

アウトドアスポーツと精神的満足感に関する研究

A Study on the Relationship between Outdoor Sports and Mental Satisfaction

松澤 俊行・窪田 辰政

要 約

大学生がアウトドアスポーツによって精神的な満足感を得られるか、得られるとしたらどのような種類の満足感かを、事例研究を通じて明らかにすることを試みた。研究対象とした事例は、三種類のアウトドアスポーツ（オリエンテーリング、ロゲイニング、プロギング）を紹介した授業である。授業を通じて、ゴミ拾いとジョギングを融合させたアクティビティであるプロギングについて新たに知った学生たちは、感想の中で「社会貢献」「環境保全」といった言葉を使用していた。プロギングの実技を授業に取り入れることで、これまでの体育系の授業では得られなかったタイプの自己肯定感が学生の中に生まれる可能性が示唆された。

キーワード：オリエンテーリング、ロゲイニング、プロギング、精神的満足感、社会貢献

1. はじめに

筆者は2019年7月22日（月）にX県A大学の「運動科学」（県名、大学名、科目名はいずれも仮称）の授業で、アウトドアナビゲーションスポーツの一つであるオリエンテーリングの基本技術習得用のミニゲームを紹介した。本来屋外をフィールドとするスポーツを簡素化して体育館内で行う目新しさもあり、受講学生から一定の評価が得られた。しかし、一部の学生は感想に「できるだけ実際のものに近い方が皆もやる気が出たのではないか」「楽しいとは思えなかった」との不満を記していた。（2020 松澤・窪田参照）

上記の不満は「行うからには本格的に行いたい」という気持ちの表れとも考えられる。筆者はそうした気持ちに答えるべく、内容を見直して同大学の同科目の授業で再びナビゲーションスポーツを紹介する計画を立てた。計画に際しては、2019年に聞かれた声を参考にし、基本技術習得用のミニゲームにとどまらず、ナビゲーションスポーツの本質的な要素を実感、体験できる内容にするよう心掛

けた。そして、その計画に基づいた授業を、2022年7月と2023年7月に実施した。

本稿ではその授業の内容と受講者の反応を報告し、ナビゲーションスポーツ等のアウトドアスポーツを取り入れた授業の新たな可能性を探る。特に、受講者の授業への感想から「紹介したスポーツが受講学生の精神面にどのような好影響を及ぼすか」という点に注目して分析を進めたい。

2. 授業の概要

2022年、2023年の両年とも「運動科学」の内の1回として、「新時代のアウトドアスポーツ」というテーマで授業を進めた。

2022年の授業は7月4日（月）のA大学の4限（14時40分から16時10分まで）に実施した。当日は雨だったため、メインの実技は前回のミニゲームよりも本来の競技に近い形式の屋内オリエンテーリングとした。屋内オリエンテーリングは、公式な競技会としては行われていないが、エキジビションとして企画されることがあり、近年では「インド

アO」とも称される。インドアOでは、屋外の広大な空間で行うオリエンテーリングと同様に、地図からルートを読み取る力、複数の候補が読み取れた場合は比較検討して最良のルートを選択する力、ルート選択後はそのルートを維持する力を求めるコースが設定される。階段等を利用して、登り下りのある区間が含まれることも多い。

今回の授業でも体育館内のステージや階段、フロア上層の通路を利用して登り下りのあるコースを組んだ。さらに、フロア部分に合成繊維製のテープを張って壁や柵のように見立て、テープ部分を迂回しなければならない設定とした(図1)。ルートの選択肢を増やすために臨時の壁や柵を設置する手法は、近年の公式なオリエンテーリング競技会でも実際に用いられている。

