

令和6年度版

高知県立青少年センター 学校支援事業  
～ 小中なかまづくり合宿 パンフレット ～



高知県立青少年センター

〒781-5232

高知県香南市野市町西野303-1

Tel (0887) 56-0621

FAX (0887) 56-0622

E-Mail 310405@ken.pref.kochi.lg.jp

URL <https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310405/>



## 小中なかまづくり合宿について

当センターでは、中学1年生や小学5年生で多く実施されている「なかまづくり合宿」受入れを行っています。「なかまづくり合宿」では、学校で計画してくる活動と併せて、センターの活動プログラムを取り入れて実施することもできます。

事前に学校の担当者と研修相談（センターとの打合せ）を行い、各校における「なかまづくり合宿」の目的・目標に応じた活動内容や時間設定等の日程を決めていきます。

合宿・宿泊体験学習を検討される場合は、青少年センターへお問合せください。

## 利用手続について

- ① 予約の受付 … 実施日の1年前（前年の同月）から予約を受付けています。
- ② 研修相談 … 実施日の1カ月前頃までに打合せにお越しください。  
活動内容や時間設定等の日程を決めていきます。
- ③ 申請書類の提出 … 実施日の3週間前までに利用許可申請書や食事申込書等の必要な書類を提出してください。
- ④ 実施（当日） … センターに到着したら、最初に本館事務室で手続を済ませてください。

## 利用料金について



### ○宿泊料（1泊）

- ・小・中学生 330円
- ・25歳未満の先生 550円
- ・25歳以上の先生 990円

### ○食事代

- ・朝食 460円
- ・昼食 510円
- ・夕食 620円
- ・野外炊飯 メニューによって金額が異なります。（ホームページ参照）

例) カレーライス 450円  
肉まん・ラーメン 510円

### ○その他

- ・体育館（大アリーナ・小アリーナ）を利用する場合は、照明代が別途必要です。
- ・センターの活動プログラムの中には、材料代等が必要な活動があります。

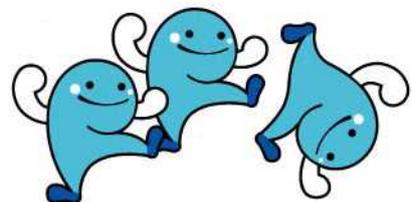
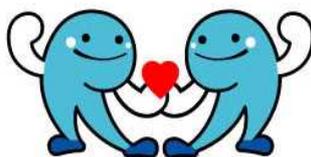
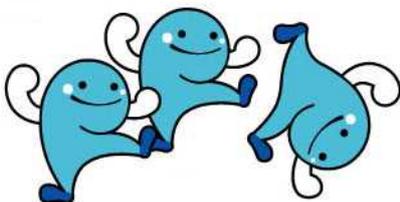
### 【小・中学生一人あたりの負担料金（例）】

※1泊4食利用の場合（1日目 昼・夕、2日目 朝・昼）

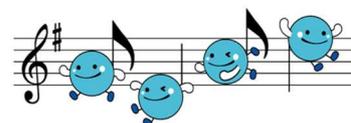
・宿泊料 330円 食事代 2,100円 計 2,430円

○野外炊飯を実施する場合は、食事代が変わります。

○材料費が必要な活動を行う場合は、別途料金が必要です。



# 合宿スケジュール（例）



センターで合宿を行う場合のスケジュールの一例です。日程を計画する際の参考にしてください。

1日目		2日目	
時間	活動など	時間	活動など
9:30	センター到着	6:30	起床
~9:50	入所式	7:00	朝の集い（学校裁量）
	オリエンテーション	7:40	朝食
10:00	活動①（約2時間）	~8:40	宿泊棟から荷物移動
~11:50	（心の冒険プログラムなど）		
12:00	昼食	8:40	~9:00
~13:00		9:00	活動④（約1時間）
13:00	活動②（約3時間）	~10:00	（ひらめき体験教室など）
~16:00	（のいち歴史探訪・タグラグビー教室など）	10:00	野外炊飯（約3時間）
16:00	宿泊棟へ荷物移動	~13:00	
~17:30	ベッドメイキング・休憩	13:00	振り返り
17:30	夕食	~13:30	
~18:30		13:40	退所式
18:30	活動③（約1時間半）	~14:00	
~20:00	（キャンドルの集い・学習タイムなど）	14:00	センター出発
20:00	入浴		
~21:30			
21:30	就寝準備		
~22:00	消灯・就寝（全館消灯 22:30）		



