

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？



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名以下)	活動季節・条件	通年
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、また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

懐中電灯、コース図、無線機、携帯用救急靴

利用者または団体が準備する用具・材料

- ・懐中電灯
- ・コースによっては長靴等

売店または食堂で購入する物

特にありません。

売店で購入できる物

懐中電灯用乾電池

当日の動き

- ①打合せ ハイクのコース、事前指導の内容等について話をします。
- ②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。
- ③事前指導 自主活動です。
- ④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。
- ⑤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。必要であれば交流の家に戻った後にふりかえりシートに記入することも可能です。
- ⑥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

- ・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
- ・森の中に入らせてもらうという意識を持つ
- ・活動の服装についても十分に留意する(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
- ・動植物による被害も予想されます。非常時の行動計画等も事前に立てておいてください