

利用団体用

利 用 の 手 引 き



独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立乗鞍青少年交流の家

令和7年11月 改定

I 利用について p. 2-6

- 1. 利用できる条件・予約と経費…………… 2
- 2. 利用手続きから退所まで…………… 4
- 3. 施設・設備一覧表…………… 6

II 生活について p. 7-14

- 生活の目標…………… 7
- 1. 標準的な生活時間帯…………… 7
- 2. 宿泊室の生活…………… 7
- 3. 食 事…………… 7
- 4. 入 浴…………… 7
- 5. 清 掃…………… 8
- 6. 貴重品の管理…………… 8
- 7. 喫煙・飲食…………… 8
- 8. 携 行 品…………… 8
- 9. 退所時の整理整頓の要点(退所確認) …… 8
- 10. 健 康 管 理…………… 9
- 11. 緊急時の対応…………… 9
- 12. 清 掃 要 領…………… 10
- 13. そ の 他…………… 11
- 館内配置図及び清掃分担表…………… 12
- 宿泊室表…………… 13
- ご案内…………… 14

III 活動について p. 15-

- 1. 活動プログラム作成に当たって…… 15
- ① プログラム作成上の基本的事項 …… 15
- ② 事前打合せ及びプログラム相談 …… 15
- ③ 研修活動への協力 …… 15

④ 資 料 等 …… 15

- 2. 活動プログラム…………… 16
- ① 野外活動…………… 16
- ア. 丸黒山登山…………… 16
- イ. ハイキング…………… 16
- ウ. ウォークラリー (旧オリエンテーリング) …… 17
- エ. 野 外 炊 事…………… 17
- オ. 自 然 観 察…………… 18
- ② スポーツ活動…………… 18
- ③ 雪を利用した活動…………… 19
- ア. スキー・スノーボード…………… 19
- イ. 雪 上 活 動…………… 20
- ④ 交流・交歓を深める活動…………… 20
- ア. キャンドルのつどい…………… 20
- イ. ファイヤーのつどい…………… 21
- ⑤ 視聴覚教材による活動…………… 21
- ⑥ 創作活動(クラフト)…………… 22
- ⑦ 団体貸し切りのバスによる活動 …… 23
- ⑧ キャンプ…………… 23
- 活動プログラム別の実施可能期間…………… 25
- 広域道路交通案内…………… 26
- 関係機関等の電話番号…………… 27

I 利用について

1. 利用できる条件・予約と経費

1) 利用できる団体

研修目的を持った団体で、自主的な活動計画を立てた、青少年、学校、育成会、子ども会、青少年教育指導者、クラブ・サークル、地域の各種学級・講座、企業、家族などが利用できます。

青少年交流の家では、自主性や社会性を育むなどの教育効果をねらっておこなわれる、次のような活動や約束がありますので、活動計画に含めてください。

○入所オリエンテーション ○標準生活時間 ○つどいの時間（朝・夕）

○ベッドメイキング ○清掃 ○退所点検 など

なお、入退所時間は、原則として 9 時から 16 時の間でお願いします。

以下の活動を行わないこと

- ・特定の政党を支持し、又はこれに反対するための政治教育その他の政治的活動をするための利用
- ・特定の宗教を支持し、又はこれに反対するための宗教教育その他の宗教的活動をするための利用

2) 利用の申込み

・当年度の予約申込み

電話受付 事業推進係 0577-31-1013 時間 8 時 30 分～17 時 15 分（年末年始を除く）

※予約申込み後、原則として利用予定日の 2 か月前月末までに所定の利用申込書を提出してください。

・翌年度の予約申込み①（学校・教育委員会・前年度利用の青少年団体等）

青少年交流の家から予約申込書を送付	予約申込書提出	期日の調整	受入可否の通知
前年 5 月	前年 6 月初旬	前年 7 月	前年 8 月下旬

・翌年度の予約申込み②（上記①以外）

上記①の予約申込み終了後、8 月下旬から翌年度の申込みを電話等で受け付けます。

3) 利用できない日 施設・設備の整備の日、休館日（ホームページ参照）及び年末年始（12 月 28 日～1 月 4 日）

4) 利用にかかわる経費 （令和 6 年 4 月 1 日～）

◆施設使用料（シーツ代込み）

対象	館内泊	テント泊	
		青少年団体	一般団体
幼児(年少未満)	0円/泊	0円/泊	0円/泊
幼児(年少～年長)	300円/泊	300円/泊	300円/泊
子ども(小学生～高校生)	600円/泊		
大学生	1,200円/泊	600円/泊	600円/泊
大人(18 歳以上)	2,500円/泊		1,200円/泊

◆食堂料金表

区分	朝食	昼食	夕食	合計
時間	7:40～9:00	11:50～13:20	17:20～19:00	
4 歳以上小学生未満	510 円	540 円	640 円	1,690 円
小学生	600 円	650 円	770 円	2,020 円
中学生以上	720 円	760 円	900 円	2,380 円

- ・おにぎり弁当（受渡 7:00～12:00）・・・3 個入り 770 円 2 個入り 640 円 ※50 個以上から注文可
のり弁当・・・900 円 ハンバーグ弁当・・・920 円（受渡 7:00～12:00）※50 個以上から注文可
- ・パン弁当 A・B（受渡 7:00 または前日）・・ A 770 円・B 550 円
単品メニュー（パン 240 円・紙パックジュース 160 円）
- ・食事提供数は 10 食以上、30 食に満たない場合は、バイキングでの提供ではなく盛付け等の提供になります。

——食堂食または、食数変更のキャンセルについて——

1. 食堂食及び野外炊事用食材

利用日の初日の 2 日前 15 時以降～当日のキャンセル・数量変更：100%

利用日の初日の 3 日前 15 時以降～2 日前 15 時前までのキャンセル・数量変更：50%

2. 弁当

利用の初日の 7 日前の 15 時以降～当日のキャンセル・数量変更：100%

※上記 1 の数量変更については、各食あたり 20 食以上の数量の減がキャンセル料徴収の対象となります。上記 2 の数量変更は各食あたり 1 食の数量の減からキャンセル料徴収の対象となります。

