

飯盒炊爨

失敗しないためのコツ!

1 薪の組み方・火のつけ方

① 鳥居の形に太い薪を置き、
真ん中に丸めた新聞紙を置く。薪を組む。
② 新聞紙を囲むように、放射線状に
薪を3本並べる。
③ 組み終えた薪の上に、調理用の鉄の
つcker。 ※上からやりません! ※燃せた時刻を確かめましょう。



2 飯盒での米の調理方法

水の量が重要です!

少し多めが、成功の秘訣です。



時間に注目!
15~20分程度で、
ふたのすき間から、炊
きこぼれがあります。
(ほいこどもあります。)



米焦げ付き防止!
20分経過したら、一度火から外して、ふたを開
け、確かめましょう!



※芯が硬かったり、水分が多かったりしたら、
かまどにもどして、もうすこし...

※ふたにも注意!
一度ふたを開け、スプーンで試食をしよう。
米の芯に硬さがなければ、出来上がり!
※食べるまでは、ふたをして蒸らしておこう。



水量は、
米のキャップ7数7ラス半キャップ7が適量
(例) 米3杯→水3.5杯
米4.5杯→水5杯

キャンポファイア

1 活動のねらい

- (1) 火の神秘さによる感動を体験し、豊かな心を育む。
- (2) 参加者の親睦を図るとともに連帯感を高める。
- (3) 全体で創り上げる達成感・成就感を味わう。

2 活動場所

3か所で同時に実施可能です。

【多目的広場1】400人程度まで対応できます。

【多目的広場2】100人程度まで対応できます。

【多目的広場3】50人程度まで対応できます。

※希望時間帯が重複した場合は、団体の人数や発達段階を考慮して、学校間で調整を行ってください。



3 実施上の留意点

- (1) 事前にプログラム構成・役割分担等を明確にし、準備やリハーサルを行いましょ。
- (2) 雨天や強風など自然条件で実施困難な場合が発生します。その場合の代替となるプログラムを用意しておきましょう。体育館や研修室・談話室などでキャンドルファイアを実施することが可能です。
- (3) げんきプラザ職員と綿密に打合せを行い、会場、照明、借用可能な用具等について事前に確認しておきましょう。また、可能な限り下見を行いましょ。
- (4) トーチ棒や火の神の衣装、点火の儀式で使用する小道具などは利用団体が用意します。

4 当日の事前準備

- (1) げんきプラザ職員と午後5時までに、会場や借用備品等について打合せを行います。
- (2) げんきプラザ職員の同行のもと、ファイア用の薪組を行います。
宿泊棟A棟の軒下より、杉材（18本または12本）と焚きつけ材2束を運び、組み立てます。（杉材をいげたに組み、焚きつけ材の一部をいげたの中に立てる。）
※雨が降り出す心配がある時は、薪組用のブルーシートを事務室で貸し出します。
- (3) 音響設備、コードリールなどを事務室から借り、設置して動作確認をしましょ。
- (4) 灯油2L、トーチ棒などの着火用具を会場に運び入れます。ただし、灯油を組んだ薪にかけるのは、できる限り活動の直前にしましょ。また、防火のための水を入れるバケツも事務室から借り、準備しておきましょう。

5 プログラム構成（展開例）

第一部	点火の儀式 青争	① 開会のことば（進行係）BGM ② 火の神の入場（火の神係） 『遠き山に日は落ちて』（ハミング） ③ 営火長のことば ④ 点火（聖火係） ⑤ 『燃えろよ燃えろ』（合唱）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 会場を静かにさせ、静かな雰囲気 ・ 会場を一周し、営火長に火を ・ 参加者の気持ちをつかんで ・ 営火長から火を受け、営火長と点火 ・ 静かな中に、火を見つめ歌う
第二部	交歓のつどい 重力	<ul style="list-style-type: none"> ・ スタンツ(寸劇など班の出し物) ・ ダンス ・ ゲーム(人間関係づくりOKP) ・ 歌 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ レク係が中心となり進行する ・ 第2部の最後は、第3部の「静」につながるように、静かなゲームなどで終わりにする ・ <例>1分間ゲーム、静かな歌 ・ スタンツは特に事前の練習が必要
第三部	分火の儀式 青争	分火係はトーチ棒を持つ。 ① 分火（営火長・分火係）BGM ② 感想発表（または詩の朗読など） ③ 退場（進行係）BGM	<ul style="list-style-type: none"> ・ 営火長が分火係に火を分ける（営火長は、友情・勇気・・・の火を） ・ 事前に用意 ・ 営火長を先頭に1列で

