

はじめに

子どもたちが外遊びをしなくなった、自然と触れあう機会が減った、などと言われるようになってからずいぶん長いときが経ったように思います。その昔子どもたちは自然の中で群れをなして遊んでいました。原っぱや田んぼの畔道、神社の境内、池や小川が彼らの遊び場でした。野山をかけまわり、木の根っこにつまずいたり、ぬかるみにはまったり、仲間と戯れ、ケンカをし・・・知らないうちに五感を鍛え、自然と折り合う方法を知り、危険を察知する力、仲間とかかわる能力を身につけていたのです。自然の中で群れて遊ぶことが子どもに生きる力を育てていました。

そして今の子どもたち。豊かで便利な情報のあふれる社会になり子どももまたその社会の一員として暮らしています。自然を相手に仲間と遊ぶより、1人でゲーム機やケータイを相手に遊ぶことが多くなりました。公園で数人の少年が集まっても別々にゲーム機に向かい合っている姿をよく見かけます。自然体験活動とは生きる力を育む身近な自然に今の子どもたちをもう一度帰そうという試みです。子どもたちに特別に何かを教える必要はありません。草原に寝そべる気持ちの良さ、川の水の冷たさ、海に沈む夕日の美しさ、みんなで外で食べるご飯のおいしさなどを感じてもらえばよいのです。自然が子どもたちを包み込み、新しい経験、発見、そして感動を与えてくれます。

子どもたちが自然と触れあったり冒険的な遊びを体験できなくなっている現状に対して、県内各地で「自分の責任で自由に遊ぶ」がモットーのプレイパーク（冒険遊び場）が自主的に立ち上がりつつあり、行政が支援しているケースも増えてきています。地域でプレイパークづくりを進めることで子どもたちが自然と触れあい、いろいろなことにチャレンジできる場が増えていくことでしょう。

本書は子どもの活動を支援・指導している方々に是非子どもたちを自然の中に連れだしてほしいという願いをこめて作成しました。第1章に「自然体験活動とは何か」、自然体験活動の事例、展開例を、第2章に具体的な自然体験活動のプログラムを、第3章に役立つ知識を書きました。初めて子ども会の役員になられた方、青少年行政に異動されてきたばかりの方など自然体験活動に経験の浅い方が、子どもたちを自然体験活動に連れていくときにおさえておくべき基本的な事項を中心に構成しました。ご活用いただき、子どもたちに自然体験活動の機会を数多く与えていただきたいと思います。また長年キャンプの指導をされているベテランの方にも基本を見直し、新たな展開を取り入れるきっかけとしてご活用いただければ幸いです。

神奈川県青少年指導者養成協議会専門部会委員一同

目 次

第1章 自然体験活動のすすめ

1	自然体験活動とは	4
2	活動事例	5
	・ふれあい親子クラブ	・地域・世代を超えた体験学習
	・みやがせアウトドアスクール	・きんたろうキャンプ
3	自然体験活動の展開	12
	・1泊2日のキャンプ	・日帰り（デイキャンプ）

第2章 自然体験活動プログラム

1	野外炊事	15
	・野外炊事の基本	・飯ごう炊飯は総合学習活動
	・簡単アウトドアレシピ	
2	キャンプファイヤー	22
	・キャンプファイヤーとは	
	・キャンプファイヤーをおこなう場所	
	・キャンプファイヤー用の薪を調達する	
	・施設のルールに従う	
	・そのほかに必要な品やあると便利な物	
	・薪の組み立て方	・点火用トーチの作り方
	・キャンプファイヤーのプログラム	
	・キャンプファイヤーの役割分担	
	・キャンプファイヤーの安全管理	・スタンツ
	・キャンドルファイヤー	
3	山歩き（トレッキング、ハイキング）	27
	・想定	・ねらい
	・準備するもの	・手順、留意点
	・安全管理	
4	ウォークラリー	30
	・プログラムのねらい	・手順、留意点
	・プログラム実施で使うもの	・安全管理
	・WRコース、コマ地図を作ってみよう	
	・ラリー系プログラムのバリエーション	・参考資料
5	アウトドアゲーム	38
	・色をあわせよう	・ビンゴゲーム
	・音はいくつでしょう	・形を探そう
	・宝物探し	

6	カヌー・カヤック	40
	・カヌー（カナディアンカヌー・カヤック）の魅力	
	・カヌー・カヤックとは？	・二つの違い
	・初めの一歩 ～まず体験～	
7	川遊び	42
	・想定	・ねらい
	・準備するもの	・手順、留意点
	・安全管理	・遊び方いろいろ
8	自然観察	45
	・星座を創ろう	・種ってふしぎダネ
	・ネイチャークロスワード	
9	ネイチャークラフト	48
	・ハエを殺さずに捕る シュロのハエ叩き	
	・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も可）	
	・今は見かけなくなりましたが 竹スキー	

第3章 自然体験活動に役立つ知識

1	自然体験活動をすすめるために	51
	・6W2H1S	・企画から実施までの流れ
	・チラシの作り方	・参加者募集
	・組織づくり	・下見
	・しおりの作成	・必要物品の準備
	・子どもとのかかわり方	・ふりかえり
2	安全な自然体験活動のために	61
	・はじめに必要なこと	
	・予想される危険は日頃から回避する	
	・実際の被害に遭遇したら	
	・野外活動での事故について	
	・保険の加入について	
3	応急処置	64
	・出血したとき	・傷の手当
	・骨折	・ねんざ
	・やけど	・ハチにさされたとき
	・ヤマビルに吸血されたとき	・ヘビにかまれたとき
	・熱中症	
資料	神奈川県及び市町村の野外活動・宿泊施設	69
	参考資料・活動の参考になる本の紹介	72