

限界突破 キャンプ

—2018・2019・2021 3年間の取り組み—

公益財団法人 安藤スポーツ・食文化振興財団
第20回記念トム・ソーヤースクール企画コンテスト

一般部門
最優秀賞



令和4年3月



はじめに

「限界突破キャンプ」は、平成30年度から始まった事業です。平成30年度の報告書の「限界突破キャンプ」の“今後の方向性”に記載している通り、単年度事業としてではなく3年間をかけてよりよいプログラムに改善し、本事業を3年間のストーリーとして考え、3年間で完結することを目指して実施しました。

1年目、2年目に「赤城山」と「榛名山」の二山を制覇していますので、3年目には、残る上毛三山の一つ「妙義山」を追加し、「榛名山」と「赤城山」と「妙義山」の三山を制覇することにより、3年間で三山制覇を目指したいと考えました。

2年目の令和元年度から、3年目を見据えて、群馬県立妙義青少年自然の家の職員に推進委員をお願いし、準備を進めてきましたが、令和2年2月27日付け「新型コロナウイルス感染への対応に関する要請」が出され、事業及び団体の受け入れを中止し、4月16日、緊急事態宣言が全都道府県に拡大したため、令和2年度の「限界突破キャンプ」は、残念ながら中止の決断をすることとなりました。

「限界突破キャンプ」の副担当が次年度の主担当になるという継続性を構築し、職員が本事業を3年間のストーリーとして捉えることができるようにしたいと考えていましたが、1年間事業を延期したことにより、担当職員の継続という点については、当初の予定通りにはいきませんでした。

「限界突破キャンプ」は、以下のように毎年、工夫・改善（抜粋）を重ねてきました。

- ・ステージとテーマを設け、ねらいを参加者に提示
- ・ボランティアの早めの確保
- ・他者と協力する場面を増やし、参加者が褒められる経験を増やす
- ・野外炊事やテント泊等協同場面を増やす

特に今年度は、コロナ感染症の対応について、「国立赤城青少年交流の家における新型コロナウイルス感染症拡大予防ガイドライン」に基づいて取り組むことで長期自然体験活動を安全に実施することができました。

本報告書が、長期自然体験事業を実施する青少年教育施設の皆さんに少しでも活用していただけることと、青少年の体験活動の推進を図る一助になることを願っています。

最後に本事業を推進する為に協力いただきました推進委員の皆様はこの場を借りて厚くお礼申し上げます。

国立赤城青少年交流の家 所長 松村 純子

目次

はじめに

1. これまでの限界突破キャンプ

- (1) 1年目（平成30年度） 01
- (2) 2年目（令和元年度） 02

2. 今年度の限界突破キャンプの推進

- (1) 趣旨 03
- (2) 手立て 03
- (3) 実施概要 03
- (4) 推進委員会の概要 04

3. 限界突破キャンプ事業内容

- (1) 日程 05
- (2) プログラムデザイン 06
- (3) 各ステージの内容
 - ①ファーストステージ「出会い」 07
 - ②セカンドステージ「仲間づくり」 07
 - ③サードステージ「挑戦」 08
 - ④ファイナルステージ「旅立ち」 10

4. 調査結果

- (1) ふりかえりシートからみる参加者の変容 11
- (2) 限界突破キャンプにおける自己肯定感とやり抜く力の変容 13
- (3) 屋外の体験活動が参加者の眼に与える影響 15

5. 成果と課題

- (1) 成果 17
- (2) 課題 17
- (3) 推進委員より 18
- (4) スタッフより 19

6. 3年間の取り組みで得られたこと 21

おわりに 22

(1) 1年目(平成30年度)

1. 趣 旨

7泊8日の移動型キャンプで、登山・自炊などの活動を、仲間と共に、最後までやり抜くことを通して、何事にも自信を持って取り組める力を育む。

2. 事業の日程・参加者

日程概要	プログラム(参加者)(小学校5、6年生 中学校1、2年生 計21名)	宿泊場所
7/15(日)	アンケート、仲間作り(AAP)、スプーン・フォーク作り	国立赤城青少年交流の家
7/16(月)	テント設営研修、野外炊事研修	
8/4(土)	開校式、仲間作り(アイスブレイク)、テント設営、野外炊事、登山講義	国立赤城青少年交流の家
8/5(日)	長七郎山(1,579m)登山	前橋市赤城少年自然の家
8/6(月)	黒檜山(1,828m)・駒ヶ岳(1,685m)登山	前橋市赤城少年自然の家
8/7(火)	ふりかえり、フォトフレーム作り、自炊(3食分)※地藏岳日の出登山・洗濯は雨のため、中止。	前橋市赤城少年自然の家
8/8(水)	自然の家～鍋割山(1,332m)登山～交流の家	国立赤城青少年交流の家
8/9(木)	交流の家～榛東村創造の森キャンプ場(24km)	榛東村創造の森キャンプ場
8/10(金)	榛東村創造の森キャンプ場～榛名富士(15km)、榛名富士(1,391m)登山～交流の家	国立赤城青少年交流の家
8/11(土)	ふりかえり(アンケート)、閉校式	

3. ねらいに対する成果と課題

満足20名(95%) やや満足1名(5%) やや不満0名 不満0名

- ①登山をメインとしたプログラムで、長七郎山・黒檜山・駒ヶ岳・地藏岳・鍋割山・榛名富士の6つの山を登り、赤城山から榛名山まで徒歩で移動する。(総距離約70km、標高差約3,000m)
- ②生活体験を重視し、自分のことは自分でやることを徹底する。
- ③毎晩ふりかえりシートで、テーマ「挑戦・協力・感謝」を意識させながらふりかえりし、自分と向き合う時間をとる。
- ④生活面においては、「あいさつ・食事・うんち」の3つのテーマで基本的な生活態度を養い、規則正しい生活を送れるようにする。

成 果

- ①「あいさつ・食事・うんち」の3つのテーマを掲げたことで、特にあいさつができるようになった。
- ②登山講義や登山中での実際の登山の仕方を指導することで、参加者が安全に登山をすることができた。
- ③毎日「挑戦」を意識してのふりかえりを行うことで、総距離約70kmの行程を自分の足で移動することができた。
- ④仲間とテント設営や野外炊事など、寝食を共にすることで、協力することや感謝することなどを学ぶことができた。

課 題

- ①キャンプのテーマを設け、キャンプ後にはテーマに沿った変容が見られるようにプログラム内容を見直していく。
- ②次年度は詳細な雨天時プログラムを作成する。
- ③今夏の猛暑のことを考えると、熱中症など懸念事項が生じるおそれがあるため、次年度は公道を歩く行程について検討する必要がある。

担当/企画指導専門職 小倉 祐司

(2) 2年目(令和元年度)

1. 趣 旨

7泊8日の遠征型キャンプで、登山・自炊などの活動を、仲間と共に、最後までやり抜くことを通して、何事にも自信を持って取り組める力を育む。

2. 事業の日程・参加者

日程概要	プログラム(参加者)(小学校5、6年生 中学校1、2年生 計23名)	宿泊場所
7/13(土)	参加者・保護者説明会、仲間作り、かなな著作作り、登山講義	国立赤城青少年交流の家
7/14(日)	交流の家～赤城不動大滝散策～交流の家	
8/3(土)	開会式、仲間作り、チーム旗作り、野外炊事、登山講義	国立赤城青少年交流の家
8/4(日)	交流の家～鍋割山登山・荒山高原～交流の家	国立赤城青少年交流の家
8/5(月)	交流の家～掃部ヶ岳・榛名富士登山～交流の家	国立赤城青少年交流の家
8/6(火)	洗濯、野外炊事、フォトフレーム作り、テント設営	国立赤城青少年交流の家
8/7(水)	交流の家～鈴ヶ岳・地藏岳・長七郎山登山～赤城山分校	赤城山分校(テント泊)
8/8(木)	赤城山分校～黒檜山・駒ヶ岳登山～交流の家	国立赤城青少年交流の家
8/9(金)	キャンプのまとめ・発表、パーティ準備、お別れパーティ(野外炊事・キャンプファイヤー)	国立赤城青少年交流の家
8/10(土)	ふりかえり(アンケート等)、閉会式・決意表明	

