

# ナイトハイク 夜の森の世界

## プログラムの概要・ねらい

自然の色、音、におい、暖かさ、光を感じて、仲間とその感覚を分かち合う。生きものたちの世界を体験する。目で見えるものが少なくなる分、普段使うことが少ない他の感覚が研ぎ澄まされ、目には見えないものに気付き、他の生きものたちの夜の顔を見ることができる。

場所	静かな森（野外活動ゾーン、権現森）		
時間	1時間～2時間		
値段	無料		
季節	年間（あまり寒くない季節が望ましい）	人数	何人でも（6～10人で1グループ）
準備物	【利用者】ロウソク、季節に合わせた服装、懐中電灯、救急用品  【自然の家】特になし		

## ①準備

歩くコースについて指導者は、事前に十分な下見、調査をする必要がある。

団体：代表者ミーティングにて同時実施団体とコースの確認を行う。

## ②実施の流れ

### 【時間】

- 0:00 林や森に実際に住む生きもののお話をしてから、懐中電灯なしで出発する。おしゃべりはしない。  
森の入口に来たら、「彼らの世界におじゃまさせてもらう」ことを伝え、そっと森に入っていく。
- 0:20 闇に目が慣れてきたころ、ロウソクで「目の実験」を行う。  
片目を隠してロウソクの炎を少しの間見つめる2～3分後にロウソクを消す。閉じていた目の方が、暗闇の中ではよく見えることに気付く。
- 0:40 目的の場所に着いたら、一人一人お互いに離れて気に入った場所で、楽な姿勢で自然の細かい変化などを感ずる。
- 1:00 時間がきたら集合して、小グループで感じたこと、気付いたことを互いに発表し合う。  
十分な分かち合いの後、来た時と同様、静かに戻る。
- 1:30 終了  
 ※グループの人数は、15名以下が適当。  
 ※活動中のカメラのフラッシュは、暗さに慣れた目が元に戻ってしまうので控える。  
 ※みんなが森の静寂に集中すること。指導者の演出が決め手になる。  
 ※夜の森は、恐ろしい所、怖い所であるという思い込みを和らげ、とても不思議な所、素敵な所であると感ずるように実施する。  
 ※自然の静寂の中で、人工音を発生したり、暗闇の中でライトを付けたりして、自然と人工、人間の共生について話し合う。  
 ※注意が必要な動植物があるので確認し、スズメバチや毒ヘビ・イノシシに遭遇した場合の注意を徹底する。（別紙 注意が必要な動植物参照）  
 ※実施する時期によって虫除け、防寒を行う。  
 ※施設外で活動する場合、近隣に民家があるので、大声で騒がない。



## ③後片付け

特になし