

平成30年度 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キャンプ」「～フォローアップ～カラダにeキャンプ」事業報告書

- 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。
- 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
- 協力 宮城県立こども病院、宮城県教育庁スポーツ健康課、宮城県栗原保健所、東北学院大学
- 期日 ①平成30年 7月29日(日)～8月 5日(日)【7泊8日】本キャンプ  
②平成30年11月10日(土)～ 11日(日)【1泊2日】フォローアップ
- 場所 国立花山青少年自然の家本館 及び 周辺フィールド
- 募集対象 宮城・岩手・福島県の肥満傾向にある小学校4年生から中学校3年生20名  
①参加状況 申し込み総数22名 キャンセル2名 参加者20名  
②参加状況 申し込み総数29名 キャンセル4名 参加者25名
- 委員会 宮城県立こども病院 虻川 大樹 氏 (保護者向け講義)  
宮城県教育庁スポーツ健康課 佐々木涼子 氏 (食に関する講義・演習)  
宮城県栗原保健所 田村 裕子 氏 (食に関する講義・演習)  
東北学院大学教養学部 岡崎 勘造 氏 (調査研究・アドバイス)  
講師 栗原市立金成小学校 濱 正志 氏 (エクササイズ)
- 企画運営のポイント  
①「カラダにeキャンプ」実行委員会を2回組織し、専門分野から幅広く意見を伺う。  
②「フォローアップ」を3カ月後に実施し、自分の生活習慣や体への意識の継続を図る。

9 日程

	本キャンプ								フォローアップ		
	7/29(日)	7/30(月)	7/31(火)	8/1(水)	8/2(木)	8/3(金)	8/4(土)	8/5(日)	11/10(土)	11/11(日)	
6:30	起床・健康観察・散歩等	起床・健康観察・散歩等	起床・健康観察・散歩等	起床・健康観察・散歩等	起床・健康観察・散歩等	起床・健康観察・散歩等	起床・健康観察・散歩等	起床・健康観察・散歩等	起床・荷物整理	起床・荷物整理	
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)	出発準備 出発	つどい・朝食 (バイキング)	洗面・清掃	洗面・清掃	
8:00	出発準備	出発準備	出発準備	出発準備	出発準備	出発準備	いわかみみ平で 朝食  栗駒山登山 (中央コース)  昼食(弁当)	清掃・点検	退所点検	退所点検	
9:00	御駒山ハイキング (入所ハイコース)	沢登りⅠ (下流部)	花山周回ウォーク (花山地区内)	沢登りⅡ (上流部)	カラダにe 野外炊事 メニュー検討	買い出し		散歩 (ほたるの道)	移動	移動	移動
10:00	昼食 (弁当)	昼食 (弁当)	昼食 (弁当)	昼食 (弁当)	昼食	昼食		アンケート記入	花山周回ウォーク (花山地区内)	花山周回ウォーク (花山地区内)	花山周回ウォーク (花山地区内)
11:00	集合・受付・開講式	移動	移動	休憩	休憩	休憩		報告会・閉講式・解散	別の集い・解散	別の集い・解散	別の集い・解散
12:00	子ども、生活について 保護者・カラダにeカフェ	リラックスタイム・バス移動	リラックスタイム・バス移動	休憩	沢登りⅡ (上流部)	カラダにe 野外炊事コンテスト (班ごと自由メニュー) -カラダにe部門 -見た目部門 -おいしし部門					
13:00	親子・ カラダにe食事の摂り方	カラダにeエクササイズ (石橋花センター)	カラダにeトレーニング (石橋花センター)	ディスクゴルフ	徒歩移動 (さわしほの道)						
14:00	生活について2 ライフジャケット試着 他	休憩	休憩	休憩	休憩						
15:00	ソロトレ	ソロトレ	ソロトレ	ソロトレ	ソロトレ	ソロトレ					
16:00	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴					
17:00	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)	活動の記録 (ボランティア室)		夕食(バイキング)			
18:00	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩				
19:00	活動の記録 (ボランティア室)	活動の記録 (ボランティア室)	活動の記録 (ボランティア室)	活動の記録 (ボランティア室)	活動の記録 (ボランティア室)	活動の記録 (ボランティア室)	活動の記録				
20:00	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・フリータイム	ナイトハイク (ほたるの道)				
21:00						登山準備	カラダにeミーティング (プレイホール)				
22:00							自由時間				
	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝				

## 1 0 活動の内容について



カラダにe食事の摂り方



カラダにeトレーニング



沢活動



花山周回ウォーク



栗駒山登山



フォローアップ

## 1 1 成果と課題

### (1) アンケートの結果

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。	①	85.0	15.0	0.0	0.0
	②	83.3	16.7	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8割以上と高い割合を占めた。子どもたちの自主性を引き出すプログラムを設定したり、活動プログラムの運動強度や配置に配慮したりしたことが、参加者の達成感を高めることにつながったためと思われる。

### (2) 参加者の声（参加者・保護者の自由記述から）

- ①いろいろなことに挑戦していろいろなことを学びました。とても体力が付いたと思う。
- ②思ったより友達ができた気がする。みんなと仲良くなれて良かった。たくさんの友達ができた。
- ③自宅でもトランポリンを購入し、たくさん遊んでいる。
- ④疲れたけど歩き終わった後は達成感でいっぱいでした。夏に子どもたちはこれ以上に歩いたのだと思うと尊敬します。

### (3) 成果

- ①今年度は運動強度をやや高めに設定した。参加者同士で励まし合いながら全員でやり遂げることで、達成感や自信を持つことにつながった。終盤の栗駒山を全員で登頂するという目標を、キャンプ序盤から明確に参加者に提示したことで、中盤の運動強度の高いプログラムや毎日のトレーニングに意欲的に取り組ませることができた。
- ②今年度初めて、食事に焦点を当てた「カラダにe野外炊事」を実施した。自分たちで健康を考えたメニューを作成し、調理や試食を行うことで、健康に良い食事に対する意識も高めることができた。
- ③フォローアップでは、本キャンプ以降の取り組みや頑張りについて報告会を行うことで健康に対する意識の持続や再確認につながった。

### (4) 課題

- ①登山に適さないバッグや雨具を持って来たり、着替えの数が明らかに足りなかったりする参加者がいた。来年度は、持ち物や服装について確実に伝達したり、子どもたちの性格などについて情報収集したりする機会を設けるため、「事前保護者説明会」等の開催を検討する必要がある。
- ②フォローアップでは「キャンプ直後は意識の変化が見られたが、3カ月の間に生活がもとに戻ってしまった」という声が聞かれた。キャンプ中に行った運動や食事などの健康についての取り組みを継続していくために、追跡調査とフォローアップの充実を図っていく必要がある。フォローアップに参加できない子どもにも聞き取りを行い、フォローアップ参加者へのメッセージやキャンプ後の取り組みを募って「カラダにeミーティング」時に配布するなど、事後指導で多くの刺激を与えられるように工夫したい。