

サッカーの一貫指導における野外活動プログラムの役割とその可能性について

久保 幸平

1. はじめに

2003年3月に設立されたBIWAKO SPORTS CLUB（2009年3月に解散した後、NPO法人BIWAKO SPORTS CLUBとして新たに始動。以下BSC）は、地域に根ざした一貫指導体制と、スポーツを生涯スポーツとして楽しむ環境の確立を目指して設立された。琵琶湖と比良山系に囲まれた大自然の中で、健康維持増進者からトップアスリートを目指す選手まで多志向の会員に対応できるよう協力・支援プログラムを提供している。

BSCは、2005年に本大学周辺の男子中学生を中心としたサッカーチーム（以下JY）を結成した。JYでは、エビデンスに基づいた個の指導を基本にするため、技術やメンタルの個人調査（データ測定や作文）を実施し、常に個の育成に有効なプログラムの検討に取り組むことを指導理念の一つとして掲げている。

その活動の一環として、JYでは自立した人格の形成及び逞しい身体の獲得を目指して、ASE（Action Socialization Experience）などの野外活動プログラムを取り入れている。

近年、プロのサッカーチームやサッカー指導者育成のカリキュラムに野外活動が取

り入れられるなど、その有用性を重要視する傾向が強くなっている。井村ら（1999）は、ASEプログラムに参加することにより班の雰囲気が有意に改善されたと報告している。このことから、チームビルディングとしての有効手段であるということが考えられる。また、福富（2005）によると、野外キャンプを経験したサッカー選手のoff the pitch（トレーニングや試合以外の場面）得点が向上したことで、チームパフォーマンスの向上にもつながると示唆している。

では、中学生年代の選手たちにとって野外活動プログラムはどのような点において有効なのか。また、そのプログラムを用いることでBSCが目標に掲げている一貫指導体制にいかに関与できるのか、その可能性について、BSCチャレンジキャンプで行われた実践と研究の2つの側面から検証したい。

2. 野外活動プログラムの導入

JYでは、自立した人格の形成及び逞しい身体の獲得を目指して、下記の内容で野外活動プログラムを導入した。

（1）目的

自然の中での様々な体験を通して、チームで「我慢・協力・挑戦」することで、チー

ム及び個人が成長することを目的とする。

(2) 日時

①BSCチャレンジキャンプ2006（平成18年8月17日（木）～21日（月），4泊5日）

②BSCチャレンジキャンプ2007（平成19年8月20日（月）～24日（金），4泊5日）

③BSCチャレンジキャンプ2009（平成21年8月9日（日）～12日（水），3泊4日）

(3) プログラム（キャンプ）の概要

各キャンプの日程は、下記と表①に示した通りである。BSCチャレンジキャンプは、野外スポーツを専門とするびわこ成蹊スポーツ大学の教員の指導の下、冒険教育を柱としたプログラムの構成になった。キャンプ中のプログラムは、5名前後で編成された班毎で行動した。各班に1名ずつの担当スタッフ（カウンセラー）が付き、サバイバル技術などの指導を中心に、メンタル面でのサポートなどにもあたった。それとは別に、装備や食事などを担当するスタッフも配置された。カウンセラー等のスタッフは、前出教員の研究室に所属する学生たちがその役を担った。

① BSCチャレンジキャンプ2006は、比良元気村、びわこ成蹊スポーツ大学艇庫、比良山系を活用して行なわれた。初日を迎える2週間前に、保護者向けの説明会を含めた事前オリエンテーションを実施し、その際に、スタッフと打ち解けるため、アイスブレイキングを行なった。キャンプ1日目は、ASEプログラム（バックフライング、ムカデボール、インディージョーンズ、ラ

インナップ、目隠し図形、クモの巣など）を行った。2日目は、比良元気村キャンプ場近くの沢を利用しての沢登りと、比良山系の獅子岩を利用したロッククライミングを行った。3日目は、早朝にキャンプ場を出発し、班毎にその日のビバーク場所（八雲ヶ原）に向かった。ビバークは、ブルーシートを用いた簡易テント方式とした。4日目は、早朝4時に起床して、準備をした後に武奈ヶ岳アタックを実施した。尚、武奈ヶ岳までの道のりはソロ活動とし、出発は一人ずつ時間をずらした。その日の昼には下山し、生還パーティーを実施した。5日目は、クラフトを作成した。最後にこのキャンプを一人一人振り返り、全プログラムを終了した。

