

<学術的読み物>

山口県の教育におけるAFPY（アスピー）の基礎理論

～ 個人の成長と人間関係づくりのための体験学習法 ～

櫛 田 芳 美

心理臨床・子ども学科 初等教育コース
y-kushida@toua-u.ac.jp

《要 旨》

山口県独自の体験学習法である AFPY（Adventure Friendship Program in Yamaguchi）は、個人の成長と人間関係づくりを促す活動で、最大限の相互尊重や主体的選択による心理的な安全のもと体験学習サイクルに沿って行われる。文部科学省の「生きる力」の育成、アクティブラーニングの「深い学び」や「概念型探究」とも共通する理念を持つ教育的意義のある活動であるため、県内外において広く実践されることを期待する。

キーワード：AFPY，個人の成長，人間関係づくり，心理的な安全，体験学習法

1. はじめに

1-1. アクティビティ「進化じゃんけん」について

筆者はレクリエーション指導者資格を取得し、本学のレクリエーション指導者資格取得のための科目を担当した経緯がある。（公財）日本レクリエーション協会は、レクリエーションの目的を「楽しさをとおした心の元気づくり」としている。指導者は心理学の理論などに基づいて参加者が活動自体に楽しさを感じたり、集団での活動に楽しさを感じたり、社会参加を通して楽しさを感じたりする心の元気づくりについて理解する。また、対象の年代が幼児から高齢者と幅広いのでライフステージごとに課題が異なることも理解する。

レクリエーションの素材であるアクティビティの一つに「エスカレートじゃんけん（進化じゃんけん）」というものがある。ルールは表1のように示されている（表1）。参加者はさまざまな生き物に変身することやじゃんけんの偶然性を楽しみ、笑顔が見られるものの、最後ま

で残りたくはないようで次第に焦りや緊張感が伝わることもある。支援者はホスピタリティやコミュニケーション技術等を用いて参加者が楽しめるよう寄り添い、最後は残った人が自己紹介などをして和やかな雰囲気で行われるよう支援する。

一方で、筆者は本学において小学校の教員免許取得のための「体育科教育法」の授業を担当している。文部科学省の学習指導要領はおよそ10年ごとに改訂され、現行の学習指導要領は平成29年に告示されたものであるため間もなく改訂される時期ではあるが、現行の小学校学習指導要領の体育科には「体づくり運動系」「器械運動系」「陸上運動系」「水中運動系」「ボール運動系」「表現運動系」の各運動領域が示されている。

1～6年の全ての学年において取扱う「体づくり運動系」の中の「体ほぐしの運動」では、技能の習得や体力を高めることをねらいとするのではなく、誰もが楽しめる手軽な運動を通して自己の心と体の変化や関係に気づくことと仲間と交流することをねらいとしている。体育の副読本や参考書では「体ほぐしの運動」で仲間

表1 レクリエーションにおける「エスカレート（進化）じゃんけん」のルール例

- ①支援者、対象者が一緒に3種類の動物の動作を考えて覚える。
例えば、ゴキブリ（四つん這いになって歩く）、アヒル（両手を背中に回し、かがみながら歩く）、ゴリラ（両手で胸をたたく動作をしながら歩く）、
- ②全員がゴキブリの段階からスタートし、次のようなルールで上がりをめざす。じゃんけんに勝つとゴキブリ→アヒル→ゴリラと変身していく。1回でも負けるとゴキブリから再スタート。3回連続でじゃんけんに勝つと上がり。じゃんけんは同じ動物同士でなければ行えない。上りがある程度出たところで終了。

出所：（財）日本レクリエーション協会（2008）レクリエーション支援の基礎
—楽しさ・心地よさを活かす理論と技術—

表2 AFPY における「進化じゃんけん」のルール例

- ①全員が卵のポーズをしたところからスタートする。
- ②相手を見つけじゃんけんをし、勝ったら卵→ヒヨコ→ニワトリ→不死鳥の順に進化する。
卵…しゃがんだ状態で、両手で膝を抱える。
ヒヨコ…しゃがんだ状態で、両手で小さな羽を作る。
ニワトリ…中腰の状態で、両手でくちばしとトサカを作る。
不死鳥…立った状態で、両手を大きく羽ばたかせる。
- ③同じ生き物同士でのみじゃんけんをし、勝ったら次の生き物へ、負けたら前の生き物に戻る
- ④不死鳥同士で勝ったらクリアとなり、クリアした人から円に並ぶ。
- ⑤クリアした人は誰とでもじゃんけんができ、前の生き物に戻ることはない。対戦相手も負けて前の生き物に戻ることはない。
- ⑥全員がクリアすることをめざす。◎全員がクリアするために、クリアした人がどんな動きをするかに注目する。□進化する生き物やポーズはみんなで考えてもよい。

出所：山口県教育庁地域連携教育推進課（2021）「AFPY の推進『アクティビティ集』」

と楽しく取り組めるさまざまな運動が例示されており、その中には「進化じゃんけん」を取り上げているものもいくつかある。「体ほぐしの運動」の「みんなで関わり合う」ことについて、3, 4年生においては、「運動を通して自他の心と体に違いがあることを知り、誰とでも仲よく協力したり助け合ったりして様々な運動をすると楽しさが増すこと」や、「友達とともに体を動かすと心のつながりを感じ、体を動かすことへの不安が解消されることなどを体験すること」とし、5, 6年生ではそれに加えて「仲間のよさを認め合うとともに、仲間の心と体の状態に配慮しながら仲間と豊かに関わり合う楽しさや大切さを体験すること」としている。

体育における「進化じゃんけん」のルールは、担当する教員の意図にもよるが、レクリエーションとほぼ同様で、この活動により仲間と運動することの楽しさや大切さ、心のつながりを感じることを体験する。

本稿で取り上げる AFPY とは、Adventure Friendship Program in Yamaguchi の略称で、山口県では「他者と関わり合う活動を通して、個人の成長を図り、豊かな人間関係を築くための考え方と行動の在り方を学び合う、山口県独自の体験学習法」と定義している。

ここでいう「他者と関わり合う活動」とは、ゲーム的要素の強い人間関係を深める活動（アクティビティ）はもちろんのこと、学校における授業（各教科、道徳、特別活動）、部活動、地域の行事等あらゆる場面での関わり合う活動を含んでいる。

AFPY のアクティビティについては、2年半ほど前に在学生有志が本学科の新入生歓迎会を企画する際、下関市の小学校教員で AFPY のファシリテーターとして研修会等も担当している本学の初等教育コースの初代卒業生からいくつか紹介してもらった。

AFPY のアクティビティの中にも「進化じゃんけん」があり、ルールは表2のように示されている（表2）。下線部のように独自の点があり、助け合いにより全員がクリアできるルールにたいへん深い興味を覚え、関心をもつこととなった。

