



12月25日から28日まで、15名の子どもたち(小学生10名、中学生4名、大学生1名)と一緒に、冬の信州へ行ってきました。今年は暖冬のため直前までスキー場がオープン出来ず、心配したのですが、25日の午後は無事にオープンしました!引率は、上田遥さん(京都大学農学研究科博士課程)、上田星さん(関西学院大学教育学研究科博士課程)と上田理恵子(マザーネット代表)の3名です。



## 1日目：自己紹介では、将来の夢を語って

8:10 大阪組、阪急梅田高速バスターミナルに集合。今回、大阪午前発便で8名の子どもたちが出発。初めての参加は、はるきくん(小1)、りさちゃん(小3)の2名です。

8:30 お父さん、お母さんたちに見送られて、アルペン伊那号が無事に出発。

9:00 東京組、バスタ新宿に集合。東京からは、4名の子どもたちが参加です。「ひさしぶりー!」とりりこちゃん(中2)に声をかけられ、照れくさそうなまさたかくん(小6)です。

9:35 バスタ新宿を無事に出発。

10:45 大阪組、多賀SAに到着。お昼ごはんは、小学生500円、中学生以上600円の予算内で、好きなものを注文します。いつもおにぎりが人気です。

11:30 東京組、双葉SAに到着。ここでお昼ごはんを購入します。

12:50 大阪組、恵那峡SAを出発。

13:00 東京組、伊那バスターミナルに到着。

14:30 大阪組、伊那バスターミナルに到着。東京組と合流し、自然の家のバスに乗り換えます。

15:20 信州高遠青少年自然の家に着。一昨年、昨年と雪がなかったのですが、今年は雪が積もっていて、到着するやいなや、雪合戦です。



15:45 大阪午後便、せいやくん(大1)の引率で、出発!

16:00 ロッジでオリエンテーション。今年は、オリエンテーションとは何か、という説明からスタートしました。そして自己紹介。名前、住んでいるところ、学校名、学年、将来の夢を発表してもらいました。「サッカー選手」、「アイスクリーム屋さん」、「野球選手」、「お医者さん」、「空手選手」、「農業家」、「イラストレーター」、「デザイナー」、「テレビ関係」、「安定して稼げる仕事。できれば年収は600万円以上」、「自分のやりたいことができる仕事」など、いろんな夢を聞かせてくれました。最初は恥ずかしがっていましたが、毎回話してもらうことで、夢を話すことへの抵抗が少なくなってきたように思います。

17:15 体育館遊び。バドミントン、卓球、ドッジボールなど。自由に好きなことをしながら、初めての仲間とも打ち解けていきます。

18:00 夕食。クリスマスなので、食堂にいつものサンタさんがいて、シュークリームを手渡ししてくれました。

19:00 からまつホールで、クリスマスの集い。まずは、クリスマスのプレゼント交換。その後は、デンマークから一時帰国した星さんによる、デンマークのゲーム。まず一人2枚ずつ紙を配り、好きな言葉を書き、袋に入れて集めます。2つのグループに分かれ、点数を競います。一枚ずつ紙をひき、表現することで、チームのメンバーに答えを当ててもらいます。一つ目は言葉。二つ目はジェスチャー。三つ目はイラスト。想像力を鍛えるゲームです。子どもたち、盛り上がりました!

20:30 入浴。男女ともほぼ貸切です。お風呂の帰り道、髪の毛が凍るのを楽しみに、頭をブルブルンと振っていましたが、今年は暖かめで、軽く凍る程度でした。女子は、希望者の髪の毛をブローし、天使の輪ができるくらいに、サラサラヘアにします。中学生になっても、髪の毛を乾かしてあげる時間は、幸せなひとときのようです(私も幸せを感じる瞬間です)。

22:00 就寝です。星空がとてもきれいな夜です。

22:25 大阪午後便の3名が無事に到着。せいやくん、今回も引率ありがとう!





## 2日目：スキー場は人が少なく、子どもたちは元気いっぱいにすべります！

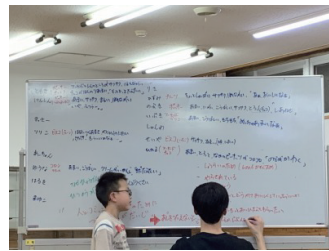


6:30 館内放送で、子どもたちは自然に起きていました。  
 7:00 朝のつどい。みんなでラジオ体操をしますが、今年はラジオ体操関西弁バージョン。初めて聞きました。  
 7:20 朝食。バイキングなので、どんなものを食べているかで、健康状態をチェックします。  
 8:45 自然の家を出発して、貸切バスで伊那スキーリゾートへ向かいます。

9:45 伊那スキーリゾートに到着。レンタルウェアに着替え、スキー靴を履きます。  
 10:30 レッスン希望者は、スキースクールのコーチの指導を受けます。初めてと初級～中級の2つのクラスに分かれます。今回も、キャリアファミにイクメンパパとしてエッセイを連載している赤沼典昌さんをコーチとしてお呼びしました。中級クラスを担当しても

らいます。そして、初めてのクラスは、昨年と同じく、子どもたちに人気の中村友里さんがコーチです。初めてなのに、初日の午前中から、リフトに乗っていました。上達が早くて、びっくりです！

