

寒さを楽しむ。 温もりを感じる。

新型コロナの感染拡大が始まってから2回目の冬。

つついこもりがちになる季節ですが、

家の中にも外にも楽しいことがたくさんあります。

このような時でも、季節を味わい、暮らしを楽しむ遊び心を

失わないようにしながら次の春を待ちたいものです。

寒いからこそ楽しい、人と人がつくる温もりが嬉しい。

そんな冬の営みに目を向けてみましょう。





冬だから、今だからこそ 自然体験で外遊び



高木 晴光（たかぎ はるみつ）

北海道の黒松内ぶなの森自然学校代表。1990年に北海道自然体験学校 NEOS を設立。その後、NPO 法人ねおすとし、自然体験活動の担い手づくりをしつつ、北海道各地、三重や岩手にも数々の自然学校を立ち上げてきた。

冬だからこそ、積極的に野外に出た
いものです。コロナという疫病が流行つ
て、ただでさえ家に閉じこもりがちに
なるのに、もう2回目の冬がやってきま
した。
曇りがちな雪国であっても、子ども
たちには雪にまみれて遊んでほしいと願
い、私は活動を続けています。ましてや、
陽光輝く日にはカラダを使って大いに幸
せを満喫し楽しんでほしいもの。冷たい、



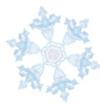
寒いからこそ、仲間とともにする身体
活動でカラダを活性化し身も心も温め
合うことができます。

1つのものをいろいろな 角度から遊びつくす

北海道の先住民には明確な四季を表
す言葉がないと言うアイヌがいます（辞
典には春夏秋冬に当たる言葉も出てい
るので地域差があるのかもしれませんが

。夏と冬しなくて、秋は「夏の終
わり冬の始まり」春は「冬の終わり夏
のはじまり」となります。私たちは実
際に12月中旬から5月上旬までほぼ半
年は雪で遊べるフィールドで活動をして
いるので、その言葉の実感が持てます。
雪の多い年は、当自然学校（旧小学校）
の平屋校舎は屋根からの落雪で建物全
体がロールケーキのように雪に包まれて
しまいます。

雪は、冷たいだけでなく、いろいろな



性質があります。滑る、溶ける、固まる、白い、塑像造形性^{そぞうぞうけいせい}等など…、それらを使うといろいろなアクティビティを工夫展開することが出来ます。雪合戦は単純明快な活動的なアクティビティですが、ゲームのやり方次第でいろいろな展開ができます。私たちは陣地の宝争奪のチーム戦を好んできますが、ハンディをつければ幼い子から高学年まで一緒に闘えるのも面白いです。

また新雪は柔らかいのでクッション性があります。なので、けっこう身体を張った乱暴（運動量が多い）な活動ができます。体と体で取っ組み合うということがなくなっている現代の子ども達には雪の

中での大人との急な斜面での格闘遊びは、男の子ばかりではなく女の子も夢中になって落とし合いをします。誰かが滑ると巻き込まれて、団子になって大勢が落ちて行きます。落とされると這い上がるのに大変ですが、みな組んずほぐれつに真剣勝負です。屋根からの雪の中への飛び込みも冬のメインイベントです。

寒さが生む温もり

一度こちらが仕掛けた遊びを経験すると、徐々に子ども達は自分で遊べるようになってゆきます。彼らの様子は個性様々です。ひたすらソリ遊びをする子、容器で作った雪の塊を積み上げ続ける子、穴を掘り続ける子と、じょうずに遊び続けます。

零下20度の中での雪中キャンプもお決まりプログラムです。雪洞や簡易イグルーの中でも夏用寝袋と毛布があれば意外と過ごせるものです。慣れた子になると、堅穴だけでブルーシートをかけて過ごす子もいるくらいです。

また、冬の活動だからこそその寒暖をつ

けたプログラムフロアが大切だと思います。雪まみれになったあとの焚き火、暖かい飲み物、食べ物の提供、息が凍るほどの雪洞の中で膝を寄せ合い、小さなストーブの火を囲んで、雪を溶かして作り飲むココアはお互いの気持ちも自然と寄り合われますね。身体だけではなく、その場も温め人と人が触れ合い、仲間としての一体感を演出できます。