3. ねらいに対する成果と課題

満足20名(87%) やや満足3名(13%) やや不満0名 不満0名

- ①上毛三山のうちの二山である赤城山(地藏岳・長七郎山・鈴ヶ岳・鍋割山・黒檜山・駒ヶ岳・荒山高原)と榛名山(掃部ヶ岳・榛名富士)の9つの山をチームで踏破する。(総距離約40km、累積標高差約3,000m)
- ②基本的な生活習慣(早寝早起き朝ごはん)や挨拶、正しい言葉遣い、整理整頓などを重視し、あたりまえのことは、あたりまえにできることを徹底する。
- ③「プログラムデザイン」の工夫として、全体のねらい達成に向け、「ファースト」「セカンド」「サード」「ファイナル」の4ステージごとにねらいを設定し、活動のポイントやスタッフのかかわり方について明確にする。
- ④「ふりかえりの時間」の充実として、毎日のふりかえりの中で、「挑戦・協力・発見」のキーワードに対して、自分自身がどうであったかということについて自己評価していく。また、相互評価として、「All for One(一人のために)」を取り入れ、自分の良いところを仲間やスタッフからフィードバックしてもらう。

成 果

- ①毎日、「挑戦・協力・発見」のふりかえりを行ったことで、自分自身の目標について意識することができ、明日のめあてを考える手立てとなった。
- ②毎日、自分の良いところを仲間やスタッフからフィードバックしてもらう「All for One(一人のために)」のふりかえりを行ったことで、自己存在感や仲間のために役立っているという実感を得ることができた。
- ③キャンプの様子を、取材協力していただいた群馬テレビのニュース番組で3回放映したり、その映像(YouTube)を本所のホームページ上で配信したりすることで、参加者の保護者等に頑張っている活動の様子を届けることができた。
- ④23名全員が総距離約50km、累積標高差約3,000mの9つの山を登頂することができた。
- ⑤メインプログラムである9つの山の登山に挑戦する中で、やり抜く力が高まる効果が見られた。

課 題

- ①本事業で自己肯定感の教育効果量が上がらなかった理由としては、チームの人たちと力を合わせて事に当たるという野外炊事やテント泊等の協働場面が足りなかったのではないかと考える。
- ②自己肯定感を高めていくために、他者と協力する場面や自己と向き合う機会を増やすと共に、人の役に立つ、人から褒められる、感謝されるといった経験がたくさんできるような活動内容を検討し、それらの体験について毎日ふりかえり、次の活動に生かしていく必要がある。

担当/企画指導専門職 田村 文明

(1)趣旨

- 7泊8日のキャンプを通して、仲間と共に登山・自炊などの活動を最後までやり抜き、何事にも自信を持って取り組める力を育む。
- 全プログラムを通し、やり抜く力の他に自己と仲間との向き合い方に焦点をあて、人間関係について深める。

(2)手立て

- ①事業を「ファースト」「セカンド」「サード」「ファイナル」の4つのステージに分け、ステージごとにねらいを設定する。特に「セカンド」ステージの活動において、他者と協力する場面や自分たちがやらなくてはいけない場面をスタッフが増やし、参加者が「人の役に立つ、人から褒められる、感謝される」等の経験をより多くできるようにする。
- ②全日程を通し毎日、参加者が自分を見つめるふりかえりの場を設ける。
- ③一人ひとりが翌日に頑張る目標を考え、目的意識を持って活動に向かわせる。自己と仲間との向き合い方について考えを深める子供たちの様子をスタッフが観察し、考察する。
以上の3つを設定し、本事業を実施した。

(3)実施概要

①期 日

【事前キャンプ】令和3年7月10日(土)～7月11日(日)(1泊2日)

【本キャンプ】令和3年7月31日(土)～8月7日(土)(7泊8日)

②参加者

【対象】小学5年生～中学2年生 17名(男子9名、女子8名)

【人数】小学5年生:5名 小学6年生:7名 中学1年生:2名 中学2年生:3名

群馬県:14名 埼玉県:2名 茨城県:1名

班編成

・1班5～6名で3班に編制(異年齢集団) ・各班にボランティアスタッフ2名ずつ配置

③スタッフ

・国立赤城青少年交流の家職員5名 ・班付きボランティアスタッフ6名

・群馬県立妙義青少年自然の家職員1名(事前キャンプ)

登山時の服装

- 帽子 速乾性Tシャツ 長袖シャツ(日差しや風を遮る用途) 長ズボン
靴下(すねまでの長さが好ましい) 登山用の靴

登山に必要な持ち物

- 〈個人〉リュックサック(25～40L) 水筒(1L程度) ハンカチ・ティッシュ 雨具(合羽) 軍手
タオル 腕時計 虫除け 虫刺され薬 日焼け止め 弁当 行動食 地図
- 〈グループ〉水用ポリタンク(2L) 経口補水液(280mL) 熊鈴 コンパス 簡易トイレ ツェルト(簡易テント)
- 〈指導者〉ファーストエイド 無線 携帯電話 熊撃退スプレー 熱中症対策用品

(4)推進委員会の概要

事業をより推進するために、職員だけで企画するのではなく、県内外の様々な機関と連携し実施するために、今年度も「推進委員会」を設置した。

①委員の構成(推進委員4名)(五十音順)

國學院大學人間開発学部 准教授	青木康太郎
群馬県立妙義青少年自然の家 社会教育主事	青山 裕也
日本山岳会群馬支部長	根井 康雄
国立赤城青少年交流の家 所長	松村 純子

②委員会の日程と議事内容

●第1回推進委員会 5月28日(金).....

(推進委員の役割)

- ・青木委員には事業実施による子供の変容に関する調査。青山委員には群馬県立妙義青少年自然の家との連携とプログラム普及への助言。根井委員には、登山を行う上での行程、安全についての助言。松村委員には、事業総括、報告書作成への指導・助言。

(実施案検討)

- ・登山時のペース確保について、遅い子を先頭にし、ゆっくりと歩くことが大事であること。エスケープはもろんのこと捻挫等のスタッフのバックアップ体制、ピックアップ場所の確定をしておくようにとの助言があった。

(調査検討)

- ・スタッフミーティングにおいて、単なる報告ではなく、そのときどうしたか、何を思ったかを聞き、対話を行うことが大事であること。2次案内で参加者に聞き取りを行う保護者が期待すること、何を頑張りたいか等の部分をボランティアにも伝えと良い。

●第2回推進委員会 12月23日(木).....

(事業報告)

- ・報告書、映像でのキャンプのふりかえり。新型コロナウイルス感染症対策について確認。

(アンケートの分析)

- ・【国立赤城】ふりかえりシートで、「挑戦」の項目が高い数値を示した。抽出児童の行動変容。
- ・【青木委員】「自己主張・自己決定」と「根気」の項目に有意な教育効果や効果量を得ることができた。「自己注目体験」「挑戦・達成体験」「人の役に立っていると感じたこと」については、前回より減少している。

(報告書の構成案)

- ・新型コロナウイルス感染症対策についての記述や画像を使用すること。
- ・子供が実際に踏破した距離が分かるような画像・図を使用すること。

●第3回推進委員会 2月7日(月).....

(報告書の確認)

- ・事前キャンプと本キャンプが別の日程で行われたことが分かるように構成すること。
(令和4年度長期自然体験活動の方向性)
- ・これまでの長期自然体験活動の成果や課題を生かし、趣旨及び構成を考えていくこと。
- ・3年計画の1年目の成果や課題に着目し、2年目以降の方策を考えていくこと。
- ・子供たちが主体性をもって取り組むことができるプログラムを考えていくこと。

限界突破キャンプ事業内容

(1) 日程

(■=登山プログラム、■=仲間づくりに関するプログラム、■=外部講師プログラム)

		事前キャンプ (県立妙義青少年自然の家)														宿泊場所				
		4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
1日目 7/10(土)	受付						事前説明会 ※保護者も参加	オリエンテーション 自己紹介 アンケート 保護者面談	昼食	大塚製菓熱中症講義	妙義仲間づくり プログラム (アイスブレイク・ くさり場チャレンジ)	野外炊事 (防災ご飯)	登山講義	登山MT	入浴	就寝				自然の家(妙義)
	2日目 7/11(日)	起床	荷物整理	朝食	清掃		妙義山(自然の家～見晴台)登山 (昼食～弁当)				解散									

