

# <トーク> 1 気持ちよくお迎えする

健康づくりでも、まちの魅力発見でも、ニコニコ楽しく歩くのが一番です。「おはようございます」の挨拶からはじめて、一緒に歩く皆さんと気持ちのよい関係をつくりましょう！

## チェックリスト

- 「おはようございます」と挨拶しましたか？
- スタート時刻まで、落ち着いて待てる場所がありますか？
- 「今日の予定は～」と流れをみなさんに紹介していますか？
- (必要ならば) お互いの自己紹介などを行っていますか？

一緒に歩くメンバーの雰囲気をつくる第一印象は最初の挨拶です。みなさんが集合場所に集まり、開始の挨拶があるまでに大事なことをまとめます。

**Point 1** **お迎えの挨拶**  
初めての参加者は、どんなイベントの雰囲気なのかどんな人がいるのか分からず不安とワクワクを抱えながら参加します。最初に目があつたときに明るく挨拶して緊張を和らげるようにしましょう。

**Point 2** **集合場所**  
参加者が来てから開始するまで、時間の余裕があることが多いです。危険な場所や夏の日向、冬の風が寒い所など不快な場所はNG。ゆっくり待機できる場所が良いです。お手洗いが近くにあると Good。

**Point 3** **開始の挨拶**  
開始時刻になったら、あらためて挨拶やコース紹介などを行います。心掛けるとよいのは、スタッフ（世話役）紹介と安全の注意喚起を行うことです。参加者が少ない場合など、お互いの自己紹介をすると参加者同士が仲良くなって楽しいおしゃべりとウォーキングができます。



## <ワンポイントアドバイス>

### \* アイスブレイクをしよう！

知らない人同士で緊張している状態（アイス）をやわらげる（ブレイク）ことをアイスブレイクといいます。自己紹介や世間話でも気持ちがほぐれるならそれで十分。いろんなゲームや手法もあるので興味のある方は参考資料をどうぞ！

### \* 他のイベントに参加してみよう！

最近各地でウォーキングイベントやまちあるきの催しが行われています。楽しいもの、勉強になるもの、新しい出会いがあるものなどいろいろなイベントがあります。いいとこどりして楽しいウォーキングイベントをつくりましょう！

参考資料 ・「リラックスと集中を一瞬でつくる アイスブレイク ベスト50」  
2013年 ほんの森出版