

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

新型コロナウイルス感染対応については、「新型コロナウイルス感染予防対策による施設利用ハンドブック」
をご覧ください

令和4年9月 改定

(HP よりダウンロードできます。PDF:3,000kb、WORD:8,200kb)

目 次

I 利用について

自然と感動を発見するフィールド	2
1. 利用できる条件・予約と経費	3
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

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	8
4. 入 浴	8
5. 清 掃	8
6. 貴重品の管理	8
7. 喫煙・飲食	8
8. 携 行 品	8
9. そ の 他	8
10. 退所時の整理整頓の要点(退所確認)	9
11. 健 康 管 理	9
12. 緊急時の対応	9
13. 清 掃 要 領	10
館内配置図及び清掃分担表	11
宿泊室表	12
ご案内	13

III 活動について

1. 活動プログラム作成に当たって	14
①プログラム作成上の基本的事項	14
②事前打合せ及びプログラム相談	14
③研修活動への協力	14
④資 料 等	14

2. 活動プログラム	15
①野 外 活 動	15
ア.丸黒山登山	15
イ.ハイキング	15
ウ.オリエンテーリング(OL)	15
エ.野外炊事	16
オ.自然観察	16
②スポーツ活動	17
③雪を利用した活動	18
ア.スキー・スノーボード	18
イ.雪上活動	18
④交流・交歓を深める活動	19
ア.キャンドルのつどい	19
イ.ファイヤーのつどい	19
⑤視聴覚教材による活動	19
⑥創作活動(クラフト)	20
⑦団体貸し切りのバスによる活動	21
⑧キャンプ	21
活動プログラム別の実施可能期間	22
施設案内図	23
野外活動エリア案内図	24
交通案内図	25
広域道路交通案内	26
高山駅から国立乗鞍青少年交流の家 までの高低差	27
関係機関等の電話番号	28

I 利用について

自然と感動を発見するフィールド

1,510メートルの高原からのメッセージ

国立乗鞍青少年交流の家周辺のフィールド

国立乗鞍青少年交流の家は、北アルプスの秀峰乗鞍岳を背景に四方を白樺林に囲まれた標高1,510メートルの広大な乗鞍高原の中に位置しています。

北に槍ヶ岳・穂高連峰・笠ヶ岳、東に乗鞍岳、南に御嶽山、西に白山連峰と360度の展望が広がっています。このパノラマが私たちの自慢です。また、山麓には古い町並や祭り屋台など飛騨の歴史をつなげてきた人々の情緒豊かな高山の文化が広がっています。さらに、乗鞍岳や新穂高などの奥飛騨の地や上高地・世界遺産で有名な白川郷を訪れることができます。



国立乗鞍青少年交流の家からの提案

国立乗鞍青少年交流の家では、雄大な自然と歴史の街を舞台に様々な学習活動を体験することができます。そこでは、自然の美しさや素晴らしい飛騨の文化にふれるとともに、宿泊生活を通して仲間とふれあい、友情を深めあい、喜びを共有することができます。

国立乗鞍青少年交流の家では、このような自然や風土の豊かさを生かした学習展開や、主体的な宿泊生活を通して豊かな人間関係を深める研修を提案いたします。

国立乗鞍青少年交流の家の事業

事業には、乗鞍青少年交流の家が企画実施する教育事業と、利用者自らが企画する事業を支援する研修支援事業等があります。

教育事業

青少年をめぐる「喫緊の課題」に総合的に対応し「体験活動を通じた青少年の自立」をめざし青少年及び指導者に対して事業を実施します。

研修支援事業

学校・各種団体・グループ・家族等がそれぞれの目的を持ち、計画を立てて様々な活動を展開されることに対し、その助言や支援をいたします。

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、企業など2名以上であれば利用できます。

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。

2) 利用できない活動

当施設におきましては、次に掲げる活動を目的として利用することはできません。

- (1) 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
- (2) 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
- (3) 専ら営利を目的とする活動をするための利用
- (4) その他機構の目的に反する活動をするための利用

3) 利用の申込み

・当年度の予約申込み

電話受付 事業推進室 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6月	前年7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、7月下旬から翌年度の申込みを電話等で受け付けます。

4) 利用できない日

施設・設備の整備の日（機械の整備・点検等）及び年末年始（12月28日～1月4日）

5) 利用にかかわる経費

（令和4年7月15日～）

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	一般・ファミリー	420円	460円	610円	1,490円
小学生	一般・ファミリー	480円	580円	730円	1,790円
中学生以上	一般・ファミリー	510円	610円	760円	1,880円

◆食数の変更期限 ＊普通食（1食前まで）朝食：前日の夕食：19:00 昼食：9:00 夕食：13:20

＊おにぎり弁当・のり弁当・鮭弁当・野外炊事・パン弁当（7日前正午まで）

◆食数の変更期限を過ぎてキャンセルする場合、普通食は「食事に係る料金の30%」、弁当・野外炊事は「食事に係る料金の100%」をキャンセル料として徴収させていただきます。

◆おにぎり弁当（受渡7:00）…………… 3個入り 660円 2個入り 550円 ※10個以上から注文可
のり弁当・鮭弁当（受渡7:00）…………… 660円 ※10個以上から注文可

◆パン弁当A・B（受渡7:00または前日）… A 660円・B 450円（受渡7:00）
単品メニュー（パン200円・紙パックジュース130円・ソーセージ110円）

