

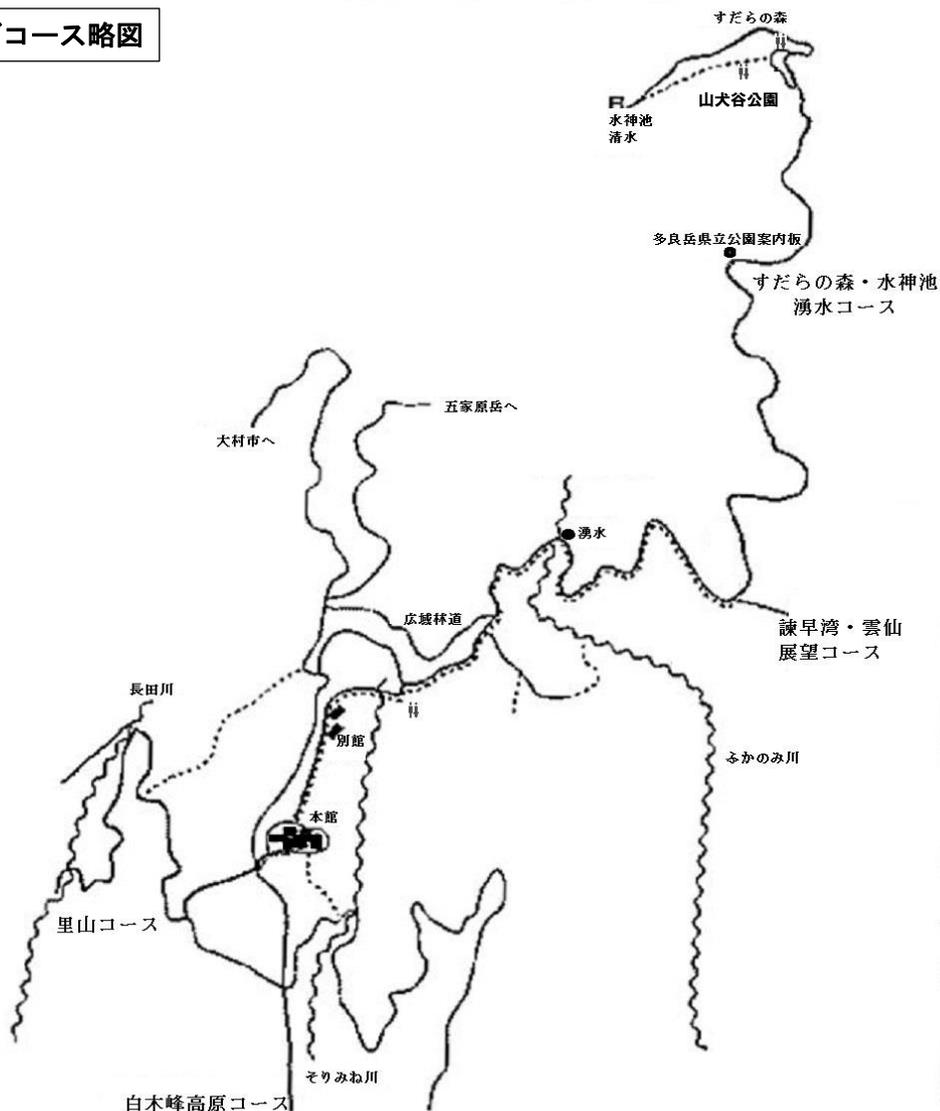
## 野外活動プログラム

活動名	(7) ハイキング		
内容	<p>全員あるいはグループでコースをたどって自然の中を歩きます。動植物の観察や季節による自然の移り変わりを感じるなど、歩く過程を楽しみましょう。様々な工夫や変化をくわえてアレンジすると楽しくなります。一方、グループで目標を設定し、その達成のためにチャレンジする活動にもできます。</p>		
条件	場所	①里山コース ②白木峰高原コース ③諫早湾・雲仙展望コース ④すだらの森・水神池湧水コース	対象 制限なし
	時間	①片道 40 分 ②片道 50 分 ③片道 1 時間 ④片道 2 時間	人数 2 人以上
	時期	1 年中	天候 小雨可
期待される教育効果	(1) 自然の中で仲間と楽しみながら親睦を図る。 (2) 観察を通して自然に親しむ。 (3) グループで活動することで、協調性や信頼感を育む。		
準備物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物
	<input type="checkbox"/> 無線機 <input type="checkbox"/> 地図 <input type="checkbox"/> コンパス (必要に応じて)		<input type="checkbox"/> 動きやすい服装 (長袖、長ズボン、運動靴) <input type="checkbox"/> リュック <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> 雨がっぱ(雨天時) <input type="checkbox"/> 救急用品 ( <input type="checkbox"/> 非常用ホイッスル)
展開	<p><b>1. 事前 (準備)</b></p> (1) コースを決定する。 (2) 事前に下見を行い、危険個所や所要時間等の把握をする。 (3) 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。 <p><b>2. 活動</b></p> (1) 安全指導を受ける場所に集合し、点呼及び健康観察を行う。 (2) 職員から、安全指導 (安全面に関する注意と、ルールや課題、マナー等) を受ける。 (3) 代表者は、自然の家職員から安全指導時に無線機等を受け取る。 (4) グループごとに順次出発する。 (5) 休憩は多めにとり、水分補給、健康観察を都度行う。 (6) 事故や行方不明が出た場合は、ただちに自然の家に無線連絡を行う。 <p><b>3. 事後 (片付け)</b></p> (1) 自然の家に帰着後、集合し、点呼及び健康観察を行う。 (2) 靴の泥を落とし、必要に応じて更衣をする。 (3) 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"/> 当日の活動実施の可否は、自然の家職員と相談の上で決定する。 <input type="checkbox"/> 多人数の場合は、引率者は先頭と最後尾に必ず付く。引率者が 3 名以上の場合は、列の途中にも入るのが望ましい。 <input type="checkbox"/> 引率者は、無線機や携帯電話で連絡が取れるようにする。 <input type="checkbox"/> 蛇や蜂、イノシシなどの危険動物や自動車に注意する。 <input type="checkbox"/> 単独行動は絶対にしないよう指導を行う。 <input type="checkbox"/> けがや体調不良で動けない者が出た場合は、団体の救護車で搬送するか、自然の家に連絡し、指示されたポイントで待つ。		

