

# 1+17<sup>ジューハチ</sup> - think about life - dialogue

自分との18時間の対話を通じて  
今までの人生とこれからを考える

2021 **3.23** TUE - **24** WED

## 1+17(ジューハチ)dialogue(ダイアログ)とは・・・??

大人の入り口に立つ高校から大学生世代の皆さんが、自然の中での“静”と“動”のプログラムにチャレンジし、自分自身と向き合い、人生について考える活動です。

### program

- クロスカントリー (1時間)  
自分で目標を設定し、山道を走ります。
- サイレントナイト (17時間)  
森の中で、ひとりで一晩を過ごし、そこで課題を考えます。

会場 柏崎・夢の森公園

対象 高校生から大学生世代(16歳から22歳くらい)

定員 5名

講師 笹川陽介(NPO法人あそびそだちLabo理事長)

料金 10,000円(指導料、備品費、食費、保険料など)

※当日、現地でお支払いください。

申込み 右のQRコードからご予約ください。

締切 2021年1月31日

主催 NPO法人あそびそだちLabo

協力 柏崎・夢の森公園



# 1+17dialogue

---

～プロローグ～

山道は、優しい道もあれば険しい道もある。時に心地よく、時に苦しい。それは人生と重なり合う。自ら限界にチャレンジする経験が、またひとつ、あなたの人生の扉を開く。

空腹、孤独、寒さ…スマホも時計も持たず、森の中でたったひとりで過ごす経験が、日常では味わえない感覚を呼び覚ましてくれる。あなたの人生で、大切なものとは何か。

## タイムスケジュール

3月23日(火)

11:00 参加者集合

オープニング

11:15 プログラム①

クロスカントリー

ふりかえり

14:00 休憩

15:00 プログラム②

サイレントナイト

3月24日(水)

ふりかえり

クロージング

11:00 解散

## 【服装】

《クロスカントリー》

・走りやすい服装 ・シューズ

※気候に応じて工夫してください。

《サイレントナイト》

・防寒具(暖かい靴下、手袋、帽子なども)

※テントには入りません。ブルーシートとロープで雨風をしのぎますが、冷え込みます。

## 【持ち物】

・A5かB5サイズの新品のノート

・筆記用具 ・ライト(懐中電灯やヘッドライト)

・雨具(上下分かれているもの) ・傘

・飲料(クロスカントリー用)

・保温性のある水筒(サイレントナイトでお湯を配布します)

・寝袋(貸出し可) ・ホイツル(貸出し可)

・簡単な救急用品 ・タオル ・着替え(余分に)

・その他必要に応じて薬など

## 【キャンセルポリシー】

止むを得ない事情により欠席せざるを得ないこともあると思いますが、キャンセルの場合のキャンセル料は頂きませんのでご安心ください。

当日に向けて、体調管理、体力づくりを心掛けてください。

みなさんにお会いできることを楽しみにしています。

## 【お問合せ先】

運動あそび塾しらさん家 0257-32-2075 sasa@warakashi.net 担当:笹川(ササ)

---