

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！」

Open^{the} Door!

国立妙高青少年自然の家
コミュニケーションマガジン

Vol.20

特集◎継承と創造「MYOKOスタイル」

元職員に聞く！「国立妙高青少年自然の家の今と昔」座談会
現職員のおすすめ！MYOKOの活動プログラム

体験活動のフロンティアであり続けるために

妙高 新時代



最新情報は…

国立妙高青少年自然の家

検索

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!



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
<https://myoko.niye.go.jp/>



Open the Door! Vol.20 令和8年3月発行



体験がひらく、 新しい扉

「Open the Door!」は平成18年度の創刊以来、おかげさまで第20号を迎えることができました。創刊号を振り返りますと、本誌は「自然の家の情報を皆様にお届けし、ご意見をいただいて運営に生かしたい」という思いから、「コミュニケーション情報誌」（現在はコミュニケーションマガジン）として位置付けていました。タイトルの「Open the Door!」は、平成13年度から5年間、文部科学省の委託を受けて実施した事業「オープン・ザ・ドア!」太平洋から日本海へ」に由来します。この事業には「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。本誌にも同様に、「子供たちはもちろん、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」という願いを込めています。

体験活動の重要性が高まる中、今年度も国立妙高青少年自然の家では、豊かな体験の機会を提供してきました。新長期キャンプ「MYOKOネクススキャンプ」では、子供たちの主体性を引き出す新しい試みを実施しました。ビッグチャレンジ「火打山・妙高山縦走」に向け、登山口までのルート選択や物資運搬、食事メニュー決め、宿泊地の選定などを子供に委ね、サブタイトル「仲間とともに創る、世界にだけのキャンプ」の実現を目指しました。夏の暑さを乗り越え、自ら決めた目標を最後までやり遂げる頼もしい姿を見ることができました。

また、簡易な手続きで家族が自然の家を利用できる「妙高かんたん宿泊プラン」に、職員が直接指導する「MYOKOお楽しみ会」を組み合わせる

試みも始めました。夏のお楽しみ会「源流探険」には、9家族33名にご参加いただきました。職員の指導により、安全に配慮した自然体験を提供し、家族だけでは得られない学びや家族同士の交流の機会を創出しました。プログラム以外の時間は家族ごとに過ごせる自由度の高さも好評でした。

さらに、小学校や保育施設の子供たちが、一年を通じて繰り返し森に入り、季節の変化を全身で感じる活動も定着してきました。小学生は、広場や周辺の下草刈りで得た枝を燃料にカートンドックを作ったり、同じ森に何度も通って少しずつ開拓し、自分たちの広場を作り上げたりしました。保育園児は、森に通ううちに木登りや枝・葉っぱを使った遊びを楽しみ、友達と一緒に「遊び」を創り出す姿が見られました。

Open the 「NEW Door」!

国立妙高青少年自然の家は、これまでも青少年が抱える課題に正面から向き合い、自然体験を軸に解決に向けた取り組みを続けてきました。これからも国立妙高青少年教育施設として、さまざまな年代の皆様豊かな体験の機会を創出する「体験の拠点」として、青少年が自らの力で新しい扉を開き、「社会の創り手」として成長することに寄与してまいります。

本誌を手にとってくださった皆様からのご感想やご意見を、ぜひお寄せください。

令和8年2月

国立妙高青少年自然の家 所長 水澤 哲





特集

継承と創造

MYOKOスタイル

コミュニケーションマガジン『Open the Door!』20号刊行記念

元職員に聞く！

座談会 「国立妙高青少年自然の家」の今と昔

国立青少年教育施設の在り方が問われている昨今。元職員の方々にお集まりいただき、ともに国立妙高青少年自然の家が歩んできた道を振り返り、これまで取り組んできたことや時代の要請などを背景に変化してきたことを確認しながら「それでも変わらないもの」「大切にしてきたこと」などについて語っていただきました。

創刊の経緯

水澤 本日はご参集いただき大変ありがとうございます。早速ですが『Open the Door!』の創刊は、伊野先生の2回目の赴任時、平成18年度と記録があります。当時は全国すべての施設に広報誌があったわけではないですね。

