

# 会津高原 たていわ

体験学習詳細資料



NPO法人 A・R・S

会津高原自然学校

〒967-0321

福島県南会津郡南会津町井桁228

TEL 0241-78-7080 FAX 0241-78-5010

<http://www.npoars.jp>

✉ [aizu@npoars.jp](mailto:aizu@npoars.jp)

# 林業

## 1、林業体験

建築材料として節目の少ない美しい木材の育て方、枝打ちの必要性を学びます。

〈学習手順〉

- ① 枝打ち作業の説明を受けます
  - ② 安全な作業の仕方の説明を受けます
  - ③ 先生の枝打ちの見学をします
  - ④ 幹に傷を付けないように気を付けて枝打ちをします
  - ⑤ 枝打ちをした木でキーホルダーやコースターを作ります
- ※ 植林・間伐などの場合もあります



体験可能期間 ————— 5月下旬～10月上旬

受け入れ時間 ————— 9:00～16:00

体験時間 ————— 2時間

体験人数 ————— 最低10人 最高50人

用意するもの ————— 軍手・汚れてもよい服装（長袖長ズボン）・タオル・汚れても良い靴  
カッパ

## 2、炭焼き体験

里山から切り出した木材を使い、薪割りをして炭焼きを学びます。

〈学習手順〉

- ① 炭焼きについて地元のおじさんに説明を浮けます
- ② 予め焼いてあった炭を窯から出します
- ③ 出した炭を商品サイズに切ります
- ④ 焼くための木を切り、割ります
- ⑤ 炭焼き窯に仕込みます

※ 時期により作業が異なります



体験可能期間 ————— 5月上旬～10月上旬

受け入れ期間 ————— 9:00～16:00

体験時間 ————— 2時間

体験人数 ————— 最低10人 最高20人

用意するもの ————— 軍手・汚れてもよい服装（長袖長ズボン）・タオル・汚れても良い靴  
カッパ

### 3、きのこ体験

きのこの菌打ちや栽培方法を学ぶことを通して、木々の有効利用と里山に住む人々の暮らしについて学びます

〈学習手順〉

- ① 菌茸について説明を受けます
- ② 原木を準備します
- ③ 菌を打ち込みます

\* 季節や天候によりキノコの種類が違ふことがあります。  
そのため学習手順も異なります



受け入れ可能期間	————	5月上旬～6月中旬
受け入れ時間	————	9：00～16：00
体験時間	————	2時間
体験人数	————	最低10人 最高20人
用意するもの	————	軍手・汚れてもよい服装（長袖長ズボン）・汚れても良い靴・カッパ

### 4、木地師体験

里山から切り出した木材を使い、お椀や盆などを轆轤（ろくろ）を回し、轆轤鉋（ろくろかんな）という刃物で削って形を作っていきます。

〈学習手順〉

- ① 木地師についての説明を受けます
- ② 轆轤を使って木地を削っていきます
- ③ 紙ヤスリで削って仕上げます

\* 材料の関係で日によって作るものが違ふことがあります。

\* そのため学習手順も異なります



受け入れ可能期間	————	5月上旬～10月上旬
受け入れ時間	————	9：00～16：00
体験時間	————	2時間
体験人数	————	最低5人 最高10人
用意するもの	————	軍手・汚れてもよい服装（長袖長ズボンが好ましい）

# 農業

## 5、田植え体験

日本の業の基本である稲作農業について、また毎日食べているお米について学びます

〈学習手順〉

- ① 田植えについて説明を受けます
- ② 準備をして田んぼに入ります
- ③ 植えた後苗がまっすぐに並びよう

またしっかり立つように気を付けながら植えます



受け入れ可能期間	————	5月中旬～6月上旬
受け入れ時間	————	9：00～16：00
体験時間	————	2時間
体験人数	————	最低10人 最高150人
用意するもの	————	汚れてもよい服装（半袖短パン）・タオル

## 6、稲刈り体験

稲刈り、稲刈り後の乾燥、だっこく（時期により3つの作業のどれかになります）の作業を通して、食に対する意識を高め、実りの喜びを味わう。

〈学習手順〉

- ① 稲の生育・品種について説明を受けます
- ② 準備をして田んぼに入ります
- ③ 稲を刈ります
- ④ 稲をはでにかけます
- ⑤ 乾燥した稲を脱穀します



