

第10回
越後つまり *100km* 徒歩の旅

報 告 書



開催期間 2018年8月8日（水）～8月12日（日）

100km 徒歩の旅

綱 領

私には素晴らしい力があります。

はてしない可能性があります。

何事もくじけず、弱音を吐かず「出きて、出きて、必ず出きて」の精神で、一歩一歩、前進すれば、必ずゴールに到達する事を知っています。

私は、多くの人たちや自然の恵みをはじめ

有形無形、様々な支えがあって
生かされていることへ感謝します。

さらには、人生においての試練や苦労にも
感謝できる、強く、優しい人間です。

心 得

積極的な姿勢
謙虚な心
整理・整頓
時間管理
全員参画
一日一生

御 挨 捶

第10回越後つまり100km徒步の旅 団長　澤野　崇

今年は、7月より日本列島が猛暑となり、毎日全国各地の熱中症を報じるニュースで溢れました。第21回つくし路100km徒步の旅は、参加者の安全が確保できないということで、事業の中止を決定し、全国100km徒步の旅（ZEN100）では、全開催地に向けて安全確保できない場合は事業の中止勧告を発しました。

幸い越後妻有地域は、福岡県に比べて猛暑日が少なく、天気予報では事業本番の頃は気温が落ちつくとの事、給水体制の見なおし、熱中症対策の徹底をすることで開催を決定いたしました。そして、事前に保護者の皆様には、熱中症のリスクが高くなつた場合、事業の中断、中止、完歩に拘らない判断を行うことをご理解いただいての開催となりました。結果として、全員が無事に完歩できました。各ご家庭で事前準備をしっかりと頂いたことも大きな要因です。ありがとうございました。

昨年のコースとは変わり、初日から坂を攻めるコース設定でしたが、大きなトラブルもなく歯を食いしばり歩き抜きました。2日目も3日目も4日目も坂を攻める！越後妻有地域では河岸段丘を歩きます。坂を下れば登る、坂を登れば下るという人生そのもののコースとも言えます。良い時もあれば、苦しい時もある。その苦しさを乗り越えるにはどうしたら良いのか、苦しさの先に待っているものは何かを実体験できたのではないかでしょうか。そんな歩く姿に勇気をもらった人は私だけではないでしょう。

5月中旬より毎週研修に通ってくれた学生スタッフの皆さんのがんばりで本事業は成り立ちません。アルバイトや遊びに行く時間を削って、学ぶ姿勢には毎年頭が下がります。大学では学べないことを実体験していただき、将来の夢実現に100km徒步の旅の経験が生きることでしょう。

参加小学生が、中学生スタッフ、高校生スタッフ、専門・大学生スタッフとなり、学生スタッフ経験者が就職して社会人スタッフとして活躍する『恩送り』の姿は、団長として、とても、とても感動しています。そして、地域の皆さんからのたくさんの声援に励まされ歩かせていただけることにも感動です。

第10回越後つまり100km徒步の旅は、行政・医療・報道各機関、学校関係者、地元企業・団体、社会人スタッフ、十日町JCメンバー、同じ志で100km徒步の旅を行っている全国100km徒步の旅の同志、そして、参加頂いた小学生、事前準備をしっかりと行っていただきました保護者の皆様のご協力、有形無形様々な支えがあって開催できました。この場をお借りして御礼申し上げます。次の10年に向けてこれからも、地域教育の一つとして継続してまいりますので、変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

第10回越後つばり100km徒歩の旅日程表

月日 時間	8月8日(水) 1日目 キナーレー 田沢小学校	8月9日(木) 2日目 田沢小学校 — 言ヶ崎小学校	8月10日(金) 3日目 芦ヶ崎小学校 — 田沢小学校	8月11日(土) 4日目 田沢小学校 — 上野小学校	8月12日(日) 5日目 上野小学校 — ゴール
4:00					
4:30		スタッフ	起床	スタッフ	起床
5:00	小学生	起床	小学生	小学生	小学生
5:30	スタッフ集合				
6:00	田沢小学校	出発	芦ヶ崎小学校	出発	田沢小学校
6:30	受付開始				
7:00	越後交流館キナーレ 出発式	清津川フルッシュバーク 朝食・給水	延命寺 朝食	ミオン中里 朝食	小泉工業倉庫 朝食・給水
7:30					
8:00	出発	駆けり付近 大地	水かけ 休憩・給水	越後田中駅 左側戸空地	水かけ 休憩・給水
8:30	諏訪神社 安全祈願祭				
9:00					
9:30	ファミリーマート 新潟ソフテックチャ	水かけ 休憩・給水	セイムス 水かけ	涌井工業 吉田公民館	笛山陸上競技場 休憩・給水
10:00	上島	水かけ	津南町役場 休憩・給水		太子堂付近 水かけ
10:30					
11:00	富剛建設 屋食・給水	農道	水かけ 屋食・給水	川の展望台 雪国	吉田小学校 千手コミュニティ 屋食・給水
11:30					
12:00		旧中津小学校	屋食・給水	旧外丸小学校	村山興業機材センター 屋食・給水
12:30					
13:00	当間鉄塔付近 休憩・給水	石坂(橋付近)	水かけ	霜条付近	越後妻有文化ホール 休憩・給水
13:30	フォーラムセンター				一言コーラル
14:00		ひまわり広場	休憩・給水	ナカゴクリーンハーブ 屋食・給水	越後交流館キナーレ ゴール
14:30	随時水かけ				
15:00		調整池付近	水かけ	清津開発 上野小学校	ゴール クロステン 中ホール
15:30					
16:00	田沢小学校 ゴール	芦ヶ崎小学校 ゴール	田沢小学校 ゴール		シャワー
16:30					
17:00		竜ヶ窪温泉	風呂	林屋旅館	
17:30					
18:00		夕食		夕食	夕食
18:30					
19:00	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	旅立ちの会	
19:30					
20:00	健康チェック・日記	健康チェック・日記	健康チェック・日記	健康チェック・日記	
20:30	消灯・就寝	消灯・就寝	消灯・就寝	消灯・就寝	健康チェック・日記
21:00					
21:30					
22:00	スタッフ ミーティグ	スタッフ ミーティグ	スタッフ ミーティグ	スタッフ ミーティグ	ミーティグ
22:30					
23:00					
23:30					
0:00	スタッフ就寝	スタッフ就寝	スタッフ就寝	スタッフ就寝	スタッフ就寝

第10回越後つまり100km徒步の旅参加者リスト

1班 7名		古川 洋佑／斎藤 栄		
氏名	小学校名	学年	回数	
福島 祐樹	中条	6	3	
樋熊 和希	中条	5	2	
本木 検智	水沢	5	2	
小松崎 瑛太	高野山 (我孫子市)	5	2	
鈴木 悠大	千手	5	1	
星名 唯人	上野	5	2	
高橋 桜丞	五十沢 (南魚沼市)	4	1	

2班 8名		中内 浩貴／小林 晶子		
氏名	小学校名	学年	回数	
浦部 哲平	阪之上 (長岡市)	6	1	
佐藤 大我	水沢	5	2	
川辺 陽生	東	5	2	
高橋 輝	西	5	2	
鈴木 瑛太	田沢	5	1	
笹崎 叶羽	下条	4	1	
小山 総志	鎧島	4	1	
澤野 仁	東	4	1	

3班 5名		渡邊 光理／渡邊 舜也		
氏名	小学校名	学年	回数	
島田 芽衣	西	6	3	
上村 知寿弥	水沢	5	2	
小林 花乃子	川治	5	2	
野上 ほのか	千手	4	1	
藤田 ひな	十日町	4	1	

4班 5名		河原 彩伽／風間 萌衣		
氏名	小学校名	学年	回数	
高波 葉奈	上郷	6	1	
上村 茉菜	水沢	6	3	
小野塚 こなつ	川治	5	2	
高橋 陽和	川治	5	1	
小海 心優	千手	4	1	

参加者 1班 お名前：福島祐樹

（まくは）百徒步に参加するのが今年で三年目でした。三年目だったので去年よりも歩くのがつらくなく、友達づくりもスムーズにできました。今年は去年よりもたくさんのご飯を食べることができました。純ちゃんさんのご飯がとてもおいしかったです。

今年は（め）この子がたくさんいたので、休けい場所の質問をされたりしたのがこまりました。

今年は、ゴールする順番が、団長ほさが見てがんばった順だったので、みんなが大きな声を出して最後まで全力でがんばって、勝ちにゴールすることができました。

三年間で学んだことは、あきらめなければ、目標達成できることや、大きな声を出すと力がもっていくということです。今後はこの三年間の経験を生かして、またごとにあきらめない気持ちで生活

したいです。

保護者 お名前： 福島真弓

まずは、300Km完歩ありがとうございました。

子供が、何事もなく笑顔で帰ってくることは、たくさんの人々に支えられ、励まされ、そしてきちんと見守られていたんだと感謝しています。

我が家成長は…

1・食事をたくさん食べられるようになった。いつも食事が細く、前回、前々回も食事が結構苦痛だったようで本人も気にしていましたが、聞くと今回はいつも完食。家でもたくさん食べられるようになりました。

2・自分のことを自分で。一回目の時は荷物に何が入っているか、何に使うかもわからず、同じタオルを5日間首にぶら下げていたのに、今年は全部自分で支度できました。中身も鑑別して必要なものを用意していました。

3・整理整頓。帰ってからの荷物の片づけもきちんと自分でやっていました。

100徒步で彼が得たものはこれだけではありません。特に誰とでも仲良くなれるコミュニケーション能力は特に優れていて、どんな場面でも友達を作ることができます。また、班で支えあうことを学び小さい子の面倒を見たり、感謝の気持ちを言葉で表したりと成長を実感しています。これは、やはり100Km徒步の旅に参加させていただいたからです。親としてこれからは継続できるように見守り、さらにグレードアップできるように支えていきたいと思います。

参加者 1 班 お名前: 榊熊 和希

ほくは、去年からしてかたなかたけど、やっぱ
り、完歩したくて、今年も参加しました。
スタートして、たひが、はじまたと鬼いました。
1日目、足がいたかたけど、泣かずゴール
できなかったです。ひまわり畠は、晴れてとか
たし、天望台がき木いたった。雨の日もあたけ
ど、がんばれた。ゴールして、200km完歩で
きてよかったです。来年は、300km完歩目
してがんばりたいです。

保護者 お名前: 榊熊 桂子

昨年、毎日15kgが折れてしまい、思子が、今月、自分から「行く」と言い出し、あれこれ車の想いをしてもまだ行動を止めた。彼の下がる思いでした。
昨年は、体も大変、体もつづかないと云う。やはり5日間は、歩くのが何よりも心地いいとじ配でした。
旅先から、15kgが届き、「歩くだけ」「ゴーリング100km完歩」を勧めながらもやる気を見せて
くれました。ヨルの時も、今年は、表情がとてもよく、班のやれど仲良く
歩く姿に見えてました。5日間もう短いが、時間通り、長い道のりを笑に歩き
あげました。スタートの先生さん、ほんとうにありがとうございました。
来年、300km完歩にも挑戦すると言っています。詳しくお預けです。

参加者

1班 お名前： 木柳 智

私は、今年で二年目でしたが、去年とは、コースが、かわり、登り坂や、下り坂がたくさんあります。コースだったのですが、一年たつと体力がついたと思つたら、登り坂や下り坂で、とても、太ももがつくなつて、列におひづくことがやつとでした。なので、休けいや、お昼ごはんのときが、とても楽しく歩いていました。そして、洗たくができないと、5日目にはうちしたじんぐい物がたくさんになりました。

保護者 お名前：

木木 仁紗英

母としては5年目の100km徒步の旅となり、元気に歩いて帰って来れるかという心配より、ちょっと成長して、大人になつた息子に会える期待の方が大きくなり、5日間あつという間でした。

また、黒に日焼をして、ガラガラに声をからして、帰って来た息子のちょっと成長した姿を見て、今年も、100km徒步に参加できてよかったです。

参加者 1 班 お名前：小松崎 瑛太

2回目でほり王に知っている子が多かった
ので良かったです。去年よりも楽だった
のはしゃいでいました。4年生の見本に
なれたかな？去年と同じで上野小はハイ
やハブやかかすこかったです。学生スタ
ッフのサブライスもおもしろかったです。けれど
5日目は友達とわかれるのがいた
ったとしてもかなしかったです。

