

森あそびはじめ



五感であそぶ
親子向け
プログラム



★アクセス

公共交通機関の場合

阪神電鉄出屋敷駅から阪神バスに乗り、尼崎スポーツの森にて下車し、徒歩5分。

※バス時刻表：阪神バス株式会社ホームページ参照

<http://www.hanshin-bus.co.jp/php/search1.html>

お車の場合

阪神高速5号湾岸線、尼崎末広I.C. から西に約1km。

駐車場 ※身障者用駐車場有り
[収容台数] 1000 台程度
(尼崎スポーツの森を含む)
[利用料金] 無料
[利用時間] 9:00 ~ 17:00
[閉鎖日] 年末年始



★お問い合わせ先

尼崎の森中央緑地 パークセンター

〒660-0096 尼崎市 扇町 33-4 TEL : 06-6412-1900 FAX : 06-6412-0500

E-mail : info_amamori@hyogopark.com

開館時間 : 9:00 ~ 17:00 休館日 : 年末年始 (12/29 ~ 1/3)

※パークセンター、会議室、授乳室等の利用についてはお問い合わせ下さい。



尼崎21世紀の森ウェブマガジン
<http://ama21mag.jp/>

作成日 : 2017 年 3 月



目次

- 森あそびマップ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1P
- 森のすごしかた・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3P
- 森あそびスタイル・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5P
- 森あそびのじゅんぴ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7P
- 森のあそびかた・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9P
- 100 年の森づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23P



