

平成28年度 国立花山青少年自然の家 教育事業 肥満傾向にある子どものための生活習慣向上長期キャンプ

カラダにe^イキャンプ



主な活動内容

- ・花山自然の家周辺のフィールドを使った自然体験「沢登り・ハイキング」
- ・成人病予防協会の管理栄養士による「より良い食事の摂り方」の学習
- ・インストラクターによる「楽しい体の動かし方」の実技講習 他

募集対象
小学校 中学校
4年生～3年生

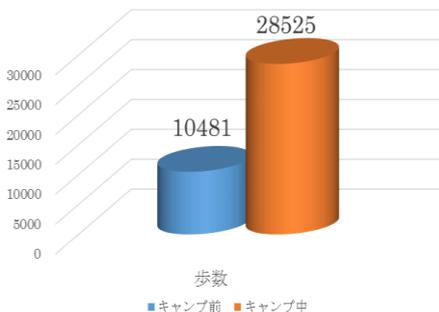
日時 平成28年 **7月31日(日)～8月7日(日)**

ところ **国立花山青少年自然の家(宮城県栗原市)**

参加費 **17,000円**

花山 自然の家

1日の平均歩数・消費カロリー・活動時間が大幅にUP!
カラダにeキャンプに参加すると生活習慣が改善傾向に!



1日の平均歩数 (単位: 歩)

※平成27年度「カラダにeキャンプ」歩数及び参加者・保護者の声 (詳しくは花山青少年自然の家HPをご覧ください。)

参加者・保護者の声

- 摂取カロリーを気にして、食事の時やおやつの際に表示を見て計算するようになった。
- 肉・野菜のバランスを考えている。間食が少なくなった。
- 炭水化物の量に気をつけるようになった。魚・肉・サラダ・おかずをバランスよく食べるようになった。
- 夏休み明けの身体測定で、中度肥満から軽度肥満になった。キャンプ後もノルディックウォークを継続中。
- 家族や友達にストレッチを教えてくれて、一緒に体を動かす楽しさがわかってきたようだ。
- 休日は、進んでスポーツをするようになった。早寝・早起きができるようになった。
- 目標に向かって努力することができるようになった。(陸上記録会の練習に全日程参加できた。)
- 運動不足に気づき、運動すれば体重が増えないことを体感し、頭で考えて運動するようになった。等

平成28年度 国立花山青少年自然の家 教育事業

カラダにeキャンプ

肥満傾向にある子どものための生活習慣向上長期キャンプ

- 1 趣 旨 食事の摂り方や運動不足などに悩む児童が、食事 (eat) や運動 (exercise)、早寝 (early to bed) ・早起き (early to rise) など基本的な生活習慣を見直し、改善を図るキャンプを長期間体験することにより、家庭において規則正しく、健康で楽しい生活をしようとする態度を育てる。
- 2 主 催 独立行政法人 国立青少年教育振興機構 国立花山青少年自然の家
- 3 後 援 宮城県教育委員会
- 4 協 力 松島自然の家、宮城県栗原保健所、栗原市養護教諭部会
- 5 講 師
 - ・東北学院大学教養学部人間科学科 准教授 岡崎 勘造 氏 (調査研究、プログラムアドバイス)
 - ・宮城県成人病予防協会 管理栄養士 (食事の摂取方法等についての改善プログラム)
 - ・wellness japan 代表 齋藤 邦秀 氏 (体ほぐし・トレーニング方法指導)
- 6 期 日 **平成28年7月31日(日)～8月7日(日) <7泊8日>**
- 7 会 場 国立花山青少年自然の家本館 及び 花山自然の家・周辺フィールド
- 8 対 象 **小学校4年生から中学校3年生【募集定員 20名程度】**
- 9 参加費 **17,000円** (内訳: 食費・21食分、活動費、副食代、保険代、シーツ洗濯料 等)
- ◎ 申込み 参加申込書に必要事項をご記入の上、郵送、FAX、メールにてお申し込みください。
<募集締切り 平成28年7月8日(金) 16時 必着>
 - ※ 定員を超えた場合は、地域・年齢構成・男女比により選考、抽選をさせていただきます。
 - ※ 7月8日(金)に参加者を確定し、一斉に「参加決定通知」を送付いたします。
 - ※ 選考後、参加いただけない場合もご連絡をさし上げます。(連絡が届かない場合は、一報願います。)

----- (FAX 0228-56-2469) -----

『カラダにeキャンプ』 参加申込書

| | | | |
|-----------------|------------------|-----------------|---------------|
| ふりがな 参加者氏名 | 性別 | 生年月日 H 年 月 日 | 学校名・学年 ・ 年 |
| ふりがな 保護者氏名 | 参加者身長 cm | 参加者体重 kg | 参加者血液型 型 |
| 住所 | 〒 () | | |
| 電話番号 (携帯番号可) | 緊急連絡先 (携帯電話等) | — — | |
| e-mailアドレス | @ | 連絡事項 | |

問い合わせ・お申込み

〒987-2593 宮城県栗原市花山字本沢沼山 61-1

国立花山青少年自然の家「カラダにeキャンプ」係 (事業担当: 佐々木・奥山)

TEL: 0228-56-2311 FAX: 0228-56-2469

 独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立花山青少年自然の家

E-mail: hanayama@niye.go.jp

花山 自然の家



<http://hanayama.niye.go.jp>