



# 8 追跡ハイク

青森県立種差少年自然の家



## ○活動の概要○

森や海辺の自然の中で、青色看板の白色矢印を追いかけながらコースを歩きます。

### 1 ねらい

関門の問題を解きながらコースを踏破することにより、仲間と協力することや、達成感を感じさせます。(小学校 体育/道徳 中学校 保健体育/道徳)

### 2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 種差少年自然の家周辺コース 200人以内 (1グループ4～8人程度)
- ② 期間 通年
- ③ 時間 2～3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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・緊急車両</li> <li>・関門用問題</li> <li>※必要に応じてトイレトーパー</li> </ul>	※コースのトイレ補充用
個人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野外活動に適した服装</li> <li>・タオル、軍手、帽子</li> <li>・筆記用具、時計</li> <li>※必要に応じて雨具、虫よけスプレー</li> </ul>	
自然の家	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆無線機</li> <li>・ビブス</li> <li>・関門問題用物品 (けん玉、輪投げ、バインダー等)</li> </ul>	☆必ず持って行ってもらいます。

### 5 引率者の役割分担

係名	役割
代表責任者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体の掌握、指揮、連絡にあたる。</li> <li>・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。</li> </ul>
スタート&ゴール係	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタート&amp;ゴールのチェックを行う。</li> </ul>
関門係	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チェックポイントで問題を出す。</li> </ul>
救護係	<ul style="list-style-type: none"> <li>・緊急時の救護、搬送にあたる。</li> </ul>

### 6 活動の流れ

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

### 7 その他

- ・必ず事前踏査をしてください。
- ・引率者が先行し、関門に問題を置くこともできます。
- ・自作コースの設定も可能です。職員にご相談ください。
- ・時間を競う活動ではありませんので、絶対に走らないように指導してください。

## 《資料》追跡ハイクのやり方

流 れ	内 容
説 明	<p>○班編成、服装の点検、健康チェック、ビブス配付</p> <p><b>1 活動の説明</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ コース上にある青色看板の白色矢印のついた標識を探して、その指示する方向に進む。 ※標識は、分岐点の周辺に隠されているので班員で協力して探す。</li> <li>・ コースの途中にある課題を発見し、みんなで知恵を出し合い、力を合わせて解いたり、遊んだりする。 ※課題は、引率者がチェックポイントに設置し、引率者の指導のもとで挑戦させてください。</li> <li>・ タイムを競うレースではないので走らない。</li> <li>・ グループは班長を中心に協力し、全員そろってゴールする。</li> </ul> <p><b>2 注意事項</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハイクの途中で、矢印を探せなくなったときには、最後に標識を確認した場所に戻り再度挑戦する。</li> <li>・ 自然を大切にする。</li> <li>・ 交通ルールを守る。</li> </ul>
活 動	<p><b>1 スタート準備</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループごとに人員確認</li> <li>・ 持ち物の点検（タオル、雨具、水筒、ティッシュなど）</li> </ul> <p><b>2 スタート</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3～5分おきの時差スタートとする。</li> <li>・ 引率者は、スタート・ゴール・各ポイントで支援・指導にあたる。</li> </ul> <p><b>3 ゴール</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゴール後の指示をする。 ※健康観察、待機場所、ビブスの回収、汗の始末など</li> </ul>
まとめ	<p><b>1 活動のふりかえり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ どんなことが起こったのか。</li> <li>・ どうやって問題を解決したのか。</li> <li>・ 感動したこと。</li> <li>・ これからの生活に生かせること。など</li> </ul> <p><b>2 楽しい賞などを発表</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ チェックポイントでの活動を観察して決定する。</li> </ul> <p><b>3 指導者が講評し終了</b></p>

# チェックポイント課題例

## どこでもできる課題

- 全員一列になって「線路は続くよ」の歌を大きな声で歌いながら、左手を前の人の肩に乗せ、右手は車輪のように回しながら進みましょう。歌は1番を2回くり返してください。
- 楽あれば苦あり、苦しみの後の楽しさはまた格別。2人組でジャンケンをし、負けた人は勝った人をおんぶして歩きましょう。(パーは10歩、グーは5歩、チョキは2歩)これを繰り返して、印のあるところまで進みましょう。
- 近くに咲いている花の香りを3種類以上かいでください。一番好きな香りがするのはどれですか。
- 見本と同じ葉っぱを集めましょう。
- 持って来たハガキに好きな花をスケッチし、絵ハガキを作りましょう。
- 自然にあるものを使って音を出してください。
- 付近にアメ玉をかくしてあります。見つけたらプレゼントします。一人1個探しましょう。
- 早口言葉を言いましょう。(グループのだれか一人でもひっかかったらやり直し)
- 玉を投げ、的に当てましょう。
- 弓で矢を的に当てましょう。
- 輪投げをしましょう。
- 竹馬に乗って、向こうの線まで進みましょう。
- オオバコを取って、草ずもうをやりましょう。