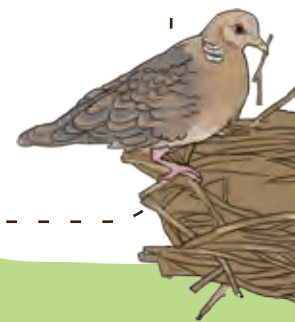
はじめに

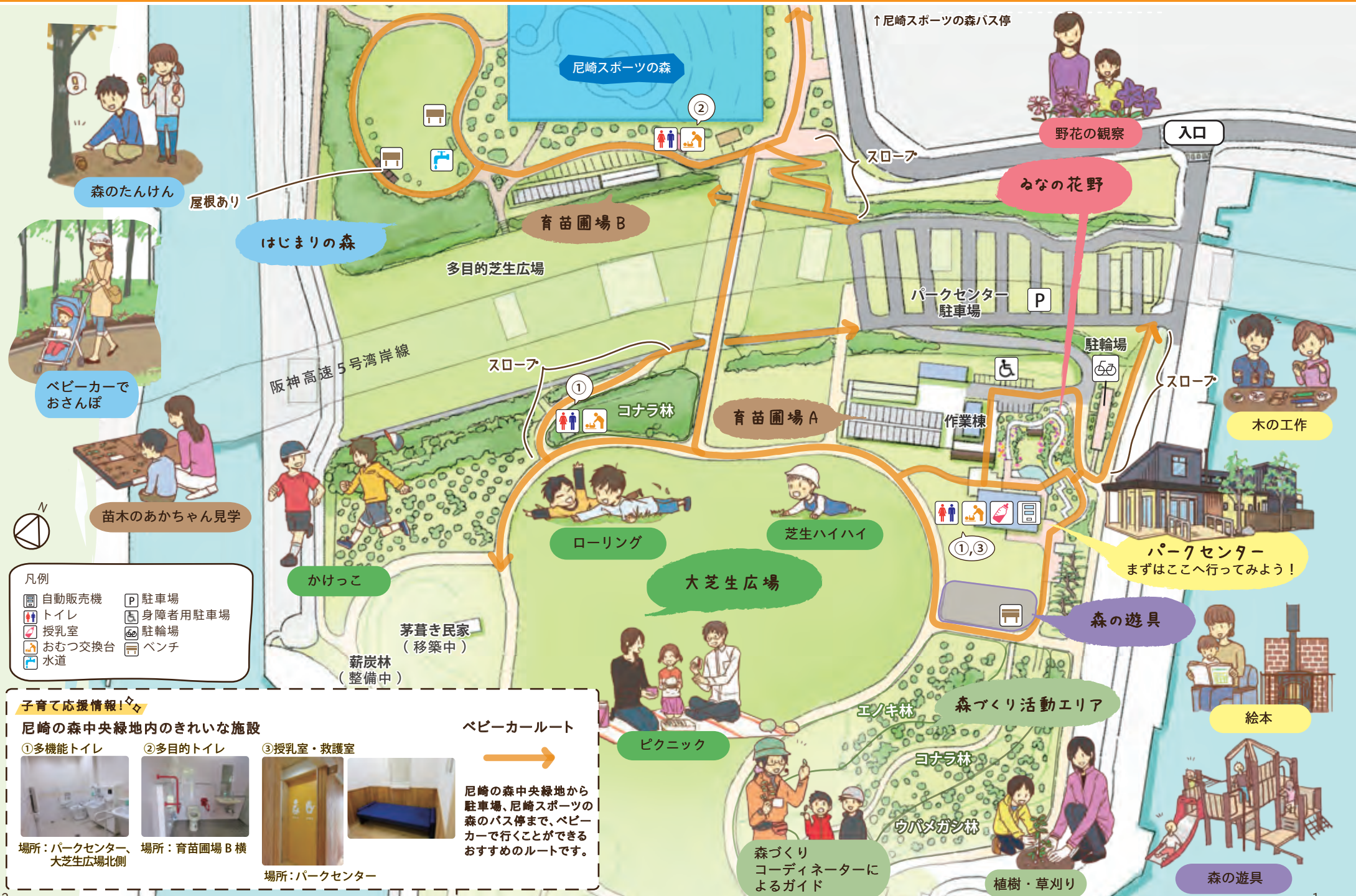


尼崎の森中央緑地は、水と緑と人が共生するまちづくりを目指して、「タネから育てる 100 年の森づくり」に取り組んでいる公園です。さまざまな樹・鳥・虫がすむ森、四季折々の花が咲く花野、思いっきりあそべる芝生広場など、ここには子どもたちの五感を刺激し、気づきや驚きをさそう環境がたくさんあります。

この本は、お子さんと一緒に、はじめての自然あそびをはじめる方たちへ、中央緑地の楽しみかた、中央緑地で出来ることをご紹介します「幼児向け環境体験学習マニュアル」です。

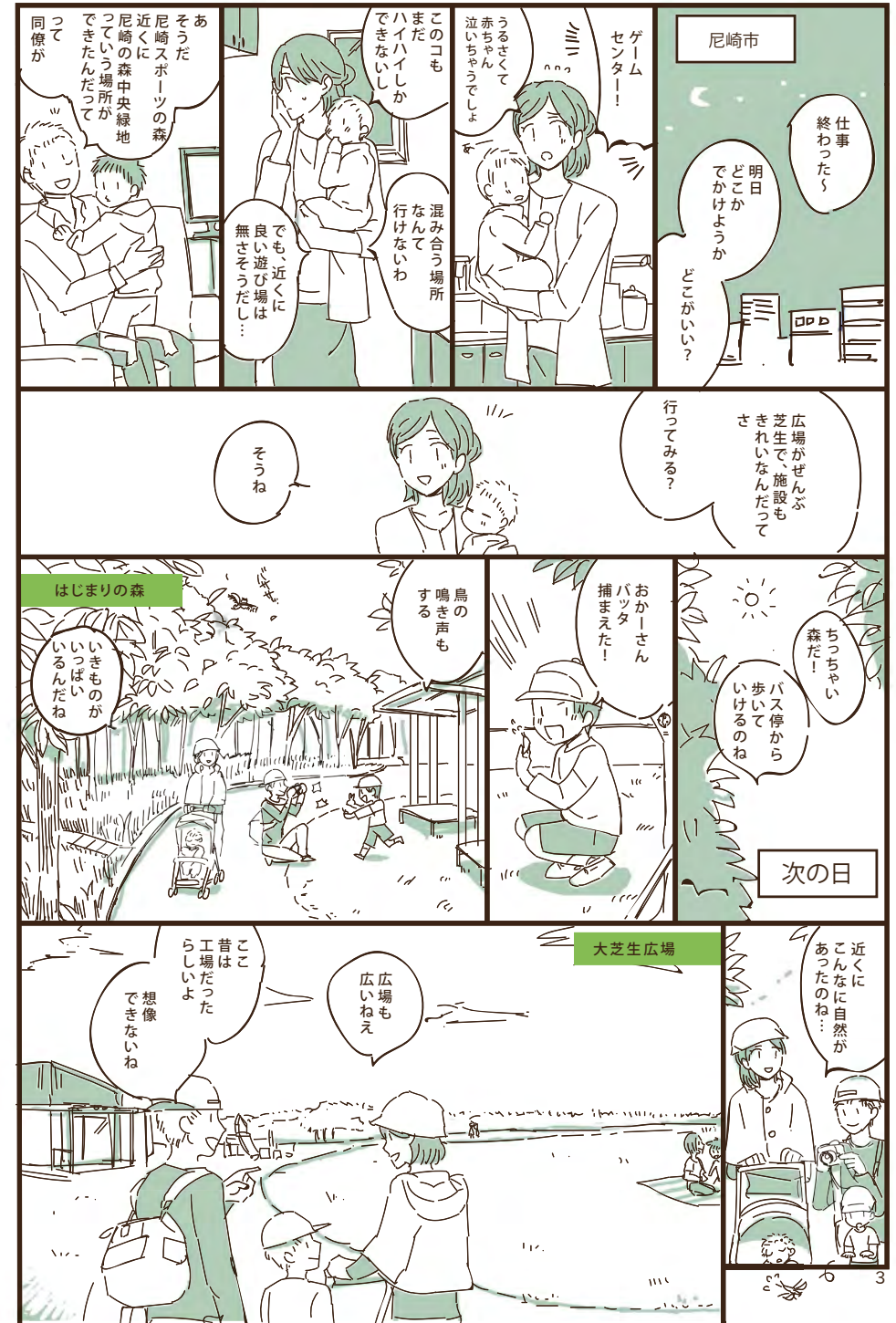
ワクワクする森のたんけん、
森の材料でつくるクラフト体験、
森を育てる体験など、
いきものいっぱいの中央緑地で、
森あそび はじめませんか？





