

平成23年度

こどもと 放課後子どもプラン 活動レシピ集



放課後
楽しいモン!



熊本県・熊本県教育委員会

は じ め に

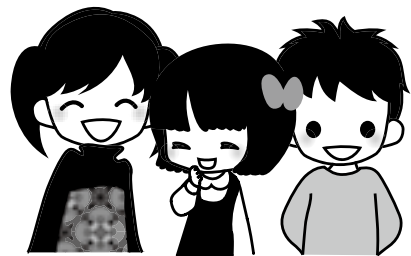
- ◆放課後や週末等に子どもが安全で安心して活動できる場所が少なくなっている。
- ◆少人数で、室内で遊ぶ子ども、テレビゲームなどをして過ごす子どもが多くなっている。
- ◆子ども同士でルールをつくったり、自然と関わったり、創意工夫する遊びが少なくなっている。
- ◆地域の人と子どものふれあう機会が少なくなっている。
- ◆保護者の就労等の理由で、子どもだけで過ごしている。

このような熊本県の子どもを取り巻く状況の改善を図るために、「放課後子ども教室」と「放課後児童クラブ」が手を取り合って進めていく『放課後子どもプラン』は、平成19年度の創設以来、県内においても様々な活動がなされるようになり内容も充実してきました。

しかし、県内すべての子どもたちに、地域社会の中で放課後や週末等に安全で安心して健やかに育まれる居場所を提供していくためには、両事業が共通のねらいを持って取り組んでいく必要があります。

そこで放課後のめざす居場所づくりとして、以下の5つを示しました。

- ほっと、安心できる居場所
- わくわく、楽しい居場所
- きちんと、ルールを守る居場所
- にっこり、みんながつながる居場所
- こつこつ、努力する居場所



子どもの笑顔が輝くこのような居場所をめざし、放課後がより充実したものとなっていくために、この度「くまもと放課後子どもプラン活動レシピ集」としてまとめて配付することにしました。

本レシピ集では、まず第1部で、活動が効果的かつ円滑に実施できるような活動計画の立て方について説明します。そして第2部では、熊本県教育委員会委嘱の『放課後の達人』が開発したプログラムと、県内各地の放課後子ども教室や放課後児童クラブで、日頃から実践されているプログラム事例を参考に編集した活動レシピについて紹介します。

今後、県内の放課後子どもプラン関係者をはじめ、子どもたちのさまざまな活動を支援する方々に活用していただければと思います。

さて、美味しいエキスがたっぷりに入ったレシピです。
どうぞお試しあれ

目 次

1	活動計画の作成のすすめと事例紹介	1
2	子どもを対象とした活動プログラムの開発ステップ	6
3	「放課後の達人」おすすめレシピ	7
	○科学で遊ぼう	
	○算数で遊ぼう	
	○体を使って遊ぼう・昔遊びをしよう	
4	県内の活動事例を参考にしたレシピ	30
	○いろいろなものを作ってみよう	
	○楽しく学ぼう	
	○自然にふれ合い環境を大切にしよう	
	○料理しておいしく食べよう	
	○伝統や異文化にふれてみよう	
	○体を使って楽しもう	
5	参考資料	64
	・放課後子どもプランについて	
	・放課後子どもプランがめざす居場所づくり	

1 活動計画の作成のすすめと事例紹介

活動計画には、「年間活動計画」、「月間及び学期活動計画」、「週間活動計画」等があり、県内の放課後子ども教室及び放課後児童クラブにおいても、見通しを持った活動を実施するために活動計画を立てているところが多くあります。

<計画の種類>

「年間計画」

一年間の主な活動内容など明記した計画

「月間及び学期計画」

月別や学期の活動内容を年間計画より詳細に明記した計画

「週間計画」

一週間の活動内容やタイムスケジュールなどを明記した計画

「活動プログラム」

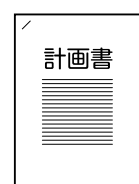
ねらいを持って活動する教材の内容や手順等を示した計画

これらの計画は必ず作成しなければならないというものではありませんが、次のような効果が望めます。

- 場当たりの活動ではなく、先を見通した効果的かつバランスの取れた活動プログラムが実施される。
- 地域の特性を生かした活動、季節ごとに取り上げる活動の精選が可能となる。
- マンネリ化した内容になっていないか見直しが図られる。
- 学校や関係機関との連携・協力がスムーズに図られる。
- 地域住民や保護者、ボランティア等の参画が確認できるとともに活用が図られる。

計画には一定のフォーマット（型）があるわけではありませんが、それぞれの地域の特性や子どもの実態等に応じて自由な形式で作成するとよいでしょう。

以下では、県内の放課後子ども教室や児童クラブの計画事例を紹介しながら、それぞれの計画について説明します。



年間活動計画編

年間計画の基本的なフォーマットです。

活動とテーマを明示することができ一年間の流れがわかります。

月別の活動を簡潔に明示

年間計画 1

月別のテーマ・目標を簡潔に明示

〇〇教室（クラブ）年間活動計画

月	主な体験活動の内容	学習活動	今月のテーマ・目標
4月	・開講式 ・読み聞かせ	・宿題 ・読書	・友だちと仲良くなり活動に慣れよう。
5月	・鯉のぼり制作 ・読み聞かせ	・宿題 ・読書	・鯉のぼりを作り、外でたくさん遊ぼう。
6月	・切り絵制作 ・読み聞かせ	・宿題 ・読書	・雨の日などの室内での活動の仕方を考えよう。
7月	・七夕飾り制作 ・おやつ作り ・読み聞かせ	・宿題及び 学期復習 ・読書	・暑さに負けず元気に過ごそう。
8月	・ストーンクラフト制作 ・おやつ作り（地域住民協力者） ・プール遊び ・暑中お見舞い制作 ・栽培活動 ・花道・茶道体験 ・科学体験（スペシャリスト協力） ・読み聞かせ	・夏休みの 課題 ・自由研究 ・読書	・日頃できない体験活動をたくさん楽しもう。 ・プールで元気に遊ぼう。
9月	・ボランティア活動 ・読み聞かせ ・運動会のスローガン作成	・宿題 ・読書	・たくさんの本を読もう。
10月	・栽培活動 ・ハロウィンパーティ ・運動場ランニング	・宿題 ・読書	・体力づくりに取り組もう。
11月	・秋さがし ・落ち葉や木の実を使った制作活動	・宿題 ・読書	・秋の自然を楽しもう。
12月	・クリスマスキャンドル制作 ・クリスマス飾り制作 （リース・クリスマスツリー） ・クリスマスパーティ	・宿題及び 学期復習 ・読書	・冬の自然に親しみ、クリスマスを楽しもう。
1月	・書き初め ・たこ作り	・冬休みの 課題 ・読書	・日本の文化を知り、昔遊びを楽しもう。
2月	・鬼のお面制作 ・節分（豆まき）	・宿題 ・読書	・寒さに負けず、元気に過ごそう。
3月	・ひな飾り制作 ・お別れ会 ・開講式	・宿題及び 学年復習 ・読書	・ひな人形を飾り、春を探してみよう。

学校行事予定表に合わせた
活動計画

年間計画 2

1年間の活動と期日が一目でわかるように明示された計画です。

〇〇教室（クラブ）年間活動計画

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日 曜 内容	日 曜 内容	日 曜 内容	日 曜 内容	日 曜 内容	日 曜 内容	日 曜 内容	日 曜 内容	日 曜 内容	日 曜 内容	日 曜 内容
1 水	1 金 授業参観	1 月	1 木	1 土	1 火 バラエティ	1 木	1 日	1 水	1 木	1 木
2 木	2 土	2 火	2 金 手話	2 日	2 水	2 土	2 月	2 木	2 金	2 金 PTA総会
3 金	3 日	3 水	3 土	3 月	3 木 文化の日	3 土	3 火	3 金	3 土	3 土
4 土	4 月	4 木	4 日	4 火 書道	4 金 虎舞	4 日	4 水	4 土	4 日	4 日
5 日	5 火 学校公開日	5 金	5 月	5 土 振替休業日	5 水	5 土	5 月	5 木	5 日	5 月
6 月	6 水	6 土	6 火	6 日	6 木	6 日	6 火 伝承遊び	6 金	6 月	6 火 開校式
7 火	7 木	7 日	7 水	7 金 虎舞	7 月	7 水	7 土	7 火 書道	7 水	7 水
8 水	8 金 バラエティ	8 月	8 木	8 土	8 火 伝承遊び	8 木	8 日	8 水	8 木	8 木
9 木	9 土	9 火	9 金	9 月	9 水	9 土	9 火 成人の日	9 木	9 金	9 金
10 火	10 金 虎舞	10 日	10 水	10 土 運動会	10 月 体育の日	10 木	10 土	10 火 始業式	10 金 虎舞	10 土
11 水	11 土	11 月 事務整理	11 木	11 日	11 火 伝承遊び	11 金 バラエティ	11 日	11 水	11 土 建国記念の日	11 日
12 木	12 日	12 火	12 金	12 月	12 水	12 土	12 日	12 木	12 金	12 月
13 金	13 月	13 水	13 土	13 火 伝承・紙すき	13 木	13 日	13 火 絵手紙	13 金 バラエティ	13 月	13 火
14 土	14 火 伝承遊び	14 木	14 日	14 水	14 金 虎舞	14 月	14 水	14 土	14 火 バラエティ	14 水
15 日	15 水	15 土	15 火	15 金	15 土	15 日	15 火 スポーツ	15 木	15 金	15 木
16 月	16 木	16 土	16 火	16 金	16 土 虎舞	16 日	16 水	16 金	16 月	16 金
17 火	17 金 手話	17 日	17 水	17 土	17 月	17 木	17 土	17 火 伝承遊び	17 金 バラエティ	17 土
18 水	18 土	18 月	18 火	18 金	18 日	18 火 絵手紙	18 土	18 水	18 木	18 日
19 木	19 日	19 火	19 金	19 月	19 水	19 土	19 日	19 木	19 金	19 月
20 金	20 月	20 火 終業式	20 土	20 火 伝承・紙すき	20 木	20 日	20 火	20 金	20 土	20 火 春分の日
21 土	21 火 書道	21 木	21 日	21 水	21 金 手話	21 月	21 水	21 土	21 火 スポーツ	21 水
22 日	22 水	22 土	22 月	22 火	22 土 虎舞	22 日	22 火 書道	22 木	22 金	22 土 卒業式
23 月	23 木	23 土	23 火	23 金 秋分の日	23 日	23 水	23 土 勤労感謝の日	23 月	23 火	23 金 修了式
24 火	24 金 虎舞	24 日	24 水	24 土	24 月	24 木	24 土	24 火 絵手紙	24 金	24 土
25 水	25 土	25 月	25 火	25 金	25 日	25 火 虎舞	25 土	25 月	25 火	25 日
26 木	26 日	26 火	26 金	26 月	26 水	26 土	26 日	26 木	26 金	26 月
27 金	27 月	27 火	27 土	27 日	27 火 絵手紙	27 木	27 土	27 月	27 火	27 日
28 土	28 火 絵手紙	28 木	28 日	28 水	28 金 馬場八幡大祭	28 土	28 日	28 月	28 火	28 土
29 日	29 水	29 土	29 月 始業式	29 火	29 金	29 日	29 火 絵手紙	29 木	29 土	29 月
30 月	30 火	30 土	30 日	30 月	30 金	30 土	30 日	30 月	30 火	30 土
31 火	31 水	31 土	31 日	31 月	31 金	31 土	31 日	31 月	31 火	31 土

学校との連携がポイント！

活動内容ごとの期日や
回数を明示

年間計画 3

活動内容ごとの協力団体や協力者がよくわかる計画です。

〇〇教室（クラブ）年間活動計画

	虎舞 11回	書道 8回	伝承遊び 9回	手話 8回	絵手紙 8回	バラエティ 8回	ニュースポーツ 5回	紙すき体験2回
1回目	5月27日(金)	5月31日(火)	5月24日(火)	5月20日(金)	6月28日(火)	6月 3日(金)	6月 7日(火)	9月13日(火)
2回目	6月10日(金)	6月21日(火)	6月14日(火)	6月17日(金)	8月30日(火)	7月 8日(金)	11月15日(火)	9月20日(火)
3回目	6月24日(金)	7月 5日(火)	9月13日(火)	9月 2日(金)	9月27日(火)	9月30日(金)	1月20日(金)	
4回目	9月16日(金)	9月 6日(火)	9月20日(火)	10月21日(金)	10月18日(火)	10月28日(金)	2月 3日(金)	
5回目	9月22日(木)	10月 4日(火)	10月11日(火)	11月25日(金)	11月 1日(火)	11月11日(金)	2月21日(火)	
6回目	10月 7日(金)	11月22日(火)	11月 8日(火)	12月 2日(金)	11月29日(火)	1月13日(金)		
7回目	10月14日(金)	1月31日(火)	12月 6日(火)	1月27日(金)	12月13日(火)	2月14日(火)		
8回目	10月25日(火)	2月 7日(火)	1月17日(火)	2月24日(金)	1月24日(火)	2月17日(金)		
9回目	11月 4日(金)		2月28日(火)					
10回目	12月16日(金)							
11回目	2月10日(金)							
ボランティア	〇〇虎舞会	〇〇書道会	〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇	〇〇〇〇 〇〇〇〇	〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇	〇〇〇〇 〇〇〇〇	〇〇青少年の家	〇〇〇〇
実施場所・曜日	〇〇小学校・火曜日と金曜日		<その他>					
時 間	14:50～15:20 教科学習 15:30～16:45 体験学習		開講式 5月17日(火) 閉講式 3月 6日(火)					
参加者	1年〇人	2年〇人	3年〇人	年間活動総数 59回				
	4年〇人	5年〇人	6年〇人					
	合 計		〇人					

地域人材の活用状況が把握できるボランティア欄

ボランティア活動日一覧

〇〇小学校放課後子ども教室

月間計画・学期計画編

月間計画

月間活動計画の基本的なフォーマットです。
月別、曜日別に主な活動内容を示しています。

〇〇教室（クラブ）月間活動計画

《7月の月間目標》

暑さに負けずに元気に過ごそう。

月の目標・ねらいを明示

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
	曜日別に活動内容が違う場合に便利 *水曜は集団遊び				宿題 七夕飾り制作	
3	4	5	6	7	8	9
	宿題 七夕飾り制作		宿題 読書 集団遊び		読書 読み聞かせ	
10	11	12	13	14	15	16
	宿題 おやつ作り		宿題 読書 集団遊び		読書 読み聞かせ	
17	18	19	20	21	22	23
	海の日		宿題 読書 集団遊び	*夏休み～	夏休みの宿題 プール遊び	
24・31	25	26	27	28	29	30
	夏休みの宿題 伝統文化体験 (和太鼓)		夏休みの宿題 集団遊び		夏休みの宿題 プール遊び	

学期計画

いろいろな情報がわかる学期計画例です。

〇〇教室（クラブ）2学期活動計画

期 日	曜日	学年	内 容		学習 アドバイザー	スタッフ	場 所
			15:25～15:40	15:40～16:15			
9月	6日	火	1年	宿題サポート	ことばであそぼう！	〇〇	児童会室
	8日	木	1年・2年 3年	宿題サポート	紙芝居をたのしもう！	〇〇・〇〇	音楽室
	13日	火	1年	宿題サポート	本にしたいしもう！	〇〇	農村婦人の家
	15日	木	1年・2年	宿題サポート	折り紙であそぼう！	〇〇	図書室
	20日	火	1年	宿題サポート	ゲームをたのしもう！	〇〇・〇〇	オープンスペース
	21日	水	1年・2年	宿題サポート	算数であそぼう！	〇〇（放課後の達人）	オープンスペース
	22日	木	～学校の都合により9月21日に変更～				
	27日	火	1年	宿題サポート	かるた・トランプ	〇〇	児童会室
	29日	木	1年・2年 3年	宿題サポート	映画をたのしもう！	〇〇	児童会室
10月	4日				リズムあそびしよう！	〇〇	音楽室
	6日				ふしぎ科学工作！	〇〇（放課後の達人）	家庭科室
	11日	火	1年	宿題サポート	パソコンにちょうせん！	〇〇・〇〇	パソコン教室
	13日	木	1年・2年 3年	宿題サポート	紙芝居・読み聞かせ 和太鼓にチャレンジ！	〇〇・〇〇 〇〇	音楽室 農村婦人の家
	18日	火	1年	グラウンドゴルフにチャレンジ！		〇〇（老人会）	運動場
	25日	火	1年	宿題サポート	かるた・トランプ	〇〇	児童会室
	27日	木	1年・2年 3年	グラウンドゴルフにチャレンジ！		〇〇	運動場

週計画編

週活動計画の基本的なフォーマットです。
実施日数が多かったり、週ごとに活動が変わる場合に便利です。

〇〇教室（クラブ）週間活動計画（〇月〇日～〇月〇日）

	月	火	水	木	金	土
午前	時間別ごとに活動内容を明記					自主学習 読書
15:00～ 16:00	自主学習 読書	自主学習 読書	自主学習 読書	自主学習 読書	自主学習 読書	体験活動：親子 竹トンボ づくり
16:00～ 16:30	地域ボランティアによる 漢字学習会	フリータイム	地域ボランティアによる 計算学習会	フリータイム	体験活動	
16:30～ 17:00		体験活動		体験活動	折り紙体験	
17:00～ 18:00	フリータイム	集団遊び (運動場)	フリータイム	科学遊び体験	フリータイム	フリータイム
準備	漢字ノート	運動服	計算ノート	各自持ってくる準備物		

これまで紹介しました計画例を参考にしながら、それぞれの特性や実態に合わせて計画の見直しをしたり作成ください。

活動プログラム（活動レシピ）

プログラム名

おすすめのポイント

活動に必要なとなる準備物

留意しておいた方がよい指導上のポイント

NO.30

ボーリング大会

◆プログラムのねらい
ペットボトルや空容器などの身近なものを使い、楽しい室内遊びをする。

◆おすすめポイント
・低学年にも簡単にでき、子どもに得点の計算をさせることで計算力も高まる。
・いらなくなったペットボトル等を使うのでエコ意識も高まる。

《所要時間》45分 《対象学年》全学年 《活動場所》室内

◆準備物
遊びⅠ 500ml ペットボトル、バスケットボール、枠板（後、横）、ビニールテープ
遊びⅡ 乳製飲料等の小さな空容器、長机、ゴルフボール、段ボール等

活動（内容、作り方、遊び方等）

《ボーリング遊びⅠ》
①ペットボトル 10 本（1 セット）に水を少し入れる。
②ボールを転がすレーン用に横板 2 枚、後ろに大きめの板を一枚準備する。
③ペットボトルを置く位置にポイント 10 個を打っておく。
④得点票と筆記員を準備し、記入の仕方を教えておく。
（できるだけ自分で計算し、記入する）
⑤ボーリングの要領で、バスケットボールを順番に転がし、合計点を競う。

《ボーリング遊びⅡ》
①小さな空容器を 10 本（1 セット）準備する。
②長机の端に段ボール等で囲いをする。
③空容器を置く位置にポイントを打っておく。
④得点票と筆記員を準備し、記入の仕方を教えておく。
⑤ボーリングの要領でゴルフボールを転がし、合計点を競う。

指導のポイント

○ボールの転がし方によってピンが倒れるので、子どもに工夫させるとよい。
○子ども自身に、得点票に記入、計算させることにより計算力のアップにつなげる。（低学年に効果的）
○異年齢で構成したグループ対抗とし、互いに教え合うなど仲間意識を育むように配慮する。
○始める前には、友だちが投げる時に友だちの邪魔をしないなど、約束事を徹底しておく。