		本キャンプ (国立赤城青少年交流の家)														宿泊場所					
		4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00		
1日目 7/31(土)	受付						開会式	仲間作り レクリエーション	昼食	チーム旗 作り	目の検診	野外炊事 (カレー)	入浴	登山講義 ふりかえり 健康観察	就寝					交流の家(本館)	
	2日目 8/1(日)	起床	健康観察 荷物整理	バス移動	朝食	バス移動	榛名富士登山		バス移動	アドベンチャーラリー (チームで課題解決)	ついで	入浴	夕食	登山MT ふりかえり 健康観察	就寝						
3日目 8/2(月)	起床	健康観察 荷物整理	ついで	朝食	洗濯	野外炊事 (ピザ&ポトフ)	洗濯物 取り込み	お別れ会 企画	テント 設営練習	ついで	入浴	夕食	ふりかえり 健康観察	就寝							
4日目 8/3(火)	起床	健康観察 荷物整理	ついで	朝食	赤城山縦走① (交流の家～鍋割山～荒山高原～鳥居峠～赤城山分校) (昼食～弁当)			休憩	テント 準備	入浴	野外炊事	ふりかえり 健康観察	就寝							赤城山分校 (テント泊)	
5日目 8/4(水)	起床	健康観察 荷物整理	朝食	赤城山縦走② (赤城山分校～黒檜山～駒ヶ岳～赤城山分校) (昼食～弁当)				休憩	テント 準備	野外炊事 準備	入浴	野外炊事	ふりかえり 健康観察	就寝							
6日目 8/5(木)	起床	健康観察 荷物整理	朝食	テント 片付け	赤城山縦走③ (赤城山分校～鳥居峠～荒山高原～荒山～交流の家) (昼食～弁当)			休憩 荷物管理	ふりかえり 健康観察	ついで	入浴	夕食	キャンプの まとめ・発表 準備	就寝							
7日目 8/6(金)	起床	健康観察 荷物整理	ついで	朝食	キャンプのまとめ・発表昼			休憩	お別れ会準備	お別れ会 (野外炊事・レク)	入浴	ふりかえり 健康観察 就寝								交流の家(本館)	
8日目 8/7(土)	起床	健康観察 荷物整理	ついで	朝食	清掃	退所点検	ふりかえり (アンケート等)	閉会式	解散												

(2) プログラムデザイン

【ステージについて】

全体のねらい達成に向け、キャンプを4つのステージに分け、ステージごとのねらい、活動のポイント、スタッフのかかり方について明確にし、キャンプを実施した。

日程	ステージのねらい	活動のポイント	スタッフのかかり方
----	----------	---------	-----------

【ファースト】 出会いのステージ

7/10(土) 事前キャンプ 1日目	本キャンプに向けて、新しい仲間と共に協力して取り組んでいこうという意欲をもつ。	<ul style="list-style-type: none"> 本キャンプに向けて、必要な心構えや道具の準備を自分なりに考える。 初めて出会う仲間と様々な活動に進んで取り組む。 様々な活動を通して、仲間の特徴を感じる。 	<ul style="list-style-type: none"> 子供たちの緊張をほぐすために、笑顔で接し、明るく元気に前向きな態度で接する。 基本的な生活習慣(早寝早起き朝ごはん)や挨拶、正しい言葉遣い、整理整頓などについて指導し、意識付けを行う。 個人の特徴(人のかかり方などの性格)をつかみ、記録を取る。
7/11(日) 事前キャンプ 2日目			

【セカンド】 仲間作りのステージ

7/31(土) 1日目	グループの仲間同士で、お互い励まし合い、支え合いながら登山に取り組もうという意識をもつ。	<ul style="list-style-type: none"> キャンプ生活に必要な様々な知識、技術を身に付ける。 様々な活動を通して、チームの仲間とかかり合い、他者を認め合いながら活動に取り組む。 チームの仲間を助けたり、助けられることで仲間の良さに気づく。 	<ul style="list-style-type: none"> チーム旗作りやふりかえりカードへの記入の仕方を指導し、継続的なふりかえりを充実させる。 野外炊事などのキャンプ生活に必要な基礎知識や技術を伝え、手本となる。 個々の緊張を和らげ、チーム内でお互いのかかりが生まれるようにする。
----------------	--	--	--

【サード】 挑戦のステージ

8/1(日) 2日目	目標に向かって、仲間と共に協力しながらやり遂げることで、最後まであきらめずに挑戦しようという気持ちをと、自己と仲間との向き合い方について考えをもつ。	<ul style="list-style-type: none"> 困難な状況においても、自分で考え、チームの仲間と話し合いをしながらあきらめずにやり抜く。 チームの中での自分の役割を理解し、その役割を果たす。また、助けが必要な場面で適切に仲間を支え、お互いに協力して活動に取り組む。 チームの仲間の励ましや助けがあつてやり抜けたことを実感し感謝する。また、やり抜いた自分の頑張りに気づく。 	<ul style="list-style-type: none"> 登山ルートでは、安全の確保は徹底するが、直接的な手助けは行わず、仲間同士での助け合いを見守る。 子供の体力的な様子に目を配り、体調の変化の把握に努める。 子供たちの挑戦を積極的に励まし、認め、一人一人の意欲を高める。 子供たちの人間関係について実態把握し、スタッフ間の連絡を密にして支援する。 ふりかえりの時間では、他者の良さや頑張りを目を向けるようにし、一人一人が他者から認められる経験をすることができるようにする。 危険行為や全体の約束事から外れるなど、悪いことには毅然とした態度で対応する。
8/2(月) 3日目			
8/3(火) 4日目			
8/4(水) 5日目			
8/5(木) 6日目			

【ファイナル】 旅立ちのステージ

8/6(金) 7日目	全日程をやり遂げたという達成感を味わい、これまでの自分と今の自分の変化や成長・仲間との向き合い方を見つめ、今後の自分の生き方について考えていく。	<ul style="list-style-type: none"> 自分以外の助けや支えを意識しながら、自分の言葉で感想を伝える。 チームの仲間と過ごした日々をふりかえり、これからも仲間を大切にしていこうという気持ちをもつ。 最後までやり抜いた自分を見つめ、成長を実感する。 	<ul style="list-style-type: none"> キャンプスタート時の頃の自分を想起させ、やり抜いたことに対する自信を持たせる。 子供たちの主体的な活動を見守る。 キャンプを通して学んだことを、今後の人生にどのように生かしていきたいか、しっかりと考えさせる機会を充実させる。 これからも、何事にも自信を持って取り組むよう言葉をかける。
8/7(土) 8日目			

(3)各ステージの内容

1【ファーストステージ（事前キャンプ）】出会いのステージ

ファーストステージのねらい

本キャンプに向けて、新しい仲間と共に協力して取り組んでいこうという意欲をもつ。

事前キャンプ（7月10日）

参加者・保護者説明会、仲間作り、野外炊事・登山講義



これから一緒に過ごす仲間と初対面ということもあり、参加者には不安や緊張の様子があがりましたが、仲間づくりの活動や、グループごとに一緒に野外炊事でカレーを作るうちに、少しずつ仲間と打ち解け楽しそうな表情が参加者の中にも増えていきました。

事前キャンプ（7月11日）

妙義山（自然の家～見晴台）登山



前日に行った登山講義をもとに、登山に関する安全を考えながら、ペース配分や危険箇所をグループ間で共有するための声かけをする姿が見られました。また、グループの仲間の体調や様子を気にしながら、励ます声も聞こえました。

2【セカンドステージ（本キャンプ）】仲間作りのステージ

セカンドステージのねらい

グループの仲間同士で、お互い励まし合い、支え合いながら登山に取り組もうという意識をもつ。

1日目（7月31日）

開会式、仲間作り、眼の調査①、野外炊事、登山講義



8日間過ごす仲間をもっと知るために、仲間づくりレクリエーションをしました。チームで話し合いながら、チームの目標と個人の目標を立て、チーム旗を作りました。夕食は、野外炊事でカレー作りをしました。その後は立てた目標をもとに1日のふりかえりをし、2日目の「榛名富士登山」に向けて、チームでコースや注意点の確認を行い、登山に対する意識・意欲を高めました。

3【サードステージ（本キャンプ）】挑戦のステージ

サードステージのねらい

目標に向かって、仲間と共に協力しながらやり遂げることで、最後まであきらめずに挑戦しようという気持ちと、自己と仲間との向き合い方について考えをもつ。

2日目（8月1日）

榛名富士登山



2日目は榛名富士登山を行いました。ビジターセンター～榛名湖畔～榛名富士山頂～ビジターセンターのおよそ6kmを踏破しました。交流の家に戻り、改めて今後の登山に向かう目標について話し合いを行うことで、自分の目標とグループの目標について改めて考えることができました。

3日目（8月2日）

野外炊事、レクリエーション、テント設営



3日目は、これまで着ていた服の洗濯をしました。昼食はグループの仲間と協力しながら、ピザとポトフを作りました。また、明日からの赤城山縦走に向けて、テント設営練習、登山ルートの確認や改めてグループの目標、個人の目標を確認し、意欲を高めることができました。

