ナイトハイク

夜、月明かりや懐中電灯の明かりを頼りに、所内に設置した 15 ヶ所のポイントをグループで回ります。暗闇の中を仲間と一緒に歩くという、普段では体験することのできないワクワク・ドキドキ・ハラハラ感を味わうことができます。

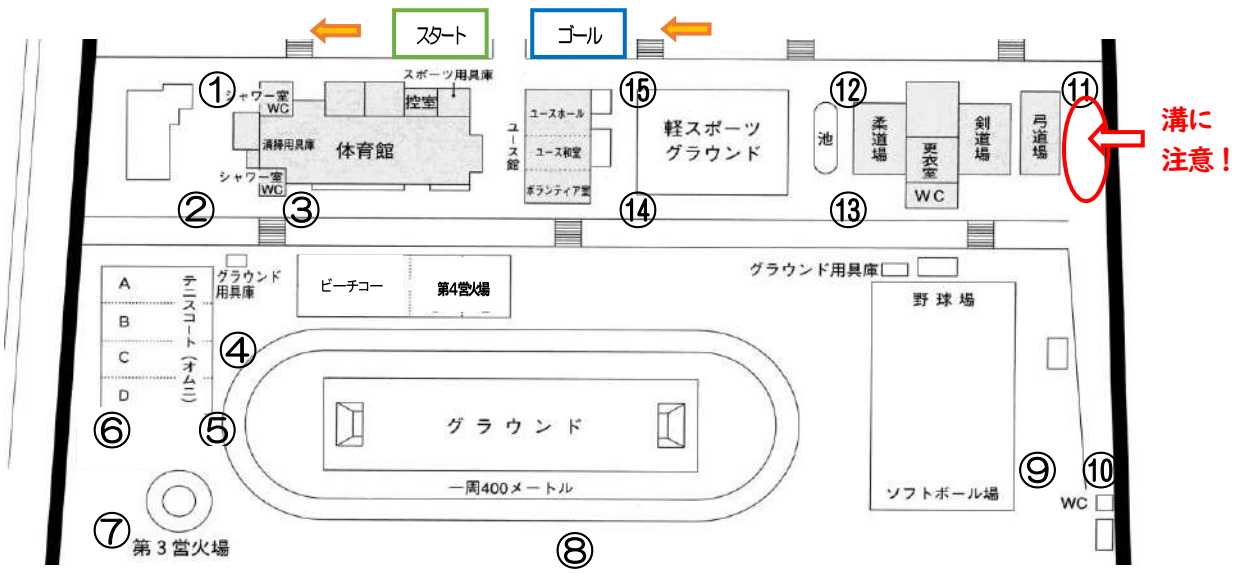
所内での活動

場所	所内	対象	小学生以上
所要時間	1～1.5 時間	人数	1グループ６人程度
時期	全シーズン （降雪時は注意）	天候	小雨可 （荒天時要相談）
指導	なし	提出書類	なし
経費	なし		

活動の 教育的効果	（1）夜の世界の不思議さや怖さを感じることができる。また、改めて電灯のある生活の価値を見直すことにつながる。 （2）グループで行動することにより、協調性が高まる。
準備 するもの	団体が準備するもの
	□個人：懐中電灯、筆記用具、長ズボン（けが防止）、虫よけスプレー（季節に応じて） ナイトハイクコースマップ
	交流の家が貸し出すもの
	□バインダー
備考	□コースマップはホームページからダウンロードが可能。 □複数団体が同じ時間帯で実施する場合も想定される。 （交流の家との調整段階で可能な限り重複を避けるようにする。）

活動の流れ

ナイトハイク

所内での活動

	時　間	項　目	内　　容	備　　考
活動内容 （手順）	事前	グループ編成	□グループ編成を行い、スタートの順番を決める。	
	活動前	コース確認	□日没前にコースの確認をする。 （指導者は事前に下見をしておくと良い。）	
		職員との打合せ	□コース、人数、安全確認（天候を含）等を確認する。 □引率者は、各ポイントで通過した参加者をチェックするか、参加者と一緒に行動する。	
	10 分	活動方法の説明と安全指導	□集合・点呼・体調確認 □服装・持ち物確認 □地図・バインダー等の配付 □活動方法の説明 （1）グループごとに、1分間程度の間隔をとってスタートする。 （2）前のグループを追い越さない。 □安全の指導 側溝や切り株、置き石等、足元に特に注意する。	
	60 分程度	班別活動	□グループごとにスタートする。 □ゴールしたら静かに待機する。	
	10 分	まとめ	□参加者の点呼、健康状態の確認 □まとめの話	
想定されるリスク	□転倒や側溝への転落等によるけが □木の枝等による傷 □虫刺され			
指導のバリエーション	□ポイントに目的に応じた課題を貼付する。 □ポイントに記号等を貼付し、それを書くことで通過を確認する。 →単独団体のみ実施の場合、記号等を貼付した場合は活動終了後に撤去する。 □オリエンテーリングのようにポイントを探す。