

元気いっぱい、感動いっぱい、友達いっぱい！ 踏みだそう最初の一歩「オープン・ザ・ドア！」

国立妙高青少年自然の家  
コミュニケーションマガジン

# Open the Door!

Vol.2

特集Ⅰ

## 長期宿泊体験活動

子どもたちにもっと自然体験をさせたい。

## のススメ

### 特集Ⅱ やらされから自立へ… キャンプとお手伝いの旅

非日常の体験活動が子どもの大脳活動と  
「生きる力」に及ぼす影響に関する調査研究から  
体験活動は子どもたちの成長に欠かせない

MYOKOに寄せられた声

野外活動MAP

プログラム紹介

# 自然 体験

仲間と  
学ぶ

長期  
宿泊

特集

子どもたちにもっと自然体験をさせたい。

## 生きる力 長期宿泊体験活動

## のススメ

子どもたちの「生きる力」を向上させたい  
高い志を持った指導者が  
すでに長期宿泊体験活動に取り組んでいます  
その多くの実践に基づいたモデルプランの提案です



**ホンモノ体験で引き出す  
学ぶ意欲と家族としての自覚**

ところで、フレキャン終了後に参加児童を対象に実施した意識調査の結果によれば、「キャンプ全体」に対する満足度は



テント泊の経験が児童の冒険心をくすぐる。この笑顔がうれしさを物語る。



閉会式。最後に学生ボランティアに対して全員でお礼を言う。涙と微笑みが入り混じったなんとも切ない気持ちになる。



本年度、フレキャンは、従来の「通学型」から全期間を自然の家で過ごす「完全滞在型」にスタイルを転換している。これによって登下校に要する時間が節約でき、生活時

**「完全滞在型」へのスタイル転換で  
成長する子どもたちの心**

今年度、フレキャンは、従来の「通学型」から全期間を自然の家で過ごす「完全滞在型」にスタイルを転換している。これによって登下校に要する時間が節約でき、生活時

97.7%、「活動プログラム」に対する満足度は94.2%とともに高い値を示している。さらに、個々の児童が期間中、活動後に記録したふりかえりシートや家族に宛てた手紙の文面からは、「自ら学ぶ意欲」「家族の一員としての意識」の向上が確かに読み取れる。また、フレキャンの大きなねらいである「社会性」「コミュニケーション能力」は、生活班や活動班で活動する児童の姿や学生ボランティアと接する児童の態度や表情からもうかがうことができた。

間にゆとりが生まれた。さらに、家族や他学年の児童と離れて生活する非日常的な環境の創出は、児童の自主性や社会性を大いに伸長させたと担当者は語る。

最終日の閉校式。各班を担当した学生ボランティアが児童にあてて熱いメッセージを送った。感動のあまり言葉に詰まるボランティアの姿や涙を浮かべながら語りかけるボランティアの姿を目の当たりにした児童の目には、光るものが浮かんでいた。

六泊七日にわたる宿泊体験は、児童にとつて必ずしも平易なものではなかったことは想像に難くない。しかし、この体験がそれぞれの児童を確実に成長させたことは紛れもない事実である。

平成二十年度、妙高フレンドキャンプは、「妙高フレンドスクール」に名称を戻し、市内全十二小学校で実施されることがすでに決まっている。



見よ、この真剣なまなざしを。「活動のふりかえり」を毎日しっかりと行うことが、今日の体験を明日の活動へとつなげていく手がかりとなる。【妙高体験学習法】

# いつまでも心に残るのは 自分が体験したことだから

**ある小学校の先見的な取組が  
フレキャンはじめての一步**

妙高フレンドキャンプ（以下、「フレキャン」）は、平成九年十一月、新潟県中頸城郡妙高村（現妙高市）の大鹿小学校が実施した五泊六日の通学型キャンプ「良友（りょうゆう）キャンプ」に端を発する。さらに、平成十三年には、同村の関山小、原通小が加わって現在のフレキャンの原型である「妙高フレンドスクール」が誕生した。

その後、平成十七年には学校統合により既出の三小学校が統合して創立された妙高小学校が単独で実施。翌年には、「妙高フレンドキャンプ」と名称を改め、妙高市内の五小学校（妙高、新井南、妙高高原北、妙高高原南、杉野沢）を対象を拡大して実施している。「七泊八日」「全六年生対象」

**体験を教科・領域に位置づける  
これが成功のコツ**

「長期宿泊体験活動（以下、「長期」）を実施したいが準備が大変だ」「授業時数が不足する」「学習進度が心配だ」など長期実施に当たって先生方のこのような声を耳にすることがある。確かに今日の教育現場は多忙である。

## ◆妙高フレンドキャンプの活動は、小学校学習指導要領の内容に対応しています。



妙高アドベンチャーが児童の気持ちを通わせるきっかけとなる。学校が違ってもらう心配はない。  
【特別活動・道徳】



妙高の森で材料を集め、思い思いのクラフトを行う。児童の感性を育むにはもってこいの活動だ。  
【図画工作】



実験と露頭観察がセットとなった妙高火山の学習は忘れられない活動のひとつとなる。  
【理科】



6時間にわたる登山学習が心地よい疲労感と達成感を味わわせてくれる。  
【体育】

※「妙高アドベンチャー」とは、プロジェクトアドベンチャーの手法を取り入れた人間関係育成プログラムです。※「妙高体験学習法」とは、目標設定、体験、ふりかえりをくり返す妙高自然の家独自の学習方法です。

### 長期宿泊体験活動 モデルプラン①

## 「子どもの心を動かしたい」

ホンモノ体験による学習活動が拓く  
長期宿泊体験活動の可能性

### 妙高フレンドキャンプ



**Main Program**

妙高アドベンチャー  
ふるさと体験ツアー  
登山学習・火山学習  
クラフト学習

### 妙高フレンドキャンプの活動プログラム

	午前	午後	夜
1日目		妙高アドベンチャー	班活動
2日目	チャレンジタイムのための調査活動		班活動
3日目	ふるさと体験ツアー		班活動
4日目	火打山登山（選択） 火山学習（選択）		班活動
5日目	火山学習（選択） クラフト学習（選択）		班活動
6日目	妙高アドベンチャー		班活動
7日目	チャレンジタイム		





