

利用の手引き

公益財団法人青森県体育協会
岩木青少年スポーツセンター



☆TEL 0172-83-2338

☆FAX 0172-83-2732

☆mail iwaki-sc@aomori-taikyo.or.jp

☆URL www.aomori-taikyo.or.jp



目 次

○ 館内案内図、野外配置図	1
○ 使用上の留意点について	2
○ シーツのしき方、ふとんのたたみ方	3
○ 食事の準備、あとかたづけ	4
○ 野外体験活動一覧	5
○ 屋内体験活動一覧	6
○ 野外炊事	7
○ フィールドワーク	8
○ キャンプファイヤー、キャンドルサービス	9
○ けん玉、津軽こぎん刺し制作	10
○ 焼板工作、プラ板工作	11
○ パークゴルフ、フライングディスク	12
○ ユニホッケー	13
○ 各種貸出用具	14

☆館内案内図☆



- ① 体育館
- ② 宿泊室
- ③ 和室
- ④ 食堂
- ⑤ ロビー
- ⑥ 大浴場
- ⑦ 大研修室
- ⑧ ラグビーロード

☆屋外案内図☆



- ① キャンプ場
- ② 球技場
- ③ 多目的広場
- ④ パークゴルフ場
- ⑤ 遊歩道

使用上の留意点について

※ 館内宿泊

◇ 生活全般について

1. 宿泊室・その他身の回りの整理整頓に心掛け、貴重品の管理に十分気を付けてください。
2. 施設・用具等を使用するときは、職員に届け出、後始末をきちんとしてください。
3. 消灯後は無駄話を避け、他の人の睡眠を妨げないようにしてください。
4. 災害発生時は職員の指示に従ってください。
5. 宿泊棟の非常口は非常時以外には使用しないでください。
6. 館内は禁煙となっております。喫煙の際は所定の場所をご利用ください。

◇ 寝具・清掃について

1. シーツ・枕カバーは職員の指示によりシーツ置場から持って行き、退所日の朝にシーツ置場横のカゴに返却して下さい。
2. 各部屋のゴミは、宿泊棟1階のゴミ箱に燃えるゴミ、燃えないゴミに分別して捨てて下さい。
3. 退所日には、宿泊した部屋の清掃をお願いします。

◇ 入浴について

1. 入浴は各利用団体において決められた時間内に済ませて下さい。
2. 入浴後は洗面器、腰かけを元の位置に戻して下さい。
3. 浴室から出る際は、体をよく拭いてから脱衣室に上がって下さい。

