

用語解説

【あ】 アイスブレイカー・ウォームアップ／アクティビティ (Ice Breaker・Warm-up)

アクティビティの分類の一つ。知り合うこと、触れ合い、心と体のウォームアップを目的にしている。楽しむこと、成功体験などが大切である。

アクティビティ (Activity=活動)

体験学習の手段・方法であり、ある概念や意識を高める手段になる。

安全な環境

「学び」は、未知へ不安を乗り越えて挑戦することと考えると、その挑戦を可能にする環境なしには成り立たない。その安全な環境を集団の中につくろうとしているのがフルバリューコミットメントやチャレンジバイチョイスに代表されるPAの考え方である。

意思決定・課題解決／アクティビティ

さまざまな課題について試行錯誤を繰り返しながらグループとして意思決定・解決をしていく。その過程では他者との協力、対立の解決、効果的なコミュニケーションなどを学んでいく。結果の善しあしよりも解決の過程での学びが重要である。

エレメント (Elements)

グループ活動を行う冒険コースをいう。

OBS (Outward Bound School)

第二次世界大戦中に英国で始まった (Kurt Hahn 設立) 世界的冒険学校。探検家・植村直己もアメリカミネソタ (現ボイジャー) OBS 出身。小集団での冒険、大自然での体験等を通じ、成長を促進することを目的に設立され、全世界数十カ国で展開中。プログラムの対象は中学生から一般まで、長さも数日から数ヵ月までと幅広い。プロジェクトアドベンチャーの母体となった。日本には、1989年に日本アウトワードバウンド協会が設置され、長野県を中心に展開されている。

【か】 心の成長

人間は誰でも心の中に居心地のいい場がある。家族や親しい人々、普段し慣れている場所などストレスの少ないリラックスできる環境がある。アドベンチャー教育ではこれを*C-ZONEという。このような環境は人間にとって不可欠であるが、その場にとどまっているだけでは成長や進歩がない。このC-ZONEを越えた新しい領域に自らの意思で踏み出すことがアドベンチャーであり、自分のC-ZONEを押し広げることが「心の成長」になっていく。

個人的責任／アクティビティ

仲間の協力のもと、各個人の挑戦に焦点が当たる活動。具体的には自らの恐怖感と戦いながら、人工的につくられ

た冒険コース、チャレンジロープスコースのハイエレメント(高い種目)での挑戦などを指す。恐怖感やプレッシャーという高いストレスにも耐えられた経験が、今まで気づかなかった自分に気づく、自分に自信をつけることにもつながる。

コミュニケーション (Communication) / アクティビティ

アクティビティの分類の一つ。コミュニケーションに焦点を当てた活動。効果的にコミュニケーションをとって協力し合う経験をすることによって、集団内のコミュニケーションについて試行錯誤する、気づく、コミュニケーションが高まることを目的にしている。

【さ】 C (Comfort) - Zone (心の壁)

心の中の居心地のいい・安心できる状態(場所)。C-ZONEを立体的に見るとそのふちに壁がある。これが自己防衛の壁である。そのゾーンの広さ、壁の厚さ、高さは人によって異なる。その違いがあるから、ある人にはそれほどでもないことでもある人にとっては大きな挑戦になる。この壁は、本人が安心できてはじめて下がり、広がる。このゾーンの外には不安や未知が満ちているが、それを乗り越えて一歩出るとは冒険教育という「冒険」である。

社会的責任 / アクティビティ

課題をグループで解決する、場合によっては互いに安全を確保し合うことを通して、お互い同士を生かし合うこと、一人一人が自分の長所や欠点に対応する効果的な方法を身

につけることを目的としている。メンバーが互いに協力し励まし合うことが必要になる。

スポッティング (Spotting)

トラスト・アクティビティに分類される活動や、ローエレメントを使った活動時に、お互いの体の安全を確保する技術。時と場合に応じてさまざまなやり方があるが、器具は使用しない。

【た】 体験学習サイクル

体験学習による学びを図式化したもので、いくつもの冒険活動を行うことによってこのサイクルが繰り返され、体験をより効果的に生かすことができる。

チャレンジ バイ チョイス (Challenge by/of Choice)

PAで学習者中心、学習者が主体性を持つ一つの方策として考え出された。冒険プログラムを強引に進めると人によっては、その心理的なストレスがその人の許容量を超えて、心に深い傷として残ってしまう可能性がある。そこでPAでは、参加の仕方は参加者自身が決定できることを保証しようという約束が*チャレンジバイチョイスである。ただし、学びの場から排除するものではない。さまざまな形で参加することによって、あるいは他人の挑戦を観察することからも学べることができる。こうした安全が保証されることにより、ある程度のリスクにも挑戦できる意欲が生まれ、自分自身の限界の壁を乗り越えることができ、より高い学習成果や深い人間関係をつくることができるように

