

# 登山・ハイキング

期待される活動の効果											
思考力	判断力	表現力	コミュニケーション能力	体力	生命尊重	感謝する心	知識・技能	協調性	主体性	問題解決能力	課題発見能力
	○			○				○			
対象・人数				山登りのコース紹介					時期		
<input type="checkbox"/> どなたでも ※未就学児の場合は要相談 グループの場合（1グループ5～7人程度） <input type="checkbox"/> 事前に参加者の体調や体力に合わせた山登りの計画を立てましょう。				千元の森嶽	1～2時間	2.5km	通年				
				次郎丸嶽	4～5時間	8km					
				高舞登山	3～4時間	12km	時間				
				観海アルプス	4～5時間	15km	コースごと				
活動の概要・様子											
<input type="checkbox"/> ウォークラリー、ハイキングは判断力、協調性が養われる野外活動です。自然に親しみ、自然と対話しながらグループみんなでゴールを目指します。 <input type="checkbox"/> おしゃべりをしながらの楽しいハイキングから長い距離を歩くことでグループの結束が深まる活動まで団体の目的に合わせた活動ができます。											
								<b>必要経費</b>  <b>必要なし</b> ※弁当注文の場合は別途必要			
天草青年の家で準備するもの				利用者で準備するもの							
<input type="checkbox"/> 無線機 <input type="checkbox"/> 水（緊急用として）				<input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> タオル				<input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> その他活動に必要なもの			
留意点											
<input type="checkbox"/> 悪天候の際は、コースを変更して行う場合があります。（中止の場合は雨天プログラム） <input type="checkbox"/> 人員の確認や健康観察の徹底をお願いします。											
おすすめポイント											
<input type="checkbox"/> 活動をとおして、天草の特徴である、海・島々・天草の橋等を一度に満喫できます。 <input type="checkbox"/> 海の活動と組み合わせることで、一日で二つのフィールド（海、山）の活動を体験できます。											

# 活動内容(手順)

所要時間	項目	内容	
事前	事前打ち合わせ	<input type="checkbox"/> 活動前に態度決定を行います。※利用者体調・天候状況など	
	コースの確認	<input type="checkbox"/> 引率者の配置確認、連絡方法、エスケープゾーン等の最終確認	
	準備物の確認	<input type="checkbox"/> ウォークラリー、ハイキングに必要な服装・道具を準備してください。	
20分	道具の確認  活動の説明  目的の確認 準備運動	<input type="checkbox"/> 帽子、水筒、タオル、長袖、長ズボンの着用。  <input type="checkbox"/> コースや全体の流れの説明を受けます。 <input type="checkbox"/> 安全対策の説明 ・1人にならない。(グループで行動) ・水分補給(熱中症対策) ・体調不良の際は先生へ連絡をします。  <input type="checkbox"/> 各団体(各班)の目的・目標を確認します。	見通し
1時間 ～ 5時間	ハイキング  ウォークラリー	<input type="checkbox"/> 目的地に向け出発します。 ハイキング(一斉スタート) ウォークラリー(グループごと) <input type="checkbox"/> 登山中は、五感で自然を感じながら頂上を目指す活動です。 <input type="checkbox"/> 登山コースには、ロープを使って登り下りする急な斜面もあり、自然の厳しさを体験できます。 <input type="checkbox"/> 期待される教育効果 ①頂上についた時の達成感が味わえます。 ②危険を察知し回避する判断力が養われます。 ③苦しい時や手助けが必要な時に仲間と助け合い励ましあう協力心が身につきます。 ④ルールを守って安全に楽しく活動する協調性が養われます。  ※天候によりコースを変更する場合があります。	共通体験
10分	まとめ	<input type="checkbox"/> 健康観察を行います。 <input type="checkbox"/> 目的が達成されたか確認します。 ・各班の代表の感想発表 ・引率の方の講評 <input type="checkbox"/> 次の活動の準備を行います。	ふりかえり