

ネイパル早おきクラブ

■ 事業のねらい

早朝の自然体験活動や宿泊体験活動をとおして、早寝・早起き・朝ごはんの大切さを学び、子どもの基本的生活習慣の定着を図る。



■ 実施日 全4回

- 〈春〉 平成23年5月14日（土）・15日（日） 1泊2日
- 〈夏〉 平成23年8月6日（土）・7日（日） 1泊2日
- 〈秋〉 平成23年10月15日（土）・16日（日） 1泊2日
- 〈冬〉 平成24年1月21日（土）・22日（日） 1泊2日

■ 参加対象

小学2・3年生24名と家族

■ 参加実績

- 〈春〉 小学2・3年生 18名 保護者22名
- 〈夏〉 小学2・3年生 24名 保護者28名 兄弟姉妹15名
- 〈秋〉 小学2・3年生 21名 保護者14名 兄弟姉妹 7名
- 〈冬〉 小学2・3年生 22名 保護者18名 兄弟姉妹 7名

■ 備考

活動場所 砂川少年自然の家 北海道子どもの国 かもい岳スキー場
協力 かもい岳スキー場（歌志内市）

1 事業実施の背景

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切である。しかしながら、最近の子どもたちを見ると、成長期の子どものために必要不可欠な基本的生活習慣の大きな乱れが指摘されている。

ここ北海道においても、こうした基本的生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして課題となっており、子どもがこうした生活習慣を身に付けていくために、家庭の果たすべき役割は大きい。

本事業は、家族ぐるみで子どもの基本的生活習慣の確立を目指し、早朝プログラム・食育プログラム・保護者プログラムで構成し、自然の家周辺のフィールドを中心に実施するものである。

2 プログラムデザイン

※早朝プログラム、食育プログラム、保護者プログラム

回	日程	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 春	5/14（土）							受付	マップリーディング			夕食	ボランティアタイム	入浴就寝			
	5/15（日）	早朝農業 体験	朝食	(子)春をさがしに(石山探検) (親)ミニ講座			ふりかえり後、解散										
2 夏	8/6（土）							受付	テント設営	火おこし体験、野外炊飯（カレー）			ホタル鑑賞	就寝			
	8/7（日）	早朝子どもの国探検 ★ザリガニつり	朝食	テント撤収	流し ソーメン	ふりかえり後、解散											
3 秋	10/15（土）							受付	石山登山			夕食	ウッドクラフト	入浴就寝			
	10/16（日）	早朝子どもの国探検 ★栗ひろい	朝食	石窯ピザ作り			ふりかえり後、解散										
4 冬	1/21（土）							受付	かもい岳でスキー			夕食	読書タイム	入浴就寝			
	1/22（日）	早朝子どもの国探検 ★日の出を見に行こう	朝食	雪遊び	(子)ボラ企画レク (親)ミニ講座	ふりかえり後、解散											

■ アクティビティについて



■ 意図

- 早朝プログラム・食育プログラム・保護者プログラムを設定し、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを楽しい体験をとおして学ぶ。
- すいみん表の活用や保護者プログラムの設定など、家族ぐるみで生活習慣の改善に取り組めるよう工夫した。

■ 留意事項

- 危険が伴う活動については、事前踏査や関係者との連絡を十分に行い、参加者の安全を確保できるように留意した。
- 屋外での活動では、低温が予想されることから、服装に気を配るなど、参加者の体調管理に配慮した。

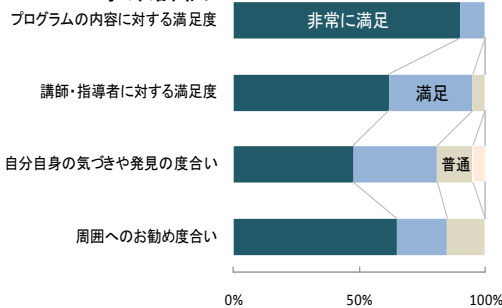
3 活動の様子



参加者の声

- 参加者満足度については、下のグラフのとおり
- 保護者から
「子どもの生活習慣について、いろいろと見直すきっかけとなりました。また、行事を通して少し自立してきたかなと感じます。」
「プログラムに参加することで、早起きをするようになり、本人もこのプログラムに楽しく参加しているようで、来年も参加すると言っています。他校の生徒たちともふれ合う等、少しずつではありますが、色々変化を見ることができました。」

