

「巨木をめぐるウォークラリー」 引率者マニュアル

～楽しい自然体験活動のために～



<認定こども園千歳幼稚園の皆さま>

令和8年6月
公益財団法人ちとせ環境と緑の財団

楽しくウォークラリーをするために 子ども達と3つの約束をしましょう。

- 1 コースから外れないように歩きましょう。
- 2 草や花に触らないようにしましょう。
- 3 ハチ、ダニ、ウルシ、ヘビなどの、動植物に
注意しましょう。

引率者(保護者)の皆さまへ



【3つの留意点】

- 1 参加の主役は、地図を見て巨木を探す子どもたちになります。
青葉公園の自然と触れ合うことで、大自然の素晴らしさや森の中を
歩く楽しさ、自然の中での感動(虫やリスなどの出会い)など、たく
さんの発見があります。
安全に配慮して、楽しい自然体験活動にしましょう。
- 2 自然の中では、非常事態が考えられます。
団体を引率する場合は、必ずコースの下見をした後、コースの決定
をしてください。
引率者は、全員が携帯電話等を用意してください。
- 3 ハチやヘビなどによる事故が発生した場合は、救急車(119 番)の要
請をお勧めしています。
なお、対応につきましては、各団体のかかりつけ医などにご確認くだ
さい。

目 次

1	はじめに	p 1
2	事業効果	p 1
3	服装、持ち物	p 1
	(1) 服装	
	(2) 持ち物	
4	一般的な注意事項	p 2
5	安全対策	p 2
	(1) 動物	
	① ハチ	
	② ダニ	
	③ ヘビ	
	④ クマ	
	(2) 植物	
	① ウルシ類、草類	
	(3) 熱中症	p 3
6	緊急時の対応	p 4
	(1) 救急車を要請する時の伝達事項	
	(2) 消防本部との対応例	
7	平常時の連絡先	p 5
8	青葉公園の歴史	p 6
9	巨木のデータ	p 6
10	樹木図鑑	p 7
11	「ツタウルシ」と「ヤマウルシ」の見分け方	p 9
	(1) ツタウルシ	
	(2) ヤマウルシ	
12	巨木をめぐるウォークラリー予定表	p11
13	引率者資料	p12
14	巨木をめぐるウォークラリー ケガ・事故記入シート	p13

「巨木をめぐるウォークラリー」引率者マニュアル ～楽しい自然体験活動のために～

1 はじめに

子どもたちは、遊びを通して挑戦する力やさまざまな学びを獲得します。

自然体験活動を通して、自然への理解や関心を深め、命の尊さを学び、心身ともにバランスの取れた子どもに育つための機会を持つことがとても大切です。

ちとせ環境と緑の財団では、青葉公園の豊かな自然環境の中で、「巨木をめぐるウォークラリー」を開催し、子どもたちの健やかな成長をサポートします。

2 事業効果

最近ではテレビやゲームなど、屋内で遊べるものが充実しているため、友達と一緒に外で遊ぶ機会が少なくなり、成長に必要な様々な体験が不足する傾向にあるといわれています。

信州大学の平野吉直教授の研究によると、「多くの自然体験活動をした子どもほど、体力に自信がある、得意な教科の数が多い、環境問題に関心がある、課題解決能力や豊かな人間性など“生きる力”がある」ということがわかっています。また、諏訪東京理科大学の篠原菊紀教授の研究では、「子どもが外を動きまわるストップ＆ゴーの動きで、人間らしさを司る前頭葉が活性化する。さらに、森の中にいると、脳細胞を殺すストレス物質が減る」ということもわかっています。

子どもたちは、仲間と一緒にいる自然体験を通して、五感（視覚・聴覚・味覚・触覚・臭覚）を刺激され、「なぜ?」「どうして?」という探求心や好奇心が生まれ、一人ひとりが主体的・協働的に学ぶ（いわゆる「アクティブ・ラーニング」）ことができます。

