

IV 活動マニュアル



1 ハイキング

☆活動の概要

全員あるいはグループでコースをたどって自然の中を歩きます。動植物の観察や季節による自然の移り変わりを感じたりするなど歩く過程を楽しみましょう。

☆ねらいとして考えられるもの

- (1) 自然の中で仲間と楽しみながら親睦を図る。
- (2) 観察をとおして自然に親しむ。

☆季節

一年中

☆準備物

- (1) 参加者 リュック 水筒 タオル 運動靴 帽子 軍手 行動食
※長袖・長ズボン着用が望ましい。
- (2) 引率者 時計 救急用品 非常用笛 トイレットペーパー
- (3) 貸し出すもの 無線機 地図

☆コース

- (1) 万滝コース 【本館⇄万滝 往復10 km 活動時間約4.5時間+休憩】
【キャンプ場⇄万滝 往復5.3km 活動時間約3.0時間+休憩】
万滝は横岳と平岳との間の南溪谷標高530m付近にあります。落差は約54m。
途中、植物や昆虫、野鳥などの観察もできます。
<ポイント>
 - ・⑥番を過ぎるとすぐ川（高須川）を渡り、その後、川を右に見て進みます。
 - ・川が増水していると、靴がぬれることがあります。
- (2) 白滝コース 【本館⇄白滝 往復13km 活動時間6.0時間+休憩】
平岳と二子岳のとの間の南溪谷にある白滝は、標高600mの位置にあり、落差は62m。あたりは花崗岩に取り囲まれています。途中には、シイの巨木も見られ高隈山系の奥深さを感じさせるコースです。
<ポイント>
 - ・⑨番～⑩番が少しきつい上り坂になっています。
 - ・⑩番から鳴之尾牧場を右に見て進みます。
 - ・⑧番と⑨番の間、⑨番の手前で川を渡るので、靴がぬれます。
 - ・鳴之尾牧場を休憩場所として使用することができます。鳴之尾牧場からは30～40分かかります。
- (3) 赤松滝コース 【本館⇄赤松滝 往復11km 活動時間4.5時間+休憩】
馬形川の上流にある赤松滝は、標高250mの位置にあり、落差は30m。キャンプ場から高塚林道を歩く途中で、錦江湾が一望できます。
<ポイント>
 - ・高塚林道は、舗装されています。
 - ・⑮番から左の林に入り、下るように進みます。
 - ・滝の近くには、炭焼きの跡があります。
- (4) 錦江湾眺望コース 【本館⇄とんがり山周辺 往復5km 活動時間2.5km+休憩】
ハイキングコースの中では、最も短いコースで未就学児でも楽しくハイキングできます。途中で木の実を拾ったり、鳥の鳴き声を聞いたりすることができます。
<ポイント>

- ・太陽の丘～②番までは、鳴之尾牧場が見え、⑰番～⑱番では、錦江湾が一望できます。

(5) 鳴之尾コース

【本館⇄鳴之尾牧場 往復10km 活動時間5.0時間+休憩】

鳴之尾牧場は鹿屋市畜産林務課の施設で、ヨーロッパアルプスを想起させるような赤い屋根の建物が、緑の草原の中で印象的です。ここでは、春から秋にかけて牛や羊などが放牧されています。

<ポイント>

- ・花里町から⑧番への入り口を間違えないようにしてください。
- ・⑧番を過ぎてすぐに木の橋が架かっています。
- ・⑧番～⑨番の間で川を渡るので靴がぬれます。
- ・⑨番～⑱番が少しきつい上り坂になっています。
- ・鳴之尾牧場へは車でも行けますが（別ルート）、道路は細く急カーブが多いので、十分気をつけてください。

(6) 所内めぐり

コース 【本館周辺 3km 活動時間1～2時間】

つどいの広場を出発し、太陽の丘→朝陽の丘→わんぱく広場→本館野外炊飯場→いろり庵→つどいの広場へ帰ってきます。高隈山や錦江湾、開聞岳などの美しい景色を見ることができます。