1-2. 「AFPY」の研修会、勉強会に参加して

山口県教育委員会が主催する AFPY の手法を学ぶ研修会が年間3回設けられている。青少年教育団体の指導者や学校関係者等が集い体験を通した研修を実施することで、AFPY に関わる理解や実践力の向上を図り、AFPY への取組の更なる推進につなげる趣旨である。

第1回は5月の金曜日と土曜日の2日間、YMfg 維新セミナーパークにおいて AFPY の手法を活用した人間関係づくりの基礎を学ぶための体験型研修と基本的な講義が行われる。これは AFPY に関する興味を喚起し各地での AFPY 推進につなげることをねらいとする。第2回は10月の金曜日と土曜日の2日間開催され、金曜日には十種ヶ峰青少年自然の家「とくさがみね森のチャレンジコース」を活用した AFPY 実践者の知見の拡大及び資質向上を図る研修を行う。土曜日には YMfg 維新セミナーパークで AFPY の手法を用いた指導計画作成およびグループ指導実習等を通してプログラム立案やファシリテーションスキルの向上を図る研修を行う。第3回は1月～2月の実践大会で、小学生を対象とした AFPY 出前講座の授業参観及び研究協議を通して AFPY を実践するために必要な活動の組立やファシリテーターの視点について学ぶ。第1回、第2回のいずれも金曜日開催分と第3回は「初任者研修における学校選択研修」対象研修会に位置づけられている。

筆者は令和6年度1月に県が主催する AFPY 実践大会が下関市の豊浦小学校で開催された際に、本学初等教育コース、保育・幼児教育コースの学生3名と共に参加した。5年生の授業を参観し、クラス全員で行う「フラフープ送り」においてタイムを縮めるという課題解決の過程で、クラスの一体感の高まりを感じることができた。令和7年度の5月30日金曜日に県が主催する AFPY 研修会にも参加した。参加者は3グループに分かれ各グループ1名ずつ講師が担当し研修が行われた。

また、山口県西部の教員や教育関係者の有志から成る「西部 AFPY」が定期的に勉強会をしており、筆者は一昨年度の5月に初等教育コ

ースの学生2名と共に初めて参加した。全員がテーマに沿って言葉を使わないで並び替えを行う「ラインナップ」や、足し算・引き算・掛け算をする「セブンイレブンじゃんけん」「ウエスタンじゃんけん」などを体験した。最後に「パイプライン」を体験し、このアクティビティの教育的意義についてご教示いただいた。その後は、この「西部 AFPY」の勉強会に昨年度の5月、11月、3月、今年度4月に学生らと共に参加して様々なアクティビティを体験し、そのねらいや活用方法について学ぶ機会を得ている。

AFPY は「体ほぐしの運動」や「レクリエーション」で用いる教材としてのアクティビティと同様のものが多くありながらも、活動の目的やルールが多少異なり、個と集団の成長や人間関係づくりのための理念に基づく配慮や工夫がなされているため、学級経営やさまざまな教育の場面で活用されていることが理解できた。

そこで、教育的な意義のある AFPY がより広く教育の場面で活用されることを願い、山口県教育庁地域連携教育推進課青少年教育班のご助言・ご協力をいただき、AFPY の基礎理論の一部を資料映像の内容に沿って本稿で紹介させていただくこととする。

2. 山口県における体験学習法「AFPY」とは

2-1. 「AFPY」の背景

「AFPY」は世界的な野外教育機関である Outward Bound School (OBS) の教育手法と冒険教育プログラムを提供する教育機関 Project Adventure (PA) の手法を取り入れていることが特徴である(図1)。

OBS はイギリスの海運業で働く船乗りが、第2次世界大戦中のあらゆる危機に対して生き残るためのトレーニングが始まりで、危機に直面した時により的確に強い気持ちをもって対処

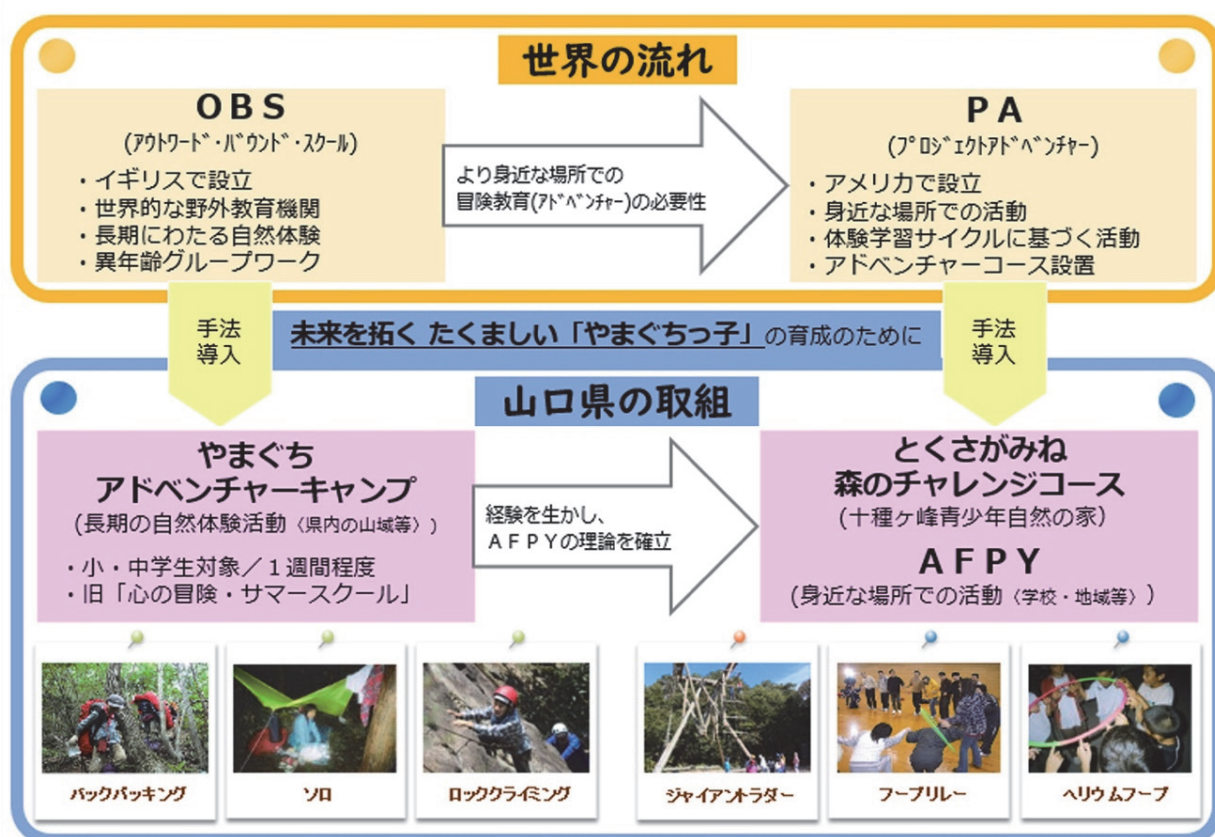


図1 AFPY の背景

出所：山口県教育庁地域連携教育推進課（2023）「AFPY の理論（基礎編）」

できるような力を身に付けるための野外体験型の教育プログラムを実践するべくクルト・ハーソン (Kurt Hahn) によって設立された。山口県教育委員会では、平成5年からこのOBSの教育手法を活用し、「心の冒険・サマースクール」という野外教育とカウンセリングを組み合わせた長期自然体験活動を実施してきた。