※上記のキャンセル期限を過ぎてからの利用日程の短縮や、別日程への変更に伴うキャンセルについてもキャンセル料徴収の対象となります。

※天災等、利用者様に責任のない不可抗力によるキャンセルはキャンセル料徴収の対象外です。

◆野外炊事 ……………4 歳以上小学生未満 640 円

小学生以上 780 円

（実施可能期間・5 月下旬～10 月中旬）

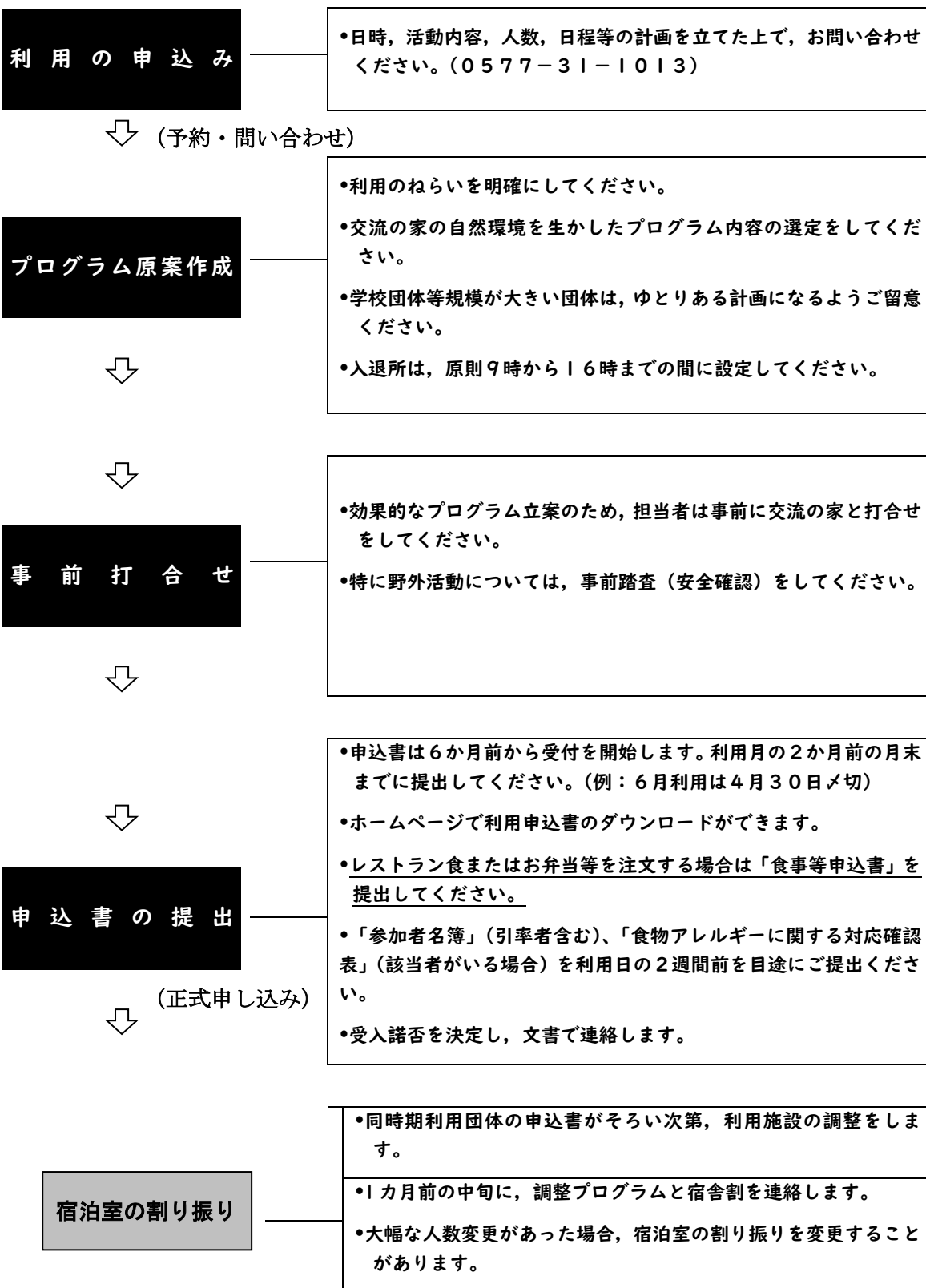
5) 施設使用料及び特定研修活動実施経費の支払い方法

- ・現金支払い（現金の取り扱いは、サービス棟 3 階の食堂事務室）
- ・銀行振込み
- ・コンビニ支払い（利用可能な電子決済サービスは PayPay, LINEPay, auPay, PayB, 楽天銀行コンビニ支払サービス）

