



「体験の風をおこそう」運動

体験・遊びナビゲーター  
3

# 体験・遊び ナビゲーター

～ 親子で遊ぼう ～

3



体験の風  
おこそう



## ごあいさつ

---

幼児期は心身の発達が著しく、この時期に様々な体験活動を行うことは、生涯にわたっての健康づくりや、物事に積極的に取り組む意欲の育成など、豊かな人生の基盤となります。しかし、現代は科学技術の発展等により社会全体が便利になった一方で子供の外遊びやお手伝いなどの体験が減少し、運動機能の低下が問題となっています。

この本は、楽しみながら多様な動きを行い体力や運動機能を高めていくことを目的に、幼児とその親子がいつでも簡単にできる遊びの事例を紹介しています。作成にあたっては、幼児期の運動指針策定委員として「幼児期運動指針」(文部科学省平成24年3月通知)の作成に携わり、幼児期に身につけたい「36の基本的な動き」を提唱されている山梨大学の中村和彦先生にご監修いただきました。掲載した遊びの中に「36の基本的な動き」のどの動きがあるかを分かりやすくアイコンで示していますので、どの遊びがどのような運動機能の発達につながっているかを知ることができます。

この本を通して幼児とその親子が身体を動かす機会の提供となり、子供たちの健やかな成長の一助となれば幸いです。

平成29年3月

国立青少年教育振興機構

理事長 田中 壮一郎

## 「生きる力」を育む親子での遊び

親子での遊びは、子どもの「生きる力」を育みます。具体的には、①からだの構造や機能をもとにした技能や運動能力といった「身体運動の能力」、②思考力や判断力といった「認知的な能力」、③コミュニケーション能力や態度の形成といった「情緒や社会性の能力」という、私たちが生きていく上で欠くことのできない3つの能力の発達をトータルに促す、欠くことのできない成長の場です。

特に幼児期においては、「身体運動」「認知」「情緒・社会性」という3つの能力は、それぞれが独立して獲得されていくのではなく、お互いに関係し、補い合いながらその能力を発達させていく『相互補完性』という特性を持っています。

また、子どもが体を動かして遊ぶことは、食習慣、睡眠習慣とともに、重要な生活習慣の一つです。親子でおもしろくのめり込んでからだを動かす、親子でおいしくご飯を食べる、そして快く眠る。このような生活習慣の良い連鎖のもとに、心も体も心地良い状態で生活でき、健やかな育みが保障できるのです。

さらに、子ども時代の望ましい運動遊びの習慣は、子ども時代の健康を増進させるのみではなく、その後の運動・スポーツといった身体活動習慣に持ち越され、大人になってからの健康に大きく影響するものであることがわかっています。

幼児期に身に付けたい「36の基本の動き」(右図参照)は、昔は外遊びやお手伝いなどで自然と身に付いていました。しかし近年は社会の効率化、自動化により、このようなさまざまな動きを経験する機会が減少してしまいました。

日常生活の中に親子での遊びを取り入れ「36の基本の動き」を体験することで、健康で活動的な子どもを育てていけることを願っています。

山梨大学教育学部長  
大学院教育学研究科長  
中村 和彦

### 体のバランスをとる動き



### 体を移動する動き



### 物を操作する動き



この本の使い方 ..... 8

親子で遊ぼう

1	たかいたかい	10
2	つかまえてみよう	11
3	外向き抱っこで空中ブランコ	12
4	ハイハイで追いかっこ	13
5	振り返ってこんにちは	14
6	親子すべり台	15
7	親子で足あそび	16
8	肩ぐるま	17
9	手遊び歌・ダンス	18
10	タッチ	19
11	ヒコーキ1,2(初級編)	20
12	ヒコーキ3,4(上級編)	21
13	お馬さん	22
14	でんぐり返し	23
15	風せんバレー	24
16	親の体によじ登り	25
17	メリーゴーランド	26
18	タオルでぎつこんぼったん	27
19	トンネルくぐり	28
20	電車	29



21	よーいどん!	30
22	なんでもキャッチボール	31
23	ボールけり	32
24	タオルクラゲ	33
25	親子でジャンプ	34
26	うたあそび(とんぼのめがねなど)	35
27	親子でバランス	36
28	転がし・ころころ	37
29	紙飛行機をとばす	38
30	箱つみ	39
31	ペットボトルでボーリング	40
32	おやこチャンバラ	41
33	宝さがし	42
34	鉄棒ぶら下がり	43
35	グーパージャンプ	44
36	リズムとび(ケンケンパなど)	45
37	おにごっこ(だるまさんが転んだなど)	46
38	チラシでお店屋さん	47
39	手を使った遊び	48
40	たんけんたい	49
41	組体操サボテン	50
42	手押し車	51



## 施設の活動



施設名	活動名	
01.【大 雪】	大雪の森をスノーシューであるこう	52
02.【日 高】	凍るシャボン玉	
	～シャボン玉も凍る?!マイナス20度の世界!～	54
03.【岩 手 山】	チャグチャグ馬つ子づくり	
	～岩手の郷土芸能にふれよう～	56
04.【花 山】	自然のプール&博物館、花山沢あそび	58
05.【磐 梯】	自然の不思議五色沼散策	
	～五色沼トレッキング～	60
06.【那須甲子】	かんたん石がまでパンを焼こう	62
07.【赤 城】	くるくるタネってなに?	
	～親子でくるくるタネを作ってみよう!～	64
08.【信州高遠】	そりで遊ぼう	66
09.【妙 高】	親子で楽しく木登り名人	68
10.【立 山】	「トントンの森」で自然観察	
	～自然の中でゲームに挑戦!～	70
11.【能 登】	親子で思い思いの彫刻	
	～砂像造り～	72
12.【若 狭 湾】	貝殻ろうそく作り	74
13.【中 央】	ほうとうづくり!	76
14.【乗 鞍】	飛騨高山のお正月かざり「花もち」を作ろう!	78
15.【曾 爾】	大草原をおさんぼしよう!	80
16.【淡 路】	ウミホテル観察	
	～海の宝石を探しに行こう!～	82
17.【吉 備】	きびだんごづくり	84
18.【三 瓶】	うまいぞ!川魚の塩焼き	86



施設名	活動名	
19.【江 田 島】	海辺の生き物いろいろウォッチング	
	～どんな生き物がみつかかな～	88
20.【山口徳地】	冒険の森をかけぬけろ!マウンテンバイク	90
21.【大 洲】	川に浮かんでスーイスイ	
	～親子でカヌー体験～	92
22.【室 戸】	ビーチコーミング	
	～海岸の漂着物を見よう～	94
23.【夜須高原】	星と夜景がきれいな丘を歩こう!!	
	～星と夜景の丘ナイトハイクコース～	96
24.【諫 早】	野外炊事	
	～自然の中でご飯を作ってみよう～	98
25.【阿 蘇】	山のパエリアづくり	
	～魔法のお鍋でつくる、アウトドアクッキング～	100
26.【大 隅】	いろりのそばでほっこりお泊り	
	～いろり庵宿泊体験～	102
27.【沖 縄】	世界に一つだけの作品	
	～貝殻フォトフレーム～	104
28.【青少年総合センター】	絵本おはなし会	106
<b>索引</b>		108
<b>国立青少年教育施設一覧</b>		110



# 親子で遊ぼう

いつでも簡単に親子でできる遊びを掲載しています。  
遊びの中に幼児期に身につけたい36の基本の、どんな動きが含まれているかをアイコンで示しました。たくさん遊ぶことで子供の体力や運動能力の向上につながります。

## 難易度

番号が多くなるほど難易度アップです

- ① かんたんな遊び
- ② 遊びに身体の調整や工夫が必要
- ③ 遊びに注意が必要

## 36の基本の動きのアイコン\*

遊びに含まれている動きです  
※3ページ参照

## 主な対象年齢

遊びができる年齢です

**親子で遊ぼう 01 たかいたかい**

難易度 ①

対象年齢 乳児～活動場所 どこでも準備物 なし

**01** 子供の脇の下を支える

**02** 「たかいたかい」と言って大人は立ち上がり腕を伸ばす

注意

- 腕を伸ばした時に上に障害物がないか、危険がないかを確認する。
- 子供の慣れに応じて高さを変える。

アドバイス

- 「天までとどけー」と声をかけると一層喜びます。
- 2、3回持ち上げると喜びます。

## 遊び方の順番

番号順に遊びを進めます

## アドバイス

遊びがもっと楽しくなるための工夫や遊び方のポイントです

## 注意

この遊びを行う際に気をつけることで安全面での注意は必ず守りましょう

掲載されている遊びの名前は地方によって異なることがあります。

# 施設の活動

全国28か所にある国立青少年教育施設でできる、親子で楽しめる活動を紹介しています。施設の立地条件や特色を活かして就学前のお子さんと一緒に楽しめる活動です。

## 準備するもの

個人で準備するものと施設で準備できるものがあります

## 難易度

番号が多くなるほど難易度アップです

- ① 簡単で安全に活動できる
- ② 注意が必要だが指導者がいなくても活動できる
- ③ なるべく指導者が必要な活動

## 施設紹介

活動ができる施設の紹介です。掲載内容以外にも親子で楽しめる情報が載っています

## 対象年齢・所要時間

遊びができる年齢と目安となる活動時間です

**大雪の森をスノーシューで歩こう**

難易度 ②

対象年齢 4歳以上

所要時間 ①雪遊び体験コース(約500m) 30分～60分 ※ 道の距離で変わります  
②交流の家周辺散策コース(約600m) 40～60分 ※ 休憩時間1分程度あります  
③ちよっとワイルドコース(約1km) 60分～

おすすめの時期 12月～3月

準備するもの 【個人】防寒着(スノーウェア、防寒靴、手袋、帽子、タオル)  
※施設、スノーシューは施設で準備できます。

注意

- 雪遊びは、氷の上で滑らないように金属の爪がついていないか、この部分が人にあかるととても危険です。人にスノーシューを向けたり、振り回したりするのはやめましょう!

アドバイス

- 雪の振りを上ります
- スノーシューの練習をしながら、坂を上ったり、すり降りしたりして、雪に慣れ、進むことができるコースです。冬の運動が楽しくなります!

## 36の基本の動きアイコン

活動に含まれている主な動きです  
※3ページ参照

## 活動の順番

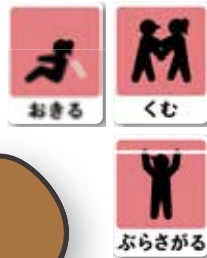
番号順に活動を進めます  
吹き出しには活動のポイントも記載しています  
写真も見てください

## 安全に活動するために

活動する際の注意や気をつけることを掲載しています  
安全に楽しく活動するために大切なことです

掲載の内容(金額等)が変更する場合があります。詳細については、各施設にお問い合わせください。

# たかいたかい



難易度

対象年齢 乳児～  
活動場所 どこでも  
準備物 なし

# つかまえてみよう



難易度

対象年齢 乳児～  
活動場所 家  
準備物 ティッシュやハンカチなど

## 01

子供の脇の下を支える

## 02

「たかいたかい」と言って大人は立ち上がり腕を伸ばす



**注意**

- 腕を伸ばした時に上に障害物がないか、危険がないかを確認する。
- 子供の慣れに応じて高さを変える。



パパ・ママへアドバイス!

- 「天までとどけ～」と声をかけると一層喜びます。
- 2、3回持ち上げると喜びます。

## 01

乳児が仰向けに寝ているときにティッシュなどを顔の上におろしていく

## 02

捕まえようとするときに、大人が楽しそうに笑って声掛けをしながら少し動かす



パパ・ママへアドバイス!

**注意**

- 子供が楽しんでいるか、表情を見ながら適度に動かす。

- 大人が楽しそうにやると、子供も笑いながら一生懸命捕まえようとしています。
- 必ず最後は捕まえさせてあげましょう。

03

# 外向き抱っこで 空中ブランコ



難易度

対象年齢 乳児～  
活動場所 どこでも  
準備物 なし



## 01

子供を外向きにだっこ(脇の下を支える)する



## 02

ぐるぐる回転する



パパ・ママへアドバイス!

注意

- 大人が目を回さないように気をつける。
- 周りに障害物がないか気をつける。

- 回転に強弱をつけると一層楽しくなります。

04

# ハイハイで 追いかけてっこ



難易度

対象年齢 乳児～  
活動場所 家  
準備物 なし



## 01

子供も大人もハイハイで競争する



パパ・ママへアドバイス!

- 「まてまて～」と声をかけたり、接戦を演じると喜びます。



# 反りかえって こんにちは



難易度

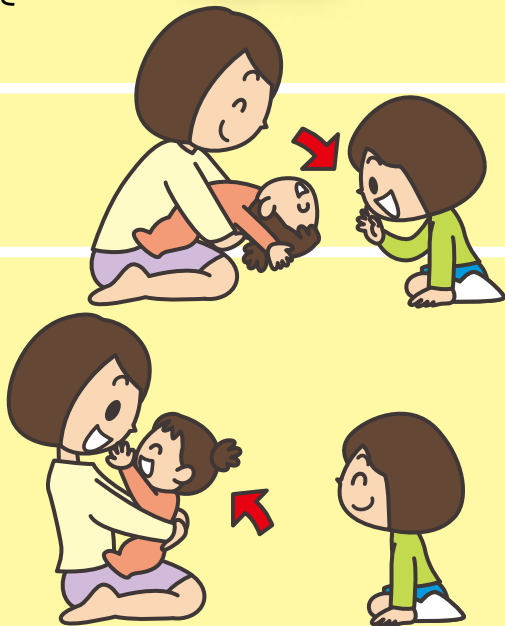
対象年齢 乳児～  
活動場所 どこでも  
準備物 なし



**01** 両手を子供の背中に当てて抱きかかえる

**02** 子供の体を反らせる

**03** 自分で戻って「こんにちは」



パパ・ママアドバイス!

●子供の背面側にも人を立たせ、振り返った時にあいさつすると喜びます。

# 親子すべり台



難易度

対象年齢 1歳～  
活動場所 どこでも  
準備物 椅子など



**01** 大人は椅子等に膝を伸ばして座る

**02** 子供をお腹のあたりに置き、体に手を添えて足の上を滑らせる



注意

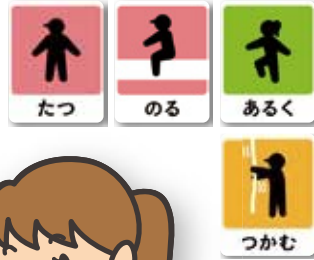
●椅子に浅く座ると転ぶことがあるので気を付ける。



パパ・ママアドバイス!

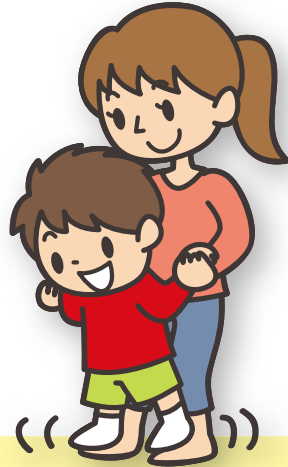
●子供の向き(外向き・内向き)を変えても楽しめます。

# 親子で足あそび



難易度

対象年齢 1歳～  
活動場所 どこでも  
準備物 なし



## 01

子供の手を取って、大人の足の上に  
子供の足を乗せる

## 02

そのまま一緒に歩く



パパ・ママへアドバイス!

- 前に歩いたり、横に歩いたりすると楽しいですよ。
- あんよの練習にもなります。
- アヒルやペンギンになったつもりで歩くと喜ぶます。

# 肩ぐるま



難易度

対象年齢 1歳～  
活動場所 野外  
準備物 なし



## 01

子供の脇をしっかり支え、  
肩の上に乗せる



## 02

大人は膝を曲げたり伸ばしたりする



パパ・ママへアドバイス!

- 速さを変えると喜ぶます。
- ジャンプしたりすると楽しいですよ。

**注意** ●ジャンプしたり膝を曲げ伸ばしするときは、無理のないように気を付ける。

# 手遊び歌・ダンス



難易度

対象年齢 1歳～  
活動場所 どこでも  
準備物 なし



## 01

「大きな栗の木の下で」「キノコのうた」「げんこつ山のためきさん」など、歌にあわせて大人(親)が体を動かす

## 02

一緒に歌いながら子供と一緒に体を動かす



おおきなくりの～



パパ・ママへアドバイス!

注意

●大人もなり切っておどる。

- 子供の成長に合わせて最初はゆっくり、徐々にテンポを速くしてみましょう。
- 何度も繰り返しても楽しい。

# タッチ



難易度

対象年齢 2歳～  
活動場所 どこでも  
準備物 なし



## 01

何かが上手に出来た時に「タッチ」と言いながら、ハイタッチする



パパ・ママへアドバイス!

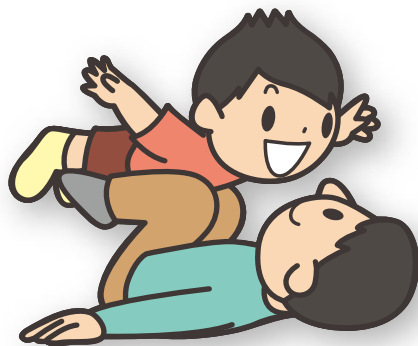
- 日頃からやっていると親子のスキンシップになります。
- 高さを変えてジャンプさせてタッチすると楽しい。

# ヒコーキ 1, 2 (初級編)



難易度

対象年齢 2歳～  
活動場所 家  
準備物 なし



### ●ヒコーキ1

01

大人のすねに沿うように子供を乗せ、子供が地面に水平になるように寝たまま足を上げる



### ●ヒコーキ2

01

子供の骨盤に足の裏を当て、子供の二の腕を持ち、寝たまま足を上げる

02

足を曲げ伸ばしする



注意

●動かし過ぎて子供が落ちないように気を付ける。



パパ・ママへアドバイス!

