



# ロングウォーク

活動名	ロングウォーク(20キロ、30キロ)			
概要 (セールスポイント)	<p>長い距離を歩くことにより、大きな達成感を得ることができます。 雄大な富士山を様々な角度から見ることができ素晴らしい景観を楽しめます。 また、グループ活動とすることで、グループのまとまりを高めたり、協調性を育むことができます。</p>			
諸条件	場所	所外(御殿場・小山地区)	対象	小学校高学年以上
	所要時間	20キロ…5時間程度 30キロ…8時間程度	人数	制限なし
	時期	通年	天候	荒天時不可
活動の 教育的効果	<p>(1) 仲間とともに励まし合いながらゴール目指すことで、他者を思いやる気持ち、やり遂げるための忍耐力、やり遂げた達成感と自信を得ることができます。</p> <p>(2) 有酸素運動を長時間行うことによる疲労感から、十分な睡眠と十分な栄養を摂取することができ、健康の増進と体力の向上を図ることができます。</p> <p>(3) 自然と親しむ気持ちを育むことができます。</p>			
準備する物	青少年交流の家が貸し出す物(①)		団体が準備する物(①)	
	<input type="checkbox"/> コース地図(②) <input type="checkbox"/> ゼッケン <input type="checkbox"/> クリップボード(必要な場合のみ) <input type="checkbox"/> 鉛筆(必要な場合のみ)		<input type="checkbox"/> 水分補給の出来る物 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> リュック <input type="checkbox"/> 救急用品	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	備考
	事前	コース決定 事前準備・指導	<input type="checkbox"/> コースを決定し、計画書を提出 <input type="checkbox"/> 引率者による事前踏査 <input type="checkbox"/> グループ編成	<input type="checkbox"/> 実施計画書
	出発前	実施決定の判断	<input type="checkbox"/> 実施判断 <input type="checkbox"/> 物品の受領(貸出物品を参照) <input type="checkbox"/> 参加者の健康観察 <input type="checkbox"/> 本部設置 <input type="checkbox"/> 準備体操	<input type="checkbox"/> 参加者の班名簿を提出
	直前 10分	説明 安全指導	<input type="checkbox"/> 活動説明 ・地図の見方 ・安全指導(①)	
	出発 5時間～ 10時間	交流の家出発	<input type="checkbox"/> 時間差をつけて出発 <input type="checkbox"/> ポイントとなる地点などに指導者を配置し、各ポイントで人員確認、健康観察	<input type="checkbox"/> 距離ごとに時間は異なる <input type="checkbox"/> 緊急時対応 <input type="checkbox"/> 交流の家に定時連絡
	終了 30分	交流の家到着 事後指導	<input type="checkbox"/> 参加者の人員、健康状態の確認 <input type="checkbox"/> 各団体の目的に応じた事後指導	
想定される リスク(③)	<input type="checkbox"/> 天候の変化による事故(濃霧による迷子、雨による転倒、落雷等) <input type="checkbox"/> 疲労による集中力低下(車向等との接触事故、熱中症) <input type="checkbox"/> 道路環境による事故(側溝に転落、足首捻挫等) <input type="checkbox"/> 人的要因による事故(車歩道いっばいに広がって歩き接触、悪ふざけ等)			
指導の バリエーション	<input type="checkbox"/> 所要時間を競う競技として実施する <input type="checkbox"/> 活動の目的に応じて、活動後のミーティングの視点を設定します。 例 他者理解→グループの雰囲気盛りあげたのはだれですか、苦しいときに励ましてくれたのはだれですか など			

※①、②、③は資料番号を示す

## やり方の説明・安全指導

### 【準備する物】

#### (1) 個人が準備する物

- 靴（はき慣れた靴をご使用ください。）
- 雨具（セパレートタイプの物が望ましいです。防寒具にもなりますので、しっかりとしたものをご準備ください。）
- 帽子（日射病の予防やケガ防止になります。）       水筒・タオル

#### (2) 団体が準備する物

- 救急用品（捻挫や切り傷など、日射病などに対応した医薬品等）
- 携帯電話（場所によって通話が難しい場合もあります。）
- コース地図・ホイッスル・緊急連絡先リスト・参加者名簿（血液型、既往症等）

### 【やり方の説明】

- (1) コース地図をもとに順路を確認しながら歩き、最後はゴールに戻ります。
- (2) コース地図の太字になっている道のりを歩きます。
- (3) 最短時間を競ったり、予め設定した目標の時間との差の少なさを競ったりします。  
例 今回は、「どのグループが早いか、時間を競います。」など。
- (4) スタートは、グループごとに時間差をつけます。

