



# 自然教育・野外教育 アクティビティとプログラム集

長野県教育委員会  
自然教育・野外教育推進会議



令和5年(2023年)3月3日改訂

－目次－

○自然体験の重要性について	1
○自然教育・野外教育アクティビティとプログラムについて	2
○アクティビティ実施上の留意点	7
○感性を豊かにするアクティビティ	9
・“お宝”当てましよう	
・ドングリ人形づくり	
・ネイチャーヒアリング	
・わたしの木	
・手と鼻で自然観察	
・春夏秋冬さがしをしよう	
・色々探検隊	
・森のふくわらい	
・森のレストラン	
・森の中を歩こう	
・大自然の中で星空観察をしよう	
・天敵と獲物	
・宝物見つけた	
・目かくし迷子	
・夜の音さがし	
・落ち葉アート	
○探究心を育てるアクティビティ	32
・ドングリ採取と鉢植え	
・工作の材料をさがそう	
・昆虫をさがそう	
・自然が教える1・2・3…	
・森のビンゴ	
・プールで水生生物をさがそう	
・冬芽さがし	
・宝さがし	
・夜の訪問者たち	
○自己肯定感を育むアクティビティ	45
・ドングリでコマを作ろう	
・ドングリでやじろべえを作ろう	
・ブローチ作り	
・古代の火おこし	
・自然物を使った自由工作	
・薪を使った火おこし体験	
・同じものを見つけよう	
○協調性を高めるアクティビティ	53
・デイキャンプをしよう	
・簡単に炭焼きをしよう	
・腐葉土作り	
・野外炊事に挑戦しよう	
・林間立木取り	
○コミュニケーション能力を高めるアクティビティ	60
・ウォークラリー	
・タイムは言わせない	
・星座ゲーム	
・わたしの地図作り	
○信頼関係をつくるアクティビティ	67
・ナイトウォーク	
・自分の寝床作り	
○アクティビティの効果をより高めるメニュー	70
・ひもの結び方を学ぼう	
・間伐や枝打ちを体験しよう	
・目的地の動植物について学ぶ	
・登山の心得を学ぼう	
○プログラム例 ～アクティビティの組み合わせ例～	75

## ○自然体験活動の重要性について

### (1) なぜ今、自然体験なのか

自然の中での遊びや自然体験を多く行った者ほど、自己肯定感、コミュニケーションスキル、課題解決スキル等が高いという報告\*<sub>1</sub>があります。これらの力は予測が難しいこれからの社会を生き抜くために必要な力です。これらの力は幼児期においては「遊び」の中で育まれると言われています。また、こどもが「心を動かされる体験」や「冒険的・挑戦的な活動」ができる環境が大切だと指摘されており、幼少期を中心に培ったこれらの力は生涯のベースとなり、その後の人生において大きな影響を与えとも言われています。

\* 1…独立行政法人国立青少年教育振興機構「子どもの生活力に関する実態調査」（平成 27 年 5 月）より

### (2) なぜ自然は子どもたちを育てるのか

子どもたちは対象に自ら働きかけ、対象からの応答を自分の内にある認識世界とつなげ、解釈を試みたり、その応答自体を楽しんだりします。そのプロセスで、忍耐力、創造力、探究心、論理的思考力等が働き、そうして得た手応えが自己肯定感や主体性を育んでいきます。

## 自然がもつ教育的価値

応答性の高さ

多様性の高さ

刺激性の高さ

適度な困難性

- ・**応答性の高さ**…水たまりに張った氷を踏めば、パリッと音を立ててひびが入ります。木の枝は力を入れると曲がり、さらに力を加えると音を立てて割れます。このように、自然にあるものは自分のはたらきかけに対して、応答性が高いものが多いです。このようなものに関わることで、対象に合わせて加減を調整する力が培われるとともに、自分の予想した通りの反応が得られたことによる成就感や、意外な反応に対する驚きや感動からさらなる好奇心が喚起されます。
- ・**多様性の高さ**…子どもと砂浜へ出かけると、子どもたちは思い思いに遊び始めます。波打ち際で波の往来に合わせて海に出入りする子、砂で何かを作ろうとする子、腰を下ろしたただぼーっとする子、生き物を見つけようとする子。このような様々な反応が生まれるのは、多様なニーズが満たされる、自然の多様性の高さにあります。このような環境の中で、子どもたちは自分の興味に合わせて居場所をもつことができます。
- ・**刺激性の高さ**…自然のものは音を発したり、匂いがしたり、様々な感触があったり、複雑な色味があったりと五感を刺激するとともに、その姿は時間や季節に応じて変化していきます。それらは淡く感じられることもあれば強烈に子どもたちを刺激することがあります。このような刺激の中で子どもたちの感受性が刺激されるとともに、探究心がかき立てられ、さらに詳しく感じていきたいと思います。
- ・**適度な困難性**…自然の地形や自然の素材は、人工物のようにきれいに面取りされていたり、きちんとまっすぐでなかったりします。滑りやすい所もあれば傾斜もあります。そのような困難性のあるものに対し、子どもたちは自分自身の行動を調整し適応することを学んだり、複雑な形のものに対し、創意工夫を働かせて何かを作ったり見立てたりして遊んでいます。

長野県は日本で 4 番目の広大な県土を誇るだけでなく、その 78%を森林が占め、他にも山、川、田畑といった豊かな自然環境を有しています。まさに、自然体験に最適な環境が整っているのです。

## ○自然教育・野外教育アクティビティ・プログラムについて

### (1) 『アクティビティ』と『プログラム』とは

先に述べたように、自然は様々な教育的な価値をもっています。価値ある素材があふれる環境に対し、そこに子どもたちが身を置くだけでも、子どもたちはその価値に触れ、様々に感じ、考え、遊びに浸っていくことが期待できます。県教育委員会では教育的な価値をもつ自然と子どもが関わりをもつにあたり、ねらいをもって、集団でも適応可能で、より効果的な自然との関わりを手順化しました。野外教育の世界では、活動のねらい、手順、評価、留意点等にまとめあげたものを『パッケージプログラム』と呼んでいます。

これらの『パッケージプログラム』は 30 分程度で実施できるものから 120 分程度を要するものまで様々です。県教育委員会では、**教育課程の中で、これらの『パッケージプログラム』を適切に配列し、組み合わせることでその効果をより高めることができるのではないかと考えます。**そこで、一つ一つの『パッケージプログラム』を『アクティビティ』と呼び、**目的に応じて『アクティビティ』を組み合わせたままとまりを『プログラム』と捉えることにしました。**

### (2) アクティビティの分類について

県教育委員会は、有識者とともに、児童生徒が五感をフルに働かせ、自然との関わりの中で感性が磨かれ、協調性や主体性、探究心等を育むアクティビティを作成・収集しました。これらのアクティビティは大別して**6つのねらい**があります。

ねらい	要素	アクティビティの内容
<b>感性を豊かにする</b>	感受性、表現力	自然観察、自然物での遊び、自然との触れあい 自然物収集、ナイトウォーク 等
<b>探究心を育てる</b>	粘り強さ、好奇心 冒険心	自然観察、自然物での遊び、自然物収集 自然発見 等
<b>自己肯定感を育む</b>	充実感、達成感 成就感、成功体験	登山、火起こし 等
<b>協調性を高める</b>	協力、思いやり、団結相 互理解、共感	自然地形を生かしたゲーム、野外炊事 テント泊、伐採体験、ナイトウォーク 等
<b>コミュニケーション能力を高める</b>	思いやり、相互理解 表現力、聞く力	ウォークラリー、自然マップづくり 自然地形を生かしたゲーム 等
<b>信頼関係をつくる</b>	共感、思いやり、協力団 結	野外炊事、テント泊、秘密基地づくり ナイトウォーク 等

これらのアクティビティは教育課程上に位置づけるにあたり、その効果が発揮されやすい場面があります。そこで、これらのアクティビティを**実施に適した場面に応じて3つに分類**しました。

#### 学校行事型

遠足、登山、キャンプ等の野外での行事に適しています。



#### 自然体験型

生活科、総合的な学習の時間等に適しています。



#### 学校林型

学校林等の「森」という立地を生かすことに適しています。





## ①「学校行事型」について

### 学校行事型

遠足、登山、キャンプ等の野外での行事に適しています。



特別活動（遠足・集団宿泊的行事）（旅行・集団宿泊的行事）においては、自然の中などの平素と異なる生活環境で、見聞を広め、自然や文化などに親しむことが学習指導要領に位置付いています。

長野県においては、多くの小学校で、各学年で遠足に出掛けたり、高学年では日帰りの登山、宿泊を伴ったキャンプ・林間学校を実施したりしています。中学校においては、1 学年もしくは 2 学年で宿泊を伴ったキャンプ・林間学校、集団登山を実施している学校が多いという現状があります。

これらの行事には、次のような特徴があります。

- ・普段では行くことができない**雄大な自然**に身を置くことができる。
- ・**ゆったりとした計画**を組むことができる。
- ・**不便さに対峙**し、仲間とともに試したり挑戦したりする機会となる。
- ・宿泊を伴う場合には、**夜の時間**を活用することができる。

これらの特徴を踏まえ、遠足等の学校行事には次のようなアクティビティが適しています。

#### 「学校行事型」のアクティビティの内容

- 野外教育の専門家が作った**比較的短時間で実施可能**な、自然のフィールドや現地の自然物を利用し、仲間と力を合わせて課題を解決していく**ゲーム**
- 動植物や自然環境について、**探究的かつ体験的に、楽しみながら理解を深める活動**
- 日常では体験しづらい**困難を仲間とともに乗り越えていく活動**
- 夜の野外に飛び出して、**夜にしか出会うことができない景色や音を味わう活動**

#### 「学校行事型」のアクティビティを遠足の学校行事に取り入れると…

- ☛ 生涯忘れることのない感動体験を共有したり、困難や課題をともに乗り越える心地よさを味わったりすることで、子どもたちの望ましい人間関係づくりが強く促進されます。

## ②「自然体験型」について

### 自然体験型

生活科、総合的な学習の時間等に適しています。



学習指導要領において、例えば、生活科の指導の内容には、「(5) 身近な自然を観察したり、季節や地域の行事に関わったりするなどの活動を通して、それらの違いや特徴を見付けることができ、自然の様子や四季の変化、季節によって生活の様子が変わること気付くとともに、それらを取り入れ自分の生活を楽しくしようとする。」「(6) 身近な自然を利用したり、身近にある物を使ったりするなどして遊ぶ活動を通して、遊びや遊びに使う物を工夫してつくりことができ、その面白さや自然の不思議さに気付くとともに、みんなと楽しみながら遊びを創り出そうとする。」とあります。

長野県においては、生活科や総合的な学習の時間で、子どもたちの興味関心をもとに学校内もしくは学校周辺をフィールドで、その学級ならではの中核を成す取組が学級担任の創意工夫によって進められています。

生活科や総合的な学習の時間の対象となることが多い学校内やその周辺には、地域差はありますが、次のような特徴があります。

- ・川、林、田畑、里山等の多様なフィールドが存在し、季節とともに違った表情がある。
- ・多様なフィールドには、石、砂、水、草、花、木、空気、動物等の様々な学習素材にあふれている。
- ・多様なフィールドを生活の生業とし、子どもたちの活動を支えてくれる方がたくさんいる。
- ・それぞれの地域に、自然との長い関わりの歴史の中で生まれた文化、文芸、風習が今も残っていると同時に、そのような文化等を継承している方々がいる。

これらの特徴を踏まえ、生活科や総合的な学習の時間では次のようなアクティビティが適しています。

### 「自然体験型」のアクティビティの内容

- 自然物を収集して、自然の多様性や面白さに気づいていく活動
- 収集した自然物の素材感を生かしたものづくりや表現をする活動
- 自然のフィールドで、その場所にある様々な自然素材との遊び
- 身の回りの自然を観察したり、自分たちの手で育てたりする活動

### 「自然体験型」のアクティビティを遠足の学校行事に取り入れると…

- ☛ 自然の面白さや不思議さをたっぷり感じて、子どもたちの自然への興味関心や理解が深まるとともに、学びが探究的になります。

### ③「学校林型」について

#### 学校林型

学校林等の「森」という立地を生かすことに適しています。



学校に関連した自然環境の一つとして「学校林」があります。学校によっては「学有林」とも呼ばれています。県内の小学校の約25%、中学校の23%が所有もしくは借用という形でもっています。かつて木材が生活資源の中心となっていた時代には全国的に学校林での活動が展開されましたが、格安の輸入資材の活用が広がる中で、学校林での活動は森林を通した環境教育のために利用されるようになってきました。

長野県においては、「緑の少年団」による植樹活動や、学年行事として下草刈り作業を実施し整備を続けている学校があります。また、学校林が敷地に隣接している学校では学校林が子どもたちの日常的な遊び場となることがあります。学校で自由に使える森は、生活科、総合的な学習の時間、理科、社会等、様々な教科の学びを広げる貴重なフィールドです。

学校林には、次のような特徴があります。

- ・自然素材を自由に調達することができる。
- ・必要に応じて木を伐採することができる。
- ・多様な動植物が自然のつり合いをとりながら生息している。
- ・人の手が入っていないありのままの地形が残っている。
- ・遊具を設置することも可能。

これらの特徴を踏まえ、学校林では次のようなアクティビティが適しています。

#### 「学校林型」のアクティビティの内容

- 間伐や枝打ち等の**森林保全**のための活動
- 野外教育の専門家が作った、**森林で見られる自然物や地形を利用して楽しむゲーム**
- 自然物を収集**したり**収集したもので創作**したりして自然の多様性や面白さに気づいていく活動

#### 「学校林型」のアクティビティを遠足の学校行事に取り入れると…

- ☞ **森林と自分たちの暮らしとのつながりが見え、子どもたちの環境問題や社会問題への意識が高まります。**

○アクティビティ分類表

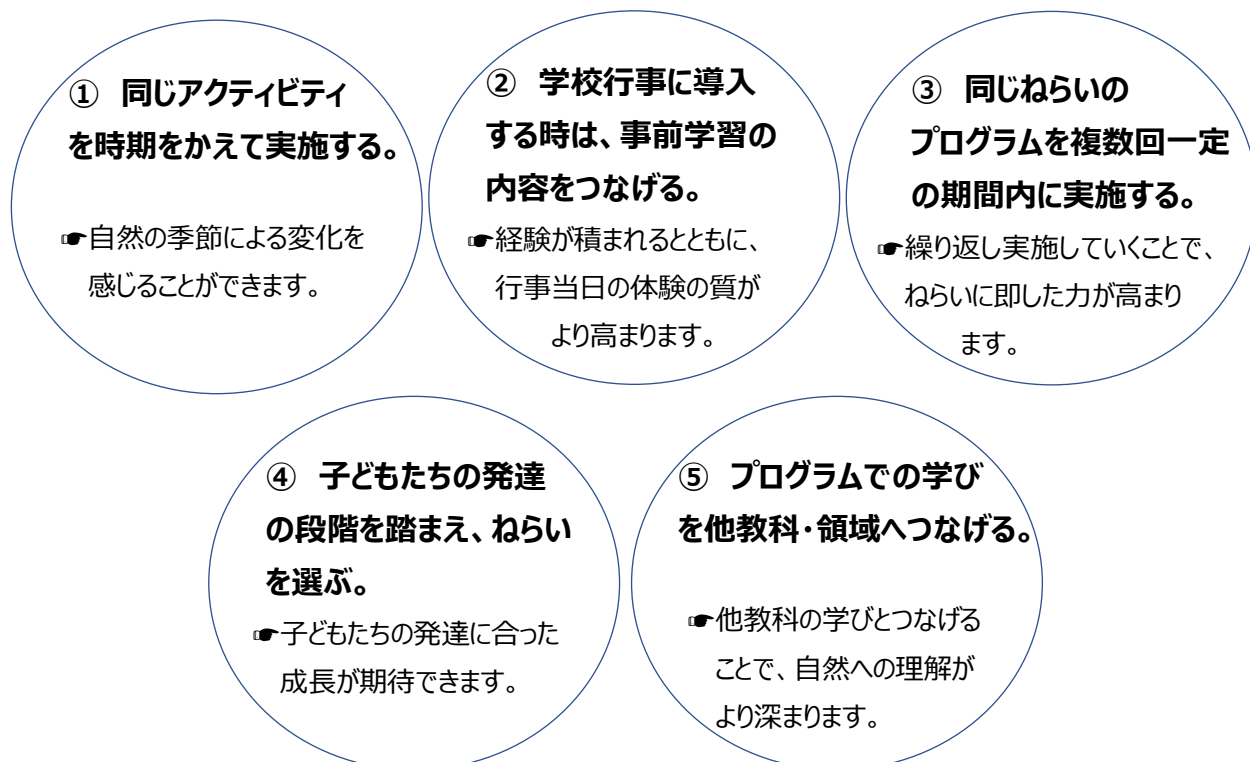
アクティビティ名	ページ	3つの型			
		6つのねらい	学校行事型	自然体験型	学校林型
"お宝"当てましよう	P10	感性を豊かにする	○		○
ドングリ人形づくり	P12			○	
ネイチャーヒアリング	P13		○		○
わたしの木	P15		○	○	○
手と鼻で自然観察	P16		○	○	○
春夏秋冬さがしをしよう	P18		○	○	○
色々探検隊	P19		○	○	○
森のふくわらい	P20		○	○	○
森のレストラン	P21		○	○	○
森の中を歩こう	P23		○	○	○
大自然の中で星空観察をしよう	P24		○		
天敵と獲物	P25		○	○	○
宝物見つけた	P26		○	○	○
目かくし迷子	P28		○	○	○
夜の音さがし	P29		○		
落ち葉アート	P31		○	○	
ドングリ採取と鉢植え	P33	探究心を育てる		○	
工作の材料をさがそう	P34			○	○
昆虫をさがそう	P35		○	○	○
自然が教える1・2・3…	P36		○		○
森のビンゴ	P38		○	○	○
プールで水生生物をさがそう	P40			○	
冬芽さがし	P41		○	○	○
宝さがし	P42		○	○	○
夜の訪問者たち	P43	○			
ドングリでコマを作ろう	P46	自己肯定感を育む		○	
ドングリでやじろべえを作ろう	P47			○	
ブローチ作り	P48			○	
古代の火おこし	P49		○	○	
自然物を使った自由工作	P50			○	
薪を使った火おこし体験	P51		○		
同じものを見つけよう	P52		○	○	○
デイキャンプをしよう	P54	協調性を高める	○		○
簡単に炭焼きをしよう	P55			○	
腐葉土作り	P56			○	
野外炊事に挑戦しよう	P57		○		
林間立木取り	P58		○	○	○
ウォークラリー	P61	コミュニケーション能力を高める	○		
タイムは言わせない	P62		○		
星座ゲーム	P64		○		
わたしの地図作り	P66			○	
ナイトウォーク	P68	信頼関係をつくる	○		
自分の寝床作り	P69		○		○
ひもの結び方を学ぼう	P71	アクティビティの効果をより高める			
間伐や枝打ちを体験しよう	P72				○
目的地の動植物について学ぶ	P73				
登山の心得を学ぼう	P74		○		



