

令和6年度

利用の手引き

～よろこびがこだまする～

春

草木の芽吹きに

活動する動物



渡り蝶アサギ

マダラの訪れ



夏

秋

秋のはじまりと

山々の紅葉



朝の静けさと

白銀の世界



冬



宮城県蔵王自然の家

目 次

I	蔵王自然の家の概要	
1	教育目標	1
2	生活の指標	1
3	宿舎等	2
4	野外施設	2
5	貸出用備品	2
6	施設全体図	3
7	宿舎等配置図	4～5
II	利用申込み	
1	利用条件	6
2	利用の申込み	6
3	利用申込みから利用当日までの流れ	7
III	使用料及び経費	
1	使用料	8
2	諸経費	9～11
IV	利用にあたって	
1	館内での過ごし方	12
2	持ち物	12
3	入所時	12
4	退所時	12
5	入浴・洗面	13
6	その他	13
V	活動プログラムの作成	
1	作成にあたって	14
2	つどいの実施	14
3	特に留意してほしい点	15
4	基本生活時間	15
5	主な活動例	16～17
VI	冬型活動	
1	活動にあたって	18～19
2	スキー活動の流れ	20
3	スキー講師・指導者の手配	21
4	スキー講師との打ち合わせ	22
5	えぼしスキー場への移動について	22
6	えぼしスキー場の利用にあたって	23～24
VII	健康管理	25～27
VIII	食堂の利用	28
IX	つどい	29～33
X	活動プログラム 夏型・冬型の例	34～35
XI	セカンドスクール事業	36
XII	防災体験プログラム	37
XIII	活動についての補足資料	38～49

所歌（蔵王少年自然の家の歌）

I 蔵王自然の家の概要

1 教育目標

(1) 蔵王の雄大な自然の中での体験を通して、心豊かでたくましく生きる力を備えた人材の育成に努める。

—めざす姿—

- ・自然の美しさに感動し、自然を大切にする人
- ・何事にもくじけない、強い意志と体力をもつ人
- ・互いに協力し、自ら生活を工夫し、他人を思いやる心をもつ人

(2) 社会教育施設として、広く県民の利用を通して生涯学習社会の充実に寄与する。

2 生活の指標

教育目標の達成を目指し、利用者の自主的な自然体験・生活体験活動を通して、『規律』『協同』『友愛』『奉仕』の心をはぐくむ。

(1) 規 律

自然の家の使い方や、自分たちで定めた約束を守り、みんなで楽しい生活をするための集団生活の仕方を学ぶ。

(2) 協 同

自分たちの仕事に責任をもち、互いに協力し合い、一つ一つの活動をなし遂げ、助け合うことの大切さを学ぶ。

(3) 友 愛

協同生活を通して仲間の良さを知り、お互いの存在を認め合うことの大事さに気付き、他人を思いやることの大切さを学ぶ。

(4) 奉 仕

自然の美しさを守るための行動及びスムーズな集団生活ができるよう、進んで活動をし、他人のために仕事をする楽しさを学ぶ。

蔵王自然の家 9つの指標

	Z	A	O
利用者	Zingy	Achieve	Overcome
	面白くて たまらない	達成する 成し遂げる	克服する 乗り越える
施設 職場	Zephyrean	Advance	Odyssey
	そよ風のような さわやかな	目的地に向かって 前進する	長い冒険 知的な探究
職員	Zeal	Aid	Overjoy
	熱意・熱心	助ける・支援する	大喜びさせる

3 宿舎等

1	宿泊室 (8人用ベッド)	26室	
2	リーダー室 (4人用ベッド)	4室	内線の電話有
3	和室 (10人用:17畳)	3室	
4	食堂 (210人収容可能)	1室	
5	浴室	4室	第1 (24人)、第2 (16人)、第3 (50人)、第4 (1人)
6	トイレ・洗面所	8室	1・2階各2か所、身障者用、体育館、プレイルーム、来賓用
7	体育館 (2階ギャラリー有)	1室	つどい・集会、キャンドルファイヤー、ミニバスケットボール、バドミントン、卓球、創作活動、冬期はスキー置場、レンタルウェア・歩くスキー・スキー小物置場 (2階ギャラリー)
8	中央ホール	1室	つどい・集会等、キャンドルファイヤー、打合せ、活動責任者打合せ
9	オリエンテーション室	1室	集会、スクリーン・プロジェクター設置可、キャンドルファイヤー
10	プレイルーム	1室	スクリーン、プロジェクター設置可、机・いす、集会、学習室
11	乾燥室	2室	雨天時の活動の衣服・靴の乾燥、スキー靴の乾燥 (第1は冬期のみ)
12	会議室	1室	諸経費の納入等を使用
13	シーツ受取室・返却室	2室	シーツの受取場所、返却場所
14	その他	各1室	所長室、事務室、講師室、保健室、宿直室

4 野外施設

1	山小屋 (9人用)	6棟	刈田、烏帽子、熊野、屏風、不忘、石子
2	テントサイト		
3	キャンピングセンター	1棟	炊飯用具等収納庫、炊飯場、洗面所、かまど18
4	炊飯用具等収納棟	2棟	炊飯用具、調理用具
5	野外炊飯場 (屋根付き)	1棟	150人程度、かまど24、ガス釜2台
6	野外雨天食事場	2棟	屋根付き第1 (150人程度)・第2 (100人程度)
7	シャワー室	2棟	第1室4人×2、第2室3人×2
8	トイレ	2棟	男女各1
9	キャンプファイヤー場	4か所	第1 (250人)、第2 (150人)、第3 (80人)、第4 (80人)
10	駐車場	1か所	一般用 (大型バス8台、乗用車63台駐車可能)
11	その他		スキーゲレンデ、つどいの広場、さくらゲレンデ

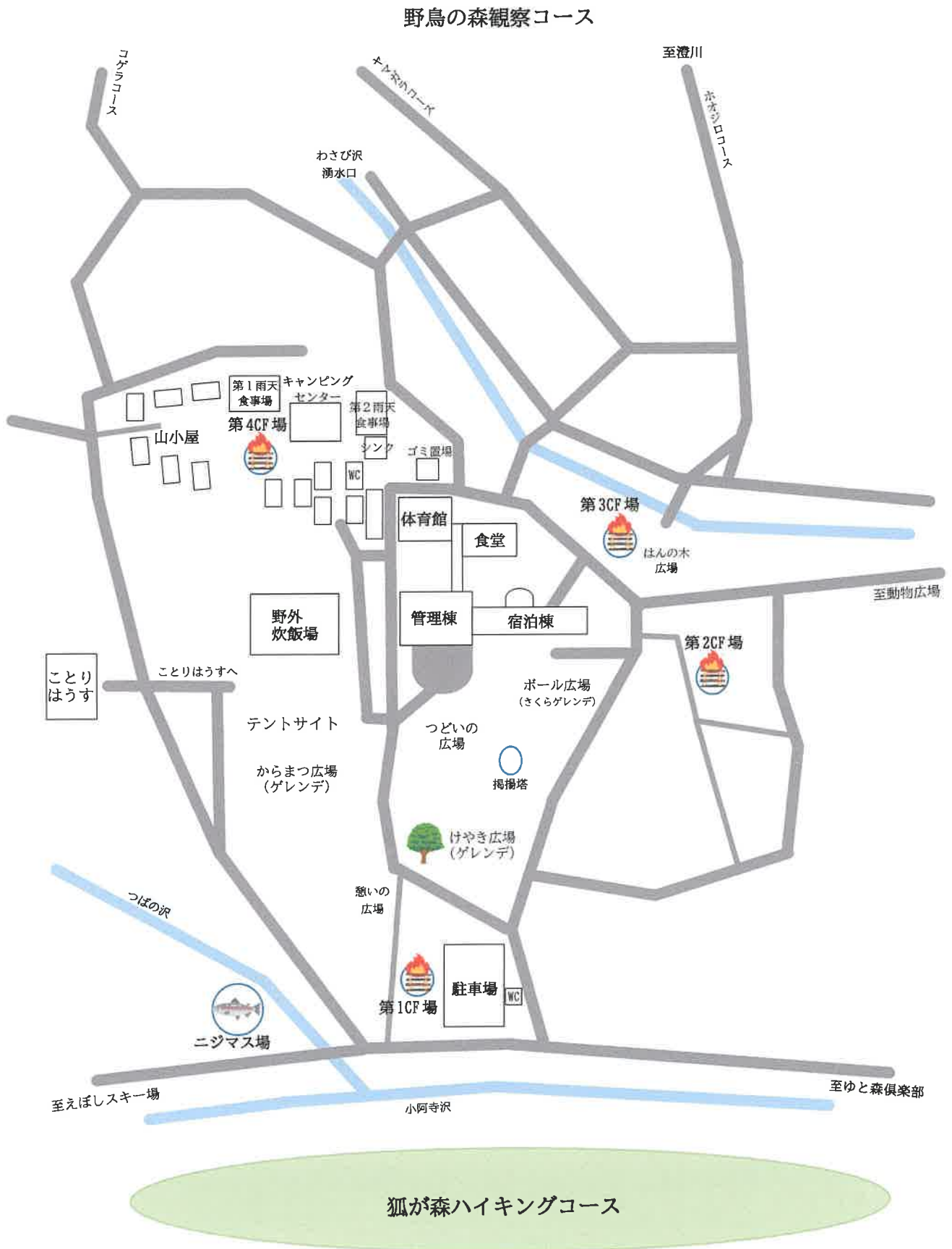
5 貸出用備品

1	トランシーバー	13台
2	放送機器 (マイク、携帯用アンプ)	一式
3	CDカセットレコーダー	4台
4	ランタン (乾電池単一4本団体持参)	30個
	(乾電池単三3本団体持参)	30個
5	野鳥観察用スコープ	1台
6	ゼッケン	約300枚
7	ライフジャケット、ヘルメット	30組
8	キャンプファイヤー用衣装セット	4組
9	アルペンスキー用具一式 (有料)	280組
10	歩くスキー用具一式 (有料)	100組
11	そり	約50台

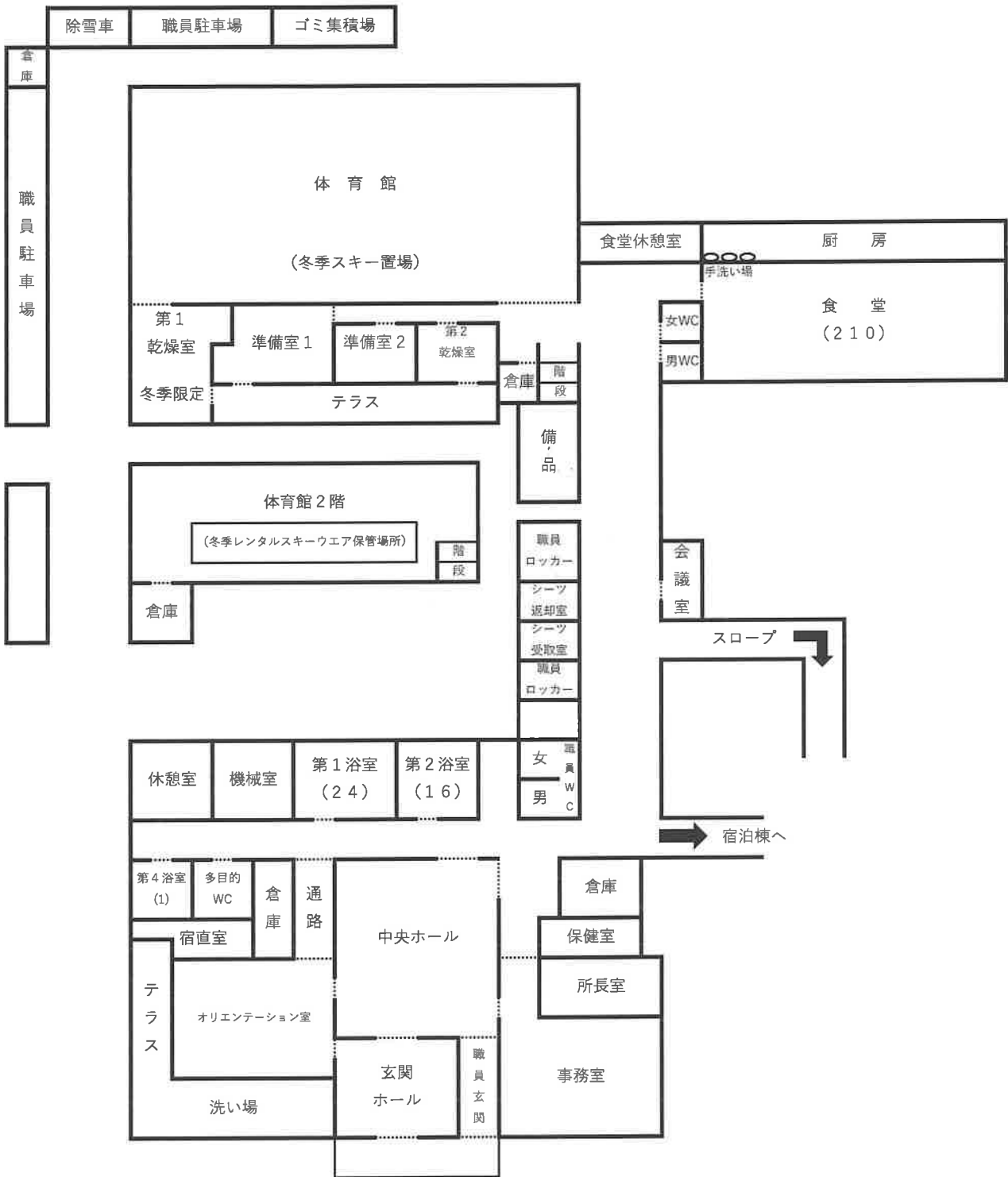
12	スノーシュー (西洋かんじき)	61組
13	かんじき	35組
14	天体望遠鏡	2台
15	登山用コンパス	30個
16	DVDプレーヤー	1台
17	プロジェクター	2台
18	移動用スクリーン	2台
19	星座早見表	約100枚
20	双眼鏡	13台
21	グラウンドゴルフ	2セット
22	モルック	2セット
23	ペタンク	1セット

