

効果的な生涯スポーツの授業に関する研究

A Study on the Effective Way of Lifetime Sports Class

松澤 俊行・窪田辰政*1

*1 静岡県立大学薬学部薬学科

1. はじめに

筆者（松澤と窪田）は、2019年7月に「X県A大学」の「身体運動科学」（大学名、授業名はいずれも仮称）の授業で、32名の学生に屋内オリエンテーリングを紹介し、実際に体験する機会を提供した。そして、その様子を浜松学院大学短期大学部研究論集第17号で報告した。（参考文献中の「松澤・窪田, 2020」を参照。）

その報告論文には、受講者たちの感想を記載している。肯定的な感想が目立った一方で、「森の中でやるものらしくそのだごみを味わうことができなかつたのは残念であった。できるだけ実際のものに近いほうが皆もやる気がでたのではないかと感じた」（原文のまま）などの不満の声も挙がっていた。その声を受けて筆者は「部分的にでも屋外で行うプログラムを実際に味わう、という構成もありえた」との弁を記したものの、同じ1時限分の授業の中でその段階まで発展させる難しさも認識していた。

そこで、2020年度は同大学の集中講義「生涯スポーツ」（仮称）で3時限分の時間を取り、発展的な内容の授業を行う計画を立てた。A大学との折衝を主に窪田が、授業計画を主に松澤が担当し、2020年9月に実施の運びとなった。

本稿では、授業当日の記録と授業の効果に対する評価を記す。

2. 授業の進行

2020年度A大学の「生涯スポーツ」は、座学と実技を合わせて1日分となるオリエンテーリングの授業を行った後、座学と実技を合わせて3日分となるアーチェリーの授業を行う合計4日分の集中講義として開講された。この集中講義は、希望者のみが受講する選択科目で、期間は9月17日（木）、18日（金）、19日（土）、20日（日）の4日間であった。土日を含むこともあり、どれほどの履修希望者が集まるものかが注目されたが、1年生3名、2年生1名の合計4名が履修、受講した。いずれも、オリエンテーリング、アーチェリー共に競技としては未経験の女子であった。

上記期間の内、初日に当たる9月17日（木）にオリエンテーリングの時間が設定され、松澤と窪田が担当した。なお、その後の日程で実施されたアーチェリーは窪田と静岡市アーチェリー協会所属の講師が担当した。

以下、履修者の募集要項に示された授業概要（窪田が作成）からの抜粋と、履修決定後

の受講者に示されたオリエンテーリング部分の授業計画書（松澤が作成）である。授業計画書中のプログラム番号は、本稿作成上便宜的に追加したものであり、受講生に示された資料には記されていない。

<募集要項からの抜粋>

【一般目標】

本授業では、学生がこれまでに関わったことのないような学内で経験することのできない2種類のスポーツ種目（アーチェリー、オリエンテーリング）に触れ、それらの基本的技能を習得することを目指す。さらに双方の種目の持つ魅力や奥深さを体験することで生涯スポーツの幅を広げ、生涯スポーツへのきっかけ作りになることを目標とする。

【到達目標】

アーチェリー及びオリエンテーリングの生涯スポーツたる所以を説明できる。

自らの現状を把握し、将来の生活にアーチェリー及びオリエンテーリングを導入できる。

アーチェリー及びオリエンテーリングのルールやマナーについて具体的に述べることができる。

アーチェリー及びオリエンテーリング技術の概略を説明できる。

アーチェリー及びオリエンテーリング用具に対する知識を持ち、安全に使いこなすことができる。

<授業計画書>

【種目名】

オリエンテーリング

【担当講師】

松澤俊行

【授業の目的、方法】

アウトドアスポーツ、ナビゲーションスポーツであるオリエンテーリングのルールと初歩の技術を習得するための講習と実技を行う。「計画」「実行」「確認」のサイクルが求められるナビゲーション行為の実践を通して、現代社会を生き抜くための「ライフスキル」についても考察する時間にしたい。

【授業計画】

9月17日（木）

10：30～12：00 講義

- 1) オリエンテーリングの特徴とルールの説明
- 2) 地図の読み方の講習

13：00～16：00 実技

- 3) オリエンテーリング技術習得のためのミニゲーム

- 4) 競技形式のオリエンテーリングの体験（個人）
- 5) 競技形式のオリエンテーリングの体験（団体）
- 6) 全体の振り返り

【実習中の注意事項】

「雨天決行」とする。カップを持参すること。

1) から 6) の各プログラムの内容を示していく。この内には、過去にA大学や他大学で実施したプログラムも含まれている。詳細を別稿に記載している場合は、参考資料として提示する。

- 1) オリエンテーリングの特徴とルールの説明
- 2) 地図の読み方の講習

事前の計画では 1) と 2) を別に記していたが、実際は松澤がこれらの要素を混ぜ合わせた約 1 時間の講義を行った。講義の前には窪田がアーチェリーを含めた「生涯スポーツ」受講上の注意と、講義を通じて行う研究について事前に説明した内容（後述）をあらためて確認するオリエンテーションを約 30 分行っている。