新型コロナウイルス感染症対策のポイント①

事業におけるコロナ対策として

- ① 「国立赤城青少年交流の家における新型コロナウイルス感染症拡大予防ガイドライン（Ver. 8）」（事前キャンプ実施時点のガイドライン）を基に実施した。（国立赤城青少年交流の家HP参照）
- ② 参加者募集においては、人数を平成30年度21名、令和元年度では、23名が参加可能であったが、今年度は18人と限定した。
- ③ 参加者・スタッフ募集においては、募集時点での政府、各都道府県での新型コロナウイルス感染症による警戒度を十分に考慮しながら、募集する必要がある。また、参加が決定した場合でも、キャンプまでの期間の体調管理のお願いを行った。
- ④ 事前に参加者・スタッフの参加2週間から体温や健康管理をお願いし、健康管理票の記入・提出を行った。
- ⑤ 日程内の検温について、朝夕食前の検温を基本として毎日記入を行った。
- ⑥ 宿泊室は1人1部屋の確保、赤城山分校でのテント泊では1人1張を準備した。
- ⑦ 手指消毒用アルコールをグループに1つ配置した。

(3)各ステージの内容

4日目 (8月3日)

登山(交流の家～鍋割山・荒山高原・鳥居峠～赤城山分校)



4日目は、赤城山縦走をしました。交流の家を出発して、鍋割山(1332m)～荒山高原～赤城山分校の行程で、約14kmを踏破しました。鍋割山登山は急な岩場が多く大変でしたが、仲間に危険箇所を共有するという声をかけ合いながら全員頑張って登頂し、グループの仲間としての意識をより認識することができました。宿泊は赤城山分校の体育館で、テントを立て宿泊しました。

5日目 (8月4日)

登山(赤城山分校～黒檜山・長七郎山・地藏岳登山～赤城山分校)



5日目は、赤城山分校から出発し、日本百名山の一つで赤城山の最高峰、黒檜山(1828m)と駒ヶ岳(1689m)を踏破しました。岩場での急な登りや、暑い中での登山となりましたが、グループの仲間と励まし合いながら一歩ずつ登り挑戦する気持ちを高めあいながら登頂することができました。また、登山後は登山の様子をふりかえり、チーム旗に今までの登山や活動を通して新たにできた目標等を書き込みました。

6日目 (8月5日)

登山(赤城山分校～荒山高原・荒山～交流の家)



6日目は、2日間滞在した赤城山分校を出発し、交流の家に戻りました。「限界突破キャンプ」最後の登山の行程では、岩場に注意しあうなど仲間たちと声をかけあっている様子が見られました。これまで過ごしてきた仲間の特徴を踏まえながら自分と仲間の両方を励ましなが、交流の家まで踏破することができました。交流の家に到着した後は、登山行程でできたことや、感じたことなどを話し合い、キャンプのまとめを行いました。

4【ファイナルステージ(本キャンプ)】旅立ちのステージ

ファイナルステージのねらい

全日程をやり遂げたという達成感を味わい、これまでの自分と今の自分の変化や成長を見つめ、今後の自分の生き方について考えていく。

7日目 (8月6日)

決意表明練習・焼き板づくり・お別れ会



7日目は、午前中、一人ひとり「限界突破キャンプ」のまとめを行い、みんなの前で学んだ事を発表しました。参加者それぞれの達成感をお互いに確認することができました。午後からはキャンプの記念として「焼き板作り」を行いました。お別れ会では、野外炊事やボンファイヤーを行い、仲間たちとの最後の時間を楽しみました。

8日目 (8月7日)

閉会式・ふりかえり・決意表明



最終日は、8日間の「限界突破キャンプ」をスライドショーでふりかえり、保護者の方たちの前で、キャンプを通して学んだこと、感じたことを発表しました。仲間とのかかわり合いから、協力の大切さや、これまでの自分から成長したところをお互いに認め合い、「これからの生活に生かしていきたい」という決意を感じることができました。閉会式では、全員に修了証が渡され、8日間のキャンプは幕を閉じました。

新型コロナウイルス感染症対策のポイント②

活動プログラムにおいては

- ⑧ガイドライン(①記載)を基に、すべての活動プログラムで、ソーシャルディスタンスを保ち、換気を十分に行い実施した。
- ⑨活動中を含め、手指消毒を徹底させた。また、活動中はマスク着用の声かけを徹底した。
- ⑩食事(交流の家レストラン)では、距離の確保と黙食を促した。また、野外炊事では、個食対応と使い捨て食器を使用した。物品使用前の消毒や飲食物の共有を避けるための声かけを徹底した。
- ⑪登山プログラムでは、熱中症予防のため、1m以上の間隔をあけて、マスクを外すように声かけをした。
- ⑫仲間づくりプログラムでは、身体接触のないプログラムを実施した。

(1)ふりかえりシートからみる参加者の変容

1. ふりかえりカードについて

●月●●日

「限界突破キャンプ」 ふりかえりカード

名前

◆今日の1日の活動をふりかえってみましょう。あてはまる数字に○を書いてください。
 <5-よくできた 4-まあまあできた 3-どちらとも思えない 2-あまりできなかった 1-できなかった>

挑戦	① 自ら進んで、話したり、自分の意見を言ったりすることができたか。	5・4・3・2・1
	② あきらめずに最後までやり抜くことができたか。	5・4・3・2・1
団結	③ 友達の手助けになって話を聞いたり、行動したりすることができたか。	5・4・3・2・1
	④ 友達のおいところを見つけたり、感じたりすることができたか。	5・4・3・2・1
思いやり	⑤ 友達への思いやりの気持ちをもって行動することができたか。	5・4・3・2・1
	⑥ 友達を大切に思うことができたか。	5・4・3・2・1

<感想>特に思い出になったことがあれば、書こう。

<朝日のぬあて>

事業の評価・参加者の変容を見取るために、毎日「ふりかえり」の時間を設けた。左記のふりかえりシートを活用し、6つの質問項目で自己評価を行わせた。

※1～5段階の自己評価で、最大値は5

7日目のふりかえりは、「最後のふりかえり」として、【挑戦】【団結】【思いやり】の3項目ごとに自由記述としたため、数値での自己評価は行わなかった。

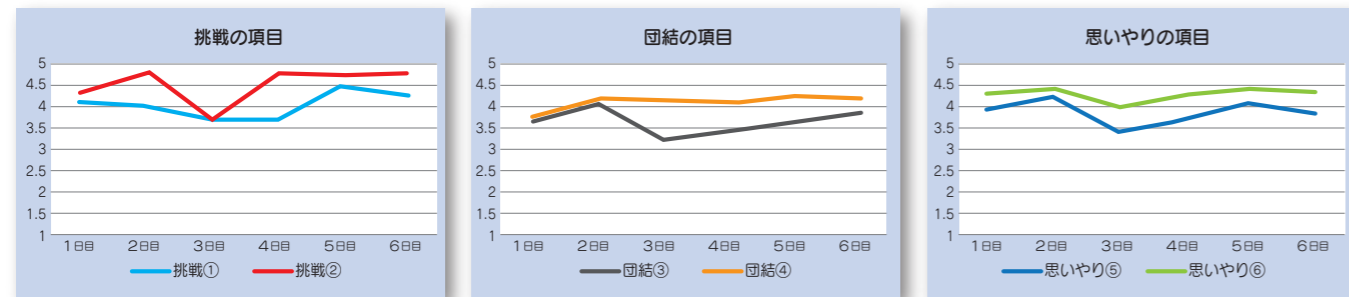
8日目は、交流の家「事後アンケート」を行ったため、数値での自己評価は行わなかった。

【挑戦】のために実施した主なプログラム
 ・榛名富士登山、赤城山縦走①～③、野外炊事

【団結】のために実施した主なプログラム
 ・仲間づくりレクリエーション、チーム旗づくり

【思いやり】のために実施したプログラム
 ・テント設営、お別れ会

2. 参加者全体の变容



考察

- ・ふりかえりシートの結果から「挑戦②」の項目で高い自己評価を得ていることがわかる。特に、4日目の赤城山縦走①（約13km）の行程を踏破した日の自己評価は、全員が高い数値を付けていた。
- ・登山を重視した本事業では、「あきらめずに最後までやり抜く力」が身に付いたと感じる参加者が多かった。
- ・「団結」「思いやり」の項目では、「挑戦」に比べ数値の伸びが少なかった。参加者の様子から、登山での体力的な理由と初めての経験の連続で他者へ関心を向けることが難しかったからだと考える。

