

ハイキング・ウォークラリー・登山・ナイトハイク

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											時期
○どなたでも		※ハイキングは人数制限無し ※登山は100名まで									通年
		※ウォークラリー・ナイトハイクは150名程度まで 各班少人数でグループを編成									
コースの紹介				距離	所要時間						
ナイトハイク	短コース			0.7 km	1グループ 20分						
	長コース			1.4 km	1グループ 30分						
	千巖山コース			2.0 km	ハイキング形式で1～1.5時間						
ハイキング	千巖山コース			2.0 km	1～1.5時間						
ウォークラリー	千元の森岳コース			1.9 km	1～2時間						
	西目コースA・B			4.8 km	ハイキング形式で2.5～3時間						
	高舞登コースA・B			12.0 km	ハイキング形式で3～4時間						
※ウォークラリー、ナイトハイクの活動時間は班数・班間の時間によって設定します。											
登山	次郎丸嶽コース			7.6 km	4～5時間						
活動の概要 ・ 様子											
○ハイキング、登山、ナイトハイク（千巖山コース）・・・団体で列になって目的地まで歩きます。											
○ウォークラリー・・・小グループに分かれ、コマ地図を元に目的地を目指します。											
○ナイトハイク（長・短コース）・・・夜の山道を小グループに分かれ、時間差で出発しゴールを目指します。											
											

ハイキング・ウォークラリー チェックポイント地図	ウォークラリーコマ地図		
<p>高舞登山△コース 12.0km</p> 	<p>ウォークラリー【高舞登山△】コース コマ地図</p> 		
天草青年の家で準備できるもの			
<ul style="list-style-type: none"> ○無線機 ○地図（個々に持たせる場合は団体がコピー、またはしおりに載せてください） 			
利用者で準備していただくもの			
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ○活動に適した服装（長袖、長ズボン） ○飲料水（両手を空けるため肩掛け紐付水筒、もしくはリュックに入れる） ○軍手（必要に応じて） ○救急用品（救護車） ○チェックポイントに引率者の配置（人数はコースによって異なる） ○懐中電灯（ナイトハイクの場合） </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ○運動靴 ○帽子 ○タオル </td> </tr> </table>		<ul style="list-style-type: none"> ○活動に適した服装（長袖、長ズボン） ○飲料水（両手を空けるため肩掛け紐付水筒、もしくはリュックに入れる） ○軍手（必要に応じて） ○救急用品（救護車） ○チェックポイントに引率者の配置（人数はコースによって異なる） ○懐中電灯（ナイトハイクの場合） 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動靴 ○帽子 ○タオル
<ul style="list-style-type: none"> ○活動に適した服装（長袖、長ズボン） ○飲料水（両手を空けるため肩掛け紐付水筒、もしくはリュックに入れる） ○軍手（必要に応じて） ○救急用品（救護車） ○チェックポイントに引率者の配置（人数はコースによって異なる） ○懐中電灯（ナイトハイクの場合） 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動靴 ○帽子 ○タオル 		
留意点			
<ul style="list-style-type: none"> ○事前・・・コース、救護車のルートの下見をして、各チェックポイントの確認をしてください。 ○当日・・・安全に気を付けて歩いてください。 <ul style="list-style-type: none"> スズメバチ等、危険生物を見かけた場合は、その場から離れてください。 マダニ防止のため長袖・長ズボンを着用し、草むらには入らないようにしてください（終了後は服をはたく）。 単独行動はしないでください（迷った場合は引き返す）。 天候、山道の状況によりコースを変更したり、中止する場合があります（中止の場合は雨天プログラム）。 			
おすすめポイント			
<ul style="list-style-type: none"> ○活動をとおして、天草の特徴である海、島々、橋等の景色を満喫できます。 ○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。 ○ウォークラリー、ナイトハイクは判断力・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仲間とゴールを目指します。 ○登山や距離の長いコースのハイキングは体力が付き、達成感を味わえ、励まし合いながら長距離を歩くことでグループの結束が深まります。 ○ナイトハイクは、夜の山道を歩くことでグループ内の結束力を深め、コミュニケーション能力を向上させるとともに危険予知能力が養えます。 			
活動のバリエーション			
<ul style="list-style-type: none"> ○団体の活動目的によって、種類・コースが選択できます。 ○鍛錬、忍耐力の向上が目的の場合、登山や長い距離のハイキングコースがお勧めです。 ○協調性、グループの結束力を高めたい場合、ウォークラリー・ナイトハイクがお勧めです。 			

活動内容（手順）

項目	所要時間	内容
	<p>事前打ち合わせ (引率者)</p> <p>準備物の確認 (引率者)</p>	<p>○活動前に態度決定 ※利用者の体調・天候状況など</p> <p>○コース、チェックポイントの確認</p> <p>○活動班の確認</p> <p>○野外活動に適した服装の確認。水分補充関係、救急用品(引率者)の確認</p> <p>○必要に応じて無線機を利用</p>
10分	<p>説明 (研修生)</p> <p>目的の確認</p> <p>準備運動</p>	<p>○全体の流れの説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・服装(長袖、長ズボン)、靴、帽子、飲料水等準備物の確認 ・コースについて ※ウォークラリーの場合は、コマ地図の見方の説明 ・チェックポイント、危険箇所、トイレの場所について ・車道、山道の歩き方について ・水分補給(熱中症対策)危険動植物(マダニ、ハゼ等)について ・体調不良の際の連絡等について <p>○各団体(各班)の目的・目標を確認</p> <p>○準備運動</p>
1時間 ～ 5時間	活動 (研修生)	<p>○目的地に向け出発</p> <p>※登山・ハイキング(一斉スタート) ウォークラリー・ナイトハイク(グループ毎時間差スタート)</p> <p>○五感で自然を感じながらゴールを目指す</p> <p>○危険を察知した場合、回避する方法を考える</p> <p>○苦しい時や、手助けが必要な時は仲間と助け合い励まし合う</p> <p>○マダニ防止のため長ズボン・長袖を着用し、むやみに草むらには入らない</p> <p>○ルールを守って安全に楽しく活動</p> <p>○整理運動</p>
10分	まとめ (研修生)	<p>○健康観察を行う(体調、怪我の確認、マダニの付着の確認)</p> <p>○目的が達成できたか確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各班の代表の感想発表 ・引率の方の講評 <p>○次の活動の準備</p>

見通し

共通体験

ふりかえり