

【原著論文】

体育大学キャンプ実習における活動プログラムが 参加者への主観的感情に与える効果

馬場進一郎¹⁾, 市川優一郎²⁾, 高荷 英久¹⁾, 木下 佳子³⁾, 牛來明日香⁴⁾, 阿部 征大⁵⁾

¹⁾ 日本体育大学身体教育系

²⁾ 日本体育大学教育福祉系

³⁾ 日本体育大学コーチング系

⁴⁾ 国際基督教大学

⁵⁾ 神戸医療福祉大学

The effect of camp activity program at the Sport Science University on the subjective feelings of participants

BABA Shin-ichiro, ICHIKAWA Yuichiro, TAKANI Hidehisa,
KINOSHITA Yoshiko, GORAI Asuka and ABE Yukihiko

Abstract: The activity program at the Sport Science University practical training camp consisted of six courses, combining three of a possible seven different types of outdoor activities established with an educational intent. The training participants selected and participated in one of these courses.

The purpose of this study was to determine how activity program experiences at the university practical training camp impact one's psychological state and subjective evaluation, and to clarify the characteristics of the effects obtained from participating in the activity program. The research was intended to be useful for future programing.

Test subjects consisted of 633 university students who participated in practical training camp.

The survey measured the State Self-esteem scale, PANAS, and subjective psychological state (self-efficacy, depression, and interpersonal relationships) of the test subjects before and after the practical training. At the end of each activity program, five subjective evaluation (i.e., aggressiveness, sense of enjoyment, satisfaction, sense of accomplishment, and positive effects) were examined using a Visual Analogue Scale (VAS).

Post-training results showed increased self-esteem, positive emotions, self-efficacy, interpersonal relationships, and decreased depression.

There were no significant differences between the six activity program courses, and the course program produced equivalent psychological changes for all course participants.

Subjective evaluation at the end of each program were high for those who experienced the adventure program, followed by the field game and mallet golf programs, which received high grades for their challenges and problem-solving elements. Nature-based programs tended to receive lower grades than challenge-type programs.

The courses were established by combining different elements considering the program characteristics, and it was evident that the activity program did not change the Subjective Feelings, irrespective of the course participated in.

要旨: 体育大学キャンプ実習における活動プログラムは、教育的な意図のもとに設定された野外活動7種目から3種目ずつを組み合わせた6コースで展開される。実習生はそのなかから希望する1コースを選択し参加する。

本研究の目的は、大学キャンプ実習における活動プログラムの体験が、心理状態や主観的評価に与える影響を見出し、参加した活動プログラムから得られる効果の特性を明らかにすることで、今後のプログラミングに役立てようとするものである。

対象はキャンプ実習に参加した大学生、633名である。

調査は実習前と後に、状態自尊感情尺度、PANAS、主観的心理状態（自己効力感、抑うつ感、対人関係の3項目）を測定した。各活動プログラム終了時には、主観的評価（積極性、楽しさ、満足度、達成感、肯定的効果）5項目について、Visual Analogue Scale: VASを用いて調査した。

結果、実習後の心理的变化では、「状態自尊感情」、「ポジティブ感情」、「自己効力感」、「対人関係力」が上昇し、「抑うつ感」は低下した。

活動プログラムの6コース間に大きな相違は認められず、コースプログラムはどのコースの参加者にも同等の心理的变化をもたらすことがわかった。

各プログラム終了時における主観的評価は、「冒険」プログラム体験者が高く、次いで「フィールドゲーム」、「マレットゴルフ」で、チャレンジや課題解決の要素が入ったプログラムへの評価が高かった。自然をベースにしたプログラムは、チャレンジ型プログラムに比べ低くなる傾向が示された。

活動プログラムは、プログラム特性を考慮し異なる要素を組み合わせることで、どのコースに参加したとしても主観的感情は変わらないことが明らかにされた。

(Received: March 22, 2021 Accepted: September 17, 2021)

Key words: practical training camp, sport science university, activity program, subjective feelings, Visual Analogue Scale

キーワード: キャンプ実習, 体育大学, 活動プログラム, 主観的感情, VAS

はじめに

今日、豊かなスポーツ社会の実現へ向けた取り組みが、全国各地で行われている。一方、自然を活用した教育活動として、教育機関や大学では野外活動が実習として実践され、その成果報告（岡村ほか（2004）、長谷川（2013）、中村ほか（2013））とともに、実習プログラムが検討（東山・大石（2012））されている。

文部科学省（2019）は「生涯スポーツの推進」のなかで、国民の野外志向に対応して登山、キャンプ、オリエンテーリング等の活動の場や機会の確保及び提供を積極的に促進することが重要であるとして、これからの自然体験活動のあり方を示している。

大学におけるキャンプ実習は、Organized Campとして教育的な意図で実施される。そこには、野外教育活動が全人教育の場として人間の育成や成長に有効（文科省（1996））とされる所以から、指導者養成や人間教育に活用されてきた経緯があるが、同時に野外志向の広がりやなかで、そこでのプログラムは参加者の興味や関心が触発され、自主的、主体的に楽しく取り組める活動として評価されなければならない。

教育キャンプのベースは宿泊を伴う生活体験であり、そこで展開される主な活動が野外でのプログラムである。野外で実施されるプログラムは、「生活プログラム」、参加者全体で行われる「合同プログラム」、グループ（班別）で行われる「活動プログラム」に大別される。ここでは、各グループが主体となって展開される活動を「活動プログラム」と定義し、特に「活動プログラム」に着目して、そのプログラムについて検討することとした。

活動内容について、江橋（1978）は、かねてより「野

外による教育の主要な内容は、野外レクリエーション技術の学習であり、プログラムの立案にあたっては、問題解決学習の形態をとり、発見や喜びを与えるようなプログラムが作成されるべき」として、活動プログラムがキャンプにおいて主要な活動であることを述べている。

また、文部科学省（1996）による報告では、「野外教育プログラムについて、野外教育プログラムの充実と開発、プログラムの目標の明確化を指摘」し、プログラムの重要性とともにチャレンジ的な冒険プログラムや自然・環境への理解といった活動内容が示されている。

さらに、中央教育審議会の答申（2013）では、「自然体験活動の例として、登山やキャンプ、ハイキング等といった野外活動、または星空観察や動植物観察といった自然・環境に係る学習活動」が挙げられている。

西島（2019）は冒険教育の視点から、レクリエーション要素を用いてチャレンジを促し、自己意識の向上やグループの成長を求める体験活動がプログラムとして一般化されていることに触れている。

これらの指摘からプログラム設定には、各活動のなかにレクリエーションの要素（自主的、主体的に楽しむ要素）を取り入れ、チャレンジ的な活動や自然に係わる活動が有効であることが窺える。

小林ほか（2017）はこれまで、現行のキャンプ実習における活動プログラムの内容に着目し、キャンプ体験後の自己効力感の変化などについて調査を進めてきた。その結果、レクリエーションの要素が多い活動ほど実習後の満足度やGSE（一般性セルフエフィカシー）が高くなることを確認している。しかし、活動プログラムの効果判定にあたって、参加者の心理状態

がどの程度影響するかについては、多くの知見が蓄積されているとは言い難い。

大学生のキャンプ体験による影響について、POMSを用い心理的側面からみた研究(杉浦ほか(2009, 2016))がある。そこでは、野外活動体験は大学生の陽性感情を高め、気分改善効果のあることが報告されているが、キャンプ体験中のプログラムにおけるどのような要因が、感情の変化に影響したかまでは明らかにされていない。

高見(2007)は、キャンプにおける教育効果の要因を検証するにあたって「感情」に着目し、「プログラム体験」「肯定的感情」「キャンプ自己効力感」「自尊感情」のつながりをモデル化するなかで、これらのつながりからキャンプの教育効果を高める要因を明らかにできれば、プログラムの構成や運営に有益な実践的指針を提供できることを示唆している。

キャンプ実習の概要について

本キャンプ実習は1975年以降、「ふれあいキャンプ」をテーマに野外実習場をベースとして実施されている。「ふれあいは、人間の生存と成長の基盤である」という考えから、「ふれあいキャンプ」が提唱された。「ふれあい」の意味するところとは、「自然と人と文化」とのふれあいであり、人を取り巻く環境を理解し、ふれあうことによって生ずる義務や責任を果たせる人間に成長することが目標とされてきた。その後も「ふれあいキャンプ」は継承されている。

