

身体活動における冒険教育の可能性

—ロッククライミング、沢登りを事例として—

原 田 純 子

益 田 悦 子

Potentiality of Adventure-based Education as A Physical Activity Class :

Case studies on Rock climbing and Shower climbing

Junko Harada

Etsuko Masuda

抄 録

冒険教育とは、自分自身に対する意識を向上させ、人間形成を図ることを目的とした教育であり、今日、社会的にも注目を浴びている。なかでも、学校教育への取り入れとその教育成果は期待される場所である。本稿では、身体活動（従来の一般体育）の授業として実施したロッククライミングと沢登りという2つの冒険教育の教育効果を、参加学生の活動後の感想文を分析することによって見出した。その結果、各々の活動の体験は、参加学生の日常生活における行動変容を導く可能性があることが明らかになった。さらに、授業としてこれらの活動が累積されることにより、自他への気づきが深まると考えられた。

キーワード：冒険教育、身体活動、授業

(2000年9月13日 受理)

Abstract

Adventure-based education aims at fostering personal growth and self-actualization and encouraging the development of a more fully-formed self. As our society's acknowledgement of its significance increases, adventure-based education is expected to be more incorporated into school curriculum.

In this essay, we have focused on isolating and discussing those educational benefits of rock climbing and shower climbing (Sawa-Nobori) which are programmed as a part of 'physical activity' in the current curriculum. The research was carried out by analyzing the students' feedback after each activity. Investigation of the data suggests that participation in these outdoor adventure activities could lead to positive changes in the participant students' daily behaviour. Furthermore, it is also expected that it would raise students' consciousness of themselves and of others as they experience the activity.

Key words : adventure-based education, physical activity, curriculum

(Received September 13, 2000)

1. 身体活動のめざすところ

1.1 なぜ身体活動か

大阪女学院短期大学では、「身体活動」(従来的一般体育実技)が1、2年次ともに必修科目となっている。大学の教養教育において、「体育実技」は選択、あるいは廃止となっているケースが増加しているが、英語科のみの単科短期大学である本学は、身体を通して経験する活動の価値と意義を認め、2年間で1単位の必修科目として全学生に履修を求めている。

では、なぜ「身体活動」か。A.ローウェンは、「人々は、自分の肉体を通してのみ世界の現実を体験する」(ローウェン、1988)と述べているが、身体を通しての体験の意義はまさにこの点にあると考えられる。つまり我々の身体は、物事を認識する際の原点になるのであり、身体を通して獲得されたものこそが、真に生き生きとした生命感をもって我々の中に存在しうるのである。今日では、様々な虚構体験が可能となり、実際には体験していないのに、車の運転やスキーをしたかのような気分になることができる。しかしながら、例えばゲーム上のバーチャルな空間で、スキー滑走の疑似体験はできても、滑る時に風をきる感じや寒さで耳が痛くなる感覚、雪をきゅっと踏んだ時の感じは実際にスキー場に身を置かなければ体験できない。このような実体験を伴わない疑似体験は、身体本来の機能を衰退に導く一要因と考えられる。だからこそ、このような現代社会の中で身体が本来持つ機能を維持し、自然の厳しさや美しさを実感し、人の喜びや痛みを共感できる身体を育成することが大切である。さらに、周囲の様々な情報を情緒豊かにまろごとの身体で受け止め、それを自らの意思で取捨選択できる人間を育てることは非常に重要であり、それこそが教育課程における「身体活動」に課せられた使命であるといえよう。

1.2 履修のシステム

本学の「身体活動」は、1年次に「文化としての運動の体験」、2年次に「身体を通しての自己への気づき」をねらいとして授業を展開している。具体的には、1年次においては、アウトドア・アクティビティー、エアロビクス、からだの動きと表現、卓球、ハンドボール、バスケットボール、レクリエーションの7運動種目より1種目を選択し、1学期間履修する。ここでの選択は学生自身の意思によるものであり、他の種目ではなくその種目を選んだ自分に責任を持ち、積極的に活動に参加することが求められている。一方2年次では、物理的な制約から週一度のクラス(weekly class/WLC)を多人数で展開することが困難であるため、2000年度は4コース(8クラス)のWLCの他に、3コース(4クラス)の集中クラス(intensive class/ISC)を設定した(表1)。参加学生はこれらの12クラスの中から1クラスを選択する。2000年度は、学生数の35%強(再履修生も含む)がWLCを、また残りの65%程度がISCを履修している。

1.3 身体活動の基本理念

本学のように、週に1度(2年次のISCでは1年間で2泊3日または3日間)しかない身体活動において、「体力の維持・増進」や「運動技術の向上」または「生涯スポーツへ

る3種目を新たに開講した。2年次では、2泊3日の宿泊を伴う長距離ウォーク、そして、ハイキング、ロッククライミング、沢登りを内容とする、2種類の「冒険教育」コースを導入した。