プログラムのねらいや目標

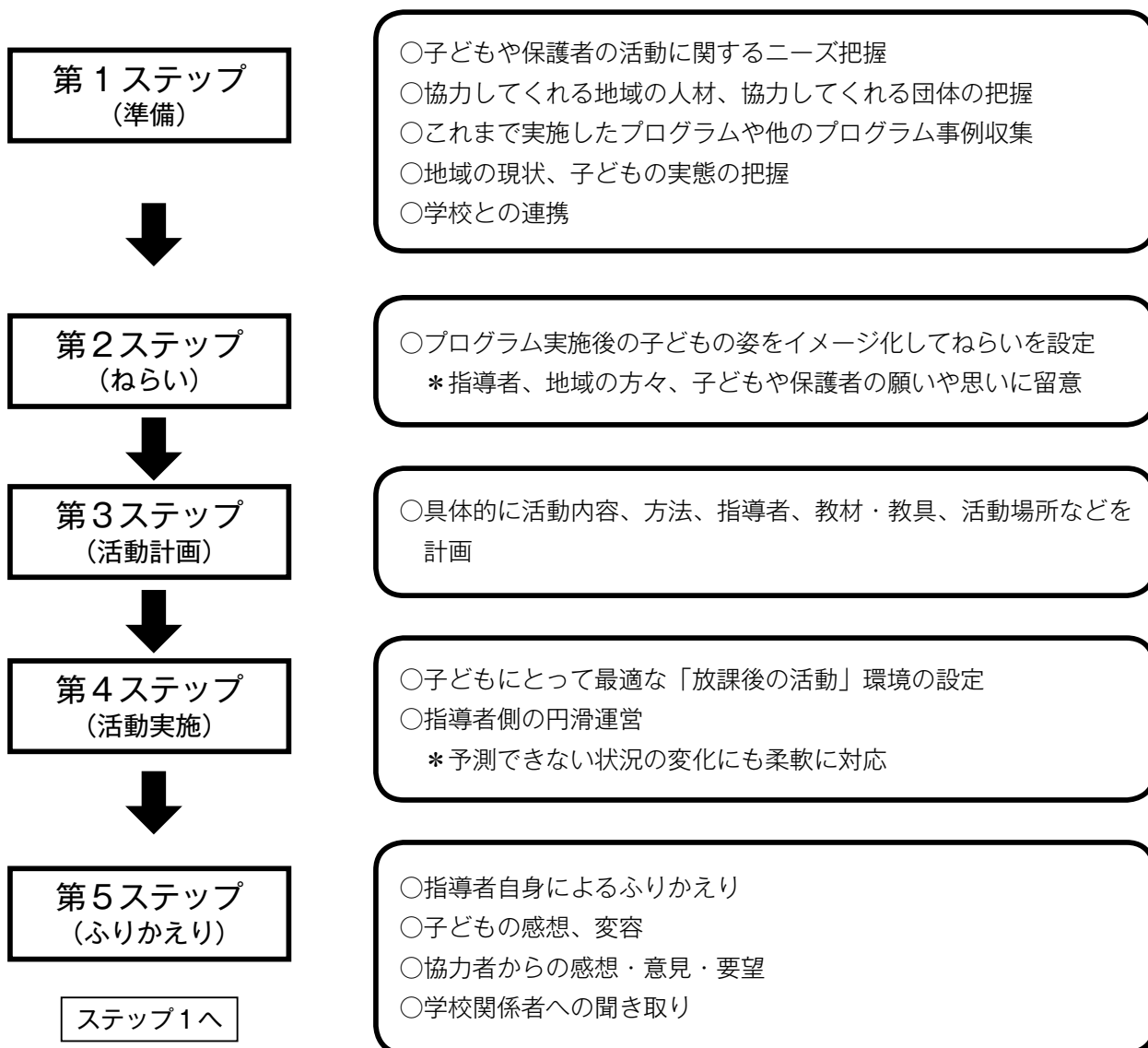
活動にかかる時間
対象となる学年
活動に合った場所

活動の内容、作り方、
遊び方等の流れ

2 子どもを対象とした活動プログラムの開発ステップ

どうやって活動プログラムは作るの？

子どもを対象としたプログラムを作成するにあたって、以下の基本的ステップに沿って考えるとよいでしょう。このステップを理解したうえで実際のプログラムを計画・実施し振り返ることにより、プログラムがより充実したものになっていくと考えられます。



※これらのステップは必ず順序通りに行わなければならないものではありません。
同時進行で進めたり順序を変更したりする場合もあり得ます。

放課後の子どもの居場所は、「わくわく、楽しい」居場所、つまり子どもが、「楽しい!」「また、行きたい!」「できるようになった!」と思えるような居場所であってほしいものです。そのために指導者は、子どもが興味・関心の持てる活動プログラムを考えていく必要があります。

活動レシピを参考にしながら子どもの瞳が輝く活動プログラムを仕組んでみませんか!

3 「放課後の達人」 おすすめレシピ

☆科学で遊ぼう

○消えるんですカード	8
○ペットボトル空気砲	9
○空飛ぶリング（紙ジャイロ）	10
○ドライアイスクリーム	11
○ホバークラフト	12
○星座早見盤	13
○紙ロケット	16
○「え」を動かそう	17
○くるくる くまモン	18

☆算数で遊ぼう

○どっちが長い？	19
○ストローで箱の形を作ろう	20
○サイコロを作って遊ぼう	21
○丸カードを作ろう	22
○「あわせて10」ゲーム	23
○石取りゲーム	24

☆体を使って遊ぼう・昔遊びをしよう

○和紙で作るダイヤ風	25
○グニャグニャ風	26
○「たからとり」ゲーム	27
○バスケット・キックベースボール	28
○ドッジビー	29

NO. 1

消えるんですカード

◆プログラムのねらい

楽しく遊びながら消えたり変化したりするカードのしくみを考える。

◆おすすめポイント

- ・どの学年でも（大人も）楽しめる。
- ・互いに教えあったり紹介しあったりして、異年齢の交流ができる。

《所要時間》 45 分間

《対象学年》 全学年

《活動場所》 室内

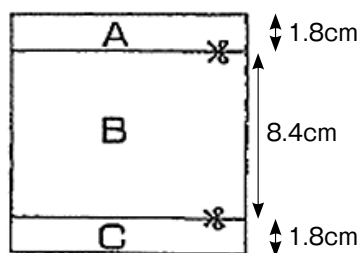
◆準備物

色画用紙（12cm × 12cm）、厚紙（7.5cm × 12cm）2 枚、はさみ、のり、
絵をかくカード（7.5cm × 7.5cm）

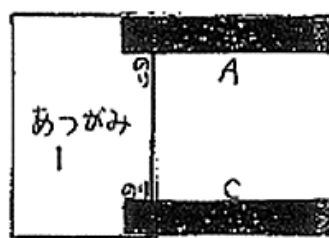
活動（内容、作り方、遊び方等）

○ 作り方

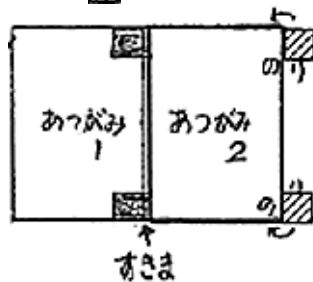
- ①色画用紙をA、B、C
に切る。



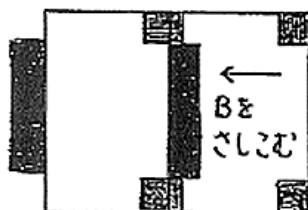
- ②厚紙 1 にA、Cをのり付けする。



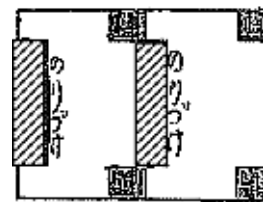
- ③厚紙 2 を置き、飛び出した部分をおって、 だけをのりづけする。



- ④Bを差し込む。

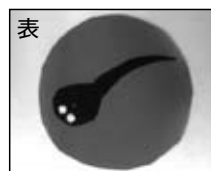


- ⑤Bのはしをおって、 だけをのりづけする。



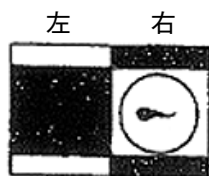
※うらがえして、できあがり。

- ⑥消えるカードをつくる。色画用紙Bより小さく。
例) おたまじゃくし→カエル たまご→ひよこなど

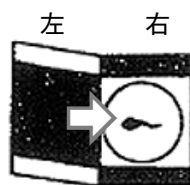


○ 遊び方

- ①右のほうに
「おたまじゃくし」
の絵をおく。



- ②左をペタンと、とじる。



- ③左がわをあけると
「あれ？」



左を
ペタンと



とじる

※左をとじて、左をあけるのくりかえし。
そうしないと、「へんしん！」しません

指導のポイント

- 2枚の厚紙は、少しすきまをあけ、また帯も少したるみがあるようにのりづけをした方がよい。
- きれいに见せるためには、帯にする色画用紙と同じものを厚紙にもはっておくとよい。

◆プログラムのねらい

身近なペットボトルを使った遊びを通して、目に見えない空気の実感する。

◆おすすめポイント

・子どもが考えたいろいろな遊びをすることができる。

《所要時間》 45 分間

《対象学年》 低・中学年

《活動場所》 室内

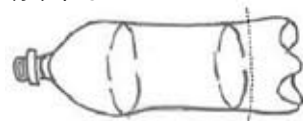
◆準備物

ペットボトル（四角より丸形がよい、大きさは自由）、ビニールテープ、丸く膨らむ風船、はさみ（ペットボトルが切れるもの）

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①ペットボトルの底を切り取る。
（線を引き、カッターで切り込みを入れてから、はさみで切る）
- ②切った後にビニールテープを巻いて、内側に折り曲げる。
- ③風船を伸ばし、膨らみ始める所で切る。
- ④風船をペットボトルの切り口に取り付ける。
（風船はできるだけ、ピンとはる）
- ⑤風船が外れないようにビニールテープを巻き付ける。
- ⑥風船を引っ張って離すと、ペットボトルの口から空気の固まりが、飛び出していく。
- ⑦いろいろな遊びを考えてやってみる。
例：的当て、的倒し、ほっぺた等に当てて体感、押し出し相撲他。

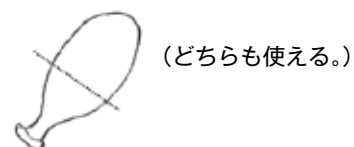
①切り取る



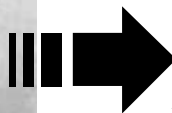
②テープを巻く



③風船を切りとる。



④⑤風船を付ける



引っ張って
離すと……

指導のポイント

- ペットボトルにカッターで切り込みを入れるのは、大人がした方が安全である。
- 低学年に作らせる場合は、ペットボトルは硬めの 500cc のものが良い。
- 風船を切り取る時は、吹き口の方を利用するとつまみとして利用できる。
- より空気の実感させるために、段ボール箱で作った空気砲も使うと良い。

◆プログラムのねらい

回転をあたえると安定してまっすぐに飛んでいくリングを作って、ジャイロ効果を学ぶ。

◆おすすめポイント

・低学年から高学年まで幅広く簡単に作ることができ、楽しく遊ぶことができる。

《所要時間》 30 分間

《対象学年》 全学年

《活動場所》 室内(体育館など)

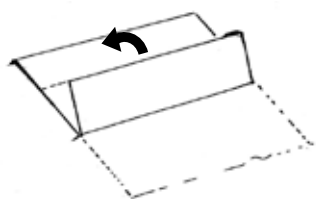
◆準備物 B5サイズの紙、セロハンテープ

活動（内容、作り方、遊び方等）

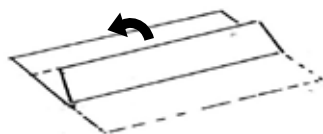
どんな実験なの？

魔球ジャイロボールを知っていますか？回転をあたえると安定してまっすぐに飛ぶことを「ジャイロ効果」といいます。ジャイロボールを投げることはできないけれど、かんたんにできて良く飛ぶ紙ジャイロをつくることができますよ。「ジャイロ効果」は話題の小惑星探査機「はやぶさ」でも使われていました。

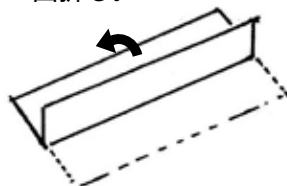
①紙を点線の所まで折る。



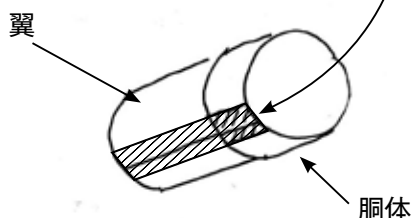
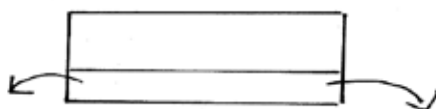
②更にもう1回点線の所まで折る。



③更にもう1回折る。



④この状態になった物を0.5～1cmくらい重ねて筒状にしたものをセロテープで止める。



<飛ばしてみよう>



指導のポイント

- サイドスローかアンダースローで投げる。
- 握り方（右図参照）
- 少し回転を与えながら投げる。
- 投げ方が難しい場合は、翼の部分に少し切れ目を入れて、回転の方向へめくって飛ばす（右投げ、左投げで切り込みが違う）

◆プログラムのねらい

アイスクリーム作りを通して、身近にあるドライアイスの特徴や性質を知る。

◆おすすめポイント

- ・岩手県の子どもたちと先生によって発見された「牛乳」と「ドライアイス」を使ってアイスクリームを作る方法は、子どもたちの科学実験の人気メニューの一つである。

《所要時間》40 分間

《対象学年》全学年

《活動場所》調理室など

- ◆準備物 牛乳300cc(5人分)、金網(目の細かいものがよい)班に1つ、あわたて器1本、さとう(適量)、ドライアイス150gほどを細かく粉末にする(5人分)、金網が入るボウル2つ、好みに応じ、ココアパウダー、抹茶粉末、ミルメークいちご味、バニラエッセンス など。

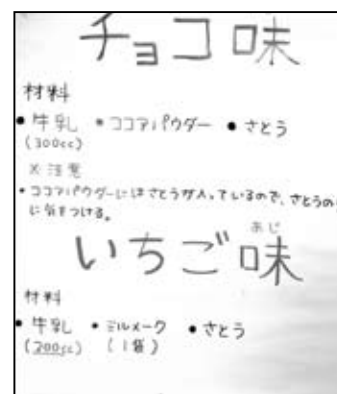
活動(内容、作り方、遊び方等)



①ボウルに牛乳300ccをそそぎ、抹茶味の例で説明すると、抹茶を牛乳の中に入れ、よくかき混ぜる。チョコチップなどを加えても良い。



②ドライアイスをボウルに入れた金網の中で細かくさらさらになるまで砕く。粉を金網にうつしかえふるう準備をする。



③ドライアイスを入れた金網をアイスクリームの生地をいれたボウルの上でふるう。もくもくとドライアイスの煙やあわがでてみたらかきまぜる。



④次第に生地が固まってくる。手ごたえがあったらできあがり、再度、牛乳をかけると適当なカタさで試食できる。また、軟らかくなりすぎたらドライアイスをかける。

(レシピの例1)
牛乳と砂糖だけでもおいしいが、「チョコレート味」「いちご味」など考えて実験に親しむのも楽しい。

(レシピの例2)
牛乳のきれいな子ども達には、カルピスやジュース等でシャーベット状のアイスクリームも作れる。

指導のポイント

- ドライアイスは二酸化炭素が -79 度の固体になったものであるから素手でさわらない。
- かたまり(固体)を直接口にいけない。
- 水分があると勢いよく気体になるので水気のあるところや密閉した容器の中に置かない。
ビニールの袋に入れ、口をしぼっておいて、ビニールが破裂した例もある。
- 使うときは粉末にして使うので昇華(固体から直接気体になる)時間も短い。
- ドライアイスが余ったら粉末にし、かわいた土の上に広げて、子どもがさわらないように注意する。
- 口の開いた容器ごと外に出しておいてもよい。短い時間で消えてしまう。

◆プログラムのねらい

物と物が擦れ合うとき、その間に空気があると摩擦が少なく、動きやすくなることを遊びを通して実感する。

◆おすすめポイント

- ・意外なほどに遠くまで動いていくので、廊下や体育館など広く長い場所で活動させると楽しさが倍増する。
- ・ビニール袋の穴の大きさや上に載せる物の重さ等を調整することで動く距離が大きく違うので、工夫する余地が多く高学年も楽しめる。

《所要時間》45 分間

《対象学年》全学年

《活動場所》室内(廊下、体育館)

◆準備物

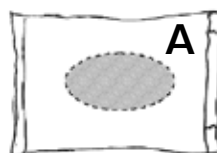
ビニール袋(使う木板より少し大きいもの)、セロテープ、両面テープ、はさみ、木板(底が平らで、ある程度の重さがあれば可。粘土を伸ばして入れたトレーや鉢受け皿でもよい)

活動(内容、作り方、遊び方等)

- ①ビニール袋の口をセロテープで完全にふさぐ。
(ビニール袋を床に置き、袋の口より少し長く切ったセロテープの半面をはり付け、残り半面を押し曲げてはり付け、完全にふさいでしまう。)
- ②口をふさいだビニール袋の片面中央をつまみ上げ、はさみで切り取って穴をあける。
- ③②で切り取った穴を整える。(ハサミを入れ、上に載せる板より少し小さい穴にする。)
- ④上に載せる板の左右に両面テープをはり付ける。
- ⑤ビニール袋の穴のない方を上に向けて置き、その中央に両面テープの付いた板を載せてくっつける。
- ⑥完成したら、袋の穴に息を吹き入れて膨らませ、穴を下にして床に置いて押し出すと、スーと滑っていく。
- ⑦袋の穴の大きさ、上に載せる物の重さ等を変えて、どうすれば遠くまで滑らすことができるか試行錯誤しながら遊ぶ。

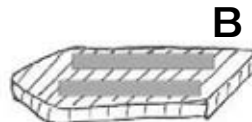


①テープでふさぐ。



A

②③点線の部分を片面だけ切り取る

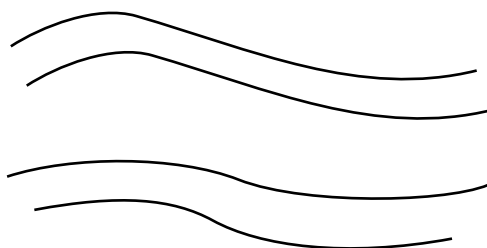
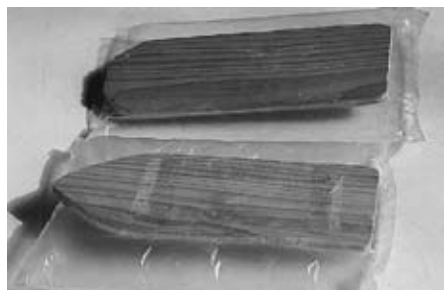


B

④テープをはる。



⑤AとBを組み合わせ



指導のポイント

- ビニール袋の口が完全にふさがれていないとすぐに空気が抜けてしまう。
- 上の重さと穴の大きさのバランスが大切である。穴が小さすぎたり、上の重さが重くなりすぎたりすると遠くまで滑らないので調節する。粘土を使うと重さの調節ができる。
- ビニール袋は多く準備しておく。

