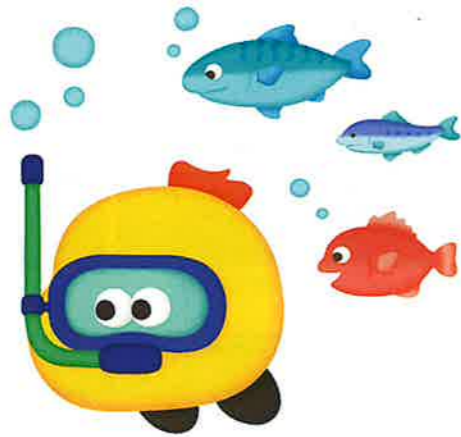


GOOD FOODS for YOU!

ニッスイグループは、^{ゆた}豊かな海と^{うみ}魚を^{さかな}未来につなげていきます。



GOOD FOODS for YOU!アンバサダー
「グッピー」

ニッスイグループは、魚の力を引き出し、
さまざまな形で世界中のお客さまにお届けしています。
食用はもちろん、例えば青魚の油を医薬品の材料や健康食品に加工しています。

「魚をムダなく大切にする」

これは、100年以上前の創業当時から受け継がれてきた志です。

これからも海の恵みを活用してさまざまな価値をお届けするため、
ニッスイグループは取り扱った魚がこれから先も使い続けることができそうか、などの
情報を定期的に集めています。

豊かな海と魚を未来につなぎながら、新しい“食”を生み出す。
これも、ニッスイが考える GOOD FOODS for YOU! です。

第45回「海とさかな」自由研究・作品コンクール 応募ガイド

発行日 令和8年5月発行
監修 「海とさかな」自由研究・作品コンクール事務局
協賛 株式会社ニッスイ
発行所 朝日学生新聞社 〒104-8433 東京都中央区築地5-3-2



まだ見ぬ、食の力を。



FSC®認証紙と植物油インクを採用しています。
非売品・無断転載を禁じます。



第45回

海とさかな

自由研究・作品コンクール

主催/朝日新聞社、朝日学生新聞社
後援/農林水産省、文部科学省、国立研究開発法人海洋研究開発機構、
国立研究開発法人水産研究・教育機構、
公益財団法人海外子女教育振興財団、公益社団法人日本水産学会
協力/公益社団法人日本動物園水族館協会
協賛/株式会社ニッスイ

<https://www.umitosakana.com>

目次

P1~3	賞の紹介 応募のきまり	P9	【創作部門】絵画のポイント
P4	応募の流れ	P10	【創作部門】工作のポイント
P5-6	【まんが】作品づくりに挑戦してみよう	P11	【創作部門】作文のポイント
P7	【研究部門】自由研究のポイント	P12	【まんが】作品の紹介
P8	【研究部門】観察図のポイント	P13-14	海と魚を守るニッスイグループの取り組み

賞の紹介

最優秀賞(研究部門・創作部門)

農林水産大臣賞 / 文部科学大臣賞 / 海洋研究開発機構理事長賞 / 水産研究・教育機構理事長賞 / 日本水産学会会長賞 / 朝日新聞社賞 / 朝日学生新聞社賞 / ニッスイ賞 計16点

- 上記の各最優秀賞受賞作品に対して賞状・盾・副賞として図書カード(5万円分)を贈呈します。
- 「黒瀬ぶり」1尾分を贈呈します。

学校・団体協力賞

学校・団体応募にて登録いただいた中から、50校(団体)程度に賞状と図書カード2万円分を贈呈します。

優秀賞

「研究部門」「創作部門」各賞の他、最終審査会まで残った作品の中から、惜しくも最優秀賞に選ばれなかった作品には優秀賞として、賞状と図書カード(5万円分)を贈呈します。

