

学習旅行ガイド

**PROJECT
HAKUBA
GROUP**



冒険教育プログラム

豊かな心を育てるために…



冒険 教育

参加者の自主性や協調性を養う、野外活動を中心としたプログラムです。

心理学や体験学習の手法を取り入れ、限られた時間の中で効果的なプログラムを展開します。

★プログラムでは、各ステップを意識することにより、単にアクティビティのためだけでなく、学びのプロセスとすることができます。

★プログラムを始める前に「フルバリューコントラクト」という簡単な約束をします。これは、互いの努力を最大限に評価するという約束です。

★このプログラムは強制をしません。自由意志により挑戦を選択できます。

(チャレンジ・バイ・チョイス)

挑戦を選択しない場合でも、グループへの協力方法を考えることが選択のひとつになります。

社会問題となっている「いじめ」「不登校」「学級崩壊」などの様々な問題を、心を育て人間関係を豊かにすることで未然に防ぐ効果を狙いとしています。

学習旅行体験の進め方

体験施設に着いたら、開校式を行ってから活動を始めて行きます。

1 クラスを男女に分けて、各 20 名程のグループを 2 つ作ります。

1 グループに対して 1 人のインストラクターが付きます。

グループに分かれた後はグループで活動を行って行きます。

★例えば 3 クラスの場合、6 グループ出来ます。グループ構成は希望があれば変更可能です。

ハイレメントはグループごとに順番に体験します。最初にハイレメントをチャレンジするグループと、ローエメント活動をするグループに分かれて、活動を行います。ハイレメントをチャレンジし終えたグループは、ローエメント活動へ移って行きます。

体験するときの諸注意事項

- ◎寒い場合もあるので、長袖・長ズボン・軍手など、体温調節のできる用意が必要です。
- ◎水筒などを用意し、水分補給ができるようにしてください。
- ◎腕時計・ピアス・ネックレス・指輪等のアクセサリは、引っかかるなどの危険があるため、体験の時は原則として外してください。
- ◎安全に体験していただくため、運動靴を着用してください。(サンダルは不可)

「遊び」が豊かな心を育てる。

かつて山や川や原っぱで日が暮れるまで夢中になっていた「遊び」が、子供たちの心を育てていたという事が最近わかってきました。当施設では、効果的なプログラムを展開し、この学びの環境をつくる事をねらいとしています。

端から見てみると、とても楽しそうなゲームですが、それぞれのゲームには目的があります。

ゲームを行った後、何が、どのように、どんなルールで行われ、何が起きて、グループがどう行動したか？ などなど、様々な「振り返り」(ディブリーフィング)を行うことにより、そのグループのルールを形成し、活動を行うたびに成長を遂げていきます。

それではまず、目的別に大きく4つに分けたプログラム内容とその効果について説明させていただきます。

アイスブレーキング

～緊張緩和～

ICE BREAKING

緊張をほぐす。からだや気持ちをほぐしていくことを目的とした活動プログラムです。

まず最初に、活動を有意義なものにするためのアイスブレーキングを行います。

人は自分を守るために無意識に「壁」をつくります。実はその「壁」が成長の妨げになる場合があります。そこで、まず簡単なルールのゲームを繰り返し、メンバー同士の気持ちをほぐします。

お互いの名前を覚えたり、自然と笑える雰囲気を作ったりしながら、話しかけたり、感情を表現し合うことによって「壁」を引き下げます。

「壁」が引き下がると、外からの情報も取り込みやすくなり、今まで知らなかった自分を発見することもできます。

ディインヒビタイザー

～抑制解除～

DE-INHIBITIZER

気持ちの上での抑制をとり、互いに自然と笑いあえる内容の活動プログラムで安心感を育みます。

動的要素のあるゲームを行い、互いに笑い合うことによって、からだや気持ちをより深くほぐし、グループ内の安心感を育てていくことを目的とします。

グループ内でのチームワークは今後の活動に大きく影響します。メンバー同士が今まで以上に壁を低くすることで、プログラムをスムーズに

進められるようになるからです。

グループ内にしっかりと信頼関係ができあがると、互いにサポートし合う関係が作られます。

その結果、グループ内での責任転嫁や誰か個人の責任にすることがなくなり、全体の連携がうまく取れるようになっていきます。

トラスト

～信頼構築～

TRUST

からだや気持ちがほぐれ、安心感が生まれてきた段階で、信頼感をより深めていく活動プログラムです。

スキンシップを含めて、仲間の協力のもと、グループとして課題を解決していくようなゲームを行います。

グループで何か目標を達成していくには、互いに協力し合いながら、信頼関係を確実にすることで、仲間との絆を深めていくことが必要不可欠です。相互援助の精神を学ぶことにより、人を思いやる心や優しさを身につけることも可能となります。課題をひとつずつ乗り越えるたび、強い一体感が生まれ、仲間同士で歓喜の声をかけ合うなど、チームワークもより高まっていきます。

