

野外運動研究室ニュースレター

編集：筑波大学野外運動研究室広報係

発行：筑波大学野外運動研究室

T 305-8574 つくば市天王台 1-1-1

TEL/FAX 029-853-6339

筑波山山頂より（撮影：堀広輝）

【巻頭言】

「憧れの場所、野外研」

佐藤冬果（MC2）

先日、立派に製本された修士論文が手元に届きました。黒い表紙に金色で印刷された修論タイトルと自分の名前を見て、ついにここを修了するのだと実感しています。

思い返せば、「筑波大学の野外運動研究室に入りたい」と初めて口にしたのは、中学校3年生の冬、高校入試の模擬面接でのことでした。7歳から野外研主催のキャンプに参加して、自分がキャンプを通して成長してきたことを実感していたし、そんな経験を提供できる大人になりたいと思っていました。そして、ユーモアに溢れ、ピンチの時こそ本領を発揮するカウンセラー達がとにかく憧れの存在でした。それからというもの、私の人生は「筑波の野外研に入ってカウンセラーになる」という夢に導かれるように進み、その夢は、迷ったり悩んだりする隙を与えない程に強烈なパワーをもって、私をここまで引っ張り続けてくれました。

あれから12年。気づけば夢だった場所に5年間も居座ってしまいました。初めのうちは、何も知らないままに入ってくる後輩たちを見て「私が育てなければ！」なんて厚かましいことを思っていました。一緒にキャンプのスタッフや実習をやっているうちに、キャンプ長の元で、キャンパーや大自然が、「野外研」を育てていることを知りました。今では、後輩の姿に憧れることもあります。こうやって、在籍する学生が変わっても、多様性の中で、野外研の根っこの部分は引き継がれているからこそ、私がずっと憧れていた過去の野外研も、今の野外研も、私にとっては同じ

「目標となる人々の集まり」であり続けるのだと思います。

この春、6人の野外研が旅立ち、それぞれの道へと進みます。先日、環境教育系の集まりで、初対面の方に「佐藤です。筑波大学の野外運動研究室で院生を…」と自己紹介をしたら、「あら、組織キャンプのプロですね。」という言葉をかけられました。歴代の先輩方が活躍したことで作り上げたイメージなのだと思います。私としては、組織キャンプに育てられた人間として、そして筑波野外研を出た人間として、これからはそんなイメージをつくる存在の一部になっていけたら、と思っています。

【卒業生・修了生から一言】

大学院生2名、学群生4名が今春卒業を迎えました。実習やキャンプ指導等を通して、どの卒業生もたくましい野外人として巣立っていきました。



○新井洸真

インターネット、デジタルテクノロジー、人工知能。人間が接する世界観は確実にアップデートされています。そんな中で、これからの時代を生きる人間の自然観や身体性はどうかアップデート



されていくのか。

人間の生活体験や自然体験が減少していることを前提とし、過去の豊かだったとされている時代を取り戻す「消極的体験」を推進するのか。インターネットの登場以降、確実に変化しつつある世界観を理解し、未来を描く「積極的体験」へと一步踏み出すのか。どちらが正解かは分かりませんが、アウトドア業界に関わる全ての人にとって重要な局面を迎えているのは間違いなさそうです。

私は3月から千葉県の本更津市にある農場で、自然体験活動のプロデューサーとして次世代の自然体験を創る仕事を始めます。近くまでお越しの際は農場をご案内しますので、お声がけください。2年間という短い時間でしたが、野外研での学びはとても刺激的でした。ありがとうございました。

○佐藤冬果

まさか、修士に5年も在籍するとは思っていませんでした。しかし、5年間居たからこそ、たくさんした後輩と出会え、5年かけたからこそ経験出来たことが多くありました。



愛情を注いできた野外研が、来年度以降も盛り上がっていきそうでとても嬉しいです。ぜひ、みんなで山に出かけて下さい。

これからは私個人として、野外研の盛り上がりには負けないように、野外人としての力を磨いていきます。

井村先生をはじめとした先生方、野外研のみんな、父豊、ありがとうございました。今後とも、よろしくお祈りします！

○川原田誠

こんにちは。キャンプネーム「リンリン」こと川原田誠と申します。野外運動研究室では、本当に濃く貴重な時間を過ごさせてもらいました。井村先生をはじめとする先生方や、創造的でクリエイティブな院生のみなさん、10人の个性的な後輩、そして何



