

学習旅行ガイド



白馬 EX アドベンチャー

www.pahakuba.com

住 所 / 〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村大字北城 12111

連絡先 / TEL : 0261-72-7860 FAX : 0261-85-5022 MP : 080-3532-1997



冒険教育プログラム

豊かな心を育てるために…

冒険 教育

参加者の自主性や協調性を養う、野外活動を中心としたプログラムです。心理学や体験学習の手法を取り入れ、限られた時間の中で効果的なプログラムを展開します。

冒険教育プログラムは、学校、野外活動施設などを中心に広がり、教育の手法のひとつとして採用されています。

大自然と触れ合う事により 楽しみ、学び、成長する

白馬 EX アドベンチャーでは、教育旅行に力をいれています。小学校、中学校、高等学校などの修学旅行や体験旅行、企業の社員研修などにご活用いただけます。楽しみながら仲間との繋がりと感動が生まれ、多くの学びを得る事ができます。



問題を解決し 仲間との信頼を構築

冒険教育プログラムはチームでおこないます。チームが一丸となってゴールを目指し、様々なチャレンジを克服していくには、互いの信頼関係と協力が必要となります。自然の中では、チーム全員が力を合わせないと解決できない様々な壁があります。その壁を乗り越えるたび、強い絆や一体感が養われます。目標を達成することで満足感が得られ、新たなチャレンジ精神も生まれてきます。

ACCEPTANCE STATUS

受入 体制

集合場所が同じなので、1日を通して移動距離が少なくスムーズに体験できます。午前は EX アドベンチャー・午後はラフティング
または、その入れ替えで実施可能です。 ※ラフティング実施の川までは弊社バスで送迎します。

EXアドベンチャー

最大 320 名 (8 クラス)
体験時間 約 3 時間

(※第1・第2両コースを使用した場合)



