

活動名	②⑦ ナイトハイク			
活動のねらい	<p>○昼間とは異なる夜の自然の姿を知り、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したりする。</p> <p>○自然への感性を高める。</p>			
活動条件	実施場所	お亀池周辺	所要時間	1～2 時間程度
	引率者の役割	全体指導、個別指導、人数確認、緊急時対応、引率		
準備するもの	自然の家で用意するもの		団体で用意していただくもの	
	☆無線機 ☆ヘッドライト (乾電池は団体で準備してください)		☆夜間の野外活動に適した服装 (長袖、長ズボンが理想的) ☆時計 ☆軍手 ☆救急用品 ☆ヘッドライト用乾電池 (ヘッドライト 1 台につき単 4 形×3 本使用) ☆レジャーシート	
活動の流れ	活動項目	所要時間	活動内容(例)	
	ナイトハイクの説明	15 分	<input type="checkbox"/> ねらいや目標、コース、注意事項について説明を聞く。 <input type="checkbox"/> 参加者の服装や人数の確認を行う。	
	活動	30 分～60 分	<input type="checkbox"/> 安全に配慮しながら、ナイトハイクをする。 <input type="checkbox"/> できる限りライトを使わずに歩き、星空を見たり静かに音を聞いたりしながら歩く。 <input type="checkbox"/> 要所で人数の確認を行う。	
	まとめ ふり返り	15 分	<input type="checkbox"/> 最後に人数確認を行う。 <input type="checkbox"/> 分かったことや感じたことなど、ふり返りをする。	
注意事項	<p>○明るい時間帯にコースの下見をし、安全に十分配慮して実施してください。</p> <p>○「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一人ひとりがよく理解した上で実施してください。</p> <p>○夏場は虫よけ、冬場は防寒対策を十分行ってください。</p> <p>○必要に応じて人数点呼を行ってください。</p> <p>○お亀池周辺には観光に来られている方がいる場合があります。大きな声で騒がず、静かに活動するようにしましょう。</p> <p>○活動中何かありましたら、受付時にお渡しした無線機で事務室までお知らせください。</p>			