

第1章 自然体験活動のすすめ

1 自然体験活動とは

1996年、文部省（現在の文部科学省）の研究委託によって野外教育の専門家が集まり、「青少年の野外教育の充実について」という報告書が作成されました。この報告書に「自然体験活動とは、自然の中で、自然を活用しておこなわれる各種活動であり、具体的には、キャンプ、ハイキング、スキー、カヌーといった野外活動、動植物や星の観察といった自然・環境学習活動、自然物を使った工作や自然の中での音楽会といった文化・芸術活動などを含んだ総合的な活動である。……」と明記されて以来、「自然体験活動」という言葉が広く使われるようになりました。

では、それ以前に使われていた「野外活動」という呼び方と何が違うのでしょうか。元々、「野外活動」には、野球やサッカーなどのフィールドスポーツを含んでいます。が、「自然体験活動」では、これらに代わり「文化・芸術活動を含めた総合的な活動」としている点が異なります。

さて、自然体験活動にはどのような効果があるのでしょうか。前出の「青少年の野外教育の充実について」に報告されている8つの主な効果を紹介します。なお、原文は、専門的な用語で書かれていますので、平易な文に書き換えています。

- (1) 最後までやりとげようとする気持ちを持つこと
- (2) 自分の力に自信を持てるようになること
- (3) 自分自身をコントロールできるようになること
- (4) 他者を受け入れ、集団に帰属する気持ちを持つこと
- (5) 自分で判断し、決定できるようになること
- (6) 自然を意識し、感じる力を持つこと
- (7) 野外で生活する知識・技術を身につけること
- (8) 社会性を身につけること

近年では、自然体験活動が幼児期の発達に与える影響についての研究や、神奈川県でも不登校児童・生徒のための自然体験プログラムによって、集団適応能力やコミュニケーション能力を高めるといった取り組みがおこなわれています。地域活動や子ども会活動においても、自然体験活動を通じた「自然とのふれあい」「人とのふれあい」を推進し、子どもたちの豊かな心を育みましょう。

ふれあい親子クラブ

夏見つけ隊 秋見つけ隊 冬見つけ隊

事業名：ふれあい親子クラブ 夏見つけ隊 秋見つけ隊 冬見つけ隊

主催：(財)横浜市体育協会

目的：1) 親子のふれあいを深めるとともに、仲間との交流をする。
2) 自然体験活動を通して自然に対する興味を引き出す。
3) 日常生活の中で家族にフィードバックできるような体験をする。

日時：夏見つけ隊 平成22年6月23日・30日・7月7日・14日

毎週水曜日 14時30分から

秋見つけ隊 平成22年11月10日・17日・24日・12月1日

毎週水曜日 14時30分から

冬見つけ隊 平成23年2月9日・16日・23日・3月2日

毎週水曜日 14時30分から

会場：横浜市三ツ沢公園青少年野外活動センターとその周辺

参加者：平成23・24年に入学する未就学児と保護者 25組 50名

応募数：19組 51名

参加数：19組 51名

プログラムの柱：1) 季節行事体験 2) 季節のおやつ作り 3) 自然観察 4) 工作

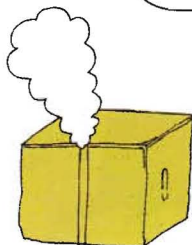
活動のヒトコマ 子どもの目で書いてみました。

ぼくは幼稚園年長6歳です。ママと二人で三ツ沢野外活動センターのふれあい親子クラブ秋見つけ隊に参加しました。全4回の毎週水曜日午後2時半から始まります。「初めてなので不安だな。でもママといっしょ。友だちできるかな？」