## ○アクティビティ実施上の留意点

これらのアクティビティにはねらいがありますが、その効果を高めるためには、いくつかのポイントがあります。

### <アクティビティの効果を高めるポイント>



アクティビティの指導者は、子どもの特性を察知して個別に支援にあたることが重要です。例えば、どうしても土などに触れることに抵抗感がある子どもには、それを無理強いする強い姿勢でいると、その子は益々自然との触れ合いから離れてしまいます。

本アクティビティを実施するにあたっては、専門的な知見を有する外部指導者がアクティビティを実施することを想定していますが、学級担任は外部指導者に全てをお任せするというスタンスではなく、初めて子どもたちと関わる外部指導者をサポートしたり、配慮が必要な子どもへの支援にあたり、子どもの変容や頑張りを普段の様子と照らし合わせて評価し価値づけたりすることが重要です。

## ○アクティビティ集・プログラム例の表示について

- ・各アクティビティ事例の右上には次のようなアイコンが表示されています。
- ・右のアイコンでは、「学校行事型」だけが灰色になっています。これは、このアクティビティは「学校行事型」として向いていないということです。



学校行事型



自然観察型



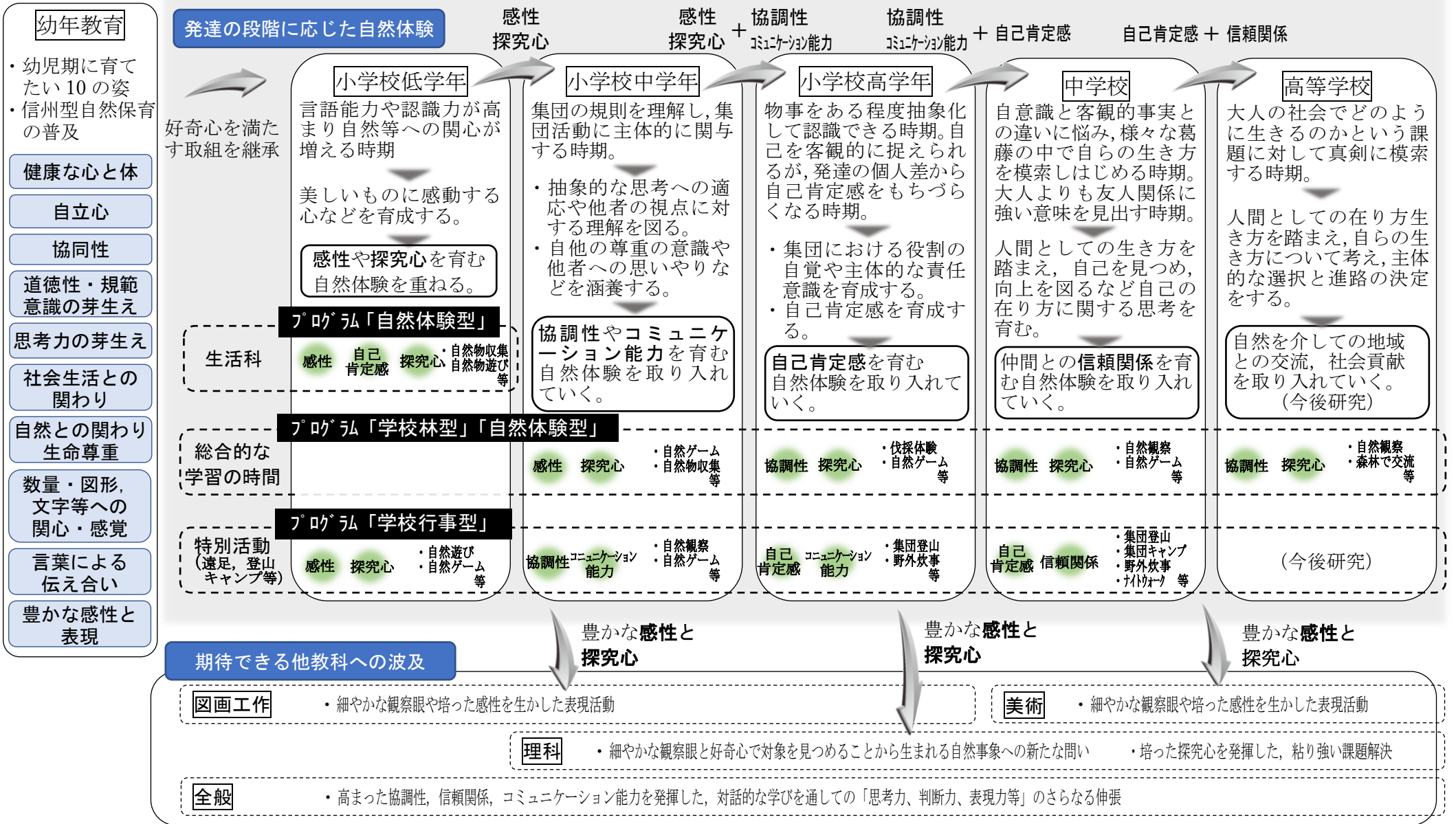
学校林型



# 長野県が進める自然教育・野外教育

幼保小中高を通じた、自然をとおして、たくましく「生き抜く力」の育成

発達の段階に合わせ「感性」「探究心」「自己肯定感」「協調性」「コミュニケーション能力」「信頼関係」を高めるプログラムを教育課程に位置付ける



感性を豊かにするアクティビティ



## “お宝” 当てましょう

### 1 活動の概要

- ・手のひらや指だけの感覚に頼って、自然物を触り、その形や大きさ、重さや手触り感など特徴をつかんで、触った自然物を特定し、確認する活動です。導入として、子どもたちが触った“お宝”を当てさせる活動を何回か行い、次に、触った“お宝”そっくりなものをフィールドに探しに行き、どれだけ“お宝”に近いものを見つけたか発表します。

### 2 活動の目的

- ・五感のうちの触覚を使うことで、自然物に対する興味や関心をもたせ、感性を敏感にさせる。
- ・グループで取り組むことによって、仲間意識（グループの凝集性）を高める。

### 3 対象学年

- ・小学校3学年から中学校3学年まで

### 4 準備するもの

- ・自然の中であって、同じような特徴をもつもので、形や大きさが少しずつ異なるものを、5つずつ用意する。（例えば、木の実（種類の違うドングリなど）5つ、樹種の違う枯れ枝（長さはほぼ同じとする）、形や大きさが異なる小石5個、木の葉5枚、種類の違うキノコ5本など）

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：1グループ8人程度まで。これを数グループ。
- (2) 場所：自然が豊かな場所が望ましいが、校庭や公園でも可能。自然物を持ち込めれば室内でも実施可能。
- (3) 時間：30分程度

### 6 活動の手順

- (1) リーダーはあらかじめ、上記に例としてあげたような自然物5つを1セットとして、これを数セット用意する。それぞれのセットの中に、子どもたちに触らせる“お宝”を1つずつ決めておく。
- (2) グループ分けを行う。
- (3) まず“お宝”当てゲームで手の触覚の感覚を高め、その後で、“お宝”探しの活動をグループ対抗で行う旨の説明をしてから活動に入る。

#### <活動1 “お宝” 当て>

- ① グループのメンバーは横に並んで後ろを向く。リーダーは用意した5つの自然物1セットを、メンバーに見えないように並べる。野外ではテーブルやベンチ、室内では机などを利用して並べる。
- ② そのうち1つ“お宝”に決めたものを、グループのメンバーにそれぞれ5秒間、後ろに手を回した状態で順番に触ってもらう。



- ③ グループ全員が触り終わったら、リーダーの指示で前を向き、並んでいる5つの中から、自分たちが触った“お宝”を一斉に指さす。
- ④ 他のグループは、順番が来るまで見学する。最初は易しいものから始めて、徐々に難しくしていくとよい。

#### <活動2 “お宝”探し>

- ① 今度はグループで探してもらう“お宝”を用意し、前の活動と同じ要領でグループ全員に“お宝”を触ってもらう。(黒い袋を用意して、中に“お宝”を入れて触らせる方法もある)  
※活動時間の関係で、数グループが同時に並行して行ってもよい。  
※“お宝”は数グループとも同じものにしても、それぞれ違ったものにしてもかまわない。
- ② 時間を決めて、触ったものとできるだけ同じ形、同じ大きさに近いものをフィールドの中で、グループで探す。
- ③ 各グループで相談して、触った“お宝”に一番そっくりだと思われるものを選び出す。
- ④ 実際の“お宝”と比べ、最も近いものを探したグループをたたえる。

### 7 指導上の留意点

- ・課題として用意する自然物は、活動時に、そのフィールドで見られるものにする。
- ・グループ数が多い場合は、各グループで自然物5つを用意し、グループによる問題出し合い形式とすることもできる。
- ・活動1では、同じ種類のもので難易度を変えたものも用意して試してみるとよい。木の葉は難易度が高くなる。
- ・活動2では、“お宝”を何回か触らせる時間を作ってもよい。

### 8 安全上の留意点

- ・触ったり、強く握りしめたりしたときに、けがの恐れがないかを確認して実施する。壊れやすいものはやさしく触るように指示する。
- ・昆虫などの生き物は、触っているうちにかまれたり、生き物自体が弱ったりする恐れがあるので、扱いに注意が必要である。

### 9 活動のまとめ

- ・活動の最後に、次のような観点で感想を引き出す。  
「どの課題が難しく、どの課題が易しかったか。それはどのような理由からか」  
「人間の手の感触の素晴らしい点は」

### 10 学校で準備するもの

- ・なし



## ドングリ人形づくり

### 1 活動の概要

- ・森で採取したドングリや木の枝を使って人形を作ります。ドングリ1つ1つの形や大きさ、色の違いを活かして、絵の具で顔を描いたり、作った人形を並べたりして、独自の世界観を表現する楽しさを味わいます。

### 2 活動の目的

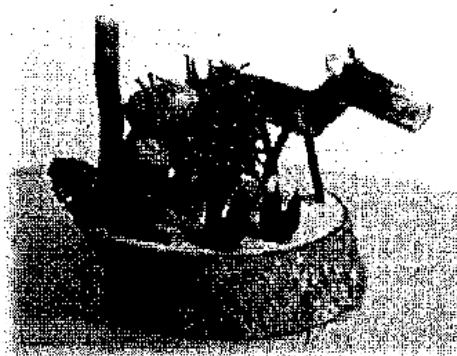
- ・想像力を働かせ、自然物を組み合わせて他のものに見立てる。
- ・自分のイメージを創意工夫によって形にする。

### 3 対象学年

- ・小学校1学年から小学校4学年まで

### 4 準備するもの

- ・ドングリ      ・絵の具セット



### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から40人（1グループ2人）
- (2) 場所：教室（野外でも可）
- (3) 時間：45分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、服装について説明する。
- (2) 拾ってきたドングリに着色をしたり、顔のパーツを描いたりする。

### 7 指導上の留意点

- ・事前にドングリを蒸し器で蒸しておく、ゾウムシなどの昆虫がわいてこない。
- ・錐で穴を開け、首、腕、足などを作ってもよい。
- ・薄い木片など台座になるものを用意して、ドングリ人形をホットボンドや木工用ボンドで固定するとにぎやかになって楽しい。

### 8 安全上の留意点

- ・錐を使う場合には、扱いに留意させる。

### 9 活動のまとめ

- ・子どもによって様々な見立てがある。展示をする機会を設けることで、創作のインスピレーションが広がり、次の意欲につながる。

### 10 学校で準備するもの

- ・児童の絵具セット



## ネイチャーヒアリング

### 1 活動の概要

- ・森や林の中、草原や山の小道、川岸などで、無言のまま、ひたすら耳を澄ませて自然の様々な音を聴く活動です。人間の声や人間が作り出したものの音以外の、吹く風や砕ける波の音、鳥の鳴き声、虫の声、木々の葉ずれの音、川のせせらぎの音などなど、こうした音を聴いているうちに、自分の日常生活がすーっと遠のいて、これまでの自分の生き方を省みたりする機会となります。昼でも夜でも、晴れていても雨が降っても自然環境のよいところであればできる活動です。

### 2 活動の目的

- ・自然のやさしさに触れつつ、自然に対する感覚を研ぎ澄ませる。
- ・自然との一体感を高め、素直に自他を見つめ直す機会とする。

### 3 対象学年

- ・小学校 6 学年から高等学校 3 学年まで

### 4 準備するもの

- ・特になし

(あとで感じたことを発表する機会を設けるのであれば筆記用具)

(夜に実施する場合は懐中電灯。ただし、移動上の安全のためのみ。活動中は消灯)

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：最大 50 人程度（人数が多いと友との間隔が狭くなりヒアリングが乱れる）
- (2) 場所：森や林の中、登山路やハイキング路、川岸、キャンプ場周辺など。
- (3) 時間：30 分程度

### 6 活動の手順

- (1) 始めに次のような説明をして、この活動の意義や目的を徹底し、意識を高める。
  - 「これから自然の中で聴こえてくる様々な音を、無心になってひたすら聴き入りましょう」
  - 「誰かが一言でもしゃべるとヒアリングの邪魔になってしまいます。始めの合図が聞こえたら、終わりの合図があるまでしゃべってはいけません」
  - 「場所は自分で決めましょう。隣の人と最低でも 10m は離れるように位置してください。場所を選べたら他へ動かないようにしましょう」
  - 「どんな音が聴こえてくるのか耳を澄ませながら、いろいろなことを考えたり、思い出したりしてください。」
  - 「この活動は一人だけの沈黙の時間を過ごすものです。自然の中に自分を溶け込ませ、自然と一体感をもてるように努力してみてください」
- (2) エリアを指定して、それぞれ自分の場所を選ばせる。
- (3) 始めと終わりの合図を考えて、ネイチャーヒアリングを開始する。
- (4) 活動の最後に、小集団のグループを作ってヒアリングを通して感じたことや考えたことを発表し合う。

## 7 指導上の留意点

- ・騒ぐ人がいると、この活動は難しくなる。また人工的な音は（夜の場合は光も）可能な限り出さないようにする。
- ・指導者が巡回する場合も、足音をさせるなど目立つ動きをしないよう配慮する。  
※静かさを保つことさえできれば、活動自体は単純である。あまりに単純なので、指導者はつい何か課題を与えたいくなるが、手を加えない方が成功する。

## 8 安全上の留意点

- ・事前に活動場所を調査し、ウルシなど肌を荒れさせる可能性がある植物の近くを避けるようにする。

## 9 活動のまとめ

- ・黙ってじっと耳を澄ませていると、はじめは気づかなかった鳥の声や虫の羽音、木々の葉や枝の揺れる音等様々な音が聞こえてくるようになる。人間の出す音や人工的な音も風によって聞こえてくる。
- ・活動を通して、どのような音を聴くことができたのか、また、どのようなことを感じたり、考えたり、思い出したりしたのかなどについて発表し合う。

## 10 学校で準備するもの

- ・なし





# わたしの木

## 1 活動の概要

- ・ 2人1組となり、目隠しをしたパートナーに、プレイヤーが選んだ1本の木を当ててもらふことで、その木との深いつながりを持つゲームです。

## 2 活動の目的

- ・ 視覚以外の感覚（さわる、かぐ、きく等）を使って木を感じとる。
- ・ 木への親しみを深める。
- ・ 想像力を高める。

## 3 対象学年

- ・ 小学校1学年から高等学校3学年まで（幼児も可）

## 4 準備するもの

- ・ バンダナ（1人1つ 目隠し用）

## 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から40人（1グループ2人）
- (2) 場所：目隠しをしても歩ける、比較的平坦で樹木のある野外
- (3) 時間：45分程度

## 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、服装について説明する。
- (2) 2人1組となり、プレイヤーとパートナーをそれぞれ決める。
- (3) パートナーは、たくさんの木の中から1本だけ「プレイヤーに紹介したい木」を選び、その木の特徴を把握する。
- (4) プレイヤーに目隠しをしてもらい、パートナーはプレイヤーの手をとって、その木の所まで誘導する。
- (5) プレイヤーは目隠しをしたまま、木の肌に触れたり、幹や葉の匂いをかぐなどして木の特徴を覚える。
- (6) パートナーは、目隠しをしたままのプレイヤーを始めの位置まで連れて行く。
- (7) 目隠しをとり、プレイヤーは自力で「わたしの木」を探しにいてもらう。
- (8) プレイヤーとパートナーを交替して行う。
- (9) 振り返りを行う。

## 7 指導上の留意点

- ・ パートナーは、周辺に似たような木がある場合は、他の木にはない、その木だけの特徴を感じてもらふようにする。

## 8 安全上の留意点

- ・ 長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。

## 9 活動のまとめ

- ・ 「わたしの木」を発見することができた「決め手となったこと」や「自分の感覚について驚いたこと」を語り合う場面も設けましょう。

## 10 学校で用意するもの

- ・ なし

引用：公益社団法人  
日本シェアリングネイチャー協会  
【SNAJ 引用承認番号 283】





## 手と鼻で自然観察

### 1 活動の概要

- ・感覚機能の1つを使えないようにすると、他の感覚器官が敏感になります。ここでは視覚を遮ることで、手の触覚、鼻の嗅覚を最大限に活用させて、いろいろな事物の観察をしていきます。目が不自由でない人々は、いろいろな樹木の幹の手触り、匂い、植物の葉のつき方、形、葉脈の走り方、花や葉の匂いなどを、本当に注意深く観察した経験がほとんどありません。

### 2 活動の目的

- ・手触りと匂いでいろいろな事物を観察することによって、自然観察力・集中力・注意力・感性を高める。
- ・目隠しの仲間と手伝いの友の2人1組で助け合いながら活動することで、協力の大切さを学ぶ。
- ・目の不自由な人々に対する福祉の精神を養う。
- ・手触りの感じや匂いを言葉で表現させることにより、言語の使い方や表現力を高める。
- ・手と鼻で観察したイメージをかかせることで、想像力や絵画的表現力を高める。

### 3 対象学年

- ・小学校4学年から高等学校3学年まで

### 4 準備するもの

- ・目隠し用はちまき（手ぬぐいやバンダナでもよい）人数分
- ・画用紙 ・筆記用具
- ・植物図鑑（グループ分）

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：最大50人程度
- (2) 場所：緑の豊かな公園、学校園、藪の少ない林間（ある程度歩きにくい方が真剣に助け合うようになる。しかし滑りやすい場所は避けること）
- (3) 時間：40～60分

