

走れ！ハピス！！

in みなとのもり公園

活動日時： A…1月27日（土）

B…1月28日（日）

活動プログラム：

午前	集合・挨拶	おはようございます。2024年、最初の活動です！今年も元気いっぱい活動を楽しんでいきましょう。
	マラソン計画	今日はマラソンの聖地で走るよ。一周“460m”をみんなでタスキを繋いでどれだけ走れるかな？簡単にクリアできる目標ではなく、【少しでも背伸びをした目標】を立ててみよう。それぞれの目標を立てたら、怪我をしないようにストレッチと準備運動をしよう。
	マラソンスタート	いよいよ、マラソンが始まるよ。目標までのスタートダッシュをきろう。待っている間に自分が出来ることは何かな？次の準備をしたり、声援を送ったり、目標のために出来ることを考え、行動しよう！
	昼食	お昼ご飯を食べている間もマラソンは続くよ。順番にお昼ご飯を食べよう。一度に食べ過ぎないように何回かに分けて食べても大丈夫だよ。そろそろ折り返しの時間だね。目標には近づいているかな？
午後	お題チャレンジ	今回は走るだけではなく、五周走ることと“おみくじ”を引いてお題にチャレンジするよ。どんなお題が出るかな？『ぐるぐるバット』や『あめちゃん』など、楽しいお題をクリアしてから走り出そう！！
	ラストスパートゴール	タイムリミットの時間が近づいてきたよ。ゴールが近づくと、より応援に力が入るね。最後の最後まで諦めずに走りきろう。最後の一周は、ここまでの頑張りを称え、振り返りながらみんなで走ろう。
	振り返り まったねえ	最後までみんなで目標に向かって走り切ることが出来たね。少し休憩をしたら目標を達成するために出来たことを振り返ってみよう。来月は今年度最後の活動だよ。次も一つの目標に向かってみんなで走り切ろう。



<全体感想>

今月の活動では、メンバーの新たな一面を沢山伺う事が出来ました。普段口数の少なく、おとなしいメンバーが、「頑張れー!!」と大きな声で声援を送ったり、自発的に並走をしたり、積極的に取り組まれていました。また、協力することが苦手で、普段一人で取り組むことが多い方が、自ら声を掛けて力を合わせようとされていました。マラソンの壁は高く、自分一人では決して出来ないと理解されていたのだと思います。だからこそ、皆の力を必要とし、皆に力を与えようと奮闘されたのでしょう。それだけマラソンは人を熱くします。一人では決して出来ない事を皆でやりきった事はとても大きく、大切で、これからの成長に必要な事です。今回の経験から思った事、感じた事をこれからの大いに活かしていただきたいです。

(竹中 哲郎)