

コミュニケーション・ツールとしてのスポーツ科目の展開 —オリエンテーリングを題材として—

松澤 俊行* 合屋 十四秋**

*浜松学院大学短期大学部幼児教育科

**保健体育講座

Development for Sports as Communication Tool in P.E. Program —The Case of Orienteering Instruction for University Students—

Toshiyuki MATSUZAWA* and Toshiaki GOYA**

*Hamamatsui Gakuin University Junior College, Sumiyoshi, Naka, Hamamatsu, 430-0906, Japan

**Department of Health and Physical Education, Aichi University of Education, Kariya 448-8542, Japan

Keywords : スポーツ科目 コミュニケーション・ツール オリエンテーリング 授業実践例

I はじめに

コミュニケーション・ツールとしてのスポーツの有効性は広く認められている。学生のコミュニケーション能力不足が叫ばれる現代、スポーツにかかる期待が各大学で高まっており、一時期、体育・スポーツの実技科目を選択科目とした大学でも、再度必修科目化する動きが見られる。例えば、日本経済新聞に「大学で『体育』復活、再び『必修』の動き」との見出しで掲載された次の記事からも、その状況が見て取れる。

「『体育』を必修科目に格上げする大学が増えている。体育を必修にする大学の割合は1990年代に5割を切ったが2005年度には71%にまで回復。ウォーキングやヨガなど学生の志向に合わせて種目も広がっている。運動不足に加え、コミュニケーション能力が低い学生が増え、『身体だけでなく心の健康づくり』に体育を役立てようという大学側の期待も背景にある。」¹⁾

記事中にあるように、大学の体育・スポーツ科目では従来行われなかったウォーキングの導入も、近年顕著である。筆者も、複数の大学、短大のスポーツ科目でウォーキングを担当し、授業でウォーキングを行うことは大変有意義であると確認してきた。学生たちは、ウォーキングが健康増進や体力向上に有効な運動であることを実感すると共に、歩きながら同級生たちと交わす会話も楽しみにしている。

一方で、縦に細長い列状に並んで一方向を目指すウォーキング中には、集団的なコミュニケーションを行うことは難しい。そこで筆者は、地図を用いてチェッ

クポイントを回るスポーツ、オリエンテーリングの要素を授業に取り入れ、学生間のコミュニケーションが一層円滑に進むよう試みた。

本稿では、オリエンテーリングを体育・スポーツの実技の授業でどのように行い、どのような方法で学生間のコミュニケーションを促していくと良いか、実践例に基づいて示していく。

II オリエンテーリングの特性と効果

オリエンテーリングは、地図を手にして、主に森林内に設置されたチェックポイント（競技会で使用される用語では「コントロール」）を通過しながらコースを走り、タイムを競うスポーツである。「ナビゲーションを伴うクロスカントリー走」と言い表すことができ、「持久系スポーツ」であると共に、自然に親しみながら行う「アウトドアスポーツ」でもある。軍事的な訓練における行動を競技化したスポーツで、北ヨーロッパが発祥の地である。公式の競技会では必ず個人でコースを走ることが求められ、団体戦も1人ずつコースを走った上で継走を行うリレーか、個人戦の総合成績で競われる。

北ヨーロッパ諸国には数多くのオリエンテーリングの愛好者がおり、教育にもこのスポーツが活用されている。日本でも、1960年代の健康・体力づくりブームを機に導入され²⁾、その後、学校の特別活動、企業の研修など、様々な形で教育に取り入れられてきた。以下に、この40年以上の間、オリエンテーリングを日本

国内の教育の場で行う際に期待されてきた効果を五項目にまとめる。

(a) ナヴィゲーション能力の向上

オリエンテーリングで問われるナヴィゲーション能力は、日常生活でも要求される。北ヨーロッパの初等教育では、スポーツの内、水泳とオリエンテーリングが「ライフスキル」として重視されている。湖や海を泳ぐことができれば、いざという時に自分の生命を守ることができる。また、行動範囲や活動の幅、日常の娯楽を増やし、生活を豊かにすることができる。同様に、地図を手にも未知の場所を進んで行ければ、生命を守る術を得るばかりではなく、初めて行く場所でも安心感を持って効率良く行動ができ、生活の質を上げる可能性を高められる。

