

平成20年度  
総合実習紹介

# Project no.1 親子で作ろう ベジタブル!

野菜を育てて食物の自然な姿や尊さを知ろう!  
親子の絆も深まる全4回の農作業イベント。

### DATA

・実施日 2008.08.23 / 09.23 / 10.18 / 11.22	・企画・活動期間 2008.04 ~ 12
・実施場所 甲山農地(兵庫県西宮市)	・学生メンバー数 11名
・参加人数 11家族36名 (子ども17・大人19)	・協力先 NPO法人こども環境活動支援協会(LEAF)

### STAFF

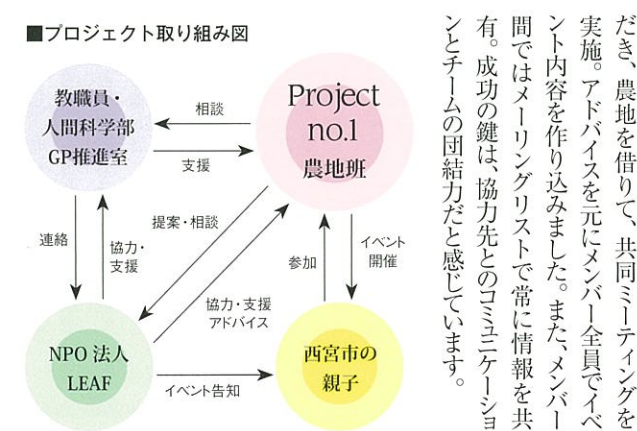
(学生) 友田 麻子 / 中田 有美 / 井手 恵 / 坂本 美菜子 / 瀬尾 磨論 / 東郷 菜穂子 / 橋田 佳奈 / 畑田 真紀子 / 森元 智子 / 安本 有希 / 山口 真里奈	(こども環境活動支援協会(LEAF)) 久世 竜さん / 小川 哲生さん / 農地ボランティアの方々
--	---



プロジェクトリーダー  
人間科学部 3年生  
友田 麻子さん



都市化・核家族化が進み、子どもたちはスパーにある野菜の姿しか知らないのではないかと。そんな問題意識から、私たちは農地で野菜を育て収穫するイベントを企画しました。食べることは、命や育てた労力をいただくこと。子どもたちに食べ物の大切さをもっと知ってもらいたい。それが、命や地球を大切にすることに繋がると考えたのです。また、共同での農作業を通して他人と接したり、親子の絆が深まることも重視しました。



だき、農地を借りて、共同ミーティングを実施。アドバイスを元にメンバー全員でイベント内容を作り込みました。また、メンバー間ではメーリングリストで常に情報を共有。成功の鍵は、協力先とのコミュニケーションとチームの団結力だと感じています。

### 企画～準備 2008年4月～8月

多数決は一度もナシ!  
話し続けて全員納得の企画づくり。



一つひとつの意見を全員でとことん話し合い!



さあ水やるゾ!

### 第1回 2008年8月23日(土) 雨天

イベント初回はなんと雨!  
大きな声で場を盛り上げて。



採れたトマトで作った「トマトあめ」

内容: 夏野菜の収穫・夏野菜レクチャー(約40分)・冬物根菜の種まき  
参加人数: 6家族 15名  
(子ども8・大人7)

LEAFさんのアドバイス  
「一番に考えるのは参加者のことだから」  
調理場でトラブルが発生し、メンバーが状況を見失いかけたときにいただいた一言。タイムキーパー役を設ける、周りを見るなど、その後のイベントの進め方を改善する重要なきっかけになりました。  
「チームに団結力があるね」  
4回目のイベント終了後に褒めていただき、自信になっています。



最後に思い出を観察日記にまとめました。

### 第2回 2008年9月23日(火・祝) 晴天



初稲刈り! ドキドキ...

「やりたい!」の声から稲刈りを追加!  
親子に伝わった食物のありがたみ。



冬物冬野菜の種をまきました。

初回のアンケートに稲刈りの要望が続き、イベント趣旨との関係を全員で検討。参加者の満足感を重視して急遽メニューへ追加しました。作業後は畑で採れた茄子炒めと南瓜の煮物の昼食。エコを意識し、マイ箸&マイカップ持参をルールに。



良いものを残して 間引きしました!



