



泥あそび。ひんやり冷たい泥とたわむれているだけで体温が下がり、暑さを忘れてしまいます。



森の中のアートワーク。大きな木の板の上で思い切り腕を伸ばして描くと、自然と腕の可動域も広がります。



滝行もどき。「暑すぎる」と感じたときは、好んでバケツ1杯の水をかぶる子も。



里山の川は緩やかな流れでも、水は驚くほど冷たい！ 子どもも大人も時間を忘れ、夢中であそびます。



竹筒を活用した流しそうめんをたのしみました。そうめんの冷たいのどごしに「涼」を感じるひととき。



梅仕事で仕込んだ、梅のデトックスウォーターを用意。クエン酸で疲労回復もできる水分補給に。

今年の酷暑は、こう過ごしました！

「暑い」ことも学びの体験

今年の酷暑も、これまで通り、子どもも大人も一緒に「外あそび」を満喫したと話す岡田鉄平さん。

「酷暑のなかでは、室内あそびを増やし、子どもたちの安心安全を確保することも大事です。けれど、それだけではやはり、子どもたちが自然と戯れ、五感を使つて成長する機会を失ってしまいます。

暑いときは暑いと感じることや、川の冷たさを経験し、からだがか冷えるのはどういふことがわかることもじつは重要だと思っています。1泊2日のキャンプでテントの中の蒸し暑さも夜の寒さも体験するなか、子どもたちは『暑かったらどうしたらよいか』と知恵をしぼって、自分で考えて行動するようになります。大人による熱中症管理下で、子ども自身の状況判断力が鈍くなるより、暑さを感じ、自分で察して必要なときに水を飲んだり、行動できる子になるのが理想です。そのためには、場所選びがとても重要だと感じています」(岡田さん)



里山の傾斜面に登り慣れている子どもたちは木登りも得意です。臆することなく、高いほうへ高いほうへ。「風が気持ちいい〜!」



おかだ・てっぺい ワンダーチャレンジアカデミー代表。子どもたちからは「てっちゃん」と呼ばれている。本業は出版社勤務。社内で保育園と介護施設の運営事業を展開。保育の現場で大人たちが疲弊しているのを見て、「大人が変われば、子どもはもっとハッピーになれる!」と、2021年、ワンダーチャレンジアカデミー(通称ワンチャレ)を立ち上げる。
<https://lit.link/wcatoyota>

お話し* 岡田鉄平さん (ワンダーチャレンジアカデミー代表)
撮影*のミナワンダーチャレンジアカデミースタッフ

あえて「酷暑」を感じる、非日常体験も大事

森は「暑さ」を 遮ってくれる!

はじめに紹介するのは、あそびの場所選びの工夫で、真夏でも野外活動を積極的に行う実践法です。たとえば活動の地に選んでいるのは標高約300mに位置する里山。森を選ぶことで「酷暑」を忘れさせるほど活動しやすくなります。そこを拠点に、血縁家族を超えた「拡大家族」の発想で自然活動を通じた「非日常体験」を提供している岡田鉄平さん。「酷暑の外あそび」をたのしむ工夫を聞いてきました。



冷やしきゅうりの下ごしらえをお手伝い。できることがふえていく体験こそ、子どもにとって何よりもうれしいできごと。暑さも吹き飛びます!



酷暑下をたのしむ 3つのポイント

1 フィールド&活動選び

酷暑だからこそ感じられる「暑さ」も、子どもにとっては大事な体験のひとつ。その暑さのなかでも木陰や川の中など避暑地となる場所を探す工夫を怠りません。フィールドの選択は重要です。あらかじめ活動内容を決めていても、熱中症にならないよう、気温の上昇や子どもの体力の消耗具合、表情を見ながら、臨機応変に変えていく柔軟性も大切になっています。



2 「拡大家族」の発想で見守りの目をふやす

ワンチャレは血縁関係を超えた仲間が集まるホームグラウンド。子どもは2歳から小学校高学年までの異年齢が共に活動し、大人は「拡大家族」の発想で子育てをシェア。どの子も自分の子として見守ります。ひとりの子どもに、ひとり以上の大人の目が確保され、声がけもしやすく、子どもの表情の変化に気づきやすい環境をつくります。



