

## 青少年教育に関する地域力向上等のためのモデル的事業の開発事業

# 「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（イイ）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(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. 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

4. 後援 宮城県教育委員会

5. 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）

### 6. 事業の概要

#### (1) 期日

- ①平成28年 7月31日(日)～ 7日(日)〔7泊8日〕本キャンプ
- ②平成28年11月12日(土)～13日(日)〔1泊2日〕フォローアップ

#### (2) 参加者

##### ①参加対象及び人数

肥満傾向にある小学校4年生から中学校3年生 20名

##### ②参加状況（申込み総数21名 怪我・体調不良キャンセル3名 全日程参加者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	2	2	1	0	1	0	6
小学校6年生	3	0	1	0	1	0	5
中学校1年生	3	0	0	0	0	0	3
中学校2年生	1	0	0	0	0	0	1
中学校3年生	0	0	0	0	0	0	0
小計	13	3	2	0	3	0	21
合計	16		2		3		

### 7. 講師

東北学院大学教養学部人間科学科 准教授・博士 岡崎 勸造 氏（調査研究アドバイス）  
宮城県成人病予防協会健康増進部 管理栄養士 三浦 和恵 氏（食に関する講義）  
宮城県成人病予防協会健康増進部 管理栄養士 星 恵理子 氏（食に関する講義・演習）  
Wellness JAPAN 副代表・理事 齊藤 邦秀 氏（運動エクササイズ）

## 8. 企画・運営のポイント

- ①東北学院大学教養学部人間科学科岡崎准教授監修のもと、参加者個々の運動に関するデータ（1日の活動カロリー、1日の運動時間、1日の歩数）について、活動量計（24時間アクティビティトラッカー POLAR loop）を使って、キャンプ前2日間とキャンプ期間中9日間でそれぞれ測定を行った。また追跡調査としてキャンプ1か月後にも3日間のデータを測定した。
- ②公立施設との連携を視野に入れ、今年度初めて東松島市にある「松島自然の家」のフィールドを使ったビーチフラッグ、海水浴を実施し、公立施設への普及を目指した。
- ③毎晩20時から一日の活動を記録する「カラダに“e”新聞」に、活動量、今日の一日の気づきなどについて、参加者自身が記録した。その資料は家庭に持ち帰り、保護者に渡して説明するなど資料を充実させた。
- ④管理栄養士、トレーナーを講師として招き、キャンプの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。
- ⑤食事に関して、子どもたちが日常生活につなげていくための工夫として、食べ方や選び方など管理栄養士による指導を受けた後、自然の家本館食堂のバイキングで実践するというようにプログラムを組み立てた。毎日の昼食は特注弁当を発注し、バランスの取れた食事となるよう、管理栄養士と相談しメニューを考えた。
- ⑥キャンプ期間中、毎日17時30分～18時まで、ソロトレ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、縄跳びなど）をサーキット形式で実施した。
- ⑦肥満傾向にある子ども達を対象とした事業であるため、沢登り、ハイキング等運動に関するアクティビティに関しては、参加者に大きな負担（特に膝）がかからないよう運動強度や活動のピークをどこにもっていかを考慮し、プログラム内容を配置した。
- ⑧子どもたちがキャンプでの学び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。成人病予防協会の管理栄養士を講師とした保護者対象のプログラムを参加者の送迎が必要な初日に企画し、多くの保護者が参加できるような場を設けた。
- ⑨キャンプの3か月後に、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、カラダにe野外炊事や、近況を報告するミーティングを行った。
- ⑩施設職員5名と社会教育実習生（大学生）3名の計8名のスタッフ体制で運営し、班付きカウンセラーを配置せず、全員で子どもの対応にあたった。主に活動に向けた装備の確認や、生活面での声かけ支援を行う「生活アドバイザー」を配置した。
- ⑪参加者に必要な情報（活動の集合時間・装備等）については、ホワイトボードを使って伝えることで、連絡漏れの解消とともに、時間を有効に使う工夫をした。
- ⑫毎晩、スタッフミーティングを実施し、子どもの様子、翌日の動きなどを確認し、スタッフ間の共通理解を図った。宿泊しない職員には、決定事項を翌朝引き継いだ。
- ⑬「安全・安心」を常に心がけた。特に熱中症・日射病、肥満傾向の課題を抱えた参加者へのメンタルケア、プライバシーの保護に留意し、心の安全にも気を配った。
- ⑭健康調査票を事前に提出させ、食物アレルギー等の情報をスタッフで共有した。
- ⑮毎朝定時に、スタッフが健康管理を行った（検温、体調の問診など）。
- ⑯活動前のセーフティトークを実施した。（沢活動やハイキング、海水浴など）
- ⑰緊急時の病院への輸送を迅速に行うため、緊急車両出動の帯同職員を配置した。
- ⑱活動前に、活動に適した正しい服装等の装備について、適宜指導を行った。
- ⑲天候の急変に細心の注意をはらい、最新で正しい情報収集と共有を徹底した。

