

## ディレクター日誌 (活動・研修生の様子)

期 日：前期：令和4年7月31日(日)～8月8日(月)【8泊9日】

後期：令和5年度での指導研修

場 所：十種ヶ峰青少年自然の家及び県北部山域（山口市阿東）

研修生：県内の教員

### 1日目「開会式・ダッフルシャッフル・バックパッキング」

期 日：令和4年7月31日(日)

場 所：十種ヶ峰青少年自然の家～大潮神社～筋ヶ岳登山口

令和4年度の研修会が始まった。今年度は県内各地から5名の女性教員が集まった。これまでの長い研修会の歴史の中で初めての女性だけの研修会である。AFPYの活動がきっかけだったり、近くにサマースクールのスタッフがいたり、研修会への意欲が高いメンバーが集まった。

研修会スタッフは、研修生一人ひとりが最大限のチャレンジをする中で大きな達成感を味わえるようサポートをするとともに、来年度以降スタッフとして活動に関わってほしいという願いをもち、これからの9日間を過ごしていく。

開講式では、9日間のチャレンジの先にどんな景色が広がっているかは分からないし、今後コロナウイルスとどのように付き合っていくかは分からないけれど、みんなで『その先へ』進みたいという話をした。そのために、まずは自分自身のチャレンジを思い切り楽しんでほしいということ、コロナウイルス感染症対策を行いながら仲間との「つながり」を感じてほしいということと話した。

午前中は、装備の準備やダッフルシャッフルを行い、9日間の準備をする。物の名前や使い方も分からない中での活動だが、スタッフが一つひとつ丁寧に説明しながら、ザックの中に次々と物品を詰めていく。6月末の事前研修会で一部の研修生は顔を合わせていたが、コース初日と言うこともあり少し緊張した雰囲気の中でダッフルシャッフルが進んでいった。

13時前に自然の家を出発し、大潮神社までモバイルで移動した。昼食をとり、いよいよ本日のテント場（宿泊地）である筋ヶ岳登山口をめざしてバックパッキングが始まった。重たい荷物を持って歩く初めての活動である。真夏の日差しを浴びながらアスファルト道を歩くことの厳しさ、日陰や風のありが



たさを感じながら順調に歩を進めた。そして、歩き方や休憩の取り方、地図とコンパスの使い方などのレクチャーを受けながら歩き、15時45分にテン場に到着した。

テントやタープの張り方、食事の作り方や食べ方等を学び、テキパキと作業が進んでいく。今夜のメニューはマカロニシチュー。温かい夕食を囲み、研修生には笑顔が見られた。

食後のミーティングでは、研修会に参加した目的や今日の活動を振り返っての思いを共有し、翌日の行程を確認した。ミーティングは個人の思いを共有したり、グループの課題を話し合ったりすることで、体験を学びに変える重要な時間である。この9日間は、個人のチャレンジでもあるが、グループとしてのチャレンジでもある。それぞれが思いを伝え合い、グループがどのようなチームに成長していくのかとても楽しみである。

## 2日目 「バックパッキング」

期 日：令和4年8月1日（月）

場 所：筋ヶ岳登山口～筋ヶ岳～弟見山～仏峠

2日目の始まり。5時に起床し、この日から合流するインストラクター、サブインストラクターと出会った。テントやタープの片付け、朝食の準備などを進め、出発したのは7時20分だった。今日もさわやかな晴天。1日のチャレンジを応援するような穏やかな天候に恵まれ、気持ちのよいスタートとなった。1名の体調不良により、4名でのスタートとなったが、気合い十分で元気に歩き始める様子が見られた。



いよいよ山の中に入っていく。筋ヶ岳山頂までは3つの登山道があるが、今回は松の木尾根ルートを選択し、登っていった。初めての急登に苦しみながらも順調に歩みを進め、9時47分に筋ヶ岳山頂に到着した。ここからは、県境を示すための盛り土や杭を確かめながら、ひたすら県境を進んでいく。13時30分弟見山着。お互いに声を掛け合いながら、元気に17時45分テン場となる仏峠に到着した。

到着後は念願のディップ。冷たい川の水に大はしゃぎしながら、思う存分水浴びを楽しんだ。お風呂のように肩までつかったり、バンドナで顔や体を拭いたりして、1日の疲れが吹き飛ばす瞬間である。

夕食のラーメンを食べた後は、本日のミーティング。1日の行程を振り返り、それぞれが感じたハイポイント（最も心が動いた瞬間）とローポイント（最も心が沈んだ瞬間）を伝え合った。お互いの感情の違いに気づき、ローポイントをどのように乗り越えていくのかを考える機会となった。ミーティングの中で、少しずつ自分の思いを語り始めたグループが、明日からどのようなチャレンジをするのか、非常に楽しみである。