# ハイキングコースガイド

モデルコース	コース概略
<b>里山コース</b> (全行程 約 3.5km)	本館西側の森を通り、片木の集落に出ます。片木橋から谷側に向かって棚田があり、長田川の水音とあいまって、農山村の雰囲気をかもしだしています。 棚田を下っていくと沢遊びができる場所があり、夏場は子供たちの歓声が響き渡ります。
<b>白木峰高原コース</b> (全行程 約 6.0 km)	県道の舗装道路を歩くコースです。白木峰高原は、春は菜の花、秋はコスモスが咲き誇る観光名所となっています。諫早平野、雲仙が見渡せる絶景地です。
<b>諫早湾・雲仙展望コース</b> (全行程 約 7.0 km)	別館、キャンプ村を通り広域林道へ出ます。その後、深海川の湧き水でのどを潤し、さらに東へ2 km程歩くと目的地となる広いスペースに着きます。そこから南側を見ると、諫早湾、その奥に雲仙の山々が見えます。溶岩ドーム・平成新山が噴火のすさまじさを今も残しています。
<b>すだらの森・水神池湧水コース</b> (全行程 約 13 km)	諫早湾・雲仙展望コースをさらに歩くと、整備された山犬谷公園（芝生広場）があります。そこから沢の音を聞きながら登ると水神が祀られていて、おいしい湧き水がたえることなく流れています。周囲にはモミの巨木が林立し、神秘の世界を感じさせてくれます。

## ハイキングコース略図



※各モデルコースの距離は、本館発着の場合です。

※実際のコースについては、団体のねらいや参加者の実態に応じてアレンジしてください。

## ハイキング実施の手引き

引率者の心構え	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>ねらいを明確にした活動計画を作りましょう</b><ol style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>②ねらいや参加者の体力に応じてコースを決めましょう。</li></ol></li><li>2. <b>引率者（団体の責任者）は必ず事前の下見を行いましょう</b><p>下見をすることで、引率者が待機するポイントや団体独自の課題の設定、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></li><li>3. <b>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</b><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></li><li>4. <b>直前の気象情報を把握してから活動しましょう</b><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、自然の家の職員と相談の上、実施の可否を決定します。</p></li><li>5. <b>活動中は環境への配慮を取り入れましょう</b><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></li><li>6. <b>事後学習の機会を設けましょう</b><p>ハイキングコースの環境と身近な環境の違いや、ハイキングで築かれた人間関係など、ねらいに合わせた振り返りをしましょう。</p></li></ol>
安全な活動のための準備	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>服装、装備</b><ol style="list-style-type: none"><li>(1) 長袖、長ズボン、軍手、帽子の着用<ul style="list-style-type: none"><li>・自然の中での活動は、夏でも長袖、長ズボン、帽子が基本です。肌の露出は控えましょう。</li><li>・軍手があるとよいでしょう。素材は問いません。</li></ul></li><li>(2) 運動靴と靴下を着用<ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・足が固定されるように厚手の靴下を着用しましょう。</li></ul></li><li>(3) 防寒具、着替え、雨具の準備<ul style="list-style-type: none"><li>・汗が冷えると体調を崩しやすくなります。温度調整ができるように、脱いだり着たりできる物を準備しましょう。</li><li>・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。</li><li>雨がっぱは上下に分かれる物が使いやすいです。</li></ul></li></ol></li><li>2. <b>事故に備えての対応</b><ol style="list-style-type: none"><li>(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。その際、参加者には「各ポイントにいる指導者に伝える」「自然の家の職員や他団体の人、地域の人が近くにいる場合、自然の家に連絡してもらおう」等の具体的な連絡方法を指示しておくことが大切です。</li><li>(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。</li><li>(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。</li></ol></li></ol>

<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。        ・万が一けがをしたり、具合が悪くなったりしたら、その場で待機して、班の仲間や引率者に知らせます。</p> <p>(2) 出発前に服装、装備などをお互いに点検する。</p> <p>(3) ハイキング中は、隊列を乱さず班行動をとる。        ・単独行動は、道迷いの原因になります。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。        ・万が一誰かが動けなくなったときは、ただちに近くの引率者に知らせ、助けを求めるようにします。</p> <p>(4) 前の人と離れすぎない。離れても絶対に走らない。</p> <p>(5) 身の安全を守る。        ・蛇や蜂等の危険動物や自動車を発見したら、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。</p> <p>(6) 水分補給は、少量ずつこまめに行う（のどが渇く前に飲む）。</p> <p>(7) 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。</p> <p>(8) 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。</p> <p>(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で相談の上、判断する。</p> <p>(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で相談の上、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ください。</p>