

# Sharing Nature Life

自然に  
暮らす

遊んで、  
学んで、  
楽しんで!

設置店募集!

シェアリングネイチャーライフ

2018  冬 VOL. 23

すごーい!

tokage

特集：Nature Game No.025

## 動物交差点

「動物の目をまっすぐ見れる自分でありたい」

インタビュー

旭山動物園園長・坂東 元

Nature Game No.025

ヒントを集めて!〈動物交差点〉

Nature Game No.065

感覚と感性でさがす〈フィールドビンゴ〉

Nature Game No.184

自然とつながる〈空と大地が私に触れた〉

すっぴん

SUZUME

hachi

ni su

kaeru

すっぴん

kame

<https://www.naturegame.or.jp/>



自然に寄りそう 未来につなぐ  
公益社団法人  
日本シェアリングネイチャー協会



スポーツ振興くじ助成金を受けて  
作成しています



旭山動物園の展示は、人が動物を見てより動物に見られている位置関係が多い。動物が「主」となれば自分の能力を発揮できる「見える環境」で人と動物の接点がつくられている。

NatureGame No.

特集  
Wild Animal Scramble  
**動物交差点**  
発案者：Joseph Cornell

ネイチャーゲーム《動物交差点》は、自分の背中につけられたカードの「生きもの」の名前を、他の参加者に質問しながら当てていくアクティビティです。「足の数は何本ですか?」「どこに住んでいますか?」などの質問をしながら…多くの動物のなかから1種類に絞り込みます。相手を次つぎと変えながらヒントを集める様子は、まるで生きものたちの「交差点」。楽しみながら生物の特徴を学び、生きものへの興味をかき立てます。



……らしくを極める

インタビュー 旭山動物園園長・坂東元

全世界137万種、日本6万種。ともいわれる地球上の動物たち。地球全域に進出を果たした「ヒト」として、ともに暮らす彼らのどれだけを、彼らの何を、いったい知っているのだろうか…。個性豊かな地球の仲間たちをより深く知るためのヒントを探して動物の行動展示で注目を集める旭山動物園の、坂東元園長を訪ねてみました。

写真/旭山動物園・伊東久枝 文/伊東久枝 イラスト/井上みさお

自然をまるかじり

No.21

いつのまにか



街路樹の葉っぱが落ちて  
空が広がった。  
陽の当たるあたたかい道を  
選んで歩いていた。  
夕方に飛んでいたコウモリが  
いなくなった。  
シャワーの温度を  
また1℃あげた…

毎日、少しずつ変化していく。  
毎日、少しずつ「冬」に近づいていく。  
冬に向かうこの「変化」の道のりも  
なんだかとても、愛おしい。

ネイチャーゲームをはじめとする「シェアリングネイチャー」それは、人が自然を尊重し、共生していく社会のキーワード。公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会は「自然と遊び、自然から学ぶよるこびにあふれた生活」をおくる人の輪を広げる活動を行っています。

Sharing  
Nature  
Life

シェアリングネイチャーライフ

2018 12月号 冬 VOL. 23

contents

特集 ●動物交差点	3
イベントレポート	7
被災地復興支援情報	7
News	7
Dr.日置「ことば」×「科学」●学	8
ネイチャーゲームで体験しよう!〈フィールドビンゴ〉	8
SNLな仲間たち ●石田幸子さん	10
プレゼント	10
ジョセフ・コーネルの課外授業	11
シェアリングネイチャーエクササイズやってみた!	12

編集後記  
今回の表紙、事務局スタッフに大好評です。この動物たち、じつは…消しゴムハンコで1点ずつ丁寧に掘られています。イラストレーターの矢原由布子さんの観察眼とセンスにデザイナーの花平和子さんの味付けで見事にSharing Natureらしい世界が作られています。本誌を支えるクリエイターのお二人に感謝!(佐々木)