◆野外炊事…………… 540円より（実施可能期間・5月下旬～10月中旬）

◆シーツ等洗濯料…………… 300円（宿泊者は必ず必要・3泊ごとに交換）

◆施設使用料…………… 810円（1人1泊、青少年及び青少年教育関係者の団体を除く）

6) 利用代金の支払い方法

・シーツ等洗濯料及び施設使用料の支払い方法：コンビニ支払い・銀行振込み又は現金支払い

（現金の取り扱いは、サービス棟3階の食堂事務室）

・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。

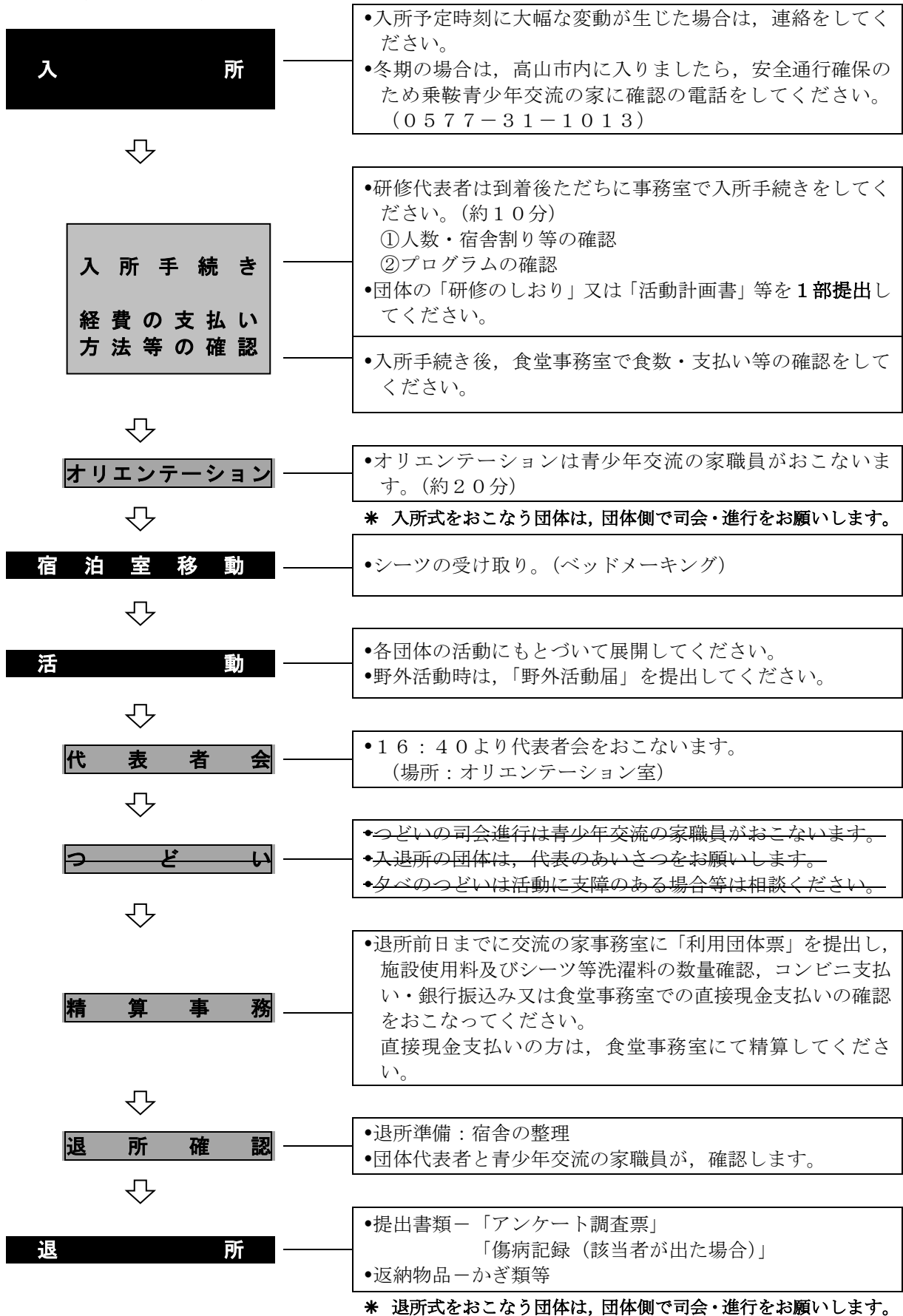
2. 利用手続きから退所まで

1) 利用の手続き



* 人数・食数の変更については、P3 の変更期限に留意の上、乗鞍青少年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	名称	定員	設備・備品			
研 修 棟	126	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	体 育 館		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			
			1 研	縦 35m×横 28m				
			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・PC・VHS・MD・ワイヤレスマイク)・ 電子オルガン・ピアノ
			3 研	40	机 4 人用 (4)・3 人用 (8) 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
			4 研	40	机 4 人用 (4)・3 人用 (8) プラズマディスプレイ (DVD・VD)	名称		設備・備品
			5 研	40	机 4 人用 (4)・3 人用 (8) プラズマディスプレイ (DVD・VD)	スポーツ活動		
			6 研	72	机 3 人用 (24) プラズマディスプレイ (DVD・VD)	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
			7 研	54	机 3 人用 (18) プラズマディスプレイ (DVD・VD)	グラウンド		ソフトボール 陸上競技 (高地トレーニングウッドチップコース等) グラウンドゴルフ
			8 研 (和室)	48	座卓 16 (3×16)・30 畳	野外活動		
			9 研 (和室)	72	座卓 24 (3×24)・54 畳	白 樺宮火場		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
10 研 (作法室)	5	12 畳	やまざみ宮火場					
特 設	42	机 4 人用 (6)・3 人用 (6)	乗鞍青少年交 流の家周辺		ディスクスローイング・ゴルフ クレースピードコース オリエンテーリングコース (4 コース 55 ポイント) 高地トレーニングコース各種 (詳細は P17 参照) 初心者ゲレンデ ソリゲレンデ 遊歩道・ハイキングコース キャンプ場・・・約 100 名 炊事場・・・約 180 名 登山コース (丸黒山) 市営飛騨高山スキー場 市営飛騨高山キャンプ場 (約 400 名) わらび平展望公園			
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)	貸出物品		カプラ・ドミノ・デジタルタイマー (試合用) 天体望遠鏡・大型双眼鏡・双眼鏡・星座早見盤 移動式プロジェクター・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 ※その他詳細は「P17」参照。			
サービ棟								
円卓学習室	20	テーブル 3・椅子 20						
暖 炉 の 間	30							
食 堂	284	テーブル 52・椅子 284						
喫茶談話室	80	テーブル 15・椅子 60・畳 15 畳						
環境学習室	約 50	地形模型等						
静 思 堂		35 畳						
控 の 間		28 畳						
宿 泊 棟								
1 階	158	ベッド 120 人・布団 38 人						
2 階	80	ベッド 80 人						
3 階	160	ベッド 160 人						
リーダー室	11 室	和室 33 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。

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分前精神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。

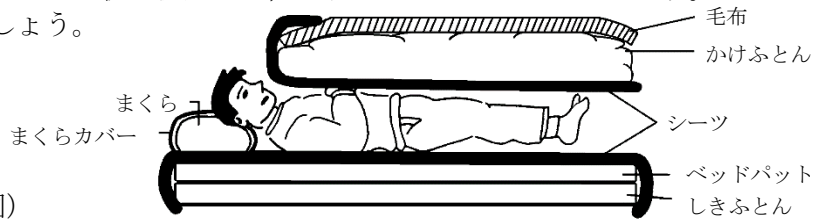
1. 標準的な生活時間帯

	6:30	7:00	7:40	9:00	11:50	13:20	17:00	17:20	19:00	22:00	22:30
	起	朝	清	朝	活	昼	活	夕	活	就	就
	床	の	掃	食	動	食	動	食	自由	寝	寝
		つ					16:40	の		準	
		ど					代表者会議	つ		備	
		い					16:00	ど		寝	
							入			備	
							浴			寝	

