

## 鶴田義明さん

つるたよしあき  
鶴田義明さん  
つるた自然塾主宰。自然観察指導員や森林インストラクター、ネイチャーゲームインストラクターなどの資格を生かして、自然体験教室などをこれまで500回以上、約2万人に向けて指導。



＼豆知識たくさん！／

# 子育て ほけっと

専門家から子育てに役立つ  
ポイントを教えてもらいます。

## カンタン自然遊び編

①

### 自然を楽しんでみよう！



ハートの形だ!!  
外に出て「自然を楽しむ」ことをから始めてみましょう。下記にちょっとした自然遊びゲームを紹介します。ぜひ参考にして、家族で遊んでみてください。

私は、多くの場で子ども向け自然体験教室を実施していますが、毎回たくさんの笑顔にふれます。子どもは本来自然が大好き。見て、触って、においを嗅いで、五感を使って楽しむその姿を見ていると「自然体験は子どもたちの感性を豊かにする」と確信します。

子どもに「自然に触れさせたい」と思う親もたくさんいらっしゃると思います。しかし、何を観察してよいやら、どう伝えてよいやら…という方も多いのではないかでしょうか。草木の名前や特徴を知らないてもOK。まずは

外に出て「自然を楽しむ」ことから始めてみましょう。

遊びゲームを紹介します。ぜひ参考にして、家族で遊んでみてください。

pocket 2

#### 音いくつゲーム

公園や森林などの自然の中で目を閉じて、聞こえる音の種類を指折り数えてみましょう。視界を閉ざすと、普段意識していない「風の音」「葉のこする音」「遠くの小川のせせらぎ」などが聞こえてきます。何が聞こえたか伝え合うと新たな発見があつて面白いですよ。



pocket 1

#### 自然発見bingo

自作のbingoカードを作つて、近くの公園や森林へ行きましょう。マス目には「丸いもの」「ハート形のもの」「さわるといたいもの」などを書き込み、自然の中からそれらに当てはまるものを「よし！」で探します。大人も結構楽しまれますよ。

まる	ハート	しかく
★ ほし 歩けば ほうしゃ じょう	FREE	Y ワイ
さわると いたいもの ひとつ	においの するもの ひとつ	たべられる もの ひとつ

11月号予告：カンタン自然遊び編②

「実りの季節！種を探してみよう」を紹介します。

パック  
ナンバーは  
こちら▶



子育て情報サイト  
「CHEER! days」は  
こちら▶



＼豆知識たくさん！／

## 鶴田義明さん

つるたよしあき  
鶴田義明さん  
つるた自然塾主宰。自然観察指導員や森林インストラクター、ネイチャーゲームインストラクターなどの資格を生かして、自然体験教室などをこれまで500回以上、約2万人に向けて指導。



# 子育て ほけっと

専門家から子育てに役立つ  
ポイントを教えてもらいます。

## カンタン自然遊び編

(2)

### 実りの季節！種を探してみよう

秋は公園や里山に特徴的な種がいっぱいあります。面白い種を見つけると、子どもたちは「なんでこんな形なんだろう」「ほかの種ってどんなのだろう」と好奇心をふくらませます。種には子孫を

残そうという植物の知恵がたくさん詰まっており、子どもたちの「探求心」を自然と育むことができます。親子でいろんな種を探してみましょう！

\pocket 2/

#### オオオナモミ

荒れ地などによく生えるオオオナモミ。「ひっつきむし」とも呼ばれる種は布製のものにくっつくので、タオルを的にしてダーツゲームをしてみましょう。



\pocket 1/

#### イロハモミジ

カエデ類の種には羽がついています。高いところへ投げると、プロペラのようにクルクルと回りながら落ちてくるので楽しいですよ。



\pocket 4/

#### クロガネモチ

公園によくあるこの木は赤い実をつけます。これは鳥が食べて消化することで発芽しやすくなるため。小さな実には細かい種が詰まっています。



\pocket 3/

#### カラスウリ

野山などに生えるカラスウリ。「この種は何に見える？おむすび？カメラ？クロワッサン？」。赤い実から採れる意外な形の種で会話が盛り上がりますよ。



\pocket 6/

#### コナラ

山の中などに落ちるどんぐり（コナラの種）を拾うと、発芽しているものがあるかもしれません。その姿は「植物は生き物」だと感じさせてくれますよ。



\pocket 5/

#### ススキ

ご存じススキもタンポポと同じように種には綿毛がついていて、吹けば飛んでいきます。親子でフーッと綿毛飛ばしを楽しんでみましょう。



12月号予告：カンタン自然遊び編③  
「冬芽に変顔発見！？」を紹介します。

バック  
ナンバーは  
こちら▶



子育ての情報を  
たくさん掲載する  
「CHEER! days」はこち  
ら▶



＼豆知識たくさん！／

## 鶴田義明さん

つるたよしあき  
鶴田義明さん  
つるた自然塾主宰。自然観察指導員や森林インストラクター、ネイチャーゲームインストラクターなどの資格を生かして、自然体験教室などをこれまで500回以上、約2万人に向けて指導。



# 子育て ほけっと

専門家から子育てに役立つ  
ポイントを教えてもらいます。

## カンタン自然遊び編

(3)

### 冬芽に変顔発見！？

冬は落葉樹などが葉を落とします。実はその葉が抜け落ちた部分に残る「葉痕（ようこん）」が面白いんです！そこには水分や養分を通す管の跡が残り、いろんな顔に見えます。葉痕の上にはつぼみ

(冬芽)がついていることが多い、これがまた髪形や帽子のように見えて「アノ顔に似てる！」と盛り上がりますよ。以下にいくつか紹介します。さあ、ルーペを持って「冬芽」を探しにいきましょう！

\pocket 2/

#### サンゴジュ

##### 【主な生息場所】

海岸近くの公園や垣根など

##### 【特徴】

大きな冠を被る王様のよう。でも顔はかわいい。



\pocket 4/

#### ネムノキ

##### 【主な生息場所】

川岸や原っぱなど

##### 【特徴】

まん丸の目でメガネザルや土偶のよう。



\pocket 6/

#### ハリエンジュ

##### 【主な生息場所】

川岸や土手、公園など

##### 【特徴】

とげがあるので怖い顔に。テナガザルやトンボにも似てる？



\pocket 1/

#### ウメ

##### 【主な生息場所】

庭木や公園など

##### 【特徴】

冬芽の赤い帽子が特徴。冬芽は新しい枝につきます。



\pocket 3/

#### アジサイ

##### 【主な生息場所】

庭木や公園など

##### 【特徴】

迫力のある大きな赤い帽子(リゼント?)が特徴。



\pocket 5/

#### クズ

##### 【主な生息場所】

林の周縁部や土手など

##### 【特徴】

豚？イノシシ？鼻と口がユーモラス。



1月号予告：

「手洗い編①」を紹介します。

バック  
ナンバーは  
こちら▶



子育ての情報を  
たくさん掲載する  
「CHEER! days」はこち  
ら▶

