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.3

特集Ⅰ

かわいい子には旅をさせよ

特集Ⅱ やらされから自立へ…
キャンプとお手伝いの旅

3省連携「農山漁村におけるふるさと生活体験」レポート
ふるさと子ども夢学校

MYOKOに寄せられた声

「オモイ」を「カタチ」に活動プログラム選
プログラム紹介

体験活動

大脳活動

生きる力

特集

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

かわいい子には旅をさせよ

文部科学省、農林水産省、総務省の3省連携の子ども農山漁村交流プロジェクト「ふるさと子ども夢学校」がスタートしました。

子どもたちは農家民泊をする中で、様々な原体験、本物体験を行います。

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た現在、まさに青少年教育の特効薬として、体験活動（自然体験活動）が取り上げられてきたのではないでしょうか。

今まで以上に注目を浴びてきている自然体験活動を経験することは、実際、子どもたちにどのような影響を及ぼしているのでしょうか。

そこで、国立妙高青少年自然の家が平成18年より実施してきた調査研究事業「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」で明らかになってきたことをもとに、その影響について報告します。

また、自然体験活動が子どもたちの「生きる力」に及ぼす影響について、野外教育が専門である信州大学教育学部の平野吉直教授と、脳科学が専門である諏訪東京理科大学の篠原菊紀教授にお話をうかがいました。

対談「自然体験活動が子どもたちを変える」

【司会】（以下【司】）本日はお忙しい中ご出席いただきありがとうございます。

お二人の先生には、妙高自然の家の調査研究事業「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」にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。

この調査研究事業には、「生きる力」や「大脳活動」といった視点から、自然体験活動が子どもたちに及ぼす影響について検証して参りました。

そこで、今回の対談では、今までの研究結果から自然体験活動の教育的意義や、これからの青少年教育についてせまっていきたいと思います。

最初に、平野先生、「生きる力」の調査に用いられているIKR評定用紙についてお聞かせください。

【平野先生】（以下【平】）IKR評定用紙のIKRは、「生きる力」のローマ字表記「IKiRu」の頭文字です。文部科学省から「生きる力」という言葉が出されたとき、なかなか具体的にどういった力なのか捉えにくく、多くの教育関係者が頭を悩ませていました。その時、筑波大学の橘直隆先生から、キャンプが子どもたちの「生きる力」にどういった影響をあたえるのかを調べるための評定用紙を作成しようという提案があり、私も共同研究者の一人として関わりました。

まず、「生きる力」という概念を具体的に構成する指標を明らかにすることから取り組みました。学校教育者と野外教育者に、「生きる力」を表す具体的で現実的な言葉を自由記述してもらいました。そして、それらを精選し、110項目の具体的な指標となる言葉を選択しました。

次に、それら110項目に対し、4種類（A:「生きる力」があると思われる男の子、B:「生きる力」があまりないと思われる男の子、C:「生きる力」があまりないと思われる女の子、D:「生きる力」があると思われる女の子）のタイプに特定の子どもを連想してもらい、学校教育者と野外教育者に評定してもらいました。

その結果をもとに統計的な分析を用いて、各項目の妥当性の検討を行いました。その結果、「生きる力」は「心理的社会的能力」「徳育的能力」「身体的能力」の3つから構成されているとまとめました。

それら3つの指標は、さらにいくつかの指標で構成されていて、具体的には表（表1参照）を見て頂くとわかりますが、全部で14の下位指標から構成されています。

この14指標それぞれにつき5項目（そのうち一つは逆転項目）、合計70項目から成る「IKR評定用紙」を作成しました。

その後、この評定用紙を用いて小学4年生～中学3年生、127-9名を対象に調査を行いました。その結果、キャンプ前後で、14指標全てにおいて有意な向上が見られ、長期のキャンプが子どもたちの「生きる力」の向上に効果的であることを報告しました。その後も、多くの方がこの「IKR評定用紙」を用いて調査していて、キャンプ等の自然体験活動が子どもたちの「生きる力」の向上に効果的だという報告が多く挙げられています。

【司】一昨年、その70項目あった「IKR評定用紙」を、妙高自然の家の本部である国立青少年教育振興機構が精選したのが28項目の簡易版になりますね。妙高自然の家でもその簡易版を用いて調査を行いました。

次に、篠原先生、自然体験活動と大脳活動についてお聞かせください。

【篠原先生】（以下【篠】）はじめに、マクリーンの三位一体脳仮説に沿って、脳の構造について説明します。脳は進化の過程が積み重なって、内側から「爬虫類脳」「哺乳類脳」「新哺乳類脳（人脳）」という3層の構造をなしていると見なせます（図1参照）。脳の最深部にあるのは脳幹と視床下部です。脳幹は呼吸、心拍、血圧などの中枢であり、視床下部は体温や代謝などの自律神経のコントロールにかかわっています。視床下部は本能の欲求、衝動をもつ脳でもあります。この脳さえあれば、とりあえず生命は維持できるので「爬虫類脳」と呼ぶことがあるわけです。「爬虫類脳」の上を覆うのは「哺乳類脳」です。記憶にかかわる海馬があって、そのすぐ前に扁桃体があります。扁桃体と海馬は母子の愛着関係という、哺乳類ならではの関係を生み出すというので「哺乳類脳」と呼びます。

さて、この「哺乳類脳」を覆い、より高度なシステムになっているのが「新哺乳類脳」です。普段、大脳と呼ぶのはこの部分を指しています。特に、前側の前頭前野（図2参照）は、人間だからこそ持つ、知性・感情・意欲にかかわっています。前頭前野は、人になってから発達した部分とも言えるのでヒトらしさの中枢ともいえるかもしれません。平野先生や妙高自然の家等と調査をしてきたのは、この前頭前野の部分です。まだ不確かではありますが、自然体験活動を行うことで、前頭前野の46野、9野、10野といった部分の活動が活発になるようです。これらの部位は、抑制、注意、判断といった機能の中枢だと考えられています。脳の根っこを鍛え、表面も鍛える。それが自然体験であるというわけです。

【司】平野先生、先ほど自然体験活動が子どもたちの「生きる力」の向上に効果的というお話があったのですが、キャンプ等の自然体験活動がどのように影響するのでしょうか。

【平】短期よりも長期、天気が悪い、テント泊など、ピンチや苦労が伴うキャンプの方が生きる力がより向上するといった傾向が見られます。ピンチとか苦労という言葉

【表1 IKR評定用紙】

上位指標	下位指標	対応項目
心理的社会的能力	1．非依存	1．いやなことは，いやとはっきり言える
		15．小さな失敗をおそれない
	2．積極性	11．自分からすすんで何でもやる
		25．前むきに物事を考えられる
	3．明朗性	5．だれにでも話しかけることができる
		19．失敗しても立ち直るのがはやい
	4．交友・協調	7．多くの人に好かれている
		21．だれとでも仲よくできる
	5．現実肯定	9．自分のことが大好きである
		23．だれにでも，あいさつができる
	6．視野・判断	3．先を見通して，自分で計画が立てられる
		17．自分で問題点や課題を見つけることができる
	7．適応行動	8．人の話をきちんと聞くことができる
		22．その場でふさわしい行動ができる
徳育的能力	8．自己規制	14．自分かってな，わがままを言わない
		28．お金やモノのむだ使いをしない
	9．自然への関心	6．花や風景などの美しいものに感動できる
		20．季節の変化を感じることができる
	10．まじめ勤勉	12．いやがらずに，よく働く
		26．自分に割り当てられた仕事は，しっかりやる
	11．思いやり	2．人のために何かをしてあげるのが好きだ
		16．人の心の痛みがわかる
身体的能力	12．日常的行動	13．早寝早起きである
		27．からだを動かしても，疲れにくい
	13．身体的耐性	4．暑さや寒さに，まけない
		18．とても痛いケガをしても，がまんできる
	14．野外生活・技能	10．ナイフ・包丁などの刃物を，上手に使える
		24．洗濯機がなくても，手で洗濯できる