- 12:30 昼食。おかわり自由のカレーライスにしました。3杯食べる子も！
- 13:30 午後のレッスンがスタート。
- 15:30 スキー終了。売店でおみやげタイムです。おこづかいは、2,000円まで持参可能です。
- 17:00 自然の家に到着。途中コンビニにより、ビンゴの商品のカードゲームを選んでもらいました。ご飯の前なので、おやつを食べないよう、声かけします。
- 18:00 夕食。体をたくさん動かしたので、よく食べています！
- 19:00 からまつホールにて、食育プログラム。お菓子について、食育を行いました。まず最初に、「お菓子は良いものですか？ 良くないものですか？」という問いかけを行いました。それに対して子どもたちからは、様々な意見が出ました。「リラックスできる」、「幸せになれる」から良いものという子どもたちがいましたが、ほとんどの子どもたちは「虫歯になる」、「肥満になる」など、良くないものという意見でした。「じゃあ、体に良くないのに、どうしてそんなにお菓子を食べるのか」という矛盾について、議論しました。その後、江崎グリコ様から頂戴したお菓子の詰め合わせの中から、好きなお菓子を選んで食べ、五感や五味を意識して、言葉で表現してもらいました。「中の芯がサクサクで、チョコがトロとして、また食べたくなるような味」や「薬のような匂いがして、もういいわ」というような表現をしてくれました。短い時間の食育プログラムでしたが、その後の食事やお菓子タイムで、みんなで楽しみながら、味の表現の練習をしていました。言葉で表現しようとすることで、味覚が研ぎ澄まされるようになるとのことです。
- 20:30 入浴は貸切。この日は髪の毛が凍りました。寒くなってきているようです。
- 22:00 就寝。



## 3日目：スキーもスノーボーも、全員が上達しました！

- 6:30 自然の家の放送で、起床。今日はちょっと眠そうです。
- 7:00 体育館にて、朝のつどい。朝からラジオ体操をすると、体が伸びて、気持ちいいです。
- 7:20 朝食。
- 8:45 今日、伊那スキーリゾートに向けて出発！
- 10:30 スキースクール、スタート。
- 12:30 昼食。今日は、唐揚げ定食です。
- 13:30 午後のスキースクールがスタート。子どもたちは、上達が早いです。上手になった姿を見せてくれました。自由すべり組には、スピードが出過ぎないように、声をかけます。午後は雪質が良くなり、滑りやすかったです。
- 15:30 2日間のスキーが終了。お世話になったコーチに、しっかりとお礼を言います。
- 16:00 スキー場を出発。
- 17:00 自然の家に到着。お部屋でゆっくり過ごします。
- 18:00 夕食。



19:20 終わりの会。スクールで楽しかったこと、学んだことを発表してもらいました。楽しかったことは、「スキーが上手になったこと」、「スキーでまっすぐ揃えて曲がれたこと」、「スキーをしながら雪投げが出来たこと」、「スノーボーが出来たこと」、「スノーボードターンしたこと」、「雪玉に名前をつけたこと」



などでした。学んだことは、「味の表現」、「土の上はスノーボードでは走れないこと」、「一人だと上手にいかないこと」、「3時間しか寝ないとしんどいこと」、「請求書の書き方」(!?) などでした。ピアノで歌を2曲歌った後は、お楽しみのビンゴ大会。希望の商品をもらうことは出来たかな。



20:30 入浴。3日間ともほぼ貸切でした。

22:00 一応、就寝。



#### 4日目: そば作りを体験、その後は温泉で疲れをとって

6:30 子どもたちを起こしますが、今日はよく寝ています。

7:00 朝のつどい。今日も体操です。

7:20 朝食。その後は、お部屋の片づけです。来た時よりきれいに!がいつもの合言葉です。女子は、大人がサポートしなくても、部屋をきれいにしてくれて、大助かり。男子の部屋をきれいにするのは、いつも本当に大変。女子は、到着した時から掃除のことを考えて、行動しているのがすごいところ。ここで男女の差を感じます。

9:00 退所点検。布団の向きがあっているかなど、厳しいチェックを受けます。今回も女子は完璧でした!

9:20 スタッフの方々に挨拶をして、自然の家を出発。

10:20 みはらしファームに到着。まずはおみやげを購入します。

11:00 そば作りチャレンジ。水まわし→練り→くくり→へそ出し→手のし→丸出し→四つ出し→本のし→たたみ→切る、という工程です。なかなか難しいですが、4つのチームに分かれ、協力してすすめていきます。出来上がったおそばは、おみやげに持ち帰ります。お味はどうだったかな?

13:00 昼食。800円までで、好きなメニューを注文します。

13:30 みはらしの湯にゆったり入浴。お風呂の後、おこづかいでアイスクリームを食べる子も。

14:30 ジャンボタクシー2台で、デリシア伊那インター店へ。夕食のお買いものゲームです。おすし、コロッケ、唐揚げなど、予算内

で好きなものを選びます。金額ぎりぎりまで買う算数の勉強です!小学生は500円、中学生は600円です。

15:45 2台のジャンボタクシーに分かれ、1台はいぶきくん(中2)を見送りに、伊那市駅へ。今回申し込みが直前のため、帰りのバスのチケットが取れませんでした。在来線から、しなの、新幹線と乗り継ぎなので、心配ですが、LINEで連絡を取りながら、乗り換えができたことを教えてくれ、一安心です。

16:20 梅田行きのバスが出発。新宿行き組が見送ります。別れはさびしいですね。

16:35 新宿行きのバスが出発。

19:40 新宿バスターミナルに予定より少し早く到着。

21:50 ほぼ予定通りに阪急梅田バスターミナルに到着。次は、スプリングスクールで会おうね!



#### 次回の予定

2020年3月29日(日)~3月31日(火)、スプリングスクール2020in信州を開催予定です。イチゴ狩り、食育プログラム、温泉入浴などを予定しています。ご予約、受け付けております。