

令和4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 食事のと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、仲間との関わりや自然体験活動を通して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、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4年 8月11日(木)～8月13日(土)【2泊3日】
第2回 令和4年 9月17日(土)～9月19日(月)【2泊3日】
第3回 令和4年11月 5日(土)～11月 6日(日)【1泊2日】
- 6 場 所 国立花山青少年自然の家周辺フィールド、宮城県松島自然の家周辺フィールド
- 7 募集対象 小学校4年生から中学校3年生 参加者22名 (児童19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
東北大学大学院医学系研究科 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、継続的に生活習慣改善の意識をもたせるとともに、仲間とまた会えるという感情を高め、人との関わる楽しさに気づかせる。
- ③各キャンプ開始前、終了後の計6回の追跡調査を実施し、学校や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協力して活動することにより、達成感や満足感を味わうことにつながり、他者との関わり・協力を通して、自己存在感、自己肯定感、自己有用感といった自尊感情を高める。

10 日程

第1回			第2回			第3回	
8/11(木)	8/12(金)	8/13(土)	9/17(土)	9/18(日)	9/19(月)	11/5(土)	11/6(日)
国立花山青少年自然の家			花山青少年自然の家	県立松島自然の家		国立花山青少年自然の家	
	起床・健康観察	起床・健康観察		起床・健康観察	起床・健康観察		起床・健康観察
	つどい・朝食	野外炊事 朝食を作ろう		つどい・朝食	つどい・朝食		最後の野外炊事 朝食を作ろう！
	活動準備			活動準備・部屋点検	活動準備・部屋点検		
集合・受付・開講式	7colorの先生と ダンスタイム	活動準備・部屋点検	集合・受付	バスで松島に移動	月浜～大浜ウォーキング (月浜にて自由遊び)	集合・受付 これまでの振り返り	活動準備・部屋点検
アイスブレイク eカフェ【観】		沢登り 花山の沢を楽しもう！	アイスブレイク これまでの振り返り			活動準備	大縄・ダンスタイム
親子: 生活習慣と食事のとり方	昼食		沢登り 花山の沢を楽しもう！	昼食	昼食	御駒山入所ハイク	振り返り
昼食	休憩・活動準備	昼食	昼食	休憩・活動準備	振り返り	昼食	休憩
親子: 生活リズムと運動と睡眠	創作活動 (スプーンズリ)	沢登り 花山の沢を楽しもう！	沢登り 花山の沢を楽しもう！	ウォークラリー 松島の海を楽しもう！	解散	昼食	大縄・ダンス発表会
親子:ベガルタ仙台と 大運動会	休憩・活動準備	振り返り	休憩・活動準備		解散	解散	御駒山ハイク
タベのつどい	野外炊事 カレーを作ろう		大縄タイム	野外炊事 松島でカレーを作ろう！	大縄・ダンスタイム	報告会・開講式・解散	
夕食(食堂)			夕食(食堂)			大縄・ダンスタイム	大縄・ダンスタイム
休憩	片付け・休憩		荷物準備・積み込み		夕食(食堂)	休憩	休憩
eキャンプの目標設定			ダンスタイム		ソロトレ		
大縄遊び	大縄遊び・ダンスタイム		休憩・活動準備		ソロトレ		
ソロトレーニング (オリエンテーション含む)	ソロトレ		ソロトレ		ソロトレ		
入浴	入浴		入浴		入浴		
活動の記録	活動の記録		活動の記録		活動の記録		
就寝	就寝		就寝		就寝		
							キャンドルサービス (eキャンプの振り返り これからの目標)

11 活動の内容について



講話



ベガルタ仙台とエクササイズ



沢登り



野外炊事



創作活動



ウォークラリー



御駒山ハイク



キャンドルサービス



長縄跳び



ソロトレーニング



ダンス発表会



修了証授与

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61名

	4	3	2	1
① 事業全体	57名 (93%)	4名 (7%)	0名 (0%)	0名 (0%)
② プログラム内容	55名 (90%)	5名 (8%)	1名 (2%)	0名 (0%)
③ 事業運営	58名 (95%)	3名 (5%)	0名 (0%)	0名 (0%)
④ 職員の指導・助言	60名 (98%)	1名 (2%)	0名 (0%)	0名 (0%)

(2) 参加者の声

①参加者アンケート (自由記述より)

- ・あきらめずに頑張ることの大切さを知れた。料理をつくることや掃除をすることの大変さを知れたので親に感謝しようと思う。知らない人とのコミュニケーションが苦手だったが、自分から積極的にコミュニケーションをとることでたくさんの人と仲良くなれると知った。
- ・運動が少し好きになった。 ・みんなで協力すると楽しいことを知った。

②保護者アンケート (自由記述より)

- ・食事のバランス等について少し考えられるようになった。(何が足りていないか意識するようになった。)
- ・一人でできることが増え、自信がついたように感じます。協力する大切さ、自分から動こうとすることが増えました。小さな事ですが成長したと思います。
- ・人見知りで、自ら話せなかったが、誰にでも前向きに話し掛ける姿を最近みるようになった。
- ・キャンプでたくさんの人と協力してがんばる楽しみが実感を得られたことがよかったです。

(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、長縄跳び、ダンス、野外炊事に継続して取り組むことでできることが増えていき、自分自身でもそれを実感し、自信をもって活動するようになっていった。
- ③グループ活動を中心として沢登りや御駒山ハイクなどの自然体験プログラムに取り組んだことで、参加者同士の関わりが増え、自己有用感や自己存在感を感じて積極的に活動するようになった。

(4) 課題

- ・キャンプとキャンプの間の家庭での実践という点で、意欲の低下がみられた参加者が一部いた。家庭での継続となると難しい場面があるので手立てを再考していく必要がある。
- ・ココロとカラダの両面に課題のある参加者の対応が難しい。専門の先生に対応について事前にアドバイスをいただくべきであった。

担当：企画指導専門職 鎌田浩徳