

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步「オープン・ザ・ドア！」

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.9



特集Ⅰ 体験の風をおこそう

「体験者の今」からみる体験活動の意義

特集Ⅱ 利用者のニーズにあった プログラム紹介



GACHAPIN × MUKKU
© FUJITV KIDS
国立青少年教育振興機構

※ガチャピンとムックは、「体験の風をおこそう」運動の応援団です。

「体験の風をおこそう」

体験者の今からみる体験活動の意義

冷たい源流を仲間と励ましあって自らの力で登っていく体験。初めて出会う仲間とテーマを話し合い、合意形成を図りながら協力して創作ダンスを作る体験。仲間と信濃川の源流から河口までの367kmを自分の力で踏破した体験、ボランテニアとしてその子供たちを支えた体験。汗だくで歯を食いしばって滑るクロスカントリースキーや恐怖感と戦いながら挑戦するジャンプの体験。どれも妙高での体験活動です。このような子供の頃の体験活動は、豊かな人生の基盤になります。

便利な時代になった現代社会では、ネットゲームや与えられる楽しい遊び、情報が、自ら苦労して求めなくても簡単に獲得できるようになってきました。人と本気になってかかわる実体験や、土、水、草木、山、雪などの自然を楽しむ自然体験が、このような社会の変化により私たち大人が子供の頃より少なくなっています。

そして、いじめ・不登校・ネット中毒などの青少年の課題が社会問題になっています。これらはいろいろな原因が絡み合って現代社会の問題点として表面化している現象の一つだと思えます。子供たちは、遊び（特に自然体験）や生活体験を通して、社会性や意欲、自己肯定感などを獲得していきます。そこで、今、子供たちには意図的・計画的な体験活動の提供が必要になってきています。

国立妙高青少年自然の家は、このような体験活動の重要性を発信すると共に、体験活動の場を提供する「体験の風をおこそう」運動や、規則正しい生活を送るための「早寝早起き朝ごはん国民運動」を行うと共に、次代を担うたくましく心豊かな青少年を育成することを目的とし

子供のころの「体験」 それは人生の原点



た青少年教育施設です。
今回は、コミュニケーションマガジンとして
9回目の発行となります。特集Ⅰでは、「体験
の風をおこそう」と題して、国立妙高青少年自
然の家で活動した子供たちやボランティアと
いった、「体験者の今」を追ってみました。自
然の家での体験活動を、どのように捉え、どの
ように感じているのか。その後を追ってみるこ
とで、体験活動の意義を再確認してみました。
特集Ⅱでは「利用者のニーズにあったプログ
ラム紹介」と題して、今年度取り組んできたプ
ログラム開発を紹介します。皆様のご批正を賜
りたくお願い申し上げます。

(妙高青少年自然の家クロスカントリーコースを
会場として行われた上越スキー選手権大会)

2014年ソチオリンピック ジャンプ団体 銅メダリスト 清水礼留飛選手が 自然体験から得たこと

清水礼留飛選手は、幼少期を妙高の自然の中で過ごし、妙高の人や自然にはぐくまれてオリンピックのメダリストになりました。

今回は、清水選手の父親でありジャンプのコーチでもある清水久之氏と、中学校時代のジャンプ部顧問の金子均氏にお話を伺うとともに、清水選手の経歴を紹介します。



父 清水 久之

礼留飛は、とにかく明るく元気な子供で、小さい頃から外でよく遊んでいました。夏は祖父が営んでいたブルーベリー園の中で、冬になると雪で遊ぶという環境の中、まさに自然の中で育ちました。特に冬については、家の前にスキー場のゲレンデがあったことから、1才のころから祖父と一緒にスキーで遊んでいました。2歳年上の兄ともよく遊びました。兄とけんかして、負けるとわかっていてもがむしゃらに向かっていく気持ちの強い子供でした。

おかげさまで、今回のソチオリンピックでは、団体戦で銅メダルを獲得することができました。本人の努力はもちろんですが、これまで育った「環境」が彼を大きく成長させてくれたと思っています。妙高の自然は、礼留飛に「自然の楽しさや厳しさ」を体験的に学ばせながら、たくましい身体と強い精神力を育ててくれました。また、多くの人の力で成り立っている「スキー競技」は、感謝の気持ちや謙虚な気持ち、そして挑戦する気持ちを育ててくれました。

これからは、自然から学んだこと、スキーから学んだことをたくさんの人に伝えてもらいたいと思っています。

妙高市立新井中学校

教諭 金子 均

(元妙高高原中学校ジャンプ部顧問)

中学校のときの礼留飛は、オリンピック選手になるという高い目標をもって、学校生活のすべてを「ジャンプのため」にがんばっていました。補習で時間をとられたり、合宿や大会に行けなくなったりしないようにしっかりと勉強をする、先生に叱られると練習の時間が少なくなるので悪いことはしない、というような意識です。この考え方がいいか悪いかは別として、礼留飛は自分の目標に向かってまっすぐに進んでいました。

幼なじみのチームメイトがいたことも、大きかったと思います。二人で刺激し合いながら、一生懸命練習していました。

オリンピック後に、礼留飛と会って話をしましたが、次のオリンピックに向けて謙虚な気持ちを忘れずがんばっていきたいと言っていました。これからのますますの活躍を応援したいと思います。





主な経歴

1993年12月4日 新潟県妙高市生まれ

1歳 スキーで遊び始める。

小学1年生 国体選手の父・久之の勧めで、ジャンプ競技を始める。
初ジャンプは、小学1年生（妙高オールシーズンシャンツェ：K点40m）で挑戦。

小学6年生 これまでは、特に成績を残すことはできなかったが、地道に練習を重ね、6年生のシーズンからは多くの大会で、入賞優勝できるようになった。

中学1年生 本格的に複合競技（ノルディックコンバインド）に取り組む。

中学2年生 全日本コンバインドナショナルチームジュニア指定を受ける。
全国中学校スキー大会 ジャンプ競技 2連覇（中学1・2年生時）コンバインド競技 3連覇を果たす。

中学3年生 新潟県で開催された国民体育大会冬季スキー競技会に、新潟県代表選手として出場する（コンバインド競技 第3位入賞）。
開会式では、国体史上初となる中学生での選手宣誓を行った。

高校1年生 新井高等学校に入学し、全日本コンバインドナショナルチームB指定を受ける。ソチオリンピック強化プロジェクトの一員に選ばれ、コンチネンタルカップや世界ジュニア選手権に出場した。