【図1】

【図2】

ピンチや苦労が伴うキャンプの方が生きる力が向上する

かわいい子には旅をさせよ

体験活動

大脳活動

生きる力

を用いましたが、実際、子どもたちはそこで単にじっと我慢しているわけではありません。ピンチや苦労を伴う場面だからこそ、子どもたちが主体的に取り組んでいる、やらされているのではなくて、自分で主体的に取り組まなきゃいけないと感じているのだと思います。

【司】 篠原先生、脳が主体的に動くという語弊があるかもしれませんが、同じ活動にしても、自分で何かやろうと思ってやるときの脳と、やらされてやっているときの脳とでは、何か違うのでしょうか。

【篠】 それは能動的注意と受動的注意といったことに関係しているかもしれません。ちなみに能動的注意だと脳の前側が、受動的注意だと脳の後ろ側が働きます。この能動的注意と受動的注意のバランスが関係していると思います。意図的にがんばろうとしていたり、意図的に危機回避しているというのとは違って、その状況等を把握し、理解し、その上で無意識的に危機を回避するシステムにスイッチが入るという状況があるのかもしれません。

【平】 無意識的という言葉をおかりすると、自然の中での体験活動を行う際、かなり自然から無意識的な刺激をうけていて、なおかつ、そこにいる仲間からも刺激を受けていると思います。さらに、そこで普段あまりやったことがない活動そのものからも刺激を受けています。子どもたちは、こうした多様な刺激を決してそこで意識して感じているわけではなく、無意識に受けとめている。そういった無意識に刺激が脳に入ってくるということは、非常に意味があるのではないでしょうか。

体験活動

かわいい子には旅をさせよ

大脳活動

生きる力

例えば、ジャガイモの皮をむくという作業があった場合、空調が効いた室内で、風もなく、光も一定な状況の中で皮をむいているのと、屋外で風が吹いたり雨の音が聞こえたり、虫がブーンと飛んできたりする状況の中で、なおかつ「私はジャガイモの皮をむくけど、あなたは人参切って」と言いながら皮をむくのとでは、相当違うような気がします。その無意識の中での刺激というのは、野外活動とか自然体験活動においては意味があると思います。しかし、これを調査することは、難しそうですね。

【篠】 それは、とても興味深いですね。私自身の感じとしては、おそらく異なった結果がでると思います。実験機器の問題もあってなかなか外に持ち出しづらいですけど、外での調査が必要な時期ではないでしょうか。

【平】 自然からの刺激、他者からの刺激、活動からの刺激など、こういった刺激が総合的にあるから影響を及ぼすのだろうとは思います。けれども、総合的と言っても、実証することはできません。それぞれの刺激の関わり方がわかれば、このような調査の先が開けると思います。

【篠】 屋外で活動した際の外からの刺激は、受動的に入ってくる情報処理量が多くなるという可能性があるかもしれません。最初に外と中との調査を行い、そこから条件を絞り込んで調査を行っていけば、具体的にみえてくるかもしれません。

また、別の実験結果から、ジャガイモの皮むきは気持ちのこめ方で脳の働きに違いがあるというのが

あります。気持ちをこめて皮をむけば前頭葉が活性化します。これは掃除も同じですし、筋力トレーニング、計算課題を解くのも一緒です。気の持ちようがとても影響するようです。

【平】 気の持ちようというのは、意欲とか「生きる力」の中にある主体性とか自主性に通じるものでしょうか。

【篠】 そうだと思います。例えばキャベツを千切りするときに、前半はいつものように切ってください、後半は気持ちをこめて切ってください、というふうに条件を設定すれば、人は区別して行うことが可能です。

【司】 子どもが料理するときで言えば、家で親に「これやって」「あれやって」と言われて行うときと、キャンプ中に料理するときには、気の持ちようが違う気もします。キャンプ中は自分が食べるものや、班の仲間が食べるものを作りますから、気合いの入り方が違うのではないでしょうか。

【平】 私は夏に戸隠で小学生対象のキャンプを実施していますが、その期間中の食事はほとんど野外炊事です。ただし、全員で食事を作ることはしません。全員で作ると、調理をしないで遊ぶ子がいるので、毎食二班くらいが食事づくりの当番になって、他の班も含めた全員の食事を作るんです。

【篠】 それは気の持ちようというか気合いの入り方が違いますね。キャンプとは少し違いますが、似たような事例を調査したものがあります。ニンジンの皮をむくのにピーラーを使うか包丁を使うかというものなんですが、やはり包丁の時のほうが脳は活性化するんです。めんどうくさいやり方の方が活性化するし、さらに気持ちを込めることで活性化するんです。ですので、面倒なことを気持ちを込めて行うのが脳を活性化すると言えます。

面倒なことを気持ちを込めて行うことで脳を活性化する

【司】 面倒なことを気持ちを込めて、他人と関わりながら、という話がありますが、他に考えられる要因はありますか。

【平】 強烈な登山の後は、子どもたちはガラっと変わります。登山中は、弱い子を励ますとか、手をとってあげるといった、やさしい行動とか思いやりのある行動はありません。ペースが遅い子がいると頭にきて「早くしろよ!」という言葉をかけてしまうくらい、みんな体力的にも精神的にも厳しい状況だと思います。しかし、終わった瞬間、「僕も辛かったけれど皆も辛かった。でも一緒にやりとげることができた。決して、仲間を助けたわけではないし、やさしい言葉をかけたわけではないけれども、このみんなと一緒にやることができたから達成できた」というような気持ちが起きるのだと思います。それまで女の子に対して非常に反発的なことしか言っていなかった男の子が、女の子にやさしく声かけられたり、それまで全く男の子の名前を呼ばなかった女の子が、男の子の名前を呼べるようになったりします。

強烈な登山の後は、子どもたちはガラッと変わります

【篠】 登山というのは、どこか危機回避の要素を含んでいると思います。従来、ドーパミン系の活動が快感刺激で高まると言われてきたのですが、実は危機回避でも高まるという話が数年前から出てきています。ですので、この登山の話は、過酷なことがあった後、落ち着いたというかリラックスした状態があったりすると、強烈に「線条体」の働きが活発になるということなのかもしれません。

というのも、やる気とか直感の話がここ一、二年注目を浴びてきていて、その話の中心が「線条体」なのです。「線条体」の働きとしては、自転車に無意識に乗れるようになったりする習慣的な行動であったり、本能的なプログラムだと言われています。例えば、私たちがコップとか卵とかを

Profile

国立妙高青少年自然の家
企画室プログラムオフィサー
瀧　直也（たき・なおや）
1978年長野県上田市生まれ。
信州大学大学院保健体育専修修了。
2004年より現職。

諏訪東京理科大学
共通教育センター教授
篠原　菊紀（しのはら・きくのり）
1960年長野県茅野市生まれ。
東京大学大学院博士課程修了。
脳システム論、健康教育が専門。

信州大学
教育学部教授
平野　吉直（ひらの・よしなお）
1956年名古屋市生まれ。
筑波大学体育研究科修士課程修了。
野外教育と青少年教育が専門。

割らずに持つことができるのも、「線条体」の調整能力だろうと言われています。

なぜ直感とかやる気に関わってくるかと言うと、ドーパミン等の脳内物質に関わりがあって、これらの物質のルートと「線条体」の腹側がアクセスしています。ドーパミンは人が「快」を感じるとき等に分泌される物質です。「線条体」の無意識的な行動調整とか行動の根っこのような部分と、ドーパミン等の快感系の部分とを一致させている場所が「線条体」だというわけです。

無意識的な運動プログラムというのは、経験の積み重ねによるものだと言えます。そして、経験の積み重ねをしているのが「線条体」だとみなすと、身体的動作だけではなくて、知的な活動とか経験も積み重なっているのではないかと考えられます。その時に、経験の一つ一つに「イイ感じ」とか「イヤな感じ」というタグを貼ることがとても大切なことだと考えられます。

