



13 ナイトハイク

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

野外に設置された矢印を見つけ出しながら、夜の森の暗闇を歩きます。

1 ねらい

森の動植物の気配を感じながら夜の自然を体験することで、自然保護の大切さを学び、自然を尊ぶ心を育みます。

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 種差少年自然の家常設コース(3コース)200人以内(1グループ4～8人程度)
- ② 期間 通年
- ③ 時間 1～2時間

3 職員の支援について

物品貸出し時に職員がつきます。活動支援に入ることはありません。

4 準備物

区分	準備物	備考
団体	・緊急車両 ・懐中電灯やペットボトルちょうちん等	
個人	・野外活動に適した服装(長袖・長ズボン) ・タオル、軍手、帽子 ※必要に応じて雨具、虫除けスプレー	
自然の家	★無線機 ・見本の矢印看板 ・ペットボトルちょうちん ・懐中電灯 ・ゼッケン・ビブス	★緊急連絡用として ・説明用 ・30個 ・20本 ・班長がつけます。

5 引率者の役割分担

係名	役割
代表責任者	・全体の掌握、指揮、連絡にあたる。 ・緊急時や戻るときに、無線機を使って自然の家まで連絡をする。
スタート&ゴール係	・スタート&ゴールのチェックを行う。
安全確保係	・コースの迷いそうな分岐点で安全確保にあたる。 ※絶対におどかさない。
救護係	・緊急時の救護、搬送にあたる。

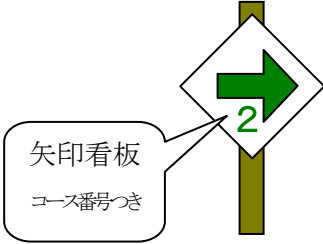
6 活動の流れ

- ① 活動説明(代表責任者)
- ② グループごとに2～5分程度間隔をあけてスタート
- ③ ゴール
- ④ まとめ

7 その他

- ・ 必ず実地踏査をしてください。
- ・ 雨天後に行う場合、コースの状態を事前に確認してください。特に、コース内は雨天後に滑りやすい坂道がありますので、十分に注意してください。
- ・ 発達段階を十分に考慮して行い、子どもたちに夜の自然の楽しさを味わわせるよう配慮してください。
- ・ 暗闇の中で走ったりふざけたりしないように指導をしてください。
- ・ おどかしたり恐怖心をあたえたりするような活動ではありません。参加者が驚いて走って転び、けがをする危険があります。参加者はもちろん、お手伝いに来られる応援の方にも「夜の自然を体験する活動」であることを十分に認識させてください。
- ・ 活動中は引率者間の連絡を密にし、安全と事故防止に努めてください。
- ・ 常設コース以外で行う場合はご相談ください。

《資料》ナイトハイクのやり方

流れ	内容
説明 (20分)	<p>○班編成 ○服装の点検 ○健康状態の観察 ○ゼッケン・ビブスをつける ○虫対策</p> <p>1 ナイトハイクのやり方、矢印看板の説明 (3コースあり。コース図参照。コースごとに色分けした矢印看板を設置。)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>コース1 (黄色矢印) …全長約1km コース2 (緑色矢印) …全長約2km コース3 (赤色矢印) …全長約2km</p> </div> <p>2 安全確保係は、所定の位置に</p> <p>3 諸注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 周りにはキツネやリス、ウサギなどがいる。ナイトハイクはこれらの夜の動物たちの場所に少しだけおじゃまする活動、夜の自然の気配を感じる活動である。 ・ <u>走らない。おどかさない。必要以上に怖がらない。騒がない。</u> ・ 懐中電灯、ペットボトルちょうちん等のあかりや火の管理について。 (月あかりや街あかりがあるので、あかりを消しても歩ける。) <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>
活動 (40～80分)	<p>1 スタート準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ グループごとに人員確認 ・ 持ち物の点検 <p>2 スタート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 2～5分間隔で出発させる。 ・ 参加者を掌握し、安全と事故防止に十分注意する。活動中は安全確保係を中心に、コースでの安全確保に努める。 <p>3 ゴール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 人数を確認。 ・ ゴール後の指示をする。(ゼッケン・ビブス回収、汗の始末、休憩など)
まとめ (20分)	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者の健康状態のチェック。 ・ 感想発表。 ・ 用具の後始末。

ナイトハイク コース図