## 9. 日程

カラダにえきんぶ 日程表 ※7月16日(土)現在

	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(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)	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/バス移動	出発準備	出発準備	出発準備・ST	清掃作業
9:00		沢登りⅠ (あなぐま～沢①～③) ※雨天時 (運動エクササイズ) 旧花山中体育館	沢登りⅡ (さわしば～沢④～⑤) ※雨天時 (運動エクササイズ) 石橋花センター	はなやまタウンOL (官舎～各ポイント) ※雨天時 (ニュースポーツ) 石橋花センター	御駒山ハイキング (本館～山頂～K点) ※雨天時 (ボール運動) 石橋花センター	バス移動	エンディング沢登り ④～⑥ ※雨天時 (ドッジビー大会) 旧花山中体育館	撤収作業
10:00								ふり返りムービー
11:00						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(ハイキング)
13:00	集合・受付・結団式	徒歩移動(せせらぎ)	徒歩移動(さわしば)	はなやまタウンOL	御駒山ハイキング			報告会・解団式・解散
14:00	仲間づくり(子ども) カラダにえきんぶ(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			月浜海岸 ビーチフラッグ ※雨天時 縄文村歴史資料館	エンディング沢登り ⑦～⑩ ※雨天時 (ニュースポーツ) 石橋花センター	※1日～6日の雨天時 石橋花センター又は 旧花山中学校体育館 ※利用申請済
15:00	食事の基本(中研)	運動エクササイズ 石橋花センター	運動エクササイズ 石橋花センター	森林科学館 施設見学 クラフト活動	ディスクゴルフ ※雨天時 (ニュースポーツ) 石橋花センター			
16:00	生活について					バス移動		
17:00	ライジャケ試着他							
18:00	ソロトレニング・入浴	ソロトレニング・入浴	ソロトレニング・入浴	ソロトレニング・入浴	ソロトレニング・入浴	ソロトレニング・入浴	ソロトレニング・入浴	
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)	夕食(ハイキング)	夕食(ハイキング)	夕食(ハイキング)	
20:00	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(ポンファイヤー)	
22:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	

運動	—	沢活動	沢活動	タウンOL	御駒山ハイキング	大高森登山	沢活動	—
学習	食事の基本	運動エクササイズ	運動エクササイズ	森林科学	ディスクゴルフ入門	リアス式海岸	活動のまとめ	活動のまとめ
研修室	(午後)小研・中研	(午後)石橋花C	(午前・午後)石橋花C	※(午前)石橋花C	※(午前・午後)石橋花C	松島自然の家体育館	(午後)オリエ	
つどい(朝)	—	本館	本館	本館	本館	本館	本館	本館
つどい(夕)	—	—	—	—	—	—	—	—
朝食	—	本館ハイキング	本館ハイキング	本館ハイキング	本館ハイキング	本館ハイキング	本館ハイキング	本館ハイキング
昼食	—	特注弁当	特注弁当	特注弁当	特注弁当	特注弁当	特注弁当	本館ハイキング
夕食	本館ハイキング	本館ハイキング	本館ハイキング	本館ハイキング	本館ハイキング	本館ハイキング	本館ハイキング	—
入浴	本館大浴場	本館大浴場	本館大浴場	本館大浴場	本館大浴場	本館大浴場	本館大浴場	—
洗濯	—	(洗濯)	(洗濯)	(洗濯)	(洗濯)	(洗濯)	—	—

## 10. 実施状況



運動エクササイズ



巧みな動きの習得



より良い食事の摂り方学習



3回の沢活動



ビーチフラッグ大会



御駒山ハイキング



ディスクゴルフ体験



閉講式で修了書授与



フォローアップの野外炊事

## 11. 成果と課題

### (1) 参加者アンケート結果

満足：94.4% やや満足：5.6% やや不満：0% 不満：0%

事業後に行ったアンケート調査の集計結果は、表のとおりで「満足」が参加者全体の94.4%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細やかな配慮や助言が適切であったためと推察される。

### (2) 参加者の声

- ・とても楽しく、食事に気をつけて1週間を過ごすことができた。
- ・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。
- ・学校行事以外で親元を離れたことがなく、てんかんの持病のこともあって、当初は参加させることに不安もありましたが、終わってみればキャンプを満喫し、自信が感じられるような笑顔の息子と再会し、参加させて良かったと心から思いました。本当に親も子も、かけがえない貴重な経験をさせて頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。フェイスブックからの日々の様子や子どもが持ち帰ってきたノートを見ていてスタッフの方々がいかに子ども達に対して、目配り、気配り、心配りをして頂いたのかものすごく感じられ、本当にありがたくなります。皆様本当にありがとうございました。

### (3) 成果

- ①「肥満傾向にある子ども」とチラシに明記したことで、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内小学校にチラシ5部（計2360枚）を配布したところ、2名の参加者があった。また岩手県南部の小学校へもチラシ5部（計360枚）の配付も行い、3名の参加者があった。
- ②毎日の食事に関する記録や歩数・消費カロリーなど運動の記録について、参加者自身が毎日記録し、家庭に持ち帰ったり意欲を高めたりするための資料を充実させることができた。特に、1日の活動の記録を自分でグラフ等に記録し、自分の1日の頑張りを目で見える形にしたのは、効果が非常に大きかった。
- ③1か月後の活動量、消費カロリーデータの落ち込みが小さい参加者が多く、一定期間後もキャンプの効果が持続していることが認められた。（参照 別冊事業報告書）

### (4) 課題

- ①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は、スタッフ間で十分な体制づくりや実地踏査を行う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）。
- ②東日本大震災以降、肥満傾向の出現率の高い東北地方の課題を抱える子どもへのサポートを総括的に考えていくため、公立の青少年施設や、肥満傾向の子どもを抱える病院と連携し、事業を組み立てていく必要がある。来年度は、実行委員会を組織し、様々な視点からプログラムを開発していくことが求められている。連携を強化しながら、事業の企画運営にあたる必要がある。

担当：企画指導専門職 佐々木 正輝