

福井県立三方青年の家

# 活動のしおり



三方青年の家キャラクター  
「はっしーくん」

(令和8年4月現在)

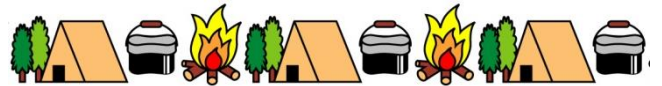
## 《目次》

### IV 活動資料

A. 活動例一覧表（室外活動）	IV-3
（室内活動）	IV-4
B. 活動例	
・ キャンプファイヤー	IV-5
・ 飯ごう炊さん	IV-6
・ ゴムボート	IV-7
・ オリエンテーリング	IV-8
・ グラウンドゴルフ	IV-9
・ キャンドルサービス	IV-10
・ レザークラフト（革細工）	IV-11
・ ピザづくり	IV-12
・ 越前若狭いろはかるた	IV-13
・ モルック	IV-14
C. 主な研修用備品一覧	IV-14
D. キャンプ場の概要	IV-15
交通の御案内	IV-16

# 福井県立三方青年の家

## 活動一覧表① (室外活動) (R8.4~)



項目	対応人数	標準時間(時間)	対象	備考(問合せ先 他)	必要経費
キャンプファイヤー	80	2	—	・薪、女神の衣装あり ・トーチは団体で準備	1,150 円 (薪代)
飯ごう炊さん (カレーづくり)	80 まで	3	小学 5年以上	・食材の持ちこみ不可 ・野外食のメニューあり	1 人 660 円, 薪代別 (下記 参照)
ゴムボート	30	1.5~	小学 5年以上	6 人乗りゴムボート 5 艇あり 団体から 1 名指揮艇に乗船 1 名が陸上待機	不要
オリエンテーリング	—	1~2	—	館内外にポイント設置	不要
グラウンドゴルフ	30	1	応相談	つどいの広場・キャンプ場で実施 ・スティック 30 本	不要
星空観察 (晴天時のみ)	—	0.5 ~ 1	—	天体望遠鏡・星座早見盤あり	不要

※どの活動も事前に予約することが必要です。当所までお問い合わせください。

※活動場所、提供方法により体育館や研修室使用料が発生する場合があります。

※星空観察について

- ①星空観察の講師の依頼を希望する場合は、講師派遣料等に関してご相談させていただきます。  
(雨曇天の時の対応も含めて) 予め、当所まで連絡が必要となります。
- ②星空観察の講師の依頼を希望しない場合、各団体での星空観察となります。団体利用として当所の望遠鏡を使用して観察活動を行ってください。

※薪代について

カレーライスの場合 1 つのかまどあたり 1 束必要 1 つのかまどには 6~10 人 1 束 550 円

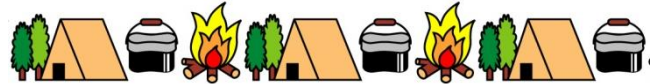
※炭代について

バーベキューの場合 1 つのコンロあたり 1 箱程度必要 1 つのコンロには 4~8 人 1 箱 1,010 円



# 福井県立三方青年の家

## 活動一覧表② (室内活動) (R8.4~)



項目	対応人数	標準時間(時間)	対象	備考(問合せ先 他)	必要経費
キャンドルサービス	80	1~2	—	ローソク立てあり 女神の衣装あり 個人のローソクは利用者準備	不要
レザークラフト (革細工)	50	1.5	—	キーホルダー または コースター (コースターは、予め、丸型か角型かを選んでください。)	キーホルダー 1人 330円 コースター 1人 370円
ピザづくり	32枚	3.5	小学 5年以上	直径約 22 cm (4の倍数で予約 12枚~) 生地から作る 発酵の合間(1時間)の活動を考える	4枚 2,400円 (体験料含む)
越前若狭 いろはかるた	8組	0.5 ~ 1	小学 1年以上	福井県を題材にしたかるた 8セット	不要
モルック	60 ~ 70	1.5 ~ 2	小学 5年以上	2人~5人でチームを組みます。 2~3つのチームが同じコートでゲームを行います。 体育館では、それが4コート分できます。 (対応人数の相談可能)	不要

