



# ～自然と共に、仲間と共に～ 2024 こども自然教室

対象 小学2年生～中学3年生 新宿・目黒 各日程24名 会員募集中！



東京の街中にも公園や神社などに自然はたくさんあり、また電車で少し行くと、都会からは想像もつかないような自然あふれる山々、そして美しい川に行くことができます。

そういった場所で子どもたちはハイキングに出かけ、川で遊び、焚き火で料理し、木の実で工作、海の生きもの探しなど自然を通して様々な遊びを楽しみます。

こども自然教室は、年間通して自然を楽しめるプログラムです。

## 【こども自然教室とは】

こども自然教室は小学生から中学生までを対象とした、自然の中で体を生き生きと動かし、仲間たちとたくさん遊び、自然を学ぶプログラムです。

活動場所は、街の公園から海岸、奥多摩の山々まで多岐にわたり、様々な場所で自然と関わるプログラムを行っています。

また仲間との関わりも大切にしていきます。子ども達の力で山の頂上を目指したり、話し合いをし計画を立てたり、料理を作り上げたり、様々な場面で関わり合います。そのときに意見が合わない時もあるでしょう。しかし子ども同士で解決できるようスタッフは、そっと後押しします。



## 【プログラム内容・日程・開催日】

年間の活動は、日帰りプログラムが20回、長期休暇に2泊3日の宿泊プログラムが2回、活動日数は26日間になります。日程も新宿駅集合の新宿組、目黒駅集合の目黒組の2日程からお選び下さい。各日程のプログラム内容は同じです。季節毎に詳しい日程、持ち物などお知らせをお送りします。

### プログラム予定

- ・春を見つけよう！里山ハイキング
- ・によきによきたけのご狩り
- ・火を使って野外クッキング
- ・海の生きものを捕まえよう磯遊び
- ・木を加工して作ってみよう！野外工作

春

### 新宿組活動日

- ①4月14日(日) ②4月27日(土) ③5月19日(日)
- ④6月1日(土) ⑤6月23日(日)

### 目黒組活動日

- ①4月13日(土) ②5月3日(金祝) ③5月18日(土)
- ④6月2日(日) ⑤6月22日(土)

### プログラム予定

- ・川で遊ぼう！飛び込みにも挑戦
- ・お泊りはテントをはってみんなでキャンプ！
- ・山登り！どんな景色が待ってるかな？
- ・どんな自然があるのかな？自然観察ハイキング
- ・マッチを使わず火をおこす!?

夏

### 新宿組活動日 ⑥7月6日(土) ⑦7月21日(日)

- ⑧7月31-8月2日(水-金) 2泊3日夏キャンプ
- ⑨8月24日(土) ⑩9月8日(日)

### 目黒組活動日 ⑥7月7日(日) ⑦7月20日(土)

- ⑧8月5-7日(月-水) 2泊3日夏キャンプ
- ⑨8月25日(日) ⑩9月7日(土)

### プログラム予定

- ・自然素材で染め物にチャレンジ
- ・いろんな木の実を見つけよう！秋の里山ハイキング
- ・落ち葉アート、自分だけの作品を作ろう
- ・たき火でおやつ作り
- ・森を探検!? 秘密基地をつくらう?
- ・みんなで計画こどもDay

秋

### 新宿組活動日

- ⑪9月21日(土) ⑫10月6日(日) ⑬10月26日(土)
- ⑭11月9日(土) ⑮11月24日(日) ⑯12月7日(土)

### 目黒組活動日

- ⑪9月23日(月祝) ⑫10月5日(土) ⑬10月27日(日)
- ⑭11月10日(日) ⑮11月23日(土祝) ⑯12月8日(日)

### プログラム予定

- ・みんなのお楽しみ！クリスマス会
- ・冬の自然を探そう。冬山探検
- ・雪が降ったら山で雪遊び
- ・春を探そうサイクリング
- ・1年の締めくくり！お泊りは雪遊びを楽しもう

冬

### 新宿組活動日 ⑰12月22日(日) ⑱1月18日(土)

- ⑲2月2日(日) ⑳2月15日(土) ㉑3月9日(日)
- ㉒3月26-28日(水-金) 2泊3日春キャンプ

### 目黒組活動日 ⑰12月21日(土) ⑱1月19日(日)

- ⑲2月1日(土) ⑳2月16日(日) ㉑3月8日(土)
- ㉒3月30-4月1日(日-火) 2泊3日春キャンプ

※雨天の場合でもカッパを着たり、プログラムを変更し室内も併用し活動しますので、基本的には中止はありません。

## 【自然教室一日の主な流れ】 ※新宿組の場合

ハイキングの活動を例として載せています。

8：30 新宿駅集合・目的地へ電車にて出発

(新宿駅に集合。電車にて約60分の青梅駅へ出発。)