森のすごしかた

子どもとすこす尼崎の森中央緑地 ～ 尼崎に1ヶ月前に転動してきた〇〇一家の休日～



子どもと
楽しめる

いろんな活動



あまがさき森っ活動日

タネまきなど森づくり作業の体験と、季節に合わせた森のたんけんやクラフトなどで森を楽しみます。

開催日：毎月第4日曜日
10:00 - 11:30

集合場所：パークセンター
(事前申し込みが必要な月もあります)



いつでも体験プログラム

いつでもだれでも気軽に体験できる環境体験学習プログラムを実施しています。木の実や葉を使ったクラフト、いきものクイズなど、月ごとに内容が変わります。申込不要です。

開催日：毎日(除く年末年始)
場所：パークセンター
時間：9:00-17:00



森の子育てひろば

中央緑地の森の恵みや、広い大芝生広場の空間を使って、親子で自然体験やあそびを楽しむイベントを年数回開催しています。落ち葉のプールで宝探しや森の柴刈り体験などを親子で楽しめます。開催については、尼崎21世紀の森ウェブマガジン、チラシ等でお知らせします。



森づくり定例活動

毎月2回、森づくりの活動を行っています。

申込み不要です。
開催日：毎月第1日曜日、第3金曜日
9:45 - 12:00
集合場所：パークセンター



尼崎の森中央緑地には

環境体験学習・森づくり コーディネーター

がおります。

わたしたちがお待ちしています！

四季折々の森を楽しんだり、森を育てたりするさまざまな活動をご用意しています。みんなと一緒に育っていく森の姿をぜひ見に来てくださいね。森の活動で分からないことがあれば、私たちコーディネーターに何でもご相談ください。

中央緑地の

あそびかた

うごく



- ・芝生であそぼう(9P)
- ・森であそぼう(10P)

つくる



- ・葉っぱでつくろう(11P)
- ・木の実でつくろう(13P)
- ・木の枝でつくろう(14P)
- ・森の標本箱づくり(15P)

かんさつ



- ・土の中のいきもの探し(16P)
- ・森のたんけん(17P)
- ・図鑑や絵本で知る自然の世界(18P)
- ・箱の中身は何だろう(19P)

コーディネーターと



- ・葉っぱであそぼう(20P)
- ・野の花の押し葉づくり(21P)
- ・どんぐり染め(22P)

森のルール

注意しよう

- ① 蜂や毛虫を発見したら、近づいたり、触れたり、騒がないようにしましょう！
- ② 森の植物は、ちぎったり抜いたりしないようにしましょう！

落ちているものは拾っても大丈夫！
例えばこんな物が手に入るよ！

木の实



落ち葉

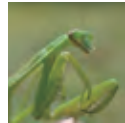
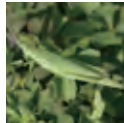