現行のキャンプ実習における野外活動技術の習得については、課題解決、チャレンジなどの活動プログラムとして、「冒険プログラム」、「フィールドゲーム」、「登山」、「マレットゴルフ」が設定され、自然とのふれあいをベースに展開される活動プログラムは、「ネイチャーゲーム」、「自然観察」、「自然クラフト」である。指導はすべて専門職の講師が当たっている。これらの活動の組み合わせから各自がコースを選択することで、自主的、主体的に活動に取り組めるよう配慮している。また、それぞれの活動はJohn Dewey(1998)のいうLearning by doing(自らの体験を通じて学ぶ)の直接体験を通じ、自然、仲間、自己との関わりについて学ぶことを目的に実施されている。なお、実習への参加にあたっては、積極的な姿勢で臨むことで、得られるものも大きいことを伝えている。

日程日課の概要を表1に示した。

研究の目的

本研究では、キャンプ実習の体験から得られる「感情」の変化に着目し、特に「活動プログラム」の体験に焦点を当て、その効果について検討した。

表1 日程と主なプログラム

第1日目	第2日目	第3日目	第4日目
出発	起床 朝食(野外調理) 【合同プログラム】 朝の集い	起床 朝食(野外調理)	起床 朝食(野外調理)
現地到着	【活動プログラム1】 冒険プログラム ネイチャーゲーム フィールドゲーム 自然クラフト 登山・自然観察	【活動プログラム3】 冒険プログラム ネイチャーゲーム フィールドゲーム 自然クラフト 登山・自然観察	【合同プログラム】 振り返り学習会 閉講式 現地出発
【合同プログラム】 開講式 オリエンテーション テンディング講習 工具使用法講習	昼食(弁当) 【活動プログラム2】 冒険プログラム ネイチャーゲーム フィールドゲーム 自然クラフト 登山・自然観察	昼食(弁当) 【合同プログラム】 ファイヤークラフト 学習会 スタンプ研究	
【生活プログラム】 サイト設置 夕食(野外調理)	【生活プログラム】 入浴 夕食(野外調理)	【生活プログラム】 入浴 夕食(野外調理)	到着・解散
カウンシルファイヤー	ボンファイヤー	キャンプファイヤー	
テント泊	テント泊	テント泊	

キャンプ実習における活動プログラムは、7つの活動を3つずつ組み合わせた6コースを設定している。「自然観察・登山」プログラムについては、登山は時間を要することから、午前・午後の2コマを当て「自然観察」の内容を含めた2つの活動として設定した。学習の機会均等を考慮し、どのコースに参加したとしても自然、仲間とのふれあいを基本に、それぞれの活動の目的が達成できるように配慮されているが、特性の異なる活動体験によって、体験後実習生各自がどのような感情を示し、その結果が6コース間にどのように反映されるかについては、これまで明らかにできていない。参加意欲が活動体験後にどのように影響するかについても不明である。

さらに、実習生が600名を上回る実習例は少なく、野外活動技術の習得に直結する活動プログラムの内容と成果について、同一キャンプ内で比較検討された報告は一部にみられるが、相対的に少ない。

本研究の目的は、活動プログラムの体験が主観的感情と主観的評価のどのような項目に影響を及ぼすかについて測定し、結果から課題を見出し、今後の教育キャンプにおける活動プログラムの運営に役立てようとするものである。

研究の方法

1. 調査対象

対象は体育大学の2年次に実施されるキャンプ実習を履修し参加した学生、1団320名(男子208名、女子112名)、2団313名(男子201名、女子112名)。

うち、3回実施した質問紙すべてに記入漏れなく回

体育大学キャンプ実習における活動プログラムが参加者への主観的感情に与える効果

表2 活動プログラムの概要

活動	活動の概要	期待される主な便益・効果
登山・自然観察	自然環境下での野外教育活動をより具体的に直感的に体験できるプログラムとして設定された。花の百名山「根子岳」山頂まで、菅平牧場登山口から入山し、直登で登頂を目指す。行程では、仲間とともに自然と接し、観察の知識を深めながらインタープリターとしての技術を学習する。	冒険心、自然愛護心、感動、人間力、成功感、達成感、忍耐力、判断力、適応力、観察力、リスク管理
冒険プログラム	仲間とふれあい、チャレンジする課題解決型のインシニアティブ・ゲームを中心にプログラムを体験し、積極的な行動力、やる気、自信、相互理解を育てることをねらいとする。実施アクティビティ：ロー・エレメント(ヒューマンノット、日本列島、ラインナップ、スパイダーウェブ、エレクトリックフェンス、ビーム、テンショントラバース、ターザンロープ、ウォール)、ハイ・エレメント(丸太わり)	チームビルディング、協調性、信頼感、自己効力感、達成感、感動、思いやり、勇気、挑戦、課題解決力、リスク管理
ネイチャーゲーム	自然の中の素晴らしさを心とからだの五感を使って気づき、自然への愛情を育み、分かち合える方法を体験する。実施アクティビティ：アイスブレイク(私は誰でしょうorノーズ)、動物交差点、コウモリとガ、色いくつ、カモフラージュ、動物ジェスチャー、カメラゲームorフォールドボトム	自然への気づき、観察力、共感、遊戯性、熱意、感受性、一体感、リスク管理
フィールドゲーム	変化に富んだ菅平高原のフィールドをつかって、自然の中で仲間とともに思いっきりスポーツゲームに挑戦する。トレイルラン・ウォークをベースに、いかに多くの0L-Postを見つけられるかを競う。3箇所のチェックポイントでは、ローンボウルズ、ターゲットパードゴルフ、ディスクゴルフ型アキュラシーが用意され、ゲームをクリアするとボーナスポイントが得られる。	チャレンジ(競争)、探検心、自己効力感、達成感、判断力、課題解決力、協力、爽快感、リスク管理
自然クラフト	自然の素材(木や竹など)を使って、構想、設計、加工し、作品の完成と鑑賞までの創造の喜びを味わう。素材の性質と刃物の特性を理解し、野外生活用品や食事セット、笛、遊び道具、装飾品などを製作し、展示会で発表する。	素材の理解、創造性、制力作、達成感、リスク管理
マレットゴルフ	中部地区で人気のニュースポーツを野外スポーツ・プログラムの一つとして理解し、仲間とゲームを体験する中で、ルールやマナーとともに楽しさの本質について学習する。ゴルフコースはサングリーン菅平マレットゴルフ場を利用し、18ホールをプレイする。	チャレンジ(競争)、公正性、ゲーム性の理解、爽快感、リスク管理
自然観察	五感を使って普段あまり気につかない自然への見方や知識を増やし、自然の奥深さ、楽しさを身近に感じる体験をする。観察エリアは、実習場内と菅平高原及び湿原とし、40~50種の樹木、山野草、生物について学習する。	植物の地域特性の理解、自然への気づき、感受性、感動、自然愛護心、審美感、知識、観察力、リスク管理

答した有効回答者数は、1団280名(男子182名、女子98名)、2団266名(男子167名、女子99名)であった。

2. 実習オリエンテーションならびに実習期間

2018年5月14日および17日に第1回全体オリエンテーションを行い、実習生は希望する活動プログラムのコースを第3希望まで選択した。

2018年6月25日および28日に第2回全体オリエンテーションを行い、参加する活動プログラムの確認を行った。

実習期間は2018年7月7日~10日(第1団)および7月11日~14日(第2団)であった。

3. 調査内容及び方法

調査は質問紙を用い、計3回行った。

実習前の全体オリエンテーションは2回実施し、実習後は実習4日目の最終プログラム「振り返り(ふりかえり)の時間」を指す。

(1) 実習前の全体オリエンテーションと振り返りプログラム終了時

第1回全体オリエンテーションにおいてプログラム内容を説明後、活動プログラム6コース(A~F)から第3希望までを選択させた。活動プログラムの概要と期待される便益・効果については表2、各コースの活動プログラムとローテーションを表3に示した。