例えば「イイ感じ」というタグがある経験だった場合、一気に計算を圧縮して結果が見えてくる。これが直感と言えるし、直感が働くことでやる気がでてくるという話です。

【司】 根拠の無い自信というか、そういった直感めいたものは、過去に同様の経験があって、そこに「イイ感じ」のタグが貼られていて、その経験から「これは行ける」と感じるといったことですね。

【篠】 そうです。将棋の羽生善治名人が将棋を指しているときに、局面になると次の手が見えるとか、「歩」が光ったという言い方をしています。つまり答えが先に見える。これは、おそらく脳が演算を省略をしているのだと思われています。そして、その省略は「イイ感じ」とか「イヤな感じ」というタグに基づいて行われる。そして、それらを無意識的なレベルで一致させているのが「線条体」なのです。過酷な体験から戻ってきてやさしくなるということの根底には、「生きるってなかなかいいよ」「人といるといいよ」のような、言葉として表すと何か違うかもしれないけど、それに近い雰囲気などが大きく影響しているのではないでしょうか。

【平】 今まで私も言葉に表現しながら、子どもはそんな風に意識はしていないかもしれないが、あえてそれを言葉にするのであれば、「生きていて良かった」とか「生きている実感」といったことなんだと思いながら話をしています。

しかし、子どもたちは、自然の中で体験活動を行うことで、自然や人、活動等から、多くの刺激を受けている。そして、受け止めながら主体的にアウトプットしているのだと思います。多くの刺激が脳の中に常に入ってくる状況の中で、それらの刺激が頭の中をグルっと回っている。そういった中から、「生きている実感」といった言葉でしか表現できないものが出てきている、というイメージを持っています。

【篠】 外からの刺激がグルッと回っている間にかなり自動化や効率化が進んでいて、ほとんど脳を使わなくてもいい側面も想定されていると思います。「軽くこなす」という変な言い方かもしれないですが、そういった積み重ねが重要だと感じます。

【平】 刺激をドンドン受け止めて飽和状態になっているわけではなく、次から次に入ってくる刺激をドンドン受け止めながら、上手にそれをアウトプットしていくわけです。例えば、虫が来たなと感じながら、友達と話ができるというように、ある刺激を無視したりしながら、複合的に動いているんだと思います。ここに、自然の中で仲間と一緒に行う体験活動の意味があるような気がしています。

【司】 キャンプ等の自然体験活動には必ず失敗体験があって、その積み重ねで成功体験があったりします。そういったことを積み重ねていくことでタグがたくさん増え、同じような状況になったときに、多様な記憶の中から引っ張りだせるような、バランスとれた人間が育っていくことが望ましいのでしょうか。

【篠】 失敗しようが何しようが生きているということは危機回避体験ですから、そういう意味での快感のタグだと思います。ただ単に「良かったね」「すごいね」ばっかりでは、人が育たないのは明確です。危機回避性みたいなところからやる気が出てくるというメカニズムが大きな意味を持っていると思います。

【平】 そうですね、直感は危機回避と同じ感じがしますね。

【篠】 また、こんな研究結果がでています。単に興奮している状況で、興奮させるような活動をやったときだと、もともと全体が上がっているから上がった差分というのが大きくなります。けれども、沈静化している状態で興奮させるような活動があると、その上がった差分というものは大きくなります。平野先生が行っているキャンプは、報告書等を見ると興奮させているプログラムばかりあるように見えますが、実際はリラックスする時間をベースにしながらきちんと興奮させている。あのようなプログラムこそが本質的であり、沈静化した部分に興奮させるプログラムが入ってくるから、上がり幅が印象に残るし、意味ある体験になるのだと思います。

【司】 お二人の先生には妙高自然の家の事業に大きく携わっていただきましたが、そういったことを踏まえながら、今後の研究の方向性等についてお聞かせください。

【篠】 妙高自然の家の事業や、他の自然学校等の取組をまとめるのに関わらせてもらって、一つ言えることは、現状の脳科学計測よりもIKR評定用紙のほうが上だと思います。今後、「自然体験活動の評価は、IKR評定用紙を用いて評価していけばいいん

子どもたちは自然の中で多くの刺激を受けている

かわいい子には旅をさせよ
体験活動
大脳活動
生きる力

慣れることはいいこと
でも、慣れたことばかりをやっていては、
脳は活性化しない
自然体験活動には、
慣れないこと、面倒くさいこと、
相手の気持ちを考えることがたくさんある
天気が変わる、仲間と話す、
虫がとんでいる、山道が険しくなる
刻々と変わる状況の中で、
慣れない面倒くさいことを、気持ちをこめてやる
そんな状況だからこそ脳は活性化し続ける
だから、私たちは
子どもたちにもっと自然体験をさせたい

自然体験活動が子どもの「生きる力」と大脳活動に及ぼす影響　～調査結果からわかること～

IKR 評定用紙の結果から

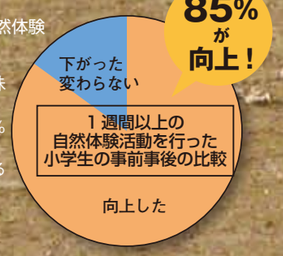
平成 18 年度から平成 20 年度の間、妙高自然の家で 1 週間以上の自然体験活動を行った小学生、計 506 人の「IKR 評定用紙」の結果です。

	平均値	標準偏差	t 値
事 前	120.94	20.54	20.98
事 後	134.01	21.88	

事後に平均値が約 13 点向上しています。これは統計的にも意味のある差と言えます。

事前・事後の個人の変容をみたのが、右の円グラフです。約 85% の子どもが事後に向上したという評価をしています。

あくまで、子どもたち自身の答えによる結果ですが、意識が変わることが、実際の行動等に影響してくるかもしれません。



MYOKO のひみつ　今年の冬ジーズンから、自然の家のツアーコースが一部広くなった部分があります。皆さんわかりますか？

自然体験活動は脳の働きが活性化する活動がふんだんに含まれている

だ」と言い切ってしまってもいいのではないでしょうか。ＩＫＲ評定用紙の評価項目は、非常に教育的意義があると思います。評価項目の一つひとつが教育目的になり、「子どもはこういうふうに育ったほうがいいんだ」という思いの表現にもなっているのではないでしょうか。我々は、近赤外線を用いて脳を観察したりしていますが、このＩＫＲ評定用紙は、先生方が自分の脳を使って、子どもたちの脳を観察して出てきた結果の集大成だと思います。その意味で現状の脳科学を超えています。

【平】しかし、我々は今までこういった評定用紙でしか成果等を伝えられていませんでした。

今後、「評定用紙は子どもたちが1～6の回答にただ○をつけただけだろう」、「ホントにその位置が違うから効果があったのか、成果があるといえるのか」というような風潮になってきたときに、篠原先生の協力の下行ってきた、前頭葉の活性等の生理学的なことを同時に調査していかないといけないと思います。実際、その結果は非常に複合的で分析するのも難解で、屋外と実験室の中で条件が違うこともあると思うけれど、どこにどのような働きがあるかを明らかにしていかないといけません。

【篠】それはその通りだと思います。しかし、ＩＫＲ評定用紙は頂点に置いておいて、それを支える調査方法が必要なのではないでしょうか。支えるモノがなければ、頂点は頂点でなくなってしまいます。そういった意味で、このＩＫＲ評定用紙が頂点という位置関係は決して逆転してはならないと思います。今後はＩＫＲとからめて、例えば、キャンプ前後で変化の大きい子では、ＮＩＲＳ（近赤外線分光法）による活性度に差がみられるとか、ＭＲＩで脳のある部位の厚みが変わっているとか、ＩＫＲを中心に添えた研究の展開が必要だと思います。