3 服装、持ち物

(1) 服装

- ① ハチ、蚊やダニなどに刺されるのは、手や顔などの露出部分です。
なるべく長袖、長ズボン、帽子を着用しましょう。
- ② 黒色はハチを刺激することがあります。
白や明るい色の服や帽子にしましょう。

(2) 子どものマスク着用について

感染防止対策としてのこどものマスク着用について、熱中症や窒息の危険性を防ぐため、子ども達への保護者様や付添者様の十分な配慮をお願いします。

(3) 持ち物

＜子ども＞

- ① 荷物はザック等に入れ、両手を自由に使えるようにしましょう。
- ② 水筒（水分補給）、必要に応じ、お弁当、雨カッパなどを用意しましょう。
- ③ ウォークラリーのコース図・回答用紙、鉛筆を用意しましょう。

<引率者・保護者>

引率者のリックサックには「夢」が詰まっていると言いたいところですが、非常事態に備え、次のものを準備しましょう。

- ① 子どもが迷子になった時や緊急時に救急車を呼ぶため、全員が携帯電話を用意します。
- ② 子どもが水筒を持たない場合は、水（全員分）、紙コップを用意しましょう。
- ③ 虫よけスプレーを用意します。（園路にヤブ蚊などが多い時に使用します）
刺された時のために、虫刺され薬、冷却スプレー、吸引器、毛抜きなどを用意します。
- ④ 救急用品は、カットバン、ガーゼ、消毒液、包帯、テープ、体温計などを携帯します。
- ⑤ 引率者用のコース地図、マニュアル、各種資料などを携帯します。

4 一般的な注意事項

- ① 森の奥には入らないようにしましょう。（並んで歩きましょう）
- ② 草や花に触ったり、折ったり、持って帰らないようにしましょう。
- ③ 食べたもの、ゴミやペットボトルなどは、持ち帰りましょう。
- ④ 散歩やランニング中の人とすれ違う時は、園路の端により、笑顔で挨拶しましょう。
- ⑤ ハチ、ダニ、ウルシ、ヘビなどの動植物に注意しましょう。

5 安全対策

（1）動物

① ハチ

- ・ ハチは外敵から巣や身を守るために攻撃します。巣やハチを刺激しなければ、むやみに刺しません。
- ・ ハチは横の動きに反応しますが、上下の動きに弱いといわれており、近くに来たときは、耳をふさいで、目をつむって、しゃがみましょう。
- ・ スズメバチに刺されたときは、アナフィラキシーショック（呼吸困難や血圧低下等の全身的な反応）を起こすことがあるため、救急車を呼んで、病院に行きましょう。

【ハチに刺されたら】

- ・ ハチの巣が付近にあることが多いので、現場から離れましょう。
- ・ ハチの毒針が残っていたら引き抜き、毒を吸い出しましょう。
- ・ 局部を水でよく洗い、抗ヒスタミン軟膏を塗布しましょう。
- ・ 最低 30 分は安静にし、息苦しさ、吐き気の全身症状が出ないか様子を見ましょう。

② ダニ

- ・ 噛まれても痛みはありませんが、感染症の恐れがあります。野外活動後は衣服に付着していないかチェックしましょう。

【ダニに咬まれたら】

- ・ 無理に引き抜かず、速やかに病院で処置を受けましょう。

③ ヘビ（マムシなど）

- ・ 刺激しなければ攻撃性はほとんどありません。見つけた場合は刺激しないでください。

【ヘビに咬まれたら】

- ・ 傷の周囲が腫れる場合は、毒性を有するヘビに咬まれた可能性が高いため、毒素を吸い出し、速やかに病院で処置を受けましょう。

④ クマ

- ・ クマに会わないように声を出したり、クマ除けの鈴を鳴らす等、自分の存在を知らせましょう。

【クマに出会ったら】

- ・ 距離が離れているときは、静かにその場を去りましょう。
- ・ 距離が近いときは、急に動かずクマの様子を見ながら、ゆっくり後退しましょう。
- ・ もし出会っても、クマを刺激しないようにしましょう。