2. 冒険教育とは

2.1 冒険教育の定義

冒険教育とは自然の中で特定のねらいを持って行われる野外教育の中でも、特に、万全な安全管理のもとで冒険的な活動を用いて行われる教育である。ドイツの教育者、クルト・ハーン(Kurt-Hahn)の教育理念をもとに、1941年にイギリスで誕生した冒険教育専門団体のアウトワード・バウンド・スクール(OBS)によって始められた。我が国では、1989年に長野県小谷村に設立されたOBS長野校、山口県や静岡県をはじめとする教育委員会、筑波大学幼少年キャンプ研究会、プロジェクト・アドベンチャー・ジャパンなどの野外教育団体が独自の手法のもとで実践している。しかしながら、その定義については多くの見解(松田, 1992; 飯田ら, 1992; 井村ら, 1987)が存在する。そこで、本研究ではそれらの見解を参考に次のように定義する。

「冒険教育とは、野外における冒険的な活動にチャレンジし、達成感や充実感を味わうことを通じて新しい自分を発見したり、潜在していた自分の能力・可能性に気づくとともに、自分自身に対する意識を向上させ、人間形成を図ることを目的とした教育である。」

2.2 冒険教育の意義

ロッククライミングや沢登りなどの冒険的な活動へのチャレンジでは日常あまり体験することのない不安、恐怖、危険、身体的苦痛などに直面する。だからこそ、自らの意思によってそれらを乗り越えたりやり遂げた後に感じる満足感や充実感は非常に大きい。さらに、グループとしての意思決定を求められたり、あるいは、自分の身を仲間に残したり、仲間を支えたりする行動も必然的に求められる。したがって、グループの一員としての自分の在り方を考えざるを得なかったり、仲間への期待、信頼、不安、不満などという様々な感情の変化が次々に起こる。活動中は身体的なチャレンジだけではなく、精神的なチャレンジ要素も非常に多い。そして、このような身体的・精神的チャレンジを通して、時計の振り子のように大きく揺れ動いた心(気持ち)を活動後にじっくりと丁寧にふりかえる。仲間と気持ちを分かち合ったり、気づきや考えを紙に書き留めたりすることで、自分にはこんなところがあった、嫌な自分を変えるのはどうしたらよいか、自分はこれからどう在りたいか、などということについてじっくり考える時間を持つ。

冒険的な活動とその後のふりかえりの時間という一連の過程を通して得たものが、各自の「学び」となり、さらに、その学びが日常生活での具体的な行動変容へとつながっていく。

このような冒険教育の教育効果に関する先行研究は、心理学的アプローチが大半を占めており、その方法は調査対象者に内省報告を求める質問紙調査法である。小・中学生に及ぼす心理的効果に関する研究が多くみられ、飯田ら(1992)、井村ら(1985, 1990)を中

心とする研究者たちが自己概念の変容について検討し、その教育効果を報告している。さらに、自己概念の変容に注目した研究において、飯田ら（1992）、井村ら（1985）は恐怖心などのストレス克服経験を、影山（1987）は至高経験を、山下（1991）は集団の雰囲気、その規定要因であると報告している。また、柳田（1993）は、青年を対象とした冒険教育の教育効果を事例的研究も用いて、自己概念と自己実現度の側面から報告している。

冒険教育は誰にでも潜在している新しい体験や興味への好奇心を大きく揺さぶる。その心の揺れへのチャレンジが、自己発見や潜在能力・可能性の気づきとなる。また、一緒にチャレンジした仲間からの学びも多く、信頼関係も深まり、人も自分も尊ぶ気持ちが育まれる。そして、ここでの学びが日常生活での具体的な場面での行動変容となって生かされるのである。

主体的なチャレンジ精神、自分を肯定的にとらえ自信を持つこと、自分の可能性を信じることなどは冒険教育によって体得されうるものであり、これらは、豊かな人間形成に寄与することが先行研究でも実証されている。このようなことから、冒険教育を授業に導入することは、前述した本学の「身体活動」の理念に沿っており、大変意義のあることといえよう。

3. 研究の方法

3.1 目的

冒険教育に関する研究は、児童・生徒を対象としたものが大半を占め、青年を対象とした研究は非常に少ない。さらに、短期大学の「身体活動」（従来の一般体育実技）の通常授業に冒険教育を導入している事例は見られず、その教育効果に関する研究も報告されていない。

また、冒険教育が自己の成長・発達に及ぼす効果について検討した先行研究の方法は、多くが調査対象者に内省報告を求める質問紙調査法であったが、質問紙だけによる内省報告には限界があり、対象者の質的相違も考慮したより広い側面からのより深い分析・検討方法としては十分でない。