高校3年生 全国ジュニアスキー選手権優勝を最後に、純ジャンプに転向する。

高校卒業後 雪印メグミルク株式会社に入社する。

21歳 ソチオリンピックに出場し、ジャンプ団体で銅メダルを獲得する。



幼児期における 自然体験



ときわ保育園は、直接体験させながら子供が主体に遊び込む環境作りがとても上手です。自然の家を年間7回ほど利用され、その中で、子供たちは自然の家の環境にも慣れ、十分に遊び込んでいます。また、四季の変化を感じ葉っぱを見て「真っ赤だよ」など表現も豊富で、このような豊かな感受性も子供たちの心に根付きます。

ときわ保育園と共同研究をはじめ、2年目となりますが、子供たちのため、保護者のため地域のためにできることをこれからも続けていきます。

また、自然の家では妙高市教育委員会と一緒に幼児キャンプを年に4回実施しています。四季の自然を通して、豊かな自然体験活動を提供するために行っています。幼児もその保護者も豊かな自然に触れ、仲間と遊ぶことを通して心身ともにリフレッシュし、様々な力を身に付けました。

今回は、ときわ保育園の笠原園長先生に、子供たちや保育士、保護者の成長について伺いました。また、幼児キャンプに参加した保護者には、子供の成長について伺いました。

自然体験活動10年の取組

ときわ保育園 園長 笠原 千鶴留

当園が国立妙高青少年自然の家で自然体験活動を始めてから10年が経ちました。

四季を通して年7回、4・5歳児が活動しています。この活動は、時として自然の厳しさの中で自分の限界と戦い、失敗を繰り返します。しかし、自然の素晴らしさは子供たちが諦めずに挑戦し続けるパワーもたくさん与えてくれます。仲間に励まされ自分で考え挑戦し続けた子供たちは、「出来た」「成功した」という本物の体験をすることができます。

その後はこの体験が自己肯定感の高まりとなり全ての活動に自信をもって取り組めるようになっていきます。「生きる力」が育っています。

保育士も子供たちを見守り励まし続けることにより、成功した瞬間を見逃さずにはめることができるようになり共に喜びを感じ成長することができています。

保護者も年に1回の親子自然体験活動が続けてきたことにより、国立妙高青少年自然の家の事業に積極的に参加するようになり自然に興味のある保護者が増えてきています。あつという間の10年間でしたが、

いつも指導してくださる国立妙高青少年自然の家の先生方の支えのおかげです。ありがとうございます。





幼児キャンプの活動内容（2泊3日）

春	夏	秋	冬
<ul style="list-style-type: none"> ● 森のたんけん 木登り・昆虫さがし ● ナイトハイク ● 野外調理 	<ul style="list-style-type: none"> ● 源流たんけん 沢登り・水中生物 ● キャンプファイヤー ● テント宿泊 	<ul style="list-style-type: none"> ● 森のたんけん 木登り・昆虫さがし ● 星座観察 ● 野外調理 	<ul style="list-style-type: none"> ● 深雪たんけん ● 雪像作り ● 尻滑り ● キャンドル

子育て支援プログラム

夜のプログラムでは、子育てについて、保育士や保護者同士でたくさん話し合う。子育て支援プログラムを実施しました。

幼児キャンプに参加して

清水 緑香

私たちの家族は、子供が0歳の頃から山や川で遊び、キャンプやウインタースポーツなど1年中外遊びをして過ごすことが多いです。

今年は、家族と一緒にではなく、同年代のお友達との活動が、娘や息子をより成長させたと感じています。また、子供たち同士の活動を通して客観的に子供を見つめることができました。娘たちは、歩き始めた頃から木に登るのが好きで、どこへ行っても木に登って、すぐく生き生きしています。一方、夏の源流探検を通して暗いところや狭いところが苦手だということも知ることができました。

保育園の親子行事では、源流探検に挑戦しました。泣きながらもなんとか最後まである土管のトンネルをくぐり抜けて頑張ったのですが、「幼児キャンプ」での2回目の源流探検では最後の最後まで泣き続け、トンネルと反対側からの母の応援に耳を傾けることすらできなく、あえなく断念となりました。このときは「残念」という気持ちより「ここまで頑張ったね」と気持ちを込めて接しました。

森遊びでは、木の枝、葉などを集めて、ごちそうを作り、当時箸を持っていなかった1歳の息子が木の枝2本を箸のように使って、森のご馳走を食べていました。

さらに、幼児キャンプで出逢った初めてのお友達と活動し、寝食を共にすることで、より一層信頼し合える仲間と思えたり、声をかけ合ったり、応援し助け合ったりと、子供たちのたくましさ、我慢強さや成長を間近で見ることができてとても幸せでした。

この体験や経験を次に繋げて、心も体もどんどん強くなってほしいと思います。

幼児はこのような活動を通して、「豊かな感受性」や「自発性・意欲」、「仲間と折り合いをつける」など人生における基盤を形成していきます。この時期を子供たちが豊かに過ごせるよう私たち大人が意識をして、その環境を保証してあげることが大切です。

移動型長期チャレンジキャンプ YES, I CAN! IN 信濃川 2014



この事業は、全長367km、日本一長い川「信濃川」をステージとした12泊13日の移動型長期チャレンジキャンプです。新潟県の7名を含む10都府県18名が参加しました。

独立行政法人国立青少年教育振興機構が掲げるテーマ「体験活動を通じた青少年の自立」を目的として、「実行力」の育成を目指して全体のプログラムを構成しました。「実行力」とは「困難に直面した時、自分のすべきことが分かり、そのことに向かって一歩を踏み出して行動できる力」と定義し、キャンプの柱としました。子供たちも「実行力」を効果的に引き出すためのプログラム開発とその検証を行いました。また、このキャンプには、学校にいきづらい、いじめられたことがあるなどの悩みを抱える子供たちも参加しました。スタッフには自然の家職員5名、学生ボランティア4名のほか、アドバイザーとして臨床心理士でもある筑波大学の坂本昭裕教授も全日程参加し、キャンプ全体のアドバイスや参加者へのカウンセリングを実施していただきました。

キャンプ全体を通して、参加者それぞれが刺激しあい、高め合うことができました。自然という人間がコントロールすることができない環境の中で13日間を一緒に過ごしたことで、自然の壮大さ、仲間の大切さを実感することができ、自分に対して大きな自信を得ることができました。

