

令和5年度・令和6年度 実践研究事業

eキャンプ 報告書



目次

1 これまでの
eキャンプ2

2 令和5年度の
eキャンプ3~6

3 レジリエンス
調査の結果7~8

4 令和6年度の
eキャンプ9~12

5 まとめ13



これまでのeキャンプ



各年度の学校保健統計調査で肥満傾向児の出現率をみると、特に高学年児童の肥満傾向は、他年齢よりも高い傾向で、同世代全体の約10%（1割）前後で推移しており、依然として国民の健康課題の一つであるといえる。一方、これまで子どもの基本的な生活習慣の定着を図ることをねらいとしたイベントやキャンプ等は数多く行われてきているが、肥満傾向にある子どもを対象に、生活習慣の改善から健康な身体づくりにつなげていくキャンプは、あまり行われてきていないのが現状である。

このような状況から、国立花山青少年自然の家では、平成23年より「肥満」という健康課題を抱える子どもたちやその保護者に対し、健康的で豊かな生活をしていくためのきっかけとなるようなキャンプを提供してきた。また、医療機関や学識経験者等と連携し、調査・研究を行って、事業を多角的な視点で捉えてきた。ナショナルセンターの役割や使命として、先導的・先駆的なプログラムを開発し、効果について考察・検証しながら、普及・啓発に努めてきた。

平成23年

平成22年度「学校保健統計調査」（文部科学省）肥満傾向児の出現率の増加

宮城県内の小学4～6年生を対象に生活習慣の改善を目的とした「カラダにeキャンプ」を開始

平成24年

東日本大震災以降、被災地における子どもたちの運動不足が課題となる

◆コンピテンス尺度・活動量計による調査研究

対象を岩手県・福島県の小学4年生～中学3年生に拡大する

平成25年
～
令和2年

令和元年度「学校保健統計調査」（文部科学省）7歳、11歳、15歳、17歳を除く年齢で前年度より肥満傾向児の出現率の増加

- ◆医師、保健師、健康運動指導士、管理栄養士、学識経験者との連携
- ◆講義や座談会など講師を交えた保護者向けのプログラムの充実
- ◆EAT-26・小児用HLC尺度・PedsQL&GSESC-R子ども用・FFQg50による調査

専門機関との連携の強化、講師の充実、調査研究の導入

令和3年
～
令和5年

不登校・ひきこもりに着目し、ココロの健康に焦点を当てる

◆レジリエンスや多幸感（オキシトシン・セロトニン等のホルモン）に着目

生活習慣の改善に加え、豊かな心の育成をねらいとした「ココロとカラダにeキャンプ」を実施する

令和6年

「自分の身体をよく知る」「自分の身体を大切にする」をメインテーマに展開
「睡眠・リラックス」「丁寧な暮らし」を軸にヨガ・フラダンスなどを導入

原点回帰・14年目に新たなフェーズへ



令和5年度のeキャンプ

事業名：「ココロとカラダにeキャンプ」

1. 趣旨

心や体に不安を抱えている児童生徒を対象とし、自然体験活動を中心に仲間と協力して活動することなどを通して豊かな心(emotion)を育む。また、食事(eat)や運動(exercise)、早寝(early to bed)・早起(early to rise)などの生活習慣を見直すことで、健やかな生活を送ろうとする意欲を高める。

2. 事業の概要

- (1) 期日 第1回 令和5年7月15日(土)～7月17日(月)【2泊3日】
第2回 令和5年9月16日(土)～9月18日(月)【2泊3日】
第3回 令和5年11月3日(金)～11月4日(土)【1泊2日】

(2) 参加者

- ①参加対象 生活習慣や心、体に不安を抱え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 20名程度

- ②参加人数名 20名



	小4	小5	小6	中1	中2	中3	計
男性	3	5	1	0	0	1	10
女性	6	1	2	0	1	0	10

3. 連携・協力

宮城県立こども病院 虻川 大樹 氏(食事の摂取方法についての改善プログラム 等)
宮城県立こども病院 櫻井 奈津子 氏(食事の摂取方法についての改善プログラム 等)
宮城県立こども病院 小野 日香里 氏(食事の摂取方法についての改善プログラム 等)
東北大学大学院医学系研究科 大塚 達以 氏(自己肯定感についてのプログラム、調査研究 等)
東北学院大学人間科学部 岡崎 勲造 氏(生活習慣についての改善プログラム、調査研究 等)
宮城県教育庁生涯学習課 高橋 亮 氏(プログラムのアドバイス 等)
やさしいヨガ教室 伊東 海帆 氏(ヨガの指導 等)
株式会社ベガルタ仙台 (サッカーを用いた運動指導、チアリーディング部によるダンス 等)