【司】最後に自然体験活動によせる思いと言いますか、メッセージをいただけますでしょうか。

【篠】今回、こういった調査研究にお付き合いさせてもらって思うことは、今まで私が行ってきた別の研究結果からみても、自然体験活動は、脳の働きが活性化する活動がふんだんに含まれていると思います。

【平】私自身も自然体験活動を実施してきて、こういった活動が世のため、教育のため、今の子どもたちの成長に本当に欠かせないモノなのか、ということを自問自答しながらやってきました。今日まで、ＩＫＲ評定用紙の調査や、篠原先生と脳のことについて調査をしてきて、今、確信にかわったと思います。今の時代の子どもたちの成長に欠かせない体験を実施しているという確信です。目の前にいる子どもたちが変っていく様子やキャンプ後の親の話からも、確信にかわったと思います。今度は、その確信をきちんとＩＫＲ評定用紙や大脳活動の研究を踏まえて、広く伝えていかなくてはいけません。

今まで、自然体験活動はレクリエーションや余暇、遊びの一部として捉えられ、仕事や学習、勉強というものから比べると軽んじられてきていたと思います。しかし、これらは生きていく中で同じくらい大事なもので、もっと大人が力を入れていかなくてはいけません。そういった世の中になるまで、自分の使命と信じて続けて行かなくてはいけないと思います。

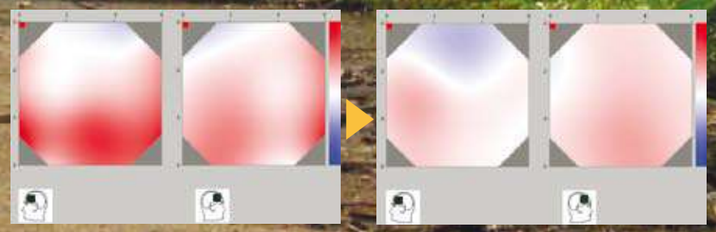
【篠】脳は非常に可塑性が強く、いかようにも育つし、どのような環境の中でもその環境に応じて育っていくことができると思います。そういった上で、ＩＫＲ評定用紙の質問項目を読むと、この項目にあう子どもがイイのか悪いのか、といった議論もでてくることだと思います。どっちがいいかということについては、なかなか決断は出せないかもしれませんが、「ＩＫＲ評定用紙の項目にあてはまる子が育って欲しい」というのが世の中の合意であってほしいと願いますね。

【司】ありがとうございました。

自然体験活動は生きていく中で大事なもので、もっと大人が力を入れていかなくてはいけない

大脳活動調査の結果から

妙高自然の家の「キャンプとお手伝いの旅」に参加した小学生を対象に go/no-go テスト（篠原教授ら開発のパソコンでできる脳テスト）を実施し、その時の脳血流量を測定しました。その結果が、下の図になります。左側がキャンプ前、右がキャンプ後になります。



キャンプ後、全体的に色が淡くなっていることがわかります。このことから、同じテストを行う場合でも、脳をあまり働かせなくても同様のことが行えると考えられます。効率よく脳が働くようになった、テストに反応するために必要な部位が働くようになったということが言えるかもしれません。慣れない活動を行っていくことで、脳が鍛えられるのかもしれません。

活性　安静時からの変化無し　鎮静

やらされから自立へ…

「キャンプとお手伝いの旅」

今年度で三年目を向えた「キャンプとお手伝いの旅」。3つのステージ制のプログラムのもと、子どもたちはキャンプや民泊生活を通して、日常では味わえない経験を積みました。

「キャンプとお手伝いの旅」は、キャンプ生活や自然体験活動、民家宿泊体験活動を通して、「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、社会性や主体性を育み、勤労観・職業観の育成につなげていくことをねらいとしています。

キャンプ生活では、仲間と協力しながら活動を進めていく場面が意図的に設定されています。また、妙高市杉野沢地区での民家宿泊体験では、家族の一員として生活する中で「お手伝い」を通して「家族の一員としての役割」について学ぶことができます。

また、笹川スポーツ財団・SSFスポーツエイド助成事業として野外スポーツキャンプとして実施し、子どもたちに自然体験活動・アウトドアスポーツを通してチャレンジする力の育成を目指し実施しました。

子どもたち自身が書いた日々のふりかえりシートをもとに、各ステージの子どもたちの変容を追っていきます。

第3ステージでは、チームチャレンジにより、筋書きのない「夢の活動プログラム」が展開されました。

全国から集まった19人の子どもたちの軌跡

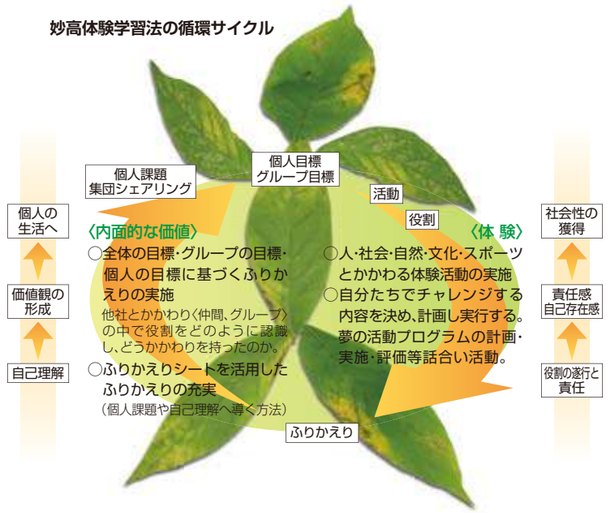
月／日(曜)	主なプログラム
8／2(土)	出発式・アイスブレイク 目標設定・テント設営
8／3(日)	プチ冒険活動 夢の活動プログラム説明
8／4(月)	民泊先へ移動〈民家宿泊先体験活動〉
8／5(火)	〈民家宿泊先体験活動〉
8／6(水)	ベースキャンプ地へ移動 ふりかえり・テント設営
8／7(木)	夢の活動プログラム企画
8／8(金)	夢の活動プログラム企画〈夢の活動プログラム〉
8／9(土)	〈夢の活動プログラム〉
8／10(日)	ふりかえり・出発式

各ステージの特性を生かした「役割の遂行」
第1ステージ…キャンプ生活グループの一員としての役割
第2ステージ…家族・地域住民の一員としての役割
第3ステージ…夢を実現するグループの一員としての役割
「役割の遂行」経験の積み重ねが内面的価値の形成となる

「望ましい勤労観・職業観」とは、集団生活の中で役割を自覚し、社会的自立および職業的自立(自己の生き方)の内面的価値を形成すること。

目指す具体的な子どもの姿
①自分の役割や責任を果たし、役立つ喜びを感じることのできる子
②集団の中で、自己を生かすことができる子
③自らの夢や希望をふくらませることができる子

妙高体験学習法の循環サイクル



出発式／三上所長から激励の言葉

薪を使って火おこし

仲間と協力して、食事作りとテント設営

「ふりかえり」をして次の活動に生かす

第1ステージ 8月 2日⇨4日

妙高自然の家の森

自然の家でキャンプ生活しながら、新しい仲間とのふれあいを大切にすることに焦点をあてた活動を展開した。

子どもたちに育みたい力…勤労観・職業観

「自己中はやめよう」

源流探検を行った時のことだ。ぼくは、以前に源流探検をしたことがあった。また、体を動かすことが事が得意である。

そのために、○○さんの後について、自分のペースで川を上ってしまった。

「何て楽しいんだろう。」と思いながら、後を振り返るとついてこない人がいることに気がついた。結局、ぼくたちの班は二つのグループに分かれてゴールすることになってしまった。