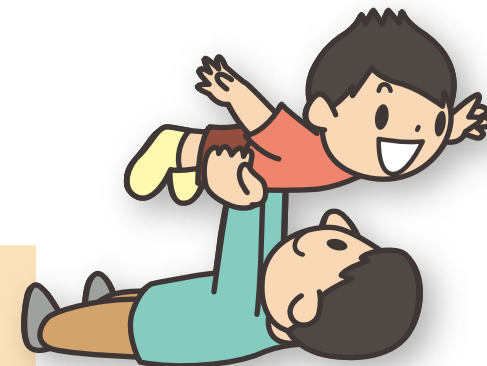
●「ブーン、ブーン!」と声をかけると喜ぶます。

# ヒコーキ 3, 4 (上級編)



難易度

対象年齢 2歳～  
活動場所 家  
準備物 なし



### ●ヒコーキ3

01

子供の骨盤に手のひらをあてて子供が地面と水平になるように持ち上げる

02

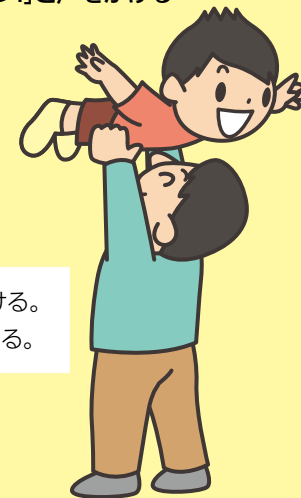
大人は寝たまま腕を伸ばし、水平に保てるようにバランスを取る



### ●ヒコーキ4

01

子供の骨盤に手のひらを当て子供にジャンプさせる。大人は腕を伸ばし、子供が水平に保てるようにバランスを取る。「ジャンプ!りりく、ブーン!」と声をかける



注意

●動かし過ぎて子供が落ちないように気を付ける。  
●子供の頭は下がりやすいのでしっかり保持する。



パパ・ママへアドバイス!

●「ブーン、ブーン!」と声をかけると喜ぶます。

# お馬さん



2

難易度

対象年齢 2歳～  
活動場所 家  
準備物 家にあるもの



01 駅を設定する

02 駅で大人がお馬さんになり、子供を背に乗せ、目的地まで運ぶ

04 到着したら大人が料金(おもちゃなど)を受け取る

03 途中で道を間違えたり、嵐にあって揺れたり、関所(質問コーナー)を通ったりする



パパ・ママへアドバイス!

●子供の反応や興味に応じて新たな難所を加えると楽しい。

# でんぐり返し



3

難易度

対象年齢 2歳～  
活動場所 家  
準備物 ふとん



01 大人は床の上に膝を伸ばして座り、子供を足の上に仰向けに寝かせる。その際、大人の足首あたりに子供の後頭部を置くようにする

02 大人は膝を曲げ、子供をエビ反りにする

03 大人は子供の腹と足を手で保持し、子供の足を前方に押しやるようにしてでんぐり返しをさせる



パパ・ママへアドバイス!

**注意**  
●無理な動きはさせない。  
●ふとん等の上でするとより安全。

●子供の手はバンサイのようにし、床にあてるようにしましょう。

# 風せんバレー



難易度

対象年齢 3歳～  
活動場所 どこでも  
準備物 風船



## 01 風船でトスをして何回続か挑戦する



パパ・ママへアドバイス!

**注意** ● 足元や周りに危険物がないか確認する。

● 風船を2個使ってみても楽しいです。

# 親の体によじ登り

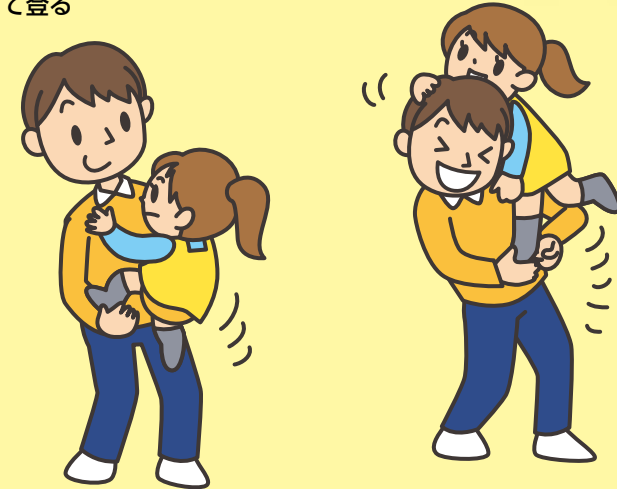


難易度

対象年齢 3歳～  
活動場所 どこでも  
準備物 椅子など



## 01 子供が足からお腹にかけて登る



パパ・ママへアドバイス!

**注意** ● 子供が落ちないように大人はしっかり補助する。

● 大人が正座したり、椅子に座ったりとよじ登る高さを変えても楽しめます。

# メリーゴーランド



難易度

対象年齢 3歳～  
活動場所 どこでも  
準備物 なし



**01** 大人の体(胴体、腕、足)に子供が掴まる



大人は子供が飛ばされないようにぐるぐる回り、足を上げ下げする

**02** 大人と子供で片手をつなぎ、子供が大人の周りをぐるぐる走る



注意

- 大人が目を回さないように気をつける。
- 周りに障害物がないかを気をつける。



パパ・ママへアドバイス!

- 大人も一緒に回ってもよいが、つなぐ手を交互に入れ替えれば立っているだけでOK。

# タオルでぎっこんばったん



難易度

対象年齢 3歳～  
活動場所 家  
準備物 タオル



**01** 向かい合って足を伸ばして座る

**02** タオルの片方の端を子供が、反対側を親が持つ

**03** 「ぎっこん、ばったん」と言いながら、交互に前に伏せたり、後ろに倒れる



パパ・ママへアドバイス!

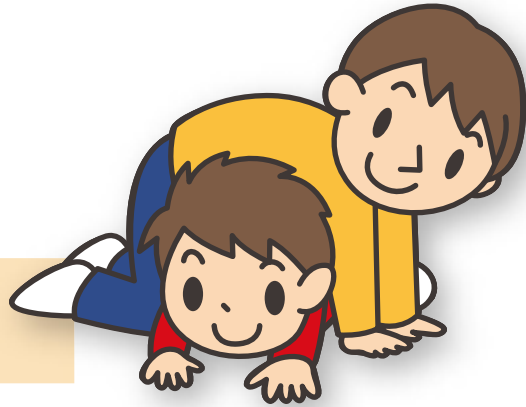
- スピードや角度に変化をつけましょう。

# トンネルくぐり



難易度

対象年齢 3歳～  
活動場所 家  
準備物 なし



01 大人が四つん這いになりその下を子供がくぐる

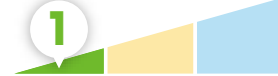
02 四つん這いになった大人がハイハイで少しずつ移動し、子供はその中を転がる



パパ・ママへアドバイス!

● 動いたり、止まったりすると楽しいですよ。

# 電車



難易度

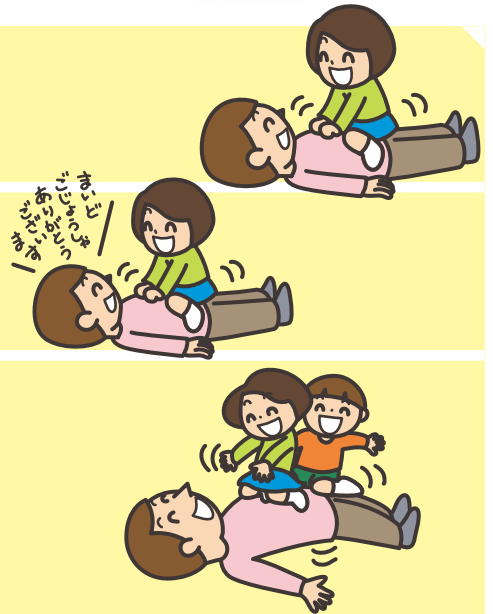
対象年齢 3歳～  
活動場所 家  
準備物 なし



01 仰向けになった大人の上に子供が乗る

02 電車のアナウンスをまねて出発のアナウンスをする

03 大人は電車の揺れをまねて小刻みに体を揺らし、時々大きく揺らす



パパ・ママへアドバイス!

注意 ● 大人は無理をし過ぎないように注意する。

● ジャンプなど変化をたくさん与えると喜びます。



# よーいどん!

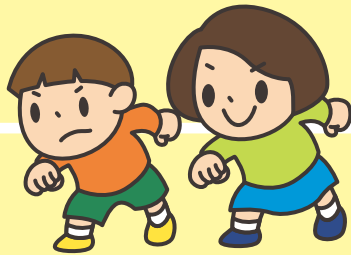


難易度

対象年齢 3歳～  
活動場所 野外  
準備物 なし



01 「よーい」で走るポーズをとる



02 「ドン!」で競争するように走る



パパ・ママへアドバイス!

- 「あそこまで行こう」など、ゴールを決めるとより楽しめます。
- 「歯磨きよーい、ドン!」「お片付けよーい、ドン!」など、何かを始める際の掛け声にもなり楽しんで活動ができます。

# なんでもキャッチボール



難易度

対象年齢 3歳～  
活動場所 どこでも  
準備物 タオル・新聞紙など



01 タオル・新聞紙など汚れてもいいもの、当たっていたくないものを丸める

### タオルを使ったボールの作り方

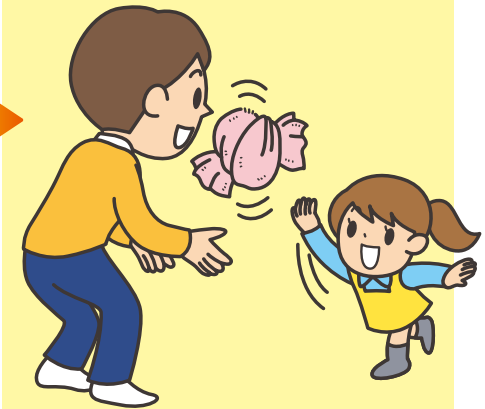
- 1 タオルの端をゆるく結ぶ
- 2 結び目を包むように結ぶ



- 3 完成! やわらかめに結ぶのがコツ! 取っ手があると投げやすい



02 丸めたものを使ってキャッチボールする



- 注意**
- 投げるものは当たってたくないもの。
  - 周囲に気を付ける。



パパ・ママへアドバイス!

- 距離や投げ方(サイドスローやオーバースローなど)を工夫しましょう。
- ボールの大小や円盤形など形を変えると楽しいですよ。

# ボールけり



難易度

対象年齢 3歳～  
 活動場所 どこでも  
 準備物 タオル・新聞紙など



## 01

タオル・新聞紙など汚れていいもの、当たってたくないものを丸める

### タオルを使ったボールの作り方

- 1 タオルの端をゆるく結ぶ
- 2 結び目を包むように結ぶ



やわらかめに結ぶのがコツ!

- 3 タオルの端を結び目に入れる
- 4 完成!



パパ・ママへアドバイス!

● 的を決めて(作って)何回当たるか競争しても楽しめます。

## 02

丸めたものを使ってける手で受けとったり、足でとめたりといろいろな取り方があるよ



### 注意

- けるものは当たってたくないもの。
- 周囲に気を付ける。

# タオルクラゲ



難易度

対象年齢 3歳～  
 活動場所 家(お風呂)  
 準備物 タオル



## 01

湯船にタオルを広げる



パパ・ママへアドバイス!

● 手をつぶすとぶくぶく泡が出ておもしろいですよ。

## 02

タオルの下からそっと手を入れて持ち上げ、タオルがふくらむように空気を入れる



### 注意

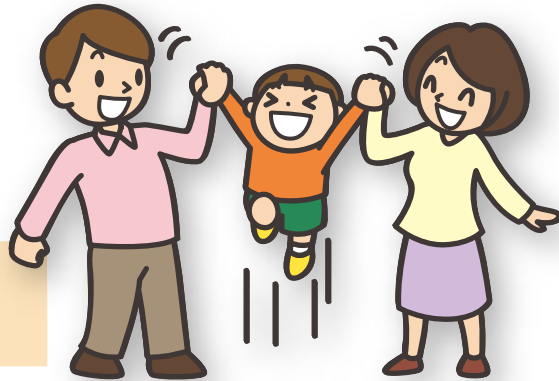
- 楽しすぎてのぼせに注意。

# 親子でジャンプ



難易度

対象年齢 3歳～  
活動場所 どこでも  
準備物 なし



**01** 両手を取って「ジャンプ」と言いながら引き上げる



**02** 物の上から「ジャンプ」と言いながらジャンプさせる



注意

- 大人は子供のジャンプ力に合わせて補助する。
- 引き上げるタイミングや力加減に気を付け、肩や肘の脱臼、捻挫に注意する。



パパ・ママへアドバイス!

- 両親で行う場合は、子供を真ん中にして片手ずつ握り、引っぱり上げましょう。

# うたあそび (とんぼのめがね など)



難易度

対象年齢 3歳～  
活動場所 どこでも  
準備物 なし



**01** 「とんぼのめがね♪」などの歌に合わせてトンボのように両手を広げて動き回る



**02** 歌が終わると「ピッ」という掛け声をかけ、片足立ちをしてバランスをとる



パパ・ママへアドバイス!

- 「ピッ」で止まったらほめてあげましょう。
- 子供の好きな歌でもやってみましょう。
- うたあそび:歌いながら遊べて、「こぶためきつねこ」や「アイ・アイ」などもあります。

# 親子でバランス



難易度

対象年齢 4歳～  
活動場所 どこでも  
準備物 なし



01

片足立ちでバランスを取る



02

両手を広げたり、親子で向かい合ったり、何秒できるかタイムを競ったりする

注意

● 足元と周りに危険物が  
ないか注意する。



パパ・ママアドバイス!

● 案山子やトンボなどになりきっても楽しめます。

# 転がり・ころころ



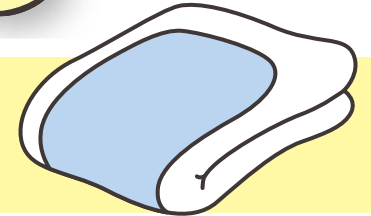
難易度

対象年齢 4歳～  
活動場所 家  
準備物 ふとん、毛布やシーツ



01

毛布やシーツで低い山を作る



02

コロコロ転がる



注意

● 転がっても痛くないように下に毛布等を敷く。  
● 大人と転がる時には子供に体重がかからないように腕で支える。



パパ・ママアドバイス!

● 大人が抱っこして横に転がったりしても楽しいですよ。

# 紙飛行機をとばす



2

難易度

対象年齢 4歳～  
 活動場所 どこでも  
 準備物 広告紙など



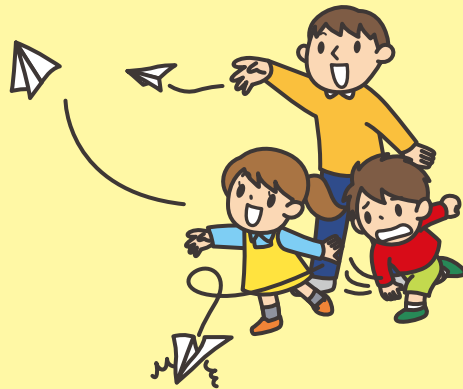
## 01

新聞紙や広告紙、身近にある紙で紙飛行機を折る



## 02

作った紙飛行機を飛ばす



注意

- 広い場所で行う。
- 人には向けない。



パパ・ママアドバイス!

- 遠くに飛ばせるか競争するのも楽しいですよ。
- 遠くに飛ばせるように折り方を工夫してみましょう。

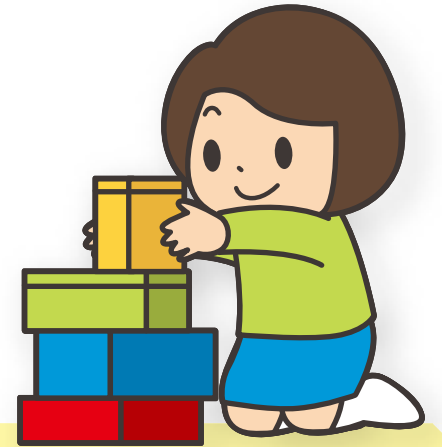
# 箱つみ



2

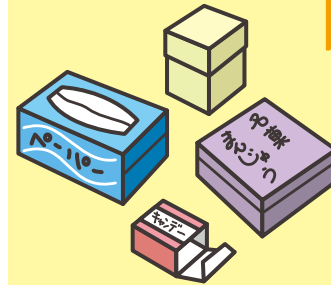
難易度

対象年齢 4歳～  
 活動場所 家  
 準備物 ティッシュ、お菓子など色々な大きさの空き箱



## 01

箱を無造作に置く(可能であれば壁に目盛りのついたテープを貼る)



## 02

「よーいドン!」で親子で一緒に積み上げて高さを競う



パパ・ママアドバイス!

