

2025-26
冬号



特定非営利活動法人

やまぼうし自然学校

ニューズレター

—きこのう、今日、あした。自然とともに生きる暮らし方を見つめていきます—



『今年も事務所で干し柿づくり！おいしくできました！』



* * * * * がみちゃんのひとりごと？ * * * * *

代表理事 かがみ きよ
加々美 貴代

困難に立ち向かう力は、何もせず、すべてを当たり前だと捉えている限り育ちません。失敗を繰り返しながら挑戦する、その先にこそ「ありがたい」という感情が芽生えます。「ありがたい」とは「有難い」こと、決して当たり前ではないという意味です。自然の中での活動は、当たり前である以前に多くの課題に満ちています。それらを一つひとつ乗り越える過程で、「非認知能力」という生きる力が育まれ、同時に感謝の気持ちも育ちます。春です。さあ、子どもも大人も自然の中へ出かけましょう！

NPO 法人 やまぼうし自然学校 とは



長野県菅平高原に本部をおき、『森とつながり、森とともに生きることのできる人を育てる』をミッションとして、体験学習・キャンプ・指導者養成・森林整備ボランティアなど、人と森、人と人をつなげる活動をしている NPO 法人です。

1995 年に発足し、2000 年には長野県内で環境系第一号の NPO 法人として認証されました。長野本校と東京支部で、“森でつながるいのちのわ”を広げています。

やまぼうしインタープリター 新年度に向けて発進！

野外活動や体験学習、上高地でのネイチャーガイド、首都圏支部で開催されている
都内森めぐり・街の樹めぐり講座講師と、

全フィールドで指導者として活躍するインタープリター、自称“インプリ”集団！

やまぼうし自然学校に所属している会員は、設立当初から開始した森林インストラクター講座、
2011 年から始まったインタープリター講座、2024 年から始まった短期集中講座の修了者です。

登山が得意、山野草に詳しい、林業従事者、溪流釣りの名人など、それぞれが好きなことを
活かしながら、森林のあらゆる魅力を伝える使命を持って活動しています。

4 月スタートのグリーンシーズンに向けて毎年行っているのがインプリ研修（全 8 回）。

まだ雪が残る菅平で毎年繰り返し行う、指導者としてのスキルアップ、
プログラム手順の改良と確認、安全管理リスクマネジメント。

今年体系的に始めるのが OJT 研修とメンター研修プログラム。現場で見て覚えてきた
叩き上げの先輩インプリが、新米インプリをフォローしながら伴走します。

インプリ層を厚くし、活動理念である

「森とつながり、森とともに生きることのできる人を育てる」に向かって発進します。

文：保母 裕美



「スノーキャンプ」 2026年1月10日～12日実施

「スノーキャンプ IN 信州菅平高原」の熱い3日間をレポートします！

新幹線とバスを乗り継ぎ、東京からやってきた子どもたちを待っていたのは、見渡す限りの銀世界。1日目は不慣れなスノーブーツに悪戦苦闘しつつも、かまくら作りや雪合戦でパウダースノーを満喫しました。

2日目は朝からスキー場前の広場で基地作りやそり遊びに没頭！お昼は「餅つき」に挑戦し、お米からお餅にするまでを体験しました。「お餅は苦手」と言っていた子が、自分たちの手をついたお餅とやまぼうし特製味噌の豚汁を笑顔でおかわりする姿が印象的でした。おやつには、焚き火スイーツのスマア(焼きマシュマロ+チョコ+クッキー)を作り、夜はアイスクャンドルの光に包まれました。

3日目はスノーシューで菅平湿原へ。新雪をかき分け、動物の足跡や鳥のさえずりを探す時間は菅平ならではの宝物です。スキーはなくても、全身で雪を感じて遊んで、遊んで、遊び尽くした最高の3日間でした！



◇宮崎顕さんのプロフィール

千葉市出身、東京在住。菅平の自然が好きで、毎月のように通うこと21年。

インタープリターになってから、「本物の菅平の魅力」に日々感動しながら活動中。

フィールドネームの「ぎきん」は小3から半世紀呼ばれ続けている由緒あるニックネームです。

「ジオ連携スノーシュー」 2026年2月15日実施

2月15日に鹿沢で実施された環境省、浅間ジオパーク推進協議会、やまぼうし自然学校が連携したイベントの報告をします。

午前中は、座学で国立公園とジオパークについて学びましたが、ジオの視点で解説を聞くことはインプリにとっては新たな解説要素を加えることができ、興味深いものとなりました。（インプリの皆さんに次回の参加をお薦め）

午後は快晴の中、上信越高原国立公園内の村上山の登山道をジオガイドの方の案内の下、スノーシューで上り、途中から谷あいをそれぞれが踏み跡の無い雪の上を下り楽しみました。

色々な動物の足跡、痕跡を楽しみ、最後は肥料袋ソリで皆さん大はしゃぎ。最後のアンケートでも皆さんまた来たいとのことでした。



◇池田好見さんのプロフィール

佐久市出身、在住。

子供の頃の遊びはいつも外。遊び方は毎日自分たちで考え沢山のわくわくとドキドキと不思議と美しさとニコニコと緊張と痛さと怖さと勇気と決断に出会いながら楽しい毎日を過ごした。選択科目の生態学でその面白さに出会う。

前週の長野開催に続き、首都圏では年間活動の振り返りと安全研修を開催しました。

首都圏支部は主に『林業活動』『講座ガイド』『農園イベント』の3チームでインタープリターの皆さんが活躍されています。チームを横断し活動くださる方もいらっしゃる一方、興味関心のある分野を極めるべく長年継続して企画運営にご尽力くださる方もおり事務局としては心強い限りです。

