

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
〒305-8574 つくば市天王台1-1-1
TEL/FAX 029-853-6339
URL <http://yagai.tsukubauniv.jp/>

【巻頭言】

「相手を理解する事、自分を理解する事」

向後 佑香

梅雨に入り、いよいよ夏がやってこようとしています。この夏、初めてのキャンプカウンセラーデビューという人もたくさんいるのではないのでしょうか。カウンセラーは子ども達（参加者）の一番近くにいる存在です。そのため、キャンプ中はとても大変ですが、やはり子ども達と関わる事ができる一番やりがいのある役職だと思っています。

私も、これまで子ども達のキャンプや野性の森の ASE 指導で、何度もカウンセラーをさせてもらってきましたが、なかなか上手くいかない事もたくさんありました。きっと同じような場面に遭遇した事がある人も多いかと思います。例えば夏のキャンプでは、食事づくりの時間になるとどこかに行ってしまう子がいたり、ホームシックでずっと泣いている子がいたり、登山の前に体調を崩してしまったり…。ASE では、なかなか課題に挑戦しようという雰囲気にならなかつたり、ここ！という時に諦めてしまったり、ずっとお互いに遠慮しているなど、何か上手くいかないあと思うことが何度もありました。

その事のある先生に相談した時に、『起こっている出来事は自分とグループ（もしくは個人）との関係で引き起こされる。』という事を教えてもらいました。つまり、その子（もしくはグループ）に問題があるのではなく、問題の所在を自分にも求めるという事でした。自分では一生懸命やっているつもりだったので、これはかなり衝撃的でした。しかし、この言葉を思い出しながら改めて関わり方を考えると、自分の醸し出している雰囲気や、関わる距離（深さ）、相手を受け入れられる程度など、見えてくるものがたくさんありました。そうすると、自分のカウンセリングにも幅（ゆとり）ができたり、グループとの良い距離感というのがつかみやすくなって来たように感じました。相手を理解するためには、実は自分自身への理解を深め、自分が受け入れられる幅を広げる事が大切だという事を改めて考えさせられる言葉でした。もし、何となく上手くいかないあと思う事があったら、『起こっている出来事は自分とグループとの関係で引き起こされる。』という言葉

思い出して、みなさんの夏の指導に活かしてみたいと思います。

そんな事を言われても、きっと初めての指導はテント設営や火おこし、食事作りや地図読み、スタッフミーティング等で、いっぱいになっているかもしれません。それも勉強！ただ、一番大切なことは、“野外という教材を通して子ども達とどのように関わるか”だと私は思います。キャンプはまさに一期一会。その中の失敗や成功の積み重ねが、今後の自分を作ってくれます。この夏の経験は一度きりですので、是非、目の前の参加者、そして目の前の大自然と本気で関わって、みんなにとって充実した夏になることを、心の底から願っています！

【正課事業報告】

○野性の森整備実習

山川 晃 (MC2)



整備実習の様子

2014年4月2日(水)～4日(金)にかけ、野性の森整備実習が行われた。整備実習は毎年度の始まりに野外運動関連施設・備品の補修・点検・整理を行うもので、野外運動に必要なスキルや用具の使い方、室員同士のコミュニケーションを図る場でもある。今年の整備実習は連日雨に見舞われ、

またインフルエンザの流行や就職活動、部活動への参加により欠席する室員が多かったため作業がなかなか進まず、いくつかの作業が残ってしまった。しかしその分、参加した室員同士でのコミュニケーションは活発になったかもしれない。残ってしまった作業については春学期の勉強会などを通じて少しずつ進めていくが、日ごろから施設や備品の使い方に気を配り、次年度の整備実習の作業が少なくなるよう心がけていきたい。

○ 第一回卒業研究修士論文中間発表会

黒須 雄翔 (UG4)

2014年4月17日に第一回中間発表会が行われ、川崎、中村、黒須、山川の四人が発表を行った。それぞれ異なる内容で面白くなりそうなものばかりであったが、まだ第一回ということもあり詳細な発表はできなかった。しかし、それぞれに対し聴衆から様々なアドバイスや意見をもらうことができ、発表者は良い刺激を受けることができたと感じている。

【その他正課事業報告】

- 実技理論実習 I (野外運動) 1年生男子
期日：5月28日、29日
- 実技理論実習 I (野外運動) 3年生女子
期日：6月4日、5日

【課外事業報告】

○ 下條整形野外研修 (ASE)

大友 あかね (MC1)