小枝



- ③ いきものを殺したり、持ち帰ったりしないで下さい。
鳥獣魚類の捕獲は禁止されています。

観察するのはOK！
虫などは、捕まえた後、観察してから森に
返しましょう！



- ④ 立ち入り禁止区域内に、立ち入らないようにしましょう！
園内は、整備中の箇所も多くあります。危ないので、子どもが立ち入らない
ように注意しましょう。

遊具のあそびかたのやくそく

まもってね！

1. 脱げにくい靴をはく
2. マフラーなどひっかかりやすい物は取る
3. 上着の前を開けっ放しにしない
4. ランドセルやカバンは置いて遊ぶ
5. ひも付き手袋をしない
6. 遊具にひもを巻きつけない
7. 濡れた遊具で遊ばない
8. 壊れた遊具で遊ばない
9. 上から物を投げない
10. 飛び降りない

もし、かぶれたり刺されたりしたら・・・

- ① 薬を塗る
パークセンターでは被害に遭われたときの応急処置の薬品等を常備しています。
- ② 医師の診察を受ける
症状が改善しないなどの不安がある場合、すぐに医師の診察を受けましょう。

楽しむコツ

いろいろな木が育ち、いろいろな生きものが暮らす森では、「かぶれる木」や「刺す虫」などに出会うこともあります。
安心して森あそびをするための、おすすめの服装や森のルールを紹介します。

