

沖縄県立
名護青少年の家

プログラムガイド

2018年9月～

(2020年3月更新)

目次

野外体験

- ①名護岳登山... P 3
- ②ハイキング(A,B,Cコース)... P 4
- ③名護岳ポイントラリー... P 5
- ④ナイトハイキング(Cコース)... P 6
- ⑤ナイトウォークラリー(Cコース)... P 7
- ⑥星空観察... P 8
- ⑦青少年クイズラリー... P 9
- ⑧薪わり体験... P 10
- ⑨火おこし体験... P 11
- ⑩テント設営・撤収指導... P 12

野外炊飯

- ◎野外炊飯の手引き... P 14
- ①カレーライス... P 15
- ②クリームシチュー... P 16
- ③ローストチキン... P 17
- ④ベーコンと野菜の重ね煮... P 18
- ⑤カートンホットドッグ... P 19

工作体験

- ①木の実クラフト...P21
- ②名札づくり...P22
- ③フォトフレーム...P23
- ④紙パッケランタン...P24
- ⑤バードコール...P25
- ⑥PP竹とんぼ...P26
- ⑦リースづくり...P27

レク・スポーツ

- ◎レク・スポーツの手引き... P 29
- ①グラウンドゴルフ...P30
- ②ターゲットバードゴルフ...P31
- ③ラダーゲッター...P32
- ④ディスクゲッター...P33
- ⑤ストラックアウト...P34
- ⑥ペタンク...P35
- ⑦バスケットボール...P36
- ⑧バレーボール...P37
- ⑨バドミントン...P38
- ⑩卓球...P39
- ⑪ソフトバレーボール...P40
- ⑫ドッジボール...P41
- ⑬5本綱引き...P42

★申し込み方法

申し込み方法【宿泊研修】...P43

” 【日帰り
利用】...P44

野外体験

- ①名護岳登山
- ②ハイキング(A, B, Cコース)
- ③名護岳ポイントラリー
- ④ナイトハイキング(Cコース)
- ⑤ナイトウォークラリー(Cコース)
- ⑥星空観察
- ⑦青少年の家クイズラリー
- ⑧薪わり体験
- ⑨火おこし体験
- ⑩テント設営・撤収指導

名護岳登山

雨天

△

日帰り

○



対応人数：不問

活動場所：
名護岳登山コース

所要時間：約3時間

対象：幼稚園児以上

費用：無料

天候：晴れ
※雨天時は要相談

時間帯：日中

内 容	ハイキングAコース⇒沢コース⇒登山コース⇒頂上へのコースを周り、名護岳周辺の動植物を観察しながら自然を楽しむ。
ね ら い	名護岳周辺の動植物を観察することで自然に親しむ良い機会とし、環境保全の態度を養う。
手 順	出発前に、トイレ・水分補給を必ず済ませる。登山の行程や注意事項について説明を聞いて出発。夏場や気温が高い日は東屋や沢コース出口で救護車による水分補給を行う。
指 導 者	各個人、団体で自由に散策できます。 ※引率必要の場合は応相談(宿泊団体のみ)
持 参 物	歩きやすい服装(長袖・長ズボン・軍手着用が望ましい)、帽子、リュックサック(両手があく物)、運動靴、水筒、救護車両、救急道具等
留意事項	引率者の注意事項を必ず守る。 ※予め下見に行くことをおすすめします。

ハイキング(A,B,Cコース)

雨天

△

日帰り

○



対応人数：不問

活動場所：名護岳ハイキングコース

所要時間：Aコース⇒約120分

Bコース⇒約60分

Cコース⇒約30分

対象：幼稚園児以上

費用：無料

天候：晴れ ※雨天時は要相談

時間帯：日中

内 容	ハイキングコースを散策して、名護岳周辺の動植物を観察しながら自然を楽しむ。
ね ら い	名護岳周辺の動植物を観察することで自然に親しむ良い機会とし、環境保全の態度を養う。
手 順	出発前に、トイレ・水分補給を必ず済ませる。ハイキングの行程や注意事項について説明を受けてから出発。夏場や気温が高い日は、東屋で水分補給を行う。
指 導 者	各個人、団体で自由に散策できます。 ※引率必要の場合は応相談(宿泊団体のみ)
持 参 物	歩きやすい服装(長袖・長ズボン・軍手着用が望ましい)、帽子、リュックサック(両手があく物)、運動靴、水筒等
留意事項	引率者の注意事項を必ず守る。 ※予め下見に行くことをおすすめします。

名護岳ポイントラリー

雨天

×

日帰り

○



対応人数：4人～

活動場所：

名護城公園～名護岳周辺

所要時間：1時間～

団体によって調整可能

対象：小学生以上

費用：無料

天候：晴れ

※荒天時は中止の可能性あり

時間帯：日中

内 容	エリア内に設置されたいくつかのポイントを、地図と写真を頼りに探しながら周り、制限時間内により多くのポイントを周れるかを競う。
ね ら い	体験を通して自然の素晴らしさを感じ、役割分担や意思疎通を行うことで協調性を育む。
手 順	①グループ編成を行う ②引率者はルール説明や諸注意を行い、スコアシートを各グループに配布 ③プレイ開始 ④プレイ終了・採点を行う
指 導 者	各個人、団体で実施できます。
持 参 物	歩きやすい服装、帽子、運動靴、水筒等 ※カメラ・携帯電話
留意事項	設定(人数・時間・範囲)によって難易度や事前準備物が変わります。

自然観察)



