

1 山菜・毒草を知ろう

プログラムの目的 森林の生物の多様さや生き物どうしのつながりを理解する。

プログラムについて
山菜の生育場所、旬（生育時期）、持続的な利用、食害昆虫、毒草の見分け方などを通じ、生物としての山菜の姿や他の生き物との関係などへの理解を図る。

実施時期 5月中旬 - 6月上旬 実施場所 北方樹木園周辺（神居尻地区）
必要物品 移植ごて、ビニール袋、軍手、テーブル（試食品提示用）

教材研究 と 準備

初
動
段
階

学校との打ち合せ（要望の収集と実施内容検討）
実施林分の選定
山菜の生育状況・分布・量の把握
毒草の確認
その他の観察対象チェック（春の花など）
ツタウルシ・危険個所のチェック
雨天時対応の検討



毒草の確認（ドクゼリ）

内
容
づ
く
り

ルート・活動場所の設計
クラスごとの移動・活動順序、時間設計
山菜採りの講習（講師）
資料写真撮影と収集
資料・教材作成

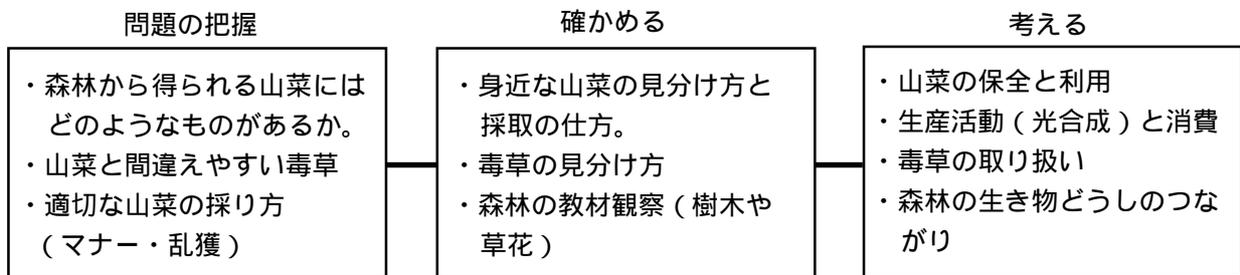


山菜の取り方を学ぶ講師

最
終
段
階

指導案づくりと文書化
試食用・教材補填用の山菜採取
試食用教材の調理
直前現地打ち合せ・リハーサル

展開の概要



注意事項

- ・教材研究と準備に時間をかける
- ・毒草の混入に注意を払う
- ・マナーを守った採取を指導する。

準備の進め方

教材について

1 実施場所の選定と把握

現地を踏査し、教材を探す。

山菜の生育状況を確認する。

- ・どのような種類があるか
- ・参加者数に見合った量があるか
- ・実施当日までの生育の進行の考慮

可食の山菜、有毒の植物の種類・量・場所を把握し、地図に書き込む。

その他の観察素材（樹木・草花・森林の事象）の場所を把握する。

ツタウルシ、危険箇所の把握を行う。

2 活動場所の選定と資料作成

把握した山菜の種類・量・真書から、参加者に提示するのに適切なものを教材として選抜する。

教材がある場所を基に、参加者をどのように誘導するかを設計する。また、雨天時の対応も検討する。

取り上げる教材の資料作成のために、必要な情報を収集する（写真・現物・文献調査など）。

山菜の取り扱い方について情報収集を行う。

指導事項や森林・林業との関連を考慮し、内容づくりを行う。

3 最終準備

- ・試食用の山菜の準備・調理
- ・現地の最終確認
- ・活動のリハーサルと時間の把握
- ・物品や教材の最終確認



実施場所の様子と現地の確認の実施

現地にみられた山菜と毒草



アキタプキ（可食）



ウド（可食）



ドクゼリ（有毒）



エゾノレイジンソウ（有毒）

活動場所の選定と資料作成



教材となる山菜・有毒植物の特徴を把握し、資料作成を行う。



山菜についての講習会（講師対象）

活動の進め方

教材について

4 活動の進め方

問題の把握

山菜に関する経験の有無をたずねる。

- ・知っている山菜
- ・採取の経験
- ・食べたことのあるもの 等

山菜は私たちに身近だが、気をつけなければならないことも多い。

- ・毒のある草花との誤食
- ・採りすぎによる資源の枯渇