1回目は クリクリームトースト

段ボールでパンを焼きました。
おいしかったです。

ダンボールで
焼けるなんて
不思議だね。



このクリクリーム
トーストは
うまい！



2回目は 焼きいも

落ち葉でおいもを焼きました。ぼくらが落ち葉をたくさん集めて焼きました。落ち葉の焼けた匂いを初めてかぎました。落ち葉でお面も作りました。

この煙の匂いが秋の匂いさ

このくさい匂いが？



3回目は 秋見つけ探検ラリー

とてもおもしろかったのでたくさん書きます。桜山広場に集まって、マックさん（施設スタッフ）のお話を聞きました。チェックカードと地図を渡されました。チェックカードには16個の絵が描かれていて、これらを見つけると〇をつけます。タテ・ヨコ・ナナメどれかそろうとビンゴになります。絵は秋に関するものばかり。イチョウの葉、ススキ、ドングリ、虫の声、鳥の声、なかには親子で協力、秋の音楽集め3つなんてのもあり、むすかしそうでした。

地図にはリス、スズムシ、コオロギ、トンボの絵が描いてあって、ここに行くと課題を解かなければならないそうです。何かな？ぼくらはもみじグループ、なかよしになったお友だちといっしょに行きます。ママたちも含め総勢16名です。班のリーダーはももさん（施設スタッフ）です。

マックさんがアヒルの声をする笛を吹きました。さあ、出発！最初に着いたのはスズムシポイント。課題は目隠しトレイルをします。実はここに来るまでに赤いやオレンジの葉っぱ、そしてイチョウの木を見つけました。もうひとつ見つければビンゴ1個です。ビンゴの何かに当たればいいなと思いながら、ルールを聞きました。目隠しトレイルは森にはりめぐらされた1本のロープに沿って目隠しをしてたどります。そのとき聞こえてくるのは風の音や鳥の声、はたまたま……。ぼくたち、子どもたちが目隠しをしました。ママはそばについてサポート役です。

耳をすましてごらん

ガサガサするね

できることを誉めていいんだか、ルール無視を注意していいんだか

ほら、ママ簡単だよ



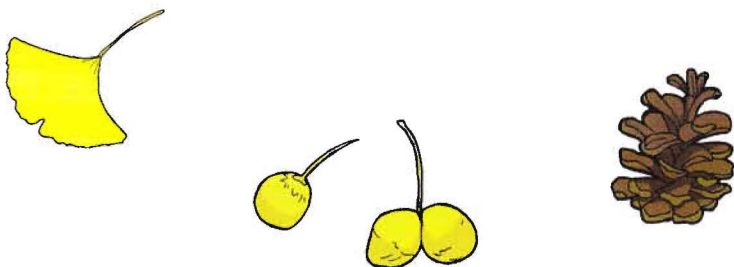
友だちは「こんなの簡単だよ」とサッサとロープをたどります。ぼくはちょっと怖くてゆっくりたどることにしました。目隠しされて何も見えないからです。ときどきママが「そこは危ないから注意して」と声をかけてくれます。すると「静かにしてごらん。何か聞こえるよ」と呼び止められました。耳をすませると「キーキー」と声が出ます。「あっ鳥だ」と大声を出してしまいました。「でも、何の鳥だろう?」ぼくは鳥の声といえば「カアカア」ぐらいしかわかりません。ゴールしたら、聞いてみよう。

次に木にぶつかりました。手を当ててぐるりと回ってみました。カサカサした感じとす。木の肌がとれた気もしました。また、次のロープがありました。これをたどると足が変な感じがしました。さっきのロープと違って、もぐる感じもしました。進みづらくもありました。カサカサ音がします。今までに聞いたことのある音です。かいだ匂いも覚えがあります。でも何だかは思い出せません。ママは「その音や匂いは覚えておいてね」と言いました。