※どの活動も事前に予約することが必要です。当所までお問い合わせください。

※体育館950円、研修室・和室710円、研修室(小)500円の使用料が別途必要です。

※モルックは、基本的には体育館でゲームを行います。屋外でもゲームが可能です。



## B. 活動例

# キャンプファイヤー

※司会進行・準備運営は、各団体でお願いします。

### 内容

人間は、火に対して不思議な神秘性を感じ、生活に必要不可欠なものとしてとらえています。夜空に輝く星のもとで、友達と仲良く語り合うことができます。

### 活動方法(例) (1) 役割分担

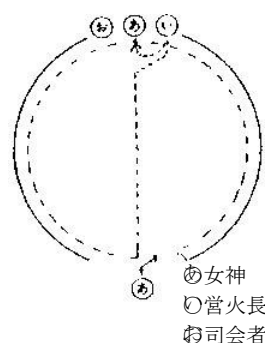
営火長1名、女神1名、司会者1名、誓詞者4名

(2) 入場 営火長、女神、誓詞者以外は全員位置に着きます。

### (3) 第1部 迎え火の式

図1

- ① 営火長・司会者着席(図1)
- ② 誓詞者1列でトーチを持って入場
- ③ 女神入場(図1の進路で聖火を持って入場し、営火長に分火してから自分の席に入る)
- ④ はじめのことば(営火長)
- ⑤ 分火(誓詞者は営火長から分火してもらう)
- ⑥ 誓いのことば(誓詞者)
- ⑦ 点火(点火の合図で、ファイヤー台に一齐に点火する)

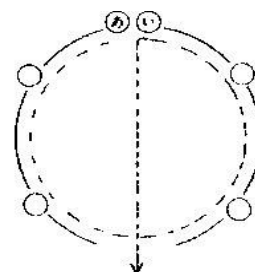


### (4) 第2部 交歓のつどい

歌・ゲーム・ダンス・寸劇等で楽しみましょう。

### (5) 第3部 送り火の式

- ① 全員円形に整列する。
- ② 営火長採火(営火長はトーチに火をつける)
- ③ 結びのことば(営火長)
- ④ 感謝のことば(誓詞者は分火してもらい感想を述べる・述べ終わった誓詞者から出口を作りに行く・図2)
- ⑤ 女神退場(図2)
- ⑥ 全員退場(営火長と司会者は見送る)



### 所要時間

90分~120分

### 団体準備物

つどいの出し物で使う用具、トーチ等

### 当所準備物

営火長・女神の衣装、ファイヤー台、薪、火ばさみ、防火用水、灯油

### 留意点

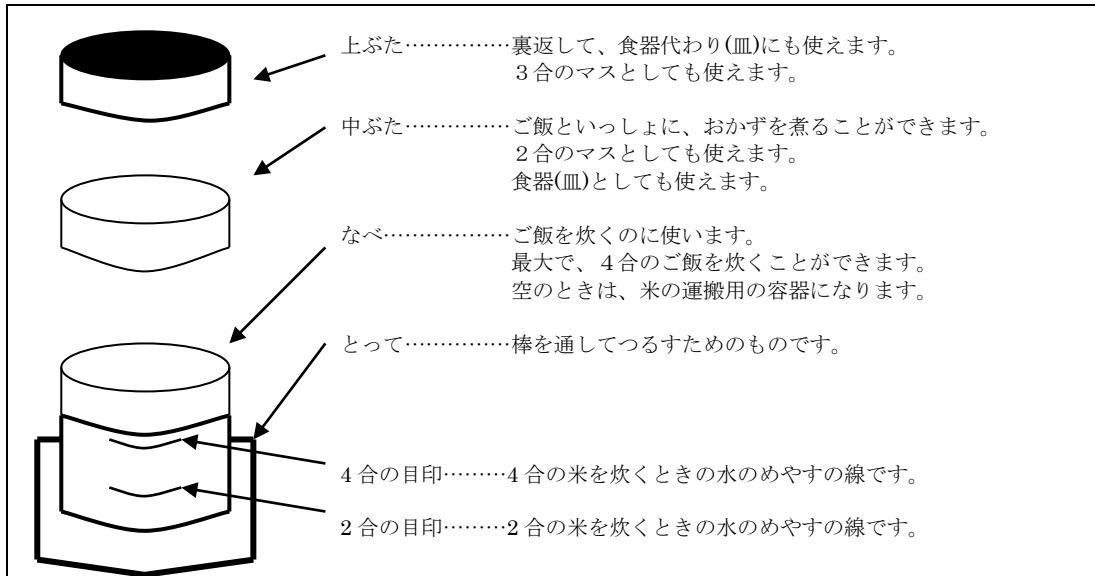
- ・つどいで歌う歌や、出し物を準備しておいてください。
- ・司会、営火長、女神、誓詞者で、リハーサルをしておいてください。