森ファッション

かぶれたり刺されたりしないために・・・

長そで・長ズボン・動きやすい靴・手袋(軍手)・帽子やタオルを着用しましょう。

ぼうし
熱中症、日焼け対策
に、ぼうしをかぶりま
しょう。

軍手
土を触るときなど、必要に
応じて用意しましょう。

長そで、長ズボン
森の中に入るときは、虫さ
されや木のかぶれから、身
を守りましょう。

運動ぐつ、長ぐつ
利用内容に合わせて、動き
やすいぐつ(運動ぐつ、長ぐ
つ)を選びましょう。



持っていくと便利なもの



- 森を身近に感じる -

森であそぼう

\ おすすめポイント! /

観察力を育む

簡単にできる

プログラムのねらい

森の中を観察したり、
落ち葉に触れること
で、森への興味や関心
を育みます。



視覚



触覚



はじまりの森は、季節
の花や、いきものなど
たくさんの自然に出会
うことができます。

● 森のまちがいさがし

普段、森には無いものを森の中に隠し、じっくり観察しな
がら見つけるゲームです。

用意するもの

時間：20分

準備物：・隠すもの



！ 注意点

子どもが、探すことに夢中になり、危ない
場所へ入らないようにしましょう。

あそびかた&つくりかた

①



あらかじめ、洗濯ば
さみや、人形など、
森に普段は無いもの
を、森のあらゆる所
に隠す。

② 隠したものが、どこにあるかを見つける。

● 落ち葉プール

落ち葉を踏んだりしながら、落ち葉のフカフカした感覚を
楽しめます。

用意するもの

時間：20分

準備物：・落ち葉



あそびかた&つくりかた

point

なるべく乾いている落ち葉
を選ぼう。

① 森で落ち葉を一箇所に集める。

② 集めた落ち葉の上に乗って、足で踏んだり手で触ったりして、落ち葉の感覚を楽しむ。

- 体を動かす楽しみ -

芝生であそぼう

\ おすすめポイント! /

体力を育む

簡単にできる

プログラムのねらい

芝生に触れながら、体
を動かすことで、緑へ
の親しみを育みます。



触覚

あそびによって、
特に刺激させたい
五感を紹介して
います。



中央緑地の大芝生広場
はとっても広いので、
おもいきり体を動か
すことができます。

● ハイハイ

あそびかた&つくりかた



芝生の上に赤ちゃんを寝かせて、ゴロゴロさせたり、
ハイハイさせてみよう。草の香りや、芝生のチクチ
クした感触から自然を感じることができるよ。

point

長そで、長ズボンを
着用しよう。

● かけっこ

あそびかた&つくりかた



大芝生広場の端から端まで、おもいきり走ってみよ
う。風を感じてとっても気持ちが良いよ。

● ローリング

あそびかた&つくりかた

① スタートとゴールを決めて、ひもなどを置き目印
にする。

②



芝生に寝転がり、手足を
伸ばし、そのまま横にゴ
ロゴロと転がる。2人
で行う場合は、頭と頭が向
き合うように、芝生に寝
転び、2人で手を繋いで
横に転がる。



point

ダンボールを筒状に
して、その中を転がっ
たり、ハイハイして
もおもしろいよ！



point

目が回ってきたら、休憩しよう。

③ スタートからゴールまで、何秒で転がることか
ができるか競いながら楽しもう。

● 葉っぱで絵を描こう

葉っぱを組み合わせて、動物や好きなものの形をつくって描きます。

用意するもの

時間：30分
準備物：・様々な種類の葉 ・画用紙 ・はさみ
・のりまたは、セロハンテープ、ボンド

あそびかた&つくりかた

- ①森で、様々な大きさや形の葉っぱを拾う。
- ②  画用紙に、拾ってきた葉っぱを並べて、葉っぱの形が何に似ているか想像したり、葉っぱの形を活かして何を描くか想像して、形を決めていく。
- ③形が決まったら、画用紙にのり等で葉っぱを貼り付ける。



● 葉っぱのステンドグラスづくり

穴を空けた黒い画用紙に、色鮮やかな葉っぱを貼り、太陽光に透かして楽しめます。

用意するもの

時間：30分
準備物：・様々な色の葉 ・黒い画用紙
・はさみ ・セロハンテープ

あそびかた&つくりかた

- ①森で、様々な種類の葉っぱを拾う。
- ②黒い画用紙に、いくつかの穴をはさみで切って空ける。
- ③  黒い画用紙の裏側の全ての穴の部分に、葉っぱをセロハンテープで貼る。
- ④完成した葉っぱのステンドグラスを太陽光に透かしたり、窓に貼るなどして、葉っぱの美しさを観察する。



- 葉の違いを知る -

葉っぱでつくろう

おすすめポイント！/

観察力を育む

想像力を育む

プログラムのねらい

様々な葉の特徴を観察し、違いを学ぶことで、自然の色彩や形の美しさに気づく力を養います。



森の中には、様々な形や色の葉っぱが落ちています！

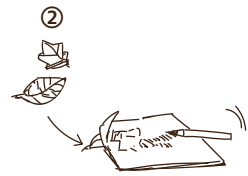
● 葉っぱのこすり出し

葉っぱに紙を当て、葉っぱの形を鉛筆でこすり出すことで観察します。

用意するもの

時間：30分
準備物：・様々な種類の葉 ・はさみ ・のり
・色鉛筆あるいはクーピー

あそびかた&つくりかた

- ①森で、自分で好きな葉を選び、拾う。
- ②  葉の上に紙を置き、色鉛筆を横に倒しながら上からこすり出していく。
point
葉の裏の方が葉脈がくっきりと出ているので、葉の裏を上にとすると浮き出しやすいよ。
- ③葉の種類を変えて、色々な形や大きさの葉をこすり出していくと、違いが分かり楽しめる。
- ④こすり出した紙を、葉っぱの形にはさみで切り取り、木の幹の絵を描いた画用紙にのりで貼ると、色々な種類の葉っぱがついた木の絵ができる。



