

自然観察ハイク

2026年度版

ねらい 内 容	樹木を観察するとともに仲間と気付いたこと、発見したことを共有します。自然を理解し、樹木と人間の関わり、自然の大切さを考えましょう。 敷地内マップに記載された20種の樹木を地図をたよりに探し、見つかったらその樹木の名称を考え、回答用紙に記入する。 解答用紙のヒントやガイドブックを参考にします。どうしてもわからない場合は、その樹木の様子から名称をつけても良いこととする。
対 象	小学生～
期 間	通年
人 数	200名までの団体（班の人数は5名～8名の編成が望ましい）
集合場所	本館 正面玄関前
活動時間	約1時間30分～2時間（説明：開始前約10分）
活動場所	自然の家 敷地内
持 ち 物	長袖、長ズボン、帽子、カッパ（天候により）、軍手、解答用紙、筆記用具、時計、ガイドブック（必要な場合）
貸 出 品	自然観察マップ、答え、ガイドブック（希望者）
施設職員	説明： あり※ 対応： なし 参加者全員が職員の説明を受けてから実施します。 ※団体独自に実施する場合は、プログラム相談時に申し出てください。 答え合わせやふりかえりは、団体指導のもとで実施してください。
留意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ 樹木を傷つせず、自然に対する思いやりの心を持って活動する。 ・ 時間を競う活動でないため、各グループのペースで活動する。 ・ 樹木だけでなく、樹木と昆虫、樹木と鳥など、他の生き物との関わりにも目を向けさせる。 ・ 自分勝手な行動を慎み、班員全員で行動する事を徹底する。 ・ スタート時に班員の人数を確認し、ゴール時も必ず人数確認を行う。

指導者の支援活動

- 1 設定コースの確認
- 2 健康観察及び人数確認
- 3 服装及び持ち物の確認
- 4 緊急時の対応の確認
- 5 ふりかえり、わかちあいの実施

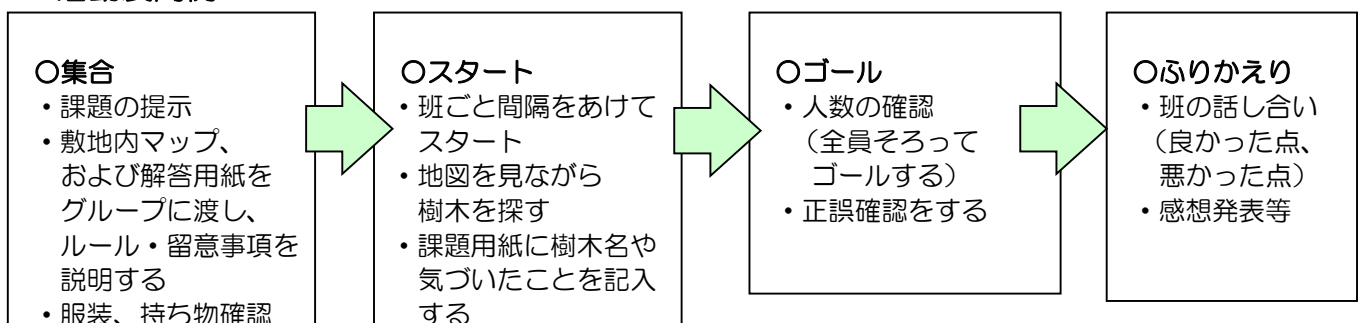


※このプログラムの目的は樹木の名前を覚えたり、答えを当てたりすることではありません。分からなくても、その樹木の特徴などを感じ取り、みんなで共有してください。

子ども達の活動（班）

- 1 ポイントをさがす順序の計画を立てる。
- 2 班ごとにスタート
- 3 ポイントととなる樹木を探す。
- 4 その木の特徴から名前を考え、解答用紙に気づいた事を記入する。
- 5 ゴール後の人数確認及びふりかえり