# 飯ごう炊さん

## 内 容

飯ごうとは、炊事兼用の弁当箱という意味です。飯ごうを使って、薪でご飯を炊きます。しみる目をこすりながらも一生懸命に炊いた飯ごうのご飯は、こげたり、芯があったり、やわらかすぎたりしてもなぜか美味しく感じるものです。

(4合飯ごうの例)



## 活動方法

- ① 人数または食数に応じて米を計量して入れます。
- ② 米をとぎます。(2~3回)
- ③ 水を所要量入れてふたをし、しばらく置きます。  
※ 水は心持ち多めに入れた方がおいしく炊けます。
- ④ 火にかける  
初めから強火で炊き始めてもよいです。しばらくするとふたの所から泡と蒸気がふき出します。このふき出しが乾いてくればでき上がり！
- ⑤ 火から下ろし、平らな所に置きます。※ 蒸らし…10~15分

## 所要時間

150分~180分

## 団体準備物

軍手

## 当所準備物

飯ごう、薪、マッチ、新聞

## 留意点

- ・飯ごうを使い終わった後は、しっかりと中や外を洗い流してください。
- ・やけどをしないように、持つ時などは十分注意してください。
- ・火や包丁を使用するため、野外炊さん場の周りでは、ふざけたり走ったりしないでください。

※飯ごうには、4合入るものと5合入るものがあります。

## ゴムボート乗船体験

### 内 容

6人乗りのゴムボートに乗って、三方湖やハス川に漕ぎ出します。湖面をわたるすがすがしい風を感じながら、三方の自然を満喫できます。班ごとのチームワークを育成するのにも最適です。



### 活動方法

- ① 三方青年の家前で、説明を聞きます。  
(乗り方、降り方、漕ぎ方、操船上の注意、水上での禁止事項など)
- ② 出艇場所までゴムボートを運びます。
- ③ 担当者の指示に従って乗船し、三方湖やハス川へ漕ぎ出します。
- ④ 出艇場所に達着します。
- ⑤ 三方青年の家までゴムボートを運びます。

### 所要時間

60分～180分

### 団体準備物

帽子、タオル、水筒、(必要に応じて着替え)

### 当所準備物

ゴムボート体験用用具  
(ゴムボート、ライフジャケット、オール、パドルなど)

### 留意点

- ・団体内であらかじめ乗船用の班を決めておいてください。
- ・実施を希望される場合は、前もって三方青年の家職員と打ち合わせを行ってください。
- ・水辺での活動であり、担当職員の指示に従わない場合、活動途中でも中止を指示する場合があります。
- ・団体で1名、指揮艇に乗船していただきます。
- ・風速が規定値を超える場合は、実施できません。  
必ず室内で行える別の活動を準備しておいてください。
- ・わざと飛び込むなど危険な行動をした場合は、その場で中断します。  
その団体は、次回からご利用できなくなります。

# オリエンテーリング

## 内容

三方青年の家周辺で、オリエンテーリングに挑戦します。三方湖周辺の自然を感じながら、班ごとのチームワークを育てていきます。

※ゴムボート体験の際、雨は降っていないが、強風で体験ができなかったときに、行くこともできます。縄文ロマンパークでオリエンテーリングに挑戦します。三方湖の自然を感じられて気分爽快です。

## 活動方法

- ①三方青年の家内に集合します。ルールの説明を聞きます。
- ②各班に、1枚地図を渡します。地図を見ながら、チェックポイントを探します。
- ③全てのチェックポイントを探したら、集合場所に戻ります。

## 所要時間

1～2時間（難易度をある程度変えることができます。）

## 団体準備物

筆記用具、赤ペン、時計、バインダー（各班1ヶずつ）


## 当所準備物

各ポイントセット（地図、クイズなど）

## 留意点

- ・ 難易度を検討したいので、事前に打ち合わせをお願いします。
- ・ 班は事前に決めておいてください。
- ・ 1班3～6人がよいと思われます。

文字	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



ルール

- ①赤い点線の中に、チェックポイントがあります。探して文字を集めましょう。
- ②チェックポイントのカードには、新しいチェックポイントのヒントがあるかもしれません。よく見てください。
- ③すべての文字を集めて、元の場所に戻るまでのタイムを競います！

オリエンテーリング大会 地図

# グラウンドゴルフ

## 内 容

ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールイン（グラウンドゴルフでは“トマリ”と言います）するまでの打数を競うスポーツです。