と。  
・自然を愛し、美しいものに感動する心を育てるのに役立つこと。  
未学習の漢字は、振り仮名を付けるなど、子どもの学習負担が過重にならないようにも配慮してある。  
教材の内容は「ブナの花は風媒花であること」「ブナ林はブナだけでなく、ミズナラやトチノキ、ハウチワカエデなどの落葉広葉樹も見られること」「ブナの森はスポンジのような落ち葉の層があり、大量の雨水は蓄えられること」など、ブナ林の相観や機能をうまくまとめている。また植物の発芽や成長に必要な条件について記述しており、理科の既習内容も盛り込んである。  
初めて教材を読んだ感想の中で「ブナの木は、水を川に少しずつ送り込むなんて、大切な役割をしていると思った。なくてはならないもの」「緑のダムをつくるには、たくさん年月をかけたからこそ完成するのだと思う」など、ブナ林の価値を認め、守らなければならないという意見が多かった。さらに「妙高に行つて、写真ではなく、本物のブナの木を見てみたい」「緑のダムのブナ林で、水分を吸い込む地面を観察してみたい」と妙高でのブナ林観察の目的をそ



長期宿泊体験活動 モデルプラン②

「課題解決を自然体験に」

課題解決の学習を取り入れた  
自然観察を行う長期宿泊体験活動

私立カリタス小学校



# 自然はやる気を育む教材です 自然は学びを広げる教材です



インターナショナルスクール  
リセ・フランコ・ジャポネ・ド・東京

独自カリキュラムで妙高を活用

リセ・フランコ・ジャポネ・ド・東京は、東京都千代田区富士見にあるフランス語によるインターナショナルスクールである。

日本の3・4年生にあたる子どもたちが毎年3月に5泊6日の日程で訪れる。学級担任が独自のカリキュラムを作成し、それに従った活動プログラムを行っている。

昨年度は自然界の水の大循環に着目して、五感を通して自然の変化を捉えるカリキュラムが実践された。冬季の妙高での長期宿泊体験活動も、カリキュラムの中に位置づけられている。

水は固体の状態では氷（雪）となる。その雪にちなんだ活動がスキー実習であり、スノーシューハイクである。また創作劇『白雪姫』にも取り組んだ。

宿泊している子どもたちには、毎日のように家庭から手紙やFAXが届く。今の家庭の様子や親元を離れている子どもへの思いがたためられている。親元から離れていても、子どものことを思い続ける親の思いに国の違いはない。長期宿泊体験活動に対しては保護者の理解もあり、苦情は全くないとのことだ。子どもの親離れ、親の子離れが、子どもを大きく成長させるようだ。



白雪姫と19人の小人たち



スノーシューハイクに出発だ

それぞれの子どもが明確にすることができた。  
「川の水は森から流れ出ているのだろうか」という課題を解決するために、初日に活動プログラム『源流探検』を行った。源流の水が透明であることや冷たさに、子どもたちは驚いた。そして露頭から滴り落ちる水滴を目で追うと、森林土壌へとつながっていることに気づき、やはり森林の土は水を蓄えていることを確信した。  
さらに「ブナ林は水を本当に蓄えているのか」を検証するために、活動プログラム『ブナ林探検隊』を行った。講師として妙

課題を解決するための自然観察

私立カリタス小学校は川崎市多摩区にあり、都会育ちの子どもたちはなかなか自然に触れる機会が少ない。国立妙高青少年自然の家での長期宿泊体験活動は、日常生活とは異なる環境下での集団生活である。その中で様々な体験活動によって人間関係

長期宿泊体験に期待すること



森林から流れ出る湧水

自作教材の作成と活用

「妙高のブナ林を教材として扱い、自然環境の視野を広げてほしい」「妙高の美しいブナ林を子どもたちに見せてあげたい」という教師の願いを具現化するために、私立カリタス小学校では国語の自作教材を作成・活用した。教材は以下の観点により作成してある。  
・科学的、論理的な見方や考え方を育てる態度を育て、視野を広げるのに役立つこ

高ネイチャープログラムの外部研修指導員を招聘した。当日の朝、教師と外部研修指導員と綿密な打合せを行い、子どもへの指導内容の共通理解を図った。この打合せなくして、十分な教育効果は得られない。  
藤巻山のブナ林で土壌を採掘して、スポンジのような構造になっていることを実際に手で触って実際に確かめた。そこに水をたらして、水の染み込む様子や染み込んだ量を視覚的に観察して、課題を解決した。  
このように本物の自然の事物・現象を使つての課題解決の学習は、子どもの興味・関心を喚起する。さらに五感を通しての検証実験は既有知識に現実性をもたせ、実感に伴った理解を促し、基礎・基本の確実な定着を図ることが期待できるだろう。

Main Program

- 源流探検
- 火打山登山
- 森小屋作り
- ブナ林探検隊

カリタス小学校  
4泊5日のプログラム

	午前	午後	夜
1日目		源流探検	自主学習
2日目	火打山登山		短歌俳句作り
3日目	森小屋作り		自主学習
4日目	ブナ林探検隊		ボンファイヤー
5日目	出発		



長期宿泊では洗濯の時間も必要不可欠だ



## もう始まっている Sports Team による長期宿泊体験活動

7泊8日の日程で、千葉県ジュニア・ユースサッカーチーム「順蹴フットボールアカデミー（順蹴FA）」が国立妙高青少年自然の家にて長期合宿を行った。

合宿のねらいについて三戸総監督はこう話す。

「スポーツ、特に集団競技であるサッカーにはコミュニケーション能力が大変重要なファクターである。最近の子どもはジュニアの時期から訓練され、個人の技術は高いが、チームの中でそれを生かせる子どもが少ない。

そんなことを考えているとき、自然の家の長期宿泊体験の取組とコミュニケーション能力向上プログラムについて話を聞いた。コミュニケーション能力向上そして長期合宿による選手の自立はチーム力向上に役立つと考えている。」

