

野外活動実習が女子体育大生の大学適応感に及ぼす影響

The Effect of Outdoor Activities Courses on Subjective Adjustment to College of Female Physical Education College Students

キーワード：適応感、野外教育、野外実習、初年次教育

Keywords: Subjective Adjustment, Outdoor Education, Outdoor Course, First Year Experience

永井 将史

田島 真沙美

NAGAI Masashi

TAJIMA Masami

Abstract

This research examined how first-year experience focusing on outdoor activity, such as an intensive seashore swimming course and an intensive outdoor activities course, influences subjective adjustment to college of female physical education college students. Subjective adjustment was measured according to 4 factors: “sense of comfort”, “existence of task and purpose”, “feelings of acceptance and trust” and “absence of feelings of inferiority”. Three questionnaire surveys were conducted: on the day of orientation (Pre1), the first day of the course (Pre2), and the last day of the course (Post). The results revealed that in the intensive seashore swimming course, “existence of task and purpose” sharply increased compared with before and after the course. In the intensive outdoor activities course, overall subjective adjustment dropped in Pre2 compared to Pre1, but “existence of task and purpose” and “feelings of acceptance and trust” increased in Post. As a result of the investigation of the correlation between the experience in the course and the subjective adjustment before and after the course, the correlation between unique experiences and the subjective adjustment was confirmed.

問題と目的

大学全入時代を迎え、学生の質が多様化し、対応の難しい学生が増加している。特に学力や意欲の低下、対人関係の未熟さや希薄さなどといった特徴とともに、不登校やひきこもり、進路をなかなか決定できないという現象が目立ってきている(小貫・吉田・田畑, 2008)。横野(2007)は、大学生の学生相談数の増加、休学・留年件数が増加傾向にあると同時に、問題の内容が多様化・複雑化していることを指摘してい

る。このような学生の不適応が増加し問題が多様化・複雑化している状況においては、より一層の学生支援の充実が求められる。

これまで、小学生から大学生を対象とした不適応予防の観点からの研究では、個人の適応の一指標として環境に対する適応感を測定する試みがなされており(古市・玉木, 1994; 大久保, 2005など)、多くの研究で「友人との関係」「教師との関係」「学業」などが、適応感に影響を与えていることが指摘されている(古市・玉木, 1994; 大久保・青柳, 2003など)。大

久保・青柳(2003)は、適応感を「個人が環境と適合していると意識していること」と定義し、個人-環境の適合性の観点から適応状態を捉えるために「青年用適応感尺度」を作成した(大久保, 2005)。また、磯部・上村(2007)は、大学生の学校適応感について、進学動機と現在の大学生活の要因(友人との関係、教員との関係、学業)がどのように影響を及ぼしているかを検討し、学科によって適応感に影響を与えるプロセスは異なることを示した。つまり、大学生の不適応予防のためには、学生一人ひとりの人格的成長の促進を目標に置いた予防的・教育的介入の重要性が高くなっており(久田, 2000)、その前提として指導・支援する教職員が学生の適応感を把握することが求められると言える。

また、日本学生支援機構(2007)は、大学1年生の課題として「初期適応」を挙げており、大学入学後の早い時期における大学生活への適応は重要な課題であると言える。福岡(2007)は、大学新生を対象として入学3ヶ月後に調査を行った結果、友人からのサポートは学生本人の自己充実的な達成動機を高め、学業と大学生活全般への意欲の低下を防ぐ効果があることを示唆している。さらに、高下(2011)は大学新生の4月から7月にかけての初期適応感の変化を検討し、心身の健康状態は保たれるが倦怠感が増加すること、学習面や対人面の不安は緩和されるが授業意欲は低下すること、充実感や人生への期待感は維持されるものの就職に対する不安や将来への迷いが生じることなどを明らかにしている。

このような背景から、近年では新生の大学適応への支援を目的として多くの大学で「初年次教育」が導入されている。初年次教育とは「高校(と他大学)からの円滑な移行を図り、学習および人格的な成長に向けて大学での学問的・社会的な諸経験を“成功”させるべく、主に大学新生を対象に総合的に作られた教育プログラム」(濱名, 2007)と定義されている。アメリカで1970年代後半から高等教育に導入され始めた初年次教育は、2000年代に入って我が国でも急速に導入されるようになり、2007年には何らかの初年次教育を導入している大学は97%近くにのぼっている(山田, 2012)。また、近田(2004)は初年次教

