

# 笹間ヶ岳タイムアタック！

in 笹間ヶ岳

活動日時： A…5月11日(土)

B…5月12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“笹間ヶ岳”という山にチャレンジするよ。タイムアタックということで、目標時間までに登頂&下山できるかな？
	登山開始	山頂へ向かう前に到着時間や休憩時間を設定してから出発しよう。「今何時？」、「〇分休憩しよう」、「あと〇分だよ！」など、時間に関することはみんな確認しながら進めていこう。隠れミッションもあるからチャレンジしながら登ろう！
	山頂到着 昼食	序盤の岩場や終盤にかけての上り坂を越えて、無事に山頂に到着できたね！はしごを登り、てっぺんから見える景色を見てみよう。琵琶湖や大津を一望できて最高だね！下山に向けてここで弁当を食べて体力を回復しておこう。
午後	下山開始	スタート地点に向かって、登ってきたルートを下山していくよ。下り坂や岩場は滑りやすいから気をつけて進んでね。時間は大丈夫かな？みんなで意識しながら下山していこう。目標達成するにはどんな声かけが必要かな！？
	下山完了 ご褒美タイム	無事にスタートまで戻ってくることが出来たね。“隠れキノコ”を見つけれられたグループには、ご褒美のアイスが待ってるよ。頑張った後のアイスは格別だね！
	振り返り まったねえ	最後に今日一日をグループで振り返ろう。【時間】を意識して登山を進められたかな？山だけでなくどのプログラムにおいても時間を意識することは大切だから、今後の活動に活かしていこうね。ではまた来月、まったねえ～！



## <全体感想>

今回の登山では、【時間】に対する意識を持ってもらうべく、時間管理をみんなでいながら登山を進めていただきました。普段の活動ではリーダーから「今、〇〇時だよ！」「〇〇分休憩しよう。」と指示がかかることが多いので、少しずつ皆さんに意識してもらえればと考えました。最初に“案内係”、“時計係”、“安全隊長”などの担当を決めてスタートし、序盤は「右左、どっちに進むの？」「時計係さん、今何時？」と担当のメンバーに確認しながら進まれました。山頂に近づくにつれて、みんなで意識する雰囲気が出てきており、その都度自分たちで声を掛け合って進む場面が増えていきました。時間管理にとどまらず、ペース配分にも意識を向け、プラスな声かけ・行動が沢山見られた登山となりました。時間を意識してプログラムを進めることで、心にゆとりもでき、落ち着いて判断・行動出来ると思います。来月以降も『時間を意識する』を前提において活動を進めて参ります。

(藤木 将孝)