3. 参加児童の変容

対象児童 所見

対象児童は、キャンプに対する意欲は高いが、運動に苦手意識をもっているようであった。妙義山登山（事前キャンプ）や榛名富士登山（2日目）では、遅れてしまう場面も見られた。また、グループの話し合いで自分の意見を言うのが苦手なようであった。対象児童が最も不安に感じているプログラムは、4日目の約13kmの行程を踏破する赤城山縦走であったが、自身の力で踏破し、グループから称賛されたことで自信をつけたようであった。その後、グループの話し合いにも積極的に参加するようになり、ふりかえりでは、「あきらめないこと、弱くならないことをこれからの生活に生かしたい。」という記述があった。

ア 自己評価



イ 自由記述

- 1日目：カレーが上手にできた。
 2日目：登山がつかれた。お弁当がおいしかった。
 3日目：ピザづくりで協力ができた。明日の登山をがんばりたい。
 4日目：登山で遅れてしまったとき、みんなと合流したら「おつかれさま」と言ってくれてうれしかった。
 5日目：山頂から「がんばれー」という声が聞こえてきてうれしかった。
 6日目：無事に交流の家に帰ってこれた。お別れ会の準備をがんばりたい。
 7日目：あきらめないこと、弱くならないことをこれからの生活に生かしたい。
 8日目（事後アンケート）：みんなと協力することができた。どんなことにも簡単にあきらめない。

1か月後（保護者アンケート）

- ・夏休み期間は、早寝早起きしていた。
- ・家事の手伝いをすることが増えた。
- ・虫が大の苦手だったが、小さな虫は気にしなくなった。
- ・返事がハキハキするようになった。
- ・今まで食べなかった食材に興味をもちチャレンジしたり食べたりするようになった。

考察

- ・おおむね全ての項目が高い数値で推移していることから、キャンプに意欲的に参加することができていたことがうかがえる。
- ・3日目に、「挑戦②」「団結③④」の項目で自己評価の落ち込みが見られた。これは、2日目の登山で体力的な不安があったことや4日目以降の赤城山縦走への不安が要因と考えられる。
- ・赤城山縦走①（約13km）の行程を踏破した4日目以降は、「挑戦②」「団結④」の数値の向上が見られた。自身の力で登り切り、グループから称賛されたことが自信になったと考えられる。
- ・他者とかかわりのある項目が全体的に低い数値になっている。これは、自身のペースで登山を行い、グループ間での交流が減少したことが考えられる。
- ・本キャンプ序盤では、自身に焦点を当てた記述が多く見られたが、グループ間のかかわりが増加し、登山で他者に認められたことから、他者にかかわるような肯定的な記述がみられるようになったと推察する。
- ・保護者アンケートの記述から、挑戦意欲が継続していることがうかがえる。

(2) 限界突破キャンプにおける自己肯定感とやり抜く力の変容

限界突破キャンプ推進委員 青木 康太郎

1. はじめに

本研究は、2019年度の研究結果を踏まえ、引き続き参加者の自己肯定感とやり抜く力の変容に着目し、限界突破キャンプの教育効果を検証することとした。

自己肯定感の測定には東京都教職員研修センター（2010）が開発した「東京都版自尊感情測定尺度」、やり抜く力の測定には藤原ら（2019）が作成した「日本語版Grit-S尺度」を用いて、キャンプの事前、事後、1か月後に調査を実施した。また、自己肯定感ややり抜く力の教育効果に影響を与える要因としてキャンプでの体験や人とのかかわりに着目し、限界突破キャンプを通じてそれらを多く経験した参加者の教育効果についても検証することとした。

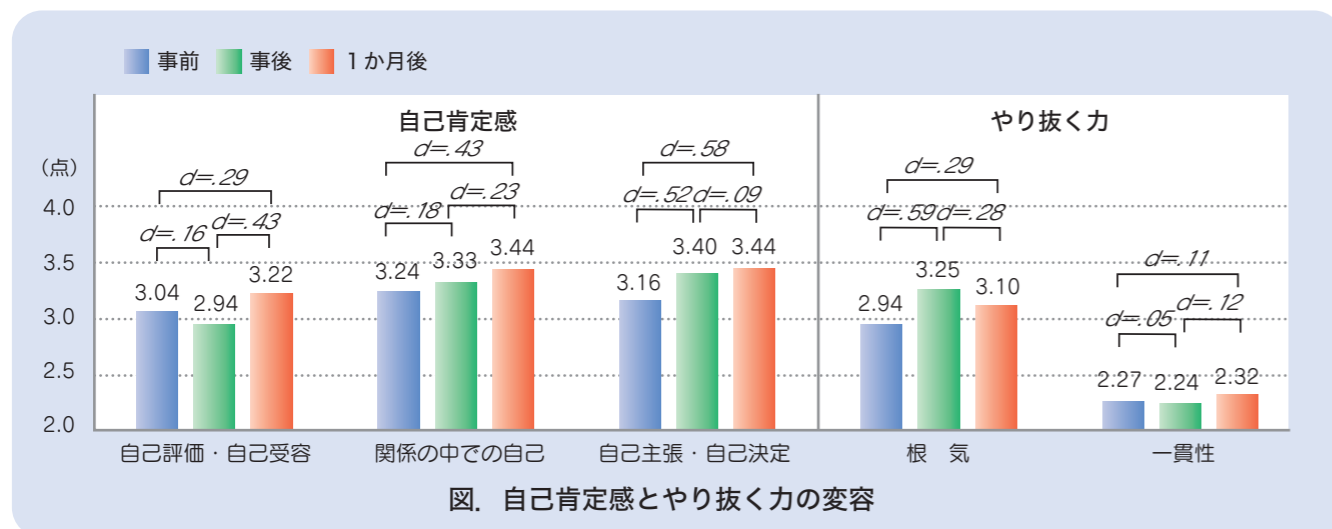
分析に当たっては、まず自己肯定感ややり抜く力の回答を得点化し、下位因子ごとに平均と標準偏差を算出した。次に、測定時期を要因とした一要因分散分析を行い、測定時期の主効果に有意差が認められた場合、多重比較を行った。さらに、自己肯定感とやり抜く力の教育効果の大きさを検証するため、測定時期間の効果量（cohen's d）も算出した。キャンプ体験や人とのかかわりを多く経験した参加者の教育効果については、キャンプ体験や人とのかかわりの回答をもとに参加者を多群と少群に分け、多群の効果量をもとに検証することとした。

2. 分析結果

(1) 自己肯定感、やり抜く力の変容

自己肯定感とやり抜く力の得点の推移（各尺度の分析結果を示す際、便宜上、自尊感情尺度を「自己肯定感」、Grit-S尺度を「やり抜く力」として標記）は図のとおりである。

分析の結果、測定時期の主効果に有意差が認められたのは、自己肯定感の「自己評価・自己受容」（ $F(2,32) = 4.30$ $p < .05$ $\eta^2 = .21$ ）と「自己主張・自己決定」（ $F(2,32) = 7.52$ $p < .01$ $\eta^2 = .32$ ）、やり抜く力の「根気」（ $F(2,32) = 4.24$ $p < .05$ $\eta^2 = .21$ ）であった。そこで、後の分析として多重比較を行ったところ、キャンプの事前と事後で有意な得点の向上が認められたのは「自己主張・自己決定」と「根気」で、「自己主張・自己決定」については1か月後も有意な得点の向上がみられた。



次に、各測定時期間の効果量（効果量の目安 .20=小 .50=中 .80=大）をみると、「自己主張・自己決定」「根気」はともにキャンプの事前-事後の間に中程度の効果量が認められ、事後-1か月後の間にも中程度又は小程度の効果量が認められた。

(2) キャンプ体験や人とのかかわりを多く経験した参加者の自己肯定感ややり抜く力の変容

キャンプ体験や人とのかかわりを多く経験した参加者の教育効果に着目し、キャンプの事前-事後で大もしくは中程度の効果量（増加）があったものを確認したところ、表のとおりとなった。

以下の結果より、限界突破キャンプを通じて「挑戦・達成体験」や「自分のいいところやがんばりを褒められたこと」といった経験を多くすることで、参加者の「根気」が大きく向上する可能性があることが示唆された。

表. キャンプ体験や人とのかかわり別にみた自己肯定感とやり抜く力の効果量

	キャンプでの経験	自己肯定感・やり抜く力
キャンプ体験	自然との触れあい体験	自己主張・自己決定 (d=.57)、根気 (d=.66)
	挑戦・達成体験	根気 (d=.84)、自己主張・自己決定 (d=.54)
	他者協力体験	根気 (d=.51)
	自己開示体験	自己主張・自己決定 (d=.59)、根気 (d=.59)
人とのかかわり	褒められたこと	根気 (d=.93)、自己主張・自己決定 (d=.58)
	認められたこと	関係の中での自己 (d=.56)、自己主張・自己決定 (d=.53)、根気 (d=.68)
	感謝されたこと	関係の中での自己 (d=.65)
	役に立ったこと	関係の中での自己 (d=.69)、根気 (d=.63)、一貫性 (d=.71)