窪田は集中講義の 1 ヶ月ほど前にも事前オリエンテーションを実施し、その際に指導者による介入の前と後で生じる変化を自己評価するための質問紙（アンケート）を配布していた。そして、この集中講義を松澤と窪田の研究の題材とすることと、その研究の概要や目的も伝えていた。アンケートへの回答については匿名にした質的記述のみを使用し、個人を特定する情報は一切公表しないこと、研究に同意せず質問紙への回答を行わない場合も不利益を被らないことを口頭で告げ、全受講者から承諾を得ていた。

講義では、最初にオリエンテーション時とは異なるアンケートを配布し、「オリエンテーリングについて知っていること」などを尋ねた。（アンケートの詳細については後述する。）アンケートの回収後、全員が自身のスポーツ経験を含む自己紹介をする時間を取った。その際、どのような形でも良いのでオリエンテーリングを経験したことがあれば話すよう求めたところ、1 名の学生が学校行事の体験活動でグループレクリエーションとして行われたオリエンテーリングについて語った。先述のように、競技としてのオリエンテーリングを経験していた受講者はいなかった。

こうして受講者全員が初心者であると確認した上で、本格的な説明に移った。オリエンテーリングは、ナビゲーションを伴うクロスカントリー走と言い表せる。したがって、実技を始める前にまずはナビゲーションとは何かを示す必要がある。「生涯スポーツ」の授業の趣旨を考慮すると、日常生活でもナビゲーションは必要とされており、知らず知らずに誰もが going していると確認できる方法で示すことが望ましい。まずは、地図と実地の方向を合わせて照合しやすくする手続きである「整置」が必要な状況をイメージし、正しく行うための初級用の練習問題を提示した。この練習問題は全受講者が全問正解という

結果となり、4名とも大きな不安なく実技に臨める水準の地図への理解があると確認された。(練習問題の概要は参考文献中の「松澤, 2017」を参照。)

次に、浜松駅周辺の道路地図を配布して、浜松駅から特定の場所への道順(ルート)の記入を求めた。複数の有力候補が考えられる二地点間のルートを考え、決めて、受講者同士全員で披露し合う課題を通して、「確かにこうした地図の活用は誰もがやっている」ということ、そして「人は、特に道に迷わない人は、地図を手にした時にただ何となくそれらしい方向へ進んでいるわけではなく、ルートを決めてから進み始めている」ということへの気づきを促した。

ナビゲーションでは地図から情報を読み取ってルートを決定するだけではなく、的確にルートを維持する必要もある。人は、ルートを決めてから進み始めるだけではなく、進みながら随所でルートの確認や修正をしている。確認や修正をするためには、地図と実地の照合が欠かせない。そのために、初級用の練習問題で確認した整置が重要であると説明した。

講義の終盤には、世界オリエンテーリング選手権大会(2004年スウェーデン開催)の公式記録映像を紹介した。競技ではタイムを競うこと、そのために走るスピードが重要となること、道迷いによるロスタイムを避けるための地図読みの精度も勝負を分けることが受講者にも視覚的に伝わった。

映像の視聴後、コース表記上のルールや競技中の禁止事項など、その後の実技で必要となる最小限のオリエンテーリングのルールを説明して講義を終えた。講義と実技の間には1時間の昼休みを取り、その時間帯に松澤が実地でコースを設営した。

3) オリエンテーリング技術習得のためのミニゲーム

実技は準備体操から始め、ミニゲームに用いる円錐型のマーカーを利用してジグザグ走などのウォーミングアップを行った。そして16個のマーカーを置いて設営した正方形のフィールドでゲームを開始した。正方形フィールドでのゲームの進め方は、前年の同大学「身体運動科学」で実施した時と同様である。(詳細は参考文献中の「松澤・窪田, 2020」を参照。)

今回は発展プログラムとしてA大学の階段広場をフィールドにしたコースを追加し、ミニゲームの仕上げとした。前年正方形フィールドで行ったリレー形式の模擬レースも、階段広場フィールドで実施した。階段広場フィールドのコースは4コース用意し、各1回の個人練習と模擬レースが別のコースとなるよう、松澤が各受講者に回るコースを指定した。

階段広場は円形であり(図1)、イベントホールやスタジアムの観覧席を思わせる雛壇状の段差を有している。コース図中、同心円状のラインは雛壇の形状を表しているが、実質的に等高線としても機能している。このフィールドでのミニゲームは、尾根や谷といった地形の読み取りが求められる森林内でのオリエンテーリングを想像する上で有効な手段になったと考えられる。



図1 階段広場の写真（左）（中）と階段広場で設定したコース図（右）

左はA大学ホームページに掲載されている写真。中央は筆者が撮影したミニゲームに取り組む受講者たちの写真。右の図はこのプログラムで使用されたコースの内の一つ。三角(△)がスタート、二重丸(◎)がフィニッシュ、丸(○)がコントロールである。各コントロール付近の番号に示される順に回ることが義務付けられている。間のルートは一直線である必要はなく、迂回しても良い。

