



ラブ☆ウォーキング +α

絆をもっと深めるための
もうひと工夫！



1 おそろいの
アイテムを
身につけちゃう
Tシャツ、タオル、リストバンド、
帽子など何か一つをおそろいに
するだけで気持ちがひとつにな
って歩調もぴったり!



2 靴ひもを
結んで
あげちゃう
出発前に相手の靴ひもを
結び直してあげよう。ギューッと結ぶことで
大切な人との絆も固く
結ばれるはず

3 危険な道は
入れかわってあげちゃう
道端側や川側をスッと歩ける人はジェントルマンです。その気遣
いに女性は胸がドキドキと感動いナシ!



vol.1 夫×妻

夫婦で
ラブ☆ウォーキング



**中尾和徳さん(58)
× 千鶴さん(53)**

相手のペースに合わせて
お互いを労りながら一緒に歩む

結婚生活25年。威勢の良い大将とい
う言葉がぴったりの和徳さんと、三歩下
がってそっと付いていく大和なでしこの
千鶴さん。これまでずっと夫婦二人で仕
出し屋を営み、四六時中一緒に過ごして
きた。今回のウォーキングコースでは坂道
もあったため、「足腰がきつかったです
ね。お互いに歳を感じましたよ」と和徳さ
ん。サッサッと歩く和徳さんに対し、奥さん
の千鶴さんはゆっくりペース。そんな千鶴
さんを待ち、手を引いてあげるというから

ステキなご主人だ。「普段は人前で手な
んか繋がらないよ。でも、ウォーキングで相
手がしんどそうな時は自然と手が伸びる
ね」と、寄りかかり、腕を組んでくる千鶴さ
んの姿に照れながらもまんざらでもない
様子。川沿いは危険だからと川側にスッ
と位置をかわる紳士な和徳さんの優しさ
を感じて千鶴さんもうれしそう。歩調を合
わせるのが「要」になるラブ☆ウォーキン
グは、言葉以上に相手を思いやる気持ち
が伝わるようだ。

01 素直になりたい時こそ、まるごと。流ウォーキング
大切な人ともっと仲良くなるには
歩いて話すラブ☆ウォーキング!



vol.4 弟×兄
vol.1 妻×夫
vol.3 父×娘
vol.2 母×息子

まるごと。
ラブ☆ウォーキング

二人で歩調をそろえて
心を近づけちゃう
スポーツの秋到来。体を動か
して汗をかくと気分が高揚し、
リフレッシュすることができ
る。今回、まるごと。がおすす
めするのは毎日でもできる手軽なス
ポーツ、ウォーキング。その中
でも、大切な人との絆を深めるこ
とを目的とした「ラブ☆ウォー
キング」を提案するよ。「ラブ☆
ウォーキング」とは、「日常的生
活の中でもっと話したいな」と
思っている相手を誘い出して

一緒にウォーキングすること。本
当に効果があるのかを検証す
るため、普段から仲の良い近
所ファミリー4組に挑戦して
もらったよ。「大丈夫？休憩す
る？」汗を拭いてあげようか
などちょっとした相手への気遣
いも見られ、お互いに普段の会
話だけでは気が付かなかった新
たな一面を発見できたよ。うす
。「そう言えば最近ちゃんと話
せていないな」と心当たりがあ
る人は、家族や恋人など、大切
な人を誘って「ラブ☆ウォーキ
ング」に出かけてみよう。

まるごと。ラブ☆ウォーキングとは?
もっと仲良くなりたい相手を誘い、ウォーキングしながら話をして絆を深めること

1、忙しくて
会話の時間が
とれていない人
歩く時間がそのまま会話の時間
に。家を出発してから帰るまで、
しっかりと会話の時間が確保できるよ

2、口下手で
なかなか素直に
なれない人
体を動かすことで
気持ちも自然とリラックス。
一歩踏み出すと同時に、素直になろう

3、相手を
思いやれる人
になりたい人
一緒に歩くには相手の体調や
ペースを配慮することが不可欠。
言葉以外でも気持ちは十分に伝わるよ

「こんな人におすすめ!」
二人が手を繋ぎ、心をつなぐ。



何でも自分で やりたがる力

「自分でやりたい」「僕にもやらせて!」と何でも自分でやりたがるのが子どもの本能。自身を振り回ったとき、自分でやろうという気持ちで行動したことは、たとえ失敗しても何かを学び、次回に必ず生かせるはず。大人になってあんな頃と同様、失敗しても大した問題ではありません! チャレンジするだけでいい経験が得られるものです

●佐伯区利根 押方彩芽ちゃん

おとなしくて慎重な性格の彩芽ちゃん。引越したばかりで入学式はドキドキだったみたいですが、勉強も友達作りもお母さんが感心するくらいがんばっているそう。友達が100人できる日も近いかもしれませんね!