対応人数：4～50人程度

活動場所：

名護城公園～名護岳周辺

所要時間：1時間～

団体によって調整可能

対象：幼稚園児以上

費用：無料

天候：晴れ ※雨天時は要相談

時間帯：日没後

内 容	夜の自然を観察することにより、昼間との自然の違いを理解し、動植物の大切さを学ぶ。
ね ら い	ハイキングCコースを周り、夜の名護岳周辺の動植物を観察しながら自然を楽しむ。
手 順	出発前に、トイレ・水分補給を必ず済ませる。 ハイキングの行程や注意事項(コースの案内・列の間隔・懐中電灯の使用等)について説明を受けてから出発。 ※懐中電灯は必要最低限の使用にとどめる。
指 導 者	各個人、団体で自由に散策できます。 ※引率必要の場合は応相談(宿泊団体のみ)
持 参 物	歩きやすい服装(長袖・長ズボン・軍手着用が望ましい)、運動靴、懐中電灯等
留意事項	設定(人数・時間・範囲)によって難易度や事前準備物が変わります。 ※予め下見に行くことをおすすめします。

ナイトウォークラリー

雨天

△

日帰り

○



対応人数：1組5人程度

活動場所：

ハイキングCコース

所要時間：1組1時間程度

対象：小学4年生以上

費用：無料

天候：晴れ

※雨天時は要相談

時間帯：日没後

内 容	ハイキングCコース内にて、いくつか設問ポイントを設けてグループで周る。
ね ら い	夜の森の中の動植物の気配や音を感じることで感性を育む。日常とは違う環境においてグループで問題を解いていくことで、達成感や仲間意識を育む。
手 順	①事前打ち合わせにてコースや設問数を調整 ②引率者は事前に設問を設置し、必ずコース内の安全確認を行う ③当日はグループごとに周る ※設問は青少年の家にて用意しているが、各団体で変更可能
指 導 者	引率者
持 参 物	歩きやすい服装(長袖・長ズボン・軍手着用が望ましい)、運動靴、懐中電灯等
留意事項	引率者の注意事項を必ず守る。足元に注意して歩き、懐中電灯はむやみに点けないようにする。

★ 星空観察 ★

雨天

×

日帰り

○



対応人数：2～100人程度

活動場所：本館天体観測デッキ
又は運動広場等

所要時間：30分～2時間

対象：幼稚園児以上

費用：4,000円

天候：晴れ

※荒天時は中止の可能性あり

時間帯：夜間

内 容	パターン①：沖縄の星座や天体について基本的なことを学び、望遠鏡を使って天体観測を行う。 パターン②：望遠鏡は使わず、肉眼で見える星をレーザーポインターを使って解説する。
ね ら い	宇宙についての興味・関心を養い、天体学習について意欲を高める。
手 順	パターン①：研修室及び本館前の運動広場や屋上の天体観測デッキにて、星座の解説や天体観測の方法等を学ぶ。天候が良ければ、望遠鏡を使用して天体観測を行う。 パターン②：本館前の運動広場にて、スクリーンに映す天体の映像を紹介。芝生に座ってレーザーポインターを使った星空観察を行う。
指 導 者	外部講師
持 参 物	特になし
留意事項	年齢層・希望時間に応じて対応可能。

青少年の家クイズラリー

雨天

○

日帰り

△

対応人数：2人～

活動場所：本館内～周辺

所要時間：30分～

団体によって調整可能

対象：小学生以上

費用：無料

天候：不問

時間帯：不問



内 容	グループに分かれてゲーム感覚で楽しみながら施設の概要を学び、非常時の対応に備えられるアクティビティ。
ね ら い	アクティビティを通して非常時の対応を意識させ、危機管理能力を養う。また、グループ学習を通して役割分担や意思疎通を行うことで仲間との協調性を育む。アイスブレイクにも最適。
手 順	①グループ編成を行う ②引率者はルール説明や諸注意を行い、スコアシートを各グループに配布 ③プレイ開始 ④プレイ終了・採点を行う ⑤初めて利用する施設でも、避難経路やAEDの場所等を確認することの大切さを説明する
指 導 者	引率者
持 参 物	筆記用具
留意事項	他の利用団体のプログラムによっては、実施できない場合があります。

薪わり体験



対応人数：2～20人程度

活動場所：野外炊飯棟前

所要時間：団体の研修スケジュールと相談

対象：小学生以上(小学生以下は保護者同伴)

費用：無料

天候：雨天以外
※雨天時は要相談

時間帯：日中

内 容	野外炊飯実習前に、青少年の家職員の指導のもと、おの・なた等を使用して木材を割って薪づくりを行う。また、薪材に適した木材の選定方法、樹木の種類の簡易な解説等も合わせて行う。
ね ら い	体験機会が少なくなった薪づくりを通して、先人達の生活様式を体感し、自然の豊かさを学ぶ。
手 順	薪の材料となる木材を選び、青少年の家職員の指導のもと、薪わりを行う。
指 導 者	青少年の家職員
持 参 物	作業に適した服装、軍手
留意事項	おの・なた等の刃物の扱いや、木材のささくれ等に注意する。

火おこし体験

雨天

△

日帰り

○

対応人数：2～30人程度

活動場所：野外炊飯棟

所要時間：約1時間

対象：小学生4年生以上

費用：無料

天候：晴天で湿度の低い日
が好ましい

時間帯：日中



内 容	舞切り式火おこし器で火をおこし、薪に着火させる。
ね ら い	昔の火おこしの方法を学び、それを体験することによって先人達の知恵や工夫を知るとともに、火の大切さとありがたさを学ぶ。
手 順	①火切り板に火おこし器をセットする。 ②火おこし器を上下に動かし、摩擦で黒い粉を出す。煙と火種が出るまで回し続ける。 ③火種ができたなら火口(麻ひもを解いたもの)に素早く入れる。 ④かまどに移し息を吹きかけて着火し、薪に火を移す。
指 導 者	青少年の家職員
持 参 物	作業に適した服装
留意事項	やけどに注意する。