※食事代その他の経費の支払いは、食堂事務室（電話 0577-31-1007）と相談してください。

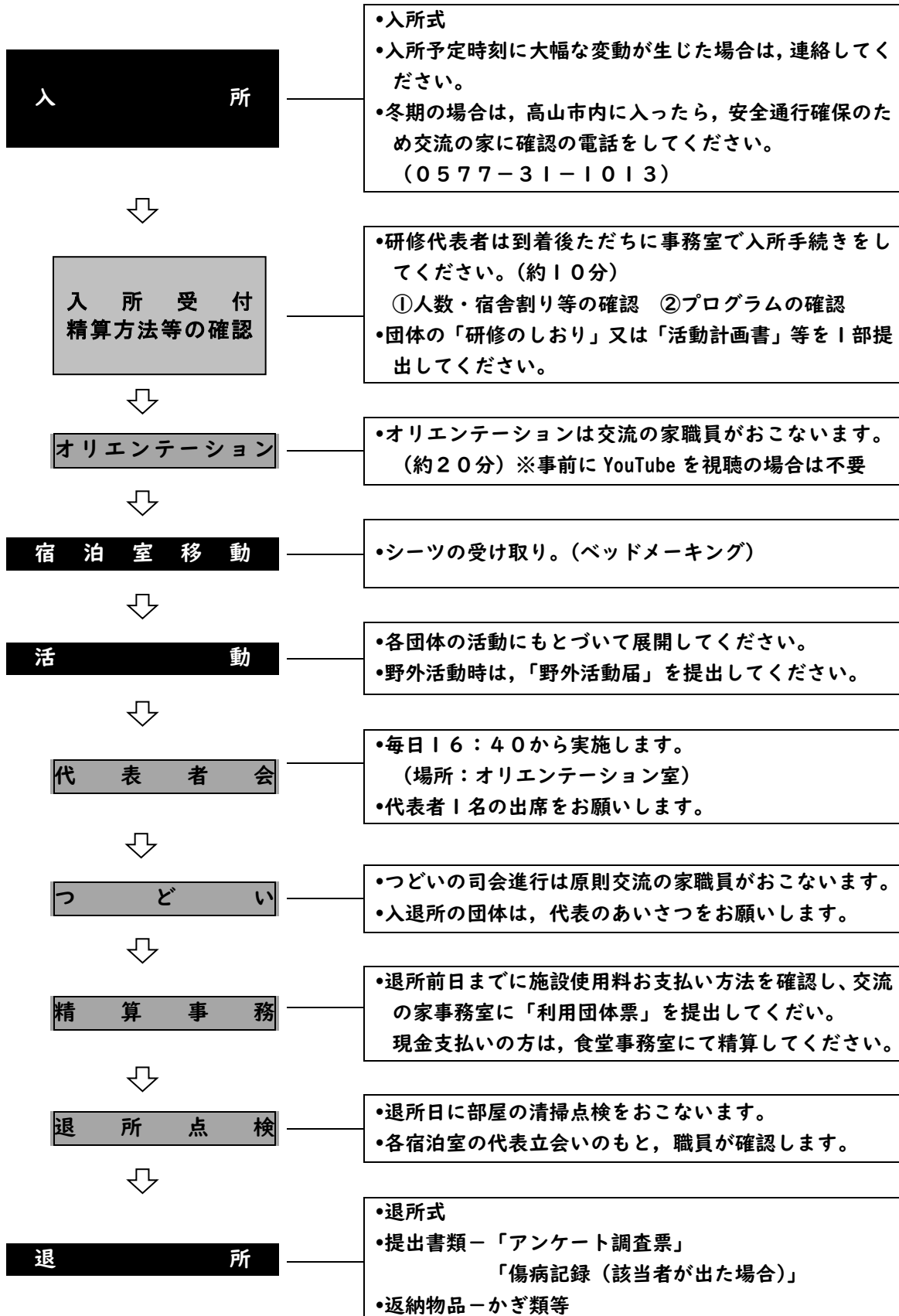
2. 利用手続きから退所まで

1) 利用の手続き



* 食数の変更については，P3 の変更期限に留意の上，交流の家事業推進室へ連絡してください。

2) 入所から退所まで



3. 施設・設備一覧表

名称			定員			設備・備品							
研 修 棟	1 研	126	プラズマディスプレイHDMI 対応なし			体 育 館	縦 35m×横 28m	1,100 m ² ・放送設備（CD・カセット・ワイヤレスマイク） クライミングウォール スクリーン・電子オルガン・電子ピアノ					
			机 3 人用（42） プロジェクター及びプラズマディスプレイ（DVD・VD）・放送設備										
			2 研	72	机 3 人用（24） プラズマディスプレイ（DVD・VD）				講 堂	450	椅子 450・プロジェクター・放送設備（カセット・CD・DVD・VHS・MD・ワイヤレスマイク）・ピアノ		
					机 4 人用（4）・3 人用（8） プラズマディスプレイ（DVD・VD）								
			3・4・5 研	40	机 3 人用（24） プラズマディスプレイ（DVD・VD）				ボランティア棟	20	語らいルーム・身障者対応洋室等		
					机 3 人用（18） プラズマディスプレイ（DVD・VD）								
			6 研	72	座卓 16（3×16）・30 畳				ス ポー ツ 活 動				
					座卓 24（3×24）・54 畳								
			7 研	54	12 畳				体 育 館		バレーボールコート バスケットボールコート バドミントンコート ハンドボールゴール 卓球台（2） クライミングウォール 公認レスリングマット 各種トレーニング機器 フットサルゴール		
					机 4 人用（6）・3 人用（6）								
オリエンテーション室			120	椅子 120 机 3 人用（28） プラズマディスプレイ（DVD）			グラウンド						
サービス棟							縦 130m×横 65m						
円卓学習室			20	テーブル 3・椅子 20			陸上競技 （高地トレーニングウッドチップコース等）						
暖 炉 の 間			30				グラウンドゴルフ						
食 堂			284	テーブル 52・椅子 284			野外活動						
喫茶談話室			80	テーブル 15・椅子 60・畳 15 畳			白 樺 営 火 場 やまづみ営火場						
環境学習室			約 50	地形模型等			照明・ワイヤレスマイク（各 2 本）・放送設備（CD・MD・カセット）※白樺はポータブル・ファイヤーベース・水道設備						
静 思 堂				35 畳			乗鞍青少年交流の家 周 辺						
控 の 間				28 畳									
宿 泊 棟													
1 階			174	ベッド 120 人・布団 54 人									
2 階			96	ベッド 80 人・布団 16 人									
3 階			184	ベッド 160 人・布団 24 人									
リーダー室			11 室	和室 22 人									
本部室			3 室										
浴室			2 室	各 50～60 人									
談話ホール				60 畳，ソファールーム									
※ブルーレイディスク・地上デジタル放送を録画したものは、備え付けの設備では使用できません。						貸出物品							
						カプラ・ドミノ・デジタルタイマー（試合用） 双眼鏡・星座早見盤・ケーブル類 プロジェクター・CDデッキ・ポータブルワイヤレスマイク スノーシュー・輪かんじき・オーバーシューズ キャンドルサービス燭台・衣装・キーボード 等 ※グラウンド・体育館の物品に関する詳細は p. 18 参照。							

※ブルーレイディスク・地上デジタル放送を録画したものは、備え付けの設備では使用できません。

Ⅱ 生活について

みなさんが快適にお過ごしいただけるよう、生活のマナーを守りましょう。

生活の目標

- 規律ある生活をしよう → 5分前行動で生活をしましょう。
 すすんで友と語ろう → 明るくあいさつをかわしましょう。
 美しい環境をつくろう → 「来た時よりも美しく」の気持ちできれいにしましょう。

Ⅰ 標準的な生活時間帯

6:30		7:15		7:40		9:00		11:50		13:20		16:40		17:20		19:00		22:00		22:30	
	起	清	朝	朝	活	昼	活	代 表 者 会 議	タ	活 動 ・ 自 由	就	就 寝 準 備	就 寝								
	床	掃	の つ ど い	食	動	食	動		食	浴											

＊ 生活時間帯は、団体のプログラム展開上の都合により変更することがあります。

＊ 起床時間の職員による館内放送は令和7年度からはおこなっておりません。

2 宿泊室の生活

- ＊ 1人、シーツ2枚とまくらカバー1枚を使用して、ベッドメイキングをしましょう。
- ＊ 部屋の整理整頓を心がけましょう。
- ＊ 飲食・喫煙はできません。
- ＊ 就寝時間になったら消灯し、静かに休みましょう。

3 食 事

- ＊ 食事はバイキング形式のセルフサービスです。残さないように適量を取りましょう。
- ＊ 配膳時や食事中に落とした食材等は拾いましょう。（床がベタつき汚れてしまいます。）
- ＊ 食べ終わったら、後片付けにも協力しましょう。（テーブル拭きも忘れずに。）
- ＊ おにぎり弁当・のり弁当・ハンバーグ弁当は当日の13時までに消費願います。また、空容器はドライブイン等に捨てないように持ち帰りましょう。

4 入 浴

- ＊ リンスインシャンプー・ボディソープがあります。
- ＊ 入浴マナーを守り、浴室・脱衣室の整頓を心がけましょう。
- ＊ 男女各脱衣場に備えつけのドライヤーが2台あります。（ドライヤー持参の場合は、トイレ洗面台で使用するください。）

5 清 掃

- ＊ 宿泊室とそれ以外の施設を宿泊団体で分担します。
- ＊ 清掃場所や清掃方法はPI0, PIIを参照ください。
- ＊ 清掃用具は整理整頓してください。

6 貴重品の管理

- ＊ 利用者の責任で管理保管してください。
- ＊ リターン式コインロッカー（75個）がありますので、グループでご利用ください。
- ＊ 団体本部室（3室）には金庫があります。

7 喫煙・飲食

- ＊ 館内は全て禁煙となっていますので、喫煙は屋外に設けた喫煙所をお願いします。
- ＊ 飲酒は所定の場所で、たしなむ程度としてください。
- ＊ ガムはご遠慮ください。

8 携 行 品

- ＊ ^{うわば}上履きは必ずご持参ください。（運動靴が最適です。）
館外のアスファルト部分は上履きのまま活動できます。（宿泊棟からつどいの広場へ出るなど）
- ＊ 持ち物チェックリスト（主なもの）
 - ☐ 上履き
 - ☐ タオル・歯ブラシ他洗面用具一式
 - ☐ ジャージ又は寝巻き
 - ☐ 雨具（カッパ・傘）
 - ☐ サブザック
 - ☐ 帽子
 - ☐ 団体で作ったしおり
 - ☐ 水筒
 - ☐ 防寒着
 - ☐ 着替え
 - ☐ 常備薬
 - ☐ 筆記用具
 - 健康保険証またはそれに代わるもの
（※必要に応じて、かかる医療機関に対応をご確認ください。）