☆指導上の留意点

- (1) 必ず下見を実施しましょう。
ルート、危険箇所、トイレ、見学のポイント、所要時間、疲労度などを確認しましょう。
- (2) 引率者全員がねらいとそれに応じた運営ができるように、打ち合わせをしっかりとっておきましょう。担当者だけが分かっても効果がありません。
- (3) 参加者の主体性を引き出しましょう。指導者から押しつけられた活動では、苦痛以外何も残りません。また、列をつくり黙々と歩かせるスタイルよりも、何か工夫してみましょう。
- (4) スタッフの関わり方については、全体を掌握して進行させる係や、グループ付き係、救急係など、団体の実態に応じて役割をはっきりさせておきましょう。
- (5) 自然へやさしい活動になるように、フィールドマナーを大切にしてください。
- (6) トイレについて考慮しておきましょう。（キャンプ場以外、ルート上にトイレはありません。）
- (7) 荒天時の判断は、参加者の実態やその後のプログラムのことなどを考えて、団体で決定してください。また、自然の家の「安全対策マニュアル」に従って、活動を中止していただく場合があります。
- (8) 緊急時の体勢を整えておきましょう。
- (9) 野外での活動であるため、ハチ・ヘビ等がいます。むやみに挑発したりに触ったりしないことを参加者に十分理解させてください。
- (10) 活動中は、単独行動をとらないように指導してください。

☆手順例

- (1) ねらい 自然の中で仲間と楽しみながら親睦を図る。
- (2) グループ構成 40人×3クラス（=120人）
- (3) 展開 万滝コース <事前> 参加者の人数及び健康状態を確認する。活動に応じた服装に着替える。トイレ・水分補給を済ませておく。
 - ① 課題を提示する。
 - ② ハイキングにおける確認事項（安全面とフィールドマナー）について指導する。
 - ③ 確認が終わったら出発する。
 - ④ チェックポイントを通るごとに自然の家本館に連絡する。
 (例) 利用者・・・「自然の家〇号です。自然の家本館応答ください。」
 ※必ず自然の家本館呼びかける。
 自然の家・・・「はい、自然の家本館です。自然の家〇号どうぞ。」
 ※応答があってから用件を伝える。
 利用者・・・「△番ポイントを通過しました。」
 自然の家・・・「自然の家〇号、△番ポイント通過了解しました。」
 ※自然の家本館は必ず、復唱する。

- ⑤ 目的地に到着したら、人数を確認して報告する。報告は、「〇〇名全員います。」と人数を正確に伝えること。
- (4) ふり返り・まとめ
- ① ふり返り後、「グループ活動のあり方」など、ねらいに応じたテーマに基づき活動との対比で考えさせる。
 - ② 指導者は、参加者の発表を受け、簡単にコメントを行う。
 - ③ その際、子どもたちの気づきを大切に、評価的なコメントにならないように注意する。気づきを、次の活動や日常生活に活かすことをコメントの中心にすると良い。



万滝



白滝



赤松滝



錦江湾眺望コース
(⑩番より望む錦江湾)



