

# 長野県学習旅行資料

## SDG s 教育プログラム

① 志賀高原

④ 白馬

⑦ 南信州

② 菅平高原

⑤ 茅野

⑧ 木曾

③ 松代

⑥ 乗鞍高原

⑨ 須坂

2021.9

# 志賀高原

## 志賀高原 SDGs STUDY TOUR



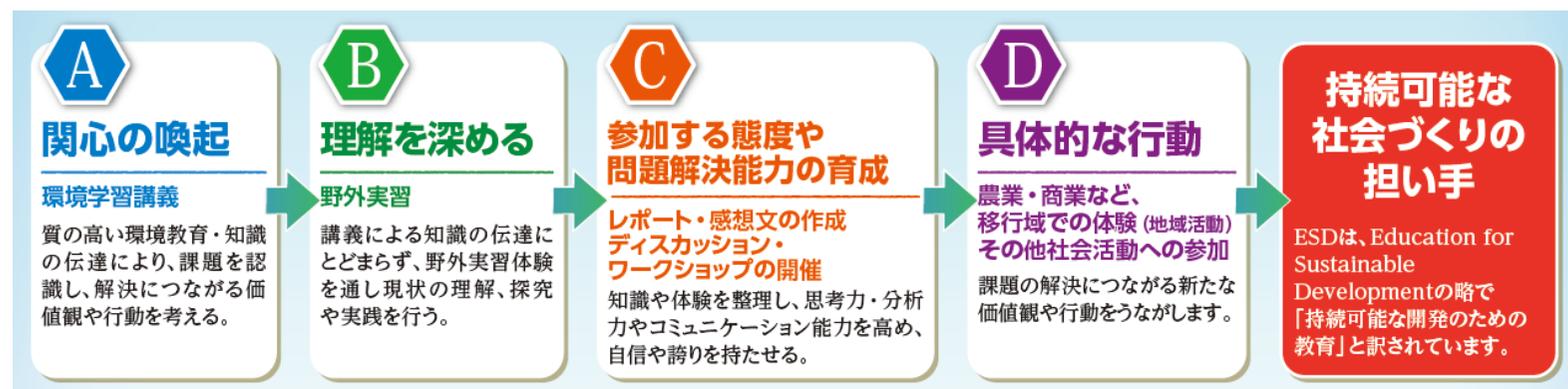
太古の原生林が残る自然の中での環境学習を通し、「自然と人間社会の共存」を学び、持続可能な社会づくりの担い手を育成することを目的にしたプログラムです。志賀高原 STUDY TOUR では学生ひとりひとりが貴重な自然資源を通してSDGsについて学ぶことができる18のプログラムを用意しております。

エリア	山ノ内町	対象	小学生・中学生・高校生
実施時期	6～10月	受入可能人数	プログラムによる
所要時間	プログラムによる	料金	プログラムによる

### 学習のポイント

志賀高原では、生徒の皆様が STUDY TOUR で得た知識や経験を通して、将来、環境・経済・社会活動において、自分に何ができるかを考え実行することができる「持続可能な社会づくりの担い手」の育成につながることを期待しています。人や社会と関わり「自分らしい生き方」を見つけるヒントになるプログラムです。

### プログラムの流れ



志賀高原は 365日、SDGs  
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



少ない資源で美味しく作る eco 飯盒炊飯  
大切な資源をいかに少なく燃やし美味しく炊けることを学習。根曲がり竹の箸作り、お皿を葉っぱにして食べるカレー、牛乳パックで炊いたご飯など、エコ飯盒炊飯も勉強になります



志賀高原ユネスコエコパーク環境学習プログラム  
志賀高原ユネスコエコパークの緩衝地域(バッファゾーン)を、ガイドと共に歩きながら人間と自然の共生を学習します



根曲がり竹(又は外来種の植物)を使った染物体験  
志賀高原の食の恵み「根曲がり竹」。普段捨ててしまう竹の子の皮を染料とした、染物体験プログラム。自然環境の学習につなげます。  
※外来種植物を使用する場合があります

### 【備考】

- ・詳細は志賀高原 SDGs STUDY TOUR のHP (<https://shigakogen.jp/jtb/>)よりご確認ください。

### 【問い合わせ先】

株式会社 JTB長野支店  
志賀高原 SDGs STUDY TOUR 事務局  
TEL 026-227-2162

# 菅平高原

## 観察研究プログラム（ネイチャートレイル）



森をじっくり観察し、五感で森に親しむプログラムです。土壌、樹木や野鳥などの観察と同時に、それらを育む森へと目を向け、自然環境と生き物のつながりを理解します。さらに、私たちの生活と森の結びつきを考え、森を身近な存在として捉える視点を養います。