- ・森林内でのマナーの問題

今日の活動では、実際に森林に入って山菜を採取しながら、山菜の種類や採り方、毒のある草花を観察することを告げる。

確かめる活動

採り方の演示1 ウド(ウコギ科)
あらかじめ定めた場所で、ウドの採り方を演示する。

- ・根元にある前年の株を探す。
- ・ウドの根元を持ちながら、前年の株の方に倒すようにして折る。
- ・全てを採らず、1本だけは残しておく。

ウドはやがて高さ1m前後にまで大きく成長し、光合成により栄養を蓄える。枯れて残っているのは前年の株である。

折り採ることにより地中の根を傷めずに採れる。また、1本残すことにより、次年もウドを得ることができる。

山菜採りの問題



大量に独占してしまう



有毒な草花の誤食



エゾノリュウキンカ(ヤチブキ)は数が減っており、採取してはいけないとされている場所も多い。

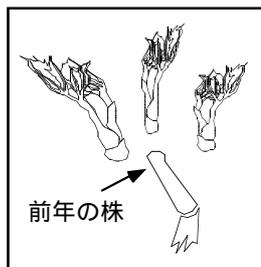
「森林のめぐみ」を楽しむことを否定せず、ルールや秩序を守った合理的な採り方を考えさせる立場で指導を進める。



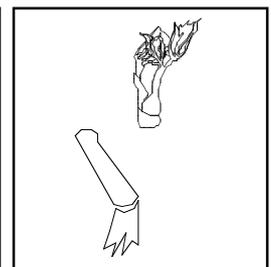
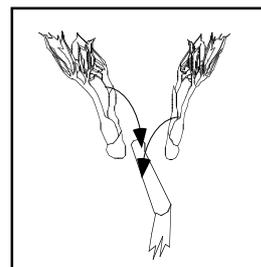
大きくなったウド



枯れて残った前年の株(印)



前年の株



前年の株を取り巻くように生えているウドを株の方に倒すようにして採取する。その際に1本は採らずに残しておく。

活動の進め方

演示がすんだら、あらかじめ決めておいたポイントへ移動し、生徒にウドを採取させる。

- ・前年の株に向かって倒すと、根元の白い部分まできれいに採れる。
- ・必ず1本残すように指示する。

採り方の演示2 アキタブキ (キク科)

フキが数多く得られる場所に生徒を誘導し、採り方を演示する。

- ・アキタブキをよく見ると、一つの株から3本生えている。
- ・これらは芽ばえの順に、1番フキ、2番フキ、3番フキと言われるが、3本のうちどれを採るのが一番望ましかたずねる。
- ・外側のフキ(1、2番)を採るようにし、3番は残すよう説明する。
- ・3番目のフキは最も後に出て大きいのが、固かったり、中に虫が入っていることが多い。春の早い時期に出た1、2番は柔らかくて虫が少ない。
- ・3番のフキは採っても利用できない場合が多く、それだけ無駄になるから、次年度のために残す。
- ・加えて、現地にある毒草を提示して説明する。

演示と説明がすんだら、時間を決めて任意に採取させる。

- ・巡視して個別指導する。
- ・毒草に気をつけさせる。
- ・試食品を試食させる(適宜)

教材について



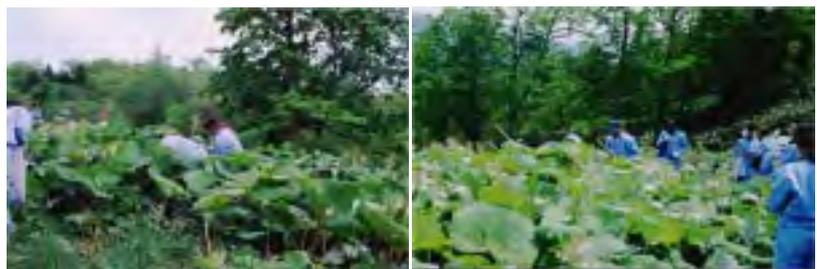
採り方を説明し、実際に採取させる



アキタブキの株の様子と1～3番フキ



実物を使って説明し、実際に採取させる



20分ほど時間をとって、自由に採取させる。

活動の進め方

山菜の採取を行わせる場所に見られる毒草は適宜説明する。

毒草について1

エゾノレイジンソウ(キンポウゲ科)