### 6 活動の手順

- (1) 2人1組となり、1人が目隠しをし、もう1人が案内人となる。
- (2) 案内人が目隠しをした人の手を引き、触らせたい自然物の所まで連れて行く。
- (3) 目隠しをした人は自然物を触り、捉えた特徴を話す。案内人はその言葉をメモする。
- (4) スタート地点に戻り、目隠しをとって、自分が触った自然物の絵をかき。
- (5) 役割を交代して実施する。
- (6) 自分が触ったものが何か、散策をする。

## 7 指導上の留意点

- ・案内人の役割が重要であることを十分に認識させる。
- ・案内人の人には、めあての樹木や草花の場所に行くまで、回り道をさせたりジグザクに歩かせたりして、わかりようにさせるよう指示をする。元の場所に戻るときも同様にする。
- ・自分が手や鼻で観察した植物が何であったかを、植物図鑑で確かめさせ、その後に実際に触った樹木や草花のところへ正しくたどり着けるように努力させる。
- ・貴重な植物が荒らされることのないように実施場所を検討する。

## 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。
- ・ウルシの木、トゲのあるタラノキ、ハチの巣等の有無を確かめ、安全な場所で行う。

## 9 活動のまとめ

- ・終了時には感想を伝え合う時間を設ける。これまでなかった体験についてや視覚の大切さ、友のありがたさなどが身にしみる体験となる。

## 10 学校で準備するもの

- ・画用紙（1人1枚）
- ・植物図鑑（グループ数）



## 春夏秋冬さがしをしよう

### 1 活動の概要

- ・日本ははっきりとした四季の変化が見られ、自然の動植物はその変化を敏感に感じ取って、次の季節に適応すべくその姿や行動を変えていきます。この活動はそのような自然の動植物の変化を感じ取るとともに、その季節ならではの特徴をつかんでいきます。活動の中心は「感じること」と「見つけること」です。この探索活動を基点に、様々な学習を展開していきましょう。

### 2 活動の目的

- ・自然の中の様々なものに着目し、その発見を楽しむ。
- ・見つけたものをよく見たり、手で触れたりして、感覚を養う。

### 3 対象学年

- ・小学校 1 学年から中学校 1 学年まで（幼児も可）

### 4 準備するもの

- ・筆記用具

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：最大 40 人程度
- (2) 場所：比較的平坦な雑木林
- (3) 時間：60 分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、服装、行動範囲について説明する。
- (2) 集合の合図（笛など大きな音が出るもの）を全員で共有し、自由に森を歩き回る。
- (3) 時間になったら集合し、見つけたこと、見つけたものを発表し合う。

### 7 指導上の留意点

- ・春夏秋冬を通じて同じ森で活動すると、変化の様子が分かりやすい。
- ・自然物の採取は必要最低限にとどめるよう指導する。

### 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。
- ・傾斜があるフィールドで実施する場合は、筆記用具をもったまま行動すると危険なので、集合場所へ戻ってから見つけたことを記録するように指示をするとよい。

### 9 活動のまとめ

- ・見つけたものを集める活動へつなげたり、集めたもので何かを表現したり、作ったりする活動へつなげていくとよい。
- ・年間を通じた観察ができれば、植物や動物がその季節でどうしてそういう変化をするのか考える時間を設けてもよい。

### 10 学校で準備するもの

- ・なし





## 色々探検隊

### 1 活動の概要

- ・指導者が提示した「色カード」と同じ色の自然物をどれだけたくさん集めることができるかを楽しみます。

### 2 活動の目的

- ・自然界にある様々な色を発見し、自然の多様性を実感する。
- ・見つけたものをよく見たり、手で触れたりして、感覚を養う。

### 3 対象学年

- ・小学校1学年から中学校3学年まで（幼児も可）

### 4 準備するもの

- ・ビニール袋（グループで1つ）
- ・色紙を貼った厚紙（グループの数以上）

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：3人から40人（1グループ3人から6人程度）
- (2) 場所：散策エリアが子どもたちにとって分かりやすい野外
- (3) 時間：45分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、服装について説明する。
- (2) ゴール後の待機場所を確認する。
- (3) グループのリーダーは、裏返しにした厚紙から1枚を選ぶ。その色がグループの色となる。
- (4) グループで行動し、グループの色と同じ自然物をできるだけ多く探す。（同じものを数多く集めるのではなく、違う種類のものを選ぶ）持ち帰ることができないものはそのままにしておき、見つけた場所を覚えておく。
- (5) 制限時間が終了したら待機場所に戻り、各グループが集めた自然物を並べて、グループの色と合っているか品評会を行う。グループで持ち帰ることができなかった自然物を全員で探しに行き、品評会を行って確かめる。
- (6) 振り返りを行う。

### 7 指導上の留意点

- ・緑色や茶色は自然界に多く見られる色なので、できるだけ避ける。
- ・見つけた自然物の種類を得点にして競うとゲーム性が高まる。

### 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。
- ・危険な動植物（ヘビ、ハチ、ウルシ）への対処法について確認する。

### 9 活動のまとめ

- ・振り返りの場面では、「〇〇はどんなところにあったかな」と、見つけたことを具体的に想起できるように問いかける。

### 10 学校で準備するもの

- ・画用紙（グループ数程度の枚数）
- ・色紙（グループ数程度の異なる色を1枚ずつ）



## 森のふくらわい

### 1 活動の概要

- 丸、三角、四角に切った画用紙、マジック、ガムテープを持って森に入り、幹の模様や凹凸の様子から「木の顔」を想像し、「目」を記入して幹に貼り付けて楽しめます。

### 2 活動の目的

- 身の周りの木々に興味・関心・親しみをもつ。
- 幹の模様や凹凸の様子から、それぞれの木の表情を想像する。
- 想像したことを紙にかいたり、木に貼ったりして表現する面白さを味わう。

### 3 対象学年

- 小学校1学年から小学校6学年まで（幼児も可）

### 4 準備するもの

- 画用紙（丸、三角、四角に切ったものを複数）、マジック、ガムテープ

### 5 人数／場所／時間

- 人数：2人から40人（1グループ2人から6人程度）
- 場所：木が複数生えている場所
- 時間：45分程度

### 6 活動の手順

- ルール、安全管理、服装について説明する。
- ゴール後の待機場所を確認する。
- グループで行動し、気になる木があったらどんなふうに見えるか、グループで相談する。決まったら紙に目をかいて木に貼っていく。
- 制限時間が終了したら待機場所に戻る。
- 他のグループの表現を楽しむ。
- 振り返りを行う。
- 貼り付けた目を回収する。

### 7 指導上の留意点

- 指導者は大き目の紙を用意しておき、子どもたちが、配布した画用紙では表しきれず別の紙が欲しいという願いに応えられるようにする。

### 8 安全上の留意点

- 長袖、長ズボン、帽子を着用させる。
- 危険な動植物（ヘビ、ハチ、ウルシ）への対処法について確認する。

### 9 活動のまとめ

- 振り返りの場面では、気づいたこと、発見したことを自由に発表するように促して、子どもの感性を共感的に受け止めていく。

### 10 学校で準備するもの

- 画用紙（丸、三角、四角に切ったものを多数）
- マジック（グループ数）
- ガムテープ（グループ数）



## 森のレストラン

### 1 活動の概要

- ・自然の中では、いろいろな形をしたものや、絵の具では作れない色をしたものを見つけることができます。そのようなものを探して、紙皿の上に、食事のメニューを作り出す活動です。もちろん、本物ではなく、自然の中にある物と準備した材料を使って、それらしい料理の形にしていくのです。作り出す喜びを味わいつつ、活動を通してグループでいろいろなアイデアを互いに出し合うことにより、コミュニケーションを深めることができます。また、料理の材料を探し出すことを通して、自然をより深く観察する目を養うことができます。

### 2 活動の目的

- ・いろいろな発想を引き出す。
- ・意見を交換することによって、コミュニケーションを深める。
- ・想像力を働かせながら、より深く観察する目を養う。

### 3 対象学年

- ・小学校 1 学年から小学校 5 学年まで

### 4 準備するもの

- ・メニューを書いたカード      ・直径 25cm～30cm 程度の紙皿
- ・のり、粘着テープ、ガムテープなど
- ・たこ糸などの細いひも類
- ・軍手（各自）

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：1 グループ 3 人以上、最高 8 人まで
- (2) 場所：自然の豊かな雑木林など（課題の設定により、いろいろな場所で可能）
- (3) 時間：40～60 分

### 6 活動の手順

- (1) あらかじめ準備しておいた紙皿などを各グループに配る。
- (2) 軍手をしているか確認する。
- (3) 活動内容について説明する。
  - ・カードに書かれている、課題のメニューを作ること。  
（課題については、各グループ共通でも、別々でもよい。）
  - ・材料は、周辺の自然の中から集めたものだけであること。
  - ・どれだけ本物のメニューに似たものが作れるか、「がんばってつくってみましょう」と声をかける。
- (4) 自然環境に対するマナーの説明をする。
  - ・落ちているものを使うようにする。
  - ・生えているものを折ったり、抜いたり、生命を奪うようなことはしない。
  - ・必要以上の材料は持ってこない。

- (5) 制限時間と活動範囲（場所）の説明をする。
- (6) 最後に作ったメニューを持ち寄って、苦労した点や工夫した点について各グループで話し合いをする。

## 7 指導上の留意点

- ・活動の範囲をはっきりと指定する。活動に没頭すると、思いもよらぬ所まで行くことがある。
- ・課題の設定については、「エビフライ」や「トンカツ」「焼き魚」などの単品や定食にするなど、その場の環境を考えて設定する。
- ・余った材料などは、もとにあった場所に返すよう指導する。
- ・活動終了後に、作品を解体するときは、作成者自身が自然物と人工物とに分けて、もとの場所に返す。

## 8 安全上の留意点

- ・あらかじめ周辺を調査して、危険な地形や動植物がないかどうかを確認しましょう。特に植物に関しては、確認の必要がある。
- ・材料を収集する間は、軍手を着用するように指導する。

## 9 活動のまとめ

- ・各グループの出来映えを発表する。工夫した点、苦労した点を話題にして発表する。発表の内容が作ることばかりに集中する時は、「誰からアイデアが出たのか」などの質問をしてみるとよい。
- ・どんなところに、どんなものが落ちていたのか質問をして、自然環境にも目を向けさせる。

## 10 学校で準備するもの

- ・メニューを書いたカード
- ・直径 25cm～30cm 程度の紙皿（児童数）
- ・のり、粘着テープ、ガムテープ（グループ数）
- ・たこ糸などの細いひも類（グループで1巻）



## 森の中を歩こう

### 1 活動の概要

- ・集団で、面白いと思ったものを採取しながら森の中を歩きます。

### 2 活動の目的

- ・自然の多様性に気づく。
- ・森林の中のすがすがしさを感じる。

### 3 対象学年

- ・小学校 1 学年から小学校 2 学年まで（幼児も可）

### 4 準備するもの

- ・袋

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2 人から 40 人（数名のグループで行動してもよい）
- (2) 場所：樹木が茂る場所ならどこでも可能（公園でもよい）
- (3) 時間：45 分程度

### 6 活動の手順

- (1) 活動場所で決められたきまり、危険、服装について説明する。
- (2) 集団で（グループで）、自由に歩く。
- (3) 面白い、きれい、いいにおいなど、自分が気に入ったものを袋に集める。
- (4) 決められた場所に集まる。集めたものの中で、1 番気に入ったものを選び、グループの仲間や集団の中で発表する。
- (5) 振り返りを行う。

### 7 指導上の留意点

- ・自生している植物は採取しないように伝える。
- ・見つけたものについて袋に入れてよいか子どもが迷うときは、指導者が一緒に考える。

### 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。

### 9 活動のまとめ

- ・自然物の収集を目的とせず、ただただ散歩をしてもよい。子どもたちが面白いと、何かを持ってきたときは、共感的に受け止める。
- ・面白いと思うものの中で、子どもたちの関心が強く引きつけられたものがあれば、次回は対象をしぼった収集へ発展させる。

### 10 学校で準備するもの

- ・なし



# 大自然の中で星空観察をしよう

## 1 活動の概要

- ・ 宿泊行事のよさの1つとして、夕方から夜の活動を仕組めることが挙げられます。特に野外では、市街地の喧噪から離れた場所ならではの体験をさせたいものです。天候に大きく影響されてしまいますが、星空はまったく違ったものに見えてきます。そして、この体験は生涯忘れることのない思い出になることでしょう。この活動は、キャンプや登山の夜を想定した星空観察です。

## 2 活動の目的

- ・ 自然の美しさを感じる。

## 3 対象学年

- ・ 小学校3学年から高等学校3学年まで

## 4 準備するもの

- ・ 懐中電灯      ・ 星座早見盤（活動前に確認）      ・ 防寒対策      ・ 座るためのシート

## 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：何人でも（観察できる広場で収容可能な範囲）
- (2) 場所：なるべく視野を遮るものがない広場
- (3) 時間：30分程度

## 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、服装について説明する。
- (2) シートに座り、夜空を眺める。事前に星座早見盤で調べた星座を確認する。
- (3) 「北極星を探してみよう」等、指導者から課題を与えてもよい。
- (4) 流星が確認できれば、座るよりも寝そべってしまった方がよく見える。
- (5) ただただ眺めていてもよい。

## 7 指導上の留意点

- ・ 広場へ集まるまでは懐中電灯を用いてもよいが、星空観察中は懐中電灯を使用しないことを伝える。
- ・ 行事实施日の近くで特徴的なこと（流星群）などがあれば事前に調べておき、観察中に注目させるとよい。
- ・ 星空観察には事前学習が欠かせません。
- ・ 解説を行うことで天体への関心はさらに高まりますが、何も語らない「間」も大切である。

## 8 安全上の留意点

- ・ 夏季であっても防寒対策や虫対策として長袖、長ズボンを着用させる。

## 9 活動のまとめ

- ・ 見つけることができた星座や感想を発表する時間を位置付ける。

## 10 学校で準備するもの

- ・ 星座早見板（グループ数程度）



## 天敵と獲物

### 1 活動の概要

- ・野生動物が行っているような気配の探り合いを体験します。

### 2 活動の目的

- ・耳や鼻、音からの感覚を研ぎ澄ませる。
- ・動物の気持ちを体感する。
- ・天敵と獲物の関係を学ぶ。

### 3 対象学年

- ・小学校1学年から中学校1学年まで（幼児も可）

### 4 準備するもの

- ・バンダナ（目隠し用 1人1つ）
- ・ロープ（30m程度 グループ数）

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人以上
- (2) 場所：地面に危険が少ない野外
- (3) 時間：45分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理について説明する。
- (2) ロープで直径5～6mほどの輪を作る。
- (3) 周辺に生息する動物の中から、天敵と獲物の関係にある動物を考え、1人は天敵役、他の数名が獲物役となる。両者ともに目隠しをする。
- (4) 輪の中に参加者（5～6名）は入り、天敵役はあたりの気配を探りながら静かに獲物を追跡する。獲物役は天敵の気配を察知して逃げる。
- (5) 捕まった獲物役は目隠しを外し、輪の外に出て別のプレイヤーと交替する。
- (6) 振り返しを行う。

### 7 指導上の留意点

- ・気配を探り合うため、お互いに声を出さないようにする。
- ・成長段階に応じて、男女別のグループにするなど工夫する。

### 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。
- ・子ども同士の衝突を避けるため、走らないようにする。

### 9 活動のまとめ

- ・自分はどんなことから相手を察していたのかを振り返らせましょう。
- ・指導者は個々の気づきや発見を共感的に受け止めましょう。

### 10 学校で準備するもの

- ・ロープ（スズランテープでもよい 30m程度をグループ数）

公益社団法人  
日本シェアリングネイチャー協会  
【SNAJ 引用承認番号 284】







## 宝物見つけた

### 1 活動の概要

- ・はじめの活動場所の自然の中から、心にとまった自分だけの「宝物」を見つけてきます。きれいな小石、かわいらしい木の実、ちょっと変わった葉っぱなどです。何も特別なものを見つけてくる必要はありません。はっと心にとまった、何か気になったものということが重要です。次に、その宝物を、パートナーが自然の中に隠します。自然の中にはそれと似たような小石、木の実、葉っぱなどがたくさんあります。果たしてもう一度自分の宝物に出合えることができるでしょうか。もう一度宝物と出合えたとき、愛しさの感情が芽生え、人と自然とつながる瞬間になるのです。

### 2 活動の目的

- ・自然界の小さな変化や、多様性に気付くことができる。
- ・自然物に感情移入し、自然を愛する心を育てる。
- ・自然物をいかにカムフラージュして隠すか、創造力、発想力を養う。

### 3 対象学年

- ・小学校1学年から中学校3学年まで

### 4 準備するもの

- ・宝物を見つける範囲を指定するためのテープ。スズランテープや園芸ロープが適している。
- ・宝物に目印をつけるためのシール。ガムテープなどを細かく切って使用してもよい。

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：6人から12人程度。(偶数人数が望ましい)
- (2) 場所：自然物の種類が豊富で、下草の少ない林間が望ましい。グラウンド、草原、ブッシュなどは適切ではない。
- (3) 時間：30分～40分

### 6 活動の手順

- (1) 宝物を見つける範囲を指定するために、直径4～5mくらいのサークルを2つ作る。あるいは、1本の立木を中心にして、半径2～3m以内というように指定してもよい。(難易度に応じて、サークルの大きさを変える)
- (2) メンバーを2グループに分け、それぞれの指定のエリアの中から、「自分だけの宝物」を自然物の中から見つけてきてもらう。
- (3) 宝物の大きさは「手の平よりも小さい」ものと指定する。見つける時間は5分くらいとする。
- (4) 全員が見つけ終わったら、もう一度全体で集合し、それぞれの宝物を紹介し合う。宝物にした理由や、愛着がわいたその自然物の細かい特徴などを発表する。
- (5) 全員の宝物紹介が終わったところで、次の活動「見つけてきた宝物を自然の中に隠して、もう一度自分で見つけてもらう」を説明する。  
(最初に宝物を見つける時にこの課題を説明してしまうと、見つけやすいもの、特徴的なものを選んでしまうので、この段階で伝える)