※ BGMは利用団体が用意

6 役割分担

営火長	責任者 1名	進行係	参加者 2名	聖火係	参加者 5～6名
火の神	リーダー 1名 (参加者でも可)	レク係	参加者 5～6名	分火係	参加者 5～6名
ファイアーパ	リーダー 2～3名				

7 第二部の進め方の詳細例

① 動いてグループを作るゲーム ※グループを使って次のゲームを活動する。	猛獣狩りに行こうよ	○ 猛獣狩りに行こうよ！猛獣狩りに行こうよ！鉄砲だって持ってるし、槍だって持ってるもん。「ナマケモノ」字数の人数で組を作って座る。
	ナンバーコール	○ ソーレ いち（手拍子1）、ソーレ に（手拍子2）、ストップ（2人組を作って座る）
② グループでするゲーム	5人でじゃんけん	○ 5人組でグー、チョキ、パーを表現。3組勝ち抜いて座る。
	マネーゲーム	○ おもちゃのお金をじゃんけんで取り合う。
③ 輪になって楽しむゲーム	指キャッチ	○ 左手で輪、右手は人差し指を伸ばし隣へ。キャー、キャー、キャッチ。
	震源地はどこだ 落ーちた 落ちた 何が落ちた	○ 手を強く握り電流を流す。変電所で向きを変えピーと言う。電気の通過者を当てる。 ○ 「かみなり、げんこつ、りんご」などポーズを決めて、間違いを誘うように楽しむ！
④ 声を出し踊るゲーム	祭りだワッショイ	○ 祭りだ祭りだ（ワッショイ ワッショイ）、大きく大きく、小さく小さく、・・・
	お誕生日仲間	○ 1月生まれのお友達、みんな出てきて踊ろうよ、ララ ララララ・・・
⑤ 静かになるゲーム	1分間ゲーム	○ 黙って座って1分間数える。ここだという時に立つ。ピタリは誰。

8 後片付け

※ 後片付けの際は、照明を点灯して行いましょう。

- (1) 残り火を始末します。水をかけて消化することはないで、燃えている状態の上に鉄製のフードをかぶせておきます。
- (2) 音響設備、コードリール等借用した備品類を事務室に声をかけてから、センター棟ロビーに戻します。
- (3) 利用団体が持参して使用した物品等を片付けます。
- (4) 終了をげんきプラザ職員（事務室）に伝えます。
- (5) 翌朝、鉄製のフードを元に戻し、燃え残りや灰をきれいに取り、多目的広場内にあるドラム缶に入れます。清掃用具は多目的広場周辺のものを使用します。

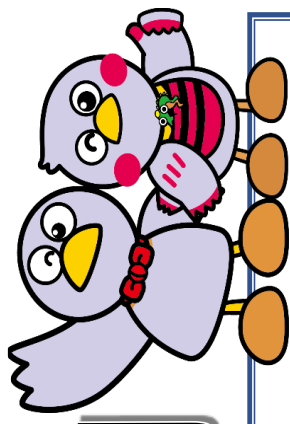
9 その他

キャンプファイア 大：8, 680円（杉材 18本）
 キャンプファイア 小：5, 860円（杉材 12本）
 [焚きつけ材2束、灯油2Lを含む一式]

※ 杉材の追加は、1段（2本） 1, 060円
 灯油の追加は、ペットボトル1本（2L） 240円



OKP(大滝きずなプログラム)例



「コバトン・さいたまっち」

「OKP」が目指すもの・・・

今、子どもたちをはじめとして、大人の間からも「人とのかわり方」を心配する声が増えてきます。OKPは、仲間と協力するすばらしさを体験できる活動プログラムです。様々なチャレンジ活動の中で心の動きをふり返りながら、「人を信頼する心」「勇気をもって発言する力」「達成感」「自他共によりよくあろうとする心」などを体験しながら学び取ります。

「人間関係づくり」って何をやるの？

アメリカで開発された体験学習法をもとにした教育プログラムです。アドベンチャーの持っている要素を通してチームワーク、自尊感情、他者理解・他者尊重などを体験して学べます。

「トライ&エラー」の活動を通して気づき、自ら学び取ることが大きな柱です。そのために活動の前には「お互いを尊重しあう」約束を交わします。(互いの身体・心の安全を守る、自分にも人にも正直である等)個人の挑戦レベルとその方法は、自分自身が決定します。活動の後に「ふりかえり」をします。そのときの気持ち、よかったこと、どうすべきだったかなど、体験の意味を共有し合います。そして、次の活動に生かしていきます。