◆プログラムのねらい

星座早見盤を作り、星座のを見つけ方を知ること、星についての興味を持つ。

◆おすすめポイント

- ・星座早見盤は、星空の地図のようなもの。自分自身で作った星座早見盤を使って星空を調べると感激する。

《所要時間》 60 分間

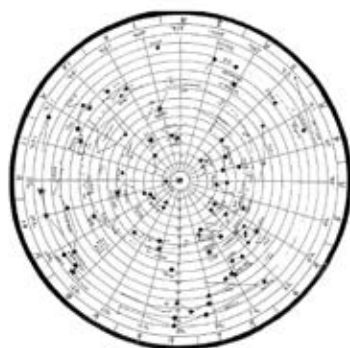
《対象学年》 全学年

《活動場所》 室内

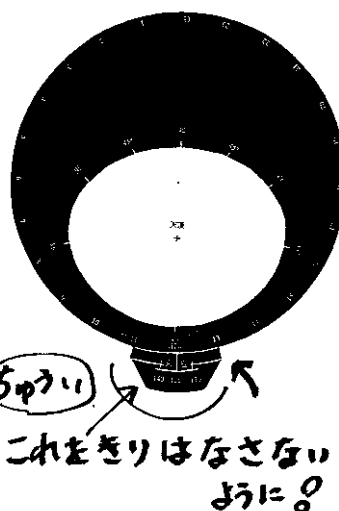
◆準備物

厚紙（板目表紙用紙A 4 サイズ）、表紙窓部をコピーした OHP シート、印刷した星図、のり、はさみ、ハトメ、きり（または千枚通し）

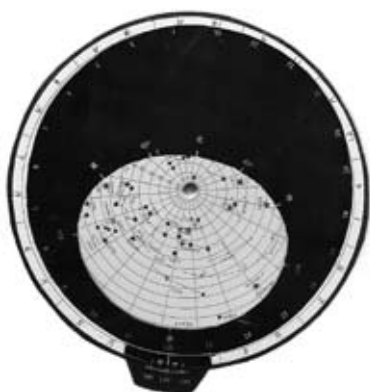
活動（内容、作り方、遊び方等）



①星図をA 4 厚紙台紙のにりで貼り、周りをはさみで切り取る。



②OHPシートにコピーされた表示窓部の外側をはさみで切り取る。

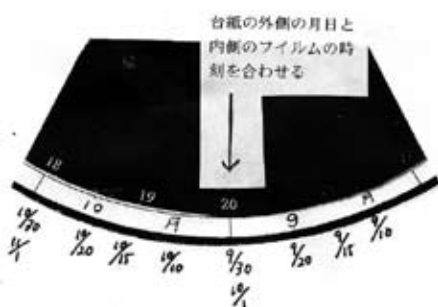


③星図を貼った厚紙台紙の上に、切ったOHPシートを重ねきりで穴を開けハトメで留める。



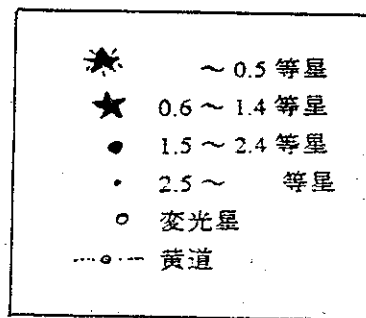
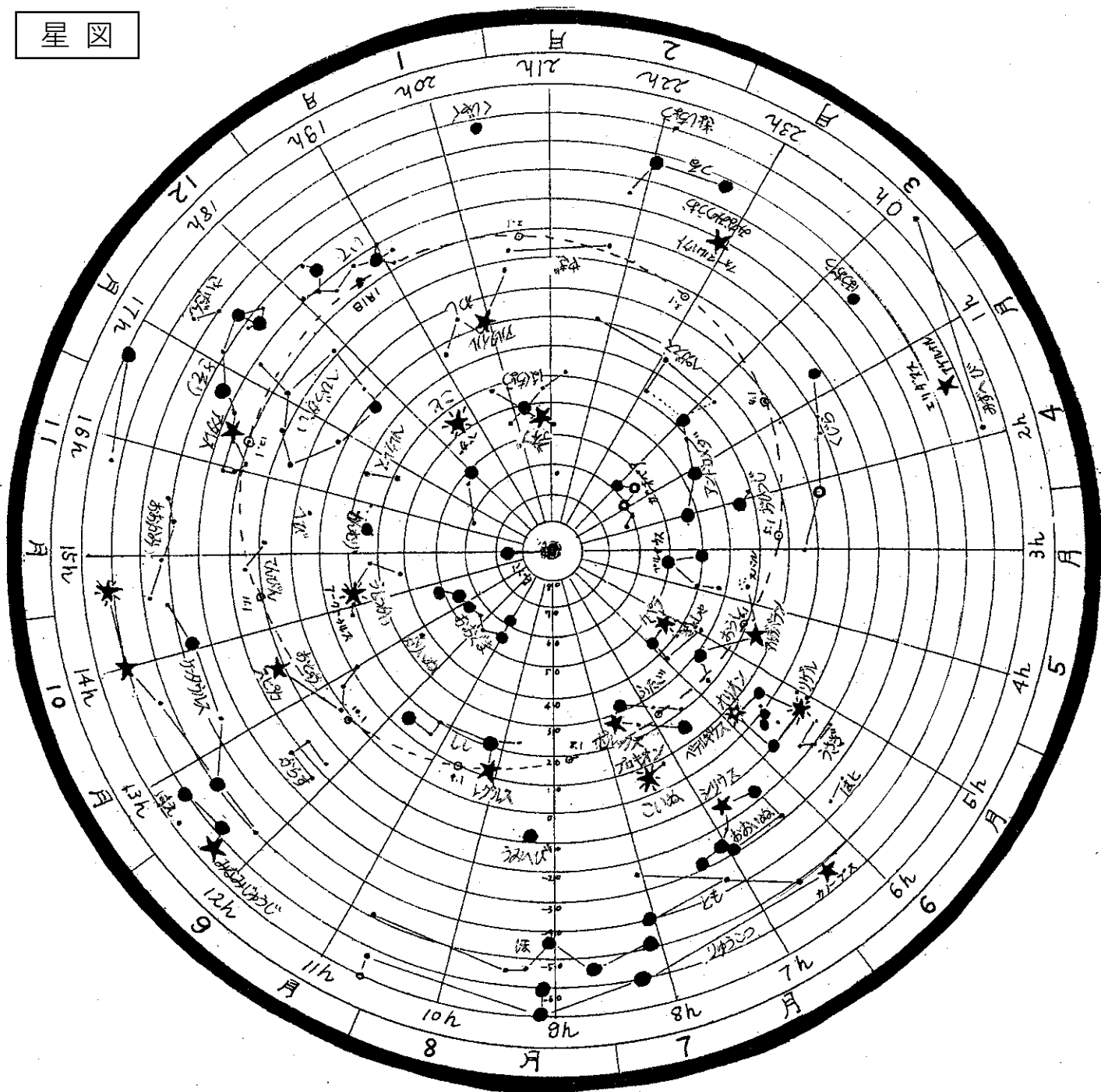
④星座早見盤の裏に星の等級シールを貼って完成。

指導のポイント

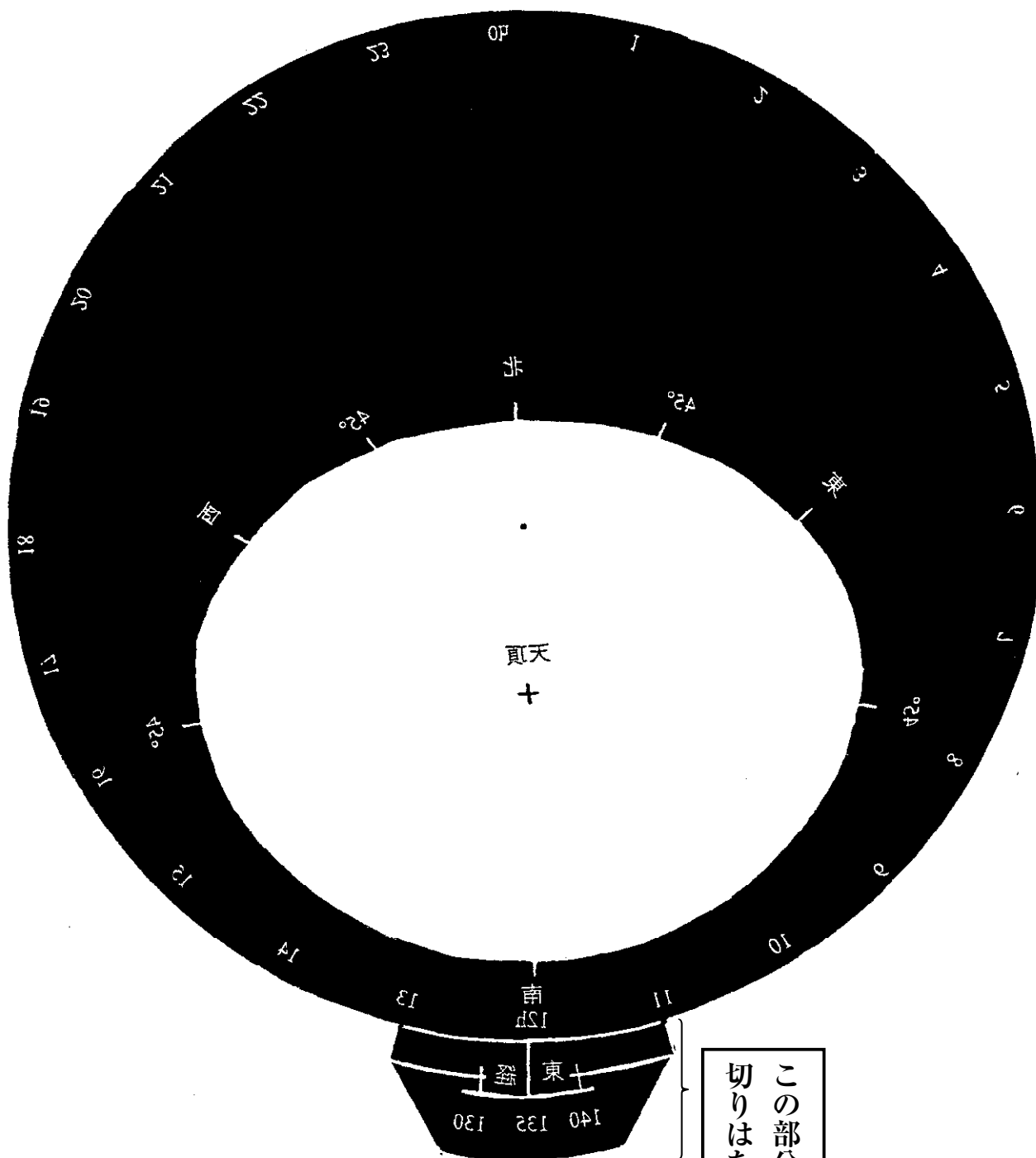


例：10月1日の午後8時(20時)の南方面の星空を調べる

- 星座早見盤の台紙の外側の10月1日と、内側のフィルムの20時の部分を一致させる。
- この時の窓の部分に表示された星座が、その日の星空である。
- この状態の星座早見盤を持って、これを南側を向いて立ち、星座早見盤の方位を合わせるように頭の上(天頂)に掲げて、実際の星空と比べる。



表示窓部



この部分を
切りはなさいように！

◆プログラムのねらい

閉じこめられた空気のはたらきを知る。

◆おすすめポイント

・身近な材料で作ることができ、対象学年が広い。

《所要時間》 45 ～ 60 分間

《対象学年》 全学年

《活動場所》 室内(体育館)

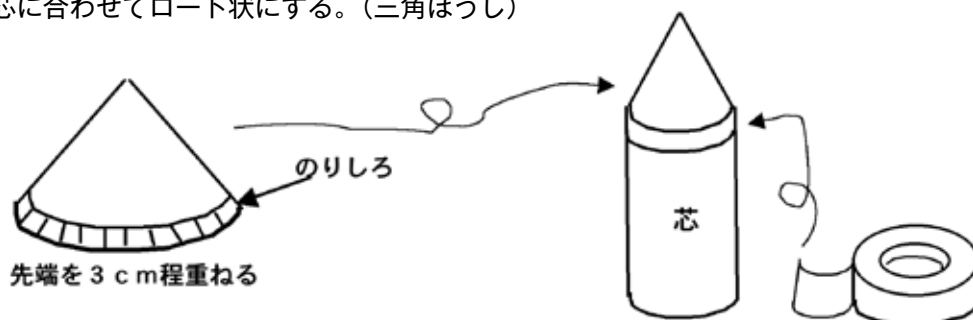
◆準備物

食品用ラップの芯(直径 3.5cm、長さ 12 ～ 15cm)、色画用紙 13.5cm × 27cm
トイレットペーパーの芯(直径 4cm)、ビニール袋 0.03mm(規格袋No.9 が最適)
ビニールテープ、セロテープ、のり、カッターナイフ、はさみ

活動(内容、作り方、遊び方等)

①ロケットの頭部を作る。

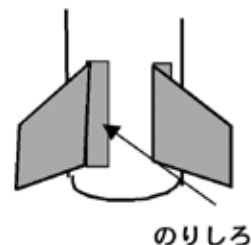
- ・色画用紙で半円(直径 11.6cm)を切り取り、トイレットペーパーの芯に合わせてロート状にする。(三角ぼうし)



- ・色画用紙で作った三角ぼうしを芯の一方に取り付ける
- ・のりしろの上からテープで固定する。(空気がもれないように)

②羽を取り付けてロケットの形にする。

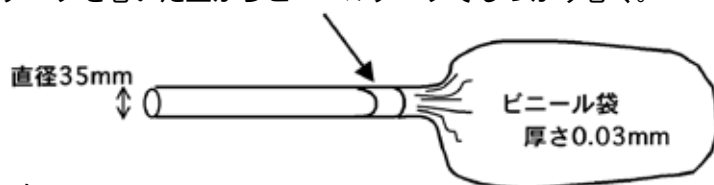
- ・色画用紙で作った 3 枚の羽(のりしろを作っておく)を取り付ける。
- ・羽を少しななめに取り付けるとロケットが回転する。



ロケットのできあがり！

③発射装置を作る。

- ・ラップの芯(12cm程度)の一方にビニール袋を取り付ける。
- ・セロテープを巻いた上からビニールテープでしっかり巻く。



④飛ばし方

- ・ラップの芯の口から空気(いき)をふき込みロケットをさし込む。
- ・自分の手のひらで袋の底を片手でたたく。(あまり力を入れすぎない)

指導のポイント

- ロケットの先端(三角ぼうし)は、危険防止のため厚紙等の硬いものは使わないようにする。
- 発射装置のラップの芯とビニール袋の継ぎ目から空気が漏れないように注意する。
- 高学年の場合、羽根の付け方によって飛び方が変わること気づかせる。
- 飛ばし方については、個別指導が必要である。

◆プログラムのねらい

遊びをとおして、色板を使って絵が動く原理について知る。

◆おすすめポイント

- ・絵が動いているように見える科学遊びはいろいろある。どれも残像を利用したものが多い。赤と緑の色板を使って動かす科学遊びは、絵の一部が動いて見え、低学年でもいろいろな工夫ができる。

《所要時間》40 分間

《対象学年》全学年

《活動場所》室内

赤と緑の下敷き（ 6×4 cm くらい 1 枚の下敷きで 15 組できる。）

厚紙のフレーム（上記の色板をはりつける長方形のわくを 2 つあけたもの）

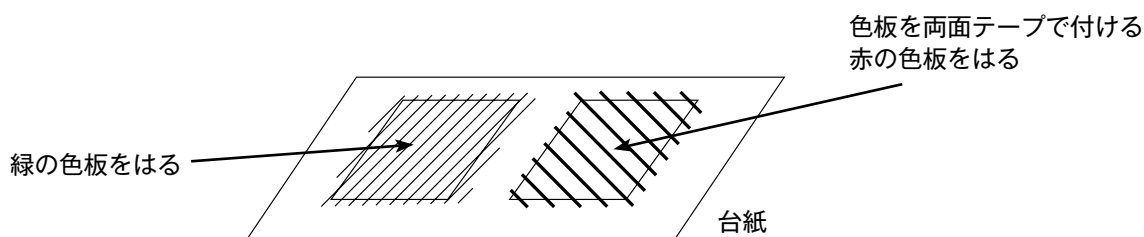
◆準備物 赤と緑の色鉛筆、サインペンなど

（赤と緑の色板をかざしてのぞくとサインペンでかいた絵が消えて見えるもの）

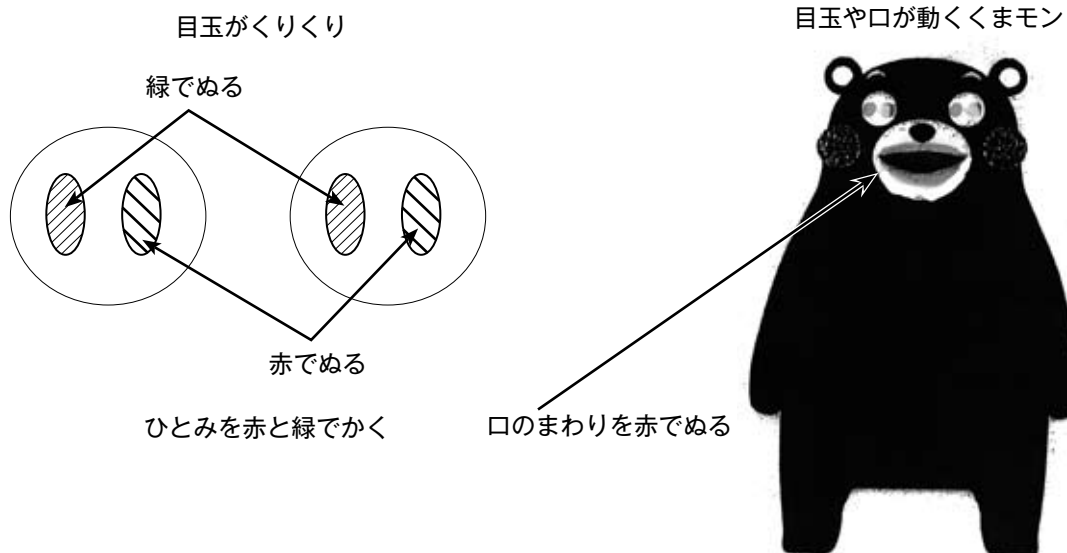
動かす絵の下絵（くまモンなど）、両面テープ

活動（内容、作り方、遊び方等）

①フレームづくり



②下絵の準備



③「え」の動かし方

フレームを片方の目でのぞきながら「え」の上で動かす。

指導のポイント

- ひとみや口が動くと、赤と緑でどんな「え」をかくと動くのか考えさせ、実際にいろんな絵をかいてたためす。

◆プログラムのねらい

ストローなどの身近なものを使って、回転工作のアイデアを学ぶ。

◆おすすめポイント

- ・息を吹き込んで回転するストローの作り方を学ぶ。
- ・ストローに好きなロゴを貼り付けて遊ぶことができる。

《所要時間》30 分間

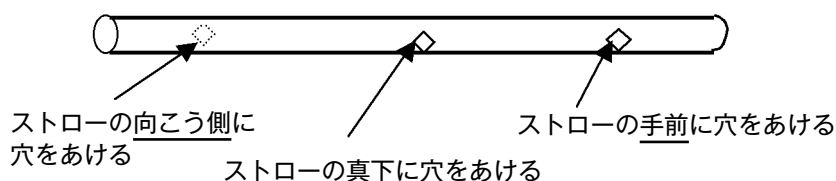
《対象学年》全学年

《活動場所》室内

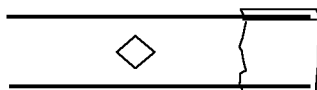
- ◆準備物 ストロー（径 6.5mm ほど）曲がりのついたそのままのもの（A）…… 1 本
ストロー（径 6.5mm ほど）曲がりをはずして 12cm ほどに切ったもの（B）…… 1 本
ストロー（径 5mm ほど）12cm ほどの長さで先がとがっているもの（C）…… 1 本

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ① 2 枚の「くまモン」のイラストを切り抜き足の裏を両面テープではり合わせる。
- ② B のストローに次のようにハサミで切り込みをいれ穴をあける。

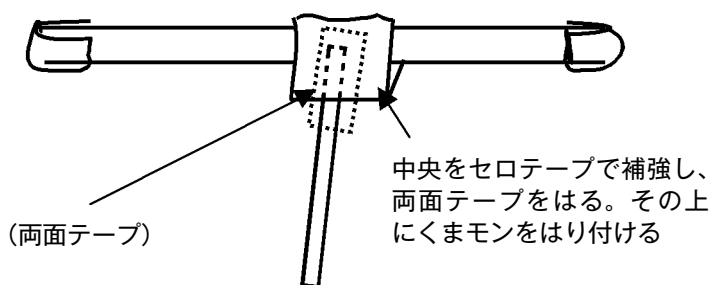


- ③ 上記のストローの両はしの穴をセロテープでふさぐ。



ひしがたの穴をふさがないようにしてセロテープではさんでとめる。（左右とも）

- ④ 先のとがった細いストロー（C）を上にして真ん中の穴に差し込み T 字形にする。



- ⑤ 上記の T 字形のストローを右の写真のように足をはり合わせた 2 枚のくまモンの間に差し込み、横のさおがくまモンのほっぺたのあたりではった両面テープのシールをはがして固定すると、できあがりである。ストローの横両肩にかざりをつけてもよい。
- ⑥ できたものを曲がるストロー（A）の長い方に入れて吹くとくるくる回る。

指導のポイント

- 低学年には②の作業が終わったストローを渡す。
- ストローの回転については、さ・え・ら書房馬場勝良著「ストローの実験」を参考にした。

◆プログラムのねらい

長さ比べの基本（一方の端を揃えて比べる、曲がっているものはまっすぐ伸ばして比べるなど）を再確認するとともに、普段の学習ではあまり比べることのない長さのものを比べる具体的操作活動を通して長さの基本を身につける。