令和5年からは「やまぐちアドベンチャーキャンプ」に名称を変更し、小・中学生を対象とした1週間程度のプログラムを実施している。このプログラムの教育効果は非常に高く、プログラム前後および2か月後の調査により、参加した子どもたちの「生きる力」の向上が示されている。また、学習意欲の高まりや家庭生活の改善、不登校の軽減など日常生活における望ましい変容もアンケートから明らかになっている。しかし、実施期間が長く、経験豊富なスタッフも多数必要となるため大きな労力がかかるという課題がある。また、定員も限られておりできるだけ多くの子どもたちに体験してもらいたいところではあるが、なかなか難しいのが現状である。同様の課題はアメリカでも以前から生じており、冒険をもっと身近にしようとプロ

ジェクトアドベンチャー、通称PAと呼ばれるプログラムが開発された。これは丸太やワイヤーを組んだエレメントと呼ばれる施設を用い、比較的短い期間で体験することができる。山口県でも国立山口徳地青少年自然の家と十種ヶ峰青少年自然の家に導入され毎年、多くの子どもたちが学校の宿泊学習等で利用している。このうち十種ヶ峰森のチャレンジコースと呼ばれる施設は日本でも有数の規模を誇っている(図2)。

このコースはお互いに協力し合わないで解決できない課題やロープを使って互いの命を預け合う課題などで構成されており、その中でグループの人間関係を育んでいく。一人でチャレンジして楽しむものではないというところがアスレチックとの大きな違いである。しかしこの手法も特別な施設がないと実施することができない。そこで、これらのアドベンチャーを教室等のより身近な場所に導入する目的でOBSとPAのエッセンスを取り入れて生まれたのがAFPYである(山口県教育庁地域連携教育推進課 2023)。



図2 十種ヶ峰のハイレメント

出所：山口県教育庁地域連携教育推進課

2-2. 「AFPY」のねらい

AFPY では、様々な活動を通して「個人の成長」を促し、「自己肯定感の向上」や「自信の回復」などをめざすと同時に、「集団の成長（集団づくり・仲間づくり）」を促し、集団におけるよりよい人間関係づくりをめざすことをねらいとしている（山口県教育庁地域連携教育推進課 2023）。

2-3. 「個人の成長」とは

AFPY ではアドベンチャーを仕組むことで個人や集団の成長を促すが、ここでいうアドベンチャーとはロッククライミングやサバイバルなど危険を伴う冒険というものではない。いつも通りの自分、安心できる環境といった「コンフォートゾーン」（以下、「C ゾーン」とする）にいる自分から、ちょっとドキドキするけれど成長につながる「ストレッチゾーン」（以下、「S ゾーン」とする）に勇気をもって一步踏み出す体験のことをさす。一方で、過度なプレッシャーがかかる状況を「パニックゾーン」（以下、「P ゾーン」とする）という（図 3）。今からバンジージャンプにチャレンジすると言われ大丈夫な人もいるが、苦手な人にとっては成長

どころかトラウマになるような体験になるかもしれない。このゾーンの境目は人それぞれである。新しいレストランに行ってみることも初めて出会う人と会話をしてみることもアドベンチャーになりうる。授業中の発表がアドベンチャーになる子もいる。

これらのアドベンチャーで一步踏み出せるかどうかは自分の意志や勇気だけでなく、その挑戦を見守り支えてくれる仲間の存在が大きく関わる。例えば、跳び箱を苦手とする子が失敗した時にまわりから笑われてしまうとやる気をなくしてしまうが、失敗しても励ましてもらったり、応援してもらったりすることで「またやってみよう」という気持ち生まれ、何度も挑戦するうちに跳べるようになることがある。このように C ゾーンから一步踏み出して仲間の援助を受けながら挑戦することで、ドキドキする行動がいつしか平気になったとき C ゾーンが広がり個人の成長につながったと考えられる。

このように AFPY では C ゾーンから一步踏み出す体験をアドベンチャーととらえ、チャレンジに前向きになれる S ゾーン的环境を意図的に作り出しながら他者との関わりの中で、個人の成長を促し、個人が成長することで集団が

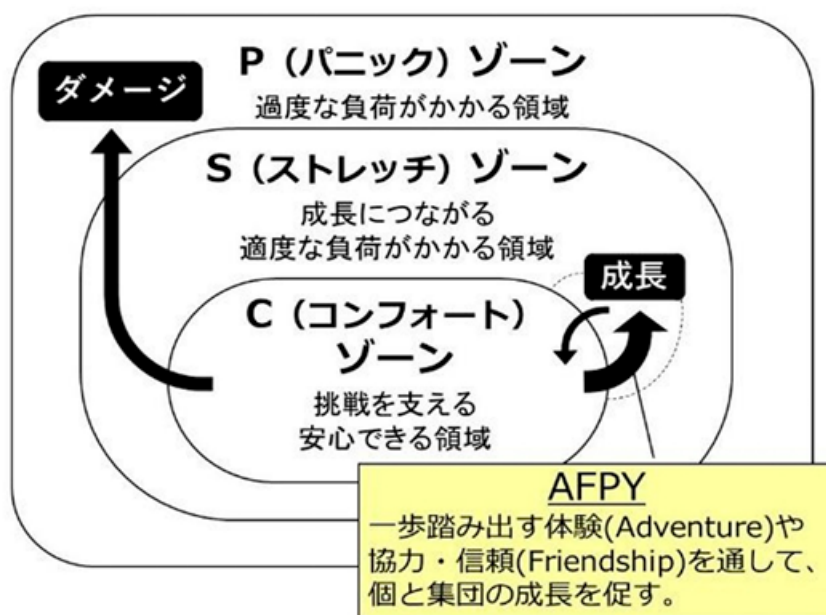


図 3 AFPY における「個人の成長」とは

出所：山口県教育庁地域連携教育推進課（2023）「AFPY の理論（基礎編）」

成長するという相互作用をめざしている。AFPYの活動として行うアクティビティそのものをアドベンチャーととらえるのではなく、授業を含めた学校生活そのもの、さらには日常生活の中でいつもの自分の領域から一步踏み出す体験はすべてアドベンチャーととらえる（山口県教育庁地域連携教育推進課 2023）。