海とさかな博士号認定証

応募者全員に名前を入れた「海とさかな博士号認定証」と参加賞を贈呈

海とさかなマスター

最優秀賞を計3回受賞された方は「殿堂入り」となり「海とさかなマスター」として表彰します。

※これまでに最優秀賞を受賞された回数も対象に含めます。

※海とさかなマスターになられた方は朝日小学生新聞、コンクールウェブサイトでも取り組みを紹介します。



応募のきまり

応募資格
小学生

テーマ 『海とさかなとわたしたち』

たくさんのいのちを育てている海。わたしたちが普段食べている魚。海も魚も、わたしたちのくらしと深くつながっています。なぜ? どうして? と、海や魚のふしぎやその美しさに目をむけて、自由研究、観察図、作文、工作、絵画で「表現」してみましょう。

審査員

猿渡 敏郎	東京大学大気海洋研究所 助教(審査委員長)	神保 充	日本水産学会・北里大学海洋生命科学部 教授
松田 竜太	農林水産省 水産庁 増殖推進部 研究指導課長	小林 哲	朝日新聞社 暮らし科学医療部長
有本 淳	文部科学省 初等中等教育局 教育課程課 教科調査官	吉田 由紀	朝日学生新聞社 統合編集センター長
矢野 健彦	海洋研究開発機構 海洋科学技術戦略部長	吉田 桂子	株式会社ニッスイ 執行役員 サステナビリティ推進部管掌 コーポレートコミュニケーション部長
釜石 隆	水産研究・教育機構 研究戦略部長		

応募のきまり

個人応募 / 学校・団体応募 以下の2部門5分野から選んでください。下記の規定にそって作品をまとめてください。



個人応募

- 各家庭からの応募のこです。
- すべての分野で現物送付、またはオンライン応募が可能です。



団体応募

- 学校や団体からの応募は、1名であっても学校・団体応募になります。
- 「観察図」「絵画」は現物送付またはオンライン応募可能です。
- 「自由研究」「作文」「工作」は現物送付のみになります。



団体応募(「観察図」および「絵画」)のオンライン化について

本年度より、団体応募における「観察図」と「絵画」の作品提出をオンラインで受け付けます。以下の規定に沿って応募手続きをお願いいたします。

- 1 対応ファイル形式**
HEIC、JPEG、PDFのいずれか
- 2 応募番号の確認**
応募登録完了後に発行される「応募番号」を必ず控えてください。
- 3 ファイル名の指定**
提出作品は1名につき1ファイルとし、データのファイル名を「応募番号_氏名」に設定してください。
(例)00001_海山太郎

- 4 フォルダの作成と保護**
提出作品のデータは一つのフォルダに集約してください。フォルダ名は団体名称とし、必ずパスワードを設定してください。
- 5 データのアップロード**
コンクール公式サイト内の指定ストレージ(Box)へ、上記の手順で作成したフォルダをアップロードしてください。
※技術的な問題によりアップロードが困難な場合に限り、メールでの受付を承ります。
- 6 パスワードの送付**
設定したフォルダのパスワードは、別途事務局宛てにメールで送信してください。
宛先: guide@umitosakana.com

研究部門

A3判(29.7cm×42cm)か、四つ切り(38cm×54cm)サイズの画用紙を使用。
下記の4項目を記入する。

- ①テーマ ②動機(なぜ、この題材をえらんだか)
 - ③観察図を描いて分かったこと ④感想など
- ※貼り絵、写真の挿入禁止。



観察図分野

スケッチブックなどの市販のものや、オリジナルブック(画用紙などをとじたもの)に、文章、絵、写真などを見やすくまとめる。

※サイズは、スケッチブック等の場合、B4判サイズ以内で、枚数は12枚(24ページ)以内(表紙・参考資料を含む)。
※資料を添付する場合は、三辺の合計が100cm以内、重さ3キロ以内。
※資料などで、重なるものや壊れやすいもの場合は送付せず、写真などで代用する。

