

# 大学における野外実習の効果について

— 高等教育における身体教育あるいはフィットネス教育の基礎として —

田井 健太郎<sup>1)</sup>, 熊谷 賢哉<sup>1)</sup>, 宮良 俊行<sup>1)</sup>  
金 相勳<sup>1)</sup>, 宮原 恵子<sup>2)</sup>, 谷木 龍男<sup>3)</sup>  
水野 哲也<sup>4)</sup>

(<sup>1)</sup>長崎国際大学 人間社会学部 国際観光学科、<sup>2)</sup>長崎国際大学 健康管理学部 健康栄養学科、  
<sup>3)</sup>清和大学 法学部、<sup>4)</sup>東京医科歯科大学 教養部)

## The Effects of an Outdoor Camp as a Physical and Fitness Education Program at University

Kentaro TAI<sup>1)</sup>, Kenya KUMAGAI<sup>1)</sup>, Toshiyuki MIYARA<sup>1)</sup>,  
Sanghoon KIM<sup>1)</sup>, Keiko MIYAHARA<sup>2)</sup>, Tatsuo YAGI<sup>3)</sup>  
and Tetsuya MIZUNO<sup>4)</sup>

(<sup>1)</sup>Dept. of International Tourism, Faculty of Human and Social Studies,  
Nagasaki International University,

<sup>2)</sup>Dept. of Health and Nutrition, Faculty of Health Management, Nagasaki International University,

<sup>3)</sup>Faculty of Law, Seiwa University,

<sup>4)</sup>The College of Liberal Arts and Sciences, Tokyo Medical and Dental University)

### Abstract

In this study, we examined the educational effects of an outdoor camp as one of the physical education programs.

The effects can be summarized as follows :

- 1) Physical fitness score for 'weight' increased significantly ( $t(23)=3.86, p<.01$ ).
- 2) POMS scores for 'tension-anxiety' and 'confusion' decreased significantly (tension-anxiety ( $t(23)=2.96, p<.01$ ), confusion ( $t(23)=1.81, p<.10$ )).
- 3) STAI-JYZ scores for 'state anxiety' and 'trait anxiety' decreased significantly (state anxiety ( $t(23)=3.30, p<.01$ ), trait anxiety ( $t(23)=2.70, p<.05$ )).
- 4) Mental fitness score for 'negative feelings and an unsettled state of mind' decreased significantly ( $t(20)=2.83, p<.10$ ). The scores for 'positiveness' and the 'richness of human nature' increased significantly (p.s. ( $t(23)=2.83, p<.01$ ), r.h. ( $t(23)=1.85, p<.10$ )).
- 5) Human relationship score for 'communicative competence' increased significantly ( $t(22)=5.31, p<.01$ ).

The results of this study suggest that participation in an outdoor camp including a variety of activity programs improves the feelings of students and their communicative competence.

### Key words

outdoor camp, mood states, the human relationship, SOC, physical education

### 要 旨

今回、我々は身体教育プログラムのひとつとしてキャンプ実習を実施し、その教育効果等を検討した。以下にその結果を要約すると、

- (1) フィジカルフィットネスとしての体重が有意に増加した ( $t(23)=3.86, p<.01$ )。
- (2) 気分・感情の状態を評価する POMS においてキャンプ終了後の緊張 ( $t(23)=2.96, p<.01$ )、混

乱 ( $t(23)=1.81, p<.10$ ) がキャンプ前と比較して有意に低下した。

(3) 不安の存在を評価する STAI においてキャンプ終了後の状態不安 ( $t(23)=3.30, p<.01$ ) 並びに特性不安 ( $t(23)=2.70, p<.05$ ) がともにキャンプ前と比較して有意に低下した。

(4) 包括的な心の状態を評価する MF においてキャンプ終了後の「積極性」( $t(23)=2.83, p<.01$ ) が有意に、「人間性の豊かさ」( $t(23)=1.85, p<.10$ ) が有意傾向で増加し、「否定的な感情と情緒的安定性のなさ」がキャンプ前と比較して有意に低下した ( $t(20)=2.83, p<.05$ )。

