第１章　　カラダにｅキャンプの概要と展開

１　事業の概要

（１）事業名

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」

（２）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。

（３）対　象

肥満傾向にある小学校４年生から中学校３年生　２０名

（４）日　程

①平成２６年度
メインキャンプ　平成２６年　８月　２日（土）～１０日（日）　【８泊９日】

②平成２７年度
メインキャンプ　平成２７年　８月　１日（土）～　９日（日）　【８泊９日】

③平成２８年度
メインキャンプ　平成２８年　７月３１日（日）　～　７日（日）　【７泊８日】
フォローアップ　平成２８年１１月１２日（土）　～１３日（日）　【１泊２日】

※平成２６年度と平成２７年度は、土曜日スタートで事業を開始していたが、保護者の要望があり、平成２８年度から日曜日スタートの７泊８日とした。
また、３カ月後に日常生活の頑張りを伝え合うフォローアップキャンプを平成２８年度から実施。

（５）場　所

①平成２６年度　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

②平成２７年度　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

③平成２８年度　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
宮城県松島自然の家周辺フィールド

※平成２８年度から、県立青少年教育施設周辺フィールドでも実施。

（６）メインキャンプの参加者と内訳

①平成２６年度　１７名

	宮城県		福島県		岩手県		計
	男	女	男	女	男	女	
小学校４年生	1	3	0	0	1	1	6
小学校５年生	4	1	2	0	0	0	7
小学校６年生	2	0	0	0	0	0	2
中学校１年生	0	0	0	0	0	0	0
中学校２年生	0	1	0	0	0	0	1
中学校３年生	0	1	0	0	0	0	1
計	13		2		2		17

②平成２７年度　１９名

	宮城県		福島県		岩手県		栃木県		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	
小学校４年生	5	1	0	0	0	0	0	1	7
小学校５年生	2	0	1	0	1	0	0	0	4
小学校６年生	4	1	2	0	0	0	0	0	7
中学校１年生	0	0	0	0	0	0	0	0	0
中学校２年生	1	0	0	0	0	0	0	0	1
中学校３年生	0	0	0	0	0	0	0	0	0
計	14		3		1		1		19

③平成２８年度　１８名

	宮城県		福島県		岩手県		計
	男	女	男	女	男	女	
小学校４年生	4	1	0	0	1	0	6
小学校５年生	1	2	1	0	1	0	5
小学校６年生	2	0	1	0	1	0	4
中学校１年生	3	0	0	0	0	0	3
中学校２年生	0	0	0	0	0	0	0
中学校３年生	0	0	0	0	0	0	0
合計	13		2		3		18

（７）フォローアップキャンプの参加者と内訳

	宮城県		福島県		岩手県		計
	男	女	男	女	男	女	
メインキャンプ参加者	7	1	1	0	2	0	11
保護者	1	4	0	0	1	1	7
兄弟姉妹	1	2	0	0	0	0	3
合計	16		1		4		21

（８）事業企画のポイント

①平成２６年度

ア）子供たちは、食事の食べ方や選び方など管理栄養士による指導を受けた後、食堂のバイキングで実践できるようにし、日常生活にもつなげられるよう組み立てた。

イ）キャンプ前半に子どもたちへの食事指導と運動指導を実施し、生活習慣改善の意識の向上を図った。

ウ）キャンプ中盤には、グループでメニューを考え、自分たちで食材を買い、調理する野外炊事を実施した。

エ）運動に関するアクティビティに関しては、前半に健康運動指導士によるエクササイズ運動。沢登り、ハイキング、スイミング等運動強度の高いものは、キャンプ中盤にもってくるようプログラムを配列した。