北海道・旭川空港からバスで約30分

バスを降りると「ふ〜んと、なんともいえない獣臭が...」「あ〜動物園だ」とワクワク感が湧き上がります。ただしそこは「ここが全国から連日観光客が訪れる動物園？」と一瞬とまどうほど、周辺にも園内にも晴れやかな演出はなく、素朴な日常の空気が流れていました。

「入園者を増やそうと思って展示を考えたんじゃない。単純に、アザラシらしく、シロクマらしく暮らせるにはどうしたらいいか、それを来園者に見てもらって『すごい!』とか『綺麗!』と思ってもらいたいって、考えているんです」

そういう坂東元園長が獣医として、当時「財政難で閉園まじか」といわれた旭山動物園に就職したのは、30数年前。動物たちは従来型の単調な施設で展示され、樹上で眠る習性のため高い場所ですじとしてヒヨウに、「動いているところがみたい」とお客さんが石を投げられることも。ならば、高いところにも間近で見られれば眠っていても文句はないだろうと、猛獣館を設計。今、ヒヨウ舎の上部を巡る通路を通ると、手の届きそうな位置でヒヨウの息遣いを感じ、波打つ胸に「生きてるな」と体温にさえ触れられたように思えます。

つまらない動物なんていない

絶滅危惧種が取りざたされ、今でも動

子どもたちが巣立つまでに

2000回も  
エサも運ぶんですよ

餌はハエやクモなどの虫。スズメが巣をつくったら、周りにはその食欲を満たす“虫がいる環境がある”ということだ!



スズメの親は...

一生を送らせてあげて「ちゃん」というと、それはそう簡単ではない」と、いうので

社会性がある種は

社会性を持って生活させたい

「動物園といえども、オオカミなど社会性のある動物は、生易しくは生きていないので闘争も起きます。それで死ぬこともある。僕たちはある一定の介入はしますが、それ以上はやむなしと考えています。テナガザルもオランウータンも、高

夏と冬で別人(鹿)みたいになるんだ

夏は人なつっこくて  
冬は攻撃してくる



エゾシカの雄は、まるでジキルとハイドみたいに豹変する。野生生物とは適度な距離を保つことが大切!

エゾシカってね...



物園では、珍しい動物が人気を呼ぶ傾向があります。ましてや、旭山動物園が行動展示を試みた数十年前、多くの動物園で飼育されているライオンやアザラシは、来園者に「なんだライオンか、つまらない」と言われていました。「なんだタヌキか、スズメか...」といいますが、タヌキの何を知っているのかと

動物の尊厳や素晴らしさを

“自分ごと”に感じて一人前。

すずめはほんとに怒った!

動物園の動物たちは囲われた空間のなかで一生を過ごします。「人間以外の動物は、環境をつくり替える」という感覚を持たない」という坂東園長。その環境で生き、生きられなくなれば誰かのせいにするのではなく、誰かを道連れにするのでもなく、「深く」消えていく。それは野生の世界でも同じだ... 「動物園に自然界の食物連鎖はありませんが、それでも彼らが本来持っている感性や感覚、能力を少しでも発揮できる環境づくりを考えたいんです」

「介護・福祉の概念とは180度違う生命感がある。というより、人間だけが他の動物とは異なる生命観”で生きていくということを知るべきです」



毛深くなるにはそれなりの栄養がある。そして毛深くなるにはそれなりの理由があるはずだ。

とにかくも深いから  
母羊にも垂鉛が  
多いんだ!



「今、人間社会の“生命感”がどんどん極端に“福祉”や“個の権利”に特

本来「自然」は全体であり  
個ではない

タヌキはね...

「動物は本来、“ひとつの命”として切り抜かれて在るのではなく“環境の一部”として存在している、といいます。それは、人間も例外ではありません。」

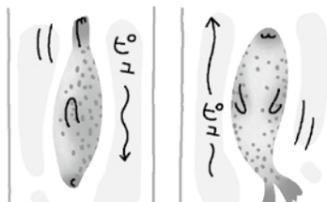
置いても食べない。それがうまく餌を置くと、まるでふっと湧いて出てきたものを口にするように食べる。個人的な興味という、そういうことがおもしろくて、ぼくに託って保護動物は宝の山でした」

最近ではバーチャルなゲームなどで簡単に知識が入り、動物でもすぐに「カブトムシはこういう生物」とわかった気になってしまおうという坂東園長。「でも、実際に手にとって

アザラシはさあ...

