
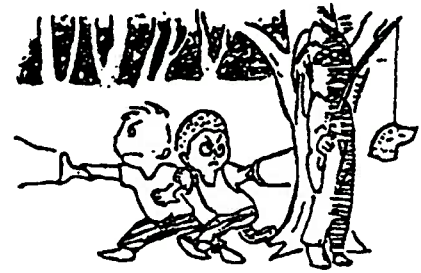
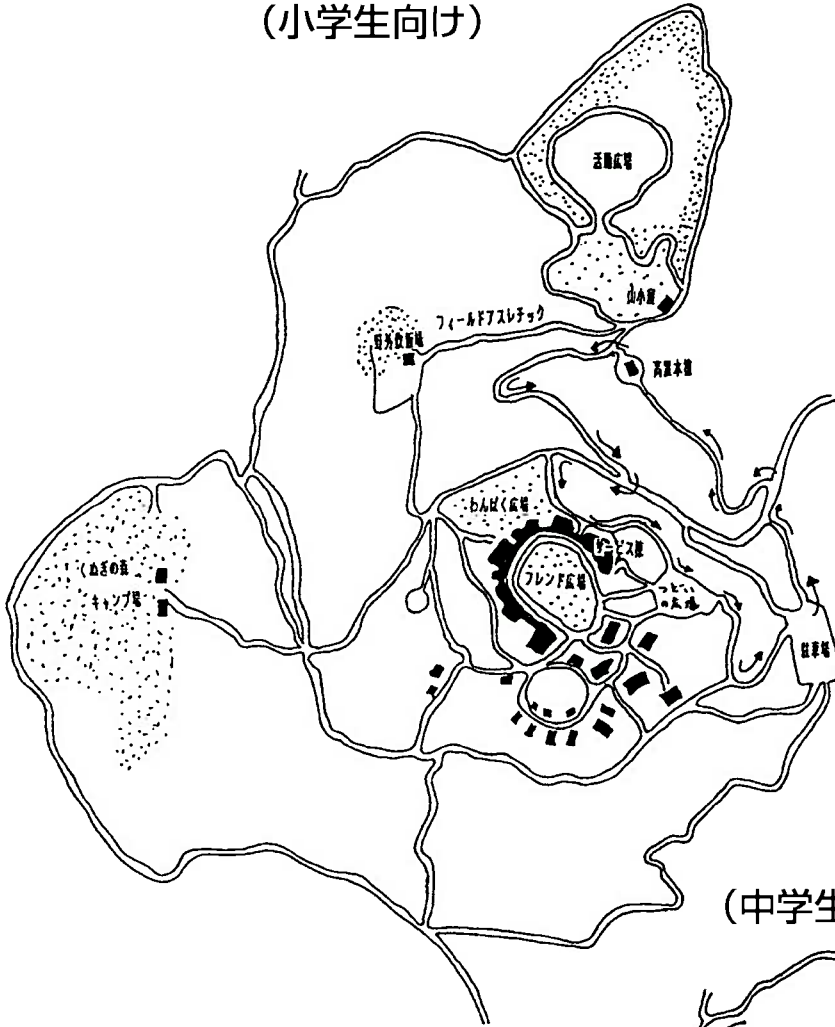


