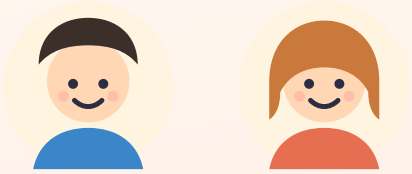
Season 1 | No.2



四季と暮らし

春夏秋冬、日本の四季をたどろう



全30ページ | 無料教材

一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の使い方

1 **見て・ふれて・感じる**
写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2 **「なぜ？」を考える**
行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3 **「やってみよう」で体験する**
答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken（ケン）
日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma（エマ）
カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

四季を知る 3〜4
季節と暮らしの知恵 5〜8
季節を味わう 9〜15
確かめよう 16〜19
くらべる・疑問 20〜22
おさらい 23〜25
つたえる 26〜28
まとめ 29〜30

Lesson 1

日本の四季

日本には四季があることを知りましょう。

日本には、春・夏・秋・冬という、はっきりとした**四季**があります。気温や日の長さが移り変わり、まわりの景色や食べものも大きく変化します。
四季があることは、日本の文化に深く関わっています。行事や食べ物、着るもの、ことばづかいまで、季節ごとに工夫されてきました。



春

はる／haru

花がさき、生活が新しく始まる季節

3〜5月ごろ

夏

なつ／natsu

暑さの中で祭りや水辺を楽しむ季節

6〜8月ごろ

秋

あき／aki

作物が実り、すごしやすくなる季節

9〜11月ごろ

冬

ふゆ／fuyu

冷え込みが増し、年越しの準備をする季節

12〜2月ごろ

ポイント

- 日本は南北に長いので、同じ季節でも地域によって気温や景色は大きくちがいます。
- 四季の変化を楽しみ、暮らしに取り入れてきたことが、日本文化の特徴の一つです。

やってみよう

1. 今の季節に、まわりで気づく変化を1つ書いてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson
2-3

春の暮らし・夏の暮らし

春と夏、それぞれの季節ならではの暮らしを見てみましょう。

花見
はなみ／hanami
桜の花をながめて楽しむこと

夏祭り
なつまつり／natsu matsuri
夏に行われる、地域のお祭り

新学期
春に学校生活が新しく始まる

衣がえの準備
薄着に変えていく時期

花火大会
夏の夜を彩る行事

ポイント

- 春は、出会いや始まりを感じる季節といわれています。
- 夏は、暑さの中で祭りや水遊びを楽しむ季節です。

やってみよう

1. 春に楽しみなことを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 夏に楽しみなことを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson
4-5

秋の暮らし・冬の暮らし

秋と冬、それぞれの季節ならではの暮らしを見てみましょう。

紅葉狩り
もみじがり／momijigari
色づいた葉を見て楽しむこと

年越し
としこし／toshikoshi
1年の終わりから新しい年へ移ること

実りの季節
米や果物などの収穫を祝う

読書の秋
すごしやすい気候で本を楽しむ

年末年始の準備
大掃除やお正月の支度をする

ポイント

- 秋は、収穫への感謝や、すごしやすい気候を楽しむ季節です。
- 冬は、寒さの中で家族と過ごす行事が多い季節です。

やってみよう

1. 秋に楽しみなことを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 冬に楽しみなことを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 6

二十四節気ってなに？

昔から使われてきた、季節を24に分ける考え方を知りましょう。

二十四節気とは、1年を24の期間に分けて、季節の移り変わりを表した昔からの考え方です。中国から伝わり、日本の暮らしに合わせて使われてきました。
立春・春分・夏至・秋分・冬至など、聞いたことのあることばもあるかもしれません。



節気	時期の目安
立春	2月ごろ、暦の上で春が始まるとされる日
春分	3月ごろ、昼と夜の長さがほぼ同じになる日
夏至	6月ごろ、1年で昼がいちばん長い日
秋分	9月ごろ、昼と夜の長さがほぼ同じになる日
冬至	12月ごろ、1年で夜がいちばん長い日

ポイント

- 二十四節気は、農業など昔の暮らしの目安として大切にされてきました。
- 今でもカレンダーや天気予報のことばに使われています。

やってみよう

1. 聞いたことのある二十四節気のことばを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson
7-8