やがてゴールにたどり着きました。みんなを集め、モモさんが聞きました。「なにが音がした?」すると友だちが「したした。カサカサ」「匂いは?」すると「したした。焼き芋のときの匂い」と言いました。ぼくは恥ずかしくて手をあげないでいましたが、それを聞いて思い出しました。「秋の匂いだ!」そういえば、ピングゴにあったぞ【おやこできょうりょく、秋のにおいあつめ3つ】【おやこできょうりょく、秋のおとあつめ】【鳥の声】やった2つもゲット。匂い集めはあと2つです。そういえば鳥のキーキー声は何だっただろう?ママに聞いたらモズと答えてくれました。「モズ?どこかで聞いたことのある名前だな」と思いました。

ほかに【カメラゲーム】【木のなまえゲーム】をやりました。むずかしかったけれど、ピングゴがたくさんできてよかったです。ゴールまでには時間があったので、木の実を探しに行きました。「ドングリは遠くに行かなければいけないだ」とモモさんが教えてくれました。でも【ユーカリの実】【まつぼっくり】【銀杏の実】をみつけました。みんな匂いをかいでみました。ハッカの匂いやとても臭い匂いがしました。これで秋の匂い3つゲットです。今日はたくさんの秋を見つけました。そうそう、あの歌にモズが出てくることも思い出しました。

親からは子どもの成長が見られたことを喜んでいるとの声が聞かれました。例えば、「自然へのまなざし」「興味の幅」「積極性」「自然の変化に気づく力」「コミュニケーション力」「好奇心」「元気に遊ぶこと」などが上げられました。



地域・世代を超えた体験学習 ～チャレンジ合宿「あれこれ体験in片浦」～

主催：地域・世代を超えた体験学習実行委員会、小田原市教育委員会

日時：平成22年8月7日（土）～9日（月）

会場：片浦地区（旧片浦中学校など）（小田原市）

参加者：小学5～6年生37名及び指導者33名

目的：学校や世代を超えた交流による自然体験や社会体験、生活体験などの体験学習の機会を提供し、自立心や創造性など豊かな人間性を育てていく。

小田原市の西部に位置し、相模湾に面した温暖で、風光明媚な片浦地区。その片浦で廃校となった中学校を拠点に、この夏、小学5～6年生が様々な課題に取り組む、チャレンジ合宿「あれこれ体験in片浦」を実施しました。海と山に囲まれた片浦地区の豊かな自然や歴史などの地域資産に触れる体験を通して、生き抜く力とコミュニケーション力を学ぶ体験活動です。

この体験活動はまた、今年度からスタートした指導者養成研修事業「おだわら自然楽校（がっこう）」の受講者が研修で学んだことを活かすための実践の場でもあり、実際に子どもたちの指導・サポートをしたのは受講者のみなさんです。今回は33名の中学生から60歳代までの受講者が、世代を超えた仲間づくりに参加しました。

「おだわら自然楽校」では、子どもの成長に不可欠な自然体験や団体活動などにおいて、子どもたちを指導するために必要な、アイスブレイキングやグループビルドなどのコミュニケーションスキル、安全管理やプログラムの企画などのマネジメントスキル、野外炊事やキャンプ実践を中心としたアウトドアスキル、これら3つのスキルの基礎を学ぶための研修を実施しています。

さて、「あれこれ体験」のプログラムについてご紹介しましょう。

指導者によるゲームを通して子どもたち・指導者が互いに絆を深め、ライトトラッキング・星座観察会といった自然観察系のプログラムや野外炊事を体験し、夜には焚き火を囲んで会話を楽しみました。

中でもユニークだったのは体験型ウォークラリーです。参加者はコマ地図を手にして片浦地区の資産や歴史を訪ね、それぞれのポイントにてあたえられた問題を解きました。ここまではスタンダードなウォークラリーなのですが、このウォークラリーには、子どもたちにある課題にチャレンジしてもらう工夫を取り入れました。

子どもたちには、目的地で待ちかまえている課題についてはあえて事前に教えなかったので、移動中も子どもたちから「どこへ連れて行かれるの？」「何をするんだろう？」「きっとあそこに行くんだ！」というような期待と不安の入り混じった言葉が聞かれました。



