

元気いっぱい、友達いっぱい、感動いっぱい！ 踏みだそう最初の一步「オープン・ザ・ドア！」

Open the Door!

国立妙高青少年自然の家
コミュニケーション情報誌

Vol.1 創刊号

特集

● 体験は世代を超えた

学びのスタイルだ！

気づきへの ステージ





ステージ

子どもをとりまく社会が変わった
学校 家庭 マナー ルール
雑誌 テレビ マンガ 遊び
先生 親 大人…

果たして本当に変わったのだろうか

デジタル社会の中で
人間は究極のアナログ
簡単には変わらない

目をとじると

子どもたちの顔があった

子どもたちの声が聞こえた

みんな 手をのばしている

さあ 「気じき」のトビラをひらいたら



「気じき」への

特集 ● 体験は世代を超えた
学びのスタイルだ！



カラダに 語りかけてみる



自然の中で目が覚めた
ごはんを食べて友達と遊び
そして眠りにつく

朝がやってきた
ふだんと同じことをしているのに
自然の中だと何かがちがう

アタマで考えてもよくわからない
でも 私のカラダはわかっている

自然の中で目が覚めた
いっぱいごはんを食べて
おもいっきり遊ぶ

この体験は何のため…

仲間と コンパスだけ



ふりかえると

Sさんは教員養成大学の2年生。授業の一環として、ここ妙高青少年自然の家である体験をした。

「これからみなさんは、ある一点から一点へ進んでもらいます。」

この言葉で不思議な体験が始まった。それは道なき道を進むストリートハイク。スタート地点から森の中を巡りゴール地点を探す活動である。体験者にはスタート地点で、ここから何度の方向で何メートル先がゴールと伝えられる。まさに森の中で点から点を探すプチ冒険。そのための道具は、コンパスと仲間とのコミュニケーション。

目標設定

Sさんはグループの仲間とスタート前に目標の設定と作戦を話し合った。

自分たちが見つけ出したゴール地点から本来のゴール地点までの距離はどのくらいか目標を立てる。これが目標設定。
そして、その目標を達成するためグループとしてどのようにすれば真っ直ぐゴールにたどり着くことができるか、仲間とかわる行動目標を立てる。この具体的な目標設定がのちのふりかえりで重要になる。
スタート前からコミュニケーションをしっかりと取っている。
「みんな一度に行ったらずれれるからね。大切なのはこれ（コンパス）だよ。」
「順番にだんだん前に行ってみようか。」
「一直線上になるように並んで、一番後ろになった人が真っ直ぐに進んでいるか確かめて、進んでいこう。」
グループで作戦ができたならスタート。行く手には生い茂る草木、進路を阻む建物や沢、いくつもの障害が待っている。
「その時どうするか」頼りになるのは仲間とのコミュニケーション。

体験してみる。
そして、その向こうには…

疑問・課題【気づく】

Sさんは自分の考えと仲間の考えの狭間で揺れていた。

「ずれてない？」「もっと右。」「じゃあ、そういうことにしよう。まあいいか、だめかな？」「なんかねえ、おかしいよ。」

そこには、仲間と頼っている自分と自分はどうしたいと思っている自分がいた。

不思議なことに仲間とのかかわりの中で見えなかった自分が見えてきたのである。しかし、コミュニケーションをたくさんとることで次第に自分に自信がついてきたと感じていた。こうして心の中が揺れ動いた不思議な体験はゴールを迎えたのであった。

Sさんは、仲間とのかかわりを通して、あきらめようとする自分と妥協しないで自分の意見をしっかりと伝えようとする自分の心の中の動きに気づいた。

まさに、Sさんの気づきや学びがストリートハイクのねらいであった。
「今、ここでの」体験をもとに、グループとしての合意形成を学んだのである。



体験を通して

「あの時意見を言えてよかった」という自信や「あの時気づけばよかった」という課題に気づけば、そこから得たものが大きい証です。そして、それは次の活動へとつなげることができるのです。



揺れ動いた心



Sさんはグループの仲間と全体的にふりかえりに臨んだ。ふりかえりは、自分が感じたことや仲間が気づいたことをみんなで共有し、体験を深める時間である。

「スタートからゴールまで心の中でどんなことが起こったかな？どうしてゴールまでたどりつくことができたかな？」

この問いかけにSさんは、活動中に感じていた揺れ動いた心の中を勇気を出して仲間に伝えた。

分析【考える】

「自分の思っていることが正しいかわからなくて不安だったから、みんなの言うことに流されたことがあったよ。」

それに対して仲間の一人は「私もだよ。みんなに頼ってしまったことがあったな。だから少しずつずれていったのかもかもしれないね。」

Sさんは安心して、こう続けた。

「でもね、みんなは私の言うことを聞いてくれたから、だんだんと自信がついてきたみたい。私もみんなを信じていることができるようになったんだよ。」

「そうだよ。みんなが言いたいように言

気づきから

その先へ



なぜ、そうなったのか。その時、自分の心の中で「何が起こっていたのか」その時自分は、またグループは「何をしたか」をふりかえることによって、体験をより深めることができるのである。

そして、次の問い……

「では、この体験によって気づいたこと、感じたことを日常の生活につなげるとするとどんなことができるでしょう？」

Sさんは、普段の自分とふりかえりで気づいた自分を比べて考えた。

予想・仮説【新たな手だて】

そして「今回の体験を通して、自分自身のことや自分と仲間との関わりについて考えました。なかなか自分から動くことしなないので、自分を信じて、自分が思うように自分を表現していきたいと思います。」と日常での目標を設定したのである。