9 退所時の整理整頓の要点（退所確認）

- ＊ 次に入ってくる人のために、宿泊室をきれいにしましょう。
 - （1）退所確認の要点は、各部屋に写真と文言で表示してありますので、それに従ってください。
 - （2）退所確認の時間は午前8時35分から9時を原則とします。
 - （3）ゴミの始末など部屋の清掃を確認してください。
- ＊ 退所確認の準備が出来ましたら事務室へご連絡ください。（団体代表者と職員とで確認をしますので、団体代表者又は部屋長を各部屋に残してください。）

10 健康管理

(1) 野外活動時の事故対応

- ・ 野外で事故等が発生した場合には、団体責任者・事故現場の引率者・交流の家3者間での情報共有が必要となります。事故が発生した場合は必ず青少年交流の家へご一報（TEL 0577-31-1013）ください。また、交流の家から連絡をさせて頂く場合もありますので緊急連絡先を事務室までお知らせください。
- ・ 団体独自の救急体制を整備しておいてください。具体的には、指示系統を明確にすること、事故発生時の役割分担が共通理解されていることなどが必要です。

(2) 健康への配慮

- ・ 退所時、怪我・病気があった場合「傷病記録」を事務室へご提出ください。
- ・ 標高が高く、平地との気温差が8～10℃前後あります、体温調節のできる服装をご用意ください。
- ・ 冬期間は空気が乾燥します。風邪等流行時には朝夕2回程度の換気をおこなってください。（5分程度の換気で充分です。冬期間は窓の凍結により窓の開閉が出来なくなります。）すぐに閉めてください。
タオルを濡らしたままタオル掛けに掛けると湿度が高くなります。

(3) 医療機関の受診（医療機関までの片道所要時間は約50分です。）

- ・ 午前の健康観察で体調不良が疑われる場合は、16時までに再度健康観察をおこない、受診が必要かどうかの判断を早めにおこなってください。
なお、医療機関を受診する場合は事務室へ必ずご一報（19:15以降は090-2690-8697）ください。

(4) その他

- ・ 学校団体、多人数で利用される団体においては、養護教諭もしくは看護師の方の同行をお勧めします。
- ・ 利用期間中に団体で必要と思われる医薬品（常備薬）については、各団体でご持参ください。（休養室には医薬品の備えはありません。）

夜間・土日祝日対応の可能な近隣の医療機関

高山赤十字病院
久美愛厚生病院

TEL0577(32)1111/1103
TEL0577(32)1115

高山市天満町 3-11
高山市中切町 1-1

11 緊急時の対応

＊ 非常口の確認をしておいてください。

＊ 火災や地震などの非常時には「全館緊急放送」の指示に従ってください。

避難場所は「つどいの広場」を基本としますが、状況に応じてアナウンスします。

12 清 掃 要 領 起床～7:00

＊ 清掃場所は、宿泊室の番号で割り当ててあります。(次頁参照)

宿泊棟と、次頁で割り当てをしているアルファベット箇所の清掃をお願いします。

(清掃分担は夕方の代表者会議でお伝えします。)

＊ 宿泊人数が少数の場合は、変更することがあります。

＊ 退所日は、特に念入りに清掃をお願いします。

＊

(I) 清掃要領・用具について

	清掃場所	用具	備考
A J (宿泊室)	宿 泊 室	ほうき・ちりとり・雑巾・掃除機	ほうきで掃く。掃除機をかける。フローリング・鏡等を拭く。
	階 段 ・ 廊 下	雑巾・掃除機	掃除機をかける。階段は下の階の人が上の階から掃き下ろす。
	化粧室・トイレ	ほうき・ブラシ・モップ・雑巾	床を拭き便座の汚れをブラシで落とす。洗面台を雑巾で拭く。ごみ箱の中身処理と、トイレトペーパーの補充をする。
	各団体で使用した研修室	ほうき・モップ・雑巾	黒板の清掃。チョークの補充・モップがけ。机を拭く。(畳の部屋は、和ほうき・掃除機)
A	スキー乾燥室 シーツ室	ほうき・掃除機	掃く。廊下は掃除機をかける。階段は2階から掃き下ろす。
B	浴室棟 脱衣室	ほうき・雑巾	床を掃く、拭く。洗面台の汚れ落とし。脱衣かごを整頓。
C	玄関前ピロティ 玄関奥トイレ	ほうき・モップ・雑巾	掃く。汚れのひどい場合は水を流す。
	下 足 室 ・ 玄 関 内	ほうき・モップ・掃除機	マットの土をおとす。掃く。モップで拭く。カーペットに掃除機をかける。階段を2階から掃き下ろす。
D	2階ホール オリエンテーション室前トイレ	ほうき・モップ・掃除機・ブラシ・雑巾・水モップ	モップがけ。掃除機・ほうきをかける。机・椅子の整理。階段を3階から掃き下ろす。
	オリエンテーション室	ほうき・モップ・雑巾	黒板の清掃。チョークの補充。掃く。机を拭き、整頓する。
E	談 話 ホール	ほうき・モップ・掃除機	畳を掃く。モップがけ。テーブルを拭く。椅子等の整理。本部室横の階段を3階から掃き下ろす。自販機前ごみ箱のごみ回収をする。
F	サービス棟2階 廊下 ボランティア棟	ほうき・モップ・掃除機・雑巾	ほうきで掃く。掃除機をかける。
G	体 育 館	ほうき・モップ・掃除機	モップがけをする。用具倉庫の整理。カーペットに掃除機をかける。
H	講 堂	ほうき・モップ・掃除機	モップがけ。掃除機をかける。机・椅子の整理。
I	暖 炉 の 間	ほうき・モップ・掃除機・ブラシ・雑巾・水モップ	モップがけ。カーペットに掃除機をかける。特に汚れた所は雑巾がけをする。サービス棟4階から階段を掃き下ろす。自販機前ごみ箱のごみ回収をする。
J	サービス棟4階	雑巾・掃除機	全フロア掃除機をかけ、テーブルを拭く。

(2) ゴミについて

- ・ゴミは、まとめてゴミ袋に入れ、ボランティア棟1階のゴミ置き場まで運んでください。
- ・ゴミ箱は、常にゴミ袋をかけてください。ゴミ袋は事務室の前にあります。

13 そ の 他

- ＊ 円滑で安全な活動や生活のための指導組織，係組織を編成してください。
- ＊ 早退・遅刻者がある時，器物の破損・紛失等があった時は，事務室へ届け出てください。
- ＊ 交流の家は，環境にやさしい施設を目指しています。環境保全の面からゴミの分別処理及び持ち込まれたもののお持ち帰りをお願いしています。

YouTube で分かりやすい説明が見られます！

動画はこちらから↓



※宿泊室の色は「宿舎割り」と同色
※原則、宿泊棟のアルファベットにもとづいて割振る
※階段は、下の階のものが、上の階段から掃き下ろす
※トイレは、基本的にゴミ除去・洗面団の清掃（床の拭き掃除はおこなわない）
管理棟3階の清掃について
管理棟 第8・9研・作法室に宿泊している場合は、第8・9研・作法室宿泊者が清掃
管理棟 1研～特研と静思堂は利用した団体が清掃をする