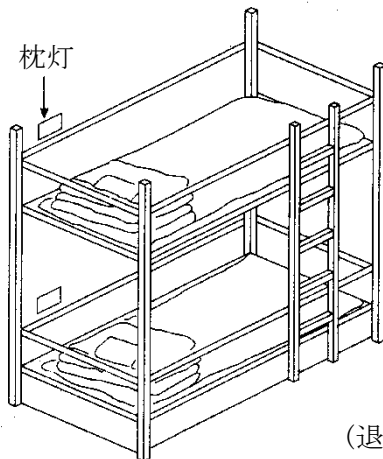
* 生活時間帯は、団体のプログラム展開上の都合により変更することがあります。

2. 宿泊室の生活

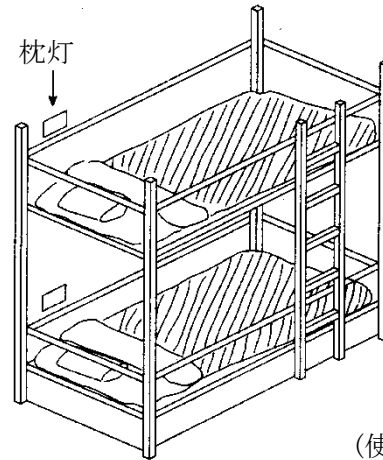
- * 1人、シーツ2枚とまくらカバー1枚を使用して、ベッドメイキングをしましょう。
- * 部屋の整理整頓を心がけましょう。
- * 飲食・喫煙はできません。
- * 就寝時間になったら消灯し、静かに休みましょう。



(基本的なベッドメイキング図)



(退所時)



(使用時)

3. 食 事

- * 食事はバイキング方式による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・鮭弁当は当日の 13 時まで消費願います。また、空容器はドレイブイン等に捨てないように持ち帰りましょう。

4. 入 浴

- * シャンプー・ボディソープは備えつけてありますが、タオルはご持参ください。
- * 入浴マナーを守り、浴室・脱衣室の整頓に心がけましょう。

5. 清 掃

- * 宿泊室とそれ以外の施設を宿泊団体に分担します。
- * 清掃地区や清掃方法は P10, P11 を参照ください。
- * 清掃用具は整理整頓をしてください。

6. 貴重品の管理

- * 利用者の責任で管理保管をしてください。
- * 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おりますので、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。
- * 飲食料品の持ち込みはご遠慮ください。
- * ガムはご遠慮ください。

8. 携 行 品

- * 上履うわげ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など)

- * 持ち物チェックリスト (主なもの)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 上履き | <input type="checkbox"/> 水筒 (500mlペットボトルでもよい) |
| <input type="checkbox"/> タオル・歯ブラシ他洗面用具一式 | <input type="checkbox"/> 防寒着 |
| <input type="checkbox"/> ジャージ又は寝巻き | <input type="checkbox"/> 着替え |
| <input type="checkbox"/> 雨具 (カッパ・傘) | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> サブザック | <input type="checkbox"/> 健康保険証 (コピー可) |
| <input type="checkbox"/> 帽子 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> 団体で作ったしおり | |

9. 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。
- * 乗鞍青少年交流の家は、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。

10. 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。）

11. 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・青少年交流の家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、青少年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重要です。
- (2) 健康への配慮
 - 入所時「健康調査票」を、退所時「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) 医療機関への受診（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と思われる方がおられるときは、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、医療機関で受診される場合は事務室へ必ずご一報（内線 27, 28, 464）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かれましては、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）につきましては、各団体でご持参ください。（休養室には医薬品の備えはございません。）

————— 夜間・土日休日対応の可能な近隣の医療機関 —————

高山赤十字病院

TEL0577(32)1111/1103

高山市天満町 3-11

久美愛厚生病院

TEL0577(32)1115

高山市中切町 1-1

12. 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」です。

13. 清掃要領 7:00~7:20 *新しい生活様式に準じて行います。

- * 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、他の清掃場所があります。(基本的に、同じ記号の所が清掃場所です。)
- * 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。
- * 新しい生活様式に照らし合わせ、拭き掃除を行いません。

