

平成23年度

自然体験活動等長期研修

# 研修報告書

研究課題

ねらいを意識した体験活動とその成果に関する研究

山口市立秋穂小学校

教諭 松岡朗代

(平成23年度自然体験活動等長期研修教員)

## ねらいを意識した体験活動とその成果に関する研究

### 【目次】

1 研究の意図	2
(1) 研究の動機	2
(2) 研究の仮説	3
2 研究の内容	3
(1) 研究の方法	3
(2) 森チャレの指導	3
森チャレの目的	3
PAの手法	3
研究の対象とした森チャレの事例	3
事例1：A高等学校の実践事例	3
事例2：B小学校の実践事例	5
事例からの考察	7
(ア) 研修生の実態とねらいの設定	7
(イ) 時間的な制限、前後の活動	9
(ウ) 発達段階	9
(エ) 空間的な制約	9
<アンケート結果>	10
全体的にいえること	
評価の高い学校とそうでない学校との違い	
(3) 心の冒険サマースクール	11
OBSという手法	11
研修の対象としたサマースクールの実践事例	12
事例1：チャレンジプログラムの実践事例	12
事例2：クエストプログラムの実践事例	14
事例からの考察	16
3 研究の成果と今後の課題	16
(1) 研究のまとめ	16
(2) 今後の課題	19
【参考文献】	19
【参照ホームページ】	19

## 1 研究の意図

### (1) 研究の動機

小学校において、本年度から、新学習指導要領が完全実施された。本改訂では、知識基盤社会といわれる今日にますます重要となる「生きる力」をはぐくむという理念を、文部科学省と学校関係者や保護者、社会との間で共通理解し、実現するために、確かな学力、豊かな心、健やかな体についての内容や指導の質的向上を図る具体的な手立てが示された。その一つとして体験活動の充実が挙げられる。体験活動によって、基礎的・基本的な知識及び技能を活用することや質の高い学びをすること、他者、社会、自然・環境とのかかわりの中で、より好ましい人間関係を築いたり、自信を回復したりすることが求められている。

山口県教育において、体験活動の充実は「思いやりのある豊かな心の育成」の一つの柱となっており、全国的に見てもこれまで先進的な取組がなされてきた。

その一つとして実施されてきた、アウトワードバウンドスクール(以下、OBS)の教育手法を取り入れた「原始に生きる防長っ子キャンプ」から、現在の「心の冒険サマースクール(チャレンジ・クエストプログラム)」に至るまで、私自身もスタッフとして関わってきている。少人数の子どもたちがグループとなって長期間ともに生活し、最初に基本的な知識や技術を学び、その後は自分たち

で気付き合い成長し合うこのキャンプは、新学習指導要領と同じ方向を指し示すと考える。このキャンプで培った魅力的な手法を学級経営に生かしたいと考えてきた。しかし、キャンプと学級の人数の違いや表1のような要因から、一人ひとりに焦点をあて、じっくり待つ成長を促すということが十分できずにいた。

そんな折、長期に大自然の中で実施しなくても OBS と同様の教育効果が得られるというプロジェクトアドベンチャー(以下、PA)や AFPY (Adventure Friendship Program in Yamaguchi) という教育手法に出会った。学んだことを学級へもち帰り、児童に協力体験・信頼関係を築く経験をさせるために、いくつかのアクティビティに挑戦してみた。しかし、これもなかなか学級経営にうまく結びついていかなかった。

学級経営にこのような教育手法を取り入れることを困難にしている要因は果たして何か。この要因をつきつめていくことで、より高い教育効果が期待できると思われる。学級

表1 学級経営に活用できなかった要因

- ・いつ何をどうしていいのかが分からないこと。
- ・グループの発達段階が違うこと。 実態に合った活動でない
- ・担任の見方、関わり方、性格、力量などが違うこと。
- ・経験どおりにいかないこと。モチベーションの違い、発達年齢の違い、状況の違い
- ・グループの課題や目標が違うこと。
- ・時間が十分取れないこと。
- ・人数が多いこと。
- ・ふりかえりをその後の学級経営に生かしていないこと。
- ・理論の理解が十分でないこと。

経営でよりよい人間関係づくりをしていく上で、AFPYをはじめとしたこれらの手法を有効に活用できるようになりたいと思い本研究に取り組んだ。

## (2) 研究の仮説

いろいろな要因(表1)をあげたが、最大の要因は、グループの実態に合わせた活動を仕組むことができなかつたからではないかと考え、ねらいという観点から体験活動に迫ることにした。

グループの実態に合わせた体験活動を仕組むことができれば、子どもたちの人間関係はよりよいものとなり、一人ひとりの成長が期待できる。

## 2 研究の内容

### (1) 研究の方法

とくさがみね森のチャレンジコース(以下、森チャレ)やAFPYを使ったグループの指導を通して、子どもたちの様子やふりかえりの言葉を見取り考察する。また、客観的に分析するため、事後アンケートを実施する。

心の冒険サマースクールの指導を通して、子どもたちの様子やアンケートから成果を分析する。

### (2) 森チャレの指導

#### 森チャレの目的

十種ヶ峰青少年野外活動センターには、PAの教育手法を最大限に活用できる、合計36種43基のハイ・ローのエレメントがある。(図1)森チャレは人を信頼する心を養ったり、自分自身を見つめ直して成長したりするために、必要な挑戦や葛藤を体験し、達成感を得るための活動である。

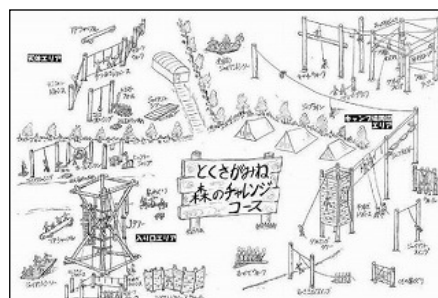


図1 とくさがみね森のチャレンジコースエレメント図

#### PAの手法

PAはOBS(P11後述)のようなアドベンチャー活動をもっと身近に感じるために、学校教育に組み込もうという考えから生まれた教育手法である。プログラムを通して、安心して心を開ける環境を生み出し、自己防衛の心の壁を低くすることで、お互いの信頼関係を深め、感じたことを率直に表現し合う関係づくりをしていく。一人ひとりが新しい自分自身を発見するだけでなく、グループの一人ひとりがお互いに人間的な成長を図ることをめざしている。

#### 研究の対象とした森チャレの事例

##### 事例1：A高等学校(以下、A校)の実践事例

A校は高校1年生・160名の団体で、9月5、6日の1泊2日の日程で研修を行った。10グループに分かれ、1日目の午後に5グループ、2日目の午前中に残りの5グループが森チャレをおよそ3時間で実施した。A校が森チャレを行うねらいとして、「人間関係