自由研究分野



創作部門

A3判(29.7cm×42cm)か、四つ切り(38cm×54cm)サイズの画用紙1枚(八つ切りなど小さい分には応募可能)。
※「絵画」は写真や図鑑、インターネットの画像をそのまま描くのではなく、実際に見た光景や想像した世界を描くこと。画用紙への素材の貼り付けはしないでください。
※デジタル作品の応募は禁止。



絵画分野

(創作文も含みます)
400字づつ原稿用紙5枚以内。薄い文字がないように、丁寧に書く。
※1枚目の1行目にタイトル、2行目に学校(団体)名・氏名を記入。



作文分野

(絵本も含みます)
工作作品:高さ+奥行+横幅の三辺の合計が100cm以内。重さが3キロ以内。
絵本作品: B4判(25.7cm×36.4cm)サイズ以内のスケッチブックなどの市販のものや、オリジナルブック(画用紙などをとじたもの)を使用し、10枚(表紙を含め20ページ)以内にまとめる。
※壊れやすい材料や液体、あるいは液体状の素材を作品に使わないでください。
※オンライン応募の場合は、作品の高さ・奥行・横幅を記入。



工作分野

応募について

応募申請登録期間 2026年6月1日(月)～9月25日(金)

※「海とさかな」自由研究・作品コンクールのHP (<https://www.umitosakana.com/>) から登録し、応募登録番号が記載された「応募カード」を取得してください。
※応募者名は「海とさかな博士号認定証」に印刷しますので、お間違えないように入力してください。

作品応募受付期間 2026年6月1日(月)～9月25日(金) ※当日消印有効

作品送付先 「海とさかな」自由研究・作品コンクール係
〒354-0045 埼玉県入間郡三芳町上富236-1 作品発送時の送料は出品者のご負担となります。

作品の送付や応募方法など、問い合わせはすべて
guide@umitosakana.comまでお願いします。

注意事項

■<作品の返却>について

入賞作品をのぞき作品は返却しません。写真やコピーで保存することをお勧めします。作品を手元に置いておきたい場合はオンライン応募をお選びください。

■<著作権>について

応募作品(応募者の氏名、応募時の学校名・学年を含む)は、応募ガイドブック、株式会社ニッスイの広報物や広告等において紹介させていただく場合があります。なお、著作権は応募者に帰属しますが、これらの目的での使用について、ご同意いただいたものとみなします。

■<作品名>について

作品には必ず題名(20字以内/文字数厳守)をつけてください。応募申請登録時に作品名が不明(または未定)の場合、作品名を「海とさかな」と記入してください。

■<応募カード>について

作品には必ず応募登録番号が記載された「応募カード」をつけて提出してください。「応募カード」は、各作品の分かりやすい部分にしっかり貼り付けてください。応募登録番号は応募申請登録をすると発行されます。オンライン応募の場合は応募カードの添付は不要です。

■<肖像権>について

出張授業やワークショップ、表彰式の様子を、朝日小学生新聞やコンクールホームページ、株式会社ニッスイの広報誌、カレンダー、ウェブサイトなどに掲載する場合がございます。

■<個人情報>について

○作品の送付に際して、個人情報がわかるような資料などを作品と一緒に送らないでください。
○入賞作品は公開されます。公開されては困るような内容を作品に掲載しないでください。

■<作品の素材>について

壊れやすい材料や液体、あるいは液体状の素材を作品に使わないでください。

■<他の作品コンクールへの出品>について

重複応募を禁じます。重複応募の場合は、入賞を取り消します。

■<出典、引用>について

○図鑑や書籍、新聞、ウェブサイトから引用・参考にした場合は、必ず出典を明記してください。
○生成AIを用いて作った作品の応募を禁じます。

■<漁業権>について

場所によって漁業権が設定されている場合があります。漁業権を侵害しないよう生き物の観察・採取を行ってください。

■<作品の評価など>について

○参考資料として作品に添付した書籍などのコピーは評価の対象となりません。
○天然記念物など捕獲が禁止されていたり、法律に触れる行為で入手した魚介類をあつかった自由研究・観察図などは選考対象外とします。

入賞発表

2026年11月下旬～12月上旬に、朝日新聞、朝日小学生新聞紙上、および、「海とさかな」自由研究・作品コンクールホームページに掲載(予定)

表彰式

2026年12月12日(土)
オンラインにて開催予定

応募の流れ

はじめに登録しよう!

