

企業人から自然の旅人へ 自然の楽しみ方を学ぶ講座

～アウトドアライフから広がる世界～

目的・概要

企業人としてがんばってきた団塊世代の男性への「今後利用したいプログラム」のアンケート結果*では「大自然でアウトドア」が上位に入り、特に「流行意識の高い層」の志向が高い。アウトドア技術は震災などの非常時に役立つことも重要なポイントである。

当講座は初心者が自然の楽しみ方を学ぶための内容だが、「食う」「寝る」「遊ぶ」の3テーマについて、本格的なノウハウを身につけられる集中講座であり、火おこしから調理までを体験するなどワイルドな内容も含む。仲間づくりも視野に入れ、1泊2日で開催した。

*日本レクリエーション協会 平成24(2012)年3月「ライフステージに応じたスポーツ活動の推進のための調査研究 報告書」

対象

50～60代の定年退職前後の男性。「これからアウトドアライフを楽しみたい」と思っている方、運動は苦手でも自然は好きだという方など。30～40人。

広報事業

チラシとA3ポスターをメインの広報媒体とし、埼玉県内の自治体を中心に協力いただき公共施設に配布した。

- ・チラシ9,000枚納品(9/20、10/25)、A3ポスター100枚納品(10/26)
- ・広報としま(9/21)、リビング新聞に告知掲載
- ・秩父市と姉妹都市である豊島区と埼玉県内公共施設にチラシ計9,000枚配布・設置：9月に豊島区の公共施設2,000枚、10月に埼玉県民活動センター50枚、彩の国生きがい大学1,300枚(熊谷、川越、鷲宮、蕨、春日部、入間)、多摩市内の公民館100枚、所沢市内12の公民館1,200枚、入間市内14の公民館700枚、川越市内20の公民館1,000枚、新座市内6の公民館他1,300枚、アウトドアショップ好日山荘150枚、ヴィクトリア100枚など)



▲冬芽の観察

実施日程・場所

2012年12月8日(土)～9日(日)の1泊2日
 会場：埼玉県青少年総合野外活動センター
 (埼玉県秩父市山田4386)

参加者数

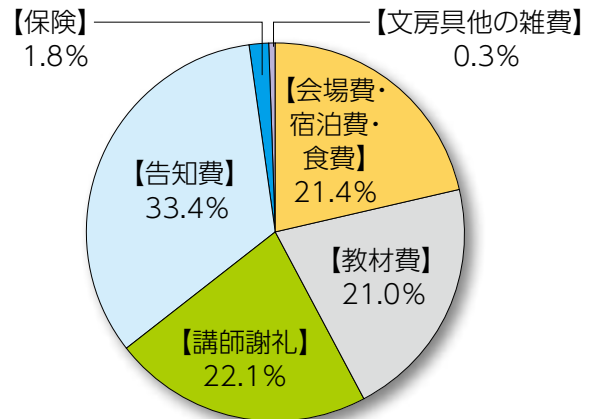
当日参加者：10人
 (うち事前申込者6人)
 ※当日の不参加理由には「転倒骨折入院」「体調不良」
 など、中高年特有のアクシデントが多かった

運営体制

〈主催〉 公益財団法人日本レクリエーション協会
 〈共催〉 埼玉県レクリエーション協会
 〈主管〉 埼玉県青少年総合野外活動センター
 (略称：やかつ)
 〈後援〉 秩父市

必要経費

経費総額 約¥400,000
 〈別途〉講師交通費は実費



基本プログラムや広報ツール、講師・スタッフ謝金は主催団体が準備し、現場で実際に執り行う主管団体と運営方法を相談のうえ進めた。主管団体は当日現場での運営とプログラム運営を行い、広報や後援申請に関しては主催団体が手配した。

〈現場スタッフ数〉

主催団体3人、やかつ3人、講師1人 計7人

「企業人から自然の旅人へ 自然の楽しみ方を学ぶ講座」セミナー事業

実施体制

今まで企業人として頑張ってきた皆さん、これからはゆっくり自然のリズムで同好の仲間と楽しみませんか？
 (震災サバイバルでも役立つノウハウ付き)

