

実践研究事業
「アクティブ・ジオキャンプ」
実施報告書

独立行政法人 国立青少年教育振興機構

国立磐梯青少年交流の家

1 事業実施の背景

近年、青少年の生活習慣の乱れについてあちこちで話題になりメディア等で散見する。

国立磐梯青少年交流の家（以下「当所」と記載）が位置する福島県では、第6次福島県総合教育計画【平成25年（2013年）度から平成32年（令和2年・2020年）度】において、県全体の生活習慣について以下の課題が述べられている。

- ・子どもたちの生活習慣の乱れ→学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つになっている
- ・体力不足
- ・運動に対する興味の二極化
- ・朝食欠食や孤食の割合が学年が進むにつれて増加
- ・肥満児童生徒の増加
- ・自然と触れ合う機会の減少

また、運動面では文部科学省スポーツ庁の「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果のポイント」において、「体力合計点については令和元年度に比べ、小中男女ともに低下した。」と述べられている。また、その低下の要因として「運動時間の減少」「学習以外のスクリーンタイムの増加」「肥満である児童生徒の増加」の3点が挙げられている。

こういった青少年の課題を改善するべく、国立青少年教育振興機構の一施設として、当所の立地条件を生かした取り組みや持続可能な事業を実施できるかといった点も踏まえて協議し、運動面と食事面の健康課題に焦点を当てた事業を「アクティブ・ジオキャンプ（以下、「ジオキャンプ」と記載）」として令和3年度から展開することにした。

ジオキャンプの企画や実際の運営及び振り返りについては、「食育」「運動」「自然体験や長期キャンプ」の3つの観点について学識経験者に協力を依頼した。電話やメールで連絡を取り合い、指導や助言をいただいたり、資料を送っていただいたりした。

令和3・4年度は「プログラム検討委員会」、令和5・6年度は「企画評価委員会」として学識経験者と当所の職員が参加する会議を開催し、実際に対面（オンライン含む）して指導と助言を仰いだ。協力を依頼した学識経験者は表1のとおりである。

表1 協力を依頼した学識経験者

年度 \ 観点	食育	運動習慣	自然体験や長期キャンプ
令和3年度	桜の聖母短期大学 生活科学科 食物栄養専攻 教授 土屋久美 氏	福島大学 人間発達文化学類 教授 小川宏 氏	新潟青陵大学 福祉心理子ども学部 臨床心理学科 准教授 中野充 氏
令和4年度	郡山女子大学 家政学部食物栄養学科 准教授 亀田明美 氏	↓	↓
令和5年度	↓		
令和6年度	福島県立医科大学 健康増進センター 栄養技師 土屋久美 氏		

2 事業目的

自然体験活動や宿泊体験を通して、青少年の調理・食生活に対する自信、食に対する感謝の気持ちや自己肯定感を高めるとともに、日常における運動習慣のきっかけづくりになることを目的に実施する。

3 令和3年度「アクティブ・ジオキャンプ2021」

(1) 事業の参加者（福島県内で募集）

小学生11名（男子8名・女子3名）、中学生3名（男子2名・女子1名）、計14名

(2) 日程と主な活動内容

			午前	午後
ジオチャレンジ	7月25日	日	/	<ul style="list-style-type: none"> ・開会行事 ・レクリエーション（アイスブレイク） ・磐梯山とジオパークについての講話、実験（講師：磐梯山噴火記念館館長 佐藤公氏）
	7月26日	月		<ul style="list-style-type: none"> ・磐梯山登山（裏磐梯スキー場～銅沼～爆裂火口壁～八方台登山口） ・五色沼ハイキング

ネイチャー チャー チャレンジ	7月27日	火	・安達太良山登山 (荒天のため施設周辺の散策に変更)	・野外炊飯
	7月28日	水	・小野川不動滝シャワークライミング ・乳しぼり体験 (中川牧場)	・野外炊飯
	7月29日	木	・収穫体験 (宇川ブルーベリー園、のうのぼ (地元農家) での会津の伝統野菜)	・野外炊飯
	7月30日	金	・一切経山登山	・野外炊飯
	7月31日	土	・磐梯山登山 (八方台登山口→磐梯山頂→猪苗代スキー場)	・野外炊飯
	8月1日	日	・桧原湖でのカヌーと湖水浴	・野外炊飯 ・星空観察
	8月2日	月	・桧原湖でのカヌーと湖水浴 ・サイクリング	・野外炊飯
	8月3日	火	・収穫体験 (天授ファーム (地元農家) でのトマト)	・野外炊飯



7/28 乳しぼり体験



7/29 収穫体験 (のうのぼ)



7/30 一切経山登山



7/31 磐梯山登山



8/2 サイクリング



8/4 猪苗代湖一周①

猪苗代湖チャレンジ	8月4日	水	・猪苗代湖一周①（ウォーキング）	・野外炊飯
	8月5日	木	・猪苗代湖一周②（ウォーキング）	・野外炊飯
	8月6日	金	・猪苗代湖一周③（ウォーキング）	・野外炊飯
	8月7日	土	・発表会 ・閉会行事	