今回のウォークラリーでは4コース用意しました。

ウェットスーツを着てのシュノーケリング体験では、足のつかない深い海で、言葉にできない不安から思わず指導者にしがみつুকともありましたが、押し寄せる波に耐えながらもあきらめずに挑みました。その努力の甲斐あって、珍しい魚やウニ、ナマコなどに会えました。

乗馬体験では、最初は馬を怖がって触ることができなかった子が、厩舎の清掃や馬の世話をするにつれて、馬のことが好きになり、最後には鞍無しで馬に乗れるようにまでなれたのには感動しました。



こんにゃく作りと陶芸体験は唯一、作品を残すことのできるものであり、物づくりの面白さを体感しました。手作りのこんにゃくは家庭へのお土産に、茶碗や湯呑みは世界にひとつだけしかない作品となりました。

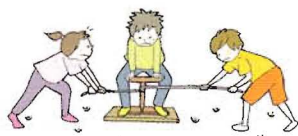
プロのホテルマンから本格的な指導を受けたホテルでの職業体験は、実際のお客さん（他の参加者や指導者）に夕食をサー빙する体験をしました。「もっと簡単な仕事かと思っていたが、お皿も重い大変な仕事だ。一生懸命、もっともっと頑張らなきゃと思っていた。」という感想は深いものがありました。また、ホテルの食事と野外炊事と比較をすることで、「食」への関心・意識が高まり、有意義なものとなりました。

初めて顔を合わせた子どもたち、出会った頃はお互いに緊張と不安が大きい様子でしたが、様々な体験にチャレンジする中で、指導者たちとの間に世代を超えた交流と信頼関係を築きあげることができました。みんなで協力して何かを成し遂げたことは、彼らにとって自信となったはずですが、ただ楽しいだけでなく、つらいときであっても仲間とともに知恵と力で課題を克服していく体験は、大人になっても忘れることのできない貴重なものです。子どもたちを大きく成長させることを強く感じた「あれこれ体験in片浦」での3日間でした。



みやがせアウトドアスクール 2010 夏編

主催：NPO法人 きよかわアウトドアスポーツクラブ
 協力：神奈川県学校野外活動研究会
 日時：平成22年 8月16日（月）～18日（水）二泊三日
 会場：**県立清川青少年の家およびその周辺、宮ヶ瀬湖本湖**



参加者：神奈川県内より募集した小学5年生～中学3年生の男女

目的：異年齢の子どもたちがグループを作り、野外体験活動や仲間との交流を通して協力の大切さに気づき、課題を解決していく力を養う。

組織：NPO法人会員（大人）を中心にプログラム企画・進行及びマネージメントをおこなう。各班には、カウンセラーとして神奈川県学校野外活動研究会会員（主に教員）をそれぞれ配置するとともに、和泉短大、横浜市立桜ヶ丘高校、県立二宮高校より学生ボランティアを募り配置。

●主なプログラム紹介

第1日目（8月16日）

オリエンテーション
 アイスブレイキング ～仲間づくりゲーム～
 グループ毎に 「旗づくり」
 火起こし・野外炊事
 コミュニケーションゲーム ～わいわいブロック～



第2日目（8月17日）

宮ヶ瀬湖本湖にてカヌーで源流探検
 キャンプファイヤー



第3日目（8月18日）

清流 谷太郎川にてリバートレッキング
 ふりかえり



不登校児童・生徒支援事業 きんたろうキャンプ



事業名：平成22年度不登校児童・生徒支援事業

「4泊5日きんたろうキャンプ」

(神奈川県不登校対策自然体験活動事業)