保護者 お名前：小松崎 綾乃

去年に続き2回目の参加、今年も満面の笑顔で帰ってきました。
日記を読むと、去年は注意されても「いかでない」とおもてられましたが、今年は
日々進歩毎に、「人の話を聞く」「声が小さい時は全力で声を出せ」などで出来
るエラにびり、成長がみれて嬉しいのに。親は炎天下の中、雨も関係なく
5日間100km歩くという過酷な体験はないが、子供は、友達、お兄さん
お姉さん、みんなの支えでアリ達成したことが出来たのです。妻有の自然豊か
な土地で、心身共に成長させてもらえることは、大変有難い。それと、社会人
スタッフの皆様の協力があるからこそ出来たのであり、また、学生スタッフが研修を積
み、本番5日間子供たちを全力サポートしてくれたからこそ成し遂げることができた。

感謝ございます。ありがとうございました。

参加者 / 班 お名前：鈴木 太

（まくが、100徒步に参加しようと思ったのは、100km完歩で、さたら達成感があるなと思ったからです。

始めは歩くと楽しいと思いました。でもまわり畠の坂はキツいだけけど歩調コールをするとかくは未ました。なんだか友達が会えてたくさん話すようになって楽になりました。

100km完歩して大きな達成感を感じました。

保護者 お名前：鶴下 哲

想えて5日間はみんな初めて初めてのことだったので、何もない配下からやうやくいよいよかいひとりじめいし一緒にやくばつしている反対も下へいくから大丈夫と思っていましたが今思事に帰ってくるのを待つていました。ゴールする時の足下の目からウレットのを見て時、辛からこややマンしてましたことや一気にまたアドアと思い、想いの感不満でいました。帰ってこまではあと、下へいく100徒步のことと話していました。いつもと達成感を感じています。これから庄司へ下へいくと大切なことを下へいく得るこりがでましたと思うので、この経験を学校生活や自分の目標に向かって生きてもらえたうれしいです。

参加者 1班 お名前：星乃唯人

私は、今回の自歩で、友達の大切さや、車がない時に便利な物かということを学びました。

1日は車です。いつもたたら、ふつらに乗っている車が、ない100KM徒步なので、車では、2時間くらいでいける道のりが、歩いていくと、五日間も歩かなき。いけないので、車の大切さが分かりました。2日目は友達の大切さです。五日間一緒に歩いて、少し食べて、いよいよで、仲間達と別れること、「幸がたです。それは、このま一生今までかもしれないからでもそれを考えただけで本当に辛いです。でも、友達が「来年も出よう!」と言ってくれたので、「OK!!」として、元気がでました。友達の大切さが分かりました。

保護者 お名前：星乃學

2年目の参加を決めた際には、昨年と違い、やり遂げられるかどうかの子どもへの心配は親としてはほとんどなかったのですが、猛暑と熱帯夜が続いたことから、当日までの体調管理(エアコン使用など)だけが気がかりでした。

朝方涼い時間帯に歩く練習は自らしていたのに好し、日中の暑い時間帯に馴れる練習は父・母1回ずつ付き合うのみでした。それでも本人は経験を踏まえ、ワセリン塗りや靴をぬらさないなどには特に留意し、当日に臨みました。「2年目だから、初めて参加する子を励ます」として、出発式前に伝え、送り出しました。声はカラカラでしたが、ゴール時の表情にも余裕が感じられ、逞しくなったと見えます。支えていたスタッフの皆様に改めて感謝です!!

参加者

1 班 お名前： 高橋 桜丞

① 今年初めてチャレンジしてみて、一番つらかったことは、マウンテンパークの上り坂です。頭が「クラクラして歩きたくない、休みたい」という気持ちになってしまったけど、同じ班の仲間が背中を押してくれたので、がんばって、上りきることができました。ほくは仲間がつらい時に助けてくれような人になりたいです。

保護者 お名前：

高橋 ちひろ

② ゴール直後、聞きたいけれど聞けずについた「また来年も参加したい?」の質問。解団式後に同じ班の友達から「来年も出る!」と声をかけられ「うん」とうなずいている息子を見て、素晴らしい4泊5日だったんだなとわかりました。息子は辛かった事よりも、おもしろかった事をよく話しています。完歩できた喜びが大きいようです。期間中、どれかがえのない体験だったことは間違いないのですが、特に言葉が持つ力の大さを感じたように感じます。良くも悪くも周囲に影響を与える言葉。言葉遣いについても見直す機会になりました。最後になりましたが、サポートして頂いた全ての皆様に感謝しております。ありがとうございました。

参加者 2班 お名前： 浦部 哲平

ほくは、この 100 km 徒歩 の旅で、気づいたこと
がいくつあります。それは、「どんなに つらくても、
仲間と協力すれば、のりこえられる」ということです。
100 km 徒歩 の旅の中で、急な坂や坂っても、みんな
で助け合いながら歩けば、のほりきました。
この、100 km 徒歩 の旅で、気づいたり、感じたことを、
これから的生活でいかしていけたらいいなと思
いました。

保護者 お名前： 浦部 香織

「100km歩く」という普通ではありえない貴重な経験をされた
ことにました。朝元を離れて 5日間、仲間と一緒に歩いて、同じ
目標に向かって 1歩1歩前進するところを通じて、つらさなど苦しかった
ことを思いましたが、楽しいことはありました。多くのことを学び、感じた
ことを思いました。楽しいことはありました。また、「100km
歩きました」自信が表情から見えてくれました。

この素晴らしいチャレンジを支えてくださった 国長様はじめのスタッフ
の皆様、本当にありがとうございました。

参加者 2班 お名前：さとう太郎

5日間おやめ家ばかりはなれて、いろいろとかとこを歩
いて、足もりたくなったりとちゅうびおりつかれたり
したけど、100kmかん歩できてよかったです。
来年もでて300kmかん歩したいです。

保護者 お名前：佐藤 梓

今回は参加前に野球の練習中に熱中症になってしまい、アキレス腱を
痛めたりで充分な歩行練習が正直できませんでした。その分本人も本から
不安でした。しかし、その両足をよそに、コーチでは晴れ晴れして
表情で元気に戻ってきて、本当に安心しました。途中、列から
遅れたり、足が痛がったりしておひでいか、無事完歩てきて
良かったです。”仲間のはげましやスタッフの皆さんの協力
あっての完歩だったと思います。本当に感謝します、
また来年も出ます”300km完歩を目指す”と今から張り
切っております。また宜しくおねがいします、ありがとうございます。

参加者 2 班 お名前：川辺 阳生

ほくか「百徒步で学んだことは、身近な人に感謝身に
ねるということです。当たり前のようになに、家事をしてくれている
お母さんにや、てもうか自分で、やることが意外とむず
かしかたし、「ありがとうございます」と言えば、やて良かったと思っても
えるからです。

あと、全力でやる理由が分かった気がします。全力でやるの
は、い、しょに歩いている仲間のためにも出たことだと
思い自分のためにも出しているのでは無いかと思いました。
この百徒步で学んだことを今後の生活でも生かしたいです。

保護者 お名前：川辺 祐子

今回で2回目の参加となりました。
野球を始めたので、昨年よりは、体かもついて、暑さにも強く
なったかでは…と思いましたが、今年の暑さはとても厳しく
ハーフ配筋もありました。体調も良くスタート出来たので、
あとは、本人、スタッフ皆様を信じて、昨年よりも気持ちに
余裕を持って、待つ事が出来ました。
最終日のゴールでは、達成感のあるとても良い笑顔
でした。200K完歩出来た事で、気持ちも成長出来たの
ではないかと思います。とても良い経験をさせていただき、
参加小学生、学生スタッフ、社会人スタッフの皆様本当に
ありがとうございました。

参加者 2班 お名前： 高橋輝

ぼくは今日の100km徒步を通过して感じたことが2つあります。1つ目はつらがたということです。今回は前日から調子が悪く不安でした。やめようかとも思いました。出ると、1日目から坂でとてもつらかったです。3日目では夜、おなかがたくさんなるなど大変でした。4日目からは調子がくくなりよがたです。2つ目は楽かったことです。みんながんばった!レクリエーションをするのがとても楽しかったです。最後はみんなで完歩できました。来年は3回目になるのでみんなをひばるそんばいになりたいです。

保護者 お名前： 高橋 季代

今年も完歩を目指し、準備してきましたが、前日にまさかの体調不良、体調が悪いなかでも、出たい気持ちが強く、あきらめられない様子だったので、翌朝まで様子を見ることにしました。当日、体調は大丈夫、不安を残しつゝも、挑戦してみよう!リタイヤしてもOK!と話し合い、100km徒步の旅に迷り出しました。毎日、体調が悪くなればうれしくなりながら、5日間過ごしていました。笑顔で100km完歩した息子の姿を見てホッとしていた。無事ゴールまで導いて下さった同僚始め、スタッフの皆様にバカラ感謝申し上げます。ありがとうございました。

参加者 2班 お名前：鈴木 瑛太

ほくが「百km徒步のたびにさんかする前に思っていたのは、「百kmとかむりじゃね？」と思つていました。(自分でさんかしたいと言いましたがね)ですか「やつてみるといがいとかんたんでしたが、かえったらちょうどつ足がいたがつたです。そして、一番びっくりだったのは、2列目のリーダーがカービーのキャラだったことです。ロッキーはカービーがストーシにナニタためのキャラでも名前を見た時にビックリしました。そして自分とはほかのしかったです。またいきたいです

保護者 お名前：鈴木正志

小学校5年「百徒步」のチラシをもらつて「100kmに行きた！」と書いたときは「歩けるの？」と思つてしまつた。そういう方に「やつぱりやめた」と言つたうえと思つて申込みはギリギリまで待ちました。行く気は変わらず。参加申込みました。

一日目が終わつてお母さんと「連絡無が次ね」と一々心配。二日も三日も四日も同じような会話で、心配と安心の繰り返しだけ。五日、ちゃんとゴールしました。五日間の行動の中でたくさんの迷惑を掛けたと思いますがスタッフの皆さんのおかげで帰つてこやすました。感謝いたします。

帰つてきた我が子は少しだけ大人になつたように思ひます。ありがとうございます。百徒步

参加者 2 班 お名前：笠嶋 叶羽

⑩ 今回初めて越後つまり100km徒步の旅に
さんかしました。最初は坂道がてきるかし
ぱいして100km歩けるかもしないで
不安だったけど無事100km歩いて、友達とて
きたのでよかったです。ぼくは100km徒步の方
でいろいろのことのありがたさをりました。
走っていて雨の日や坂道があて、コトびん
があたけど100km歩いてよかったです。いろいろな
ことを学べてよかったです。

保護者 お名前：笠嶋 真理子

今回、初めての参加でして。本人に言葉をしてすすめて
けて、「やめていい」と前向きな言葉が聞かれ
そのためには事前に色々な事に気をつかってながら
当日に備えました。出発…笑顔で送り出しお父さん
とても心配ですが、正直は気持ちでしたら、心と体を
成長させるのにとても良い経験ができたと思います。
疲れたといいつながらも、帰ってきた本人の顔は笑顔でした。
新しい友達や、お兄さんやお姉さん達との出会いも嬉しかった
話していました。本人には歩き事の苦さよりも、それが大きかったほうと思いまして。
よくやればいいけど

参加者 2 班 お名前： 小山 そうし

①かんそうは、5日間も20kmづつもあ
るくなんて、めんとくせーしあたまつ
かれるあしつかれると思っていたけれ
ども5日目にになると、いきなり
かんたんだったことをしりました。
でも、その中のあいたは、つかれたな
とめとくせへつかれたなーなど、
といふことありました。でも、
がじいに、100kmというのをのりこ
れられたのよかったです。

保護者 お名前： 小山 和佳子

ゴールした時の生き生きとした表情、やり遂げた
満足感あふれる様子を見て、参加させて良かったと
思いました。100kmという道のりを完歩した事実と達
成感は、何よりも本人の自信になったのではないかと思
います。また、初めて会う仲間でしたが、同じ目標に向
かいながら5日間共に過ごしたことで、他にはない仲
間意識が芽生えたようです。関係者皆様のサポー
ト及びご指導に、大変感謝しております。ありがとうございました。
総志、よく頑張ったね!! 母

