草花遊び

場所	所内～所外
時間	1 時間 30 分程度
値段	無料
季節	春～秋
人数	何人でも

準備物

【利 用 者】草花遊びシート、帽子、水筒、筆記用具
救急用品、季節に合わせた服装

【自然の家】特になし

プログラムの概要・ねらい

少年自然の家周辺には様々な植物が自生している。これらの植物に触れ、遊びを通して自然に対する興味・関心を育てることができる。

ハイキング等と組み合わせて実施することで、より楽しいプログラムになる。

※季節ごとに行うことのできる内容が異なる。

①準備

草花遊びシートを必要数次ページより印刷しておく。※自然の家で印刷を希望する場合は、料金が発生する。
日差しの強い時期は、帽子・水筒を必ず持っていく。
活動場所は、部屋やサービスセンターから遠いので、簡単なけがなどに対応できるように救急用品を持参しておく。

②実施の流れ

【時間】

0:00　諸注意
・終了時間を確認する。

0:10　フィールドで草花遊びスタート
・草花遊びシートを活用し、草花遊びを行う。
・遊びながら、ノートに見付けた動植物や自然の不思議・疑問なども記録するとよい。

《春～夏に行える草花遊び》
・カラスノエンドウの草笛
・ヤエムグラのペンダント
・カタバミでピカピカ10円玉
・ナズナのすず
・タンポポの風車・首かざり・うで時計
・ハルジオン・ヒメジョオンの花とばし

《夏～秋に行える草花遊び》
・エノコログサの馬
・カタバミの実のクラッカー
・ホオノキの飛行機
・葉っぱのかざぐるま
・オギの草矢
・オギの葉のバッタ

タンポポのうで時計

ナズナのすず

葉っぱのかざぐるま

オギの葉のバッタ

1:30　片付け・終了
※プログラムで他の利用者が使用している施設には、入らないように指導する。
※所外に出る場合は、門を開けたら必ず閉める。
※注意が必要な動植物があるので確認し、スズメバチや毒ヘビ等に遭遇した場合の注意を徹底する。
（別紙　注意が必要な動植物参照）

