

## 野外活動の Wellness に関する一考察 ——Tokyo-New York YMCA Summer camp の場合——

城 後 豊\*

(平成元年10月31日受理)

### 要 旨

野外活動のプログラムは、広範囲で、その内容も多種多様である。だが、指導となると必ずしも効果的なプログラムが準備されているとは限らない。それゆえ、野外活動の基本的な内容を十分に構築し、具体的な活動内容と実践的なプログラムを提示していくことが重要といえる。

今回、アメリカ合衆国ニューヨーク州にある Frost Valley YMCA キャンプにおいて、野外活動の代表でもある Summer Camp で指導の機会を得ることができた。その中でも Wellness に関する野外活動の実際に接した。特に YMCA が提唱する六つの Wellness 領域と野外活動プログラムとの関連について若干の資料を得ることができた。

そこで、本論では、キャンパーの Wellness の実践を調査し、野外活動プログラムの在り方について考究した。

### KEY WORDS

Outdoor Activity      野外活動      Wellness      ウエルネス  
Frost Valley YMCA Camp      フロスト・バレイ YMCA キャンプ

### 研究の目的

近年、野外活動は<sup>1)</sup>、余暇利用の増大、野外教育施設の充実、環境教育の推進など<sup>(3)(16)</sup>自然とふれあう生涯教育として年々盛んになってきている。その代表にキャンプを挙げることができる。今日のキャンプは、利用者の目的に応じた多面的な試みが実施されている。自動車旅行によるオートキャンプ、各種のスポーツ技術を身につけるスポーツキャンプ、自然の中で野外の知識を学ぶサイエンスキャンプ、余暇・レクリエーションを中心としたレジャーキャンプ、冒険的活動によるアドベンチャーキャンプ、さらに宇宙飛行体験のスペースキャンプとさまざまである<sup>(2)(19)(20)</sup>。本論では、複合キャンプとして“ウエルネス (Wellness)”<sup>2)(1)(6)(14)</sup>の活動を実施しているアメリカ合衆国のフロストバレイ YMCA キャンプ<sup>3)</sup>に着目した。

ところで、ウエルネスの活動であるが、1960年代のアメリカでホリスティック・ヘルス（全人的包括健康管理）の一潮流であったが、1970年代に台頭してきたステイタス・シンボルとしての健康美やヘルスケア、セルフケアの有効な実践手段として広く注目されるようになり、当

---

\* 学校教育学部附属実技教育研究指導センター

時の医療費の増大や生活環境の激変にともない1980年代に入ると各企業や地域社会、学校などで自己の健康管理の動機づけ、意味づけとして導入され始めた<sup>(21)</sup>。特に、北米YMCA同盟では<sup>(17)</sup>、時代の変化に即応しながらフィットネスプログラムによってライフスタイルの形成を展開し成果をあげている。その典型ともいべき活動をフロストバレイキャンプにみることができる。

キャンプにおける具体的なウェルネスの内容は、次の六つの領域から構成され野外活動における教育プログラムが実践されている。

① 運動とからだのはたらき

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| A. 心臓・血管系の健康        | B. 強い忍耐としなやかなからだ    |
| C. 人体モニター           | D. 体力と心の関係          |
| E. 疾病・機能障害予防への運動の役割 | F. ウェイトコントロールと運動の関係 |

② 正しく食べる

- |                |               |
|----------------|---------------|
| A. バランスのとれた栄養  | B. ウェイトコントロール |
| C. 栄養素・食品表示の理解 | D. 楽しい食事      |
| E. からだによい食物    | F. 料理の創意工夫    |

③ からだのいたわり思いやり

- |             |                                 |               |
|-------------|---------------------------------|---------------|
| A. からだへの気配り | 1) 有害物質の乱用 2) 顔の色つや 3) 耳・鼻・目の障害 |               |
|             | 4) 清潔さ 5) じょうぶな歯 6) 性的発達        |               |
| B. 安全対策     | C. 応急処置、救急法                     | D. 中毒者への代償と効果 |

④ 生活にいきがいをもち

- |           |             |              |
|-----------|-------------|--------------|
| A. リラックス  | B. ストレス     | C. 心の安定と自己表現 |
| D. 問題の解消法 | E. 規則正しいリズム |              |

⑤ 人間は一人で生きられない

- |              |                |
|--------------|----------------|
| A. 他人を認め感謝する | B. 助け合って仕事を進める |
| C. 人間的な性     | D. 競争と協調のバランス  |
| E. 聞く耳をもつ    | F. もめごとを解決する   |

⑥ 自然とのふれあい

- |               |              |
|---------------|--------------|
| A. 自然を肌で感じる   | B. 自然をまもり育てる |
| C. とりまく社会への関心 | D. 決心とまわりの影響 |
| E. リーダーシップの育成 | F. 靈感        |

(Building Wellness Lifestyles, Frost Valley YMCA, 1980.)