## できる場所が決まっている課題 (地図上の番号が活動適地です。)

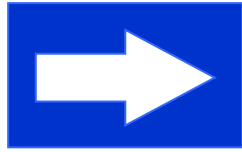
- ・チーム全員がはだしになって、浜辺に3分間立ちましょう。②⑤
- ・海岸にある石を拾って、水切りをしましょう。3回はねたら関門通過です。②⑤
- ・波が打ち寄せる砂浜には、きれいな貝ががたくさんあります。種差の思い出に一人一つずつ拾いましょう。ただし、班全員が違う種類を拾ってください。
- ・砂山を作り、トンネルを通しましょう。(班で2つ) ②⑤
- ・水を手ですくってきて、紙コップにあふれるまで入れましょう。②⑤
- ・ここは記憶の山。今みんなが登ってきた高岩展望台の階段の数は何段だったでしょう。よく思い出して答えましょう。(答え 103段) ③
- ・ウミネコが飛びかう太平洋が下に見えるこの高岩展望台は、海面から何mの高さにあるでしょう。目測で答えましょう。(答え 約40m) ③
- ・展望台からバードウォッチング。どんな鳥が見えますか。③
- ・グループで、カニ3匹、ヤドカリ3匹つかまえましょう。④

## 追跡ハイクコース（引率者確認用地図）

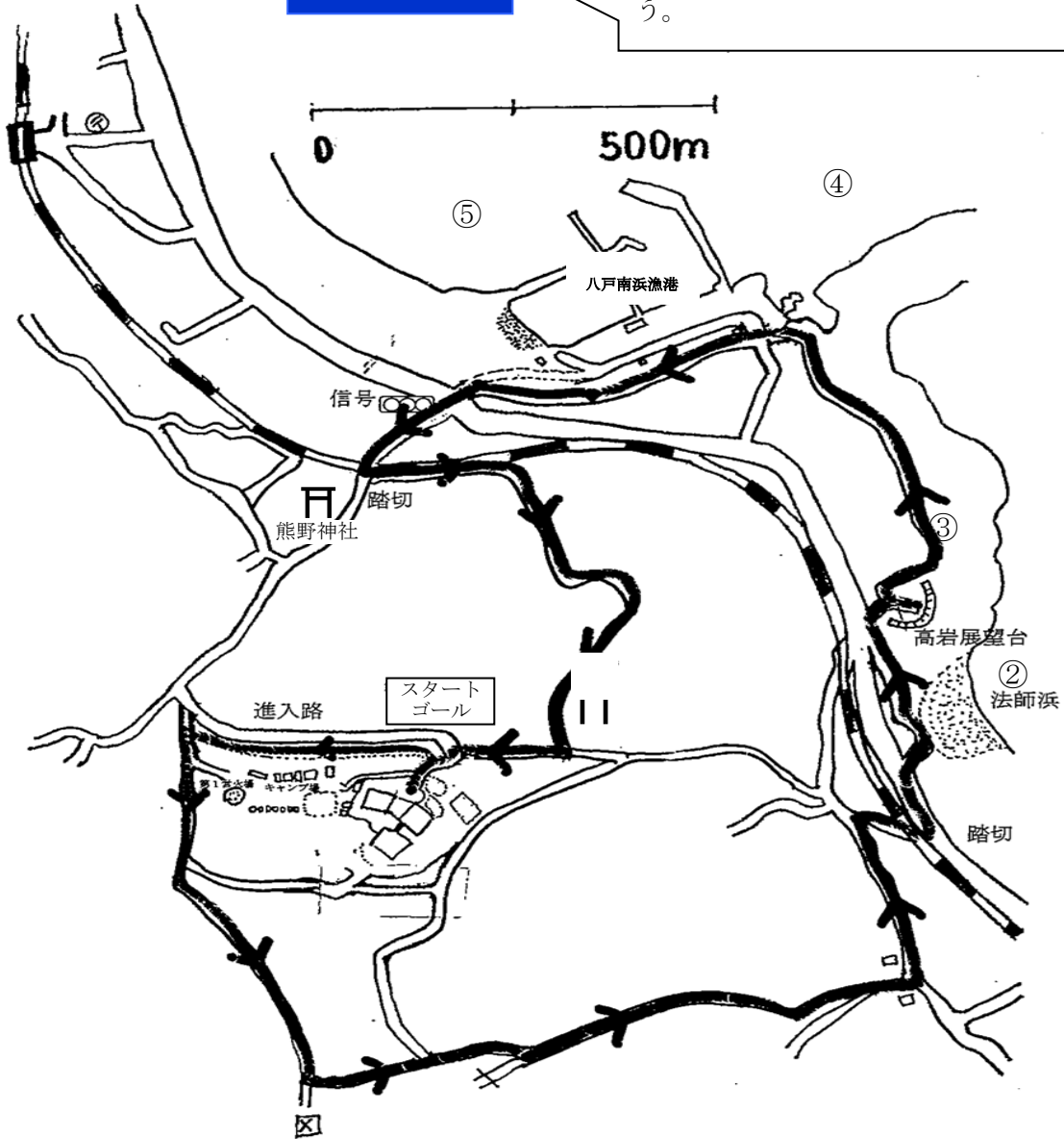
※矢印を追いかけながら歩く活動のため、この地図は配付しないください。

### 追跡ハイク地図

4. 9 km



この矢印を見つけて、その方向に進んでいきます。矢印は、少し見つけにくいところに設置してあるので、よく探させましょう。



①～⑤は課題設置場所

追跡ハイクコース  
(全長4. 9km、徒歩約90分)

