

時 期	年間	時 間	1 時間～1.5 時間程度
難易度	★☆☆	対 象	どなたでも



ナイトハイキング(NH)



<活動の概要>

本館を中心に、ハイキングコースやリングリングゴルフコースを使って夜のハイキングができます。遠くの漁火や夜空の星を眺めながら、懐中電灯やランタンの光を頼りに闇に包まれた山中を歩くことは、日常では体験できない活動です。

運が良ければ、夜行性の生き物に出会えるかもしれません。

独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立若狭湾青少年自然の家

活動のねらい

- 昼間とは違った夜の自然にふれ、観察などを通して自然の素晴らしさを味わう。
- 互いに助け合い、励まし合って、達成感を味わう。
- 安全に十分留意して、暗闇を歩く楽しさや緊張感を味わう。

準備物

自然の家で準備しているもの【置場所】	個人で準備するもの	団体に準備するもの
ハイキングマップ【事務室】 無線機【事務室】 熊鈴【事務室】 ランタン【事務室】	長袖長ズボン 帽子 履き慣れた運動靴 軍手 雨具（できれば上下で分かれたもの） 飲料水（1 L 以上を推奨） 等	救急用品 携帯電話 予備飲料水 等

手順

事前準備

- 実地踏査、並びに職員からの説明を受け、実施ルートを理解しておいて下さい。
- コース分岐点などの要所に指導者等を配置できるように計画してください。

活動前

- 「無線局運用申請書」を事務室まで、提出してください。
- 団体間、指導者及び自然の家との連絡の為、無線を貸し出します。
- 万が一、無線が通じない場合の為に連絡が取れるように、携帯電話番号を団体間で共有しておいてください。
- 参加者の健康状態の把握・活動ルートの確認・装備の確認・人数の把握を必ず行ってください。
- 荒天（暴風、大雨、雷）の場合、実施できないことがあります。

活動中

- コース分岐点などの要所で、随時人数確認を行ってください。
- 急病や怪我、天候悪化、道迷いなど、不測の事態が発生した場合は、自然の家まで、無線または携帯電話で、連絡を取ってください。

活動後

- 参加者の健康状態の確認（何かありましたら、すぐに事務室に報告して下さい）
- 参加者の人数の確認
- 事務室に帰着の報告

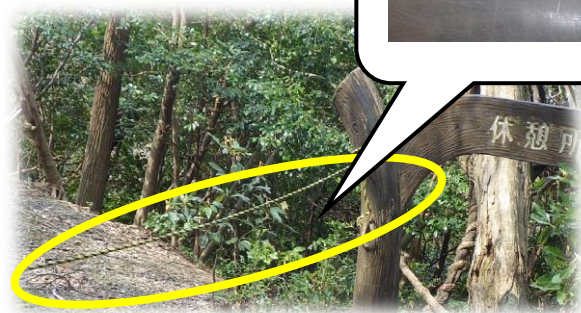
ふりかえりの視点

- 若狭湾の夜の自然を味わうことができたか。
- 仲間と助け合い、励まし合いながら、目的地までたどり着くことができたか。
- 安全に気をつけながら、暗闇を歩く楽しさを味わうことができたか。

指導上の留意点

- 立入禁止・危険箇所には、トラロープを張っているため、そこには立ち入らないよう指導してください。

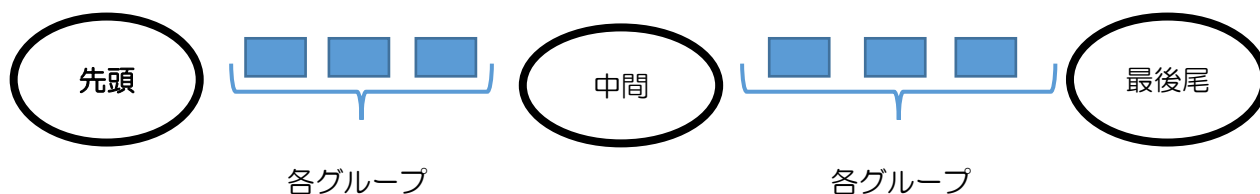
【参考 1】トラロープ



- グループでの行動を基本とし、可能な限り、全体の隊列の中に、先頭1名～中間1名以上～最後尾1名以上で隊列を組めるように計画してください。

【参考 2】

- 先頭：ルート確認、休憩場所・時間の指示、事務室、団体本部との連絡調整
- 中間：参加者の健康管理、先頭及び最後尾との連絡並びに情報中継
- 最後尾：遅れ者及び途中棄権者の管理



マップ

例：ハイキングコースに準じたもの
(スタート・ゴール) 自然の家 ⇄ 岩の沢 ⇄ 中の谷 ⇄ トビーホール



例：リングリングゴルフコースに準じたもの
(スタート・ゴール) 自然の家 ⇄ 島の越野外炊事場 ⇄ 夕日の広場 ⇄ トビーホール