参加者 YES, I CAN IN 信濃川 2012

高波 海斗

私はキャンプに参加して早二年と半年が経ちましたが、あこの体験は今でも鮮明に残っています。このキャンプは正に私にとって「壁」となるものでした。そのころの私には辛いこともなく、ただのほほんと生活しているだけで楽しい生活が送れていました。しかし、このキャンプは違いました。このキャンプは大変に辛く、安易には乗り越えられない壁となってくれたことで、私は今まで知らなかった「困難に立ち向かうことの喜び」を感じることができました。また、このキャンプは仲間と協力する場面が多く、積極性と協調性が自然に身に付きました。私にとって、とても激しいものでしたが、その分今後できない貴重な体験だったと感じています。

あれから、私は学校行事のリーダーを務めるなど、あの時の経験を生かし、さまざまなことに挑戦しています。今後もさらに自分も成長させるために、自ら壁にぶつかっていきたくです。





YES I CAN 2014 活動表

	月	日	曜	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	宿泊場所
第1ステージ	1日目	7	31	木				受付・開会式	アンケート	昼食	バス移動 (梓山公民館)			炊事・入浴		計画作り (マインドマップ)				川上村 梓山公民館
	2日目	8	1	金						朝食	甲武信岳 (信濃川源流) 登山			炊事・入浴		計画作り				川上村 梓山公民館
	3日目	8	2	土				徒歩移動 (梓山公民館~信濃川上駅) 川の中を歩く		昼食	徒歩移動 (梓山公民館~信濃川上駅) 川の中を歩く			炊事・入浴		計画作り				樋沢公民館
第2ステージ	4日目	8	3	日						朝食	MTBチャレンジ (川上村~上田約60km)			炊事・入浴		計画作り				道の駅 上田 (テント)
	5日目	8	4	月					朝食	飯山へ MTB ラフティング	MTBチャレンジ (上田~飯山約70km)			夕食・入浴・洗濯		計画修正				飯山館 (旅館)
	6日目	8	5	火					朝食	MTBチャレンジ (飯山~十日町約50km)				炊事・入浴		計画作り				百年の館
第3ステージ	7日目	8	6	水	起床				朝食	ラフティングチャレンジ (十日町~小千谷約16km)				炊事・入浴		計画作り		振り返り		川井住民センター
	8日目	8	7	木					朝食	E-ポートチャレンジ (小千谷~妙見約20km, 妙見~越路約3km)		テント設置		入浴・夕食		計画修正				越路河川公園 (テント)
	9日目	8	8	金					朝食	E-ポートチャレンジ (越路~三条約35km)				夕食・入浴・洗濯		計画修正				三条會六 旅館
第4ステージ	10日目	8	9	土					朝食	E-ポートチャレンジ、赤波防災センター到着 (三条~赤波約28km)				炊事・入浴		計画作り				新保研修センター
	11日目	8	10	日					朝食	いかだづくり・手作りいかだチャレンジ (酒屋~ふるさと村約7km)				バス移動	夕食	計画修正				大畑少年センター
	12日目	8	11	月					朝食	バス移動	手作りいかだチャレンジ (ふるさと村~ゴール約9km)				河口へ (ゴール)	夕食				大畑少年センター
	13日目	8	12	火					バス移動 (車中で朝食)	アンケート 閉式										

この先のそれぞれの人生の中でどのように生かされていくのでしょうか。今回、寄稿していただいたお二人は、確実に自信を付けて、以前よりも強い心で前進しています。きっと、他の参加者のみなさんも同じように、前へ前へ進んでいると思います。参加した子供たちが、それぞれの場所で活躍し、永久にこの体験を語り継いでくれることを願っています。

信濃川367kmを踏破した子供たちの心には、この体験がどのように残っているのでしょうか。また、この先のそれぞれの人生の中でどのように生かされていくのでしょうか。



目標を高くもてるようになったこともあり、できる事が増え、たくさんの人から教えてほしいと頼まれることがとても多くなりました。自然体験で学んだ様々な事を、今後の学校生活でも生かしていきたいです。

私が夏休みに「YES. I CAN IN 信濃川 2013」に参加して二期の授業で一番成果を感じられたのは、「手を挙げるようになったこと」です。今まで自分から手を挙げて発言するようになったことはあまりありませんでしたが、この自然体験を通して自分の意見や考えを言うことがとても増えました。また、「目標を高くもち、その目標に向かって努力する」とも学べました。できずなところを目標にするのではなく、それより一つ上のところに目標をもち、それが達成できなくてもそのことに向かって努力することが大切だと改めて感じることができました。

参加して YES. I CAN IN 信濃川 2013 辻 真優佳

妙高市長期集団宿泊体験活動

妙高フレンドスクール

フレンドスクール 活動例

1日目：午前 開会式
午後 ダンスオリエンテーション
夜 班活動

2日目：午前 妙高アドベンチャー
午後 外国語活動
夜 班活動

3日目：午前・午後 夢見平探険
夜 班活動

4日目：午前・午後 火山学習
夜 班活動

5日目：午前 ダンスフェスティバル
午後 閉会式



妙高フレンドスクールは、今年で7年目の取組となります。妙高市の小学校6年生が中学校区ごとに5日間を共に生活する長期キャンプです。

活動は、すべて教育課程に位置づけられ、体育、理科、家庭科、特別活動などの学習とも関連させていきます。

今回、過去にフレンドスクールを経験した妙高市立新井中学校、妙高高原中学校、妙高中学校の生徒14名に、インタビューを行いました。

【心に残っている事はなんですか？】

- ・班の中で、男子と女子が分かれてしまって、なかなか協力することができなかった。どんなダンスにするかも、あまり決まらないまま日にちが進んでしまったが、このままじゃダメだと班で一度話し合いをした。そこから、一生懸命に練習をし、本番では楽しくダンスができた。(新井中：丸山智則)
- ・夢見平探険で、班の仲間と協力してクイズを解けたのが楽しかった。(新井中：橋本拓海)
- ・ダンスを決める時に、意見が分かれて泣いてしまう人もいたけれど、本番まで練習し、教え合い、助け合いながら完成させることができた。(妙高高原中：涌井謙太郎)