鳴之尾コース



所内めぐりコース

登山・ハイキング地図

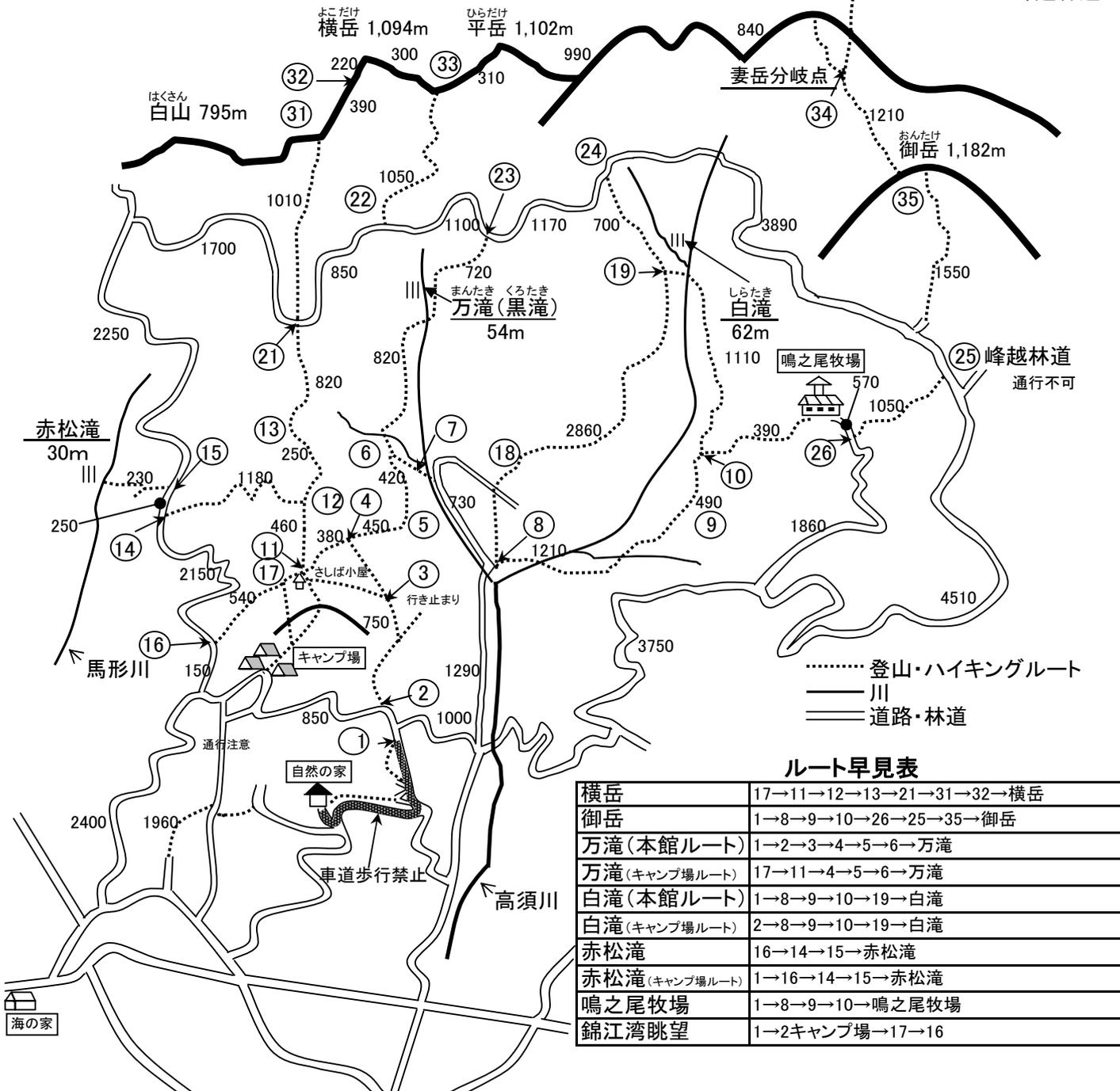
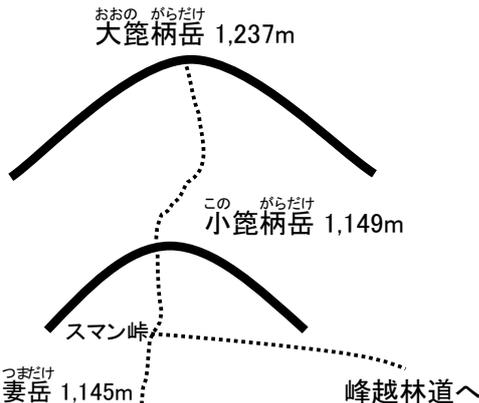
() 月 () 日 () 曜日

団体名 _____

人数 () 人

コース _____

無線No. _____



ルート早見表

| | |
|---------------|-------------------------|
| 横岳 | 17→11→12→13→21→31→32→横岳 |
| 御岳 | 1→8→9→10→26→25→35→御岳 |
| 万滝(本館ルート) | 1→2→3→4→5→6→万滝 |
| 万滝(キャンプ場ルート) | 17→11→4→5→6→万滝 |
| 白滝(本館ルート) | 1→8→9→10→19→白滝 |
| 白滝(キャンプ場ルート) | 2→8→9→10→19→白滝 |
| 赤松滝 | 16→14→15→赤松滝 |
| 赤松滝(キャンプ場ルート) | 1→16→14→15→赤松滝 |
| 鳴之尾牧場 | 1→8→9→10→鳴之尾牧場 |
| 錦江湾眺望 | 1→2→キャンプ場→17→16 |

2 登山

☆活動の概要

登山は、苦しくてきつばかりで楽しみが伴わない活動であると思われがちです。しかし、方法しだいでは、自然とふれあう喜びを味わえるとともに、仲間意識の向上、人間関係の大切さの確認、チャレンジ精神の高揚、自然環境におけるルールやマナーを学ぶのに役立つ活動です。

一方、安全面への配慮もより必要な活動であることを忘れてはなりません。ねらいと参加者の実態に応じてた計画を立て、天候にも気を配りながらの運営に心がけましょう。

☆ねらいとして考えられるもの

- (1) 自然の中で仲間と楽しみながら親睦を図る。
 - (2) 観察をとおして自然に親しむ。
 - (3) グループはどうあるべきか、グループに個人はどうかかわるべきかに気付く。
 - (4) 個人での活動をとおして、自分自身と向き合う。
- ※ いずれかに重点を絞りましょう。

☆季節

一年中 ※ただし、冬期は汗の処理に気をつけましょう。

☆準備物

- (1) 参加者 リュック 水筒 タオル 運動靴 帽子 軍手 時計 行動食
※長袖・長ズボン着用が望ましい。
- (2) 引率者 時計 救急用品 非常用笛 トイレットペーパー
- (3) 貸し出すもの 無線機 地図