どんな場で生かせるの？

スポーツ少年団、部活動、サークル、企業研修、ボーイ・ガールスカウト、子供会などの人間関係作り学校の教科など、体育・保健体育、総合的な学習の時間、特別活動の中で不登校、いじめなど現代的な教育課題の解決の一斉策として活用できます。



埼玉県マスケット「コバトン・さいたまっち」

緊張を解く活動（アイスブレイキング）例

番号	活動名	ねらい・効果	活動内容	人数	準備
1	マジックくるりんば (※2人でくるりんば)	緊張緩和 エラーを起こしても笑い合える環境づくり 伝える力・協力	①手のひらを合わせて、両手の親指の上にマジックを乗せます。 ②手のひらを回して、ペンを手のひらの下にてできれば成功！ ③出来たら、近くの悩んでいる人に教えてあげて全員でできるようにしよう。 ④最後は、全員で「せーの、くるりんば！」落下しなければ大成功！ ※出来た人は、2人組になっても息を合わせればできます。	特になし	①マジック1本
2	キャッチ	緊張緩和 エラーを起こしても笑い合える環境づくり 気持ちを一つに	①全員で輪になり、腰の高さで、両手をベンギンのように広げます ②右手の人差し指は下に向け、左手は輪っかを作ります。 ③右隣の人の輪っかに、人差し指を入れたら、準備完了です。 ④フアシリテーターが「キャッチ！」と言った時、右手は逃げて左手は捕まえる。 ※慣れてきたら、輪の中にいる参加者が声出しをしても楽しい。	特になし	特になし
3	サークル ラインナップ	緊張緩和 相互理解 立場の違いと共通点を感じ取る エラーを起こしても笑い合える環境づくり	①お題に合わせて、順序良く並びます。 (学校までのかかる時間、誕生日、呼ばれたい名前の五十音順など) ②フアシリテーターから時計回りで答え合わせをします。 ※サイレントにして難易度が上げ、積極的にコミュニケーションを。 ※万が一間違っていると、「大きく瞬きをするのでその間に移動OK」 など、エラーを起こしても笑い合える環境づくりに努めます。	20名程度	特になし
4	カテゴリー	緊張緩和 相互理解 立場の違いと共通点を感じ取る	①同じ仲間が集まり、輪になって座ります。 (好きな教科・色・食べ物・飲み物、給食、スポーツ、同居の人数、血液型など) ②「せーの」で声を合わせ、大きな声でグループごとに発表します。 ※サイレントにして難易度が上げ、積極的にコミュニケーションを。 ※万が一間違っていると、「大きく瞬きをするのでその間に移動OK」 など、エラーを起こしても笑い合える環境づくりに努めます。	特になし	特になし
5	新ジャンケン列車	緊張緩和 一発逆転 コミュニケーション	①曲に合わせ、動き回り、ジャンケンする相手を見つけてます。 ②一発ジャンケン！負けたら、通常と同様勝った人の後ろにつきます。 ③あいのこの場合がポイント！これこそが「新」といわれる所以です。 →ゲームのあいこは、クルーッと反転。後ろが先頭になります。 →チョキでのあいこは、チョッキン！先頭だけ切り離され単独になります。 →パーでのあいこは、パーッと解散。全員単独に戻ります。 ※ゴールがないので、時間で区切ります。	特になし	①ジャンケン列車の曲
6	じゃんけんシリーズ	緊張緩和 コミュニケーション 相手に合わせる（調整）	・あいにジャンケン ・セブンイレブン(7・11)ジャンケン ・ぎょうざジャンケン ・早撃ちガンマン ・進化ジャンケン ・〇〇星人、侵略ジャンケン ※あくまでも準備運動。心ほぐしのため児童生徒の美態に合ったものを。	特になし	特になし

※やり方などで御不明点がございましたら、大滝げんきプラザへお問い合わせください。(0494-55-0014)

