

目指せ!自分のNo.1

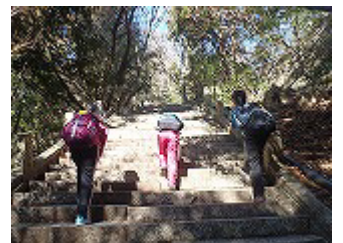
IN 摩耶山

活動日時： A…1月26日(土)

B…1月27日(日)

活動プログラム：

午前	挨拶・グループ決め	今月は、なんと自分でグループを決めてもらうよ。自分のペースをよく考えて、自分の中のNo.1を決めよう
	振り返り①	登山する前に、いつもの振り返りシートに書いてもらうよ。自分の力を出し切るためにも何かが必要か考えて、書こう。
	登山	準備運動もしたら登山スタート!!市街地を抜けて、山道に入り、徐々に陰しくなってくるね。歩きながら、自分を振り返ってみよう。
午後	山頂到着	みんな無事に山頂に到着!!暖かいと思いきや、寒い!!早くお昼食べて、体いっぱい動かそう!!
	下山	来た道を降りて帰るよ。帰りは気持ち的に楽だけど、最後まで気を抜かないで降りよう。
	振り返り まったねえ	帰ってきたね。みんなどうだった?自分の中でベストは出せたかい?No.1は見つけれられた?色々を発見し、感じたことをこれからの活動に活かしていこう。本当にお疲れ様。



<全体感想>

今月は登山を行いました。いつもはグループ行動で、「協力や声かけ、助け合い」等を重きにおいて活動を行っておりますが、今月はいつもとは異なり、『自分の限界やNo.1を知る』を重点に置きました。登山のペースをハイ、ミドル、ローとつくり、各自で決めてもらいグループを分けました。挑戦する子もおれば、「苦手だから…」と意識して見合ったコースを選ばれる子もおられ、自分達で考えて出発をしました。途中、ペースに付いて行けず休み、後から来るグループと合流する参加者がおられ、一緒にグループを待っている時に「悔しい?」と聞くと「ううん、出しきったから」と応えられました。その時、自分で考える力が確実に身に付いていると感じました。その子は清々しく後ろのグループに入り、山頂には楽しそうな顔で登って来られました。登山は自分を追い込み、心身ともに露にしてくれます。皆どのよう感じ、思ったのかは詳しくは分かりませんが、登頂し、スタート地点に帰ってきた時の顔は何かを得た満足と自信に溢れていました。

(竹中 哲郎)