ラフティング

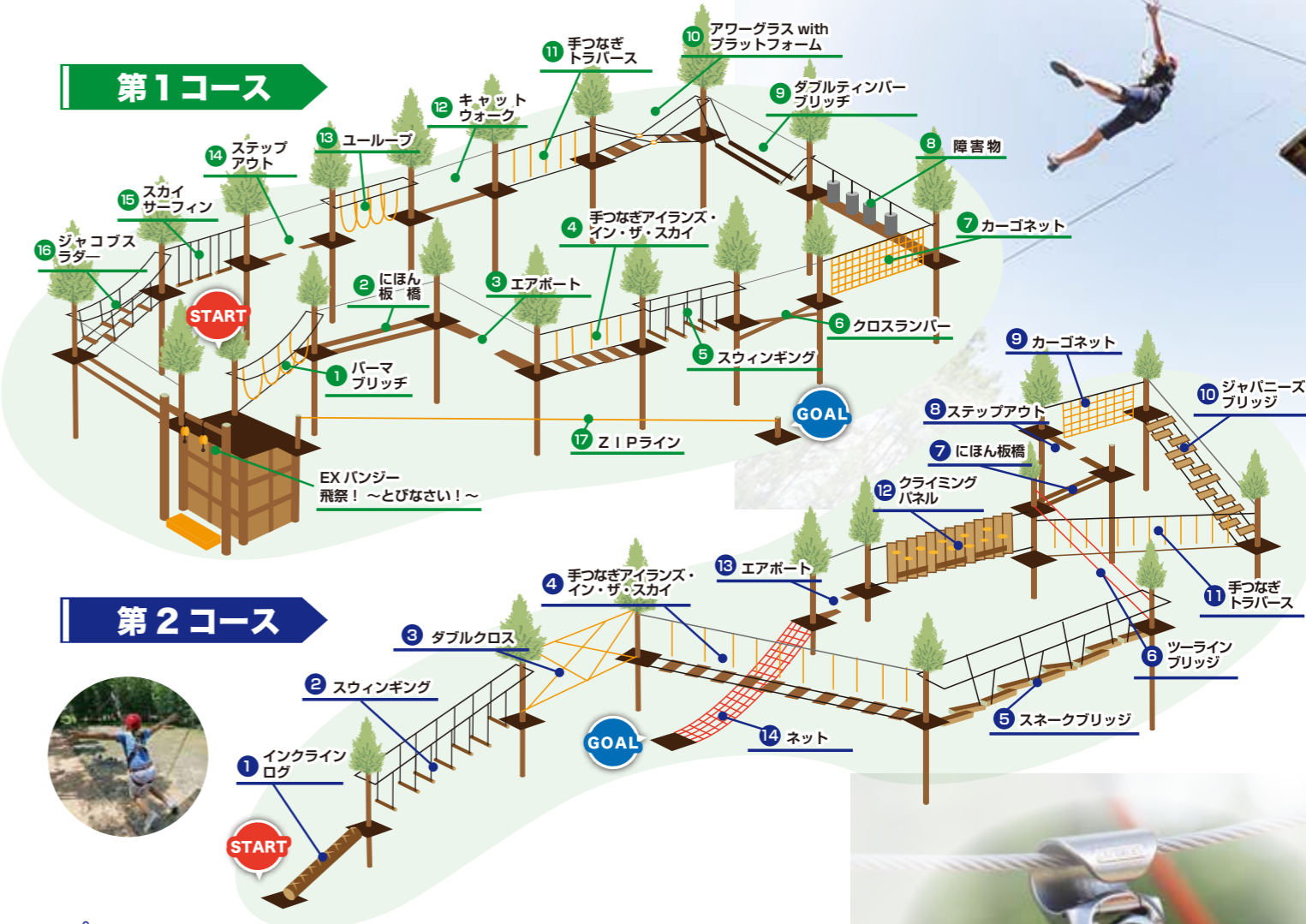
最大 140 名
体験時間 約 3 時間

(※人数を超える場合は、ご相談ください)



ハイエメント 空中アスレチック

空中アスレチック (ハイエメント) は、地上 7m ~ 8m。命綱を装着し、勇気を出して一歩前へ踏み出します。自分の目標を決めて自分で頑張るもよし、仲間と助け合いながら協力して進むもよし、それぞれのゴールを目指します。



安全 安心

安全で安心のシステムと保安基準

プロジェクト白馬グループの施設では、ベルギーのエクスポネント社の EX システムを導入しています。

開発以来、無事故という実績

EX コースは、ベルギーの EXPONENT 社によって開発されたもので、ヨーロッパ各地に約 45ヶ所の施工実績を持ち、2000年開発以来無事故と、高い安全性が証明されています。

構造上の安全

スタート位置で命綱を専用のハーネスとセットすると、再びその場所に戻ってくるまで、またはスタッフが常駐している場所まで外せないという構造上の安全性も確保されています。

安全性への高い信頼

導入実績と構造上を基にした高い安全性への高い信頼から、ヨーロッパでは類似施設から EX システムへ移行する例が多くなっています。

プロジェクト白馬グループの施設では、専門業者による年に 1 回の定期点検を受けています。

さらに
●毎日の日常保安点検 ●月に一度の定期点検 ●月に一度のスタッフトレーニング などを実施しています。

ローエレメント チームビルド

各チーム、10名～20名前後で一つのチームとしてインストラクターと対話しながら活動していきます。その時のグループの状態に合わせていろいろなゲームをしていきます。

自尊心を育てる

誰かから必要とされることを確認したり、「やれば出来る」という感覚を身につけることで、健全な自尊心や自己重要感を育むことができ、人格形成にも役立ちます。

一体感と達成感を 生み出す

多くの仲間と共に助け合い、励ましながらか課題を1つずつ乗り越えるたびに、強固な一体感を生み出す事が出来ます。さらに今まで勇気がなかったり、やり方がわからなくて出来なかったことが可能になる事で満足感が得られ、新たなチャレンジ精神を生み出します。

相互援助の心を 獲得する

様々な課題を確実にクリアしていくためには、お互いに協力し合い、共に助け合いながらの信頼関係を築き上げ、仲間との絆を深めていくことが必要不可欠です。相互援助の精神を学び取ることで、人を思いやる心や優しさを身につけることが可能となります。