受け入れ可能期間	————	9月下旬～10月上旬
受け入れ時間	————	9：00～16：00
体験時間	————	2時間
体験人数	————	最低10人 最高150人
用意するもの	————	軍手・汚れてもよい服装（長袖長ズボン）・汚れても良い靴

## 7、そば刈り体験

そばの刈り入れを通して、山間地の食文化を学びます

〈学習手順〉

- ① そば栽培について説明を受けます
- ② 準備をして畑に入ります
- ③ 鎌でそばを刈ります
- ④ 乾燥させるため、三角に立てます



受け入れ可能期間	————	10月
受け入れ時間	————	9:00~16:00
体験時間	————	2時間
体験人数	————	最低10人 最高100人
用意するもの	————	軍手・汚れてもよい服装（長袖長ズボン）・汚れても良い靴

※雨天時は実施できません

種まきは7~8月に行っています

## 8、農山村（農家交流）体験

農家での体験を通して、山村文化を学び、村の人々との交流を深めます

〈学習手順〉

- ① 農家に到着したら、その日そのこの家で行う仕事を手伝います
- ② 仕事の合間に休憩し、お茶を飲みながら農家の人とふれあいます



受け入れ可能期間	————	5月中旬~10月中旬
受け入れ時間	————	9:00~17:00
体験時間	————	2時間
体験人数	————	最低10人 最高150人
用意するもの	————	軍手・汚れてもよい服装（長袖長ズボン）・タオル 汚れても良い靴（長靴が好ましい）・カップ

## 9、そば打ち体験

地粉を使って、館岩ならではの裁ちそばを村の名人に伝授してもらいます

〈学習手順〉

- ① 館岩の裁ちそばについて説明を受けます
- ② ソバの捏ね方の説明を聞きながらこねます
- ③ 厚さ 1.5～2mm程度までのばします
- ④ のばしたそばを折らずに重ねたまま裁ちます
- ⑤ 裁ったそばは乾燥しないようにすぐに紙などで包みます
- ⑥ 茹でたものを試食します



受け入れ可能期間	————	通年
受け入れ時間	————	9:00～16:00
体験時間	————	2時間
体験人数	————	最低10人 最高200人
用意するもの	————	エプロン・三角巾・タオル・汚れてもよい服装

## 10、ハット作り体験

その昔、会津地方では主食の変わりに食べられたというハット。そのおいしさに驚いた代官が「御法度」にしたことから、その名が付いたというハットを作り、村の文化や伝統、自然の恵みについて学びます

〈学習手順〉

- ① ハットの名前の由来を聞きます
- ② そば粉と餅米粉を捏ね鉢に入れ、よくかきまぜます
- ③ 熱湯を入れよく練ります
- ④ のし板に載せ麺棒で厚さ3mmほどにのばします
- ⑤ ④を縦・横5cmくらいの菱形に切ります
- ⑥ ⑤をたっぷりの熱湯で茹でます
- ⑦ 砂糖、塩で味付けしたきな粉またはじゅうねん（エゴマ）をまぶして食します



受け入れ可能期間	————	通年
受け入れ時間	————	9:00～16:00
体験時間	————	2時間
体験人数	————	最低10人 最高30人
用意するもの	————	エプロン・三角巾・タオル・汚れてもよい服装

## 11、餅つき体験

杵と臼を使った昔ながらの餅つきを、村でとれたもち米で行います季節によっては、ヨモギを摘んで草餅も作れます。

〈学習手順〉

- ① 作り方の説明を受けます
- ② もち米は予めといで水に浸しておきます
- ③ セイロでもち米を蒸します
- ④ 蒸したもち米を臼に移してよくこね上げます
- ⑤ なめらかな餅になるようにつきあげます
- ⑥ みんなで小さくちぎります
- ⑦ 砂糖、塩で味付けしたきな粉、あんこなどを付けて試食します



受け入れ可能期間	————	通年
受け入れ時間	————	9:00~16:00
体験時間	————	2時間
体験人数	————	最低10人 最高30人
用意するもの	————	エプロン・三角巾・タオル・汚れてもよい服装