◇ 食事について

1. 食事数及び時間の変更については一食前までに連絡して下さい。但し、10人以上の大幅な変更の場合は、5日前までに連絡して下さい。

※ キャンプ・日帰り

◇ 生活全般について

1. 他の利用者の迷惑にならない様な行動を取りましょう。
2. 炊事場は使用後に清掃し、衛生に努め、節水にご協力下さい。

◇ 清掃について

1. ゴミは燃えるゴミ、燃えないゴミに分別し、所定の場所へ捨てて下さい。

◇ テントの使用について（センターから借用の場合）

1. テントの撤収はテントについた露が無くなってから開始できる日程として下さい。

◇ その他について

1. かまどの移動並びに芝生の上で火を燃やさないで下さい。
2. ゴミ、タバコの吸い殻、空き缶等の投げ捨てはしないで下さい。



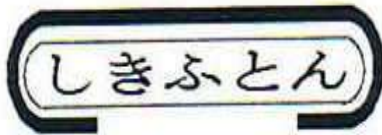
シーツのしき方、ふとんのたたみ方



1 シーツの敷き方



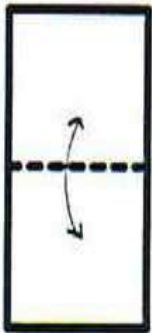
← 枕カバーをかぶせる



シーツでくるむ

2 カケフuton・モーフのたたみ方

1



2



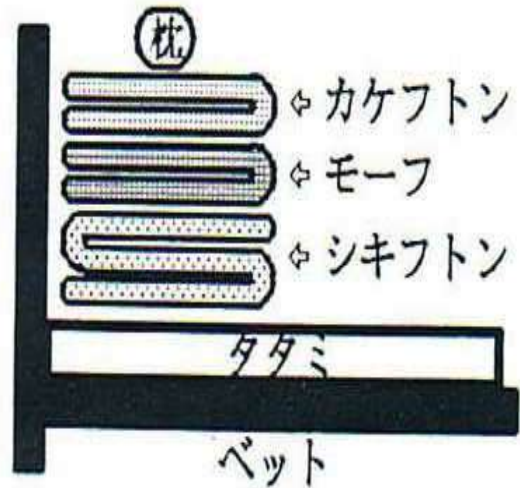
3



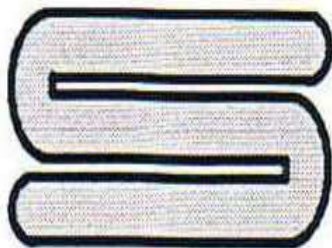
完成



5 寝具の整頓



3 シキフutonのたたみ方



S字型にたたむ

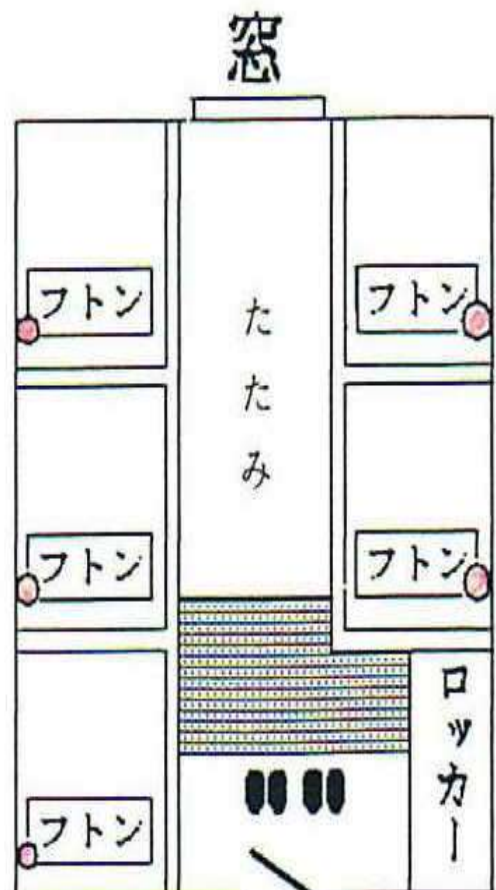
4 四隅の位置



四隅

一か所に集まった4つの隅の部分、6の赤印の位置にあわせる。

6 部屋図・フuton位置



食事の準備

1. 食事係は食事時間の10分～15分前に集合し、準備にとりかかりましょう。
2. 準備にとりかかる前に、必ず手を洗いましょう。
3. ご飯・みそ汁を食事係が席に配り、準備が出来たらみんなを中に入れましょう。
4. 出来るだけ残さずにたくさん食べましょう。

いただきます



◆◆◆◆ みんなで楽しい食事にしましょう ◆◆◆◆

食事の後片付け

1. 食器は、各テーブル3～4人分くらいをまとめて返しましょう。
2. 食器返納口に、はし入れ・残飯入れが用意されていますので、分けて入れましょう。
3. テーブルをふき、イスを整とんしましょう。
4. 床に落ちているゴミを拾い、床の汚れはきれいに掃除しましょう。