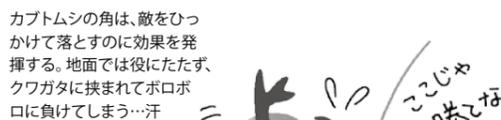


陸じゃ、イモ虫みたい  
だけど水に入れば  
超俊敏!



水中では人より断然優位。ひょうきん者で、表情が豊かな平和な生きものです。

地面で、クワガタと  
いっしょに飼育すると  
ボロボロにされちゃうよ



カブトムシの角は、敵をひっかけて落とすのに効果を発揮する。地面では役にたたず、クワガタに挟まれてボロボロに負けてしまう...汗

カブトムシは...



「野生生物との関係で、近づく、見るな」とか言いますが、そんなばかな話はない」というのが坂東園長の持論。「山には何十種類もの哺乳類や鳥、虫ならもつといます。いちいち自分と違う種類の動物に会うたびにドキドキしているわけがない。木に止まっているフクロウが、エゾシカが下を通ったからと、毎回飛んで逃げはしない。つまり、

「伝えたくてしゃあねえ」という気持ち溢れてない、感動はさせられない。

フクロウはエゾシカを『下を通る分には害はない』と認識しているわけです。だから、人間がエゾシカみたいな存在としてウロチョロしたって彼らの生活に干渉することにはならない。人が無茶をしなればいだけだ。そこにはスズメがいるよ、エゾフクロウがいるよって聞いたときに、どう振る舞えばいいのか。僕たちが知っていれば、動物と人間の垣根をつくる必要はなくなるはずなんです」

ゾウがいなくなる未来なら子どもたちの未来も破綻する

旭山動物園では現在、園内に寄付型の飲料水自動販売機を設置し、「熱帯雨林の保全活動」を行っています。具体的には絶滅が危惧されるボルネオゾウ救護センターの運営です。

「熱帯雨林は、食用や洗剤の原料にするパームヤシ農園の拡大により急速に失われています。でも、人間はもう油がない



虫に悲鳴をあげていた子どもたちが、自然のなかで目を輝かせ「野生児」に変わる。ボルネオ島での高校生キャンプより

と生きていけないのも事実で。じゃあ、どこで折り合いをつけて一緒に生きていくか？ということだと思っんです」

ボルネオゾウが絶滅すれば、オオカミのいなくなった日本の森のように、そこにはもう健全な熱帯雨林はなくなる。そしてその歪みは、いつか地球全体に及び「ゾウがいなくなる未来なら、人類も根源的などころで破綻するのだと思う」と。

ただし、絶滅危惧種は多くの場合、生態系の頂点にいる動物です。ならば「底辺をしっかりと守れば、特別守らなくていい」ともいいます。底辺とは身近にいる「普通の」動物たち。要は、そこを大切にできるか？なのだ。

Event Report 1

小さな子ども向けアレンジセミナー

2018/10/21 奥村幸子(東京都)

ネイチャーゲームの幼稚園での実践に興味があったので、リーダー養成講座受講後すぐ、五十嵐市郎講師によるこのセミナーに参加しました。「カモフラージュ」を「怪獣の探検隊」にアレンジしたり、落ち葉や小枝を使って、顔の製作やフアッションショーをしたり…。参加者の方がたはアイデア・センス抜群で、素晴らしい作品ばかり。「森の福笑い」では大いに笑い…。子どもたちの気持ちに寄り添う、ネイチャーゲームのおもしろさを満喫した日でした。



Event Report 2

全国三ツシエリングネイチャーの日2018

2018/10/21 大森憲案(東京都)