季節の食べ物（旬）・季節の花

季節ごとの食べ物や花を通して、四季を感じてみましょう。

旬

しゅん／shun

その季節にいちばんおいしい時期

花ごよみ

はなごよみ／hanagoyomi

花がさく時期をまとめたもの

季節の食べ物（旬）

春
たけのこ・いちご

夏
すいか・とうもろこし

秋
さんま・栗

冬
みかん・白菜

季節の花

春
桜・チューリップ

夏
あじさい・ひまわり

秋
コスモス・彼岸花

冬
椿・水仙

ポイント

- 旬のものは、味がよいだけでなく、栄養も豊かといわれています。
- 地域によって、旬の時期や花の種類は少しずつちがいます。

やってみよう

1. 今の季節の旬の食べ物を1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson
9-10

季節の行事・衣がえ

行事や衣服にも、季節の移り変わりが表れています。

季節の行事の例

お花見　七夕　お月見　大みそか

どの行事も、その季節ならではの自然や願いと結びついています。



Ken
うちの学校、衣がえの日が決まっているんだ。

Emma
衣がえって、季節で服を変えることだよね？



ポイント

- **衣がえ**は、気温の変化に合わせて衣服を替える習わしです。
- 学校や職場でも、衣がえの時期が決められていることがあります。

やってみよう

1. 今の季節に行われる行事を1つ書こう。

書いて覚えよう

Lesson
11-12

季節のあいさつ・季節を感じる音

ことばや音からも、季節を感じることができます。

残暑お見舞い

ざんしょおみまい／zansho omimai

夏の終わりの暑さをたずねるあいさつ

虫の声

むしのこえ／mushi no koe

秋に聞こえる虫の鳴き声

風鈴の音

夏、涼しさを感じさせる音

せみの声

夏の暑さを感じさせる音

雪が積もる音

冬、静けさを感じさせる音

ポイント

- 季節のあいさつは、手紙やはがきの書き出しに使われることが多いです。
- 虫の声や風の音など、耳で感じる四季も日本文化の一つです。

やってみよう

1. 今の季節に聞こえる音を1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 13

梅雨という季節

雨の多い梅雨の時期について知りましょう。

梅雨は、初夏のころに雨の日が続く時期のことです。地域によって時期はちがいますが、多くの地域で6月ごろから約1か月続きます。
雨の多い季節ですが、あじさいの花や、雨の音を楽しむ文化もあります。



ポイント

- 梅雨のころにさくあじさいは、雨の季節を代表する花です。
- 雨具や洗たくものの工夫など、暮らしの知恵も生まれてきました。

やってみよう

1. 雨の日に楽しめることを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ワンポイント 北海道には梅雨がないといわれるなど、地域によって梅雨の感じ方は大きくちがいます。

書いて覚えよう

Lesson 14

台風と暮らし

夏から秋にかけて多い、台風との付き合い方を知りましょう。

台風は、強い風と雨をともなう嵐で、夏から秋にかけて日本に近づくことが多いです。
大きな被害が出ることもあるため、天気予報を確認し、備えをする習わしが根づいています。



ポイント

- 台風が近づくときは、窓の補強や食料・水の準備などの備えが大切です。
- 台風のあとに空気が澄み、秋が深まっていくこともあります。

やってみよう

1. 台風のときに気をつけたいことを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ワンポイント 台風情報は、大人といっしょにテレビやインターネットで確認しましょう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 15-16

雪国の暮らし・南の島の四季

地域によって、四季の感じ方は大きくちがいます。

雪国の暮らし

雪や寒さと向き合う工夫

雪下ろし
屋根の雪を落とす作業

除雪
道や玄関の雪をかたづけること

南の島の四季

あたたかい気候の中の暮らし

台風への備え
強い風に備えた家のつくり

1年を通した緑
雪の降らない、あたたかな気候

ポイント

- 雪国では、雪の重みで家がこわれないような工夫がされています。
- 沖縄など南の地域では、冬でもあたたかく過ごせることが多いです。

やってみよう

1. 雪国や南の島の暮らしで、気になったことを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 17

季節のことば

季節を表す、日本語ならではのことばを知りましょう。

木枯らし

こがらし／kogarashi

秋の終わりから冬の初めにふく冷たい風

小春日和

こはるびより／koharu biyori

冬の初めにある、春のようにあたたかい日

季節のことばの例

花冷え　五月晴れ　夕立　初雪

短いことばの中に、季節の空気がこめられています。

ポイント

- 季節のことばは、天気予報や俳句などでも使われています。
- ことばを知ると、季節の変化により敏感になれます。

やってみよう

1. 知っている季節のことばを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 18

季節を楽しむ工夫

季節ごとの変化を楽しむ、昔からの工夫を見てみましょう。

季節を楽しむ工夫の例

季節の器を使う　旬の花をかざる　季節の絵はがきを送る　衣がえをする

暮らしの中の小さな工夫が、季節を感じる手助けになります。

ポイント

- 和菓子や器のデザインにも、季節の移り変わりが表されています。
- 季節を意識することで、毎日の暮らしがより豊かに感じられます。

やってみよう

1. あなたの家で行っている、季節を楽しむ工夫を1つ書こう。

書いて覚えよう

個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 19

自分の好きな季節

ここまで学んだ四季について、自分の思いをまとめましょう。

ポイント

- 四季の感じ方は、住む地域や人によってさまざまです。
- 好きな季節を考えることも、四季と向き合う第一歩です。

やってみよう

1. いちばん好きな季節と、その理由を書こう。

2. その季節にしたいことを1つ書こう。 _____

ワンポイント 次のページからは、実際に見て、体験しながら、四季についての理解を深めていきましょう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 20

