



集団で協力し励まし合いながら山歩きをして、頂上を目指し全員が登り切ったときその達成感は堪えられません。また登る途中に聞く鳥のさえずり、足下の花や新緑・紅葉の風景など心を癒す自然が少なくありません。

### ■ 想定

#### 1. 人数：20～40人程度

※それ以上になると、先頭と最後尾で時間差が大きくなりすぎ一斉には登りにくい。また休憩場所、トイレ、避難場所の確保が難しい。

#### 2. どのくらいのか：標高300～700m程度で、往復で約2～3時間かかる山

※丹沢の主稜線（1,000m級）程は標高が高くない身近な山を想定しています。神奈川県と言えば日向山（404m）、東京都と言えば高尾山（599m）などです。

### ■ ねらい

1. 全員が登れたときの達成感・連帯感を味わいます。グループで協力することの大切さを味わいます。

2. 汗を流し、山を登ることで、心身ともに健康・体力増進の一助とします。

3. 自然と接し、自然を理解するきっかけとします。

### ■ 準備するもの

#### 1. 指導者の装備

- |                                       |                               |   |                                  |   |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------|---|----------------------------------|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 地図           | <input type="checkbox"/> コンパス | <input type="checkbox"/> ファーストエイド・キット（救急薬品等）（p. 62参照） | <input type="checkbox"/> トランシーバー | <input type="checkbox"/> 指導者人数分（山中では携帯電話が通じない場合がある） | <input type="checkbox"/> ゴミ袋予備（45ℓ） |
| <input type="checkbox"/> スズメバチ・マムシの画像 |                               |   |                                  |   |                                     |

#### 2. グループ装備（集団登山の場合もグループ分けする）

- |                             |                                     |  |
|-----------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 地図 | <input type="checkbox"/> 行動食（飴、菓子類） | <input type="checkbox"/> ヘッドライトまたは懐中電灯 |
|-----------------------------|-------------------------------------|--|

#### 3. 個人装備

- |   |                                   |   |
|---|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> デイパック（リュックサック） | <input type="checkbox"/> 水筒（1ℓ程度） | <input type="checkbox"/> 弁当                 |
| <input type="checkbox"/> 着替え            | <input type="checkbox"/> 帽子       | <input type="checkbox"/> 雨具（レインコートやポンチョがよい） |
| <input type="checkbox"/> 軍手             | <input type="checkbox"/> ゴミ袋      |   |

※服装は草木のとげなどによる擦過傷防止や虫除けのために長袖・長ズボン、靴は登山靴または滑りにくい靴底の運動靴にするとよいでしょう。

※夏など暑い時期にはスポーツドリンクなどのミネラル補給のできる水分を持参しましょう。

## ■手順、留意点

### 1. コース選定

ガイドブックやホームページ（「神奈川県の山」で検索）などで標高、コースタイム（所要時間）、交通アクセス、危険箇所の有無を調べます。山頂で弁当を食べられるような場所があるかどうか要素になります。

### 2. 下見

コースを選定した後に、1ヶ月前から1週間前のできるだけ実施日に近い日程で下見を実施し、コースタイムの確認等を行います（下見の詳細は55ページを参照）。また、事故やけが人が出た場合の対処法や連絡先なども確認しておきます。小雨でも足下が滑りにくくなって可能なコースかどうか登山道の様子をよく確認しておくといでしょう。

歩きながらグループで課題を解くようなプログラムにした場合、何度か下見をして、自然やその地域の文化・歴史などに関する課題を設定しておきます。

### 3. 天候の確認

天気予報等で当日の天候を確認し、実施か中止（延期）の判断をします。中止（延期）の場合の判断時期と連絡方法の確認はあらかじめしておくといでしょう。

### 4. 実施当日

#### ア 登山準備

グループ分けをします。装備の確認をし、トイレに必ず行ってもらいます。また体調の悪い人の有無を確認します。

#### イ 歩き方の注意

基本的にグループ単位で歩くようにします。体力のない人は、先頭を歩くように指示します。他の人は、その人に合わせるように言います。少し間隔をあげ、落石のないように注意します。登りよりも下りの方が疲れていたり、気がゆるむので滑らないように注意します。また絶対に走らないように注意します。

全体で休憩しますが、誰か具合が悪いときには、速やかに指導者に知らせるように指示します。ゴミは持ち帰るようにすることを伝えます。



## ウ 出発

指導者を先頭と最後尾にして出発します。出発後、15分程度の登りで5分程度の最初の休憩をとります。その後は30分に一度の割合で休憩をとります。休憩時には全員がついてきているか確認をします。途中、10分程度の大きな休憩をとり具合の悪い参加者がいないかを確認します。