なる。

ディインヒビタイザー (De-Inhibitizer) / アクティビティ

アクティビティの分類の一つ。自己抑制、つまり殻を破らないとできないような、ちょっと恥ずかしさのあるアクティビティ。そばから見ればばかばかしい動作、言葉などが代表的。心理的、身体的リスクがあるので、ストレスを感じる時もあるが、楽しい雰囲気ですべてやってしまうと失敗なども笑い飛ばせる雰囲気ができる。

トラスト (Trust) / アクティビティ

アクティビティの分類の一つ。信頼と共感のためのアクティビティ。身体的、心理的なリスクのあるさまざまな活動を通して、仲間といることで自分は守られていると実感することを目的としている。参加者および指導者の安全確保が重要である。

【は】 ハイエレメント (High Elements)

高さ約6~10mに設定され、安全ベルトとロープでグループのメンバーに安全を確保してもらいながら行う。一人で挑戦するプログラムでは、高さへの恐怖心から自己との葛藤もある。また、二人で挑戦するプログラムもあるが、そこから得る信頼、達成感などは日常では経験し難いものがある。宮城県内には、宮城県蔵王高等学校（屋内）と国立花山少年自然の家（屋外）に設置されている。

PAキット

一般的には、ゲームバッグ（販売名はバックバック）と言われるもので、数十種類の小道具・遊び道具が大きなバッグに入っている。キットの中の道具を使ってできる活動は50以上と言われる。

ビレイ (Belaying)

ハイエレメント(高い種目)を使った活動時に、命綱も含めた安全確保システムを使ってクライマー（挑戦者）の安全を確保すること。

振り返り (ディブリーフィング/Debriefing)

プログラムをやりっ放しにするのではなく、一つのプログラムが終わったら後で「振り返り」の時間を持つ。指導者が必要と感じたらプログラムを中断してディブリーフィングを行ってもよい。体験的に学ぶ場合、学びを自分自身のものとして体得する上で「振り返り」は、大変重要な意味を持つ。

フルバリューコミットメント (コントラクト)

(Full Value Commitment(Contract))。PAで心理学者によって考案された。お互いが居やすい場所づくりのため、全員参加型で付き合い方の約束をつくる。グループの中で自分がどんなことを言っても正しく受け止めてくれるという安心感をその集団の中につくり出し、お互いが率直に自分の考えを出し合う。お互いを最大限に尊重し合い、身体的にも感情的にも安全に配慮するという。具体的な体

験を通して、お互い同士で他人の自己防衛の壁を下げることを行っていく。これをPAではフルバリューコミットメント（コントラクト）という。

プロジェクトアドベンチャージャパン（PAJ）

日本でのプロジェクトアドベンチャー（PA）の普及のため、1995年に設立された。世界各国にあるPAの普及団体の一つ（環太平洋地域には、オーストラリア、ニュージーランド、シンガポールにある）。指導者のためのワークショップ、各種の研修の開催と同時に、各地の教育団体（教育委員会など）、企業等との連携でカリキュラムの立案実施、チャレンジロープスコースの設置など多岐にわたっている。

【ら】 ローエレメント（Low Elements）

低い位置に設定されたコース。各種のエレメントを使って課題を解決するが、その中で「スポッティング」といってグループのメンバーがお互いに体で安全を支えながら挑戦していく。コミュニケーションが必要なプログラムであり、徐々に信頼関係が形成されていく。

問い合わせ先

◎宮城県教育庁高校教育課（生徒指導班）

〒980-8423 仙台市青葉区本町3-8-1 Tel.022-211-3626

Fax022-211-3696 <http://www.pref.miyagi.jp/koakyu>

◎宮城県教育庁義務教育課（生徒指導班）

〒980-8423 仙台市青葉区本町3-8-1 Tel.022-211-3646

◎宮城県教育庁教職員課（研修免許班）

〒980-8423 仙台市青葉区本町3-8-1 Tel.022-211-3639

◎宮城県教育庁スポーツ健康課（生涯スポーツ班）

〒980-8423 仙台市青葉区本町3-8-1 Tel.022-211-3668

◎宮城県教育庁生涯学習課（社会教育推進班）

〒980-8423 仙台市青葉区本町3-8-1 Tel.022-211-3654

◎株式会社プロジェクトアドベンチャージャパン

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-7-5 青山セブンビル6階

Tel. 03-3406-8804 Fax03-5467-7018

<http://www.pajapan.com/> E-mail:paj@pajapan.com