

第3部 自然体験アクティビティの事例紹介

自然体験プログラムを実施する際に、参考になるアクティビティを紹介しします。プログラムの流れは、おおまかに「導入」→「展開」→「まとめ」の3つのアクティビティによって構成されています。

ここでは、この3つの要素のアクティビティを、おおまかに分類して紹介しします。なお「展開」で紹介したアクティビティには、「導入」「まとめ」の部分も含まれ、それだけで一つのプログラムとして使える事例も多数あります。

第2部では自然観察をテーマにしたプログラムを紹介しましたが、ここでは、*五感*を使って自然を感じたり、感じた自然を表現したりするのに役立つアクティビティを主に紹介しします。

1. 導入

アイスブレイク（自分自身やグループの緊張をときほぐす）、体や頭をときほぐすウォーミングアップ、目的の共有化、参加者同士・参加者と指導者の間に信頼関係を築く、など、アイスブレイク系のアクティビティが最初に紹介されています。

続いて、ふだんはあまり意識しない、*五感*をときほぐすのに役立つアクティビティが紹介されています。

心と体の緊張を解きほぐし、*五感*を鋭くしたところで、いよいよ「展開」に進みます。

2. 展開

プログラムの本体と言える部分です。自然と遊んだり、調べたり、感じたり、表現したり、みんなで身体を動かしてみたり、様々なアクティビティがあります。プログラムを考える際には、目的を踏まえながら、まずはこの部分で何をやるのかを選んでみて、それに合わせて「導入」と「まとめ」のアクティビティを選んで、プログラムを考えてみてください。

3. まとめ

プログラムの中で、一番大切な部分とも言えます（p24参照）。やってみて、「楽しかった」というのは大切なことですが、今日体験したプログラムが、生徒の自然への興味や理解にどう結びついたのかを見極める必要があります。何か変化があったのか。どんな変化があったのか。あまり効果がないとすれば、何がまずかったのか。

「まとめ」をきっちり行うことで、次回のプログラムの展開に向けた様々な示唆が得られるはずです。

■本テキストで紹介するアクティビティは、(財)キープ協会（山梨県清里）で実施されているものです。そこで活躍するインタープリターの皆様のご厚意により、今回アクティビティをとりまとめていただき、提供していただきました。この中には、キープ・オリジナルのアクティビティが多数含まれていますが、そうでないものやアレンジされたものもあります。
オリジナル以外の各アクティビティの発案者や出典等は、可能な限り明記しましたが、ほとんどわからないというのが現状です。
*アクティビティの発案者を尊重するためにも、今回紹介した事例の発案者等をご存じの方は、ぜひお知らせいただければ幸いです（p92参照）。

財団法人キープ協会での環境教育アクティビティをご紹介しますにあたって

財団法人キープ協会常務理事 川嶋 直

ここで紹介している環境教育アクティビティは、(財)キープ協会（山梨県清里）でここ20年程の間に比較的頻繁に実施されてきたものです。

必ずしも「キープ協会のオリジナル」環境教育アクティビティ集ではないことを、お断りしておきます。

各アクティビティは単なる「部品」で、プログラムという「製品」を作り上げるためには、時間内に適切にアクティビティが「配置」されなければなりません。いわばフルコースのフランス料理のようなものです。今回のこのアクティビティ集では、出来るだけコースメニュー（というプログラム）が構成できるように、必要と思われる部品をそろえるようにしました。そのため、以下に書いたように、キープオリジナルではないアクティビティも多く紹介させていただきました。

つまり、これらのアクティビティの中には、キープ協会のスタッフが発想し改良を加え現在に至っているものもありますが、キープ協会以外の環境教育や野外教育・冒険教育の様々な団体がまとめられたプログラム集や、それらの団体のスタッフから直接教示を得たものをベースにして、キープの実情にあわせてアレンジしたものが含まれています。

具体的には、プロジェクト・アドベンチャー、ネイチャーゲーム、A S E' S、アースエデュケーション（地球教育研究所）、日本レクリエーション協会などの組織や団体、あるいはその団体が出版した書籍や、何人かの環境教育専門家のアイデアからヒントを得たものなのです。

「ゼロからイチを作り出した人への敬意は十分に払うべきである」というのが私どもの基本的な姿勢です。出展が比較的明確にわかるものについては、それぞれのアクティビティの紹介の先にその出展（アイデアのもと）を記載しました。しかし、先にも書きましたが、オリジナルそのものをキープが忠実に実施していない場合が多いので、あくまでもアクティビティ実施の「参考」にさせていただいた。「その発想から学ばせていただいた」という意味での、出展の紹介であることをご理解ください。

なお、プロジェクト・アドベンチャーと日本レクリエーション協会で紹介されているアクティビティについては、個別に特定することが難しかったため、それぞれのアクティビティ紹介のページへの記載をしておりません。両団体の出版物などにはとても参考になるものがありますので、興味のある方はぜひお問い合わせください。

アクティビティやプログラムの「オリジナル探し/お里探し」は、大変難しい作業です。また、こうしたアクティビティはキープの例を見るまでも無く、どんどんアレンジされて、オリジナルの発案者の手順そのままを継承されているケースの方がむしろ少ないのではないかと思います。しかし、先にも書きましたが、「誰が発想したのか」「どこが元なのか」については出来るだけはっきりさせ、そうすることによって今後も多くの新しい発想のアクティビティがどんどん生まれることを強く願っています。

参考団体のホームページ

プロジェクトアドベンチャー ジャパン <http://www.pajapan.com/>
日本ネイチャーゲーム協会 <http://www.naturegame.or.jp/>
日本レクリエーション協会 <http://www.recreation.or.jp/>
地球教育研究所 <http://www.eartheducation.org/>
(The Institute for Earth Education)

導入のアクティビティ

ここではプログラムの導入に使われるアクティビティを紹介します。
各アクティビティのねらいから、

- ・アイスブレイク  アイสบレイク
- ・ウォーミングアップ  ウォーミングアップ
- ・目的の共有化  目的の共有化
- ・信頼関係形成、など  信頼関係形成


と、おおまかに分けました。

プログラムを行うとき子どもたちの様子や場所の条件を考慮して、
ふさわしいものを選んでください。

1 じゃんけんビンタ

場所	ながれ
どちらでも	<ol style="list-style-type: none"> 1. 二人組みになります。お互いに左手をまっすぐにして、相手の手のひらとくっつけます。 2. 右手でじゃんけんをします。 3. 勝ったら、右手で相手の左の甲をパチン！とします。（軽くビンタ） 4. 負けたら、左手を逃げさせ、相手のビンタから逃れます。 5. 反応が鈍かったり、判断が遅かったりすれば、相手の左手をビンタできません（あるいは、相手のビンタに捕まってしまう）。 <p>●全く初対面の人同士だと、お互いに遠慮があり、あまり盛り上がりません。また、逆に知り合いばかりだと、遠慮なく、思いっきり強く叩いてしまうので、ちょっと暴力的すぎてキケンでしょう。</p>
ねらい	
<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイク ・導入アクティビティ 	

2 じゃんけんイモムシ

場所	ながれ
どちらでも	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2人組になりじゃんけんをします。 2. 負けた人は勝った人の後ろにくっつきます。両手を前の人の肩に載せ、イモムシをつくります。 3. 順に長いイモムシを作って行きます。 <p>●また、輪のまま肩たたきをするなど、いくつかの展開バリエーションがあります。</p> 
ねらい	
アイスブレイク	
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・最終的には一列の輪になるので、そのまま「シッティングチェア」(p88)をすることもできます。 ・これらを元にグループ分けをすることもできます。

3 じゃんけん名前あつめ

場所	ながれ
どちらでも	<p>■じゃんけんしながら、できるだけ早く名前を集めるゲームです。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 誰か相手を見つけて次々にじゃんけんをしていきます。じゃんけんに勝てば、相手にサインしてもらえ、早く8人のサインを集めた人が勝ちとなります。 2. 集められた人から順番に円になって座っていきます。 3. 全員が円になって座れたら、今度はもう一度サインをもらった人に出会って、丸印をもらうことを伝えます。 4. そして、8つの丸印をもらった人から同じように円の状態で座っていきます。
ねらい	
自己紹介、アイスブレイク	
準備するもの	
紙と鉛筆×人数分	
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃんけんに勝てず、円の中に残った人に、疎外感をもたせない工夫が必要です

4 つま先踏み

場所	ながれ
どちらでも	1. 2人1組を作ります。 2. 向かい合い、お互いの肩に手を乗せます。 3. ヨーイドンの合図とともに、相手のつま先を踏みあいっこします。 ●自分も逃げながら、相手のつま先を踏もうとするので、結構盛り上がります。
ねらい	
アイスブレイク 軽いウォーミングアップ	

5 仲間さがし

場所	ながれ
どちらでも	■スタッフから出された質問内容にあった仲間を探して、グループになります。 ●例えば「血液型にわかれて下さい」と言えば、参加者は口々に自分の血液型を叫ぶ等して、仲間を探さなければなりません。ごく簡単な質問でも良いですし、フォーストチョイス（13番）のようなゲームの要素のある質問でも良いです。集まったら、隣の人と自己紹介などをします。
ねらい	
アイスブレイク 自己紹介的な導入のアクティビティ	
備考	・設問の出し方がポイントです。キャンプのテーマに沿ったもの、ある程度の笑いを誘えるような内容にすれば、無理なく不必要な緊張が溶けていくでしょう。

6 人間ビンゴゲーム

場所	ながれ
どちらでも	■ビンゴゲームの人間自己紹介バージョンです。 1. ビンゴシートの下に幾つかの項目が書いてあります。バレンタインデーにチョコレートをもらえなかった人 今朝は8時前には家を出てきたなど。 2. その項目に合致する人がいれば名前をもらい、ビンゴシートに記入してある数字に丸印を付けることが出来ます。 3. できるだけ多くの人に質問して、名前をもらうのでアイスブレイクにはよいです。 ＊質問項目は対象者によって、色々な設定が出来ます。 (例) 大人向き；「左利きの人」「40才以上の人」「山登りが趣味な人」等
ねらい	
アイスブレイク	
準備するもの	
ビンゴシート	

7 ネイチャーネーム

場所	ながれ
どちらでも	1. 一重の円を作り、一人一人の名前（名字でも名前でも良いですが、このゲームではどちらにするか統一しておく方が良いでしょう）の頭文字と同じ字から始まる自然の単語を考えて順に発表し、他の人はそれをまず覚えていきます。 (例) スズラン角南、のりうつぎ野田、なめくじ中村…。 2. 全員名前がついて、覚えられたら、リーダーは最初の鬼になって、輪の中央に立ちます。 3. まず誰でも良いから一人のネイチャーネームを言います。言われた人は、鬼にタッチされる前に別の誰かのネイチャーネームを言います（隣はダメ、言われた人を言い返すのもダメ）。鬼は、誰かのネイチャーネームを言う前に言った人にタッチできれば、鬼交代です。 ●リーダーは、タッチする道具として、たたいても痛くないもの、例えばポスターを丸めてたたく道具とします。 ●一重の円の内側に足を伸ばしておきます。鬼は、この足をたたきます。
ねらい	
・自己紹介 ・アイスブレイク	
準備するもの	
たたく道具（ポスター等の紙）	
出典	
アメリカで体験	

