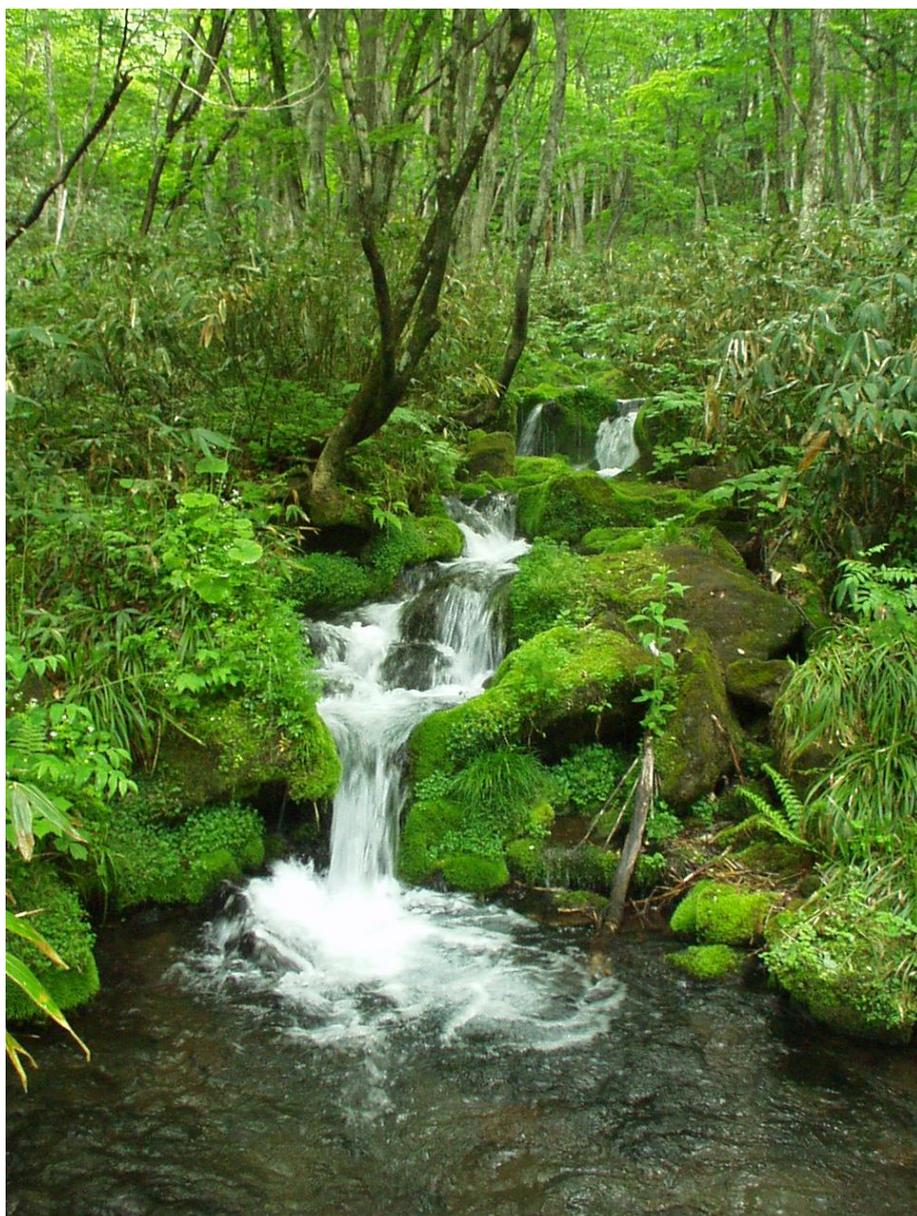


# 信州黒姫高原体験教育旅行

～ 森の中でアクティブラーニング ～



<http://www.laboland.jp/>



# LEP 3つのキーワード

ラボ初等教育プロジェクト (LABO ELEMENTARY SCHOOL PROJECT) の柱となる3つのキーワードを大切に体験教育に取り組んでいます。ご提案するプログラムは目的を達成するために様々なアクティビティで構成され、高いスキルを持ったインストラクターが活動時の安全管理を確保しながら進めています。

また、黒姫高原を総合学習の検証の場として捉え、校内における事前学習、そして事後学習のお手伝いもさせて頂いております。

## 1. 地元の人たちとの共同体験から生まれる

日常生活環境を離れた農山村地域での共同生活は、生徒にとって大きなチャレンジの場であるとともに、人として見識を広め成長するチャンスでもあります。自然とふれあいながら生活する黒姫のインストラクターと自然、文化、人々との交流を楽しみながら体験を通じて仕事への理解や深く自然に対する理解を進め、自然を大切に作る気持ちを育て感動するよろこびを伝えます。

