

# ネイチャーオリエンテーリング

## プログラムの概要・ねらい

ネイチャーゲームを盛り込んだオリエンテーリング。グループで指示に従いながら施設内を回り、自然に目を向けられるような内容になっている。また、初級編・上級編（学校・団体のみ）がある。上級編は、事前準備が必要となる。グループごとに行うことによって、コミュニケーションを取りながら、結束を高めることができる。

場所	施設内全域 (屋外)	
時間	1時間30分～ 2時間	
値段	無料	
季節	年間	
人数	何人でも	
準備物	<p>【利用者】問題用紙、解答用紙、筆記用具、季節に合わせた服装、救急用品（クリップボードがあると便利）</p> <p>【自然の家】（初級編）なし （上級編）※学校、団体のみ 聴診器、森の色合せカード、虫眼鏡、カモフラージュ用セット ※数量は要確認</p>	

## ①準備

事前に問題用紙、解答用紙を必要数次ページより印刷しておく。（カラー印刷が望ましい）

※自然の家で印刷を希望する場合は、料金が発生する。

（上級編）※学校、団体のみ

サービスセンター受付で必要備品を受け取る。必要なポイントに指導者を配置し、事前に備品を配布しておく。

## ②実施の流れ

### 【時間】

0:00

全体へ実施方法を説明  
集合場所・時間を確認する。  
問題用紙の赤字タイトルはプログラムシート「ネイチャーゲーム」を参照とする。

### 【ルール】

- ・必ずグループ全員で行動する。
- ・地図内に口で示した場所に看板（「すごろくオリエンテーリング」の看板）<sup>②</sup>があるので、その場所に止まり全員で指示に従う。
- ・色が付いているポイントは指導者の配置が必要。担当の指導者は、事前にポイントの問題を確認しておく。（初級編 1人 上級編 2人）

0:10

問題用紙をもとに、グループごとに施設内を回る。



1:30

集合・答え合わせ  
グループや全体で感想を話し合う

2:00

終了

※宿泊棟・食堂（レストラン森の木）・大浴場内には入れない。また、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。

※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）

- ネイチャーゲーム 同じものを見つけよう（写真①）
- ネイチャーゲーム 目かくしトレイル（写真②）
- ネイチャーゲーム ミクロハイク（写真③）
- ネイチャーゲーム カモフラージュ（写真④）

①



②



③



④



## ③後片付け

（上級編）※学校、団体のみ

使用した備品を回収する。数量を確認し、サービスセンター受付に返却する。



⑥ **森の宝探し**  
 もりのたからさがし  
 み  
 見つけよう  
 おと もの  
 ・音のする物  
 うらめん  
 裏面へ→

⑤ 空を見よう!  
 いま くも かたち  
 今の雲の形は  
 かたち  
 どんな形?  
 うらめん  
 裏面へ→

③ 周辺から探しだそう  
 しゅうへん さが  
 あお  
 ・青いもの  
 み  
 見つけられたら次へ  
 うらめん  
 裏面へ→

① **グループ全員**の  
 か こえ き  
 掛け声を決める  
 き あい い  
 気合を入れたらスタート!

④ **自然のかたち**  
 しぜん  
 自然の中から  
 しぜん なか  
 △の物を見つ  
 けよう  
 うらめん  
 裏面へ→

② **グループ全員**で  
 ひともじ つく  
 人文字を作ろう!  
 かな ひらがな 漢字  
 なん  
 何でもOK

⑬ **スタート**で決めた  
 か こえ  
 掛け声をみんなで  
 かけてゴール!!