## 12、笹巻き体験

笹を使って巻くことで保存性を高めた昔の人の知恵と、村の歴史と文化を学びます

〈学習手順〉

- ① 笹巻きの、見本を見て作り方の説明を受けます 笹を持ち、笹の表裏を知り、1枚目を三角になるよう巻きます
- ② その中に予め洗っておいたもち米を入れます
- ③ その上にもう一枚の笹をのせ巻きます
- ④ 笹がほどけないようにひもで結わえます
- ⑤ できた笹巻きを茹でます
- ⑥ ゆであがったものに砂糖、塩で味付けしたきな粉を付け試食します



受け入れ可能期間	————	通年
受け入れ時間	————	9:00~16:00
体験時間	————	2時間
体験人数	————	最低10人 最高100人
用意するもの	————	エプロン・三角巾・タオル・汚れてもよい服装

## 13、豆腐作り体験

旧館岩村に昔から伝わる館岩豆腐。その固く重い質感と味に触れ昔の人の知恵と文化を学びます

### 〈学習手順〉

- ① 豆を水に浸します（15分ぐらい）
- ② すり機で豆をすります
- ③ お湯の中にすった豆を入れて煮ます
- ④ 絞り袋に入れて絞ります（豆乳）
- ⑤ 天然にがりを混ぜます
- ⑥ かた箱に流し込みます
- ⑦ 重しを敷いて絞ります
- ⑧ 切ってから冷やします



受け入れ可能期間	—————	通年
受け入れ時間	—————	13:00~17:00
体験時間	—————	2時間
体験人数	—————	最低10人 最高15人
用意するもの	—————	エプロン・三角巾・タオル・汚れてもよい服装

## 14、そばすいとん作り体験

そば粉を使った郷土料理のひとつで、そば団子を作り、すいとん汁を作ります  
郷土料理における創意工夫を学びます

### 〈学習手順〉

- ① 作り方の説明を受けます
- ② そば粉100%をお湯で練ります
- ③ そば団子を作ります
- ④ 野菜を切ります
- ⑤ 鍋でだし汁を作り、野菜を煮て、そば団子を煮込みます
- ⑥ 味付けをして出来上がりです



受け入れ可能期間	—————	通年
受け入れ時間	—————	9:00~17:00
体験時間	—————	2時間
体験人数	—————	最低10人 最高20人
用意するもの	—————	エプロン・三角巾・タオル・汚れてもよい服装

## 15、ハーブクッキー作り体験

ミント風味のココアクッキー作り、ハーブの効果やお菓子作りについて学びます

### 〈学習手順〉

- ① バターを室温に戻しておきます
- ② 小麦粉にココアを加えて、ふるいにかけ、ミントをまんべんなくまぶします
- ③ へらでバターをクリーム状にし、砂糖、卵を加え白っぽくなるまで混ぜます
- ④ ③に②を加え混ぜ合わせ、手早くまとめます
- ⑤ 棒状にした種をラップでくるみ、冷蔵庫に入れて冷やし固めます
- ⑥ ⑤を厚さ3~4mmに切り、180℃~200℃に暖めたオーブンで10~15分間焼き、網にとって冷まします



受け入れ可能期間	_____	通年
受け入れ時間	_____	9:00~16:00
体験時間	_____	2時間
体験人数	_____	最低10人 最高20人
用意するもの	_____	エプロン・三角巾・タオル・汚れてもよい服装

## 16、パン作り体験

今スローフードで見直されてきた雑穀（じゅうねん・そばこなど）を使用したパンを主体に、焼きたてのパンのおいしさを体験し、自然の恵みについて学びます  
\* じゅうねんとはエゴマのことです

### 〈学習手順〉

- ① 使用する雑穀について説明を受けます
- ② パン生地の材料を合わせ、捏ねます
- ③ 生地を発酵させます
- ④ 生地を分割して丸め、休ませます
- ⑤ 整形し仕上げの発酵をさせます
- ⑥ 180℃~200℃で焼き上げます



受け入れ可能期間	_____	通年
受け入れ時間	_____	9:00~17:00
体験時間	_____	2時間
体験人数	_____	最低10人 最高20人
用意するもの	_____	エプロン・三角巾・タオル・汚れてもよい服装

## 17、岩魚の燻製作り体験

清流に棲むという岩魚を使って、燻製を作ります。保存性を高める知恵と、自然の恵みを学びます

〈学習手順〉

- ① 生の岩魚の腹を開いて内臓を取り出しよく洗います
- ② 塩をまぶし、タコ糸を通して干します
- ③ 燻製機に木のチップを入れて火を付け魚をぶら下げます
- ④ 煙で1時間くらい燻せばできあがりです

