

# ここいく 放課後自然体験活動

札幌まるやま自然学校

## 2024年度 要項



「ここいく（心育）放課後自然体験活動」は円山動物園や円山などの自然環境を活用し、子どもが豊かに過ごせる放課後の居場所づくりをめざして、2009年4月からスタートしました。

円山での自然体験活動や動物園での動物とのふれあい等の活動を通じ、子どもが命と向き合いながら心を育てていく「ここいく」プログラムです。



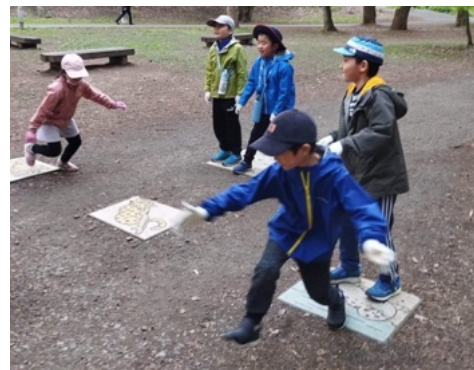
## 目次

3	ここいく 放課後自然体験活動が大切にしていること
4	活動内容
7	1日のスケジュール
8	季節のスケジュールとプログラム
12	スタッフ紹介

ここいく放課後自然体験活動では次の3つのことを大切にしています。

## 「おもいきり遊ぶ力」

自然の中にはさまざまな興味の対象がいっぱい。だからどこでも、何にでも熱中できます。からだを思いきり動かして、遊びきることで、今までの遊び方も、友だちも、自分の表情も明るく変わっていきます。気持ちやストレスをうまくコントロールできるようになり、身体感覚も磨かれていくのです。ここいくでは、おもいきり遊ぶ体験が、人としての根っこの部分をつくる大切なこと、と考えています。



## 「気づきを持つ力」

自然の中で遊ぶ楽しさは、さまざまなことを引きのばします。体が元気であれば、心もぐんぐんのびていきます。自分から挑戦していく強さが生まれ、自分を肯定できる自信がつかます。こうした体験がじゅうぶんになされると、やがて、自分をとりまく、周囲のものへの「気づき」が生まれていきます。自分自身で「気づき」を見つけられる力をつけること。やがて小学生から中高生へと成長していく時に、何かしら問題点をみつけ、それを自らで解決し、自立していくことが求められていくことでしょう。そのときの基礎が、まず小学生の頃に養われる、自らが気づきをもつ力と考えています。



## 「たくさんの人たちと関わる」

今の子どもにとって大切なことはコミュニケーション力。子ども同士、子どもと大人、人と自然。いろいろなものがかかわりあってつながっていることを感じてもらいたい。そのなかで、それぞれを認め合う、関わり合うことを知ってほしいと思います。



## 活動内容

この要項には活動内容や、手続き、連絡方法、野外活動の装備などを記載しておりますので、ご確認ください。

## 対象

小学1年生～6年生まで(過去参加経験のある中学生、年長時の兄弟参加可)

## 集合場所

円山動物園 動物園プラザ

## 開所日

毎週火・木(週2日)月4回程度の活動を予定しています。詳細は日程で確認ください。※学級閉鎖などの場合は、ご参加はご遠慮いただいております。

## 時間

15時～18時、6時間授業などの場合は16時までに集合してください

## 定員

各曜日10名前後

## 送迎

一部、円山・大倉山・宮の森地区の小学校からタクシーによる送迎あり(別途料金・要相談) ※保護者の方の送迎が基本です。

## おやつ

おやつを用意します。なお、アレルギーなどで食べられないものがある場合その旨、申込み書上に必ずご記入ください。別メニューをご用意いたします。

## 料金

**入会金 2,000円 年会費 2,000円**

※札幌まるやま自然学校への入会となります。すでに会員の方は入会の必要はありません。札幌まるやま自然学校プログラムにも会員価格でご参加いただけます。

## 会費

1ヶ月 (おやつ代含む)	週に2回コース	18,000円
	週に1回コース	10,000円
お試し体験	1回のみ	2,000円

※上記は1ヶ月に4回の場合の料金目安です。毎月の会費については別紙にてご案内いたします。

※兄弟割引(1人につき1回500円割引)

例: 10,000円×2名-2,000円=18,000円

※途中入会の方の月謝については別途お問い合わせください。

## 入会手続き

- ①電話またはメール連絡にて入会をうけつけます。
- ②申込書（入会申し込み書、健康調書・地図）を発送しますので、ご記入のうえ送付してください。
- ③振込金額を明記した書類もあわせてお送りいたします。  
入金額をご確認のうえ、所定の口座にお振込ください。

## 振込先

名義：札幌まるやま自然学校 銀行名：ゆうちょ銀行  
ゆうちょ銀行から→普通預金 記号 1901 番号 55796961  
ゆうちょ銀行以外から→店名 908 普通預金 5579696  
※なお、振込人の欄には、参加者本人のお名前をお書きください。  
※毎月の会費は前月の25日までにお振込ください。

