	 	<p>○アドベンチャーを通して運動することの楽しさに気づき、運動習慣に身に付けることで健康的な生活に繋げる。</p> <p>○班単位で活動することで友だちのことを考え、ペースを合わせるなど思いやりのある人間関係を築く。</p>	
準備物 (服装など)	<p>○教育センター・・・救急セット</p> <p>○研修団体・・・運動着（長袖長ズボンが望ましい）、運動靴、軍手、水筒、虫よけスプレー など</p>		
研修の流れ	<p>○集合場所に整列（団体引率者の指導）</p> <p>○準備体操</p> <p>○活動についての説明（センター職員）</p> <p>○活動開始/終了</p> <p>○再度集合し終わりのあいさつ</p> <p>○次の活動に向けて移動（団体引率者の引率）</p>		
研修場所	<p>集合場所</p> <p>○屋外・・・冒険の森広場 ふれあいの広場</p>	<p>活動場所 冒険の森</p>	
研修生への留意点	<p>○班でまとまって活動する。</p> <p>○チャレンジする気持ちで、活動を楽しむ。</p> <p>○遊具は通し番号順に行う。</p> <p>○遊具のロープや足場を、わざと揺らしたりしない。</p> <p>○活動中、友達を急かさない。</p> <p>○怪我防止のため、その遊具ができるかどうか自分で判断する。</p> <p>○活動中の水分補給は、各自で行う。</p> <p>○遊具の待ち人が多い場合、班で相談し、その先の遊具に移動する。</p>		

○事前準備

- ・ 研修生の班分けをする。(4~6人が望ましい)
- ・ 引率者の監察ポイントの配置を決める。

※遊具番号：3、4、13（下図の★）

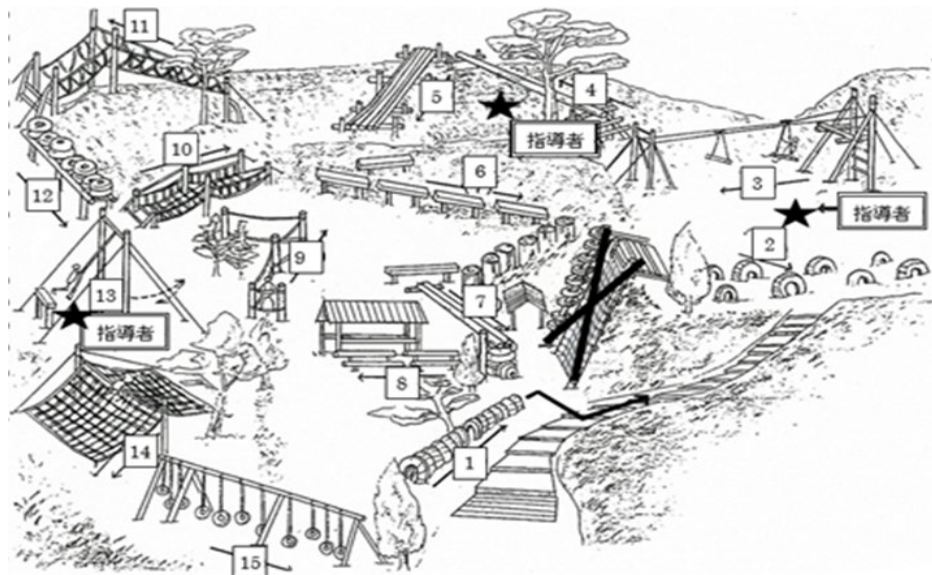
○研修当日

- ・ 上記、3ヶ所の遊具をはじめ、研修生の観察をする。
- ・ 研修生が怪我をした場合は、センター職員に報告する。

引率者への  
留意点

班分け  
4~6人班

遊具名	留意点
1 ④ タイヤウォーク	④ タイヤの上を渡る。
2 ④ バランス跳び	④ タイヤの上を跳べない場合は、タイヤを馬跳びしてもよい。
3 ④ ロープすべり★	④ すべる時、下から上がってくるゴンドラに気をつける。
4 ④ 1本橋★	④ 靴の裏の土を落としておく。ゆすらない。怖い場合は、馬乗りでお尻で進む。
5 ④ すべり台	④ 横におちないように気をつける。
6 ④ 山すべり	④ 足もとをしっかり見て進む。前の人を押さない。
7 ④ 2本橋	④ 降りるときすべらないように気をつける。
8 ④ かに渡り	④ 両手で体を支え、横へ進む。
9 ④ ロープづたい	④ ロープをしっかり握り、足を踏みはずさないように渡る。ゆすらない。
10 ④ つり橋	④ ロープをしっかり握り、足を踏みはずさないように渡る。ゆすらない。
11 ④ モンキーフリッシュ	④ ロープをしっかり握り、足を踏みはずさないように渡る。ゆすらない。
12 ④ タイヤくぐり	④ 「2本のタイヤは上から、1本のタイヤは下から」と交互にくぐり進む。
13 ④ スイングロープ★	④ ロープから手を離さず、できるだけロープの上を持つ。着地時に膝、足首にも注意。
14 ④ ネット登り	④ 前の人が降りてから前転をする。前転のとき、ロープから手を離さない。
15 ④ タイヤ渡り	④ タイヤの動きを利用して渡る。



【冒険の森 遊具の名称と図】