

身体活動を通しての自己への気づき

—冒険教育プログラムを事例として—

原 田 純 子

益 田 悦 子

Self Awareness through Physical Education Program : Case studies on Adventure-based Education Program

Junko Harada

Etsuko Masuda

抄 録

本学の身体活動は2年次において、「身体を通して自己と深く向き合うことで自分自身をよく知ること、自分自身の身体をよく知ること、そして自分をもっと好きになること」を目指し、2000年度より冒険教育プログラム（ロッククライミングと沢登り）を取り入れている。本稿では、参加学生から提出されたふりかえりの記述を分析し、活動を通しての「気づき」の内容を詳細に捉えた。その結果、身体を通しての実体験が自他への気づきを深めるために重要であること、さらに活動の後にふりかえりの時間を持つことで、気づきを明確に意識化できることが明らかになった。

キーワード：身体活動、冒険教育、気づき、ふりかえり

(2001年9月12日 受理)

Abstract

Second year physical education programs of OJJC aim at getting to know one's self and one's body and mind, and then holding one's self in high esteem by facing this self deeply through the body. The Adventure-based Education Program (containing rock climbing and shower climbing) is one of the physical education programs from the year 2000.

In this study, we have focused on "awareness" coming out of the activities, and have analyzed the students' feedback. Consequently, the data suggests that real experience through the body is very important in order that they might deepen their "awareness" toward themselves and others. Furthermore, it has become clear that having a meeting for reviewing the activities would be significant in deepening the students' "awareness".

Key words: physical education programs, adventure-based education program, awareness, review

(Received September 12, 2001)

1. 現代における身体の危機と身体活動の意義

「身体」の危機が叫ばれるようになって久しい。自然の中に身を置くことが少なくなった我々の生活では身体の感覚が鈍化し、遠くで鳴く虫の声やどこからともなく漂ってくる花の香りなど、本来ならば身体全体でとらえることができるはずのものを取り逃がしている場合が少なくない。さらにこのような身体では他者とのコミュニケーションが希薄になり、相手の喜びや悲しみなども実感を伴って理解することがますます困難になる。本学の身体活動の授業においても、他者との触れ合いを通して実感できた感覚に驚きを覚える学生は多い。その一方で、他者との触れ合いを「気持ち悪い」、「怖い」などと感じ、手をつなぐことさえ拒否する学生もいる。

教育学者・佐藤学が「どんな知識も学び手の身体的な活動に具体化され、学び手の経験の中に織りこまれることなしには、“学び”としての意義を持ちえないだろう。」(佐藤、p. 19)と述べているように、我々は身体を投じてこそ体験を自らのものとする。しかしながら、日々における身体活動の授業の中では、驚くほど「鈍化した身体」、すなわち言葉の意味だけを頭で理解した、体験を伴わない身体に出会うことが多い。例えば、二人組みになり、後方に倒れる自分を後ろの人に支えてもらうという活動をすると、かならず、後ろの人に身を預けることができない学生がいる。後ろで受け止めてくれることが分かっているにもかかわらず、身体を固くして腰から上の部分だけが後ろにそったような状態になる。このような身体の反応は誰に対しても安心して身をゆだねた経験がないことの現れであろう。さらにそれは、誰をも支える(受け入れる)ことのできない身体であるとも言えよう。つまり、身体を通して受け入れられた経験のない者は、決して他者を受け入れる身体になれないということである。

そして、立川は著書『からだことば』(2000)において、近年、若者の中で身体の部位の名称を含んだ「からだことば」(腹が立つ、のどから手が出るなど)の使用が急速に減ってきたことに対して、そのことばを使わなくなれば、身体からもその感覚は消えてしまうだろうと述べている。「怒り」の感情を例にあげると、「腹が立つ、頭にくる」が一度身体を通して出てきた怒りであるのに対し、現代の若者がよく使う「キレル」は身体に入らず、瞬間的であるとし、「ことばからからだは抜けていくと、からだは文化性を失い、それはついには人間性を失った得体の知れないものになっていく」(立川、p.30)と憂慮している。

さらに佐藤は、「わが国の学校は学びから身体性を排除してきた。小学校に入学した途端に、子どもは、小さな机と椅子に身体を固定され、言葉だけの「知識」を「頭」だけを使って覚えさせられることになる。身の所作としての学びと身の型としての文化を排除して成立したのが、近代日本の学校教育である。」(佐藤、p.19)と我が国の学校教育における身体性の乏しさを指摘している。また、哲学者・鷲田も、歌と遊戯中心の幼稚園での学びについて、「幼稚園でのお歌とお遊戯、学校での給食。みなでいっしょに身体を使い、動かすことで、他人の身体に起こっていること(つまり、直接に知覚できないこと)を生き

生きとを感じる練習をわたしたちはくりかえしてきた。身体に想像力を備わせることで、他人を思いやる気持ちを、つまりは共存の条件となるものを、育んできたのである」(驚田、pp.68-71)と、教育の中で自らの身体を通して実体験することの意義を述べている。

以上にみてきたように、身体全体で物事を受け止めること、まるごとの身体で実体験をすること、しかも、幼少時代から身体を通して物事と対峙していくことは、我々人間の成長にとって非常に重要なことであると言える。そして、学校教育の中での「身体活動(体育実技)」の意義は、まさに「身体を通しての実体験」にあると考えられる。