(5) コミュニケーション能力の評価である人間関係チェックリスト得点がキャンプ終了後においてキャンプ前と比較して有意に上昇した ( $t(22)=5.31, p<.01$ )。

以上のことから、多種のアクティビティプログラムを含むキャンプ実習への参加が気分を改善し、学生のコミュニケーション能力を向上させることが示唆された。

## キーワード

野外実習, 気分, 人間関係, 首尾一貫感覚, 身体教育

### 1. はじめに

大学設置基準の大綱化(平成3年)や、中央教育審議会(以下中教審)による教養教育についての答申(平成14年)は<sup>1)</sup>、高等教育機関に対して教養教育の在り方とその方法を再確認、再編成することを促した。時を同じくして義務化された大学の自己点検・評価(平成11年)と併せ、大学体育を含む教養教育の改革が進められている現状がある。また、日本学術会議大学教育の分野別質保証の在り方検討委員会の回答(平成22年7月)では、教養教育の原点が民主主義社会を支える市民の育成にあることを再認識した上で、その市民性を「社会の公共的課題に対して立場や背景の異なる他者と連帯して取り組む姿勢と行動」<sup>2)</sup>としている。つまり、現状の課題や困難を未来において作り変え、改善されるべき対象と考えるような想像力、構想力を培うことが教養教育の重要な内容となると述べている。これらの取り組みの中で、中教審答申での学位授与の方針の具体的な内容は次のように示される<sup>3)</sup>。つまり、汎用的技能として、コミュニケーション・スキル、数量的スキル、情報リテラシー、論理的思考力、問題解決力があげられ、態度・志向性として、自己管理能力、チームワーク・リーダーシップ、倫理観、市民としての社会的責任、生涯学習力があげられているのである。

こうした背景の中、長崎国際大学では平成12

年の開学以来、一般体育科目として「スポーツ実習」が開講され、卒業単位として最大2単位の履修を認めている。その中で、平成13年度より「夏期集中授業(キャンプ)」、「冬季集中授業(スキー)」が開講されている。これらの集中授業・転地型野外実習の目的は、「生涯にわたってスポーツの楽しさを享受する能力を高め、自己のライフステージや心身の状態に適したスポーツを生活に取り入れ、豊かなスポーツライフを形成できる能力を身につけること」としている。本研究では、本学で平成23年度に実施した「スポーツ実習・野外実習(キャンプ)」についてその結果等についての効果測定を検証を行い、今後の教養教育としてのスポーツあるいは身体教育カリキュラムについての提言を行うことを目的とする<sup>4)</sup>。

### 2. 方 法

#### (1) 対象・実施時期

対象は本学に在籍する大学生24名(男性10名、女子14名)、平均年齢は19.08(SD=0.93)歳であった。学生の所属は、国際観光学科が16名、社会福祉学科が5名、健康栄養学科が3名であり、学年で見ると、3年生3名、2年生6名、1年生15名であった。また、調査並びに合宿プログラムは、2011年9月12日から16日の間に行われた。

表1 授業計画（実習プログラム）

事前授業	実習の目的、実習の内容、費用等実習参加費	アクティビティプログラム		生活プログラム					
		07:00	9:00	12:00	13:30	16:30	19:00	22:30	
1日目	9/12	本学より国立大洲青少年交流の家にバス移動			入所準備 pretest	野外炊飯(カレーライス)	キャンドルファイヤー 打ち合わせ(実施担当者)	消灯	
2日目	9/13	朝食	クライミング	昼食	リバーカヤック 操船技術講習	入浴	野外炊飯(BBQ)	キャンドルファイヤー 打ち合わせ(実施担当者)	消灯
3日目	9/14	朝食	クラフトワーク (竹細工)	昼食	リバーカヤック ツアー	入浴 夕食	講義 (シーカヤック)	スタンツ 打ち合わせ	消灯
4日目	9/15	朝食	シーカヤック	昼食	マリンスポーツ :シーカヤック、スキнда イビング、バナナポート	夕食	キャンドル ファイヤー	入浴	消灯
5日目	9/16	朝食	うどん作り	posttest 退所準備	国立大洲青少年交流の家より本学にバス移動				

