

監修(所属・肩書は初刷発行時)

土屋 俊幸 公益財団法人 日本自然保護協会 理事長  
一般財団法人 林業経済研究所 所長

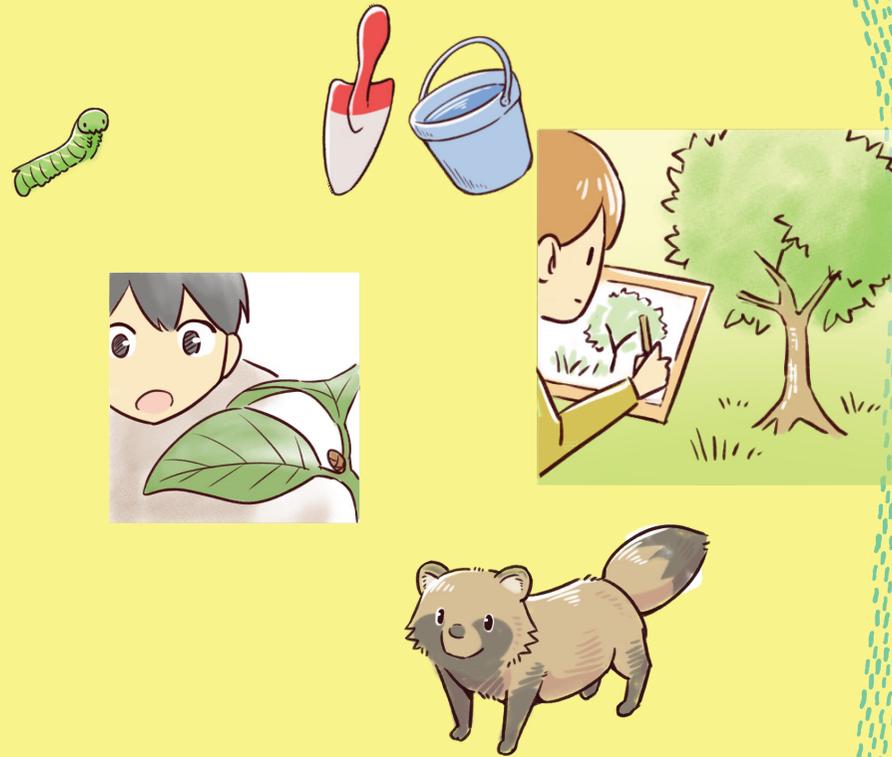
井上 真理子 国立研究開発法人森林研究・整備機構 森林総合研究所  
多摩森林科学園 教育的資源研究グループ長

古川 拓哉 国立研究開発法人森林研究・整備機構 森林総合研究所  
生物多様性・気候変動研究拠点 主任研究員

緑の少年団  
生物多様性理解促進ワークブック

# みどりの みかた

めざせ!  
みどりの  
調査員!



2026(令和8)年2月初刷発行

発行 公益社団法人 国土緑化推進機構

〒102-0093 東京都千代田区平河町2-7-4  
砂防会館別館(B棟5階)  
TEL: 03-3262-3883

構成企画・編集・デザイン:公益社団法人大日本山林会  
責任編集:杉野卓也

イラストレーション:一日一種

製作協力:田中いつき

印刷:株式会社ソウブン・ドットコム

本誌掲載記事・写真・イラストの無断転載を禁じます。  
© 2026 公益社団法人 国土緑化推進機構



年 組 名前

公益社団法人 国土緑化推進機構

# はじめに めざせ！みどりの調査員！

皆さんが住んでいるおうちの周りや通っている小学校の近くには植物や動物はたくさんいますか？あまり、気にしたことはないかもしれませんね。そこで、あなたを「みどりの調査員」見習いに任命します。みどりの調査員はいろいろなスキルを持っています。

たとえば、

- ・身近なみどりのある風景や、植物が集まっている場所を見つける
- ・みどりにいる生きものを見つける
- ・生きものをつながりを見つける
- ・生きものからの恵みを感じ取る

などです。

「そんなのむずかしい～」と思ってしまいますか？でも大丈夫です。実は皆さんはすでに、外で遊んだり、学校に通う通学路でたくさんのみどりや生きものを見たりしているのです。

そして、この本にはみどりや生きものを見つけたり、探したりするミッションがのっています。身近なみどりのある場所や、そこにいる生きもののお話を観察して、ミッションをクリアして、一人前のみどりの調査員を目指しましょう！今まで見たことがない生きものがたくさん発見できるようになりますよ。それでは、みどりを探しにでかけましょう。

## ミッションをクリアしてレベルアップ

みどりの調査員見習いには、7つのミッションを用意しています。ミッションをクリアすると、いろいろなスキルを身につけることができ、全てクリアすると一人前のみどりの調査員になれます！

- ミッション1:みどりの地図をつくろう！
- ミッション2:みどりにいる生きものを見つけよう！
- ミッション3:みどりの変化を感じ取ろう！
- ミッション4:季節ごとの生きものの姿に注目しよう！
- ミッション5:身の回りにいる動物を見つけよう！
- ミッション6:生きものをつながりを見よう！
- ミッション7:みどりの恵みを感じよう！

