

「カラダにeキャンプ」報告書

1. 趣旨

食事の摂り方や運動不足、睡眠などに悩む児童生徒が、長期キャンプを通じて生活改善に関する体験活動を行うことにより、健やかな生活を送ろうとする意欲を高めます。食事 (eat) や運動 (exercise)、早寝 early to bed)・早起 (early bird) など基本的な生活習慣を見直し、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めます。

2. 事業の概要

(1) 期日 令和6年8月4日(日)～8月10日(土)【6泊7日】

(2) 参加者

①参加対象 肥満傾向にあり、生活習慣の改善を図りたいと考えている小学校4年生から中学校3年生

②参加人数 17名

		小4	小5	小6	中1	中2	中3
男性	9名	2名	3名	2名	0名	1名	1名
女性	8名	3名	3名	2名	1名	0名	0名

3. 連携・協力

宮城県立こども病院 虻川 大樹 氏 (子どもの健康課題について)
仙台大学 庄子 佳吾 氏 (睡眠と運動について)
やさしいヨガ教室 伊東 海帆 氏 (ヨガ)
フラサークル・マハロ 鈴木 文枝 氏 (フラダンス)
満福山 城國寺 菅原 英州 氏 (座禅・作務)
みやぎ食育コーディネーター 菅原 聡子 氏 (米粉料理・大豆料理・食育講話)
縁日 蜂谷 淳平 氏 (里山の暮らし講話・藍染体験)
JA新みやぎ栗っこ 女性部のみなさま (スタミナにんにくタレづくり)
宮城県学校保健会養護教諭部会・岩手県学校保健会養護教諭部会・福島県学校保健会養護教諭部会

4. 企画運営のポイント

- 運動が苦手な気持ちに寄り添い、運動に対する心的負荷を極力抑え、心の安全にも重点をおき、居心地の良い空間、時間、活動プログラムを提供する。
- 事業に携わる職員やボランティアとねらいや子どもとの関わり方、距離感を念入りに確認し、合意形成を図ったうえで事業にのぞむ。
- 自然体でのかかわり方を重視し、活動班やグループ分けを行わずにスタートする。
- 子どもたちの実態から運動強度を考え、体力や精神面を観察しながら、柔軟に対応する。
- 夜には活動を入れず、洗濯や友達との会話など自由時間の使い方について考えてもらう。
- 自主性や自立を支援し、見守る姿勢で事業を運営する。

5. 日程

令和6年度 カラダにeキャンプ 活動日程表

	8/4(日)	8/5(月)	8/6(火)	8/7(水)
6:30		起床・身支度	起床・身支度	起床・身支度
7:00		朝のつどい	朝のつどい	座禅・作務
8:00		朝食(食堂)	朝食(食堂)	
9:00	集合 8/4 11:00	沢活動の準備		
10:00				洗濯・休日
11:00	集合・受付・開講式		プール&温泉 昼食(外食)	
12:00	昼食(食堂)			昼食(食堂)
13:00	運動と睡眠のおはなし	沢登り 昼食(弁当)		ヨガ体験
14:00				
15:00				
16:00				
17:00	米粉&大豆料理	タベのつどい	タベのつどい	タベのつどい
18:00		夕食(食堂)	夕食(食堂)	夕食(食堂)
19:00		入浴・活動のまとめ(日記) がんばーる表作成	活動のまとめ(日記) がんばーる表作成	入浴・活動のまとめ(日記) がんばーる表作成
20:00	入浴・活動のまとめ(日記)			
21:00	就寝準備・就寝	就寝準備・就寝	就寝	就寝準備・就寝
22:00				

	8/8(木)	8/9(金)	8/10(土)
6:30	起床・身支度	起床・身支度	起床・身支度
7:00	朝のつどい	朝のつどい	朝のつどい
8:00	朝食(食堂)	朝食(食堂)	朝食(食堂)
9:00			おかたづけ
10:00	里山で藍染体験 (古民家カフェでランチ)	スーパーで お買い物	フラダンス体験
11:00			
12:00		昼食(食堂)	昼食(食堂)
13:00			まとめの活動 活動のふりかえり
14:00	温泉&ジェラート	にんにくタレづくり フェアウェルBBQ	閉講式・解散
15:00			
16:00	タベのつどい		
17:00	夕食(食堂)		
18:00			解散8/10 16:00
19:00	入浴・活動のまとめ(日記) がんばーる表作成	入浴・活動のまとめ(日記) がんばーる表作成	
20:00			
21:00	就寝準備・就寝	就寝準備・就寝	
22:00			

