

49. お星様とこんばんは

1. ねらい

昼間と夜の自然に対する感じ方の違いを経験するためのハイキングです。視覚だけにたよらず、五感を研ぎ澄ませることによって、新たな発見をしたり普段聞くことができない音など、自然を感じとることができます。

2. 時期・時間・場所

- ・年間を通じて活動可能。(冬季は防寒に十分配慮が必要です。)
- ・30分～1時間程度
- ・3コースのモデルコースを設定していますが、自由にコース設定ができます。

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 |
|--|--|
| 無線機(代表者に1台。複数必要な場合は相談要) ヘッドランプ ロープ CDラジカセ | 夜間の野外活動に適した服装 (長袖・長ズボンが適切) 時計、軍手、レジャーシート ヘッドランプ用乾電池(単3形を2本) 救急用具 |

4. 活動内容

活動の流れ(例: 1時間)

| 内 容 | 時間 |
|----------------------|-----|
| ・事務室に連絡して、貸出物品を借ります。 | |
| ・出発前の説明 | 5分 |
| ・ナイトハイク 「音いくつ」など | 45分 |
| ・ふりかえり | 10分 |

・事前準備

- (1) 青少年自然の家の周辺のコースを選定します。
 - ・お亀池コース(はつらつ広場～お亀池入口)
 - ・遊歩道コース(つどいの広場～なかよしホール)

- (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れくらいの時間にするのか、どこの場所でどのようなことをするのか。

活動例

「音いくつ」

1分間目を閉じて聞こえてくる音の数を数えます。季節によって聞こえる音や虫の声などが異なり、四季折々の自然を感じることができます。

「星座を見よう」 レジャーシートの上に寝転び、夜空を見上げます。

- (3) 事前にコースの下見を行います。

【昼間に】

コースを一度歩き、どこでどのような活動をするのかや危険箇所の確認をします。

【当日出発前】

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

【ナイトハイク】

- ①最初は懐中電灯を使わずに暗闇の中を自然を感じながら歩きます。
- ②次に懐中電灯を使って、草木の様子など、夜の様々な自然を探してみます。昼間の下見の時に感じたものと夜の感じを比べてみます。
- ③所要所で人数点呼を行ってください。

【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る。わかったこと、感じたことなどを考えるように、呼びかけます。
- ②わかちあい：ふりかえったことをお互いに交流し合いましょう。

5. 留 意 点

- (1) 夜の自然を感じる活動です。話をせず、静かに耳を済ませながら歩きます。
- (2) コースの下見をした上で、安全に十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十分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) 迷子にならないよう、必要に応じて人数点呼を行ってください。
- (6) 子ども達が暗い所を怖がるようであれば、CDラジカセで音楽をかけながら歩いたり、グループ単位でロープを握らせて歩くなどをしましょう。
- (7) 夜間の活動のため、できる限り安全に移動できるコースの設定が必要です。