オ）毎日の活動を記録する「カラダにｅ新聞」には、１日の活動量、睡眠の充実度、今日の一日の気づきなどを参加者自身が毎日記録した。

カ）子どもたちがキャンプで学んだことを日常につなげていくには、保護者の協力や理解が不可欠であるため、保護者対象のプログラムを初日に設定した。

②平成２７年度

ア）毎日の活動を記録する「１日の歩数と消費カロリー記入表」を導入し、毎日の歩数と消費カロリーを、棒グラフと折れ線グラフで表し、頑張りの「見える化」を図った。

イ）運動の習慣化を図るため、wellness sports から講師を招き、日常生活の中でも簡単に行える運動をソロトレーニングの中で実践した。

ウ）運動スポーツ活動の調査を導入し、キャンプ前、キャンプ中、キャンプ後の推移を調査してみた。（資料 p21）

エ）キャンプ期間中の運動量確保のため、活動プログラムを花山地区内に限定した。

オ）キャンプ前半をキャンプ場で行い、カラダにｅ野外炊事等を実施した。

③平成２８年度

ア）東松島市にある「宮城県松島自然の家」と連携し、松島自然の家のフィールドを活用し、新たなプログラム３つ（稲ヶ崎ハイキング・ビーチフラッグ・海水浴）を開発した。

イ）キャンプ期間中、毎日１７時３０分～１８時まで、ソロトレーニングの時間を設け、６種類の運動（トランポリン、ボール運動、縄跳び・ノルディックウォーク、腹筋運動、ラダートレーニング）をサーキット形式で実施した。

ウ）昨年度、運動に関するアクティビティが、参加者の膝に大きな負担がかかったので、膝に負担のかからないトランポリンやビーチフラッグを導入した。

エ）メインキャンプ３カ月後に、参加者と保護者を対象としたフォローアップキャンプを実施し、近況を報告するミーティングを行った。

オ）参加者の募集にあたり、栗原市の養護教諭部会の研修会で説明する機会を得た。

① 平成 26 年度プログラム　内容

A　一日の歩数、食べたものなどを毎日記録。

B　バランスの良い食事の摂り方の学習。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
	8/2(土)	8/3(日)	8/4(月)	8/5(火)	8/6(水)	8/7(木)	8/8(金)	8/9(土)	8/10(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		朝食(バイキング)	朝食(バイキング)	朝食(バイキング)	朝食(バイキング)	朝食(バイキング)	朝食(バイキング)	朝食(バイキング)	朝食(バイキング)
8:00		出発準備	出発準備	出発準備	出発準備/バス移動	出発準備	出発準備	出発準備/バス移動	出発準備
9:00		沢登りⅠ (あなぐまコース～沢②～③)	沢登りⅡ (せせらぎの道～沢④)	D　御駒山ハイキング (本館～御駒山)	米粉パン作り (本館・工作館)	沢登りⅢ (さわしばの道～沢⑥～石畳)	G 薬莱パークタウンOL	ファイナルミッション	
10:00									アンケート 活動のまとめ
11:00									
12:00		昼食(特注弁当)	昼食(特注弁当)	昼食(特注弁当)	バス移動	昼食(特注弁当)	昼食(薬莱ぶな林)	昼食(特注弁当)	昼食(バイキング)
13:00	結団式	徒歩移動	沢登りⅡ 沢④～沢⑥	御駒山ハイキング (K点～本館)	E グループ野外炊飯 F	沢登りⅢ (石畳～沢⑦～本館)	H 薬莱山 ウォーターパーク	ファイナルミッション	報告会・解団式
14:00	仲間づくり(子ども) カラダにeカフェ(保護者)	リラックスタイム							
15:00	睡眠の基本(子ども)	B　食事のキホン	リラックスタイム	徒歩移動					
16:00	生活について		C 運動エクササイズ	洗濯		リラックスタイム			
17:00	入浴(本館大浴室)	入浴(本館大浴室)	入浴(本館大浴室)	入浴(本館大浴室)	入浴(本館大浴場)	入浴(本館大浴場)	バス移動		
18:00	洗濯タイム	洗濯タイム	洗濯タイム	洗濯タイム	洗濯タイム	洗濯タイム	洗濯タイム	移動(バス)	
19:00	夕食(バイキング)	夕食(バイキング)	夕食(バイキング)	夕食(バイキング)	(洗濯)	夕食(バイキング)	夕食(バイキング)		
20:00	A 活動の記録	活動の記録	活動の記録	活動の記録	活動の記録	活動の記録	活動の記録	ファイナルパーティ	
21:00	就寝準備	就寝準備	就寝準備	就寝準備	就寝準備	就寝準備	就寝準備	就寝準備	
22:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	

