

# てくてくウォーカー2019

In 南草津駅～大津駅

活動日時： 5月12日(日)

活動プログラム：

午前	集合・あいさつ	おはようございます！てくてくウォーク日和のいい天気だね。これから大津駅まで歩いて向かうよ。まずは今日一日、一緒に頑張るメンバーに自己紹介をして仲良くなろう。
	地図作成	ゴールするために必要不可欠な地図をみんなで手分けして作っていくよ。道のりだけでなく、信号の数や目印となる建物を書いておくと、現在地が把握しやすくなるね。
	てくてくウォーク(前半)	地図が完成したら、いざ出発！みんなでルートを確認しながら歩いていこう。交通ルールをしっかりと守って、てくてくウォーカーを楽しもう。
	お昼ごはん	お昼ごはんポイントに到着！頑張って沢山歩いた分、ごはんがおいしいね。しっかりと食べて、後半戦に向けてパワーを補充しよう。
午後	てくてくウォーク(後半)	さあ、ゴールに向けて再出発！暑さと疲れでしんどくなってきたね。そんな時こそ沢山会話していこう。みんなと楽しい会話をしていたら、疲れも忘れるね。あと少しみんなで頑張ろう！
	ゴール 振り返り、解散	真夏のような暑さにも負けず最後までみんなと歩くことが出来たね。「長い距離を歩く」という活動の中で、自分が感じたことをグループで共有しよう。また来年、リベンジ出来たらいいね。それでは、まったねえ～



## <全体感想>

今月は南草津駅から大津駅を目指して歩く、『てくてくウォーカー』を行いました。午前中は出発前に記入した地図をもとに、各グループ順調なペースで歩かれ、学校の話や自分の好きな物の話をしながら楽しまれていました。しかし、昼食後からは、予想以上の暑さによりペースが落ち始め、みんなの表情も段々と暗くなっていきました。そんな時に大事になってくるのが「声かけ」です。「頑張ろう！」「大丈夫？」以外にも周りを元気にさせる声かけは沢山あります。確かに、今回のような歩く活動や登山といった活動では「疲れた」「もう嫌だ」など負の感情を持ちやすいですが、自分や周りの声かけ次第では、つらさを楽しさに変えることもできます。これからも一人一人が意識を持って声かけができる活動を展開・サポートしていきたいと思います。

(藤木 将孝)