山頂に着いたら、グループごとに人数を確認し、健康チェックをさせ、出発時間を連絡します。山頂では、30分程度で、グループごとに弁当を食べます。出発5分前に連絡し、トイレ（山頂にトイレあり）、ゴミ処理、忘れ物などの確認をします。

コースタイムが2時間以下であれば下山時は1回の休憩を入れます。疲れ具合を見て必要に応じて小休止を入れます。

全員下山したところで、グループごとに人数の確認をし、健康チェックをします。

## ■安全管理

あらかじめ予測される危険をできるだけ排除することで安全を確保します。危険回避のポイントは以下です。

## 1. 下見の重要性

あらかじめ危険を回避するために必ず下見を実施します。55ページの表のポイントをしっかり把握します。

## 2. 自然災害

- ・ 天気予報での確認を怠らず、台風の場合等の中止の判断は早めに行います。
- ・ 遠くで落雷の音が聞こえ始めた場合、無理せず下山の選択を考えます。
- ・ 行動中にわか雨、降雪、雷等の天候の急な変化があったときには、早めに判断をして安全なところに避難します。

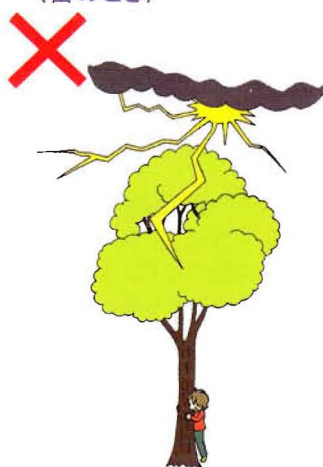
## 3. 生物事故

下見でハチの巣等がないかを確認しておきます。スズメバチ・マムシの画像を見せながらスズメバチ等のハチ類、マムシ等について出発前に回避方法を伝えます。またヤマビルがいる地域では対処法を伝えます。（66～67ページ参照）

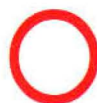
## 4. 人的災害

- ・ 5～6人グループに一人のスタッフ、それと別に指導者2人以上の体制にすることが望ましいでしょう。
- ・ 指導者・スタッフ・ボランティア間のコミュニケーションを密にし、計画について共通理解を図ります。一人の指導者の判断のみに頼らないようにします。

〈雷のとき〉



高い木の下に入る



金属をはずし伏せる

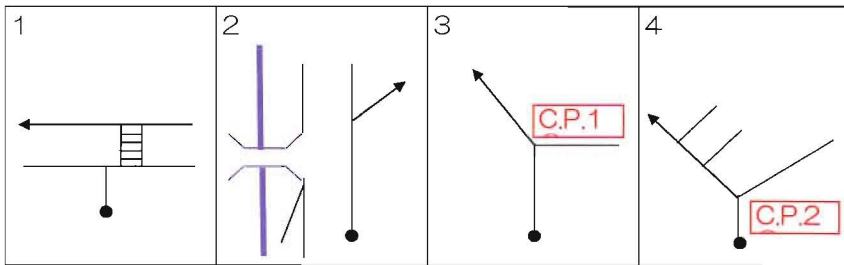


## 4

## ウォークラリー



ウォークラリー（WR）とは、下図のようなコマ地図（グループに1枚のみとします）をもとにルートを辿り、コースに設定された課題も解決しながら4～6kmを歩くプログラムです。グループごとにみんなでワイワイ相談しながら進み、チェックポイント（CP）の課題を達成しつつ、目安の時間通りに戻ってきます。細かい地図読みの技術も必要ありませんので、子どもから大人まで幅広く楽しむことができます。なおWRのコースが設置されている施設もありますが、身近な地域でコースを設定して実施することも可能です。



### ■ プログラムのねらい

- ・グループでコースや課題解決の相談をすることによって仲間づくり、相互理解、協力、判断力、思いやりの気持ち等が養われます。
- ・コース内の自然や歴史を発見したり、気づいたりすることによって地域理解につながります。



### ■ 手順、留意点

1. **グループ編成**：1グループ5名程度が好ましい。  
年齢・性別等バラバラになった方がよいでしょう。
2. **プログラム・ルールの説明**（以下のような説明をするとよいでしょう）