写真からも分かるように、コース図中の同心円状のラインは段差数段ごとの境目を示している。あるラインと隣のラインとの間の高度差は一定で、実質的に等高線と同じ意味を持つ線となる。

4) 競技形式のオリエンテーリングの体験（個人）

5) 競技形式のオリエンテーリングの体験（団体）

3)の最後にリレーを行った流れを受けて、学内マップを用いたオリエンテーリングも団体戦であるリレーから始めた。オリエンテーリングのリレーは他競技のリレーと同様に同時にスタートし、フィニッシュした順に上位となるが、「地図を読まずに付いて行くだけ」というルール上で禁じられている戦術が成立しないよう、複数のコースを織り交ぜて、チーム総体で同じ区間を同じ回数走破する設定にしている。こうした設定であれば「地図を読まずに付いて行くだけ」だと別コースを走って失格となる可能性が生じ、終始競技者に読図による判断を迫れるため、公平性が担保される。（リレーのコース設定の例は参考文献中の「松澤, 2018」を参照。）

技能の習得には、実践（実戦）の回数を重ねる必要があると考え、4名の受講者がそれぞれ2回ずつコースを回れるようなチーム構成とした。受講生4名を便宜的に「A」「B」「C」「D」とすると、下記の走順になる二つのチームを組んだ。

第一チーム 1走A 2走B 3走C 4走D

第二チーム 1走C 2走D 3走A 4走B

同じ4人同士の合計タイムを競うので、両チームの実力は互角となる。1走が2周遅れになると同じ者が3走となる別チーム側は2走からの継走が行えなくなるが、その場合は当該チームのリレーを中断し、1走2走のタイムを記録しておいて後に3走4走のタイムを加算すれば良い。

受講者たちが、他者に付いて行くだけにならず自身で地図を読むか、他のコースの通過ポイント（コントロール）に誤って行くことがないかが注目された。コントロールの通過証明にはシールを用いた。コントロールごとに別種のシールをシートごと設置し、各走者がコントロールを通過する時にシールをはがして地図に貼り付けて来れば、フィニッシュ後のシールの確認によって指定されたコントロールを通過したか否かが判定できる。

いざスタートすると、ミニゲームで整置の重要性を理解していた受講者たちも、広がったフィールドと長くなったコースに戸惑い、苦戦が目立った。全員が指定された数のコントロールを通過したものの、全員が他コースのコントロールを誤って通過していた。厳密には「全員失格、両チーム完走ならず」と判定され、タイムも「参考記録」、勝敗は「なし」となった。少し奥まった場所へ設置したコントロールへ到達する手前で別のコントロールが見えたため、4人ともその手前のコントロールで「着いた」と思い、シールを貼ってしまったとのことであった。全員が同じ行動により失格したということは、コース設定が不適切だったということでもある。反省し、今後の参考にしたい。

リレーの後は、スタート地点を変更し、時間差スタート方式の個人戦を行った。個人戦は原則的に全員同じコースで競うため、同時スタートにすると地図を読まずに追走する行為が防ぎにくい。そのため、スタート時刻をずらす。今回は1分間隔でのスタートとした。

最後の実技にふさわしく、全員がそれまでに学んだ考え方や技術を活かした走りを披露した。参考として同コースを走った松澤のタイムが9分09秒のところ、受講者たちのタイムは速い者から順に14分25秒、16分44秒、17分55秒、18分09秒と、全員が20分以内であった。松澤はコース設定とコントロール設置をしているため、ロスタイムなくコースを走破して当然である。普段からなじんでいるキャンパス内のコースとはいえ、全員松澤の2倍以内に収まった受講者たちのタイムは、この日の実技を通じての技術習得度が十分な水準に達していたことを示している。

振り返りで配布したアンケートには、「最も印象に残ったプログラム」を挙げる欄を設けたが、4名全員がこの個人でのオリエンテーリングであると回答した。4名の感想は次章で紹介する。

想定より早く実技が進み、もう一つプログラムが行える時間が残った場合に備えて、スコアオリエンテーリングのコース図も用意していた。スコアオリエンテーリングは、個人レースで使用したコントロール全てを地図上に示し、その内から時間内に回れる範囲を各自で考え、得点を競うという設定にしていた。スタートとフィニッシュを兼ねる地点から遠い場所、他のコントロールから離れた場所、難しい場所ほど高得点となるため、作戦が分かれる面白さがある。スコアオリエンテーリング用のコントロールは全てそれまでに使用されており、設営の手間は無駄になっていないが、同じ受講者がこのスコアオリエンテーリングに挑戦した場合、どのような成果が見られたか興味深く、実施できなかったことは心残りでもあった。実際、参考にこのコース図を配布したところ、興味を示した受講者も見られた。