(2) 倫理的配慮

倫理的配慮として、調査等の実施前に書面等をもって保健体育学を専門とする教員がその実施内容を説明し、上記学生24名に本調査への参加を求め、全員から承諾の確認を求めた。事後のいつでも同意撤回することができること、調査結果を個人が特定されないよう加工した上で使用することを説明した。

(3) 手続き

対象が参加したプログラムは、各種アクティビティプログラムと集団生活体験を中心とした合宿プログラムを通して授業目的にあげた各能力を獲得することを期したものである。授業は、事前授業と4泊5日の合宿研修（独立行政法人国立青少年教育振興機構国立大洲青少年自然の家）によって構成される（表1）。アクティビティプログラムとしては、1. 野外炊飯①（カレーライス）、2. クライミング、3. カヌー（リバーカヤック）、4. 野外炊飯②（BBQ）、5. カヌー（シーカヤック）、6. マリンスポーツ、7. クラフトワーク（竹細工）、8. キャンド

ルファイアー、9. うどん作りを行った。

対象は、1日目の朝に大学に集合し、その後バスで合宿研修地（国立大洲青少年自然の家）に移動し、4泊5日のうちの約25時間をカヌーなどのアクティビティプログラムに費やし、プログラム実施後、まとめの講義を行い再びバスで大学に戻った。

アクティビティプログラム以外の食事は、すべてbuffestailで行い、参加者が健康状態、摂取品目を意識し、他人と食事を楽しめるよう工夫した。

なお、事前と事後の調査並びに測定は、合宿研修地移動（入所時）とプログラム終了直後（退所時）に実施した。

(4) 尺度

① フィジカルフィットネス

フィジカルフィットネスとして健康関連体力である体重、握力（筋力）、長座体前屈（柔軟性）を測定した。

② 日本版 POMS 短縮版（感情プロフィール検査）

日本版 POMS 短縮版 (感情プロフィール検査) によって気分・感情を測定した。この検査は、McNair らが開発し、横山らによって作成されたもので、気分・感情の評価法として高い信頼性・妥当性が報告されている<sup>5)</sup>。

### ③ 日本版 STAI-JYZ (新版 STAI: 状態—不安検査)

日本版 STAI-JYZ (新版 STAI) によって、現在の不安 (状態不安) の程度、及び不安になりやすい傾向 (特性不安) を測定した。STAI は Spielberger が開発した不安の存在を測定する尺度として多くの研究に使用されているもので、今回用いた日本語版は、日本人の文化性を考慮して肥田野ら (2000) が作成した改訂版である<sup>6)</sup>。

### ④ メンタルフィットネス評価尺度 (以下 MF)

水野らが開発した MF によって、包括的なメンタルフィットネス能力を測定した<sup>7)</sup>。この尺度は、東京医科歯科大学保健体育研究室で開発されたもので、“行動力・積極性”、“人間性の豊かさ”、“情緒的安定性のなさ”と否定的感情”を測定することができる。

### ⑤ 人間関係チェックリスト

コミュニケーション力を評価するために中村が開発した人間関係チェックリストを使用した<sup>8)</sup>。このチェックリストは、東京医科歯科大学行動科学研究室が継続的に大学生を対象に実施しているチェックリストで、コミュニケーションにとって重要な自己理解と他者理解並びに自他の関係性を高める上で必要な態度や考え方を評定するものである。

### ⑥ 首尾一貫感覚 (以下 SOC)

ストレスに対処する能力を測る尺度として日本語版 SOC-13 を使用した<sup>9)10)</sup>。SOC (Sense of Coherence) は、Antonovsky によって見出された「極めて大きなストレスやトラウマに耐えて心身の健康を保持し、対処に成功している一群の人々の中核に共通して存在する健康要因概念 (ストレス対処能力)」で、文字通り自分の生きている世界はコヒアレント (coherent)、つ

まり首尾一貫している、筋道が通っている、訳がわかる、腑に落ちるといった知覚 (perception)・感覚 (sense) であり、次の3つの下位概念から構成される。

