

# 上越市くわどり市民の森 活動一覧

2015/1/22更新

フィールド	分類	活動名	内容	学習のポイント	所要時間	費用 (1人当り)
森・水・里山	【体験】	1 森の散策	ブナ林や林道、管理棟周辺の散策道などを歩きながら、季節毎の動植物や風景、自然の営みなどを肌で感じる	豊かな自然に触れ、生物の営みや自然の不思議さを感じとり、人と自然とのつながりを考える	1～3時間	
		2 森の手入れ体験	林務作業体験（間伐・枝打ち・芝刈り・下草刈り等）	日本の森の特徴を知り、手入れの方法を知ること、人間と森のかかわり方を振り返る	2～4時間	
		3 秘密基地作り	森の手入れで出た材や枝などを活用して秘密基地作りを行う	親しみやすい手法を使い、楽しみながら森の恵みを利用する知恵を学ぶ	2～4時間	材料費 実費
		4 炭焼き窯見学	炭焼き窯を見学し、炭焼きの歴史や里山について学ぶ	炭焼きを通じて、昔の人の暮らしと森とのつながりを考える	30分～1時間	
		5 森遊び	森の遊び場にあるブランコやハンモックで遊ぶ	森とふれあい、より身近に感じるとともに、自然に興味をもつきっかけを作る	30分～1時間	
		6 ネイチャーゲーム	フィールドビンゴ、カメラゲーム、宝探し、葉っぱカルタ等	ゲーム感覚で活動しながら、自然に対する鋭い観察力と豊かな感受性を育む	1時間	材料費 実費
	【観る】 【学ぶ】	7 草花遊び	ススキ、クズ、タラ、ホオ、花々などを使っての季節ごとに多彩な草花遊び	創造力を働かせれば、機械や道具がなくとも身近なものが遊びの道具となる事を知る	1時間	
		8 植物観察	季節折々の植物を観察し、草花や樹木の特徴について知る	植物の名前だけでなく、形態的な特徴や、人と植物との関わりなどを学びながら、植物に親しむ	1～2時間	
		9 里山の暮らし	水田や炭焼き窯の跡、薪炭林などを観察しながら、昔の里山の暮らしの知恵と技を学ぶ	現在の暮らしと昔の暮らしを比較しながら、何がどのように変化してきたのかを考えるとともに、環境と共存するためのライフスタイルについて考える	1～2時間	
		10 適材適所を考える	様々な種類の木が持つ特徴を知り、その木のもつ性質を生かして作られたものにふれる	里山に生える木の性質の多様性を知り、その木の性質を活用する暮らしの知恵にふれる	1～3時間	
		11 緑のダム実験	緑のダムとよばれる森にはどれくらいの保水力があるのかを、簡単な道具を使って調べる	里山の多様性や緑のダムについて知り、その重要性について考える	1～2時間	
		12 水質調査	湧水や川・沢の水の温度や水質などを調べたり、水の色や音、そこに生きる動植物を観察する	生活に不可欠な水が水源の森でどのように育まれているかを知るとともに、森と水とのつながりや、人の生活が水環境に及ぼす影響について考える	1～2時間	材料費 実費
	【つくる】	13 木でつくる	森で集めた枝、木の葉、木の実などを使っての創作活動を行う 例：フォトスタンド、ネームプレート、バッジ、コースター など	工作を通じて木や森の恵みのぬくもりに触れ、親しみながら森の働きを知ると同時に、木の有用性を考える	2～3時間	材料費 実費
		14 葉っぱでつくる	森の葉っぱを集めて、その形や大きさを活かした創作活動を行う 例：葉っぱスタンプ、葉っぱのしおりづくり、葉っぱで絵を描こう など	葉っぱの形や大きさ、質感などの違いを知り、楽しみながら植物の種類や生態などを学ぶ	2時間	材料費 実費
		15 実・たねでつくる	どんぐりなどの木の实、たねを使った創作活動を行う 例：どんぐりこま、どんぐり押しピン、タネで絵を描く、森のレストラン など	実やたねの形や大きさ、数に隠された、繁殖のためのワザを知り、植物の不思議に迫る	2時間	材料費 実費
		16 つるでつくる（秋限定）	クズやアケビ、フジなどのつるを使った創作活動を行う。 例：リース、かご など	つる植物の生態や森林に与える影響を知り、森の手入れと利用のバランスについて考える	2時間	材料費 実費
	【親しむ】	17 遠足	市民の森にある散策コースを利用して、風景や自然を楽しみながら遠足をする	自然に親しみながら、歩くことで感じる達成感を味わう	半日～1日	
		18 スケッチ	市民の森の豊かな自然や、谷・海まで眺められる絶景をスケッチする	自然の素材をじっくり観察し、表現する楽しさと喜びを感じる	半日～1日	材料費 実費

- 複数のアクティビティを組み合わせることも可能です。
- 野外炊飯および宿泊はできません。
- 各種用具（手ノコ、草刈り鎌、双眼鏡等）は無料で貸し出しできます。
- この他にも、目的に応じたアクティビティのご相談に応じます。
- スタッフ以外に、講師が必要な場合は、ご相談ください。