伊野 ええ、あの頃はまだまだほとんどありませんでした。当時の川野所長が、これらの時代は情報発信と共に利用者の声を聞

くことも大切になると、この『コミュニケーションマガジン』『Open the Door!』と命名して発刊しました。

友松 当時は妙高の他に数施設だけでした。そのなかで私は「妙高すごいな」と、この創刊号をすごく読み込みました。誌面構成が細やかで、事業の組み立て方もとても勉強になって。

伊野 事業づくりですね。今は学習指導要領にも「主体的・対話的で深い学び」と掲げられていますが、我々は当時から「体験



伊野 巨氏



新潟県教員人事交流職員。H10～29年の間、当自然の家に3回勤務。専門職や事業推進課長、所長、機構本部理事を歴任。県内小学校で校長を務め、現在は上越市立高田西小学校介護員。

友松 由実氏



国立青少年教育振興機構採用職員。当自然の家はH23～26年とR2～3年に勤務。事業推進係員、主幹兼次長心得を歴任。現在は国立淡路青少年交流の家の次長兼総務管理係長。

志賀 和孝氏



国立大学法人採用職員。当自然の家はH14～16年とH30～R3年に勤務。会計係員、総務係長、事業推進係長を歴任。現在は国立大学法人上越教育大学総務課総務チーム主査。

して終わるのではなく、その体験をしつかりと学びに深めてもらいたい」という思いを込めて作っていました。



妙高での学習サイクル
[妙高体験学習法]

水澤 深い学びといえば、この螺旋状に体験と振り返りを繰り返す「妙高体験学習法」ですね。ひとつ事業を挙げると、あの伝説的な長期キャンプ、誌名の由来にもなった「オープン・ザ・ドア！〜太平洋から日本海へ」。自転車坂を登れずへこたれて座っている子供たちを撮影したという方が……

志賀 恐縮ですが、それ、私です（笑）私は冊子の作成メンバーではなかったのですが、長期キャンプの記録撮影と食料調達などのサポート要員として帯同していました。確か、平成15年から。

水澤 志賀さんでしたか！普通なら急かしくなりそうな場面でも、本人が立ち上がるまで離れた所からずっと見守り、今でいう「レジリエンス」、立ち上がっていく様子を記録されたと聞いたことがあります。

志賀 旅の間に子供たちが変わっていくのが分かるんですね。それぞれが成長していく中で、必ず最後には「皆一緒にゴー



ルするんだ」という思いがあったなど、印象深く残っています。

水澤 あのキャンプは平成13年、文科省から受託した「悩みを抱える青少年を対象とした体験活動推進事業」として立ち上げられ、5年間実施したものでしたね。

伊野 私の前にいらした先輩職員から「この事業やってね」と渡されてわけも分からず動き出し（笑）、民間のプロの力や大学の研究者であり実践者の力もお借りして、なんとか形にした事業でした。そこでも活用されたのが「妙高体験学習法」です。今も忘れません、静岡のある交差点での出来事。まっすぐ行くか右か左か、子供たち、誰も意見を言えないんですよ。言うとなんか自分の責任になるから。

水澤 「お前が言ったんだぞ」って？

伊野 そつ。でもそのうちに「こっちはやない？」と言った子がいて、なんと全くの反対方向。ですがスタッフは安全管理に徹し、ただ、あまりにも行きすぎるので「道路標識と地図を見比べてみない？」と声をかけたところ、ようやく彼らも気付きました。すると皆が「お前のせい」と責め始めた。一同 ああ……。

現職員の おすすめ！

MYOKOの
活動プログラム

妙高の自然を活かした魅力的な活動プログラムの一部をご紹介します！

古江 康江

相澤 文哉

見届ける女神さま。
『その炎、友情に使うのよ』
キャンプファイヤー
赤々と燃える炎は親睦を深める不思議な魅力。みんなで炎を見つめ、最高の思い出を作りませんか？

原田 悠里

道なき道をいく！

ストレートハイク

コンパスと仲間を頼りに、ゴールまで一直線に進む大冒険。未知の景色や仲間の意外な一面に出会えるかも！

夜の森は神秘的
ナイトハイク

懐中電灯ひとつで歩く夜の森で五感を研ぎ澄ましてみよう！明るい日常とは違う世界がきっと見えてくる！

滝澤 義明

玉木 政彦

沢を登るとどんな秘密が！？

源流探険

五感を使って沢の流れを感じ、沢に棲む生物を観察してみよう！

松元 延行

狩野 美月

あつまれ！森の探険隊！

森探険

妙高の森で「みて、きいて、さわって」発見・冒険もりだくさん！



伊野 すったもんだしつ引き返し、何とか正しい方向に行きました。そしてその夜の振り返りで、その子らは「責めたのは悪かった。皆が意見を言わなかったのも悪かった」と。そうして「相談するときは、必ず皆で話し合つて決める」というのがその班のルールになったんです。その後も失敗と成功を繰り返し、それこそこの螺旋図のように、日本海のゴールを目指して、最後は大きな達成感を得た。