- (6) もう一方のグループから宝物を隠し合うパートナーを決定する。参加人数が奇数で一人余った場合は、指導者やアシスタントがパートナーになる。
- (7) 宝物の一部に目印シールを、パートナーがつける。その際、なるべく分かりにくいところ（例：葉の裏、小石の地面につく側など）につけるよう、指示する。
- (8) 宝物をもう一度、最初に見つけた範囲の中に隠し合う。その時、宝物自体が見えなくなるような隠し方ではなく、明らかに見えるけれども周辺環境と同化してよく見ないと分からない隠し方をするように指導する。隠す制限時間は5分程度が適切である。
- (9) 全員が隠し終わったら、最初に宝物を拾ったエリアにいき、もう一度自分の宝物を探す。（その際に、無闇やたらに、宝物の目印を探すのではなく、これだと思った物を手にするようにアドバイスする。確認できる回数を指定してもよい。）  
探す時間は10分程度が適当である。
- (10) 制限時間を過ぎても見つからない人がいたら、宝物を隠したパートナーがヒントやアドバイスを出す。その結果見つかったとしても、また宝物に出会えた喜びは大きい。
- (11) 活動が終わったら、宝物から目印のシールを外し、もとにあった場所に戻す。

## 7 指導上の留意点

- ・メンバーの感性を刺激するような多種多様な自然が見つかるエリアをセッティングすることで活動の面白さを増やすことができる。
- ・自然物の採取は必要最低限にし、希少種などには十分に配慮する。
- ・宝物を隠す前に、いかに細かく観察できているか、同種の自然物との違いを分析できているかで、活動への集中力や見つけたときの喜びが変わってくる。
- ・宝物が決して見つからないような隠し方をすると、メンバーのやる気も失せてしまう。
- ・宝物を探すときに、乱暴に歩き回ると隠してしまったものが動いてしまう。宝物を探すときは静かに歩くよう指導する。

## 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。

## 9 活動のまとめ

- ・次のような視点が振り返りのときのトピックスとなる。
  - 「宝物のどのような特徴が、見つける時のカギとなったか」
  - 「隠すときに、どんなことに注意して隠したか」
  - 「改めて宝物と出合えて、宝物に対する今の気持ちは」
- ・この活動は自然界の多様性に気付いたり、自然を思いやる心を養ったりすることを目的にした活動だが、まとめはあまり押しつけがましくならず、メンバーが宝物をもう一度見つけた時の素直な感動を大切にする。

## 10 学校で準備するもの

- ・スズランテープ（25m程度をグループ数）
- ・ガムテープ（1巻）



## 目かくし迷子

### 1 活動の概要

- ・ 2人1組になって、目隠しをした相手がある場所へ連れて行き、自分の感覚を頼りに、先程座っていた場所を探すゲームです。

### 2 活動の目的

- ・ 耳や鼻、音、手などの全身の感覚を研ぎ澄ませて自然を感じる。

### 3 対象学年

- ・ 小学校1学年から高等学校3学年まで（幼児も可）

### 4 準備するもの

- ・ バンダナ（目隠し用 1人1つ）

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人以上
- (2) 場所：樹木や水辺などが混在す野外フィールド
- (3) 時間：45分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理について説明する。
- (2) プレイヤーとパートナーの2人1組となり、プレイヤーは目隠しをする。
- (3) パートナーは、プレイヤーをスタート地点から50m以内の水辺や木の根元、岩など、特徴のある場所へ連れて行き、静かに座ってもらう。
- (4) 約5分間、プレイヤーは視覚以外の感覚を頼りに周辺の様子を探る。
- (5) パートナーは目隠しをしたままのプレイヤーを最初の場所に連れ戻す。
- (6) プレイヤーは目隠しを外し、自分の感覚を頼りに、先程座っていた場所を探す。
- (7) プレイヤーとパートナーは役割を交替する。
- (8) 振り返りを行う。

### 7 指導上の留意点

- ・ 校内でもできるが、川や石、木、日当たりなど、様々な要素があるフィールドで行うとよい。

### 8 安全上の留意点

- ・ 長袖、長ズボン、帽子を着用させる。
- ・ パートナーは、目隠しをしたプレイヤーの安全面に配慮する。

### 9 活動のまとめ

- ・ どんなことを考えながら何を手がかりにして座っていた場所を探ったかを振り返る。
- ・ 指導者は個々の気付きや発見を共感的に受け止める。

### 10 学校で準備するもの

- ・ なし



# 夜の音さがし

## 1 活動の概要

- ・夜間に行う代表的な活動といえば、多くの人が“試胆会”、つまり肝試しを思い浮かべることでしょう。この肝試しには、子どもたちの精神的なたくましさを養う目的がありました。最近ではお化け屋敷的なイベントになっており、夜の自然に対する興味関心を閉ざしてしまう結果に陥ることが少なくありません。こうした反省のもとに考察された活動のひとつがこのゲームです。夜の森の中に隠れている人が何らかの音を出し、その音の発生場所を見つけていきます。夜の自然の世界に飛び込んで、その素晴らしさを知るための活動と言えるでしょう。

## 2 活動の目的

- ・夜の自然の中で、自然な音と、不自然な人工の音を注意深く聞き分ける体験を通して、自然に対する感性を高め、夜の世界に対する無用な恐怖心をなくす。

## 3 対象学年

- ・小学校1学年から中学校3学年まで

## 4 準備するもの

- ・札紙（カード）多数
- ・音の出るもの（数種類）
- ・軍手
- ・黒のビニール袋（大きいもの。スタッフ人数分）
- ・懐中電灯（月明かりもなく、暗すぎて危険な場合のみ使用する）

## 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：1グループ2～3人。最大20人程度。  
(活動エリアやスタッフの人数等で増減させる)
- (2) 場所：森林内（雑木林よりも、植林された森林内で、比較的下草や藪が少ない場所がよい）
- (3) 時間：60分程度

## 6 活動の手順

- (1) 夜の暗闇の中で、数人のスタッフが黒のビニール袋を身にまとい、バラバラに離れて隠れる。
- (2) スタッフは、その森の中で時々音を出す。音は、それぞれのスタッフで全部違うものにする。
- (3) 子どもたちは、グループ全員で手をつなぎ、森の中に入り、その音を聞き分けて、音を出している全てのスタッフを見つけ出し、見つけたことを証明するカードをそれぞれのスタッフから受け取ながら、ゴールを目指す。

## 7 指導上の留意点

- ・男女が一緒のグループになるよう組を作る。
- ・他のグループに教えてしまうことや、隠れているスタッフを見つけ出したときに歓声をあげたりして、他のグループに知られてしまうことのないよう、初めに作戦を立てる時間を与える。

- ・手をつなぐことを恥ずかしがる中学生でも、このゲームでは自然に手をつなぐようになる。しかし、中には嫌がる子どももいるので、行動上の危険性を強調して必ず守らせるようにする。
- ・他の小動物の縄張りに、人間がちょっとだけお邪魔させてもらって活動しているという、自然に対する反省と謙虚な気持ちを育てるゲームなので、この点の意識付けを必ず行うようにする。

## 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。
- ・棘のある植物、ウルシの木などが少ない所で実施する。
- ・暗すぎて危険性が高い時には、懐中電灯などの明かりをグループに一つだけ使用させる。しかし、目が慣れると意外と夜目がきくものなので、明るくしすぎないように留意する。

## 9 活動のまとめ

- ・集めたカードに時や記号を書いて渡すことになるので、そのカードの暗号を解くことができたときに、ゴールの場所が分かるようにするなど、正しい解答を見つけ出した時点でゴールになる等の工夫が必要である。
- ・夜の森林内で、実に多くの音が聞こえてくることに気付くようになる。人間の足音や話し声が、それらの自然の音を遮っている点に気づかせるようにしたい。
- ・夜の小動物にとって、人間が出す大きな声や音、例えば花火の音などがどんなに迷惑であるかを考えさせたい。

## 10 学校で準備するもの

- ・札紙（カード）多数
- ・音の出るもの（数種類）
- ・黒のビニール袋（大きいもの。スタッフ人数分）



# 落ち葉アート

## 1 活動の概要

- ・森で採取した落ち葉を、レイアウトを工夫して台紙に貼り付けていきます。

## 2 活動の目的

- ・自然物特有の微妙な色彩や形の多様性を創作に生かす。
- ・自然物の形や色から想像力を働かせて別のものに見立て楽しむ。

## 3 対象学年

- ・小学校 1 学年から小学校 6 学年まで（幼児も可）

## 4 準備するもの

- ・袋（材料調達のため） ・ のり
- ・台紙（作品をラミネート保存するなら、規定サイズの台紙）

## 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2 人から 40 人（グループで活動してもよい）
- (2) 場所：雑木林（材料調達）、教室（製作）
- (3) 時間：135 分程度（材料調達 45 分、製作 90 分）

## 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、行動範囲、服装について説明する。
- (2) 森を歩きながら必要な材料を調達する。
- (3) 計画に沿って製作を進める。
- (4) 製作物を発表し合う。

## 7 指導上の留意点

- ・グループで行うより、個人で実施させた方がよい。
- ・作品はラミネートすると長い期間作品を保存させることができるが、作品の素材感はやや失われる。

## 8 安全上の留意点

- ・比較的安全に実施することができる。

## 9 活動のまとめ

- ・創作物は教室に掲示することで、仲間の作品からインスピレーションを得て、新たな創作意欲につながる。

## 10 学校で準備するもの

- ・ のり（1 人 1 つ） ・ 落ち葉を貼る台紙（人数分）

## 探究心を育てるアクティビティ





## ドングリ採取と鉢植え

### 1 活動の概要

- ・公園や森林でドングリを採取します。
- ・採取したドングリを苗木に育てます。

### 2 活動の目的

- ・自然の中の様々なものに着目し、その発見を楽しむ。
- ・地域の自然について理解をし、関心を高める。

### 3 対象学年

- ・小学校1学年から中学校3学年まで（幼児も可）

### 4 準備するもの

- ・袋（1人1つ ドングリ採取用）

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から40人
- (2) 場所：広葉樹のある森や林
- (3) 時間：45分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、行動範囲、服装について説明する。
- (2) ドングリをたくさん採取する。植えたい数の3倍ほど採取しておくといよい。
- (3) 拾ったドングリは、その日の内に水を入れた容器に入れる。
- (4) 水に浮いたドングリは発芽しない可能性が高いので捨てる。水に沈んだドングリだけ取り出す。
- (5) 違う日に植える場合は、袋に入れて冷蔵庫等で保管する。

### 7 指導上の留意点

- ・穴の開いているドングリ、ヒビの入っているドングリは虫に寄生されている可能性が高いので発芽しない。
- ・水に浮くドングリは、虫に寄生されて中を食べられていることが多いので捨てる。
- ・ドングリはプランターやポットで植え、土が乾燥しない程度に水やりをすると翌春に発芽する。鉢植えなら2、3個まくとよい。発芽から3年ほど育てれば地植えできる。

### 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。

### 9 活動のまとめ

- ・発芽から地植えまで数年を要するので、学級の活動として行うことが難しいが、児童会や生徒会活動で森を守り育てる活動を行っている学校では、苗を次の学年に託すなどの計画をする。

### 10 学校で準備するもの

- ・ポット（児童生徒1人あたり2～3つずつ程度）



## 工作の材料をさがそう

### 1 活動の概要

- ・ 図画工作等の素材を森で採取します。

### 2 活動の目的

- ・ 自然の中の様々なものに着目し、その発見を楽しむ。
- ・ 自然の多様性に気付く。

### 3 対象学年

- ・ 小学校 1 学年から小学校 6 学年まで（幼児も可）

### 4 準備するもの

- ・ 袋（採取したものを入れるため）

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2 人から 40 人（1 グループ 2 人）
- (2) 場所：雑木林
- (3) 時間：45 分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、行動範囲、服装について説明する。
- (2) 図画工作の題材に応じた素材を収集する。
- (3) 集合場所に集まり、仲間と成果を共有する。
- (4) 振り返りを行い、工作への期待を高める。

### 7 指導上の留意点

- ・ 必要以上に採取しないようにする。

### 8 安全上の留意点

- ・ 長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。

### 9 活動のまとめ

- ・ 自然物を生かした工作の例の一部として以下のようなものがある。
 

○ ドングリコマづくり	○ ブローチづくり	○ 落ち葉アート
○ ドングリ人形づくり	○ ドングリやじろべえ	○ 自由工作

### 10 学校で準備するもの

- ・ なし



## 昆虫をさがそう

### 1 活動の概要

- ・森の中で昆虫採集を行います。

### 2 活動の目的

- ・自然の中の様々なものに着目し、その発見を楽しむ。
- ・見つけたものをよく見たり、手で触れたりして、感覚を養う。

### 3 対象学年

- ・小学校1学年から小学校4学年まで

### 4 準備するもの

- ・捕虫網
- ・虫かご

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から40人（1グループ2人）
- (2) 場所：雑木林
- (3) 時間：45分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、行動範囲、服装について説明する。
- (2) 自由に虫探しをする。
- (3) 集合場所に集まり、捕まえた虫を仲間と見せ合う。
- (4) 振り返りを行う。

### 7 指導上の留意点

- ・樹液を出す広葉樹にはたくさんの昆虫が集まるが、スズメバチも集まってくることがある。スズメバチを見かけたら、刺激することのないように指導する。
- ・子どもの視線は上に向きがちだが、落ち葉がたくさん積もっている場所の下にも昆虫がいることがある。
- ・昆虫採集を禁止している場所があるので留意する。

### 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。

### 9 活動のまとめ

- ・昆虫飼育へつなげるのであれば、どれを飼育するのか子どもたちと話し合っ種類をしばらくこむ。その他の昆虫は逃がしてあげるとよい。

### 10 学校で準備するもの

- ・虫かご（捕まえた昆虫をいれる箱 グループ数程度）
- ・捕虫網（グループに2つ程度）



## 自然が教える 1・2・3…

### 1 活動の概要

- ・市街地から離れ、高原や野山を訪れると、その景観の美しさに目を奪われます。その美しい自然を構成している森林や動植物、鉱物といった自然界の創造物には体験不思議ともいえる規則性があります。しかし、そのことに気づいている人はとても少ないと言えます。このプログラムでは、簡単なゲームを通して自然界に見られる見事な規則性の存在を理解させるようとするものです。

### 2 活動の目的

- ・自然界に見られる規則性を学ぶ。
- ・集中力を身につける。

### 3 対象学年

- ・小学校 1 学年から高等学校 3 学年まで

### 4 準備するもの

- ・【数えるシート】 1 人 1 枚
- ・筆記用具
- ・色鉛筆やクレヨン

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：一度に 200 人程度まで可能
- (2) 場所：できる限り自然が残っている高原が最適。
- (3) 時間：60 分～90 分（数と量で調整）

### 6 活動の手順

- (1) 次の要領で子どもたちにこれから始めようとするゲームの内容を説明する。  
 「自然の中には必ず一定の数をもってできあがっているものがあります。」  
 「これからみなさんは、手元にある【数えるシート】に従って、1 から 10 までの数字でできている自然界に見られる様々な創造物を探す旅に出ます。」  
 「1 から 10 まですべての数字に該当するものが見つかった人は、ここに急いで帰ってきてください。」「早くかつ正確に行ってください。」
- (2) 数字ごとに例をあげて、どのようなものを見つけたらよいか理解させる。  
 「1…ホタルブクロの花は 1 本の茎から必ず 1 つの花しか咲いていません。」  
 「4…トンボの羽は 4 枚あります。」  
 「8…コスモスの花びらは 8 枚あり、クモの足は 8 本です。」
- (3) 各数字をもったものが見つかったらシートにその内容を記入し、同時に簡単なスケッチなどもするように伝える。
- (4) 方法が理解できたら制限時間を決め、合図でゲームを始める。

### 7 指導上の留意点

- ・ゲームの方法をできるだけ分かりやすく説明する。
- ・競技形式で行ってもよいが、速さを競うあまり観察がいい加減になってしまわないように注意する。
- ・最初のうちはできる限り丁寧な観察を心がけるように指導し、ある程度自然を見る目が養われてからスピードを意識させる。

## 8 安全上の留意点

- ・活動の場となるフィールドに危険なところがないか事前に調べておく。
- ・ウルシなどの有害な植物の有無を確認し、あれば子どもたちに注意を促しておく。

## 9 活動のまとめ

- ・全員が戻ってきたら、子どもたちの中から数人の代表を選び、どのような規則性を発見できたかについて、発表してもらおう。
- ・特に珍しいものがあつた場合には、それらがどのフィールドのどの辺りにあつたのか尋ねる。
- ・応用として、植物、昆虫など何でもよいというランダム編から、樹木編、植物編、昆虫編、鉱物編などを実施してもよい。

## 10 学校で準備するもの

- ・【数えるシート】（1人1枚）



# 森のビンゴ

## 1 活動の概要

- ・動植物や事象の特徴などをビンゴ形式のマス目に記入した「課題用紙」を作って配ります。指示された方法で、各自その証拠となるものを収集したり、スケッチしたりして、マス目を埋めていきます。時間がきたら用紙を提出して確認を受け、縦・横・斜めいずれかのビンゴがいくつ完成したか、その数を競います。ゲームの要素を加味して、自然学習に入りやすくデザインした活動です。

## 2 活動の目的

- ・活動を通して、自然の事物を正確に注意深く観察する習慣を養う。
- ・詳しく観察することによって、植物など自然の事物に興味と関心を抱かせる。
- ・自然の多様性に気づかせ、自然を愛する態度を養う。

## 3 対象学年

- ・小学校4学年から高等学校3年生まで

## 4 準備するもの

- ・ビンゴ用の課題用紙（人数分。グループでの実施の場合はグループ分）
- ・セロテープ ・ビニル袋（収集用）

## 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：最大 50 人程度（個人からグループ活動まで）
- (2) 場所：自然の豊かな広い場所。樹林のある公園や学校園、植物園など。
- (3) 時間：60 分程度

## 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、活動範囲、服装について説明する。
- (2) あらかじめ準備しておいた課題用紙を配布する。
- (3) 各自もしくは各グループで定められたエリアを散策し、課題用紙のマスの課題に挑戦する。
- (4) 所定の時刻までに、集合場所に戻り、証拠となるものを貼り付けたり、スケッチしたりした課題用紙を提出して確認を受ける。

## 7 指導上の留意点

- ・用紙のマス目は、標準では5枠×5枠だが、学年等に応じて変更する。
- ・マスにあらかじめ記入する課題によって学びに広がりが出る。例えば、自然環境の保護や自然への愛の心を育てるような指導の観点も大切なポイントとなる。（例：「人間が捨てたと思われるゴミ」等）
- ・収集してはならない貴重な動植物がある場合には、あらかじめ指示をして保全を徹底する。また、採取は必要最低限度とすることも徹底する。