⑦ 目をすませて、まわり  
 から聞こえる音を感じ  
 よう!グループ全員が、  
 3種類の音が聞こえた  
 ら次のポイントへ  
 うらめん  
 裏面へ→

⑧ **自然のかたち**  
 しぜん なか  
 自然の中から  
 □の物を見つけよう  
 うらめん  
 裏面へ→

⑨ **田んぼ**を1周し  
 生き物を見つ  
 けよう  
 うらめん  
 裏面へ→

⑩ 周辺から探しだそう  
 しゅうへん さが  
 あか  
 ・赤いもの  
 み  
 見つけられたら次へ

⑮ **全員**で手をつなぎ  
 ⑯の看板まで歩こう

★ **ネイチャー**  
**オリエンテーリング**  
 (初級編) ★

⑪ 周りにある木の中か  
 ら、好きな木を見つ  
 けよう!  
 その木になりきって  
 ポーズをとってみよう。  
 30秒数えたら次へ

⑫ **ここ**から⑬の看板まで  
 列車になるよ。先頭の人を  
 決めたら、ゆっくりと歩いて  
 移動しよう。先頭の人以外  
 は目を閉じて、足の裏の  
 感覚を研ぎ澄まそう

⑬ **森の宝探し**  
 もりのたからさがし  
 み  
 見つけよう  
 ・トゲトゲするもの

⑭ **川柳**を作ろう!  
 五・七・五  
 ※グループで一つ作成裏面へ→

⑰ **季節**を感じる!

# ネイチャーオリエンテーリング (初級編) 解答用紙

ち す か しれい した しぜん いえ たんけん  
地図に書いてある司令に従って、自然の家を探検しよう！

- ① 番号順に進み、ポイントに着いたら、その場所で司令に チャレンジします  
ばんごうじゆん すす つ ばしょ しれい
- ② 全てのポイントをクリアし、ゴールを目指してください  
すべ しれい めざ
- ③ 必ずグループ全員で行動します！一人だけ先に行ったり、遅れるのはダメですよ。  
かなら ぜんいん こうどう ひとり さき い おく
- ④ 草むらの中、ルート以外の場所には入らないでね  
くさ なか いがい ばしょ はい

ごかん しぜん  
五感を使って自然を  
かん  
感じよう！

せんりゆう  
⑬ 川柳

しゅうへん さが  
③ 周辺から探したそう

なに み か  
何を見つけたか書いてみよう！

• 青いもの→

しゆるい おと  
⑦ 3種類の音 どんな音かな？書いてみよう！  
おと か

しぜん かたち  
④ 自然の形 何を見つけたか書いてみよう！  
なに み か

さんかく  
• 三角のもの→

しぜん かたち  
⑧ 自然の形 何を見つけたか書いてみよう！  
なに み か

しかく  
• 四角のもの→

た い もの  
⑨ 田んぼの生き物  
なに み

何を見つけたかな？

いま くも かたち  
⑤ 今の雲の形

しゅうへん さが  
⑩ 周辺から探したそう  
なに み か

何を見つけたか書いてみよう！

あか  
• 赤いもの→

もり さが  
⑥ 森のたから探し  
なに み か

何を見つけたか書いてみよう！

おと  
• 音のするもの→

もり さが  
⑬ 森のたから探し 何を見つけたか書いてみよう！  
なに み か

• トゲトゲのもの→





⑥ 森の宝探し  
おと・音のする物  
例) ナズナなど

⑤ 空を見よう!  
いまくもかたち  
今の雲の形は  
かたち  
どんな形?