② BSCチャレンジキャンプ2007は、びわこ成蹊スポーツ大学艇庫、比良山系、琵琶湖等を活用して行なわれた。初日を迎える1ヶ月前に事前説明会が行なわれた。また、説明会後には、親子を交えての懇親会も行なわれた。1日目は、開講式後にスタッフと打ち解けるため、アイスブレイキングを実施した。昼食後、時間に余裕があったため、カヤックボロを取り入れた。その後に、ASEプログラム（バックフライング、ラインナップ、ホールインワン、満水競争）を行った。2日目は、早朝5時半に起床し、班毎にビバーク場所（鶴川越）に向かった。ビバークは、ブルーシートを用いた簡易テント方式とし、

サッカーの一貫指導における野外活動プログラムの役割とその可能性について (久保)

表① キャンプ日程一覧表

行事名: BSCチャレンジキャンプ2006
日程: 平成18年8月17日(木)～21日(月)

4:00					
5:00	起床 朝食	起床 朝食	起床 朝食	起床 朝食	起床 朝食
6:00					
7:00					
8:00					
9:00	集合 開校式 オリエンテーション	登山 出発	※ 登山ハイイク による足裏痛	テント撤収	キャンプ クロ
10:00					
11:00					
12:00	昼食				閉校式
13:00	アイズプレキング				解散
14:00	ASEプログラム	ビパーク着 設置	ビパーク着 後片付け 自由時間		
15:00	テント設置 環境整備				
16:00	夕食作り				
17:00	夕食				
18:00					
19:00	班別ミーティング				
20:00	ナイトハイイク				
21:00	就寝				

行事名: BSCチャレンジキャンプ2007
日程: 平成19年8月20日(月)～24日(金)

4:00					
5:00	起床 流れ朝食	起床 朝食	起床 朝食	起床 朝食	起床 朝食
6:00	班別出発	班別出発	班別出発	班別出発	班別出発
7:00					
8:00					
9:00	集合(班別) 開校式 オリエンテーション	比良山麓 トレイル 比良山麓 走	比良山麓 トレイル 比良山麓 走	朝の集い 朝食(昼食作り)	朝の集い 撤収作業 クラフトタイム
10:00					
11:00					
12:00	アイズプレキング テント設置 環境整備	比良山麓 トレイル 比良山麓 走 登山	比良山麓 トレイル 比良山麓 走	班別ミーティング 昼食	班別ミーティング 昼食
13:00	昼食				
14:00	野山 外周 ゲーム	比良山麓 トレイル 比良山麓 走	カキコセツティング ※ カキコセツティング による足裏痛	班別ミーティング 後片付け	班別ミーティング 後片付け
15:00					
16:00					
17:00	班別ミーティング 後片付け	班別ミーティング 後片付け	班別ミーティング 後片付け	班別ミーティング 後片付け	班別ミーティング 後片付け
18:00					
19:00					
20:00					
21:00	就寝				

行事名: BSCチャレンジキャンプ2006
日程: 平成18年8月17日(木)～21日(月)

4:00					
5:00	起床 流れ朝食	起床 朝食	起床 朝食	起床 朝食	起床 朝食
6:00	班別出発	班別出発	班別出発	班別出発	班別出発
7:00					
8:00					
9:00	集合・開校式 オリエンテーション	元気村出発 キャンプ場出発	元気村出発 キャンプ場出発	元気村出発 キャンプ場出発	元気村出発 キャンプ場出発
10:00					
11:00					
12:00	アイズプレキング テント設置 環境整備	比良山麓 トレイル 比良山麓 走 登山	比良山麓 トレイル 比良山麓 走	朝の集い 朝食(昼食作り)	朝の集い 撤収作業 クラフトタイム
13:00	昼食				
14:00	ASEプログラム	カキコセツティング ※ カキコセツティング による足裏痛	カキコセツティング ※ カキコセツティング による足裏痛	班別ミーティング 後片付け	班別ミーティング 後片付け
15:00	終了				
16:00					
17:00	班別ミーティング 後片付け	班別ミーティング 後片付け	班別ミーティング 後片付け	班別ミーティング 後片付け	班別ミーティング 後片付け
18:00					
19:00					
20:00					
21:00	就寝				