テント設営・撤収体験

雨天

△

日帰り

×

対応人数：2～100人

活動場所：キャンプ場

所要時間：各約1時間

対象：小学生以上

費用：施設利用料のみ

天候：晴れ

※荒天時は本館宿泊に変更の可能性あり

時間帯：日中



内 容	テントの設営方法や使用したテントの乾かし方、畳み方、用具の仕舞い方を学ぶ。次の使用者が使えるように片づける。
ね ら い	テント設営・撤収作業を通して、普段の生活では味わえない野外での家族や仲間と協力する心を養う。
手 順	テント設営時は、青少年の家職員から設営方法等の指導(実演しながら説明)を受けた後、実際に自分達で設営する。 撤収時も同様に、テントの底上げ・撤収の指導(実演しながら説明)を受けた後、実際に自分達で底上げ・撤収をする。
指 導 者	青少年の家職員
持 参 物	作業に適した服装
留意事項	テントは最大20張りまで。体格によってテントの収容人数が異なります。テント持ち込み可能。(持ち込みの場合指導なし)

野外炊飯



- ①カレーライス
- ②クリームシチュー
- ③ローストチキン
- ④ベーコンと野菜の重ね煮
- ⑤カートンホットドッグ



野外炊飯の手引き



内 容	火おこし、かまどの作り方、薪の組み方等を説明し実践させる。役割分担をしての調理を、実技を通して学ぶ。
ね ら い	不便な野外で調理をする過程を通して、かまどの作り方や、薪の組み方、調理の仕方等を体験するとともに、家族や仲間同士で協力しながら食事をする楽しさを味わう。
対応人数	新炊飯棟：80人程度／旧炊飯棟：40人程度
活動場所	野外炊飯棟
指導者	青少年の家職員
対 象	要相談
費 用	メニューによって異なります。 ※薪代50円／人(必須)
天 候	※荒天時(雷も含む)は中止の可能性あり
時 間 帯	朝食・昼食・夕食で野外炊飯可 ※夕食の野外炊飯は日没を考慮し、16時までには始めるのが望ましい
基 本 参 照 物	①食器洗い用洗剤 ②スポンジ・スカッチ ③液体クレンザー(鍋のコーティング・すす洗い用) ④ハンドソープ ⑤ふきん又はキッチンペーパー ⑥軍手 ⑦牛乳パック(着火剤用) ⑧チャッカマン・ライター・マッチ等 ⑨お米(注文も可能) ⑩コップ・キーパー又は水筒
服 装	作業に適した服装(長ズボンが望ましい) サンダルは禁止(足先まで隠れる履き物)

カレーライス

対象年齢	幼稚園児以上
雨天	○
日帰り	○



特 徴	グループ内で役割分担しながら協力すること、基本的な調理器具の扱い方、調理の基本である「切る」「煮る」等の野外炊飯の基本を学ぶことのできるメニュー。
手 順	※事前準備：[用具係][調理係][火の係]を決める。 ①レンガでかまどを作り、薪を組んで火をおこす。[火の係] 必要な調理器具を食器庫から取る。[用具係] ②お米をとぎ、水を量ってライスクッカーに入れ火にかける。[調理係] ③具材を適当な大きさに切り、水を入れてカレー鍋で煮込む。[調理係] ④具材に火が通ったらカレーのルーを入れて溶かし、完成！
費 用	560円／人(お米持参の場合は450円／人)
所要時間	約3時間(準備から食事、片付けまで)
持 参 物	前述の基本の持参物

クリームシチュー

対象年齢	幼稚園児以上
雨天	○
日帰り	○



特 徴	グループ内で役割分担しながら協力すること、基本的な調理器具の扱い方、調理の基本である「切る」「煮る」等の野外炊飯の基本を学ぶことのできるメニュー。
手 順	※事前準備：[用具係][調理係][火の係]を決める。 ①レンガでかまどを作り、薪を組んで火をおこす。[火の係] 必要な調理器具を食器庫から取る。[用具係] ②お米をとぎ、水を量ってライスクッカーに入れ火にかける。[調理係] ③具材を適当な大きさに切り、水を入れてカレー鍋で煮込む。[調理係] ④具材に火が通ったらクリームシチューのルーを入れて溶かし、完成！
費 用	560円／人(お米持参の場合は450円／人)
所要時間	約3時間(準備から食事、片付けまで)
持 参 物	前述の基本の持参物

ローストチキン

対象年齢	小学生以上
雨天	○
日帰り	○



特 徴	じっくりと時間をかけて楽しむダッチオーブンをを使った人気のメニュー。ダッチオーブンで焼かれて柔らかくなった野菜と鶏肉は格別で、大人も満足するボリュームミーな一品。
手 順	※事前準備：ダッチオーブンをプレヒートする。 ①野菜をよく洗って、皮を剥かずに8等分に切り分ける。にんにくは細かく刻む。 ②鶏全体をフォークで刺して、塩コショウをすり込む。鶏の中に刻んだにんにくを詰める。 ③熱したダッチオーブンの中に、鶏⇒野菜の順に入れる。蓋を閉めて、約1時間焼く。 ④鶏や野菜に火が通ったら完成！
費 用	1,200円／セット(4人前) ※別途豆炭が必要(持ち込み可能)
所要時間	約3時間(準備から食事、片付けまで)
持 参 物	前述の基本の持参物、塩コショウ、お米(注文の場合は1人前 110円)、ダッチオーブン手入れ用のオリーブオイル・キッチンペーパー
留意事項	ダッチオーブン使用後は手入れ作業が必須となります。(洗う⇒乾かす⇒オリーブオイルを塗り込む)