9：30 目的地到着・今日1日のお話、説明

(青梅駅到着。子ども同士が仲良くなるゲーム、遊びなどで緊張をほぐす。歩くルート、危ないことなどの説明)

10：00 ハイキングに出発

(虫や植物、面白いもの不思議なものを見つけよう！)

12：00 景色の良いところでお弁当

(みんなでお弁当。いただきます！)

13：00 再び出発。

(午後も自然のクイズを解いたり、楽しくハイキング)

14：30 ゴール！振り返り、次回のお話

(ゴールに到着。今日1日の振り返り。次回に行くところ、遊ぶところの説明など)

15：00 プログラム終了、電車にて解散場所へ

(電車にて新宿駅へ)

16：30 新宿駅到着、また次回会いましょう！解散

(子どもたちのお迎えをお願いします。)

## 【持ち物・格好】

リュックの中に・・・お弁当・水筒・レジャーシート・ハンドタオル・ティッシュ  
・レインコート(上下)・ビニール袋・着替え(必要な人)



活動中の格好は・・・基本は、動きやすく、汚れてもいい格好で。下図参照



※活動により持ち物格好は変わります。季節毎にお知らせ致します。



## 【募集要項・参加費】

- ・募集対象 小学校2年生から中学3年生 各日程24名
  - ・集合 新宿組 8時30分 解散 16時30分 場所 JR新宿駅西口地下セントラルビル  
目黒組 8時30分 解散 16時30分 場所 JR目黒駅地下連絡通路
  - ・初回登録料 3,300円
  - ・参加費 月額 11,000円 ゆうちょ銀行より毎月10日引落とし
- ※年間のべ26日開催 1日あたりに換算で約5,100円
- ・兄弟割引 2人目以降1人につき1,100円引き
- ※欠席1回につき、翌月より1,100円引き  
※料理時の食材費や工作費、レンタル品などは別途経費がかかります。(500~1000円ほど)  
※宿泊プログラムでは宿泊費、遠方への交通費、食材費など別途経費がかかります。(30,000円前後を予定)
- ・お試し体験参加 3,300円 ※当日集金

※全て税込の価格になります。

## 【本活動の大切な2つの柱】

本活動には2つの柱があり、私達はこれらを大切に活動を行っていきます。ひとつは野外（自然）での活動、もうひとつは仲間との活動です。

### ・野外活動

野外活動は、子どもたちの心身に様々な影響を与えます。ハイキングに出かければ、土の上を歩き、落ち葉を踏み、坂を登ります。

木漏れ日の中、涼しい風が吹けば気持ち良いと感じたり、逆に寒かったり、ぬかるみでは気持ち悪いと感じることもあったり、感覚・感受性が豊かになります。

石や木の根、地面の凹凸も、最初は疲れても、慣れてくれば、体のバランスが良くなり、ひょいっと乗り越え、自然と体が鍛えられます。

花を見つければ、なんて名前なんだろうと思ったり、見たことのない虫を見つけ観察したり、木の実が落ちていけば見上げてどの木から落ちてきたのか気になったりと、知的探究心も磨かれます。

川の中を歩けば、滑りやすい石や流れが早い場所もあり、遊びながら自分の身を守る判断力が鍛えられます。岩の上からの飛び込みは、スリルと楽しさに満ち、達成感を与えてくれます

上で述べたことほんの一例で、時には大人の気づくこと無い、子どもだけのセンスオブワンダー(感性)で、自然から多くの事を気づき、感じ、学んでいます。

私達は、自然がすべてを満たしてくれるわけではないけれど、少なからず自然の中での体験が子どもの礎の一部を担い、その成長を助けることになる、と考えています。

### ・仲間とのグループ活動

自然との向き合いと共に、人と関わり、思いやり、違いを知り、自分ひとりだけでは解決できない問題も乗り越えていきます。

子ども自然教室では、インストラクターが全てを管理したり、子ども達を誘導したり、起こる問題をすぐに解決しません。

例えば歩くのが遅い子がいたとします。学年の大きな子たちは気づかずにどんどん先に進んでしまいます。インストラクターは少し我慢をして、気付くのを待ちます。気づいた時に自分たちの行動を振り返り、仲間たちとどう行動するかを話し合います。