簡単なものもあれば、難しいもの、時間がかかるものもあります。みどりを楽しみながら、仲間とミッションクリアをめざそう。

## きほんの服そう・持ち物

みどりを調査するときには、野外に出ることになります。暑さ・寒さに合わせて調節することが大切です。さらに、虫やトゲから身を守る服そうをしましょう。野外で身を守る服そうや持ち物を準備できるようになるのも立派なスキルです。

皮ふを出さないように、長そでシャツと長ズボンをはきます。動きやすい運動靴をはきます。長い靴下でダニやヒルから身を守ります。



### 【調査・記録グッズ】



気づいたことをメモするほか、タブレットやカメラなどを使って写真を撮るのもよいでしょう。

### 【身を守るためのグッズ】



水は飲むだけでなく、手の汚れを落としたり、傷を洗ったりできる便利グッズです。ぜひ、水を持って調査へ出かけましょう。

Check!

虫にさされた、トゲがさされた、転んで血が出たなどになったときは、調査をやめて大人に知らせましょう。

注意

みどりの調査に行く前に、天気予報を確認しましょう。道を歩くときは、車や自転車に注意しましょう。

### 虫さされ



ハチ・ダニ・蚊などに気をつけます。ハチの巣からは、静かにはなれましょう。

### トゲ・かぶれ



軍手をしましょう。さわるときは、ゆっくりさわりましょう。

### 踏みつけない



希少な動植物がいる場合もあります。やたらに踏まないようにしましょう。

### 採らない



むやみに動植物をとることはやめましょう。

### 捨てない



ゴミは家に持ち帰りましょう。

### 勝手に入らない



許可されたエリアを探検しましょう。

Check!

つかまえた生きものを逃がすときは、できるだけ元の場所に戻しましょう。水辺には大人と一緒にいきましょう。



# ミッション 2

## みどりにいる生きものを見つけよう!

みどりの中には、草木や動物、きのこなどの生きものがあるよ。それを探すのがミッション2だよ。ただ見るだけではなく、手や道具を使ったり、ときには耳や鼻を使ったりすると、見つけられる生きものがふえるよ。

### 生きものの探し方

生きものは種類によって、いる場所が違うよ。また、表面を見るだけでは見つからないことも。いろいろな場所で、いろいろな見方をして、多くの生きものを探そう。いないと思っていた場所で生きものが見つかるよ!



ほかの探し方もあるか、考えてみよう

### 探す道具

探す場所によって、探すのに必要な道具は変わることもあるよ。また、工夫するとなくてもすむ道具もあるかもしれないね。いろいろ考えてやってみよう。



双眼鏡・虫メガネ



スコップ・バケツ



### 見つけた生きものを書こう

生きものが見つかったら、場所ごとに記録しよう。名前がわからない生きものは、色や形を書こう。

#### みほん

場所	学校の花壇	いちょう通り	たんぼぼ公園
植物	チューリップ、クローバー、ねこじゃらし、さくら	いちょう(小さい芽生えもあった)、つんつんした草、つつじ、かたばみ、コケ	たんぼぼ、ねこじゃらし、オオバコ、クローバー、さくら
昆虫	カマキリ1匹、黒いアリいっぱい。赤いアリ少し。バッタ3種類	白いチョウ、黒いアリ、ハエ	黄色いチョウたくさん、アリ、蚊、バッタたくさん
両生類・鳥類 ほにゅう類	カラス2羽、青いトカゲ	ネコ2匹、ハトいっぱい	イヌ3匹、ハト、ムクドリ、ヒヨドリ、カラスたくさん
ほか	足の細かいクモ、ミミズ、ダンゴムシ、白いキノコ傘は三角	ダンゴムシ、茶色いキノコ(切り株に生えてた。きくらげみたい)	ダンゴムシ、ミミズ、茶色いゲジゲジみたいな

注意

・道を歩くときは車や自転車に気を付けよう。  
・水辺には大人と一緒にいこう。  
・活動が終わったら、しっかり手を洗おう。

どこに何がいたかな? ちがう場所を調べた友だちと比べてみよう! 探す場所がちがうと、見つかる生きものがちがうことがわかったら、ミッション2はクリアだ!

ミッションクリア!

# ミッション 3

## みどりの変化を感じ取ろう!

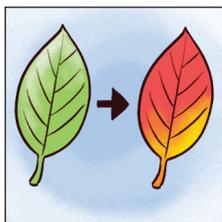
ミッション3は身の回りの風景がどのように変わるかを調査しよう!  
日本には春夏秋冬の四季があって、1年の間に気温が変化するよね。季節が変化するにつれて、風景をつくるみどりがどのように変化していくか、記録して見くらべよう。

### みどりの変化をくらべよう

- ① ミッション1で決めたパトロール地点の様子を記録しよう。  
写真を撮る、絵を描く、文字を書くなど
- ② 時間をあけて、同じように記録しよう。  
・初級:半年ごと  
春と秋、夏と冬など  
・中級:3か月ごと  
春、夏、秋、冬  
・上級:1か月ごと
- ③ 変化したところを見つけよう

