

# 【8】活動プログラム事例

## 1 活動計画の立案

- ① 活動計画は、利用の目的に合わせて、利用団体が立案します。分からないことがあったら、ネイパル職員に相談ください。
- ② 各団体の利用目的、ねらい、利用者の年齢、性別、体力、興味、関心および必要な備品用具、活動時間を十分に考慮し、活動を選択してください。
- ③ 野外活動については、荒天のため野外で実施できない場合を想定しておくことも必要です。
- ④ 特に初めて利用される場合、ネイパル職員と活動計画について事前に打合せを行い、ゆとりあるプログラムにしてください。時間確保や安全管理の面からも、下見や事前体験をしてください。
- ⑤ その他、希望や不明点があれば、お気軽にお問合せください。

## 2 大人数の団体向けの利用例

### ① 春

| 日時  | 6     | 7 | 8  | 9    | 10   | 11 | 12 | 13 | 14          | 15          | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22   |    |
|-----|-------|---|----|------|------|----|----|----|-------------|-------------|---|----|----|----|----|----|------|----|
| 一日目 |       |   |    |      |      |    |    |    | 到着<br>14:00 | 集い          | ①コミュニケーションスキル<br>②レクリエーション<br>※時間帯を決めて交代で実施 |    |    | 夕食 | 入浴 |    | 就寝準備 | 就寝 |
| 二日目 | 起床・洗面 |   | 朝食 | 部屋点検 | 創作活動 |    |    | 昼食 | 集い          | 出発<br>13:00 |   |    |    |    |    |    |      |    |

### ② 夏

| 日時  | 6     | 7 | 8  | 9    | 10              | 11 | 12 | 13 | 14          | 15          | 16                                   | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22   |    |
|-----|-------|---|----|------|-----------------|----|----|----|-------------|-------------|--------------------------------------|----|----|----|----|----|------|----|
| 一日目 |       |   |    |      |                 |    |    |    | 到着<br>14:00 | 集い          | ～選択活動～<br>①カヌー・いかだ<br>②サイクリング<br>③釣り |    |    | 夕食 | 入浴 |    | 就寝準備 | 就寝 |
| 二日目 | 起床・洗面 |   | 朝食 | 部屋点検 | フォトラリー<br>(栄浦版) |    |    | 昼食 | 集い          | 出発<br>13:00 |                                      |    |    |    |    |    |      |    |

### ③ 秋

| 日時  | 6     | 7 | 8  | 9     | 10   | 11              | 12 | 13 | 14          | 15            | 16   | 17  | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |      |    |
|-----|-------|---|----|-------|------|-----------------|----|----|-------------|---------------|------|---|----|----|----|----|----|------|----|
| 一日目 |       |   |    |       |      |                 |    |    | 到着<br>14:00 | 集い            | コミスキ | ～選択活動～<br>①遺跡の館見学<br>②ネイチャーゲーム<br>③ロープワーク |    |    | 夕食 | 入浴 |    | 就寝準備 | 就寝 |
| 二日目 | 起床・洗面 |   | 朝食 | 点検・集い | バス移動 | フォトラリー<br>(常呂版) |    |    | 昼食<br>(弁当)  | 現地出発<br>13:00 |      |   |    |    |    |    |    |      |    |

※コミスキ⇒コミュニケーションスキル

#### ④ 冬

| 日時  | 6     | 7  | 8    | 9                   | 10 | 11 | 12 | 13 | 14          | 15 | 16                  | 17 | 18 | 19 | 20   | 21 | 22 |  |
|-----|-------|----|------|---------------------|----|----|----|----|-------------|----|---------------------|----|----|----|------|----|----|--|
| 一日目 |       |    |      |                     |    |    |    |    | 到着<br>14:00 | 集い | A組 カーリング<br>B組 創作活動 | 休憩 | 夕食 | 入浴 | 就寝準備 | 就寝 |    |  |
| 二日目 | 起床・洗面 | 朝食 | 部屋点検 | A組 創作活動<br>B組 カーリング |    |    | 昼食 | 集い | 出発<br>13:00 |    |                     |    |    |    |      |    |    |  |

