

自然体験活動

夜間ハイキング（ナイトハイク）

国立花山青少年自然の家

1 活動の概要等

夜には、明るい陽光の下ではあじわえない自然の静寂さと、月や星をはじめ、風の声、木々のささやき、虫の声等、自然の息づかいを身体全体で感じることができます。

2 時期・活動場所等

春から秋頃まで活動できます。

ホオノキの道 ほたるの道 みずきの道 等

※実地踏査により、独自のコースの設定も可能ですが、原則として青少年自然の家周辺とします。

3 時間

ホオノキの道：60分～80分

ほたるの道：60分～80分

みずきの道：90分～120分

※人数が多くなると、時間もそれだけかかります。一応の目安ととらえてください。

4 準備

青少年自然の家で貸し出しできる物	利用者に準備する物
地図 無線 カンテラ ゼッケン 懐中電灯（電池は利用者で準備）	活動に適した服装（長袖長ズボン） 雨具 帽子 軍手 救急薬品 ホイッスル（指導者）ろうそく

5 実施例

<事前>

- ① コースの選定と実地踏査を十分に行ってください。
- ② スタッフの役割を決めておきます。
 - ・必要に応じてパトロール係、スタート係、準備係等を決めておきましょう。
- ③ 班編成をしておきます。1班は4～8名程度で男女混合が望ましいです。
- ④ 班編成、人数確認、服装・持ち物点検、健康調査等をしてください。

<活動>

- ① コースの説明や持ち物の確認等準備の時間を十分にとります。
- ② スタートは、5分位の間隔をおいて各班ごと出発してください。
- ③ 必ずグループごとにそろって行動してください。
- ④ 全員がゴールしたか、健康状態はどうか等を確認してください。

<まとめ>

全員のゴールを確認後、感想発表等をおこない活動を振り返りましょう。

6 留意点

- 1 事前・事後の健康管理に留意してください。
- 2 班員は必ずまとまって行動し、バラバラにならないよう事前指導を徹底してください。
- 3 コースを迷ったら、歩き回らないで前のポイントまで戻りましょう。
- 4 樹木を傷つけたり、自然を破壊しないように注意してください。
- 5 安全と事故防止には十分注意してください。
- 6 月夜で外が明るい時には、極力カンテラや懐中電灯をつけないのも効果的です。
- 7 天候により状況が異なるので、入念な実地踏査を行ってください。
- 8 事故発生時には、直ちに団体の指導者及び青少年自然の家事務室に連絡してください。
- 9 コース中に団体独自の課題を設定することも可能です。(必ず回収してください。)

【参考資料】 コースの途中で次のようなプログラムを行うと効果的です。

● ブラインドウォーク

- ①準備：林の中で50M位の間に光源（ろうそく、ランプ等）を数カ所に設置します。
- ②課題：光源を目指し、スタート地点からゴール地点まで進みます。
- ③応用：周囲が明るいときには、目隠しをし、一人だけが目隠しをしないで他の人を引き連れて指定されたコースを回ります。
地形を利用するのも一つの手立てです。

● もぐらのお絵かき

- ①準備：模造紙とクレヨンを準備します。
- ②課題：課題に沿った絵を描きます。
- ③規則：描かれているものやクレヨンの色が見えないほどの暗い所で実施します。
課題は参加者同士に共通性のあるものにしてください。
クレヨンは複数の色を使うようにしましょう。

● 音いくつ

- ①課題：地面に寝転がり、目を閉じて静かに耳を澄まし、どんな音がいくつ聞こえてくるか数えます。
- ②応用：人工音（ふえ、鈴等）を静かに鳴らします。

● 何のにおい

- ①準備：においのもと（ドクダミ、にんにく等）が入った紙コップを半径10M程の範囲の中の立木につけます。
- ②課題：一人一人が何のにおいがあるか調べ、数分後に集まってどんなものであったのか確かめます。
- ③規則：他の人と話さない、紙コップに触れない等に留意します。
- ④応用：人工物（灯油、ソース等）が入った紙コップを混ぜます。

● 私の木

- ①準備：目隠し用のはちまきとライトを準備します。
- ②課題：ペアになり、一人が目隠しした人を、ある木の所まで連れて行き、その木を覚えさせ、その木がどこにあるか探させます。