- 年齢に応じて制限時間を設けるとスリルが増します。
- 自分の身長より高く積み上げるととても喜びます。
- 壁の前に箱を置いて高さを測って、たくさんほめてあげましょう。
- 箱は軽いので小さな子供でもケガなく安心して遊べます。

# ペットボトルでボーリング



2

難易度

対象年齢 4歳～  
 活動場所 どこでも  
 準備物 空のペットボトル  
 ビーチボールなど



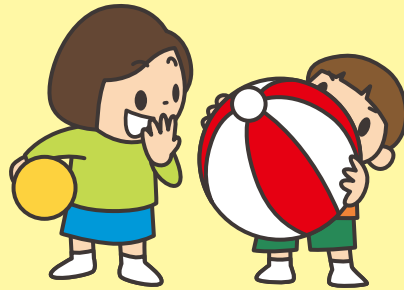
## 01

空のペットボトルを並べる



## 02

大きめのボールを転がしてペットボトルを倒す



注意

- 周囲の安全に気を付ける。
- 人に向けてボールを投げない。



パパ・ママへアドバイス!

- 投げる距離やボールの大きさを工夫すると楽しいですよ。
- ペットボトルが倒れたらほめてあげます。
- ペットボトルに絵を描いても楽しいです。
- ピンの並べ方を工夫してみるのもいいですね。

# おやこチャンバラ



2

難易度

対象年齢 5歳～  
 活動場所 どこでも  
 準備物 新聞紙



## 01

新聞紙一枚を丸めて刀(棒)にする



## 02

「めん」「どう」「こて」と剣道と同じように打ち、相手の体を打った方が勝ち



注意

- 「つき」は危ないので禁止。
- 新聞紙の枚数は当たっても痛くない枚数にする。



パパ・ママへアドバイス!

- 二刀流も楽しい。
- 風呂敷やバンダナで覆面をすると雰囲気盛り上がります。

# 宝さがし



2

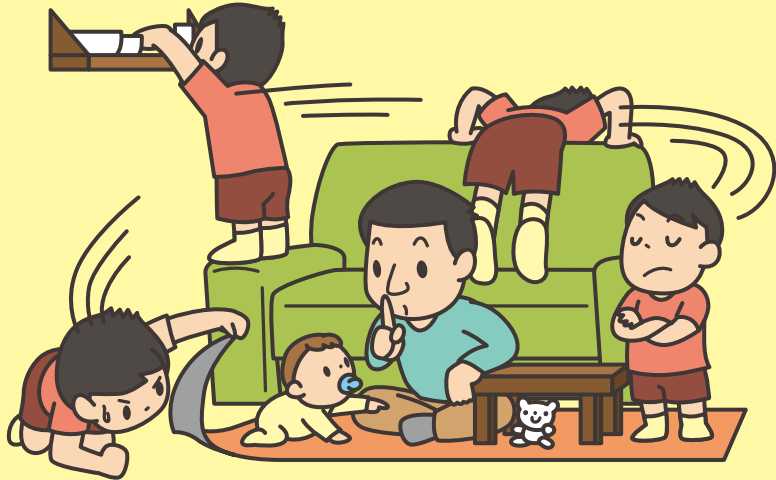
難易度

対象年齢 5歳～  
 活動場所 どこでも  
 準備物 めいぐるみやおもちゃなど



## 01

おもちゃを数か所に隠し、そのおもちゃを探す



### パパ・ママへアドバイス!

**注意** ● 周囲に危険物がないか確認する。

- 年齢に応じて制限時間を設けるなど工夫をすると楽しいですよ。
- 隠す人と探す人を交換して行うのも楽しいです。

# 鉄棒ぶら下がり



2

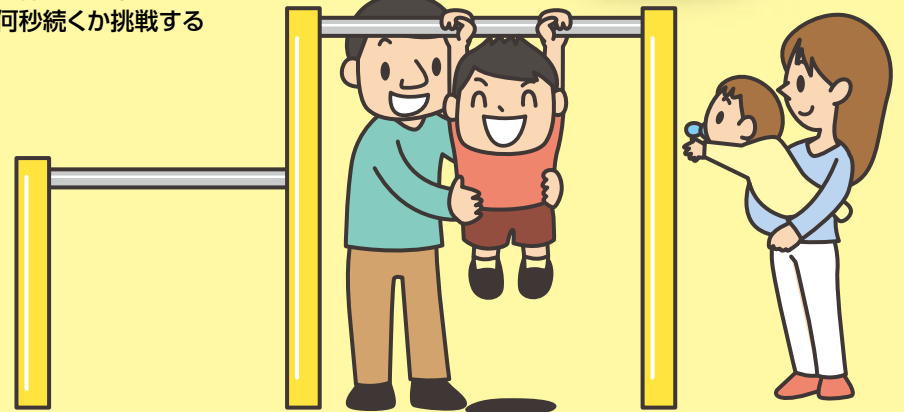
難易度

対象年齢 5歳～  
 活動場所 野外  
 準備物 鉄棒



## 01

鉄棒にぶら下がり  
何秒続くか挑戦する



### パパ・ママへアドバイス!

**注意** ● 高い鉄棒にぶら下がる場合は、子供が手を放して落ちないように、しっかりと補助する。

- 低い鉄棒から挑戦していきます。
- 高い鉄棒は大人が補助してつかませましょう。
- 数を数えながらぶら下がると楽しいですよ。

# グーパージャンプ



難易度

対象年齢 5歳～  
活動場所 家  
準備物 なし



**01** 大人は子供と向かいあって  
足を伸ばして座り、子供と手をつなぐ

**02** 大人は「グー」「パー」と  
言いながら足を閉じたり  
開いたりする

**03** 子供はタイミングに合わせて足を  
閉じたり開いたりしながらジャンプする



パパ・ママへアドバイス!

注意

●子供がつかずいても  
転ばないようにしっ  
かりと手を握る。

- 最初は子供のタイミングに合わせてゆっくり行い、徐々に速くしていくと楽しいですよ。
- 子供の好きな音楽や掛け声をかけながらリズムを取ると一層楽しくなります。

# リズムとび (ケンケンパなど)



難易度

対象年齢 5歳～  
活動場所 野外  
準備物 なし



**01** 地面に円を描く

**02** 「ケンケンパ」のリズムなど  
で円の上を飛び跳ねる



パパ・ママへアドバイス!

注意

●チョークで円を描いた時は、使った後に  
きちんと消す。

- 円の書き方を工夫しましょう。
- 「ケンケンパ」の掛け声をかけながらやると楽しいですよ。
- 昔の遊び:「ケンケンパ」 リズムとびの一つで「ケンパ」と呼び方もさまざま。石を使って遊ぶ方法もあります。





# おにごっこ

(だるまさんが転んだ など)

2

難易度

対象年齢 5歳～  
活動場所 どこでも  
準備物 なし



01

おにが目を隠して「だるまさんが転んだ」などと言う



02

おにが言っている間は動け、言い終わった時に静止する。おにが振り返った時に動いていけば負け。おににタッチできたら勝ち



**注意** ●活動範囲に危険物がないか注意する。



パパ・ママへアドバイス!

- 自分たちでルールを作りながらすると楽しくなります。
- 昔の遊び:「だるまさんが転んだ」 鬼ごっこの一つで、「くるまんとんてんかん」など呼び方もさまざま。「はじめの一步」から始まることもあります。



# チラシで お店屋さん

2

難易度

対象年齢 5歳～  
活動場所 家  
準備物 新聞広告・チラシ・ハサミ



01

新聞広告チラシを切り抜いてお店さんごっこをする  
●ピザのチラシでピザ屋さん、車のディーラーチラシで車屋さん 等



**注意** ●最初にハサミの使い方を教えるなど、けがのないように注意する。



パパ・ママへアドバイス!

- お店屋さんとお客さんに分かれて演じると一層楽しくなります。

# 手を使った遊び

2

難易度

対象年齢 5歳～  
活動場所 どこでも  
準備物 なし



## じゃんけん系

あっち向いてホイ など

- ジャンケンをして、勝った人が「あっち向いてホイ」と声をかけて上下左右に指を指す
- ジャンケンに負けた人は勝った人が指さした方向と反対を向いていれば勝ち。同じ方向だと負け

あちむいて  
ホイ!



パパ・ママへアドバイス!

- じゃんけんの掛け声は「じゃんけんしょ」「チツケツタ」「いんじゃんほい」「えんまいしー」など地方によってさまざまです。
- 昔の遊び「おせんべいやけたかな」は勝った人に「何味のおせんべい?」と聞き、「しょうゆ味」「みんなで食べましょもぐもぐ」と食べるまねをして遊ぶこともあります。

## 指あそび系

おせんべいやけたかな など

- 親を決める
- 全員両手のひらを上にして前に出し、親が「おせんべいやけたかな」と言いながら手を指していく
- 「な」でとまった人は手をひっくり返す
- 裏表ひっくり返ったら手を隠し、早く両手が隠れた人が勝ち

おせんべ  
やけたかな



# たんけんたい



2

難易度

対象年齢 5歳～  
活動場所 野外(街中・公園)  
準備物 図鑑・虫かご・あみ



01

公園や帰り道をゆっくり探検しながら歩く

- 縁石や手すり、柵、階段、植込みの中を歩いたり、走ったりする。
- 気になるもの(植物や昆虫等)を見つけたら触ったり、大人に聞いたりする。



02

気になった物や興味を持ったものは後で図書などを見て調べる



注意 ● 動植物は傷つけないように。



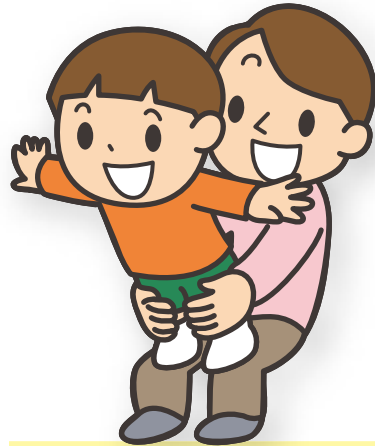
パパ・ママへアドバイス!

- 「〇〇探検隊出発進行!」「〇〇まで落ちないで行けるかな?」「この山の上まで登ってみよう!」等探検隊っぽく声をかけると盛り上がります。
- 出発前に図鑑や虫かごなどの小道具を持っていくと面白さが倍増します。

# 組体操サボテン



3



### 難易度

対象年齢 5歳～  
活動場所 どこでも  
準備物 なし

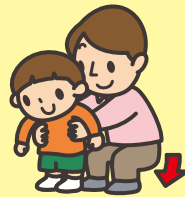
01

大人と子供が縦列に並ぶ



02

大人は足を開いて腰を落とし、太ももが平らになるようにする



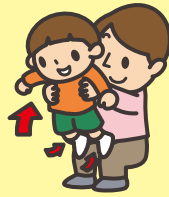
04

親は子供の膝をしっかり支え、子供は手を開いてバランスをとる



03

子供の脇を大人が持ち上げ、大人の太ももの上に子供の足を乗せる



### 注意

- 子供が崩れないように、しっかりと膝(関節部分)を支える。
- 子供が落ちないように大人がしっかりと支えて安全を確保する。



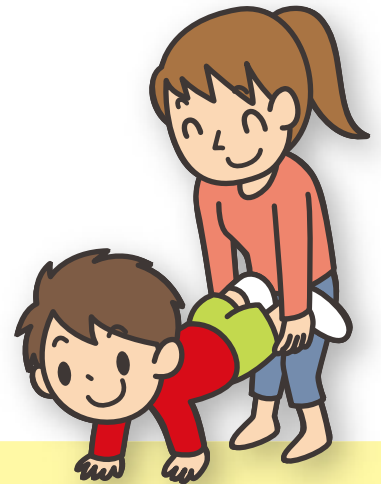
### パパ・ママへアドバイス!

- 肩車から子供の両脇を支えたまま、大人の頭を超えて太ももに足を乗せることもできます。

# 手押し車



3



### 難易度

対象年齢 5歳～  
活動場所 どこでも  
準備物 なし

01

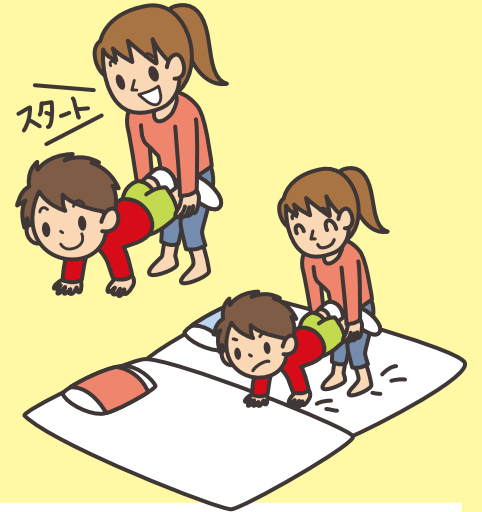
子供は真っ直ぐ腹這いになる

02

大人は子供の足または膝の関節部分を抱える

03

子供は腕を立て、手の力だけで進む



### 注意

- 子供の腕の力をよく見て、崩れたり倒れたりしないように補助する。



### パパ・ママへアドバイス!

- 前に進む時は「スタート」などと声をかけてゆっくり前に進みましょう。
- 始めは倒れても痛くないように布団の上などで行いましょう。



column

# 大雪の森を

# スノーシューで歩こう

2

**難易度**  
**対象年齢** 4歳以上  
**所要時間**

- ①雪遊び体験コース(約500m)  
30分~60分※遊びの時間で変わります
- ②交流の家周辺散策コース(約600m)  
40~60分※休憩時間より変わります
- ③ちょっとワイルドコース(約1km)  
60分~

**おすすめの時期** 12月~3月

## 準備するもの

【個人】防寒着(スキーウェア、防寒靴、手袋、帽子、タオル)  
※地図、スノーシューは施設で準備できます。



スノーシューとは、雪の上を歩くための「かんじき」です。雪が積もっているところも自由に歩くことができます。真っ白な雪の上をスノーシューで歩くと、凛とした冬の澄み切った空気がとてもさわやかに感じます。肉眼でも雪の結晶を見ることができますよ!

さあ、大雪の豊かな自然を親子で楽しみましょう!



## 活動の進め方

### 1 スノーシューをはこう!

- ①スノーシューの上に長靴を置きます。
- ②ついているバンドで長靴の足の甲の部分とかかとの部分を固定。これでOK!



これがスノーシュー  
(左が子供用、右が大人用)

**Point** 歩くときは、長靴よりも重たいので、ゆっくり一歩ずつ歩こう。

### 注意

スノーシューの裏面には、氷上で滑らないように金属の爪がついています。この部分が人に当たるととても危険です。人にスノーシューを向けたり、振り回したりするのはやめましょう!

### 2 コースは3つ! 体力や内容に合わせて選べます。

#### 1「雪遊びもできる体験コース」

雪の坂を上ります



### Point

スノーシューの練習をしながら、坂を上ったり、そり滑りしたりして、雪に親しむことができるコースです。冬の運動が楽しくなりますよ!



親子でスノーシュー体験

#### 2交流の家周辺散策コース



冬の大雪青少年交流の家



施設周りは  
歩きやすい

### Point

交流の家の周辺の圧雪されたコースでスノーシューの体験・練習ができます。コースからは、大きなつららや周辺の林、十勝岳連峰も見えるので、自然を感じながら散策できます。

#### 3ちょっと ワイルドコース



冬の森は静かで  
幻想的です!

### Point

交流の家の裏手にある森に入ってみます。圧雪された施設周辺でスノーシューでの歩行練習をしながら、新雪のコースに進んでいきます。施設が見える範囲での散策なので、安心してコースに入ることができます。冬の森を散策できるのは、大雪ならではです!

この活動が  
できるのは...

## クロスカントリー スキーの大雪 国立大雪 青少年交流の家

大雪山国立公園内にあり、夏は百名山の十勝岳登山や多様なハイキング、冬は雪遊びやスノーシュー、クロスカントリーが楽しめます。温水プールが年中利用できるのも、幼児の運動にも最適です。

段ボールを活用した幼児用遊具もありますので、親子で大雪に来てみませんか?



お問い合わせ



〒071-0235  
北海道上川郡美瑛町白金温泉  
TEL:0166-94-3121  
<http://www.taisetsu.niye.go.jp>





column

# 凍るシャボン玉

シャボン玉も凍る!? マイナス20度の世界!〜

1

**難易度**  
**対象年齢** 3歳以上  
**所要時間** 15分〜  
 ※特製液を作る場合は30分〜  
**おすすめの時期** 1月〜3月  
**準備するもの**  
**【個人】** 服装:暖かい服装、帽子、手袋  
**シャボン玉液:** 食器洗い用合成洗剤(界面活性剤30%以上)、洗濯糊(PVA)、砂糖、水、紙コップ、シャボン玉用ストロー  
**【施設】** ランタン(灯り)

冬の厳しい寒さの中では、普段はじけてしまうシャボン玉も不思議なことに凍ってしまいます。「寒さ」を活かして楽しむ遊び!!このシャボン玉での体験が、ぜひそのきっかけになればいいですね。市販のシャボン玉液でもつくれますが、ここでは日高特製シャボン玉液をご紹介します。レッツ、トライ!