参加者 2班 お名前: ゴロのひとじ

まつがったけど、なんとか、100kmかんぱしてよかったです。
家にガスたるからがら声と、かぞくにいねねはひ。足
もいたないです。けど100kmはいいかいにたのしがた
です。またいつかおながい、いたします。おせちに
なりますよ。なとてがゴールにいかせてもらえてよ
かったです。またおながいします。来年も歩き、
200kmかんぱしてみたいで、す。また、でも100
kmは。い作って、あそびでいいです。あと
100km歩くの、なれてみたくなります。スマミナ
もつけてマラソング大会でいいけれどもだしておこないます。

保護者 お名前: 泽野 朱美

仁の姉が参加していくところもあり、大体の100
徒步の様子もわかるので、今回仁が初
参加でも歩ききることに、関しては全く不安はない
ませんでいた。しかし、自分から他の子へ対して積
極的に関わっていくことを「やれ、そういうタイプでは
いいから」と言う子では、それで対する変化を
感じはじめていた。途中で届いたハガキも「友達と一緒に
で楽しい」とあり、この良いところを見つけていた。帰宅後
の様子はあまり変わりませんが、良い経験をしていました。
ありがとうございました。

島田芽衣
参加者 3 班 お名前：

私は、今年で3回目の100徒步でした。温泉やプール、ご饭が樂しみで一生けんめいかんばしてあるきました。初めて会った友達とも仲良くなり、はげまし合いながらがんばりました。100Km歩くことはつらくなかった。たけどいつかれました。3年間本当に樂しかったです！Thank you♥

島田悟
保護者 お名前：

この猛暑の夏、娘の300kmの挑戦を。無事終わりました。
3回目の今朝も余裕の出発。娘の体力とスタッフの皆さんの入念な
準備で、100km歩くことの心配は全くありませんでした。
男子で間違われたり、3回目最後から今年は学生スクワットと言われたり、
珍事件もありましたが、お互いに励まし合ひ、みんなでコールで3
度とくれいく見つけます。家には旅を共にして三度笠と寝床の銀
マットが各3つ、見つけに鬼い出でます。そして!!娘の願い叶って4泊
5日のおいしいご飯。今年の100徒步後も恒例のダイエットです ^^\n

参加者 3 班 お名前：上村 知寿子

今年は2回目の百徒步でした。今年は坂とのぼり、くだりたりしてたいへんだったけれど、今年は昨年雨だった日には、晴れました。たゞ矢張り火のひまわりは一日青いて、しかも下をむいていいるのがありましたので、今年は運がいいなーと思いました。
あと今年はおふろで2回もあったので、きもちよかったです。時間は5時間で、5日目が一番がんばりました。
来年もできればやりたいです。

保護者 お名前： 上村 唯規子

100km完歩につき、園長始め社会人、学生スタッフの皆様、本当にお世話になりました。娘は2年目で私たちも安心しておまけか、試歩の日から「今日は歩きたくない！」言いだしました。自分の気持ちをはっきり伝えられると親の都合では動かなくなると痛感しました。
そして親子で話し合い、何回かは1人で歩く練習、試歩の日程^はで決めて…。
孫の成長とは親の都合のいい人なのはかと教えてもらいました。

100km徒步は親子関係を見直すチャンスと思っています。子にとってまだ未熟な親ですが、100kmを通して子供の力を再確認して、親としての対応に変化を加えています。来年もおにぎりお預けます。本当にありがとうございました。

参加者 3班 お名前：小林 花乃子

2回目の100km徒步の旅、今年はとても
キツかったです。1日目も2日目も、3日目も4日目も
高々山を上りました。かんばって歩いた道と、
十日町と津南の景気は、すごくきれいででした。
私は足の骨の病気になりました。足が痛くて参加
できなかもと、心配でしたか。病院の先生が
100km歩けるように、くつのインソールを作ってくれました。病院の先生とスタッフの人たちの
おかげで今年も100km歩けました。

保護者 お名前：

昨年100km完歩した日から「来年も歩く。300km
完歩する」と意気込んでいました。今年の春に足の骨の
病気がかかり、参加はあきらめようと言いましたが
本人の意気は固く「絶対に出る」の一点張り。親が
覚悟を決め、病院の先生にも100徒步へ向けて
ご指導いただきての参加でした。全国領に掲げられて
いる一つ一つを実感した2回目の100km徒步の旅でした。
園長さんを始めスタッフの皆様に感謝の気持ちで
いっぱいです。来年もよろしくお願い致します。

参加者 3 班 お名前：野上ほのか

私が100km徒步の旅でがんばったことは、走調コールで大きな声を出して前の人とはなれないと歩いたことです。今反省していることは休けいや時にトイレに行ってペットボトルの水を準備しなければいけないのに、言われてから行動したことです。私が一番しんどいと思ったのは、カコアリーナパークとマウンテンパークとひまわり畑に行く坂です。坂を歩くときはちよつと泣きそうになっただけどみんなが同じ気持ちだと分かっていたから泣かないでがんばりました。お弁当がおいしかったです。ひとりじゃないから、友だちと協力して完歩できました。

保護者 お名前：里々上 奥子

100km徒步の旅 実行委員の皆様、素晴らしい体験をサポートして貢献して下さり感謝いたします。3日間ともとても歩きは高い高いハードルだったと思います。正直、無事に帰ってきて来れるかどうか本当に不安で心配でした。3日とも朝から、辛くて乗り越える力や苦しくても頑張れる力を引き出していく頃は、珍玉のメダーの優しい連帯感から生まれたエピソード等子どもたちが得たものは掛け替えないものだと思います。親類がえび3名、27名親類と一緒にすることはこのあたり経験はさせてあげられないと思いまます。干かしいらの先に、何か今までにないものを感じて、じか動かして帰って来たのは(自)遠いありません。すべて皆様のおかげです。ありがとうございます。

参加者

3

班 お名前:

藤田 ひな

ないてしまふたけどみんながたすけてくれたのでち日間がんばれました。歩調コールは一番たいへんでした。なぜかといふと毎日毎日声をだしてくるとのびがいたくなり、声が小さくなづるからです。来年もたしみたいにないでいる人がいたらおたしかがたすけてあげたいです。

保護者 お名前:

藤田 由理

出発前に歩く不安よりも夜、1人で帰れるのが不安で家でも毎晩泣いている状態でした。毎日本番に向けてモチベーションを上げようと楽しい気持ち。ワクワクする気持ちになれるよう寄り添ってきましたが、本番中、やつぱり毎日泣いていた様でした。それでもアフリに帰れない歩きを、くれると信じて最終日を迎えていた。とびっきりの笑顔で帰ってきた時は、ホッとしてこの旅に参加してはがってよかった改めて思いました。

参加者 4班 お名前：高波 葉奈

私がひょく徒步に出てうれしかったことは、四日目のナカゴグリーンパークの坂で四班のみんなが私の歩調コールをしてくれたことです。あなたがいたか、たけどがんばれました。おもしろかったことは、四日目の旅立ちの会の時のダンスです。服装もかわいいかったです。五日間本当にありがとうございました。

保護者 お名前：高波 加代子

100km徒步の旅に参加させて貰きましたが本当にありがとうございました。感謝、気持ちいいです。あきらめない」と、感謝することを今までに実行できてもこの先、長い人生の中でこの五日間の旅が葉奈の「糧」になれると言っています。で、「こことや結果ではなく、挑戦したこと、仲間と一緒に手合ひ努力することに価値があると思います。スタッフの皆様、一緒に参画して子どもたちに感謝しています。

参加者 4班 お名前：上村 美菜

今回は3回目で最後でした。あたらしい友たち
まできました。ほかの班にまじてお話をしたの
たのしかったです。家に帰ったところ、
ろにはいてみました。つきの日もすっと
ねていました。100歩がおわって
すぐにもとの生活にもどってしまいました。
でも少ししただけあいさつの
こえが大きくなったりと思いました。
中学生スタッフとしてもでした。

保護者 お名前：上村栄美

社会人スタッフ・学生スタッフの皆さん4泊5日間有難う
ございました。美菜は、自分から出ると言つてから今回で3回目
になります。本当に美菜と2人で暑い戻間歩、バス
と車に乗り、113人の視線や何を113の?と声をかけてくる
人もいました。当時は、元気よく出発して行きましたが最後
なんだかと思つながら見送りました。美菜から葉書が届き、友達
の軒家に帰つから願望が書かれています。こんな顔で待つよう
かと考えていました。ゴール後最初に言つた諒が「足は痛がたけど
新しい友達が出来たよ」と嬉しそうに言つた瞬間の中一番

笑顔が見れました。その後は、すぐ普段の生活に戻つてしましましたが
美菜を誇りに思つます。海間、お世話になりました。

参加者 4班 お名前：小野塙 こなつ

私は、二回目の参加でした。

二回目ということもあり一回目よりも不寧かが少なか
たです。しかしつらいこともあります。歩調用コー
ルです。雨の日も暑い日も大きな声で歩調コール
をするのはとてもとてもつらかったです。
楽かったことは、友達がたくさんできただ
けであります。つらいときは仲間がいると思、て
がんばれました。200km完歩できてうれし
かったです。来年はめがせ300km完歩!!

保護者 お名前： 小野塙 京津美

2回目の参加となりました。昨年帰宅後は、
来年は無理!と言していましたが、5年生になりました
やつぱり100km走に出ない!といふフレットを持ち
帰ってきました。昨年は力かられないことばかり
でしたが、今回は自分で荷造りをはじめたり、
リタイヤしてしまいと水飲みや体を動かすこと
を自ら心がけていました。出発の時、ゴールの時
の表情に自信と成長を感じ、うれしく思いました。
めがせ、300km完歩!! スタッフの皆さん
ありがとうございました!

参加者 4 班 お名前： 高橋 陽和

私の100km徒步の方旅の一一番の思い出は、ナカゴグリーンパークへ向かう坂です。とてもきつい坂だと聞いていたので、少しだけ心配だったけど、みんなで大きな声を出しながら登りきったのでうれしかったです。そんな坂やきつい場所もあるたけど、全員完歩できて良かったです。来年もさん加したいです。

保護者 お名前： 高橋 剛

今回が初めての参加でした。弱音を吐いていいか、別から遅れてはいいのか、仲間と協力して生活できているか、5日間は常に不安でしたが、100kmを歩き抜いてゴールした娘を見て、娘の成長を感じることができ、心底嬉しくなりました。

普段、娘が頑張っていることをなかなかサポート出来ずにいましたが、本事業で、当日までの訓練日々を通して娘の「やりたい」という気持ちに寄り添うことができ、大切な時間をいただきました。当日までの娘の頑張る姿に家族も多くのこと学びました。娘のチャレンジに感謝し、これからも娘の成長を全力で支援していきます。

参加者 4班 お名前：小海さゆ

私は、はじめての参加だったので、みんなについていけるか
や100km完歩できるかで心配だったけどみんなが1日目から
やさしく教えてくれたのでうれしかったです。1日目～3日目は
ちよとつかれたけど4日日のナカゴの坂で私がちよと
きもちわるくなった時みんながはげましてくれてうれしかったです。
それを通して元気が出たので4日目も完歩できたと思いました。
五日間でみんなと仲良くなれたけど夜のレクでもっとふかまつと思いました。
これからはだれにでも優しくesseして友達がいたらいいな～と
思いました。五日間本当にありがとうございました。

保護者 お名前： 小海 さおり

100徒步との出会いは今年で3年目。今まで兄が参加し、今年は妹の
さゆ
心優が初参加！体力に自信のある兄に比べて心優は甘えん坊ですぐ弱音
はく心優。おまけに今年は記録的猛暑！午後仲間で練習すればすぐ足が痛いと
言い出し完歩出来るのだろうかと本当心配していました。そんな心配もよそに
ゴールで5日ぶりに会った心優はとびっきりの笑顔で元気そのもの！仲間とともに
うちとけた様子で達成感とともに絆の深さを感じたゴールでした。
ゴールテープに書かれていた娘の言葉“これからは最初から‘もうダメだ’と
あきらめない”心優にとって一生の宝、素晴らしい経験になったと思います。
ありがとうございます。