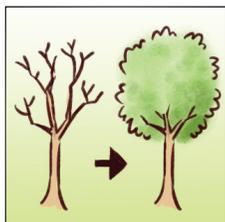
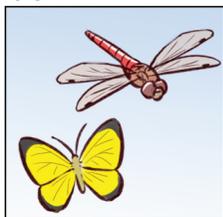


### どんな変化があるかな



色が変わる

いる生きものが変わる



形が変わる

音が変わる



においが変わる

ほかにも変化があったら、記録しよう

### 写真を撮ろう

同じ角度から写真を撮ろう。  
日にちや時間、天気や温度も調べて記録しておこう。

みほん

10月 25日  
場所:いちょう通り  
天気:くもり 気温:25℃



11月 20日  
場所:いちょう通り  
天気:晴れ 気温:12℃



### 写真をくらべてみよう

別の日に撮ったパトロール地点の写真をくらべてみよう。みどりの様子のちがいを書いてみよう。

みほん

#### ■ どんなどころが変わったかな

イチョウの葉っぱが黄色くなった。

ぎんなんがくさい!!!

落ち葉が増えた。

葉っぱが落ちたので、空がよく見える。

#### ■ 変わらなかったところはあるかな

木の生えている位置は変わらない。

ツツジは緑のまま。

カラスとハトはいつもいる。

同じ場所でも、季節が変わるとみどりの様子が変わることがわかったら、ミッション3はクリアだ!



# ミッション 4

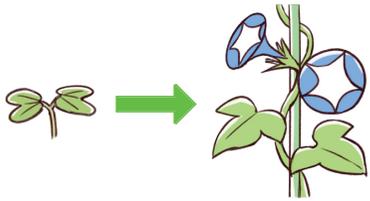
## 季節ごとの生きものの姿に注目しよう!

動物や植物などの生きものは常に姿や形を変えているよ。そして、その変化には一定の決まりがあるんだ。変化する原因には暑さ寒さなどの季節が関係していることも多いよ。パトロール地点を季節ごとに観察して、生きものがどのように変化するかを調べよう。

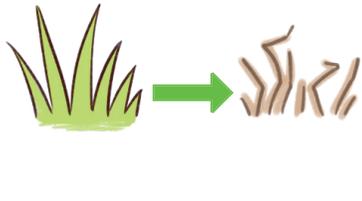
### 変化のパターンを見つけよう

変化のしかたは生きものによって違いがあるよ。ミッション3で学んだスキルも使いながら、変化した生きものを探してみよう。

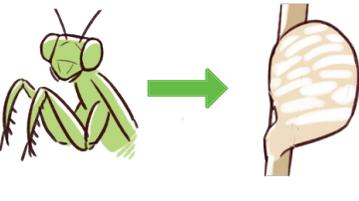
#### ◆ 成長する



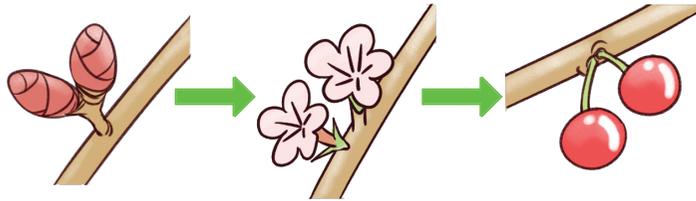
#### ◆ 枯れる・死ぬ



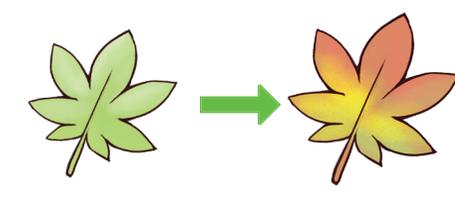
#### ◆ 卵を産む・死ぬ



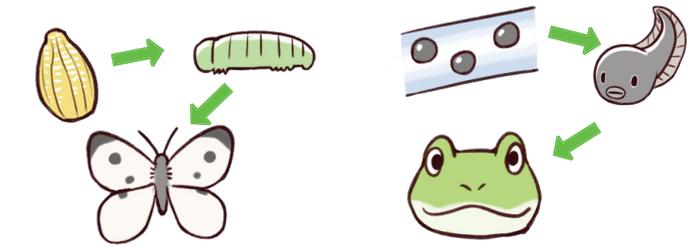
#### ◆ 花が咲く・実がなる



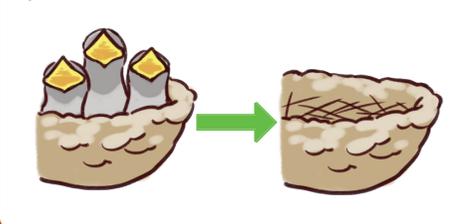
#### ◆ 色が変わる



#### ◆ 形が変わる



#### ◆ 住む場所が変わる



季節による生きものの変化の原因は大きく分けて  
 ・気温、水温の変化によるもの  
 ・生きものの成長過程によるもの  
 があります。

形が変わったから、住む場所が変わる生きものは何かな?