児童・生徒のお互いのコミュニケーションや関わり  
あいを大切にしながら、いろいろな活動を通して  
「仲間づくり」や「友情」を深めましょう。

## 活動プログラムについて

センターの活動プログラムを紹介します。活動を検討される際に参考にしてください。

No.	プログラム名	活動内容	所要時間
《仲間づくり活動》			
1	心の冒険プログラム	PA系・課題解決ゲームを通して、人とのかかわり合いを経験します。	1時間半 ～2時間
2	ひらめき体験教室	班の仲間と協力しながらいろいろなナゾに挑戦します。	1時間 ～1時間半
3	キャンドルのつどい	ろうそくの火を見つめながら、厳かな気持ちで一日を振り返ります。学校で作ってきたスタンプを皆で楽しみます。	1時間 ～1時間半
《屋外活動》			
4	野外炊飯	みんなの協力と役割分担により友情の詰まった食事をつくります。	3時間
5	のいち歴史探訪	目的地までの時間や、課題解決によって得られる得点を目指して、作戦を立て、役割分担をしながらセンター周辺の史跡巡りを行います。	2時間半 ～3時間
6	ポイントオリエンテーリング	センター敷地内に設定されたチェックポイントを探し、そこで与えられる課題をグループで協力してクリアしていきます。雨天時は館内にチェックポイントを設定して実施することも可能です。	1時間半
《創作活動》			
7	バードカービング	講師を招き、ナイフを使って木の枝から一人が1羽の小鳥を彫りだしていきます。完成した小鳥を全員が紹介し、作品を通して他者理解を深めることができます。 ※材料費が一人あたり500円必要です。	2時間
《スポーツ的活動》			
8	タグラグビー教室	講師を招き、タグラグビーを体験します。タックルの代わりに腰につけたタグを取り合う方式で行うラグビーで、誰もが安全に楽しむことができ、仲間づくり活動にもむいています。	3時間
9	チームC1（ヒップホップダンス）	講師を招き、現代的なリズムのダンスで自己開示するとともに友だちの良さや違いを認め、仲間とともに1つのものを作る一体感を味わいます。	2時間
10	スナッグゴルフ	テニスボールのような素材のボールを使い、専用のゴールにスナッグ（ひっつける）する簡易版のゴルフです。	1時間半 ～2時間
11	フライングディスクゴルフ	ゴルフボールのかわりにディスクを投げ、専用のゴールに何投で入れられるかを競うスポーツです。	1時間半 ～2時間
《なかまづくり講座》			
12	「まるっと生きる・コミュニケーション」講座	心理学からのアプローチで、他者とのつながるコミュニケーションスキルを向上させる体験型講座です。 (プログラム例) ※学級の状況に応じて内容を相談できます。 ・自分の気持ちを言葉で表現できる力をつけよう(コミュニケーションスキル) ・自分の感情を受容しコントロールできる力をつけよう(認知行動療法) ・怒りをコントロールできる力をつけよう(アンガーマネジメント)	1時間半 ～2時間

※7・8・9・12の活動は、講師との日程調整が必要なため、実施できない場合があります。

活動については、当センターの活動プログラム以外にも、学校裁量でレクリエーションなども実施できます。

例)・大縄跳び(センターには約20mの大縄が5本あり、利用できます。)

・スマホ防犯教室、人権ワークショップなど

(学校で講師を招いていただき、さまざまな講演や研修を実施することができます。)

