



若狭湾の海や森・山で、
楽しく思いっきり 友だちと一緒に
遊んでみよう！

自然を活用した幼児期の運動プログラム開発



わかさわん しぜんはともだち



独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立若狭湾青少年自然の家

はじめに

社会の変化に伴い、子どもたちが様々な体験をする「機会」と「場」が少なくなっています。国立若狭湾青少年自然の家では、地域の関係機関とも連携しながら、「体験の風をおこそう」運動をはじめ、様々な事業を通して、青少年の体験活動の充実を進めてきました。これまでは、主に小学生以上の青少年を対象にそれらの取り組みを進めてきたところですが、より低年齢期からの体験活動の充実のために、平成27年度から幼児期の子どもたちのための2つの事業をスタートさせました。一つは、福井県小浜市の公私立の幼稚園・保育園・認定こども園、全13園の年長児を対象にした日帰りの事業「うみはともだち」です。海や山といった自然の中で、子どもたちが自由にのびのびと、そして安全に遊べる「機会」と「場」を提供しています。もう一つは、保育士や幼稚園教諭を対象とした1泊2日の事業です。海という当施設の特徴を活かし、シーカヤックで海を渡り、キャンプ生活をして思いっきり海や自然と触れ合ってもらい「機会」と「場」を提供しています。こうした取り組みは、さらに広がりを見せ、平成30年度は、自然の中での保育に積極的に取り組んでいる若狭町の公私立の保育園全10園と連携した事業「トビーでチャレンジ」を、国際認証である「ブルーフラッグ」を取得している若狭和田ビーチのある高浜町の公立の保育園全4園とも連携した事業「うみはともだち in 高浜」を実施し、子どもたちを海や山で遊ぶ機会を作ることができました。

ここに、これまで多くの方々との協力して取り組んできた「機会」と「場」で、さらに多くの子どもたちに自然の中で遊んでもらいたいと考え、このパンフレットを作成しました。作成に当たっては、国立青少年教育振興機構本部が作成した「遊んで身に付く36の基本的な動き」や「しぜんであそぶ!まるわかりガイドブック〜「場」と「きっかけ」から身に付く36の動き〜」を参考とし、遊びを通した子どもたちの「動き」にも注目しています。

自然の中での遊びは、子どもたちの運動の量と質を高めることができると言われています。文部科学省が作成した「幼児期運動指針」においても、①多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること、②楽しく体を動かす時間を確保すること、③発達の特性に合った遊びを提供することがポイントとして示されています。自然の中での遊びは、まさに、これらのポイントを押さえることができるものと考えております。

今後も、より多くの方々と一緒に、幼児期の子どもたちが安心して思いっきり遊ぶことができる「機会」と「場」を提供する役割を果たしていきたいと考えています。これまで関わっていただいた皆様に感謝するとともに、今後とも、ご指導をよろしくお願いいたします。

平成31年2月

国立若狭湾青少年自然の家 所長 石崎 忠夫

自然を活用した幼児期の運動プログラム開発

わかさわん しぜんはともだち

もくじ

あいさつ、もくじ、遊んで身に付く36の基本的な動き	1~2ページ
海や森・山の体験ってどんなこと?どんな準備が必要?	3~4ページ
海の活動紹介	5~6ページ
森・山の活動紹介	7~8ページ
先生方の声、子どもたちの絵	9~10ページ

～遊んで身に付く 36 の基本的な動き～

運動や動きという言葉からスポーツを連想する人も多いと思いますが、子どもたちは遊びを通して、実に様々な動きをしています。遊んでいる子どもたちがどんな動きをしているのかを見るための視点のとして、この「36の基本的な動き」は、有効な手段となります。また、もう少しこんな動きを取り入れたいと思ったら、その動きをするような環境を準備することもできます。活発に体を動かす時間が減ってきたり、体の操作が未熟な幼児が増えたりしている今日だからこそ、子どもたちの自発的な遊びの中での動きに注目をしていくことが大切だと考えています。

36の基本的な動き

体のバランスをとる動き	体を移動する動き	物を操作する動き
 うく  おさる  くむ	 あるく  およぐ  くぐる	 もつ  ささえる  はこぶ  おす  おさえる  こぐ
 さかだちする  たつ  のる	 すべる  とぶ  のぼる	 つかむ  あてる  とる  わたす  つむ  ほる
 ぶらさがる  まわる  わたる	 はう  はしる  はねる	 ふる  なげる  うつ  ける  ひく  たおす

(出典:「遊んで身に付く36の基本的な動き Vol.1」国立青少年教育振興機構)

