



Title	組織的キャンプにおける女子学生の状態不安変化とプログラムについて
Author(s)	星野, 敏男
Citation	明治大学教養論集, 164: 101-114
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10291/4920">http://hdl.handle.net/10291/4920</a>
Rights	
Issue Date	1983-02-01
Text version	publisher
Type	Departmental Bulletin Paper
DOI	

<https://m-repo.lib.meiji.ac.jp/>

# 組織的キャンプにおける女子学生の 状態不安変化とプログラムについて

星野敏男

## I 目 的

学校教育の一環として実施される組織的キャンプは、自然の中で集団生活を送ることにより、対自然、対他人、対自分との関係を見つめ直し、自己を拡大、改善していくことを目標のひとつとして重視している。筆者らは、これらの目標をふまえ、過去6年間にわたり女子学生を対象に4泊5日のキャンプを計8回実施してきた。その間、キャンプにおける女子学生の対人態度の変容、自己概念の変化、高自我関与群と低自我関与群の自己概念の変化、状態不安の変化等の研究を進め、いづれも望ましい結果を得ることができた。<sup>(1)</sup>それぞれのキャンプでは、プログラムの内容や天候等において多少の差はあったものの、プログラム立案上の基本的目標および指導方針は初回から一貫して今日に至っている。女子学生を対象にしたキャンプの研究発表例は非常に少なく、また、指針となるべき文献もほとんどみあたらないため、今後、女子学生を対象に4泊5日のキャンプ実習を行なう場合、筆者らの実施してきたキャンプがひとつの指針ともなると考えられる。ここでは昨年度のキャンプ実習で調査した状態不安の変化について検討をすすめるとともに、これまで過去6年間実施してきたキャンプの個々のプログラムの目的、およびその指導方針等について触れ、今後のキャンプ・プログラムのあり方について検討しようとするものである。<sup>(2)</sup>

## Ⅱ 状態不安の変化について

ここでは女子学生のキャンプ実習における状態不安の変化を、キャンパー（キャンプ実習参加者をいう）の性格特性や過去のキャンプ経験等との関連において比較検討した。

### 1. 方 法

対象は東京都内にあるA女子短大（76名）およびB女子大学（47名）のキャンプ実習参加者計123名、キャンプは昭和56年7月および9月、いずれも4泊5日のテント生活で、キャンプの目的、プログラム、指導者はほぼ同じであった。

手続きとして以下のものを実施した。

- ① キャンパーの日ごとの状態不安の変化を測定するために Spielberger (1970) が開発した STAI (State-Trait Anxiety Inventory) の日本語版 (清水・今柴, 1977) を用いキャンプ実習2ヶ月前に SAI, TAI (状態不安, 特性不安) を測定し, その状態不安得点を本研究における安静時の基準状態不安得点とした。さらに, キャンプ実習中の状態不安の変化を測定するために, キャンプ初日の開講式前, 2日目, 3日目, 4日目の朝食後, 5日目の閉講式直前の計5回 SAI を実施した。(図表では, 基準状態不安得点を Initial test, とし, 5回の測定結果はそれぞれ test I~test V としてある)
- ② キャンパーの性格特性を測定するため, モーズレイの性格検査 (MPI) を キャンプ直前に実施した。
- ③ 状態不安の変化との関連をみるため, キャンパーの過去のキャンプの経験日数を調査した。
- ④ キャンプ中の不安の状況や自我関与の程度を知る手がかりとして, 毎夜その日一日をふり返って感想文を書いてもらった。

## 2. 結果と考察

表1および図1はキャンプ中の5回のテストにおける全被験者の状態不安得点の平均と標準偏差, およびその変化を図示したものである。また, Initial testと5回のテストの平均とをそれぞれt検定した結果を表2に示した。

表1 Mean SAI scores and standard deviation on each tests

test	initial	I	II	III	IV	V
M	40.72	49.03	41.47	44.94	34.41	29.54
SD	8.60	9.59	7.89	9.72	7.96	6.58