③ 周辺から探したそう  
あお・青いもの  
例) スミシなど

④ 自然のかたち  
正しい三角形でなくてもよい。拾える物は拾っても良い。拾えないものは、何だったかを発表する

② 人文字を作ろう!  
グループの全員でその文字が作られていればOK。文字でもよい。指導者が判断できればOK

① 掛け声  
難しいようであれば、「わっしょい!」「レッツゴー!」など、ヒントを出してあげる

⑦ 目を済ませる  
例) 車の音  
人の話し声  
鳥の鳴き声 など  
※どんな声だった? など聞いてみるとおもしろい

⑧ 自然のかたち  
正しい四角形でなくてもよい。拾える物は拾っても良い。拾えないものは、何だったかを発表する  
例) 葉、枝など

⑨ 田んぼを1周  
おたまじゃくし  
とんぼ  
カエル など

⑩ 周辺から探したそう  
あか・赤いもの  
例) 木の実、花、

⑫ 目かくし歩き  
ゆっくり歩くこと  
ふざけないで行うこと  
などを事前に指導する

⑬ 森の宝探し  
見つけよう  
トゲトゲするもの  
オナモミ など

⑮ 全員で手をつなぎ  
⑯の看板まで歩こう

⑦ 目を済ませる  
例) 車の音  
人の話し声  
鳥の鳴き声 など  
※どんな声だった? など聞いてみるとおもしろい

⑧ 自然のかたち  
正しい四角形でなくてもよい。拾える物は拾っても良い。拾えないものは、何だったかを発表する  
例) 葉、枝など

⑨ 田んぼを1周  
おたまじゃくし  
とんぼ  
カエル など

⑩ 周辺から探したそう  
あか・赤いもの  
例) 木の実、花、

⑫ 目かくし歩き  
ゆっくり歩くこと  
ふざけないで行うこと  
などを事前に指導する

⑬ 森の宝探し  
見つけよう  
トゲトゲするもの  
オナモミ など

⑮ 全員で手をつなぎ  
⑯の看板まで歩こう

# ★ネイチャー オリエンテーリング (初級編) 解答

⑬ 掛け声  
きちんと全員で声を揃えられたらOK  
※なんでも良いが、何でその掛け声にしたかを発表するとおもしろい

⑮ 全員で手をつなぎ  
⑯の看板まで歩こう

季節を感じる!  
⑭ 川柳を作ろう!  
五・七・五  
※グループで一で作成  
裏面へどうぞ♪



⑥水の鼓動  
 ちょうしんき き こだう  
 聴診器で木の鼓動  
 き  
 を聞いてみよう!  
 うらめん  
 裏面へ→

④ここから⑤の看板までおしゃべり  
 かんばん  
 禁止!自然の音に耳を傾けよう

③森の宝探し  
 もりのたからさがし  
 み つぎ  
 みつけられたら次へ  
 おと もの  
 ・音のする物  
 もの  
 ・トゲトゲの物  
 うらめん  
 裏面へ→

①グループ全員の  
 ぜんいん  
 か こえ き  
 掛け声を決める  
 き あい い  
 気合を入れたらスタート!

⑤木のシルエット  
 なか たひよう  
 グループの中で代表  
 ひとり き たひよう  
 を一人決める。代表  
 ひと まね き  
 の人が真似した木を  
 あ  
 みんなで当ててみよう

②自然のかたち  
 しぜん なか  
 自然の中から  
 さんかく もの み  
 △の物を見つけよう  
 うらめん  
 裏面へ→

⑨田んぼを1周し  
 た しゅう  
 生き物を見つけよう  
 い もの み  
 みつけられたら、次へ

⑬スタートで決めた  
 き  
 か こえ  
 掛け声をみんなで  
 かけてゴール!!

⑦ネイチャートレイル  
 たていちれつ  
 グループで縦一列になり、  
 せんとう ひと つづ  
 先頭の人に続いて次の  
 あら かんばん  
 看板まで歩こう。先頭の  
 ひと いが い め と  
 人以外は目を閉じて、足の  
 うら かんかく と す  
 裏の感覚を研ぎ澄まそう

⑧サウンドマップ  
 おと ぜん  
 き  
 聞こえた音を何でもよい  
 え あらわ  
 ので絵に表してみよう!

⑩同じものを見つ  
 よう  
 けよう  
 しぜんぶつ  
 指定された自然物と  
 おな しぜんぶつ さが  
 同じ自然物を探そう

⑪ミクロハイク  
 おし  
 虫メガネでミクロの  
 せかい  
 世界をのぞいてみよう  
 き じめん  
 木や地面に近づいて  
 かんさつ  
 観察して新しい発見  
 をしよう  
 うらめん  
 裏面へ→