PR

●広報依頼

- ・広報としま、リビング新聞に告知掲載
- ・秩父市と姉妹都市である豊島区と埼玉県内公共施設にチラシ配布・設置、埼玉県民活動センター、彩の国生きがい大学(熊谷、川越、鷲の宮、蕨、春日部、入間)、多摩市内の公民館、所沢市内12の公民館、入間市内14の公民館、川越市内20の公民館、新座市内6の公民館他、アウトドアショップ好日山荘、ヴィクトリア他(チラシ計9,000枚、A3ポスター100枚配布)

- ・埼玉県/豊島区/多摩市/所沢市/入間市/川越市/新座市

後援

- ・秩父市

主管・「埼玉県青少年総合野外活動センター」(やかつ)

主催・公益財団法人日本レクリエーション協会
 共催・埼玉県レクリエーション協会

参加申し込み

展開プログラム(1泊2日)

- 『食う』
 - 和光大学非常勤講師関根秀樹氏「火おこし・たき火」講座
- 『寝る』
 - やかつスタッフによるテント泊、野宿、車中泊講座
- 『遊ぶ』
 - やかつスタッフによる竹クラフト&自然観察ウォーク

最終日にグループワークによる「次のアクションイメージ」の掘り起こし

運営で工夫した点

- 豊かな自然環境の埼玉県秩父市の施設に開催地を設定。広大な敷地内でキャンプやたき火、バードウォッチングなどを行い、アウトドアライフの楽しさに実感を持っていただくことができた。開催は冬季のため、防寒対策を事前に案内した。
- 募集告知は埼玉県、所沢市、入間市、川越市、新座市の協力を得て、各公共施設にチラシとポスターを配布。好日山荘、ヴィクトリアなどのスポーツショップにも配布した。また「リビング新聞・首都圏版」(約260万部発行)にも告知を掲載。
- 「食う」技術講習では、食材調達、食器づくり、火おこし、調理という流れで進め、参加者がゼロから達成していくことに自信を持てるよう努めた。
- 活動は基本的にグループ単位で行いコミュニケーションをうながした。宿泊するバンガローもグループ単位で使用し、居住地が近い人を同じグループにして、仲間づくりをあと押しした。
- 参加者は「人生経験豊かな大人の方である」ことを尊重し、スタッフはむずかしい作業のみ手助けをするというスタンスを保った。

実施内容

運営のコンセプトは「自然の中での自立をめざす。自立した仲間と共有する喜びを知る」。プログラムの柱として、「食う」「寝る」「遊ぶ」の3本のテーマを据え、アウトドア技術はもちろん、災害時のサバイバルにも役立つ技術を取り入れた。

「食う」技術講習では、青竹を伐採して箸・椀・串などを工作し、「縄文火おこし」で火種をつくり、たき火を育てながら竹の鍋でご飯を炊き、食べるまでの一連の流れをすべて参加者自らが行った。特別講師の関根秀樹氏には随所でアドバイスをいただき、参加者それぞれが初めての体験を楽しんだ様子だった。

「寝る」技術講習では、埼玉県青少年総合野外活動センターインストラクターの指導により、テント泊、養生シートを使った野宿、車中泊の体験を行った(実際の宿泊はバンガローを使用)。

「遊ぶ」技術講習も同インストラクターの指導により、バードコールのクラフトや、食器の製作で余った青竹を使用したクラフトを行った。その後、バードコールを持ってネイチャーウォークをしながら、鳥や植物を観察。ウォーキングポールを使ったノルディック

ウォークも体験した。


最後にはグループワークを行い、今回の体験を活かすことをテーマに「大人のわるだくみ企画書」についてディスカッション。チームごとにポスターにまとめ、発表を行った。

企業人から自然の旅人へ。

自然の楽しみ方を学ぶ講座

オリエンテーション・シート

【進行表】 12/8(土)

