

ウィルダネスプログラムはプロスポーツに貢献できるのか How Does Wilderness Program Contribute to the Professional Sports?

○稻垣尊仁（東京大学） 小松彩季（上智大学） 棚橋志朗（順天堂大学） 谷中理矩（千葉大学）
大田洋輔（びわこ成蹊スポーツ大学） 大杉夏葉（大阪体育大学） カラギアニス・マーシャル
謙太郎（大阪体育大学） 白石稜（大阪体育大学） 伊原久美子（大阪体育大学） 岡村泰斗
(backcountry classroom Inc)

キーワード： ウィルダネス、プロスポーツ、Experiential Education Evaluation Form Means-End、小豆島

1. ファジアーノ岡山の試み

近年、Jリーグをはじめとするプロスポーツチームで、ASE (Action Socialization Experience) を用いた、チーム強化の取り組みが多く報告されている。J2に所属するファジアーノ岡山では、2010年に影山監督就任後、選手のメンタル面の強化のために、短期間の ASE では、選手間の人間関係の向上は見られるが、個の根本的な強化には限界を感じたことから、冬季のウィルダネスプログラムを取り入れたキャンプを開始した。

2010年1月に
大分県九重連山
にて1泊2日の
雪山登山、2011、
2012年1月には
岡山県蒜山高原
にて、2泊3日の
雪山登山を行つ
た。さらに、2013
年1月には期間

	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日
600	新岡山港発	起床・朝食	星ヶ城御来光登山 寒霞渓ハイキング	発選サイクリング遍路 ファイナル遠征
700	土庄港着			
800	ガイダンス・遠征準備	クライミングコンペ	サイクリング遍路	
900		ハイキングスキル		
1000	オーキドホテル発 サイクリング遍路		オートビレッジ着 入浴・休憩	
1100			ファイナル遠征ガイダンス グループ再編	
1200	サイクリングスキル ナビゲーションスキル	登山ガイダンス	選択サイクリング遍路	
1300		寒霞渓登山発	ファイナル遠征	
1400				オーキドホテル着 入浴・食事
1500				
1600	オートビレッジYOSHIDA テント設営・夕食			ふりかえりの段階
1700				ふりかえり・解散
1800				土庄港発
1900		星ヶ城駐車場着 雪中ビバーク	小豆島ふるさと村着 ビバーク	新岡山港着
2000	ふりかえり			
2100				

図1. 2013ファジアーノ岡山ウインターキャンププログラム

を3泊4日に拡大し、香川県小豆島にてキャンプを実施した。また、この間の順位も2010年17位、2011年13位、2012年8位と向上し、2013年5月現在では、5位につけている。

本報告は、2013 ファジアーノ岡山ウインターキャンプの実践報告をするとともに、Means-End 理論を応用した Experiential Education Evaluation Form; 3E Form (Okamura, 2013) を用いた、効果分析を行

い、ウィルダネスプログラムが今後プロスポーツチームにどのような体験を提供すべきか検討することを目的とした。

2. 2013 ファジアーノ岡山ウインターキャンプ

2013年1月17日～1月20日に、香川県小豆島にて3泊4日のウィルダネスプログラムを含むキャンプを行った。選手は、トップ、サテライトの選手を混成した、6～7名／班、6班編制、合計38名の選手であった。キャンプ指導は、野外教育を専門とする

大学生と、ファジアーノ岡山のコーチが、各1名それぞれの班の指導にあたった。主なプログラムは図1に示した通りであった。

活動は大きく3つの野外活動と、4つの学習段階で構

成された。サイクリング遍路とは最大600mの標高差を含む小豆島88景場をMTBでまわるものであった。ロッククライミングは、小豆島吉田地区の岩場において、選手どうしてピラーを行い、難易度別の得点を競い合うコンペ形式で行った。寒霞渓登山は標高差600mのオートトレイン登山と山中でビバーク、御来光登山を含むものであった。登山では行程が遅れ夜間登山を余儀なくされた。