- ・コマ地図を見ながら、コースを回ります。  
（タイムを競うものではない。規定時間通りにゴールするかどうか）
- ・規定時間について（規定時間を発表する方法、発表しない方法がある）
  - ・ゆっくり回って設問を解いてこられる時間。走らなくてよい。
  - ・規定時間±1分につき、1点減点。（これは1例です）
- ・コース途中のCPで出された課題を解きます。
- ・時間点（50）+課題点（50）=100点としますので、各グループで協力して頑張ってください。（100点満点だとわかりやすい）

- ・CPについて
  - ・そのコマ地図のあたりをみんなで協力してよく観察すればできます。
- ・注意点
  - ＜活動について＞
    - ・グループみんなで行動しましょう。単独行動はダメ。  
(全員揃ってスタート、移動、ゴールすること)
    - ・グループみんなで協力すること。  
(例えば地図を誰か一人に任せっぱなしにするなどはダメ)
  - ＜安全について＞
    - ・交通事故には十分注意。
    - ・迷ったら、確実な場所まで戻る勇気が必要。
    - ・緊急事態は、本部に連絡。解答用紙に電話番号が記載されている。
    - ・トイレの場所の確認。

3. コマ地図の説明

1	2	3	4
●は現在地を示す			
まっすぐ進んで、T字路を左折する	横断歩道を渡ってから左折する	三差路を左側に進む。CPの課題を解こう	橋をわたって右折し、さらに右側に入る道を進む

いくつかのコマ地図の例をあげて説明するとよいでしょう

4. スタート：5分程度の間隔で、各グループをスタートさせる。  
 なおグループが多い時は、逆回りのコースを用意しておく。

例)

スタート時間	A (右回りコース)	B (左回りコース)
10:00	1班	2班
10:05	3班	4班
10:10	5班	6班
10:15	7班	8班

5. 結果発表：全グループが戻ってきたら、採点をし、全グループを集めて結果発表、課題の解説、ふりかえりをする。

■プログラム実施で使うもの

＜主催者用＞	＜参加者用＞
<input type="checkbox"/> 記録用紙 <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 緊急用車輛 <input type="checkbox"/> 賞状	<input type="checkbox"/> コマ地図 <input type="checkbox"/> CP課題解答用紙 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 画板 (資料を挟むため) (各グループに1つずつ)

※コマ地図、CP課題解答用紙は資料を参考にして下さい。(p.36～37)



## ■安全管理

- ・必ずグループ全員で行動し、交通ルールを守ることを徹底させます。交通量が多いところや迷いやすい危険箇所にはスタッフを配置するのも方法です。また迷いやすい箇所には案内板を出すという方法もあります。
- ・必ずしも出発したグループ順にゴールするわけではないので（追い抜いたり、追い越されたりする場合があります）各グループの状況を把握できるようにします。
- ・このために、コース場の何ヶ所かにスタッフを配置する、あるいは各グループに1人ずつスタッフを同行させる方法もあるでしょう。
- ・事故などの事態が発生した場合には、必ず本部に連絡させるようにします。また不測の事態に備えて緊急用の車があるとよいでしょう。
- ・スタッフ全員がコースを理解しておきましょう（スタッフ用にコース地図を作っておくのも方法です）。

## ■WRコース、コマ地図を作ってみよう




WRは身近な地域でも実施できるプログラムです。身近な地域でコースを設定すれば、今まで気づかなかった発見や地域理解にもつながりますので、オリジナルコースを作って実施されることをオススメします。

### 1. コースの選定

- ア まずは地図上で仮コースをイメージします。危険箇所やCPもイメージするとよいでしょう。所要時間を2～3時間とすると、コースの距離は大体4～6km位でよいでしょう。「大通りよりも手前」、「川より手前」というようにエリア内でコースを作ると子どもたちが迷う心配が少なくなります。
- イ コースを実際に歩いてみましょう。ポイントは以下の通りです。
- ★所要時間や安全確認をするためにも複数名で歩きましょう。
  - ★トイレ、休憩場所、雨が降ってきた時の避難場所なども確認しましょう。
  - ★CPの課題を検討しましょう。自然や歴史などいろいろなテーマで考えてみるとよいでしょう。地域の方の協力が得られると、面白い課題ができることもあります。
- ウ 下見をもとにコースを決定します。

