

自然を感じよう 感性の体操

ねらい

視覚を閉ざすことで、その他の感覚がいつも以上に発揮されることを知る。

時間	10～15分	人数	何人でも可	季節	いつでも可
場所	野外	用具	特になし		

1

参加者がプログラムに興味を持てるような言葉を投げかけます。
「自然の中に入る前にテストをしてみましょ！
テストと言っても鉛筆や消しゴムを使うわけではないですよ。」

2

(1) となりの人との間隔を開け、目をつぶってもらいます。
(2) 「目をつぶったまま、太陽の方向を指さしてみましょ。」
(3) さした手はそのまま、目を開いて自分で答えを確かめます。
(4) 「今度は風が吹いてくる方向を指さしてみましょ。」

3

「私たちは目だけではなく、音や匂いや肌で周りのようすを感じているんだね。」
「思っている以上に私たちの持っている感性はすごい！
このすばらしい感性をいっぱい働かせて自然を満喫しましょ。」など、
次のプログラムにつなげる言葉を補いましょ。



Point ポイント

目をつぶって作業に入るときには、
「顔を上げてみて」とか「あわてないで、
こころをゆったりとしてみてください」
などの声をかけます。

感性を発揮したいプログラムの
導入部に用いるといいでしょう。