## 2. 仲間との協力、信頼関係の大切さを学ぶ

生活を通じて築いた仲のよい友達ばかりでなく、普段はあまり積極的に関わるきっかけがなかった仲間とのロッジでの共同生活は、お互いの人間関係を見つめなおすきっかけを作ります。きっとそれは友達のみならず家族との関係についても気付くことがあると思います。

活動を通じ豊かな人間性、心の通った人と人のつながりを創り、キャンプ後の対人コミュニケーションをスムーズにします。

## 3. 積極的なかわりを通して、工夫し創造する力を生み出す

アウトドアでの活動の基本は「自分の身は自分で守ること」です。その上で自分一人では得ることの出来ないより大きな結果を得るために周りの人と協力し活動することが求められます。いろいろな野外体験活動を通じ仲間の声に耳を傾け自らの意見を発言し、感動をわかちあいながらみんなで工夫し創造する楽しさを共感し、これからの生活に活かして頂きたいと考えております。

### ラボランドくろひめのインストラクターは質が自慢です

- 指導する指導員の多くが自然体験活動推進協議会 (CONE) インストラクター以上の資格を有しています。

(主な資格一覧) 信州信濃町森林メディカルトレーナー、環境省自然公園指導員、日本山岳ガイド協会公認ガイド、長野県自然観察インストラクター、長野県薬草指導員、長野県環境ウォッチャー、長野県森林整備技術者、ネイチャーゲームリーダー、プロジェクトラーニングツリー・ファシリテーター、プロジェクトワイルド・エドゥケーター、プロジェクトワイルド・サイエンス&シビックス・エドゥケーター、プロジェクトアドベンチャー指導員、自然体験活動インストラクター、自然体験活動コーディネーター、自然体験活動トレーナー、日本赤十字社救急法指導員 他

- 日赤一般救急法講習受講

指導員は年1回、日赤救急法指導講習会を受講し、講習中の事故発生に備えてトレーニングをしています。

「生きる力」を引き出す体験教育プログラム  
“Labo Team Building Program”



あゆみ

1998年、ラボ国際交流プログラムでつながりを持つオハイオ州より、デニス・エリオット博士とジョン・ファーク氏の2名のキャンプ・リーダーが、野外教育・体験教育の世界的権威であるジム・ケイン博士をともなって来日しました。同年春、ケイン博士の設計のもと、ラボ教育センターが所有する国際キャンプ場ラボランドに「ローエレメント」と「ハイロープコース」の建設が行なわれました。あわせてエリオット博士の指導により、この施設を活用した「ティームチャレンジ」「ハイロープコース」の2つの体験教育プログラムも構築されました。

Labo Team Building Program (LTB) は以下のプログラムで構成されます。

① 室内エレメントとローエレメントの組み合わせによる「ティームチャレンジ」

ティームチャレンジは、屋外・室内のエレメントを使い、参加者が主体的に楽しみながらグループで課題解決にあたります。単なる課題のクリアにとどまらず、プログラム終了時の指導者との「振り返り」も重要な時間となっています。

② イニシアティブゲームとハイロープの組み合わせによる「ハイロープコース」

ハイロープコースは個人が身体的・精神的な冒険にチャレンジすることをねらいとしています。ハイロープは樹上5~7mに設置された22基のエレメントに挑戦します。この活動においてもエレメントの克服だけでなく「振り返り」が重要です。なお、イニシアティブゲームは開始前に指導者と参加者、参加者相互の関係をつくるための準備活動です。

③ テーマ活動 (Theme Activity)

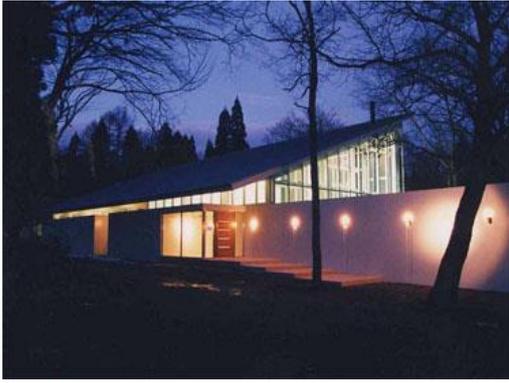
ラボ教育プログラムの中心的な活動である「テーマ活動」をLTB用にアレンジ。日本語の音声と絵本による物語教材を用いて「表現力を育てるワークショップ」を行ないます。参加者個々のコミュニケーション能力を向上させ、グループの協調性を一層深めることができます。