### 季節の変化を記録しよう

季節ごとに見つけた生きものや、変化があった生きものを記録したり、写真に撮ったりしよう。数や色も書いておこう。

#### みほん

生きもの	ようす・数
さくら	たくさんの花が咲いていた。葉はない。
オタマジャクシ	池でいっぱい泳いでいた。
ツバメ	巣をつくっていた。

#### 夏

生きもの	ようす・数
さくら	緑色の葉がたくさんついていた。
カブトムシ	木にいた。3匹
カエル	日陰にいた。

#### 秋

生きもの	ようす・数
さくら	葉が全部落ちていた。黄色、赤。
てんとうむし	石の裏にたくさん集まっていた。
ハト	地面をつついていた。

#### 冬

生きもの	ようす・数
さくら	枝だけ。枯れ葉が落ちている。
サザンカ	花が咲いている。たくさん。葉は緑。
カマキリ	卵が枝についていた。

☑チェックポイント: ・いたのにいなくなった ・いなかったのに、いるようになった ・形の変化 ・数の変化 ・色の変化 ・居場所が変わった

### パターンをまとめよう

どんな生きものが、どのように変わったか一覽にしてみよう。

#### みほん

形が変わった生きもの		いるようになった生きもの		いなくなった生きもの	
何が	どのように	いつ	なにが	いつ	なにが
さくら	葉が無くなった	夏	カブトムシ	秋	ツバメ
オタマジャクシ	カエルになった	夏	セミ	秋	カマキリ (卵しか見ないようになった)

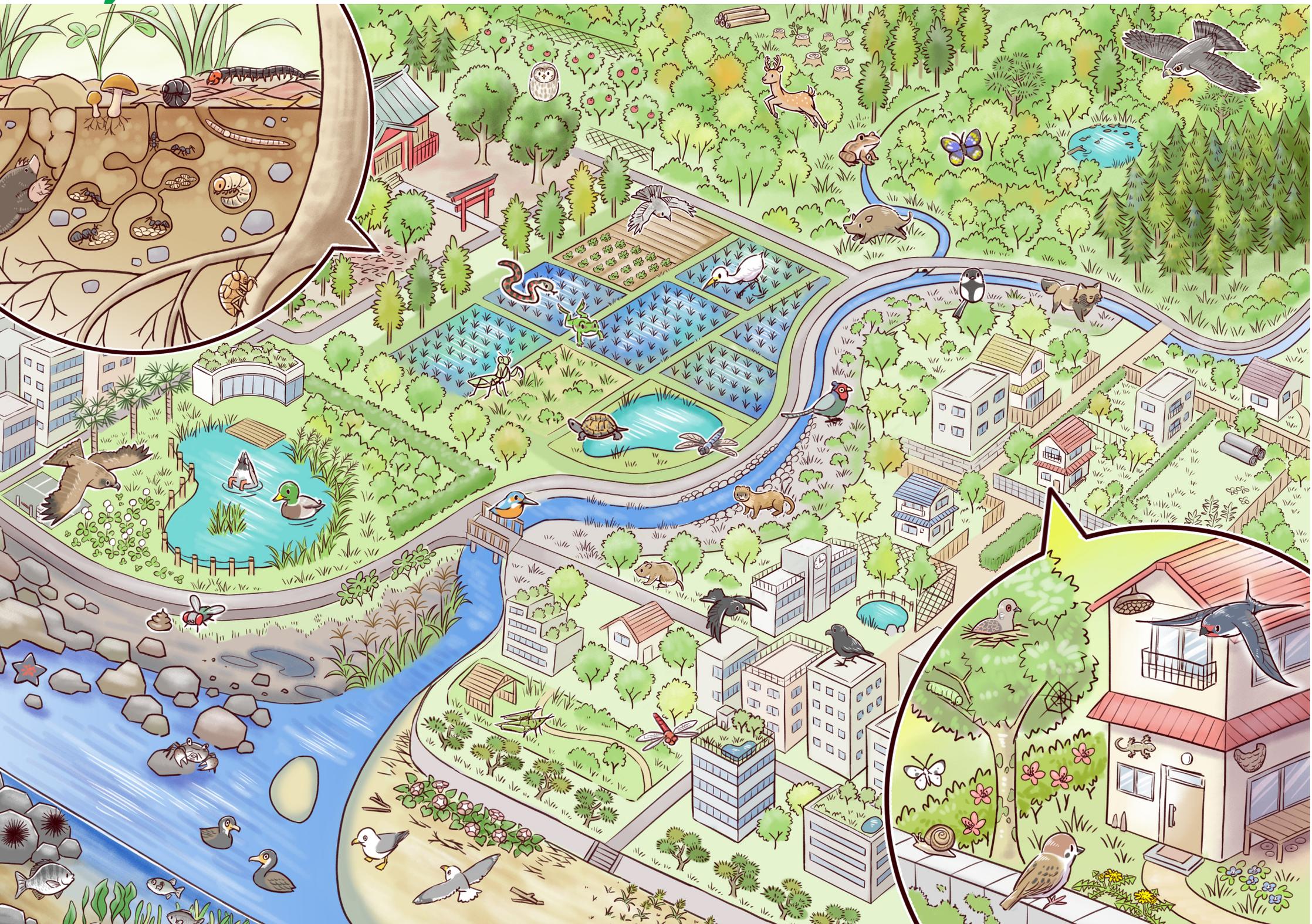
パトロール地点にいる生きものが変化していることがわかったらミッション4はクリアだよ。季節が変わったな〜と感じるのは、身の回りの生きものの変化がわかったことに気がついてきたのかも。しれないね。





