

ロングライドの魅力と教育的意義

保健体育講座・田中雅人

1. 授業の概要

自転車の基本的なメンテナンスの技術や集団走行のスキルを高め、豊かな自然の中を自転車で走行するロングライドの魅力について理解を深める。また、生涯にわたり、スポーツやレジャーのツールとして自転車を楽しむための技能と知識を習得することを目的とした。なお、到達目標を、1) 自然の中を走行するロングライドの魅力について説明できる、2) 自転車の基本的なメンテナンスの技術を身に付ける、3) ロングライドに必要な装備について説明することができる、4) 集団で走行するためのルールやマナーを身に付ける、5) 主体的に企画、実践に取り組むことができるの5つとした。

到達目標を達成するために、1) 説明会を開催し、ロングライドの目的、日程、装備、役割分担等について説明した。2) ミーティング（4回）を行い、行程、コース、役割分担等について協議した。また、各役割（リーダー、経理、宿泊、レンタル、救護、観光、装備、記録）の進捗状況について情報を共有した。受講生は3回生10名であった。

成績評価は、ロングライドのルールやマナーを含むスキル（20点）、主体的に取り組む態度（60点）、省察レポート（20点）とした。

2. ロングライドの概要

1泊2日の行程で実施した。1日目は、サンライズ糸山（今治市）に集合し、走行中のルールやマナーについて確認したのち、しまなみ海道（大島～伯方島～大三島～生口島～因島～生口島～大三島）を走行し、多々羅キャンプ場で宿泊した。2日目は、多々羅キャンプ場を出発し、大三島から岡村島へフェリーで渡航した。とびしま海道（岡村島～中ノ島～平羅島～大崎下島～豊島～大崎下島～平羅島～中ノ島～岡村島）を走行する予定であったが、途中降雨のため行程を約半分に縮小し、岡村島から今治港へフェリーで渡航した。2日間の予定走行距離を約200kmとしていたが、降雨のため約150kmとなった（図1）。

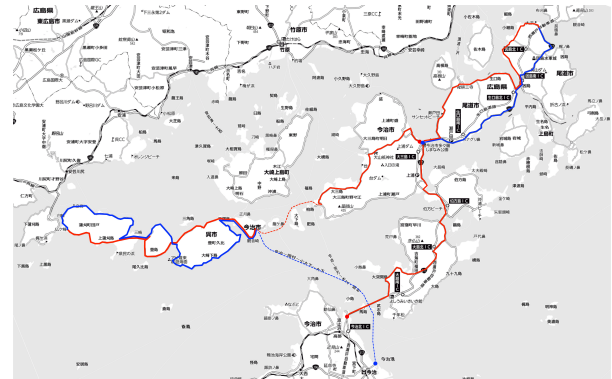


図1. 予定していたコース

3. テキストマイニングによる分析

ロングライドを受講した10名の学生が記述した振り返りレポートの内容をテキストマイニングを用いて分析した。テキストマイニングには、「KH Coder」を用い、名詞、動詞、形容詞を分析の対象とし、各品詞別に出現回数が高かった語を抽出したのちに分析を行った。また、ロードバイクの経験を外部変数とし「G1：経験あり、G2：経験なし」の2群に区分した。

4. テキストマイニングの結果

分析には、田中（2018）が野外活動に関する記述に対して実施したテキストマイニングの手法を用い、階層的クラスター分析、共起ネットワーク、対応分析を行った。

1) 階層的クラスター分析

階層的クラスター分析を行ったところ、5つのクラスターに分割された。出現パターンの似通った語のまとまりを概観すると、「初めての経験」、「自然の中を走る楽しさ」、「長距離を自転車で走った達成感」、「仲間と一緒にだからできるという安心感」、「橋や坂道に挑む前向きな気持ち」であった。これらは、長距離を自転車で走るという初めての経験から得られた楽しさや達成感、ひとりでは困難なことも仲間と一緒にだからできる挑戦に関する語に大別された。

2) 共起ネットワーク

共起ネットワークを作成し、共起の程度が高いと考えられるところに境界線（破線）を加え

た。「走る」、「楽しい」、「する」、「できる」、「自分」といった語の共起の程度が高く、自然の中を走ることを感じる空気や香り、自転車で走ることの爽快感や楽しさが本授業（ロングライド）の中核となっていることが示された。また、「橋」、「坂」、「頑張る」といった語からは、橋を渡るための登り坂や峠越えの急坂に挑む気持ち、「雨」、「降る」からは、雨の中を自転車で走る辛さ、「仲間」「人」、「走る」からは、ひとりでは達成が難しいことでも仲間と一緒に励まし合うことでやりとげることができるという協力することの重要性が示された（図2）。