しかし一方で、冬場の街中では、子どもが外で遊んでいる姿はさっぱりと見かけません。街中では、夏に水場へ行かないようにとの学校指導と同じように、「路肩の除雪の雪山に登ってはいけない」「雪玉を投げてはいけない」という禁止事項が実はたくさんあります。だから子どもに大人が働きかけ、最低限の安全を確保しつつ冬の外活動のキッカケをつくってあげる必要が夏以上にあります。

それでも、冬の雪中で遊んだ、冬に野外でひと晩過ごしたという経験だけでも、子にとって大きな達成感があり自己肯定感が育まれると、私は信じてやみません。

秋冬の野外活動の 楽しみ方

寒さ と 暖かさ

谷口 哲郎（たにぐち てつろう）

NPO 法人つがる野自然学校理事。青森県白神山地を中心に環境調査、環境教育、自然体験などの活動を実施。子ども達からは「のっぽさん」で慕われており、白神山地で培われた精神を伝え、挑戦する子ども達の背中を押し出している。たき火や魚釣り、トレッキングなどを通して成長する子ども達を応援している。



私たちつがる野自然学校は「365日野遊び宣言！」を掲げ、年間を通して野外活動を実施しています。その中で秋から冬にかけて楽しみな野遊びの一つにたき火があります。自然学校では年間を通して必ず火を用いた活動を行います。特に寒さが厳しくなればなるほどたき火がもたらす心と体を癒す効果を実感することが出来ます。今回は私たちが培ってきたたき火の作法や魅力をわづかばかりですがご紹介したいと思います。

つがる野流？ たき火の仕方、楽しみ方

場所の確保・材料の集め方

一般的に公共の場でのたき火や火器の利用は制限されている場合が多いです。終了後も燠火から煙がでなくなるまで離れず、完全に消火したことを確認してから去ってください。たき火をする際には事前にきちんと調べた上で火事や近隣の環境に注意し、トラブルとならないように注意して実施しましょう。

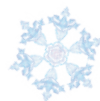
薪として利用する樹種も燃えやすい針葉樹と、燃えにくい広葉樹に分けら

れます。広葉樹の中でも特にカエデやナ

ナカマドの仲間は年間の成長量が少なくしつかり詰まった材となり、燃えにくい反面、燃えだすとゆつくりと燃え、長くたき火をする煮炊きで重宝されます。ブナやミズナラも薪として優秀ですが、材の中に水分を多く含むため乾燥させる必要があります。最近では厄介者として有名なニセアカシアも材が固い為、薪として販売されるものを見かけることがあります。

身近な焚き付けの1つとして松ぼっくりがあります。松ぼっくりには松脂マツヤニが含まれ天然の着火剤として優秀で、350 mlのお湯を沸かすこともできます。（※白神山地世界自然遺産登録地域内、国有林内でのたき火や樹木の損傷、伐採は、法律によって禁止されています。）





組み方・燃やし方

一般的に、たき火の薪の組み方には3つの形があります。白神山地では同方向に薪を並べる並列形が主流で、その他の井桁型や山型に比べ、着火までがスムーズで、その後の保温性や火の管理のしやすさ、薪を無駄に利用しないことがあげられます。

焚き付けとして着火剤が有名ですが、白神山地などの山や森では、現地にあるウダイカンバの樹皮やスギの葉などを利用します。山に入る際のエマージェンシーキットの中に、牛乳パックにガムテープを巻いたものを焚き付けとして持ち歩きどのような環境下でも火を起こせるように備えています。

たき火の楽しみ方

たき火の楽しみ方は、いろいろな方法があります。ダッチオーブンを用いたアウトドア料理に挑戦することは、たき火の醍醐味の1つと言えると思います。さらに薪ストーブを用いることで、たき火の熱を暖として利用しつつ、調理などにも利用することが出来ます。