## 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。
- ・有毒植物やトゲのある植物がフィールドにないか確認をしておき、その植物の危険性について、事前に学習しておくとうい。

## 9 活動のまとめ

- ・ゲームの最後に、それぞれが完成させたビンゴの発表会を設け、がんばりをたたえ合います。動植物の名前については、各種の図鑑で調べさせ、お互いに分かったことを情報交換するなどして、全てのマス目の事項を理解できるようにする。
- ・特に中学生では、中学校1学年理科の植物の分類の学習につなげるとよい。

<ビンゴのマスに入れる課題例>

- |             |             |              |
|-------------|-------------|--------------|
| ○トゲのある葉1枚   | ○ふ入りの葉1枚    | ○花卉が8枚の花1つ   |
| ○コケ         | ○いい匂いのする葉1枚 | ○小さなキノコ      |
| ○紫色の花びら1枚   | ○黄色い花粉      | ○沢にいる虫(スケッチ) |
| ○蜘蛛の巣(スケッチ) | ○木の実1つ      | ○つやつやした葉1枚   |
| ○ごみ5つ       | ○変な匂いがする葉1枚 | ○ギザギザした葉1枚   |
| ○鳥の鳴き声(言葉で) | ○つるつるした石1つ  | ○白と黒が混ざった石1つ |
| ○草花の種1つ     | ○包丁の代わりになる石 | ○動物の毛        |
| ○昆虫の抜けがら    | ○人の手の形の葉1枚  | など           |

## 10 学校で準備するもの

- ・ビンゴ用の課題用紙(人数分。グループでの実施の場合はグループ分)
- ・セロテープ(グループで1巻)





# プールで水生生物をさがそう

## 1 活動の概要

- 学校によってはプールびらきに向けてプール清掃を全校の児童生徒で分担して行うところもあるでしょう。不思議なもので、ただ放っておいたプールには実に多様な水生生物が生態系を保っています。この活動は、プール清掃を生き物採取の場として活用したものです。

## 2 活動の目的

- 自然の中の様々なものに着目し、その発見を楽しむ。
- 自然のもつ多様性に気づく。

## 3 対象学年

- 小学校1学年から小学校6学年まで

## 4 準備するもの

- 水着 ・ ビーチサンダル ・ 水中めがね ・ 捕虫網
- 口が広い容器（簡易水槽として）

## 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：40人程度
- (2) 場所：学校に設置したプール
- (3) 時間：40分から60分

## 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、活動範囲、服装について説明する。
- (2) 捕虫網で水生生物をつかまえる。つかまえた生物は水を入れた容器に入れる。
- (3) つかまえた生物をよく観察する。
- (4) 図鑑などでつかまえた生物の名前を確かめる。

## 7 指導上の留意点

- 捕虫網を水の中で動かすと水からの抵抗の大きさを実感できる。そのため、水中で激しく網振り回すと柄が折れることもある。素早い水生生物をゆっくりな網の動きで捕まえるにはどうしたらよいかを考えることで、生物の動きの特徴に注目できる。

## 8 安全上の留意点

- にごったプールの水の底には鋭利な物体が落ちている可能性があるため、はだしで入らないように指導する。
- 水生生物の中には人を刺すものもいるので、素手での扱いに留意する。
- 水抜きする前のプールで実施する場合は、プールに落ちないように気をつけさせるとともに、2人1組をつくり、人員確認ができる仕組みをつくっておくとよい。

## 9 活動のまとめ

- 大きな水槽が準備できれば、昇降口に水槽を設置し、捕まえた水生生物を飼育し、全校児童に見てもらってもよい。その場合には、生物のえさや住みやすい環境について調べ、誰がどのように管理していくのかを話し合っ決めて決める必要がある。

## 10 学校で準備するもの

- 簡易水槽（グループ数） ・ 捕虫網（グループに2本ずつ程度）



## 冬芽さがし

### 1 活動の概要

- ・ 樹木は季節によって様々に変化します。広葉樹は冬には葉っぱが落ち、幹と枝だけになったその姿に寂しさを感じてしまうこともあります。目を凝らして見ると、かわいらしい冬芽の存在に気づきます。樹木によってその姿は様々です。この活動は冬にしか見ることのできない冬芽を発見し、その先を思い描くものです。

### 2 活動の目的

- ・ 自然の中の様々なものに着目し、その発見を楽しむ。
- ・ 自然のもつ多様性に気づく。
- ・ 想像力を働かせて冬芽の成長を描き、樹木に対する関心を高める。

### 3 対象学年

- ・ 小学校 1 学年から中学校 3 学年まで

### 4 準備するもの

- ・ ルーペ（必要に応じて。まずは自分の目でじっくり観察させたい。）
- ・ 画用紙 ・ 筆記用具

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：40 人程度
- (2) 場所：比較的平坦な雑木林
- (3) 時間：90 分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、活動範囲、服装について説明する。
- (2) 冬芽を探すために散策を始める。できるだけたくさんの冬芽を探すようにする。
- (3) 冬芽を見つけたら、その姿をよく観察し、特徴をメモする。
- (4) 見つけた冬芽の中で、一番気に入った、何か不思議と感じる、かわいいと思ったものを 1 つ選び、画用紙にその絵をかく。
- (5) 集合場所に集まって、様々な冬芽を観察して気づいたことを発表し合う。
- (6) 室内に入り、一番気に入った冬芽が、これからどのように育っていくかを想像してその絵をかく。
- (7) グループでかいた絵を、どうしてそのような姿に変わると思ったか、自分の考えと一緒に発表する。

### 7 指導上の留意点

- ・ ルーペを使ってもよいが、まずは、優しく触ったり、自分の目で細かく観察したりするように指導する。

### 8 安全上の留意点

- ・ 防寒対策をしっかりと行う。

### 9 活動のまとめ

- ・ 時間に余裕があれば、冬芽の育った姿の絵に色を塗ってもよいことにすると、春への期待感が高まります。

### 10 学校で準備するもの

- ・ 画用紙（1 人 1 枚） ・ ルーペ（2 人で 1 つ）



# 宝さがし

## 1 活動の概要

- ・「宝物リスト」に書かれている宝物を求め、自然の中を散策します。

## 2 活動の目的

- ・動植物や自然の事物の特徴・現象などに興味・関心をもつ。
- ・自然の多様性に気づかせ、自然を愛する態度を養う。
- ・手で触れたり、耳を澄ませたりするなどして感覚を養う。

## 3 対象学年

- ・小学校1学年から中学校3学年まで（幼児も可）

## 4 準備するもの

- ・宝物リスト（1人1枚）、バンダナ（無地が望ましい）
- ・筆記用具

## 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：1人から40人
- (2) 場所：散策エリアが子どもたちにとって分かりやすい野外
- (3) 時間：45分程度

## 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、服装について説明する。
- (2) ゴール後の待機場所を確認し、「宝物リスト」を配布する。
- (3) グループで行動し、「宝物リスト」に合う自然物を見つける。
- (4) 全て探し終えるか、制限時間が終了したら待機場所に戻る。
- (5) 振り返りを行う。
- (6) 配布物を回収する。

## 7 指導上の留意点

- ・「宝物リスト」の項目は、季節や対象年齢を考慮する。また、「ふわふわしたもの」「チクチクしたもの」「鳥の鳴き声」など、より多くの感覚を使えるものを取り入れる。

## 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。
- ・危険な動植物（へび、ハチ、ウルシ）への対処法について確認する。

## 9 活動のまとめ

- ・振り返りの場面では、各々が見つけたものをグループで紹介し合い、新たな発見や関心に結び付けられるようにする。

## 10 学校で準備するもの

- ・宝物リスト（1人1枚）

公益社団法人  
日本シェアリングネイチャー協会  
【SNAJ 引用承認番号 287】



SharingNature®



## 夜の訪問者たち

### 1 活動の概要

- ・真っ暗な夜の森にランプの灯がともると、どこからともなく虫たちが集まってきます。そして白いシートのスクリーンを舞台に昆虫たちの踊りが始まります。明るい光誘われて、どこからともなく現れた昆虫たちをじっくりと観察する活動です。

### 2 活動の目的

- ・夜間の昆虫を観察する。
- ・光の色（波長）に違いによる昆虫たちの行動の変化を観察する。
- ・匂いに対する昆虫たちの行動の変化を観察し、虫除けの香りについて考えさせる。

### 3 対象学年

- ・小学校5学年から中学校3学年まで

### 4 準備するもの

- ・光源（懐中電灯など。シートを照らすように固定する。）
- ・シート ・細引き（直径3mm程度のロープ） ・せんたくばさみ
- ・虫メガネ ・ノート、筆記用具 ・昆虫図鑑 ・温度計、湿度計
- ・アンモニア、酢、ニンニク、タマネギなど匂いのもととなるもの

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：3～5人を1グループとし、全体で50人程度を上限とする。
- (2) 場所：夏の森や高原
- (3) 時間：準備から観察まで60～90分程度

### 6 活動の手順

- (1) 立ち木などを利用して、線引きとシートで地面に対して垂直にスクリーンを張る。
- (2) できたスクリーンの前にできるだけ明るい光源を置き、スクリーン全体が明るくなるようにする。（光源は固定する）
- (3) スクリーンに集まってきた昆虫たちを観察する。始めは全体の様子を観察し、様々な虫が見られるようになったら、図鑑などで種類ごとに分類し、名前や特徴をノートに記録する。
- (4) 可能であれば、2日目、3日目と観察を続けて行い、昆虫たちの種類や数、行動に変化はないか注意深く観察する。
- (5) その日の気温、湿度、天候なども記録し、それによると夜の森の昆虫たちの行動の変化を観察する。
- (6) 観察のポイント
  - ・最初にやってきたものは何か。
  - ・最も大きいものは。最も小さいものは。
  - ・最も美しいものは。
  - ・最も動きのすばやいものは。最も遅いものは。
  - ・最も数の多いものは。最も少ないものは。

- (7) アンモニア、酢、ニンニク、タマネギなど強い匂いを発するものをスクリーンに近づけ、その時々昆虫たちの行動の変化を観察し、虫除けに何が適しているのか、それはなぜかなどを考えさせる。

## 7 指導上の留意点

- ・スクリーンはできるだけしわができないように張る。
- ・光源にガスランタンを用いる場合は、その取り扱いについて、特に低学年の子どもたちには事前に十分説明を行う必要がある。
- ・ガなどが嫌いな子どもたちには、無理に観察させず、興味のある者に自主的な観察を呼びかけましょう。昆虫観察が苦手な子どもたちには、気象観測をしてもらうとよい。

## 8 安全上の留意点

- ・ランプやランタンでのやけどに注意します。また熱の出る光源とシートを近づけすぎで火事にならないようにする。
- ・ランプやランタンを使用する場合は、灯油、ホワイトガソリンなど燃料を間違えないようにする。
- ・虫刺されが想定されるので、虫除け、殺虫剤、救急薬品をグループごとに用意しておく。
- ・無理にランタンを使わず、強力な懐中電灯を用いる方がよい。

## 9 活動のまとめ

- ・観察記録がまとまったら研究発表会を開催し、各グループから研究の成果を発表する。特に、次の点について子どもたちに考えさせる。
  - ・その地域にはどのような昆虫が多いか。
  - ・昼と夜とでは、見られる昆虫に違いはあるか、あればどのような点か。
  - ・昆虫の生息環境に最も悪い影響を与えているものは何か。
- ・応用として、次のような活動がある。
  - ・光源の周りに様々な色のフィルター（カラーセロファン）をかぶせて、昆虫たちの集まり具合に変化が見られるか観察する。ただ、セロファンは熱に弱いので色のついた光をスクリーンに投射するための工夫が必要である。この場合は、けがや事故を予防する意味で、光源には懐中電灯を使った方がよい。
  - ・ある地域の時間的な経過による変化だけでなく、付近の他の場所（丘の上、水辺や凸地など）での昆虫たちの分布の違いについて継続的に調べてみる。可能ならば、夜のうちに捕まえた昆虫を朝放してみる。どのような行動をとるのだろうか。

## 10 学校で準備するもの

- ・懐中電灯などの光源（3つ程度）
- ・シート（1枚）
- ・細引き（直径3mm程度のロープ）
- ・せんたくばさみ（10個程度）
- ・虫メガネ（グループで1つ程度）
- ・昆虫図鑑（グループで1つ程度）
- ・温度計、湿度計（グループで1つずつ程度）
- ・アンモニア、酢、ニンニク、タマネギなど匂いのもととなるもの

## 自己肯定感を育むアクティビティ



## ドングリでコマを作ろう

### 1 活動の概要

- ・森で採取したドングリでコマを作り、遊ぶ。

### 2 活動の目的

- ・自然物特有の加工のしやすさを利用して、試行錯誤しながら工作を楽しむ。

### 3 対象学年

- ・小学校1学年から小学校3学年まで（幼児も可）

### 4 準備するもの

- ・ドングリ      ・つまようじ      ・錐



### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から40人（1グループ2人）
- (2) 場所：室内
- (3) 時間：45分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、服装について説明する。
- (2) 錐を使って、1つのドングリのお尻に穴を開ける。
- (3) つまようじを半分くらいに折る。
- (4) お尻に開けた穴に、つまようじを刺す。

### 7 指導上の留意点

- ・錐でまっすぐに穴を開けるとよく回る。
- ・つまようじの長さなどを様々に変えてよく回る条件を探す。

### 8 安全上の留意点

- ・錐の扱いに留意する。

### 9 活動のまとめ

- ・コマがよく回る条件について発表し合う場面を設ける。
- ・時間にゆとりがあれば、洗濯ばさみにコマをはさみ、色を塗ることもできる。回しているうちに塗料はすぐに落ちてしまうので、つや出しニス塗るとよい。

### 10 学校で準備するもの

- ・錐（2人で1つ）      ・つまようじ（多数）



# ドングリでやじろべえを作ろう

## 1 活動の概要

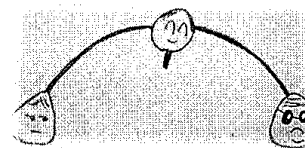
- ・森で採取したドングリや木の枝を使ってやじろべえを作り、遊びます。

## 2 活動の目的

- ・自然物特有の加工のしやすさを利用して、試行錯誤しながら工作を楽しむ。
- ・てこや天秤の仕組みや働きについての原体験とする。

## 3 対象学年

- ・小学校1学年から小学校3学年まで（幼児も可）



## 4 準備するもの

- ・ドングリ      ・木の枝      ・錐

## 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から40人（1グループ2人）
- (2) 場所：教室（野外でも可）
- (3) 時間：45分程度

## 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、服装について説明する。
- (2) 錐を使って、1つのドングリのお尻に穴を開ける。次に「腕」となる枝を刺す穴を左右1つずつ開ける。
- (3) 「腕」の部分に枝を1本ずつ刺す。左右で同じくらいの長さにする。
- (4) お尻に開けた穴に、短い枝を刺す。
- (5) 左右の「おもり」用のドングリの横に1つずつ錐で穴を開ける。
- (6) 「おもり」用のドングリを、「腕」の枝に刺す。
- (7) バランスを調節して遊ぶ。

## 7 指導上の留意点

- ・事前にドングリを蒸し器で蒸しておくとし、ゾウムシなどの昆虫がわいてこない。
- ・「おもり」となるドングリは、指に乗せる枝よりも下にするとバランスがとりやすい。

## 8 安全上の留意点

- ・錐の扱いに留意する。

## 9 活動のまとめ

- ・ドングリをどのように配置するとバランスがとりやすいのか、腕の長さとバランスのとりやすさには関係があるのか等について、気づいたことを発表する場面を設ける。
- ・時間にゆとりがあれば、できあがったやじろべえに顔を描いたりして楽しむこともできる。

## 10 学校で準備するもの

- ・錐（2人で1つ）





# ブローチ作り

## 1 活動の概要

- ・森で採取した葉っぱにホットボンドを薄く塗り、それを剥がして着色し、造花ピンをつけてオリジナルブローチを作ります。

## 2 活動の目的

- ・葉の色彩や形状等を注意深く観察する。
- ・想像力を働かせて、創作物に工夫して楽しむ。

## 3 対象学年

- ・小学校1学年から小学校6学年まで（幼児も可）

## 4 準備するもの

- ・葉（厚いもの） ・ホットボンド ・造花ピン ・ハンドクリーム
- ・アクリル絵の具（油性のもの）

## 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から40人
- (2) 場所：学校敷地内（素材調達）、教室（製作）
- (3) 時間：135分（材料調達30分、製作105分）

## 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、行動範囲、服装について説明する。
- (2) 森を歩きながら必要な材料を調達する。
- (3) 葉の裏側にハンドクリームを薄く塗る。
- (4) 真ん中の葉脈から半分の葉の面にホットボンドを薄く塗る。
- (5) 乾いたら、もう半分を薄く塗る。
- (6) 全て乾いたら、葉からホットボンドを剥ぎ取り、周囲をハサミなどで整形する。
- (7) アクリル絵の具で乾いた葉の形のホットボンドに着色をする。
- (8) 着色したものに、造花ピンをホットボンドで固定する。

## 7 指導上の留意点

- ・グループで行うより、個人で実施させた方がよい。

## 8 安全上の留意点

- ・ホットボンドは固まる前は熱いので、十分に乾燥してから次の行程に入るようにする。

## 9 活動のまとめ

- ・創作物を教室に掲示することで、仲間の作品からインスピレーションを得て、新たな創作意欲につなげる。

## 10 学校で準備するもの

- ・ホットボンド（1グループに2つずつ程度） ・造花ピン（1人1つ）
- ・ハンドクリーム（2つ） ・アクリル絵の具（グループで1セット）



## 古代の火おこし

### 1 活動の概要

- ・ヒキリ板用の板材とヒキリギネ用の板材から火をおこします。

### 2 活動の目的

- ・古代の火おこしの道具と発火技術を用いて、火がおこせることを実感する。
- ・火をより身近なものとして捉える機会とする。

### 3 対象学年

- ・小学校3学年から高等学校3学年まで

### 4 準備するもの

- ・ヒキリ板用の板材（スギなど、やわらかい板材：長さ30cm程度、幅3cm程度、厚さ1cm程度）
- ・ヒキリギネ板用の板材（ウツギ、アジサイ、クワ、スギなど：直径1cm程度、長さ40cm）
- ・のこぎり ・小刀（彫刻刀） ・軍手

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：何人でも
- (2) 場所：周辺に火が燃えうつるものがない野外
- (3) 時間：45分程度

