

シンポジウム

野外体験の形成力ーホンモノをむき出しにする自然と向き合うー

Formative effect of outdoor experience

遠藤 大哉

Hiroya Endo

私の話は野外体験の形成力についてである。

今日のテーマ

1. 「生きる力」を育む教育実践のねらい

キーワード

①楽しむ

②冒険

③インスピレーション

2. 具体的な教育手段（指導方法）

3. 成果

1. 「生きる力」を育む教育実践のねらい

これは、私が活動している自然体験活動のねらいである。

①楽しむ

身体が喜ぶ気持ちよさ！



2013年3月,長者ヶ崎神社(葉山)

図 1

図 1 は私が近所の神社の石垣にへばりついているだけだが、最近非常に気に入っている。こういうポーズをとるだけで体が喜んでくれるというか、それくらい気持ちいい。最近ある知人に教わってやってみたら、ほんとに気持ちよかった。こんなにシンプルなのかと思うぐらいで、これがもしかしたら体育・スポーツの原点ではないかと感じた。

内発的に動機づけられた自己の没入感の
伴う楽しい経験＝「フロー体験」



2012年12月,幕岩(湯河原)

図 2

心理学者のチクセントミハイは、「内発的に動機づけられた自己の没入感の伴う楽しい経験」つまり、楽しんで没頭している状態のことをフロー体験といっている。私はこのフロー体験に注目しているが、その理由は、それが人間発達のモデルとして利用できるのではないかと考えたからである。

「フロー体験」とは

- ・『ゾーン』（最適機能地帯仮説）
- ・『逆U字仮説』
- ・『ランナーズハイ』
- ・『至高体験』

「アスリートがその感性を最大限に働かせているとき、ランナーズハイ、フロー体験、至高体験を同時に体験する可能性が高い」
 （志岐幸子著「岡田武史監督と考える『スポーツと感性』」日本経済新聞出版社）

図 3

フロー体験とは、「ゾーン」「逆U字仮説」「ランナーズハイ」「至高体験」と同じような意味を示している（図3）。

「ゾーン」は集中力が極度に高まった状態を言う。

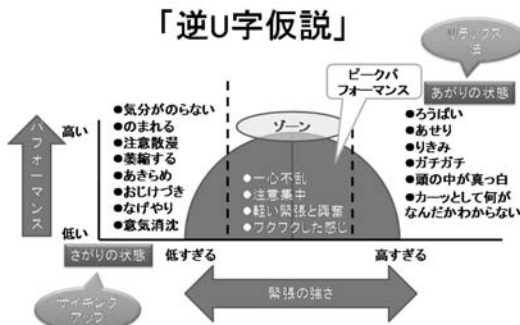


図 4

「逆U字仮説」は、スポーツ心理でよく使われる。緊張感とパフォーマンスの関係でみた時に緊張し過ぎず、さがりすぎず、ピークパフォーマンスの出る一番いい状態のことをゾーンとっているが、それと同じような経験がフロー体験である（図4）。

こういったフロー状態にあるときは、すべてをコントロールできている感覚があり、非常に集中していて、時が流れるようであるといわれている（図5）。

私が注目したいのは、このフローが導き出される条件として、「課題の難しさと能力のほどよいバランスがあり、高次でつりあう」という点である（図6）。

フロー状態にあるとき

- ◆「すべてをコントロールできている感覚」
- ◆「行動と意識が一体化して矛盾がない」
- ◆「プレー中に身体感覚を鋭敏に感じることができる」
- ◆「自己意識の喪失」
- ◆「時間の感覚の変化」

（財団法人「公認スポーツ指導者養成テキスト（共通科目Ⅲ）」より

図 5

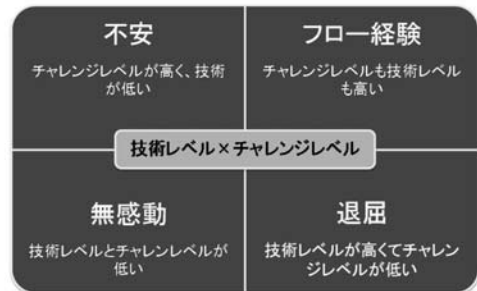
フローが導き出される条件

- ・「課題の難しさと能力のほどよいバランスがある」（高次でつりあう）
- ・「目標が明確である」（フィードバックが即座に得られること）
- ・「競技や身体動作そのものを満喫することが目的である」