- 
- 09:30 西武線芦ヶ谷保駅集合
 - 10:00 秩父道の駅で買い出し
(今夜の野外料理で下記以外に自分が食べたいもの1品、懇親会でのつまみなど)
*夕食用の米、豚汁、イワナ塩焼き用の素材は主催側で準備
 - 11:00 野外活動センターへ移動
 - 11:30 セントラルロッジでバイキング昼食
 - 12:00 開村式(オリエン:主旨説明/進行表確認)
 - ・4グループ分け/リーダー決定/レク保険料100円徴収
 - ・移動:ログハウス村役場に集合
 - 13:00 プログラム①「寝る技術講習」
 - 14:00 プログラム②「食べる技術講習」
 - ・自分で竹食器をつくる(青竹伐採・箸・椀・串・竹鍋)
 - 15:30 ★関根秀樹氏の指導
 - ・お話
 - ・縄文火おこしで火をおこす
 - ・たき火料理をやる
 - 18:30 野外夕食(竹ご飯、豚汁、イワナ塩焼き、+1品)
 - 19:00 片づけ
 - 19:30 ログハウス村ホール(室内)で懇談会(缶ビール・缶酎ハイ・お茶)
 - ・スライドショー
 - ・全員60秒スピーチ 他
 - 21:00 終了/セントラルロッジのお風呂使用可(22:30まで)
 - 22:00 グループごとログハウスで就寝

実施内容

●各チームのプレゼン内容●

●チーム マンタ

キャッチフレーズ：

「あなたの勇技が命を救う」

他人に対する無関心の傾向が強い時代の中、もし突然倒れた人がいたとしても、AEDを使う勇気が自分にあるかどうか不安である。そこで「地域防災チーム」をつくり、救命講習や地震シミュレーション体験、炊き出し訓練などの活動を行い、勇気を持

って一歩を踏み出せる人材を育てるよう活動する。普段はボーッとしていても、緊急事態には一変してきばきと対応できる、カッコいい「スーパーマンおやじ」の育成をめざす。

◀チームマンタのポスター



●チーム 緑寿会

キャッチフレーズ：

「集まれワンパンマン！」

現代の子どもはゲームに夢中になるなど、与えられたものしかできない傾向が強い。そんな子どもたち(小学低学年)を集めて自然の中で火をおこし(マッチやライター使用)、インスタントラーメンをつくる催しを提案したい。火を育てる技術を知らないのでお湯を沸かすことはむずかしいかもしれないが、それでよい。「自分でできないと食事がつくれない」ことを実感してもらうことが主眼(失敗した場合の食事は大人が裏で準備しておく)。誰かに与えられる

だけでなく、自分の力で成し遂げる努力と達成感を味わってもらう。

◀チーム緑寿会のポスター



●チーム シラサギ

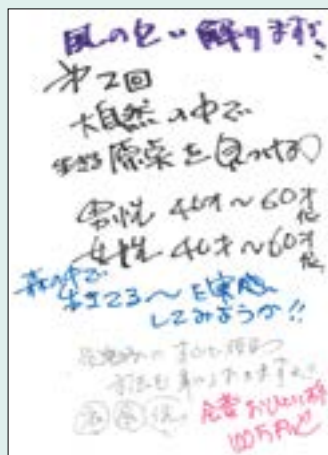
キャッチフレーズ：

「風の匂い 解りますか？」

以前、目の不自由な方に「あなたは風の匂いがわかりますか？」と言われたことがある。私たちはいつの間にか生きているという実感を忘れがちではないか。そこで自然との関わりを通じて「生きている」ことを実感するための催しを行う。今回体験した火おこしや野外調理のほか、枯葉の上に寝転んで風の音を聞いたり、山を歩いて普段使わない筋肉を動かしたりする。今回の参加者にはスタッフ・インストラクターとなっ