写真や実物を見てみよう

見て、季節の移り変わりをもっと身近に感じましょう。

見てみよう

- 季節の写真集・図鑑
- 博物館・資料館の展示
- 天気予報の映像
- インターネットの動画
- 歳時記などの本

実物を見ると、写真だけではわからない色や季節感に気づけます。

ポイント

- 歳時記には、季節ごとのことばや行事がまとめられています。
- 家にある古い写真も、季節の記録として立派な資料です。

やってみよう

1. 家や学校で、今の季節を感じるものを1つさがして、絵か写真で記録しよう。
2. 印象に残った季節の写真や映像を1つ書こう。

ワンポイント

図鑑や資料集は、大切に扱い、破れたり汚れたりしないようにしましょう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 21

体験してみよう

実際に体験すると、四季はもっと楽しくなります。

やってみよう

花見・紅葉狩り　季節の料理づくり　俳句づくり　天気日記をつける　衣がえの手伝い

多くは、家や学校でも安全に体験できます。

ポイント

- 体験すると、本やインターネットだけではわからない発見があります。
- 料理で火や熱いものを使うときは、大人といっしょに行いましょう。

やってみよう

1. この中から1つえらんで、実際に体験してみよう。
2. 体験してみて気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 22

由来と意味をおさらい

学んだ四季の由来や意味を確かめましょう。

ことば・行事	由来・意味
二十四節気	1年を24に分けて季節を表す昔の考え方
旬	その季節にいちばんおいしい時期
梅雨	初夏に雨の日が続く時期
衣がえ	気温に合わせて衣服を替える習わし

ポイント

- 由来を知ると、行事やことばの意味がより深く理解できます。
- 「なぜそうするのか」を調べる習慣を大切にしましょう。

やってみよう

1. この中から1つえらび、家族に説明してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 23

地域によるちがい

四季には、地域によるちがいもたくさんあります。

共通すること

日本各地に見られる考え方

季節を暮らしに取り入れる
行事や食べ物に生かす

季節のことばを使う
あいさつや文章で使う

ちがうこと

地域によって形がちがうもの

四季の長さ・感じ方
雪国と南の島では大きくちがう

梅雨・台風の有無
地域によってある・なしがちがう

ポイント

- 「日本では必ず〜する」と決めつけず、地域や家庭によるちがいを大切にしましょう。
- 北海道や沖縄など、四季の感じ方が大きくちがう地域にも目を向けてみましょう。

やってみよう

1. あなたの地域ならではの季節の習わしを1つ書こう。

書いて覚えよう

Lesson 24

昔と今をくらべよう

季節との付き合い方は、時代とともに少しずつ変わってきました。

昔

以前の暮らし

自然の様子で季節を知る
空や生き物の変化を頼りにした

衣がえを手作業で
家族総出で衣類を入れ替えた

今

今の暮らし

天気予報や暦で季節を知る
情報で先の変化もわかる

冷暖房で快適に
昔ながらの知恵も生きている

ポイント

- 形が変わっても、季節を大切にする気持ちは受け継がれていることが多いです。

やってみよう

1. 家族に、昔と今で変わったと感じることを聞いてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 25

よくある疑問

四季について、よくある疑問を確認しましょう。

よくある疑問

Q. 二十四節気は今でも使われていますか？
A. はい。天気予報やカレンダー、俳句などで今も使われています。
Q. どうして地域によって季節の感じ方がちがうのですか？
A. 日本は南北に長く、気候や地形が地域ごとにちがうためです。

ポイント

- わからないことは、そのままにせず、本や詳しい人に聞いてみましょう。

やってみよう

1. 四季について疑問に思うことを1つ書こう。

書いて覚えよう

Lesson 26

マナーと注意点

四季にふれるとき、気をつけたいことがあります。

ポイント

- 台風や大雨などの自然災害のときは、天気予報を確認し、安全を第一にしましょう。
- 衣がえや季節の行事は、地域や学校のやり方を尊重しましょう。
- 自然の中で季節を楽しむときは、まわりの人や生き物への配慮を忘れずに。

ワンポイント 天気の急な変化には、大人といっしょに早めに備えましょう。

やってみよう

1. 季節の変わり目に気をつけたいことを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 27

用語をおさらい

この教材に出てきたことばを確認しよう。

季節のことば

- ☐ **旬**
  その季節にいちばんおいしい時期
- ☐ **二十四節気**
  1年を24に分けて季節を表す考え方
- ☐ **小春日和**
  冬の初めの、春のようにあたたかい日

