

## ●自然体験⑩

## ハイキング



## 概要

自然に親しむため、健康のため、自然の風景や歴史的な景観を楽しむためなど、様々な目的でコースを歩く活動です

## 人数

・制限なし

## 対象

・未就学児～

## 実施期間

・4月～10月末



## 活動場所・所要時間

- ・くまげらハイキングコース(約3km) 2～4時間
- ・こどもの森ハイキングコース(約4km) 2～4時間
- ・せせらぎハイキングコース(約5km) 2～4時間
- ・滝野の森オリエンテーリング 1.5～3時間
- ・どんぐりハイキングコース、くるみハイキングコース、しらかばハイキングコース(各約800m) 各30分
- ・みんなの小道ハイキングコース(約300m) 15分 ★雨天時も使用可能

※所要時間は概算です。団体の人数、参加者の年齢や体力、プログラムの内容によって異なる

## 指導のねらい

- ・ハイキング中に自然を活用したプログラムを実施することで、自然をよく知り、自己の考えを深めたり、思考を広げていくことができる

## 活動のながれおよび留意点①

## 【事前学習】

- ①どのような活動にしたいか「目的」を共有する
- ②安全確保と自然保護のため、装備およびマナーについて、事前に学習する

## 【当日】

- ①事務室で無線機を借りる
- ②出発前に、健康状態および装備を確認する
- ③ハイキング出発
  - ※展開方法については、ネイチャーゲームや山の家オリジナルを参照
  - ※ハイキングコースは、国営公園内のため、動植物等の採取・伐採は禁止となっているので注意する
  - ※活動中、事故が発生した場合は、無線機で青少年山の家に連絡をし、かつその場で応急処置を実施する。その際には、発生時刻、症状などの記録をとる
  - ※自分のゴミは、捨てずに持ち帰る

## 活動のながれおよび留意点②

### ④ハイキング到着

※休憩時や帰館後は、衣服や帽子など身につけているものにマダニが付いていないか確認する

### ⑤振り返り

## 準備物品

### 【山の家で貸出・購入可能なもの】

- ・無線機
- ・ハチ撃退スプレー
- ・滝野のいきものさがし図鑑(1冊 100円)

### 【団体で準備するもの】

- ・服装(長袖、長ズボン、軍手、帽子、タオル)
- ・スニーカーなど、履きなれた靴
- ・水筒
- ・救急用品

など

## 備考

- ・注意が必要な動植物(別紙)

※事前に自分たちで調べてみる

## ◆スズメバチ



■時期 夏～秋 ※8～9月ごろのハチは特に危険

### ■特徴

・体長は17～45ミリほどで、他の蜂と比べると大型です。オレンジ色と黒色の縞模様の個体や、黄色と黒色の縞模様の個体もいます。

### ■対策

- ・縞模様で茶褐色の球体の巣を見つけたら、絶対に近づかないでください。また、ハチに出会っても追い払ったりせず、刺激しないようにし、ハチが去るのを静かに待ちましょう。
- ・黒っぽくて動くものに対して警戒し集まるため、服装は白っぽいものが良いです。飲みかけの缶ジュースなどの甘い物にも集まります。
- ・特にアレルギー体質の人や一度刺された経験のある人は、刺されると生命にかかわることもあるので、十分な注意が必要です。

## ◆マダニ



■時期 夏～秋

### ■特徴

・人や動物につき、皮膚にくいこみ血を吸います。時間がたち、深くくいこまれると医療機関の受診が必要となります。

### ■対策

- ・予防のため、コースから外れて林や藪に入ったり、周りの植物に触れたりしないようにしましょう。休憩時や帰館後は、必ず衣服や帽子など身につけているものを調べましょう。

## ◆ウルシ



■時期 春～秋

### ■特徴

ツタウルシは樹木の幹や岩上をはい上がっていきます。小葉は3枚、卵形～だ円形で、長さ5～15cm、幅で3～8cm位です。秋の紅葉が美しいのも特徴です。一方、ヤマウルシは樹高3m位で、若枝や葉柄は赤色を帯びています。小葉は13～17枚あり、形は卵形～だ円形、長さは5～10cmで裏に毛が多く、紅葉もします。

### ■対策

コース内にはヤマウルシ・ツタウルシが自生しており、触るとかぶれます。人によっては近づくだけでもかぶれますので、必ず軍手・長袖・長ズボンを着用しましょう。

## ◆エゾトリカブト



■時期 春～秋 ※花は8～9月に青紫色に咲く

### ■特徴

・蝦夷地に生えているトリカブトで、猛毒で知られるトリカブトの中でもっとも毒性が強いといわれています。茎は高さ約1メートル、葉は3全裂です。

### ■対策

- ・見かけた場合は絶対に手で触れないでください。活動時は、必ず軍手・長袖・長ズボンを着用しましょう。