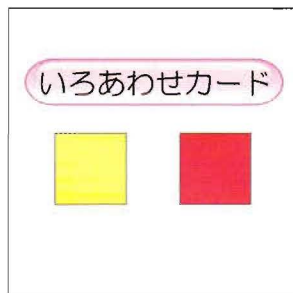


5 アウトドアゲーム

子ども達を集めたのはよいけれど、始める前に時間がある。少しの時間だけれど、楽しいことをさせたいなどと悩んだことはありませんか？そのような時には次のゲームはいかがでしょうか？成功のコツはあらかじめハガキ大のカードを用意しておくことです。朝のつどいなどにもちょうどよい活動かもしれません。

■色をあわせよう

まわりの自然の中にあるいろいろな色を探すゲームです。子ども達は事前に用意した色見本から同じ色のものを制限時間内（5分くらい）に探しに行きます。指導者は事前に季節に合う色や活動場所にある色を2色選んでカードにしておきます。実は「同じ色を探せ」と言っても人工色と自然色では合うことはありません。その違いを気づかせることがねらいです。だから、子ども達から「同じ色がない」と言わせたら成功？ということになります。



■ビンゴゲーム

9つのマスに書いてあるものを探し、タテ・ヨコ・ナナメの3つをそろえるゲームです。子ども達は9つのマスにまわりにあるもの（自然物の多い方がよい）を制限時間内に探しに行きます。指導者は活動場所にあるものを9つ選んでカードにしておきます。例えば、「木の実」「くもの巣」「種」「ぬげがら」などや「いいにおい」「ふわふわするもの」「ちくちくするもの」などの抽象的なものなら探しやすいでしょう。中には「腕を抱えるくらい太い桜の木」など具体的なものを入れても面白いかもしれません。



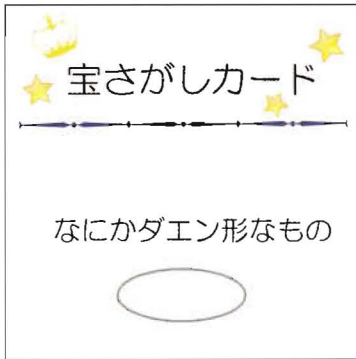
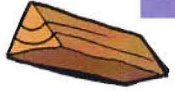
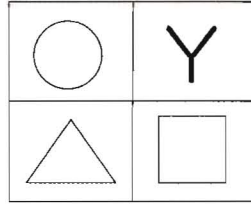
■音はいくつでしょう

目をつぶって、自然の音を聞き分けるゲームです。どんな音が何種類聞こえるでしょう。これは事前準備がいりません。でも指導者は静かな場所を選ぶ方がよいでしょう。音の数は両手を肩の高さまで上げ、こぶしを作ります。子ども達は1種類聞こえるごとに指を開いていきます。ざわついた音の中にも自然の音があること、聞き分けることで興味を持ってくれれば成功です。

■形を探そう

形を探しに行くゲームです。子ども達は事前に用意した形を書いた4つのマスのカードを使って、制限時間内に探しに行きます。よく使われる形は「丸」「楕円」「Yの字」「Vの字」「網目」「逆三角」などです。ほかのやり方としては、4種類の形を用意しますが、子ども達それぞれに1種類ずつ渡し、それぞれ違った形を探しに行くのも面白いでしょう。

形をさがそう



■宝物探し

自然の宝探しゲームです。子ども達は宝のお題目1つを渡され、制限時間内に探しに行きます。指導者はお題目を決めておきます。宝のお題目は、例えば、「何か丸いもの」「何かとがったもの」「何か音の出るもの」「何かきれいなもの」「なんでもいいから100個」「何か白いもの」のような何かシリーズや「カエデの葉1枚」「植物の種子」のような具体的なもの、あるいは「太陽のエネルギーを捕まえるもの」「人間の落としごみ」「自然の中で役に立っていないもの」のような学習につながるシリーズなどいかがでしょうか？指導者は必ず危険なものや自然を壊してしまうものはとってはいけないことを伝えましょう。