水澤 失敗し喧嘩をし、でも最後には振り返りと対話を。スタッフのそういう思いが込められた事業「オープン・ザ・ドア」があり、さらにその思いを継承して生まれたのがこのコミュニケーションマガジン『Open the Door!』だったんですね。

「施設は人なり」

水澤 『Open the Door!』に関して、友松さんは何か思い出はありますか？

友松 思い出深いのはやはり創刊号です。妙高の様々な事業を知るにつれ「やってみたい」と思うようになり……そこへ妙高へ異動と言われて「やったー」と（笑）。

水澤 それは嬉しい。志賀さんは初めて来られた時はどんなお気持ちでしたか？

志賀 私は伊野先生と同じく、初めての時はわけも分からず……でもまだ30歳手前です。

伊野 「施設は人なり」ですね。それに、地域の方々にも本当に支えていただきました。

友松 私も妙高は地域の方々との関わりが強いと感じています。開所30周年の記念誌を作った時もその実感はあったんですけど、地域の方が日常的に外部指導員など様々な形で関わってくださることで自分が「あれは当たり前じゃなかったんだ」と、他の施設に赴任してみても改めて実感しています。

これからの妙高に向けて

水澤 最後に現在の職員に向けて一言ずつ、エールをいただけますか。

志賀 毎年何かしら課題やご苦労があると思いますが、でもそれを、なんとか皆で乗り越えて100%を目指す、その積み重ねだっただけで今日は昔を振り返りました。今は職員数の削減もあり、事業にも変化がありますが、事業の数や大小よりも、やはりその時々の担当者の「思い」、「オモイをカタチに」というフレーズも創刊時から受け継がれているように、どんな事業やプログラムにもそれぞれの「思い」を乗せて、さらにそこへこの地域の方々との繋がりを含めて未来につなげていっていただけたらと思います。

友松 以前、「いい日常がここにある」ってキャッチフレーズの年がありました。妙高

したし「あまり恐れず行ってみよう」という感覚でした。当初は同じ職種（県内大学職員）の先輩方の存在は大きかったです。慣れてくると今度は専門職員など、横の繋がりが広がっていった。

伊野 ああ、昔は私ら教員系職員と大学職員の方がベアで宿直をしていたんですが、それはもう、語り明かしましたよ。

友松 私は機構採用職員の立場から、やっぱり先生方はすごいなと見ていました。教職の方は子供との接し方にスキルが溢れていて勉強になりましたし、大学職員の皆さんは事務能力がすごく高い。「私たち機構採用職員は何が強みだろう」と考える日々でした。

水澤 機構採用職員の皆さんも素晴らしいですよ。我々は機構本部という緊張して固くなってしまう中、皆さんは電話1本で必要な情報をスツと引き出し、逆にこちらの困り事を上手に伝えて助けていただいていた



で提供しているのは、例えば、野外炊事で火おこしして調理をしたり、仲間と話し合いをしながら活動を進めたりと、日常では、なかなかできないような体験が多い。でも、それは、「非日常の体験」ではなく、いつもより達成感があったり、友達との仲を深めることができたりと、結果として、いつもの何気ない生活がここでの活動によって、「いい日常」に変わっていくんだなと実感した記憶があります。子供だけでなく、ボランティアや地域の方にとつて、これからはもっと、妙高にくと、「いつもよりちょっといい日常」を提供でき、自然とみんなを笑顔にすることができると。そんな施設であり続けてほしいなと思います。

