

ナイトハイク

動物がすむ夜の森を探検します。動物に会えなくても、夜の森の不思議な雰囲気や、私たちに備わっている視覚以外の感覚を感じることができます。



ねらいとして考えられるもの

- ・自然に親しむ。
- ・夜の森の暗さを体験する。
- ・他の動物たちについて考える。

可能な活動場所

所内散策路

所員の指導	対象	月	人数	所要時間	費用
指導なし	小学生以上	4~11	5~40人	1時間	無料

団体が準備するもの

懐中電灯、電池、防寒具、医薬品

げんきプラザが準備するもの

実施要領

導入

- ① 動機づけ（下記「指導のポイント・展開のアイディア」参照）
夜は人間は休むことになっていますが、他の生き物による活動する生き物もいます。
夜活動する生き物を紹介する。（→生き物カード）
夜の森ではどんなことが起きているのでしょうか。
ちょっと出かけてみましょう。
- ② 安全上の注意（下記「留意点」参照）

準備（1グループ 15人程度）

- ① 指導者は事前にコースに危険がないか下見しておく。

実施

以下、プログラム案として考えられます。

- ① フォックスウォークの練習
※ネイティブアメリカンの人達が、狩を行う時の歩き方で、まず足の小指の付け根部分をそっと地面につけ、障害物がない事を確かめてから体重をかけていく。歩幅は膝にソフトボールを挟んだまま前に進める位の小さなもの。森に棲む動物を驚かせないために行う。
- ② いねむりおじさん（足音がおじさんに聞こえて、懐中電灯で照らされてしまったら負け。）
- ③ いざ、森の中へ
- ④ 音いくつ（どんな音が聞こえるか1分間耳を澄ましてみる）
- ⑤ 色あてクイズ（懐中電灯を消し、暗さの中で人間が色をどこまで識別できるのかテストする）
- ⑥ 広場で寝転がる（→敷き物）
- ⑦ 静かに戻る

まとめ

- ・ふりかえり
- ・下記「指導のポイント・展開のアイディア」参照

留意点

- ① 暗いので、足元に十分注意する。
- ② 暗さが怖いので騒ぎがちだが、静かに落ち着いて歩けるように導入で静かな雰囲気を作る。
- ③ 懐中電灯は足元のみ照らす。
- ④ バディを組み、人数確認をする。

指導のポイント・展開のアイデア

- ・ 夜の森には動物たちがたくさん生きている。他の生き物たちも生きている森を大切にしよう。
- ・ 夜は暗いものです。明かるいことの良さに気が付きます。
- ・ フォックスウォークをすることで動物に出会える可能性が高くなることを伝える。