対象年齢	小学生以上
雨天	○
日帰り	○



ベーコンと 野菜の 重ね煮

特 徴	トマトとベーコン、そしてチーズのコクがしっかりとあり、ボリュームのある味付けですが、スープのようにあっさり食べられる優しいメニュー。
手 順	①ベーコンを1/8に、ウィンナーを1/4にそれぞれ切る。 ②キャベツは大きめに、玉ねぎは輪切りにする。 ③チーズが鍋にこびり付かないよう、具材を鍋に入れる前に鍋の底と周りにバターを塗る。 ④具材をそれぞれ3等分にし、鍋にキャベツ⇒ベーコン⇒玉ねぎ⇒ウィンナーの順に3回重ね、トマトの缶詰を入れる。 ⑥最後にチーズを乗せて固形スープの素と水を加え、中火で約20分煮込み、火が通れば完成！
費 用	2,000円／セット(4人前)
所要時間	約3時間(準備から食事、片付けまで)
持 参 物	前述の基本の持参物、バター、お米(注文の場合は1人前110円)

カートン ホットドッグ

対象年齢	幼稚園児以上
雨天	○
日帰り	○



特 徴	朝の短い時間で楽しみながら手軽に作ることができる、朝食の野外炊飯メニュー。
手 順	①ホットドッグパン(1人2つ)にウィンナー、キャベツ、チーズを挟む。 ②アルミホイルで①を二重に包む。 ③少し濡らした新聞紙で②を包む。 ④空の牛乳パックの中に③を入れ、壁に牛乳パックを立てかけて火を点ける。 ⑤牛乳パックが燃え切ったら完成！ ※お好みでケチャップをつけて食べる
費 用	360円／人(牛乳付) ※実施日の4日前までに注文の必要あり(注文後のキャンセル不可)
所要時間	約1時間(準備から食事、片付けまで)
持 参 物	前述の基本の持参物、アルミホイル、新聞紙、牛乳パック(946ml)1人2本、チャッカマン

工作体験

- ①木の実クラフト
- ②名札づくり
- ③フォトフレーム
- ④紙パックスランタン
- ⑤バードコール
- ⑥PP竹とんぼ
- ⑦リースづくり

木の実クラフト

雨天

○

日帰り

○



対応人数：2～40人

活動場所：2F研修室

所要時間：約2時間

対象：小学生以上(小学生以下は保護者同伴)

費用：300円／人

天候：不問

時間帯：不問

内 容	天然の木の実や小枝等に絵を描いて、好きな形の模型を作る。
手 順	※事前学習として海や山、学校周辺で自然素材の収集をしておくのも良い。 ①専門職員から、作業に関する注意事項と手順の説明を受ける。 ②好きな木の実や材料を選び、ペン等を使用して装飾する。 ③グルーガンで接着しながら組み立て、乾いたら完成！
指 導 者	青少年の家職員
準 備 物	作業に適した服装
留意事項	天然の素材を使用する為、時期や人数によっては実施できない場合があります。安全上40人以上では実施できません。人数の多い団体は、40人以内に分けて実施するなど応相談。

名札づくり

雨天 ○

日帰り ○



対応人数：2～40人

活動場所：2F研修室

所要時間：1～2時間

対象：小学生以上(小学生以下は保護者同伴)

費用：200円／人

天候：不問

時間帯：不問

内 容	木片や小枝等に自由にデコレーションして、自分だけのオリジナル名札を作る。
手 順	※事前学習として海や山、学校周辺で自然素材の収集をしておくのも良い。 ①専門職員から、作業に関する注意事項と手順の説明を受ける。 ②自由にデコレーションする。 ③最後にグルガンで裏に安全ピンを接着し、乾いたら完成！
指 導 者	青少年の家職員
準 備 物	作業に適した服装
留意事項	天然の素材を使用する為、時期や人数によっては実施できない場合があります。安全上40人以上では実施できません。人数の多い団体は、40人以内に分けて実施するなど応相談。

フォトフレーム

雨天 ○

日帰り ○



対応人数：2～40人

活動場所：2F研修室

所要時間：約2時間

対象：小学生以上(小学生以下は保護者同伴)

費用：300円／人

天候：不問

時間帯：不問

内 容	天然の素材(木の実・石・砂礫・小枝等)や廃材を利用して、世界に一つしかない写真立てを製作する。
手 順	※事前学習として海や山、学校周辺で自然素材の収集をしておくのも良い。 ①専門職員から、作業に関する注意事項と手順の説明を受ける。 ②材料を選んでデコレーションの配置を考える。 ③接着剤やグルーガンを使用し、装飾する。 ④塗装・仕上げ作業をし、乾いたら完成！
指 導 者	青少年の家職員
準 備 物	作業に適した服装
留意事項	天然の素材を使用する為、時期や人数によっては実施できない場合があります。安全上40人以上では実施できません。人数の多い団体は、40人以内に分けて実施するなど応相談。

紙パックランタン

雨天 ○

日帰り ○



対応人数：2～40人

活動場所：2F 研修室

所要時間：1～2時間

対象：小学生以上(小学生以下は保護者同伴)