学習段階について、基礎の段階ではプログラムを通じて、野外活動の基礎スキルを獲得し、学習のベースとなる集団形成を行った。挑戦の段階では、それらのスキル、集団成熟を活かし、ハイリスク、ハイロードな野外活動に取り組んだ。発展の段階では、それまでの学習効果をふまえ、選手個人で残りのサイクリング遍路の計画、実践を行った。ふりかえり段階は、キャンプでの学習をピッチでのパフォーマンスにつなげる内容であった。

3. プログラム評価

体験教育プログラムにおける体験と効果を評価するために、「キャンプの具体的な体験」→「その体験の意味」→「キャンプの効果」の意味連鎖を抽出するラダーリング調査(2007、岡村)を、ふりかえり終了後行った。

具体的な体験は、実際に行ったプログラム、すなわち「サイクリング1日目」「テント生活」「ロッククライミング」「ハイキングテクニック」「登山」「雪中ビバーク」「サイクリングダウンヒル」「ファイナル遠征3日目」「ファイナル遠征4日目」「ふりかえり」「LOD」「GTO」であった。

体験の意味については、西田ら(2002)の自然体験理論を採用し、「自己判断・自己決定体験」「他者との交流体験」「自己内省・自己注目体験」「挑戦・達成体験」「自然・環境体験」に加え、過去の同プログラムの自由記述で顕著に見られた「我慢・努力体験」を加えた。

キャンプの効果については、本キャンプのねらいであった「自己判断・自己決定力」「仲間との信頼感」「危機場面での集中力」「精神力・忍耐力」「協調性・団結力」を採用した。

4. 結果

本調査から得られたヒエラルキカルバリューマップは図2の通りであった。結果を総括すると、選手が主体的にコースを選択し、行動する3日目、4日目に行われた「ファイナル遠征」が、「挑戦・達成体験」及び「仲間との協力体験」を与える機会となり、「仲間との信頼感」、「精神力・忍耐力」の効果に発展していた。次ぎに、夜間登山や雪中泊を伴った「登山」が、「厳しい自然体験」と認識され、「危機場面での集中力」や「精神力・忍耐力」を養った。

一方で、本キャンプの目標の1つに掲げた「自己判断力」、「危機場面での集中力」が効果として高く認識されなかつた要因として、ロッククライミン

グが、時間的制約により、自立してより難しい課題に挑戦する段階まで至らなかつたことと、ファイナル遠征で、個人の自立した挑戦よりも、グループでの挑戦が重視されたことが要因と考えられる。

以上の結果から、選手の自主性に任せた高度なチャレンジが、より多くの学びの機会を提供

したと言える。また、この活動を導入するためには、野外活動の基礎スキルの習得、達成動機の獲得、集団成熟などの過程をふまえる必要があるため、ある程度のキャンプ期間が不可欠と言える。

4. 今後の課題

今後、選手の自主計画による高度なチャレンジを導入し、効果を出すために、事前にどの程度の個人、集団の習熟が必要なのか検証する必要がある。また、本プロジェクトにより、キャンプの充実と連動し、チームの成績も向上しているが、その因果関係を検証していく必要がある。

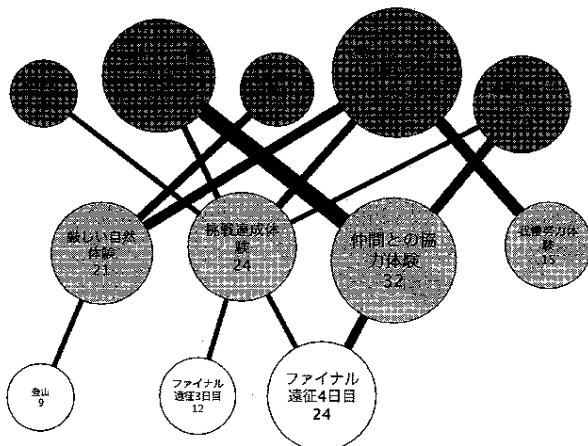


図2. ヒエラルキカルバリューマップ(cutoff level=5)