6 カヌー・カヤック



カヌー・カヤックの世界へようこそ

■カヌー(カナディアンカヌー・カヤック)の魅力

私がカヌーを始めたきっかけは、人の足では行けない場所へ行き、そこで生活する動植物を観察しに行きたいと思ったからです。

カヌーにエンジンはなく、自分の力で漕ぎます。艇を漕ぐパドルが固定されていないため手の延長として自由自在に動かすことができます。いつしかカヌーは、練習次第で自分の思ったとおりに漕ぎ手と等身大の存在となり、潜在能力を引き出してくれるベストパートナーとなってくれました。

始める時、初めは誰でも不安。あなたの「やってみたい気持ち」を抑制から解放し、一歩踏み出して艇に乗ってみましょう。

■カヌー・カヤックとは？

どちらも進行方向に向かって手で漕ぐ小型の艇です。艇を漕ぐ道具をパドルと言います。

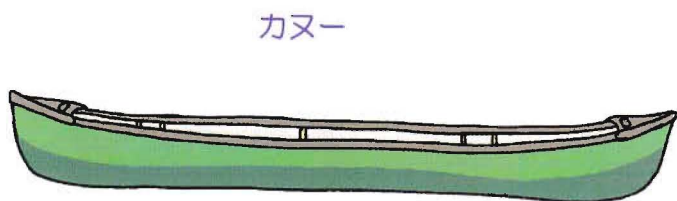
ボートは漕ぐ道具（オール）が固定され、後ろ向きに漕ぎますが、カヌー・カヤックは逆方向です。

■二つの違い

カナディアンカヌーに代表されるカヌーは、シングル・ブレード・パドルで漕ぎます。

過去においては、北米大陸においてネイティブアメリカン（インディアン）の人々が、水辺の狩猟や川を使った人・物資の輸送に使用していました。

現在、一般的には荷物の積載能力が高いため、ツーリングなどの使用に適しています。



カヌー

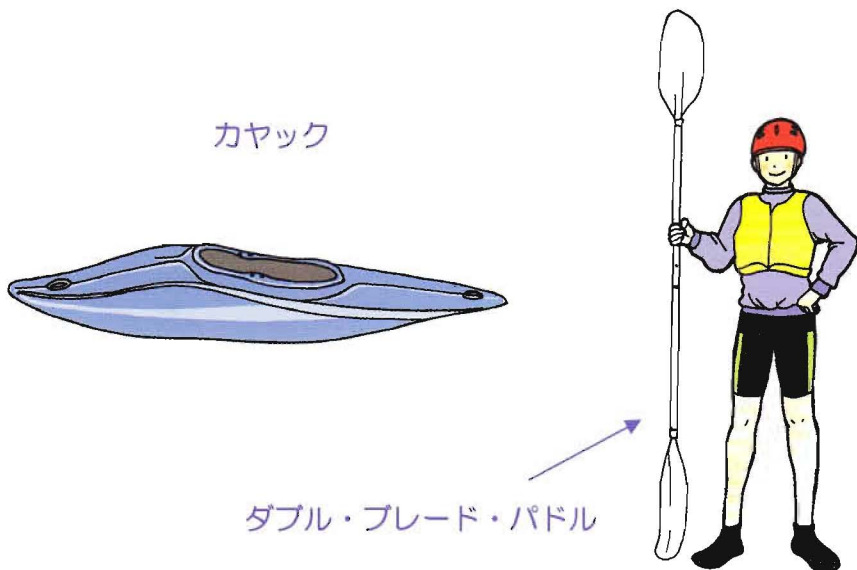


シングル・ブレード・パドル

カヤックは、ダブル・ブレード・パドルで漕ぎます。

過去においては、極東アジアから北極圏のイヌイット（エスキモー）の人々が、主に、海で狭い氷の割れ目をぬいながらアザラシなどを狩猟したり、人・荷物を運んだりするために使っていました。カヤックとはイヌイット語で皮張りの舟という意味だそうです。

現在、カヤックは多様化し、遊ぶフィールド（川・海・湖／流水・静水）によって使用するカヤックを選ぶことが必要になります。



■初めの一步 ～まず体験～

～まず体験してみよう！～

県内外の水辺の観光スポットなどの体験できる場所で乗ってみましょう。県内で一番身近で乗れる場所としては、宮ヶ瀬にある宮ヶ瀬湖畔園地内の親水池で、夏休み期間、9月・10月の土曜か日曜に体験教室をおこなっています。開催日は「宮ヶ瀬ダム周辺振興財団」ホームページで確認できます。