## 活動方法

- (1) 1チーム4～6人でプレーします。あらかじめ打順を決めておき、順番に第1打目を打っていきます。第2打目からは、
  - ① ホールポストから遠いボールのプレーヤーから順に打つ。
  - ② 初めに決めた打順のとおり去打っていく。 などがあります。
- (2) チームの全員がそのホールで“トマリ”となったら、お互いにスコアを確認しあい、次のホールへ進みます。
- (3) 2番目以降のホールに際しての打順は、
  - ① 初めに決めた打順のとおり去打っていく。
  - ② 初めに決めた打順の順番は変えずに、ホールごとに打順を繰り上げて、ローテーションさせて打っていく。  
1. 2. 3. 4. 5 → 2. 3. 4. 5. 1 → 3. 4. 5. 1. 2
  - ③ 前のホールで打数が少ない順に打っていく。 などがあります。
- (4) 上記の要領で全ホールを回り、合計打数の少なさを競います。  
※1つのボールを複数の人で交互に打つ方法もあります。  
よりたくさんの方が1つのゲームに参加できます。

## 主なルール

- (1) プレーヤーは自分のプレーが終わったら、次のプレーヤーのじゃまにならない場所へ移動する。
- (2) ゲーム中は、ボールを打つ練習をしてはならない。+1打罰
- (3) ボールはあるがままの状態プレーする。ボールを動かさなければ打てない場合は、1打罰を加えてホールから遠い位置に動かす。
- (4) 打ったボールが他のプレーヤーのボールに当たった場合、そのままボールが止まった位置からプレーを続ける。当てられたボールは、元の位置に戻してからプレーする。

## 所要時間

60分～90分

## 団体準備物

特に無し

## 当所準備物

スコアカード、筆記用具、バインダー、スタートマット、ホールポスト、スティック、ボール

# キャンドル サービス

※司会進行・準備運営は、各団体でお願いします。

## 内 容

暗闇の静寂さの中で灯るキャンドルを中心にして、自己を見つめ、仲間の一人としての認識を深めるとともに、明日への活力を高める活動です。

## 活動方法

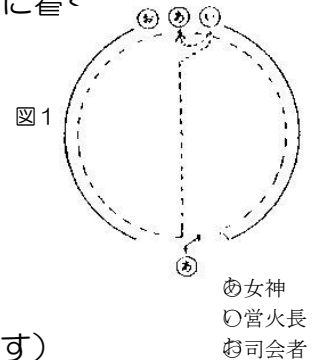
### (1) 役割分担

・営火長 1 名、女神 1 名、司会者 1 名、誓詞者 4 名

### (2) 入 場 営火長、女神、誓詞者以外は 全員位置に着く

### (3) 第 1 部 迎え火の式

- ① 営火長・司会者着席 (図 1)
- ② 誓詞者 1 列でろうそくを持って入場します。
- ③ 女神入場 (図 1 の進路で聖火を持って入場し、営火長に分火してから自分の席に入ります)
- ④ はじめのことば (営火長)
- ⑤ 分 火 (誓詞者は営火長から分火してもらいます)
- ⑥ 誓いのことば (誓詞者)
- ⑦ 点火 (点火の合図で、大燭台にいっせいに点火します)



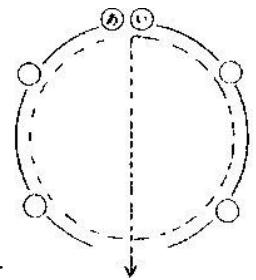
### (4) 第 2 部 交歓のつどい

歌・ゲーム・ダンス・寸劇等で楽しめます。

### (5) 第 3 部 送り火の式

- ① 全員円形に整列します。
- ② 営火長採火 (営火長はろうそくに火をつけます。)
- ③ 結びのことば (営火長)
- ④ 感謝のことば (誓詞者は分火してもらい感想を述べます。述べ終わった誓詞者から出口を作りに行く・図 2)
- ⑤ 女神退場 (図 2)
- ⑥ 全員退場 (営火長と司会者は見送る)