そこで、本論は北米YMCA、全米ウェルネス協会(NWA)<sup>5)</sup>等<sup>(7)(13)(18)</sup>が提唱しているウェルネスを基底に、Tokyo-New York YMCA Summer Camp<sup>6)</sup>に参加しているニューヨーク市近郊に在住している小学生・中学生の日本人キャンパーを対象にウェルネスの実践度合について若干の分析を行い、野外活動のプログラムの指針となることを目的とした。

具体的には「とりまく環境や生活ぶりにより、ウェルネスの活動にどのような差が生じてくるのか」の実態を調査し、野外活動プログラムの在り方を究明した。

### 研究の方法

本研究では、表1にもあるようにアメリカ合衆国在住年数1年未満から15年未満までのキャンパーを対象に六つのウェルネス領域から構成された“Looking At Myself”<sup>7)</sup>の質問紙をキャンプ終了直後に実施した。

表1 研究方法の概要

	概	要
場所	アメリカ合衆国ニューヨーク州フロストバレー YMCA キャンプ場	
期間	1988年度サマーキャンプB(4週間) キャンプC(2週間)	
対象	主にスポーツプログラムを中心にしたキャンパー(小学生68人・中学生31人, 計99人)	
調査	学習・スポーツプログラムを中心としたキャンパー(小学生59人・中学生31人, 計90人)	
	フロストバレー YMCA キャンプ場作成の“Looking At Myself”質問紙を用いた	

具体的な質問内容は次の通りである。

1. 運動とからだのはたらき
  - A. 週に3回以上活発な運動を続けている。
  - B. 車など乗らずに歩いたり自転車に乗ったりしている。
  - C. ストレッチ体操を進んでやっている。
  - D. スポーツや試合に積極的に参加している。
  - E. 体力づくりに楽しく取り組んでいる。
2. 正しく食べる
  - A. 栄養のバランスを考え、楽しく食べている。
  - B. 砂糖分をとりすぎないように気をつけている。
  - C. リラックスできる楽しい食事の時間がもてる。
  - D. 食品名、ラベル表示を見ることに心がけている。
  - E. おやつの種類がかたよらないようにしている
3. からだのいたわり思いやり
  - A. タバコはすわないことにしている
  - B. 自動車に乗るとき必ずシートベルトを着ける。
  - C. 規則正しい睡眠がとれるように心がけている。
  - D. いつも自分のからだをいたわっている。
  - E. アルコール・麻薬などに手をださない。
4. 生活に生きがいをもつ
  - A. リラックスできる時間が十分にとれる。
  - B. ダンス・音楽・絵画などに興味をもち自己表現している。
  - C. おこったり、悲しんだり、熱中するなどの感情を自由に表現している。
  - D. おもいきり笑って楽しくくらししている。
  - E. 悩みがあるとき友だちに相談している。
5. 人間は一人で生きられない。
  - A. 家族とのだんらんを楽しんでいる。
  - B. 友だちとの会話を大事にしている。
  - C. 人の言うことを聞きもらさずに聞いている。

- D. 心がおちつくように対話する。  
 E. 広い心をもって人と接している。
6. 自然とのふれあいと仲間たち
- A. 自然や資源をまもり、むだをしない。  
 B. 仲間といっしょに働くことを大切にしている。  
 C. 奉仕のために自分の時間をあてる。  
 D. 自分を信じ、人を信じて生きている。  
 E. 自然の美しさに感動する。

(Looking At Myself, Frost Valley YMCA, 1980.)