北ヨーロッパのように、生活空間を森に囲まれており、日常的に森林を通行、往来する住民が多い地域では、森林内でさまよう危険性も高く、ナヴィゲーション能力が重視されてきた。対して、日本は森林の総面積が大きい国ではあるものの、森林は概して急峻な山地に位置し、大半の国民が日常的に森林に密着した生活を送っているとまでは言えない。「ナヴィゲーション能力の向上」という要素は、教育の場で全く意識されていないわけではないが、最重要視されている、というほどでもない。日本でオリエンテーリングを教育活動に取り入れる際は、以降に示す (b) ~ (d) のような効果が主に期待されてきたと思われる。

なお、日本でも、近年アウトドアスポーツの人気上昇している。スポーツという意識はなくても、趣味として山歩きを行う人々も多い。それに伴い、ナヴィゲーション能力の向上を志す人々も増えつつある。そうした人々の要請に応えるようなナヴィゲーション能力向上のための講習会が、各地で開催される気運も高まっている。

(b) 問題解決能力・情報処理能力の養成

ナヴィゲーションを行う上では、進路（ルート）の計画や確認、修正といった、論理的な思考が必要とされる。競技ルールとは異なるが、オリエンテーリングを応用した思考能力を問うプログラムが教育活動に取り入れられることも、しばしばある。例えば、タイムの速さを競わずに、あらかじめ設定された目標時刻に近くなるよう、所要時間を計算して計画を立てるゲームや、重要なポイントを切り出し、細切れにした地図を与えられ、それらを組み合わせて進路を考え、進んで行くゲームを「オリエンテーリング」と呼んで実施しているケースなどである。走ることより歩くことを推奨し、場合によっては走ることを禁止し、オリエンテーリングとの区別を図って「歩行ラリー」と呼ばれることもある。なお、「歩行ラリー」は、多くの人に楽

しめる屋外レクリエーションを目指して、静岡県で生まれた種目と言われる³⁾。

こうした方式で行うオリエンテーリングでは、問題解決能力や情報処理能力の必要性が強調され、その分スピードや持久力といった体力的な要素は前面に出ない。教育の場で実施されるオリエンテーリングしか経験していない人々が、オリエンテーリングの、激しく体を動かすスポーツとしての側面を知らなかったとしても、もっともだと言えよう。

(c) グループコミュニケーションの促進

学校の特別活動でも、企業の研修でも、グループコミュニケーションを促進させるためのプログラムは、必ずと言っていいほど重視される。グループコミュニケーションの促進を図るためにオリエンテーリングを行うには、個人戦中心の競技形式とは異なる形にアレンジすることが必要、と考えられてきた。そこで、(b)で示したような課題をグループごとに与え、進路上で話し合いを重ねながら屋外を進んでいく集団行動を求める形式のオリエンテーリングが、教育の場に浸透していった。筆者が、オリエンテーリングを取り入れた授業を実施する際には、必ず受講者に「オリエンテーリングというスポーツの名前を知っているか」「オリエンテーリングを実際にやったことがあるか」を尋ねることにしている。すると、「経験者」として挙手する受講者のほとんどが「グループで、話し合いながら、長い時間コースを歩いた」という経験を語る。従来の教育の場で行われてきたオリエンテーリングは、このような形が一般的だったことを、回答を聞くたびに再認識する。

(d) 困難克服経験の獲得

学校の特別活動でも、企業の研修でも、普段の拠点を離れた場所を訪れた時にオリエンテーリングが行われてきた。そのため、十分な時間と大掛かりなコースが用意されることが多かった。筆者も、野外施設などで「今日は丸一日かけてオリエンテーリングを行う」と話している団体を目にする機会がしばしばある。