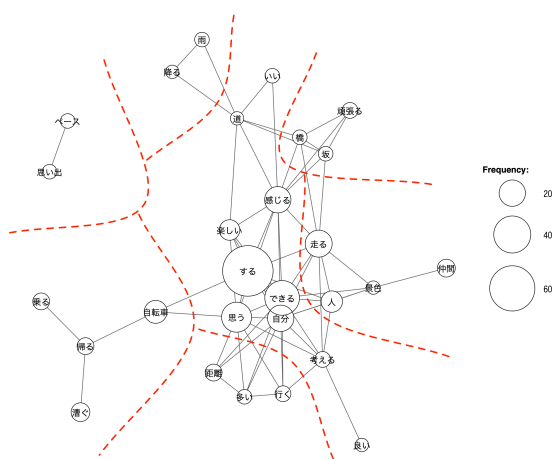


図2. 共起ネットワーク

3) 対応分析

性別とロードバイク経験のクロス集計では、普段、ロードバイクに始めて乗る学生は、「景色」、「雨」、「楽しい」、「感じる」といった自然の美しさや厳しさ、ロングライドの楽しさに関わる語が近くにプロットされた。一方、ロードバイク経験のある学生は、「走る」、「ペース」、「思い出」などの語が近くにプロットされ、余裕が感じられる。

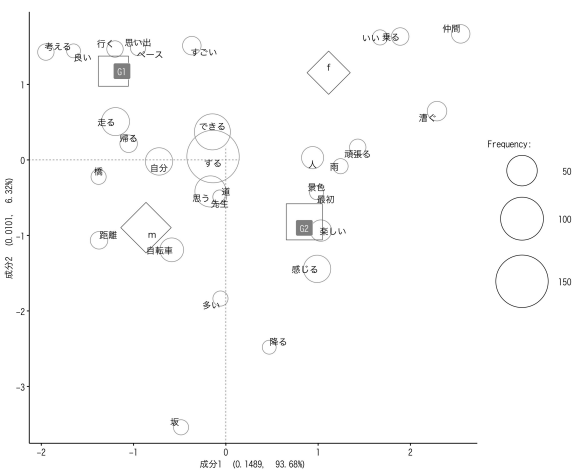


図3. 対応分析

また、女子は、ロードバイクの経験が少ない学生が多く、雨の中を走る辛さや仲間からの励まし近くにプロットされ、男子学生は、自転車で長い距離を走る楽しさや坂へのチャレンジといった語が近くにプロットされた（図3）。

5. 地域をフィールドとした教育と研究のつながり

テキストマイニングを用いて「アドバンススポーツ：ロングライド」を受講した学生の振り返りレポートを分析した。その結果、体育館やグラウンドといった普段活動している空間では獲得することのできない効果が、野外活動には期待できることが明らかとなった。また、運動経験による違いや性差も存在することが示され、今後の授業内容を検討する上で有益な情報を得ることができた。本学部で開講している他のアウトドアスポーツ（登山、スキー）にも共通することであるが、「自然の中で、仲間と協力して、難しい状況に挑戦する」ことは、主体性、協調性、実行力、忍耐力などの非認知能力を高めることにつながるだろう。このようにテキストマイニングを用いて「振り返り」を可視化することによって、野外活動としてのロングライドの魅力と今後の課題を明確にすることができた。

しまなみ海道は、世界の最も素晴らしい7つのサイクリングコースに選ばれ、近年は多くの外国人の姿を目にする。こうしたインバウンドの背景には、旅行にスポーツを組み込むスポーツツーリズムの影響が少なからずあるだろう。自転車文化の定着を推進する愛媛県では、様々なサイクリングイベントやサイクリストを支援する事業を行っている。また、自然に恵まれた四国には、石鎚山系ロングトレイル、肱川カヌーツーリング、吉野川ラフティングなど魅力的なコンテンツが多数存在する。

今後は、こうしたアウトドアスポーツを体験することによって、地域の魅力を効果的に発信する方法を探るとともに、自然の中で行うスポーツ活動の教育的意義や社会的スキル向上の効果について検討していきたい。

参考文献

田中雅人 (2018) 計量テキスト分析を用いた野外活動の振り返りの分析. 愛媛大学教育学部保健体育紀要, 10: 37-43.