エリア	上田市	対象	小学生・中学生・高校生
実施時期	5月～10月	受入可能人数	200名
所要時間	150分	料金	小・中学生・高校生 1,500円～



### 学習のポイント

- ① 自然からの発見によって森林に興味をもち、生物多様性について考える
- ② 森林の機能を学ぶ
- ③ 身近な課題、行動につながるきっかけとなる

事前学習
<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の自然について調べる</li> <li>・菅平高原の自然について調べ、地元と菅平の違いを見つける</li> <li>・森林に関係している社会の問題を調べる</li> </ul>

現地学習
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ガイドと一緒に菅平高原の森を歩く</li> <li>・土壌、樹木や野鳥の観察をしながら、五感を使って感じ、仲間と共有する</li> </ul>

事後学習
<ul style="list-style-type: none"> <li>・興味を持ったこと、不思議に思ったことを調べる</li> <li>・森林が持つ機能、役割を調べる</li> <li>・自分ができる自然や森林との関わりをまとめ、発表する</li> </ul>

### プログラムの流れ

菅平高原 ▶ネイチャートレイル【約150分】▶菅平高原



ネイチャートレイル (IN)

きれい！ビックリ！おいしそう！  
おもしろい！きもちいい！不思議！  
わくわくの発見



ネイチャートレイル (ABOUT)

どうして？調べてみよう  
調査と共有



ネイチャートレイル (FOR)

ふり返り、これからできることは？  
課題と探求

### その他プログラム

プログラム名	料金	所要時間	運入人数
里山体験プログラム（森づくり体験）	2,500円	150分	10～200名
里山体験プログラム（森遊び）	2,500円	150分	8～100名

#### 【備考】

- ・ガイドは、15名につき1名つきます。
- ・プログラムはもう区的に応じてアレンジが可能です。

#### 【問い合わせ先】

やまぼうし自然学校 TEL 0268-74-2735

# 長野市松代

## 松代で学ぶ江戸時代の武士の生活の知恵



江戸時代の武士の教育と生活についての関心と理解を深め、ガイドと一緒に、松代の城下町を武家屋敷をメインに歩きます。下級武士から上級武士の屋敷、藩主邸を見学し、泉水の仕組み、池の用途、トイレの有効活用など武士の知恵を学びます。1クラス単位での行動になります。古武道体験、真田紐体験、甲冑体験、箏体験などの体験が含まれます。

エリア	長野市	対象	小学生・中学生・高校生
実施時期	通年	受入可能人数	30～120名（応相談）
所要時間	7時間30分	料金	小・中学生 6,500円～ 高校生 7,000円～ （体験料、ガイド料、昼食代（@1,000円）含む）