より多くの時間を過ごした同期3人には、本当に感謝しかありません。野外運動研究室に入らなければ、4年間野球を苦しみながら続けただけの生活になっていたと思います。自分の知らない世界を、自分の知らない文化を持った組織で、自分の知らない価値観を持った人達と学んだり、共有したりできたことはとても勉強になり、今後の人生に深く影響を与えていくと思います。これからも野外とは密接に関わっていきたくです。マイペースに自分らしく自然と関わられたらと思っています。

今年の4月からは、外資系の保険会社で働きます。野外とは遠い世界かもしれませんが、野外運動研究室で学んだ事は活かせることが出来ると思っています。勤務地はまだ決まっていませんが、ここで身につけたバーベキュースキルやキャンプスキルを使って、仕事以外の面もソツなくこなし、信頼を手に入れていきます。

最後になりますが、野外運動研究室に関わる皆さん、本当にありがとうございました。そして、今後の研究室の活躍、発展を心からお祈り申し上げます。

○木持雄大

卒業生のキャンプネームモアイこと木持です。2年間の野外研生活を支えてくださった先生方、先輩方、OB・OGの方々、そして苦楽を共にしたりリンリン、コブラ、まいまい、ありがとうございました。周りの方々に支えられながらの2年間だったと今しみじみと振り返っております。



思い返せば2年前、雪上実習の根子岳ツアーがきっかけで入った野外研。元々自然の中での活動が好きだったこともあり決断しました。この2年間で様々なことを学びました。それはもちろん野外に関することもあります。ですが、一番大きな学びとして、“人との出会い”を挙げたいと思います。今まで野球を15年間続けてきた私にとって、野外で出会う人との繋がりというのは非常に新鮮なものでした。野外の活動で出会う人たちは、個性が強く、いい意味で“バカ”な人たちでした。何事に対しても自分から首

を突っ込み“バカ”正直に向かっていき、何事に対しても“バカ”になって情熱を持って取り組みます。その姿勢と一緒に活動してとても楽しく、学びが多く、見習わなければならないところだなと毎度毎度痛感させられていました。『一期一会』と良くいいますが、まさにその通りです。人との出会いに感謝感謝の2年間でした。

私にとって自然とは、自分を相対化してくれるもの、です。自然を前にすると、“自分はちっちゃいな”と毎回思わせてくれます。春から地元の埼玉で教員をさせていただきます。野外を専門とする立場ではないですが、自分の生活のどこかしらに野外というものを置き、生涯関わっていきたいと思います。もちろん、心の中にも、です。野外運動研究室の益々のご繁栄をお祈り申し上げ、私の言葉とさせていただきます。

○東野友哉

2年間という短い間でしたが井村先生をはじめとする先生方、諸先輩方、後輩のみんなには大変お世話して、野外の魅力を感じることが出来ました。社会人になってからも、色んな山に登ってみたい、色んな所でスキーをしたいと思っています。これからの野外研のますますのご活躍を遠い福井の地からお祈りしています。本当にありがとうございました。



○前川真生子

今思い返すと、野外運動研究室で過ごした2年間は、先生や先輩方の行動や言葉から感じ、考えさせられることが多く、とても濃く充実した日々でした。同期だけでなく、先輩や後輩とも交流を深められるのが野外研の魅力で、様々な考え方や気配りする力、予測する力を身につけられたと思います。また、指導経験や実習を通して、自己紹介すらろくに出来なかった私も、この2年間で少しは成長出来たと思います。夏と冬の実習や卒論などの研究室



での活動だけでなく、プライベートまで、しっかり支えてくれた同期3人とのお別れが寂しくてたまらないです。こう思える仲間に出会えたことに感謝です。春からは大学院に進学します。実践の中での学びをどんどん増やしていきたいです。偉大な先輩方に追いつき追い越し、エネルギーな後輩たちの見本となり引っ張って行きたいと思います。モアイ、りんりん、コブラ、楽しくてたまらない時間をありがとう。

【正課事業報告】

○平成28年度野外運動研究室

卒業研究・修士論文発表会

東野友哉 (UG4)

[期日]2017年1月21日(土)

[場所]筑波大学体育芸術学群棟 5C216 講義室

☆卒業研究(4題)