- ・高さ60cmくらいで、夏にクリーム色の花を咲かせる。エゾトリカブトに近く、ニリンソウと誤食する可能性がある。

フキの採取終了後、さらに次のポイントへ移動する。

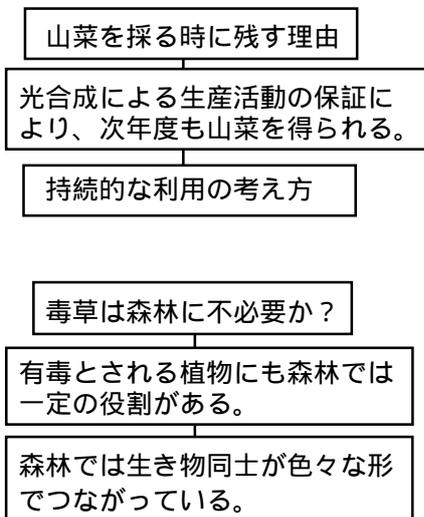
- ・ウド、フキなどが見られるポイントを巡りながら、任意に山菜を採取させる。
- ・先に説明した採り方を実践させる。
- ・毒草があった場合には説明する。

毒草について2

ドクゼリ(セリ科)

川のそばなどに生え、高さ100cm前後になる。セリやシャクなどとの誤食による事故が多い。

考える活動



教材について



エゾノレイジンソウは夏になるとクリーム色の花を咲かせる

生徒の間を回って個別指導しながら、先に説明した山菜の採り方をさせる。

季節を表す観察対象や樹木に関する事柄についても時宜に応じて話していく。

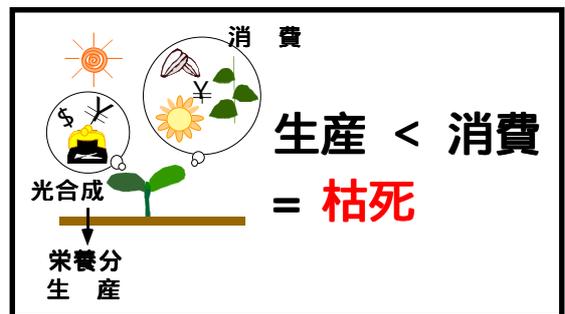


ポイントを巡りながら山菜を採取する



通常のセリ科の草花はヒゲ根であるが、ドクゼリにはタケノコ状の鱗茎がある。

人間にとっては山菜でも、植物には栄養をつくるための重要な器官である。植物の光合成を妨げない形で採取することが大切である。



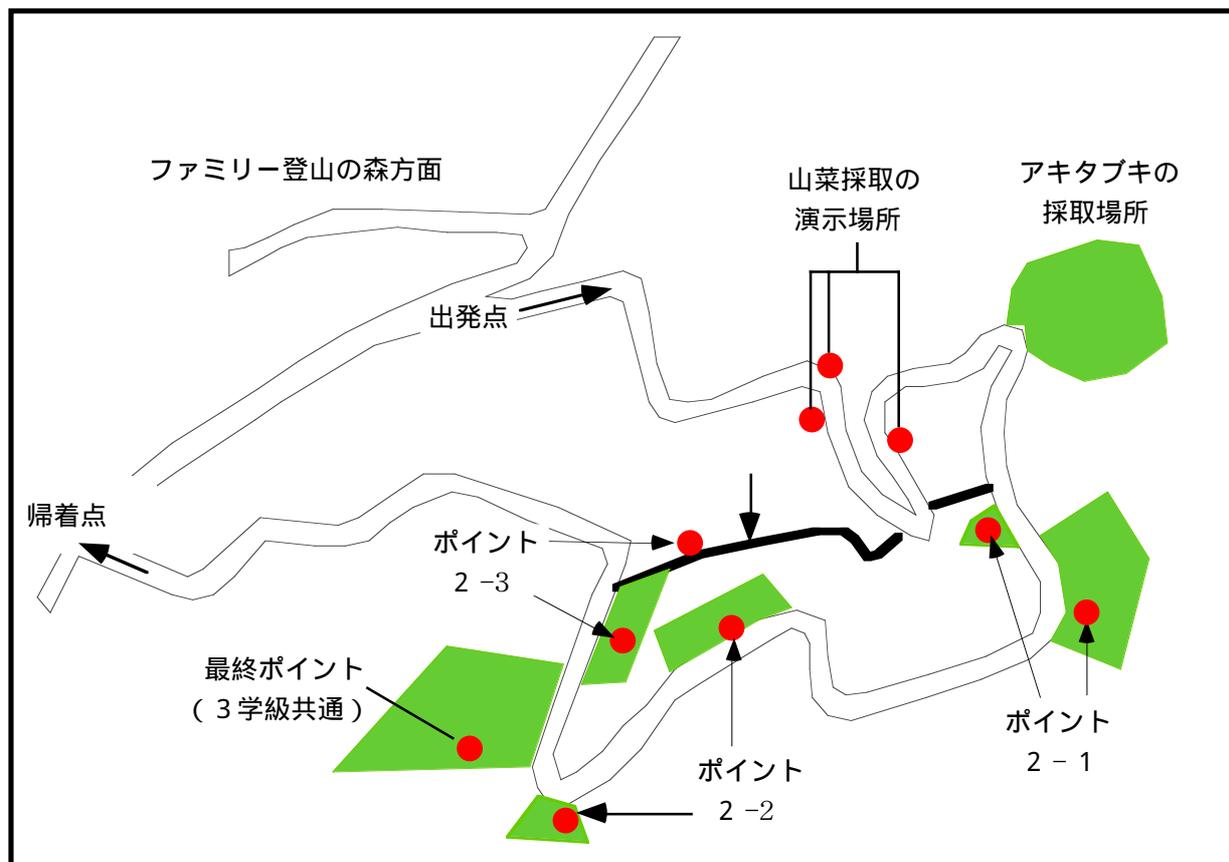
有毒は人間本位の考え方であり、このような草花も森林では一定の役割を持っている。



エゾトリカブトとマルハナバチ

- 資料 - 生徒の誘導と活動の内容