- 木の違いを知る -

木の枝でつくろう

\ おすすめポイント! /

想像力を育む

簡単にできる

プログラムのねらい

木の枝や木の実などに触れることで、それぞれの木の違いを学ぶとともに、創造力を育みます。



森の中には、色々な木の枝が落ちています。種類によって木の皮の模様が違っておもしろいですよ！

● 木の人形モックンづくり

木の枝に、葉っぱや木の実を使って目や手足などをつけ、オリジナルの人形をつくります。

用意するもの

時間：30分

準備物：・木の枝、木の実、小枝等 ・タコ系
・パーツ（人形の目） ・ボンド ・爪楊枝
・ヒートン ・マジックペン ・目打ち



あそびかた&つくりかた

① 落ちていた木の枝や木の実を拾う。



木の枝の上の部分、目打ちで中心を外した所に傷をつけてヒートンをつける。

point
穴を開けすぎるとネジが抜けてしまうので、傷をつける程度。



木の実や葉っぱ、小枝を使って、木の枝に目や、口、手、足をボンドで貼り、ペンで絵を描いて、人形をつくる。

point
ボンドは、爪楊枝を使うと、部品などにつけやすいよ。



人形が完成したら、ヒートンにタコ糸を通す。

- 木の実の違いを知る -

木の実でつくろう

\ おすすめポイント! /

想像力を育む

簡単にできる

プログラムのねらい

様々な木の実に触れることで、それぞれの木の実の違いを学ぶとともに、創造力を育みます。



森の中には、いろいろな形の木の実が落ちています！

● どんぐりバッチづくり

土台となる木の板等に、どんぐりを貼りつけて、オリジナルのバッチをつくる。

用意するもの

時間：30分

準備物：・土台にする木の板など ・どんぐり
・その他木の実 ・ボンド ・ペン
・ヒートン ・安全ピン



あそびかた&つくりかた

① 土台となる木の板の、側面にヒートンをつける。ヒートンに安全ピンをつける。

② 木の板に、様々な種類のどんぐりや木の実を並べながら、どんなバッチにするか想像する。

③ 形が決まったら、ボンドでどんぐり等を貼り、ペンで絵を描いて、バッチを完成させる。



- 土の世界を知る -

\ おすすめポイント! /

土の中のいきもの探し

観察力を育む

いきものへの
親しみを育む

土の中にいる小さいいきものを探し、観察します。

プログラムのねらい

土の中を観察することで、小さな動植物への親しみを育むとともに、いきものの尊さを学びます。



視覚

用意するもの

時間：40分

準備物：・スコップ ・紙コップ ・ビニール袋
・軍手 ・ピンセット ・虫めがね
・紙または箱

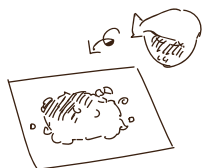
あそびかた&つくりかた

①



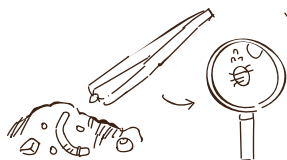
森で、枯葉等を静かによけて、表面の土（深さ5cm程度）をスコップですくって、紙コップまたはビニール袋に入れる。

②



拾った土を、紙や箱の中に広げる。

③



土の中から、小さな虫などをピンセットで取り出し、虫めがねを使って観察する。



- 小さな発見を集める -

\ おすすめポイント! /

森の標本箱づくり

四季を味わう

観察力を育む

森の中で見つけた落ち葉や、木の実、小枝など、気になったものを拾い、箱に並べて、オリジナルの標本箱をつくります。

プログラムのねらい

自然をじっくり見て触れることで、自然の美しさや不思議さに気づく力を養います。



視覚



触覚

用意するもの

時間：60分

準備物：・箱（空き箱、木の箱など）
・画用紙
・ボンド
・はさみ

あそびかた&つくりかた

①

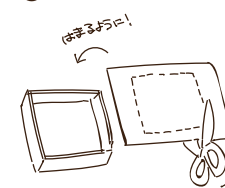


森を探索しながら、気になるものを見つけて拾う。

point

綺麗なもの、良い香りがするものに、形がおもしろいものなど、何でもOK。

②



画用紙を、標本箱の中に入るサイズに、はさみで切る。

③



切った画用紙に、拾ってきたものをボンドで貼り付ける。貼り付けた後、その画用紙を箱に入れたら完成。

point

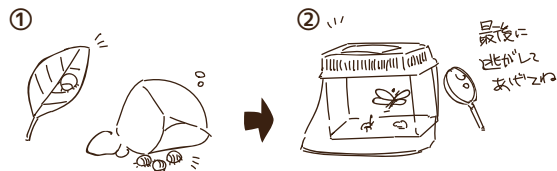
デコボコしたものは、貼り付けにくいので、サポートしよう。

point

拾ったもののどの部分が気になったのかを子どもに聞くことで、観察力を育もう。



【虫捕りで観察】



草原を足で探ったり、落ち葉をめくったりして、色々ないきものを見つける。

出てきた虫は、そっと近づいて、虫捕り網と虫捕りカゴを使って捕まえ、ルーベなどで観察する。観察が終わったら虫を逃がす。



- 自然を身近に感じる -

図鑑や絵本で知る自然の世界

\\ おすすめポイント！ /

想像力を育む 自然やいきものへの関心を育む

いきものの図鑑や、自然に関する絵本を読んで、自然の世界を知ります。

プログラムのねらい

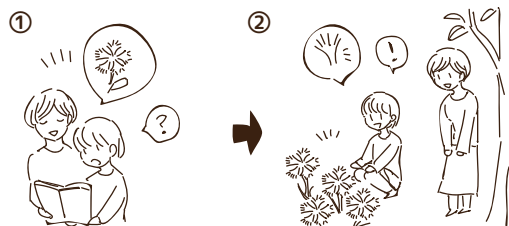
図鑑や絵本を通して、自然の世界への想像力を膨らませることで、自然やいきものへの興味や関心を育みます。



