



1うま	2うま	3うま	4うま	5うま
みー	みづき	つばし	うた	
もとみち	こね	なほは	ゆうな	もえはる
あきら	けいし	はげて	めい	もえほ
みつよ	たあき	ゆうだい	まいか	もとか
もとり	たん	りん	この	ライ
まひ	はじめ	ひのり	みゆう	
ほのか				



# 真夏のカウボーイキャンプ！

～次への目標を決め、どんどん上達。乗馬に集中した5日間～

2015年8月18日（火）～22日（土）





# 真夏のカウボーイキャンプ！

～馬にさわって、乗って、ぬくもりを感じる一日～

2015年8月18日（火）～22日（土）

## プロジェクトの目的とねらい

言葉の通じない“馬”に自分の気持ちを伝えるには、自分の強い意志が必要です。馬とのコミュニケーションをきっかけに、自分で考えて行動することや、相手を思いやる気

持ちに気づききっかけになる活動を目指します。真夏の暑さに負けず、乗馬だけでなく、ハイキング、食事作り等、仲間と協力して生活し、新しい事にチャレンジします。

### [プログラムのポイント]

#### ①乗馬体験

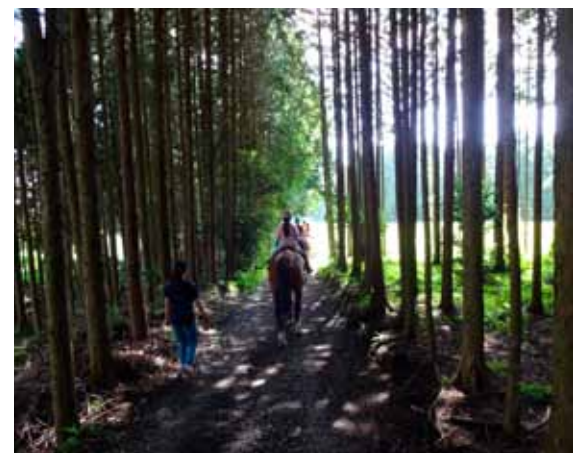
5日間、毎日馬に乗ります。自分の目標をしっかり持ち、意思を伝え、体を動かそう。馬の表情や耳の動きをよくみて感じよう。

#### ②ハイキング

仲間と協力し、勇気をだして乗り越え、強く優しい心を育みます。あきらめる前に体を動かし、自信につなげよう。

#### ③仲間との生活

集団生活の中で自主性を発揮し、仲間を思いやる気持ちを持って過ごします。着替えや荷物の整理、食事づくりや片付けなど、自立心を育みます。





07:30 緊張気味なお友達もいましたが、谷保駅から電車で出発。



10:30 牧場着。さあ、4泊5日キャンプのはじまり。

[ タイムスケジュール ]

- 10:30 牧場着
- 12:00 お昼ごはん
- 13:00 乗馬 テント設営 作業
- 16:30 食事づくり
- 18:00 夕食
- 19:00 ナイトプログラム

4泊5日のカウボーキャンプの始まり。初めて参加する小学1年生や、乗馬でスピードを出して、安定して乗りこなしたいと目標を持ってきた子も…。23人の子も達、で力を合わせて過ごします。



12:00 ランチは野菜丼。生活班でテーブルを囲んで食べるよ。



13:00 雨上がりの乗馬。水たまりを避けて、意思を伝えよう。



13:00 馬をコントロール。まずは、どこに行きたいか決めよう。



14:00 ボロ(馬糞)とり体験で、馬小屋を掃除しよう。



新しいおがくずを入れて、なかなかのお部屋になったよ。



16:30 食事づくり。なたを握る手も真剣。うまく割れたかな。



火をおこし、かまどでごはん。班のチームワーク発揮。



18:00 夕食。やっとできたごはんは、おいしいね。



乗馬に集中した日。午前・午後と馬に乗って、自分の課題を見つけました。明日の乗馬は、どんなことに気をつけて乗ったらよいか心に決めています。乗馬以外の時間には、うちわ作り。馬のスタンプで個性あふれる作品に。

[タイムスケジュール]

- 06:00 起床 動物の世話、食事づくり
- 07:30 朝ご飯
- 08:30 作業開始、乗馬、動物の世話  
畑の手入れ
- 12:00 お昼ごはん
- 13:00 乗馬 うちわづくり
- 16:00 夕食作り
- 19:00 絵葉書をおうちの人に出そう