宿泊室割当表

管理研修棟3階			サービス棟4階		別棟		ボランティア棟					
新9時始室	新6時始室	作業室 3人	待合室		患者検査 型検査		のりくら	はくさん	趣味わいゲーム	おんだけ		
定員24人	定員15人	定員3人					定員2人	定員2人	定員10人	定員2人		
リーダ者 3人 L-1	リーダ者 3人 L-2	リーダ者 3人 L-3	リーダ者 3人 L-4	リーダ者 3人 L-5	リーダ者 3人 L-6							

宿泊樓3階

[illegible]

宿泊樓2階

[illegible]

趙一棟兵燹

↑ 非開口	9-7号 2人 L-11	103号 7人 (和室)	104号 7人 (和室)	107号 10人 ベント8 花間2	110号 10人 ベント8 花間2	9-7号 2人 L-12	↑ 浴室 洗面下	113号 10人 ベント8 花間2	115号 10人 ベント8 花間2	117号 10人 ベント8 花間2	122号 10人 ベント8 花間2	9-7号 2人 L-14	↑ 非開口
階段	化粧室 (男)	121号 (和室)	122号 (和室)	106号 ベント12 花間4 105号+106号	109号 ベント6 108号	6人 ベント6 (男)	洗面所 洗面鏡 化粧鏡 洗面鏡	トイレ (女)	6人 ベント6 111号	6人 ベント6 113号	6人 ベント6 115号	6人 ベント6 117号	階段

破線はパーザーマシン(仮設置仕切り)

[illegible]

ご 案 内

- 食堂では食事の提供、物品の販売、施設使用料等の徴収業務などをおこなっています。
食事または物品の注文数、またお支払い方法については事前に食事申込書に記入の上
ご提出ください。

活動に必要な物品・飲み物・副食の予約、食数の変更なども取り扱っています。

(電話番号) 0577-31-1007

(営業時間) 食堂営業時間 朝食：7:40～9:00 昼食：11:50～13:20 夕食：17:20～19:00

(食堂事務室に職員が不在の時は食堂ホールにお越しください。)

- 公衆電話は1か所ありますが、カード式です。テレホンカードは事前に準備してください。
- 紙幣の両替は、食堂事務室で取り扱っています。
- 郵便物は交流の家事務室にてお預かりします。集配は11:00(月曜日～金曜日)です。
- 洗濯機(7kg 1サイクル)200円・乾燥機(4.5kg 40分)100円の使用料が必要です。(両替機はありません。)
- 交通機関について

○ 定期バス(濃飛バス・のらマイカー)デマンド方式(予約のある場合のみ運行)

料金(片道 100円)

利用方法

利用する前日の18時までに、高山濃飛バスセンターへ
電話での予約が必要となります。

なお、予約は8名までとなっております。

高山濃飛バスセンター 発 → 交流の家 着	交流の家 発 → 高山濃飛バスセンター 着
13:00 → 14:18	14:20 → 15:38

濃飛乗合自動車(濃飛バス)の電話番号は以下の通りです。

◎ 予約専用ダイヤル 0577-33-7780

○ タクシー

高山駅より 24km

料 金 中 型 乗客5名 約 8,500円程度

ジャンボ 乗客9名 約11,000円程度

Ⅲ 活動について

Ⅰ. 活動プログラム作成に当たって

① プログラム作成上の基本的事項

- ア. 交流の家の性格，機能の上に立って教育目標・活動目標を明確にし，活動の成果をより高める内容・方法にしてください。
- イ. 生活のリズムを考え，内容・方法などで無理のないよう，全体的な調和を図るとともに，健康管理・安全等にも充分配慮し，ゆとりのある展開にしてください。
- ウ. 大自然の中での活動を促進する意味から，野外活動等の体験学習を積極的に取り入れてください。当所の野外活動プログラムでは，雨天時も可能なものがあります。ただし，荒天時に備えて代替プログラムの準備をしてください。
- エ. コース別プログラムを考える場合は，事前に各コースの人員を把握し，指導体制を確立しておいてください。
- オ. 全て，指導依頼の「依存型」にならず，自主的活動も含め，より効果的な指導の在り方を交流の家との連携の上で考えてください。
- カ. 効果的に研修活動をおこなうには，「事前指導」から「事後指導」まで，すべての日程を含めた活動プログラムを充分検討し，立案・展開することが大切です。

② 事前打合せ及びプログラム相談

プログラムを充実させるために，事前打合せ，事前踏査及びプログラムの相談等に対応します。事前に連絡の上，ご来所ください。（担当者の体験宿泊をおすすめします。）

③ 研修活動への協力

星座観察・クライミングウォール・カードゲームについて指導者が必要な場合は，ご相談ください。（経費は団体負担）

ツリーイングは指導者を依頼しないと実施できません。指導講師への依頼は団体から直接おこなう必要があります。経費は団体負担となります。指導依頼については，ご相談ください。

※星座観察：冬期（１２月～３月）は依頼不可。

※クライミングウォール：冬期（１２月～３月）は夜のプログラムは不可

※カードゲーム：９：００～１７：００（依頼があれば、時間外でも対応可）

※ツリーイング：冬期（１２月～３月）は依頼不可。

④ 資料等

各プログラムの詳しい内容については，ホームページをご覧ください。
講師を依頼する場合は，講師依頼票を提出ください。

2. 活動プログラム

① 野 外 活 動

ア. 丸 黒 山 登 山

- (1) 活 動 の ね ら い 日常生活にはない自然を味わいながら自分の足で汗を流して登頂することで、他のスポーツとは違った充実感を得る。また手をさしのべたり声を掛け合ったりして、仲間と登る喜びを体感することで、協力や励まし合う心を育てる。
- (2) 実 施 可 能 期 間 6月～10月。
- (3) コースと所要時間 ・距 離＝片道 約 6km 標高差 446m
・所要時間＝上り 2.5～3時間 下り 2～2.5時間
- (4) 貸出物品（無料） 無線機・トイレ用ツェルト（簡易テント）など。
- (5) 準 備 す る も の 雨具・水筒・帽子・手袋（軍手）・リュック以外特別な持ち物や装備は不要。普段の服装と運動靴でよい。
- (6) 事 前 準 備 指導運営上、下見登山と当所との打合せ、計画書の提出が必要。

イ. ハ イ キ ン グ

- (1) 活 動 の ね ら い 四季折々の豊かな自然との触れ合いは、心のリフレッシュにつながり、自然への理解を深め自然環境保護の意識を高める。また仲間との語らいは、仲間の再発見や仲間意識の高揚を図る場となる。
- (2) 実 施 可 能 期 間 5月～11月中旬。冬季は雪上ハイキングができることもあり。
- (3) コースと所要時間 尾根や車道、スキー場内を使って、半日から1日のコース。
＜モデル例＞① 御岳見晴台東屋往復 3km・・・ 1.5 ～2.5時間
② カブト山往復 4～7km・・・ 3 ～ 4時間（複数コースあり）
③ 水源地探しと分水嶺 3km・・・ 1.5 ～ 2.5時間
- (4) 貸出物品（無料） 無線機・トイレ用ツェルト（簡易テント）など。
- (5) 準 備 す る も の 雨具・水筒・帽子・リュック・スノーブーツ又は長グツ
(雪上ハイキング時)
- (6) 事 前 準 備 指導運営上、コースの下見と当所との打合せ、計画書の提出が必要。