3. まとめ

前回の調査ではいずれの下位因子にも有意な得点の向上は認められなかったが、今回は自己肯定感の「自己主張・自己決定」ややり抜く力の「根気」に有意な得点の向上と中程度の効果量が認められた。また、キャンプ体験や人とのかかわりを多く経験した参加者の教育効果の特徴をみたとところ、「挑戦・達成体験」や「自分のいいところやがんばりを褒められたこと」といった経験を多くするとやり抜く力の「根気」に高い教育効果がある可能性が示唆された。その他にも「自己主張・自己決定」「関係の中での自己」「一貫性」などに中程度の効果量が認められたことから、今年度の限界突破キャンプは参加者の自己肯定感ややり抜く力を高める効果があることが分かった。

前回のキャンプでは、「他者と協力する場面や自己と向き合う機会を増やすこと」「人の役に立つ、人から褒められる、感謝されるといった経験がたくさんできるように活動内容を工夫したり、指導者のかかわり方にも留意すること」が課題となった。今回のキャンプでは「自分の良いところや無駄なところについて考えたことがあった」「自分のわがままさを考えたことがあった」といった自己注目体験、「自分のいいところやがんばりを褒められたこと」「人から感謝されたこと」といった人とのかかわりが「あった」（「よくあった」+「たまにあった」）と回答した参加者の割合が10ポイント以上増えたことから、前回の課題はおおむね改善されたのではないかと推察される。

一方、「自分から新しいことを知ろうとしたことがあった」（自己注目体験）や「難しそうと思っていたことができたことがあった」（挑戦・達成体験）といったキャンプ体験、「人の役に立っていると感じたこと」といった人とのかかわりについて「あった」と回答した参加者の割合が10ポイント以上減少していた。そのため、今後は、難しいことにも挑戦し、自らの限界を超えて新たな自分を発見できるような機会を増やしたり、人の役に立つ経験がたくさんできるように活動内容や指導者のかかわり方を工夫したりしていくことが大切になると考える。

(3) 屋外の体験活動が参加者の眼に与える影響

慶應義塾大学医学部眼科・国立赤城青少年交流の家・株式会社坪田ラボとの共同研究

慶應義塾大学医学部眼科学教室 特任助教 小川 護

【研究課題】

屋外活動の眼への影響の調査

【研究の目的】

約1週間の屋外活動前後で屈折値・眼のバイオメトリーデータ・ドライアイ・アレルギー性結膜炎などを評価・比較することが本研究の目的である。

【研究の概要】

国立赤城青少年交流の家にて子供を対象に屋外活動を中心としたプログラムが毎年実施されている。今回、国立赤城青少年教育振興機構から屋外活動と眼に関する調査依頼が慶應義塾大学医学部眼科学教室・株式会社坪田ラボにあり、3者で共同研究を実施する運びとなった。測定では屈折値や、眼軸長など眼のバイオメトリーデータを測定し、近視などに関連すると考えられている環境因子についても質問票で評価する。初年度は、既に決定している令和3年度の国立赤城青少年交流の家の事業計画としてのキャンプ参加者である17名を対象に、キャンプ前後で上記内容の探索的研究を行い、比較した。次年度以降は対象や地域・人数などを拡大して実施予定である。

【検査日時】

2回実施
 事業1日目：7月31日（土）13:00～14:30
 事業7日目：8月6日（金）13:00～14:30
 検査者：慶應義塾大学病院眼科視能訓練士3名、眼科医1名

【検査内容】

近視の状態と近視関連因子（ドライアイ・アレルギー性結膜炎など）の変化

・その指標：

1) 主要評価項目

検査機器を用いた眼球パラメーター（屈折値、収差、瞳孔径、眼軸長、水晶体厚、脈絡膜厚など）の変化量（1週間のプログラム参加前後での比較）

2) 副次的評価項目

ドライアイ（シルマーテスト及びストリップメニスコメトリー）、アレルギー性結膜炎の変化（質問表）

3) 探索的評価項目

近業の際の眼から対象物までの距離、屋外活動時間、近業時間、睡眠時間、両親の近視などのアンケート項目（質問表）

【検査結果】

参加者 17名（男子9名、女子8名）

年齢 平均12±1歳（10～14歳）

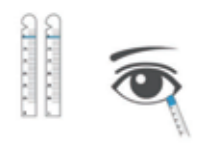
主な結果 プログラム前後で脈絡膜厚（薄いと近視が強い）は有意に増加した（ $p < 0.001$ ）。中心角膜厚はプログラム前からプログラム後へと有意に増加した（ $p < 0.002$ ）。屈折値（近視の程度）や眼軸長（眼の長さ）はプログラム前後で有意な変化を認めなかった。ドライアイに関する検査であるシルマーテスト及びストリップメニスコメトリーを用いた涙液量はプログラム前後で有意な変化を認めなかった。プログラム前後において参加者の涙液量は正常であった。質問票で評価したアレルギー性結膜炎のスコアはプログラム前後で有意な変化を認めなかった。ドライアイ症状や痒みが改善した参加者は、症状が変化がなかった参加者に比べて脈絡膜厚が増加する傾向を認めた（ $p = 0.070$ ）。

機器を使う検査

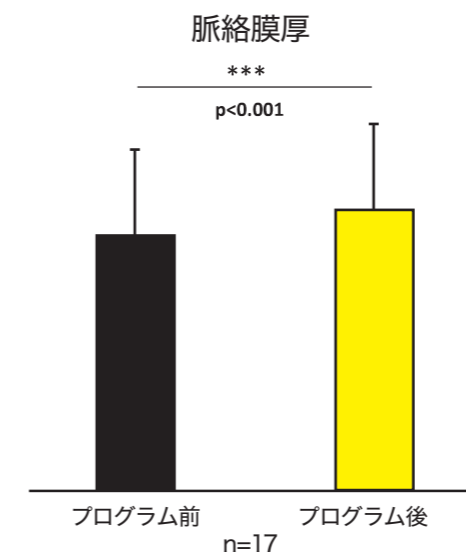


1. IOL master 1-2分
眼軸長=眼の長さ
2. iTrace 1-2分
屈折値=近視や乱視の程度
3. OCT 2-3分
脈絡膜厚=眼の周りの厚み

試薬を使う検査



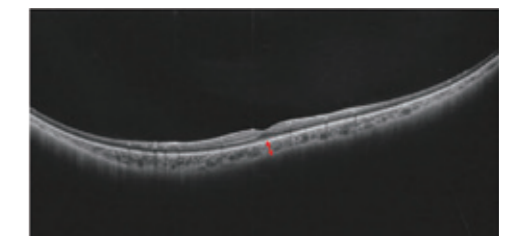
4. ストリップメニスコメトリー
涙の貯留量 15秒
5. シルマーテスト
涙の分泌量 5分



プログラム前



プログラム後



【結果のまとめと展望】

1週間の集中的な屋外活動は児童の脈絡膜厚を厚くした。脈絡膜厚と近視には関連性が認められており、近視が強いと脈絡膜厚が薄く、近視が弱いと脈絡膜厚が厚いことが報告されている。国立赤城青少年交流の家で実施された限界突破キャンプに参加することで、脈絡膜厚が有意に厚くなったことは、1週間という短期間で近視の進行を抑制する効果が表れていることが示唆された。今後は参加者を増やし大規模及び全国的な調査や、集中的な屋外活動の長期的な効果を検証することも必要であると考えられる。また、脈絡膜厚がほとんど変化しなかった参加者も認められたため、近業時間などのライフスタイルも含めどういった因子が影響しているのかを探索していきたい。

(1) 成果

本キャンプは、3年間（昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響により中止）の「限界突破キャンプ」の完結編である。

○参加者満足度

満足 17名（100%） やや満足 0名 やや不満 0名 不満 0名

参加者 17名全員が、上毛三山の妙義山（金洞山）、榛名山（榛名富士）、赤城山（鍋割山・黒檜山・駒ヶ岳）を全て踏破することができた。（総距離約 48km、累積標高差約 2800m）

①新型コロナウイルス対策の徹底

新型コロナウイルス感染症対策のポイント（P8・10 参照）を明確にし、職員・ボランティア・参加者が常に意識することで、安心安全にキャンプを実施することができた。

②協働的な活動プログラムの充実

自己肯定感を高めていくために、「他者と協力する場面」と「人の役に立つ、人から褒められる、感謝される」経験がたくさんできるように、協働的な活動プログラムを意図的に多く設定した。日程の後半になると、ふりかえりシートで、他者から感謝されてうれしかったことや励まされて元気が出た等の記述が見られるようになった。