伊野 やはり真ん中は子供、利用者の皆さんですが、ではその周りはどういう「人」。職員、ボランティア、そして地域の皆さんです。私の今いる小学校で、先日、学校生活振り返る絵画展がありました。5年生の絵画展示では、なんと数ある思い出の中でも半数以上の子が、ここ妙高での自然教室の絵でした。それだけ、子供たちにはここでの体験が印象深く多い。環境の良さ、プログラムの多様性はもちろん素晴らしいですし、やはりそれらを支え、動かす「人」の豊かさが、妙高青少年自然の家の魅力だと思います。私自身、かつてここで専門職から所長までやってきて、本当に皆さんに助けていただきました。これからも、よろしく願いいたします。

トレッキングスキー

冬芽を見付けたり、動物の足跡を追っかけたり魅力は無限大！！ピッカピカ白く輝く雪原で、冬の景色を体いっぱい楽しみませんか？！

雪原の中へいざ出発！

スノーシューハイク

ふかふかの雪の中へいざ出発！ 運が良ければうさぎやきつね、たぬきに出会えるかも？？さあわくわくの雪原ヘレッツゴー！

新田 絢

高橋 希

星座観察

今夜はどんな星座を見付けられたかな。その星座にはどんな物語があるのかな。流れ星を見付けられたら、どんなお願いしましょうか。

松木 光永

3mの積雪の中を、からだ一つで進んでいく！

深雪探検

雪の中を泳いでいるような感覚、そうそう味わえるものではありませんよ～！

志賀 亮太

打ちたて！切りたて！茹でたて！

そばうち体験

天然のそば粉から家族や友達と協力しておいしいそばを作り、自然の恵みを味わおう！

中村 裕

山田 一樹

青木 麻乃

飯吉 陽子

仲間と一緒に挑戦！

野外炊事

森の中で作るご飯は魅力と発見がいっぱい！火の起こし方や水の量などを学んで、仲間と一緒に料理をしてみませんか？

水澤 哲

鳥と話そう！ 手作りバードコール

森の小枝が、自分だけのバードコールに！ キュキュッと鳴らして小鳥と会話。運が良ければ姿を見られるかも？

唯一無二の作品が完成します！

陶芸体験

越後焼の陶芸体験です。土の感触を楽しみながら、自由な発想で作ってみよう！

樋熊 綾子



妙高市内の小学校との
交流体験



伝統的な歌と踊りの披露



高田本町商店街と高田城址公園を散策



ホストファミリーの
子供たちと
宿泊・焚火体験



自然体験プログラム(葉っぱスタンプ)



フェアウェル
パーティー

ホストファミリーと
記念撮影



国立妙高
青少年自然の家

ミクロネシア連邦

青少年の異文化理解の増進を図るため、独立行政法人国立青少年教育振興機構は青少年、青少年教育指導者等の国際交流事業を実施しています。今年度、妙高自然の家はミクロネシア諸島自然体験交流事業の受入施設となり、6月19日(木)～23日(月)に日本とミクロネシア諸島の国々の青少年の国際交流を行いました。

6月19日(木)に、ミクロネシアの参加者は上越市にある高田本町商店街や高田城址公園等の散策をしました。町屋見学等で雪国の生活様式を体感したり、商店街巡りや三重櫓の見学をしたりすることで日本の文化や風習について楽しみながら学びました。

20日(金)には、妙高市内小学校との交流体験、ホストファミリーの子供たちとの宿泊体験・自然体験活動を行いました。活動を通して徐々にお互いの理解を深め、一緒に楽しそうに活動していました。

21日(土)からいよいよホームステイ開始です。地域の人気スポットで観光したり、スポーツを楽しんだりしながら、それぞれの家庭でじっくりと絆を深めました。22日(日)は、ホームステイを終えたミクロ

ネシアの子供たちとホストファミリーが集まって、フェアウェル(さよなら)パーティーを開催しました。当施設の食堂が用意してくれたごちそうで最後の夕食を楽しみ、ミクロネシアの参加者からは伝統的な歌や踊りの披露もありました。記念のプレゼントを渡しながらかのお別れの場面では、肩を抱き合ったり、握手したりしながら涙のお別れをする姿が見られました。

事後のアンケートでは、「外国の人との交流を通して、自分の可能性を広げたいと思った」「交流した外国の人と将来もつながりを持ちたいと思った」という感想がありました。ミクロネシアと日本の参加者にとって、お互いの文化や風習に親しみ、理解し合いながら心をつなぐ体験活動になりました。