◆川原田 誠：大学生の幼少期の自然体験と

ライフスタイルの関連

◆木持 雄大：森のようちえん活動が

幼児の社会生活能力に及ぼす影響

—2つの森のようちえんの比較—

◆東野 友哉：福井県立高等学校における

野外活動の推進について

—A高等学校とB高等学校を事例として—

◆前川 真生子：保護者のキャンプに対する

心理的抵抗感と養育態度との関連について

—保護者の不安干渉傾向に着目して—

☆修士論文(2題)

◆新井 洸真：創造的階層の

アウトドア・アクティビティに対する価値意識

◆佐藤 冬果：子ども時代の組織キャンプ経験に

関する自伝的記憶



論文発表会参加の面々

研究の成果を発表する、論文発表会が行われました。当日はお忙しい中、多数の来賓の方々がお越し下さり、質疑応答の時間には活気のある論議が交わされました。自分が決めたテーマに1年間向かい続けて研究してきただけに、発表中の緊張感と終わった後の解放感と達成感は大きかったです。

その後の懇親会では、先生方、来賓の方々、現室員、新専攻生が参加しました。卒業生からの挨拶では、同じ論文生として協力し励まし合った同期のみんなへの感謝の気持ちを述べました。本当にいい同期を持ったと思います。卒業してもこの繋がりを大切にしたいと思います。この論文発表会をひとつの大きな節目として、学生が入れ替わり、研究室の新たな1年がスタートします。今度はOBとして論文発表会に参加できたらいいと思う次第です。

○野外運動論演習II(雪上)

跡部峻平 (UG3)

[期間]2017年1月5日(木)～11日(水)

[場所]長野県菅平高原スノーリゾート

[指導者]井村、坂本、渡邊、坂谷

[参加者]UG3年(10名)、UG4年(4名)

今回の専攻生(3年)の雪上実習は、以下のようなプログラムで行われました。

1日目 移動、クロカン講習会、雪上大運動会

2~4日目 スキー実践

5日目 クロカン実習

6日目 個人別自由活動



初日のクロカン講習会の様子

今回の実習では、スキー技術の上達はもちろん、実習の計画や、ディベート大会などを通じて、野外活動以外の知識、能力も学ぶことができました。また、例

年よりも大人数での実習となったため、集団生活において、意識すること、気をつけることなど、社会で生きていく上でのマナーという点での学びもあったように感じます。実習生一同は、サポートしてくれた先生方、4年生に感謝の気持ちでいっぱいです。



雪上実習を通して成長したUG3

○共通体育スノースポーツ

飯野亜耶奈 (MC1)

[期日]2017年2月17日(金)～21日(火)

[場所]新潟県岩原スキー場

[指導者]坂本、坂谷、飯野(TA)、吉沢(TA)

[参加者]学群生および大学院生48名

今年度も体育センターの集中授業であるスノースポーツが実施されました。体育専門学群対象の雪上実習とスノースポーツの異なる点は、スキーかスノーボードの選択ができることです。どちらも先生方の手厚い指導で、初心者から上級者まで技術の上達が見られました。雨の中の講習もありましたが、夜に降った雪でパウダー経験も出来、貴重な経験になったのではないかと思います。



指導の様子

○実技理論実習「野外運動(雪上)」

木持雄大 (UG4)

[期日]2017年3月5日(日)～9日(木)

[場所]長野県菅平高原スノーリゾート

[指導者]井村、渡邊、飯野 (TA)、木持 (補助員)、前川 (補助員)

[参加者] 筑波大学学群生 23名

実習4日目には、この実習のメインイベントでもある根子岳スキーツアーが催されました。昨年の雪不足から一転、根子岳ツアー前日の夜にも降雪があり、大変好条件の下、ツアーを実施することができました。当日は快晴。全参加者が根子岳山頂からの絶景を楽しみ、その後のパウダースノーを満喫することができました。

個人的には、学群2年の時にこの実習に参加し、根子岳スキーツアーが野外運動研究室選択の一つのきっかけとなりました。そのような思い入れのある実習に今回は補助員として参加させて頂きました。そこで痛感したのが、この実習の“異常さ”です。全くの初心者がいる中で4日目には雪山にシール登行させ、バックカントリーを行わせます。初日の初心者班の様子からは、4日目に根子岳に登り滑って降りてこられる様子は感じ取ることができません。それを3日間の講習で根子岳に向かわせてしまうのです。異常です。要因として体専の学生の身体能力、技能習得の驚くべき速さがあるのは間違いのないことですが、それにも増して先生方の入念な準備が、そこにはあります。どんな講習を行えば根子岳から“安全に”降りてこられるか、どのルートを通れば班員が心地よくパウダースノーを味わうことができるのか。そのような事前の準備があつてこそ、この“異常な”実習が成立するのです。