費用：200円／人

天候：不問

時間帯：不問

内 容	使用済みの牛乳パックを再利用して、趣のあるランタンを作る。
手 順	①専門職員から、作業に関する注意事項と手順の説明を受ける。 ②牛乳パックの表面に切れ目を入れて、ゆっくりと外側の紙を剥ぐ。 ③各々で成形し、ペン等で好きな絵を描く。 ④カッターナイフで窓を切り抜く。 ⑤上部にパンチで穴を開け、麻ひもを通したら完成！
指 導 者	青少年の家職員
準 備 物	作業に適した服装、牛乳パック 1人1本要持参
留 意 事 項	カッターナイフを使用する為、注意が必要。

バードコール

雨天 ○

日帰り ○

対応人数：2～40人

活動場所：2F研修室

所要時間：約1時間

対象：小学生以上(小学生以下は保護者同伴)

費用：300円/人

天候：不問

時間帯：不問



内 容	バードコールとは木片に小さなネジがついていて、それを回すと小鳥の鳴き声のような音が出る、古くから登山者や愛鳥家に親しまれてきた玩具です。森の中で使ってみると鳥が反応することもあるので、登山前に作成することをおすすめします。
手 順	①専門職員から、作業に関する注意事項と手順の説明を受ける。 ②下書きして木片の中心を決め、電動ドリルで穴を開ける。 ③穴にアイボルトをねじ込み、何度も回転させながら抜き差しする。 ④ストラップひもをつけて完成！
指 導 者	青少年の家職員
準 備 物	作業に適した服装
留 意 事 項	工程上機械を使用する為、注意が必要。

PP竹とんぼ

対応人数：2～40人

活動場所：2F研修室

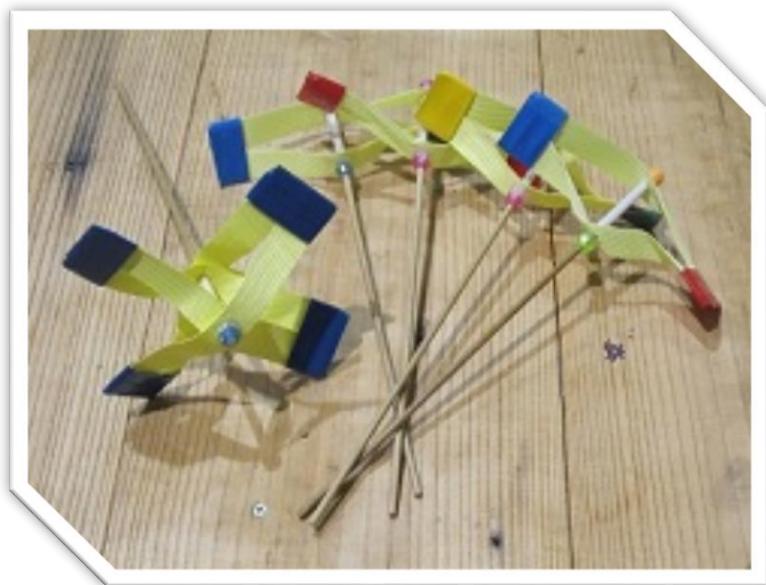
所要時間：1時間弱

対象：小学生以上(小学生以下は保護者同伴)

費用：100円／人

天候：雨天・強風時は体育館を利用して飛ばすことも可能

時間帯：不問



内 容	PPクラフトテープを使用して竹とんぼを作る。
手 順	①専門職員から、作業に関する注意事項と手順の説明を受ける。 ②PPクラフトテープを切り、ホッチキスとゴムテープで固定して羽を作る。 ③羽の中心を開け、竹串に通す。 ④竹串と羽を固定する。 ⑤自由に装飾して完成！飛ばしてみよう♪
指 導 者	青少年の家職員
準 備 物	作業に適した服装
留 意 事 項	はさみ・ホッチキスを使用する為、注意が必要。

リースづくり

対応人数：2～20人

活動場所：2F研修室

所要時間：1～2時間

対象：小学生以上(小学生以下は保護者同伴)

費用：400円／人

天候：不問

時間帯：不問



内 容	天然の木の实やリボン等を用いて装飾し、お部屋や玄関に飾るリースを作る。
手 順	①専門職員から、作業に関する注意事項と手順の説明を受ける。 ②使用する材料を選んで、配置を考える。 ③壁に吊るすりボンを先に結んでおく。 ④ラッカースプレーで色をつけた木の实などを、グルーガンで接着していく。 ⑤リボンや綿で装飾をしたら完成！
指 導 者	青少年の家職員
準 備 物	作業に適した服装
留意事項	天然の素材を使用する為、時期や人数によっては実施できない場合があります。

レク・スポーツ

- ①グラウンドゴルフ
- ②ターゲットバードゴルフ
- ③ラダーゲッター
- ④ディスクゲッター
- ⑤ストラックアウト
- ⑥ペタンク
- ⑦バスケットボール
- ⑧バレーボール
- ⑨バドミントン
- ⑩卓球
- ⑪ソフトバレーボール
- ⑫ドッジボール
- ⑬5本綱引き



レク・スポーツの手引き



ね ら い	レクリエーションやスポーツを通して、仲間との交流を深め、心身共にリフレッシュする。
対応人数	各種目による
活動場所	運動広場、体育館、テラス等
指導者	なし
対 象	各種目による
費 用	運動広場、テラスは無料です。 屋内で行うスポーツは体育館をご利用頂きます。 ※料金は個人ではなく団体での徴収 体育館利用料金 児童・生徒：360円／時間 学生・一般：720円／時間
天 候	屋外で実施する場合、雨天時・荒天時(雷も含む)は中止
時 間 帯	※宿泊団体優先 日帰り利用の場合は9：00～22：00の間 (月曜日は休所日)
服 装	動きやすい服装、運動靴、水筒等 ※体育館利用の場合は体育館シューズを忘れずに持参して下さい。
留意事項	日帰り利用の場合、予約は2週間前からとなります。 <u>ただし、宿泊団体がいない場合は1カ月前より予約可能となります。</u> 用具は基本無料で貸し出していますが、数に限りがありますので事前にお問い合わせ下さい。