仲間たちも次々に、ふりかえりで心の中を整理して、次への目標を語り合った。

活動後「ふりかえることによって、どういう力がつくと思いますか？」とSさんに聞いてみた。

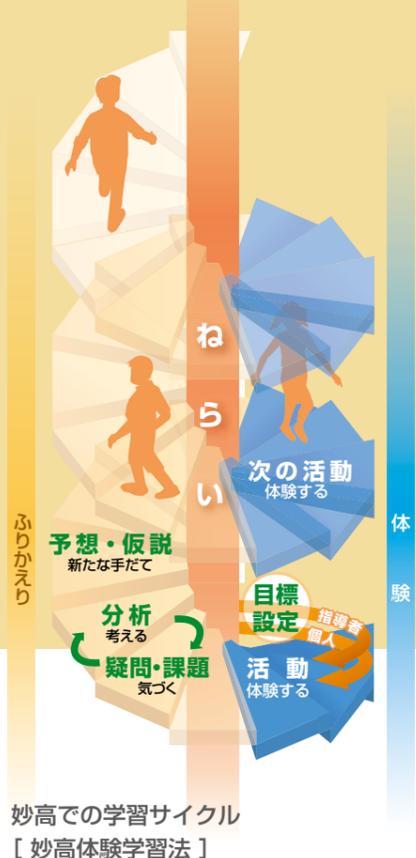
「体験をふりかえることによって、自分や仲間を深く理解する力がつくと思います。そこから次の目標につなげる向上心がわいてきます。」と自信に満ちた笑顔で語った。

妙高自然の家での体験は、明日への第一歩である。

体験は、次へのステップであった



仲間を信じて歩いた



妙高での学習サイクル
【妙高体験学習法】



大切なのは何をやるかではなく、「何のためにやるか」「ねらい」を明確にして。

「活動をふりかえることは大切ですね。自分のことがわかり、自分を見つめる時間になりました。」と笑顔のSさん



園児たちにも「やり遂げ」と自信
巨大倒木を乗り越え、「水の赤ちゃん♥」を探せ!

妙高自然の家には、園児たちもやって来ます。小さな体を思いっきり使い、元気いっぱい活動します。

保育園の中にいる子どもと自然の中にいる子どもは「意欲」が違います。

「川遊び」で一人が水生昆虫を見つけて、それを誉めてあげると、みんな我れ先にと水生昆虫探しが始まります。

子どもたちは、自然の中で一つ一つ自らつかみ取る楽しさや達成感を通して、「意欲」を育てていきます。

「源流探検」では、水の赤ちゃんを探そうと、自分の力で倒木を乗り越え、泥だらけになりながらも意欲的に沢を登ります。そして、源流の水源地にたどり着き、自分の目で水の赤ちゃんを見つけて歓喜の声をあげるのです。感動体験です。こんな時はことばによる「ふりかえり」は必要ありません。「共感」してあげればいいのです。それが自信となり、次への意欲につながっていくでしょう。登園をしづるある園児は、この活動で最後まで自分の力で登りきれたという成果が自信となり、毎日元気に保育園に通えるようになりました。

妙高自然の家での体験は、世代を超えて自らの力を伸ばすことができる魔法みたいなものです。



ふりかえり

ふりかえりでは、ねらいに即した具体的な場面を提示することが大切です。また感性をねらった活動のように、感動体験をみんなで共有することも十分に残るものです。活動によって、ふりかえりのスタイルを工夫しましょう。

思いをカタチに!

ここから始まる最初の一步

「体験は学びのスタイルである。」私たちは、指導者の『思い』や『願い』をしっかりと受け止めて、『カタチあるもの』としていくお手伝いをいたします。

電

話が鳴った。

今回、初めて妙高を利用する小学校の先生からの事前打ち合わせについての問い合わせだった。

ご存知の方も多いと思うが、国立妙高青少年自然の家は、宿泊施設(宿泊棟・キャンプ場)を備えた、様々な体験が実施できる青少年教育施設である。

妙高では、利用日の約一ヶ月前までに事前打ち合わせを行っている。期日を定めて合同事前打ち合わせを実施し、子どもたちの健康・安全に関する情報を伝えたり、活動場所や指導方法を紹介したりしている。そして事前打ち合わせの最大のねらいは先生と一緒にプログラムを作ることである。

また、何らかの都合によりそこに参加できない場合でも先生方の希望に応じて事前打ち合わせを実施している。

さらに、前泊や後泊を希望する方や鉄道を利用してこられる方には、最寄りの駅までの送迎をしているので気軽に問い合わせるといい。

あなたの思いを大切に

事務室の一角で、先生と職員との事前打

ち合わせが始まった。

「先生の小学校は、初めて妙高を利用されるということですが、この一泊二日をどのようなねらいをもってプログラムをお考えですか。」

「妙高の自然の中での体験を通して学ぶことです。到着したら、クラフト、野外炊事で、キャンプファイヤー、その後にナイトハイク、翌日に妙高アドベンチャーをやりたいと思います。せっかく妙高に来るので、色々と体験させたいのです。」

「その気持ちはよく分かります。妙高には、沢山の活動プログラムがありますからね(笑い)・・・先生、ちょっと見ていただけますか。妙高が作成した『ねらい別活動プログラムシート』と『活動プログラム資料集』です。一概に野外炊事といっても、ねらいによって実施の方法が変わってきます。そして、一つ一つの活動プログラムをどのように順序立て、一泊二日のプログラムをデザインするかによっても、成果は大きく変わってくるのですよ。『体験は最大の学びのスタイル』です。せっかく妙高に来るので、量(数)より質(ねらい)に応じた内容)でいったらどうでしょう。」

「具体的には、どのようにプログラムを組み立てていけばよいのでしょうか。」



具体的なプログラムへ



ねらいを明確に

「まず、先生の『思い』や『願い』をはっきりとさせて、子どもたちに期待する理想の姿をイメージしてください。」

「実は、クラス替えをしたばかりなので、仲間づくりと、協力して達成することの喜びを実感させ、これからの学校での生活に生かしていきたいと思っています。」

具体的なプログラムへ

「それならば、仲間づくり、協力、達成感をキーワードに具体的にプログラムを組み立てましょう。先生、もう一つ大切なこと

があるのです。それは、一緒に寝る、食事をする、風呂に入る等、みんなで生活するといった生活体験や社会体験も、先生の『思い』や『願い』を実現する大切な活動プログラムの一つなのです。」

