

# 野外活動

健康生活学科 健康マネジメント専攻 教授 福島 邦男

野外活動というと、大自然の中でのびのびと活動するイメージがありますが、近所の公園や、今まで気にならなかったような場所でも、自然は見つけることができます。ふだんは見落としてしまいそうな小さな自然でも、少しでも意識を変えて、積極的に楽しみます。

遊ぶ場所が個人所有の土地である場合や、国立公園、国定公園等の場合は、むやみに立ち入ったり、動植物を採集したりすることはできません。注意して遊ぶ必要があります。また、植物の中には有毒のものもあります。安全のため、はっきりと見分けがつくもの以外は、触ったり口に入れたりしないよう注意が必要です。

## 1. 見つけたり、観察したりする活動

### (1) バードウォッチング

特別な装備は、必要ありません。

いつもの公園でもできます。改めて意識を向けると新たな発見があるはずです。

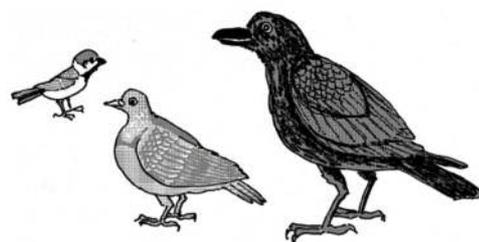
手始めに、カラスやスズメ、ハトを見付けてみます。

- どんな場所で見かけますか。
- 大きさはどのくらいですか。
- 単独で活動していますか。それとも群れで行動していますか。

カラスは、一面ではごみをあさる悪者ですが、カラスにはカラスの言い分もあるはずで

す。スズメやハトについても同様に、新しい面を発見するようにします。他の鳥との違いに気づき、見分けがつくようになると、もっと多くの鳥を見てみたくなります。ハトより大きい、スズメと同じくらい、といった大きさの指標として使います。

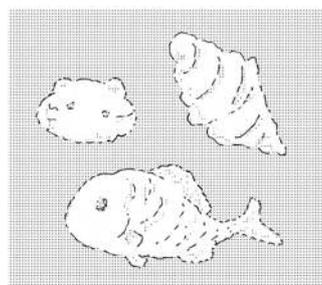
スマートフォンで検索するのも良いですが、子ども用の図鑑が用意できると良いでしょう。次第に双眼鏡も用意したくなるかもしれません。



### (2) 雲の観察

空を見上げて、雲の形を、何かにたとえてみます。そう思って観察すると、食べ物であったり、動物であったりします。形の変化も楽しめます。携帯カメラで面白い写真を撮る楽しみ方もあります。

雲の変化から、天候の変化にも注意します。自然の現象などから天気の変化を予測する観天望気かんてんぼうきへの導入としても楽しめます。



### (3) 木の実集め、葉っぱ集め、小石集め

植物や岩石の観察をしながら、落ち葉や木の実や小石を集めます。遊び方はいろいろです。同じ形(種)の葉や実を、できるだけ多く集めると、キツネの小判のようです。ドングリを拾い集めて、背比べをさせてみるのも良さそうです。

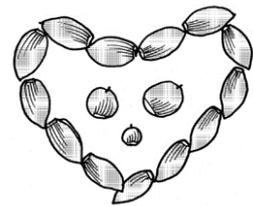
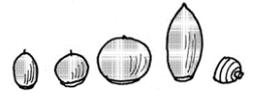
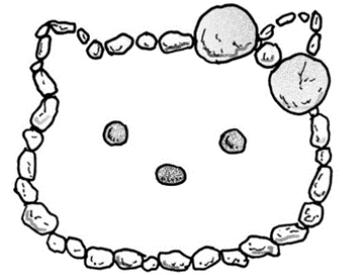
- ・色の違うものを集めて、できるだけ多くの色を集めます。
- ・グラデーションになるように集めます。
- ・親子で協力したり、競争したりして、楽しめます。