育の3要素として「大学生活への適応」、「基礎的学習スキル」、「人格の形成」を挙げており、各大学で様々な取り組みがなされている。

大学での人格形成や人間関係の構築を目的とした初年次教育では、様々な野外活動を通じて大学生活への適応が促進されることを期待して、野外教育的なプログラムが広く展開されている。金城・黒川(1991)は、大学新生を対象としたオリエンテーション・キャンプが大学適応に及ぼす影響を調査し、第1志望入学者の適応援助に有効であり、友人獲得と連帯感の形成に効果があることを報告している。また、林・宮本(2011)は、フレッシュマンキャンプに参加した大学新生を対象にフレッシュマンキャンプの役立ち度、学校生活への満足度、学校への適応感、Social Provision(他人との人間関係からどのようなものが得られているか)を調査し、フレッシュマンキャンプがその後の大学生活の適応・充実に貢献する可能性を提示した。さらに、林・宮本・水津(2018)は初年次教育としてのキャンプ経験が大学適応感に及ぼす影響を2年間にわたり4回調査した結果、キャンプ直後に感じた学びはスキルや理解などの具体的なものであったが、時間の経過とともに、コミュニケーションや人間関係といった各自の生活の中で活かせる資源や個人の成長へと質的に変化することを示唆している。このように、先行研究の結果からは野外活動を用いた初年次教育が、学生の大学生活への適応支援に効果的であることが示されている。

東京女子体育短期大学においても1年生を対象にした「フレッシュマンセミナー」が開講されており、保健体育学科が「海浜実習」と、児童教育学科が「野外活動演習」と、それぞれ野外活動を中心とした必修科目と併せて実施されている。林・宮本・水津(2018)は、「初年次教育は大学のカリキュラムポリシーに即してそれぞれの大学が独自に展開するものであり、大学適応感についても学校の特徴を把握した上で捉える必要がある」とも述べており、今後、新生の初期適応に対する支援をより一層充実させるためには、これらの取り組みが受講生にどのような経験を提供し、大学生活への適応感にどのような影響を与えているのかを検証することが不可欠と言える。

そこで本研究では、カリキュラムポリシーの異なる女子体育大学の複数の学科における初年次教育の受講生を対象として、以下の仮説を検証した上で、適応感の変容と実習中の経験要因との関係について検討することを目的とした。

仮説①：野外活動を用いた初年次教育は、受講生の大学適応感を向上させる。

仮説②：野外活動実習による適応感の変容の特徴は学科によって異なる。

方法

1. 対象

平成30年度に東京女子体育短期大学で開講された「海浜実習」を受講した保健体育学科1年生36名および、「野外活動演習」を受講した児童教育学科69名を対象とした。両実習ともに1年生の必修科目である。なお、本研究は本学研究倫理委員会の承認(研倫審・平30-11号)を受けて実施した。

2. 実習の概要

(1) フレッシュマンセミナー

本研究の対象とした実習は相互交流や建学の精神の涵養などを目的とした「フレッシュマンセミナー」と併せて開講された。両実習ともに初年次教育として

学長講話やグループ担任の指導によるグループ討議が実施された。

(2) 海浜実習

i) 時期および場所

海浜実習は2018年7月8日(日)～12日(木)の間、静岡県のと肥海水浴場で実施された。

ii) 目的と内容

保健体育学科は、有能な女子体育指導者の養成を目指しており、海浜実習は水泳技能の向上、集団生活を通じた社会性の育成などを目的として実施された。実習の日程をTable1に示す。4日目午前中に実施された遠泳をメインプログラムとして、海での実技練習を中心とした内容であった。遠泳は約90分間の隊列泳で、海水浴場から沖合の海洋に出て泳ぎ、折り返して海水浴場に戻ってくる方法で実施された。受講生は相対的に泳力の高い第1集団(1～3班)と、相対的に泳力の低い第2集団(4～6班)に分けられ、遠泳の途中でそれぞれの集団は離れるが、折り返し後に再度合流してゴールできるようコースが調整された。従って、受講生には風や波の影響のある海洋で、隊列を組み周囲と協調して長時間泳ぎ切ることが求められる。実技練習は遠泳の完泳を目指し、各班の泳力に応じて泳法の習得、隊列泳の方法、小遠泳の実施などが展開された。その他の内容は、班別ミーティング、救助法、レクリエーションなどの活動であった。

Table 1 日程表(海浜実習)