ただき、初心者を指導して全国にインストラクターを増やしていく。そうすれば、災害時でも地域で役に立つ存在になれるのではないか。

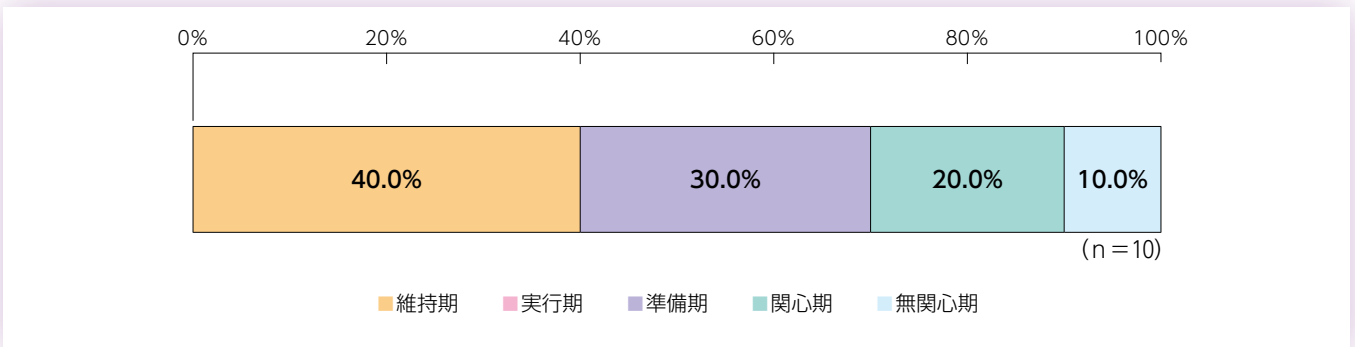
◀チームシラサギのポスター



**参加者
アンケートの
分析のまとめ**

- 1 運動未実施者の全体に占める割合は6割であり、本講座は、運動習慣のない人たちが参加しやすいプログラム内容であることが明らかとなった。
- 2 回答者全員が「社会的価値のあるイベントだと思う」「生活に役立つ知識を得た」に対して肯定的な評価であった。特に「仲間ができる」は83.3%の参加者が「非常にそう思う」と回答していた。
- 3 再参加希望について、参加者全員（100%）が、また参加したいと考えていることがわかった。

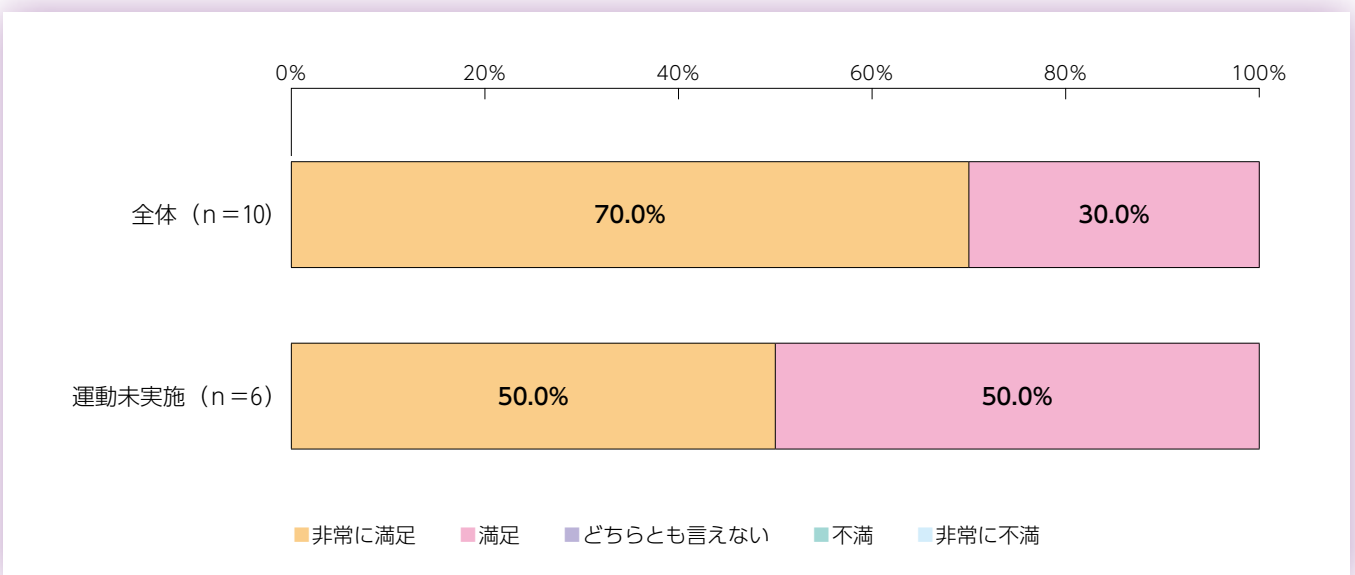
行動変容ステージ



参加者の運動習慣は、運動習慣のある維持期は40.0%で実行期の0%を合わせ、〈運動実施群〉は40.0%である。また、「無関心期(10%)」「準備期(30.0%)」「関心期(20.0%)」を合わせた〈運動未実施群〉は、