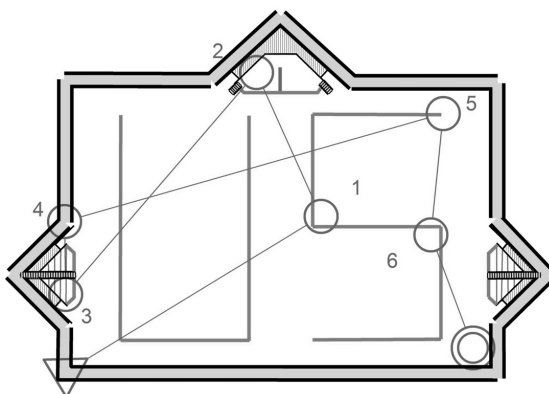


図1 インドアオリエンテーリングを実施した
体育館とコース図

写真(図1上)は授業を実施した体育館のコース設営前の写真、図面(図1下)はインドアオリエンテーリングのコースを示した図である。図面は、正式な作成規程に沿ってはいないが、オリエンテーリ

ング競技用の地図に近い様相で体育館のステージや階段、通路を描き出している。スタートは△地点で、数字の順に○の中心を回り、◎のゴール地点を目指す。「US」字型の線の部分にはテープを張り、横断禁止としているため、円の中心に行くまでにどのようなルートを辿るか、思案が必要となる。授業では4種類のコースを用意し、4人が同時にスタートできるようにした。同じコースの者がいないため、地図を読まずに他者に付いて行くだけでは正しくコースを回ることができない。○の中心には地点ごとに異なるシールを置いておき、正しくコースを回ったか否かをゴール後に検証できるようにした。

2023年の授業は7月3日(月)のA大学の4限(14時40分から16時10分まで)に実施した。当日は授業中の降雨の心配がなく、メインの実技は屋外での「フォトロゲイニング」とした。

ロゲイニングは、各自で「コントロール」と呼ばれる目標地点を回る数と順番を決め、制限時間内にできるだけ多くの得点を集める「スコアオリエンテーリング」に似たスポーツである。(ちなみに指定された順番通りにコントロールを走破するオリエンテーリングは「ポイントオリエンテーリング」と称される。)ロゲイニングの中でもフォトロゲイニングは、スコアオリエンテーリングの競技的要素と開催地の観光の要素を含む種目であり、通過証明に競技者自らが撮影した写真を用いる。地点ごとに写真の撮影方向や構図が決められており、地図と共に現地の写真を記載したシートが配布される(図2)。

フォトロゲイニングにはコース設定者も競技者も隠れた名所を探索できる面白さがあり、携帯電話やデジタルカメラの普及に伴って全国各地で大会が開催されるようになった。制限時間1時間未満の大会はほとんどなく、5時間以上の長時間が制限時間の場合もある。今回は授業時間内で行うために、制限時間15

分を想定してコースを組んだ。キャンパス内の限られた範囲での実施だったが、ナビゲーション能力が試せるよう、人通りの少ない建物の裏側の「穴場」や、見逃されがちな小型の特徴物を写真撮影のポイントとした。

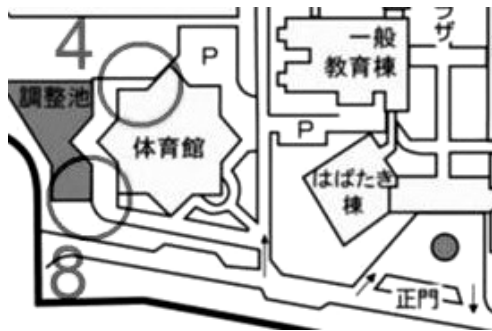


図2 フォトロゲイニングの地図と現地の写真

地図(図2上)は例として実際使用した地図に近いものを、写真(図2下)は実際に使用した写真シートに記載したものを示している。例えば、下の写真が4と記された○の中心地点を写したものとすると、そこへ行って同じ構図の写真を撮影した場合に4点獲得となる。授業では10ヶ所の目的地を設定し、10枚の写真が記載されたシートを地図と共に配布した。制限時間の15分以内に全ての目的地を回り終える学生もいた。通常のフォトロゲイニングはフラッグ(オリエンテーリングでコントロール地点に必ず設置される三角柱状の旗)を設置せずに行うが、授業では正しい場所に到達したことを分かりやすくするためにフラッグを設置していた。