母親の真美さん(39)、妹の智穂ちゃん(5)と理桜ちゃん(4)

●安佐北区可部東 板倉優希くん

幼稚園は3年間1日も休まずに通ったという優希くん。年中の頃は毎日弁当のおむすびを自分で握り、年長の頃は毎朝ゴミ出しをするなど、小さい頃から自分で決めた目標をきちんとやり遂げる実行力はすごいですね!



母親の治美さん(36)、妹の咲希ちゃん(4)と光希ちゃん(0)

大塚小学校1年

渡辺愛美ちゃん

「なんで?」が口癖の愛美ちゃん。「好奇心旺盛で、新しいものに何でもチャレンジしています。自分の意見ははっきり言うようになりました」と、お母さんはうれしそう。愛美ちゃんは「友達は今もう20人くらいできたよ!」と笑顔で教えてくれました。

おともたち いっしょにぞろぞろ!

●安佐南区大塚西 渡辺愛美ちゃん

父親の義文さん(47)、母親の愛子さん(43)

春日野小学校1年

塩崎真陽くん

「3人きょうだいの真ん中なので人懐っこく、要領がいいんです」というお母さんの言葉通り、キュートな笑顔の真陽くん。スポーツ大好き少年で、年中のときから剣道を始めたとのこと。「大好きなお兄ちゃんと毎日楽しく学校に通っています!」

たいはつ がんばるぞ!!

●安佐南区山本新町 塩崎真陽くん

父親の謙治さん(42)、母親の加代子さん(38)、兄の世住くん(10)、妹の真菜ちゃん(2)

亀崎小学校1年

荒川陽ちゃん

運動が大好きと話してくれた陽ちゃん。「鉄棒で逆上がりができるようにがんばりたい」と宣言してくれました。「努力家で負けず嫌いな性格なので、きっとできるようになるよ」というお母さんの言葉を聞いて、にっこり笑顔の陽ちゃんでした。

ていぼうをかんは るぞろぞろ

●安佐北区亀崎 荒川陽ちゃん

母親の沙知子さん(30)、妹の仁心ちゃん(4)、弟の暁くん(2)

●彩が丘小学校1年 彩が丘小学校1年

ともだち たくさん つくるぞ!!



母親の真美さん(39)、妹の智穂ちゃん(5)と理桜ちゃん(4)

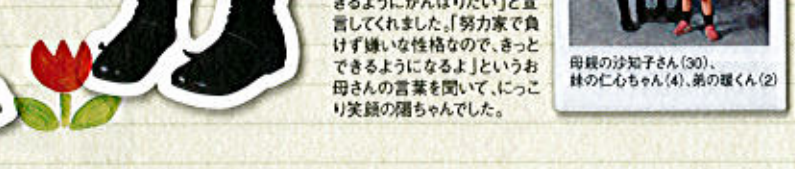
もねんかん 11こちも やすまが がんばるぞ!!



母親の治美さん(36)、妹の咲希ちゃん(4)と光希ちゃん(0)

●可部南小学校1年 可部南小学校1年

べんきゅう カいんばるぞ



母親のかおりさん(32)、妹の玲菜ちゃん(2)

01 01

ご近所の新小学1年生の「がんばるぞ宣言」を見て いつだって本気で前向きな 「子ども力」を取り戻そう!

