



編集：筑波大学野外運動研究室広報係  
発行：筑波大学体育系野外運動研究室  
〒305-8574 つくば市天王台1-1-1  
TEL/FAX 029-853-6339

## 【巻頭言】

### 「視点」

加藤 拓史 (MC1)

筑波大学野外運動研究室で学ぶようになってから、気がつくのとあつという間に半年が過ぎました。それも、日々新しいことの連続だったからだろうと感じています。

もともとは教師になりたくて大学も教育学部、就職活動もせずに教員採用試験だけに絞っていました。それなのに、ひょんなことから社会教育施設で働くことになり、施設を学校が利用することが多かったため、それまでなろうと目指していた教師というものを外から見の機会を得ました。それによって、自分の目指していた職業について、これまで自分なりに考えていた時の視点と違う角度から見ることができました。それは、偶然施設で働くことによって、これまで教師という一本道をずっと歩いていたのを横道にそれたようで、とても新鮮な感じがしました。一度就職したものの大学院へ進学することを決めたのも、その根底にあったものは、その職場で様々な経験するたびに感じる新しい視点を持つことの面白さだったように思います。そしてそれは、野外研に来ても同じです。野外活動についての知識はもちろん、ここに来なければきっとすることもなかったような活動を経験することで、新しい視点を持つようになっていっていると感じています。

もし試験に合格して、大学を卒業してすぐ教師になっていたなら、一生教師を同じ視点でしか見ることはできなかったかもしれません。野外研に来て新しい視点を持つこともなかったかもしれません。これまでとは全然違うこと、違う環境を経験することは、いろんな視点を持つきっかけになると思います。夢に向かって直進することは素晴らしいことだと思います。でも、ちょっと横道にそれることもあながち悪くないと思うようになりました。研究室の学生・院生のみなさん、これまで経験したことのないような場へ飛び込んでみたり、少し寄り道してみたりしてはどうでしょうか？そうすると新しい視点を持つようになって、これまでよりいろんなことが見えるようになるかもしれませんよ。

野外研の中ではヒョッコな自分がこんな偉そうな

ことを言っているの分かりませんが、この場を借りて自分が感じていることを率直に伝えてみました。少しでも何か心にふれるようなことがあれば幸いです。

## 【授業関連報告】

### ○実技理論実習（野外運動）

鶴木 優輝 (UG4)

10月24日（水）～25日（木）にかけて、体育専門学群1年生男子のデイキャンプが行われた。渡邊先生を始め、加藤、佐藤、久米、藤田、鶴木が研究室から指導者として参加した。自分自身、デイキャンプに参加すること自体初めてで、右も左もわからない状態であった。だが、そこは得意のノリと今まで野外研で学んだことを活かして何とか乗り切ることができた（できたと思う・・・）。

キャンプでは、カレーを作る際にこちらが指定した食材でいかにおいしく作ることができるかの品評会や、火を囲んでのスタンツ、ゲームがとても面白く、参加者たちも班員同士交流を深めることができたと確信している。班別の活動では、それぞれの班が自然と役割分担をし、班によって多少の違いはあるものの無事に活動を終えることができていた。今更ながら、参加者として参加したかったと強く感じた。これから、こういったことに参加する機会も減っていくと思うのでできる限り参加していきたい。



デイキャンプ夕食のカレーを食べながら

## ○セラピューティック指導実習

久米 あゆみ (MC2)

セラピューティック指導実習は、一般体育における A. S. E. を用いた数回の授業の活動の中で、対象に絞った特定の個人がグループとの関わりのなかでどのような変化を見せるかを臨床し、指導者としてそこに関わる過程をふりかえることで、自身の指導の在り方を考える実習である。本年度の履修者は、MC2 の日比野、久米の 2 名であった。対象となる授業は、体育センターが開講している 1 学期の一般体育の時間であった。1 学期間を通してそれぞれグループにファシリテーターとして入り、グループの中で個人がどのように変わっていくのか、またグループがその個人にどう関わっているのかを記録をとった。2 学期に入ってからそれぞれの記録を提示し、坂本先生の御指導のもと実習のまとめを行った。

今回この指導実習を履修して、改めて人に対する関わり方のひとつひとつの事象の意味や、自分以外の人に指導の在り方に関して見てもらうことで浮き彫りになる自分の課題を見つけることが出来た。指導実習というくりでなくとも、研究室全体で互いに意見を交わし、それぞれの個性を生かした指導が出来るような雰囲気作りが出来ていくとよいのではと思う。

## 【課外活動関連報告】

## ○旅キャンプ

加藤 拓史 (MC1)