このように火を扱う活動や場所には、自ずと人が集まりにぎやかです。最初は緊張気味な初めての参加者も一連の作業や活動の中で会話が生まれ、交流が育まれ、空間に親しみを感じています。特に寒い時期、一つのたき火をとともに囲み、火の温かさを感じ、時間を共有することで交流を深める役割も果たしています。



自然学校ではたき火を用いた様々なアウトドア料理に挑戦している。ダッチオーブンなどでの調理は一見難しく面倒にも感じるが、ゆっくり、じっくり調理をすることで、普段の料理と違った特別なものとなっている。

たき火を通した環境教育と自然観察

松ぼっくり集め、お散歩の楽しみが増え、寒い冬の楽しみが増える

植物園や公園などで行うお散歩会では、子ども達が両手にいくつも抱えきれないほどの松ぼっくりを集めています。収集活動を通して松ぼっくりの形や色の違いに気づき、集めることや探すことの楽しさを覚えます。結果としておのずと季節感を理解し、公園や野遊びを求める子や自然環境に目を向けるようになった事例を多く見留めてきました。

さらにたき火を行うことで、「自分が集めた松ぼっくり」という自覚のもとたき火を行うことが出来ます。その中で子ども達はまずはマッチの使い方や火との接し方、たき火の作法、危険性について学び、火の存在が危険なもの・怖いものから、身近なもの・楽しいものに変容し、そ

の後は主体的かつ積極的に火に関わるような行動をみせるようになります。

秋冬は寒い時期で、風邪のリスクを考えるとどうしても温かい屋内に籠りたくなります。しかしあえて寒さの厳しい野原や森でたき火をすることで、火は私たちに温かさや癒し、充実感、満足感をもたらしてくれることを、十二分に実感できると思います。正しい作法を理解し、決められたルールやマナーをしつかり理解した上で、この冬たき火を楽しみましょう！



寒い季節の
外遊びグッズ紹介秋冬から楽しめる
アウトドア・モノ

小清水 哲郎（こしみず てつろう）

アウトドアコンサルタント。公立の青少年教育施設、民間コンサルタント会社、一般社団法人の事務局長を経て、アウトドアコンサルタントに。メディアでの執筆、アウトドア製品の評価、企画野外研修など、幅広い視点で問題解決提案するコンサルタント。ウィルダネスリスクマネジメントジャパン理事。



体験や遊びを通して学びを得る環境系の教育活動もままならず、家にこもり気味の状況が続いていますが、日本は四季で自然の変化を感じられ、南北に長く寒暖の差も大きく、フィールドも千差万別。さらに最近はアウトドアで過ごすことが注目され、アウトドアギアも人気が高まり、その道具類も百花繚乱な状態になってきています。

環境教育を推進する会報で、一過性のアウトドアの外遊びグッズを紹介するのは憚られますので、誰でも簡単に楽しく長く使える遊び道具。しかも「秋冬から楽しめるアウトドア・モノ」で、フィールドを問わず、自在に使える空間や自然環境、そして都市部でも郊外でも都市公園でも、冬の雪の上でも遊べるアウトドアグッズ。さらに年齢も問わず…。となるとオススメは、「フリスビー（フライングディスク）」です。今更そんなものが？すでに持っている。という印象もあるかもしれません。

色んなディスクの
遊び方・選び方

フライングディスクは、スポーツ用品店やアウトドア店をはじめ、どこでも買え、さらに誰でも簡単に飛ばすことができるので、廉価な価格で性能比較もせずに選ぶケースが多いものです。でもそれはすでにモノ選びとして失敗です。

多くの皆さんがイメージするのは、アルティメットで直径約27cmのモノ。最近ではディスクラフト社のウルトラスターが有名です。ちなみにフリスビーは、米国ワーム・オー社の登録商標名ですので、「フライングディスク」と言うのが呼称になります。

他にも柔らかいディスクを使用して行う「ドッジビー」なども、イメージにあると思います。さてこの27cmのサイズは、大人にはキャッチしやすいのですが、実は手の小さな子どもにとっては、大きくて使いにくいサイズです。持ち運ぶのにも少し大きいため、ザックの中にも入れづらく、持ち運びと収納のしにくさから、意外と早く使われなくなつて