## 活動の進め方

### 1 特製シャボン玉液を作る

気温が氷点下の日がチャンス!-10度以下になるとより凍りやすいよ。  
 重さの割合→食器洗い用合成洗剤:洗濯糊:砂糖:水=1:2:1:3  
 ハカリで重さを計って作ろう。



紙コップで入れて重さを測ります

**Point**  
 割れにくいシャボン玉特製液は洗たくのりや、砂糖を入れます。粘り気が出て普通のシャボン玉より割れにくくなります。

**注意** シャボン玉液は飲めません。大人と一緒に作りましょう。



白いぶどう?いいえ、凍ったシャボン玉です

### 2 外へ出てシャボン玉で遊ぶ

ストローで静かにシャボン液を吹いてみよう。ゆっくり吹くと大きなシャボン玉ができるよ!



**Point**  
 活動は気温が下がる夕方からがオススメです!シャボン玉が雪面に落ちると雪にくっついてるところから徐々に白く凍っていく様子が分かりますよ。

**注意**  
 氷点下(特に夜)で活動するときは暖かい服装で行いましょう。

### 3 凍ったシャボン玉にさわってみる



凍ったシャボン玉にさわるとぷよぷよ?!

**Point**  
 割れにくいシャボン玉液は市販の物でもok! 100円ショップに置いてあるところもあります。

この活動ができるのは…

-20度の  
 パウダースノー  
**国立日高  
 青少年自然の家**

西側に清流日本一の沙流川、東側に標高2,000メートル級の山が並び日高山脈に囲まれた国立日高青少年自然の家。  
 夏には、沙流川でのラフティング体験、沢登り体験や北日高山頂を目指す軽登山、冬には、-20度まで下がる気温の中で、凍るシャボン玉体験、スノーモービルでポートを引くスノーラフティング体験などが楽しめます。日高で、四季を通して自然を体感してみませんか!



**お問い合わせ**  
 〒055-2315  
 北海道沙流郡日高町字富岡  
 TEL:01457-6-2311  
<http://hidaka.niye.go.jp>



馬産地岩手県の「チヤグチヤグ馬コ」は馬に感謝する伝統行事。色鮮やかに着飾った100頭もの馬が、身につけた鈴をチヤグチヤグと鳴らして神社までお参りします。岩手に来た思い出にかわいい馬っ子を作ってみませんか。



## 活動の進め方

### 1 まずは準備！

材料を確認しよう。  
木の馬、たてがみ、しっぽ、衣装、鈴…ちゃんとあるかな？



少し細かいパーツもあります

**Point**  
幼児でも簡単に組み立てられるようにパーツ毎になっています。

### 2 色を塗ろう！

木の馬の唇、鼻、耳などに絵の具で色を塗っていきこう。



細かいところは大人の人に手伝ってもらおう



細い筆を使います



かわいいチヤグチヤグ馬っ子

### 3 貼り付け



馬にしっぽとたてがみ、鈴、鞍などの馬具をつけて完成！

みなさん集中しています

**Point**  
同じパーツを使っても作る人により個性が出ます。どんな馬っ子ができるかな？

### 4 チヤグチヤグ馬コのお話が聞ける！

作った後で教えてくれた先生から「チヤグチヤグ馬コ」のお話が聞けます。昔の岩手県の生活についても教えてくれるよ。



施設にやってきたチヤグチヤグ馬コ

### 5 後片付けで「どっとはれ（おしまい）！」

自分で作った馬っ子!かわいがってね。

この活動ができるのは…

山・雪・みちのく  
岩手山  
国立岩手山  
青少年交流の家

岩手山青少年交流の家は秀峰岩手山の自然豊かな山裾にあり、夏は登山・キャンプ・野外炊事など、冬は雪上活動などの様々な野外活動ができます。特にそり遊び・チューブすべりは広く緩やかな斜面があり、幼児や家族利用に最適です！



お問い合わせ

〒020-0601  
岩手県滝沢市後292  
TEL:019-688-4221  
FAX:019-688-5047  
http://iwate.niye.go.jp/





# 自然のプール&博物館、花山沢あそび

column

2

**難易度**  
**対象年齢** 4歳以上  
**所要時間** 2時間～3時間  
(沢までの移動時間徒歩で往復約1時間を含む)  
※沢まで車で移動も可能(10分程度・2～3台分の駐車スペースあり)

**おすすめの時期** 9月  
**準備するもの**

【個人】長袖長ズボン、水着(全身ぬれても活動しやすい)、運動靴、靴下、雨具  
【施設】ライフジャケット、ヘルメット(子ども用の小さなサイズが揃っています)



花山の沢は栗駒山系の豊かな水環境に恵まれ地形も起伏に富んでいます。沢の中を歩きながら、浮いたり泳いだりすることの他、沢がにや川魚など清流で見ることができない水生生物を観察することもできます。沢あそびは、親子で一緒に身体を動かし知的な好奇心を満たす活動にピッタリです!

## 活動の進め方

### 1 活動前の準備をしよう

ライフジャケットとヘルメットは必ず身につけよう。安全に活動するためのお話を聞こう。



沢の先生から安全のお話を聞こう

#### Point

沢では「走らない」、「石から石へ飛び移らない」、「石を投げない」がお約束!

#### 注意

実施の可否は水温、気温、水量を確認して決めます。安全のため必ず沢活動計画書と名簿を施設に提出してください。  
※詳しくは施設に問い合わせください。



豊かな清流、多様な景観

### 2 沢あそび場所への移動

沢は浅瀬も、流れが速いところ、少し深いところ、なめ滝(一枚岩の上を緩やかに水が流れている滝)状のところもあるので、歩いたり、滑ったり、石を拾ったり、浮いたり、流れたり、いろいろな活動ができるよ。



#### Point

沢にはバイオマストイレがあるので便利!貸出用簡易トイレを持参することもできます。

### 3 沢あそびの楽しみ方いろいろ



泳ぐ 歩く 登る 浮く

#### 注意

子どもが遊びに夢中になって身体が冷えないように大人は唇の色等を観察しましょう。ライフジャケットとヘルメットは本館に戻るまで身につけていましょう。

### 4 片づけも最後まで

ライフジャケット、ヘルメットの片づけ方  
①水で洗おう ②ファスナー、留め具をしめてね ③元の場所に返して終了!

この活動ができるのは…

## 沢活動の花山 国立花山 青少年自然の家

栗駒山系の豊かな水環境を活かした沢活動の他多様な自然体験活動プログラムが用意されています。平成28年8月より、家族会員制度「リックファミリークラブ」を新設し、親子で体験活動を楽しめる「リックファミリーキャンプ」を実施しています。  
食堂には幼児用の椅子等、トイレにはおむつ交換台などがあり、施設設備でも乳幼児へ配慮しています。



お問い合わせ



〒987-2593  
宮城県栗原市花山本沢沼山61-1  
TEL: 0228-56-2311  
<http://hanayama.niye.go.jp/>





column

# 不思議な色の沼を散策

五色沼トレッキング

2

**難易度**  
**対象年齢** 3歳以上  
**所要時間**  
 1時間10分程度(約3.6Km)  
 ゆっくり歩けば2時間  
**おすすめの時期** 5月中旬～11月上旬  
**準備するもの**  
 【個人】動きやすい服装、はきなれた靴、帽子、軍手、雨具、タオル、救急用具、デイパック、飲み物  
 【施設】クマ鈴、コース地図  
 ※ビジターセンターで購入可能(100円)



「ごしきぬま」ってどんな沼？  
 五つの色に変わるのかな、それとも色の違う沼が五つあるのかな。  
 五色沼の不思議を探しにハイキングに出発!!沼のまわりの生きものやお花も楽しみ楽しみ。

※五色沼メモ  
 五色沼は明治21年の磐梯山爆発によってできた沼。まだ130年しか経っていませんが、地元の人々の努力もあって、多様な動物が生息し、植物が群生しています。火山のはたらきと自然の豊かさが楽しめます。

## 活動の進め方

### 1 五色沼散策の活動場所まで移動 (交流の家から車で30分)

裏磐梯ビジターセンター脇が五色沼散策ハイキングの入り口だよ。



裏磐梯ビジターセンター

**Point**  
 ビジターセンターには、自然に関する資料がたくさん。スタート前のトイレ休憩にも!

### 2 スタート! はじめて見る沼は何色?



沼の色は天気や季節によって変わるよ。  
 さあ、今日の沼の色はどんな色かな?

スタート! わくわくするね!

**Point**  
 沼には、コイや魚のいるところといないところがあります。どうしてかな?  
 沼の色や形、遠くの磐梯山も楽しむことができます。



磐梯山がみえる

### 3 ゆっくり、のんびり、自然を楽しもう!



沼の周りは自然がいっぱい。木の上からリスがみんなを見ているかも!

植物以外にも発見があります「これはなにかな?」



何の葉っぱかな?

**Point**  
 ちょっとおしゃべりをやめているいろいろな音を聞いてみよう。どんぐりも探してみよう。

**楽しく散策するために**

- 散策道にはトイレがありません。携帯トイレをお勧めしています。携帯トイレについて→ (裏磐梯ビジターセンターHP)
- 山の天気は変わりやすいので雨具は必携!
- ゴミの持ち帰りでみんな気持ちよく。
- 安全のため散策路からはみ出さないでね。
- ウルシなどの植物にも気をつけて→ (磐梯HP「野外での活動について」) [http://bandai.niye.go.jp/datablock/1537\\_file\\_1.pdf](http://bandai.niye.go.jp/datablock/1537_file_1.pdf)



## 山と湖の磐梯 国立磐梯 青少年交流の家

磐梯朝日国立公園内の磐梯山南側に位置し、眼下には雄大な猪苗代湖を望み、山と湖を中心に登山やハイキング、スキー、会津の歴史探訪など様々な体験と感動を提供しています。幼児向けプログラムとしては「こどもの森」を中心に森のブランコ、丸太渡りなど様々な遊びや森探険ができます。



お問い合わせ   
 〒969-3103  
 福島県耶麻郡猪苗代町字五輪原7136-1  
 TEL:0241-62-2530  
 FAX:0242-62-2532  
<http://bandai.niye.go.jp>





# かんたん石がまで パンを焼こう

column

2

難易度

対象年齢 4歳以上

所要時間 4時間

おすすめの時期 4月下旬～10月下旬

準備するもの

【個人】活動費1,530円(パンセット1セット8人分1,030円、薪1束500円)

革の作業用手袋、食品包装用ラップ、食器洗い用スポンジ、洗剤、指定の燃えるゴミ用袋(売店で購入可能)

【施設】石がまや炊事用具一式  
※事前にお問い合わせが必要です。施設にお問い合わせください。



## 活動の進め方

### 1 生地を作ろう!

- ①ドライイーストにぬるま湯、卵を加えて混ぜる。
- ②ボールに強力粉、砂糖、食塩、スキムミルクを入れて混ぜ①



- ③②にバターを加えてよくこね、1時間程度発酵(2倍の大きさが目安)
- ④発酵後もう一度こね、生地を分けて作りたいパンの形する
- ⑤さらに1.5倍程度になるまで発酵(30分程度)

**Point** 発酵はラップをかけ窓辺やひなたなど暖かいところに置くといよいよ!

### 2 石がまを組み立てよう!

- ①耐火レンガを並べ、かまどを作ろう。
- ②上の空いているところをバーベキュー用の鉄板でふさぎ、レンガを置こう。(奥側にすき間を空けると、えん突の役目をしておく燃える。)
- ③石がまの手前で火をおこし、石がまの温度を上げる。(約1時間)



石窯の詳しい組み立て方↓  
[http://nasukashi.niye.go.jp/datablock/366\\_file\\_1.pdf](http://nasukashi.niye.go.jp/datablock/366_file_1.pdf)

**Point** パン生地を発酵させている間に石がまを組み立てよう。

**注意** レンガで手をはさまないように。組み立て作業は必ず手袋をしましょう。

しっかり発酵させるとふっくらしたパンができます

すき間のないようにならべよう

遠赤外線効果で食材をおいしく調理してくれる石がまを使ってパンを焼きます。石がまは、耐火レンガとバーベキュー用の鉄板で簡単に作ることができます。

親子で協力して石がまを組み立てて、外はカリッと、中はもっちりのおいしいパンを作ってみましょう。



ふっくら焼き上がったバターロール

### 3 パンを焼こう!

- ①石がまの中が200℃ぐらいになったら、中のおき火(炭が燃えて赤くなったもの)2/3程度を上鉄板に取り出し、皿を入れるスペースを作ろう。(煙突部の穴は鉄板をずらしてふさぐ)



温度が下がってきたら、その分、時間をかけて焼きます

- ②ステンレス皿に生地を並べ、石がまに入れよう。皿を回して焼け具合を調整しよう。
- ③こんがり色がついたら、できあがり。パンや皿は熱いので気をつけて!



**Point**

少し低めの温度で、時間をかけて焼く(1回15分程度)とおいしく焼けるよ。

**注意**

石がまは外側も熱くなっているので、決して素手でさわらないでください。

### 4 後片付けをします!

- ①残炭や灰は水を張ったバケツに入れ、残炭置き場へ。
- ②食器類はきれいに洗って元の場所へ。
- ③耐火レンガは熱いので十分冷めてから片付けよう。



やけどをしないように注意して作業しましょう。

**Point**

役割を決めて協力して片付けよう。親子で一緒にやればよい体験です。

**注意**

火の始末はしっかりと!必ず消えたことを確かめて、安全第一です!

この活動ができるのは…

川と森の楽校  
那須甲子

国立那須甲子  
青少年自然の家

日光国立公園の中にあり、近くには那須連山、赤面山などの山々、阿武隈川水系の川や沢など豊かな自然に囲まれています。

春から秋にかけて自然観察やハイキング、登山、夏にはキャンプや沢遊び、冬には雪遊びが楽しめます。

かんたん石がまでは、パンの他にピザも作ることができます。

親子でなすかしの森にぜひ遊びに来てください。



お問い合わせ



〒961-8071  
福島県西白河郡西郷村大字真船字村火6-1  
TEL: 0248-36-2331  
FAX: 0248-36-2150  
<http://nasukashi.niye.go.jp/>



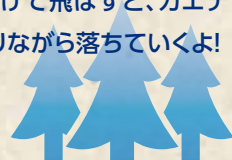
**難易度**  
**対象年齢** 4歳以上  
**所要時間** 約1時間  
**おすすめの時期** 通年  
**準備するもの**

【個人】ぐるぐるタネキット (1セット410円)  
【施設】はさみ、木工用ボンド、カラーペン1セット、両面テープ、本物の種数種、完成見本  
※事前申し込みが必要です。施設にお問い合わせください。




ぐるぐるタネとはカエデのタネをもとに作られたクラフト♪  
カエデのタネは、ぐるぐる回りながらゆっくり落ちて遠くまでタネを飛ばし、仲間を増やしていくよ。  
ぐるぐるまわってタネが落ちていく様子を表しているよ。木を使ってカエデのタネを模した「自分のぐるぐるタネ」を作ってみよう！思いっきり投げて飛ばすと、カエデのタネと同じようにぐるぐると回りながら落ちていくよ！


## 活動の進め方



**これがカエデのタネ!**  
本物のタネをとばしてみよう。ぐるぐる回るかな？  
**Point** 時間があれば森に拾いに行くのもいいね。



カエデのタネ長さは1.5cmくらい




ぐるぐる回って落ちていくよ

## 「ぐるぐるタネ」を作ろう!

**1 切りぬく**  
外がわの線にそって台紙をはさみで切りぬくよ。  
上手に切れるかな？

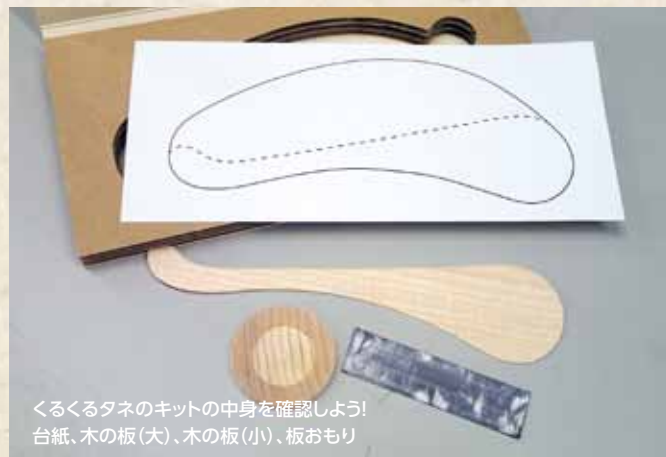


**2 板おもりをうめこむ**  
板おもりをぐるぐると丸めて、なるべくひらたくする。丸めた板おもりを、木の板のくぼみにうめこむ。



板おもりを木の板のくぼみの幅で丸めて木の板(小)のくぼみにうめこんでね

**Point** 板おもりを穴に押し込む時は力の入れ過ぎに注意!板が割れないようにね!



ぐるぐるタネのキットの中身を確認しよう!  
台紙、木の板(大)、木の板(小)、板おもり

**3 はる・ぬる**  
木の板を台紙に挟むようにして、ボンドではる。カラーペンで色をつけたり、絵を描いたりしてみよう。




ボンドをうすくぬって木の板をはりつけよう。



自分の好きな絵を描いてね。


**Point** 板が反ってボンドのつきが悪い時は、両面テープで固定しよう。

**4 とばしてみよう!**  
たねの重い方を下にして持って、下から上へ投げてみよう。ぐるぐると回りながら落ちれば成功!



ぐるぐるタネの完成品

**Point** 手首のスナップを少しきかせると上手に投げられるよ。



カエデのタネみたいにくるぐる回って落ちてくるよ

この活動ができるのは…

## 環境の森 国立赤城 青少年交流の家

赤城山南麓に広がる森。この雄大な赤城の自然のなかで、自然体験活動やスポーツ、創作活動など冒険と創造に富んだ活動ができる施設です。

森の中で集めた木の実を使って、小瓶の中に自分だけの小さな“あかぎの森”を作ります。すてきな作品ができます。親子でオリジナルな作品を作ってみませんか？



お問い合わせ



〒371-0101  
群馬県前橋市富士見町赤城山27  
TEL:027-289-7224  
FAX:027-289-7226  
<http://akagi.niye.go.jp/>



「そり」はだれでもかんたんに遊ぶことができ、風を感じることができます。信州高遠青少年自然の家では一人乗りと二人乗りそりを貸し出していますので親子と一緒に楽しむことができます。

そりコースは、標高1,218mの高い所にあるのでサラサラのパウダースノーが楽しめます。



## 活動の進め方

### 1 服装チェック! そりとヘルメットを借ります。

寒くない服装で、靴は靴下が濡れないものなら何でもOKです。

そりには一人用と二人用とあります。幼児は大人と二人用で滑るのがよいでしょう。

ヘルメットのサイズは、L・M・Sの3種類あるので、自分の頭に合わせて借りましょう。



あごひもは  
しっかり  
締めましょう。



そりとヘルメットは乾燥室倉庫にあります。

### 2 スタートはコースの上!



スタート地点までは歩いて移動します。

活動する前にはケガの予防のために手足の関節や首などをよくほぐしておきましょう。

スタート地点  
までは雪の坂道を  
のぼります!