海や森・山の体験って どんなこと？ どんな準備が必要？

普段から子どもたちは園庭や公園などで体を動かして遊んでいますが、自然の中では、思わず、意識せず、何気なく、普段より体を動かします。海や森といった自然は、どんな特色があるのでしょうか？

自然の中で子どもたちは

日常生活とは異なる自然の中で、子どもたちは、諸感覚を通して、発見したり、考えたり、工夫したり、試したりする中で、「美しいもの、未知なもの、神秘的なものに目を見はる感性「センスオブワンダー」を育てていきます。それは、子どもたちの「知識及び技能の基礎」「思考力、判断力、表現力等の基礎」につながります。また、自然の中では、思わず、様々な体の使い方をします。この「思わず」がとても大切です。ライフジャケットを付けて、海に浮かぶだけでも、手足を動かしバランスをとったり、時には体の力を抜いて波に身を任せたり、「多様な動き」を身に付ける機会にもなっています。

子どもたちの意欲を引き出すために

子どもたちが「やってみたい」「もっとやりたい」と思えるように、

- 自由に遊べる時間
- 一人一人が挑戦できる場
- 遊びを発展させられる機会

が重要とされています。当施設には、遊具や遊び道具はありません。また、活動時間もある程度自由に調整することもできます。自然の中で友だちと一緒に、挑戦したり、工夫したりすることで、「学びに向かう力、人間性」を育む機会にもなることでしょう。

子どもたちの多様な動きを生み出すために

自然の中での遊びが、幼児の意欲や多様な動きを生み出す場になるためには、

- 安全であること
- 安心であること
- 自ら関わりたくなるような魅力があること
- 友だちの姿ややっていることが見えること
- 十分な広さと時間があること

が大切だと言われています。自然の家では、特に安心であること、安全であることを心掛けています。自然の家の目の前には大きな海が広がっています。海はつどの広場から全体を見渡すこともできます。山道も危険がないか、定期的に見回りをしています。活動の前には、ぜひ一度下見にお越しください。また、不安がありましたら、職員にお声がけください。

海ってどんなところだろう!?

海へ出かけよう!

海に触れる体験って、
プールや水遊びと何が違うだろう!?



- 流れや波など、水に動きがある 肌で体で水の力を感じることができる
- 水の中を歩くと抵抗がある 歩くだけで体力を使う
- 砂場や岩場など足場の悪いところがある 自然とバランス感覚が養われる
- ヤドカリやカニ、魚など様々な生き物がいる のぞき込んだり、潜ったり、夢中で探し回る
- 浮く、漂うという感覚を味わえる 身をまかせる

海では

目の前に広がる海、潮の香りや波の音、キラキラした水面、海は、そこにいても諸感覚が刺激され、ワクワク、ドキドキを一層高めます。一人一人、ダイナミックな動きがとれ、体全体で自然を感じられます。一方で、自然の怖さを実感することもあります。ライフジャケットを着用することで安全に活動ができ、海を思いっきり感じることもできるでしょう。

必要な服装や準備物について

- 水着
- ラッシュガード
- 濡れても良い靴(マリンシューズ)・サンダル
- 水筒
- 《あれば良いもの》
- 水泳帽→人数を把握しやすくなります

自然の家で準備してあるもの

- 子ども用ライフジャケット (100着程度)
- 大人用ライフジャケット (40着程度)
- 箱メガネ
- 水そう、バケツ、たらい など



森・山ってどんなところだろう!?

森・山へ出かけよう!

森や山の中での遊びって、
園庭や公園での遊びと何が違うんだらう!?



- 平らなところがない その場に合わせた姿勢やバランスが必要になる
- スケールが大きい、場所が広い 開放感を感じ、心も体ものびのびしてくる
- 遊び方が決まっていない 様々な遊びを自由な発想で展開できる
- 様々な植物や昆虫に出会う 探したり、捕まえたりする中で、夢中で体を動かす
- 身近な道具で遊びが広がる ロープ1本あるだけで、ぶら下がったり、斜面を登ったり、遊びが広がる

森・山では

道具がない遊園地、アトラクションのないテーマパーク。自分自身の体が、自然を遊び場に変えていきます。坂道やデコボコ道、ぬかるんだ道を進み、とおせんぼしている木を乗り越えていきます。自然の中を歩く幼児の心は、きっと小さな冒険家。自然と幼児が一緒になって遊び場を作っていきます。