活動のふりかえりの時に仲間から、「つまらなかった。」「おもしろくなかった。」という声が出た。

仲間のペースに合わせる事の大切さを教えてもらった。仲間のことを気にかけ、おそい人を助けてあげればよかったなぁと反省した。

みんなで一緒にゴールできればもっとうれしかったに違いない。

このことを通して、ぼくは自分だけ楽しければよいというのはまちがいであると気づくことができた。

「少し考えて行動ができた」

ぼくは、第一ステージの時一人で行動してしまい、みんなをおもしろくない気持ちにしてしまった。

第二ステージの民家泊では、考えて何でも行動ができたし、人のことを考えて行動ができるように民家泊を通して教えてもらった。

じゃがいも畑でのお手伝いは大変だった。根っこから引き抜く作業は、泥だらけになって大変だった。収穫したじゃがいもを大きなふくろにつめて運ぶのは力のいる仕事だった。家にもどってからじゃがいもの皮むきをした。包丁を使ってむけずに苦心した。

今までぼくは家でじゃがいものみそ汁やカレーが出てくると、当たり前にして食べたり、平気で残したりした。けれども、お手伝いをしたことにより、みんなが一生けんめい働いたおかげで食べられることが分かり、感謝の心を持つことができた。

第2ステージ 8月 4日⇨6日

妙高市杉野沢地区

二人一組になっての民家宿泊体験。仕事や家事のお手伝いをする中で、「はたらくこと」の大切さを学び、「家族のあたたかさ」にふれた。

夕食づくりのお手伝い

民宿の「風呂洗い」のお手伝い

収穫したじゃがいもで夕食づくり

MYOKO のひみつ　平成 20 年度より、「みんなで　つなごう　きれいな妙高」をスローガンに利用者の皆様に使用した部屋の清掃等の徹底をお願いしております。また、部屋の点検は職員の立ち会いで行っていますのでご協力をお願いします。

19人の子どもたちはさまざま体験を積み重ね、限られた時間の中、情報を集め、話合いをして、何度も何度も計画を練り直し、「自分たちの夢」に挑戦しようとしている。
「思いっきりがんばってこい。」所長の激励が子どもたちに新たなエネルギーを入れる。一人ひとりに声を掛け、握手して送り出す。夢の活動プログラム活動開始！！！

チームチャレンジが、筋書きのないドラマを生む「夢の活動プログラム」

妙高山系縦走登山チャレンジ班

みんなわくわくした顔で登山口のある笹ヶ峰に到着!!…しかし、このグループにとって初の重要な分かれ道になる出来事が起きた。Aが泣いた。メンバーが動こうとしないAに対して「Aがそうしていたらみんな行けないよ」と語り掛ける。「Aが帰るならみんなで帰ろう、山登るならみんなで登ろう」とみんなで語りかけた。泣いていたAも、登るとうなずき、出発だ!!と気合が入った。このグループでは、衝突や葛藤などがあまりなかったため、このような場面が今までなかった。Aが登ることをしぶったことによって、「みんなで」という思いが一人ひとりの胸に刻まれたと思う。

黒沢池ヒュッテに一泊した2日間に渡る火打山～妙高山～神奈山ルートは順調だった。前の人が「ここ危ないよ」など声をかけたり、みんなで歌いながら登ったりと互いに思いやっているところもあり、とても楽しい2日間だった。

自然の家に着いたときのみんなの顔は今でもはっきりと覚えている。すごくすっきりした、ちょっと自信のついた顔だった。たくさんの人に迎えてもらい、ほめてもらい、自分たちががんばってきたことを確認できた。

黒沢川源流探検・魚捕りチャレンジ班

夢見平行きのバスに乗るため朝4時30分に起床。朝ごはんのホットドックは急いで作ってみんなは口に詰め込んだ。バスに乗るまでBが、たくさん物を落とした。そのために、みんなから遅れてしまい、みんなに荷物運びを手伝ってもらう。

笹ヶ峰に着き、テント設営を予定していた場所へ向かった。テントは自分たちですぐに立てた。テントの立て方は完全に身に付いたようだ。黒沢川へ行こうとするが、道に迷ってなかなかたどりつけない。地図を片手に、やっとたどり着くことができた。

いよいよ、魚捕りが始まった。とは言うものの、魚は一匹も見当たらない。どんどん川を登って行くものの、魚の姿が見えずみんなの集中が途切れてきたように思った。しかし、カウンセラーが魚を見つけ一匹捕まえることに成功。やはり魚はいるのだと子どもたちの心に再び火がついた。さらに先へ進むと…、なんと、さっきまでは全く見られなかった魚たちが泳いでいるではないか。子どもたちはそれを見て、目を輝かせた。その日の収穫は期待した以上だった。捕まえた魚をさばき焼き魚とした。炊いた御飯と魚の塩焼きはおいしかった。

杉野沢から日本海まで50kmチャレンジ班

「日本海まで行きたい、海が見たい」これが、この班の目標である。この日の起床は朝5時半。しかし、なんだかんだで、出発できたのが7時半。日本海までの長い長い道のりが始まった。朝は、涼しかったものの、日中は真夏の太陽が照り返し暑い。何度も休憩を取りながら日本海を目指す。夕方Fの歩くペースが遅くなる。「早くしろ」というせかす言葉から「大丈夫?」という励ます言葉に声かけが変わってくる。〝全員で日本海まで歩く〟という目標は子どもたちの中に強く意識されているようだった。そして少しずつではあるが、疲れた人の荷物を持つという行動が見られるようになってくる。夜10時ころ、Hが疲労と足の捻挫でほとんど歩けない状態になってしまう。Gが他の人の荷物を持っていたが、おんぶすると言い出した。Gが持っていた荷物をIが持ち、GがHを背負うことになった。その後、GとIがHを交互に背負い、他の人も荷物を持ち合いながら、深夜1時半まで歩き続け、ついに日本海のキャンプ場に到着したのであった。みんな一生懸命ただひたすらに歩き続けた18時間であった。

チャレンジを通して、子どもたちの中で大きな“何か”が変わり始めたのではないだろうか。夢を持つこと、その夢に向かってチャレンジすること、そこには応援する仲間がいることを。「非日常の体験の積み重ねは、経験となり日常にいかされる」このことを私たちは信じている。

キャンプとお手伝いの旅 やらされから自立へ

夢をかなえる力

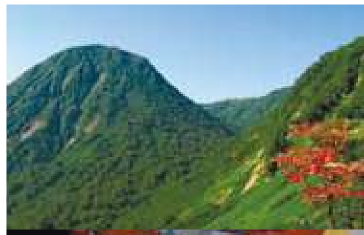
妙高市全域

自分の力、グループの力を信じて「チャレンジする夢の活動プログラム」。やり遂げた充実感・満足感が向上心につながった。

第3ステージ 8月 6日 ⇒ 10日

「ついに考えて行動ができるようになった」

笹ヶ峰の黒沢川の沢登りをしたときのことだ。
第一ステージの反省をふまえて、みんなで力を合わせて、助け合いながら一緒にゴールを目指した。
腰の高さほどもあるはげしい流れに押し戻されそうになりながらも歯を食いしばって前へ！前へ！と進んだ。源流を探しあてた時感動した。
また、用意しておいたあみを使って魚捕りもした。たくさんとれたので焼き魚にして食べた。自分たちで捕った魚はおいしかった。
自分たちで計画を立て、準備を行い、本番では力を合わせて困難を乗り越えた。がんばれば何でもできるんだと自信がついた。