そこで、本研究ではまず、通常授業として実施した冒険教育（チャレンジコース）の「ロッククライミングおよび沢登り」²⁾の教育効果を、参加学生の感想文をKJ法で分析することによって明らかにする。次にその効果が、これまでに述べてきた本学の身体活動の理念に添うものであるかを検証する。そしてさらに、一般体育実技の一種目として、これらの冒険教育を実施することの価値や問題点について検討する。

3.2 方法

3.2.1 対象

大阪女学院短期大学の2年生で、ロッククライミングおよび沢登りの両方の活動に参加した学生7名である。

3.2.2 授業の内容

ロッククライミングは2000年6月25日、兵庫県西宮市の蓬莱峡周辺にて実施した。ヘルメット、ハーネス（安全ベルト）などの登攀装備を全員が着用して万全な安全管理のもとで実施した。全員が未経験者であったが、クライミングスクールのような登り方の技術講習はせず、基本的な装備の使用方法和安全の知識（命綱のシステムなど）の講習後、自分の手足だけを頼りに、40メートルの岩壁を一人ずつ登りきった。

沢登りは2000年7月22日、兵庫県神戸市灘区の西山谷周辺で実施した。長袖・長ズボンにジョギングシューズ、そして、ヘルメット、ハーネス（安全ベルト）などの登攀装備を全員が着用して万全な安全管理のもとで実施した。全員が未経験者であったが、基本的な装備の使用方法和安全の知識（お互いの安全確保の方法など）の講習後、山道を15分ほど歩き、入水した。沢の本流を登るというルールのもとで、4つの2～3メートルの滝は水しぶきを浴びながら、そして、お互いに支えあいながら登った。そして最後の10メートルの滝は水が流れ落ちている真ん中を命綱をつけて、一人ずつ登りきった。

双方の授業に共通することとして、もっとも大切な安全を確保するために、本格的な登攀装備の装着を徹底した。そして、「基本的には本人が主体的にチャレンジする、最後までやりとげるまで“待つ”」という冒険教育の指導法に十分留意しながら、益田が指導にあたった。

3.2.3 方法

各々の授業実施後1週間以内に、参加学生に「授業の感想」と題してA4用紙1枚程度の文章の提出を求め、それらを活動別にKJ法にて分類、整理した。

4. 結果および考察

4.1 ロッククライミングにおける参加学生の気持ちの変化

参加学生7名の感想文をKJ法で分類、整理した結果、登っている最中あるいは登り終えた時の気持ちを述べているものが54、自分自身への気づきの記述が23、自然についての気づきの記述が5であった。

まず、参加学生の気持ちの変化について図1にまとめた。これをみると、登る前は「不安よりは、どちらかというとワクワクしている方が大きかった」（「 」内は、参加学生の記述を原文のまま引用。以下同様。）、「自分の番がまわってくる直前までは、まったく他人事のように平然としていたけれど」というように、恐怖よりは期待の方が優っている。しかし、実際にロックの前に立った時には「本当にこれを登るの！？とビックリして」、「こんなに登れるかーとよけい不安になった」と述べているように、不安感や緊張感が高まり、直面している困難をあらためて認識していることが分かる。それが時間の経過とともに、先に登っていく仲間の姿をみて「みんなが登れているのだからできるはずと思ってがんばろうと思った」と自分を励ましながら前向きにクライミングに臨もうとしている姿が読みとれる。クライミングの最中には、図1に示した通り、「足をかけたけど、ずりおちたり、ずらずーっとおちそうになったりしてとてもこわいときもあった」、「下を見下ろ

した時は、怖さからか、体力の限界からなのか分からないけど、驚くほどに足が震えて止まらなかった」という恐怖感や、「何度も、やめたいとか、ここでおりたいとか考えたけど、—」、「えつさんに“自分の足で立て”と言われた時、足場がないんだから、出来ないよ—と思っていた」といった弱音、そして「登りながら、次はここに足をかけて、手はここでと考えてのぼっているのに、体重がかかっておちそうになったりして、むずかしいなと思った」というロッククライミングの難しさを感じるなど、様々な気持ちが往来していることが分かる。しかし、消極的なこれらの気持ちは次第に克服され、「足場も悪く、行きづまりもしたけど、あきらめるか!と思った」、「考えるたびに、負けたくないという思いがふくらんで、最後までがんばれたと思う」というように、あらためて自分を鼓舞し、ゴールを目指している。

登り終えた時には、「くじけずに、最後まで登ってよかったと思う」「一うれしくて、汗びっしょりだったけど、爽やかな気分だった」というように大きな達成感、満足感を得ており、ロッククライミングの体験が「貴重な体験ができてうれしかった」「一生忘れない、素晴らしい体験ができ、本当に幸せ」と、肯定的に捉えられていることが分かる。