N=123

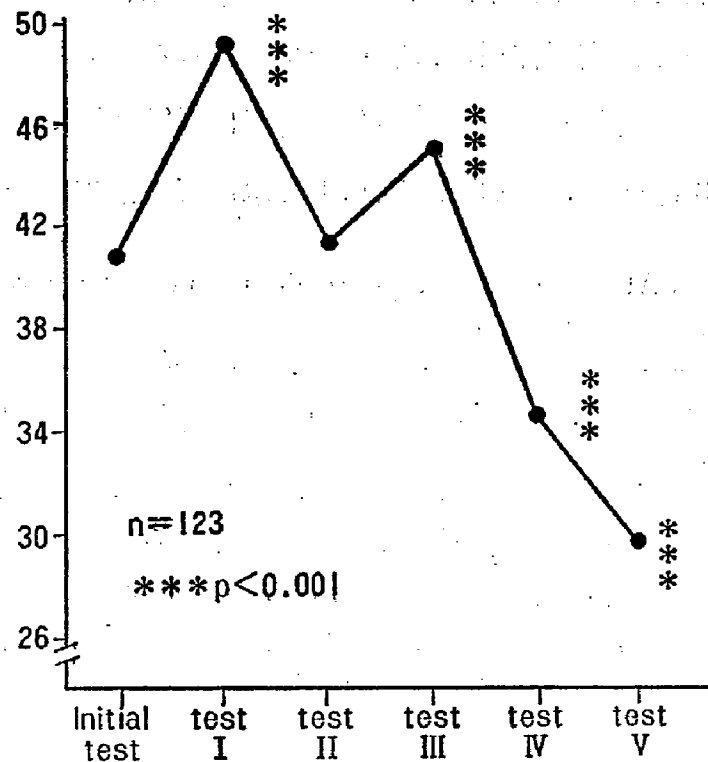


図1 Mean SAI scores on each tests

表2

initial—test I	t=7.12***
initial—test II	t=0.70
initial—test III	t=3.59***
initial—test IV	t=-5.94***
initial—test V	t=-11.40***

\*\*\*<P0.001

これによると、Initial test で得られた基準状態不安にくらべて、初日の開講式前には状態不安が有意に高まり、2日目には基準得点近くまで低下しているが、3日目の登山の朝には再び上昇している。しかし4日目には逆に基準得点よりも有意に低下し、5日目の閉講式直前にはさらに低下しているのがわかる。

表3表4および図2はモーズレイの性格検査から得られた外向群 (HE群 n=31), 内向群 (LE群 n=31) の状態不安得点を比較検討したものである。基準状態不安得点の平均値を t 検定した結果、両群間に有意差は得られなかった。(t=1.55) そこで各状態不安得点の差をみるために(日の条件)×(向性)の2要因分散分析を行った結果、表4にあるように条件および向性に1%水準で有意差がみられたが交互作用には有意差がみられなかった。次にHE, LE各群別に日の条件差を検定したところHE群ではInitial testにくらべて初日(t=4.23), 3日目(t=3.92)は0.1%水準で有意に状態不安が高まり、

表3 Mean SAI scores and standard deviation of HE Group and LE Group on each tests

test		initial	I	II	III	IV	V
HE	M	39.43	47.39	41.42	46.77	32.26	27.19
	S D	7.53	7.70	9.82	7.50	7.59	3.63
LE	M	42.19	50.52	41.52	45.00	36.81	30.68
	S D	7.76	12.03	11.17	6.51	7.64	7.38

N=62

表4 Analysis of Variance of SAI scores

Sources	SS	df	MS	F
A (Conditions)	16719.5	5	3343.9	56.6***
B (E score)	406.8	1	406.8	6.9***
A×B	448.3	5	89.7	1.5
Error	21256.5	360	59.0	
Total	38831.0	371		

