

●自然体験⑦

ナイトハイク



概要

夜は動物の時間です。夜の森を歩き、感覚を研ぎ澄ませ、自然との一体感を感じましょう

人数

・何人でも

対象

・幼児～

実施期間

・春～秋
(4/20～11/10)



活動場所・所要時間

・別紙 2 参照

指導のねらい

・昼間とは異なる夜の自然の様子を五感を研ぎ澄ますことで、自分自身を取り巻く環境に関する現象に対して、興味関心を持ち、環境に対する豊かな感受性を養う

活動のながれおよび留意点

【事前準備】

- ① ナイトハイク中に行うプログラムを考える
※ 別紙 1 参照
- ② ナイトハイクの留意点をまとめておく
※ 別紙 1 参照

【当日】

- ① 服装と装備を確認する
- ② ナイトハイク出発
- ③ 到着後、身体にダニがついていないかを確認する
- ④ 振り返りをする

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

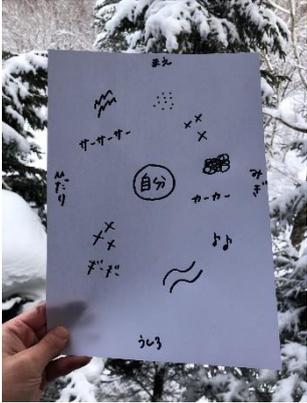
【団体で準備するもの】

・服装(長袖、長ズボン、軍手、帽子、タオル)、防寒着、履きなれた靴、救急用品、懐中電灯

備考

ナイトハイク(活用できるプログラム・留意点)