順蹴FAは、妙高アドベンチャーや妙高登山の他、天然芝での練習や地元チームとの試合を効果的にプログラムデザイン。合宿後、千葉県サッカー協会主催クラブチームU-14リーグで、念願の1部昇格を果たしたという。



ハイエレメントを使った妙高アドベンチャーはメンバーの信頼感を高める



山頂到着という明確な目標と過程は、勝利をめざすスポーツと重なる部分が多い

長期宿泊体験活動でチーム力の強化を図る

自然の家のふもとには、大洞原という畑作地帯が広がっている。大洞原では、トマト・トウモロコシ・ジャガイモなどおいしい高原野菜が収穫できる。そこで畑仕事の農作業体験をするのである。

「食」を総合的な学習にテーマにした昨年度の実践から、今年度もこの農作業体験を入れたという。この活動プログラムは「食」に対する意識付けの他、勤労体験もできるのが利点といえるだろう。

畑の提供と指導には、地元農家の方に協力してもらった。平成十九年、大洞原に「クラインガルテン妙高応援隊」という農作業支援グループが組織された。自然の家では、これらの方との協力を密にして、農作業体験の充実を図りたいと考えている。

さて体験活動三日目、大洞原での農作業体験の日がやってきた。自然の家から約二キロメートルで畑地帯に出る。地元農家の野沢さんの指導のもと、トマトとジャガイモの収穫作業だ。

みなさんは夏の暑い日に、畑のトマトをもぎとって食べたことがあるだろうか。ちよつと生臭い風味と酸っぱい味が、渴いた喉に広がったあの思い出。しかし、大洞原の完熟トマトは、甘みがあり、生臭さがほとんどない。子どもたちは、太陽の恵みをたっぷり浴びた美味しいトマトを口いっぱいにはおぼせていた。

### 収穫の喜びを味わう

収穫したジャガイモは、今回は使用しなかったが、自分たちで収穫した食材を使って野外炊事を行うと、味もまた格別であったことだろう。

このような農作業体験だが、課題がないわけではない。収穫という畑作業の一番よいところだけでよいのか、種の植え付けや雑草取りまでやらせたい。また、地元の農家の方との話し合いを十分にしてねらいを理解してもらわないと楽しいだけの体験に終わってしまう。などの反省点が聞かれた。これらの意見を踏まえて充実させていきたいと考えている。

このような「食」と「勤労体験」を長期宿泊体験活動に取り入れていくプランはいかがだろうか。

# もぎとったトマトに まるごとかぶりつく快感

六泊七日の長期宿泊体験活動を実践して二年目の新潟県十日町市立千手小学校五年生、今年のテーマは「あとものびんなで一致団結して、日本一強いきずなにしよう！」である。

長期宿泊期間中の活動プログラムは、妙高アドベンチャー、火打山登山、源流探検など国立妙高青少年自然の家（以下「自然の家」）の代表的な夏の活動プログラムを行う。指導は、担任の先生他に、自然の家外部研修指導員が行うことで、先生方の心的・物的負担を軽くするようにしている。

妙高アドベンチャーによる人間関係づくり、キャンプファイヤーに向けてのスタ

### あとものびんなで、 日本一のきずながコンセプト

### 総合的な学習と 長期宿泊体験活動の関連づけ

千手小学校の特色は、長期滞在中に高原の農作業体験を入れたことがあげられる。

キャンプや練習は、子ども同士のコミュニケーションの場を作り出す。また、日本百名山の一つである火打山に登ることは、つらい山道と一緒に励まし合って登る経験になる。このようなねらいをもって活動すること「日本一のきずな」が生まれることだろう。

## 長期宿泊体験活動 モデルプラン③

### 「高原の農作業体験」

農作業体験を取り入れ収穫の喜びを味わう  
長期宿泊体験活動

新潟県十日町市立千手小学校



### Main Program

妙高アドベンチャー  
火打山登山  
農作業体験  
源流探検

### 千手小学校 6泊7日のプログラム

	午前	午後	夜
1日目		妙高アドベンチャーI	コンサート見学
2日目	火打山登山		フリー(洗濯)
3日目	農作業体験		手紙
4日目	施設見学		フリー(洗濯)
5日目	スタンツ練習	野外炊事	キャンプファイヤー
6日目	妙高アドベンチャーII	源流探検	星座観察
7日目	清掃・振り返り	出発	

## なぜ、青少年教育に脳科学？

現在、青少年の社会性の欠如や青少年犯罪の凶悪化が顕在化し、青少年教育の在り方が注目されています。

この問題を解決するべく、様々な立場の方が、様々な方法で、様々な取組をしています。そして、その取組の成果が数多く挙げられています。

全国の青少年教育施設においても、青少年に体験活動の場を提供しています。その中で、キャンプなどの参加者にアンケート調査などを行い、教育的効果があったという報告がなされています。

また、最近では、学校教育において脳科学からのアプローチによる事例が新聞などに取り上げられ、その成果が報告されています。

これまで、非日常の体験活動が青少年に与える教育的効果を「表情や態度」「感想文」「アンケート」などで見取ってきました。

今後、非日常の体験活動の教育的効果を脳科学からアプローチしていくことで、科学的な側面からも明らかにする必要があると考えます。



## 体験活動を行った子どもたちは「生きる力」が向上し、 脳の前頭前野の働きも活発に

### 「生きる力」の調査

青少年の「生きる力」を測定するため、筑波大学の橋教授らが開発した「IKR

かる」といった質問に対して6段階で回答を求めるアンケートです。

体験活動の前と後で比較すると、青少年の「生きる力」が向上しているという報告が多く挙げられています。

当所の調査研究では、15泊16日の「キャンプとお手伝いの旅」や6泊7日の「妙高フレンドキャンプ」の参加者、3泊6泊の小学校の長期宿泊体験を対象にアンケート調査を行っています。