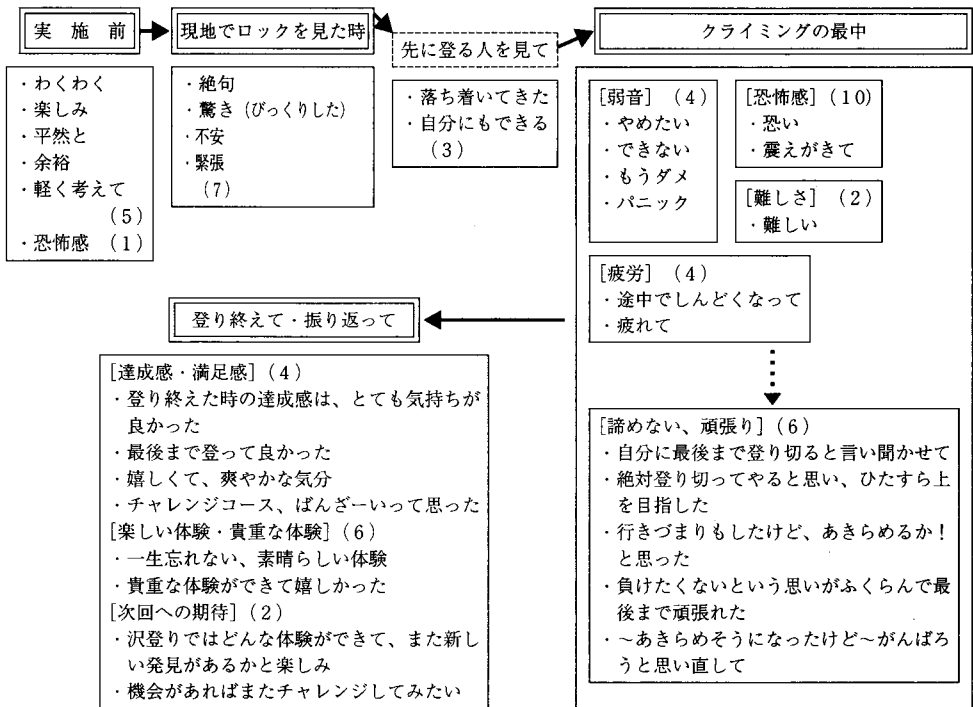


図1：ロッククライミングにおける参加学生の気持ちの変化

4.2 ロッククライミングを通しての気づき

次に、ロッククライミングの体験を通しての参加学生の気づきについて、記述の分類の結果を表2に整理した。気づきは大きく自分自身についてと、自然についてとに分けることができた。自分自身については、不安・恐怖に直面した時の自分が「パニックに落ち入っ

て]しまったり、「たよれるものが何もなく、たった一人の孤独」を感じたりすることに気づく一方で、自分自身の力で登り切ったことに感動したり、慎重に足場を探して、見つけることができたことに喜んだり、困難な状況で発揮された自分自身の潜在能力をあらためて認識している。さらに、ロッククライミングに取り組む自分自身について「前に進むのも、ゴールするのも、自分しか決めることが出来ない」、「ロッククライミングは自分との戦いだ」と分析し、「ロープとエツさんのように、人を信じることの大切さも分かった」、「一動けなくなった時に踏み出す勇気が出たことは、私にとって大きい一歩になったと思う」というように、この経験がここに留まることなく、これからの生活の中で生きてくるであろうことに言及している。

また、自然については、人間と自然の関わりや自分の生活と自然に対する気づき等がみられ、ロッククライミングのために山の中に入るという経験によって、自然の中に身を置くことの心地良さや自然とかけ離れた生活をしている自分について考える機会が与えられたことが分かる。

4.3 沢登りにおける参加学生の気持ちの変化

沢登りの感想文を分類、整理した結果、活動中あるいは活動後の気持ちに関わる記述が68、気づきに関わる記述が27（一部重複）、その他の記述が5であった。図2に気持ちの変化を、表3に気づきを各々示した。