以上のように個人のCゾーンを広げ成長を促し、よりよい人間関係を構築するために、PAでは「フルバリューコントラクト」とそれを可視化した「ビーイング」、また「チャレンジバイチョイス」の理念が重要であるとしている。これについては主に甲斐崎（2020）の著書の内容を引用して紹介する。

2-4. 最大限の相互尊重：フルバリューコントラクトとビーイング

フルバリューコントラクト（Full Value Contract）とは個が成長するための集団の信頼関係づくりに必要なお互いを尊重する約束である。PAを小学校で取り組んできた甲斐崎（2020）は次のように述べている。

「クラスの一人一人は自分も含めてとても大

切でかけがえのない存在であり、その価値をみんなで尊重していこうという約束事である。クラスの共有する目標を達成するために必要なことであり、互いに尊重しあうことによって自己肯定感や自己有用感の高まりを感じ、一人一人のパフォーマンスが上がると同時にクラスの中にもポジティブな雰囲気を作り出されていく。自分の『こうしたい、こうなりたい』という思いを馬鹿にされたり軽んじられたりすることなく表明したり、チャレンジしたりすることができる。そしてそのチャレンジが困難な状況においては仲間のサポートを受けることができ、仲間に対しては思いを受け止めたり、サポートを行ったりする責任が生まれることでもある。

フルバリューコントラクトの5つの項目『BE HERE（参加する）、PLAY HARD（一生懸命やる）、PLAY SAFE（心も体も安全にやる）、PLAY FAIR（公平・公正にやる）、HAVE FUN（楽しむ）』を、いろいろなアクティビティで気づいていけるように意図的に組み立て、振り返りもここに帰ってくるように進める。学級目標が設定されると、一人一人が考えた『学級目標を達成するために必要なこと、大切なこ



図4 フルバリュー・ビーイングの例

出所：山口県教育庁地域連携教育推進課

と』を集めたものが、クラスのフルバリューになり、これを書き込んだものがビーイングである。」(図4)

昨年度の2月、本学で筆者が担当する「体育科研究」の授業で下関市立熊野小学校における異学年交流活動を企画・実施し、そのプログラムの中で AFPY のアクティビティも取り入れた。後日、授業でこの振り返りをした際に学生から、異学年のグループで「パイプライン」を行うなかで上級生が下級生に強く当たる場面があったので、はじめにルールや約束を決めておいた方がよかったのではないか、という改善点があげられた。通常のクラスのみならず異学年の交流活動等においてもフルバリューコントラクトを取り入れることで、安心して楽しく活動できる環境づくりが必要であることが確認できた。

2-5. 自己選択・自己決定：チャレンジバイチョイス

一歩踏み出すのかどうするのかということや、どのレベルに踏み出すのかということを中心に選択できることも、個人が自己肯定感を高め成長するうえで重要である。甲斐崎(2020)は、チャレンジバイチョイス(Challenge By Choice)について次のように述べている。

「■誰からも強制されることはない：

チャレンジはすべて自分の意思決定によって行われる。強制されて行ったチャレンジで成功しても気づきや学びは生まれにくい。ましてや失敗してしまったら二度とコンフォートゾーンから出てチャレンジすることはなくなるだろう。失敗が学びになるのは自らの意思でチャレンジしたときのみである。

■他のメンバーはその選択を尊重する：

フルバリューの「PLAY SAFE」と同じ考え方である。馬鹿にされたり、軽視されたりすることがないようにする。

■再チャレンジの機会が用意されている：

チャレンジを見送った子には、いつでもチャ

レンジを再開できるようにする。チャレンジレベルもいつでも変えられるようにする。チャレンジレベルの選択は刻々と変わる場の状況や自分の気持ちに影響されやすいからである。コンフォートゾーンとストレッチゾーンを行ったり来たりすることが認められていることは、子どもたちに大きな安心感をもたらす。

■チャレンジしない選択をしたとしても、チームにどのように関わればいいのかを考え実行することが新たなチャレンジになる：

チャレンジをしない選択をしたとしても、チームに何らかの形でかかわることで自分の存在を大切にする。フルバリューの「BE HERE」とつながる。「応援する」「アドバイスを送る」「時間の管理をする」など、その場においてチームのためにできることを探す。

■チャレンジすることには価値があるということを知っている：

チャレンジをしない選択は、チャレンジには価値があるということが分かっている状態でなされる。尻込みや逃げ、めんどくささからの選択は自分を大切にしておらず自分で成長する機会を放棄していることになる。子どもたちにチャレンジには価値があること、意味や大切さを伝え、チャレンジレベルを先生が上手に評価し、フルバリューの「PLAY HARD」につなげていく。」

高久(2020)も、「チャレンジバイチョイス」について、心の安全という点から考えるとまず自分の感情を大切にする。そのうえでやらないと決めたら、それを正直にみんなに伝えることができる。また、自分はこの活動ならできる、この関わり方ならできるという自分の挑戦を選び、みんなに伝えて、グループはその気持ちを尊重し受け入れることができる。そのような環境であればグループにいることの安心感が育ち、メンバーへの信頼感が高まる。そして、それがより困難な課題へ挑戦するための土台となっていく、と述べている。

およそ2年前に本学科の在学学生有志が企画・

実施した新入生歓迎会において AFPY を行ってみたが、実は新入生の中にアクティビティへの参加が心理的にきつかったという声があったと後日知った。初対面での自己紹介と称した自己開示やボールを使う活動は、こちらが思う以上にハードルが高くストレスとなりやすいのかもしれない。かつて担当していたレクリエーションの授業ではそのような声がほとんど聞こえてこなかったこともあり、主体的な選択や心理的な安全についての配慮が十分ではなかった。この活動はやらないという選択をした者のための、別の活動や関わり方の選択肢を準備しておくことも必要であることなど、この新入生歓迎会での経験が「チャレンジバイチョイス」について考えるきっかけとなった。

AFPY は OBS と PA をベースとした活動であり、特に PA では個人の成長や人間関係づくりにおいて「フルバリューコントラクト」や「チャレンジバイチョイス」の理念と実践が重要であるとされている。筆者自身もこれらを重要な理念であると考えているため、山口県教育庁地域連携教育推進課の資料においては特に項目を立てた説明はみられないものの当該課の了

承をいただいたうえで、本稿では項目を立てることとした。ただし、「チャレンジバイチョイス」については解釈が諸説あるため今後も継続して検討していきたいと考えている。

2-6. 指導者の役割 ファシリテーター（促進者⇒支援者・進行援助者）

指導者は、活動の中でのファシリテーター（促進者）として、参加者自身による「目標設定」を促し、参加者自身による目標達成をめざして課題を解決する工夫を行うことができるように様々な支援を行う。そのプロセスの中で、様々な暗喩（メタファー）を仕組んだり、活動中における集団の課題の焦点化を行ったり、自己決定による課題解決への活動の展開などを図る（山口県教育庁地域連携教育推進課 2021）。

