

平成29年度教育事業 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キャンプ・フォローアップ」事業報告書

- 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。
- 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
- 協力 宮城県立こども病院、宮城県教育庁スポーツ健康課、栗原保健所、宮城県松島自然の家
- 期日 ①平成29年 7月30日(日)～6日(日)【7泊8日】本キャンプ  
②平成29年11月11日(土)～12日(日)【1泊2日】フォローアップ
- 場所 国立花山青少年自然の家本館 及び 周辺フィールド (県立松島自然の家含む)
- 募集対象 宮城・岩手・福島県の肥満傾向にある小学校4年生から中学校3年生 20名  
①参加状況 申し込み総数 30名 キャンセル等 3名 参加者 27名  
②参加状況 申し込み総数 35名 キャンセル等 3名 参加者 32名 (保護者 19名含)
- 委員会 宮城県立こども病院 虻川 大樹氏 (保護者向け講義)  
宮城県教育庁スポーツ健康課 佐々木 涼子氏 (食に関する講義・演習)  
宮城県北部保健福祉事務所 狩野 和枝氏 (食に関する講義・演習)  
東北学院大学教養学部 岡崎 勘造氏 (調査研究・アドバイス)  
講師 加美町立中新田小学校 宇和野 智浩氏 (運動エクササイズ)
- 企画運営のポイント  
①「カラダにeキャンプ」実行委員会を2回組織し、専門分野から幅広く意見を伺う。  
②「フォローアップ」を3カ月後に実施し、自分の生活習慣や体への意識の継続を図る。

9 日程

	カラダにeキャンプ								フォローアップ	
	7/30(日)	7/31(月)	8/1(火)	8/2(水)	8/3(木)	8/4(金)	8/5(土)	8/6(日)	11/11(土)	11/12(日)
6:00		起床・体操・散歩等	起床・体操・散歩等	起床・体操・散歩等	起床・体操・散歩等	起床・体操・散歩等	起床・体操・散歩等	起床・体操・散歩等		起床・体操・散歩等
7:00		つどい・朝食(ハイキング)	つどい・朝食(ハイキング)	つどい・朝食(ハイキング)	つどい・朝食(ハイキング)	簡易朝食	つどい・朝食(ハイキング)	つどい・朝食(ハイキング)		つどい・朝食(ハイキング)
8:00		出発準備・ST	出発準備・ST	出発準備	出発準備	出発準備	出発準備・ST	清掃作業		清掃作業・出発準備
9:00		沢登りⅠ (せせらぎ～沢②～③)	沢登りⅡ (さわしば～沢④～⑦)	御駒山ハイキング (本館発～山頂～K点)	バス移動	大高森ハイキング	エンディング沢登り (④～⑩)	撤収作業		親子で御駒山 ハイキング (本館発～山頂～K点)
10:00	稲ヶ崎ハイキング				ふり返りムービー					
11:00		昼食(特注弁当)	昼食(特注弁当)	昼食(特注弁当)	昼食(特注弁当)	昼食(特注弁当)	昼食(特注弁当)	アンケート記入		報告会・閉講式・解散
13:00	集合・受付・開講式	徒歩移動(せせらぎ)	徒歩移動(さわしば)	御駒山ハイキング (K点～本館)	月浜海岸 ビーチフラッグ大会	月浜サイクリング	エンディング沢登り (④～⑩)	報告会・閉講式・解散		
14:00	仲間づくり(子ども カラダにeのフェスティバル)	リラクスタイム・バス移動	リラクスタイム・バス移動	ディスクゴルフ大会	簡易野外炊事	バス移動	エンディング沢登り (④～⑩)	報告会・閉講式・解散		集合・受付・開講式
15:00	食事の基本(中研)	運動エクササイズ 石橋花センター (外部講師)	ボルトレーニング 石橋花センター (内部講師)							
16:00	生活について									カラダにe野外炊事
17:00	ライジャケ試着他									カラダにeストレッチ
18:00	ソトレレーニング・入浴	ソトレレーニング・入浴	ソトレレーニング・入浴	ソトレレーニング・入浴	ソトレレーニング	ソトレレーニング・入浴	ソトレレーニング・入浴			カラダにeミーティング
19:00	夕食(ハイキング)	夕食(ハイキング)	夕食(ハイキング)	夕食(ハイキング)	シャワータイム	夕食(ハイキング)	夕食(ハイキング)			家族毎フリータイム
20:00	活動の記録(ボラ室)	活動の記録(ボラ室)	活動の記録(ボラ室)	活動の記録(ボラ室)	活動の記録	活動の記録(ボラ室)	活動の記録(ボラ室)			就寝
21:00	フリータイム(洗濯)	フリータイム(洗濯)	フリータイム(洗濯)	フリータイム(洗濯)	フリータイム(洗濯)	フリータイム(洗濯)	BF(ボンファイヤー)			
22:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝			

## 1 0 活動の内容について



より良い食事の摂り方学習



運動エクササイズ



3回の沢活動



ビーチフラッグ大会



御駒山ハイキング



フォローアップの野外炊事

## 1 1 成果と課題

### (1) アンケートの結果

①参加者の満足度（アンケート回収率 100.0%）

単位：%

設問事項		満足	やや満足	やや不満	不満
事業全体をとおしてはどうでしたか。	①	92.6	7.4	0.0	0.0
	②	93.5	6.5	0.0	0.0

事業後に行ったアンケート調査の集計結果は、「満足」が参加者全体の9割以上と高い割合を占め、この事業は概ね好評であったといえる。活動プログラムの配置、スタッフやボランティアのきめ細やかな配慮や助言、アドバイスが適切であったためと推察される。

### (2) 参加者の声（参加者・保護者の自由記述から）

- ①食事のカロリーもうまく制限されていて体が軽くなった気がする。日常生活でも実践してみたい。
- ②かなり悩みますが、できるだけ野菜を摂れてバランスが良くなるようメニューを考えている。
- ③カロリーの高いもの、塩分や糖分の多いものをひかえ、野菜を多くとるようにしたい。など

### (3) 成果

- ①今年度初めて実行委員会を組織し、委員の声がけもあったため、参加者が大幅に増えた。また、キャンプ初日の講義・演習を実行委員の方にもっていただいたため、参加者の様子が伝わった。
- ②岡崎教授の監修のもと、「食物摂取状況」についてアンケートを取り、キャンプ前とキャンプ後の分析結果を個票のかたちで参加者にフィードバックできたことが、参加者の励みにつながった。
- ③運動強度的も無理なく全員が全プログラムを完遂することで、集団の士気が最後まで高かった。歩くのが苦手な参加者を先頭の後ろにつける隊列の配置は、助け合う姿勢が見られてよかった。来年度も参加したいという声が多数あり、継続の必要性を感じる事業となっている。

### (4) 課題

- ①キャンプで身についた効果の継続を図るためには、定期的な声掛けやアドバイスが求められる。
- ②運動強度を参加者のどのラインに合わせるかで、活動内容や方法等アプローチが変わってくる。