この活動は、中学校生徒100名を対象に北方樹木園（道民の森神居尻地区）において実施した。このため、山菜採取の場所の確保、行程の経路設定などに配慮が必要となり、現地踏査から以下のように定めた。



- ・全生徒を3グループに分け、各グループごとに山菜採取の場所を設けた。
- ・出発点から3学級同時にフキ原へ向かう
- ・山菜採取の演習場所で演習する（先頭の学級はフキの採取場所に近いところ、以下2、3と続く）。
- ・フキの採取は20分程度行い、その後に3学級そろって出発する。
- ・3学級の内2学級は、順路を通してポイント2-1、2-2へ向かう。
- ・残り1学級は近道で、ポイント2-3に降りる。
- ・ポイント2-1、2-2で適宜採取後、最後のポイントへ向かう。
- ・ポイント2-3の学級は、他の学級が最後のポイントに降りたのを見計らって合流する。

活動後の反省

- ・山菜の採り方の演習や毒のある草花の提示は、生徒に高い関心を喚起させることができた。
- ・持続的利用についての考えを生徒から引き出す場面設定が必要であった。
- ・経路巡行型のプログラムのため、比較的長時間山道を歩くことが多かったが、生徒の中に水分補給を求める声が聞かれた（飲料水の持参や給水の必要性）。
- ・100名の生徒を3名の講師が分担して指導したが、指示伝達や移動などに時間を要したため、予定時間（90分）を超過した。
- ・山菜の採取については、現地の資源に影響の少ない方法で行わせたが、次年度に同様の活動を実施する場合には、現地の資源回復の状況を考慮して、フィールドの選定を行う必要がある。