必要な服装や準備物について

- 長袖
- 長ズボン
- 帽子
- 履き慣れた運動靴
- 水筒
- 《あれば良いもの》
- 雨具→防寒着にもなります

自然の家で準備してあるもの

- 熊鈴(指導者に1つ貸し出します)
- ランタン(1つにつき単3電池4本を持参)
- ふれあい山荘の鍵 (休憩場所として活用できます)
- 無線機(自然の家と連絡用)

指導者の準備物

- 敷き物(ブルーシート)
- 補給水(経口補給液も有効)
- バインダーと筆記具

《応急セット》

- ウエットティッシュ
- ビニール袋

● ガーゼ

- (清潔なタオルや包帯)
- 絆創膏

● 体温計

- 冷却ジェル
- テーピング

● ポイズンリムーバー

- 三角巾(バンダナ)
- かゆみ止め

参考・引用
「しぜんであそぶ!まるわかりガイドブック
(国立青少年教育振興機構)」

海で遊ぼう

「わー!キレイ!」「冷たい!」
「きゃー!」「見て!見て!」

海に子どもたちの大きな声が響きわたります。子どもたちの表情は、海に反射する太陽みたいにキラキラとしています。でも、海に入ることを戸惑っている子もいます。友達の楽しそうに遊ぶ姿を見たり、友達に声をかけてもらったり…。いつの間にか海に入って笑顔を見せていました。

1 水泳エリア



約40メートル四方をロープで区切ったエリアが2ヶ所あります。また、各エリアには、飛び込み台(フロート)がそれぞれ設置してあります。深いところは3mぐらいです。

子ども達は、歓声を上げながら海に入っていきます。ザブンと腰まで浸かったり、押し寄せる波で濡れてしまえば、あとは泳いだり浮いたり。海が怖い子もいますので、ぜひ子どものペースで海と関わる機会をつくってみませんか。



2 飛び込み台(フロート)



水泳エリアのほぼ中央に浮かべてあります。泳ぐときの目標にもなります。はしごをつかんで台に上がり、海へジャンプ。ちょっと怖いけどやってみたいと思うようなダイナミックな遊びが広がります。

3 大浜(砂浜)



全長約300メートルの砂浜です。裸足で砂の感触を味わったり、太陽に照らされて温かくなっている砂で暖をとったり。また、押し寄せる波を飛び越えてみたり。砂の山を作って、周りを漂着物や流木で飾りつけ。そこはまるで大きな砂場。波の音を聞きながら、子どもたちの想像力がどんどん膨らみます。



4 遊歩道下の石垣



自分の背丈以上ある石垣に登ることもできます。下が砂浜なので、安心感もあります。岩ですり傷を作らないように、慎重に手と足を使って、岩登りにも挑戦させてみませんか。



5 タイドプール



タイドプールは、ヤドカリやカニ、魚など、いろいろな生き物に出会える場所です。子どもたちは、しゃがんだり、かがんだり、岩に頭を突っ込んだりしながら、夢中で探します。大小様々な岩があり、足元がよくありませんので、最初はぎこちない動きの子どもたちも、いつの間にか、バランスを取りながら歩けるようになってきます。



森・山を 探検しよう!

「これなんだろう?」「面白いもの見つけたよ」「どこまで行くの〜?」

友達や先生と話をしたり、見つけたものを見せ合ったりしながら歩いていくと、いつの間に遠くまで行くことができるでしょう。特に秋から初冬にかけては、山を歩くのにもいい時期です。ぜひ、若狭湾の森や山も探検してみませんか?

1 大浜

山と海を一度に楽しむことができるのが、ここの魅力の一つです。ぜひ、浜辺も歩いてみよう!



3 岩の沢吊り橋

岩の沢野外炊飯場の谷にかかったつり橋です。沢からは、約5メートルぐらいの高さがあります。歩くたびに揺れてしまいます。ちょっと怖いけれど、ゆっくり進んで行けば大丈夫。勇気を出して進んでみよう。揺らしすぎないでね。



5 ふれあい山荘「まじよの家」

山の中にある大きな小屋です。電気も水道もありません。いつの間にか、子どもたちから「まじよの家」と呼ばれるようになりました。休憩やお昼を食べる場所にできます。



2 なぎさ遊歩橋

海を見ながら、歩くことができる遊歩橋。波の音を聞きながら、歩いてみましょう。



4 魚見坂(うおみざか)

山の探検コースで一番急な坂道。でもそこを上りきると、出発地点の自然の家をみることができる場所があります。こんなに遠くまで歩いて来たんだって、嬉しくなる場所です。



6 沖の石歌碑(展望台)