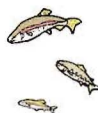
次の一步 ～カヌースクールの利用～

見よう見まねで試行錯誤する時間も楽しいですが、考え込まず、気軽にカヌースクールの門をたたいてみましょう。



※ 巻末「活動の参考になる本の紹介」参照（72ページ）

7 川遊び



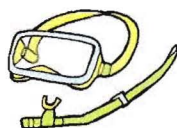
夏のキャンプといえば、川遊びは定番です。子どもも大人も楽しめます。冷たい水に足を浸しているだけでも暑さを忘れ和みます。

■想定

1. 人数：小学生20～40人程度
2. 環境：深いところで大人の胸ぐらいの水深があり、流れの速い瀬から深い淵まである環境
3. 夏のキャンプ（デイキャンプでもよい）のプログラム

■ねらい

1. 川の自然に親しみ楽しく遊びます。
2. 川・水の大切さや危険性に気づきます。



■準備するもの

1. 参加者

- | | | |
|-------------------------------|---|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水着 | <input type="checkbox"/> ウォーターシューズ（アクアシューズ） | <input type="checkbox"/> 着替え |
| <input type="checkbox"/> ゴーグル | <input type="checkbox"/> バスタオル | |

※ビーチサンダル等のサンダルは、脱げたり爪を剥ぐ可能性があるため不可。脱げにくく釣り針などが刺さっても大丈夫な靴底の厚さの運動靴であれば可。

2. 指導者

- | | | |
|---|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 寒暖計 | <input type="checkbox"/> 水温計 | <input type="checkbox"/> ファーストエイド・キット（救急薬品等） |
| <input type="checkbox"/> スローロープ（水に浮く救助用ロープ） | <input type="checkbox"/> ナイロンロープ | |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル | | |

■手順、留意点

1. 日程の確認

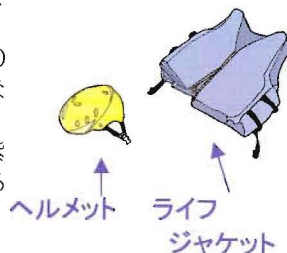
時期は7～9月、時間帯は10～15時の間の2時間程度。

2. 下見

- ・実施日の1ヶ月以上前と直前（1週間以内）と2回実施するとよいでしょう。
- ・最初の下見では交通アクセス、危険箇所、トイレ・シャワーの有無、緊急の避難ルート、避難場所（雨天時等）、近隣の救急病院の確認をします。
- ・直前の下見では実際に川に入り、水深・流速・水温などを把握し、子どもが遊ぶ範囲を決めておきます。釣り人とのトラブル回避のため釣り場かどうかも確認します。

3. 当日

- ・ 天候・気温・水温・水量・流速などを見て実施可能か判断します。
- ・ 体調のチェックをして具合が悪い子どもは川に入らせないようにします。
- ・ トイレに行かせ、持ち物・服装の点検をし、ライフジャケットの着用法を指導します。
- ・ 現地で準備体操をします。
- ・ 注意事項・ルールの確認をします。
- ・ 全員にライフジャケットを着用させ、しっかり着用できているか確認します。
- ・ 30分経過したところで合図をして河原に上がらせ10分間休憩します。身体が冷えないようにバスタオルなどを羽織らせます。
- ・ スタッフは低体温症の兆候であるチアノーゼ（唇が紫色になる）になっている子どもがいたら川から上がるように指示します。



■安全管理

1. スタッフ体制

5～6人グループに一人のスタッフと全体、川上、川下を監視する3人のスタッフの配置がよいでしょう。

2. 事前準備

- ・ スタッフはスローロープの投げ方を練習しておくといでしょう。
- ・ 指導者は救急救命法の講習会に参加するとよいでしょう。
- ・ 川では声が届かないことがあるので、スタッフ間の連絡手段には大きな動作によるサインを決めておき、子どもたちにもサインの意味を教えるといでしょう。
- ・ スタッフが川上、川下、危険箇所に立ち、さらにナイロンロープを張って遊べる範囲を明らかにするとよいでしょう。