8 ネームトス

場所	ながれ
どちらでも	■名前を呼びながら、ボールをトスします。 1. グループで一つの輪を作り、呼ばれたい名前を順に発表します。 2. 誰か1人目の人からボールをグループの誰かに投げます。 3. 受け取った人は誰か他の人（できるだけ名前を覚えきれていない人）に投げます。 このとき、「キャットマンです。ももちゃんお願いします。」と自分の名前と相手の名前を言います。 4. ボールを受け取った相手は「キャットマン、ありがとう！ももちゃんでした！」と再度名前を言います。 5. 繰り返すことで、グループのメンバーの名前を覚えていきます。 ●「人間関係もキャッチボールと一緒に」とコメントすることもできます。
ねらい	
アイスブレイク 名前を覚える	
準備するもの	
各種ボール（しゃれとしてタワシなどを混ぜておく事もできます）	

9 ボールまわし

場所	ながれ
野外、公園、 ねらい	<p>■ボールを落とさずにトスしながら、遠く離れたゴール地点まで最小のトスで運びます。細い道でも移動しながらできる優れたアクティビティです。競争の要素もあるので、同時にグループのアイスブレイキングもできます。</p> <p>1. 5人チームくらいになって、順番を決めます。 2. その順番通りに、ボールを落とさずにトスしながら、遠く離れたゴール地点まで進みます。 3. グループで協力して、トスの回数をできるだけ少なくするのが課題です。</p> <p>●移動中のアクティビティとしてよく使います。</p>
協力、気分転換	
準備するもの	
グループ数のボール	

10 禅のところで1・2・3

場所	ながれ
どちらでも	<p>1. 全員で輪になり、輪の外を向く。顔が見えないけれど、場の雰囲気や「禅のお坊さん」のように読み取りながら、号令をかけるよう指示します。番号の重なりがあったら1からやりなおしです。 2. たとえば、人数分の号令が簡単に達成できてしまったら「最高どのくらいの番号までいけるか、やってみましょう」と課題を出しても良いです。</p> <p>●気を配りながら対等に参加するアクティビティ。 ●一番最後に行ってプログラムを終了させることも可能です。</p>
ねらい	
グループとしての一体感や達成感を感じる。	
アイスブレイク	

11 ひらがなシャッフル

場所	ながれ
どちらでも	<p>1. ひらがな一文字が書かれたカードを裏向きにして並べ、一人一枚ひきます。出題者はそのカードを組み合わせて作る単語を出題します。 2. 参加者は仲間を見つけて単語を作り、できたグループ（ペア）から腰を下ろします。 (例)「生き物の名前」「人の名前」「3文字の言葉」など。</p> <p>●グループを作れなかった人たちは前に並んでもらい“自己紹介”とか“質問に答える”などの「お楽しみ」を与えます。そのとき「この方たちの顔をよく覚えておいて、2回目以降にできるだけ仲間に入れてあげましょう」などのそそのかしをするのが難しいカードを引いてしまった人が寂しい思いをせずすみませう。</p> <p>3. あぶれてしまった人たちだけで前に並んでみると、言葉ができた人たちに助けてもらおうと意外と新しい言葉が生まれることもあります。手軽な上、とても盛り上がりやすい楽しいアクティビティです。</p>
ねらい	
アイスブレイク	
準備するもの	
ひらがな46文字（あ・い・う・え・お・か・き・く・け・こ）のカード *「を」は難しいので入れずに「 ^ゝ 」や「 [゜] 」を入れるとか、よく使う母音を増やす。 *グループの人数や年齢に合わせてカードを作ると面白い。	
出典	
アメリカで「アルファベットのスープ」という名で体験	

12 フォーストチョイス

場所	ながれ
公園、室内	<p>1. ある質問に対して部屋の四隅（質問によっては四隅でなくてよい）に答えの書かれた選択肢を配置しあてはまる答えのところに移動します。 2. 全員が移動し終わったらそれぞれの答えについて「なぜその答えを選んだのか？」を2〜3人で教えあいます。 3. あわせて簡単に自己紹介もするとよいです。</p> <p>●初めのほうは答えやすい、話しやすい質問（血液型、生まれた季節など）にし、参加者が慣れた頃にだんだんと核心にせまる、じっくり考えなければならない質問（この研修に参加した理由など）にするとういでしょう。</p>
ねらい	
アイスブレイク、自己紹介	
準備するもの	
答えの選択肢が書かれた紙	

13 この色とまれ

場所	ながれ
どちらでも	■指定された色にタッチします。“色オニ”と同じです。
ねらい	
・アイスブレイク ・色をテーマにしたアクティビティの導入として	<ol style="list-style-type: none"> 1. オニが「赤!!」などと叫ぶと自分以外の人が身につけている赤い色をしたものにタッチします。 2. オニは赤色に触っていない人をタッチし、タッチされてしまった人はオニを交代します。 3. それを何度か繰り返すとよいアイスブレイクになります。

14 じゃんけんまわり

場所	ながれ
どちらでも	<ol style="list-style-type: none"> 1. 二人組になり、じゃんけんをします。じゃんけんが負けた人は、勝った人の周りを小走りで一周まわります。回り終えたら、もう一度同じ人とじゃんけんをします。 2. 続けて負けてしまったら、勝った人の周りを2周まわらなければなりません。 3. 次も負けてしまったら、3周回ります。このように、負けると回数が累積してしまいます。 4. 連続して数回負けたとしても、一度勝つことができたら、次に負けた時は一周から始めます。
ねらい	
・アイスブレイク ・導入アクティビティ	

15 ふたりおにごっこ

場所	ながれ
どちらでも	<ol style="list-style-type: none"> 1. 二人組を作ります。知らない人同士が面白いです。 2. どちらかをオニ役にします。オニ役は「よーいスタート!」の合図と共に、10回その場で大きくコールしながら回ります。 *目が回るくらいに回ります。 3. オニが10数えている間に、逃げる役の人は、人混みに紛れます。走らずに早歩きで鬼ごっこをします。人に上手く隠れたり、人混みに紛れたりしながら2人でオニごっこをする、というものです。 4. 10数え終わったら、オニは自分の相手を雑踏の中から探し出します。タッチしたら、オニ役を交代します。 5. 交代したら、同じ様にその場で10数えてから探し始めます。
ねらい	
・アイスブレイク ・身体を動かす	<p>●人数が30人以上いるとおもしろいです。50人くらいが最適でしょう。</p>

16 ティケットゲーム (森の中のかくれんぼ)

場所	ながれ
森	<ol style="list-style-type: none"> 1. キツネ (鬼役) 1人、ウサギ (隠れる役) 20人程度、審判 1名をきめます。 2. キツネは森の中の少し開けている空間で目を閉じゆっくりと220を大きな声で数えます。 3. そのあいだにウサギは隠れますが、「なるべく近場に隠れ、ウサギは常にキツネを見ていなければいけない」というルールを守ります。もちろん「かくれんぼ」なのでキツネから見える場所でもいけません。 4. キツネは20数え終わったら、ウサギを探し始めますが、キツネは「今いる場所 (数を数えていた所) から、軸足を動かしてはいけない (ただし、向きを変えたり、背伸びをするのは構わない)」というルールを守ります。 5. キツネはウサギを見つけたら指を指して、名前を呼ぶなりします。審判が指さした方向に行って、当たっているか確認し、当たっていたら、キツネの所まで来て見学となります。 6. 見つからなかったウサギが多ければ、第2ラウンドとして、「キツネが10数える間に今より10m、キツネに近づいて隠れる」再度ゲーム開始、それでも見つからないウサギがいれば第3ラウンドとして「審判の合図で、ウサギは一斉に鳴き声を出す」ということも出来ます。
人数	
20名程が適している	
ねらい	
動物の喰う喰われる関係ゲームによって理解すること。また、単純に身体を思い切り動かすことができ、参加者が無意識に木にしがみついたり、土の上に寝ころんだりすることも期待できる。	
備考	
河合佳代子：『水土里の里』,1994.3	
出典	
プロジェクトワイルドのアレンジ版	
	<p>●危険箇所、危険動植物の確認のための下見、保険、薬、無線などの準備が必要。森に入る場合は、所有者の了解を得、森の林床に与えるダメージのこともよく検討しましょう。</p>

17 ルックアップ、ルックダウン

人数	ながれ
どちらでも	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全員が輪になります。 2. 輪の外でリーダーが「ルックアップ」と言ったら、全員そろって上を見ます。 3. 「ルックダウン」と言ったら全員下を向きます。 4. 「キャッチ」と言ったら、全員輪の中の誰かの顔を見ます。 5. このとき偶然誰かと目が合ったら、「あ〜っ!」と叫びながら輪からはずれて解散します。 6. 目が合わなかった人は、そのまま残って続けます。
ねらい	
・アクティビティの間のメリハリ ・グループワーク	<p>●リーダーが元気に声かけをすると良い。 ●これにて解散とか、午前中はここまで、など区切りをつける時などに行います。</p>

18 フィルムケースの中身は何？

ねらい	ながれ
<ul style="list-style-type: none"> 自己紹介 アイスブレイク グループ分け 五感を使う 	<ol style="list-style-type: none"> 一人に一つずつフィルムケースを配ります。中には、それぞれ米、小豆、ごま、砂など粒状のものが入っています（中身は見えない）。 スタートの合図とともに、自分のフィルムケースと同じ音がする人とグループになります。その際、自己紹介をしながら実施するといでしょう。 フィルムケースの中身を想像させても良いです。
準備するもの	
<ul style="list-style-type: none"> フィルムケース人数分 フィルムケースの中身（小豆、米、ごま、砂など粒状のもの） 	<ul style="list-style-type: none"> 自己紹介を除いては言葉が必要でないため、障害者の方とのプログラムなどでも実施できます。

19 音いくつ

場所	ながれ
公園、川、海、森	<ul style="list-style-type: none"> 目を閉じて音の数を数えます。
ねらい	
自然界にあふれている音の多様性に気づく。	<p>詳しくはネイチャーゲームの本を参照してください。もとはネイチャーゲームだが、いろいろな形で実施できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> 五感の中の聴覚を意識させる意味で、森に入ってからすぐ移動を兼ねて行っても良いでしょう。
出典	
ネイチャーゲーム	

