

## 事業実績報告書

様式2  
(2021年度)

※この報告書は、なごや環境大学のウェブサイト上に記録として掲載されます。

講座番号	B-21	講座名	ネイチャーランニング森のなか、まちの中
記載日	2021/6/20	団体名・企業名	りとらぼ

### 〈講座全体の概要〉(300字程度)

森を、登り坂を走るといふ解放感や非日常感を直接体験することが第一目的。森を気持ちよく走るだけではなく、地形を読みながら走ったり、裸足に近い状態で走ったりすることで、これまで経験したことのない新たな森との関わり方を体験するのが第二目的。五感を研ぎ澄まして走ることで、かけがえのない自然の大切さに気づき、それを守る行動に結びつけられるようになるのが最終目的です。



※写真1の説明

5/1 第1回 あいち海上の森センターにて  
静かなひと時、森の息吹を体全体で味わった

※写真2の説明

5/16 第3回 天白公園にて  
薄いサンダルで土の状態を感じながら走った

### 〈企画・運営者の声(感想)〉(350字程度)

初めて森へ入る人、日ごろ走っていない人、運動が嫌いだけど家族についてきた人…いろいろな立場の参加者のいる中で足並みを揃えるのは無理で、まずはゆっくりと歩くところから始めました。走ることばかりでなく作ったり、地図を読んだりすることで楽しみ方の枠を広げるべく工夫しました。最終回の森を颯爽と走る回では、この界隈の登山道がガレているところがほとんどで、気持ちいいというよりは滑るのが怖いと感じてしまう人も少なからずいたようで、場所の選定にもう一工夫必要であると感じました。走り慣れていない人も走った後は一様に「気持ちいい」と言ってくれたのは、企画者として感無量でした。

### 〈受講者の声(実感した反応及びアンケートより)〉(3~5点、計350字程度)

- ・久しぶりに誰かと一緒に森を走れた。香り、声、風…きもちよかった。
- ・自然を満喫できました。
- ・寝転んで自然の音を聞いて良い体験でした。
- ・山頂から見る景色が美しかった。
- ・尾根、谷など山のでき方の違いがわかりました。
- ・普段、靴を履いているとわからない地面の変化に気づけました。
- ・森を走るといふ、自然の楽しみ方が増えました。苦しさとおもしろさが同居です(笑)