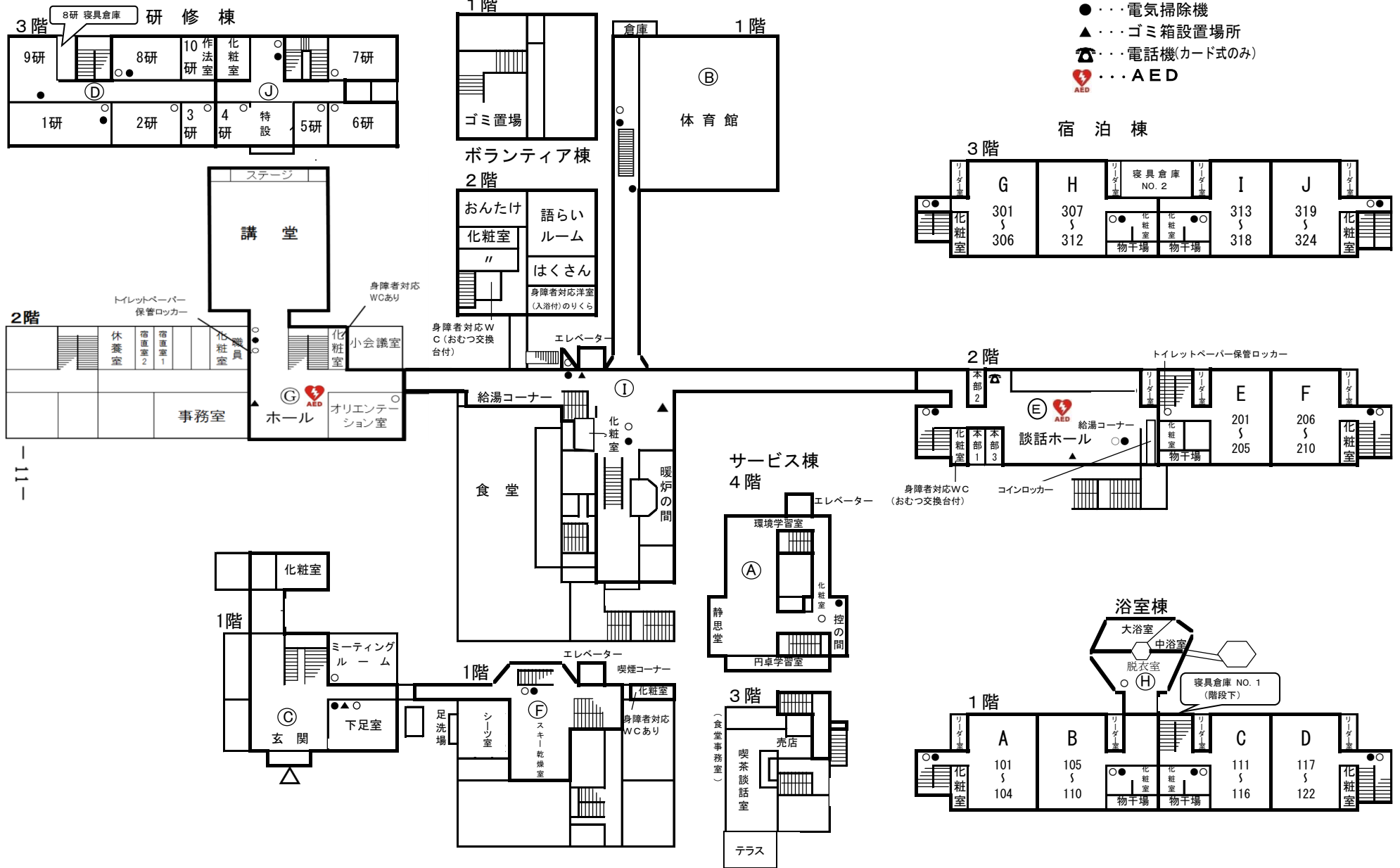
(1) 清掃要領・用具について

	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。 フローリング等を拭く。 スイッチ、ドアノブ、掃除用具庫の取っ手、窓の鍵、ベッドのはしごなどを消毒(団体引率者)
	階 段 ・ 廊 下	雑巾・掃除機	掃除機をかける。階段は、1階の人が2階から、2階の人が3階から掃き下ろす。
A	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。
B	体 育 館	ほうき・モップ・掃除機	モップがけをする。倉庫の整理。カーペットに掃除機をかける。
C	玄関前ピロティ	ほうき・モップ・雑巾	掃く。汚れのひどい場合は水を流す。(冬は除雪する。)
	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	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)
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。階段を3階から掃き下ろす。ゴミ箱のゴミの回収。
F	スキー乾燥室	ほうき・掃除機	掃く。廊下は掃除機をかける。階段2ヶ所は2階から掃き下ろす。
G	2階ホール ・ 講堂	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。
H	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。
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。ゴミ箱のゴミの回収。
J	研 修 室	ほうき・モップ・雑巾	Dに同じ。
	3 階 ホール	ほうき・モップ・ブラシ・雑巾・水モップ	モップがけ。机を拭く。椅子の整頓。

(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。
- ・ 発熱者が出た場合は、ボランティア棟が隔離棟となるので、その場合には外ドアからゴミ置き場へ入るように願います。(代表者にその旨をお伝えします。)

館内配置図及び清掃分担表

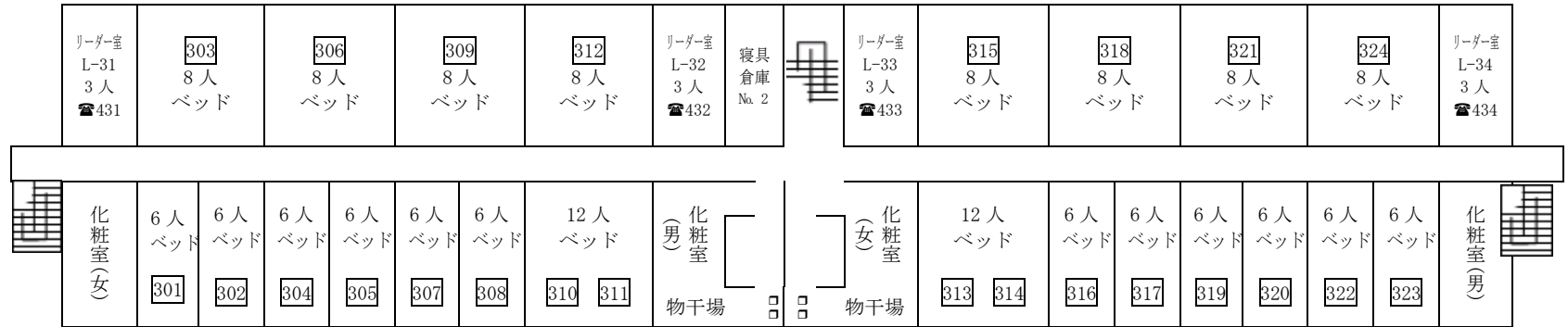


— 11 —

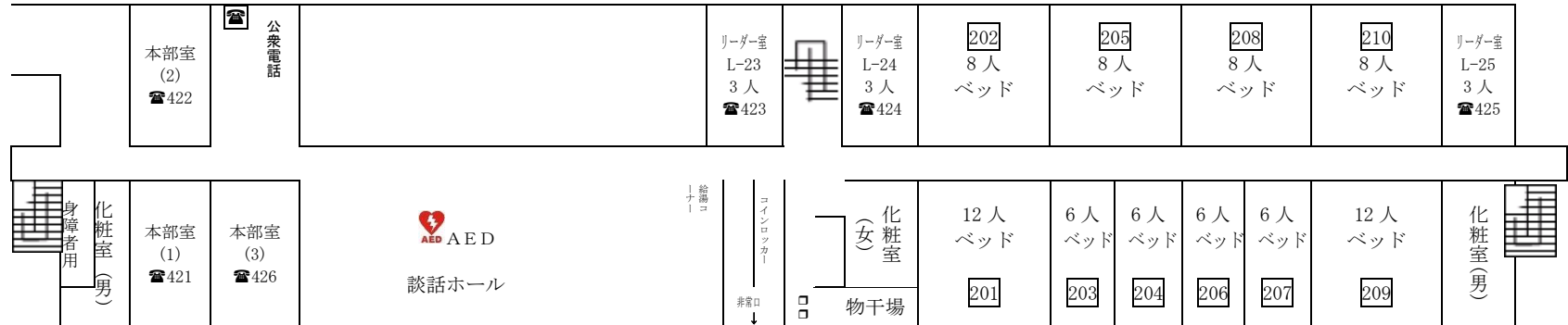
宿泊室表

宿泊室内訳
部屋数 51 室
1F 101～122 22 室 158 名
2F 201～210 10 室 80 名
3F 301～322 21 室 160 名
リーダー室 11 室 33 名