山の探検のゴール地点。自然の家からここまでだいたい1時間少しあれば来ることができます。展望台があり、大海原と水平線が見渡せ、沖の石がすぐ下に見えます。天気が良いれば、遠く丹後半島までみることができる絶景ポイントです。



7 すりばち広場

ふれあい山荘と沖の石歌碑の間にある大きくすり鉢状に広がっている広い谷です。とても気持ちのいい場所。ここでお弁当を食べるのもいいですね。道を挟んで反対側の谷も、落ち葉で滑ったり、坂道を登ったり、体いっぱい使って遊ぶことができる所もあります。



8 自然歩道

車の通れるぐらいの広さのじゃりみちが沖の石の歌碑まで続いています。途中にはドングリなどの木の実や葉っぱが落ちていたり、花が咲いていたり、動物のフンが落ちていたり。色々な物を見つけながら、のんびり歩いていきましょう。



9 大階段

本館からトビーホールへと続く、長い階段です。全部で何段あるか、数えてみましょう。階段の上からは、素敵な景色が見えます。春には桜のトンネルになります。



保育士さんたちの声

ふだん消極的な子が海ではみんなにつられて遠くの方まで自ら泳いでいこうしたりと積極的な姿が見られたり表情がとてもいきいきしていました。どの子の表情もとても活気があり、心から楽しんでいるのが分かりました。

「一緒に行こう」「もっと遠くに行きたいからついてきて」など子ども同士で助けあって楽しく活動していて、いつも以上に友達との会話が多かったです。

生き物観察では、ヤドカリによってすぐ貝の中に入るのと、つかまっても脚を出したままにするヤドカリがいることに気づき、「恥ずかしがり屋とそうでないヤドカリがいる。恥ずかしがり屋でない方のヤドカリを弟にしたい!」と言い、活動中ずっと大切に、帰る時には「元気でな! パイパイ!」とそっと海に戻っていました。短時間に気づきと情が湧いた子の様子を見て、温かい気持ちになりました。

プールでは、水に対して、少し怖さがある子が、海ではとっても表情が明るく楽しんでいた。怖さより楽しさが勝っていると感じました。

いろんな木の実を夢中で拾いながらも風に吹かれてドングリが落ちる音に気づいたり、クンクンと辺りにおいをかいて「クワカワのにおいがする」と朽木をめくってみたり、子どもたちが五感をフルに使っていることに気づき、嬉しく思いました。

景色がきれいな所に出ると思わず、「やっほー!」と叫ぶ子が多く、感じたりしたことをそのまま、行動に表している様子を見て、気持ちよく感じました。

園で、山にもし「熊がいたらどうする!」という話題になり、段ボールや発泡スチロールにひもを通し、ラップの芯をバチにして「熊よけのたいこ」を子どもたちが作りました。園庭で何度も音の鳴り具合を確かめ、当日は順番を持って、元気に鳴らしていました。園庭より音がよく響くことに気づいたり、リズムよく鳴らしたり、子どもたちがとても嬉しそうでした。

まじよの家では、「ほうきが2本あるからお父さんとお母さんの魔女がおるんやわ」、「ここ(山)に買い物に行つとるんかな」と。また、小さいほうきや部屋の名前を見つけて「子どもおる」、「子どもの部屋や」と想像を膨らませとても盛り上がっていました。

体験後の園での様子

プール遊びが1か月以上経ち、プール以外の遊びに目が向くようになっていましたが、活動後は、プール(水)遊びの楽しさを心で感じ、取り組むようになりました。

水が苦手だった子が、いかにだから飛び込むことができた、深い所にも行けたり、楽しく遊べたことが自信になって、その後の川遊びで大胆に遊ぶ姿がみられました。

顔をつけるのに抵抗があった子が、プールで自ら顔をつけて泳げるようになりました。

生き物が苦手だった子がウニや貝などに触れたことを他のクラスの子や親、保育士に嬉しそうに自慢する子もいました。どんなことをして、どんなことが楽しかったのかなど自分の思いを相手に言葉で伝えようとするものが多くありました。

海も山もどちらとも自然そのままを体験させていただくことができるので、子どもたちの感動の大きさを強く感じます。

【安全である】ことを前提とした活動が組み込まれていて、その中で普通の保育環境ではできないことが体験できるということは、子どもたちの心や体の発達に貴重な機会だと思います。

