

対 象 学 年			
小学校			中学校
低学年	中学年	高学年	全学年

ナイトハイク



プログラムの概要

夜の森は闇の世界。夜の森は夜行性の動物たちが活動する世界。この活動は、そんな夜の森に入り、昼間には気づかなかった森の本当の姿を感じる活動です。

夜の森では視覚が閉ざされるため、他の感覚が鋭くなります。昼間は感じなかった地面のやわらかさを足の裏で感じたり、昼間は聞こえなかった小さな音を敏感に感じとったりします。夜行性の森の生き物の気配を感じることもできるようになります。

そのためには、ただ森の中を歩くだけでなく、森の中で友達と離れて座り、しばらくのあいだ無言で「森の夜の音を聞く」活動時間を組み入れるようにすると良いです。そうすることで、動物の気配が感じ取りやすくなり、森の怖さ、近くに友達がいることの安心感を味わうことができるでしょう。

所要時間：1時間

ナイトハイク

1 活動のねらい

- ・ 森の中には様々な夜行性の動物が生息していることに気づく。
- ・ 森の音や臭い、土のやわらかさ、生き物の気配等を感じるとともに、夜行性動物の生態をととして闇の世界の意味を理解する。
- ・ 仲間が近くにいることの心強さを感じる。

2 活動のフィールド

- ・ ナラの木広場、ありの巣広場、第2ナラの木広場等の森と、そこに通じるオリエンテーリングコース
- ・ 20人程度（人数がそれ以上いる場合はコースを変える。）

3 準備品

- 団体・個人で用意するもの：懐中電灯（引率者用に2・3台。赤いセロファンを貼っておくと動物を驚かせることがなくて良い。）
- 自然の家で用意するもの：ナイトハイク用ロールマット（無くても実施可能）

4 活動の手順

（1）事前学習（自然の家に来る前の学習）

- ・ 特に必要なし

（2）少年自然の家での活動

① 夜の森の歩き方について確認します。

- ・ 指導者は、森に住む動物は夜行性のものが多く、その動く気配を感じることができるかもしれないことを説明しておきます。
- ・ 動物を驚かせないようにするために、口を閉じて真っ暗にして歩くことを確認し合います。
- ・ 歩く時は1列になり、前の人との間隔をあまり開けずに、足元の凸凹に注意しながらゆっくり歩くことを確認します。

② 広場までの道をライトをつけずに1列になって歩きます。

- ・ 指導者が先頭と最後尾（余裕があれば中間にも1人）に立ち、1列になって歩きます。
- ・ ナイトハイク用ロールマットを使う場合は、マットから出る紐を腰に巻いて、手ぶらの状態で歩きます。
- ・ 広場に到着したら丸くなって集まります。



③できるだけ人と離れて広がって座ります。

- ・ 指導者が子どもの手を引きながら、子どもどうしの距離が開くように配置させます。
- ・ 自分の位置が決まったら、ロールマットを敷いて座ります（ロールマットが無い場合はしゃがむか、その場で立っている）。
- ・ 10～15分間(長いほうが様々な気づきが生まれる)、物音を立てずにじっと座っていきましょう。



⑤森の明るさと夜行性の動物の関係について考えます。

- ・ ネズミやウサギなどの小さな動物はなぜ夜に動くのかについて考えましょう。
- ・ 近くの友達の顔の見え方などから森に入る前との見え方の違いを確かめ合います。
- ・ 森を下から見上げ、夜の森が予想以上に明るいことに気づきます。
- ・ 電灯の無い頃の人間にとって、森はどういう存在だったのかを考えて話し合しましょう。



④気づいたことや感じたことを話し合います。

- ・ 指導者の合図で広場の中央に集まります（合図は小さな声で行い、集まる場所はライトで照らす）。
- ・ 歩いている時や、座っている時に気づいたことや感じたことを話し合います（音や臭い、足の裏の感覚など具体的に聞いても良い。話し合いの時はライトを消しておく）。



⑥帰りの道を歩きながら、動物にとっての人間の存在について考えます。

- ・ 森の中の明るさと比較すると街灯や建物の明かりが、きわめてまぶしいことを確認し合います。
- ・ この明かりや人間が出す音は、動物たちにとってどのように感じるかを推測し、意見を交流し合います。



ふりかえりの活動（次のような言葉掛けをして活動をふりかえると良いでしょう。）

- ・夜の森を歩いてみて、森に対する印象が変わりましたか。
- ・「夜の森は〇〇でした。」「夜の森は〇〇ところでした。」というように表現してみましょう。
- ・次に森に入るときは、どうしたいかな（どんな時に森に入りたいかな）。

(3) 事後学習（学校に帰ってからの学習する内容）

- ・森にはどんな生き物が住んでいるか、その中で夜行性の生き物はどれだけいるかを調べる。

5 活動のまとめ

- ・森に住む動物について調べたことを発表します。

6 活動上の留意点

- (1) ナイトハイク開始前に、指導者は歩くコースを実地踏査しておきましょう（目印になるビニールテープのようなものをつけておいても良いです。ただし、実施後は必ず回収してください）。
- (2) 先頭になって歩く指導者は、心がけてゆっくりと歩くようにするとともに、木の根などに気をつけ、危ない箇所が出てきたらその箇所をライトで照らし、子どもを安全に進ませるようにします（極力ライトをつけずに歩きます）。
- (3) 活動コースには、ヤマウルシ等のかぶれる植物や棘のある植物もあるので、樹木にはむやみに触らないように注意しておいてください。
- (4) ナイトハイクを行う前に、オリエンテーリングや散策等で昼間の森に入っておき、より夜の森が印象に残るようにするとよいでしょう。
- (5) 気づいたことや感じたことを話し合うときは、子どもから出た意見は否定せずに受け止めるようにします。また、説明等においては、指導者自身がゆったりとした静かな声で話し、雰囲気を出すようにします。
- (6) 日によって、他団体が活動する声や音楽等の人工的な音が聞こえる場合がありますが、人間の出すそういった音は動物にとってどのように感じるのかを考える機会にすると良いでしょう。

7 参考文献 2004「ネイチャーゲーム」：日本ネイチャーゲーム協会

ねらい別活動プログラム集「ナイトハイク」

発行日：平成18年2月28日

発 行：独立行政法人国立少年自然の家 国立妙高少年自然の家

所在地：〒949-2235 新潟県妙高市大字関山6323-2

編 集：濁川明男（上越教育大学教授）

執 筆：三田村貴弘（国立妙高少年自然の家事業サービス係主任）