第10回越後つまり100km徒步の旅学生スタッフ名簿

		氏名	ニックネーム	学校
歩行課	団長補佐	田中 伊純	いっちゃん	新潟県立看護大学 2年
	1班リーダー	古川 洋佑	いっしん	新潟県立看護大学 2年
	1班サブリーダー	齋藤 栄	シューマイ	上越教育大学 1年
	2班リーダー	中内 浩貴	ロッキー	上越教育大学 2年
	2班サブリーダー	小林 晶子	こばこ	新潟県立看護大学 1年
	3班リーダー	渡邊 光理	ひっか	新潟県立看護大学 2年
	3班サブリーダー	渡邊 舜也	アテネ	上越教育大学 1年
	4班リーダー	河原 彩伽	パッキー	新潟県立看護大学 2年
	4班サブリーダー	風間 萌衣	村長	新潟県立看護大学 1年
	セーフティー	牧野 実咲	みさ	新潟県立看護大学 2年
		加藤 夕佳	かとちゃん	新潟県立看護大学 2年
		相川 珠梨	しゅりしゅり	新潟県立看護大学 1年
		真貝 俊輝	ともぞう	新潟工科大学 3年
安全記録生活課	団長補佐	小林 澪奈	れーちゃん	新潟美容専門学校 ジャパン・ビューティ・アカデミー 1年
	安全誘導	伊藤 優文	ふみ	上越教育大学 4年
	広報記録	丸山 徹生	てっちゃん	東洋大学 2年
		福島 治樹	はっち	鶴見大学 2年
		田代 純	じゅんじゅん	上越教育大学 2年
	中・高学生スタッフ	恩田 詩緒梨	しおりん	長岡工業高等専門学校 3年
		野沢 アテネ	アテネ	津南中等教育学校 2年
		中澤 仁成	なりちゃん	津南中等教育学校 2年

学生スタッフ感想文

学校名 新潟県立看護大学 2年

学生スタッフ氏名 田中 伊純 (いっちゃん)

第 10 回越後つまり **100kn** 徒歩の旅を振り返って、無事に参加者 **25** 名が全員完歩できてよかったです。第 9 回が終わってから拡大活動がスタートし、**5月** からスタッフの研修が始まりました。昨年は先輩方についていくのが精一杯でしたが、今年は自分たちが初参加となるスタッフを引っ張っていく立場となり、昨年よりもっと悩み、考えることが多かったです。私は団長補佐という役職に立候補しました。迷ったなんでも答えてくれる、頼りになるのが団補だと私の頭にはイメージがありましたし、そんな風になりたいと思っていました。しかし、いざ自分がやってみると全くそれらはできませんでした。やめようとする学生スタッフに声もかけられず、もっと学生を見たほうがいいといわれ、こんな私が団長補佐で事業は成功するのかと何度も思いました。学生スタッフのみんなにも不安な思いをさせてしまっていたと思います。それでも一緒に今回の **100** 徒歩をよりよいものにしようとアイデアを出してくれたり、意見を出してもらったりと本当にみんなから支えてもらっているのだと研修や試歩から強く感じました。本番はワクワクする気持ちと同時に「**4** 日後に全員が笑顔でここに戻ってこられるのだろうか」と不安な気持ちでいっぱいでのスタートでした。5 日間の本番で「**1** 番頑張った班から順番になって歩く」ということをしました。ゴールの順番もこれにのつとったものになりました。私はこの方法を団長に提案され、子どもたちのモチベーションを上げるにはとても有効だと考えました。しかし、子どもたちを一番近くで見ている班付きのみんなから反対という意見が出て、夜遅くまで話し合いました。その時の雰囲気はとても悪いものでした。しかし意見をぶつけ合つたからこそみんなが納得して一つのことに向かうことができたのではないかと思います。そして全員が完歩できたとき歩行班のリーダーだった昨年とは全然違う達成感を感じました。誰かの上に立つ存在はとても苦しかったです。でもこの経験ができることがとても貴重で、これから的人生の糧になるのだと思いました。団長補佐としての自信がなくなってしまっても最後までやり通そうと思えたのは支えてくれる仲間がいてくれていたからだと思います。本当に情けない団長補佐で学生スタッフ、社会人スタッフの皆さんにはたくさんのご迷惑をおかけしました。厳しいお言葉もいただきました。たくさん助けていただきました。申し訳ない気持ちと感謝の気持ちでいっぱいです。これから第 **11** 回に向けた活動が始まります。私はこの **100** 徒歩に出会って本当にたくさんのことを学ばせていただきました。拡大活動という形でこの事業に恩送りていきたいと思います。ありがとうございました。

学生スタッフ感想文

学校名 新潟県立看護大学学校 2年 学生スタッフ氏名 古川 洋佑 (いっすん)

第10回越後つまり100km徒步の旅お疲れ様でした！！私は今回2回目の挑戦でした。去年の反省として先輩たちに頼り切りになってしまったと言うことが自分の反省としてあったので多くの先輩がいなくなってしまった今年は自分が少しでも経験を活かしまわりを助けることが出来ればと思い臨みました。しかし、今年初参加の学生スタッフや小学生、経験者の学生スタッフや社会人のスタッフの皆さんに助けられることが多く百徒步はみんなで創り上げていく事業なのだと改めて感じました。

今年は1班のリーダーとして参加し、準備や協力の大切さありがたみを感じました。リーダーは後ろから班全体を見守り安全確保をする必要があったので声掛けを行っていました。しかし、安全確保を優先するあまり全体の進行を妨げてしまいかけることがあります。そのときにセーフティーネット班や安全誘導班の方々に助けていただいてスムーズな進行を続けることができ、連携が出来ていることのありがたみを感じました。また、出発前の道具の用意や休憩ごとに水の補給やトイレなどの準備を行う必要がありはじめのうちは私が声をかける必要があったのですが3日目4日目となるにつれ私が声掛けをしなくても自分たちで出来るようになり、歩いている時の「歩調コール」でもお互いに声をかけるようになり経験者だけでなく今年初参加の子も互いに声を掛け合っている姿に子供たちの成長を感じることが出来ました。

1班は経験者が多かったのに本気を引き出すまでに時間がかかってしまったのが反省です。時々出してくれた本気を維持することが出来なかったことや雨が降ったり暑かったりなどで気分が下がった時にテンションをあげることに手間取ってしまいました。自分から声を出すこと以上に自分が楽しく歩き班の雰囲気を明るくする必要があったと思います。それでも、他のスタッフが新しく楽しくなるための歩調コールを考えてくれ子供たちにも「次は○○コールをやろー」などといってもらい最終日にはみんなで本気を出すことが出来ました。今まで培ったものに「新しい色」を加えることが出来てからがうまくいき、百徒步以外の場面でも多くの人の意見を聞くこと、引き出すこと、受け入れることは成功につながることは多いと思うのでもっと柔軟な考え方を意識しなければいけないと感じました。

特に大きな事故やケガがなく無事に終えることが出来たのは様々な支えがあったからこそだと思います。「多くの人たちや自然の恵みをはじめ有形無形、様々な支えがあって生かされていることへ感謝します」です！！本当にありがとうございました！！

学生スタッフ感想文

学校名 上越教育大学 1年 学生スタッフ氏名 齋藤 栄 (シューマイ)

私は第**10**回越後つまり100km徒步の旅を通して学んだことが3つあります。

1つ目は、注意することの難しさです。私は今まで誰かを注意するということをしていませんでした。注意しなくても自分は困らないし、お互いにいやな気持になりたくないからです。でも100徒步では注意をしなければなりません。当たり前のことをするようになってもらわないと「限界への挑戦」は達成できないからです。そして私自身、意味のある注意をしなければならないと考えました。家に帰っても継続してやってもらいたいからです。そこでオープンクエスチョンを用いたり、子ども達どうしで話合わせたりしました。家に帰った子ども達がどう生活しているかは分かりませんが、前より少しでも成長できていたら嬉しいです。

2つ目は、全力を出すことの楽しさです。普段生活していて声が枯れるほど叫んだり、自分と相手の考えを何回も比較する場面というのはありませんでした。声を出すにも全力。答えを出すにも全力で、何回も手を抜きたくなりました。でも、子ども達の頑張る姿を見て踏ん張りました。本気で頑張る人間に囲まれたのは初めてのように思えます。そして、限界に挑戦するためには同じように限界に挑む人と協力しなければならないのだと感じました。この限界に挑んだ**5**日間は私にとっての支えになると 思います。

3つ目は、いろんな人としゃべることの楽しさです。これは学生スタッフ同士に限らず、社会人スタッフや子ども達も含みます。話した人の分だけ新しい会話が生まれて、違った喜怒哀楽につながります。自分はこんな人間なんだと勝手に決めていても、人と会話することで新しい自分を見出せます。これはきっと人間性を豊かにするうえで欠かせないことなんじゃないかと考えました。子ども達にいい影響を与えられるように、これからも新しい自分を見つけていきたいです。

この**5**日間を通して子ども達が多くのことを教えてくれました。話し方・土気の挙げ方など挙げればきりがありません。これらの学んだことを一つ一つ理解していくこうと思います。また、最後の全体歩調コールで全員が一丸となれた気がします。具体的な根拠はないですが、声を出していてすごく力が湧いてきました。団結ってこういうことを言うんだだと実感しました。**100 km徒步の旅**は本当に多くのものを与えてくれました。その与えられたものを自分の力としてこれから頑張っていきたいです。

学生スタッフ感想文

学校名 上越教育大学 2年

学生スタッフ氏名 中内 浩貴 (ロッキー)

私は本当に軽い気持ちで、この越後つまり **100km** 徒歩の旅に参加しました。友達に誘われ、特にその期間に予定が無かったので参加しました。今となっては、誘ってくれた友達や、支えてくれた先輩にとても感謝しています。この **100km** 徒歩の旅を通して、様々な経験をさせていただきました。その中でも、大きく印象に残っているものについて、ここで書かせていただきます。一番印象に残っているものは、「叱る経験」をさせていただいたことが一番印象に残っています。私がやっている他の団体のボランティアであったり、活動では、なかなか「叱る経験」ができないような環境にあります。その方針が褒めて伸ばす方針だったり、学生だけで行う活動だからです。しかし、**100km** 徒歩の旅では、**4泊5日**と長い旅の中では、必ず叱らなければいけないような場面が出てきます。例えばそれが命にかかるようなことであったり、他の人たちの迷惑となうような場面です。最初は、叱り慣れていなかったので、うまく叱ることができず、子供たちにそれはしてはいけないとしっかりと伝えることができませんでした。しかし、**4泊5日**を通して、叱り方を工夫したり、他の人に相談したりして、最後には、自分では、少しはうまく叱れるようになったと思っています。そして、叱る立場になって、分かったことがあります。私が、子供の時に、先生に叱られたことは、先生が私のことを思って叱ってくれたことだと、再確認できました。**4泊5日**の中で心残りなこともあります。それは、子供たちに限界に挑戦させられたかどうかです。私は、子供たちが限界に挑戦できるような環境を作つてあげられなかつたと思っています。**5日目**だけ、ようやく少しはましなものになつたのかなと思っています。**5日間**を通して、高いレベルで、限界に挑戦できるような環境を作つてあげたかったなと今では思っています。これは、次の違う活動の時にそのような環境を作れるようにするために、このことをしっかりと覚えていたいです。**100km** 徒歩の旅でした様々な経験を次に、将来に生かせるように、今回のことをしてしっかりと反省し、次の活動の時に反省で出てきたことを実践していきたいです。越後つまり **100km** 徒歩の旅に携われて、本当に良かったと思っています。ありがとうございました！

学生スタッフ感想文

学校名 新潟県立看護大学 1年

学生スタッフ氏名 小林晶子（こばこ）

私は、今回初めて越後つまり **100km** 徒歩の旅に参加しました。大学に入ってこの事業のことを知りました。私はもともと子どもが好きで、ボランティアにも関心があり、この事業を通して自分自身も成長できるのではないかと考え、参加することを決めました。

本番まで約 **2ヶ月半** の研修に取り組みました。**5日間**という短い時間の中で子どもたちになにを感じてもらいたいか、自分になにができるのか、この研修の期間考えてきました。本番が近づくにつれて、楽しみと不安、人さまの命を預かるという責任が増していました。**5日間**の中で学生スタッフ同士で意見のすれ違いがあり、悩みつらい時もありましたが、それもこの事業をよりよくしたいという思いがあったからこそだと思っています。保護者の皆さまそして社会人スタッフの方々のお力添え、美味しい食事や宿泊場所の提供、そのほかさまざまな場面で支えてくださった方々のおかげで、私たちは全員、安全に、完歩することができました。本当にありがとうございました。

私は**2班**のサブリーダーを務めましたが、子どもたちを近くで見ていて感じたことはみんなの団結力です。確かに最初はみんなバラバラで、整列や歩調コールの声、あいさつなどは全然揃っていませんでした。ですが日が経つにつれて、経験者の子をはじめ一人ひとりが互いに声をかけ合い、それが周りを見て行動するようになりました。歩いている途中で、隊列から遅れてしまった子が諦めずに歩いている姿を見て、「あの子が頑張っているから僕たちも頑張ろう」と言ってくれる子や、体調の悪い子や足を痛がっている子に大丈夫?と声をかけて励ましてくれている子がいて、頼もしいな、みんなはひとつのチームになっているなと感じました。初日はみんな緊張している様子で、人見知りな子や大きな声を出すのが苦手な子もいました。けれど**5日目**には、みんな笑顔を見せてくれて、キツくても一生懸命に声を出して歩く、成長した姿を見てることができて、**100** 徒歩に参加して本当によかったなあと思いました。

今回、私たち学生スタッフが目指していたものは「気づき」でした。**5日間**を通して、子どもたち一人ひとりが、自分にとって大切なことに気づいてくれていたら嬉しいです。そしてその気づきをこれからも大切にして、またこの**5日間**での経験を忘れずに、これからもいろいろなことに挑戦していってほしいです。**2班**のみんな、私と関わってくれたすべての子どもたち、本当にありがとうございました!!

