

リベンジ！ Oomi Fuji Master

in 三上山(近江富士)

活動日時： A…11月4日(土)

B…11月5日(日)

活動プログラム：

午前	集合・挨拶	おはようございます。今月は登山にチャレンジです！今回の舞台は前回悪天候の影響で登れなかった“近江富士”だよ。この山のことを知り尽くし、近江富士マスターの称号を手に入れよう！
	出発！！	麓でルートを確認したら、早速出発だ！友達やグループの士気を下げる“マイナス発言”に気をつけて、前向きな気持ちを持って山頂を目指そう！
	道中	山頂に到着するまでに、様々な近江富士に関するクエスチョンが隠されているよ。植物や山から見える景色に注目しながら登っていこう。山頂の手前には“割岩”と呼ばれる難所があるよ！足元に注意しながら狭き道を通しよう。
	昼食	予定より早く山頂に到着したね！展望台から景色を見ながらお昼ご飯にしよう。時折吹く風も気持ちよくて最高だね。午前中の自分達の様子を振り返って、午後からの目標を考えよう。
午後	下山	ゴールの御上神社に向けて下っていこう！滑りやすい場所もあるから声を掛け合って下山しよう。疲れてきた時にはどんな声掛けが必要かな？周りや自身のモチベーションを上げる【プラスな発言】を意識していこう。
	ゴール まったねえ	ほとんどのチェックポイントを通過して戻ってくることができたね。みんなで答え合わせをして、ミッションの達成度を確認しよう。今回の登山で学んだ近江富士のことを、ぜひ家族や友達に話してみてね。



<全体感想>

実は今年度初めて二日も好天に恵まれ、登山日和となりました。今回挑戦した近江富士は432mとそこまで高くなく、“割岩”や“姥の懐”と呼ばれる面白ポイントに、メンバーもワクワクされていました。今回は【プラスな発言を意識して声掛けをする】ことを目的としていましたので、誰かが「疲れた。」や、「しんどい。」とつぶやくと、「疲れてるけど、最後まで頑張りよう!」「しんどいけど、もうちょっとで着くぞ!」と友達のモチベーションを上げようと声掛けされている姿が印象的でした。ただ、マイナスな発言をしないようにと意識するあまり、会話自体が少なくなってしまうメンバーもおられました。周りのメンバーと同じように、声を出してみたり、自分の今の気持ちからプラスな発言を考えてみたりすることで、自然と声が出るよう少しずつ頑張っていたいただきたいです。来月以降も『伝える』を意識して活動を進めてまいります。(藤木 将孝)