海、山という大自然の中で、一人ひとりの持っている良い所を見ることができて、仲間関係を築く上でも良い体験となりました。

5歳児がバスに乗って山や海に行ったことをうらやましく思っている4歳児の姿がみられます。年長になったら行けるのかと楽しみにしているようです。

自然の中での遊びは、多様な動きの機会と場のみならず、「幼児期の終わりまでに育てて欲しい10の姿」が見られる機会と場にもなります。

地域の海に目を向けてみませんか

福井県高浜町での取り組み

国際認証ブルーフラッグを取得した若狭和田ビーチで、高浜町の年長児を対象とした海での自然体験活動を、ブルーフラッグアカデミー、若狭高浜観光協会が主催し、地域ぐるみで行なっています。このように、地域の海でも様々な体験活動の機会が増えていくために、当施設も積極的に協力していきます。ぜひ、皆さんの地域の海にも目を向けてみませんか?何かお手伝いさせていただくことがありましたら、自然の家も喜んでさせていただきます。



子どもたちが描いた絵



体験前の絵 → 体験後の絵

- 海や生き物とのふれあい
- 友達や先生と一緒に遊ぶ体験

絵の変化をいくつかの視点から捉え、その傾向を明らかにする

海の体験を、年長児がどう捉えているのか

平成30年度
絵の変化…5つの項目
絵の印象の変化…5つの項目

絵の変化

- ① 生き物や植物等の変化
- ② 人の変化
- ③ 海や海面の変化
- ④ 人と海との距離の変化
- ⑤ 色の変化

絵の印象の変化

- ① 活気のあるー活気のない
- ② 単調なー変化のある
- ③ 動的なー静的な
- ④ 力強いー弱々しい
- ⑤ 鮮やかなー地味な

体験前の絵は、人と海との距離が離れていたり、魚などの生き物が描かれていたり、自分が知識として知っている海が描かれている絵がという印象があります。しかしながら、体験後の絵は、波や砂浜が描かれていたり、海の中や波の向こう側に人を描いたり、複数の人を描いたり、体験し、発見したことが生き生きと表現された絵が多くなっています。海での体験は、確かに子どもたちの感性を刺激していると考えられます。

先生方の体験の機会も大切です

幼児の自然体験活動指導者養成研修を毎年、7月の最終木曜日～金曜日に1泊2日で行なっています。プロのガイドと一緒に、シーカヤックで海を渡り、無人浜で1泊。無人浜では、スノーケリングや野外炊飯、テント泊をして、海や自然に思いっきりふれあえる機会を提供します。自然とふれあう中で子どもたちはどんなことを感じるのか、自然の中で遊ぶことってどんなことなのか、自然の中でみんなで話し合う機会も設けています。先生方も、ぜひ、自然体験をしてみませんか?



海での活動に適した期間

6月下旬～9月初旬

水泳エリアが
設置されます

磯観察や大浜散策は通年
(12月～2月は波の影響で活動できない日が多い)

水泳エリア

約40メートル四方をロープとブイで囲み、
その中央に飛び込み台を設置します。

〈活動時間〉 9時00分～11時30分
13時30分～16時00分

上記の時間に、水泳監視員が監視業務を行います。



森・山での活動に適した期間

通年 季節ごとに表情を変える
自然を楽しめます。

今回紹介したコースの他にも、いくつかのコースがあります。
時間や対象に合わせて調整できます。



国立若狭湾青少年自然の家 の紹介

国立若狭湾青少年自然の家は、国立少年自然の家の9番目の施設として昭和59年4月に開設されました。京都府北端の経ヶ岬と福井県北部西端の越前岬を結ぶ直線の内側に広がる若狭湾のほぼ中央に位置しています。目の前に海が広がり、国立青少年教育施設の中でもっとも海に近い施設となります。そして、背後には、標高300メートルの起伏に富んだ山が迫っています。

主な活動は、みんなで息を合わせて海をこぎ進んでいくカッター活動、マスクとスノーケルをつけて海の中を探検するスノーケリング活動、海の上を自由自在に散歩するシーカヤック活動など海の活動となります。また、西側に海が広がっているため、美しい夕日も眺めることができます。



アクセス

自家用車・バス等

- 敦賀方面より(高速道路:舞鶴若狭道) 若狭三方五湖スマートICより約20分
- 滋賀県高島市今津町方面より(京都市内・大阪より) 近江今津駅より約1時間
- 舞鶴方面より(高速道路:舞鶴若狭道) 若狭上中ICより約15分



独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立若狭湾青少年自然の家

〒917-0198 福井県小浜市田島区大浜 TEL.0770-54-3100 FAX.0770-54-3023
URL.http://wakawan.niye.go.jp/