メインの実技部分は天候の関係で異なる内容となったが、2022年、2023年とも基本的には以下の同じ手順で授業を進めた。

- ・授業概要と研究目的の説明(5分)
- ・準備運動とウォーミングアップ(10分)
- ・オリエンテーリングのミニゲーム(15分)
- ・水分補給等のための休憩(5分)
- ・メインの実技(30分)

＊2022年はインドアO

2023年はフォトロゲイニング

- ・模擬プロギング(5分)
- ・補足説明と質疑応答(10分)
- ・アンケート記入(10分)

プロギングとは、ジョギングとゴミ拾いを融合させたスウェーデン発祥のフィットネスである。先導者がゴミ拾いの場所を案内するケースもあるが、地図を渡して範囲を示し、各自でゴミを拾う場所を決めるように促すケースもあり、後者の場合にはナビゲーションスポーツの要素も加わる。近年では後者を競技化した「スポーツゴミ拾い」や「プロゲイニング(プロギングとフォトロゲイニングを混合させたスポーツ)」の大会も実際に開催されている。

「運動科学」の授業には「新たなスポーツを知り、体験する」という目的もあり、「プロギング」の紹介は是非加えたい内容であった。ただし、時間が限られること、A大学のキャンパス内にはゴミが少ないことから、体験は模擬的なものとした。「授業に用いた資料・備品の片付け」をゴミ拾いの代わりとし、ジョギングで行うように受講学生に促した。

オリエンテーリングのミニゲームの進行方法については参考文献中の松澤・窪田(2020)を参照されたい。アンケートの内容については後述する。

3. 授業への感想

ここからは、2回の授業に対する各受講学生からの感想をまとめる。

倫理的配慮のため、受講学生には「運動科学」の授業を松澤と窪田の研究の題材とする

ことと、研究の方法や目的を説明した。授業後に配布するアンケートへの回答は質的記述を使用し、匿名にして個人情報的一切特定できない形で処理すること、研究に同意せず回答を行わない場合も不利益とならないことを全受講学生に伝えてから授業を開始した。

説明の際に「結果に基づいてより良い授業を計画し、後輩たちに還元したい」と話したことも理解を得られたと見られ、2022年には受講学生31名（女子23名、男子8名）の内全員が、2023年には受講学生25名（女子24名、男子1名）の内22名が回答を提出した。以下、設問と回答について順に記していく。

3-1. 授業で紹介したスポーツへの感想

ここでは、授業で紹介した「オリエンテーリング」、「ロゲイニング」、「プロギング」についての感想から、精神面への好影響が記されている記述を中心に抜粋する。参考に、質問文も示しておく。

なお、内容により個人が特定されないよう、回答者の意図を損ねない範囲で文を編集している。

<質問文>

問 今日紹介された三種類のスポーツ種目それぞれに感想を記してください。

- ・オリエンテーリングの感想
- ・ロゲイニングの感想
- ・プロギングの感想

（*それぞれ自由記述欄を設定した。）

<2022年の回答>

◇オリエンテーリングの感想

- ・自分でルートを考えるのは大変だったけれど達成感がある
- ・最短ルートを見つけるのが面白い
- ・空間認知能力も必要とされ、興味深い
- ・良い運動になった
- ・地図を読むのが苦手だが、楽しくできた