	初日	2日目	3日目	4日目	最終日
AM		起床 朝食 実技練習	起床 朝食 実技練習	起床 朝食 遠泳	起床 朝食 実技練習 閉講式
PM	開講式 学長講話 水慣れ 夕食 グループ討議 就寝	昼食 実技練習 夕食 班別ミーティング 就寝	昼食 実技練習 夕食 全体ミーティング 就寝	昼食 救助法 夕食 外出(自由時間) 就寝	

iii) 班編成と指導体制

海浜実習は大学体育学部3年生が受講する「海浜実習」と合同で実施され、実習全体の受講生数は55名であった。受講生は学内プールにおいて計測したタイムを基準に泳力ごとに8名～11名の6班に編成された。実技に関する指導者は学内の教員10名、教務補佐員1名、補助学生4名の計15名であった。実習全体の運営は野外運動研究室の教員および教務補佐員が担当し、各班の指導は体育実技や体育理論を専門とする教員が行った。また、泳力の低い班には補助学生が1～2名配置され、指導補助にあたった。その他に医師、看護師、生活指導担当の教員が帯同した。

(3) 野外活動演習

i) 時期および場所

野外活動演習は2018年8月27日(月)～31日(金)の間、静岡県 の国立中央青少年交流の家とその周辺で実施された。

ii) 目的と内容

児童教育学科は、幼稚園および小学校の有能な指導者の養成を目指しており、野外活動演習は多様な自然体験を通じた指導者としての資質の向上、集団生活を通じた社会性の育成などを目的として実施された。実習の日程をTable2に示す。実習初日から

4日目までは野外炊飯、テント泊を伴うキャンプ生活であった。課題解決ゲームやオリエンテーリングはグループで提示された課題に取り組むプログラムであった。宝永山登山(標高2,693m)は集団引率型で実施され、登りは標高差約600m、距離約2.5km、下りは標高差約1,300m、距離約4.5kmの5時間程度の行程であった。その他に新聞紙を用いた創作活動やキャンプファイヤーなどが実施された。

iii) 班編成と指導体制

受講生は学籍番号順に7～8名の10班に編成され、班ごとに活動は進められた。指導者は学内の教員7名、教務補佐員1名、補助学生2名の計10名であった。実習全体の運営は野外運動研究室の教員および教務補佐員が担当し、各プログラムの指導は体育実技、体育理論、教職、芸術を専門とする教員が行った。その他に医師、看護師、生活指導担当の教員が帯同した。

3. 調査と手続き

(1) 適応感の測定

対象者の適応感の変容を測定するために、大久保(2005)が作成した「青年用適応感尺度」を用いた。この尺度は個人-環境の適応性の視点から認知や感情に焦点を当て回答を求める尺度であり、「居心地の良さの感覚(11項目)」「課題・目的の存在(7

Table 2 日程表(野外活動演習)

	初日	2日目	3日目	4日目	最終日
AM		起床 野外炊飯 グループ討議	起床 朝食	起床 野外炊飯 新聞紙の造形	起床 朝食 実習まとめ
	開講式		宝永山登山		閉講式
PM	昼食 学長講話 課題解決ゲーム 野外炊飯 就寝(テント)	昼食 オリエンテーリング 野外炊飯 登山講義 就寝(テント)		野外炊飯 就寝(テント)	昼食 キャンプファイヤー演習 夕食 キャンプファイヤー 就寝(宿泊棟)

項目)」「被信頼・受容感(6項目)」「劣等感の無さ(6項目)」の4つの下位尺度、30項目によって構成されている。本研究では対象者の大学生活に対する適応感を測定するため、教示文において「現在の短期大学の環境について」と提示した。

各項目について5件法(まったくあてはまらない～非常によくあてはまる)で回答を求め、順に1点から5点として得点化した上で、各下位尺度の合計得点を算出し、平均値を下位尺度得点とした。つまり、得点が高いほど、適応感が高いことを意味する。

測定時期は両実習とも、実習のおよそ1ヶ月前に実施された事前オリエンテーション(Pre1)、実習初日の開講式前(Pre2)、実習最終日の閉講式前後(Post)の3回であった。

(2) 実習中の経験要因の測定

適応感の変容に影響を与える実習中の経験要因を測定するため、青年用適応感尺度をもとに独自で作成した質問紙を用いて調査を実施した。

青年用適応感尺度の下位尺度に即し、「快適さや居心地の良さ」「課題や目的があり、充実している」「周囲から信頼され、受け入れられている」「周囲との関係による劣等感」の4項目について、実習中にどの程度感じたかに5件法(まったくあてはまらない～非常によくあてはまる)で回答を求めた。順に1点から5点として得点化した上で、各下位尺度の5日間の合計得点を算出し、平均値を経験要因得点とした。また、具体的にどのような場面(活動)でそのことを感じたかについて自由記述で回答を求めた。