そこで大阪女学院短期大学の「身体活動」では、この「身体を通しての実体験」に重きを置き、カリキュラムを構成している。学生はまず1年次に「文化としての運動」(レクリエーション、ダンスなど6種目から1種目を選択)を履修する。ここでは、仲間と共に身体を動かすことの楽しさや協力して活動に取り組むことの喜びをまるごとの身体で体験することがねらいである。そして2年次では、すべての開講コースで身体を通してより深く「自己」と向き合うことを求められる。向き合うことで自分自身をよく知ること、自分自身の身体をよく知ること、そして自分をもっと好きになることを目指している。2001年度の身体活動Ⅱ(2年生)の開講コースは表1に示す通りである。

表1. 身体活動Ⅱ(2年生)の開講コース(2001年度)

開講コース	開講形態
① 余島・マリン&レクリエーション A	2泊3日の集中
② 〃 B	
③ 淀川40km・オーバーナイトウォーク	
④ チャレンジ(ロッククライミング&沢登り)	1泊2日の集中
⑤ ボディ・トーク 春	週2回×5週
⑥ 〃 夏	
⑦ 〃 秋	夏 or 秋学期に1学期間履修 (週1回×約10週)
⑧ クリエイティブ・ダンス 夏	
⑨ 〃 秋	
⑩ フィットネス 夏	
⑪ 〃 秋	

*上記①～⑪のクラスより1クラスを選択する。

2. 研究の目的および方法

2.1 目的

さて、2002年度より施行される小中高の新学習指導要領では児童・生徒の「生きる力をはぐくむことを目指し、創意工夫を生かし特色ある教育活動を展開する」ことが求められている。「特色ある教育活動」という点では大学教育においても同様であり、その中で冒険教育はここ数年あらためて注目を集めている。冒険教育とは、野外における冒険的な活動へのチャレンジを通じて、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。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実証されている。

本学では2000年度よりこの冒険教育プログラムを導入している。2001年度は「チャレンジ」および「淀川40km・オーバーナイトウォーク」の2つのコースを設定し、約100名の受講者を得た。このうち「チャレンジ」は、ロッククライミングと沢登りという、大自然の中でのハードな活動に挑戦するコースである。本年度は1泊2日の宿泊集中コースとし、さらに、履修希望者が多数であったため、2回(A・B)の日程で実施した。

大学における冒険教育プログラムの実践報告は田代・中野(2000)による知り合うための活動を冒険教育として捉えたもの、冒険型の活動を含むキャンプにおける女学生の自己概念の変容をみたもの(影山、1987)などがある。また、社会教育分野における報告としては釧路市の青少年を対象に冬季冒険型キャンプを実施し、その成果を参加者の自己概念の変容から捉えたもの(諫山ら、1998)や、不登校の中学生に対する長期の冒険型野外教育プログラムの効果を検討したもの(小玉ら、2000)があげられるが、その多くは質問紙調査法による心理学的アプローチである。

本学の身体活動ではこれまでの先行研究等より、冒険教育プログラムの意義と価値を大いに認識したうえで、あくまでも正課授業としての活動を模索しており、その成果についてはすでに報告した(原田・益田、2000)。それは、参加学生によるふりかえりの記述を分析し、これらの活動体験が参加学生の日常生活における行動変容を導く可能性のあることを明らかにしたものである。さらに、これらの活動体験が累積されることにより、自他への気づきが深まることも示唆された。しかし、対象者が少数であったため、詳細な教育効果を明らかにするまでには至っていない。

そこで今回は、参加学生のふりかえりの記述から、活動を通しての「気づき」に着目し、その内容を詳細に分析することにより、正課授業への冒険教育プログラム導入の成果をより明らかにするとともに、今後の効果的な授業展開への一助を得ることを目的とする。

2.2 方法

2.2.1 対象

対象は、大阪女学院短期大学の2年生で「チャレンジ」コースに参加した19名の学生(A日程=9名、B日程=10名)である。

2.2.2 授業の内容

A日程は2001年5月12~13日、B日程は同年7月14~15日にそれぞれ1泊2日で実施した。

いずれの日程も、1日目の午前9時に兵庫県西宮市の生瀬駅(JR福知山線)に集合し、お互いに自己紹介を済ませたあと、兵庫県西宮市の蓬莱峡周辺のロッククライミング実施場所までの約2kmの山道を、「自分のベストのペースで」という課題提示のもとに走った。現地にて、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装着し、万全な安全管理のもとで一人ずつクライミングを行なった。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約40mの岩壁を登った。

ロッククライミング終了後、バスにて宿泊施設に移動し、十分な休息と夕食を済ませて、午後7時より約2時間、指導者(益田)を含む全員での対話形式によるふりかえりの時間を持った。

2日目の沢登りは、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装着して万全な安全管理のもとで行なった。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メートルの滝をお互いに支えあいながら登った。そして最後の約10メートルの滝は水が流れ落ちているところを命綱をつけて、一人ずつ登った。

双方の活動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よう‘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。

さらにこの活動の1週間後に、大学にてふりかえりの会(約2時間程度)を持った。

2.2.3 方法

1日目の活動(ロッククライミング)の後、夜に行なったふりかえりの時間に「今日の活動のふりかえり」と題してA4用紙1枚程度の文章の提出を求めた。また、沢登りおよび今回の活動全体についてのふりかえりの文章を、1週間後に行なったふりかえりの会に持参することを課題として与えた。

提出された文章の記述を、先行研究(原田・益田、2000)での「気づき」の分類のカテゴリ(表2・表3の2000年度分)をもとに活動別に整理し、さらに記述内容を詳細に分析の上、参加学生の活動における「気づき」の内容を明らかにした。