### 6 活動の手順

- (1) ヒキリ板の側面に直径1cmの円形のくぼみ（ヒキリウスという）をつくり、この端部分にV字型の刻みをつくる。
- (2) ヒキリギネをつくる。表面の芽などを削って平らにし、摩擦部にする一端の表皮を剥ぎ、その先端の角をとる。
- (3) ヒキリ板のくぼみにヒキリギネの先端を置き、ゆっくりと上体をのせて下方へ押しつけるようにもみこむ。最初のキュッキュという音がシュッシュという音にかわり、しばらくすると煙と木粉が出始める。
- (4) 徐々に力を入れながら回転数を上げ、V字型のくぼみから木粉があふれ出したら、一気に力を入れてもみこむ。すると、木粉の中から赤い火が現れ、火種となる。
- (5) 火種につけ木（マツなどの木を薄く削った木片の一部）や、やや厚手の紙、乾燥した木の皮、枯葉などをくべて炎にする。

### 7 指導上の留意点

- ・子どもが行う場合は、やや細いヒキリギネを用いるとよい。

### 8 安全上の留意点

- ・小刀や彫刻刀を使う場合には、材料を持つ手に必ず軍手を着用させる。

### 9 活動のまとめ

- ・体験を通して、苦労したことや、火というものについて改めて感じたことについて語り合う場面を設ける。

### 10 学校で準備するもの

- ・ヒキリ板用の板材（グループで1枚） ・ヒキリギネ板用の板材（1人1本）
- ・のこぎり（グループで1つ） ・小刀（彫刻刀 1人1つ）



## 自然物を使った自由工作

### 1 活動の概要

- ・森で採取した素材をもとに、作りたいものを決め、形にします。実用性を求める必要はありません。素材を見てひらめいたことを実現することを楽しみます。

### 2 活動の目的

- ・自然物特有の加工のしやすさを利用して、試行錯誤しながら工作を楽しむ。
- ・素材の質感から想像力を働かせ、形にする。

### 3 対象学年

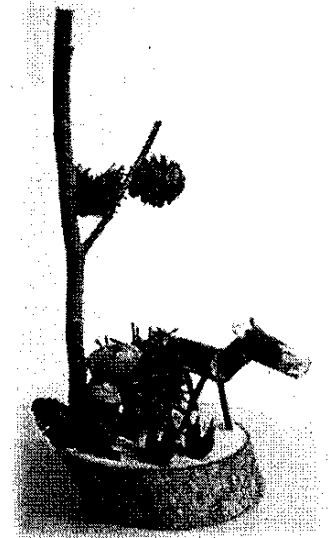
- ・小学校1学年から小学校6学年まで

### 4 準備するもの

- ・ホットボンド
- ・のこぎり

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から40人（グループで活動してもよい）
- (2) 場所：雑木林（材料調達）、教室（製作）
- (3) 時間：135分（材料調達45分、製作90分）



### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、服装について説明する。
- (2) 森を歩きながら何を作るか考え、必要な材料を調達する。
- (3) ひらめきに応じて製作を進める。
- (4) 製作物を発表し合う。

### 7 指導上の留意点

- ・事前に製作計画をグループごとで立ててもよい。
- ・その場のひらめきで作りたいものが新たに出てきた場合には、できる範囲で許容し、アイデアを形にする楽しさや喜びを全員が味わえるようにする。
- ・ホットボンドは冷えて透明になるものを利用すると、素材感を損なわない。

### 8 安全上の留意点

- ・武器を作る子どももいるが、遊び方について十分に指導する。

### 9 活動のまとめ

- ・製作したものを展示して互いに見合う場面を設ける。
- ・創作意欲が十分に満足できるよう、素材は十分に確保しておくことよい。大人から見ると価値が分かりづらいものでも、その子にとっては作りたかったものであるため、試行錯誤して形にした粘り強さや工夫が活かされた点について肯定的に受け止める。

### 10 学校で準備するもの

- ・ホットボンド（2人で1つ程度）
- ・のこぎり（2人で1つ）



## 薪を使った火おこし体験

### 1 活動の概要

- ・マッチを火だねにして火を大きくします。

### 2 活動の目的

- ・火を自分の思ったように調整できた達成感を味わう。
- ・火の性質を実感的に理解する。

### 3 対象学年

- ・小学校4学年から高等学校3学年まで

### 4 準備するもの

- ・マッチ ・枯れた杉の葉っぱ（割り箸でもよい）・落ち葉 ・細い木の枝 ・薪
- ・スコップ（地面を釜にする場合） ・大きな石やブロック（釜を作る場合）
- ・うちわ

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から40人（1グループ数人）
- (2) 場所：周りに火が燃え移ることのない野外
- (3) 時間：90分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、服装について説明する。
- (2) グループごとに地面に穴を掘る。ブロックや石を積み上げて釜を作ってもよい。
- (3) 様々な太さの乾いた枝を調達する。
- (4) 炎は下から上に上がるので、一番下が着火剤（杉の葉、割り箸）、落ち葉、細い枝、中くらいの太さの薪、太い薪の順にくみ上げる。隙間なく積み上げることがないようにする。
- (5) 着火剤にマッチで火を付ける。
- (6) 小さな炎が安定してきたら、うちわで送風する。

### 7 指導上の留意点

- ・新聞紙を種火にする場合があるが、火の持続が弱く、灰が舞いやすいので注意する。
- ・マッチを擦ったことがない子どももいる。事前にマッチの付け方だけ練習をすることも考えられる。
- ・小学校6学年理科のものの燃え方の内容とこの体験とを関連させるとよい。

### 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。
- ・必要以上に大きな火にしない。

### 9 活動のまとめ

- ・薪の並べ方の工夫やうちわで仰ぐという行為が、火のことわりとどのように結びつくのかを振り返らせる。

### 10 学校で準備するもの

- ・マッチ（グループで1箱） ・スコップ（グループで1つ）
- ・うちわ（グループで1つ）



## 同じものを見つけよう

### 1 活動の概要

- ・指導者が提示したいいくつかの自然物を記憶したあと、同じものをフィールドから探し出します。

### 2 活動の目的

- ・自然の中の様々なものに着目し、その発見を楽しむ。
- ・見つけたものをよく見たり、手で触れたりして、感覚を養う。

### 3 対象学年

- ・小学校1学年から高等学校3学年まで（幼児も可）

### 4 準備するもの

- ・バンダナ（無地が望ましい。グループで1つ）

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から120人（1グループ2人から6人程度）
- (2) 場所：散策エリアが子どもたちにとって分かりやすい野外
- (3) 時間：45分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、服装について説明する。
- (2) ゴール後の待機場所を確認する。
- (3) 指導者が子どもに発見させる自然物を提示する。
- (4) グループで行動し、同じ自然物を集める。見つけたものはバンダナに包む。
- (5) 全て探し終えるか、制限時間が終了したら待機場所に戻る。
- (6) 振り返りを行う。

### 7 指導上の留意点

- ・学年に応じて、見つける自然物の数を変えて難易度を調整する。

### 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。
- ・危険な動植物（ヘビ、ハチ、ウルシ）への対処法について確認する。

### 9 活動のまとめ

- ・振り返りの場面では、「〇〇はどんなところにあったかな」と、見つけたことを具体的に想起できるように問いかける。時間に余裕があれば、見つけた場所や見つけたことを見に行ってもよい。

### 10 学校で準備するもの

- ・なし

## 協調性を高めるアクティビティ



## デイキャンプをしよう

### 1 活動の概要

- ・宿泊はせずに、1日を野外で過ごし楽しみます。

### 2 活動の目的

- ・自然の中の様々なものに着目し、その発見を楽しむ。
- ・仲間と力を合わせて不便さを克服することで、協調性を高める。

### 3 対象学年

- ・小学校1学年から高等学校3学年まで

### 4 準備するもの

- ・内容に応じて

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から40人（1グループ数人）
- (2) 場所：トイレがある野外
- (3) 時間：1日

### 6 1日の行程例

- 自然を生かしたゲームプログラム
- 野外炊事
- ウォークラリー

- 自然散策
- 野外炊事
- 自然物を使った工作

- 学校林での下草刈り
- 野外炊事
- 自然を生かしたゲームプログラム

### 7 指導上の留意点

- ・事前に現地の下見を行い、危険箇所やその場所の特性をつかんでおく。  
※内容の詳細については、各校と連携する外部指導者と相談する。

### 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。

### 9 活動のまとめ

- ・仲間がいてよかったと思ったこと、自分が仲間のためになれたと感じたことを振り返る。
- ・失敗や試行錯誤の場面を大切に、子どもたちがそれを乗り越えていくプロセスにあった学びの姿を、教室に戻った時にフィードバックする。

### 10 学校で準備するもの

- ・内容に応じて



## 簡単に炭焼きをしよう

### 1 活動の概要

- ・地面に穴を掘るだけの簡易炭窯をつくり、炭作りを行います。炭はホームセンターなどで簡単に購入できますが、自分たちで作ろうとすると炭というものにこれだけの手間がかかっていることに気づくことができます。また、炭は古来より使われており、そのよさにも目が向くようにしたいものです。

### 2 活動の目的

- ・森林と自分の生活とのつながりに気づく。
- ・火への恩恵の念を深める。

### 3 対象学年

- ・小学校3学年から中学校3学年まで

### 4 準備するもの

- ・炭材（薪、竹等）
- ・スコップ
- ・<sup>おきび</sup>熾火の材料（落ち葉、籾殻、杉の葉・枝等）

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から40人（1グループ2人）
- (2) 場所：周りに火が燃え移る心配のない土壌の広場
- (3) 時間：90分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、服装について説明する。
- (2) スコップで地面に穴を掘る。深さは40cmから60cm程度。
- (3) 穴の中で熾火の材料で火をつけ、土を乾燥させます。そのまま熾火を作る。
- (4) 熾火ができたら炭材を熾火の上に並べる。
- (5) 炭材の隙間から白い煙があがってきたら炭材の上に杉の枝などをかぶせ、その上から土をかぶせる。このとき、1カ所だけ煙が抜ける穴を残しておく。
- (6) しばらくすると白い煙が青色がかった白い煙に変わる。そうしたら、煙が出ている穴を土で埋め、完全に土に埋めて一晩そのままにしておく。
- (7) 翌日、穴を掘り起こします。

### 7 指導上の留意点

- ・穴を掘る人と、熾火の材料を集める人とを分担するとスムーズにできる。

### 8 安全上の留意点

- ・周りに火が燃え移ることがないように留意する。

### 9 活動のまとめ

- ・炭のよさや古くから使われてきたわけを考え合う場面を設ける。
- ・自分たちで焼いた炭で調理につなげると、そのおいしさはひとしおである。

### 10 学校で準備するもの

- ・スコップ（グループで2つ程度）





## 腐葉土作り

### 1 活動の概要

- ・校内の落ち葉を集めて腐葉土を作ります。

### 2 活動の目的

- ・農作物を育てる期待感を高める。
- ・生物の自然サイクルを実感する。

### 3 対象学年

- ・小学校 1 学年から小学校 6 学年まで

### 4 準備するもの

- ・落ち葉
- ・ブルーシート

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2 人から 40 人（1 グループ 2 人）
- (2) 場所：校内で穴を掘れる場所
- (3) 時間：90 分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、服装について説明する。
- (2) 定めた場所で枯れ葉を入れる穴を掘る。（落ち葉を集める人と分担するとよい）
- (3) 掘った穴に集めた枯れ葉を入れ、足で踏み固める。
- (4) 最後に土をかぶせる。
- (5) 水を回しかけ、ブルーシートをかぶせる。

### 7 指導上の留意点

- ・人づてがあるなら、重機を入れて穴を掘ると作業が簡略化される。
- ・2～3 ヶ月に一度、かくはんが必要となる。
- ・腐葉土になるまで 10 ヶ月～1 年程度かかるが、米ぬかを分けてもらえる環境があれば 枯れ葉→米ぬか→枯れ葉→米ぬかと層を作るように埋め、1 ヶ月に一度かくはんを行うと、3 ヶ月ほどで完成する。

### 8 安全上の留意点

- ・掘った穴に落ちないように、職員同士で連絡を十分に行う。

### 9 活動のまとめ

- ・この活動に対して自分が力になれたことや、仲間の行動でうれしかったことを語り合う場面を設ける。
- ・土作りから手作りすることで、育てた農作物への愛情も高まる。

### 10 学校で準備するもの

- ・ブルーシート（1 枚）



## 野外炊事に挑戦しよう

### 1 活動の概要

- ・野外で起こした火で飯ごうを用いた炊飯を行います。

### 2 活動の目的

- ・多くの日本人が主食としている米を食べる方法を知る。
- ・自分の命をつなぐ食を協力して実現することで、協調性を高める。

### 3 対象学年

- ・小学校4学年から高等学校3学年まで

### 4 準備するもの

- ・飯ごう
- ・米
- ・金属製の棒
- ・水

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から40人（1グループ2人）
- (2) 場所：周りに火が燃え移る心配のない野外
- (3) 時間：90分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、服装について説明する。
- (2) 米を量る。（4合炊きの飯ごうなら、外ぶたが2合）
- (3) 米をとぐ。多少水が濁っていてもかまわない。
- (4) 飯ごうに洗った米と水を入れる。（4合炊きで4合炊くのであれば、飯ごうの中央の2本線まで水を入れる）
- (5) 飯ごうに蓋をして、鉄棒を通し、火にかける。
- (6) 沸騰して蓋が動き吹きこぼれたら、蓋の上に薪などおもりをのせる。吹きこぼれがなくなったら火を弱める。
- (7) 時々飯盒を木の枝で触れる。沸騰してぐらぐらしている感じがなくなったら米が水分のほとんどを吸ったしるし。
- (8) ぐらぐらする感じがなくなったら、飯ごうを鉄の棒から外し、蓋を下にして逆さまにして地面におき、15分ほど蒸らす。

### 7 指導上の留意点

- ・火を起こすとついついじりたくなるが、火力に影響するのであまりいじらないようにする。
- ・炊けたご飯を分けた後、放っておくと飯ごうにご飯がこびりついて洗いづらい。水が簡単に手に入るのならば、分けた直後に飯盒に水を入れておくと片付けが楽になる。

### 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。

### 9 活動のまとめ

- ・うまくいったこと、うまくいかなかったことを振り返り、キャンプの当日につなげる。

### 10 学校で準備するもの

- ・飯ごう（グループで1つ）
- ・鉄の棒（グループで1本）
- ・バケツ（グループで1つ）



## 林間立木取り

### 1 活動の概要

- ・指導者のみなさんの中には、自然の中を駆け巡って遊んだ体験のある方も多いことでしょう。しかし、今の子どもたちはそのような体験をもっていない場合が多く見られます。「自然遊び」の体験が少ない子どもたちには、まず、自然の中で遊ぶ楽しさを体験することが、自然体験活動の始まりになることでしょう。

この活動は「立木取り」を題材に、2人組となって、どれだけ多くの木にひもを結ぶことができるかを、グループ対抗で競い合いながら、友だちと友好を深め、自然の中で遊ぶ楽しさを実感する場を提供しようとするものです。

### 2 活動の目的

- ・自然の中で遊ぶ楽しさを体感する。
- ・2人で組になってひもを結ぶことで、協力の大切さを知る。

### 3 対象学年

- ・小学校1学年から高等学校3学年まで

### 4 準備するもの

- ・長さの異なるひもやロープ（人数分。チームによって色を変える）  
※小学校低学年の場合は、ある程度太いひもの方が結びやすく扱いやすい。

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：10人程度から、フィールドの状況によっては何人でも。
- (2) 場所：森の中、公園など。樹木がある程度あり、ヤブが少ない場所がよい。
- (3) 時間：30分程度

### 6 活動の手順

- (1) スタート地点に集まり、人数によっていくつかのチームに分かれる。
- (2) チームにそれぞれ色の違うひもを渡し、活動内容やルールを説明する。
  - ① チームの中で2人ずつ組を作る。各チームの最初の2人組が手をつないで、目指す立ち木のところへ行き、ひもを木に結びつける。
  - ② 立ち木にひもを結びつけたら、スタート地点まで戻る。次の2人組が他の立ち木にひもを結びつける。(既にひもを結んである立ち木にはひもを結ぶことはできない。)
  - ③ ひもは、胸くらいの高さで、木の幹に結びつける。枝に結びつけることはできない。
  - ④ ひもの長さが違うので、結ぶことができる木はある程度決まってくることをあらかじめ伝えておく。
  - ⑤ 1つのチームがすべてのひもを結び終わって、スタート地点に戻った時点で終了とする。

## 7 指導上の留意点

- ・活動に熱中するあまり、樹木や植物を必要以上に踏み荒らすことのないように指導する。
- ・時間にゆとりがある場合は、2回目のゲームとして、木に結びつけたひもを、どのチームが一番早くほどいてくるかを競ってもよい。この時は、他のチームが結んだひもをほどくことにした方がよい。
- ・活動学年によって、ひもの結び方を教え、指定する方法もある。  
[小学校低学年の場合]…ちょうちょ結び  
[小学校高学年の場合]…巻き結び、もやい結びなど

## 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。
- ・活動場所の安全を確保すること。林間で実施する場合は、有毒な植物や有刺植物、危険な生物がないか十分に確認する。
- ・活動場所の限定をはっきりさせておく。小学生が対象の場合は、エリアの目印をつけておくなどの準備が必要である。

## 9 活動のまとめ

- ・活動をとおして楽しかったこと、難しかったこと等の感想を伝え合う場を設ける。

## 10 学校で準備するもの

- ・木を巻きつけて縛ることができるひも（様々な長さのもの 2人で1本）

## コミュニケーション能力を高めるアクティビティ



# ウォークラリー

## 1 活動の概要

- ・設けられたチェックポイントでの課題をグループクリアしながら目的地を目指します。

## 2 活動の目的

- ・仲間とコミュニケーションをとりながら課題を解決する楽しさを味わう。

## 3 対象学年

- ・小学校4学年から高等学校3学年まで

## 4 準備するもの

- ・現地の地図
- ・腕時計

## 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から40人（1グループ数人）
- (2) 場所：比較的平坦な野外
- (3) 時間：90分程度

## 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、活動範囲、服装について説明する。
- (2) 各チームでルートを決め、チェックポイントを目指す。
- (3) 各チェックポイントで定められた課題に、グループで協力して立ち向かう。
- (4) 所定の集合場所に時間までに戻る。
- (5) 課題の達成状況を報告する。

## 7 指導上の留意点

- ・課題の設け方により、子どもたちが学ぶことができることが変わってくるので、事前に課題の内容について計画をしておく。
- ・チェックポイントで、大人が課題を出し、クリアできたらスタンプをつくなどの形をとるなどの形態も考えられる。

## 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。

## 9 活動のまとめ

- ・課題を上手にクリアするために行った工夫や、仲間とのどのような協力が大切だったかを振り返らせる。
- ・現地の自然を生かした課題例をいくつか挙げておく。
  - 「この川の水温は何度でしょう」「この曲がった木の上に全員乗ってください」
  - 「この木の皮と同じにおいのする木を探しましょう」
  - 「この木の幹の太さは何cmでしょう」