2-7. 「AFPY」の基本的な流れ

2-7-1. 全体像「体験学習サイクル」

AFPY では、デイビッド・コルブ（David Kolb）が提唱した「体験学習サイクル」の考え方を土台としている（図5）。

まず、日常生活における豊かな人間関係と一

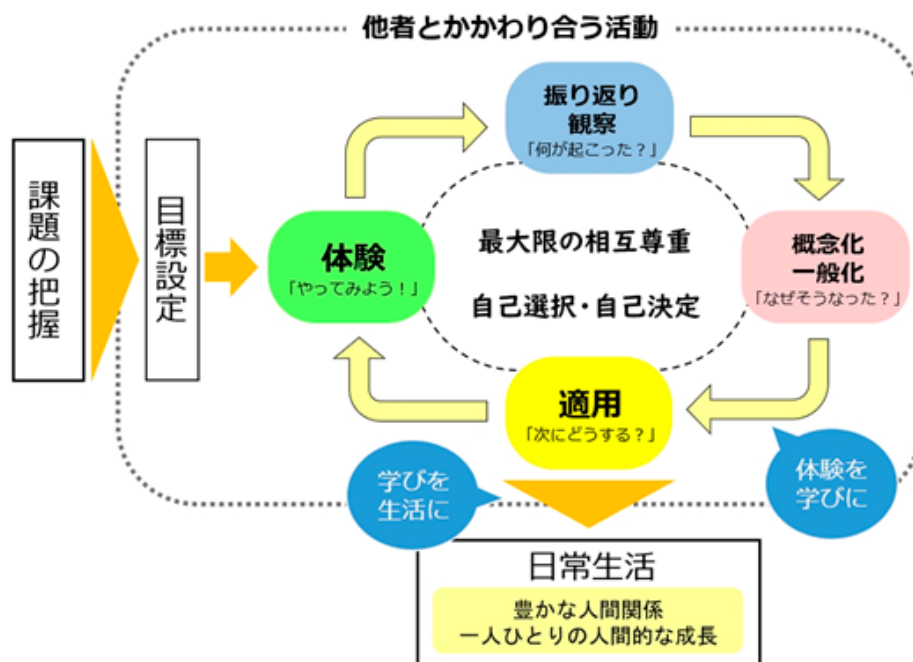


図5 AFPYの全体像（体験学習サイクル）

出所：山口県教育庁地域連携教育推進課（2023）「AFPYの理論（基礎編）」

人ひとりの人間的な成長をめざして、最初に個人や集団の課題を把握する。次に課題に適した他者と関わり合う活動としてアクティビティ等を計画して取り組む。そして体験から得た気づきや学びを振り返りによって日常生活へ活用・応用することで、個人と集団の成長をめざす。つまり、活動をやりっ放しで終わるのではなく、活動中の子どもたちの言動からグループで起こっている状況をつかみ、適切にフィードバックし、活動中や活動後の振り返りに生かすことが大切になる（山口県教育庁地域連携教育推進課 2023）。

2-7-2. 課題の把握

AFPY の指導者をファシリテーターと呼ぶ。指導者が学習内容を一方的に教え込むのではなく、参加者の学びを促す、支援するという立場をとるからである。ファシリテーターはできるだけ脇役に徹し、参加者の主体性を引き出すように働きかけていく。ファシリテーターが集団の現状をつかみ、課題を把握する際に指標にし

ているのが集団の発達過程である（図6）。

集団は出会った後、互に関わり協力したりする体験を通して、楽しさと安心感をもちメンバー相互の信頼を育む。メンバー同士が感情や行動を共有しながら信頼し合えるようになると、次に課題の解決に向けてメンバーで工夫したり努力したりする経験を経て、集団は仲間と呼べるものになっていく。最終的にはファシリテーターの介入なしに自立したチームとして積極的にチャレンジし、高いパフォーマンスを発揮できるようになる。一方で、集団が成長とは反対の過程をたどると出会いの後に徐々に不信感が芽生え、だんだんと不安を抱き始め、さらには恐怖または無関心へと変わっていくことがある。そのような集団に対して協力して課題を解決するようなアクティビティを実施すると、ほとんどの場合うまくいかず、場合によっては逆効果になることもある。まずは対象となる集団がどの過程にいるのかを想定するところからスタートすることが大切である（山口県教育庁地域連携教育推進課 2023）。

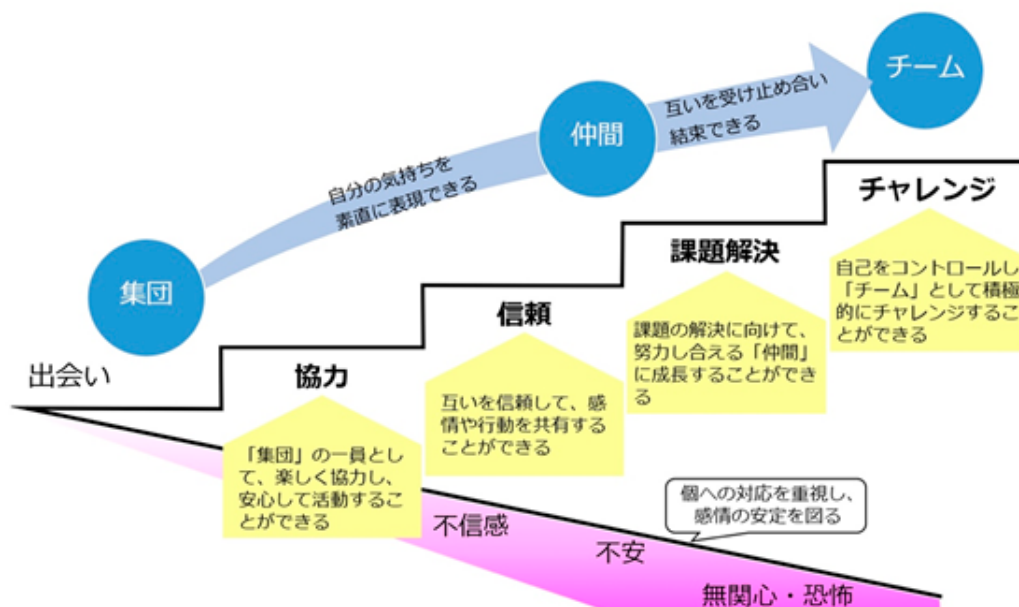


図6 集団の発達過程

出所：山口県教育庁地域連携教育推進課（2023）「AFPY の理論（基礎編）」

2-7-3. 活動の設定：アクティビティの分類と一覧

アクティビティ＝AFPYというわけではないが、アクティビティはAFPYの手法において高い効果を発揮するため、ここではアクティビティを実施する場合に限定する。AFPYのアクティビティは大まかに分類すると5つに分かれる（山口県教育庁地域連携教育推進課2023）。

