



## 「陸上部(仮)」へ、ようこそ！！

HIMA人が集まり、HIMAな時間(平日)に、「ランニング」や「運動」をして心と身体を整える活動を目的としています。

この活動に参加できる最大の条件は「HIMA人」であること！！「HIMA」を最大限に活かすこと！！そして、何事も全力で向き合える心の余裕さと、身体の体力をつくりましょう。

## 「陸上部(仮)」のはじまり…

最初は、父と子との「ランニング時間」に「HIMA人」を誘ったところからはじまりました。

集合場所を公園にしたところ、公園で遊んでいた「HIMA人」が「何してるの?」「どこ行くの?」

開催する度に、どんどん人数(HIMA人)が増えていきました。

クラブの様に、積極的に「陸上競技」を行うつもりもなく、単純に「ランニング時間」を通じ「HIMA時間」を有意義な時間(さまざまな体験、経験)にしていきたいと考え「陸上部(仮)」と言う名称にしました。

「学校」「塾」「クラブチーム」と違い「HIMA時間(父と子のランニング時間)」に開催されるため、開催曜日は不確定です。「HIMA人」であることが、この活動に参加できる最大の条件となります。

## ランニングから学ぶ・・・

「走る」ことは、とても「きつい」です。とても「苦しい」です。

でも「きつい」「苦しい」と決めているのは「自分自身」なのです。

「自分自身」が「楽しい」「気持ちいい」と想えれば、いくらでも「走る」ことができるのです。

これは、「走る」だけではなく、どんな場面でも同じことが言えると思います。

「ランニング中」は頭の中で「自問自答」を繰り返したり、自分(心)と会話できる時間ができます。(整える時間)

また、一緒に走ってくれる「お友達」がいることで「頑張る」「達成感」など「相乗効果」があります。

## 楽しむ仕掛け・・・

陸上部(仮)は、地域の横の繋がり、また地域の資源を最大限活用し、子どもたちが「楽しく」参加できる様に、創意工夫して企画しています。例えば、お風呂屋さんとのコラボ(ランニング後、地元の銭湯に入り、さっぱり仕上げ)お豆腐屋さんとのコラボ(ランニング後、地元のお豆腐屋さんで、揚げたてお揚げと、豆乳を飲む)、災害避難経路コース(ランニングしながら、危ない場所、建物、土地の勾配などを日頃から肌感覚で記憶してく)など「HIMA」だからこそ考えられる発想が盛りだくさん。そして、楽しかった出来事は、子ども達は、いっぱいお話ししてくれます。その「お話し」から、地域の「相乗効果」に繋げていけたらと考えています。(賛同者、協力者、企画提案募集)