6. 主な活動内容

① 講義「運動と睡眠の大切さ」(庄子佳吾氏)



② 米粉料理と食育講話 (菅原聡子氏)



③ 沢活動



④ プール活動



⑤ 座禅と作務 (菅原英州氏)



⑥ ヨガ (伊東海帆氏)



⑦ 里山の暮らし・藍染体験



⑧ 買い物実習



⑨ にんにくタレづくり



⑩ フェアウェルバーベキュー



⑪ フラダンス



⑫ まとめの活動



7. 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)

	4	3	2	1
① 事業全体	14名 (82.3%)	3名 (17.7%)	0名 (0%)	0名 (0%)
② プログラム内容	17名 (100%)	0名 (0%)	0名 (0%)	0名 (0%)
③ 事業運営	14名 (82.3%)	2名 (11.8%)	1名 (5.9%)	0名 (0%)
④ 職員の指導・助言	17名 (100%)	0名 (0%)	0名 (0%)	0名 (0%)
⑤ ボラ・実習生について	16名 (94.1%)	1名 (5.9%)	0名 (0%)	0名 (0%)

(2) 参加者の声

- ・みんなと出会ってとても楽しかった。来年もきたい。(6件)
- ・自然を知れたことができた。(2件)
- ・大学生の仲もすごくふかまったし、友達との仲もすごくふかまった。
- ・自分が行きたいと思った時だけでなく、親や友達にすすめられた場所などには、行った方がいいことがあるとわかった。
- ・とても楽しくすごせた。いっぱい寝むれた。
- ・楽しかったと思うより、楽しみって思っていた時へ戻りたい。
- ・1日に少しずつ運動すれば、少食だと思っていた私もごはんをたくさん食べることができた。

(3) 保護者の声

- ・栄養表示を見て食べるものを考えるようになりました。脂質がより少ない食材、タンパク質を多く含む食材、他栄養素を見て、より身体に良い食べ物を選ぶようになりました。
- ・料理や洗濯を積極的に手伝いするようになりました。洗濯物はポケットの中を確認し、ネットに入れるようになりました。
- ・表情が穏やかになり、e キャンプに参加できたおかげかと感じております。

(3) 成果

- ・あらかじめ班(活動や生活のグループ)を設定しなかったことで、自然発生的な人間関係を築くことができた。気の置けない仲間とゆったりとした時間を過ごすことができた。
- ・講師と綿密な打ち合わせをすることで、テーマに一貫性があり、事業趣旨に沿った内容で、つながりのあるプログラムを展開することができた。
- ・暑い時期で、施設のエアコンが未導入のため、外部へ出向いての活動が功を奏した。ゆったり、涼しい環境で過ごせたことで、体調不良者が出ることもなく、1週間を無事に過ごすことができた。
- ・養護教諭部会へ出向き、事業趣旨を説明したり、広報についての協力を依頼したりすることが出来た。
- ・新たな視点を用い、民間を含む様々な団体の協力を得たことで、事業の中身が充実した。

(4) 課題

- ・子どもたちの活動を支援する際に、職員や実習生、ボランティアを適正な人数で配置し、過干渉や依存状態にならないように、様々な場面での工夫が必要である。また、事業の趣旨やルールの合意形成だけでなく、運営方法や役割、立ち位置についても確認しておく必要がある。
- ・洗濯やリフレッシュのために夜の活動を意図的に入れなかったが、時間を持て余す参加者もいたため、夜の過ごし方や自由時間の使い方について、事前にオリエンテーションがあると良い。
- ・次年度以降14年目を迎える当キャンプの在り方について、検討が必要。
多様性社会の流れで、見た目(ルッキズム)や価値観などに特化したテーマにするのではなく、健康課題を柔軟に扱う(例えば、サブタイトルで毎年テーマを変える、体力向上を目指す等)事業に転換することも検討する。ただし、これまでテーマにしてきた社会課題「肥満」に特化しない場合、国立施設の使命としてオリジナリティをどこまで出せるか、他事業と差別化が図れるが課題である。