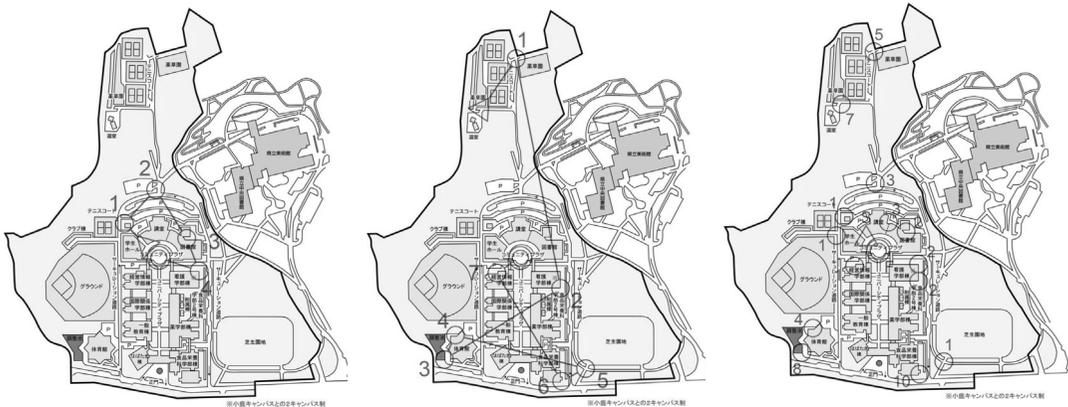


図2 キャンパスオリエンテーリングのコース図

A大学ウェブサイトに記載されているキャンパスマップをダウンロードし、オリエンテーリングコース図作成用ソフト（OCAD）でコースを描き入れた。左がリレーのコース（2コースある内の1コース）、中央が個人戦のコース、右がスコアオリエンテーリングのコース。右の図中、各コントロール付近に記された数字はそのコントロールを通過すれば得られる得点を示している。

左や中央のように、回る順番が指定されているオリエンテーリングをポイントオリエンテーリングと呼ぶ。キャンパスでポイントオリエンテーリングとスコアオリエンテーリングを行う際のコース設定上の留意事項は参考文献（松澤, 2019）を参照。

6) 全体の振り返り

実技を終え、振り返りの時間に移った。ここでは、松澤から実技の総評を話し、参考資料の配布と説明を行った。配布した参考資料は下記の通りである。

- ・2017年日本体育学会第68回大会ランチョンセミナー資料「明日から使えるオリエンテーリング」
- ・2018年日本体育学会第69回大会ランチョンセミナー資料「明日から使えるキャンパスオリエンテーリング」
- ・A大学キャンパス内スコアオリエンテーリングコース図（前項末尾記載のプログラム用地図）
- ・2015年フォトゲイニングNIPPON浜松2015コース図とチェックポイント一覧
- ・2020年静岡県民オリエンテーリング大会スコアオリエンテーリングコース図

これらの資料を用いて全体の復習と、初心者でも出場できる大会の紹介をした。

その後もう一度、浜松駅周辺の道路地図で課題の目的地を指定し、ルートを記入する課題に取り組んだ。実技前の課題とは目的地を変え、さらにルートの選択肢が増える課題とした。「ナビゲーション思考」ともいえるべき感覚がどの程度育ったかを受講者たちに実

感させる狙いであった。

最後に、全受講者が口頭で感想を述べる時間を取った。松澤、窪田からも感想と後日のアーチェリーに向けた連絡と激励を伝えた。そして振り返りアンケートを配布し、回答を終えた者から解散とした。

3. 受講者の反応と介入前後の変化

この章では、オリエンテーリング実施前と実施後に配布した合計3種類のアンケートへの回答と、授業の後日に提出された課題レポート中の記述を要約して示す。3種類のアンケートを便宜的に「アンケート1」「アンケート2」「アンケート3」とし、それぞれの内容や、配布と回収のタイミングを説明する。

「アンケート1」は事前オリエンテーションで配布し、アーチェリーを含む集中講義全日程終了後に回収したアンケートである。アーチェリーについてのみ問う質問と、オリエンテーリングとアーチェリーの両方を合わせた集中講義全体について問う質問が主となっている。オリエンテーリングに関する質問はここに抜粋した問1と問12のみであったが、両質問への回答を見比べればオリエンテーリングに対する主観的な自信度の変化が数値で把握できる。「アンケート2」はオリエンテーリングへのイメージや受講前の予備知識を問うアンケートで、講義の冒頭で配布した。「アンケート3」は、オリエンテーリングを行って見ての印象や感想を問うアンケートで、全てのオリエンテーリング実技が終了した後に配布し、解散前に回収したアンケートである。なお、「アンケート2」は、受講者に修正や加筆を行わないよう伝えた上で「アンケート3」と同時に回収した。