3. 中止の判断

- ・ 中止の場合の連絡方法はあらかじめ決めておきましょう。
- ・ 週間天気予報をチェックし、前日と当日の朝に必ず天気予報を見ます。
- ・ 天気予報により当日雨天が予想され、降雨量が多いあるいは気温が低い場合は中止の判断をします。
- ・ 山間部の場合、現地が晴れていても山の上で雨が降っている場合があり、黒い雲が山にかかっていたり雷の音がしたら要注意です。一気に増水することもあるので早めに水から上がり安全なところに避難しましょう。
- ・ 前日が雨の場合、当日晴れていても、増水し流速が速く濁流になっていたら中止しましょう。

- ・一般に学校のプールでの水泳の授業では「気温+水温>45度」であれば実施可能と言われています。しかし、川では水温が低く夏でも16度程度なので、曇っていたり風が強いときなどで肌寒いときには、気温が29度以上でも、無理せず時間短縮あるいは中止の判断も必要です。

4. 事故対応

事故が起きたときの対応の仕方を決めておき全員で確認しておきましょう。

■遊び方いろいろ

1. 遊泳

子どもたちにとって川で水遊びをする体験は貴重です。プールとちがって流れがあり、またその流れも一定ではありません。プールで泳げても川は侮れません。

2. 飛び込み

水深が3m以上（飛び込む高さによっては5m以上必要）ある深いところでは、岩などから飛び込みができます。これは子どもたちにとって一番人気かも知れません。必ず事前に水深を確認し、飛び込んでみる必要があります。

3. リバートレッキング

川を遡上するリバートレッキング（沢歩き）も楽しいものです。服装は長袖、長ズボン、軍手にライフジャケット、ヘルメットがあるとよいでしょう。途中にウォーターライダーができるような1枚岩の場所があるところもあります。下見で試してみましょう。



4. 水生生物観察

川に棲む生き物を調べてみて、水質を調べることもできます。澄んだ水と汚れた水では生息する生き物がちがうことに気がつきます。また水を汚しているのは人間であることに気づきます。

5. ボディーラフティング、チュービング

3の服装にさらにウェットスーツを着用すれば安全で可能です。経験のある指導者が必要ですが、子どもたちに体験させたいダイナミックなプログラムです。



ボディーラフティング



チュービング

8 自然観察

季節や場所を選ばず、専門的な知識や大掛かりな器具は一切使わないで、子どもたちの感性を刺激することができる自然観察系の活動をいくつか紹介しましょう。

■星座を創ろう

星座や神話の知識や望遠鏡などなくても星空を楽しむことができる活動です。



●手順

1. そのときの季節に見られる星空が描かれたシートを事前に作っておきます。
2. 個人あるいは数人一組のグループに星空シートを配り、想像力を働かせて星をつなぎ、絵を描き、星座をつくっていきます。星座名も決めておきます。
3. 外に出て、星座を眺め、創った星座の形を確認します。
4. 光の強いライトを使って形を示して創造した星座をみんなに紹介します。また、いくつか星座をつくることのできれば、星座のストーリーを創作し、発表してもよいでしょう。

比較的簡単な形をテーマ（例えば、☆型をつくってみる）にして、その場で星をつなぎ、誰が1番にできあがるかを競ったり、ギリシャ神話と星座についての話につなげていくことで、星座の魅力をさらに深めるなど、この活動のバリエーションは様々です。子どもたちの年齢に応じてアレンジできるのが魅力です。

●気をつけること

- ・子どもたちの自由な発想を妨げない。
- ・夜の活動なので、子どもだけでは絶対におこなわない。
- ・虫さされ対策、寒い時期の防寒対策は万全にする。

●必要なもの 星空シート、筆記用具、強力なライト、懐中電灯

星座の場合は、夜空に星が見えるときに限定されますが、この活動は空に浮ぶ雲でも応用ができます。リアルタイムで形が変化していく雲を何かに見立てて、ストーリーをつくるのも面白いです。