（財団法人「公認スポーツ指導者養成テキスト（共通科目Ⅲ）」より

図 6

4チャンネル・フローモデル



（鹿毛雅治編「モチベーションを学ぶ12の理論」金剛出版）より

図 7

どういうことかという、チャレンジレベルと技術レベル（横が技術レベル、縦がチャレンジレベル）でみると、4つのマトリックスで表すことができ、チャレンジレベルが高く、技術レベルも高い状態の時（右上の状態）にフローを経験できるといわれている（図7）。

たとえば、図8で横が技術レベル、縦がチャレンジレベルと考えた時に、能力が低くてチャレンジレベルが高ければ（A3）不安を感じるが、反対の場合には退屈する。もっとうまくいくということ、右上の方向にシフトしていくことが、人間の成長と関わりがあるのではないかという、そういう理論である。

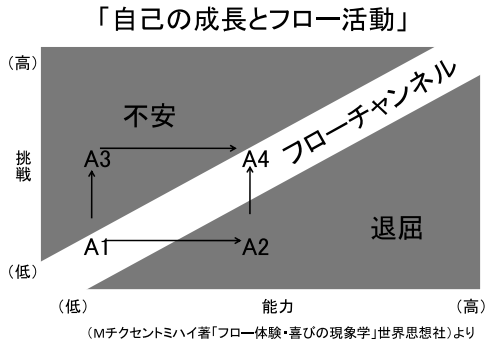


図 8

フローの効果

(フロー経験の頻度と心理的ウェルビーイングの相関)

- ・ 日常生活でより多くフローを経験している大学生は・・・
 - ◆ 自尊感情が高い
 - ◆ 日常生活に対する満足感が高い
 - ◆ 生きがい感が高い
 - ◆ 充実感のレベルが高い
 - ◆ 日常生活における不安レベルが低い
 - ◆ 大学生活に意欲的
 - ◆ 将来の職業選択に関する活動に積極的

(鹿毛雅治編「モチベーションを学ぶ12の理論」金剛出版)より

図 9

フローにはさまざまな効果がある (図9)。

フロー理論の有用性と可能性

- ・ 人はその内発的に動機づけられる
楽しさを通して成長していく

教育的価値



図10

「内発的に動機づけられることによって楽しさを通して成長していく」という点に教育的価値があるのではないかと考えている (図10)。特に自然体験の場合は、「外のご褒美」よりも、内側の楽しさや気持ち良さといったものを強く感じられる。これは他のスポーツと違う点で、他のスポーツは得点を入れたり、観衆か

ら歓声をもらったりなどという「外のご褒美」が多いが、自然体験では内発的な喜びを感じやすいので心が満たされ、それによって生活の質が高くなったり、あるいは人生や生活が豊かになっていくことが考えられる。今、物で心を満たそうとしてもなかなか満たされないことに皆さんも気づいていると思うが、では何で心を満たすかという、体を動かすという楽しさで心を満たすということが大事になると考えている。フローの有用性は、特にこう言う点にあると考えている。

QOLといえませんが健康ということを考え、スポーツが健康の手段と考えられがちであるが、私は逆だと思っている。健康だからスポーツを楽しめるという考え方である。サーフィンはとても楽しいものだが、サーフィンを楽しむためにはいい健康状態を維持しておかなければならない、という逆転の発想を今している。サーフィン、クライミング、スキーは、経験上フローを体験しやすい楽しい活動なので、もしこういう活動を学校の体育の中でも取り入れることができれば面白いと思っている。

2つのギャップを埋める

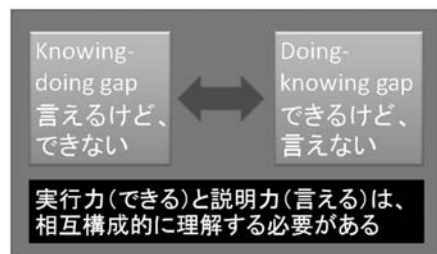


図11

②冒険

次のテーマは「冒険」である。最近の子どもを見て思うことは、できることと分ることのギャップがある。分るけれどもできない子どもが多い。例をあげると、KDギャップとDKギャップがあり、KDギャップは言えるけれどもできない、DKギャップはできるけれども言えない (図11)。頭でっかちと語彙不足という関係であり、そのギャップをどうやって埋めるかは