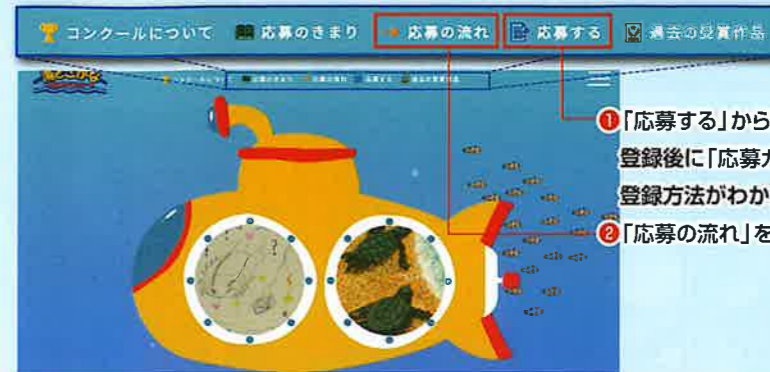
6月1日(月)から 応募申請登録開始!

①まずはコンクールホームページをチェック!

海とさかな

検索

②応募申請登録



①「応募する」から登録をしてください。登録後に「応募カード」が発行されます。登録方法がわからない場合は
②「応募の流れ」をご覧ください。



個人応募



すべての分野でオンライン応募ができるよ

作品を手元に置いておきたい場合は、オンライン応募をお選びください。詳しい応募方法はウェブサイトの「[応募の流れ](#)」をご覧ください。
※学校や団体からは1名であっても団体応募となります。



団体応募

今回より、「観察図」と「絵画」の2分野で、オンライン応募を導入いたしました。

団体応募に限り、「観察図」と「絵画」でご利用いただける、四つ切りサイズのオリジナル画用紙を無料で差しあげます。



こちらからお申し込みください →

※数に限りがあるため、配布が終了となる場合がございます。



6月1日(月)から 作品受付開始!

郵送でも宅配便でもOK!

「応募カード」を作品に貼り付けて、作品が壊れないように気をつけて応募してね。

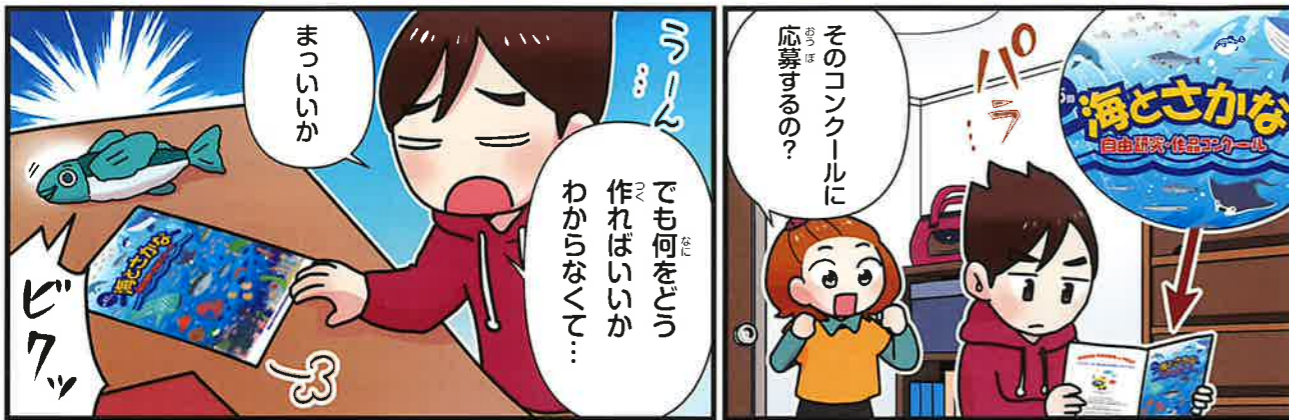
●作品送付先 〒354-0045 埼玉県入間郡三芳町上富 236-1
「海とさかな」自由研究・作品コンクール係

