

# 冬のナイトハイキングについて

## 1 実施の展開例

**導 入** 冬の夜の世界について簡単な話をする

- 冬を生き抜く、動植物の生態を紹介する
- スノーシューの使用法の説明した後、歩き方の練習をする

**展 開** リーダーだけ懐中電灯を持って歩く

- 星が出ていれば、広いスペースのある場所で寝転がる
- 暗闇で目が慣れていく感覚を体験する
- 声や音を出さない「サイレントタイム」を実施して、聞こえた音について交流する

**ふりかえり** それぞれが感じたことを交流し、冬の夜の不思議さを実感する

## 2 安全対策

- 明るいうちに下見を必ず行う
- 引率者は、懐中電灯やランタンなどの明かりを多めに準備する
- 天気予報や出発前の天気を見て、吹雪などの心配がある場合は中止とする

## 3 その他

- 用具の貸出や返却など、事前にネイパル職員と打合せが必要である
- 翌日、明るくなってから、もう一度同じ場所に出かけてみると、新たな発見がある