できると言えるを総合的に理解していく必要がある。

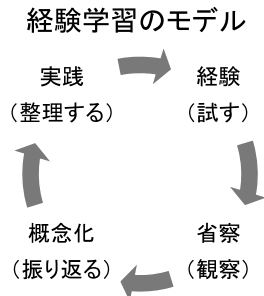


図12

具体的に言うと、図12のような経験学習のモデルで、繰り返し、一つずつ経験を積み重ねていくことで、こういったギャップが埋まってくるといわれている。

私は毎年、富士山の樹海の中で、小学生の子どもたちと一泊二日のキャンプをしている。このねらいの一つは水の大切さを教えることである。二日分の食料と水を全部持って行くことによって、水の必要性和有り難さ、あるいは重さを実感してもらっている。分るけどできないの代表は火起こしである。見ていると簡単そうだが、実際にやってみると難しい、という体験をしてもらっている。外で寝るという経験もなかなかない。

このような食べること、寝ること、出すこと(排便)、つまり食う、寝る、出すがアウトドアの基本である「生きる力」といわれている。こういう力をつけるには一つひとつ経験を積み重ねていかなければならないと思っている。そういった意味では、うつぼを皆さん食べたことありますか。うつぼの味は食べた人しかわからない。できることと分ることのギャップを体験を通じて埋めるためには、冒険することが必要である。そして、冒険の本質という意味では、そり遊びも、沢遊びも同じである。

エドモント・ヒラリーさん(図13)は1953年にエベレストに初登頂した人である。私は彼から冒険の真髄を教わった。彼が1953年に頂に立

「偉大な業績を残した人たちは、冒険を恐れずそれに立ち向かった」



(2002年2月オークランド・ヒラリー卿ご自宅にて)

図13

つときには、まだ誰も行っていない所だったので、そこに行った時に自分の体がどうなるのかという不安があり、宇宙に行くような気持ちで頂に立ったと言っていた。そういう意味では、子どもたちがそり遊びや沢遊びをする時に、ここを滑っても大丈夫なのかなということを心配しながら挑んで行く場面を良く見る。そうやって一つずつ経験し、次はもっと上からという風にチャレンジを重ねていく姿勢は、実はヒラリーさんがエベレストに登った時の感情と本質は同じではないか。そういった積み重ねが偉大な冒険に繋がっていくのではないかなと思う。そういった意味では、最近の子どもたちはやる前から諦めていたり、何もしないことが多いので、どんどんチャレンジしてほしい。そういうチャレンジがいつか偉大な業績につながっていくのではないかなと思う。

③インスピレーション

次はインスピレーションである。「インスピレーションが命を守る」ことがあると思う。特に災害時など、インスピレーションでこっちに行くのと助かるのではないかなというような、偶然とは違うものが最終的に生死を分けるのではないかなと感じている。

中学生では長期キャンプの中で2泊3日の縦走をやっている。なぜ2泊3日かというと、人

間が都会の生活から離れて、自然の中で順応していくには3日ぐらいかかるからである。自然に順応してから見る自然の景色は、順応しないときと比べて受け止め方が変わってくる。まるで自分のもののように思うことがある。長期キャンプのもう一つのテーマはソロキャンプである。7泊8日の最後の晩には一人でキャンプをする。そうすると、この頃には恐怖感はなく、体内感覚がギンギンに冴えている状態であり、こんなにも自分の中にたくましさがあったのかと気づくぐらいの経験をする。

海でも同じように、風を感じたり、波を感じたり、潜ったりということで、色々な刺激を与えて体内感覚を鍛えていくことが、インスピレーションを高めるのに重要ではないかと感じている。

2. 指導方法(7つ)

- ①教えない(体内感覚重視)
- ②体験する前と後で何が変わったかを子どもと一緒に振り返る
- ③「冒険の下地」(心の安全)をつくる
- ④マスターするまで遊び込む(反復と継続の時間をかける)
- ⑤褒める、励ます
- ⑥「ダメ」と言わない
- ⑦“No pain, no gain”(自然から教訓を学ぶ)

図14

2. 指導方法(7つ)

指導方法の一つ目は、①教えないことである(図14)。全く教えないという意地悪をしているのではなく、体内感覚を重視しているということである。次に、②振り返りである。やる前とやった後で何が変わったかを子どもと一緒に振り返るようにしている。それから、③冒険の下地をつくる。これは後で説明する。それから、④マスターするまで遊び込む。こういった時間をかけることが大事だと思っている。それから、⑤褒める、励ます。ぶたもおだてれば木に登るというコーチの黄金比率があるが、まさしくほめて伸ばす。それから、⑥ダメと言わない。子