学生スタッフ感想文

学校名 新潟県立看護大学 2年 学生スタッフ氏名 渡邊光理 (ひっか)

私は今年初めて100キロメートル徒步の旅に学生スタッフとして参加し、3班（女の子班）のリーダーを務めました。私自身100kmという長い距離を5日間かけて仲間と共に歩いたことがなかったため、100徒步が始まる直前、そして始まってからでさえ体力は持つのか、小学生と共に行動するが小学生を安全に見守りゴールまで送り届けることが出来るか、と、とても不安でした。特に今年の夏は例年に比べてもとても暑かったためか徒步が大変に思われたことや、昨年学生スタッフをしていた友人が今年は参加を辞退してしまったことが原因だったのかと今になって思われます。ですが、研修や旅の中で築かれていたリーサブ同士の関係性が手助けとなり、お互いに支え合いながら旅を進めていくことができました。そして、今年の私達の目標は“気づき～非日常からの発見”だったので、この目標のように様々なことに気づくことができました。この中でも特に小学生との関わりについて学べたことが私にとっての一番の気づきであり、収穫だったと感じています。私の班には小学四年生の女の子がいたのですが、その子は今まで家族と離れて生活したことなく、この旅の1日目と2日目休憩時間などの空いた時間にずっと泣いていました。私と、私の班でサブリーダーをしていた学生で徐々にその子のやる気の出し方を掴みはじめ、つきっきりでその子を見ていたのですが少しでもそばを離れると泣いてしまい、団全体が遅れてしまう。といった状況が続いていました。ですが、団長や団長補佐にアドバイスをもらった結果、自分たちだけでなんとかしようとするのではなく、同じ班の子同士で支え合いながらやっていったほうがうまく進んでいく。ということに気づくことができました。班の子同士で行うことで団結力がうまれ、頑張ろうという気持ちが生まれているのだと小学生と共に行動していく感じました。しかし、100徒步は体力、精神力共に削られながら活動します。そのため十分な関係性がつくられていなかったり、コミュニケーションをうまくとれていないと行き違いが多く発生してしまいます。私達も例外ではありませんでした。そのことがとても残念で悔しいです。恥ずかしながら私も今年研修に参加できないことが多々ありました。ですが、今回の100徒步をもって1回1回の研修の大切さが身にしみてわかりました。来年学生スタッフとして参加するかどうかはまだ決めていませんが、ほぼすべての研修に参加できないようなら辞退しなければならないと感じました。

最後に100徒步は町の方々や社会人スタッフ、そして参加してくださる小学生やその家族の支えがなければなりません。有形無形関わらず全ての方々やものに感謝の気持ちでいっぱいです。来年、そしてそれからも100徒步が多くのものに恵まれるよう願っています。100km徒步の旅に参加し、ここで学んだことを次につなげていけるよう努力していきます。ここまで本当にありがとうございました。

学生スタッフ感想文

学校名 上越教育大学 1年

学生スタッフ氏名 渡邊 舜也（シャンシャン）

私は今まで傲慢でした。
自分のことを過信しすぎていました。
その結果、今回の**100**徒歩で自分の力量のなきを実感しました。
私は女の子達がいる班の班付きをしていたのですが、子ども達は私のことを嫌がりました。私には妹がいるのでその気持ちはわかります。そんなもんだろうと流すことができました。しかし、私にできたのはそこまでです。子どもの心を掴み、動かし、学ばせることはできていなかったと思います。その原因は過信です。私は今まで、子どもと関わるボランティアに参加すると、とても子どもに好かれました。だから、今回も出来るだろと踏んでいたところを見事に予想が外れました。悔しくて、毎晩考え続けました。どうすれば子供を感動させられるか、学ばせてあげられるか、強くさせてあげられるか。何度も考へても次の日は同じ結果でした。子どもは限界を越えようとせず、立ち止まり、ふらふらと友達とふざけるばかり。完全に私のせいであり、責任であります。何も学ばせてあげることができなかつた…
しかし、そこで気づいたことがあります。
考へることは大事だなど。自分の行動を振り返り、深く考へ、比較し、繋げようとするその行為はとても重要です。なぜならそれが自分の意志やこだわりに成り代わっていくからです。迷っているときに自分の答えを段々と見つけていき、揺るがない大人になります。それを得たとき、子どもが自分について来てくれるようになるのだと感じました。
このようなことを知り、私自身も考へるのを諦めないようにしようと決意しました。
そして、子ども達にも**100**徒歩が終わった後にも考へ続けて欲しくて、お別れの会はあえて自分を厳しく振り返る時間にしました。その後、子どもが考へてくれたかは知りません。けれど、その時は真剣な顔でした。考へていました。その顔を私は忘れません。考へ続けます。将来、子どもと関わる仕事をするのに役に立てる。1人でも多くの子どもに寄り添ってあげたいです。
今回このように自分を成長させることができたのは、社会人スタッフと子ども達がいてくれたからです。
心から御礼申し上げます。
ありがとうございました。

学生スタッフ感想文

学校名 新潟県立看護大学 2年 学生スタッフ氏名 河原彩伽 (パッキー)

今回私は、この事業に2回目の参加となり、4班のリーダーを務めさせていただきました。同じ4班のサブリーダーは後輩の村長で、はじめはとても緊張していましたが、すぐに打ち解けられ、本番を迎えることができました。

前回参加した際、つい子供達のことが心配になり、過保護になってしまったという反省を生かし、今回は健康面に関する事以外は、1日目以降あまり口出しをないように努めました。すると、子供達は、周りの友達の影響のせいか、朝が弱いと口にしていた子も二度寝をすることなく、黙々と準備をする姿を目の当たりにし、集団生活の素晴らしさを知りました。

覚悟はしていましたが、今年は女の子班ということもあり、歩調コールの声が小さいという課題に1日目からぶち当たりました。1日目の午前中は、みんな楽しんで声を出してくれていたものの、午後になると、疲れが目立ち、声の大きさも落ちていき、それは、2日目まで続きました。そんな中迎えた3日目、4班の子の1人が体調を崩し、隊列から外れてしまいました。休憩時間、残りの子供達は配られたアイスに手を付けず、その子の帰りを待ち続けていました。これも女の子班ならではの思いやりの精神?なのかな?なんて思いました。しかし、安心したのもつかの間、この日、歩かなければならぬ距離はまだまだあり、休憩場所までなんとかたどり着いた子も限界の様子でした。そんな様子を見た残りの子供達は、歩調コールを通して、その子に応援コールをするというものを休憩中に考えててくれました。そのことをその子に伝えると、泣きながらもやっぱり歩くと頷いてくれ、なんとか休憩場所をスタートしました。例の応援コールを続けていくうちに、その子から次第に涙も消え、3日目も無事全員で完歩することができました。あの時子供達が応援コールを考えてくれていなければ、3日目の全員完歩は難しかったと思うし、改めて小学生の発想力はすごいなと思いました。去年は、歩きたくないと主張する子供をどうにかするのはリーダーやサブリーダーの仕事だと思っていました。しかし、案外、子供達同士で考え、なんとかいしてもらった方がうまくいくのではないかと考えさせられました。

4日目以降、4班の子供達は、他の班の応援コール、さらには団長補佐や団長に対しての応援コールまで考え出し、歩調コールを楽しんでやっていました。また、この応援コールは他の班にも導入され、今年はよりみんな楽しんで歩調コールをしていたのではないかと思える第10回目100キロ徒步の旅でした。

今年も全員完歩が達成できました！！！子供達、学生スタッフ、社会人スタッフ、十日町住民の皆さん、ありがとうございました！！！！

学生スタッフ感想文

学校名 新潟県立看護大学 1年

学生スタッフ氏名 風間 萌衣 (そんちょう)

越後つまり **100km** 徒歩の旅に携わったみなさんありがとうございました。この **5** 日間で成長したり、最後までやりぬくことができたりしたのは他の方からの支えがあってなのだと思います。私は今年初めての参加で不安も多く、力不足の場面も多かつたと思います。ですがそんな中でも様々な方からの力をいただき支えられてきました。ありがとうございました。私は**4** 班のサブリーダーを務めていました。子どもたちが**4泊5日**の中でしたいた様々な行動に元気をもらいました。歩くのが辛くとも、脚が痛くても、喉がつぶれて声がガラガラになっても頑張っている姿に私ももっと頑張らなくてはと思いました。そして疲れて、嫌になっても辛そうな子や具合の悪そうな子に声をかけて背中を押しているところや「みんなで応援しよう！」と積極的に言っている姿に感動しました。そしてそれは**4** 班の子同士にだけではなく他の班の子や学生のことも心配したり声をかけたりしていてすばらしいなと思いました。ありがとうございました。保護者の方々、学生スタッフにお礼を言ってくださったり、声をかけてくださつたりありがとうございました。それらのありがたい言葉によって元気をもらえました。学生スタッフの方にも多くの感謝があります。サブリーダーの**3人**、一緒にいろいろと考えてくれて、そして、くよくよしても悩んでもいつも元気をくれて、最後まで前を向くことができました。リーダーの方々、アドバイスをたくさんしてくださつたり相談事にのってくださつたり嬉しかったです。団長補佐、セーフティ、安全誘導、記録、中高生スタッフの皆さん、ヘルプを出したときはいつでも力ってくれ、ヘルプを出していなくても気遣いをしてくださることがとても助かりました。学生スタッフ**1人1人**に様々な面で支えられました。学生スタッフの皆さんありがとうございました。社会人スタッフの方々・地域の方々、本番だけではなく本番前から準備をしてくださつたり、臨機応変な対応をしてくださつたりありがとうございました。多くの方々、本当にありがとうございました。このメンバーで作り上げてきた **100km** 徒歩の旅。たくさんの思い出をありがとうございます。感謝・学びなどたくさん発見できました。初めての参加でしたが、参加してよかったですと思っています。来年は全く同じメンバーでの **100km** 徒歩の旅ではないでしょう、ですが来年もぜひ参加したいと思っています。**4泊5日**ありがとうございました。

学生スタッフ感想文

学校名 新潟県立看護大学 2年

学生スタッフ氏名 牧野 実咲（みさ）

私は今回が**2**回目の参加でした。昨年はリーダーを、今年はセーフティを務めさせていただきました。セーフティの役割は、隊列から遅れる子が出ないように、隊列から遅れてしまった子がすぐに戻れるように、厳しい言葉を使いながら励ますことです。アメとムチで例えたら、ムチの存在です。子どもたちに積極的に声をかけることを意識しました。子どもたちに嫌われてもかまわない、その覚悟で臨んだけれど言葉が見つからないときがあり、指導をいただき、休憩ごとにセーフティで話し合い、模索を続けました。子どもたちの状況をセーフティ内ですぐに共有し、相談し合えたという環境は、改善のために大きな役割がありました。

セーフティは歩行中、**1**班に**1**人はつくように配置しましたが、班は固定ではないので、昨年ほどは子どもたちに顔を覚えてもらえないのかなと思っていました。しかし、固定ではないからこそ、参加者全員と話すことができたと思います。昨年参加した子をはじめ、多くの子が顔と名前を覚えて話しかけてくれました。とても嬉しかったです。子どもたちと一緒にいると無意識に笑っている気がします。子どもたちのサポートをする側ですが、私も子どもたちにたくさん元気をもらっていました。本当に子どもたちのパワーはすごいです。