第2回全体オリエンテーション(実習9~13日前)では、参加する活動プログラムのコース確認に加え、現在の心理状態を測定するために、以下に示す①~③

表3 活動プログラム6コース

コース	2日目		3日目
	午前	午後	午前
A	登山・自然観察	ネイチャーゲーム	
B	登山・自然観察	自然クラフト	
C	冒険プログラム	自然クラフト	フィールドゲーム
D	ネイチャーゲーム	冒険プログラム	自然観察
E	フィールドゲーム	ネイチャーゲーム	冒険プログラム
F	自然クラフト	フィールドゲーム	マレットゴルフ

の質問紙調査（以下 pre）を行った。また、実習最終日の振り返りプログラム時に同じ質問紙調査（以下、post）を行った。

① Rosenberg (1965), self-esteem scale の日本語版自尊感情尺度（山本ほか1982）をもとに、教示文および項目文（10項目）を一部改変して作成された阿部・今野（2007）による状態自尊感情尺度の9項目を用い、5件法による回答を求めた。

②佐藤・安田（2001）による日本語版 PANAS を用いた。この尺度は、ポジティブ感情（Positive Affect: PA）8項目、ネガティブ感情（Negative Affect: NA）8項目の計16項目で構成されている。PA 尺度項目は、「活気のある」、「誇らしい」、「強気な」、「きっぱりとした」、「気合いの入った」、「わくわくした」、「機敏な」、「熱狂した」の8項目、NA 尺度は、「びくびくした」、「おびえた」、「うろたえた」、「心配した」、「びりびりした」、「苦悩した」、「恥じた」、「いらだった」の8項目からなり、6件法にて測定を行った。

③主観的評価を測定するため、Visual Analogue Scale (VAS) を用い、「自己効力感」、「抑うつ感」、「対人関係」の3項目について訊いた。100 mm の線分の左端が「全くあてはまらない」、右端が「非常にあてはまる」とし、線分上に調査参加者が縦線を引くことで回答を求めた。線分の左端から線が引かれた場所までの長さを定規で測定し、測定値とした。

質問紙の採択にあたって、「自尊感情」については、小林らの先行研究におけるセルフエフィカシーと同様の変化を示す可能性のある構成概念として採用した。「PANAS」については、ポジティブ感情とネガティブ感情を2次元上で評価できるため採用した。VAS については、実習中野外にて多くの質問項目に答えるのが難しいため、直感的に評価できる尺度として採用した。

文中では、キャンプ実習前と実習4日目の振り返り時における①、②のテスト結果と③（自己効力感、抑うつ感、対人関係）3項目のVAS得点結果を「主観的感情」として表記した。

(2) 活動プログラム終了時

各プログラム終了時における感情（積極性、楽しさ、満足度、達成感、肯定的効果）を「主観的評価」とし、これら5項目について、上記と同様の方法でVASを用いて測定した。

4. 結果の処理について

自然環境下で行われるキャンプは1回性であり、気象状況によってはプログラム進行や活動内容が余儀無く変更される。このことを考慮し、調査対象を1団、2団別に集計した。

全ての統計学的検定は、IBM SPSS Statistics 24にて行った。

(1) 実習前後の主観的感情の変化

pre-post間の感情を比較するため、SES, PANAS, 自己効力感 (VAS), 抑うつ感 (VAS), 対人関係 (VAS) の得点に対して、対応のあるt検定を行った。

(2) コース間の主観的感情の比較

SES, PANAS, 自己効力感 (VAS), 抑うつ感 (VAS), 対人関係 (VAS) の post データを使用し、A~Fコースの1要因6水準の分散分析を行った。主効果が有意な場合はTukey法にて多重比較を行った。

(3) 活動プログラム間の主観的評価

各プログラム終了時にVASで測定した主観的評価（積極性、楽しさ、満足度、達成感、肯定的効果）5項目のデータに対し、実習2日目午前（5プログラム）、2日目午後（4プログラム）、3日目午前（6プログラム）のそれぞれで1要因の分散分析を行い、主効果が有意な場合Tukey法で多重比較をした。

(4) コース第1希望か否かの心理的影響

SES, PANAS, 自己効力感 (VAS), 抑うつ感 (VAS), 対人関係 (VAS) の post データに対し、コースの第1希望者とそれ以外（第2希望者、第3希望者）で参加者を分類し、対応のないt検定を行った。

(5) pre の自尊感情の高低（平均値±1SDより外のデータ）でプログラム後のVAS得点をt検定。

(6) pre のポジティブ気分の高低（平均値±1SDより外のデータ）でプログラム後のVAS得点をt検定。

(7) pre の自尊感情、ポジティブ気分とプログラム後のVASとの相関分析

倫理的配慮として、この調査は実習参加にあたってのプログラムへの参加姿勢、意欲を掌握するもので、質問紙への回答内容が成績や単位認定には関係しないこと。また、結果を処理する上で、個人の名前が出て迷惑をかけるようなことは一切ないことを調査対象者に伝えた。

なお、本研究は「ヒトを対象とした実験等に関する規定」に基づき審査申請、研究計画書を提出し、日本体育大学倫理委員会の承認（承認番号：018-H049）を得て実施された。

結果および考察

1. キャンプ実習前後の主観的感情の変化

実習前 (Pre) と実習プログラム終了時 (Post) における状態自尊感情 (SES), ポジティブ気分及びネガティブ気分 (PANAS), 自己効力感 (VAS), 抑うつ感 (VAS), 対人関係 (VAS) の変化についてまとめた結果を表4-1（第1団）と表4-2（第2団）に示した。

1団、2団ともにPre-Postに変化がみられたのは、

表4-1 キャンプ前後における主観的感情の変化 (1団)

1団 (N=280)	キャンプ前	キャンプ後	t値
	平均値 (SD)	平均値 (SD)	
状態自尊感情	29.24 (6.01)	33.08 (5.56)	11.9***
ポジティブ気分	25.43 (6.39)	31.94 (7.14)	14.4***
ネガティブ気分	17.96 (17.33)	17.33 (6.80)	-1.3
自己効力感	54.18 (19.51)	72.63 (17.18)	15.6***
抑うつ感	30.44 (23.19)	23.02 (23.67)	-4.1***
対人関係力	61.93 (21.78)	79.44 (16.73)	13.9***

*** $p < .001$

表4-2 キャンプ前後における主観的感情の変化 (2団)

2団 (N=266)	キャンプ前	キャンプ後	t値
	平均値 (SD)	平均値 (SD)	
状態自尊感情	28.91 (6.45)	32.26 (6.21)	10.5***
ポジティブ気分	25.00 (7.11)	30.23 (7.72)	9.6***
ネガティブ気分	16.97 (6.91)	17.21 (7.13)	0.5
自己効力感	55.63 (29.80)	69.57 (20.92)	9.4***
抑うつ感	34.80 (26.72)	28.26 (28.74)	-3.0***
対人関係力	63.62 (21.66)	77.38 (19.96)	8.7***

*** $p < .001$

「状態自尊感情」, 「ポジティブ気分」, 「自己効力感」, 「対人関係力」で、いずれも上昇した ($p < .001$)。「抑うつ感」に関しては、両団ともに低下がみられた ($p < .001$)。

これらの変化は、キャンプ体験による刺激が相乗効果として有意にPA, NA感情に作用した結果と解釈できる。つまり、どんな場面であっても上手くでき、落ち込むことなく、対人とも上手くやっていたことに効果的であったといえる。この結果は、杉浦ら (2009, 2016) による野外活動体験は大学生の陽性感情を高め、気分改善に効果があるとの報告と一致する。

「自己効力感」, 「対人関係力」についてはキャンプ前から両団ともに高い数値を示していたことから、参加者の特徴として捉えることができ、これらはキャンプ体験を通じてさらに高まることが確認された。

両団ともにPre-Postに変化がみられなかった項目は「ネガティブ気分」で、「ポジティブ気分」と比べ実習参加前から10ポイント程度平均値が低い。ネガティブ気分に関しては、キャンプ参加前から低く、それ以上にネガティブな感情を押し下げる要因がなかったことが推察される。

表4-1, 表4-2から、1団と2団に差異は認められず、6項目すべてにおいて両団が同様の結果を示したことがわかる。

次に、感情を示す構成要素のうちPANASのどの項

目が影響したかについてみたところ、1団2団ともにpre-postを比べ、PAはすべて上昇したが、NAは1団では「おびえた」, 「心配した」, 「びりびりした」が低下し、2団ではそのほとんどに有意差はみられなかった。キャンプ終了時に「苦悩」のみが上昇した (2団は有意傾向)。これは、キャンプ体験に積極的に取り組んだ結果と受け止められる。

