

1 感性の準備体操

感性の準備体操を、冗談を交えながら楽しくやってみましょう。そうすると、参加者もリラックスできるし、感性を使うことってあたりまえのことで、堅苦しく考えることはないんだな、という気持ちを伝えることができるでしょう。

ねらい

自分の持っている感覚を楽しく再認識する。
感性（感覚）を使うことって、簡単で楽しいんだな、ということを感じる。プログラムの導入に使うことによって自然体験への期待感を高める。

達成目標

- ・自分の持っている感覚を使って自然を感じてみたいくなる。
- ・感覚を使って自然を体験することへの期待が膨らむ。



導入

プログラムを実施する場所の入り口あたりで。「自然の中に入る前にちょっと準備体操をしてきましょう。準備体操と言ってもアキレス腱を伸ばしたりするのではないんですよ」。

まとめ

「私たちは目だけでなく音や肌やにおいて回りの様子を感じているんだね」「思っている以上に私たちの感性はすごい！このすばらしい感性をいっぱい働かせて自然を満喫しよう」

展開

目をつぶって太陽の方向を向いてみたり、風のくる方向を向いてみたり、匂いのする方向をむいてみたりする。また、周りを見ながら、気になる自然物や行ってみたいと感じる方向を指差してみる。

実施のポイント

- 目をつぶって作業に入るときは「顔をあげてみて」「あわてないで心をゆったりとして」などの声をかける。
- 感性を発揮したいプログラムの導入部によい。
- 下見の時点でいろんな感性が使える場所を調べておくとよい。例) 風が通る場所、太陽が当たる場所。

評価の視点

自分の感性を使ってどう感じたか、感想を持てることが大切。

発展・応用

質問の例：「川の音のする方向」「目を開けて北を指す」「自分の家のある方向を指す」等。

参考文献

オリジナル/「山のふるさと村ビジターセンター
平成11年度環境教育活動報告書」

◆所要時間	10～15分
◆人数	何人でも
◆関連科目	理科、体育
◆焦点を当てる能力	表現する、試す、動く、感性を使う
◆準備するもの	特になし
◆安全のポイント	足場の悪いところ、車の通る場所など集中できない場所はさける

1 感性の準備体操

◆ 体のどの場所で、どんなことを感じたか線をひっぱり出して書いてみよう



年 月 日 名前