その結果、体験活動の前と後を比較すると、参加者等の「生きる力」は向上していることがわかります。この前と後の差は統計的にみても有意な差ができています。

### 脳の前頭前野の働きの調査

青少年の脳の前頭前野の働きをみるため、諏訪東京理科大学の篠原教授らが開発している「脳テスト」を用いています。

この「脳テスト」を行っている間、前頭前野が活発に働くことが説明されました。当所の調査研究では、パソコンで行う「ストループテスト」「go/no-goテスト」を行っています。

体験活動の前と後で比較すると、テストの正解数が向上したり、反応時間の変化がみられます。

## なぜ、体験活動が青少年の「生きる力」の向上や 脳の前頭前野の働きを 活性化させるのか

体験活動には、今日の青少年に失われた、青少年の成長に不可欠な学びの機会が

今、非日常の体験活動が「生きる力」や  
大脳活動に及ぼす影響を明確にし、青少年の健全育成に役立つ体験活動を提供していくことが、我々青少年教育に携わる者の使命と考えています。

### 体験活動がなぜ有効なのか

青少年を取り巻く環境の変化が、現代の青少年の人間関係の希薄化、社会的自立の遅れ、生活習慣の乱れ、意欲や体力の低下等を引き起こしていると言っても過言ではありません。

社会の発展とともに失われてしまった、直接体験、ホンモノ体験が青少年には必要なのではないでしょうか。

便利になった世の中だからこそ、デジタル社会の今だからこそ、不便な体験が必要だと思います。

そこには、不自由さが教えてくれる人間の本質があるのではないのでしょうか。

「生きる力」を測定しています。このアンケート用紙は「生きる力」という概念を細分化し、「嫌なことは嫌とはっきり言える」「誰とでも仲良くできる」「人の心の痛みがわかる」

ふんだんに含まれているからだと考えられます。

①自動車等を使わず、朝から晩まで友達と遊ぶ「活発な身体活動」

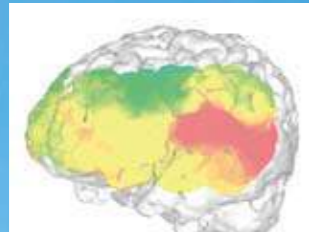
②不便な環境の中だから友達と協力しなければ物事は前に進みません。仲間と情報を交換しあう「他者との積極的なコミュニケーション」

③情報化した社会の中で失われつつある「自然・人・社会との直接的なふれあい」

④限られた環境の中だからこそ、自分たちで考え、試行錯誤していかなくてはならない「創意・工夫・苦労」

これらの学びの機会をバランス良く豊富に提供できるのが体験活動です。

## 脳の前頭前野の働き



前頭前野は進化史上最後に発達した部位です。ヒトの前頭前野は、サルのおよそ3倍の大きさで、脳の30%強を占めています。ヒトになって発達した部位なので「人らしさの中枢」とも言えます。外側部は「知」の中枢、眼窩部は「情」の中枢、内側部は「意」の中枢とした働きがあります。

これらが連動して行う機能は、意思、意欲、計画性、判断力、想像力、創造力、抑制する力（我慢）、他人に共感する力、他人を想像する力、一時的記憶処理、ワーキングメモリー、ワーキングメモリーの振分け、デュアルタスクのような知的作業の振分け等だと言われています。

# 体験活動は 子どもたちの 成長に欠かせない

非日常の体験活動が子どもの大脳活動と「生きる力」に及ぼす影響に関する調査研究から

### IKR 評定用紙の結果（全国調査より）

- 【調査対象】 ・2001年長期自然体験村54事業（13～31泊）  
・2001年国立少年自然の家主催13事業（5～17泊）  
・小学校4年生～中学校3年生（1,279名）
- 【調査方法】 キャンプ事業の前後に「IKR 評定用紙」を用いたアンケート調査
- 【分析結果】 ①期間は「長期（14泊以上）」の方が向上  
②宿泊は「ほとんどがテント泊」の方が向上  
③食事は「ほとんどが自炊」の方が向上  
④天候は「厳しい日が多かった」の方が向上

→ピンチ・苦労が子どもを成長させる！

# 「キャンプとお手伝いの旅」

# やらされから自立へ……

## 16日間のドラマ

二十七人の子どもたちが  
自分と向き合う。仲間と向き合う。  
それぞれの場で「自分の役割」を果たすことで、  
働き方や生き方の多様性を知る。  
それが、「キャンプとお手伝いの旅」だ！



参加者の声

### 自分たちで作った「粟島名物わっば煮」は最高！

僕たちの実施した夢の活動プログラムは、「わっば煮」作りです。

島民に作り方や必要な道具を聞いて、リヤカーを引いて材料を海岸まで運びました。魚は、朝早く魚市場に行って自分たちで買ってきました。

鍋に熱くした石をいれるだけで煮えるなんてすごいと思いました。みんなで一緒に準備し作業し協力して作った「わっば煮」は本当においしかったです。



### 相手の気持ち・自分の気持ち

第一ステージ  
（七月二十八日～三十一日）

4日間

「こんにちは！」と元気な声。子どもたちが妙高の森に集まってきた。遠くは徳島・茨城など八都県から参加した二十七人の小学四～六年生である。

今日から二十七人の子どもたちはチームとして、一班五～六人（学年・男女混合）に分かれ、キャンプカウンセラーと共に活動していく。

次の日の朝からキャンプ生活のための準備がはじまった。森の中に声が響く。「何やってるの、こややってやるの」、「誰か手のあいている人いない、俺二個も無理だよ、手伝ってよ」生活の場を築くというひとつの目標に向かって動き始めている。

しかし、おもしろいものである。三・四日経ち、一層仲間同士の距離が縮まるとお互いに言いたいことを言うようになる。自分・仲間・班の「オモイ」が混在し、言い争いやけんかなどといった「カタチ」として表面化してくる。

ある班のふりかえりでの一場面である。  
「俺ら、けんかしてはらばらだったけど、明日は、けんかにならないようにしようよ。」  
「何でけんかするのかな?」  
「あんな高いところにいたクワガタ、みんなで作戦立てて採れたのに……」