ごちそうさまでした





野外体験活動一覧



○フィールドワーク（2時間）

班（チーム）毎に分かれて歩きながら、制限時間内にセンター周辺15ヶ所のチェックポイントを探し、問題を答えて得点を競う

○トーチ棒製作（1時間）

キャンプファイヤー時に使用するトーチ棒の製作

○ノルディック・ウォーク体験（2時間）

ポールを使用してのウォーキング体験
公認資格のある職員が指導します

○キャンプファイヤー（2時間）

火を囲み仲間意識を深める

○野外炊事（2時間）

350mlの空き缶を使っての缶炊飯
カレー、シチュー、豚汁、バラ焼き

○ニュースポーツ体験（各1時間）

パークゴルフ
フライングディスク（フリスビー）
ユニホッケー（野外でも可）

※()内の活動時間はあくまでも目安であり、人数により変動があります。



屋内体験活動一覧



○制作活動（各1時間30分～）

ケン玉（組み立て、色付け）
プラ版（キーホルダー作成）
こぎん刺し（コースター等作成）
焼き板（焼いて色付け）※野外で実施

○スポーツ活動（1時間）

バスケットボール
バレーボール
バドミントン
ドッチボール
※各種用具は無料で貸出ます

○レクリエーション（1時間～）

インドアゲームズ
ニューゲーム

○キャンドルサービス（2時間）

ろうそくを囲み仲間意識を深める
雨天時のキャンプファイヤー代替プログラム。

※()内の活動時間はあくまでも目安であり、人数により変動があります。



野外炊事



1. 炊事場概要

第1炊事場	蛇 □ かまど (屋根付き) (屋根なし)	10ヶ所 16ヶ所 20ヶ所	□ 計 36ヶ所
第2炊事場	蛇 □ かまど (屋根付き) (屋根なし)	8ヶ所 10ヶ所 20ヶ所	□ 計 30ヶ所
第3炊事場	蛇 □ かまど (屋根なし)	9ヶ所 23ヶ所	
合計	蛇 □ かまど	27ヶ所 89ヶ所	

2. センターで準備できるもの

- ・ 炊事用薪 1束 370円
- ・ 炭 (6kg) 1箱 時価
- ・ 各種炊事用具 ※P14参照



3. その他

- ・ 炊事用薪の使用目安として、6~7名で作る場合は1束の半分程度で間に合います。
- ・ 未使用の薪は料金を差し引いて計算いたします。(紐のほどけてないものに限り)





フィールドワーク



1. 競技方法

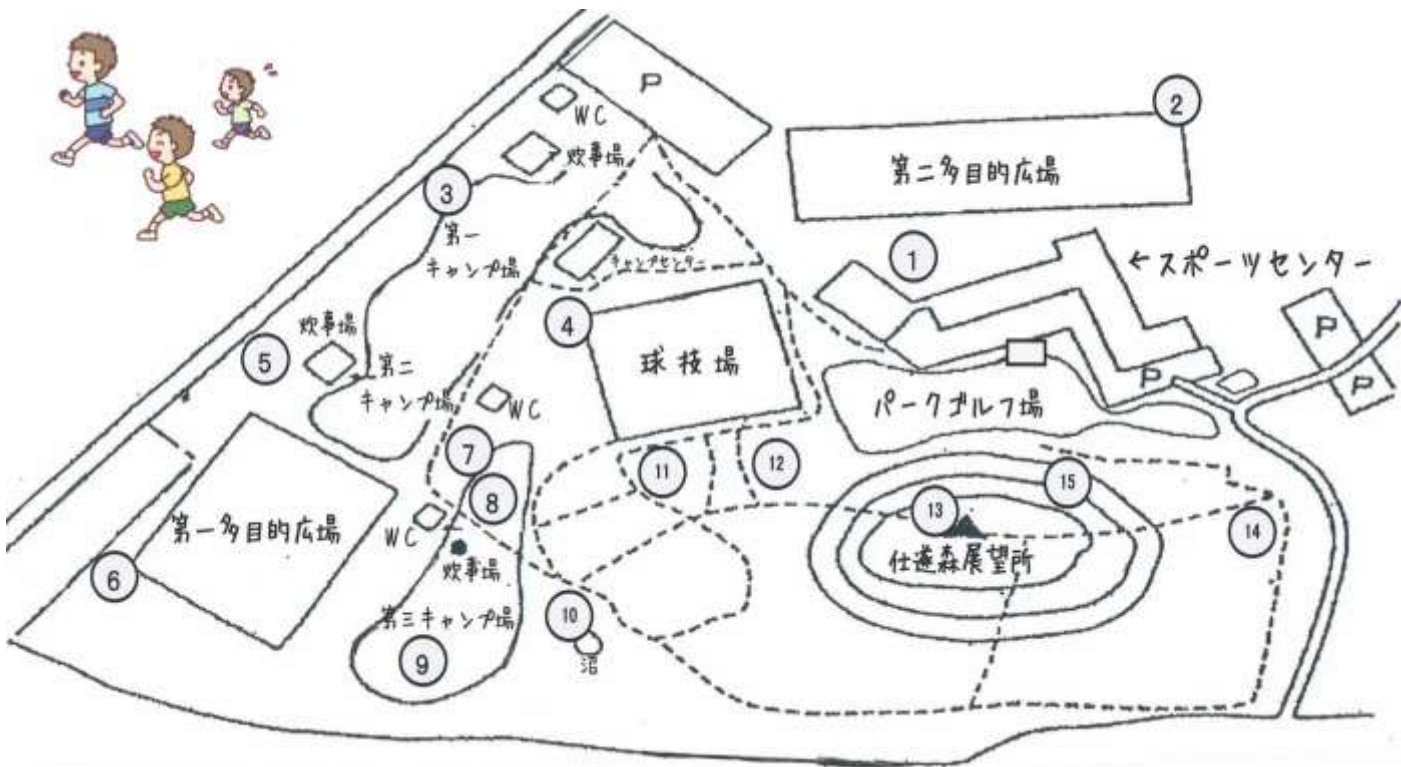
- ・ポストは全部で15ヶ所あり、どこから攻略しても自由です。
- ・各ポストにはクイズがあり、正解と思われる答えを用紙に記入します。
- ・チェック記入欄には、ポストを通過したという確認のため、各ポストに書かれている文字を記入します。その文字を組み合わせると、ある文になります。

