# グリーンカレッジ2018 宮古島レポート



奥州谷 昭仁

2018年3月27日~3月29日まで沖縄県宮古島まで行きました。

羽田から行くには、那覇まで行き、そこから宮古島まで乗り継ぎます。片道だいたい3時間ぐらいかかりました。 ぼくが住んでいる北海道札幌市の気温は、3月末でもプラスの2度前後ですが、宮古島はプラスの24度はあり、 とても暖かく過ごしやすかったです。

調べて分かった事は、暖かい場所ではよく汗をかくので、水分補給の大事さを知りました。

#### 水分補給について

水分補給は、水やお茶ではなくスポーツドリンク(ポカリスエットなど)の方が良いです。

なぜかと言うと、運動した時に人間は、熱を出す時、汗をかいて体温を一定に保ちます。その時、汗をかき、水 分がなくなります。

水分補給だと体の中の水分が増えますが、水分は薄くなります。

スポーツドリンクだと汗と同じ成分なので、体内の水分が薄くなりません。その水を「イオン」と呼びます。

## 鍾乳洞について

鍾乳洞は、神様が祀られていて、鍾乳洞の中はオレンジ色でした。 近くの砂はサンゴで出来ていて、島自体もサンゴから出来ています。



# 楽しかったこと

ぼくが楽しかったことは、料理を作る事です。

カレーは男子と女子別々で作り、カレー・ナン・サラダの3グループに分かれて作り、最後にみんなで作ったものを食べました。

ぼくは肉を切る係でした。家でも普段料理を手伝っているので、肉を切る作業は難しくありませんでした。

BBQをした時は6のグループに分かれ、炭に火をつけ、肉や野菜を焼きます。

お米と一緒に食べました。家族のキャンブでBBQをして食べる事はありますが、同じような年れいmグループでのBBQをしたのは初めてだったので、いつも以上においしく食べる事ができました。

### シュノーケリング

シュノーケリングでカメやサンゴ見れた事です。

カメは小さいカメや大人の体1人分ぐらいの大きいカメを見る事が出来ました。

ぼくが住んでいる札幌では近くに海や山がありますが、シュノーケリングなどで、海の中の生き物を見れる事は ほぼありません。いつでも自然を感じる事ができること、自然環境について身近に考えられるすてきな場所だと 思いました。

最後にぼくは初めて、親からはなれ、同じような学年の仲間と数日ともに過ごし、自分で考えること・仲間と協力しあうこと・自分だけの考えだけではなく人の意見もきこうとする気持ちを学びました。

短い時間でしたが、また参加できるのであれば最後の6年生の時に、経験したメンバーとして新しくさんかする仲間のサポートをしながら、体験や学びをしたいと思います。

