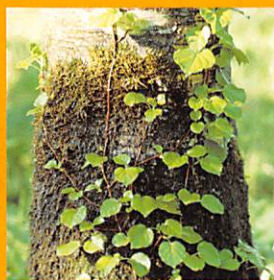
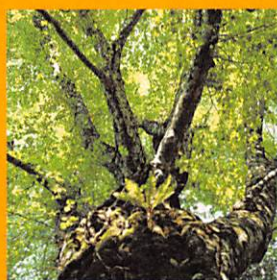


PROJECT とやま健康パーク・プロジェクトアドベンチャーとやま ADVENTURE TOYAMA



プロジェクトアドベンチャープログラムは、1971年以来
アメリカで続けられてきた、アドベンチャーを体験学習に
取り入れる理論研究と実践の集大成です。

とやま健康パーク



プロジェクトアドベンチャーとは…

安全で便利な生活を思考してきた現代社会では、アドベンチャーは一般の日常生活から遠く離れた存在のように見えます。ところが、今このアドベンチャーが「人間形成上の宝物」としてクローズアップされようとしています。未知へのチャレンジを強いられる「アドベンチャーの世界」では、自己との対峙、葛藤、自身への挑戦、仲間との協力、成功体験、達成感、そして、人を信頼する心、といった日常ではなかなか出会えない体験や感情が次々と待ち構えています。

人間は集団を形成しながら、自然との体験を生き抜いてきた動物です。「協力関係」は、そういった人間の本能的な行動といえるものです。アドベンチャー体験は、言い換えれば、本能を呼び起こす体験です。たとえ、周囲に「壁」をつくっている人や共同作業に本気になれない人でも、アドベンチャー体験の中では自然に「協力関係」に入っていくことができます。そこから「信頼関係」も生まれます。「信頼関係」ができると徐々に心が開かれ、自分を守る「壁」も自然に低くなり、他人の意見や考え方に対する理解も深まります。

プロジェクトアドベンチャープログラム（PAプログラム）は、眠っていた本能を呼び起こすことによる大きな効果を狙った体験学習システムです。「アドベンチャー」という宝物が、もう一步踏み込んだ体験学習をお届けするのです。

PROJECT ADVENTURE TOYAMA

PAプログラムの基本理念

フルバリュー コントラクト

Full Value Contract

PAプログラムでは、プログラムをはじめる前に簡単な約束をもらいます。これをフルバリューコントラクトといいます。これは、お互いを最大限に尊重するという約束です。つまり自分を含めメンバーをけなしたり、軽んじたりしないという約束です。人は、自分が安心していられると感じたとき心が開かれます。



チャレンジ バイチョイス

Challenge By Choice

PAプログラムに強制はありません。挑戦への選択の自由が保障されています。個人の挑戦レベルとその方法は、自分自身が決定します。メンバー一人一人の選択を尊重するというのも、信頼関係をつくっていくための基本です。



アドベンチャー体験の進め方

アイスブレーキング

緊張を
ほぐす

体や気持ちをほぐしていくことを目的とした活動。特に初対面の人たちが集まった場合には不可欠で、PAプログラムにはこのための活動がたくさん用意してあります。

トラスト

信頼
構築

アイスブレーキングの活動によって体や気持ちもほぐれ、お互いの間に安心感が生まれてきた段階で、お互いの信頼感をより深めていくために行う活動です。

イニシアティブ

課題
解決

信頼や安心感を土台とした上で、お互いが協力し合って課題を解決していくような活動を行います。トライ・アンド・エラーを繰り返して、課題解決にみんなで取り組んでいく、その過程を大切にする活動です。

ピークエクスペリエンス

至高
体験

今まで培ってきたグループの力が、そこで一気に花咲くような活動のことをピークエクスペリエンスといいます。一つのシークエンス（組み立て）の頂点となるような活動です。



ローエレメント

低い位置に設定されたコースです。「スポッティング」といって、グループのメンバーが互いに身体で安全を支え合いながら挑戦します。コミュニケーションが必要なプログラムで、徐々に信頼関係が形成されていきます。



ハイレlement

高さ約8～11mに設定され、ハーネスとロープで、グループのメンバーに安全を確保してもらいながら挑戦します。通常、プログラムの後半に設定されますので、それまでに築いてきた信頼関係がこのプレッシャーを自然に和らげていることも体験できます。



インドア

室内でも実施可能なプログラムがたくさんあります。グッズも利用しながら仲間とともに課題解決に取り組みます。その課題解決の過程でのコミュニケーションが及ぼす影響など、仲間との関わりを学んでいきます。