調査時期は実習初日から4日目までの毎晩活動終了後と実習最終日の閉講式前後であった。

(3) 実習記録

結果をより多角的に考察するために、対象者が実習中毎日記入した活動の記録や感想を補足資料として用いた。

4. 分析

対象者の適応感の変容を検証するために、それぞれの実習における適応感の下位尺度得点について、Pre1、Pre2、Postの測定時期を要因とした対応のある一要因分散分析を行った。なお、分散分析においては、Mauchlyの球面性検討を行い、球面性の仮定が棄却されなかった場合、自由度の調節を行わなかった。球面性の仮定が棄却された場合、自由度の調節を行った。

また、適応感の変容と実習中の経験要因との関係を明らかにするために、実習前後の適応感の下位尺度得点の変化量(Postの得点とPre2の得点の差)と、経験要因得点の単相関の分析を行った。

結果および考察

1. 海浜実習における適応感の変容

(1) 適応感の変容

海浜実習における適応感の変容を検討するために測定時期を要因とする一要因分散分析を行った。結果をTable3およびFigure1に示した。

Table 3 適応感の平均値・標準偏差・分散分析結果(海浜実習)

		Pre1	Pre2	Post	分散分析
居心地の良さ	平均値	3.73	3.75	3.91	$F(2,70)=3.01+$
	標準偏差	.684	.578	.631	
課題・目的	平均値	3.88	3.92	4.06	$F(2,70)=2.69+$
	標準偏差	.553	.652	.576	
被信頼・受容感	平均値	3.03	3.10	3.40	$F(2,70)=9.14^{***}$ Pre1・Pre2<Post
	標準偏差	.709	.615	.594	
劣等感の無さ	平均値	3.34	3.54	3.40	$F(1.76,61.6)=2.00+$
	標準偏差	.723	.725	.695	

+ $p<.10$,* $p<.05$,** $p<.01$,*** $p<.001$

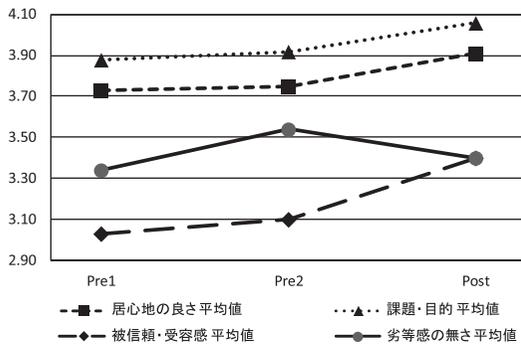


Figure 1 適応感の平均値の変化 (海浜実習)

「被信頼・受容感」において有意な差が認められ ($F(2,70)=9.14, p<.001$)、TukeyのHSD法による多重比較の結果、Postの適応感がPre1およびPre2と比較して有意に高い値を示した ($p<.01$)。また、「居心地の良さの感覚」「課題・目的の存在」「劣等感の無さ」には、それぞれ有意傾向が認められた ($F(2,70)=3.01, p<.10; F(2,70)=2.69, p<.10; F(1.69, 58.96)=2.00, p<.10$)。有意差はなかったものの、「居心地の良さの感覚」「課題・目的の存在」ではPre1、Pre2よりもPostの得点が高く、「劣等感の無さ」ではPre1、Postに比べてPre2の得点が高かった。

海浜実習を経験したことによって、受講生の適応感のうち、特に「被信頼・受容感」が向上したことが明らかになった。先行研究 (林ら, 2011など)と同様に、初年次教育の目的を持つ野外活動実習が、大学生活への初期適応に一定の効果をもたらすことが

示されたと言えよう。海浜実習では、遠泳の完泳を目指して実技練習を積み重ねていくことが活動の中心である。遠泳の完泳には個人の泳力も必要であるが、隊列を組み周囲と協調して長時間泳ぎ切ることが求められる。このような活動が、受講生の周囲から信頼され受容されている感覚を高めたものと推察される。

(2) 海浜実習中の経験要因と適応感の変容との関係
適応感の変容に影響を与える海浜実習中の経験要因について測定した結果をTable4に示した。

実習全体の平均値が最も高かったのは「課題や目的があり、充実している」の経験要因得点で、次いで「快適さや居心地の良さ」、「周囲から信頼され、受け入れられている」の順であり、「周囲との関係による劣等感」は相対的に低い得点であった。

次に、海浜実習による適応感の変容と実習中の経験要因との関係を検討するため、適応感の下位尺度得点の変化量と経験要因得点の単相関の分析を行った。その結果をTable5に示した。