### 【安全指導】

- (1) グループ全員がまとまって行動してください。数人で分かれたり、一人を置いておいたりすると事故につながります。
- (2) 交通ルールを守ってください。
  - ・道路は通行量が多く、大型車両も通りますので、十分に注意してください。
  - ・車道に広がるようなことはしないでください。1列で歩いてください。
  - ・コースとなる道路には歩道がありますので、必ず歩道を歩いてください。
- (3) 公衆道徳を守ってください。
  - ・民家に無断で入ったり、大きな声で話して歩いたり、ゴミを落としたりしないでください。
  - ・トイレは公衆トイレを使ってください。なお、近くに公衆トイレがない場合は、コンビニエンスストアや民家の方に事情を話して借りるようにしてください。
  - ・道一杯に広がって歩いたり、ゴミを落としたり、大きな声で話したりといった苦情が、中央交流の家に寄せられています。
- (4) 熱中症にならないために、のどが渇く前に水分をこまめに補給しましょう。
- (5) 道に迷った、メンバーに体調が悪い人が出たなど、アクシデントがあった場合には、引率者がいる「○地点」(団体が指定)まで来てください。
  - ・電話番号を伝えるなど、緊急な場合の対応を予め連絡しておいてください。
- (6) 雷が鳴ったり、大雨が降ってきたといった場合は、近くの建物に避難してください。