4 令和4年度「アクティブ・ジオキャンプ2022」

(1) 事業の参加者（福島県内で募集）

小学生14名（男子9名・女子5名）、中学生5名（男子3名・女子2名）、計19名

(2) 日程と主な活動内容

		午前		午後	
ジオチャレンジ	7月24日	日		・開会行事 ・レクリエーション（アイスブレイク） ・熱中症対策講座 ・磐梯山とジオパークについての講話、実験（講師：磐梯山噴火記念館館長 佐藤公氏）	
	7月25日	月	・磐梯山登山（裏磐梯スキー場～銅沼～爆裂火口壁～八方台登山口） ・五色沼ハイキング	・サイクリング講座（講師：福島県サイクリング協会理事 大楽郁仁氏）	
ばんだいチャレンジ	7月26日	火	・サイクリング ・収穫体験（のうのば（地元農家）のきゅうり）	・栄養講座（講師：郡山女子大学准教授 亀田明美氏） ・野外炊飯	
	7月27日	水	・雄国山登山	・野外炊飯	
	7月28日	木	・サイクリング ・収穫体験（天授ファーム（地元農家）のトマト、緑の村の魚のつかみ取り）	・野外炊飯	
	7月29日	金	・サイクリング練習	・野外炊飯	
	7月30日	土	・小野川不動滝シャワーライミ ング ・収穫体験（宇川ブルーベリー園）	・野外炊飯	

ばんだいチャレンジ	7月31日	日	・磐梯山登山（猪苗代スキー場～磐梯山頂～八方台登山口）	・野外炊飯 ・星空観察
	8月1日	月	・桧原湖でのカヌーと湖水浴	・野外炊飯
	8月2日	火	・サイクリング練習	・野外炊飯
猪苗代湖チャレンジ	8月3日	水	・猪苗代一周①（サイクリング）	・野外炊飯
	8月4日	木	・発表会準備	・野外炊飯
	8月5日	金	・猪苗代湖一周②（ウォーキング）	・野外炊飯
	8月6日	土	・発表会 ・閉会行事	



7/25 磐梯山登山（爆裂火口壁）



7/27 雄国山登山



7/28 収穫体験（天授ファーム）



8/1 桧原湖でのカヌー



8/3 猪苗代湖一周①（サイクリング）



8/5 猪苗代湖一周②（ウォーキング）

5 令和5年度「アクティブ・ジオキャンプ」「フォローアップ・キャンプ」

(1) 事業の参加者（全国から募集）

①アクティブ・ジオキャンプ

小学生10名（男子8名・女子2名）、中学生8名（男子5名・女子3名）、計18名

②フォローアップ・キャンプ

小学生5名（男子4名・女子1名）、中学生5名（男子4名・女子1名）、計10名

(2) 日程と主な活動内容

		午前	午後
アクティブ・ジオキャンプ	7月23日	日	・開会行事 ・レクリエーション（アイスブレイク） ・熱中症対策講座 ・野外炊飯・磐梯山とジオパークについての講話、実験（講師：磐梯山噴火記念館館長 佐藤公氏）
	7月24日	月	・五色沼ハイキング ・栄養講座（講師：郡山女子大学准教授 亀田明美氏） ・野外炊飯
	7月25日	火	・収穫体験（のうのば（地元農家）） ・野外炊飯
	7月26日	水	・雄国山登山 ・野外炊飯
	7月27日	木	・サイクリング練習 ・ニュースポーツ ・野外炊飯
	7月28日	金	・収穫体験（道の駅前いちご園） ・野外炊飯
	7月29日	土	・収穫体験（宇川ブルーベリー園） ・野外炊飯
	7月30日	日	・磐梯山登山（猪苗代スキー場～磐梯山二合目～猪苗代スキー場） ・野外炊飯
	7月31日	月	・桧原湖でのカヌーと湖水浴 ・野外炊飯
	8月1日	火	・サイクリング検定 ・ニュースポーツ ・野外炊飯
	8月2日	水	・猪苗代湖一周①（サイクリング） ・野外炊飯

ジオクティブ・ ジオキヤンプ	8月3日	木	・猪苗代湖一周②（ウォーキング）	・野外炊飯
	8月4日	金	・小野川不動滝シャワークライミング	・野外炊飯
	8月5日	土	・閉会行事	
連絡	9月21日	木	・おかずコンテストについて参加者へ連絡	
フォローアップ キヤ	10月15日	日	・おかずコンテスト結果発表 ・野外炊飯（コンテスト最優秀作品の調理）	・運動習慣報告会 ・ニュースポーツ