※カッター・カッター板・はさみ・創作用具・色鉛筆等もあります。ご相談ください。

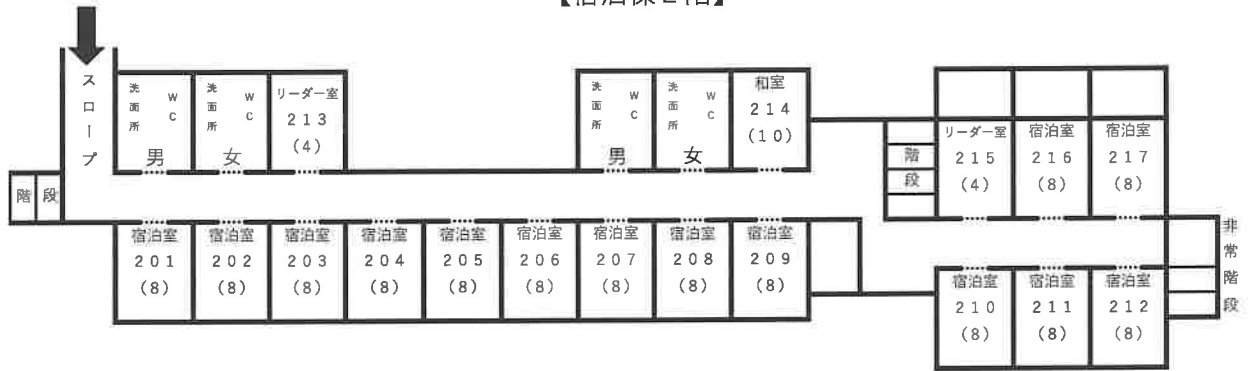
6 施設全体図



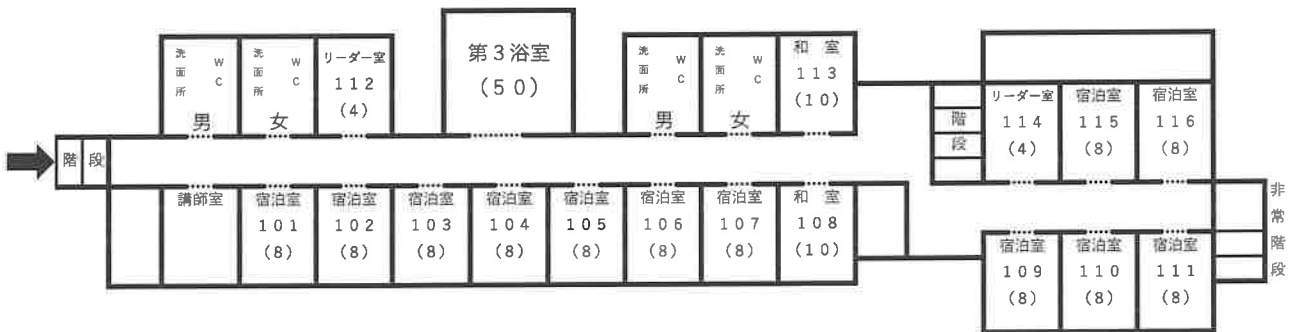
7 宿舎等配置図



【宿泊棟 2階】



【宿泊棟 1階】



Ⅱ 利用申込み

1 利用条件

(1) 利用できる方

3人以上の団体・家族で、計画的な自然体験活動・研修を行う方

※児童生徒のみの利用はできません。引率者が必要です。

(2) 利用できる日

宿舎（宿泊室）	4月1日から翌年3月31日まで
キャンプ場（山小屋・テントサイト）	5月1日から 9月30日まで
野外炊飯場（野外炊飯活動）	4月中旬から 10月31日まで ※11月は応相談

自然の家の休業日は

① 月曜日

② 12月29日から翌年1月3日

※施設の維持管理のため、臨時に休業することがあります。

※野外炊飯場は積雪状況により開始日の変動があるため、あらかじめご連絡の上、ご確認ください。

※主催事業の実施により、利用できない日があります。

(3) 定員

① 宿 舎 254人

○宿 泊 室 33室（8人ベッド室26室、4人ベッド室4室、10人和室3室）

② キャンプ場

○山 小 屋 6棟（1棟9人定員で54人まで対応）

○テントサイト

2 利用の申込み

・学校、保育園、教育委員会は、前年度の10月ごろから利用申込みを受け付けます。

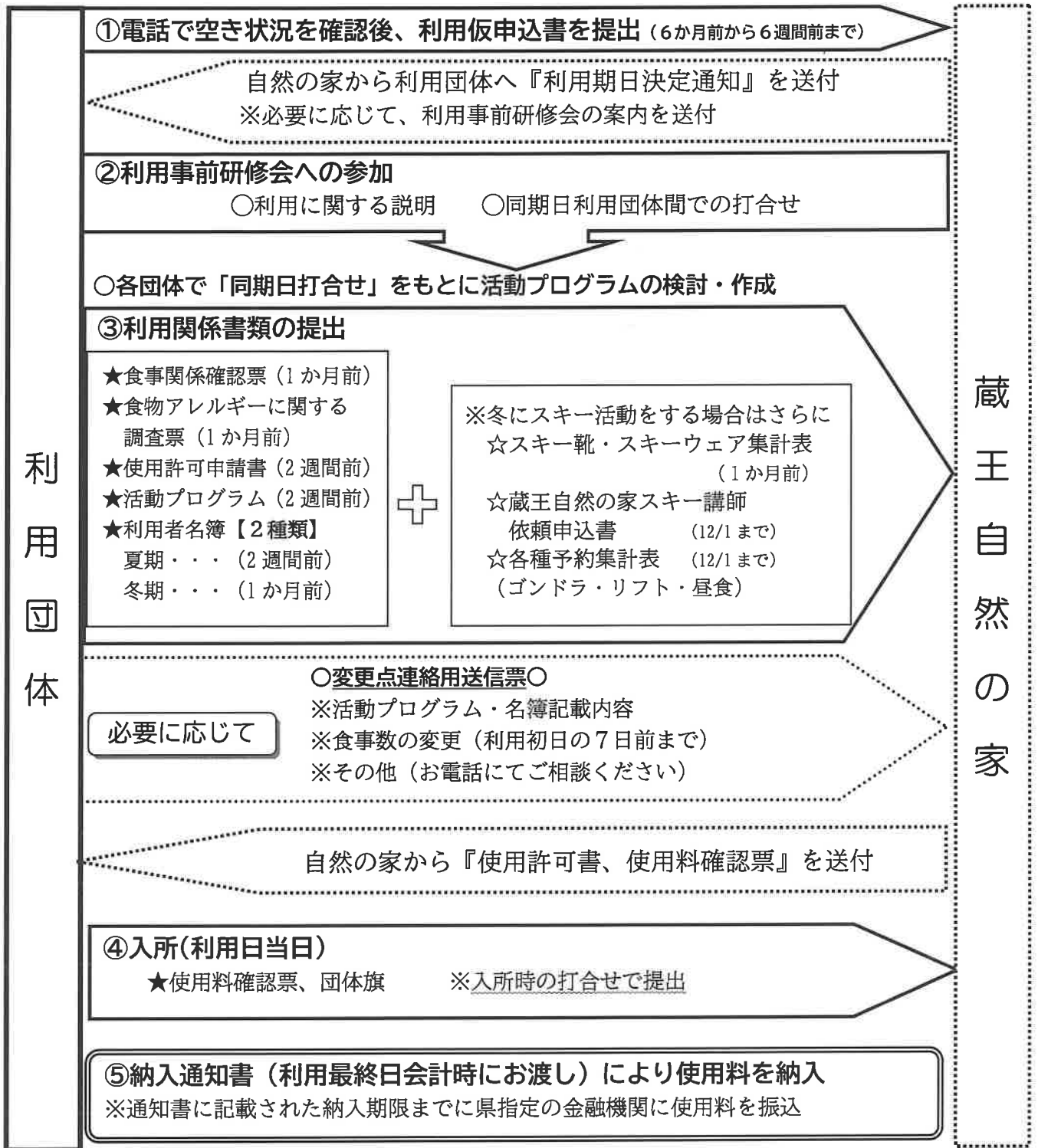
（県内の各学校及び県外の利用実績のある学校には次年度の利用申込書を送付します。）

・上記以外の団体（野外炊飯を行わない日帰り利用団体を除く）の申込みは、原則として利用日の6か月前から6週間前までになります。電話で空き状況を確認の上、利用仮申込書にてお申込みください。

◇利用事前研修会

自然の家の利用の仕方についての理解を深めるとともに、同期日に利用する団体間の連絡調整を行うための事前研修会です。学校は1人、団体から2人は必ず参加してください。利用事前研修会にどうしても出席できない場合は、お手数でも別日に来所して、打合せを行ってください。

3 利用申込みから利用当日までの流れ



○利用関係書類の提出は郵送またはメール、FAXのいずれかの方法でお願いします。
メールを利用する際は、送信後、必ず電話で送信確認の連絡を入れてください。

zao-ukeire@pref.miyagi.lg.jp

○利用関係書類等はホームページからダウンロードできます。

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/zao-syounen/>

Ⅲ 使用料及び諸経費

1 使用料

(1) 宿泊料

区 分		中学生及びこれに準ずる者以下	高校生及びこれに準ずる者	学習活動等の引率者 ※1	一般 (大学生を含む)
宿泊室	1人1泊	無 料	200 円	400 円	600 円
テントサイト	1人1泊	無 料	100 円	200 円	400 円
山小屋	1人1泊	無 料	100 円	200 円	400 円

《支払方法》 納入通知書により使用料を納入

※通知書に記載された納入期限までに県指定の金融機関に使用料を振込

- ※1 学習活動等の引率者とは学校教育法第一条に規定する学校(大学を除く)の生徒又は児童が教育課程に基づく学習活動又は地域活動、スポーツ活動その他の青少年団体活動として自然の家を使用する場合において、当該生徒又は児童を引率する者をいう。

－学校教育法第一条に規定する学校(大学を除く)－

幼稚園・小学校・中学校・義務教育学校・高等学校・中等教育学校・特別支援学校・高等専門学校

- * 学校教育法第一条に規定する学校に加え、保育所に通所する園児が上記目的で利用する場合の引率者においても、学習活動等の引率者として扱います。
- * 上記以外のご利用団体においては、学習活動の引率者を3人までとし、それ以外の引率者は、一般扱いとなります。※中学生以下の子どもがいない団体は、全て一般となります。

(2) 屋内施設使用料 (宿泊団体・日帰り団体※2 とも)

区 分	9:00～ 12:00	13:00～ 17:00	18:00～ 21:00	9:00～ 17:00	13:00～ 21:00	9:00～ 21:00
プレイルーム オリエンテーション室	2,700 円	2,700 円	2,700 円	3,100 円	3,100 円	3,400 円
体 育 館	3,300 円	3,300 円	3,300 円	3,800 円	3,800 円	4,400 円

《支払方法》 納入通知書により使用料を納入

※通知書に記載された納入期限までに県指定の金融機関に使用料を振込

- ※2 日帰り団体の利用については、施設の設置目的から宿泊団体の諸活動使用が優先されます。

(3) スキー用具使用料 (アルペンスキー・歩くスキー) (スキー板・スキー靴・ストック1組)

区 分	中学生及びこれに準ずる者以下	高校生及びこれに準ずる者	学習活動等の引率者 ※1	一般 (大学生を含む)
9:00～12:00	50 円	75 円	100 円	125 円
13:00～17:00	50 円	75 円	100 円	125 円

例：中学生以下 半日 50 円、1日 100 円、2日 200 円

・2泊3日の場合 1日目：半日 50 円、2日目：1日 100 円、3日目：半日 50 円⇒200 円

・昼食をはさんで活動した場合は、1日となります。

《支払方法》 ◇スキー用具使用料明細書に記入の上、納入通知書でお支払いいただきます。

2 諸経費

《支払方法》納入通知書（利用最終日の会計時にお渡し）により納入
 ※通知書に記載された納入期限までに県指定の金融機関に振込
 領収書は金融機関の振込金受取書をもって代えます。

(1) 寝具リース・シーツクリーニング代（振り込み）

区 分		1泊	2泊
寝具リース	宿舍布団セット・枕	80円	160円
	寝袋	80円	160円

区 分		1回
シーツ クリーニング	宿舍布団用シーツ、枕カバー	200円
	寝袋用シーツ	200円

例：山小屋1泊+宿舍1泊の2泊3日の場合
 山小屋1泊（80円+200円）+宿舍1泊（80円+200円）=560円

※シーツ、枕カバー以外を汚してしまった場合には、別途クリーニング代がかかります。
 ※宿泊の場合、本所の寝具、シーツを必ず使用してください。寝具の持ち込みはできません。

(2) 活動費（振り込み）

活動内容等		金額
キャンプファイヤー (第1、2、3、4CF場)	井桁	4,000円
キャン ド ル	活動場所 体育館	2,000円
	活動場所 刈エンターション室	1,500円
	活動場所 中央ホール	1,500円
	キャンドルファイヤー スノーキャンドル 用ろうそく	1本 10円
野外炊飯燃料費等(薪・洗剤)		1人1回100円
ニジマスつかみ※		※270円

活動内容等	金額
マイスプーン・マイフォーク	200円
輪切りの壁かけ	200円
焼き杉	300円
白木の和ごま	500円
こけし絵付け	700円

※ニジマスつかみの活動費は、活動開始
 10分前に中央ホールで業者に直接お
 支払ください。（現金のみ）

(3) スキーウエアレンタル

(振り込みのみ…振り込み手数料はご負担いただきます。) (令和5年度料金)

区 分	1日	1泊2日	2泊3日	汚れた場合	破損・紛失
スキーウエア	1,830円	2,330円	2,780円	上：1,210円 下：1,210円	上：2,600円 下：2,600円

(4) 食事代(現金または振り込み)

◆ 食事数の変更は、利用初日の7日前(休館日の場合はその前日)の17時までです。その後の変更はできません。

◎仕入れ状況により食材・弁当が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

< 食堂定食 >

朝食	昼食	夕食
420円	480円	600円

※山小屋・テントに宿泊した翌日の昼食は、原則として食堂定食の注文ができません。

野外炊飯もしくは弁当(P11)をご注文ください。

< 野外炊飯 >

※下記の金額に野外炊飯燃料費等(薪・洗剤)が加わります(P9参照)。

メニュー名		注文番号	主食	価格(円)	所要時間 (注1)
朝食	ハンバーグ定食	ハンバーグ100	米100g	390	1.5~2 時間
		ハンバーグ120	米120g	400	
		ハンバーグ140	米140g	410	
		ハンバーグ食パン	食パン2枚	400	
朝 昼 夕	ポリナポリタン	ポリナポリタン	米なし	400	1~1.5 時間
	ポリ親子丼	ポリ親子丼120	米120g	400	
昼 食 ・ 夕 食	カレーライス ※アレルギー対応 (要相談)	カレー100	米100g	490	3.5~4 時間
		カレー120	米120g	500	
		カレー140	米140g	510	
	豚丼	豚丼120	米120g	480	2.5~3 時間
	芋煮 注2)	芋煮0	米なし	450	3.5~4 時間
		芋煮100	米100g	490	
		芋煮120	米120g	500	
		芋煮140	米140g	510	
	バーベキュー 注2)	バーベキュー0	米なし	870	2.5~4 時間
		バーベキュー100	米100g	910	
バーベキュー120		米120g	920		
バーベキュー140		米140g	930		
焼そば 注2)	焼そば0	米なし	440	3.5~4 時間	
軽食	ホットサンド	ホットサンド		150	30分