③ふりかえりの充実

全日程を通し毎日、参加者が自分を見つめるふりかえりの場を設けた。自分の立てた目標が達成できたかを確認し、ふりかえりの場では、一人ひとりが翌日に頑張る目標を考え、目的意識を持って活動に向かわせた。

ステージごとの目標に対して、スタッフの参加者へのかかわり方を統一し、声かけをする場面や、内容についてスタッフによって異なるようにして、活動への参加を促すことができた。

(2) 課題

①グループ編成の人数

1グループの人数（6人）が多く、1日のふりかえりや、野外炊事等の活動を行う際に、意見の交換や、役割分担等で滞る場面が見受けられた。滞らないためにはどうしたらよいか今後検討していく。

②登山を行う際の、連絡体制・人員配置等、緊急時の対応

登山等の危険が伴う活動で、不足の事態が起きた場合を想定すると、山での危険ポイントや、グループに随行する人数配置と緊急対応する人員配置、また、事前にスタッフに何を担当してもらうか等をより明確に考えておく必要があった。登山では、全行程を完遂することができなくても、様々な事が起きる可能性を考慮して、進めていくことが大切である。

③参加者募集の方法

遠征型のキャンプになるため参加者とその保護者、スタッフの目的意識をより近いものにしていくために、事前に参加する子供と保護者に対して、応募時に応募理由や目標等の意思を確認する課題提出を求める方法も考えられる。

(3) 推進委員より(五十音順)

自分の限界に挑み続けた子供たちの成長

國學院大學人間開発学部 准教授 青木 康太郎 氏

前回に引き続き、推進委員として調査研究を担当させていただきました。今回は、1泊ですが、キャンプにも参加し、子供たちと一緒に榛名富士登山やピザ作りに挑戦しました。残念ながら赤城山縦走には行けませんでした。短い期間ながら子供たちと過ごすなかで、この子供たちなら最後までがんばってくれると確信していたものを感じたのを覚えています。そして、研究の結果、限界突破キャンプの体験を通じて、子供たちのやり抜く力や自己肯定感が向上していることが分かりました。キャンプの効果は数字だけで表されるものではないですが、8日間、自分の限界に挑み続けた子供たちの心はいつしかしなやかにたくましく育っていったのではないかと考えています。限界突破キャンプに参加した子供たちが、この経験を糧に、これから人生で大いに活躍してくれることを期待しています。

上毛三山制覇!!

群馬県立妙義青少年自然の家 社会教育主事 青山 裕也 氏

令和3年7月10日～11日の限界突破キャンプ「事前キャンプ」に県立妙義青少年自然の家職員として参加者の皆さんと過ごすことができました。私自身、令和元年度から限界突破キャンプの推進委員として参加させていただき、上毛三山のひとつである妙義山の登山に向け、登山時期やコース等を検討してきました。昨年度は、新型コロナウイルスの感染拡大により残念ながら中止となりましたが、今年度は無事に妙義登山を実施することができ、2年越しの上毛三山制覇を達成することができました。

国立赤城青少年交流の家主催の限界突破キャンプは、事前キャンプで1泊2日、本キャンプで7泊8日という壮大なプログラムを計画し、実施することができるのでとても魅力的でした。またいつか、この事業に関わることができれば幸いです。

心をつないだ限界突破キャンプ

公益社団法人 日本山岳会群馬支部 支部長 根井 康雄 氏

登山者の立場から、限界突破キャンプの推進委員に加わらせていただきました。クライマックスとなる、黒檜山を登頂し、駒ヶ岳からさらに長七郎山、地藏岳を目指す日、駒ヶ岳の南の尾根で子供たちを待ちました。赤城青少年交流の家から登ってきて今朝、黒檜山の急斜面を登り、駒ヶ岳を越えてきた子供たちは、元気いっぱいでした。さすがに疲れもたまり、時間的にも厳しいということで、鳥居峠で計画を打ち切りましたが、時間さえあれば、まだまだ長七郎くらいは登れそうでした。

私が一番感激したのは、そんな子供たちの力強さとともに、会ってまだ数日なのに、子供たちの間でしっかりとコミュニケーションがとれ、チームワークができていたことでした。山登りには、人と人をつなげる不思議な力があります。特に子供たちにはそれが強く働くことを実感した瞬間でした。

(4)スタッフより

共に過ごす大切さ

企画指導専門職付 反町 峻

事前キャンプ1泊2日、本キャンプ7泊8日、新型コロナウイルスによる影響等、これまでに経験したことのない状況の中、17名の子供たちと野外炊事や登山といった様々なプログラムを体験することで、参加者同士の協力の大切さ、やり抜く力を見せつけられ、改めて子供たちの持っている可能性、成長を実感させられました。参加者がこの限界突破キャンプのねらいに迫り充実した表情を浮かべながら無事終了できました。ご協力いただいた関係各位、保護者の皆様に心より感謝申し上げます。

感謝を忘れずに

企画指導専門職 小林 大輔

新型コロナウイルス感染症の影響により、開催を危ぶまれましたが関係各所・各家庭のご協力により無事令和3年度限界突破キャンプを開催することができました。子供たちにとって、1週間以上も家庭を離れ、仲間たちと過ごした日々は何事にも代えられない貴重な経験になるとともに、普段いかに家族に支えられて生活を送ることができていたことが実感できたのではないのでしょうか？限界突破キャンプに参加できた「感謝の気持ち」を忘れずに、家庭・学校生活での活躍を期待しています。

他者とのかわりから

文教大学 郷原 直也

全日程を通して、子供たちは何を求めるのか、学生ボランティアとして自分には何ができるのか、考えない時間は無いとても濃密な時間でした。子供たちは活動の中で確実に変化していきます。異年齢の他者とのかわりは新たな刺激となり、友人の素敵な言動をロールモデルに真似る姿も見られました。これは私達ボランティアにも同じことが言えます。ボランティア仲間や職員の方々とかかわることで、新たな知見を獲得できた実感があります。限界突破キャンプに携われたこと、そこでの全ての出会いに感謝しています。

みんなの言葉に救われました

東京家政大学 都築 舞衣

長期間一緒に子供たちと活動していると助け合う場面が多くありました。子供たちは、そのたびに「ありがとう」と言い、友達が辛そうな時は「がんばれ」と声をかけていました。このたった一言によって背中を押された子は多くいると思います。私自身、子供たちとスタッフの言葉にたくさんパワーをもらいました。仲間からの心のこもった言葉が一番心に響くということを実感し、言葉を口にすることが大切であることを改めて感じました。

子供たちに体験を

事業推進係 成清 裕史

感染症を考慮して2年ぶりに開催することができた限界突破キャンプ。目的を共有して、1つのことを成し遂げることを大変さを再認識しました。今回はコロナ禍での開催による感染症対策も配慮する必要があり、安心・安全を守るためにスタッフ間で何度も協議しました。「コロナ禍でも子供たちに体験活動の機会を」という思いで、かかわる全ての人の協力があったからこそ無事実現できた限界突破キャンプだったと実感しています。今後も安心・安全な良いキャンプを提供できるよう努めていきます。

スタッフとして感じたこと

総務係長 吉田 真祐

施設に勤務して3年、今回初めてサポートスタッフとして教育事業にかかわらせていただきました。キャンプ中は、主に登山に同行し、子供たちが他者とのかわりの中で、楽しいことも苦しいことも経験し、大きく成長していく姿を間近に見ることができました。また、参加した子供たちだけでなく、ボランティアの学生スタッフも含め、携わった多くの人にとってかけがえのない経験と学びがあったことと思います。このような貴重な学びの場に、微力ながら携われたことをうれしく思います。

毎日が学び

東京家政大学 西林 菜つ子

限界突破キャンプは、私にとっても大きな挑戦でした。本キャンプ中は、大体が複雑で「答えのない問題」が溢れており、学校で学ぶ「知識」だけでは到底解決できるものではないことを痛感しました。そのような問題に対しても、子供たちと話し合い、職員さんと情報共有することにより、解決に向かうことが出来ることを実感しました。7泊8日、子供たちと一緒に活動する中で、子供たちから学ぶことが多くあり、大変貴重な経験になりました。

