

9. ナイトハイク

2018.3

1. ねらい

- (1) 昼間とは異なる夜の自然の姿を知るために行います。
- (2) 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。
- (3) 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です。（冬季は防寒対策が必要です。）
- ・1～2時間程度

3. 準備

自然の家で貸し出しできる物	利用者で準備する物
ゼッケン 無線機（代表者に1台。複数必要な場合は要相談） ヘッドランプ（乾電池は団体で準備）	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、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

(1) 事前の準備

- ① 青少年自然の家の周辺でコースを設定します。
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、話をせずに聴覚だけを研ぎ澄ませ、どんな音が聞こえるか、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「夜空を見よう」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。

(2) 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

(3) 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。

(4) 事後の活動

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

5. 留意点

- (1) 夜の自然を感じる活動です。静かに耳をすませながら歩きましょう。
- (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一人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) 必要に応じて人数点呼を行ってください。