図 2



## 所要時間

60分～120分

## 団体準備物

ろうそく、つどいの出し物で使う材料

## 当所準備物

ブルーシート、営火長・女神の衣装、ろうそく立て

## 留 意 点

- ・集いで歌う歌や出し物を準備しておいて下さい。
- ・司会、営火長、女神、誓詞者でのリハーサルをしておいて下さい。

## レザークラフト (革細工)

### 内容

レザー(革)に独自の工夫したデザインを入れて、キーホルダーやコースターを作ります。レザーのつやとしなやかさを使った世界で1つだけの作品が作れます。

### 活動方法

- ① 刻印を選びます。
- ② スポンジでレザーの表面が柔らかくなるように、水でぬらします。
- ③ 刻印を木のハンマーでたたいて型押しをし、模様をつけていきます。  
※ たたく力が弱いと模様がつきにくくなります。  
※ 刻印は垂直に立てます。  
※ 刻印をしっかり支えないと、模様が二重三重になります。
- ④ 色づけをします。
- ⑤ 色止め及びつや出しのために、レザーコート(白い液)を表面に軽く塗ります。
- ⑥ キーホルダーの場合、最後に金具をつけます。
- ⑦ 用具の後始末をします。

### 所要時間

60分～90分

### 当所準備物

革、木づち、塗料、刻印、金具、レザーコート、スポンジ

### 留意点

- 服に塗料がつくと取れなくなるので、気をつけてください。
- 塗料は混ぜて使わないで下さい。
- 刻印は1度に何本も持っていかず譲り合って使いましょう。また使い終わったら元のところへもどしてください。



# ピザ作り

## 内 容

室内で発酵器、オーブンをを用いて、手作りでピザが作れます。

## 活動方法

- ① 班ごとに、必要な量だけ小麦粉などの材料を測り取ります。
- ② おわんにぬるま湯の4割強を入れ、砂糖、イースト菌を入れて混ぜ、予備発酵させます。イースト菌が泡立つまで約10分間置いておきます。
- ③ ボールに残りのぬるま湯を入れ、塩を溶かし、予備発酵させたイースト菌を入れ、混ぜます。それに小麦粉を数回にわけて入れ、こねます。
- ④ こねていくうち(15～20分間)に、ボールや手に付いていた粉が生地にくっ付いてきて、だんだんとまとまります。生地の表面につやが出てきたら終了です。
- ⑤ 生地の上に、濡らしてしぼった布きんをかぶせて、約15分生地を休ませます。
- ⑥ 休ませた生地を切り分け、丸め、打ち粉をふったおわんに入れ、ラップをかけて発酵器(または、約30℃に暖めた部屋)に入れ、約1時間発酵させます。
- ⑦ 生地を発酵させている間にピザソース、トッピング具材を準備します。ピザソースは、カットトマトなどをスプーンの底などでつぶしながら、こがさないように加熱して(中火～弱火)、塩を少々入れ、水気がなくなるまで煮詰めます。
- ⑧ 発酵が終わったら、生地を広げて(直径20～22cm)、ピザソースを塗り、トッピングをします。
- ⑨ オーブントースターで5～10分焼いてできあがり。



## 所要時間

3. 5時間

## 団体準備物

エプロン、三角巾、

トッピングしたい具材(ピザソース、ベーコン、ピーマン以外)

## 当所準備物

材料、ボール、バット、量り、泡立て器、おわん、計量カップ、包丁、まな板  
サランラップ、フライパン、お玉、ピザカッター、スプーン、布きん  
発酵器、オーブントースター、カセットコンロ

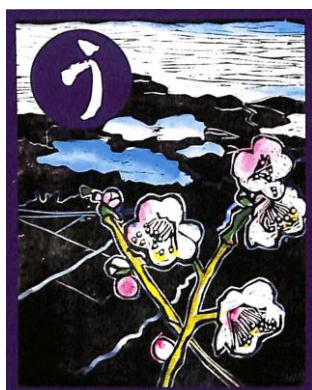
## 留 意 点

- ・やけどをしないように注意してください。
- ・包丁、カセットコンロの扱いに注意してください。

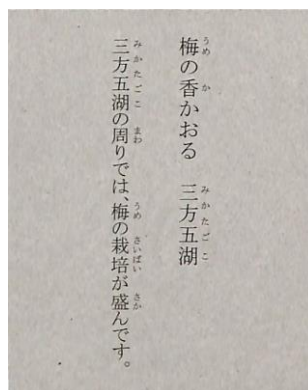
# 越前若狭いろはかるた

## 内容

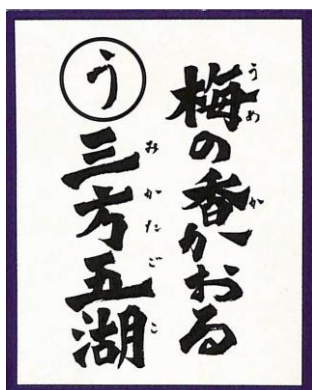
ふくい文化研究会作成のかるたです。かるたを通じて、福井の魅力を  
知ることができる活動です。