丸一日外を歩けば、緩やかなペースであっても体が疲労するし、集中力も減退する。道に迷った末に、その責任を転嫁し合い、グループ内の人間関係に亀裂が生じかける局面もある。そうした困難に遭遇し、乗り越える実体験を貴重なものととらえ、敢えて提供することが教育的である、という発想も成り立つであろう。特に、周囲と協調、団結しながら、目標に向かって猛烈に邁進する人材が各所で求められていた時代にはありふれた価値観であったと思われる。

しかし、近年、社会で求められる人材像も変わってきたし、学校や企業の活動の中で起こる事故に対する見方も厳しくなってきた。困難克服経験の獲得、とい

う効果を期待して大掛かりなオリエンテーリングを行うおとする団体も減少傾向にあると推測される。かつては、踏破するには長時間かかるオリエンテーリングコースを周囲の山野に設定していた野外活動施設も多かった。しかし、近年は維持する手間に見合わないほど使用頻度が落ちているため、コース自体の閉鎖が進んでいるとの報告もある。日本オリエンテーリング協会傘下の都道府県協会の管理する常設コースも、老朽化による閉鎖が目立つ⁴⁾。

(e) 新しく面白いゲームの体験

新しいスポーツとの出会いは、人々の好奇心を刺激し、「やってみよう」という気持ちを引き出す。まずその新体験に伴う挑戦意欲や充実感を提供し、団体での活動の活性化を狙ってオリエンテーリングを実施する、という考えがあっても良い。現に、静岡県富士宮市の「静岡県立朝霧野外活動センター」では、芝生広場や体育館で行えるオリエンテーリングの基礎練習を応用したプログラムや、周囲の森を本格的なオリエンテーリングに近い形で走破する内容を含み、かつ1時間以内で行えるようなプログラムが、利用団体向けに用意されている。正確な計時のために、競技会に使用する電子カード等の機材を揃え、必要に応じて利用できるようにしている。このような、新しいスポーツに本格的に触れる機会が得られるプログラムは、子どもにも大人にも好評とのことで、朝霧野外センターの公式ホームページを見ても、施設を挙げて力を入れている様子が伺える⁵⁾。

以上、オリエンテーリングの教育効果を五項目挙げた。オリエンテーリングを競技や趣味として行う場合には、五項目からは除外した体力的な要素、例えば「持久力の向上」といった効果も期待される。しかし、長い間持久走が盛んに行われ、定着してきた日本の教育の場では、わざわざ持久走に取って代わるものとしてオリエンテーリングを導入する考えは生まれにくいであろう。

スポーツ科目の授業でオリエンテーリングを行う際には、第I章に示した現代の大学の要請に応えるべく、限られた時間の中で(C)の効果を充分得られるように構成を考える必要がある。さらに、ウォーキングとは違った形のグループコミュニケーションの機会が提供できれば、なお良い。次章では、そうした点を考慮した授業の実践例を紹介する。

なお、次章に挙げる事例は、以下の授業での実践から取り上げた。

- ・愛知教育大学スポーツ科目
「ウォーキング」および「オリエンテーリング」(2009年～2013年)

- ・愛知教育大学専門教育科目
「野外活動」(2009年～2013年)
- ・浜松学院大学短期大学部基本教育科目
「野外教育活動」(2013年)

III オリエンテーリングを活用した授業の実践報告

第I章に記したように、ウォーキングの授業では、受講者が縦に並んで一方向を目指すため、多人数の集団的なコミュニケーションを行うことは難しい。オリエンテーリングも本格的に行うとなると、森の中を個人で進むことになり、プレイ中に他者とコミュニケーションを取る機会は極めて限られる。筆者がオリエンテーリングを授業で実施する際は、次に示す二つの方法でそうした問題点を解消することを考えた。