図2 ヘリウムフープ

の深化・協力体制の確立」をあげていた。このねらいは入学当初から当該の生徒たちに身に付けさせたい力として、先生方が設定したものである。

この事例では、1日目と2日目で研修生の満足度が大きく異なったことが特徴的であった。そのことは、ファシリテーターとして、生徒の反応を見ながら大変気になった点である。次に示す表2はA校に対して行った活動を時系列にまとめたものである。

表2 A校の活動内容

組み立て	活動の予定	変更	1日目の実際の活動	2日目の実際の活動
からだ・心ほぐし	ネーム紹介		セルフチェック ネーム紹介	ネーム紹介 7-11
エラーを楽しむ	ルックダウンルックアップ ジップザップ	× ×		
コミュニケーション	あいこじゃんけん		カウントアップ あいこじゃんけん パースデーラインナップ ネームトス ネームストレッチ ヘリウムフープ(図2) チキンベースボール (雨天により中止:チーム編成まで)	イタリアンゴルフ(3人組) 王様と山賊 パースデーラインナップ
課題解決	ネームトス			
信頼関係	ジャイアントシーソー ビート		ニトロクロッシング	シークレットコード ネームジャグ モホークウォーク TPシャッフル ブラインドおにごっこ

1日目のグループ(17人)では、生徒のモチベーション・体調を知るために、最初にセルフチェックを行った。その結果、100%を示す生徒が一人もいないだけでなく、マイナスを示す生徒が何人かいて、モチベーションは非常に低いように感じた。「人間関係の深化」をねらいとして活動を予定していたが、本気で取り組めるのか、恥ずかしさややらされているという気持ちが先行し、いい加減にしてごまかしたり、茶化したりする可能性があることが把握できた。また、男女や親しい友人の関係を越えて誰とでも進んで関わるように要求することは課題として高いものであるように思われた。

そこで、活動のねらいを「一步踏み出してみんなの前でエラーを楽しむ」ことから「様々な人と活動することの楽しさやお互いのよさを感じ、思わず一生懸命になることを経験

する」ことへ変えることにした。予定していた「ルックダウンルックアップ」や「ジップザップ」は一步踏み出したり、エラーを楽しんだりする要素が強いため、本事例では回避した。

生徒たちは活動に対して言われたことはとりにあらずやっていた。ただ、雨のために野外での活動が制限され、チキンベースボールができなくなったことや全体の人数が多かったため、活動スペースが十分にとれなかったことは活動を活発にすることができなかった要因の一つといえる。また、ローエレメントは生徒どうしの接触が少ないジャイアントシーソーで課題解決を実施したかったが、他の班の活動との兼ね合いから、ニトロクロッシングを選択せざるを得なくなった。

このようなことが重なった結果、活動のふりかえりをしようとしても、生徒から意見が出ず、うまくねらいを伝えることができなかった。私自身、時間がとても長く感じられた。生徒も同様に感じていたように思う。

2日目のグループ(13人)では、前日の課題を踏まえて、「みんなで楽しく活動すること」をねらいとして活動を組み立てた。最初からねらいを変えたことで、生徒に合わせた内容にすることができた。



図3 TPシャッフル

積極的に相手と関わろうとする姿や失敗しても何度もチャレンジする姿から、ネームジャグやTPシャッフル(図3)など男女間の距離が縮まる活動を仕組むことにした。ふりかえりの「男女で協力してできたのでよかった」や「～さんがリーダーシップをとってくれてかっこよかった」といった感想からも伺えるように、研修の時間は足りないくらいで、生徒たちは満足した表情で活動を終えることができた。

### 事例2：B小学校(以下、B校)の実践事例

B校は小学4・5年生計34人の団体で、10月3、4日の1泊2日の日程で研修を行った。(表3)1日目の午前中に全体でAFPYを実施し、1日目の午後から3グループに分かれて、2日目の午前中まで森チャレを行った。B校の森チャレは「集団のきまり、協力、思いやり、よさを見つける」ことをねらいとしていた。

入所してすぐに実施した全体AFPYでは、どの児童も一生懸命に取り組んでいた。ファシリテーターの話を静かに聞いて、反応もとてもよかった。また、バンパー・ギアチェンジでは、狭い空間をぶつからないように歩くことができていた。

午後からは、グループ(11人)で活動した。みんなでドーナツ状のラバーリングをつないでゴールするイタリアンゴルフでは、一人ひとりがチームにいかに関わるかができるかを話し合い、チャレンジの仕方を決めていた。得意な児童は遠くまで飛ばし、苦手な児童は近い距離で手渡すといった工夫が見られたが、その反面で何度も落してはやり直していくうちに、「本当にできるのか」と気持ちが弱くなった児童もいた。しかし、

「よし、次こそがんばろう」というリーダーの声かけに他の児童も呼応して、1時間近く活動を続け、ゴールすることができた。

B校には、指導に配慮を要するaさんがいた。aさんは入所式の時分から、ポケットのティッシュで音を出したり、他の児童とは少し違う動きをしたりして、集団の中での行動が気になる児童だった。先生のお話では、「いつもならこのイタリアンゴルフのように集中力が続かない」とのことだった。しかし、今回の活動では、aさんもみんなと一緒にゴールするまで続けることができた。「あきらめなければ可以的」「達成できてうれしい」「みんなで一つのことに向かっていくのがよかった」といった児童の感想からは、aさんだけでなく、すべての児童が最後まで何度もチャレンジし、大きな達成感を得られたことが分かる。

また、平行ロープ(1)では一人ひとりが高さへの恐怖を抱きながら、自分の意思で目標地点を設定して挑戦した。はしごを支える人、ロープの処理をする人とそれぞれが自分の役割を果たしながら、チャレンジしている人を応援し、しっかり見守っていた。そのような様子を見て、それまで

「絶対に挑戦しない」と言っていたaさんもみんなとともに役割を受けもち、活動するようになっていった。自分の順番が回ってくると、aさんはスモールステップで目標を設定しながら進んでいき、最後まで到達することができた。aさんは「やってよかった」と自信をもって帰っていくことができた。全員の挑戦が終わったことを喜びあう姿やふりかえりの様子から、一人ひとりが恐怖心に向き合っているときに、「友達からの励まし声、支え」や「限界に挑戦しようとする友達の姿」に力をもらったこと、それらに支

表3 B校の活動内容

形態	組み立て	活動名
全員	全体 AFPY	手組み フライングソーセージ バンパー、ギア 1・2・3 しろくまくん 何時かな？ キャンプネーム
グループ	からだ・心ほぐし	ネーム紹介 ネームトス ピンボール
	エラーを楽しむ コミュニケーション	エネルギータグ ジップザップ(図4) ことばづくり ことばづくり(見せないで) バースデーラインナップ
	課題解決 信頼関係	イタリアンゴルフ ジャイアントシーソー 平行ロープ



図4 ジップザップ



えられ、「自分自身で乗り越えた達成感」を得られたことが伝わってきた。これらの活動を通して、「協力することや他の人のよさを見つける」という目標が達成できたといえる。

