

自然体験活動

ハイキング

国立花山青少年自然の家

1 活動の概要及びねらい

四季折々の自然の美しさ、厳しさに触れながら、体力に応じた散策を楽しむことで自然に親しもうとする態度を養います。

2 場所・時間・期間等

場 所	人 数	時 間	期 間
御 駒 山 ぬる ゆ ぼん しよ 寒 湯 番 所	何名でも可	2時間～3時間 8時間	4月～11月

※ 人数が多くなると、それだけ時間がかかるので、余裕を持った計画を！

3 準 備

自然の家で貸し出しできる物	利用者に準備する物
コース地図 熊鈴	長袖、長ズボン、軍手、帽子、昼食、水筒、救急薬品、雨具等

4 実施例

<説明>

- ① 班編成、人数確認、服装・持ち物点検、健康調査等を行います。
- ② 活動のねらいを確認します。
- ③ コースの概要と注意事項を説明します。
 - ・危険箇所 ・危険な行動 ・危険な動植物 ・自然保護 等

<活動>

- ① 団体のねらいや実態に応じて、活動の方法を工夫します。
- ② 自然の愛護、環境保全に努めてください。
 - ・ゴミは山に捨てずに必ず持ち帰る！ ・植物、樹木を採取しない！
- ③ それぞれのコースや参加者の健康状況に応じて、休憩をとってください。

<まとめ>

○人数確認、健康調査をします。空弁当等のゴミを処分してください。

5 留意点

様々なハイキングコースがあるので、ねらいや参加者の体力、予定時間や活動内容を考慮した上で計画しましょう。

<内容・方法の工夫>

- ① 自然に親しむ内容を取り入れましょう。
 - ・木登り ・自然観察 ・栗拾い ・きのことり ・山菜とり ・沢遊び
 - ・バードウォッチング 等
- ② 単調にならない方法を工夫しましょう。
 - ・風景のスケッチ ・野外ゲーム ・関所ハイク 等

<余裕あるプログラム時間>

参加者の体力や内容、天候等によって、ハイキングの所要時間は大きく変わるので、実地踏査により十分に検討し、前後のプログラムに無理のないように余裕を持って実施してください。

<その他の注意事項>

- ① 民家や私有地を通る時は、建造物にいたずらをしたり、草花を取ったり、ゴミを捨てたりしないように気をつけてください。
- ② ハイキングしながらのタバコは厳禁です。必要に応じて携帯用灰皿を使用してください。
- ③ コースの登り・下りでは落石のないように十分に注意してください。
- ④ 活動中に事故が発生した場合は、速やかに引率責任者に連絡するとともに、自然の家事務室にも連絡し、最善の処置をとってください。
- ⑤ ハイキングのコツ
 - ・一番遅い参加者のペースに合わせる。
 - ・登りよりも下りに注意する。（走ったり、急いだりしない！）
 - ・途中でハイカーに出会ったら、気持ちよくあいさつを！
 - ・雷雨などの天降の急変には細心の注意をすること。最悪の場合、ハイキングの中止も検討すること。雷情報は、自然の家事務室から無線機で連絡します。
 - ・現在地点を常に把握しておくこと。
 - ・日没1時間前までには、自然の家に到着するプログラムを立てること。