二人用そりで遊ぶ親子の様子

### 3 いよいよそりすべり!!

前の人がすべり終わったのを確認してから次のスタート! 安全のために大切なルールです!



ダイナミックに  
風をきります!

### 4 楽しく遊んだあとは



きれいに戻して  
くれるとみんなが  
うれしい!

そりとヘルメットについてた雪や水分をよくふき取って元の場所に返します。汗などでぬれた身体はよくふいて冷やさないように!

### 安全に楽しく活動するために

- コース以外でのそり遊びはとてもキケンです。決められたコース内で遊びましょう。
- すべり終わってスタート地点まで登るときは、専用の通路を歩きましょう。コース内には入らないように!
- 楽しくても、時々休みながら遊びましょう。
- 小さなお子さんと一緒のときには、大人がしっかり抱っこしてはぐれないようにしましょう。

## 白樺の信州高遠 国立信州高遠 青少年自然の家

壮大な南アルプス・中央アルプス・八ヶ岳連峰の秀峰を望む「晴ヶ峰高原」の雄大な自然の中にあります。夏は登山やオリエンテーリング、冬はそりすべりやスノーシューなどが楽しめます。温かな木のぬくもりのあるログハウスに泊まって自然体験を楽しみませんか!



お問い合わせ



〒396-0301  
長野県伊那市高遠町藤沢  
6877-11  
TEL: 0265-96-2525  
<http://takato.niye.go.jp/>





column

# 親子で楽しく木登り名人

2

**難易度**  
**対象年齢** 4歳以上  
 ※様々な形をした樹木があるので、幼児の経験や体力に合わせて樹木を選ぶことができる

**所要時間** 1.5~3時間  
 ※往復約1.5km

**おすすめの時期** 6月~11月

**準備するもの**  
 【個人】動きやすい服装(長そで、長ズボン)、履きなれた靴、帽子、水(飲料用に加え傷口洗浄にも使用可)、雨具、タオル、救急用具  
 【施設】地図とクマ鈴



妙高の森は、雪国特有の大きく曲がりくねった樹木がたくさんあり、木登りが初めての子ども自分の経験に合わせてチャレンジできる魅力的な森です。森へ一歩足を踏み入れた子どもたちは、「どの木から登ろうかなあ。」と目を輝かせ、たちまち木登り名人になります!



## 活動の進め方

### 1 森へ行こう!

「大洞原ハイキングコース」を歩いてから徒歩で20分



ワクワク!ドキドキ!  
森へ、レッツゴー!

#### Point

大洞原ハイキングコースは起伏が少なく、幼児でも安全ですが、森に入ると所々に切り株等もあります。気をつけて歩こうね。

### 2 たっぷり遊ぼう

曲がりくねったたくさんの樹木が子どもたちの好奇心を駆り立てるよ。

友だちと仲良く登ると楽しいね



親子一緒なら、安心です

#### Point

大人も夢中になること間違いなし!子どもたちの木登りを見守りながら、親子で一緒に遊ぼう。



妙高の森へ来れば、みんな木登り名人!

### 3 子どもたちは木登りの名人!

真っ直ぐな木でも、つるがあれば子どもたちは上手に登るよ。

つるを使えば、こんな木でもへっちゃらさ



こんな所まで初めて登ったよ



#### Point

妙高では例年3mを超す雪が降るので、冬になると夏には登れなかった高い所まで登ることができるんです。冬の木登りおすすめは1月~3月

### 4 大洞原ハイキングコースを「妙高山」に向かって歩き、自然の家に帰ります。



どんな話をしているのかな?

#### Point

遊んでいる時は暑くても、休むと体が冷えます。着替えや羽織れる物を携帯するといいでしょ。

#### 注意

森を後にする時には、忘れ物だけでなく、ゴミを残さないように気を付けましょう。特に、食べ物が残っていると、クマなどの野生動物が来てしまうこともあります。

この活動ができるのは...

## 雪の妙高 国立妙高 青少年自然の家

妙高戸隠連山国立公園内に位置し、妙高山(2,454m)の豊かな恵みに抱かれた施設です。美しい四季と大自然を活かした活動がたくさんあり、ハイキングや源流探検、スキーや深雪体験などが楽しめます。親子で作った雪灯籠にロウソクを灯して眺めるのは最高です!



お問い合わせ



〒949-2235  
 新潟県妙高市大字関山6323-2  
 TEL: 0255-82-4321  
 FAX: 0255-82-4325  
<http://myoko.niye.go.jp/>





column

自然の中でゲームに挑戦！

自然観察

「トントンの森」で

アオゲラ(キツツキ)がたくさん住んでいる森。その森の名は「トントンの森」。

森では、色々な植物や木の実、また動物の生活の痕も見ることができます。森の中でクイズをしながら、親子と一緒に自然を感じたり、不思議さを学んだりしてみませんか。自然博士の第一歩です！



## 活動の進め方

### 1 地図を受け取りいざ出発

施設から「トントンの森」入口までは歩いて1分。途中にトイレがないので、出発前は必ずトイレに行きましょう。



問題看板を見逃さないように！

#### Point

特に夏場は虫除けスプレーをすることをお勧めします。小さいお子さんには、ハッカ油を水で薄めた物を振りかけるのも虫除けに効果的です。

### 2 協力して問題を解いていこう！



問題は全部で8問。お子さんは記入用紙を、保護者が解答用紙を持って一緒に問題を考えましょう。

親子で一緒にがんばろう！

#### Point

解答用紙には問題の解説も載っています。答えだけでなく自然の不思議についてもお子さんにお話してあげましょう。



自然豊かな「トントンの森」

### 3 大事なことは頭を守ること！

コースの道には、木の根っこがあったり、凸凹していたりしています。「転ばないように!」という声かけより、「転んだ時に頭を守ること」、「手をしっかりつくこと」を教えてあげましょう。



急な所はお尻について

周りをよく見てみよう



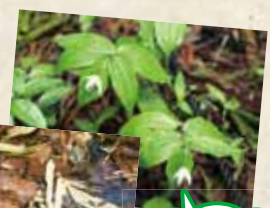
#### 注意

活動しているときには両手はいつでも使えるように。ポケットに手を入れたりしないでね！

### 4 色々な植物・生物がいるよ

森の中には、色々な植物があるので、植物図鑑があれば楽しさが増えます。

動物の生活した痕があったり、水中生物もいるので、散策しながら観察してね。



これは何かな？色々探してみよう

この活動ができるのは…

## 登山と星の立山 国立立山 青少年自然の家

北アルプス立山山麓のふもと標高670mに立地し、施設周辺はミズナラ・クリ・立山杉に囲まれ、ニホンカモシカをはじめとする多くの野生生物が生息しています。

夏は初心者から上級者まで楽しめる山々もあり、冬は3m以上積もる雪の中で、クロスカントリースキーやチューブそりなども楽しめます。

また、「立山ドーム」では、600mm反射望遠鏡で惑星や銀河を観察したり、プラネタリウム室では、四季の星空を学んだりできます。静かな空間の中で綺麗な星空を見に来ませんか！



お問い合わせ



〒930-1407  
富山県中新川郡立山町芦崎寺前谷1番地  
TEL: 076-481-1321 (代)  
FAX: 076-481-1430  
<http://tateyama.niye.go.jp/>



**難易度**  
**対象年齢** 4歳以上  
**所要時間** 2時間程度  
**おすすめの時期** 7月～9月

**準備するもの**  
【個人】下絵やモチーフとなる模型等(なくても可)、帽子、タオル、ビーチサンダル、飲料水、救急用具、虫よけスプレー  
【施設】海遊びセット(砂像型バケツ、バケツ、突き棒、シャベル)



粒が細かな柴垣海岸の砂を使って造形を楽しみます。家族みんなで一つの作品を作っても良いですし、一人ひとり別の作品を作って、発表会をしても楽しいです。想像力を発揮して砂像を作り上げることで、達成感を味わうとともに、親子の会話も弾みます!!

## 活動の進め方

### 1 活動場所(柴垣海岸)までは車で10分

砂像造りの道具が入った海遊びセットを貸し出します。

海遊びセット  
砂像型バケツ、バケツ、  
突き棒、シャベル



### 2 砂台を作る



協力して砂台を作ります!

- ①バケツに砂を入れよう。
- ②途中、何度かバケツで海水を入れ、棒で突き中の空気を抜いて固めます。
- ③砂の上部から海水がなくなったら、2～3分後、バケツの周りを棒で軽くたたき、バケツを垂直に抜こう。



発想は無限大です!

### 3 削る

- ①最初は、ザックリと大きな形で削りだそう
- ②そのあと、細かい部分を削ります。



さあ、自由に削ってみよう!

### 4 完成

発表会をしたり、工夫したところを話し合ったりしてみよう。もちろん、砂像と一緒に記念撮影も忘れずに。

完成!



### Point

作る場所に注意!  
波打ち際に近すぎると、波で砂像が削られます。

### 注意

適度に水分を補給したり、休憩をとったりして、熱中症に注意しましょう!  
車が通れる砂浜です。監視員もいないので周囲には十分注意しましょう。  
作品作りに熱中しすぎないように!

この活動ができるのは…

## 里海・里山の能登 国立能登 青少年交流の家

石川県の能登半島の入り口に位置し、日本海を間近に望む豊かな自然の中にあります。

砂像造りやディスクゴルフ、オリエンテーリング、野外炊飯など、里海・里山を活用した多彩な体験活動プログラムを提供しています。

また、「手びねり」などの創作活動もできます。



お問い合わせ



〒925-8530  
石川県羽咋市柴垣町14-5-6  
TEL:0767-22-3121  
<http://noto.niye.go.jp/>



難易度

対象年齢 5歳以上

所要時間 1～2時間

おすすめの時期 通年

準備するもの

【個人】ろうそく、ろうそくの芯(タコ糸)、絵の具やクレヨン、紙粘土、砂・小石、古新聞、軍手、雑巾、マスク、接着剤、スプーン

【施設】貝がら(サザエやアワビなど)、鍋2個(大・小)、ホットプレート

※ろうそくは施設でも購入可能(1本103円)

地域でとれたサザエやアワビの貝がらを利用してキャンドルを作ってみよう!

キラキラした貝殻や小石を入れて、世界にたった一つのキャンドルを作ろう。

※サザエやアワビは漁師の方にいただいたものを使います。勝手に採ってはいけません!

## 活動の進め方

### 1 土台をつくろう

貝がらに穴がないかな?ぐらぐらして倒れないかな?  
→紙粘土で穴をふさいだり土台をつけよう。

### 2 貝がらを飾ろう

貝がらに絵の具やクレヨンで色を付けよう!砂や小石などを貝殻の中に入れておこう。

#### Point

砂や小石は事前に水につけて塩めきをして乾かしておいてね。

### 3 ロウを溶かさう

- ①大きい鍋に水を入れてホットプレートで沸かす。
- ②小さい鍋にろうそくを入れる。
- ③ロウが入った小さい鍋をお湯が入った大きな鍋に入れて湯せんする。

#### Point

ロウは細かく削った方が早く溶けるよ!

#### 注意

湯せんの湯や溶けたロウはとても熱いので、やけどに気をつけましょう。



お湯の中にロウが入った鍋を入れて溶かします。



貝がらでおしゃれなキャンドル作り

### 4 色を付けよう

溶けたロウに絵の具や刻んだクレヨンを入れて混ぜます。

### 5 貝がらにロウを入れよう

色付きのロウを貝がらにゆっくりと注ぎます。



溶かしたロウを貝がらに入れよう

Point スプーンを使うと入れやすいよ!

#### 注意

ロウを入れるときは手につかないように。貝がらは下に置いて(固定して)ロウを注ぎましょう。

### 6 芯を入れる

最後に芯を入れ、ロウが固まるまで冷ましておきます。



冷えて固まったら出来上がり!

### 7 完成!

貝がらの形によって雰囲気が変わるね!

アワビのキャンドルに火をつけてみたよ!



この活動ができるのは…

海の道 若狭湾  
国立若狭湾  
青少年自然の家

若狭湾国定公園のほぼ中央に位置し、施設の目の前には雄大な若狭湾が広がっています。透明度の高い、非常にきれいな海で壮大な体験活動が行えます。飛び込み台もある海での海遊びや釣り体験など、家族みんなで楽しめます。



お問い合わせ



〒917-0198 福井県小浜市田島区大浜  
TEL:0770-54-3100  
FAX:0770-54-3023  
<http://wakasawan.niye.go.jp/>



## 活動の進め方



富士山のふもとの郷土料理を作ってみよう!  
「ほうとう」は普通のうどんと違って太くてやわらかいのが特徴。野菜がたくさん入っているから栄養も満点。野外でみんなと作る料理は最高においしいよ。

### 1 きじをつくろう!

- ①塩を水でといて食塩水を作ろう。
- ②強力粉(70g)に食塩水を3回くらいに分けて入れ、よくこねよう。
- ③柔らかさが、耳たぶの硬さくらいになるまでよくこねよう。



力を入れてよくこねよう

### 2 きじをねかせよう!

- ①こねたきじをだんご状にまとめよう。
- ②ビニールに入れて約1時間くらいねかせよう。



### 3 やさいをきろう!

- ①にんじん、だいこんはいちょう切り
- ②かぼちゃは種とアラを取ってくし形
- ③さといもは皮をむいて輪切り
- ④しめじは石づきを取って小分け
- ⑤油揚げは1cm幅の短冊切り
- ⑥ねぎは小口切り
- ⑦豚肉は3cm程度に小口切り



### 4 だし汁をつくろう!

- ①薪に火をつけよう。
- ②なべに、だし用の水(人数×180cc)を入れ、だしの素を入れてかまどの上に置こう。



#### Point

分担を決めてやさいをきる作業と同時に作業するといいよ!



かぼちゃのほうとう

### 5 めんをつくろう!

- ①ビニール袋から取り出し両手で少しずつまわしながら直径30cmぐらいになるまで押し広げよう。
- ②打ち粉をして、ほうとうの厚さが同じになるようにのし棒でのぼそう。
- ③「のし棒を奥に転がしてから手前に引く」を20回ほど繰り返し 四角く、厚さが3mmほどになるまで伸ばそう。
- ④多めに打ち粉をして、半分に折って打ち粉をし、さらに折って打ち粉をしよう。
- ⑤8mmほどの幅に切り、めんがくっつかないように打ち粉をしよう。

同じ厚さになるように



太めに切るのがコツ



#### Point

きじのくっつき防止にしっかり「打ち粉」をしましょう!

### 6 なべに具、めん、みそを入れよう!

- ①だし汁が煮立ったら、野菜を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮よう。
- ②めんをほぐしながら入れ、アクを取りながら柔らかくなるのを待とう。
- ③沸騰したら、さし水を入れ具合を見よう。めん一本を取り出して、ちぎってみて、芯まで透明感があればOKだよ。
- ④みそを2~3回に分けて入れ、好みの味に整えよう。(長い間煮込まないようにしよう。熱いうちに食べるとういしいよ!)

ほうとうを入れました



みんなでワイワイ作ると楽しい!



#### Point

打ち粉をつけたまま入れると、とろみ、コクがでるよ。

この活動ができるのは...

## 富士のさと 国立中央 青少年交流の家

富士山のふもとの位置し、富士サファリパークや箱根や山中湖がすぐ近くにありま。

ほうとうの他にも、手作りピザやカレーライスも作れます。

また、施設の中では、かごをめがけてディスクを投げる「フライングディスク」や誰でも簡単に楽しめる「グラウンドゴルフ」もできます。一度遊びに来てください!