\*\*\*P<0.01

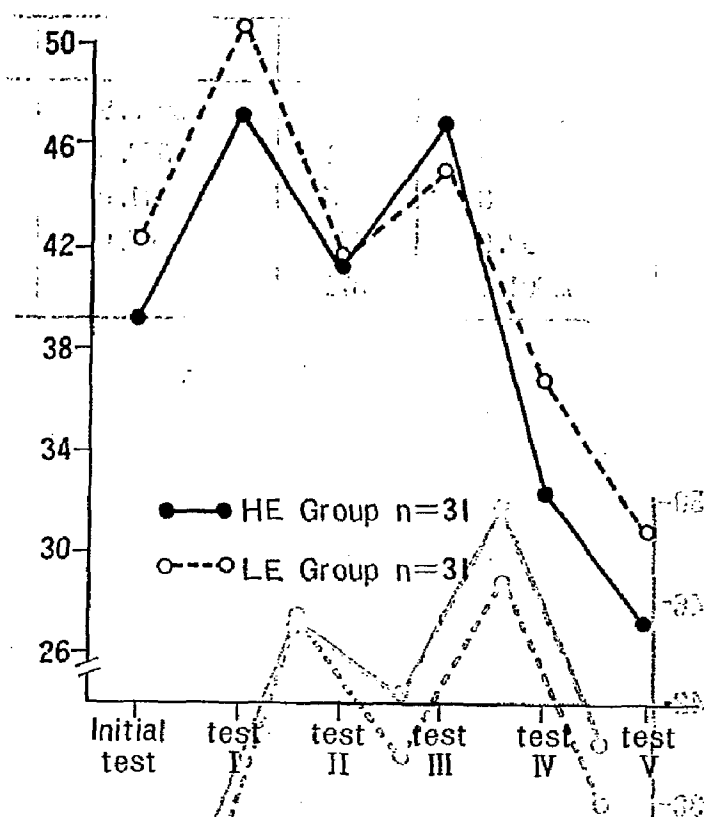


図2 Mean SAI scores on each tests

4日目 ( $t=3.25$ ), 5日目 ( $t=6.12$ ) は0.1%水準で有意に低下した。またLE群も初日高く ( $t=4.27$ ), 4日目 ( $t=2.75$ ), 5日目 ( $t=5.90$ ) は低下している。図2はこの両群間の関係を図示したものであるが、検定の結果4日目と5日目には5%水準でLE群が有意に高い状態不安を示したことが明らかとなった。

また、同様に、神経症傾向の高い群 (HN群) と低い群 (LN群) とを比較

表5 Mean SAI scores and standard deviation of HN Group and LN Group on each tests

Group	test	M.SD	initial	I	II	III	IV	V
			HN	M	42.90	49.68	42.03	45.13
	SD	9.82	10.47	9.15	7.39	8.82	7.10	
LN	M	39.97	46.77	39.81	45.26	32.74	27.87	
	SD	10.37	8.34	9.34	7.49	6.50	5.02	

(N=62)

表6 Analysis of Variance of SAI scores

Sources	SS	df	MS	F
A (Conditions)	15434.2	5	3086.8	47.7**
B (N score)	568.8	1	568.8	8.8**
A×B	204.8	5	41.0	0.6
Error	23393.9	360	65.0	
Total	39601.7	371		