根子岳登山中に、ある学生が“きついです。でも本当にこの実習に参加して良かったです。こんな景色普通では見られません。なんていうか、自分が小さく感じます。”と私に漏らしました。その言葉を聞いて、この実習に携わることができてよかったと思いました。この実習が、形はどうであれ、“異常な”実習であり続けることを、切に願います。

○日本スキー学会第27回大会 in キロロ

吉沢直 (MC1)

[期日]2017年3月12日(日)～15日(水)

[場所]北海道キロロススキーリゾート

[参加者] 坂本、渡邊、坂谷、吉沢

スキー学会には、様々な学問領域の研究者が集まるのが特徴です。工学、医学、体育学、社会学をはじめとした研究者がスキーに関連する研究を持ち寄り議論していきます。例えば、工学研究者が行う様々なセンサーを用いた基礎研究に対して、体育の研究者が自身の経験を活かした質問や意見をすることにより、研究が実際の現場で活用される知見に近づいていくように感じました。自分が修士論文で行う内容に近い発表も行われており、とても勉強になりました。また、多くの先生方からお声がけ頂き、とても充実した学会参加となりました。

野外運動研究室からは特任助教の坂谷先生が「フロー理論」を用いたスキーの楽しさに関する研究発表を行いました。



坂谷先生の発表の様子

【課外事業報告】

○クーベルタン嘉納ユースフォーラム 2016

前川真生子 (UG4)

[期日]2016年12月23日(金)

[場所]筑波大学野性の森

[指導者]坂谷、飯野、吉沢、木持、前川

[参加者] 6校より高校生 30名

このクーベルタン嘉納ユースフォーラム 2016は、3間行われ、日本の高校生にオリンピックムーブメントやオリimpiズムを理解させること、また第12回国際ピエール・ド・クーベルタン・ユースフォーラムの参加者を選考することを目的に開催され

ました。

野性の森では、準備運動、ASE、野外炊事を行いました。ASEでは、異なる学校の生徒と同じ班になり、戸惑っている様子の生徒も最初は見受けられましたが、ASEが終わる頃には班内のコミュニケーションも活発になっており、班内のチームワークが増したような印象を受けました。私自身高校生との活動を通して、高校生という年代への羨ましさと同時に負けてはいられないという気持ちも湧いてきました。高校生と大学生の交流によって、お互いの刺激になった活動だったと思います。今後も学外の行事に積極的に参加し、自分の価値観を広げていきたいと思っています。



活動の様子

○立正大学サッカー部員野外研修プログラム ソロ

新井洸真 (MC2)

[期日]2017年2月27日(月)～28日(火)

[場所]群馬県藤岡市おにし青少年野外活動センター

[指導者]渡邊、坂谷、佐藤、新井、吉沢、飯野

[参加者]立正大学サッカー部

アウトドアリビングスキルを学んだのち、グループごとに野外炊事をし、夜はソロビバークをするという一泊二日の野外研修を、立正大学サッカー部の選手を対象に行いました。普段はグラウンドの上を走り回り、密にコミュニケーションをとるチームスポーツに取り組んでいる選手にとって、自然というフィールドの中で、ソロで過ごすということは、まさに、非日常体験です。最後の振り返りでは、「便利な世の中で暮らしているのに、わざわざ不慣れた体験をする意味はあるのか」「チームスポーツに取り組む自分達がソロで過ごす意味はなんなのか」といった戸惑いや抵抗感を素直にぶつけてくる学生が多かった印象を受けました。このことは同時に、簡単に効果が理解できる、即効性のある体験ではないことを学生達は気づいているということの裏返しであるとも言えます。言語化のレベルまですぐには達しない、今回の研修での深い気づきに対し、彼らはきっと自分なりに意味付けをし、今後の部活動や人生に活かしていってくれるでしょう。

○立正大学サッカー部 野外研修プログラム

ASE & 筑波山登山

前川真生子 (UG4)

[期日] (ASE) 2017年3月10日(金)

(筑波山登山) 2017年3月12日(日)

