

対 象 学 年			
小学校			中学校
低学年	中学年	高学年	全学年

妙高アドベンチャーオリエンテーリング



プログラムの概要

自然の家敷地内に設けられたオリエンテーリングコースを歩きながら、環境学習ゲームや、イニシアティブゲームを行う総合的な活動です。指導者のねらい、思いにあわせてアレンジすることが可能です。ここでは、その一例として紹介させていただきます。
敷地全体を歩くことで自然の家の環境の理解にもつなげることができます。

所要時間：半日～1日

独立行政法人 国立少年自然の家
国立妙高少年自然の家

妙高アドベンチャーオリエンテーリング

1 活動のねらい

- ・自然の中で活動することとおして、自然に対する興味関心を深める。
- ・課題に対してグループ内で協力し合って活動することで、仲間とのコミュニケーションを促し、人間関係の構築を図る。

2 活動のフィールド

- ・自然の家 オリエンテーリングコース

3 準備品

- 団体・個人で用意するもの：筆記用具、時計（グループに一つ）、「カモフラージュ」で森の中に隠す人工物
- 自然の家で用意するもの：チェックカード、マップ、熊鈴

4 活動の手順

（１）事前学習（自然の家に来る前の学習）

- ・環境学習ゲームやイニシアティブゲームの内容を、自然の家にある資料を参考にしながら考えます。
- ・オリエンテーリングコースを実際に歩いて、環境学習ゲームやイニシアティブゲームを行う場所を決めておきます。

（２）少年自然の家での活動

- ① 集合し、１グループ８名程度になるようグループ分けを行い、各グループにチェックカード、マップ、熊鈴を配布します。
- ② ルールを説明し、ゴールの場所および最終集合時間を告げスタートします。
- ③ 活動中は、児童生徒の安全管理に配慮し巡回等を行います。
- ④ ゴール地点には、必ず指導者・リーダーを配置し、ゴールしたグループから、順次チェックしていきましょう。
- ⑤ 全員がゴールしたことを確認し、活動のまとめを行います。



<自然の家に用意してある活動>

○コース全体をとおして行う活動

チェックポイントやスタート地点で出題し、ゴール地点でチェック、採点を行う活動です。

①森のつながり探し

森を歩きながら、つながりのあるものを見つけていきます。

例) [木イチゴ] → [松ぼっくり] → [松葉] → [木の葉] → . . .
実つながり 松つながり 葉つながり

実物と、そのつながりをゴール地点まで持ってきてチェックを受けます。

15～20個程度の数を決めて行うのが最適です。

②森のビンゴ（ワークシートは自然の家にあります。）

マス目の中に書かれている様々な条件に合うものを見つけます。普通のビンゴでは一列完成で終わりですが、一列そろったら１点などのボーナスポイントを設け、一定時間の中で何点取れるかを競いましょう。

例) トゲのある葉、いい匂いがする葉、木の実、つるつるした石、きのこ . . .

これらのものをゴール地点まで持ってきてチェックを受けます。

③森のしりとり

グループ全員のなまえ（氏名、名字だけ、名前だけでもOK）をしりとりでつなげていきます。ただつなげるのではなく、名前と名前の間に必ず「自然のモノ」を一つ以上入れます。
例）佐藤よしお→オオバコ→こいけ→ケムシ→清水さとし→シロツメクサ→佐藤よしお
例のように一周することができたらボーナスポイントを設けます。
ゴールするまでにできるだけ多く作ってもらい、ゴール地点でチェックを受けます。

○チェックポイントで行う活動

チェックポイントで出題し、その場で課題を解決してもらいます。

※安全管理上、また課題の特性上、その場に指導者やリーダーが立ち会う必要があります。

①モンタージュ

葉っぱや、草、枝などを使って、土の上あるいは紙のキャンバスに、グループの仲間の似顔絵を描きます。完成した似顔絵を、指導者やリーダーが誰の似顔絵かを当てることができればOKです。

②ラインナップ

丸太やロープの上に順番は関係なくグループ全員がのります。

その状態で、指導者あるいはリーダーが課題を言います。

例）誕生日順、背の高さ順、好きな動物の大きさの順など

出題された順番に、丸太やロープから落ちたりはみ出したりせずに並び替わります。

年齢やねらいにあわせ、「しゃべってはだめ」などの条件をつけることも可能です。

③みんなのっかれ

切り株や、小さなブルーシート、マット等の上にグループ全員がのっかります。

足が重なり合ったり、支え合わなければできないような大きさで行います。

全員が乗った状態で、全員で10秒数えたらクリアという条件にします。

必死になるあまり、重なり合った状態で後ろに倒れたり落ちたりする場合がありますので、指導者やリーダーが安全管理を行って下さい。

④エレクトリックフェンス or クモの巣

木と木をロープやゴムなどで結び、そこをグループ全員が手をつないだ状態で乗り越えます。

年齢等に合わせて高さを変えたり、クモの巣の大きさを替えたりして調整しましょう。

無理な体勢で後ろに倒れることも考えられるので、安全管理を行ってください。

○コースの一部を使って行う活動

オリエンテーリングのコースを一部区切って行う活動です。

①カモフラージュ

オリエンテーリングコースのある区間の20m程度を、看板やロープ等で区切って表示します。

その区間で、道から見つけることができることを条件にして、森の中に人工物を隠します。

隠された人工物をいくつ見つけられるかがポイントとなります。

例）おたま、はさみ、えんぴつ・・・等、普通では森の中に無い人工物を用意してください。

②樹木オリエンテーリング（ヒントカード、

チェックカードは自然の家にあります。）

オリエンテーリングコースに沿う哲学の小径に設置されています。

番号札がついている樹木を、ヒントカードのヒントをもとにチェックカードの名前と照らし合わせていきます。



ふりかえりの活動（次のような言葉掛けをして活動をふりかえると良いでしょう）

- ・全体をとおして個人としてがんばれたこと、がんばれなかったことはどんなことですか。
- ・全体をとおしてグループとして、がんばれたこと、がんばれなかったことはどんなことですか。
- ・それぞれのゲームで、どんなことを感じましたか。

（3）事後学習（学校に帰ってからの学習する内容）

- ・特になし

5 活動上の留意点

- （1）熊の生息地であるため、熊鈴の携行等を徹底しましょう。
- （2）体を使った活動時には、周囲の状況等、安全管理に注意しましょう。
- （3）自然物を採取する際、生きているものの採取は最小限にとどめます。
- （4）森のビンゴや、モンタージュで採ってきた自然物をきちんと自然に返してください。
- （5）日射病、熱射病予防のため帽子をかぶり、ハチからの被害を防ぐため黒い服装は避けましょう。

6 参考文献 2003『自然体験活動の方法』：日本教育科学研究所

ねらい別活動プログラム集「妙高アドベンチャーオリエンテーリング」

発行日：平成18年2月28日

発 行：独立行政法人国立少年自然の家 国立妙高少年自然の家

所在地：〒949-2235 新潟県妙高市大字関山6323-2

編 集：濁川明男（上越教育大学教授）

執 筆：瀧 直也（国立妙高自然の家準専門職員）