( 1 ) 平行ロープはハイエレメントの一つで、高さ 10mほどの高さまではしごやステーブルを使って登り、横に張られたワイヤーの上を、平行に渡されたロープをもって移動する活動である。チャレンジは一人ずつ、命綱、ヘルメット等の安全管理をして行う。また、はしごを支えたり、命綱の処理をしたりする作業によって、安全に活動ができるよう、仲間どうしで助け合う場面が出てくる。

### 事例からの考察

事例をより効果的に分析するために、事後アンケートを実施した。このアンケートの目的はファシリテーターが活動をしていく上で感じてほしいねらいが研修生に感じられたかどうかを確かめるものである。感じられていればねらいは達成できたと考えた。このアンケートは引率者を対象として行った。(P9 2)

その結果をグラフに表したものが図5である。事例であげた2校のねらいが達成できたと感じた割合はA校が68%、B校が100%であった。この数字の違いは指導をしながら感じたことと一致しており、A校の生徒の達成度が低くなったこと及び効果に違いが出た理由を次のように考えた。

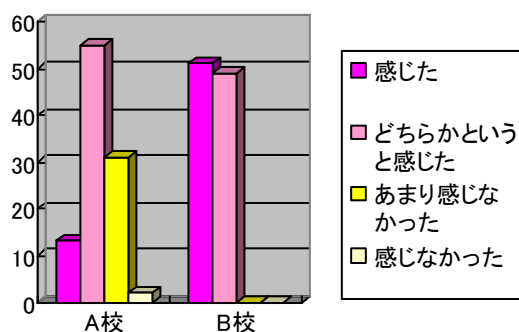


図5 事例校のねらい達成度

#### (ア) 研修生の実態とねらいの設定

A校の先生方が設定した「人間関係の深化・信頼関係の構築」というねらいは、人間関係づくりにおいて大切な視点であることは言うまでもない。ただし、所属する学科が違うだけでなく、初めて一緒に活動したメンバーもいたという研修生の実態を把握できていなかったため、実態に合わせた活動を仕組むことができていなかった。名前を覚え合うところから、もっと丁寧に行えばよかったと残念に思う。また、グループとして、話し合ったり協力したりして課題を解決していく関係になる以前に、お互いをもっと知る段階であったことをからだ・心ほぐしの時点で把握し、ねらいを設定ないし変更することができれば、違った結果を得られたと考えられる。

一方のB校では、児童のモチベーションが高く、小規模校なのでお互いのことを大体知っている間柄である。その中で、「今まで気付かなかったお互いのよさを知ること」や「実感が伴いにくい協力について、課題を通して体験し、生活に結び付けていく」という現在の段階に合ったねらいが設定してあり、それに合った活動が仕組めたのではないかと思う。

最終的には、ねらいは外部の者が思い込みで決めるものではなく、自分たちがどうなりたいかという内発的な気持ちが伴ったものでないとグループに合ったものにはならな



いといえる。

下表（表4）には、タックマン（1938～，アメリカの教育心理学者）の理論を基にした「グループの発達段階」を示した。フォーミング（形成期）からノーマリング（標準期）まではグループの状況やできごとにより、それぞれの段階を行き来するといわれている。グループの発達段階がどのあたりかを見極め、成長に向けて活動を仕組んでいくと、より効果的な指導につながるといえる。

表4 グループの発達段階

段階	特徴	必要な課題（ねらい）
フォーミング （形成期） 探り合い 依存	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お互いに近すぎない距離を保ちつつ、活動に臨んでいる</li> <li>・ファシリテーターへの依存が強く、グループの中のリーダー性の強い人の一言でグループの動きが決まることがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・共通点や相違点を知ること</li> <li>・課題に向き合うこと</li> </ul>
ストーミング （混乱期） 本音のぶつかり 合い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本音でグループに自分の気持ちを表現することが見られる</li> <li>・意見の対立やリーダーの権力で進んできたことに対する自分の気持ちを伝える</li> <li>・それぞれが意見を主張する</li> <li>・グループ内の葛藤（闘争）がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題の要求に対して感情的に反応すること</li> </ul>
ノーマリング （標準期） グループメンバ ーへの心の解放 規律形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メンバーの心が開かれて一体感が生まれてくる</li> <li>・グループとしての方向性が高まり、言葉や文字でその方向性を確認し合いながら活動を進めることから、特に表現しなくても同じ方向に向かっているという安心感が生まれ、結束力が高まる場面が増える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さまざまな感情、感じるタイミングの違いを共有すること</li> <li>・お互いが同じ方向に向かうこと</li> <li>・安心できる環境ができていくことをめざすこと</li> <li>・本質的な個人の考えを表現すること</li> </ul>
パフォーミング （成就期） 創造的行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メンバーお互いに余計な遠慮がなく、メンバー全員がそれぞれ惜しみなく力を発揮する</li> <li>・グループのもつエネルギーがスムーズに課題解決に向かうようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な課題に積極的にチャレンジし、どんな困難にも前向きで積極的に自分たちの力を試していくこと</li> </ul>
アジャーマーニング、 セパレーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・より高次の目標を求めて集団が解体する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な体験を通してグループで得た学びを日常の場所で使えるように改</li> </ul>

(散会期) グループの解散	・別れと終焉への心配な気持ちを感じる	めて活動のスタートから終わりまでをふりかえり、それぞれが自分の中に体験からの学びを蓄えてグループの活動を終わること
------------------	--------------------	---

### (イ) 時間的な制限、前後の活動

A校は、昨年度人間関係づくり実践プロジェクトを実施し、職員間でも人間関係づくりの重要性を意識して実践にあたっておられた。今回の研修の時点では、対象の1年生についてはまだ十分に人間関係づくりが進んでいなかったようで、この研修自体が「人間関係づくり」を目的としていた。それならばもっと時間をかけ、段階を踏んで活動を進めていけば、また違った結果が得られたのではないかと思う。グループの成長にはそれなりの時間が必要である。そのきっかけづくりであるとしても、もっと時間があればよかったと感じた。学校に帰ってからの継続してのアプローチも必要であろう。学校の先生とふりかえりの共有ができると、その後の学校生活での働きかけが円滑に進むかもしれない。一方のB校は全体 AFPY を経て、二日かけての活動だった。そのため、A校に比べると変化も見えやすく、少しずつルールづくりが進み、ねらいとしたこともある程度伝えられた。

### (ウ) 発達の段階

A校の生徒は高校生であり、思春期の真っ只中である。日常的に男女が交流をしていない状況で、短い時間で親しくなり、課題解決をするには少し無理があったように思う。また、同じ学校、年齢の生徒たちであっても、違う班の生徒では全く反応が違うことが分かった。研修生に合わせて、臨機応変に組み立てを変えて活動を仕組めるファシリテーターが理想的である。

### (エ) 空間的な制約

雨が降ったこと、また全体の人数が多いために活動する場所が制限されたことで、臨機応変にしようと思っても、したい活動ができなかった。身体をしっかりと動かせる空間が確保できると反応も違っていたのではないだろうか。