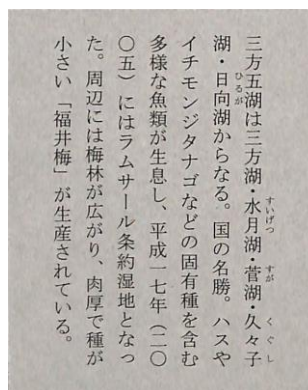
(絵札 表)



(絵札 裏)



(読札 表)



(読札 裏)

## 活動方法

- (1) かるたを畳の上に並べます。
- (2) 読み手(団体代表者)が読札を読み上げ、プレイヤーが絵札を取ります。
- (3) 読み手は、読札裏の解説を読み上げます。(絵札の裏は児童向けの簡単な解説になっています。)
- (4) (2)と(3)を繰り返します。

• かるたは、8セットあります。1対1での対戦や、2対2でのチーム戦(絵札を取る人は、1回ずつ交代する)などの方法で実施できます。

## 所要時間

30分 ~ 60分

## 団体準備物

特に無し

## 当所準備物

越前若狭いろはかるた

# モルック

## 内容

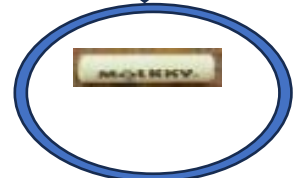
ピンを倒すところはボーリングのようで、同じところに交互に投げて点数を競うのは、カーリングのようです。2チーム以上で対戦し、先に50点ちょうどになったチームが勝ちです。子どもも大人も楽しめるシンプルなスポーツです



## 活動方法

- (1)モルックを投げる場所にフラフープを置いて、投げる位置を示します。
- (2)そこから3~4m離れたところに、12本のスキttlを決まった順にセットします。
- (3)チームごとに投げる順番を決めます。
- (4)投げる場所はフラフープの中で、フラフープをふんだり、またいで前に出たりすると、0点になります。
- (5)チームが交互にモルックを投げてスキttlを倒します。
- (6)点数を得点表に記入します。

3~4m



## 主なルール

- (1)モルックの投げ方は、下手投げです。木製のピン（スキttl）を倒します。上や横から投げてはいけません。
- (2)点数の数は、2パターンあります。
  - ①2本以上倒れたら、倒れた本数が点数になります。
  - ②1本だけ倒れたら、スキttlに書いてある数字が点数になります。
- (3)スキttlは、倒れた地点でモルックカリに向けて立てます。
- (4)チームが交互に、チーム内メンバーも順番に投げて、チームの点を足していきます。50点ピッタリになったチームの勝ちです。
- (5)50点を1点でも超えると…、半分の25点になり、ゲームは続きます。
- (6)チーム内で3回連続0点になると、その場で失格。そのラウンドは0点です。