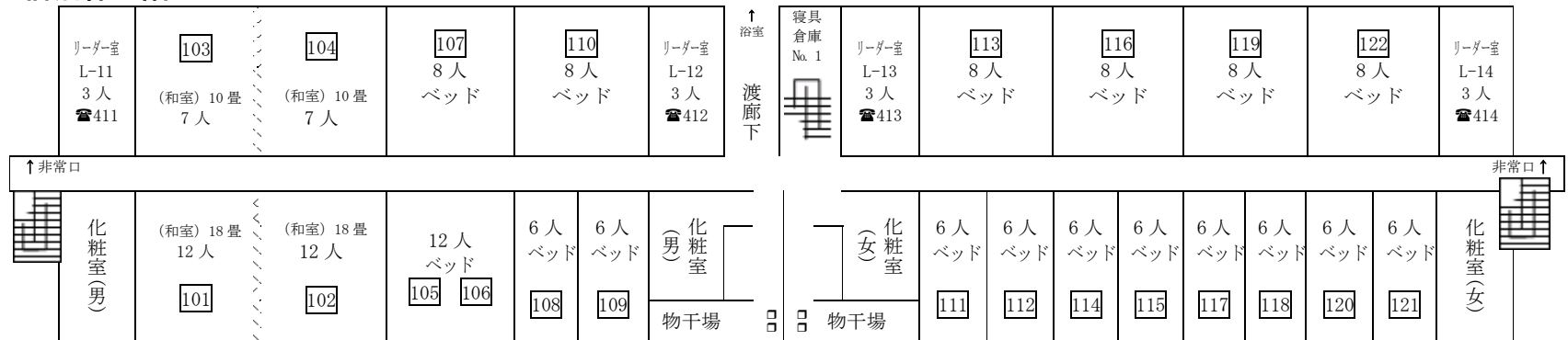
宿泊棟 3 階



宿泊棟 2 階



宿泊棟 1 階



ご 案 内

- 食堂では食事の提供、物品の販売、施設使用料等の経費の徴収業務などをおこなっています。

入所後は、サービス棟3階喫茶談話室の食堂事務室（コンパスグループ・ジャパン（株）乗鞍店）にてご利用期間中の食数確認等の打合せをおこなって下さい。

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

（店員が不在の時は、喫茶談話室入口のインターホンでお呼びください。）

- 公衆電話は1か所ありますが、カード式です。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）・乾燥機（4.5kg 40分）は各100円の使用料が必要となります。（両替機はございません）
- 交通機関について

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

○ 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。

電話番号

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

1. 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. 乗鞍青少年交流の家の性格，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，荒天時に備えての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乗鞍青少年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行う必要があります。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

※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，講師依頼票を御提出ください。

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（ミニ登山・複数のコースあり）
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. オリエンテーリング（OL）

- (1) 活 動 の ね ら い 標高差約300mの乗鞍青少年交流の家周辺のコースを、グループで定められたポストを探して課題解決を競う。未知の自然の中へ入っていくことで、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 ・スコアOL ・野外炊事OL
- (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 OL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
場所と班編成 ・180名まで 青少年交流の家キャンプ場 5～6名の班編成
・400名まで 隣接高山市営飛騨高山キャンプ場
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・パエリア・焼きそばができます。
・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550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
・青少年交流の家キャンプ場 5～6人用, 30セット(約180名分) 無料
・飛騨高山キャンプ場 10～12人用, 40セット(約400名分) 有料1セット1,250円
- (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、班編成割と料理内容を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7時30分までです。この場合、特別に食堂の職員が調理することになります。(調理委託料金が別に1人50円必要)
・市営飛騨高山キャンプ場で実施される場合は、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、限りない感性を養う。
- (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やエコバッグ作りをして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	トラックコース	1周 325m
	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
コトレ高 ーレー スニ ン グ 地	ウッドチップクロカンコース	1周 約 1,800m 標高 1,497m～1,525m
	周回コース { アスファルト舗装 ウッドチップ併用 }	1周 約 2,600m 標高 1,473m～1,525m
体育館 縦 35m 横 28m	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。
	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
	キンボール(屋内用)	2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 乗鞍青少年交流の家ゲレンデ（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）等必要な方は青少年交流の家でご案内いたします。
※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	
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（飛騨高山スキー場利用） 25,000円（近隣のスキー場利用） 講師1人で スキー12～15名 ボード6～7名 程度の指導	(2日の例) スキーセット (板・靴・ストック) 2日4,000円	
1日券	平日	1,040円			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4年9月15日より料金改定)

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 乗鞍青少年交流の家周辺
- (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，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150円，小20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。揺らめく炎と周りの闇。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，CDプレーヤー・カセット，ワイヤレスマイク
（白樺・やまずみ営火場）
※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：50）
1セット 8,300円
・単品販売・・・丸太1本：550円 薪1束：550円 灯油10：200円
トーチ棒1本：220円

※トーチ棒に必要な布・針金をご用意ください。

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研修室
- (3) 貸 出 物 品 移動式プロジェクター，CDデッキ（P6参照），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）
自然に関するもの，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）

活動のねらい 自然の素材を活用して、切る・彫る・接着するといった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	300円 板	10×20×1cmの板を使って、ペンやバーニングペンなどで絵や字を書く。	写真 糸ゴム	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	350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	キーホルダー 2時間		200人	350円 木片& 金具セット	5×5×0.5cmの木片を削ったり磨いたりして、好きな形を作る。	※下絵を準備するとスムーズ	
4	ストラップ 2時間		200人	300円 木片& ストラップセット	1.5×7×1cmの木片を削り、好きな模様や字をかく。		
5	アースアート 1～3時間		200人	350円 コースター板	コースターと同じものを使用。載せる材料は自分で森の中から拾ってくる。	ボンド スティックボンド (食堂別売り 100円)	
6	Myはし 30分～1時間		200人	210円 サンドペーパー付	四角柱の材料をサンドペーパーで削る(面取り)。		
7	エコバッグ 1～2時間		200人	250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	