60.0%であった。本講座は、運動習慣のない運動未実施群の人たちにとっても参加しやすい内容であることが読み取れる。

総合満足度

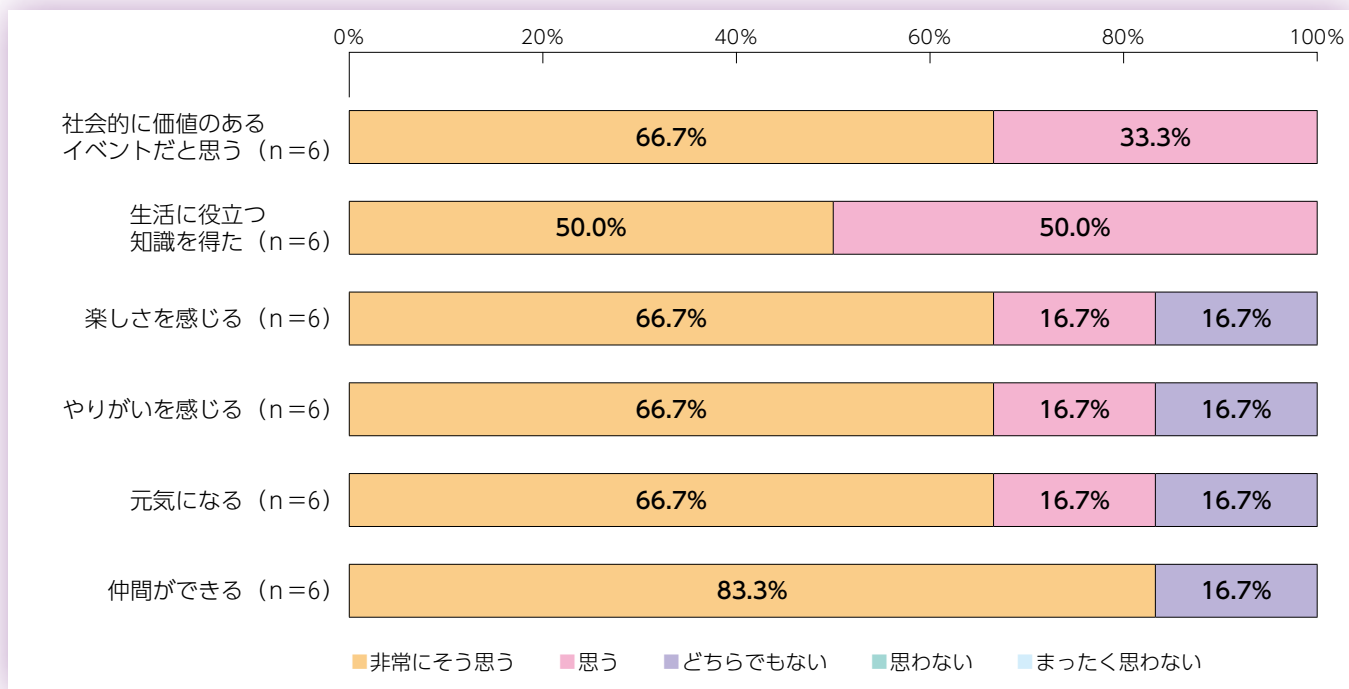


講座に対する総合満足度は、「非常に満足(70.0%)」と「満足(30.0%)」を合わせ、回答者の100%が満足していた。また、運動未実施者は、「非常に満足」

は50%、「満足」は50%となり、運動未実施者にとっても高い割合で満足できた講座であると言える。

アンケート評価分析・参加者評価、運営者評価

本講座に対する評価



参加者に対して本講座についてたずね、「非常にそう思う」「思う」の合計の割合が高い順に項目を並べた。回答者全員が「社会的価値のあるイベントだと思

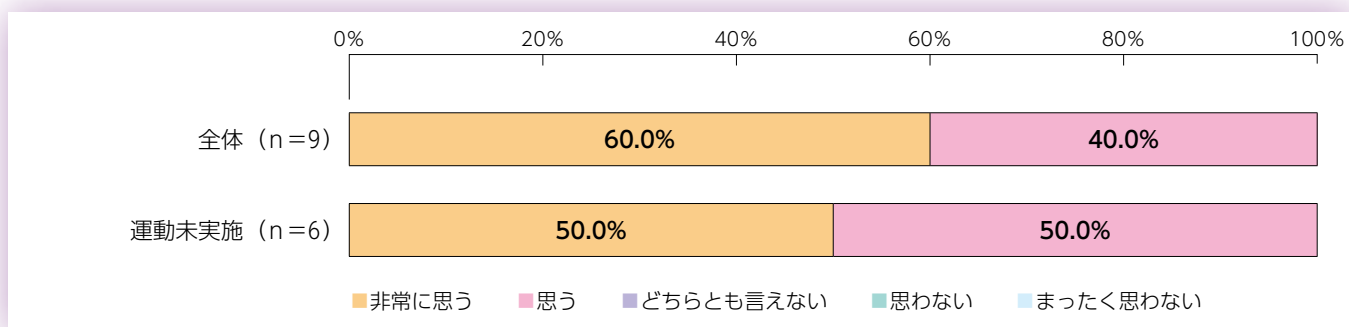
う」「生活に役立つ知識を得た」に対して肯定的な評価であった。また、「非常にそう思う」の評価で一番割合が高いのは「仲間ができる」(83.3%)であった。

重要度・満足度評価

評価項目	重要度 (平均値)	満足度 (平均値)
寝る技術習得	4.80	4.80
野外夕食	4.10	4.10
火おこし・たき火の技術	4.30	4.70
自然観察・ウォーキング	4.40	4.70
青竹伐採、工作、クラフト	3.90	4.30
グループワーク	4.20	4.60

本講座の各内容について、参加者にとっての重要度と満足度を5段階でたずね平均値を算出した。重要度・満足度ともに高い項目は「寝る技術習得」「自然観察・ウォーキング」であった。「青竹伐採、工作、クラフト」については重要度が相対的に低めの評価であった。

再参加希望



講座に「もう一度参加したいか」に対しては、全体で「非常に思う」60.0%、「思う」40.0%であり、運動未実施者では「非常に思う」は50.0%、「思う」は