(ア) 有意味感 (sense of meaningfulness): スレッサーへの対処のしがいも含め、日々の営みにやりがいや生きる意味が感じられる感覚。

(イ) 把握可能感 (sense of comprehensibility): 自分の置かれている、あるいは置かれるであろう状況がある程度予測でき、または理解できる感覚。

(ウ) 処理可能感 (sense of manageability): 何とかなる、何とかやっているとこの感覚。

今回の研究で使用する日本語版 SOC-13 は、Antonovsky が1987年に開発した SOC スケールを山崎ら (1999) が日本語版として開発した日本語版 SOC-29 の短縮版であり (回答者への負担を考慮し、短縮版を用いることとした)、すでに他の類似尺度との関係を示す基準関連妥当性についても明らかにされている<sup>11)12)</sup>。

### 【データ分析】

時期 (事前と事後) を要因とした対応のある  $t$  検定を行った。有意水準は5%とした。しかし、データ数の少なさによる第二種の過誤を防ぐため、有意傾向水準 ( $p < .10$ ) の結果も考察の対象とした。統計分析には、SPSS18.0 を用いた。

## 3. 結 果

表2はプログラム実施前後における各尺度 (因子得点等) の変化を表2に示している。

### (1) フィジカルフィットネスについて

図1にプログラム実施前後のフィジカルフィットネスの変化を示した。図からもわかるように、プログラム実施後の体重は実施前より有意に増加し ( $t(23) = 3.86, p < .01$ )、握力、長座体前屈には変化がみられなかった。

表2 キャンプ実習前後の指標の変化

		N		Pre	post	t value
PF	体重	24	Mean	59.96	60.71	3.86**
			SD	10.06	10.32	
	握力	24	Mean	33.71	33.33	0.62ns
			SD	11.86	11.86	
	長座体前屈	24	Mean	47.08	47.38	0.19ns
			SD	7.19	10.91	
POMS	総合気分障害	24	Mean	19.46	14.83	1.57ns
			SD	14.00	10.60	
	緊張	24	Mean	5.88	3.96	2.96**
			SD	3.78	2.14	
	抑うつ	24	Mean	4.88	3.38	1.58ns
			SD	3.55	2.73	
	怒り	24	Mean	4.54	4.29	0.28ns
			SD	2.83	3.30	
	活気	24	Mean	9.83	10.67	0.99ns
			SD	4.97	4.76	
疲労	24	Mean	7.58	8.67	1.20ns	
		SD	3.05	3.75		
混乱	24	Mean	6.42	5.21	1.81 †	
		SD	2.57	2.81		
STAI	状態不安	24	Mean	42.92	38.21	3.30**
			SD	9.72	8.73	
	特性不安	24	Mean	45.04	42.50	2.70*
			SD	8.93	8.64	
MF	行動力・積極性	24	Mean	35.00	37.71	4.93**
			SD	5.67	6.15	
	人間性の豊かさ	24	Mean	37.33	38.71	1.85 †
			SD	5.31	6.27	
	情緒的安定のなさ 否定的な感情	21	Mean	36.90	32.90	2.83*
			SD	7.44	8.33	
人間関係	23	Mean	39.22	42.17	5.31**	
		SD	5.83	5.54		
SOC	有意味感	24	Mean	19.29	19.83	0.74ns
			SD	3.65	4.30	
	把握可能感	24	Mean	20.08	20.63	1.06ns
			SD	4.19	4.30	
	処理可能感	24	Mean	16.08	16.38	0.40ns
			SD	3.61	3.15	

Note. \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$ ; †  $p < .10$ ; ns = non significance