夢を叶えるために必要な力を、子どもたちは8泊9日のキャンプの中で獲得していった

調査をして、計画を練り直す子どもたち。話合いも、自分たちの手でうまく進められていた。

笹ヶ峰キャンプ場をベースキャンプ地とし、黒沢川の源流探検に挑む子どもたち。魚を捕り夕食・朝食のおかずにした。

日本海を臨む公園に着いたのは午前1時、日本海を目指し50km歩ききった子どもたち。

黒沢池ヒュッテに宿泊し、1泊2日で妙高山系縦走登山にいどんだ子どもたち。

3省連携「農山漁村におけるふるさと生活体験」レポート

第2のふるさとづくり

ふるさと生活体験により豊かな人間性や社会性を育む。

ふるさと子ども夢学校

大自然の中の学習活動は、学習意欲を高める

▶紅葉の原生林の中を歩く。標高1300mの笹ヶ峰は、シラカバ、ブナ、ミズナラの大木が迎えてくれる。素晴らしい自然の中では、だれでも俳句の名人になれる。

▼川の始まりを探す冒険の旅。おや何かいるぞ。きれいな川にはカワゲラやガゲロウなどの水生昆虫が住む。

▲足立区立東綾瀬小学校は、廃校になった学校（旧妙高村立大鹿小学校）で自然教室の閉校式を行った。

◀また来てね。やさしい言葉に心がなごむ。

▲たった数日だけど家族の一員。

▲トレッキングの途中で喉が渇いたのでわき水を飲む。都会ではなかなか経験できない体験だ。

▶お昼に自分で収穫したトマトとトウモロコシが食卓に並ぶ。高原のもぎたて野菜の味は格別。

本年度から文部科学省・農林水産省・総務省の3省が連携して小学生に農山漁村での長期宿泊体験をさせる事業「子ども農山漁村交流プロジェクト」が始まった。その推進校に指定されて妙高市で体験活動を行った、足立区立東綾瀬小学校と妙高市立新井中央小学校の二校の様子をレポートする。

国立妙高青少年の家を選んだわけ

3省連携の農山漁村交流プロジェクトは、農家民宿などに泊まりながらふるさと生活体験を行い、豊かな人間性や自主性を養うのがねらいである。今回、妙高市で体験活動を行った2校はどちらの学校も、初日と最終日は、国立妙高青少年自然の家に宿泊した。どうして、自然の家と農家民宿泊を組み合わせたのか、その訳を担当の先生に尋ねてみた。

「今回の体験教室のねらいを職員で話合ってみました。

ねらいはたくさん出たのですが、いくつかに絞ってみました。その一つに友だち同士の人間関係づくりがあったのです。国立妙高青少年自然の家には、人間関係づくりの活動プログラムがあると聞きました。そこで、民泊先に分かれる前にその活動プログラムを行い、児童の人間関係を深めておきたかったのです。また、最後は、まとめの意味を込めて自然の家に戻ってきました。」

2つの学校が初日に選んだ活動プログラムは「妙高アドベンチャー」である。この活動プログラムは、グループ全員で課題を解決していく過程や、振り返りの中で、コミュニケーション能力を育み、グループ内の人間関係を深めていくものである。教師の手を離れる民泊先では、事前指導が重要である。このことから考えると、妙高アドベンチャーを初日に設定するのは、最適であろう。

大自然が教室！

今回2つの学校が民泊したのは、妙高市杉野沢地区である。杉野沢地区から三十分ほど車で山を上ると笹ヶ峰という標高千三百メートルの高原地帯に出る。ここにはブナの原生林や関川水系の源流が点在し、驚くほどの大自然が広がっている。

二つの学校はここを学習の場として選んだ。活動内容は、東綾瀬小学校は「エコトレッキング」、新井中央小学校は「源流探検」である。

東綾瀬小学校は一グループ十五人ほどの少人数に分かれてエコトレッキングを行った。紅葉のブナの原生林の中を自然観察をしながら歩いた。また、途中では思ったこと、感じたことを俳句にして作品を鑑賞し合った。

一方、新井中央小学校では、総合的な学習の時間に米をテーマに学習している。「お米を作るときに必要な水はどこからきているのだろう」という共通テーマを解決するために源流探検を行ったという。

どちらの学校も、教室ではできない貴重な体験を大自然の中で行い、意欲面や探求型学力面で成果があったという。

長期宿泊体験活動の課題の一つに「授業時間数の不足」がある。現在、国立妙高青少年自然の家ではこれらの課題を解決するために、新学習指導要領に対応した活動プログラムを多数開発している。

二つの学校では、紹介した活動プログラムの他、図工科で「秘密基地作り」「森のクラフト」、家庭科で「郷土料理づくり」を行った。みなさんの学校にも自然の中で体験を通した学習を展開することをおすすめしたい。

妙高グリーン・ツーリズムとの連携による第2のふるさとづくり

子ども農山漁村交流プロジェクトのよさは、民泊先での触れあいだろう。

国立妙高青少年自然の家では、妙高市グリーン・ツーリズムと連携し、民宿先を紹介している。今回、宿泊したのは、妙高市杉野沢地区の農家民宿である。

杉野沢地区の民泊では、子どもたちを決してお客様扱いせず、自分の子どものように接してもらう。よいことをしたら褒め、悪いことをしたらしかってもらう。また、洗濯、食事づくり、掃除を子どもと一緒に行う。

また、民宿での活動は、その民宿の特色を生かした様々な活動が行われる。農作業をして野菜を収穫する家、山登りにでかけキノコを収穫しキノコ汁を作る家、魚のつかみ取りと調理をする家、等である。

このような接し方と活動が、たった数日なのに思い出深いものになる。お別れ会では、予定していなかったのに子どもたちが民宿の方にお礼をしたいと自発的に歌を歌った場面がみられた。

●

宿の方とお別れし、バスで移動してお昼ご飯になった。お昼ご飯は、宿の方が持たせてくれたものである。お弁当箱を開けて子どもたちはビックリ。全員のお弁当の中に宿の方からの手紙が入っていたのである。一人でこっそりと読む姿が見られた。

このような心温まる心遣いが「また来たい、私の第2のふるさとができた」という気持ちにつながるのであろう。

MYOKOのひみつ　国立妙高青少年自然の家を利用する人数の多い都道府県は、1位「新潟県」（約7万1千人）、2位「東京都」（約1万5千人）、3位「長野県」（約1万1千人）です。※平成19年度調べ

MYOKOに寄せられた声

オンリー・ワンのあなたにナンバー・ワンの感動体験を！

国立妙高青少年自然の家は利用者の方々の様々な思いで利用されています。また、自然の家が行う事業には外部の多くの方々からの協力を得ています。

そんな皆様から自然の家へのメッセージをいただきました。

いただいた声を糧に、自然の家は今後も自然体験活動をとおして一人ひとりに感動を与える施設づくりを目指します。

教育は人なり

妙高市内の全小学６年生が１週間寝食を共にする「妙高フレンドスクール」のサポートで、３週間妙高自然の家で過ごしました。近くに住んでいるものの、これほどまでに長い期間お世話になることは初めてでした。

自然の家の魅力は様々ありますが、最も感じたものは「人」です。直接ご指導いただいた職員の方は勿論のこと、陰で支えてくださった方々が温かく、まさしく教育のプロ集団でありました。自然の中で学ぶ子どもたちと、それに関わる大人たちが少しでも成長するようにとの思いの上に立っておられます。立ちはだかる壁を前にした時、「じゃあどうしようか」と背中を押し励ましていただきました。どんなに環境がよくとも人がお粗末では「教育」にはなりません。自然の家は人も環境も抜群の施設だとつくづくと感じた３週間でした。

自然学校ねぎぼうず　代表
フレンドスクール全体指導者
大矢かおる

妙高の光と風の中で

今、学校の玄関では、子どもたちが撮ってきた“５年生がみた妙高写真展”がおこなわれています。見事な妙高の秋を感じる写真ばかりです。一枚一枚の写真から自然体験の素晴らしさが伝わってきます。

妙高アドベンチャープログラムから始まった三泊四日の長期宿泊体験。森の中で一日かけて造りあげた隠れ家、妙高の自然を満喫した笹ヶ峰トレッキング、トマトときのこ収穫体験等盛りだくさんだった体験活動これら全て妙高の自然の中でおこなわれました。助け合い協力することの大切さ、自然の家の職員の方をはじめ民宿での温かい人との関わり等々、子どもたちにとって妙高は第二の故郷です。妙高での学びは、これからの生活に生きて働く力となることと思います。