\* 岩魚を乾燥する作業には2~3日かかるためここでは予め乾燥したものを使用します



受け入れ可能期間	————	4月上旬~10月下旬
受け入れ時間	————	9:00~16:00
体験時間	————	2時間
体験人数	————	最低10人 最高20人
用意するもの	————	エプロン・三角巾・タオル・汚れてもよい服装



## 自然体験

## 18、魚のつかみ取り体験

自然の中で魚をつかみ取りにし、生きものの命について、自然について学びます

〈学習手順〉

- ① つかみ取りの説明を受けます
- ② 魚を捕まえます
- ③ 捕まえた魚をさばきます
- ④ 塩焼きにして食べます

\*焼くのに時間がかかるため、  
予め焼いておいた魚を試食します



受け入れ可能期間	————	6月~9月上旬
受け入れ時間	————	9:00~16:00
体験時間	————	2時間
体験人数	————	最低10人 最高40人
用意するもの	————	軍手・汚れてもよい服装(半袖、短パンが好ましい)

\*濡れることがあるので着替えの服と靴を用意してください。

\*天候、増水により体験できないことがあります

## 19、わら細工体験

かつて農村では日常的に行われていたわら細工を通じて、昔の人の生活・文化を学びます

### 〈学習手順〉

- ① わら細工について説明を受けます
- ② わら細工の作り方について説明を受けます
- ③ 縄を編みます
- ④ 縄から様々なわら細工を作ります



受け入れ可能期間	————	通年
受け入れ時間	————	9:00~16:00
体験時間	————	2時間
体験人数	————	最低10人 最高50人
用意するもの	————	汚れてもよい服装（長ズボンが好ましい）

## 20、陶芸体験

土の感触を楽しみながら、粘度を形作って陶器を作ることによって日本の文化や伝統を学びます

### 〈学習手順〉

- ① 作り方の説明を受けます
- ② 粘度で土台になる部分を作ります
- ③ 細長くのばした棒状の粘度を土台に重ね、くっつけていきます
- ④ ③を繰り返して、形を整えます
- ⑤ 焼き上がった作品は、約一ヶ月後に受け取れます



受け入れ可能期間	————	通年
受け入れ時間	————	9:00~16:00
体験時間	————	2時間
体験人数	————	最低20人 最高50人
用意するもの	————	汚れてもよい服装

## 21、自然工作

自然の素材を使って（落ち枝、落ち葉、木の実など）

プレートやリースを作ることで想像力を養います。

### 〈学習手順〉

- ① 作り方の説明を受けます
- ② 周辺を散策し、素材を探してみましょう
- ④ いくつかの素材を使って、デザインを考えます
- ⑤ 木工用ボンドで貼り付けます
- ⑥ 出来上がった作品はお持ち帰りできます



受け入れ可能期間	————	5月上旬～10月下旬
受け入れ時間	————	9：00～16：00
体験時間	————	2時間
体験人数	————	最低10人 最高100人
用意するもの	————	汚れてもよい服装



## 22、エコ箸作り

竹を使ってmy箸を作ることで、環境（エコ）について学びます。

### 〈学習手順〉

- ① わりばしと森林伐採について説明を受けます
- ② 作り方について説明を受けます
- ③ ナイフを使い、竹を削ります
- ④ サンドペーパーで磨きます
- ⑤ オイルを塗って、完成です
- ⑥ 箸袋の柄を選んで包みます



受け入れ可能期間	————	通年
受け入れ時間	————	9：00～16：00
体験時間	————	2時間
体験人数	————	最低10人 最高20人
用意するもの	————	汚れてもよい服装（長ズボンが好ましい）・軍手

## 23、溪流釣り体験

釣り竿のセッティングからエサ付けまで全部自分でやり、自然の川の中で本格的な溪流釣りを体験します。自然の偉大さ、生きものの生活のようすなど様々なことを学びます。

〈学習手順〉

- ① 溪流釣りの説明を受けます
- ② 釣り竿、釣り糸、重り、釣り針、エサを付けて準備します
- ③ 釣るポイントを探します
- ④ 静かに溪流釣りをします



受け入れ可能期間	—————	4月1日～9月30日
受け入れ時間	—————	9：00～16：00
体験時間	—————	2時間
体験人数	—————	最低10人 最高30人
用意するもの	—————	濡れても良い服装（長袖長ズボンが好ましい） 濡れても良い靴（長靴または滑りにくい靴）