※主食の米は精白米を提供します。

注1) 所要時間は、子どもの人数や実態により変動します。

注2) 市販のおにぎりを追加することができます。

その場合は、注文数を食事数確認票の主食追加記入欄に明記してください。(「梅おにぎり1個」¥120)

<お弁当>

メニュー名	注文番号	主食	価格 (円)	内 容	備考
弁当	おにぎり 2	おにぎり 2個	420	おにぎり 2個・魚肉ソーセージ ビスケット・ジュース	<8:45> 食堂テ ブルに用 意しま す。
	おにぎり&パン	おにぎり& パン	420	おにぎり 1個・惣菜パン 1個・ 魚肉ソーセージ・ビスケット・ジュース	
	パン 2	パン 2個	420	惣菜パン 1個・菓子パン 1個 魚肉ソーセージ・ビスケット・ジュース	

* 個々の袋詰めを各団体で行っていただきますのでご了承ください。

* 市販のおにぎりを追加することができます。

⇒その場合は、注文数を食事数確認票の主食追加記入欄に明記してください。（「梅おにぎり 1個」¥120）

<幼児団体食>

	価格 (円)	内 容 例
朝食	幼児 300	バターロールパン・ジャム&マーガリン
	大人 380	ウィンナーソーセージ・ツナサラダ・バナナ・牛乳
夕食	幼児 350	カレーライス・マカロニサラダ・フルーツ
	大人 500	野菜ジュース

* 幼稚園・保育所等での利用の場合のみ注文可能です。

IV 利用にあたって

1 館内での過ごし方

- (1) 進んであいさつをしましょう。「オアシス運動」を推進しています。
(オ：おはよう、ア：ありがとう、シ：失礼します、ス：すみません)
- (2) おやつなしの生活をしましょう。宿泊室での飲食はできません。
- (3) 整理・整とんに気を配りましょう。使う前よりきれいにしましょう。
- (4) 廊下は静かに右側を歩きましょう。扉の開閉や消灯後のトイレは特に気を遣いましょう。
- (5) 二段ベッドの上段は天井が低くなっています。頭等ぶつけないように気を付けましょう。

2 持ち物

◆次のものを参考にご準備ください。(持ち物の名前の記入をご指導願います。)

団 体	必要書類、研修に必要な用具類、電子体温計、手指消毒液、救急薬品、ごみ袋〔初日弁当用、各部屋用(宿泊する部屋数)〕 利用者の緊急連絡先、団体旗、その他
個 人	筆記用具、運動着、着替え、雨具(合羽等)、上履き(床に跡がつかない黒くない靴底の運動靴)、帽子、水筒、洗面用具、石けん・シャンプー、タオル、バスタオル、パジャマ、健康保険証(コピー可)、リュックサック、懐中電灯や軍手等研修内容に応じた物品、初日の昼食

3 入所時

- (1) 利用者の安全確保のため、駐車場から歩いての入所となります。車両の乗り入れはできません。遅くとも16:00前に入所できるようプログラムの計画をお願いします。
※団体で利用する大きな荷物の積み下ろしや荒天時を除きます。
- (2) 利用者のマスク着用は、各団体の判断でお願いします。
- (3) 使用しないベッドや寝具には触れないでください。ベッドメイキングをしてからベッドを使用してください。
- (4) 入所時打合せ：活動責任者と自然の家担当者として簡単な打合せをします。活動責任者以外の引率者が児童・生徒の誘導、整列を指示するとスムーズです。
 - ①各学校の必要に応じて「団体旗」をご準備ください。
 - ②事前に送付された「使用料確認票」をご準備ください。
※配布書類：「団体ごと利用状況確認表」、「宿舎チェックカード」、「応急処置記録カード」
- (5) 荷物は、指定された場所に団体ごとにまとめて置いてください。
※清掃のため、原則、午前中は部屋には入れません。
- (6) 部屋に入ったら、破損・汚れ・落書き等がないかどうかを確認し、宿舎チェックカードに記入してください。山小屋・テントも同様です。
※団体ごとに避難経路等についての確認をお願いします。
- (7) 現金や貴重品は、事務室でお預かりすることも可能です。所員にお申し出ください。

4 退所時

- (1) 荷物は、指定された場所に8:45までに移動してください。
- (2) 退室の際は、部屋の破損・汚れ・落書き等(寝具の整とんを含む)の点検をして、結果を「宿舎(山小屋・テント)チェックカード」に記入してください。
- (3) 所員による退所時の部屋点検は、引率担当の方も同行して一緒に確認してください。
- (4) 8:45から会議室で経費をお支払いください。
※活動責任者と部屋点検担当者、会計担当者を分けておくと活動がスムーズに進みます。
- (5) 活動終了後、参加者の健康確認を行い「応急処置記録カード」に記入した上で、事務室にご提出ください。
- (6) 退所時刻は原則9:00以降です。

5 入浴・洗面

- (1) 入浴・シャワーは、18：30～21：30の間になります。
各団体の入浴時間は事前に調整しますので、指示された時間帯で入浴してください。時間厳守をお願いします。
※引率者のみ別に入浴する場合は22：00までです。22：00以降は入浴できません。
- (2) お風呂は、お湯が熱めになっている場合があります。湯温を確かめてからお入りください。加水しすぎてぬるくならないようにしてください。また、ぬるい場合は蛇口から熱湯を注水することができます。熱いので気を付けてください。
- (3) 洗面所のお湯の蛇口からは熱湯が出ます。やけどには十分気を付けてください。
- (4) 石けんやシャンプーは備え付けておりません。各自でお持ちください。
- (5) 山小屋・テント泊の場合、基本的に宿舎での入浴はできませんが、利用日の宿舎の利用状況によっては使用が可能な場合もあります。ご相談ください。
- (6) 自然の家にはドライヤーはありません。原則、髪を乾かす場合はタオルなどで行います。
※どうしてもドライヤーを使用したい場合は、男女それぞれの洗面所でのみ可とします。

6 その他

- (1) ごみの後始末は責任をもって行ってください。
※利用初日の弁当のごみ、その他持ち込んだものによるごみは各団体で持ち帰りです。
ごみ袋をご準備ください。
※部屋を掃除したときのごみ → 洗面所入り口のポリバケツ
※山小屋、テント掃除後のごみ → キャンピングセンターわきのポリバケツ
- (2) 16：00から、各団体の代表による「活動責任者打合せ」を行います。夜の活動、入浴時間、翌日の活動等について確認と調整を行います。
※毎日実施しますので利用期間中毎回ご参加ください。

活動責任者打合せ配布書類

- | | | |
|------|--------------|--------------------|
| 【通年】 | ○活動責任者打合せ要項 | ○寝具リース、クリーニング使用明細書 |
| | ○活動諸経費について | ○活動費明細書 |
| | ○利用者アンケート | |
| | ○食事代明細書 | |
| 【冬季】 | ○スキー用具使用料明細書 | ○振込取扱票（スキーウェア用） |

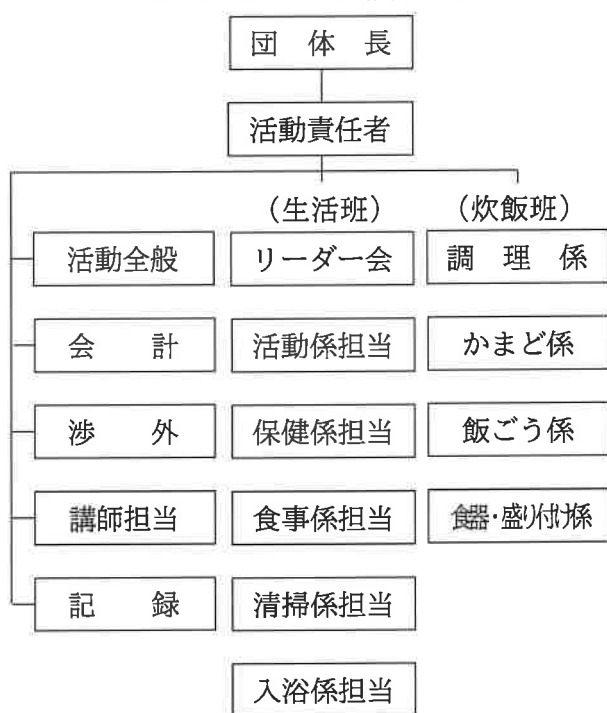
- (3) 登山やスキー活動の際に体調管理を考え「補助食」を準備することは構いません。ただし、部屋、山小屋、テントでの飲食はできません。
- (4) 火の使用は、野外炊飯場・キャンプファイヤー場以外ではできません。
- (5) 施設内（屋内外）には階段や段差がありますのでご注意ください。
- (6) 施設内は原則、禁酒禁煙です。
- (7) 落とし物や忘れ物は、事務室に届いている場合があります。保管期限を3か月としており経過した物から順次処分いたします。早めにお問い合わせください。
- (8) トランシーバーを貸し出すことができます。台数に限りがありますので、本所で、割り当てをいたします。また、使い方は所員が説明します。
- (9) 緊急時の交通手段等について、事前に検討し準備してください。
- (10) 利用者の保険加入は団体（学校）の任意で行ってください。
- (11) 自然の家での生活等について YouTube にアップロードしています。事前指導にご利用ください。詳しくは所員にお問い合わせください。
- (12) 22：00には消灯し、防犯のため出入口を完全施錠します。
- (13) エアコンは、各部屋に設置してあるマニュアルに沿って使用してください。
- (14) 扇風機は、状況に合わせて適宜使用してください。また、冬期の利用時は、暖房効率を上げるための送風機としても使えます。

V 活動プログラムの作成

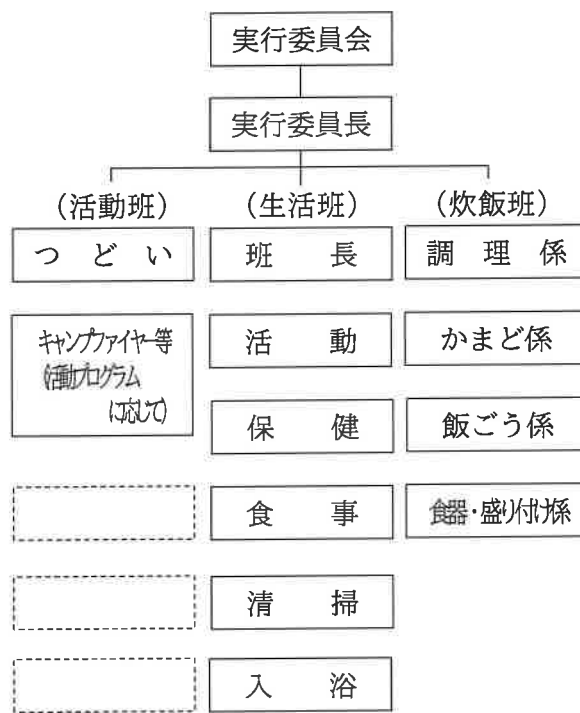
1 作成にあたって

- (1) 団体としての明確なねらいをもち、その目標を達成できる活動プログラムを立案してください。
- (2) 時間的に余裕のあるプログラムを心がけてください。
- (3) 活動プログラムは活動責任者等が中心となって作成し、その中で子どもたちが、自発的、主体的に活動できるようご配慮ください。
- (4) 子どもたちが協力し合う活動場面を設け、充実感が味わえるように工夫してください。なお各市町村生涯学習課等に連絡し、ジュニア・リーダー等の協力を得る方法も考えられます。
- (5) 引率者や子どもたちの役割分担を明確にしましょう。特定の引率者だけに、仕事が集中しないように、準備段階から組織作りをしっかりとしましょう。
- (6) 登山の実地踏査や野外炊飯、スキー活動等の事前研修を行うと、より具体的なイメージづくりができ、子どもたちに対して説得力のある説明ができます。
- (7) 実際の活動場面では、引率者が主体的に子どもたちの指導にあたってください。不明な点は所員に相談ください。
- (8) 教育目標達成のため、よりよいプログラム作成の支援に所員を派遣することができます。

引率者の組織 例



児童・生徒の組織 例



2 つどいの実施

- (1) 自然の家では、入所の心構えや生活の振り返り、活動への意欲付け等を目的に、であい・夕べ・朝・わかれの4つのつどいを実施します。
- (2) つどいの実施は強制ではありません。内容は、各団体のオリジナルでも構いません。ただし、初日のつどいで生活の仕方やベッドメイキングについて説明いたします。
- (3) つどい等で上手に発表できると子どもたちの自信につながります。事前指導をお願いします。
- (4) 「であい・わかれのつどい」で団体旗の掲揚・降納を行う場合は、団体で補助をお願いします。担当者を決めておいてください。
- (5) 所歌の斉唱は1番のみです。
- (6) 複数の利用団体がある場合は、「であい・わかれのつどい」をできるだけ同じ時刻に合同で行うように、利用事前研修会で調整し、計画を立案してください。

3 特に留意してほしい点

- (1) 初日の昼食は持参弁当になります。
※ごみはお持ち帰りいただきます。利用団体が在る各市町村指定のごみ袋をご準備ください。
- (2) 時間に関する留意点
 - ①登山・ハイキングは、目安の時間を提示しています。人数や天候により変化します。余裕のある計画を立てるようお願いします。
 - ②昼と夕方の野外炊飯は、4時間程度の時間を見込んで計画してください。
 - ③12:00~13:00は昼食時間（冬期：11:30~12:20）とし、活動を入れないようにしてください。
 - ④ニジマスつかみは、業者搬入の都合上、午前は9:15~12:00（終了時刻）、午後は13:15~15:00（終了時刻）の時間帯でお願いいたします。
 - ⑤利用団体の入浴・シャワーとも、18:30~21:30です。ただし、引率者のみ別に入浴する場合は22:00までです。22:00以降は入浴できません。時間厳守でお願いします。
(なお、当日の活動責任者打合せでご確認ください。)
- (3) 利用事前研修会等で事前に割り当てられた活動場所、部屋、時間帯で活動してください。
活動場所、時間帯等を変更したい場合は、同期日利用団体間で連絡、了承をとっていただいた上で自然の家へご連絡ください。