ウ. ウォークラリー（旧オリエンテーリング）

- (1) 活 動 の ね ら い 標高差約 300m の交流の家周辺のコースを使い、グループで定められたポストを探しながら自然散策をおこなう。自然に親しむ態度や判断力、社会性などを養うきっかけとする。
- (2) 実 施 可 能 期 間 5 月上旬～11 月中旬。
- (3) コ ー ス ・ A～D コース ・ 野外炊事ウォークラリー（A コース）
- (4) 貸出物品（無料） ゼッケン、OL 用コンパス、無線機、トランシーバー
スタート幕、ゴール幕など
- (5) 準 備 す る も の ウォークラリー地図、筆記用具、雨具、帽子、時計

エ. 野外炊事（小雨決行）

- (1) 活 動 の ね ら い グループで役割分担をしながら協力して食事を作ることで責任感や協調性を養う。また、それぞれ作業を工夫することにより野外活動の知識を広げ、創造性を養うことができる。
- (2) 実 施 可 能 期 間 5 月下旬～10 月中旬。
- (3) 団体の人数による ・ 180 名まで 交流の家キャンプ場 5～6 名の班編成
場所と班編成 ・ 400 名まで 高山市営飛騨高山キャンプ場（隣接）
10～12 名の班編成
- (4) 活 動 時 間 ・ 約 5～6 時間 ※班数により変動
(説明 30 分、調理 1.5 時間、食事 1 時間、片付け 2～3 時間)
- (5) 材 料 ・ 献立はカレーライスができます。
・ 材料は食堂が準備します。（事前に注文が必要です。）
・ 食材の持ち込みは食中毒防止のためご遠慮願っております。
- (6) 薪 の 購 入 ・ 食堂事務室で購入（1 束 650 円）
（1 班 5～6 名の調理に約 1 束必要です。）
- (7) 炊事用具の貸出し ・ 交流の家キャンプ場 5～6 人用、30 セット
(約 180 名分) 無料
・ 高山市営飛騨高山キャンプ場 10～12 人用、40 セット
(約 400 名分) 有料 1,250 円/1 セット

- (8) その他
- ・野外炊事は原則として昼食のみです。
 - ・炊事材料準備の関係上、班編成を7日前の午前中までに食堂事務室へ連絡ください。
 - ・原則として雨天でも実施していただきますが、荒天時の中止決定は当日の8時40分までです。この場合、特別に食堂職員が調理します。(調理委託料金が別に1人50円必要)
 - ・高山市営飛騨高山キャンプ場で実施する場合は、事前に直接「乗鞍高原管理事務所 (TEL0577-31-1020)」へ申し込んでください。

オ. 自然観察

- (1) 活動のねらい 植物や動物の生態、地形や水の流れ、雪や星座などを対象に、楽しみを記憶の延長として残す。また自然の不思議さ、厳しさ、美しさ、神秘さに興味を持って観察し、自然に親しむ中で新しい発見をする喜びを知り、限らない感性を養う。
- (2) 「飛騨の自然」「天体」を映像や講話によって学習することができます。
- (3) 自然観察コース（ロマンの丘・キャンプ場周辺）を巡回しながら植物観察ができます。
- (4) 登山・ハイキングの中で自然観察ができます。
- (5) 植物のスケッチ（絵手紙）と自然観察を組み合わせることもできます。
- (6) 水源地を探すハイキング，エコバッグ作り，アロマグネット，カードゲーム「moritomirai」，ツリーイング，のりくらアドベンチャープログラム，のりくらSDGsクエストをしてSDGsについて学習することができます。

② スポーツ活動

- (1) 活動のねらい 標高1,510mを生かした低酸素トレーニングを実施することで心肺機能の強化を図る。自然に恵まれた環境の中で活動することで一層高い充実感・達成感を味わい、忍耐力・協調性を養う。また不整地での活動は、身体の順応性を高める。

場所	種目	備品（使用料無料）及び留意事項
グラウンド	ディスクスローイング ゴルフ	9ホール（フリスビー50個） フリスビーを持ち、4～5人一緒にスタート，ゴルフ形式
	グラウンドゴルフ	9ホール 専用スティック 30本，ボール 30個，ゴルフ形式
	モルック	2セット
コース 高地 トレーニング	トラックコース	1周 325m
	クロカンコース	1周約 1,800m～約 2,600m 標高 1,473m～1,525m ※有料

<div> <div>体育館</div> <div>縦 35m 横 28m</div> </div>	バレーボール	2面可能, ボール, ネット, 支柱など
	バスケットボール	2面可能, ボール (※ミニバスケットボール用ゴール対応可)
	ハンドボール	1面可能
	バドミントン	6面可能, ラケット・シャトル, ネット, 支柱
	ソフトミニバレーボール	バドミントンコート使用 1チーム4名 ボール, ネット, 支柱
	ラケットテニス	バドミントンコート使用 1チーム2名
	クライミングウォール	詳しくはお問い合わせください。
	トレーニング器具	詳しくはお問い合わせください。
	タグラグビー	1セット (20本入り)
	レスリング	詳しくはお問い合わせください。
	集団なわとび	20m5本・4.26m12本
	ロープ (なわとびとして使用可)	25m2本・20m1本・17m1本・11.5m1本・8m1本・7m1本
	綱引き	2本 (長さ 36m, 太さ 36mm)
	ドッジビー	10枚
	ペタンク	6セット
	ボッチャ (競技用)	2セット ※正式なコートのラインはありません。

③ 雪を利用した活動

ア. スキー・スノーボード

- (1) 活動のねらい 年齢・性別・技術レベル・体力差等に関係なく、健全な心身の成長のため、自然体験活動として、競技スポーツとして、趣味として、生涯スポーツとしてスキー・スノーボードを楽しみ、豊かな時間を過ごすことができる。
- (2) 実施場所 交流の家ゲレンデ (初心者用) リフトなし
高山市営飛騨高山スキー場 (隣接) リフト1基
- (3) 実施可能期間 12月中旬～3月末。
- (4) 指導者 飛騨高山スキー学校へ依頼願います。
- (5) レンタル スキーセット (板・靴・ストック), スノーボードセット (板・靴), ウェア (上・下), 小物セット (ゴーグル・帽子・手袋) 等必要な方は交流の家でレンタル業者を紹介いたします。

※単品でのレンタルも可能です。

(6) 経 費

リフト料金			スキー指導	レンタル用品 (特別割引料金)
種別	一般料金	青少年交流の家特別割引料金 (詳細は別冊料金表を参照してください)	1日・半日ともに 講師1人につき 22,000円 講師1人で スキー12～15名 ボード6～7名 程度の指導	スキー3点セット (板・靴・ストック) 2,500円 ボード 2点セット (板・靴) 3,000円
1日券	平日	1,040円		
	土日祝	1,880円		
半日券	1,040円	520円		
13回券	1,250円	1,250円		
1回券	130円	130円		

(令和7年度料金参考)

イ. 雪 上 活 動

- (1) 活 動 の ね ら い 雪の森林を歩き雪上での活動をすることで、忍耐力や協調性を養う。
また、冬の生態系を観察することで自然環境への関心を高める。
- (2) 実 施 場 所 交流の家周辺
- (3) 実 施 可 能 期 間 12月下旬～4月上旬
- (4) 研 修 内 容

1. そり滑降	4. 雪洞づくり
2. 雪上ハイキング	5. 雪上レクリエーション
3. 雪の造形	
- (5) 貸出できる用具 そり(プラスチック製など)、輪かんじき、スノーシュー、スコップ
他