自分たちの班の体験（ものすごく高いところにいたクワガタを自分たちの手でとったという事実）・（けんかをしてはらばらになったこと）を考えながら明日の自分たちのあるべき姿をひとりひとりが話していた。成功やつまずきを繰り返して次へと繋げていく。これが「妙高体験学習法」のすばらしさの二つである。

### 家族のひとりとして、自分の役割を果たす……

第二ステージ  
（八月一日～四日）

4日間

阿賀町での民家宿泊体験。それは、子どもたちにとって家庭生活の大切さと家族としての自分の役割を知るための最大の手段である。私たちはこのように考え、三泊四日の民家宿泊体験を組んでいる。

民家宿泊先の家族の皆さんは、本当の家族のように接してくれた。時に優しく受け止め、時に厳しく突き放す。そんな様子が子どもたちの話や写真から伺えた。

「梅干しを広げて天日干した」「ドライバーを片手に机を組み立てた」「大きなざるを片手に畑に行つてトマトやきゅうりを収穫した」「鎌で畝をつくつた」等、子どもたちはそれぞれの家庭でお手伝い・仕事を生活してきた。

四日後、それぞれお世話になった家族の方に送つてもらい帰ってきた子どもたちは、「初めて縄を作つたよ」「自分でとつた、とうもろこしでスープ作つたんだよ」「お手伝いした時に、『ありがとう』と言われて、うれしかった」等とカウンセラーに話をしていた。

夕方、皆さんをお招きして「ありがとっの会」が開かれ、子どもたちの手料理が振る舞われた。「四日間たのしかったです。おいしいごはんありがとっございました」の感謝の言葉が壁に飾られていた。



…)) カウンセラーの声

### キャンプカウンセラーとして子どもたちと共に



子どもたちとの長期宿泊体験を通して、このあまりに日常とかけ離れた、過酷とも思える生活が、子どもたちにとって大きく可能性を広げていくことなのだと感じました。カウンセラーの立場としては一つ一つの経験を総合して「成功体験=自信」に結び付けられないだろうか?と思い、かかわっていきました。

第三ステージ、粟島でのテント生活では、子どもたちはこれまでの生活体験を生かし、困難にぶつかる度に、お互いに衝突し合いながらも仲間と過ごした今までの期間を振り返り、夢の活動プログラム【粟島一周】成功に向けて進んでいきました。夢の活動プログラムの終盤を迎えたころには、今までの期間を振り返って「このキャンプで一番やりたかったことができた」と感極まる子どももいました。



…)) 保護者の声

### たくましくなっかえってきた息子



我が子が15泊16日、このような長いキャンプをやっているのか、送り出してから帰ってくるまで、心配でたまりませんでした。

キャンプを終えた息子は、親の心配とは逆で、新しく知り合った仲間と打ちつけて、のびのびとやっていて安心しました。息子は、参加してからは、細かいことにこだわらなくなったと思います。食べ物の好き嫌いも少なくなったと思います。そしてたくましくなったようです。

息子の変容以上に、親の心のもち方が変わったと私は思います。私の知らないところでも結構やっつけられるのだなというような安心感です。

## 「キャンプとお手伝いの旅」 やらされから自立へ…

16日間のドラマ



歩き、二日目は、山の探検。  
二班は、テントをもって移動し、ちょうど島の反対側の釜谷地区の海岸でのテント泊。  
三班は、竹炭細工に挑戦と、太陽が本土から昇る瞬間と日本海に沈む瞬間を見る。  
四班は、粟島一周ハイキングと手作り釣り竿の魚釣り。  
五班は、わっぱ煮の調査からわっぱ煮を作って食へる。  
といった活動を実施した。  
子どもたち自身が、「オモイ」を「カタチ」にする。それがこのプログラムの魅力です。  
八月十二日 出発式、保護者を前にして各班が十六日間の取組について発表した。二十七人全員が、自信に満ちあふれていた。  
「さようなら」の元気な声で、二十七人は第四ステージの日常へと旅だつていった。

夢を  
実現するために。  
第三ステージ  
(八月五日〜十二日)

8日間







## 自然の中で心身ともに大きく育て!!

妙高連山が一望でき矢代川が裏を流れている当園ですが、旧新井市の中心部に位置し数十年前からどんどん自然が失われてしまった地域です。また、日々の保育の中でも、近年の子ども達の環境の変化に不安を感じていました。そのような時に平成17年10月から国立妙高青少年自然の家での活動を開始させて頂く事ができました。子ども達は、四季を通して年6回、春は森の中で自然散策、木のぼり。夏は大田切川での川あそび、源流体験。秋は木の実拾い。冬はソリあそび、雪あそびと通年を通して活動させてもらっています。ようやく3年目に入りましたが、少しずつ子ども達が変化して来ているのを感じるようになりました。最初は、手、足、洋服が汚れることを嫌がり活動に集中できなかった子ども達が、我を忘れて森の中をかけまわっている姿、源流体験でも手と足を上手に使って崖をよじ登ったり下ったりする姿、おさるさんのように木のぼりをする姿、雪の林の中を長靴に雪が入っても平気でいろいろな物を探し楽しんでる姿、まだ3年目に入ったばかりですが、自然の中で暑くても寒くてもしんどくても喜んで活動している姿に、自然に慣れて来た事と確実に大きく育てていることを実感しています。

社会福祉法人とさわ保育園 園長  
笠原千鶴留



## 教室が妙高の自然の中にある



私たちの教室は、国立妙高青少年自然の家のフィールドです。教科書がなく体験から学ぶその授業は、学生の楽しい時間です。一年間を通して同じフィールドに通い、どんな生き物や植物がいるのか、どんな楽しい場所があるのか、学生は自分の目で、そして身体でフィールドを知っていきます。自分が不思議に思ったこと、気づいたこと、感動したことが心を動かし、誰かに伝えたいくなります。そのことが私たちの授業の原点です。自分が体験した感動を子どもたちに伝えることができる指導者を目指して妙高の自然の中で学んでいる学生。きっと、全国に旅立ち、妙高での学びを広げてくれることでしょう。