主催：財団法人神奈川県ふれあい教育振興協会

会場：県立足柄ふれあいの村

参加者：不登校や学校を休みがちな児童・生徒、保護者、教員等

募集方法：県内の市町村教育委員会、教育支援センター（適応指導教室）、教育相談機関、各学校への事業案内等の配布

定員：10人 参加者：6人

講師：臨床心理士 鏡元（かがみ げん）氏

ボランティア：社会人1人、大学生3人（神奈川大学、早稲田大学、法政大学）

事業運営に携わった職員：6人

事業の主な内容とねらい：

本事業の主たるプログラムは、4日目に足柄ふれあいの村で開催される「森の大地祭」に、当キャンプ参加者による「だんご屋」の出店をおこなうことである。5日間に
出店準備から当日運営までの一連の作業を協力してすすめることで、模範的に社会参加することを通し、判断力やコミュニケーション能力を高め、自主性や社会性を養う。また、店を運営することによる達成感や自己肯定感を得ることをねらいとしている。

●主なプログラム紹介

第1日目 であいの集い、ふれあいゲーム、野外炊事、1日のふりかえり

第2日目 「森の大地祭」出店参加準備（①だんご試作 ②係決め、看板作り）、エンカウンター、1日のふりかえり

第3日目 「森の大地祭」出店参加準備（③ユニフォーム作り ④出店準備、リハーサル）、1日のふりかえり

第4日目 「森の大地祭」出店参加（だんご屋の運営）、他の出店の見学、ボランティア活動、1日のふりかえり

第5日目 森のパーティー、5日間のふりかえり

きんたろうキャンプは、神奈川県教育委員会からの委託により、ふれあい教育振興協会が企画・運営をおこなっています。このキャンプは、自然体験活動を通して、不登校の児童・生徒達が、コミュニケーション能力や自主性、社会性等の生きる力を育むことにより、新しい価値観を見つけ、生き生きとした日常生活を送るための動機づけや、学校生活の再開などへつながる機会を提供するもので、自然体験活動による教育的効果をねらいとしています。参加者の状態に応じて、段階的に参加できるよう、「日帰りキャンプ」を（STEP1）、「1泊2日キャンプ」・「2泊3日キャンプ」を（STEP2）とし、「4泊5日キャンプ」の（STEP3）を最終目標に設定しています。

このキャンプは、足柄ふれあいの村の「きんたろうキャンプ専任スタッフ」のほか、専属の臨床心理士、各大学との提携による学生ボランティアなど、多数のスタッフが運営と活動のサポートに携わります。

なお、参加した児童・生徒は、学校長の参加承認書を添えて申し込みをおこなうことにより、協会のキャンプ参加証明が発行され、単位認定を受けることができます。

3 自然体験活動の展開

自然体験を目的とした1泊2日あるいは日帰りのプログラム展開を紹介します。

■1泊2日のキャンプ

Aプラン		Bプラン			
時	1日目	2日目	1日目	2日目	
6		起床 朝のつどい		起床 朝のつどい	
7		⑤野外炊事2 お弁当づくり(おにぎり)		⑤朝食(自炊) お弁当づくり(おにぎり)	
8					
9		活動準備		活動準備	
10	オープニング・オリエンテーション	⑦山歩き (お弁当の時間含む)	オープニング・オリエンテーション	⑥自然観察フォトラリー (お弁当の時間含む)	
11	①仲間づくりゲーム (グループ活動に向けて)		①仲間づくりゲーム (グループ活動に向けて)		
12	お弁当(持参)		お弁当(持参)/着替え・準備		
13	②テント設営		②水生生物観察		フォトラリーふりかえり 清掃・片付け
14	着替え・準備				全体ふりかえり クロージング・解散
15	③川遊び	全体ふりかえり クロージング・解散	着替え・休憩		
16	着替え・休憩	④野外炊事1 	③野外炊事		
17	④野外炊事1		準備		
18			④星空観察		
19	スタンツ準備		1日のふりかえり		
20	⑤キャンプファイヤー (キャンドルファイヤー)	入浴・就寝準備	就寝		
21	就寝準備				
22	就寝				

