

「大阿蘇すこやかウォーキング」

- 【主催】 国立阿蘇青少年交流の家
 【共催】 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会
 「21世紀における国民健康作り運動（健康21）」
 【期間】 平成23年10月15日（土）～16日（日）
 【実施場所】 阿蘇青少年交流の家、草千里、坂梨宿場町
 【参加者】 保護者72名、小学生81名、幼児26名
 ボランティア14名 計193名
 【性別】 男性77名、女性102名



ウォーキング開始

- 【講師】 元学生ラグビー日本代表 山羽 教文 氏
 株式会社フィールド・オブ・ドリームズ 小松健太郎 氏
 長崎大学 福田 郁子 氏

1 趣 旨

21世紀を担う青少年を育成するため「21世紀における国民健康作り運動（健康21）」と、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が連携し、国立青少年教育振興機構が推進する「体験の風をおこそう運動」の一環として、青少年教育施設を拠点としたウォーキング活動を実施する。

2 目 標

- 自然豊かな阿蘇の空気や景観に触れ、自主的に活動しようとする態度を育てる。
- 活動や生活の場において、一人ひとりが自分の体力に応じた活動に進んで取り組もうとする力を育てる。
- 仲間や家族、職員、スタッフと協力、励まし合いながら最後まで歩き通す、粘り強い心を育てる。

3 事業展開

(1) 研修プログラム

日 程	午前	午後	夜
10月15日 (土)	9:30 受付 10:00 開会式 11:00 草千里へ移動 11:30 ウォーキング開始	12:30 昼食 13:30 草千里で休憩 14:00 火山博物館の見学 16:00 交流の家着	○夕食・入浴・休憩 19:30～ 「講話・体育活動」 『心を育む脳トレーニング 体験、「歩育」に関する話 と体験型ゲーム』 講師 山羽 教文 氏
10月16日 (日)	○起床・朝のつどい・朝食 9:00～ 「阿蘇の秋の味覚食べ歩き ウォークラリー」	12:00 閉会式 解散	

(2) 目標達成のための工夫

① 指導体制の充実

ア 充実した講師陣の招聘

この事業を行うにあたって、学生ラグビー日本代表の経験がある山羽教文氏をはじめ、「歩育」という新しい視点より幼児・児童の体力をサポートしていただく講師陣を派遣していただいた。

ウォーキングはもとより、講義・演習等において、専門的にまたわかりやすく楽しい内容のお話を保護者にも提供できる体制を整えた。



『フィールド・オブ・ドリームズ』の山羽氏

イ 全職員のサポート体制

2日目の「食べ歩きウォークラリー」では、交通面での危険が伴うために、担当者以外にも危険な場所に立って、参加者の誘導を行うなどの体制をとった。また、食品を扱うため、レストラン「きらら」にも食品の搬入から衛生面の管理まで細かいところまで気を配ってもらい、この活動に対応した。



『食べ歩きウォークラリー』にて

② プログラム内容の充実

ア 全ての参加者の体力に対応できるプログラム

今事業のテーマは「ウォーキング」である。そのため、一番最初に考えるのはそのコースである。参加者を見ると、幼児からお年寄りまで幅が広い。そのため、全員が同じコースを歩くのは不可能である。今事業で工夫した点は、「自分の体力に合ったところまで歩く」コースを設定したことである。途中までしか歩けない人は、一部の行程をバスで移動し、ゴールは一緒に迎えるというものに設定した。