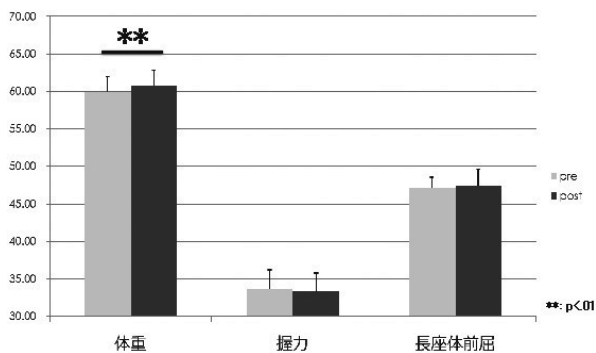


図1 フィジカルフィットネス得点の変化

## (2) 気分・感情等について

図2にプログラム実施前後のPOMS、図3にSTAI、図4にMFの各因子別の変化を示した。

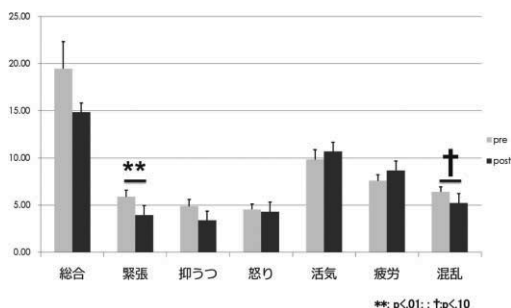


図2 POMS 得点の変化

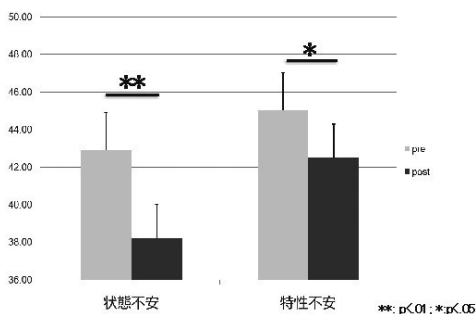


図3 STAI 得点の変化

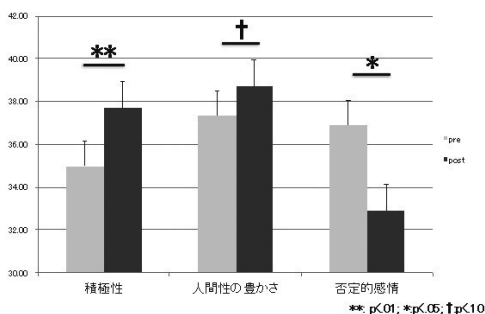


図4 メンタルフィットネス得点の変化

図からもわかるように、気分・感情の状態を評価する POMS におけるプログラム実施後の「緊張」と「混乱」得点が実施前より有意に低下し（緊張； $t(23)=2.96, p<.01$ ）、混乱； $t(23)=1.81, p<.10$ ）、その他の因子には有意な変化はみられなかった。

また、不安の存在を評価する STAI におけるプログラム実施後の状態不安及び特性不安尺度得点がともに実施前より有意に低下した（状態不安； $t(23)=3.30, p<.01$ ）、特性不安； $t(23)=2.70, p<.05$ ）。

また、包括的なメンタルフィットネスを評価する MF におけるプログラム実施後の「積極性・行動力」、「人間性の豊かさ」が実施前より有意に上昇し、プログラム実施後の「否定的な感情と情緒的安定性のなさ」得点は実施前より有意に低下した（積極性・行動力； $t(23)=2.83, p<.01$ 、人間性の豊かさ； $t(23)=1.85, p<.10$ 、否定的な感情と情緒的安定性のなさ； $t(20)=2.83, p<.05$ ）。

## (3) 人間関係について

図5にプログラム実施前後の人間関係チェックリスト得点の変化を示した。図からもわかるように、プログラム実施後のコミュニケーション能力の評価である人間関係チェックリスト得点が有意に上昇した（ $t(22)=5.31, p<.01$ ）。

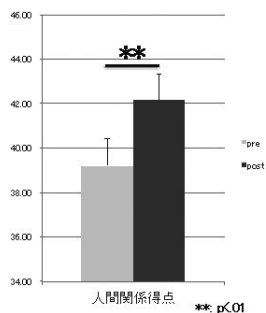


図5 人間関係得点の変化

## (4) ストレス対処能力について

図6にプログラム実施前後の SOC の各因子別得点の変化を示した。図からもわかるように、ストレス対処能力を評価する SOC 得点はキャンプ前後においては有意な変化がみられなかった。