### 3日目 「バックパッキング」

期 日：令和4年8月2日（火）

場 所：仏峠～三ツヶ峰（三ツ頭）～桐ヶ峠～クォーツバレー

3日目の朝を迎えた。前日のミーティング終了後、ポツポツと降り出した雨が朝には上がっていた。予定どおりの5時起床。起きてからは声を掛け合って行動し、朝食、トイレ、パッキングと自分たちで時間管理をしながらスムーズに進めていた。

今日の予定は、仏峠から三ツヶ峰（三ツ頭）を越えて桐ヶ峠に行き、クォーツバレーまで下るという行程である。体調不良で静養していた研修生は一緒に行程を歩くことは難しいが、今朝は合流して仲間の出発を見送った。

6時56分、元気に仏峠を出発していった。歩き始めから三ツヶ峰までは急登が続く。一步一步踏みしめるように進み、10時40分に三ツヶ峰山頂に到着した。県境を示すための盛り土や杭を確かめながら、一步一步踏みしめるようにペースを守って進み、10時10分に三ツヶ峰山頂に到着した。その後は何度かのアップダウンを繰り返し、桐ヶ峠をめざす。笹がきれいに刈り取られていたが、地形の様子やコンパスワークから現在地を確かめるトレーニングを重ねながら、14時47分に桐ヶ峠に到着した。



ここからクォーツバレーまでは、長い下りである。足場の悪いところもあるが、互いに声を掛け合い、支え合いながら、安全に下ってきた。クォーツバレーからは、大事をとって静養中だった研修生がスタッフと一緒に、0合目をめざして上っていた。明日からの行程を考えると、少しでも山歩きに体を慣れておく方がよいと考えたからだ。0合目まで上がる前に、仲間と合流した。朝からずっと歩いてきた研修生の一人が歩けなくなってしまい、みんなで介抱しているところだった。暑さや疲労が研修生の体力を奪っていく。しばらく休憩し、回復を待ってからゆっくり下ってきた。

クォーツバレーのテント場に着いたのが、17時50分。今日のテント場は、山に登れなかった研修生が仲間が歩いている間にスタッフと一緒に設営していた。仲間が山を歩いている間に自分ができることは何か、仲間を思う気持ちが温かい。この日は研修生の疲労もピークに達していたので、夕飯を食べ、早めに就寝することにした。

## 4日目 「バックパッキング・ソロ」

期 日：令和4年8月3日（水）

場 所：クォーツバレー～下半久

今日は、クォーツバレーから下半久まで山を越えて移動してソロに入るという行程である。昨日までのように、登山道があるわけではなく、自分たちでコンパスと地図を頼りに進行方向を決めて進んで行く。昨日までの行程より1日に歩く距離は短いですが、登山道がない所を歩く負荷は大きい。昨日の夕方から仲間と行動を共にしている研修生にとっては、今日が初めての仲間との山歩きである。8時43分、5人での初めての山登りに出発していった。

12時20分、下半久のテン場に着いた。お互いに声を掛け合い、地図とコンパスや地形を見ながら尾根を見つけ、下りてきた研修生の顔はとても誇らしげだった。

その後、一人の研修生は体力回復のため自宅に帰ることになった。彼女は自分の決断を仲間に話し、見送る4人は口々に彼女への感謝の気持ちを話した。体調に不安を抱えていては、気持ちだけでは乗り切ることのできないこのプログラム。これから、彼女は自宅で自分の体調を戻すというチャレンジをすること、4人はこの研修会でのチャレンジを続けることになった。チャレンジの場所は違えども、お互いを感じながら、今後のプログラムも進んで行く。



水シャワーで汗を流し、準備を整えたらいよいよソロに入る。ソロはそれまでの「動」に対して「静」のプログラムである。研修生にとって、疲れた体と心を休める時間であるとともに、「自分」や「他人」、「それまでの出来事」を見つめ、自分を振り返る貴重な時間である。この間、話がしたくても一人で黙って過ごさなくてはならない。ソロサイトで研修生が動くことができる範囲は、自分で設置したソロトップ（小さなタープ）下の半径約2mだけである。時計もなく、今が何時かわからない状況でひたすら自分と向き合う。また、夜の暗闇の中で、じっと息をひそめて夜明けをひたすら待つことになる。

今までの3日間と違って、静かに時間が過ぎていく。何度かの見回りの際には、研修生が睡眠で体を休めている様子が見られた。いかに前半の道のりが過酷だったかを物語っている。

