

# 『ナイトハイク』

自然の家を出発して、暗闇の中で五感を働かせて歩き、夜の自然を体験する活動です。暗闇の中では、感覚が研ぎ澄まされ、明るい時には感じることや発見することができない様々なものに出会えます。月や星などの観察をすると、自然に対する認識も深めることもできます。

【時期】 4月～11月

\*天候により中止する場合があります。

【所要時間】 ①わんぱく広場コース  
②パークゴルフ場コース  
③ハイキング入口コース  
④キャンプ場コース

【対象】 小学年以上

※幼児の場合は、安全管理員を多めに配置すれば、実施することができる。  
(理想は子ども2人に対して保護者もしくは指導者1人)。

【定員】 1コースあたり80人(1グループ4～5人)

【準備】 (個人) 長袖・長ズボンの服装、防寒着、歩き慣れた靴、懐中電灯、虫除け  
(団体) 特になし、その他団体が必要と思われるもの  
(自然の家) ナイトハイク基本コース図

【指導】 自然の家職員による指導はありません。

【展開例】

1. 事前にナイトハイクコース図からコースを選択する。
2. 天候および天気予報の確認、参加者の体調をしっかり把握する。
3. 活動中、指導者は適宜点呼をとる。
4. 星座盤を用意して、星座観察することもできる。
5. 活動中、指導者は適宜休憩をとり、体調管理に努める。
6. 終了したら、物品返却をする。

【指導上の留意点】

1. 引率者は事前にコースを選択し、必ず下見をしてコースの状況、危険箇所、休憩場所を確認する。
2. コースの所々に安全を管理するための引率者を配置する。
3. 岩石や植物の採取をしない。
4. ゴミはすべて持ち帰る。
5. 急な気温の変化などに配慮した服装を準備する。
6. 出発前にトイレの指導をする。
7. 活動終了後、自然の家に入る前にダニが付着していないか確認すると良い。

【参考】 ◎特別活動 ～ 校外における集団活動を通して、教師と児童、児童相互の人間的な  
教科との 触れ合いを深め、楽しい思い出を作る。  
関連

## 【活動のアレンジ】

### 1. 活動のアレンジは、以下の通り。

- ・ 樹木や花のにおいがする場所をコースに設定し、においの正体を調べながら歩いてみる。
- ・ 雨天時は、樹木を握ってみると、木を伝う水の流れを観察することができる。
- ・ ヘッドライトの光などでピンポイントでものを観察するため、日中より集中力が増す。
- ・ 暗闇→ろうそく→ライトと、場所によって明かりの形態を変化させることで、光の歴史を体験することができる。また、ろうそくの特性上、慎重に歩くため、短い距離での自然観察を行いやすい。

### 2. アルミホイルとろうそくを使った、「手持ちライト」の作り方

- ・ 準備するものは、アルミホイル30cm程度のものとローソク。



- ・ ろうそくを中心にカップ状にアルミホイルを加工する。この時アルミホイルの表を内側にして作成する。



- ・ ろうそくに火を灯すと、優しい光が暗闇を照らすことができる。