9月25日(金) 作品応募締切

締切日に遅れないでね!

当日消印有効
/ 余裕を持って応募しよう \

さあ、みんなも自分だけの作品づくりに挑戦してみよう!



質問に答えて、きみにぴったりの応募分野を見つけよう!

スタート!

海のなかの知らない世界について

A くわしく知りたい

B 想像するのが楽しい

気になることがあると

A まずは調べる

B とりあえずやってみる

あこがれるのはどっち?

A 世界的なクリエイター

B ベストセラー小説家

作文

自分の体験に基づくメッセージを文章で表そう。物語でもOKだよ

P11へ

夏休みの宿題は?

A 計画的にやりたい

B 好きなものからやりたい

読むならどっち?

A 図鑑

B まんが

図工で好きなのは?

A 物をつくること

B 絵をかくこと

絵画

海や魚をのびのびと紙の上に表現しよう。きみの想像力を発揮して!

P9へ

見たことのない生き物がいたら?

A じっくり研究してみたい

B まずは観察してみたい

観察図

目の前の魚を正確に写し取る! いつも食べている魚に新たな発見があるかも

P8へ

工作

紙や布など、いろんな好きな素材を組み合わせ、自分の世界を表現しよう

P10へ

自由研究

本で調べたり、くわしい人に聞いたりしながら、自分の興味を追求!

P7へ

あくまで一例だよ! 参考にしてみてね



1 テーマを決める

自由研究は、自分が生活のなかでふしぎに思ったことや、興味を持ったことを追究するのが一番！ 右を参考に、自分らしいテーマを見つけてみよう。また「海の魚について」など、テーマが大きすぎたり、はっきりしなかったりすると、どんな研究をしていいか迷ってしまう。「日本海にくらす魚の種類について」というように、テーマをしばらくこんでみて。

こんなことを思い出そう！

海水浴に行ったときの思い出 水族館で楽しかったこと、感動したこと

スーパーの魚売り場で考えたこと 飼ってみたいと思っていた魚

魚図鑑を見てふしぎに思ったこと



2 仮説を立てる

調べる前に、どのような結果になりそうか考えてみよう。

3 研究の方法を考える

仮説を検証するためには、どの研究方法を選んだらいいか考えてみよう。もちろん、2つ以上をかけあわせるのもOK!

調べる

図書館や資料館、水族館などで情報を調べることができるよ。インターネットを利用するのも◎。

実験する

自分で「こうなるんじゃないかな？」と予想してから、結果を確かめる、自由研究の王道。

取材する

魚屋さんや港で働く人、水族館の職員さんなど、海と魚のプロに話を聞きに行こう。

観察する

海でつかまえた生き物を飼ったり、水族館で何種類もの生き物を比べたりするのもおすすめ。

料理する

魚をさばいて観察してみたり、どんな調理法がおいしいか調べたりするのも立派な研究だね！

4 オリジナルブック(画用紙などをとじたもの)にまとめる

画用紙、スケッチブック、ノート、アルバムなど、好きな用紙を選んで、研究したことをまとめよう。ポイントは、いきなりかき始めず、最初に下がきをすること。先にノートなどを使ってレイアウトを考えておいてもいいね。文章だけでなく、調べた結果をデータで示すとさらに分かりやすくなるよ。



