

# ロードは続くよ、どこまでも

In 宝ヶ池公園

活動日時： A…1月20日(土)

B…1月21日(日)

活動プログラム：

午前	集合・挨拶	おはようございます。そして明けましておめでとうございます！！今月は今年を駆け出していき想いから、皆でマラソン大会をするよ。不安定な天候を吹き飛ばす元気で張り切っていこう！！
	ランニングプラン作成	一周500mのコースを何周出来るか皆で話し合っ決めて。無理はせずとも、少し頑張れる目標を決めて、皆で向かっていくよ。走る順番も大切に、皆の体力や気持ちを考えて決めていこう。
	ランニングスタート	スタート前は少し緊張するね。張り切って走っていこう！！一周を走ると思った以上に早く走れたり、時間がかかったりするのが分かったね。そこから徐々に自身のペースを掴んでいこう。走っている友達に大きな声援を送ろう。それが頑張って走れる原動力となるよ。
	昼食	昼食中もランニングは続くから、いつ食べるかのタイミングはみんなで話し合おう。温かいスープや紅茶もあり、疲れた体が癒され、パワーがみなぎってくるね。後半に向けて頑張ろう！！
午後	おみくじチャレンジ	五周に一度、「おみくじチャレンジ」として、お題をクリアしてもらおうよ。様々なお題があり、友達がクリア出来るよう応援しよう。何が出るかな？
	ラストスパート	終了時間が迫ってきている中、目標を達成することが出来るかな？最後の一踏ん張りとして、疲れた体を動かそう！友達と並走して元気を送り、最後の周回の時はみんなで走ろう。ゴールした時、疲れがドツと出てきたけれど、どこか気持ちよさがあるね。本当にお疲れ様でした。
	振り返り・解散	今月の活動はシンプルだけど、沢山の想いや気付き、学びがあったんじゃないかな？みんなで力を合わせることで、長い距離を走る事が出来た達成感を忘れないでね。その想いを来月に活かそう！！



## <全体感想>

マラソンは不思議なスポーツで、しんどい思いをしても走り続けます。それでも愛好家は数知れず、人がマラソンに夢中になる理由は、『圧倒的な達成感』です。走りきった時の感動は何にも変えようがありません。今回はそれに加えて、『皆で力を合わせた』という嬉しさもあり、今月のマラソンを走り終えた皆さんの表情はとて晴れやかで、やりきった感を受け取る事が出来ました。そして力を合わせれば大きな結果を繋がる事を体験出来たと思います。今回の経験は必ずこれから活かされますし、皆さんの今後のご活躍を楽しみにしています。不安定な天候にも関わらず、一生懸命走った皆さん、本当にお疲れ様でした。そしておめでとうございます。

(竹中 哲郎)