実習中の「快適さや居心地の良さ」の経験要因得点と、適応感の「居心地の良さ」および「課題・目的の存在」の変化量との間に有意な正の相関が示された ($r=.458, p<.01; r=.358, p<.05$)。また、「課題や目的があり、充実している」の経験要因得点と、適応感の「居心地の良さ」および「課題・目的の存在」との間にも有意な正の相関が認められた ($r=.443, p<.01; r=.334, p<.05$)。

実習中の「快適さや居心地の良さ」を感じた経験の具体的な活動(場面)の自由記述を見ると、「みんな

Table 4 実習中の経験要因得点の平均値・標準偏差 (海浜実習)

		初日	2日目	3日目	4日目	最終日	全体
居心地の良さ	平均	3.53	4.09	4.14	4.53	4.58	4.18
	標準偏差	1.00	0.87	0.87	0.70	0.73	0.61
課題・目的	平均	4.06	3.97	4.06	4.61	4.31	4.21
	標準偏差	0.83	0.82	0.79	0.64	0.87	0.58
被信頼・受容感	平均	3.17	3.61	3.82	3.89	3.97	3.69
	標準偏差	0.70	0.80	0.80	0.82	0.98	0.64
劣等感	平均	2.14	2.03	2.31	1.92	1.69	2.01
	標準偏差	1.06	1.13	1.26	1.08	1.01	0.82

Table 5 各尺度得点間の相関係数(海浜実習)

	変化量				実習中の経験			
	居心地の 良さ	課題・目的	被信頼・ 受容感	劣等感の 無さ	居心地の 良さ	課題・目的	被信頼・ 受容感	劣等感
居心地の 良さ	-	.656**	.414**	n.s.	.458**	.443**	n.s.	n.s.
変化 量	課題・目的	-	.370*	n.s.	.358*	.334*	n.s.	n.s.
	被信頼・ 受容感		-	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
	劣等感の 無さ			-	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
実 習 中 の 経 験	居心地の 良さ				-	.825**	.629**	-.502**
	課題・目的					-	.714**	-.376*
	被信頼・ 受容感						-	-.373*
	劣等感							-

* $p<.05$,** $p<.01$ (両側)

なで声をかけあったとき」「みんなや先輩に励まされたとき」などの記述が見られた。経験要因得点の平均値は初日から最終日にかけて毎日向上しており、これらの経験によって日に日に過ごしやすい集団が形成されていったことが推察される。また、「課題や目的があり、充実している」と感じた経験の自由記述には「目標の地点まで泳げたとき」「完泳できたとき」「泳ぎを習得できたとき」などの記述が見受けられた。経験要因得点の平均値は5日間とも相対的に高い値であったが、遠泳が実施された実習4日目が最も高く、目標に向かって練習を重ね遠泳を完泳したことによって高い充実感が得られた様子が伺える。

相関分析の結果からは、実習中にこれらの経験を多くしたと感じている学生ほど、適応感の「居心地の良さの感覚」と「課題・目的的存在」が向上した可能性が指摘できる。福岡(2007)は、友人からのサポートが学生本人の自己充実的な達成動機を高め、大学生活全般への意欲の低下を防ぐ効果があると述べており、海浜実習で仲間と支えあい励ましあったという経験が適応感の向上に影響を及ぼしたと推察される。前述したように、海浜実習には全員で遠泳を完

泳するという明確な目標に向かって取り組んでいくという特徴があり、このことが受講生の課題や目的を明確にし、仲間との声のかけあいや励ましあいを生じさせた要因と考えられる。

2. 野外活動演習における適応感の変容

(1) 適応感の変容

野外活動演習における適応感の変容を検討するために測定時期を要因とする一要因分散分析を行った。結果をTable6およびFigure2に示した。

「課題・目的的存在」と「被信頼・受容感」において有意な差が認められた($F(2,140)=9.02$, $p<.001$; $F(2,140)=2.57$, $p<.01$)。TukeyのHSD法による多重比較の結果、「課題・目的的存在」では、Pre1およびPostの適応感が、Pre2と比較して有意に高い値となった($p<.01$)。「被信頼・受容感」では、Postの適応感がPre2と比較し、有意に高い値を示した($p<.01$)。また、「居心地の良さの感覚」「劣等感の無さ」には、それぞれ有意傾向が認められた($F(2,140)=2.96$, $p<.10$; $F(2,70)=2.64$, $p<.01$)。

実習初日から最終日にかけて、受講生の適応感の

Table 6 適応感の平均値・標準偏差・分散分析結果(野外活動演習)