\*\*P<0.01

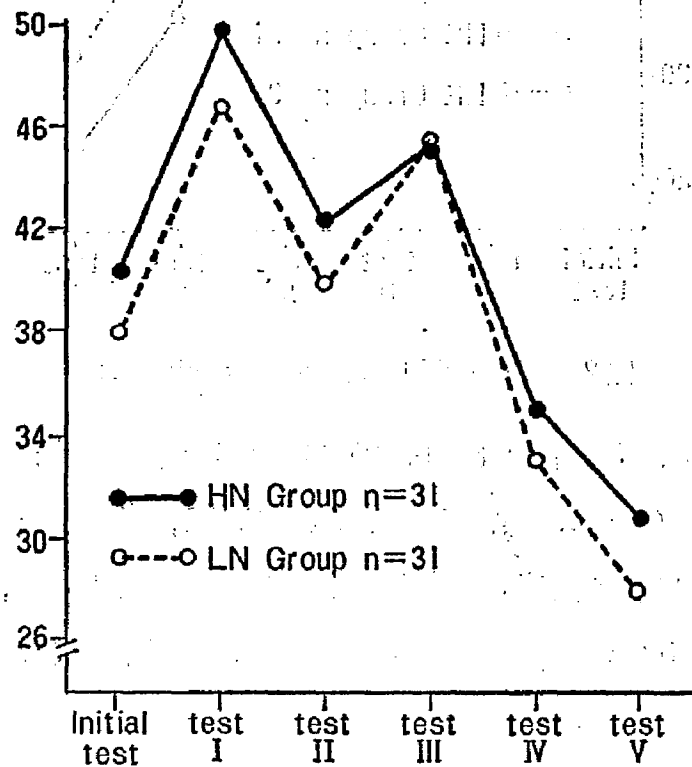


図3 Mean SAI scores on each tests

検討した結果、表5、表6、図3のような結果が得られた。表6からもわかるように、日の条件に1%水準で有意差がみられたため、HN群、LN群別に条件差を検定したところHN群では初日、4日目、5日目において差がみられ、LN群では初日、3日目、4日目、5日目に差がみられた。また、神経症傾向の主効果にも有意差がみられ ( $F=8.8$   $P<0.01$ ) HN群の方がキャンプ中高い状態不安を示した。

表7、表8、図4はキャンプ経験5泊以上の者とキャンプ経験0日の者との

表7 Mean SIA scores and SD of Camp Experienced Group and Unexperienced Group on each tests

Group	test	M·SD	initial	I	II	III	IV	V
			Camp Experienced Group	M	38.95	48.19	42.17	45.43
		SD	6.25	10.54	9.47	8.44	7.70	7.56
Unexperienced Group	M	41.57	49.64	41.38	45.94	35.45	30.33	
	SD	6.96	7.32	5.49	6.46	6.53	6.78	

N=84

表8 Analysis of Variance of SAI scores

Sources	SS	df	MS	F
A (Conditions)	21115.7	5	4223.1	76.6**
B (Camp Experienced)	155.6	1	155.6	2.8
A×B	139.5	5	27.9	0.5
Error	27117.9	492		
Total	48528.7	503	55.1	

\*\*P < 0.01

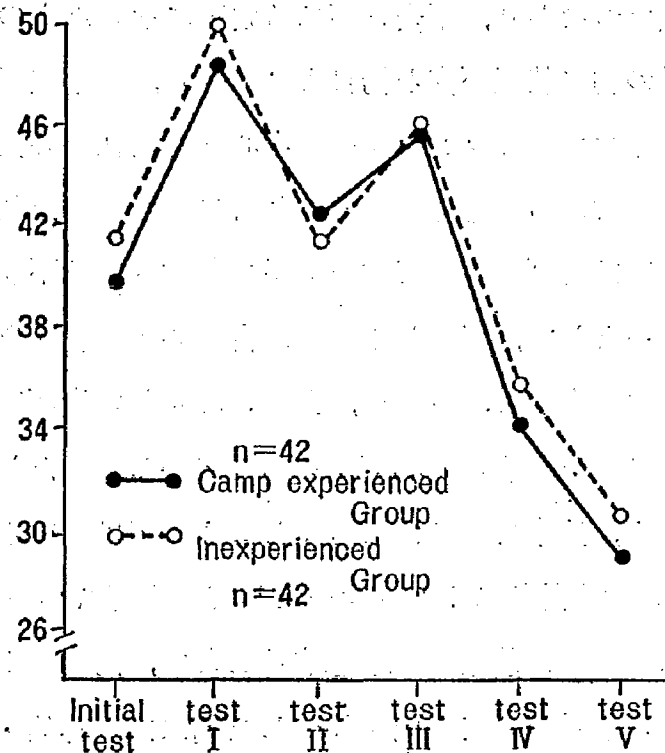


图4 Mean SAI scores on each tests



状態不安得点の比較を行ったものであるが、両群間の状態不安の変化には有意な差は得られなかった。これは過去に経験したキャンプがストレス体験の少ない内容のものであったことによるものと考えられる。

以上、キャンパーの状態不安得点をもとにそれぞれの観点から比較検討してみたが、本キャンプにおける女子学生の状態不安は、過去のキャンプ経験による差はみられないものの、外向群より内向群が、神経症傾向の弱い群より強い群がキャンプ中高い値を示した。これはこの二つの群のキャンパーがキャンプのストレスに対して、より敏感に脅威として知覚し、反応したためであると思われる。また、キャンプ期間中の日ごとの状態不安変化は、キャンプ前の基準状態不安にくらべて、初日の開講式前、3日目の登山の朝に高まり4日目、5日目と減少していく特徴を持っているとすることができる。