## 返金

いったんお振込いただいた入会金、月謝は返金いたしません。

## 月謝の滞納について

月謝の入金が遅延する場合はご連絡ください。  
2ヶ月にわたって滞納した場合は退会させていただきます。

## 退会手続き

退会する前月の20日までにご連絡ください。

## 保険

スポーツ安全保険に加入します。

## お休みの連絡

**当日、ここいくをお休みする場合は、必ず電話にてご連絡ください。**  
高野：090-7516-5661 または小杉：090-2077-5852

活動日が祝日に当たる場合、また動物園の休園期間はお休みとなります。  
夏休み・冬休みがあります。  
※詳細な日程につきましては、スケジュールとプログラムをご覧ください。

## 学級・学年・学 校閉鎖の場合

**お子さんが体調不良でなくても、その他のここいく参加者への影響がありますので、活動参加はご遠慮願います。**

## 基本的な持ち物について

毎回、必ず準備しておいてもらいたいものは・・・

- 野外で活動しやすい服装（下記参照）
- 雨具（上下の丈夫なもの。ゴアテックスがおすすめです）
- 活動しやすい靴と長靴
- 帽子（夏期はスズメバチの季節。必需品です）
- 軍手、タオル、水筒、大きめなビニール袋（汚れたものを持って帰るのに必要）

その他、必要な持ち物につきましては、季節やプログラムによって変わります。その都度お知らせします。

## 春夏の服装チェック



### 【基本は長袖長ズボン】

暑いけれどアウトドアでは基本！虫やウルシ対策にもなるし、焚き火やヤブで遊ぶ時のケガ防止に。T シャツなどの上に防寒・雨対策のために薄手のジャケットを羽織ってもよい。「暑かったら脱ぐ」「寒かったら着る」の習慣を身につけましょう。

ここいくでは雨の日も野外で遊びます。なので「丈夫な雨具」をおすすめします。雨にも風にも虫にも汚れにも強い。100円ショップの雨具はすぐに破れるからダメ。またウィンドブレーカーも雨に弱い。

### 【帽子はかぶろう】

頭のケガ防止、日射病、熱射病の予防だけでなく、ちょっと寒い日は保温も重要。もちろん虫除けにもなります。

### 【ズボンは化繊】

ジーンズは丈夫ですが濡れると重く、乾きにくいです。動きづらさもあります。化繊の軽くて丈夫なズボンがよいが、なければジャージでもかまいません。

### 【長靴か運動靴】

長靴は天候に関係なく使えるので、毎回持参ください。丈の長いものを選んでください。また、暑くてもケガ防止や衛生面で靴下は履きましょう。

## 冬の服装チェック



### 【頭：帽子・スキー用ゴーグル】

帽子は耳まで暖められるもの。寒い時、暖かさが違います。

### 【足：靴下（二重）・長靴・スパッツ（足カバー）】

靴下はスキー用の厚手のものと薄手のものを二重に履きます。木綿の靴下1枚は×。足が冷たくなって遊べません。靴は冬用長靴がよい。スパッツ（脚絆）は長靴の中に雪を入れないために必須。

### 【ヘッドライト】

秋の終わりから暗くなるのが早くなるので。ヘッドライトは必需品。

### 【手：手袋】

スキー用の手袋を二組ご用意ください。途中で冷たくなるので活動中に交換します。

## 1日のスケジュール

15:00

### 集合

それぞれの学校からみんなが集まってきます。  
動物をテーマにした「動物観察ミッション」に取り組みます。  
※6時間授業、遠方から通われているお子さんは15:00~16:00の間で合流いただいております。

16:00~

### おやつタイム

※全員がそろったら室内または屋外でおやつを食べます。

### 自然体験プログラム

円山周辺で季節に応じた自然体験プログラムで遊びましょう。  
自然の中で思いきり体を動かして遊びきることをテーマとし、子どもの自主性、発散や開放できる外遊びを実施します。

### スペシャルプログラム（月1回程度）

登山や創作活動、調理体験など季節に応じたものを実施します。  
※コロナウイルス感染拡大状況をふまえた上で、講師を迎えたり、動物園以外での活動を行います。

18:00 解散

1日にあったことをふりかえろう

ここいくブログで毎回の様子を見ることができますよ！

<https://blog.goo.ne.jp/kokoikumaruyamazoo>

### ○安全配慮について

活動に際して、安全については万全を期しますが、野外で実施する活動でもあることをご理解していただきたいと思っております。多少の擦り傷やケガはつきものです。そのうえで各人、安全に対する配慮をよろしくお願いいたします。

万が一、活動中に病気や怪我が発生した場合、切り傷や擦り傷などの軽い外傷については、予め準備しております救急用具にて対応いたします。

### ○写真の利用について

活動中に撮影した写真は、ホームページや通信誌や広報物での利用、参加者への配布等をさせていただくことがありますので、予めご了承ください。もし、写真の利用について問題がある場合は、事前にその旨ご連絡ください。