[場所]筑波大学野性の森、筑波山

[指導者]ASE: 渡邊、坂谷、藤田 (TOEL)、新井、飯野、前川、加藤

登山: 藤田、新井、藤田 (TOEL)、飯野、前川、加藤

[参加者]立正大学新入部員 18名、スタッフ 2名

今年も立正大学サッカー部の新入生を対象に野外研修プログラムが実施されました。私自身、このプログラムへの参加は初めてで、新井洸真さんの補佐役として食事係の勉強とASEの指導見学をしました。アイスブレイク・野外炊事・ASEでは、各班緊張感がありながらも、課題に対して楽しみながら挑戦している姿が印象的でした。課題が上手いかわからない時、気持ちがくじけそうになっている仲間に対して、積極的に声掛けしている学生が多く見られ、アスリートたちだなあと感じました。2日後に行われた筑波山登山では、プライベートなことから、これからの個人の目標やチームのこと、仲間のことについて会話が弾み、チーム思い、仲間思いの様子がうかがえました。下山後、「一部に昇格し、日本一になりたい」と語る学生たちに偉そうに伝えましたが、これからはサッカーだけでなく、「あらゆる面での日本一」を目指して、一部昇格・日本一を達成してほしいと思います。立正大学サッカー部新入生の皆さんのご活躍を心から応援しています。



ASEに苦戦する立正大の選手

【その他】

○柏高校ハンドボール部 Outdoor Training Program

[期日]2017年2月5日(日)

[場所]筑波大学野性の森

[指導者] 向後(筑波技術大学)、藤田(TOEL)、大友(非常勤研究員)、吉沢

[参加者] 柏高校ハンドボール部 30名

【個人実践報告】

○だいくらスキー場ゲレンデスキー

[期日]2017年1月30日(月)~31日(火) 他

[場所]南会津だいくらスキー場

[参加者] 飯野、加藤、小西、大関(OB)



スキー技術向上に取り組んだ

専攻生の雪上実習でスキー熱が入った飯野、加藤、小西、そして、スキー装備全て揃えた昨年度卒業のOB大関の4人で、南会津までスキー合宿を行いました。合宿といっても、スキーをしたのは2日目のみ。朝一のパウダーを狙ってほしっぱで前泊し、次の日のスキーに備えました。この日は雨からの吹雪で天候は最悪でしたが、みっちり練習に取り組むことができました。この他にも、飯野・加藤・小西で1回、少しメンバーを変えて数回、日帰りスキーを実施し

ました。今年は、雪が溶けるのではないかと思いますくらい、野外研のスキー熱で熱い冬となりました。

○雪崩業務従事者 Level1

[期日]2017年1月27日(金)~2月2日(木)

[場所]長野県白馬村ウイング21 白馬周辺山域

[指導者] 日本雪崩ネットワーク(JAN)

[参加者] 吉沢

日本雪崩ネットワーク(JAN)主催の「雪崩業務従事者 level1」を受講してきました。このコースは、ガイドやパトロールなど雪崩関連業務に従事するプロ向けの一週間のコースです。私以外の参加者は全員ガイドかスキーパトロールで、ついていくのに必死な7日間でした。JANでは、カナダのCanadian Avalanche Associationと提携を結んでおり、雪崩のトレーニングを受けたことを証明できる国際的な資格を手に入れることができます。一週間、毎日午前7時から午後7時までほぼ休憩なしで講習漬け、テストは「実技」と「学科」を丸1日という非常にタフなコースでしたが、なんとか合格することができました。積雪観察やテスト、気象観察、ビーコン検索をみっちり叩きこまれた1週間となりました。



活動の様子

○東京家政学院大学 健康・スポーツ演習「スキー・スノーボード」

佐藤冬果(MC2)

[期日]2017年2月20日(月)~24日(金)

[場所]長野県志賀高原発哺温泉

[参加者]受講生約80名

金子和正先生が主任を務められている東京家政学

院大学のスキー・スノーボード実習に、佐藤(M2)がスキー担当の指導者として参加しました。佐藤以外に指導に当たられたのは様々な大学から集められた11名の先生方でした。

主なプログラムは5日間のスキー講習でしたが、2日目には天気が大荒れし、リフトが運行しないというハプニングが発生しました。それでも、先生方の講習を横目に&参考にしながら、平地で出来る練習をしたり、滑っては登る練習をしたり…と、時間つぶしではなく、上達に繋がる2時間を作ることができたことが印象に残っています。4日目にはバッチテストの検定員をさせて頂きました。この実習での検定が8度目の受験だという学生さんが合格し、涙している姿から、スキーの指導や検定をする上で忘れてはいけないことに改めて気付かせてもらったように思います。今後も、自己研鑽を忘れずにいたいと思った実習でした。