LTBでは、上記プログラムをスケジュールや対象者、人数、時間などに応じた形で設定し、LTBインストラクターの指導により活動を行ないます。

- ※ 指導にあたるLTBインストラクターは、十分な理論・実技研修を受け、さまざまな年齢の参加者に対する指導経験をもっています。
- ※ 施設の安全管理・メンテナンスは定期的実施しています。
- ※ 参加者には不測の事故に備え、保険の加入を義務づけています。  
学校による自然体験教育のほかに、部活動等の研修や企業研修にもご利用頂いております。

※文部科学省により2020年に全面改定される学習指導要綱に織込まれる「アクティブ・ラーニング」の学習手法を既にLEPでは実践しております。

# 黒姫高原までのアクセス



ラボランドくろひめ

《所在地》

〒389-1303

長野県上水内郡信濃町黒姫高原

TEL 026-255-5723

FAX 026-255-5724

緯度: 36° 49' 34"

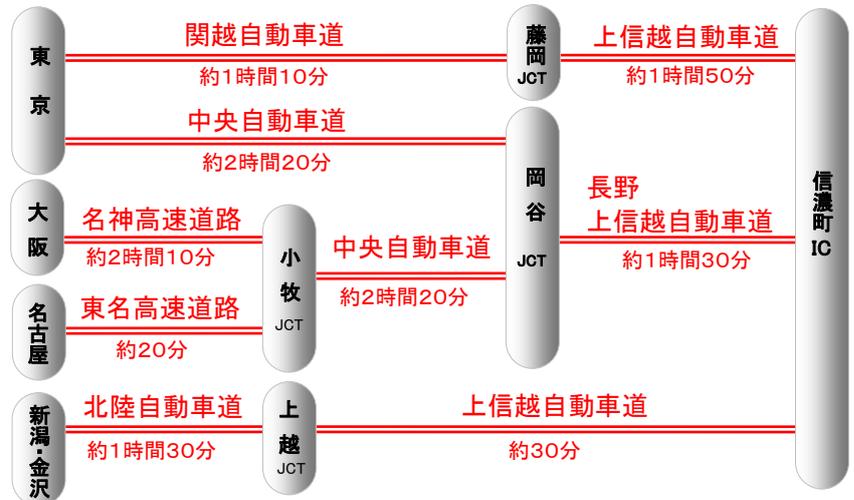
経度: 138° 10' 51"

標高: 685m

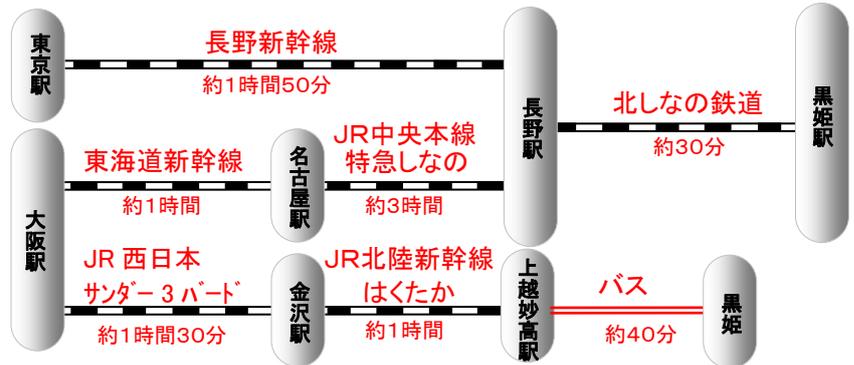
《交通のご案内》

- ・北しなの線黒姫駅より車で10分
- ・上信越自動車道信濃町ICより車で3分

## お車で



## JRで



## 学校～ラボランドくろひめまでのアクセス

当施設へは信濃町ICより3分(上信越自動車道中野ICより20分)で到着。

細く曲がりくねった山道を走ることなく渋滞知らず。行き帰りの際車酔いなどの心配も少なく到着後に即体験も可能です。

## 活動フィールドは妙高戸隠連山国立公園

妙高戸隠連山国立公園は、平成27年3月27日に、32番目の国立公園として指定されました。

新潟県と長野県の県境に位置し、妙高山、飯縄山などの火山と、戸隠山、雨飾山などの非火山が連なり、多様な山々が密集した公園です。堰止湖である野尻湖は、ナウマン象の化石の発掘でも有名です。(環境省HPより)