\*濡れることがあるので着替えの服と靴を用意してください

\*天候、増水により体験できないことがあります

## 24、沢登り体験

日常では決して味わうことのできない大自然の中で、沢登りに挑戦します。生きものの生活、樹木に関する事柄を学びます。

〈学習手順〉

- ① 沢登りを安全に楽しむための説明を受けます
- ② ヘルメットを身につけます
- ③ 準備運動をします
- ④ 沢登りを体験します
- ⑤ 途中自然に関する話を聞きます



受け入れ可能期間	—————	6月上旬～9月下旬
受け入れ時間	—————	9：00～16：00
体験時間	—————	2時間
体験人数	—————	最低10人 最高20人
用意するもの	—————	軍手・濡れてもよい服装（長袖長ズボン） 濡れても良い靴（滑りにくい靴）

\*濡れることがあるので着替えの靴と服を用意してください

\*天候、増水により体験できないことがあります

## 25、タイヤチューブ体験

川底が自然の滑り台のようになった溪流で、大型のタイヤチューブに乗り川を下ります。冷たい澄んだ水の上で外竹から落ちないように注意しながら、自然の雄大さを学習します。

〈学習手順〉

- ① タイヤチューブの乗り方について説明を受けます
- ② 準備体操をします
- ③ 順番にタイヤチューブに乗ります
- ④ 自分の乗ったタイヤチューブを持って乗り口へ戻ります

受け入れ可能期間 ————— 7月中旬～8月下旬

受け入れ時間 ————— 9：00～16：00

体験時間 ————— 2時間

体験人数 ————— 最低10人 最高40人

用意するもの ————— 水着・濡れてもよい服・滑りにくい靴

\*濡れることがあるので着替えの靴と服を用意してください

\*天候、増水により体験できないことがあります



## スポーツ

## 26、サイクリング

館岩地区の大自然の中をゆっくりと自転車で走り、館岩地区の風景や文化を学びます。

〈学習手順〉

- ① コースの説明を受けます
- ② たかつえスキー場を出発します
- ③ ペンションビレッジを通過します
- ④ 農道などを通り国道へ出ます
- ⑤ 国道沿いの風景や村の建物を見たりしながら進みます
- ⑥ 前沢集落で散策します

受け入れ可能期間 ————— 5月下旬～10月下旬

受け入れ時間 ————— 9：00～17：00

体験時間 ————— 2時間（移動含む）

体験人数 ————— 最低10人 最高25人

用意するもの ————— 安全のため、長袖長ズボン・軍手

ズボンの裾が汚れないような工夫が必要（チェーンの油）



## 27、ゴルフ

社交場でもあるゴルフ場を利用し、ゴルフを通じてルールやマナーを学びます。

〈学習手順〉

- ① ゴルフのルールやマナーを説明します
- ② 練習場で実際にゴルフを体験します



受け入れ可能期間	————	5月下旬～10月下旬
受け入れ時間	————	9:00～17:00
体験時間	————	2時間
体験人数	————	最低10人 最高30人
用意するもの	————	運動ができる服装



## 山

## 28、尾瀬ハイキング

尾瀬国立公園に指定されている尾瀬地区は日本有数の湿原、森、動物と様々な自然を通して環境問題について学んでいきます。事前学習として学校への出張講座を行ったり、当地の宿泊施設においての尾瀬レクチャーも行っています。また、環境学習資料等もご用意しております