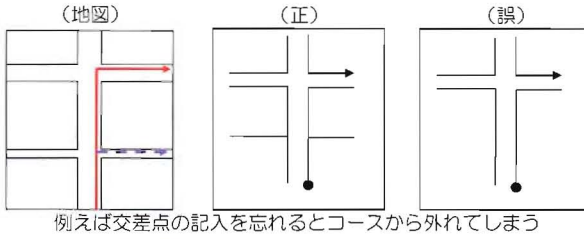
### 2. コマ地図の作成

- ア 作成にあたって（31ページ■手順、留意点の3. コマ地図の説明を参照してください）
- ★コマ地図の●が現在地を示し、→が進行方向を示します。
  - ★横断歩道を渡ってから左折など安全対策上の配慮もします。
  - ★わかりやすくするため右図のように、道路の表示の仕方を分類したり、地図記号を使ってもよいでしょう。

	車の通行できる道
	車が通行できない道
	人がやっと通行できる道

- イ 地図を参照しながら、コマ地図を作成します。道路を見落としたりするとコースから外れてしまいますので、注意しましょう。わかりやすくするために地図記号を使うのも一つの方法ですし、必要があれば、オリジナルの地図記号を作ってもよいでしょう。特にわかりにくい交差点等は注意を払う必要があります。

ウ 完成したら、コマ地図をもとにもう一度歩き、修正を加えてコマ地図の完成です。逆回りのコマ地図も作っておくと参加者が多かった時に活用できます。



### 3. CPの課題について

特にこれというものはありませんが、その場に行き、観察したり考えることによってできるものにします。もちろん選択肢の中から選ばせる課題でもよいです。よい課題ができれば、それだけでプログラムがより面白いものとなります。

ア 周辺を調べることによってできる課題

例：(標識や案内板があれば) →ここから〇〇山までの距離は？  
(史跡等があれば) →このお寺が建てられたのは何年前？



イ 自然観察的な課題

例：この花の花びらは何枚ですか？  
この花に名前をつけましょう。  
この川はどんな音を立てて流れていますか？  
ここで一番大きい落ち葉を拾ってきて下さい。

ウ 考えさせる問題

例：ここの柵は何のためにあるのでしょうか？  
どうしてこのお茶畑に扇風機があるのですか？  
この建物の高さは何mですか？



エ 創作的な課題

例：この河原で俳句を1句作りましょう。

オ その他：クイズ的な課題、グループで長縄飛びが何回飛べるかといったグループ全員が協力しなければならない課題など

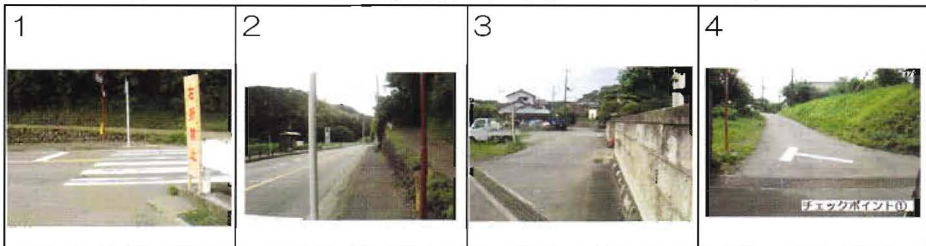
このようにいろいろな切り口でCPの課題はそのコースや地域にあったものを設定することができます。CPの場所で、子どもたちだけで課題を解かせるのもよいですし、CPの場所にスタッフを配置しておいてスタッフから課せられた課題を解かせるというやり方もあると思います。いずれにせよ、よい課題が設定できればそれだけでWR自体がより盛り上がるプログラムとなります。



## ■ラリー系プログラムのバリエーション

### 1. フォトラリー

WRはコマ地図をもとにコースを進みますが、コマ地図の代わりに写真で示された風景を辿ってコースを進んでいくプログラムがフォトラリーです。もちろんCPの課題も用意しておきます。進行の仕方等はWRと同じです。



フォトラリーも下見の際にカメラでコースの写真を撮っていけば身近な地域でプログラムを実施することができます。ただし身近な地域でコースを設定する場合には、道なりの順序を示した写真だけでなくピンポイントな写真も混ぜるとよいかもしれません（子どもたちが歩かなくてもコースがわかってしまうため！）。あとはWRと同じようにCPの課題をいかに充実させるかがポイントとなります。