「そうなんですか。」

「そして、体験した後に『ふりかえり』をすることも大切です。『ふりかえり』は、単なる反省で終わらせるのではなく、その時の子どもたちの気づきを、設定したキーワードに基づいて行い、次の活動に生かしていけるように動機づけしてやってください。」

「でも、私はその活動プログラム内容やふりかえりの仕方がよく分からなくて不安な

のですが・・・」

「心配いりませんよ。実は、『妙高お試しプラン』というものが、実際に子どもたちが実施する活動プログラムやふりかえりを体験することができ、是非参加を考えてみてください。また、活動プログラムについて、私たちがお手伝いすることも可能です。」

先生と担当職員は、妙高での自然体験、社会体験、生活体験をねらいに応じて一泊二日のプログラムを完成させた。

後日、先生は『妙高お試しプラン』に参加し、そこで得たことを実際の子どもたちの指導に役立てていた。当日、太陽と共に子どもたちと先生の顔は輝いていた。



とかがかわる活動

条件をクリアしてできた料理には、達成感というスパイスが加わる。エコ野外炊事を通して何を学ばせるのか、指導者のねらいが大切といえる。



思った以上に難しい。最近では「初めて火をつける」という子どもも多く、そのような子にとってはなおさら難しい作業である。最初は火がつかず失敗するだろう。指導者は、ヒントを与えて見守る。子どもたちは失敗から多くのことを学ぶ。見守ることとは、答えをすぐ導き出す傾向にある現代

自 然の中で五感をフルに使って感性をみがく。このレイチェル・カーソンの『センス・オブ・ワウ』の考え方が、国立妙高青少年自然の家の自然とかがわる活動プログラムの根底にある。



自然の中で自分たちが眠る森小屋を作る。手に力が入る。そこには電気がない。暗闇の中で日常のありがたさに気づく。

社会にあつては大切なことではないだろうが、「エコ野外炊事」は薪の量を制限する以外にも、水の量を制限する、食器やなべを使わない、食材を自分たちで調達するといったバリエーションがある。大切なのは指導者のねらいを明確にすることである。自然は人間に恵みと喜びを与えてくれるが、時にはつらい試練も与える。それは、雨や雪であったり、暑さや寒さであったりする。妙高ではそのつらさも体験してもらいたいと思っている。マッチを使わず自分たちで火を起こして野外炊事をしてみよう。雨の中カッパを着て森を歩いてみよ。きつと不自由さが何かを気づかせてくれるはずである。

国立妙高青少年自然の家は、おもいつきり自然体験ができる場所である。幼少から青年期の心も身体も柔軟な時に、妙高で感性をみがいてもらいたい。

目標に向かって様々なアイデアを出し合いチャレンジ。「いくよ。」「いいよ。」10個のボールが地面に落ちることなくすべて回った瞬間、笑顔が…。



表紙の写真は、「グループジャグリング」といい、多くのボールをみんなで決めた順番にまわす単純な活動。しかし、最初はボールがぶつかったり、落下したりしてしまう。どうしたらスムーズにボールをまわすことができるかは、一人一人の心持ちである。その心の思いをつなげるのがコミュニケーション。

体 験を通して仲間とのかかわりから自分自身がみえてくる。そして、仲間とのかかわりもみえてくる。子どもたちは、「協力」「思いやり」「信頼」「チャレンジ」等、肌で感じ取っていく。これらは、子どもたちに育てていきたい大切なものである。

ケーションである。コミュニケーションがうまく回れたグループは思いやりの気持ちはボールに乗せることができる。こうして築き上げた関係を次の活動に生かし、より一層協力して課題解決に取り組んだり、仲間同士の信頼関係を深めたりすることができる。ここでの活動を次への活動プログラムへとつなげていく。例えば、提示された食材から自分たちでメニューを考えて調理する課題解決型の野外炊事を実施してみようだろうか。この活動は、メニューを創作するという楽しみと期待が子どもたちの意欲をかき立てる。その結果、グループ内コミュニケーション

「気づき」へのファーストステップ

指導者には、「思い」や「願い」がある。ねらいに応じて、視点を変え活動プログラムを考えよう。その視点とは、「人とのかかわり」、「自然とのかかわり」を意識すること。



優しく迎える先生の手。「先生あのおね、ほくね、みんなと一緒にがんばったよ。」

ションが活発となり目標達成に向かって働ける姿を見ることが出来る。このように、ねらいに応じて視点を変えるとオリエンテーリングや登山・ハイキング・源流探検等も「人とかかわる活動プログラム」として活用できる。

とかがかわる活動

五感をとぎすませて…



「人にかかわるって」楽しい

本当の力って、これだ

はたらくって、すてき

やらされてから自立へ・・・



「キャンプとお手伝いの旅」

15日間のドラマ



やらされている感覚から
意欲的な行動へ

第1ステージ（七月二十九日～三十一日）

3日間

七月二十九日（土）、妙高の森に一部八
県から小学生十七名が集結した。『キャン
プとお手伝いの旅』『やらせ』から『自立』
へ』という事業の参加者だ。

参加者は初めて顔を合わせる者同士。皆、
不安そうに落ち着きのない素振りで事業の
始まりを待っている。これからのような
ドラマが展開されていくのだろうか。たい
へん興味深いところである。

妙高は雨。担当者は外を眺めながらこう
言う。「あくまでもこのステージはトレー
ニングの場。参加者をやらされている感覚
から意欲ある行動へと導き出すことが重要
です。なにせ、第三ステージでは、電気も
ガスも水道もない大自然の中で生活とな
りますし、活動プログラムも自分たちの力
で企画・実施するのです。第三ステージへ

の布石が打てればそれで成功ですよ」と。
参加者は長靴を履き、カッパを着てテン
ト張りを始める。「これ、本当に立てられ
るの」、そんなつぶやきも雨にかき消され
るほどの降りだ。