次の項目を入れてみよう

- 研究のテーマ
- 研究のきっかけ
- 研究の方法
- 研究する前の自分の考え
- 研究の結果
- 結果からわかったこと
- 感想、今後の課題
- 参考にした本やウェブサイト、施設など

自由研究 テーマの例

- いろいろな魚を料理して、どの魚が煮魚に向いているのか調べてみる
- 地球の環境の変化や、SDGsのテーマで海と魚を調べてみる
- 飼育している魚などをテーマに、観察日記をまとめてみる

※作品応募のきまりについては、P1~3をご確認ください。



図鑑などを参考に、魚の名前と分類もチェック

観察する魚を真ん中に大きくかくんだぞ!

マアジ

海水魚
分類/アジ科 マアジ属
全世界の亜熱帯・温帯海域に分布する



以下の4つの項目の記入をわすれずに!

1. テーマ

2. 動機
(なぜこの題材を選んだか)

3. 観察図を
かいてわかったこと

4. 感想

コツ①

線は1本でかく

絵をかくとき、何本も線を引いて形をかくと上手に見えるけれど、観察図は「正しいこと」が重要だから、なるべくさげよう。線を引くのが苦手な人は、身近なものの形を「線だけでかく」練習をしてみよう。

コツ②

基本は「絵」で表現

「魚の体はこうなっていて、ひれはこうで、うろこは……」と、文章でたくさん説明したくなる気持ちはわかるけれど、グッとおさえて、なるべく絵で見たままを表現してみよう。

コツ③

細かく観察する

目の前に魚があるなら、部位なども細かくしっかり見てチェックしよう。「こんなところからひれが生えていたのか」「さわるとヌメヌメしているんだな」など発見があるはず。写真を見てかく場合も、細かく観察してみよう。

観察図 テーマの例

- 自分で釣った魚を観察してかいてみる
- 近所のスーパーマーケットで、まるまる1匹で売っていた魚をさばいて観察してみる
- 水族館に行ったときに、印象に残った魚などの写真を撮って観察してみる

※紙面への素材の貼り付けはしないでください。作品応募のきまりについては、P1~3をご確認ください。

主役を決めよう

ひと口に「海や魚の絵をかく」といっても、いろいろな表現の仕方があるよ。魚を主役にした絵、人間を主役にした絵、海そのものを主役にした絵……。自分の思い出をもとにかくのか、想像したことをかくのかによっても、主役は変わってくるはず!



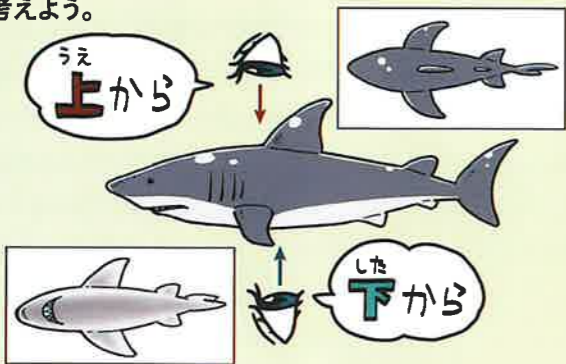
どんな画材でかく?

海の水の透明感を出したいならば水彩絵の具、はっきりとした色を表現したいならばアクリル絵の具、やさしいふんいきを出したいならば色えんぴつやパステルなど、画材も工夫してみよう。2つ以上のものを組み合わせるのもいいね。



構図を工夫しよう

同じ魚でも、上から見下ろしたところをかくのと、下から見上げたところをかくのでは、ずいぶんふんいきが変わるはず。また、遠くから見た魚の群れをかくのと、群れの中に入りて泳いでいるところをかくのでは、絵を見た人が感じることも変化するよね。自分が伝えたいことと、それにぴったりの構図を考えよう。



海や水をかくときは…

海といえば青! だけど、どの場所も、すべて同じ「青」かな? 水に光が当たると、透明なところや、色が薄いとこ、濃いところができる。場所によっては、周りにあるものが映りこんでいることもあるはず。いろんな色で表現してみてもいいね。



絵画 テーマの例

- 海を泳いだときに見えた、海のなかの魚をえがいてみる
- 海のなかにいる魚の様子を想像してみる
- 食卓にならんだ魚を、ありのままに絵で表現してみる

※紙面への素材の貼り付けはしないでください。作品応募のきまりについては、P1~3をご確認ください。

工作は下準備が大切!