用意するもの

時間：40分
準備物：・絵本 ・図鑑

あそびかた&つくりかた



自然について紹介する図鑑や絵本を読んで、植物や虫にはどんな種類があるか、なぜその形や色をしているのかを知る。

point
年齢や興味に合わせて、図鑑や絵本を選ぶ。

森などに出かけて、図鑑や絵本に出てきたものの実物を観察する。



point
パークセンターには、中央緑地の森づくりや歴史を紹介する絵本「- 尼崎の森中央緑地 - 100年の森の物語」があり、中央緑地について学ぶことができるよ。



- いきものの営みを知る -

森のたんけん

\\ おすすめポイント！ /

四季を味わう

観察力を育む

森には、たくさんのいきものが棲んでいます。たんけんに出かけてじっくり観察したり、お散歩しながら、四季によって変わる森の表情を楽しみます。

プログラムのねらい

五感を使って自然を観察することで、季節によって動植物が変化することに気づく力を養います。



用意するもの

時間：30分
準備物：・ルーベ ・観察用ビンゴシートなど
・虫捕り網 ・虫捕りカゴ

① 注意点

・危険な虫もいるので、素手でむやみに木や虫に触らないようにしましょう。
・虫を観察した後は、元の場所に返しましょう。

あそびかた&つくりかた

【季節の観察】

<クマゼミの産卵痕の観察>



はじまりの森のクマノミズキの枝に付けられた、クマゼミの産卵痕を観察してみよう。

point
産卵痕はギザギザしているよ。

<冬芽や葉痕の観察>



木の冬芽をよく見ると人の顔に見えたり、葉が落ちた痕（葉痕）は猿の顔に見えて、おもしろいよ。ルーベを使って様々な木を観察してみよう。

<巣箱の観察>



はじまりの森には、地域の中学生が設置した巣箱があるよ。巣箱の穴から、鳥が入り出している姿を見られるかもしれないよ。

【ビンゴで楽しむ観察】



あらかじめ、紙に9つのマスを書き、マスの中に森の中で発見できるものを書き、観察用のビンゴシートを作る。

② 森の中を探検し、シートに書かれたものを探し、全部見つけることができればビンゴ！



コーディネーターと一緒にあそぼう！

パークセンターで開催しているプログラムでは、季節の花や葉っぱを使ったあそびや、時間をかけて行うあそびなど、自分で行うことが少し難しいあそびを、コーディネーターがお教えしています。プログラムに参加すると、例えばこんなあそびを体験できます。