50.0%となった。こうした事業を拡充して実施することで、運動未実施者も自然の中での活動を促進できる可能性が示唆される。

参加者の声

ほぼ全員の参加者が「冬のキャンプ」や「火おこし」などについて未経験だったため、プログラム内

容に大きな驚きと感動を持った様子で、高い満足の声があがった。

● 技術の習得

- 火をおこすのがこんなに大変だとは思わなかった。
- 「寝る」技術講習はリアルに参考になった。アルミのサバイバルシートをそろえたいと思った。
- ブルーシートがこんなに便利なものだとは知らなかった。
- 自然を注意深く観察することができた。
- 双眼鏡の合わせ方を覚えられてよかった。

● 仲間づくり

- チームワークで火おこしを行ったことがよかった。
- 年代での集まりなので共通の話題が多く話しやすかった。
- 懇親会で行われた全員の自己紹介スピーチは圧巻で大変有意義だった。
- 参加者の皆さんが素晴らしかった。だてに長く生きてないぜ。

● 感動の体験

- 山の中に着いたときはどうなるのか不安半分だったが、火おこしにまず感動した。
- 久しぶりにたき火を囲んで現実生活から離れることができてよかった。

● 夜の懇親会のスライドショーでは自然のロマンを感じる作品を觀賞させていただき、自分も写真撮影をやってみたいと思った。

● 山の中で寝て、空とこずえを見上げたときの景色が一番印象深く、素晴らしかった。今度山に行くときにもぜひ試したい。

● スタッフ一同カンペキ！ 感謝したい。

今回の体験に関して、まずは早速なご感想をどうぞ

- 本当に山の中に着いた時は、どうなるのか不安半分だったが、燦々とした火おこしにまず感動した。
- この火おこしの体験が分ると、夜の部は、昔ながらの自然のロマンを觀賞させて頂き、今後のキャンプに付き加えていこうと思えます。
- 圧巻は、全員の自己紹介で大変有意義でした！！