4 事業評価



5 まとめ



■ 当日の様子

〈第1回目〉春

1日目は、出会いのつどいの後、子どもの国、自然の家周辺をクイズに答えながらハイキングし、園内を探検した。夜は、ボランティアスタッフの企画で、仲間づくりや交流を目的にゲームや鬼ごっこを楽しんだ。

2日目は、早朝に次回の本事業で実施予定のカレーライスづくりに使う野菜の植付けを体験。その後、春になって芽を出し始めた植物を探しに、自然の家周辺の森を散策。同時に、「子どもの生活習慣について」と題して、保護者向け講座を開催した。

〈第2回目〉夏

1日目は、出会いのつどいの後、自然の家体育館周辺でテントの設営にチャレンジ。その後は、グループごとに野外炊飯に挑戦した。参加者は、まいぎり式の火おこし体験の後、文化鍋で炊飯し、カレーを作った。夜は、子どもの国の中にあるホテルの沢に出かけた。初めてホテルを覗いた家族も多く、幻想的なホテル観賞を楽しんだ。

2日目は、早朝体験として、子どもの国の池でザリガニ釣りに挑戦。自分たちで割りばしを使って釣り道具をつくり、ザリガニ釣りを楽しんだ。最後に、テントを撤収した後、流しソーメンを食べた。2日間とも30度を超す暑い中での実施ではあったがケガ人等なく無事終了した。

〈第3日目〉秋

1日目は、出会いのつどいの後、園内の石山の登山に挑戦。およそ1時間で山頂へ到着し、展望台から石狩平野とピンネシリ山々の雄大な景色を眺めた。下山途中、「山ぶどう」などの木の実を食べたり、ウッドクラフトの材料を探したりした。夜は集めた材料で、トンボなどの昆虫やドア飾りなど、思い思いのクラフトを完成させた。

2日目は、早朝子どもの国探検に出かけた。途中、ピサの斜塔に登ったり、つり橋を渡ったりしながら、目的地のふしぎの森にある栗林を目指した。最後は、親子で石窯ピザ作りに挑戦し、春に植えたジャガイモや玉ねぎ、朝に集めた栗など、好きなものをトッピングしてオリジナルピザを作った。

〈第4回目〉冬

1日目は、かもし岳スキー場を会場に、それぞれのレベルに合わせ、3つのグループに別れてスキーを楽しんだ。

2日目は、早朝より石山周辺をハイキングした。その後の「雪遊び」では、保護者と一緒にチューブ滑りやスノーラフティングを体験。最後は、ボランティアスタッフがレクリエーションを企画。体育館でドッチボールや鬼ごっこなどを楽しんだ。同時に、「子どもの生活習慣について」と題して、4回の事業のまとめとして保護者向け講座を開催した。

■ 評価方法・重点

参加者の実態として事前調査では、相対的に「自己規制」、「適応行動」、「まじめ勤勉」が高く、「身体的耐性」、「野外生活・技能」、「現実肯定」が低い値を示していた。

本事業は、施設における集団活動及び自然体験活動などとおして、基本的な生活習慣の確立を目的としたため、「現実肯定」、「日常的行動」、「自然への関心」などの向上について重点を置いた。

■ 参加者の変容【IKR調査結果】

挨拶ができるなどの「現実肯定」は、全項目中で最も向上が見られた。また、早寝早起きなどの「日常的行動」は0.2ポイント、「自然への関心」は0.5ポイントの向上が見られた。

■ 結果の分析・考察

「日常的行動」「自然への関心」については、ねらいどおりの向上であったと考える。

また、「現実肯定」、「積極性」、「思いやり」で大きな向上がみられたのは、各アクティビティーでの経験、仲間との宿泊体験が主な要因と考える。

■ 成果

- 子どもの生活習慣をテーマに、子どもとその保護者を対象として参加者を募ったが、活動に対する興味や関心が高く、自然体験活動や生活習慣の改善などの目的意識を持った多くの参加者を得ることができた。
- 各事業後のすいみん表の取組や基本的な生活習慣をテーマにした保護者講座の開催、親子プログラムを実施することにより、事業後も継続して、基本的な生活習慣の改善に取り組むことができた。
- 季節ごと（春・夏・秋・冬）に特色あるプログラムを配列したことにより、四季を感じながら自然と親しむことができる事業展開ができた。

■ 課題・今後の方向性

- 家庭における食事や睡眠などの乱れを個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域が一丸となった取組を推進できるよう、事業で実施したプログラムの提供方法を検討していく。
- 家庭や地域社会との連携及び事業内容の充実を図るため、北海道教育委員会及び砂川市教育委員会に登録する家庭教育サポート企業等活用との連携を図る。

