



# ナイトハイキング

活動名	ナイトハイキング			
概要 (セールスポイント)	<p>夜、月明かりや懐中電灯の明かりを頼りに、所内スポーツゾーンに設置した15箇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、普段では経験することのできないワクワク・ドキドキ・ハラハラ感を味わい夜の暗さを感じることができます。</p>			
諸条件	場 所	交流の家(スポーツゾーン)	対 象	小学生以上
	所要時間	1時間～1.5時間	人 数	1グループ6人程度まで
	時 期	全シーズン(降雪時は注意)	天 候	小雨可(雨天中止)
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ます。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ります。 (2)グループで行動することにより、メンバーどうしの仲がよくなります。</p>			
準備する物	青少年交流の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> ナイトハイキングコースマップ(②) <input type="checkbox"/> 無線機(引率者連絡用) <input type="checkbox"/> バインダー		<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> けが予防(長ズボン)	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	
	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ておきます。	
	活動前	コース確認	<input type="checkbox"/> 日没前にコースの確認をしておきます。	
		職員との打ち合わせ	<input type="checkbox"/> 活動前に、コース、人数、安全確認(天候を含)等を確認します。 <input type="checkbox"/> 引率者は、各ポイントで通過した子どもたちをチェックするか、子ども達と一緒に行動してください。	
	10分	やり方の説明 安全指導(①)	<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・バインダー等の配布 <input type="checkbox"/> やり方の説明 ・グループごとに、1分間程度の間隔をとってスタートさせます。 ・前のグループを追い越さないこととします。 <input type="checkbox"/> 安全の指導 ・側溝や切り株、置き石など、足下に特に注意させます。	
1時間程度	班別の活動	<input type="checkbox"/> グループごとにスタート <input type="checkbox"/> ゴールしたら静かに待機 ・人数を確認します。		
10分	まとめ	<input type="checkbox"/> 子ども達の人数・体調の確認 <input type="checkbox"/> まとめのお話		
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"/> 木の枝などによる擦り傷 <input type="checkbox"/> 虫さされ			
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します。 <input type="checkbox"/> ポイントに記号等を貼付し、それを書かせることで通過を確認します。 <input type="checkbox"/> オリエンテーリングのようにポイントを探すことを競うようにします。			

※①、②は資料番号を示す

## やり方の説明・安全指導・やり方のバリエーション

### 【やり方の説明】

1. 「グループに1枚、マップを渡します。」
2. 「番号の①から⑯まで、順番に回ります。」
3. 「各番号のところにはポストが立っています。ポストを確認したら、マップのチェック欄にチェックをしてください。」
4. 「グループは、1分(グループ数が多い場合は30秒など短く)ごとにスタートします。」
5. 「ゴールをしたら、〇〇で待っていてください。」