足立区立東綾瀬小学校長
前全国特別活動研究会　会長
小野寺輝子

自らの判断で行動できる選手に

―指示待ちからの脱却―

サッカーは、目まぐるしく戦況が変化する代表的なスポーツです。1本のロングキックでビッグチャンスがピンチに、逆もまた然りです。

そんなとき、監督がベンチから 11 人全員に指示を出すことは不可能です。状況の変化に対応し、自らの判断で行動し、プレーを決定しなければなりません。勝つために、いま自分は何をすべきか、それはある種の課題解決活動とも言えます。日常生活においても課題意識を持ち常に自分で考え、工夫し、行動するメンタリティが求められます。

自然体験活動はサッカー選手に必要なメンタリティを育むうえで有効な手段だと思います。特に妙高の雪は、選手たちのアイディアを引き出す最高の教材です。サッカーは「指示待ち」が通用しない世界、妙高での活動を通して、自らの判断で行動できる選手が育つことを期待しています。

横浜Ｆ・マリノス
ジュニアユースコーチ
福富　信也

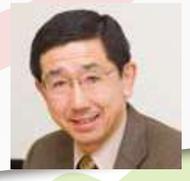
キャリア教育の視点にたった野外活動プログラムのさらなる開発を

上越教育大学在職中、学生引率でお世話になった国立妙高青少年自然の家と、企画事業「キャンプとお手伝いの旅」でご一緒させていただき大変光栄でした。

同事業では、キャリア教育の視点で野外活動を企画実施することで小学生の勤労観、職業観の育成されることを実証していただきました。キャリア教育は、学校教育にとどまらず幅広い活動で社会人、職業人となる基礎を培うもので、体験活動による「やってわかる」、コミュニケーション活動による「話して気づく」（体験活動）が中心となります。

野外活動はキャリア教育にとって重要な場です。今後ともキャリア教育の視点にたった野外活動プログラムの開発に尽力いただけることを期待しております。

早稲田大学大学院教職研究科教授
三村隆男
主な著書「新訂キャリア教育入門その理論と実践のために」



心地よさから生まれる笑顔

障害児・者の余暇支援として妙高での一泊キャンプをし始めて、早４年。毎回多くの参加者が集まりますが、その度に感じることは、やはり自然の素晴らしさです。障害を持った方のキャンプをするからといって、特別必要なものなどありません。そこに自然があれば、何もいらないのです。冬には一面に広がった雪に埋もれて笑い、夏には森の中で汗を掻き川の中で思い切り遊びます。そんな日常では感じる事のできない大自然の中で過ごす時、みな心がのびのびできるのか、参加者には今まで見たことのないような笑顔が生まれます。そしてリフレッシュし、結果小さな成長が見られたりもするのです。こんなにも遊び過ごすことができて、さらに人を心地よくさせる自然の力って、やっぱりすごい。これからも、自然の力を借りて、障害をもった方の生き生きした笑顔をたくさん見ることができたらいいなぁと思います。

NPO 法人りとるらいふ理事長
片桐　公彦

Information
秋の受入強化月間

９月から 12 月は、秋の受入強化月間です。この時期は、気候もよく、ゆったりした雰囲気の中でのご利用が可能です。
おすすめのプログラムは次のとおりです。

○屋外
源流探検／森の手入れ活動／炭焼き体験／秘密基地づくり／森小屋づくり／早朝野鳥観察／森のレストラン／星座観察／草花遊び／オリエンテーリング／野外炊飯／妙高アドベンチャーなど

○屋内
館内オリエンテーリング／陶芸／草木染め／木の葉のＴシャツ／マイフォーク・マイスプーン作り／ペーパークラフト／ドングリクラフト／ネイチャーリースづくり／そば・うどん打ち／ニュースポーツなど

まずはお電話ください。

平成21年度事業・研修カレンダー

平成 21 年度に妙高自然の家が開催する事業・研修の予定です。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。

- ●5月16日（土）～17日（日）　MYOKOボランティア養成所
- ●6月12日（金）～14日（日）　心の冒険教育指導者養成研修
- ●6月21日（日）～26日（金）　妙高フレンドスクール（1）、（2）
- ●7月3日（金）～5日（日）　妙高ネイチャープログラム指導者養成研修
- ●7月26日（日）～8月9日（日）　青少年を対象とした事業 ～次世代を担うリーダーの育成に資するチャレンジキャンプのあり方～
- ●8月10日（月）～12日（水）　学社共同参画セミナーⅠ
- ●8月18日（火）～20日（木）　教員免許状更新講習
- ●8月31日（月）～9月4日（金）　妙高フレンドスクール（3）
- ●9月12日（土）～13日（日）　学校長期自然体験活動指導者養成研修
- ●9月19日（土）～20日（日）　学校長期自然体験活動指導者養成研修
- ●10月20日（火）～23日（金）　環境教育指導者養成研修
- ●10月24日（土）～25日（日）　豊かな体験活動推進フォーラム
- ●10月31日（土）～11月1日（日）
- ●11月7日（土）～8日（日）　学校長期自然体験活動指導者養成研修
- ●11月21日（土）　外部研修指導員指導力向上研修
- ●1月5日（火）～7日（木）　教員免許状更新講習
- ●2月12日（金）～14日（日）　学社共同参画セミナーⅡ
- ●3月20日（土）　外部研修指導員指導力向上研修

MYOKO のひみつ　１年間に当所を利用している人数は・・・？ 19 年度は 129112 人でした。

テント泊

楽しいキャンプの１日の締めくくりは、やっぱりテント泊。テントの中で仲間と肩を並べて寝れば、いつもの夜よりドキドキとワクワクがいっぱいです☆今日１日を振り返り、明日の活動に胸を躍らす———テントの中は仲間との絆を確かめられる空間です。忘れられない夜の思い出になること間違いなし！ さあ、夢の中でも冒険だぁ！！！

宮越　美幸・湯浅　昭司

10:30p.m.

就　寝

Night Program

7:00p.m.～

活動プログラム

星座観察

妙高の澄んだ空気の下での星空観察。星座にまつわる神話を聞きながら、遠い昔の人々に思いを馳せてみませんか？望遠鏡で惑星を観察することもできますよ。流れ星にも出会えるかも☆

三上　智・中村　由佳

キャンプファイヤー

皆さんが小学生の時に経験したキャンプで今でも心に残っているのはどんなことですか？私はもちろん！感動の涙で幕を閉じた「キャンプファイヤー」です。満天の星空の下で楽しいレクのコーナーと厳かなセレモニーの絶妙なバランスに子ども心が大きく揺さぶられたのを鮮明に覚えています。妙高のフィールドには、５つのファイヤー広場が用意されています。あなたもぜひ一度体験してみませんか？

橋本　晃・飯吉香代子・平野　秀秋

White Season

12月～３月

妙高と言えば「雪」、そして「冬」、たくさんの雪の中で、たくさん遊べます。そこで、本日ご紹介する活動プログラムはこちら！冬の３大人気活動プログラムです。広大な深雪の雪原を闊歩する「スノーシューハイク」、ウサギの足跡を追いかけて機動力抜群の「歩くスキー」、子どもから大人まで楽しめる「スノーチュービング」！どの活動にしますか？えっ、全部⁉ それなら今すぐ出かけなくちゃ！どうぞ冬の妙高へお出かけください。

南雲　晋・瀧　直也・髙橋　信寿

他にもたくさんの活動がありますよ。是非、一度、お試しあれ！職員がアドバイスします。

Green Season ★ストレートハイク　★妙高アドベンチャー　★源流探検　★秘密基地＆森小屋づくり　★ハイキング＆登山　etc…

White Season ★雪灯ろう　★アルペンスキー　★雪上運動会　★雪像＆かまくらづくり　★イグルーづくり　etc…

MYOKO のひみつ　今年は、事務室裏にかわいい来訪者がくるようになりました。狸とはちょっと違うハクビシン！運がよければあうことができるかも。

夕べのつどい

4:45p.m.～5:00p.m.