8 月 9 日 (木) ~ 26 日 (日) の日程で旅キャンプが行われた。7 月末に参加希望者へのオリエンテーションや面接を行い、最終的に参加を決定したのは 2 名だったが、キャンプ開始後 1 名が途中リタイアすることになり、富士山へは 1 人だけの旅となってしまった。自分でさえ 18 日間という期間や富士登山をはじめとする旅キャンプ中の活動は初体験のものばかり、参加者も途中で 1 人になり不安は大きかったのだから、参加者の子はもっと不安は大きかったのではないだろうか。しかしいざつくばを出発すると、1 人だけという不安と闘いながらもしっかりと自転車をかこぎ、日に日に自信に満ちていく姿にこちらが励まされた。途中、沢登り、カヌー、ロッククライミング、何度とあったきつい峠越えを経験し、富士登山では天気にも恵まれ最高のご来光を拝み、最後に無事に太平洋へ到達した時には初日から大きく成長した姿があった。10 月 6 日にあったフォローアップでも、キャンプの時と同じ元気な笑顔を見せてくれた。

## ○とわの森三愛高校 A. S. E.

佐藤 冬果 (MC1)

10 月 20 日 (土)、北海道のとわの森三愛高校 A. S. E. が行われた。生徒 40 名と引率の先生方 3 名が野性の森を訪れ、生徒たちは 4 つの班に分かれて A. S. E. を験した。野外運動研究室からは、坂本先生統括のもと、全体サポートに向後先生、班付き指導者として久米、清水、加藤、佐藤が参加した。

生徒たちは修学旅行で関東へ訪れており、A. S. E. は最終日のプログラムであった。スポーツコース所属の生徒たちということで、身体能力も高く、女性の割合が高いこともあるのか、明るく元気いっばいな様子で A. S. E. に臨んでいた。どの活動にも、楽しみながら積極的に取り組んでいたり、時にはお互いにはっきりとものを言い合う姿も見られ、体育系の部活動に取り組む生徒さん達の素敵な特長なのだと感じさせられる場面が数多く見られた。

また、特に印象深かったのは、バックフライングでの 1 コマである。飛ぶ前に、修学旅行で楽しかったことを大きな声で宣言してもらったのだが、半分以上の生徒さんが「野性の森が楽しかったです！」と言っていた。当日の朝までディズニーリゾートに宿泊し、アトラクションを満喫した後の生徒たちだったので、ついに野性の森がディズニーランドを超えてしまったと、衝撃的であった。

先生方も「ディズニーランドよりも生徒たちが生き生きしている」と言われていた。自分たちで考え、体を動かし、それに合ったレスポンスを得られる A. S. E. は、体育系の生徒にとっては、最も楽しい遊びであり、学びなのだと感じた一日であった。

## ○JOC ナショナルコーチアカデミー野外研修

向後 佑香 (体育系特任助教)

9 月 26 日 (水) に JOC ナショナルコーチアカデミー野外研修が行われ、坂本・向後・日比野・清水・加藤・佐藤の 6 名が指導に関わりました。「JOC ナショナルコーチアカデミー」とは、オリンピックをはじめとする国際総合競技大会に派遣するコーチ、スタッフ等の研修及び育成の場で、その中の 1 つとして野外研修が取り入れられています。今年も各競技種目のトップコーチが集まり、A. S. E. (グループ活動) の実際体験を通してメンタルトレーニングの方法について研修をしました。

私は班付きでしたが、「これまで自分の競技種目だけで戦ってきたけれど、こういうアカデミーに参加することで、より『日本』のチームメイトとして戦っていくんだという気持ちが生まれた」と話して下さったのが印象的でした。その後の懇親会では種目を越えて、活動グループを越えて各競技種目のトップコーチが熱く意見を交換し合っており、改めて野外の活動は種目を越えてグループを作る・考えるた

めのととても良い教材であると感じました。それと同時に、【意味のある体験】があるからこそディスカッションが生まれるのであって、いかにそういう体験を提供できるかがカウンセラーの力量と指導力だと思います。グループの能力・力量を見極めて良い指導ができるよう心掛けていきたいです。

○キャンプディレクター2級 (PD) 養成講習会に参加して

向後 佑香 (体育系特任助教)

11月23日(金)～25日(日)の2泊3日で東京都キャンプ協会が主催する『キャンプディレクター2級 (PD) 養成講習会』に参加してきました。北は福島、南は鹿児島から、民間団体から学校教員など、様々な団体がキャンプに関わっている人たちが参加され、色んな立場からキャンプについて話ができるとても刺激になる3日間でした。

キャンプディレクター養成講習会とは、キャンプの「提供者」としての知識・技術を学ぶ講習会で、今回のプログラムディレクターコースは、企画の方法や指導法を学ぶものでした。初日は全体でアイスブレイクをした後、グループごとに野外炊事、そして夜は懇親会が行われました。2～3日目は『キャンプの企画と運営』というセッションで、グループごとに1泊2日の子ども会のキャンプを企画するという課題が提示され、使用できるフィールド調査や依頼者への企画のプレゼン準備などに取り組みました。

色んな立場の人と一緒に1つのプログラムを作る過程の中で、『このプログラムを通して何を伝えたいのか』をひたすら話し合いましたが、それぞれの思いがあって、それをどう形にするか、非常に面白い話ことができました。また、いかに他の人ができない『楽しい』、『非日常』を形にする事ができるかが私たちの専門性であって、それを実現できるよう普段から学ぶ姿勢を忘れないようにしないといけないと、改めて感じさせられた3日間でした。