- 植物の性質を学ぶ -

葉っぱであそぼう

\ おすすめポイント！ /

観察力を育む

簡単にできる

プログラムのねらい

様々な葉を使ったあそびを通じて、特徴を学ぶことで、植物の仕組みや性質への関心を育みます。



● 磨ける葉、繫がる葉、書ける葉

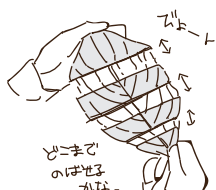
あそびかた&つくりかた

【磨ける葉】



10円玉をムクノキやカタバミの葉で磨くと、ピカピカになる。

【繫がる葉】



クマノミズキの葉を慎重に裂きながら、出てきた糸状の葉脈が切れないように、葉がぶら下がった状態をつくる。



【文字を書ける葉】



爪楊枝で、クロガネモチやタラヨウの葉に傷をつけると文字を書ける。



point

葉っぱあそびには他にも、草笛や、草相撲、花かんむりなど、たくさんのお遊びかたがあるよ。



- 触れて学ぶ植物の特徴 -

箱の中身は何だろう

\ おすすめポイント！ /

短時間で遊べる

ゲーム感覚で遊べる

集中力を育む

中身が見えない穴の空いた箱に手を入れて、選択肢の中から箱の中にある物と同じ種類の物を当てるクイズです。

プログラムのねらい

樹皮や葉、木の実に触れて、それぞれの質感の違いを学ぶことで、植物の性質への関心を育みます。



用意するもの

時間：15分

準備物：・箱 ・質感が違う3種類の植物 ・カッター

あそびかた&つくりかた

①

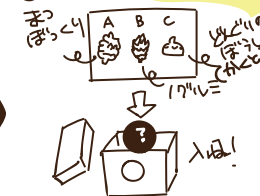


箱に、直径10cm程度（手を入れることができるサイズ）の穴を空ける。

point

穴があまり大きすぎると、中身が見えてしまうよ。

②



クイズの対象となる植物を3種類用意し、選択肢とする。
箱の中に答えになる種類の植物を入れる。

③



子どもに、箱の中に手を入れてもらい、手で触った感覚で、選択肢の中から答えの植物を選んでもらう。

point

箱の中身を見せないように気をつけてね。

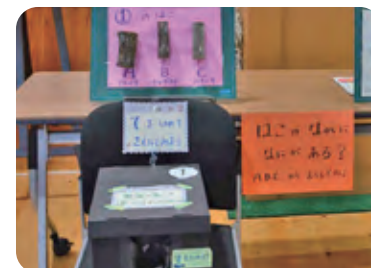
④



最後に、答え合わせとして、箱の中の植物を出し紹介する。

！ 注意点

カッターは子ども1人で使わせないようにしましょう。



- 工夫して広がる楽しみ -

どんぐり染め

どんぐりを煮た汁で、布を染めます。

\ おすすめポイント! /

暮らしの知恵を学ぶ

想像力を育む

プログラムのねらい

木の実そのものだけでなく、煮るなどの工夫を凝らした活用について学ぶことで、自然の素材を使って創造することへの関心を育みます。



視覚

あそびかた&つくりかた

①



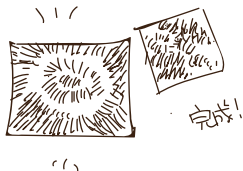
布の好きな場所をゴムでしばって、模様にするために、液で染まらない部分をつくる。

②



どんぐり液⇒ばいせん液（鉄かミョウバン）⇒水洗いを2回繰り返す。

③



最後に、どんぐり液につけて、水をしばったら完成！



- 日本の四季を知る -

野の花の押し葉づくり

野草の花を、挟んで乾燥させて、押し葉をつくります。

\ おすすめポイント! /

四季を味わう

観察力を育む

プログラムのねらい

四季折々の草花に触れることで、植物や日本の四季への興味や関心を育みます。



視覚



触覚

あそびかた&つくりかた

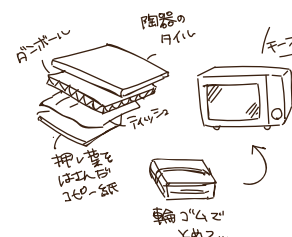
①



コピー用紙に押し花にする花をはさむ。



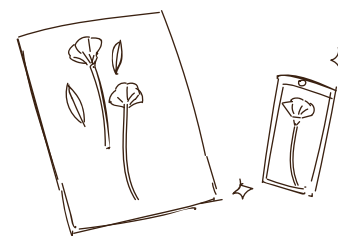
②



コピー用紙、ティッシュ、ダンボール、タイルの順にサンドイッチ状に挟んで、輪ゴムでとめ、電子レンジで1分～1分半温める。



③



押し葉にした花は、厚紙に貼ったり、ラミネート加工し、しおりなどにして楽しむ。

🌱 植樹 (木を植える)



苗木を森に植えます。



🌱 除草 (草刈り)



小さな苗木が、周りの雑草に負けないように、雑草を刈ります。



🌱 間伐 (木を切る)



木がよく育つ明るい森にするために、混みあった木を切ります。



子どもと一緒にやってみたい！興味を持ったら…

🌱 パークセンターへ！ \お待ちしています！ /

中央緑地で実施している様々なプログラムを通じて、森づくりに参加することができます。子どもも、初心者も、誰でも参加できる内容ですので、お気軽にご参加下さい。

⇒詳しくは、P.6「こどもと楽しめるいろんな活動」をご覧ください。

100年の森づくりって？

中央緑地では、いきものいっぱいの森を目指して、子どもから大人まで、みんなで100年の森づくりを行っています。こだわりをもって、タネから森づくりを行う中央緑地ならではの、ここでしか体験できないことがあります。

🌱 森づくりプログラム

🌱 タネまき



中央緑地の周りの地域から拾ってきた、タネをまきます。



🌱 育苗圃場で苗づくり



タネが苗木になるまで、圃場で育てます。



🌱 植え替え



タネが苗木に育ったら、ポットに植えかえます。