隊列から遅れてしまった子と**2**人で歩いたことは特に印象に残っています。隊列が見えないくらい離れてしまっても、“早く追いつきたい”と足を止めず、私でも早いと感じるくらいの早歩きで進み続け、次の休憩には隊列に追いつき、班の仲間に迎えられていました。私は「できる、できる、必ずできる」を彼が達成した瞬間をみました。今年は「気づき～非日常から再発見～」がテーマでしたが、**100**徒步を通して“自分はできる”ということに気づいたことは、これから先、どんなときも背中を押してくれる強みになると思います。

2回目の参加ということもあって、昨年よりも少し気持ちに余裕があるかなと本番前は思っていましたが、思い返すと、余裕がないことに気づかないくらい余裕がなかったように思います。また、自分の弱さや不甲斐なさ、未熟さを知りました。しかし、そこから“強さ”へのヒントを得ることができました。そして、第**10**回越後つまり**100 km**徒步の旅に参加させていただいて、私自身は多くの方々に支えてもらっていました。社会人スタッフの皆さんはもちろん、学生スタッフ、地域の皆さん、そして子どもたちとそのご家族、支えてくださったすべての方々に感謝申し上げます。ありがとうございました。

学生スタッフ感想文

学校名 新潟県立看護大学 2年 学生スタッフ氏名 加藤夕佳 (かとちゃん)

今年の**100** 徒歩に私が参加したのは、去年初めて参加してみて、今までに感じたことのない感動や達成感を感じたのと同時に、まだ自分が成長できる部分があると感じたからです。去年は経験者の先輩方がたくさんいらっしゃって、頼っているところが多くありました。今年は自分もそんな頼られる存在になれるようにと頑張りました。しかし、うまく行かないことも多かったためできない自分がとても悔しかったです。でも、そんな時には他の学生スタッフが話を聞いてくれたり、一緒に考えてくれたりして何とか乗り越えることができました。

また、今年はセーフティネットという役職をいただき、去年とはまた違う難しさがありました。本番の**5** 日間は気温もそこまであがらなかつたことや、リーサブの頑張りもあり、隊列から大きく遅れる子どもはほとんどいませんでした。そのため、隊列の横で子どもたちと一緒に歩いている時間が多かったです。その時は、子どもたちに前の人との間をつめさせるようにしたり、歩調コールで大きな声を出させたりしました。子どもたちに本気を出してほしくて、厳しい言葉をかけたこともありましたが、ゴールした時に子どもたちがやりきったと感じてくれていたら嬉しいです。自分の言ったこと、やったことが少しでも子どもたちの心に届いていればいいなと思います。セーフティネットという役割は、子どもたちを歩かせるために厳しくするという役割です。私は、他人に厳しくなどあまりしたことがないため、自分が厳しくできたかというとあまり自信はありませんが、隊列から遅れても声をかけ一緒に隊列に戻り、全員が完歩できた事はとても良かったと思います。

この第**10** 回の**100** 徒歩で私は、たくさんのこと気に気づき、たくさんの学びを得ました。やり切れなくて悔しかったこともあります、できて嬉しかったこともあります。悔しかったところは、バネにしてまた来年**100** 徒歩に関わるたらいいなと思っています。また、これらはすべて今後の自分にいかせることであると思います。だから、この第**10** 回での経験を忘れずに過ごしていきたいです。

最後に、この**100** 徒歩を支えてくださった社会人スタッフや保護者の方々、参加してくれた子どもたち、一緒に頑張ってくれた学生スタッフ、応援してくれたすべての人へ感謝します。ありがとうございました。

学生スタッフ感想文

学校名 新潟県立看護大学 1年

学生スタッフ氏名 相川珠梨（しゅりしゅり）

5月から始まった研修会、そして本番の5日間を通して、普段の生活では経験できないことをたくさん経験させていただきました。

学生スタッフ同士がコミュニケーションをとり、どんなことでも言い合える関係を目指した研修会はすごく貴重な経験でした。1番に手を挙げて発言すること、先輩に意見を言うことは普段の生活ではかなり勇気のいることです。それを100徒步のメンバーの中では当たり前のようにできたこと、それはこれから的人生で絶対に役に立つに違いありません。初参加である私の考えにも真剣に耳を傾けて聞いてくださる先輩方はすごく印象的でした。私は他人の意見を取り入れることがすごく苦手で、自分の考えだけで行動することが今まで多かったです。しかし、100徒步を通して他人の意見を聞くことやその意見を自分の中に取り入れることの大切さを学ぶことができました。

本番では学生スタッフ一人一人が子どもたちのことを考え、意見がぶつかる場面が何度もありました。そんな中で子どもたち全員が100kmを完歩でき、全員で笑顔でゴールできて本当に良かったです。今回の学生スタッフの中で大学1年生で1人だけセーフティ班として活動することにすごく不安を感じていました。正直に言うと、リーダー・サブリーダーのように子どもたちと仲良くできないんじゃないか、名前を覚えてもらえないんじゃないかと思っていて、損な役回りだとも思っていました。しかし、5日間で子どもたちに何度も名前を呼ばれ、笑顔で話しかけてもらえてすごく嬉しかったです。また、リーダー・サブリーダーの人たちとは全く別の行動で、経験者の方々についていくのがやっとでした。リーダー・サブリーダーは班の子たちを主に見ている中で、私たちセーフティや団長補佐は子どもたち全員を見ていました。子どもたち全員を見ることはすごく大変で、ポイントを掴みながら子どもたちのことを見なければなりません。全部を完璧に見ようとするのではなく、全体を見る大変さとポイントを掴むことの重要性を学びました。それは経験者の方々に囲まれていたこと学べたことだと思います。私はセーフティ班として本番5日間活動できたことをとても誇りに思います。

研修でお世話になった団長をはじめとする社会人スタッフのみなさん、不安がありながらも子どもを5日間も私たちに託してくださった保護者のみなさん、そして、共に学び、全力で子どもたちをサポートした学生スタッフのみなさん、ありがとうございました。越後つまり100km徒步の旅を通して学んだことはこれから的人生で必ず生かします。本当にありがとうございました。

学生スタッフ感想文

学校名 新潟工科大学 3年

学生スタッフ氏名 真貝俊輝（ともぞう）

私は今年初めて **100** 徒歩に参加させていただきました。研修は第五回の合宿研修からの参加となりました。各週末の研修も大学の集中講義と重なり、参加できないことが多かったものの、学生スタッフの仲間の支えもあり本番を迎えることができました。参加する子どもたち全員の **100km** の完歩を目指し、私たち学生スタッフは研修を重ねてきました。その本番では私はセーフティーネットの役割を担当させていただきました。隊列から遅れた子どもを励まし勇気づけて隊列へ戻す役割を担いました。本番の徒步が始まり、一日目と二日目は元気だったものの、疲労が蓄積し始める三日目以降に「もう無理、歩けないよ。」「休憩まであと何 **km**?」「歩調コールの声がもう出ないよ。」と弱音を吐き歩調が遅れる子どもが班の中に現れ始めました。それでも耐えて限界へ挑戦し全員が見事、五日目には完歩してくれました。「お名前歩調コール」、「全体歩調コール」でお互いを、全員を鼓舞しあい完歩を目指す逞しい姿を見せてくださいました。子供たちの力強さに心から感動し、学生スタッフも勇気を貰いました。第 **10** 回 **100** 徒歩で改善すべき事項は、学生スタッフ内でもっと意見を一つにまとめる必要があった点です。三日目以降スタッフ内で意見の違いが生じて悩んでしまい、翌日の徒步に影響が出てしまいました。学生スタッフ同士の意見交換不足や研修の参加による知識量の差が原因ではないかと考えられます。これは来年度以降の改善事項です。また私個人の反省点は、子供たちに対して「コーチング」が上手くできなかつた点です。「コーチング」とは「プレイヤーが“なりたいと思う自分”に近づけるためにサポートする」ことで、**100** 徒歩では「参加している子供たちが“なりたいと思う自分”に近づけるためにサポートする」と捉えられます。それは大変難しく、自分の教育力の未熟さを大いに痛感したものでした。今回の体験から、いかに保護者の方々が偉大か、子供の命を預かり教育する「教員」という仕事がいかに大変か分かりました。五日間の体験で御家庭での子どもたちの意識や生活習慣はガラッと変わったでしょうか?おそらく目に見える大きな変化は少ないと思います。教育に速効性はありませんし、じっくりと時間をかけて行っていくものだそうです。十年後、十数年後には参加した子どもたちは社会人になり働いているでしょう。社会で働く力となった時、この経験が必ず活かされます。その頃は日本が抱える少子高齢化から起こる諸課題、世界が抱える諸課題がさらに進行し、厳しさを増していると推測されます。子供たちは現実から多くの挫折を味わい、打ちひしがれ、涙を流すことが多いと思いますが、その時小学校の高学年で体験した、この **100** 徒歩を思い出し **100** 徒歩を機会に得た「仲間」と「限界への挑戦心」で諸課題を解決していくことでしょう。勿論、私たち学生スタッフも子供たちの活躍に負けてはいられません。共に頑張りましょう。平成最後の第 **10** 回 **100** 徒歩は子供たちにとって大変貴重な体験だったと思いますが、私たち学生スタッフにとっても貴重なものでした。私個人の来年度以降の参加は難しいですが、今回の体験は私が工業系教員になって教壇に立った後でも、かけがえのない「一生の基盤」であり続けるでしょう。

最後となりますが、学生スタッフの皆、私たち学生スタッフを支えて頂いた社会人スタッフの方々や協力を頂いた全ての方々に深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

学生スタッフ感想文

学校名 新潟美容専門学校 ジャパン・ビューティ・アカデミー 1年

学生スタッフ 小林澪奈（れーちゃん）

今回私は団長補佐を務めさせていただきました。団長補佐を務めるにあたって立候補スピーチをした時に「私は人をまとめるのが苦手だから立候補をしました。」と言いました。私は今年で学生スタッフ 4 年目ですが過去 3 年間出てここなら苦手な事にも積極的に挑戦していきたいと思えたからです。目標に向かってみんなで一生懸命になれることが大好きです。毎年メンバーは変わりますが雰囲気は全く変わりません。みんなでいいものを作り上げようという気持ちがとても高いです。

今年も本番の夜にある学生スタッフでの打ち合わせ・会議では沢山ぶつかりました。責任と覚悟をもって団長補佐に立候補したもの、それがほかの学生になかなか伝わっていなく悩み投げ出したくなる事も何回もありました。ですが、今振り返ってみると自分が成長したなと思う点がありました。反対意見を冷静に受け止める事が出来たこと、人に頼ることが出来るようになったことです。過去の私は自分達の意見と反対の人の意見を聞いて冷静に「こういう考え方もあるんだ。」と受け止めることができずなんで反対するのだろうとただただ疑問に思うばかりでした。全体をまとめる立場としていろいろな意見が出るのは当たり前で全ての意見を実現させるのは難しい事だけど聞いて考える事は出来るからしっかりと聞こうと思ったのがきっかけでした。そして、私は自分の仕事・頼まれた事は必ず全て自分一人でやらなきゃと抱え込みがちでした。ですが、人に助けを求める事によって心にも余裕が出来て全体を見る事ができました。今回の **100** 徒歩は自分自身を大きく成長させてくれました。

今年も 3 年間一緒に出た子が **300km** を完歩しました。**4** 年生の時は **5.6** 年生にサポートしてもらいながら歩いていたり、自分の支度がなかなか進まず時間がかかったり、隊列のスピードについて行くことが出来ず遅れてしまっていた子。が **6** 年生になると初参加の子をサポートしてる姿を見るとすごく嬉しく思うし私達が今までやってきた事・伝えてきた事が少しでも参加者の皆に伝わっているのかなと思うと嬉しく思います。**300km** 完歩証を貰ってる時の姿はとても輝いて見えました。

今年は大きな変化として、同じ年の学生スタッフが **5** 人も参加してくれました。**4** 年目ですが初めての事で、同じ年の仲間がいる事はとっても心強かったです。ありがとう！また、来年は本番参加出来るか分かりませんが大好きなえち **100** にはずっと関わっていきたいと思っているので何かしらの形で繋がっていけたらなと思っています。社会人スタッフの皆さん、私たちに大切なお子様を預けてくださった保護者の皆様、たくさんの方々の声援を送ってくださった地域の皆様、学生スタッフの皆、みんながいなかったら出来なかったことです。研修・本番のサポート本当にありがとうございました。

