

# 風を起こせ!ハピスマ六甲おろし!! Road.Final ゴールの味はどんな味?

## IN 六甲山(宝殿橋～宝塚駅)

活動日時： A…11月21日(土)

B…11月22日(日)

C…11月28日(土)

活動プログラム：

午前	集合・挨拶	おはようございます!気温もぐっと下がり、肌寒くなってきたね。登山で体をたくさん動かして、ポカポカさせよう。秋の紅葉も楽しもう!!
	登山 <前半>	今回が「六甲全山縦走」最後となるよ。今回は比較的登り下りが激しくないから、みんなとの会話や自然を楽しみながら進んでいこう。少し急なところでは、友達と支えあいながら進んでいこうね。昼食のポイントまで頑張ろう!!
	昼食	いつもより少し遅めの昼食だから、お腹ペコペコだね。体をいっぱい動かしているからいつもより美味しく感じるかな?出発の駅前にてみんな考えて買ったお菓子も楽しみだ。この休憩時に体力を蓄えよう。
午後	登山 <後半>	後半の山は前半よりも更になだらかな道のりだね。だからこそ、油断せずに一歩ずつ確実に歩いていこう。疲れてきた時こそ、みんなで会話をして気分を紛らわそう。山間から宝塚の街並みが見えてきたよ。ゴールまであと少し!!最後の力を振り絞ろう!!!
	振り返り まったね～	やったー!無事に宝塚駅に着くことができたね。休みたい気持ちは重々わかるけど、最後の振り返りを行うよ。みんなが登山中に発した言葉や行動を覚えているかな?それをリーダーがメモしているから、そのメモを見ながら道中を思い出すよ。みんなの活動中の想いを見直して、次の活動へ活かしていこうね。



### <全体感想>

二年前から長い道のりを歩き続け、ついにゴールをすることが出来ました。今回の道中は比較的アップダウンが少なく歩きやすい道のりなので、『会話や行動』を楽しみながら進んでいただきました。その内容をリーダーがメモを取り、最後の振り返りに用いました。メンバーから発する何気ない行動や言葉がどう周りに影響を与えているのかをその時ではなく時間を経過させる事で客観的に感じてもらいました。もちろん何気ない一言なので覚えていない事もあり、だからこそ見直す事が出来ました。相手にとって良いことなのか悪いことなのか、嬉しいことなのか悲しいことなのか、それを今回の活動にて考えるきっかけになったと思います。(竹中 哲郎)