### 学習のポイント

- ① 江戸時代の武士の生活を学ぶ
- ② 江戸時代の文化に触れる
- ③ 自然と人との共生について考える

**【体験メニュー】**

**古武道体験** 槍術所で模範演技を見て、その後、木刀を使い剣術の体験を行います。

**投扇興体験** 江戸中期に始まった日本の伝統的対戦型ゲームである投扇をその歴史を学びながら体験します。

**甲冑体験** 軽量の甲冑を着用し、記念写真が撮影できます。

**真田紐体験** 卓上の機械で綿の田紐を使い、ストラップを作ります。

**着物体験** 武家屋敷での着物着付け体験ができます。

**茶道体験** 茶道石州流による茶道体験ができます。

**箏体験** 箏の演奏を鑑賞した後、箏に触れて演奏する体験ができます。

※食事は、地元の食材を使用した郷土食豊かなお弁当で、真田公園、二の丸公園で食事をします。

**事前学習**

- ・江戸時代の武士の生活について調べる
- ・松代藩（真田氏の歴史）を調べる
- ・食料問題や環境問題を考える

**現地学習**

- ・藩校文武学校で講義を受ける
- ・各階級の武家屋敷を見学する
- ・ガイドから江戸時代の武士の生活について学ぶ

**事後学習**

- ・先人の知恵を現代にどのように生かすか考える
- ・レポート・感想文を作成する

### プログラムの流れ

「文武学校体験」、「武家屋敷巡り」、「伝統文化体験」、「武家生活体験」の4つのプログラムを約90分でローテーション。通常9:00～16:30で実施



文武学校体験

全国で唯一藩校の遺構が残る文武学校でかつて武士が講義を受けた文学所の部屋を使って武士の生活について講義を受けます。



武家屋敷巡り

旧樋口家、旧横田家、山寺常山邸の3つの武家屋敷を見学し、当時の飲料水、トイレ等の武家の生活がどうだったかガイドから説明を受けます。



伝統文化体験

寺町商家で、真田紐体験、甲冑体験、投扇興体験をローテーションで行います。



武家生活体験

真田邸で、着物体験、茶道体験、箏体験をローテーションで行います。

**【問い合わせ先】**  
信州まつしろ観光協会  
TEL 026-278-3366



# 白馬村

## 白馬村と一緒に考える白馬 SDGs プログラム

雪不足などの気候変動を身近に感じている国際山岳リゾート「HAKUBA」で、「環境」「経済」「社会」などから関心のある項目を選び、白馬の抱える課題を地元企業の話の聞いたり体験しながら実感し、課題を解決する持続可能な開発策を探求する。

エリア	白馬村	対象	小学生・中学生・高校生
実施時期	通年	受入可能人数	8～200名
所要時間	120分～	料金	小・中・高校生 1,500円～ ※選択したプログラムにより異なる

### 学習のポイント

- ① 地域の課題を調べる
- ② 実際に白馬の人の話を聞いたり体感して課題を明確化し、その課題解決策を探る
- ③ 自分の地域でも課題を見つけその解決策を見出し実践する方法を考える

### プログラム一覧

プログラム名	料金	所要時間	受入人数
白馬でのトレッキング	4,500円～	200分	10～200名
白馬 SDGs ラボ 自分でできる SDGs を考える	2,000円～	90分	8～100名
白馬五竜高山植物園 高山植物保全活動	3,000円～	180分	15～75名
「砂防」を学び、街づくりを考える	2,000円～	180分	5～40名
規格外野菜を使っておいしい料理を作ってみよう	3,000円～	180分	5～20名

#### 事前学習

- ・白馬村の課題について調べる
- ・当日に聞きたいことをまとめるなど、当日の計画を立てる

#### 現地学習

- ・実際に白馬の事業者から話を聞いたり、実際の現場を見たり体験したりする。
- ・事業者との意見交換から、考えてきた課題への解決策のヒントを得る

#### 事後学習

- ・白馬村の抱える課題の解決策をディスカッションしてまとめる
- ・白馬村にその解決策を提案する

### プログラムの流れ

各事業者の指定場所に集合 ▶ 事業者の自己紹介 (5分) ▶ 講義や現地視察 (60～90分) ▶ 質疑応答 (20分) ▶ 解散



高山植物保全活動

希少な高山植物を保護するための活動や白馬ならではの高山植物などを通じて学び、考え、自分自身が住む地域や身の回りの自然のことも今まで以上に理解できるような体験学習を行います



白馬 SDGs ラボ

白馬 SDGs ラボのプログラムでは、SDGs の考えがなぜ必要かの紹介から自分ができることを考えるキッカケ作りをします



八方尾根自然研究路での植生回復作業

八方尾根開発のプログラムでは、地元の方々によって植生回復の活動を紹介します。その他に再生可能エネルギーでの施設運営についてお話しします

### 【備考】

- ・プログラムの内容は選択する企業ごとによります。
- ・参画企業の一つだけを全員で選択することも可能です。各プログラムの受入可能人数をご確認ください。

### 【問い合わせ先】

白馬村観光局  
TEL 0261-72-7100

# 茅野市

## 住み続けられるまちづくりについて考える

茅野市のまちづくりに関係あるプログラム（午前1プログラム、午後1プログラム）を通じて、まちづくりについて考えます。プログラムは、地元産業、事業継承、観光誘致などに関連した内容で、「住み続けられるまちづくり」を自分事として考えます。

エリア	茅野市	対象	小学生・中学生・高校生
実施時期	通年	受入可能人数	200名
所要時間	6～7時間	料金	小・中学生・高校生 5,500円～

### 学習のポイント

- ① 人や社会と関わり「自分らしい生き方」を見つけるヒントになるプログラムです
- ② 本物の社会・企業で働く人に触れる機会を作ります(寒天工場、製造業、林業など)
- ③ 地域住民とプログラムを通じて交流いただきホンモノの文化を地域に暮らす人から教わります