### ( 2 ) アンケートについて

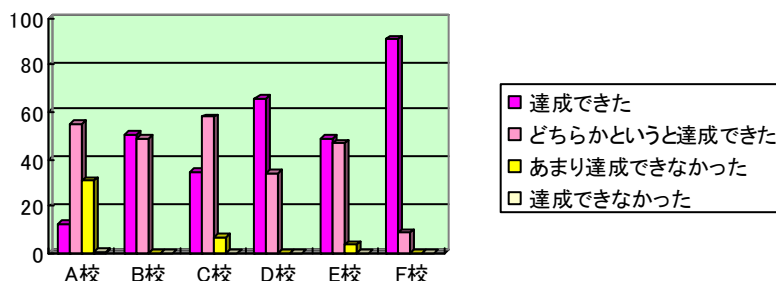


図6 学校別森チャレねらい達成度

このアンケートは6校に協力していただき実施した。それぞれの学校の学年・規模・

森チャレ実施時間は次のとおりである。また、アンケート項目は表5のとおりである。  
6校のアンケートの結果をグラフに表したのが図6である。

- A校：高校1年生・160名。森チャレ0.5日
- B校：小学4、5年生・34名。森チャレ1日
- C校：小学5年生・96名。森チャレ0.5日
- D校：中学1～3年生・24名。森チャレ1.5日
- E校：中学1～3年生・50名。森チャレ1日
- F校：高校2年生・27名。森チャレ2.5日

<アンケート結果(図7)>

**全体的にいえること**

「そう思う」「どちらか」というと「そう思う」が回答の92%を占めた。一方、「あまり思わない」「そう思わない」は8%にとどまった。ファシリテーターが伝えたかった内容はほぼ研修生に伝わっており、90%以上が達成できていることが分かる。

90%に届かなかった項目は「自分の考えを伝えることで、課題達成に一歩近づくと感じていた(81%)」「誰の意見でもよく聞くことは大切だと感じていた(89%)」「誰もが大切な存在であると感じていた(86%)」「信頼して任せることの大切さを感じていた(86%)」「失敗しても批判されないのは心地よいと感じていた(83%)」「自分のよさを感じていた、自己肯定感(84%)」「全力で課題に向かって行動する気持ちよさを感じていた(89%)」「気持

表5 アンケート項目(ファシリテーターのねらい)	
協力	・協力は大切だと感じ、その方法を見つける。
	・みんなで一つの課題に向かって活動することは気持ちよいと感じる。
	・一人ひとりが自分の役割を果たすことは大切だと感じる。
	・みんながアイデアを出し合うことは大切だと感じる。
	・誰の意見でもよく聞くことは大切だと感じる。
	・仲間同士の励まし合いや、ねぎらいの言葉が心地よいと感じる。
	・誰とでも力を合わせることは大切だと感じる。
信頼	・仲間のよいところを見つける。
	・信頼することの大切さを感じる。
	・仲間がいることは心地よいと感じる。
	・誰もが大切な存在であると感じる。
	・信頼して任せることの大切さを感じる。
自己肯定感	・失敗しても批判されないのは心地よいと感じる。
	・自分のよさを感じる。自己肯定感
	・あきらめなければできると感じる。
	・自分の考えを伝えることで、課題達成に一歩近づくと感じる。
行動	・全力で課題に向かって行動する気持ちよさを感じる。
	・他の人の気持ちを考えることができる。
	・気持ちが前向きになるよう言葉に気を付けるよさを感じる。
	・行動することの大切さ・方法を見つける。
	・勇気をもって一歩踏み出すよさを感じる。
	・自分の考えを人に伝えることの大切さを感じる。
	・失敗をおそれず、まずやってみることが大切だと感じる。

ちが前向きになるよう言葉に気を付けるよさを感じていた(89%)」「自分の考えを人に伝えることの大切さを感じていた(89%)」などであった。

評価の低かったこれらの項目は行動や声かけなどの目に見えることよりも、感じることをテーマにした項目が多い。そのため、比較的ファシリテーターが伝えることが難しい内容なのかもしれない。

### 評価の高い学校とそうでない学校との違い

さらに、グラフを分析していくと、学校によって評価に差があることが分かる。その理由は、先にも述べたように研修生のモチベーションやグループの発達段階の違いなどが考えられるが、どちらかという、「人数が多い学校の方が低く、森チャレを行った時間が短い学校の方が低い」という傾向になっている。他にも、学校の取組体制なども関係しているかもしれないが、ここではそこまで特定することはできなかった。

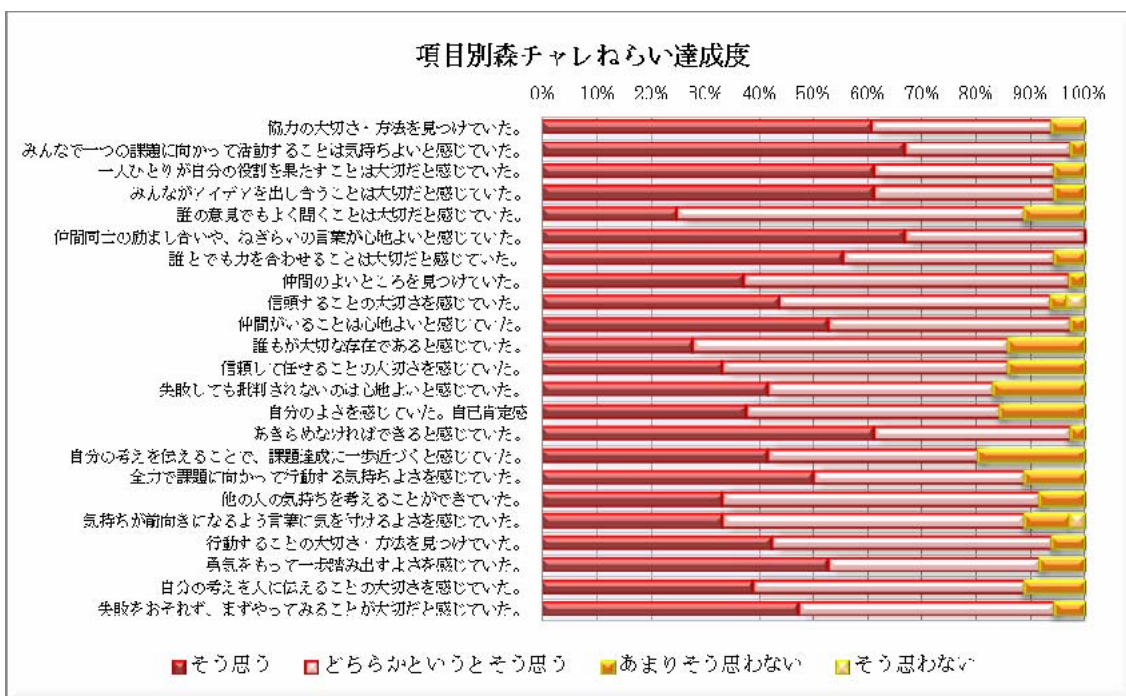


図7 アンケート結果

### (3) 心の冒険サマースクール

#### OBS という手法

OBS はイギリスで始まった野外教育機関で、現在世界各地に広がっている。大自然の中での長期移動キャンプ(図8)、異年齢集団によるグループワーク、自立性を尊重したさりげない支援、環境に配慮したミニマムインパクトなどの特徴をもつ。自然の中において劇的な経験を強いること