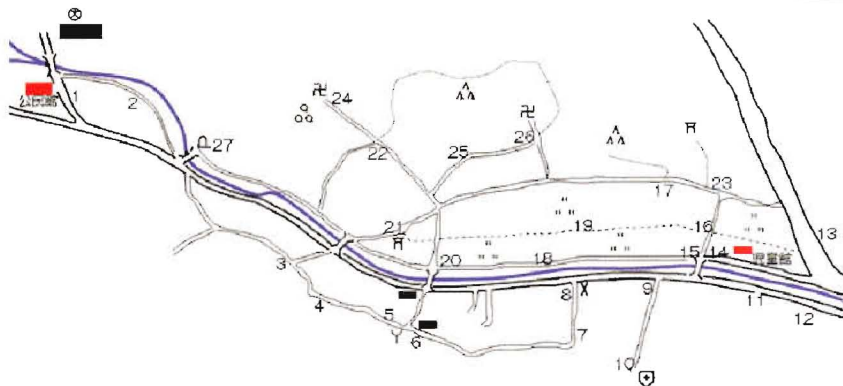
### 2. 写真オリエンテーリング

地図（コマ地図ではありません）に示されたポイントに行き、写真集からそのポイントで撮った写真を選ばせるというプログラムです。地図・写真集・解答用紙を各グループ1部ずつ配布します。CPはありません。スタート前、グループごとにポイントをどの順番で回るかについて作戦タイムを取った後、各グループ一斉にスタートします。WR、フォトラリーと違って、場合によっては時間制限でプログラムを実施することも可能です（この場合、全部のポイントは回る事ができないことも考えられます）。

<地図の例>

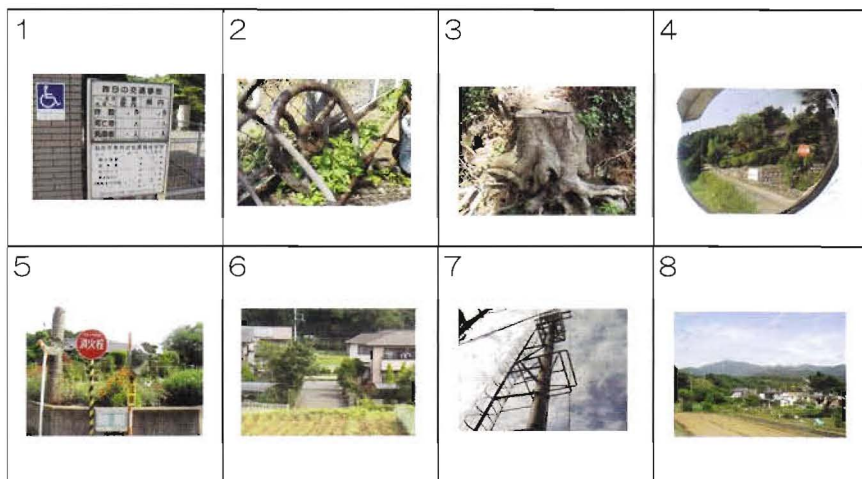
<ルール>

- ① 地図の中の番号の場所に行き、その場所ですった写真を写真集の中から選んで、解答用紙に写真の記号を書き入れます。
- ② 地図の番号通りに回らなくてもよいです。どの順番で歩くかはグループごとに決めてください。
- ③ 必ず制限時間までに戻るようにして下さい(全部回りきれない場合もあります)。





<写真集の例>



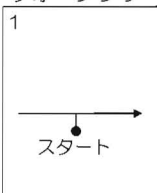
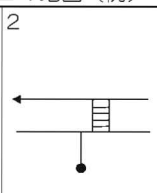
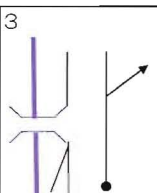
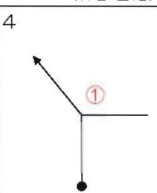
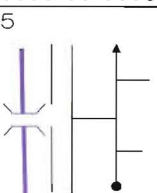
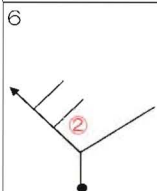
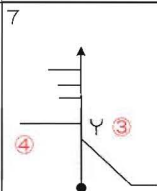
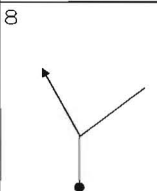
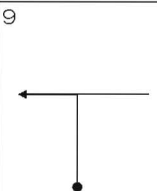
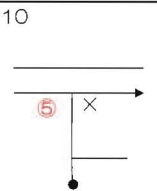
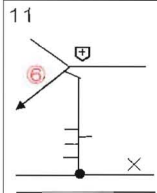
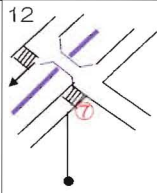
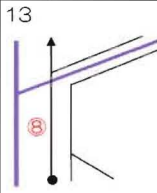
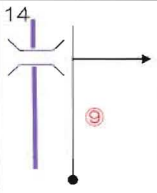
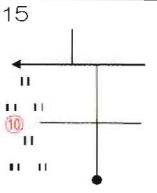
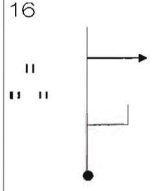
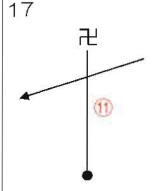
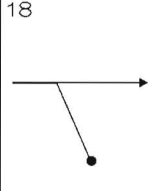
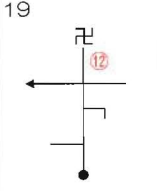
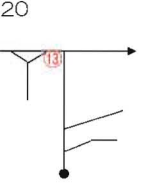
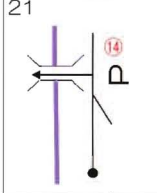
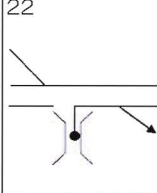
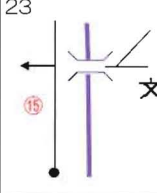
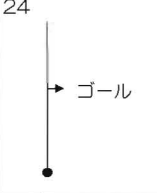
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25