調査結果は、多変量解析法（——マイクロシステムズ社統計解析プログラム）により分析した。なお、ウェルネスに関する実践度合の差を把握するために対象者を表2のように区分し、結果を求めた。

表2 分析対象の分類

I 群	「アメリカ生まれのアメリカ育ち」の小学4年生～中学3年生計25人
II 群	「アメリカ在住年数3年以上9年未満」の小学4年生～中学3年生計48人
III 群	「アメリカ在住年数3年未満」の小学4年生～中学3年生58人

## 結果及び考察

### (1) 運動とからだとの健康

表3は、第1のウェルネス領域に関する実践度合の結果をまとめたものである。

表3 運動とからだのはたらき (得点)

項 目	実 践 度		I 群 (N=25)		II 群 (N=48)		III 群 (N=58)	
	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD
A 週に3回以上活発な運動を続けている。	2.40	0.64	2.25	0.60	2.26	0.69		
B 車などの乗り物を使わず歩いたり自転車にのったりしている。	2.12	0.60	2.12	0.48	2.12	0.59		
C ストレッチ体操を進んでやっている。	2.32	0.74	2.04	0.74	1.96	0.73		
D スポーツや試合などに積極的に参加している。	2.64	0.63	2.37	0.67	2.21	0.74		
E 体力づくりに楽しく取り組んでいる。	2.68	0.55	2.58	0.53	2.45	0.59		
合 計	12.20	1.97	11.35	1.68	11.00	2.11		

注) 合計得点は15点満点。

結果はI群 ( $\bar{X} = 12.20$ ) II群 ( $\bar{X} = 11.35$ ) III群 ( $\bar{X} = 11.00$ ) の順に高い実践がみられた。特に、I群は、自動車利用などのB項目を除き、他項目との有意差 ( $r = 0.36, p < 0.08 \sim r = 0.72, p < 0.00$  の範囲) が認められ、各フィットネスのプログラムを関連づけて楽しむ方法と体験をしている。また、どの群もB項目の数値 ( $\bar{X} = 2.12$ ) で車社会に少なからずとも左右されている。さらに、スポーツを楽しむことに開きはなく、からだづくりへの実践意欲、スポーツ参加への姿勢に旺盛である。ただ、II・III群ともストレッチ体操の方法が十分に理解できず実践できない者もいた。いずれも日常生活で容易に実践できる歩く・ジョギングなどのフィットネスは継続できず、スポーツの活動目的がはっきりしているフィットネスには取り組み易さがみられる。

この領域は、チャールズ・カンツルマンの言う「フィットネスは、日常の暮らしを生きがえさせる生命の核」<sup>(5)</sup>として十分な量と質の確保を生活と共に位置づけていくことであり、そのためにも、野外の中で喜びのもてる自分自身のフィットネスプログラムを創出させていく実践が必要といえる<sup>(6)</sup>。

## (2) 健康のために正しく食べる

表4は、食生活に関する第2のウェルネス領域についてまとめたものである。

表4 正しく食べる (得点)

項目	実践度		I群(N=25)		II群(N=48)		III群(N=58)	
	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD
A 栄養のバランスを考え、楽しく食べている。	2.52	0.50	2.33	0.69	2.24	0.66		
B 砂糖をとりすぎないように気をつけている。	1.96	0.67	2.04	0.71	2.10	0.61		
C リラックスできる楽しい食事の時間をもてる	2.56	0.58	2.60	0.64	2.40	0.75		
D 食品の名前、ラベルを調べたり覚えることに心がけている。	2.48	0.50	2.45	0.64	2.26	0.74		
E おやつの種類がかたよらないように気をつけている。	2.44	0.58	2.22	0.69	2.10	0.81		
合計	11.96	1.74	11.64	2.40	11.12	2.36		

各群とも実践度合の差は少ないが、共通して“糖分の摂取”について低い数値であった。特に、I群では、数値( $\bar{X} = 1.96$ ,  $SD = 0.67$ )が低い。また、A項目の食事バランス( $r = 0.43$ ,  $p < 0.03$ ), C項目の楽しい食事の仕方( $r = 0.48$ ,  $p < 0.01$ )に有意差がある。II群は、B項目とD項目の食品名の理解に有意差( $r = 0.58$ ,  $p < 0.00$ ), C項目とD項目の有意差( $r = 0.52$ ,  $p < 0.00$ )と食事バランスが意識的にも習慣的にも実践がされている。III群では、E項目とC項目( $r = 0.45$ ,  $p < 0.00$ ), 及びD項目( $r = 0.57$ ,  $p < 0.00$ )に有意差がみられた。しかし、バランスのとれた食生活の判断に問題を残している。