まず、図2をもとに気持ちの変化をみていくと、実施前には「朝起きるとワクワクしている自分がいた」、「今日はどんなことがまっているのか楽しみにしながら」という気持ちに対して、「ロッククライミングがおわってから“次は滝を登る”といわれた時にはとてもびっくりして信じられなかった」、「ロッククライミングの後なので、どんなところを登るのかひやひやしていた」というように、活動に期待する気持ちと不安に思う気持ちが交錯している。前回にロッククライミングを経験しているので、活動に対するイメージがおおよそ描けているのか、今回は楽しみにするばかりではなく慎重な心構えが見られる。実際に沢を見た時は「ロッククライミングは経験したけど、そこに水が降ってくるわ、滑りやすいわで、できないかも・・・と思った（本気で）」、「水ですべておちたら怖いとはつねに思っていた」、「今までのハイキングや、ロッククライミングに比べ、本当に自分にできるのだろうかと不安になる場面が多かった」と、一様に不安や恐怖を感じている。しかし、それらは「2回の授業でできてきた信頼感があったから大丈夫だと思えたり、登ることができた」、「ロッククライミングとはまた違って、周りのみんなの助けがあったので安心感があった」と、仲間の協力によって克服されている。また同時に、「実際に登ってみるとロッククライミングと違って、高さがなかったので、見た目よりしんどくなくてすぐに登れたような気がした」、「小さな沢を3コくらい登った時は、思い切っていけば、なんでもなく登れて、自分でもびっくりした」というように、前回の経験が参加学生に精神的な余裕を生んでいると考えられる。

ところが、最後に10mの滝を一人ずつ登るという場面に直面し、「最後に登った滝は、登る前は、ロックの恐怖がよみがえってとても怖かったけどー」と再び恐怖を感じ、「最

表2：ロッククライミングを通しての参加学生の気づき

<p>自 分 自 身</p>	<p>【不安・恐怖に直面した時の自分】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・余裕がなくなり、一角に集中してしまっていた。 ・登っている時は夢中で、気がついたら上まで来ていたという感じだった。 ・意外と簡単そうにみえてそうじゃないかと、一番感じたところは、周りがみえないということだった。 ・・・・そんな冗談、全く言えなくなり、ひたすら集中した。 ・「皆どうやって登ってん！私だけ違うところを通っているのかな」と何度も思った。 ・自ももう少しで頂上に着くという所で、足場が見つからなくて、本当にパニックに落ち入ってしまった。 ・私は自分が一人になった時、こんなにも弱くなってしまうのかと思った。 ・支えてくれるエツさんがものすごく大きくみえたし、私は小さく思えた ・私は、登っている時、自分自身、たよれる物が何もなくて、たった一人の孤独を感じた。 <p>【自分の潜在能力】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大袈裟かもしれないけど、岩を掴んで、自分の手で体を引っ張り上げられたことに感動した・自慎重に探した時、足場が見つかり本当に嬉しかった ・自らの足で立てた ・次第に、自分の中で音楽が流れ出し、疲れかけてきていた私のからだに元気を与えた。 <p>【自分自身】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前に進むのも、ゴールするのも、自分しか決めることができない。 ・動けなくなると止まっているだけでは何も変わらず、ずっと止まったままになってしまって、自分自身が動かないと前には進めなかった。 ・ロッククライミングは自分との戦いだ。 ・ロッククライミングは人生に例えることができる。 ・ロープとエツさんのように、人を信じるということの大切さも分かった。 ・ずっと動けなくなった時、エツさんが「自分自身が動かないと、一步を踏み出さないと前に進めないよ」と言ってくれた時、「そんな無理な」って思ったのと同時に、不完全な道を行ってみようと思う勇気が出てきた ・ものすごく勇気のいる時も何度かあった。 <p>【自分の在り方への気づき】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これを機に、勉強でもクラブでも、もっと落ち着いて周りを見ようと思った。 ・動けなくなった時にふみ出す勇気ができたことは、私にとって大きい一歩になったと思う。それはロッククライミングだけでなくこれからの生活にも関係してくると思う。
<p>自 然</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・どうして人間ってこんなに道をアスファルトで固めてしまったがるのだろう ・現地に到着するまでの山道だとか、川の上の石を踏んでわたって行く時、慣れないゴツゴツとした道で、何度となくバランスを崩した。歩くことは慣れているし、こんなはずでは無いのになんて感じて、いかに自分が普段平坦な道ばかり歩いているかが分かった。 ・まだまだ家の周りなんかには自然が残っているし、そんな中に暮らしている私だから全く自然と関わり合いない都会人とは違うと勝手に思っていたけれど、このチャレンジコースに参加してまた、自分はなんて自然界と離れた生活を普段しているんだろうと思う。 ・実際に岩を掴んで登って行くことで初めて、崖の表面ってこんなゴツゴツとした感触なんだって分かった。 ・自然の中にいると、人の目とか気にしたり、いろいろなことに対して憤りを感じたりすることもないので心地良いと思う。