- 知り合うための活動（IB・アイスブレイク）：互いに知り合うきっかけをつかむことがねらいで、できるだけ多くの人と関わるような活動が多い。
- 緊張をほぐすための活動（DI・ディ・インヒビタイザー）：苦手、恥ずかしいと感じても積極的に行動できるようになることをねらいとしている。失敗も含めて笑い合いながら場の空気を楽しくする活動が多くみられる。
- 意思疎通を図るための活動（CO・コミュニケーション）：互いに意見や感情を的確に伝えることをねらいとし、言語、非言語を含めてコミュニケーションの取り方について考えさせるような活動が多い。
- 信頼関係を確認する活動（TR・トラスト）：自分は仲間を守られていることを実感することをねらいとする。お互いの体を支え合ったり、相手を信頼し目を閉じて動いたりするような活動が含まれる。
- 課題解決のための活動（IN・イニシアティブ）：コミュニケーションをとって協力し合う経験をすることを目的とし、メンバーでアイデアを出しあいトライ＆エラーを繰り返しながら目標達成に向けて取り組むような活動。

AFPYのアクティビティ一覧には、体育の「体ほぐしの運動」や「レクリエーション」のアクティビティと共通するものもみられる（表3, 4）

「進化じゃんけん」もその一つであり、前述したように一般的なルールでは最後までクリアできない人が残るが、AFPYでは、全員がク

リアできるルールとなっており安心感がある。また、進化する過程においてもじゃんけんの勝ち負けにこだわらず、負け続けることはむしろ多くの人とじゃんけんを楽しむことができる、という価値づけもなされる。さらに人間関係づくりのためには、クリアした人が仲間に対してどのような声かけや援助をするのかということも重要な要素となっている。AFPYのアクティビティのルールには勝敗にこだわらないものが多く、他人と競争するのではなくグループやクラスで協力して目標達成することをめざすような工夫や配慮がみられる。

表3 AFPY のアクティビティー一覧 その1

知り合い、親しくなるための活動 緊張をほぐすための活動	じゃんけんを使う活動	負けが勝ちじゃんけん	全身（フルボディー）じゃんけん
		あいこじゃんけん	5人組じゃんけん
		セブンイレブン	進化じゃんけん
		たし算、ひき算、かけ算じゃんけん	モーフィーズ
		石・ハサミ・紙じゃんけん	王様陣営
		お金じゃんけん	
	名前を使う活動	ネームトス	スピンネーム
		ネームスイッチ（ピンボール）	ネームパドル
		シルバーシート	
	鬼ごっこ系の活動	ちょっかい	宇宙人鬼
		馬跳び鬼	生態系
		バナナ鬼	大車輪鬼
		妖精と魔法使い	手つなぎ鬼
		チキンちょうだい	玉つき鬼
		みんな鬼	木の中のリス
		ふたり鬼	
	円になって行う活動	したことある人？ (Have you ever?)	袋のねずみ（ケージサッカー）
		パワー梅干し	数回し
		サムライ	番号おくり
		じゃんけん場所替え	ハイ・ロー・ヨー
		グループフルーツバスケット	ピン・ボン・パン
		ストップ&ゴー	ジップザップ
		キャッチ	スピードラビット
		4方向ジャンプ（前後左右）	エーデルワイス
		ルックダウン・ルックアップ	トラの穴
	いろいろな活動	押し相撲・引き相撲	自転車操業
		エルボータッチ	めちゃぶつけ
		ミラーストレッチ	流星雨
		ロボットとコントローラー	チーム対抗変装ゲーム
		リバウンドボール当て	トレジャーハンター
		イタリアンゴルフ	ネズミとり
		東西南北	ジェスチャーリレー
		フープ東西南北	グループジェスチャー
		カルガモ母さん	ホグコール
		竜のしっぽ	

出所：山口県教育庁地域連携教育推進課（2023）「AFPY の理論（基礎編）」

表4 AFPYのアクティビティ一覧 その2

意思疎通 (コミュニケーションを図るための活動)	コミュニケーションを促す活動	背中合わせでお絵かき	お話並び
		お家を描こう	軌道修正
		バドワイザー	靴紐結び
		見えない共通点	2匹のヘビ
		カチッと5 (ファイブ)	
課題解決のための活動	課題解決の活動	ラインナップ	カードラインナップ
		クロック	月面ボール
		ワープスピード	ツー・バイ・フォー
		フープリレー	みんなでジャグラー
		魔法の鏡	パイプライン
		カウントオフ	ヘリウム・フープ
		バルーントロリー (風船列車)	不発弾
		みんな乗っかれ	エブリバディズ・アップ
		砂の器	マシュマロ・リバー
		空飛ぶじゅうたん	イースター島
		魔法のじゅうたん	こおりお手玉
		魚群	不協和音
		ビート	ふわふわ
		シークレットコード	宇宙人の卵
		フライイング・チキン	キーパンチ
		ヒューマン・ノット	みんなわとび
		ジャンクリレー	入れ替わりバレー
信頼関係を 確認する活動	信頼関係を確認する活動	ミゼット	真夏の海水浴場
		グループブラインドウォーク	ブラインドラインナップ
		トラストウェーブ	

出所：山口県教育庁地域連携教育推進課（2023）「AFPYの理論（基礎編）」

2-7-4. 活動の設定：アクティビティの組み立て



図7 AFPYの課題の設定（アクティビティの組み立て）

出所：山口県教育庁地域連携教育推進課（2023）「AFPYの理論（基礎編）」

これらのアクティビティはIBからINへ上から下に向かうほど難易度が上がり、人数も増え、時間も長くなるという傾向がある。アクティビティを選択し組み立てる際にはこの分類の上から下に向かって計画するのが基本となる。出会ったばかりの集団に課題解決のための活動を提示しても、混乱してしまうか固まってしまうかと思うようにいかない。また、信頼関係を確認する活動は課題解決のための活動よりハードルが高いと感じられるものもあるため、課題解決の様子を見てチャレンジできそうであれば、信頼関係の活動を実施するなど集団の実態に応じた組み立てにすることが大切である（山口県教育庁地域連携教育推進課 2023）。

2-7-5. アクティビティ「パイプライン」体験学習サイクルの例

アクティビティを実施する際の重要な考え方として体験学習サイクルがある。日本では似たような概念としてPDCAサイクルがある。PDCAサイクルは工業製品の品質向上から生まれた概念でサイクルを回し次に生かす点では同じだが背景となる考え方が異なる。体験学習サイクルでは活動全体を通してお互いを最大限に尊重し合い、安心・安全な環境を作るという認識を共有することや、やらされるのではなく、一人ひとりが自分の意志でやろう、こんな

