

# ナイトハイク

三瓶青少年交流の家の周辺は街灯が少ないので、日が暮れると三瓶の山には暗闇が広がります。夜だから見えるものがある！夜だから感じるができることがある！月の光や星の光の下、森の中を歩きながら、全ての感覚を研ぎ澄まして夜の自然を感じてみませんか？



※入所後の打合せは行いませんが、確認表の事前提出をお願いします。

## 活動のねらい・期待される効果

- ・人間が主体ではない世界(動物が主体の世界)を体験する
- ・夜の自然と対峙することで、自分を見つめなおす
- ・視覚が自由にならない中で五感を研ぎ澄まし、森の中で様々なことを感じたり自然に対する思い喚起したりすることで、自然への関心を高める。

一斉実施可能人数	制限なし(1グループ10人以下)	活動季節・条件	無雪期
所要時間	30分～2時間	実施場所	交流の家周辺
主な対象	幼児～		
指導について	活動は自主活動です。活動の実施方法やハイクのコースについては、事前にご相談いたします。		

## 活動の概略

森についての話(例えば、森に住む生きものたちの話)等をしてから、各グループごとにできるだけ無言で夜の森(コースあり)の中に入っていく。(グループごとに懐中電灯1個もしくは懐中電灯無し)目的の場所に着いたら、人数確認の後「周りの人が気にならないような距離をとりながら森の中に入る。気に入った場所を見つけて10分～30分感覚を研ぎ澄ましてソロ活動を行う。時間がきたら合図を送り集合させ、人数確認を行う。その場で気づいたこと、感じたことを分かち合った後、来たときと同じように静かに帰る。

## 準備物

### 交流の家が貸し出しできる用具・材料

コース地図、懐中電灯、救急バック、無線機(必須)

### 利用者または団体で準備する用具・材料

活動に適した服装(森の中に入るので長袖長ズボン、長めの靴下、履きなれた運動靴が望ましい)、懐中電灯、雨天後のコースによっては長靴等

## 事務室または食堂で購入する物

特にありません。

## 当日の動き

- ①用具の受け取り 懐中電灯を利用する場合、事務室に受け取りに来てください。
- ②事前指導 自主活動です。
- ③活動(展開) 事前に決めておいたコースを利用してください。
- ④ふりかえり 森の中で感じたこと気づいたことをふりかえり分かち合います。
- ⑤用具の片づけ 懐中電灯を利用した場合、まとめて事務室に返却してください。

## 安全対策・環境への留意点

担当者の方は、参加者に以下のことを伝えてください。

- 夜の活動は昼の活動に比べて危険度が大きいことを認識すること
- 森の中に入らせてもらうという意識を持つこと
- 活動の服装についても十分に留意すること(夜は冷え込むこともあります)
- オリエンテーリングのポストの位置より深く森に入り込まないこと
- 動植物による被害も予想されるため、非常時の行動計画等も事前に立てておくこと