


# YES, I CAN! IN 信濃川 2013

～この夏 見つける 輝く自分～

信濃川を下る旅で  
子どもたちが得たものは



独立行政法人国立青少年教育振興機構

 国立妙高青少年自然の家



## ‘YES, I CAN!’ という体験の学び舎

坂本 昭裕 (筑波大学体育系)

YES, I CAN!に参加したある少年が、グループの中で不満を感じはじめていました。なぜならば、自分の力を出し切れずにいたからです。自分の体力にみあった自分のペースで活動できなかったからです。自分一人であれば、自分のペースで力を発揮できて、もっと気持ちよくできると感じていたからです。しかし、プログラムでは、少年の思う通りにはいきませんでした。このキャンプには、信濃川の源流から河口へ全員で到達するという目標がありました。だから、登山にせよ、いかだにせよ、いずれの活動も自分よりも体力や技術の劣る人に合わせて協調することが必要だったからです。

プログラムが進むにつれて、徐々に少年の葛藤は大きくなっていきました。「仲間と共に歩く」ということと「自分一人で歩く」ということの狭間の葛藤です。少年は未だ「仲間のペースで共に歩く」ということを受け入れる段階に達していなかったように思われました。

グループの他の子どもたちもこのことに悩んでいました。「どうして勝手なことをするのか」「どうして一緒に行動できないのか」等々。当然、グループの指導者も、このことを悩んでいました。グループのみんなが楽しく旅を続けられることが何よりですし、グループに問題ないことがどんなにか楽なことかもわかっているからです。これは少年の悩みとは違いますが、葛藤を抱えるという意味では同じで、指導者にも相似形のように葛藤が生じます。これは葛藤の「共体験」と言えます。実はこの共体験が大事で、指導者も悩みながら、そしてじっと耐えながら、グループを見守るようにして共に進むのです。だから、少年だけが辛い思いをしているのではないのです。互いに体験することでつながりが生まれます。逆に言えば、少年だけが葛藤を体験するのであれば、少年の支えにはならないと思います。むしろ、少年の心が離れてしまうことになりかねません。

ある日、とうとう少年の気持ちがグループ内で爆発し、途中でグループの歩みが止まってしまいました。そして口論がはじまりました。なかなか折り合いがつかず、沈黙が続き、30分、1時間と時間が過ぎます。その後、どうしてそうなったかは、わからないのですが、皆が立ちあがり、再び歩き始めました。目標に向かって進まなければいけないことを皆が了解しているかのようでした。少年はどうしたかという、「仕方が



ない」と言って、あえて荷物を重くして負荷をかけて他の人のスピードに合わせることにしました。時折、少し離れることがあっても、グループから遠く離れることなく歩くようになりました。他の子どもたちも、段々信頼や安心を感じられるようになりました。このやり方の正否は別にしても、彼なりに工夫をして、そして彼なりのやり方で「仲間と共に進む」ことを学び始めたのでした。

YES, I CAN!の体験活動では、不思議ですが偶然に、あるいは自然にこのようなことが起こってきます。私は、妙高のキャンプでこのような場面を幾度も目の当たりにしました。体験活動という学び舎での学びの瞬間です。人は、何か人為的なことに抵抗を示すことがあっても、期せずして生じた自然な事態は受け入れざるを得ないのです。これは体験のもつ教育力とでも言えるものかもしれません。体験は、少年がつぶやいたように、まさに「仕方がない」けれども、自分たちが変わってゆくことも必要であることを教えてくれるのです。

このような学びは、‘YES, I CAN!’という「体験の学び舎」の中で起こるものです。また、学び舎では、そのような子どもたちの体験を共にする指導者が重要であることは言うまでもありません。子どもたちと共に登山し、ボートを漕ぎ、そして共に悩むことをいとわない妙高の指導者たちがきわめて重要な存在となっています。素晴らしい体験活動では、意義深い体験（偶然）がたくさん起こるのです。妙高のキャンプの素晴らしい点は、体験のもつ教育力を存分に生かしていることにあると思います。このような学び舎での体験が多くの子どもたちに与えられることを願っております。



