

# 五感の準備体操

## 1. ねらい

- ・観察の際に必要な五感(視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚)を試し、感覚を発揮する観察に備えてもらう。
- ・感覚を使うことが観察の基本となることに気づいてもらう。
- ・アイスブレイク(緊張ほぐし)として実施し、心と体の緊張をほぐす。

**参考** 観察や干潟体験等、本格的な活動に入る前や、自然に親しむ手始めとして実施すると、観察等の活動に臨む気持ちの切り替えができる。

## 2. 概要

○所要時間	20分
○時期	通年
○場所	砂地の干潟
○対象	小学校低学年以上
○人数	問わない
○資材	特にないが、感覚を試す素材が必要になる。
○事前・事後学習	特になし
○応用	
○安全管理	

味覚を試す際、貝やオゴノリは、生で食べると食中毒を起こす恐れがあるので食べない。危険物を事前に確認しておく。夏は帽子をかぶり、日焼け対策をし、飲み物を用意する。また冬はウィンドブレーカーを着る。移動時は、ばらばらにならずに一緒に行動する。干潟では泥が深い危険な箇所もあるので活動範囲と注意点をしっかり伝える。潮汐の時間を把握しておく。

ご かん じゅん び たい ぞう

## 五感の準備体操

 なにが見えるかな。  
○○を探そう。

 どんな音が聞こえるかな。  
○○の音や声に耳をかたむけよう。

 どんなにおいがするかな。  
○○のにおいをかごう。

 ○○をさわろう。  
たいよう ひかり かん太陽の光を感じよう。

 うみ みづ海の水をなめよう。  
○○を味見しよう。




### 3. 実施の手順

#### 導入(5分)

- ・五感とは何か、体に五感が備わっていることを順に紹介して確認する。
- ・五感を使って自然を感じると、いろいろな発見ができるので、五感の準備体操をやってみよう、と参加者に投げかける。
- ・危険生物や危険箇所等、注意事項を伝える。

#### 展開(10分)

- ・たいけんカードのイラストに沿って順番に感覚を試していく。場合によっては、一部のみ実施するか、あるいは実施の順番を入れかえる。

〈感覚を試すテーマの例〉

- ①視覚:遠くに見えるもの・足下にあるもの・空の色・水の色・砂や泥の色・その他探すものを設定する(例:きらきら光っているものを探す)。
  - ②聴覚:音の種類・鳥の音がする方向
  - ③触覚:風が吹く方向・風や水の温かさ冷たさ・その他探すものを設定する(例:つるつるしているものを探す)。
  - ④嗅覚:海藻の匂い、潮の匂い
  - ⑤味覚:海藻や海水等をなめる程度で味わってみる。
- ・聴覚や触覚、嗅覚は目をつぶって行くと、感覚がより研ぎすまされる。
  - ・一つずつ五感を試していき、その都度、「どんな感じがしますか」等と問いかけ、感じたことを分かち合っていくとリラックスした雰囲気ができる。

#### まとめ(5分)

- ・各感覚を試した結果についてふりかえり、様々な感じ方があったこと、五感を使うといろいろな発見ができることを分かち合う。
- ・最後に、五感以外の感覚として、自然を感じる心や生きものを思う気持ちが大切であることを伝えてもよい。

### 4. 指導のポイント

#### ・笑顔でリラックスする雰囲気を作る

指導者は笑顔でリラックスして進行する。特に人数が多いときは、気持ちが高ぶっているので、深呼吸や体の屈伸運動等の体操を行い、気持ちを切り替えてもらう。

感覚は人によって異なるので、感じ方の違いを、感覚を試すたびにその都度分かち合い、楽しみながら雰囲気を作っていく。

#### ・下見をして感覚を試すテーマや素材を決めておく

五感を試す素材を事前に下見し、テーマ、素材の種類や数量、位置等を確認しておく。

#### ・自然や生きものへの配慮を

生きものを採集する場合は、ルールやマナーを守り、自然や生きものへの負荷が小さくなるように配慮する。