# 施設案内

## 1) 施設概要

旅館名	ラボランドくろひめ
住所	〒389-1303 長野県上水内郡信濃町大字野尻 1848
電話	026-255-5723
ファックス	026-255-5724
ホームページ	<a href="http://www.laboland.jp/">http://www.laboland.jp/</a>
Eメール	kurohime@laboland.co.jp
敷地面積	3万坪(東京ドーム2個分)
建物	標準ロッジ24棟・小ロッジ2棟・本部棟(調理場)・運営本部&医療棟・研修棟・売店棟・多目的広場
収容人員	660名
研修棟	290 m <sup>2</sup> (勉強会場 210席可能) 冷暖房完備
冷暖房	ロッジ暖房/完備
浴場	ロッジ毎1箇所 4~5名用
洗面所	ロッジ毎1箇所 4~5名用
トイレ	ロッジ毎1箇所 小3、大3
放送設備	全ロッジ一斉放送可能
自動販売機	ソフトドリンク1台(本部棟)
防火設備	全ロッジ火災報知器・消火器あり。防火管理者を定めております。
Wi-Fi	本部棟館内にフリーWi-Fiを設置

## 2) 最寄りの病院・管轄機関

信濃町立信越病院	〒389-1305 長野県上水内郡信濃町柏原380	車で10分	(026) 255-3100
新潟県立妙高病院	〒949-2106 新潟県妙高市大字田口147-1	車で15分	(0255) 86-2003
飯綱町立飯綱病院	〒380-0803 長野県上水内郡飯綱町大字牟礼2220	車で20分	(026) 253-2248
長野中央警察署	〒389-1305 長野県長野市三輪1-6-15	車で40分	(026) 244-1551
長野中央警察信濃町交番	〒389-1305 長野県上水内郡信濃町大字柏原153-1	車で7分	(026) 255-2074
長野市消防局 鳥居川消防署信濃町分署	〒389-1305 長野県上水内郡信濃町柏原1167-1	車で7分	(026) 255-5119
長野保健所	〒380-0936 長野県長野市中御所岡田98-1	車で50分	(026) 223-2131

### 3) ラボランド内案内図

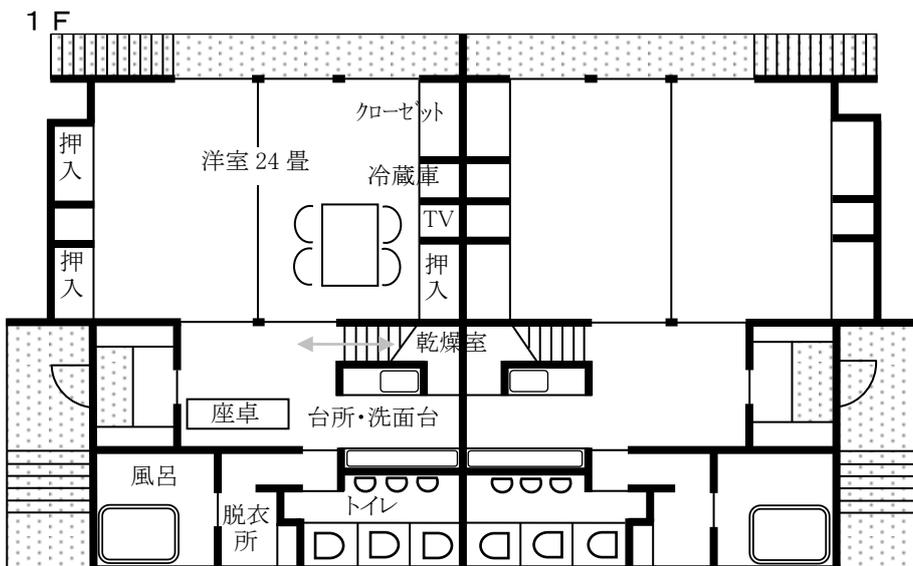


### 4) ラボランド宿泊人数

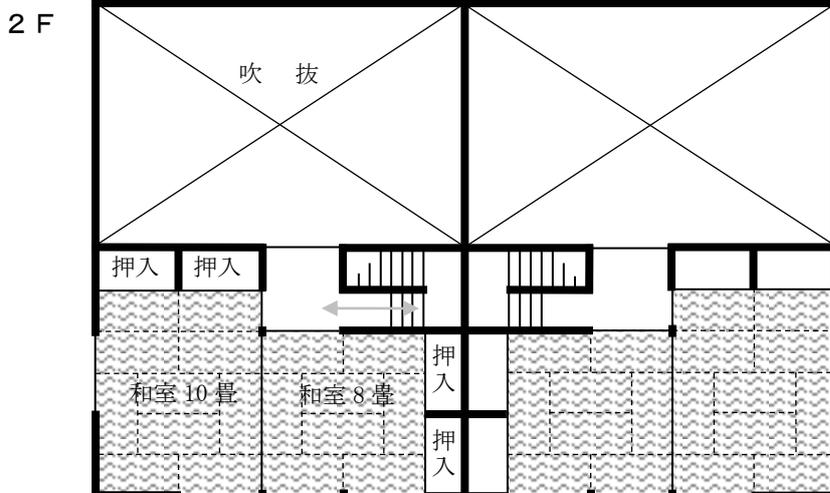
ロッジ名称	数量	2畳当り1名として算出		1.5畳当り1名として算出	
		宿泊人数	総収容人数	宿泊人数	総収容人数
アンデス	4棟	21名	84名	27名	108名
ロッキー	4棟	21名	84名	27名	108名
トンチン	4棟	21名	84名	27名	108名
バイカル	4棟	21名	84名	27名	108名
ヒマラヤ	4棟	21名	84名	27名	108名
ナイル	4棟	21名	84名	27名	108名
白くま	2棟	5名	10名	6名	12名
計	18棟		514名		660名



