

自然観察(ハイキング・ネイチャートレイルング・自然あそび)

いつもせかせか時間に追われて生きている日常だからこそ、鼓動に合わせて一步一步、のんびり歩いてみませんか。ゆっくり歩くと不思議と面白い森や草原の自然が、どんどん目に飛び込んできます。森をのんびり歩いていたら、目の前に草原が広がる、そんなコースもあります。

ネイチャートレイルングとして、設けられた観察ポイントにて自然からの問いかけに答えながら、ゴールを目指すことも可能です。



活動のねらい・期待される効果

- ・のんびり過ごすことで、時間に追われた日常のストレスを解消し、心を豊かにする。
- ・観察をしながら歩くことで自然への興味を深め、観察力、洞察力を高める。

一斉実施可能人数	40名	活動季節・条件	4月～11月(装備により冬季も可)
所要時間	1～4時間	実施場所	北の原周辺・中国自然遊歩道
主な対象	幼児～		

指導について

- ・基本的に自主活動ですが、コース等については職員が相談に応じます。
 - ・自然観察希望の場合、研修指導員に指導依頼も可能です。(有料。1名あたり20名程度指導可能)
- ※詳細は、ガイドブックをご参考ください。

活動の概略

<ハイキング>

- 姫逃池周辺コース(所要1時間)・・・カキツバタの浮島が浮かぶ姫逃池とひっそり広がる草原が魅力です。
- 北の原自然林自然観察モデルコース(所要3時間)・・・野鳥の声を聞きながらグリーンシャワーの森を歩きましょう。林間のベンチで休憩をしたら往路に戻ります。
- 東の原(ヘルシートレイルングコース)(所要3時間)・・・サイクリングコースを東の原まで歩き、遊歩道やリフトを使って太平山まで登ってみれば中国山地の山々が目の前に広がります。
- 西の原 往復(所要3時間)・・・森の中の歩道を1時間半ほど歩くと目の前に広大な草原が広がります。草原では牛の放牧なども見ることが出来ます。
- 西の原～浮布池(姫逃池経由)(所要5時間)・・・カキツバタの浮島が浮かぶ姫逃池とひっそり広がる草原を経由し、さらに森の中の歩道を1時間半ほど歩くと目の前に広大な草原が広がります。草原では牛の放牧なども見ることが出来ます。

<ネイチャートレイルング>

- ネイチャートレイルング(所要2～3時間)・・・森の中に設置された30個のポストに問題が書かれています。周囲をよく観察しながら進み、自然からの問いかけに答えていきましょう。

<自然あそび>

- 「自然への気づき」を体感することができます。ビンゴカード等を用いて、ゲーム感覚で自然を感じるとともに仲間と感覚の共有もできると良いですね。

準備物

交流の家が貸し出しできる用具・材料

自然観察マップ、ネイチャートレイルングマップ、ネイチャートレイルング記録カード、ネイチャートレイルング解答ビンゴカード(赤3×3、緑4×4、青5×5)、バインダー、クリップ鉛筆、双眼鏡、腕時計、救急バック、熊鈴、無線機

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)
帽子、リュックサック、水筒、タオル、雨具、腕時計(班に1つ)、筆記用具、弁当(コースによる)
※リフト・路線バスを利用する場合には必要経費

事務室または食堂で購入する物

弁当(活動時間による)、お茶などペットボトル、携帯トイレ

当日の動き

- | | |
|-----------|--|
| ①打合せ | コース、借用物品などの相談をします。 |
| ②準備・用具の受取 | 各自必要な物品を準備、受取ります。(無線機の使い方を交流の家職員から説明) |
| ③活動(展開) | ゆっくりと自然の営みを感じて、仲間と楽しく歩く。 |
| ④ふりかえり | 活動をふりかえりながら同行者とのわちあいを褒めます。 |
| ⑤用具の片づけ | 用具は事務室にまとめて返却してください。
弁当がらは、食堂に返却してください。 |

安全対策・環境への留意点

- 森の中は、野生生物の生活空間です。「大自然の中に入れてもらう」という気持ちを忘れずに活動してください。とくに花や木、虫などの持ち帰りはご遠慮ください。
- 森の中には、人間にとって危険な動植物がいます。(スズメバチ・ツタウルシ・マムシ等々)できる限り長袖長ズボンでの活動をお勧めします。
- 自分のゴミを持ち帰るのは当たり前ですが、落ちているゴミを見つけたら拾いましょう。
- 熱中症等、季節に応じて気をつける必要があります。

備 考

- ・自然観察(ハイキング)は、スノーシューやかんじきを使って冬のプログラムとしても使えます。