観察の仕方も細かくなっていくため、様々な発見を楽しめます。

次に、似顔絵や図形を作ります。

アニメのキャラクター等、子どもたちが親しんでいる顔をまねてみます。大きさの調整や、色も工夫して、より本格的なものに挑戦します。

落ち葉や落ちて実を拾うようにして、無理矢理、木から落としたり、木を傷つけたりしないよう、注意が必要です。



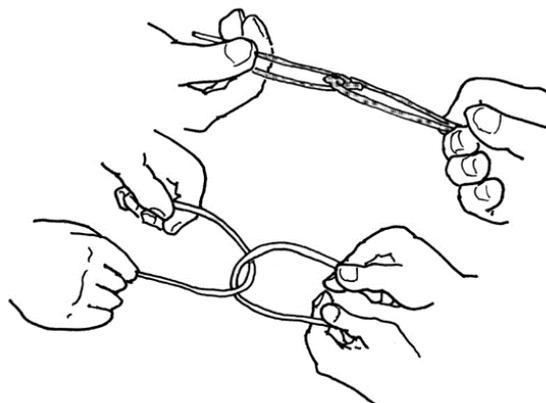
## 2. 植物などを使った遊び

### (1) 松葉相撲

松葉相撲をやってみましょう。2人で対戦する遊びです。相撲といっても、人間同士が相撲をとるわけではありません。松葉を使った対戦です。

- ① 松葉は2人で1つずつ用意します。
- ② 松葉はV字になっています。  
2つの松葉の根元部分を交差させて、葉先を持ちます。
- ③ 「はっけよい、のこった」の合図で、引っ張り合います。
- ④ 根元が干切れずに残った方が勝ちです。

松葉の他にも、オオバコの花茎を使ってもできます。



## (2) タンポポの笛

タンポポの笛は吹いたことはありますか。ちょっぴりコツが必要です。

- ① 筒状の茎を短く切ります。
- ② 片方をつぶして平らにして口にくわえます。
- ③ つぶした部分を口の中に入れ、筒の部分を唇で軽く押さえて、優しく吹いてみましょう。

長さで音程が変わるので、いろいろな長さで試してみましょう。初めは、まったく音が出ないかも知れません。ちなみに、タンポポは生薬としても知られていて、解熱・発汗・健胃・利尿などの作用があるそうですが「良薬は口に苦し」です。子どもたちは、あまりの苦さに、笛吹き練習どころではないかもしれません。



## (3) 四つ葉のクローバー探し

シロツメクサ（クローバー）が生えている場所なら、どこでも遊べます。

- 用具は不要です。
- 四つ葉をできるだけ多く見つけます。
- 制限時間を設けて、いくつ見つけるか競争する楽しみ方もあります。



次に紹介する花飾りや冠作りとあわせて楽しめる活動です。



## (4) 花飾り、冠作り、リース作り

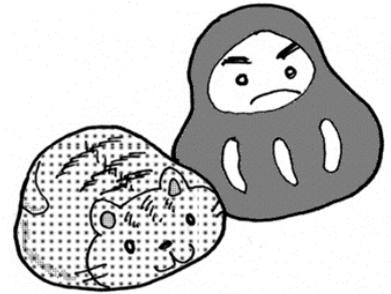
ツメクサやタンポポをたくさん摘んで、束ねてつないでいくと輪を作れます。ツメクサの冠作りは、多くの方が経験した遊びではないでしょうか。子どもたちは冠に作れなくても花束にするだけでも楽しめます。また、花びらを松葉に差し込んで、かんざしにしても楽しめます。



### (5) ストーンペインティング

石を拾って、石に絵を描きます。形もあわせてみます。  
石とポスターカラーがあれば作れます。

- 何に見えるか想像力がポイントです。
- 手に持った石を、いろいろな方向から眺めます。
- 描く物が決まったら、石を水洗いします。
- よく乾かして、絵を描きます。
- 石の形をいかすと、より良い作品になります。



### (6) 段ボールそり

家の近くの土手や公園でできます。「芝滑り禁止」の表示がある場合もありますから、注意しましょう。周囲に人はいないか、危険なものが落ちていないかを確認してから行いましょう。小さな石でも、転倒した場合は怪我につながります。

- 厚めの段ボールを用意します。
- 大人が試走して、安全を確かめましょう。



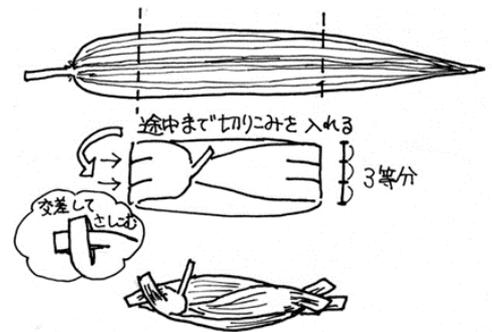
### (7) 笹舟

上手に浮かぶかどうか、止まらずに流れ下っていくか、楽しみはつきません。

流れる距離や時間を競争したり、流れの変化を楽しんだりします。

笹舟と競争しても楽しいです。ただし、水への転落に注意しましょう。

- 笹でなくても、長い葉ならできます。
- 特別な工具は必要ありません。



### (8) ドングリやじろべえ

ドングリを使ったやじろべえを作ります。

竹ひごの切断や、ドングリへの穴開けは刃物を使用するので、十分に注意が必要です。

- ドングリ 3個
- 竹ひご 約 10cm を 2 本
- 油性ペン
- 木工用接着剤
- 切り出し (刃物)
- キリ

