出かけよう！小さな冒険の旅
ムッレチャレンジ30

日本野外生活推進協会認定プログラム
奈良地域の学び推進機構
奈良市青少年野外活動センター

お外でチャレンジ１

Challenge 1/30:

倒木か石の上でバランスをとります

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 2/30:

自然の中から「か行」で始まるものを
３つ見つけます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 3/30:

数分間、静かに座って自然に耳を傾けます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 4/30:

自然の中で　○×ゲーム
(三目並べ)

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 5/30:

自然の中で　フィーカ
（スウェーデン語でおやつの時間）

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 6/30:

自然の中で　ごみを５つ拾います

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

お外でチャレンジ２

Challenge 7/30:

見つけられるもっとも大きな木の幹の直径を測ります

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 8/30:

自然物や木の枝で等身大の棒人形を作ります

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 9/30:

切り株か、丸太の年輪を数えます。
どの輪の時に生まれましたか

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 10/30:

５種類の動物を見つけられるかな

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 11/30:

自然の中で３つの温度差を探します

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 12/30:

自然の中で季節の変化を見つけます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

お外でチャレンジ３

Challenge 13/30:

自然の中で３－５種類の香りを見つけます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 14/30:

自然の中で５つの違う音を見つけます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 15/30:

色ビンゴ

画用紙に線を引いて４つか９つのボックスを作り、
そこに色々な色を塗ります。
自然の中からそれぞれの色の物を探します

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 16/30:

小枝か石を使ってピラミッドを作ります

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 17/30:

いろいろな動物の痕跡を見つけます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 18/30:

新しい散歩道を見つけて歩きます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

お外でチャレンジ４

Challenge 19/30:

自然の中で、次の物を見つけます
やわらかい、硬い、濡れた、乾いた、
つるつるした、ざらざらした、軽い、重い

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 20/30:

自然の中で　フィーカ
（スウェーデン語でおやつの時間）

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 21/30:

木か小さい丘に登ります

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 22/30:

地面に寝転んで木のてっぺんと雲を見ます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 23/30:

自然の中でもっとも美しいものを写真に撮ります

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 24/30:

松ぼっくりの動物を３匹作ります
＊次の日のチャレンジのためにそこに置いてきます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

お外でチャレンジ５

Challenge 25/30:

松ぼっくりの動物たちの住処を作ります

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 26/30:

自然の中でお昼ご飯を食べます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 27/30:

樹皮、笹、葉っぱ等で船を作って水に浮かべます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 28/30:

自然の中で　ごみを５つ拾います

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 29/30:

水の中に足を浸します

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 30/30:

鉛筆、クレヨン、絵の具、画用紙を持って出て、
自然の絵を描きます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

おうちでチャレンジ１

Challenge 1/30:

テレビを消して、ゲームをおき　窓を開けて
静かに座って外の音に耳を傾けます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 2/30:

窓から見えたものでお話を作ります
（ネコ、車、人、小鳥・・）

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 3/30:

夜になったら、窓から星や月も見てみます
コウモリや野生動物のお話を作ります

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 4/30:

窓を開けて風の向きにからだを傾けてみます
（体を動かす）

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 5/30:

テーブルの下をくぐってみます
（体を動かす）

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 6/30:

片足でバランスをとります
（体を動かす）

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

おうちでチャレンジ２

Challenge 7/30:

窓の側で、ハーブかトマトなど好きな種を植えます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 8/30:

家で咲いている花の匂いを嗅ぎます
３つの種類の香りを見つけます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 9/30:

目を閉じて、家にある自然の素材を触ってみます
（花、竹、石・・）
すべすべしている、柔らかい、尖っているなどの感触をみつけます。

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 10/30:

ルーペで家に咲いている花と葉っぱや茎を見てみよう

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 11/30:

ルーペを使って庭の地面を見てみます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 12/30:

庭から草花や石を拾ってきて、小動物を作ります

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

おうちでチャレンジ３

Challenge 13/30:

庭の草花や石を使って、
前日、作った小動物の住処を作ります
家の中にある自然の素材も活用します
（竹細工、羽根など）

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 14/30:

家の中で　フィーカ
（スウェーデン語でおやつの時間）

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 15/30:

色ビンゴ
画用紙に線を引いて４つか９つのボックスを描きます。
そこに色を塗って、家の中から、それらの色を探します

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 16/30:

窓の側の床に寝転がって、
窓の外の木のてっぺんや空の雲を見上げよう

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 17/30:

部屋に秘密の基地を作ります
テーブルにシーツをかける、大きな段ボールなど

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 18/30:

笹船、木の葉っぱ等を使った船を作り、
水に浮かべます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

おうちでチャレンジ４

Challenge 19/30:

水の中に足を浸します

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 20/30:

家の中で　○×ゲームをします
(三目並べ)

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 21/30:

家の中で、次の物を見つけます
やわらかい、硬い、濡れた、乾いた、
つるつるした、ざらざらした、軽い、重い

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 22/30:

家の中か、窓から見えるもので、
最も美しいものの写真を撮ります

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 23/30:

鉛筆、クレヨン、絵の具、画用紙を使って、
自分の好きな自然の絵を描きます

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 24/30:

家の中で3つの温度差を探します

#Skogsmulle30
day challenge

FRILUFTS FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

おうちでチャレンジ５

Challenge 25/30:
家の窓から夜空をながめて星をみつけます
#Skogsmulle30
day challenge
FRILUFTS
FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 26/30:
大好きな歌をおうちの人と歌います
#Skogsmulle30
day challenge
FRILUFTS
FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 27/30:
お気に入りの絵本をおうちの人と読みます
#Skogsmulle30
day challenge
FRILUFTS
FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 28/30:
家の中で季節の変化を見つけます
#Skogsmulle30
day challenge
FRILUFTS
FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 29/30:
野菜の皮を煮て、色水をつくります
玉ねぎ、など・・・
#Skogsmulle30
day challenge
FRILUFTS
FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会

Challenge 30/30:
明かりを消して、キャンドルの火で食事をします
#Skogsmulle30
day challenge
FRILUFTS
FRÄMJANDET
日本野外生活推進協会