グラウンドゴルフ

対応人数：2人～

活動場所：運動広場

所要時間：1グループ
30分程度(8ホール)

対象：小学生以上(高校生
以下は保護者同伴)

費用：無料

天候：晴れ

時間帯：日中



内 容	専用のクラブ、ボール、ホールポストを使って、ゴルフのように何回打ってホールインするか競うスポーツ。
手 順	※コースは全8ホールをお好みでデザインして設置する。 ①第1ホールの打順を決める。 ②第2ホール以降は、前のホールの打数が少ないプレイヤーから打つ。 ③競技終了後、打数の合計を計算して少ないプレイヤーの勝ちとなる。
指 導 者	なし
準 備 物	動きやすい服装、運動靴、水筒等
留意事項	用具の無料貸し出しあり。準備・片付けは利用者でやって頂きます。スコアシート・筆記用具も無料貸し出ししています。

ターゲット バードゴルフ

雨天

×

日帰り

○



対応人数：2人～

活動場所：運動広場

所要時間：1グループ
30分程度(8ホール)対象：小学生以上(高校生
以下は保護者同伴)

費用：無料

天候：晴れ

時間帯：日中

内 容	ゴルフボールにバドミントンの羽をつけたような“シャトルボール”を、ゴルフクラブで打ち上げてホールインを競うスポーツ。
手 順	※コースは全8ホールをお好みでデザインして設置する。 ①第1ホールの打順を決める。 ②第2ホール以降は、前のホールの打数が少ないプレイヤーから打つ。 ③競技終了後、打数の合計を計算して少ないプレイヤーの勝ちとなる。
指 導 者	なし
準 備 物	動きやすい服装、運動靴、水筒等
留意事項	用具の無料貸し出しあり。準備・片付けは利用者でやって頂きます。スコアシート・筆記用具も無料貸し出ししています。

ラダーゲッター

雨天

×

日帰り

○



対応人数：2人～

活動場所：運動広場

所要時間：1ゲーム約5分～

対象：小学生以上(高校生以下は保護者同伴)

費用：無料

天候：晴天

時間帯：日中

内 容	ラダーゲッターは、あらゆる年齢層が楽しめるニュースポーツ。ひもで繋がっている2個のボールをラダー(はしご)に向かって投げ、ボールがラダーに引っかかるとポイントになり、その点数を競う。
手 順	※予めチーム編成をしておけばスムーズに始められます。(1チーム：2～6人目安) ①ラダーを設置し、青少年の家職員からルール説明を受ける。 ②先攻後攻を決め、ラダーゲッターを楽しむ。 ③点数の合計を計算して多いプレイヤーの勝ちとなる。
指 導 者	なし
準 備 物	動きやすい服装、運動靴、水筒等
留意事項	用具の無料貸し出しあり。

ディスクゲッター

雨天 ○

日帰り ○

対応人数：2人～

活動場所：体育館、テラス

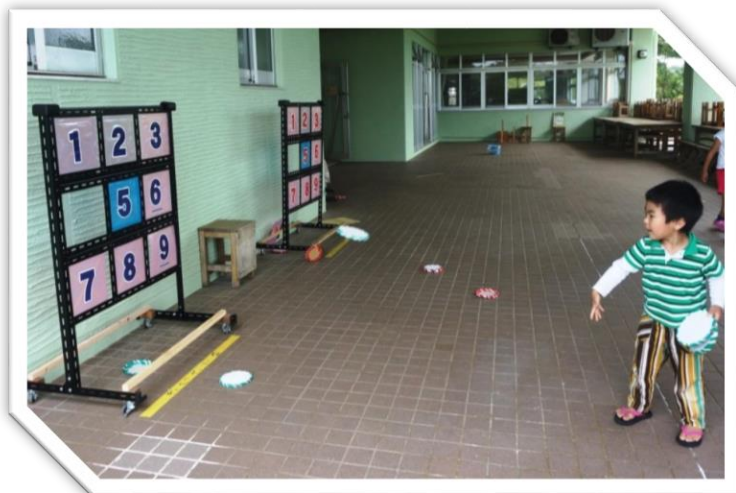
所要時間：1ゲーム約5分～

対象：小学生以上（高校生以下は保護者同伴）

費用：体育館利用料金のみ
テラスは無料

天候：不問

時間帯：不問



内 容	ディスクゲッターは、フライングディスクを利用して楽しめるニュースポーツ。1～9番までの的を狙ってフライングディスクを投げ、当てた枚数を競う。
手 順	※予めチーム編成をしておけばスムーズに始められます。（1チーム：1～10人目安） ①的を設置する。 ②先攻後攻を決め、ディスクゲッターを楽しむ。 ③的に当てた枚数が多いプレイヤーの勝ちとなる。
指 導 者	なし
準 備 物	動きやすい服装、体育館シューズ等 ※テラスは外履き
留 意 事 項	日帰り利用もできますが、宿泊団体優先となります。用具の無料貸し出しあり。

ストラックアウト

対応人数：2人～

活動場所：体育館

所要時間：1ゲーム約2分～

対象：幼稚園以上(高校生以下は保護者同伴)

