

1. 登 山・ハイキング

1. ね ら い

- (1) 困難に負けず、同じ目的に向かう協働の心と忍耐力を培うとともに、登山を通して自然に親しみ、自然を愛する心情を養います。(登山)
- (2) 恵まれた自然の中で、動植物の観察などをしながら散策し、友情を深め、自然を愛する心情を養います。(ハイキング)

※同じコースであっても、ねらいによって実施の仕方が変わります。

2. 時期・時間・対象

年間を通じて活動可能です。(ただし、冬期は雪や凍結に対する配慮が必要です。)
時間・対象等は別紙のとおりです。

3. 準 備

自然の家で貸し出しできる物	利用者で準備する物
無線機(代表者に1台。複数必要な場合は要相談) ロープ(荒天時)、ランタン ヘッドランプ※(夕方・夜間) ※乾電池は団体で用意	登山、ハイキングに適した服装(長袖、長ズボンが理想的) 帽子、軍手、タオル、レジャーシート、 雨具、水筒、カメラ、地図、時計、救急用品、 弁当(1日コースの場合)、携帯電話など 乾電池

4. 活動内容(展開例)

内 容	
説 明 15分	<ul style="list-style-type: none"> ・班編成、服装、人数、健康状態の確認等を行います。 ・活動のねらい、目的地、コースを確認します。 ・注意事項を確認します。(行動、危険箇所、緊急時の対応、自然保護等について)
活 動	<ul style="list-style-type: none"> ・出発前に準備運動をしましょう。 ・団体のねらいや実態に応じて、活動の方法を工夫しましょう。 ・自然の愛護、環境保全に努めましょう。 ・分岐など道迷いの可能性がある場所は、指導者を配置しましょう ・最後尾は、必ず指導者がおさえるようにしましょう
整 理 15分	<ul style="list-style-type: none"> ・人数確認、健康状態の確認等しましょう。 ・感想を発表しましょう。

5. 留 意 点

- (1) 指導者は、必ず下見を行い、ルート、危険箇所、所要時間を調査するとともに、緊急時の対応等の体制を整えておきましょう。
※雨天後は滑りやすくなっています。冬期は、雪や凍結への注意が必要です。
- (2) 参加者の健康状態を把握し、人数確認を適時行って実施してください。
- (3) 救急用品等の準備と、事故発生時の対応について確認のうえ、実施してください。
- (4) 落石、転落、まむし、蜂等に十分注意してください。また、道に迷ったり、はぐれたりした場合の連絡方法等を指導してください。
- (5) 施設の見学を行う場合は、事前に連絡を入れるようにしてください。