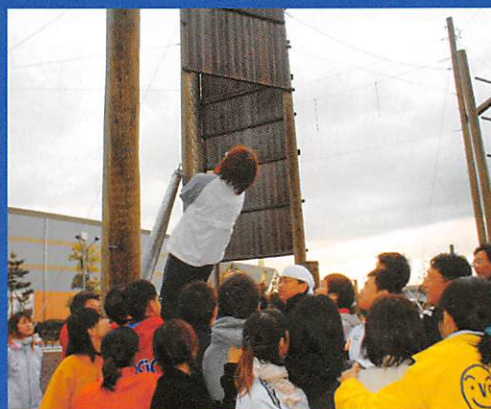
信頼関係の構築

かつて子どもたちはみんなで集まって、山や川や原っぱで日が暮れるまで遊んでいました。ただ夢中になっていた「遊び」が、どうやら子どもたちの心を育てていたということが最近わかってきました。遊びの中で泣いたり笑ったり怒ったり、さまざまな体験を経て、やがて仲間への信頼感が生まれてきます。

仲間同士の信頼関係が出来上がると、心が開かれ素直に自分を見つめ、今まで知らなかった自分を発見していきます。自分のよいところ、あまりよくないところを仲間の反応から学びはじめるのです。けんかで解決しようとすることもあります。けんかだけでは解決できないことも学びます。そして自分の小さな反応からも仲間が変わっていくことも学ぶのです。

人はこのように信頼関係をベースに遊びの中で成長してきました。ところが、今の子どもたちは、その大事な遊びをするための時間も場所も相手も不足しています。

プロジェクトアドベンチャーは限られた時間で、効果的なプログラムを展開することでこの不足を補い、さらに信頼関係をしっかり構築することで、そこに学びの環境をつくることをねらいとしています。



PAプログラムの基本理念

豊かな心を育む

信頼関係をしっかり築き、仲間のサポートを得てアドベンチャー体験を重ねていくことで、やさしさ、思いやり、心の強さなどが育まれます。こうして気持ちに余裕ができると、自分とは異なる意見も受け入れることができるようになります。

肯定的な自己概念を形成

成功体験を積み重ね、みんなでがんばって達成感を味わうことで生きている意味を感じることができます。また信頼関係をしっかり築き、自分を見つめることで自己概念が肯定的に変化することが報告されています。

(ハーバード大学のDr.Marcus Lieberman Edward Devosの2年にわたる研究調査より)

使える知識の獲得

アドベンチャーを利用して安心できる環境をつくります。そこで行われる協働学習では脳が活発に活動し、今までの体験や知識とのさまざまな関連付けが行われます。この関連づけが知識を実際に使えるものにできるかどうかのポイントとなります。

自らチャレンジすることによる成長

居心地のよい場所から一歩出ることもアドベンチャーです。やったことがない、どうなるかわからない、未知への不安、それを乗り越えて新しい世界に踏み出すことで、人は大きく成長することができます。

PAプログラムの基本理念

FEATURE
1

子どもから大人までの幅広い対象

信頼関係づくりは人が成長するための環境の中でもっとも大切かつ効果的な要素です。これは子どもでも大人でも変わりません。学校でも利用できますし、企業の研修でも使われています。



教育からセラピーまで、さまざまな使い方が可能

PAプログラムは人と人がかかわり、学びを活性化させるための一つの道具です。学校教育、野外活動、更正教育、地域づくり、企業研修、セラピーなどで現在使われています。

FEATURE
2FEATURE
3

ファシリテーション（支援）が中心

「人は自らの力でよい方向に成長する力をもっている」という考え方に基づいています。したがって、プログラムを通して行われるのは、その成長を促進するためのお手伝い、つまりファシリテーションが中心です。



自然なプログラム展開で無理がない

プログラムを進める上で最も大切にしているのが、精神的にも身体的にも負荷の軽いものから少しずつ入っていくということです。プログラムは自然に無理なく進行するので、抵抗感なく体験することができます。

FEATURE
4FEATURE
5

効果が持続

「自分で気づくことが成長の基本である」という考え方で、プログラムを通してそれを促していきます。そこで生まれる「気づき」は、人から押しつけられたものではないので、時間がたっても効果が持続します。





PROJECT ADVENTURE COURSE

とやま健康パークプロジェクトアドベンチャー講座は、専門的なトレーニングを受けた指導者（ファシリテーター）が、受講者のニーズに応じたプログラムを提供します。事前予約が必要となりますので、「とやま健康パーク」までお問い合わせ下さい。



お申し込み・お問い合わせ先

とやま
健康パーク

〒939-8224 富山市友杉151番地
 よいにわ パーク
Tel.(076)428-0809

<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>