3 あえて不安定さも提供

子どもはスリルのあるもの、バランスが悪くて不安定なもの、絶えず循環して動くものが大好きです。火をおこしたり、川であそんだり、山の急斜面を登ったり。自然のなかには予測不可能なスリルがいっぱいあります。こうした不安定さのなかで知恵が生まれるし、バランスをとろうと体幹も鍛えられていくので、不安定さをあえて残した環境を提供しています。



着るものの工夫

標高が100m高くなるごとに気温は6度下がると言われてます。そのため、酷暑といえども、山では朝夕には肌寒く感じられる場所も、強い日差しから肌を守るだけでなく、急な雷雨に備えるなど、着るものも工夫が必要です。

帽子

熱中症防止のため、帽子の着用は必須。キャップは後頭部が日焼けしやすいので紫外線カット仕様のベールつき。

長袖

温度調整のため、脱ぎ着しやすい、薄手の長袖シャツを羽織って。日焼け止め、虫除け対策としても。

Tシャツ

この日はインナーのTシャツも長袖を。汗をかいったり、川あそびをするので着替え用のTシャツは多めに鞆に入れて。

ズボン

雑木林や藪の中を歩くこともあるので、長ズボンの着用を推奨。川あそび用ズボンも別途用意。

靴・靴下

履きなれた、歩きやすい靴を。おすすめは撥水加工のあるスニーカー。履きつぶすくらいに歩くので汚れてもよい靴を。靴下は厚手のものを複数用意。

帽子

日焼け止め、紫外線対策として帽子は必須アイテム。帽子があるとないのでは目の疲れにも大きく差がでます。

モデルは越田英美さん。インスタを見て、娘と夫と一緒にワンチャレ初参加。「たのしかったので、また来たいです!」

短パン

たくさん歩くので通気性がよく、汗や熱を逃がす短パンを選択。撥水加工のものを選べば、川あそびの備えにも。

パーカー

この日は雨風対策も考えた、ウインドブレーカーを着用。インナーはTシャツを合わせて。

スパッツ

厚手のスパッツは日焼け止めと虫除け対策。スパッツ+靴下だと川や足湯のとき、すぐに脱げ、裸足になれるので便利。

靴・靴下

履きなれた、歩きやすい靴を。山に行くときの靴は「コレ」と決め、ふだんから汚れてもいい靴として履いているそう。この日は厚手の靴下を合わせて。鞆の中には履き替え用の靴下も。

場所の工夫.. 森あそび

日差し強い日でも、木陰や日陰が避暑地に。土道に掘られた大きな穴の通り道は、とてもひんやりしていて、マイナス5℃くらいは涼しく感じられます。



掘った穴の上に3本の丸木を渡しています。両端の2本は固定されていますが、真ん中はグラグラする仕掛け。この不安定さでスリルを味わい、バランスをとりながら渡りきることで、体幹が鍛えられます。



「鹿革」を使ったアートワークにて。鹿の頭蓋骨をはじめて見る子からは歓声があがりました。



金づちを使って、タケノコごはんの竹筒づくり。このひと手間も、おいしさを引き立てました。(P17 参照)



鹿革のアートワークではガイドの下平喜博さん(写真右)のもと、帽子、椅子、ポーチなど、ユニークな作品をつくりました。

場所の工夫.. 川あそび

みんなで手づくりした丸木舟を川に浮かべ、水あそびを。夢中になってあそんでいるうちに、気づくと唇が紫になっている子も。足湯を用意して臨みます。



浅い場所での水あそびを。真夏でも、循環している川の水は、冷たい!