ミクロネシア諸島 自然体験交流事業



令和7年度 教育事業紹介

今年度も多くの方から当施設の主催事業等にご参加いただきました。



本号では令和7年度に実施した事業がSDGsのどの項目に関連するかわかるようにしています。

定住外国人等の子供たちの「生活・自立」を支援するため、公益社団法人上越国際交流協会（JOIN）と共催で「Discovery Camp」を1泊2日で実施しました。本事業は、自然体験等の活動を通じて子供たちの自己肯定感の向上や基本的な生活習慣の確立を支援することを目的としています。

今年度は、日本人の中学生・高校生も対象とし、外国人と日本人の交流の場を設けることで、共生社会の実現に向けた態度を身に付けることを目指しました。今回は、中学生21名（うち6名が外国にルーツのある子供）、高校生5名（うち3名が外国にルーツのある子供）の男女26名の参加者が集まりました。キャンプのプログラムとして、JOINスタッフの協力のもと、「多文化共生社会で自分のできること」をテーマにワークショップを実施しました。

参加者は、グループ活動を通じて、人種や国籍などに関する無意識の「決めつけ」や「思い込み」に気付く機会を得ました。また、アドベンチャーオリエンテERINGや野外炊事などの課題解決型プログラムを通して、国籍や性別に関係なく話し合い、協働する様子が見られました。特に野外炊事では、宗教的な理由で食べられない食材へ



「地域探究プログラム」は高校生を対象とし、「探究」の手法を用いてよりよい地域づくり活動を実践することで学習を深める教育プログラムとして、当機構全体で取り組んでいる事業です。本合宿は、その「はじめの歩」として、ものごとを探究する姿勢、地域の魅力を発見する視点などを育成し、地域活動を行う資質・能力を身に付けることを目的に実施します。

当施設では、1泊2日1回と日帰り1日の計3日間で開催し、5名の高校生が参加してくれました。妙高市グリーン・ツーリズム推進協議会の協力をいただき、妙高市内の古民家カフェや森林公園での地域活動の見学、地域の食卓から玉ねぎの皮を再利用する「エコ梁め」の体験などを実施しました。

参加者からは、「普段何気なく過ごしていた日常の中に多くの価値があることを実感した。外の人から見れば魅力的に映るようになっていたことに気付いた。『もっとこの地域を良くしたい』という気持ちが生じた」などの感想がありました。

合宿後、参加者は各地域で実践活動を行い、地域探究プログラムの頭脳部門である「地域探究アワード」へ進んでいきます。

Discovery Camp

令和7年5月24日（土）・25日（日）



青少年教育やボランティア活動に関心をもつ大学生を対象に「MYOKO ボランティア養成キャンプ」を実施しました。

1日目は、青少年教育についての基礎知識を学ぶことからスタート！近隣消防署の職員にご協力いただき活動時に必須となる安全管理について専門的な知識を習得しました。午後はその知識を実践する形で野外炊事を実施しました。参加者は協力して薪割りなどを行う中で、ボランティア活動に必須となる実践技術とチームワークを磨きました。夜の振り返りでは、活動を通して得た気づきを共有し、学びを深めました。

2日目は、NPO法人くびき野NPOサポートセンターの職員をお招きし、青少年教育活動の意義について改めて考えることができました。さらに、当施設に所属する法人ボランティアから具体的な活動紹介や、活動のやりがい参加者へ直接伝えられ、活動への意欲を高めました。