20 雨音

場所	ながれ
どちらでも	
ねらい	
音というものに意識させる	<ol style="list-style-type: none"> 「手の平の拍手、四本指の拍手、二本指の拍手、一本指の拍手、サイレント」を使い分けて夕立が遠くから迫ってきて頭の上を通りすぎ、去っていく様子を人数で表現します。 リーダーは指導者の役割をします。 参加者（多い方が面白い）は指導者の出した合図に合わせて拍手をします。 最後はじっくりサイレントを味わいましょう。 <ul style="list-style-type: none"> 指揮者役が面白いので、一回やったあとで、参加者の中の最年少者と交代をするなどしても良いでしょう。 野外での最初のアクティビティーにすると良いです。

21 森の擬音まつり

場所	ながれ
野外、森、公園、川、海	<ul style="list-style-type: none"> お題に合う（擬音）イメージのものを一瞬で探して持ってきてます。
ねらい	
<ul style="list-style-type: none"> 導入プログラム 日本語の多様性、日本人の自然観の豊かさを感じる 	<p>例：「によるによる」「さらさら」制限時間は1分くらいです。</p> <ul style="list-style-type: none"> 結構難しいですが、リズムと思い切りが大切です。 インスピレーションも問われ、頭をやわらかくせざるを得ない活動です。 掴みの部分で使われるものなので、参加者の持ってきたものをほめてその気にさせ、それぞれの流儀に自信を持たせることが大切です。
出典	
高田研氏作成	

22 変化さがし

場所	ながれ
室内、公園、森	<ul style="list-style-type: none"> 間違いさがしの人間版です。
ねらい	
「よく観察する」ことの導入	<ol style="list-style-type: none"> リーダーが服などのどこか1箇所を変化させます。 参加者はどこが変わったかを当てるといものです。 リーダーに対する興味を参加者に持ってもらうために使います。

23 マツヨイグサ開花ウォッチング

季節	ながれ
夏	<ul style="list-style-type: none"> マツヨイグサは日が暮れると一斉に花が開きます。その神秘的瞬間を花と共有しましょう。
時間帯	
夕方	
場所	
公園、森	
ねらい	
<ul style="list-style-type: none"> 生命の神秘を感じつつ、参加者同士の一体感をつくる。 夏ならではの至福の時間。 	

24 つながりゲーム

場所	ながれ
どちらでも	<ol style="list-style-type: none"> 1. まずグループ全体で輪になり、グループのメンバーから自分が「この人だ!」と思う人を2人決めます。 この時、他の人には自分が誰を決めたかを、一切明かさないうにします。 2. 指導者の合図で一斉に、先ほど決めた2人から同距離の位置に動きます(直線上の真ん中、正三角形など)。 3. 全体が落ち着いたら(誰も動かなくなったら)、指導者はある1人を指名して、自分の好きな場所に移動してもらいます。 4. その人が移動したことによって、同距離が保てなくなる人が何人かはいるはずで、その人は、再度距離を保つ場所に身を動かします。 5. 何度か繰り返します。 コメントとしては「一人一人が必ずグループのメンバーに影響を与えている」ということを言うこともできます。 <p>●自然と静かになる 静のアクティビティ ●人数が多い場合(例えば30名以上いる時)、一度全員が動かなくなったところで、(5.)のコメントを言っても良いです。</p>
ねらい	
<ul style="list-style-type: none"> ・導入 ・目的の共有化 ・「1人が動くとたくさんの人に影響していく」という“つながり”について、ビジュアルで理解する 	
備考	

25 キックチェック

場所	ながれ
どちらでも	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全員輪にして、指導者が問いかけます。 「今朝の調子はどうですか?心と体の健康チェックをしてみましようか?」 2. (バージョンその1) 全員に心持ちと体の調子を天気にとえてもらいます。 (例)「曇一つない快晴」 「暗雲が立ち込めていて、いまにもどしゃ降りになりそう」とか。 3. (バージョンその2) 親指をヒッチハイク式にあげてもらい、親指をバロメーターに元気全開だったら指を真上に、まあまあだったら指を水平に、調子が最悪だったら指を地面に向けます。 <p>●バージョンその1 - 全体で5分くらい ●バージョンその2 - 1~2分くらい</p>
ねらい	
<p>参加者の心と体のバロメーターチェックをする</p> <p>備考</p> <ul style="list-style-type: none"> ・研修やプログラムの最初に参加者の体調や心持ちを瞬間に把握できるアクティビティです。 ・中学生など、コミュニケーションをとるのが苦手な年頃の子供にはよいでしょう。 	
備考	

26 トラストフォール

場所	ながれ
室内、公園	<ol style="list-style-type: none"> 1. 二人組みを作ります。 2. (指導者がデモンストレーションをしてみせます) 二人のうちどちらかが先に「地蔵」になり、もう一人が「スポッター」になります。 3. 「地蔵」役の人は、地蔵のようにまっすぐ前を見て立ちます。このとき足はそろえ、手は気をつけの姿勢か、胸の前に組みます。決してひざを曲げたり後ろを振り返ったりせずに「地蔵」のように硬くなることを守らせます。 4. 「スポッター」役の人は、地蔵役の人の後ろで支える準備をします。足は前後に開き、ひざは軽く曲げます。両手を相手の背中のほうに軽く伸ばします。 5. 二人の体勢ができたら、お互い声を掛け合います。 地蔵役 : 「準備はいいですか?」 スポッター : 「いつでもいいですよ」 地蔵役 : 「では、倒れます」 スポッター : 「倒れてください」 6. 地蔵役は正面を見たまま、後ろにまっすぐ倒れます。 7. スポッターはそれを柔らかく受け止めます。 何度かやって地蔵が安心したら、スポッターは少し手を自分の側に曲げ、間の距離をひろげます。 8. このことを繰り返したら、交代します。
ねらい	
<p>信頼関係を築く。 人間を支える体験をする。 もっと難易度の高い「人を持ち上げる」アクティビティへの導入。</p>	
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・二人組みはできるだけ同じ様な体格の人が良いです。 ・声掛け、安全確保はキッチリと、ふざけてやると危ないので気をつけましょう。 ・傾斜や砂利の地面ではやわらないように注意しましょう。 ・骨が弱い子どもがいることも頭の片隅にいたほうが良いでしょう。 ・ASES*

※ASE'Sとは

ASE'Sとは「Action Socialization Experiences」の略称で、「行動社会化経験」と訳されます。アメリカの野外レクリエーションや野外探究(Outdoor Pursuits)の分野において、普及度の高い“イニシアティブ・ゲーム”や“ロープコース”のプログラムからヒントを得たもので、野外におけるゲーム形式のアクティビティを指します。小集団に与えられた問題を、身体を動かしながら、集団の協力によって解決しようとするものです。







ASE'Sのキーワード

- ・ ACTION 直接行動する(発言すること、身体活動を行うこと)
- ・ TEAMWORK グループ内で協力すること
- ・ PROBLEM SOLVING 問題を解決すること

*この活動は、自分自身の行動と集団(社会)とのつながりが明確に示されることが、大きな特徴。

展開のアクティビティ

自然体験プログラムのメイン・アクティビティです。
その日の目的に即したアクティビティを、選んでください。
ここでは、下記に役立つアクティビティを紹介します。

- ・課題解決・グループワーク  課題解決・グループワーク
- ・感覚をとぎすます  感覚をとぎすます
- ・つくる  つくる
- ・表現する・伝える、  表現する・伝える
- ・調べる  調べる
- ・夜のアクティビティ など  夜のアクティビティ

なお、展開のアクティビティには、導入やまとめの部分も含まれているものがあります。

27 落とし穴にご注意を

場所	ながれ
どちらでも	<p>■障害物にあたらないように、目隠しをした人をゴールまで安全に誘導する。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 室内に様々な障害物（椅子や小道具、ロープなど）をランダムに置いておきます。 2. 全体を2グループ（それぞれ5人ほど：A目隠しチーム、B指示チーム）に分けます。人数が多いときは、3グループ（それぞれ5人ほど：A目隠しチーム、B指示チーム、C観察チーム）に分けることも出来ます。 3. A目隠しチームは、バンダナで目隠しをして、障害物に当たらないように、ゴール地点（部屋の隅にゴールを設定していた）へ進みます。B指示チームは、目隠しをしたメンバーが障害物に当たらずゴール地点へ進めるように言葉だけで指示を与えます。C観察チームは一切言葉を発しないまま、A目隠しチームとB指示チームの間に何が起きているかというプロセスを観察します。 4. 目隠しをしたメンバー全員がゴールできたら、全員でふりかえりをします。それぞれの立場で気づいたことをわかちあいます。それぞれの立場でグループを観察することで、グループが課題を解決する際に起こる様々なことが体験的に理解できます。
ねらい	
・コミュニケーション ・課題解決	
準備するもの	
障害物いろいろ（椅子をランダムに置く、ロープを柱と柱に結び付けたなど）	
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・人数が少ない場合は、C観察チームを作らないまま実習しても成り立ちます ・2人組での課題解決（グループワーク）としても使えます。

28 熊の手

場所	ながれ
どちらでも	<p>■熊の手を描いたシールを壁（あるいは木の肌）のできるだけ高い所に貼ります。1グループ8人位が適当。</p> <p>グループで協力して、熊の手形シールを壁（あるいは木の肌）のできるだけ高いところに貼ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●人が人の上に乗るので、危険性は高いです。 ●やった後は熊の手形をはがします。
ねらい	
協力、課題達成	
準備するもの	
熊の手形シール ・安全な場所 ・ASE'S（行動社会化体験プログラム）のひとつ ・指導者（大人）は、安全面に注意（落下への対応策、地面の危険物の確認）	
備考	・ASES

29 フープリレー・知恵の輪

場所	ながれ
どちらでも	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1グループは8～10人くらい。フープリレーとフープ知恵の輪は、続けて行うと良いです。 2. 「フープリレー」手をつないで一重の輪になってもらう。その際、フラフープを間にくぐらせませす。できるだけ短時間で、フラフープを一周させます。新記録をつくるようにトライします。 3. 「フープ知恵の輪」はこの続きです。手をつないで一重の輪になってもらいます。その際、一箇所を切ります。 4. 切られた人はフラフープを握ります（片手はフラフープ、もう片方は隣の人、という状態の人がグループ内に2人いることになりまます） 5. 課題は、できるだけ短時間で、グループの全員がフラフープの輪をくぐり、再び元の形にもどる、ということです。これも、新記録をつくるようにトライします。 6. 他のグループと時間を競うのではなく、自分たちのグループの中でどんどん記録を伸ばしていきます。
ねらい	
グループワーク（課題達成） 協力、アイデアの提供	
準備するもの	
フラフープ、ストップウォッチ	

