

野外活動プログラム

活動名	(15) ナイトハイク		
内容	夜に、施設周辺にある森の中などを1時間程度ハイキングする活動です。夜は森の生き物たちの活動時間です。ただ単に歩くのではなく、夜の暗さを感じながら森が発するメッセージを感じ取ってください。天気が良ければ、ロープスコース周回路にある展望台で、星空や夜景を楽しむこともできます。		
条件	場所	いこいの散策路 施設周辺道路 キャンプ村周辺 など	対象 幼児以上 (小学生未満は指導者の帯同必須)
	時間	1時間	人数 5人以上 (1グループ10人程度が良い)
	時期	3月～12月	天候 小雨可
期待される教育効果	(1) 夜の自然に親しむ。 (2) 仲間(グループ)内の人間関係を育む。 (3) 夜のフィールドにおけるマナーを学ぶ。 (4) 暗さに対する恐怖感の克服。		
準備物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物
	<input type="checkbox"/> LEDランタン <input type="checkbox"/> LED懐中電灯 <input checked="" type="checkbox"/> 乾電池は団体でご準備ください <input type="checkbox"/> 無線機		<input type="checkbox"/> 動きやすい服装(長袖、長ズボン、運動靴) <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 懐中電灯等 <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 雨がっぱ(雨天時) <input type="checkbox"/> 乾電池(ランタン等を借用する場合)
展開	1. 事前(準備) (1) 事前に下見を行い、危険箇所や所要時間等の把握をする。 (2) 自然の家職員と実施方法や安全管理方法について打合せをする。 ① 危険箇所に引率が立ち、エリア内で子供たちのみの班活動をする。 ② 各班に1名の引率者がつき、班活動をする。 ※小学生未満の参加者がいる班は必ず引率者が帯同する。 ③ たたずみ活動(活動時間中、一人ずつ暗闇の中にたたずませ、風の音、虫の音を聞きながら自身を振り返る活動)を行う。 (4) 当日の天候を見て、自然の家の職員と相談の上、実施の判断をする。 2. 活動 (1) 代表者は17:00までに事務室で無線機や貸出物品を受け取る。 (2) 指定された場所に集合し、点呼及び健康観察を行う。 (3) 引率者の責任の下、安全面に関する注意と、ルールやマナー等についての説明を行う。 (4) 活動場所に移動し、グループごとに時間を空けて活動を開始する。 (6) 決められた時間まで集合し、点呼及び健康観察を行う。 (7) 傷病者が出た場合は、ただちに自然の家に無線連絡を行う。 3. 事後(片付け) (1) 靴の泥を落とし、必要に応じて更衣をする。 (2) 代表者は事務室に無線機、貸出物品を返却する。		
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 実施の可否は、自然の家職員と相談の上で決定する。 <input type="checkbox"/> 夏季は虫さされに注意する。早春、晩秋は防寒対策を十分に行う。 <input type="checkbox"/> 蛇や蜂、猪などの危険動物や危険植物に注意する。 <input type="checkbox"/> 実施場所までの移動中は安全に留意し、交通ルールやマナーを守る。 <input type="checkbox"/> 単独行動は絶対にしないよう指導を行う。 <input type="checkbox"/> 他団体が活動中の場合、活動に支障がないようにさせる。 <input type="checkbox"/> 活動中は花火など、火を使う活動は禁止する。 <input type="checkbox"/> きもだめしや脅かし合いなど、参加者の恐怖をあおる活動は行わない。		