結果から、キャンプ前後の主観的感情の傾向について、団の違いはほとんどみられなかった。

2. キャンプ終了時におけるコース別の主観的感情

キャンプ終了時の主観的感情6項目について、活動プログラムによる影響をみるために、コース別に多重比較の検定を行なった結果を表5-1 (1団), 表5-2 (2団) に示した。

2団のポジティブ気分以外の項目に両団の違いはみられず、この項目を除いてはコース間に差は認められなかった。2団Bコース (登山・自然観察, 自然クラフト) のポジティブ気分についてのみC, D, E, Fコースとの間で差が認められた ($p < .001$)。Aコース (登山・自然観察, ネイチャーゲーム) とBコース間には有意差は認められなかった。この結果を踏まえ、2団で有意差がみられた「ポジティブ気分」について詳しくみると、キャンプ前後 (表4-1, 表4-2) で確認された上昇は、コース別ではキャンプ終了時に1団Aコース30.55ポイント, Bコース31.77ポイント (表5-1) のように、キャンプ前後の平均値と同等であったのに対し、2団ではAコース29.18ポイント, Bコース25.66ポイント (表5-2) を示したことから、特に2団Bコースに何らかの影響があったことが考えられた。

A, Bコースは、実習2日目の午前8時から午後4時までの2コマ分の時間で、登山・自然観察活動をするグループであった。このコースの醍醐味は表2に示したように、頭頂による達成感、景観や植生を観察するなかでの感動にある。2団Bコースにみられた要因を探るため、両団A, Bコースの活動状況をふりかえると、1団は、朝から豪雨のため雨が弱まる時間までスタートを遅らせた。雨天の登山となったが、登頂時は晴れ、菅平高原と北アルプスの景観を見渡すことができた。2団は雨天ではなかったが、登山開始からガスがかかり、登頂時は周りの景色が見えない状況であった。これらから、両団の違いは天候による差異が「ポジティブ感情」に影響したのではないかと推察される。これは感情が落ち込んでいる状態である「抑うつ感」の平均値が、A, Bコースともに1団に対し2団は10ポイント程度高いことから窺える。ABコース間の相違については、3日目午前のプログラムであるAコース: ネイチャーゲーム, Bコース: 自然クラフト

表5-1 キャンプ終了時におけるコース別の主観的感情 (1 団)

1 団 (N=302)	A	B	C	D	E	F	F 値	多重比較
	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)		
状態自尊感情	32.67 (5.65)	32.98 (6.14)	31.91 (5.27)	34.08 (5.11)	33.06 (5.47)	33.25 (6.11)	0.82	-
ポジティブ気分	30.55 (7.47)	31.77 (7.47)	31.96 (5.29)	32.48 (7.35)	32.31 (5.79)	31.40 (9.00)	0.49	-
ネガティブ気分	15.73 (6.10)	17.05 (6.83)	17.45 (5.39)	18.29 (8.28)	18.12 (6.89)	17.21 (7.28)	0.91	-
自己効力感	66.55 (16.50)	69.95 (18.92)	72.85 (16.95)	74.96 (16.64)	75.86 (15.81)	72.25 (19.47)	1.93	-
抑うつ感	21.86 (20.63)	22.14 (25.12)	24.56 (23.91)	23.23 (24.55)	23.84 (24.29)	22.68 (24.73)	0.10	-
対人関係力	76.16 (13.55)	78.70 (18.47)	79.16 (16.27)	82.02 (14.96)	78.73 (19.04)	82.40 (16.13)	1.02	-

表5-2 キャンプ終了時におけるコース別の主観的感情 (2 団)

2 団 (N=299)	A	B	C	D	E	F	F 値	多重比較
	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)		
状態自尊感情	32.88 (5.16)	31.46 (5.32)	31.90 (5.98)	33.63 (6.95)	32.52 (6.12)	30.98 (6.81)	1.25	-
ポジティブ気分	29.18 (7.22)	25.66 (8.79)	31.06 (6.96)	32.45 (7.68)	31.11 (5.88)	30.64 (9.13)	4.25***	B<C, D, E, F
ネガティブ気分	17.49 (7.60)	17.83 (5.67)	17.39 (7.85)	16.61 (5.87)	17.21 (7.25)	17.79 (7.81)	0.19	-
自己効力感	65.71 (19.00)	64.29 (21.25)	72.59 (20.73)	72.27 (19.61)	71.14 (21.61)	72.57 (20.93)	1.54	-
抑うつ感	32.02 (29.54)	34.98 (27.08)	29.35 (30.79)	25.10 (28.03)	23.70 (26.80)	30.83 (31.20)	1.05	-
対人関係力	77.06 (17.14)	71.22 (21.64)	79.75 (19.06)	77.39 (21.17)	77.63 (21.62)	79.36 (18.54)	1.04	-

*** $p < .001$

による活動の影響も考えられたが、両コース間に差は認められなかった。

コース別に主観的感情をみたところ、天候による影響を除き6コース間に大きな相違は認められなかったことから、コースプログラムはどのコースの参加者にも同等の主観的感情をもたらすことが推察された。

キャンプ終了時に影響を与えた主観的感情は、団別の結果がコース別にみても反映されることが確認された(表4, 表5)。

3. 活動プログラム終了時における VAS 得点の比較

表6-1は1団2日目午前中の活動プログラム終了時、主観的評価5項目についてVASによる測定を行った結

果である。同様に2団の結果を表6-2に示した。活動プログラムのうち、登山・自然観察は1日プログラムのため、これを除いた4つの活動について比較した結果である。

1, 2団ともに「冒険プログラム」と「フィールドゲーム」の平均値が高く、「ネイチャーゲーム」、「自然クラフト」に対して各項目で有意な上昇がみられた。特に「冒険プログラム」は、楽しさ、満足度、達成感、肯定的効果の4項目で90ポイント以上を示しており、これらの各自に与える影響が強かったことがわかる。「フィールドゲーム」は、「ネイチャーゲーム」と「自然クラフト」に対し、特に1団では積極性の項目が有意であった。

表6-1 活動プログラム終了時における主観的評価の比較 (VAS 得点) (1 団2日目午前)

(N=221)	A 冒険プログラム	B ネイチャーゲーム	C フィールドゲーム	D 自然クラフト	F 値	多重比較
	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)		
積極性	83.27 (17.40)	74.77 (15.28)	85.05 (17.46)	76.18 (18.32)	4.83***	B, D<C
楽しさ	89.98 (15.07)	78.43 (15.18)	85.33 (16.60)	75.28 (18.79)	9.06***	B, D<A, D<C
満足度	90.02 (14.07)	78.66 (15.11)	83.45 (18.05)	73.19 (20.59)	9.73***	B, D<A, D<C
達成感	91.09 (14.10)	77.68 (16.25)	88.07 (15.91)	76.72 (18.55)	11.04***	B, D<A, B, D<C
肯定的効果	90.02 (14.76)	76.23 (15.56)	84.00 (17.34)	73.25 (20.04)	11.06***	B, D<A, D<C

*** $p < .001$

表6-2 活動プログラム終了時における主観的評価の比較 (VAS 得点) (2 団2日目午前)

(N=217)	A 冒険プログラム	B ネイチャーゲーム	C フィールドゲーム	D 自然クラフト	F 値	多重比較
	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)		
積極性	87.94 (14.96)	76.68 (15.54)	83.49 (19.96)	83.16 (14.25)	4.30**	B<A
楽しさ	92.80 (12.23)	85.60 (13.60)	88.46 (15.34)	83.29 (15.27)	4.53***	B, D<A
満足度	92.61 (12.59)	84.25 (14.53)	86.55 (16.03)	82.52 (16.60)	4.64***	B, D<A
達成感	93.39 (13.70)	81.96 (14.52)	85.98 (20.12)	85.49 (13.31)	5.04***	B, D<A
肯定的効果	90.98 (14.35)	80.36 (14.76)	83.58 (18.79)	80.89 (16.85)	4.86***	B, D<A