# 身の回りにいる動物を見つけよう!

ミッション5では絵の中に書かれた動物の種類を見分けよう。私たちの身の回りには、たくさんの動物が暮らしているよ。鳥やカエルなど、地上で暮らす動物もいれば、アリやモグラのように普段は地面の中で暮らしている動物もいる。山や田んぼ、住宅地など、動物がどんな場所で暮らしているかに注目しながら、絵の中の動物を数えてみよう。



## ① 動物を見つけよう

絵の中から動物を見つけて、丸をつけよう。パトロール地点では見つけられなかった動物もたくさんいるよ。

## チャレンジミッション!

## ② 見つけた動物を分類してみよう

動物は背骨を持つせきつい動物と、背骨が無い無せきつい動物に分けることができるよ。さらに、せきつい動物は、ほ乳類、鳥類、は虫類、両生類、魚類に、無せきつい動物は昆虫類とそれ以外に分けることができるんだ。絵から見つけた動物の種類数を下の表にまとめよう。

分類	数
ほ乳類	
鳥類	
は虫類	
両生類	
魚類	
昆虫類	
その他	

パトロール地点で、絵の中にいない動物を見つけていたら、その動物も絵に書き込んでみよう。

動物を見つけられたかな？見分けて、表にできたらミッション5はクリアだよ！細かく見ようとすることは、その生きものを知ることにつながるんだ。





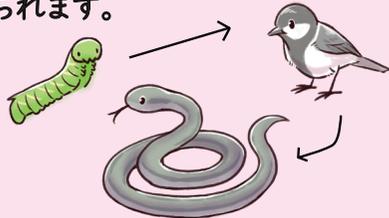
# 生きもののつながりを見よう!

生きもの同士に矢印が引けることがわかったら、ミッション6はクリアだ!  
 パトロール地点などで生きものを見つけたら、これは何を食べるのかな? 何に食べられるのかな? と考えながら、他の生きものも探してみよう。



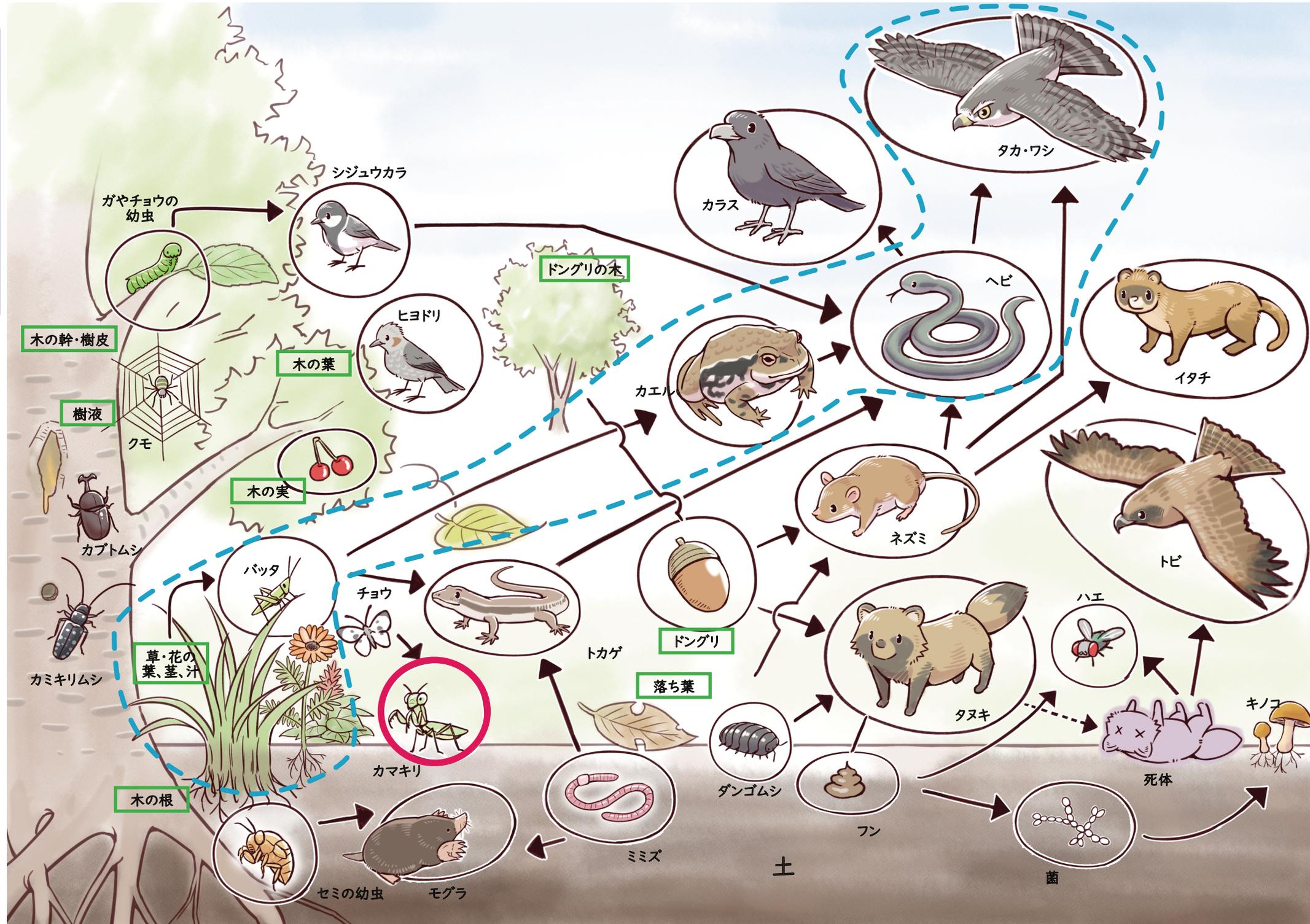
ミッション6では、生きもの同士のつながりを見ていくよ。植物や動物などのすべての生きものは、「食べる-食べられる」の関係でつながっているよ。そして青い点線で囲まれた草・花からタカ・ワシまでのようなつながりを「食物連鎖(しょくもつれんさ)」というんだ。このつながりはたくさんの生きものがつながっている方がいいんだよ。タカ・ワシ、タヌキのようにあまり他の生きものに食べられることがない生きものも、死んだあとに、他の動物や菌などに食べられて、土になっていき、植物の養分となるよ。

