

# 登山 ハイキング

# ナイトハイキング

## 1 活動のねらい

昼では味わうことのできない夜の自然の静寂さと星空、風の音、木々の葉の触れ合う音、虫のささやきなどに触れることを通して、自然に親しむ心情を育てます。

## 2 育てたい能力

B2 自然への関心

A7 適応行動

A4 交友・協調

※Aは心理的・社会的能力 Bは徳育的能力 Cは身体的能力 詳細は別紙参照

## 3 活動場所

- ・ほたるの道
- ・ほおのきの道
- ・みずきの道
- ・こぎつねの道（キャンプ場周辺）

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

## 4 活動時期

4月～11月

## 5 所要時間

- ・1時間（ほたるの道）
- ・1.5時間（ほおのきの道）
- ・2時間（みずきの道）
- ・1時間（こぎつねの道 キャンプ場発着）

## 6 指導形態

団体の引率者が指導者となって行う活動



## 7 準備物

【団体・個人で準備するもの】

- ・懐中電灯
- ・貸し出し用ランタンのための電池（単1を3～4本）
- ・ローソク（食堂売店で購入可）
 

大1本：130円	}	燃焼時間約9時間、長さ約22cm
中1本：30円		燃焼時間約2時間、長さ約15cm
小1本：20円		燃焼時間約90分、長さ約11cm

【自然の家で貸し出しできるもの】

- ・コース地図
- ・ランタン
- ・カンテラ
- ・熊鈴
- ・無線機1台（自然の家と団体との緊急連絡用）

## 8 活動の手順

### （1）事前

- ①自然の家職員と打ち合わせを行い、実地踏査で現地の状況を把握した上で計画を立てます。

②引率者の役割分担を決めておきます。

- ・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。

③参加者の班編成をしておきます。一班は4～8名程度が望ましいです。

④安全確保のため、班でまとまって行動すること、コースに迷ったら前のポイントまで戻ること、活動に適した服装についての事前指導を行います。

## (2) 活動

①出発にあたって、自然の家事務室に報告し、無線機等を借ります。



②人数確認、服装・装備・持ち物の点検、健康状態のチェックをします。



③活動のねらいを確認します。



④コース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
- ・班行動
- ・自然保護 等

⑤スタートは5分位の間隔をあけて班ごとに出発してください。

⑥終了後、全員がゴールしたか、健康状態はどうか確認をしてください。



⑦自然の家事務室に活動終了の報告をし、借用物品を返却します



## (3) 事後

①活動についての振り返りを行い、体験が今後に活かせるようにしましょう。

## 9 留意点

- ・事前、事後の健康管理に留意してください。
- ・樹木を傷つけたり、自然を破壊したりしないように注意してください。
- ・事故発生時には速やかに自然の家に通報をしてください。
- ・コース中に、団体独自の課題を設定することも可能です。※活動後、必ず回収してください。
- ・月夜で外が明るい時には、極力明かりをつけないのも効果的です。