◆おすすめポイント

- ・「すごくなが〜い」という感動を味わうことができる。
- ・事前に予想させることで一層長さ比べに意欲を持たせることができる。
- ・「わら縄の束」と「麻のひもを巻いたもの」という見た目にも異なる異質の素材を比べる対象にすることで、長さ比べの結果にも興味が高まる。

《所要時間》40 分間

《対象学年》低学年

《活動場所》運動場など

◆準備物

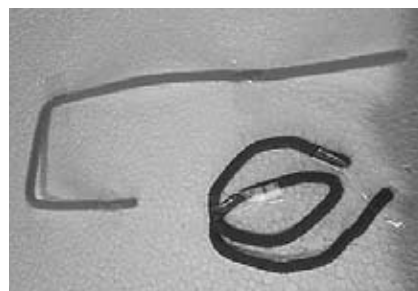
長さの異なる鉛筆3本、モール3本、わら縄の束、麻縄のひもを巻いたもの、
1メートルものさし数本

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①封筒に入れた長さの異なる鉛筆を3本示し、「一番長い鉛筆は？」と子どもたちに予想させる。
封筒の外に見えている長さだけでは判断できない。はしを揃えることの必要性を確認させる。



- ②画用紙にはり付けたモール（折り曲げたもの）を提示し、長さ比べをする。
2本のモールの長さを比べるには、モールをまっすぐ伸ばし、はしを揃えることが必要なことを確認する。



- ③今度は、わら縄を巻いた束と麻縄を巻いた束を示し「どっちが長いでしょう？」と子どもたちに予想とそのわけを聞く。（近くの大人に聞いてもよい）
「実際比べなければわからない」という結論になり、運動場（広いところ）に出て、わら縄組と麻縄組に分かれて協力して長さ比べをする。
時間があれば、1メートルものさしを使って長さをはかるのもよい。（わら縄は、100メートル以上ある）

指導のポイント

- 長さ比べの学習では、「直接比較」→「任意単位による比較」→「普遍単位による比較」と進んでいくが、ここでは1年生も一緒であるということを意識して、その基礎となる直接比較に焦点を当てて活動する。
- 子どもたちには、数や量（長さ、かさ、重さ、広さなど）の学習においてこのように運動場の縦の長さより「なが〜い長さ」など大きな量を比べる体験をさせる。
- 子どもたちは、数や量の大きさを比較するとき、比較するものの見かけや数値に惑わされることが多い。子どもたちで論理的に予想することや比べる方法を話し合わせたり、実際に体験させる。

◆プログラムのねらい

図形領域の中でも苦手な内容の一つ、立体（ここでは立方体）の学習をストローとモールを利用してその構成を楽しく学ぶ。

◆おすすめポイント

- ・ストローとモールという身近な素材を使って低学年の子どもにも扱いやすい。
- ・立体構成の要素（辺の数、頂点の数、辺と辺の接続など）について理解しやすい。
- ・できあがり美しく、作ることが楽しい。

《所要時間》30 分間

《対象学年》全学年

《活動場所》教室など

◆準備物 立方体1個につき、ストロー 12 本、モール（径5mm）16 本、セロテープ

活動（内容、作り方、遊び方等）

①いろいろな身近な箱の形（立方体や直方体など）を提示する。



②今日はサイコロの形（立方体）をストローとモールで作ることを知らせる。

③ストロー 12 本とモール 16 本を確認



④16本のモールを2本ずつねじって三叉(みつまた)8個を作る



⑤1組のモールで3本のストローをつなぐ



⑥同じようにして 12 本のストローをつないでいけば、立方体の完成！



指導のポイント

- 身近な立体の作り（構成）を意識させる。
- ストローの径より太いモールを選ぶ。
- 低学年であまり手先の器用でない子どもには上学年の子どもが手伝うようにすすめる。
- ストローやモールに余裕があれば、他の立体にも挑戦させる。

※例：正4面体、立方体と三角すいの合成した形など

◆プログラムのねらい

立体図形の基本的な形の一つ立方体（サイコロの形）を作ることを通して、立方体が正方形（ましかくな形）6面からなることや、簡単な展開図について理解する。

◆おすすめポイント

- ・立方体（サイコロの形）は低学年の子どもにもなじみやすい。
- ・立方体は、6枚の正方形だけで構成されているので、展開図から立方体を作り上げていく過程が単純で、間違えにくい。
- ・1から6まで、目の数だけシールをはっていく方法もあるが、子どもなりに自分の好きなデザインを描かせるのもよい。
- ・自作のサイコロで遊ぶことができる。

《所要時間》30 分間

《対象学年》低学年

《活動場所》教室など

◆準備物

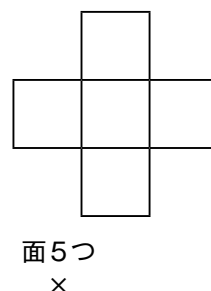
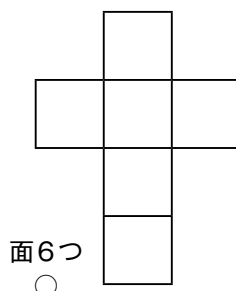
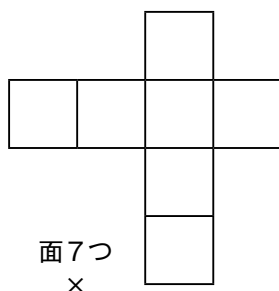
立方体（サイコロの形）1個につき、1辺5～10cmの正方形の厚紙6枚、油性マーカー（クレヨンでも可）、テープ、指導者用のモデルの立方体

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①完成したサイコロを示し、「今日はこのようなサイコロを作って遊びます」と、活動の目標を知らせる。



- ②3種類の展開図を示し、「サイコロを作れるのはどれでしょう？」と問いかけ、面の数が合っているものを選び6面で構成されていることを確認させる。面の構成が複雑にならないようにする。



- ③正方形6枚を正しく並べ、接続面をすきまなくそろえて、テープではる。順序よく組み立てながら、サイコロの形になるように、テープではり付けていく。
- ④はり終わったら、目を描き入れていく。シールをはっていくのも良い。平行する面の数が合わせて7になることも確認させながら、目を入れさせる。

指導のポイント

- サイコロがどのような作りになっているかじっくり観察させる。
- 接続する辺が正しくくっついているか確認しながらテープで固定していく。
- サイコロの目の描き入れは子どもなりに工夫させて、できあがりほめると子どもは満足する。

◆プログラムのねらい

厚紙にシールをはってカードを作り、丸数えをしたりゲームを通して数や数字との対応関係を学習する。

◆おすすめポイント

- ・シールはりを子どもにさせたり、丸数えゲームをしたりすることで、数についての理解を体感的、視覚的にとらえさせやすい。

《所要時間》40 分間

《対象学年》低学年

《活動場所》教室

◆準備物 厚紙（一人 20 枚）、シール（赤、青）、指導者用カード、対戦表、鉛筆、消しゴム

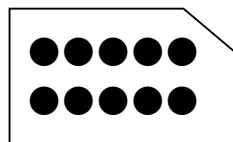
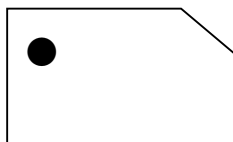
活動（内容、作り方、遊び方等）

※事前に子どもたちに見やすい大きさの指導者用カードを作っておく（No.14 でも使用する）

①丸カード作りをする。（20 分）

一人 20 枚の厚紙（縦 6 cm、横 11 cm）を配布し、シールはりをする。

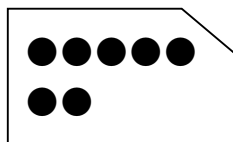
赤、青 1 ～ 10 の 20 枚



②丸数えをする。（3 分）

指導者用カードをよく切り、不規則な順番になったカードを順次に見せて、その丸の数を瞬時に答えられるようにする。

（丸の数と数との対応関係を印象づける）



7

③鬼抜きゲームをする。（15 分）

- ・ 4 人一組（または 3 人一組）でゲームをする。
- ・ トランプの「ばば抜き」と同じ要領です。
- ・ カード 1 セット（20 枚）と何も書いてないカード 1 枚を使う。

④まとめをする。（2 分）

指導のポイント

- 事前に厚紙（縦 6 cm、横 11 cm）を人数分作成しておく。
- カードの角を 1 カ所だけ切り落として、揃えやすいようにしておく。
- 4 人一組に指導者が 1 人ついて、支援する。

◆プログラムのねらい

厚紙にシールをはって作ったカードで、数合わせなどのゲームを通して数や数字との対応関係を学習する。

◆おすすめポイント

・「10」になる、数の組み合わせをゲーム感覚で身につけることができる。

《所要時間》40 分間

《対象学年》低学年

《活動場所》教室

◆準備物 カード（一人 20 枚）、シール（赤、青）、指導者用カード、対戦表、鉛筆、消しゴム

活動（内容、作り方、遊び方等）

※ No.13 で作成した指導者用カードを使用する。

① 丸数えをする。（3 分）

赤、青の指導者用カードを良く切り、順次に見せて、その丸の数を瞬時に答えさせる。

② 「あわせて 10」ゲームをする。（35 分）

ア：ゲームの説明をする。

赤、青 1 ～ 9（計 18 枚）のカードを裏返しにする。

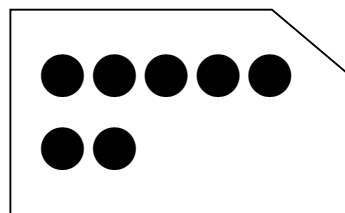
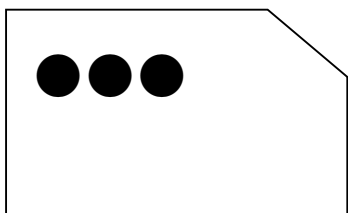
【 ルール 】

- （1）じゃんけんをして、カードをめくる順番を決める
- （2）1 番目の人がカードを 2 枚めくり、あわせて 10 になっていたらもらえる
- （3）2 番目、3 番目……の人も同じようにする
- （4）カードを取り終わったら、獲得したカードの枚数を数えて対戦表に記入する

イ：指導者と子どもで、模範ゲームをする。

要領がつかめたら途中でやめる。

ウ：子ども同士（4 人 1 組または 3 人 1 組）でゲームをする。



あわせて 10

③ まとめをする。（2 分）

指導のポイント

- 「3 と 7 で 10」、「4 と 6 で 10」など 2 つの数をして 10 となる組み合わせを考えさせながら行う。
- 丸数えの時は、カードをゆっくり提示したり、瞬間的に見せるなど工夫する。

◆プログラムのねらい

「石取りゲーム」をしながら、必勝法に気づくことによって楽しみながら考える力を高める。

◆おすすめポイント

- ・高学年の場合は、石の数を10個にして、ゲームをする。

《所要時間》40 分間

《対象学年》低学年

《活動場所》教室

◆準備物 基石、ルール表、対戦表、マグネット、鉛筆、消しゴム

活動（内容、作り方、遊び方等）

①石取りゲームをする。（30分）

ア：7個のマグネットを黒板に並べる。



イ：ルールの説明をする。

【 ルール 】

- 1 二人でジャンケンをして、どちらが先に石を取るかを決める。
- 2 二人が、7個の石の中から交代で石を取っていく。
- 3 1回に取れる石は、1個か2個とする。
- 4 最後に石を取った人を負けとする。

ウ：指導者と子どもで模範ゲームをする。

エ：子ども同士（2人組）でゲームをする。

②必ず勝てる方法を考えよう。（8分）

このゲームは、先に石を取った方が勝てるか、それとも後で石を取った方が勝てるか考えてみよう。

ア：石が4個の場合



（指導者と子どもでやってみて考えさせる。）

イ：石が7個の場合

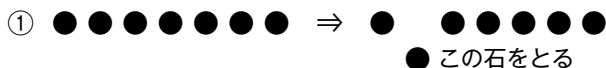


③まとめをする（2分）

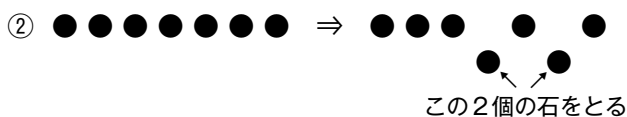
指導のポイント

- 模範ゲームで、石の取り方について確認をする。

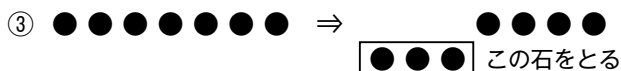
「こんな取り方は良いですか。」（なぜかも聞く）



→ ○
（どこをとっても良い）



→ ○
（どこから2個とっても良い）



→ ×
（3個とったから）

- やり方のわからない子どもや間違ったやり方をしている子どもには指導者が支援をする。

◆プログラムのねらい

自分で「ダイヤ凧」を作って、空高く上げることができる。

◆おすすめポイント

・高学年向きで、凧あげ体験に適している。

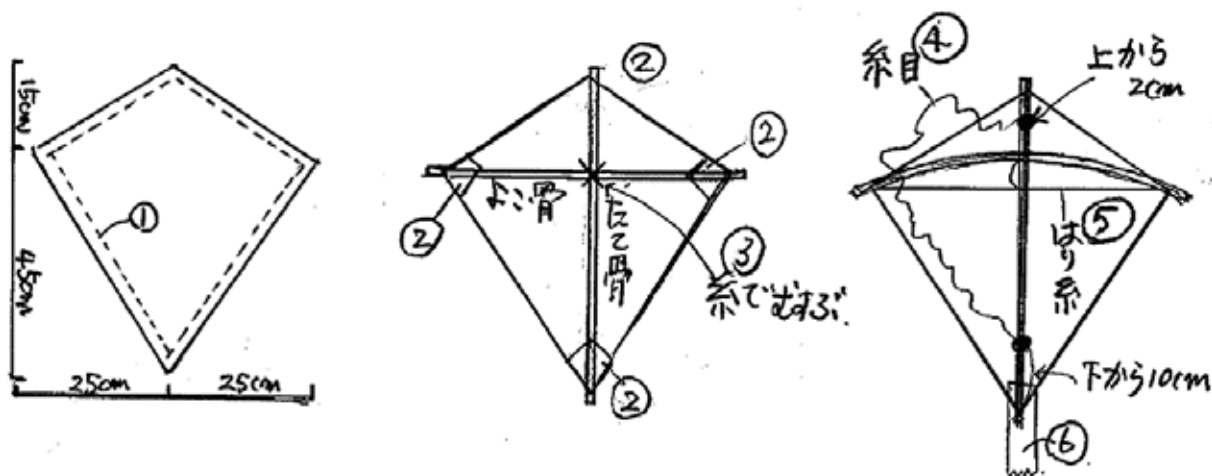
《所要時間》 2～3時間

《対象学年》 高学年

《活動場所》 室内、広場

◆準備物 和紙（障子紙）、竹ひご、凧糸、ハサミ、のり、つまようじ、絵の具

活動（内容、作り方、遊び方等）



- ①和紙を図のように切りとり、ふちを 1.5cm ～ 2cm の巾で折り曲げ、のりづけをする。自分の絵を描く。
- ②たて骨（60cm）、よこ骨（50cm）を紙にのりづけし、小さく切った和紙でとめる。
- ③②で交わった所を糸で結ぶ。骨の先は少し出す。
- ④凧のたて骨の上から 2cm、下から 10cm の所に、つまようじで穴をあけて、糸目（150cm 位）をしっかり結びつける。
- ⑤よこ骨のはしから、はり糸をつける。中央付近で凧との間は 10cm くらいがよい。
- ⑥5cm 巾で 120cm の長さのしっぽ 2 本をのりづけする。
- ⑦③の延長線上で、糸目にあげ糸をつける。

指導のポイント

- 身近にある障子紙（28cm 幅）をはり合わせてもよい。（凧紙）
- 自分らしい凧にするため、絵を描かせる。
- 凧あげ時は、『安全第一』。
- 友だちと協力しながら、活動させる。



◆プログラムのねらい

自分でグニャグニャ凧を作って、空高く上げることができる。

◆おすすめポイント

・小学校低学年向きで、凧あげ体験に適している。

《所要時間》 2～3時間

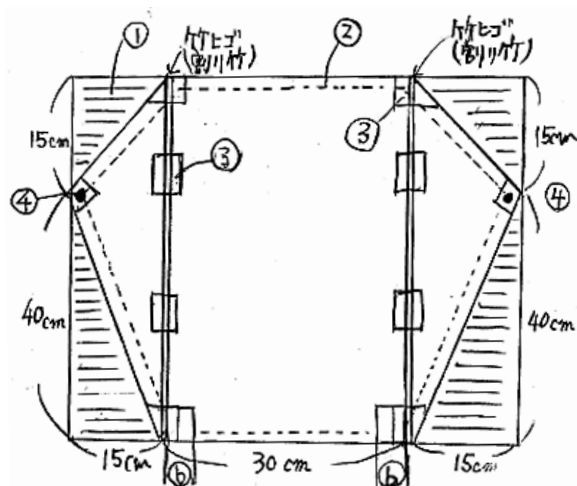
《対象学年》 低学年

《活動場所》 室内、広場

◆準備物

和紙（障子紙）、竹ひご（割り竹）、凧糸、ハサミ、のり、クレヨン、絵の具、
布製ガムテープ

活動（内容、作り方、遊び方等）



- ①上記のような和紙を用意し、部分を線で切り取る。
- ②点線で折り曲げ、のりづけをする。（巾は1～1.5cm）
- ③竹ひご（割り竹）を決められた場所に、①の紙を切ってはる。
- ④糸を通す穴●はやぶれやすいので、布製のガムテープを表と裏にはる。
- ⑤糸を1.5m位に切り、2ヵ所の穴に通し、真ん中に輪を作って、そこにあげ糸を結ぶ。
- ⑥しっぽは5cm巾で、長さ120cmを2本のりづけする。

指導のポイント

- 身近にある障子紙（28cm幅）をはり合わせてもよい。
（凧紙）
- 自分らしい凧にするため、大きく遠くから見ても分かる絵を描かせる。
- 凧あげ時は、『安全第一』。
- できれば親子の語らいの中で行いたい。

◆プログラムのねらい

押したり引いたり相手と触れ合いながら、協力してゲームを楽しむ。

◆おすすめポイント

- ・ 体育館のバドミントンコートを活用することができるので準備が簡単である。
- ・ 何人でもゲームに参加することができる。

《所要時間》 何分でも

《対象学年》 全学年

《活動場所》 体育館、運動場(広場)

◆準備物

宝物（持ち運びしやすく、けがの危険がないもの）、
なわとび（体育館での活動時）、ラインカー（運動場での活動時）

活動（内容、作り方、遊び方等）

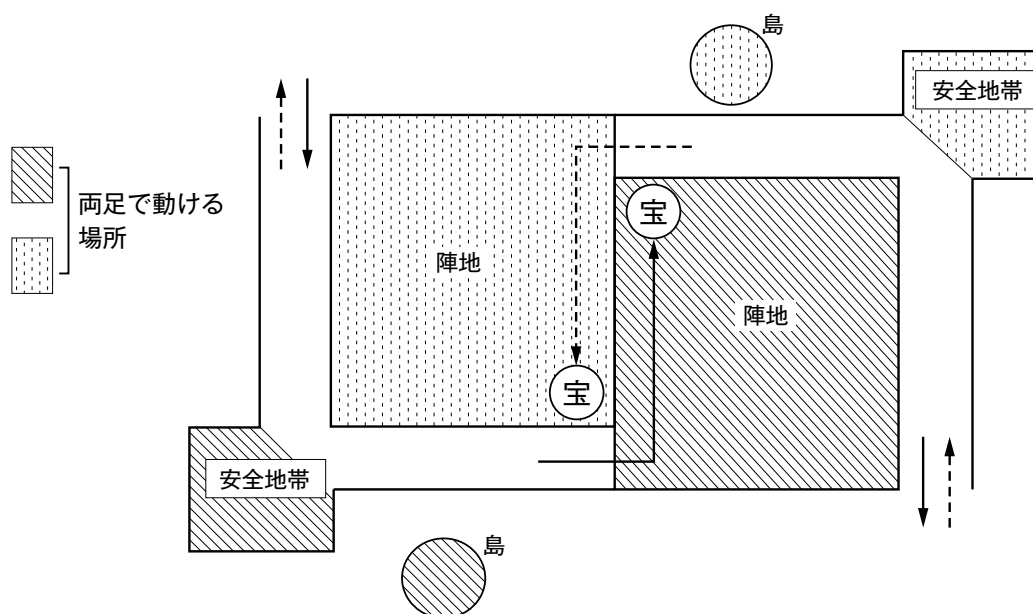
1 人数 10人～20人

2 用意 バドミントンコート（運動場にラインを引いてでもできる）

3 方法 下の図を参照

- ① 2チームに分かれる。
- ② それぞれの陣地を決め、宝物を置く。
- ③ 一度自分の陣地を出ると、二度ともどれない。
- ④ 敵の陣地の入り口から入って、敵を外に追い出すか、宝物を奪う。
- ⑤ 敵・味方の陣地内と島、安全地帯では、両足をつくことができる。
しかし、その他では片足ケンケンで動く。
- ⑥ 全員アウトになるか、宝をとられたチームの負け。