- i) 目に見える場所で他者のプレイを確認できるように、小型のフィールドでオリエンテーリングを行い、助言を与え合えるようにする。
 - ii) リレー形式のオリエンテーリングを行い、作戦を立てる、ゴール後にお互いの走りを振り返り合う、などといったコミュニケーションがチーム内に生じるようにする。
- i)、ii) 共に、ある受講者との他の受講者との間に「声援を送って励ます」といった関わりが生まれることも期待できる。

i) 小型オリエンテーリングの実践事例

地図というより図面と呼ぶにふさわしい図上にコースを記した小型オリエンテーリング(図1)は、初心者への導入練習に適している。これは、新潟県オリエンテーリング協会の藤島由宇氏が、スイスのオリエンテーリングの普及活動に取り入れられているゲームを参考にして日本に導入し、各地で実施されているプログラム(「クイックオリエンテーリング」と呼ばれる)である⁶⁾。この図で点が記された位置には、現地にマーカー(後掲の写真参照)が置かれ、地図(図面)を頼りにそのマーカーの中から自分が目指すべき目的地を判断し、番号順に回って行くことが求められる。

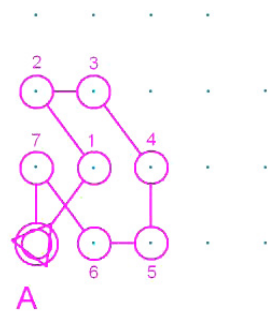


図1 小型オリエンテーリングのコース例

チェックポイントで体の方向を変える角度をあらかじめ読み取る習慣を付け、方向転換の精度を高められるため、熟練した競技者でも基礎練習として行うことがある。(競技では、森の中を道に頼らず直進することも求められる。見通しが悪い森の中では、数度の角度のズレでも、目指した目標物が見つけれない、という事態を招くため、精度の高い方向転換を行うことは重要である。)なお、スタートを三角で、途中通過するチェックポイントを丸印で、ゴールを二重丸で記すコースの記載方法は、競技で使用するオリエンテーリングのコース図の記載方法に準じている。丸印の中に数字を記入しないのは、記入してしまうと目指すべき目標物が覆い隠されてしまうからである。

通常の地図と違い、南北を規定していないので、四角形のフィールドの、スタートから対角線上にある別の点を、別のプレイヤーのスタート地点と決めて、2人が同時に走って競争することもできる。(つまり、同じコースを点対称になる形で走ることになる。)また、図2のようなA'コース図を用意すれば、四角形と同じ辺上にある別の点をスタート地点として、Aコースと線対称の関係になるコースを同時に走ることできる。四隅から4人同時スタートしても良い。

森林内にチェックポイントを設定する場合と違い、図3の写真のように簡易的な目標物(この場合は円錐形のマーカー)を設置すれば良いので、準備も短時間の内に、少ない労力で済ませることができる。屋内で実施することも可能である。

授業では、筆者がこのようなコースを走る見本を見せてから、学生たちに試してみるように指示する。すると、実際に試した後、「見ていた時に想像した以上に

難しい」という感想を述べる学生が多い。目まぐるしく体の方向が変われば、手元の地図の方向も変わり、地図と現地の位置関係、方向関係が一致なくなり、その後どの方向へ向かえば良いかという判断が難しくなるからである。「地図と現地の位置関係、方向関係を一致」させる手続きは「整置」と呼ばれ、オリエンテーリングをする上で欠かせない、基礎的、根本的な技術である。整置の重要性を強調し、「体の方向が変わる前に次に向かう方向を読み取っておく」「体の方向が変わったら地図の方向を現地に合わせ直す」と解説して再び見本を見せると、納得し、再び試してコツをつかむ学生も現れ始める。

複数人のグループを作り、1人ずつフィールド内でプレイをし、他の者は外野でコースを正しく回っているかチェックする、という進め方をすると、応援し合う、失敗した者への指摘や助言が聞かれる、といった反応が見られる。「道に迷った。さっき通過したのは何番だっただろうか」と外野に尋ね、助言と共に「整置しろ」との叱責を浴びせられる、という光景もしばしば見られる。慣れてきて自力で判定ができるようになると、お互いに別の隅からスタートして競争する、という形に発展することも珍しくない。