2. その他

- ・ 所用時間は約2時間です。(ルール説明・答えわせ)
- ・ グループに1枚、地図入りの解答記入用紙をお渡しします。
- ・ 班で1つずつ、ペンと時計を持参下さい。



フィールドワーク地図





キャンプファイヤー



1. 活動概要

営火を囲みながら、各団体で目的に応じた内容を工夫しながら集う。

2. センターで準備できるもの

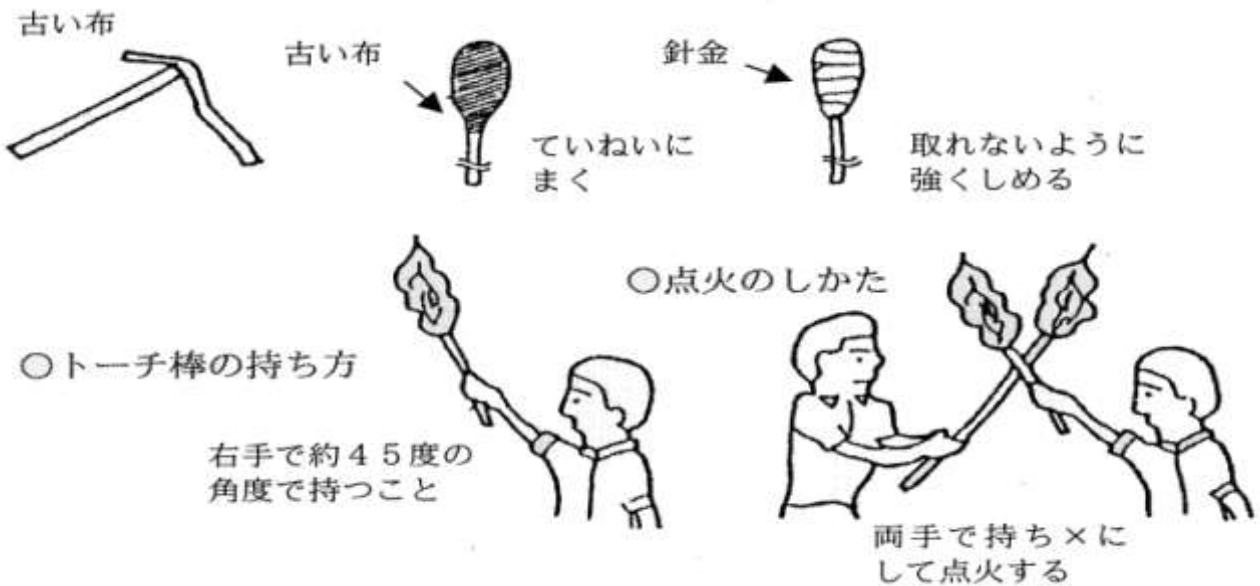
・キャンプファイヤー薪	1組	5,400円
・トーチ棒（針金付）	1本	60円
・灯油		時 価
・ラジカセ（CD・カセット）		無 料
・ワイヤレスマイク		無 料
・投光器		無 料
・女神、営火長の衣装		無 料



3. トーチ棒製作手順

- ① 棒の先端約15cm程に古い布切れ（タオルなど綿のものが最適）を巻く。
- ② 布切れが落ちないように布切れの根元を針金で固定してから強く巻いていく。

※古い布（ハンドタオルくらいのもの）を事前に用意してください。



キャンドルサービス



1. 活動概要

ろうソクの火を囲みながら、各団体で目的に応じて内容を工夫しながら集う。

2. センターで準備できるもの

・ろうソク（大）	1本	50円
（小）	1本	10円



○ けん玉制作

1. 内 容 けん玉作りを体験することで、子ども達の独創性を育みます。
2. 制作 時間 1時間30分～
3. 対象者・人数 小学生以上（10名以上から）
4. 制作 経費 430円
5. 制作指導者 岩木青少年スポーツセンター職員
6. 制作 手順 糸を玉の小さな穴に通し、糸の先を結び、抜けないようにする。もう一方の糸の先をケン先の小さな穴に通し、糸の先を結びます。ケン皿の穴の太いほうからケン先を入れ、強く押し入れます。絵付けをしたら出来上がり。



○ 津軽こぎん刺し制作

1. 制作 時間 1時間30分～
2. 対象者・人数 小学生高学年以上（10名以上から）
3. 制作 経費 430円
4. 制作指導者 岩木かぢらず会
5. 制作 手順 ①右から左へ向かって、織糸と織糸の間に針を入れていきます。
②布目をすくい絵柄の端まで進みます(刺し始めの糸を5～6cm残す)
(段と段のあいだは糸にゆとりを持たせる)
③表にひびかぬよう2～3針、刺しもどして糸を切る



○ 焼板工作

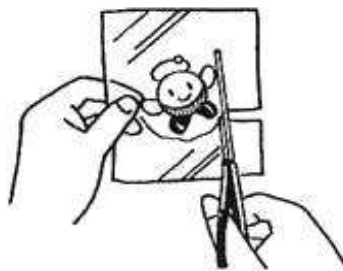
1. 制作 時間 1時間30分～
2. 対象者・人数 小学生高学年以上（10名以上から）
3. 制作 経費 430円
4. 制作指導者 岩木青少年スポーツセンター職員
5. 準備する物 軍手・エプロン



6. 制作 手順 ①薪を使い、かまどに火をつけます。
②板をかまどに入れ、焼き具合を見ながら、全体を均等に焼きます。
③火バサミを使って板を取り出し、地面に置いて冷まします。
④板をタワシでこすり、すすを全部落とします。
⑤乾いたタオルを使って板を拭きます。
⑥ひもを通す穴をあけます。
⑦塗料を使ってイラストや文字を描き、ひもを取り付けたら出来上がり。

○ プラ板工作

1. 制作 時間 1時間30分～
2. 対象者・人数 小学生以上（10名以上から）
3. 制作 経費 430円
4. 制作指導者 岩木青少年スポーツセンター職員
5. 制作 手順



- ① マーカーで文字やイラストを描きます。
- ②ハサミを使い好みの形に切ります。
- ③キーホルダーを通す穴を開けます。
- ④トースターで、プラ板が縮み、平らになるまで熱します。
- ⑤プラ版を取り出し、平らな台の上で、板（厚い雑誌でもOK）などで挟み、プラ板のゆがみがなくなるように押さえつけ（およそ3～5秒くらい）まっすぐになったら出来上がり。



パークゴルフ

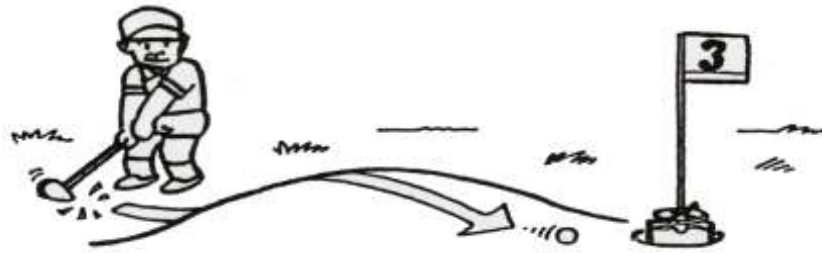


1. ゲームの特徴

- ・子供からお年寄りまで誰でも、クラブ1本とボール1個でプレイを楽しむことができる簡単なスポーツです。
- ・緑の芝生の上で、太陽をいっぱい浴びながら、快音を残してボールを打ち、打数を競い合う、楽しく遊べる健康的なスポーツです。