他にも「マネジメントディレクターコース」や「ディレクター1級」と講習会もあるので、今後キャンプに関わる学生の皆さんにも、是非参加して様々な人たちと関わりあいながら学びを深めてほしいなあと思いました。

【オプションツアー報告】  
○小川山クライミングツアー

藤田 花子 (UG3)

10月26日(金)～27日(土)の日程で、長野県川上村・小川山にて、クライミングツアーが実施された。26日は清水、加藤、藤田が入山し、初のボルダリングに臨んだ。9級8級レベルに苦戦する実力であることを自覚する。暗くなるまで挑戦を続け、そ

の日は廻り目平キャンプ場にて宿泊。27日は早朝より、佐藤、向後先生、渡邊先生が合流、トップロープを渡邊先生に張っていただいていたクライミングが始動。雨が予感される天候ではあったが、なんとか持ち堪えて計4つのコースを登った。夕方に降雪を観測し、翌日のクライミングを断念、全員が帰路についた。指・足をかける地点の探索、その間の姿勢の保持に、人工壁に対するものとは全く違う緊張を感じて、心身ともに激しく消耗した。藤田は半ベソをかいた。重力を感じさせない渡邊先生の登りに感動し、積極的に岩に張りつく先輩方に憧れを抱いた。もっと強くなりたい。自然は偉大であり、果てない魅力を持つと、つくづく実感した2日間であった。

○奥穂高岳～槍ヶ岳縦走登山

清水 啓一 (MC2)

9月15日(土)～17日(日)の日程で、本年度2回目となる野外研オプションツアー「奥穂高岳～槍ヶ岳縦走登山」が行われた。研究室からは清水、加藤、佐藤、講師として向後先生が参加した。



奥穂高岳を背景に

振り返って一番に思い出されるのは、北穂高～南岳の大キレットを進んでいる時のことである。その時私は異常な興奮を感じていた。前日の悪天候から一転、太陽に照りつけられてキラキラと輝く岩壁を目にして、穂高連峰が他の山と一線を画すものであることを肌で感じた。他の登山者の中には、登山道を離れ、バリエーションルートで岩壁登攀をしている人たちの姿があり、「いつかは自分も・・・」と思わずにはいられなかった。次にこの山に来る時は、どんな登山になるだろうか。いまからとても楽しみである。

残念なことに、今回の登山では途中2名がエスケープルートによる下山を余儀なくされた。私自身も、前日の寝不足もあつただめか、初日に標高が3000mを過ぎたあたりで軽い頭痛があった。プログラム係として、事前の計画・準備段階を今一度見直していかなければならないと感じる。今回の経験を次回以降のオプションツアーに活かして行ければと思う。

## リレーコラム～OB・OGからのメッセージ～



96年度MC修了  
鹿屋体育大学 講師  
高橋 仁大 さん

### 「振り返って思うこと」

正直なことを今さら言います。大学院生の頃、夏の一か月以上を花山で過ごすことに、私はどうしても耐えられませんでした。盆休みに筑波まで帰ったこともあります（許可はもらいましたが）。栗駒山への登山では、テントのポールを無くしました。食料係を担当したときは、ストレスでドクターに診てもらったりもしました。加えてスキーについても準指に2回チャレンジしていずれも失敗。いまだに取れていません。

何とか修了もしましたが、当時の修士論文の内容や審査会での発表などを振り返れば、飯田先生はよく判子を押したなあとも思います。

そんな私も研究室を修了してから15年、お陰さまで鹿屋体育大学で働いています。野外からは離れていますが（あ、二級の船舶免許はとりました）、テニス部の学生を指導しながら、少しずつ自分の研究も進め、ゼミ生も抱えています。学生や院生に対して、当時の自分を棚に上げて、あれやこれやと偉そうにのたまっています。年一回のスキー実習には連れて行ってもらっていますが、そろそろ新しい知識を得ないと、ごまかしきれなくなってきました。

学会や会議などに行くと、お世話になった先生方や先輩方にお会いします。当時のつながりがいまだに生きていると懐かしさを感じる場面でもあり、あの頃もう少しいろいろしっかりやっておけば良かったと、若干の後悔を感じる場面でもあります。良くも悪くも、今の自分があるのは野外研にいたお陰ですし、今回こんな風に文章を書いているのも、何かの縁ということでしょう。

在学している皆さんも、「今」の縁を大事にしてください。学生・院生時代の「今」のつながりが、将来にわたって続きます。研究室だけに留まらず、学内・学外にもネットワークを広げてください。

最後に。こんな人間でも何とか修了しました。皆さんも自信を持って！

### 【編集後記】

今週末14日(金)が卒論提出の期限になっています。論文生にも格差がありますので、お取扱いの際にはご注意願います。

担当：淡々とNL編集をする卒論生、山川