- * 敵と戦って、両足をついたり、陣地から押し出されたり引っ張り込まれたりしたらアウトになり、ゲームに参加できない。
- * 通路の外からも、敵を妨害して、引っ張り出す。



指導のポイント

- 「島」は体育館では引けないので、なわとびなどを活用して円を作る。

◆プログラムのねらい

チーム対抗でゲームを楽しみながら、バスケットのシュート、サッカーのキックの動きを学ぶ。

◆おすすめポイント

- ・ 体育館の施設を利用し、準備が簡単である。
- ・ 低学年の子ども達も自分にあった力で楽しむことができる。

《所要時間》 30 分～ 60 分

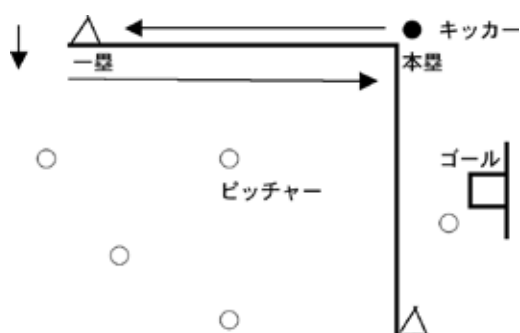
《対象学年》 全学年

《活動場所》 体育館

◆準備物 体育館（バスケットコート）、カラーコーン、点数板、ゴムのサッカーボール

活動（内容、作り方、遊び方等）

- 1 人数 1チーム7～15人 2チームで行う
- 2 用意 サッカーボール1個
- 3 方法 バスケットボールコートを使用
 - ①キャプテン同士のじゃんけんで、先攻、後攻を決める。
 - ②後攻チームのメンバーは、コート内に入り、守備につく。
ゴール下には、必ずシューター1人をおく。
 - ③攻撃する人は、ホームベースの位置からボールをキックする。
キックしたら、本塁－1塁間を往復する。
 - ④守備側は、そのボールを捕らえ、すぐゴール下のシューターにパスする。
(キックしたボールを直接捕ったらアウト)
シューターは、パスを受け、シュートし、ゴールするまで繰り返す。
 - ⑤攻撃側のキッカーがホームベースに帰るまでにシュートが入らないと、得点になる。
 - ⑥シューターはキッカーが代わるごとに交代する。(同じ人でもいい)
 - ⑦ゲームは、キッカーが一巡したところで、攻守を交代する。
 - ⑧勝敗は、表裏の攻撃が終わった時、得点の多いチームの勝ちとなる。



指導のポイント

- 時間によって、何回戦するかを決める。
- ゲームの始めに2列に並んで、前の人と挨拶をし、握手をする。
- 低学年がシューターの時はバスケットリングに当たれば良いとするルールもあり。
- 学年に応じて、ころがしてキックさせたりする。
- 本塁－1塁間の距離は、学年に応じて決める。
- その他のルールも実態に合わせて決めていく。

◆プログラムのねらい

柔らかいディスクを使って「ドッジボール」型のゲームを楽しみながら、ボール運動への興味・関心を高める。

◆おすすめポイント

- ・ あたっても痛くないので苦手な子も喜んで参加できる。
- ・ 反応する反射神経（巧緻性）逃げ回り走り回的过程中で体力の向上がはかれる。

《所要時間》 1 試合 15 分

《対象学年》 低中学年

《活動場所》 体育館（バレーコート）

◆準備物

コート（9人制バレーボールのコート9m×9m、人数や能力に合わせる。）
ディスク（スポンジのフリスビー）試合では1個か2個、練習ではあるだけ使う。

活動（内容、作り方、遊び方等）

1 人数 1チーム20名くらいは試合ができる。内野（下図参照）の人数は同じにする。

2 時間 活動できる時間にあわせる。

3 勝敗 決めた時間がきて、内野に残っている人数が多い方の勝ち。
内野の人がいなくなれば、その時点で負けとなる。

4 ゲームの進め方

- (1) 2つのチームに分ける。
- (2) じゃんけんで先にディスクを投げる方を決める。
- (3) 笛の合図で試合開始。
- (4) 決めた時間が来たところで試合終了。

5 ルール

- (1) アウトになる場合
 - ① ディスクにあたって、ディスクが下に落ちた時。
 - ② ディスクにあたって、相手チームがキャッチした時。
- (2) セーフになる場合
 - ① ディスクにあたっても、味方が下に落ちる前にキャッチした時。
 - ② 投げた人がファールをした時。
- (3) 外野から内野に入れるのは
 - ① 外野の人が、内野にいる相手にアウトにした時。
- (4) ファール
 - ① 相手コートにあるディスクはとってはいけない。
 - ② ラインを踏んだり越えて投げてはならない。
 - ③ ディスクをとった人が投げる。
 - ④ ディスクをとったら、5秒以内に投げる。



<http://www.dbja.jp/main/products/dodgebee.php>

指導のポイント

- ドッジボールのボールをディスクにした競技である。
- ドッジビーは軽いので、スピードがないと、なかなか遠くまで飛ばない。
手首のスナップをきかせて、思い切り振り抜くことがポイントである。
- その他のルールは実態に合わせて決める。

4 県内の活動事例を参考にしたレシピ

☆いろんなものを作ってみよう

○芋づるでリース	31
○えのきの実鉄砲	32
○3色層のキャンドル	33
○松ぼっくりでクリスマスツリー	34
○森のなかまたち	35
○絵手紙	36
○画用紙で作る「山折り谷折り」	37
○紙皿フリスビー	38
○透明プラ板でキーホルダー	39
○ジャンボカルタ	40
○カライドサイクル	41

☆楽しく学ぼう

○英語でフルーツバスケット	42
○そろばんとなかよくなろう	43
○卵の黄身返し	44
○食べもののおはなし	45

☆自然にふれ合い環境を大切にしよう

○自然と遊ぼう	46
○カニ釣り	47
○紙すき体験	48
○野菜を作ろう	49
○新聞でエコバック	50

☆料理しておいしく食べよう

○セルフおにぎり	51
○干し柿	52
○みたらしいももち	53
○は釜でご飯炊き	54

☆伝統や異文化にふれてみよう

○七草がゆ	55
○ハロウィンパーティ	56
○お月見団子	57
○お茶作り	58
○ミニ門松	59

☆体を使って楽しもう

○ボーリング大会	60
○ふうせんバレー	61
○グラウンドゴルフ	62
○いかだプロジェクト	63

◆プログラムのねらい

芋のつるでクリスマス装飾用のリースを作成することで、季節に合わせた活動が、身近なものを利用してできることを知る。

◆おすすめポイント

- ・低学年の子どもにも簡単に個性的なリースが作れる。
- ・芋のつるという本来捨ててしまうものを利用し、簡単に骨組みが作れる。

《所要時間》60 分間

《対象学年》全学年

《活動場所》前半:屋外 後半:室内

◆準備物

芋づる（まだ乾いていないもの）、はさみ、のり、接着剤、ボンド、
装飾物（装飾用リース、松ぼっくり、綿、ベル、針金付の飾りなど）

活動（内容、作り方、遊び方等）

①芋のつるから葉っぱを取り除き、茎だけにする。

②茎を円にして巻いていく。

（巻く回数や茎の本数は自由。2・3本程度が標準。）
巻く作業は低学年には少し難しいため、始めは数回巻いたものから始めるとよい。

③約2週間屋外で干す。

乾いてかたくなり、茶色に変化し、木のような風合いになる。



④乾いたら、リースの骨組みができあがるので、その骨組みにつるしたり、飾りをつけたりするためのひもをつける。

ひも



⑤自分の好きな飾りをつけていく。

飾りは木工用ボンドを使用したり、針金がついている飾りを使用すると低学年は簡単に取り付けることができる。



<完成作品例>

指導のポイント

- 活動時間が少ない場合や低学年に実施させる場合は、先に芋のつるを巻いておく。
- 芋のつるで手を痛めないため、前半の作業は軍手などの手袋を着用して行う。
- 飾りがなくても木のような風合いがあるため、そのままでもよい。

◆プログラムのねらい

竹の筒の先に木の実が1つ残っている状態で、2つ目の木の実を押し込むことで、空気の圧縮により、先端の木の実が飛び出すことを学ぶ。

◆おすすめポイント

- ・周辺にある材料（竹、木の実）を使って作ることができる。
- ・小刀の使い方を学ぶことができる。

《所要時間》60 分間

《対象学年》全学年

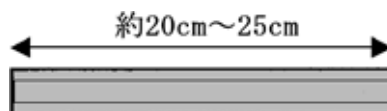
《活動場所》室内、室外

◆準備物 えのきの実（又は他の木の実）、実の大きさに対応した竹、芯になる細い竹、小刀

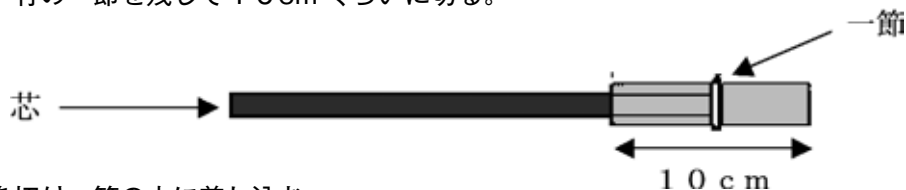
活動（内容、作り方、遊び方等）

①えのきの実を採集する。  できるだけ同じくらいの大きさがよい。

②えのきの実がやっと入るぐらいの、穴の開いた竹を選んで切る。



③握り手の部分は、竹の一節を残して10cm くらいに切る。



④芯になる細い竹を切り、節の方に差し込む。

⑤節に差し込んだ細い竹は、差し込んだ状態で、筒より2cm ぐらい短く切る。



⑥えのきの実を筒に仕込み、細い竹の先で、筒の先端まで押し込む。

⑦2つ目の実を反対側に筒に仕込み、細い竹の先で強く押し込むと、空気の圧縮で先に詰まっている実が勢いよく飛び出す。



指導のポイント

- 事前に小刀の使い方の指導を十分に行う。
- 安全のために必ず守ることを確認しあう。
 - ・刃物を持って立ち歩かない。ふざけない。
 - ・人に刃物を向けない。
 - ・刃物を人に渡すとき、相手には先を向けない。
 - ・作業時には、一人ひとりの間隔を十分にとる。

NO. 3

3色層のキャンドル

◆プログラムのねらい

白色のろうそくに色を付け、自分だけのオリジナルキャンドルを作る。

◆おすすめポイント

- ・カラフルな作品ができる。
- ・ろうそくを溶かしたり、固まったりする様子を見ながら体験できる。

《所要時間》 30 分間

《対象学年》 全学年

《活動場所》 換気扇がある部屋

◆準備物

ろうそく、クレヨン、プリン等のカップ、カップを冷やすための容器、卓上コンロ、網、缶づめなどの空き缶、割りばし、軍手

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①ろうそくとけずったクレヨン空き缶に入れ、卓上コンロにのせた網の上で溶かす。



- ②溶けたらプリンカップに入れる。
（プリンカップはあらかじめ水の入った容器に入れてから、ろうを流し込む）
※そのまま入れるとカップが溶けてしまうので、必ず水の入った容器に入れる。

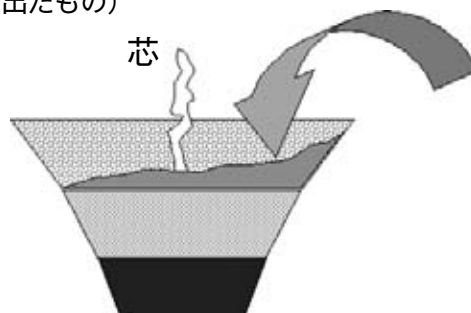


- ③カップの中のろうが固まったら、また次のろうを溶かして入れる。これを3色行う。



<http://tes.starclick.ne.jp/lesson/s/rou/rou.htm> より

- ④2層目が固まってから芯を中央にたて、3層目のろうを注ぐ。
（芯は、材料として溶かしただろうそくから出たもの）



- ⑤冷やし、固めたら完成。



<http://setuyakubiyori.setuyakuclub.itigo.jp/?eid=61> より

指導のポイント

- 火を使うのでやけどに注意する。
- 時間がかかるので、できるだけ支援しながら進める。
- 色選びは子ども達に任せる。
- 最初に使った空き缶を最後まで使用し、他の色を混ぜない。

◆プログラムのねらい

自然の素材（松ぼっくり）を利用してツリーを作り、それに飾り付けをすることで、手作りの楽しさ・喜びを味わう。

◆おすすめポイント

- ・松ぼっくりに色を塗ったり、飾り付けの素材を替えることで、簡単に様々なバリエーションをもたせることができる。
- ・低学年から高学年まで一緒に、簡単にとりくむことができる。
- ・できあがった作品を飾って楽しむことができる。

《所要時間》45分

《対象学年》全学年

《活動場所》室内

- ◆準備物 松ぼっくり（大きいものがあるとよい）、ツリーの土台となる木、木工用ボンド
 ラッカーズプレー（金・銀）、グルーガン（あると便利）、ラメのり（赤・緑・青・金・銀・ピンク等）、スパンコール、モール、リボン、綿、つまようじ、ビーズ

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①事前に程よい大きさの松ぼっくりを採集し、よく乾燥させておく。
- ②乾燥させた松ぼっくりに金、銀のラッカーズプレーで色つけをし、乾かす。
- ③色づけした松ぼっくりを直径4～5cmほどの台木にグルーガンで接着し、ツリー本体を作る。
- ④ツリー本体に木工用ボンドをつけ、ビーズやスパンコール、モール、リボン等を自由に飾り付ける。ラメのりなどを利用するのもよい。
- ⑤飾り付けたビーズ等が取れやすいので、しばらくおいて完全に乾かす。



指導のポイント

- 各テーブルごとに飾り付け材料をプリンカップなど透明な容器に小分けして準備すると作業がしやすい。
- 木工用ボンドやのりが多くなりすぎないように、つまようじ等を利用させる。
- できあがったツリーは、透明のラッピング用袋に入れて、ラッピングした状態で持ち帰らせると、そのまま自宅でも飾ることができる。

◆プログラムのねらい

自然物を材料として利用することで、形や色等のおもしろさに気付き、創造力を発揮し自分なりに制作をする。

◆おすすめポイント

- ・材料費が安価でできる。
- ・低学年から高学年まで楽しんで制作することができる。

《所要時間》 2 時間

《対象学年》 全学年

《活動場所》 室内、野外

◆準備物

どんぐり、油性マーカー（白）、油性ペン（黒）、速乾性ボンド、木の枝、葉っぱ等のこぎり、カッター、はさみ、セロテープ

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①事前に参加者数分の制作物の台座となる木の板を用意する。安定させるためにも大きいものが良い。直径 10cm 程度、厚さ 1cm 程度あれば十分。
- ②指導者が準備した見本を見て、屋外でどんぐりや枝・木の葉など、材料になりそうなものをひろう。このときにケガをしないように十分注意する。
- ③台座に枝を木工用ボンドで接着し、このときにセロテープ等で固定しておく。
- ④ひろってきた材料を使って、「森のなかま」を作る。

（ア）どんぐりに油性マーカー（白）で色づけをする。

（イ）油性マーカーが乾いたら油性ペン（黒）で目や模様を描く。

（ウ）耳など飾りを付ける。



- ⑤「森のなかま」を木工用ボンドで台座に固定し、ひろってきたものを使って飾り付ける。

- ⑥乾いたらできあがり。

【できあがり例】



指導のポイント

- 木工用ボンドがしっかり乾かないと次の作業ができないので、枝は事前に付けておくことも考えられる。
- 油性マーカー（白）が十分に乾いてから油性ペン（黒）を使用する。
- のこぎり・カッター等については、学年に応じて十分注意して使用させる。

◆プログラムのねらい

身近にある素材を生かした絵手紙を作成し、手紙に真心を込める素晴らしさを体験する。

◆おすすめポイント

- ・手紙に絵を添えることで、よりいっそう感謝や親しみの気持ちを伝えることができる。
- ・誰でも気軽に取り組むことができる。

《所要時間》 60 分間

《対象学年》 全学年

《活動場所》 室内

◆準備物 絵の具道具一式、油性マーカーや墨汁、ハガキやハガキサイズの厚紙、題材となる自然物等

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①その日の題材やテーマを確認する。
- ・テーマは？
(お礼・感謝・お祝い 等)



- ②描くポイントを教えてもらう。
- ・文字を入れるスペースは？
 - ・伝えたい気持ちに合う絵は？
 - ・絵の大きさや濃さは？



- ③実際に描いてみる。
- ・特徴を大きく捉える。
 - ・集中して描く。



- ④描く途中で質問をして指導を受ける
- ・分からないことがあったら、随時質問する。



- ⑤絵を描き終えたら文字を入れて完成。
- ・最後は必ず写真撮影！



※完成した作品は
校内に展示する。

指導のポイント

- クリスマスカードや年賀状にも活用できる。
- 型にはまった作品にならないように、自由にのびのびと描かせる。
- 身近な素材を使うと、生活感が表れて作品が生きてくる。
- ボランティアはできるだけたくさんいて、いつでも質問に対応できるようにしておくことが望ましい。
- 作品は、完成するごとに掲示して、みんなに見せることができるようにしておくと、子ども達も頑張って作品をつくることができる。
- 毎回発表会をすると、更にやる気が出る。



NO. 7

画用紙で作る「山折り谷折り」

◆プログラムのねらい

谷折りや山折りを加えていくと、変化のあるおもしろい円形ができることを知る。

◆おすすめポイント

- ・低学年から高学年までできる。
- ・家に持ち帰って、飾ったり使ったりして自由に遊べる。

《所要時間》 45 分間

《対象学年》 全学年

《活動場所》 室内

◆準備物 B4 画用紙、コンパス、鉛筆、はさみ、のり、やわらかい下敷き（新聞紙）

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①画用紙に三重の円をかく（半径は12cmと8cmと4cmに固定にする）
- ②一番外の大きな円をはさみで切り取る。
- ③円の8分の1を、のりしろの分を残して切り取る。（写真①）
- ④やわらかい下敷き（たたんだ新聞紙など）の上で、折り目がつくように、2番目の円を谷折りに、3番目（最小）の円を山折りに鉛筆でなぞり形をつける。（写真②）
- ⑤2つを引き寄せてのり付けする。（写真③）



①



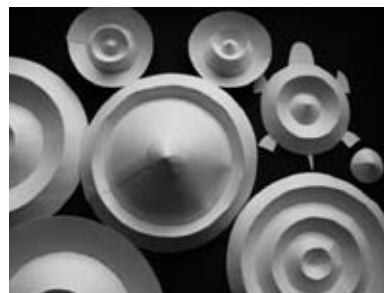
②



③

指導のポイント

- 時間があればこの技法を応用し、大小组み合わせていろいろな形を作らせるとこともできる。
- < 写真例 >



◆プログラムのねらい

身近な物で簡単に遊び道具を作って遊ぶ。

◆おすすめポイント

・低学年でも簡単に製作でき、作ってすぐに遊べ、家に持ち帰っても遊べる。

《所要時間》 30 分間

《対象学年》 全学年

《活動場所》 室内

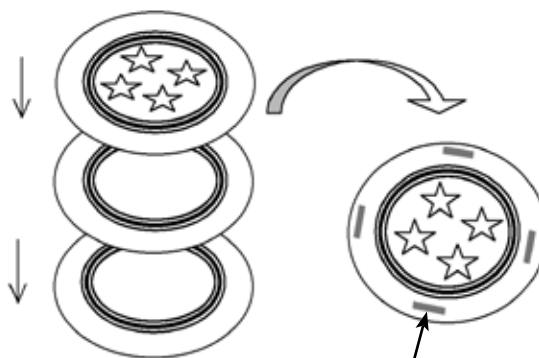
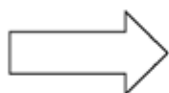
◆準備物 紙皿（1人当たり2～3枚）、ホッチキス、油性マーカー