- ・運動しながら頭も使うので新鮮だった
- ・見つめられた時は嬉しかった
- ・勉強してる感じが強いと思った

◇ロゲイニングの感想

- ・作戦を立てて地図を見るのは面白そう
- ・考える必要があって楽しそう

◇プロギングの感想

- ・一石二鳥で良い取り組み
- ・奉仕活動が運動にもなるので良い
- ・掃除する意欲が湧いた
- ・キレイになるし、楽しめる
- ・健康のためにも良く、環境にも良い
- ・斬新で面白い
- ・環境にも貢献できるのでやってみたい
- ・きれいになって達成感もあるのは良い
- ・画期的なスポーツ
- ・素晴らしいアイデア
- ・仲間と声を掛け合うことで感じ方が変わる
- ・大勢で拾うと楽しいと感じると思う

<2023年の回答>

◇オリエンテーリングの感想

- ・すごく走れて楽しかった 楽しくやせられそう
- ・工夫するところもいろいろあって、思ったより奥が深そう
- ・疲れよりも楽しさの方が大きかった

◇ロゲイニングの感想

- ・友達とわいわいやりながら回れたので楽しかった
- ・1年生になりたてで学校をあまり知らない人にはとても有意義
- ・色々な所を見られて新しい発見ができた
- ・知らないところでやってみたい
- ・自然の中で回るのも面白そう
- ・ルートを考えるのが工夫のしようがいくらでもありそう
- ・見つけた時にとっても嬉しかった
- ・見つけた時の達成感は凄かった
- ・頭も使う競技だと思った

- ・まだ行ったことがないところに行けて新鮮だった
- ・大規模になったらもっと景色も含めて楽しめるだろう

◇プロギングの感想

- ・健康にも環境にも良くて、良い活動
- ・清掃をするきっかけになって良い
- ・運動しながら貢献もできて気持ちが良い
- ・一石二鳥で良い
- ・画期的だと思う。面白そう
- ・街にも自分にとっても良いこと
- ・発想がすごい
- ・マイナスなことがない、良いスポーツ
- ・爽快感が得られそう
- ・マイナスなことをプラスにして考えるのはいいと思った
- ・環境も自分たちの気持ちもより良くなる
- ・効率的で良い
- ・運動も社会貢献も同時にできるのがすごい

アンケートでは、授業内容の改善のために「同じスポーツを再度授業でやってみたいと思うか」についても尋ねた。いずれのスポーツも2022年には6割以上が、2023年度には9割以上が「やってみたい」と回答している。自由記述による感想を見ても、受講学生たちは各スポーツに対して様々な形の満足感を得ていることが分かる。

3-2. 授業への総合的な感想

次に授業全体への総合的な感想を、質問文と共に示しておく。主に、前節に記載したものと異なる表現の感想や、過去の体育系の授業ではなかなか見られなかった感想を抜粋したい。

なお、この感想についても内容により個人が特定されないよう、回答者の意図を損ねない範囲で文を編集している。

<質問文>

問 今回の講義はいかがでしたか。今後の参考にしたいので、以下の点について、あなたの率直な感想をお聞かせください。

講義全体を通しての感想(気づいたこと、感じたこと、考えたこと、変化したこと等) (*自由記述欄を設定した。)

<2022年の回答>

- ・ゴールをするときの喜びが大きく、準備を頑張れて良かったなと思える
- ・世界にはまだまだ知られていないスポーツがあるので、他のものも知りたい
- ・みんな真剣に取り組んでいて、自分も触発された
- ・地元の近場や、街中で開催されるならやってみてみたい
- ・雪が積もる地域の冬季の授業には適していると思う
- ・参加のハードルも低そうだと感じたため、機会があればぜひ参加したい
- ・もっとおもしろく、運動になる組み合わせのスポーツがこれからも開発されることを期待したい
- ・外でやると、さらに達成感や爽快感を得られるのだろうなと思った
- ・知らない競技もやってみて初めてわかる魅力があるとわかった
- ・プロギングは効率的に運動と清掃をすることができるというのが面白いと思った。工夫次第で日常のどんな動作も運動にすることができるということを学んだ
- ・このような講義は大学ならではだと思える
- ・自分の住んでいる地域で行えば、知らない道や、お店を発見することができそう
- ・効率よく運動ができるだけでなく、自分の限界にも挑戦できる
- ・市や町などでプロギングをやったら、運動ができて、自分たちの住む地域がきれいになって町おこしにもなる