4. 企画運営のポイント

- レジリエンスおよび幸せホルモンに着目し、子どもの自己効力感やストレス耐性、自尊感情について調査研究を行う。諸活動が、子どもたちの心にどのような影響を及ぼしたか、どのような変容があったかを感情シートを用いて観察、分析する。
- 心的負荷を極力抑え、心の安全に重点をおき、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。
- 野外炊事などの作業中に、音楽を積極的に取り入れ、会話が円滑に行われるように工夫する。
- 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。
- 静的と動的な活動の組み合わせを考慮し、体力や精神的負担を減らすように努める。

5. 日程

	第1回(導入)			第2回(展開)			第3回(まとめ)	
	7/15(土)	7/16(日)	7/17(月)	9/16(土)	9/17(日)	9/18(月)	11/3(金)	11/4(土)
6.30		起床・健康観察・朝散歩	究極の自由時間		起床・健康観察・朝散歩	起床・健康観察・朝散歩		起床・健康観察・朝散歩
7.00		つどい・朝食			つどい・朝食	つどい・朝食		つどい・朝食
8.00		活動準備			活動準備	活動準備・部屋点検		活動準備・部屋点検
9.00		沢活動	活動準備・部屋点検		創作活動 (アースアート)			究極のHAPPY! (完備食品とキノコ) 野外炊事
10.00			ベガルタ仙台による 運動プログラム					
11.00	集合・受付・開講式			集合・受付・開講式			集合・受付・開講式	
12.00	昼食(食堂)	昼食(食堂)	昼食(食堂)	再会ランチ(食堂)	やくらいで温活! 健康ウォークラリー (プール・ハイキング 温泉・低温サウナ)	昼食(食堂)	再会ランチ(食堂)	
13.00	【親子向け講義】 「生活リズムと運動・睡眠」	休憩・温泉 鴨子O.L. 地産地消デザート	【講義&座談会】 【子講義】 【親】座談会 ※40分でローテ	館内探検! 思い出せクイズ	健康メニューを考えよう	【子講義】 【親】座談会 ※40分でローテ	メニューとレシピ発表	
14.00	活動準備		まとめの会・開講式			まとめの会・開講式		まとめの会・開講式
15.00	グループづくり野外炊事 (アイズブレイク)	(タベのつどい)	解散		解散		解散	
16.00								買い物
17.00				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	究極の自由時間 (食事等を含む)		ヨガ	自由時間 (セレクトプログラム)		フェアウェル ホーンファイヤ	
20.00	活動グループを結成							
21.00	ふりかえり			入浴			入浴	
22.00	就寝			感情シートの記録	感情シートの記録		感情シートの記録	
				就寝	就寝		就寝	

6. 主な活動の様子

① 野外炊事(アイズブレイク)



② 沢活動



③ 講義「生活リズムと運動・睡眠」



④ 講義「生活習慣と食事のとり方」



⑤ 講義「こころのしんごうき」



⑥ ベガルタ仙台と運動遊び



⑦ ヨガ



⑧ プール活動



⑨ アースアート



⑩ 買い物



⑪ ボーンファイヤー



⑫ メニュー考案&野外炊事



7. 成果と課題

(1) 参加者アンケート結果

第1回:令和5年7月15日(土)~7月17日(月)20名

	4	3	2	1
① 事業全体	20名 (100%)	0名 (0%)	0名 (0%)	0名 (0%)
② プログラム内容	17名 (85%)	3名 (15%)	0名 (0%)	0名 (0%)
③ 事業運営	18名 (90%)	2名 (10%)	0名 (0%)	0名 (0%)
④ 職員の指導・助言	19名 (95%)	1名 (5%)	0名 (0%)	0名 (0%)
⑤ ボラ・実習生について	20名 (100%)	0名 (0%)	0名 (0%)	0名 (0%)

第2回:令和5年9月16日(土)~9月18日(月)16名

	4	3	2	1
① 事業全体	16名 (100%)	0名 (0%)	0名 (0%)	0名 (0%)
② プログラム内容	15名 (94%)	1名 (6%)	0名 (0%)	0名 (0%)
③ 事業運営	13名 (81%)	3名 (19%)	0名 (0%)	0名 (0%)
④ 職員の指導・助言	14名 (88%)	2名 (12%)	0名 (0%)	0名 (0%)
⑤ ボラ・実習生について	14名 (88%)	2名 (12%)	0名 (0%)	0名 (0%)