こちらは水あそびのあとに使う足湯。夢中になって時間を忘れて水あそびをする子どもたち。冷えたおしりをお湯につけて「気持ちいいね!」。こうした温度差を感じることもいい体験です。



夢中になるあまり、長時間水あそびを続けてしまうと、酷暑といえども、からだを冷やします。足湯のはずが、全身つかって温まる子ども。

point

- 木陰、日陰を探す
- 風が循環している場を選ぶ
- 里山の傾斜面を登り、体幹づくり
- 不安定から知恵が生まれる環境づくりを
- 何もしないで「ぼーっ」とする時間も大切に

何もない「不便益」が大事

この日は朝からみんなでタケノコ堀りをして、森の中では鹿革のアートワークをしました。

「自然はつねに変化し、循環しています。不安定で不便だからこそ、子どもは其中で安定や便利を探し、バランスをとろうと頭を使い、知恵が生まれます。こうした学びや気づきを体験することで、こころもからだも成長していきます。

スリルを味わったり、ワクワクするような活動も提供しますが、一方で暑いと集中力が落ちやすく、思いがけないケガに発展しやすいです。なので、休憩時間をこまめにとるよう、こころがけています。何もしないで空をぼーっと眺めて、風の音に耳を澄ます。そんな時間も同じくらい大事にしています。こうした『何もない』から得られる、こころの余白は子どもにとっても、大人にとっても大切です。余白がないと、大人は子どもに過干渉になりすぎますから」(岡田さん)

手づくり丸木舟を二段活用

午後にはみんなで手づくりした丸木舟を川に浮かべ、川あそびを。

「丸木舟は底が丸く、水の上では大きく揺れて不安定です。思考を変えて、この不安定さをたのしむことを意識し、ワクワクする仕掛けをすると、子どもは川あそびに集中することができま。

たとえば、川に安定して浮かぶには重心を感じながら工夫し、力まず、呼吸を整えるのがコツです。大人は頭で考えるので、たいがい習得が子どもより遅いんです。ワンチャレの活動では大人ができないのに、子どもはできる、そんな機会を調整して増やすことを、あえてこころがけています。子どもたちの自己肯定感に自然とつながるからです。

川の水は想像以上に冷たいので、足湯用に温かいお湯を入れた丸木舟も用意します。水の温度差を体感することも子どもたちにとっては貴重な体験となっています」(岡田さん)

point

- 川の水の冷たさを味わう
- 子どものそばを離れない大人をかならず配置
- 冷えたからだを温める足湯も用意
- 時間を忘れて夢中で川あそびする子を注視
- 冷たい・温かい。温度差を体験する



火をおこすには時間がかかるけれど、燃えやすいものによっては一瞬で大きな火柱があがることも。火から目が離せず、ずっと番をしていた子。



朝みんなで掘った、採りたてのタケノコを大きな鍋でしっかりアク抜きし、タケノコごはんの下ごしらえをするようす。写真の子は初参加ながら「包丁さばきがじょうず!」とみんなからほめられていました。



前日から仕込んでおいた丸鶏1羽をドラム缶を使って燻製に。本格的なスモークチキンでした。



手づくりの竹筒で焼き上げたタケノコごはん。「料亭のごはんみたい!」と大人も大よろこび。香りよく、格別においしくできました。



竹筒のタケノコごはんに負けないくらい、おいしかった、炭火焼きタケノコ。



濃度濃いめの塩水に浸した、冷やしきゅうり。水分だけでなく、塩分補給も同じくらい大事。



下平さん作アナグマの煮込み。野趣あふれる脂の味は好みが分かれ……。

野外調理の工夫

まずは自分たちで火を起こすことから始め、手分けをして同時に多品目を調理していきます。

大人の持ちもの：ワンチャレスタッフの鞆の中身、見せてください!

熱中症対策のグッズをはじめ、子どもたちが遭遇できる、さまざまな体験を想定し、常備しているものまで。2種類のショルダーポーチに分けて持ち歩いています。森あそびの参考に!