しかし不思議なものである。子どもたち
の中には、「そのポール、ここに通してみ
て」、「あっ、分かった。このロープは他の
ものより長いから真ん中だよ」と、班の仲
間に声をかける者が出始めた。このことが
きっかけとなり、この班の作業は順調に進
んだ。一方では・・・

ある班の「一日のふりかえり」での声。
「もつと作戦を立てて、役割分担をきちん
としようよ」、「みんなで協力してしっかり
やらないといけないね」。

自分たちの行動を冷静に見直す時間をも
つことが、その後の活動に向けてのめあて
づくりの時間になるようだ。これが、妙高
体験学習法の手法を用いた「ふりかえり」
というものか。なるほど、これはいい。



なぜ参加を決めたのかって、だって楽しそうだも
ん。キャンプもできるし、民泊体験もできる。
こんなに長いキャンプには参加したことないし。
なにか、知らない自分をさがせるような気がする。



旅が意欲をかき立てる

6日間

第2ステージ（八月一日～六日）

「このステージは五日間。子どもたちは、
二人一組になり、民家の子どもとして生
活をする。仲間と離れるところに意義があ
る。かわいい子には旅をさせるー的な取り
組み」とは担当者の弁。

民家の方々とのお出合いの日。子どもたち
は何かそわそわしている。新しい出合いに
心わくわく、見知らぬ家庭での生活に心ど
きどき、といった気持ちからなのだろうか。

八月五日、民家の方に送られて、子ども
たちがスタップの待つあすなろ森林公園に
もどってきた。久しぶりに会った子どもた
ちは、目をランランと輝かせ、生き生きと
している。この五日間の民泊がいかに充実
していたかは、この子どもたちの姿を見れ
ば一目瞭然だ。

午後からの「ふりかえり」中で、子ども
たちは、「民家の人と暮らしたことが一番
印象に残っている。民家の人自分の子ど



秘密基地づくりに挑戦。「重
い?」「大丈夫!」。だって、「お
もい」があるから。



初めての野外炊事。やっと着火。さあ、燃えろ燃えろ!



夢見平、フナの大木。こんな初
めて見たよ。「木登りしようぜ!」



妙高の森でみつけた
ミヤマクワガタ。



夢見平で探したトン
ボ。



夢見平製材所跡地、ここが私た
ちの新居。

「いたいた、これが水生昆虫?」



明日は、妙高プチ冒険の日。もう一
度、プログラムを整理してみよう。

私たちの内なるパワーに気づかせて
くれた民家の方々へ、心を込めての
食事作り。



民家の方々との楽しいひととき。



僕たちの目標、みんなが見られるように大きく書きました。



「行ってきます、自分さがしの旅に！」

プログラム企画、お手伝いします！ “やらされている感覚の活動だけ”では 子どもは伸びない。

本事業は、キャンプ生活や自然体験活動、民家宿泊体験活動をとおり、「自ら考え判断して行動できる力」、「集団の中でうまく自分をコントロールし、他と協働していく力」など、主体性や社会性を育み、勤労観・職業観の育成につなげていくことをねらいとした事業です。

第1ステージは3日間。『出会いの期間』と位置づけました。妙高青少年自然の家でキャンプ生活をしながら、新しい仲間とのふれあいを大切にすることに焦点を当てた活動を行いました。

第2ステージは6日間。『充実の期間』と位置づけました。新潟県阿賀町に会場

を移し、二人一組になつての民家宿泊体験です。

第3ステージは6日間。『発展の期間』と位置づけました。新潟県妙高市の笹ヶ峰高原・夢見平をベースキャンプ地としての活動です。ここでは決められた活動プログラムがなく、唯一『夢の活動プログラム』と題した2日間の活動に向けて、自らの足を使い、調査活動をしながら話し合いを重ねて、自分たちの力で活動を計画するのです。

15日間に及ぶ連続ドラマは、子どもたち一人一人の新たな発見や気づきの材料となり、やがてそれは、これからの生

活をしていく上での大きな自信へとつながりました。

『自分たちの力で企画し実施する活動』は、子どもに潜在している力を引き出すにはとても効果的です。

子どもたちが活動プログラムを考える話し合い活動の中では、多くのコミュニケーションが生まれ、子どもたち自身の主体的な活動を導き出します。

青少年が自立した人間として成長するためには、行動の原動力である意欲や職業的自立の礎となる社会性を育む体験活動の充実が必要不可欠です。

人とかがわり、自然とかがわるこの自然の家を舞台に、子どもたちが主体的に活動している姿は美しく輝くに違いありません。

この事業の教育的な手法を使って、自然の家で活動してみませんか。お手伝いをさせていただきます。

ものように接してくれた。まるで家族みたかった。」「家では畑仕事を手伝ったこともなかったけれど、民泊先で畑仕事を手伝ったら、自分の家でもこんなたいへんな仕事をしているんだ、とわかった。これからは、家の手伝いをしようと思う」など、多くの感想を出し合っていた。

そして、参加者が企画した「感謝の会」では、手作り料理とゲームで民家の方々をもてなした。

会の終わりに、参加者一人一人から、「一緒に生活できてうれしかった」、「お手伝いがこんなに楽しいとは思わなかった」と感謝のことが述べられた。

大自然の中に旅立った参加者たちは、すっかり打ち解け、一つの大家族のよう。言いたいことは言う、そして、やるべきことは責任を持ってやる、お互いを支え合って生活している、そんな風に見える。他人の釜の飯を食うという経験がこんなに効果をもたらすとは思っていませんでした。

担当者が語る。「ここでは、活動プログラムがない。決められているのは、後半の

『おもいやねがい』を
第3ステージ(八月七日〜十二日)
6日間



さあ、ワクワドキ民家宿泊体験のスタートだ！



民家宿泊体験のラスト。「家族ってあったかい。もっと一緒に居たかった。ありがとう」

二日間に渡る活動プログラムを企画し、実施する、ということのみ。子どもたちがアクションを起こさなければ、何も起こらない」と。

各班とも、自分たちの生活を確保しながらも、周辺調査に意欲的だ。これが主体的に、ということなのだろう。

「なぜ、君たちは戸隠まで歩くのか」との担当者の問いかけに、参加者の一人が班の仲間を代表するように言った。「僕たちは、自分の本当の力を知りたいんです。このキャンプで、今までできなかったことができるようになります。自分一人ではできなくても、みんなで力を合わせればできるということも知りました。だから、16kmに挑戦したいんです」。