4 基本生活時間

基本生活時間とは、起床、食事、つどい、就寝等の日課の時間です。原則としてこの時間帯で活動してください。活動のねらいの達成上、変更したい場合はご相談ください。

(1) 夏型

宿舎の場合	
時刻	4月~12月
6:00	起床
(6:30)	洗面・清掃
7:00	(朝のつどい)
30	朝食
	荷物移動
8:45	(最終日) 経費支払
9:00	活動
12:00	昼食
13:00	活動
16:00	活動責任者打合せ
17:00	(夕べのつどい)
30	夕食
	ベッドメイキング
18:30	活動
	入浴
21:00	
30	
45	就寝
22:00	消灯

(2) 冬型

山小屋・テントの場合	
時刻	5月~9月30日
6:00	起床
(6:30)	洗面・清掃
	炊飯活動
	朝食
	後片付け
	荷物移動
8:45	(最終日) 経費支払
9:00	活動
12:00	昼食
13:00	活動
14:30	炊飯活動開始
16:00	活動責任者打合せ
	夕食(野外炊飯)
	後片付け
	ベッドメイキング
19:00	活動
	シャワー
21:00	
30	
45	就寝
22:00	消灯

宿舎	
時刻	1月~3月
6:00	起床
(6:30)	洗面・清掃
7:00	(朝のつどい)
30	朝食
	荷物移動
8:40	講師打合せ
45	(最終日) 経費支払
9:00	(入所後)
	スキー活動
	ウェア合わせ
	昼食
12:20	(初日) スキー
	オリエンテーション
12:30	(初日) 講師打合せ
13:00	スキー活動
15:30	講師打合せ
16:00	活動責任者打合せ
	(夕べのつどい)
17:00	夕食
30	ベッドメイキング
18:30	活動
	入浴
	最終日
	荷物整理
21:30	
45	就寝
22:00	消灯

5 主な活動例

※えぼしスキー場・石子遊歩道利用の際には施設利用料（300円）がかかります。

	活動名	活動時期	所要時間	備考
登山・ハイキング等	野鳥の森トレッキング (例) 自然の家～カッコウ～ヤマガラ ～メジロ～ホオジロ～自然の家 自然の家～ウグイス～コゲラ ～ホオジロ～自然の家	4月～11月	1～3時間	活動時間に合わせてコース設定可能
	狐が森・ハートランド(往復)	4月～11月	3.5時間	令和3年度より復路コース変更
	刈田岳～熊野岳～地蔵山(往復)	6月～9月	4～5時間	
	水芭蕉の森～神嶺林道～自然の家	4月～11月	5時間	南蔵王野営場からも出発可
	自然の家～石子遊歩道～千年杉	5月～10月	5時間	ゴンドラ利用可・逆コース可
	大黒天～刈田岳～熊野岳(往復)	6月～9月	5時間	
	自然の家～野鳥の森～澄川橋～舟石	4月～11月	2～4時間	活動時間に合わせてコース設定可能 増水時注意
	聖山平～股窪～倉石～えぼしスキー場	6月～9月	5時間	登山口送り必要
	自然の家～石子山頂(往復)	5月～10月	5時間	ゴンドラ利用の場合(要相談)
	聖山平～後鳥帽子岳～えぼしスキー場	6月～9月	6時間	登山口送り必要・ゴンドラ利用可能
	刈田岳～名号峰～峩々温泉	6月～9月	7時間	登山口・下山口送迎必要
	えぼしスキー場～後鳥帽子岳(往復)	6月～9月	6時間	ゴンドラ利用の場合 かもしかりフト利用可能
	白石スキー場～不忘山(往復)	6月～9月	6時間	登山口送迎必要
	蔵王古道	6月～10月	2～5時間	登山時間をコース選択で調整可能 要相談
	南蔵王縦走	6月～9月	8時間	登山口・下山口送迎必要
	野外ゲーム	スコアオリエンテーリング (ポイントオリエンテーリング)	4月～11月	1.5～3時間
冒険ゲーム		5月～11月	1.5～3時間	絵地図に従い行動
グリーンアドベンチャー		5月～10月	1.5～3時間	地図と説明表で樹木名を特定
ネイチャーゲーム (フィールドビンゴ、フィールドパターン)		5月～10月	1～1.5時間	季節に合わせて内容を変更
夏型活動	野外炊飯	4月～10月	3～4時間	野外炊飯の手引き参照 日帰り利用でも可(要事前予約) ただし宿泊団体優先
	ニジマスつかみ	5月～10月	1.5～2時間	ニジマス270円・イワナ320円 (宿泊団体のみ)
クツキ袋	ポリナポリタン	4月～10月	1～1.5時間	お湯とポリ袋を使って作る ナポリタン400円
	ポリ親子丼	4月～10月	1～1.5時間	親子丼400円
夜の活動	試胆会(肝だめし)	4月～10月	20分～	P44参照
	ナイトハイキング	4月～10月	1時間	P44参照
	キャンプファイヤー	5月～10月	1.5時間	P44参照
	キャンドルファイヤー	通年	1.5時間	P45参照

活 動 名		活動時期	所要時間	備 考
館内探検ゲーム		通 年	1 時間程度	問題用紙等貸出あり
MAP活動 (みやぎアドベンチャープログラム)		通 年	1 ～ 3 時間	PAバッグ貸出あり
創作活動	こけしの絵付け	通 年	2 時間	P 4 5 参照
	焼き杉	4月～10月	2 ～ 3 時間	
	輪切りの壁かけ	通 年	2 時間	
	マイスプーン・マイフォーク作り	通 年	1 ～ 2 時間	
	白木の和こま	通 年	2 時間	
冬型活動	スキー	12月～3月	団体で設定します。	※積雪の状況に応じて P 4 6 ～ 4 8 参照
	歩くスキー	1月～3月		
	スノーシュートレッキング・雪山散策	1月～3月		
	そりすべり	1月～3月		
	スノーキャンドル	1月～2月		
	アニマルトラッキング	1月～2月		
自然観察	植物観察	通 年	団体で設定します。	国定公園内ですので、採取はご遠慮ください。
	野鳥観察	通 年		双眼鏡貸出有り
	昆虫観察	4月～10月		あみ貸出有り
	星空観察	通 年		天体望遠鏡、星座早見板貸出有り
運動	グラウンドゴルフ	4月～11月	利用団体間で調整します。 ※物品の借用のみ	一式貸出有り (2セット)
	ペタンク	4月～11月		一式貸出有り (1セット)
	モルック	4月～11月		一式貸出有り (2セット)
	卓 球	4月～11月		一式貸出有り
	バドミントン	4月～11月		シャトル、ラケット貸出有り
	ミニバスケットボール	4月～11月		ゴール、ボール有り
	綱 引 き	4月～11月		綱有り
	長縄跳び	4月～11月		長縄有り
出前講座	防災グッズの作成	通 年	2 時間程度	P 3 7 参照
	災害時に役立つ野外炊飯	通 年	2 時間程度	要相談 (組合せ可)
見学・体験	ことりはうす	通 年	団体で設定	P 4 8 参照 減免申請制度有
	※ことりはうすの創作活動 ①ネイチャークラフト ②ことりブローチ	通 年	①0.5～1時間 ②1 時間	本所利用者は料金300円が50円割引きの250円になります。本所での活動も可能です。(要相談) ※雨天時プログラムではできません。
	こけし館	通 年	団体で設定します。	こけしの絵付け体験有り 減免申請制度有 中学生以下：100円 引率者：無 料
	チーズ工場	4月～10月		工場見学・VTR視聴有り
	ハートランド	4月～10月		体験活動有り
	スラックライン	4月～10月		NPO法人仙台スラックラインへWebサイトから、お問い合わせください。

VI 冬型活動

1 活動にあたって

(1) 活動の原則

①利用団体は利用事前研修会への参加をお願いします。

※利用事前研修会に参加できない場合は、事前に自然の家で打合せの機会をもち、活動計画についての綿密な打合せを行ってください。

②スキー活動について

・自然の家のゲレンデを使用しての活動を取り入れてください。

※1日目に自然の家のゲレンデを使用してスキーの脱着、滑る、止まる等の基本練習を行い、ある程度身に付けてから2日目以降にえぼしスキー場を利用することで、より効果的な活動とするためです。

・「ナイタースキー」はできません。

・えぼしスキー場へ移動する場合、貸切バスや自家用車の乗降場は所駐車場になります。玄関前ロータリーへの乗り入れはご遠慮ください。

③夜の活動について（子どもたちの体力を考慮して計画してください）

・キャンドルファイヤー [有料]

・スノーキャンドル点灯

※風よけ（ペットボトルを切ったもの等）を持参いただくことをおすすめします。

※ろうそく（小）は所で購入できます。1本10円。持参いただいても構いません。

④ゼッケンについて

・各利用団体にゼッケンを配付しますので、スキー活動の時だけでなく、団体の屋外での活動をする際は必ずゼッケンを着用してください。

児童・生徒…緑色	引率者…黄色
スキー講師…オレンジ色	自然の家所員…ピンク色

※退所の際にゼッケンの枚数を確認し、番号順に並べて自然の家へ返却してください。

⑤活動時間（自然の家ゲレンデでスキー活動をする場合）

・9:00～11:30、13:00～15:30

(2) 活動の用具

①自然の家で貸出ししているもの【冬型事務手続き資料集（様式第8号-3、参考資料）参照】

〔有料〕 ・アルペンスキー用具一式（スキー板、スキー靴、ストック）

・歩くスキー用具一式（スキー板、スキー靴、ストック、スパッツ）

※歩くスキーは、事前に利用申請があれば日帰り利用もできます。

・スキーウェア（上・下）

※ゴーグルやスキー用手袋は貸出ししていません。

〔無料〕 ・かんじき（35組）

・スノーシュー（子ども大人兼用49組、大人用12組）

・そり（約50台）

・スノーキャンドル作成用具（バケツ、スコップ）

※上記の用具は数に限りがあります。事前に所員にご相談ください。

②団体が持参するもの

- ・帽子、ゴーグル、手袋は、貸出をしております。各自ご準備ください。
- ・雑巾 1人1枚持たせてください。
スキー用具返却時（自然の家からレンタルした場合）に使用します。

③スキー講師を依頼した団体が準備するもの

【名札】 1人2枚

ガムテープと油性ペンを持参し、下記のような名札を作成してください。
ひらがなで記入します。所から配付したゼッケンの胸と背中に貼付します。



【スキー講師用、ホルダー用名簿】 スキーグループごとの名簿

下記のような名簿を作成し、スキー講師打合せでスキー講師に渡してください。
スキー講師がソフトケースに入れて使用します。

		ゼッケン番号記入欄 (空欄で構いません)					
		1 1 c m (※大きさの目安)					
↑ 7 c m (※大きさの目安) ↓	1	空欄	児童・生徒氏名	6		児童・生徒氏名	
	2		児童・生徒氏名	7		児童・生徒氏名	
	3		児童・生徒氏名	8		児童・生徒氏名	
	4		児童・生徒氏名	9		児童・生徒氏名	
	5		児童・生徒氏名	10		児童・生徒氏名	

(3) グループ編制について

- ①グループは可能であれば能力別（経験別）編制にすると効果的な活動ができます。
- ②活動後の打合せで、グループ編制の変更をする場合があります。未記入の名簿用紙も多めに準備してください。

2 スキー活動の流れ

(1) 入所時に活動責任者は自然の家の担当者^と打合せを行います。

①利用団体が提示、提出するもの

- ・使用料確認票
- ・利用者名簿（引率・一般用 様式第8号-1、児童・生徒用 様式第8号-2）
→スキー板の番号が記入されている名簿をお持ちください。
- ・団体旗 → 利用団体の旗がある場合のみ
- ・スキー活動（ Gondola・リフト）利用証明書（様式第9号）
- ・スキー講師用ホルダー用名簿 → 自然の家にスキー講師を依頼した場合のみ

②自然の家からお渡しするもの（貸出物品）

- ・ゼッケン ・講師用ホルダー（児童・生徒の名簿用） ・トランシーバー
- ・えぼしスキー場の駐車券カード1枚（土日祝日の利用団体のみ）

(2) 『であいのつどい』を行います。10:00～10:30が目安です。

入所が同期日の団体は、合同でお願いいたします。

(3) ウェア合わせ（ウェアレンタル） 部屋に荷物を置いた後

①場所 体育館2階

②引率者 レンタルウェアの腕の部分にあるウェア番号を利用者名簿に記入してください。
外したハンガーは、ハンガー置き場に置きます。

③各部屋で昼食をとり、トイレを済ませ、スキー活動のできる服装に着替えます。

(4) 体育館に集合します。12:10

①スキーウェア、ゼッケン（名札を付けたもの）、帽子、ゴーグル、手袋を身に着ける。

②体育館に集合します。

③スキー用具一式（スキー板、スキー靴、ストック）を受け取ります。

利用者名簿に番号が記載されています。その番号を事前に児童・生徒に伝えてください。

④スキー用具持参者は、体育館にスキー用具を持ってきます。

⑤自分の右側にスキー用具一式を置き、座って静かに待ちます。

(5) 『スキーオリエンテーション』12:20～12:50

①利用団体合同です。スキー活動についての説明を聞きます。

②所員がスキーの取り扱いや片付け等について説明します。

〔内容〕

- ・スキー靴、スキー板の脱着の仕方、スキーの運び方
- ・出入りする乾燥室とスキー用具の置き場（スキー架）を指定します。
 - ※1 体育館からは乾燥室を通して出ます。場所は所員が割り当てます。
 - ※2 第1乾燥室利用団体のスキー架はオリエンテーション室外側です。
第2乾燥室利用団体のスキー架は第2乾燥室前です。

- ・12:30～スキー講師担当者は、スキー講師との打合せがあります。
- ・スキーオリエンテーション後、利用団体ごと集合場所に移動します。
- ・スキー講師との顔合わせ、講師紹介を利用団体ごとに行ってください。

(6) 自然の家ゲレンデで練習 13:00~15:30

- ①休憩時間 14:15~14:25
(2日目以降の午前中は10:15~10:25が休憩時間です)
- ②休憩時間を知らせる音楽が流れます。
- ③ゲレンデをスキー靴のまま歩かないよう、指導をお願いします。
- ④各グループごとに引率者等が付くようにしてください。
- ⑤活動時間中は、宿舎の暖房は入りません。

(7) スキー活動終了 15:30

スキー用具の片付け

--- 初日または中日の場合 (翌日もスキー用具を使用する場合) ---

①終了後

・次の日、自然の家で活動する場合

⇒スキー板の雪を落とし、
スキー板とストックを
指定のスキー架に置く。

・次の日、えぼしスキー場で活動する場合

⇒スキー板の雪を落とし、トラックにスキー
板を積み込む。(所員が指示)
ストックは指定されたスキー架に置く。

②指定された乾燥室にスキー靴を置き、上靴に履き替える。

③部屋に戻り、ウェアを各部屋で乾かす。

--- 最終日の場合 (次の日はスキーをしない場合) ---

①終了後

- ・スキー板とストックを持って、指定された乾燥室に行く。
- ・ブラシで雪を落とす。
- ・乾燥室に置いた上靴を持って体育館に入る。

②体育館で上靴に履き替える。

③雑巾で、スキー板とスキー靴、ストックの雪を落とし、水分を拭き取る。
床に落ちた水滴や雪もきれいにふき取る。

④各利用団体で点検後、スキー用具一式を返却する。

⑤レンタルしたウェアを返却する。

(引率者が必ず立ち会い、全て返却されたかを利用者名簿で確認)

