

# 冒険教育プログラムの達成感が大学生の疲労感に与える影響

橋本 麻衣 (生涯スポーツ学科 野外スポーツコース)  
指導教員 黒澤 毅

キーワード：冒険教育プログラム, 達成感, 大学生, 疲労感

## 1. 序論

一般に“疲労感”と“疲労”はほぼ同類語で使われているが、実際は全く別に存在し、“達成感”や“意欲”に大きく影響するとされている。また、達成感は疲労感をマスクし、疲労感の実感なき疲労となる<sup>2) 5)</sup> ことから、達成感と疲労感や疲労には関係性があることが示唆される。一方、冒険的要素を含んだ活動は困難や危険を克服し達成感、満足感、喜びや充実感を感じることができる<sup>4)</sup> とされており、このことから、冒険教育プログラムで感じる達成感の変化によって疲労感と疲労にも変化がみられるのではないかと考える。

そこで本研究は、冒険教育プログラムにおける達成感と疲労感と疲労の変化を明らかにするとともに達成感の変化が疲労感・疲労に及ぼす影響について検討することを目的とする。

## 2. 研究方法

【対象者】2012年に6泊7日で実施されたB大学の野外専門実習に参加した3年次生16名を対象とした。主なプログラム内容は、1・2日目縦走登山、3日目40kmハイク、4・5日目カヤック、6・7日目オーバーナイトハイクであった。

【調査方法】達成感調査は「臨時実習における学生の達成感に影響する要因の分析(第3報)」<sup>1)</sup>を参考に、5段階評価の10項目に加え、自由記述を筆者が独自に加えたアンケート用紙を用いた。疲労感・疲労調査は、日本産業衛生学会産業疲労研究会<sup>3)</sup>が作成した「自覚症しらべ」を参考に、5段階評価の10項目に加え、自由記述を加えたアンケート用紙を用いた。また、達成感や疲労感などに与えた要因を見るため、筆者が独自で作成した「ふりかえりシート」を用いた。調査時期を表1に示した。

表1 アンケート調査時期

	事前授業 (9/23)	1日目 (9/24)	2日目 (9/25)	3日目 (9/26)	4日目 (9/27)	5日目 (9/28)	6・7日目 (9/30)
達成感	○	○	○	○	○	○	○
疲労感・疲労	○	○	○	○	○	○	○
ふりかえりシート	—	○	○	○	○	○	○

## 3. 結果と考察

### 1) 達成感について

調査時期に見た達成感の変化では、pre 時と比較すると camp1, camp3, camp5, camp6 が有意に高く得点が向上した。活動強度が高いプログラムや活動時間が長いプログラムを乗り越えた結果だと考える。また、pre 時・camp1 時の達成感得点を上位群・下位群別に分け、camp6 時の差をみたところ、pre 時のみ差が見られた。上位群は活動前から活動への期待が高かったことが、終了時の達成感に繋がったと考える。pre 時の下位群は活動に対して意識が低かったものの、活動が始まると面白さ

や楽しさを感じて充実したことで、camp1 時での下位群は達成感が向上したと考えられる。結果を表2に示した。

表2 調査時期別にみた達成感得点の平均と標準偏差 (1要因の分散分析検定結果)

	N=14	pre	camp1	camp2	camp3	camp4	camp5	camp6	全体	F
達成感	M	32.64	39.43	37.64	40.00	37.36	40.00	43.29	38.62	6.64 **
	SD	5.91	5.13	5.51	4.22	7.02	6.18	4.67	5.52	**p<.01

### 2) 疲労感について

調査時期に見た疲労感の変化では有意な差は見られなかった。意欲や期待、仲間と協力して乗り越える努力が疲労感を少なく感じさせた要因であると考えられる。また、ポジティブな気持ちや仲間意識も達成感を感じさせ、疲労感を少なくさせたと考える。結果を表3に示した。

表3 調査時期別にみた疲労感得点の平均と標準偏差 (1要因の分散分析検定結果)

	N=14	pre	camp1	camp2	camp3	camp4	camp5	camp6	全体	F
疲労感	M	25.36	23.71	27.71	25.50	21.29	22.29	28.57	24.92	2.59 †
	SD	5.46	8.03	6.17	6.65	6.96	8.76	4.96	6.71	†p<.10

### 3) 疲労について

調査時期に見た疲労の変化では、pre, camp4, camp5 から camp6 にかけて向上した。これは活動強度や活動時間などが影響したと考える。疲労が高かった活動種目としてオーバーナイトハイクが挙げられ、カヤックについては疲労が少なかった。結果を表4に示した。

表4 調査時期別にみた疲労得点の平均と標準偏差 (1要因の分散分析検定結果)

	N=14	pre	camp1	camp2	camp3	camp4	camp5	camp6	全体	F
疲労	M	20.79	26.93	28.21	28.64	23.93	23.14	32.64	26.33	6.21 **
	SD	6.78	5.89	9.04	9.72	9.34	9.28	7.22	8.18	**p<.01

### 4) 達成感(上位群・下位群)別に見た疲労感と疲労の変化について

達成感の違いによる疲労感と疲労の変化に差は見られなかったが、疲労感では上位群が下位群より向上し、疲労は上位群・下位群共に差は見られなかった。意識が高く、活動の終わりに近づいたことによる安心感から疲労感が向上したことや、活動への余裕が活動以外に意識が向き、疲労を自覚するようになったことが関係していると思われる。

## 4. まとめ

冒険教育プログラムを体験した大学生の達成感・疲労は向上したが、疲労感では向上しなかった。また、達成感の違いによる疲労感と疲労の変化に差は見られなかった。

### 引用・参考文献

- 1) 原田秀子 (2006) : 臨時実習における学生の達成感に影響する要因の分析 (第3報) —4年次学生に対するの縦断調査を通して—, 山口県立大学看護学部院要 第10号, pp. 29-37
- 2) 株式会社疲労科学研究所 : 疲労・疲労感の評価に関して (<http://www.hirou.jp/>) 最終アクセス日 : 2012年12月3日
- 3) 日本産業衛生学会産業疲労研究会 (2002) : 自覚症しらべ (<http://square.umin.ac.jp/of/service.html>) 最終アクセス日 : 2012年12月3日
- 4) 日本野外教育研究会編(1999) : 改訂キャンパテキスト, 杏林書院, pp. 17-21
- 5) 渡辺恭良著 (2009) : 脳と疲労—慢性疲労とそのメカニズム, 共立出版株式会社, pp. 2-6