

## 令和2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

### 肥満が気になる子どものための生活見直しキャンプ「カラダにeキャンプ」事業報告書

- 1 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)、早寝早起き (early to bed and 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 後 援 宮城県教育委員会 栗原市教育委員会
- 4 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  
宮城県北部保健福祉事務所栗原地域事務所 (栗原保健所)  
株式会社ベガルタ仙台  
7 color (ダンススタジオ)
- 5 期 日 令和2年11月7日(土)～11月8日(日) 【1泊2日】
- 6 場 所 国立花山青少年自然の家
- 7 募集対象 宮城県在住の小学4年生から中学3年生とその保護者 参加者15名 (児童7名、保護者8名)
- 8 委員会 宮城県立こども病院 虻川 大樹 氏  
東北学院大学教養学部 岡崎 勘造 氏  
宮城県教育庁スポーツ健康課 竹内 照恵 氏  
宮城県栗原保健所 田村 裕子 氏  
国立花山青少年自然の家 山中 和之
- 9 企画運営のポイント
  - ①「カラダにeキャンプ」実行委員会の組織及び協力団体との連携による幅広い専門分野からの意見を活動プログラムに反映し、実施する。
  - ②親子対象の事業にすることで、家庭に戻ってからの生活改善の意識の継続を目指す。
  - ③キャンプの2週間後に追跡調査を実施し、家庭での生活を振り返らせることで、規則正しい生活習慣や運動などを継続しようとする意識をもたせる。

#### 10 日程

11月7日(土)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	自然の家集合				花山青少年 開会式	<児童> e仲間との 出会い <保護者> カラダに eカフェ	カラダに e食事の とり方	屋 食	ベガルタ仙台と カラダに e秋季運動会	親子対抗 カラダにe野外炊事				カラダにeダンス		入 浴・ 休 憩	自 由 時 間
11月8日(日)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	荷 物 整 理	起 床・ 洗 面	朝 の つ ど い	朝 食	部 屋 清 掃・ 点 検	活 動 準 備	カラダにeハイキング			着 替 え・ 片 付 け	活 動 の 振 り 返 り	閉 会 式	花 山 青 少 年 自 然 の 家 解 散				

## 11 活動の内容について



カラダにe 食事のとり方



カラダにe 秋季運動会



カラダにe 野外炊事



カラダにe ダンス



カラダにe ハイキング



修了証授与

## 12 成果と課題

### (1) 参加者の声

#### ① キャンプ直後の参加児童の声（自由記述より）

- ・栄養バランスを整えるため、好き嫌いを減らしていきたい。
- ・規則正しい生活を続けたい。よく噛むことやなるべく早く寝ることを頑張りたい。
- ・これからは家でも炊事など手伝いをする。もう一回カレーを一人で作ってみたい。
- ・登山は大変だったけど、最後まで歩くことができて楽しかった。だから、大変なことにもいろいろチャレンジしていきたい。
- ・今回は参加しなかったお母さんや妹にも運動や山登りの楽しさを伝えたい。

#### ② キャンプ直後の参加保護者の声（自由記述より）

- ・キャンプ中楽しく体を動かすことができたので今後も子どもと一緒に少しでも行っていきたい。
- ・食事をとる順番や食べ物の栄養素について学んだことを家庭での食事の際に話題にあげたい。
- ・日々忙しくて、子どもと一緒にご飯を作ったり手伝ってもらったりすることが少なかったので、心がけて食育をしていきたい。
- ・家族一丸となって、健康面を考えて食事や運動を行っていきたい。

#### ③ キャンプ2週間後の参加児童の声（自由記述より）

- ・野菜から食べることや、バランスよく食べることに気をつけている。
- ・おやつを食べすぎると、ごはんが食べられなくなるから、おやつを食べすぎない。
- ・たくさん動くようにしていて、運動することが増えた。

#### ④ キャンプ2週間後の参加保護者の声（自由記述より）

- ・親子で参加したことが効果的だった。お互いに声をかけ合っている。食卓を囲みながら栄養や体の中での働きについて、子どもから話すようになった。
- ・毎日、夕方少しでも外に出て、公園まで散歩するなど、少しの時間でも遊ぶようになった。

### (2) 成果

- ① 多くのプログラムに親子で取り組むことで、家族ぐるみでの生活習慣改善のきっかけ作りやキャンプ後の家庭における生活改善の意識の継続に成果が見られた。
- ② 宿泊室や野外炊事の活動を親子別にし、参加児童が保護者の手を借りずに活動することで、生活習慣に関する意識や自立心の向上につながった。
- ③ 運動会やダンスなどの協力団体との連携によるプログラムでは、専門的な知識や技術に基づいた指導を行うことで、参加者にとって活動成果や満足感の高いものとなった。

### (3) 課題

- ・キャンプの成果を数値的に判断するものがなかったため、活動量や歩数など成果を図る基準を設定するといった手立てを講ずることについて検討したい。
- ・児童が抱える生活習慣の課題は運動や食生活に関するものだけでなく、メディアコントロールや睡眠に関するものも多くなってきているため、そのような諸課題への対応をどこまで意識して事業を企画すべきか検討の余地がある。

担当：企画指導専門職 郡司佳代子