●プログラムのねらい・内容

オープニングでキャンプのねらいを提示します。

<Aプラン>

1泊2日を通してグループで活動することで協力することの大切さに気づくことを主なねらいとしています。

①グループ活動を基本として1泊2日の生活をしますので、そのきっかけとなる仲間づくりにつながるようなゲームをします。

- ②⑧グループが協力してテントの設営・撤収をします。
- ③⑦自然の中で遊ぶことの楽しさを味わうと同時に危険を察知する能力を身につけます。
- ④⑥グループで協力しておこなう野外炊事の楽しさを味わい、調理、食器洗いなどの生活体験を通して便利な日常生活をふりかえります。
- ⑤ファイヤーを囲んでゲームを楽しみ、スタンツ（25～26ページ参照）ではグループで協力して出し物をします。

<Bプラン>

環境学習を主なねらいとしています。また1泊2日を通してグループで活動することで協力することの大切さに気づきます。

- ①Aプランと同じ
- ②④⑥自然に関心を持ちその仕組みを理解することで保全するためのきっかけづくりとします。
- ③⑤Aプランの④⑥と同じ



●ワンポイントアドバイス

- 時間に余裕を持ったプログラムづくりをしましょう。詰め込みすぎると、消化不良を起こします。それに子どもも大人も疲れてしまい、事故の元です。
- 屋内施設（体育館、プレイルーム等）がある施設だと雨天時にも対応できます。
- 野外炊事場は屋根があり雨天でも実施できる施設を選びましょう。下見の際、必ず確認しましょう。
- 雨天プログラムを必ず用意しましょう。長時間のプログラム用には、複数のプログラムがあると飽きないでしょう。
- 悪天候の場合、無理をせずに雨天プログラムを実施しましょう。
- 雨天プログラムの例：屋内オリエンテーリング、屋内宝探し、屋内かくれんぼ・鬼ごっこ、自然素材を使ったクラフト、（体育館がある場合は）スポーツ、ゲーム大会等



■日帰り（デイキャンプ）

5～6時間程度の日帰りプログラムで、野外施設やキャンプ場で可能な場合とフィールドへ出て展開するプログラムがあります。

時	Aプラン:野外炊事	Bプラン:川遊び	Cプラン:山歩き
10	オープニング・オリエンテーション	オープニング・オリエンテーション	オリエンテーション
11	アイスブレイキング グループ分け	アイスブレイキング グループ分け	自然観察ハイキング (山歩き) ※途中でお弁当(30分程度)
12	火起こし体験 野外炊事	お弁当(持参) 着替え・準備	
13		川遊び 	
14		着替え	
15	ふりかえり・クロージング・解散	ふりかえり・クロージング・解散	ふりかえり・解散

●プログラムのねらい・内容

オープニングでキャンプのねらいを提示します。

<Aプラン>

野外施設を利用したプログラムです。まずアイスブレイキングを兼ねてグループ分けをおこないます。そのグループで火起こし体験、野外炊事を実施します。

ねらいとしては、火起こし体験、野外炊事を通して協力することの大切さに気づき、火の大切さを学び、協力しておこなう野外炊事の楽しさを味わうと同時に調理、食器洗いなどの生活体験を通して便利な日常生活をふりかえります。

<Bプラン>

川の近くにあるキャンプ場を利用したプログラムです。川遊びもグループですること、仲間づくりと安全管理を兼ねます。川の自然に親しみ、楽しく遊び、川・水の大切さや危険性に気づきます。

バリエーションとしては、川遊びのところを、季節によってウォークラリーやクラフトに変えることでねらいも変わってきます。その場合キャンプ場よりも野外施設の方が、施設のプログラムを利用することができるでしょう。

<Cプラン>

野外フィールドを使ったプログラムです。下見の際に課題設定をしておきます。ねらいとしては、自然に目を向けるきっかけとし、グループで行動することで協力の大切さを学びます。