2. ゲームのルール

- ・プレイヤーは打球が有利になるように動かす、またはコースを自分に有利になるよう改善した場合は2打加算となります。(ただし、小石・枯れ葉・紙などは動かしても良い)
- ・打球が他人のボールに当たったときは、自分のボールはそのまま、他人のボールはもとの位置に戻します。
- ・他人のボールがプレイの妨げになると思われる場合は、同意を得てから、ボール後方にマークを置き、取り除くことができます。
- ・ボールがOBに入ってしまった場合、2打加算となり、入った位置よりカップに近寄らず、2クラブの範囲内に移動して打つことができます。(樹木や障害物で打てない場合も同じ)



フライングディスク



元々フリスビーと呼ばれていましたが、登録商標の関係からフライングディスクと改めました。

1. 種目

現在10の種目がありますが、その中から簡単にプレイできる2種目を紹介します。

(1) ディスクゴルフ

ゲームの進行はゴルフとだいたい同じで、ボールの代わりにディスクを使って、バスケット型の専用ゴールに投げ入れるまでの投数の少なさを競います。

(2) ディスタンス

遠投競技で、その飛距離を競います。





ノルディック・ウォーク



1. 1997年にフィンランドでポール（ストック）を使ったウォーキング手法を「ノルディック・ウォーク」と呼ぶことを提案されました。
2. 2本のポールを持つことにより全身の90%にあたる筋肉を活動させるので、通常のウォーキングと比較してカロリー消費率が20~30%もアップするとされています。
3. 膝や腰を守りながら続けられる有酸素運動で、運動不足解消はもちろん、メタボ予防にも適した運動といえます。
4. 実施の際には、全日本ノルディック・ウォーク公認指導員の資格を持つ当センター職員が指導にあたります。



ユニホッケー



ユニホッケーとは、ホッケー形式のゲームを簡易化したものでボールやスティックを軽いプラスチックで作成し、極力危険を排除するようにルールも工夫されているので、幅広い年齢層の人々が楽しめるスポーツです。

1. ゲームの特徴・ルール

(1) ゲームの進め方

- ・プレイヤーはコートに入ります。（ゴールキーパーは設けません）
- ・各チームの代表1人がセンターサークル内に入り、フェイスオフを行い開始する。
- ・フェイスオフとは、自陣を背に、センターライン中央に置かれたボールからブレードを各30cm離し、床の上につけ、レフリーの合図で行う。
- ・ボールがゴールポスト内を横切ると得点になります。ゴールが動いてしまった時は、レフリーの判断によりボールがゴールポストのあったと思われる間を通過した場合、得点になります。
- ・ゴールがなされた後および後半戦開始時にもフェイスオフを行う。
- ・反則をした場合は相手チームがレフリーの示した位置からボールを打つ事ができる。



各種貸出用具



スポーツ用具	
バスケットボール	1コート ボール
バレーボール	2コート ボール
バドミントン	3コート ラケット、シャトル
サッカー	ボール
ソフトバレー	ボール
卓球	8台 ラケット、ボール
ソフトボール	1セット
綱引き	1本
ノルディック ポール	60組

ニュースポーツ用具等	
グランドゴルフ	8セット
パークゴルフ	大人、子供用
フライングディスク	バスケット7台 ディスク
ユニホッケー	2セット
ドッチビー	2枚
ティーボール	1式
ターゲットボール	1式
バルバレー	1個
長縄	3本
インディアカ	2個
輪投げ	2セット
得点板	3台
ゼッケン	4色10枚
ホイッスル	5本

その他	
テント	45張
集会用テント	5張
ワイヤスマイク (マイク2本)	3台
ラジカセ (CD、カセット)	2台
懐中電灯	3台
電気ドラム	3台
投光器	2台
移動式视听ボード	2台
プロジェクター、スクリーン	1台
女神の衣装	9着
蜀台 (43本)	2台
蜀台 (36本)	1台
蜀台 (32本)	1台
蜀台 (30本)	1台

炊事用具	
なべ (50人用)	4個
なべ (10人用)	30個
包丁	50丁
まな板	30枚
ざる (大)	7個
ざる (小)	30個
ボール	30個
おたま	50本
しゃもじ	30本
バーベキュー用ドラム	6台
鉄板	30枚