30 ワープスピード

場所	ながれ
室内	<ol style="list-style-type: none"> グループで輪になり、1個の地球ボールをまわします。全員がこのボールを受け取るのに何秒かかるか、グループで時間を設定し、記録を塗り替えていきます。 このとき、ファシリテーターの「これが一番早い記録ですか？どうすればもう少し早くなると思いますか？」と言う声かけが、グループの挑戦ムードを高めていきます。 ボールをまわす際は各人の両手の平（手首から先の部分）のどこかにボールが触れていかねばなりません。 ボールを最初にまわし始める人を一人設定しその人が最後にボールを受けとる役目をします。
ねらい	
グループワーク、協力、挑戦	
準備するもの	
ボール、ストップウォッチ	
備考	
	・ASES

31 エブリバディズアップ

場所	ながれ
どちらでも	<ol style="list-style-type: none"> 二人組みを作ります。 二人で向かい合ってつま先を合わせて体育座りをします。 「二人で協力して同時に立ちましょう。このとき足がずれてしまったり、体勢が崩れたり、どちらかが転んだりしたらやり直します。」 二人組みが成功したら、今度は2ペアを合せて4人組になり同じ課題を与えます。これも成功したら4人組を合せて8人組で挑戦します。徐々に増やしていき最後は全員で挑戦します。
ねらい	
・グループの協力。 ・アイデア・意見を自由にさせること。 ・チャレンジ。 ・発想の転換。	
備考	
・ASES	
	<ul style="list-style-type: none"> ●発想の転換（視点を変える、思い込みから解放されること）が大事です。 ●地面が砂利のところは危険なのでやめましょう。

32 バックポケット

場所	ながれ
公園、室内	<ol style="list-style-type: none"> 全員が輪になり目をつぶります。ここからは言葉のコミュニケーションは一切使えない旨伝えます。次に片方の手を輪の中央に向けて伸ばすように指示します。 リーダーは番号を言いながら一人ずつランダムに手を下げっていきます。触られた時に言われた番号が自分の番号だということを伝えます。 合図とともに、しゃべらずに目を閉じたまま番号順に並び替えをするのがグループの課題であることを伝え、スタートします。並び替えが終了と思ったら全員で何らかの合図をしてもらうように言います。
ねらい	
不自由な状況の中での課題解決	
備考	
	・ASES

33 宇宙船地球号

場所	ながれ
室内	<ol style="list-style-type: none"> ロープを輪にして地面に置き、この輪を地球にたとえます。 地球の人口問題についての話をします。 グループで協力して全員がロープの輪（地球）の中に入ります。次に例えば「2030年の地球は・・・」と言ってさらに小さい輪を作りまた全員でそのの中に入ります。
ねらい	
グループワーク協力や課題解決を図る	
準備するもの	
10mくらいの長さの太いロープ	
備考	
・ASES	<ul style="list-style-type: none"> ●現在の全世界の人口数、今後の人口増加についてなど、常に新しい情報を持っておく和良好的でしょう。 ●ロープの輪の大きさがグループ全員がようやく入れるくらい大きさ（「達成感」と「無理」のちょうど間）にしましょう。 ●実際の地球の人口問題を解決するために何が必要なのかを問いかけるのも良いでしょう。

34 スパイダーウェブ

場所	ながれ
室内、森、公園	<ol style="list-style-type: none"> 網（くもの巣）の話をします。このくもの巣は森の入り口です。森に入るのにこの網の真ん中の鈴を鳴らさないようにして通り抜けなければなりません。この網の穴は一人一回ずつ通り抜けることができますが、一度通った穴は使えません。 協力し全員がこの網を通り抜けていきます。
ねらい	
・協力 ・グループでの課題解決	
準備するもの	
木の間（あるいは柱の間）にロープやタコ糸などを張って、くもの巣になるような網を作り、ロープをびんと張っておく。その網の真ん中に鈴をつけておく。ゴムでできたくもをつるしておく結構楽しい。	
備考	
・ASES	<ul style="list-style-type: none"> ●網の周りにチップなどの弾力材を敷くなどして安全に気をつけましょう。 ●私たちが自然と接するとき、網についている鈴のように影響を与えているのではないだろうか、と問いかけることもできます。 ●このアクティビティは小さい穴、大きな穴、高いところにある穴、低いところにある穴などさまざまなので、それぞれにあった身長、体格、体重の人がそれぞれ適材適所で活躍することができます。最後のまとめの際に、そのことについてコメントをすることもできます。 ●このアクティビティの前段として、「トラストフォール」などの“他人に体重を預ける経験”をしておく、「くもの巣」に取り組みやすいでしょう。

35 ハンドノット

場所	ながれ
どちらでも	<ol style="list-style-type: none"> 1. その地域の自然の話をしてします。 2. この森（例えば）にある自然を一人一つ上げてもらいます。（アカマツ、リス、ヤマブドウなど何でも良いです） 3. 今言ってもらったものと関係しているものを言った人と手をつなぎます。 * 全員が両手とも誰かと手をつなぎ、グループが一つの絡み合った塊になります。同じ相手とは両手をつなぐことができません。また隣の人とは手をつなぐことができません。 4. その手を離さないで一つの輪になるようにほどこいていきます。 * ただし、ねじれた手をもちかえるのは良いことにします。 <p>● どうしても解けないときはどこか一つだけ手を離しても良いことにします。</p> <p>● 私たちの身の周りの物は関係がないように見えてもどこかでつながっているのではないかとこのことを問いかけるのも良いでしょう。</p> <p>● アイスブレイクでも使えるが、仲良くなってからやると楽しい。</p>
ねらい	
協力の、グループでの課題解決	
備考	
	・ASES

36 同じものさがし

場所	ながれ
森	<ol style="list-style-type: none"> 1. あらかじめ、15～20個くらいの自然物を探しておきます。 2. 参加者は3～4人一組になります。 3. 少し離れたところに、(1)の自然物を黒い布などに並べてセッティングしておきます。 4. 作戦タイムをとり、時間が来たら「よーいドン」の合図で参加者が順番にどんなものが並べてあるか記憶しに来ます。種類が同じだけでなく、大きさ、触感、色、その他の特徴など、まんべんなく観察してもらいます。その際のルールは、グループで一人づつしか見に来ることができない、触ってはいけない、グループの持ち時間は1分、メモするのはなし、などです。 5. 1分たったら見ることはできません。全員が見終わったら探しに行きます。時間は10～15分程度。 6. 時間が来たら集ってもらい全員で点数付けをするときり上がります。 点数の基準は例えば、瓜二つくらいそっくりなものは二重マルで8点、種類が同じものは一重マルで2点、種類が違うもの・惜しいものは△で1点、持って来ることができなかったもの・まったく違うものは×で0点などです。 ● 指導者1人が点数をつけるのではなく、みんなでワイワイしながら点数を付け合うのもとても盛り上がります。
ねらい	
森の落し物をよく見てみる。	
準備するもの	
	自然物、黒い布、得点用の大きな紙、ペン
出典	
	オリジナルはネイチャーゲームでそれを改訂したもの。

37 スキヤキハイク

場所	ながれ
どちらでも（森の中など、ある程度頭上に変化のある平坦な場所が良い）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全員に鏡を配ります。 2. 一列になり、鏡を自分のあごの高さで地面と水平に持ち、鏡に映る頭上の風景を見ながらゆっくりと歩きます。歩くときは出来るだけ鏡の景色に集中すると、空を歩いているような不思議な感覚で歩くことが体験できます。 3. 鏡の角度を様々に工夫することでいつも見ている森のまったく違った風景が見えてきます。 <p>● 場所の選定に気をつけましょう。平らで起伏の少ない場所が良いです。指導者が2名いる場合は、1名が列の先頭、もう1名が最後尾につくと良いです。鏡を見ながら歩くので、足を取られるようなものがない遊歩道のようなところが望ましいです。片手で前の人の肩をつかんでいると一列できれいに歩くことができます。</p> <p>● 坂本九の「上を向いて歩こう」＝スキヤキソングといわれたことから名前がつけられました。</p> <p>● 春先～秋の紅葉の時期が特に面白いです。</p>
ねらい	
準備するもの	
出典	
	イギリス国立公園指導者研究所のアクティビティ

38 目かくしウォーク

場所	ながれ
森	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2人1組を作ります。 2. 1人が目隠しし、もう1人はガイド役になります。 3. ガイド役の人は目隠しの人を丁寧に案内してあげます。ガイド役の人は木の幹や小さな草花、硬いもの、柔らかいもの、冷たいもの、暖かいものなど変化のあるものを触らせてあげます。そのようにものにガイドしてあげられるようにします。 4. 手で触れるだけでなく、匂いや音などにも意識してもらえるように、鼻や耳に軽く触れるなど、双方で合図を考えておくと言葉がなくても意志が伝わりやすいでしょう。 5. 10～15分たったら交代します。 6. 二人とも体験が終わったら、体験したとや感じたこと、気づいたことなどをわかちあいます。 7. 最後にヘレンケラーの「3日間の見える目」などを朗読することが多いです。 <p>● 言葉は一切なしです。</p> <p>● 目隠しをした人が目以外の感覚に集中できるように配慮しましょう。</p> <p>● ウルシなど危険な植物に気をつけましょう。</p>
ねらい	
準備するもの	

39 立体カモフラージュ

場所	ながれ
森	<p>■森の中に、動物のぬいぐるみを置き（ぬいぐるみは本来生息する場所に置く）、それを探します。</p> <p>1. 人を中心に、それを取り囲むように、動物のぬいぐるみを置きます。</p> <p>2. 人は一定の場所から動くことはできません。</p> <p>3. 360度見回すことはできる、というルールで行います。</p> <p>●置く場所は、地面とは限りません。</p> <p>●ネイチャーゲームのカモフラージュを原形としていますので、ルールもほぼ同じですが、人は移動できないというのが最大の違いです。</p>
ねらい	
人間が、いかに隠れた動物に気づかないかということと、動物が、いかにうまく隠れるかを実感する。	
準備するもの	
動物のぬいぐるみ	
出典	ネイチャーゲームのカモフラージュをアレンジしたものです。

40 森の宝物さがし

場所	ながれ
公園、森	<p>■価値観をちょっと変え森に入り込むことにより、リスが松の実を食べた後に残る“松ぼっくりの芯”（食痕）や、セミの抜け殻など、普段の視点では気がつかない、意外におもしろいもの、かわったもの、きれいなものを発見することができます。これらは森の地面に落ちていますが、知らないと、落ち葉や折れた枝、石等にまぎれて、まずは気がつきません。</p> <p>●森にはいる前に、「宝物」を探す導入として、リスやセミの話などをします。</p> <p>●もちろん折れた枝も宝物になる素材です。</p> <p>●拾ったもの（宝物）は、ぜひ持ち帰り、箱に枠を作ってそれぞれのスペースに宝物を入れて眺めてみましょう。</p> <p>●部屋に飾ったり、改めて図鑑で宝物の正体を調べても楽しいと思います。</p>
ねらい	
価値観をちょっと変え、自然をゆっくりと見る余裕を持って、森に入ることで、人間が本来持っている感性を呼び戻す。	
出典	
キープオリジナル	