(2) 植物

① ウルシ類、草類

- ・ ツタウルシ、ヤマウルシ等、葉に触れるとかぶれが生じるものがあります。葉と皮膚が直接接触しないようにしましょう。(p 9 参照)
- ・ 草に触れると突然の湿疹や赤みが出ます。「草かぶれ」は、できるだけ早く、触れた部分を水で洗い流し、病院に行きましょう。

(3) 熱中症

- ・ 暑い時期は、適度な休息と水分・塩分を補給してください。
- ・ 疲れた時は、休憩時間を多めにし、糖質（飴）などを取りましょう。
- ・ マスク着用の場合、危険性が高まりますので、注意してください。

【熱中症になってしまったら】

- ・ 涼しい風通しのよい場所で安静にし、体を冷やしてください。
- ・ 水分・塩分を補給してください。
- ・ 回復しない場合は速やかに病院で処置を受けましょう。

6 緊急時の対応

青葉公園内は、概ね携帯電話の電波が繋がりますので、携帯電話を持参してください。

症状の軽傷・重症に関わらず、応急処置を行い、同時に救急車を呼んでください。

(1) 救急車を要請する時の伝達事項

救急車を要請する時は、「いつ」「どこで」「誰が」「状況」「症状」を説明します。

項 目	話す内容
い つ	〇〇時〇〇分頃に
ど こ で	青葉公園の陸上競技場近くで
誰 が	〇 歳の男児・女児 〇 人が
状 況	スズメバチに刺されました
症 状	じん麻疹、咳、喘鳴（ゼーゼー、ヒューヒュー）、意識の有無

(2) 消防本部との対応例

119番通報時はあわてずに、消防司令員が聞いてきますので簡潔に答えてください。

①	(消防) はい、119番千歳消防です。火事ですか？救急ですか？ (通報者) 救急です。
②	(消防) 住所はどこですか？ (通報者) 千歳市真町（ちとせしままち）にある青葉公園なかの <u>陸上競技場</u> の近くです (目印になる施設を答えます)
③	(消防) どうしましたか？ (通報者) 〇歳の男児がスズメバチに刺されました。 現在、意識はあります。 ※年齢、性別、状況、症状を伝える。 (おおよその身長や体重など聞かれる場合があります)
④	(消防) すぐに救急車が行きます。あなたの名前と電話番号を教えてください。 (通報者) 〇〇です。携帯電話番号は〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇です。

※ 患者を動かさず安静にして引率者の1人が付き添います。
別な引率者が、救急車を誘導するために車の通れる道で待機します。

7 平常時の連絡先

平日（月～金）の8：45～17：15 は、財団事務所に職員がいますので、不安なこと、不明な点があるときは、事業課緑化振興係（電話 0123-22-1117 ）まで連絡をください。

<連絡先> 066-0047 千歳市本町3丁目21番地
公益財団法人ちとせ環境と緑の財団
電話番号 0123-22-1117 F A X 番号 0123-22-1118
携帯電話 070-3624-0756
E-mail info@chitosekankyou-midori.or.jp

8 青葉公園の歴史

青葉公園は市街地に近接する都市公園であるが、戦前は国有林の保安林として守られてきたために森林が比較的によく保存されてきました。（通称「神社山」と呼ばれていたそうです。）

1952 年（昭和 27 年）に、公園の名称を一般公募により「青葉公園」に決定し、翌年に総合公園として都市計画決定を受けています。（公園の名称として他に鶴ヶ台公園、緑ヶ丘公園、宮ヶ丘公園などの提案もありました。）また、1954 年（昭和 29 年）に、千歳町が払い下げを受け「青葉公園」が誕生しました。

1973 年（昭和 48 年）11 月、千歳市の緑化整備計画に基づき依頼を受けた北海道大学附属植物園の調査によると、公園内には、386 種の草木が自生しており、最奥部には貴重なオシダ・フユノハナワラビ・ナツボウスが多く残り、自然植生のよく保全された一角は自然植物園、野草園的な地区にするのが望ましいとされました。