以下、アンケートの質問文を、受講者が回答を進めた順に便宜上の通し番号を付けて列記する。

<アンケートの質問文>

問1 オリエンテーリングを上手に行うことのできる主観的自信度について（介入前）

※10点満点で何点かを回答

問2 今回、授業でオリエンテーリングを選択した理由を記入してください。

問3 今日の授業に期待していることを記入してください。

問4 「オリエンテーリングについて知っていること」や「オリエンテーリングに抱いていたイメージ」を記入してください。

問5 今日は2コマ分の時間を使ってオリエンテーリングを体験します。「オリエンテーリングで必要とされる力」にはどんな力があると思いますか。ご自身の考えを記入してください。

問6 今回の授業全体の満足度と自身の達成度を、それぞれ10点満点で何点かを記入してください。

問7 今回の講義や実技の中で「最も印象に残ったプログラム」を挙げ、印象に残った理

由も記入してください。

問 8 今回、オリエンテーリングについて知ったことを挙げてください。

問 9 今回の授業で「オリエンテーリングを通じて身に付く力」にはどのような力があると思われましたか。ご自身の考えを記入してください。

問 10 今後オリエンテーリングをやってみたいと思うか、お答えください。(当てはまる選択肢に○)

- ・是非やってみたい ・まあまあやってみたい ・どちらでもない
- ・あまりやりたくない ・もうやりたくない

問 11 その他、全体の感想を書いてください。もう 1 時間実技の時間があるとしたら何をやってみたいか、考えのある方は記入してください。

問 12 オリエンテーリングを上手に行うことのできる主観的自信度について (介入後)

※10 点満点で何点かを回答

問 1 と問 12 はアンケート 1 に、問 2 から問 5 はアンケート 2 に、問 6 から問 10 はアンケート 3 に記された質問文である。問 11 は解散前に口頭で伝えた質問で、アンケート 3 の用紙の裏へ回答の記入を求めた。

ここからは受講者のアンケートへの回答と課題レポート中の記述を紹介する。アンケート 2 と 3 は無記名回答であったが、筆跡から同一受講者の回答を判断し、記名されたアンケート 1 への回答とまとめた。回答の意図を損なわない範囲で適宜省略し、必要な場合は筆者が註釈を加えている。A4 用紙 1 枚以内 1000 字以上と指定された課題レポートには、4 名とも様々な観点からの記述を盛り込んでいた。アンケートへの回答と重なる部分もあるため、ここでは、授業構成や指導内容への評価に該当する記述に絞ってまとめている。

便宜的に 4 名を「受講者 A」「受講者 B」「受講者 C」「受講者 D」とした。

<受講者 A の回答>

答 1 5 点 コミュニケーションにあまり自信がないため。

答 2 今まで体験したことのない種目に挑戦してみたいと思った。

答 3 オリエンテーリングに関する知識やスキルを身につけるだけでなく、人との関わり合いを深めたい。

答 4 決められたポイントを順に通って目的地を目指すこと。オリエンテーリングが競技であるという認識があまり無かった。

答 5 地図を読む力 コミュニケーション能力 決断力 考え続ける力

答 6 満足度 10 点 達成度 10 点

答 7 学校全体を使ってオリエンテーリングを行う最後のプログラム。1 日を通して学んだことの総まとめを実践することができただけでなく、想像以上に過酷な競技であることや、体力はもちろん頭もよく使わないとより良い結果に結びつかないということ

を身をもって経験することができた。

答 8 体力だけでなく頭もよく使うこと 地図を読む力だけでなく瞬時の判断力も必要になること 地図の向きを変えないこと

答 9 瞬時の判断力、体力が削られた状態でも正確に判断する力 地図を読む力 困難を突破する力

答 10 まあまあやってみたい

答 11 難易度を段階的に上げて少しずつオリエンテーリングの世界に引き込んでいたところや学内の地形に合わせてコースを設定していたところなどの工夫があり、より魅力的なプログラムになっていたと感じた。ただ、1 分間隔でのスタートだと前にスタートした人の姿が見えてしまい、次のルートを自分で考えなくてもついていくことができる場合があるため、もう少し間隔を空けた方が力試しや総まとめになるのではないかと思った。

答 12 7 点 オリエンテーリングがどのようなものなのかを把握し、1 日かけて取り組めたことにより主観的自信度は前より上昇した。ただし、体力や瞬時にルートを決めるなど自分に不足していることもあるため、7 点にした。

課題レポートの記述：

難易度が段階的に上がるようなプログラムだったことにより、気を付けるべきポイントの一つずつ確認しながら取り組むことができた。その影響もあり頭と体を同時に使うことが難しさであり楽しさであるとも思えた。今回は学内での取り組みだったが、もし機会があれば山の中でのオリエンテーリングも実際に体験してみたい。