それぞれの場で、研修生がどんなことを思い、どんなことを考えながら過ごしているのか……。明日朝、ソロ明けのミーティングでどんな話が聞けるか、とても楽しみである。つかの間の休息で身も心もリフレッシュし、新たな気持ちで後半戦に臨んでほしい。



## 5日目 「ソロ明け・ファイナルツアー」

期 日：令和4年8月4日（木）

場 所：下半久～白井トンネル～上宇津根

早朝7時、夜明けの光が少しずつ森の中を明るく染めていく。一晩別々の場所で過ごした仲間との再会である。ソロ明けの研修生を待っているのはフルーツパーティー。フルーツの盛り合わせを目の前にして、研修生から大きな拍手がわき起こった。

しかし、簡単に食べられないのが指導者研のフルーツパーティー。自分で食べないというルールが課せられた。もちろんこれは仕掛けの一つ。仲間に分の食べたいものを「伝える」というチャレンジ。個々離れて過ごした時間に、お互いのことを考え、より関係が深まった様子が感じられる。食べ終わった後に、それぞれがソロで感じたことを共有した。

ここからは2日間のファイナルツアー。今日まではインストラクター、サブインストラクターがトレーニングをし、少しずつ距離を置いて活動を研修生に委ねてきた。ここからは研修生だけのツアーとなる。今日までの学び、グループとしての成長を活かしたツアーが素晴らしいものになることを願う。

ソロやフルーツパーティーでの充電を終え、新しい食料によって重さを増したザックを背負い、9時40分に元気に下半久を出発していった。

今日のルートは、下半久から白井トンネルの入り口までロードで行き、白井トンネルの辺りから山越えをする。暑い中でのロードであったが、順調に歩を進め、11時30分には白井トンネル入り口の林道に到着した。林道から山に入ると、はっきりとした登山道がなくなるため、周りの地形に気をつけて、地図とコンパスを頼りに進んで行く。また、林道の終点から県境までは、険しい斜面が続いている。何度も止まりながら登り続け、ようやく県境にたどり着いた。急登と暑さで疲れは見えるが、これまでのトレーニングで学んだ知識を総動員して、みんなで意見を出し合いながら、ルートを決定していく。途中の二重テーピングがある場所での地図読みが今日のポイントの一つだったが、周りの地形から地図上の現在地を探したり、地図とコンパスから進行方向を調べたりして、順調に上宇津根の峠にある道標にたどり着き、16時18分に上宇津根のテマ場に到着した。

タープやテントを張ったり、食事の準備をしたりするのも全て自分たちだけで行う。たっぷり時間があつたので、明日の行程についてじっくりミーティングを行うことができたようだ。



## 6日目「ファイナルツアー」

期 日：令和4年8月5日（金）

場 所：上宇津根～十種ヶ峰山頂～自然の家

夜明けとともに雨が降り出した。このキャンプで初めてのカッパを着て、ザックカバーをつけての山歩きである。雨の中での撤収は経験がなかったので、スタッフは少し心配していたが、6時20分出発の無線が入った。昨日下りてきた林道を峠まで登り、そこからは県境沿いに十種ヶ峰山頂をめざす。雨が強く降っている上、峠からは約100mの高低差を一気に登る急登が研修生を待ち受ける。昨日下りてきた林道を峠まで戻るルートだが、上りと下りでは景色が違って見えたことや、林道が荒れていたり倒木があったりして道に見えなかったことから、峠の道標にたどり着くまでに約2時間かかっていた。道標にたどり着いてからは、自分たちがこれまで積み重ねてきた技術や経験を総動員して、一步一步確実に進んでいく。途中近くで雷が鳴ることもあったが、落ち着いて行動することができた。県境から林道に出るとそこから作業小屋までは林道を進んでいく。途中林道が崩れている箇所があったり、藪になっている場所があったりしたが、順調に進み10時に作業小屋に到着した。作業小屋から十種ヶ峰の登り口まで続く林道には、何度か分かれ道があるが、確実に地図を読み、十種ヶ峰の山頂へと続く道を選択することができた。林道の終点に着いたのは、12時。いよいよ山頂をめざして稜線をひたすら登る。

スタッフは一足先に山頂に上がり、研修生の登頂を待つ。雷が気になるところだったが、天気は回復傾向なので、このままピークアタックができそう。しかし、スタッフが山頂に到着すると、明け方からの雨で山頂は雲に覆われ真っ白。これまで歩いてきたルートを見渡すことができないことを少し残念に思っていた。ところが、研修生が山頂に近づくにつれ、だんだんと雲が晴れていった。