3. 結果および考察

3.1 カテゴリーの設定

A・B両日程の参加学生から提出されたふりかえりの記述内容を整理した結果、「気づき」に関わる記述はロッククライミングでは58、沢登りおよび全体(以下「沢登り」と表記)では81であった。これらを「冒険教育の活動における気づき」という視点でみるために、先行研究(原田・益田)で導き出したカテゴリーをもとに大きく3つのカテゴリー、すなわち〈自分自身〉、〈仲間との活動〉、〈体感した自然〉にそれぞれ分類、整理した。その結果、ロッククライミングでは〈自分自身〉=49、〈仲間との活動〉=6、〈体感した自然〉=3(数字は記述数)、沢登りでは〈自分自身〉=53、〈仲間との活動〉=19、〈体感した自然〉=9に分けることができた。ロッククライミングの活動における〈仲間との活動〉の記述は、先行研究(原田・益田)ではみられなかったため、本研究にて新たに設

定した。(〈 〉内は、カテゴリーの名称。以下同様。)

さらに、それぞれの活動ごとにカテゴリーの中の記述内容を分析すると、ロッククライミングにおける〈自分自身〉への気づきには、①不安・恐怖に直面した時の自分、②自分の潜在能力、③身体を通して実感したこと、④自分の在り方、という4つの内容があった。このうち③の記述からはさらに、①充実感、②初めての感覚、③弱さ、④セルフエスティーム、⑤自信、⑥身体の声、という6つの詳細な内容を見いだした。一方、沢登りでは、①自己の成長について、②身体を通して実感したこと、③自分の在り方、という3つの内容があり、①についてはさらに、①「自己」のとらえ方、②物事に対する姿勢、③他者に対する姿勢、④これからの自己に対する自信、⑤積極性、の5つの内容に、そして、②は①成長の糧、②充実感、③信頼することの大切さ、④セルフエスティーム、⑤自然の偉大さ、⑥根性、⑦自信、⑧身体の声、⑨広い視野、⑩前向きな姿勢、の10の内容に分類することができた。

〈仲間との活動〉での気づきにおいては、ロッククライミングでは①温かさ、②充実感、の2つ、沢登りでは①仲間の力、②充実感、③生まれた力、④信頼、の4つの記述内容を見いだした。表2および表3(2001年度分)に以上のまとめを示す。

3.2 気づきの内容

3.2.1 〈自分自身〉への気づき

〈自分自身〉への気づきに関わる記述は、ロッククライミング、沢登りの双方でもっとも数が多かった(表4および表5)。内容を詳細にみると、ロッククライミングではまず〈不安・恐怖に直面した時〉でも「自分を信じて」登るや「勇気」が必要というように、前向きに取り組む姿勢がみられる。(「 」内はふりかえり文章の記述の引用である。以下同様。)〈自己の潜在能力〉の記述からは自分の思いがけない頑張りに驚くとともに、「やる気があれば何でもできる」自分に感動しているのが分かる。さらに、〈身体を通して実感したこと〉では、「今までの人生の中で、体力的にも精神的にも、こんなにもつらい思いをしたのは初めてだったかもしれない」と、ロッククライミングが〈初めての感覚〉を経験する活動であったことを述べ、そのなかで体力の衰えや「勇気がない」という〈自己の弱さ〉を認識している。しかし、登り終えたあとには「途中で何度もやめたいと思ったけど、そう思うのも自分だし、やり逃げたのも自分だし、今日は本当に素晴らしい日だった」と〈充実感〉を感じ、「今日の自分が好きだと思えた」と自分の頑張りを讃えている(〈セルフエスティーム〉)。

また「自分のベストを尽くすって難しく感じるけど、自分が自分に「できる」といいかせて、そして、やりきろうと思う心があればどんなことでもできる」や「人間、やればできるということをつくづく感じました。これからもいろんなことに挑戦し続けて、自分の可能性を見つけたい」という記述にみられるように、〈自分の在り方〉をしっかりと捉えていることが分かる。

沢登りと全体を通しての気づきは、まず〈自己の成長について〉、「自分がちょっとだけ

表2. ロッククライミングを通しての気づきの内容の分析

2000年度		2001年度	
自分自身	<ul style="list-style-type: none"> ●不安・恐怖に直面した時の自分 ●自身自身の潜在能力 ●自分自身 ●自分の在り方への気づき 	自分自身	<ul style="list-style-type: none"> ●不安・恐怖に直面した時の自分 ●自分の潜在能力 ●身体を通して実感したこと <ul style="list-style-type: none"> ①充実感 ②初めての感覚 ③弱さ ④セルフエスティーム ⑤自信 ⑥身体の声 ●自分の在り方
	自然		<ul style="list-style-type: none"> ●温かさ ●充実感
		仲間との活動	<ul style="list-style-type: none"> ●温かさ ●充実感
		体感した自然	

表3. 沢登りおよび全体を通しての気づきの内容の分析

2000年度		2001年度	
自分自身	<ul style="list-style-type: none"> ●自己の成長について ●体得・体感したこと ●仲間との協力・信頼 ●自分の在り方への気づき 	自分自身	<ul style="list-style-type: none"> ●自己の成長について <ul style="list-style-type: none"> ①「自己」のとらえ方 ②物事に対する姿勢 ③他者に対する姿勢 ④これからの自己に対する自信 ⑤積極性 ●身体を通して実感したこと <ul style="list-style-type: none"> ①成長の糧 ②充実感 ③信頼することの大切さ ④セルフエスティーム ⑤自然の偉大さ ⑥根性 ⑦自信 ⑧身体の声 ⑨広い視野 ⑩前向きな姿勢 ●自分の在り方
			<ul style="list-style-type: none"> ●仲間との協力・信頼 ●自分の在り方への気づき
		体感した自然	