④ 交 流 ・ 交 歓 を 深 め る 活 動

ア. キャンドルのつどい

- (1) 活 動 の ね ら い 燭台の火の光と闇のコントラスト、静寂さと揺らめく炎、厳粛な雰囲気の中で、仲間との連帯感と活動への情熱を喚起する。
- (2) 実 施 場 所 体育館、講堂、暖炉の間など
- (3) 貸出物品(無料) 燭台(ローソクを立てられる本数 講堂:14本、体育館:20本、暖炉の間:20本)、手燭台、杖、女神・営火長用衣装、電子オルガン、音響装置
- (4) 準 備 す る も の ローソク 大240円、小30円(アルミホイル付)は食堂事務室で販売しています。

イ. ファイヤーのつどい

- (1) 活動のねらい 夜の闇の中で赤々と燃えさかる炎。様々な表情を見せる炎の前で、お互いに協力することにより協調性を養う。
- (2) 実施場所 白樺営火場（250 名位）
やまずみ営火場（400 名位） からまつ営火場（400 名位）
- (3) 実施可能期間 5 月～10 月
- (4) 貸出物品（無料） 照明装置，ワイヤレスマイク（白樺・やまずみ営火場）
※やまずみ営火場のみ CD プレーヤーあり。
※からまつ営火場は，仮設の照明・音響装置の設置が可能。
- (5) 準備するもの ファイヤーの材料は食堂事務室で販売しています。
・ファイヤーセット・・・（丸太材：10 本 薪：4 束 灯油：5ℓ）
1 セット 10,000 円
・単品販売・・・丸太 1 本：650 円 薪 1 束：650 円
灯油 1ℓ：250 円
トーチ棒 1 本：240 円
※トーチ棒に必要な布はご用意ください。
※交流の家の貸出トーチ棒もあり。
・懐中電灯・・・各団体で準備してください。

⑤視聴覚教材による活動

- (1) 活動のねらい 視覚・聴覚的に題材をアピールすることで，より深い理解や関心を高める。また活動的プログラムの事前学習として実施することで，より高いプログラムへの参加・活動意欲を高める。
- (2) 実施場所 講堂・体育館・OR 室・1～7、特設研修室
- (3) 貸出物品 移動式プロジェクター，CD デッキ（P 6 参照），HDMI ケーブル
※ブルーレイディスク・地上デジタル放送を録画したものは，備え付けの設備では使用できません。
- (4) 貸出用視聴覚教材 （DVD・VHS）
自然，文化，スキーに関するもの等，多数ご用意しています。
詳細につきましては，交流の家事務室にお問い合わせください。
※ その他，自主的に教材を持参することもできます。

⑥ 創作活動（クラフト）

ア. 活動のねらい 自然の素材を活用して、手作業により創造力豊かな制作をおこなう。

	名称・時間	イメージ	可能人数	料 金	作 り 方	団体で準備	備 考
1	木製写真立て 1～2時間		200 人	330 円 板	10×20×1cmの板を使って、ペンやバーニングペンなどで字や絵を書く。	写真系ゴム紐	雨天時プログラムとして活用できる。 (当日キャンセル可能)
2	コースター 1～2時間		200 人	380 円 コースター板	8～10cmのタモ材などの輪切りの木に、バーニングペンで字や絵をかく。	筆記用具 ※下絵を準備するとスムーズ	
3	アロママグネット 30分		200 人	400 円	4～5cmの輪切りの木にバーニングペンで字や絵をかき、マグネットを取りつけて、木のエッセンシャルオイルをつける。	なし	
4	マイエコバッグ 1～2時間		200 人	440 円	綿製の布バッグに葉の形を布用クレヨンで写し取る。	キッチンペーパー 布用クレヨン	雨天時プログラムとしては活用できない。 (必ず実施)

お願い

- 材料準備のため、ご利用2週間前には食堂事務室に注文してください。 Tel.0577-31-1007
- 「4.マイエコバッグ」は雨天用の代替プログラムにはできません。(※必ず実施のプログラム)
直前の人数変更で使わない分や実施できなかった場合は、材料買取りでお持ち帰りください。
- 持ち込みの材料がある場合は、事前の打合せをお願いします。

※ 詳しい内容は「乗鞍青少年交流の家」ホームページのTOPページにある「活動紹介」のプルダウンリスト → 「創作・館内活動」より「クラフト」をご覧ください。

⑦ 団体貸し切りのバスによる活動

活動のねらい 飛騨地方や北アルプスの自然、景勝地、文化遺産、歴史的建造物、無形文化財、風土等を探訪し、五感を使って触れたり体験したりする活動を通して、飛騨をより深く理解し、自分の郷土を見つめなおすことができる。

・主なコース

- ① 乗 鞍 岳… 畳平までバス乗車後、畳平散策もしくは山頂登山。3,000mの高所なので、登山のリスクに備えた対策が必要です。(11月～4月は不可。7時間程度必要)
- ② 飛騨大鍾乳洞，
千光寺… 乗鞍ツアーが雨天の時などの代替案にも利用できます。
(5時間程度必要)
- ③ 奥飛騨温泉郷 … いくつも見所があります。新穂高ロープウェイ、奥飛騨ビジターセンター、平湯大滝、福地自然館、奥飛騨クマ牧場など。(8時間程度必要)
- ④ 高山市内… 古い町並み、高山陣屋、高山祭屋台会館などの多様な見学先を工夫して選択する必要があります。グループ活動に適しています。
(半日～1日必要)
- ⑤ 白 川 郷… 合掌造りの家屋 59 棟ほか寺院や板倉など重要伝統的建造物群保存地区として、世界遺産に指定されています。
(距離的に小規模団体向き、8時間程度必要)
- ⑥ 上 高 地… 日本の自然が凝縮された美しさがあります。
(11月～4月は不可。8時間程度必要)
- ⑦ 五 色 ケ 原… 手つかずの原生林の中を専門の現地ガイドと一緒に散策できます。
(5月～10月) ※日程・時間的に制約があります。

⑧ キャンプ

- (1) 活動のねらい 数名でテントを設営したり、泊まったりする中で、役割分担や協力して作業をし、協調性や責任感を養う。

- (2) 交流の家キャンプ場の施設・設備 (使用料無料)

管理棟	1 棟		
炊事棟	2 棟	仮設炊事場	1 ケ所
(蛇口 16 箇所／かまど 34 箇所)		(蛇口 12 箇所／かまど 12 箇所)	
学習広場 (常設大テント)	1 張	貸出しテント	
トイレ棟	1 棟	(ドーム型、5～6 人用)	17 張
炊事用具 30 セット			
(ナベ (大・中) お玉、ザル、ボール、 包丁、まな板、しゃもじ)			

(3) 高山市営飛騨高山キャンプ場の施設・設備（使用料有料）

管理事務所

バンガロー	11 棟	貸出しテント	(4 人用)	10 張
炊事棟	5 棟		(5 人用)	15 張
トイレ・コインシャワー			(6 人用)	30 張
炊事用具	40 セット（約 400 人分）	寝具		毛布