現在、林内には、ミズナラやイタヤカエデなど大径木が残されており、都市の直近にありながらキツツキ類やカラ類などの野鳥と出会えます。

また、陸上競技場などのスポーツ施設や散策路なども整備され、公園の面積は 102.3 ヘクタールとなっており、千歳市民にとってもっとも身近な自然といえる存在となっています。（参考資料：新千歳市史 通史編 上巻、下巻）

9 巨木のデータ

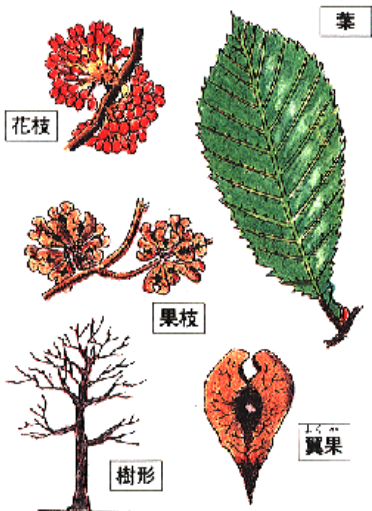
コース内にある巨木（15 本）の胸高幹周、樹高、推定樹齢は、次のとおりです。

No.	樹木名	胸高幹周 (株立ちの主幹)	樹高 (約m)	推定樹齢 (約年)
①	ハルニレ	3 7 2 cm	2 4 m	2 5 0 年
②	ハルニレ	3 3 5 cm	2 1 m	2 5 0 年
③	ミズナラ	3 3 5 cm	2 0 m	2 5 0 年
④	ミズナラ	3 7 4 cm	2 3 m	2 5 0 年
⑤	ミズナラ	3 2 9 cm	2 0 m	2 5 0 年
⑥	ミズナラ	3 2 8 cm	2 3 m	2 5 0 年
⑦	ミズナラ	3 2 8 cm	1 9 m	2 5 0 年
⑧	コナラ	3 2 1 cm	2 6 m	2 0 0 年
⑨	ミズナラ	3 2 9 cm	1 9 m	2 5 0 年
⑩	ミズナラ	2 9 5 cm	1 8 m	2 0 0 年
⑪	ミズナラ	3 3 4 cm	1 8 m	2 5 0 年
⑫	ミズナラ	3 0 7 cm	2 0 m	2 0 0 年
⑬	カツラ	2 8 6 cm	2 1 m	2 5 0 年
⑭	カツラ	3 2 1 cm	1 8 m	3 0 0 年
⑮	カツラ	3 8 4 cm	2 2 m	3 5 0 年

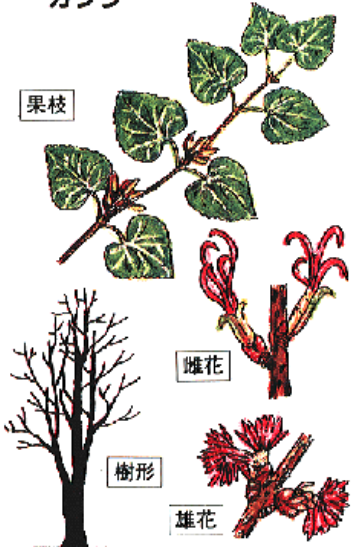
（令和 3 年 財団調査）

10 樹木図鑑

コース内にある巨木（15本）は、ハルニレ、ミズナラ、カツラ、コナラの4種類です。

樹木名	ハルニレ（春楡） 別名 ニレ	
分類等	ニレ科ニレ属 落葉広葉樹	
巨木No.	① ②	
特徴・用途	高さ 35m、直径 1m にもなり、枝は太く斜めに伸び、雄大な姿になる。 ・幹は灰褐色で、老木の幹は浅く縦に裂ける。淡褐色の若枝と、葉柄には白い短毛がある。葉は先がとがった倒卵形で重鋸歯をもち、左石不相称である（ニレ科の特徴）。 ・春、開葉に先だって小さな花をつける。種子には翼があり、翼の先端がくぼんでいる。適湿かやや湿った肥よく地に生育する。 ・用途は器具、楽器（太鼓の胴）など。	ハルニレ 