【この絵のみかた】  
 矢印は食べられる方向を示します。ガヤチョウの幼虫はシジュウカラに食べられ、シジュウカラはヘビに食べられます。



## つながりを見よう

- ①青線で囲まれた生きものを見て、何が何に食べられる食物連鎖が起きているかを確認しよう。
- ②植物がつくる動物のエサになるものには、どんなものがあるか見つけてみよう。
- ③青線で囲まれていない生きものが、何とつながっているか確認しよう。ドングリからタカ・ワシまで何種類の生きものを通るかな?
- ④イラストの中からカマキリを探して、食べる食べられるの矢印を書き入れよう。わからないときは図かんなどで調べてみよう。





# みどりの恵みを感じよう!

バランスのとれたみどりの中で、私たちはくらしているよ。私たちは普段、気づかないうちに、みどりからの恵みをたくさん使っているんだ。ミッション7では身の回りにあるみどりの恵みを探してみよう。

## みどりの恵みのタイプ

みどりの恵みは、4つのタイプに分けることができるよ。全ての恵みが私たちの暮らしに欠かせないものなんだ。

### 衣食住を支える(供給)

人が生活に使うものの原料・素材になる。

#### ① 食べ物をつくる

#### ② 木材をつくる



#### ③ 服をつくる

#### ④ 紙をつくる



### くらしを整える(調整)

人のくらしを快適に保つ。

#### ⑩ 気温を安定させる

#### ⑫ 水をきれいにする



#### ⑨ 空気をきれいにする

#### ⑪ 洪水をふせぐ

### 生活を豊かにする(文化)

人が楽しいと感じる場所を作り出す。

#### ⑤ 遊び場になる

#### ⑥ お祭りの場になる



#### ⑦ 良い景観をつくる

#### ⑧ 勉強の場になる



### くらしの元を支える(基盤)

人が住める場所をつくる。