就寝の際にはソロ活動とした。3日目は、早朝5時半に起床し、班毎に縦走ゴール地点に向かった。そこから全体行動でキャンプサイトの白ひげ浜まで向かった。午後からは、カヤック講習、グループレスキューのプログラムを予定していたが、天候の悪化により浜遊びに予定が変更された。4日目は、6時半に起床し、白ひげ浜からびわこ成蹊スポーツ大学艇庫までのカヤックツアーを行なった。到着後、生還パーティーが行なわれた。5日目は、クラフト作りを予定していたが、BSCチャレンジキャンプ2006のリピーターも多かったため、野外レクリエーションとしてスタッフ対選手でサッカー大会を行なった。最後にこのキャンプを一人一人振り返り、全プログラムを終了した。キャンプが終了した1ヶ月後に、事後報告会を実施した。

- ③ BSCチャレンジキャンプ2009は、びわこ成蹊スポーツ大学艇庫、比良山系、琵琶湖などを活用して行なわれた。初日を迎える1週間前に保護者向けの事前説明会を実施した。1日目は、開講式後にスタッフと打ち解けるため、アイスブレイキングを実施した。その後に、ASEプログラム（バックフライング、ラインナップ、ホールインワン、満水競争、目隠し図形、日本列島）を行った。2日目は、早朝5時に起床し、班毎にビバーク場所に向かった。ビバークは、ブルーシートを用いた簡易

テント方式とした。3日目は、武奈ヶ岳のソロハイクを予定していたが、ビバーク場所から武奈ヶ岳付近まで行く途中、いくつかの班が道に迷ってしまい到着に時間がかかったため、武奈ヶ岳へのソロハイクは断念して下山した。その後、生還パーティーを実施した。4日目は、クラフトを作成する予定だったが、選手からの要望に応じてカヤックを用いたプログラムに変更した。最後にこのキャンプを一人一人振り返り、全プログラムを終了した。

(4) プログラムの効果に関する検証

BSCチャレンジキャンプで実施したプログラムでは、果たしてどのような効果があったかを検証した2編を、下記及び表②に示す。

①研究の概要

今井(2006)は、BSCチャレンジキャンプ2006(平成18年8月17日～21日)に参加した男子中学生51名を対象に、キャンプ経験がサッカーのジュニアユース(中学生)年代の自己概念が及ぼす影響(試合場面での意識の変化に関連して)について検証した。自己概念の定義は、梶田(1988)の定義に基づくものとしている。自己概念の測定は、梶田(1975)が作成した自己成長性検査を用いて、キャンプ1ヶ月前(Pre1)、キャンプ当日(Pre2)、キャンプ最終日(Post1)の、計3回にわたって測定された。また、サッカーの試合場面における意識の変化を見るために、「サッカーの試合場面で考えていること・

表② 研究の概要一覧表

氏名		今井雄介	川村一公
調査年度		2006年	2007年
研究テーマ		キャンプ経験がサッカーのジュニアユース世代の自己概念に及ぼす影響 ～試合場面での意識の変化に関連して～	キャンプ経験によるサッカージュニアユース選手の情動知能の変容 ～サッカーの取り組み姿勢に関連して～
キャンプ実施日		BSC チャレンジキャンプ2006 (平成18年 8月17日～21日 4泊5日)	BSC チャレンジキャンプ2007 (平成19年 8月20日～24日金 4泊5日)
研究方法	測定方法及び統計処理	①自己成長性検査 ⇒	①情報知能測定 (J-ESCQ) ⇒ マンホイットニーのU検定、 Wicoxonの符号付検定
		②試合中に考えること、大切なことを 2分以内でできるだけ多く自由記述 ⇒ 抜粋して考察	②サッカーの取り組み姿勢調査 ⇒ Wicoxonの符号順位検定
被験者	実験群	JYに所属する51名	JYに所属する16名
	統制群	○中学校に所属する20名	○中学校に所属する34名
	その他	※該当なし	BIWAKO SC ジュニアユース指導者
調査時間	Pre1	実験群	○
		統制群	○
		コーチ	※項目なし
	Pre2	実験群	○
		統制群	—
	Post1	実験群	○
		統制群	○
	Post2	実験群	○
		統制群	※項目なし
コーチ		○	
結果		①自己概念（特に達成動機、努力主義、自信と自己受用因子について）が向上 ②サッカーの試合場面において考えていること、大切なことのキーワードが量的・質的に向上	①キャンプを経験することにより情報知能得点が向上 ②サッカーの取り組み姿勢が向上