参加者自らが、自分たちの『おもいやねがい』を自分たちの手で『かたち』にする。ここにこのステージの良さを感じた。

最終日の出発式。保護者を前にしての各班の発表。どの参加者も、自分のことばで十五日間をふりかえった。そして、「自立ということがどういうことかはまだよく分からないけれど、このキャンプで学んだことを生かして、今、自分にできることを一生懸命にやっています」と、力強く出発宣言をした。



川遊びからの帰り道。「見てください、私たちの笑顔、今の気持ちです」

参加者のこえ 「参加して、私がみつけたこと。」……………



「キャンプとお手伝いの旅」は、毎日の活動を自分たちで決めて行っていくプログラムでした。

こんな体験は、めったにないので、自分でよく考えることもでき、考え方や話し合いの仕方上手になりました。

自分の考えを今までよりも、自信を持って発表で

きるようになったので、学級での話し合いにも進んで参加し、よく話せるようになりました。家の手伝いも進んでやるようになりました。2ヶ月たった今でも、妹といっしょに血洗いを毎日続けています。

みんなといっしょに活動することは、楽しくて、すごくパワーがでるということが分かりました。

『すごい！自分』こんな自分に気づけるのが 大自然の中での15日間。



夢見平を舞台に、自分たちの力で企画した活動プログラムを終え、大満足の“大家族”。



MYOKOに 寄せられた声

妙高自然の家の財産は「自然」「人」そして「体験」。自然の家を訪れた方々は、妙高の自然に触れ、仲間と過ごし、豊かな体験から多くのことに気づきます。妙高自然の家に魅せられた方々から素敵な声が届きました。



仲間との絆を深めた6泊7日



十 日町市立千手小学校の5年生33名は、「仲間との絆を深め、新しい自分を発見しよう」を合い言葉に、6泊7日の長期宿泊体験活動に挑戦しました。

子どもたちは、火打山登山や源流探検、星空観察、バードウォッチングなど、恵まれた環境の中での豊かな体験を通して、たくさんの感動を得ました。

妙高アドベンチャープログラムでは、励まし合いながら問題を解決し、協力することや最後まであきらめないことの大切さを学びました。

仲間の良さに気づき、家族や周りの人達の支えに感謝しながら、自分の力に自信をもった子どもたち。全員が最後まで元気な笑顔で、活動を終えることができました。

妙高での学びは、これからの生活に生きていくことと思います。



妙高ボラ10年目突入



妙 高との出会いは、大学の社会教育実習でした。携

わったのは2週間の長期子どもキャンプで、様々な自然体験を通して日々成長していく子どもの姿や一緒に事業を支えてきたスタッフとの一体感・達成感に感動しました。そして、翌年の同事業のボランティアに参加しボラ活動にはまっていました。

ボラの魅力は、達成感や感動、充実感、自然の中にある施設ならではの経験を積めることだと思います。また、様々な人と接することで刺激を受け、世界も広がりました。

10年もボラを続けられた理由は、職員の方々の温かさだと思います。来る人を温かく迎え入れ、互いの意見を尊重しあえる雰囲気は、また来たいと思わせる力があります。私にとって、妙高は第二の故郷のような存在です。



法人ボランティア
山室芳子（トロ）

教師を目指す学生にとつての自然体験活動の重要性



本 学は身体活動を通して逞しさと感性を磨くために、「体験学習」を1年次の必修科目としている。その中で私の担当する「生活・総合何でも体験」

コースでは、栽培活動体験や炭焼体験等の様々なプログラムを展開している。そのまとめとして、自然の家で森小屋を作り、夜営するサバイバルキャンプを行っている。5時間もの作業の末、小屋が完成すると達成感で満たされる。

この授業へ参加した誰もが自らの変容を感受し、生育過程の中でこれほど充実した経験はなかったと表現している。

経験は教育活動創造の母であり、自然体験は生活科や総合、特別活動に生きて働く学びである。例えば経験主義と言われようが、座学以上に体験的活動は、将来の教師の資質を左右し、実践的意欲につながる学びであると確信している。



上越教育大学学校教育総合研究センター教授
濁川明男

豊かな機能生かし自然の中で子育て



妙 高自然の家に着くと、子どもたちの多さに圧倒されます。みんな妙高の豊かな自然の中で、自然への興味や関心、豊かな心や感性、強靱な身体などを養うために、日ごろ体験できない楽しい活動を展開しています。自然は、子どもが大きく育つ絶好の場。人々の暮らしとともに子どもたちと自然との距離が離れつつある今、自然の家の果たす役割はきわめて大きいと思います。

今年度、妙高市の5小学校127名が自然の家を使って「通学キャンプ」を実施しました。自然の家が持つ人材やフィールド、プログラムに注目して行い、大きな成果を得ることができました。

私も自然案内人の活動を始めた頃から自然の家を利用し、息子が小学校に入学した3年前から家族会員としても登録。利用するたびに幸福感を味わっています。

妙高市教育委員会学校教育課学校教育係長
白倉徳一



Open the door of my heart



こ の「妙高青少年自然の家」を訪れるとまず始めに、四季折々、刻々と変化する雄大な日本百名山の妙高山の頂きに出迎

られ、下界の毒気を抜かされます。大自然の植物が放つ清んだ空気の中で呼吸しながら仲間と会話を交し、寝食を共にする内、仲間の中に、自分の中に、新しい本当の「何か」に気づき始めます。

そして、妙高アドベンチャープログラムでもっと真剣に自分と仲間と向き合わなければ越えられない冒険に挑戦します。励ましあい、本気でぶつかり合い、笑いあい、涙しあって、皆で課題を解決していきます。それは忘れられない達成感になります。達成できない時は、皆悔しがります。その時は大きな気づきを必ず得ています。