7/23 磐梯山についての講話



7/24 五色沼ハイキング



7/24 栄養講座



7/28 収穫体験（道の駅前いちご園）



8/4 小野川不動滝シャワークライミング



10/15 おかずコンテスト結果発表

6 令和6年度「アクティブ・ジオキャンプ」「プレキャンプ」

(1) 事業の参加者（全国から募集）

①プレキャンプ

小学生11名（男子8名・女子3名）、中学生3名（男子2名・女子1名）、計14名

②アクティブ・ジオキャンプ

小学生11名（男子8名・女子3名）、中学生5名（男子3名・女子2名）、計16名

(2) 日程と主な活動内容

		午前	午後
プレ キ ャ ン プ	7月27日 土		<ul style="list-style-type: none"> ・開会行事 ・レクリエーション（アイスブレイク） ・熱中症対策講座 ・献立作り ・野外炊飯
	7月28日 日	<ul style="list-style-type: none"> ・天鏡台ハイキング ・野外炊飯 	<ul style="list-style-type: none"> ・閉会行事
チャ レ ン ジ 期 間	7月29日（月） ～ 8月14日（水）	<ul style="list-style-type: none"> ・歩数計をつけての運動やメスティンを使用した調理に挑戦する期間 ・挑戦したら歩数計や調理の画像と共に朝鮮の様子を交流の家へメールで報告 ・報告のあった運動や調理の取り組みは、交流の家Instagramに掲載して紹介 	
アク テ ィ ブ ・ ジ オ キ ャ ン プ	8月15日 木		<ul style="list-style-type: none"> ・開会行事 ・レクリエーション（アイスブレイク） ・食材の買い出し ・野外炊飯 ・ナイトハイキング
	8月16日 金	<ul style="list-style-type: none"> ・五色沼ハイキング 	<ul style="list-style-type: none"> ・野外炊飯
	8月17日 土	<ul style="list-style-type: none"> ・小野川不動滝シャワークライミング 	<ul style="list-style-type: none"> ・野外炊飯
	8月18日 日	<ul style="list-style-type: none"> ・猪苗代湖畔ウォーキング1回目 ・野外炊飯 	<ul style="list-style-type: none"> ・猪苗代湖畔ウォーキング2回目
	8月19日 月	<ul style="list-style-type: none"> ・桧原湖でのカヌーと湖水浴 	<ul style="list-style-type: none"> ・野外炊飯
	8月20日 火	<ul style="list-style-type: none"> ・磐梯山登山（猪苗代スキー場～磐梯山二合目～猪苗代スキー場） 	<ul style="list-style-type: none"> ・野外炊飯
	8月21日 水	<ul style="list-style-type: none"> ・朝のドッキリハイキング ・閉会行事 	



7/27 熱中症対策講座



7/27 メスティン調理事前指導



7/28 天鏡台ハイキング



8/15 食材の買い出し



8/18 メスティンを使つての調理



8/21 朝のドッキリハイキング

7 食育についての調査結果

食育の調査について、令和3年度は桜の聖母短期大学の土屋久美教授から、令和4年度及び令和5年度は郡山女子大学の亀田明美准教授から、令和6年度は福島県立医科大学の土屋久美栄養技師から参加者のアンケートをもとに、それぞれ分析していただいた。

毎年度のジオキャンプでは野外炊飯を行い、参加者が全員で自分たちの食事を作る活動をしてきた。この活動を通じて食べる量が増えたり、苦手な食べ物にも挑戦し食べられるようになったりする参加者が多く見られた。また、食べることの大切さや農家の方々の工夫に気づき、バランスの取れた食事へとつながった。

事業開始1年目の令和3年度は「朝食を食べることの必要性」「家族と一緒に食事をとることの大切さ」等についてアンケートを取ったが、2年目の令和4年度からは一人ひとりの調理スキルである「自分ひとりで米を炊けるか」「自分一人で包丁を使って野菜を切ることができるか」等についてアンケートを取るようになった。

「自分ひとりで米を炊けるかどうか」の項目では令和4年度と令和5年度ともにキャンプ後に向上が見られ、キャンプ終了1か月後の調査（グラフには「経過」「事後アンケート1か月後」と記載）で減少していた（表3、表4）が、令和6年度はキャンプ終了1か月後も向上した状態を保っていた（表5）。

また、「自分ひとりで包丁を使って野菜（食材）を切ることができるか」の項目でも上記の項目と同様に、令和4年度と令和5年度ではにキャンプ後に向上が見られ、キャンプ終了1か月後に減少するが、令和6年度ではキャンプ終了1か月後も向上した状態結果が見られた（表6、表7、表8）。さらに令和6年度の結果では「できる」と回答した参加者が、

