

令和3年度 次代を担う青少年の自立に向けた健全育成事業 モデル的事業  
生活習慣改善キャンプ「ココロとカラダに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 (early to bed)・早起 (early to rise) など基本的な生活習慣を見直し、改善を図ろうとする態度を育てるとともに、自然体験活動にたっぷり取り組むことで自己肯定感を高めるなど、豊かな心 (emotion) を育む。
- 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、東北大学病院、東北学院大学、宮城県教育庁生涯学習課 株式会社ベガルタ仙台、7 color (ダンススタジオ)
- 5 期 日 第1回 令和3年 8月 7日 (土) ~ 8月 9日 (月)【2泊3日】  
第2回 令和3年 9月 18日 (土) ~ 9月 20日 (月)【2泊3日】  
第3回 令和3年 11月 6日 (土) ~ 11月 7日 (日)【1泊2日】
- 6 場 所 国立花山青少年自然の家、宮城県松島自然の家
- 7 募集対象 小学4年生から中学3年生 参加者17名 (児童14名、生徒3名)
- 8 実行委員 宮城県立こども病院 虻川 大樹 氏  
宮城県教育庁生涯学習課 色川 洋二 氏  
東北大学病院精神科 大塚 達以 氏  
東北学院大学教養学部 岡崎 勘造 氏  
国立花山青少年自然の家 妹尾 剛

9 企画運営のポイント

- ①「ココロとカラダに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。
- ②3回に分けてキャンプを実施することで、継続的に改善の意識をもたせ、習慣の定着を目指す。
- ③各キャンプの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。
- ④自然体験活動に取り組むことやグループで活動することにより、達成感や満足感を味わうことや他者との関わり・協力を通して、自己肯定感や自己有用感といった自尊感情を高める。

10 日程

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22					
第1回	1日目				集合受付 開講式	アスフレイク【子】 eカフェ【親】	生活習慣と食事のとり方	屋食	生活リズムと運動と睡眠	ベガルタ仙台と運動会				夕食	沢活動準備	スタンツ内容検討	ソロトレ	入浴	活動の記録	就寝		
	2日目	起床健康観察 身支度	つと	朝食	ダンスレッスン		屋食	移動	沢活動(下流部)	移動	片付け	休憩	野外炊事		休憩	スタンツ準備	ソロトレ	入浴	活動の記録	就寝		
	3日目	起床健康観察 身支度	つと	朝食	活動準備 部屋点検	移動	沢活動(注文弁当) (上流部)		移動	片付け 着替え	振り返り	解散										
第2回	1日目								集合・受付	振り返り	活動準備	スタンツ準備	レインハイキング	休憩	つと	夕食	ナイトハイキング	スタンツ準備	ソロトレ	入浴	活動の記録	就寝
	2日目	起床健康観察 身支度	野外炊事	活動準備	ダンス練習	宮城オレオ松島コース (野外炊事弁当)				休憩	野外炊事		休憩	ナイトハイキング	スタンツ準備	ソロトレ	入浴	活動の記録	就寝			
	3日目	起床健康観察 身支度	つと	朝食	活動準備 部屋点検	ダンス練習	海の活動 (注文弁当)			片付け 着替え	振り返り	解散										
第3回	1日目				集合受付	御駒山ハイキング (注文弁当)		休憩	活動準備	スタンツ準備	ソロトレ	ダンス練習	つと	夕食	活動準備	キャンドルサービス (スタンツ発表会)	入浴	活動レポート グループ寄せ書き 活動の記録	就寝			
	2日目	起床健康観察 身支度	つと	朝食	活動準備 部屋点検	ダンス練習	野外炊事 (家族分も)	屋食	ダンス練習 片付け【子】 字の書き スライドショー【発表】	アンケート記入 開講式 解散												

11 活動の内容について



生活習慣と食事のとり方



生活リズムと運動と睡眠



ベガルタ仙台と運動会



ダンスレッスン



沢活動



ナイトハイキング



トレッキング



シーカヤック



ハイキング



キャンドルサービス



野外炊事



ソロトレ

## 12 成果と課題

### (1) 参加者アンケート結果 (4:満足 3:やや満足 2:やや不満 1:不満) 全3回のべ43名

	4	3	2	1
① 事業全体	35名 (82%)	7名 (16%)	1名 (2%)	0名 (0%)
② プログラム内容	41名 (95%)	2名 (5%)	0名 (0%)	0名 (0%)
③ 事業運営	29名 (68%)	13名 (30%)	1名 (2%)	0名 (0%)
④ 職員の指導・助言	42名 (98%)	1名 (2%)	0名 (0%)	0名 (0%)

### (2) 参加者の声

#### ①事業アンケート (自由記述より)

- ・食事の時には野菜から食べることや、睡眠では夜10時には寝ること、9時間は寝ることが大切だと学んだので、気をつけていきたいです。
- ・ダンスや運動会では楽しく体を動かすことができよかったです。

#### ②活動レポート (自由記述より)

- ・e キャンプでは沢登りなど大変な活動がありましたが、「途中でくじけずにゴールする」そういう気持ちが成長したと思います。
- ・これまでは料理のことにあまり興味がありませんでしたが、野外炊事を通して、野菜の切り方や作る手順などを知ることができました。みんなで作ったご飯はやっぱりとてもおいしかったです。

#### ③保護者アンケート (自由記述より)

- ・今まで誰かがいないとダメで、相手に意見を聞いてそのまま行動に移すことが多かったのですが、キャンプ後は自分に自信がついたのか、少しずつ自分で考えて行動しているような姿が見られるようになりました。
- ・早寝、早起きの習慣化のため、生活リズムを少しずつ前倒ししていきたいです。ブルーライトの悪影響を学べたので、夕食後は使わないよう家族で頑張ります。
- ・毎日、万歩計をつけて、何歩歩いたのかチェックすることはとても楽しい様子です。歩数を増やすために、雨でも家の中を活発に歩いています。

### (3) 成果

- ①第1回の初日に食事・運動・睡眠に関する講義演習を取り入れ、保護者と一緒に参加することで、家庭に帰ってからも保護者の協力を得ながら生活習慣を改善しようとする意識づけにつながった。
- ②3回のキャンプにおいて、スタンプ準備やソロトレーニング、野外炊事に継続して取り組むことで自身の変化や成長を実感し、自信をもって取り組むことができるようになっていった。また、ダンス練習や活動の記録は家庭においても継続して取り組むことで、生活習慣改善に対する意識の持続や運動習慣の定着を意識づけることができた。
- 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度の高いものとなった。
- ④難易度の高いプログラムに取り組んだことや、グループごとに活動に取り組んだことで、自尊感情尺度の調査において、変容がみられる項目があった。

### (4) 課題

- ・今回、精神面での変容を目指し、ほとんどの活動をグループごとに行ったが、グループによって活動状況や関わり方に大きな差が見られた。事前のアンケートや調査をもとにグルーピングを行い、大きな差が出ないように配慮していきたい。
- ・事業期日を3回に分けたことで、キャンプ開催までの期間に実践意欲の低下がみられた参加者が一部いた。キャンプ間の意識の継続を図るため、オンラインによる参加者同士の交流や情報交換の機会を設定するべきか検討の余地がある。