後のメインの壁は本当にドキドキした。絶対に登れない・・・とはじめは思った」と弱気になっている。指導者（益田）は、この最後の滝だけは参加学生一人ひとりにチャレンジ

するか否かの決定を自身に任せた。参加学生は、迷った末に結局全員が10mの滝を登ることを決意した。そこには「登るかどうかは自分で選択することができたので、すごく悩んだ」、「このまま、登らずに帰ったならば、絶対に後悔することがわかっていた」と葛藤し、「エツさんの“みんなの力ならできる”という言葉で自信がでてきた」、「決意を固めて一歩足を岩にかけると、恐怖より“負けたくない”という思いでいっぱいになった」と、ひとつの困難を自分の力で越えようとする積極的な姿勢をみることが出来る。そしてここでもまた、「他の友達が登ってくるのを励まし、達成した時はみんなで喜ぶことができ、本当に幸せだった」と仲間を支え、仲間に支えられている自分を認識している。

さらに、すべてをやり逃げた時には「朝一番みたいにあかるいし、空も、木もきれいだっただ。すっきりした気持ちになって、達成感でいっぱいだった」、「頂上へ着いた時は本当に嬉しく、しんどさなどなく、ロッククライミングの時よりも充実していて、本当に涙が出そうほど嬉しかった」と十分な満足感、達成感を得ており、この体験が参加学生にとって意義のある「貴重な体験」として、肯定的に捉えられていることが分かる。

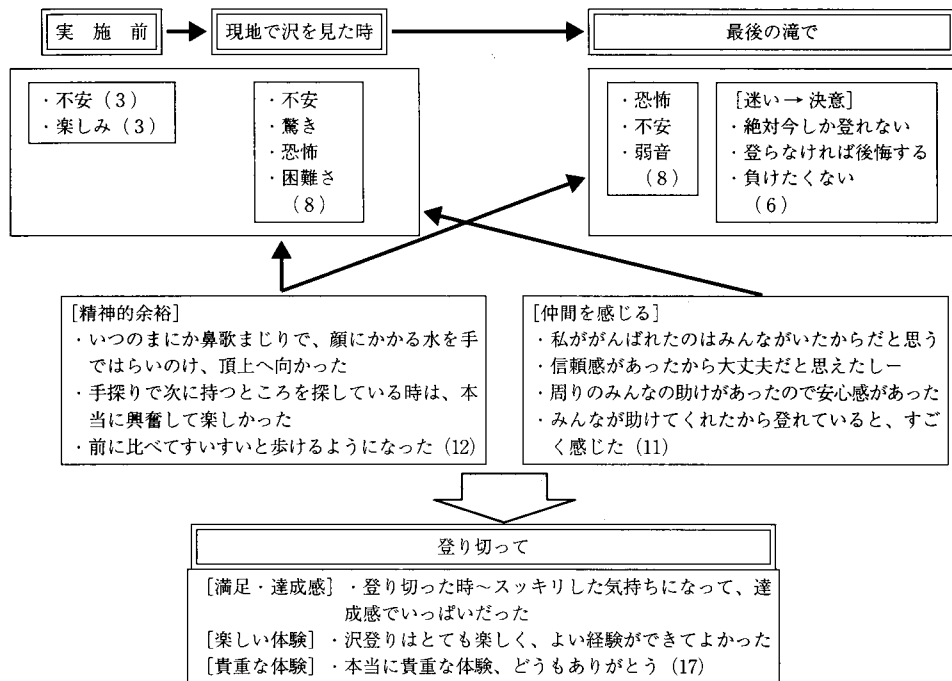


図2：沢登りにおける参加学生の気持ちの変化

4.4 沢登りおよび全授業を通しての気づき

沢登りの感想文からは、表3に示す参加学生の気づきを捉えることができた。授業が今回で最終ということもあり、記述にはこれまでの授業全体を通して述べられているものも多かった。

まず、沢登りおよびこの授業の全体験を通して「自分自身の中のチャレンジ精神が成長

したと思った]、「私という人間が少し成長することができたように感じている]、と自己の成長をはっきりと認識した記述を捉えることができた。これらの内容はロッククライミ