■ 活動展開例



自然観察ハイク

【解答用紙】

・敷地内マップに書かれた①～⑩の場所へ行き、ヒントをもとに樹木の名前を考えよう！

・どうしてもわからない場合は、その木の特徴や様子から木に名前をつけてもいいよ！

番号	ヒント・観察のポイント	木の名前	気づいたこと
1	<ul style="list-style-type: none"> ・アケボノスギとも呼ばれます ・針葉落葉樹で秋になると葉が落ちます 		
2	<ul style="list-style-type: none"> ・葉の裏側が白いためこの名前が付いています 		
3	<ul style="list-style-type: none"> ・標高900～1500mくらいに生息しています ・木の皮はとても燃えやすく、天然の着火剤になります 		
4	<ul style="list-style-type: none"> ・材質が強い上によくしなるため、昔は弓（ゆみ）の材料に使われていたことからこの名前がついたともいわれます 		
5	<ul style="list-style-type: none"> ・風が吹くと「サ～～」と音が鳴ることが名前の由来（ゆらい）とも言われています 		
6	<ul style="list-style-type: none"> ・木の皮や葉、種子がハッカやニッキのにおいがします ・黄色い花をつけます 		
7	<ul style="list-style-type: none"> ・枝や葉のにおいをかぐと良い香りがします。 ・茎の部分をつまようじや和菓子の楊枝に利用されています。 		
8	<ul style="list-style-type: none"> ・この木の実がキャンドルの香り付けに使われていました 		
9	<ul style="list-style-type: none"> ・葉の茎のところには翼と呼ばれる葉っぱのようなものがあります ・ウルシほどではないが、触るとかぶれる人もいます 		
10	<ul style="list-style-type: none"> ・皮が何枚も重なっていることからこう呼ばれています ・③の仲間です 		

番号	ヒント・観察のポイント	木の名前	気づいたこと
11	<ul style="list-style-type: none"> ・この木も③の仲間ですがより標高の高い、涼しいところに生えています。 ・③には幹から枝が出ている元のところに黒い口ひげ状（ハの字）の模様がありますが、この木にはひげ模様はありません。 		
12	<ul style="list-style-type: none"> ・木の皮を染料（せんりょう）として使っていたことからこの名前がついたといわれている ・秋には小さい赤い実をつけます 		
13	<ul style="list-style-type: none"> ・木の肌（はだ）の模様の特徴があります ・この模様から名前がつけました 		
14	<ul style="list-style-type: none"> ・白い花を咲かせます。 ・この木の名前は龍（りゅう）の尾（お）の意味からきたとも言われています。 		
15	<ul style="list-style-type: none"> ・樹皮（じゅひ）が薄（うす）く、爪先で削（と）ぐと青緑色した内皮が現れるのでこの名がついたといわれています。 		
16	<ul style="list-style-type: none"> ・どんぐりの実をつけます ・仲間の木のコナラやクヌギよりも寒い場所を好みます 		
17	<ul style="list-style-type: none"> ・切ると茶色い水が流れ出します ・こけしの材料に使われることもあります 		
18	<ul style="list-style-type: none"> ・実は握りこぶしのようにでこぼこしていることからこの名前がついたといわれます ・栃木県ではこの木が花を咲かせるのを目安に、サトイモの植えつけをするそうで、芋植え花とも呼ばれています 		
19	<ul style="list-style-type: none"> ・一般的にもみじといわれているもの。種が羽の形になっていて、くるくる回りながら落ちるのが特徴 		
20	<ul style="list-style-type: none"> ・若葉は食材として木の芽の名前がついています ・熟した実の皮を乾燥（かんそう）させ、細かくしたものは香味料（こうしんりょう）としてうなぎの蒲焼（かばやき）の臭み（くさみ）消し、七味唐辛子の材料として用いられます 		