15 年前の筆者のフライングディスク。
曲がることなく、割れることなく、まだ
普通に使っています。右 21cm サイズ
ディスクゴルフ用。左 27cm サイズ
ドッチビー用。



※ Educational Disc Golf Experience (エデュケーション ディスクゴルフ エクスペリエンス)

しまいます。

もう少し小さなもので、投げやすいものとなると、直径21cmで持ちやすく投げやすいディスクゴルフという競技ゴルフで使われるサイズのものがあります。ディスクゴルフ用なので、よく飛ぶドライバーや、まっすぐ安定して重く風に強いパター用など様々なタイプのものがあります。そのうち軽量で基本になるタイプは、幼児でもにぎりやすく、投げやすく安定しています。例えば、Innova社のウェッジ(Wedge)は、通称EDGE(※)、という教育プログラムに関係したディスク。子どもでも投げやすいような構造になっています。手で掴むリムの部分が浅く、手の小さい人でも握りやすく、弱い力でも真つ直ぐ飛ばせるように考えられていて、アプローチからパットまで全てに直進性の高い安定した飛び方をするように作られているので、上達も早く、しかも長く使え、当然、大人でも使いやすいです。またディスクゴルフは競技として日本選手権も開催されていますので、上達しても長く楽しめます。

自然を感じるスポーツ

自然のなかの風を読み、風を捉え、キャッチし、体を動かし、相手とのコミュニケーションもとれ、時には1人でも遊べるという優れもの。そして運動が不足しがちな秋冬も積極的に外で遊ぶのにも適したフライングディスクには沢山の遊び方がありますが、最近ではKanJam(カンジャム)というスポーツとゲーム要素を加えたフライングディスクを使った遊びもあります。

アウトドア、キャンプブームが続いていますが、モノを買うまでは良くても、使い方と使用頻度も含めて、モノ選びにはそれぞれの哲学とも言えるべき、選択肢と選択眼が必要です。企業活動も体験活動でも、SDGs前提へと変化するなか、購入前に長く使えるモノ選びは、環境に配慮した行動でもあります。自分のアウトドアでのスタイルに合うものを選び、秋冬のフィールドでスポーツの活動もお楽しみください。

竹虎四代目とえびら

虎竹の里の暮らし

山岸 義浩 (やまぎし よしひろ)

竹虎四代目。明治27年(1894年)から続く老舗竹屋の四代目。100年続く会社が倒産の危機に直面。イギリスBBC放送など海外メディアも注目する虎竹の里にしか成育しない日本唯一の虎斑竹(とらふだだけ)で足元を見つめ直し地域資源の魅力とブランド力を再発見して国内外で活動する。



自分達は高知県にある虎竹の里という700人の小さな集落で、地元になく成育しない虎模様(とらふだだけ)の浮かび上がる不思議な虎斑竹(とらふだだけ)という竹を製造している「竹虎」という会社です。創業して今年で127年、この地に本社を移して70年になりますので、多くの方が顔見知りで、小さい頃から野菜や果物は近くの竹職人さんや農家の方から頂く事が多かったのです。少し離れた所で仕事をして頂く内職さんの所に竹細工の材料を届けにいく度に、すぐ隣の畑から新鮮な採り立ての大根や白菜を持たせてくれたりもしました。自家製のお茶やトコロテンまで頂戴する事もありましたので、自分達の暮らす高知県は、やはり海も山も自然の幸に恵まれた素晴らしい所だと思います。

そうやって頂いて来た野菜を鍋料理などに使いますが、沢山あって使い切れずに残ってしまった時に、母がいつも作っていたのが干し野菜でした。でもそれは別に我が家だけの事ではなく、地元はじめ高知県下の農村地域に行けば何処

でも、天気の良い冬の日などにはあちこちの庭先で竹ざるやエビラ籠に大根やニンジン、椎茸など季節の野菜を干している光景は珍しくも何ともなく普通の光景です。だから、干し野菜用とするための道具として竹細工を作る職人もいますし、工場の横で営む竹細工専門店ではお客様に当たり前の様にお求めいただいてきました。