取材・文/佐々木和色(本誌)、中野由典(ご近所ジャーナリスト) | 「ご近所☆家族撮影会」撮影/長尾麻用、木戸美菜子(BIG ORANGE)

新小学1年生のためのご近所☆家族撮影会

「がんばるぞ宣言」編レポート

ご近所に住む子どもたちが「小学1年生になってがんばること」を参加者とカメラの前で宣言。大きなランドセルを得意げに背負い、お兄さん・お姉さんに近づけたことを喜んでいる姿に頼もしさを感じます! 入学を祝う家族写真も思い出になりますね

●安佐北区可部東 景山遥ちゃん

空想の世界で思い描いたことを、物語にしてしまうほど想像力が豊かな遥ちゃん。「国語も好きだけど、算数も大好き!」と笑顔で答えてくれました。「引越したばかりだけど、お気に入りのピンクのランドセルで毎日楽しく学校に通っているよ!」

●安佐南区緑井 楠本早記ちゃん

「学校から帰ったらすぐに宿題を済ませています」とお母さんが話すと、とってもがんばり屋さんの早記ちゃん。小さい頃から絵が大好きで、将来は漫画家かモデルになりたいという夢を持っているそう。宣言ボードにも、とってもかわいい絵を描いてくれました。

●藤の木小学校1年 喜嶋直樹くん

目覚まし時計をセットして一人で起きられるようになった直樹くんは、弟の面倒もよく見るしっかり者。半年前から習い始めた剣道の先生からの教訓「話をしている人の目を見て、しっかり聞く」を素直に聞いて実行しているそうです。

●梅林小学校1年 梅林小学校1年

しゅくだいを がたがるよ!



母親の美香さん(37)、弟の一稀くん(4)

誰もがかつて持っていたあの頃の無邪気なパワー! この春、ご近所の小学校に入学したばかりの新1年生を激励するイベント「ご近所☆家族撮影会」が「がんばるぞ宣言編」(主催/まるごと)を、4/16(土)にイオンモール広島祇園で開催。ピカピカのランドセルを背負って「入学してがんばること」を宣言する子どもたちを撮影した。 思えば小学校の入学とは、子どもが巣立っていき段階の最初の大きなステップ。親に送り迎えしてもらう幼稚園・保育園とは違い、小学校は自分一人で登校するのが基本。入学したばかりの子にとっては大きな不安があったろう。だが、今回イベントに参加した子どもたちは「最初は少しドキドキしたけど毎日楽しい!」と口をそろえ、不安なんて軽快に乗り越え、毎日をパワフルに過ごしている様子だった。さらに「がんばるぞ宣言」で元気に表現してくれたように、未知の小学校生活に胸をときめかせ、全力でがんばろうとする姿があった。 そんな純粋な姿でまわりを瞬時に元気にさせるミラクルなパワーこそ、「子ども力」だ。大人になると見失いがちな「子ども力」を、ご近所の子どもの姿を見て取り戻すきっかけにしてほしい。

01 まるごと。が提案する“青春”をテーマにした情熱のキャンプ この夏、家族と“青春キャンプ”へ 熱すぎる家族の思い出を作ろう!

●編集/取材/文/佐々木和也、松尾真志(本誌) ●撮影/西田英俊(P6-9)

“青春”キャンプへ行こう!

愛する家族とともに謳歌
われら青春、わがや青春

「この夏、家族の熱い思い出を残したい」という人に、まるごと。は、青春をテーマにした情熱かつ前向きなキャンプのあり方を提案。夏のエネルギーを大自然の中に飛び出し、家族みんなで遊んで、食べて、満天の星空を眺めながら寝る。そして静かな朝を迎え、そのまま自然の中で自由に過ごす。そもそもキャンプはテント張りや食事の準備、片づけなど家族みんなで力を合わせる作業が多く、家族の絆をグッと深めるに

は絶好の場。しかもさらに、「汗」「トキメキ」「夢」といった青春ドラマに出てきそうなヒリアナ言葉を意識し、青春ストーリーに行動するだけで、まさに青春の1ページに刻まれるような熱くて感動的な時間が過ごせるのだ!

今、まるごと。が構想した、青春キャンプの実験台(?)となつてくれたのは、近所ファミリーの田中さん一家のみ。カメラを前に家族で大きな声で歌を歌い、夢を語り合い、夫婦で手をつなぎ、と少し照れくさい演出の数々を体験してもらった。田中さんは「普段はインドア派のうちの奥さんも、自然のお

かげなのかアクティブに過ごしてしました。二人の子どもたちも自ら率先して手伝ってくれて、成長を感じました」とすっかりまるごと。の、青春キャンプの虜になった様子だ(たぶん!)。

キャンプは生き方のセンスが表れる場所。普段は照れくさい情熱的な行動や言葉もキャンプで挑戦しておけば、日々の生活ももっと熱くなる。家族みんなが熱くひとつになつた思い出は、人生の大きな支えになる。まるごと。の、青春キャンプが、みなさんの毎日がいつまでも青春時代のように過ごせるきっかけになれば幸いです!