大きくなった」、「今までよりも自分を信じられるようになった」とく自己を捉えてゐる。また「今までは人に優しくしなくてはと頭で考えてから行動してたけど、これからは自然に人に優しく接していける」とく他者に対する姿勢に気づき、「あのしんどさを思い出せばたいがいの事はガマンできると思えるようになった」とく物事に対する姿勢も前向きになっていることが分かる。そして「ロッククライミング&沢登りのあの大変さ・・・をのりきった私には何でもできる」とくこれからの自己に対して自信をもち、く積極的」に日常の物事に取り組もうする態度を察することができる。

く身体を通して実感したことでは、「命がけのチャレンジは、やはり「根性」という2文字が自分自身の中にある限り、のほりきることは出来なかった」とく根性」を持って活

表4. ロッククライミングを通しての参加学生の気づき (2001)

自 分 自 身 49	<p>①【不安・恐怖に直面した時の自分】(3) ※数字は記述数。 ・頭で考えることより、自分を信じて上をみていくことが第一だった。／ ・とくに必要だと感じたのが「勇気」です。 ・人の登り方などは全く関係なく、自分の登り方(自分の力、手足を使う)をするしかないぞー、と強く思いました。</p> <p>②【自分の潜在能力】(11) ・自分にあんな力があったなんて思わなかった。／ ・やればできるやん!って思った。 ・手を伸ばしたらまだ力は残っていて、本当にびっくりです。／ ・「私でもやればできるもんやなー」って思って、 ・私でも登れるんやあみたないな感じでした。／ ・最後まで頑張れば何でもできるということをあらためて実感した。 ・頑張った自分にびっくりした。／ ・自分ができることが分かったし、本当に言葉では言い表せない感動があった。 ・今まで、疲れたらすぐ「もう無理」って言って諦めていたけど、自分の力だけで、あのがけを登ったことに本当に感動します。 ・もともと体力にも自信がない方だけど、やる気があれば何でもできていたのかもしれないなあと思います。 ・自分は40mの岩を登れる体力を持っているということにも気づきました。</p> <p>③【身体を通して実感したこと】(27) ①【充実感】(12) ・それを乗り越えることができ本当に良かったです。／ ・汗を流して一生懸命することが久しぶりに気持ちよかったです。 ・しんどかったけど、この授業をとって良かったと心から思います。／ ・自分が頑張ったから達成できた。 ・「終わった!!」という達成感は、たとえどんなにしんどくても気持ちがいいいものです。 ・(登り切ったあと)何かすごく気持ちいいな、という気分になった。 ・(登り終えた時)登っている時の不安や怖さが消えて、達成感がすごいあった。 ・普段めったに体験しないようなことをするのは、かなり良い気分になれる。 ・普段やろうと思ってすぐにはできる訳じゃないし、私の中でかなり貴重な体験でした。 ・様々なことに目が開かれたことと、幸せを感じたことが良かったと感じる。 ・頑張って登りきってすごく達成感があったし、すごく面白くて期待以上でした。 ・途中で何度もやめたといわれたけど、そう思うのも自分だし、やり逃げたのも自分だし、今日は本当にすばらしい日だったと思います。</p> <p>②【初めての感覚】(4) ・今までの人生の中で、体力的にも精神的にも、こんなにもつらい思いをしたのは初めてだったかもしれないと思いました。 ・テレビで見ると簡単そうに感じるけど、やっぱり恐いし、難しいし、遊び半分ではできないもんじゃないうって思った。 ・途中から「腕でも肘でも膝でも、何でもいい、後戻りできないのは分かっているから登りきりたい」という訳の分からない強い精神力のようなものに変わっていた気がする。 ・人間の理性とかその他のものはふっとんで、本能(!?)だけで登っていたように思います。</p> <p>③【弱さ】(4) ・私はいつこうやって甘えて生きてきたんだなあつくづく思った。／ ・本当に私って勇気がないなあ。 ・まだ、弱い自分、甘い自分があるので、もっと強くなりたいと思えない。 ・「ああ・・・わたしは弱いな。」って自分の中でへこんでしまった。</p> <p>④【セルフエスティーム】(3) ・自分で「よくがんばったなあ」と思う。／ ・今日の自分が好きだと思えた。 ・勇気を持って行動に出て、ぐんぐん登っている自分は、本当に自分ながら言うのも恥ずかしいけれど「かっこいいんちゃう?」と思いました。</p> <p>⑤【自信】(3) ・そして自分への自信にもつながったように思います。／ ・けっこう自信もついたかなと思う。 ・今までで一番の恐怖を乗り越えたことで自分にもすごく自信がついた。</p> <p>⑥【身体の声】(1) ・自分の身体がかなりおとろえたなって実感させられた。</p> <p>④【自分の在り方】(8) ・この経験は必ず、これから役に立つことだと思うから、明日、めげずにいい思い出になるよう、自分に対してエールを送ろうと決心した。／ ・人生のこれからぶつかるつらいことも乗り越えられそうな気がする。 ・やっぱりつらいことを成し遂げることはとてもつらいけれど、人間、もうこれを頑張らなくちゃいけないという時には普段、どんな生活をしている人でもそれに必要な力がわいて、何とかなるんだなあ。 ・自分のベストを尽くすって難しく感じるけど、自分が自分に「できる」といひきかせて、そして、やりきろうと思う心があればどんなことでもできる。 ・これからだって、どんなに難しいと思うようなことに直面しても、頑張れそうな気がする。 ・迷った時、道は一つではなくていろんな選択があって、それが自分の道なんだと思えた。 ・「頑張ろう」という気持ちで乗り越えられる壁もあるし、勇気って大切だなとも思ったし、 ・人間、やればできるということをつくづく感じました。これからのいろんなことに挑戦し続けて、自分の可能性を見つげたいと思いました。</p>
	仲間との活動 6