図8 移動キャンプの様子

で、青少年が様々なことにふれあい、自分や他人を尊ぶことのできる価値観の形成、奉仕することの素晴らしさ、好奇心・探究心・不屈の精神を身に付けていくこと、そしてそこで得た力を日常生活に生かしていくことを目標としている。

### 研修の対象とした心の冒険サマースクールの実践事例

#### 事例1：チャレンジプログラムの実践事例

チャレンジプログラムは県内の小学生 5、6 年生を対象とした、8 泊 9 日の OBS の手法を活用したキャンプである。私は女子 8 人（5 年生 3 人、6 年生 5 人）の班をインストラクターとして担当した。



図9 気合の入るメンバー

参加者に対して「もうだめだと思ったことをみんなで力を合わせ、これまでにない力を出しきることにより、新たな自信をもち、仲間のよさを感じて帰る」というねらいで、本プログラムに臨んだ。

1 日目。どの参加者も緊張気味だったため、インストラクターから参加者に気軽に話しかけるようにし、打ち解けやすい雰囲気づくりを心がけた。そのため、事前説明会に来られなかった参加者もすぐに溶け込

んだ。また、それぞれの参加者からは、やる気が感じられた。(図9)しかし、自分が背負わなくてはならない荷物の重さを知り、歩き始めると、今まで背負ったことがない重さに顔をゆがめた。翌日の歩く距離の長さを地図で確認すると、さらに不安そうな表情になった。その夜のミーティングでは、自分たちが抱いてきた目標を確認し合い、翌日からの活動へ意欲付けをした。

2 日目。お昼前頃、朝は元気だった b さんが急にお腹が痛いと言えなくなり、動かなくなった。明るく元気で、前向きな言葉が多かった b さんは、もう一歩も進めないと体を折り曲げて泣いている。時間がどんどん過ぎることが気になるが、進みたくても進めないという状況だった。しばらく様子を見て、これからどうするかみんなで話し合う場を設定した。「今日のゴールに向かって早く行きたい」「b さんは歩けないのに行けない」「がんばっている b さんの力になりたい」「もう自分も精一杯なのでこれ以上荷物は持てない」「もっと休みたい」と、それぞれの思いを出し合った。結論として、持てる者が b さんの荷物を分けて持つということになり、少し休んだ b さんはなんとか食事のできそうな広い道まで歩くことができた。参加者一人ひとりはずでに自分の限界だと思える荷物を持っていたが、自分にもっと負荷をかけるチャレンジを選択し、やり遂げたのである。どうにか b さんの体調は回復したが、時間的余裕は少なくなっていた。参加者だけでは現在地を確認することは難しく、足元はふらつき、不安な気持ちでいっぱいになっていった。まだ 2 日目だということも考慮して、最終的にはインストラクターが先頭に立ってペースをつく

りながら進んだ。傾斜のある下り坂では、荷物が重く歩き慣れてない参加者たちは転げたり滑ったりの連続であった。中には涙を流している者もいた。けれど、乗り越えられる力が参加者にはあると信じて、ぐいぐい引っ張るように歩いた。ようやく目的地に到着した夜のふりかえりでは、「みんながいたから行けた」や「気力ががんばった」「すごく大変だったけど着けてうれしい」などの仲間の存在への感謝や今日がんばり抜いたことへの自信を確認することができた。

3日目、4日目と重い荷物を背負って歩き続け、4日目の夜にはソロを迎えた。ソロとは一人で過ごす時間で、じっと動かず自分の作った寝る場所で一晩過ごす活動である。静かに体を休め、自分自身と向き合う時間だが、テントの外であるため、暗さや寂しさがストレスとなり、一人では過ごせない者もいた。cさんは目が覚めると不安で寂しさが募り、涙が出た。そこでインストラクターの一人がcさんの場所に一緒に寝ることにした。cさんはソロの夜を自分の場所で過ごし、朝を迎えることができた。そのメンバーのレベルに合わせた挑戦を認め達成させることで、自信や満足感につながられた。

ソロが明けてから、ミーティングでソロ中に考えたことをゆっくり聞き合ったため、参加者一人ひとりが日常生活における自分自身のことを話せるようになってきた。また、相変わらず夜になると泣いてしまう者はいるが、みんなの前でも泣けるようになってきた。そしてだんだん言いたいことが言い合える雰囲気になった。6日目、7日目はファイナルツアーと称して、参加者はインストラクターから離れて歩いた。コース終盤といっても、きつさ、重さともに軽くなるわけではなく、体調の悪くなる参加者が次々に出てきたし、生活に必要な役割をそれぞれ分担しているので、その責任に押しつぶされそうにもなっていた。インストラクターは参加者に問題を共有させるようにするが、解決については参加者どうしに任せて待つ姿勢で関わるようにしたため、次第に自分たち自身で解決の方法を考え、助け合えるようになっていった。そして7日目は、ついに自分たちだけで山頂に至ることができた。

最終日のパーソナルラン（個人ラン）では、これからの旅立ちに向けて、自分のゴールに向かって一人ひとりが生き生きした表情で帰ってきた。

8人それぞれに悩みや課題をもつ参加者たちであったが、自分たちの力で困難な課題を一つ一つ乗り越え、9日間の行程を見事に達成することができ、仲間意識が高まり、自信をもつことができた。日頃の悩みを少しでも解決に向かわせるエネルギーを得て帰っていったのではないかと思う。

#### 参加者の感想

- ・テントをたてる時やご飯を作るときに、自分のことだけでなく、みんなのことも考えられるようになった。
- ・高岳に登るときやご飯を作るとき、1人ではできないことも、みんなで協力したらやり遂げられた。
- ・前は恥ずかしかったりして自分から話しかけられなかったけれど、積極的になった



と思う。仲間がいると何でも気軽に話せるし、協力し合える。

- ・前だけを見るんじゃなくて、まわりを見て手伝ったり、人と仲良くして友達をもっとたくさんつくりたい。
- ・みんなが優しく注意してくれて、今まで気付かなかったけれど、気付いてそれを直せたので、あまり毒を吐かなくなった。
- ・一生懸命にものごとをするようになった。
- ・まわりの人の意見を聞いてじっくり進んでいきたい。

文中の\_\_\_\_\_は、筆者がねらいに関わる表記と見取り、引いたもの。

( P15,16 の参加者の感想欄も同様 )

### 事例2：クエストプログラムの実践事例

クエストプログラムは県内の中高生を対象とした 8 泊 9 日のキャンプである。私は女子 5 人 ( 中 1 年生 1 人、中 2 年生 3 人、中 3 年生 1 人 ) の班をインストラクターとして担当した。

チャレンジと同様に、参加者に「自分の限界だと思ったことに対してみんなで力を合わせ、これまでにない力を出しきることにより、新たな自信をもち、仲間のよさを感じて帰る」というねらいで実施した。

d さんは明るく、積極的な面があり、言われたことはなるべく努力しようという性格のもち主である。しかしながら、想像していた以上に険しい道を重い荷物を担いで歩いて行くので、2 日目の途中からしきりに「もういやだ」や「帰りたい」という言葉を発し、一日中泣いていた。時々座り込んで動かなくなるときもあった。

2 日目から雨が降り出した。身体は濡れ、急斜面ばかりで落ちそうになり進むのが怖く、荷物は重く立ちあがるのもやっとの状態。身体はあちこちが痛くなり、優しい言葉をかけてくれる家族もそばにいない。暑いし、あせもができてかゆくなる。夜は寒い。... といったストレスと不安で d さんは逃げ出したくなっていた。「もう帰る」、「おかあさん」と泣き続けたが、その反面で d さんの中にはやり遂げたい気持ちがあった。そのことは、みんなから離れないことや口では様々なことは言いながらも、最後には自分でちゃんと立ち上がって歩き出すところから伝わってきた。( 図 10 )



図 10 雨の中の移動

最初は d さんが泣くと、他のメンバーは励まし、力になろうとしていた。しかし、自分たちも限界に近い中で、余計に気持ちがイライラしてきて、d さんにだんだん冷たくあたったり、厳しい口調で「もう泣かんで」と注意したりした。インストラクターから見て、他のメンバーの心の中に、「一緒にいなければいいのに」という気持ちが芽生え始



めているように感じられた。そこで、全体でふりかえりの機会をもったり、少しの間dさんと他のメンバーを離して双方に相手のことを考えさせたりして、これからの自分自身がどうしたいかを問いかけていった。



図 11 ソロ後のミーティング

3 日目後半から、関わり方が少し変化してきた。相手を責めるのではなく、困っている状況や気持ちを伝え合うことで、よりよく過ごせるようにお互いに努力しようと話し合った。各々が仲間に支えられていることや自分はかけがえない存在であることに気づき、いつしか「5人みんなでゴールすること」がグループの目標になっていった。

dさんは最後までつらい場面に出会うと、「もういやだ」や「帰りたい」と言い続けていたが、次第に泣くのを我慢しようとしたり、朝のスタート時に「今日はもう泣かない」と宣言したりするようになった。dさんなりに努力していることが他のメンバーにも伝わり、他のメンバーも、ただ文句を言うのではなく、dさんのがんばる気持ちが長続きするように励ましながらも泣かないことや自分の役割をしっかりと果たすこと、他の人を待たせないようにどんどん動くこと、自分の荷物をしっかりと管理したり整理したりすることなどを要求するようになった。また、dさんも、他のメンバーに対して励ましの言葉をかける場面が出てきた。

4、5日目のソロの後のミーティング(図11)で、dさんは「4人がいるから山を歩いたりしているのかな。この絆を大事にもって行って、野活センターにゴールしたい。次の日、家までもって帰って、学校でも生かしたい。」と語った。

その後もずっと雨続きだった。荷物が重くなり、足はふやけ、寒い夜には身を寄せ合って過ごした。この厳しい状況の中で、最後の4日間は5人が離れることはなく、泣いたり励まし合ったりしながら、十種ヶ峰の山頂を見事に越え、めざす野活センターまでたどり着くことができた。仲間意識をもちながら生活することで、達成感・満足感を強く感じる事ができた9日間だったようである。

#### 参加者の感想

- ・ 嫌なことも自分からしていくようになった。
- ・ 仲間の大切さがわかったので、学校でも一人ひとりの友達をもっと大切にしていきたい。
- ・ 仲間は時には優しく、時には厳しくていろいろ教えてくれた。
- ・ 相手や仲間を思いやることができるようになった。(体調、気持ち)
- ・ 外から見えていた山は、入ってみると、違った景色が見えてきた。
- ・ きつい道はダメだと思っても登れた。我慢すればできないことはない。きつい部活も

我慢できるだろう。

- ・ つらくても苦しくても我慢できるようになった。
- ・ 何事にも簡単にあきらめず挑戦するようになった。

### 事例からの考察

これらのコースの中で、参加者たちは日常にはない状況下に追い込まれ、仲間と助け合い、限界を目の前に感じながらも精一杯挑戦していった。その結果、今まで気付かなかった自分の力を感じたり、達成感を共有したりすることができた。一人ひとりの弱さはお互いが励まし合い、同じ目標を乗り越えようとすることで克服されていった。

インストラクターは、参加者の気持ちかねらいに向かって持続するように、山での生活の技術を教えたり、活動の見通しがもてるように地図や行程についての情報を与えたりする他に、グループとしての機能を最大限に発揮するよう配慮した。具体的には、出会いの場では名前ゲームなどでよりよい雰囲気づくりに努め、毎日行う夜のミーティングでは各々のめあてや気持ちを共有できる場を設定した。一日のできごとのふりかえりの中で、目標を達成するためには具体的にどうすればよいか、必要な言動は何かを話し合う時間をもった。また、チャンスをとらえて話し合いの場をもつことでお互いのよさを認め合ったり、目標を確認し合ったり、周りのメンバーの気持ちに気付く機会をつくったりした。厳しい環境の中で我慢し、がんばっている仲間が他にもいることや、自分も苦しい状況の中で他の人の手助けができる機会があることに気付かせた。そして、日記への記入等で一人ひとりへの気付きをフィードバックしたり励ましたりしながら、直面している課題を乗り越えられると信じて見守り続けた。

共通の課題を達成するには、仲間の力が大切であり、よりよい関係で関わるのが個人の成長へとつながることが実感できた。

## 3 研究の成果と今後の課題

### (1) 研究のまとめ

人がたくさん集まって、ただ時間を過ごすだけなら、他愛のない話をして時間を過ごしてしまうものである。そのような状況に、この集団をよりよく成長させようという意図をもった人が現れ、課題を提供すると、課題達成のために話し合いが始まり、集団に関わり合いが生まれてくる。その課題達成に向けて、他者とのかかわりを体験することは、人間関係をよりよくする有効な手段の一つといえる。

この意図をもった人がファシリテーターであり、その意図がここでいう「ねらい」である。より有効に活動を仕組むためには、ファシリテーターが集団あるいは個人のもつ課題、ねらいを明確にし、伝えたいメッセージをもって活動を行うことが必要である。

今回の研修では、このねらいをグループに合ったものにする必要性を話題にしてきた。集団に合ったねらいを見極めるには、研修生の発達段階、知り合ってから時間などの客観的データの他に、グループがどのような状態にあり、どう関わり、何をめ