- ・ケンカをしたり、班の中で意見があわなかったりしたこともあったけど、お互いを信頼しあい、認め合う大切さを学ぶことができてよかった。(妙高高原中：池田佑衣)
- ・登山の時に、転んでも「大丈夫？」と声をかけてくれて励みになった。(妙高中：西山李奈)
- ・班にケガをしている人がいたので、みんなができるダンスを考えたこと。(妙高中：豊岡李音)

【参加してよかったと思うことはありますか？】

- ・今まで人前に立つと緊張していたが、自分で進んでやらなければいけないという経験から、今では人前に立ってもあまり緊張しなくなった。(妙高中：柳沢広大)
- ・自分から積極的に何かに取り組むという意識が高まった。また、どんなことも最後まで頑張ろうと思えるようになった。(妙高中：峯村孟瑠)



(西山さん、豊岡さん、峯村さん、柳沢さん)



(涌井さん、池田さん、岡部さん、三住さん)

【中学校生活に対して、どのような気持ちになりましたか？】

- ・登山や野外炊事、ダンスを考える時も、友達と協力することでもっと楽しくなることが分かったので、友達との絆を大切にしようと思うようになった。(妙高高原中：岡部このみ)
- ・入学したときは「不安」だったけど、友達の行動でみんなが笑顔になって嬉しかった。4月には後輩ができるので、お手本になれるような行動をしたい。(妙高高原中：三住太一)

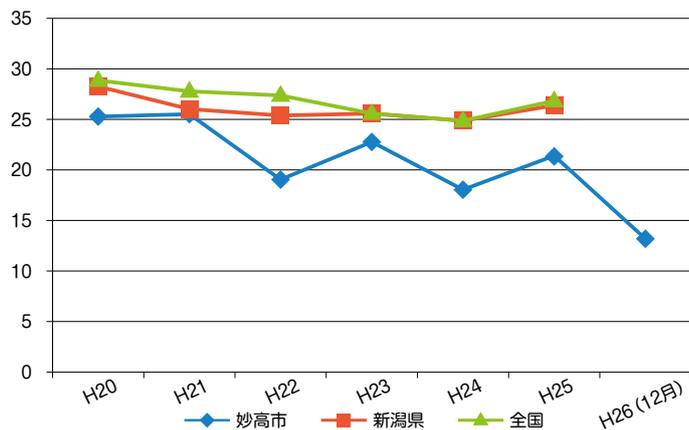
【フレンドスクールを経験して、自分はどんなふうになりましたか？】

- ・誰とでも仲良くできるようになり、自分のことは自分でやり、積極的に行動できるようになった。(新井中：早津礼夢)
- ・仲間と協力することの大切さを実感したので、相手の気持ちを考えて、積極的に行動したいと思えるようになった。(新井中：坂田潤哉)
- ・自分から声をかけられるようになったし、相手の気持ちを考えて行動することができるようになった。(新井中：高倉流河)
- ・初めて会った人にも、気軽に声をかけられるようになり、すぐに仲良くなれるようになった。(新井中：佐藤そよの)



(丸山さん、高倉さん、坂田さん、橋本さん、佐藤さん、早津さん)

中学生1000人あたりの不登校数の推移



初めて出会う子供たちがキャンプを通して人間関係を育み、友情を育てていきます。最終日のダンスフェスティバルでは、出会って5日間のメンバーとは思えないほどの一体感が生まれています。数ヶ月後、同じ中学校で再びこの仲間と出会い、充実した中学校生活を送れていることがインタビューからも明らかになりました。

また、その効果は、不登校数にも顕著に現れており、現在、妙高市の中学生の不登校数は全国、新潟県と比べても減少しています。

ボランティア活動を経験して

大学の4年間を法人ボランティアとして活躍し、現在は小学校の教員をされている川崎あゆみさん(たぐみ)と井上千穂美さん(ほみー)のお二人と、現在も法人ボランティアとして活躍していただいている萩原麻弓さん(おはぎ)をお招きし、ボランティアとして体験してきたことについてお話いただきました。
※()内はキャンブネーム



川崎あゆみさん(たぐみ)

ボランティアをはじめたきっかけ

たぐみ…大学の先輩に「ボランティアがたりないから、手伝って」って言われて始めました。そこで、いろいろな人と出会って、どんどん楽しくなってきた。「また声をかけてください」ってお願いしました。それで、活動する回数も増えて、いつの間にか、自分が声をかける側になっていました。

ほみー…私は、大学のボランティア演習の最初の講義で、乗鞍青少年交流の家でのプレゼンテーションに感動して、4泊5日の事業にボランティアに行きました。野外炊事とかオリエンテーリン

グとか、子供に教えるために自分ができるのが楽しかった。そこから、のめりこんで、4年間続けてきました。

おはぎ…私も、最初は大学の単位がほしいくてボランティアをしました。それで、班の子供に嫌な思いをさせちゃって、このままじゃダメだなって落ち込みました。それで、次回はがんばろう！って思い、次のボランティアで、たぐみさんたちに会って、こんな先輩みたいになりたいって思って、今まで続けてきました。

活動を通して、どんなことを感じた？

ほみー…勉強しにきているというよりも、楽しかったから続けてきた感じですね。

たぐみ…教員になって、子供との関わりが抵抗なくできたかな。今思えば、ボランティアでいろいろな子供たちと接していたので、自然と身についていたのかな。

ほみー…確かに！卒業してから、「ボランティアをできてよかったな」って思うことが結構あるよね。

たぐみ…先日も学校で、全校で遊ぶ企画を考える時間を任されたときに、企画の仕方とか、話し合いの仕方を、「じゃあ、どうする？次、どうする？それで時間たりる？」みたいに、どんどん企画を進められた。そこで、子供と関わるのも楽しいけど、自分自身、企画することが好きなんだなって実感しました。

ほみー…子供と接する方法とかクリエイションのやり方は、いろんな本に書いてあるけど、それを実際にやるのは難しいなって実感した。でも、それをボランティアとして体験して、本に書いてある通りにはいかないことを分かっていたことは、本当によかったなって思う。体験していなかったら、教員になった今、すごく慌てる場面が多かったと思う。

おはぎ…自分たちでキャンブを企画・運営したときに、うまくいかなくて、落ち込んで。でも、辛いときに先輩が「こうしてみるといいよ」とアドバイスをくれたり、「頑張ったね」と声をかけてくれたりしたのが嬉しかったです。自分も、そんな先輩になれているかな…。

