

# アドベンチャーハイク

～チーム力&野外力アップ～

グループで協力して各ポイントの課題をクリアします。

グループの団結力や野外力を高めるのに最適です。

楽しみながら自然の中を散策しましょう。



対象	実施時期	定員	所要時間
4年生以上	通年	5～150人	1時間半～2時間 雨天時は館内で実施可能 実施時間は1時間半
可能な活動場所			
アドベンチャーハイクコース			
利用者持ち物		プラザ貸し出し備品	
筆記用具・時計・水筒・帽子・解答用紙（HPより印刷可）		水温計、バケツ、はかり、マップ、解答、見本看板 バインダー	

## ねらい

- ・仲間と協力し活動する大切さを知る。
- ・野外のスキルを取得し、生きる力を養う。
- ・野外を歩き回り、地図を見ながら目標物を探す楽しさを味わう。

## 実施の流れ（当所職員による説明はありません）

### 導入

- ① 動機づけ
- ② 安全上の注意（下記「留意点」参照）

### 準備（1グループ 6人程度）

- ① 指導者は水温計、バケツ、はかりを受け取ります。
- ② グループに1つずつ時計と筆記用具を持たせます。
- ③ 指導者を配置します。（A2：並び替え。安全指導と課題ができたかチェックします。）  
（A13：重さチャレンジには指導者を配置し、安全指導と課題ができたかチェックする。）  
安全管理上、A4・A12にも指導者が配置できるとより良いです。
- ④ 指導者は沢の水の温度を計っておきます。（A8）

### 実施

- ① 地図・解答用紙を全班に配布します。

<ルール>

- ・制限時間は（1時間半～2時間程度）

- ・ポストは 14 か所。ポストに表示してある課題を解きながらコースを回り得点を競います。
- ・全員がそろってゴールします。
- ・メンバーの体力差を考えながら、班全員でまとまって行動しましょう。
- ・問題は協力して解きましょう。
- ・地図をよく見て、目標を確認しながらポストを探しましょう。
- ・A 1 3 で集めたものは元の場所に戻しておきましょう。

#### <地図の見方の説明>

- ・ポストの形状、建物、道、川などの説明。

#### スタート

- ・どのポイントからはじめてもいいです。
- ・効率よく回れるよう考えましょう。

#### 答え合わせ

- ・得点を集計します。
- ・問題の答えについて解説します。

#### まとめ

- ・ふりかえり

班で協力してできたかどうか、班の中での自分の行動はどうだったか、他の人の行動はどうだったかふりかえります。

#### 片づけ

- ・バケツ、はかり、水温計を受付に返却します。
- ・その他、当所からの貸し出し備品を返却します。

#### 留意点

- ① グループでまとまって行動しましょう。
- ② 下りの急坂では走らないようにしましょう。
- ③ 自然保護のため、木の枝を折ったり、葉や実を取ったりしないようにしましょう。
- ④ 危険防止のため、遊歩道以外には入らないようにしましょう。
- ⑤ 活動範囲を確認しましょう（「これより先オリエンテーリングのポストはありません」看板より先に行かない。道路に出ない）。
- ⑥ 雷鳴が聞こえた場合は中止して近くの建物に避難しましょう。
- ⑦ 危険な動植物（ハチ、マムシ、ヤマカガシ、ウルシ、トゲなど）に注意しましょう。
- ⑧ 緊急時には近くの指導者に連絡しましょう（指導者の配置を説明しておく）。
- ⑨ 緊急時等の対応を考えましょう（引率者の役割の確認・緊急時の連絡方法・救急薬品等の準備）。