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連絡をしてください。 Tel.0577-31-1007
- 「7.エコバッグ」は雨用の代替プログラムにはしないでください。(※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、事前の打ち合わせをお願いします。

※ 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。

※ 冬季(12月～3月)は、5.アースアートは実施いたしません。

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… 昼平までバス乗車後、昼平散策もしくは山頂登山。3,000mの高所なので、それなりの対策が必要です。(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、新穂高ビジターセンター、平湯大滝、福地自然館、飛騨・北アルプス自然文化センターなど。(8時間程度必要)
- ④ 高山市内… 文化施設、飛騨世界生活文化センター等、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 五色ヶ原… 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) 乗鞍青少年交流の家キャンプ場の施設・設備 (使用料無料)

管理棟	1棟	仮設	1ヶ所	
炊事棟	2棟	(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	常設テント	(10人用)	3張
トイレ棟	1棟	貸出しテント	(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) 飛騨高山キャンプ場の施設・設備 (使用料有料)

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

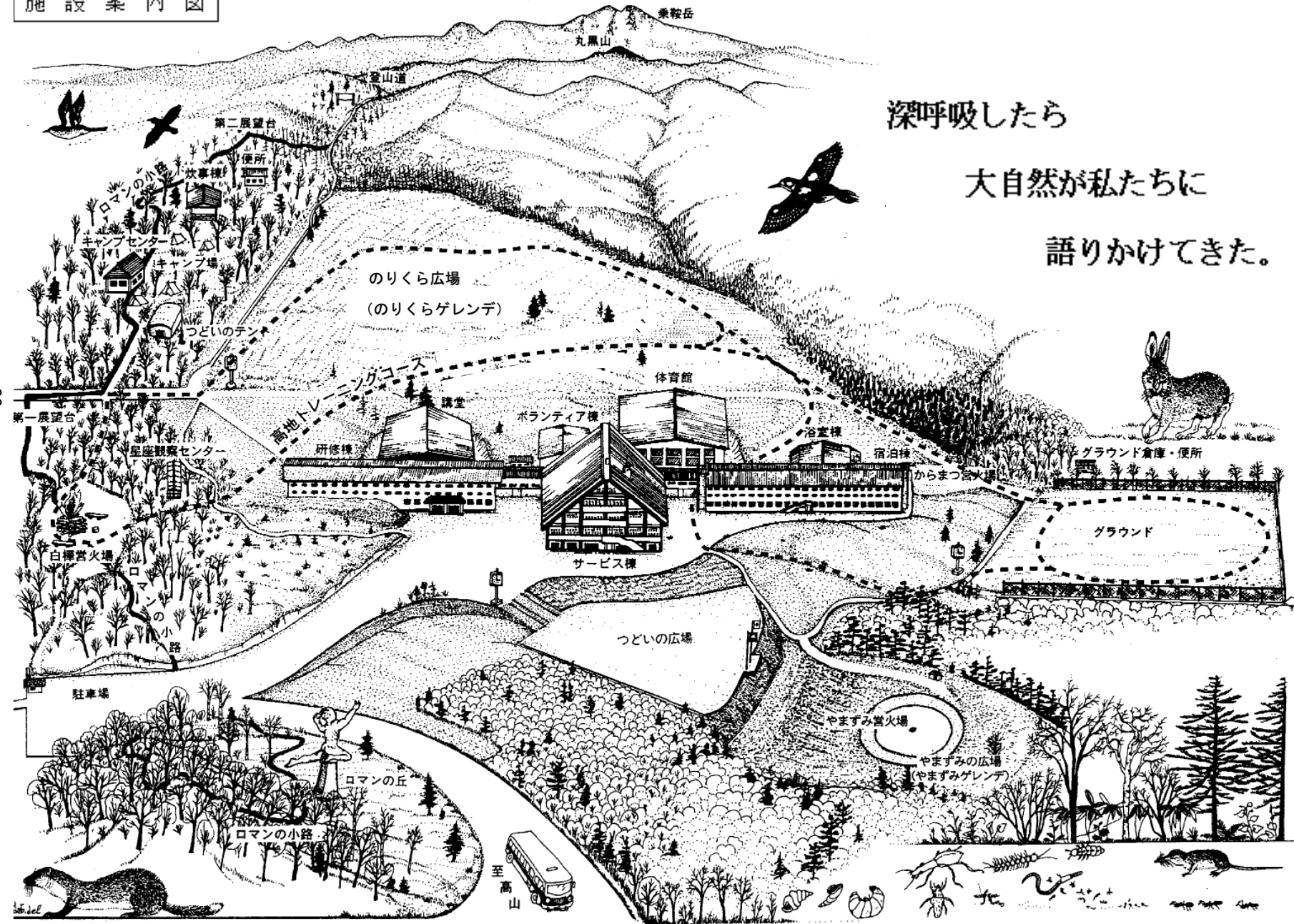
活動プログラム別の実施可能期間

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												
	スターウォッチング												
	雪山登山												
	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													
綱引き													
集団なわとび													
ドッジビー													
ペタンク													
キンボール													
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												
	キーホルダー												
	ストラップ												
	アースアート												
	Myはし												
	エコバッグ												
農業（果樹園等）体験													
講義・講話													
ビデオフォーラム													
高山市内見学													
バスツアー													