人の声や街の雑踏の音に気をとられ、普段は公園においても鳥のさえずりや虫の声を傾けることはほとんどありません。今回、子どもと一緒に「うさ耳」で聴いてみると、さまざまな、自然の音があることに驚きました。同時に長い間それらの音を遮断していたため表現する言葉も失っていることにも気づきました。その後「木へのインタビュー」を体験！大人も木から聴く経験が足りないのかもしれない。



被災地復興支援情報



平成30年北海道胆振東部地震での支援活動

能條 歩(北海道教育大学)

本年9月6日午前3時7分、北海道の厚真町を震源とする最大震度7の大地震が発生しました。この災害を受け、かねてから原発事故で被災した福島の子どもたちを北海道の自然で遊ばせる支援活動「ふくしまキッズ」を一緒にやっていた学生とともに、11日からむかわ町種別地区の学童保育所に支援活動に入りました。まだボランティアセンターも立ち上がらない段階でしたが、ネイチャーゲームリーダーでもある卒業生が、行政責任者との橋渡しをしてくれたことで、活動を始めることができました。

具体的な内容は、現地で要望のあった「子どもの見守り活動」で、子どもたちに寄り添い、一緒に遊んだりしました。日帰りで2週間続けましたが、子どもたちの様子も少しずつ落ち着き、学童保育所の先生から「もう大丈夫です」という言葉をいただいたので、これを一区切りとして撤収しました。

今後被災地の役に立てようなどを探しているかと思っています。「人と自然をつなぐ自然案内人」を目指すのであれば、自然災害に打ちのめされ、心が自然と離れそうになっている人や、それでも地域の自然と向き合っている人たちが、自然をつなぐ案内人であってほしいと思います。それは、自然案内人である私たちだからこそできることであり、期待されていることではないでしょうか。

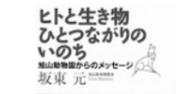


profile



旭山動物園園長 坂東 元

北海道旭川市生まれ。酪農学園大学獣医学科修士課程修了後、旭川市旭山動物園に獣医師として勤務。飼育展示係長、副園長を経て2009年より現職。著書に『夢の動物園〜旭山動物園の明日』(角川学芸出版)などがある。



プレゼント

坂東元 著 『ヒトと生き物ひとつながりのいのち 旭山動物園からのメッセージ』

「行動展示」が生まれた経緯から環境問題や絶滅危惧種の問題まで、坂東園長独自の視点で「ヒト」の在り方に気づかせてくれるエッセイ集。1,080円(税込)/道友社刊 2名様プレゼント! 詳しくはP.10をご覧ください。

News

第29回全国ネイチャーゲーム研究大会in滋賀2019

『感じよう母なるびわ湖の自然と息づく人々の暮らし』

- 日程: 2019年5月31日(金)~6月2日(日) 2泊3日
- 会場: 休暇村近江八幡
- 定員: 120名(先着順)
- 申し込み: kenkyutaiikai@naturegame.or.jp

分野別! 実践事例・研究報告募集

ネイチャーゲーム・シェアリングネイチャー活動の実践事例を分野ごとに募集しています。

- 分野: 1.地域実践 / 2.講師活動 / 3.コーディネート / 4.学校教育 / 5.幼児教育・保育
- 応募締切: 2019年6月30日(日)
- 応募方法: 所定の様式に記入し、メールで応募
- 応募先: jirei@naturegame.or.jp

※ホームページから、様式ダウンロードと過去の事例・研究の閲覧ができます。

専門委員会報告

■アクティビティ開発認定委員会-11月1日(木) ◆新ネイチャーゲームの二次審査

シェアリングネイチャー普及賞(サンクス賞)発表

今年度24名の方が受賞されました。HPの特設ページにて、お名前を紹介していますのでご覧ください! [会員のページ] → [シェアリングネイチャー普及賞発表]