費用：体育館利用料金のみ

天候：不問

時間帯：不問



内 容	ストラックアウトは、1～9番までの的を狙ってボールを投げ、当てた枚数を競う。
手 順	※予めチーム編成をしておけばスムーズに始められます。(1チーム：1～10人目安) ①的を設置する。 ②先攻後攻を決め、ストラックアウトを楽しむ。 ③的に当てた枚数が多いプレイヤーの勝ちとなる。
指 導 者	なし
準 備 物	動きやすい服装、体育館シューズ等
留 意 事 項	日帰り利用もできますが、宿泊団体優先となります。用具の無料貸し出しあり。

ペタンク



雨天

×

日帰り

○

対応人数：2人～

活動場所：運動広場

所要時間：15～30分程度

対象：小学生以上(高校生以下は保護者同伴)

費用：無料

天候：晴れ

時間帯：日中

内 容	木製の小さなビュット(目標球)に金属製ボールを投げ合い、より近づけることによって得点を競うスポーツ。
手 順	①ビュット(目標球)を投げる権利を決め、権利を得たチームは投球サークルの6～10m以内にビュットを投げる。 ②1投目はビュットを投げたチームから。できるだけビュットの近くに投げ、次にもう一方のチームが投げる。 ③2投目はビュットから遠いチームが投げる。ボールが相手チームより近づいたら、投げるチームが変わる。 ④両チーム投げ終わったら、どのチームがビュットに近いか確認する。ビュットに近いチームは、相手のベストボールよりビュットに近いボールの数だけ得点が入る。(得点はビュットに近いチームのみ。相手は0点。)
指 導 者	なし
準 備 物	動きやすい服装、運動靴、水筒等
留意事項	用具の無料貸し出しあり。

バスケットボール

雨天

○

日帰り

○



対応人数：2人～

活動場所：体育館

所要時間：—

対象：小学生以上(高校生
以下は保護者同伴)

費用：体育館利用料金のみ

天候：不問

時間帯：不問

内 容	バスケットボール
手 順	①電話にて体育館の予約を取る。 ※日帰りで体育館利用の場合、予約は2週間前からとなります。<u>ただし、宿泊団体がいない場合は1カ月前より予約可能。</u> ②利用当日事務所にて利用申請書を記入し、料金を支払って体育館の鍵を受け取る。 ③バスケットボールを楽しむ。 ④終了後、片付け・清掃(フロアのモップがけ等)を行い、戸締りをして鍵を事務所に返却する。
指 導 者	なし
準 備 物	動きやすい服装、体育館シューズ等
留 意 事 項	日帰り利用もできますが、宿泊団体優先となります。用具の無料貸し出しあり。ボール等の持ち込みも可能。フルコートは1面、ハーフコートは2面まで利用可能。

バレーボール

雨天 ○

日帰り ○



対応人数：2人～

活動場所：体育館

所要時間： —

対象：小学生以上(高校生
以下は保護者同伴)

費用：体育館利用料金のみ

天候：不問

時間帯：不問

内 容	バレーボール
手 順	①電話にて体育館の予約を取る。 ※日帰りで体育館利用の場合、予約は2週間前からとなります。<u>ただし、宿泊団体がいない場合は1カ月前より予約可能。</u> ②利用当日事務所にて利用申請書を記入し、料金を支払って体育館の鍵を受け取る。 ③バレーボールを楽しむ。 ④終了後、片付け・清掃(フロアのモップがけ等)を行い、戸締りをして鍵を事務所に返却する。
指 導 者	なし
準 備 物	動きやすい服装、体育館シューズ等
留 意 事 項	日帰り利用もできますが、宿泊団体優先となります。用具の無料貸し出しあり。ネット・ボール・アンテナ・ポストカバー・得点板等の持ち込みも可能。2面まで利用可能。

バドミントン



対応人数：2人～

活動場所：体育館

所要時間： —

対象：小学生以上(高校生
以下は保護者同伴)

費用：体育館利用料金のみ

天候：不問

時間帯：不問

内 容	バドミントン
手 順	①電話にて体育館の予約を取る。 ※日帰りで体育館利用の場合、予約は2週間前からとなります。<u>ただし、宿泊団体がいない場合は1カ月前より予約可能。</u> ②利用当日事務所にて利用申請書を記入し、料金を支払って体育館の鍵を受け取る。 ③バドミントンを楽しむ。 ④終了後、片付け・清掃(フロアのモップがけ等)を行い、戸締りをして鍵を事務所に返却する。
指 導 者	なし
準 備 物	動きやすい服装、体育館シューズ等
留 意 事 項	日帰り利用もできますが、宿泊団体優先となります。用具の無料貸し出しあり。ラケット・シャトルコック・ネット等の持ち込みも可能。3面まで利用可能。

卓球

雨天

○

日帰り

○



対応人数：2人～

活動場所：体育館

所要時間：—

対象：小学生以上(高校生
以下は保護者同伴)

費用：体育館利用料金のみ

天候：不問

時間帯：不問

内 容	卓球
手 順	①電話にて体育館の予約を取る。 ※日帰りで体育館利用の場合、予約は2週間前からとなります。<u>ただし、宿泊団体がいない場合は1カ月前より予約可能。</u> ②利用当日事務所にて利用申請書を記入し、料金を支払って体育館の鍵を受け取る。 ③卓球を楽しむ。 ④終了後、片付け・清掃(フロアのモップがけ等)を行い、戸締りをして鍵を事務所に返却する。
指 導 者	なし
準 備 物	動きやすい服装、体育館シューズ等
留 意 事 項	日帰り利用もできますが、宿泊団体優先となります。用具の無料貸し出しあり。ピンポン玉・ラケット・ネット等の持ち込みも可能。卓球台4台まで利用可能。