そして、今まで勇気がなかったり、やり方がわからなくてできなかったことが可能になることで、満足感が得られ、新たなチャレンジ精神も生まれます。未体験の課題へのチャレンジ、克服するための多面的な視点など、課題について考えることは、新たな好奇心を刺激するとともに、さらなる探究心の開拓へとつながっていきます。精神的プレッシャーは、回避では解決せずストレスとなりますが、リスクに立ち向かうチャレンジ精神という、対処方法を学ぶ機会になります。

イニシアティブ

～課題解決～

INITIATIVE

信頼や安心を土台とした上で、互いに協力し合い、課題を解決していく活動プログラムです。

意見交換と、チャレンジと失敗を繰り返して課題に取り組んでいく過程を大切にします。

信頼関係を構築し、安心感が生まれた上で、互いに協力し合い、様々な課題を解決していくステップに進みます。

何が良く何が悪かったのか、課題を整理し、問題点を探し、解決策をグループで協議すること。その振り返りを通して、全体への適用を考えます。どのようにして目標設定をしたら、活動の動機づけとして有効に働

くのかも、体験を通して学びます。

また、誰かから必要とされることを確認したり、やればできるという感覚を身につけることで、健全な自尊心や自己重要感を育むことができます。

一連の活動を通して生まれた連帯感や達成感、自分に対する自信は、その後の人間関係づくりや人格形成に役立っていくと考えられます。

ここでは4つに分類されていますが、例えばイニシアティブゲームを行う中でも、トラスト(信頼構築)や他の意味合いを含めていく場合もあります。グループから出てきた言葉を聞きながら、グループの状態を判断してインストラクターが活動の流れを決めていきます。