- ① サバイバルナイフ(大)
里山、雑木林、川場、調理場など、あらゆる場面で大活躍の必需品。
- ② 毒吸引器
スズメバチやヒアリ、ムカデなどの毒虫に刺されたとき、吸引力が強力で即効のあるもの。
- ③ 消毒液
手指の消毒液。携帯できるスプレータイプがおすすめ。
- ④ かゆみどめ
蚊などに刺されたときに。かゆみどめの薬用品。
- ⑤ ヨード・チンキ
皮膚の消毒や傷口の消毒に。携帯しやすい、スプレータイプの「どの薬」で代用することも。
- ⑥ 患部用の炎症どめ
ミツロウ、ラノリン、ワセリン混合の炎症どめ。抗菌作用があり、非ステロイド系を選びたい。
- ⑦ 懐中電灯
夜道を歩くときや、もしもに備えて常備している。
- ⑧ 絆創膏(小)
ちいさな切り傷や擦り傷に。
- ⑨ ガーゼ付きシート
患部にすぐ貼れるタイプを。
- ⑩ 熱冷ましシート
熱中症対策の常備品。
- ⑪ 軍手
里山の急斜面を登るときや、草刈りのとき、調理場など活用頻度が高い、防水タイプの軍手。
- ⑫ はさみ
ガーゼや包帯を切るときのため、ちいさな専用はさみ。
- ⑬ 包帯どめテープ
包帯を巻いた患部を固定したり、止血時に使ったためのテープ。
- ⑭ 包帯
止血が必要な怪我や骨折時用。
- ⑮ ネットクーラー
熱中症対策として常備。水をつけると即時に冷えるタイプ。頭に巻くことも。
- ⑯ 絆創膏(大)
切り傷や擦り傷に。大きめサイズの絆創膏も別途、常備。
- ⑰ 予備の軍手
タケノコ堀りや草むしりなどに使う軍手。子どもが忘れたとき用。
- ⑱ 携帯用顕微鏡
子どもたちと一緒に見慣れない虫や草を拡大して見たいときのために鞆に入れてある。
- ⑲ ハンドドリルと銅の芯
アートワークで使用する木材料に素早く穴をあけたいときに重宝。
- ⑳ 方位磁石
道に迷ったときのために。スマートフォンアプリも併用。
- ㉑ 塩分補給のタブレット
熱中症対策として塩あめを常備。水分補給同様、塩分補給も大切。
- ㉒ 思い出用のシート
子どもたちがめづらしい野花を摘んだときに活躍。挟んで押し花にして思い出を持ち帰ってほしいと常備している。
- ㉓ サバイバルナイフ(小)
小型で携帯しやすい多機能タイプのサバイバルナイフも常備。
- ㉔ 鳥ホイッスル
鴨やカヅコウなどの鳴き声に似せた笛を複数常備。実際は鳥を呼ぶためではなく、集合の合図で吹くことが多い。
- ㉕ サンングラス
日差しが強い場所ではサンングラス着用は必須。
- ㉖ 手裏剣
子どもたちが大好きなので興味関心をひきたいときに使うアイテムのひとつ。
- ㉗ ファイヤースターター
調理場ではマッチやライターに頼らず、スギの枯れ草を集め、火打ち金の摩擦で起きた火種で火おこしをするため、常備。

火をおこし、現場で調理を

夏場の野外調理でいちばん気がかりなのが食中毒です。

「食材は基本、スタッフが用意します。前日に下ごしらえした材料は必ず冷凍し、多めの保冷剤と一緒に持参。現地では酷暑でも毎回、子どもたちと一緒に火をおこします。焚火の煙には虫除け効果もあるからです。持ち込んだ食材は充分に火を使って加熱します。火元には大人が必ずひとりつくようにし、見張り役として、その場を離れないことも肝心です。暑いうえに、さらに熱い火を感じる体験もいい思い出になると思います」(岡田さん)

この日、みんなで協力してつくったメニューは朝採りタケノコのおたき込みごはん、手羽元のカレー、スモークチキン、手づくりチヂミ。下平さん差し入れの鹿肉ローストとアナグマの煮込みもテーブルに並びました。自然環境をうまく利用し、酷暑でも野外活動を。工夫しだいで安全に過ごせるヒントをぜひ、ご参考に!