どもたちはすでに、何やってはいけない、あれやってはいけないという世界で生きているので、自然の中にいる時ぐらいいはダメと言わない。そうすると子ども自身の危険を察知する能力がおのずと出てくるし、自己判断力が高まっていく。それから、⑦“No pain, no gain”。自然から痛みを学ぶことによって教訓を学ぶことができる。これら7つを指導法として用いている。

フルバリューコントラクト
(「誰でもわかるPA入門」PAJ・HPより)

- ・お互いを最大限に尊重する約束
- ・お互い安心していられる環境(冒険の下地)をつくる

- ◆最初にやるのが肝心
- ◆汚い言葉と下ネタは厳禁
- ◆励ます言葉の語彙を増やす

図15

フルバリューコントラクトとは冒険教育の中でよく行われていることである(図15)。お互いを最大限に尊重する約束を事前に行うことによって、失敗してもはざかしめられない、バカにされないという環境を最初に作っておくことが大事である。私の活動では、汚い言葉と下ネタは厳禁にしており、その代わり励ます言葉をたくさん言わせるようにしている。

例えば、ロッククライミングで頑張っている時に、周りから励まされると非常に心地いいと感じる。そうするとほかの子も応援したくなる。あるいは、登山の中で自分の苦しさがかかるから、相手にも苦しい時に声がかけられる。最初に約束しておく、驚くぐらい効果がある。それから時間をかける、何か一つのことをマスターするまでしっかりと時間をかける。こういった遊び込む経験が希薄化していると思う。

3. 成果

- ①お互いに励まし合うシーンが随所で見られた
- ②自分の荷物を起床後にパッキングできるようになった
- ③「早くしなさい」と言われる前に行動できるようになった
- ④自然と向き合う姿勢が身についた
- ⑤自分から試す(冒険)ようになった

図16

3. 成果

成果としては、①お互いに励まし合うシーンが随所でみられた、②パッキングが上手になった、③「早くしなさい」といわれなくなった、④自然と向き合う姿勢ができた、⑤自分から試すようになった、と感じている(図16)。

親の期待と成果 (2010年アンケート結果)

参加した結果、どんな効果が得られたか？	◎	○
a. 野外技術(サバイバル法)等の習得	0	12
b. 肉体的なたくましさと体力の向上	0	4
c. 精神的なたくましさと自主性の向上	11	5
d. 仲間や友人をつくる、思いやりを身につける	1	14
e. 自然に親しみ、環境への意識を持つ	1	4
f. 楽しんでいる	10	11

◎特に、○複数解答

図17

親の意見で多いのは、c. 精神的なたくましさと、自主性ができた、f. 楽しんでいる、d. 思いやりをもつようになった、などである(図17)。

Sさん(小3)の親の感想

- ◆たくましくなった(どこでも生きていける)
- ◆感性が豊かになった
- ◆自然の美しさに感動するようになった
- ◆視点が変わった
- ◆空を見るようになった
- ◆自分に必要なものは自分で用意するようになった
- ◆機能性を重視するようになった
- ◆登山でみんなのペースを大切にするようになった
- ◆予測するようになった

図18

ある子どもの親の感想(図18)では、態度が変わった、自然をなめてはいけないことを自分で自覚するようになったことから、物に対しても機能性を重視するようになったと回答している。

提言

(体育でぜひやってほしいこと)

- ①内側のご褒美の価値を体で知る
- ②体内感覚を鋭く鍛える
- ③避難やサバイバルに必要な体力(技術)を体系化し、身につける

図19

最後に提言であるが、体育でもしやれるのであれば、最初に話した、①内側のご褒美、喜びや気持ちよさというものの価値を身体で知る経験を増やす、②体内感覚を鋭く鍛える、そして災害を意識すれば、③避難やサバイバルに必要な体力や技術を少し体系化して、普段から身に付けていく、ということが必要ではないかと思う。



プロフィール

遠藤大哉
(えんどう・ひろや)

学歴等：日本体育大学大学院修了

略歴等：大学院修了後、ニュージーランドに単身留学。エベレスト初登頂者エドモント・ヒラリー卿が主宰する野外学校The sir Edmund Hillary Outdoor Pursuits Centre of New Zealandで1年間ボランティアスタッフとして勤務。帰国後、3年間の日体大大学院助手を経て、99年より早稲田大学助手に。大学助手の傍ら、2001年、冒険やスポーツを応援するボランティア団体、NPO法人バディ冒険団を設立、理事長に就任。