

野外活動プログラム

活動名	(11) ディスクゴルフ			
内容	フライングディスク（樹脂製の円盤）を、それぞれのホールのかごに向かって投げ、何投で入れたかを競うゲームです。1つのホールが終わったら次のホールに移動します。全部で18ホールありますが、活動時間に制約がある場合は、使うホールを限定することもできます。仲間と一緒に活動する楽しさを味わえます。			
条件	場所	ディスクゴルフコース	対象	幼児～大人まで
	時間	2～3時間	人数	120人（1グループ5人程度）
	時期	通年	天候	小雨可
期待される教育効果	(1) 自然の中でゲームを楽しむことで、自然に親しむ態度を養う。 (2) 仲間と競い合う楽しさを味わう。 (3) グループ活動とすることで、協調性を養う。			
準備物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> フライングディスク <input type="checkbox"/> スコアカード（コース図付） <input type="checkbox"/> 鉛筆 <input type="checkbox"/> バインダー <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"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 雨がっぱ（雨天時） <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> 救急用品	
展開	1. 事前（準備） (1) 事前の下見を行い、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。 (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。 2. 活動 (1) 代表者は自然の家職員から安全指導時に貸出物品を受け取る。 (2) 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。 (3) 安全面に関する注意と、ルールやマナー等についての話を聞く。 (4) グループごとにスタートホールに移動し、ゲームを開始する。 (5) 休憩は多めにとり、水分補給、健康観察を都度行う。 (6) 前のグループに追いついてしまったときは、前のグループがホールを終えるまで待つ。 (7) 全部のホールを回り終えたら、集合し、成績発表を行う。 ※集合時間までに回り終えない場合は、途中でも集合場所へ移動する。 (8) 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) 自然の家に全グループが帰着後、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"/> 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"/> 引率者を要所に配置する。参加者には、引率者がどのホールにいるかを伝え、緊急事態が発生した場合は、そこに行くようにする。 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、猪などの危険動物や危険植物に注意する。 <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、指示された場所で待つ。 <input type="checkbox"/> ディスクを投げる際には、周りの人や物に十分注意を払うように指導する。 <input type="checkbox"/> ディスクが危険な場所に入ってしまった場合は、無理して取りに行かないようにさせ、事務室に届け出る。 <input type="checkbox"/> 他団体が活動中の場合、支障にならないようにさせる。			

ディスクゴルフ実施の手引き

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、ホール数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 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。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 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。4. 直前の気象情報を把握してから活動しましょ 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。5. 活動中は環境への配慮を取り入れましょ 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。6. 事後学習の機会を設けましょ 活動エリアの環境と身近な環境の違いや、ディスクゴルフ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。
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。(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。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。(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。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。その際、参加者には「各ポイントにいる指導者に伝える」等の具体的な連絡方法を指示しておくことが大切です。(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、チェックポイント(ホール)通過時、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。その際、知らせに行く人も2人以上で行動し、単独行動を避けます。 (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で相談の上、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>