表5. 沢登りおよび全体の活動を通しての参加学生の気づき (2001)

自 分 自 身 感	●【自己の成長について】(11) ※数字は記述数。
	①【「自己」のとらえ方】(3) ・自分がちょっとだけ大きくなった気がします。／ ・今までよりも自分を信じられるようになった。 ・前よりも素直な自分になれたような、自分が自分の中で前向きに生きられるようになったかのような新鮮な考え方が前よりもできるようになった。
	②【物事に対する姿勢】(3) ・この2日間の活動を通して、自分が困難だ、辛いと思うようなことに直面した時、自分の気持をどう対処するか、あきらめるのか、がんばるのか、そりゃもちろんがんばるでしょ！って考えられるようになった。 ・あのしんどさを思い出せばたいがい事はガマンできると思えるようになった。 ・何事も気持ちが強ければできるのだと気づいた。
	③【他者に対する姿勢】(2) ・今までは人に優しくなくてとは頭で考えてから行動してたけど、これからは自然に人に優しく接していきける。 ・人との協力のし合いと、心配りはこれからは続けていきたいと思えます。
	④【これからの自己に対する自信】(2) ・ロッククライミングと沢登りのあの大変さ・・・をのりきった私には何でもできると思えます。 ・何となく強くなった気がした。
	⑤【積極性】(1) ・私はあの日帰ってから、早速1つの会社のエントリーシートで自己PR欄に、迷わず今回チャレンジしたロッククライミングでの「根性」そして「自信」ということについて書きました。
	●【身体を通して実感したこと】(37)
	①【成長の糧】(11) ・ロッククライミング、ジョギング、沢登りは人生と同じだと思った。／ ・大きな大切なことを学べたと思う。 ・自分の中で学ぶべき点がたくさんありました。／ ・大きな気づきや感動を得ることができた。 ・いつかこの体験が何かの形になって役立つ日がくると確信できる。／ ・私自身が変わるるきっかけを得た。 ・この体験で様々な感じたことはこれからの経験で逆境に立たされたとき、役立つと思う。 ・身体活動という授業の名前で行ったけれど、実際はもっと広く深い範囲のことを学ぶことが出来たように思う。 ・いろんな意見を持っている仲間とも出会えたり、助け合えたり、自分の考えを持つ事ができた。 ・きっとこれからの何かつまりさうになった時、この体験が役に立つだろうなって思えます。 ・自分が想像していなかったもっと大きなものを得ることができた。自分自身について知ることができた。
	②【充実感】(6) ・最後まで何とかやり通すことができ、悔いがなかった。 ・いつもは使わない筋肉をフル活動して頑張れたと思います ・嫌だナアとか、もう止めたいと思うくらいの恐怖感を味わえたことと、そしてその気持を抑えながらもそれを乗り越えることができた。 ・心の中はうれい気持ちで本当にいっぱい心につかかるといえるのはこんなに気持ちいいことかと自分で感心した。 ・顔はぐしゃぐしゃになったけれども、心の気持ちが美しく輝いた。 ・辛いけど、何か自分なりの方法を見つけ、逃げることなく、目標を達成することの喜びが素晴らしい。
	③【信頼することの大切さ】(5) ・初対面の相手を信頼して協力しあっているのは、絶対、学校や社会などの日常ではありえない事で、それを経験できてよかったと思いました。 ・本当に人生のふちに立たされた時に、信用するのは自分しかいないと思った。それは他人はどうでもいいという意味ではなくて、こういう状況では、「自分が挑戦しなければだれもしてくれない」という意味である。そして自分でなし終えて初めて人から認められるんだな、やっぱり人とかかわりっていいな、最初から人を信用するのもいいもんだなと心から思った。 ・人を信じるのがよいことだと思ひ安心する。 ・本当に1人では生きていけないと改めて実感させられ、本当に人にも優しくなれたと思う。 ・自分が信じられる人こそ、人を信じることもできるし、自分を受け入れられるから、人を受け入れることもできる。本当のやさしさってそういうものなのかもしれないナアと思う。
④【セルフエスティーム】(4) ・自分を大切にしようって思える。／ ・その時その時の感情を大切にしようと思った。 ・自分をもっと好きになりました。自分にあんな力があつたなんて・・・ラヴです。 ・最後までやり通すことができた自分をほめてあげたい。	
⑤【自然の偉大さ】(3) ・自然と向き合いながら活動することの素晴らしさを知った。／ ・本当に自然の力って偉大だナアと思う。 ・自然はすごい。いろんなことを教えてくれた。	
⑥【根性】(2) ・命がけのチャレンジは、やはり「根性」という2文字が自分自身の中にある限り、のほりきることは出来なかったと思えます。 ・案外自分はお気楽な方で、根性もそれなりにあるもんならと思った。	
⑦【自 信】(2) ・できなと思ってたこともできたり、勇気になった。 ・自分はやればできるんやと思えた2日間で、いろんな人と知り合えて、普段できないことを体験した。	
⑧【身体の声】(2) ・毎日の生活の中でたまのストレスを、お酒やタバコで解消するより、自分の身体をフルに活用して動くことがこんなにすがすがしいやと感じた。 ・どんだけ運動不足が身をもって教えられた。	
⑨【広い視野】(1) ・夜に行なったミーティングで自分の気持を少しは整理できたし、また、みんなの話を聞いたことでその人がどう思ったのか、自分1人でこり固まってしまう前に、大きな視野を持った。	