ハイエLEMENT 空中アスレチック

空中アスレチック(ハイエLEMENT)は、地上7m ~ 8m.命綱を装着し、勇気を出して一歩前へ踏み出します。

自分の目標を決めて、自分で頑張るもよし、仲間と助け合いながら協力して進むもよし、それぞれのゴールを目指します。

白馬 EX アドベンチャー

第1コース

www.pahakuba.com



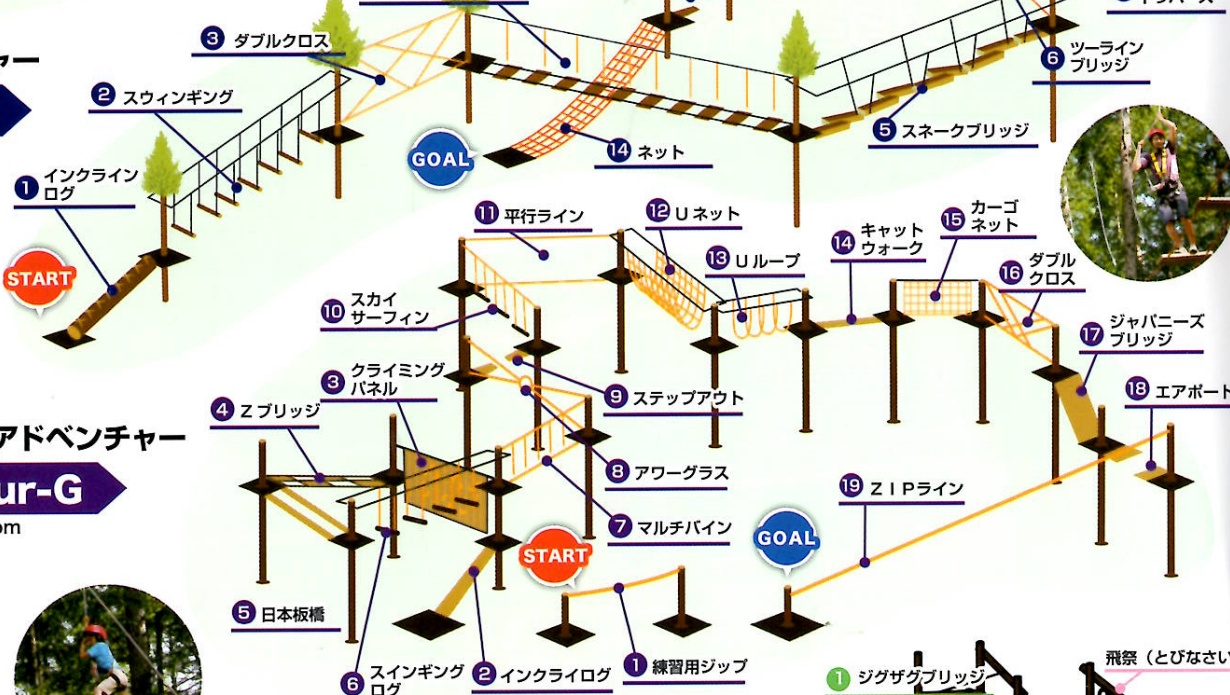
白馬 EX アドベンチャー

第2コース

www.pahakuba.com

子どもの自立心を 育む体験。

学校・音楽・テレビ・スポーツ...
子どもの成長には色々な経験が
影響します。空という非日常的な
環境下において、自ら考え、自ら動
き出す体験は、心身の成長にも繋
がります。



ひこねスカイアドベンチャー

Adventur-G

www.hikonesky.com

空の中でみつけた 充実感と達成感。

仲間と助け合ったり、思考を巡ら
せたりと、空中のコースに独自の
攻略法で挑みます。ゴールに到達
した者だけが得られる充実感・達
成感、この上ない喜びをもたら
します。



びわこスカイアドベンチャー

アドベンチャーコース

www.biwakosky.com

安全対策安心宣言

スタート地点で命綱をセットする
と、ゴール地点またはスタッフが
常駐している地点まで外せない安
全確保システム採用。



ローエLEMENT チームビルド

各チーム、10名～20名前後で一つのチームとしてインストラクターと対話しながら活動していきます。その時のグループの状態に合わせていろいろなゲームをしていきます。

自尊心を育てる

誰かから必要とされることを確認したり、「やれば出来る」という感覚を身につけることで、健全な自尊心や自己重要感を育むことができ、人格形成にも役立ちます。

プログラム 効果

一体感と達成感を 生み出す

多くの仲間と共に助け合い、励まししながら課題を1つずつ乗り越えるたびに、強固な一体感を生み出す事が出来ます。さらに今まで勇気がなかったり、やり方がわからなくて出来なかったことが可能になる事で満足感が得られ、新たなチャレンジ精神を生み出します。

相互援助の心を 獲得する

様々な課題を確実にクリアしていくためには、お互いに協力し合い、共に助け合いながらの信頼関係を築き上げ、仲間との絆を深めていくことが必要不可欠です。相互援助の精神を学び取ることで、人を思いやる心や優しさを身につけることが可能となります。

活動中、チームで課題に挑戦していきます。

成功することを目的としている訳ではありません。失敗でも成功でも、その過程を重要としています。

失敗や成功の中で、チームとして会話があったのか？ うまくいかないことに対して、チームでフォローはできていたのか？ チームの平和がそこにあったのか？ など、インストラクターと振り返り(対話)をしていきます。

会話の大切さや、チームで気持ちを一つにする大切さや、難しさなどを体験できる活動になります。

個々で感じることは違うと思いますが、振り返りにより得た気づきが意識を変え、意識が行動を変え、その行動が今後のチームを作っていきます。

雨天時

基本、雨でも体験可能です。雷や豪雨の場合、近郊の体育館でローエLEMENT体験となります。

※掲載写真は活動の一部です。

みんなで座ろう



ジャイアントシーソー



ヘリウムフラフープ



スパイダーネット



トラストフォール



安全 安心

安全で安心のシステムと保安基準

プロジェクト白馬グループの施設では、ベルギーのエクスポーネント社のEXシステムを導入しています。

開発以来、無事故という実績

EX コースは、ベルギーの EXPONENT 社によって開発されたもので、ヨーロッパ各地に約 45 ヶ所の施工実績を持ち、2000 年開発以来無事故と、高い安全性が証明されています。