## 5) 標準ロッジ (アンデス・ロッキー・トンチン・バイカル・ヒマヤ・ナイル) 全 24 棟

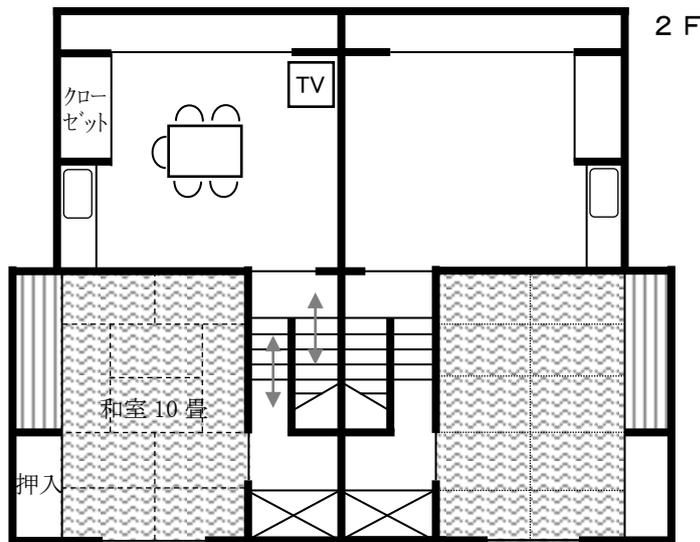
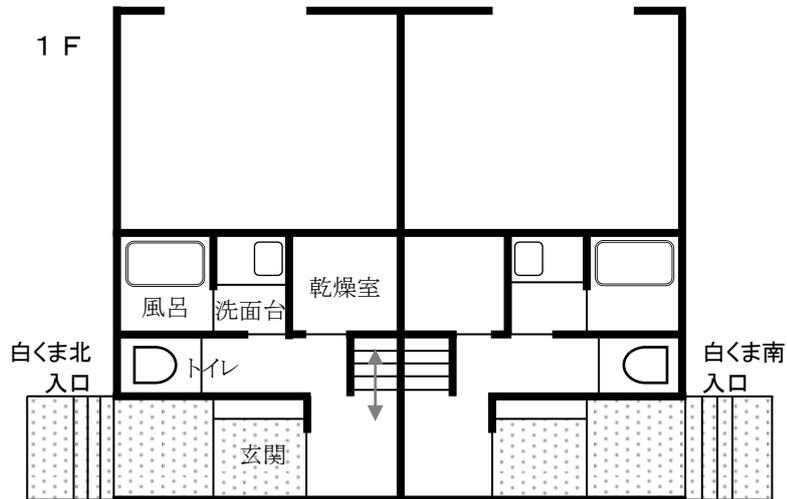


ロッジは1棟を左右対称に分割された構造になっています



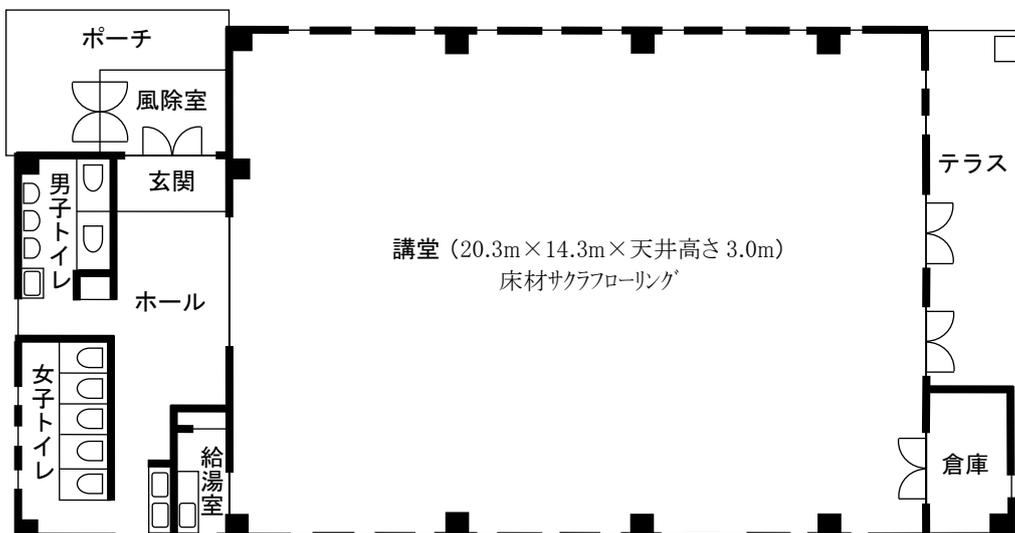
	客室情報	床材	2畳当り1名として算出	1.5畳当り1名として算出
			収容人数	収容人数
1 F	12畳	コルク	6名	8名
	12畳	コルク	6名	8名
	小計		12名	16名
2 F	10畳	和畳	5名	6名
	8畳	和畳	4名	5名
	小計		9名	11名