青春×近所ファミリー
安佐南区緑井在住 田中さんファミリー

田中基文さん(34)、由実恵さん(32)、
純平くん(6)、良祐くん(2)
“青春キャンプ”を体験してくれた田中さんファミリー。撮影中は家族仲良く、みなさん笑顔笑顔でいっぱいでした。ちなみにご主人の基文さんは、こだわりのお菓子材料・食材販売でおなじみの「プロフーズ広島祇園店」の店長さん!



一人はみんなのために
みんなは一人のために

これが青春キャンプだ! 1. 団結

テント張りは家族で一致団結!
みんなで完成させるから意味がある

キャンプ場に到着し、最初に取り掛かるのはテント張り。意外に努力と時間が必要で、みんなで同時に力を合わせないと苦戦してしまう。普段は「みんなは遊んでいいよ、パパがやるから」と言っ、何事も家族のために自分を犠牲にしてしまうやさしいパパも、ここは家族を信じて家族全員に協力を働きかけること。みんなで完成させれば、いきなり家族の団結力は高まるのだ!



- ①テントを組み立てる前に、まずはパパを中心に朝礼をしよう。青春キャンプの意義を共有し、家族みんなで掛け声を上げれば完璧だ
- ②テント張りの説明書はみんなで理解し、作戦会議を実施。青春キャンプは一人一人が主役なのだ!



これが青春キャンプだ! 2. 汗

真夏に本気で熱血スポーツに挑めば、
甘酸っぱい青春時代の汗がよみがえる

木陰に入って心地いい風を感じながらのんびり過ごすのもいいけれど、季節は夏。そしてテーマは青春。本気でスポーツに挑戦しよう。夏にスポーツをしたときに、滝のように流れ出る汗…。一見、目に染みそうな夏の甘酸っぱい汗だが、夏の大自然の爽やかな風と水で洗えば、身も心も清々させてくれるぞ!



あきらめたら、
そこで試合終了だよ!



左手は
右の手は
そえるだけ!

③家族みんなで挑むなら、ゲーム感覚で汗が流せるアスレチックがおすすめ。かつて部活に一生懸命だったときを思い出し、自分を熱くさせた言葉で家族を励ませよう!



青春キャンプへGO! 片浜ヶ浜海浜公園オートキャンプ場

(山口県大島郡防大島町片浜ヶ浜) 白い砂浜と青く清く透った海で海水浴が楽しめるキャンプ場。打ち寄せる波と生い茂るヤシの木が風に揺れる様は、まさに南国リゾートのよう。海の向こうの島々から顔を出す美しい朝日は青春そのものだ!

青春キャンプへGO! 恐羅漢エコロジータウン

(山形県安芸太田町大字横川740-1) 広島県最高峰の恐羅漢山(1346m)の中腹に位置し、登山やトレッキングを楽しむ人も多い。ワイヤーロープで森の中を滑り降りるジップラインアドベンチャー(詳細P40)やキャンプファイヤー(要予約)で青春を感じよう!

01 区民スポーツ大会の取材でわかった 大好きな町と仲間と熱く過ごせる ご近所スポーツチームのおもしろさ

取材・文/佐々木和也、松尾寛志、秋岡由恵、末松愛子(本誌) 撮影/中野一行など

地域の名誉を賭けた ご近所スポーツ大会

年に1度、自分たちが住む町のプライドをかけた区民スポーツ大会が開かれる。ソフトボールやバレーボール、卓球、パドミントンなどを、それぞれの町に住む大人たちで構成した学区チームに分かれ、対抗戦を行う(剣道競技は子どものみ)。仕事や家事の合間に、ご近所の小中学校体育館や区のスポーツセンターに集まり、日頃練習してきた成果をぶつけ合う一大スポーツイベント、それが区民スポーツ大会なのだ。

33回目となる今年、安佐北区区民スポーツ大会は5/20(日)、安佐南区区民スポーツ大会は5/27(日)に行われた。Tシャツでも少し暑さを感じる快晴の下、安佐北区区民スポーツ大会は1985人、安佐南区区民スポーツ大会は2406人と両区ともに過去最大級の人数が参加。10競技で熱戦が繰り広げられた。今回、「まるごと」は両区区民スポーツ大会に開会式から密着。幅広い年齢層の人たちが緊張感のある試合に挑み、ヘロヘロになりながらも楽しむ姿をいくつも追った(熱狂の夜の打ち上げまで追った)。

地域のスポーツチームに入ると ココがいい!