		Pre1	Pre2	Post	分散分析	
居心地の良さ	平均値	3.65	3.41	3.66	$F(2,140)=2.96+$	
	標準偏差	.688	1.14	1.15		
課題・目的	平均値	3.74	3.34	3.78	$F(2,140)=9.02^{***}$ Pre2<Pre1・Post	
	標準偏差	.698	1.14	1.08		
被信頼・受容感	平均値	3.09	2.95	3.31	$F(2,140)=5.27^{**}$ Pre2<Post	
	標準偏差	.655	1.01	1.07		
劣等感の無さ	平均値	3.33	3.09	3.16	$F(2,140)=2.64+$	
	標準偏差	.689	1.06	1.08		

+ $p<.10$,* $p<.05$,** $p<.01$,*** $p<.001$

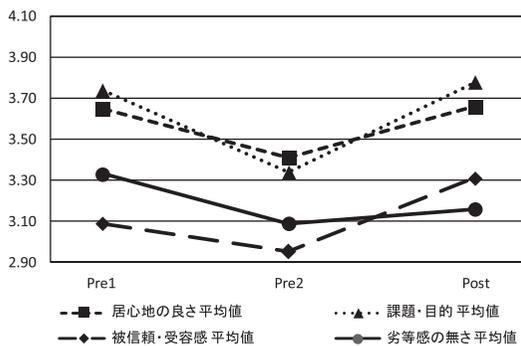


Figure 2 適応感の平均値の変化(野外活動演習)

うち、特に「課題・目的の存在」と「被信頼・受容感」が向上したことが明らかになった。野外活動演習においても先行研究(林ら, 2011など)と同様に、大学生活への適応に対する一定の効果が確認されたと言えよう。フレッシュマンセミナーの取り組みや、仲間とのキャンプ生活や様々な自然体験活動を経験することによって、受講生は大学生活の目的を再認識し、周囲から信頼され受容されている感覚を高めたものと推察される。

また、実習初日の適応感が低かった要因には、後期授業開始の直前に設定された野外活動演習の実施時期の影響が考えられる。学校の長期休業の休み明け直後は、児童生徒にとって生活環境が大きく変わる契機になりやすく、大きなプレッシャーや精神的動揺が生じやすい(内閣府, 2015)。野外活動演習の受講生は、前期の授業終了後から数週間の夏休みを過ごした後に実習に参加しており、大学生活

への適応感が一時的に低下した状態であったと推察される。従って本研究の結果は、夏休み期間中に低下した大学生活への適応感が、野外活動演習を経験することで夏休み前の水準に回復したことを示すものであり、このような時期の実習には大学生活への適応感を回復させる効果もあると考えられ、休み明けの不適応予防の視点からも有用性があることが示唆されたと言えよう。

(2) 野外活動演習中の経験要因と適応感の変容との関係

適応感の変容に影響を与える野外活動演習中の経験要因について測定した結果をTable7に示した。

実習全体の平均値が最も高かったのは「課題や目的があり、充実している」の経験要因得点で、次いで「快適さや居心地の良さ」、「周囲から信頼され、受け入れられている」の順であり、「周囲との関係による劣等感」は相対的に低い得点であった。

次に、野外活動演習による適応感の変容と実習中の経験要因との関係を検討するため、適応感の下位尺度得点の変化量と経験要因得点の単相関の分析を行った。その結果をTable8に示した。

実習中の「周囲から信頼され、受け入れられている」の経験要因得点と、適応感の「被信頼・受容感」の変化量との間に有意な正の相関が示された($r=.304, p<.01$)。また、「周囲との関係による劣等感」の経験要因得点と適応感の「劣等感の無さ」との間には有意な負の相関が認められた($r=-.266, p<.05$)。

実習中の「周囲から信頼され、受け入れられてい

Table 7 実習中の経験要因得点の平均値・標準偏差(野外活動演習)

		初日	2日目	3日目	4日目	最終日	全体
居心地の良さ	平均	3.24	3.68	3.74	3.86	4.09	3.51
	標準偏差	1.07	0.85	1.05	0.97	0.73	1.09
課題・目的	平均	4.01	4.18	4.06	3.97	3.57	3.74
	標準偏差	0.70	0.77	1.01	0.84	0.97	1.06
被信頼・受容感	平均	3.66	3.75	3.56	3.49	3.55	3.40
	標準偏差	0.73	0.86	0.91	1.03	0.90	1.06
劣等感	平均	2.00	2.02	1.95	2.21	2.05	1.94
	標準偏差	1.09	1.26	1.12	1.19	1.18	1.06

Table 8 各尺度得点間の相関係数(野外活動演習)

