

# 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	コース	人 数	時 間	期 間
おこまやま 御駒山	入所ハイキング 自然の家から登るルート	何名でも可※	2時間～3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しましょう。

## 3 準 備

自然の家で貸し出しできる物	利用者で準備する物
地図 シルバコンパス 熊鈴 無線（無線貸出規約による）	長袖、長ズボン、軍手、帽子、昼食、水筒、救急薬品、 雨具、トランシーバー等

## 4 実施例

- ① 出発前に、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
- ④ 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。
- ⑤ 常に参加者の状況について確認しましょう。コースや参加者の健康状況に応じて、適宜休憩をとってください。休憩ごとに、人数確認、体調のチェックを行います。

## 5 指導方法

- ① 職員の直接指導はありません。団体の引率者が指導者となって活動します。
- ② 指導者を紹介することができますので、必要なときは事前に所員に相談してください。

## 6 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 ・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>

- ・出発にあたっては、自然の家事務室に報告し、無線機を借りてください。なお、引率者同士の連絡用については携帯電話、トランシーバー等を準備してください。
- ・活動は団体の責任において実施します。気象予報に留意し、天候の悪化が予想される場合は、自然の家職員と話し合い、思い切って中止しましょう。
- ・児童・生徒・学生等の健康状態及び装備の点検を必ず行ってください。
- ・出発後、天候の急変により雷雨等がひどくなった場合は、状況に応じて避難を適切に行うとともに、途中からでも引き返してください。※雷情報等は緊急無線機で連絡します。
- ・引率者は、先頭・中間・後尾に位置し、児童・生徒の人数や健康状態の把握に努め、疲労した参加者がいる時は適切な看護を行ってください。なお、事故発生の場合は、速やかに無線機による通報及び適切な応急処置をしてください。
- ・持久力を持たせるために、同一歩調で歩くことに留意しましょう。特に下山の時は、歩調や隊列が乱れやすいので注意してください。
- ・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。後からの登山者に向かって岩石を落とさないようにしてください。
- ・コースは、国有林や民有林であるので、火気には十分に注意し植物等の採取はしないでください。
- ・弁当等の包装紙は全て自然の家に持ち帰り、指定の場所に捨ててください。
- ・熊、マムシ、ハチ等には服装、装備を適切にし、注意してください。
- ・ハイキングしながらのタバコは厳禁です。
- ・緊急車輛を運転される方は、かならず車輛もしくは所内にて待機をお願いいたします。