今回のキャンプを通じて、参加者一人一人が地域社会との関わり方を深く考え、今後のボランティア活動への高い意欲を持つことができました。

MYOKO ボランティア養成キャンプ

令和7年5月17日（土）・18日（日）



地域探究プログラム（ちいぷろ！）オリエンテーション合宿 in 妙高

令和7年7月12日（土）・13日（日）



事前キャンプ

出合いのステージ

保護者と共にキャンパススキルを学びながら、参加者同士やスタッフとの絆を深めた。

本キャンプ
1・2日目

創造のステージ

ICT機器を駆使して情報を収集し、自分たちが目指すキャンプの姿を共有しながら全員が納得する計画を作り上げた。

本キャンプ
3・4日目

つながりのステージ

約16kmに及ぶ長距離の移動を完遂するため、自発的に行動を改善する姿勢が見られるなど、互いへの理解と結束が強まった。

本キャンプ
5・6日目

挑戦のステージ

火打山と妙高山の縦走登山に挑戦した。険しい道のりの中でも、仲間の体調を気遣い、励まし合いながら歩みを進めることで、登頂時の表情は達成感で満ち溢れていた。

本キャンプ
7・8日目

未来につなげるステージ

これまでの歩みを振り返り、自己の成長と今後の展望を保護者や仲間の前で堂々と発表した。



「MYOKO ネクスキャン2025」は、参加者でキャンパ地やルート、食事について話し合い、自分たちの行動計画を立てて実行する統合型キャンプです。共通の目標に向かって、一人一人が考え行動し、仲間と合意形成を図る中で、互いに尊重し合い協働する活動を通して参加者の主体性の育成を目指し、様々な活動を行いました。

県内外から集まった6名の参加者は、このキャンプを通して、仲間とともに考え、協働し自分たちのキャンプを創り上げたことで自信を深めました。この自信を胸にそれぞれの場所で活躍することを願っています。

MYOKO ネクスキャン 2025

令和7年7月5日（土）・6日（日）
令和7年7月27日（日）～8月3日（日）





冬の活動

キッズアドベンチャー

深雪探検

令和8年1月17日(土)・18日(日)

「冬でも元気に遊んであたたまろう!」をテーマに、「キッズアドベンチャー 深雪探検」を実施しました。4〜6歳の親子15組36名の参加があり、絵本の読み聞かせ、深雪探検、クラフト活動を行いました。

1日目は、絵本専門士の朝日仁美さんによる絵本の読み聞かせ、その後、国際自然環境アウトドア専門学校の蟹江真耶さんを講師に迎え、SDGsクラフト活動を実施しました。クラフト活動では、ペットボトルキャップや絵本カバーなど、身近にあるものを再利用した3つの作品作りに取り組みました。2日目は、絵本の世界の中のワクワクを、妙高の雪とリンクさせながら、親子で雪の壁を登ったり、動物の足跡を見付けたりと深雪探検を楽しみました。

普段の雪遊びを超えて、親子で新しい発見やチャレンジの機会を提供することができ、参加者からは「身近な材料でこれほど楽しめるのは驚いた」「絵本と雪の組み合わせが新鮮で、新しい発見があった」といった喜びの声をいただくことができました。



つながろう! はね馬キャンプ

令和8年1月24日(土)・25日(日)

小学校1年生から6年生を対象に「つながろう! はね馬キャンプ」を実施しました。本事業は、妙高自然の家で活動しているボランティアが、企画の立案から運営までのすべてを担う事業です。

1日目は、ボランティアの元気な自己紹介から始まりました。参加者同士の緊張をほぐすアイスブレイクを行い、昼食後は雪上活動に取り組みました。雪上活動では、班の仲間と協力して広場に自分たちの「王国」を完成させました。夜にはクラフト活動を行い、ペットボトルを使用して「星空」をモチーフにしたセンサーボトルを作成しました。部屋を暗くしてライトを灯すと、子供たちの歓声が響きました。

2日目は、朝のつどいからスタートし、参加者全員でレクリエーションを行いました。続く雪上活動では「アイス作り」に挑戦しました。仲間と協力してアイスの材料を集め、無事にアイスを作成させることができました。厳しい寒さの中でも、一人一人が班の仲間のために頑張る姿がとても印象的でした。

今回のキャンプを通して、参加者が自然体験活動の楽しさや人となつがる喜びを実感し、今後の体験活動への意欲を高める機会となりました。

6

親子トレイルランニング教室

令和7年10月4日(土)・5日(日)

日本初となるプロトレイルランナーである石川弘樹さんを講師にお招きし、幼児、小学生を含む親子(18家族56名)を対象に、親子トレイルランニング教室を行いました。

1日目に、石川さんからトレイルランニングで必要とされる走り方やトレーニングの仕方について教えていただきました。靴の結び方から整地されていない道の走り方、レースに臨む上で大切な心構えなどを丁寧に教えていただきました。夜はナイトハイクやクラフト、焚火体験を実施して参加者の親睦を深めました。

2日目にはメインイベントであるレースを開催しました。レースでは、1.0km、2.5km、4.3kmの3コースを設定しました。秋らしい心地よい風が吹く中、素晴らしい景観のもと、参加者は、大自然で五感を感じながら走ることに気持ちよさを感じました。トレイルランニングの魅力を感じてくれる姿が大変印象的でした。