41 ペインティングロック

場所	ながれ
森、川、海	<p>1. 石を探しに行きます。特に近くに河原があればそこに行き、角のとれた丸い石を探します。大きさは片手にのるくらいがちょうどいいです。</p> <p>2. 描きたいものを観察しに行きます。</p> <p>3. 思い思いに描きます。</p> <p>●絵の具の出しすぎということが多々あるので、石の面は両用紙より相当小さいことを一言説明に加えるといいでしょう。</p> <p>●成果物を作りあげるまでのプロセス、つまり色んなものに触れ、観察することにねらいを置きます。</p>
ねらい	
自然の形の美しさを知る色んな石の感触を味わう描きたいものをよく見て、観察する。	
準備するもの	
アクリル絵の具（絵の具を利用する場合は、仕上げにラッカーを塗ると良い）、石、導入で使う絵本など	
出典	キープオリジナル

42 よもぎ団子づくり（笹茶づくり）

季節	ながれ
春	<p>1. ヨモギの魅力、効用を紹介するとともに、作業の段取りを説明します（カレンダーの裏紙等を利用すると視覚的にわかりやすい）。*人数が多い場合は役割分担も決めると良いでしょう。</p> <p>2. 各人にビニール袋やボールなどの入れ物をわたし、ヨモギ（ササ）を摘みに行きます。また、かまどに火をおこし、お湯を沸かし始めます。</p> <p>3. 摘んできたヨモギを洗い、沸いているお湯に塩（ヨモギが強い季節であれば重曹を少々）を一つまみ入れ、色が濃い緑色に変わる程度にさっと茹でます（茹で汁は、次の汁子を茹でる時に利用できます）。茹であがったヨモギを水で冷やして固く絞る、みじん切りにしてからすり鉢でつぶします。それを耳たぶ程度の固さに練った白玉粉と混ぜ、よくこねます。</p> <p>4. おだんごを丸め、茹でます。茹で上がりの目安は、お汁子が浮き上がってから1分経ったくらい。その後、水にとって冷やします。</p> <p>5. あんこ、味を付けたいきなこ（砂糖、塩）でいただきます。</p> <p>6. ササ茶は、採って来たササの葉を火でさっとあぶってから、沸いたお湯で煎じます。</p> <p>●調理の段階で手持ち無沙汰になる場合があるので、一回の人数は10人前後が望ましいです。</p> <p>●鍋にお湯を沸かすのに時間がかかるので、風のある日等はお湯をポットに用意しておくといいでしょう。</p>
場所	
よもぎの生えている場所であればどこでも可	
ねらい	
「よもぎ」という身近な野草を使うことで、「自然の恵み」が手軽に、簡単に楽しめることを感じてもらう。	
準備するもの	
よもぎ摘みに使う袋、ボール等、まな板、包丁、すり鉢、すりこぎ、鍋（大きめのもの）×1、お玉、ササ茶用のやかん（土瓶）、コップ、お団子をつまむための竹串等、かまど（ガスコンロ）×2、白玉粉、あずき、きなこ、砂糖、塩、（重曹）	
出典	
キープオリジナル	

43 ア・ピース・オブ・フォレスト

場所	ながれ
森	<ol style="list-style-type: none"> 森に出かけて森の仕組みの概要を伝えます。特に森の成長の循環や歴史には触れるようにします。あまり長くならないよう簡潔な話を心がけます。 皆の足元にある実生に注目して、この実生の行く末を伝えます。 水にぬらした小さな鉢を一人に一つずつ手渡し、この鉢にあなたの森を作ってほしい旨を伝えます。デザインは自由で、個性あふれる森を作ってもらいたい旨を伝えます。 各自与えられた時間（30～60分位）一人になって足元を見つめ、鉢に小さな命を植え込み、自分の小さな森を作ります。 時間が来たら合図して集まってもらいます。一人ずつ自分の作った森について発表してもらいます。 自分の家に持ち帰れる人は持ち帰り、持ち帰れない人または育てられる自信のない人は実生たちを元の森に戻して終了です。
ねらい	
・非常にわずかではあるが森を自分の手で育てることで「森を育てること」を日常的に意識することができる。	
・森の作られ方、森の歴史、実生の生命力、アートのセンス、個性の違いを知ること。	
準備するもの	
直径10センチ程度の浅い素焼きの鉢を人数分	<ul style="list-style-type: none"> ●むやみにとりすぎないこと、すべて命あるものであることなので尊重することなどを伝えます。 ●このアクティビティは心理療法で言われる「箱庭療法」に近いので、できあがった森を見て作者の性格判断するような話にならないように注意しましょう。
備考	
・実施する森の所有・管理関係を事前に把握しておく必要あり。(国立公園の特別地区など何物も持ち出すことができない規制のある場所では実施できない)	
出典	
キープオリジナル	

44 鳥の巣づくり

場所	ながれ
森、川	<ol style="list-style-type: none"> 鳥の巣の写真を本から探しておきます。 もし自分が鳥だったらこんな巣に住みたいというイメージで自然の中でのオブジェ作りをします。 作る時間は40～60分です。出来上がった作品を発表しながら作っているあいだに発見したこと、感じたこと、作品に対する思いを話してもらいましょう。 発表が終わってもまだ作りたい人には仕上げの時間をあげてもよいでしょう。 <ul style="list-style-type: none"> ●設計図を書いてから制作に取り掛かっても良いです。
ねらい	
鳥の巣のユニークさ、自然の素材の多様さ	
準備するもの	
導入に使う本、鳥の巣のサンプルなど	
出典	
キープオリジナル	

45 箸づくり

場所	ながれ
森	<ol style="list-style-type: none"> 森の中に生えているさまざまな樹木のお話をしてから森に出かけます。 手入れが不十分な森のように木々がお互いに邪魔しあって成長を妨げているような枝を適度に剪定し空間を作るなど、森林管理作業のようなことをやりつつ剪定した枝を使って箸を作り上げていきます。 <ul style="list-style-type: none"> ●むやみに剪定するというではありません。 ●国立公園や国立公園など規制のあるところもあるので注意する。 ●ナイフの使い方に注意する。 ●ウルシなどのかぶれる木は使わないこと。 ●成果物を作るまでのプロセス、つまり森のことを考え、どの枝を剪定するかをよく考えることをねらいとしています。
ねらい	
木の種類の違い、木目の美しさ、実用性と自然観察と使い捨ての見直し	
準備するもの	
切り出しナイフ、剪定ばさみ、ヤブノコ	
出典	
キープオリジナル	

46 遊び図鑑づくり

場所	ながれ
公園、川、海、森、室内	<ol style="list-style-type: none"> 取材チームを組みます。 図鑑作りの為の題材をあつめ取材ノートにまとめます。 登録が終わったら原稿を書き製本します。 <ul style="list-style-type: none"> ●取材ノートに書くことは、あそびのタイトル、あそびの内容、グループ名、メンバー名 ●取材ノートには一枚につき一つの要素を書きます。(一連のもの、例えば釣りざおを作る→魚を釣る→焼いて食べるなどはそれぞれ一枚ずつに書きます。) ●「昔の遊び」ばかりではなく、「今どきの遊び」「新しく考えた遊び」また周辺の素材、自然環境を使ってできることなら、何でも書いてオッケー! ●グループで活動しましょう。 ●スタッフは編集デスク構え、タイトルの登録作業を行います。(各チームの原稿が重複することがないようにするためです。)またスタッフチームとして書き込み作業にも加わるのが礼儀です。 ●遊びのタイトルが思いついた時点で、グループの代表者が編集デスクで登録を済ませるようにします。 ●いきなりこれを実施するのは難しいので、何泊かした後気が知れた頃にじっくりと取り組むと良いです。 ●どこでもできます。フォームを決めて、できるだけたくさんアイデアを出してもらいましょう。 ●図鑑としてある程度の完成度とグループの達成感が大事です。図鑑と言うからには、ある程度のページ数が必要なので、「とにかく思いついてことを1ページに表現する」というくらいの勢いが必要です。
ねらい	
参加者全員が関わるので参加者の持っているものを出し合うにはとてもよい。	
準備するもの	
筆記用具、書き込み用原稿	
備考	・ある程度のイメージを参加者に伝えることも必要でしょう。過去の図鑑のサンプルなどを軽くみせるなどして「ああいうのを作りたい」という参加者の期待感を高める工夫も必要です。
出典	
キープオリジナル	

47 一本の枝物語

場所	ながれ
どちらでも	1. 円になり、苔むした一本の朽ち木を回しながら、その木について何か語ってもらいます。 2. 輪になって座り、順番に1分間ずつその枝の物語を語っていきます。物語の形態はなんでもありです。枝が2〜3周まわるくらいまで続けます。 ●様々なストーリーが、話し手の個性によって展開されるので面白いです。 ●前の人たちから出たことは言うてはいけません。 ●科学的な説明、取材的な解説、作り話など色々な話が出てくる内に、一本の朽ち木が小宇宙であることが実感できます。 ●一本の枝に意識を集中してもらった後、より長い本格的なアクティビティへつなげる。その導入として実施することもできます。 *参照「26一本の木の詩」
ねらい	
表現する想像力をかきたてる	
準備するもの	
朽木（そのへんに転がっているものがいいたらう）	
出典	
アースエデュケーション (米国・地球教育研究所のプログラム)	

48 俳句ハイク

場所	ながれ
どちらでも	1. 「なにはともあれ、この場で一句ひねって句会をやりましょう。安心して下さい。みんな苦手ですから…」などと安心感のある言葉を続け、うむを言わず短冊と筆ペンを渡してしまします。 2. ルールは「季語はなくて良い。五七五にしなくて良い。字余り、字足らずおおいにけっこう。ただし、世界で最も短い文学と言われていくくらいだから、できるだけ短く。自然のことで、心に浮かんだことでも、とにかくこの場で今感じたことを詠みましょう」ということです。そして5分ほどして、みんなが詠み終えた頃で、一つずつ自分の句を詠んでいきます。これが句会です。この時の決め事は、「批判はしない。みんなの句を暖かく受け止めましょう。笑顔と拍手を忘れずにね！」全員がよんで、俳句を詠むという活動に対して安心したあと、俳句ハイクに出かけます。 3. 1.5時間から2時間くらいかけて色々な風景を楽しみ、一句、一句と筆を進めながらハイキングをします。一句詠む毎にその場で句会をします。 ●導入で、俳句を詠むことに対して「こんな感じで良いんだな」という安心感を持ってもらいます。 ●雨天時プログラムとしても可。
ねらい	
句という手段を借りて、みんなが同じ時間に同じ自然を見ながら実は人によって自然に対する感じ方、感性は全く違うんだということを知ってもらい、またそれぞれの感じ方を否定することなく、共有する心を持つことが地球環境を考える上でとても大事であることを知ってもらう。	
準備するもの	
短冊、筆ペン×人数分	
備考	
俳句ハイクの前に、アイスブレイクをやっておきます。	
出典	
キープオリジナル	