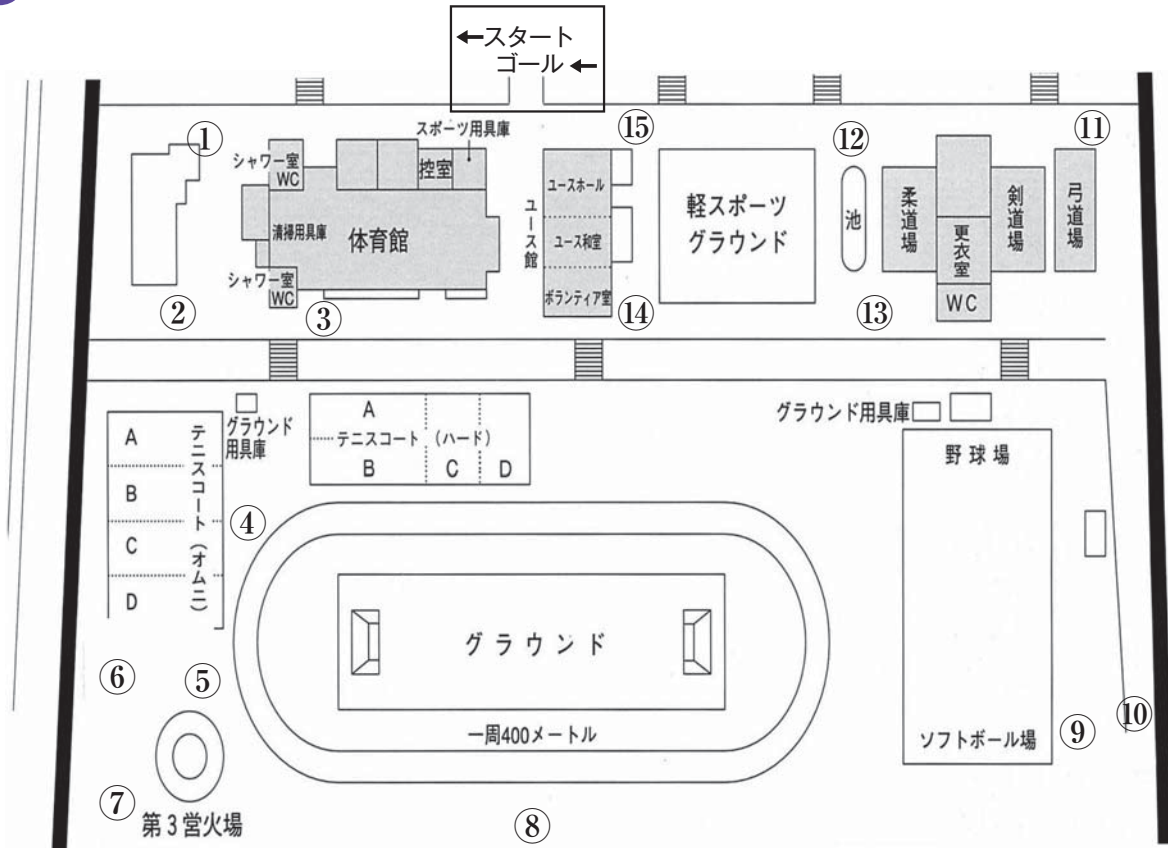
### 【安全指導】

1. 持ち物を確認する。
  - ・「各グループ、マップ、筆記具、懐中電灯を持っていますか。」
2. 感覚を研ぎ澄まして歩く。
  - ・「この活動は、夜の自然を感じるものです。昼間には見えない動物が見られるかもしれませんし、昼間には聞こえない虫の鳴き声が聞こえるかもしれません。感覚を研ぎ澄まして歩きましょう。ですから、大きな声を出したり、おしゃべりしたりしないようにしましょう。」
3. 走らない。
  - ・「夜は昼間以上に危険です。決して、走らないようにします。」
  - ・「木の枝、側溝、置き石などに注意します。特に、弓道場の横には、深い側溝があるので、注意してください。」
4. 緊急な場合は先生に連絡する。
  - ・「グループの人がはぐれた、転んでケガをしたなど、緊急な場合は近くにいる先生に連絡してください。先生は、〇番と〇番にいます。」

### 【やり方のバリエーション】

1. 課題を設定する。
  - ・ポイントごとに課題を設定します。
  - ・例えば、夜の自然を感じさせることを目的とした場合
    - 「懐中電灯を30秒間消して、暗闇を体験する。」
    - 「耳を澄まし、暗闇から聞こえてくる音を聞く。」
    - 「地面を触り、温かさ・冷たさを感じる。」
  - ・仲間を意識させることを目的とした場合
    - 「先頭を歩く人を交替しましょう。」
    - 「次のポイントまで、二人一組になって歩きましょう。」
  - ・レクリエーション的なことを目的とした場合
    - 「クイズ問題を出す。」
2. 通過を確認する。
  - ・ポストに数字や文字を書いた用紙を貼付しておき、チェック欄に記入させます。
3. 時間を短縮するなど。
  - ・まわるポスト数を少なくします。
  - ・グループごとに、スタートとゴールのポストを変え、それぞれのポストから一斉にスタートさせます。

## ナイトハイキングコースマップ



〈チェックポイント回答欄〉

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮



プログラムの企画等の資料

自然体験活動プログラム

屋内活動プログラム

地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム