

No.	109	<b>本宮山ハイキング</b>			
概要	標高260mの本宮山(ほんぐうざん)を目指して途中で自然を散策したり、まわりの山々や宍道湖を眺めたりしながらハイキングする。				
内容	人数(人)	~40人	時間	2~4時間	
	対象	小1以上	時期	春~秋	
	場所	本宮山(松江市上大野町)			
	指導形態	自主活動(打合せ有り) 職員による事前の説明のみ 職員による直接指導			
	安全管理	引率者と担当職員による監視			
ねらい	○ 自然とのふれあいにより動植物への興味や関心を高める。 ○ 励まし合いながら登山することで、最後まで粘り強く取り組む心を育てる。 ○ 歩き続けることによって、心身の鍛練を図る。				
準備	施設から貸出	トランシーバー 地図			
	団体で準備	活動しやすい服装、運動靴、リュック、タオル、帽子、カッパ(雨天時)、虫除け 飲み物、あめ等(糖分・塩分補給用:必要であれば)			
	確認事項	コースを選択する。①普通コース:2時間30分②短いコース:1時間40分③長いコース:4時間 ※コースの取り方はこれ以外もあり、なぎさ公園での活動との組み合わせも可能。			

	内 容	留意事項
活動前	コースの選択・無線使用の確認 (利用する場合)バス・電車の時間確認 (利用の場合)野外弁当の受け取り・場所・時間確認 (利用する場合)トイレの使用の申込み	
活動の説明	出発前にトイレを済ませておく。 道路を歩く場合は右側(または歩道)を1列(または2列)で通行する。	ハチ・ヘビなどの生物に注意(近づかない、攻撃しない、大声を出さない等)
展 開	(必要があれば)準備体操を行う。 トイレの確認をして出発する。  ①:バス→大野側から徒歩で上る→山頂→秋鹿側を下って多田神社からバスで帰所  ②:バス→秋鹿側から川島家から徒歩→山頂→川島家まで下りバスで帰所  ③:電車→津ノ森駅→大野公民館経由→山頂→多田神社からバスで帰所  	