結果は、日常摂取している食物の栄養価値や食べ方に疑問が生じた。いわゆる、よく食べているが、かたよりがみられる。最近、アメリカでは、ダイエット食品や日本食ブームが生じ、自然食によるサラダバーや寿し屋など数多く見ることができる。が、しかし、フード・ファディズム(流行食品)の愛好家やマスコミのスナック菓子、ハンバーガー等<sup>(23)</sup>の広告宣伝による猛攻勢に耐えきれず食生活の意識革命が叫ばれている。議会でもジョージ・マクガバン上院議員を代表とする特別委員会で「今世紀の食事パターンは今日我々の健康問題となっている。——」と呼びかけ、『アメリカ人の食事目標』<sup>(24)</sup>をかかげ、長期展望の中で食生活のスタイルの変化に期待をよせている。

フロストバレイキャンプでは、New American Eating Guide (——新しい食事の在り方——)の表示を行い、正しい食物の選択、栄養バランス、自然食品による調理実習などにより、新しいアメリカ人の食事の在り方を実践している。また、ヴェジタブル中心の食事を進めず All natural (全て自然食), Healthy (健康食), また Wholesome (完全な自然食) といった徹底した実践と指導が行われている。これらの活動は、体験を通してのプログラムであり個人々の自覚を促し、バランスのとれた食習慣形成として注目できる<sup>(9)</sup>。

## (3) からだのいたわり思いやり

表4は、自らのからだをいたわり、大切にしていく。いわゆる自己の健康管理に関する第3のウェルネス領域をまとめたものである。

表5 からだのいたわり、思いやり (得点)

項 目	実践度		I群(N=25)		II群(N=48)		III群(N=58)	
	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD
A タバコはすわないことにしている。	2.48	0.65	2.19	0.99	2.24	0.96		
B 自動車に乗るとき必ずシートベルトをつける。	2.44	0.58	2.38	0.49	2.42	0.56		
C 規則正しい睡眠がとれるように心がけている。	2.56	0.50	2.61	0.53	2.53	0.61		
D いつも自分のからだをいたわり気づかっている。	2.76	0.54	2.74	0.44	2.49	0.65		
E 心をおちつかせるためのアルコール・麻薬などには手をださない。	2.47	0.58	2.55	0.82	1.96	0.94		
合 計	12.68	1.37	12.44	1.66	11.49	2.01		

I・II・III群とも実験の度合の差はあるもののアルコール・タバコ、それに麻薬への関与にちがいがある。I群は、C項目とD項目( $r = 0.40$ ,  $p < 0.04$ ), D項目とE項目( $r = 0.38$ ,  $p < 0.05$ )に関連があり、睡眠による休養と自分のからだへの心配りがある。また、心の安定の薬物に関心の深さを示している。II群は、各項目間に有意差はなく各項目の一つ一つを実践し、自分のからだと結びつけて捉えていない。ただ、タバコと麻薬・アルコールを同一視した理解をしている。III群は、II群と同じ傾向にあり、A項目とE項目( $r = 0.58$ ,  $p < 0.00$ )と高く、有害物としての記憶が潜在的にある。

この領域は、運動とか栄養とかと異なる立場から捉え、自分のからだについて診断していくものである。現在、アメリカの最大の関心事である“麻薬撲滅運動”は、利用頻度を減すことよりも「自分のからだをどれだけ大事にしているか」を問うことにも力を注ぐべきかと思われる。アメリカの野外活動にみられるように麻薬づけの環境を遮断し、大自然の中で気力の充実を図る健康志向のキャンプを行うことも一つの策かもしれない。が、この課題は、自己の意志力や忍耐力と深い結びつきがある。いいかえれば、ウェルネスのめざす自覚と責任の問題でもある。

一方、安全面もこれらの問題と表裏一体である。事故による不必要な代価やまわりの人々の苦悩、さらに高騰な医療費は無益であり、安全への注意も配慮がなければならない。

いずれも「健康で安全に生活する」には、自分自身を大事にすることと結びつけたプログラムを準備することである。たとえば、フロストバレイキャンプでみられる「ハイ・スモーカー、今、自分の身体のために何をするのかい？」<sup>(10)</sup>と問いかけ、身体に悪影響を及ぼす事柄についてロールプレイング(集団心理療法による劇化)など具体的な実践が必要といえる。また、野外における安全指導で野外料理実習(クックアウト)によるマッチの使用本数の制限、火のおこし方あとしてまつ、アクアティックスポーツでの救命具の着用など、野外の実際の際は絶好の機会でもある。

