

## 親子エクササイズキャンプ

### 報告書

国立赤城青少年交流の家では、「親子エクササイズキャンプ」を平成27年1月31日（土）～2月1日（日）の日程で実施した。

「1日何歩歩いていますか？健康に気をつかわなくてはと思っていても何もしていない…と悩んでいる人、まずは親子で自然の中を歩いてみませんか？」というキーワードでこのキャンプを計画した。

そこで、本事業では親子を対象にドッジビー、ノルディックウォークなどの一般的にはあまり知られていないスポーツを紹介した。また、親子レクリエーション、野外炊事でピザ作りをおこない親子の絆を深めてもらう内容で実施した。

参加者は4家族、13名のうち大人6名（男性3名、女性3名）、子ども7名（男子4名、女子3名）と本所職員の2名でボランティア2名で実施した。

#### <プログラム1：ドッジビー>

はじめに親子一緒にアイスブレイクをおこない、参加者同士の緊張をほぐした。その後プログラムとしてのドッジビーを行った。

まずドッジビーとは何かから始まり、投げ方やキャッチの仕方などの基本を説明した。親子でキャッチボール、離れたところからドッジビーをフープの中に通せるかチャレンジしたり、ドッジビーの試合をしたりした。



アイスブレイク



フープ通しに挑戦



ドッジビー試合

ほとんどの参加者が初めての体験であったが、ドッジボールの要領と同じなので参加者がすぐに慣れ楽しく体験できた。チーム戦を行ったりしてチームで相談しながら進めていく中で、会話が自然と生まれ、参加者同士のコミュニケーションにつながった。さらに小学校以来のゲームで体を動かし汗をかき、大人も子どもも混じってできたので良い遊びに感じた参加者もいた。初めての体験でしたが家でもやってみたいと思い購入してみたいという参加者の声もあり、キャンプ後の行動につながればと感じた。

## <プログラム2：ノルディックウォーク>

講師 前橋市赤城少年自然の家 所長 丸山 峰樹 氏

1日目午後のプログラムは前橋市赤城少年自然の家所長の丸山峰樹氏をお迎えしノルディックウォークの指導をしていただいた。

講習内容はノルディックウォークの基本姿勢から始まり歩き方、効果などであった。講師のユーモアがあり楽しい話だったので参加者も飽きることなく楽しく講習を受けることができた。



ポールの持ち方



親子で準備



楽しそうに歩いてます

ノルディック・ウォークの効果は歩行時には4足歩行となるので身体全体の90パーセントの筋肉を活用する全身運動となる。また、消費カロリーはアップし生活習慣病予防、リハビリテーション、介護予防になる。さらに、背筋が伸び、理想的なウォーキングフォームを身につけ、姿勢矯正につながることなどを学んだ。実際にポール持ち、歩いてみて参加者は体にとって良いことが多いと感じたり、身体全体の90%使えることに非常に驚いたり、健康づくりに今後自分でも使ってみたいなど満足した様子であった。

## <プログラム3：親子レクリエーション>

講師 NPO法人あかぎ森のようちえん代表 櫛島 隼人 氏

1日目最後のプログラムとしてNPO法人あかぎ森のようちえん代表櫛島隼人氏をお迎えして親子レクリエーションをおこなった。



後出しジャンケン



ボールリフティング



最後に肩たたき

最初にリーダ対参加者とジャンケンを使ったゲームを行った。次に参加者同士でカードを使ったゲームを行った。最後にグループ全体で一つの課題を達成するゲームを行った。親子、参加者同士が楽しく過ごし、参加者同士の関わりがさらに深くなった。参加者からは「家族だけではできない楽しいゲームだった。」「いろいろ楽しい遊びを教えていただ

いたので楽しかった。」「子どもと一緒にまたやってみたい。」などの声があり、今までとは違う体験ができたと思う。

#### <プログラム4：ドラム缶でピザ作り>

2日目のプログラムとして、ドラム缶でピザを作った。赤城では人気のある活動プログラムに挑戦した。参加者は2班に分かれ、作り方の説明をし、ピザ生地をこねる工程、思い思いのトッピングやドラム缶でピザを焼く工程などすべてが初めてのことばかりで、わくわくしながら取り組んでいた。また、生地だけを焼きその上に、生クリーム、チョコレートソース、バナナなどをのせるデザートピザにも挑戦した。それぞれが協力しながらピザ作りを楽しんだ。参加者にとっては味も量も大満足の内容だった。



みんなでこねています



仲良くのばしています



お父さん頑張りました



おいしそうです



最後にマシュマロ

出来具合に参加者は「粉からこねて作るピザはとてもおいしかったです。」「ドラム缶であんなに上手に焼けるんだ。」「ピザを初めて作れてとても楽しい時間を送れた。」と満足した表情だった。

#### <プログラム5：色紙づくり>

最後のプログラムとして、2日間の振り返りをした。それはただ楽しただけではなく、自宅に戻ってから何か行動につなげて欲しいという思いをかたちに残すために、親子で色紙づくりをした。

家族ごとに分かれ、全体写真を配付し、色紙に写真を貼った。時間をとり、ゆったりした中で作業をおこなった。家族で話をしたり、写真を見たり、知り合いになった家族と話したりしてそれぞれの思いを色紙に書き込んだ。

ドッジビーを購入して家庭でもやってみたいとか、手作りピザをまた作ってみたいとか、少しずつ家族でアウトドア活動に挑戦していきたいなど、今後の生活に取り入れてい

きたい内容を書き込んだ。また、仲良くなった家族やスタッフからもメッセージをもらう家族もいてオリジナルの色紙ができあがった。



楽しかったよ



色紙を見せ合っています



参加者全員で集合写真

### 【事業を終えて】

今回の事業のねらいは自然体験活動に関心を持ってもらうことである。健康に関心があるが、行動に移せなかった大人が、キャンプを通して、親子で自然に触れ、親子のふれあい、体を動かす楽しさを感じ、健康の維持増進に関心を持ってもらい、親子で運動に親しむようになってほしいと考えた。

今回のキャンプで参加者は親子で、非日常の中で自然体験をおこない楽しく過ごせたように感じる。また、自然体験に関心も持ってもらえたのではないかと思う。それは、「道具を使わなくても遊びをいろいろ工夫することで子どもたちが楽しく過ごせる時間が作れることを教えてもらいました。」とか「いろいろなレクやノルディックウォークは生活の中でも取り入れていきたいです。テレビやインターネットなどがなくても子どもたちが楽しい時間を過ごせると再認識したので意識的に生活していきたい。」など参加者の声があったからである。

そのような感想を持ってくれたことは、非常に自然体験の重要性を感じてくれた気持ちの表れだと思う。このような自然体験のきっかけ作りが大切であり、このようなことを広げて行くことが施設の役割だと改めて感じた。

担当 企画指導専門職 根本 純一