




活動プログラム	No.05 アドベンチャーラリー		
期待される効果			
プログラム概要	<p>美方高原周辺のコースをつかって、地図を活用しながら制限時間内にポイントを見つけていきます。距離は1周約4kmですが、10個のポイント全てを使わないショートコース（5個）やいくつかのポイントのみに限定して行う方法も可能です。全ポイントを巡るコースであれば、2～3時間、ショートコースであれば1～2時間ぐらいが所要時間となります。</p> <p>活動を通して施設周辺の自然への感性が増し、美方高原で経験する自然体験活動をより豊かにし、より自然への親しみや理解を深めるきっかけにもなります。また、グループ活動となるので、グループ内の話し合いや協力する姿勢などが高まります。</p>		
対象	小学生以上	人数	特になし
時期	4月中旬～12月上旬 (積雪期は要相談)	場所	美方高原周辺
金額	無料	スタッフ数	最低5人 (本部1・各ポイント3・巡回1)

準備物	団体ごと	救急バッグ、各グループに時計
	服装 個人装備	帽子、水筒、カップ（上下セパレート）、筆記用具
美方高原で レンタル可能な物		地図、解答用紙、問題解説シート、トランシーバー（チェックポイントや巡回者用）、クマ鈴（グループに1つ）

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
9:00 (13:00)	各ポイントに立つスタッフは、事前にその場所に行ってもらい、子どもたちの到着を待ちます。 出発地にて確認事項 プログラム説明、コース確認 準備運動	A、C、Gポイントに関しては地形の関係で無線が入りにくいことがある。 持ち物や服装の確認、体調の確認 その日の天気予報確認。 (雷の場合、時間変更もしくは中止)
随時	休憩、水分補給	活動中は走らないように注意喚起。 特に夏季は脱水症状にならないよう、こまめな水分・塩分補給と休憩をとる。
11:30 (15:30)	施設到着 ふりかえりや答え合わせなど	人数確認、体調確認

補足ポイント

- 事前にコースを下見しておきます。
- 各ポイント（最低A・C・G）に事前にスタッフを配置し、遭難が起きないように留意します。
またその場合は、必ずグループ単位で行動させてください。（遭難、または熊との遭遇を避けるため）
- 各ポイントには課題が設置してありますが、各団体で目的にあった課題に変更して設置することも可能です。その際には事前に設置して回る必要があります。
- 緊急時は施設の車で全ポイントまで向かうことが可能です。

活動 プログラム	No.05	アドベンチャーラリー
-------------	-------	------------

予期されるリスク	リスクに対する対応
道迷いや遭難	地図の配布や分岐点などにスタッフを配置する。無線機や個人の携帯電話なども使うと、指導者間の連携がしやすい。
コースの確認	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があれば、事前に処理もしくはルートの変更をする。
熱中症、脱水症状	塩分や十分な水分を準備するよう伝える。服装も調節を促し、日陰での休憩をとらせる。肌を露出させず、日焼け止めの使用を促す。
クマや野生動物との遭遇	クマ鈴を装備させ、単独での行動をさせない。職員はクマよけスプレーを携帯しておく。
ハチ、ヘビとの遭遇	ハチやヘビとの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	当日の天候や予測を確認し、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。
地図は最新の状態のものを使用しているか。
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共有されているか。
施設準備物は使用可能な状態か。または数は揃っているか。
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）
地図をよく確認し、遭難に十分気をつけること。道ではないところには進まないこと。
必ずグループで行動すること。（クマとの遭遇を避け、遭難を防ぐため）
塩分、水分補給を行い、こまめに休憩をとること。
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。
有事の際は、各ポイントにもどり指導者と行動すること。
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。