速さや順位にこだわらず、親子や参加者のつながりを大事にした新しい形の事業になりました。



石川 弘樹 さん

1975年生まれ。神奈川県出身。東京農業大学卒。日本初のプロトレイルランナー。アスリートとして世界中のレースやトレイルを駆け巡り、国内ではトレイルランニングの健全な普及を目指してレースやイベントなどをプロデュースしている。

7

感謝祭

令和7年10月11日(土)・12日(日)

「響宴 2025」伝統がつなく響きの輪」をテーマに感謝祭を開催しました。本事業は、子供たちの健全な成長にとって体験の大切さを伝え、自然体験、社会体験、生活体験の機会を提供するとともに、地域の方々や各種団体への感謝の気持ちを示す場とすることを目的としています。

メイン企画として、太鼓芸能集団「鼓童」所属の齊藤栄さんによる太鼓体験を前夜祭と当日合わせて実施しました。また、昼のセレモニーでは、地元の「妙高高原須弥山太鼓保存会」による太鼓演奏を披露していただきました。

さらに、三条風あげ体験や火おこし体験、クラフト体験など、多様な外部団体と連携した体験ブースを多数展開しました。参加者に日常では体験できない活動に親しむ機会を提供することができました。

前泊者を含め500名を超える参加があり、「とても楽しかったです! 来年も来ます!」といった肯定的な意見が寄せられ、高い成果を得ることができました。本事業は、良質な体験を通じて地域との「つながり」を感じられ、充実した体験活動を提供することができました。





妙高を支える人たち



「体験の風をおこす」

タネになりたい！

NPO法人妙高山麓自然体験活動指導者会
口ノ 昌世さん



妙高青少年自然の家で指導者活動を始めてから、コロナ禍も経験し時代の流れで、考え方が大きく変化しました。「調べる」は「検索」という単語となり、教育現場ではタブレット端末が導入、生成AIにおいては感嘆するばかりです。特に子供たちへの対応は、多様性を大きく受け入れながら試行錯誤する日々です。と言っても人と人のつながりの現場です。近年、指導者会の横の関係だけではなく、職員さん達とのコミュニケーションも増え、自然の家設立当時から継承されている理念に皆が同じ方向を向いている感じがします。今年度も自主研修を重ねてきました。先日は「イヤな気持ちにさせない」為にとのよう言葉に繋ぐか、どう展開していくかを改めて学びました。この素晴らしい環境の体験活動で、来場者には安全安心を第として、「非日常を楽しく遊んで、そして学んで笑顔で帰ってもらう」をモットーに楽しくクリエイティブな指導をしていきたいと思います。

誰かのために創る

法人ボランティア 沼田 祥英さん



大学1年生の授業をきっかけに法人ボランティアとしての活動を始めました。活動を通して多くの方々と出会い、子供たちを笑顔にできたことか

ら、妙高でのボランティアには他にはない魅力があると感じ、約2年間、積極的にボランティア活動に参加してきました。

大学1年生の冬、先輩ボランティアからボランティアが運営のすべてを担う自主企画事業のコアメンバーに誘われ、挑戦してみることになりました。実際にやってみると、企画一つを成功させるために多くの時間と思考錯誤が必要でした。様々な困難がありましたが、やりがいや達成感、なにより子供たちが目を輝かせるような企画を創れたことに嬉しさを感じました。これからもボランティアに限らず、誰かのために「生懸命、何かに取り組めたらいいな」と思っています。

私の

「思いやりのリレー運動」

草刈りボランティア 湯浅 昭司さん



平成20年度から23年度までの4年間、新潟県の小学校教員からの出向で妙高青少年自然の家に勤務しました。現在は教員を定年退職し、ときどき自然の家にきて活動エリアの草刈りをしています。

「妙高」では、「思いやりのリレー運動」を利用者に呼び掛けています。これは、「前の利用者が、活動で利用した場所や道具をきれいに使いやすくように整えてくれたおかげで、今の自分たちが気持ちよく活動できる。この思いやりを次の利用者のために引き継いでいこう」という取組です。かつて、同僚の職員が自然の家を利用する子供たちに「思いやりって何だろう?」と問いかけている場面を見たことがあります。その職員は「思いやりって、『自分の心と時間を人のために使うこと』だと考えているのです」と続けていました。私はこの思いやりの定義が妙に腑に落ちてしまっ、今でも心の中に残っています。

「妙高」の豊かな自然の中で、子供たちが楽しく安全に活動できるように、活動場所の開発や環境整備に取り組んできた職員やボランティアの方々がいいます。こつした先人の思いや願いを感じながら、心を込めて丁寧に草刈りをして、いい汗をかいています。

クラウドファンディング 第2弾

『つるたぐりプロジェクト』

新活動エリアの名称

「ビエニ・メツア」に決定!!

