



# 元気アップ通信

2014 年 6 月 2 6 日 第 2 1 号

前回の元気アップ通信でもお知らせしましたが、6 月 14 日から 15 日にかけて淀川沿いを 42.195 km 歩くイベント「淀川ナイトウォーク」がおこなわれました。

上は一般参加の 73 歳の方から、下はご家族で参加の小学校 1 年生という総勢 148 名がゴールを目指しました。淀川沿いの風景を楽しみながら、お喋りに花を咲かせて歩くグループ、走り回る小学生、歌いながら歩く女子グループ、皆それぞれ楽しそうで学校とは少し違う顔を見せてくれました。ハーフ後半では脚を引きずる小学生も見られましたが、保護者の方に励まされながら歩き通しました。中学生グループでは枚方のゴール前でダッシュをした強者もいたそうです。枚方に着いて、美味しい豚汁を頂いてからは西中島への折り返しコース。折り返しコースは、疲れと眠気との戦いです。

最初はお家の事、クラブの事、将来の事など色々話しているのですが、疲れのため段々と無口になっていきます。そんな中でも脚を引きずる友達に肩を貸してあげる姿や、仲間の荷物を持ってあげる姿、遅れて歩く友だちグループを心配する姿を見ていると、1 人ではあきらめてしまいそうな時も、皆で歩いているから、励ましあったり、支え合うチカラが湧いてくるんだなあ。と感じました。

今年は土曜授業の影響もあってか、例年より参加者が少なかったですが、枚方からの復路参加者が過去最高の 92 名となり、ナイトウォーク本来の目的としては嬉しい事だと、スタッフ一同受け止めております。しかしながら、良い天候にもかかわらずリタイア搬送人数も 12 名と過去最高を記録しました。本イベントも 7 年目ということで慣れたスタッフの判

**出発直後。淀川沿いの風景を楽しんでいます。**



折り返し地点の枚方にて美味しい豚汁を食べた後に記念撮影。  
小学生と希望者はここでゴールです。

2014. 6. 14



断でトラブルなく対応できましたが、歩くだけとはいえ「足をいためる、体調が乱れる」など、一定の危険を伴います。挑戦する気持ちは大事ですが、体調を整えた上で、無理のないように参加して欲しいと思います。そして来年、仲間と共に一晩歩き通した達成感を是非味わって欲しいです。