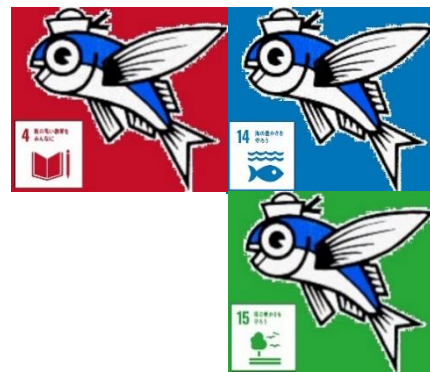


時 期	年間	時 間	1～2時間程度
難易度	☆☆☆	対 象	どなたでも



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自然の中を歩くことは、非日常体験となることでしょう。

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	個数	置場所	団体(個人)で準備するもの
ハイキングマップ ランタン	必要数 大 8 小 14	事務室 事務室 事務室 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(夏場は 1L 以上推奨) 救急用品 携帯電話 予備飲料水 等
無線 熊鈴	必要数 必要数		

活動内容(手順)

所要時間 (目安)	項目	内容	備考
活動前	準備	<p><事前></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 活動で使用するコースは必ず下見し、危険個所や迷いやすい場所等を事前に確認しておいてください。 ※ コース選択には、NH モデルコースを参考にしてください。 ○ 引率者の配置は下見を元に計画的に行い、緊急時の連絡方法も確認しておいてください。 ○ 引率者・参加者全員がコースを把握していることが望ましいです。ウェブサイトから最新のハイキングマップをダウンロードするなどしてコースを共有するようにしてください。 <p><当日></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「山の活動計画書」を事務室に提出し、無線や熊鈴など必要な物品を受け取ってください。 	
5~10分	活動の説明 安全指導	<ul style="list-style-type: none"> ○ 参加者の健康状態の把握・装備の確認・人数の把握を必ず行ってください。 ○ 引率者・参加者全員でマップをもとに、活動ルート及び危険個所や迷いやすい場所の共有をしてください。 ※「ナイトハイキングの説明内容の例」も参考にしてください。 ○ 参加者には有事の際は引率者がどこにいて、どのように連絡をするかを伝えてください。 	
60分程度	活動	<ul style="list-style-type: none"> ○ 引率者で連絡を取り合いながら、活動の様子を見守ります。 	
10~15分	集合・点呼 ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> ○ 参加者の人数と健康状態を確認し、怪我や体調不良などがありましたら、すぐに事務室に報告してください。 ○ ふりかえりの視点を参考に、感じたことや気づいたことを発表する時間を設けましょう。 	
	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ○ 借りた備品の数を確認し、事務室に返却してください。 	

ナイトハイキングとは

ナイトハイキングの魅力は、昼間とは違った景色や雰囲気を味わえることです。しかしながら、暗闇の中を歩くということは、危険が伴います。また怖いという感情や不安感を持つこともあるでしょう。そのためにも、**昼間に歩いたことがあるコースで実施する**ことが大切です。モデルコースも参考に、コースを検討ください。