⑮全員で手をつなぎ  
 ぜんいん て  
 かんばん  
 ⑯の看板まで歩く

⑫カモフラージュ  
 しぜん なか かく  
 自然の中に隠れている  
 じんこうぶつ さが  
 人工物を探せ!  
 うらめん  
 裏面へ→

⑬季節を感じる!  
 きせつ かん

⑬川柳を作ろう!  
 せんりゅう つく  
 五・七・五  
 ※グループで一つ作成  
 うらめん  
 裏面へ→

⑭森の色あわせ  
 おな いろ しぜんぶつ さが  
 カードと同じ色の自然物を探そう!  
 うらめん  
 裏面へ→

★ネイチャー  
 オリエンテーリング  
 (上級編)★

# ネイチャーオリエンテーリング (上級編) 解答用紙

ちすか しれい した しぜん いえ たんけん  
地図に書いてある司令に従って、自然の家を探検しよう！

- ばんごうじゆん すす つ ばしよ しれい  
①番号順に進み、ポイントに着いたら、その場所で司令に チャレンジします  
すべ しれい めざ  
②全てのをポイントの司令をクリアーし、ゴールを目指してください  
かなら ぜんいん こうどう ひとり さき い おく  
③必ずグループ全員で行動します！一人だけ先に行ったり、遅れるのはダメですよ。  
くさ なか いがい ばしよ はい  
④草むらの中、ルート以外の場所には入らないでね

ごかん しぜん  
五感を使って自然を  
かん  
感じよう！

せんりゆう  
⑬川柳

しぜん かたち  
②自然の形

なに み か  
何を見つけたか書いてみよう！

- 三角のもの→

もり さが  
③森のたから探し

なに み か  
何を見つけたか書いてみよう！

- 音のするもの→
- トゲトゲのもの→

き こうどう  
⑥木の鼓動

おと  
どんな音がしたかな？

た い もの  
⑨田んぼの生き物

なに み  
何を見つけたかな？

⑪マイクロハイク

み もの か  
見つけた物を書いてみよう！

⑫カモフラージュ

み もの か  
見つけた物を書いてみよう！

もり いろ あ  
⑭森の色合せ

なんこみ  
何個見つけられたかな？  
こ  
個



⑥水の鼓動  
聴診器をグループに1つ配布しておく。全員が音を聞くことができればOK

④ここから⑤の看板までおしゃべり禁止!自然の音に耳を傾けよう

③森の宝探し  
ものたからさがし  
みつけられたら次へ  
・音のする物→ナズナなど  
・トゲトゲの物→オナモミなど

⑤木のシルエット  
好きな木を見つけ、代表の人が真似している木のシルエットを当てることができればOK

②自然のかたち  
正しい三角形でなくてもよい。拾える物は拾ってもよい。拾えないものは、何だったかを発表する

⑨田んぼを1周  
何を見つられたかを発表するとおもしろい  
例)カエル、オタマジャクシなど

⑦ネイチャートレイル  
視覚に頼らず、歩いてみる体験。  
先頭の人に続き、ゆっくり歩くよう指導する

⑧サウンドマップ  
聞こえた音を何でもよいので絵に表してみよう



例) 風の声

⑩同じものを見つけよう  
⑩の看板周辺で事前に葉や実を拾っておく。同じものを探し出すことができればOK

⑪ミクロハイク  
虫眼鏡をグループに1つ配布しておく。虫メガネで地面や樹木に近づいて観察する。何を見つられたかを発表するとおもしろい。  
例)アリの巣、昆虫の糞など

⑫カモフラージュ  
決めた範囲の中に、事前に人工物を隠す必要がある

①掛け声  
難しいようであれば、「わっしょい!」「レッツゴー!」など、ヒントを出してあげる

⑬掛け声  
きちんと全員で声を揃えられたらOK  
※なんでも良いが、何でその掛け声にしたかを発表するとおもしろい

⑮全員で手をつなぎ  
⑯の看板まで歩く

⑭森の色あわせ  
森の色合せカードをグループに1枚配布しておく  
・何個見つられたか  
・見つけた物はどんな物  
だったかなどを発表するとおもしろい

季節を感じる!  
⑬川柳を作る!  
作った川柳を発表しようとおもしろい

# ★ネイチャーオリエンテーリング(上級編)解答★