お問い合わせ



〒412-0006  
静岡県御殿場市中畑2092-5  
TEL: 0550-89-2020  
FAX: 0550-89-2025  
<http://fujinosato.niye.go.jp/>



難易度

対象年齢 4歳以上

所要時間 3時間

おすすめの時期 通年

準備するもの

【個人】食材費一人560円  
薪代410円、軍手、マッチ、新聞紙、食器洗い用品(洗剤、スポンジなど)ライター、生ごみネット  
【施設】炊事に必要な用具一式、かまど

※事前申し込みが必要です。施設にお問い合わせください。







# 飛騨高山のお正月かざり「花もち」を作ろう!

column

花のない雪国の冬の生活を彩る「花もち」。飛騨高山ではお正月の飾り物として木の枝に色を付けた餅を花に見立てた「花もち」をつくる文化が継承されています。

親子でついた餅で「花もち」をつくり、お家に飾ってみませんか。



## 活動の進め方

### 1 餅つきに挑戦! 〔うす〕と〔きね〕を使って餅をつきます

親子で協力してお餅をつくろう。

大きな「きね」で豪快に餅をつく大人の姿は子供たちのあこがれ!



お餅をつくのが「きね」、お餅が入っているのが「うす」だよ

**Point**  
大きな「きね」と小さな「きね」があるよ。子供は小さくて軽い「きね」から挑戦しよう。

**注意**  
「きね」で相手の手をはさまないように!お子さんは必ず大人が補助しましょう。

### 2 紅い餅をつくる



餅をつくときに食紅を入れてつくると紅い餅ができるよ。

**Point**  
紅白はおめでたい色とされているからお正月にうってつけ!



完成した「ミニ花もち」

### 3 餅を伸ばして切る

のし棒を使って餅を平たく伸ばそう。適当な太さと長さに切り分けます。

### 4 餅を枝に付ける

切り分けた餅を枝の周りに付ければ出来上がり!



赤と白の餅を交互に木の枝に巻き付け幸せの花を咲かせよう

**Point**  
作った花もちはお家の玄関などに花の代わりに飾ってみよう!

この活動ができるのは...

## 標高1,510mの乗鞍 国立乗鞍 青少年交流の家

北アルプスの乗鞍岳を背景に1,510mに位置する「国立乗鞍青少年交流の家」では、親子で自然を楽しめる「わくわく!のり森ランド」や「子育てファミリーキャンプinのりくら」を実施しています。林の中を散策したり、枝や木の実を使ったクラフトなど、自然にふれ合いながら親子の絆を深めることができます。

自然の中でのハンモック体験や木の葉でつくった布団に埋もれる体験など、自然をのんびり楽しんでみませんか。



お問い合わせ



〒506-0815  
岐阜県高山市岩井町913-13  
TEL:0577-31-1013  
FAX:0577-31-1025  
<http://norikura.niye.go.jp/norikura/index.html>



**難易度**  
**対象年齢** 3歳以上  
**所要時間** 約2時間  
**おすすめの時期** 通年  
**準備するもの**

- 【個人】動きやすい服装・はきなれた靴
- 【施設】きね、うす、花餅の台座、のし棒、もち米、食紅、もちり粉

餅を平たく伸ばし棒状に切るよ





column

# 大草原を

# おさんぽしよう!

1

**難易度**  
**対象年齢** 2歳以上  
**所要時間** 約1時間(2.7km)  
**おすすめの時期** 4月~11月  
**準備するもの**  
**【個人】**動きやすい服装、はきなれた靴、帽子、飲み物、タオル、雨具、救急用具  
**【施設】**地図



ススキが有名な曾爾高原!秋になると白い穂を出して、草原は一面銀色になります。曾爾高原の真ん中にある「お亀池」の周辺では季節によって様々な植物や鳥や虫などに会うことができます。親子でのんびりと曾爾の大自然を楽しみませんか。



## 活動の進め方

### 1 国立曾爾青少年自然の家からすぐ!

駐車場の坂道を上ると目の前は曾爾高原「お亀池」を1周するコースがおすすめです!



おさんぽに  
出発

**Point**  
 双眼鏡や虫眼鏡、聴診器などを持って行くと新しい発見があるよ。

**注意** 曾爾高原にはトイレが無いので、出発前にすませましょう。

### 2 五感を使って自然を楽しもう!

季節によって様々な動植物や自然に出会えるよ。色づいた葉、鳥の声、甘いにおい、ざらざらした木の幹など、親子で一緒に探してみよう。

- ① 春 ススキの新芽やワラビをさがしてみよう
- ② 夏 クワガタやカブトムシなどの昆虫がいるよ
- ③ 秋 初秋はススキの根元に寄生するナンバンギセルをみつけよう!
- ④ 冬 地面を押し上げる霜柱を観察しよう!

**Point**  
 国定公園なので植物や虫は大切にね。



ススキの大草原

### 3 どんなものが見つかったかな?

おさんぽしながら見つけたものをからだであらわしてみよう!跳んだり、はねたり、丸まったり、からだいっぱいを使って表現してみるのも楽しいよ!



何が見えるかな?

**Point**  
 見つけたものを親子でお話してみよう。少し奥に行くと、たくさんの種類の木も見られるよ!

この活動ができるのは…

ススキの大草原 曾爾  
 国立曾爾  
 青少年自然の家

奈良県の東北端、三重県との県境にあり四季折々に姿を変えるススキの大草原・曾爾高原に位置し、眼前には鎧岳、兜岳、屏風岩の雄大な山並みが望めます。夏はハイキングや川遊び、冬はそり遊びなどが楽しめます。また、1年中素敵な星空を観ることができます。曾爾で、満天の星空を見てみませんか。



お問い合わせ

〒633-1202  
 奈良県宇陀郡曾爾村太良路1170  
 TEL:0745-96-2121  
 FAX:0745-96-2126  
<http://soni.niye.go.jp/>





column

# ウミホタル観察

海の宝石を探しに行こう！

1

**難易度**  
**対象年齢** 4歳以上  
 ※夜間、海辺の活動になります。必ず大人と一緒に活動しましょう

**所要時間**  
 約1時間40分(海岸まで徒歩往復約40分含む)

**おすすめの時期** 通年

**準備するもの**  
 【個人】動きやすい服装・運動靴・懐中電灯・ウミホタルのエサ(魚肉ソーセージ、かまぼこ等)  
 ※エサは、採集容器1個につき魚肉ソーセージ1本を目安

**【施設】ウミホタル採集容器、ライフジャケット(大人・小人用あり)**



ウミホタルは、からだの大きさが3mmくらいのエビやカニの仲間です。

昼間は海の砂の中に潜っていて、暗くなると砂の中から出てきて活動します。

幻想的な光を放つウミホタル、満天の星、そして夜の海から聞こえる波の音。

自然の雄大さを身体全体で感じてみましょう。

## 活動の進め方

### 1 ウミホタル採集ポイント「阿万海岸」まで移動

(徒歩20分、車で5分。近くに駐車場あり)  
 阿万海岸までは車通りの少ない道を通ります。  
 静かな夜の町並みが楽しめますよ。



阿万海岸

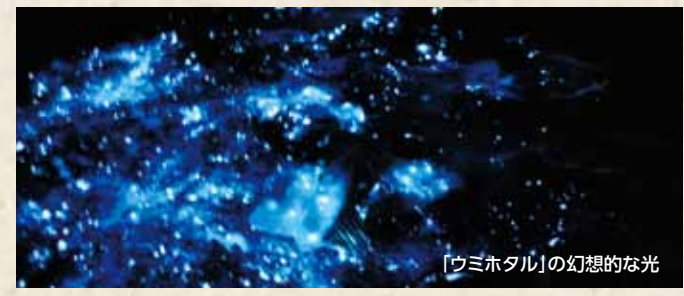
**Point**  
 阿万海岸では満天の星を見ることができます。

**注意**  
 風・潮位等の条件によって実施できない場合があります。

**【中止の判断基準】**

- 潮位175cmを越える場合や強風、波浪等の注意報発令時
- 採集ポイントが水没、越波の可能性あり
- ウミホタルが採取できない可能性が高い

※詳しい実施条件は、直接施設にお問い合わせください。



「ウミホタル」の幻想的な光

### 2 ウミホタルを集めてみよう!

採集容器を使ってやさしく集めてみましょう。



採集容器にエサを入れます

- <採集方法>
- ①採集容器に細かく裂いたエサと海水を入れてふたを閉めます。
  - ②採集容器の紐をしっかりと握り、海に投げ入れます。
  - ③容器を海底に10分以上沈めます。



足元に注意して投げ入れます

**Point**  
 条件がよければ、波打ち際でウミホタルの光を見ることができます。

**注意**  
 暗い夜に活動する場合は足元に気をつけて！安全のためにライフジャケットを着用しましょう。

### 3 ウミホタルを見てみよう!

- <観察方法>
- ・採集容器を海から引き上げます(青白く発光しています)。
  - ・採集容器、またはルーペ等でウミホタルを見てみよう。
  - ・採集容器を揺する等ウミホタルに刺激を与えるとより青白く光ります。



これが「ウミホタル」の正体!!

**Point**  
 ウミホタルは生き物です。やさしく揺すりましょう。観察後は海に帰してあげましょう。

**注意**  
 観察する場所は波のこない安全な場所を選びましょう!

この活動ができるのは…

## 白砂青松の淡路 国立淡路 青少年交流の家

目の前に鳴門海峡が広がる淡路島の最南端に位置し、青い海と白い砂、そして緑に囲まれた景勝の地にあります。

当施設では、地元企業等と連携し、鳴門の大自然を楽しむ「うずしおクルーズ」、地場産業が体験できる「瓦彫刻体験」や「お香づくり」等も楽しむことができます。皆様のお越しをお待ちしております。



お問い合わせ

〒656-0543  
 兵庫県南あわじ市阿万塩屋町757-39  
 TEL: 0799-55-2695  
<http://awaji.niye.go.jp/hp/>



きびだんごとは、日本で古くから食べられている穀物のひとつ「黍(イネ科で五穀の1種)」で作られた団子です。岡山県では吉備団子と表記されることが多く、吉備と黍の語呂合わせで吉備団子と書かれるようになりました。桃太郎のおとぎ話では、イヌ、キジ、サルに「きびだんご」を与えてお供することで有名です。



きびだんご

この活動ができるのは…

桃太郎のさと 吉備  
国立吉備  
青少年自然の家

桃太郎のゆかりの地である岡山県のほぼ中央、なだらかな丘陵地の広がる吉備高原の標高300mから360mにあります。敷地内には鳴滝湖や赤松林に囲まれた自然があり、ハイキングを楽しむことができます。また、吉備地方には温羅(鬼)伝説があり、桃太郎の由来と言われています。それを基にしたプログラムもいくつかあり、小学校・中学年向けの「桃太郎チャレンジキャンプ」もそのひとつです。



お問い合わせ  
〒716-1241  
岡山県加賀郡吉備中央町吉川  
4393-82  
TEL:0866-56-7231  
http://kibi.niye.go.jp/



活動の進め方

1 ねる!

- ①ボウル「たかきび粉」をいれる。
- ②ぬるま湯(750cc~800cc)を少しずつ入れる。
- ③ねる。



耳たぶくらいの固さにねります

ぬるま湯は少しずつ入れてね



**たかきび粉メモ**  
たかきび粉は、たかきびという穀物のもち種を粉にひいたものです。ビタミンB1や食物繊維を多く含んでおり、糖質や脂質の代謝を助けます。そのため、体を温めたり、心身をリラックスする効果があります。

**注意**  
火やお湯を使う場合は必ず大人がそばについてやけどに注意しましょう。

2 丸める・つぶす!

- ①お好みの大きさ(直径2cmくらいが目安)に丸める。
- ②火が通りやすいように少し平らにつぶす。



10円玉ぐらいの大きさがおすすめです

**Point**

この間に鍋に水を入れて沸騰させよう。ゆであがっただんごが浮いてくるため、たっぶりと水を入れるのがコツ。

3 きな粉の準備

きな粉に砂糖と塩を入れて味付けをしよう。

4 ゆでる

沸騰したお湯にだんごを重ならないように入れるよ。



浮いてくるまで待ちます

**注意**  
お湯がはねないように、だんごはやさしく入れましょう。

5 だんごをすくい取る



だんごが浮いたらできあがりのサイン!  
すくい取って少し水を切るよ。

おいしそうに盛りつけます

6 完成!

きな粉をまぶしてできあがり!



**Point**

できたては柔らかいけど、時間が経つと硬くなるので早めに食べてね!

難易度  
対象年齢 4歳以上  
所要時間 1~2時間  
おすすめの時期 通年

準備するもの  
【個人】食材費2,060円(きびだんごセット50個程度)洗剤、たわし、スポンジ、ゴミ袋、ふきん、ぞうきん  
【施設】ガスコンロ等調理用具一式  
※事前にお問い合わせが必要です。施設にお問い合わせください。





column

うまいぞ!

# 川魚の塩焼き

2

**難易度**  
**対象年齢** 5歳以上  
**所要時間** 約1時間  
**おすすめの時期** 4月～11月

**準備するもの**  
【個人】活動費一人1,100円～1,155円(バーベキューセット、ヤマメ、塩、竹ぐし)木炭600円、着火剤150円、軍手、割りばし、うちわ  
※ヤマメはバーベキューセットのオプションです。金額の違いはセット内容によります。

**【施設】**バーベキューコンロ  
※事前に申し込みが必要です。施設にお問い合わせください。

川魚はやっぱり塩焼き!くしに刺して炭火で焼いた焼きたての川魚は香りも格別で最高にうまい!  
刃物を使わない内臓の取り除き方からくし打ち、炭火焼までぜひチャレンジしてみてください!

## 活動の進め方

### 1 下ごしらえ

川魚のエラや内臓を“つば抜き”という方法で取り除くよ。

- ①さいばしまたは割りばし2本を魚の口からエラをはさんで奥まで刺す(腹側)。
- ②さいばしまたは割りばしを2～3回まわしゆっくり引き出す。



ヤマメをしっかりとにぎり、グルグルと内臓を巻きつけます。

#### Point

この方法なら内臓をエラごと取り除くことができ、簡単に刃物も不要!  
あらかじめバーベキューコンロで炭に火をおこしておくとすぐに焼けるよ。

### 2 竹ぐしを打つ

川魚がSの字になるように口から竹ぐしを通し(背中側)尾の手前から出す。



口から背中の方に通していきます。

#### Point

川魚の背骨を巻き込むような感じに通そう。竹ぐしをくねくね打つと、焼いている間に川魚がフル回転しないんだよ。

#### 注意

魚がすべりやすいため、軍手をして竹ぐしで手を刺さないように気をつけましょう。



自分で食べた魚は格別!

### 3 塩をふる

30cmほど上から塩をふるう!  
特に背びれや胸びれ、尾びれにはたっぷり。



まずは全体に塩をパラパラとふりかけます。

#### Point

塩をふるると、こげずに形もきれいに焼けるよ。

### 4 炭火で焼く



焼けたかな? まだかな?

家族みんなでパクッとね!

川魚と炭は最低でも15～20cmはなしてじっくり、こんがり焼こう。  
全体が焼けたら出来上がり!竹ぐしをもってパクッとね。

#### Point

川魚はじっくり焼いて水分を少なくした方がおいしくなるんだよ。

#### 注意

火に注意してよく焼いて食べましょう。

この活動ができるのは…

## グリーンシャワー三瓶 国立三瓶 青少年交流の家

大山隠岐国立公園内の三瓶山北の原に位置し、周辺の広葉樹林からはグリーンシャワーを浴びることのできる豊かな自然環境の中に三瓶青少年交流の家があります。夏は体力に合わせて様々なコースで楽しめる登山やハイキング、サイクリング、野外炊飯、冬は歩くスキーやかんじき・スノーシュー・ハイキング、そりすべりや雪像づくりなど、年間を通して体験活動が楽しめます。



お問い合わせ



〒694-0002  
島根県大田市山口町山口1638-12  
TEL:0854-86-0319  
FAX:0854-86-0458  
<http://sanbe.niye.go.jp>





column

# 海辺の生き物 いろいろウォッチング

どんな生き物がみつかれるかな？

3

**難易度**  
**対象年齢** 3歳以上  
**所要時間** 30分～  
※一番遠いところまで行くと片道1.5km。子供の体力に合わせて折り返しましょう。

**おすすめの時期** 5月・6月  
**準備するもの**  
【個人】動きやすくぬれてもいい服装や靴  
【施設】箱メガネ・バット・救急箱・海辺の危険生物シート、海辺の生き物シート



広島県江田島市にある荒代海岸には、特に大潮の干潮時に広い干潟が現れます。

海のゆりかご“藻場”や小さな潮だまりがところどころにあり、その中をよく観察すると…!?

さあ、いったいどんな生き物たちがいるか、親子で探してみましょう!

## 活動の進め方

### 1 荒代海岸までレッツゴー！ (徒歩で約20分)



わくわくするね!

**Point** 海岸までの道は起伏があるけど、どんな生き物がいるか話し合いながら歩くと楽しいよ! ゆっくりのんびり歩いてみよう。

**注意** 気象の確認をしてから出発しましょう。施設の職員に海の様子を聞いてください。海辺の危険生物シートや安全のための注意点や活動に必要な用具の確認をしておきましょう。

### 2 いよいよウォッチングスタートです!

よ〜く見てみよう。ばしゃばしゃ大きな音をたてないで、そっとのぞいてね。

**Point** 親子で協力すると、ゲットできる確率も上がりそう!

**注意** キケンな生き物もいるので触るときには注意しましょう。



荒代海岸から見た宮島方面

### 3 たくさんの生き物に出会えたら…

**Point** 生き物の特徴を比べてみると楽しいよ。親子でたくさんお話をしましょう! 最後は、その場を元通りにして帰りましょう。

何が隠れているかな?