マイ箸&マイカップでいただきます!

### 第4回 2008年11月22日(土) 晴天

タイムキーパーが活躍して大成功。  
参加者から「次回もぜひ!」の声も多数。



こんなに大きく育ったよ!

内容: 冬物根菜の収穫・冬物冬野菜の収穫・総まとめ  
参加人数: 9家族31名  
(子ども15・大人16)

第1回に種をまいた人参や大根などをついに収穫。これまでの反省から役割分担を見直し、初めてイベントがスムーズに進行。参加者ともすっかり仲良くなり、毎回記録していた観察日記をまとめて、後日全員にプレゼントしました。

大地に触れて収穫の感動を。  
何より嬉しい子どもたちの笑顔。



サツマイモ 大収穫!



芋掘りって意外と大変!

参加者の声  
●野菜っておもしろい。地上と土の中が全く違い、それぞれ立派に育ってる! また、お茶碗一杯のごはんが出来るまでに多くの工程と愛情が詰まっておいしくなるんだと改めて感じました。  
●レクチャーでマメ知識を知り、家族の中の会話も増えました。



大きなお芋が穫れましたー!

イベントを振り返って  
●大切なのは全体への配慮と個人への配慮。適切な関わり方が参加者の満足に繋がると感じました。  
●自分の得意なことを把握し、他のスタッフと役割を分担して助け合うことの大切さを実感。  
●イベントは多くの方々の協力が必要で、言葉でのコミュニケーションができて初めて実現できることを学びました。

素敵な観察日記ができました!

### 第3回 2008年10月18日(土) 晴天



昔ながらの脱穀方法を体験。



大きなお芋が穫れましたー!

参加者の声  
●子どもが稲の実物を手にしたのはこの日が初めてでした。食卓のごはんを見る目も変わってくると思います。  
●親子とも初稲刈りができ、大変貴重な体験でした。あの「ぬかるみ」は気持ちよかったです。



調理場のトラブルもなく大成功!



素敵な観察日記ができました!



# Project no.2 早めのメタボ予防 大作戦!!

食事・運動・生活面で家族の健康を守る女性にエール!  
基礎知識+トランポ・ロピクス運動でメタボを防ごう。

※トランポ・ロピクス…ミニトランポリンを使い、足腰に負担が少ない  
エアロピクスエクササイズ。

**DATA**

- ・実施日 2008.09.13 / 09.27
- ・実施場所 神戸女学院大学 (S-19、第三体育館、ケンウッド館)
- ・参加人数 8名
- ・企画・活動期間 2008.04～12

**STAFF**

(学生)

小西 くみこ / 笠松 彩 / 塩見 嘉奈子 / 尾野 安希子 / 安廣 琴恵 / 平山 智子

(教職員)

井上 紀子教授 / 高岡 素子准教授

(補助スタッフ(学生))

畑田 真紀子(第1回イベント補助)



プロジェクトリーダー  
人間科学部 3年生  
小西 くみこさん

イベントのコンセプトは、「地域の健全な発展に貢献すること。では、「地域活性化」とは何か？ 私たちはまずそこから考え始めました。答えを探る中見えてきたのは、地域が活性化するためには住民が身体も心も元気であることが大事、ということ。そこで、家族の健康を担う女性に意識を高めてもらい、地域の発展の土台づくりを目指しました。

イベントは、メンバーが協力し互いの強みを出せるよう企画。メタボ予防の講義と運動の2回のイベントに、終了後も2ヶ月間継続してサポートを実施。授業でも採用しているトランポ・ロピクスを取り入れ、女性を対象とするなど、女学院カラーにもこだわりました。

講義や運動は教授にご参加いただき、知識不足を補いながらの運営。メンバーの努力と周囲の方のご協力があつたからこそ、成し遂げられたイベントです。

■プロジェクト取り組み図



参加者は健康で元気な方ばかり。  
予想以上に意識が高く、鋭い質問が続出!