	<p>⑩【前向き姿勢】(1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・文句言ってもどうにもならんし、やるだけやればいいや!と思える心をこの2日間得ることができた。 <p>●【自分の在り方】(5)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「もう嫌」、「もう無理」、「もう帰る」は口癖なのでこれからも使うと思うけど、逃げることはないと思います。 ・自分に自信をもってこれから前向きに生きていこうと思います。 ・この日から「変わろう」とした。実際に心から「自分で変える」と思った。今までの自分が本当に情けなく、ダメになって、壊れていたから・・・ ・頑張ってみようと思う。ゆっくりでもいいから、1歩でも動く勇気をもって、今日よりも明日と1日を過ごしていきたい。でも、1つでも上へ上がったと思ったら心の明かりが少しずつ明るくなっていて、自分の自信へと変わっていく気がする。 ・大自然の中でもたくましく生きることができる人間になろうと思っています。
<p>仲間との活動⑨</p>	<p>●【仲間の力】(9)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1泊2日一緒に頑張った8人の友達がいたから、2日間私も「みんながんばってるから私もがんばろう」って思えました。だから最後までやりとげられたのだなあ～って思えます。 ・今、あの岩を登りきることが出来たのは、エツさんと原田先生、そしてみんなの応援やみんなと一緒に達成しようという雰囲気のおかげだろう。 ・みんなの声が耳に入り、またがんばろうという気がわいてきました。 ・メンバーたちのがんばれの一言は、私を支えてくれたと思う。そして、一人ではなかったと心から思った。 ・メンバーの協力がなかったら、一人ではどうい無理だけどそれがあったからすべてを終えることができたのである。 ・みんなの応援のおかげで登り終える事ができたのだと思う。 ・1人で登ってるんじゃなく、みんなに支えられて登っているんだと心から思えた。 ・「どうしよう、進めない!」と追いつめられた時に聞こえてきた声やエツさんの力で登りきることができた。 ・友達を支えがその気持をもっと大きなものにしてくれるということにも気づいた。 <p>●【充実感】(7)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お互い協力しあって、ずぶぬれになりながらも足をおさえたり腕をつかみ合って登っていく時、自然と笑顔も出てきて、すごい充実していたように思います。 ・皆が同じ気持ちになって一生懸命なのは本当に感動です。 ・協力し合うことで一人が登りきれたらみんなも登りきれたようにうれしくて、 ・日頃味わえない助け合いと喜びはわたしにとっては、計り知れないものだった。 ・みんなが1つになることによって、私はすごい充実した気分を味わっていた。 ・皆、知らない人達ばかりだったけど、協力しあって励ましあってっていうのがすごく気持ちよかった。 ・目標に向かって協力し合うのがこんなにすばらしいものだと思えた。 <p>●【生まれた力】(2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人じゃなくてみんなで力を合わせたり、助け合ったりして登るのがなんかすごい嬉しかったし、みんなとならって勇気も出たし、みんなでやるとやっぱりできなさそうなことでもできるんだあって思いました。 ・1人1人の力は小さいものだと思っていたが、滝を登るときは1人の力がとても大きなものとなるのだなと思った。 <p>●【信頼】(1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・非常な体験を共に過ごした人たちは仲間という意識が強く残ってしまう。
<p>体感した自然⑨</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・沢に着くまでの山道はすごく怖かったです。あんな山道は歩いた事なかったから、上り下りはげしくてすごい大変でした。 ・水はめっちゃ冷たかって、「え～!!」って思ってた。 ・水の流れがはげしくて、息ができなかったり、こけで足がすべったりした。 ・水はすごい冷たくて、1つ1つ登っていくたびに体も冷えてきて、全身ぬれてきてすごく寒くなってきた。 ・山を歩いている時、本当にしっかりした足場はほとんどなかったの、石につかまったり木の枝に頼って坂を登ったり、四つんばいみたいな感じになって土と触れたり、私たちが普段慣れているコンクリートと違うものを今回は多く触れたし、川の水を触るのだから何年かぶりだった。最後まで嫌だったけど、虫も最後はどうでもよくなったし、でも、これが自然なんだろうなと思った。 ・虫はもう慣れてしまって、ちょっとやそっとじゃびりりしなくなった。 ・水に足をずっと入れっぱなししていると、足の先から冷えてきて足が痛くなるので長くは水に入っていられない。 ・すごい勢いで流れてくる水はめっちゃ怖かったし痛かった。 ・あんなに近くまで自然に入ったのははじめてで、本当に自然がすごいと思った。