08:30 乗馬に必要な道具をみんなで運び出します。



08:30 高学年のチャレンジ。馬を引いて歩く。



08:30 馬に優しくブラシもかけよう。



09:00 2回目の乗馬。少し余裕が出てきたよ。



09:00 畦道をゆく。目標は道草をしないように歩く。



19:30 寝袋やマットも晴れているうちに干そう。



13:00 うちわづくり。馬スタンプ、できたかな。



13:00 3回目の乗馬。姿勢がよくなり、リラックス。



16:00 夕食作り。薪割りも上手になっています。



17:00 馬のえさやり。何をどれだけ食べるのかな。



06:30 朝食作り。ガスカートリッジの使い方もマスター。



08:30 朝食の片付けもササッとできたので、鞍つけてます。

[タイムスケジュール]

- 06:00 起床、動物の世話、食事づくり
- 07:30 朝ご飯
- 08:30 作業開始、乗馬
- 12:00 お昼ごはん
- 13:00 乗馬コースハイキング
- 16:00 夕食作り
- 19:00 ナイトハイク

今日は、午後から乗馬コースをお散歩。自分の足で歩いてみると、わかることがたくさんありました。植物・生き物を探して調べる班や、みんなに伝えたいことを探す班。なんだろう！不思議！をたくさん発見。夜のハイキングも格別。



09:00 林の中を乗馬。前の馬との距離にも気をつけよう。



10:00 野菜の収穫。畑の実りをいただきます。



10:00 ボロ取り作業。毎日なので、素早く上手にできるように。



13:00 ハイキング。乗馬中は見えにくいものをたくさん発見。



14:30 どんな植物が図鑑でしらべよう。生き物も捕まえたよ。



16:00 夕食のナン作り。上手にこねて、発酵させて、広げます。



16:00 火の調節も上手になりました。カレーの味はどうか。



19:00 昼間のハイキングコースを、夜体験。全く違う世界。



乗馬はみんな集中して乗れるように。馬具の準備もみんなで行っていきます。馬に鞍をつけて、腹帯をしめて。装着も学びます。馬を知ること、もっと上手に乗りたいと思う気持ちが、子ども達の真剣な表情に表れています。

[ タイムスケジュール ]

- 06:00 起床、動物の世話、食事づくり
- 07:30 朝ご飯
- 08:30 作業開始、乗馬、動物の世話  
畑の手入れ
- 12:00 お昼ごはん
- 13:00 わくわく発表会 (ハイキング)  
乗馬 蹄鉄みがき
- 16:00 夕食作り
- 19:00 夜のプールへ レッツゴー!



06:00 朝は、犬やうさぎの世話、かまどなどの片付け班に分かれます。



06:30 朝食作りも素早く調理。班ごとにメニューが工夫されています。



06:30 馬のハミ (馬の口にふくませる道具) をつける。



09:00 5回目の乗馬。自分自身の課題に挑戦。馬との心の距離も近づく。



13:00 わくわく発表会にて。班のチームワーク発揮! 新発見続々。



13:00 見つけたものを、マップで表しました。たくさんの情報が満載。



13:30 幸せが入ってくると言い伝えのある蹄鉄をにみがく。ぴかぴかに。



自分が乗った馬の蹄鉄を選び、みがきにパワーを注ぎます。



トコトコ走る速歩というスピードにも挑戦。だんだんと上級者へ。



16:00 あなたの使い方も上手になり、夕食作りもスムーズに。



07:00 朝食準備。朝から食欲がでるような、おいしそうな仕上がり。



08:30 いよいよ最終日。馬の準備にも気合が入ります。

[ タイムスケジュール ]

- 06:00 起床、動物の世話、食事づくり
- 07:30 朝ご飯
- 08:30 作業開始、乗馬、テントの片付け
- 12:00 お昼ごはん、片付け、撤収
- 14:00 牧場出発
- 17:00 谷保駅解散

7回目の乗馬にチャレンジ。ほとんどの子どもがトロット（軽速歩）にチャレンジしました。馬のリズムを感じ、安定して乗れるようにタイミングを合わせます。そして、5日間生活した牧場ともお別れです。撤収作業も協力して行いました。