14時35分、ついに山頂到着。あんなに真っ白だった山頂の雲が切れ、360度広がるパノラマの景色が研修生を迎えてくれた。これまでの努力と苦勞を讃え、目に涙を浮かべながら抱き合って喜ぶ姿がそこにあった。みんな「やり切った」という充足感に満ちた晴れやかな表情をしている。



これまで歩いてきたルートを見渡すことができ、今日までの行程に思いを馳せた。念願の山頂でのティータイムを楽しんだ後、酷使した足のケアを充分にし、自然の家に向けて下山開始。気の緩みに気をつけながら、下りもみんな楽しく会話しながら進み、自然の家体育館に到着。ほんの5日前スタートしたこの体育館に、一回り成

長した研修生の顔が並んでいた。

その夜のミーティングでは、ファイナル2日間の行程を振り返って感じたことを口々に共有した。「2本テープを見つけたときは号泣した」「下りで挽回」「朝の雨は絶望だった」「人に甘えることは、逃げることや負けることではない」「人前で感情を出すことが苦手だけど、この仲間となら何でもできる」「自分のペースでできることをやればいいんだ」2日間の思いがあふれ出し、研修生にとってファイナルツアーがいかに充実したものだったかを再確認できる素敵なミーティングだった。

## 7日目「MTBグループツアー・ロッククライミング・クリーンナップ」

期 日：令和4年8月6日（土）

場 所：自然の家～ロックサイト～嘉年体育館

自然の家の体育館で7日目の朝を迎える。グループチャレンジを終え、研修生一人ひとりが日常生活に戻っていくために、個人のチャレンジに踏み出していく。今日は、ロッククライミング。ザイルでつながっている仲間に支えられながら、自分の目標に向けてどんな取り組みができるかというチャレンジとなる。仲間からの励ましを背に、自分から一歩踏み出す素敵なチャレンジをしてほしい。

起床後、朝食を食べて、パッキングをし、ザックのクリーンナップをした。その後、キャンプ場に行き、マウンテンバイクのトレーニングに入る。インストラクターから、乗り方・降り方、ギアの変え方、ブレーキのかけ方など安全な走行の講習を受ける。ある程度慣れてきた所で、練習を兼ねてロックサイトまでのマウンテンバイクでのグループツアーに出かける。安全に気を配りながら、順調に漕ぎ続け9時30分にはロックサイトに到着した。

いよいよロッククライミング。グループを2班に分け、その中で役割分担をしてお互いのチャレンジを支えていく。岩に登るチャレンジャー、ザイルを直接持つビレイヤー、誰もがどちらの役割も経験することになる。

最初のチャレンジが始まる。自分の設定した目標に向けて、手がかりや足がかりになる場所を探しながら、自分でルートを探していく。なかなか思うように登れないときには、仲間から様々なアドバイスがとぶ。一人のチャレンジをみんなが応援する温かいグループの雰囲気、「もう無理かもしれない」と思うチャレンジャーをもう一歩先へ、上へと押し上げていく。一人、また一人とチャレンジを終えていくが、どの研修生も心から満足できたという晴れやかな笑顔を見せ、そして支えてくれた仲間への感謝の言葉でいっぱいになる。



ロッククライミングのチャレンジャーとビレイヤーの関係は、教室での子どもと先生との関係に似ている。自分たちの力で成長しようとしている子どもたちを、無理に先生が引っ張り上げようとするのか、子どもたちに合わせて支援していくのか。人を支えることの責任や意味を強く感じることでできるロッククライミングとなった。



ロックサイト近くの川岸で昼食を済ませ、ミーティングを行った。スタッフは、ロッククライミングの前に、研修生に「何が見えるか楽しみだね」と声を掛けた。チャレンジャーとして岩を登り切った先に見えた牧場や空の景色。下を見下ろしたときに仲間が自分を見上げている景色。ビレイヤーとして支えながら見えるチャレンジャーの背中。どれも体験したからこそ味わえる景色だ。ザイルで繋がっているのはチャレンジャーとビレイヤーだが、見えないザイルで繋がって自分を支えてくれている人がいることに気付く機会にもなった。

その後、川でディップをして嘉年体育館までマウンテンバイクで移動した。14時15分に橋の下を出発し、15時20分に嘉年体育館に到着。



到着後はクリーンナップ。これまでの山での生活を支えてくれた道具達を、感謝の気持ちを込めて磨き上げていく。

今夜も体育館泊。翌日は最後のチャレンジとなるサイクルマラソン。励まし、支えてくれる仲間は側にいないけれど、その存在を心に感じながら、個人チャレンジの総仕上げを行う。