活動（内容、作り方、遊び方等）

①紙皿 1 枚の裏に油性マーカーで自由に絵や模様を描く。



②絵を描いた紙皿と描いていない紙皿（1～2枚）を下に重ね、ホッチキスで3～4カ所留める。



③広い場所で投げて遊ぶ。



ホッチキス

指導のポイント

- 紙皿に絵を描くことに時間をかける子と、投げて遊ぶことに時間をかける子とそれぞれなので、時間を区切るとよい。（例 製作 15 分 活動 15 分）
- ホッチキスで紙皿を留める作業は、低学年の場合扱い慣れない子どもが多いと思うので、大人が留めた方が安全である。
- 紙皿を 2 枚重ねたフリスビーと、3 枚重ねたフリスビーとではどちらが遠くまで飛ぶか実験してみてもよい。
- 投げて遊ぶ際、的になる物があるとより楽しめる。

< 的の例 >

箱の間を通過すると 30 点！ など。



◆プログラムのねらい

透明プラ板を使って、オリジナルのキーホルダーを作ること、自分だけのものを作る喜びを味わうとともに、プラ板の熱による変化のおもしろさを実感する。

◆おすすめポイント

- ・子どもに創造する力を身につけさせられる。
- ・自分だけの宝物を作ることができる。

《所要時間》45 分間

《対象学年》全学年

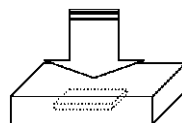
《活動場所》室内

◆準備物

透明プラ板（厚さ 0.5mm 程度）、油性マーカー（カラー）、オーブントースター、はさみ、アルミホイル、板 2 枚、パンチ（穴開け）、キーホルダー、ラジオペンチ

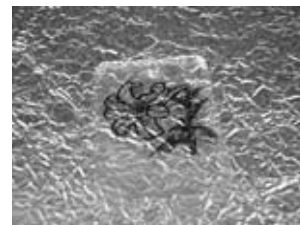
活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①透明プラ板に油性マーカーで自分の好きな絵やイラスト等をかく。
※失敗したとき消すことができないので、下がきをさせて、その上から油性マーカーでなぞりがきをさせるとよい。
※記念のキーホルダーにするので、名前や制作日などを入れるのもよい。
※プラ板の大きさは、B4サイズの透明プラ板を8等分または16等分した程度の大きさでよい。
- ②透明プラ板を自分の好きな形にはさみで切り、キーホルダーがつけられるようにパンチで穴を開ける。
※角張ったままだと危険なので、角を丸く切らせると危なくない。
- ③オーブントースターでできた透明プラ板を焼き、透明プラ板が4分の1の程度の大きさになったら、取り出す。
※プラ板は最初丸まるが、4分の1程度の大きさに縮まる間にほぼ平らな状態に戻るので、その時に取り出すとよい。
※プラ板が焦げたりくっつかないように、網の上に一度もみくちやにしたアルミホイルをきれいに広げて敷いておく。また、プラ板を取り出すときは、熱いので、手袋をして取り出す。
- ④取り出した透明プラ板を一度板でしっかり押さえて形を整える。
立体的なものを作る場合は、手で形を整える。



- ⑤最後に、パンチで開けた穴に、キーホルダーを取り付ける。
※手では堅くてなかなかできないのでラジオペンチを使うとよい。

パンチで穴



指導のポイント

- 自分だけのオリジナルのキーホルダーを作り、大切な宝物にすることを事前にしっかり指導することにより、子どもは、ていねいに、熱心に制作する。その他、大事な人へのプレゼント作りと設定して作らせるのもよい。
- 油性ペンで失敗しないように下がきをさせるのもよいが、自分のかきたいものを持ってこさせて、その上からなぞりがきさせると、子どもが満足できる絵がかける。
- オーブンで焼くときは、やけどの危険があるので、必ず指導者がついて指導する。低・中学年は、危険なので、子どもにはさせないようにする。また、キーホルダーを取り付けるときは金具の輪を広げて閉じるのが難しいので、低・中学年には、必ず指導者がつくようにする。

◆プログラムのねらい

グループ内での役割分担や協力することの大切さがわかる。

◆おすすめポイント

- ・イラストや内容も自分たちで考えるため、完成時の達成感を味わえる。
- ・手作りカルタで繰り返し遊べる。

《所要時間》30 分間×2 回

《対象学年》全学年

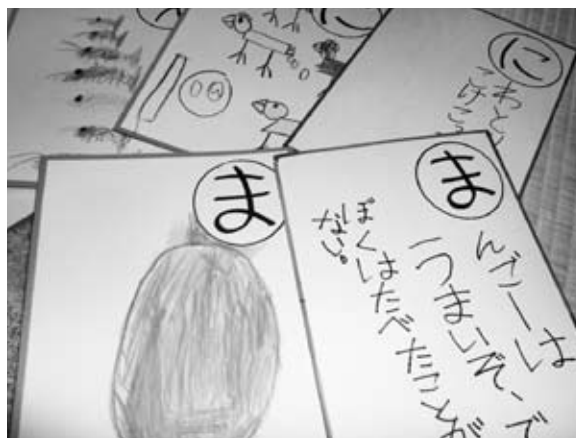
《活動場所》室内

◆準備物 厚紙（A4 以上92枚）、油性マーカー、下書き用紙

活動（内容、作り方、遊び方等）

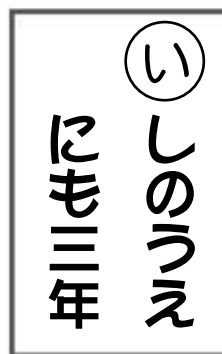
- ①グループをつくる（人数に応じてグループの数を調整する）。
各グループに人数分の文字を与える。
与えられた文字の中から誰がどの文字を描くか話し合い決める。
- ②まずは自分の担当の文字についてのイラストを考える。
グループ内で相談してもよい。
グループ内でも思いつかない場合、指導者に相談するよう指示を促す。
- ③イラストが決まったら、下書き用紙に描く。
指導者に間違っていないかの確認をとり、OK がでたら厚紙に描く。
- ④イラストが完成後、文章を考える。
個人、グループで考え下書き用紙に書く。
指導者に OK をもらい、厚紙に記入。
- ⑤読み札と取り札が完成したら、広い場所で遊ぶ。

完成例



指導のポイント

- 低学年で実施する場合、
厚紙を46枚×2部
（平仮名「あ」～「ん」まで）を用意し、
文字を描いておくと活動がスムーズに進む。
その際、読み札と取り札の周りを油性マーカーなどで
色分けしておくと分かりやすい。
- 指導者が絵や文章を確認する際、子どもの自由な
発想を活かし、間違いの有無のみ確認する。
- 30分では完成しないので、製作だけで2回分の活
動になる。日にちを空けすぎず、計画するとよい。

読み札例
(青わく)取り札例
(赤わく)

◆プログラムのねらい

自分で絵を描いたり色を塗ったりする楽しさと、ブロックを回すたびに万華鏡のように絵柄が変わるおもしろさを実感する。

◆おすすめポイント

- ・牛乳パックを使うことにより、サイズを測る手間がなく、簡単に作れる。絵が苦手な子どもでも色塗りをするだけで、自分で作る楽しさを味わうことができる。

《所要時間》 60 分間

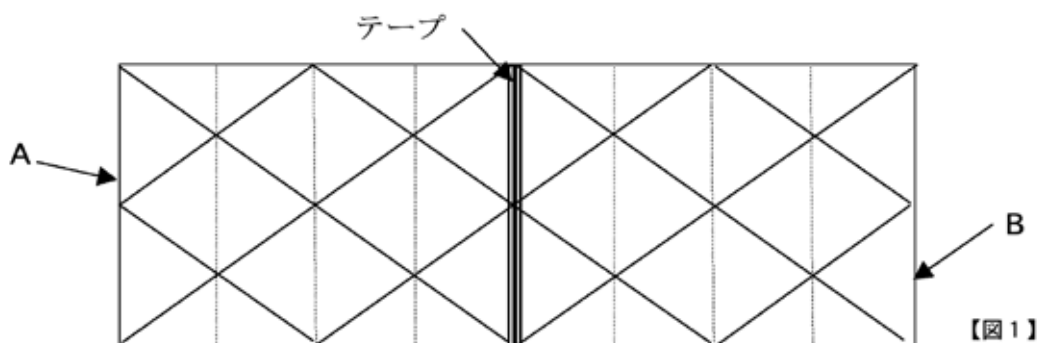
《対象学年》 全学年

《活動場所》 室内

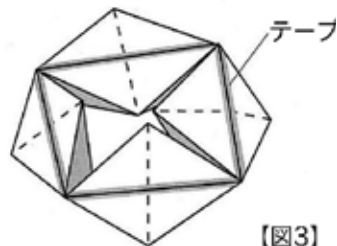
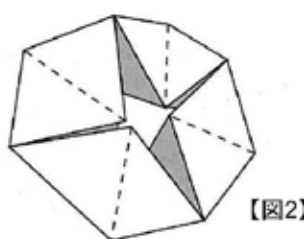
◆準備物 牛乳パック、ボールペン、定規、はさみ、テープ、油性マーカー（カラー）

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①牛乳パック2枚を継ぎ目の所で切り開き、上部と底を切り取る。
- ②牛乳パック2枚を重ねないように、表だけでなく裏もテープで貼り合わせる。【図1】



- ③継ぎ目の上から左右斜めに線を引く、下からも同様に左右斜めに線を引く。
- ④牛乳パックの縦の折り目に交点がくるように、全部の線を引く。
- ⑤引いた線に沿って折れ目を強くつけ、もとに戻す。（すべて山折りにする。）
- ⑥Aの端とBの端をテープでつなぎ合わせる。（この時、裏からもテープをはって置く。）
- ⑦筒状になった牛乳パックを⑤で折った線に沿って、内側に回しながら折り曲げる。【図2】
- ⑧回転させて最後に開いている部分をテープでとじる。【図3】



- ⑨完成後、各面ごとに色を塗ったり、模様などの絵を描く。
ブロックを作る前の模様づけは描きやすい。面をつなぎ合わせたあとの模様づけはブロックを合わせた時の変化が楽しめる。
- ⑩内側に回しながら、模様が変化するのを楽しむ。

指導のポイント

- 面に描く図柄は、色紙を貼ったり、油性マーカーで色を塗ったり、絵を描いたり
と、自由に考えさせて選択肢を与える。
- 4面あるので、4コマ漫画の様に話がつながる絵を描いても面白い。
また、ブロックを合わせたときに隣の面と絵がつながるのも楽しい。



※作り方は「牛乳パックで作るカライドサイクル Part2 測らないで簡単につくる」より参照

◆プログラムのねらい

簡単な英語（フルーツの名前）を使って、実際に発声して遊ぶことにより英語に親しむ。

◆おすすめポイント

- ・子どもに活字ではなく英語の発音を教える。

《所要時間》30 分間

《対象学年》全学年

《活動場所》体育館

◆準備物 イス、果物の絵や写真

活動（内容、作り方、遊び方等）

（ゲームの仕方）

- ①果物の絵をみんなに見せて、英語で発声させ好きなフルーツを選んでもらう。
- ②英語でじゃんけん（ロック、シザーズ、ペーパー）して、オニを一人決める。
- ③オニを中心に円状に並び、席を決めイスに座らせる。

（ゲーム開始）

- ④オニが好きなフルーツ名を言う。
- ⑤言われたフルーツを選んだ人は、席を離れて別の席に座る。
- ⑥オニも空いてる席に座る。
- ⑦オニがフルーツバスケットと言ったら座っている全員が移動して座る。
- ⑧座れなかった人が次のオニになる。



※ゲーム等で雰囲気が良くなったら、次の英語活動につなげることも可能

- ①あいさつ、簡単な会話
- ②発音の練習
- ③歌（ Alphabet songs、Head Shoulders など）
- ④その他のゲーム（ Duck Duck Goose、Simon says、Whisper game など）

指導のポイント

- 使用する果物名は、英語の発音に注意し、ゲームを始める前に発声練習をさせる。
- ゲームのなかでも簡単な英語は使用して、子どもたちが英語を話す機会を増やし、楽しくゲームを盛り上げる。
- 1つのプログラムを短めに実施し、子ども達が飽きないで集中できるよう心がける。

◆プログラムのねらい

そろばん遊びを通して、指づかいになれ、簡単な計算の仕組みを理解する。

◆おすすめポイント

- ・初めてそろばんにふれる子どもでも楽しんでたまを動かすことができる。
- ・指づかい、1だまを入れるとき以外はすべて人差し指をつかうことに慣れることができる。

《所要時間》45 分間

《対象学年》全学年

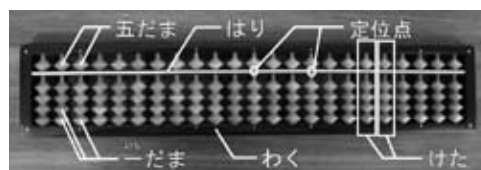
《活動場所》室内

◆準備物 そろばん、教示用大そろばん

活動（内容、作り方、遊び方等）

①そろばん学習で使う簡単な言葉を教える。

- ・「わく」「はり」「けた」「ていいてん」「いれる」「あげる（あがる）」「はらう」「とる」「ごはさん」



②たまの名前と数の表し方、指づかいを教える。

- ・1だま1個で「1」を表す。「1」は1だま1個を親指で入れる。
- ・5だま1個で「5」を表す。「5」は5だまを人差し指で入れる。

③左手で枠をおさえ、5だまと1だまを下にそろえ、人差し指をはりと5だまの間に置き、左から右に引き、5だまを上げる。

（「ごはさん」これがそろばんを使って計算ができる状態であることを押さえる）

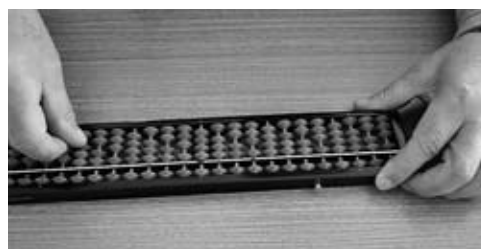
- ・この動作を繰り返す。



④左のケタから親指で、「1」「2」「3」「4」と言いながら1だまを数に対応する数だけ

一番右のケタまで入れていく。

- ・この動作を繰り返す。



⑤入れた1だまを④と同じように「1」「2」「3」「4」と言いながら人差し指でたまをとっていく。

- ・この動作を繰り返す。

⑥「1」～「9」までの数を入れていく。

- ・「5」は、人差し指 「6」は人差し指と親指で5だまと1だまをはさむようにして。（「7」～「9」も同じ要領で）
- ・この動作を繰り返す。

⑦⑤と同じように数を唱えながらたまをとっていく。

- ・すべて人差し指でたまをとる。
- ・「6」は人差し指で5だまをはらって1だまをとる。「7」～「9」も同じ要領で。
- ・この動作を繰り返す。



指導のポイント

- たまの動かし方、1だまを入れるときは親指、それ以外は人差し指を使うことに慣れさせること。
- そろばんでは、この指使いが計算上達のポイント。
- 一連の動作を競い合わせると、子どもは楽しんで取り組む。

◆プログラムのねらい

卵の黄身と白身が入れ替わる実験を通して、その原理について学ぶ。

◆おすすめポイント

- ・ ゆで卵にした後、みんなでできあがりを楽しみながら確認できる。
- ・ 学年に関係なく実施できる。

《所要時間》 45 分間

《対象学年》 全学年

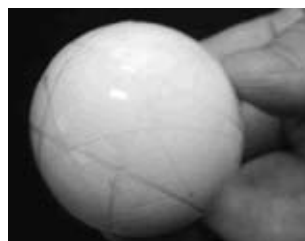
《活動場所》 室内

◆準備物

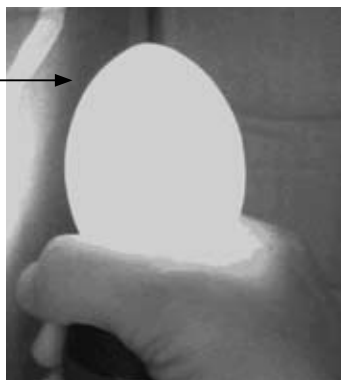
卵（有精卵）、ストッキング、懐中電灯、セロハンテープ、鍋、コンロ、
ヒモ（結んで固定できるものなら何でも可）

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①準備した生卵にセロハンテープを貼る。
（卵が割れないように全体に貼りつける）
- ②ストッキングの中央付近に結び目を作る。
- ③生卵をストッキングの結び目のところまで入れる。
その際、横向きにする。
- ④結び目のない方をねじり、卵をしっかりと固定する。（ひも等を結び付ける）
- ⑤ストッキングの両端をしっかりと握り、【外回し】で
卵を回していく。卵の左右にねじれが届くまで回していく。
- ⑥ねじれが緩まないように左右の手を広げて卵を引っ張る。
上手くいくとブーン、ブーンと音を立てながら回転する。
- ⑦回し終わったら、今度は反対方向【内回し】に回し、
同様にねじれを作っていく。
- ⑧卵を回す作業を繰り返し続けていく。
- ⑨ある程度回した後に暗い場所で回した卵に光を当ててみる。この時卵が光を通さずに暗く
なっていれば成功。全体的に光を通すようであれば再度回転作業を行う。



まだ不合格!!