班		1問4点
なまえ	なまえ	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <span style="font-size: 2em;">点</span> </div>
なまえ	なまえ	
なまえ	なまえ	
なまえ	なまえ	
なまえ	なまえ	

写真オリエンテーリングも地図上でポイントを決め、各ポイントの写真を撮っておけば、身近な地域で実施することができます。ピンポイントな写真があればあるほどプログラムが面白くなります。また、デジタルカメラやケータイを活用すれば、各グループが各ポイントで写真を撮って、その写真を披露するなんていうプログラムもできると思います。

ウォークラリーコマ地図 (例) 緊急連絡先0000-00-0000




1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 
11 	12 	13 	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 	

<地図記号>

 川	 交番	 学校	 道路を渡ってから左に曲がる
 橋	 田	 病院	
 横断歩道	 寺		
 消防署	 記念碑		

①～⑮：チェックポイント

チェックポイント課題 解答用紙(例)

<p>① 〇〇地区と△△地区のさかい目はどこでしょう? ア.道のよこの木 イ.道路にある排水溝のフタ ウ.交差点をすぎたところから エ.ここではない</p> 	<p>② ここにある公園の名前はなんでしょう?</p>	<p>③ Yの付近にいるうごかない動物はなんでしょう?</p>	<p>④ JAの直売所で売っているくだものをすべてごたえてください。</p>
<p>⑤ 昨日の交通事故は全部で何件あったでしょう?</p>	<p>⑥ +の入口にある自動販売機で一番左上の飲み物はなんしょう?</p>	<p>⑦ 今日のおさしみの種類をすべてごたえてください。</p>	<p>⑧ 橋をわたってからすすむと、桜の木は何本あるでしょう?</p>
<p>⑨ 児童館には水道の蛇口が全部でいくつあるでしょう?</p>	<p>⑩ このあたりの田んぼで一番おおく作られているお米はなんでしょう?  ア.ササニシキ イ.コシヒカリ ウ.ひとめぼれ エ.キヌヒカリ</p>	<p>⑪ この階段は何段あるでしょう?</p>	<p>⑫ この先にある山門(さんもん)はいつ建てられたものでしょう?  ア.15世紀～16世紀前期 イ.16世紀～17世紀前期 ウ.17世紀～18世紀前期 エ.18世紀～19世紀前期</p>
<p>⑬ このビニルハウスで栽培されているものをすべてごたえてください。</p>	<p>⑭ 2つある石碑のうち、左がわの石碑の高さは何メートルでしょう?  </p>	<p>⑮ この道の右側に白いガードレールのたてぼう(地面にささっている)は全部で何本ありますか?  </p>	<p>*みんなで地図を見てコースを選んで下さい。 *課題はみんなで協力して解答を探して下さい。 *交通安全につとめましょう。 *何かあったら本部に連絡して下さい。</p>

	班
なまえ	なまえ
なまえ	なまえ
なまえ	なまえ
なまえ	なまえ
なまえ	なまえ

出発時間	時	分
到着時間	時	分
所要時間	時間	分
基準タイム	時間	分
タイム差	+/-	分

(タイム差1分につき ±1点とします)

タイムの点数

課題の点数

合計

点 +  点 =  点