☆コース

- (1) 横岳コース 【本館⇄キャンプ場⇄横岳 往復12.2km 活動時間約7.0時間+休憩】
【キャンプ場⇄横岳 往復 6.2km 活動時間約5.5時間+休憩】
横岳は高隈山系の1,000mを超える7つの峰で最も西側に位置し、標高1,094mに達します。山頂からは桜島、霧島連山、錦江湾、開聞岳が一望できるなど絶景です。
<ポイント>
 - ・登りのコースとしては、本館から①番→②番→③番→⑪番を通るコースと、キャンプ場を経由して⑩番→⑪番を通るコースがあります。
 - ・⑪番から⑫番及び⑭番から山頂までは、急な坂道が多くなっています。
 - ・困難に耐え最後までやり遂げる心身を育てるプログラムとして最適です。
- (2) 御岳コース 【本館⇄御岳 往復18km 活動時間8.0時間+休憩】
御岳は高隈山系の1,000mを超える7つの峰の中で最も東に位置し、標高1,182mに達します。山頂からは桜島、霧島連山、錦江湾、開聞岳、志布志湾等が一望できるなど絶景です。
<ポイント>
 - ・⑭番から急な上り坂になります。⑮番から御岳登山口を経て、テレビ塔→⑳番→山頂です。
 - ・登山口までは車でも行くことができます。登山口から頂上までは、約1.5時間です。
 - ・困難に耐え最後までやり遂げる心身を育てるプログラムとして最適です。

☆指導上の留意点

- (1) 必ず下見を実施しましょう。
ルート、危険箇所、トイレ、見学のポイント、休憩、食事、所要時間、疲労度、気温などを確

認みましょう。

- (2) 引率者全員がねらいとそれに応じた運営ができるよう、打ち合わせをしっかりとっておきましょう。担当者だけが分かっても効果がありません。
- (3) 参加者の主体性を引き出しましょう。指導者から押しつけられた活動では、苦痛以外何も残りません。また、列をつくり黙々と歩かせるスタイルよりも、何か工夫してみましょう。
- (4) スタッフの関わり方については、全体を掌握して進行させる係や、グループ付き係、救急係など、団体の実態に応じて役割をはっきりさせておきましょう。
- (5) 自然へ優しい活動になるように、フィールドマナーを大切にしてください。
- (6) トイレについて考慮しておきましょう。(キャンプ場以外、ルート上にトイレはありません。)
- (7) 荒天時の判断は、参加者の実態やその後のプログラムのことなどを考えて、団体の判断をください。また、自然の家の「安全対策マニュアル」に従って、活動を中止していただく場合があります。
- (8) 緊急時の体勢を整えておきましょう。
- (9) 野外での活動であるため、ハチ・ヘビ等はいます。むやみに挑発したりに触ったりしないことを参加者に十分理解させてください。
- (10) 活動中は、単独行動をとらないように指導してください。

☆手順例

- (1) ねらい 登山を楽しみながら友達と親睦を図るとともにグループ活動について考える。
- (2) グループ構成 1グループ6名程度
- (3) 展開 横岳コース
＜※1～※3は前日に行う方がよい。＞
 - ※1 活動に必要な、最低限の知識を教える。歩くスピードの目安…通常、大人が平地を歩くときは時速3～4kmとされる。登山の場合、荷物と、登り、下りを考慮し、平地の約半分のスピードと考慮して計画する。
 - ※2 地図を元に、グループで当日の行動計画(タイムスケジュール)を立てる。(地図上で、目安になる地点の到着時間や出発時間など。)
 - ※3 荷物をパッキングする。
 - ① 課題を提示する。
 - ② 健康状態、コース、装備を確認する。
 - ③ 安全面を指導する。
 - ④ 活動開始。ポイントを通り過ぎるごとに、自然の家本館に連絡をする。
 - ⑤ ゴールしたグループの確認(人数確認)をする。
- (4) ふり返り・まとめ
 - ① ふり返り後、「日常生活においてグループでチャレンジしなければならないものとその取り組み方」など、ねらいに応じたテーマに基づき活動との対比で考えさせる。
 - ② 指導者は、参加者の発表を受け、簡単にコメントを行う。
 - ③ その際、子どもたちの気づきを大切に、評価的なコメントにならないように注意する。気づきを、次の活動や日常生活に活かすことをコメントの中心にすると良い。



横岳山頂からの眺望 (左:大笹柄岳 右:妻岳)



御岳山頂からの眺望 (正面:大笹柄岳)