自然観察マップ

2026年度版



至清里駅

山梨県立
14ヶ岳少年自然の家

入口

駐車場

至丘の公園

管理棟・入口

体育食室

宿泊棟

本館

石研修棟

まき小屋

つどいの森

ゴミ

トイレ
シャワー

しらかばの森

男女トイレ

オ②サイト

オ③サイト

男女トイレ

オ④サイト

16

自然観察ハイク こたえ

番号	ヒント・観察のポイント	木の名前	葉・幹の様子
1	<ul style="list-style-type: none"> ・アケボノスギとも呼ばれます ・針葉落葉樹で秋になると葉が落ちます 	<p>メタセコイア ヒノキ科（またはスギ科）メタセコイア属の針葉樹。秋に赤茶色に紅葉した後、落葉する。和名はアケボノスギ（曙杉）、イチイヒノキ。</p>	 
2	<ul style="list-style-type: none"> ・葉の裏側が白いためこの名前が付いています ・クリスマスツリーでおなじみの木の仲間です 	<p>ウラジロモミ（裏白樅） マツ科モミ属の常緑針葉樹。日本の特産種である。別名はダケモミ、ニッコウモミ。</p>	 
3	<ul style="list-style-type: none"> ・標高900～1500mくらいに生息しています ・木の皮はとても燃えやすく、天然の着火剤になります 	<p>シラカンバ（白樺） カバノキ科カバノキ属の落葉樹の1種。樹皮が白いことからこの名がある。別名はシラカバなど。日本の高原を代表する木の1つである。</p>	 
4	<ul style="list-style-type: none"> ・材質が強い上によくしなるため、昔は弓（ゆみ）の材料に使われていたことからこの名前がついたともいわれます 	<p>マユミ（檀、真弓、檀弓） ニシキギ科ニシキギ属の木本。別名ヤマニシキギ（山錦木）とも呼ばれる。秋に果実と種子、紅葉を楽しむ庭木として親しまれ、盆栽に仕立てられることもある</p>	 
5	<ul style="list-style-type: none"> ・風が吹くと「サ〜」と音が鳴ることが名前の由来（ゆらい）とも言われています 	<p>ヤマナラシ（山鳴らし） ヤナギ科ヤマナラシ属の落葉高木。『山鳴らし』の名は、葉がわずかな風にも揺れて鳴ることから。別名はハコヤナギ（箱柳、白楊）。</p>	 
6	<ul style="list-style-type: none"> ・木の皮や葉、種子がハッカやシナモンのにおいがします ・黄色い花をつけます 	<p>ダンコウバイ（檀香梅） クスノキ科クロモジ属の落葉小木の一種。葉は互生し、柄があって葉身は幅広い楕円形で先端が浅く三裂する葉によって裂け方にかなり個体差があり、裂けない葉もある。</p>	 
7	<ul style="list-style-type: none"> ・枝や葉のにおいをかぐと良い香りがします。 ・茎の部分をつまようじや和菓子の楊枝に利用されています。 	<p>クロモジ（黒文字） クスノキ科の落葉低木。枝を高級楊枝の材料とし、楊枝自体も黒文字と呼ばれる。また香料の黒文字油がとれる。花は黄緑色で、春に葉が出るのと同じ頃、葉腋から出た散形花序に咲く。葉や枝には芳香がある。</p>	 
8	<ul style="list-style-type: none"> ・この木の実がキャンドルの香り付けに使われていました 	<p>アブラチャン（油瀝青） クスノキ科クロモジ属の落葉低木。早春、3-4月に淡黄色の花をつける。花は葉に先立って咲き、春まだ葉がほとんど芽吹いていない森の中では、ひそかにその黄色の花が目立つ木の一つ。</p>	 
9	<ul style="list-style-type: none"> ・葉の茎のところには翼と呼ばれる葉っぱのようなものがあります ・ウルシほどではないが、触るとかぶれる人もいます 	<p>ヌルデ（白膠木） ウルシ科ヌルデ属の落葉高木。ウルシほどではないが、まれにかぶれる人もいる。別名フシノキ、カチノキ。葉は秋に紅葉し、野山を彩る。</p>	 
10	<ul style="list-style-type: none"> ・皮が何枚も重なっていることからこう呼ばれています ・③の仲間です 	<p>ヤエガワカンバ（八重皮樺） カバノキ科カバノキ属の植物。落葉高木である。環境省のレッドリストでは準絶滅危惧に分類される。</p>	 