国際アウトドア専門学校 講師  
小菅江美



## まずは自分から〜妙高で私が感じたこと〜

私は国立妙高青少年自然の家での2日間の研修を通して、活動プログラムに参加する側、そして企画する側の両側に立った経験をする事が出来ました。体験を通して自然やコミュニケーションについて学ぶことが多かったけれど、今回私は、「自然にかかわるって、人にかかわるってこんなに楽しいんだ!!」と思えたことにたいへん大きな意義を感じました。

自分が「楽しい!」と思うことでなければ、相手に楽しんでもらうことなんてできない。まずは自分で体験し、楽しさを知ることが企画する側にとって一番大切なことなのではないかなという事を感じました。

私にとっては、多くの収穫のあった2日間でした。どうもありがとうございました。



清泉女学院短期大学  
夏目千草

※大学の通年授業「ボランティア実務」の合宿研修が企画指導専門職による直接指導によって展開された。(単位認定授業)

子どもたちの健やかな成長を願って、妙高の大自然をフル活用されている指導者の皆様、自らの成長を願い妙高に足を運んだ大学生などから素敵なメッセージをいただきました。  
「子どもたちにもっと自然体験をさせたい!」これが国立妙高青少年自然の家のオモイです。皆様からのメッセージを胸に刻み、さらに飛躍する施設づくりに邁進していきます。

## 学社融合を切り拓く Open the Door



「国立妙高青少年自然の家」は学校教育と社会教育とを結びつける「Open the Door」としての役割を果たしています。

「学校」と「自然の家」が手を取り合って、子どもたちに「本物体験」を通しての様々な「原体験」により「豊かな人間性や社会性」を育てることが、今、求められています。

「国立妙高青少年自然の家」と「全国小学校学校行事研究会」等の研究団体が平成17年度・19年度に国立妙高青少年自然の家において「豊かな人間性や社会性を育む学校行事推進フォーラム」を開催したことは、「体験活動」を社会教育と学校教育とで実践・検証してきたこととなります。この取組みは「学社融合の教育実践」の扉を切り拓いたと確信しています。

全国小学校学校行事研究会 会長  
池田政次



## 感動は体験から生まれる

平成3年秋の夕暮れ、学校の勤務を終えて私は国立妙高青少年自然の家の事務所(今の第1駐車場にプレハブがあった)を訪ねた。アンドロメダ棟など各棟の談話室に掲げる説明文の打ち合わせであった。さらに子ども達に本物の星を観せてやりたいとの思いから望遠鏡を20台入れてもらった。

平成4年のオープン以来、どれだけの子ども達が、この望遠鏡で月や星を観て感動を共有したことだろう。

自然の家の初代所長五十川さんはじめ、角張課長さん、佐藤専門職員さん等と生みの苦しみを共にしたあの当時を経て、今日の国立妙高青少年自然の家の発展があることを大変うれしく思う。

外部研修指導員〈星空観察〉上越清里星のふるさと館  
細谷 一



## 人を成長させる場所



社会教育実習生として妙高に1週間お世話になりました。実習中に体験させて頂いたプログラムの中で、特に印象に残ったのは、コンパスだけを頼りにグループで目的地を目指す「ストレートハイク」です。試行錯誤しながら夢中で課題に取り組んでいく中で、無意識のうちに自分の態度に変化が起きました。この国立妙高青少年自然の家は、仲間や自然とのかかわりの中で自らが変化し、成長することができる場所だと思います。

また今回は、利用者として訪れるだけでは分からない、自然の家の仕事の大変さも知りました。職員の方々の仕事への態度から学ぶものも多くありました。自然の家での活動が、職員の方々の地道な努力に支えられていることを知りました。

社会教育実習生 立教大学  
田中友恵



とにかく広い

# 学びと仲間がいっぱい!

## 平成20年度事業カレンダー

平成20年度に国立妙高青少年自然の家が開催する事業の予定です。諸事情により開催日を変更する場合がありますので、興味のある方は事前に自然の家に問い合わせてください。  
TEL 0255-82-4321 FAX 0255-82-4325  
http://myoko.niye.gov.jp/

Spring

- 5月7日 妙高ネイチャープログラム指導者養成研修会(1)
- 5月16日~17日 学校長期自然体験活動指導者養成研修(1)
- 5月17日~18日 MYOKOボランティア養成所
- 5月17日~18日 「妙高教育プログラム」普及事業(1)
- 5月30日~31日 学校長期自然体験活動指導者養成研修(2)
- 5月31日 妙高ネイチャープログラム指導者養成研修会(2)
- 6月13日~14日 心の冒険教育指導者養成講座(1)
- 6月14日 妙高ネイチャープログラム指導者養成研修会(3)

Summer

- 6月22日~28日 妙高フレンドスクール(1)
- 6月29日~7月5日 妙高フレンドスクール(2)
- 8月2日~10日 キャンプとお手伝いの旅~「やらされ」から「自立」へ
- 8月19日 妙高ネイチャープログラム指導者養成研修会(4)
- 8月21日~22日 妙高ネイチャープログラム指導者養成研修会(5)
- 8月26日 妙高ネイチャープログラム指導者養成研修会(6)
- 8月27日~29日 大学との連携事業「学社共同企画セミナーI」~サマーキャンプ~

Autumn

- 8月31日~9月6日 妙高フレンドスクール(3)
- 9月27日~9月28日 「妙高教育プログラム」普及事業(2)
- 10月4日~5日 MYOKO活動プログラム体験会
- 10月11日~12日 豊かな体験活動推進フォーラム  
~有機的な連携による長期宿泊体験活動の推進~
- 10月17日~18日 心の冒険教育指導者養成講座(2)
- 10月23日~26日 「妙高教育プログラム」普及事業(3)

Winter

- 2月17日~19日 大学との連携事業「学社共同企画セミナーII」~ウィンターキャンプ~
- 2月21日 妙高ネイチャープログラム指導者養成研修会(7)