#### (4) 生きがいづくり

表6は、ストレス解消、リラックスした生活を楽しむなど第4のウェルネス領域についてまとめたものである。

各群とも他領域と比べて実践の度合は高く、差が少ない。I群では、C項目とE項目( $r =$

表6 生活に生きがいをもつ (得点)

項 目	実践度		I群(N=25)		II群(N=48)		III群(N=58)	
	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD
A リラックスできる時間が十分にとれる。	2.48	0.65	2.51	0.50	2.35	0.58		
B ダンス、音楽、絵画など興味をもち自由に表現している。	2.44	0.58	2.68	0.51	2.33	0.63		
C おこったり、悲しんだり、熱中するなど感情を自由に表現している。	2.56	0.50	2.55	0.52	2.37	0.69		
D おもいきり笑って楽しくくらしをしている。	2.72	0.54	2.64	0.48	2.58	0.53		
E 迷ったり、悩んだりしているときに友だちと相談している。	2.48	0.58	2.47	0.54	2.33	0.69		
合 計	12.68	1.37	12.85	1.35	11.98	1.75		

0.32,  $p < 0.11$ ) にみられるように外的な感情の表現が豊かで自己主張を楽しんでいる。II群は、A項目( $\bar{X} = 2.51$ ), B項目( $\bar{X} = 2.68$ )とも高い値で内的感情とも均一的で自己表現項目に特徴がみられない。

日頃の生活を楽しむのも楽しめるものも自分であり、自分の努力によって感情の表現をしなければならない。それには「何をもって、何であるかをたしかめる」活動が必要となる。たとえば、生活の中で何が大切か(洞察力)、何をめざすのか(先見性)、活動の範囲(デザイン)、そして実際の活動を繰返し進めていくことにある。具体は「自分はどんな人間だ」と声を出し、「私は……している時嬉しい」と「私」をテーマに対話するとか。「これが私だ」と私を定義するなど——自分を語ることから始めていくプログラムがある。その結果ストレスを解消し、リラックスできる生活空間をつくりだしていくのである。

また、現代社会は、ストレス社会ともいわれその解消法として自然の中で“深い呼吸”<sup>(11)</sup>が注目されている。特に、環境汚染や自然崩壊と人体を関連づけ心の安定を図っている<sup>(25)</sup>。

### (5) 人間は一人で生きられない

表7は、友だちやまわりの人たちと、「どんなかかわりをもって生活していくか」人間関係について第5のウェルネス領域をまとめたものである。

表7 人間は一人では生きられない (得点)

項 目	実践度		I群(N=25)		II群(N=48)		III群(N=58)	
	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD
A 家族とのだんらんを楽しんでいる。	2.76	0.43	2.97	0.14	2.68	0.46		
B 友だちとの会話を大事にしている。	2.76	0.52	2.87	0.33	2.66	0.51		
C 人の言うことを聞きもらさずにしっかりと聞いている。	2.72	0.45	2.34	0.56	2.15	0.59		
D 心がおちつくいろいろな話をする。	2.56	0.65	2.36	0.52	2.22	0.62		
E 年齢、人種、宗教などに左右されず広い心をもって人と接している。	2.60	0.64	2.46	0.50	2.35	0.61		
合 計	13.4	1.87	13.02	1.13	12.10	1.58		

全群とも全項目とも高い実践数値であった。特に、家族との結びつきや友情などに積極さがみられる。I群では、A項目とB項目( $r = 0.66$ ,  $p < 0.00$ ), D項目( $r = 0.64$ ,  $p < 0.00$ ), C項目( $r = 0.38$ ,  $p < 0.05$ )と関連が深く、B項目とD項目( $r = 0.66$ ,  $p < 0.00$ ), E項目( $r = 0.32$ ,  $p < 0.11$ )と家庭が基盤となっている。II群には、いずれの項目にも有意差は認められず場当りの生活実践を感じさせる。III群もII群と同様であった。

この結果は、海外生活の人間関係の困難さが表わされている<sup>(4)</sup>。II・III群にみられる家族単位の人間関係や生活範囲が限られた地域社会だけでは感情を豊かに表現したり、交流をもって心を開き分ち合う集団形成は難しい。特に、言葉が障害となり行動が規制されてくる。