季節の暮らし

- ☐ **衣がえ**
  気温に合わせて衣服を替える習わし
- ☐ **梅雨**
  初夏に雨の日が続く時期
- ☐ **台風**
  夏から秋に多い、強い風と雨をともなう嵐

ワンポイント 覚えたことばに✓をつけよう。ことばを知ると、四季がもっと身近に感じられます。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 28

復習クイズ

ここまでの内容をチェックしよう。

1. 言葉と意味を線でむすぼう

旬	ア. 初夏に雨の日が続く時期
二十四節気	イ. 気温に合わせて衣服を替える習わし
梅雨	ウ. その季節にいちばんおいしい時期
衣がえ	エ. 夏から秋に多い、強い風と雨をともなう嵐
台風	オ. 1年を24に分けて季節を表す考え方

2. 正しいほうに○をつけよう

1. 日本の四季は、どの地域でも同じように感じられる →（ 正しい ／ まちがい ）
2. 梅雨のころにあじさいの花がさく →（ 正しい ／ まちがい ）

書いて覚えよう

Lesson 29

ふり返りチェック

できるようになったことを確かめよう。

☐	四季それぞれの特徴を1つ以上言える	春夏秋冬のちがい
☐	季節の行事や食べ物を3つ以上言える	旬・行事など
☐	地域による四季のちがいを説明できる	雪国・南の島など
☐	四季について体験を1つした	花見・俳句づくりなど

ポイント

- ✓がつかなかった項目は、もう一度そのページを読み返してみましょう。

書いて覚えよう

Lesson 30

家族や友だちに話してみよう

学んだ四季の文化を、自分のことばで伝えてみよう。

伝えたい季節の文化	
由来や意味	
自分が感じたこと	
相手に聞いてみたいこと	

Ken の例

伝えたい季節の文化 衣がえ／由来や意味 気温に合わせて衣服を替える習わし／自分が感じたこと 毎年この日が来ると季節の変わり目を感じる／聞いてみたいこと 外国にも衣がえのような習わしがあるか

ポイント

- 聞いてもらう相手に合わせて、ことばを選んでみましょう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 31

英語で紹介してみよう

日本の四季を、短い英語でも紹介できるようにしよう。

旬

tastiest season

その季節にいちばんおいしい時期

梅雨

rainy season

初夏に雨の日が続く時期

Emma

日本の四季を英語で紹介するとき、どう説明する？





Ken

難しいことばより、意味を簡単に伝えることを大切にしているよ。

ポイント

- すべてを英語に直訳しようとせず、意味を簡単なことばで伝えることが大切です。

やってみよう

1. 紹介したい季節の文化を1つ選び、短い英語で説明してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 32

もっと知りたい人へ

四季の世界は、ここからどんどん広がります。

調べる方法

図書館で
歳時記や季節の本を借りる

天気予報で
季節の変化を確かめる

動画で
季節の行事や風景の映像を見る

次に学びたいテーマ

年中行事
1年を通した行事のひみつ

衣・食・住
着物や和食、住まいの文化

お月見など
季節の行事をくわしく

ポイント

- この教材の次は、季節の行事をさらにくわしく学んでいくのもおすすめです。

書いて覚えよう

Lesson 33

学んだことをまとめよう

この教材で学んだことを、自分の言葉でまとめよう。

まとめ　自分の言葉で書こう

1. 四季とは、どんなものだと思いますか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 学んだ中でいちばん印象に残った季節の文化は？＿＿＿＿＿＿＿＿
3. これから知りたいことは？＿＿＿＿＿＿＿＿

四季と暮らしミッションカード

MISSION 1
家にある「季節」を感じるものを1つ見つける

MISSION 2
家族に好きな季節について1つ質問する

MISSION 3
季節の行事や自然を体験してみる

MISSION 4
好きな季節の文化を友だちに紹介する

できたミッションに✓をつけよう：　☐1　☐2　☐3　☐4

書いて覚えよう

Lesson 34

四季と暮らしチャレンジ

教室の外でも、四季の変化はすぐに見つけられます。

見つけよう

身近にある**季節の変化**を1つ探す

聞いてみよう

家族に**昔の季節の暮らし**について質問する

伝えよう

好きな季節の文化を**友だちや家族に紹介**する

こたえ

L28 旬→ウ 二十四節気→オ 梅雨→ア 衣がえ→イ 台風→エ　2. まちがい ／ 正しい

L33 （例）四季とは、日本の気候と結びつき、行事や食べ物、ことばに深く関わってきた季節の変化のこと。

書いて覚えよう

四季と暮らし（Season 1 ｜ No.2）
発行：一般社団法人文化芸術支援協会
この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。
有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。
くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。