

活動名	ロングウォーク (20km)			
活動概要	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、協調性を育んだりすることができます。			
育つ力	自己肯定感 公共心	やり抜く力	健康管理	協調性
諸条件	場 所	交流の家周辺	対 象	中学生以上
	所要時間	5 時間程度	人 数	何名でも可
	時 期	全シーズン	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を目指すことで、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、十分な睡眠と栄養を摂取することができます、健康の増進と体力の向上を図ることができます。</p> <p>(3) 自然に親しむ気持ちを育むことができます。</p>			
準備するもの	団体が準備するもの		交流の家が貸し出すもの	
	<input type="checkbox"/> 個人：帽子、水筒、時計、タオル、リュック <input type="checkbox"/> 団体：救急バッグ、グループ名簿、緊急連絡簿		<input type="checkbox"/> グループ：コース地図、ピンス、バインダー、鉛筆（必要な場合のみ） <input type="checkbox"/> 団体：緊急連絡用無線（必要に応じて） トランシーバー（必要に応じて） 本部・チェックポイント用机、いす	
活動内容 (手順)	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 （活動日の1週間前までに提出） <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"/> 参加者名簿の提出
	直前 10分	説明 安全指導	<input type="checkbox"/> 活動加説明 ・地図の見方 ・安全指導	
	出発 5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等に指導者を配置し、各ポイントで人員確認、健康観察	<input type="checkbox"/> 緊急時対応 <input type="checkbox"/> 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	<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（車両等との接触事故、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（車歩道いっぱいになって歩くことによる接触、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誰ですか、苦しいときに励ましてくれたのは誰ですか 等			
備考				