図4は、雨天の日に、同じような狙いの導入プログラムを実施した際の例である。柔道場の畳の縁を利用したラインオリエンテーリングである。この場合、Sからスタートし、Fのフィニッシュ位置へと、太線の進路で向かう。このプログラムでも、学生たちは先述のような反応を見せた。ちなみに、ラインオリエンテーリングとは、進路が指定され、その通りに進むことを要求されるオリエンテーリングの練習方法である。森の中で地形の描かれた地図を使って行う場合は、道の他、尾根や谷といった地形的な線を辿ることもある。

図5は、バスケットボールコートで、やはり線上のみの移動に限るが、どの線を選んで進むかは各自で決

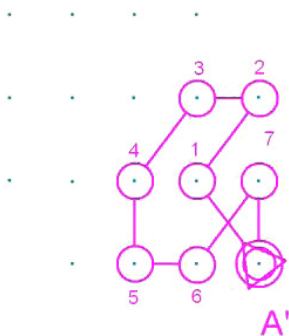


図2 コースAと線対称のコースA'



図3 朝霧野外活動センター芝生広場での小型オリエンテーリングの様子⁷⁾

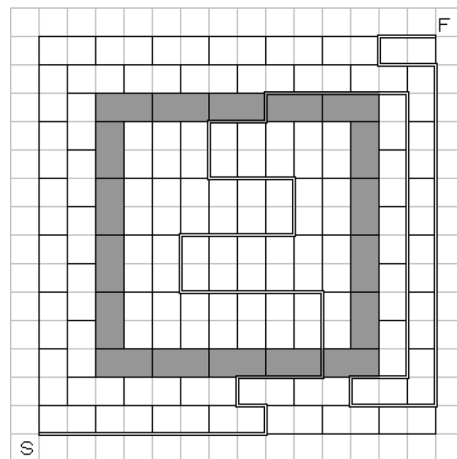


図4 畳の縁を利用した柔道場内でのラインオリエンテーリングコース

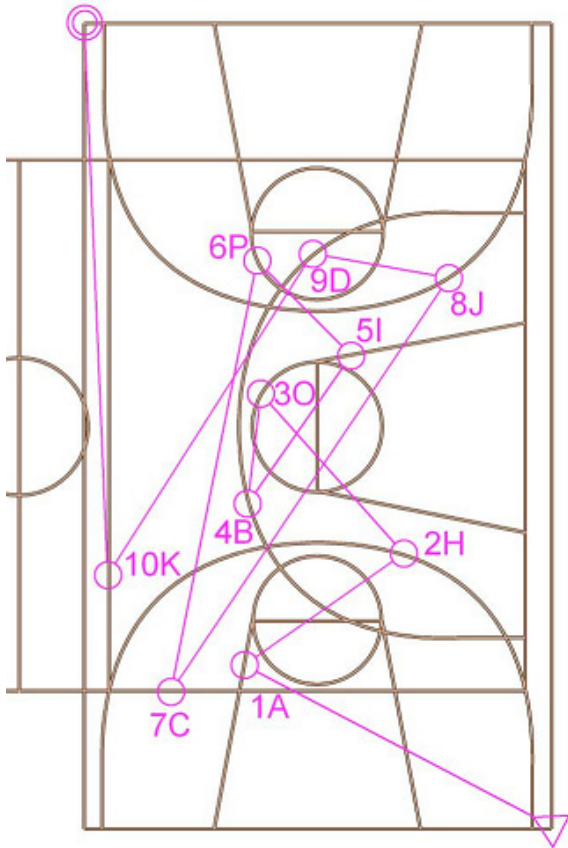


図5 バスケットボールコートを利用した体育館内での小型オリエンテーリングコース

めて良い、というルールの小型オリエンテーリングを実施した際のコース例である。マーカーと共に、図の番号の横に記されたアルファベットを示す札を現地に置いておき、正しいチェックポイントに到達した時に確認できるようにした。