③後片付け

草花遊びをした場所で、草などが散らかっていないか確認する。
生きものを採取した場合は自然に返す。

春～夏の草花遊び

カラスノエンドウの草笛

①よく太った実をえらびます。

②へたを折って、筋を引きながら
サヤの反った方をさき、マメと
綿を出して中をきれいにします。

③形を戻し、とがった先の方から深くくわえて吹くと音が出ます。

【カラスノエンドウ】
マメのなかま。
熟すと実がカラスのように
黒くなることから、この
名前がついたと言われています。

春～夏の草花遊び

ヤエムグラのペンダント

【ヤエムグラ】
道ばたや空き地に生える草です。
体じゅうの小さなトゲで、まわりの物
や他の植物によりかかるようにして生
えます。

小さなトゲが服にからみつくので、
くっつけて遊べます。

春～夏の草花遊び

カタバミでピカピカ10円玉

カタバミの葉っぱで、よごれた10円玉をこすってみてよう。葉っぱにふくまれるシュウ酸という酸の力で10円玉が新品のようにきれいになります。

【カタバミ】
道ばたによく生える草。
ハート形のかわいい葉っぱ
が特徴です。
黄色い小さな花をさかせます。

春～夏の草花遊び

ナズナのすず

①ハートの形の実がたくさん
ついたものを選んでつみます。

②実をつまんで、ちぎらない
ように1cmくらい下に引き
ます。

③茎を持ち、耳元で回転させ
ると音が鳴ります。

【ナズナ】
アブラナ(菜の花)のなかま。
春の七草の一つで、ペンペン草
ともよばれます。ハート形の小
さな実をたくさんつけます。

2025/03/01改訂

春～夏の草花遊び

タンポポの風車

① 茎のはしに4～5本切れこみを入れ、
水にひたします。
（切れこみを入れた部分がくるっと丸くなります。）

②細い枝や茎を通したら、
息をふきかけて回してみましょう。

【タンポポ】
キクのなかま。
春の野花の 代表 です。最近は外国からやってきたセイヨウタンポポが増え、もともと日本にいたタンポポは減ってきています 。

春～夏の草花遊び

タンポポの首かざり

①茎の下の方に切れこみを入れ、
別のタンポポをはさみます。

②どんどんタンポポをはさみ、
頭 が通るくらいの長さになったら、輪になるようにつなげます。

タンポポのうで時計

①茎を根元から長めにつみます。

②茎を花のあるところまで
たてに半分にさきます。

③うでに巻いて結びとめます。

春～夏の草花遊び

ハルジオン・ヒメジョオンの花とばし

写真のように茎をつかんで、親指で
花をはじき飛ばします。
「びんぼう！」と言いながら相手めがけて飛ばす遊びがあるそうです。

【ヒメジョオン】

【ハルジオン】

キクのなかま。
どこにでも生えるので、別名“びんぼう草”とも呼ばれます。
ハルジオンはつぼみの時に下を向いていること、ヒメジョオンはつぼみの時に上を向くことで見分けられます。

草花あそびの注意！！

1．野外にはスズメバチや毒ヘビがいます。
むやみに草むらに入ったり、見かけてもさわらないようにしよう！
2．さわるとかぶれてしまう可能性のある 植物（ツタウルシ･ヤマウルシ）に注意しよ

【ヤマウルシ】
つるで木や岩にからみつく 植物 です。
葉っぱは3枚1組で、葉っぱ1枚の大きさは10センチくらいの 卵形 をしています。

【ツタウルシ】
山に生える木で、葉っぱは互いちがいに生えています。枝が赤い色をしているのが特ちょうです。

2025/03/01改定

夏~秋の草花遊び

葉っぱのかぎぐるま

②エノコログサ(ねこじゃらし)
などの細長く、固い茎を軸にして、葉の中心にさします。

①クリやクヌギの葉を写真のように切り取ります。

③タンポポ、ヨシなどの穴の空いた茎に軸を入れて完成！

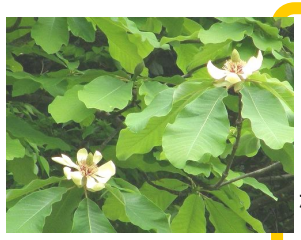
夏~秋の草花遊び

ホオノキの飛行機

ホオノキの葉を

この形に切ります

枝の部分を先端にして、紙飛行機のように飛ばします。



【ホオノキ】
時には長さ40cm以上にもなる大きな葉をつける木です。
葉には殺菌作用があるため、古くから朴葉ずしや朴葉もちなどの食材をつつんだり、食器がわりに使われてきました。

夏~秋の草花遊び

カタバミの実のクラッカー

←これがカタバミの実です。

カタバミの実を指ではじいたり、強くおしてみましょう。「パチン！」と音がして勢いよく種が飛びちります。

【カタバミ】
道ばたによく生える草。
ハート形のかわいい葉っぱが特徴です。
黄色い小さな花をさかせます。

夏~秋の草花遊び

エノコログサの馬

エノコログサの穂をとって、茎の部分を「く」の字に曲げて馬の頭に見立てます。
おしりを草の茎や指でつっつくと面白い動きをします。

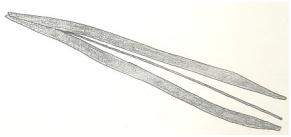
【けむし】
穂をとって、手のひらでにぎります。
手を少し強くにぎったり、ゆるめたりをくりかえすと、にょこにょこはい上がってきます。

