

HIDAKAアルティメットキャンプ

趣旨：長期のキャンプをとおして自然の素晴らしさを知るとともに、困難を乗り越える達成感や自信を味わい、自己肯定感を高める。

企画運営のポイント：

全日程を「自分への挑戦」と「仲間との挑戦」の2期間に分けて、それぞれ自己肯定感の変容に違いがあるか調査した。

期日：令和元年8月8日（木）～8月14日（水）

会場：国立日高青少年自然の家

からまつキャンプ場 第一山小屋

対象：自分自身に挑戦したい小学校4～6年生

人数：22名



8/8(木)	<スタート>・アイスブレイク ～出会った仲間と仲良くなろう 【11:00 集合（送迎バス到着）】 ・ベースキャンプづくり ～テント設営し1週間の生活の場をつくろう 【テント泊】
9(金)	<自分への挑戦①>・チャレンジウォーク ～15kmの道のりを歩こう 【テント泊】
10(土)	<自分への挑戦②> ・サイクリング ～海へ、長距離サイクリングにチャレンジ 【コース選択】 【テント泊】
11(日)	<仲間と挑戦①>・チームビルディング ～仲間との挑戦開始 ・野外炊事スタート ～薪割、火おこしなど、野外炊事技術を身に付けよう【テント泊】
12(月)	<仲間と挑戦②>・登山1 ～物資を運び山小屋で生活しよう 【山小屋泊】
13(火)	<仲間との挑戦③>・川遊び ～自然の家周辺で遊ぶ ・フェアエルパーティー ～ベースキャンプで野外炊事パーティー 【テント泊】
14(水)	<ふりかえり>・ベースキャンプ撤収 ～一人一人の想いを持ち帰ろう 【14:00 解散（送迎バス出発）】



テント設営



チャレンジウォーク



長距離サイクリング



山小屋泊



野外炊事



仲間との挑戦 物資運び

【成果】：・東京都教員研修センター作成「自尊感情測定尺度」のアンケートを3日に分けて実施した（①初日、②「仲間との挑戦」へと変わる日、③最終日）。その結果、全体的に数値の向上が見られた。特に「自己評価・自己受容」、「関係の中での自己」、「自己主張・自己決定」ともに「仲間との挑戦」の期間より、「自分への挑戦」期間の数値の上昇が高かった。

【課題】：・アンケート結果より、チャレンジウォーク（約10km）と長距離サイクリング（約50km）で、我々の予想に反して、チャレンジウォークの方が負荷が高かったという意見が多く、負荷の配分を検討する必要がある。
 ・ボランティアとの反省から、ボランティアがもっと活躍する場面を多く設定して欲しいという声があった。