

シンクロハイキング!

IN 有馬富士公園(三田市)

活動日時： A…5月25日(土)
B…5月26日(日)

活動プログラム：

午前	集合・あいさつ	今月は予想最高気温が30℃を超えているね。とても暑い日になりそうだから休憩や水分補給をいつも以上に意識していこう!
	気持ちカード作り	今回のハイキングは、自分の気持ちを『気持ちカード』で表現しながら進んで行くよ。友達と気持ちがシンクロする場面はあるかな?
	ハイキングスタート	地図の中から目的地を見つけ、コースを決めて出発しよう! 山道に入ると、木陰が増えて涼しく感じるね。50mごとに番号が書かれた標識があるから、それを頼りに進んでいこう! 次の角は右に曲がる?
午後	昼食	園内にはベンチや休憩所があるから、グループのみんなまで話して昼食の場所を決めてね! お弁当を食べたらパワーが復活したかな? まだ、たっぷり時間があるからみんなでハイキングを楽しもう!
	ゴール	午後からは更に気温が上がってきたね! 霧吹きの水を顔や服に掛けると、少し涼しくなるよ。登山組は無事ゴールにたどり着いたね!
	振り返り解散	一日中動き回ってクタクタだね。でも、とっても楽しかったね! ハイキングを通して、目標や気持ちをシンクロさせられたかな? また来月も一緒に楽しもうね!



<全体感想>

今月はハピスマでは初めて有馬富士公園へ行きました。数年前に参加者の方から薦めていただいた公園という事もあり、私自身も楽しみでした。メンバーの中には「来たことあるよ!」と張り切って園内を案内するメンバーもあり、豊富な動植物やアスレチックを存分に楽しむ事が出来ました。また今回はプラスとマイナスが表と裏にそれぞれ書かれた『気持ちカード』を一人一つ作り、首から下げてハイキングをしました。気持ちが変化した時にひっくり返し、その理由を友達に伝えます。自分の気持ちをゲーム感覚で表現する事に加え、気持ちがシンクロした時の嬉しさや安心、シンクロしなかった時の驚きや新たな発見を感じるきっかけになればと思います。これからも活動場所やプログラムの質を追求していくと共に、「〇〇ちゃん、〇〇くんがいるから!」という友達づくりも大事にしていきたいです。

(生本 ひろみ)