

京っこトレイル2016

IN 京都一周トレイル北山西部コース(鞍馬～山幸橋)

活動日時：A…5月21日(土)

B…5月15日(日)

活動プログラム：

午前	集合・移動	おはようございます！今月は鞍馬駅から山幸橋までを歩くよ。日差しがとても暑いけれど、負けないように頑張ろう！
	スタート	まずは道路を歩いて二ノ瀬駅を目指そう！二ノ瀬駅までの行き方は言葉で書かれているよ。文章の中のキーワードを見つけてね。道路の白線から出ないように一列で進んでいこう。
	登山	二ノ瀬駅からは、看板を頼りに進んでいくよ。山道に入ると木陰が多くて涼しい…と思ったら、今回のハイキングの最初の難関「夜泣き峠」が見えてきたね。終わりの見えない上り坂は、とてもしんどく感じるね。でもどこからか「やっほー！」、「もう少しやで〜！」という声が聞こえるよ。みんなでパワーを分け合って頑張ろう！
	昼食	そろそろお弁当を食べよう。ちょうど全グループが揃ったから、みんなでいただきますをしよう！みんなが揃うとやっぱり賑やかで楽しいね。
午後	下山	後半戦も元気にいこう！ここからは下り坂が多くなるよ。砂の道は滑りやすいから慎重に進もう。進んでいくと車が走る音が聞こえてきたね。道路が近づいている証拠だよ。山幸橋まであとひと踏ん張り！最後まで楽しく歩ききれれるかな？
	振り返り まったね～	山幸橋に到着です！今月は、長い道のりをグループの友達と歩ききることが出来たね。来月は野外炊飯に挑戦します！みんなでアイディアを出し合って素敵なものを作ろうね。それじゃ、まったね～！



<全体感想>

今月は『マイナスの言葉をプラスの言葉に変えよう！』をテーマにハイキングをしました。このテーマはマイナスの言葉を言わないのではなく、グループ内でマイナスの言葉が出たときにその言葉や雰囲気を変えようというものでした。ハイキングや登山など長い道のりを歩くプログラムは、どうしてもしんどいというイメージが強く、苦手なメンバーが多いと感じます。確かに歩くことがメインとなり、しかもゴールまでどのくらい頑張ればいいのか分かりにくい状況の中で楽しさよりしんどさを感じる気持ちはよく分かります。ただ、気持ちがマイナスになりやすいプログラムだからこそいつも以上に本音が聞け、友達の言葉や行動を意識できると思います。今回も誰かの一言で雰囲気が悪くなったり、挨拶を交わすだけでとても元気が出たり、前を歩くグループの音が聞こえるだけで安心したりと言葉の持つパワーを改めて感じたことと思います。これからは言葉の持つパワーとともに、どんなこともプラスに変えられるという自信を感じられる活動を目指していきます。(生本 ひろみ)