みなさん「妙高青少年自然の家」で心の扉を開けましょう！

妙高アドベンチャープログラム外部指導者
金巻知子



国立妙高青少年自然の家より

妙高に寄せる熱い想いをいただきました。立場が変わってもみなさんにいえることは、妙高自然の家の応援団ということです。私たちはこういった多くの方々を支えられています。

そして、利用される方々からも支えていただいています。その恩返しとして、これからも利用される一人一人の笑顔のために自然を、人を、体験を紡いでいきたいと思います。





みんながつくる「Open the Door!」



今年は、国立妙高青少年自然の家にとって節目の年となりました。1月に利用者延べ150万人達成、4月に国立オリンピック記念青少年総合センター・国立青年の家と統合され国立青少年教育振興機構としてのスタート。平成3年4月に設置されて以来15年。この間、いろいろとご指導・ご支援いただきました関係者・利用者の皆様に深く感謝します。職員ひとりひとりが利用者サービスに心がけ気持ちを新たにしていきたいと思います。

MYOKO活動プログラム体験会「お試しプラン」

当施設でのさまざまな活動プログラムを体験することができます。野外炊事で食作りや、環境学習、クラフトの作成等を実際に体験することができます。

充実した活動プログラム集

利用団体には様々な活動プログラム集やハンドブックを貸し出して指導に役立てていただいています。例えば「ねらい別活動プログラムシート」を参考にして環境学習を進めることができます。



他にも、妙高の星空や藤巻山・坪岳などのハイキングコースで見られる植物をまとめたハンドブックもあります。美しい写真が掲載されており、ハンドブックを見るだけでも楽しむことができます。

職員による直接指導と経験豊富な外部指導者

長期利用団体に対する指導や妙高体験学習法による活動プログラム指導など、条件によって職員による直接指導を行っています。また、「妙高アドベンチャープログラム」「星空観察」「スキー」「ネイチャーゲーム」「登山」「炭焼き」「環境学習」など活動プログラムに合わせた外部指導者を紹介しています。今年度上半期で、のべ六百五十人の外部指導者が指導を行い、指導技術に高い評価を得ています。

春のオリエンテーション利用

春は出会いの季節。進学や入社など初めて出会うもの同士が互いを知り、仲間意識を高める大切な季節でもあります。春のオリエンテーションの場として、多くの学校や企業などにご利用いただいています。自然体験だけでなく、オリエンテーションとしても有効な活動プログラムを多数用意しています。



対象 小学四年生～六年生
● MYOKO活動プログラム体験会「お試しプラン」
開催日 通年(五月～二月)
● MYOKOボランティア養成所
開催日 通年(六月～九月)

施設の概要について

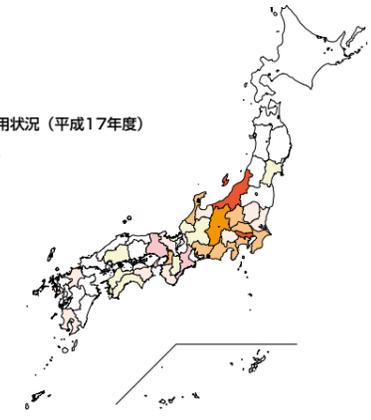
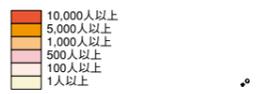
宿泊棟は各部屋が8人部屋になっており、年末年始と月に二回程度の施設整備の日以外は、いつでも宿泊

可能です。
キャンプ場にはキャンプセンターと常設テント19張があり、雨天でもキャンプが可能です。
スバルホール棟には天体観測デッキと大型望遠鏡があり、天体観測が可能です。

国立青少年教育振興機構の説明

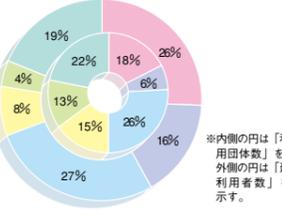
学校や青少年団体、青少年教育関係者等に学習の場や機会を提供し、学習の目的達成に向けた効果的なプログラムの提案や教育的指導・助言を行う施設です。
全国に28ヶ所、海あり山ありの豊かな自然環境で野外体験活動などを行うことができます。
平成17年度は約488万人が利用し、その数は毎年増え続けています。

都道府県別利用状況(平成17年度)



団体種類別利用状況(平成17年度)

区分	利用団体数	延利用者数
幼・小学校	248	31,947
中学校	85	19,530
青少年団体	353	34,082
青年グループ	213	9,875
家族	180	5,249
一般・その他	299	23,175
合計	1,378	123,858



体験活動ができる教育拠点が全国各地に28カ所

● 国立オリンピック記念青少年総合センター
● 国立青少年交流の家
● 国立青少年自然の家

私たちは子どもたちの自然体験活動を応援しています(五十音順)

アパリゾート妙高パインバレー、(株)有沢製作所、(有)内田紙店、NPO法人エコネット上越、NPO法人木と遊ぶ研究所、NPO法人TAOO妙高自然学校、大塚製薬(株)、岡本石油(株)謙信堂、(社)国土緑化推進機構、(財)笹川スポーツ財団、新東産業(株)、(株)第一印刷所、(株)タカサワ、(株)高館組、田中産業(株)、東北電力(株)上越営業所、新潟トヨタ自動車(株)、(株)ニッコトラス、長谷川興業(株)、(株)ピクセン、松下電器産業(株)半導体社 新井工場、三國コカ・コーラボトリング(株)上越支店、妙高観光開発(株)妙高カントリークラブ、みらい建設工業(株)上越営業所、(有)ヤカタ建設、(財)雪だるま財団、(株)渡辺リネン 妙高青少年自然の家では、平成17～18年度に上記の方々からご寄付をいただきました。



大学等の利用

当施設は、多くの大学等に利用していただいています。
● 当施設の事業に参加した証明をもって、単位認定を行っている学校—— 青少年教育施設等の事業にボランティア等で参加することで、大学が単位認定をしています。(上越教育大学、信州大学)
● 各種実習、インターンシップ等として利用している学校—— 約一週間の実習を通して、青少年教育施設の概要や日常業務、主催する事業の運営等を学んでいただけます。(上越教育大学 ほか11校)



平成十九年度事業のご案内

(開催内容は変更の場合がありますのでホームページ等でご確認ください) ● キャンプとお手伝いの旅——「やらせれ」から「自立」へ——
開催日 七月下旬～八月中旬

仲間をつくり自然とかかわる醍醐味がいっぱい!