安全研修では評価会での年間活動実績や、ヒヤリハットを踏まえながら外部講師の中村正雄氏に継続してご指導を受けています。「チームワーク」や「アンコンシャスバイアス」をテーマに活動接点のないインタープリター同士、本部スタッフも交えての少人数ワークショップは、交流も含めた有意義な機会です。最新式 AED 機材での実習で、緊急事態に陥った場合の手順や行動所作を落ち着いて速やかに展開できるよう、チームとして研鑽を積んでいます。

文：石川 順子



【講師】
大東文化大学
スポーツ・健康科学部教授
中村正雄氏

プッシュの強弱やテンポがタイムリーに表示されるホワイトボードの様子



長野校のインプリ会員さんも参加可能です！
長野インプリの皆さんもどうぞ首都圏評価会へ！

やまぼうし自然学校 森でモリモリ遊び隊

ふゆ
冬

1年を通して月に1回森で遊ぶ、やまぼうし主催事業です。

地元の様々な小学校から集まった子ども達が、
学年の壁を越え、親からも離れて、森と一緒に遊びます！



第8回「森のクリスマス会」

森の素材を使ったクリスマス飾りをつくったり、ツリーを飾り付けたり、リンゴを使ったデザートをつくったり。みんなで準備した遊び隊ならではのクリスマスパーティーは大盛り上がり♪



第9回「冬の森遊び」

1月の菅平は雪がたっぷり。そりにかまくら、遺跡づくり。氷を探す隊員や、雪の中を泳ぐ隊員も。フィールドまでの道のりはスノーシューに挑戦！冷えた体は焚火でポカポカ。冬ならではの楽しさを体いっぱい味わいました。



第10回「親子雪遊び&思い出会」

春のような陽気の中、ご家族の方と一緒に雪遊びを楽しみました。隊員に誘われていつの間にか真剣に遊んでいる保護者の方も。思い出会では一年間の活動をふりかえり、楽しかったこと、頑張ったことをみんなで分かち合う時間になりました。

2025年度の遊び隊も無事に最終回を迎えることができました。ご参加いただいた皆様、また活動を支えてくださった地域の皆様に心より御礼申し上げます。

やまぼうし自然学校は、遊び隊隊員のこれからの活躍を応援するとともに、今後も地域の子どもたちと森をつなぐ活動を継続してまいります。

各回のブログはこちらから▶



春のイベント情報



【春を愛でる】

たんぼぼジュレ&よもぎ団子づくり

大人も子どもも
誰でもご参加可能です！

【実施日】たんぼぼが咲いたら
※GW前後を予定
【場所】菅平高原

詳細は決まり次第 HP および SNS 等で
お知らせいたします！



【大人の森遊び】

自然の中でのんびりリフレッシュ♪
大人たちだけの森の時間です。

【時間】9:30～14:30
【参加費】3,500円 ★お弁当つき

・4/11(土) 味噌づくり

【場所】真田地域

・5/10(日) 炭の掻き出し&炭窯ピザ

【場所】菅平高原



詳しくはコチラ▼



2026年冬(12～2月)の事業実績

【体験学習：冬の体験】

8校

【講座】

アウトドアスキル森の教室 2回

森を楽しむ講座 4回

【イベント・自然体験】

森でモリモリ遊び隊 3回

大人の森遊び 1回

やまぼうし自然学校の
詳しい事業実績はこちらから→



・＊ 編集後記 ＊・

昨年、NPO 認証 25周年を迎え 30周年に向け新たな一歩を踏み出した今年。

今年は、新たなフィールドでの活動や例年以上に多くのやまぼうし自然学校主催イベントの開催を予定しております！

次年度は、皆様にさらに自然に触れる楽しさを知っていただけるよう企画して参りますので、引き続き、HP や SNS 等での発信を楽しみにお待ちしておりますと嬉しいです！

～ やまぼうしスタッフよりひとこと ～



保母 裕美 (ほぼちゃん)

昨年まで近所の植木屋さんに剪定を頼んだが、自分でやるかと口を滑らしたらSTHILのバッテリー剪定鋏を買ってきた。私でも2日で終わるほどの優れもの！



小菅 彩 (こあちゃん)

雪の積もった夜に窓を開けてシーンと静まった音のない青白い世界を見るのが好きです。近年はあまり積もらないので楽しめず、今年も冬が終わる…。



平林 丈嗣 (ひらりん)

根子岳に登った。トレースをたどっていったところ、行きたい道に出られず、急登を登る事に…来年の冬に再挑戦しよう！1年先の楽しみが増えました。



茂木 香葉 (このっち)

いつもはシルエットでしかない夜の山。運が良いと月光と積雪が林内をくっきり照らす。鮮明な光景から野生の息吹を浴びる、特別な冬の帰り道。



大友 あかね (にゃんちゅう)

遊び隊最終回。大人も本気の雪合戦。隊員が帰り際に「今日、楽しかったね」と。うん、とってもとっても楽しかった。本気で遊べる心と身体をこれからも！



黒澤 菜々花 (とんとん)

中学以来うん十年ぶりにスキー板を履いた冬。当時はそこそこ上手だった(美化してる?)のに…スキーヤー達の横をへっぴり腰で通過する大人になるとは…。



石川 順子 (じゅんこさん)

お向かいのヤブツバキ開花で毎日リビングからお花見♪樹高4m余り、大輪が次から次へと開く。蕾は数えきれないほどで今年もひと月ほど楽しめそう。



やまぼうし自然学校の
詳細・最新情報はこちらから



発行：NPO 法人やまぼうし自然学校

〒386-2204 長野県上田市菅平高原 1223-5751

Tel:0268-74-2735 Fax:0268-74-2795 E-mail:contact@yamaboushi.org

ニューズレター2025-2026 冬号 (2026年3月20日発行)