49 木の他己紹介

場所	ながれ
公園、森	1. 必要な道具を配ります 2. 自分の気に入った木を選んでもらい、それぞれ自由な形式でその木の他己紹介の文章を書いてもらいます。物語風、自己紹介風、どんな形式でも構いません。字数は、1字から400字といったところです。 3. 5人一組くらいに分かれ、それぞれが選んだ木のそばに行ってもらい、発表します。 *ルール説明(5分)ー本体(20分)ー紹介(20分) ●木を通して作者のその時の状況が見えてくるのも面白いです。
ねらい	
木が生き物、森が生き物の塊と実感するきっかけをつくる。	
準備するもの	
原稿用紙、鉛筆、クリップボード	
出典	
キープオリジナル	

50 イーチワン ティーチワン

場所	ながれ	
公園、森	1. 4〜5人一組になります。1〜4(5人の場合は1〜5)と番号を決めます。 2. 初めのステーションに各グループの一番の人を集めます。そこでスタッフはその周辺の自然環境やオリエンテーション的なことをお話します。一番の人は自分が聞いた話を覚えておきます。(自分のグループのメンバーに伝えなければならないので) 3. 一番の人が話を覚えたら二番の人は初めのステーションで同じグループの一番の人から話を聞きます。このとき、二番の人はその話を覚える必要はありません。 4. すべての二番の人が話を聞き終えたらスタッフは次のステーションへ二番の人を連れて行きます。これと同時に三番の人は初めのステーションに進み一番の人に話を聞きます。 5. スタッフは二つ目のステーションで二番の人に同じ様に周辺に関する話題を伝えます。二番の人はその話を覚えておきます。 6. 二番の人は三番の人→四番の人→一番の人という順番で覚えたことを伝えていくことになります。 7. それを繰り返し、最後は一番の人が二番目→三番目→四番目と進めば全員が教えあうことができます。 ●そのフィールドの知識をある程度持ったスタッフがいます。	
ねらい		
スタッフ一人が解説するのではなく、参加者全員が教え、教えられる体験をゲーム形式でできる		
出典		
ヨセミティンスティチュートでアクティビティとして実施していた。		

51 連句風味

場所	ながれ
公園、川、海、森	<ol style="list-style-type: none"> 各グループで一人一句ずつ、あらかじめダンボール短冊に俳句を詠んでおきます。 各グループのスタッフが全員のダンボール短冊を回収し、2グループ間で短冊を交換します。 交換したら、短冊を裏返したまま、トランプの要領で一人ずつに短冊を配ります。(他のグループのメンバーの短冊が配られたこととなります。) 俳句を配り終わったら、参加者にこれから【連句風味】を始めることを告げます。 配られた俳句の「下の句」を「上の句」に置き換えて新しい俳句を詠みます。 時間がきたら出来上がった俳句の発表会を行います。(配られた俳句と出来上がった俳句の両方を詠むと良いです。作品の発表だけでなく作者を紹介しあえば人との出会いも促されます。) <p>●参加者相互で作品(俳句)の交換をするので、できるだけ開放的で受容的な関係性を作っておきましょう。</p>
ねらい	
自然との出会いを通して、人と出会うこと。	
準備するもの	
ダンボールの切れ端(5×20センチ程度)と筆ペン	
出典	
キープオリジナル	

52 木との対話

場所	ながれ
森	<ol style="list-style-type: none"> 「木との対話」シートは各自に配ります。 参加者は好きな木の前に腰掛け、15分くらいのあいだシートの項目を記入していきます。 三人一組くらいになり、木と対話した内容を紹介しあいます。すべての項目でなくても、何か気に入った質問一つを紹介するのもいいでしょう。 <p>【項目例】</p> <ul style="list-style-type: none"> 今日は何をしていましたか? ・ここにどれくらいたっているの? お友達を3人教えて? ・最近嬉しかったことは何かありますか? 最近悲しかったことは何かありますか? ・体の調子はどうですか? どこかおかしい所はありますか? ・切り倒してもいいですか? それはどうしてですか? ・私たち人間に何か言いたいことはありますか? ・次はいつ会いましょうか? <ol style="list-style-type: none"> 最後にあなたの木に名前をつけてください。 「この木の名前は〇〇です。」 <p>●木と対話する形をとるもの、「自分がどう考えているか?」ということを木に代弁してもらい形で掘り出していくアクティビティです。</p> <p>●木との対話シートの項目は対象や目的にあった内容のすればよいでしょう。</p> <p>●木と触れ合うような活動をした後で行うと良いです。</p>
ねらい	
想像力、感性を育む	
準備するもの	
クリップボード、鉛筆、インタビューシート、お尻に敷くシート	
出典	
環境教育事務所カラズの西村さんが実施していたもの	

53 一本の木の詩

場所	ながれ
公園、森	<ol style="list-style-type: none"> 全体を1グループ4~6人の小グループに分けます。 周辺の森の中からグループ毎に「気になる樹」を一本決めます。大きくて立派な樹を選ぶ必要はありません。 樹を決めたら各グループ毎に、その一本の樹を一人一人違った角度から3~5分間見つめる場所を決めます。この時点では詩作りの手順の説明はしません。 見つめている時間内にそれぞれが感じたことを2~3の単語として小さな紙にメモしておきます。 時間が来たら全体が集まって、その小さな紙に書いた単語を全部使ってグループ毎に詩を作ってもらおうということを指示します。 各グループ毎、グループに樹の下に移動して、先ほどの単語を全部出し合い、それを並べ替えたり新しいつなぎの言葉を足したりしてひとつの詩を作ります。 詩ができたらそれぞれのグループの樹の下に全員が移動しながら詩の朗読会を行います。 <p>●樹と向かい合うときの視点はできるだけバリエーションを持たせまきにその位置から受ける印象をコメントしてもらおうとよりよいです。</p> <p>●このアクティビティは数人で実施するものなので、この後にソロの表現活動を実施するとグループ活動とソロ活動のメリハリがあってよいです。</p> <p>●早く詩ができすぎるグループとなかなか合意ができないグループとの差が出るので時間管理がポイントです。</p>
ねらい	
・感じる ・表現する ・グループの合意形成 ・木に対する親近感を養う	
準備するもの	
小さな紙、筆記用具、クリップボード	
備考	
事故防止上の注意として、樹に登る人がいる場合には十分に注意しましょう。	
出典	
オリジナルはアースエディケーション	

54 写真絵本づくり

場所	ながれ
どちらでも	<p>24枚撮りの「インスタントカメラ」を一人一つ使って、与えられた時間までに各自のテーマで写真を撮り、焼いた写真を組み合わせて木の形で見せます。ストーリー、台紙割りなども自分で作り一つの世界を作ります。</p> <p>●写真の取り方も色々工夫をすることが出来ます(虫眼鏡を利用、レンズを息で曇らせる、カラーセロファンで色をつける等)。</p> <p>●「インスタントカメラ」も、色々な機能のものがあるので、必要に応じて用意すると良いです(接写等)。</p> <p>●時間構成 / 1泊2日での実施例; 写真撮影(90分) - 現像(夜のうちに現像してもらう) - 翌朝取りに行く - 作成(180分) - 発表会(60分)</p> <p>●数十人分の現像を一気にする必要があるため、近くにお頼みできる写真屋さんが必要です。</p> <p>●道具類にかかる予算が必要です。</p>
ねらい	
多様な見方、表現を学ぶ	
準備するもの	
B4学ノートを半分に切った物×人数分、インスタントカメラ×人数分、色紙、ペン、のり、はさみ、クレヨンなどの文具一式	
出典	
キープオリジナル	

55 俳画風味

ねらい	ながれ
日本人の自然観、感性、参加者同士の関係、各自の表現力、参加者の一体感、参加者相互の出会いを促す	<p>■森の句会の続きとして行う俳画のアクティビティ</p> <ol style="list-style-type: none"> 森の句会であらかじめ句を詠んでおきます。一人2句づつくらいあると良いです。また、2グループに分かれて句会をしておくことが前提です。 できた句を各自が清書します。人に読める文字で書きます。また、その際に詠み人の名前は伏せておきます。清書した句を各グループのファシリテーターは回収しておきます。このときに「俳句の続きのアクティビティがあります」と予告しておきましょう。 全体に対して「俳画風味」のオリエンテーションを行います。 まずは、以下のことを参加者に分かりやすく伝えます。「これから「俳画風味」をおこないます。」 「俳画の用紙に絵を書き込みます。ルールは、余白を生かす、下手をもってよしとする、淡白をよしとする、の3つであることを伝えます。」 15~20分ほど絵を描く時間をとります。 全員が描き終えたらもう一度集まってもらい次の作業の説明に入ります。 「これから余白に添える句を選びます。書き込む句は、先ほど自分が詠んだ句ではなく別のグループの人が詠んだ句です。」 「句と絵がお互いを引き立てあうようにするために、句と絵は直接関連性がないものの方が良いようです。」 「気に入った句を一つ選んだら、自分の絵の横に自由に書き込んでもらいます。」 全員が書き込み終えたら発表会に入ります。発表会では、 *参加者は作品を見せながら、いただいた句を読み上げます。2回続けて読みあげると効果的です。 *なぜその句を選んだのかを発表してもらいます。詠み手と受け取り手が違う解釈をしている場合も多々あり、その違いがさらに俳句の面白さを引き出します。 <ul style="list-style-type: none"> ●発表会では、ファシリテーターは参加者の絵のできにこだわらない発表をしてもらえるように心がけましょう。 ●各自2句清書を出しているのに2句とも選ばれる人もいれば2句とも選ばれない人もいるので、自分の句が選ばれなかったことを気にしてしまう人がいるかもしれませんがそこにはあまり触れずにサラリと進行したほうが良いでしょう。上手にごまかす方が今の所は良いような気がします。一人一句しか清書を出さなければ選ぶ範囲が狭くなるのでそれも問題です。 ●このアクティビティのポイントは「句を選ばれる体験」ではなく「句を選ぶ体験」のほうが大切です。つまり、「出会い」を大切にしたいアクティビティです。(句と絵の出会い、自分と他者の出会い) 他の人の感性を自分の感性で受け止めるという体験に重点を置いたほうが良いと思います。
準備するもの	
清書用の短冊、俳画用紙、筆ペン、クレヨン	