## 6) 小ロッジ (白くま) 全2棟



	客室情報	床材	2畳当り1名 として算出	1.5畳当り1名 として算出
			収容人数	収容人数
2 F	10畳	和畳	5名	6名
	小計		5名	6名

## 7) 研修棟 (集雲堂)



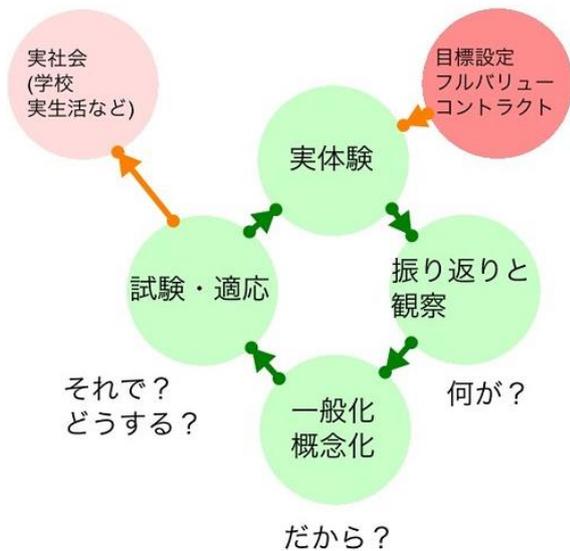


# コミュニケーションキャンププログラム

コミュニケーションキャンプでは、ゆっくりと心をほぐし心の垣根を取り除き、現在の周りの人との関わり方を自ら気づき行動することで、これからの生活に生かしていきます。特に新1年生が春に実施することで学校生活にスムーズに溶け込み退学者が減るという効果も出ています。



ラボランドくろひめでは体験学習サイクルの考え方を取り入れたプログラム作りを提案しています。活動は「説明」→「活動」→「ふりかえり」の流れを繰り返すことによって行われていきます。これを体験学習サイクルといいます。その中でも「ふりかえり」の時間をとても大切にします。参加者が活動やそこで得た体験をその場で振り返りながら、いろいろなことに対する「気づき」を得ます。「ふりかえり」は活動をおこなった参加者から出る言葉や、感じ方に焦点を当てながら進められお互いに感じたことを認め合います。これは自分が感じたことを発言し、仲間が感じたことを聞くことによってお互い意見を共有し、仲間をより身近に感じ積極的な行動や発言を促進させます。



体験学習サイクル



様々な課題(ゲーム)を通じて、自らの挑戦(セルフチャレンジ)そして仲間との協力(チームチャレンジ)を実体験することによってコミュニケーションを深めていきます。



ラボランドくろひめ

# 自然体験プログラム

## ● チームビルディング

森の中で仲間と助け合い課題を解決してきながら仲間作りを行います。チームのレベルに合わせてラボランド内にあるローエレメントや高さ7mに設置されたハイエレメントコースにチャレンジします。



## ● ツリークライミング

ツリークライミングは専用のロープやサドル(安全帯)、安全保護具を利用して木に登り、木や森、自然との一体感を味わう体験活動です。「樹上から」という今までとは違う視点で森を見たり、五感を使い樹上の自然を体感すると新しい発見があります。

(TCJ ホームページ抜粋)

## ● カヌー (1人乗りリバーカヤック)

全国でも屈指の透明度の高い野尻湖にて安全にカヌーで漕ぎ出します。普段の生活している視線とはとは異なる湖面に近い視線はとても新鮮で、漕ぎ出した瞬間に目の前に新しい世界が広がります。



## ● 黒姫山登山 (2,053m) 飯綱山登山 (1,917m)

黒姫山は野尻湖から見ると円錐状の山容で別名「信濃富士」とも呼ばれます。山頂の火口原には七つ池と大池がありしい黒姫伝説が伝わっています。飯綱山はコニーデ型の休火山で山頂近くには神社があり、その昔は修験が盛んな信仰の山であった山頂からは長野市街が一望できる眺めが素晴らしい。