【エノコログサ】
ふさふさした穂がイヌの尾に似ていることから、「イヌの子草」の意味でエノコログサと名前がつきました。
穂は火を通すと食べられます。

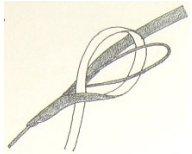
2025/03/01改訂

夏~秋の草花遊び

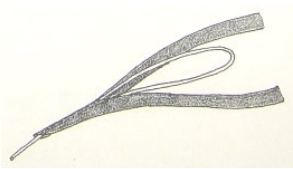
オギのバッタ



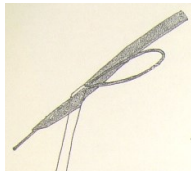
①葉のまんなかの筋をのこして両側にさいてリボン状にする。



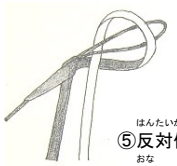
③片側のリボンを筋の輪の下側を通して回す。



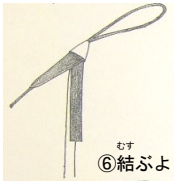
②さかずに残したところから二つにおり、筋を輪にして挟みこむ。



④結ぶようにしてしめ、折り目をつける。

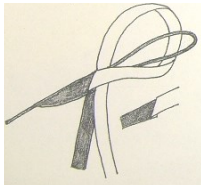


⑤反対側のリボンも同じように輪の下側を通す。



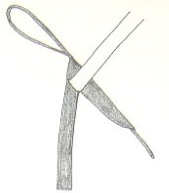
⑥結ぶようにしてしめる。

⑦下にたれているリボンの片方を真上に上げて折る。

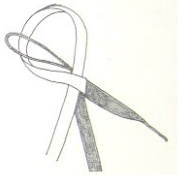


⑧上に上げたリボンを45度の角度に折る。
その後、輪の下側を通して回す。

⑨結ぶようにしてしめる。

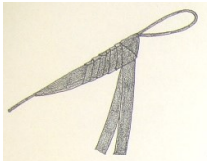


⑩反対側のリボンも⑦のように真上に上げて折る。

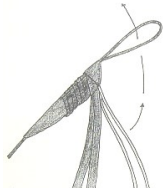


⑪⑧のように、45度に折った後、輪の下側を通して回す。

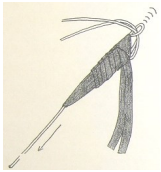
⑫結ぶようにしてしめる。



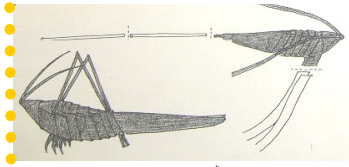
⑬⑩～⑫のやり方を5、6回繰り返す。



⑭リボンのあまりが10cm程度になったら、あまったリボンの手前の部分を細くさく。
その後、リボンの細くさいた部分を筋でつくった輪の中に通す。

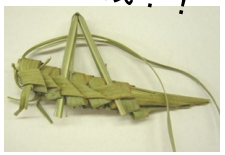


⑮筋を引っぱると輪がしまる。



⑯たれているリボンを切る。
筋を二つに切って胴体にさし、足にする。

完成！！



夏~秋の草花遊び

オギの草矢

【オギ】
ススキにそっくりの植物です。ススキと違い葉にトゲがないので、草遊びに最適です。

オギの葉を葉の根本からとります。

主脈の両側を5cmほど切ります。

切った部分を下に折り曲げ、指（左手）にはさみます。もう一方の手（右手）で下へ強く引っぱると、主脈部分がすーっと飛んでいきます。

草花あそびの注意！！

1. 野外にはスズメバチや毒ヘビがいます。
むやみに草むらに入ったり、見かけてもさわらないようにしよう！
2. さわるとかぶれてしまう可能性のある植物（ツタウルシ･ヤマウルシ）に注意しよ

【ヤマウルシ】
つるで木や岩にからみつく植物です。
葉っぱは3枚1組で、葉っぱ1枚の大きさは10センチくらいの卵形をしています。

【ツタウルシ】
山に生える木で、葉っぱは互いちがいに生えています。枝が赤い色をしているのが特ちょうです。

2025/03/01改訂