⑥ウェア等の返却後、入所時に貸与されたかご一式、利用者名簿、応急処置記録カードを事務室に提出する。

3 スキー講師・指導者の手配

- (1) 団体は、できるだけスキー指導ができる方を確保して、グループ指導を行ってください。
- (2) スキー講師(有償)を自然の家で紹介できます。希望される場合は、冬型事務手続き資料集の「蔵王自然の家スキー講師依頼申込書(様式第11号)」に記入し、指定された期日までに提出してください。
なお、効果的なスキー教室にするには、1名の講師に対して6~8名程度の児童・生徒数が適当です。特に初心者グループは5、6名以下が望ましく、できれば学校・団体の指導者も配置してください。
- (3) 講師料については活動終了後の打ち合わせの際、直接講師にお支払いください。領収書が必要な場合は、各団体で準備してください。
※1日6,000円 半日4,000円
- (4) 講師の昼食について、午前だけの依頼であっても講師の昼食代を負担していただきます。
※午後から依頼する学校・団体については、昼食代は必要ありません。
- (5) スノーシューや歩くスキーの講師(半日のみ)を依頼する場合は、昼食代は必要ありません。
- (6) 団体で確保した指導者は、一般利用として受け入れます。

4 スキー講師との打ち合わせ（スキー講師を依頼する団体のみ）

○スキー講師担当者（1名）を決めておいてください。なお、☆印のように活動責任者や会計担当と打合せ時間が重複しますので、以下のようにそれぞれ1名ずつ決めておいてください。

◆活動責任者：1名 ◆スキー講師担当者：1名 ◆会計担当：1名

日程	時刻	場所	内容
入所日（初日）	12：30頃	中央ホール	①班担当の講師決め ②班名簿と講師用ゼッケンの配付 ③活動目標の確認
☆同時刻にスキーオリエンテーションを行います。			
初日 スキー活動終了後	16：00頃	中央ホール	①活動後の情報交換 ②班の入れ替え ③翌日の活動の確認（日程、場所等） ④謝金の支払い
☆同時刻に活動責任者打合せがあります。			
2日目（3日目） 活動開始前	8：45頃	中央ホール または えぼしスキー場	①班編成の確認 ②活動目標の確認 ③昼食場所と日程の確認
☆同時刻に会計があります。（退所日）			
2日目（3日目） 活動終了後	15：00頃	中央ホール または えぼしスキー場	①活動後の情報交換 ②謝金の支払い 《翌日も活動がある場合》 ③班の入れ替え ④翌日の活動の確認（日程、場所等）

5 えぼしスキー場への移動について

- (1) えぼしスキー場を利用する際は、各団体で移動手段（自家用車やバス・タクシー等）を確保してください。
- (2) スキー板は自然の家のトラックで輸送しますが、ストックは各自が持って移動してください。
- (3) 駐車料金は、土・日・祝日は有料です。1台600円（令和5年度）
なお、自然の家利用団体は駐車料金1台分が無料になります。

6 えぼしスキー場の利用にあたって

(1) 事前申込み

冬型事務手続き資料集の「各種予約集計表（様式10号）」に、えぼしスキー場の利用とゴンドラ・リフト利用について、該当事項を記入し、事前に自然の家に申し込みます。

(2) スキー活動（ゴンドラ・リフト）利用証明書の利用

①えぼしスキー場に行く前に証明書に必要事項を記入し、利用日の朝7:45まで自然の家の事務室に提出してください。内容を確認し、押印します。

②証明書の原本とコピー1部（控え）を受け取ります。

③スキー活動が始まる前に、えぼしスキー場管理事務所（駐車場入り口すぐ）に行き、証明書の原本を提出し利用料金を支払います。→人数分のICチケットを受け取ります。

※平日利用団体が昼食を予約した場合は、昼食代も支払います。

(3) スキー板の運搬と積み降ろし

①希望した団体のみ、スキー板を所員がトラックでえぼしスキー場に運搬します。

②板の積み降ろしは、団体の引率者、スキー講師、所員で行います。

③積み降ろし場所 ◆自然の家→玄関前ロータリー ◆えぼしスキー場→第3駐車場

(4) 安全確認、緊急対応

①自然の家所員が巡視活動をしています。緊急時や連絡があるときは、トランシーバーでお知らせください。トランシーバーは各利用団体に1台お貸しします。なお、携帯電話での連絡もとれるよう、活動責任者の携帯電話番号をご記入ください。

（活動プログラムの中に記入欄があります。）

②緊急車両を必ず用意してください。緊急車両のない団体・学校で不慮の事故が起きた場合は、けが人の輸送をタクシーで行うようになります。

※蔵王観光タクシー：0224-34-2111

(5) ゴンドラ・リフト券

①ゴンドラ・リフト券はICチケットです。ウェアにチケットホルダーがない場合は、ホルダーを持参するか上着のポケットに入れるようになります。

②ICチケットを紛失・破損した場合は、1枚につき500円かかります。

③ICチケットは、活動終了後、管理事務所に返却します。

(6) ゴンドラ・リフト料金

①自然の家利用団体については、えぼしスキー場を下記の特別料金で利用できます。

②詳細は、冬型事務手続き資料集の「スキー活動（ゴンドラ・リフト）利用証明書（様式第9号）」を参照してください。

内 訳	金 額（令和5年度料金）	
	学 校	一 般
未就学児	無 料	
小中学生	1日 1,600円	1日 1,800円
高校生	1日 2,300円	3時間 2,500円
		5時間 2,800円
		7時間 3,300円
一 般		3時間 3,300円
		5時間 3,800円
		7時間 4,000円
引率者・スキー講師	3時間 1,600円	3時間 2,200円
	5時間 1,800円	5時間 2,700円
	7時間 2,000円	7時間 2,900円

(7) キッズパークの利用について（令和5年度）

①開園日：土・日・祝日・年末年始

②オープン時間：9:00～16:00

③入園料：小中学生800円 ※2歳以下は入園無料

※リフト時間券購入者も入園可

大人（付き添い）300円

(8) えぼしスキー場の駐車場

- ①平日は無料です。
- ②土・日・祝日は有料で1台600円（令和5年度）です。
- ③自然の家に宿泊する団体には「えぼしスキー場駐車券（カード）」を1台分お渡ししています。外から確認できるよう、ダッシュボードの上に提示してご利用ください。
- ④他の車両は有料となります。
- ⑤カード使用後は、必ず自然の家に返却してください。

(9) 昼食と休憩

- ①休憩・待機について
 - ・団体の引率者がレストラン等で休憩・待機する場合には、場所を広く確保する行為はご遠慮ください。昼食場所は、高原レストハウス、レストランえぼしをご利用ください。
 - ・荷物等を置いての場所の確保はおやめください。
- ②昼食について（令和5年度料金）

団体区分	メニューと料金	備考
平日利用団体	○カレー・とん汁のセット ○牛丼・とん汁のセット 各950円	①冬型事務手続き資料集の「各種予約集計表（様式10号）」に予約数を記入し、事前に自然の家に申し込みます。 ②えぼしスキー場から指定された場所・時刻等を自然の家から連絡します。 ③料金は、ゴンドラ・リフト代と一緒に管理事務所に現金で支払います。
土日祝日利用団体	各団体で注文	①自然の家に申し込む必要はありません。 ②一般の利用者と同様にレストランを利用することになります。

(10) えぼしスキー場での活動例

≪5時間券利用の活動例≫

時刻	活動内容
8:50	えぼしスキー場に出発
9:10	第3駐車場でスキー受け取り
9:20	高原レストハウス前に集合、整列。講師紹介、諸注意
9:40	午前のスキー活動開始
12:00	昼食
12:45	午後のスキー活動開始
14:30	高原レストハウス前に集合、点呼。講師へのあいさつ、トイレ
15:00	第3駐車場でスキー積み込み
15:20	えぼしスキー場を出発
15:30	自然の家に到着

- ①えぼしスキー場との連絡は、必ず自然の家を通して行ってください。
- ②全日活動する場合は、活動の実時間を考慮すると、5時間券利用が効果的と思われます。

VII 健康管理

【健康管理について】

- ・参加者の健康状態を把握し、無理な参加にならないようにしてください。
- ・喘息、てんかん、心臓病等の既往症のある方、現在治療通院中の方は、活動の参加の可否や可能な活動範囲（登山等）をかかりつけの医師と相談してください。
- ・学校の場合は、養護教諭を引率者に含めることが望ましいです。

【各団体で用意するもの】

- ・携帯用の救急セット
- ・山小屋・テントに宿泊する場合、蚊取り線香、殺虫剤等必要なもの
- ・緊急用自動車（傷病者搬送のためです。準備できない団体はタクシーを利用してください。）
※蔵王観光タクシー：0224-34-2111

【必要時、各自で用意するもの】

- ・治療中の薬や吸入器、その他必要と思われる薬等

【アレルギー対応】

- ・自然の家の布団は「綿」、枕の中身は「プラスチック」を使用しています。
- ・食物アレルギーについては、ご利用の1か月前までに「食物アレルギーに関する調査票」を必ず提出してください。

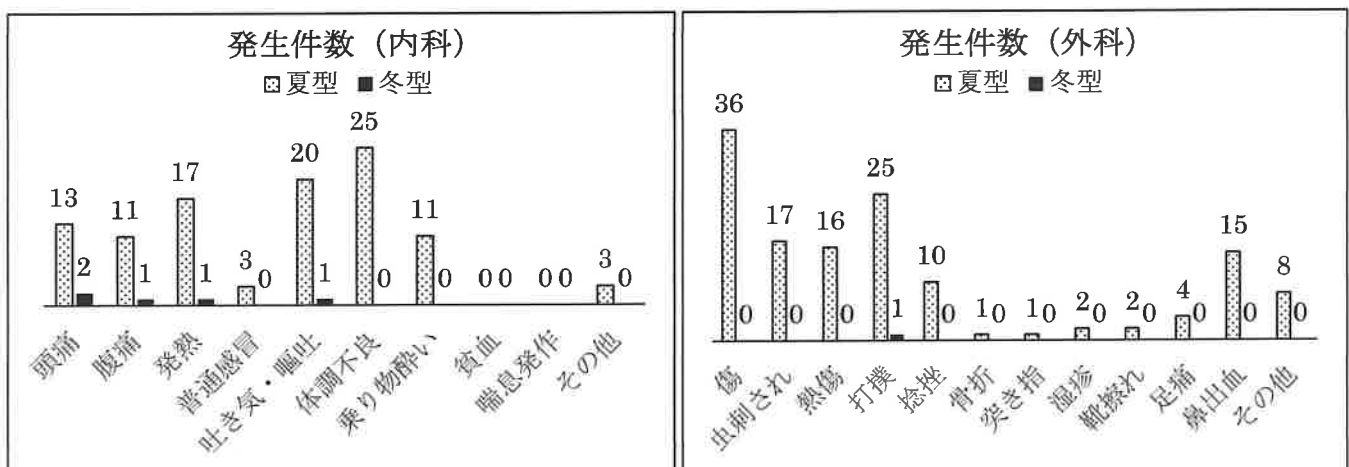
【提出物】

- ・「応急処置記録カード」…退所時に提出してください。
- ・「事故発生状況報告書」…医療機関を受診した場合に報告してください。（発生時に配付）

【保健室について】

- ・基本的には、各団体で持参した救急セット等で対応してください。
- ・利用時は事務室にお知らせになり、「保健室利用簿」に氏名、利用状況を記入してください。
- ・保冷剤や冷却まくらは、保健室の冷凍庫にあります。必要時はお申し出ください。
- ・冷蔵保存が必要な薬などがあれば、保健室の冷蔵庫をご利用ください。
- ・内服薬はお出しできません。必要に応じて各団体、各自でご準備ください。

【夏型活動（各種野外活動）・冬型活動（スキー活動等）に起こった傷病】（R5年度の統計より）



【医療機関を受診するとき】

- ・ 傷病が発生し、医療機関受診や帰宅を判断した場合は、事務室にお知らせください。
※感染症が流行している時期に、その疑いのある方が発生した場合は、早急に医療機関の受診または帰宅していただくようになります。
- ・ 受診後は、「事故発生状況報告書」を提出し、受診結果等を事務室へお知らせください。

<近くにある医療機関の情報>

	蔵王病院	大泉記念病院	公立刈田総合病院	みやぎ県南中核病院
電話番号	0224-33-2260	0224-22-2111	0224-25-2145	0224-51-5500
診療科目	内科	内科・外科・ 整形外科など	内科・小児科・ 耳鼻科・眼科・ 皮膚科など	内科、外科、 整形外科など
受付時間	8:30～11:30 13:30～16:30	※科によって 異なる	※科によって 異なる	※科によって 異なる
休診	土曜・日曜・祝日	土曜午後・ 日曜・祝日	土曜・日曜・祝日	土曜・日曜・ 祝日

※上記の医療機関に関して、健康保険証はコピーでも受け付けています。コピーの場合、番号がはっきりと印刷されているものをご持参ください。

野外活動に適した服装

帽子

熱中症の予防、事故や毒のある虫から頭を守ります。スズメバチ対策になるべく明るい色を

グローブ・軍手

手を使って登ったり下ったりする際に傷を防ぎますいつでも取り出せるようにしておきましょう

上着・パンツ

虫や草木から肌を守ります。袖口がしまっていて、汗を吸い上げ乾燥するものがよいでしょう。上着は天候や気温にあわせて臨機応変に脱着することが大切です

登山靴もしくは履きなれた靴

靴擦れを防ぐためには履きなれたものを。ひもはできるだけきつめに短くしておきましょう



タオル

熱中症予防や汗拭きに。ダニやスズメバチから首を守るように巻きましょう

えぼしか

蔵王自然の家インスタグラム
広報キャラクター

リュック

肩ひもが細い、長すぎるもの等は負担が大きくなります。肩ひもが太いものを選んでひもの調節をしましょう

サイズのあった靴下

しわのできやすいもの、くるぶしのものは靴擦れを起こしやすいので足首より長めに虫刺され予防にもなります

雨具

山は天候が変化します。低体温にならないように上下分かれているものを使いましょう

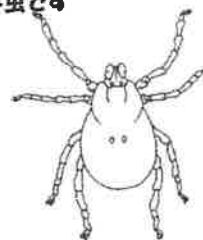
2022.4.29 宮城県蔵王自然の家

マダニに気をつけよう！

マダニに刺されないようにするためには？

- 肌の露出が少ない服装を心がけましょう。
(P26 野外活動に適した服装 参照)
- マダニに効く虫よけスプレーを使いましょう。
- 休憩時や山からもどった後は、服や帽子、皮膚にマダニがついていないか確かめましょう。

