

# 平成27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キャンプ



**募集対象**  
小学校 中学校  
4年生～3年生

## 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
- ・運動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

「体験の風をおこそう」運動

日時 平成27年 **8月1日(土)～9日(日)**

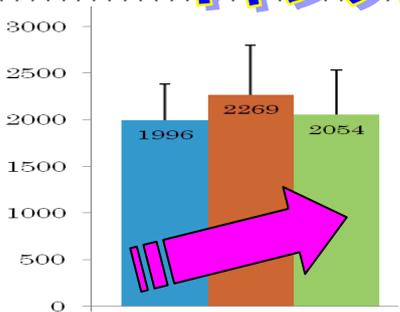
ところ **国立花山青少年自然の家(宮城県栗原市)**

参加費 **18,000円**

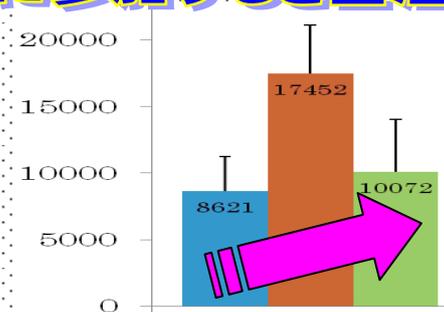
花山 自然の家



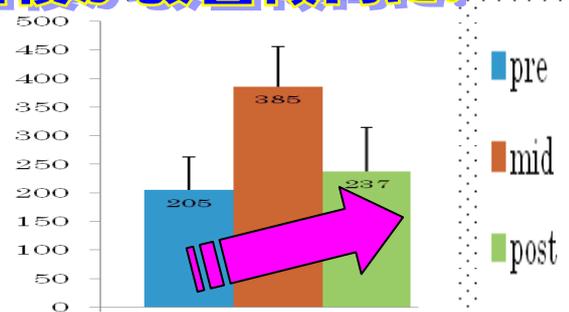
**1日の消費カロリー・平均歩数・活動時間が大幅にUP!  
キャンプに参加すると生活習慣が改善傾向に!**



活動消費カロリー (日/kcal)



1日の平均歩数 (日/歩)



1日の平均活動時間 (日/分)

※平成26年度「カラダにeキャンプ」参加者身体活動量平均データ (詳しくは花山青少年自然の家HPをご覧ください。)

平成27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 bird) 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 講 師 ・NESTA JAPAN 副代表・理事 齋藤 邦秀 氏 (運動実践トレーナー・トレーニング方法指導 等)  
・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 等)  
・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 等)
- 5 期 日 平成27年8月1日(土)～8月9日(日) <8泊9日>
- 6 会 場 国立花山青少年自然の家 本館・キャンプ場 及び 花山自然の家・周辺フィールド
- 7 対 象 小学校4年生から中学校3年生【募集定員 20名】
- 8 参加費 18,000円 (内訳:食費25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、**全身写真を添付の上**、郵送、FAX、メールにてお申し込みください。

**< 募集締切り 平成27年7月10日(金) 15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。

※締め切り後参加者を確定し、「参加決定通知・2次案内」を7月10日以降、一斉に送付いたします。

※抽選後、ご参加いただけない場合も、ご連絡をさし上げます。

(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
ふりがな 保護者氏名			
住所	〒( )		
電話番号 (携帯番号可)	緊急連絡先 (携帯電話等)		
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](mailto:hanayama@niye.go.jp)

花山 自然の家



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