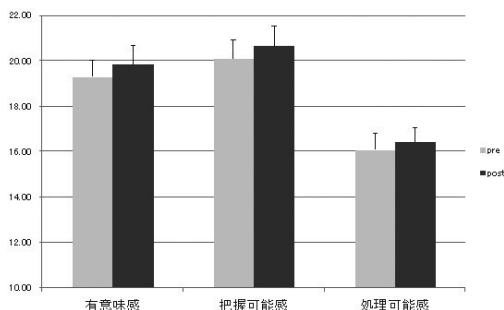


図6 SOC得点の変化

#### 4. 論 議

結果に示したように、今回実施した多数のアクティビティプログラムを含む合宿研修形式のキャンプ実習への参加は、気分を改善し、不安を軽減し、メンタルフィットネスを改善するとともに学生のコミュニケーション能力を向上させるのに有効であることが確認された。

平成20年に出された中央教育審議会大学分科会制度・教育部会の出した答申でも、「学士力の保証」の観点から幅広い学びの保証と未来の社会を支え、より良いものとする「21世紀型市民」に相応しい「学習成果」の達成が求められ、その中では、1. 知識・理解（①多文化・異文化に関する知識の理解、②人類の文化、社会と自然に関する知識の理解）、2. 汎用的技術（先述）、3. 態度・志向性（先述）、4. 総合的な学習経験と創造的思考力などの育成が強く望まれている<sup>3)</sup>。この視点に立って結果を評価した場合、実施したプログラムへの参加は学士力の基本的課題の基盤をなす汎用的技術、態度並びに志向性（自らの健康維持を含む自己管理能力並びにコミュニケーション・スキル）の能力育成の一助となり得ると考えられた。この点について、北原は「分野の壁を越えた協働を可能にする市民性の涵養」を高等教育の主たる目標のひとつとして挙げている<sup>13)</sup>。具体的内容としては、1. 現代的な知の共通基盤の形成（現代的問題の解決への徹底的思考と文理の偏りの克服）、2. コミュニケーション能力の育成（「聴く」力の育成、異文化理解のための日本語並びに外

国語の運用能力の開発)、3. 知識とインターネットの有効活用（作者性、体系性、歴史性の意義をしっかりと理解したインターネットの活用）、4. 芸術と体育の意義の再確認（言語的また論理偏重教育からの脱却（非言語的また非論理的表現また伝達活動の重要性）の再確認、これらのサービス産業中心社会への対応としての柔軟な思考とコミュニケーション能力の形成）の4つが提示され、高等教育における身体教育活動の意義の再認識を強調している。つまり、身体活動教育において養うべき能力は、爾来からの「社会の公共的課題に対して立場や背景の異なる他者と連帯して取り組む姿勢と行動」を持った市民に必要な能力と近いものとみることができる。

中教審などが提言する市民性は、自己や自身が属する集団、社会自体の冷静な分析力と与えられた環境の中で適した行動を選び取る能力とも読むことが可能であり、結果として現状の課題や困難を未来において作り変え、改善されるべき対象と考えるような構想力が各人に事後的に宿ると思われる。また現在、大学教育の質保証で問われる課題は、我が国の初等・中等教育が知識偏重の教育に陥った結果、非言語的また非論理的能力の育成が進んでいないという点である。この視点からも今回実施したような体験的かつ実践的なプログラムは、理論や知識の習得ではない非言語的かつ非論理的能力を身につけるものであり、他の教養教育等の理論授業との融合により市民性の教育における実践能力育成並びに感覚的理解に極めて効果的な手法と言えよう<sup>13)</sup>。

ここで、今回の研究対象となった野外教育についてその意義を考えてみると、平成8年に報告された「青少年の野外教育の充実」（青少年の野外教育の振興に関する調査研究協力者会議・報告）によれば、自然との触れ合いや異年齢の交流などの日常的な遊びが青少年の人間形成に重要な役割を果たしてきた以前に比べ、社会の進展や生活の変化に伴いそのような遊びの機会や場が減少した今日において、教育として自然

