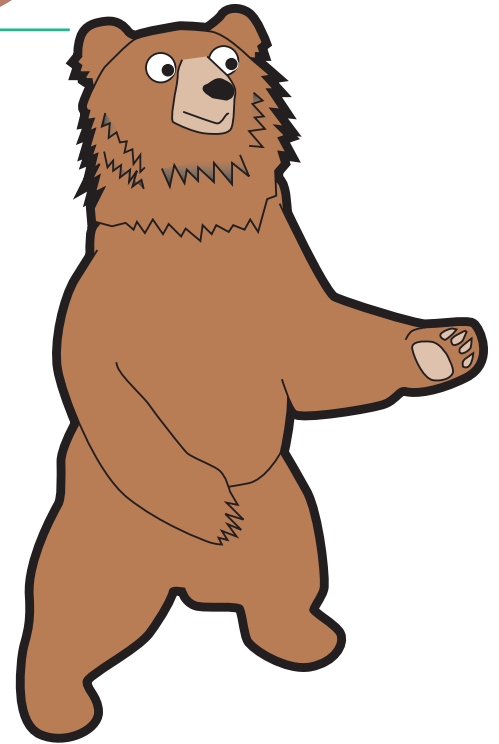


# スキヤキハイク



時間 30分

人数 何人でも

場所 どこでも可

用具 1人1枚の鏡  
(15cm×20cmくらいの長方形)

季節 いつでも

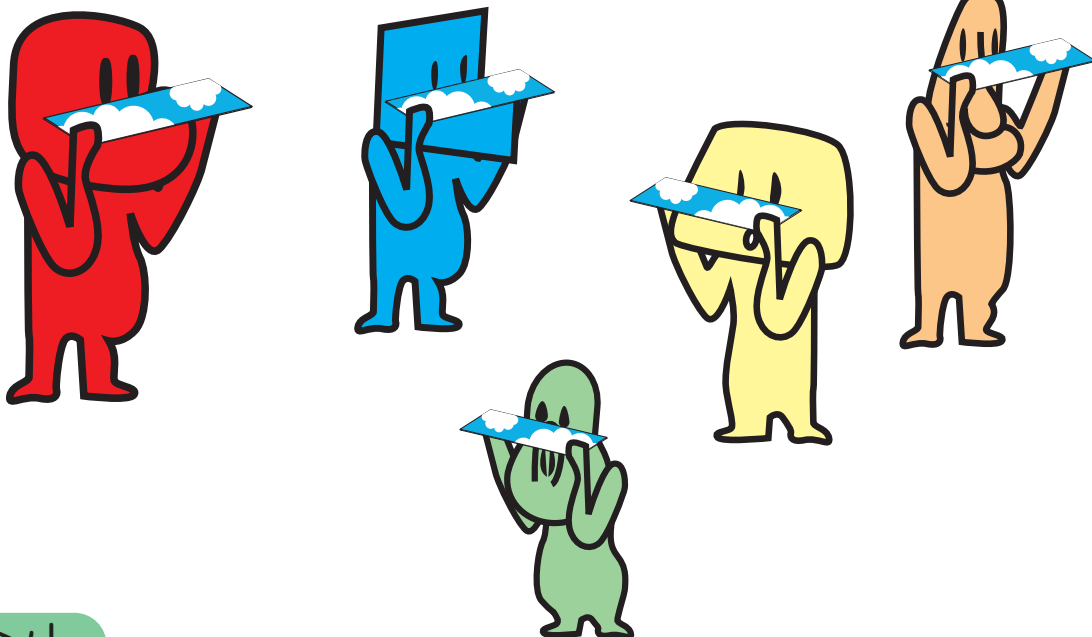
## テーマ

視点を变えることで、自然への発見や驚きにつながる。発見、感じる、視点の転換、気分の転換、移動時（アクティビティ間）のつなぎ

## ながれ

- ① 全員に鏡を配ります。
- ② 一列になり、鏡を自分のあごの高さで地面と水平に持ち、鏡に映る頭上の風景を見ながらゆっくりと歩きます。歩くときは出来るだけ鏡の景色に集中すると、空を歩いているような不思議な感覚で歩くことが体験できます。
- ③ 鏡の角度を様々に工夫することで、いつも見ている森のまったく違った風景が見えてきます。

空を歩いているみたい。



## ポイント

鏡を見ながら歩くので、平らで起伏の少ない所を選びます。指導者が2名の場合は、先頭と最後尾につきます。片手で前に人の肩をつかんでいると一列できれいに歩くことができます。歌手の坂本九さんの「上を向いて歩こう」が、アメリカで「スキヤキソング」の名で流行し、この名がつけられました。春先～秋の紅葉の時期が特に面白いです。