自然体験

自然の家周辺の大自然の中で、五感を使ったゲームはいかがですか。友だちや家族で一緒に、森の中で活動するととっても楽しいよ♪

齋藤　繁・川口　早織・冨塚　誠

6:00a.m.

起　床

早朝野鳥観察

朝もやの中、野鳥のさえずりに「おはよう！」のあいさつ。眠いけれど頑張って起きたかいがありましたね。昼間には気づかない顔や色、大きさの野鳥があっちにもこっちにもっ！なんだか、今日は一日笑顔になりそうね。

相浦　優子・秋山　洋

Green Season

４月～11月

朝のつどい

8:40a.m.～8:55a.m.

フィールドアスレチック

「仲間づくりの森」には、十種類のアスレチックがあるよ。登ったり、ぶら下がったり、跳んで渡ったりと思いっきり遊んじゃおう。ちびっ子大集合だよ。みんなは何点とれるかな。チャレンジ待っているよ。

伊藤　健文・浅山　景

「オモイ」を「カタチ」に 活動プログラム選

国立妙高青少年自然の家の一日

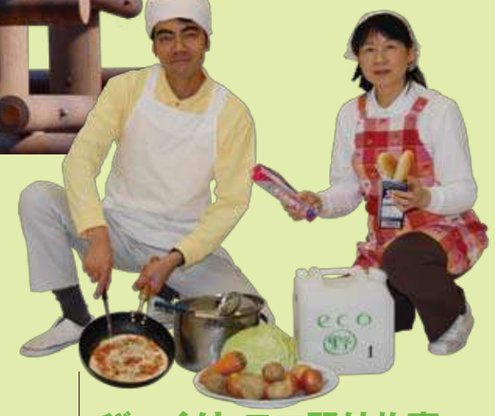
ねらいによって組み合わせ自由。妙高の自然を生かしたおすすめの活動プログラムを紹介します。

朝　食　7:00a.m.～8:30a.m.

昼　食　11:30a.m.～1:30p.m.

夕　食　5:20p.m.～7:30p.m.

風　呂　5:20p.m.～22:30p.m.



びっくり・エコ野外炊事

野外炊事の定番はカレー・豚汁・焼きそば！でも、大自然ならではの素材である竹を利用して、お皿や箸の替わりにするのもアリ。水を節約してちょっとしたサバイバル体験をしてみるもよし。定番食材から仲間と協力してオンリーワンの森のビストロを開店しよう！

岩井　洋・大久保　ウメ子

ネイチャークラフト

カラマツ、クロモジ、カエデ、ナラと、妙高の森にはいろいろな木がいっぱい。いまイチ押しは、カラマツ君。木の枝を使って、キーホルダーやビーズを作ってみませんか。木目がきれいで、オンリーワンの思い出がつくれるはず！　大瀬　孝志・金子　輝美

9:00a.m.～4:30p.m.

活動プログラム

アドベンチャー・オリエンテーリング

オリエンテーリングを２倍楽しめる！ポイントを探しながら、森のビンゴ（ビンゴシートにある自然のものをチェック）をして自然に親しむ！設定したポイントで、出題された課題（話し合いを重視する課題）をグループで解決する仲間づくり！１つの活動で、２倍楽しめる！イチ押しです！

大野　隆司・木村　康司

子どもたちに もっと自然体験をさせたい

人生50年を越えると1年がアッという間に過ぎる感じで、今年も妙高の楽しく厳しい冬が眼の前に来ています。

妙高は、何といっても「雪」です。昨シーズンも積雪は3メートルを超え、私も雪かきを頑張り過ぎて「ぎっくり腰」になりました。自然の家では平成8年に「子どもの雪上活動の手引き　雪を遊ぶ～雪は天からの贈り物滑って転んでワイワイいきいき！」をまとめています。そこにはスキー以外の雪上活動の楽しさや素晴らしさを満喫できる様々な活動プログラムが紹介されています。

「雪」は、どんな形にも、大きさにもなりますし、小さければ綺麗な結晶が見ることができます。そして、「雪」は白いので、いろいろな色の光を当てるとその色になり、幻想的で魅惑的な世界を創りだします。「雪」の上で転んでも、泥で服が汚れたりしません。子どもたちは「雪」が降りしきり大雪になり少しぐらい吹雪いているような場面ほど生き生きしています。

この他にも、子どもたちに少年自然の家で体験、実感させたいことがあります。

『いろいろな色の緑を見る。』

『自然の良い匂い、良い肌触り、良い眺めを感じる。』

『美しい水、林、森、空は、残そうと思う。』

『友達は良いなと思う。』

『大きな声を出し、泣いて、そして笑う。』

『星を見て、宇宙は広い、大きい、綺麗だと思うけど、それを想える人間の頭や心のほうが広いし、大きいし、美しいと思う。』などです。

やっぱり、今年も「Ｏｐｅｎ　ｔｈｅ　Ｄｏｏｒ！」の私の表題は、「子どもたちにもっと自然体験をさせたい」になってしまいました。

平成20年11月

所長　三上　智

【秋の紅葉の時期も、春も夏も、冬に負けない活動プログラムを用意しておりますので御利用をお待ち申し上げます。】

■トピックス

妙高市との連携・協力に関する協定

平成 20 年 10 月 31 日に妙高市と、これまで培ってきた信頼関係と連携・協力の実績を基盤に、より一層、緊密かつ組織的な連携・協力体制の充実を図り、地域社会の発展に寄与することを目的に協定を締結しました。

上越教育大学との連携・協力に関する協定

平成 20 年 2 月 15 日に上越教育大学と、これまで培ってきた信頼関係と連携・協力の実績を基盤に、より一層、緊密かつ組織的な連携・協力体制の充実を図り、自然の中での活動等を通じた社会貢献及び教育研究の発展に寄与することを目的に協定を締結しました。

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、以下の方々から当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）

(有)アイビーオート、(有)内田紙店、(株)大谷ビジネス、岡本石油 、(株)小川クラウン、頸南バス(株)、(株)謙信堂、高坂防災(株)、学校法人新潟総合学院国際アウトドア専門学校、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)、(株)第一印刷所上越支店、(株)高舘組、(有)デザインルームプラム、(株)桐朋、(有)永田印刷 、(株)ニッコクトラスト、(株)バーツプロダクション、長谷川興業(株)、パナソニック(株)セミコンダクター社新井工場、早川雅雄、ホシザキ北信越(株)上越営業所、(株)丸山酒造場、三国コカ･コーラボトリング(株)上越支店、(株)妙高 、妙高観光開発(株) 妙高カントリークラブ、(株)ムラヨシ、(株)横瀬オーディオ、(株)渡辺リネン

●助成金

(財) ヤマハ発動機スポーツ振興財団
　助成事業名　スポーツチャレンジ助成
　助成課題名　「チャレンジできる子どもを育てるための研究」～非日常の体験活動が子どもに及ぼす影響～

笹川スポーツ財団
　助成事業名　ＳＳＦスポーツエイド
　助成課題名　「キャンプとお手伝いの旅」～やらされから自立へ～

(財) 河川環境管理財団
　助成事業名　河川整備基金
　助成課題名　妙高の自然環境を生かした水環境教育の質的向上と外部指導者の資質・指導力の向上を目指して

(財) カメイ社会教育振興財団
　助成事業名　青少年の社会教育活動に対する助成
　助成課題名　［妙高「生きる力」向上プロジェクト］
　　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～

MYOKO のひみつ　昨年度の最大積雪量は、平成 19 年 2 月 18 日に記録した 300cm でした。

早ね
早おき
朝ごはん

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

特集Ⅰ

かわいい子には旅をさせよ

Open the Door! Vol.3

最新情報は…

国立妙高青少年自然の家　検索

みんなで止めよう温暖化
チーム・マイナス6%

Open the Door! Vol.3　平成21年1月発行　発行：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/