学生スタッフ感想文

学校名 上越教育大学 4年

学生スタッフ氏名 伊藤 優文 (ふみ)

100 キロ徒步の旅の中で、忘れられない出来事があった。3日目の午前中、歩道にうずくまっている子がいた。会話をできる元気もなく、具合が悪い、とだけ言ってぐったりしていた。数分後に長い上り坂の入り口から私はその子と一緒に歩き始めた。三度笠の横から顔を時々覗き込みながら、色々と言葉をかけながら、歩いた。蓄積してきた疲労もあり、暑さと体調不良で泣きたいくらいの辛さだったと思う。そんな状況でも負けずに、弱音を言うことなく、上り坂をひたすら歩き続けた。ペースも少しづつ上がり、ついには隊列に追いついた。一度も諦めようとはしなかった。小さな歩幅でも、その一歩一歩からは力強さを感じられた。その後、完歩を達成し、「来年も会おうね。」と言ってくれたその子と、第**10**回の今年、約束を果たすことができた。

今回はまず、中学生スタッフの2人に驚かされた。安全誘導班として共に頑張った彼らだったが、最初は人見知りを発揮して不安そうな様子だった。しかし、日に日に彼らは変わっていった。安全誘導班として主体的に動き、活躍する姿や自分の殻を破って子どもたちと関わる様子、ミーティングで大学生に囲まれた中でもしっかりと意見を述べる様子が見られ、本当にすごい、と思った。子どもたちと関わる中でも驚かされることが多くあった。その一つは目標意識の高さである。「完歩して強くなりたい。」「歩いた仲間と仲良くなりたい。」そんな強い思いを持って参加していることを知り、目標に向けて子どもたち一人ひとりが「自分はできる。」という肯定的なイメージを持てることの大切さを感じた。目標があっても、「足が痛くて…。」「大きな声が出せなくて…。」と、弱気になってしまう子は多い。そんな時でも「もっと声を出せる。自分ならできる。」と自分自身を信じられることが、諦めずに歩き続ける力になる、と感じた。一人ひとりをよく見ることで「できるようになった」という肯定的变化を見つけ、さらに伸ばしていくという視点を、教員になってからも大切にしたい。

5日間、私は常に支えられていた。元気や笑顔だけでなく、真剣さと成長する姿を見てくれた子どもたち、一緒に歩いた学生スタッフ、社会人スタッフの皆さんからの励ましやサポート。たくさんの支えがあること、支えられることのありがたさを実感した。自分はみんなの支えになっていただろうか。それが今後の自分の課題である。

私はこれからも支えられて生きていく。一つ一つの支えに感謝しながら、自分自身も誰かの支えになれるようにしていきたい。**100** キロ徒步の旅の綱領にあるような、「強く、優しい人間」を目指し、努力していく。最後に、越後つまり**100** キロ徒步の旅で一緒に挑戦してきた学生スタッフのみんなと子どもたち、その挑戦を見守り、支えてくださった社会人スタッフの方々、本当にありがとうございました。

学生スタッフ感想文

学校名 東洋大学 2年

学生スタッフ氏名 丸山徹生 (てっちゃん)

平成最後の夏と騒がれている中、今年の夏もやっぱり 100 km 徒歩の旅でした！
私の中での夏は『長岡花火』『ひやくとほ』『ツールド妻有』の3つです。これらを逃して夏は終えられないです。

私がひやくとほに出会ったのはちょうど10年前で当時小学生だった私は学校でこの事業のチラシをもらってきて、パワーでも感じたのでしょうか、参加してみたい！とすぐ親に言ったのを覚えています。それから時が経ち今では子供たちのサポートをする学生スタッフとしてひやくとほに携わるようになりました。そんな学生スタッフも4年目に突入したのが今回の第10回のえちひやくです。私は毎年記録班としてカメラマンをやらせていただいております。ここまで記録班にこだわる理由は単にカメラが好きだからではなくいくつかの理由があります。まず1つは4泊5日の子供達の姿を保護者に見てもらいたいからです。5日間と言う短いようで長い期間で子供達はどのように過ごしていたのか、どのような表情で歩いていたのかなどなど様々な保護者の前では見せないような子供達の姿をぜひ見てもらいたいです。またその姿を見るには写真や動画でしたお伝えすることができないのでなるべく全部の表情をお伝えできたらなと思って5日間撮影をしていました。2つ目は思い出として残してもらいたいからです。今でも第1回のDVDを見ると当時のことを鮮明に思い出します。辛かった思い出や楽しかった思い出、嬉しかった思い出などなど色々思い出が蘇ります。子供達にも私のような同じ体験をしてもらいたいなと思っています。

私が今年のひやくとほで撮った写真は数千枚、記録班が撮った動画や写真を合計すると約300 GBになります。この中から選別してDVDを作成していきます。今年は私がDVDの作成を依頼されたので最高の思い出となるような最高の作品を作れたらいいなと思っています。また新規機材として去年は絶対に買えないカメラDJI OZMO導入や今年はドローンの本格導入で今まで撮る事ができなかった映像を撮ることができました。ぜひDVDの完成を今しばらくお待ちください。そして来年はそれらをはるかに超えるモノを撮れたらなと思っています。今年もありがとうございました。

学生スタッフ感想文

学校名 鶴見大学 2年

学生スタッフ氏名 福島 治樹 (はっち)

今回の開催で越後妻有 **100 km** 徒歩の旅は **10** 回になりました。私はこの **100 km** 徒歩の旅に第 **1** 回・**2** 回に小学生の頃参加しました、その後高校生になり第 **7** 回・**8** 回に大学生になり第 **9** 回・**10** 回に参加しました。越後妻有 **100 km** 徒歩の旅に参加者として **2** 年・スタッフとして **4** 年の計 **6** 年関わってきました、それぞれの年で得たもの経験したことは異なり一括りにするのはおかしいとは思いますがそれでも **6** 年関わってきました。

今年の私の役割は記録班でした、学生スタッフ **4** 年目にして初めて記録班になりましたが歩行班を退いた視点から見た **100** 徒歩はとても新鮮でした。班の方針として立ち位置を退いたところにしていました、それによって私にとって今回の **100** 徒歩は課題の発見をさせてくれるものでした。今回新しく課題と感じたのは遠方から参加しているスタッフのことです、ここでいう遠方から参加しているスタッフに私も含まれており、参加者または学生スタッフとしての経験があり近くの土地を離れた後も本人たちの意思で参加しているものです。今回遠方から参加していたのは団長補佐の小林と記録班の丸山と私で、丸山と私は昨年の参加率に比べ低く他の参加者のモチベーションを下げてしまっていたのではないかと思いました。

参加者全体を見て思ったことは、子供達は限界を突破できたのかということです。今年は **3** 年目の参加者も少なく全体的に **2** 年目 **1** 年目の子供たちが多かったので参加者の中で引っ張り上げる子がいなく全員あげるという形だったように感じます。子供たちの限界を突破させるきっかけを作るのは班付きのスタッフの方が良いと思ったため自分は記録に徹底していました、ですが上で述べたように参加率の低下のせいか学生スタッフが引っ張り上げることができていないようでした。来年への改善点として **100** 徒歩に参加し小学生の成長に関わることの重要性を再確認し、そこに誇りと責任を持つように学生に意識させることがあると思いました。

来年も **100** 徒歩に関わり、十日町地域の良さと魅力を子供達に伝えられるよう縁を繋いでいきたいと思います。

学生スタッフ感想文

学校名 上越教育大学 2年

学生スタッフ氏名 田代 純 (じゅんじゅん)

「今年も熱い熱い夏がやってくる...」5月に今年もスタッフをやると決めたとき、そう思いました。スタッフをやろうか迷っていた時期がありましたが、大きな感動をもう一度得たい、素晴らしいスタッフや子供たちとまた関わりたいといった思いが私を突き動かし、スタッフエントリーをしました。

そして始まった研修。新たな仲間と出会い本番に向かってスタートしていきました。途中でトラブルなどありましたが、昨年とは違ったプログラムや画期的な意見が出てくる研修はすごく楽しくて、約3か月の研修はあっという間に終わりました。

迎えた本番。朝キナーレに集合し、出発する... という予定を頭の中で描いていたのですが、運の悪いことに本番の1日目・2日目が大学の集中講義と被ってしまいました。何ということでしょう。ただ、勉学もおろそかにできません。しぶしぶ授業を受けました。しかし全く集中できません。旅の経過が気になってしまふなったのです。「今頃ひまわり畑にいるんだろうな」といったことや「天気持つかな」といったことに思いを巡らしていました。授業が終わった後、芦ヶ崎小に向かい、到着した私を迎えてくれたのは子供たちの歓声と記録班の2人からの愛にあふれた(?)ブーイングでした。その時の子供たちの元気そうな様子を見て安心しましたが、あるスタッフから「全体的に元気がなく、葬式のような雰囲気だった」と聞いた時は驚きました。大きく動いたのは3日目でした。3日目から、班ごとに順位づけをし、ゴールも含めその順番で歩くという試みがなされました。これには賛否両論あり、夜遅くまでのミーティングや休憩所で学生スタッフが檄を飛ばすなど、昼夜問わず白熱したものを巻き起こしました。このことが学生スタッフや子供たちに影響を与え、記録班として全体を見ていた私から見ても、皆の雰囲気が変わっていったのがわかりました。歩調コールで自分の班の仲間だけでなく、違う班の仲間を応援する姿がみられ嬉しい気持ちになりました。そのような皆の一生懸命な様子を見て、私も刺激を受け、撮影にも精が出ました。記録班はあまり休憩という休憩がなく、最後の解団式まで仕事がありましたが、皆の姿をみて頑張ることができました。最高の姿、表情をありがとう。

今回の旅を通じて、介入の度合いの難しさを感じました。どれくらい介入すればよいのかということに迷いを感じるときが多くありました。これは、将来教員になるにあたって非常に大きな課題であります。今回見つかった課題を、ぜひこれから先に繋げていきたいです。最後になりましたが、第10回越後つまり 100km 徒歩の旅に関わってくださった方々、本当にありがとうございました。平成最後の夏、熱い熱いものとなりました。

学生スタッフ感想文

学校名 長岡工業高等専門学校 3年 学生スタッフ氏名 恩田詩緒梨 (しおりん)

私は去年に引き続き、学生スタッフとしてこの第**10**回越後つまり**100km**徒歩の旅に参加させていただきました。今年の私の目標は「積極的な行動」でした。この目標は**2**つの意味があります。**1**つ目は「去年の経験を活かし、自分から行動する」です。素敵な仲間とたくさんの経験を得た第**9**回の**100**徒歩でしたが、生活給水班として晴れて暑い日には水かけをし、雨の日は快適に過ごせるようテント立てをする中で得られたものがありました。それは周りを見て臨機応変に動く行動力です。これを活かしたのは主に歩いている最中です。私は中・高校生スタッフとして小学生と一緒に歩いていました。正直、最初は何をすればいいのか困りましたが、セーフティの方々の力になれると分かり、自分にできることを全力でやろうと思いました。サブリーダーが水かけのときに旗を持ったり、地域の人を見つけたら小学生の見本となれるようなあいさつをしたり、小学生と一緒に歩調コールをして盛り上げたりと、去年以上に周りを見て行動できました。少しでも、みんなのサポートになっていれば嬉しいです。また、積極的に意見を出すこともできました。去年は自分の意見は持っていても発言することができませんでしたが、今年はセーフティ会議や学生スタッフミーティングで自信をもって発言できました。これは私の成長でもありますが、自信が持てたのはほかのスタッフの方が自分の意見も真剣に聞いてくれて認めてくれたからです。**2**つ目は「子供たちと積極的に話す」です。私も小学生のときに**100**徒歩に参加していましたが、そのときの学生スタッフのことは今でもよく覚えています。皆さん、優しく、時には厳しく接してくれて、**100**徒歩が楽しかったし、そこから学ぶことも多くありました。学生スタッフが子供たちに伝えたかったことを私から伝えることができたかはわかりませんが、子供たちにとって充実した**100**徒歩になっていてほしいです。また、普段の生活の中で小学生と交流する機会はほとんどありません。なので、小学生と話していて楽しかったし、いい経験になりました。そして、**100**徒歩を通して気づいたこともあります。それは十日町の豊かな自然と地域の方の温かさです。普段車で通り過ぎてしまうような風景も、いつもなら行かないような道も、歩くことで良さを見つけることができました。また、歩いている最中に頑張れと声をかけて下さる地域の方がたくさんいました。これらを通して、より十日町が好きになりました。