一緒に山口徳地青少年自然の家と岩手山青少年交流の家に行ったのも、いい経験でした。他の施設のボランティアと新たにつながりができて、自分の世界がどんどん広がっていくのが嬉しかった。今では、全国各地にボランティアの友達ができまし、本当に、先輩方が連れて行ってくれたおかげです。



井上千穂美さん(ほみー)

ほみー…いろいろ行ったね。他施設のボランティアと集まるのも楽しかった。そこで、初対面の人に話しかけること



もできなくて、教員を目指しているのにダメだなんて思ったんだよね。そこから、もっと自分から前に出ていかなきゃいけないなって改めて思った。子供に会うだけじゃなくて、いろいろな施設のボランティアと会って、刺激をうけたことが大きかったな。本当にみんなのおかげで、今の自分がありますね。



萩原麻弓さん(おはぎ)

これから、ボランティアをする人に伝えたいこと

たくみ…ボランティアしているっていうと、「偉いね」「すごいね」って思われがちだけど、自分が楽しくしているだけだったんだよね。

ほみ…本当にそう！自分たちが楽しくて、それがいつの間にか居場所になっていた。

たくみ…「ボランティアしてみたい」「子供と接してみたい」とは思っていて、実際に動き出すのって難しいよね。



なにか、きっかけがないと、なかなかね…。

ほみ…「行ってみない？」とか、声をかけられたら、行ってみたいと思う。呼んでももらえたり、声がかかるのは、自分が求められているからだと思うし、行ってみると、今まで気がつかなかった自分の新たな一面を知ることできるだろうし、新しい自分に出会えるかな。

おはぎ…気楽な気持ちで始めてみるというですよ。たとえば、うまくいかなくても、どんなに辛くても、時間が経てば「いい経験」になるし、失敗談も笑い話に変わりますからね。まずは、やってみる！それが一番大切だと思います。



大変貴重なお話をいただき、ありがとうございました。当時を思い出しながら楽しそうに語り合っ様子が印象的でした。彼女たちは、ボランティアを経験しながら、社会性を身につけ、自らの行動が感謝されることで自己肯定感を高めていったように感じます。

卒業後、川崎さんと井上さんは、公立小学校の教員として活躍しています。また、萩原さんも、4月から横浜市の教員として新しい一歩を踏み出します。みなさんの益々のご活躍をお祈りいたします。

中1ギャップ解消に向けた 中1スタートプログラム 〈糸魚川市立糸魚川中学校〉

「中1ギャップ」という問題をご存知でしょうか？ 小学校と中学校では、人間関係や勉強の難易度が違うために子供が戸惑い、時には、不登校やいじめなどを引き起こす一因ともいわれています。

今年5月、糸魚川市立糸魚川中学校は中1ギャップ解消のため、3日間の「中1スタートプログラム」を自然の家で実施しました。

仲間と一緒に集団生活を送り、さまざまな活動をすることで新1年生の不安を取り除き、前向きな気持ちで中学生生活をスタートすることがねらいのプログラムです。

初日は子供たちに心と体を解放してもらおうと、自然の中でハイキングです。2日目は仲間と相談したり、協力したりしなければ課題を解決できない「妙高アドベンチャープログラム」と「アドベンチャーオリエンテーリング」で、人間関係の構築に力を入れました。

そして最終日は、仲間づくりの総仕上げです。役割分担をし、声をかけ合いながら野外でカレーライスを作りました。きつと忘れられない味がしたのではないのでしょうか。

糸魚川中学校が特に重視したのが「人間関係づくり」でした。学校生活を安心して過ごすためには「安心できる仲間」が不可欠です。プログラムを作成するに当たり、先生方と自然の家スタッフとで細かいところまで何度も打ち合わせを重ねました。

生徒たちの感想から、3日間が楽しく、充実していたことが伝わってきました。「仲間と協力して課題が達成できて良かった」「みんなががんばっているのを見て、自分もみんなのためにやることをやりたいと思った」などのように、仲間と一緒に活動することに喜





びを感じた生徒が目立ちました。また、それまで消極的だったのでしょうか「自分から積極的に行動することができた」と、自分の成長を実感した生徒もいました。

何よりうれしいのは、「この3日間、どんな時でも支えてくれた仲間には私にとって最高の宝物」「いつまでもこの仲間を大切にしたい」と、仲間の大切さを肌で感じてくれた生徒が多かったことです。

プログラム実施前と実施後に生徒にアンケートを行い、それを分析すると、課題を達成しようとする力や、人間関係を円滑にしようとする力が高まったことが分かりました。

また、先生方も「自分から動くことが増えた」「場面を考えた行動が増えた」と感じているそうです。特に「生徒同士で話し合いの進め方が上手になり、内容の質が高くなった」と感じているそうです。