表3：沢登りおよび3回のチャレンジを通しての参加学生の気づき

<p>【自己の成長について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最後の滝を登ろうと思ったのは、自分の中のチャレンジ精神が成長したと思った。満足だ。 ・このコースを通じて、私という人間が少し成長することができたように感じている。 ・ロックや沢登りができたことで、自分自身得たものがいっぱいだ。 ・今回の体験は、一生忘れない思い出と、これから生きていく上での大きな力付けとなった。 <p>【体得・体感したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これを通して学べることはたくさんあった—お互いに助け合うことの大切さ、自然に対するの恐ろしさ、楽しさ、崖っ淵に立った時の恐怖と、そこから何をすべきかを考えることの大切さなど。 ・とまったことは逆にすいすい行くよりも楽しいし、よかったと思う。簡単に行けるほど、面白くないことはない。行き詰まってこそ本当の嬉しさ、いい体験ができるということにも気づかされた。 ・自分には出来ないだろうと思っていることに挑戦することは、そう簡単にはできないことだと思ふ。 ・無理なことでも、実はできることって、まわりにもたくさんあるのではないかなあと思ふ。 ・あきらめなかったら、素晴らしいものを手に入れることができるということを学んだ。 ・最初はこのコースでやっていけるか不安に思ったこともあったが、このチャレンジを通してやってみて、後悔することもあるがやってみてよかったと思ふことの方が多いのではないかと思ふようになった。 ・本当の自分を久しぶりに出せた。 ・水があった分、面白さも倍増し、元気もで、悦さんがおっしゃった通り、水の多いところの方が面白いというのも、身をもってよくわかった。 ・水の中への第1歩も、それはそれは気持ちのいいものだった。 ・服を着たまま思っきり水の中に入るなんてことはなかなか出来ないことなのでそれだけで、うれしい気持ちになった。 ・思い切って水に足を入れると靴の中に水が入って気持ち悪い感触がしたが、それ以上に水がすごく冷たくて驚いた。 ・全身汚れてもいいかっこうで、のびのびとすべったり、水にじゃぶじゃぶ入ったり、そういうことにも快感を味わった。 ・水はきれいだし、いい天気だし、水はすごく気持ちよかった。 ・登り終わるとそこは下とは違ってすごく開けていて、景色がよく美しかった。その景色はきつと登り切った充実感も加わって、普通よりもそう見えたのかもしれない。 <p>【仲間との協力・信頼】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分が登っている時に、後ろで見守って、支えてくれる友達と、上で見守って引っぱってくれる悦さんや純子先生がいてくれたから、安心して頑張って登ることができた。 ・実際に行って、いちばん良かったと思う点は、みんなで協力し合いながら一緒に進んでいくという点だ。 ・私がかんばれたのはみんながいたからだと思ふ。周りのみんなの助けがあったので安心感があつた。みんなが助けてくれたから登れていると、すごく感じた。 ・他の友達が登ってくるのを励まし、達成した時にみんなで喜ぶことができ、本当に幸せだった。 <p>【自己のあり方への気づき】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水がどんなに激しく襲ってこようと、次への進む道が見つけられずとまってしまっても、必ず自分の進むことのできる道がある。それを見つかるまで、どんなに時間がかかって、行き詰まっても、行き止まりはないということに気づいた。だからこれからは、どんなに時間がかかっても、どんなことにもチャレンジしていくつもりだ。・これからもどんどん色々なことに挑戦したいなあと思ふ。そこからうまれる何かは、どんどん私を強くしてくれると思ふから。 ・それこそ、何にでもチャレンジしてみよう！って思ふ気持ちができたこと(積極的に取り組むってこと)が私にとってのこのコースでの学びだと思ふ。 ・3回のチャレンジを思い出にし、バネにし、今後もたくさんの方にチャレンジしていくつもりだ。

ングの時には明確に表わされておらず、3回の授業を積み重ねた上であらためて認識されたと推察できる。また今回は、身をもって感じ、学んだこと（体感・体得したこと）が多く記述されている。それは「服を着たまま思いっきり水の中に入るなんてことはなかなか出来ないことなのでそれだけで、うれしい気持ちになった」、「思い切って水に足を入れると靴の中に水が入って気持ち悪い感触がしたが、それ以上に水がすごく冷たくて驚いた」と自然に対してまるごとの身体を投じた結果の学びであったり、「行き詰まってこそ本当の嬉しさ、いい体験ができるということにも気づかされた」、「あきらめなかったら、素晴らしいものを手に入れることができるということ学んだ」というように物事に対する自らの姿勢についての学びである。また、これまでに積み上げてきた信頼関係が活動の中で体感できたことが推察され、仲間の存在の大きさや仲間と支えあってひとつのことを達成する喜びをより鮮明に認識していると考えられる。

さらに今回は、これからの自己の在り方に関わる記述が多くみられた。例えば「これからもどんどん色んなことに挑戦したいなあと思った。そこからうまれる何かは、どんどん私を強くしてくれると思うから」、「それこそ、何にでもチャレンジしてみよう！って思う気持ちができること（積極的に取り組むってこと）が私にとってのこのコースでの学びだと思う」という記述であり、これらから、授業の体験を踏まえ、さらにそれを超えて自己の在り方を積極的に考えていることが分かる。

冒険教育の意義として、活動における学びが、日常生活の具体的な場面での行動変容となって活かされることを先に述べたが、今回の全授業での学びは、参加学生のこれからの生き方に対するひとつの道標を生んだと考えることができよう。そしてそれが将来的に、彼女らの生活の中で前向きな行動を導くであろうと推察できる。