** $p < .01$ *** $p < .001$

体育大学キャンプ実習における活動プログラムが参加者への主観的感情に与える効果

表 7-1 活動プログラム終了時における主観的評価の比較 (VAS 得点) (1 団 2 日目午後)

(N=320)	A 冒険プログラム	B ネイチャーゲーム	C フィールドゲーム	D 自然クラフト	E 登山・自然観察	F 値	多重比較
	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)		
積極性	90.35 (11.95)	81.54 (15.75)	85.02 (16.89)	83.58 (13.96)	80.17 (18.34)	3.79**	B, E<A
楽しさ	91.63 (11.09)	80.54 (16.50)	86.00 (20.42)	84.12 (15.55)	75.13 (23.04)	7.70***	B, E<A, E<C, D
満足度	92.31 (10.15)	81.39 (16.65)	83.46 (22.12)	83.00 (14.79)	78.56 (19.83)	5.28***	B, D, E<A
達成感	92.77 (10.40)	81.09 (17.60)	84.30 (21.16)	83.05 (16.42)	86.17 (16.98)	3.74**	B, D<A
肯定的効果	92.79 (9.96)	81.61 (16.97)	83.47 (21.27)	81.75 (16.80)	79.02 (20.54)	5.16***	B, D, E<A

p<.01 *p<.001

表 7-2 活動プログラム終了時における主観的評価の比較 (VAS 得点) (2 団 2 日目午後)

(N=310)	A 冒険プログラム	B ネイチャーゲーム	C フィールドゲーム	D 自然クラフト	E 登山・自然観察	F 値	多重比較
	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)		
積極性	90.46 (12.37)	84.48 (15.71)	87.81 (13.49)	88.34 (15.85)	72.71 (22.25)	13.29***	E<A, B, C, D
楽しさ	93.93 (10.28)	84.02 (16.07)	88.87 (12.20)	89.74 (12.18)	62.92 (28.31)	33.05***	E<A, B, C, D, B<A
満足度	93.85 (9.93)	84.59 (16.13)	88.99 (15.65)	87.83 (14.55)	66.70 (27.26)	23.25***	E<A, B, C, D
達成感	94.46 (10.68)	85.00 (15.65)	89.45 (13.38)	88.21 (14.55)	75.85 (26.59)	10.31***	E<A, B, C, D
肯定的効果	93.69 (11.46)	85.20 (17.94)	88.88 (13.34)	87.00 (18.10)	67.73 (26.62)	20.12***	E<A, B, C, D

***p<.001

表 8-1 活動プログラム終了時における主観的評価の比較 (VAS 得点) (1 団 3 日目午前)

(N=310)	A 冒険プログラム	B ネイチャーゲーム	C フィールドゲーム	D 自然クラフト	E 自然観察	F マレットゴルフ	F 値	多重比較
	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)		
積極性	90.15 (11.74)	83.78 (14.02)	86.39 (17.62)	85.08 (14.09)	84.00 (10.84)	88.98 (15.50)	1.78	
楽しさ	91.27 (10.65)	86.45 (12.05)	86.26 (18.77)	87.10 (13.41)	83.53 (11.34)	88.75 (15.67)	1.72	
満足度	91.47 (10.19)	86.88 (13.45)	85.74 (19.90)	85.60 (13.66)	82.39 (11.06)	88.63 (15.12)	2.28*	E<A
達成感	93.18 (9.29)	85.12 (15.74)	87.65 (17.43)	84.02 (14.71)	81.69 (12.44)	86.75 (16.45)	3.65***	D, E<A
肯定的効果	92.44 (8.71)	87.35 (11.78)	85.47 (17.97)	84.21 (16.24)	83.27 (11.84)	85.28 (17.22)	2.69*	D, E<A

*p<.05, ***p<.001

表 8-2 活動プログラム終了時における主観的評価の比較 (VAS 得点) (2 団 3 日目午前)

(N=307)	A 冒険プログラム	B ネイチャーゲーム	C フィールドゲーム	D 自然クラフト	E 自然観察	F マレットゴルフ	F 値	多重比較
	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)		
積極性	91.76 (14.08)	77.98 (18.65)	89.64 (15.93)	79.65 (20.45)	81.24 (16.77)	91.46 (11.61)	7.62***	B, D, E<A, B, D<C, B, D, E<F
楽しさ	93.89 (13.65)	78.52 (20.13)	89.56 (15.48)	78.33 (22.28)	81.44 (18.47)	91.74 (11.40)	8.37***	B, D, E<A, B, D<C, B, D, E<F
満足度	94.02 (13.43)	80.48 (18.60)	89.07 (17.03)	79.49 (21.99)	80.83 (18.21)	91.31 (12.29)	7.07***	B, D, E<A, B, D, E<F
達成感	94.80 (13.40)	76.96 (21.73)	88.44 (16.70)	78.07 (21.74)	79.76 (19.76)	92.20 (11.84)	9.70***	B, D, E<A, B<C, B, D, E<F
肯定的効果	93.72 (13.52)	77.06 (21.24)	86.92 (17.43)	77.63 (21.78)	79.15 (19.35)	90.43 (13.69)	8.12***	B, D, E<A, B, D, E<F

***p<.001

表 7-1 と表 7-2 は、午前と同様にキャンプ 2 日目午後の活動プログラム終了時、主観的評価 5 項目について VAS による測定を行った結果である。

結果、両団ともに「冒険プログラム」の平均値が高く、5 項目すべてでいずれかの活動との間に有意差が認められた。全体的には「登山・自然観察」以外の活動で、1 団よりは 2 団の平均値が高い傾向を示した。1 団 2 日目午前の各活動の主観的評価が低かった要因として、活動開始時は雨天であったため、雨具を着用しての活動となったことが影響したと思われる。これは大フライの下で活動する「自然クラフト」以外の各活動で、「積極性」の平均値が他項目に比べ若干低いこ

とからも判断される。

キャンプ 3 日目、午前の活動後の結果を表 8-1 と表 8-2 に示した。2 日目の活動プログラムのなかで、「登山・自然観察」が 1 日プログラムとして展開されたことで、3 日目午前は「自然観察」が単独プログラムとして実施され、3 日目のみ「マレットゴルフ」が新たに加えられている。「マレットゴルフ」を活動に取り入れた意図は、表 2 の概要に示したとおりであるが、活動プログラムの組み合わせを作成する上で、実習生に高原の地形や周辺環境が理解できるよう、全員が一度はサイト外へ出ることには配慮したためである。また、実習生にはスポーツ文化を専攻する学生もいることか

ら、ニュースポーツに触れる機会として組み入れた。

1団では、「冒険プログラム」は5項目すべてで90ポイント以上を示し、満足度、達成度、肯定的効果の3項目で「自然観察」に対し有意であった。また、「自然クラフト」との比較においても達成感と肯定的効果の2項目で有意差がみられた。

2団では、「冒険プログラム」、「フィールドゲーム」、「マレットゴルフ」が「ネイチャーゲーム」、「自然クラフト」、「自然観察」に対し高い数値を示した。

結果からプログラム別に主観的評価をみると、チャレンジ的要素やチームワークを必要とする課題解決型のプログラムへの評価が高く、自然とのかかわりに重点が置かれたプログラムは、これらに比べ低くなる傾向がみられることがわかった。「登山・自然観察」の評価が他の活動に比べ低かった要因として、楽しさや満足度、肯定的効果の数値が低かったことから、悪天候が影響したものと推察される。仮に、登山時の景観が良く、花の百名山での観察を楽しみながら登頂することができたならば、活動後の反応も違ったと思われる。ただし、「登山・自然観察」活動の「達成感」は1団86.2ポイント、2団75.9ポイントを示していることから、登頂への達成がプラスに影響したと判断される。

「冒険プログラム」の主観的評価が特に高かった要因としては、イニシアティブゲームを通じ、「フルバリューコントラクトとチャレンジ・バイ・チョイス」(野口(2019))の原則の下、トライ&エラーを繰り返すなかで成功体験が得られ、「集合的効力感」(2017)が高まったことが推察される。「集合的効力感(Collective efficacy)」は、Bandura(1997)が提唱した自己効力感から派生した概念で、類似した機能をもつ概念として理解されている。活動場面からは、集団が目の前の課題に対してできるか否か、集団で協力して成功体験を積み重ねること、周囲から励ましや賞賛を受けること、問題解決の実感を得ることなどが挙げられ、これらの体験が集団の思考や行動に影響したものと考えられる。