ダニはこんな虫です



体長約2mm

マダニに刺されるとどうなるの？

痛みや違和感があり、赤くはれて強いかゆみを感じます。特に、首や頭、腰に注意しましょう。

マダニに刺されたらどうすればいいの？

必ず病院でみてもらいましょう。無理やりダニを指やピンセットで取り除こうとすると、うまく取れずに一部が皮膚に残ってしまい、細菌感染する恐れがあるのでやめましょう。また、「**重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)**」を発症し死亡する例もあり、大変危険です。

※重症熱性血小板減少症候群 (SFTS) とは…

主な症状は発熱と消化器症状で、重症化し死亡することもあります。

スズメバチに気をつけよう！

スズメバチにさされないようにするためには？

- 服装に気をつけましょう。
→ 『黒っぽい色のもの』 『花柄のもの』 『ヒラヒラのもの』 は避けましょう。
- 香水、化粧品、ヘアスプレー等、匂いの強いものの使用を避けましょう。
- 飲みかけのジュースを近くに置きっぱなしにすることは、やめましょう。
- 木を蹴ったり、つついたりすることはやめましょう。
- 虫除けスプレーは、スズメバチには効きません。

スズメバチを見つけたら、追い払おうと手を振り回したり大声を出したりせず、静かにゆっくり姿勢を低くして、頭をかくしてその場を離れます。

スズメバチに刺されるとどうなるの？

激痛があり、腫れます。ハチ毒アレルギーがある人は、呼吸困難や血圧低下を起こし、命にかかわることもあります。これは刺されてから30分以内に起こるので、一刻も早い対応が必要です。

スズメバチはこんな虫です



体長約27~37mm

スズメバチに刺されたらどうすればいいの？

- ①爪などで傷口周囲を圧迫し、毒液をしぼり出しましょう。(ポイズンリムーバー等を使います)。
- ②刺されたところを流水でよく洗い流しましょう。
- ③患部を冷やして、必ず病院でみてもらいましょう。

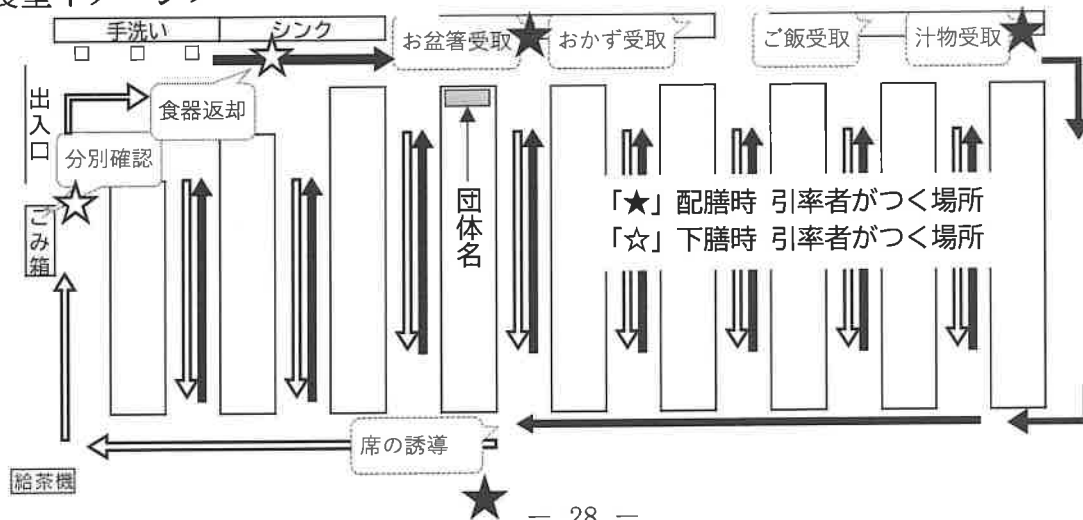
VIII 食堂の利用

- 1 食事時間：朝食7：30、昼食12：00、夕食17：30からになります。
(人数により、時間を変更する場合があります。)
- 2 食堂に入る順番
利用事前研修会の同期日打合せで決定した順番で食堂に入ってください。研修会に参加していない学校・団体は宿泊当日の16：00の打合せで調整をします。
- 3 受け取り方から着席するまで ※は盛りつけしてあるものを受け取ります。
手洗い→おぼん・はし・湯呑→※おかず→※ごはん→※汁物→誘導着席
 - <注意点>
 - ◎食堂内の手洗い場は3カ所ありますが大人数の場合は大変混み合いますので、宿舎や食堂前の洗面所で手洗いを済ませてください。
 - ◎特に汁物は熱いので、やけどしないよう、必ず引率者の方が付いて配膳してください。
 - ◎食堂内は一方通行となっていますので、掲示してある矢印に従って進んでください。
 - ◎団体ごと指定された席に座ってください。
- 4 片付け方から退室するまで
 - (1) 矢印に従い食堂の外側を進んで、ごみや食器など指定の場所に片付けてください。
 - (2) ごみの分別
 - ①食べ残したおかずやごはん、その他ごみ →分別してごみ箱へ
 - ②飲み残した汁物等 →シンクの手前へ
 - (3) 食器類の返却
 - ①皿・茶碗・湯呑・汁椀・小鉢 →シンクの中へ(汚れはさすがなくて結構です)
 - ②はし →向きをそろえてシンク手前のカゴの中へ
 - ③おぼん →シンク手前のおぼん等返却台へ
 - ④おひつ・水差し・台ふきん →シンク手前のおぼん等返却台へ
 - (4) 最後にテーブルの周辺の確認を行い、食べ終わったら速やかに退席してください。
 - ①床が汚れたら、出入り口付近にある雑巾を使用して掃除してください。
 - ②引率者は忘れ物がないか確認し、各テーブルを台ふきんで拭いてください。

※食堂内で食堂定食以外のものを食べることは、衛生上できません。

各団体きまりを守っていただきますようご協力ください。

<食堂イメージ>



IX つどい

- ・つどいの進行は、各団体が行ってください。
- ・山小屋テント泊の場合、野外炊飯になりますので夕べのつどいと朝のつどいは省略になります。

	ねらい	ながれ	備考
であいのつどい	○入所の心構えを確認するとともに、これからの生活への意欲を高める。	1 集合・整列 2 団体旗掲揚 (校歌斉唱で揚げても可) 3 自然の家からの歓迎の言葉 4 自然の家の歌斉唱	○場所 ・つどいの広場 ・体育館 ・中央ホール ○係 ・司会 (1～2人) ・旗 (1～2人) ・指揮 (1～2人) ※伴奏 (CDを準備しています。)
夕べのつどい	○1日の生活を振り返って明日への希望・意欲を持たせる。 ○団体間の交流を図る。	1 集合・整列 2 団体旗降納 3 団体紹介 (複数団体時) 4 感想発表 5 夕べのお話 (引率指導者) 6 自然の家からのお話 *交歓 (レクリエーション) 等を入れてもよい。	○場所 ・つどいの広場 ・体育館 ・中央ホール ○係 ・司会 (1～2人) ・旗 (1～2人) ・感想発表 (1人) ・団体紹介 (1人) ・引率者代表 (1人)
朝のつどい	○1日の生活への意欲、昨日より今日という進歩・向上への意欲を高める。	1 集合・整列 2 団体旗掲揚 3 ラジオ体操 4 活動への取組の話 5 朝のお話 (引率指導者) 6 自然の家からのお話 *交歓 (レクリエーション) 等を入れてもよい。	○場所 ・つどいの広場 ・体育館 ・中央ホール ○係 ・司会 (1～2人) ・旗 (1～2人) ・活動発表 (2人) ・ラジオ体操 (2～3人) ・引率者代表 (1人)
わかれのつどい	○自然の家での生活を振り返り、お互いをたたえ合い、今後の生活に生かしていこうとする意欲を持たせる。	1 集合・整列 2 団体旗降納 (校歌斉唱で降ろしても可) 3 自然の家からの別れの言葉 4 自然の家の歌斉唱	○場所 ・つどいの広場 ・体育館 ・中央ホール ○係 ・司会 (1～2人) ・旗 (1～2人) ・指揮 (1～2人) ※伴奏 (CDを準備しています。)

※上記の進行は基本的な流れになります。団体ごとのねらいに沿って変更していただいても構いません。
※つどいを行うことは強制ではありません。プログラムの進行上や活動内容によっては省略していただいても構いません。

(1) であいのつどい進行例

※〈座っている場合〉

「皆さん起立してください」

①きちんとならんで、姿勢をよくしましょう。

②これから「であいのつどい」をはじめます。 礼

③私は（ぼくは）、司会の〇〇小（中）学校〇年生の〇〇です。

※〈一言を言ってから〉

よろしくお願ひします。

④はじめに、学校（「団体名」または「自然の家」）の旗をあげます。

係になっている人は前に出てください。

⑤旗に注目してください。

※〈旗があがり終わったら〉

⑥旗の係になった人は、自己紹介と一言をお願ひします。

みなさんは一言が終わったら大きな拍手をお願ひします。

⑦ありがとうございました。

旗の係の人は元の場所にもどってください。

⑧自然の家から歓迎の言葉を頂きます。

所長さんお願ひします。

⑨ありがとうございました。

最後に自然の家の歌を1番だけ歌います。

元気よく歌いましょう。

指揮の人は前に出て指揮台に登ってください。

※〈歌い終わったら〉

⑩ご苦労様でした。

指揮の人自己紹介と一言をお願ひします。

⑪ありがとうございました。

元の場所にもどってください。

⑫これで「であいのつどい」を終わります。 礼

(2) タベのつどい進行例

※ 〈座っている場合〉

「皆さん起立してください。」

- ①きちんとならんで、姿勢をよくしましょう。
- ②これから「夕べのつどい」をはじめます。 礼
- ③私は（ぼくは）、司会の〇〇小（中）学校〇年生の〇〇です。

※ 〈一言を言ってから〉

よろしくお願ひします。

- ④はじめに、学校（「団体名」または「自然の家」）の旗をおろします。
係になっている人は前へ出てください。

- ⑤旗に注目してください。

※ 〈旗がおりたら〉

- ⑥みなさんすわってください。

- ⑦旗の係になった人は自己紹介と一言をお願ひします。

ありがとうございました。

係の人は元の場所にもどってください。

- ⑧感想発表をお願ひします。

係の人は前へ出てきてください。

それでは自己紹介をして感想発表をお願ひします。

ありがとうございました。

感想の係の人は元の場所にもどってください。

- ⑨団体紹介。係の人は前へ出てきてください。

それでは、自己紹介をして団体紹介をお願ひします。

ありがとうございました。

係の人は元の場所にもどってください。

- ⑩夕べのお話をいただきます。係の方お願ひします。

ありがとうございました。

- ⑪蔵王自然の家からお話をいただきます。お願ひします。

ありがとうございました。

- ⑫みなさん立ってください。

これで「夕べのつどい」を終わります。 礼

(3) 朝のつどい進行例

※〈座っている場合〉

「皆さん起立してください。」

- ①きちんとならんで、姿勢をよくしましょう。
- ②これから「朝のつどい」をはじめます。 礼
- ③私は（ぼくは）、司会の〇〇小（中）学校〇年生の〇〇です。

※〈一言を言ってから〉

よろしくお願ひします。

- ④はじめに、学校（「団体名」または「自然の家」）の旗をあげます。係になっている人は前へ出てください。

- ⑤旗に注目してください。

※〈旗があがり終わったら〉

- ⑥旗の係になった人は、自己紹介と一言をお願いします。

ありがとうございました。

旗の係の人は元の場所にもどってください。

- ⑦ラジオ体操をします。

係の人は前へ出てください。

みなさんは体操ができるように広がってください。

- ⑧※〈体操が終わったら〉

みなさん元の場所にもどってすわってください。

- ⑨体操の係の人も自己紹介をお願いします。

ありがとうございました。

係の人は元の場所にもどってください。

- ⑩今日の活動への取り組みについて、係の人をお願いします。

ありがとうございました。

係の人は元の場所にもどってください。

- ⑪朝のお話をいただきます。係の方をお願いします。

ありがとうございました。

- ⑫自然の家からお話をいただきます。お願いします。

ありがとうございました。

- ⑬みなさん起立してください。

これで「朝のつどい」を終わります。 礼

(4) わかれのつどい進行例

※座っている場合

「皆さん起立してください」

①きちんとならんで、姿勢をよくしましょう。

②これから「わかれのつどい」をはじめます。 礼

③私は（ぼくは）、司会の〇〇小（中）学校〇年生の〇〇です。

※〈一言を言ってから〉

よろしくお願ひします。

④はじめに、学校（「団体名」または「自然の家」）の旗をおろします。係になっている人は前へ出てください。

⑤旗に注目してください。

※〈旗がおりましたら〉

⑥旗の係になった人は、自己紹介と一言をお願ひします。

みなさんは一言が終わったら大きな拍手をお願ひします。

⑦ありがとうございます。

旗の係の人は元の場所にもどってください。

⑧自然の家からわかれの言葉をいただきます。

所長さんお願ひします。

⑨ありがとうございます。

最後に自然の家の歌を1番だけ歌います。

元気よく歌いましょう。

指揮の人は前へ出て指揮台に登ってください。

※〈歌い終わったら〉

⑩ご苦労様でした。

指揮の人自己紹介と一言をお願ひします。

⑪ありがとうございます。

元の場所にもどってください

⑫これで「わかれのつどい」を終わります。 礼

X 活動プログラム 夏型・冬型の例

活動プログラム (夏型) 例

*2週間前までに提出してください。

団体名	○△□小学校 (○)年(54)名	TEL	0224-△△□○-×○△□	活動責任者 (携帯番号)	蔵王 太郎 (090-△△□○-×○△□)
		FAX	0224-△△□○-×○△□		
利用月日	令和6年5月5日(木)~5月7日(土)	宿泊場所 (○で囲む)	1泊目	宿舎・山小屋・テント	2泊目
				宿舎	山小屋・テント