#### 事前学習

- ・茅野市全体について調べる
- ・茅野市の現状や課題を認識する
- ・地場産業はどんな仕事があるか調べる

#### 現地学習

- ・市内の企業・住民との直接の対話と交流を行う
- ・地域の事情を知る、体験する

#### 事後学習

- ・地方が抱える課題に対し、何が必要か、自分は何ができるかを考える
- ・自分たちが住み続けていきたいまちのあり方について考える
- ・色んな大人・あんな風になりたい大人の存在に目を向け、なりたい自分について考える

### プログラムの流れ

- 導入  
観光まちづくりの運営を担う当機構職員からこの地域のことや取り組みなどを聞きます
- 現地  
フィールドワーク：テーマ(バス毎)に分かれて体験・計2コマ  
1. 企業を通して学ぶ地域の特色・真近に感じる働く人の姿・想い(約90分～120分)×1コマ  
2. 人に触れて地域の本物に触れる(90分～120分)×1コマ
- ふりかえり  
学校様のご要望に合わせて一緒に行います



#### テンホウフーズの企業見学

長野県に根ざし三代から支持され65年のフード企業で、地域とのつながりと歩みを知り、工場見学で製造工程、品質へのこだわり、安くて美味しい秘密の裏側を学びます



#### 寒天工場のイリセンの見学

茅野市の伝統産業である寒天製造。持続するために進化する老舗寒天業者の挑戦を仕事の見学、作業の体験を通して学びます。社長の思いを直に聞けます



#### 榎木地区での地域の方とまち歩き

住民のガイドで榎木地区をまち歩きします。江戸時代につくられた「廻り舞台」の解説や地元の太鼓保存会による太鼓演奏も体験します。風俗文化や人との触れ合いから一体感が得られます

### 【問い合わせ先】

ちの観光まちづくり推進機構 TEL 0266-78-7631

# 乗鞍高原

## 乗鞍高原環境学習プログラム 2日間



中部山岳国立公園にある乗鞍岳、そこから流れ出る清流・梓川で自然についての関心と理解を深め、ガイドと一緒に残雪の乗鞍岳山頂周辺を歩きます。また、2日目は梓川のダム湖でボート体験をし、乗鞍・梓川流域エリアの自然保護や環境問題について考えます。

エリア	松本市	対象	小学生・中学生・高校生
実施時期	5～10月	受入可能人数	160名
所要時間	1泊2日～	料金	小学生 13,000円～ 中学・高校生 14,000円～ (講義代、体験料、ガイド料、宿泊代含む)



### 学習のポイント

- ① 乗鞍岳、梓川の自然について考える
- ② 水の流れに沿って、人が環境に与える影響から環境問題を考える
- ③ グループ制の体験により、チームワークが養われる

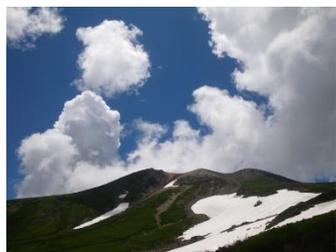
事前学習
・乗鞍高原、梓川について調べる

現地学習
・ガイドと一緒に乗鞍岳を歩く ・梓湖でボート体験をする

事後学習
・自分ができる自然保護を発表する

### プログラムの流れ

- 1日目 乗鞍高原 ▶ガイドによる講義 ▶乗鞍岳トレッキング【約240分】▶乗鞍高原（ペンション分宿）
- 2日目 梓湖ラフトツーリング【約180分】※一度にできる人数は、80名となります。



乗鞍岳トレッキング

標高 3026m、北アルプスの南端に広がる乗鞍岳は夏まで残雪があり、また信濃川へと続く梓川の源流のひとつとなっています。雪解けの一滴から始まる水の流れから、海へと続く環境問題を考えます



ダム湖でボート体験

特別許可により可能になった梓湖でのラフトボートによるツーリング。メンバー全員が力を合わせて漕ぐ必要があり、チームワークの醸成にも役立ちます。湖面からしか見られない景色は別世界です



選択制で色々なプログラムが体験可能

その他にも選択制で色々な自然体験プログラムがあります。クラスごとに入れ替えて複数選択可能です

### 【備考】

- ・ガイドは、乗鞍岳トレッキングは1クラス2名、梓湖ラフトツーリングは生徒8～10名につき1名。
- ・料金には、宿泊代、講義代、ガイド料（2回）、体験料が含まれています。
- ・ペンションは、クラス別、男女別で宿泊できます。
- ・80名以上の場合、ボート体験は他の体験プログラムと組合せによる対応になります。
- ・各プログラムの価格につきましては変動がありますので直接お問い合わせください。

