

37 ナイトハイク

真っ暗な夜の森の中を歩く、そんな経験をしたことがありますか。暗くてよく見えない分、耳や鼻の感覚が鋭く働きます。また、目が慣れてくると暗闇でもいろいろなものが見えるようになってきます。

グループで事前にコースを設定して暗い道を歩くことにより、ドキドキするような発見を楽しむことができます。



時 期	通 年(降雪時不可)	所要時間	30分～1時間半 (コース設定により異なります)	活動場所	遊歩道他
対 象	小学生以上 (大人同伴であれば幼児からでも可)	人 数	制限なし(1グループ3～7人程度)		
準 備 物	自然の家で貸し出すもの			団体や個人で準備するもの	
	□遊歩道の地図			□各グループ懐中電灯1本以上 □虫よけスプレー(必要に応じて)	
活動の手順	事 前	★参加者全員で、明るいうちに同じコースを歩いて下見する。 (夜の自然と比較できるように、日中の自然の様子を記録しておく、さらに夜の自然に対する興味が広がる) ○グループに付いたり、危険箇所に立つ引率者の役割分担をする。			
	活 動 の 実 際	1 活動の説明を聞く。 ○ナイトハイクの楽しみやねらい ○注意事項 ※事故を防ぐため、次のことについて十分守らせる。 ・グループで一緒に行動する。 ・走らない。 ・友達を押さない。 ・ふざけた行動をとらない。 ・できるだけおしゃべりしない。 2 森の中をゆっくり歩く。 ○初めはグループの先頭の人だけが足下を照らすために懐中電灯を使うが、他の人はなるべく灯りをつけないようにする。真っ暗な遊歩道でも目が慣れてくるとぼんやり辺りが見えるようになる。 ○途中で止まって懐中電灯を消し、5分～10分間程度、人間が音を立てないようにじっと座って(人と人との間を3m程開けられるとなおよい)聞こえてくる音に神経を集中させる。樹木や葉が擦れ合う音や鳥の鳴き声も聞こえてくる。 ○どんな音が聞こえたか、グループで振り返る。 ○懐中電灯をつけ、辺りの様子を観察する。昼には見られなかった昆虫や昼とは違う様子の草花が観察できる。また、同じ動植物でも暗闇の中でスポットライトが当たると、昼に見た時とはかなり違って見えるはずである。 3 終了後、人数確認をする。			
備 考	○コース設定については、事前にご相談ください。 ○きもだめしではないので、怖い話などして子どもを怖がらせることがないようにしてください。 ○ナイトハイク終了後には、遊歩道や施設周辺で星空観察も楽しめます。				