キャンプ・プログラムとの関連から、この日ごとの不安変化を考察してみると、初日の開講式前に状態不安が高まったことは、キャンパーにとってはじめてきたキャンプ場でなじみのうすい友達との共同生活を送ることや、これから始まるキャンプ活動の展開が予測できないことが Spielberger のいういわゆる自尊心への脅威につながり、不安を高める要因になったものと思われる。

キャンプ2日目の朝に状態不安が初日より減少し、基準状態不安得点に近づいているのは、キャンプ・カウンセラーを中心とした初日の活動により、緊張感が解消されたためであると考えられる。2日目に減少した状態不安は、3日目の登山の日の朝には再び上昇している。Spielberger は不安反応をひきおこす外的ストレスとして、緊迫した危険、自尊心への脅威をあげており、さらに内的ストレスとして、危険な、あるいは恐しい場面について個人に考えさせたり、予期させたりする内的刺激をあげている。はたして自力で山に登ることができるのか、途中でだめになってしまうのではないか等の予想感情は、Spielberger のいう外的ストレスとしての自尊心への脅威であり、また、途中でのさまざまな危険場面を予想することは、内的ストレスとなるものと考えられる。したがって登山を前にした朝には、外的・内的ストレスの作用により安静時よりも状態不安が高められたものと考えられる。

登山を終えた4日目、5日目は状態不安が減少している。これは4日目、5日目の活動が比較のおだやかな活動であることも一つの要因と考えられるが、それ以上に登山を終えた安心感や充実感、あるいはストレス体験を克服した自信というものが影響しているものと思われる。

キャンプにおける不安に関する研究は少なく、わが国では、飯田<sup>(3)</sup>、井村<sup>(4)</sup>らによる発表例がある。その井村の行った研究の中に、それぞれ違った二つのキャンプ（教育的組織キャンプといわゆる一般的なキャンプ）において、中学生を対象に、ほぼ同じようなストレス的活動の前後に状態不安の測定をした結果、教育的キャンプでは活動の前後に有意な差が得られたのに対し、一般的なキャンプでは有意な差が得られなかったという報告がある。このことから、同じような活動であっても、その活動のとらえ方、指導方針等によってキャンパーの状態不安変化はかなり異なったものになっていくと思われる。この二つのキャンプの状態不安変化に関しては、今後さらに研究される必要があると思われるが、今回、女子学生を対象に状態不安変化を測定した結果先に述べたような点が明らかとなったため、キャンプにおける状態不安変化のひとつの例として報告した。

### Ⅲ プログラムのあり方について

始めに述べたとおり、女子学生を対象にした教育的組織キャンプの研究例は少なく、しかも4泊5日のあいだすべてテント泊で過すという例は、現在のところ筆者が調べた範囲では見あたらない。今後学校教育の場面でもスキー、キャンプ等野外活動への志向も強くなり、多くの短期大学や女子大学でも授業の一環として、キャンプ実習を取り入れるところも増えてくるものと思われる。ここではこれまで実施してきたキャンプの中で、特に効果があったと思われるプログラムや指導法等について触れ、今後のキャンプ・プログラムのあり方について検討する。

過去6年間におけるキャンプ実習は、およそ以下のプログラムに沿って進行

図5. キャンプ・プログラム

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
午前		冒険オリエン テーリング			
午後	開講式 オリエンテー ション設営	キャンプクラ フト食事コンテス ト	登山 標高差約 700m	お好み活動 ・そば打ち ・野鳥観察 ・草木染 ・笹茶づくり ・スケッチ他 各自で選択	撤収 静思 閉講式
夜	歓迎キャンプ ファイヤー	祭　　り	星見会	キャンプ・ファ イヤー	

させた。

キャンプ参加者は、1班8～10名に分けられ、各班に大学教官あるいは、野外教育を専攻する大学院生がキャンプ・カウンセラーとしてつき、指導にあたった。指導スタッフは各班のキャンプ・カウンセラーの他、キャンプ長、プログラム・ディレクター、マネジメント・ディレクター、アシスタント（2～3名）で構成されている。

