


活動プログラム	No.25 ナイトハイク		
期待される効果			
プログラム概要	灯りのない真っ暗な夜の世界を歩くことで夜の静けさ、夜空の星の素晴らしさ、夜活動する動物の気配を五感で楽しむことができます。また、夜ならではのゲームなどを通して、さらに活動を深めることもできます。		
対象	どなたでも可	人数	何人でも可 (多い場合20人程で分けるとより効果的)
時期	通年	場所	自然の家周辺の森など
金額	無料	大人の人数	20人に対して1人くらい

準備物	団体ごと	救急バッグ、懐中電灯
	服装 個人装備	長袖長ズボン、懐中電灯（グループで1つ、もしくは大人のみでも可） カッパ（上下セパレート）
美方高原で レンタル可能な物		懐中電灯（電池は各自ご準備ください）、マップ

#### 活動のタイムスケジュール（例）

時間	運営	安全上のポイント
19:00	出発地にて確認事項 プログラム説明、諸注意  引率者先導のもと出発	持ち物や服装の確認、体調の確認 夜の天気予報を確認する。 (雷の場合は、時間を変更するか中止) 活動中は走らないように注意喚起。
19:30	目的に合わせたポイントに到着 ・大トチノキ ・キャンプ場 ・星空広場など 目的や状況に合わせたアクティビティ実施	懐中電灯は、足元を照らす道具として説明する。 顔（目）などを照らさないように留意させる。
20:00	施設到着 ふりかえり	人数確認、体調確認
20:30	終了	

#### 補足ポイント

- 都市部に住み、街灯に慣れた子どもたちにとっては、暗闇に恐怖心を抱くこともあります。出発前に夜の森の不思議さや生き物の過ごし方等の話を行い、恐怖心を緩和して出発するようにします。
- 目的や状況によって、星空観察や真っ暗闇の中で耳を澄ます体験などを行うと効果的です。
- 夜の野外炊事やテント泊、キャンプファイヤーの道中等にもナイトハイクを行うことができます。

活動 プログラム	No.25	ナイトハイク
-------------	-------	--------

予期されるリスク	リスクに対する対応
道迷いや遭難	グループやクラス単位などに1人大人を配置し、人数確認をこまめに行う。
コースの確認	フタのない溝などコース上に通行に危険な箇所はないか、倒木や落石の恐れがある場所は、事前に処理もしくはルートの変更をする。
クマや野生動物との遭遇	単独での行動はさせずに、必ずグループ単位で行動する。 プログラム実施30分前に車にて巡回を行い、クマ払いをする。
ハチ、ヘビとの遭遇	ハチやヘビと遭遇した場合の対応を伝えておく。また道以外の山中には入らせない。コース付近のハチの巣の駆除。
天候不良	当日の天気予報を確認し、著しく悪化する場合はプログラムの時間変更、もしくは中止する。
その他のケガ、体調不良	救急バッグを携帯し、応急手当の準備をする。事前の体調調査、当日の確認を行い、バックアップ体制を整えておく。

事前点検・準備事項
コース上は安全に通行できる状態か。
天候の情報を確認して、適切な対応をしたか。
参加者の年齢、人数、スタッフ数、体調面などの情報は入っているか。
運営方法やタイムスケジュールは明確であり、共有されているか。
施設準備物は使用可能な状態か。また数は揃っているか。
参加者もしくは団体への持ち物の伝達は行ったか。

活動時のインストラクション（必須事項）
指導者の指示に従い、列になって進み、道ではないところには進まないこと。
必ずグループやクラス単位で行動すること。（クマとの遭遇を避け、遭難を防ぐため）
衣服での体温調節を行うこと。
ハチ、ヘビと遭遇した場合は、刺激せず距離をとること。
足場を確認しながら進み、捻挫などに気をつけること。特に下りは十分に気をつけ走らないこと。