この写真は、3点



この写真は、6点

## 所要時間

90分 ~ 120分

## 団体準備物

特に無し

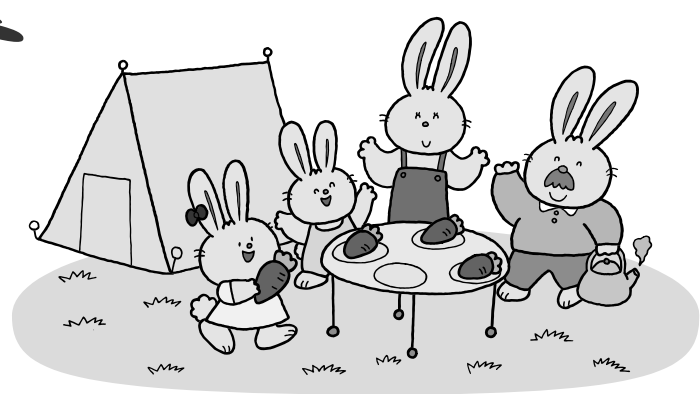
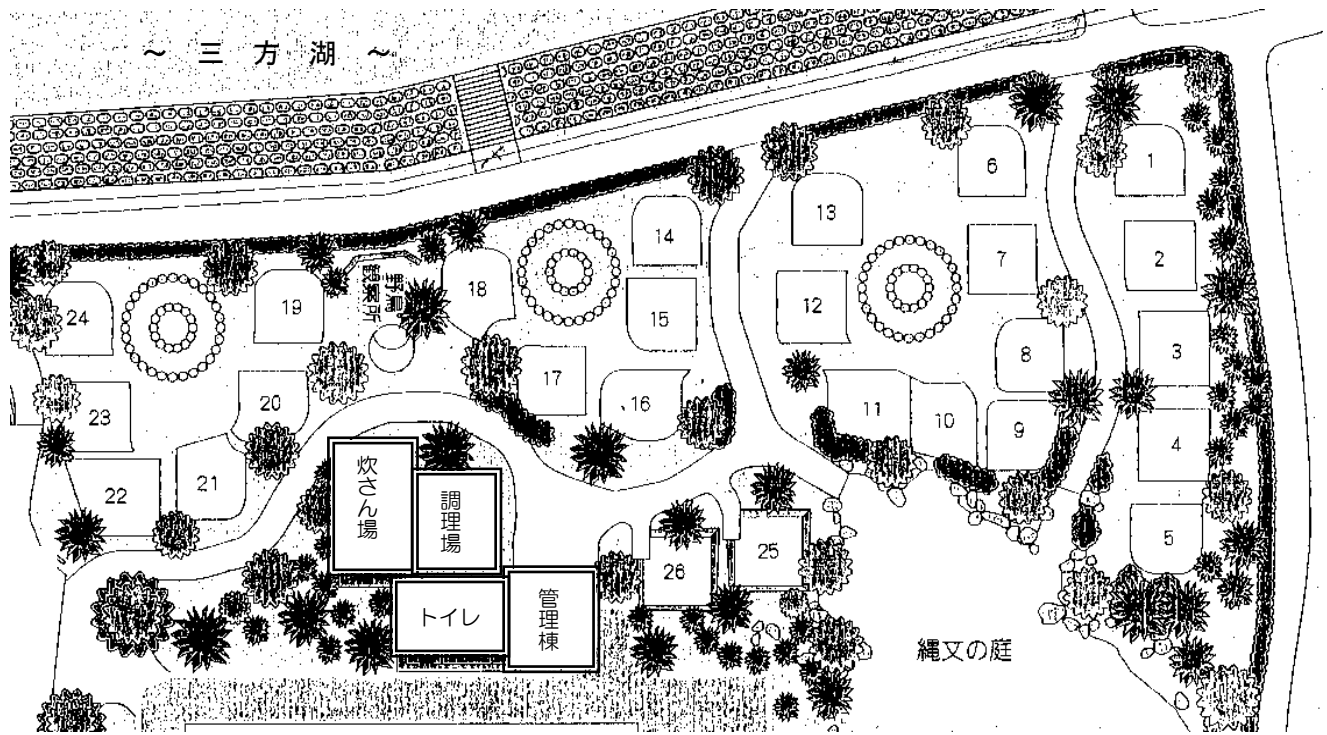
## 当所準備物

