

## 9. ナイトハイク

### 1. ねらい

昼間とは異なる夜の自然の姿を知るために行うハイキングです。五感を研ぎ澄ませて、新たな発見をしたり、自然との一体感を実感することができます。自然への感性を高めることができます。

### 2. 時期・時間

- ・年間を通じて活動可能。（冬季は防寒に充分配慮が必要です。）
- ・1～2時間程度

### 3. 準備

自然の家で貸し出しできる物	利用者に準備する物
ゼッケン 無線機（代表者に1台。複数いる場合は相談要） ヘッドランプ	夜間の野外活動に適した服装 （長袖、長ズボンが良い） 時計、軍手、レジャーシート、 ヘッドランプ用乾電池（単3形、2本） 救急用品

### 4. 活動内容

#### ・事前の準備

- ①青少年自然の家の周辺でコースを選定します。  
お亀池コース、キャンプ場奥の森コースなど
- ②ねらいに応じた活動の内容、進め方を決めます。  
何人ずつ歩くのか、スタートの間隔は、どこの場所でどのようなことをするのか等

#### 活動例：

「あかりの実験」 片眼は手でふさぎ、もう一方の目であかり（ろうそく等）を3～5分見つめます。暗闇に目が慣れてくる体の仕組みを知るために行います。

「音いくつ」 3～5分間、一切しゃべらずに聴覚だけを研ぎ澄ませ、聞こえてくる音の種類を数えます。終わってから、グループごとに発表しあいましょう。

「星空をみよう」 レジャーシートの上に寝ころび、静かに星空を見つめます。10～15分くらいゆったりと時間をとって行います。星が見えない日は「夜空をみよう」として行いましょう。自然との一体感が得られます。

- ③事前にコースの下見を行います。

#### ・当日出発前

- ①ねらい・目標、コースなどの説明、諸注意
- ②参加者の服装の確認、健康チェック、人数点呼

#### ・ナイトハイク

- ①できるだけライトを使わずに歩く方が、目が慣れ、より自然を感じるすることができます。
- ②要所要所で人数点呼を行います。

#### ・事後の活動

- ①ふりかえり 自分自身で活動をふりかえってみます。わかったこと、感じたことなど。
- ②わかちあい ふりかえったことをお互いに交流しあいましょう。

### 5. 留意点

- (1) 夜の自然を感じる活動です。話をせず、静かに耳をすませながら歩きます。
- (2) コースの下見をした上で、安全に充分配慮して実施してください。
- (3) 「きもだめし」や「体力づくり」ではなく、夜の自然を体験するための活動です。その目的やねらいをひとり一人がよく理解した上で実施しましょう。
- (4) 夏場は虫除け、冬場は防寒対策を十分行ってください。
- (5) 道迷いなどが出ないように、必要に応じて人数確認（点呼）を行ってください。