高見(2007)は、楽しさや感情の振幅には肯定的感情が強く関与しており、肯定的感情(楽しさ、親しみ、達成感、共感、うれしさ、爽快感、ワクワク、感謝など)を生起させることが教育効果の原点であることを示唆している。一時的に強い心理的負荷をかける冒険教育の方法は、成功体験から強い肯定的感情を引き出した結果であるとしている。つまり、主観的評価5項目を肯定的感情とすると、「冒険プログラム」はこれらの感情を引き出せる活動であったと解釈できる。また、自然の中で仲間と協力しながら自分を出す体験が肯定的感情を生起させる要因になり、自己効力感の向上につながると説明している。今回の「冒険プログラ

ム」の内容は、表2からわかるように、イニシアティブ・ゲームを中心に段階的に成功体験が得られるように工夫されている。ローエレメントからハイエレメントの活動へ移行する一連の過程のなかで、仲間と課題にチャレンジする行動や能力に対して自信を深め、成功体験を積み重ねることによって強い肯定的感情が引き出されたものと思われる。

「冒険プログラム」に次いで「フィールドゲーム」、「マレットゴルフ」が高かった要因として、自然のなかでダイナミックにニュースポーツに挑戦することの爽快感や探検心、競争、ゲーム性といった楽しさが、肯定的感情を生起させたと考えられる。特にフィールドゲームは4人グループ(チーム)でトレイルランまたはウォーキングによるポスト探しをベースにした活動であるが、3箇所に設定されたチェックポイントでは、ディスクゴルフとアキュラシー、ターゲットバードゴルフ、ローンボウルズが体験できる。設定されたゲームに挑戦しクリアすることによってボーナスポイントが得られる(表2:期待される主な便益・効果)。これらの活動プログラムは、仲間とふれあうなかで、良い結果を生み出すために必要な行動がとれるといった「集合的効力感」を高めるうえで効果的であったことが、個々の感情を押し上げた要因と考えられる。

したがって、自然の中で仲間と積極的に行う活動が肯定的感情を生起させる要因となり、その相乗効果として1,2団ともに主観的評価の各項目に強く関与したことが推察された。

コース設定にはこれらの活動に対し自然との関わりが強い「ネイチャーゲーム」、「自然クラフト」、「自然観察」活動の特性を考慮し組み合わせることで、どのコースに参加したとしても主観的評価は変わらないことが確認された。

4. コース選択による主観的評価への影響

第1回オリエンテーション時(学内)に活動プログラムにおける各活動内容を説明した上で、コース選択の希望調査をした。実習に興味関心を持って意欲的な参加を促すという意図によるものである。その希望調査をもとに団とコースが振り分けられる。オリエンテーションに出席した学生(N=580)のコース希望調査の結果を表9に示した。

表9 第1回オリエンテーション時における希望コース

		(N=580)	第1希望	第2希望	第3希望	
A	登山・自然観察	ネイチャーゲーム	5.9%	6.2%	8.3%	
B	登山・自然観察	自然クラフト	8.1%	7.2%	2.4%	
C	冒険プログラム	自然クラフト	フィールドゲーム	27.6%	31.6%	20.0%
D	ネイチャーゲーム	冒険プログラム	自然観察	9.8%	19.1%	22.2%
E	フィールドゲーム	ネイチャーゲーム	冒険プログラム	32.8%	22.4%	22.8%
F	自然クラフト	フィールドゲーム	マレットゴルフ	15.9%	13.4%	24.3%

第1希望ではE, Cへの希望が多く, 両コースには「冒険プログラム」と「フィールドゲーム」が入っている。希望者が少なかったのは, A, Bコースの「登山・自然観察」がメインとなるプログラムで, Dコースは「冒険プログラム」が入っていても第1希望が少ない。つまり, 「ネイチャーゲーム」, 「自然クラフト」, 「自然観察」への興味・関心が低く, これらの活動を回避した希望が多かったことがわかる。

第1希望で採択された学生の割合は, 1団75.08%, 2団62.95%であった。

この希望状況が主観的感情に影響するかをみるために, 第1希望のコース採択者とそれ以外(第1希望が通らなかった者)に分け, 両者で対応のないt検定を行ったところ, プログラム終了直後の6項目に1, 2団ともに有意差は確認できなかった(表10-1, 表10-2)。

次に, 実習前の「自尊感情」の高低(平均値±1SDより外のデータ)でプログラム後のVAS5項目の得点についてt検定を行った結果, 1団2日目午後の肯定的効果の項目のみ10%水準で有意傾向がみられた(表11-1, 表11-2)。

同様に, 「ポジティブ気分」の高低によってみたところ, 1団2日目午後の「楽しさ」と「肯定的効果」, 3日目午前の「達成感」で有意傾向(p<0.10)がみられ, 3日目午前の「肯定的効果」で上昇(p<0.05)がみられた。2団については2日目午前の「楽しさ」と「満足度」で有意傾向(p<0.10)がみられ, 「達成感」で上昇(p<0.05)がみられた(表12-1, 表12-2)。

実習前の「自尊感情」, 「ポジティブ気分」とプログラム後のVASとの相関分析については, 1団2日目午後と3日目午前で相関がみられたが, いずれも0.1-0.2

表10-1 第1希望コース選択者と非選択者における主観的感情(1団)

	第1希望コース		t値
	採択者(N=235)	非採択者(N=78)	
	平均値(SD)	平均値(SD)	
1団(N=313)			
状態自尊感情	33.06(5.57)	32.23(5.76)	1.13
ポジティブ気分	31.81(7.05)	31.19(7.42)	0.67
ネガティブ気分	17.52(6.79)	16.84(6.82)	0.78
自己効力感	73.06(17.09)	70.41(18.67)	1.17
抑うつ感	23.24(24.11)	23.13(24.96)	0.04
対人関係力	79.64(16.49)	80.30(16.18)	-0.31

表10-2 第1希望コース選択者と非選択者における主観的感情(2団)

	第1希望コース		t値
	採択者(N=192)	非採択者(N=113)	
	平均値(SD)	平均値(SD)	
2団(N=305)			
状態自尊感情	32.15(6.25)	32.54(5.92)	-0.54
ポジティブ気分	30.47(7.87)	29.71(7.97)	0.81
ネガティブ気分	17.07(7.14)	17.73(7.01)	-0.80
自己効力感	70.81(20.93)	68.95(19.97)	0.77
抑うつ感	29.16(29.45)	29.04(29.07)	0.03
対人関係力	77.87(19.95)	76.92(19.34)	0.41

の弱い相関関係であった(表13-1, 表13-2)。

この結果からわかることは, 実習参加前から「ポジティブ気分」が高かった者は, プログラム終了後も少数の項目で高くなる傾向がみられたものの, 総体的には変わらないことである。むしろ, 「ポジティブ気分」が低かった者に対して各活動の体験が有益であったと考えられる。

表11-1 キャンプ前自尊感情の高低における活動プログラム後VAS得点のt検定(1団)

1団	2日目午前			2日目午後			3日目午前		
	高	低	t値	高	低	t値	高	低	t値
	平均値(SD)	平均値(SD)		平均値(SD)	平均値(SD)		平均値(SD)	平均値(SD)	
積極性	83.88(21.78)	81.27(18.34)	0.45	86.55(20.14)	79.81(18.58)	1.53	86.49(20.63)	83.46(17.56)	0.69
楽しさ	88.96(20.60)	86.41(13.37)	0.50	84.88(22.71)	79.73(20.36)	1.05	86.68(20.76)	84.35(18.26)	0.52
満足度	86.65(20.21)	86.09(12.72)	0.11	83.12(22.65)	80.89(19.47)	0.46	86.42(21.15)	84.16(19.00)	0.49
達成感	87.92(21.36)	88.32(11.61)	-0.08	88.38(19.67)	82.92(17.60)	1.29	84.95(21.22)	83.60(20.21)	0.29
肯定的効果	88.19(18.07)	80.09(18.25)	1.54	86.82(20.13)	77.22(22.63)	1.98†	86.61(20.99)	84.95(17.82)	0.38