該当する()内に記入又は○で囲んでください。

<p>★登山予定 団体記入</p> <p>緊急車両自然の家立寄時刻 8時 20分頃 登山開始時刻 9時 00分頃 目指す場所(石子山頂) スタート地点(蔵王自然の家) ゴール地点(蔵王自然の家)</p> <p>☆ゴンドラ利用 (5)月(5)日 (上り・下り)・(往復) 往 時 分~ 時 分頃 ゴンドラ利用人数 復 14時 30分~ 15時 00分頃 ※ 雨プロの場合 ゴンドラを 利用する・利用しない</p> <p>☆ニジマスつかみ ①(5)月(7)日(9)時(15)分~ (27)匹申込 ②(5)月(7)日(10)時(30)分~ (27)匹申込</p>	<p>★キャンプファイヤー (5)月(6)日 第(1)キャンプファイヤー場 (18)時(30)分~(20)時(00)分 井桁は団体で組んでいただきます。予定(16)時(30)分頃</p> <p>☆創作活動(※壁かけ・焼き杉は、1グループ6人前後が望ましい。) (5)月(6)日 晴天時・雨天時 [壁かけ] (9)グループ ()月()日 晴天時・雨天時 [] ()グループ</p> <p>☆野外活動(※野外炊飯を除く) (5)月(6)日 [スコアオリエンテーリング] (9)グループ (ロング)コース</p>
--	---

日時	5月5日(木)		日時	5月6日(金)		日時	5月7日(土)	
	活 動	内 容		活 動	内 容		活 動	内 容
6		(雨天時)	6	6:00 起床	(雨天時)	6	6:00 起床	(雨天時)
7			7	7:00 (朝のつどい)		7	7:00 (朝のつどい) (山小屋テント泊の翌日はなし)	
8			8	7:30 朝食		8	7:30 朝食	
9	自然の家到着 (関係書類提出、トランシーバー受取) カッコーコース ↓ 石子遊歩道 ↓ 白龍の滝 ↓ ゴンドラ駅 ↓ 石子山頂到着	(であいのつどい) ことりはらす見学	9	荷物移動 スコアオリエンテーリング (ロングコース 9G)	壁かけ(9G) (体育館)	9	ニジマスつかみ	8:45 会計 支払い (佐藤)
10			10			10		
11			11			11		
12	昼食 (弁当持参)		12	昼食 (弁当)		12	昼食 (食堂定食)	
1	石子山頂出発 ↓ ゴンドラ駅 ↓ ゴンドラ降り場に到着 ↓ カッコーコース ↓ 自然の家到着	レクリエーション (体育館)	1	自然観察		1	(別れのつどい) (つどいの広場)	
2			2			2		
3			3	野外炊飯活動 6G ※寝袋の使い方説明		3		
4			4			4		
5	5:00 (夕べのつどい) 5:30 夕食		5	5:00 (夕べのつどい) (野外炊飯時はなし) 5:30 夕食 (野外炊飯調整1完成次第)		5		
6			6			6		
7	DVD鑑賞 (プレイルーム)		7	キャンプファイヤー (第1CF場)	キャンプファイヤー (中央ホール)	7		
8	入浴 (8:30~9:00)		8	入浴(シャワー) (8:30~9:00)		8		
9			9			9		
10	9:45 就寝 10:00 完全消灯		10	9:45 就寝 10:00 完全消灯		10		

☆蔵王自然の家のホームページ、フェイスブックでの写真掲載の可否(○を記入) 可(○) 否()

XI セカンドスクール事業

1 セカンドスクール (活動例)

①活動タイプ 2泊3日型 (宿舎連泊)

②時期 通年

③参加者 小学生高学年から

④趣旨・ねらい

学校・社会教育施設及び大学が融合・連携し、子どもたちの学校外での学習の場を提供する。施設での自然体験、地場製品の生産体験等とおして、豊かな心を育成し、生きる力を育む。

⑤活動内容 (例)

1日目

時刻	活動内容
8:00	各学校での出発式
9:00	自然の家到着
9:30	であいのつどい
10:00	オリエンテーション (きまりや所の利用の仕方)
12:00	昼食 (弁当)
13:00	ニジマスつかみ【所員支援】
15:00	学習活動 (授業Ⅰ)
17:00	(タベのつどい)
17:30	夕食
19:00	星空観察
20:00	入浴
21:00	班会議・反省会
22:00	就寝

2日目

時刻	活動内容
6:00	起床
7:00	(朝のつどい)
7:30	朝食
9:00	石子展望台登山 【登山講師、アシスタント支援】
11:30	石子展望台で昼食
12:30	ゴンドラで下山
14:00	自然の家着
15:00	学習活動 (授業Ⅱ)
17:00	(タベのつどい)
17:30	夕食
19:00	キャンプファイヤー又は試胆会 【アシスタント支援】
20:30	入浴
21:00	班会議・反省会
22:00	就寝

3日目

時刻	活動内容
6:00	起床
7:00	(朝のつどい)
7:30	朝食
8:30	荷物移動
9:30	野外炊飯開始 【所員、アシスタント支援】
11:30	昼食
12:00	後片付け
14:30	わかれのつどい
15:00	自然の家発
16:00	学校着・解散

⑥その他セカンドスクール向けの活動プログラム

- ・ハートランド牧場までのトレッキング
- ・ハートランド牧場での体験学習
- ・グリーンアドベンチャー
- ・スコアオリエンテーリング
- ・沢遊びや沢登り (夏季)
- ・近隣にあることりはうす見学
- ・壁かけや焼き杉等の創作活動
- ・MAP活動 (仲間づくり)

⑦大学生アシスタント

大学生アシスタントの支援が必要な場合は所員にご相談ください。

⑧所員との連携

実行委員会など、準備の段階から自然の家の所員が参加して助言などの支援をします。

⑨その他

授業時数確保の観点から、教科等との関連づけを図り、3泊4日での活動日程を推奨します。



XII 防災体験プログラム

蔵王自然の家では、防災体験プログラムを提供しています。自然の家での宿泊体験学習や学校での防災教育、PTA行事、子ども会行事等の出前事業で実施可能ですので、お気軽にご相談ください。

A 食事編

1 牛乳パッククッキング

(1)パックの種類

パックの内側に銀紙がついているものは使えません。

(2)調理法

パックの中に食材をアルミホイルで包んで入れ、パックに火をつけて、火が消えたらできあがりです。

(3)メニュー

食パンのホットサンド

2 ポリ袋クッキング

(1)ポリ袋の種類

ポリ袋は耐熱性がある高密度ポリエチレン製のものを使用します。スーパーマーケットのサッカー台にある半透明の薄い袋です。ポリ塩化ビニル製（透明のやや固め）は耐熱性がないので不向きです。

(2)調理法

材料を味付けして、袋に入れ、袋の口をねじり上げて、なるべく袋の口に近い部分で結びます。圧力鍋と同じように真空調理法で調理します。災害時に、汚れた水でも使用できることが利点です。

(3)メニュー（自然の家で対応できます。要相談）

・ 白いご飯 ・ 親子丼 ・ ナポリタン



B グッズ編

1 新聞紙グッズ

新聞紙を利用し、災害時に足を保護するためのスリッパを作ります。

大人用のサイズだけでなく、子ども用のサイズも作ることができます。

2 段ボールグッズ

避難所を想定し、プライベート空間作りに役立つ、段ボールパーティションを作成します。壁面には、イラストなどを描き、個人の空間を楽しむことができます。

3 牛乳パックグッズ

牛乳パックで皿などの食器を作ります。パック内側の防水加工部分を利用しています。



C 蔵王町ジオパーク推進室の出前講座

自然の家を会場にして、蔵王の成り立ちや蔵王火山について学習することができます。

XIII 活動についての補足資料

1 自然の家起点の登山・ハイキング等

※えぼしスキー場・石子遊歩道利用の際には施設利用料（300円）がかかります。

(1) 石子山頂登山…自然の家から山頂までの往復で7時間程度

石子山頂（1340M）からは、仙台平野、太平洋が一望できます。ゴンドラを利用すれば、小学生でも登ることができます。

【往路】

○白龍の滝経由で山頂へ	3時間～4時間（休憩を含みません）
自然の家→カッコウコース→えぼし駐車場	30～40分
えぼし駐車場→白龍の滝	50～70分
白龍の滝→石子遊歩道→石子ゴンドラ駅	40～50分
石子ゴンドラ駅→石子山頂	60～80分

※ゴンドラ利用で約1時間・千年杉経由で約20分短縮できます。



石子ゲレンデから見た石子山頂



石子山頂からの眺望

【復路】

○山頂から自然の家へ	2時間20分～3時間（休憩を含みません）
石子山頂→石子ゴンドラ駅	40～50分
石子ゴンドラ駅→石子遊歩道→白龍の滝	30～40分
白龍の滝→えぼし駐車場	40～50分
えぼし駐車場→カッコウコース→自然の家	30～40分

※ゴンドラ利用で約40分・千年杉経由で約10分短縮できます。



白龍の滝

(2) 後烏帽子岳登山…自然の家から往復 Gondola 利用で 6 時間程度

後烏帽子岳 (1681M) を目指す本格的な登山コースで、自然の家を起点にする場合は Gondola 利用が前提となります。山頂からの蔵王連峰の展望は抜群です。

○石子山頂から後烏帽子山頂往復 2 時間～2 時間 30 分 (休憩を含みません)

※石子展望台から石子山頂までの上り区間でもしかりフト (有料) を利用することもできます。



後烏帽子山頂と屏風岳



後烏帽子山頂から見た刈田岳

(3) 石子遊歩道…千年杉トレッキングコース…5 時間程度

白龍の滝や銘木五本なら、森の巨人たち 100 選に選ばれた千年杉などの見所があります。

○自然の家→(カッコウコース)→えぼし駐車場→白龍の滝→石子 Gondola 駅→千年杉

→えぼし駐車場→(カッコウコース)→自然の家

※逆コースのほうが登りの負担は少なめです。ゲレンデ内の作業道も利用できます。



石子展望台からの眺望



千年杉

(4) 白龍の滝ハイキング…自然の家から白龍の滝まで 4 時間程度

夏には白龍の滝の下の沢で水遊びもができます。

○自然の家→(カッコウ・ヤマガラ・メジロ等のコース)→えぼし駐車場→白龍の滝【往復】

※ゲレンデ内の作業道も利用できます。



銘木五本なら



白龍の滝

(5) 狐が森ハイキング…狐が森経由ハートランドまで 往復3時間30分程度

アップダウンがきついところもあります。途中のブナ林では熊の爪痕が見られます。

○自然の家→狐が森→ハートランド→迂回コース→自然の家 ※往復迂回コース利用可



狐が森



蔵王ハートランド

(6) 野鳥の森トレッキングコース 1～3時間程度

自然の家に隣接する自然豊かな「野鳥の森」を歩きます。鳥のさえずりを聞きながら、さまざまな植物や動物たちを観察できるトレッキングコースです。時間や体力、人数などに合わせて多様なコース設定が可能です。



野鳥の森トレッキングの様子

(7) 舟石トレッキングコース 往復4～5時間

野鳥の森から澄川橋を渡り、舟石までの川沿いのコースです。舟石での記念撮影や昼食などにも最適です。時間や体力、人数などに合わせて多様なコース設定が可能です。



澄川橋



舟石

(8) 沢登り (小阿寺沢・つばの滝沢・澄川等)

自然の家周辺の沢を登る夏限定の活動です。一般のコースと異なり整備されていませんので、詳しくは所員にお尋ねください。また、実施にあたっては引率者全員が下見をしておくことをおすすめします。

○濡れてもよい靴の準備が必要です。サンダル等は流されたり、足を痛めたりすることがあるので適しません。ヘルメット、ライフジャケットは貸し出し可能です。

○豪雨による増水や雷等天候の変化により、実施できない場合があります。



小阿寺沢



つばの滝

(9) 水遊び (澄川) …自然の家から澄川まで徒歩で30分程度

溪流で思いっきり水遊びを楽しむことができます。澄川の清流は真夏でも20度前後の水温です。膝ぐらいから大人の背丈ぐらいの深さの淵がありますので、泳いだり飛び込んだりできます。

○濡れてもよい靴や脱げにくいサンダル等が必要です。水中メガネ等は団体で準備してください。

○豪雨による増水や雷等天候の変化により、実施できない場合があります。



澄川水遊び場での活動の様子

2 登山・ハイキング等の留意点

(1) 服装・持ち物

①服装

- ・服装は、P26 野外活動に適した服装を参考にし、準備してください。
- ・帽子は、頭の怪我や熱中症を防止するため必ず着用してください。

②持ち物

- ・水 : 熱中症や脱水症を防ぐため、登山ではこまめに水分を補給します。コースにもよりますが小学生の場合1人1リットル以上を持たせてください。
- ・タオル : 汗を拭いたり、首元の日焼けや虫が入ったりするのを防ぐために使います。
- ・雨具 : 両手が使え、そで口・足首を覆える、上下が分かれているもの（セパレートタイプ）を準備してください。ポンチョは避けてください。

(2) 実地踏査

事故の回避、児童・生徒の安全確保のために、事前に実地踏査（下見）を行ってください。
団体独自で実地踏査を行う際には、事前に自然の家に連絡をお願いします。
トランシーバーをお貸しします。

(3) 登山支援ボランティア

①登山支援ボランティア

- ・有償ボランティア … 謝金5,000円（ボランティア1人1日につき）
- ・役割 … 当日の登山案内、実地踏査案内、植物や地勢等の説明
※児童・生徒への指導、指示・掌握は団体引率者が行ってください。

②手続き方法

- ・夏型事務手続き資料集にある「登山支援ボランティア依頼申込書（夏型）」（HPよりDL可）に、必要事項を記入し、FAX等で自然の家へ送付してください。（※依頼決定後なるべく早めに）
- ※登山・トレッキングコース、出発地、出発時間、自然の家への立ち寄り時間を必ず記入してください。特に後烏帽子・石子方面の場合は出発地（自然の家・えぼしスキー場駐車場）の記入は必須です。
- ・登山支援ボランティアと調整し、内諾を得てから団体にFAXで連絡します。その際、ボランティアへの連絡先等個人情報は明記できませんので、FAX着信後自然の家にご連絡ください。必要事項をお伝えします。

※登山支援ボランティアへの謝金の領収書は、団体であらかじめご準備ください。

※団体独自の実地踏査（下見）等で登山支援ボランティアを依頼する場合にも、謝金が発生いたします。

(4) ゴンドラ利用 注意：利用は16：00までです！

①利用該当コース

- 後烏帽子・石子方面（上り、下り）、聖山平からの下山（下り）等

②手続き方法

- ※利用を希望する場合には、蔵王自然の家を通して、えぼしリゾートとの調整が必要になります。
蔵王自然の家に御連絡ください。

- ①「ゴンドラ利用証明書（夏型）」を、当日の朝（緊急車両立ち寄りの際）に提出してください。
自然の家所長印を押し、原本（支払い用）とコピー（乗り場用）をお渡しします。
- ②支払い えぼしスキー場管理事務所にて現金でお支払いください。
※金額は、未定です。