- ⑩成功が確認できた生卵を鍋に入れて、ゆでる。
- ⑪ゆで卵のカラを取り、中身を確認する。

指導のポイント

- 卵を回す時は周りに人、物がない事を確認して行うように指導する。
- 上手く回せない時は、ストッキングの結び目、回し方を再度確認するように声をかける。
- 食べ物（卵）を扱う実験なので、粗末に扱わないように指導する。

- ◆プログラムのねらい
食べ物の大切さを学ぶ。

- ◆おすすめポイント
・地域の栄養士の方を講師にお願いすることにより、低学年にも分かりやすく教えてもらえる。

《所要時間》 30 分間

《対象学年》 全学年

《活動場所》 室内

- ◆準備物 3色エプロン等（栄養士が準備）

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①栄養士による体に必要な色別の説明（赤・黄・緑）
赤→血や肉になる
黄→力の元になる
緑→体の調子を整える
- ②スタッフ3名、3色のエプロンを着ける。
まず、その色がどのような食品かを子ども達に見せ、覚えてもらう。
- ③エプロンについている食品（マジックテープなどで取り外し可）を全て取り外し、台の上へ。
一人ずつ覚えている食品をエプロンに貼り付け、みんなで答えを確認。
- ④エプロンを使った教材を使用し、体の中の仕組みを見せ、便が外に出るまでの流れを見せていく。
便にもやわらかめ、ふつう、かためと種類があり、どのような物を食べると健康的な便になるか、クイズ形式で問う。



3色エプロン



エプロンを使った教材

服を脱ぐと…
体の中がみえる！



指導のポイント

- 栄養士との打ち合わせを事前に行い、活動がスムーズに進むよう準備しておく。
- 必要に応じ、スタッフが声かけをする。

◆プログラムのねらい

自然を散策し観察することによって、自然と遊ぶ楽しさや作る楽しさを知る。

◆おすすめポイント

- ・ 自然にある草花でおもちゃなどが作れて、知らなかった植物は図鑑などで調べるので自然と遊ぶことに興味がわいてくる。

《所要時間》 45 分間

《対象学年》 全学年

《活動場所》 室内

◆準備物 採ってきた草花、のり、はさみ、図鑑

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ① 近くの野原や裏山を散策する。
- ② 知らなかったり、分からなかったりする草花は図鑑で調べる。



- ③ 興味のある草花を採集する。
- ④ 教室で採ってきた草花を自分でアレンジしてお面や飾りなどを作る。



指導のポイント

- 自然の山道を歩くので、子どもたちに危険がないようにいつも見守って行動する。
- とげのある枝とか、カヤなどで手を切りそうな植物とか危ない草花は事前に説明して注意をさせる。
- 子どもたちの発想を大切にしながら、興味が持てた物を作らせる。

◆プログラムのねらい

自然の中での活動を通して、自然や生き物の大切さを学ぶとともに、自然の中で遊ぶ楽しさを知る。

◆おすすめポイント

・身近な材料で簡単にカニ釣りの道具を作ることができる。

《所要時間》 30 分間

《対象学年》 全学年

《活動場所》 屋外、川、田んぼ

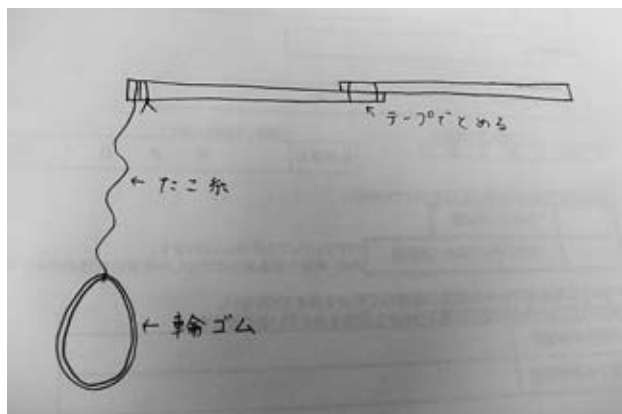
◆準備物 タコ糸、テープ、輪ゴム、割りばし、バケツ

活動（内容、作り方、遊び方等）

①カニ釣り用の竿（さお）を作る。

- ・割りばしを二つに割り、テープで端を留め、1本の長い棒を作る。
- ・割りばしの先端に1メートルほどのタコ糸をつける。
- ・タコ糸の先に輪ゴムを結び付ける

②川や石垣の間などにいるカニの前に輪ゴムを垂らしてしばらく待つとカニが釣れる。



指導のポイント

- 輪ゴムの代わりにジャガイモを付けてもよく釣れる。
- 雨の日や雨上がりにはカニが出てくるので釣れやすい。
- 持って帰って飼うこともできる。（えさは、けずり節など）観察が終わったら逃がしてあげよう。

◆プログラムのねらい

牛乳パックはとても質のよい紙（パルプ）でできているため、水に溶かし「すく」ことで資源として再利用できることを知る。

◆おすすめポイント

- ・専門家講師など地域人材を活用すると、準備や活動もスムーズに行え、内容についても詳しく学ぶ事ができる。
- ・環境問題にもつなげることができる。

《所要時間》90 分間

《対象学年》全学年

《活動場所》室内(水道がある場所)

- ◆準備物 牛乳パック、ボウル、お玉、雑巾
すき枠、パネルヒーター、ミキサー、吸水機、地元の野草等

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ① 2～3日前に、牛乳パックを開いて、切り目を入れて、水につけておく。



- ② 表面を取った牛乳パックを細かくちぎる。
その後、ミキサーに水を8分目まで入れ、牛乳パックをさらにミキサーで細かくする。
※この時、広告のチラシや色の付いた包装紙などをちぎって混ぜると、模様が付ききれい。



- ③ 2人1組で順に紙すき枠で紙をすく。
平らに均等になるようにする。
※すいている途中で地元の野草をすき込むことも可能。



- ④ 吸水機で水分を吸い取る。
⑤ パネルヒーターに紙を載せて、布で軽く叩き 20 分程置いて、乾燥させる。
⑥ 乾いた作品に穴を開けて、ひもを通してしおりにする。



指導のポイント

- 最初に活動のねらいをしっかりと伝えて伝える必要がある。
- パネルヒーターは、熱いので、やけどに注意する。
- 活動がスムーズに流れる様に打ち合わせ、準備をしっかりとしておく。
- 地元の野草を使うことによって、自分たちが住んでいる地域を知り、誇りに思い、自然を守っていかうとする気持ちを育てることもできる。

◆プログラムのねらい

野菜作りを体験しながら自然と親しみ、収穫の喜びを味わうとともに、自分たちで育てたものを食することで食べ物を大切にする心を学ぶ。

◆おすすめポイント

- ・日頃食べている野菜がどのように作られているのかを知ることができる。
- ・自分たちが一生懸命育てた野菜ということで、日頃苦手な野菜も口にすることができる。
- ・野菜を育てるにあたり、まめに草取りをすることで野菜の成長かつ環境整備を兼ねることができる。

《所要時間》30～60分／1回

《対象学年》全学年

《活動場所》校内の畑

◆準備物 野菜苗、種、肥料、土、マルチング用ビニール、くわ、スコップ、ジョウロ

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①草取り（随時）：畑だけでなく周辺の草取りもする。
うね作り：水はけがよくないので、うねを作る。
元肥入れ：匂いなどを考慮して肥料を選択する。
- ②種まき：間隔やかぶせる土の量に気をつけてまく。
苗の植え付け：野菜の特徴を考えて間隔をあけて植え付ける。
水やり（随時）：当番を決めて交替でする。
- ③間引き：生育を促すために間引きをする。
追肥：時々液体肥料を与える。
- ④収穫：収穫の喜びを味わう。
調理：子どもたちのできる作業はしてもらう。
加熱などは指導員が行う。
試食：収穫までの過程を思い出しながら自分たちで育てた野菜を食べる楽しみを味わう。



【種まきの時期と収穫の時期】

春

【種まき】

ジャガイモ、ブロッコリー、キャベツ(3月)
トウモロコシ、オクラ、なす、キュウリ(4～5月)

【収穫】タマネギ(6月)

季節を問わない野菜
(冬以外)

レタス・ほうれん草・ブ
ロッコリー・キャベツは
何回でも収穫できます。

大地も凍てつき、
春までお休みです……
ZZZ……

冬

夏

【種まき】

黒豆(6月中旬)

【収穫】

ジャガイモ、ゴボウ、キャベツ、キュウリ、
ブロッコリー、トウモロコシ、オクラ(7月)

【種まき】

ほうれん草、大根、白菜(9月)
タマネギ(11月)

【収穫】

ほうれん草、大根、白菜(10月末)
なす(7～11月)

秋

指導のポイント

- 作る野菜は、育てやすく、おやつに利用できるものを選ぶ。
- 落花生など、珍しい実のつけ方をするようなものが子ども達の興味をひく。
- 夏の暑い時期には、涼しい時間に作業をするなど、熱中症の予防に配慮する。
- 無農薬で育てるので、虫に食べられる。こまめに観察して、虫を排除する。
- 自分たちで作った大変さを振り返り、農家の人たちへの感謝の気持ちや食べ物を大切にする心も育てるように心がける。

◆プログラムのねらい

身の回りにあるものが、リサイクルできることを体感する。

◆おすすめポイント

・折ったり、貼ったりするだけなので低学年にもできる。

《所要時間》 60 分間

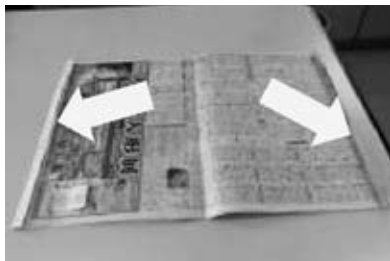
《対象学年》 全学年

《活動場所》 室内

◆準備物 新聞紙3枚、はさみ、木工用ボンド

活動（内容、作り方、遊び方等）

①袋を作る



- ・2枚の新聞紙を重ね半分に折り、「わ」を上にして両端を1 cm 位内側に折る。
- ・矢印のところにボンドをつけて両端を重ねる。

②底を作る（補強）



- ・下から5～7 cm 位のところをおり、袋包みの要領で折り込む。
- ・底が重なるところにボンドをつけて重ねる。
- ・底の大きさに合わせて新聞を切り上から貼る。

③持ち手を作る



- ・新聞紙の1 / 4 枚を2枚用意し半分に折りながら、その都度ボンドをつけて、4回折ると持ち手ができる。

④持ち手を付け、補強



- ・「わ」の部分の内側に持ち手が中心にくるようにボンドで貼る。
- ・持ち手の上から補強用に新聞の1 / 16 に切ったものを貼りつける。

⑤オリジナルバックの完成



- ・完成品にオリジナルのイラストを貼れば、マイバックの完成

指導のポイント

- 新聞を2枚1組にしておく。
- ヒモや補強用の新聞紙は事前に切って用意しておくとはさみをつかわないので低学年でも安全である。
- ボンドは一人に1本準備した方が効率的である。

◆プログラムのねらい

自分で食べるおにぎりを、自分で作ることで作る楽しさを味わうとともに、皆と一緒に食べる楽しさを実感する。

◆おすすめポイント

- ・ラップで包んでにぎることで、低学年の子どもでも失敗なく作れる。
- ・好きな具材を選ぶことで食べ残しがなく、食べる量を調節することができる。

《所要時間》30 分間

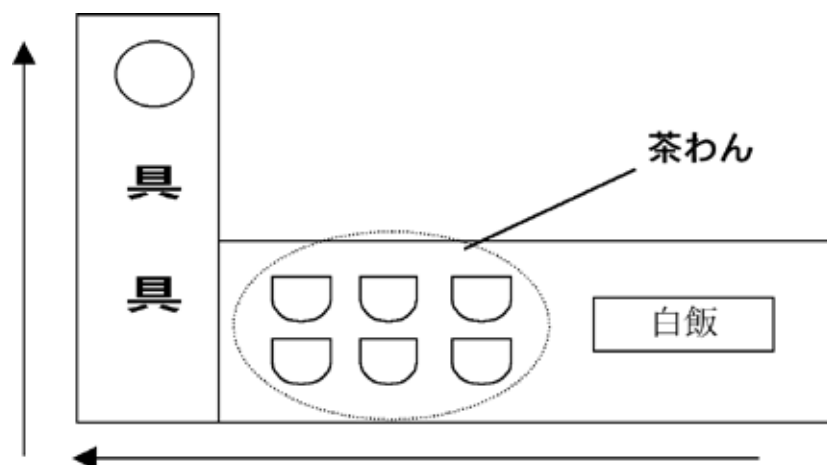
《対象学年》全学年

《活動場所》室内

◆準備物 米（1合）、のり、シャケ、昆布、ふりかけ、茶碗、食品用ラップ

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①ラップをしいた茶わんに白飯を少なめにつぐ。
- ②①の白飯の上に好きな具材をのせる。
- ③その上に白飯をかぶせるようにしてつぐ。
- ④全体をラップで包んでにぎる。
- ⑤好みでふりかけをかけたり、のりで巻いたりする。



※作る時にスムーズに進むように順番どおりに具材などを配置するとよい。

指導のポイント

- 炊きたてのご飯をにぎるのは熱いので、保温容器（発泡スチロールの箱）に移しておく。
- 下になっている白飯が多いとおにぎりが大きくなりすぎるので、かなり薄くつくだ方がよい。

◆プログラムのねらい

干し柿づくりを通して季節を感じることができるとともに、自分たちで手作りしたものが時間をかけてできあがる楽しさを味わう。

◆おすすめポイント

・でき上がるまでに約1ヶ月かかるため、子ども達が完成までのプロセスを楽しむことができる。

《所要時間》 作業時間1時間、
待ち時間1ヶ月弱

《対象学年》 全学年

《活動場所》 調理実習室

◆準備物 しぶ柿、ビニールひも、ピーラー、包丁、ボウル、鍋、名札用の紙、ホッチキス、
干柿を干す竹ざお等

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①誰の柿か、後でわかるように子どもの名前を書いた名札用の紙をビニールひもにホッチキスでとめておく。
鍋にお湯を沸かしておく。
- ②子どもたちに柿のヘタ付近とおしりの部分を残してピーラーで皮をむかせる（一人2個ずつ）。
柿のヘタ付近とおしり部分（おしり部分は皮が少し残るように）を大人が包丁で皮をむいて補助する。

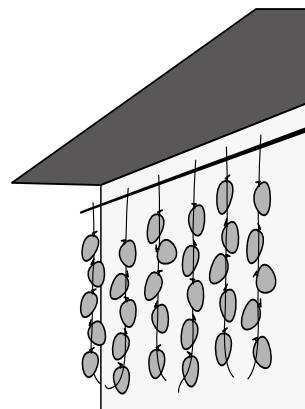
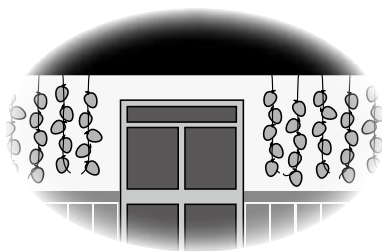


〈渋柿の皮をむいています〉



〈むいた柿をお湯につけます〉

- ③ビニールひもの両端に柿のヘタをくくりつける。
- ④沸とうしたお湯に柿を十秒ほどつけて消毒する。
- ⑤柿をのき下に下げて、
柿のしぶみが抜けるのを待つ。



指導のポイント

- 柿のおしりのところを残して皮をむくように気をつける（干した柿が割れるのを防ぐため）。
- 刃物とお湯を使うので、けがややけどに注意をする。
- 柿を干すときには柿と柿が触れ合わないようにして干す。

◆プログラムのねらい

手作りおやつをすることによって、料理の楽しさを味わうとともに、自分で身支度・後片付け等ができるようになる。

◆おすすめポイント

- ・身近な材料を使い、簡単に手作りおやつができる。
- ・調理過程で、ジャガイモが変化していくおもしろさを体験できる。

《所要時間》45 分間

《対象学年》全学年

《活動場所》室内(調理室)

◆準備物

ジャガイモ、片栗粉、醤油、砂糖、サラダオイル、包丁、まな板、ボウル、ざる、鍋、フライパン、すりこぎ、ふきん、皿、菜ばし、計量スプーン

活動（内容、作り方、遊び方等）

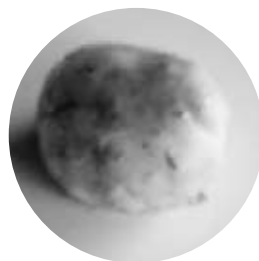
【材料の分量】（5 人分）

〈いもち〉

- ・ジャガイモ 180g
- ・片栗粉 おおさじ5と1/2
- ・サラダ油 適量

〈みたらしタレ〉

- しょう油 おおさじ2と1/2
- 砂糖 おおさじ3



（事前準備：低学年の場合）

- ①ジャガイモの皮をむいておく。
- ②みたらしタレを作る。鍋に分量のしょう油、砂糖を入れ、沸とうしたら火からおろす。

【作り方】

- ①ジャガイモを小さめに切って水にさらす。
- ②ジャガイモをゆでて、粉ふきいものようにする。
- ③②をボウルに入れ、すりこぎでよくつぶす。
- ④なめらかにつぶれたら、片栗粉を入れ、粘りが出るまですりこぎでよくつく。
- ⑤④を丸め（もちのように）、油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ⑥お皿にもり、みたらしあんをかけたらできあがり。



指導のポイント

- 調理のプログラムを行う場合は、食物アレルギーの有無を確認する。
- 火や包丁を使うプログラムなので、特に事前にKYT（危険予知トレーニング）をしっかりと行い開始する。
- 低学年の場合は、包丁は大人の人数で用意し、一人ずつ包丁の握り方、切り方等を指導する。
- 低学年が行う場合でも、食べた後の片付けなど、作ることに同じように大事なことだということを教え、子どもができる範囲でみんなで協力して片付けるように指導する。

◆プログラムのねらい

昔の調理法を体験することにより、食事ができるまでの苦労や便利な器具をつくり出した先人の知恵を感じながら楽しい食事をする。

◆おすすめポイント

- ・昔ながらの料理作りを体験できる。
- ・は釜でのご飯炊きは、少量の薪で短時間で炊けるので、エコ活動ができる。

《所要時間》2時間30分

《対象学年》全学年

《活動場所》室内、前庭

◆準備物

かまど・は釜・なべ・薪（まき）・小枝・マッチ・新聞紙・ピーラー・包丁・まな板・料理の材料（米、野菜等）・皿・はし・スプーン

活動（内容、作り方、遊び方等）

◆は釜でご飯炊き◆

①持ち寄った米を合わせて、は釜に入れてとぐ。

- ・米の研ぎ方（洗い方）を少しずつ体験。

※「研ぐ」とは水を捨てた状態のお米をこすりあわせること
《研ぎ方のコツ》

- ・泡立て器でかき回すように一定のリズムとスピードで
- ・摩擦でお米の表面を研磨するようなイメージで
- ・水がほぼ透き通るくらいまでくり返す。

②かまどで火をおこす

- ・マッチで新聞紙に火をつけ、小枝を入れる。
- ・そして大きな薪を入れる。
- ・初めて火をおこす児童がいるので、マッチのすり方を体験する。



③かまどに、は釜をかけ、ごはんを炊く

- ・は釜の中の米がふきあがるまで強火で炊く。
- ・ふきあがってきたら中火（薪を少しひく）にし、水分が減ってきたら弱火（さらに薪をひく）にして炊きおさめる。
- ・水分がなくなったら、かまどからおろし、10～15分むらす。

【はじめチョロチョロ なかパツパ
赤子なくても蓋（ふた）とるな】

※一緒にカレーを作ったり、野菜サラダを添えるなどすると食事らしくできる。

～できあがったものを昼食とし、全員そろっていただく～

<備考>

- ・20～30分、水を入れてそのままにしておく。

- ・やけどには注意。

※火や刃物を使用するため、事前に十分注意しておく。

- ・切るときは、手を切らないように、くれぐれも説明する。（ねこの手）



指導のポイント

- 野菜を切りながら、家庭菜園で作った物、祖父母が作った物などと話をし、食物への感謝の気持ちを忘れないように伝える。
- 家でお手伝いしている児童は、手際がよく上手であるが、やったことのない児童へは 十分配慮すること。
- 今は何でもすぐできて、便利であるが、昔ながらで作ったご飯は、炊いている時間は20分くらいで、薪が少しあったらできるものなので、手間はかかるが、おいしいしエコであることなどを話す。

◆プログラムのねらい

昔からの伝統的な食文化「七草がゆ」について関心を持ち、仲間と協力して料理などを体験することにより食文化に親しむ。

◆おすすめポイント

- ・冬休みの活動の中で、お正月の行事や食べ物についての学習の一環として七草がゆ作りをするとても喜ぶ。

《所要時間》 3 時間

《対象学年》 低学年

《活動場所》 調理室

◆準備物

七草、米、もち、鶏肉、薄口しょうゆなべ、まな板、皮むき、包丁、お玉、もち網
 <くだもの(デザート)>

活動(内容、作り方、遊び方等)

①七草がゆ作りの分担を決める。(米係はすぐに米を洗い、30 分間ほど水につけておく。)

②畑や近くの草原で七草をとる。

③事前に絵や写真などで学習していた七草の実物を見る。七草についての話を聞く。

※七草が取れない場合は、市販の七草セットを利用してもよい。

④各班に分かれて七草がゆ作りをする

・火の係……炭火をおこし、鶏肉やもちを焼く

・食器係……おわんを人数分準備をする。

・米 係……なべに米を入れて中火で炊く。

・野菜係……七草を切ってさっと塩ゆでにする。



野菜係



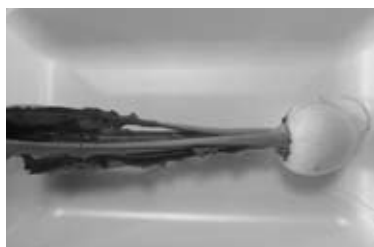
米・火係

⑤別のなべに焼いた鶏肉やもちを入れて

薄口しょうゆで味をつける。

その中に塩ゆでした野菜も入れる。

⑥炊きあがったおかゆと混ぜ合わせる。

セリ
ナズナ
ゴギョウ
ハコベラ

スズナ



スズシロ



ホトケノザ

指導のポイント

- 七草採りの事前の調査をしておくこと。
- 包丁や火を使うときは、十分注意させる。

◆プログラムのねらい

外国の方を講師として迎え、一緒にお面づくりやダンスなどを行うことによって異文化（本場のハロウィンの雰囲気）を楽しむ。

◆おすすめポイント

・地域のお住まいの外国の方との交流や、異年齢での交流ができる。

《所要時間》 60 分間

《対象学年》 全学年

《活動場所》 体育館

◆準備物 紙皿、油性マーカー、穴あけパンチ、平ゴム、CD、CDラジカセ、トイレットペーパーなど

活動（内容、作り方、遊び方等）

①トイレットペーパーでぐるぐるミイラ男

グループに分かれ、先生方の体中に市販のトイレットペーパーをぐるぐる巻きつけ、どのグループが一番早く巻けるかを競う。子ども同士でやってもおもしろい。



②みんなでスリラー

紙皿にてモンスターのお面をつくり、みんなでマイケル・ジャクソンの「スリラー」のダンスを踊る。数回練習しただけで、みんなもりあがれる。



指導のポイント

○教育委員会のALT（外国語指導助手）に依頼してもよい。講師を呼ぶ場合は、日時、内容、準備物などについて打合せをしっかりとしておく。

○会場の飾りつけなどについても相談をし、パーティの雰囲気が出るようにした方がよい。



◆プログラムのねらい

地域の行事を体験するとともに作る楽しさを学ぶ。

◆おすすめポイント

- ・地域の方々との交流ができる。
- ・作って食べる楽しさを知ることができる。

《所要時間》75 分間

《対象学年》全学年

《活動場所》室内

◆準備物 団子の粉、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖（粉末）、ガスコンロ、鍋、ボウル、お玉、皿、はし