プログラム 効果

活動中、チームで課題に挑戦していきます。成功することを目的としている訳ではありません。失敗でも成功でも、その過程を重要としています。

失敗や成功の中で、チームとして会話があったのか？ うまくいかないことに対して、チームでフォローはできていたのか？ チームの平和がそこにあったのか？ など、インストラクターと振り返り(対話)をしていきます。会話の大切さや、チームで気持ちを一つにする大切さや、難しさなどを体験できる活動になります。

個々で感じることは違うと思いますが、振り返りにより得た気づきが意識を変え、意識が行動を変え、その行動が今後のチームを作っていきます。

雨天時

基本、雨でも体験可能です。雷や豪雨の場合、近郊の体育館でローエレメント体験となります。

※掲載写真は活動の一部です。

みんなで座ろう



ジャイアントシーソー



ヘリウムフラフーフ

スパイダーネット



トラストフォール



「遊び」が豊かな心を育てる。

端から見ていると、とても楽しそうなゲームですが、それぞれのゲームには目的があります。ゲームを行った後、何が、どのように、どんなルールで行われ、何が起きて、グループがどう行動したか?など、様々な「振り返り」(ディブリーフィング)を行うことにより、そのグループのルールを形成し、活動を行うたびに成長を遂げていきます。活動の内容は以下の大きく4つに分けたプログラムに沿って、各インストラクターがグループの状態から判断して決めていきます。

ICE BREAKING

アイスブレイキング

～緊張緩和～

緊張をほぐす。からだや気持ちをほぐしていくことを目的とした活動プログラムです

まず最初に、活動を有意義なものにするためのアイスブレイキングを行います。人は自分を守るために無意識に「壁」をつくります。実は、その「壁」が成長の妨げになる場合があります。そこで、まず簡単なルールのゲームを繰り返し、メンバー同士の気持ちをほぐします。お互いの名前を覚えたり、自然と笑える雰囲気を作ったりしながら、話しかけたり、感情を表現し合うことにより「壁」を引き下げます。「壁」が引き下がると、外からの情報も取り込みやすくなり、今まで知らなかった自分を発見することもできます。

DE-INHIBITIZER

ディインヒビタイザー

～抑制解除～

気持ちの上での抑制をとり、互いに自然と笑いあえる内容の活動プログラムで安心感を育みます

動的要素のあるゲームを行い、互いに笑い合うことにより、からだや気持ちをより深くほぐし、グループ内の安心感を育てていくことを目的とします。グループ内でのチームワークは今後の活動に大きく影響します。メンバー同士が今まで以上に壁を低くすることで、プログラムをスムーズに進められるようになるからです。グループ内にしっかりと信頼関係ができあがると、互いにサポートし合う関係が作られます。その結果、グループ内での責任転嫁や誰か個人の責任にすることが少なくなり、全体の連携がうまく取れるようになっていきます。

TRUST

トラスト

～信頼構築～

からだや気持ちがほぐれ、安心感が生まれてきた段階で信頼感をより深めていく活動プログラムです

スキンシップを含めて、仲間の協力のもと、グループとして課題を解決していくようなゲームを行います。グループで何か目標を達成していくには、互いに協力し合いながら、信頼関係を確実にすることで、仲間との絆を深めていくことが必要不可欠です。相互援助の精神を学ぶことにより、人を思いやる心や優しさを身につけることも可能となります。課題をひとつずつ乗り越えるたび、強い一体感が生まれ、仲間同士で歓喜の声をかけ合うなど、チームワークもより高まっていきます。そして、今まで勇気がなかったり、やり方がわからなくてできなかったことが可能になることで、満足感が得られ、新たなチャレンジ精神も生まれます。未体験の課題へのチャレンジ、克服するための多面的な視点など、課題について考えることは、新たな好奇心を刺激するとともに、さらなる探究心の開拓へとつながっていきます。精神的プレッシャーは、回避では解決せずストレスとなりますが、リスクに立ち向かうチャレンジ精神という、対処方法を学ぶ機会になります。