#### ⑬ 酸素をつくる

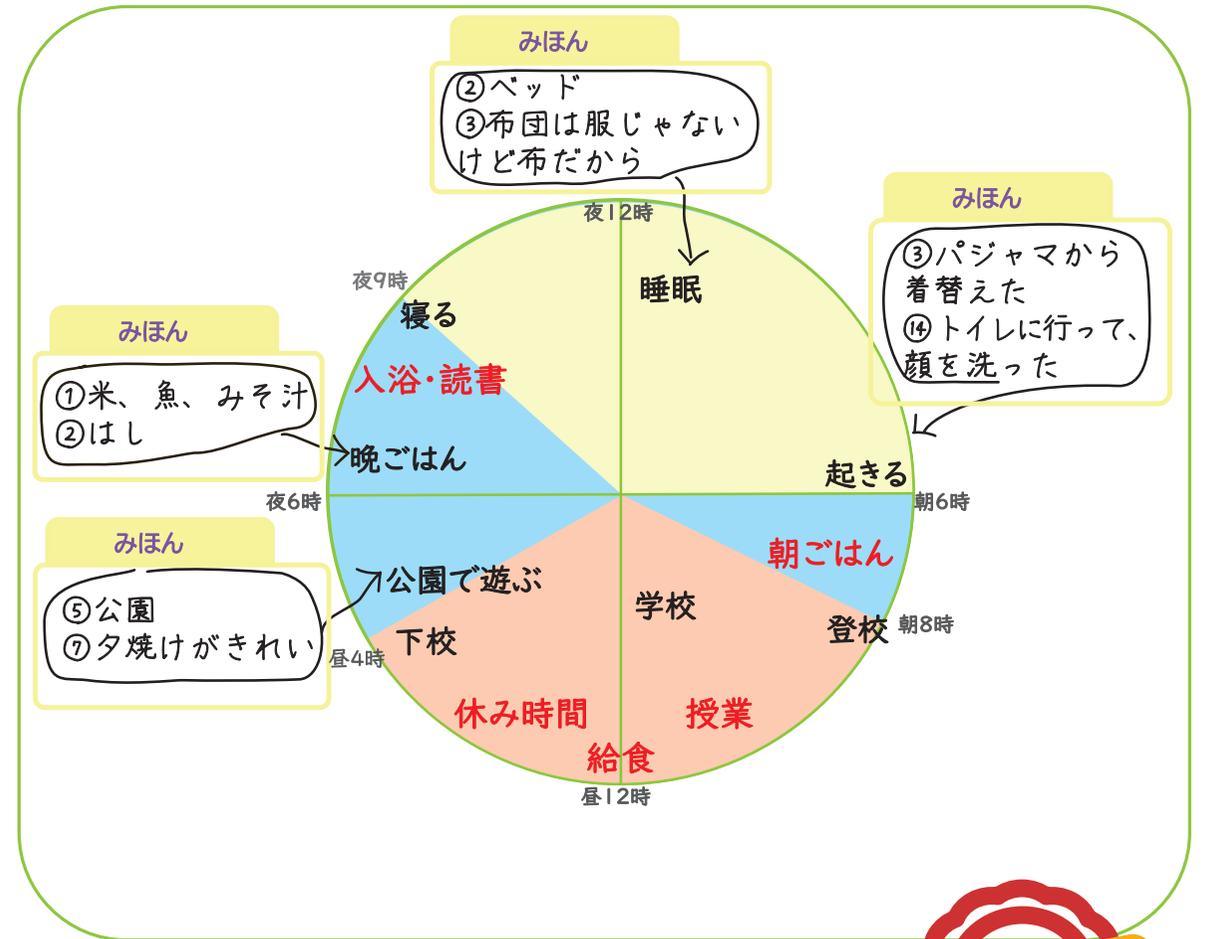
#### ⑭ 水を循環させる



#### ⑮ 土をつくる

## どんなみどりの恵みを使っているかな?

下のグラフは、とある小学5年生の1日の行動を表しています。それぞれの行動は、みどりの恵みと密接な関係があります。みほんを参考に、赤字で書かれている行動が、左ページのどのみどりの恵みを使っているか考えよう。



くらしの中で、どんなみどりの恵みを使っているかわかったかな? グラフが埋まったら、ミッション7はクリアだ!



## みどりの調査員 認定証

ここまで「みどりの調査員」見習いとして、ミッションをクリアしてきたあなたは、いろいろなスキルを身に着けました。よって、あなたを「みどりの調査員」に認定します。

普段、何気なく見ているみどりの中には、生きものが暮らしていて、それぞれがつながりあって生きています。人間もそのつながりの中で生きています。生きものが多様である世界は、きっと人間も豊かに暮らせる世界になるでしょう。

いつまでも、みどりの見方を忘れず、みどりの味方になってください。



# みどりにいる生きものを 見つけよう! 記入シート

## 見つけた生きものを書こう



生きものが見つかったら、場所ごとに記録しておこう。名前がわからない生きものは、色や形を書こう。

## 調査員用記入シート

それぞれのミッションを行う時に使う記入シートです。  
調査・観察で発見したことを、どんどん書き込んで  
自分だけの記録を作ろう!

場所				
植物				
昆虫				
両生類・ ほ乳類・ 鳥類				
ほか				

【見つけ方のヒント】全体を見る・近くで見る・上を見る・下を見る・ひっくり返す・掘る・のぞく・網をつっこむ・網を振る・大小を探す・色を探す・形を探す・触る・匂いをかぐ・耳をすます