最後にはなりますが、この第**10**回**100km**徒歩の旅に関わったすべての方に感謝しています。ありがとうございました。

学生スタッフ感想文

学校名 津南中等教育学校 2年

学生スタッフ氏名 野澤 アテネ（アテネ）

今回、4回目の100km徒步の旅に行ってきましたが、4回目なのにまだ新しい発見や良い思い出がありました。それを紹介します。

最初はけんしゅう会の時、昨年10月に最後に会ってから1回も会っていなかったのでごくなつかしいかんじがしました。そして同学年のなりちゃんが来ることは知らなかつたのでとてもおどろきました。そして当日僕がキナーレについたとき、学生スタッフはほぼ全員来ていました。そして30分くらいして参加者がやってきました。去年に比べると少ないですが、それでも多いと感じました。そして保護者さんたちとハイタッチをして出発。最初は道路が多く、安全ゆうどう班は仕事が多かったです。昼食ではつかれている人も、ピンピンしている人もいたけど、今思うとこういう時に話し相手になってあげればなと思いました。その後急な坂を昇り田沢小につくころには多くの人がつかっていました。2日目はかなりの難関ひまわり畑です。ここでは、つかれている子が多くみえましたが歩ききれっていました。

去年も今年も雨で散ざんでした。3日目は大半が雨でもっとつらい日に雨はとても大変でした。おととしも去年も今年も僕がマウントパーク津南に行くと毎回雨です。呪いでもかかるんのかな？でも帰りは順調で絶景も見れたのでよかったです。そして林屋さんでお風呂に入り、そめんを食べました。そして林屋さんの子どもは同学年の友達だったのでおばさんにあいさつをしました。この日はまだ旅立ちの会の時にするヘビーローテーションをおぼえていなかったので、なりちゃんに教えてもらいました。子どもたちにみられないようにするのは少しつかれました。そしてスタッフ達の全体ミーティングの時、安全ゆうどう班の様子を僕がまとめて発表したのですが、はくしゅをもらえてうれしかったです。4日目は中子グリーンパークに行きました。手前の坂が急ですが短いのでこういう時に歩調コールをして呻るものだと思いきつこうもり上げたりしていました。学校につき、この日は旅立ちの会で学生達のサプライズでスカートをはいてヘビーローテーションを踊ることになっていたのでしんどかったです。

なりちゃんはすごかったのでそんけいしました。そして最後のミーティングでは団長からきつい言葉をいただきました。なので5日目はすごく頑張って子ども達をもり上げて限界を超えるようしようと思いました。そして最終日、5日間の中で一番大きな歩調コールだと思いました。最初は全然声がでていなかった子でも大きな声が出ていたので成長したなと思いました。最後の休けい場所では小学校のころのクラスメート、すばるくんも歩くことになりました。そしてキナーレにつくと大勢の人がいました。そこでゴールしてみんなが感動していました。

初日と比べてみんながいっぱい成長していて、これからもこの調子でがんばっていけらたなと思います。ふり返ってみると反省点も多くまだ未じゅくなので来年も参加します！

学生スタッフ感想文

学校名 津南中等教育学校 2年

学生スタッフ氏名 中澤 仁成 (なりちゃん)

僕は、今回の越後つまり **100km** 徒歩の旅は 4 年ぶり 2 回目の参加でした。今回の越後つまり **100km** 徒歩の旅に参加した理由としては、3 つあります。1 つ目は小学校 5, 6 年生の時に **100** 徒歩に参加できなかつたので、そのリベンジをするためです。2 つ目は、自分の将来の夢を叶える一歩になると思ったからです。普段とは違う環境で学び、考え、過ごしていくので、小学生の時とは違う何かを手に入れられると思ったので参加を決めました。3 つ目は、自分の「人見知り」という性格を無くすためです。僕は人と話すことが凄く苦手で、特に初対面の人とは自分から話そうとすることができません。だから、これを機に「人見知り」を無くすため、克服するために参加しました。

研修では、試歩や本番の打ち合わせ等を行いました。試歩では実際に歩くコースをよく観察し、危険な箇所や交差点などをチェックしながら歩きました。その日の学生ミーティングでは、当日の学校についてからどのような行動をとるかなど、学生スタッフが中心となって参加する小学生たちのために一生懸命案を練っている姿がありました。それを見て、学生スタッフ達の **100** 徒歩に対する真剣さが伝わってきました。

いざ本番。朝早くからスタッフが集まり、出発式の準備をしました。緊張感と不安で胸がいっぱいでしたが、他のスタッフはそんなもの一切見せず、小学生と笑顔で話していました。しかし、僕はずっと端で座っていたので、今では凄く後悔しています。あの時、小学生としっかり話しておけばよかったと。

誘導棒を持ち、時々歩調コールにも参加した 5 日間、とてもいい思い出になりました。最初は小学生と話すことはあまりなく、ほぼ無言で誘導しているだけでしたが、時間がたつにつれ、仲が深まり、話すことが楽しくなってきました。休憩中やレクリエーションでも話す頻度が多くなり、小学生達も楽しんでいる姿が多く見られたので良かったです。

100 徒歩は僕の人生に大きな影響を与えてくれました。**100** 徒歩二年目の僕が言える事でもありませんが、**100** 徒歩は素晴らしいイベントだと感じました。今回の越後つまり **100km** 徒歩の旅で学んだことを忘れずに、今後に活かしていきたいと思います。

最後に、学生スタッフ、社会人スタッフの皆さん、小学生のみんな、保護者の方々、関わっていただいた全ての方々、本当にありがとうございました。

(順不同・敬称略)

■助成■

子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)

■協力■

(公社)十日町青年会議所

■賛助頂いた皆様■

(株)アイムス (株)朝日堂 阿部善商店 (有)阿部康板金工業 (株)イイキ
井川建設(株) 井沢塗装 いわふね市民法律事務所 インパック (株)魚沼
魚沼ホルモン亭純ちゃん (有)エーデルワイス工芸社 (有)エグゼ(サバス)
(株)エビスヤ (株)大野屋重機建設 小川自動車(株) 小野塚事務所 (有)加久田工業
勝坊 (株)カネコ商会 (有)きさらぎ (株)吉楽土建 (株)きものアイ (株)共立舗裝
(株)共和自動車 (有)協和電業 清津開発(株) (株)クリエートきもの絹都
(株)小泉工業 (株)恒樹園新潟 (株)児玉建設 佐藤建築 サトウ整骨院
(有)佐野写真館 (株)三高土木 (有)志天(焼きとん丸天) スリーエスシステム(株)
(株)関電気 (有)大米銘木店 高橋昇男税理事務所 田順アート (株)田村自動車
千原(株)・和の風 十日町交通(株) 十日町砂利(株) (株)十日町新聞社
十日町タクシー(株) 十日町電設工業(株) (有)十日町ペーツ
十日町みなと法律事務所 十日町木工(株) (有)遠田設備 苗場建設サービス(株)
長秀鉄工 (株)中島利七 (株)中山建工 成ル (株)新潟ソフトストラクチャ
(株)二瓶砂利 庭又板金店 BAR Ryuk (株)長谷川砂利 (有)服部総業 服部塗装興業
(有)花せん 葉葺司法書士事務所 林屋旅館 (株)福島建設 (株)福島砂利丸福生コン
(株)富剛建設 (株)フロワーホーム (有)ブレイン プロダクションリド
(株)ベストライフ (株)松乃井酒造 (有)マッシュ小林 (有)マルミ電化サービス
(株)まるやま 水落会計事務所 三友開発(株) (有)ミナミ運輸代行
(有)ミヤコウドリーム (株)村熊商店 (株)村山商会 土竜 モダン食堂K I C H I
やきとり大吉 焼肉ひやら 谷内製材(株) (株)柳庄商店 (株)吉田商会
利工モータース 蓮 (有)涌井工業 澤野敏子

■物品協力頂いた皆様■

(株)ムラオ サンタ・クリエイト (有)大地 焼肉ひやら 津南町役場
富井邦仁 櫻澤一成 セブンイレブン越後中里村田沢店 (株)大又食品
(有)きさらぎ

■お世話になった学校・施設・会社・団体■

旧中津小学校 芦ヶ崎小学校 田沢小学校 吉田小学校 上野小学校
十日町服飾専門学校 越後妻有交流館キナーレ 諏訪神社
Family Mart メルシー川治店 (株)上島 (株)新潟ソフトストラクチャ
(株)富剛建設 (有)大地 津南町観光協会 旅館雪国 ミオンなかさと
(有)涌井工業 吉田公民館 千手中央コミュニティセンター 櫻澤一成
ナカゴグリンパーク (株)小泉工業 (株)谷内製材 神宮寺 (株)村山興業

■後援■

十日町市 津南町 十日町市教育委員会 津南町教育委員会
越後妻有交流館キナーレ エフエムとおかまち 十日町新聞社
十日町タイムス社 妻有新聞社 全国100km徒步の旅

■社会人スタッフ■

<救護>

小林美奈子 堀智恵里 清水清蘭 星野由加

<サポート>

金澤純一	田口喜一	根津由香	荒川真美	大平直人	樋口正大
宮入明美	村山瑞樹	俵山修司	小島宏	富井邦仁	佐藤良子
中林寛暁	只野さやか	坂東武文	村松みづき	遠田克典	山田昇
長谷川吉徳	福島照彦	阿部寛生	杉谷仁大	宮内隆和	上村将司
尾身信幸	庭野克也	栢森俊樹	佐藤幸治	星名大輔	吉田昌代

<アドバイザー>

有田正知

■越後つまり100km徒步の旅実行委員会■

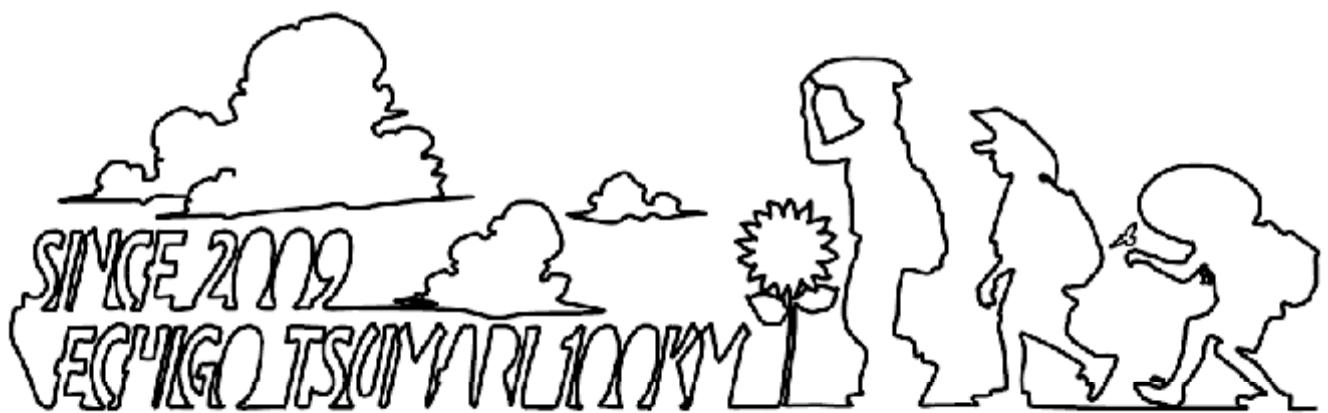
会長	澤野崇			
副会長	高橋豪			
実行委員長	上村友博			
事務長	山田剛			
事務長補佐	大島博			
委員	藤橋武康	服部和雄	久保田学	高橋 剛
	吉樂健一	清水清蘭	船木康平	小山大志
監事	水落雅史	高橋昇男		



気づき

～非日常からの再発見～





越後つまり 100km 徒歩の旅実行委員会



〒949-8524 新潟県十日町市馬場丙1505 (株)上島内

TEL : 025-758-2033

FAX : 025-758-2505

URL : <http://echi100km.main.jp/>

E-mail : info@echi100km.main.jp

National Institute For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」