限界突破キャンプを終えて

学生サポーター 細田 希星

限界突破キャンプに参加して、最終日、私はこのキャンプに携わることが出来て良かったと心から思いました。ですが、この気持ちに至るまでには様々な気持ちの葛藤がありました。8日間、私自身が最後まで頑張れるのかという大きな不安もありました。ですが、子供たちの力強い笑顔と、共に支え合ったボランティアの皆のおかげで、素敵な8日間とかけがえのない思い出ができました。職員さん、ボランティア、そして子供たち、限界突破キャンプにかかわったすべての人に感謝の気持ちでいっぱいです。

子供たちの楽しそうな姿が印象的でした

管理係 朝日 麻理奈

入浴時の送迎や登山時の弁当配送などをお手伝いさせていただきました。子供たちとのかわりは少しだけではありませんでしたが、大半の子供たちは、登山後にもかかわらず元気いっぱいにはしゃいでおり、楽しそうな姿が印象的でした。中には、体調不良により途中で登山を断念しなければならない子もいましたが、登山続行の可否を自分で判断しており、感心させられました。宿泊体験の実施が難しい状況の中、無事に終了し、子供たちを笑顔で見送ることができて良かったです。

安全管理についてのポイント

- ① 複数のコースを設定し、実地踏査を行ったうえで、プログラムを構成。
- ② 参加するスタッフとボランティアで事前に登山の注意点や、野外炊事での注意点の研修を実施。
- ③ 参加者とスタッフ全員で、事前キャンプ、本キャンプの登山前にコース、注意点を確認する講義を実施。
- ④ 実施体制や緊急の対応(フローチャートの設定、エスケープコースの設定)をし、スタッフの動きが共有されるようにした。

自分を知ることができた限界突破キャンプ

文教大学 若井 悠貴

私が限界突破キャンプに参加して良かったと思う点の一つとして、子供とのかわり、ボランティア同士のかかわり、職員さんとのかわりを通して自分のことを知ることができたことが挙げられます。今まで得意だと思っていたことが苦手だったり、逆に苦手だと思っていたことが得意だったり、大学の授業やアルバイトでは認識できない自分の新たな一面をたくさん発見しました。この経験を普段の生活、進路に活かしていきたいです。

人と想いと限界突破

群馬県立沼田高校 北山 桂月

私は前回キャンプまでは参加者として、今年度からはボランティアメンバーとして事業運営に以前とは異なる視点からかかわらせていただきました。子供たちの想いや考えていること、スタッフの人達が子供たちをサポートするために様々な工夫をしていた運営のこと、ひとつのイベントの中にこれほどまでに多くの人の想いが込められているのかということに深く実感しました。これから多くの人とかかわる機会が増えて行く中でも、お互いの想いを伝え合い、1つのゴールに向かって高めあっていくことが大切だと強く感じました。

6 3年間の取り組みで得られたこと

(1) 4ステージに分けたプログラムデザイン

全行程を4つのステージに分け、ステージごとのねらい、活動のポイント、スタッフのかかわり方を明確にした。「出会い→仲間づくり→挑戦→旅立ち」を一連の流れとすることで、「やり抜く力」「自信をもって取り組める力」を高めることができた。【図1】

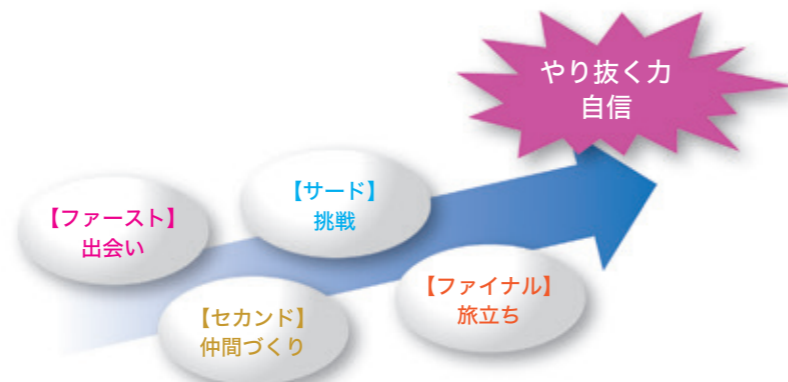


図1. 4ステージ (イメージ図)

(2) ふりかえりの充実

個人の目標が明確になることで、活動・ふりかえり時に、スタッフが個に応じた具体的な支援を行いやすくなり、ふりかえりを次の目標設定につなげることができた。ふりかえりを次日の目標設定に生かすことで、参加者が目的意識を常に強く持ち活動することにつながった。【図2】

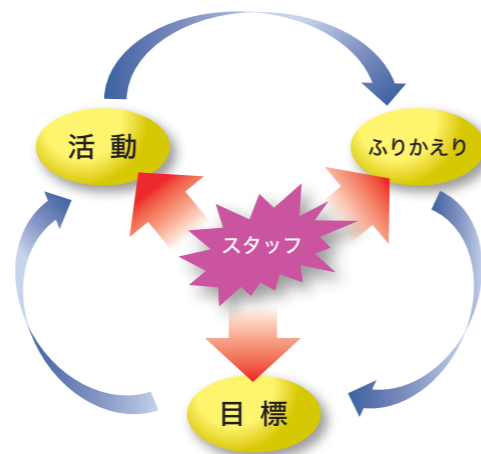


図2. 目標設定→ふりかえり (イメージ図)

(3) 魅力的な登山プログラム

「上毛三山を制覇する」ことを銘打っている限界突破キャンプは、応募者の挑戦意欲を刺激するものであった。3年目の令和3年度は、18名の定員に対し54名もの応募があった。日常生活では味わうことができないチャレンジを求めている子供たちが多くいることが分かった。

また、3年間の参加者のふりかえりをみると、「やり抜く力」の向上が顕著であったことから、登山を中心としたプログラムの強みが明確になった。

おわりに

「限界突破キャンプ」は、実際には4年間かかっていますが、今年度3年間の完結編として企画しました。令和2年度、担当が、公益財団法人 安藤スポーツ・食文化振興財団の「第19回トムソーヤスクール企画コンテスト」に応募しましたが、審査を受けることなく事業は中止となりました。

令和3年度、事業実施を目指し、担当が再度「第20回記念トムソーヤスクール企画コンテスト」に応募し、3年間の取り組みが評価され、一般部門の最優秀賞「安藤百福賞」を受賞することができました。

豊かな人間性を育む長期自然体験事業を推進するためには、職員だけで企画するのではなく、「推進委員会」を設置し、企画の段階から委員の先生方にご意見を頂くことと県内の様々な機関と連携して実施することが必要です。こうした体制でコツコツ3年間取り組んできたことが、認められたことは本当に嬉しく思います。

また、今年度は新たな試みとして、「学校法人慶応義塾大学医学部眼科・株式会社坪田ラボ・独立行政法人国立赤城青少年交流の家」の三者が共同研究の契約を結びました。

研究の目的は、約1週間の屋外活動前後で屈折値・眼のバイオメトリーデータ・ドライアイ・アレルギー性結膜炎などを評価・比較することです。

1週間の集中的な屋外活動は、参加者の脈絡膜厚と中心角膜厚を増大させ、脈絡膜厚と近視進には強い相関が認められており、「限界突破キャンプ」は近視進行を抑制する効果をもたらす可能性が示唆されました。

このことから、今後の長期自然体験活動の方向性が見えてきたと思います。

今まで、赤城で実施する長期自然体験活動では、「自己肯定感」「やり抜く力」等参加者の子供たちの内面に焦点をあてて、事業を企画してきましたが、今後は長期自然体験活動が直接子供たちの体にどんな影響を与えることができるのかということにも視点を置き、3年計画で取り組んでいきたいと考えます。

令和4年3月 国立赤城青少年交流の家 所長 松村 純子

後援：群馬県教育委員会、前橋市教育委員会、埼玉県教育委員会、栃木県教育委員会、茨城県教育委員会
協力：群馬テレビ、前橋市立赤城山分校
共同研究：学校法人慶応義塾大学医学部眼科、株式会社坪田ラボ
発行：独立行政法人 国立青少年教育振興機構 国立赤城青少年交流の家

令和3年度 国立赤城青少年交流の家職員

所長	松村 純子
次長	鈴木 昭博
主任企画指導専門職	塩原 基寧
企画指導専門職	渡邊 秀幸/竹内 正則/小林 大輔
企画指導専門職付	反町 峻
主幹兼事業推進係長	福岡 公平
事業推進係員	成清 裕史/小林久瑠美 阿佐美幸子/吉田 賢/高田 真美/松井莉乃羽
総務係長	吉田 真祐
総務係員	鈴木 和子
管理係長	長谷川敦子
管理係主任	朝日麻理奈
管理係員	寺田 里美/佐藤 順彦
学生サポーター	細田 希星