H　ウォーターパークで水中歩行トレーニング。

G　グループごとに薬莱でパークタウンオリエンテーリング。

C　楽しみながら体を動かすエクササイズ。

D　参加者全員で御駒山の山頂を目指す。

E　野外炊事メニューを考え、スーパーで買い出し。

F　買ってきた夏野菜を使った野外炊事。

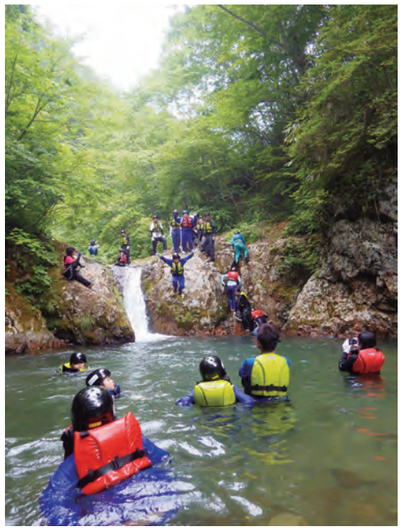
② 平成 27 年度プログラム　内容

	1日目 8/1（土）	2日目 8/2（日）	3日目 8/3（月）	4日目 8/4（火）	5日目 8/5（水）	6日目 8/6（木）	7日目 8/7（金）	8日目 8/8（土）	9日目 8/9（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		独自つどい・特別野炊	独自つどい・特別野炊	独自つどい・特別野炊	つどい・朝食（バイキング）	つどい・朝食（バイキング）	つどい・朝食（バイキング）	つどい・朝食（バイキング）	つどい・朝食（バイキング）
8:00		出発準備	出発準備	荷物整理・清掃	出発準備/バス移動	出発準備	出発準備	出発準備/バス移動	後片付け
9:00		沢登りⅠ （あなぐま～沢①～③）	沢登りⅡ （せせらぎ～沢④・⑤）	出発準備	花山タウンOL	H 食材探しOL （所周辺コース）	牛渕ハイキング （牛渕館～石楠花センター）	Ⅰ エンディング・ハイク 沢登りⅢ （沢登り④～⑪）	
10:00				あなぐまハイキング （あなぐまコース）					ふり返りムービー
11:00					F 蕎麦打ち体験 （ふるさと交流館） 蕎麦の試食				アンケート記入
12:00		昼食（特注弁当）	昼食（特注弁当）	昼食（バイキング）		昼食（特注弁当）	昼食（特注弁当）	昼食（特注弁当）	昼食（バイキング）
13:00	結団式	徒歩移動	徒歩移動	D 仲間作り交流活動		食材探しOL （所周辺コース）	森林科学館散策 館内見学 クラフト活動 植物園散策	エンディング・ハイク 沢登りⅢ （沢登り④～⑪）	報告会・解団式
14:00	仲間づくり（子ども） カラダにeカフェ（保護者）	リラックスタイム	リラックスタイム		G 花山タウンOL				
15:00	A 食事の基本（中研）	C 運動エクササイズ	運動エクササイズ	クラフトタイム		特別野炊			
16:00	生活について								
17:00	夕食（バイキング）	夕食（バイキング）	夕食（バイキング）	E ソロトレーニング					
18:00	キャンプ場へ徒歩移動	キャンプ場へ徒歩移動	キャンプ場へ徒歩移動	夕食（バイキング）	ソロトレーニング		ソロトレーニング	ソロトレーニング	
19:00	キャンプ場の使い方	キャンプ場シャワー	キャンプ場シャワー	入浴（本館）	入浴（本館）	入浴（本館）	入浴（本館）	入浴（本館）	
20:00	キャンプ場シャワー	活動の記録・洗濯	活動の記録・洗濯	活動の記録・洗濯	活動の記録・洗濯	活動の記録・洗濯	活動の記録・洗濯	ファイナルパーティ	
21:00	B 活動の記録・学習時間	学習時間	学習時間	活動の記録	学習時間	学習時間	学習時間	活動の記録・学習時間	
22:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	