† p<.10

表11-2 キャンプ前自尊感情の高低における活動プログラム後VAS得点のt検定(2団)

2団	2日目午前			2日目午後			3日目午前		
	高	低	t値	高	低	t値	高	低	t値
	平均値(SD)	平均値(SD)		平均値(SD)	平均値(SD)		平均値(SD)	平均値(SD)	
積極性	85.77(15.50)	82.90(22.52)	0.58	85.64(23.36)	79.64(20.68)	1.15	87.52(19.36)	87.81(19.44)	-0.06
楽しさ	87.18(18.24)	89.23(15.48)	-0.46	85.67(23.03)	82.39(22.09)	0.62	88.00(18.91)	87.08(20.95)	0.20
満足度	87.77(17.16)	84.85(20.58)	0.60	87.65(18.79)	81.56(22.29)	1.28	87.51(19.43)	86.75(21.48)	0.16
達成感	87.68(17.46)	85.08(21.92)	0.51	86.07(21.82)	82.44(22.53)	0.70	85.88(21.41)	87.91(20.11)	-0.41
肯定的効果	85.29(18.89)	86.12(16.25)	-0.18	85.45(21.91)	78.11(29.03)	1.25	85.31(22.20)	87.50(20.52)	-0.43

表 12-1 キャンプ前ポジティブ気分の高低における活動プログラム後 VAS 得点の t 検定 (1 団)

1 団	2日目午前			2日目午後			3日目午前		
	高	低	t 値	高	低	t 値	高	低	t 値
	平均値 (SD)	平均値 (SD)		平均値 (SD)	平均値 (SD)		平均値 (SD)	平均値 (SD)	
積極性	80.71 (21.63)	81.18 (16.73)	-0.08	86.33 (19.12)	81.68 (20.37)	1.03	87.66 (22.65)	79.38 (24.23)	1.53
楽しさ	83.61 (19.98)	82.00 (17.49)	0.30	86.64 (20.46)	76.65 (24.11)	1.95 [†]	88.16 (22.37)	80.35 (24.43)	1.44
満足度	82.82 (19.81)	81.95 (16.16)	0.17	87.63 (17.96)	80.38 (24.15)	1.49	87.47 (22.28)	79.43 (24.76)	1.48
達成感	84.25 (20.94)	81.86 (15.73)	0.45	88.36 (19.14)	81.98 (23.57)	1.30	88.18 (22.05)	77.70 (26.16)	1.88 [†]
肯定的効果	83.64 (19.52)	75.36 (16.91)	1.58	87.62 (20.62)	77.20 (25.73)	1.95 [†]	87.79 (22.09)	76.70 (25.60)	2.01*

† p < .10 * p < .05

表 12-2 キャンプ前ポジティブ気分の高低における活動プログラム後 VAS 得点の t 検定 (2 団)

2 団	2日目午前			2日目午後			3日目午前		
	高	低	t 値	高	低	t 値	高	低	t 値
	平均値 (SD)	平均値 (SD)		平均値 (SD)	平均値 (SD)		平均値 (SD)	平均値 (SD)	
積極性	84.50 (12.81)	79.17 (17.55)	1.26	82.82 (23.98)	82.29 (18.50)	0.12	89.15 (16.57)	82.10 (21.37)	1.61
楽しさ	89.46 (10.14)	82.94 (14.79)	1.85 [†]	82.12 (25.30)	81.56 (22.89)	0.11	89.47 (19.19)	83.69 (19.24)	1.35
満足度	88.02 (9.38)	81.11 (18.18)	1.68 [†]	86.68 (18.60)	82.65 (21.79)	0.89	88.71 (19.99)	83.37 (19.21)	1.23
達成感	90.85 (9.06)	83.31 (13.13)	2.41*	84.85 (21.54)	86.48 (19.24)	-0.37	86.82 (21.74)	83.82 (19.01)	0.67
肯定的効果	84.91 (13.02)	81.38 (16.29)	0.88	84.19 (21.42)	82.60 (21.60)	0.34	85.36 (21.67)	80.79 (20.28)	0.99

† p < .10, * p < .05

表 13-1 キャンプ前自尊感情、ポジティブ気分と活動プログラム後 VAS 得点の相関分析 (1 団)

1 団	pre 状態 自尊感情	2日目午前					2日目午後					3日目午前				
		積極性	楽しさ	満足度	達成感	肯定的 効果	積極性	楽しさ	満足度	達成感	肯定的 効果	積極性	楽しさ	満足度	達成感	肯定的 効果
pre ポジティブ気分	.32**	.04	.08	.05	.07	.14*	.11*	.17**	.15**	.13*	.16**	.13*	.14*	.13*	.18**	.19**
pre 状態自尊感情	-	.12	.10	.04	.06	.14*	.15**	.11	.06	.13*	.13*	.09	.07	.07	.05	.05

**p < .01, *p < .05

表 13-2 キャンプ前自尊感情、ポジティブ気分と活動プログラム後 VAS 得点の相関分析 (2 団)

2 団	pre 状態 自尊感情	2日目午前					2日目午後					3日目午前				
		積極性	楽しさ	満足度	達成感	肯定的 効果	積極性	楽しさ	満足度	達成感	肯定的 効果	積極性	楽しさ	満足度	達成感	肯定的 効果
pre ポジティブ気分	.30**	.06	.13	.11	.15*	.13	.05	.04	.03	-.02	.00	.04	.04	.03	.01	-.01
pre 状態自尊感情	-	.06	.04	.08	.09	.07	.19**	.12*	.16**	.11	.09	.13*	.11	.11	.10	.05

**p < .01, *p < .05

まとめ

今回の調査では、参加者の心理状態を実践的な観点から集団の傾向として把握しようとした。実習参加前と実習終了時の振り返りでの「主観的感情」, 「活動プログラム」終了時の振り返りでの「主観的評価」から参加者の感情を測定し、コースプログラムの設定を検討することで、以下のことが明らかにされた。

1. キャンプ体験は、主観的感情の「状態自尊感情」, 「ポジティブ気分」, 「自己効力感」, 「対人関係力」を高め、「抑うつ感」を低下させる。どんな場面であっても上手くでき、落ち込むことなく、対人とも上手くやっていけることにキャンプ実習の体験が効果的であったと考えられ、場面ごとのキャンプ体験による刺激が相乗効果として有意に PA, NA 感情に作用したことが推察された。

1 団と 2 団に主観的感情の差異は認められず、「状態自尊感情」, 「ポジティブ気分」, 「自己効力感」, 「抑うつ感」, 「対人関係力」のすべてに両団同様の結果を示し、PANAS の感情を示す構成要素にも、1 団と 2 団に主だった相違は確認されなかった。

今回の実習生は、キャンプ参加前から「自己効力感」, 「対人関係力」が高く、参加者の特徴として捉えることができたが、これらはキャンプ体験を通じてさらに高まることが確認された。

2. キャンプ終了時の感情については、天候による影響を除き 6 コース間に大きな相違は認められず、コースプログラムはどのコースの参加者にも同等の主観的感情をもたらすことがわかった。

活動体験による「主観的感情」は、天候状況によって変化することが推察された。

3. 活動プログラム終了時における主観的評価は、「冒険プログラム」体験者が高く、次いで「フィールドゲーム」, 「マレットゴルフ」で、チャレンジや課題解決型の活動への評価が高かった。自然との関わりに重点を置いた活動プログラムは、これらに対し低くなる

傾向がみられた。

活動プログラムのコース設定では、活動の特性を考慮した組み合わせをすることで、どのコースに参加したとしても主観的評価は変わらないことが確認された。

活動に対する興味や関心が高く、楽しさや満足感、達成感、対人関係力に効果的な活動は、「冒険プログラム」であることが示唆された。

4. 実習参加にあたり活動プログラムのコース選択をする上で、活動への参加意欲に影響すると思われた第1希望採択者と不採択者による実習後の主観的感情への違いはみられなかった。

実習参加前から「ポジティブ気分」が低かった者に対し、各活動の体験が有益であった。

今回のキャンプ体験によって確認された効果は、参加者の希望するコースプログラムや団の違いによって生じたものではない。キャンプ体験は主観的感情の肯定的な感情を押し上げ、主観的評価に強く関与することがわかった。