### 3 少人数の団体向けの利用例

#### ① 春

| 日時  | 6     | 7  | 8    | 9       | 10 | 11 | 12 | 13 | 14          | 15 | 16   | 17   | 18 | 19 | 20 | 21   | 22 |  |
|-----|-------|----|------|---------|----|----|----|----|-------------|----|------|------|----|----|----|------|----|--|
| 一日目 |       |    |      |         |    |    |    |    | 到着<br>14:00 | 集い | コミスキ | 創作活動 | 夕食 | レク | 入浴 | 就寝準備 | 就寝 |  |
| 二日目 | 起床・洗面 | 朝食 | 部屋点検 | カーリング体験 |    |    | 昼食 | 集い | 出発<br>13:00 |    |      |      |    |    |    |      |    |  |

コミスキ⇒コミュニケーションスキル

レク⇒レクリエーション

#### ② 夏

| 日時  | 6     | 7  | 8    | 9               | 10 | 11 | 12 | 13 | 14          | 15 | 16      | 17 | 18 | 19 | 20   | 21 | 22 |  |
|-----|-------|----|------|-----------------|----|----|----|----|-------------|----|---------|----|----|----|------|----|----|--|
| 一日目 |       |    |      |                 |    |    |    |    | 到着<br>14:00 | 集い | カヌー・いかだ | 夕食 | CF | 入浴 | 就寝準備 | 就寝 |    |  |
| 二日目 | 起床・洗面 | 朝食 | 部屋点検 | フォトラリー<br>(栄浦版) |    |    | 昼食 | 集い | 出発<br>13:00 |    |         |    |    |    |      |    |    |  |

CF⇒キャンプファイヤー

#### ③ 秋

| 日時  | 6     | 7  | 8     | 9    | 10    | 11 | 12 | 13         | 14            | 15 | 16       | 17   | 18 | 19     | 20 | 21   | 22 |  |
|-----|-------|----|-------|------|-------|----|----|------------|---------------|----|----------|------|----|--------|----|------|----|--|
| 一日目 |       |    |       |      |       |    |    |            | 到着<br>14:00   | 集い | ネイチャーゲーム | 創作活動 | 夕食 | ナイトハイク | 入浴 | 就寝準備 | 就寝 |  |
| 二日目 | 起床・洗面 | 朝食 | 点検・集い | バス移動 | 幌岩山登山 |    |    | 昼食<br>(弁当) | 現地出発<br>13:00 |    |          |      |    |        |    |      |    |  |

#### ④ 冬

| 日時  | 6     | 7  | 8    | 9        | 10 | 11 | 12 | 13 | 14          | 15 | 16                             | 17 | 18 | 19 | 20   | 21 | 22 |  |
|-----|-------|----|------|----------|----|----|----|----|-------------|----|--------------------------------|----|----|----|------|----|----|--|
| 一日目 |       |    |      |          |    |    |    |    | 到着<br>14:00 | 集い | 雪像作り<br>スノーキャンドル作り<br>キャンドル点灯式 | 夕食 | レク | 入浴 | 就寝準備 | 就寝 |    |  |
| 二日目 | 起床・洗面 | 朝食 | 部屋点検 | スノーシュー散策 |    |    | 昼食 | 集い | 出発<br>13:00 |    |                                |    |    |    |      |    |    |  |

レク⇒レクリエーション

#### 4 ファミリー向けの利用例

| 日時  | 6     | 7  | 8                | 9   | 10 | 11 | 12          | 13 | 14          | 15          | 16   | 17    | 18 | 19 | 20 | 21               | 22     |
|-----|-------|----|------------------|-----|----|----|-------------|----|-------------|-------------|------|-------|----|----|----|------------------|--------|
| 一日目 |       |    |                  |     |    |    |             |    | 到着<br>14:00 | 手<br>続<br>き | 創作活動 | 軽スポーツ | 夕食 | 自由 | 入浴 | 就<br>寝<br>準<br>備 | 就<br>寝 |
| 二日目 | 起床・洗面 | 朝食 | 部<br>屋<br>点<br>検 | カヌー | 自由 | 昼食 | 出発<br>13:00 |    |             |             |      |       |    |    |    |                  |        |

#### 5 日帰り団体向けの利用例

| 日時  | 6 | 7 | 8 | 9          | 10          | 11                  | 12 | 13                  | 14          | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |  |
|-----|---|---|---|------------|-------------|---------------------|----|---------------------|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 一日目 |   |   |   | 到着<br>9:00 | 手<br>続<br>き | A組 創作活動<br>B組 カーリング | 昼食 | A組 カーリング<br>B組 創作活動 | 出発<br>15:30 |    |    |    |    |    |    |    |    |  |