



【ワンヘルスとの関連性】

柱3:環境保護

柱5:健康づくり

# 森の迷宮

## 1 活動のねらい

コミュニケーション能力	自分のことは自分でする	何事も最後までやり遂げる	リーダー性	自己をふり返り、集団を見つめ直す	自然に親しみ、環境について考える
◎		○	○		○

## 2 概要

### 活動資料

### 指導者資料

森の迷宮 A  
～暗号を見つけ出し、迷宮をクリアしろ～

森の迷宮 指導者用資料

口読物の種類  
① 暗号を探してゴールを目指す暗号探し  
② コールタイムを競う  
③ タイムトライアル(45分～1時間程度)

口読物のルール  
① 暗号を探してゴールを目指す暗号探し  
② コールタイムを競う暗号探し  
③ タイムトライアル(45分～1時間程度)

口読物  
※1名:暗号を探してゴールを目指す暗号探し  
※2名:暗号を探してゴールを目指す暗号探し

口読物の文字  
1 2 3 4 5 6  
A 7 8 9 10 11 12  
B 13 14 15 16 17 18  
暗号:スタートのA → 暗号:おこらぬんてん  
暗号:ゴールのB → 暗号:おこらぬんてん

グループで英彦山の森の中の迷路のクリアを目指します。  
「タイムトライアル」か「暗号探し」の活動があり、研修者の実態・活動時間に合わせて選択して実施することができます。



## 3 対象及び活動形態 幼児以上 30名程度 (1グループ3～5名が望ましい)

※人数が多い場合は入れ替えての実施も可

## 4 活動の流れ

**事前説明** 注意事項の説明・確認、危険箇所等の説明 (実施範囲・活動内容・道の歩き方 等)

**活動**

① 作戦タイム  
② グループごとに1分以上時間をあけて出発(スタート・ゴール時間を計測)  
※「暗号探し」:迷路の中で暗号を見つけながらゴールを目指す。  
※「タイムトライアル」:ゴールまでの時間を競います。

**森の迷宮** 45分～1時間(30名程度の場合)

**活動後** 帰着グループ人員・健康状態確認  
得点の集計と採点・結果発表・ふり返り  
借用物品の返却 青年の家職員への連絡



事前の踏査をして、コースの状況を知っておきましょう。(安全確認等)  
引率者で、スタート・ゴール係、巡回係などの役割を決めておきましょう。

## 5 準備物

- 『青年の家』 指導者用マップ、解答用紙、バインダー、鉛筆
- 『個人』 帽子、野外活動に適した服装(長袖・長ズボン)、筆記用具(必要に応じて) 等 (必要であれば、水筒、タオル、ティッシュ)
- 『団体』 救急用品、時計、笛 等