- ・学校の構造を理解するのも役立つと思うので、入学したばかりの時にやるのも良い
- ・お年寄りの方の頭の体操にも使えそう
- ・ポイ捨てされたゴミは、見ても不快な気持ちにしかならないと思っていたが、それを楽しみながら拾うことができるということにおどろいた
- ・ゴミ拾いをスポーツとしてとらえることでゴミ拾いを社会貢献というハードルの高いものからスポーツの一種として少しハードルを下げて参加しやすくしていると思った

- ・捨てた人に対して怒りながらゴミ拾いをするのではなく、自分にとってプラスの経験になったと考えて拾う方が気持ち良いと聞き、私もポジティブに考えて行動していきたいと考えた
- ・緊張感もあって楽しかった
- ・プロギングがもっといろいろな場所で行われるようになれば世界がきれいになってすばらしいことだと思う。小中学校でもそのような取り組みを行えばごみ拾いが当たり前になっていいと思った
- ・園児や児童の内から体験することができたら協調性や成功体験を学ぶことができる

<2023年の回答>

- ・みんなでやるスポーツは楽しくて、疲れるのを忘れてしまう。順位が出るので、やる気が湧きあがった
- ・目指すものがあると、走っていてもあまりきつく感じず、楽しさがあった
- ・プロギングは自分のためにも環境のためにもなるし、やろうと思えば好きなときに行けるのが良いなと思った
- ・地図（紙）やコンパスを使ってアナログなもので競技をするところに良さを感じた
- ・地域の活性化につながると感じた
- ・プロギングは、運動にも、環境保全にもつながる取り組みであるなと感じた。大学内でもイベントを開催すると良い
- ・大会があるのは知らなかったので機会があればやってみたい
- ・競技性があって、普段出せない力が出て、とても良い運動にもなったし、楽しくやることができた
- ・ペアやグループで行えば、土地勘も習得できるし、仲間との絆も出来そうで良い
- ・地元の穴場なスポットでロゲイニングも楽しいと思った。地元なら何かしら貢献もしたいと思うのでプロギングも組み合わせ、ゴミ拾いして、お店で使えるクーポンももらえたら最高だなと思う

講義全体の感想を求めた後、講義に対する総合評価を点数で示す質問も設定し、回答が得られているが、授業改善に役立てる目的であるため、ここでは集計結果を省略する。（2回とも十分に高い評点が得られた、ということのみ記しておく。）

4. 考 察

ここからは、受講学生の感想から2回の授業の成果を確認し、今後の可能性を探りたい。

自由回答項目への記述から、両授業とも満足度が高かったことが窺える。授業の目的、筆者の意図が充分伝わっており、2019年の授業から改善がなされたと感じられる肯定的表現が随所に見られる。

その内、特にプロギングへの評価は注目値する。「奉仕活動」「社会貢献」「町おこし」「環境保全」など、従来の運動・スポーツ系授業の感想にはなかなか挙がらない言葉も記されている。こうした記述から、大学内や大学周辺地域をフィールドとするアウトドアスポーツの授業への導入は、新たな満足感を生み、そのことが魅力となって多様な学生への訴求につながる可能性が感じられる。

2章に記したように、近年、ロゲイニングとプロギングを融合させた「プロゲイニング」

の大会も行われている。大学の授業でも、ロゲイニングとプロギングを口頭で紹介した後、プロゲイニングを体験する時間を取れば、受講者の関心と熱心な取り組みにつながれると思われる。冒頭にオリエンテーリングのミニゲームを行う場合、そこからの発展もさせやすくなる。先にプロゲイニングを体験した後、「こうした種目ではナビゲーション能力が必要となる。その能力を高める練習方法を紹介したい」と説明し、ミニゲームへつなげるという構成も考えられる。