5. 結論

本研究では、大阪女学院短期大学の通常授業として実施したロッククライミングと沢登りという2つの活動（冒険教育）が、どのような教育効果をもたらしたかを、参加学生の活動後の感想文から分析した。その結果、以下のことが明らかになった。

- (1) 参加学生の、自己の在り方への気づきは、ロッククライミング、沢登りという活動にまるごとの身体を投じ、その結果、体感・体得したものの上に生まれるものである。身体を通しての2つの体験は、単なる体験に留まることなく、それを超えて、今後の生活において行動変容を導くものと考えられる。
- (2) 各々の活動は、授業という形態の中で積み重ねて実施していくことにより、より多くの成果が得られる。
- (3) 活動の累積により、自他への気づきが深まる。なぜならば、参加学生はひとつずつ困難を克服し、それを重ねていくことで、自己あるいは他者とより深く向き合うようになるからである。

本学の身体活動（2年生）は、“身をもって体験することから自己をより深く認識し、

それを通して自己の在り方を顧みる活動”を目指しているが、今回のロッククライミングと沢登りの活動は、その体験や気づきの側面から、まさにこの理念に沿うものであるといえる。

さらに、今回の結果から、冒険教育を一般体育の授業として取り入れることは望ましく、十分な教育成果をもたらすことが可能であると考えられる。

6. 今後の課題

本研究ではチャレンジコースの授業に参加した7名について冒険教育の成果をみてきた。今後はさらに多くの参加学生を得て、その成果を分析していくことで、より詳細な教育効果を実証していくことが望ましい。また、今回の参加学生について、彼女らが活動を通して得た自己の在り方が、今後どのような場面において生きてくるのかを追跡調査することにより、冒険教育の継続的な成果を明らかにすることもできよう。一方で、今回はハイキング、ロッククライミング、沢登りという3回の授業であったが、例えばそれを5回、10回のコースにした場合、参加学生の気づきはどの様に深まっていくのかを探求することも意義深く、いずれも今後の研究課題である。

また冒険教育を、今回のように一般体育実技の授業として実施するには、次に挙げるような課題を解決することが必要である。

(1) 指導者は実施する活動の技術を身に付けていること、そして、安全指導・管理のできることが最低条件として求められる。さらに、メンバーの心理状態を的確に把握し、それに対応できる能力も求められる。これらの技術を身に付けている教員が指導にあたることももっとも望ましいが、それが困難な場合も多いであろう。したがって、冒険教育団体の専門スタッフを有効に活用するなどの対応で安全性を確保し、効果的な授業展開を目指す工夫が求められる。

また、冒険教育を実施するうえで、安全確保はもっとも重要である。したがって、必要な専門装備を揃え、正しく使用し、管理することが、最低限必要である。

(2) 指導者1名に対し、学生7～10名までで1グループを構成することが望ましい。それは、指導者が安全管理をしながら指導にあたる適切な人数であり、活発なグループワークが期待されやすい人数だからである。したがって、より高い教育効果を求めるならば、一度に多人数で行うのではなく少人数での実施が可能となるような授業形態の工夫が必要である。

注) ハイキングはあえて危険や不安などを伴わない内容で実施し、後の2つの活動の導入として位置付けていたので、本研究の分析対象からは外した。

引用・参考文献

- 飯田稔、井村仁、影山義光、“冒険キャンプ参加児童の不安と自己概念の変容”、『筑波大学体育科学系紀要』、11：79-86、1992.
- 井村仁、“短期間のアドベンチャー・プログラム経験が小・中参加学生の自己概念と不安に及ぼす影響”、『国際武道大学紀要』、1：15-25、1985.
- 井村仁、“冒険プログラムが自己の発達に及ぼす効果に関する文献的研究”、レクリエーション研究第17号、1987
- 松田稔監修、山口県野外教育活動研究会編著、『グッド・ジョブの聲が響く中で』、財団法人山口県教育財団・山口県教育委員会、1992
- 井村仁、小島哲、諸澄敏之、“フロンティアアドベンチャー経験が参加者の自己概念と集団凝集性に及ぼす影響”、『筑波大学運動学研究』、6：77-85、1990.
- 影山義光、“大学キャンプ経験による女子学生の自己概念の変容と至高経験との関連”、『筑波大学体育科学系運動学類運動学研究第3巻』、3：11-16、1987.
- ローウェン、アレキサンダー、池見西次郎監修、『引き裂かれた心と体』、p. 7、1987.
- 山下達也、“フロンティアアドベンチャー事業における集団の雰囲気と自己概念の発達”、『筑波大学体育研究科修士論文抄録』、13：65-68、1991.
- 柳田悦子、“Outward Bound School Program の教育効果に関する一考察”、『筑波大学体育研究科研究論文集』、15：171-176、1993.