

# 協力してゴールを目指せ!

# ハピスマランナー!!

## IN みなとの森公園

活動日時： A…1月28日(土)  
B…1月29日(日)  
C…2月4日(土)

### 活動プログラム：

午前	集合・あいさつ	おはようございます！2017年年明け一発目の活動は「マラソン」だよ。好きな人も苦手な人も協力して元気よく走ろう！！
	マラソン <前半>	グループごとに何周走るか目標を定めよう。そして、それに向けてグループ、個人の意気込みを決めて、準備体操を済ませたらヨーイ、ドン！ 5周ごとに課題があるよ。どんな課題が待っているかな？くじ引きで決まるから、引くときにドキドキするね。友達が頑張っている姿を応援しよう。
午後	昼食	今回の昼食は、活動をしながらか食べてもいいよ。グループ内で走る人、食べる人に分かれて時間を有効に使おう。食べてすぐに走るとお腹が痛くなるから気を付けてね。
	マラソン <後半>	午後から体も疲れ、活動にも慣れてきて、少し前向きな気持ちがなくなってきたかな？そんな時こそ、友達を応援し、みんなで盛り上げていこう。目標周が達成出来たら、一旦止まって振り返ってみよう。そして、新しく目標を定めて、走り始めよう。もうすぐ終了だよ。
	振り返り まったねえ	一日中走り続けたね。本当にお疲れ様。自分の頑張り、みんなの頑張り、目標について話し合ってみよう。応援することで友達はやる気が出るし、されることで自身は嬉しい気持ちになれるよね。友達の頑張りをこれからも応援して盛り上げていこう！！



### <全体感想>

これまでの活動に比べ、今回は「走る」と明解な内容の為、活動を通してメンバーの心境や気持ちの変化が顕著に表れていました。序盤は活動に対して楽しい気持ちが強く、一生懸命走ったり、友達を応援したり、皆前向きな傾向でした。昼食を挟み中盤になると、活動にも慣れ、周りを見る余裕が出てきたので集中が切れ、他のものに意識が向き始め、応援をしなくなったり、他の事で遊んだりされている様子が見られました。そういった中でも最初から最後まで友達の頑張りを応援し、一切手を抜かず走り続ける方もおられました。その方々の頑張りが集中を切らしてしまったメンバーを一人、また一人と引き戻し、終盤に向けて再び盛り上がり前向きな気持ちを取り戻しました。一度切れてしまった気持ちを再び取り戻す事はなかなか難しいのですが、それを自分達の手で成された事はさすがの一言でした。そこにハピスマメンバーの成長が確かにありました。メンバーも自分達の頑張りを確認出来たと思います。この流れを来月にも繋げていきます。本当にお疲れ様でした。

(竹中哲郎)