イ 参加者が得した気分になれるプログラム

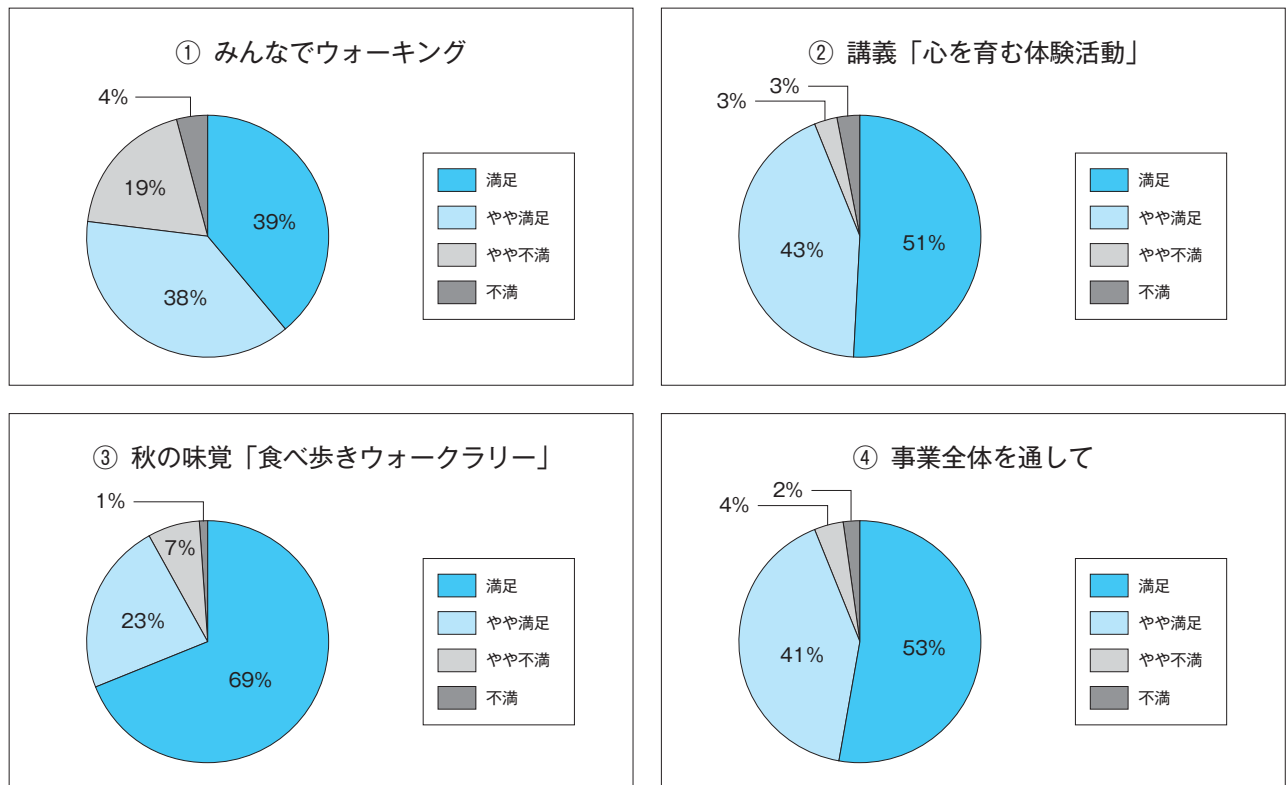
「ただ歩くだけで参加者は楽しいだろうか?」「子どもたちは退屈しないだろうか?」そういう疑問がつきまとう事業でもあるため、2日目は「坂梨の宿場町を食べ歩きしながら歩く。」というプログラムにした。歩きに来たのに、阿蘇の味覚までも味わえるなんて・・・という、参加者が得した気分になれるプログラムを仕組んだ。



阿蘇の大自然の中でウォーキング

4 結 果

アンケート調査の結果は次のとおりである。



【参加者の声】（アンケート記述）

- ウォーキングは、阿蘇の大自然の中で楽しむことができました。また、コースは道路を通ることがない遊歩道だったので、安心して楽しむことができました。
- 山羽さんのお話は、とても興味深いものでした。子どもと一緒に親が関わっていくことで、子どもの運動能力が発達するきっかけになることが分かりました。
- 食べ歩きウォークラリーは、とても楽しむことができました。用意していただいた食べ物は、本当にどれも美味しかったです。
- 準備が大変だったと思いますが、食べ歩きウォークラリーはとても良い企画だと思いました。坂梨の宿場町は初めてでしたが、阿蘇の隠れたスポットを発見できて楽しかったです。
- ウォーキングは、雨が降ったので子どもたちも嫌がっていました。お年寄りの方もいらっしゃったことを考えると、強行する必要はあったのでしょうか？
- 距離的にどうかと思うところがありました。
- 講義は、親と子どもに分けてということはできなかったでしょうか？もっとゆっくり聴きたいという内容だっただけに残念。
- 食べ歩きウォークラリーで、漬物屋さんに行くところで、道路に沿って歩くところは危険だと思いました。

5 成果と課題

(1) 成 果

- ① ウォーキングのコース開発という点からすると、草千里の遊歩道はこの事業にもマッチしていて、これからも活用ができると感じた。最大のメリットは、安全面である。全コースが遊歩道なので、車と接触することがない。距離的に見ても、最小で2Kmで、伸ばそうと思えば7Km, 10Kmとコースの設定ができる。これからの事業にもこのコースを紹介していきたいと思う。
- ② 食べ歩きウォークラリーがとても好評であった。参加者の心をつかむ要素の一つに食べ物があるということがよく分かった。今回は、阿蘇で採れた（作った）秋の食べ物ということで、豆腐、漬け物、里芋、みかん、豚汁、おしるこ、栗の渋皮煮という品々であった。どれもとても好評で、参加者のゴールが遅れてしまうほどであった。できることなら、来年も連続で参加される人のことを考えて、メニューも少し変えていけばいいと思う。
- ③ 山羽氏の講演・親子体育活動がとても好評であった。参加者からすれば、子どもの体力について、専門家の人から話を聞いたり、子どもと遊ぶゲームを紹介してもらったりする機会はほとんどない。そのような中で、今回のように実践を交えて話をしてもらうことは、とてもニーズが高いと思われる。そういう意味でも、今事業のように体を使う活動が中心になる事業には、スポーツ選手の話を聞く時間を設定することはとても有意義であると思う。



宿場町を食べ歩き

(2) 課 題

- ① ウォーキング活動では、コースの設定をしっかりと行っていたにもかかわらず、あいにくの雨で参加者の評価もあと一步のものが多かった。小雨ということで決行をしたが、距離があるだけに小さい子どもやお年寄りの方には大変であったようだ。雨の時の対応策として、「どれくらいの雨なら決行するのか」ということを前もってプリントで知らせておく方がよいと思った。
- ② 食べ歩きウォークラリーは、コースの部分で数カ所危険な場所があり、参加者のアンケートからもご指摘をいただいた。危険な場所には、人数をかけて対応したつもりであったが、危険を伴うようであればコースの変更を検討する必要がある。



親子で体と頭を使った体験活動



おいしいみかんを「いただきます」