### 【問い合わせ先】

一般社団法人信州・乗鞍グリーンツーリズム  
TEL 0263-93-2727（旅館 仙山乗鞍内）

# 南信州



## 大平宿原生活体験&オプションプログラム(南信州 SDG'S プログラム、農業体験等)

昔の民家でいろり、かまど、薪風呂など、火をおこすところから始める体験をする。仲間との協力する事の大切さ、手間暇かけて行なうことの尊さを学ぶ。学習の目的に合わせたオプションプログラムを選択し、社会を見つめ、自身の暮らしを考える機会とします。

エリア	飯田市	対象	小学生・中学生・高校生
実施時期	5月中旬～10月中旬	受入可能人数	20～150名
所要時間	1泊2日～	料金	小学生 4,620円 + $\alpha$ 中学・高校生 4,950円 + $\alpha$

### プログラム一覧

プログラム名	料金	所要時間	受入人数
地域資源を活用した新しい観光スタイルの考察	要相談	150分	15～150名
地域農業が抱える課題の解決に取り組む活動に学ぶ	要相談	150分	15～150名
地域の伝統芸能を知り、抱える課題について考える	要相談	150分	15～150名

### 学習のポイント

- ① 集団離村を選択した旧宿場町の保存活動を知る
- ② いろり、かまど、薪風呂という人間と火の関係が最も近かった原生活を体験する
- ③ 人が生きていくために大切な食の生産の現場や地域社会の在り様に接する

#### 事前学習

- ・大平宿について調べる
- ・集落の維持に必要なものは何かを考える
- ・選択したオプションプログラムについて調べる

#### 現地学習

- ・いろり、かまどを使って、煮炊きを行い、薪を使ってを起し風呂を焚き入浴する。そこから見えるものについて考える。(仲間との協力、友人の新たな面、現在の生活のあり方、不便さの心地良さなど)
- ・オプションプログラムを通じて、地域に住む人々の考え方や、地域文化、地域社会の形成など、自身のこれまでの暮らしとの違いや、関わりについて考える

#### 事後学習

- ・大平宿での生活という非日常、或いは普段とは180度異なった生活を体験して、自身の生活に取り入れようと思ったことはないか、もしあったならば、どのように今後の生活に活かして行くかを考える。(災害時の備え、エネルギー、人間らしい暮らし、都市と田舎の共栄など、様々な観点につながり得る。)

### プログラムの流れ

- 1日目 午後：入村式 ▶ 清掃、炊事、風呂焚き  
2日目 午前：後片付け、清掃  
午後：オプションプログラム

### 備考

- ・料金は、大平宿の1泊2食宿泊代に教育効果を高めるためオプションプログラムを加えたオーダーメイドの設定となります。

### 【問い合わせ先】

南信州観光公社 TEL 0265-28-1747



入村式

入村式から大平宿の生活は始まります。滞在中は、インストラクターが常駐しますので、安心です



かまど体験

江戸時代から昭和初期の建物が残る峠の宿場町で原生活を体験します。その中でも、かまどを使用してご飯を炊く経験は、災害時に役立ちます



いろり体験

裸電球といろりでの食事や薪を燃やして入る風呂。一晩宿泊するときと物事の価値観が変わります

# 木曽地域

## 信州で学ぶ「未来の森づくり」プログラム2日間



森林セラピー基地でもある赤沢自然休養林で、尾張藩が管理した「木曽ひのき」の歴史と森林がもたらすセラピー効果について学び、百年の計で「植える」「育てる」「使う」「植える」という循環型の産業である林業に植樹活動を通じて触れ、林業と関わりのある産業について理解を深める。

エリア	上松町・木曽町・南木曽町	対象	中学生・高校生
実施時期	4月中旬～7月中旬	受入可能人数	20～160名
所要時間	1泊2日	料金	中学生 15,500円～ 高校生 15,500円～ (宿泊代、昼食代、トロッコ乗車代、ガイド料、試験薬代、体験代、植樹代)