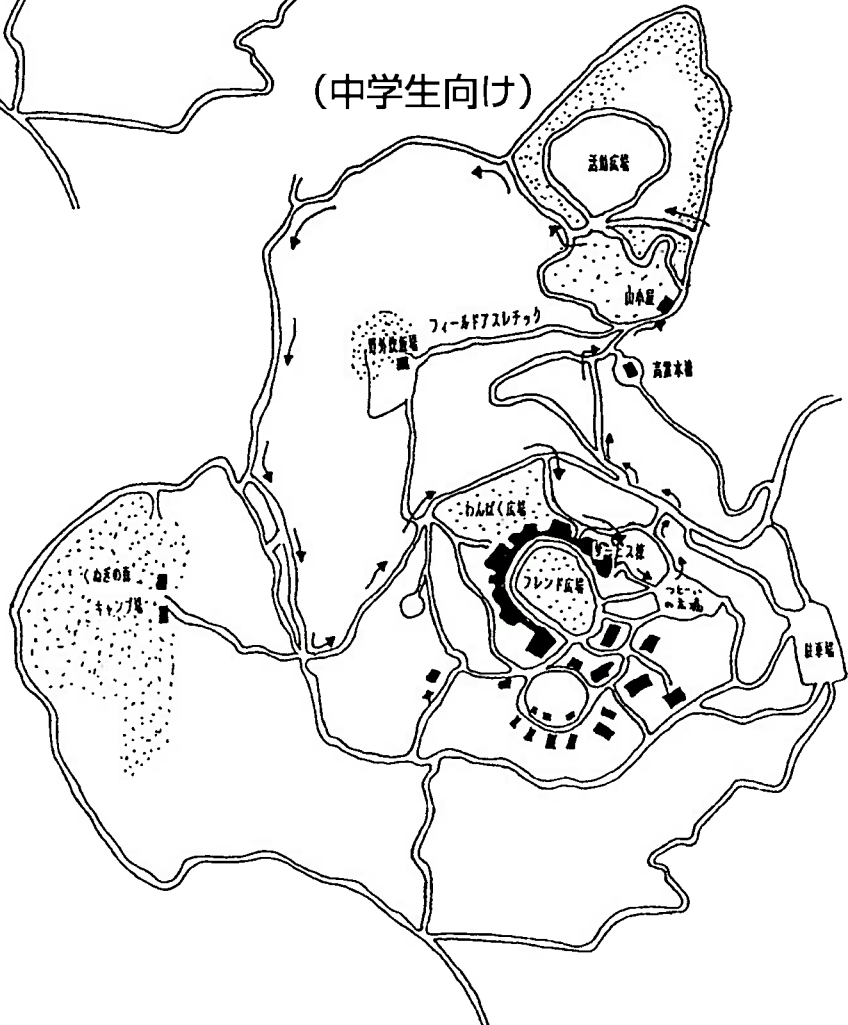
活動名	ナイトウォーク (NW) ～暗闇体験～				
概要	仲間と一緒に、夜の森や林の中を歩き、夜の自然（暗闇）を感じたりする活動です。				
時期	通年（降雪時不可）	所要時間	30分～1時間	人数	1グループ10人まで
活動の持つ効果(特質)	①日中とは違った夜の自然に触れ、自然の素晴らしさや不思議さ、また怖さを感じる。 ②暗闇を経験することで感覚を高める。 ③好奇心や冒険心を高めるとともに、仲間との連帯感を感じる。				
準備物	青少年自然の家で貸し出すもの		団体・個人で準備するもの		
	①コース図 ②ランタン（電池は団体準備） ③無線機（連絡用）	<input type="checkbox"/> 懐中電灯（電池含む） <input type="checkbox"/> 笛（緊急時用 グループに1つ必要に応じて） <input type="checkbox"/> 単1乾電池（ランタン希望時のみ1台で4個）			
手順	①日没前に、団体の担当者と自然の家職員が打ち合わせをします。 ②必要に応じて、自然の家職員が説明します（やり方や注意事項）。 ③引率者は各ポイントに配置、または各グループの引率につきます。 ④全員がゴールしたら、人数と身体の確認を行い、借用物を返却しましょう。				
留意点	①暗がりのため走らない、転倒によるけが等への注意を十分にしましょう。 ②夜の自然を感覚で感じるため、大きな声を出さない等に気をつけましょう。 ③日中の活動時にコースを1度歩いておくことが望ましいです。 ④緊急時のため、各グループに1つは笛を持たせましょう。 ⑤活動の目的をはっきりとさせておきます。目的によって指導方法が異なります。				
活動例	<歩き方の例> ①全員一緒に動く形態：スタート地点からゴールまで、決められたコースを全員で一緒に歩く。 ②グループごとに動く形態：グループごとに、先頭はランタン（懐中電灯）を持ち、1列になりコースを歩いていく。 <暗闇体験 ～感覚を磨く活動の例～> ①灯りを一斉に消し、灯りのない暗闇を体験してみましょう。 ②1本の木を選び、木の表面の様子を手で触って感じたり、においを嗅いだりして、木の様子を感じてみましょう。 ③地面に座り、地面のぬくもりを感じてみましょう（春～秋）。 ④耳を澄まし、暗闇から聞こえる自然の音を聞いてみましょう。 ※外灯など灯りのない場所が最適です。自然の家では、活動広場（MTB場を含む）がこの条件を満たしています。また、安全性も高く、トイレも設置してあるので安心して活動が出来ます。 ※むやみに山の奥へ入り込むと危険です。夜も迷わず安全である散策路を設定し実施しましょう。また分岐のある場合は立哨者を配置するか、道案内を表示し誘導しましょう。				

# ナイトウォーク地図 (例)

(小学生向け)



(中学生向け)



プログラム企画・活動参考資料

野外活動ガイド

屋内活動ガイド

自然の家外施設ガイド

低学年向け活動ガイド