国立妙高青少年自然の家

## Information

**国立妙高青少年自然の家の利用について**

国立妙高青少年自然の家は、学校や青少年団体のほか、自然体験活動のサークル、企業等の研修などでも利用できます。

① 問い合わせ・電話受付  
学校や青少年教育関係団体は1年前から、その他の一般団体は6か月前から利用申込みが可能です。

② 申込み  
利用の1か月前までに活動計画を立て、「利用申込書」に記入して自然の家へ送ってください。

③ 事前打合せ  
自然の家の利用方法やねらいに沿ったプログラムの立案、外部研修指導員の紹介など、企画指導専門職が相談に応じます。

④ 申し込み  
申し込みください。「利用申込書」をお送りします。

## 国立妙高青少年自然の家 野外活動MAP



- 登山**
- 妙高山 (2,454m) 燕温泉から7km 8.5時間
  - 火打山 (2,462m) 笹ヶ峰から10km 7時間
  - 神奈山 (1,909m) 関温泉から7km 6時間
  - 藤巻山 (945m) 10km 5時間
- ハイキング**
- 坪岳コース 3時間 6km
  - 関温泉スキー場コース 5時間 11km
  - 妙高歴史探訪コース 3.5時間 7km
  - 大田切川コース 1.5時間 3km

学校や青少年団体等は無料です。一般利用の方のみ1人1泊250円の施設使用料をいただきます。

区分	朝食	昼食	夕食	シーツ等洗濯費用
小学生未満	300円	400円	500円	本館 160円 キャンプ場 90円
小学生	370円	510円	680円	
中学生以上	380円	520円	700円	

※野外炊事・お弁当・クラフト材料等の料金はお問い合わせください。青少年がいるご家族でもご利用いただけます。

### 早ね早おき 朝ごはん国民運動

国立妙高青少年自然の家では、豊かな自然環境を生かし、「自然の中でよく体を動かしてよく食べ、よく眠る」をテーマとした活動を展開しています。

本誌掲載の「キャンプとお手伝いの旅」「妙高フレンドキャンプ」は、本事業の趣旨に基づいて実施したものです。早起きして、すがすがしい空気をいっぱい吸った子どもたちは、朝日が昇る瞬間を見つめています。

他にも早起き活動プログラムとして「バードウォッチング」等の多くの活動があります。

**チーム・マイナス6%運動**

国立妙高青少年自然の家では、チームマイナス6%が設定した6つのアクションプランについて、職員一人一人が環境保護を意識し、節電、節水や印刷用紙の再利用等を行っています。

また、館内にも節電、節水や暖房利用温度の調整等の掲示を行い、利用者への理解と協力が得られるよう努めています。

そのほか、自然の家が企画する各種事業で、節水やゴミを減らすことを意識した活動が行われ、特に妙高ネイチャープログラムのエコ野外炊事では、森の手入れによって伐採された木を使って炭を作り燃料にしたり、竹で作ったお箸やお皿を使用することで、節水や環境保護の理解を深めるといった活動を行いました。

みんなが自然の家の未来を

# Autumn

## びっくり・エコ野外炊事

定番の食材から自分たちでメニューを考えて調理する何ができるか?与えられた材料・水・燃料をいかに無駄なく使い料理するかは、グループで話し合いながら協力なしでは出来ません…出来たメニューにびっくり!!



橋本 晃  
11月生まれ

齋藤 繁  
11月生まれ

伊野 亘  
10月生まれ

足立一樹  
10月生まれ

後藤浩子  
11月生まれ

富塚 誠  
11月生まれ

## ネイチャークラフト

♪この実、何の実?木になる、木になる実♪ 妙高のフィールドにはクラフトに適した自然の恵みがいっぱい! あなたも宝の森で見つけた材料を使って、マイフォークやネイチャーリースを作ってみませんか?

### 秋の活動

- ◆ハイキング
- ◆森の手入れ
- ◆ドンダリクラフト
- ◆木の葉のTシャツ、スタンプ
- ◆炭焼き ◆星空観察
- ◆びっくり野外炊事
- ◆エコ野外炊事
- ◆妙高アドベンチャー
- ◆アドベンチャーオリエンテーリング

ねらいによって組み合わせ自由。妙高の自然を生かした「四季折々のおすすめ」の活動プログラムを紹介します。

## まるごと1年活動プログラム選

### 冬の活動

- ◆星空観察 ◆イグルーづくり
- ◆スキー ◆雪中運動会
- ◆スノーシューハイク
- ◆雪国体験(かんじきなど)
- ◆雪灯籠 ◆かまくらづくり
- ◆そり&チュービング
- ◆ネイチャースキー
- ◆雪中泊

## スノーチュービング

大きな浮き輪で斜面を滑り降りるスノーチュービングで思いっきり雪遊びを楽しもう。回転もするスピードもるので滑りすぎに気をつけよう。

三上 智  
3月生まれ

浅岡芳郎  
12月生まれ

## スノーシューハイク

「冬の活動ハンドブック」を片手に、さあ雪原へ。どんな活動する?何を発見できる?何を感じられる?雪の上でお弁当をひろげる・・・これまたおいしい。たまには、新雪の上に寝そべてみて。

## アルペンスキー

風を切って滑るアルペンスキーはとっても楽しいよ。老若男女問わず、楽しむことのできるウィンタースポーツです。スキー道具やウェア、ゴーグル、手袋などのレンタルが可能です。また初心者から上級者までレベルに合わせたゲレンデを紹介しています。

浅山 景  
3月生まれ

相浦優子  
7月生まれ

大瀬孝志  
6月生まれ

金子輝美  
8月生まれ

川口早織  
6月生まれ

# Spring

## ストレートハイク

「ストレート」=「一直線」。「〇〇度の方向に〇〇メートル進んだところにゴールがあります」の指示を受け、数人で、コンパスだけを用いて「ある点」から「ある点」までを進む単純なもの。しかし、これが奥が深い。仲間づくりのためのお奨め活動です。

## 歩くスキー

妙高の春は、残雪を楽しむ時期でもあります。締まった残雪の上を歩くスキーによって雪原に出かけましょう! 芽吹き間近の樹木の芽を観察したり、動物の足跡を追いかけて、季節の変わり目ならではの自然の魅力がいっぱいです。「あつ、あはあ〜!」

瀧 直也  
5月生まれ

高橋信寿  
4月生まれ

伊藤健文  
4月生まれ

## 春を感じる(森の観察)

よ〜し、春探検にいくぞ。「ばしっ」ユキツバキが残雪をはねのける。望遠鏡をのぞくとホオノキやブナの芽が大きくふくらんでいる。「ツツピー ツツピー」あれ?鳥が鳴いている。みんなこの鳥の名前知っている?

### 夏の活動

- ◆妙高・火打登山
- ◆坪岳・藤巻山・関温泉ハイク
- ◆星空観察 ◆秘密基地づくり
- ◆森小屋づくり ◆源流探検
- ◆つるトンネルめぐり
- ◆昆虫観察 ◆テント泊
- ◆野外炊事
- ◆キャンプファイヤー
- ◆キャンドルセレモニー
- ◆妙高アドベンチャー
- ◆アドベンチャーオリエンテーリング
- ◆ストレートハイク

## 秘密基地づくり

森の中で仲間と秘密基地をつくって冒険することは誰もが一度は思い浮かべる夢ではないでしょうか。小屋の中で寝ころべば、テントの中とはまたひとあじ違った森との一体感と大きな達成感を味わうことができるはず。妙高でのダイナミックな活動をぜひ体感して下さい!

## テント泊

夏といえばキャンプ。キャンプといったらやっぱりテント泊☆寝袋にくるまって虫の声を聞きながら、仲間と過ごすテントでの時間は楽しいことまちがいない! 楽しすぎて夜更かししたら、次の日は朝寝坊!?

秋山 洋  
6月生まれ

牧野由佳  
8月生まれ

## 源流探検

澄んだ水を見たときのその顔は、湯船につかった幸せ顔と同じ。泳ぐ天然のイワナにもにんまり顔。

# Winter

# Summer

## 私たちは子どもたちの 自然体験活動を応援しています

国立妙高青少年自然の家では、以下の方々から自然の家の活動に対し、多大なご寄付をいただきました。

なお、ご寄付をいただいた場合は、サービス棟玄関ホールやホームページによりご報告させていただいております。

協賛金・支援金を、随時受付しておりますのでご支援ください。

### ●協賛金・支援金（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、(株)大谷ビジネス、大塚製薬(株)、岡本石油、頸南森林組合、頸南バス(株)、(株)謙信堂、(社)国土緑化推進機構、高坂防災(株)、(財)笹川スポーツ財団、信越ペプシコーラ販売(株)上越支店、新星建機工業(株)、新東産業(株)、関山生産森林組合、(株)第一印刷所上越支店、(株)タカサワ、(株)高館組、田中産業(株)、(有)デザインルームプラム、(株)桐朋、東北電力(株)上越営業所、新潟トヨタ自動車(株)、(有)永田印刷、(株)ニッコクトラスト、(株)パーツプロダクション、長谷川興業(株)、(株)ピクセン、ホシザキ北信越(株)、松下電器産業(株)半導体社新井工場、(株)丸山酒造場、三国コカ・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、(株)ムラヨシ、(有)ヤカタ建設、(財)雪だるま財団、(株)横瀬オーディオ、(株)渡辺リネン

### ●助成金

調査研究事業

非日常の体験活動が子どもたちの脳活動と「生きる力」に及ぼす影響に関する調査研究へ  
(財)ヤマハ発動機スポーツ振興財団



## 子どもたちに もっと自然体験をさせたい

国立妙高青少年自然の家の所長室に掲げられているポスターのメッセージ。自然の家設立当時に、多くの子どもたちに利用していただくため、PR用に作成したものと。5月頃だと思いが、妙高山から自然の家までが写っている。空は青く、妙高山山頂付近にうっすらと白い雲、山頂から8合目までに残雪。その下には濃淡鮮やかに緑色が残っている。眩しい。誰もいないスキー場。大田切川も見える。自然の家の建物付近を見ると、スバルホール建築のため敷地を整備する黄色のブルドーザーがある。芝桜のピンクが愛らしい。

このポスターに写っている場所が活動範囲となっている。今日も子どもたちが元気に飛び回り、森の中に入っていく。そして新しい発見をしてみよう、少しずつ大人になっていくのだろう。

平成18年度の延利用者数は、127,632人で、全国に14ある国立青少年自然の家のうちの第2位であり、今年度も10月末現在、昨年度のこの時期と比べると若干上回っている。これも、妙高市、関山生産森林組合はじめ地域住民の皆様の御支援の賜物と感謝している。

今年の初夏、「仲間作りの森」で妙高アドベンチャーの活動をしている中学1年生の女子生徒が泣いていたのを見た。怪我でもして痛くて泣いているのだろうかとはしばらく立ち止まっていると、その子が「今まで学校でみんなにみんなで協力したことはなかった。みんなを助けてあげた。うれしい、うれしい。」と泣きながら話した。自然の中でのきめ細やかな活動プログラムと立派な指導者、これが自然の家の「力」だ。

自然の家では、常日頃から、子どもたちの活動を支えるために、「安全と健康」を最優先とした事業運営を心がけている。今年「中越沖地震」があったが子どもたちに大きな怪我や、そして病気などなかった。今日もまた妙高山が子どもたちを見守っている。

「子どもたちにもっと自然体験をさせたい」のあとに、次の言葉が続いている。

子どもたちは  
日の出の美しさに感動し  
雪の深さに驚き  
友だちとの語らいに  
心をときめかせます

平成19年11月

所長 三上 智



MYOKOのひみつ 地元妙高市の「妙高市民の心」運動に参加し、その助成金で今年度、正面玄関に花壇をつくりました。夏にはきれいなお花がいっぱい！



独立行政法人国立青少年教育振興機構



国立妙高青少年自然の家

コミュニケーションマガジン



# Open the Door! Vol.2

最新情報は…

国立妙高青少年自然の家

検索 