キャンプ終了日の「事後アンケート」と「事後アンケート1か月後」で100%のままであった(表8)。

自分ひとりで米を炊くことはできますか？

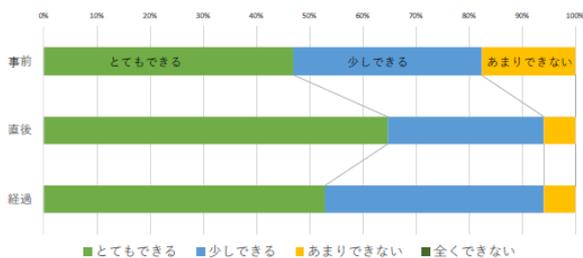


表3 「アクティブ・ジオキャンプ2022」食育プログラムの効果測定結果報告 亀田明美

自分ひとりで米を炊くことはできますか？

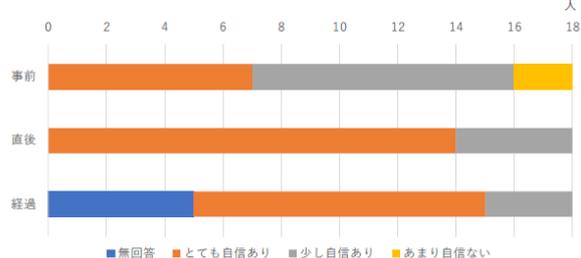


表4 「アクティブ・ジオキャンプ2023」食育プログラムの効果測定結果報告 亀田明美

問2 自分ひとりで次のようなことができますか。
問2 1) 米を炊くことができます。

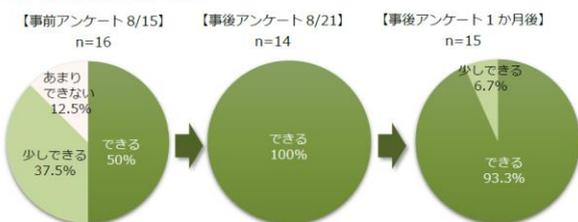


表5 アクティブ・ジオキャンプ 食に関するアンケート結果 土屋久美 (2024)

自分ひとりで包丁を使って野菜を切ることができますか？

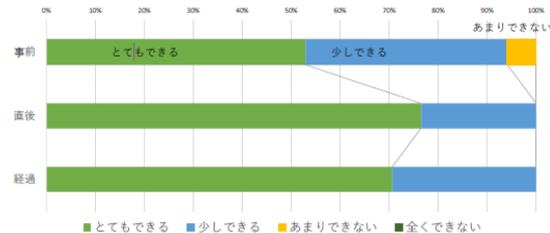


表6 「アクティブ・ジオキャンプ2022」食育プログラムの効果測定結果報告 亀田明美

自分ひとりで包丁を使って野菜を切ることができますか？

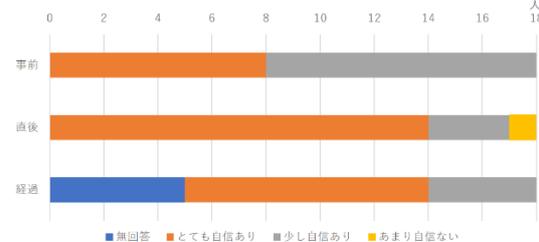


表7 「アクティブ・ジオキャンプ2023」食育プログラムの効果測定結果報告 亀田明美

問2 2) 包丁を使って食材を切ることができます

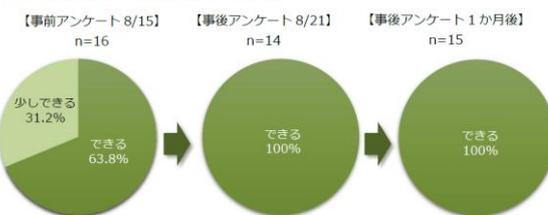


表8 アクティブ・ジオキャンプ 食に関するアンケート結果 土屋久美 (2024)

令和5年度までは羽釜を使い、班ごとに米を炊いていた。キャンプ前とキャンプ活動中・後を比べると調理の技術の向上や食生活に対する自信が付き、作って食べることへの自己効力感が高まった。しかし、その1か月後に行ったアンケートではその気持ちが継続せず、キャンプ前に戻ってしまうというのが課題だった。

それらの反省から令和6年度はメスティンを使い、主食を個人で作り、主菜や副菜、汁物を班全員で作る活動にした。主食となるメニューをご飯もの・麺類各5品から選び、必要な

食材を計算して自分たちで買い出しに出かけ、買って来た食材を使って一人ひとりが調理した。メスティンを火にかけている時間を使い、副菜・汁物も作った。

土屋栄養技師は「令和6年度のアンケートから、2回目のアンケートで高まった意識が1か月後においても大きく後退していなかったことが分かった。これまでのキャンプにおける食育との違いは『メスティン』導入による子どもたちの食事作り体験である。メスティンとはいわゆる『飯盒』ではあるが、アルミ素材で熱伝導率がよく、炊飯以外に麺類、蒸し物、揚げ物、麺類調理までできる取っ手のついた使いやすい調理器具である。アンケートにはメスティンを使い、自分で考えた料理を作ることができた経験から、家に戻ってから調理に関する自信と手伝いの機会が増えた様子が複数記述されていた。」と述べている。