シェアリングネイチャー奨励賞発表

[指導者養成部門] 優秀賞: 小崎昭一(群馬県) [普及部門] 最優秀賞: 北海道シェアリングネイチャー協会 優秀賞: 岐阜県シェアリングネイチャー協会 ※受賞理由はホームページをご覧ください。 [会員のページ] → 左側バナー [共に学ぶ・わかちあう] → [シェアリングネイチャー奨励賞]

日本シェアリングネイチャー協会 年末年始休業のお知らせ

2018年12月29日(土)~2019年1月3日(木)

新ネイチャーゲームトレーナー誕生

今年度2名のネイチャーゲームトレーナーが誕生しました。今後、各地で開催されるネイチャーゲームリーダー養成講座やフォローアップセミナーで主任講師を務めます。



あらいりか 新井利佳 (神奈川県)



かみのさわちひろ 上ノ澤千尋 (北海道)

応援しよう!熊本地震支援活動 シェアリングネイチャーカフェ『こびる』

熊本地震で被災し、不安を抱え不自由な毎日を送る方がたの「心の拠り所」を目指してスタートした、お茶の時間『こびる』。日程、お菓子の送付、ボランティア募集は下記のHP専用ページから。 [わたしたちについて] → [わたしたちの取り組み] → [熊本地震支援活動]

REPORT

大学入試から〇年。当時必死で覚えた勉強が、最近ボロボロこぼれ落ち「なんだか頭が悪くなったような気が…」と思っていた矢先。「試験勉強のようにマル暗記をして覚えた知識は、脳の“短期記憶”の領域で処理されるため、忘れやすい」という日置先生の、本日の講座。「ぼくは台風に例えて“最大瞬間学力”と呼んでいます」と。え〜っ!!

記憶が衰えず確かな知識として身につく学力が「長期記憶」の能力で…(自分の努力が無駄だったかも、というショックのなか講義は続く)…この「長期記憶を大切にしたい学び」として現在文部科学省により推奨されているのが『アクティブラーニング(主体的、対話的で、深い学び)』なのだそう。

なんだか難しそうに聞こえるが、要は「自分から興味を示し(主体的)、指導者や仲間と意見を交わしながら(対話的)納得し、いろいろな知識や体験を結びつけて次つぎと湧き上がる興味により学びを深めていく」手法ということ。「ネイチャーゲームの『気づき、わかちあい、フローラーニング』の技法はとても近い」と日置先生。

自然のなかで心が震えた感動をして「そうか!」「本当にそうだよなあ」と心の底から納得した学びは長期記憶に残る…。受験勉強に費やした高3の夏休み、キャンプに行けばよかったのか???

これまでの学び方

従来の一方的な講義形式の教育で、暗記をして得た知識は、脳の「短期記憶」の領域で処理されるものが多い。



高っ!!

最大瞬間学力

これからの学び方

指導者と学習者が“双方向”の“体験”で学んだ知識は、脳の「長期記憶」の領域に蓄積され、一生使える学びへとつながっていく。



「短期記憶」「長期記憶」はまったく異なる能力です。使える、学力を育てる手法とは、



体験で覚える「学び」

日置光久 (ひおき みつひさ)・監修  
東京大学特任教授。元・文部科学省視学官。日本シェアリングネイチャー協会理事。

ネイチャーゲームで体験しよう!

自然のなかの“驚きの発見”を促す



見る、聞く、触る、かぐ...の感覚を頼りに、「自然の宝物」を探すネイチャーゲーム。指導者が「教えるよりも、わかちあおう」姿勢をもつことで、学習者に「主体的、対話的な学び」を促します。

【準備するもの】

- ・フィールドビンゴカード(人数分)
- ・筆記具(人数分)

【楽しみ方】

- ① 参加者を3〜4人のグループに分ける。
- ② フィールドビンゴカードを一人一枚ずつ配る。
- ③ 自然のなかで、五感を働かせ、カードに書かれている「自然の宝物」を探して、見つけたものに丸印をつける。
- ④ 縦・横・斜め、できるだけ多くビンゴをつくる。
- ⑤ 20分程したらグループごとに集まり、それぞれが「見つけたもの」や「気づいたこと」などを発表し、感想をシェアする。