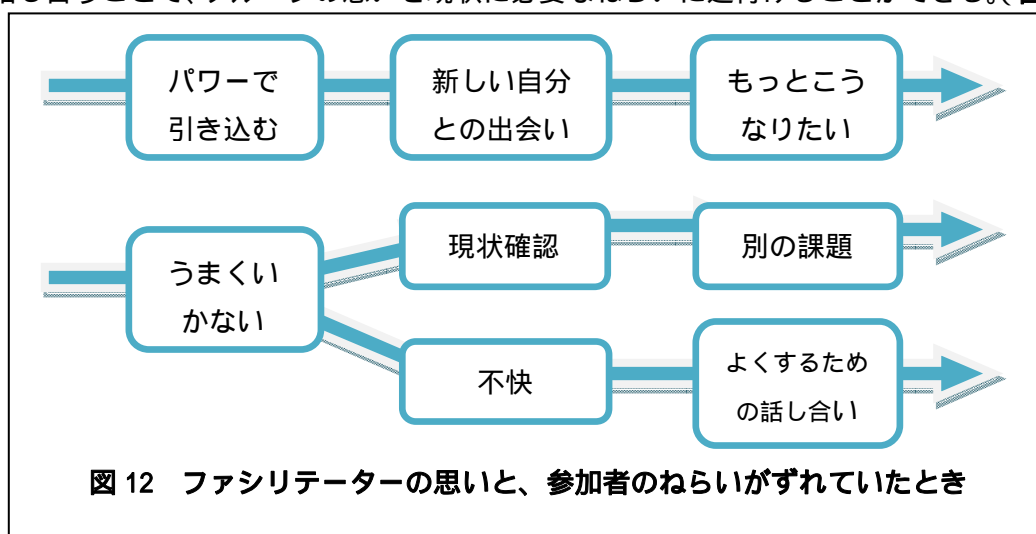
さそうとしているのか、グループが発達段階のどの段階にいるのか、レディネス、心の状態、身体から現れるサイン、身体の特徴や様子などの研修生一人ひとりの情報をファシリテーターが観察し、読み取っていくことが大事である。そして何より、グループのメンバーがどうなりたいと思っているかを引き出すことが大切だということを、研修を通して強く感じた。

集団に合った、明確なねらいをもって体験活動などを仕組みれば、集団は成長し、個人も成長することが分かった。逆に、その集団の特性や段階に合った活動を仕組みないと、よりよい人間関係を築くどころか、ぎくしゃくした人間関係を浮き彫りにすることもあ

る。ただ、そのことはグループの状態を把握する一要素ともとらえることができる。では、そのグループの思いとファシリテーターがねらいとしたいことにずれがある場合、どうすればよいのか。

その方法としてまず考えられることは、ファシリテーターがもっている力量でイメージしている活動に引き込み、伝えたいことを感じさせるという方法である。ファシリテーターがグループのもっとよくなりたいという思いを引き出すことで、グループはよりよい方向に成長する。

それでも、力量で引き込めないときがあることは、研修を通して感じたことである。その時は活動を止め、今のグループではうまくいっていないことをファシリテーターと参加者が確認して、別の合っていると思われる活動に変える。つまり、できる時期がきたら、その活動をやればよいのである。この場合、ファシリテーターが様々な活動を知っていて、臨機応変に活動を変えていける力量が必要になる。臨機応変に別の活動を組み立てられないときには、活動を止めて、今感じている参加者の不快感をふりかえりて確認すればよい。そのうえで、心地よいグループになるためには、今何が問題なのかを話し合うことで、グループの思いを現状に必要なねらいに近付けることができる。(図12)



以上のように考えると、課題がうまく達成できなくても、ねらいの設定が失敗したと考えると否定的になる必要はなく、グループのメンバー、ファシリテーターともに現状を

知るきっかけにして、次の活動でめざすべきねらいを知る手掛かりにすればよいのである。

学級経営において、自分自身が AFPY を取り入れていくことができるようになったかどうか、実際にはまだ分からない。しかし、現在の自分には、以前の躊躇する気持ちより、実践的に活用していきたい気持ちが強くなったことは確かである。その理由は大きく 4 点あると考えている。

まず、失敗しても大丈夫と思えるようになったことである。先に述べたように、ねらいが実態とずれていて予想したような結果にならなくても、冷静に判断すれば対応できると考えられるようになった。それは、うまくいくという最終的な結果だけを求めるのではなく、それに向かおうとする取組の過程を大切にす AFPY の考え方そのものである。

次に、グループの成長段階についての理解が深まったことがあげられる。グループには発達していく段階があるので、最初からまとまった集団にしようとするのではなく、メンバー相互の思いを出し合える関係づくりの段階が必要である。だから、今がどの段階かを見極めて、一歩ずつ次のねらいを設定していけばよいという視点ももてるようになった。

さらに、アクティビティの仕方より、何のためにアクティビティをするのかを意識できるようになったことである。常に、ねらいを意識していくことで、結果よりも活動に意義を見出し、どう取り組んでいるかに焦点を当てるのが大切だと思えるようになったということである。

最後に、ねらいは周りにいる者が一方的に設定するのではなく、一人ひとりがどうなりたいかという気持ちやグループの課題を大切にしながら、一緒に組み立てていくものだということに気付いたことである。つまり、ファシリテーターに与えられる最初の課題は、参加者の今の気持ちを知ること、活動後にどうなりたいかという気持ちや姿を引き出すことだといえる。

以上 4 点のことは、1 年間で多くの団体のファシリテーターを経験したことで、理論と経験をつなげて考えられるようになったことの成果であると思う。ここで見えた成果である「ねらい」は、野外活動だけではなく、学級の学習・グループの活動等に結びついていくと考えている。

ファシリテーターとしての感覚は、経験により磨いていく必要がある。グループの成長にはある程度の時間がかかり、子どもたちの実態に合わせたねらいの設定、継続した働きかけが必要であることを踏まえると、学級のような集団においては、学級担任が最も実践しやすい。集団宿泊学習のような非日常的な場面では、子どもたちが日頃見せない一面を出せるよさもある。そのよさも見逃さず、以後の学校生活に生かしていけるのも学級担任である。学級担任にこのような視点があれば、学級経営にも人間関係づくりのよさが取り入れられてくるだろう。

## (2) 今後の課題

今回の研究では、自作のアンケートを使って、ねらいの達成度を分析した。しかし、グループの状態を数値化した客観的なデータで発達段階を把握することができれば、ねらいの設定が容易になり、現在の段階や成長の度合いを測る目安にできる。そのデータを取得するための手軽に使える検査方法を見つけ、活用していきたいと考えている。

また、私と同じように、知ってはいるけれど AFPY を実践として生かせない仲間のために、私が感じていること、失敗してきたこと、やろうとしていることを共有し、人間関係づくりの楽しさやよさを伝えていきたい。

そして、私自身が見取りの経験を積み、グループに合わせたねらいや活動を仕組めるようになっていくことやずれが生じた時に、グループに合ったものに変更できる力を身に付けていくことが大切である。これからも、自分自身が体験から学び続けたいと思う。

