



【ワンヘルスとの関連性】

柱5:健康づくり

ナイトハイク

1 活動のねらい

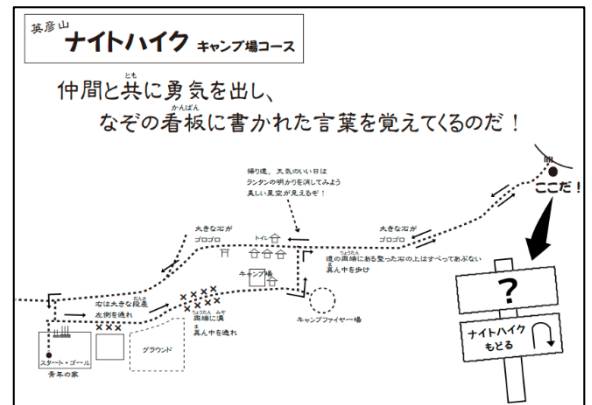
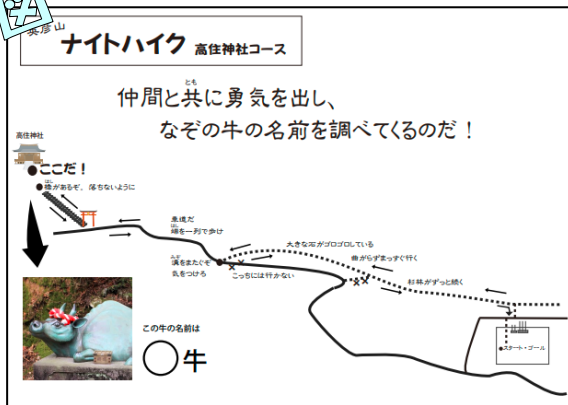
コミュニケーション能力	自分のことは自分です	何事も最後までやり遂げる	リーダー性	自己をふり振り返り、集団を見つめ直す	自然に親しみ、環境について考える
○			○		◎

2 概要



静まり返った真っ暗な英彦山を、ランタンのあかりをたよりに歩きます。聞こえてくるのは、風の音や動物の鳴き声だけ……。きっと自然の怖さを体感できるでしょう。天気の良い日は美しい星空を楽しめます。

コース図

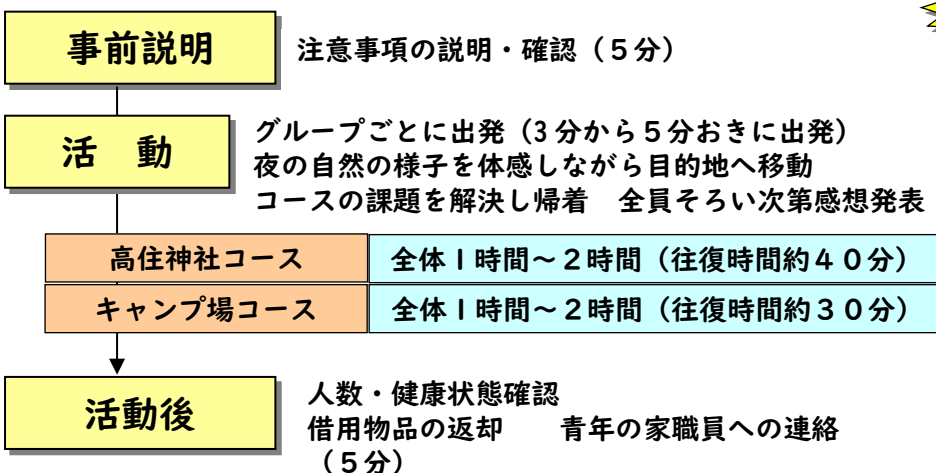


3 対象及び活動形態

幼児～成人 100名 (1グループ4名～10名程度)

※夏場は日没が遅いため、活動時刻が20:30以降になることがあります。

4 活動の流れ



事前の踏査をして、コースの安全状況を確認し、指導者の配置場所を考えましょう。

前に出発したグループの姿や灯りが見えない方が、グループ内の結束力が高まります。そのため、次のグループの出発までの間隔を5分以上あけるのが望ましいです。

5 準備物

『青年の家』 コース図・ランタン (※ランタン1つにつき単三電池3本が必要です。)

『個人』 野外活動に適した服装 (長袖・長ズボン・帽子 等)、タオル 等

『団体』 懐中電灯または乾電池 笛 救急バッグ 虫よけスプレー 等