60代男性の感想

運営者の声

● 日程、行程の問題

- 最初から宿泊ありの行程はハードルが高かったかもしれない。まずは日帰り活動を数地区で行い、最後に宿泊活動にする。そうすれば各地区からの参加者の数も読めるし、広報も兼ねるので宿泊も無理なく実施できそうだ。
- 日帰り活動は都心部でもできる。テーマをもっと絞り込み、「交流の場」「防災に役立つ」「竹で食器を作る」「火おこしをする」といった具体的でシンプルな内容にして、そこで次のステップであ

る宿泊活動へと誘引していくとよいかもしれない。今回は盛りだくさんで初心者向けの活動としてはレベルが高すぎの感があった。

● 中高年を対象としたこと

- 他団体も実施していないので面白い。指導者の確保と育成の事業も同時に進められそうだ。参加者がリピーターとなり、指導者講習会に参加して講師になるという一連の形をつくれば、継続的なプランになる可能性がある。

事業継続に向けて

初対面同士のコミュニケーションが苦手と思われがちな中高年男性だが、「自然」「共同作業」「懇親会(全員スピーチ)」「グループワーク」を組み込んだことにより、思いのほか心を開いて打ち解けてくれた。幼いころに自然体験の記憶がある中高年男性には、共通感覚を確かめ合うことで会話が生まれ、仲間意識が醸成されたと考えられる。

最終日のグループワークでは、「大人のわるだくみ企画書」というテーマで講座の体験を活かした次のステップについてディスカッションを行った。p.96の各チームのプレゼン内容からもわかるように、参加者たちは社会に対する問題意識をしっかりと持ち、ターゲットは「大人」と「子ども」に分かれたが、今後実現可能な企画となっている。

講座が進むにつれ、参加者には、スポーツクラブ勤務者、写真家、森林ボランティア、アニメ監督、システムエンジニアなど、実に多彩な専門分野を持つ方がそろっていることがわかった。

定年退職直後の男性には地域の知り合いや仲間が少なく、趣味や生きがいをみつけられないでいる方も多い。素晴らしいスキルや経験を持っていても、それを活かす場面がない。

今回のような講座をきっかけに仲間づくりをしてもらい、地域の中で自分のスキルと経験が活きる活動を続けていただければ、この世代の「生きがいづくり」となると同時に、講座で身につけたアウトドアスキルで「災害時に役立つ人材」を育てることも可能となる。



成果と課題

〈成果〉

- ★中高年男性だけの自然講座は、今回の主管団体も実施したことがない盲点だったが、初対面同士でもその日の夜には胸襟を開き合う仲間となることができた。成功要因としては、①子ども時代に自然体験を持っている世代である ②1人ひとりが語るプログラム(全員スピーチ)を設けた ③各自のスキルをグループワークで自然に引き出した、など。
- ★参加者は、森林ボランティア、システムエンジニア、アニメ監督、飲食店経営者、民間スポーツクラブ勤務といった多彩なスキルを持っており、これらのスキルは2日目のグループワーク「大人のわるだくみ企画書」で十分に発揮された。
- ★参加者から今回の仲間の関係をこれきりにしたくな

いという声があがった。参加者同士で連絡先が交換され、「またこの仲間で行おう」とメンバーの1人が経営する飲食店での懇親会も予定された。この講座が縁となって関係が続いていくと考えられる。

〈課題〉

- ★自然をきっかけにした仲間づくりはおおよそ達成できたので、今後はその活かし方がテーマとなる。中高年男性の交流でアウトドア活動が有効であることが今回証明されたので、これを重ねてリピーターを開発し、指導者の育成を行うことも今後の展開の1つの方向性である。それは今回の「大人のわるだくみ企画書」でチーム シラサギが発表した「参加者が指導者になっていく」内容と一致している。