## 10 学校で準備するもの

- ・現地の地図（グループで1枚）



## タイムは言わせない

### 1 活動の概要

- ・タイトルの意味は時計を使わない生活ということです。ここで紹介するのはプログラムではなく、生活の仕方です。すなわちキャンプ中、キャンプ場の中に時計がないのです。したがって起床時間を決めるわけにはいきません。消灯時間を決めるわけにもいきません。食事時間もそうです。陽が沈んだら、眠くなったら寝る。陽が昇ったら、目が覚めたら起きる。おなかがすいたら食事にする。そんな自然のサイクルでの生活を基礎にキャンプを進めていく方法です。

### 2 活動の目的

- ・現代の時間に追われた生活から子どもを解放する。
- ・自然を感じるゆとりを取り戻す。

### 3 対象学年

- ・小学校1学年から高等学校3学年まで

### 4 準備するもの

- ・合図に使う鳴り物。(笛、ラッパ、太鼓など)
- ・本部用の時計(子どもたちにはあることを教えない)

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：無制限
- (2) 場所：キャンプ場(時計のないこと。村内放送などで時報が流れないこと。)
- (3) 時間：2～4日程度

### 6 活動の手順

- (1) キャンプに出発する事前のオリエンテーションで全員に時計を持参しないように告知する。また、キャンプ場に到着して最初のオリエンテーションで時計を持参していないかをもう一度確認する。もし持参していたなら、預かるか自主的に荷物の奥底にしまわせる。
- (2) 全体の合図を決定する。笛の鳴らし方や、太鼓のたたき方でいろいろな合図を決める。(例：長い音は全員集合、短い音は食料配布など)

※夜更かししないように約束事を決めておく。

### 7 指導上の留意点

- ・スタッフが時間に追われないように注意する。もし許されるならば、時間のチェックをするスタッフはマネジメント関係(渉外等でキャンプの外と関係を持ち続けなくてはならない人)に限るとよい。
- ・既成の概念は取り払う。例えば、食事は3回しなくてはいけないなどということはない。2回でもよいし、4回でもよい。

- ・子どもは合図をしてもすぐには集まってこないかもしれないが、また起きていなかったり、食事をしていたりするともあるので、ある程度の余裕をもって合図を出す必要がある。
- ・プログラムもあまり多くを盛り込むことは避ける。ここで有効な方法は、期間中に参加できるプログラムを最初に提示し、参加者が自主的にプログラムに参加してくるという方法をとることである。

## 8 安全上の留意点

- ・子どもの場合、夜更かしをしてしまう可能性がある。睡眠時間が短くなり健康を害する可能性がある。「みんなが眠くなったころに歌を歌うからその歌が3回歌い終わるまでに寝よう」というような約束を作り、ある程度の時間にスタッフが歌を歌うのもよい。歌は10分間隔くらいで歌えば十分に就寝時間を与えられる。

## 9 活動のまとめ

- ・現代の子どもたちは、時間、時刻を非常に気にする生活をしている。最後に子どもたちに時計のない生活について感想を発表する場を設ける。「どんな気持ちだったか」、「今時計を見てどう思うか」、「今までの時計のある生活をどう思うか」、「これからの生活は変わるか」などを質問項目にするとよい。

## 10 学校で準備するもの

- ・合図に使う鳴り物。(笛、ラッパ、太鼓など)





# 星座ゲーム

## 1 活動の概要

- 星や星座に関する観察や学習は、星が見える夜に、星に詳しい人から直接教わらねばならず、その機会は多くはありません。このゲームは、子どもたちが主体となって星座をつくり、星の明るさやその位置関係を知る学習が、どこでも、いつでも、誰とでもできるように工夫したものです。基本的にはグループの一人一人が一つの星となり、みんなで星座をつくることから始めます。

## 2 活動の目的

- 主な星座の形と、その位置関係を覚え、星に対する興味・関心を養う。
- 協力して星座をつくり、グループのコミュニケーションを促進する。

## 3 対象学年

- 小学校4学年から中学校3学年まで

## 4 準備するもの

- 方位磁針      ・ 星座早見表      ・ 細引きロープ（各グループに20m程度）
- はさみ          ・ 基点（北極星など）の目印となる標識、テープ50m程度

## 5 人数／場所／時間

- 人数：80人程度まで（1グループ10人程度）
- 場所：見晴らしのきく平坦な森の中や体育館、校庭など
- 時間：30分～60分

## 6 活動の手順

### <活動のための準備>

- 星座早見表の使い方を説明する。
- 方位磁針の使い方を説明し、4方位の方向を確認する。
- 基点（北極星あるいはその季節の代表的な星座の主星）を決める。
- 全天エリア（視認エリア）をテープで示す。北極星を軸にして反時計回りに星が動くことを考慮し、地平線下の隠れる部分（不可視エリア）も確保する。
- 課題の達成状況を報告する。

### <活動の手順>

- 次のような説明をしてゲームを始める。  
「みなさんは一つの星となり、グループで星座をつくります。星が足りないときは、何か工夫して星を増やし、星が余るときは二人で一つの大きな星を表現するなどしてください。」
- 「この基点（北極星）を基準にして、各グループに指示された星座をできるだけ正確に早くつくりましょう。」（基点は二つ以上決めた方がやりやすい）
- 「空に見える星座が、このテープの場所に鏡のように映し出された状態で作ってください。時間帯によってはテープの外（地平線下）になることもあります。」
- 「1等星、2等星など星の光の強さなども工夫しましょう。」

- (5) 「最後に手をつなぐか、ロープでつないで、星座が分かるようにします。」
- (6) 「では、各グループにそれぞれつくる星座を指示します。」  
(全天に各グループが散らばるようにつくる星座を指示する)
- (7) 「現在は○月○日××時とします。基準となる北極星はここ、もう一つの基点の星はここに定めます。みなさんの星座はどこにありますか。それでは活動を始めましょう。」
- (8) 完成したら、星座のできばえ、大きさ、基点からの方向と距離などの位置関係の正確さ、できあがるまでの時間などを採点して評価する。
- (9) 時間の余裕があれば、指示する星座を変えて何度かゲームを繰り返し、いろいろな星座をつくって覚える。

## 7 指導上の留意点

- ・林内ではエリアを広げすぎると、互いに説明や鑑賞しあう活動が実施しづらい。一方、狭すぎても動きづらい。
- ・各グループで一斉スタートとするか、一つのグループごとにタイムトライアルをさせるか、その場の条件で判断して決める。
- ・グループの協力の密度を高めるためには、話は一切してはならないというサイレント方式を取り入れてもよい。

## 8 安全上の留意点

- ・森や草地で行う場合は、ヤマウルシやノウルシ、有刺植物などの有無を調べて、安全な場所を選ぶ。

## 9 活動のまとめ

- ・できあがったときに、なぜこの場所にしたのか、なぜこの向きなのか、なぜこの基点からの距離なのか、なぜこの場所なのか、といった内容について、グループに説明を求める。また、星座の特徴など、気づいたことも発表させる。
- ・星座をつくるときに思いがけず苦労したことや、協力するために工夫したことなどを振り返って発表するとよい。

## 10 学校で準備するもの

- ・方位磁針（グループで1つ）      ・星座早見表（グループで1つ）
- ・細引きロープ（各グループに20m程度）
- ・はさみ（グループで1つ）
- ・基点（北極星など）の目印となる標識、テープ50m程度



## わたしの地図作り

### 1 活動の概要

- ・身近な野外の生物生息地図を作成します。

### 2 活動の目的

- ・生物は多様で、固有の特徴があることに気づく。
- ・仲間と協力して1つのものを作り上げる喜びを味わう。

### 3 対象学年

- ・小学校1学年から小学校4学年まで

### 4 準備するもの

- ・観察する場所の白地図
- ・筆記用具

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から40人（1グループ数人）
- (2) 場所：白地図が用意できる野外
- (3) 時間：90分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、行動範囲、服装について説明する。
- (2) グループで自由に行動し、見つけた動植物を白地図に書き込む。
- (3) 集合場所に集まり、同じ生物がいる場所にきまりがないか等意見交換する。

### 7 指導上の留意点

- ・グループ1人1人に役割を分けていくと多様な生き物についての分布図ができる。

### 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子を着用させる。

### 9 活動のまとめ

- ・みんなで1つの地図を作るために大切なことをなにかを振り返る場を設ける。
- ・作り上げた地図から、地図に載っている生物が好む環境等を考える。
- ・グループで役割を決める場合には、大きな地図に個々の情報を集約することで、情報が豊富な地図ができる。

### 10 学校で準備するもの

- ・観察する場所の白地図（グループで1枚）

## 信頼関係をつくるアクティビティ



## ナイトウォーク（ウォークラリー形式）

### 1 活動の概要

- ・夜中に周辺地域を散策します。

### 2 活動の目的

- ・見通しのきかない環境で行動を共にすることで仲間への信頼感を高める。
- ・聴覚や嗅覚を研ぎ澄まし、周辺の状況を検知する。

### 3 対象学年

- ・小学校4学年から高等学校3学年まで

### 4 準備するもの

- ・懐中電灯 ・防寒着 ・現地の地図 ・虫除けスプレー ・熊よけ鈴 ・腕時計

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から40人（1グループ数人）
- (2) 場所：灯りのない野外
- (3) 時間：90分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、活動範囲、服装について説明する。
- (2) 各チームでルートを決め、チェックポイントを目指す。
- (3) 各チェックポイントで定められた課題にグループで協力して立ち向かう。
- (4) 所定の集合場所に時間までに戻る。
- (5) 課題の達成状況を報告する。

### 7 指導上の留意点

- ・課題の設け方により、子どもたちが学ぶことができることが変わってくるので、事前に課題の内容について計画をしておく。
- ・ウォークラリー形式にせずとも、集団で隊形を組みながら歩いてもよい。途中で立ち止まり、夜の静けさを感じたり、見晴らしのよい場所で星空観察をしたりしてもよい。

### 8 安全上の留意点

- ・長袖、長ズボン、帽子、軍手を着用させる。防寒対策を行う。
- ・足下が見えづらいので、走らないようにする。
- ・熊の出没情報などは事前につかんでおく。

### 9 活動のまとめ

- ・夜の森を歩いて感じたことや、不安を和らげてくれたものは何だったかを振り返る場を設ける。
- ・「何も見えなくて怖い」という気持ちを友とともに乗り越えることに価値がある。
- ・聴覚を働かせると様々なことが検知できることを味わわせたい。

### 10 学校で準備するもの

- ・現地の地図（グループで1枚） ・熊よけ鈴



## 自分の寝床作り

### 1 活動の概要

- ・段ボールやビニールシートを使って、自分だけのテントを作り、そこで過ごします。

### 2 活動の目的

- ・創意工夫によって自分にとって心地よい環境を形にする。
- ・一人では寂しいが、同じ気持ちでいる友と場を共有することで信頼を高める。

### 3 対象学年

- ・小学校4学年から小学校6学年まで

### 4 準備するもの

- ・段ボール
- ・ガムテープ
- ・ビニールシート

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から20人
- (2) 場所：比較的平坦な野外
- (3) 時間：90分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理について説明する。
- (2) 段ボールやビニールシートを貼り合わせていく。
- (3) 完成したら、そのまま外で過ごしてみる。

### 7 指導上の留意点

- ・寂しくてどうしても1人ではいられないという訴えがあったら、大人が近くにいるようにし安心できるようにする。
- ・宿泊行事で、段ボールの他に自然物を使って1人テントを作り、ある程度の時間を過ごしてみるのもよい。

### 8 安全上の留意点

- ・完全に密閉することのないように指導する。

### 9 活動のまとめ

- ・自分のすみかについて、工夫した点や、実際に過ごしてみて感じたことを発表する場を設ける。
- ・仲間がそばにいてくれることのありがたさを言葉にし発表する場をもつと、さらに仲間との輪が深まる。

### 10 学校で準備するもの

- ・段ボール（多数）
- ・ガムテープ（2人で1巻）
- ・ビニールシート（隙間を埋めるために）

アクティビティの効果をより高めるメニュー



# ひもの結び方を学ぼう

## 1 活動の概要

- ひもやロープの結び方は無数にあり、結びの強さやほどこきやすさなど様々な特徴があります。野外活動では、テントを張ったり、人を助けたり、資材をまとめたり等、状況に応じた適切な方法が確立されています。また、結び方はひもの素材によっても異なります。この活動は、野外教育等の専門家に、学校での教科の枠組みの中では教えてもらえない、しかし、生活の中ではとても役に立つひもの結び方を体験を通して学びます。

## 2 活動の目的

- 生活に役立つ様々なひもの結び方を習得する。
- 見つけたものをよく見たり、手で触れたりして、感覚を養う。

## 3 対象学年

- 小学校1学年から中学生まで

## 4 準備するもの

- ひも（たくさん用意しておく）

## 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：40人程度
- (2) 場所：教室
- (3) 時間：60分程度（どれだけの種類を学ぶかで調節可能）

## 6 活動の手順

- (1) 外部指導者からひもの結び方とその結び方の特徴についてレクチャーを受ける。
- (2) ひもを配布し、1つ1つ結んで試してみる。
- (3) 生活との関連から、もやい結び、ひとつえつき結び、テグス結び、ひとむすび、ふたむすび、本結びからいくつかを選択して学ぶとよい。

## 7 指導上の留意点

- ひもの結び方自体を学ぶ活動ですが、学んだ結び方を新聞の束を縛るなど、実生活で起こりえる場面で使用する場面を設けると、結び方のコツがつかめたり、家庭でも活用しようという意識が高まったりする。
- 同じ結び方で素材による効果の違いを確かめてもよい。

## 8 安全上の留意点

- ふざけて学んだ結び方でからだを結ぶことのないように指導する。

## 9 活動のまとめ

- ひもを上手に使うと、生活が便利になるだけでなく、人助けにつながることもある。この時間で学んだことは、今後の人生のどんな場面で役に立ちそうか意見交換をする。

## 10 学校で準備するもの

- ひも（1人数本分）





## 間伐や枝打ちを体験しよう

### 1 活動の概要

- ・ 森を保つためには間伐や枝打ちが必要です。これは、節のないまっすぐな質の高い木材にすることの他にも、病害虫を防いだり、森に光を入れて地表の土壌分解を活性化させたりする意味もあります。

### 2 活動の目的

- ・ 間伐の目的や意味を理解する。

### 3 対象学年

- ・ 小学校高学年から高校生まで  
※危険が伴うので、専門家によるレクチャーと指導をもとに実施すること

### 4 準備するもの

- ・ のこぎり      ・ ロープ      ・ ヘルメット      ・ 軍手

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：2人から40人
- (2) 場所：手入れが必要な森林
- (3) 時間：90分程度

### 6 活動の手順

- (1) ルール、安全管理、服装について説明する。
- (2) 専門家から間伐や枝打ちの必要性、その方法についてレクチャーを受ける。
- (3) 専門家の指示により、目的の木のまわりに集まり、のこぎりで切り目を入れていく。
- (4) 倒す際には、かけ声をかけあって、木が倒れるイメージを全員が共有できるようにする。

### 7 指導上の留意点

- ・ 木を切るとはかわいそうだと感じる子どももいる。その思いは生命尊重という観点でとても大切な気持ちである。1つの命として木を見ることがと森全体から見ていくことと、様々な視点から間伐や枝打ちの意味を考え、その意味の理解を促す。

### 8 安全上の留意点

- ・ 長袖、長ズボン、ヘルメット、軍手を着用させる。
- ・ 複数の場所で行わず、1カ所での作業を全員が注目するようにする。

### 9 活動のまとめ

- ・ 間伐や枝打ちの意義について語りあう場面を設ける。
- ・ 間伐体験のあとは、倒れた木の皮を剥いたり、のこぎりで細かく切ったり、年輪を数えたりして一人一人が木に関わることができるようにする。

### 10 学校で準備するもの

- ・ 外部指導者と相談して決める。



## 目的地の動植物について学ぶ

### 1 活動の概要

- 遠足やキャンプ、登山などの学校行事の事前学習では、目的地の植物や動物について調べる活動が展開されていると思います。図書館で資料を探したり、インターネットで調べたりとその方法は様々ですが、自然観察の専門家が豊富な経験をもとにお話をしてくれると、子どもたちの興味関心はさらにかき立てられます。これは活動ではありませんが、学校行事をより魅力的なものとするためのメニューとして紹介します。

### 2 活動の目的

- 遠足やキャンプ、登山の目的地の動植物の種類やその特徴について知識を得る。
- 行事当日への期待を高める。

### 3 対象学年

- 小学校1学年から高等学校3学年まで

### 4 準備するもの

- 特になし (メモをとるなら筆記用具)

### 5 人数／場所／時間

- 人数：最大120名程度
- 場所：参加児童生徒が収容できる部屋
- 時間：45分程度

### 6 活動の手順

- 専門家から、目的地の豊かな自然を紹介していただく。
- 当日に見てみたいもの、体験したいことなどを語り合う。

### 7 指導上の留意点

- 専門家からのお話は、深い自然洞察と実体験をもとにしたもので、とても興味を引きつけられるが、時間のすべてが一方的な話になると子どもたちは聞き疲れしてしまう。お話をいただく専門家との打合せがとても大切となる。「こんなことについて、こんなふうにお話をしてほしい」「写真をたくさん見せてほしい」「実際に触れるものがあればもってきてほしい」といった要望を伝えていくとよい。その際は、専門家の方の準備のための時間を確保することが大切である。

### 8 安全上の留意点

- 特になし

### 9 活動のまとめ

- 可能であればお話でつけた写真やスライドをお借りできるか聞いておく。その資料を廊下に掲示すれば、子どもたちの復習にもつながり、他の準備活動へ時間を割くことができる。

### 10 学校で準備するもの

- 外部指導者と相談して決める。



## 登山の心得を学ぼう

### 1 活動の概要

- ・登山の専門家から、登山道を歩く上でのマナーや歩き方などを学びます。
- ・リュックサックに荷物はどのように詰めたらよいか、理論とともに実際にパッキングをし、そのよさを体験的にします。

### 2 活動の目的

- ・登山を行うための基本的な知識を得る。
- ・教えていただいた歩き方やパッキングの仕方を実践し、そのよさを五感を働かせて感じ取る。

### 3 対象学年

- ・小学校5学年から高等学校3学年まで

### 4 準備するもの

- ・登山当日に利用するリュックサック
- ・リュックサックに詰める荷物
- ・空のペットボトル（忘れてしまう子どもの数を想定して準備）

### 5 人数／場所／時間

- (1) 人数：最大 100 名
- (2) 場所：参加者一人一人がリュックサックの荷物を出し入れできる場所。体育館などの室内でもよい。
- (3) 時間：90 分程度