体験活動を捉える野外活動の充実は、青少年の「生きる力」を育成する上で極めて重要であると述べられている<sup>14)</sup>。同報告書では、野外教育に期待される成果として、1. 感性や知的好奇心を育む、2. 自然の理解を深める、3. 創造性や向上心、物を大切にすることを育てる、4. 生きぬくための力を育てる、5. 自主性や協調性、社会性を育てる、6. 直接体験から学ぶ、7. 自己を発見し、余暇活動の楽しみ方を学ぶ、8. 心身をリフレッシュし、健康・体力を維持増進することの8つを挙げており、こうした意義は高等教育においても同様のものと考えられる。こうした視点に立って今回の研究結果を評価すると、人間関係チェックリスト、POMS、STAI、MF 得点などにおけるプログラム前後の有意な変化から、前述した成果のうちの自主性や協調性、社会性を育成、心身のリフレッシュ並びに健康の維持増進は達成できたと考えられる。また、使用したSOCは「健康生成モデル」構築の主要因を探る目的から作成された尺度であり、その能力(SOC)は現代のストレス社会を「生き抜く力」と考えられている<sup>15)</sup>。今回の結果から、対象のSOCは、一般大学生と比較して特に高い値とは言えなく<sup>16)</sup>、またプログラム実施前後での有意な変化は認められなかった。よって、求められる「市民性」を含め野外教育の特性をより効果的に活かすためには、今回実施したプログラムのアドバンスプログラム(リスクマネジメントを含むアドベンチャープログラムやソロプログラムなど)の導入によってこれらの点についての改善も促していく必要がある<sup>17)</sup>。

前述した本授業の目的である「生涯にわたってスポーツの楽しさを享受する能力」、「自己のライフステージや心身の状態に適したスポーツを生活に取り入れ、豊かなスポーツライフを形成できる能力」についての真の意味での目的達成度の評価は、学生の卒業あるいは生涯に渡る生活における検証が必要であり、今回の検証ではその評価は適わない。ここであえて、現状の

学習効果をもってカリキュラムへの提言をするならば、多種のスポーツ、身体活動、レジャーが溢れる現代社会においては、活動に必要な知識、情報をキャッチアップする能力が必要といえる。これらの能力を養うためには、今回の検証結果を教育プログラム内に組み込み、自己の健康、体力状態の把握と多種のスポーツ・運動から自身の能力、嗜好に適した活動を選び取る能力が必要といえよう<sup>18)</sup>。

今回実施したプログラムでは、多様なアクティビティプログラムの体験と集団での生活管理がその中心的教育内容であったが、さらにアドバンスのプログラムを立案するならば、Health Resorts Medicine(健康保養地医学)の理論に基づいた健康づくりと健康教育を目的として実施されるヘルスツーリズムツアーなどが効果をもつものと考えられる<sup>15)19)</sup>。ヘルスツーリズムツアーでは、対象の年齢や体力に合わせて、日常の中で比較的实践し易い運動、栄養、休養の実践プログラム(具体的な中身は早朝の散策、バイキング形式での食事、ウォーキング並びに自由運動プログラム、温泉入浴、リラクゼーションプログラムなど)によって構成されるものである。現代生活では心身の理解が乏しいことが社会問題となっていることを考えると、こうした健康教育プログラムの提供も検討する必要があるだろう。

また一方、従来から身体教育プログラムに求められてきたフィジカルフィットネス(体力)については、今回の結果から4泊5日という期間ではフィジカルフィットネスが有意に改善することはなく、あくまでその向上のためには、定期的かつ継続的な運動実践が必要であることが再確認された。つまり、体力向上を目的とした教育活動としては、通年あるいは半年などの期間を通した運動実践プログラムが必要であり、その中ではより効果的な体力向上、運動プログラムの立案など運動習慣を身に付けることを目的とした内容が望ましいと考えられる<sup>20)21)</sup>。



## 謝 辞

本研究で使用したメンタルフィットネス尺度は、東京医科歯科大学教養部保健体育学研究室の協力を得た。人間関係能力尺度は、東京医科歯科大学教養部行動科学研究室の協力を得た。SOC 尺度については遠藤伸太郎氏（立教大学大学院）に助言をいただいた。感謝する。