このコースでは、各チェックポイント間に複数の進路が考えられる。いくつかの選択肢の中から進路を決めること、その上で、自分の決めた進路を外れないように、線の交点や分岐点で整置し直すことを求めた。オリエンテーリング等、ナビゲーションスポーツの専門技術的な用語で言う「ルート選択」と「ルート維持」につながるミニゲームである。この授業では、後ろから同じグループの学生が付いて行き、前に行く学生と異なる進路を選んで、出し抜こうとする様子も見られた。

さらに、この後に続く授業では、道路地図に現在地と目的地を示し、ルート選択とルート維持を行うゲームを実施した。学生たちは、期待通り、直前に練習したことを意識しながら進路を決め、間違えずに辿ろうとする様子を見せた。進み出す前にお互いの進路を確認したり、目的地に到達後、所要時間に差が付いた場合は原因を探ろうとしたりと、会話も弾んでいた。

ii) リレー形式オリエンテーリングの実践事例

運動会では、地域年代問わず、リレー種目は白熱する。授業で行うオリエンテーリングでも、リレー形式にすると盛り上がりを見せるし、グループ内のメンバー同士の結束や、他のグループへの対抗意識が生まれ、学生間のコミュニケーションが進む。

オリエンテーリングは元々持久系のスポーツであるため、正式なルールで行うリレー競技会には、長時間を要する。同じ形式を授業に持ち込むことは不可能だし、仮に特別活動や集中講義で行うにしても、一人当たりのプレイ時間もさることながら、待ち時間が長くなって、非効率的である。そこで、i)の小型オリエンテーリングを少し発展させた形でリレーを行う。

元々、オリエンテーリングのリレーは、追走を防止するため、全員が同じコースを走るようには設定されていない。途中まで同じチェックポイントへ向かっていた他の競技者が、途中から別のチェックポイントに向かう可能性があるように生まれ、走力の高い選手が地図を読まずに他の選手に付いて行こうと目論んで好結果を得る、という状況を極力排除するようにしてある。なお、チーム全員分を足し合わせると、同じチェックポイント間を同じ回数通過するようにしてあり、チーム合計でコースの長さや難易度が異なることもない。

例えば、二人一組でリレーを行う際に、AコースとBコースの2コースを用意したとする。あるチームは1走がAコース、2走がBコースを走るようにし、別のあるチームは1走がBコース、2走がAコースを走るようにすれば良い。そこに、1走2走ともAコース、あるいは1走2走ともBコースといったチームが混在してはならない。AコースとBコースの間に、長さや難易度の差が僅かでもあった場合、不公平が生じるからである。

授業で行う場合も、グループのメンバー全員が異なるコースを走り、同じ走順の他グループのメンバーには異なるコースの者がいる設定とした方が、学生は真剣に取り組む。正式な競技会ではスタート以前に地図を見てはいけませんが、授業ではスタート前に地図を全員に配って作戦会議の時間を設ける、その時間にはチーム内のメンバー同士であれば地図を見せ合っても良い、という進め方をすることもある。すると、最初にどの方向に向かうべきか、地図を見せ合いながら相談し合うなどのコミュニケーションが生じる。よほど自信のない学生がいる場合には、他の学生による伴走を許可する、というルールを付け加えても良い。

図6は、実際に授業で用いたコース図である。この3つのチェックポイントをそのまま利用して、6種類のコースが用意できる。(1→3→2、2→1→3、2→3→1、3→1→2、3→2→1と回り方を変えれば、6パターンのコースになる。)そして、六人一組で競うことが可



図6 リレー形式オリエンテーリングのコース例

能になる。i) の小型オリエンテーリングを経た後であれば、コース図の読み方や、必要とされる技術（整置）も分かっているので、スムーズに開始できる。この例に示した授業では、地図は等高線や、やぶの濃さまで描かれたカラー印刷の、本格的なオリエンテーリングの地図（図6のカラー版）を使用し、南に描かれた池（カラー版では青色で表記）や大型の駐車場（茶色で表記）を手がかりにできた。簡単なようでも、整置を徹底していないと次に行く場所が分からなくなり、チームメイトからのプレッシャーも受けるので、失敗するプレイヤーも続出し、思わぬ逆転劇が見られることもある。