08:30 鞍運び、馬運び、ブラシかけ。丁寧に作業を進めていきます。



08:30 馬によって、鞍の位置などが違い、馬に合わせて馬具を装着。



09:00 7回目の乗馬。一人ひとりが自分の目標を持って乗っています。



馬との距離や、左右の調整、気持ちをしっかり伝えていきます。

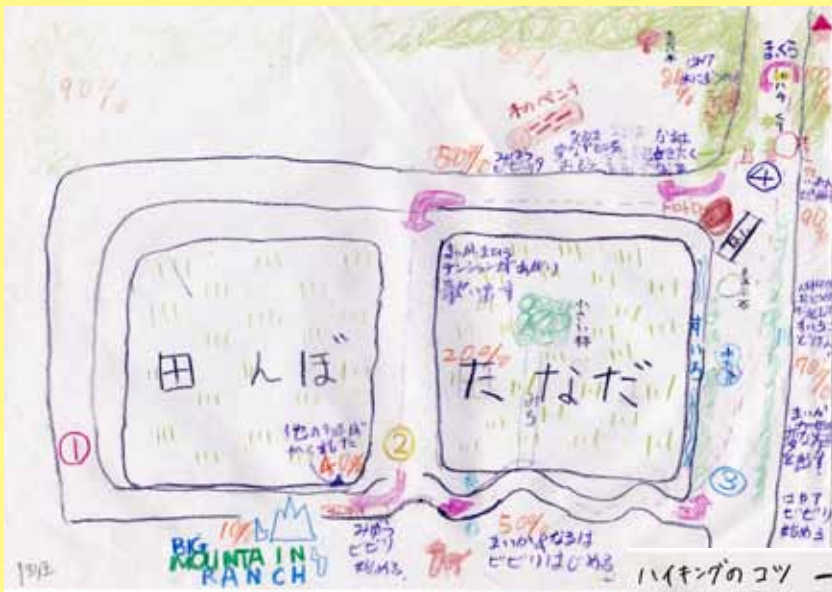


10:00 テントの片付け。分担して作業するのも得意になりました。



4泊使った寝袋、マット、テントをもたたみ、協力して片付け。



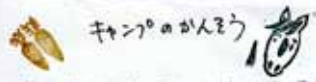


ハイキングのコツ - 地図の作り方

- ①道のどちら向きを知ろう!
- ②周りのけいせきを見よう!
- ③キャンプ場門をさがそう!!







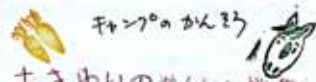
馬...たのしむたことは、いじやあんです。  
 (しょう)で、おしりかいたくな、たじ  
 したのしりたです。  
 わたしは、はじめて、まぢを使う馬のり  
 ました。いつもる使えは、いいのかわから  
 ないの、アツシとまじはして。

生き者は... 生き者は、はつねに、力をいまして  
 て、まじく、では、いかに、まじ、あつ、あつ、  
 た、た、た、た、た、た、た、た、た、た、た、  
 フ、ア、ア、ア、ア、ア、ア、ア、ア、ア、ア、  
 は、まじ、た。

馬は人... 馬は人、は、まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 と、お、い、ま、す、ま、ま、ま、ま、ま、ま、ま、  
 こ、こ、こ、こ、こ、こ、こ、こ、こ、こ、こ、こ、  
 こ、こ、こ、こ、こ、こ、こ、こ、こ、こ、こ、こ、

言葉を... わたしは、お、ま、ま、ま、ま、ま、ま、ま、  
 て、い、い、い、い、い、い、い、い、い、い、  
 と、ま、ま、ま、ま、ま、ま、ま、ま、ま、  
 た、ま、ま、ま、ま、ま、ま、ま、ま、ま、  
 い、い、い、い、い、い、い、い、い、い、

なまえ 辻本 めい



まさゆりのさん、まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、

えしが、ない、まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 馬は、まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、

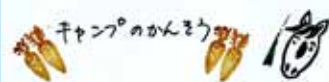
火が、まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、

まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、

まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、

また、まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、

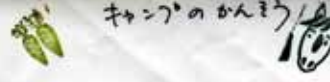
なまえ 松本 樹村



今日のキャンプで、お、ま、ま、ま、ま、ま、  
 の、ま、ま、ま、ま、ま、ま、ま、ま、  
 した、ま、ま、ま、ま、ま、ま、ま、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、

まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、

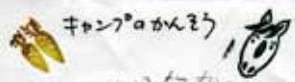
なまえ 佐藤 香根



さいは、まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、

まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、

なまえ すずき こね

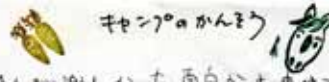


ママに、まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、

まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、



なまえ 佐藤 歩花

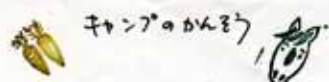


私、まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、

まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、

まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、

なまえ 酒本 朝日

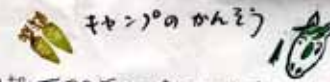


お、ま、ま、ま、ま、ま、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、



まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、

なまえ 佐藤 歩花



四、まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、

まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、  
 まじ、まじ、まじ、まじ、まじ、

なまえ 佐藤 歩花



## 講師、スタッフからみなさんへ



### 乗馬講師 高橋一美さん

4泊5日のキャンプ中、どうすれば上手に馬に乗れるか自分でしっかり考えて乗ることができましたか。

今回のように継続して馬に乗ると、次はどうしたらいいかがはっきりして、新しい事にチャレンジできたのではないかと思います。

あきらめずに、集中して取り組むこと。これからも続けてほしいと思います。乗馬は、コミュニケーション、集中力の持続を学べるスポーツです。これからも、体を動かし、いろいろなことを考え感じることを大切にしてください。またビッグマウンテンランチで会いましょう。ボンバーも、馬達もみんなに会えることを楽しみにしています。



### 谷保のそらっこ 佐藤有里さん（ちやる）

真夏のカウボーイキャンプの目標は、真夏の暑さに負けず、乗馬だけでなく、仲間と協力して生活し、新しい事にチャレンジすることでした。お友達と意見が合わないこと、暑くて作業がしたくないなど思ったこと、思い通りにいかなかったこともたくさんあったと思います。

いっしょに過ごした仲間と、相談しながら進めたり、ちょっと嫌なことも進んで行ったり、やり遂げた5日間を思い出し、次につなげてほしいと思います。

みんなの心の優しさや強さが、もっと大きく広がっていくことを願っています。



ビッグマウンテンランチでの  
カウボーイキャンプ参加にあたり

1. キャンプへの導入

初めてご両親から離れて宿泊するお子さまやキャンプ久しぶりのお子様は不安がいっぱい。キャンプの前に「キャンプへ行くんだよ」という導入が大切です。楽しい事も、大変な事も沢山の体験をして欲しい、と保護者の方も楽しみながらお話をしていただき、キャンプの荷物準備もお子様と一緒にしましょう。」

2. 持ち物について

ビッグマウンテンは標高600m位あり山の天候と同じで寒暖の差が激しいです。夏でも

朝夕は冷え込みます。長袖、長ズボンを準備しましょう。天候が悪くても雨の中でも活動します。雨具はしっかりしたものをご用意しましょう。

3. キャンプ後、自宅に戻ってから  
本人が自発的に話すのを待ち、お話を聞きましょう。楽しかった事、辛かった事、うれしかった事、失敗した事、発見した事、感動した事、など沢山あると思います。出来なかった、失敗した事等は次にどのようにすれば良いのか、一緒に考えてあげてください。失敗、出来なかった、というのは悪い事ではありません。経験者、その道のプロ、と言われる人は失敗した事を経験としていっぱい記憶して

います。次に同じような状況になった時に記憶の中から引っ張りだし巧く行くように行動します。キャンプで出来た事を普段の生活でも継続して行く事でキャンプでの成果が何倍にもなります。キャンプでは「自分の事は自分で」と指導しています。普段の生活でも子ども達が自分で出来る環境を作りながらお手伝いもドンドン出来るように促しましょう。


[ビッグマウンテンランチ]  
静岡県御殿場市中畑 1558  
open:8:00 ~ 17:00  
tel:0550-88-3139  
FAX:020-4665-1033  
<http://www.lala.gr.jp>

発行 平成27年11月  
森のようちえん 谷保のそらっこ  
〒186-0011 東京都国立市谷保 4380-2  
☎ 070-6458-0105  
E-mail: [yahosora@outlook.com](mailto:yahosora@outlook.com)  
<http://www.facebook.com/yahosora>

[Special Thanks (順不同敬称略)]

馬の指導をしてくださった高橋一美さん(ボンバー)、佐島菜子さん(かなこ)、たにやん。子ども達の生活を担当してくださったみなさん。武藤芳輝さん(むっくん)、吉澤裕紀さん(よっしー)、小早川剛志さん(つよぼん)、野元日菜さん(ひな)、笠井瑞樹さん(みずぎ)、江藤友貴さん(ゆき)、杉浦美桜里さん(みっちー)、毛呂敬子さん、滝沢つるさん。



 National Institution For Youth Education  
独立行政法人 国立青少年教育振興機構  
「子どもゆめ基金助成活動」