

「カラダに^{イイ}eキャンプ」開催要項

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

- 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 (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 日 時 平成28年7月31日 (日) ~ 8月7日 (日)【7泊8日】
- 4 場 所 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
- 5 後 援 宮城県教育委員会
- 6 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 他
- 7 講 師
 - ・東北学院大学教養学部人間科学科 岡崎 勘造 准教授 (調査研究、プログラムのアドバイス 等)
 - ・宮城県成人病予防協会 管理栄養士 (食事の摂取方法についての改善プログラム 等)
 - ・wellness japan 代表 齋藤 邦秀 (運動トレーナー・トレーニング方法の指導 等)
- 8 募 集
 - ①対象と定員 肥満傾向にある小学校4年生から中学3年生 20名
※参加希望多数の場合には、地域・年齢・男女比等により選考させていただきます。
 - ②募集締め切り 平成28年7月8日 (金) 16:00 まで
※8日に参加者を確定し、「参加決定通知書」を一齐に送付いたします。
※参加いただけない場合も、連絡致します。(連絡が届かない場合一報ください。)
 - ③申込み方法 別紙参加申込書に必要事項をご記入の上、下記連絡先まで郵送、FAXまたはメールでお申し込みください。
- 9 参加費 17,000円 (内訳: 食費 14,000円、活動費 2,500円、傷害保険代 300円、資料代 200円)
- 10 持ち物
 - ・野外活動ができる服装 ・運動靴 ・着替え ・筆記用具 ・洗面用具 ・タオル
 - ・雨具 ・水着 ・軍手 ・健康保険証 (写し) ・リュックサック 等
 - ※持ち物及び交通案内等は、「参加決定通知書」にて詳しくご案内いたします。

11 キャンプについて

日 程	テ ー マ ・ 活 動 内 容 等
7/31~8/2	【導 入】 体験活動や共同作業を通じ、仲間とのコミュニケーションを図りながら、沢活動、ウォークラリーを行い、野外活動の基本技術を学びます。またバランスのとれた食事の摂取、身体を動かす習慣づくり、規則正しい生活リズムの確立をテーマに、自分自身の活動量、消費カロリー、歩数を記録用紙に記録しながらキャンプを実施します。
8/3~8/5	【展 開】 基本的な生活体験とともに「沢登り・ハイキング」等の冒険活動を通して、自分自身の生活を健全にしていくスキルを学びます。
8/6~8/7	【まとめ】 参加者全員で、キャンプ期間中の活動について、まとめの活動をします。

※キャンプ初日・最終日に、保護者の方を対象にしたプログラムも予定しております。

12 その他

- 本事業では、参加申込書の他に調査用紙等へご記入いただく場合があります。ご了承の上、お申し込みください。
- 本事業中に撮影した写真や制作物、感想文等を当機構の事業報告書や広報等に使用し、ホームページ等にも掲載することがありますので、ご了承ください。また、参加申込書にご記入いただいた内容につきましては、本事業のために使用し、他の目的で用いることはありません。

13 お問い合わせ・連絡先

〒987-2593 宮城県栗原市花山字本沢沼山 61-1
tel: 0228-56-2311 / fax: 0228-56-2469
E-mail: hanayama@niye.go.jp http://hanayama.niye.go.jp
本事業担当 佐々木 正輝 ・ 奥山 洋