### 学習のポイント

- ① 森林がもたらすさまざまな効果を理解する
- ② 森林のセラピー効果について調べる
- ③ 林業について理解する

#### 事前学習

- ・赤沢自然休養林について調べる
- ・森林のセラピー効果について調べる
- ・オンラインによる専門家からの森林・林業についての講義（長野県林務部がサポート）

#### 現地学習

- ・トロッコ電車に乗り、赤沢自然休養林をガイドと一緒に歩いて、「木曽ひのき」の歴史、森林のセラピー効果について学ぶ
- ・植樹活動を行う（必要な指導員等については行政等がサポート）
- ・製材工場を見学する

#### 事後学習

- ・森林が環境問題に与える影響について考える
- ・人手不足を解消し、持続可能な林業を発展させるにはどのようにしたらよいか考える
- ・オンラインによる専門家によるフォローアップ（長野県林務部がサポート）

### プログラムの流れ

<b>【1日目】</b> 赤沢自然休養林…トロッコ電車乗車・ガイドによる森林散策（昼）【180分】▶御料館【30分】▶ふるさと体験館（ウッドクラフト体験）【60分】▶開田高原（分宿）
<b>【2日目】</b> スキー場跡地で植樹【60分】▶寝覚の床（見学・昼食）【90分】▶妻籠宿（木造建築のまち並み見学）【90分】▶製材工場見学【60分】



トロッコ電車

日本三大美林の赤沢自然休養林には、樹齢300年以上の天然のヒノキが林立しています。かつてヒノキを搬出したトロッコ電車に乗ります。



森林セラピー体験

森林の出す香り成分「フィトンチッド」が免疫効果を高め、森林浴がストレスを減少させることが知られています。ガイドからヒノキの歴史や森林のセラピー効果を学びます。



植樹体験

スキー場跡地を生徒全員が力を合わせて植樹活動を行います。活動を通して、水源のかん用、二酸化炭素の吸収について考えます。学校名の入った記念碑を立てます。

### 備考

- ・宿泊は、開田高原（分宿7軒）またはホテル（140名）利用になります。
- ・プログラムに係るすべての手配は、木曽おんたけ観光局が行います。

【問い合わせ先】木曽おんたけ観光局 TEL 0264-25-6000

# 須坂市

## 「健康寿命」日本一の長野県で、食・健康・自然から長寿の秘密を学ぶ

県内で要介護認定率が最も低い須坂市で、郷土食や味噌作り、農業体験を通じて、長野県の長寿の秘密を食と健康の観点から学びます。自然豊かな「峰の原高原」のペンション分宿で、個性的なオーナーとの触れ合いも学習の場になります。

<b>エリア</b>	須坂市	<b>対象</b>	小学生・中学生・高校生
<b>実施時期</b>	通年	<b>受入可能人数</b>	200名
<b>所要時間</b>	1泊2日	<b>料金</b>	小・中学生 14,500円～ 高校生 14,500円～ (体験料、ガイド料、昼食代含む)

### 学習のポイント

- ① 長野県の長寿の秘密を食・健康の面から考えます
- ② 農業体験、郷土食作り、味噌作りを通して、農業、自然食の大事さを学びます

**事前学習**

- ・長野県及び須坂市の健康長寿の要因を調べる
- ・須坂市の農業の特徴や気候・風土などを調べる

**現地学習**

- ・体験を通じて、郷土食、味噌から食の大切さ、農業の現場についての理解を深める
- ・峰の原高原でペンションオーナー夫婦と触れ合い、自然を大切さ体感する

**事後学習**

- ・食・健康の大切さを振り返る
- ・「食・健康・自然」の観点から高齢化社会の問題を考える

### プログラムの流れ

- 1日目 善光寺⇒須坂市（味噌作り体験及び郷土食作り体験）【約180分】⇒峰の原高原（ペンション分宿）
- 2日目 峰の原高原⇒須坂市（農業体験）【約180分】⇒長野オリンピックミュージアム（健康長寿弁当の昼食・見学）【約90分】



郷土食作り体験

長野県の独特の風土がはぐくんだ郷土食「おやき」などの食文化があります。「食文化の継承」、「環境への配慮」といった健康や食育の取組みも学びます



味噌作り体験

体にいいといわれる発酵食品。中でも日本独自の大豆発酵食品の代表が味噌です。その味噌を自分で作ります。全国の約50%を長野県が生産しています



郷土食作り体験

春は果物（りんご・ぶどう）の摘果作業などの農作業、秋は収穫体験です。長野県は野菜摂取量、果物摂取量は全国のトップクラスです

【問い合わせ先】  
須坂市観光協会  
TEL 026-215-2225