## みどりの変化を感じ取ろう! 記入シート

### 写真を撮ろう・貼ろう

同じ角度から写真を撮ろう。日にちや時間、天気や温度も調べて記録しておこう。

場所	月 日	場所	月 日
天気	気温	天気	気温
場所	月 日	場所	月 日
天気	気温	天気	気温

### 写真をくらべてみよう

別の日に撮ったパトロール地点の写真をくらべてみよう。みどりの様子のちがいを発見して、書いてみよう。

■ どんなところが変わったかな

■ 変わらなかったところはあるかな



## 季節ごとの生きものの姿に 注目しよう! 記入シート

### 季節の変化を記録しよう

季節ごとに見つけた生きものや変化のあった生きものを記録したり、写真に撮ったりしよう。数や色も書いておこう。

生きもの	月 日 天気	生きもの	月 日 天気
	ようす・数		ようす・数

#### ☑チェックポイント

- ・いたのになくなった ・いなかったのに、いるようになった
- ・形の変化・数の変化・色の変化・居場所が変わった

### パターンをまとめよう

どんな生きものが、どんなふう変わったか一覧にしてみよう。

形が変わった生きもの		いるようになった生きもの		なくなった生きもの	
何が	どのように	いつ	何が	いつ	何が

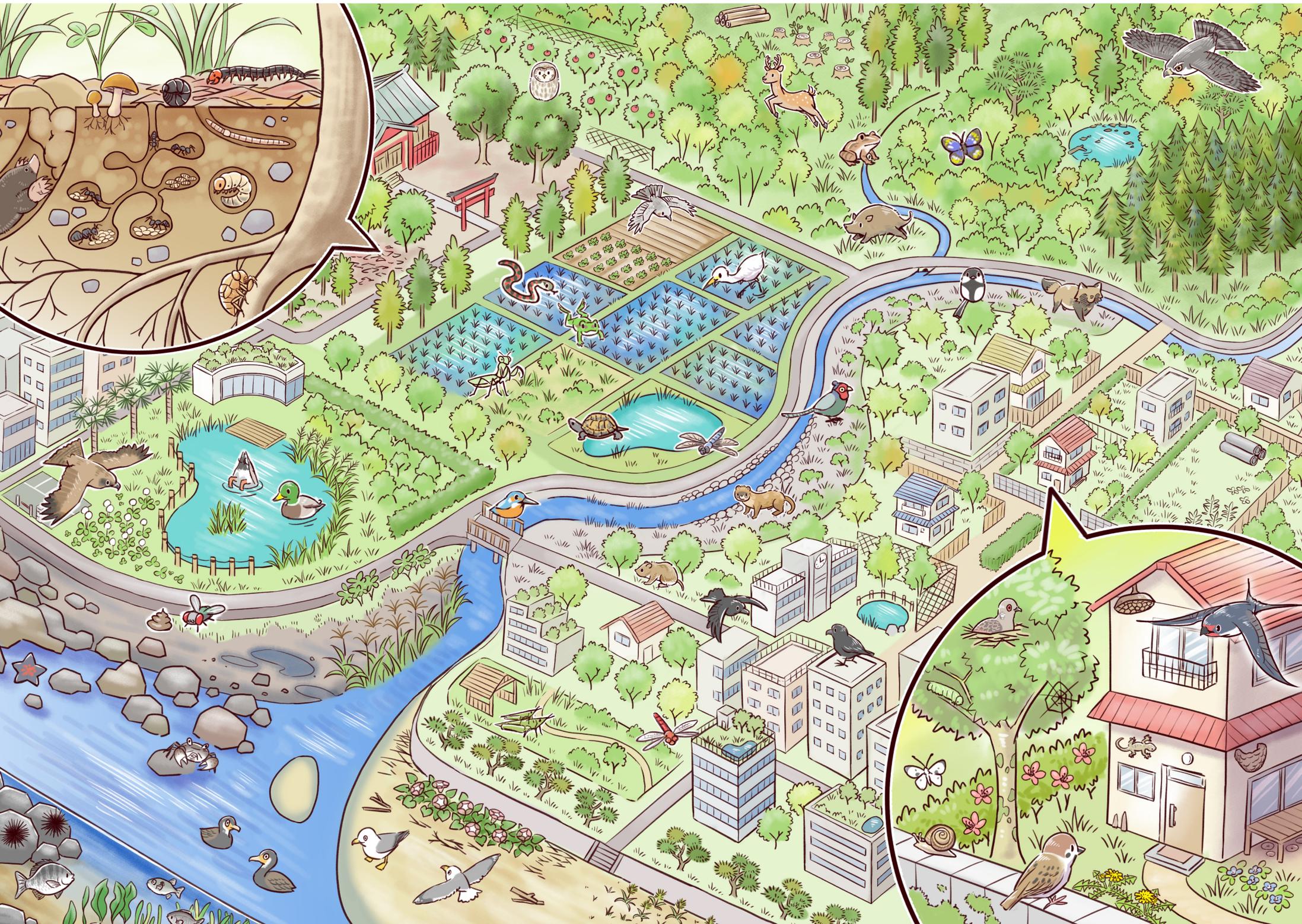


# 身の回りにいる動物を見つけよう! 記入シート

## ① 動物を見つけよう



絵の中に住んでいる動物を見つけ  
て丸をつけよう。パトロール地点では見  
つけられなかった動物もたくさんいる  
よ。



## チャレンジミッション!

### ② 見つけた動物を 分類してみよう



動物は背骨を持つせきつい動物と、背骨が無い無せきつい動物に分けることができるよ。

さらに、せきつい動物は、ほ乳類、鳥類、は虫類、両生類、魚類に、無せきつい動物は昆虫類とそれ以外に分けることができるんだ。

絵から見つけた動物の種類の数  
を下の表にまとめよう。

分類	数
ほ乳類	
鳥類	
は虫類	
両生類	
魚類	
昆虫類	
その他	