ソフトバレーボール

雨天 ○

日帰り ○



対応人数：8人～

活動場所：体育館

所要時間：—

対象：小学生以上（高校生
以下は保護者同伴）

費用：体育館利用料金のみ

天候：不問

時間帯：不問

内 容	3セットマッチ制。2セット先取したチームが勝ちとなる。各セット15点先取だが、2点差がつかなければ試合が続行される。ただし、点数に関わらず17点で打ち切り。
手 順	①電話にて体育館の予約を取る。 ※日帰りで体育館利用の場合、予約は2週間前からとなります。<u>ただし、宿泊団体がいない場合は1カ月前より予約可能。</u> ②利用当日事務所にて利用申請書を記入し、料金を支払って体育館の鍵を受け取る。 ③ソフトバレーボールを楽しむ。 ④終了後、片付け・清掃（フロアのモップがけ等）を行い、戸締りをして鍵を事務所に返却する。
指 導 者	なし
準 備 物	動きやすい服装、体育館シューズ等
留意事項	日帰り利用もできますが、宿泊団体優先となります。用具の無料貸し出しあり。ボール・ネット等の持ち込みも可能。2面まで利用可能。

ドッジボール

雨天 ○

日帰り ○



対応人数：4人～

活動場所：体育館

所要時間：—

対象：幼稚園児以上（高校生以下は保護者同伴）

費用：体育館利用料金のみ

天候：不問

時間帯：不問

内 容	ドッジボール
手 順	①電話にて体育館の予約を取る。 ※日帰りで体育館利用の場合、予約は2週間前からとなります。<u>ただし、宿泊団体がいない場合は1カ月前より予約可能。</u> ②利用当日事務所にて利用申請書を記入し、料金を支払って体育館の鍵を受け取る。 ③ドッジボールを楽しむ。 ④終了後、片付け・清掃（フロアのモップがけ等）を行い、戸締りをして鍵を事務所に返却する。
指 導 者	なし
準 備 物	動きやすい服装、体育館シューズ等
留 意 事 項	日帰り利用もできますが、宿泊団体優先となります。用具の無料貸し出しあり。ボール等の持ち込みも可能。

5本綱引き

雨天

○

日帰り

○



対応人数：2人～

活動場所：体育館

所要時間：—

対象：幼稚園児以上（高校生以下は保護者同伴）

費用：体育館利用料金のみ

天候：不問

時間帯：不問

内 容	5本の綱を競技場内にそれぞれ平行に置き、2チームに分かれて合図と同時に綱を引きあうゲーム。5本の綱のうち、3本以上運んだ方が勝ちとなる。
手 順	①電話にて体育館の予約を取る。 ※日帰りで体育館利用の場合、予約は2週間前からとなります。<u>ただし、宿泊団体がいない場合は1カ月前より予約可能。</u> ②利用当日事務所にて利用申請書を記入し、料金を支払って体育館の鍵を受け取る。 ③ルール説明後、試合を行う。 ・フライングした場合は、スタートをやり直す。 ・暴力行為をした場合は、退場とする。 ④終了後、清掃（フロアのモップがけ等）を行い、戸締りをして鍵を事務所に返却する。
指 導 者	なし
準 備 物	動きやすい服装、体育館シューズ等
留意事項	日帰り利用もできますが、宿泊団体優先となります。用具の無料貸し出しあり。ルールを守り、怪我のないように注意する。

申し込み方法【宿泊研修】

Step①

遅くとも

31

日前まで

受付～
仮予約

電話or来所にて受付し、
会議を経て受入が可能
となったら仮予約完了

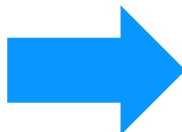
Step②

30

日前

申請書提出
本予約

所定の様式をホーム
ページから入手し提出
(FAXorEメールにて)



※次年度分予約可能時期
学校予約開始：11月1日～
一般予約開始：年明けの2月1日～

Step④

直前

指導と準備

施設の利用方法や研修
施設などを最終チェッ
ク

Step③

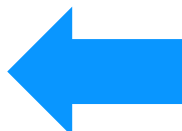
14

日前

事前打ち合わせ

(本島内の団体は必ず来所)

活動計画や当日の利用
について、担当スタッ
フと確認・打ち合わせ



【日帰り/研修施設利用・野外炊飯等】

Step①

遅くとも
31
日前まで

受付～
仮予約

電話or来所にて受付し、会議を経て受入が可能となったら仮予約完了

Step②

30
日前

申請書提出
本予約

所定の様式をホームページから入手し提出(FAXorEメールにて)※活動内容によっては担当スタッフと事前打ち合わせが必要です

Step③

当日

指導と研修
支払い

名護青少年の家にて、利用方法と体験の指導を受け支払いをして研修開始!!

【日帰り/体育館利用等】

Step①

3
日前

受付～
仮予約

電話or来所にて受付
※宿泊団体がいない場合は20日前より予約可能

Step②

当日

利用と支払い

名護青少年の家事務所にて、施設の利用方法の確認と支払いをして研修開始!!

◆その他の利用についてもお気軽にお問い合わせ下さい◆

お問い合わせ

沖縄県立名護青少年の家

TEL : 0980-52-2076 / FAX : 0980-52-3082



著作・発行元：一般財団法人沖縄美ら島財団
〒905-0206 沖縄県国頭郡本部町字石川 888 番地
TEL : 0980-48-3645 FAX : 0980-48-3900