< 受講者 B の回答 >

答 1 4 点 地図は読めませんが、なんとなくの方向感覚はあるからです。

答 2 オリエンテーリングを通して、同じく参加した人と仲良くなるきっかけになると思ったから。

答 3 オリエンテーリングについて知ること、体験すること、オリエンテーリングでつちかわれる能力の生かし方。

答 4 地図に記載されている目的地に向かう競技。仲間と相談しながら進む。山の中を歩く。

答 5 意見を言う力、聞く力、相談する力、地図を読む力、決定した道を信じる力、論理的に考える力。

答 6 満足度 10 点 達成度 10 点

答 7 A 大の中をオリエンテーリングするもの。広いコースなので思いきり走れたことが楽しかったということや、最初よりポイントを見つけるのに慣れて、テンポよく進めたことで達成感があったからです。

答 8 時間で競うスポーツだと知りました。すごい勢いで走る映像や、迷ってはいけない

という言葉聞いて、今までの認識と全く違ったので驚きました。

答9 地図を読む力、最短でたどりつくコースを思い付く力。

答10 是非やってみたい

答11 自分で考えて、たくさん得点をとれるコースを考える。

(註：あと1時間あったらスコアオリエンテーリングをやってみたい、との意で記したと思われる。)

地図でスタートからゴールまでの行き方を考える時に、先生ならどの道で行くかを知りたい。

最後A大のコースを先生と一緒に走った時に、とても速くて先生のすごさが少しわかったので、地図で考える時や小さなフィールドの時でも先生に本気でやっていただけると、やる気が出そうだと思います。

今日オリエンテーリングの基礎を学べてとてもよかったです。日本代表の方(註：松澤はオリエンテーリング競技の日本代表として国際試合に出場した経験がある)だからこそ、実際の大会で考えることとかコツとかあったら面白く聞いて興味がより湧きそうだと思います。

答12 6点 実際に大学内でオリエンテーリングを行った時長距離を走ることにおいて自信ができました。地図を読むということについてまだ成長できていないと思うので6点にしました。

課題レポートの記述：

座学では浜松駅周辺の地図を利用してある地点からある地点までのコースを考えました。行く道は何本もあったので、先生だったらどの道に行くか聞いてみたいと思いました。また、実際の大会は森の中で行うということだったので、森の地図の読み方や、作戦の立て方や行く道を考えるコツなど、実際の大会で選手の皆さんがどのようなことを考えてプレーしているのか、実際の大会に近い部分をもっと聞いてみたかったです。

<受講者Cの回答>

答1 4点 地図・方位に関して自信がないから。

答2 これまでに体験したことがあるかもしれないが、おもしろそうと思いやってみたいと考えた。

答3 内容を理解し、少しでも、地図に関する能力を身につけたい。

答4 複数人で地図を持っているんな場所(チェックポイント)を巡りながらゴールへ行くイメージ。

答5 他人と協力すること 地図を読み取る力 方向感覚

答6 満足度10点 達成度10点

答7 最後に行った学内全体を使ったオリエンテーリング。学内を使うことで様々な場所をすることができたと同時に、体を動かしてとても楽しいと感じたから。

答 8 オリエンテーリングには大会などもあり、海外だけでなく、日本でも行われていること 種類も様々であること

答 9 体力 地図を読み取る力 判断力 (どのルート、みちを使うかなど)

答 10 是非やってみたい

答 11 もう 1 時間あるとしたら…ペア (2 人組) で対決など。他の意見をきくことができる。

答 12 7 点 (註: 理由の記入なし)

課題レポートの記述:

座学や実技を通して、オリエンテーリングはどのような競技なのか、またどのようにして行われるかなどを理解できたと感じた。

< 受講者 D の回答 >

答 1 5 点 (註: 理由の記入なし)

答 2 学校の体育授業内でアーチェリー・オリエンテーリングの紹介があり、興味をもったから。

答 3 友達づくりや、アーチェリー技術の向上

答 4 オリエンテーリングは特別な技術を必要とする難しそうな種目で、素人ができる種目ではないイメージ。地図を読むのが難しそう。

答 5 仲間とうまくやっていくための協調性やコミュニケーション能力。地図を読む能力。

答 6 満足度 10 点 達成度 10 点

答 7 大学の敷地全てを使ったオリエンテーリング。理由は、ただタイムを競うだけでなく、ポイント地点までどのようなルートで進むかということのを頭で考えなければならぬスポーツであることを実感し、興味深いと思ったからである。

答 8 決められたポイントを順番通りに通り、タイムを競うだけでなく、スコアも競うスコア O というオリエンテーリングがあることを知った。(註: 「スコア O」の「O」はオリエンテーリングを表す。)

答 9 最短ルートを考えることで身に付く「考える力」と「地図を読む力」

答 10 是非やってみたい

答 11 もう 1 時間あるとしたら…タイムを競うオリエンテーリングだけでなく、スコアを競うオリエンテーリングをやってみたい。ゲーム感覚で楽しめそう。場所を変えてやってみたい。全く知らない場所とか! (大学以外)

答 12 8 点 (註: 理由の記入なし)

課題レポートの記述:

いきなり地図を読むのではなく、簡単なルートから徐々に難しくなるスモールステップを踏んだ授業を行ってくださったため、「上手く出来なかったらどうしよう」という不安は解消された。