8 運動習慣についての調査結果

運動習慣のきっかけづくりに関する調査について、福島大学の小川宏教授から参加者のアンケートをもとにそれぞれ分析していただいた。

当所がある猪苗代町には、車で40分圏内に磐梯山、五色沼、猪苗代湖、小野川湖、桧原湖といった自然活動ができる場所が点在している。当所ではその立地を生かした活動プログラムを利用者に提供している。ジオキャンプでは、五色沼ハイキング、磐梯山登山、小野川不動滝シャワークライミング、カヌー・湖水浴、猪苗代湖畔1周ウォーキングを中心に運動プログラムを組み立てた。令和5年度まではサイクリングも活動の1つに取り入れていたが、令和6年度は日程の都合により削除した。また、令和4年度から活動量計バンドを使い、参加者が自分の運動量や消費カロリーなどを数値化・見える化する工夫をした。

プログラムを組む際には参加者が様々な運動を経験できるようにするとともに、はじめはハイキング、次にカヌーや登山、最後に長距離ウォークとなるようにするなど運動のレベルを段階的に上げることを基本にした。

令和3年度については、「できなかったことができるようになったときに、運動やスポーツを行って楽しいと感じる」と回答した割合が実施前11名、実施後8名、追跡時13名となり、実施後8名(57%)から追跡時13名(93%)の増加率は有意に高いと小川教授は分析している(令和3年度「特色あるプログラム事業」及び「実践研究事業」第2回検討委員会議事録より)。また、同氏は「キャンプ中にできないことに出会い、キャンプ中にはできるようにならなくて落ち込んだけれど、できないことにもチャレンジすることが大切と気づき、その後、他の運動やスポーツにチャレンジしてできるようになったことがあって、楽しく感じた人が増えたと予想される」とコメントしている。

令和4年度についても「できないことができるようになったとき」「自分の良いところがある」という項目で有意な結果が見られたことから、この運動プログラムの有効性は示されている。しかし、時間の経過に伴い、キャンプ前と同じくらいに戻っていた(表9、10)。

これらの反省から、令和5年度はジオキャンプ終了から2ヵ月を目安にフォローアップキャンプを実施した。この期間に取り組んだ運動についてお互いに報告し合い、認め合う活

動を行った。その後、フォローアップキャンプに参加した全員でボッチャを行い、あらためて運動習慣づくりのきっかけを作った。ただ、ジオキャンプ時に参加者に声をかけて以降、特にアプローチをすることがなかったためか、キャンプ前と同じくらいに戻ってしまい、あまり成果は得られなかった（表 11、12）。

そこで令和 6 年度はプレキャンプを行い、ジオキャンプまでの期間をチャレンジ期間と称し、参加者が自身で運動した様子と記録を当所に送付することで、当所のインスタグラムで紹介したり、その回数によってご褒美を上げたりするシステムにした。そして運動することへの気持ちが高まった状態でジオキャンプを行い、様々な運動に挑戦し、やり遂げた結果、運動する習慣が 1 ヶ月後も維持され、参加者によってはより向上した。また、運動に対する意欲や積極性の向上も見られた（表 13、14）。

小川教授は「運動習慣について昨年まではキャンプ直後は良いが、その後日常に戻るとキャンプ前に戻ってしまう傾向があったが、今年はキャンプ直後の結果よりも一ヶ月後の結果が良くなった項目が多かった。自由記述にも以前より運動するようになったといった記述が複数あり、キャンプ活動により達成感や挑戦する気持ちが高まったことで、その後の日常生活の中でもある程度運動する習慣が身についた人がいたことが分かった。」と述べている。

また、運動面でのそれらの頑張りを誰かに褒められたり、認めてもらったりすることが増え、自己肯定感が増したことも要因の 1 つではないだろうか。さらにはゲーミフィケーションという手法を取り入れ、頑張れば何か良いことがあるという新たな刺激を入れたことも、前向きに取り組もうとする意欲の向上につながったのではないだろうかと述べている。