## 注および参考文献

- 1) 中央教育審議会 (2003) 「新時代における教養教育の在り方について (答申)」。
- 2) 日本学術会議 (2010) 「大学教育の分野別質保証の在り方について (回答)」。
- 3) 中央教育審議会 (2008) 「学士課程教育の構築に向けて」「中央教育審議会答申の概要」、文部科学省。
- 4) 先行研究としては、水野哲也、中村千賀子、田井健太郎ほか (2011) 「東京医科歯科大学学生のフィットネスに関する研究—フィットネスキャンプの試行的導入」。東京医科歯科大学教養部研究紀要, 41: 33-50などを用いた。
- 5) 横山和仁, 荒記俊一 (1994) 『日本版 POMS 手引き』金子書房。
- 6) 肥田野, 福原, 岩脇, 曾我, Spielberg (2000) 『新版 STAI マニュアル』実務教育出版。
- 7) 水野哲也, 田井健太郎ほか (2010) 「東京医科歯科大学学生の体力・運動能力に関する研究—メンタルフィットネス評価尺度の試行的導入—」『東京医科歯科大学教養部研究紀要』第40号, 39-52頁。
- 8) 東京医科歯科大学教養部 (責任編集: 中村千賀子) (2009) 『「行動科学基礎」活動記録2009年度版』。
- 9) Antonovsky, A (1979) *Health, Stress and Coping*. Jossey-Bass, San Francisco.
- 10) Antonovsky, A (1979) *Unravelling the Mystery of Health*. Jossey-Bass, San Francisco=山崎喜比古, 吉井清子監訳 (2004) 『健康の謎を解く』第2版, 有信堂。
- 11) Kichbusch, I (1996) 'Tribute to Aaron Antonovsky?: What creates health.' *Health Promotion International*, 11(1), pp5-6.
- 12) 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子編 (2008) 『ストレス対処能力 SOC』有信堂。
- 13) さらに北原は, これからの高等教育において開発されるべき新しい時代における教養とは, 単な

る既存社会への適応ではなく, より変化と多様性に富んだ21世紀社会における問題に積極的に取り組む責任感と新しく創造されていく社会において協働して行動してゆく知性であると述べている。北原和夫 (2011) 「大学教育の質保証における教養教育の意義」, 筑波大学教育 GP 成果報告シンポジウム資料。

- 14) 青少年の野外教育の振興に関する調査研究協力者会議 (1996) 「青少年の野外教育の充実について」(青少年の野外教育の振興に関する調査研究協力者会議・報告)。文科省 (現在の文部科学省) が提示した「生きる力」には, 実社会・実生活での, 「主体性・自律性」, 「自己と他者との関係」, 「個人と社会との関係」が期待されているが, これらの諸能力, 資質の実現を促す可能性として, 野外教育への期待が持たれている。文部省 (1996) 「21世紀を展望した我が国の教育の在り方について」(審議会 第一次答申)。
- 15) 近藤克則 (2005) 『健康格差社会～何が心と健康を蝕むのか』医学書院。
- 16) Endo S., Kanou H. and Oishi K. (2011) '*Sports activities and Sense of Coherence (SOC) among College Students*' 16th European College of Sport Science, Book of Abstract, pp92-93.
- 17) 清水安夫, 尼崎洋, 煙山千尋, 宮崎光次, 武田一, 川井明 (2010) 「大学体育における野外教育活動の可能性の検討: プロジェクトアドヴェンチャー・プログラムを導入したキャンプ活動におけるリーダーシップ及びフォロワーシップの養成」『大学体育学』第7巻第1号, 25-39頁。
- 18) 森田啓, 林容市, 引原有輝, 谷合哲行, 西林賢 (2009) 「JABEE に対応した教養教育としての体育授業: 学習・教育目標の統一と教育実践」『大学体育学』第6巻第1号, 101-110頁。
- 19) 大塚邦明 (2007) 『病気になるための時間医学〈生体時計の神秘〉を科学する』ミシマ社。
- 20) 荒井弘和, 木内敦詞, 浦井良太郎 (2009) 「運動行動の変容ステージに対応した体育授業プログラムが大学生の運動習慣に与える効果」『体育学研究』第54巻第2号, 367-379頁。
- 21) 山津幸司・堀内雅弘 (2010) 「週1回の大学体育が日常の身体活動量およびメンタルヘルスに及ぼす影響」『大学体育学』第7巻第1号, 57-67頁。