

め くら だけ  
**女鞍岳ハイキング**

**期待される活動の効果**

|     |     |     |             |    |       |       |       |     |     |        |        |
|-----|-----|-----|-------------|----|-------|-------|-------|-----|-----|--------|--------|
| 思考力 | 判断力 | 表現力 | コミュニケーション能力 | 体力 | 生命の尊重 | 感動する心 | 知識・技能 | 協調性 | 主体性 | 問題解決能力 | 課題発見能力 |
|     | ○   |     |             | ○  |       | ○     |       |     | ○   |        |        |

| 対象    | 時期 | 時間                |
|-------|----|-------------------|
| 高学年向け | 通年 | 約3時間<br>(昼食時間を除く) |

**活動の概要**



グループで標高623m、約6kmの道のりを歩く。

先導は、基本的には職員が行う。団体指導者は、先頭・中間・後尾に位置し、児童の健康状態を観察し、安全面の徹底を図る。より主体的に活動したい場合は追跡ハイキングが選択できる。各班で地図や写真を頼りに自分たちだけで回り、団体指導者は各チェックポイントで健康状態を観察し、安全面の徹底を図る。

| 自然の家で準備すること   | 利用者で準備すること   |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 携帯用無線<br><input type="checkbox"/> 地図<br><input type="checkbox"/> 救護セット<br><input type="checkbox"/> AED<br><input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> グループ編成(入所前に決めておく)<br><input type="checkbox"/> 野外活動に適した服装<br>(長そで、長ズボン、帽子、軍手、タオル)<br><input type="checkbox"/> 水筒、弁当、リュックサック <input type="checkbox"/> 救護車、救護セット |

**留意点**

- 事故、天候等の急変が発生した場合、無線機を使って自然の家(職員)に連絡し、指示を受ける。
- 当日の天候や山の状況により、コースを変更する場合がある。
- 人員の確認や健康観察を徹底する。
- 原則、団体指導者でコースの下見を行う。

**おすすめポイント**

- 途中に小川があり、足をつけたりなどして小休憩できる。
- 1本道なので迷わずに実施できる。
- アップダウンが激しいので、体力づくりにもなる。
- 班活動で行える、追跡ハイキングにすることもできる。

# 活動内容(手順)

| 所要時間            | 項目                  | 内容  |
|-----------------|---------------------|---|
| 事前              | 事前打ち合わせ             | <input type="checkbox"/> 活動前に態度決定を行います。※利用者体調・天候状況など  |
|                 | コースの確認              | <input type="checkbox"/> 引率者の配置確認、連絡方法、エスケープゾーン等の最終確認   |
|                 | 準備物の確認              | <input type="checkbox"/> 野外活動に適した服装・道具を準備してください。  |
| 15分             | 道具の確認               | <input type="checkbox"/> 帽子、水筒、タオル、長袖、長ズボンの着用。  |
|                 | 活動の説明               | <input type="checkbox"/> コースや全体の流れの説明を受けます。<br><input type="checkbox"/> 安全対策の説明<br>・1人にならない。(グループで行動)<br>・水分補給(熱中症対策)<br>・体調不良の際は先生へ連絡をします。   |
|                 | 目的の確認<br>準備運動       | <input type="checkbox"/> 各団体(各班)の目的・目標を確認します。   |
| 2時間<br>～<br>3時間 | ①ハイキング<br>※職員先導     | <input type="checkbox"/> 目的地に向け出発します。<br>①ハイキング(一斉スタート)<br>職員が先導してハイキングをします。<br>先生は列の中に入って安全に活動できるようにお願いします。  |
|                 | ②追跡ハイキング<br>※グループごと | ②追跡ハイキング(グループごと)<br>時間差で各グループがスタートしゴールを目指します。<br>先生は各チェックポイントで待機。<br><input type="checkbox"/> ハイキング中は、五感で自然を感じながら頂上を目指します。<br><input type="checkbox"/> 期待される教育効果<br>・頂上についての達成感が味わえます。<br>・危険を察知し回避する判断力が養われます。<br>・苦しい時や手助けが必要な時に仲間と助け合い励ましあう協力心が身につきます。<br>・ルールを守って安全に楽しく活動する協調性が養われます。 |
|                 |                     | ※天候によりコースを変更する場合があります。  |
| 10分             | まとめ                 | <input type="checkbox"/> 健康観察を行います。<br><input type="checkbox"/> 目的が達成されたか確認します。<br>・各班の代表の感想発表<br>・引率の方の講評<br><input type="checkbox"/> マダニがついていないかの相互チェック<br><input type="checkbox"/> 次の活動の準備を行います。   |

見通し

共通体験

ふりかえり

# めくらだけ 女鞍岳ハイキング



至 菊池市内

## 道のり目安

|      |        |         |
|------|--------|---------|
| 自然の家 | → A    | 約 15 分  |
| A    | → B    | 約 30 分  |
| B    | → 軽トラ  | 約 10 分  |
| 軽トラ  | → C    | 約 10 分  |
| C    | → 山頂   | 約 25 分  |
| 山頂   | → 軽トラ  | 約 60 分  |
| 軽トラ  | → 自然の家 | 約 50 分  |
|      |        | 計 200 分 |

女鞍岳  
(623m)



旧迫水小学校



ヤマザキ  
デイリー  
ストア



登り口



国道  
387  
ROUTE

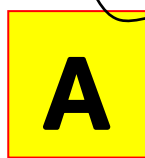
ゴルフ場看板

しいたけ栽培

軽トラ



高野さん宅



大營火場

至  
ゴルフ場

- ..... 山道 (車 不可)
- 往路
- 復路

至 菊池溪谷

自然の家