

活動名	ナイトハイク			
活動概要	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・ハラハラ感を味わい夜の暗さを感じることができます。			
育つ力	自己肯定感	コミュニケーション能力	協調性	
諸条件	場 所	交流の家（スポーツゾーン）	対 象	小学生～大人
	所要時間	1～1.5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	少雨可（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。</p> <p>(2) グループで行動することにより、協調性が高まります。</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：懐中電灯、筆記用具、長スポン（怪我防止） <input type="checkbox"/> 虫よけスプレー（季節に応じて）		<input type="checkbox"/> ナイトハイキングコースマップ <input type="checkbox"/> バインダー	
活動内容（手順）	時 間	項 目	内 容	備 考
	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。（指導者は事前に下見をしておくといいです。）	
		職員との打ち合わせ	<input type="checkbox"/> 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達をチェックするか、子ども達と一緒に行動して下さい。	
	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・バインダー等の配布 <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させます。 (2) 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、置き石等、足元に特に注意させます。	
	60分程度	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	
	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怪我 <input type="checkbox"/> 木の枝等によるすり傷 <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。 →単独団体のみ実施の場合、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ることを競うようにします。			
備考	<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ます。 （可能な限り調整段階で重複を避けるようにする）			