キャンプ・プログラムは、図5に示した通りであるが、個々のプログラムの決定にあたっては、キャンプ全体の流れや、キャンプの目的ともあわせ、それぞれ、次のような日ごとの目標を立て、その目標をもとに、プログラムを決定した。すなわち、初日は、参加者の不安や緊張感をとり除き、早くキャンプに慣れさせること。2日目は、対他人との関係を重視し、班員同志の協力、連帯感、団結心等を養うこと。3日目は登山という行為を通して、自己の能力、体力に挑戦させること。4日目は、自分の興味ある活動を通して、対自然との関係を深めるとともに、他の班の仲間や、スタッフと話し合う機会を持たせること。5日目は、4泊5日のキャンプを振り返り、静かに自分自身を考えてみる。以上の点を5日間の主な目標とし、指導にあたった。

キャンプ期間中、全てのスタッフが、キャンプ・ネーム（ニックネーム）で呼び合うという方法は、以前から組織キャンプでは多くみられる現象であり、本キャンプにおいてもスタッフは全てキャンプ・ネームで呼びあうようにして

いる。キャンプ・ネームの使用は、キャンプ全体の雰囲気になごやかにするばかりか、キャンパーが、本部の指導スタッフといち早く打ちとけ、教官と学生という意識を無くさせ、気軽に話しあえるという関係を作り出すためにも大いに役立つように思われる。授業としてキャンプを行う場合、どうしても学生側に「キャンプである前に体育実技の授業であり、当然各班の担当者は、キャンプ・カウンセラーである前に教官である」という意識を強く持ってキャンプに参加するケースが多くみうけられる。このような意識は、そのまま、キャンプをしているのではなく、させられているという意識につながり、このような意識を取りのぞかないかぎり、効果的なキャンプ・カウンセリングは不可能となってしまう。

前号でも述べたが、キャンプ・カウンセラーとは、心理学でいうカウンセラーとは異なっている。しかし、キャンプ・カウンセラーは、単にキャンプ生活での生活技術を指導するだけでなく、キャンプ参加者と、お互いに心を割って話しあい、助言、指導し、そうして築きあげた信頼関係を通して、キャンプ生活の中であらわれてくる参加者のさまざまな問題をともに考え、解決していくことを要求されるものである。このような点からも、各班のキャンパーに対して、「キャンプをさせられている」という意識を早くとりぞくことは大切なことであり、先に述べたキャンプ・ネームの使用は、この問題を解決するためのひとつの有効な方法である。

また、過去6年間の調査結果や感想文等によると、このような意識をとりのぞくのに役立っているプログラムとして、初日のオリエンテーション、歓迎キャンプ・ファイアーをあげることができる。これまで実施してきた歓迎キャンプ・ファイアーにおいては、歌やゲームの他、本部のスタッフ、およびカウンセラー全員が、それぞれ個人スタンプ（キャンプでは、寸劇とか出しもの等の意味で使われる）を行った。特にこの個人スタンプが初日の不安感や緊張感、をとりのぞくのに役立った、と感想文で述べている学生が多い。以前、天候の関係で初日の歓迎キャンプ・ファイアーが出来ず、やむをえず翌日に延期したことがあるが、この時は、やはり2日目の夜まで先に述べたような意識や緊張感

が強く感じられた。これらのことから、歓迎キャンプ・ファイアー、特に個人スタントは初日の夜にかかせないプログラムのひとつであると思われる。図5にあるそれぞれの活動プログラムには、すべてそのプログラムの持つ独自の効果があるが、その中で2日目の冒険オリエンテーリング、4日目のお好み活動、5日目の静思に関しては、一般的にはまだあまり実施されていないようである。

冒険オリエンテーリングは、班員同志が早く打ちとけ、お互いの協力心や団結心を養うという目標に対して作ったプログラムである。これは班単位でキャンプ・サイトのまわり約7～8kmのコース上にある7～10ヶ所のポイントにある課題を達成してくるものであり、オリエンテーリングの変形といえる。途中の課題としては、高さ3m近くの壁を道具を使わず全員で乗り越えるというウォール・クライミングや、班員の何人かを負傷者に仮定し、その負傷者を全員である地点まで運ぶという山岳救助隊など、すべて運動要素の多い課題で、しかも全員の協力がなければ絶対に達成不可能という内容に特徴がある。実際場面では各ポイントに配置されたスタッフが、班員の協力性や問題解決までに要した時間、その方法等を観察評価し、各ポイントで評価されたその総合得点で順位を競うという方法をとっている。このプログラムは、班員同志の連帯感を高めるためには非常に効果的なものであると思われる。但し、それぞれが運動要素の大きな課題であるため、事故や怪我のないよう事前に充分安全を確かめた上で実施する必要がある。

お好み活動とは、筆者らの名づけた呼び名である。これは本部のスタッフ一人一人が、それぞれ得意とする活動プログラムを提供し、キャンパーがその中から参加したいものを自分で選択し、参加するというものである。3日目まではすべて班単位で活動してきたのに対し、4日目のこのプログラムは、自分でプログラムを選択することができ、それまでと違った仲間や、カウンセラーと一緒に活動することができるという特徴を持っている。3日目までは、どちらかという時間追われ常に動きまわっているというような動的なプログラムが多いので、お好み活動では、できるだけ自然を題材とし、自然の中で行うゆっ

たりとした静的な活動を多く提供するようにしている。4泊5日の期間キャンプをすると、必然的に疲労も重なり、思わぬ怪我や事故も多くなりがちである。キャンプが長期になればなるほど、このような静的なプログラムも必ずどこかに組み入れていくことが必要であると思われる。

5日目の静思、これは、撤収が終り、初日キャンプ場に到着した時と同じ状態に戻ったキャンプ・サイトに、一人一人がめいめい腰をおろし、30分間、無言で4泊5日のキャンプ生活を振り返ってみる時間である。一般にキャンプの最終日は撤収のためあわただしく終わってしまうのが普通であるが、このように、静かに、キャンプ生活で自分が得たものや反省などをじっくり考えさせる時間を設けることも重要であると思われ、設定したものである。

キャンプで採用されるプログラムには、いろいろなものがあり、それぞれ独自の効果を持っている。キャンプ場の地形や天候、日数、スタッフの人数等の影響により、採用するプログラムとその内容は自ずと限られたものになってくるものと思われる。しかし、どのようなプログラムを採用するのであれ、プログラムを決定する場合には、その個々のプログラムが教育的にどのような効果を持っているのか、また、そのプログラムがキャンプの目的や全体の流れをそこのようなことがないかどうかを充分検討した上で決定するべきであろう。教育的組織キャンプを考える上でいつも話題にあがるのが、キャンプの教育的効果という問題である。学校教育で実施されるキャンプでは、キャンプの生活技術や知識を指導するのはもちろんのこと、最終的にはそのキャンプ参加者の自己の拡大・改善を目標としている。この自己の拡大・改善という観点から、これまで実施してきたキャンプでの日毎の感想文や調査結果から検討してみると、3日目の夜あたりから、自分自身を考えるような文章が多くなって来る。しかも、それは、班担当のキャンプ・カウンセラーが積極的にそれぞれのプログラムを通して、そのプログラムを各キャンパーとのかかわりあいの中でとらえていくような場を提供しているためであるということがわかる。このことから、単にプログラムを提供するだけでなく、そのプログラムの持っている意義や目的をキャンパーに正しく理解させるということがいかに大切かわかる。

すなわち、教育的見地からキャンプ・プログラムを考えた場合、単にプログラムだけを提供するのではなく、そのプログラムを通して自己の拡大、改善をはからせるためには、どのような配慮が必要なのかという点に基準を置き、その基準をもとに、キャンプ・プログラムはもちろんのこと、キャンプの組織、スタッフ、雰囲気等をもあわせて考えていく必要があるのではないかと思われる。

#### 注・参考文献

- (1) 本研究は筆者のほか、川村協平（山梨大学）、橋直隆（中京女子大学）と共同ですすめている、女子学生のキャンプ効果に関する研究、の一連のものである。
- (2) これらの研究結果は、第32回、第33回の日本体育学会、および第10回、11回、12回の日本レクリエーション学会で発表した。
- (3) 飯田稔・他：キャンプ参加者の母親の不安に関する研究、第32回日本体育学会発表、1981
- (4) 井村仁：Adventure Program 経験が参加者の不安に及ぼす影響、第11回日本レクリエーション学会発表、1981