干し野菜の 美味しさと効能



先日、たまたま入った本屋さんで干し野菜の雑誌が目につきました。それは入門書的なもので作り方はもちろんですが、美味しさの秘密や栄養価の事まで書かれていて読んでいくと驚く事ばかりです。昔からの経験として（干し大根の美味しさなど）漠然としか知らなかった干し野菜についての認識を新にする契機となりました。

干し野菜は陽当たりが良く乾燥している時期なら、誰でも簡単に作る事ができるかと思えます。野菜の水気が抜けて野菜

本来の味がギュと凝縮されるので、元々野菜好きな自分などには堪えられない美味しさです。定番の煮物などにしても歯ごたえが良くなる上に、味が浸みこみやすくなるので調理時間も短縮できるそう。更になんと栄養価がビタミンB群・ビタミンD・ナイアシン・食物繊維・鉄分・カルシウムは数段アップ、大根の場合は食物繊維が十数倍と書かれていますので活用しない手はありません。

完全に水分が抜けた干し野菜だと、乾燥剤と一緒に密閉すると半年から一年もの長期保存も可能だそうで、近年言われる事の多くなった食品ロスにも役立つので、本当にほんの少しの手間で食卓が変わってしまいそうです。

現代の暮らしに寄り添う 竹細工

やはり、昔から伝えられてきた暮らしの知恵には先人の思いがいつぱい詰まっています。人の身体は食べたもので作られています。食事は健康に直結している一番大切な部分です。自分達は現代

の生活の中でも簡単・便利、そして安心して使える国産の竹ざるや竹籠をお届けする事を通じて、先人から繋いできた食文化を後世に伝えるお手伝いが出来ればと考えています。

竹虎では、干し野菜づくりや梅干しの土用干しに使われるエビラ籠を今でも製造しています。これは元々は養蚕の盛んな頃に蚕棚として使われていた竹編みの平籠なのですが、都会のマンション暮らしの皆様がベランダでもご愛用いただく事を考えて、通常の半分のサイズにしています。世帯人数が少なくなっている事もあって、小さな竹籠の使い勝手の良さが人気なのかも知れません。

今朝は干し野菜を入れたオムレツを頂きました。野菜の存在感がしっかりあって、濃い旨味を感じられます。こんな卵料理で家庭からスタートを切られるなら、最高に充実した一日となる事は間違いなしです。一人でも多くの方に干し野菜の良さと美味しさを知っていただきたいと、晴れ渡った空と太陽を仰ぎながら思っています。



虎斑竹専門店 竹虎公式ウェブサイト

エネルギー 木質バイオマスの 温もり

大場 隆博（おおば たかひろ）

宮城県栗原市生まれ。山林事業、製材事業に従事。アトピーで苦しむ女の子の事例をきっかけに、暮らす人と地球に配慮した環境共生の暮らしづくりを提唱。林業、製材、建築、家具、バイオマスエネルギー、教育を地域風土と調和した暮らしの産業にする提案を行う。NPO 法人しんりん理事長。



寒い冬は、暖房などのエネルギーの消費量が増える季節でもあります。私たちが快適に過ごすために必要なエネルギーも、持続可能なものを選びたいですね。宮城県でバイオマスエネルギーの新たな活用方法について模索されている大場さんに、お話を伺いました。

森林資源のカスケード利用を目指した VESTAプロジェクト

私たちは4年前に、森林資源を徹底してカスケード（※）すること、地域を元気にしていくVESTAプロジェクトをスタートしました。私が理事長を務める「NPO 法人しんりん」は山主さんから長期的な森林管理の委託を受けて間伐作業をしていきます。間伐した木材はグループの「くりこまくんえん」に運ばれ、建築材として製材されます。建築材を取ったあとの木材で同じくグループの「サ

ステイナライフ森の家」で家具や木工製品を作ります。家具にもならない端材やおが屑で「VESTA・CHP」にてペレットやチップを作りCHP（Combined Heat and Power）とよばれる熱電併給システムにより熱と電気を作ります。木材を余すことなく活用し、新しい産業と雇用をつくり地域を新たな活力で満たしていくというプロジェクトです。