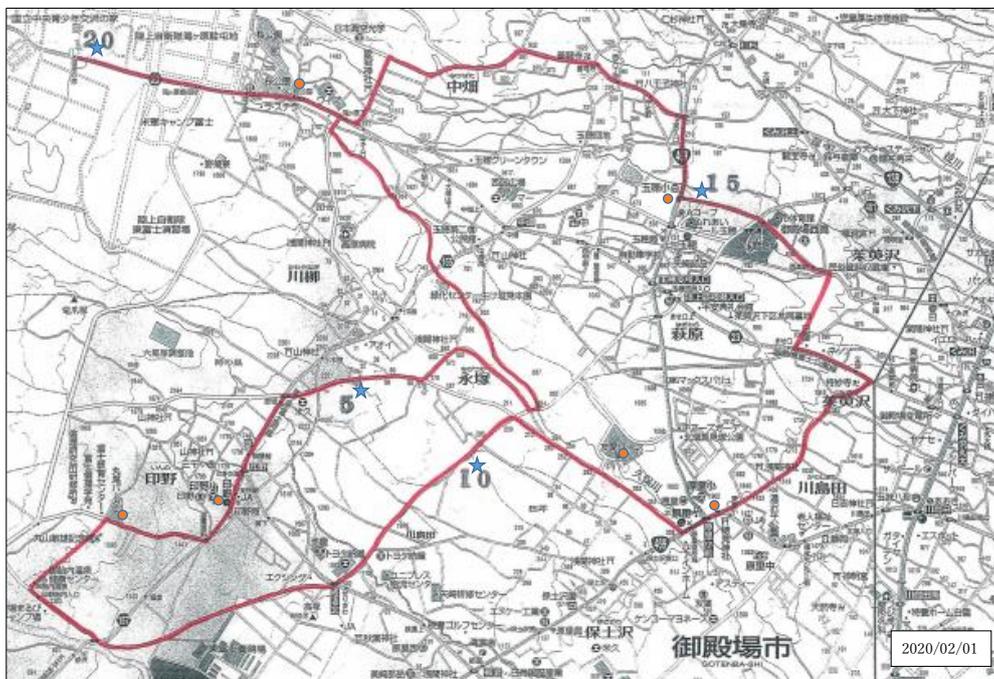
※最新版は交流の家へお問い合わせください。

資料②

## ロングウォークコース (20.0km)

### ロングウォーク (20km)

● (公園・学校) ★→★の間はおよそ5kmになります。

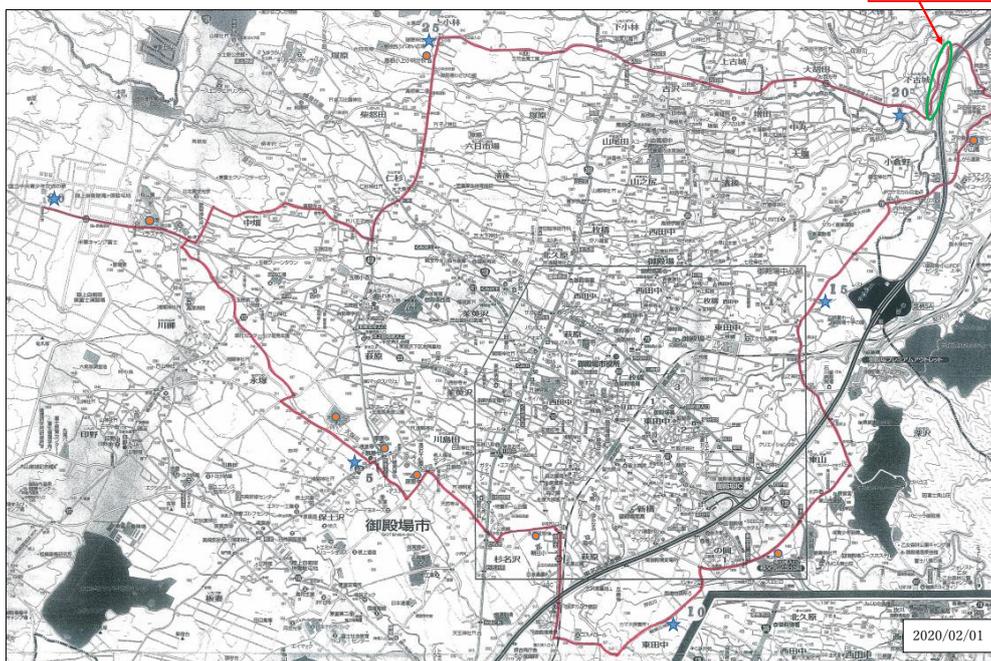


## ロングウォークコース (30.0km)

### ロングウォーク (30km)

● (公園・学校) ★→★の間はおよそ5kmになります。

歩道のない狭い道なので注意して歩行してください。



## ロングウォークを安全に実施するために

### 【事前踏査】

- (1) 引率者等が実施予定コースを歩き、コースを知り、危険箇所等を把握することが安全管理の第一歩ですので、事前踏査をお願いします。
- (2) 都合で実施できない場合は、中央交流の家の職員から情報を得るようにしてください。
- (3) 事前踏査のポイント
  - ① 実施1ヶ月から2週間前程度が望ましいです。
  - ② コースの確認と、危険箇所を確認します。
    - ・危険箇所確認：交通事故に巻き込まれそうな箇所、道に迷いそうな所 等
  - ③ トイレ等を確認します。
    - ・コース上のトイレ（公園、コンビニ、神社等）の場所を確認します。
  - ④ 巡回車両のルート・チェックポイントを確認し、見回りの計画をつくる。
    - ・当日、車両を駐車する場所、車両が入れない場所、参加者の通過人数を把握するチェックポイントの場所を確認しておくことで、指導者が困らないようにすることが大切です。

### 【安全管理】

- (1) 事故が起こった時の対応
  - ① 事前に、傷病者が出た場合、誰が・どのように対応するかを決めておきます。
    - ・連絡方法は、参加者に各ポイントの指導者に連絡をとる、民家をお願いする等の具体的な方法を参加者に伝えることが大切です。
  - ② 引率者、学校(会社)、保護者等の関係者への連絡方法を決めておきます。
  - ③ 万が一の事故に備え、中央交流の家の連絡方法を確認しておきます。
- (2) チェックポイントやゴールでは人員確認と参加者の健康状態を確認します。
- (3) 参加者の様子がすぐれない場合は、無理をさせずに途中で中止させます。必要に応じて医療機関で受診をすることも大切です。

### 【実施の判断】

- (1) 中央交流の家（標高707m）の天候は変わりやすく、平地と違い天気が崩れやすく、実施の判断に迷う場合があります。
  - ・警報が発令された場合は中止にします。
  - ・また、6月～9月にかけて濃い霧が発生します。霧はコース地図にかかれた目印を見落とすだけでなく、交通事故にも結びつく要因にもなりますので、霧が出ている場合、実施前に職員とよくご相談ください。
- (2) 中央交流の家が実施不可能と判断した場合は、中止するようお願いします。
  - ・小雨等で実施可能と中央交流の家が判断した場合でも、参加者の体調等を考慮し、団体が中止することはできませんので、よく中央交流の家と相談するようお願いします。
- (3) ロングウォーク中に天候が悪く「雷雨や濃霧」などの理由で、危険と判断した場合は中止してください。また、引率者は気温や交通状況などから、継続不可能と判断した場合にも中止としてください。