参加者に自分の身体の現状を知ってもらい、基礎知識と対策を講義。参加者の満足=説得力を考え、高岡准教授に担当していただきました。意外にも細くて健康に気を遣っている方が多く、何をすればいいのか…と不安になったのも束の間。熱心に質問されて答えられず、後日手紙で対応したケースもありました。



参加者の声

- 具体的なお話が多く、私にもできるかなと思いました。立派な機械で身体測定してもらい、今後の参考になりました。
- ダイアリーが付いていてよかった。資料も詳しく書いてあり、役に立つと思います。

**第1回**  
2008年9月13日(土)

内容: 体脂肪、ウエスト、BMI、筋肉量、水分量、生活チェックなどの測定・メタボの基礎知識と対策の講座・レコーディングダイエットのワークショップ  
参加人数: 8名



講義後のワークショップでは、各自で目標を決めて「達成宣言」を行いました!

知れば知るほど問題多発!  
土壇場で発揮された底力。 企画～準備  
2008年4月～9月

4月からメタボ改善をテーマにミーティングを始めたものの、企画途中でメタボリックシンドロームが深刻な病気であり、注意深く取りかからなければならないことを実感。テーマを「メタボ予防」に設定し、内容を固めて夏頃から本格的に始動。限られた時間の中、講義班と運動班で役割分担して、準備を進めました。近所のスーパーや新聞にも広告を出し、地元の方への告知も同時に実施。



楽しくも大変だったトランポ・ロピクスの特訓。



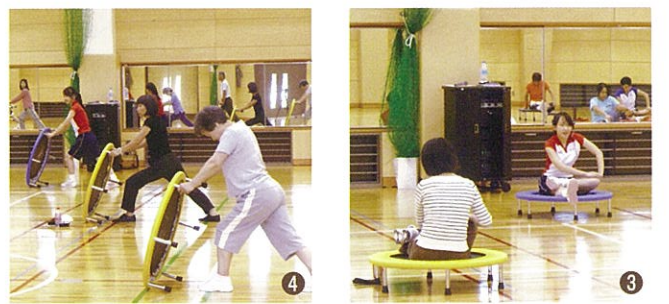
病気の解説や運動方法、食事レシピ、ダイエットダイアリーなど20ページ以上の資料を作成しました。

自分の右手は相手の左手?  
相手目線での説明の難しさを実感!

**第2回**  
2008年9月27日(土)

内容: 体脂肪、ウエスト、BMI、筋肉量、水分量、生活チェックなどの測定・トランポ・ロピクスでの運動・懇親会  
参加人数: 6名

夏休み中に練習したトランポ・ロピクスをほぼ1対1でレクチャー。いざ説明となると、左右逆に伝えることや、説明しながら動くことが予想以上に難しく、十分な練習が必要だと強く実感。一方、参加者には好評で、後日ミニトランポリンを購入された方もおられました。



体の隅々までストレッチします。 まずはウォーミングアップ。



ほぼマンツーマンのレクチャーです。 ウォーキングしながらアレンジを追加!



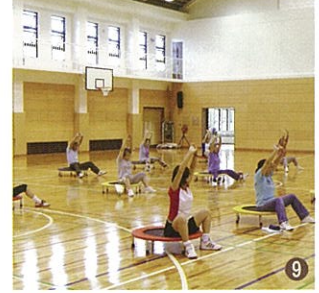
井上教授よりあいさつ。



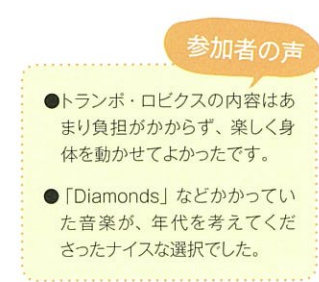
ユニフォームに着替えてやる気十分!



いよいよメインの運動へ!



音楽に合わせて筋肉をほくしました。



最後にクールダウン。



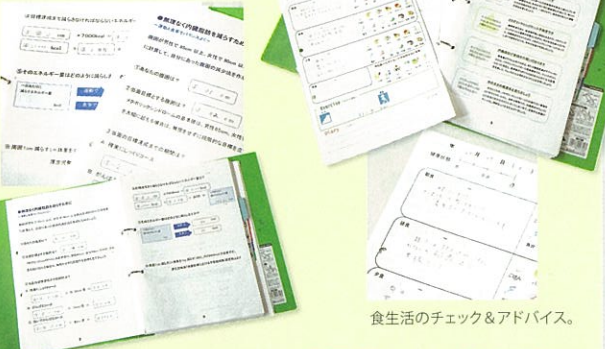
最後にクールダウン。

参加者の声

- トランポ・ロピクスの内容はあまり負担がからず、楽しく身体を動かしてよかったです。
- 「Diamonds」などかかっていた音楽が、年代を考えたくださったナイスな選択でした。