フィールドビンゴ

Nature Game No.065



# ジョセフ・コーネルの 課外授業

「シェアリングネイチャーライフ」をひも解くコーナーです。ネイチャーゲームの創始者J・コーネルの著書や講演録から未来に伝えていきたい言葉をピックアップしてご紹介します。



## 深い自然体験がもたらすもの…

自然での深い体験は、人生をまったく変えてしまったり、人生の目的を決めてしまったりすることさえあります。私は、5歳のときの体験を今でも鮮明に思い出すことができます。それは、私が一生にわたり、湿地や渡り鳥に魅了させられてしまう体験でした。

霧の立つ寒い朝。私が一人で遊んでいると、突然どこからか「コウ、コウ」というガンのコーラスが聞こえてきました。声はしだいに私のほうへ向かってきます。私はガンの姿を一目見ようと、濃い霧のなかをじっと見つめていました。すると数秒後、鳴き声のテンポがあがり、手の届きそうな高さからガンの羽はたきの音が聞こえてきたのです。そして突然、霧の切れ目からパールホワイトに輝くハクガンの大群が姿を見せました。まるで空から生まれ出たかのように…。ハクガンはほんの5～6秒間、優美な姿を見せたかと思うと、また霧のなかへと消えて行きました。

このハクガンとの出会いに私は心の底からワクワクさせられ、それ以降「自然にどっぷりと浸かっていたい」と願うようになったのです。そして…大人になった私は、そのほとんどの時間を、人びとの自然体験の手助けに費やしています。

Joseph Cornell  
1950年米国生まれ。野外活動インストラクターを経て1979年「Sharing Nature with Children」発表。以後、世界的なナチュラリストとして活躍。当協会名誉会長。

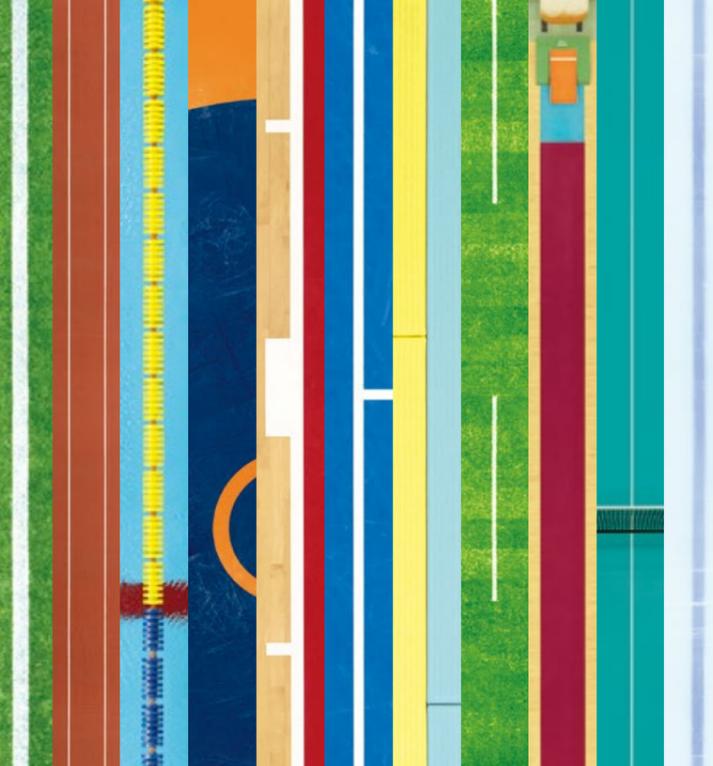
# 第29回 全国ネイチャーゲーム研究大会 2019

5/31 FRI ~ 6/2 SUN

# in カロ 滋賀

今年  
びわ湖で  
ネイチャー  
ゲームの  
仲間を  
ふやそう!!