## ● ネイチャートレッキング

知識豊富な長野県自然観察インストラクターの案内で野山に入れば、今まで知らなかった驚きの自然と出会うことができます。ただ説明を聞いて歩くだけでなく実際に見て、聞いて、触れて、味わって、嗅いで、五感を使うことによって自然への理解をさらに深いものにします。





## ● ナイトウォーク・星空観察

あたりまえに人工物に取り囲まれて暮らす私達にとって、自然の中に暮らす野生生物に思いをよせ、自然の営みを思うのは難しいことかもしれません。しかし、暗闇の動物達の生活圏にそっと入れてもらうことで小動物の気持ちに近づけたり、星のまたたきに宇宙の存在を実感できたり、いつもとは違った立場で自分を見つめ感じることでしょう。学芸員による星空の説明も可能です。

## ● キャンプファイヤー

薪組みから音響設備までご用意致します。演出によって投光機等必要な場合はお申し付けください。ラボランド周辺は民家も少ないため周辺への配慮も心配ありません。花火師による打ち上げ花火も手配可能です。



# 地域文化体験プログラム

## ● 林業体験

季節に応じ、植林や下刈り・枝打ち等の作業を体験します。地元の林業のプロが指導致しますので安心してお任せ下さい。山林が海を育てるエコロジーへの理解も深まります。



## ● 農業体験

田植えや野菜の苗の植付けなど季節に応じた農家生活体験が出来ます。農山村生活体験(民泊)も手配可能です御相談下さい。

## ● 酪農体験

『黒姫高原のうまい牛乳』を生産する牧場にて、搾乳や牛舎の清掃などの酪農体験が出来ます。牧場ではエコ豚の飼育もしており、エコ豚の世話を体験が出来ます。



# クラフト作りプログラム

## ・ ウッドクラフト

森の中にはたくさんの宝物があります。森の中を散歩して自ら集めた木の実や枝などを使って思い思いに表現します。世界にひとつしかないオリジナルのクラフト作りを楽しんでください。



## ・ 花炭焼き

「花炭」とは「飾り炭」とも呼ばれ、木の実、葉、果物など素材そのままの形を炭化させてつくる炭のことを言います。500年の歴史を持ち、古くから茶の湯の世界で使われてきたようです。炭にはいろいろな効能があるとされています。

いらなくなったら細かく砕き、畑などに蒔くと虫よけにもなります。そんな炭の効能について学び、実際に花炭をつくります。

## ・ わら細工

約 50 年位前まで、農家の人々は主食であるお米を栽培して、そこから得られるものすべてを利用して生活していました。

中でも、脱穀後の「稲わら」は俵(たわら)、むしろ、荒縄、たたみ、たい肥など捨てることなくすべて生活に利用していました。

稲わらをどのように利用していたのかを体験し、エコに通じる昔の人たちの工夫や知恵を楽しみながら学びましょう。

ほかにも色々ご用意しています。



# 食育プログラム



● 野外飯盒炊さん



● 青竹バームクーヘン



● ジャム・バターづくり



● 野外バーベキュー



● ダッチオーブン



● 蕎麦打ち



# 歴史文化施設見学プログラム

◇ 町内施設（それぞれの施設で学芸員の説明を受けることも体験も可能です）

◇ 一茶記念館



◇ 黒姫童話館



◇ 野尻湖ナウマンゾウ博物館



◆ 町外施設（黒姫からバスで1時間圏内に色々な見どころがあります）

◆ 川中島・松代エリア



松代大本営・川中島合戦場跡他

◆ 小布施・須坂エリア



北斎館・岩松院・田中邸他

◆ 長野市街



善光寺・オリンピック記念アリーナ他

(注) 少人数時は長野、小布施は黒姫駅まで送迎させていただきます。以降はJRやタクシーをご利用下さい。

## お願い

生徒様の知的・身体的障害に関する情報は事前にお知らせくださいますようお願い申し上げます。インストラクターが状況を把握していることにより講習が安全かつスムーズに進めることができますと思います。

ただ、障害を持つ生徒様が他の生徒様と同じ体験をされることは素晴らしいことでサポートも致しますが、冒険的要素を含む体験には多少なりとも危険もはらんでおりますことを、ご承知置きください。

学校様におかれましては、個人の障害の程度を考慮しつつ、参加・不参加も含めて充分にご検討下さい。ラボランドと致しましては安全面に万全を期すことはもちろん、インストラクターの増員（有料）・個別班設定などで体験が可能であればできる限りお手伝いをさせていただきたいと考えております。