方法でやってみようという自己選択、自己決定の場を保証することを大切な要素に位置付ける。そしてファシリテーターにはそれを意識しながら集団を見取ったり働きかけたりする姿勢が求められる。また集団が共通の目標を認識しておくことも重要である。学級であれば学級目標や学級目標をさらに具現化したものを設定する場合が多い。AFPYの活動としてよく取り組まれるビーイングも効果的な目標設定の手法の一つである。また、それぞれの活動においても達成すべきゴールを目標として設定することがある。そのうえでまずは「体験」。やってみることからスタートする。次に「振り返り・観察」。「何が起こった？」「何をした？」「どう思った？」「どのように感じた？」ということを共有する。そして「概念化・一般化」。「なぜ、そうなったのか？」「どんな意味があるのか？」「どう生かすことができるか？」などについて掘り下げる。最後に「適用」。「じゃあ、どうするのか？」「何ができるのか？」具体的に次のチャレンジにつながる方向性を定める。そして再び「体験」というふうはこのサイクルを回すことでチャレンジの質を高めていく。

例えば、お互いに協力することに課題がある集団に対して、協力について体験を通して具体的に考えることを目的に「パイプライン」について考えてみる（図8, 9）。

活動名	パイプライン	活動の流れ（◎ポイント □アレンジ ●留意点） ①15人以内のグループに分かれる。 ②一人1つずつ持っているパイプを使って、みんなで協力してピンポン玉をスタートからゴールまで運ぶ。 ③以下のルールを示す。 ・玉をパイプに載せている時は歩けない。 ・玉を直接触ることはできない。 ・落としたらスタートからやり直す。 ※「パイプ同士をくっつけない」等のルールは実態に合わせて設定する。 ④落とさずゴールの容器に玉を入れることができたら成功。 ⑤コースを変えたり、障害物を加えたり、難易度を上げて再チャレンジする。 ◎挑戦する過程の中で工夫したことやお互いに感謝していることなどを伝え合う。 □人数が多い場合は、一度に2個以上の玉を転がしたり、2列以上になって玉を送ったら別の列に加わったりするなどの工夫もできる。
ねらい（例）		
課	☐ コミュニケーションの取り方について考える。 ☐ アイデアを出し合う。 ☐ 人のためにできることを考える。 ☐ お互いに助け合うことについて考える。 ☐ トライ＆エラーを繰り返し、目標を達成する。	
人数	何人でも	
対象	誰でも	
時間	1時間程度	
場所	体育館など	
道具	☐ ハーフパイプ 人数分 ☐ ピンポン玉 グループ数 ☐ 容器 グループ数	

図8 アクティビティ「パイプライン」の概要

出所：山口県教育庁地域連携教育推進課（2021）「AFPYの推進『アクティビティ集』」

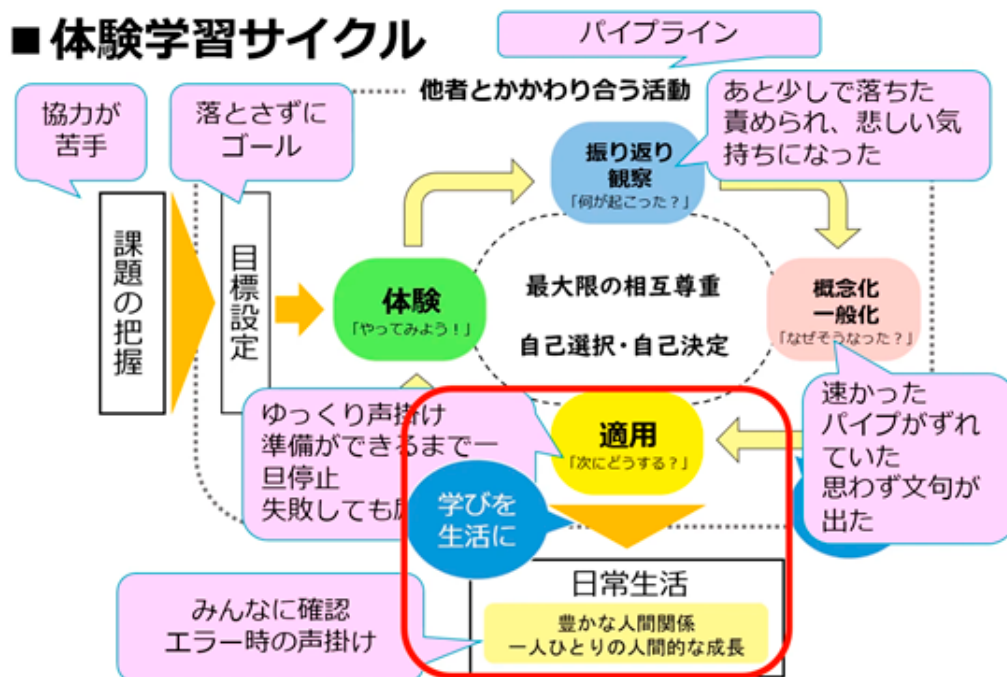


図9 アクティビティ「パイプライン」の体験学習サイクル

出所：山口県教育庁地域連携教育推進課（2023）「AFPY の理論（基礎編）」

落とさずにゴールのカップに玉を入れることを活動の目標とする。あと少しのところまで玉が落ちてしまい、関わった子が周りから責められる場面があった。振り返りでは責められた子の気持ちを聞いたうえで、みんなで協力しながら楽しく活動する方法を考えていく。玉が落ちた原因にフォーカスするとスピードが速すぎたことや、パイプがずれていたこと等の気づきが出てくるかもしれない。責めてしまった場合にフォーカスすると思わず文句を言ってしまった人の気持ちを聞けるかもしれない。そのうえでどうしていくのかをさらに話し合う中で、「ゆっくり」という声を掛け合うことやスピードが出すぎる前にいったん玉を止めて、みんなの準備を確認するなどのアイデアが出てくることもある。また、失敗したときに励ます言葉について考えることもある。そしてまた「体験」というように、このサイクルを回しながら繰り返し挑戦することで、玉をカップまで運ぶという目標達成につながるだろう。しかしここで大切なことは、活動を通して得た学びや気づきを日常生活へつなげていくことである。成功か失敗かにこだわるのではなく、例えば授業や行事に

おいてメンバーみんなが理解できているか、困っていることはないかなど声を掛け合って確認しあうことや、うまくいかない場面でどんな言葉をかけるのかなど、活動を通した学びの中で日常生活に生かせることを確認し、その後の生活場面を振りかえることで、体験が学びに、学びが生活に変わっていく。PDCA は一つの業務の効率化、改善に重点を置いた手法であり、この場合パイプラインの活動をどのように成功させるかに焦点が絞られる。

一方、体験学習サイクルは体験を概念化することによって得られた学びや気づきを日常生活や別の活動に活用・応用する視点をもって、振り返りを仕組んでいくことが重要になる。課題が達成できれば良いというものではなく、たとえクリアできなかったとしてもチャレンジを通して得た学びを価値づけ、日常生活へとつなげていくことが大切で、それこそが振り返りの役目である。逆に課題を達成したとしても何一つ日常生活に生かせるものがないのであれば、それはただのゲームで終わってしまう。このように AFPY では体験学習サイクルの考え方を土台に活動を展開していく。これはアクティビティ

