

# 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	<p>(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。</p> <p>(2) グループで行動することにより、協調性が高まる。</p>
準備するもの	<p>団体が準備するもの</p> <p><input type="checkbox"/>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</p>
	<p>交流の家が貸し出すもの</p> <p><input type="checkbox"/>バインダー</p>
	<p><input type="checkbox"/>コースマップはホームページからダウンロードが可能。</p> <p><input type="checkbox"/>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。)</p>
備考	

活動の流れ

# ナイトハイク

	時間	項目	内容	備考
活動内容 (手順)	事前	グループ編成	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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が良い。)	
		職員との打合せ	<input type="checkbox"/> コース、人数、安全確認(天候を含)等を確認する。 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 集合・点呼・体調確認 <input type="checkbox"/> 服装・持ち物確認 <input type="checkbox"/> 地図・バインダー等の配付 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> グループごとにスタートする。 <input type="checkbox"/> ゴールしたら静かに待機する。	
	10分	まとめ	<input type="checkbox"/> 参加者の点呼、健康状態の確認 <input type="checkbox"/> まとめの話	
想定されるリスク	<input type="checkbox"/> 転倒や側溝への転落等によるけが <input type="checkbox"/> 木の枝等による傷 <input type="checkbox"/> 虫刺され			
指導のバリエーション	<input type="checkbox"/> ポイントに目的に応じた課題を貼付する。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> オリエンテーリングのようにポイントを探す。			

所内での活動