### 坂本 昭裕 氏

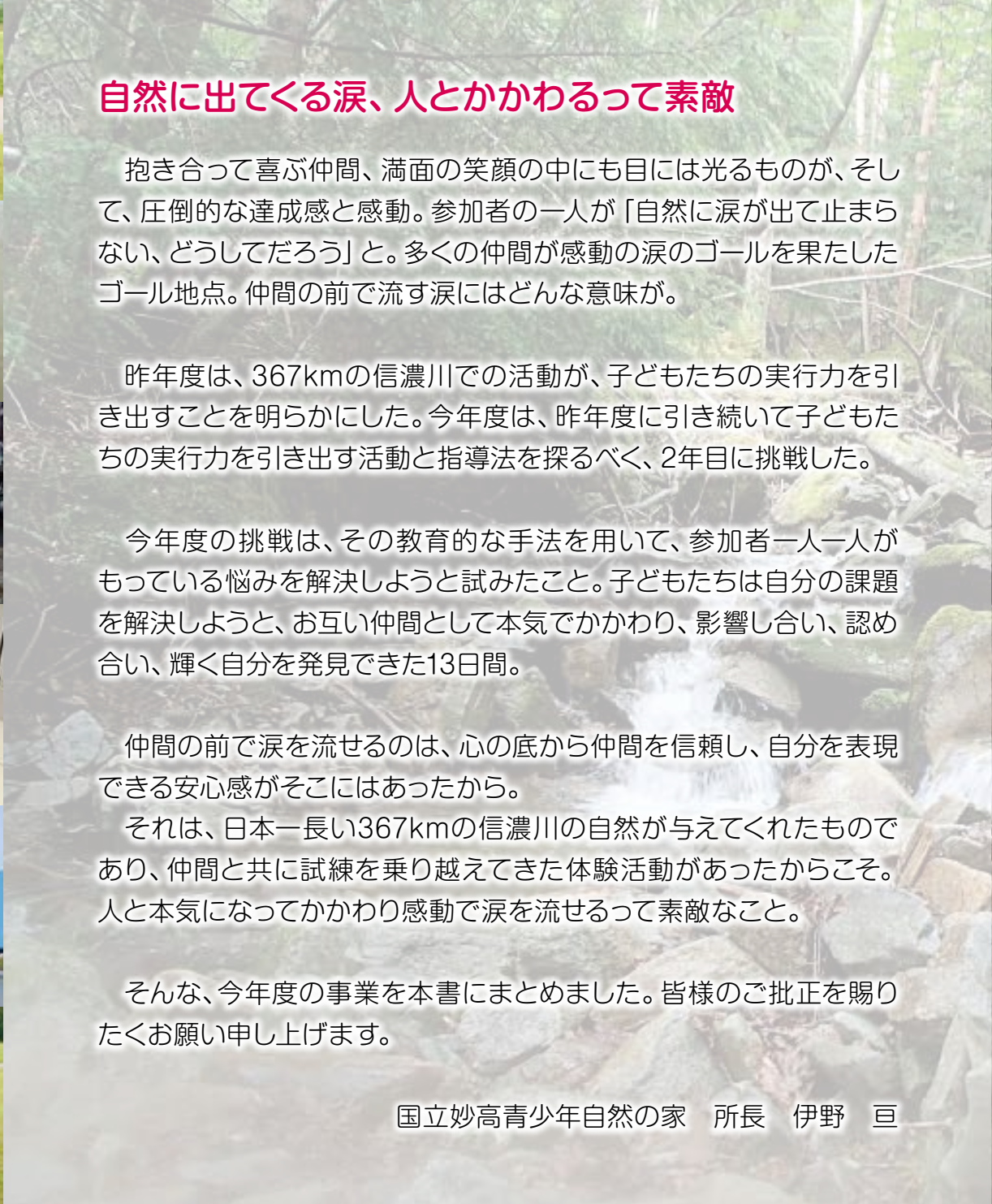
筑波大学人間総合科学研究科教授

臨床心理士

野外教育の第一人者として数多くの実践・著書をもつ。

今回YES, I CAN! IN信濃川2013 のスーパーバイザーとして  
全日程帯同し、参加者支援にあたっていただいた。





## 自然に出てくる涙、人とかかわるって素敵

抱き合って喜ぶ仲間、満面の笑顔の中にも目には光るものが、そして、圧倒的な達成感と感動。参加者の一人が「自然に涙が出て止まらない、どうしてだろう」と。多くの仲間が感動の涙のゴールを果たしたゴール地点。仲間の前で流す涙にはどんな意味が。

昨年度は、367kmの信濃川での活動が、子どもたちの実行力を引き出すことを明らかにした。今年度は、昨年度に引き続いて子どもたちの実行力を引き出す活動と指導法を探るべく、2年目に挑戦した。

今年度の挑戦は、その教育的な手法を用いて、参加者一人一人がもっている悩みを解決しようと試みたこと。子どもたちは自分の課題を解決しようと、お互い仲間として本気でかかわり、影響し合い、認め合い、輝く自分を発見できた13日間。

仲間の前で涙を流せるのは、心の底から仲間を信頼し、自分を表現できる安心感がそこにはあったから。

それは、日本一長い367kmの信濃川の自然が与えてくれたものであり、仲間と共に試練を乗り越えてきた体験活動があったからこそ。人と本気になってかかわり感動で涙を流せるって素敵なこと。

そんな、今年度の事業を本書にまとめました。皆様のご批評を賜りたくお願い申し上げます。

国立妙高青少年自然の家 所長 伊野 亘





目次	‘YES, I CAN !’ という体験の学び舎	1
	自然に出てくる涙、人とかがわるって素敵	3
	目次	4
	プログラムデザイン	5
	概要・日程	7
	第1ステージ (登山)	9
	第2ステージ (MTB)	11
	第3ステージ (ウォーキング・E-ボート)	13
	第4ステージ (手作りいかだ)	15
	考察Ⅰ (リーダーシップアンケートから)	17
	考察Ⅱ (グループへの参与観察から)	19
	参加者の声	25
	保護者の声	26
	協力者の声	27
	お世話になった皆様	28



# YES, I CAN! IN 信濃川 2013

## この夏 見つける 輝く 自分

困難に直面したとき、たくましく挑戦する生き生きとした子ども像を目指した、3年計画の2年目の事業である。国立妙高青少年自然の家のこれまでの成果に加え、新しい公共の観点から、より専門家の方々からアドバイスを受け、プログラムを編成する。

育成する力(実行力) ①困難に自ら立ち向かおうとする力 ②計画的に考え行動する力 ③情報を収集し、創造力をもって課題を解決しようとする力 ④役割を意識し、集団の規範を守る力 ⑤集団内の人間関係を円滑にしようとする力

第1ステージ  
信濃川源流  
(個)

7/27~7/28  
(2日間)

第2ステージ  
上流~中流  
(個)

7/29~7/31  
(3日間)



長期キャンプの教育的手法  
(国立妙高青少年自然の家)



参加者への専門的な心の支援

参加者の課題の分析  
支援策の立案

**【MTBチャレンジ(個)】**

道と川の駅上田  
飯山館  
百年の館

- ・子どもの必要感を大切にします。
- ・必要な情報を与える。
- ・グループで相談の上、適宜休憩をとらせる。

**【甲武信ヶ岳登山(個)】**

妙高青少年自然の家(開校式)  
甲武信ヶ岳  
梓山公民館

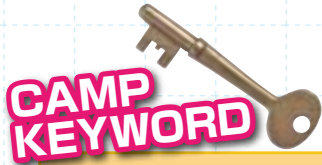
- ・子どもが夢を広げていくための活動、支援、言葉かけを行う。
- ・子どもがステージ毎のめあてを具体的にもてるようにする。  
(個人目標・チーム目標)
- ・基本的な生活の基礎を身に付けさせる。

学生ボランティアによる  
運営補助や観察

評価

少年期(高学年)のリーダーシップ測定尺度、

本気のオモイ  
変わりたい・成し遂げたい



視点I<これまでの成果> ①スパイラル ②ステージ制 ③必要感

視点II<昨年度の成果>

④魅力的なフィールド ⑤必然的困難 ⑥圧倒的達成感 ⑦プログラムの特性

視点III<今年度の課題>

⑧個に応じた支援 ⑨発達段階に応じた支援 ⑩集団の実態に応じた支援

第3ステージ  
中流～下流  
(個・グループ)

8/1～8/4  
(4日間)

第4ステージ  
下流ゴール  
(グループ)

8/5～8/8  
(4日間)

【カヌー・E-ポートチャレンジ  
(個・グループ)】

川井住民センター  
越路河川公園  
會六旅館  
新保研修センター

- ・チャレンジ性の高いプログラムになるように意欲付けをする。
- ・人間関係をグループで修復するため、見守り重視の支援を行う。
- ・計画に必要な情報の提供。
- ・目標意識を高めるための支援を行う。

専門家による  
アドバイス・支援



【手作りいかだチャレンジ  
(グループ)】

新保研修センター  
大畑少年センター  
妙高青少年自然の家(閉校式)

- ・YES I CAN!の意味を考えさせ、困難を乗り越えられるよう支援する。
- ・チャレンジの成果や気づきを共有できるよう発表の場を整える。
- ・仲間や自分の何が成長したか具体的な場面をふりかえらせる。

企業からのサポート  
大塚製薬・コカコーラ  
サントリー・(株)カヤバ



他施設による指導の補助



マインドマップ、作文、参与観察 他

この夏  
見つける  
輝く自分

# 日本一の体験と感動を! ~IN信濃川~

全長367km、日本一長い川「信濃川」を舞台に12泊13日の移動型長期チャレンジキャンプを実施した。子どもたちが「困難に直面したとき、自分のすべきことが分かり、そのことに向かって一歩を踏み出して行動できる力」を実行力と定義し、子どもたちのもつ実行力を引き出し、効果的に育成するための支援の方法を検証した。

国立妙高青少年自然の家が培ってきたキャンプの手法を十分に活用し、参加者に、自らの成長を実感させるとともに、日本一の信濃川を踏破したという大きな達成感、満足感を味わわせることができた。

## 新潟県

### 第3ステージ (8月1日~8月4日)

ウォーキング・Eボートによる川下り  
約80km



雁巻緑地公園  
(新保研修センター)

川合住民センター

百年の館

みなとタワー  
みなとぴあ

新潟善久  
河川敷公園  
(大畑少年センター)

會六旅館

越路  
河川公園  
(テント)



### 第4ステージ (8月5日~8月8日)

手作りいかだづくりと  
川下り約25km  
河口までチームハイク

日本海



埼玉県

甲武信ヶ岳山頂  
標高2475m

山梨県

第1ステージ  
(7月27日~7月28日)

源流探検・甲武信ヶ岳登山

梓山公民館

信濃川千曲川源流



長野県

第2ステージ  
(7月29日~7月31日)

長距離サイクリング 約150km

道と川の駅上田(テント)



飯山館

開校式 (7月27日)  
閉校式 (8月8日)

国立妙高  
青少年自然の家



# 第1ステージ スタート地点へ向かって



信濃川の最初の一滴をめざして  
全行程367km、長い旅のスタート



## ねらい

- ・スタートを確認し、チャレンジへの意欲をもつ。
- ・かかわる力を育てながら困難を乗り越えていく。

## 活動内容

- ・甲武信ヶ岳登山。

## 宿泊場所

- ・川上村梓山公民館

## スタッフのかかわり方

- ・新しい出会いや新しい環境での活動を通して、参加者が活動しやすいよう、配慮する。
- ・子ども同士がかかわりあう場面、話し合っ解決させる場面を意識して設定する。





長野県川上村梓山公民館。これから始まる12泊13日のチャレンジキャンプ。天候は雨模様だったが明日は何とか晴れそう。「絶対に頂上まで登るぞ」子どもたちの意欲は非常に高く、グループごとの計画作りでも活発な話し合いが行われた。

翌日、雨はあがり、気持ちのよい気候の中、午前8時に登山開始。3グループとも意気揚々と登山道を登り始めた。川の水の美しさと冷たさを確認しながら長い山道を進む。出発から歩き続けて3時間、午前11時00分、信濃川源流に到着した。源流の水を口に含み、その冷たさに感動しペットボトルにつめた。長い休憩を取りおやつを食べる。身体は疲労していた。ここで引き返すこともできる。でも・・・

「さあ、いこう!」



すべての班が迷うことなく、山頂に向けて歩き始めた。

山頂は信濃川に流れる水が最初に地面に触れる場所。「全員で頂上に立とう」声にはださなくてもその思いが行動になって表れた。体力に心配のある子の荷物を何も言わずもってあげる姿。「もう少しだ、がんばろう。」自然とでてくる言葉。大自然の中、厳しい環境のなかで、挑戦する気持ち、そして班の絆が少しずつ育ってきていた。

足場が土の道から岩上りへと変わった。石がぐらぐらして歩きづらい急勾配の道を上りきると。「日本百名山甲武信ヶ岳山頂」という柱がたっていた。みんなでたどり着いた頂上。気持ちのよい達成感を味わうことができた。山梨県・長野県・埼玉県、3県を見渡しながらかはるか遠くの河口について思いをはせた。スタート地点に立ったという思いを強くし、次のチャレンジへの意欲を持つことができた。



## 第2ステージ MTB チャレンジ



# 150kmの道のりをMTBで走る いま、ここで共にいる「仲間」とともに



### ねらい

- ・グループの絆を作りながら、困難に挑戦する意欲を養う。

### 活動内容

- ・MTBサイクリング150km

### 宿泊場所

- ・川と道の駅上田
- ・飯山館
- ・百年の館

### スタッフのかかわり方

- ・安全を再優先させながら、走るペースや休憩のタイミングを子どもたちに話し合わせる。
- ・トラブルの際はできるだけ、子どもたちに解決させる。

上田市に移動し、自分の乗るMTBを受け取った。サドルやハンドル、ヘルメットを自分の体に合わせ、集団走行の練習を行った。明日から3日間ともに旅をする、相棒だ。

1日目は午後から真夏の日差しとなった。飯山市までの上り坂を、声を掛け合いながら登り切った。コンビニに立ち寄りアイスを食べながらたわいもない話で盛り上がる。班の絆は確実に育っていた。この友達と一緒にゴールしたい。そんな思いが生まれていた。飯山市に入り側溝にタイヤをとられ転倒した子がいた。「どうする、車に乗るか?」「いきます!」強い思いで再スタートした。

2日目はアップダウンのくりかえし、自転車を降りて押して上ることもしばしば。それでも班のみんなはまっていく。「さあ、いくよ!」声をかけてくれた。そして…「勝手にいくなよ。」本気のけんかもあった。MTBをとめて話し合いを行った。

ついこの前、初めてあったのに本気のけんかができる。これもともにチャレンジしている仲間だからこそ、できることだ。

3日目は一転、豪雨となった。「うちで雨宿りしていきなよ。」「どこまで行くの？新潟、すごいね～」たくさんの人の気持ちが温かった。小千谷市川井住民センター、全員が元気にとびこんできた。雨に打たれたいい笑顔で・・・

150kmをともに走ったMTB。チェーンが外れたり、パンクしたり、ペダルも外れたり。たくさんトラブルがあったけれど、それらを乗り越えて、子どもたちを大きく成長させてくれた。



# 第3ステージ E-ボートチャレンジ



## 力を合わせる必要がある

## 前に進むため、そして新しい自分に出会うため

### ねらい

- ・協力してボートを漕ぐ活動を通して協力の力、思いやる気持ちを向上させる。

### 活動内容

- ・ウォーキング15km、E-ボート65km

### スタッフのかかわり方

- ・班の一員として活動に加わり、先導的な役目は行わない。
- ・子どもたちの主体性を大事にするため、話し合いは見守る。
- ・安全を最優先させ、危険な場合は即介入する。





事前説明会から楽しみにしていたカヌーは残念ながら悪天候のため中止となった。かわりに歩いた15km。今まで話さなかった人ともたくさん話をする機会となった。みんなそれぞれ強い思いをもって参加していることを知った。

E-ボート、初めのうちはよく回転した。気持ちをそろえなければまっすぐ進まない。分かっていたことだが、難しかった。だからこそボートの中でたくさん話し合いを行った。本気の意見のぶつかり合いは、もう当たり前だった。「ボートの中のトラブルは、ボートの中で解決する。」スタッフの言葉を思い出しながら、お互いの話をよく聞き、どうすればいいかよく考えた。みんなが自分の話を真剣に聞いてくれるのはとても気持ちがよかった。

「もっと右、がんばって。」「いいよ、まっすぐになってる。」これまであまり話をしなかった子が、指示を出し始めた。ボートはまっすぐ、勢いよく進む。「みんなが聞いてくれる」ことは声をだせる安心感を作り出していた。

「俺、実は学校でさ・・・」お風呂に入り、迎えの車を待ちながら、班のメンバーに自分のことを話し始める子。「この仲間になら、安心して話せる」信頼しあえる友達ができた。



# 第4ステージ 手作りいかだチャレンジ



## ゴールに向けて200% 力を振り絞る そして見つけた・・・輝く自分

### ねらい

- ・手作りいかだの活動を通して班の絆を深める。
- ・圧倒的な達成感を感じ、自分の力に自信をもつ。

### 活動内容

- ・手作りいかだ約25km

### スタッフのかかわり方

- ・子どもたちの主体性を大事に見守る。
- ・E-ボートで見守りながら安全を確保する。





各班に杉板6本とタイヤチューブ6個。「どないかだにしようか」「それ、危ないでしょ」楽しそうに話し合いをしていた。みんなで作った自慢のいかだで最後のチャレンジに出発した。

手作りいかだの速さは1時間で1kmちょっと。漕いでも漕いでも、思うように進んではくれない。疲れてくる。休みたい…思わず手が止まりそうになる。そんなとき、周りを見れば、ここまでともに進んできた仲間たち。この仲間たちに嘘はつけない。そしてなにより、自分にうそをつきたくない。輝く自分に出会いたい。最後の最後までオールをこぎ続けた。

途中腹痛をおこした子、救命艇が近づき、「こっちに乗って休むか?」と声をかける。「大丈夫です。漕ぎます」強くしっかりした声が返ってきた。ここまで来たら最後まで…強い思いが感じられた。



た。「いち、に。いち、に。」かけ声が大きくなる。散歩している人たちが気づいて応援してくれた。万代橋をくぐり、柳都大橋をくぐる。目の前にゴールが見える。自然と涙がでてくる。本気でチャレンジしてきた証拠の涙だ。いかだは最高のスピードでゴールにとびこんできた。もちろんとびきりの笑顔と一緒にだった。

「セーの!」全員で飛び込む。体中に感じられる圧倒的な達成感と満足感が気持ちよかった。明日は家族と再会する。少し汚くなったからだを、そしてたくましくなった自分を家族に見せるのが、とても楽しみだった。



ゴール前夜、受け取ったのは家族からの手紙。思わず目が赤くなる子、顔を隠してじっと読む子、反応は様々だが、みんな家族との強い絆を感じていた。疲労はピークだったが、「あと1日全力でがんばる」最後のエネルギーとなった。

最終日、お昼に1回いかだをあげ、メッセージを書き残した。班のメンバーへの感謝。家族へのメッセージ。そして自分へのメッセージ。口に出せば照れくさいことが、素直に表現できた。さあ、あと3km。このメンバーでゴールしよう。河口に向けて再出発した。

流れはほとんどなくなった。時折海からの波もあった。それでもいかだのスピードは落ちなかつ



# 考察 I

# リーダーシップアンケートから

参加者の実行力の向上を測定するに当たっては「リーダーシップ測定尺度質問用紙※1」を活用した。事前、そして1~4ステージごとにアンケートを行った結果、参加者の実行力を順調に育成することができたと言える。

今回は、昨年度明らかにした、それぞれの活動の特性に十分浸らせるような支援を行った。ステージごとに付けたい力をねらいとして設定するのではなく、その活動に十分浸らせる活動を組むことで全体的な力の育成を図った。そして振り返り等の支援やスタッフのかかわり方については各ステージで方法を変えることなく、一貫した支援を行った。その結果、参加者の実行力を大きく育成することができた。

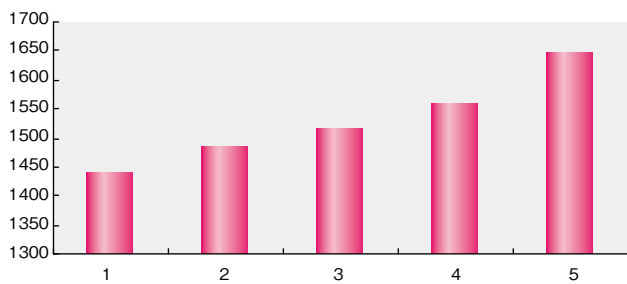
※グラフの見方・縦軸は「リーダーシップ測定尺度質問用紙項目」の合計点を累計した数値である。

※横軸はアンケートを実施した時期を表す。

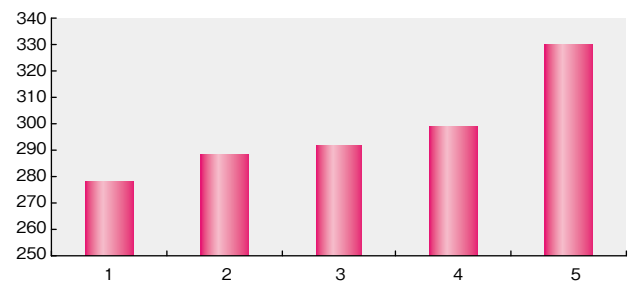
1…1ステージ前(7月14日・「出会い」)、2…1ステージ後(7月28日・登山後)、

3…2ステージ後(8月1日・MTB後)、4…3ステージ後(8月4日・E-ボート後)、5…4ステージ後(8月8日・いかだ後)

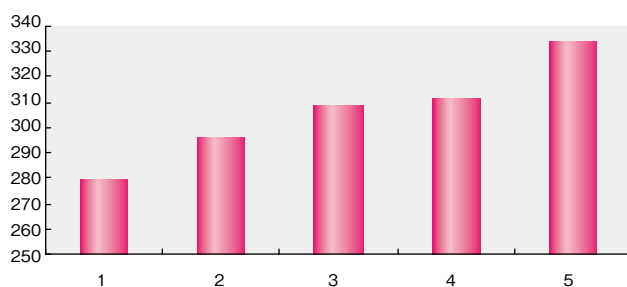
### 実行力総合評価(全体)



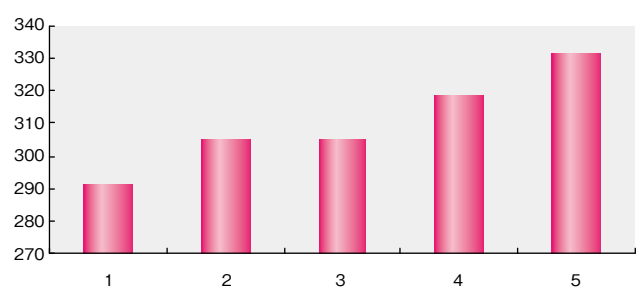
### 困難に立ち向かおうとする力



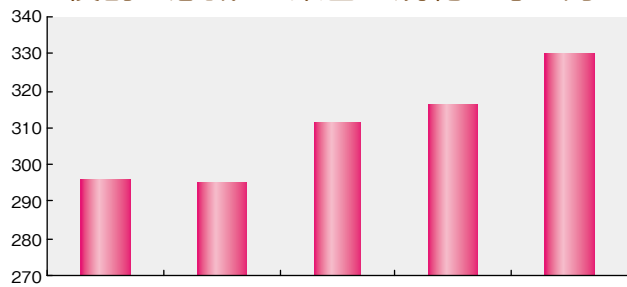
### 計画的に考え行動する力



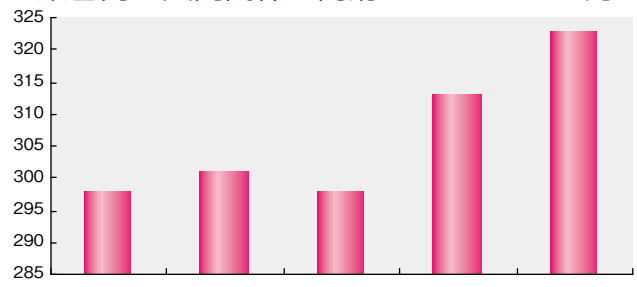
### 情報を収集し、創造力をもって課題を解決しようとする力



### 役割を意識し、集団の規範を守る力



### 集団内の人間関係を円滑にしようとする力



## (1) 長期自然体験活動の有効性

13日間という期間はどんなに我慢強い子どもたちでも、我慢で乗り切ることができない。実際、参加者全員が、自由に自分の意見を言えるようになったとスタッフが感じたのは第3ステージからである。自分自身を出せるようになること、言いたいことを言って、それが受け入れられること、そのような体験を積むには長期キャンプが有効である。また家族と離れ、仲間と同じ環境で13日間過ごすことで、生活習慣などの改善もみられ、規範意識も向上する。

普段できない自然体験活動も13日間であればそれが普通となる。猛暑や豪雨、増水と環境は厳しかったが、参加者にはそれについて不平不満という態度は見られなかった。むしろ、チャレンジしようという心を育てることができた。

## (2) 「ステージ制・スパイラル」の有効性

13日間は長い。しかしステージ制を取り入れ、活動を変えることで気持ちの切り替えができる。次への楽しみももてる。得意・不得意もあるため、どこかで必ず活躍できる。また活動をスパイラルにすること（同じ活動を複数回実施し、前日の振り返りを生かすこと）で見通しをもって活動ができる。振り返りを挟むことで自分たちで活動の修正ができる。

## (3) 「フィールド」の有効性

「ゴールできれば、自分は必ず大きく成長できる。」信濃川は参加者が皆、そう思えるようなフィールドである。そして期待通りの輝く自分に出会うことができた。圧倒的な達成感と満足感は、実行力を育成するためには必ず必要である。

また家族、学校の友達など、誰が聞いてもすごいことを成し遂げたという経験は、参加者の今後の生活に大きく影響していくことだろう。



※1 リーダーシップ測定尺度質問用紙は国立妙高青少年自然の家が開発した、少年期のリーダーシップ能力を客観的に捉える手法です。詳しくはHPを参照下さい。

## 考察Ⅱ

# グループへの参与観察から①

## Aさん(男子)

**Aは安心できる仲間の中で、自分に自信をもつことができるようになった。**

〈スタッフによるグループへの支援〉

キャンプ前期の支援で心がけたことは、まずAの気持ちに寄り添うということであった。様々な課題を抱えているということから、スタッフとの間で安心できる関係をつくるのが、第一に優先されることだと考えた。また、温かく見守りながらも、活動におけるルールやマナーをグループの中で確認していくことも、安心安全な環境づくりには非常に重要なことであるととらえ、自由な雰囲気も大切にしながらも参加者に適宜、声かけを行った。

〈参与観察によるAさんやグループの成長〉

Aは、登山に向けた自分のめあてを「時間厳守」「やる時はやる」「仲間をはげます」という3つに設定した。もちろん長期キャンプに参加することは初めてのことであり、本格的な登山も初体験であったため、不安を感じながらの活動であった。班のメンバーで最年長だったが、実質的な班のリーダーはBであった。登り始めはみんなとても元気。AとBはとても気が合い、この2人を中心に班の中で会話が広がり、楽しく前へ進むことができた。

信濃川源流に到着したときには、AもBもクタクタ…。仲間をはげます余裕も残っていない。しかし昨日の夜、班の目標の一つ、「山頂に全員到達」と決めてあったため、誰一人ここでやめようという声は上がりず、「後ろの班に越されないように、もう少ししたら行こう!」との声がBから出る。Aはもう少し休みたかった様子。この時点ではまだ、自分の心の言葉をみんなの前で表現できないようだった。他のメンバーに励まされながら、残りの山道、山頂を目指す。源流から約1時間後、ようやく山頂に到着!Aは疲れから足が痛い様子であったが見事、登頂成功!!仲間のあたたかい励ましの言葉に背中を押されての登頂であった。この仲間との登山で、このグループは自分にとって安心できる環境であることを感じたようだ。この日のAの振り返りには、「疲れて、休むことが多かったのもっとがんばりたかった」との記述があった。達成感の中にも、自分はまだできるはずだ!という自分への反省と期待が感じられた。安心できる環境の中、登頂に成功した自分に対して自信をもつことができたステージになった。

**自分をありのまま表現できる人間関係の中で、積極的に声を出し、仲間を励ましたり、時には注意をしたり、リーダーとして伸び伸びと活動することができるようになった。**

〈スタッフによるグループへの支援〉

キャンプ中期の支援で心がけたことは、Aの心の変化を見取るということであった。また、Aの心の変化に伴う、グループ内での人間関係の変化を感じ取ることも重要であると考えた。Aの言動、グループのみんなの言動から、今の状況を捉え、一人一人が成長するためにはどうすべきか、ということを中心に考えながらグループ全体を支援した。現状を認めながら、時には励まし、時には気づかせるような声かけをし、グループとして活動が活性化するように留意した。

〈参与観察によるAさんやグループの成長〉

第2ステージ。約150kmのMTB。班の仲間で励まし合いながら、前へ前へ進んだ。チェーンが外れたり、大雨に打たれて雨宿りしたり。疲れから転倒するハプニングもあった。Bは腹痛に襲われ、前に進めなくなってしまうこともあった。でも、その都度、みんな立ち止まり、「大丈夫?」「もう少しだからがんばろう!」「みんな気をつけて行こう!」と声を掛け合い、班のみんなでアクシデントを乗り切った。

このころから、Aの言動に変化が見られはじめた。班のみんなに自分の心の中の言葉を積極的に声をかける。少しみんながふざけてきたかな、と感じると軌道修正の発言をする。自分自身のことだけでなく、仲間のことや安全についても意識が広がってきた様子が伺えた。



## 仲間から信頼されているという自信から、自分の意見を主張したり、みんなに声をかけることができるようになった。

### 〈スタッフによるグループへの支援〉

キャンプ後期の支援で心がけたことは、一人一人の成長、グループの成長を信じて、子どもたちの気持ちを尊重するということであった。「ふりかえり」の司会を誰がするか、Eボートのどこに誰が乗るか、いかだはどうやって作るかなど、自分たちで話し合い、決定し、実行するというプロセスを大切にしました。話し合いの場面での助言、活動場面での手助けを最小限にすることで、子どもたちはより達成感を得られるのではないかと考えた。

### 〈参与観察によるAさんやグループの成長〉

第3ステージ。雨のため、カヌーの予定が約15kmのウォーキングにプログラム変更。急遽の変更であったが、これが功を奏し、班の団結が深まった。その理由はこれまでの1列の隊形とは違い、歩きながら班のみんなと自由に話げできたからである。この日のAの感想には「班の人たちと話しながら歩いていて、すぐついた気になってしまいました」と書かれていた。Aの心の中に、少し“ゆとり”が生まれた時間だったのかもしれない。

Eボートでは、Bが先頭、Aが最後尾という分担を班のみんなと決めた。Aが最後尾になった理由は、「一番注意できるから」であった。実際に、みんなに注意を促したり、励ましたり、雰囲気盛り上げたりしている姿から、実質的なリーダーとして班の仲間が認めていたのだ。Aは、夜の振り返りの司会も、ここで初めて行った。これまで司会をしていたBから勧められたかたちではあったが、気持ちよく引き受け、班の仲間も協力しながら振り返りをすることができた。Aが実質的なリーダーとして認められ、本人もリーダーという自覚をもつことができたステージになった。Aの振り返りには「明日も一生懸命こぎ、1班のみんなと協力しながら楽しくすすめるようにしていきます」と前向きな記述があり、自信をもって活動している様子を読み取ることができた。

第4ステージのめあてには「やることを考え、しっかりできるようにする」「困っていたら助ける」と記入し、視野が広がっていることがわかった。自分のできることをきちんと行い、困っている人がいたら助けるという、リーダーに欠かすことのできない気持ちが、これまでの活動で培われてきたのである。

3回のパンク修理と漕いでも漕いでもなかなか進まない状況を励まし合いながら乗り越え、1班はついにゴールを迎える。みんなと声を合わせ、タイミングを合わせ、最後までいかだを進めて367kmの旅を終えた。Aはこれ以上ない達成感を感じながら、最高の笑顔で仲間と抱き合い、みんなと海に飛び込んでいた。

最後の振り返りでも、「話す相手ができるか心配だったけど、みんなやさしく接してくれて、自分からも話しやすかったから楽しかった」「班での協力が大切だった」「意見を出したり、声をかけたりしたのでよかった」「これからも協力することを忘れないようにしたい」ということを書いていた。少し控えめにしていた初日から、大喜びして海に飛び込むまでの13日間の自分の成長をしっかりと感じながら、たくましくなった心で振り返っていた。今回のキャンプで感じた“成長”を自信にし、これから歩む道を切り拓いていく力にしていくことを期待している。



## 考察Ⅱ

# グループへの参与観察から②

## Cさん(男子)

**Cの仲間意識の高まりが、班のメンバーにも良い影響を与え、お互いのがんばりや考えを認め合える雰囲気醸成することとなった。**

### 〈スタッフによるグループへの支援〉

キャンプ前期(第1・第2ステージ)の支援として心掛けたことは2つある。一つ目はCの心情を理解することである。そのために、できるだけCとかかわる時間をもつようにした。そして、活動の様子や会話から、Cの思いや不安をくみ取り、それに寄り添うようにした。

二つ目は班の中にCの居場所をつくることである。Cがよりよい人間関係を築くための手助けとして、時にはCの思いを代弁したり、班の全員に対してよりよい人間関係を築くために必要なことを話したりした。こうすることで、前期はCが安心してキャンプに参加することができるようなかわりをするように努めた。

### 〈参与観察によるCさんやグループの成長〉

第2ステージのMTBチャレンジでは厳しい暑さやどしゃ降りの雨の中、Cは120kmを走りぬいた。前のほうを見たり、後を振り返ったりする回数が日に日に増え、周りを気遣いペースを合わせて走ろうという仲間意識が高くなっていることが分かった。そして、仲間意識が高まるとともに、Cはメンバーとのコミュニケーションの取り方について深く考え、工夫するようになった。自分の気持ちを素直に伝えることや、どうすればよりよく伝わるのかなどを日々のめあてに掲げ、意識して行動するようになった。Cの仲間に対するかわりが積極的になることで、他のメンバーもCの思いやがんばりを理解し、それを認めるようになっていった。

Cは、第1・第2ステージをクリアすることで、自分の体力や行動力に自信をもつことができた。そしてさらに、活動をとおして自分がかんばれたのは、自らの努力だけでなく、仲間の支えがあったからだに気付き始めた。その気付きは、班のメンバーにも良い影響を与え、その後の活動においても、よりよい人間関係を築いていく契機となった。

**仲間と協力して困難を乗り越えることで培われた自己有用感が、Cの積極性を引き出す原動力となった。**

### 〈スタッフによるグループへの支援〉

キャンプ中期(第2・3ステージ)の支援として心掛けたことは、Cがグループの中での自分の存在意義(自己有用感)を認識できるようにすることである。そのために、活動中のがんばりを褒めたり、自分では気付いていない心や言動の変化を伝えたりするようにした。そうすることでCの積極性を引き出し、遠慮や躊躇することなく班の中で自己表現したりすることができるように努めた。

### 〈参与観察によるCさんやグループの成長〉

第3ステージのEポートチャレンジでは、大きな声で掛け声をかけたり、自分がかんばることで疲れている仲間をフォローしたりしていた。自分自身の成長を実感するとともに、仲間から認められたり、励まされたりしたことで、Cの中に自己有用感が生まれ、“みんなのために頑張ろう!”という思いが、具体的な行動として現れるようになったのである。

数々の困難を乗り越えることで得た自分に対する自信や自分のことを認めてくれる仲間への信頼感から、Cはその後のチャレンジにも積極的に取り組むことができた。

協力して困難を乗り越えたり、自分の思いやがんばりが認められる経験をとおして、Cは自己有用感を高めることができた。そして自己有用感の高まりは、Cに他者の気持ちや言動を理解することの大切さに気付かせた。その結果、それまで表面的なかかわりでしかなかったメンバーが、本当の仲間としてCの中に位置付けられたのである。

## “真の友情” で結ばれた仲間とともに、 Cは信濃川 367km を踏破し、感動的なゴールを迎えた。

### 〈スタッフによるグループへの支援〉

Cは、第3ステージまでをクリアする中で、仲間とのよい関係を保ちつつ、自己表現することができるようになってきていた。キャンプ終期（第4ステージ）、班の一員としての責任や深い信頼関係を育んだCへの支援は最小限にとどめ、仲間とともに感動的なゴールを迎えられるよう見守るようにした。

### 〈参与観察によるCさんやグループの成長〉

長かったYES、ICAN!もいよいよゴールを迎える。ゴール前夜のミーティングでは「達成感のあるゴールにする」「感動できるほど全力を出す」「自分の限界に挑む」というめあてがメンバー全員で確認された。

8月7日。いよいよゴールに向けて出航。手作りいかだを漕ぐ6人には明らかに疲労が蓄積していることが分かる。自分たちの気持ちとは反対に、いかだは蛇行しながら進む……。そしていよいよラストパート。萬代橋をくぐると6人は最後の力を振り絞ってオールを動かしていた。「いち、に!いち、に!」とこれまでにない大きな掛け声がかかる。Cも最後の力を振り絞って、必死にオールを動かしていた。12日間の経験をとおして精神的にも体力的にも大きく成長し、自分に自信をもって活動しているCは、それまで以上の輝きを放っていた。そして何よりも、お互いを尊重し合えるまでに成長した仲間とともにゴールをしたいという強い気持ちが伝わってきた。



Cは、今回のキャンプが無事に終わられたことは、ともにがんばってきた仲間や家族の励ましがあつたからだと振り返った。Cは、このキャンプをとおして、自分に自信をもつことや他者を尊重し、認め合うことの大切さを身をもって経験することができた。そして何より大きいことは、それらの経験を今後の自分の生活に役立てたいと思えたことである。今後もよりよい人間関係の構築のために努力したり、いろいろなことに意欲的に取り組む態度を大切に生活していくことを期待している。

## 考察Ⅱ

# グループへの参与観察から③

## Dさん(女子)

**「なんだかわかんないけど、涙が出てきた・・・」大きな達成感を経て、Dは積極的に人に話しかけるようになった。**

### 〈スタッフによるグループへの支援〉

キャンプ前期の支援として心掛けたことは自信をつけさせることである。できるだけわかり、話を聞き、活動しやすい雰囲気を作り出すこと、そしてチャレンジしようという意欲を引き出すような関わりに努めた。

### 〈参与観察によるDさんやグループの成長〉

第1ステージの登山では、登り始めから、Dの足取りは重たかった。ペースが落ち、班の仲間に荷物を持ってもらうこともあった。班の中で話し合い、何度か並び替えをした。列の先頭になったDは、自分にできることを考えた。これまで、疲れ切った様子だったDが、どんどんペースをあげて登り始めた。時折、後ろを振り返り、疲れている仲間に声をかけた。急な段差では、手をさしのべた。この日のふりかえりには、「最初は、とても大変で疲れていたけれど、みんなの迷惑にならないように頑張って歩いた。」と書かれていた。仲間と一緒に乗り越えたことが、Dにとって一つの自信となった。

そして第2ステージのMTB、いつもの自転車のようにスイスイとうまく乗れない。ちょっとよそ見をして転倒することもあった。なれない自転車に戸惑いながらも、「大丈夫?」「ケガしなかった?」仲間からの声かけで頑張れた。慣れてくると、みんなのペースについて行けるようになった。自然とDの口からも、「もう少し!」「がんばれ!」という言葉が聞かれた。そして2日目の最後の上り坂、とても急であることを伝えられたとき、これまであまり感情を表にだすことのなかったDが「絶対に上りきる」という意欲を見せた。これまでの経験がここで姿になって表れた。必死に、足をつかずに坂を上りきったとき、「なんでかわかんないけど涙が出てきた・・・」そんな言葉が出てきた。「初めて見たときは、とても急でびっくりして不安だったけど、なんとか死にものぐるいでがんばったら最後まで上りきる事ができた」と、ふりかえる。他の班の人に「あの坂を登り切ったの?すごいね!」と言われ、ちょっと照れ笑い。自分もできるということを実感したようだった。

この日を境に、Dはどんなことにも積極的になっていった。そして積極的に自分から関わっていきこうという姿が多く見られるようになっていった。





## グループの絆が深まり、心を許すことのできる仲間ができ、 Dは「もっと変わりたい」という強い思いをもつことができた。

### 〈スタッフによるグループへの支援〉

キャンプ中期の支援として心掛けたことは、人に積極的にかかわらせることである。話し合いの時間を多くとり、チームに支えられる安心感の中で、協力することで得られる大きな達成感を味わわせるように努めた。

### 〈参与観察によるDさんやグループの成長〉

第3ステージのEボートでは、最初、他の班よりも先に行きたくて、ただひたすら漕いだ。しかし、自分たちの思いとは反対に蛇行を繰り返し、時には180度回転もした。それぞれの思いが個々に働き、「ちゃんと漕いでよ」「漕いでるよ・・・」そんな言い合いになった。しかし、何度か話し合いを繰り返していくうちに、みんなで息を合わせるということが必要だと気が付いた。同じ6年生の女子がリードをとり、「いち、に!いち、に!」と声を出し始めると、Dは大きな声でそれに続いた。大きな声をだすことに恥じらいも抵抗もなかった。このグループ全員で挑戦していることがこの姿をうみだしていた。

力のバランスを考え配置換えをし、かけ声を合わせると、ぐんぐんスピードがあがっていた。これまでの話し合いの成果が表れた。Dも、前を向いて、一生懸命にオールを動かし続けた。この日の振り返り、「一緒に声をだしてくれてうれしかった。」という発表を聞き、うれしそうな笑顔、そして、自分は積極的に手を上げ、「早く行きたいという思いよりも、みんなで協力してまっすぐ進もうという気持ちになった。」と発表した。仲間を大切に思っていることがわかる。そして作文の中には「やばい、時間がない・・・」もっと変わりたいんだという思いが見えるようになった。



## 「本当に、ちゃんとしたすごい自分に。輝く自分になれた。」 キャンプを通しDは自分を肯定的に見つめることができるようになった。

### 〈スタッフによるグループへの支援〉

キャンプ終期の支援として心掛けたことは、見守ることである。大人として関わることを減らし、自分たちで判断し、自分たちの力で前に進むように。そして機を逃さずに認める声かけをするように努めた。

### 〈参与観察によるDさんやグループの成長〉

第4ステージ。オリジナルのいかだを作るために、活発な意見交換がされる。Dも、しっかりと考え発言をすることができるようになっていた。「私なにすればいい?」と自分から当たり前前に声をかけている姿にDの成長が感じられた。いかだは、思うように進まない。何度も助けてくれた追い風も、河口から押し寄せる波へと変わる。それでも、ゴールをめざし、ひたすら漕いだ。スタッフと約束した、自分の200%の力を発揮するために。途中、これまでリードしてくれていた仲間が腹痛をおこす。Dは、その子の分まで一杯オール



を漕いだ。みんなで、一緒に最後のゴールを迎えたい。そんな強い思いが伝わってきた。そして、ついにゴール。みんな、いい笑顔だった。ゴール後、Dは、何度も「すごいよね。夢みたい」と繰り返した。仲間と協力し、一つのことをやりとげたことが、Dにとって大きな自信となった。キャンプ後の面接では「本当に、ちゃんとしたすごい…。輝く自分になれた。」とその満足感を話していた。帰りのバスの中ではこのメンバーと離れることを非常に残念がっていたが、学校に戻ったとしても、ここで得た自信が今後、どんなことでも乗り越えられる強い力となっていくことを期待している。

# 参加者の声

このキャンプに来てよかったです。前より声のでるようになったし、人前で話すのがはずかしくなくなったからです。YES, I CANがあったから今友達がいろんなところでできたのがうれしい。こんな楽しいキャンプずっと続けてほしいです。(6年女子)

家に帰ったら、宿題がいっぱいたまっていました。いつもならいやになるのに、計画を立ててしっかりできたことに自分でもびっくりしました。(6年男子)

わたしは最初、自分のいいところが引き出せませんでした。でもYES, I CANで、こんなに大変なことが自分でもできるんだなあと、自分を尊敬することができました。(5年女子)

人と交流するのが苦手だったけれどYES, I CANで友達の大切さを知り、今、学校生活のいろいろな場面で役立ちました。YES, I CANに参加して本当によかったと思います。(6年男子)

YES, I CANでは、まずあきらめなかったことが成長したと思います。そしてとても仲のいい班でけんかもあったけど解決してきてとても楽しかったです。今までよりも友達を大切にすることができたと思います。(中1女子)

自分の考えと人の考えを比べて、今はどうした方がいいのかを考えることを学んだ。(中1男子)

私は学級会で話をすることができました。人の話をよく聞いて、よく考えて意見をだせていると思います。(6年女子)

YES, I CANが終わってから、いやなことや面倒なことがあったけどがんばって立ち向かっていると考える。(6年男子)

どんなに無理なことでも最初からあきらめないということを学びました、チャレンジする心が大切だと思います。(6年女子)

※文字数の調整等のため、内容を変えずに原文を一部修正して掲載しています。  
写真はゴール後、ふり返りを発表する参加者の様子。



# 保護者の声

YES, I CAN以降、自分の意見をしっかり言えるようになったのか、私と衝突することも多くなりました。口ごたえの様なときもありますが、成長しているんだと見守っているところです。

