

## ハイキング

ハイキングは自然に親しむため、健康のため、あるいは知らない土地を見聞きしたり、自然の風景や歴史的な景観を楽しむために軽装で、一定のコースや距離を歩く活動です。小高い丘や山を越えたり、その中腹を横切るといったコースもあり、山歩きと一部その活動が重なる部分もありますが、ハイキングはリラックスしたレクリエーションとしての効果を期待して行われるものです。

### 1. コースと距離・所要時間

◆くまげらコース（約 3 km）	2～4 時間
◆こどもの森コース（約 4 km）	2～4 時間
◆せせらぎコース（約 4 km）	2～4 時間
◆滝野の森オリエンテーリングコース	1.5～3 時間
◆滝めぐりハイキングコース（約 9 km）	3～4 時間

※所要時間は概算です。参加者の年齢や体力によって異なります

### 2. 活動のねらい（例）

- ・五感を十分に使って、様々な自然を見つけたり感じたりする活動をとおり、自然の素晴らしさや大切さ、面白さに気づく
- ・仲間とともに学ぶ体験をとおり、仲間とのかかわりを深める
- ・自然環境を大切にしようとするきっかけをつくる

### 3. 活動の準備

#### (1) 各団体に用意するもの

- ・タオル
- ・水筒
- ・救急用品
- ・雨具
- ・ナップザック等の入れ物
- ・その他、必要と思われるもの

#### (2) 青少年山の家で貸し出しているもの（貸出物品）

- ・無線機
- ・ハチ撃退スプレー

(3) 活動に適した服装・持ち物

- 長袖、長ズボン、軍手の着用→虫さされや草かぶれ、ケガの防止
- 帽子着用→日射病、熱射病防止、頭部保護のため
- 首にタオルを巻く→マダニの侵入を防ぐ
- 靴→厚いゴム底のもので履きなれたものが望ましい

4. 実施上の留意点

ハイキングは気象などの自然現象の影響を受けやすく、これに伴う事故の発生も予想されます。準備には万全を期してください。ハイキングコースは当日の天候だけでなく前日・前々日の天候が影響を及ぼすことがあります。青少年山の家にて電話等にて確認し、参考にしてください。

(1) 事前準備と指導

- ①必ず下見を実施してください。
- ②指導者の役割分担及び参加者の班編成、係分担等を明確にし、協力して安全に実施できるように配慮してください。
- ③参加者の健康状態を十分に把握し、参加できない方の過ごし方についても配慮してください。
- ④安全確保と自然保護のため、装備及びマナーについて事前指導を徹底してください。
- ⑤ハイキングコースは数日前の天候によって影響を受けやすいコースです。荒天時の代替プログラムなどを計画しておくことをおすすめします。

(2) 活動にあたっての配慮

- ①出発と帰館の際には、青少年山の家職員に報告をしてください。出発時には無線等の物品を借り受けてください。また、帰館後は忘れずにご返却ください。
- ②活動は団体の責任において実施してください。
- ③出発前、指導者は参加者の健康状態及び装備の点検を行ってください。
- ④活動中、指導者は参加者の人数や健康状態の把握に努め、疲労・怪我をした参加者が出た場合は適切な対応をしてください。なお、事故発生の場合は無線機で青少年山の家にて連絡し、かつその場で応急処置を実施してください。その際には時間、症状などの記録をとっておいてください。
- ⑤ハイキングコースは国営公園内に設置されています。動植物等の採取・伐採は禁止されていることを参加者に伝えてください。
- ⑥弁当箱やおやつ等のゴミはすべて持ち帰り、自然環境の維持に努めましょう。
- ⑧参加者の体力や健康状態、次の活動等を考慮し、ゆとりをもって活動にあってください。

## 注 意

### ◆スズメバチ

夏から秋にかけては、スズメバチの活動が活発になる時期です。もし縞模様で茶褐色の球体の巣を見つけたら、絶対に近づかないで下さい。また、ハチに出会っても追い払ったりせず、刺激しないようにし、ハチが去るのを静かに待ちましょう。特に 8~9 月頃のハチは危険で、黒っぽい動くものは警戒し集まるため、服装は白っぽいものが良いようです。飲みかけの缶ジュース等甘い物にも集まるので、十分注意が必要です。特にアレルギー体質の人や、一度刺された経験のある人は、刺されると命に関わることもあるので、十分な注意が必要です。

### ◆ダニ

人や動物につき、皮膚にくいこみ血を吸います。時間がたち、深くくいこまれると医療機関の受診が必要となります。予防のため、コースから外れて林や藪に入ったり、周りの植物に触れないようにしましょう。休憩時や帰館後は、必ず衣服や帽子など身につけているものを調べましょう。

### ◆ウルシ

気をつけたい植物の一つにウルシがあげられます。コース中にはヤマウルシ・ツタウルシが生えており、触るとかぶれます。人によっては近づくだけでもかぶれますので、必ず軍手・長袖・長ズボンを着用しましょう。ツタウルシは樹木の幹や岩上をはい上がっていきます。小葉は3枚、卵形~だ円形で、長さ 5~15cm、幅で 3~8cm位です。秋の紅葉が美しいのも特徴です。一方、ヤマウルシは樹高 3m位で、若枝や葉柄は赤色を帯びています。小葉は 13~17 枚あり、形は卵形~だ円形、長さは 5~10cmで裏に毛が多く、紅葉もします。

### ◆ヌルデ

ヌルデは落葉樹の低木で、ウルシの仲間です。ヤマウルシにそっくりですが、花と葉に特徴があり、区別できます。ウルシよりは弱いですが、触るとかぶれる人もいます。肌の弱い人は近づかない方が良いでしょう。葉の軸にはひれ状の翼葉があり、七から十三枚の奇数枚で複雑です。秋には紅葉もしますが、葉には虫こぶができることが多くちょっと見た目は不気味です。