1 気軽にスポーツが楽しめる

練習場所は自宅近くの小中学校体育館や区民スポーツセンターがほとんど。年齢層は幅広く、初心者歓迎のところばかりなので参加しやすい。

2 意外なご近所さんと交流できる

自分と年齢の離れた人、友達や家族など仲間のほほんとん広がり、しかもスポーツを通して交流は、いい関係を築きやすい!

3 心身ともにイキイキした生活に

今回の取材で印象的だったのは、スポーツをする人たちのイキイキとした表情、心地よくスポーツができる環境は体とともに心の健康にもいいのだ。

区民スポーツ大会とは

「広く区民の間にスポーツを振興し、地域の心身の健全な発達を促す」ことを目的に、広島市、広島市スポーツ協会、各区民スポーツ大会委員会が主催し、今年で33回目の開催。各競技(一部除く)の上位入賞チームは各区の代表として、10月の広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバルに出場できる。



珍プレーの連発を狙います!

わが町の旗を掲げて 入場行進! 大爆笑の 選手宣誓もあった 開会式からスタート

安佐北区区民スポーツ大会は安佐北区スポーツセンター、安佐南区区民スポーツ大会は広島広域公園第一球技場で開会式を実施。大会役員や地元議員がスラリと並ぶ中、地元吹奏楽団の演奏とともに、参加者たちは学区の旗を掲げながら入場行進した。安佐南の開会式の選手宣誓は、いつからかユニークな宣誓をするのが恒例。今年は「珍プレー、好プレーが連発できるようにがんばります。特に珍プレーをがんばります」と呼び、会場は大爆笑に包まれた。

熱い試合があるからこそ 熱く親しくなる

参加者にこの大会に出場する魅力を感じて印象的だったのは、ほとんどの人が「人とのつながり」について答えたこと。「友達の友達がチームに入ったりして、つながりの輪が広がるんですよ。仕事上でつながった関係とはひと味違った楽しさがあります」と言うのは長東ソフトボールチームの4番打者、武内真さん(38)。取材した試合では1打席目で豪快なスラバースヒットを打ってチームに先取点をもたらした。仲間たちから喝采を浴びていた。

この大会で最も幅広い年齢層がそろったのが卓球だ。「ベアの合計年齢が80歳以上」など出場に年齢制限があり、ユニークなベアが誕生することも。可部チームの上原真由美さん(58)は、砂田良輔さん(26)と年の差ベアを組んだ。上原さんは「息子のような年齢の男性とベアを組んで試合に臨むなんて新鮮です」と笑っていた。一方の砂田さんも「チームではいい先輩に恵まれています。ここで人づきあいの大切さを学びました。試合はみんなが集まるので楽しいですね」と年齢差のある仲間にも魅力を感じていただけた。

そして取材を通じて感じたのは、試合に対する真剣さ。どの競技もただスポーツを楽しむという雰囲気はなく、仲間と談笑していても試合が近づくと本気モードのスイッチが入る。「仕事でもないし、儲かるわけでもないのになぜかムキになってしまいます(笑)。試合は結果ももちろんですが、ベストをつくせたいかどうかにこだわっています。自分の成長を実感できるのも楽しいところですね(伴パドミントンチーム、西本泰彦さん、36)」。試合は非日常的な雰囲気

ラリーを制する者が 試合を制す! 18時まで続いた 熱狂ソフトバレー

ボールが軟らかくて痛くないため、バレー初心者や幅広い年齢の人たちに親しまれているソフトバレーは、ご近所で大ブーム。「まるごと」は昨年覇者の古市チームに完全密着。順調に勝ち続けたのはいいが、決勝戦は他の競技がとくに終わった17時半頃スタート。長時間続く試合にさすがに選手たちはヘロヘロ気味。しかし、「ここまで来たから負けません!」と奮起。優勝した方がおいしいビールが飲めますから(小川裕明さん42)と奮起。見事、連覇を果たした!



力を合わせてがんばるぞ!

珍プレーの連発を狙います!