

## 「カラダに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

- 趣 旨 食事の摂り方や運動不足などに悩む児童生徒が、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。
- 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
- 期 日 平成30年7月29日 (日)～ 8月5日 (日)【7泊8日】
- 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
- 後 援 宮城県教育委員会、栗原市教育委員会
- 協 力 宮城県立こども病院、東北学院大学、宮城県教育庁スポーツ健康課、宮城県栗原保健所
- 講 師 宮城県立こども病院 副 院 長 虻川 大樹 氏 (食事の摂取方法についての改善プログラム 等)  
東北学院大学教養学部 准 教 授 岡崎 勤造 氏 (調査研究、プログラムのアドバイス 等)  
宮城県教育庁スポーツ健康課 主 幹 佐々木涼子氏 (運動エクササイズ指導 等)  
宮城県栗原保健所 主任主査 田村 裕子 氏 (健康的な食事についての指導 等)
- 募 集 ①対象と定員 肥満傾向にある小学校4年生から中学校3年生 20名程度  
※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。  
②募集締め切り 平成30年6月29日 (金) 15:00 必着  
※6月30日 (土)に参加者を確定し、「参加決定通知書」を一斉に送付いたします。  
※参加いただけない場合も、連絡致します。  
③申込み方法 別紙チラシに記載のQRコード (またはURL) から申し込みサイトにアクセスし、必要事項を入力の上お申し込みください。
- 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)
- 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 内容・日程について (案)

日 程	テーマ・活 動 内 容 等
7/29～8/1	【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。
8/2～8/4	【展 開】 基本的な生活体験とともに、ロングウォークや沢登り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高めます。また、栗駒山登山も予定しており、運動によって健康な体を作る活動に向かう意欲を持続させます。
8/4～8/5	【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・制作物・感想文等は、当機構の事業報告書や広報等に使用したり、ホームページ等に掲載したりすることがあります。また、申し込み時に入力いただいた個人情報等の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 <https://hanayama.niye.go.jp>  
本事業担当 八鞆圭一・高橋英樹