運動やスポーツを行って楽しいと感じたとき（小中）

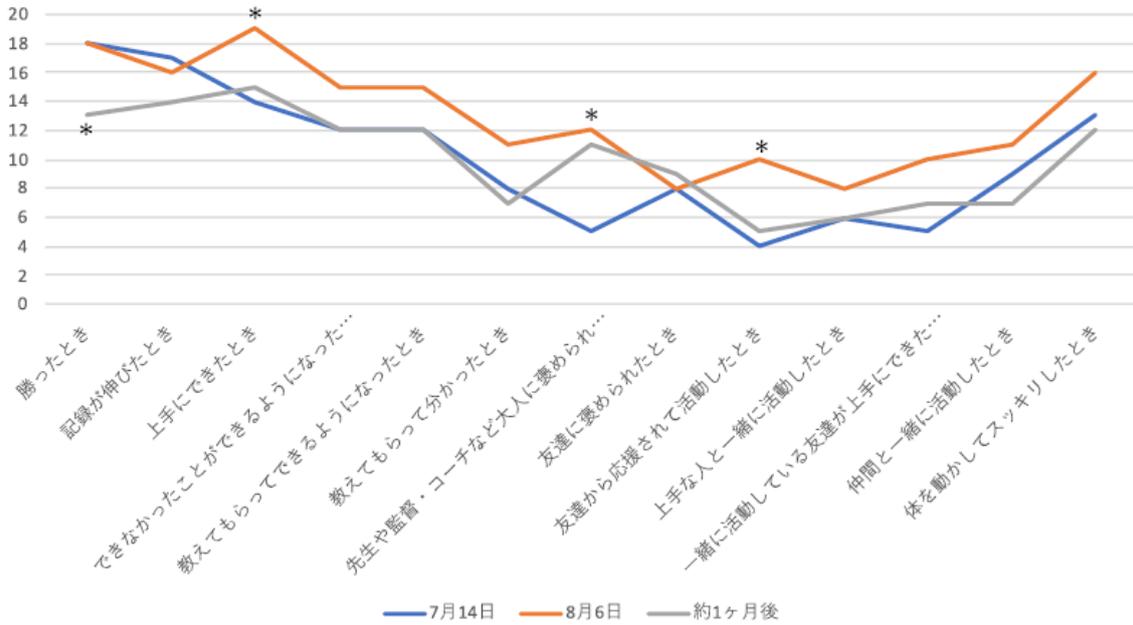


表9 「アクティブ・ジオキャンプ 2022」運動習慣づくりプログラムの効果測定結果報告 小川宏

その他項目

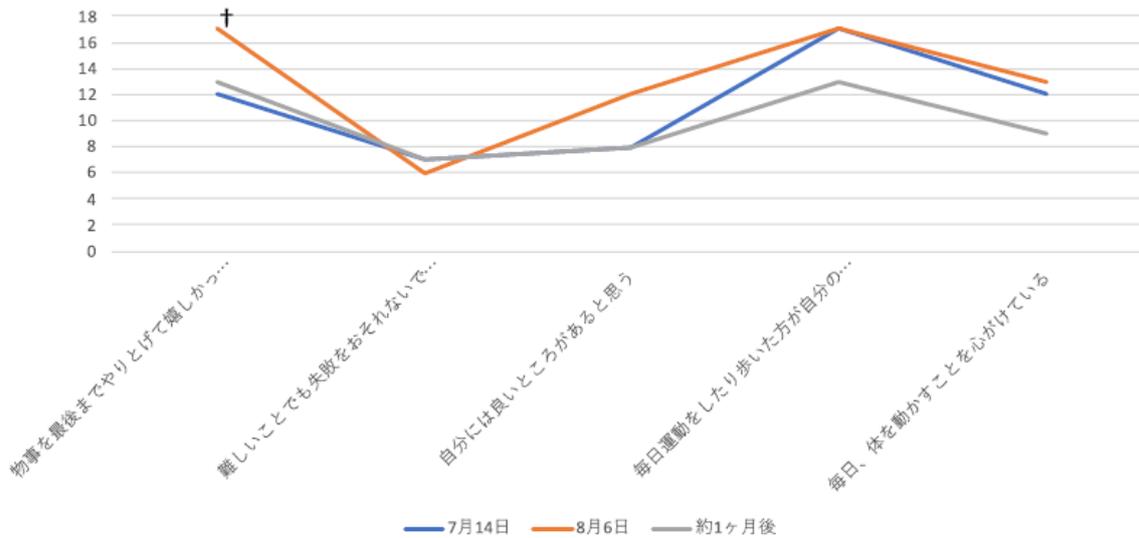


表10 「アクティブ・ジオキャンプ 2022」運動習慣づくりプログラムの効果測定結果報告 小川宏

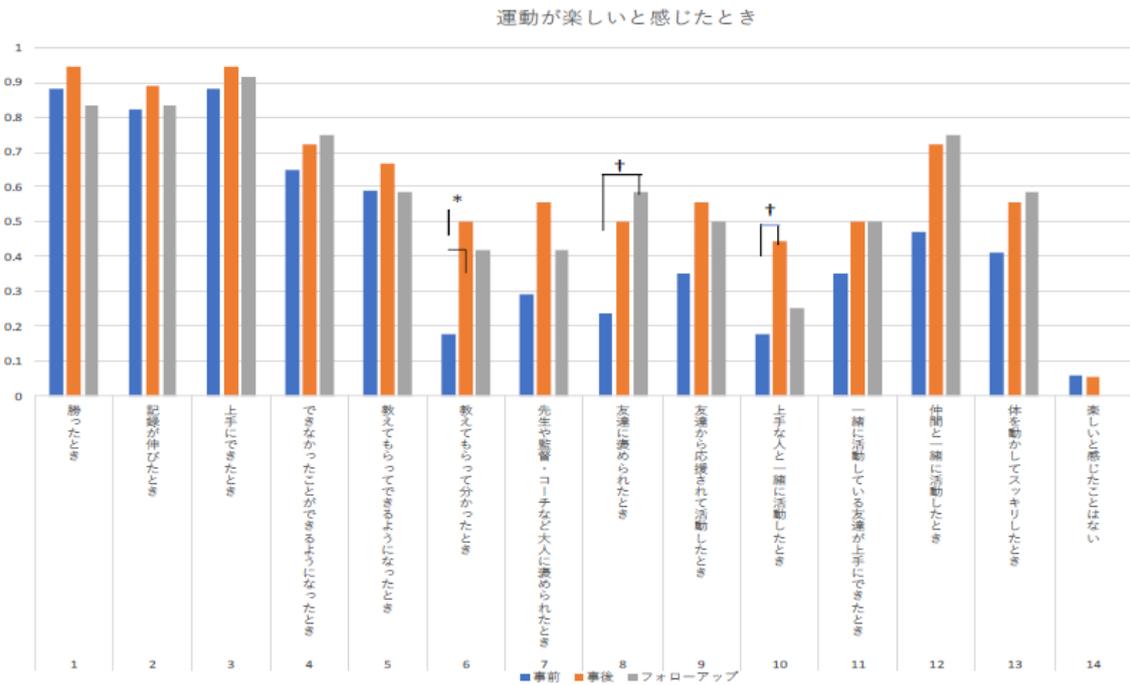


表 11 「アクティブ・ジオキャンプ 2023」運動習慣づくりプログラムの効果測定結果報告 小川宏

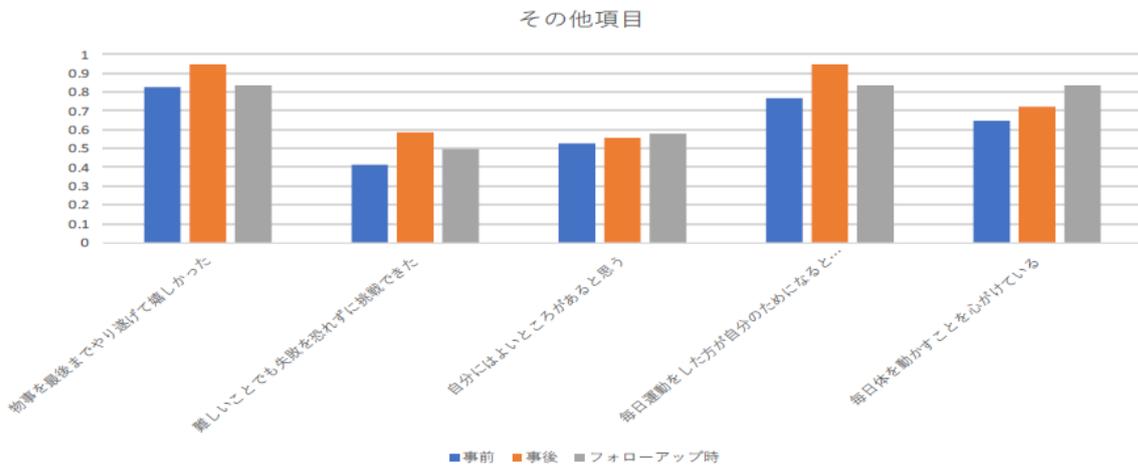


表 12 「アクティブ・ジオキャンプ 2023」運動習慣づくりプログラムの効果測定結果報告 小川宏

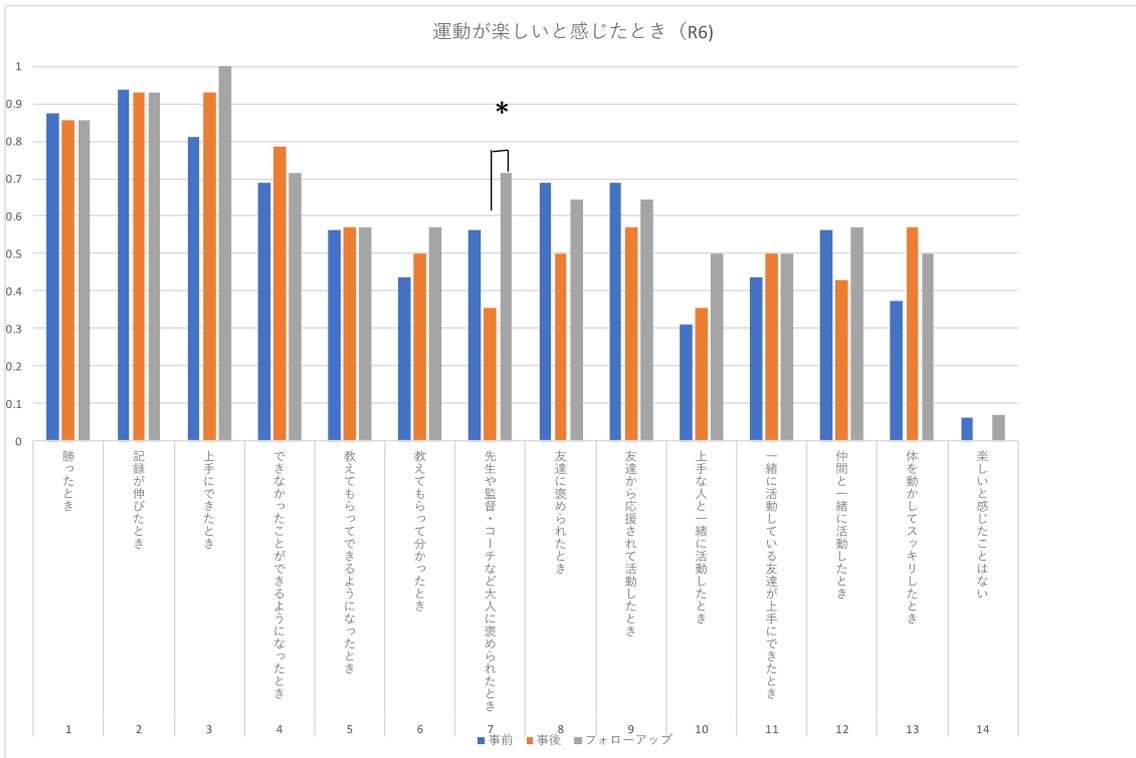


表 13 「アクティブ・ジオキャンプ」運動習慣づくりプログラムの効果測定結果報告 小川宏 (2024)