イベント終了後

ダイエットダイアリーの分析。



食生活のチェック&アドバイス。

2ヶ月間ダイエットダイアリーを通してサポートを継続。

参加者とペアになり、2週間ごとにダイエットダイアリーの分析や食生活のアドバイス、質問への回答、ダイエット情報の提供などを実施。最後には、交流が終わることを寂しそうにされたとの声も多く、やりがいを感じる結果となりました。

イベントを振り返って

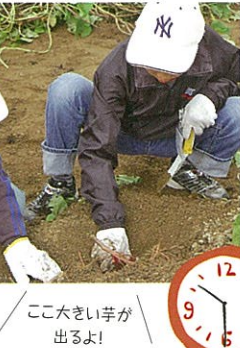
- 一つのイベントには多くの人に関わることを知りました。周囲の人たちに支えられ、感謝の気持ちでいっぱいでした。
- 喜んでくださる参加者を見て、これからもっと人の役に立ちたいと強く思うようになりました。
- 言葉遣いを気にするようになり、人前で話すことに自信がつかまりました。



運動後の懇親会で交流がぐっと深まりました。

参加者や井上教授および関係者が集まって懇親会を開催。おからクッキーなどヘルシーなおやつを用意し、健康に関する質問から女学院の印象についてまで、和気あいあいと盛り上がりました。「また参加したい」との声もいただき、確かな手応えを感じたひととき。





はしゃぐ子、掘る子、優しい子...  
子どもたちの個性あふれる芋掘りに!

芋掘りが始まると、虫が出て大騒ぎしたりケンカしたり、リハーサルではなかった事態が続出。一方、スコップの共有や場所の譲り合いなど子ども同士の思いやりには感動。どう接したらいいのか戸惑い、また刺激を受けながら、交流を深めました。

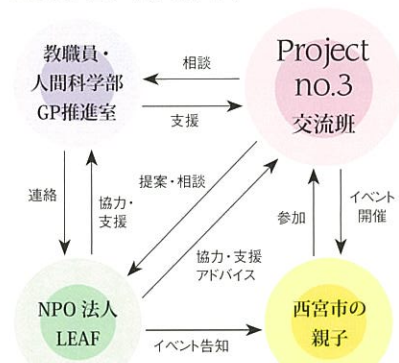
参加者の声

- さつまいものツルが食べられるなんて知りませんでした!久しぶりの芋掘りもおもしろかったです。
- 初めてわかったことがたくさんありました。また家族と一緒にさつまいもの料理を作りたいです。
- 芋や虫が元気だったので自然が生きているなと思いました。
- 班で料理したり、大学生の人達ともたくさんお話ができて楽しかった。

イベントを振り返って

- 困難が生じて準備の段階から多くの人の協力が得られたからこそイベントが成立したと感じました。
- イベントを企画する際は、スタッフ一同が目的意識を明確に揃えることがとても大切でした。
- 企画側の経験がなく、講義で学んでいたのと実際は大変さが違い、何事も経験が必要だと身にしみて感じました。

プロジェクト取り組み図



しい物がすぐ手に入るため、生産者や自然との交流が薄れていることを知り、意識を変えるきっかけづくりが必要だと感じたのです。  
イベントの軸としたのは「エコクッキング」。「地産地消」を実践し、学生と交流しながら、地元の畑で育てられた野菜を収穫して調理。ゴミを出さない調理方法を通して、身近な環境問題を伝えました。イベント自体は一度きりのため、参加者にはレシビを配布。当日はイベントで気づいたecoのポイントや、今後家でもできる活動を自分で考え、しおりに記入してもらいました。  
実はコンセプトがまとまらず、途中で企画をすべて白紙にしたことも。そんな中、LEAFの方から「地産地消」のキーワードをいただくなど、メンバーだけでは考えつかないことも、多くの方と協力すると達成できることを今回よりも学びました。

感謝と「もったいない」の気持ちを込めた料理。

作りやすいメニューで、芋のツルまで調理し、ムダを出さない調理方法を体験。「こんな食べられるん?」と最初は半信半疑だった子どもたちから、いつの間にか「もったいない」という言葉が出てくるように。身近なクッキングを通してecoの意識が芽生えました。



「地産地消」とecoを体感しながらいただきました!