構造上の安全

スタート位置で命綱を専用のハーネスとセットすると、再びその場所に戻ってくるまで、またはスタッフが常駐している場所まで外せないという構造上の安全性も確保されています。

安全性への高い信頼

導入実績と構造上を基にした高い安全性への高い信頼から、ヨーロッパでは類似施設から EX システムへ移行する例が多くなっています。

プロジェクト白馬グループの施設では、プロジェクトアドベンチャージャパンによる年に 1 回の定期点検を受けています。(プロジェクトアドベンチャージャパン <http://www.pajapan.com>)

さらに

- 毎日の日常保安点検 ●月に一度の定期点検
- 月に一度のスタッフトレーニング

などを実施しています。



出張でもローエレメントの 活動ができます！

＜出張プログラム＞

出張プログラムとは、体験施設までの移動が大変なとき、夜しか体験時間が取れないときなど、屋外・屋内を問わずスタッフが出張し、その場所でローエレメントの体験活動が行えます。

詳細はお気軽にお問い合わせください。

時間 割り

タイムスケジュール(一例)

中学校生徒 120名 3クラスを男女別にし6班編成

担当スタッフ ハイエレメント 4名(スタート・ゴール・コース)
ローエレメント 6名(各グループに1名)

所要時間 約3時間

15分				45分												35分										35分										40分										15分		
~5	~10	~15		~20	~25	~30	~35	~40	~45	~50	~55	~60	~65	~70	~75	~80	~85	~90	~95	~100	~105	~110	~115	~120	~125	~130	~135	~140	~145	~150	~155	~160	~165	~170	~175	~180												
開校式 & テーマ	準備①																																									閉校式						
					準備		②																																									
											準備		③																																			
															準備		④																															
																			準備		⑤																											
																												準備		⑥																		

- 行程表の 部分が空中アスレチックでの活動時間となります。 部分はローエレメントでの活動時間で、内容は担当のファシリテーターがグループの状態を見ながらプログラムを決めていきます。
- 空中アスレチックへのチャレンジは強制ではありません。自身で決めたチャレンジレベルを尊重するという「チャレンジバイチョイス」というコンセプトで行っております。

集合後、開校式をおこない施設の説明、セーフティトーク、ルール設定や、スタッフの紹介を行い、その後班に分かれてグループ活動に入ります。
空中アスレチックは班ごとに準備し、順次スタートしていきます。
空中アスレチック以外の時間をグループ活動にあて、様々なゲームや課題解決をおこないチームの成長を促します。

タイムスケジュール(一例) 詳細

下記はあくまでも一例です。プログラム内容や使用するアイテムなどはグループの状況や人数、目的などに応じて変更されます。

【設定】120名(3クラス6グループ) 9:00～12:00

空中アスレチックはスタッフがタイミングをみて誘導、順番にチャレンジする。

【全体のスケジュール】(トイレは最後のサービスエリアやホテルで済ませていただいたほうが、活動に時間を当てられます)

9:00 バス到着	11:00 降りてきた人から集まって、右脳クイズ。
9:05 整列 開校式	全員揃ったら、ジャイアントシーソー
9:15 グループに分かれて活動開始	**課題解決。グループ内の役割分担、意思伝達、観察、協力などが必要。
ファシリテーター(グループ担当者)の自己紹介、注意事項などの説明	11:20 振り返り
9:20 アイスブレイク:簡単なゲームを2～3個	**課題が出来ても出来なくても、その原因や要因は何なのか、どうしたらよかったか、どう感じたかなどを一緒に考える。
**潜在的な緊張をほぐし、チームビルドを始められる状態にする。	11:25 みんなで立とう
道具は使わない、又はボールなど小物を使用して行うことが多い。	**課題解決。振り返りを踏まえて、どうしたら達成できるか考える。
9:40 ヘリウムフープ	11:40 振り返り
**フラフープを使用するゲーム。自責・他責について軽めに考える。	11:45 整列 閉校式
9:50 空中アスレチックの準備	11:55 バス乗車 出発
**行きたい人はトイレに行き、スタッフの誘導のもとハーネスなど装備をつける。	
10:00 空中アスレチックスタート	
**1グループ全員が降りてくるのに約1時間～1.5時間。	
ただし個人差があるので一概には言えない。	