最後になりましたが、研究の機会を与えてくださった山口県教育委員会、本研究に際してご協力いただいた各団体、山口県十種ヶ峰青少年野外活動センターの職員の皆様を始めご指導いただいたすべての方々に感謝いたします。ありがとうございました。

### 【参考文献】

プロジェクトアドベンチャー・ジャパン，2005，『グループのちからを生かす 成長を支えグループづくり』，みくに出版

ウィリアム・J・クレイドラーほか，2001，『プロジェクトアドベンチャーの実践 対立がちからに ～グループづくりに生かせる体験学習のすすめ～』，みくに出版

藤村寿，2005，『AFPY入門 ～「やまぐちふれあいプログラム」の理論と実践～』

山口県教育委員会，2011，『夢の実現チャレンジプラン推進の手引き』

諸澄敏之，2005，『みんなの PA 系ゲーム』，杏林書院

Bob Ryan，2007，『ロープスコースガイドブック』，プロジェクトアドベンチャー・ジャパン

### 【参照ホームページ】

新学習指導要領・生きる力：文部科学省

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/new-cs/index.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/index.htm)

幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について  
(答申)

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/\\_icsFiles/afieldfile/2009/05/12/1216828\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/_icsFiles/afieldfile/2009/05/12/1216828_1.pdf)

P A 2 ( Development Sequence in Small Groups )

<http://www.fullvalue.jp/pa2.html>

補足 (レポート中の用語説明)

引用元の記していないものは筆者の解釈による説明

P2

- ・ AFPY...他者との関わり合う活動を通して、個人の成長を図り、豊かな人間関係を築くための考え方と行動の在り方を学び合う山口県独自の体験学習法。  
(山口県教育委員会 AFPY のリーフレットより)
- ・ アクティビティ...PA や AFPY などを実施する一つ一つの活動。
- ・ グループの発達段階...P8~9 参照、グループは形成されてから課題達成に向かいながら徐々に発達していく。その発達は4段階から構成されているという考え方。

P3

- ・ ふりかえり...活動の途中や終わりに、今の状態や今までしてきたことに関して、メンバーが「活動中に何が起こったか」を共有し、そのときの自分または他人の気持ちや行動について確認したり気付いたりする場。そして、「起きたことから学べることは何か」「それを今後どうするか」などを考える場でもある。
- ・ 森チャレ...様々なゲーム、ローエレメント、ハイエレメントを使った活動をする。グループ活動を中核とし、「人を信頼する心」を養ったり、自分自身を見つめ直し成長したりするために必要な葛藤や挑戦・達成感の体験を仕組む活動のプログラム。  
(「とくさがみね森のチャレンジコース」のリーフレットより)
- ・ エレメント(ローエレメント、ハイエレメント)...PAの活動をするために作られた、木やワイヤーでできたアスレチックのような装置一つ一つのこと。比較的地上に近いところに設置されており、人と人とが直接的に支え合いながら安全を確保するものをローエレメント、命綱を使ったシステムで安全を確保する10m程度の高さのものをハイエレメントという。
- ・ アドベンチャー活動...日頃している行動の枠を一步踏み出して少し勇気を出して挑戦しないといけない活動。「どうしようかな」と思うことをやってみたり、人前で話すのは苦手だけれど仲間の前で自分の考えを言ったり、高いところに上がる挑戦をしたりする活動などがそれにあたる。

P4

- ・ ファシリテーター...AFPYなどの活動のやり方を説明し、活動が始まるように仕組む役割の人。現在のメンバーの状態を確認し合うように声をかけたり、ふりかえりの機会を作ったりしてグループのメンバー間のかかわりがよりよくなるように働きかける人。
- ・ セルフチェック...自分自身の調子を、体調面、気持ちの面でどのくらいの状態かをお互いに見えるように指の傾きや腕の角度で示す活動。

P5

- ・ルックダウンルックアップ...円形に並び、「ルックダウン」で全員下を向く。「ルックアップ」で顔を上げて、誰かの顔を見る。目と目が合う人がいたら、場所を交代する。
- ・ジップザップ...円形になった中心に1人が入り、「ジップ」と言って素早く誰かを指す。指された人は「ザップ」と言ってしゃがみ、両側の人は決まったポーズをする。間違ったら、真ん中の人と交代する。
- ・チキンベースボール...ゴム製の鶏のぬいぐるみ(以下、チキン)を使って、2チームが攻守交替で得点を取り合う。攻めるチームは代表がチキンを投げたら全員が集まり、一人がその周りをまわって1周につき1点を獲得する。守るチームはチキンを拾いに行き、全員が一行に並んで頭の上、股の下と交互にチキンを受け渡し、列の最後の人を受け取ったら「アウト」とコールする。攻守が交代し、次の回に引き継いでいく活動。
- ・ジャイアントシーソー...ローエレメントの一つで、10数人乗れる大きな広い面のあるシーソーを使う。複数人数で乗ってバランスを取り合う活動。
- ・ニトロクロッシング...ローエレメントの一つで、2つの台とその間にぶら下がったロープを使う。一方の台に全員乗り、ロープを使って途中誰も落ちないように、もう一方の台に全員が移る活動。
- ・ネームジャグ...円形に並び、隣り合わない任意の1人に名前を呼びながら柔らかいボールを投げる。全員に一巡するように投げ、最初の人まで戻す。その順番で複数個のボールを落とさないように回していく活動。グループで挑戦したいボールの数を決める。
- ・TPシャッフル...ローエレメントの一つで、電信柱を横に倒したような丸太を使う。チャレンジする全員が丸太の上に上がり、落ちないように違う並び方に並び替える活動。
- ・バンパー...目を閉じる、歩き回る、早足になる等の活動の際、事故防止のために両ひじを曲げて自分の体の前に出したポーズ。
- ・ギアチェンジ...歩く速さを5段階程度に設定する。車のギアを変えるように、指示された速さに合わせて、速さを変えて歩く活動。
- ・イタリアンゴルフ...輪投げに使われるようなゴム製のリングを投げ合って、落とさないように目標地点に運ぶ活動。全員が触る、持って歩かないなどの制限がある。

P7

- ・ステープル...木の柱に固定してあるU型の金属。それを手で持ったり、足をかけたりしてハイエレメントに上がる。

P11

- ・ミニマムインパクト...環境への刺激をなるべく少なくすること。



P12

- ・インストラクター...班のメンバーと一緒に行動し、指導やカウンセリングを行う。初期の段階では技能や知識を教えることが多いが、だんだんメンバーどうして話し合っ  
て活動できるようにしていく。

P13

- ・ソロ...独りで過ごし、自分自身と向き合う活動。1人で過ごせるよう、時間・空間を確保  
する。
- ・ミーティング...メンバーが集まって、グループ内で起こったことやメンバーの気持ち、  
これからどうしたいか等を話し合う活動。