

ナイトハイクの手引き

電気がない夜の森は真っ暗です。

そして「夜は暗い」というのが、本来の「自然の姿」です。

その「暗さ」を体験すること、それも一つの「自然体験」です。

暗いと視覚以外の、感覚が鋭敏になり、普段気付かない「音」や「におい」、「風の流れ」なんかを感じることができます。引率の方が同行する場合には、途中立ち止まって、明かりを消して、声も音も出さない時間を作ると、より効果的だと思います。

しかし、普通のハイキングよりも危険を伴います。十分な準備と下見（できれば明るいときと暗いとき）をするようお願いいたします。そのため、昼間にみんなで一度、ナイトハイクのコースを歩いて、再び夜に歩くというのもいいと思います。

【コースについて】

コースは、安全を考え「下り」がアスファルトの道路になるように考えています。このコースを使う場合、矢印の通りにお進みください。（A・Cどちらのコースも、登り（行き）は未舗装の道路です）

- **Aコース**…30分程度のコース。施設近くを歩くコースです。キャンプ場利用団体がある場合は、比較的明るくなることも多くあります。
- **Cコース**…Aコースのルートと、同じくらいの距離をさらに山に向かって歩くコースです。途中から、明かりが全くない登山道を歩きます。

【コース図の見方】

コース地図の中の、〇のついているところは、迷いやすいポイントです。看板を設置し矢印をつけてありますが、各場所に引率の方を配置していただき、コースへと誘導するとともに、それぞれの班の通過を確認してください。

また、「迷いやすいポイント」以外は、ほぼ一本道になっています。

【ナイトハイクのやり方】

大人数の団体の場合は、班ごとに時間をずらして出発する場合がございます。

また、団体のねらいや、年齢などによって、色々なやり方でナイトハイクを実施しています。

- 引率の方が各班の最後尾について、同行するナイトハイク
- 子どもだけの班でのナイトハイク
- 懐中電灯を持たずに実施するナイトハイク。
- 昼間に、みんなでナイトハイクコースを歩き、夜になったら同じコースを再び歩くナイトハイク。

etc.

【注意事項】

- 昼間のハイキングよりも危険を伴います。十分な下見（できれば、明るいときと暗いときの両方）と、十分な事前準備をしてください。
- 懐中電灯を使う場合には、団体で準備していただくようお願いいたします。
- 懐中電灯は、使う団体と使わない団体両方あります。懐中電灯を使う場合には班に1つで充分だと思えます（全員が懐中電灯もつと、班から離れて行動する人が出てきたり、懐中電灯の光で遊んでしまったりという場合がでてきます。）。
- 子ども達だけの班でナイトハイクをする場合には、必ず迷いやすいポイントやその他コース途中に引率の方を配置していただき、通過の確認やメンバーの様子を確認するなど、安全に配慮するようお願いいたします。