どちらかという控えめで自分の気持ちを自分の中にしまってしまうことが多い子でしたが、自分の気持ちを表現したり、積極的に行動したりする姿に成長を感じます。

私も少し余裕を持って子どもに接することができてきたかなと感じています。「大丈夫、今のあなたなら...」と安心感があるように思います。

先生から、学級活動の中で協力してやるようになったという話を聞いた。「努力はたし算、協力はかけ算」という話をしている。

以前は学校に行く時間や習い事の時間など、声をかけないとぼんやりとしていましたが、時計を意識し、自分で行動することが多くなりました。

先日の保護者会で担任の先生から学校の様子をお聞きしました。国語の討論会の授業でクラスメイトから司会を頼まれ、それが「とても上手だよ」とほめられました。

子どもなりに、今できることを精一杯やっている姿があります。運動会では応援団の太鼓係で、6年生をサポートし、低学年の行動にも気を配りながら最後まで大きな声で応援していました。

マラソン大会で上位でゴールできたことをうれしそうに話していた。運動部の子たちと互角に競えたことも自信になったようだ。あきらめずにがんばって走れたのではないかと心の成長を感じることができた。

※文字数の調整等のため、内容を変えずに原文を一部修正して掲載しています。  
写真はゴール前夜、保護者からの手紙を読む参加者の様子



# 協力者の声

国際自然環境アウトドア専門学校

永井 将史

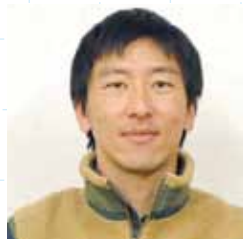
困難に直面した時に必要な「実行力」を育むことをテーマとした「YES, I CAN! IN信濃川2013」。今年も日本一の全長を誇る信濃川の源流から河口までを舞台に、13日間にわたる長期キャンプが実施されました。

本キャンプのプログラムは、信濃川の源流を目指した甲武信ヶ岳登山を第1ステージとして、150kmに及ぶMTBチャレンジ、信濃川でのEボートチャレンジ、手作りいかだチャレンジの4つのステージから構成される壮大なチャレンジで、参加者には、全てのステージにおいてチームワークを発揮して困難な課題を克服していくことが求められます。さらに、今年のキャンプは悪天候にも見舞われ、第2ステージでは豪雨の中でのマウンテンバイクを強いられ、第3ステージではカヌーを断念し、代わりに15kmのウォーキングを行う等の予定変更も余儀なくされました。まさに、様々な困難が連続する中、自らの「実行力」が試される13日間となったのです。

この壮大なチャレンジを経て、キャンプ後の参加者のふりかえりからは、各ステージの課題に対して試行錯誤する中で自らや仲間に向き合い、大きく心が揺さぶられた様子が伺えました。中でも、困難な課題を克服するために仲間との信頼関係や協力の大切さに気づき、チームとして課題に取り組んだことがゴールの達成感の源であったと述べられていることが印象的です。本キャンプの参加者が生きるのは、より複雑で変化の激しい時代であることが予想されます。キャンプで経験した、困難な課題に対して他者と協調しチームとして克服する力が、まさに実社会で必要とされるのです。

本キャンプは、このような今日的な教育課題に対応した体験活動プログラムであり、国立の青少年教育施設としてこのような先導的なプログラムに取り組み、検証を加え、より効果的なプログラムや指導方法を確立し、普及を図ることには大きな意義があると言えます。

「YES, I CAN! IN信濃川」が来年度もさらに改善され、青少年の健全な成長を支える自然体験のモデルプログラムとして発展することを期待しています。



永井 将史 氏

国際自然環境アウトドア専門学校 副校長  
自然体験活動のエキスパートとして若い世代の育成に  
尽力している。

前年度、今年度の2年間、YES, I CAN! IN信濃川企画委員  
としてプログラムについて助言いただいた。

# お世話になった皆様

## 新しい公共運営協議会YES I CAN! IN信濃川2013 運営委員会委員

平野 吉直(信州大学教育学部長)

坂本 昭裕(筑波大学人間総合科学研究科教授 臨床心理士 ※スーパーバイザー兼任)

永井 将史(国際自然環境アウトドア専門学校副校長)

後援／新潟県教育委員会 長野県教育委員会 新潟市教育委員会  
妙高市教育委員会 上越市教育委員会 糸魚川市教育委員会

特別協賛／大塚製菓(株)長岡出張所 サントリーホールディングス(株)上越支店  
三国コカ・コーラボトリング(株)上越支店 (株)カヤバ

協賛／家'Sハセガワ(株) 岡本 鉄朗(岡本石油) 頸南バス(株) (株)謙信堂  
国際自然環境アウトドア専門学校 (株)スワローズキー (株)第一印刷所上越支店  
(株)高館組 (株)桐朋 (有)永田印刷 (株)新潟みらい建設上越営業所  
(株)ニッコトラスト東日本 (株)パーツプロダクション (株)丸山酒造場  
妙高観光開発(株) 妙高カントリークラブ (株)横瀬オーディオ

協力／アクアプラザ上田・道と川の駅上田・御宿飯山館・百年の館・川井住民センター  
會六旅館・大河津分水洗堰・大島頭首工管理所・大畑少年センター  
川上村梓山公民館・蒲原大堰・雁巻緑地信濃川親水緑地公園  
国土交通省北陸地方整備局信濃川河川事務所・信濃川下流河川事務所  
(株)スワローレンタル・B&G頸城海洋センター・B&G和島海洋センター  
上田市都市建設部・長岡市越路支所地域振興課教育支援課・長岡市スポーツ振興課  
新潟県三条地域振興局・新潟商工会議所・新潟地域振興局新潟港湾事務所

YES I CAN! IN信濃川2013のために、たくさんの関係機関や団体・企業の皆様より後援や協賛をいただきました。皆様からの温かいご支援のおかげで、事業が充実し、無事に終了することができました。本当にありがとうございました。

## YES I CAN! IN信濃川2013 スタッフ

スーパーバイザー／坂本 昭裕

プログラムディレクター／小野 俊巳

1班カウンセラー／近藤 和久

2班カウンセラー／中川 知己

3班カウンセラー／友松 由実

荷物運搬スタッフ／國府 修治

島田 一馬

高松 宏幸

ボランティアスタッフ／加藤 拓史

山川 晃

小林 祥之

大箭 聡美

## 平成25年度国立妙高青少年自然の家職員一同

所長／伊野 亘

次長／國府 修治

主任企画指導専門職／高瀬 裕

企画指導専門職／小野 俊巳・水澤 勝宏

近藤 和久・室井 修一

事業推進係長／橋本 彰

事業推進専門職／岸本 政和

事業推進係主任／中川 知己・友松 由実

望月 ことえ・飯吉 陽子

蟹江 真耶・松崎 和輝

総務係長／島田 一馬

総務係主任／高松 宏幸

総務係／清水 綾・関 博志

管理係長／安田 大信

管理係／飯吉香代子・清水 綾

豊岡 佳苗

## 平成25年度 プログラム開発事業報告書 YES I CAN! IN信濃川2013 ～この夏出会える輝く自分～

■発行日：平成26年3月

■編集・発行者：独立行政法人国立青少年教育振興機構 国立妙高青少年自然の家

■印刷所：株式会社 第一印刷所



## YES, I CAN IN Shinano River 2013