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①ボウルに粉と水を入れて耳たぶの硬さにこねる。



- ②丸い団子を作り、お湯に入れてゆでる。



- ③ゆで上がったら、熱いまま黒砂糖やきな粉にまぶす。（好みの味つけに仕上げる）



- ④よくまぶしてから、皿に盛り付ける。



- ⑤「お月見」について話を聞く。

お月見は旧暦の8月15日に月を観賞する行事で、この日の月は「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」と呼ばれます。月見の日には、おだんごやお餅（中国では月餅）、ススキ、サトイモなどをお供えて月をながめます。

また、日本では8月15日だけでなく9月13日にも月見をする風習があり、こちらは「十三夜」、「後の月」、「栗名月」とも呼ばれています。十三夜には、月見団子の他に栗や枝豆をお供えします。

各地には「十五夜をしたなら、必ず十三夜もしなければいけない」という言葉が伝えられており、片方だけの月見を嫌う風習があったようです。十三夜の風習は中国にはなく、日本独自のものです。

指導のポイント

- 班に必ず地域の方が入る。
- 高学年が低学年の面倒を見て、片付けまでをみんなで協力して行う。
- 火器を使用することから、安全に配慮しながら活動を進められるよう支援する。

◆プログラムのねらい

自然のものを使って手作りする良さを味わう。

身近にあるお茶を自分たちでできる喜びを感じる。(5月の茶摘みシーズン)

◆おすすめポイント

・難しそうに見えるが、意外と身近なものを使ってできる。

《所要時間》 3 時間

《対象学年》 全学年

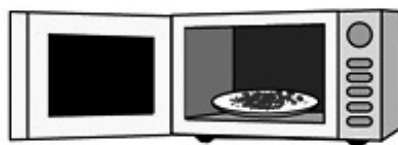
《活動場所》 調理室

◆準備物 お茶の葉、蒸し器（電子レンジでも OK）、ホットプレート、キッチンペーパー、ゴザ

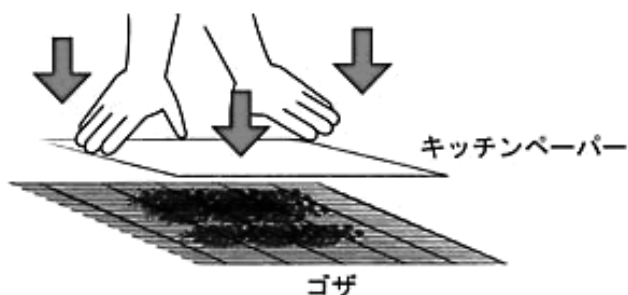
活動（内容、作り方、遊び方等）

①春先に伸びた伸枝の先端の 2～3 葉を手で折る。

②葉を洗って蒸し器で 1～2 分程蒸す。
または、電子レンジで 2～3 分蒸す。
(ラップでくるむ場合は約 1 分)。



③熱い葉っぱを取り出し、キッチンペーパーで水分を取りながら、テーブルの上で揉む。



④水分が減ってくるようになったら、ホットプレートに乗せ乾燥させる。(熱いのでおはしで炒るようにする)



⑤ときどき、葉を持ち上げて手で揉む。この作業を 1 時間から 1.5 時間辛抱強く続ける。



指導のポイント

○ホットプレートは熱いのでやけど等にご注意。

○時間がかかるので根気よく持続できるように工夫する。

< <http://www.engei.net/guide/guide.asp?ID=673> > も参考にしています。



◆プログラムのねらい

長い年月の中で先人たちが努力を重ね受け継いできた伝統文化の尊さや大切さを感じる。
門松を飾ることの由来について知る。

◆おすすめポイント

・地域の方との交流や異年齢のふれあいができる。

《所要時間》90 分間

《対象学年》全学年

《活動場所》多目的室・グラウンド

◆準備物

孟宗竹（土台）、真竹（3本）、梅・松・南天などの飾り、砂、ガムテープ、はさみ、和紙軍手、のこ、移植ごて、その他（縄でしめ飾り・和紙で幣束（へいそく）を付ける）

活動（内容、作り方、遊び方等）

門松とは、お正月に家の入り口に立てられる一対になった松や竹の飾りのことで松飾りともいわれます。

お正月は本来、神様（年神）が地上におりてくる日です。門松は、神様が私たちの家におりてくる時の目印なのです。門松を作るときの材料は、松と竹、あとは紅白の葉牡丹や梅、南天、熊笹やユズリハなどを添えると豪華になります。門松の下部分は、関西では竹で巻くことが多く、関東では藁（わら）で巻くという形態が多いようです。

◇土台を作る
（孟宗竹を切る）

②ガムテープで3本をまとめる。



④飾りを選ぶ。



①中央に立てる3本の真竹を斜めに切る。



③土台に3本の竹を入れ、周りに砂を入れて固める。



⑤飾り付けをする。



幣束の作り方



外側に貼っていく



完成品

⑥その他の飾りを付ける。



指導のポイント

- 中央の竹の位置を決め、小さな竹を差し込み、砂で固定しておくとし松や竹などの飾りを付けた時の花瓶の代わりになり、長持ちする。
- 地域の人材活用事業を利用する。（市町村教育委員会等へ問い合わせる）



水入れ

◆プログラムのねらい

ペットボトルや空容器などの身近なものを使い、楽しい室内遊びをする。

◆おすすめポイント

- ・低学年にも簡単にでき、子どもに得点の計算をさせることで計算力も高まる。
- ・いらなくなったペットボトル等を使うのでエコ意識も高まる。

《所要時間》 45 分

《対象学年》 全学年

《活動場所》 室内

◆準備物

遊びⅠ 500ml ペットボトル、バスケットボール、梓板（後、横）、ビニールテープ
 遊びⅡ 乳製飲料等の小さな空容器、長机、ゴルフボール、段ボール等

活動（内容、作り方、遊び方等）

《ボーリング遊びⅠ》

- ①ペットボトル 10 本（1 セット）に水を少し入れる。
- ②ボールを転がすレーン用に横板 2 枚、後ろに大きめの板を一枚準備する。
- ③ペットボトルを置く位置にポイント 10 個を打っておく。
- ④得点票と筆記具を準備し、記入の仕方を教える。（できるだけ自分で計算し、記入する）
- ⑤ボーリングの要領で、バスケットボールを順番に転がし、合計点を競う。



《ボーリング遊びⅡ》

- ①小さな空容器を 10 本（1 セット）準備する。
- ②長机の端に段ボール等で囲いをする。
- ③空容器を置く位置にポイントを打っておく。
- ④得点票と筆記具を準備し、記入の仕方を教える。
- ⑤ボーリングの要領でゴルフボールを転がし、合計点を競う。



指導のポイント

- ボールの転がし方によってピンの倒れ方が変わるので、子どもに工夫させるとよい。
- 子ども自身に、得点票に記入、計算させることにより計算力のアップにつなげる。（低学年に効果的）
- 異年齢で構成したグループ対抗とし、互いに教え合うなど仲間意識を育むように配慮する。
- 始める前には、友だちが投げる時に友だちの邪魔をしないなど、約束事を徹底しておく。

◆プログラムのねらい

ふうせんバレーを楽しみながら、運動能力を育てるとともに、お互いに声をかけあうことの大切さ、相手を思いやる心を育てる。

◆おすすめポイント

- ・低学年の子どもでも簡単に遊べる。
- ・人数が多くても少なくても活動できる。

《所要時間》35分

《対象学年》全学年

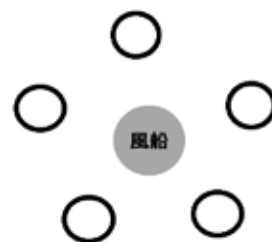
《活動場所》体育館

◆準備物 風船、紙粘土等（必要に応じ数を準備）

活動（内容、作り方、遊び方等）

①みんなでつづけよう！

- ・4人1組のチームをつくる。（5人前後が望ましい。）
- ・チームごとに向かい合って円になる。
- ・地面に落とさず何回続かかをチームごとに競う。

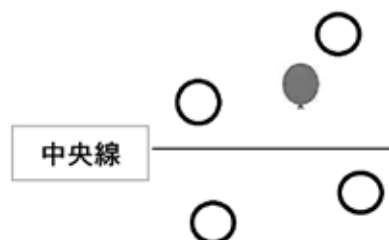


指導のポイント

- 周りの人とぶつかってしまうこともあるので、声をかけあうよう開始前に注意を促しておく。
- 失敗した人を責めるようなことがないように事前に言うておく。
- 1チームの人数が多いと、風船に触れない子が出てくるので、なるべく人数は少なくする。

②たいせん！

- ・2人1組のチームをつくる。（Aチーム vs Bチーム）
- ・中央線を決める。
- ・自分のコートの地面に落ちたら相手に1点。
- ・○点先取制、時間制などのルールを初めから決めておく。



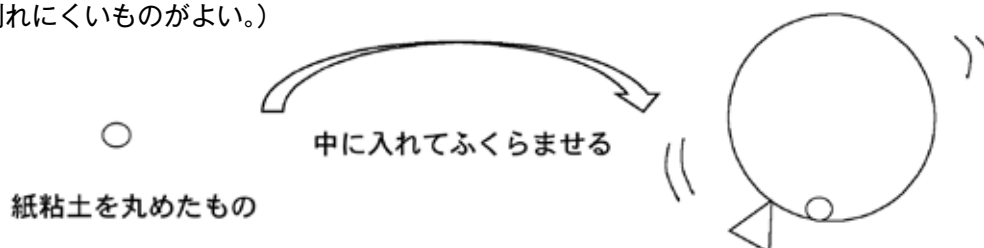
指導のポイント

- 周りの人とぶつかってしまうこともあるので、声をかけあうよう開始前に注意を促しておく。
- 失敗した人を責めるようなことがないように事前に言うておく。
- 知らず知らずのうちに、元の位置から移動してしまうこともあるので、その場合一度ゲームを止め、元の位置に戻るよう指示する。

慣れてきたら…

※中に紙粘土を入れた風船を使用するとおもしろい。

- ・風船は不思議な動きをするので、難易度が少し上がる。
- ・中に入れる物は、紙粘土でなくても小さくて軽い球状のものなら何でもよい。（風船が割れにくいものがよい。）



◆プログラムのねらい

地域の方々との交流を通して、あいさつや礼儀作法を身につける。

◆おすすめポイント

- ・地域の方々との交流や異年齢での交流ができる。
- ・低学年の子どもにも簡単に参加できる。

《所要時間》75 分間

《対象学年》全学年

《活動場所》グラウンド

◆準備物

クラブ、ボール、ホールポスト、スコア表、鉛筆

※必要な道具が身近にない時は、地元老人会や教育委員会へ相談し、借用する。

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①クラブとボールを人数分並べる。



- ②ホールポストを組立てる。

- ③ホールポストとマットを順番に並べる。

- ④整列をしてあいさつをする。



- ⑤2チームに分かれて競技を始める。

- ・スコアをきちんと記録させる。



- ⑥競技終了後、ホールポストとマットとクラブとボールを片付ける。

- ⑦整列をしてあいさつをする。



指導のポイント

- 準備と片付けを子どもたちに任せる。
- 高学年が低学年の面倒を見る。
- お互いの頑張りを認め合いながら活動する。
- お世話になる地域の方にきちんとあいさつをさせる。



◆プログラムのねらい

夏休みを利用して、学童と年長児の異年齢交流を行い、縦の関係を深める。
創意工夫する楽しさや作り上げる達成感を味わう。

◆おすすめポイント

- ・身近にあるペットボトルを利用したいかだづくりは、作ったもので実際に乗って遊べることで子どもたちの意欲が高まる。
- ・縦割り班で活動することにより、縦の関係が深まりお互いに良い刺激を受ける。

《所要時間》60 分間×2 回

《対象学年》低学年

《活動場所》室内・プール

◆準備物 2ℓのペットボトル（いかだ1台につき50本程度）、布製のガムテープ、はさみ、油性マーカー、布、厚紙、発泡スチロール、竹の棒、ビニールロープ

活動（内容、作り方、遊び方等）

- ①水そうを用意し、いろいろなもの（野菜・文房具・食器など）を入れて、「浮く」か「沈む」かを予測した後、実験する。
- ②縦割り班ごとに、ペットボトルを布テープでつなぎ合わせ、ビニールロープで固定する。



- ③いかだをどう組むか、旗・櫂（かい）をどう作るかなど、色々なアイデアが生まれることが予想されるので、そのための材料を充分用意しておく。
- ④班毎に、プールでいかだを浮かばせて、乗って遊ぶ。

指導のポイント

- いかだ作りの意欲づけになるような読み物について絵本を読み聞かせると有効である。（導入）
- 子どもたちの自由な発想を大切にして、工夫する楽しさや作り上げる達成感を味わわせる。
- 子ども同士のやり取りや、子どものつぶやきを見逃さない聞き逃さないようにそばにいる大人がアンテナを張っておく。
- プールのスペースもあるので班毎にいかだを浮かばせ実際に乗ってみる。
- うまく浮かばなかった場合は、どうしたら浮くか、どこに問題があるかなど考える場を設ける。
- 壊れた場合は補修できるように材料を用意しておく。





今、地域の中で、
子どもたちに何ができるでしょうか？

熊本県の子どもたちを取り巻く環境

少人数で室内で遊ぶ子ども、
テレビゲームなどをして過
す子どもが多くなっている。

子ども同士でルールを
作ったり、自然と関わつた
り、創意工夫する遊びが
少なくなっている。



放課後や週末等に子どもが
安全で安心して活動できる
場所が必要になっている。

保護者の就労等の理由で
子どもだけで過ごす子ど
もたちがいる。

地域の人と子どもがふれあう機
会が少なくなっている。

放課後子どもプラン

放課後子ども教室

放課後や週末等に、地域の方の協力のもと、
体験活動や交流活動、学習活動の機会を提供
します。

放課後児童クラブ

仕事などにより保護者が昼間家庭にいない小学
生（主に1～3年生）を対象に、放課後や土曜日、
夏休みなどに安心して遊んだり、勉強したりして
過ごす場所を提供します。

放課後子ども教室と放課後児童クラブが手を取り合って取り組む「放課後子どもプラン」は、平成19年度より
創設されて以来、県内においても様々な取組がなされ、広がっています。

両事業がめざす共通の居場所は、「地域社会の中で、放課後や週末等に、子どもが安全で安心して健やかに育
まれる居場所」です。

今後、県内全ての子どもたちに、このような生きる力を育む放課後等の環境を提供するには、地域の皆さんの
協力が必要です。

みんなでつくろう！
子どもたちの笑顔が輝く居場所



放課後子どもプランがめざす居場所づくり

●「放課後子ども教室」と「放課後児童クラブ」で、このような居場所をめざしましょう。



ほっと、安心できる居場所

「帰ってきた」「また、行きたい」と思えるような、ほっと安心できる居場所



- 笑顔であいさつを交わし、温かい雰囲気づくりに努めましょう。
- 防災・防犯、事故、感染症等の安全面の対応策は常に心がけましょう。



わくわく、楽しい居場所

「楽しい」「やってみたい」「できた」と感じる、わくわくと心がはずむ楽しい居場所



- 子どものチャレンジ欲、解決欲、達成感をかき立てるような体験的な活動を取り入れるなど、活動内容を工夫してみましょう。
- 指導者も一緒に楽しみましょう。



きちんと、ルールを守る居場所

ルール(約束事)をきちんと守る居場所



- 温かい言葉かけとともに、時には毅然とした態度で接しましょう。
- ルールをきちんと示し、守ることの大切さを理解させましょう。



にっこり、みんながつながる居場所

子どもも、地域の人も、にっこりとつながり合える居場所



- 地域の人材を活用し、大人との交流機会をつくりましょう。
- 異年齢の子ども同士が関わり合える集団づくりをしましょう。



こつこつ、努力する居場所

一人一人が、こつこつと努力し自分を伸ばすことができる居場所



- 子ども理解に努め、子どもの個性に合わせて、一人一人のがんばりや成長を認めたり、ほめたり、励ましたりしましょう。
- 教えるところは教え、任せるところは見守りましょう。

<活動プログラム情報提供者・団体一覧>

「放課後の達人」

〈科学遊びの達人〉 荒木ミネ 佐々木洋助 篠原徹 樽海弘志 平塚勝一
〈算数遊びの達人〉 野中昶 本村清
〈体を使った遊びの達人〉 坂田満留
〈昔遊びの達人〉 澁谷良知

「放課後子ども教室」

〈宇土市〉網田放課後子ども教室、〈宇城市〉松合小放課後子ども教室 小川小子ども教室、〈美里町〉中央小放課後子ども教室、〈荒尾市〉子どもシエスタ桜山、〈玉名市〉滑石すずかぜ教室 玉水学びの教室 睦合小放課後子ども教室、〈玉東町〉山北小放課後子ども教室 木葉小放課後子ども教室 〈和水町〉緑小放課後子ども教室、〈南関町〉南関第四小放課後子ども教室、〈長洲町〉けやきっずクラブ きんぎょクラブ、〈山鹿市〉稲田小放課後子ども教室、〈菊池市〉花房小放課後子ども教室、〈大津町〉大津東小放課後子ども教室 大津南小放課後子ども教室、〈菊陽町〉菊陽北小放課後子ども教室、〈阿蘇市〉宮地小わくわく夢教室 坂梨小放課後子ども教室 碧水小放課後子ども教室 内牧小放課後子ども教室 山田小放課後子ども教室 波野小放課後子ども教室、〈産山村〉産山小放課後子ども教室、〈南阿蘇〉白水小放課後子ども教室 中松小放課後子ども教室 久木野小放課後子ども教室 長陽小放課後子ども教室 長陽西部小放課後子ども教室 両併小放課後子ども教室、〈益城町〉飯野小放課後子ども教室 津森小放課後子ども教室、〈甲佐町〉乙女小まつやま塾、〈八代市〉郡築小放課後子ども教室、〈芦北町〉計石小放課後子ども教室 湯浦小放課後子ども教室、〈錦町〉西地域放課後子ども教室、〈相良村〉サガラッパ放課後クラブ 四浦クラブ、〈球磨村〉渡小「あすなろ教室」、〈天草市〉新和小放課後子ども教室 ひだまりクラブ

「放課後児童クラブ」

〈宇土市〉宇土東学童クラブ 東っ子学童クラブ 肥後学童クラブ、〈合志市〉西合志東小学童クラブ（「スキップ」・「ジャンプ」）、〈大津町〉しらかわっ子なかよしクラブ しらかわっ子わくわくクラブ つくしんぼクラブ・四つ葉クラブ ジョイキッズクラブ・コスモキッズクラブ、〈山江村〉章鹿倉学童クラブ、〈天草市〉和貴保育園学童クラブ あけぼの児童クラブ 愛隣児童クラブ わくわく本渡児童クラブ めぐみ保育園学童クラブ 光洋児童クラブ、〈苓北町〉富岡児童クラブ

<出典、引用、参考>

「『放課後子ども教室』におけるプログラム開発のために」
文部科学省生涯学習政策局生涯学習調査官 金藤ふゆ子
「平成 22 年度岡山県放課後子どもプラン活動レシピ集」
岡山県放課後子どもプラン推進委員会 岡山県・岡山県教育委員会
「2011 青少年のための科学の祭典熊本大会 2011 実験解説集」
「ものづくりハンドブック」『楽しい授業』編集会（仮説社）
「だれでも理数が好きになる」 薦田安美知著（星雲社出版）
「熊本県に伝わるこどもの遊び」 熊本県小学校体育研究部会（光文書院）
「図解 楽しいレクリエーションゲーム」 東京都レクリエーション連盟（成美堂出版）
「ストローの実験」 馬場勝良著（さ・え・ら書房）

*参考・引用ホームページは、活動レシピ内に記載



くまもとサプライズキャラクター「くまモン」

発行 者：熊本県教育委員会
所 属：社会教育課
発行年度：平成 23 年度