kenkyutaiikai@naturegame.or.jp



### スポーツくじ

誰もが世界一になれるわけでもない  
誰もが日本代表になれるわけでもない  
それでも人はスポーツをする  
昨日の自分に追い越されたいために  
明日の自分を追い越すために  
スポーツに賭えられた人生は  
勝っても負けても きっと負けない  
スポーツは、自分を超越するためにある。

スポーツくじ (toto・BIG) の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

www.toto-dream.com www.toto-growing.com



## 長野県 期待のホープ!



インタープリター  
石田幸子さん  
(長野県)

「山好き」が高じて、3年前に千葉から長野県へ居を移し、現在は霧ヶ峰で暮らす石田幸子さん。今ではインタープリターとして山を案内したり、ネイチャーゲームのリーダーとしてスタッフを務めたりしています。が、移住した当時は「インタープリター」という言葉も知らなかった「そうです。森のカフェで働いていたときに見た、「お客さんを森に連れ

出した、動物や木の話をしながらか歩く」自然案内人の姿が素敵! …と自分もインタープリターを目指すことを決意。 「これで終わりということがないから本当に大変な仕事」といわれましたが、カフェでも料理などの説明をお客さんに伝えることが得意だったこともあり、思い切って『霧ヶ峰インタープリター養成講座』を受講。その後いくつから自然観察関連の指導者養成講座を受け、今年2月にはネイチャーゲームリーダーに「講習会で「大地の窓」をやったとき、なんともいえないムズムズ感が虫に分解されているようで気持ちよくて、『このまま分解されてもいい』と思ったくらい素敵な体験でした。なんと! いつてもネイチャーゲームは講師が楽しんでいるのが好き」



この夏の中学生キャンプのときも「難しいことは考えずに自分が楽しんでやったらうまくいっっちゃうた!」と。 今後は広義での「自然体験活動指導者」の一環として、「森のようちえん」の指導者などを新たに学び「私のなかに溢れる『自然のすごい』を伝えたい」という石田さん。 今後の活躍に期待大! です。

「山好き」が高じて、3年前に千葉から長野県へ居を移し、現在は霧ヶ峰で暮らす石田幸子さん。今ではインタープリターとして山を案内したり、ネイチャーゲームのリーダーとしてスタッフを務めたりしています。が、移住した当時は「インタープリター」という言葉も知らなかった「そうです。森のカフェで働いていたときに見た、「お客さんを森に連れ

「講習会で「大地の窓」をやったとき、なんともいえないムズムズ感が虫に分解されているようで気持ちよくて、『このまま分解されてもいい』と思ったくらい素敵な体験でした。なんと! いつてもネイチャーゲームは講師が楽しんでいるのが好き」

# あふれる思い 自然の「すごい!」を 伝えたい

イラスト/初澤久美 取材/佐々木香織

## 読者プレゼント!

# Present

アンケートに答えて  
シェアリングネイチャーグッズを  
ゲットしよう!

応募締め切り: 2019年1月15日  
●のカレンダーご希望の方は12月25日までに応募ください

- 1 坂東元・著 『ヒトと生き物 ひとつながりのいのち』 2名様  
特集でお話を聞いた旭山動物園坂東園長の著書。「かわいい、かわいそうだけでは共に生きられない」というメッセージが響く。(1,080円/道友社)
- 2 写真家ユニット・うみまーる 2019年カレンダー 5名様  
座間味諸島の写真家ユニット「うみまーる」による、美しい海とそこで暮らす生き物への愛が詰まったカレンダー。(972円/提供:うみまーる)
- 3 生態系を学ぶカードゲーム スペシフィック 1名様  
生物の生態が書かれた3つのサイコロを振り、条件にあう生きもののカードを取り合うゲーム。(1,944円/提供:ネイチャーゲームショップ)

注目の新商品!  
室内アロケラムにぴったり!!

生きものごと  
とんとん  
知れたいなげゲーム!

まったり収まる  
ケースも  
わくわく感満載!

使いやすい  
22.0 x 29.7cmサイズ!