※登山支援ボランティアが同行する場合、引率者分としてご負担ください。

3 野外炊飯活動…4時間程度 ※詳しくは野外炊飯の手引きをご覧ください。

- (1) 山小屋・テントに宿泊する団体は、その日の夕食、翌日の朝食は野外炊飯となります。
 宿舎泊の団体でも野外炊飯場に空きがあれば、昼食・夕食で野外炊飯を実施することが可能です。
- (2) 日帰り利用団体は、宿泊団体の野外炊飯活動がなければ利用可能です。また、利用申込みは、利用日の6週間前までです。
- (3) 利用決定後、利用日の1か月前までに必要な書類を提出してください。
- (4) 開始時刻が15:00を過ぎると夜の活動に影響する可能性がありますので、余裕のある日程を組んでください。
- (5) 野外炊飯を行う場合は、「タベのつどい」はありません。



かまどの様子



調理の様子

旧野外炊飯場の様子

→



4 ニジマスつかみ…1時間半～2時間程度 (日帰り利用の場合は要相談)

自然の家近くの沢に放流したニジマスをつかみ、自分でさばき、焼いて食べます。

- 経費 1匹270円(10匹以上から) ※イワナの場合 1匹320円
 - 活動開始時間帯 午前は9:15～10:30、午後は13:15～14:00
 - 実施人数 30人程度。それ以上の団体は、交代制での計画を立ててください。
 - 引率者の役割 「ニジマスさばき」「焼き上がったニジマス番号の呼び出し」「くし洗い」の指導。
- 「ニジマスつかみ」の予約について
- 10匹以上の予約が必要です。
 - 本数の変更は、1週間前までは可能です。
 - 荒天の場合は、キャンプセンターや洗い場を利用して実施します。活動自体のキャンセルはできません。



ニジマス場



炭火焼きの様子

5 試胆会（肝だめし）

闇の中を、ランタンの明かりをたよりにコースを回ります。コース上で仮装した引率者等が子どもたちを脅かすことも可能です。（安全には十分に配慮してください）

ランタン、マネキン人形の頭の設置・回収は団体でお願いします。

A地獄のコース：20分 B死者の声コース：20分 C墓地のコース：20分

○LEDランタンを10個貸し出します。電池は団体で準備してください。

ランタン1個あたり単3型乾電池…3本 → 電池30個必要です。

※複数団体がある場合は、ランタン（単1電池4本使用）になる場合があります。

6 ナイトハイキング…1時間程度

闇の中を懐中電灯を使用して歩きます。フクロウやヨタカ等の夜行性の鳥の鳴き声等が聞こえるかもしれません。音に敏感になりますので、昼とは違う別な森の感じ取り方ができます。

○コースや時間については団体で工夫してください。

○実施前の明るいうちに、コースの下見を必ず行ってください。



7 キャンプファイヤー…1時間半程度

火を囲みながら自然の神秘を肌で感じ、友情・協力の大切さを体験する楽しい営火の祭典。

○キャンプファイヤー場は4カ所あります。

※第1（250人） 第2（150人） 第3（80人） 第4（80人）まで可能。

※第1・2キャンプファイヤー場は、放送施設（ワイヤレスマイク、CD）有り。

○火の神や火の子の衣装はお貸しします。トーチ棒は団体で準備してください。

○井桁組用の薪代は4,000円です。

○井桁は各団体で組んでいただきます。準備のための時間設定・役割分担をしてください。

○終了後は火に放水をし完全に火を消し、翌朝に炭を片付けてください。

注：児童・生徒の入浴時間は18：30から21：30です。キャンプファイヤーを20：30までに終了することをお勧めします。

○引率者は、暗い中での作業や移動となりますので懐中電灯をお持ちください。



キャンプファイヤー第1部の様子



キャンプファイヤー第2部の様子

8 キャンドルファイヤー…1時間半程度

燭台に灯した幻想的なろうそくの火は、大きな感動を与え、生涯の思い出に残ります。天候に左右されないで、キャンプファイヤーが実施できないときにも活用できます。

○キャンドルファイヤーができる場所と活動費（燭台・ろうそく（大））

○火の神や火の子の衣装はお貸しします。

○キャンドルファイヤー用ろうそく（小）1本10円×人数分

※団体が準備いただいても結構です。



キャンドルファイヤー第1部の様子



キャンドルファイヤー（体育館）の様子

※体育館の他に、中央ホールやオリエンテーション室でも実施できます。

9 創作活動

記念に残る作品の制作や荒天時の活動に活用できます。

活動名	主な活動内容
焼き杉	自分で杉板を焼き、金ブラシと雑巾で磨きます。壁にかけるための革ひもを取り付け、顔料マーカー等で絵や文字をかきます。（雨天時のプログラムには不向きです）
こけしの絵付け	白木のこけしに筆と染料を使って絵付けをします。
輪切りの壁かけ	輪切りの板を紙やすりで磨き、壁にかけるための革ひもを取り付けてから顔料マーカー等で絵や文字をかきます。
白木の和ごま	白木の和ごまに自分の好きなデザインで色を塗ったり、絵を描いたりします。できあがったらこまを回して遊びます。
マイスプーン・マイフォーク	切った木の枝にスプーンまたはフォークを差し込みます。木の枝には、絵を描いたり模様を付けたりして、自分だけのスプーン・フォークに仕上げます。 彫刻刀は各自のものを持参してください。



輪切りの壁かけ



マイスプーン・マイフォーク

10 スキー（有料レンタル・日帰り利用不可）

一般的なゲレンデスキーです。

○活動初日は、原則として自然の家のゲレンデで練習します。

2日目以降は、えぼしスキー場で活動できます。詳細は、「利用の手引き」冬型活動のページを参照してください。



体育館の様子（レンタル用スキー）→



えぼしスキー場での
活動の様子 →

11 歩くスキー（有料レンタル・日帰り利用可 ※事前申請が必要です）

かかとが上がる細身のスキー（クロスカンリースキー）です。

○自然の家周辺の森林を巡ります。雪に残された動物の足跡を探しながら、冬の蔵王の自然を堪能できます。

○歩くスキーに慣れるため練習が必要です。自然の家のゲレンデで練習をしてから、コースに出ることをおすすめします。コース等については、所員にご相談ください。



歩くスキーコースでの活動の様子

12 スノーシュートレッキング・雪山散策

(無料レンタル・日帰り利用可)

「スノーシュー」や「わかんじき」で深い雪の上でも沈まずに歩くことができます。

○野鳥の森や歩くスキーコースを散策します。

○スパッツやストックも無料で貸し出します。



スノーシュートレッキングの様子



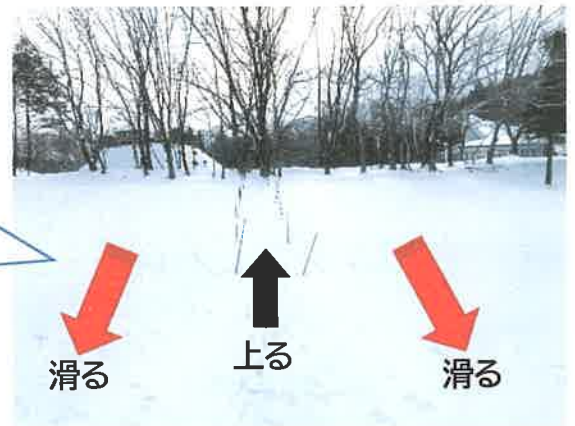
歩くスキーやスノーシュートレッキングコース

13 そりすべり (日帰り利用可)

自然の家のそり滑り場を無料で開放しています。

○貸し出したそりは、自然の家敷地内のみでご利用ください。

○指導者または保護者の責任で安全管理を行ってください。



そり滑り場

14 アニマルトラッキング

「スノーシュー」、「わかんじき」や「歩くスキー」を履いて、ウサギやキツネ等の動物たちがつけた足跡を見つけながら、雪の上を歩きます。



15 スノーキャンドル…制作1時間程度（昼間）、点灯30分程度（夜間）

バケツと移植ベラ等を使って雪を固め、そこに穴を掘って小さなろうそくを入れます。火を灯すと雪のオブジェが照らし出され幻想的な風景が広がります。

○準備物・・・バケツ、移植ベラ、ろうそく、ライター等

※ろうそく（小）1本10円 各団体が準備しても結構です。

○バケツ、移植ベラは貸し出しできますが、数に限りがあります。団体が準備するとスムーズな活動ができます。

○天候、雪質等により実施できない場合があります。特に、風が強い場合は点火できないことがあります。



スノーキャンドルの様子

16 宮城県蔵王野鳥の森自然観察センター「ことりはうす」見学…1時間程度

「ことりはうす」では、野鳥観察をとおりして環境保護の大切さを訴えています。蔵王を起点に、人間と動植物が共存するにはどうしたらいいのか、地球規模で環境を考えるきっかけにすることができます。

○休館日・・・毎週月曜日（休日を除く）、休日の翌日（土日祝日を除く）、12月28日～1月4日

○入館料・・・高校生以下：無料 大学生以上：350円（20名以上の団体：280円）

○自然の家の利用者は、創作活動が50円引きになります。

ただし、事前予約なしでの創作活動はできません。

※「ことりはうす」減免申請について（学校・幼稚園・保育所・児童館）

○手続き

- ・利用があらかじめ分かっている場合は、直接電話で「ことりはうす」に申し込みます。
- ・当日「免除申請書・引率証明書（職印押印、日付未記入）」を「ことりはうす」に提出してください。
- ・雨天時等プログラム変更で「ことりはうす」を見学する場合は、所員にご相談ください。

蔵王少年自然の家の歌

安部辰夫 作詞
曾我道雄 作曲

♩ = 108~112はつらつと

1. たに がわのお と はやしにひび き たき
の しぶきー に にじたつと ころ あおぐやまな
み われらをまねく とも にまなほ う よ
り ーふか く しぜんのちえの ひかりもどめて

The musical score is written in a single treble clef with a key signature of one flat (B-flat) and a 4/4 time signature. It consists of five staves of music. The first staff is a whole rest. The second staff begins with a mezzo-forte (mf) dynamic and includes a crescendo hairpin. The third staff includes a mezzo-piano (mp) dynamic and a crescendo hairpin. The fourth staff includes a forte (f) dynamic and a mezzo-forte (mf) dynamic. The fifth staff includes a mezzo-piano (mp) dynamic and a crescendo hairpin.

一、谷川の音 林にひびき

滝のしぶきに 虹たつところ

仰ぐ山脈 なみ われらを招く

ともにまなぼうより深く

自然の知恵の光求めて

二、緑の丘のかなたに遠く

海の潮の うしほ かがやくところ

力あふれる われらのつどい

ともにすすもう手を組んで

奉仕と愛の心ひとつに

三、かつこうの声 森にこだまし

蔵王の峰に 雲わくところ

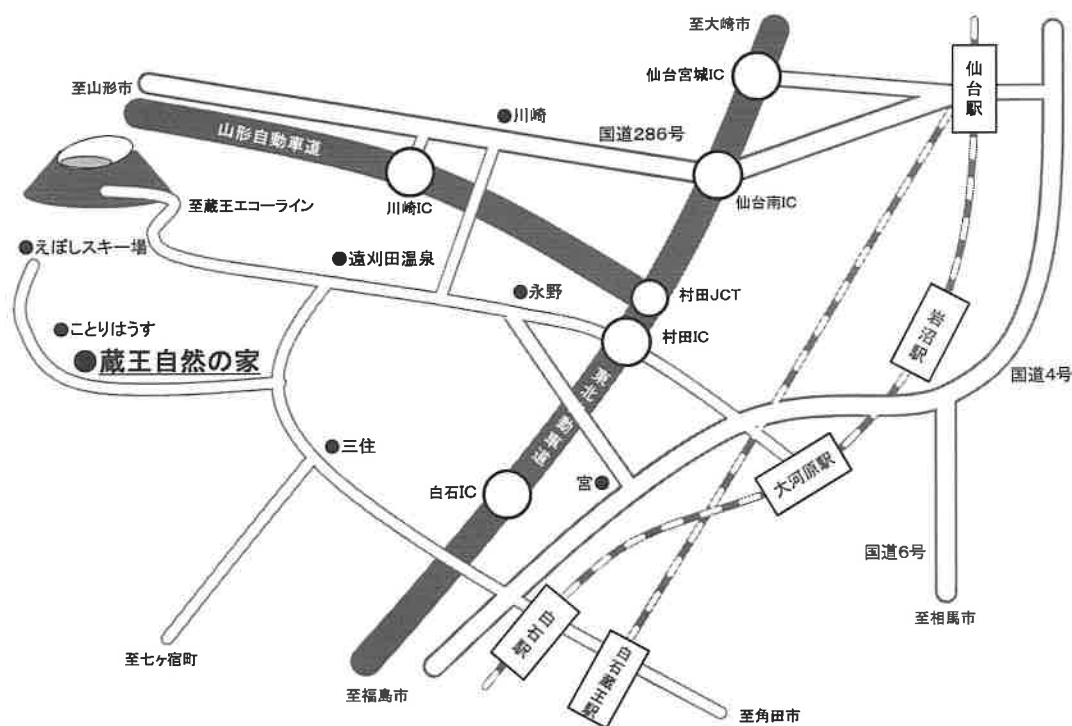
夢はふくらむ われらの胸に

ともにうたおう声高く

希望にみちた理想の歌を



めざすは蔵王の大自然



交通案内

◇ミヤコーバス利用
遠刈田温泉バス停着

◆路線バス

- ・東北本線大河原駅から 約45分
- ・東北本線白石駅から 約40分
- ・東北新幹線白石蔵王駅から 約50分

◆高速バス

- ・仙台駅前から 約60分

※遠刈田温泉バス停からはタクシー等を利用ください。

◇自家用車利用

- ・遠刈田温泉バス停から 約4km
- ・東北自動車道白石ICから 約17km
- ・東北自動車道村田ICから 約20km
- ・仙台駅前から 約50km

所章



全体の形は蔵王の「ぎ」の一文字を形どったもの。
蔵王連峰とお釜、そこから流れる澄川を白抜きし、
バックの青は紺碧の空をあらわしている。

宮城県蔵王自然の家

日本で最初に創設された公立自然の家の一つです

昭和46年開所以来、200万人以上の方に御利用いただいています

おかげさまで、令和3年8月3日に50周年を迎えました

※平成28年8月、利用者200万人突破

〒989-0916 宮城県刈田郡蔵王町遠刈田温泉字上ノ原 155-1

TEL: 0224-34-2101 FAX兼用: 0224-34-2102

E-mail: zao-ukeire@pref.miyagi.lg.jp

HP: <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/zao-syounen/>

FB: <https://www.facebook.com/zao.sizen>