	変化量				実習中の経験			
	居心地の 良さ	課題・目的	被信頼・ 受容感	劣等感の 無さ	居心地の 良さ	課題・目的	被信頼・ 受容感	劣等感
居心地の 良さ	-	.891**	.898**	.338*	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
変化 量	課題・目的	-	.829**	.310*	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
	被信頼・ 受容感		-	n.s.	n.s.	n.s.	.304**	n.s.
	劣等感の 無さ			-	n.s.	n.s.	n.s.	-.266*
実 習 中 の 経 験	居心地の 良さ				-	.919**	.863**	n.s.
	課題・目的					-	.894**	n.s.
	被信頼・ 受容感						-	n.s.
	劣等感							-

* $p<.05$,** $p<.01$ (両側)

る」と感じた経験の具体的な活動(場面)の自由記述を見ると、オリエンテーリング、登山、野外炊飯などで、自分の役割を全うできたり、みんなで役割分担ができたり、協力できた場面の記述が見受けられた。毎日の経験要因得点に大きな変動はなく、受講生は実習中の集団生活や様々な活動から一定の仲間からの信頼や受容感を感じ取っていたと考えられる。

相関分析の結果からは、実習中に仲間から信頼され受け入れられたと感じる経験が多い学生ほど、適応感の「被信頼・受容感」が向上した可能性が指摘できる。野外活動演習では野外炊飯、テント泊を伴

うキャンプ生活を基本として、仲間と協力して課題の解決を目指すオリエンテーリングや、困難をともに乗り越える登山などの活動が展開された。これらの活動による他者との深い交流が、仲間から信頼されたり、受け入れられたと感じる経験を生じさせた要因であると考えられる。

一方、「周りとの関係による劣等感」を抱いた経験については、否定的な問いであることの影響からか、自由記述欄には「特になし」や無記入が多かった。しかし、少数ではあるものの「課題ができなかった」「クラス同士の関係性がよくなかった」「仲間に入れな

かった」などの記述も見受けられ、これらの経験に加え、場面を特定できないまでも実習中に漠然とした孤立感や劣等感を抱いていたことが伺える。毎日の経験要因得点に大きな変動は無く、実習終盤に減少する傾向が見られた海浜実習の結果とは異なる特徴が見られた。

相関分析の結果からは、実習中にこれらの経験を多くしたと感じている学生ほど、適応感の「劣等感の無さ」が低下しており、劣等感が強くなっている可能性が考えられる。従って、初期適応を促す目的も含む実習での劣等感を抱く経験は、受講生の不適応感を強める可能性があることが示唆された。劣等感を抱く経験は適切にフォローされれば不適応の予防につながるとも言えるため、学生へのより丁寧な支援が効果的な実習の運営の課題の一つと言えよう。具体的には、不快な感情を語り、共有・共感し合えるような関係性の構築や環境の設定、周囲との比較ではなく個々のペースに合わせた目標設定や活動経過の評価などが考えられる。

まとめ

本研究によって、野外活動実習を通じて受講生の大学適応感、特に「被信頼・受容感」「課題・目的の存在」が向上したという結果が得られた。このことから、野外活動を用いた初年次教育は、女子体育大生の大学生活への適応支援の方策として有効であることが示された。

ただし、本研究で対象とした二つの実習を比較すると、それぞれの実習における受講生の適応感の変容には異なる特徴が示された。海浜実習では実習の前後にかけて適応感の向上が示されたが、野外活動演習では実習1ヶ月前から実習初日にかけて低下していた適応感が、実習後にもとの水準まで回復していた。この違いの要因の一つは実施時期であると考えられる。海浜実習は前期の授業期間中に実施されたが、野外活動演習は後期の授業開始直前の夏休み期間中であった。このことから、野外活動実習は不適応のリスクが高まる長期休暇明けの再適応支援にも有効であることが示されたと言える。学生の適応

感の状態を把握した上で、目的に応じて適切な時期に初年次教育を実施することが、よりの確な適応支援の実現につながると考えられる。

また、本研究では実習中の経験要因と適応感の変容との関係についても検証した。その結果、野外活動実習における実習中の経験や、経験と適応感の変容との関係は、カリキュラムポリシーに基づく実習の目的や内容、活動場所などの実習を構成する諸要素によって異なる特徴を持つことが示された。