不安でいっぱいの中生活スタートするにあたり「良好な人間関係を築く」目的で、5月という時期に集団宿泊体験学習をするのは非常に有意義だったようです。

9:00

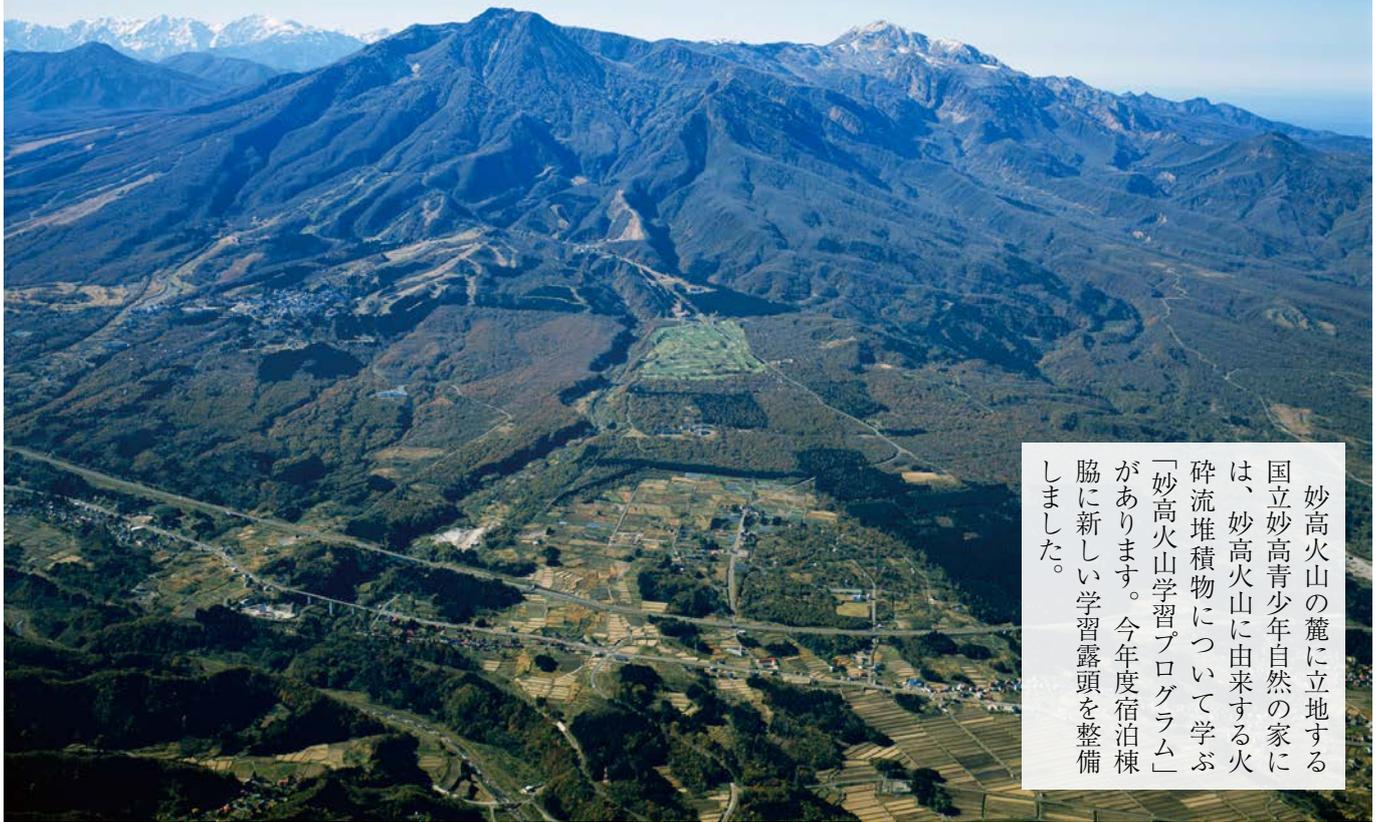
12:00

17:00

22:00

1日目	自然の家 へ	関温泉ハイキング			夕食・ 入浴	学級の 時間	班長会	班会議
2日目	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		昼食	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	夕食・ 入浴	スタンプ 発表	班長会	班会議
3日目	野外炊事 (カレーライスづくり)		振り返りの活動	学校へ				

学習指導要領に対応した 妙高火山学習プログラム



妙高火山の麓に立地する国立妙高青少年自然の家には、妙高火山に由来する火砕流堆積物について学ぶ「妙高火山学習プログラム」があります。今年度宿泊棟脇に新しい学習露頭を整備しました。

特集Ⅱ 利用者のニーズにあったプログラム紹介



学習露頭観察学習

妙高火山に由来する火砕流堆積物の実物を手にとって見るができます。ゴツゴツした火山岩や砂のような火山灰など火山のはたらきでできた地層の学習に適しています。

岩石割り体験

採集した岩石を岩石ハンマーで割ることも出来ます。割れた岩石の中から新鮮な面が現れ鉱物がよく見えます。施設直近なので安全に学習することができます。



幅広い露頭を整備したため、学習者の一人一人が岩石に直接触れたり、ハンマーを使用した岩石割り体験をしたりと、直接露頭に触れる体験を宿泊棟脇で安全に学習できるようになりました。雨天時の屋内への避難も迅速に出来ます。

まず、安全に直接岩石に触れる体験!!

…屋外学習1〜2時間

火山灰洗い体験

火山灰を採集して洗います。お米を研ぐように洗います。屋外の水道や器具も整備されています。自分で洗った火山灰を分析すれば楽しさも倍増。



火山灰顕微鏡観察体験

採集した火山灰を双眼実体顕微鏡で分析します。火山灰中に含まれる角閃石などの鉱物が見つかります。分析用学習シートも用意しています。



火砕流堆積物の採集から分析体験まで!!

.. 屋外学習1~2時間 屋内2時間

妙高山直下という恵まれた立地条件をいかし、火砕流堆積物の特徴を学んだり、それに含まれる岩石・火山灰の本物を採集することが出来ます。採集後の屋内での分析学習も実施可能です。ハンマーや顕微鏡など観察器具の貸し出しも用意しています。

地層の連続性の学習

.. 屋外学習1時間程度

新学習露頭は火砕流の堆積方向に対して、横断面と縦断面とを直角に整備しました。地層の連続性や堆積の法則について考察を深めることも可能です。

学校での実践から

雄大な妙高山をぜひ、理科の学習素材として活用しませんか。

○妙高市長期集団宿泊体験活動

「妙高フレンドスクール」(6年生)

宿泊中のプログラムとして、理科の授業
時数に位置つけて実施

○妙高市立妙高小学校(6年生)

理科「土地のつくりと変化」

○妙高市立妙高中学校(1年生)

総合的な学習「妙高山を探る」

理科「大地の成り立ちと変化」

プログラムの実施に当たっては、指導の先生と、自然の家での火山学習プログラムと学校で取り組む事前・事後学習の打ち合わせを行い、単元の指導計画とを決定します。

採集体験を重視したり、バスなどの移動手段がある場合には、物滝や関・燕温泉も見学に訪れたりすることも可能です。

学校での事前・事後学習と、自然の家での体験を合わせて、理科に求められる「本物体験」「直接体験」を重視した指導をしてみませんか？

自然の家はまさに妙高山の麓に立地しており、足下には火砕流堆積物が厚く堆積しています。施設の間近で、安全に楽しく火山の魅力について学習してください!!