第3回:令和5年11月3日(金)~11月4日(土)17名

	4	3	2	1
① 事業全体	17名 (100%)	0名 (0%)	0名 (0%)	0名 (0%)
② プログラム内容	16名 (94%)	1名 (6%)	0名 (0%)	0名 (0%)
③ 事業運営	15名 (88%)	2名 (12%)	0名 (0%)	0名 (0%)
④ 職員の指導・助言	16名 (94%)	1名 (6%)	0名 (0%)	0名 (0%)
⑤ ボラ・実習生について	17名 (100%)	0名 (0%)	0名 (0%)	0名 (0%)

(2) 参加者の声

- ・集団行動って楽しいということに気づいた。
- ・自分のひとり旅とか、一人暮らしのためと思っている。
- ・友だちって大事だなと思いました。困ったことは話していいんだと思いました。
- ・みんなで協力するとより仲が良くなって楽しい生活が送れる。
- ・ココロとカラダにeキャンプは、こころのやすめにちょうどよかったと思った。
- ・人と助け合い、みんなと活動するのがやっぱり大切だなと思いました。
- ・自分でも作れるおかずやご飯を知ることができた。
- ・花山でしか学べないことがたくさんあった。
- ・心と体を休ませる方法など勉強になった。
- ・ものすごく体に気をつけようと思いました。
- ・自分でもできることがさらにふえてうれしい。
- ・自分の心や体のために、ある活動はすごいと思いました。このおかげで、心も体も元気になってきたと思います。特に生活に活かせてよかったです。

(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、余計な緊張感もなく、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。
- ・全3回の活動を通じ、ひとりひとりの成長を見守ることができた。
特に、表情が柔らかくなった。笑顔がたくさん見られるようになった。他者とのコミュニケーションが増えた。等の顕著な変化を感じ取ることができた。
- ・事業後、私生活での変化について保護者からのたくさんのエピソードを頂戴した。
 - ◇毎回体調不良を訴えていたが、最終回では1度も弱音を吐かなかった。(Hさん)
 - ◇笑顔が増え、初回のこわばっていた表情が柔和になった。(Tさん)
 - ◇自分の意見を親以外の人に話せるようになった。(Sさん)
 - ◇人見知りで、引っ込み思案だったが、少しずつ変わった。(Aさん)
 - ◇積極的になれたので、学校でも友達ができ、明るく前向きな性格になった。(Kさん)
 - ◇喧嘩したことを反省でき、友だちの大切さがわかった(Oさん)
 - ◇学校でトラブルが起きたときに、親だけでなく先生にも相談できるようになった。(Sさん)
 - ◇以前は孤立しがちだったが、学校で新しい友達ができ、学校へ行くのが楽しくなった。(Sさん)

(4) 課題

- ・事業の日程を3回シリーズにするか、長期キャンプ1本にするかについては、ねらいや効果、子どもたちの実態に合わせ、今年度の成果を検証し、次年度に向けた検討が必要である。
- ・ココロとカラダの両方に焦点を当てると目的や方向性が複数に跨るため、どちらか1本をテーマに絞り、特化した方がより効果が得られる。また、ココロを焦点にあてた場合は、心理カウンセラーや臨床心理士など専門家を必要に応じて配置する必要がある。
- ・参加者への多岐に渡るアプローチとして継続性かつ反復性のある活動が必要だと思われる。短期間かつ単発の事業では、あまり効果を得られないと思われるが、長期になると参加者の負担も大きいいため、ココロ編とカラダ編のコンセプト別にわけて実施することも検討する。
- ・当事業が始まって13年目を迎え、あらたなフェーズに入るの、持続可能な新しい形を創造し、展開する。
- ・健康や心理についての理解度を考慮すると、参加対象者の年齢設定も検討する必要がある。
- ・時間外勤務を極力減らす運用となり、以前のようにスタッフ全員が宿泊しないため、夜間の打ち合わせが簡略化され、コミュニケーション不足や認識不足に陥りがちである。子どもたちの安全管理、健康管理を徹底するうえで、職員の情報共有やミーティングの在り方についても検討が必要である。