自然観察ハイク こたえ

番号	ヒント・観察のポイント	木の名前	葉・幹の様子	
11	<ul style="list-style-type: none"> この木も③の仲間ですがより標高の高い、涼しいところに生えています。 ③には幹から枝が出ている元のところに黒い口ひげ状（ハの字）の模様がありますが、この木にはひげ模様はありません。 	<p>ダケカンバ（岳樺）</p> <p>カバノキ科カバノキ属の落葉広葉樹である。シラカンバとよく似ているが、シラカンバよりも更に高い高度に分布する。また、樹皮がシラカンバよりもかなり赤茶色がかっている点、葉にやや光沢がある（シラカンバの葉には光沢がない）で区別できる。</p>		
12	<ul style="list-style-type: none"> 木の皮を染料（せんりょう）として使っていたことからこの名前がついたといわれている 秋には小さい赤い実をつけます 	<p>ズミ（酸実、楠）</p> <p>バラ科リンゴ属の1種である。リンゴに近縁な野生種である。枝にはトゲがある。晩春から初夏にかけ、白または、白くて部分的にピンクの花を咲かせる。秋に、黄色または赤で小さな球形の果実をつける。</p>		
13	<ul style="list-style-type: none"> 木の肌（はだ）の模様の特徴があります この模様から名前がつけました 	<p>ウリハダカエデ（瓜膚楓）</p> <p>カエデ科カエデ属の落葉小高木ないし高木。葉は扇形5角形で、浅く3-5裂し、裂片の先端は尾状に鋭くとがり、基部は浅心形から切形になり、縁には不ぞろいの重鋸歯がある。</p>		
14	<ul style="list-style-type: none"> 白い花を咲かせます。 この木の名前は龍（りゅう）の尾（お）の意味からきたとも言われています。 	<p>リョウブ（令法）</p> <p>リョウブ科の落葉小高木である。若葉は山菜とされ、庭木としても植えられる。花は夏に咲き、花弁は白く5裂する。5年に一度しか採取できないがハチミツが市場に出ることもある。</p>		
15	<ul style="list-style-type: none"> 樹皮（じゅひ）が薄（うす）く、爪先で削（と）ぐと青緑色した内皮が現れるのでこの名がついたといわれています。 	<p>アオハダ（青膚、青肌）</p> <p>モチノキ科モチノキ属の落葉高木。5-6月に緑白色の花を咲かせ、9-11月に直径7mmほどの赤い果実を付ける。</p>		
16	<ul style="list-style-type: none"> どんぐりの実をつけます 仲間の木のコナラやクヌギよりも寒い場所を好みます 	<p>ミズナラ（水櫨）</p> <p>ブナ科コナラ属の落葉広葉樹。近縁のコナラやクヌギより寒冷な気候を好む。葉はつやのない緑で、コナラよりももっと波打つようなはっきりした鋸歯（輪郭のギザギザ）がある。</p>		
17	<ul style="list-style-type: none"> 切ると茶色い水が流れ出します こけしの材料に使われることもあります 	<p>ミズキ（水木）</p> <p>ミズキ科ミズキ属の落葉高木。5~6月に、枝先に散房花序を出し、白い小さな花をたくさん付ける。実は8~10月に黒く熟す。鳥の餌になる。またツキノワグマの秋の大切な食料になる。</p>		
18	<ul style="list-style-type: none"> 実は握りこぶしのようにでこぼこしていることからこの名前がついたといわれます 栃木県ではこの木が花を咲かせるのを目安に、サトイモの植えつけをするので、芋植え花とも呼ばれています 	<p>コブシ（辛夷）</p> <p>モクレン科モクレン属の落葉広葉樹の高木。早春に他の木々に先駆けて白い花を梢いっぱい咲かせる。別名「田打ち桜」。果実は集合果であり、にぎりこぶし状のデコボコがある。</p>		
19	<ul style="list-style-type: none"> 一般的にもみじといわれているもの。種が羽の形になっていて、くるくる回りながら落ちるのが特徴 	<p>イロハカエデ（いろは楓）</p> <p>イロハモミジ（いろは紅葉）</p> <p>日本では最もよく見られるカエデ属の種で、紅葉の代表種。葉は長さ3.5~6cm、幅3~7cmで、掌状に深く5~9裂する。</p>		
20	<ul style="list-style-type: none"> 若葉は食材として木の芽の名前がついています 熟した実の皮を乾燥（かんそう）させ、細かくしたものは香味料（こうしんりょう）としてうなぎの蒲焼（かばやき）の臭み（くさみ）消し、七味唐辛子の材料として用いられます 	<p>サンショウ（山椒）</p> <p>ミカン科サンショウ属の落葉低木。別名はハジカミ。雄株と雌株があり、サンショウの実が成るのは雌株のみである。果実の直径は5mm程度。はじめ緑色であるが9月~10月ごろに赤く熟し、裂開して中の黒い種子が出てくる。</p>		