妙高市グリーン・ツーリズム 推進協議会と連携した プログラム



特集Ⅱ 利用者のニーズにあったプログラム紹介

妙高市グリーン・ツーリズム推進協議会と連携した民泊体験や、ハートランド妙高(妙高山麓都市農村交流施設)で提供するピザ作りや農業体験などの活動を自然の家のプログラムと組み合わせることで、オンリーワンのプログラムも実現可能です。

時間帯	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1日目						到着	式	昼食	オリエンテーリング					夕食	星座観察	入浴	自然の家泊
2日目	起床	清掃	朝食	対面式	民家での生活体験(農業体験、周辺散策等)										(夕食作り・家族団らんの時間)		民家宿泊
3日目	民家での生活体験(郷土料理作り等)								お別れ会	感謝の会の準備		夕食	感謝の会	入浴	自然の家泊		
4日目	起床	清掃	朝食	クラフト作り				昼食	式	出発							

時間帯	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1日目						到着	式	昼食	オリエンテーリング					夕食	星座観察	入浴	自然の家泊
2日目	起床	清掃	朝食	米粉ピザづくり(ハートランド妙高)				式	出発								



食・農・花の体験 ハートランド妙高

妙高市グリーン・ツーリズム推進協議会

事務局長 舘野 智光

大洞原ハイキングコースを利用して約1.8kmのところにあるハートランド妙高は、高原トマトやトウモロコシ等の畑作と酪農を営む農業地帯にあります。大洞原は戦後の食糧増産のため開拓団により開発された土地で、現在もその開拓の碑や当時のお話を伺うことができます。また、高原の昼夜の寒暖の差が大きいことや、酪農の堆肥を利用する事で、おいしい野菜を栽培しています。

ハートランド妙高では、野菜の収穫体験等の農業体験、本格シエフによるピザづくりや、妙高の郷土料理づくり等の調理体験等を行うことができます。周辺では耕作放棄地を活用して春の菜の花、夏のヒマワリ、秋のソバ等の花々が咲き、菜種の油しぼり体験なども可能です。

妙高山の火山学習や戦後の開拓の歴史、畑と連動した食育体験や耕作放棄地の活用等、地域素材を活かした体験の場として、より魅力的なプログラムを開発していきます。



民泊体験

妙高市グリーン・ツーリズム推進協議会

会長 小嶋 正彰

妙高市グリーン・ツーリズム推進協議会では、平成20年から民泊（教育旅行）の受入れを始めました。地域に子供たちの声が響きわたり、子供たちをかこみ、家庭の中から地域を元気にしようと取り組んでいます。受入家庭は、農家に限らず自営業、会社員、民宿業など様々です。

子供たちが来た日の最初は、お互い緊張していますが、農作業や夕食づくりなどを一緒にしていくうちに打ち解けていきます。夕食の時には、家族のことや学校のことなど、いろいろなことを話してくれます。あっという間に時間が過ぎて、お別れの時には涙をこぼされると、こちらもちろ泣きしてしまいます。

年を重ねると共に忘れてしまっていた感情が、子供たちと過ごすうちに呼び起こされてきたり、普段の生活が、都会の子供たちにとってビックリすることだったり、毎回新しい発見があり、子供たちの笑顔が私たちの元気の源となっています。



妙高を支える人たち

関山生産森林組合

組合長理事 後藤 求

今回、私が社会教育功労者として、文部科学大臣表彰を受けましたが、これは国立妙高青少年自然の家を中心とした各種の活動が、地域と一体となって進めてきたことが認められたことであり、私だけでなく地域の代表として受けたと理解しております。

国立妙高青少年自然の家は、毎年十三万人以上の子供たちが妙高の自然を体験しています。

この子供たちの活動をより安全に、また魅力ある活動にするために、コース整備や新規ルートの開発に職員とともに努め、源流探検を中心に講師を努めております。

私が、子供たちに思い入れするのは、青少年時代に父から山の仕事を教わるとともに、種々の仕事を実務した経験を生かし、現在の生活と昔の生活との違いを伝承することが私の努めと思っているからです。

この妙高の歴史・文化、そして妙高山麓の自然環境の素晴らしさを次世代に残すように、今後も努めていききたいと考えています。



NPO 法人妙高山麓自然体験活動指導者会

理事長 藤井 清比古

当会は、国立妙高青少年自然の家と連携し、妙高を訪れた人たちの要望に応じた自然体験活動ができるように、自然を熟知した指導者を派遣しています。

川の学習・森の学習・山の学習など自然を直接体感する活動、季節の天体を観察する星の学習、仲間と一緒に自然の中で挑戦する冒険活動や人間関係づくりの活動、アルペンスキーや歩くスキーの技術を楽しく習得し、冬の自然を楽しむ活動、登山や炭焼き体験、自然の素材を使つてのクラフト体験などの学習や体験を通して、自然を満喫してもらえるように、それぞれ専門の指導者を揃えています。

冬季の自然体験活動を前に、スキーの指導員は「楽しいスキー」を基に、雪に親しみながらスキー技術を習得し、上達へ導く指導法を研修しました。

四季を通して妙高山麓の豊かな自然の中でこそ培われる知恵や技術を皆さんに伝え、自然の素晴らしさを体感すると同時に、自然の中でたくましく生き抜く力を養ってほしいと願って、体験活動のお手伝いをしています。



妙高を支える人たち

上越教育大学4年 萩原 麻弓

私は4年間国立妙高青少年自然の家にボランティアとしてお世話になりました。ボランティアをしていく中で、今まで気づかなかった自分の良さや欠点に気付くことができました。その気付きは今後の私の生活に生かしていきたいです。また、たくさんの方との出会いがありました。たくさんの方を教えていただいた妙高の法人ボランティア、社会人の方、いつも笑顔で迎えてくれた妙高自然の家の職員さん、他施設に行ったからこそ出会えた他施設のボランティア、他施設の職員さん、様々な人に支えられて4年間ボランティアをしました。普段学校では出会わない人に会ったこと、つながりができたことは私のこの4年間の宝物です。また、人だけではなく施設にも感謝でいっぱいです。様々な施設に行きましたが、私はやっぱり妙高自然の家が安心します。大好きです。たくさんのおもいがつまった施設です。この感じた様々なおもいを大切にしながら、これからもおもいをカタチに！がんばっていきます。4年間本当にありがとうございました。



【協賛いただいている企業】

朝日酒造(株)

カスタマーコミュニケーションション部

部長 平澤 聡



当社は、企業理念として地域の自然環境を守る活動を行っています。

す。地元越路地区の学校と連携して「ホタルの育成」や地域の「ホタルまつり」への協賛も行っています。また、「(公財)こしじ水と緑の会」を設立し「里山自然教室」や各種の体験会も開催しています。国立妙高青少年自然の家には、次世代を担う子供たちに対して自然体験をたくさん提供する施設として、私たちの企業理念とあつた活動をされており、少しでもお役に立てればと思ひ協賛させていただきます。