ナイトハイイク実施の手引き

引率者の 心構え	<ol style="list-style-type: none">1. ねらいを明確にした活動計画を作りましょう<ol style="list-style-type: none">(1) 「何のために実施するのか」「どのように活用するのか」そのねらいをはっきりさせて計画を作りましょう。(2) ねらいや参加者の体力に応じて、コースや活動時間を決めましょう。2. 引率者（団体の責任者）は必ず事前の下見を行いましょう<p>下見をすることで、引率者が待機するポイントや危険箇所の把握及び的確な指導法の発案などに役立ちます。</p>3. 活動における注意事項を徹底するための事前説明（学習）を行いましょう<p>自然の中での活動は危険を伴う場合があることや、活動のねらいをしっかりと伝えるためにも、事前説明を行いましょう。</p>4. 直前の気象情報を把握してから活動しましょう<p>長崎地方気象台 HP 等で天気予報が調べられます。これらの情報をもとに、自然の家職員と相談の上、実施の可否を決定します。</p>5. 活動中は環境への配慮を取り入れましょう<p>山の美しい環境は、絶妙なバランスの上に成り立っています。環境に負担をかけないように十分配慮しましょう。</p>6. 事後学習の機会を設けましょう<p>活動エリアの環境と身近な環境の違いや、たずみ活動等の中で感じたことなど、ねらいに合わせた振り返りをしましょう。</p>
安全な活動のための準備	<ol style="list-style-type: none">1. 服装、装備<ol style="list-style-type: none">(1) 長袖、長ズボン、帽子の着用<ul style="list-style-type: none">・自然の中での活動は、夏でも長袖、長ズボン、防止が基本です。肌の露出は控えましょう。・自然の家周辺の気温は、平地に比べ約3℃低くなります。体調を崩さないように、防寒具を準備しましょう。(2) 運動靴と靴下を着用<ul style="list-style-type: none">・履きなれた運動靴を履きましょう。脱げやすいものや底がつるつるのものは滑りやすく危険です。・足が固定されるように厚手の靴下を着用しましょう。(3) 雨具の準備<ul style="list-style-type: none">・山の天候は変わりやすく、予想外の降雨等も考えられます。防寒具としても使えますので、必要に応じて雨がっぱ等を準備しましょう。雨がっぱは上下に分かれる物が使いやすいです。2. 事故に備えての対応<ol style="list-style-type: none">(1) グループに傷病者が出た場合、誰が、どのように対応するかを事前に決めておきます。(2) 万が一の事故に備え、諫早自然の家、学校、保護者等の関係者への連絡方法を決めておきます。(3) 引率者は、スタート時、ゴール時等、絶えず人員の確認と参加者の健康状態を確認することが大切です。

<p>自然の家 来所前に 指導して いただき たいこと</p>	<p>(1) 体調を万全にして臨む。 (2) 出発前に服装、装備などをお互いに点検する。 (3) 活動中は、グループ全員がまとまって活動すること。 ① 単独行動は、けが等の原因になります。また、体調が悪くなる、けがをす るなどして動けなくなった場合に、引率者との連絡が困難になります。 ② 万が一誰かがけがをしたり、具合が悪くなったり、動けなくなったときは、 ただちに近くの仲間や引率者に知らせ、助けを求めるようにします。そ (4) 身の安全を守る。 ・ 蛇や蜂等の危険動物を発見したら、全員に注意を喚起する。 ・ 天候が変わり、雷の音が聞こえた場合は、すぐに戻るか、建物の中に入る ようにします。 (5) 水分補給は、少量ずつこまめに行う（のどが渇く前に飲む）。 (6) 防寒着をこまめに脱いだり着たりして、体温調節を心がける。 (7) 帰着時はきちんと靴の泥を落とす。</p>
<p>活動中止 等の基準</p>	<p>(1) 落雷の危険がある 〈基準〉・ 雷警報が発令されている。または、雷鳴が聞こえる。 ・ 雷注意報発令中で、気象レーダーで雷雲の発生が見られる。 ・ 自然の家事務室のサンダーメーターが作動した際には、中止する。 (2) 大雨の危険がある 〈基準〉・ 大雨警報、洪水警報が発令されている。 ※注意報発令時は自然の家と実施団体に相談の上、判断する。 (3) 濃い霧が発生している 〈基準〉・ 霧が出ているときは自然の家と実施団体に相談の上、判断する。 ※実施に不安がある場合は、遠慮せず事務室に相談にお越しく下さい。</p>