活用できるプログラム

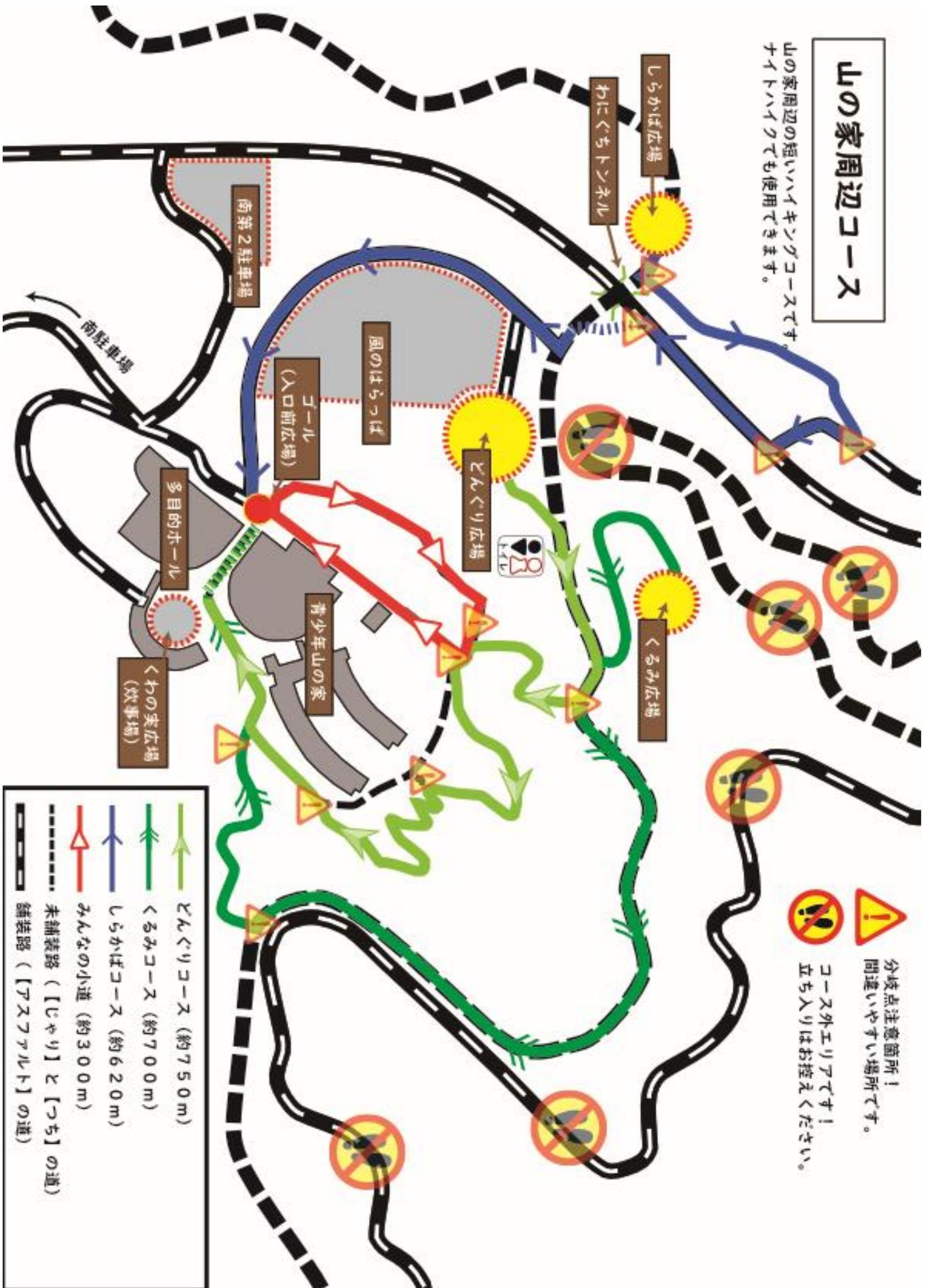
<p>① サイレントウォーク</p>	<p>【概要】 声を出さず、静かに森を歩きます。感覚が敏感になり、自然とのつながりをより強く感じられます。もしかすると野生動物にも出会えるかもしれません。</p> <p>【方法】 ・ 声を出さずに、静かに森を歩く</p>
<p>② ろうそくハイク</p>	<p>【概要】 ろうそくの明かりだけを頼りに、暗い森の中を歩きます。グループでろうそくの明かりを消さないように、ゆっくりと歩きましょう。</p> <p>【方法】 ・ アルミホイルとろうそくでらんたんを作る ・ 火をつけて、ゆっくりと森の中を歩く</p>  <p>【留意点】 ・ 火を扱うため、引率者の目が届く範囲で実施してください</p>
<p>③ 昼と夜の違いを発見ハイク</p>	<p>【概要】 明るい時と暗い時、ナイトハイクコースの様子はどのような違いがあるでしょうか。違いを見つけながら歩きましょう。</p> <p>【方法】 ・ 日中にナイトハイクコースを歩いて、自然の様子を覚えておく ・ 同じ道を夜にもう一度歩き、新しい発見をする</p>
<p>③ 音さがしマップ</p>	<p>【概要】 夜に耳を澄ますと、どのような音が聞こえてくるでしょうか？草の音、動物の鳴き声、風の音、聞こえた音を集めてマップを作りましょう。</p> <p>【方法】 ・ ひとりか所、音さがしをする場所を決める (なるべく人との距離をとれる場所に) ・ 森からどのような音がするのか、どの方向から音がするのかをマップに書(音は文字や記号で表す) ・ どのような音が聞こえたかを共有する</p> 

留意点

- ・ 暗くて周りの様子がよく見えないため、足元の木の根や頭上の木の枝などに注意し、ゆっくりと歩く
- ・ ダニに噛まれてしまった場合は、無理にとろうとせず、病院で処置を受ける
- ・ 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、応急処置を行いながら、発生時刻や症状などの記録をとる

山の家周辺コース

山の家周辺の短いハイキングコースです。ナイトハイクでも使用できます。



 分岐点注意箇所！
間違いやさしい場所です。

 コース外エリアです！
立ち入りはお控えください。

-  とんぐりコース (約7500m)
-  くるみコース (約7000m)
-  しらかばコース (約6200m)
-  みんなの小道 (約3000m)
-  未舗装路 (【じゃり】と【つち】の道)
-  舗装路 (【アスファルト】の道)