個人的には、「新潟県自然観察指導員の会」や「新潟県シェアリングネイチャー協会」の役員を務めています。それぞれの会では、指導者講習会を国立妙高青少年自然の家で実施しています。国立妙高青少年自然の家の皆さんも、多くの子供たちや指導者によりよい自然環境とプログラムを開発して提供いただければと願っております。

国立妙高青少年自然の家では、平成24年度～26年度に次の企業からご寄付をいただきました。
(敬称略・五十音順)



(有)アイビーオート

朝日酒造(株)

家、Sハセガワ(株)

(株)大谷ビジネス

大塚製薬(株)長岡出張所

岡本石油

小山(株)新潟営業所

頸南バス(株)

(株)謙信堂

高坂防災(株)

国際自然環境アウトドア専門学校

サントリーブパレツジ

サービス(株)上越支店

新星建機工業(株)

(株)スワロースキー

(株)第一印刷所上越支店

(株)高館組

(株)桐朋

永田印刷(株)

新潟みらい建設(株)上越営業所

(株)西協電気商会

(株)ニッコトラスト

(株)パーツプロダクション

(有)白星社

ホシザキ北信越(株)上越営業所

(株)丸山酒造場

コカ・コーライーストジャパン(株)

妙高観光開発(株)

妙高カントリークラブ

(株)横瀬オーディオ

(株)渡辺リネン

新潟県南西部の当時妙高村(現妙高市)の妙高山の麓に国立妙高青少年自然の家が、14番目の最後の国立少年自然の家として平成3年4月に設置されました。設置にあたっては地域の方々から熱心に誘致活動を行っていただき、また多くの方から当施設の事業・活動・環境整備等設置から現在に至るまで、多くの方や企業に支えていただき、年間13万人を超える方からご利用いただいています。

NPO法人妙高山麓自然体験活動指導者会 藤井清比古理事長は、当施設のさまざまな活動の指導に対応するため指導者会を設立していただき、全分野の研修指導員の牽引役としても活躍されています。関山生産森林組合 後藤組合長理事は、地域の自然を活用した森林教育に精通しておりネイチャープログラム講師としてプログラムの開発や、源流探検等の指導者として活躍されています。また、子供達が安全に活動を行えるように、常にフィールドの点検や整備に気を配ってくださっています。

ボランティアの萩原麻弓さんは、当施設のボランティアとして多くの事業に係わってくださるとともに、上越教育大学のボランティアのコーディネーターとして活躍され、子供達とボランティアの架け橋となってくださいました。

企業様からは厳しい社会状況の中、事業運営や施設運営の支援・協力のためにと協賛や寄附をくださいました。このように地域の方や企業が支えてくださることで13万人の方の体験活動が成り立っています。利用者が、「また妙高に来たい」と感謝の言葉を伝えてくれます。これは妙高を支えてくださる皆様方へのお礼でもあると思います。国立妙高青少年自然の家を支えてくださる方々や企業様に心から感謝申し上げますとともに御礼申し上げます。

妙高を支える人たち

利用についてQ&A

Q 妙高青少年自然の家はどんなところですか？

A 妙高戸隠連山国立公園内の妙高山(2,454m)の山麓(約600m)の大自然の中に位置している青少年教育施設です。また、妙高青少年自然の家の所在する妙高市関山は、世界的な豪雪地域として知られており、例年2月から3月にかけて積雪3m程度を記録しています。

Q 妙高青少年自然の家ではどんなことができますか？

A 様々な野外活動、自然体験ができます。一例として以下の活動プログラムがあります。
夏季・・・オリエンテーリング、ハイキング、源流探険、登山、野外炊飯、キャンプファイヤー
冬季・・・アルペンスキー、かまくらづくり、雪合戦、スノーシューハイク、雪上運動会
通年・・・そばうち、キャンドルセレモニー、星座観察、白樺の壁掛け作り
活動プログラムの詳細については、ホームページをご覧ください。

Q 利用に必要な経費はいくらかかりますか？

- A**
- 1 施設使用料：学校や青少年(29歳以下)は無料
※一般利用の団体はお一人一泊800円となります。
 - 2 シーツ等使用料(1組)：本館200円、キャンプ場90円
 - 3 食事料金(朝昼夕の3食の場合)
 - ・3歳以上小学生未満：1,220円
 - ・小学生：1,600円
 - ・中学生以上：1,640円



Q どのような流れで申し込みばいいですか？

- A** 以下の流れでお申込みください。
- 1 お電話による利用申込み予約(受付開始時期は団体種別によって異なります。)
 - 2 申込み書類の提出(利用日の1ヶ月前まで)
 - 3 自然の家職員との事前打ち合わせ(利用日の1ヶ月前が目安)
 - 4 当日



詳しくはこちらまでお問い合わせください。

Tel: 0255-82-4321

ホームページ: <http://myoko.niye.go.jp/>

国立妙高

検索

平成26年度に実施した事業

YES, I CAN! IN 信濃川 2014

日本一長い信濃川367kmを源流から河口まで踏破しました。登山、ウォーキング、MTB、Eボート、手作りいかだ。それぞれのステージで困難に立ち向かう強い「実行力」を育みました。



幼児キャンプ 2014

大自然の中で、年間4回の幼児キャンプを実施しました。キャンプではたくさんのお友だち、お父さんやお母さんと楽しく遊びました。



新潟の地域ぐるみで「体験の風をおこそう」運動「つながろう はね馬キャンプ！」

新潟県立少年自然の家、新潟県立青少年研修センター、国立妙高青少年自然の家の連携事業です。



大地の秘密探検隊

日本初世界ジオパーク認定の「糸魚川ジオパーク」を巡り、ヒスイ峡探検や化石探しを通して、大地の成り立ちについて学びました。



指導者養成事業

MYOKOボランティア養成研修

妙高アドベンチャープログラム指導者養成研修

妙高アドベンチャープログラムスキルアップ研修

自然体験活動上級指導者(NEALインストラクター)養成研修

教員免許状更新講習

妙高ネイチャープログラム指導者養成事業

妙高ネイチャープログラムスキルアップ研修

大学生対象事業

学社共同参画セミナー

子どもゆめ基金体験の風リレーションシップ事業

国立妙高青少年自然の家 感謝祭

第3回妙高山麓ライン滑降スキー大会



最新情報は…

国立妙高

検索

Open the Door! Vol.9 平成 27 年 3 月発行



Open the Door! Vol.9



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

〒 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/>