レジリエンス調査の結果

令和5年度eキャンプ

ココロとカラダにeキャンプにおいては、参加児童生徒にどのような変容が起こるかを明らかにするため、レジリエンス心理尺度を用いた調査を行った。

1. 方法

(1) 調査対象

国立花山青少年自然の家が令和5年度に開催した教育事業「ココロとカラダにeキャンプ」の参加児童生徒20名を調査対象とした(表1参照)。

表1 調査対象の内訳

	小4	小5	小6	中1	中2	中3	計
男性	3	5	1	0	0	1	10
女性	6	1	2	0	1	0	10

(2) 調査及び分析方法

本調査では、小学生版のレジリエンス尺度を用いた調査を実施した。

小学生版のレジリエンス尺度は、田中文夫らが先行研究と予備調査をもとに信頼性、妥当性を持つ尺度として作成したものである。¹⁾「楽観性」「挑戦性」「内面共有性」「積極的活動性」という4因子からなり、23項目で構成されている(23項目中4項目はチェック項目)(表2参照)。

参加児童生徒へ質問項目の23項目を4段階評価で回答を求め、評価はそれぞれ「はい」(4点)、「どちらかといえばはい」(3点)、「どちらかといえいいえ」(2点)、「いいえ」(1点)とし、eキャンプ前(以下、Pre)とeキャンプ終了直後(以下、Post1)、eキャンプ終了の1ヶ月後(以下、Post2)の計3回実施した。分析については、HADを使用し、一要因参加者内における分散分析を行った。なお、有意水準は5%未満とした。