いずれにしる組織的な地域社会・学校などで他の人々と協力し、助け合うことが個人にとって有益できあることを体験し、互いの信頼感を育てていくことが必要と思われる。

#### (6) 仲間とともに自然とふれあう

表8は、自分が世界の一部であることを自覚し、責任のある行動に向けて第6のウェルネス領域をまとめたものである。

表8 自然とのふれあい (得点)

項 目	実践度		I群(N=25)		II群(N=48)		III群(N=58)	
	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD
A 自然や資源を守り、むだをしない。	2.44	0.50	2.29	0.62	2.44	0.65		
B 仲間といっしょに働くことを大切にしている。	2.64	0.48	2.57	0.49	2.49	0.57		
C 奉士のために自分の時間をあてる	2.16	0.62	2.08	0.45	2.07	0.52		
D 自分を信じ、人を信じて生きている。	2.48	0.65	2.10	0.69	2.07	0.65		
E 自然の美しさに感動している。	2.52	0.65	2.53	0.54	2.42	0.65		
合 計	12.24	1.92	11.63	1.66	11.50	1.68		

各群とも項目に差はみられないが、時間利用、奉仕に関する実践の度合いが低い。I群は、いずれの項目 ( $r = 0.50, p < 0.01$ )・D項目 ( $r = 0.47, p < 0.01$ )・E項目 ( $r = 0.41, p < 0.04$ )、B項目とD項目 ( $r = 0.43, p < 0.03$ )、D項目とE項目 ( $r = 0.56, p < 0.00$ )と関連が深く、自然にとけあっている。II群は、項目ごとの相関は低く、有意性も認められない。III群は、A項目とE項目 ( $r = 0.44, p < 0.00$ )のみ関連があり、自然に対するふれあいを感じている。このIII群とI群とも、自然の価値と感受性が一体となった体験をしている。ただ、各群とも me-ness (自分のことだけを考える)<sup>(12)</sup>にとどまらず、自然を数多く体験し、自然の偉大さを肌で感じていくことであろう。そのために、生命のネットワーク<sup>(12)</sup>を理解し、生き物との共存を知覚できる実践を導入すべきである。

#### (7) 六つのウェルネス領域

表9 六つのウェルネス領域 (得点)

項 目	実践度		I群(N=25)		II群(N=48)		III群(N=58)	
	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD
1 運動とからだのはたらき	12.20	1.97	11.35	1.68	11.00	2.11		
2 正しく食べる	11.96	1.74	11.64	2.40	11.12	2.36		
3 からだのいたわり、思いやり	12.68	1.37	12.44	1.66	11.49	2.01		
4 生活に生きがいをもつ	12.68	1.37	12.85	1.35	11.98	1.75		
5 人間は一人では生きられない	13.4	1.87	13.02	1.13	12.10	1.58		
6 自然とのふれあい	12.24	1.92	11.63	1.66	11.50	1.68		



表9は、六つのウェルネスの実践度合をまとめたものである。各群とも76%～83%の達成度で、ウェルネスの実践志向が認められた。

以下、各群の特徴をまとめた。

### 1) I群

ウェルネス領域すべてが、他群とくらべて実践度合が高く、ウェルネス活動が生活と調和し、環境に深く適応した生活ぶりである。さらに、まわりの環境の変化に敏感に順応している。

具体的には、第4領域では、日常の生活を通して協力・共同の精神、コミュニケーションの仕方への配慮。また、第3領域の健康安全への自覚の実践度が高い。さらに、ストレスの解消の手だてや生活リズムの習慣化などの度合が高く身につけていた。しかし、ウェルネスの基本ともいえる運動・栄養そしてからだへの自覚と責任に問題がある。特に、食生活でのバランスのよいライフスタイルを身につけていくことが急務といえる。

### 2) II群

I群と同じ生活ぶりだと判断しがちであるが、ウェルネスの実践度合は、各領域とも関連が低い。特にフィットネスプログラムを楽しむ方法や活動量の確保が十分とはいえない。

3ケ年から6ケ年の海外在住で生活の様式や意識に変化が生まれているものの、小さい項の感覚は環境にあまり左右されていない面がみられた。特に食生活の味覚などは潜在し、適応できずにアンバランスな状態が続いている。しかし、現実的にはとりまく環境に慣れ、生活の改善を図らなければならない矛盾がある。