昨年度、妙高自然の家が行ったクラウドファンディング第2弾「つるたぐりプロジェクト」は、子供たちが主体的に活動できるフィールド整備を目的とし、79名から目標を上回る90万7千円の支援を受けました。整備工事は、藤田建設様より施工していただき、2025年5月末に工事が完了しました。新活動エリアの名称も「ビエニ・メツア（フィンランド語で小さな森という意味。雪深い妙高とフィンランドを重ね合わせ、どんな人でも気軽に自然を楽しめる場所になってほしいという願いが込められています）」に決定しました。8月には、前橋林業土木協会新潟支部・高田分会様から草刈りや階段設置のボランティア整備が行われました。来年度（2026年度）に、協力者をお招きし、本格利用を開始する予定です。



協賛企業紹介

国立妙高青少年自然の家を応援してくださる企業や団体、地元の商店の皆様には、日ごろから子供たちの活動や自然の家の活動にご支援、ご協力を賜り感謝申し上げます。

令和6・7年度

【協賛金・支援金をいただいた企業等】

有限会社アークプランニング、株式会社イデア、糸魚川市教育研究会、伊那美装株式会社、岡本石油、株式会社雲田商会、高坂防災株式会社、株式会社コバネン、酒の力ワカミ、サンヴィレッジまちだ、株式会社スワロースキー、株式会社高館組、有限会社中央モーターズ、DIPalette上越支店、永田印刷株式会社、新潟県労働金庫新井支店、新潟サンリン株式会社上越支店、新潟みらい建設株式会社上越営業所、株式会社西脇電気商会、日本曹達株式会社二本木工場、株式会社橋詰商会、株式会社藤田建設、株式会社丸山酒造場、有限会社安田商会、株式会社渡辺リネン

【寄附物品でのご支援をいただいた企業】

株式会社伊藤園、株式会社スノーピーク、dancing snow、(有) 山田損保事務所
(50首順・令和8年2月末現在)

【編集後記】

ふと過去の資料や過去の写真を目にした時に、姿かたちや内容が現在とは異なっていることがあります。そして、時系列を追うと変遷を辿る事ができたりします。なぜ今と違うのか……理由が分からないこともあります。こうあることがBetterだと判断したからこそ、その当時があつたのだらうと、諸先輩の想いとその当時に思いを巡らせたりもします。

自然の家での活動は、「心豊かでたくましい青少年の育成」を図ることが目的です。そのために提供してきた教育事業や活動プログラムは、青少年を取り巻く社会の変化や生じる今日的課題により、常に変化し続けてきました。日々の業務において、自然体験活動は時代にそぐわなくなっているのか、などと不安になる時もありますが、自分たちの活動は次代を担う青少年を形作る大事な血や肉になっていることを、活動する子供たちの笑顔や、体験から

得た学びを綴った感想文などから力をいただいております。

理念や目的は変わることがない、しかし、それを守るためには、常に時代を読み、新たな挑戦にも挑みながら、既存のものも絶えず練磨し続ける必要があると考えております。山から流れてくる水も滞留すると濁ってしまいます。我々も子供たちに常に新鮮な水を提供できるように、これまでの歩みを大事にしながら、より高みを目指していきたいと思います。

おかげさまで、この「Open the Door!」も20号の記念すべき号を発刊することができました。これまで執筆いただいた諸先輩の方々、当マガジンをお読みいただき、当施設の運営にご協力いただきました全ての皆様へ、改めて感謝申し上げます。

国立妙高青少年自然の家
次長 松元 延行

国立妙高青少年自然の家 SNSで情報発信中です!

国立妙高青少年自然の家では公式ホームページをはじめ、Facebook、Instagram 及びYouTubeにより様々な情報を発信しています。ぜひ登録、フォローをお願いします。



公式ホームページ



Instagram



YouTube



Facebook