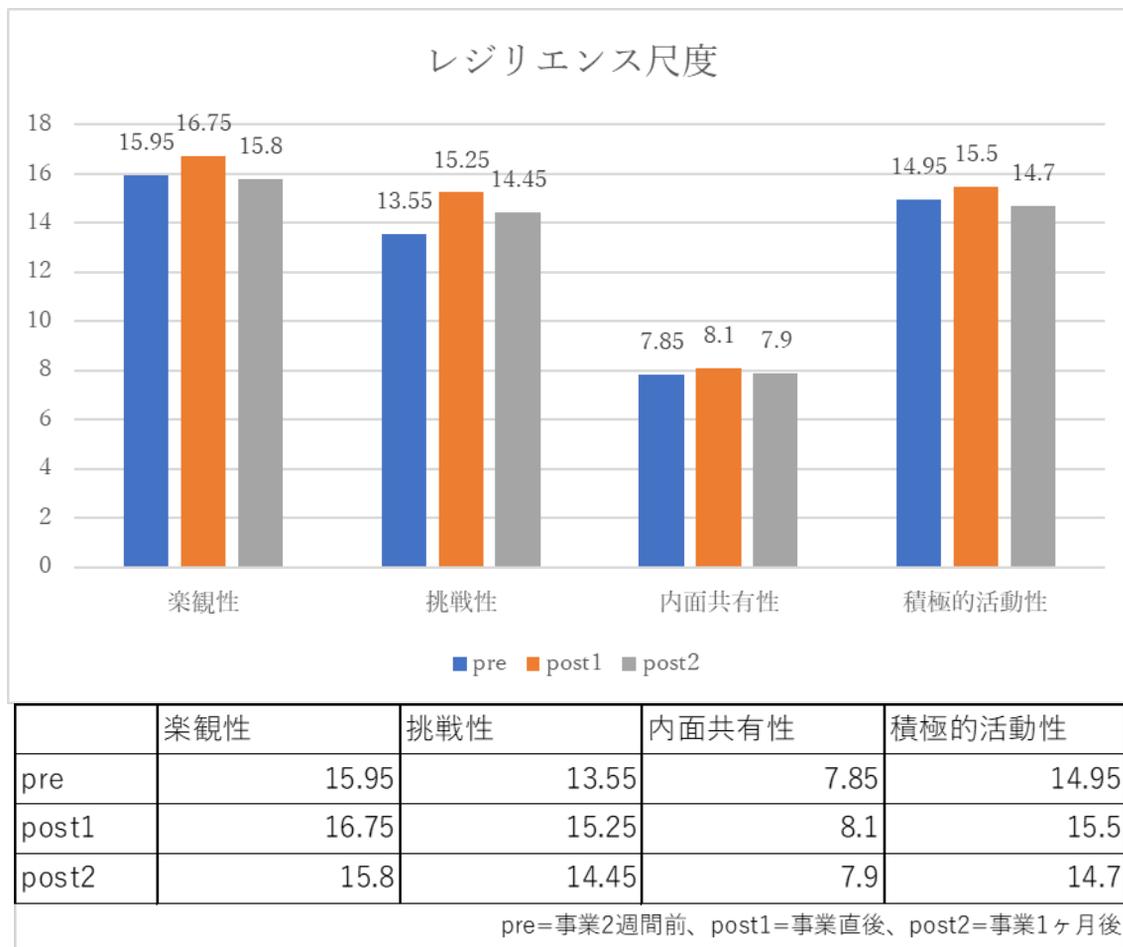
表2 レジリエンス尺度の因子と項目

因子	項目	属性
楽観性	1. 困った時、考えるだけ考えたらもう悩まない	チェック項目
	2. いやなことでも、時間がたてば自然に忘れることができる	
	3. いやなことがあった時でも、くよくよしない	
	4. 何事もよい方向に考える	
	5. 自分の間違いやルール違反を友達から注意された時、そのことを認めて行動を正しく直すことができる	
	6. 困ったことが起きてても、よい方向に考えるようにしている	
挑戦性	7. 失敗してもあきらめずにもう一度挑戦する	1. 友達から嫌なことを言われても気にしない 2. 落ち込んだままでいなくて、次にできることを考える 3. 困った時でも、できそうなことからまず始めてみる
	8. やり始めたことは最後までやり通す	
	9. 苦手なことでも失敗を恐れずに取り組む	
	10. 決めたら必ず実行する	
内面共有性	11. 自分に自信がある	4. 友達が困っている時は進んでなぐさめてあげる
	12. つらい時は自分の気持ちを誰かに聞いてもらいたいと思う	
	13. 悲しい時は自分の気持ちを誰かに聞いてもらいたいと思う	
積極的活動性	14. 考えを人に聞いてもらいたいと思う	
	15. 新しい友達や先生に積極的に話しかけることができる	
	16. 新しい行事や仕事にすぐなれる方だ	
	17. 自分は学校で元気に活動していると思う	
	18. 何かしようと思った時、色々な方法を考える	
19. 困った時、友達に助けてほしいとお願いできる		

2. 質問紙調査による結果

前述の一要因参加者内における分散分析の結果を表3に示した。結果、合計得点 ($F=6.05$, $p<.05$) において有意な変容がみられた。

表3 レジリエンス尺度の合計得点の平均値と標準偏差及び分析結果



3. 考察

本調査で、eキャンプ中の参加児童生徒のレジリエンスの変容に及ぼす効果を検証した結果、前述した通り、質問紙調査では合計得点において有意な結果が得られた。

eキャンプ中に参加児童生徒のレジリエンスが向上した大きな要因として、「枠にとらわれないプログラム」が挙げられる。eキャンプでは、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、人間関係づくりにおける過度な緊張感がなく、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と思われる。また、自然の家職員やボランティアは見守る姿勢を大事にし、参加児童生徒が自主的かつ自立的に活動を楽しめる支援体制を整えた。したがって、参加児童生徒は、主体的かつ能動的にプログラムに参加していくようになったと考えられる。また、活動や回を重ねるごとに、参加者同士が協力し合い、指導者から指示されたことだけを実行するのではなく、参加者自身が物事を決定し、実践することで、挑戦する意欲が向上したと考えられる。

以上のことから、「枠組みにとらわれない活動展開」「選択できる自由さ」「指導者が拘束しないプログラムの仕掛け」「役割を任されているという安心感や信頼感」がレジリエンスの向上に有意な影響を与えたと考えられる。

参考文献、注

1) 田中文夫「小学生のレジリエンスに関する研究：尺度の作成と信頼性・妥当性の検討」,2012,pp.7-10



令和6年度のeキャンプ

事業名：「カラダにeキャンプ」

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る。食事(eat)や運動(exercise)、早寝(early to bed)・早起き(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、健康の増進に努める。

