

青少年の体験活動の推進「体験活動推進プロジェクト」 自己肯定感向上プロジェクト

アルプスチャレンジキャンプ～仲間とともに南アルプス踏破へ～

独立行政法人国立青少年教育振興機構 国立信州高遠青少年自然の家

【事業のポイント】

- 大きく4つのステージに分け、各プログラムの体系的な実施、ねらいの設定。
- 南アルプスの3,000m級の山(栗沢山・仙丈ヶ岳)への登山プログラムの実施。
- 2,032mの北沢峠にベースキャンプを設営し、山での限られた資源を活用して、生活をしながら、登山に挑戦し、困難を乗り越えた時の達成感を味わうことで自己肯定感の向上を目指した。



仙丈ヶ岳山頂(3,033m)全員登頂！

1. 企画

(1) 事業実施の背景

南アルプス、中央アルプスに囲まれた地域の特色を活かして平成28年度に南アルプス、仙丈ヶ岳登山をメインとした3泊4日のアルプスチャレンジキャンプを立ち上げた。
平成29年度は子どもたちの自己肯定感・自己有用感をより高めるためには長期の中で、困難を乗り越える体験がさらに効果的と考え7泊8日の長期キャンプとして実施した。
今年度は限られた環境の中で、仲間と協力し困難な状況を乗り越え達成感を味わうことでさらなる自己肯定感の向上になると考え、登山プログラムを1日増やし、8泊9日で実施することとした。

(2) ねらい

1. 仲間と協力して困難を乗り越える力や協調性を養い、自己成長の機会とする。
2. 困難を乗り越えた時の達成感を味わい自己肯定感の向上を図る。
3. 南アルプスの雄大な自然環境を生かして、自然の偉大さ、厳しさを感じる。

2. 実施概要

(1) 実施主体(運営体制)

国立信州高遠青少年自然の家

所長 鈴木 修 (事業全体総括), 次長 黒田 敏樹(事業全体副総括(事業管理))
企画指導専門職付主任 石川 剛史(事業主担当), 企画指導専門職 石川 博之(事業副担当)
総務・管理係長 小池 正彦(事業副担当), 事業推進係主任 清水 大貴(事業副担当)

企画委員会委員(5名)

瀧 直也 氏 (信州大学教育学部 講師), 傘木 靖 氏 (長野県山岳総合センター職員)
小澤 亮 氏 (山梨県北杜市立高根清里小学校 教頭), 鈴木 修(信州高遠青少年自然の家 所長)
石川 剛史(信州高遠青少年自然の家 企画指導専門職付主任)

ボランティアスタッフ(7名)

岩瀬 充季(東京大学), 宇野田 俊希(信州大学), 河藤 龍斗(東京工科大学), 北原 悠哉(信州大学)
菅原 亜美(信州大学), 竹腰 彩美(信州大学), 仁科 瞳(信州大学)

(2) 開催実績

| 月 日 | 内 容 |
|-------------|--|
| 7月20日 | 8泊9日のプログラム構成及び自己肯定意識調査等の調査方法や必要物品等の検討 |
| 8月4日 | ボランティアスタッフ事前トレーニングを実施 |
| 8月5日から8月13日 | 事業を実施(8泊9日) |
| 2月13日 | キャンプの総括、次年度に向けての検討 |
| | 上記委員会の他、必要に応じメール等で各委員の専門的見地からの指導・助言をいただいた。 |

(3) 具体的な取組の概要

1. 有識者と職員で構成する企画委員会の設置

7月20日 第1回企画委員会(8泊9日のプログラム構成及び自己肯定意識調査等の調査方法や必要物品等の検討)

2月13日 第2回企画委員会(キャンプの総括, 次年度に向けての検討)

※上記委員会の他, 必要に応じメール等で各委員の専門的見地からの指導・助言をいただいた。

2. 事業の実施内容

(1) 期日: 平成30年8月5日(日)～8月13日(月)8泊9日

※8月4日(土)にボランティアスタッフの事前トレーニングを実施。

(2) 参加者: 小学5年生～中学3年生 23名 (男子17名, 女子6名)