### 3) III群

在住期間が短く生活環境に適応できないでいる。すべての領域でウェルネスの実践度合は他群とくらべて低い値であった。特に、社会的な人間関係に問題があり、友だちを求め、ストレス解消の手だてを模索している。また、自然の中での人間的なふれあいを望み、地域社会での貢献に期待を寄せている。しかし、運動への参加、食習慣の形成、自己の健康管理等々難題が多い。

さて、この実践度合に対して「どのようなウェルネス処方を講じていくか」意味深い。特に、野外活動プログラムでは、フロストバレイキャンプの活動にもあるように身近な生活から出発し、一人一人がとりまく環境の中に存在感を自覚することである。さらに、ウェルネス活動の中で「生き方」を発見し、実践の「手だて」を身につけていくことにある。そして、ジョン・W・トラビスの言う自覚—学習—成長<sup>(26)</sup>のステップを繰返すことにある。

## 研究のまとめ

本論では、アメリカ合衆国に在住している子どもたちのウェルネス実践の度合について若干の分析をした。その結果、次の知見を得た。

1. 日常の生活ぶりがウェルネス活動を左右する。
2. 生育歴、生活歴によりウェルネスプログラムが決定する。
3. とりまく環境の中でウェルネスの実践方法が身につく。

さらに、野外活動でウェルネスプログラムの意図することは、It's intended insted to be—

□ health enhancing □ enlivening □ contagious and inspiring  
and to make us “feel good” inside<sup>(10)</sup>.

であり、いわゆる” **Well-being**”<sup>8)(6)(15)</sup>をめざす中に自己の健康について自覚と責任をもってウエルネスライフスタイルを確立していくことにある。

今後、次に示すジョン・W・トラビス<sup>(22)</sup>が提唱している5つのウエルネスを野外活動の課題として究明したい。

- ①ウエルネスとは、選ぶものである。
- ②ウエルネスとは、ひとつの生き方である。
- ③ウエルネスとは、プロセスである。
- ④ウエルネスとは、エネルギーを効果的に送ることである。
- ⑤ウエルネスとは、身体と心と精神の統合である。

#### 注

- 1) 野外活動とは、自然を理解し、利用していく中で、身体活動を伴う教育である。(城後豊, 野外活動の指導法に関する一考察—Tokyo-New York YMCA Summer Campの場合—, 上越教育大学研究紀要, 第7巻第3分冊, 1987, p. 160.)
- 2) Wellnessの源義は「良い」「元気」「壮快」を意味する形容詞と副詞 Well から来ていて、名詞形ネス (ness) をつけたウエルネスは、自分の内なる意志と努力で「心身の良好が態度の維持管理および回復」をめざす願いがある。(砂田登志子, 一億人の健康革命ウエルネスメッセージ, 求龍堂, 1989, p. 15.)
- 3) フロストバレイ YMCA キャンプは、ニューヨーク州 Catskill の自然保護区域の一区画 (4500 エーカー) にあり、100年の歴史と伝統を誇るアメリカでも有名なキャンプ専用の場所である。
- 4) 各自の体力テスト・健康歴などが事前にメデカルチェックされ、運動の実施予定や栄養、カロリー等の情報が与えられ、新たな動機づけをしていく身体適性ともいべきプログラムである。
- 5) 全米ウエルネス協会 (National Wellness Association) がウィスコンシン大学ステープンスポイント校に設けられたウエルネス研究所 (1977年設立) を母体に設立された全米唯一のウエルネス専門機関である。
- 6) ニューヨーク市近郊の青少年を対象に10ヶ年間及ぶサマーキャンプを実施し、大きな成果をあげている。特に、アメリカ在住の青少年教育に力を注いでいる。
- 7) 質問紙は Always or Very Often, Sometimes, Very Seldom or Never の3段階でチェックさせ、英文が理解できるキャンパーのみアンケートを実施した。
- 8) 世界保健機関 (WHO) の健康の憲章では、Well-being を “良い状態” また “善い状態” と定義している。(杉靖三郎, 生命・健康の本質, 創元医学新書, 1971, p. 6.)