樹木名	ミズナラ（水楡） 別名 オオナラ	
分類等	ブナ科コナラ属 落葉広葉樹	
巨木No.	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫	
特徴・用途	高さ 30m、直径 1.2m 以上になる高木で、山地に普通に見られ、成長はやや遅い。 ・皮は淡灰褐色で深い不規則な裂け目ができる。葉は短い柄があって倒卵形～倒卵状長だ円形で、先はとがり、縁には大形の鋭い鋸歯がある。雄花穂は当年枝生の基部から長くたれ下がり、雌花は当年生枝の上部の葉腋につく。 ・果実はどんぐり（堅果）といい、動物の餌となる。 ・用途は高級家具、建築材、ウイスキー樽など。	ミズナラ 

樹木名	カツラ（桂）	
分類等	カツラ科カツラ属 落葉広葉樹	
巨木No.	⑬ ⑭ ⑮	
特徴・用途	高さ 30m、直径 2mほどになる高木で、沢沿いなどの湿った肥よく地に生育する。 ・樹皮は灰褐色で、老木ではねじれるように裂けて薄くはげ落ちる。葉は広い心臓形で、縁には波状の鋸歯がある。雌雄異株で春、開葉に先立って花をつけるが花びらはない。 ・花や芽ぶいた新芽は紫紅色で、まだ緑少ない谷あい美しくはえる。秋には黄葉する。 ・果実（袋果）には有翼の種子が入っている。 ・用途は建築、家具、碁盤・将棋盤など。	カツラ 

樹木名	コナラ（小櫨）	
分類等	ブナ科コナラ属落葉広葉樹	
巨木No.	⑧	
特徴・用途	高さ 15 メートル前後で、日本では雑木林に多く見られる。 ミズナラ（大櫨）に対してコナラ（小櫨）と呼ばれる。 ・葉は長楕円形で縁にとがった部分がある。花は4～5月、若葉が広がる時に咲き、秋に実（ドングリ）が熟す。樹皮は灰色で、縦に裂け目ができる。 ・落葉樹だが、秋に葉が枯れた時点では葉が落ちず、いつまでも茶色の樹冠をみせる。春に新葉が展開する頃に落葉が起きる。 ・用途は木炭の原料やシイタケの原木に使われる。多くの菌類と菌根を作るため、コナラ林には多くのきのこが出現する。	

11 「ツタウルシ」と「ヤマウルシ」の見分け方

引率者が初めて森の中に入る場合、ウルシの木を見分けるのは難しいと思います。

北海道に生息するウルシには、「ツタウルシ」と「ヤマウルシ」がありますが、子どもたちが安心・安全に森を楽しめるように、簡単な見分け方をお伝えします。

(1) ツタウルシ (ウルシ科ウルシ属、落葉つる性木本)

日本では、北海道、本州、四国、九州に分布し、山地の落葉樹林内に生育し、高木などの幹に絡みつくように巻き付いて生息し、秋には最も早く紅葉します。

【特徴】

葉が3枚セット（三出複葉）になっており、葉の先はとがっていますが、葉のふちにはギザギザはありません。枝は赤い色をしていることが多いです。

樹液のウルシオールが皮膚のかぶれを引き起こし、ウルシのかぶれ危険度は、ツタウルシが最も高いと言われています。



ツタウルシ(幹に巻き付く)



3枚の葉がセットになっているツタウルシ

(2) ヤマウルシ (ウルシ科ウルシ属、落葉小高木)

日本全国に分布する落葉の小高木。樹形はあまり枝分かれせず、幹や枝の先端にまとまって葉を広げます。

ヤマウルシ(和名)は、山に生育するウルシ(樹液)の取れる木であるとの意味です。

【特徴】

葉が「羽状複葉」(うじょうふくよう、小葉が葉の柄(え)につづく葉軸(ようじく)の左右に、鳥の羽のような感じにならんでいる葉)で互生し、小葉は5～8対で、卵形あるいは楕円形で先端はとがっています。葉の表面や柄には毛が生えています。



ヤマウルシ (羽状複葉の互生)