MYOKOより



コミュニケーション情報誌「Open the Door!」とは…

今回創刊しました「コミュニケーション情報誌」という名前には、次の二つの意味があります。一つ目は、自然の家の情報を皆様にお届けするというものです。もう一つは、お届けした情報に対して皆様からご意見をいただき、自然の家の運営に生かしたいということです。このように双方

向の情報誌を目指して「コミュニケーション情報誌」と名付けました。また、「Open the Door!」のタイトルは、平成13年度に文部科学省から「悩みを抱える青少年を対象とした体験活動推進事業」の委託を受け、5年間実施した「オープン・ザ・ドア!〜太平洋から日本海へ〜」からその名をとりました。この事業名は、様々な悩みを抱える青少年に向かって「心の扉を開き、勇気を出して一歩を踏み

出そう」というメッセージが込められていました。この情報誌に、この名前を付けたのは、子どもたちはもちろん、指導者や私たち職員も「いろいろな扉を開いて前進していこう」というおもしろいからです。当施設が、昨年までご自身の力で取り組んだ事業である「オープン・ザ・ドア!」のスピリットを、このコミュニケーション情報誌に込めました。どうぞご覧ください。



**環境にやさしい
再生エネルギー 炭【炭焼き】**

里山の手入れや、森林保全活動として切り出した木材等を約12時間で炭に焼きます。教材の環境学習やエネルギー問題を考える学習としても実施できます。
(事業推進課長/伊野 巨)



**思い出と自分らしさを
たっぷり詰め込んで!!
【陶芸(妙高焼)】**

妙高山の麓で窯を築いたことから名付けられた妙高焼を作ってみませんか? 粘土板に模様を彫ったり、カップを作ったり...世界でたった一つの作品を作ってみよう!
(総務係/池田 望子)



**テントの中は楽しさ無限大
【キャンプ】**

夏の妙高といえば、やっぱりキャンプ! 今度の夏はランタンの灯りのもとでシユラフに包って楽しい夜を過ごしませんか? (管理係/高橋信彦)



**スキーのって雪上散歩。雪国ならではの
ロマンを求めて! 【歩くスキー】**

歩くスキーは、かかとが固定されていないスキーです。スキーが初めての人でも、雪の上を歩くイメージで歩けることができます。歩くスキーを歩いて雪原にかけてみませんか?
(事業推進係/瀧 直也)



**高性能の天体望遠鏡も完備!
【星座観察】**

季節毎に表情を変える満天の星空。スパルホール屋上の天体観測用デッキは、ファミリリーやグループで楽しめる。夜の人気スポットです。
(所長/川野由美子)



みんな森の芸術家【クラフト】

小枝や木の実を集めて、クラフトにチャレンジ! ネームタックやスプーン、壁掛けだけじゃなく、オリジナルアートにも挑戦してみよう。きっと思い出の詰まった作品ができるよ!
(事業推進係主任/大瀬孝志)



**ワクワク、ドキドキ、夜の森は
スリルいっぱい【ナイトハイク】**

真っ暗な森を懐中電灯一つで歩いてみよう。耳をすましてごらん。目をこらしてごらん。夜の森には、新しい発見がきっとある。
(企画指導専門職/富塚 誠)



**そば打ちコミュニケーション
で自然の恵みを味わう
【そば打ち】**

コミュニケーションしながら、そば粉につきぎをいれ、皆の気持ちもつなげるようにそばを打つ。出来立ての味は絶品!!
(事業推進係長/浅岡芳郎)



**ろうそくの小さな炎を見つめる
うちに...素直な自分に出会えるかも。
【キャンドルセラピー】**

ろうそくの炎には人を素に戻す不思議な力が、小さなあかりを手にして仲間とスペシャルな時間をすごしてみませんか。
(事業推進係/金子輝美)



**大自然の中で森林浴
【オリエンテーリング】**

自然の家周辺の森の中を小集団で協力して地図とコンパス(方位磁石)を頼りに、指定地点を短時間に発見し、通過する人気スポーツです。
(事業支援課長/渡辺明弘)



**なんてやさしいの、たき火を見つめて
いるときのあなたのすがた。
【キャンプファイヤー】**

仲間と楽しく交流を深める。たき火を囲んで語り合う。キャンプファイヤーの進め方に決まりはありません。それは、ねらいによって様々な方法が考えられるからです。どうです。ワクワクしませんか?
(企画指導専門職/新島邦彦)



**きっと見つかる
「気づき」活動プログラム選**

ねらいによって組み合わせ自由。
妙高の自然を生かした「おすすすめ」の活動プログラムを紹介します。



**仲間づくりの森でチャレンジしよう
【妙高アドベンチャープログラム】**

楽しみながら、グループの人間関係がぐんぐんよくなる活動プログラムがいっぱいです。体験するたびに子どもたちの笑顔があふれます。
(主任企画指導専門職/百鬼弘通 総務係長/山口信幸 事業推進係主任/浅山 景)



「気づき」活動プログラム選

ねらいによって組み合わせ自由。
妙高の自然を生かした「おすすすめ」の活動プログラムを紹介します。



**妙高はでっかい自然の教科書だ!
【自然観察】**

今日は、どこへ行くか? 森の中へ、大田切川へ、小池へ。まだまだ自然の家の周辺には、探検する場所がいっぱい。小動物やよもぎ、鳥たちがみんなをまわっているよ。秋には、森からのプレゼントもどっさり!...
(企画指導専門職/伊藤健文)