参考・引用文献

- (1) グリーンバーグ・S・ジェロルド, バークマン・デービット共著, 原田宗彦, 青樹和夫共訳, フィジカルフィットネス▶ウエルネス・アプローチ, ベースボール・マガジン社, 1989, pp. 28-32.
- (2) 原田宗彦, アメリカにおける野外活動の実際—ウエルネス・キャンプの事例を中心に—体育の科学, 第36巻, 第7号, 1986, p. 544.
- (3) 原子栄一郎, 環境教育論—野外活動の背景として—, 少年補導, 7月号, 1986, pp. 25-33.
- (4) 長谷部正治編, 海外子女“教育マニュアル”海外子女教育振興財団, 1988, pp. 57-63.
- (5) Kuntzleman T, Charles, CONCEPTS FOR HEALTH AND FITNESS, Spring Harbor, Michigan; Fitness Finders, 1978, p. 10.
- (6) Koss Larry, Ketcham Micheal, Allen Robert, Brown Halbe, Building Wellness Lifestyles Counselor's Manual, Frost Valley YMCA, 1980, p. 2.
- (7) \_\_\_\_\_, pp. 3-6.
- (8) \_\_\_\_\_, p. 19.
- (9) \_\_\_\_\_, p. 55.
- (10) \_\_\_\_\_, p. 61.
- (11) \_\_\_\_\_ pp. 84-85.
- (12) \_\_\_\_\_, pp. 101-116.
- (13) \_\_\_\_\_, p. 10.
- (14) Poss Larry, Ketcham Micheal, Allen Robert, Brown Hable, Building Wellness Lifestyles, Administrator's Guide, Frost Valley YMCA, 1980, p. 1.
- (15) 夏目卓朗編, 健康とは何か, 新興医学出版社, 1987, p. 5.
- (16) 野村昇, 自然の中で学ぶ子供を育てる, 「立山」国立立山少年自然の家, 第4号, 1989, pp. 2-3.
- (17) マイヤーズ R. クレイトン, ゴールディング A. ローレンス, サイニン E. ウェイン共著, 酒井哲雄, 金子公宥, 池田勝共訳, The Y's Way to Physical Fitness YMCA フィットネスプログラム, —健康づくりのガイドブッカー, 日本YMCA同盟出版部<YMCA出版>, 1985, pp. 10-15.
- (18) \_\_\_\_\_, p. 13.
- (19) 佐野豪, 子どものための野外教育—教育キャンプの今日的課題と実際—, 1980, pp. 35-48.
- (20) スミス・J・W 著, 長谷川純三監修, 芳賀健治訳, 1985, pp. 281-282.
- (21) 砂田登志子, 一億人の健康革命ウエルネスメッセージ, 求龍堂, 1989, pp. 2-3.
- (22) トラビス・W・ジョン, ライアン・S・レジーナ共著, 日本ウエルネス協会監修, ウエルネスワークブック, 早本ウエルネス協会, 1988, p. 30.
- (23) \_\_\_\_\_, p. 111.
- (24) \_\_\_\_\_, p. 106.
- (25) \_\_\_\_\_, pp. 41-56.
- (26) \_\_\_\_\_, p. 10.

## A Study on Wellness program of YMCA summer camp

Yutaka JOGO

### ABSTRACT

The Tokyo-New York YMCA Partnership program started in 1980 in commemoration of centennial anniversary of the foundation of Tokyo YMCA.

One of the programs is Summer camp at the Frost Valley YMCA camp, Oliverea, NY, U.S.A. every year. More than 200 Japanese youths from school children to junior high school students who live in the U.S.A., particularly in New York state area, participate in this camp.

The activities of the camp are based on the concept of "Wellness" which has developed since the beginning of 1980. This concept, for example, is compiled, in "BUILDING WELLNESS LIFESTYLES" (The Frost Valley YMCA, 1980).

It is the purpose of this study to analyze the tendency of attitude of Japanese youths toward "Wellness" in relation to Outdoor activity education. The questionnaire, "Looking At Myself", was applied to get data and the subjects were divided into the following three categories;

- ① Youths who have been staying in the U.S.A. since their birth.
- ② Youths who have been staying in the U.S.A. for 3~9 years.
- ③ Youths who have been staying in the U.S.A. for less than 3 years.

The results were as follows;

1. Their own life styles influence their Wellness programs.
2. Their Wellness programs are based on their own life experiences.
3. The skills to practice Wellness programs are acquired in their surroundings.