56 めでたべる

場所	ながれ
森	<ol style="list-style-type: none"> 全員に白いお皿を渡します。 「これから一人一人がシェフになり、とっておきの一品の料理を盛りつけましょう。」 「まずじっくり素材を探しにいきましょう。五感のアンテナを広げると、普段何気なく見過ごしている自然の素材に気付くでしょう。作品を作ることも楽しみですが、そんな一人の時間も十分楽しみましょう。」 続いて手順や素材を集めてくる場所、シェアの場所、集合時間の説明をします。 40~60分くらいを目途に各自で素材集めとお皿への盛り付けをし、最後に盛りつけた料理に作品名をつけます。 全員でお料理の発表会をします。 発表は全員で「いただきます」から始め、一人一人が感想も交えながら作品を発表し、最後は全員で「ごちそうさまでした」で終了します。 <p>*雨に濡れた森の素材が白い皿に飾りつけられていかに美しいかを感じてもらいます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●指導者は決して評価的なことは言わないこと。作品のでも重要なのだが、これだけの人間が集まることによってこれだけの多様な視点があるのだということにフォーカスを当てましょう。 ●雨の日のほうがより効果的(自然素材がみずみずしいので美味しく見える)だが、どんな天候でも可。 ●散らばるときに迷子にならないように周辺環境の簡単な説明を集合場所の案内を明確にしましょう。 ●森の中ではウルシなどかぶれる危険のあるものはとらないように注意しましょう。 ●ちゃんとした意味付けがなければ単なるおまごどで終わってしまう可能性大。 ●自然に大きな負荷をかけない配慮をするよう呼びかけましょう。
ねらい	
・新しい視点で自然の美しさや不思議さに気づく・感じることで、そして感じたことを表現し他者とシェアすることで、自分とは違った様々な気付きや感性を発見する。 ・一人でじっくり自然と向き合うことで、自然への発見や驚き、そして感謝や配慮の気持ちにつながる。	
準備するもの	
真っ白いディナープレート(できれば陶器製のぞまし)、料理の名前が書けるような短冊カード、マジックやクレヨン	
出典	
キープオリジナル	



57 森のピカソ

場所	ながれ
森	<ol style="list-style-type: none"> 参加者全員に自然の中でのアート作品のスライドを見てもらいます。(例：アンディ・ゴールズワージー【イギリス】、ニルス・ウド【ドイツ】などバックに気持ちのよい音楽を流してもよいでしょう。) 昼間にスライドの上映が無理な会場の場合には、上記の芸術家の写真集などを見ながら不思議な環境芸術の世界を垣間見ます。写真集一冊全部見るというよりは、面白いポイントだけカラーコピーして紙芝居状態にして準備しておく方法もあります。 参加者各人に1時間から2時間の時間を与え、その時間内に一つの芸術作品を作るように指示します。約束事は「そこにあるものだけを使う(人工物が加わってもよしとする)」「その環境を破壊しないように注意する」の二つです。 それぞれの作品が出来上がったところで作品にタイトルをつけ、タイトルを書いたダンボール紙を作品の前に置きます。 時間が来たら全員集合し簡単な略図にそれぞれの作品のポイントを記してもらいます。 作品の鑑賞会に出かけます。作品の前に来たら、作者がどのような意図でこの作品を作ったのかをアピールします。一つ一つちゃんと写真に撮ってあげるとよいでしょう。 全体の鑑賞会が終わったところで簡単なふりかえりをしてもよいです。作った作品は最終的には「現状復帰」、壊して元の状態に戻しておきましょう。 <p>●人数は10人が最適。あまり少ないと作品のバラエティーが乏しいし、多いと後で作品を見てまわるのに時間がかかりすぎます。</p>
ねらい	
・森の中のをじっくりとよく見つめるようになること。 ・グループ相互のつながりが強くなる。 ・ストレートな言葉ではなかなか伝わらないことをアート作品として表現し伝えることができる。	
準備するもの	
スライド(あるいは写真集)、作品のタイトルを書くダンボールの切れ端とマーカー・クレヨンなどの筆記用具	
出典	
キープオリジナル	

58 お句の細道

場所	ながれ
野外、森	<p>■俳句を枝や木に結び付け、お句の細道を作る。 あとでそれを味わいます。</p> <ol style="list-style-type: none"> まず、普通に森の句会(軽く練習程度)を行います。 その後、トレイルのA地点からB地点(目印で手ぬぐいをしる)まで、トレイル沿いに句を詠んでもらい、一番気に入った物をホオノキ短冊に消書(番号もいれる)して、詠んだ場所につるします。 A地点に集合し、まずは1人ずつ『お句の細道』を静かに味わいながら歩きます。全員B地点まで着いたら、今度は作者の解説つきで短冊を回収しながら全員でA地点まで戻ります。
ねらい	
感性で表現する 筆ペン人数分、練習用短冊	
準備するもの	
1人2枚、ホオノキの葉で作った消書用の短冊(ホオノキの落ち葉を押し葉にしておいたものに市販の上等の短冊をのりづけしたもの)目印用手ぬぐい2本	
出典	
キープオリジナル	

59 森の句会

場所	ながれ
森	<ol style="list-style-type: none"> 始めに、道具(短冊と筆ペン)を配ります。何が始まるのか参加者に尋ねます。「俳句ですか?」 どんな俳句を知っているかたずねます。俳句のすばらしさ(場の情景がパッと瞳に広がること、そのときの音や匂いまでも感じることができること)を伝えます。同時に俳句のお約束事「5・7・5」「季語」は今回は気にしないでフリースタイルでいきたい旨伝えます。 *とにかくこの時点ではできるだけプレッシャーを与えないようにします。 最初に練習として3分間くらいで「森への旅立ち前の一句」を詠んでもらいます。「かならず一人になって作ってください」という旨伝えます。 時間が来たらすぐに集まりできたてほやほやの句をみんなの前で披露してもらいます。 別の場所へ移動し、特徴のある場所で「今度はちょっとゆっくり10分くらい詠みましょう」と伝えます。こうして数箇所(3箇所くらいが適当)句を詠みます。句を詠む時間(つまり一人になる時間)はだんだん長くしていきます。このソロの時間こそが非常に重要な時間です。 アクティビティが終了した時点で感じたことをわかちあってもよいです。 <p>●俳句の発表会の際、指導者は全部ほめましょう。大切なのは句に優劣をつけるのではなく、いかに多様な視点斬新な視点で自然を見ることができたかどうかという点であることを忘れてはいけません。</p> <p>●ほんの数分という時間を同じ森の中で過ごしても全く違う表現や感じ方があることが分かります。他の人の作品を聞くことで自分が気付かなかった自然の表情に気がつくこともあります。単なる「句の発表会」だけにとどまらずそうした気付きを促すような言葉掛けができることが望ましいです。</p> <p>●大切なことは出来上がった「作品」ではなく、それを作り出そうと必死で自然を見つめている時間なので、成果物(作品)にあまり未練を持たずむしろその成果物が生み出されるまでの過程に注目するようなエンディングを迎えたいです。</p>
ねらい	
自然をじっくりとよく見つめるようになる。自然の多様な感じ方、表現の仕方を知ることができる。自然をよく見、聞き、匂いを感じ、温度を感じ、五感全体を使って森と対峙することとなる。	
準備するもの	
ダンボールを切った短冊(5cm×20cm大)を人数×2~3枚、筆ペン(なければどのような筆記具でも可)	
出典	
キープオリジナル	

60 雨あつめ

場所	ながれ
どちらでも	
ねらい	【手順1】 1. 雨の日の話や大気中を循環しながらさまざまな形で存在する水の話をしてします。 2. 全体をペアに分け、一人ずつに透明なカップを渡します。 3. 雨あつめのルール説明 *二人で相談しながら集めます。 *「雨」と思うしずく・水をカップに集める。 *集め方にこだわらない。水の量にはこだわらない。 4. 10分（程度）後に合図で集合することを伝え、雨あつめに取 りかかります。 5. 合図で集合、輪になり各ペアの集めたカップを皆に見えるよう に差し出します。 6. 一人ずつ、「こだわり」のポイントと雨を集めた感想を発表し、 まとめを行います。
雨水を集める作業を通して、 雨を大気中を循環する水と して見つめなおしたり、雨 を待っている動植物の視点 から見つめなおす。	
準備するもの	【手順2】 1. 雨を心待ちにしている動植物の話をしてします。 2. 全体をペアに分け、一人ずつに透明なカップを渡します。 3. 各ペアにカード（裏面に周辺に住む動植物の名前を書いたもの） を渡します。 4. 手順説明 *各ペアは、カードに書いてある動植物の気持ち（目の高さ） で一緒に雨水を集めます。 *自然をいためない・水の量は問わない。 5. 合図で集合、輪になり各ペアの集めたカップとカードを皆に見 えるように差し出します。 6. 各ペア毎の指定された動植物を述べ、その視点で集めた場所、 感想を発表します。→まとめを行います。
透明なカップ×人数分雨具 合図笛（手順2の場合は動 植物名を書いたカード）	
出典	●雨プログラム ●雨の日は、音や声が通りにくいので、特に活動範囲について注 意をうながしましょう。 ●感想は「些細なことでも構わないという雰囲気」の中で述べ合 えるようにしましょう。
キーボードオリジナル	

61 ナイトハイク

場所	ながれ
森	
ねらい	1. 夕食後に全員集まってもらいます。出発前に宇宙を感じるスラ イドプログラムや、その他の導入的スライドプログラムを実施 すると効果的です。 2. 1グループが12人位までの小グループになるようにその場で グループ分けをします。 3. 懐中電灯はつけられない約束をします。 4. 夜の森は決して恐くないこと、目は段々に暗さに慣れてきて見 えるようになること、おしゃべりをしないで無言で歩くこと、 はぐれそうになったり危険が迫ってきたときにはちゃんと意思 表示してほしいことなどを伝えます。 *この時点で人数確認をしっかりやります。 5. グループ毎に指導者を先頭に、最後尾にはアシスタントをつけ ます。 *この両名は危険防止と道を迷わないために懐中電灯を持参し ます。 6. あらかじめ定めておいた中間ポイントに立ち止まり、蠟燭を使 った目の実験をします。片目を閉じて蠟燭の目を2〜3分見 つめます。蠟燭を吹き消し、今蠟燭を見ていた目であたりの梢を 見ます。今度はつむっていた片目（つまり、暗闇に慣れた目） であたりを見ます。わずか数分でも人間の目がこれだけ暗闇に 慣れていることを感じます。 7. 再び歩き出し、皆が広がることのできるようなポイントについ たら、それぞれ好きなところを決めて森の地面に寝転がります。 ただしポイントとして以下のことを押さえて下さい。 「隣の人の息遣いが聞こえないくらい離れること」 「あまり遠くに行き過ぎないこと」 「自分の場所を速やかに決め、あまり長い時間歩き回らないこと」 8. 20分程度の時間がたったら、音と光で合図して集まってもら います。警告的な雰囲気のある笛などの使用は避けます。指導 者はライトを空に向けて照らし、遠くからでも集合地点が明ら かなようにします。 *この時点でも人数確認は必ず行います。不足している場合に は見つかるまで探します。 9. シートをたたみ地面に敷いて小さな輪を作って座ります。 ひとりひとり一人の時間で感じたことを自由に言ってもらいま す。無理やり言わせるようなことは避けます。言いたい人が自 然に言えるような雰囲気を作り出すようにします。 10. ひととおり感想の発表が終わったら、元来た道をゆっくり戻り ます。
夜の森の中で数十分間一人 になることで、森のさまざ まな気配や、自分自身のこ れまでのことなど、いろい ろな感じる時間過 ぎす。 夜の森が決して「恐い」存 在ではなく、むしろ私たち を包んでくれる暖かい存在 であることが分かることに より森との親近感がぐっと 近くなる。	
準備するもの	●参加者が精神的にとっても落ち着いている状態のときに行ったほう
一人が寝転ぶことができる 大きさのグランドシード。 建設現場で使うブルーシー トでも良いが、リュックサ ックの素材のように多少の 傾斜地に寝転んだ場合でも、 滑らない素材のほうが良い。 また、特に冬季にこのアク ティビティを実施する場 合には、フォームパッドの入 ったマットも地面からの冷 たい熱を遮断するので有 効。	
出典	
キーボードオリジナル	