大切にすること」について、2分以内でできるだけ多く記述してもらった調査用紙を同様に実施した。尚、統制群として別のサッカーチームに所属する男子中学生20名を対象に、キャンプ1ヶ月前 (Pre1)、キャンプ1ヶ月後 (Post1) の計2回、実験群と同様の検査を実施した。

川村 (2007) は、BSC チャレンジキャンプ2007に参加した男子中学生16名を対

象に、キャンプ経験によるサッカージュニアユース選手の情動知能の変容 (サッカーの取り組み姿勢に関連して) について検証した。情動知能の変容を明らかにするために、豊田ら (2007) によって開発された、中学生用J-ESCQ (「情動の表現と命名」, 「情動の認識と理解」, 「情動の制御と調節」の3因子で構成され、計21項目からなる測定尺度) で測定し、調

査用紙名を「あなたの気持ちに関するアンケート」として実施した。また、川村(2007)によって作成された調査項目を基に、サッカーの取り組み姿勢に関する調査がJYのコーチ2名を対象に実施された。測定は、情動知能測定検査においてはキャンプ1ヶ月前(Pre1)、キャンプ当日(Pre2)、キャンプ最終日(Post1)、キャンプ1ヶ月後(Post2)の計4回だった。サッカーの取り組み姿勢調査は、Pre1、Pre2の計2回実施された。尚、統制群として別のサッカーチームに所属する男子中学生34名を対象に、Pre1、Post2の計2回、情動知能測定検査を実施した。

②結果

今井(2006)は、キャンプを経験したサッカー選手は、キャンプを経験しないサッカー選手よりも自己概念(特に達成動機、努力主義、自信と自己受容因子について)が向上し、サッカーの試合場面において考えていることや大切なことのキーワードが量的・質的に向上したと報告している。

川村(2007)は、キャンプに参加したサッカー選手は、キャンプを経験するこ

とにより情動知能得点及びサッカーの取り組み姿勢が向上したと報告している。尚、情動知能得点については、キャンプ1ヶ月後まで維持された。

4. サッカーの一貫指導における野外活動プログラムの意義

BSCチャレンジキャンプを通して実施した2回の研究から、中学生年代のサッカー選手の心理面において、野外活動プログラムは大きな影響をもたらすことが明らかとなった。その要因として、BSCチャレンジキャンプが冒険教育的要素を含んだプログラムであることが挙げられる。冒険教育とは、ドイツ人教育者クルト・ハーン(Kurt Hahn)によって、その基本的な概念が構築された。現代社会においては若者の体力・精神力・技術・積極性・想像力・生への意思・人を思いやる心が欠けており、若者は厳しい状況で自分に向き合い、自分の力で困難を乗り越え、自分に自信を持ち、そこから他者を思いやる心を育むよう、若者の姿勢を変える教育が必要だと考えたからである。林(2008)は、冒険教育の効果として、4つの観点(心理的、社会的、教育的、

表③ 冒険教育の効果(林(2008)より引用)

心理的	社会的	教育的	身体的
自己概念	思いやり	野外教育	健康
自信	集団行動・協力	自然の気づき	技術
自己効力感	他人を敬う	自然保護教育	体力
刺激の追及	コミュニケーション	問題解決能力	調整力
自己実現	行動のフィードバック	価値の認識	気分転換
心の健康	友情	野外技術	運動
自己への挑戦	帰属意識	学習能力改善	バランス

身体的）から28項目（表③）を挙げており、冒険とは、自分を大きく成長させるために意図的に困難に立ち向かう企てであり、それは現代の文明社会では培いにくくなったものを育てる貴重な機会を提供してくれるとしている。

上記のことから、参加者はBSCチャレンジキャンプで取り組んだプログラムによって、困難に直面した際に自身の力で乗り越えていく成功体験を通して、自己概念や情動知能などの内面的な部分においてポジティブな変容がもたらされた。また、その過程において得た他者からの支援が自身の糧となることを学ぶことで、心理的成長を遂げたものと考えられる。