# 春

スタートは

4月16日(火)・18日(木)

新しいメンバーもふえて、まずはみんなと仲良くなるゲーム。

最初は自分たちの遊び場を探検しよう！

緑の風も太陽も土も気持ちいいよ！

月	火曜日	木曜日
4	16日	18日
	23日	25日
	30日	
5		2日
	7日	9日
	14日	16日
	21日	23日
	28日	30日

※4/7～11は動物園が休園のためお休みです。



お花見



森探検



動物観察ミッション



# 夏

緑の森では遊びが全開！夏こそ思いきり遊ぶチャンス。  
 円山の虫を探しに行ったり、緑の葉っぱを使ったアートにも挑  
 戦したり、やりたいことがぐんぐん広がる夏です。夏休み前の  
 7月最終日・ここいくスペシャルは、琴似発寒川にでかけてみ  
 よう！

月	火曜日	木曜日
6	4日	6日
	11日	13日
	18日	20日
	25日	27日
7	2日	4日
	9日	11日
	16日	18日
夏休み		
8	27日	29日



草はらでかくれんぼ



円山登山



川での生き物探し

# 秋

日が暮れるのが早くなる秋。もう外では遊べない？いえいえ、ここいくでは暗闇の中でもヘッドライトをつけて遊んじゃいます。暗闇かくれんぼに探検・ナイトハイク。一方、この時期は、室内で取り組む楽しいこともたくさん企画しています。染色に挑戦したり、秋の実りをいただく食育や、クラフト体験・火のおこし方など、いつもの動物園から外へお出かけして、じっくり取り組みます。

月	火曜日	木曜日
9	3日	5日
	10日	12日
	17日	19日
	24日	26日
10	1日	3日
	8日	10日
	15日	17日
	22日	24日
	29日	31日
11	5日	7日
	動物園休園期間のため休み	
	19日	21日
12	26日	28日
	3日	5日
	10日	12日
	17日	19日



トンボを捕まえよう



きのこ探し



クラフト体験

※11/11～15は動物園が休園のためお休みです。

# 冬

雪が降ったら、森の中ではどこでも自由に遊びまわれます！冬の森の楽しさといったら！木に登ったり、雪の坂道を転げ降りたり、尻すべりですべったり。自分たちでどんどん遊びを展開していける楽しさがあります。日が少しずつ長くなってきたので、ギリギリまで外で遊べます。いよいよ春…。新しい季節を願って、最後の日はみんなで1年を振り返ります。

月	火曜日	木曜日
1		16日
	21日	23日
	28日	30日
2	4日	6日
		13日
	18日	20日
3	25日	27日
	4日	6日
	11日	13日
	18日	20日



冬の森探検



かまくら作り



スケート体験

## スタッフ紹介

「ここいくく心育」放課後自然体験プログラムは、野外活動や環境教育の実習体験、子ども自然体験プログラムの経験あるスタッフで運営しています。

### ■高野 克也 (たかの かつや)

札幌生まれ。自然への憧れから大雪山国立公園の自然保護監視員を経て2009年よりNPO法人ねおすへ。自然体験活動のノウハウを学び、2015年札幌まるやま自然学校として独立。誰もが楽しめる自然体験活動をなごやかに展開中。



### ■小杉 生奈子 (こすぎ ななこ)

東京生まれ。明治大学・大学院考古学専攻修了。

札幌に来て25年。子育ての中でねおすと出会い、自然の中で遊ぶ楽しさをたくさん知りました。人間「食べる力」が大事！がモットー。食べる力がある人は落ち込んだり悲しかったりしても、絶対元気になれると信じています。ここいくでもおいしい体験たくさんしましょう。

### ■寺坂 崇 (てらさか たかし)

「まなびデザイン」という団体で、札幌市内を中心に道内で子どもの自由な遊び場づくりを行っています。

子ども達のいろんな気づきや発する言葉にいつも心動かされています。一緒に活動するのが楽しみです！



### ■荻島 芳明 (おぎしま よしあき)

子ども達と遊び、寄り添うようになってはや40年。子ども達からいつも学ばせてもらっています。子どもが子どもらしく「ある」ために、～大人は何が出来るだろう～をテーマに、「ちゃいらぼ」という活動名で様々な子ども向けのイベントをしています。自然の中にいるのが大好き。子ども達と遊ぶのも大好き！みんなで自然の中でいっぱい遊びましょう♪

※その他、学生・社会人スタッフ、保護者ボランティア、研修生の受け入れを行い、多様なスタッフで子どもたちとの関わりをつくっていきたいと思っています。

主催・お申し込み・お問い合わせ

札幌まるやま自然学校

〒005-0843 北海道札幌市南区石山3条6丁目7-15

電話：090-7516-5661

mail : kokoiku.maruyama@gmail.com

HP : <https://maruyama-ns.jimdo.com>

協力：札幌市円山動物園