以上、4人の受講者の回答を紹介した。考察は次章に記すが、本章の末尾に数値での回答を求めた問1と問12、そして問10に関する単純な集計結果を記載しておく。

介入前の主観的自信度 … 平均4.5点

介入後の主観的自信度 … 平均7.0点

(主観的自信度は、介入により2人が2点、2人が3点上昇したと回答。平均2.5点の上昇)

授業全体の満足度 … 平均10点

(全員が10点と回答)

授業全体の達成度 … 平均10点

(全員が10点と回答)

4. 考察

前章の末尾に数値の集計を記したが、対象者が4名と少数のため統計的な解析は行わず、回答や記述から筆者が感じ取った受講者たちの変化をいくつか挙げ、プログラムの効果を検討する。全員が一定範囲内の習熟度に収まっているため、各受講者の記述内容とレース形式の実技でのタイムや順位との関係には触れない。

Aの記述に「難易度を段階的に上げて」、Dの記述に「スモールステップを踏んだ」とあるように、今回の授業のプログラム選択や配置の意図は伝わっている。Bは「最初よりポイントを見つけるのに慣れて」、Cは「オリエンテーリングはどのような競技なのか、またどのようにして行われるかなどを理解できた」と記しており、やはり授業の効果を実感しているようだ。4名とも満足度・達成度共に高く、主観的自信も上昇している。3名が今後オリエンテーリングを「是非やってみたい」と、1名が「まあまあやってみたい」と回答したことも授業の成果ととらえられる。時間の関係でできなかったスコアオリエンテーリングに対しても、BとDが「もう1時間あるなら是非やってみたい」と述べている。

受講者たちが「オリエンテーリングで必要とされる力」と「オリエンテーリングを通じて身に付く力」についてどう考えたかにも注目したい。授業前は、以下がオリエンテーリングに必要とされる力として挙げられた。これは各自が持っていたオリエンテーリングに対するイメージに基づいている。

- ・地図を読む力(4名) ・コミュニケーション能力(2名) ・協調性(2名)
- ・決断力 ・考え続ける力 ・相談する力 ・決定した道を信じる力
- ・論理的に考える力 ・方向感覚

授業後のイメージでは、以下がオリエンテーリングに必要とされる力として挙げられた。これは各自の経験に基づいている。

- ・地図を読む力(4名) ・瞬時の判断力(2名)

- ・最短でたどりつくコースを思い付く力（2名）
- ・体力
- ・体力が削られた状態でも正確に判断する力
- ・困難を突破する力

同じ回答、類似の回答が挙がっている場合は何名が挙げたかを括弧内に記した。

地図を読む力が必要との認識は強く、授業の前後で変わらないが、その他への回答の変化が興味深い。授業前の回答にはオリエンテーリングをグループレクリエーションととらえる色が強く、授業後の回答には個人で行う競技スポーツととらえる色が強い。この変化は、授業の内容と実地での指導における講師の説明や助言によってもたらされたものと考えて良い。

「生涯スポーツ」としてオリエンテーリングを紹介し、普及・推進する上では、多様な価値観や志向性を大事にするべきで、「地図を読む力」の他の授業前にイメージした力が授業後に身に付いたと実感できるプログラムを提供することも考慮すべきであろう。Cが「もう1時間あるとしたら」と仮想して挙げた「ペア（2人組）で対決」は、リレーではなく「2人組で相談しながら同じコースを回る」状況を思い描いていると思われる。このように4時限目のアイデアが掻き立てられているのも、今回の3時限分の集中講義は適切かつ効果的な内容と構成であったからこそ、と考えられる。

3時限分のプログラム中、特に評価が高かったのは仕上げの個人戦である。Aはスタート間隔について「もう少し空けた方が力試しや総まとめになるのではないか」と言及した。これも「自力でのナビゲーション能力を問う」というオリエンテーリングの根本の精神への理解を示すものととらえられる。次回以降の授業の参考にもなるコメントである。

仕上げの個人戦の他では、筆者にとっても初の試みとなった階段広場でのミニオリエンテーリングにも大きな可能性が感じられた。このプログラムについて、受講者Dは課題レポートの中で次のように記している。

「初めは大学構内の限られたスペースの中でオリエンテーリングを行った。まずは平らな場所から行き、次に階段など段差のある場所で行った。平らな場所と比べると、段差がある場所でオリエンテーリングをすることは格段に難しかった。地図は平面だが、実際の場所は立体的で、なかなか地図が読みづらく、ポイントの場所を正確に掴みづらかった。ここでオリエンテーリングの難しさを初めて実感した。」

一方で、授業中に「正方形のフィールドより特徴が多く、いる位置が把握しやすく、段差の中の方がやりやすかった」と話していた受講者もいた。両者はそれぞれ「地形読みの必要性」と「風景の変化を感じ取る重要性とその有効性」をこのプログラムから感じ取っている。