大学の授業でプロギング・プロゲイニングを行う上では一つ難点がある。大学のキャンパス内は得てしてゴミが少なく、フィールドとしてあまり適していないのである。一つのアイディアとして、今回紹介した屋内での模擬的ゴミ拾いと同様に、屋外でもゴミ拾いの代わりに「ゴミ拾いを想像させる動作」を各ポイントで行う、という代替案が挙げられる。例えば、ポイント獲得地点の地面に得点を示す札を置いておき、それをゴミ拾いのような動作で拾うように促すなどすれば良い。

大学の環境によっては、キャンパスの周辺地域をフィールドとする方法も考えられる。2023年の受講学生が「お店で使えるクーポンがもらえたら」との提案を記していたが、こうした方策は過去のプロゲイニング大会でも実際に取り入れられており、クーポンで購入した商品の金額が獲得ポイントに加わる（したがって参加者は積極的に近隣商店で買い物をしたくなる）、といった工夫がなされている。授業では買い物ポイントのルールは採用しにくい、代わりに「近隣住民の方への挨拶ポイント」（すれ違う人に挨拶をするたびにポイントがプラスされる）などを導入すると、ゴミ拾いの好印象と相まって周辺地域との良好な関係づくりに寄与する授業になるかもしれない。

こうして考えを巡らせていくと、プロゲイニングを含むアウトドアスポーツを実践する

授業は、体育・スポーツ系科目ではない科目にも取り入れられそうに思える。今後その機会を探り、試行してみたい。

5. おわりに

本研究では、現代的なアウトドアスポーツを取り入れた授業の効果、特に「他のスポーツでは見られないタイプの精神的満足を生む効果」について実践事例の分析を試みた。その結果、特に「ロゲイニング」や「プロギング」の実践を通して、受講学生が「社会貢献」「環境保全」を行っていることが実感でき、満足感や自己肯定感を得られる授業が展開できる可能性が感じられた。両者を融合させた「プロゲイニング」であれば、体育・スポーツ系科目の他の科目、例えば「環境」や「地域」をテーマとする授業にも取り入れやすいだろう。学生と共にルールを作る過程を学びの機会にすることもできる。

あらためて本研究を振り返ると、受講学生の協力的な姿勢が多く示唆を与えてくれたと感じる。一方で、分析方法には課題が残る。本研究では学生の感想を列記しての分析にとどまったが、雨宮ら（2021）の実践のように感想をカテゴリー分けし、より体系化すれば、学生の精神的満足を一層深く分析できるのかもしれない。

「実践第一」の方針を維持しながらも、「分析も同様に第一」とし、真摯な態度で研究を継続していきたい。

引用／参考文献

- 松澤俊行・窪田辰政「屋内オリエンテーリングの実践方法の研究」 浜松学院大学短期大学部研究論集第17号,2020年,pp25-32
- 松澤俊行・窪田辰政「効果的な生涯スポーツの授業に関する研究」 浜松学院大学短期大学部研究論集第18号,2021年,pp19-34
- 松澤俊行・窪田辰政「生涯スポーツの授業と精神的健康に関する研究」 浜松学院大学短

期大学部研究論集第 20 号,2022 年,pp15-26
雨宮怜・窪田辰政「薬学部学生に向けた身体
活動ならびに行動変容に関する心の健康
教育 —オンラインコンテンツを活用した
身体実技講義における実践—」 筑波大学
体育系紀要 44 号,2021 年,pp137-141

謝 辞

本研究の実施に際し、アンケートの回答に
多大なご協力をいただきました X 県 A 大学の
56 名の皆様に心より感謝申し上げます。皆様
のご協力により、皆様の後輩たちが将来新た
な形の精神的満足を感じられる授業を体験で
きると思われます。