※参加者の地域: 長野県, 東京都, 京都府, 新潟県, 神奈川県, 千葉県, 茨城県, 静岡県

(3) 内容及び活動のねらい

◎“出会い”のステージ

○活動のねらい

- ・仲間と活動に対する意欲を高める。

第1日目 8月 5日(日) 開会式, 仲間づくり, 事業フラッグ作り

◎“チームになる”のステージ

○活動のねらい【2日目～4日目】

- ・野外炊事・課題解決ハイキングを通して, 協力し課題へ取り組む意識を高める。
- ・守屋山登山を行い, メインプログラム(栗沢山, 仙丈ヶ岳登山)への意識を高める。また, 仲間とともに同じ目的をもち協力し合い, 登山へ取り組むことで仲間意識を高める。
- ・全員で協力して一つのものを作り上げていく喜びを味わうとともに登山チャレンジに向け英気を養う。

第2日目 8月 6日(月) 登山チャレンジトレーニング, 課題解決ハイキング, 野外炊事

第3日目 8月 7日(火) 守屋山登山(1,651m), 登山についての講義

第4日目 8月 8日(水) 洗濯, 流しそうめん土台作り, 流しそうめん

◎“挑戦”のステージ

○活動のねらい【5日目～8日目】

- ・メインプログラムである南アルプスの「栗沢山(2,714m), 仙丈ヶ岳(3,033m)」の登頂に挑戦し, 困難を乗り越えた達成感を味わうことで自己肯定感を高める。また, 仲間と協力・励まし合いながら取り組むことで仲間の大切さを実感する。
- ・自然環境の中で, 体験を通して自然の偉大さ, 厳しさを感じる。

第5日目 8月 9日(木) 登山チャレンジ1日目 【自然の家～歌宿～北沢峠(長衛小屋)ベースキャンプ設営】

第6日目 8月10日(金) 登山チャレンジ2日目 【栗沢山(2,714m)登山】

第7日目 8月11日(土) 登山チャレンジ3日目 【仙丈ヶ岳(3,033m)登山】

第8日目 8月12日(日) 登山チャレンジ4日目 【テント撤収, 下山, ファイナルパーティー準備, ファイナルパーティー】

◎“旅立ち”のステージ

○活動のねらい【9日目】

- ・これまでの活動を振り返り, 自分の成長を実感し, 「これからの自分」について考える。

第9日目 8月13日(月) キャンプのまとめ, 感想発表, 閉会式

(4) 調査について

本キャンプにおいて、子どもたちの変容を3つの観点(生きる力、自己肯定意識、活動意識)から測るため、下記の調査を実施した。

①IKR調査

・調査方法

参加者の生きる力の変容を測るため、心理的社会的能力:14項目、徳育的能力:8項目、身体的能力:6項目から構成される、「IKR評定用紙(簡易版)」を用い、事前調査(キャンプ初日)、事後調査(最終日)、追跡調査(終了後約1か月後)を実施した。

・分析方法

IKR分析ソフトを用い、各調査時期における「生きる力」や「3つの能力」の平均点を反復測定による一元配置分散分析を用いて比較し、子どもたちの変容を分析した。

②自己肯定意識調査

・調査方法

参加者の自己肯定意識の変容を測るため、自己肯定意識尺度(平石, 1990)から、自己受容:4項目、自己実現的態度:7項目、充実感:8項目、自己表明・対人積極性:7項目をピックアップし、4指標・26項目からなる質問紙を用いて実施した。

質問紙は、質問項目に対し「まったくあてはまらない(1点)」～「とてもよくあてはまる(6点)」の6件法にて回答を求めた。調査は事前調査(キャンプ初日)、事後調査(最終日)、追跡調査(終了後約1か月後)を実施した。