小葉は5～8対で楕円形

12 巨木をめぐるウォークラリー予定表

※ □にレ点をつけて確認してください。

活動名	巨木をめぐるウォークラリー
活動場所	青葉公園（巨木を見る予定 No.○、No.○、No.○、No.○、No.○）
活動日時	月 日（ ）： ～：
参加者	児童 人、引率者 人 計 人

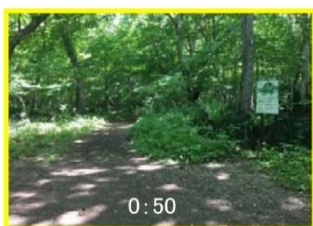
活動前	場所・施設
	☐ 天気予報の確認 ☐ 荒天時のプログラム（代替案： ） ☐ 下見（散策コース、トイレ、危険個所の確認） ☐ 駐車場所（バスを降りる場所、乗る場所の確認）
	指導者・参加者
	☐ 検温（新型コロナウイルス感染防止対策） ☐ マスク着用（熱中症の注意） ☐ 児童・保護者への周知（服装、持ち物、スケジュール） ☐ スタッフ打ち合わせ（引率者持ち物、コース確認、スタッフ配置） ☐ 救急用品（何を準備、携帯するか） ☐ 傷害保険（財団は加入していません）
	緊急連絡網・応急処置
	☐ 携帯電話の確認 ☐ 救急用品の確認 ☐ 水の予備確認 ☐ 病院（小児科）の確認 ☐ 応急処置の確認
活動中	☐ 子どもの健康度（熱中症の予防等） ☐ 注意事項の説明（ハチ、蚊、ダニ、ウルシ） ☐ 人数確認（活動中は、ポイントごとに行う） ☐ コースの変更（時間により変更することがある） ☐ 天候の変化（急に雨が降った時の対応、雨具） ☐ スタッフの配置（先頭、中間、最後尾、配置人数）
活動後	☐ 参加者の手洗いとうがい ☐ 振り返り（良かった点、悪かった点） ☐ 来年度の検討（コース、時間配分、持ち物）

13 引率者資料

巨木をめぐる
ウォークラリー
引率者資料

園路の分岐点

※写真中の時間は、巨木の①番から⑮番まで、順番に歩いた時の参考タイムです。(大人の場合)



園路の分岐点



園路の入口



青葉球場の裏側

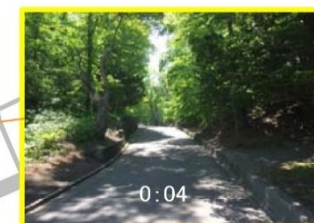


千歳神社入口・社務所



事務所を0:00に出発

財団事務所



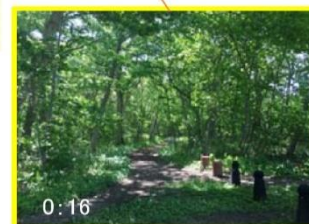
神社横の道路



圖書館



庭球場
クラブハウス



巨木6番の入口



なかよしひろば



ちとせ環境と緑の財団

電話 22-1117 26-1213 FAX 22-1118

- 虫よけスプレーをしましょう。
- 野草に触れないようにしましょう。
- 森の中に入らないようにしましょう。
- 保護者又は引率者が同行しましょう。

14 巨木をめぐるウォークラリー ケガ・事故記入シート

(団体名) _____

※応急手当をしたときに記入しましょう。

誰が、何を、どうしたか、わかるように書きましょう。

月 日

発生時間		午前・午後	時	分頃	天 候	
発生場所 (目印となる施設)						
事故者	フリガナ 氏 名		性別	男・女	年 齢	才
	住 所	千歳市			クラス	
	連絡先		保護者氏名			
傷病の 状況	傷病部位					
	傷病名	打 撲 ・ 捻 挫 ・ 裂 傷 ・ 骨 折 ・ 歯牙破折 その他 ()				
	程 度					
発生状況 及び原因						
応急処置 及び経過						
事故者及 び保護者 との対応						
今後の 予定等						