


活動名		ナイトハイク			
概要	○普段なかなか見ることのできない夜の自然の世界を探検する。				
ねらい	○夜の野山を歩くことで、昼と違った自然の様子を見つけたり、感じたりすることができる。 ○闇の中で自然との一体化を体感する。 ○人の目は、闇の中でもある程度は順応できることを体験する。				
関連教科等	理科・総合				
指導形態	①自主活動で実施				
時期	通年	時間帯	夜	対象	低学年～
場所	浅利富士登山コース 等	人数	～100人程度	所要時間	1～2時間
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	トランシーバー、ペンライト、くまずす、指導者はLEDライト（ヘッドライト）		野外活動のできる服装、懐中電灯		
進め方・展開例					
内容			留意点		
活動前	○事務室で打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・ねらいの確認 ・物品の受け渡し（準備物参照）		○荒天時は相談の上、実施判断をする。		
活動の説明	○ナイトハイクの進め方 ○夜間の歩き方を含めた安全について		○ねらいを確認する。（※肝だめしとは違う） ○フィールドマナー（森の歩き方）を守って歩くようにする。森の動物にお邪魔するという気持ちを持つように指導する。 ○懐中電灯の光をいたずらに人に向けると闇に順応した目を元に戻すので、しないことを約束させる。		
展開	○出発する。 ◇コース（浅利富士登山コース） ○活動センター（ホールなど）に戻る。		○出発前に必ず人数確認をする。 ○最初と最後尾には指導者をつける。 ○途中休憩をとり、夜に活動する動物やコース途中から見える漁り火、星高山などの話をしてよい。 ○天候が良ければ星もきれいに見えるので、途中路上に仰向けに寝ころび、星空を観察するのもおもしろい。 ○途中でも人数確認をする。 ○フィールドマナーを守り、むやみに騒いだりしないようにさせたい。 ○人数確認を行う。		
まとめ	○夜の森の様子や夜道を歩いて感じたことを発表する。 ○夜の森では動物たちが活動していること、また、昼間のそれとは違うことなどについてもふれておきたい。				
評価	○夜（闇）の自然に興味や関心を持つことができたか。 ○昼と違った自然の様子を見つけたり、感じたりすることができたか。				
発展	○夜のネイチャーゲームを組み込んで行ってもよい。 ○シート・シュラフを持参し、途中30分程度寝ころんで星空の観察をしてもよい。運がよければ流れ星を見ることもできる。鳥や動物の気配を感じながら寝るだけでもよい。				