よく見ると、きっと何か見つかるよ!

親子や仲間と協力して

海辺の危険生物のシート  
安全が何よりも大事です。

**注意**

- 活動中のケガなどに注意しましょう。  
↓海で安全に活動するために  
<http://www.niye.go.jp/files/items/2680/File/umi.pdf>
- 干潮時刻を調べておきましょう。  
大潮の干潮時刻の前後1時間くらいが活動時間です。
- 自然を大切に!  
観察がすんだら生き物は海に戻しましょう。  
もちろんゴミは持ち帰り!

この活動ができるのは…

## カッターの江田島 国立江田島 青少年交流の家

北に広島湾を、南に江田島湾を望む場所にあり、海も山も味わえる施設が国立江田島青少年交流の家です。立地を利用したカッター(小学校5年生以上)、カヌーの他に標高90.3メートルの水晶山登山は頂上まで約30分と親子で気軽に楽しめます。途中ロープをよじ登る場所もありますが、親子で協力して登ってみませんか。早朝登山なら、山頂で日の出を拝むこともできます。



お問い合わせ   
〒737-2126  
広島県江田島市江田島町  
津久茂1-1-1  
TEL:0823-42-0660  
<http://etajima.niye.go.jp>





column

# 冒険の森を駆けぬける！ マウンテンバイク

3

**難易度**  
**対象年齢** 4歳以上  
**所要時間** 2時間  
**おすすめの時期** 3月～12月  
**準備するもの**  
**【個人】**動きやすい服装(ズボンは裾が細いもの、長袖の上着)・運動靴・軍手・タオル、水筒  
**【施設】**ヘルメット、ひじ・ひざのプロテクター



3万年前は火山だった「長者ヶ原」。3万年前に火山が噴火した時にできた大きなくぼみを利用したマウンテンバイクのコースでさわやかな汗を流してみませんか。22インチから26インチのマウンテンバイクが約100台あるので、体格に合わせて子供から大人まで楽しむことができます。芝生の広場で親子で自由に乗ることもできますよ。



## 活動の進め方

### 1 「山小屋」まで歩くよ！

マウンテンバイクがある活動広場の「山小屋」まで徒歩10分！



「山小屋」マウンテンバイクが約100台あるよ

**Point** 難所は300mの登り坂。親子で励まし合って歩こう。

### 2 マウンテンバイクを選ぼう！

サドル(腰をかけるところ)に乗って両足が地面につくのが自分合った自転車。



ブレーキは大丈夫かな？！

**Point** サドルの高さはレバーで調節できるよ。

### 3 準備はいいかな？！

①身支度を整えて  
 ●ヘルメットやひじとひざのプロテクターは必ず着けるよ



森の中でさわやかな汗を流そう！

### ②安全チェック

●指導員さんの話は大事  
 〈ブレーキ〉活動前にはブレーキの点検  
 〈タイヤ〉タイヤに空気が入っているか  
 〈乗り方〉目線を遠く(視野を広く)にして乗ろう。

### ③どこを走ろうかな

●自転車に慣れるまでは活動広場で自由に走ることをおすすめ！  
 ●慣れてきたらアップダウンのある「火山湖一周コース」(一周400メートル)を走ってみよう。



コースでは大人が前で子供の安全を確認しよう

ヘルメットは頭を守る

### 4 森の中を駆けぬけよう！

スピードの出し過ぎと急ブレーキに注意。



### Point

子供は「芝生の広場」で自由に走ってみよう。大人は後ろから応援したり、褒めてあげてね。「コースを」走るときは、子供の走る速さを調節するために大人が子供の前を走りましょう。

### 安全にマウンテンバイクを楽しむために

- ヘルメットやプロテクターはしっかりと身につけよう  
 ・活動前には必ず大人が確認(職員もお手伝いします)
- 路面の登り、下りでギヤを変えよう  
 ・ハンドレグリップを回すことでギヤが軽くなったり重くなったりするよ  
 ・登り坂の手前でギヤを軽くする  
 ・しっかり練習、早めのギヤチェンジ!
- 前ブレーキだけだとキケン  
 ・下り坂では前後のブレーキを同時にかけよう(転倒防止)  
 ・スピードの出し過ぎ注意
- コースからはみ出し禁止!  
 ・決められたコースで安全に活動
- 汗をかいたら水分補給  
 ・特に夏場は早めの休憩と水分補給!

## この活動ができるのは…

### 冒険の森 国立山口徳地 青少年自然の家

溪流と紅葉で有名な長門峡県立自然公園内の長者ヶ原と呼ばれる台地上にあり、「森林セラピー基地」の認定を受けています。標高694mの日暮ヶ岳山頂をめざす登山や草の斜面を豪快にすべり降りる草そり、木の実や小枝を使ったクラフト作り、野外炊飯など森の中で自然を満喫するプログラムを用意しています。



お問い合わせ



〒754-0342  
 山口県山口市徳地船路668  
 TEL: 0835-56-0113  
<http://tokuji.niye.go.jp/>



3

**難易度**  
**対象年齢** 5歳以上  
※必ず指導者がついて、安全管理体制が整っている場合のみ実施します。  
**所要時間** 約2時間  
**おすすめの時期** 5月～10月上旬  
**準備するもの**  
【個人】濡れてもいい服装・靴、帽子、水筒、タオル、雨具  
【施設】カヌー、パドル、ライフジャケット(救命胴衣)



カヌーで川面に浮かび、普段陸から見ている景色を川から見てみると景色がとても新鮮に映ります。のんびり漕いで川魚の泳ぐ姿を眺めたり、野鳥のさえずりに耳をすませてみるのも楽しいですよ。

活動の進め方

1 活動の前に!

**1 服装チェック!**  
ライフジャケットは安全のため必ず身につけます。



艇庫の前で準備中



がんばって運ぶぞ

**2 カヌーとパドルを運びます**  
カヌーは重たいけど、みんなで協力して運ぶと楽しいよ!

カヌーをする場所(舩川)までは施設のバスで約7分

**注意**  
お子さんのライフジャケットはちゃんと身に付いているか大人が確認しましょう!

2 カヌーのこぎ方を知ろう!

- 1 パドルの正しい持ち方を知ろう
- 2 パドルの正しい動かし方を知ろう

- ・前進、後進、左右への方向転換ができるよう実際に動かしてみよう。
- ・止まり方も覚えておこう。



パドルを使ってしっかり準備運動

**3 カヌーの乗り方、降り方を知ろう**

**注意**  
準備運動はしっかり。カヌーのこぎ方は指導員さんが教えてくれます。お話をよく聞いてね。



水の上は気持ちいい!

3 ライフジャケットをチェック!

ちゃんと浮かぶかな?  
浮かべば安心、いよいよ次は…。

**注意**  
カヌーがひっくり返った時は慌てずに岸までもどろろ。



ぶかぶか浮かびます

4 上流にむかってこぎ出そう!

身を乗り出さず、バランスを取ってこぎ出そう。

わくわく!  
いよいよ出発!



**Point**  
小さいお子さんはパドルを持たず手でこいで楽しめますよ!

**注意**  
自然が相手の活動です。天候が急に変わることがあります。大雨、雷の場合は指導員の指示に従いましょう。

この活動ができるのは…

カヌーの大洲  
国立大洲  
青少年交流の家

伊予の小京都とよばれる大洲市。その大洲盆地から少し山間にあがった高台に国立大洲青少年交流の家があります。地元愛媛のみかんを利用して作るみかんツリーや新設したキッズコーナーでの絵本の読み聞かせなど、親子で楽しめるプログラムもあります。みなさんの来所をお待ちしています。



お問い合わせ  
〒795-0001  
愛媛県大洲市北只1086  
TEL: 0893-24-5175  
FAX: 0893-24-2909  
http://ozu.niye.go.jp/







column

# ビーチコーミング

海岸の漂着物を見てみよう

2

**難易度**  
**対象年齢** 3歳くらい以上  
**所要時間** 30分~3時間  
**おすすめの時期** 4月~10月  
**準備するもの**  
 【個人】ぬれてもいい服、靴、ビニール袋

ビーチコーミングは、海岸の漂着物をひろい集めたり、観察する活動です。流木や貝殻、ビンなどは拾い集めた後、クラフトに使うこともできます。海外からの漂流ゴミについては、海流について調べたり、日本と海外との文化の違いに思いをはせたりと子供の興味や年齢に合わせて学習活動につなげることもできます。

海岸にはどんな宝物があるかな？

## 活動の進め方

### 1 海辺に移動

まずは、波打ち際に降りられる場所へ移動しよう。



広い砂浜

### 2 場所を選ぶ

砂浜でなくても、小さな石の浜でも大丈夫!歩ける場所を探してみよう。



足元には注意して!

### 注意

海には潮の満ち引きがあります。潮位表であらかじめ調べておいて安全に活動しましょう。

【参考情報】  
<http://www.data.jma.go.jp/kaiyou/db/tide/suisan/>  
 (出典:気象庁ホームページ潮位表)



海岸で活動中

### 3 活動開始

波打ち際を歩いてみよう。  
 できるだけ、じっくり時間をかけて歩くといろいろなものが発見できるよ。

自分だけの宝物探しも楽しい



### 4 どんなものがあるかな

これはなんだろう?どこからきたのかな?ひとつひとつのものをじっくりとみて想像力を全開してみよう!

拾ったものでお話づくりも楽しいかも。



拾った貝殻で作ったクラフト



流れ着いた海草でしおりも作れます

### Point

拾ったものは、潮を抜いて(水に入れてひと煮たちさせるとよいです)、クラフトに活用すると思いついても楽しいですよ。

この活動ができるのは...

## ウォーターワイズの室戸 国立室戸 青少年自然の家

四国の西南端、室戸岬の近く、崎山台地の上にあります。室戸は市内全域がユネスコ世界ジオパークに認定されており、自然と歴史、生活文化と食文化にふれることができます。自然の家周辺では、森を活かした野外活動プログラム、海辺の海浜活動センター周辺では、スノーケリングやオーシャンカヤック、ミニクルージングが体験できます。



お問い合わせ

〒781-7108  
 高知県室戸市元乙1721  
 TEL:0887-23-2313  
 FAX:0887-23-2484  
<http://muroto.niye.go.jp/index.html>





column

星と夜景の丘ナイトハイクコース  
星と夜景がきれいな丘を歩こう!!

星と夜景の見える丘では、朝日や夕日に照らし出された街並みを眺めることができます。

夜になると辺りは一変して、虫の音をバックコーラスに夜の静寂に身を置くことができます。見上げれば目の前には夜空の大パノラマが広がっています。

往復40分の散策は毎年多くの団体が利用する定番のコースとなっています。



### 活動の進め方

**1** まずは自然の家の第2ファイヤー場(第5炊飯場)~五玉神社を目指すそう!!



ちょっとコワいけど  
勇気を出して  
渡るよ!

**Point**  
つどいの広場から第2ファイヤー場まではしばらく坂が続くよ。坂を下り終えたら、ぐらぐらのつり橋があるよ。その先が五玉神社。昔は山伏の修行の場だったという由緒正しい神社だよ。

**2** 五玉神社~  
わんぱくやぐら近くの鳥居



**Point**  
五玉神社を通り過ぎて上に向かうと、わんぱくやぐらに通じる鳥居が見えてくるよ。

目印は  
大きな鳥居!



広がる夜景に見とれます!

**3** わんぱくやぐら近くの鳥居~道路~星と夜景の丘へ

**Point**  
わんぱくやぐら横の鳥居を通り過ぎて、少し道路を歩くと、星と夜景の丘へ通じる坂が見えてくるよ。



ここを過ぎれば  
ゴールは間近

**4** 星と夜景の丘



いい眺め!!

**Point**  
星と夜景の丘へ到着したよ。とっても見晴らしがよいよね。体全体で夜須高原の風を感じてね。

この活動ができるのは...

### 満天の星夜須高原 国立夜須高原 青少年自然の家

福岡県の中央に位置し、四季を通じて様々な動物や植物、昆虫を見ることができ、またフィールドビンゴやフォトラリーなど、手軽に自然を楽しむことができます。

その他、晴天時には、口径200mm屈折天体望遠鏡で月や満天の星空を観察することもできます。



お問い合わせ   
〒838-0202  
福岡県朝倉郡筑前町三箇山1103  
TEL: 0946-42-5811  
FAX: 0946-42-5880  
<http://yasu.niye.go.jp/top.shtml>



**1**  
難易度  
対象年齢 3歳以上  
所要時間 往復40分  
おすすめの時期 通年  
準備するもの  
【個人】動きやすい服、はき慣れた靴、帽子





column

# 野外炊事

自然の中でご飯を作ってみよう



3

**難易度**  
**対象年齢** 2歳以上  
**所要時間** 4時間程度  
**おすすめの時期** 5月・7月～11月  
※梅雨の6月は除く  
**準備するもの**  
**【個人】** 食材費一人380円～(食材により金額が変わります)、薪一束370円、長袖、長ズボン、軍手、マッチ、新聞紙、食器洗い用品  
**【施設】** 炊事に必要な用具一式、かまど  
※平成29年3月末時点の料金です。  
 ※事前に申し込みが必要です。施設にお問い合わせください。



野外炊事では、薪割りや火おこしといった普段できない体験ができます。職員がサポートするので初めてでも安心!

定番のカレーをはじめ、ピザやパン、パエリアなど様々なメニューを用意しているので四季折々の自然の中、ゆったりと家族で語らいながら野外炊事をしてみませんか。



## 活動の進め方

### 野外炊事でこんな体験ができるよ!

#### 1 薪を割る

なたを使って薪を割ってみよう!

**Point**  
 軍手はなたを持たない方の手に二重につけます。



きれいに割れるかな

#### 2 火をおこす

火をおこしてみよう!どのように工夫をすれば火がおきるかな。



火の粉が飛ぶことがあるから風下には注意しよう



自然の中で食べるご飯は美味しい!!

#### 3 調理する

飯ごうやダッチオーブン、鉄板などを使って調理しよう!



おいしくなあれ

**注意**  
 なべなどのフックや鉄板の取っ手などもとても熱くなるよ。やけどに十分注意しよう。

#### 4 片付ける

次に野外炊事をする人が気持ちよく使えるように食器をきれいにしよう。



次の人のために

**Point**  
 活動の初めには施設の職員が安全に楽しく活動できるコツをお話します。分からないことがあったら何でも聞いてね!!

この活動ができるのは...

## 森と溪流の諫早 国立諫早 青少年自然の家

山や沢に恵まれた自然豊かな多良山系に位置しています。美しい森や溪流を活かした登山や沢登りなどの野外活動や野外炊事、森林資源を使ったクラブ活動など、全身で自然を感じられる多彩な体験ができます。



お問い合わせ   
 〒859-0307  
 長崎県諫早市白木峰町1109-1  
 TEL: 0957-25-9111  
 FAX: 0957-25-9115  
<http://isahaya.niye.go.jp/>



パエリアはお米、野菜、お肉、魚介類など地域の特産物をいろいろ加え、みんなで調理し食べることができるのでアウトドアでも人気のレシピ!「パエリア」とは、バレンシア語でフライパンを意味しますが、ここでは「ダッチオープン」という何でもできる魔法のお鍋を使ってつくりま

## 活動の進め方

### 1 調理前の準備をしよう!

- 薪を割り、かまどの準備
- 手を洗い、アルコール消毒
- 調理台を拭き、使う道具はすべて洗う
- お米は研いで、ざるにあげる



魔法のお鍋  
「ダッチオープン」

#### Point

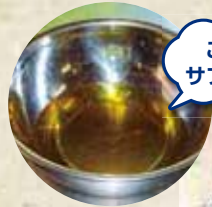
お米は、先に研いでおき、しっかり水けをきっておきましょう。

#### 注意

かまどやなたの使い方は、指導者から説明をよく聞いて!正しい使い方安全にケガのないように活動しましょう。

### 2 調理開始! 下ごしらえをします。

- サフランを水に浸し、サフラン水をつくる(色を出す)
- ニンニクはみじん切り、他の具材はざく切り



これがサフラン色



包丁の扱いに注意してね

#### Point

野菜は細かく切ると火の通りがよくなり時間短縮にも…。

### 3 最初は炒め!

- 火にかけてダッチオープンにオリーブオイルを入れ、みじん切りしたニンニクと鶏肉を一緒に炒める
- お米を加え、オリーブオイルとお米がなじむように炒める
- パプリカとアスパラ以外の具材を加え、さらに炒める



ニンニクと鶏肉を炒めるよ。

#### Point

オリーブオイルはダッチオープンの手入れ用にも使うので、少し残しておきましょう。

### 4 煮る! 蒸らす!!

- ①サフラン水とコンソメを加え、よく混ぜながら煮る
- ②塩コショウで味をととのえて!
- ③汁が少なくなったらパプリカとアスパラを加え、残り火で10分ほど蒸らす



蒸しあがるまで、もう少しがまん…。

### 5 できあがり

- できあがったパエリアをお皿に盛り、レモン汁を軽く絞ってかけ、完成!
- 野菜のスープなどを添えると、栄養のバランスのバランスもGOOD!