■可能

□場合によっては可能

施設案内図

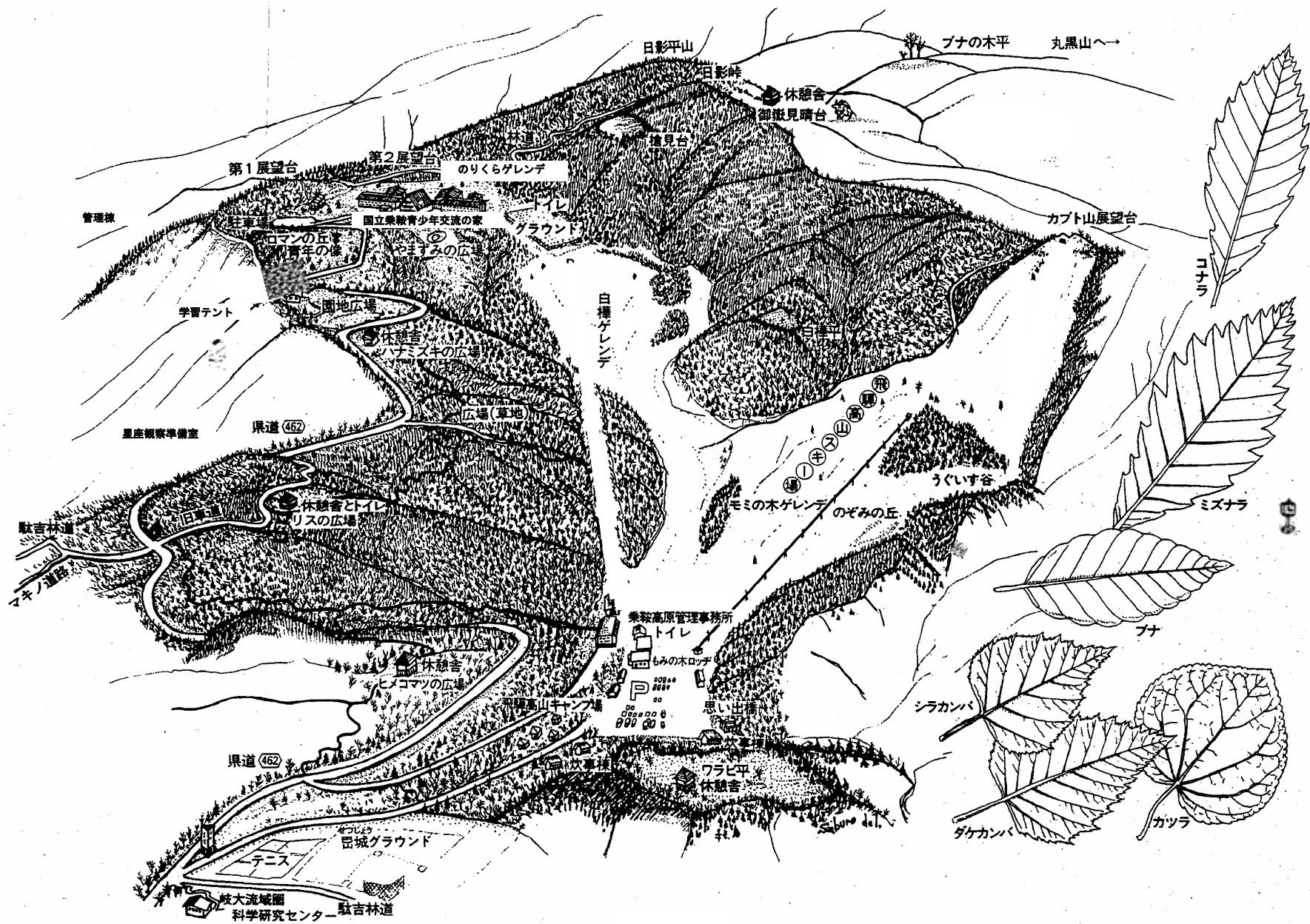


深呼吸したら

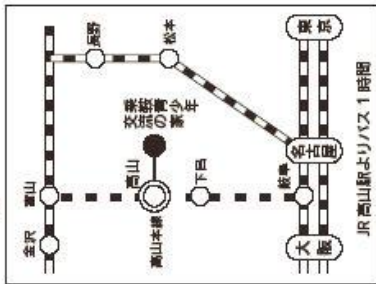
大自然が私たちに

語りかけてきた。

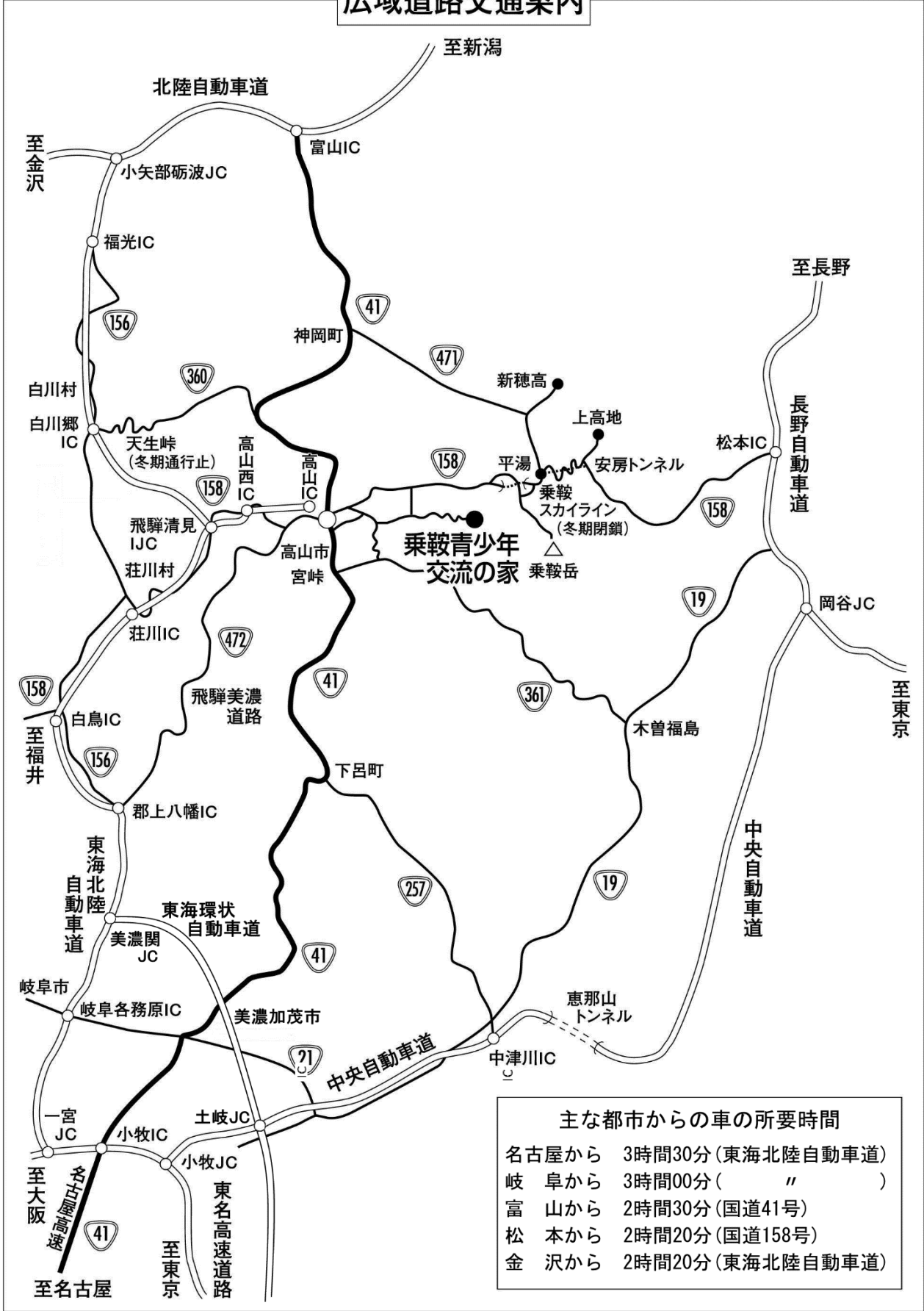
野外活動エリア案内図



交通案内図

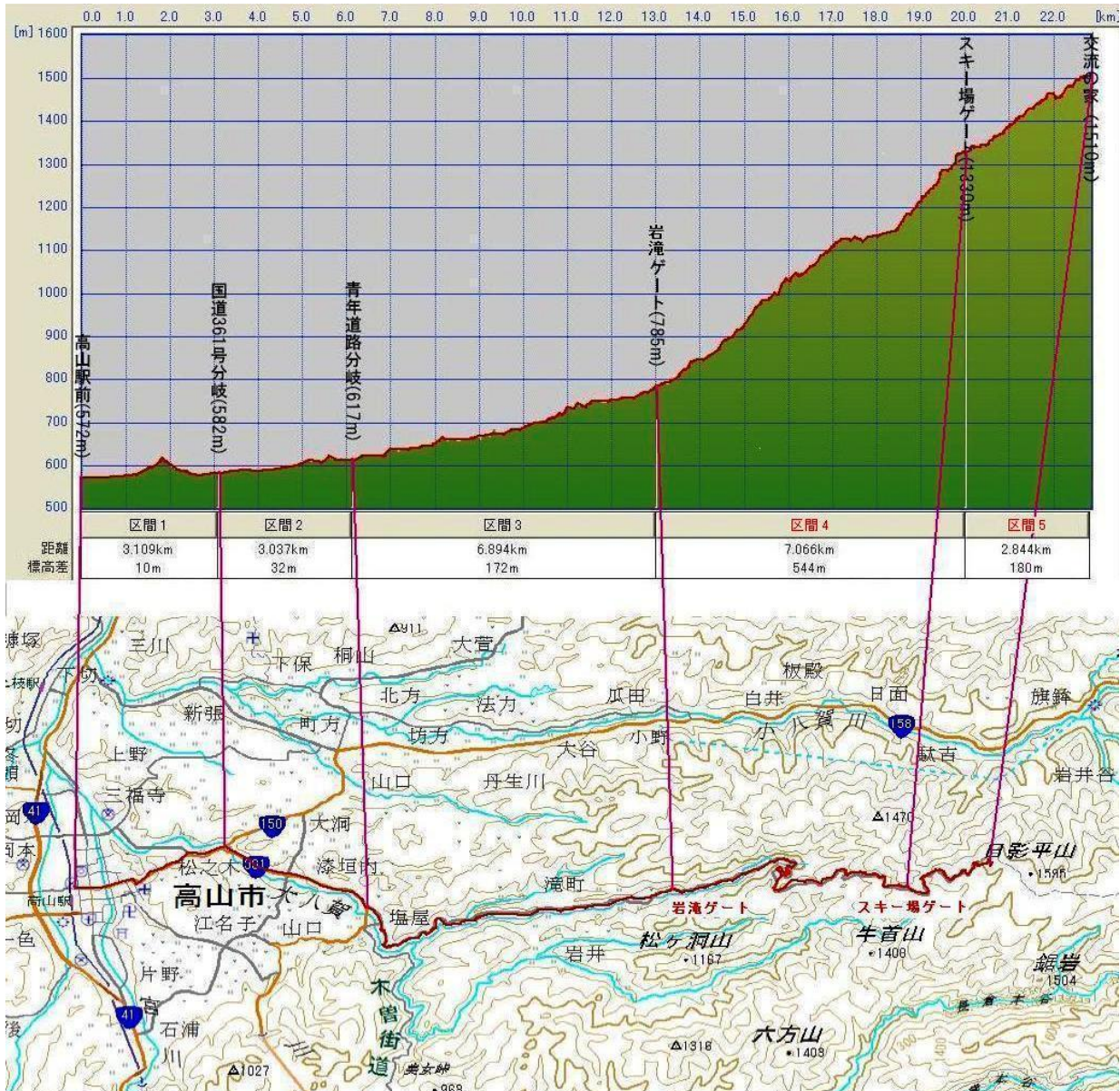


広域道路交通案内



高山駅から国立乗鞍青少年交流の家までの高低差

垂直距離は水平距離に対して10倍に表示してあります



- (1) 「岩滝ゲート」から「青少年交流の家」までの区間4～区間5は山間部を通ります。10kmの距離に対し、724mの高低差があります。
- (2) 区間4～区間5の平均勾配は7.2%、10%以上の勾配がある箇所があります。
- (3) 「岩滝ゲート」から「スキー場ゲート」までの区間4は携帯電話が使えません。

冬季の注意事項

- (4) 「岩滝ゲート」手前の時点で、携帯電話で連絡を入れて下さい。
バスのすれ違い・駐車場・圧雪の状況をお伝えします。
- (5) 夜間や早朝の通行は、安全確保や除雪作業等に支障が出る場合がありますので、避けていただくようご協力ください。
- (6) 道路に積雪がなくても、凍結している場合がありますので、必ず冬用タイヤを装着して、安全運転を心がけてください。

関係機関等の電話番号

乗鞍青少年交流の家食堂事務室	0577-31-1007	
乗鞍高原管理事務所 (スキー・キャンプ場)	0577-31-1020	
高山市役所	0577-32-3333	
JR東海テレフォンセンター	050-3772-3910	
濃飛乗合自動車	0577-32-1160	
濃飛乗合自動車 (のらマイカー予約専用ダイヤル)	0577-33-7780	
高山国道工事事務所	0577-36-3811	
高山土木事務所 (乗鞍スカイラインの問い合わせ含む)	0577-33-1111	
飛騨高山スキー学校 (冬期間のみ)	0577-31-1027	
高山赤十字病院 (昼)	0577-32-1111	
(休日・夜)	0577-32-1103	
久美愛厚生病院	0577-32-1115	
高山警察署	0577-32-0110	
飛騨保健所	0577-33-1111	
タクシー会社	山都タクシー	0577-32-2323
	新興タクシー	0577-32-1700
	はとタクシー	0577-32-0246
	メディクスタクシー	0577-36-3860
高山消防署 救急隊	0577-32-0119	

＜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

ホームページ <https://norikura.niye.go.jp/norikura/>