動に臨み、「毎日の生活の中でたまるストレスを、お酒やタバコで解消するより、自分の身体をフルに活用して動くことがこんなにすがすがしい」とく身体の声に耳を傾け、「自然はすごい。いろんなことを教えてくれた」とく自然の偉大さにも目を向けている。そして、「辛いけど、何か自分なりの方法を見つけ、逃げることなく、目標を達成することの喜びが素晴らしい」というく充実感と、「私自身が変えられるきっかけを得た」、「自分が想像していなかったもっと大きなものを得ることができた。自分自身について知ることができた」というく成長の糧を得たことが推察される。さらに、「人を信じることがよいことだと思い安心する」と、他者をく信頼することの大切さを認識するとともに、「自分はやればできる」とく自信を持ち、このような「自分をもっと好きになれた」「自分

を大切にしようと思った」(〈セルフエスティーム〉)と述べている。

これらの記述から、参加学生はロッククライミングや沢登りを通して、様々な「身体を通して出てきた感覚(感情)」を強烈に受け止めていることが分かる。また、自分の身を仲間に預けたり、仲間を支えたりする行動も必然的に求められることから、仲間に対する様々な感覚(感情)の変化も体験している。

また、今回はロッククライミングの活動後、夜に行なったふりかえりの会でお互いの体験や気づきを共有する時間を十分に設けた。「夜に行なったミーティングで自分の気持ちを少しは整理できたし、また、みんなの話を聞いたことでその人がどう思ったのか、自分1人でこり固まってしまうわずに、大きな視野を持てた」(〈広い視野〉)という記述にあるように、他者の意見に耳を傾けるとともに自分の思いや気づきを意識化できたことは、非常に有効であったと考えられる。さらに「文句言ってもどうにもならんし、やるだけやればいいんや!と思える心をこの2日間で得ることができた」という〈前向きの姿勢〉は、「ゆっくりでもいいから、1歩でも動く勇気をもって、今日よりも明日と1日を過ごしていきたい」と、これからの〈自己の在り方〉を形づくっていくと察することができる。

したがって、この「身体を通しての実体験」を「気づき」として明確に意識化するためには、活動後にじっくりと「ふりかえる」時間を持つことも重要であると言えよう。

3.2.3 〈仲間との活動〉に関わる気づき

ロッククライミングを通しての〈仲間との活動〉に対する気づきは、一人ずつ岩を登っている際の、下からの仲間の励ましに〈温かさ〉を感じ、それが登りきることの支えになったという記述が多かった。また、「同じものにみんなで挑戦して、みんなクリアすることはとても気持ちがいいものだった」という記述から、活動自体は一人ずつ行なうものでも、同じ場において同じ活動に挑戦する中で、お互いがそれぞれの頑張りを支援し、讃えあうことで共感・〈充実感〉が生まれたと推察できる。この活動は先述した鷺田の「他者の身体に起こっていることを生き生きと感じる」体験であり、「ここで他者への想像力は、幸福の感情と深く結びついている」(鷺田、p.68)と彼が述べている通り、他者の達成感、充実感をイメージし、自分のこととして共感できた体験であると言えよう。このことは、身体を通しての実体験や身体を通しての真の感覚を得ることが、他者を理解するうえでも大きな影響を与えていることを示唆している。

ところで、ロッククライミングでのこのような気持ちの共有は、先行研究(原田・益田、2000)の記述の中にはみられなかったものである。今回の活動にこれらの記述がみられたのは、この授業を宿泊で行なうとしていたことで、活動開始時から参加学生の間にも、より強い仲間意識が明確になっていたからであろうと推察できる。

沢登りではお互いに支えあって滝を登っていくという活動の性質上、ロッククライミングよりも多くの気づきがみられた。それは、「1人で登ってるんじゃなく、みんなに支えられて登っているんだと心から思えた」という〈仲間の力〉の偉大さのみならず、「1人1人の力は小さいものだと思っていたが、滝を登るときは1人の力がとても大きなものと

なるのだなと思った」という記述のように、仲間と一緒に活動することから〈生まれた力〉への気づきもあった。その中で「お互い協力しあって、ずぶぬれになりながらも足をおさえたり腕をつかみ合って登っていく時、自然と笑顔も出てきて、すごい充実していたように思います」という記述にみられる〈充実感〉を得て、前日に初めて会った人達をお互いに仲間と意識し、〈信頼〉をよせて活動に臨んでいる姿がよみとれた。

3.2.4 〈自然〉についての気づき

〈自然〉についての気づきは、自然の中に身を置き、まさに体験したことの記述が多く、カテゴリーとしては〈体感した自然〉と名付けた。ロッククライミングでは、活動それ自体には恐怖や不安を感じたという記述もみられたが、自然の中での体験は、「とても大きく感じられて、なんだか安心できた」という記述のように、心地良いものとして受け入れられている。その一方で、「虫がいっぱいいたことが嫌だった」と、本来の自然の姿を敬遠する記述もみられた。さらに、沢登りでは沢の水の冷たさを実感している記述が多く、冷たい、寒いと体感することさえが参加学生にとってはチャレンジであったようだ。これらの記述から、今までの生活において本来の自然環境の中に身を置くという経験の乏しさが伺える。

以上にみてきたように、参加学生はこの1泊2日の活動にまるごとの身体を投じて自己と対話し、他者と支えあい、与えられた自然を体感していることが分かった。先述の佐藤は、現代の学校教育で実践されるべきは「身体を投企して遂行される学びの場所の構築と学びあう関係の創出」(佐藤、p.37)であると述べている。この言に沿えば、今回の活動はまさに「身体を投企して遂行される学び」であり、参加学生同士は活動に真摯に取り組むことで、より良い学びの関係を生み出していたと言えよう。したがって、今回の活動から獲得されたものは、単なる机上の知識としての学びではなく、これからの彼女らの生き様に影響を与えうるであろうと推察される。