工作を始める前には、準備をすることが大切。設計図をかいたり、必要な道具をそろえたりして、とちゅうで「これはどうするんだっけ?」とこまることがないようにしておこう。ノコギリやキリ、彫刻刀など、危ない道具を使うときは、目をおおうゴーグルなどを用意しておこう(低学年の子は、大人の人といっしょに使ってね)。

そもそも、何を作るか思い浮かばない! そんなときは、図書館などで工作の本を探してみよう。思いもよらない材料の使い方や、テクニックを知ることができて、アイデアがわいてくるはず。

100円ショップで 買えるもの

ぶんぼう具売り場だけでなく、さまざまなコーナーを見よう



リサイクル原材料

役目を終えた紙や容器など、ごみ箱のなかは宝の山!



たとえばこんな 材料を使ってみよう!

海でひろえるもの

工作の材料そのものを、海でゲットする方法もあるよ



シーグラス
(打ち上げられたガラス片)

※洗ってよく乾かしてから使ってください。
※魚介類などは種類や場所によって採取が禁じられていることがあります。法令を守って行ってください。

手芸をしたり、絵本や紙芝居を作ってもOK!

工作 テーマの例

- 海でひろったごみを材料にして作品を作ってみる
- 漁をした体験を工作でありのままに表現してみる
- 未来の海の環境を想像し、作品を作ってみる

※作品応募のきまりについては、P1~3をご確認ください。

作文のポイント

個人応募可能
団体応募可能
オンライン応募可

まずは設計図をかこう

体験をかく「作文」も、自分で作った物語をかく「創作文」も、最初に設計図をかいておくと、まとめやすくなるよ。ここでは同じ「海の豊かさ」というテーマで、作文と創作文の設計図をかいてみよう!



作文の設計図

自分が体験したこと(事実)

テーマを選ぶきっかけとなった出来事をかこう。

例 夏休みのはじめに、家族といっしょに海へ遊びに行った。そこではじめて釣りをすることに。

まとめ

自分なりの「結論」をかこう。最後に「テーマ」を入れるとまとまりが出るよ。

例 海の豊かさを守っていくためには、まずは一人ひとりが海への関心や、生きもの多様性をもっと知ることが大切だと思う。

そのとき思ったこと(意見)

体験をして、自分が考えたこと・思ったことをかこう。調べたことを入れても◎。

例 海に行ったら、とてもきれいな場所だった。このきれいな海をずっと守っていきたいと感じた。



創作文の設計図

起

物語の始まり。登場人物のしょうかいもここでするよ。
例 主人公の女の子が、海で言葉と話すと出会う。

承

物語の続き。どんなことが起きたかを説明しよう。
例 女の子は何度も海に出かけて、魚と仲良くなる。

転

事件が起こる。読者をドキドキ、ワクワクさせて!
例 女の子も魚に変身! 海へ連れて行ってもらおう。

結

物語の結末。物語を通して伝えたいことは何かな?
例 魚になって見た海には、とてもきれいな世界がひろがっていた!

作文のテーマの例

- 夏休みに海で遊んで楽しかった思い出を作文にしてみる
- 海を見て感じたことを、未来への思いと合わせて作文にしてみる
- 想像の世界で、海のなかで魚と会話する物語をつくる

※作品応募のきまりについては、P1~3をご確認ください。



絵画

観察図

自由研究

工作

