

1 趣旨

自然体験活動や宿泊体験を通して、青少年が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるとともに、体を動かす遊びや運動を継続的に行うことができるようになることを目的として実施する。

2 期日

令和5年7月23日（日）～8月5日（土）

3 会場

国立磐梯青少年交流の家（福島県耶麻郡猪苗代町字五輪原 7136-1）

4 参加者

18名（小学生10名、中学生8名）

5 主な活動内容

（1）磐梯山噴火について（講義）

磐梯山噴火記念館館長の佐藤 公氏を講師として、磐梯山の歴史についてお話をいただいた。参加者は噴火によって大きな災害が起きたことや、噴火によって豊かな自然環境が育まれたことを学んだ。水を張った水槽を用いた噴火の実験などを通して、噴火について理解を深めることができた。



（2）五色沼ハイキング（活動）

磐梯山ジオパーク協議会の田島裕子氏にガイドをお願いして、五色沼の散策を行った。参加者は前日の磐梯山の噴火についての講義の内容を思い出しながら、噴火の影響によってできた磐梯山の姿や美しい色の沼を観察することができた。



（3）栄養講座（講義・実習）

郡山女子大学准教授の亀田明美氏を講師として、バランスの取れた食習慣の大切さや郷土食についてお話をいただいた。参加者は小学校や中学校で学習した五大栄養素や様々な食品を食べることが体に良いことを学んだ。実習では参加者がにんじんや里芋を切り、貝柱や竹の子、豆麩などを入れて、会津地方の郷土食である「こづゆ」を作った。初めて「こづゆ」を食べた参加者も多く、「初めて食べたけど、おいしい。」等の感想が聞かれた。



（4）収穫体験（活動）

うのぼ（農家）での野菜の収穫、猪苗代道の駅前いちご園でのいちご収穫、宇川ブルーベリー園でのブルーベリー収穫を行った。

農家の土屋勇輝氏を講師として、野菜を育てる工夫や努力、会津伝統野菜などについてお話をいただいた。参加者は通常のかゅうりと会津伝統野菜の「余蒔きゅうり」の違いなどを実際に確かめながら収穫した。



いちご園ではミツバチを飼育して受粉に役立てていることや温度と水の管理が大切であることを学び、おいしいいちごの見分け方などを施設の職員から教えていただいた。参加者は「猪苗代プレミアム」「よつぼし」「ペチカほのか」「星のしずく」の4品種を収穫して、品種による見た目や味の違いを知ることができた。



ブルーベリー園では、ブルーベリーの品種や害虫対策などについて施設の職員から説明していただいた。参加者は木によってブルーベリーの味が異なることを、収穫を通して学ぶことができた。

(5) 野外炊飯（活動）

毎日の夕食は野外炊飯棟で参加者が準備した。主にかまどに薪を入れて火を起し、羽釜でご飯を炊いた。はじめは火を起こしたり材料を準備したりするのに時間がかかったが、日を迫うごとに時間が短縮され、手際よく夕食の準備をすることができるようになった。収穫した野菜をみそ汁に入れたり、焼肉を作ったりし、自分の手で収穫したものを自分で調理して食べる喜びを感じることができた。

(6) 登山（活動）

はじめに標高約 1200mの雄国山に登った。研修指導員の本多勝男氏に講師をお願いして、参加者は登山道の植物や動物についての説明を聞きながら登山することができた。

次に標高約 1400mの赤埴山に登った。研修指導員の渡部修一氏に講師をお願いして、参加者は赤埴山の魅力や磐梯山の爆裂壁について解説を聞きながら登山することができた。また、猪苗代スキー場のリフトを利用し、雄大な猪苗代湖を一望することもできた。

(7) カヌー・湖水浴（活動）

桧原湖沿いにある松原キャンプ場でカヌー体験と湖水浴を行った。参加者は2人1組でカヌー1艇に乗り、お互いに声をかけ合って協力してパドルを漕いだ。時折強い波があったが誰も転覆することなく、磐梯山や湖面に生える植物を眺めながら漕ぐことができた。湖水浴ではターザンロープを使って水面に飛び込んだり、みんなで一緒に浮かんだりしながら、噴火によってできた桧原湖の自然の魅力を全身で感じることもできた。

(8) 猪苗代湖一周チャレンジ（活動）

はじめに交流の家を自転車で出発し、郡山市少年湖畔の村までの約 40 kmを元気よくペダルを漕いで目的地である湖畔の村に到着することができた。途中の休憩や昼食では、株式会社リオン・ドールコーポレーション様から提供していただいたスポーツ飲料やゼリー、お弁当を食べて体力を回復させながら、元気よく自転車を漕ぐことができた。

次に郡山市少年湖畔の村を徒歩で出発し、交流の家まで約 25km を歩いた。この日の昼食でも株式会社リオン・ドールコーポレーション様からいただいた物品を、同じく協力いただいている株式会社 Roots 様の猪苗代湖畔の施設で、湖を目の前にしながら食べ、無事に交流の家でゴールすることができた。

(9) シャワークライミング（活動）

小野川不動滝駐車場から小野川に入り、岩場や川の中をゴールの不動滝に向かって遡行した。参加者は川に入る前にバディを組み、時には腰まで水につかるような水深のところや岩がぐらつくようなところでは、注意し合ったり励まし合ったりしながら進んだ。ゴールでは滝の水しぶきが激しく、大自然のシャワーを浴びることができた。



6 事業の成果と課題

(1) 成果

- ・ 栄養講座や様々な収穫体験を通して、参加者の食に対する意識を高めることができた。また、新聞紙と薪を使って火を起こす方法や、ご飯を炊く方法を身につけることができた。
- ・ 登山やカヌー、猪苗代湖一周などの様々な運動体験を通して、参加者は運動の楽しさや運動量（消費カロリー・歩数）について知ることができた。また、「今度は磐梯山に登りたい。」といった参加者の声にもあったように、新たな運動に挑戦したいという意欲を高めることができた。
- ・ 毎日、テントを拠点に活動した。自分たちでテントを組み立てたり、乾かしたり、収納して再び組み立てたりするなど、参加者のテントを扱う技能を高めることができた。
- ・ 飲食物を提供いただいた株式会社リオン・ドール様、毎日の野外炊飯で使用する薪を提供いただいた株式会社 **Roots** 様、磐梯山噴火記念館館長や五色沼ハイキングのガイドを派遣してくださった磐梯山ジオパーク協議会様にご後援、ご協力をいただいたおかげで、14 日間の事業を実施することができた。

(2) 課題

- ・ 多くの活動を入れすぎたため、日によっては参加者にとってゆとりのない日程だったこともあった。各活動ごとに参加者のアンケートをとっているので、アンケート結果をもとに活動を改善、精選していきたい。
- ・ 自転車で転倒してけがをした参加者がいた。また、酷暑の中、収穫体験や猪苗代湖一周で自転車を漕ぐのは熱中症の心配があった。次年度は自転車を使用せずにできることを検討したい。