



ハイキング・登山

# ナイトハイキング

対象	時期	人数	所要時間	活動場所	教材費等	指導員	関連動画
幼児～ ※成人が 同伴のこと	通年	—	1.5～2時間	自然の家 周辺	—	—	—

## 概要

自然の家周辺の静寂な夜の自然に触れ、夜の神秘、暗闇のもたらす恐怖・不安を感じたり、仲間とともに行動することによる連帯感や安堵感を感じたりすることができます。

## 準備物

団体で用意するもの

- ・懐中電灯（できればヘッドライト）
- ・ゴミ袋
- ・トランシーバー用電池（単3電池3本／1台につき）

自然の家で貸し出すもの

- ・トランシーバー（無線機）
- ・熊すず
- ・地図

## 活動例

### 【コース例①】

つどいの広場  
↓  
吊り橋  
↓  
硫黄沢遊歩道  
↓  
すりばち広場  
↓  
自然の家

つどいの広場から硫黄沢沿いにすりばち広場まで登るルートです。キャンプファイヤー後にすりばち広場まで戻るときのプログラムとすることもできます。

足元が悪いので、懐中電灯を持たせない場合は十分時間を確保してください。

### 【コース例②】

すりばち広場  
↓  
西尾根遊歩道  
↓  
②③ポスト  
↓  
すりばち広場  
↓  
自然の家

すりばち広場から西尾根遊歩道の平坦な部分歩くルートです。

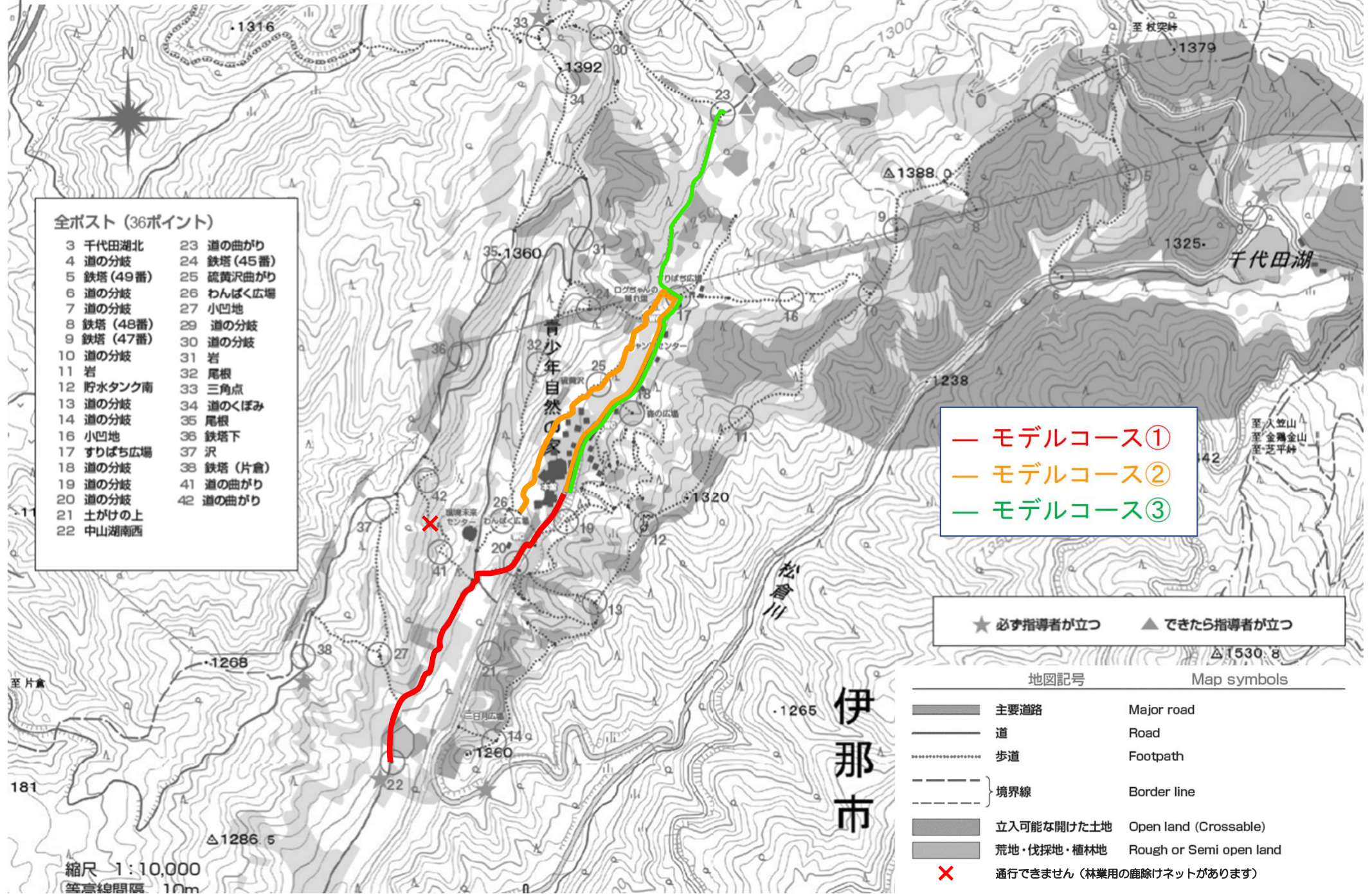
街灯がなく、森の中のルートなので、もっともナイトハイクライしいコースです。

※活動の前に事前踏査を十分に行い、安全なハイキングを計画してください。

## 留意事項

- 夜間の活動なので、安全対策には万全を期してください。
- 危険なので走らないよう指導し、グループで活動するようにしてください。
- 虫刺され対策のため、服装は夏でも長袖・長ズボンが望ましいです。
- 活動前に参加者全員を集め、コースや歩き方について説明をしてください。

# ナイトハイキング



## 全ポスト (36ポイント)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 3 千代田湖北    | 23 道の曲がり    |
| 4 道の分岐     | 24 鉄塔 (45番) |
| 5 鉄塔 (49番) | 25 硫黄沢曲がり   |
| 6 道の分岐     | 26 わんぱく広場   |
| 7 道の分岐     | 27 小凹地      |
| 8 鉄塔 (48番) | 29 道の分岐     |
| 9 鉄塔 (47番) | 30 道の分岐     |
| 10 道の分岐    | 31 岩        |
| 11 岩       | 32 尾根       |
| 12 貯水タンク南  | 33 三角点      |
| 13 道の分岐    | 34 道のくぼみ    |
| 14 道の分岐    | 35 尾根       |
| 16 小凹地     | 36 鉄塔下      |
| 17 すりばち広場  | 37 沢        |
| 18 道の分岐    | 38 鉄塔 (片倉)  |
| 19 道の分岐    | 41 道の曲がり    |
| 20 道の分岐    | 42 道の曲がり    |
| 21 土がけの上   |             |
| 22 中山湖南西   |             |

- モデルコース①
- モデルコース②
- モデルコース③

★ 必ず指導者が立つ    ▲ できれば指導者が立つ

地図記号	Map symbols
	主要道路 Major road
	道 Road
	歩道 Footpath
	境界線 Border line
	立入可能な開けた土地 Open land (Crossable)
	荒地・伐採地・植林地 Rough or Semi open land
	通行できません (林業用の鹿除けネットがあります)

縮尺 1:10,000  
等高線間隔 10m

伊那市