4月10日、下條整形外科チームビルディング研修が行われた。ASEを行った後にお花見というプログラムであったが、ASEだけでなくお花見場面でもチームワークの良さが存分に発揮されていた。特に、お花見の料理を準備する場面では、男女若手年配関係なく各自が仕事を見つけてテキパキと動いているのが印象的であった。あつという間に準備が整い、始まった宴では医院長先生のギターをBGMに、あちらこちらで話しが花が咲き、終始にぎやかな会となった。会の終わりには新人職員によるスタンプ披露や職場でのMVP発表があり、最後まで大盛り上がりであった。「片付け開始！」の一声で始まった撤収にかかった時間は15分程度であろうか。日頃の職場での皆さんの様子を容易に想像することができ、社会人の方々の凄さを垣間見た一日であった。

○ 栃木 SC 野外研修 (ASE)

大友 あかね (MC1)

栃木 SC ユース野外研修プログラムが野性の森で行われた。チームに合流して日の浅い高校1年生も含めての活動であった。まだ硬さの残る新一年生を上級生がうまくフォローしつつ活動して

いく中で、新入生の顔の表情が徐々に緩んでいくのが印象的であった。4つのグループに分かれ、時間ギリギリまで大ウォールに挑み続けたグループ、一年生が多いながらも大健闘したグループなど様々であった。研修最後の感想を共有する場面では、仲間の新しい一面を知れた、仲間との距離が縮まったとの感想も多く、彼らにとって意義深い一日になったようである。シーズンが始まって好調を維持しているようであり、嬉しく思いつつ、今後もその勢いのまま活躍してくれることを期待したい。

○ 立山バックカントリースキーツアー

藤田 花子 (研究生)

5月3日～5日の日程で、バックカントリースキーツアーが実施された。場所は富山県立山連峰雷鳥沢周辺、参加者は向後先生、佐藤 (M3)、大友 (M1)、藤田 (研)、北川 (UG5)、吉沢 (UG3)、佐藤和典先生 (筑波国際大学) で、現地で坂谷充先生 (びわこ成蹊スポーツ大学) と合流した。入山した時から天候は悪く、視界ゼロのなか何とか宿泊場に到着。テントを張り終わった頃からやっと天候が回復し、2日目の夜までは晴天の下シル登山・沢地形滑走を楽しむことができた。また、大友、藤田、北川、吉沢は雪洞掘削・宿泊を初めて体験した。雨風寒さに心身疲弊し、太陽と温泉の温かさに癒された。自然の驚異を改めて体感し、そして仲間の有難さを深く感じる旅となった。



立山バックカントリースキーツアーの様子

○ 南会津スキーキャンプ

吉沢 直 (UG3)

2014年3月27日～30日にかけて Tsukuba Outdoor Education lab が主催した「南会津スキーキャンプ」が行われました。小学5年生から中学3年生までを対象とし3泊4日のプログラムでした。1、2、4日目はだいらスキー場にてアルペンスキー、3日目はクロスカントリースキーでのネイチャーハイクとスノーキャンドルづくりを行いました。アルペンスキーは四日間でそれぞれが上達し全員が中級斜面を滑れるようになり、

なかには上級コースをパラレルターンで降りられるようになった子供もいました。他にもジャンプ台に挑戦するなど様々なことに挑戦できました。クロスカントリースキーツアーではグループごとに鳴沼を目指しました。凍った鳴沼の上を散策するなどして南会津の自然を全身で感じました。ツアーから帰ってきた後はスノーキャンドルづくりをしました。その日の夜に再び訪れた時には、スノーキャンドルに照らされた幻想的な世界を感じました。今回は少人数のキャンプとなりましたが人数が少ない分、皆が仲良くなれスキー指導もしっかりと受けられたスキーキャンプになったと思います。

○ 体専新入生オリエンテーション

佐藤 冬果 (MC2)

4月10日、平成26年度の体育専門学群新入生を対象に行われた新入生オリエンテーションにおいて、野外運動研究室から佐藤、山川、藤田がアイスブレイキングゲームの指導を担当しました。アイスブレイキングゲームは見学先(国立競技場、もしくはJISS/NTC)で実施。約240人の新入生を3つに分け、80人ずつを1人で担当しました。屋外で80人対象、ということで大きな声を出さねばならず、後半はのどの痛みに耐えながらの指導でしたが、フレッシュな新入生たちが徐々に打ち解け合っていく様子を間近で感じることが出来ました。改修前の国立競技場(の練習場)でアイスブレイキングゲームが出来たことは、新入生にとっても、私たちにとっても素敵な思い出になりました。大人数を1人で指導するための技も、身につけていきたいと思った1日でした。

○ 硬式野球部野外研修 (ASE)

佐藤 冬果 (MC2)

4月13日、筑波大学硬式野球部の新入生を対象に、Outdoor Training Programが行われ、ASEと野外炊事に取り組んだ。

野外運動研究室からは、統括として向後先生、班付きファシリテーターとして佐藤と北川、研修として大友が参加した。参加者の皆さんは、積極的に課題に取り組んでおり、これからの大学生活、そして部活動生活を共に過ごす仲間として、お互いを知る良い時間になった様子であった。

