

**「筑豊ブロック少年団体等指導者研修会（兼）福岡県プレイリーダー2級研修会  
（兼）アンビシャス・青年リーダー第1回筑豊地域研修会」事業報告**

1 事業名 令和元年度筑豊ブロック少年団体等指導者研修会（兼）福岡県プレイリーダー2級研修会  
（兼）アンビシャス・青年リーダー第1回筑豊地域研修会

2 期 日 令和元年6月23日（日）

3 参加者 30名

4 日 程

時 程	内 容
9：10	受 付
9：30	
9：40	
10：10	研修1〈領域Ⅰ指導者のあり方・領域Ⅱ子どもの安全管理〉 「子どもの野外活動における安全管理」 筑豊教育事務所 社会教育室 社会教育主事 増山 雄一
11：30 (昼食含む)	研修2〈領域Ⅱ子どもの安全管理・領域Ⅲ子どもの体験活動〉 「ハーブ王子と歩いて見つける野草の魅力 食べられる身近な野草」 野 草 研 究 家 山下 智道 氏
13：40	研修3〈領域Ⅱ子どもの安全管理・領域Ⅲ子どもの体験活動〉 「自然の恵みを味わう野草の調理」 野 草 研 究 家 山下 智道 氏
13：50	研修4〈領域Ⅱ子どもの安全管理・領域Ⅲ子どもの体験活動〉 「野草を使った体験活動」 野 草 研 究 家 山下 智道 氏
15：10	
15：40	閉会行事 ※プレイリーダー2級認定証交付式

5 活動の実際

研修1

(1) 内容

研修1では、子どもの野外における安全管理についての講義を行いました。参加者は、安全管理の為には様々な事象を予測し、対応策を「熟考」することが大切ということのを再認識していました。

(2) 活動写真



自己の経験をもとに危険箇所を考える参加者



学校における危険箇所について考える様子

(3) 参加者の声

- 活動していく中で危険を考える。特に低年齢層は細かな計画が必要だと感じました。
- 事故が起こる可能性は0ではないので対応策を熟考することが大切だと思いました。

研修2

(1) 内容

研修2では、野草研究家の山下智道氏から野草の説明を聞きながら、野草の採取を行いました。食べられる野草や止血剤となる野草の説明等を聞き、子どもとの野外活動で実際に活用できる学習ができました。

## (2) 活動写真



野草観察について事前説明を行う山下氏



実際に生活に役立つ野草の説明を聞く参加者

## (3) 参加者の声

- 知識がないとなかなか自分たちでやるのは難しいけれど、有名な野草であれば、自分たちでも出来ると思いました。意外にその辺に食べられるものがあり、驚きました。
- 身近なところに食べられる野草や健康によい野草があり驚きました。

## 研修3

### (1) 内容

研修3では、チドメグサの混ぜご飯作りやヨモギ団子作りを行いました。山下氏から学んだことを活用して、子ども会等で実践してみたいという意欲や技能が身に付く学習ができました。

### (2) 活動写真



団子作りを行う参加者



完成したヨモギ団子

### (3) 参加者の声

- チドメグサのご飯は風味がよく、簡単に出来たので、子ども会でもやってみようかと思えます。
- ヨモギ団子が簡単でした。刃物に気をつければ、子どもたちにもできそうです。

## 研修4

### (1) 内容

研修4では、活動に必要な野草の採取を行った後、ドクダミとカキドオシを使った「虫よけスプレー」の原料作りや、カキドオシやチガヤ等の野草をフライパンで煎って「ハーブティー」作りを行いました。

### (2) 活動写真



採取した野草を煎る山下氏



虫よけスプレー作りを行う参加者

### (3) 参加者の声

- 材料費は無料だし健康にもよいので言うことなしです。もっと野草のことを勉強したいと思いました。
- 化粧水や虫よけスプレーは普段から利用するものであるので、自分で作るという作業は、とてもよいものだと思います。子どもにも作らせたいです。

## 6 全体をとおして

子ども会育成者や教育委員会関係者、アンビシャス・青年リーダー、大学生など様々な方々が参加し、子どもの指導者としての心構えや安全管理、体験活動の知識・理解を深めることができました。この研修で、筑豊地区からプレリーダー2級取得者が、新たに20名誕生しました。

## 7 研修資料の追加

今回の研修会では、山下氏から野草を使った料理や活動についてご教授いただきました。そのレシピ等を紹介します。

### 【チドメグサの混ぜご飯】（8人分）

<用意するもの>

チドメグサ（茎を含め20枚程度）、  
白だし 大さじ4  
ご飯 5合

<作り方>

- ① チドメグサの葉と茎をよく水洗いし、10分水にさらしておきます。
- ② 葉や茎を包丁で2cm程度の大きさに刻みます。【注 食感を残すため刻みすぎません。】
- ③ ボウルの中に切ったチドメグサを入れ、白だし・大さじ4杯を加え、漬け込みます。
- ④ 炊き上がったご飯に、③をよく混ぜ込みます。
- ⑤ 出来上がりです。

### 【ヨモギ団子】（8人分）

<用意するもの>

ヨモギ（葉20枚程度） きな粉（適量）  
白玉粉 300g あんこ（適量）  
絹ごし豆腐 1/4丁

<作り方>

- ① お鍋にお湯を沸かしておきます。
- ② ヨモギの葉のみをよく水洗いし、さっと茹でます  
（葉が緑色のうちに上げます。茹ですぎると黄色くなります。）
- ③ ざるに上げ、包丁で軽くカットします。
- ④ 再度、お鍋にお湯を沸かしておきます。（湯量は多めに）
- ⑤ ミキサー機に③でカットしたヨモギと水を加え、ペースト状にします。
- ⑥ ボウルに、白玉粉、絹ごし豆腐、⑤のペースト状になったヨモギを加え、耳たぶの柔らかさを目やすにこねていきます。【注 絹ごし豆腐とペースト状のヨモギが水分を多く含んでいるので、水は加えません。加えるとしても、入れすぎないように注意します。】
- ⑦ ⑥でこねたものを500円玉程度の大きさで丸めていきます。
- ⑧ 丸めた団子を、沸騰した湯に1個ずつ入れ、くっつき防止に鍋底を軽く混ぜます。完全に浮き上がったら、冷水に取り出します。
- ⑨ 水気を切り、お好みに応じて、あんこやきな粉をトッピングしたら完成です。

### 【ドクダミ虫よけスプレー】（1人分）

<用意するもの>

ドクダミ（根や葉、茎、花を含め、手のひらに包める程度）  
ホワイトリカー 200mL  
空きビン（ジャムなどの容器に使われる口の大きな空きビン）  
スプレー容器（容量100～200mL程度）  
精製水（必要に応じて）

<作り方>

- ① ドクダミ（根や葉、茎、花も）を水洗いし、キッチンペーパー等で水気をよくとります。
- ② ①のドクダミを1cm程度の大きさにちぎります。
- ③ 空きびんにちぎったドクダミを詰め込んでいきます。
- ④ ③にホワイトリカーを入れます。（ドクダミが空気に触れると酸化するため、しっかりと浸かるように入れます。できるだけ多くの葉や茎を入れると、ドクダミの成分が溶け出します。）
- ⑤ 2週間ほど漬けた後、ビンの中のドクダミを取り除きます。
- ⑥ 液体をスプレー容器に移し替え完成です。  
（肌が弱い方は精製水を、⑤の液体と精製水1：1の割合で薄めて使うといいです。）