#### Point

ダッチオープンのお手入れは、水で洗った後によく乾かし、オリーブオイルをうすく塗っておくと錆と焦げつきを防げます。

#### 注意

ダッチオープンは熱くて重いので、かまどから上げるときや蓋を開けるときにはやけどに注意をしましょう。

この活動ができるのは…

集え!  
千年の大草原へ  
国立阿蘇  
青少年交流の家

九州中央部の阿蘇くじゅう国立公園の中、世界最大級のカルデラを擁する外輪山に囲まれた阿蘇山系高岳の裾野に位置する国立阿蘇青少年交流の家。草原に囲まれた自然の中で、キャンプ、野外調理、登山、オリエンテーリングなど、様々な野外活動を楽しむことができます。



お問い合わせ



〒869-2692  
熊本県阿蘇市一の宮町宮地6029-1  
TEL: 0967-22-0811  
FAX: 0967-22-0814  
<http://aso.niye.go.jp>





column

# いろいろのそばで ほっこりお泊り いろいろ庵宿泊体験

2

**難易度**  
**対象年齢** 2歳以上  
 ※必ず大人の同伴が必要  
**所要時間** 3時間～1泊2日  
**おすすめの時期** 通年  
**準備するもの**  
 【個人】食材費一人430円～  
 (食材により金額が変わります)、薪一束520円、動きやすい服装、軍手、パジャマ、洗面用具等  
 【施設】寝袋(ふとん希望の場合シーツクリーニング代一人200円、添い寝の場合シーツ不要)、炊事に必要な用具一式



大隅青少年自然の家敷地にある「いろいろ庵」は、いろいろやかまど、土間のある古民家です。  
 羽釜でごはんを炊き、いろいろを囲んで食べる食事は格別です。柔らかな焚き火の炎を見つめながら、いつもと違うゆったりした夜をお過ごしてみませんか。

## 活動の進め方



### 1 いろいろ庵の楽しみ方!! のんびりハイキング

施設からは600メートル歩いて約10分。  
 車でも行けるけど、自然をながめながらのハイキングがおすすめ!



途中に見える錦江湾の夕焼けもキレイですよ

**注意**  
 いろいろ庵を利用する時は事前に申し込みが必要です。  
 まずはお電話でご確認ください。



いろいろ庵

### 2 食事作り

1 かまどと羽釜でごはんを炊くよ。  
 ・薪割り、火起こし、「火吹き竹」でフーフー…やったことのない体験がたくさんあるよ!  
 ・最初はぐつぐつ、静かになったら中をのぞいて水分がなくお米がふっくらしたらできあがり!



これがかまど

2 いろいろでお鍋を作ろう!  
 ・鍋半分に水を入れて、切った材料を静かに入れていろいろでぐつぐつ…いいにおいだよ。  
 ※職員が薪の割り方やごはんの炊き具合などお手伝いします。何でも聞いてね!



まき割に挑戦

**注意**  
 ナタや包丁といった刃物でのケガや、ヤケドには十分注意しましょう。



いろいろで鍋ちゃんこ



火吹き竹でフーフー!

**Point**  
 薪の割り方や、火のおこし方は、「体験・遊びナビゲーター」  
<http://www.niye.go.jp/taikenasobi/movie/index.html>をみてね!



### 3 いろいろを囲んで「いただきますーす!!」

いろいろを囲んで食べるごはんは格別。

いただきますーす

**注意**  
 火にかかった鍋は熱いのでやけどに注意しましょう。



### 4 いろいろ端でほっこり!

寝る前のひと時は昔ばなしなどを読んであげると、とってもいい雰囲気。  
 絵本も大型紙芝居もたくさんあるよ!



紙芝居で楽しいひと時

**Point**  
 お風呂は、本館の大浴室を使ってね。  
 トイレはいろいろ庵のそばにあるよ。

### 5 寝袋で寝てみよう。「おやすみなさい」

添い寝が必要な場合は布団もあります。



寝袋でわくわく

**注意**  
 子供がいろいろに落ちないように、必ず大人が子供と炎の間に入って寝ましょう。

この活動ができるのは…

## 錦江湾黄金の夕日 国立大隅青少年自然の家

錦江湾を眼下にのぞく高隈山の裾野に位置し、キャッチフレーズにある「黄金の夕日」はいろいろ庵からもバッチリご覧いただけます。カヤックなどの海浜活動や、高さ7mの室内人口壁での「スポーツクライミング」にもぜひ挑戦してみてください。



お問い合わせ   
 〒891-2396  
 鹿児島県鹿屋市花里町赤崩  
 TEL: 0994-46-2222  
<http://osumi.niye.go.jp>



世界に一つだけの作品  
貝殻フォトフレーム

自分で拾った貝がらやサンゴを使ってフォトフレームを作ってみよう!あなたのアイデアと創造力で作ったフォトフレームは世界に一つだけの作品。青い海を背景に白い砂浜で家族や友達と撮影した思い出の一枚を飾ってみましょう。

活動の進め方

1 貝やサンゴ、シーグラスを拾おう!

**シーグラスメモ**  
波に揉まれて縁が削られた瓶やガラスの小片のことをシーグラスというよ。シーグラスはクリアで涼しげ、しかも形も色も様々。



拾った貝、サンゴ、シーグラス

**Point**  
貝やサンゴは砂を洗い流してしっかり乾燥させましょう!濡れていると貼れないよ。

2 フォトフレームをつくろう

ベニヤ板にコルク板を木工用ボンドで貼ろう。  
ベニヤ板の大きさは15cm×20cm×4mm、コルク板は10cm×15cm×4mmが目安。  
100円ショップで売っているところもあるよ!



斜めに貼ると動きのある感じに

**Point**  
コルク板をきっちり貼るか?斜めに貼るか?工夫次第でイメージが変わるね!

**注意**  
机の上に新聞紙などを下に敷いて作業すると汚れても平気です。



世界に一つだけの作品に挑戦

3 壁掛けタイプ?置くタイプ?

- 1壁掛けタイプ**  
フォトフレームの上部にキリで穴を2つあけ麻ひもを通そう。
- 2置くタイプ**  
フォトフレームの裏側に大きな貝殻やサンゴをグルーガンで貼り付けよう。



机や棚の上に置く場合(裏側)

**注意**  
やけど注意!グルーガンの先は熱くなるので必ず大人の方がついて使ってください。もしもの時のために施設では氷を準備しています。

4 貝がらやサンゴ、シーグラスを貼ろう

グルーガンを使ってフォトフレームに貼ろう。  
グルーガンの芯は《2本~3本/1作品》机の上に準備してね。



グルーガンを使うときにはやけどに気を付けて

5 完成

世界に一つだけのフォトフレームのできあがり。  
どんな写真を貼ろうかな?!



この活動ができるのは…  
マリンブルーとかしき  
国立沖縄  
青少年交流の家

国立沖縄青少年交流の家は、ラムサール条約に登録され、また、国立公園にも指定された美しい慶良間諸島の渡嘉敷島にあります。サンゴと色鮮やかな魚に会える透明度の高い青い海と白い砂浜で一年中、スノーケリングや大型カヌーなどの体験活動ができます。  
冬にはホエールウォッチングなどのイベントもあり子どもから大人まで全ての方が楽しめる施設です。



お問い合わせ  
〒901-3595  
沖縄県尻郡渡嘉敷村字渡嘉敷2760  
TEL:098-987-2306  
FAX:098-987-2318  
http://okinawa.niye.go.jp



難易度  
対象年齢 5歳以上  
所要時間 30分~40分  
※貝やサンゴを拾っている時間は除く

おすすめの時期 通年  
準備するもの  
【個人】拾った貝がらやサンゴなど、新聞紙、ベニヤ板、木工用ボンド(速乾用)、麻ひも、グルーガンの替芯  
【施設】グルーガン、キリ



絵本は、子どもたちの愛情や思いやりなどの豊かな心や感情を育て、想像力を育てます。えほんおはなし会では、絵本に関する専門知識と豊富な経験を持ち合わせた絵本専門士をはじめとした専門家が、楽しい手遊びや折り紙を交えながら子どもたちと絵本の世界をつなぎます。



## 活動の進め方

### 今日はどんなお話かな?!

#### 1 季節や行事にあわせて本を選んでいきます

春夏秋冬の季節やお正月、七夕、お月見、大みそか…など、その時期に合わせた絵本を読むよ!

#### 2 子供たちの様子に合わせて読み聞かせをしています

子供たちの年齢を考えて専門家が絵本を選ぶので小さな子供でも飽きずに楽しめるよ。



お話会は親子で楽しんでいきます



折り紙で遊んでいる様子

#### Point

小さいお子さんでもあきないように、手遊びや折り紙などの動きも取り入れています。



えほんおはなし会の様子

### お家でも絵本を読んでね!

- ◆絵本は親子のコミュニケーションを育みます
- ◆絵本の時間をつくることで無理なく読書の習慣が身につきます
  - ・夕食後、就寝前など毎日続けることが大事。
- ◆大人にとってもいい時間
  - ・子どもと一緒に絵本を楽しむことで、大人も気持ちを和らげたり、心を落ち着かせる事ができると言われています。



抱っこして読むとスキンシップがはかれる!

### 絵本を読む時のPoint

- テレビやラジオなどを消して静かな環境で
  - ・集中してお話が聞けるように。
- 幼児に読んであげるときは膝の上ののせて
  - ・膝の上が一番安心できるといわれています。
- 興味を示したページがあったら創造力を育むチャンス!
  - ・無理に次のページに進まず登場人物や場面についてたくさん話してみましょう。
- 気に入った絵本は何回も読んで
  - ・「もう一回読んで!」は絵本の時間を楽しんでいる証拠。

この活動ができるのは…

## 国立オリンピック記念青少年総合センター

東京代々木の森にある国立オリンピック記念青少年総合センターでは、毎年春と秋に様々な体験に参加できるフェスティバル(キッズフェスタ)を開催しています。また、季節に応じた自然や祭事などの楽しい体験ができるイベントを毎月開催しています。ぜひご参加ください。



お問い合わせ



〒151-0052  
東京都渋谷区代々木神園町3-1  
TEL: 03-3469-2525  
<http://nyc.niye.go.jp/>

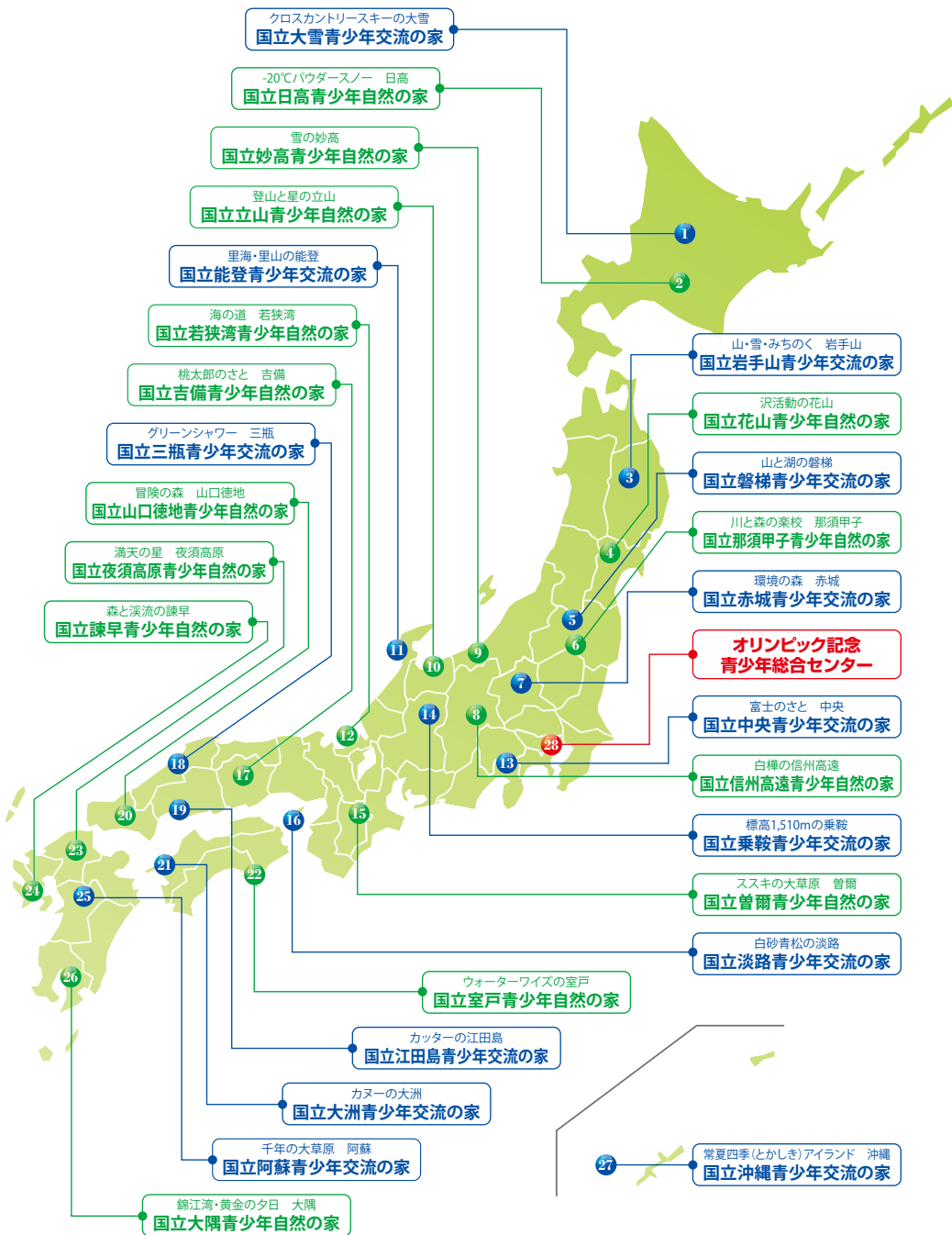


# 一目でわかる「親子のあそび」索引

ページ数	番号	タイトル	対象年齢	難易度	幼児期に身につけたい36基本の動き
10	1	たかいたかい	乳児～	1	
11	2	つかまえてみよう	乳児～	1	
12	3	外向き抱っこで空中ブランコ	乳児～	1	
13	4	ハイハイで追いかけて	乳児～	1	
14	5	反り返ってこんにちは	乳児～	1	
15	6	親子すべり台	1～	1	
16	7	親子で足あそび	1～	1	
17	8	肩ぐるま	1～	2	
18	9	手遊び歌・ダンス	1～	2	
19	10	タッチ	2～	1	
20	11	ヒコーキ1,2(初級編)	2～	1	
21	12	ヒコーキ3,4(上級編)	2～	2	
22	13	お馬さん	2～	2	
23	14	でんぐり返し	2～	3	
24	15	風せんバレー	3～	1	
25	16	親の体によじ登り	3～	1	
26	17	メリーゴーランド	3～	1	
27	18	タオルでぎっこんぱったん	3～	1	
28	19	トンネルくぐり	3～	1	
29	20	電車	3～	1	
30	21	よーいどん!	3～	1	

ページ数	番号	タイトル	対象年齢	難易度	幼児期に身につけたい36基本の動き
31	22	なんでもキャッチボール	3～	2	
32	23	ボールけり	3～	2	
33	24	タオルクラグ	3～	2	
34	25	親子でジャンプ	3～	2	
35	26	うたあそび(とんぼのめがね など)	3～	2	
36	27	親子でバランス	4～	1	
37	28	転がり・ころころ	4～	1	
38	29	紙飛行機をとばす	4～	2	
39	30	箱つみ	4～	2	
40	31	ペットボトルでボーリング	4～	2	
41	32	おやこチャンバラ	5～	2	
42	33	宝さがし	5～	2	
43	34	鉄棒ぶら下がり	5～	2	
44	35	グーパージャンプ	5～	2	
45	36	リズムとび(ケンケンパ など)	5～	2	
46	37	おにごっこ(だるまさんが転んだ など)	5～	2	
47	38	チラシでお店屋さん	5～	2	
48	39	手を使った遊び	5～	2	
49	40	たんけんたい	5～	3	
50	41	組体操サボテン	5～	3	
51	42	手押し車	5～	2	





## 「体験の風をおこそう」運動<sup>®</sup>とは

近年、社会が豊かで便利になるなかで、子どもたちの自然体験、社会体験、生活体験などの体験が減少している傾向にあります。

「体験の風をおこそう」運動は、子どもの健やかな成長に、体験がいかに大切かを広く発信し、社会全体で体験活動を推進する気運を高める運動です。



本書の遊びのほかにもっと知りたい場合やチャレンジしたい場合は、インターネットで検索してください。

- ▶ 「体験・遊びナビゲーター」  
<http://www.niye.go.jp/navi/>
- ▶ 動画「体験・遊びナビチャンネル」  
<http://www.niye.go.jp/taikenasobi/movie/index.html>

## 体験・遊びナビゲーター3 ～親子であそぼう～

2017年3月31日発行

発行・監修 独立行政法人 国立青少年教育振興機構  
〒151-0052  
東京都渋谷区代々木神園町3番1号  
03-6407-7744  
山梨大学 教育学部長 大学院教育学研究科長 中村 和彦

出典 国立青少年教育振興機構ホームページ「体験・遊びナビゲーター」

制作・デザイン 菱三印刷株式会社

イラスト トラップ

印刷・製本 菱三印刷株式会社

本書で紹介した体験活動には、危険を伴う活動も含まれているため、必ず大人の指導のもとで活動をおこなってください。読者ご自身の判断においてこれらの情報をご活用ください。無断転載・複製を禁じます。ご使用の際には、発行元まで連絡願います。

