

事業実績報告書

様式2
(2022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-36	講座名	ネイチャーランニング森のなか、まちの中
記載日	2023/1/17	団体名・企業名	りとるらぼ

〈講座全体の概要〉(300字程度)

- ・都市近郊の森を使い、颯爽と駆けることでしか味わえない森の魅力を知る。これからの自然との関わり方を考える。
- ・焚き火や道具づくりを通して、エネルギーや里山利用について考える機会とする。
- ・山でのエマージェンシーをどう回避するかを学びながら、宿泊することで他者との違いを認め合う。
- ・森とじっくり向き合うことで、自然に対する畏敬の念を感じる。

以上の内容を各回に織り込みながら、走るという小さな旅を通して深く共感しあいました。



※写真1の説明

2022/10/30猪高緑地（名東区）
作成したサンダルを履いてネイチャーラン

※写真2の説明

2022/11/19鳩吹山山頂（犬山市～可児市）
御嶽山の噴火に思いを馳せる

〈企画・運営者の声(感想)〉(350字程度)

日頃から走る習慣のある人を対象としました。だからこそ走ることばかりでなく、焚き火を通して森の恵みを享受したり、裸足に近い薄手のサンダルで走り土の柔らかさや地形の変化をダイレクトに味わったり、野外炊飯を通して自然と触れ合いながら仲間と親睦を深めたりと、走りに終始しない工夫をしました。普段、街なかの道路しか走っていない人にとっては、森を走ることだけで異次元体験であり、走った後は一様に「気持ちいい」と言ってくれました。焚き火を通して人と森との関わり合いや、人が手を入れなくなってしまった今の森の荒れ方を見て感じて、これからの付き合いかたを考える機会となりました。

〈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)

- ・運動+ヨガ+自然で充分リラックスでき、最高でした
- ・サンダルで走ること地面と会話ができ気がした
- ・森の恵みからどれほど恩恵を授かっているか体験できた
- ・ラン+アルファという発想が良い、子どもも飽きずに参加できました
- ・ブルーシートでのビバーク体験は新鮮な感覚で、自然と一体になれた
- ・自然に身を置いて、非日常を味わうことができた
- ・自然の中で過ごすという不便さが新鮮な体験となった