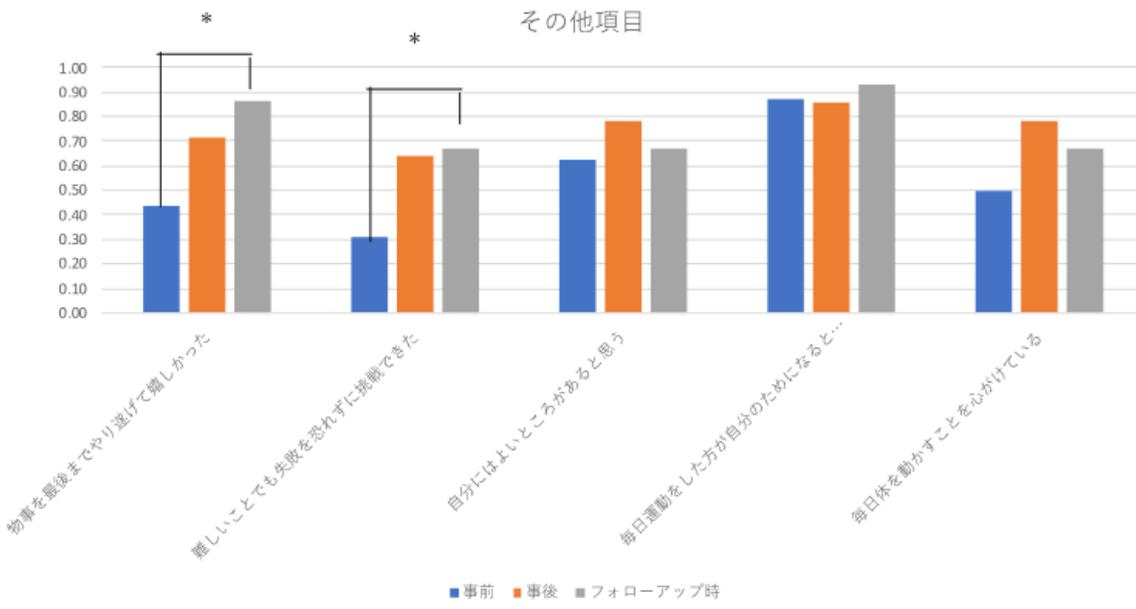


表 14 「アクティブ・ジオキャンプ」運動習慣づくりプログラムの効果測定結果報告 小川宏 (2024)

9 課題

令和5年度までは「班でご飯を炊く」「班で活動する」という班がメインの協働活動を行った。そのため、キャンプ時やキャンプ終了直後は食事や運動に関する気持ちが高いと考えられる。その後は食事や運動に関する気持ちが低下してしまうが、それぞれの環境で個として活動するため、大勢ではできたが1人では自信がなくなったり、やらなくなったりしてしまうことが要因と考えた。これは食育、運動習慣に共通することと言える。

そこで令和6年度は食育に関して、班での調理だけではなく、主食を個で調理する方法をとったため、前述の結果につながったといえる。運動習慣についても同じように、個での活動を取り入れることが結果の改善につながると考えられる。

ただし、班で活動するからこそ頑張れることも多いと小川教授が指摘しており、班での活動と個での活動の両方をバランスよく取り入れる仕組みを考える必要がある。

また、活動の「目的」を考え、正しく示すことが重要である。今回は運動習慣づくりに向けてゲーミフィケーションの手法を取り入れ、運動を頑張れば何か報酬があるというシステムを作った。その際、報酬を渡す基準をどうするかが曖昧になってしまったと思う。「運動する回数を増やす」ことが目的なら、実際に運動した回数に応じて報酬を渡す必要がある。「よりたくさん歩いてほしい」ことが目的なら、実際の歩数に応じて報酬を渡す必要がある。今回の場合は運動習慣づくりなので、「運動を続ける」ことが目的といえるので、継続した運動に応じて報酬を渡すことが良いと小川教授より意見をいただいた。

10 参考文献

・福島県教育委員会「第6次福島県総合教育計画」 2018年

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/img/kyouiku/attachment/905891.pdf>

・スポーツ庁「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」 2021年

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00003.html