

## 1 事業名

平成29年度教育事業 「体験の風をおこそう」運動協賛事業  
「テンパークまつり 2017 親子宿泊体験」

## 2 趣 旨

国立岩手山青少年交流の家（テンパーク）を広く地域に開放し、様々な活動プログラムなどの体験を通して、施設の理解と利用の促進を図るとともに、震災や台風被害の復興に立ち向っている岩手県民の元気回復に寄与する。

## 3 期 日

平成29年9月23日（土）～24日（日） 1泊2日

## 4 参加者

小学生以下の親子 52家族160名  
（大人：男29名・女46名，中学生：男0名・女3名，小学生：男29名・女25名，  
未就学児：男11名・女14名，未満児：男2名・女1名）

## 5 連携・協力

栗石町体育協会

## 6 日 程

### (1) 内容

#### 【1日目 9月23日（土）】

15:00	16:00	16:30	18:00	19:00	19:30	20:30	22:00
受付	オリエンテーション	身体づくりに効果的な食事講座	夕食 (バイキング)	休憩	親子で楽しむ身体づくり教室	入浴 自由時間	就寝

#### 【2日目 9月24日（日）】

6:30	7:00	7:30	8:30	8:45	9:00	15:30
起床 洗面 清掃	つどい	朝食 (バイキング)	清掃	退所 点検	見て・聞いて・ふれて 体験「テンパークまつり」自由参加	

### (2) 指導者

栗石町体育協会 スポーツプログラマー・トレーニング指導士 高橋 正治 氏

国立岩手山青少年交流の家	企画指導専門職	上村 佳邦
	企画指導専門職	中村 聡
	事業推進係長	田口 康宏
		法人ボランティア

### (3) 企画のポイント

親子の交流を図ること、参加家族同士の交流を深めること、健康な身体づくりには幼少時からの食生活と身体の使い方が大切であることの理解をねらい、スポーツプログラマー・トレーニング指導士による。身体づくりに効果的な食事講座と親子で楽しむ身体づくり教室を企画した。2つのプログラムのつながりを考え時間を設定した。

#### (4) 広報のポイント

当施設のある滝沢市をはじめ、盛岡市とその近隣の市町村の小学校に、それぞれの学校の児童数分の募集チラシを配布した。

さらに、本施設のホームページや地域情報紙にも募集要項を掲載し、事業広報の拡大を図った。

#### (5) 運営のポイント

参加家族がゆとりをもって準備や移動ができるように、プログラムの日程に余裕をもたせた。トレーニング指導士として、今回の講座を担当していただいた講師は、岩手県のジャンプ競技を指導しており、世界大会で活躍する選手を育てている。ゴールデンエイジと呼ばれる10歳までの食生活と身につけた方が良い動きについて講義していただくようにした。

オリエンテーション、ベッドメイキング、部屋の清掃、朝のつどいなど、青少年教育施設での生活についても親子で体験することにより、楽しい時間を過ごしながらも規律ある生活ができるようにし、参加者の施設に対する理解を深めるようにした。

### 7 成果とその普及

前半の「身体づくりに効果的な食事講座」では、口から入った物が身体を作るという基本的なことを、根拠をもとに説明され、良いパフォーマンスを行うためにも日々の食事・練習後の食事・大会前の食事など学ぶべき事が多くあった。さらに、咀嚼の回数的重要性については、頷いて聞いている保護者が多かった。参加者からは、「ストレッチの仕方、意味、考え方等本当に勉強になりました。学生時代にしっかりと指導を受けていればもっと結果は違っていたと思いました。」「アスリート目線での内容が、普段聞く事の出来ない内容で為になりました。」という声が聞かれた。

後半の「親子で楽しむ身体づくり教室」では、姿勢や力を発揮できるパワーポジションの作り方、身体をねじらない歩き方、そして運動会を控えた子ども達の興味を引いた速く走るためのコツを、実践を交えて学ぶ事ができた。参加者からは「実際に体を動かしながら体験することができて楽しめました。」「子供達も足が速くなりたいと日頃から話をしておりましたので、本当によいものになりました。」という感想が寄せられました。

青少年教育施設での体験が、施設の理解と今後の利用普及に繋がっていくと良いと考える。

### 8 今後の課題

参加対象が小学生以下の親子ということもあり、幼児の参加も多かった。そのため、感想の中に「内容はいいが子供達には難しすぎた。」「もう少し体を使って遊べる内容が欲しかった。」「話が長すぎた。」などの意見が寄せられた。まさに、今の子供達にとって必要と思われる内容を考えたが、保護者の思いに添えなかった部分もあった。今後の利用促進を図るうえで、新学習指導要領を踏まえながら、子供達の発育・発達を促す視点は持ちつつ幼児まで対象としたアトラクションを提供し将来の自分を支える体づくりを考えていく必要がある。



身体づくりに効果的な  
食事講座



親子で楽しむ身体づくり教室  
体幹の鍛え方



親子で楽しむ身体づくり教室  
正しい歩き方