モルック、スキttl、フラフープ、筆記用具、得点表

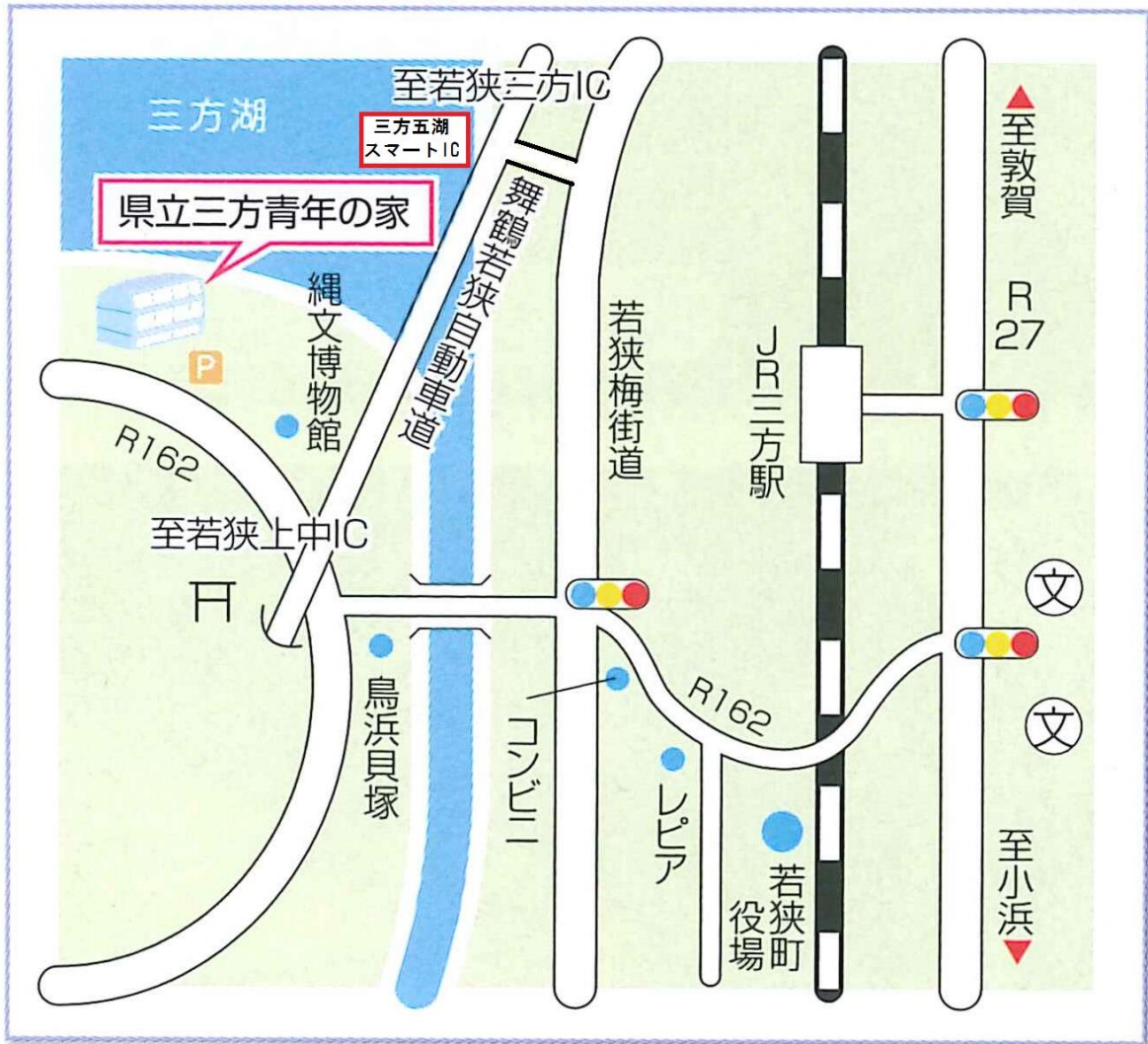
### C. 主な研修用備品一覧

スポーツ用具	グラウンドゴルフ用具……………1式 (クラブ30本、ボール30個)	室内活動用具	囲碁……………1組
	バレーボール支柱……………1組		将棋……………2組
スポーツ用具	バレーボールネット……………2張	視聴覚機器	オセロ……………2組
	得点板……………1台		キャンドルサービス用中央燭台 ……1台
	卓球台セット……………8組		他 こま、けん玉、カルタなど
	バドミントン支柱……………3組		
	バドミントンネット……………3張		テレビ……………2台
	卓球・バドミントン用得点板……………3台		ビデオデッキ……………2台
	大なわ……………2本		ラジカセ……………1台
	ストップウォッチ……………5個		マイク……………2本
	モルックセット……………4組		マイクスタンド床用……………2台
	スポーツ雪合戦用ヘルメット、ソフト玉		マイクスタンド机用……………2台
野外活動用具	かがり火台……………1台	クラフト用具	液晶プロジェクター……………2台
	双眼鏡……………10個		ワイヤレスアンプセット……………2台
	野鳥観察用望遠鏡……………6台		
	天体望遠鏡……………6台		はさみ……………20本
	ライフジャケット……………80着		ニッパー……………5個
	手漕ぎゴムボート……………5艘 (6人乗り)		レザークラフトセット……………40組
キャンプ用具	テント……………20張	炊事用具	野外炊さん用具一式……………8かまど
	ランタン……………20個		移動式かまど……………10個
	銀マット……………78枚		調理用テーブル……………10台
	シュラフ……………100個		
	女神の衣装、営火長の衣装 あり		
その他	ピアノ……………1台		
	電子ピアノ……………1台		

# D. キャンプ場の概要



# 交通のご案内



- (1) 舞鶴若狭自動車道 三方五湖スマート IC より . . . . . 車で 2 分
- (2) 舞鶴若狭自動車道 若狭三方 IC より . . . . . 車で 10 分
- (3) 舞鶴若狭自動車道 若狭上中 IC より . . . . . 車で 15 分
- (4) JR 小浜線 三方駅より . . . . . 徒歩で 30 分
- (5) 北陸自動車道 敦賀 IC より . . . . . 車で 40 分

## その他

- ・レインボーラインまで . . . . . 車で 10 分
- ・福井県海浜自然センターまで . . . . . 車で 15 分