ィに限ったことではなく、普段の授業や部活動、地域の行事などあらゆる他者との関わり合う場面において AFPY の視点をもって活動を仕組むことで、より効果的に豊かな人間関係を育んだり、一人ひとりの人間的な成長を促したりすることができる（山口県教育庁地域連携教育推進課 2023）。

3. おわりに

小学校体育の「体ほぐしの運動」や「レクリエーション」、AFPY には共通したアクティビティが多くみられるが、AFPY のアクティビティのねらいやルールには、人間関係づくりのための視点や配慮がみられ、教育的な意義があると思われるため広く教育の場面で活用されることを願い、今回は基礎理論の一部をまとめた。

AFPY のアクティビティは楽しい活動であり体験してもらいたいものばかりである。しかしながら、アクティビティをすること自体が目的ではなく、個人が成長し望ましい人間関係を築き、よりよいクラスをつくるためには段階的に意図のある選択や組み立てをすることが重要である。

また AFPY には、「体験：やってみよう！」「振り返り：何が起こった？」「概念化・一般化：なぜ、そうなった？」「適用：次にどうする？」「体験：やってみよう！」という体験学習サイクルにより実施されるところに大きな特色がある。まず「体験」をして、その「振り返り」で出てきた気づきを、今の活動だけではなく一般的な場でも使えるような形に変えていく「概念化・一般化」を行い、次の活動や日常生活にどのように生かしていけばよいのかという「適用」を考え、また「体験」するというサイクルである。

文部科学省が提唱しているアクティブラーニングの「主体的・対話的で深い学び」の「深い学び」も、自分の学びを振り返り、次の学びや生活・人生、社会に生かす力を育むことであり、AFPY の体験学習サイクルと同様の考え方である。さらには、次世代の子どもたちの学

び方として導入されている「概念型探究」、つまり概念的理解を汎用的で転移可能な一般化へとつなげ、時と場所を越えて共通する考え方やものの見方を深める、という学び方とも共通した部分がある。

AFPY においてアクティビティを用いることや実践することが難しくハードルが高いと感じられる場合は、アクティビティを用いずに AFPY の視点をもって活動を仕組むことが提唱されている。それはつまり、どのような活動でも「フルバリューコントラクト」と「チャレンジバイチョイス」により一人ひとりの心理的に安全な「C ゾーン」を広げて、体験学習サイクルに沿って行うということであろう。「C ゾーン」を広げる具体的な点については今後の課題とする。

変化が激しく予測不能な現代において次世代を生きる子どもたちには、仲間と協働的に課題解決に取り組む過程において自分で主体的に考えて判断し行動する力が求められる。文部科学省の学習指導要領においても、一人ひとりが課題を見つけその解決を図る主体的・協働的な学習活動を通して「生きる力」つまり「知識・技能、思考力・判断力・表現力、学びに向かう力」を育成するという教育の理念・方針が示されている中で、個人の成長と人間関係づくりのための AFPY の実践は大変意義のあるものだと考える。

山口県の教育における AFPY の取り組みが、子ども一人ひとりの成長や人間関係、学級経営に望ましい影響をもたらしていくよう、今後も県内外においてさらに広く実践されることを期待する。

謝辞

最後になりましたが、AFPY のテーマで執筆するにあたり山口県教育庁地域連携教育推進課には資料の使用についてご承諾いただき感謝申し上げます。ご理解とご協力をいただきました職員の皆様、またご助言をいただきました当該課青少年教育班の中島氏にはこの場をお借りして心より感謝申し上げます。

引用・参考文献

- 藤崎敬・石原詩子編著（2020）『イラストで見る全単元・全時間の授業のすべて 体育小学校1年』東洋館出版社
- 甲斐崎博史（2020）『学級ゲーム&アクティビティ100』（株）ナツメ社
- 甲斐崎博史・秋吉梨恵子（2025）『AITC×概念型探究・実践セミナー 倉敷市』（岡山PACE主催）資料
- 北川雄一（2024）『あそびで育てるクラスづくり』明治図書
- 文部科学省（2018）『小学校学習指導要領（平成29年7月告示）解説 体育編』東洋館出版社
- 諸澄敏之・プロジェクトアドベンチャージャパン（2005）『みんなのPA系ゲーム243』杏林書院
- （財）日本レクリエーション協会（2008）『レクリエーション支援の基礎—楽しさ・心地よさを活かす理論と技術—』（財）日本レクリエーション協会
- （公財）日本レクリエーション協会（2020）『楽しさをとoshた心の元気づくり—レクリエーション支援の理論と方法—』（公財）日本レクリエーション協会
- みんなの体育編集委員会代表・岡出美則（2025）『改訂版みんなのたいいく』Gakken
- プロジェクトアドベンチャージャパン（2013）『クラスのちからを生かす—教室で実践するプロジェクトアドベンチャー—』みくに出版
- プロジェクトアドベンチャージャパン（2016）『グループのちからを生かす—成長を支えるグループづくり—』みくに出版
- 高久啓吾・プロジェクトアドベンチャージャパン（2020）『楽しみながら信頼関係を築くゲーム集』学事出版
- 山口県教育庁地域連携教育推進課（2021）「AFPYの推進『アクティビティ集』」2025年5月5日閲覧，<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/183/26581.html>
- 山口県教育庁地域連携教育推進課（2023）「AFPYの理論（基礎編）」2025年5月5日閲覧，<https://youtu.be/0i061C4LWDM>

The Foundational Theory of AFPY in Yamaguchi Prefecture's Education

— Experiential Learning Methods for Personal Growth and Relationship Building —

Yoshimi Kushida

Department of Psychology and Child Education, Elementary Education Course
y-kushida@toua-u.ac.jp

Abstract

The Adventure Friendship Program in Yamaguchi (AFPY) is a distinctive experiential learning initiative developed in Yamaguchi Prefecture, designed to foster personal growth and interpersonal relationship building. The program emphasizes the intentional and sequential implementation of activities to maximize educational outcomes.

Grounded in the principles of psychological safety, AFPY adopts a “Full Value Contract,” which ensures mutual respect among participants, and the “Challenge by Choice” approach, which promotes autonomous decision-making. Within this framework, the program follows the experiential learning cycle, consisting of four stages: “Experience,” “Reflection,” “Conceptualization/Generalization,” and “Application.”

AFPY's educational significance aligns with the Japanese Ministry of Education's initiative to cultivate a “zest for living” in response to the challenges of an increasingly complex and rapidly changing society. Furthermore, it embodies the principles of deep learning and conceptual inquiry within the context of active learning. Accordingly, AFPY is expected to gain widespread adoption both within Yamaguchi Prefecture and across other regions.

Keywords: AFPY, personal growth, relationship building, psychological safety,
the experiential learning cycle