

森に遊びに行こう！

森遊びブック

楽しく、安全に楽しむために、
気をつけておきたいポイントをいくつかご紹介します。

服装

自然に対する違和感がなく、活動的で安全かつ保温に優れ、機能的であれば特に決まりはありません。自分の好みと自然との協調性を考えて、色や材質、デザインは工夫しましょう。

(黒っぽい色はスズメバチを刺激したり、マダニなどがいても見えにくいので避けましょう。)



上着

直射日光や、植物や虫などによるかぶれ、虫刺されやトゲ、枝などから肌を守るためにも、長そでの襟のついたシャツが最適です。両胸に筆記用具やルーペなど、簡単な道具を入れておけるようなポケットのついているものが便利です。

ズボン

歩きやすいように、ゆとりがあって裾の折り返しの無い丈夫な生地のものがおすすめです。できれば大型のポケットのついたものが、便利です。



靴

すべり止めや毒蛇対策の意味からも、足首まで保護するようなしっかりした軽登山靴やゴム長靴のようなものがおすすめです。素材によって価格が大きく異なりますので、迷ったら専門的な知識のある人に相談しましょう。

帽子

日射病や防寒効果、頭部の保護のためにも帽子は用意しましょう。夏は眩しさから目を保護し、強い陽射しから首筋を守るためにもつばの広いものが便利です。風で飛ばされないように、あごひもをつけておきましょう。

手袋

安全と防寒を兼ねて手袋は用意しましょう。手のひらがゴム加工処理された園芸用のものや、薄い皮革でできたものなども使いやすいです。

雨具

雨も天気のうち、雨の日にはしか出会えないシーンもたくさんあります。また、霧や朝露に濡れたトレイルを歩くときにも重宝です。防水性、通気性を併せ持つゴアテックス製品は優れていますが、高価です。ポンチョは風が吹くと使いにくいので、上着とズボンとに分かれたタイプのレインウェアがおすすめです。

タオル

首筋の日焼け予防や防寒、ゴミやダニなどの侵入防止などに、あると重宝です。また、いざという時の三角巾、物を包む風呂敷の代わりに使えます。

飲料水

飲料水はこまめにとりましょう。お茶は利尿作用が強いためおすすめできません。環境負荷を減らす為、水筒を用意しましょう。また、沢水はエキノコックス症(キツネを媒介とする寄生虫)予防のため飲用できません。



マナー

むやみな採取はやめましょう。山菜もその日家庭で食べる分だけにしましょう。(ご近所に配らない)

野生動物に餌は与えないでください。動物達のために餌をあげるのはひかえてください。

※その他、突然の天候の変化にも対処できるようにマウンテンパーカーや、状況によっては薄いフリース素材のウェア、折り畳み傘なども備えておくと安心です。

飲み物や携行食は、一人ひとりが持ちましょう。甘い香りのついた飲み物や食品、香水、化粧品は、スズメバチや熊を誘因することがあるので避けましょう。

事前の天候のチェックや、ファーストエイド、地図、コンパス、日焼け止め用品、虫除け対策などの準備はしっかりとっておきましょう。



森遊びのご紹介

森遊びを紹介します。家族で遊んでみよう！

< 秋の森のアートフェスタ >

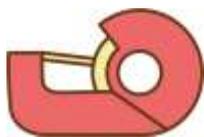
森でみつけた素材を使って作品を作り、展覧会を楽しみます。

準備物：セロハンテープ、速乾性ボンド、画用紙、ハサミ、下敷き、採集用の袋など、色ペン（クレヨン、色鉛筆）、

遊び方：①森に、葉や枝、木の実を集めに出かけます。



②集めてきた材料を組み合わせ、画用紙に貼りつけます。



③木の枝で額縁をつくり、紐などで画用紙をかけるようにします。



④森の気に入った場所に作品を展示します。

⑤参加者全員で作品を鑑賞します。



さらに：時間があれば集めてきた植物がどんな種類なのか
図鑑で調べましょう。



< 葉っぱのにらめっこ >

葉っぱで、にらめっこをしよう♪

準備物：採集用の袋、ボンド、セロハンテープ、はさみなど

遊び方：①森にある顔をおおうくらいの葉っぱ、枝、ツルを拾ってきます。
※植物によりアレルギーや毒がある場合があるので大人と一緒に集めましょう。



②拾ってきた大きい葉っぱに目が見える穴をつけます。
顔をおおうくらいの大きい葉に、葉っぱをセロハンテープやボンドで貼りつけます。
表情は笑いそうな面白い表情を！



③「ルール」2人組になって後ろ向きになります。
作った葉っぱを顔に当てて、葉っぱで「にらめっこ」をします。
「葉っぱのにらめっこしましょう、笑ったら負けよ、あっぷっぷ！」と言い、笑った方が負けです。



④笑わないときは、次の葉っぱで挑戦してみよう！

⑤最後に作品の鑑賞や、顔に葉っぱをつけて記念撮影します。



⑥家に持って帰って紙に貼りつけ、枝で囲い飾り鑑賞します。
ハロウインのシーズンには、画用紙に紅葉した葉っぱをかざり、おもしろオバケになるように顔を整えてね！



＜ 森の香り集め ＞

森の中にあるいろいろな植物の香りをかいで遊ぼう。

準備物：はさみ、採集用の袋、メモ帳、ペン

遊び方：①森にある花や植物の葉、茎、ツルを集めてきます。

※植物によりアレルギーや毒がある場合があるので大人と一緒に集めましょう。



②集めたら、においをかいで参加者に言葉で伝えます。

例：「良いにおい？変なにおい？あまいにおい？それともそれとも…」

※葉をもんだり、ちぎったり、つぶしたりしてもいいよ！

※うるしの木はかぶれるので触らないように！



さらに：水分の多い植物は自宅で花瓶に入れて、楽しもう！



本にはさめる水分が少ない小さい植物は、本に挟んで「押し花」を作ろう。3～4日経ってピンとし乾燥していれば完成♪



National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」

体験の風を
おこそう

※参考書籍

「自然観察の森ティーチャーズガイドはじめの一步 総合的な学習の時間に向けて」

「森に遊びに行こう！ 森遊びブック」

作成：公益財団法人みやぎ・環境とくらし・ネットワーク（MELON）

みやぎ里山応援団

〒981-0933 宮城県仙台市青葉区柏木 1-2-45 フォレスト仙台 5F

TEL:022-276-5118 / FAX:022-219-5713

E-mail：melon@miyagi.jpn.org