課題を協力して達成していく活動（イニシアチフ）例

番号	活動名	ねらい・効果	活動内容	人数	準備
1	救出！たまご星人	課題解決 役割分担・リーダーシップ 協力・調整・発想	①設定を聞き、活動内容を明確にする。 「20分後に来る、大洪水からたまご星人を救ってほしい。」 「1m20cm程度のタワーを作り、たまご星人を守ってほしい。」 「たまご星人をタワーに、新聞紙を床にテープで止めてはいけない。」 ②与えられた材料で、自分たちで役割等を考え、作成を立てよう。 ③たまご星人を上に乗せ、10秒程度自立できれば、達成！ ④シートを床に広げ、コップとボールを中央に置いてください。 ⑤メンバー全員がシートを持ち、床にコップを立てます。 ※全員がシートを持っていること、コップには手を触れないこと。 ⑥立てたコップの中にボールを入れることができれば、達成！ ※コップの中にボールを入れて、コップを立ててもOK！ ※達成できたら、ボールを変えたり増やしたりし難易度を上げる。	1グループ 3～4人	①新聞紙5枚 ②ストロー5本 ③輪ゴム1本 ④はさみ ⑤セロテープ ⑥ピンポン玉
2	触れずにカップライン！	課題解決 役割分担・リーダーシップ 協力・調整・発想	①全員にとい（A4フাইル）を配る。 ②このといを使って、目的地までボールを運んでほしい。 このチームは、時間内にくつ運べるだろうか。 目標設定をしなから挑戦してほしい。 ③途中で床に落ちてしまったり、スタートからやり直し。 ※一人の人が掴んだり、ゆらゆらしたりして止めてはいけない。 ※2回戦目は目標を宣言してから、3回戦目は全体の目標を設定など目的意識を新鮮に！	1グループ 5～7人	①レジャーシート ②プラコップ ③ボール類 (ズーバー・ビー玉・テニスなど)
3	パイプライン	課題解決 役割分担・リーダーシップ 協力・調整・発想	①スタート地点に、各チーム一列に並びます。 ②新聞紙を島に見立て、上陸しながらわたっていきます。 ③新聞紙の無いところは海。海に一人でも落ちたらリスタート。 ④アシリリテーターがワニとなり、海をさまよっています。 ワニは誰もいない島を取っていき、時間を設定し、注意しましょう。 ※新聞紙の大きさを小さくしたり、時間を設定したりして難易度を変える。	1グループ 7～10人	①A4フাইル ②ボール類 (ズーバー・ビー玉・テニスなど)
4	ワニワニパニック！ 島渡り	課題解決 役割分担・リーダーシップ 協力・調整・発想	①2人1組になり、つま先をくっつけたままで、同時に立ち上がる。 ②出来たら、レベル2！4人1組に挑戦します。 ③さらに、8人1組・・・16人1組に挑戦します。 ※できるようでしたら全員1組に挑戦し、達成感を共有します。 ④グループ全員が輪になり、内側を向き、入差し指を出してください。 ⑤全員の指の上にフープを乗せます。 ⑥チームワークがいいとフープは素直に降りていきます。 ⑦チームのコンビネーションができていないとどんどん上がっていきます。 ⑧皆さんのチームはどちらでしょう。出来たら床まで降りてほしいです。 ※フープは軽いほど難易度は上がります。	1グループ 5人以上	①新聞紙
5	エブリボティアップ。	バランス コミュニケーション 相手に合わせる 調整・工夫・達成感	①グループ全員が輪になり、内側を向き、入差し指を出してください。 ②全員の指の上にフープを乗せます。 ③チームワークがいいとフープは素直に降りていきます。 ④チームのコンビネーションができていないとどんどん上がっていきます。 ⑤皆さんのチームはどちらでしょう。出来たら床まで降りてほしいです。 ※フープは軽いほど難易度は上がります。	特になし	特になし
6	ペリクルフープ	チームワーク・信頼 忍耐・コミュニケーション リーダーシップ 協力・アイコンタクト	①グループ全員が輪になり、内側を向き、入差し指を出してください。 ②全員の指の上にフープを乗せます。 ③チームワークがいいとフープは素直に降りていきます。 ④チームのコンビネーションができていないとどんどん上がっていきます。 ⑤皆さんのチームはどちらでしょう。出来たら床まで降りてほしいです。 ※フープは軽いほど難易度は上がります。	特になし	①フープ (新聞紙、プラスチック)
7	信頼の椅子リング	バランス コミュニケーション・信頼 相手に合わせる 調整・工夫・達成感	①全員が輪になって、右側を向きます。 ②全員が同時に腰を降ろし、後ろの人の膝の上に座ります。 ※広さや距離感など、声を掛け合って調整をすよいですね。 ③「ご苦労さん」の掛け声で全員が座り、左手を中心に高々と上げます。 ④「お疲れさん」の掛け声で全員が立ち上がり、ハイタッチで称賛。	特になし	特になし

※こちらの資料をもとに、学校で内容や道具の準備、計画をしてください。プラザにもご利用いただける道具が一部ありますので、御相談ください。