【その他課外事業報告】

○ とわの森三愛高等学校テニス部 ASE

期日：3月22日 @野性の森

○ 函館工業高校サッカー部野外研修

期日：3月26日 @野性の森

○ JFA アカデミー福島 Outdoor Training Program

期日：4月12日 @野性の森

○ クーパー・アカデミーASE

期日：4月20日 @野性の森

○ S級コーチ養成講習会野外研修

期日：5月18日 @野性の森

○ 東京外国語大学端艇部野外研修プログラム

期日：5月31日 @野性の森

○ JOC ナショナルコーチアカデミー野外研修

期日：6月11日 @野性の森

【書籍紹介】

○ オススメ野外関連本紹介コーナー

佐藤 冬果 (MC2)

第3回目の本紹介コーナー。今回は野外教育を学ぶ我々の為に出版されたと言っても過言ではないような本を紹介します。筑波の野外研の諸先輩方や、縁深い先生方が執筆されたこの本。第2巻では、渡邊先生も原稿を書いておられます。筑波野外研の在学生として必読です。



『野外教育入門シリーズ』

第1巻 野外教育の理論と実践

第2巻 野外教育における安全管理と安全学習

第3巻 水辺の野外教育

第4巻 障がいのある子どもの野外教育

第5巻 冒険教育の理論と実践

星野敏男・金子和正 監修

自然体験活動研究会 編

杏林書院

第5巻は先月出版されたばかりでまだ読んでいません。どの巻も、押さえておかなければならないことがしっかり丁寧に、かつ専門的・学術的に載っています。分からないことがあったらまずこの本を開けば、基本的なところは理解できる教科書的な本だと思います。野外に関わる本を何から買おうか、と迷っている方は、まずはこの本を買ってみるのがオススメです。



リレーコラム NO.17

全日本空輸株式会社 B787 副操縦士
新田 真之（平成 13 年度卒業）
（平成 15 年度修了）

シアトルでこの原稿を書いています。昨日はセーフコフィールドでマリナーズ対ヤンキースを観戦して来ました。イチロー選手対岩崎選手は興奮しました。ベンチにはマー君もいました。あと 3 時間ほどしたら日本へのフライトに向けてホテルを出発します。そこからは長い一日の始まりです。今日のフライトタイムは 9 時間 50 分。アラスカを通り、太平洋を横断、ロシアをかすめて成田まで、長い道のりです。

さて、パイロットは 10 時間もの間、コックピットでいったい何をしているのでしょうか？地上滑走から離陸、上昇、巡航高度に達するまで約 20 分。降下開始から着陸まで約 30 分。残りの約 9 時間は巡航。AUTO PILOT で飛行していますからぼーっとしてます（笑）。

ぼーっとはしていますが、天気情報を確認したり、飛行機の状態をモニターしたり、燃料が計画通りに消費されているか確認したり、やることはやっています。そしてエンジンが壊れたらどうするか？急減圧になったらどうするか？どこの空港に向かうのか、いつ不測の事態に陥ってもそれに対応できるような準備をしています。

フライトは問題解決の連続であると言われます。自然環境、機材、乗客、小さなことから大きなことまでたくさんの問題が起こります。どんなことが起こっても、安全を最優先に考え、問題を解決し、フライトを成立させるのがパイロットの仕事です。問題解決というと、われわれ野外人にとって馴染み深いのは体験学習のプロセスではないでしょうか。状況を分析し、やってみて振り返り、次に生かすというのはまさに体験学習の考え方であり、同じような考え方がフライトでも生かされています。

さらに最近では CRM（Crew Resource Management）という考え方が航空業界の訓練に取り入れられています。CRM とは、硬く言うと、「安全運航を達成するために、操縦室内で得られる利用可能な全てのリソース（人、機器、情報など）を有効かつ効果的に活用し、チームメンバーの力を結集して、チームの業務遂行能力を向上させる」というものです。平たく言うと「一人ではミスをするからみんなで補い合って、力を合わせてがんばろう！」みたいな考え方です。その中の要素には、対人関係やコミュニケーション、チームビルディングなど、ASE でやったような言葉が出てきます。

こんなふうに、仕事をしていると、昔、野外で勉強したな、っていうことがたくさん出てきます。おそらくそれはパイロットという仕事だけではなく、どの仕事にも通用するような考え方であったり経験であったりすると思います。研究室の皆さんには、いま学んでいることが将来の自分を作る大切な要素となっているということ、たまに思い出していただければいいなと思います。

最後に、いまのパイロット不足の世の中、ぜひ就職先の選択肢の一つにパイロットを付け加えておいてください。

それではまた、空で会いましょう！

【編集後記】

はじめてのニュースレター発刊ということで色々わからないことや不安なことがありましたが、ふゆりんや花さんの助けもあり、なんとか発刊することができ、心から嬉しく思います。

黒須 雄翔