・分析方法

各調査時期における平均点を反復測定による一元配置分散分析を用いて比較し、子どもたちの変容を分析した。

③活動意識調査

・調査方法

活動意識の変容を測るため、1日の活動に対する意識を自己採点する形で調査を行った。

5つの項目からなる振り返りシートを用いて、子どもたちが夜の振り返りの時間に今日の活動時の自分への評価を実施した。

質問項目に対し「すごくあてはまる(5点)」～「全くあてはまらない(1点)」の5件法にて回答を求めた。

・分析方法

項目に対する評価を得点化し、項目ごとに日ごとの平均値を算出し、事業全体の子どもたちの活動への意識の変容を分析した。

(4) 新たな青少年体験活動の推進方策の検討と試行

○大きく4つのステージに分け、各プログラムの体系的な実施、ねらいの設定。

○南アルプスの3,000m級の山(栗沢山【2,714m】・仙丈ヶ岳【3,033m】)への登山プログラムの実施。

○ベースキャンプを2,000m付近(北沢峠)に設営し、山での限られた資源を活用して生活をしながら、登山に挑戦し、困難を乗り越えた時の達成感を味わうことで自己肯定感の向上を目指した。

3. 成果と課題

(1) 事業成果

- 事前のアンケートにおいて登山に対して「登りきれぬか心配」と不安を持つ参加者もいたが、全員が3つの山へ登頂することができた。最終日の感想発表では困難な状況を乗り越えることで達成感を感じたという感想が聞かれた。このことから、参加者の自己肯定感の向上につながっていると感じる。また、仲間と声をかけ合いながら登ることで仲間の大切さを感じることができたとの感想が多くあり、参加者同士の仲間意識を育むことができた。
 - 守屋山登山の実施後に登山についての講義を行ったことで、自分たちの体験をもとに具体的に登山についての技術・知識を学ぶことができ、学んだ知識・技術を栗沢山、仙丈ヶ岳の登山に活かし全員で登頂することができた。
 - 生きる力のアンケート調査結果から「生きる力」及び「心理的社会的能力」「徳育的能力」「身体的能力」の3つの能力、すべてにおいて向上し、その結果に有意差が見られた。本キャンプを通して生きる力は育むことができた。
 - 自己肯定感意識調査の結果から自己肯定意識(「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」「自己表明・対人積極性」4指標の合計)の結果から事前から事後にかけて有意な向上が見られた。本キャンプを通して子どもたちの自己肯定感の向上を図ることができた。
 - 活動意識調査から、日々の上下はあるもののすべての項目において、自己採点の点数が上昇していることから、日々の活動を振り返ることにより、活動への意識を高めることにつながった。
- ※詳細な分析・考察は、冊子体の事業報告書(印刷製本費-No.1)のとおり

(2) 事業運営上の課題

事業期間中に台風の接近がありプログラムの実施について直前まで台風の進路情報を得ながらの判断となった。今回は変更なく実施できたが、ねらいの達成に向けたより効果的な荒天時プログラムについて検討したい。今年度の参加者数をプログラム内容、ボランティアスタッフの人員配置を考え、定員を超える人数であったが受入可能な最大数とした。今後更により多くの方に参加いただけるようにプログラムの内容、ボランティアスタッフの確保について検討したい。

(3) 事業成果の普及啓発の課題

報告書を作成し、青少年教育施設や関係機関等へ発信するとともにHPへの掲載による事業成果の普及啓発に努めているがその他の媒体も活用していく必要がある。

4. 団体プロフィール

国立信州高遠青少年自然の家は、
壮大な南アルプス・中央アルプス・八ヶ岳連峰の秀峰を望む
「晴ヶ峰高原」の雄大な自然の中で
「自然の豊かさを 見つけよう！考えよう！味わおう！楽しもう！」
をキャッチフレーズに次世代を担う青少年の健やかな身体と
豊かな心を育むことを目的とした教育施設です。

独立行政法 国立青少年教育振興機構

国立信州高遠青少年自然の家

〒396-0301 長野県伊那市高遠町藤沢6877-11

TEL : 0265-96-2525 FAX : 0265-96-2151