## 8日目「MTBサイクルマラソン・クリーンナップ・ラストナイトミーティング」

期 日：令和4年8月7日（日）

場 所：嘉年体育館～むつみひまわりロード～弥富～津和野～自然の家

8日目の活動はサイクルマラソンである。初日から今日に至るまで、何の縁もゆかりもない、奇跡のように出会った仲間がそれぞれの目標とグループの目標に向けて常に一緒にチームとして活動してきた。素敵な仲間になったが、明日の閉会式を終えると各自の生活に戻っていかなくてはならない。このサイクルマラソンはそれぞれの生活への旅立ちの儀式である。それぞれ目標を設定し、その達成に向けて頑張る。そしてそれは競争ではない。個人のチャレンジだが研修会に参加するまでと違うのは、8日間同じ思いを共有し、体験を共にした他の仲間も同じように頑張っているところである。横に仲間はいないが、離れていても理解し合える仲間がいる。そのことも感じつつ頑張ってもらいたい。その感覚は明日以降の実生活に戻っても同じである。

まずは、嘉年体育館からむつみひまわりロードまでグループツアーで移動する。昨日までのコースはほぼ平坦な道か下り坂だったため、上り坂でのマウンテンバイクの扱い方の練習も兼ねていた。サイクルマラソンの道中が不安で涙を見せる仲間もいたが、みんなで励ましながら順調にひまわりロードに到着した。満開のひまわりに元氣

をもらい、いよいよサイクルマラソンの出発点であるうり坊の里をめざす。

ここからは、個人のチャレンジ。チェックシート①に目標を書き、自分のスタートしたいタイミングで走り出す。コースは弥富まで行って、そこから津和野に抜ける1日の総走行距離が約58kmとなるコースである。途中8ヶ所のチェックポイントでは、仲間の言葉を読みながら、更にそれぞれが自分のことや仲間のことに思いを馳せて書き込んでいく。

津和野に抜ける峠までの上り坂は、どこまでも続いているようで辛く苦しい。今まで共に支え合った仲間も今は側にいない。それでも、自分の目標とチェックポイントで仲間から受け取るメッセージをエネルギーに、歯を食いしばって進む。個人でのチャレンジという時間が、逆に仲間の存在の大きさを感じられる時間になったようだ。

津和野からはまたひたすら上り坂が続く。特に十種ヶ峰に向かう最後の坂は想像を絶するものであるが、13時から15時半の間に全研修生が無事にゴールに辿り着いた。スタッフとしては、一番怪我の多いこのサイクルプログラムで、今年も全員が安全に事故なく戻ってきたことが何より嬉しかった。どの研修生も、疲れの中に精一杯やり切ったという晴れやかな表情を見せていた。

全員が自然の家に戻ってからは、待ちに待った入浴。夕食は、研修生の今日までのがんばりを讃え、スタッフが準備。久しぶりに食べる肉に、研修生の会話も弾んだ。

ラストナイトミーティングでは、サイクルマラソンの振り返りを共有した上で、これまでの8日間を振り返って研修生一人ひとりがお互いに感謝を伝え合うサンクスを行った。それぞれのメッセージを聞く度に、一つひとつのエピソードが思い出される感動的な時間となった。



## 9日目 「クリーンナップ・閉会式」

期 日：令和4年8月8日（月）

場 所：自然の家

いよいよ最終日だ。早い時間にクリーンナップを済ませ、体育館でそれぞれが感想を記入し、修了証（バンダナ）に寄せ書きをした。

閉会式では、スタッフから研修生への修了証授与を行った。それぞれに照れながらも、誇らしい笑顔と涙で受け取る姿を見て、胸が熱くなった。また、この仲間と研修会を過ごせたことに対する感謝の気持ちと、今後も仲間となってサマースクールに携わり続けてほしいという願いを伝えた。

そしてスタッフから、前期の研修会を修了した仲間へ『繋Girls（つながーる）27期』という名前が送られた。子どものように9日間思い切りチャレンジした女性だけの仲間たち。仲間との「繋がり」について一生懸命考えた仲間たち。これからも「繋がる」ことを大切にがんばってほしい、繋がってほしいというスタッフみんなの願いが込められている。泣きたくなるくらい苦しいことも、心が震えるほどの嬉しいことも、様々な経験を胸に旅立っていく研修生を見送りながら、来年度以降、今度はスタッフとしてどんな活躍を見せてくれるのか、今から楽しみである。

「行ってらっしゃい！またね！」