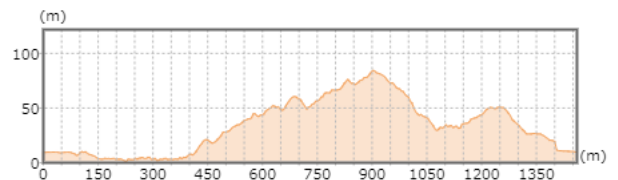
ナイトハイキングの説明内容の例

- ① **ハイキングマップを見ながらどのコースを通るのか、確認しましょう。**建物や場所、通過ポイントの名前を伝えながら説明するとわかりやすいです。昼間に通った道であれば、説明もしやすくなります。
- ② **どのように行動するか、全体の隊列を伝えましょう。**全体で行動するとしても、グループで行動するとしても、有事の際にその場で待っていれば、後方から引率者が来て対応できるような隊列を考えておきます。また、引率者間では、各自の役割や連絡体制も確認しておきましょう。
- ③ **暗闇を歩く時の注意点を伝えましょう。**下記の内容を参考にしてください。
 - ・段差や木の根、石などにつまづきやすくなる。
 - ・ライトで照らしたところしか見えず、視野が狭くなる。
 - ・周りの景色が見えにくいのでどこにいるかわかりにくくなる。以上のように、明るい時とは違う点に注意することを伝え、懐中電灯やヘッドライトなどの明かりを確保し、グループで行動することを確認しておきましょう。
- ④ **体調不良や怪我などの際は、誰にどのような手段で連絡をするか、伝えましょう。**原則として、該当者をその場で待機させ、他の者が引率者への連絡を速やかに行うことがよいでしょう。
- ⑤ **最後には、暗闇ならではの魅力も伝えましょう。**海を見渡せば、漁船の明かり、漁火（いさりび）が見えます。また、波の音や木が揺れる音がより鮮明に聞こえます。もしかしたら、シカなどの野生動物の鳴き声を聞いたり、フクロウやムササビの姿を見たりできるかもしれません。

モデルコース①

岩の沢野外炊飯場方面へ（ハイキングコースの一部）

自然の家 → 岩の沢野外炊飯場 → 中の谷 → トビーホール → 自然の家



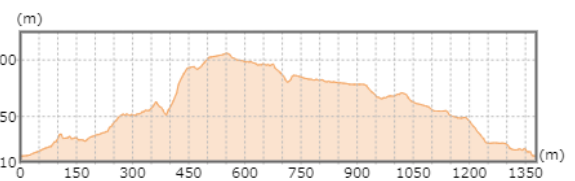
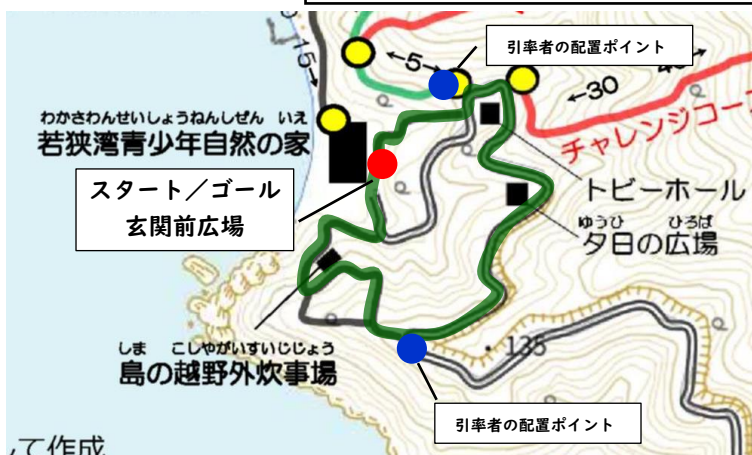
※ 地形断面図は自然の家から海沿いを通り、岩の沢に登っていくコースで作成しています。

※ 自然の家からトビーホール方面に向かう逆回りも可能です。

モデルコース②

島の越野外炊飯場方面へ（リングリングゴルフコース）

自然の家 → 島の越野外炊飯場 → 夕日の広場 → トビーホール → 自然の家



※ 地形断面図は自然の家から島の越野外炊飯場に向かうコースで作成しています。

※ 自然の家からトビーホール方面に向かう逆回りも可能です。

ふりかえりの視点

- 夜の自然の中でどんなことを感じたか。
例) 昼間と夜での違いや活動を通して見つけたもの、聞こえてきた音は何か
- 仲間と協力して活動を進めることができたか。
例) どんなことを協力できたか、協力するために意識したことは何か、仲間からの声掛けでよかったことは何か
- 暗闇の中では、どんな危険があり、どんなことに気をつけながら活動したか。
例) 個人で意識したこと、仲間と意識したことは何か

指導上の留意点

- 立入禁止・危険箇所には、トラロープ【写真1】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。
- 滑りやすい箇所には、歩行補助用ロープ【写真2】を張っているため、必要に応じて使用し、転落に注意してください。
- 熱中症対策のためにも、当日の活動の実施判断や活動時間の目安として、**暑さ指数(WBGT)**や「**熱中症警戒アラート**」の発表の有無を確認してください。

写真1 トラロープ



写真2 歩行補助用ロープ