保健体育学科の海浜実習では水泳技能の習得や困難な課題の克服が重視されていた。この実習では、経験要因のうち「快適さや居心地の良さ」および「課題や目的があり、充実している」が、適応感の変化量との間に有意な正の相関があった。海浜実習における、遠泳の完泳という明確な目標に向かう取り組みから生じる経験が、受講生の適応感を高めることに影響していると推察された。一方、児童教育学科の野外活動演習では多様な自然体験活動について学習することが重視されていた。この実習では、経験要因のうち「周囲から信頼され、受け入れられている」に適応感の変化量と有意な正の相関が、「周囲との関係による劣等感」に適応感の変化量と有意な負の相関が認められた。野外活動演習におけるキャンプ生活や、仲間と協力して課題の解決に取り組む活動や、困難をともに乗り越える活動による経験が適応感の向上に影響していると考えられる一方で、実習中に劣等感を抱く経験は、受講生の不適応感を強める可能性があることも示された。

これらの結果をまとめると、野外活動実習では、明確な目標に向かう取り組みや、共同生活による仲間との交流、仲間とともに課題の解決や困難に対峙することなどによって生じる経験が、受講生の適応感の向上に有効であるが、実習中に経験される劣等感については不適応感を高めることのないよう適切に支援することの必要性が示唆されたと言える。一方、本研究で対象とした二つの実習では、実習の目的や内容、活動場所などが大きく異なっており、これらの違いが、実習中の経験や、経験と適応感の変容との関係に異なる特徴が生じた要因だと考えられる。従って、学生の適応支援に野外活動を用いる場合には、それぞ

れの大学の実態に応じて、学生の適応感を高めることにつながる経験が得られるように教育活動を企図する必要があると言える。

引用文献

- 近田政博(2004) 初年次教育の日米比較—特質と課題— 大学教育学会誌, 26(1), 44-49.
- 福岡欣治(2007) 大学新入生のソーシャル・サポートと心理的適応—自己充實的達成動機の媒介的影響— 静岡文化芸術大学研究紀要, 8, 69-77.
- 古市裕一・玉木弘之(1994) 学校生活の楽しさとその規定要因 岡山大学教育学部研究集録, 96, 105-113.
- 久田満(2000) 社会行動研究2—援助要請行動の研究 下村晴彦 編 臨床心理学研究法の技法 福村出版 164-170.
- 濱名篤(2007) 日本における初年次教育の位置づけと効果 カレッジマネジメント, 145, 5-9
- 林綾子・宮本友弘(2011) フレッシュマンキャンプと大学適応感に関する研究 びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, 8, 93-99.
- 林綾子・宮本友弘・水津真委(2018) 初年次教育としてのキャンプ体験が大学適応感に及ぼす影響についての探索的研究: Social Provisionに着目して 野外教育研究, 21-2, 1-13.
- 磯部有希・上村佳世子(2007) 大学への進学動機と学校適応感との関連 文京学院大学人間学部研究紀要, 9(1), 51-61.
- 金城亮・黒川正流(1991) オリエンテーション・キャンプが新入生の大学適応に及ぼす効果 広島大学総合科学部紀要Ⅲ, 15, 11-35.
- 小貫重希子・吉田由香利・田畑光司(2008) ある大学における学生相談室の活動経過と今後の課題 埼玉学園大学紀要人間学部篇, 8, 229-235.
- 横野葉月(2007) 大学生に対するメンタルヘルス支援体制に関する研究(1)—教職員対象の調査結果から— 人文学報社会福祉学, 24, 31-52.
- 内閣府(2015) 平成27年版自殺対策白書 本文
- 日本学生支援機構(2007) 大学における学生相談体制の充実方策について—「総合的な学生支援」と

「専門的な学生支援」の「連携・協働」—

- 大久保智生(2005) 青年の学校への適応感とその規定要因—青年用適応感尺度の作成と学年別の検討— 教育心理学研究, 53, 307-319.
- 大久保智生・青柳馨(2003) 大学生用適応感尺度の作成の試み—個人—環境適合性の視点から— パーソナリティ研究, 12, 38-39.
- 岡田亮(2006) 学習への動機付けと友人関係への動機付けとの補償効果—大学生生活への適応感に及ぼす影響 学校カウンセリング研究, 8, 9-16.
- 高下梓(2011) 大学新入生の適応感の変化—4月から7月にかけての初期適応過程— 明星大学心理学年報, 29, 9-19.
- 山田礼子(2012) 初年次教育の現状と課題 大学マネジメント, 8(2), 2-7.

付記

本研究において代表研究者の永井将史は、平成29年度東京女子体育大学奨励個人研究費の助成を得て、研究の総括、調査の実施、方法・結果および考察・まとめの執筆を担当した。共同研究者の田島真沙美は、データの分析、問題と目的・調査と手続き・結果および考察の執筆を担当した。