外のごはんはおいしいな!! 【野外炊事】

カレー? 焼きそば? 豚汁? なんにしても、外で食べるごはんはうまい!! 妙高では雨が降っても野外炊事ができるよ!! みんなで楽しく、おいしくつくろうね!!
(事業推進係/伊藤 潤)



風を感じながら深呼吸【登山】

歩いて歩いてゴールする。汗をかきながら皆の頑張る姿で達成感。昨日とは、何か変わった! いい気分! (事業推進係/相浦優子)



**「くよよ」きやう
もう一回! 楽しい声が
飛び交うよ
【チュービング
(そり遊び)】**

大きなゴムチューブに乗って豪快に滑ります。何と言っても晴天の日の朝一がサイコー。冷たい空気を突っ切る爽快感はたまりません。
(管理係主任/細野 学)



**たかが雪合戦なんてあまい! 雪
上で熱いバトルを繰り広げろ!!
【雪合戦】**

大人も子どももつい夢中になってしまふ雪合戦。たまには、ヘルメット・シエーター・雪球製造器等を使って本格的にやってみては!? 運動不足になりがちな冬、白銀のコートの中で熱い闘志と脂肪を燃やそう! (事業推進係/田村絵美)



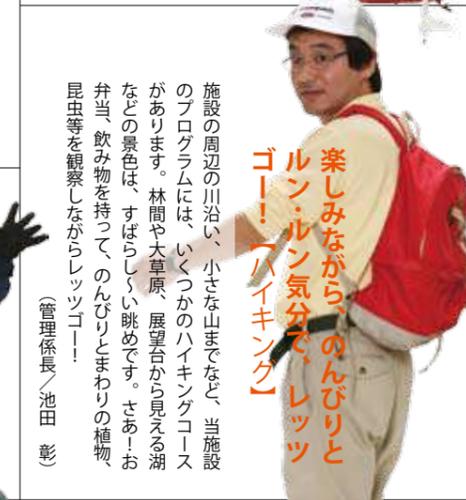
**楽しんでこそスポーツ
【二ニュースポーツ】**

インディアカ、ソフトバレーボール、ターゲットバードゴルフ、フライングディスクゴルフ、ベタンク、ユニカー。なじみのないスポーツだからこそ、心から楽しめる。(総務係/齋藤 繁)



**大自然! 満喫!
【スノーシューハイク】**

雪原を歩いていると...うさぎ? きつね? たぬき...リス? の足跡を見ることが出来ます。時には会えるかも? 真白い雪に覆えるのがとても! 何かを感じるよ! (事業推進係/看護師/後藤浩子)



**楽しみながらのんびりと
ルン・ルン気分、レッツ
ゴー! 【ハイキング】**

施設の周辺の川沿い、小さな山までなど、当施設のプログラムには、いくつものハイキングコースがあります。林間や大草原、展望台から見える湖などの景色は、すばらしい眺めです。さあ! お弁当、飲み物を持って、のんびりとまわりの植物、昆虫等を観察しながらレッツゴー!
(管理係長/池田 彰)

夢

を見た。明け方うなされて、思わず布団をはねのける。
学校を卒業してから何十年も経つのに、またもや襲
う悪夢。

——学校に行ってみるとテストの当日。すっかり忘れていた。
「一夜漬け」が常の私にとって、それはまさにピンチ。

さらにこんな夢。

——夏休みが終わって2学期の最初の日。気がつくとも山のよ
うな宿題を出されていたのに気づく。心臓ドキドキ、冷や汗
たらたら。

今なお、こんな形で記憶の奥深くに刻まれているなんて、学
校って、結構重荷だったんですね…。

教室での記憶も薄れた今は、「一夜漬け」の詰め込み知識の
ほうも、さっぱり忘れてしまいました。

覚えていることといえば、友達と校庭で日が落ちるまで遊ん
だこと、けんかしたこと、夏期学校の体験を友達と一緒に発表
したこと…。そんな経験や友達の表情、仲間との一体感や、心
の葛藤といったことは、大人になった今でも心のどこかに刻ま
れています。

五感をフル動員した実体験には、その後の人生に、いわば「血
となり肉となっている」**「学びのヒント」**があるということだ
しょうか。

「国立妙高青少年自然の家」は、学校教育や社会教育と連携し
ながら、利用者に自然とのかかわりや、人とのかかわりを通し
た活動を体験していただき、またその実体験から得た**「気づき」**
を通して学んでいくという妙高版の**「体験学習法」**をより確か
なものにする取り組みを、利用者とともに行ってきました。
「コミュニケーション情報誌『Open the Door!』」の創
刊号では、創立以来15年間にわたり「自然の家」が培ってきた、
この**「体験活動からの学びを深める教育手法」**を取り上げるこ
とにしました。子どもたちの体験活動の質的向上をはかるため、
「自然の家」がどのような取り組みを行っているか、本号を通し
てお伝えできたら幸いです。

妙高の「体験学習法」は未だ発展途上にあります。さらに一
般性のある学習法として認知されるよう、その水準向上に努め、
子どもたちの体験活動を支援していく必要があります。皆様か
ら多くのご意見やご示唆をお待ちしています。

所長 川野由美子

当施設は平成3年12月に開所しました。まさにその季節、空高く輝いていた星座が「ア
ンドロメダ」「ペルセウス」「オリオン」「カシオペア」でした。宿泊棟の名前は、それら星
座に由来しています。妙高の夜は、漆黒に銀砂をまいたかのような星空が広がります。
利用者みなさん、妙高の星空を楽しみませんか。職員一同お待ちしております。



MYOKOのひみつ この写真は、北西の星空を背景に宿泊棟を撮影しました。画面左にひときわ明るく輝いているのは、こと座のベガ（織り姫星）です。
カシオペア棟に沈むこと座。妙高の秋を感じさせる一枚となりました。（撮影データ：2006/10/27 22:32 20分間露光）

不
自
由
さ
が
教
え
て
く
れ
た
。

Vol.1 創刊号
Open*the*
Door!