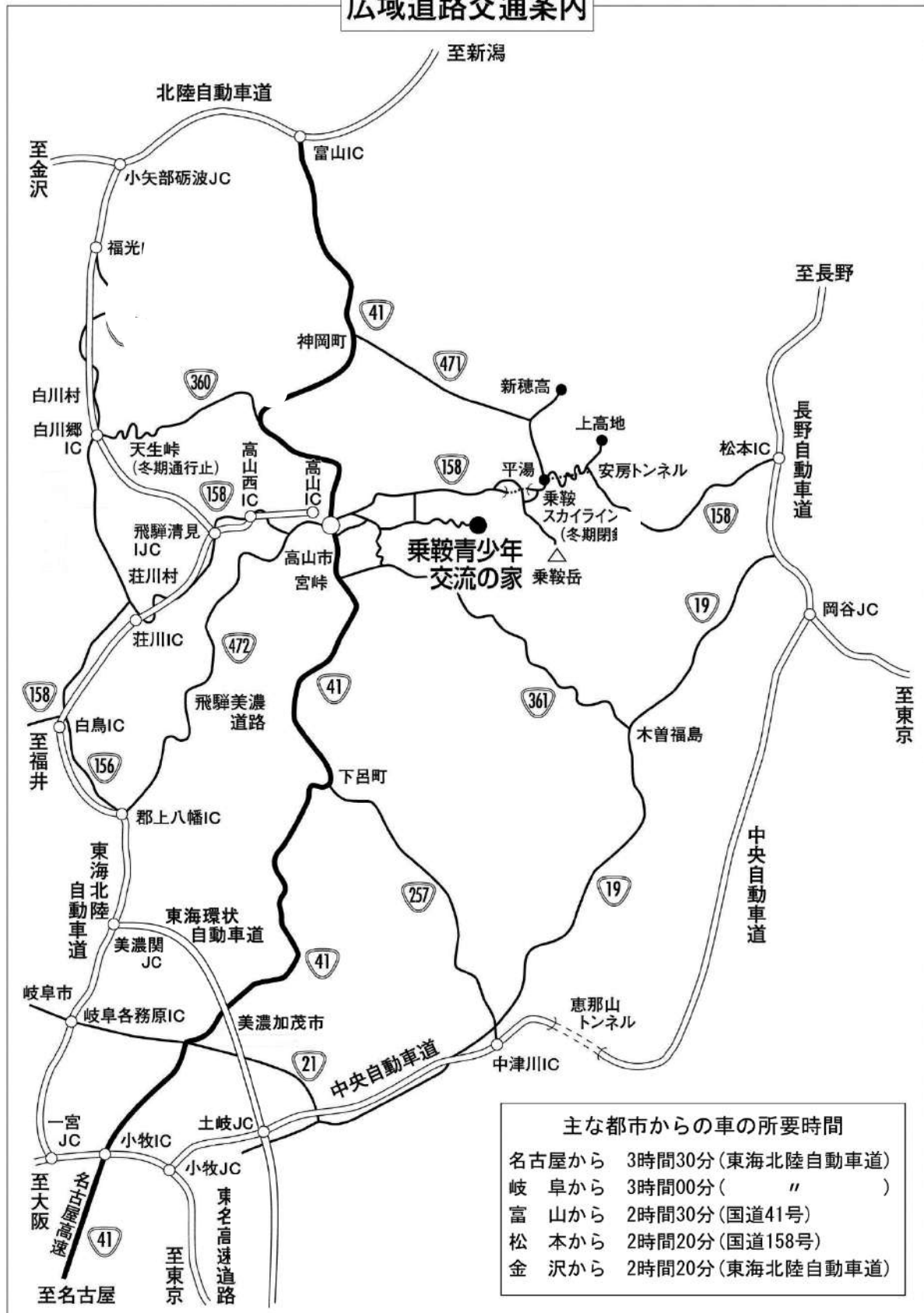
活動プログラム別の実施可能期間

活動		月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
野外活動	乗 鞍 岳 登 山													
	丸 黒 山 登 山													
	ハ イ キ ン グ													
	オ リ エ ン テ ー リ ン グ													
	カ レ ー オ リ エ ン テ ー リ ン グ													
	野 外 炊 事													
	自 然 観 察													
	星 座 観 察													
	雪 上 活 動													
レクリエーション	室内レクリエーション													
	キャンプファイヤー													
	グラウンドゴルフ													
	ディスクスローイング・ゴルフ													
	ソフトミニバレーボール													
	網 引 き													
	集 団 な わ と び													
	ド ッ ジ ビ ー													
	ペ タ ン ク													
スポーツ	バ レ ー ボ ー ル													
	バ ス ケ ッ ト ボ ー ル													
	ハ ン ド ボ ー ル													
	ク ラ イ ミ ン グ ウ ォ ー ル													
	レ ス リ ン グ													
	高 地 ト レ ー ニ ン グ													
	バ ド ミ ン ト ン													
	ス キ ー ・ ス ノ ー ボ ー ド													
創作活動	木 製 写 真 立 て													
	コ ー ス タ ー													
	マ イ エ コ バ ッ グ													
	ア ロ マ グ ネ ッ ト													
講 義 ・ 講 話														
ビ デ オ フ ォ ー ラ ム														
高 山 市 内 見 学														

可能

場合によっては可能

広域道路交通案内



関係機関等の電話番号

交 流 の 家 食 堂 事 務 室		0 5 7 7 - 3 1 - 1 0 0 7
乗 鞍 高 原 管 理 事 務 所 (スキー・キャンプ場)		0 5 7 7 - 3 1 - 1 0 2 0
高 山 市 役 所		0 5 7 7 - 3 2 - 3 3 3 3
J R 東 海 テ レ フ ォ ン セ ン タ ー		0 5 0 - 3 7 7 2 - 3 9 1 0
濃 飛 乗 合 自 動 車		0 5 7 7 - 3 2 - 1 1 6 0
濃 飛 乗 合 自 動 車 (のらマイカー予約専用ダイヤル)		0 5 7 7 - 3 3 - 7 7 8 0
高 山 国 道 エ 事 事 務 所		0 5 7 7 - 3 6 - 3 8 1 1
高 山 土 木 事 務 所 (乗鞍スカイラインの問い合わせ含む)		0 5 7 7 - 3 3 - 1 1 1 1
飛騨高山スキー学校 (冬期間のみ)		0 5 7 7 - 3 1 - 1 0 2 7
高 山 赤 十 字 病 院 (昼) (休日・夜)		0 5 7 7 - 3 2 - 1 1 1 1 0 5 7 7 - 3 2 - 1 1 0 3
久 美 愛 厚 生 病 院		0 5 7 7 - 3 2 - 1 1 1 5
高 山 警 察 署		0 5 7 7 - 3 2 - 0 1 1 0
飛 騨 保 健 所		0 5 7 7 - 3 3 - 1 1 1 1
タクシー会社	山 都 タ ク シ ー	0 5 7 7 - 3 2 - 2 3 2 3
	は と タ ク シ ー	0 5 7 7 - 3 2 - 0 2 4 6
	メディクスタクシー	0 5 7 7 - 3 6 - 3 8 6 0
高 山 消 防 署 救 急 隊		0 5 7 7 - 3 2 - 0 1 1 9

<利用に関するお問い合わせ>

独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立乗鞍青少年交流の家

〒506-0815 岐阜県高山市岩井町913-13

TEL 0577-31-1013 FAX 0577-31-1025