コース例

沼山峠から  
尾瀬沼ビジターセンターまで

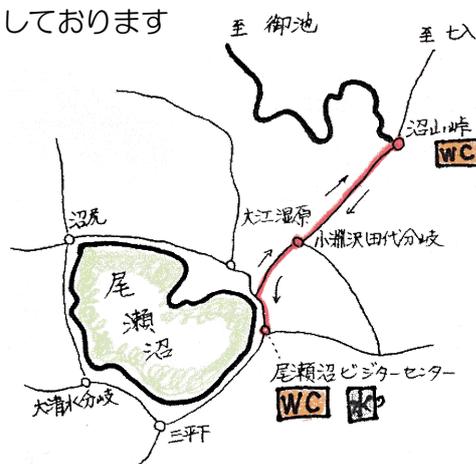
やさしい

コース説明 所要時間 約4時間

尾瀬沼への入山コースとして人気の高い尾瀬沼は尾瀬沼への最短登山口。歩き始めに登りが20分程度あり、沼山峠展望台手前より20分ほど降りると大江湿原に到着する。季節ごとに様々な植物を見せてくれる大江湿原と尾瀬沼のコントラストを楽しみながらさらに20分歩くと尾瀬沼ビジターセンターへ到着。

木道がすべて整備されているので歩くやすく初心者が比較的気軽に尾瀬を楽しめることで人気。尾瀬沼ビジターセンターでは、オコジョの写真、尾瀬の成り立ち等の展示や「尾瀬の四季」のスライド上映などがあり、より深く尾瀬を楽しむことができる。

受け入れ可能期間	————	5月下旬～10月下旬
受け入れ時間	————	体験コースにより異なります
体験時間	————	体験コースにより異なります
体験人数	————	制限無し
用意するもの	————	長袖長ズボン・帽子・上下別のカッパ・弁当・水筒・リュック



## 29、田代山登山

尾瀬国立公園内に当地を代表する山、田代山があります。  
標高 1,926mの山頂には、23haの湿原が広がり  
6月から8月の下旬まで、ワタスゲ、ヒメシクナゲなどの  
高山植物が花を付けます。登山口より約2時間の登りですが、  
登り切った後の満足感はひとしおです。

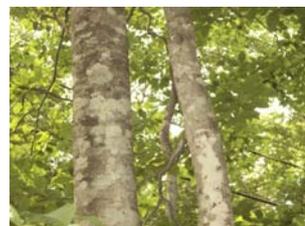


受け入れ可能期間	————	6月上旬～10月中旬
受け入れ時間	————	8:00～14:00
体験時間	————	1日
体験人数	————	制限無し
用意するもの	————	長袖長ズボン・帽子・上下別のカップ・リュック・弁当・水筒

## 30、ブナ平散策

福島県側から尾瀬への登山口、御池ロッジの裏手に自然教育観察林があります。標高 1,100m～1,500mの丘陵地帯にあり、総面積 193,8haのブナを中心に針葉樹林と広葉樹林の混合林や、広大なブナの原生林もあります。また大小二つの湿原があり、そこでは尾瀬と同じような植物を見ることができ、様々な動植物が生息しています。

自然教育観察林の中には、約1kmの遊歩道があり、気軽なハイキングコースとしても利用できるだけでなく、森林や湿原その中を流れる小川の流れ、そこに住む動植物などを身近に感じ、見て、聞いて、触れて、考える、五感を使って学習できるフィールドです春から夏にかけての、美しい花々、木々の芽吹きや、山全体が錦に染まる紅葉、春先の檜枝岐かんじきを履いての散策など四季折々のブナ平に接してみてください。



受け入れ可能期間	————	5月下旬～10月下旬
受け入れ時間	————	9:00～16:00
体験時間	————	1日
体験人数	————	制限無し
用意するもの	————	長袖長ズボン・帽子上下別のカップ・リュック・弁当・水筒

# 自然観察

## 31、星座観察

空気が澄んで、周りに光が少ない舘岩地区は、星座観察に適しています。空に吸い込まれそうになるほど沢山の星の下で、季節ごとの星座観察が体験できます。

受け入れ可能期間	————	7月中旬～10月下旬
受け入れ時間	————	19:30～21:00
体験時間	————	1時間
体験人数	————	制限無し
用意するもの	————	真夏でも夜は冷えることがあるので上着は必要

## 32、蛍観察

昔のままに残された小川に棲む蛍が、林の中から浮かび上がってくる幻想的な様子を観察します。自然の美しさと、命の尊さを学習します。

受け入れ可能期間	————	7月中旬～8月中旬
受け入れ時間	————	19:30～21:00
体験時間	————	約1時間
体験人数	————	制限無し
用意するもの	————	真夏でも寒いことがあるので上着を準備する

# 雪国体験

冬季の体験につきましては、別冊をご覧ください。