# 体験教育旅行お打合せ事項

■ 宿舎のご案内		
1	全館貸切	一校一館を原則に 300 人以上にて貸切とさせていただきます。
2	歓迎ご挨拶	入村式又は、ご到着集会時にご挨拶と構内のご案内をさせていただきます。
3	お部屋割り	収容人数を目安に部屋割りして頂けます。医療棟 2 階も先生方にてお使いいただけます。
4	入室方法	荷物を持ってそのままロッジにお入りください。
5	ルームキー	先生方にて鍵の使用、不使用はお選び下さい。鍵使用時には万が一中から施錠してしまった場合にはマスターキーの貸し出しも行います。
6	ルームバス	各ロッジにあり、いつでも利用可能です。女子生徒が生理等の理由で他の生徒と一緒に浴室を使用出来ない場合は医療棟などで入浴下さい。
7	冷蔵庫	全棟にございます。庫内は空にてオープンにしております。
8	冷暖房	暖房はお部屋ごとに調節ができます。冷房はございません。
9	室内テレビ	全棟に設置してあり無料でご利用いただけます。ご希望で施錠し使用できないようにもできます。
10	室内電話	全室にございますが本部棟との連絡のみ可能です。
11	水道水	ロッジの水は上水道を使用していますので、そのままでもお飲みいただけます。
12	貴重品管理	ロッジごとの貴重品袋が有り、本部棟にてお預かり可能です。出入れが必要時は混雑が予想されますので、預入れ引き出しは代表者のみの対応にてお願いいたします。
13	寝具	各部屋の押入れにご用意してありますのでセルフサービスにてお願い致します。最終日にシーツ・掛けカバー・枕カバーを全てお取り頂き、1枚のシーツに風呂敷つつみに縛って廊下にお出してください。シーツを取った後布団類は種類別にたたみ部屋の隅に積んで下さい。
14	ドライヤー	各ロッジに1台にございます。ロッジの電気容量の都合上持込みでのご使用はご遠慮下さい。
15	音楽放送	開・閉校式会場でも流せます。校歌テープ等ご持参下さい。
16	構内放送	全館・全室に入ります、放送はたろう丸からとなります。
17	大浴場	各ロッジで入浴となるので大浴場はございません。
18	食事メニュー	近年増加している食物アレルギーにも個々に対応しておりますので事前にご相談下さい。地産地消を取り入れ特に栄養バランスを考えたメニューをご提供しております。
19	食事会場	調理場より食事を生徒様に運んで頂き、各ロッジにてお召し上がり下さい。メニューはラポランドにて作成し事前にご提案差し上げます。
20	食器片付け	食缶に入れ調理場へ運んで下さい。
21	全体行事	研修棟もしくは広場を利用下さい。
22	売店	御利用はご指示の通りにいたします。時間指定も可能です。
23	自動販売機	御利用はご指示の通りにいたします。時間指定も可能です。
24	見学者	町内観光送迎致します。町外の観光へは最寄りの黒姫駅まで送迎いたします。
25	シオリ	ドア名簿・シオリは出来次第、ラポランド宛に2部(冬季は3部)お送り願います。
26	体験の手配	手配の関係で体験は半年前に実施体験、各体験最大人数の決定。1か月前には各体験の大枠の人数をご連絡下さい。
27	活動中の安全管理	ラポランド内に本部を設営し、問題発生時には即対応できる体制をとっています。業務用無線の貸し出しも可能で常に全体の動きの把握が可能です。
28	病気・ケガ	ラポランドの車両で送迎致します。(町立信越病院まで10分、県立妙高病院まで15分) 両病院共、保険証コピーで対応可能ですので事前にご用意頂く事をお勧めします。24時間受付救急指定信濃町立信越病院は病床100床を数え内科、外科、整形外科等9科を有する総合病院です。またラポ本部棟にはAEDも設置しております。
29	避難場所	敷地内の安全には万全を期しておりますが、非常の際はラポランド下駐車場が避難場所となっておりますので従業員の指示に従い避難をお願いします。
30	発控室	研修棟へ荷物の移動をお願いいたします。



## 株式会社ラボランド

### 現地

〒389-1303 長野県上水内郡信濃町野尻 1848  
TEL 026-255-5723 FAX 026-255-5724

### 東京事務所

〒160-0023 東京都新宿区西新宿 6-24-1 西新宿三井ビル 16 階  
Tel: 03-5324-3424 Fax: 03-5324-3425

## 株式会社ラボ教育センター

〒160-0023 東京都新宿区西新宿 6-24-1 西新宿三井ビル 16 階  
Tel: 03-5324-3403 Fax: 03-5324-3409