毎日の  
月の満ち欠けも  
わかるよ!

沖ノ島の海の  
生き物たちと  
また!と過ごす1年を!!

表紙↓  
ちの海の  
なまこ

動物園から見る  
環境問題本

も35冊  
坂東園長の  
通算サイン本です!

アンケートは…  
◆HPトップページから  
<https://www.naturegame.or.jp/>  
◆メール・FAXでも  
sasaki@naturegame.or.jp  
FAX 03-5363-6013  
メール・FAXの場合は下記をご記入ください  
【アンケート項目】  
1. お名前 2. ご住所(会員番号) 3. 本誌の評価(A.とても良い/B.良い/C.普通/D.良くない) 4. 良かったコーナー 5. プレゼント希望(①/②/③) 6. ご意見・ご要望

自然を楽しむグッズがいっぱい! **ネイチャーゲームショップ** 検索 **click!**

朝の公園で「空と大地が私に触れた」をやってみた

「シェアリングネイチャー：エクササイズとは？」自分自身が自分のために日常の中で行うネイチャーゲーム。自然の中で「今、ここ」に集中するための心のトレーニングです。

〈空と大地が私に触れた〉



- ↑〈空と大地が私に触れた〉楽しみ方
- ① 自分が惹きつけられる自然を見つける。
  - ② 自分の中心とその対象の中心を結びつけ、その対象の本質に触れ、それが自分の体の一部だと感じとる。
  - ③ 自分の中に、観察した自然の本質と同じような力が生まれるのを感じる。

えっ!? デートで???

エクササイズをどう伝えるか悩んでいる協会スタッフ

超元氣な高齢者 じゅんちゃん



このどろんどろんで デートで 食べたんだよね

今日も、明日も、あさっても

# エクササイズ やってみた!!



シェアリングネイチャー

今回、このコーナーの担当になったので  
ご近所の超元氣な自称「光輝（後期）高齢者」のじゅんちゃんを誘った。  
散歩の途中で自然を感じられたらいいかも…と  
雑木林の公園でエクササイズにござうものの…

じゅんちゃん自ら  
〈空と大地が私に触れた〉をやりはじめた!

…1本の木に寄りかかって  
しばし目をつむる

こうやって木に触ると、なんか私  
**木の中心**を感じるのよね~



それって、  
どんな感じ?



感性が  
豊かだなあー



木の中を~~通~~って…  
まっすぐ空に伸びてく  
ような、気がしたわ

きれて、  
まさに…エクササイズ



じゅんちゃん  
すごい!!

エクササイズをして わかったこと…  
みんなが、じゅんちゃんなら、エクササイズはいらない?!



うわーっ!  
ドングリ!  
たくさん落ちてるねー

これ炒って食べられるよね



ドングリ?!?



それは食べられないよ、  
食べられるのは  
こっち!

昔は店で売ってたよ。  
デートしながら食べたりね



どんどん  
脱線するかも~



で、今日は何するの?

あのね、シイの実でも、木でも  
自然のいいなあーっていうものを見つけたら  
それを自分のなかに感じて…



よかったー  
じゅんちゃんの方から  
聞いてくれた

じゃあ、この木で 感じてみようか?



体験会やってます!  
詳しくはHPへ



設置店募集! ご連絡ください!

シェアリングネイチャーライフ Vol.23  
通巻 104号  
発行日 2018年 12月 15日  
発行人 西澤信雄  
発行所 公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会

〒160-0004  
東京都新宿区四谷4-13-17ワークスナカ2階  
Tel. 03-5363-6010 Fax.03-5363-6013  
https://www.naturegame.or.jp/  
jimukyoku@naturegame.or.jp

編集:佐々木香織、山田久美子、伊東久枝  
デザイン・DTP:花平和子  
表紙イラスト:矢原由布子  
表4/ハコ:矢原由布子 表4マンガ:井上みさお  
本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断掲載を禁じます。

スポーツKJ  
BIG  
スポーツ振興くじ助成金を受けて  
作成しています