INITIATIVE

イニシアティブ

～課題解決～

信頼や安心を土台とした上で互いに協力し合い課題を解決していく活動プログラムです

意見交換、チャレンジと失敗を繰り返して課題に取り組んでいく過程を大切にします。信頼関係を構築し、安心感が生まれた上で、互いに協力し合い、様々な課題を解決していくステップに進みます。何が良く何が悪かったのか、課題を整理し、問題点を探し、解決策をグループで協議すること。その振り返りを通して、全体への適用を考えます。どのようにして目標設定をしたら、活動の動機づけとして有効に働くのかも体験を通して学びます。また、誰かから必要とされることを確認したり、やればできるという感覚を身につけることで、健全な自尊心や自己重要感を育むことができます。一連の活動を通して生まれた連帯感や達成感、自分に対する自信は、その後の人間関係づくりや人格形成に役立っていくと考えられます。

出張でも
ローエレメントの
活動ができます！

＜出張プログラム＞

出張プログラムとは、体験施設までの移動が大変なとき、夜しか体験時間が取れないときなど、屋外・屋内を問わずスタッフが出張し、その場所でローエレメントの体験活動が行えます。詳細はお気軽にお問い合わせください。

リバー ラフティング

体験場所／白馬村姫川
 期間／4月～9月
 人数／最大140名
 体験時間／約3時間
 集合場所／白馬 EX アドベンチャー
 利用施設／岩岳の湯
 アクセス／安曇野 ICより約50分
 長野 ICより約60分

※最大人数を超える場合は要相談

白馬山麓を流れる清流姫川。雄大な北アルプスを眺めながらのラフティングは最高！ 景観、水質ともに抜群の姫川は、急流が多くあり、ダイナミックなラフティング体験が出来ます。



姫川 HIMEKAWA

装備



MAP



SAFETY MANAGEMENT

安全管理

当社では、お客様の受入に対しまして安全管理に細心の注意を払っています。

急流救助の資格である「レスキュー3」をはじめ、安全で思い出に残る体験を提供するため、同行するガイドは各種資格を保有する河川のプロ集団です。

<安全スキル>

- ・レスキュー3(SRT1)
- ・上級救命救助の講習を受講



他の地区でも体験できます(要相談)

犀川 SAIGAWA
 体験場所／安曇野市犀川
 期間／4月～11月
 人数／最大200名
 体験時間／約3時間
 集合場所／ビレッジ安曇野
 利用施設／ビレッジ安曇野

梓川 AZUSAGAWA
 体験場所／松本市梓川
 期間／4月～11月
 人数／最大200名
 体験時間／約3時間
 集合場所／梓水苑
 利用施設／梓水苑

体験の流れ

持ち物

EXアドベンチャー	ラフティング
寒い場合もあるので、長袖・長ズボン	水着
水筒	着替え
運動靴を着用(サンダルは不可)	タオル
※体験時、時計・アクセサリなど装身具は外してください	塗れても良い靴

EXアドベンチャー

*一例 120名 3クラスを男女別にし6班編成

所要時間 約3時間

開校式 & テーマ	15分	準備		① 40分		② 40分		③ 40分		④ 40分		⑤ 40分		⑥ 40分		15分
		10分	30分	10分	30分	10分	30分	10分	30分	10分	30分	10分	30分			

- 行程表の [準備] 部分が空中アスレチックでの活動時間となります。
 [準備] 部分はローエレメントでの活動時間で、内容は担当のファシリテーターがグループの状態を見ながらプログラムを決めていきます。
- 空中アスレチックへのチャレンジは強制ではありません。自身で決めたチャレンジレベルを尊重するという「チャレンジバイチョイス」というコンセプトで行っております。

集合後、開校式をおこない施設の説明、セーフティトーク、ルール設定やスタッフの紹介を行い、その後班に分かれてグループ活動に入ります。空中アスレチックは班ごとに準備し、順次スタートしていきます。空中アスレチック以外の時間をグループ活動にあて、様々なゲームや課題解決をおこない、チームの成長を促します。



ラフティング