■種ってふしぎダネ

植物はあらゆる手段を使って効率よく子孫を残すために、種や実いろいろな工夫をします。広く散布させる（風を利用する、水を利用する）、人間や動物を利用する（人間の衣類にくっつく、動物においしい実を食べてもらって種を運んでもらう）などなど……。これらの「旅」を通して植物の種や実を深く知ることができます。

●手順

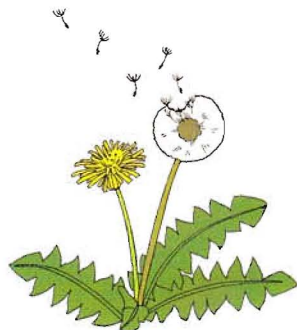
1. 各自植物の種や実を見つけて持ち寄ります。
2. この種や実これからどんな「旅立ち」が待っているのか、物語を作ります。
3. その種や実になったつもりで、みんなの前で物語を発表します。（質問を受けたときも同じように答えます。）
4. 最後に知識のある指導者がいれば、さまざまな視点から解説を加えるとよいでしょう。

●気をつけること

- ・植物の種類には、とげがあってけがをしたり、かぶれたりするものもあるので注意する。
- ・種や実の採取は最小限に抑える。
- ・活動場所・範囲は事前に調べておく。
- ・私有地には許可なく立ち入らない。

●必要なもの 筆記用具、原稿用紙

●あると便利なもの ルーペ、植物図鑑（ポケット版）



■ネイチャークロスワード

活動場所に関するエピソードをもとに、ゲーム感覚で自然観察をおこないながら、自然環境について学ぶ活動です。

●手順

1. 活動場所に存在する自然物が答えになるようなクロスワードパズルを事前に作っておきます。
2. 数人一組のグループにクロスワードパズルの用紙を配り、リーダーが、活動場所の周辺がどんなところかということを説明します。
3. クロスワードパズルに書かれた問題を読み、観察しながら、その答えにあたる自然物を探し、番号にしたがってパズルを埋めていきます。パズルが完成したら、太ワクの文字を並べかえてキーワードを完成させます。
4. 全員で集まり、答えあわせをします。その後、指導者が答えとなったキーワードの解説をします。

●気をつけること

- ・危険生物に注意する。
- ・活動場所・範囲は事前に調べておく。
- ・私有地には許可なく立ち入らない。

●必要なもの クロスワードパズル用紙、筆記用具

●あると便利なもの ルーペ、双眼鏡、図鑑（ポケット版）



①	イ	ノ	⑨	シ	⑩		②	オ	ゼ		
	ガ		③	カ	ジ	⑪	カ				
		⑫	ヤ		④	ミ	ツ	バ	チ		
⑤	ヤ	マ	メ				ラ				
⑥	ブ	ユ			⑬	ウ		⑦	ブ	⑭	ナ
		⑧	リ	ン	ド	ウ				タ	

よこのキー

- 古くから狩猟の対象とされてきた動物。干支（えと）のひとつでもあり、地面を掘り起こしては、地中にある動植物を食べている。
- 福島、新潟、栃木、群馬の4県にまたがる高層湿原。ほぼ全域が国立公園に指定されており、ゴミ持ち帰り運動発祥の地であるなど、日本の自然、環境保護運動の象徴。
- 清流に生息する、鳴き声の美しい〇〇〇ガエル。
- 人間社会と関係が深く、里山には欠かせない虫。蜜の採取や作物の受粉に大活躍。
- サケ科の魚で、主に河川の上流に生息し、溪流釣りの対象として人気。海や湖に降りるものをサクラマスという。
- ハエよりも小さい吸血性の虫で、キャンプ場や溪流で刺された経験のある人は多いはず。関東ではブヨ、関西ではプトともいわれます。
- 豊かな森を代表する樹木。この樹木の実がならない年は、クマが里に出てくるといわれている。
- 釣鐘型の花で、濃い青紫色は秋空に映える。漢字で「竜胆」と書き、薬草としてもよく知られている。