先生方の講習の様子

【番外編】

○今年度のスキー検定受験者の成績

今年度行われたスキー検定で以下の室員が資格を取得しました。

SAJ 公認スキー指導員 谷中 (来年度研究生)

SAJ 公認スキー準指導員 吉沢

SAJ 公認2級 飯野、木持、東野、川辺、須々木 (来年度 M2)



スキー技術を熱心に学ぶ専攻生



お世話になった野性の森

リレーコラム OB・OGからのメッセージ

昭和 56 年度修了



金子和正さん

(東京家政学院大学教授)

キャンプは何をアフォードしているのか？
ーデフォルト・モード・ネットワークからー

筑波大学の野外運動研究室から社会に放り出され 30 年が経ちました。振り返るとあまりに多くの出来事に当たってきました。ここで全部を語り尽くせません。と言うことで、残り少ない在職中にまとめてみたいと考えているテーマの解説を限られた字数の中でまとめていきたいと思います。

最近読んだ生態学的心理学の本の中で、「クライミングのホールドの性質とクライマーの感情との間には関係があるものの、ホールドならしめる特性は、それを利用する者の有無にかかわらず存在する。ホールドはずっと存在していて、知覚されれば知覚され、利用されれば利用される」とありました。ここから言えることは、人を取り巻く環境は常に存在し、その環境の把握と認知は人によってそれぞれであるということです。すなわち同じ環境の資源でも、動物に提供する可能性（アフォーダンス）は、それぞれの動物によって異なるということになります。このことから環境と人の関係性について考えて行くことは大切であると言えます。

環境が人に与える行動の機会と可能性をアフォーダンスと呼びます。また、環境を積極的に創って行くことを「ニッチ構築」と言います。キャンプに視点を置いて考えると、人間は最初こそ教わりますが、キャンプの経験を積んで段取りの見える（キャンプ生活の手順がわかる）キャンパーへと進化していきます。人間の生活環境は、人工の中でいとなまれています。野生と違う最も大きな特色です。人間にはニッチ構築が出来る能力があります。キャンプ生活はニッチ構築の連続とも考えられます。人間らしさを取り戻す機会の連続かもしれません。また、他者と協力しているいろいろなプログラムに挑戦していきます。キャンプは人間らしくなることを示唆しているのかもしれない。

生まれた時からデジタル機器に囲まれている子ども達が、自転車に乗ったり、友達と会話しているときでさえ、メールを見たり打ったり、iPhone で音楽を聴いているのを大人は心配せずにはいられません。彼らは同時にいくつものことを行えるヒトになっているのです。火興しにマッチを使う時、「マッチの刷り方も知らないの」と、指導者が指摘する場面がありますが、逆に「iPhone のそんな操作も知らないの」と逆襲されます。これらは全て私たちを取り囲む環境がものすごいスピードで変化したことにより、現在の子ども達の妙な器用さをアフォードしているのです。

自然の中での時間は非日常の時間であり、なかなか時間通りに物事はすすみません。食事の準備一つを取り上げても、存在する環境資源をどのように利用していくのかを考えさせてくれるチャンスも与えてくれます。さらに、自然は私たちの思考に、日常とは全くことなつたエネルギーを提供してくれます。この脳に与えてくれるエネルギーについて最近の脳科学では「何もしていない」「ぼんやり」している時にだけに働く脳の活動「デフォルト・モード・ネットワーク」が存在することが明らかにされてきています。これは仕事をしたり、集中して物事に取り組んでいるときは働かず、キャンプでたき火をしたり、森の中をたつぷりの時間をかけて歩いている時に活動する脳の領域があるということです。この活動は「自己意識」「見当識」「記憶」のために使われると言われていますが、客観的に「自分」について改めて考える働きでもあります。つまり自分を見つめ直す時間でもあります。

今、改めてキャンプとは何なんだろう？なぜキャンプに出かけたいのだろう？キャンプという環境が私たちに提供しているものは何なんだろう？と考えてしまいます。デフォルト・モード・ネットワークに入ったのでしょうか？

【編集後記】卒業されていく先輩方とは、雪上実習でたくさんの思い出ができました。先輩方のような立派な野外人となれるよう今年 1 年、様々なことに挑戦していきたいと思っています。ありがとうございました。(堀)