A　より良い食事にするためのメニューを選択。

B　消費カロリー・歩数を毎日記録。

C　身近にあるボールを使った運動エクササイズ。



I　沢活動は徐々に運動レベルを上げて３回実施。

H　野外炊事の食材を集めるオリエンテーリング。

D　冒険の森で仲間づくり「アレンジ浮き台わたり」に挑戦。

E　様々な道具を使ってソロトレーニング。

F　ふるさと交流館で初めてのそば打ち体験。

G　グループごとに花山でタウンオリエンテーリング。

A　ひざに優しいトランポリンを新しく導入。

B　生活の記録をグラフ化し、子供たちの記録を「見える化」。

C　水の抵抗を受けながら沢登り。少しくらい雨が降っても大丈夫。

③ 平成 28 年度プログラム　内容

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	7/31(日)	8/1(月)	8/2(火)	8/3(水)	8/4(木)	8/5(金)	8/6(土)	8/7(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
7:00		つどい・朝食(バイキング)	つどい・朝食(バイキング)	つどい・朝食(バイキング)	つどい・朝食(バイキング)	つどい・朝食(バイキング)	つどい・朝食(バイキング)	つどい・朝食(バイキング)
8:00		出発準備・ST	出発準備・ST	出発準備/バス移動	出発準備	出発準備	出発準備・ST	清掃作業
9:00		C 沢登りⅠ(あなぐま～沢①～③)	沢登りⅡ(さわしば～沢④～⑥)	はなやまタウンOL	御駒山ハイキング(本館～山頂～K点)	バス移動	エンディング沢登り④～⑩	撤収作業
10:00								ふり返りムービー
11:00						E 稲ヶ崎ハイキング		アンケート記入
12:00		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)	昼食(バイキング)
13:00	集合・受付・開講式	徒歩移動	徒歩移動	はなやまタウンOL	御駒山ハイキング	F 月浜海岸 ビーチフラッグ	G 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カフェ(保護者)	リラックスタイム・バス移動	リラックスタイム・バス移動	森林科学館施設見学クラフト活動	ディスクゴルフ			
15:00	食事の基本(中研)	D 運動エクササイズ 石楠花センター	運動エクササイズ 石楠花センター					
16:00	生活について					バス移動		
17:00	ライジャケ試着他							
18:00	A ソロトレーニング・入浴	ソロトレーニング・入浴	ソロトレーニング・入浴	ソロトレーニング・入浴	ソロトレーニング・入浴	ソロトレーニング・入浴	ソロトレーニング・入浴	
19:00	夕食(バイキング)	夕食(バイキング)	夕食(バイキング)	夕食(バイキング)	夕食(バイキング)	夕食(バイキング)	夕食(バイキング)	
20:00	B 活動の記録	活動の記録	活動の記録	活動の記録	活動の記録	活動の記録	活動の記録	
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	

	フォローアップ 1日目	フォローアップ 2日目
	11/12(土)	11/13(日)
6:00		起床・体操・散歩等
7:00		つどい・朝食(バイキング)
8:00		清掃作業
9:00		I カラダにeハイキング(御駒山)
10:00		
11:00		
12:00		閉講式・解散
13:00		
14:00		
15:00		
16:00	集合・受付・開講式	
17:00	カラダにe野外炊事	
18:00		
19:00	H カラダにeストレッチ	
20:00	カラダにeミーティング	
21:00	フリータイム・入浴	
22:00	就寝	

I　キャンプの３カ月後にも保護者の方と一緒に御駒山ハイキング。

H　フォローアップキャンプでは、参加者も保護者も一緒にストレッチ。

D　運動トレーナーの指導のもと、みんなで楽しく運動エクササイズ。

E　松島湾が一望できた稲ヶ崎ハイキング。

F　砂浜でダッシュ。初めて実施したビーチフラッグ。

G　エンディング・ハイクの沢登りは滝壺へダイブ。

3　事業の成果

①平成２６年度

ア）アンケート結果参加者の満足度（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。	64.8	23.5	11.7	0.0