4. 結 論

本研究では、身体活動の授業に2000年度より導入している冒険教育プログラム(ロッククライミングと沢登り)の成果について、参加学生のふりかえりの記述における、活動を通しての「気づき」に着目し、詳細な分析を試みた。その結果、以下のことが明らかになった。

- (1) 「身体を通しての実体験」は自他への気づきを深めるために重要である。参加学生はロッククライミングや沢登りを通して、達成感、満足感、充実感、不安、恐怖、危険、身体的苦痛などという「身体を通して出てきた感覚(感情)」を強烈に受け止める。また、自分の身を仲間へ預けたり、仲間を支えたりする行動も必然的に求められることから、仲間への期待、信頼、不安、不満などの様々な感覚(感情)の変化も体験する。

- (2) さらに、この「身体を通しての実体験」を活動後にじっくりと「ふりかえる」ことも非常に大切である。活動後に十分なふりかえりの時間を持つことによって、その体験を「気づき」として明確に意識化することができる。
- (3) 活動体験の累積に加え、宿泊を伴う活動という授業形態が、参加学生の〈自分自身への気づき〉をより深めたと考えられる。活動当日の夜は、新鮮な感覚を残しながらもリラックスした状態で十分なふりかえりの時間を設けた。お互いの体験や気づきを共有し、他者の意見に耳を傾けることで、自分の思いや気づきを意識化できたことは大変有効であった。さらに、2日目の活動のなかにも同じような場面設定があり、「前日の気づき」を意識しながら、活動中にその気づきを生かすことができるという環境設定も非常に効果的であった。
- (4) 活動体験の累積に加え、宿泊を伴う活動という授業形態が〈仲間との活動に対する気づき〉や〈他者への気づき〉をより大きくしたと考えられる。個人活動であるロッククライミングにおいてもお互いがそれぞれの頑張りを支援し、讃え合う様子がみられた。ハードな2日間をともに過ごすという仲間意識が活動開始時から大変強くみられたことから、宿泊を伴う活動という授業形態が他者を理解するうえでも、参加学生に大きな影響を与えたと言える。

本学の身体活動（2年次）は、「身体を通して深く自己と向き合うことで自分自身をよく知ること、自分自身の身体をよく知ること、そして自分をもっと好きになること」を目指している。ロッククライミングと沢登りという冒険教育プログラムは、まさに「身体を通しての実体験」であり、それを活動後にじっくりと「ふりかえる」ことによって、明確に「気づき」を意識化させることができる。このような分析結果から、冒険教育プログラムの正課授業への導入の成果と価値がより明確になった。

さらに、宿泊を伴う活動という授業形態が「自分自身への気づき」をより深め、また、「仲間との活動に対する気づき」や「他者への気づき」をより大きなものとすることも明らかにになり、今後の効果的な授業展開への一助を得ることができた。

5. 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19名について、正課授業としての冒険教育プログラムの成果をみてきた。今後もさらに多くの学生を得て、その成果を分析し、より詳細な教育効果を実証していくことが望ましい。その際、本研究で明らかになった「宿泊を伴う活動という授業形態」の効果に注目した研究に着手することも必要であろう。例えば、同じ冒険教育プログラムとして本年度実施した「淀川40km・オーバーナイトウォーク」の参加学生を対象に、その教育効果を分析することは今後の研究課題である。さらに、「淀川40km・オーバーナイトウォーク」の参加学生を対象にすることは、多くの対象者を

得ることができ、冒険教育プログラムの正課授業への導入の成果と価値を明らかにするうえで大変意義深い。

また、今回の研究結果をもとに、参加学生側の視点による、正課授業としての冒険教育プログラムの成果と価値を測定する新たな調査項目を作成することで、参加学生が得たありのままの成果を的確に分析することが可能となる。さらにそれは、より多くの対象者に対する研究への一助にもなることから、正課授業としての冒険教育プログラムの成果と価値をさらに明らかにするうえで大変有効であり、今後の研究課題である。

文 献

- 諫山邦子, 奥山洸, 加藤敏之, 森敏隆, “釧路市の冒険教育プログラムの効果”, 『釧路論集』30, : 201-211, 1998.
- 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』3, 3 : 11-16, 1987.
- 小玉功, 森敏隆, 菅原利昭, 齊藤詔司, 奥山洸, 諫山邦子, 加藤敏之, “キャンプ経験が不登校生徒に与える行動的、心理的效果”『環境教育研究』3, 1 : 59-68, 2000.
- 栗原彬, 小森陽一, 佐藤学, 吉見俊哉編『越境する知・1 身体：よみがえる』, 東京大学出版会 : 東京, 2000.
- 斎藤孝, 『身体感覚を取り戻す—腰・ハラ文化の再生』, 日本放送出版協会, 2000.
- 佐藤学, 『学びの身体技法』, 太郎次郎社 : 東京, , 1997.
- 立川昭二, 『からだことば』, 早川書房 : 東京, 2000.
- 田代浩二, 野中卓, “大学体育における冒険教育の実践(2)—知り合うための活動—”, 『東洋大学紀要教養課程篇(保健体育)』, 10 : 77-86, 2000.
- 原田純子, 益田悦子, “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—”『大阪女学院短期大学紀要』30 : 129-142, 2000.
- 鷲田清一, 『悲鳴をあげる身体』, PHP 研究所 : 東京, 1998.