### 6 活動の手順

- (1) インストラクターから、登山の上での留意事項、歩き方、マナー等についてレクチャーを受ける。
- (2) 当日の歩行隊形となり、歩き方を実践する。
- (3) もとの場所に戻り、リュックサックの中について、自分はどのようにして荷物を詰めたか、その理由も合わせて2人1組で語り合う。
- (4) インストラクターからパッキングの方法についてレクチャーを受ける。
- (5) 自分なりの考えで荷物を詰めたリュックサックを背負う。その感じを覚えておく。
- (6) インストラクターから受けたレクチャーに従い、パッキングし直す。
- (7) パッキングし直したリュックサックを背負い、自分なりにパッキングした感じと比べる。

### 7 指導上の留意点

- ・最も重たい水分の位置が重要なので、ペットボトルをもってくることができなかった子どもには事前に空の 500ml ペットボトル 3 本分に水を入れ、持参するよう指示する。

### 8 安全上の留意点

- ・特になし

### 9 活動のまとめ

- ・新たな知識を得て、当日の安全がまた一つ高まったことを価値付け、当日への期待感が高まるような話でまとめる。

### 10 学校で準備するもの

- ・空のペットボトル（数十本）

## プログラム例 ～アクティビティの組み合わせ例～



○「学校行事型」のプログラム例①

**中学校1学年 集団キャンプ**

事前学習とつなげながら、現地の自然や宿泊するよさを生かしたキャンプを計画しませんか？

**こんなことはありませんか？**

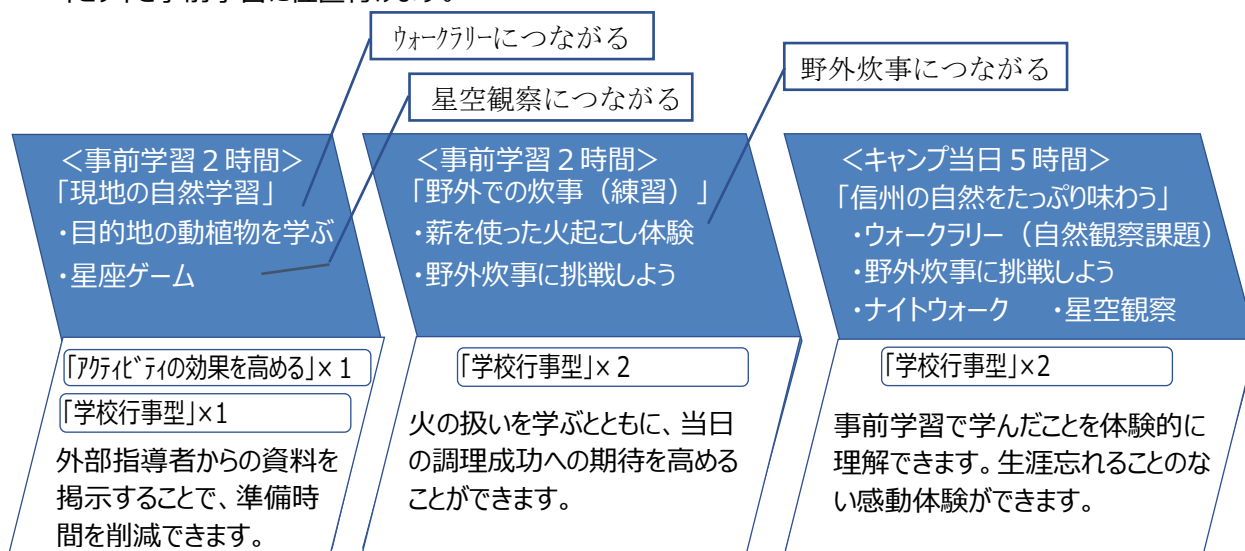
- ・事前学習として、図書館の本やインターネットから得た情報を模造紙にまとめ、廊下に掲示することに膨大な時間を費やしていませんか。
- ・行事の目的の1つに「自然と親しむ」と掲げられているが、自然体験や自然観察が十分に位置付けていない計画となっていないですか。

**こうなります！**

- ・外部指導者による体験的で質の高い事前学習や資料提供により、事前学習にかかる時間の削減が期待できます。
- ・目的地の自然を生かした自然体験・自然観察等を通じて、児童生徒の感性や主体性、好奇心や探究心及び望ましい人間関係が育ちます。

＜「学校行事型」のアクティビティをいくつか組み合わせたキャンププログラムの例＞

○キャンプ当日の昼と夜にそれぞれ豊かな自然体験を実施し、その体験の質がより高まるように、関連するアクティビティを事前学習に位置付けます。



P 72、P 63 を参照

P 50、P 56 を参照

P 60、P 67、P 24  
を参照

＜計画上の留意点＞

- ・事前学習が生きるように当日のアクティビティの内容を検討しましょう。上記の例は行事当日にウォークラリーにつながるように事前学習として「目的地特有の動植物」が位置付けています。例えば、当日のウォークラリーの課題に「手に触れるとかぶれてしまう植物の写真を撮ってくる」と設定すると、事前学習で学んだ知識をもとにした自然散策を通して、知識を活用ながら、植物を識別する力を高めることができます。



## ○「学校行事型」のプログラム例②

### 小学校4学年 遠足

目的地の自然環境を生かして、協調性を育むゲームを実施してみませんか？

#### こんなことはありませんか？

- ・遠足の目的地では、昼食を食べたあと自由時間を  
持て余してしまう。
- ・目的地で学習活動を展開したいが、子どもの持ち物  
を増やしたくはない。また、どんな活動ができるかよくわ  
からない。

#### こうなります！

- ・小学校の中学年になると、仲間同士のつながりが  
強くなります。仲間と力を合わせて課題を解決する  
経験を通して、望ましい関係づくりが期待でき、今後  
の学校生活につながります。

#### <「学校行事型」のアクティビティをいくつか組み合わせた遠足プログラムの例>

- 「林間立木取り」というアクティビティは、ひもさえ準備できれば木が生えている所で簡単にできます。2人1組で目的の木に対し、協力してひもを結びつけるゲームです。
- 「林間立木取り」を盛り上げるために、事前学習として「ロープの使い方」を位置付けます。ロープ（ひも）の結び方は先人の知恵の結晶であり、今後の生活にも役立ちます。また、今後の生活にも生きるという点で、山に自生する木の実や触ると危ない植物の事前学習も位置付けます。

<事前学習 1 時間>  
・現地の動植物を学ぶ

「アクティビティの効果を高める」× 1

山に自生する実の味を体験したり、危険な植物の見分け方を学んだりします。

P 72 を参照

<事前学習 1 時間>  
・野外でのロープの使い方

「アクティビティの効果を高める」× 1

今後の生活でも生かせる用途に応じたひもの結び方を体験的に学びます。

P 70 を参照

<遠足当日 1 時間>  
・林間立木取り

「学校行事型」× 1

ペアを変えたり、ひもの結び方を指定したりして、難易度を変えいろんな仲間と強調の輪を広げます。

P 57 を参照

#### <計画上の留意点>

- ・「林間立木取り」は、子どもたちの協調性を高めるアクティビティです。実施する際は、学級の実態に合わせましょう。例えば、「生活班の協調性を高めたい」ならば、同じ班でペアを変えていくようにし、「学年のいろいろな子と仲よくなしてほしい」ならば、他学級の子もたちとペアを作るようにします。
- ・ペアを作る際には一人になる子どもが出ないように配慮することが大切です。



## ○「自然体験型」のプログラム例

### 小学校1学年生活科

#### 校内の自然に浸り込む、「○○はかせ」を目指してみませんか？

##### こんなことはありませんか？

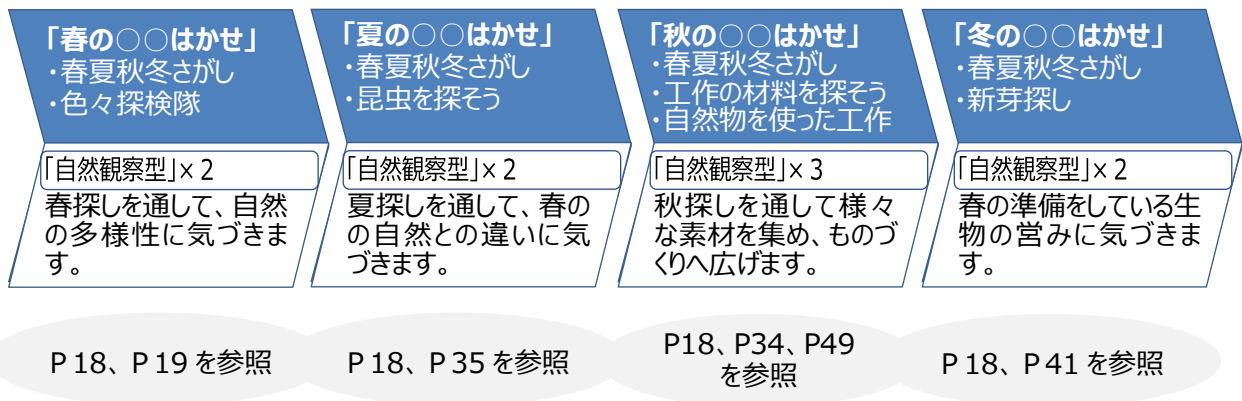
- ・学級を中心となる活動がなかなか定まらず、困っている。
- ・校内には池や森や草むらなどたくさんの自然があるが、自分は詳しくないので、子どもたちに自然について教える自信がない。そのため、自然の勉強を避けたいと考えてしまう。

##### こうなります！

- ・子どもたちが個々の興味や関心に基づいて、様々な発見し、「はかせ」になる喜びを味わっていきます。
- ・本当にわからなくて知りたいという子どもの求めに対し、「スペシャルはかせ」として外部指導者を呼ぶことで、子どもたちの自然への関心がさらに高まったり、自然を生かした遊びなどへ展開したりします。

#### <「自然体験型」のアクティビティをいくつか組み合わせた生活科プログラム例>

- 一年間を通じて、校内の自然の特徴や四季による変化に気づくことができることをねらいます。春は花、夏は虫、秋は落ち葉や木の実、冬は新芽のように、その季節ならではの自然の姿に触れた子どもたちの気づきから、自然物を利用した遊び等への発展を探ります。



#### <計画上の留意点>

- ・子どもたちは自分の興味が惹かれるものに着目していきます。虫に興味がある子、花に興味がある子と様々です。それぞれの季節の自然の中で、その子がもった興味関心に沿って自然を観察したり関わったりする姿を大切に見守りましょう。
- ・子どもたちが自分の興味関心に沿って関わって気づいたことや分かったことを記録するように促しましょう。例えば、その記録を「○○さんの○○辞典」とネーミングして、書きためていくようにすると、より博士の雰囲気が高まり、調べてみたい気持ちが益々高まっています。
- ・近くにいる大人は子どもたちが発見したり驚いたりしたことを共感的に受け止めましょう。そうすることで、子どもたちはさらに意欲的に自然との関わりを深めていきます。



## ○「学校林型」のプログラム例①

### 小学校3学年 総合的な学習の時間

#### 学校の近くにある森や林を教育活動に生かしませんか？

##### こんなことはありませんか？

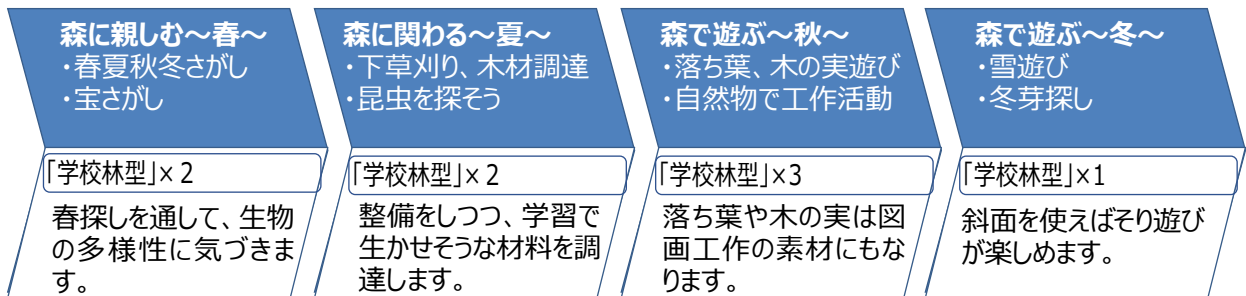
- ・学校の近くに学校林（学有林）や森があるが、教育にどう生かしたらよいか分からない。
- ・数年に一度下草刈り作業をするが、作業だけで終わっている。

##### こうなります！

- 短時間でできる森や林を生かした特別なゲームを通して、自然への理解が深まったり、協調性が育ったりします。
- 森と私たちの暮らしとのつながりを学ぶ機会となります。

#### <「学校林型」のアクティビティをいくつか組み合わせた総合的な学習の時間・プログラム例>

- 定期的に学校林をフィールドとした学習を実施します。季節による森の特性を生かした関わり方を組み合わせます。



P 18、P 42 を参照

P 34、P 35 を参照

P45、P31、P42 等を参照

P 18、P 41 を参照

#### <計画上の留意点>

- ・学校林での活動を構想する場合には、活動の範囲を想定しておくことが大切です。下見をして、ウルシが生えていないか、蜂の巣はないか、子どもが足を踏み外す可能性のある場所はないか等の確認が必要です。
- ・春から夏にかけては、樹液が出ている広葉樹には様々な昆虫が集まります。しかし、この時はスズメバチも樹液に引き寄せられる事が多いので、防虫対策が必要です。
- ・下草刈りや枝打ち等の整備の後には、上の例では「虫探し」を加えていますが、森を利用したゲームアクティビティを実施すると学校林が子どもたちにとって「遊びの森」となり、より身近なものとなります。





## ○「学校林型」のプログラム例②

### 小学校 6 学年 総合的な学習の時間

学校林を題材として、森を守る活動を展開してみませんか？

#### こんなことはありませんか？

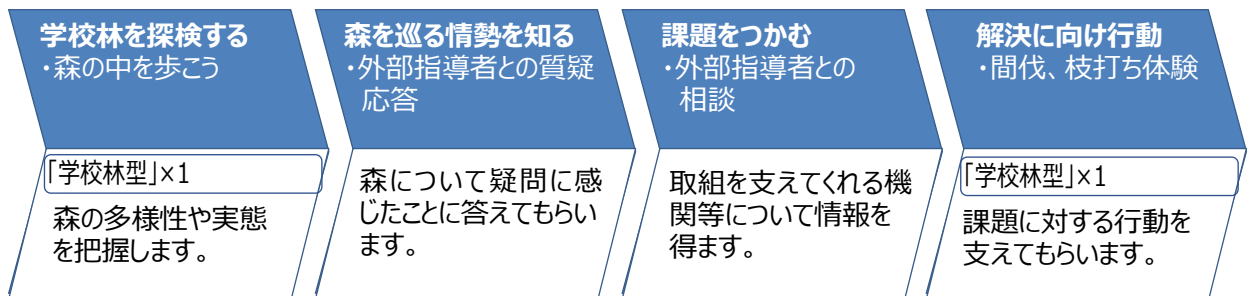
- ・学校の近くに学校林（学有林）や森があるが、教育にどう生かしたらよいか分からない。
- ・数年に一度下草刈り作業をするが、作業だけで終わっている。

#### こうなります！

- ・森を巡る諸問題に気づき、子どもたちの社会や環境に対する意識が高まります。

### <「学校林型」のアクティビティをいくつか組み合わせた総合的な学習の時間プログラム例>

○森は社会の流れを映し出す鏡の 1 つです。森の散策から子どもたちが見出した課題を、外部指導者の支援を受けながら追究します。



P 23 を参照

P 71 を参照

### <計画上の留意点>

- ・学校林での活動を構想する場合には、活動の範囲を想定しておくことが大切です。下見をして、ウルシが生えていないか、蜂の巣はないか、子どもが足を踏み外す可能性のある場所はないか等の確認が必要です。
- ・学校林の探検による子どもたちの気づきの中で「ジメジメしていて日当たりが悪い」「ゴミが捨ててある」「倒れた木がそのままになっている」などは、森林をとりまく問題につながるものです。これらの気づきから、なぜそうなのか、本当はどうあることがよいのかについて語り合う時間を設けるとよいでしょう。
- ・荒れた学校林の現状は、外国の安価な資材の輸入に押されていく中で、日本の森が次第に手入れをされなくなるとともに、森に関わる仕事をする人が減ることで益々放置されるというスパイラルに落ち込んでいます。これは社会科の学習にもつながりそうです。また、森の手入れをすることは、防災教育や理科の学習にもつながっていきます。他教科との関連を構想しながら、森の学習を進めることが大切です。

## 引用・参考

### ◆日本教育科学研究所「I O R E S H E E T」より引用

- アクティビティーNo. 1「“お宝”当てましょう」
- アクティビティーNo. 3「ネイチャーリアリング」
- アクティビティーNo. 5「手と鼻で自然観察」
- アクティビティーNo. 9「森のレストラン」
- アクティビティーNo.13「宝物見つけた」
- アクティビティーNo.15「夜の音さがし」
- アクティビティーNo.20「自然が教える1・2・3…」
- アクティビティーNo.21「森のビンゴ」
- アクティビティーNo.25「夜の訪問者たち」
- アクティビティーNo.37「林間立木取り」
- アクティビティーNo.39「タイムは言わせない」
- アクティビティーNo.40「星座ゲーム」

### ◆公益社団法人 日本シェアリングネイチャー協会

「ネイチャーゲーム」より引用（引用承認番号は各ページに掲載）

- アクティビティーNo. 4「わたしの木」
- アクティビティーNo.12「天敵と獲物」
- アクティビティーNo.14「目かくし迷子」
- アクティビティーNo.24「宝さがし」
- アクティビティーNo.32「同じものを見つけよう」

### ◆国立青少年振興機構「体験・遊びナビゲーター」より参考

- アクティビティーNo.28「ブローチ作り」

## <編集>

長野県教育委員会、長野県自然教育・野外教育推進会議

## <長野県自然教育・野外教育推進会議 委員名簿（平成30年度）>

### 座長

平野吉直 国立大学法人 信州大学 理事・副学長

### 委員

上原貴夫 学校法人北野学園 上田女子短期大学 教授

加々美貴代 特定非営利活動法人 やまぼうし自然学校 代表理事

小岩井彰 公立大学法人 長野大学 教授

島尻英二 伊那市立西箕輪中学校 教頭

竹田正樹 伊那市立西箕輪小学校 教頭

田中孝志 長野県上伊那農業高等学校 教頭