たてのキー

- さわると痛いクリの〇〇。
- 草や樹木が覆い茂った場所のこと。
- 日本を代表する大型哺乳類のひとつ。丹沢ではこの動物による食害が深刻な問題となっている。
- 淡水に生息する小型の二枚貝。小型なので「縮み」が転じて名付けられた説がある。
- 落葉高木。新緑や秋の黄葉の美しさから、公園や並木でよく見かける。材質は比較的軟らかく、加工もしやすいため、建築や家具、彫刻などの材料に用いられる。
- 山中や里山の林縁、草地に咲く。花が大きく、しかも姿が優美で、香りが甘く濃厚なことから「百合の王様」などと呼ばれる。神奈川県の花。
- 独特の香りがあるアクの少ない美味しい山菜。「〇〇の大木」という言葉もある。
- 斧やこれを使って薪を割る。

答え

ユ	タ	カ	ナ	シ	ゼ	ン
---	---	---	---	---	---	---

9 ネイチャークラフト

身近な自然素材を活かす ネイチャークラフトのすすめ

豊かな自然と私たちの関わりの中で、先人の知恵と遊び心に育まれてきたネイチャークラフトを自由な発想でゆっくりと創作することは、身近な自然や季節の移ろいを感じさせてくれるとともに、いろいろな道具を使い、つくり上げる体験を通して集中力と十分な達成感を得ることができるでしょう。

浜辺で拾う貝殻などは別として、多くの場合植物を材料として使うことを考えると、植物が休眠して水をあまり吸い上げず、仲間をふやす種子などを周りに飛ばしたあと、季節は秋～冬が適しています。

ここでは、いくつか作り方を紹介します。

■ハエを殺さずに捕る シュロのハエ叩き

●材料

・シュロの葉

●用意するもの

・クラフト用ハサミ、1mm位のライン糸

●作り方

1. 葉の付け根がくっついているので離す。
2. ハサミでそれぞれの葉の両側を切りとり、幅を半分ぐらいにする。
葉の長さを20cmぐらいに切り揃えた方が後の作業はしやすい。
3. 寝かせて陰干しして、葉が丸まるまで乾燥させる。(2日ぐらい)
4. 先に輪ゴムを付けて形を整えて再び乾燥させる。(2日ぐらい)
5. 葉と葉の間隔を詰めながら、ライン糸で止める。(3列ぐらい)
6. 葉の長さを15cm位に切りそろえ、葉柄のとげを削ってできあがり。



■ふたごどりポケモン ドードー（バランスをとればドードリオ也可）

●材料

- ・小さめのモミジバフウの実（冬～春先に拾う）2個
- ・大きめの松ぼっくり（秋～冬に拾う）2個
- ・ピスタチオの殻 3個分
- ・小枝（乾燥したもの） 適量
- ・目に使う小さな実や豆 4個

●用意するモノ

- ・クラフト用ハサミ、キリ、木工用ボンド（速乾）または瞬間接着剤

●作り方

1. 顔を二つ作る。（モミジバフウ、ピスタチオの殻、実や豆）
2. 足を二本作る。（小枝、ピスタチオの殻）
3. 松ぼっくりの適当な部分を切り離し、尾を作る。
4. 各パーツをバランスをとりながら接着・乾燥してできあがり。



■今は見かけなくなりましたが 竹スキー

●材料

- ・孟宗竹 3~4年もの、直径15cm位、長さ70cm~1m位（節の間隔の長いもの）

●用意するモノ

- ・竹用のナタ、ハンマー、竹挽のこぎり、クラフトナイフ、ヤスリ、七輪、炭、万力（またはモンキースパナ）

●作り方

あらかじめ、七輪に炭を熾しておく。

1. 孟宗竹を縦に四等分する。切った部分をナタ、ナイフで整える。
2. 内側の節の部分を削る。節の外側の出っ張りをヤスリで平らに削る。
3. 先端より20cm付近に深さ5mmの切れ込みを、2~3mm間隔で4~5本入れる。または、曲げる両側を少し削り細く薄くするのもよい。
4. 切れ込みを入れた反対側周辺を、焦げないように注意しながら熱する。
5. 竹がある程度柔らかくなったところで、先端を万力の隙間にはさみ適当な角度に曲げる。曲げるタイミングは、竹の水が、シューシュー蒸発する音がしてきたら。万力がない場合は、先端をモンキースパナー等で挟んで曲げる。
6. 冷ましてできあがり。細部を削り整える。
7. 雪が積もるのを待つ、滑りが悪い場合には、滑走面にワックスを塗る。