そこで、遅い子の荷物を持ってあげるのか、一番先頭にして歩いて行くのか、みんなで歌を歌って元気に楽しく進んでいくのか、もっと早く歩けと言うのか、それは子ども達が悩み、イメージし、答えを探します。しっかりと合意形成が成されていけば、どんな答えが出てても危険でない限りインストラクターは否定せず、子ども達の行動を見守っていきます。

こうしたことは日常茶飯時に起こります。そして子ども達は問題を何度も繰り返し解決していくことで、仲間意識、責任感、安心感が芽生え、思考能力、対話力、牽引力が身につくと共に、なにより一人のときより、楽しく、頑張れて、優しくなれて、食べるご飯も美味しくなることでしょう。

年間通して繰り返し活動することにより、同じメンバーとだからこそ、グループとして成長し、一人ひとりの心もより深く成長を与えることが出来ることでしょう

## 【子ども自然教室スタッフ】

こんにちは！野外教育インストラクターの一由（いちよし） 壮平です。子ども達からは「いっちゃん」と呼ばれています。私は長野で、野外教育を学び、今まで多くの子ども達と関わらせて頂きました。

2014年から東京にてプログラムを始め、この地でも子ども達に自然の素晴らしさ、楽しさ、美しさを、また人生において大切なことを伝えられるよう活動しています。

私自身2児の父であり、子育ての大切さ、大変さを痛感しています。子ども達のみならず、保護者の方の一助にもなればと思います。どうぞよろしくお願ひします。

好きなアウトドア活動 ・クライミング・スキー・キャンプ・木工作など でも自然は全部大好きです！

一由 壮平（いっちゃん）



## 【安全について】

子ども自然教室は野外での活動になり、転んでケガをしたり、火を使うときに火傷、水に濡れ風邪をひくなどの可能性があります。スタッフは安全に留意しながら指導、活動を行います。必ずしも安全でケガが全くないとは言いきれません。また当団体は保険に加入しており、通院、入院の際はその保険内で対応し、それ以上の責任は負わないものとします。以上のことにご同意の上、本活動にお申込みいただくようお願い申し上げます。

# 【申し込み】

下記の申込用紙にご記入の上、郵送又はFAXでお送りください。HPからも申し込みできます。

またメールでも受け付けております。申込用紙と同じ内容を「こども自然教室申し込み」と件名を付けて頂き、下記アドレスまでお送り下さい。

またご質問などありましたら、メール、電話どちらでもお気軽にお問い合わせ下さい。

〒161-0032 東京都新宿区中落合3-14-3 こども自然教室 一由壮平

電話 03-3953-7249 FAX 03-3953-7249 <https://shizenkyoshitsu.com>

携帯電話 090-5506-7612 メール [kodomo@shizenkyoshitsu.com](mailto:kodomo@shizenkyoshitsu.com)

切り取り

## 【児童名①】

ふりがな	性別	生年月日（西暦）	血液型(RH)	学校名	学年
食物アレルギー、持病、薬など、お子様の事で気をつけなければならない、気になることをお書き下さい。					
お子さんの野外活動経験をお書き下さい。（例・毎年家族でキャンプに行っている・海や川で遊ぶのが大好きなど）			お子さんの長所を教えてください。		

## 【児童名②】

ふりがな	性別	生年月日（西暦）	血液型(RH)	学校名	学年
食物アレルギー、持病、薬など、お子様の事で気をつけなければならない、気になることをお書き下さい。					
お子さんの野外活動経験をお書き下さい。（例・毎年家族でキャンプに行っている・海や川で遊ぶのが大好きなど）			お子さんの長所を教えてください。		

住所〒

電話

保護者氏名

☎

[希望日程

新宿組

目黒組

どちらかに○]

緊急連絡先①(連絡先名)

緊急連絡先②(連絡先名)

メールアドレス

当活動を知ったきっかけ 検索サイト Facebook チラシ ご紹介者・その他 (ご記入ください) :

メールは活動日前に持ち物の確認や電車の遅延などで解散時間が遅れる場合など諸連絡を送らせていただきます。

「kodomo@shizenkyoshitsu.com」からのメールを受信できるよう設定をお願い致します。

いただきました個人情報 は当団体内での活動のみに使用し、セキュリティ対策を講じ適切に管理いたします。



〒161-0032 東京都新宿区中落合3-14-3 主催 こども自然教室  
電話 03-3953-7249 FAX 03-3953-7249 <https://shizenkyoshitsu.com>  
携帯電話 090-5506-7612 メール [kodomo@shizenkyoshitsu.com](mailto:kodomo@shizenkyoshitsu.com)