では、心理的成長がBSCの一貫指導において如何なる役割を果たせるのかを、JYが野外活動プログラムを取り入れるにあたり目指していた自立した人格の形成も踏まえて、その可能性を自己形成、特に自律的動機づけの観点から述べていく。

速水（1998）は、動機づけとは人間の行動を一定方向に向けていく意識や潜在的エネルギーといった、目標追求行動の生起から終結までを支える、感情も認知も、価値も期待も取り込んだ総合的なエネルギーだとしている。そして、自律的動機づけとは、自分自身で価値があると考えた目標を設定して、それを自分自身の力で追及しようとする動機づけである。サッカーでのあらゆる場面とともに、それ以外の場面でもこの自律的動機づけを高めることは、非常に重要である。サッカー競技では、自分で判断

し、決定してプレーしなければならない、そのプレー、つまり喚起された行動に責任を持たなければならない。それは日常の生活でも同じことが言えることであり、加齢に伴って個人にかかる責任の負担は増大していく。そういった状況を乗り越えるには、各々が自律的動機づけを高めていく必要があるが、そのために速水（1998）は、自律性、コンピテンス（有能感）、関係性の3つの本質的欲求を充足する必要があるとしている。ここでいう関係性とは、子どもたちを取り巻く周りの支援者（親や指導者）のことを指しており、子どもたちと支援者との親密性が重要であり、その環境があるからこそ、子どもたちは自由に行動ができるとしている。

BSCチャレンジキャンプを通して選手たちは、身の回りのことを全て自分たちで行い、難解な課題を克服することで自己概念が向上したことから、自律性及びコンピテンスが養われたと考えられる。また、野外活動プログラムは、基本的に全てが班行動で行われた。そこで、野外活動を専攻する大学生が一人ずつ決まった班に常時帯同することで、関係性も適切な環境であったといえる。

以上のことから、BSCチャレンジキャンプは、一貫指導の名の下で長期間にわたり子どもたちを支援する立場であることを踏まえると、サッカー場面での技術・体力向上だけでなく、一人間として心理面におけるサポートをする必要がある。そのためにも、多大な影響をもたらす野外活動プログ

ラムは必要不可欠だといえる。

今後、BSC チャレンジキャンプを実施するにあたり、サッカー場面での練習成果と、キャンプにおける効果を評価及び比較できる研究も同時に行いながら、野外活動プログラムの有用性を明らかにしていきたい。

謝辞

本著の作成に際しまして、資料提供等で多大なご支援を頂きましたびわこ成蹊スポーツ大学教員の皆さま、そして、その研究室に所属されていた学生の皆様に、この場をお借りして厚くお礼を申し上げます。

<引用・参考文献>

- 今井 雄介 (2006) キャンプ経験がサッカーのジュニアユース年代の自己概念に及ぼす影響 ～試合場面での意識の変化に関連して～, 平成18年度びわこ成蹊スポーツ大学卒業論文
- 井村 仁, 飯田 稔, 田島 幸三, 関根 貴文 (1999) JFA・S級コーチ養成コースにおけるASE活用に関する基礎的研究, 野外教育研究, 2-2: 37-42
- 梶田 叡一 (1975) 青少年の内面的成熟過程に関する検討—自己成長性の発達状況をめぐって, 教育の成果分析研究会, 青年の内面的成熟に関する研究, 7-37
- 梶田 叡一 (1988) 自己意識の心理学第2版, 東京大学出版会東京
- 川村 一公 (2007) キャンプ経験によるサッカージュニアユース選手の情動知能の変容 ～サッカーの取り組み姿勢に関して～, 平成19年度びわこ成蹊スポーツ大学卒業論文
- 豊田 弘司, 桜井 裕子 (2007) 中学生用能動

知能尺度の開発, 奈良教育大学紀要 Vol.16, 13-17

- 林 綾子 (2008) 自然の中へ冒険に出かけよう, スポーツ学のすすめ, 81-84
- 速水 敏彦 (1998) 自己形成の心理～自立的動機づけ～, 金子書房
- 福富 信也 (2005) キャンプ経験がサッカーチームのパフォーマンスに及ぼす影響(2) 日本野外教育学会大八回大会プログラム・研究発表抄録集, 42-43