初心者向け体験ゲームから競技形式のオリエンテーリングへの発展段階に行うプログラムとして、このような「地形を感じさせる人工的空間」でのミニオリエンテーリングは積極的に導入されて良いだろう。A大学ほど条件の良い空間がどこにでもあるわけではないが、部分的にこうした感覚を味わえる場所は多くの大学キャンパスや施設で見つかるはずである。マット、跳び箱、平均台などの運動用具を使って設営すれば、体育館など屋内

でも実施できると思われる。参考に、浜松学院大学短期大学部内で同様のゲームが行えそうな場所の写真（図3）を掲載しておく。



図3 浜松学院大学短期大学部1号館事務室前の階段

階段の折れ曲がり部分が「尾根状の人工的地形」を形成している。この階段を等高線で表現すると、段差の境目通りの形状となる。手前の植え込みがある壁は「断崖絶壁」、階段と植え込みのある壁が合流する付近は「谷状の人工的地形」と見立てることができる。走り回るゲームはできないが、いくつかマーカーを置いて、A大学の受講生が階段広場で味わった感覚の一部を体験させるプログラムが実施できそうな場所である。

本章の最後に、もう1時間あるとしたら何を行うか、筆者の一案を記しておく。

4時限目の授業を行う場合は、今回の3時限分にスコアオリエンテーリングを追加することになるだろう。Cが思い描いたであろう「2人組で相談しながら同じコースを回る」手法は、教育的活動の中でのオリエンテーリングでよく使われる。よく使われてきたということは優れた手法ということでもあるが、「2人の内の片方が地図読みと現地確認の全てを行ってしまいもう片方は付いて行くだけ、という状態になりやすい」という問題点も指摘されてきた。大人数で広いフィールドを動き回る場合は、安全性を優先してその状態を許容するのも一つの判断である。

しかし、A大学の授業はさほど大人数ではなく、広いフィールドを使うわけでもない。テンポ良くスモールステップを踏んでいくことも重視したい。例えば「相談段階は2人組で、コースを回る際は手分けして1人ずつで行動するスコアオリエンテーリング」というようにアレンジすれば、今回の3時限の後に行うプログラムとして適したものとなると考えられる。受講者Aが望む「力試し」としても機能する。

このように、今回の受講者たちの反応をヒントにして、グループレクリエーションと個人競技の融合の可能性を突き詰めていくことが筆者に課せられた次の使命となるだろう。

5. おわりに

本稿の最後に今後の課題と見通しを記したい。

今回は4名の受講者の様子をつぶさに観察・評価し、オリエンテーリングを題材にした授業に関する貴重な知見を得ることができた。一方で、対象が少人数であったため、より受講者数が多い授業へその知見が転用できるか、不明の部分も残っている。

分析手法にも課題が感じられた。今回は分析にタイムを用いていない。実技中も完走を目標にすること、指定の時刻を過ぎたら途中で戻って来ることは伝えたものの、タイムの短縮は求めていなかった。タイムを計測しないプログラムもあった。プログラムごとにタイムを計測して分析の手掛かりとし、数値で成果を判断する研究の計画も必要である。受講者側も事前に全てのプログラムでタイムを計ると伝えられ、各自で記録することになれば、成果が数値で見え、目標を意識しやすく、技術の向上の自己評価もしやすくなるだろう。そうした場合、授業が「競技者育成のためのトレーニング」に近くなるが、前章で記したように、グループレクリエーションの要素も取り入れながら、様々な志向の受講生に受け入れられる形で行いたい。例えば、各プログラムでタイムと共に「コミュニケーション点」を自己採点し、その得点も目標設定や自己評価に用いるなどの方法が考えられる。

筆者は、今回よりもさらに長い4時限分や5時限分、さらには2日間7～8時限分のプログラムが提供できる機会も模索している。構成案も考え始めており、一部は本稿でも示した。その案が日の目を見るよう、情報収集や関係各方面との折衝を進めていきたい。

謝辞

このたびは、前年度より多くの時間枠をいただいてA大学の授業を担当させていただき、大変貴重な経験を積むことができました。おかげ様で、こうしてその時の様子を報告させていただく運びとなりました。A大学の関係者の皆様、特に本稿で取り上げた授業を受講された4名の学生の皆様にあらためて感謝の意を表します。今後も自身の専門性に基づく知見を惜しみなく還元する意思と、創造的なアイデアを発揮する姿勢を持ち続け、大学での教育や地域貢献のために益々邁進する決意を強くしています。

参考文献・参考ウェブサイト

- 松澤俊行「等高線の読み方を学ぶ」 浜松学院大学短期大学部研究論集第13号, 2017年, pp53-62
松澤俊行「大学の授業で行えるオリエンテーリングの事例」 浜松学院大学短期大学部研究論集第14号, 2018年, pp43-51
松澤俊行「キャンパス・オリエンテーリングのコース設定」 浜松学院大学短期大学部研究論集第15号, 2019年, pp59-67
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
静岡県公立大学法人静岡県立大学ウェブサイト <https://www.u-shizuoka-ken.ac.jp>