「冒険プログラム」、「フィールドゲーム」、「マレットゴルフ」に対し「ネイチャーゲーム」、「自然クラフト」、「自然観察」を組み合わせることで、各コースに一定の効果が期待できる。「登山」は「自然観察」と抱き合わせプログラム化したことで、単独の活動としての効果は確認できなかったが、主観的感情や評価には天候が影響することが推察された。

今後の課題

本研究では、希望コースの採択／非採択、自尊感情の高低、ポジティブ気分の高低などへの影響を探索的に検討するに留まったが、今後は、各活動プログラムにおける主観的感情への影響要因についての仮説モデルの検証を行なっていく必要がある。また、今回のデータでは、気候変動の要因の詳細を分析することができなかったが、今後はさらなるデータを蓄積することで、気候の変動が参加者へ与える影響を考察していく必要性が挙げられる。

活動別にみると、「登山・自然観察」は、他の活動と比べ、天候の良し悪しが活動後の評価に大きく反映される。登山は苦痛や忍耐力を伴う辛い活動であるだけに、登頂による達成感や喜びが倍増する。そのなかで自然とふれあい、山野草等の観察を取り入れた活動が一部の参加者には興味深い活動として受け入れられなかった。登山行程のペース配分、自然にかかわる活動の楽しみ方や内容を精査しリスクマネジメントを考慮するなかで、ガイド主導から参加者が主体的に取り組める活動になるよう検討する必要がある。さらに悪天候においても肯定的感情が引き出される活動とし

て、雨天プログラムを見直さなければならない。

「自然クラフト」は唯一各人が作品づくりに没頭できる時間であり、「フロー体験」をねらいとして位置づけた活動の一つである。フローの状態は、一般的にはチャレンジとスキルのバランスがとれている状態とされ、フロー活動についてチクセントミハイ（1996 今村 訳）は、発見の感覚、人を新しい現実へと移行させる創造的感情であり、自己の成長がフロー活動の基本であることを示している。それは自己の能力をより高い水準へと押し上げ、それまでは思わなかった意識の状態へと導いていくことを説明に加えている。つまり、「自然クラフト」活動において作品の完成度を高め、自信を持って展示会に出展できる活動とするためには、実習前からクラフト素材が確認でき、作品の完成がイメージできるように準備段階からの動機づけの方法や半日から1日プログラムへ変更し十分な時間を確保するなどの条件を整えることを検討する必要がある。

「ネイチャーゲーム」は、アイスブレイキングに始まり、ゲーム性のある活動でありながら高い評価が得られなかった。ターゲットとされる対象に向けた視点から、ゲームを精選する必要があるようである。大学生として興味を持って、自然と共感できるプログラム内容であったかについて検討し、ゲームの素材をヒントに、参加者が主体的に取り組める活動として、プログラムを再構築したい。

「フィールドゲーム」のねらいは、ポイントラリーのなかにチェックポイントを設け、自然の中で思いっきりニュースポーツが体験できるところにあった。フィールドゲームの主観的評価は高かったが、種目を見直しよりゲーム性が高く興味を持てる活動に変更することで、ライフスポーツへの提案ができる活動として位置づけたい。

「冒険プログラム」に対する興味や関心が高く、評価も高かった要因として、対象が体育大学生であり運動能力が比較的高かったことが考えられるが、対して自然とのかかわりに重点が置かれた活動プログラムへの評価が特段に低かったわけでもない。仮に、一般の大学生や中高生に対し同じような活動プログラムを実施した場合、対象に応じたハードル設定や課題を課すことで、類似した評価が期待できるものと推測する。

今回の調査では活動別による体験後の感情が確認できたが、より積極的な実習への参加を促すために、必修科目である野外活動論やオリエンテーションと関連づけ、興味関心をもって仲間と主体的に授業に取り組める展開をすることが望まれる。

例えば、野外活動論に演習を導入し、キャンプ実習ほか各種実習の活動について、自然との関わりをテーマとしたグループ研究を取り入れる。「自然観察」を例

にとれば、実習時期に想定される野草等についてあらかじめ調べておくことで、現場での興味や関心が増幅され、感動につながる事が期待される。

また、オリエンテーションでは、事前に実習の活動グループを示し、参加前から課題に取り組める体制を支援することで、事前から仲間との関係が構築され、実習参加に対する不安が減りさらなる効果が期待できる。

次年度以降の実習にあたっては、参加者がより積極的に活動に取り組めるよう「冒険プログラム」を希望者全員に体験できる体制を整えることも検討したい。そのことによる参加意欲と感情への影響を次回の課題としたい。

活動プログラムの作成にあたっては、プログラムの目的と参加者に対し生起させたい感情を明確にし、活動の質と量から指導方法について検討することを今後の課題とする。

文 献

- 阿部美帆, 今野裕之 (2007) 状態自尊感情尺度の開発. パーソナリティ研究, 16(1): 36-46.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W H Freeman. p. 477.
- 中央教育審議会 (2013) 今後の青少年の体験活動の推進について (答申).
- Dewey, Jhon (1998) Experience and Education. Kappa Delta Pi.
- 江橋慎四郎編著 (1978) 野外教育の理論と実際. 杏林書院: 東京, pp. 14-15.
- 長谷川望 (2013) 体験型教育プログラムとしての「野外活動実習」が大学生の自己概念に及ぼす影響. 東邦学誌 42(2): 143-149.
- 東山昌央・大石示朗 (2012) 特色ある野外教育プログラム開発のための基礎研究—他大学との比較に見る本学の野外教育プログラムの展望—. 女子体育研究所報 6: 11-20.
- 小林明日香・馬場進一郎・久保 健 (2017) レクリエーションプログラムが大学生の自己効力感に及ぼす影響について. 日本体育学会 68 回大会予稿集 68: 179. 公益財団法人日本レクリエーション協会編, 楽しさとおした心の元気づくり (レクリエーション支援の理論と方法, p. 47.

- M. チクセントミハイ (M. Csiks-zentmihalyi), 今村浩明 訳 (1996) フロー体験 喜びの現象学. p. 94.
- 文部科学省 (1996) 青少年の野外教育の充実について: 報告 調査研究協力者会議.
- 文部科学省 (online) 「我が国の文教施策」スポーツと健康—豊かな未来へ向けて, 第1部第2章第3節生涯スポーツの推進 (スポーツ基本法第24条 野外活動及びスポーツ・レクリエーション活動の普及奨励), http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/html/hpad199201/hpad199201_2_010.html (参照日 2019年 11月1日).
- 中村哲士・小柳好生・保井俊英 (2013) 体育系女子大学におけるキャンプ実習の効果に影響を与える普遍要素の探求. 健康運動科学 3(1): 19-32.
- 西島大祐 (2019) チャレンジを目的としたレクリエーション活動の歴史的アプローチ—冒険教育の視点に注目して—. レジャー・レクリエーション研究, 第49回学会大会発表論文集, 89. p. 124.
- 野口和行 (2019) さまざまなアクティビティ, キャンプ指導者入門第5版, 公益社団法人日本キャンプ協会, 東京, p. 183.
- 岡村泰斗・中川もも・米山絵理・荒木恵理 (2004) 教員養成系大学における野外教育指導者養成カリキュラムのありかた. 奈良教育大学紀要, 人文・社会科学 53(1): 73-82.
- Rosenberg, Morris. (1965) Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.
- 佐藤 徳・安田朝子 (2001) 日本語版 PANAS の作成. 性格心理学研究, 9(2): 138-139.
- 杉浦春雄・杉浦浩子・植屋摩紀・植屋悦男 (2009) 大学生における野外体験の気分改善効果. 日本健康医学会雑誌, 17(4): 10-15.
- 杉浦春雄・植屋悦男 (2016) POMS 得点の変動からみた大学生の組織キャンプ体験の効果. 健康レクリエーション研究, 12: 37-43.
- 高見和至 (2007) キャンプにおける感情体験の諸相. 野外教育研究, 10-2: 13-25.
- 山本真理子, 松井 豊, 山成由紀子 (1982) 認知された自己の諸側面の構造. 教育心理学研究, 30(1): 64-68.

<連絡先>

著者名: 馬場進一郎
住 所: 神奈川県横浜市青葉区鴨志田町 1221-1
所 属: 日本体育大学身体教育系
E-mail アドレス: baba@nittai.ac.jp