

# てくてくウォーク2021

in 大津駅～京都河原町五条

活動日時： B…10月9日(土)

## 活動プログラム：

午前	集合・挨拶	おはようございます！昨日に引き続き、今日も最高の活動日和だね。今日は沢山歩くから、水分をこまめに取ってゴールを目指そう！！
	目標設定	スタート地点の大津駅にて、一日歩く時の自分自身とグループの目標を決めよう！みんなの“頑張るスイッチ”はどこにあって、どんな時に押すのかな？
	出発	みんなの目標が決定したら、河原町五条に向けて出発だ！今回は、[国道1号線]沿いをひたすら西へ歩いていくよ。交通に十分気を付けて、グループ内で声を掛け合って進んでいこう。
午後	昼食	少し予定よりも遅れたけれど、チェックポイントに到着～。お腹ペコペコだね。しっかり体にエネルギーを蓄えて、水筒も満タンにして、後半へ向けて出発だ。
	後半スタート	京都東山に向かうにつれて、大分疲れの色も出てきたね。そんな時こそ、グループで決めた目標を確認しよう。そこから最後のひと踏ん張り！頑張っていこう。ゴールまでもう少しだよ。
	ゴール・振り返り	西日が照り付ける中、無事にゴールにたどり着くことが出来たね。本当におめでとう！！体力は空っぽだと思うけど、最後のもう一息、力を出して振り返りをしよう。一日を通して歩いている時に、グループ目標を意識して達成することが出来たかな？しんどい時、しんどそうにしている時に出てくる言葉はどういった言葉が出てくるかな？
	解散	10月と思えないほどの暑さの中、本当に頑張ったね。今回の経験が、これからの辛い時やしんどい時に於いて、今日の頑張りを思い出して、自身の後押しに繋げていこう。



# 堂山の中心で〇〇を叫ぶ

in 堂山

活動日時： B…10月10日(日)

活動プログラム：

午前	集合・挨拶	おはようございます。わらべの天候としては珍しく、二日続けての活動日和だね。汗をいっぱいかいて楽しく登ろう！
	出発	公園で準備を終えたら登山スタートだよ。夏を越えた山は草が生い茂っているみんなの背丈ぐらい高く伸びているね。ジャングルのような山道だけど、それがワクワクを促進させるね。ドンドン登っていこう。
	難所・登頂	“堂山”は序盤から急な登坂！？崖！？がそびえ立っているよ。太陽の照り付けを遮ってくれる木々もないから暑さに耐えながら登り続けよう。登りきると、しばらく尾根沿いを進むよ。そして、頂上付近ではまさかのロッククライミング！！ロープを使って登るのだけど、みんな上手に手足を使っているね。ここを踏ん張れば頂上だよ。
午後	昼食	頂上に付いたらお腹ペコペコだね。休憩を踏まえてゆっくり休みながら美味しくいただく。食後は持ってきたお菓子を食べよう。頂上で食べるお菓子は格別に美味しいね。
	〇〇を叫ぶ	出発前に快晴の空に向かって思いのたけを叫ぼう！登山中、何を叫ぶか考えながら登ってきたかな？今の気持ち、悩みなどを発表してね。
	下山	下山は山肌を降りていく道が続くから、疲れた足腰にしっかり意識を向けて、気を付けて降りていこう。川が見えてきたら、もうすぐゴールだよ！！
	ゴール・解散	予定よりも早く帰ってくることが出来たね。少し休憩したら、一日を振り返ろう。友達からどんな声掛けがあったかな？そして、自身はしたかな？さりげない一言でも相手にとったら大切な言葉でもあることを忘れないでね。



## <全体感想>

今月は6月の活動内容をA、B入れ替えて実施しました。共に活動日和の最高の天候で、わらべにとって久しく太陽のもとで活動をすることが出来ました。今回、土日共に“歩く”事がメインとなる内容でした。これまでの活動では、料理をしたり、工作をしたり、走って競ったりと【協力】が必要不可欠な内容を考えてきました。しかし、“歩く”事は個人の課題であり、周りとの協力したり、助け合ったりする事が薄れてしまいます。その中で、いかにメンバー同士が関わりを持ってもらうようにプログラムを作成する事が重要となります。疲れてくるとどうしても沈黙が続きます。そうしたタイミングの時にこそ伝えられるプログラム構成を、もっと練らなければいけないと痛感しました。同時に我々の声掛けがメンバーの【声を出す】ハードルを下げ、促しに大きく関わってくると考えています。課題はまだありますが、全員怪我なくゴール出来た事を嬉しく思い、皆さんに感謝を贈ります。本当にお疲れ様でした。

(竹中 哲郎)