一人当たり1~2分のコースにして、テンポ良くタッチが行われるようにすれば、プレイしている時間は短くても、応援に熱が入るので、学生が飽きる様子は見られない。少し長くして、一人当たり2~3分のコースにした授業では、多少の間延びが感じられた。この経験から、運動の時間を確保しようと長めのコースにするよりは、短めのコースを複数回走るルールにした方が良いと考えられる。例えば、先述の六人一組のチーム編成を、三人一組とし、一人当たり2回走る、といったアレンジ方法が考えられる。複数回走るようにすれば、走順の工夫や、前の周回からの反省を次に活かす修正能力の必要性が感じられ、作戦タイム中もプレイ中もさらなるコミュニケーションが生まれる。

参考までに記すと、授業で屋外のオリエンテーリングを行う際のチェックポイント通過の証明には、クレヨンやシールを使うことが多い。地図にチェック欄を設けて、通過した順番通りにクレヨンで印を付ける、あるいはシールを貼ることを求める。すると、クレヨンの色や、シールの種類を変えれば、色や種類の違いにより、どのチェックポイントへ行ったかが分かる。

この通過証明の仕方だと、意図的に通過した順番と記入する順番を変えて、実際は通過順を間違えた（あるいはごまかした）にも関わらず、正しい順番で通過したように見せかけることもできる。競技会では、こうした不正行為が行われないよう、チェックポイントに監視係を配置する、電子カードで通過を管理する、

といった対策が講じられる。授業の場合はそこまで厳密に判定せず、学生の良心に任せれば良いし、よほど怪しい動きが見られた場合には、口頭で注意すれば充分である。学生同士がお互いを観察し合って、おかしな部分は指摘し合う、というフェアプレイ精神が見られれば、コミュニケーション能力の向上、という点でも、高い効果が得られたことになる。実際にそのような発展を見せた授業も、過去にあった。

IV まとめ

以上、オリエンテーリングを取り入れたスポーツ系科目の授業から、コミュニケーションを促進する効果を生んだ実践例をいくつか紹介した。

例示した方法は、従来のオリエンテーリングより遙かに短時間かつ少ない労力で準備できるという利点もある。i) は基礎練習を繰り返す内容であり、ii) はi) の練習を活かしつつステップアップを図る内容なので、連続的に実施した場合は、結果としてナビゲーション能力の向上にもつながる。実際、そのような進め方をした集中講義の後には、学生からも「楽しみながらやる内に感覚がつかめた」「ずっと地図を読みながら動いていたら分かるようになった」といった感想が多く挙がる。

本稿の実践例は、いずれも森林に入る、コンパス（方位磁針）を使う、といった本格的な内容に入る前に行え、手軽である半面、オリエンテーリングの魅力と効果の内、一部分しか伝えられないのも確かである。今後は、森林に親しんだり、コンパスを使う技術を習得したりしながら、学生同士のコミュニケーションが進む方法を開発し、提案していきたい、と考える。

【参考・引用文献、参考ウェブサイト】

- 1) 日本経済新聞 2007年10月10日朝刊
- 2) 日本オリエンテーリング協会 2006,『オリエンテーリング』大修館書店
- 3) 公益財団法人 日本レクリエーション協会
ウェブサイト <http://www.recreation.or.jp/>
- 4) 公益社団法人日本オリエンテーリング協会
ウェブサイト <http://www.orienteering.or.jp/>
- 5) 静岡県立朝霧野外活動センター
ウェブサイト <http://asagiri.camping.or.jp/>
- 6) オリエンテーリングマガジン 2010年8月号
- 7) オリエンテーリングマガジン 2013年2月号

(2013年11月20日受理)