(次ページにつづく)

展
開

展
開

ながれ (つづき)	
	<p>が効果があるので、どういうタイミングで行うかは慎重に決めなければいけません。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●実施する当日のプログラムもナイトハイクにつながる構成にするように配慮したほうが良いです。 ●必ず下見をしましょう。特に初めてこのアクティビティをする場所では、昼間と実施する予定時間の最低2回は下見したい。危険箇所が必ずあります。そうした場所で、人間は転んだだけでも大きな怪我をする可能性があります。 ●蠟燭実験は人それぞれのアレンジ・アドリブを加えてほしいです。

62 銀河鉄道の夜

季節・時間帯	ながれ
夏、秋、夜	<p>■一枚のシートの上に皆で座って、「銀河鉄道の夜」のストーリーにそって星の解説をし、その後しばらく一人になって寝ころんで星座を見る、というものです。</p> <p>* 「銀河鉄道の夜」に登場する星座や神話の話、宮沢賢治の言いたかったこと、ジョバンニ、カンパネラの気持ちをなどを考えたり、原文の一節を朗読したり、原文中にあるドヴォルザークの「新世界」のCDなどを流しても良いです。</p> <p>* 夏の夜空が安定しないのが難点ですが、登場する星座は、夏以外でも見ることが出来るので、秋などに実施してもよいでしょう。</p>
ねらい	
星座や宮沢賢治の世界に想いをさせる	
準備するもの	
<ul style="list-style-type: none"> ・「銀河鉄道の夜」「星座・神話」等の絵本 ・ピニールシート（参加者が寝転がれる大きさ） 	
出典	
キープオリジナル	

63 木ばけ石ばけ

場所	ながれ
森	<ol style="list-style-type: none"> 1. 参加者を「化ける方」「さがす方」の2グループに分けます 2. 「化ける方」が森に入ります。そして道の両側に散らばって化けます（隠れる）。なお、道から5メートル以内にひそむこと。 3. 「さがす方」は、リーダーの合図で森に入り、道沿いに一列になって「化けの皮」をはがしにかかります。といっても、捕まえるわけではなく、おしゃべりなしでゆっくり歩き、どこに人がいるかを指折り数えていきます。 4. 終わったら交代して行うとよいでしょう。
ねらい	
ものを探す集中力と観察力を養う。	
準備するもの	
虫除けスプレーなど	
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・場所は大きな木のある森の中が望ましいです。それから歩きやすい道が一本通っているとよいです。 ・若林：『現代林業』,1992

64 月夜のかくれんぼ

場所	ながれ
原っぱ	<p>■ルールは、鬼ごっこと同じです。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鬼は一人捕まえたらず捕まえた人と手をつなぎ次の狩りに行きます。 2. 鬼が4人になった時点で2人×2グループに分裂します。どんだん鬼が増えていき最後に残った人が優勝です。 * オリジナルルールとして、鬼を「キツネ」、隠れる役を「ウサギ」とします。 * キツネは懐中電灯を持つことを許されます。 * キツネの数は1人ですが、子どもの場合は2人1組で鬼になってもいいでしょう。 <p>なお鬼は、目で見ついたり懐中電灯で照らしたりするだけでなく、自分の手で捕まえてのみ「捕まえた」ということになります。捕まったウサギはキツネになります。</p> <p>ウサギがすべて捕まるか、制限時間になってしまうかまでゲームを続けます。</p> <p>●夜の活動場所は草丈が40～50cmくらいに伸びた広い原っぱが理想。（KEEPでは、1ha程の牧草地で実施する）</p>
ねらい	
夜の活動的な楽しい体験を通して、一方では野生動物の過酷な生存競争をキツネとウサギになることによって感じ取ってもらう。	
準備するもの	
懐中電灯	
備考	<p>若林：『現代林業』,1992</p>

まとめのアクティビティ

プログラムの最後に使えるアクティビティを紹介します。

・表現する・伝える

👂 感覚をとぎすます

・協力する

🤝 協力

・ふりかえり

✍️ ふりかえり



65 森のあいうえお

場所	ながれ
森	<p>■50音の“あ…ん”を頭文字にしたものを自然の中から見つけてきます。</p> <p>1. 「あ」から「ん」まで一文字ずつ書いたカードを配ります。 例えば森の中から「あ」のつくものを探してきて後で「森のあいうえお表」に書き込んでいきます。 *ただ「あ」とはいつでも「あり」とか「あめ」とかの単語一つではなく「あしたは雨が降りそうな今日の空」みたいな、形容をつけた一言であるようにします。 *空想の世界のものでなく、実際にこの森で見たり聞いたり、感じたりしたもの、という条件をつけて探してきてもらいます。</p> <p>●ハイキングなどをした後、最後のまとめのアクティビティとして行うと良いでしょう。 ●大きな模造紙に書くと、みんなでひとつの作品を作った、という一体感や達成感が味わえます。 ●発表の時も、リズムカルに発表していくと、楽しい雰囲気を作ることができます。</p>
ねらい	
表現する、探す	
準備するもの	
あいうえお表、マジック下書き用の紙	

66 お話づくりその1 (導入編)

場所	ながれ
室内、野外でも可能 *野外では落ち着いて座れる静かな場所が良い。	<p>1. まず全員で輪になります（立っても座っても可）。リーダーが声かけます。 「これからみんなでひとつの物語を作ります。」 リーダーを始めとし、右回り、左回りを決めます。</p> <p>2. リーダーが物語の出だし部分となる最初の文章を投げかけます。 例：「ある春の暖かい日」、「むかし、まだ人々がお日様と同じリズムで暮らしていた頃、」など</p> <p>3. 次の人は、前の人が言ったセリフをまず言ってから、そこに自分の文章を足していきます。 例：「ある春の暖かい日」、「少年が河原へ行ってみると」など。</p> <p>4. そのように1周し、最後の人は物語を締めくくるセリフを添えて、完成させます。</p> <p>5. 物語が完成したところで、それぞれに感じたことを分かち合います。順番が回ってきたときのプレッシャーなど、振り返る内容は何でも良いです。 最後の方になって物語が支離滅裂になってきても、悲観せず、前向きに考えましょう。基本的に何でもありです。 大切なのは行き当たりバッタリを楽しみながら、みんなで一つのお話を作ろうとする過程です。</p> <p>●参加者にあまりプレッシャーを与えない雰囲気が大切です。 ●ハイキングの後のまとめのアクティビティなどに使えます。</p>
人数	
数十名10~15人くらいが良い	
ねらい	
・「おはなしをつなげて行く」という作業を通して、想像力（創造力）をかきたてる	
出典	イギリスのある「ワークショップ」で実施されていたものをアレンジ

67 3ヶ月後の手紙

場所	ながれ
どこでも	<p>1. 一人になって、3ヶ月後の自分へ向けて手紙を書きます。</p> <p>2. 書いた手紙は封筒に入れて、封をします。表には住所、宛先などを書いておきます。</p> <p>3. スタッフはそれを預かり、3ヶ月後に届くように、忘れないように郵便局へ持っていきます。手紙は忘れた頃に届きます。</p> <p>●まとめの一つのやり方 ●日帰りのプログラムでは深く振り返り替えないので、3泊4日程度の最終日のふりかえりに実施するとよいでしょう。</p>
人数	
数十名、数人、1人	
ねらい	
ふりかえり 日常への転換	
準備するもの	紙、鉛筆、封筒

68 シッティングチェア（人間イス）

ねらい	ながれ
協力、スキンシップ	<ol style="list-style-type: none"> 1. じゃんけんイモムシの続きでやることが多いです。一重の輪になった段階でスタートします。 2. まず、前の人の方に手を乗せたまま、まん丸の形のよい輪を作ってもらいます。前の人のかかとに自分のつま先が付くくらいに接近してもらいます。 3. 号令とともに、ゆっくり後ろの人の腿に体重を預けます。 *注意してください。 “みんなでリズムを合わせて、同時に座る事” “ある人が我慢するとそこで崩れてしまうので、後の人を信頼して体重を任せる事” “膝にお尻を乗せるくらいではなく、深く腿にキチンと座る事”。 1箇所が崩れると、そこからドミノ状態で人が重なり合ってしまうので、一番下の人は本当に危険です。くれぐれも注意してください。 4. うまくいけば、そのまま「右、左、右、左…」と足を動かし、そのまま少しずつ回転することもできます。 *でもあまり無理をしないように。 <ul style="list-style-type: none"> ●一連のグループワークの締めくくりとしてもよいです。 ●ぶざげると非常に危険です。大人の参加者でも床に頭を打つということがありました。 ●女性、思春期の子どもなど、人との接触を嫌がる参加者もいるので、決して無理して実施せず、見極めた方がよいです。

70 カードでふりかえり

場所	ながれ
室内、公園、川、海、森	<ol style="list-style-type: none"> 1. グループワークの後、グループで輪になります。 2. 言葉カードを広げて「今グループワークを終えて、一番びったり来るまたは印象に残っている言葉を選んで一言感想を言ってください。」と呼びかけ、一人一人カードを選んでもらいます。 *同じ言葉を選んでもOKです。 3. カードを見せながら、口頭で感想を言ってもらおうと言いやすいようです。 <ul style="list-style-type: none"> ●中学生など「自分の言葉でなかなか感想を言うのに抵抗がある」人を対象に有効です。
ねらい	
ふりかえり	
準備するもの	
ふりかえりの言葉カード	

69 一枚の思い出写真

場所	ながれ
公園、川、海、森	<ul style="list-style-type: none"> ■今回の体験で一番印象に残っていることを絵に描き、それをもとになぜそう感じたのかを順番に発表していきます。 ●プログラム最後のふりかえり・わかちあいで手軽にできるアクティビティ。
ねらい	
ふりかえり	
準備するもの	
クレヨン、鉛筆、写真サイズに切った画用紙	
出典	
ネイチャーゲームをアレンジしたもの	