イ）参加者の自由記述より

・このキャンプは、生活習慣を見直すキャンプなった。
・食事のカロリー表示が参考になった。健康的な食事ができた。
・食事がおいしかった。いつもの自分の食生活は、だめだと思った。
・がんばれば、いつか必ず頂上につけるから、途中であきらめなかった。
・体力がついた。自分ですぐ行動することができた。

ウ）参加者募集チラシに、対象を「肥満傾向にある子ども」と明記したことで、企画４年目にして意図する参加者が集まった。また、対象学年の肥満傾向児出現率が高い福島県から２名の参加者があり、岩手県からも２名の参加者があった。

エ）毎日の食事に関する記録や運動の記録、睡眠の充実度など、**「カラダにｅ生活の記録」**を参加者自身が毎日記録し、家庭に持ち帰り意欲を高めたりするための資料を充実させる事ができた。
（資料ｐ16 参照）

②平成２７年度

ア）アンケート結果参加者の満足度（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。	78.9	21.1	0.0	0.0

イ）参加者の自由記述より

・摂取カロリーを気にして食事の時やおやつの時に表示を見て計算するようになった。
・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。様々な運動方法を学べてよかった。
・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。
・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。
・目標に向かって努力することができるようになった。（キャンプ後、陸上記録会の練習に全日程参加できた。また、応援も一生懸命頑張った。）

ウ）追跡調査は、参加者に再度活動量計を返信用意レターパックも同封して送付したことで回収率が上がった。また、キャンプ開始時と終了時、そしてキャンプ１ヶ月後に、運動に関する意識について質問紙による「運動スポーツ活動調査」を実施した。

③平成２８年度

ア）アンケート結果参加者の満足度（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。	94.4	5.6	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 94.4%と高い割合を占めることができた。

イ）参加者の自由記述より

・栄養のバランスを考えて食事を選んだ。野菜を最初に食べるようになった。
・キャンプに参加し、仲間がいたから大変なことも最後までがんばることができた。
・みんなで楽しみながらゴールを目指したり、活動を楽しんだりすることができた。
・ソロトレーニングや運動エクササイズは、家でもできそうなものが多く、続けてみたいと思った。

ウ）「カラダにｅ生活の記録」に一日の活動の記録を自分でグラフ等に記録できるよう改善し、参加者自身にも記録の「見える化」を図った。

エ）６年目で初めて、３ヶ月後にフォローアップキャンプを実施した。

４　事業の課題

①平成２６年度

・肥満傾向の児童にとって沢活動や登山など、運動強度や危険度の高いプログラムについて、スタッフ間で十分な体制をとる事や、実地踏査を行う事など事前の確認が必要である。（隊列から遅れたり、体調を崩したりした参加者へのフォロー等）
・参加者の特徴等について、スタッフミーティングを密に行い、スタッフ間の共通理解が必要である。
・キャンプ期間中に大きく伸びた活動量が、3ヵ月後の習慣化にはつながっているとは言い難く、参加者へのフォローアップが必要である。
・３ヶ月後の追跡調査の回収率が悪かったので、回収方法を改善する必要がある。

②平成２７年度

・質問紙の内容検討が不十分で、どんな意図でどんなデータの変化を見たいのかが、はっきりしていなかったため、質問紙のデータ分析が報告書にうまく反映できなかった。ねらいに合わせた質問紙を選択し、変化を見ることができるように検討していきたい。
・肥満傾向という趣旨が充分に伝わり、意図する参加者が集まったが、定員充足させるために、広報の連携について考える必要がある。
・宮城県の県立青少年教育施設や関連団体との連携を視野に入れて、企画することが求められる。

③平成２８年度

・本事業の企画委員会を立ち上げ、肥満傾向の子どもを抱える病院や保健所等様々な機関と連携し、企画の段階から共同で事業を組み立てていく必要がある。
・本事業は、６年目を終えるので、プログラムがマンネリにならないよう様々な視点から事業の企画にあたる必要がある。