マイ茶碗・マイ箸・マイカップを持参してもらい、eco昼食。一番人気は芋まんじゅう。芋のツルも好評でした。食後は「地産地消」のレクチャーを実施。思いがけず時間が余り、アドリブでゲーム大会も。「家でも作りたい」の声に今後意識が変わっていくことを願いつつ解散。



「おいそうな形にするのは難しいなー」



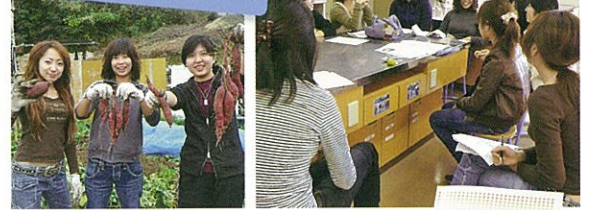
芋掘り体験  
2008年11月3日(月)  
10:00~11:00  
内容:芋掘り・クイズ・eco  
クッキング  
参加人数:小学4~6年生  
18名(見学者2名)

予定通りに出発進行!  
ツルを退けて芋掘りスタート!

スムーズに全員集合し、スケジュール通りの始まり。甲山農地で子ども4人に学生1人がグループとなり、生い茂ったツルを整理。子どもたちの嬉しそうな笑顔にさっそく「やってよかった」との思いがこみ上げました。

点呼して参加者全員を確認。

企画~準備  
2008年4月~11月



目的よりも内容優先...  
コンセプトがなく一度白紙に!

ミーティングでは、メンバーの目的意識が一致せず、企画が難航。「本当に伝えたいこと」を全員で見直し、コンセプトを組み立て直しました。LEAFを通じて畑をお借りし、6月に芋を植え、10月に収穫。リハーサルを2度行い、その後は役割分担が進み、チームの一体感が急増!

ecoクッキングのしおりを作成。

Project no.3  
みんなでecoクッキング!

平成20年度  
総合実習紹介

子どもたちが地域との繋がりを感じ、環境問題を考えるきっかけづくり!



プロジェクトリーダー  
人間科学部 3年生  
植田 久珠子さん

DATA

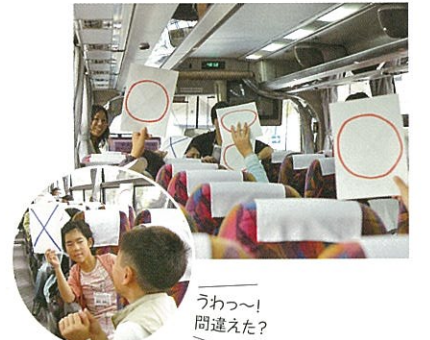
- ・実施日 2008.11.03
- ・実施場所 芋掘り:甲山農地(兵庫県西宮市) 調理:西宮市立中央公民館6階
- ・参加人数 小学4~6年生18名と見学者2名
- ・企画・活動期間 2008.04~11
- ・学生メンバー数 10名
- ・協力先 NPO法人こども環境活動支援協会(LEAF)

STAFF

- (学生) 植田 久珠子/伊賀 梓/池本 成美/石田 未来/磯部 泰菜/片山 翠/曾我部 智子/寺坂 悠/畑 淳子/別枝 茉紘
- (こども環境活動支援協会(LEAF)) 久世 竜さん/小川 哲生さん/農地ボランティアの方々



調理方法や注意点を聞く時はみんな真剣。



ecoクッキング  
in プレラ西宮  
11:30~14:00  
メニュー:芋ごはん・サツマイモ汁・ホイコーロー・芋まんじゅう

バスの中で芋クイズ! 知識を深めたいご調理場へ。

畑から調理場まで移動するバスの中、芋に関するクイズを実施。子ども同士がペアになり協力して回答するため、初対面でも仲良しに。調理場では、先に来て下準備をしていたメンバーが出迎え、注意事項を説明。安全性を考え、硬い野菜などはメンバーが用意しました。