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
- ②参加人数名 17名

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

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	 プール&温泉 昼食(外食)	洗濯・休息日
10.00				
11.00	集合・受付・開講式	沢登り 昼食(弁当) 		夕食(食堂)
12.00	昼食(食堂)			
13.00	運動と睡眠のおはなし	米粉&大豆料理 	タベのつどい	ヨガ体験
14.00				
15.00		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	夕食(食堂)
16.00				
17.00		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	夕食(食堂)
18.00		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	夕食(食堂)
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	夕食(食堂)
20.00	入浴・活動のまとめ(日記)	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	入浴・活動のまとめ(日記) がんばーる表作成
21.00	就寝準備・就寝	就寝準備・就寝	就寝準備・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	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	おかたづけ
10.00			
11.00		昼食(食堂)	昼食(食堂)
12.00		にんにくタレづくり フェアウェルBBQ 	まとめの活動 活動のふりかえり
13.00	温泉&ジェラート		
14.00		入浴・活動のまとめ(日記) がんばーる表作成	解散8/10 16:00
15.00	タベのつどい		
16.00	夕食(食堂)		
17.00		入浴・活動のまとめ(日記) がんばーる表作成	
18.00		入浴・活動のまとめ(日記) がんばーる表作成	
19.00		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) 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	
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)
- ・自然を知ることができた。(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。いっぱい眠れた。
- ・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。

(4) 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。

(5) 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。
- ・洗濯やり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15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かが課題である。

まとめ

成果

- 令和5年度は、生活習慣の改善に加え、豊かな心の育成をねらいとした「ココロとカラダにeキャンプ」を実施した。心的負荷を極力抑え、心の安全に重点をおいた活動プログラムを提供した。また、生活リズム、生活習慣、自己肯定感などの講義を設定し、健康に関する知識を学びながら、沢活動や水泳、ヨガなどの運動プログラムを取り入れた。その結果、事業を通じて、参加者一人一人が大きく成長し、他者と積極的にコミュニケーションを取る様子が増えた。事業後、私生活での変化について保護者からのたくさんの好転的なエピソードを頂戴した。
- また、レジリエンス調査によって、令和5年度eキャンプが参加児童生徒に有意な影響を及ぼすことが確認された。「枠組みにとられない活動展開」「選択できる自由さ」「指導者が拘束しないプログラムの仕掛け」「役割を任せられているという安心感や信頼感」がレジリエンスの向上に有意な影響を与えたと考えられる。
- 令和6年度は、「自分の身体をよく知る」「自分の身体を大切にする」をメインテーマに、6泊7日の長期キャンプを行った。「運動と睡眠の大切さ」についての講義、様々な運動プログラム、野外炊事、自分の心や物を大切にする体験（座禅や藍染体験）など、健康的な暮らしを体験を通して学べるようにプログラムを設定した。
- 長期キャンプを通して、料理や生活技術、自然の知識を学ばせることができ、新しいスキルを修得させることで自己成長につなげることができた。参加者や保護者からは、キャンプの達成感や事後の生活習慣の改善など、成果を感じられる感想がたくさん寄せられた。

展望

- 当所におけるこれまでのeキャンプ事業の実践を通じ、効果的で魅力あるプログラム開発ができたことや、有用な知見を得られたことは大きな成果ではあるが、1回の開催における参加者が20名前後と少数であることから、今後は取組の量的拡大を図っていくための方策を検討していく必要がある。
- 宮城県内の公立青少年教育施設や自然体験施設、公民館等の社会教育施設や民間教育事業など幅広い主体において多様な取組が展開されるよう、当所としても宮城県や県内各市町村と連携しつつ、事業成果の広報・普及に努めていくこととしたいと考えている。
- また、当所においてもeキャンプ事業を通じて協力いただいた各機関とのつながりを大切にしながら、「子どもたちの健康」を意識したプログラムの開発・事業展開を今後とも継続していきたい。
- 結びに、eキャンプ事業の開催にあたり、多大なご協力、ご支援をいただいた多くの関係の皆様へ深く感謝を申し上げます。



令和5年度 担当職員

企画指導専門職……………阿部 広之 鎌田 浩徳
菊池 恵理
事業推進係……………星野 雄哉 村越 水

令和6年度 担当職員

企画指導専門職……………阿部 広之 渡邊 愛
事業推進係……………村越 水

後援

宮城県教育委員会 栗原市教育委員会

協力

宮城県立こども病院
東北大学
東北学院大学
仙台大学
宮城県教育庁生涯学習課
やさしいヨガ教室
株式会社ベガルタ仙台
フラサークル・マハロ
満福山城國寺
縁日
みやぎ食育コーディネーター
JA新みやぎ栗っこ
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

 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

お問い合わせ／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
〒987-2590 宮城県栗原市花山字本沢沼山61-1
TEL 0228-56-2311 FAX 0228-56-2469
URL <https://hanayama.niye.go.jp/> MAIL hanayama@niye.go.jp

