

●自然体験③

サイレントウォーク



概要

静かに歩くことで、自然からの異なる刺激を浴び、自然の奥深さと自分の内側とのつながりを実感することができます

人数

・2～10名

対象

・4才以上

実施期間

・通年

所要時間

・5～30分



活動場所

・各ハイキングコース、風のはらっぱ、テントサイト など

指導のねらい

- ・自然の一部である自分を味わう
- ・仲間と生きることの心強さに気づく

活動のながれおよび留意点

【当日】

(進行者)

- ①言葉を出さずに、静かに歩くことで、人はまわりの自然に敏感になり、まわりの自然もありのままの姿をみせてくれることなどを話す
- ②ルールを説明する
- ③活動の範囲を伝え、活動を開始する
- ④気づいたことや、感じたことを話し合う

(参加者)

- ①ルールのとおり

【ルール】

- ①おしゃべりをしないで静かに歩く
- ②自然のありのままの姿を静かに見つめることで、自然とのつながりを感じる
- ③何か興味をもったものや、感じるものがあったら、仲間に言葉を使わずに伝える

【発展】

- ・日中と夜間で同じコースを歩いて、感じ方の違いを比較してみるのも良い

準備物品

【山の家で貸出可能なもの】

・なし

【団体で準備するもの】

・なし

備考

- ・特に夜間に実施する場合は、コースに危険なものがないかを事前に確認をしておく



(SNAJ 引用申請番号 300)

(公社)日本シェアリングネイチャー協会

TEL:03-5363-6010 FAX:03-5363-6013

SharingNature®