

あいかわチャレンジキャンプ 2日目

みんなの気合が実を結んだのか、今日は太陽が顔を出してくれました。

朝のつどいでは健康チェックをしました。よく眠れたか、食欲はあるかなど、お互いの体調を確認していきます。朝ご飯は、オープンサンド。みんなで買ってきたパンとジュースは、特別感がありますね。

今日のハイクは、9kmの「レベルアップハイク」。テーマは、「オーバーナイトハイクを意識して歩こう」です。レベルアップポイントとして、体が疲れない歩き方や、目標ラップタイムの出し方を習得しました。

ポイントを意識しながら、レベルアップハイク出発！まず始めに下りと登りがありましたが、いいペースで歩いていきました。

ちょうどお昼の時間にあいかわ公園到着！お弁当を食べてから自由時間です。広場にレジャーシートを敷いて日向ぼっこしたり、愛川ふれあいの村が見える丘に登ったりしました。「マッサージしようか」「誰が綺麗に原っぱを転がれるか競争！」などと、みんなで温かい広場を満喫しました。

公園を出発してからの道のりは4km！住宅街やお店など、街の景色にも目を向けながら、時速4kmペースで無事全班ゴール！ふりかえりでは、「いいペースだった！」「疲れたけど9kmあつという間だった」という声がありました。

のんびりタイムで体を休めてから、思い出クラフトです。レクで決めた色のバンダナに、班のみんなで寄せ書きをしていきます。このバンダナをリュックにつけて、オーバーナイト頑張るぞ！

夜ご飯はゲン担ぎのカツ！オーバーナイトハイクに向けて、ご飯も野菜もモリモリ食べていました。お風呂に入ってふりかえりをする頃には、もう眠気が…。今日は20時に就寝しました。明日は2時半の起床です。

さあ、オーバーナイトハイクはどんな挑戦になるのでしょうか…！

