

棚田探検ガイド

「棚田探検ノート」を使って、自由研究に取り組もう

棚田には、自然・生きもの・人のくらしなど、たくさんの発見があります。
親子で棚田を歩き、自由研究と夏休みの思い出づくりを楽しみませんか。
このガイドでは、棚田探検の流れとポイントを紹介します。

① 出発前に準備しよう

🔍 行ってみたい棚田を探そう

「棚田ナビ」で、近くの棚田や
行ってみたい棚田を探してみましょう。



棚田ナビ
<https://tanada-navi.com/>

🎒 持ち物を確認しよう

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ 棚田探検ノート | ☐ 筆記用具 |
| ☐ カメラ・スマートフォン | |
| ☐ 帽子 | ☐ 飲み物 ☐ タオル ☐ 虫よけ |
| ☐ 雨具 | ☐ 歩きやすく汚れてもよい靴 |

見学できる場所、駐車場、立ち入り可能な範囲などを、事前に確認してください。

② 棚田で探検しよう

五感を使って、棚田の「風景」「生きもの」「くらし」を見つけよう。

🌄 遠くを見よう

山、空、水、田んぼ、人など、
棚田全体を観察します。

まずは30秒、静かに棚田を
見てみましょう。

🔍 近くを見よう

生きもの、草花、人の仕事
などに注目します。

目だけでなく、耳や鼻も使って
みましょう。

📷 写真や絵で残そう

一番気になったもの、お気に入りの
風景を記録します。

きれいな写真を撮ることより、「な
ぜ気になったのか」を大切にします。

⚠️ 棚田を気持ちよく見学するために（注意事項）

① 私有地・農業の場

棚田は私有地で、農業
生産の場です。観光地
とは違うことを理解し
て見学しましょう。

② 立ち入らない

田んぼ・畦・水路に
は入らない。農道へ
の車の乗り入れも控
えましょう。

③ 邪魔をしない

農作業や農耕車を優先。
農家の方にはあいさつ
をし、作業の妨げになら
ないようにしましょう。

④ 事前確認・撮影マナー

アクセス、駐車場、トイレの場所
は事前に確認。写真撮影では農
器具を動かしたり、ポーズを求め
たりしないようにしましょう。

③ 帰宅したらまとめよう

① 写真を選ぶ

一番気になった写真や、
お気に入りの1枚を選び
ます。

② 親子で話す

子どもと大人で、気にな
ったものを比べてみま
しょう。

③ ノートにまとめる

写真や絵を貼り、見つけ
たことや感じたことを書
きましょう。

全部書かなくても
大丈夫です

「どうしてそう思ったの？」
と問いかけながら、子ども
の発見と一緒に楽しんでく
ださい。



自由研究ができたら、
フォトコンテストへ！

完成したワークシートを
「日本の棚田フォトコンテスト」
へ応募できます

コンテストの詳細はこちら▶▶

応募期間 2026 8/3月～11/2月