板倉工法にて建てられたアパート棟



サステイナヴィレッジ鳴子の未来予想図。
3haの敷地に30戸の住宅と研修施設・
果樹園・菜園・放牧地が出来る。

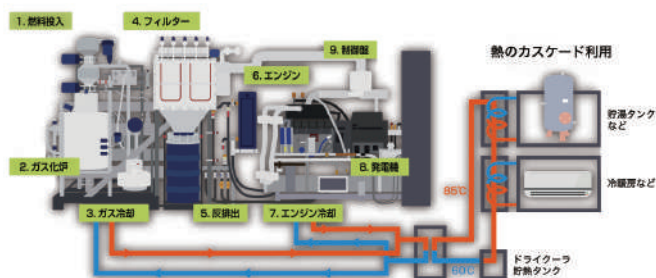
※木材の カスケード利用

カスケード利用とは本来、階段状に連なる滝を意味しており、木材のカスケード利用とは例として、丸太を建築材として製材した際にでてくる建築材にならない端材で家具や木工製品などを作り、製材時のおが屑や木を削ったプレイナー屑などから、ペレットなどの燃料を作り、製材した際にでてくる背板などから紙の原材料になるチップを作るなど、余すことなく利用していくことを言います。



CHP の熱と電気を作る仕組み

チップを燃してガスを発生させ熱をつくり、
ガスでエンジンを回して熱と電気を作る。



エネルギーは地域で循環。 「地域循環共生圏」を目指した試み

サステイナヴィレッジ鳴子は
3 ha の敷地にアパート 16 戸、
戸建て 2 棟、エネルギー棟、
林泊事業の研修施設、分譲
住宅地を計画しているエコヴィ
レッジです。

現在アパート 16 戸、戸建 1
戸、エネルギー棟が完成し、
戸建 1 棟を建築中です。建物
はすべて板倉構法と呼ばれる

木材を沢山使用した伝統建
築で建てられており、エネ
ギー棟に設置された CHP
とバイオマスボイラーにより
給湯、暖房、冷房を供給し
ます。発電した電気は隣町
の加美町が運営する「かみ
でん里山公社」に販売され、
サステイナヴィレッジ鳴子は
「かみでん里山公社」から
電気を買います。原材料の
木質バイオマスは地域の山
から間伐された木材のカス
ケード利用です。

奥羽山脈の麓の鳴子温泉
の冬は寒く雪もたくさん降
りますが、木質バイオマスエ
ネルギーにより供給された
温水暖房は暖かくアパート
の住民からは T シャツで過
ごせるほど温かいと喜ばれ
ております。



VESTA プロジェクトの
地域循環共生圏のイメージ

森を中心にぬくもりの ある暮らしをつくる

VESTA プロジェクトは環境面
においても森林の保全や育成により
CO₂ の吸収をおこない、家造りや
家具制作で CO₂ の固定をし、再生
可能なエネルギーとして熱と電気を
生み出し、CO₂ の削減をします。
今は外部にお金を払って買っている
熱と電気を地域で循環することによ
り、経済的にも豊かになります。そ
して地域が連携していくことでぬく
もりのある循環型地域社会がにつくら
れていくと思っています。

あなたはどんなエネルギーで温ま
りますか？

「鳴子温泉もりたびの会」 との連携で 地域もほっこり

VESTA プロジェクトと一緒に
立ち上げた鳴子温泉もりたびの会
は温泉旅館、飲食店、NPO 法人、
社会福祉法人、工人、個人などと、
プロジェクトに共鳴、共感したみな
さんに会員となつていただいております。
鳴子温泉もりたびの会は森
林体験、環境教育、森林ツーリズ
ムなど「まなぶ自然体験」をテー
マに持続可能な地域づくりを目指
して活動し、VESTA プロジェ
クトの視察の受け入れも事業とし
ておこなっております。現在会員
は 30 団体を超えており、行政にも
アドバイザーとして加わってもらっ
ております。2021 年からは東
北大学や宮城大学とも連携して事
業をおこなっていく予定です。



もりたびの会が主催するしんりん教室