

登山・ハイキング

登山やハイキングは、きつくて楽しみが伴わない活動であると思われがちです。しかし、導入や指導方法により、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ことができます。

また、安全に活動するための知識や技能の習得、足の運び方やペース配分などの動きを持続する能力の向上が見込まれ、中学校の保健体育科として扱うこともできます。



(左：大麓柄岳 右：妻岳)

活動のねらい

- (1) 自然の中で仲間と楽しみながら親睦を図る。
 - (2) 観察を通して自然に親しむ。
 - (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) 個人での活動を通して、自分自身と向き合う。
- ※ 学校の教育活動と関連付けて活動することもできる。

活動可能人数	制限なし (休憩場所の人数は、 コース別に異なる)	活動・季節条件	通年 ※夏季は熱中症に注意 ※冬季は低体温症に注意
コース 所要時間	万滝ハイキング 5時間 白滝ハイキング 6時間 鳴之尾ハイキング 6時間 錦江湾眺望ハイキング 3時間	主な対象	小学5年生以上 ※保護者又は多数の引率者がいる 場合にはこの限りではない。
	所内ハイキング 2時間 横岳登山 6時間 御岳登山 8時間	グループの人数	4～8人 ※40人に対し、引率3人以上
導入指導	間接	自然の家職員が各団体代表者に説明後、代表者から利用者に説明	

指導上の留意点

- (1) 安全面への配慮がより必要な活動です。ねらいと参加者の実態に応じて計画を立て、天候にも気を配りながらの運営に心がけてください。
- (2) 引率者は事前に登山・ハイキングコースを実際に下見し、道を間違えやすい場所や危険箇所等を把握しておくとともに、当日の出発前にも再確認しておいてください。
- (3) 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しっかりと打ち合わせをしてください。

準備物

自然の家が貸し出しできるもの

無線機 地図

利用者または団体で準備するもの

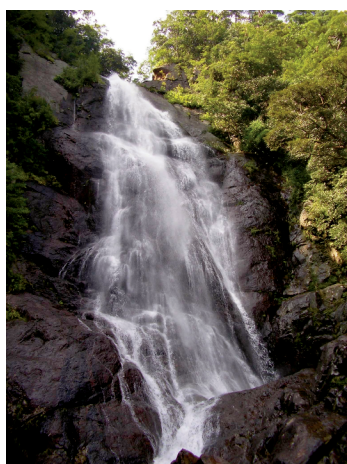
- (1) 団体〔必須〕無線機（施設貸出） 携帯電話 救急用具 地図（施設貸出） ライト類 ライター
〔任意〕エマージェンシーシート（体を温めるシート）
- (2) 個人〔必須〕長袖シャツ 長ズボン 軍手 雨具（上下分かれたものがよい） 帽子 靴下 靴 タオル
水筒（1.5L以上） 行動食
個人〔任意〕ライト類 非常食

売店で購入するもの・できるもの

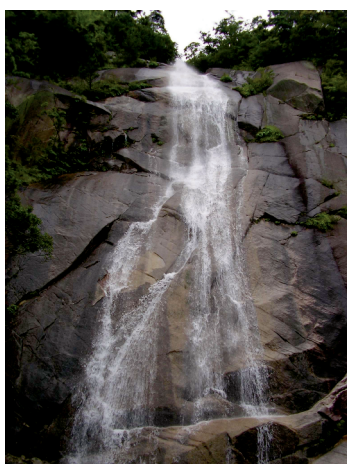
軍手 雨具（上下分かれたものがよい）

活動内容

- (1) 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。
- (2) 課題を提示し、登山・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過すること自然の家本館に連絡する。
(例) 利用者・・・「自然の家●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●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●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、「■■■人全員います。」と人数を正確に伝える。
- (6) ねらいに応じた活動ができたか、参加者に感想を発表させる。



万滝



白滝



錦江湾眺望コース
(⑩番より望む錦江湾)