

歩き遠足

健康生活学科 健康マネジメント専攻 教授 福島 邦男

自然の中でといっても、まずは身近な自然から楽しみます。もちろん、海や山へ出かけて行けば、大きな自然に出会うことができます。ですが、身近な場所でも自然に触れ合うことはできるのです。

ここでは、身近な「自然」の中で、気軽に楽しめる活動を紹介します。野山に出かけたなら、より多くの自然を楽しめます。

1. 河原歩き・小川で遊ぶ

河原に出かけたら、ぜひ河原を歩きます。平地を歩くのとは違い、石や砂で歩きにくいはずですが、転んでしまうのは困りものですから、走らないことと行動範囲を約束します。安全のために、水の中でも靴を履くようにします。遊んだ後に履き替える靴を持参すると良いです。



子どもたちは、はじめは転ばないように歩くことがやっとです。ふだんと違う不整地での歩行で、バランス感覚や足裏の感覚が鋭くなると、はじめは困惑していた子どもたちも、大人が困ってしまうくらい早く歩けるようになります。どんな石がぐらつくのか、どこに足を置けば良いのかなど、体験することで分かってきます。石ころだらけの河原でも、通常で歩けるようになったら、日常の歩きや走りに変化が現れるはずですが。

2. ストレートハイク

ある一定の地点から、目的地まで、グループ単位で、できるだけ一直線に歩いて行きます。

- ・ 大人の監督の下で実施します。
- ・ 長袖・長ズボンで皮膚の露出を抑えます。
- ・ 子どもの成長にともない、見通しのきく広場から、途中に上り下りがあったり、様々な障害物があったりするコースを設定します。



3. 約束ハイク

歩くコースの上に、いくつかのチェックポイントを設け、ポイント間は約束を守りながら歩くハイキングです。

たとえば、スタートから第1ポイントまでは、全員でしゃべり続けます。次に、第2ポイントまでは、黙って、一切声を出さずに歩きます。第3ポイントまでは、一斉に笑い続けます。といった具合です。子どもたちが守りやすく、でもすぐに破ってしまいそうな約束を設けます。体力に合わせて、片足で移動する区間や、互いにおんぶしあう区間などを設けても良いです。



4. 関所ハイク

迷うことのない、簡単なコースを設定します。コース上に5～6か所のチェックポイントとなる「関所」を設け、関所ごとにいる「関守（大人、スタッフ）」が出す課題を解決できたら次に進みます。

課題の例としては、地形や目立つ施設に関する質問、植物や小石を集める設問、なぞなぞ等を用意しておきます。

直前に通過した橋の名前や寺社の種類などは、一旦戻って確認することになります。

課題曲を全員で合唱するといった手法もあります。



5. 追跡ハイク

事前に設置した指示や合図、暗号をヒントにして歩く方法と、動物のこん跡を追跡する方法（アニマルトラッキング）があります。

- ・ 小石や小枝で矢印を作って進行方向を示す方法があります。
- ・ 分岐点で、手紙やクイズを設ける方法もあります。
- ・ 暗号を使用する場合は、事前に「進め」「曲がれ」「止まれ」等を決めて、学習しておく必要があります。



6. カレーライスハイク

キャンプやお泊まり保育で実施できます。

夕食の献立材料（この場合カレーライス）を、使用する炊事道具も合わせて、コース途中に、複数箇所に分けて隠します。見付けられないと、ゴールしても夕食が完成しないという緊迫感が味わえます。

肉などの傷みやすい食材は、ゴール時に渡すなど、工夫が必要です。

特定の樹木の周辺 10m以内に限定する等、範囲を定めて実施する方法もあります。タマネギ、ジャガイモなど、本来は土の中にある野菜を、あえて果物のように木からぶら下げておくと、意外性が増して面白くなります。

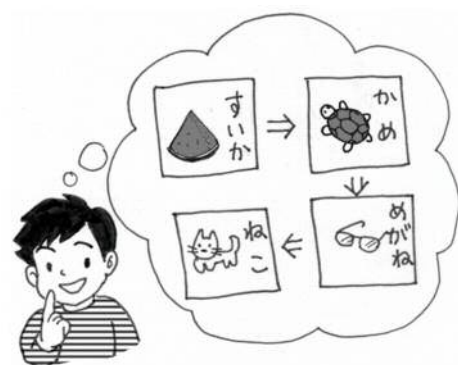


7. しりとりハイク

林の中や、歩くコース上に、しりとりカードを設置します。歩きながらカードを見つけて、言葉暗記（またはカードを集め）、ゴール地点でしりとりを完成させます。

初歩的な活動としては、しりとり順にカードを集められるように設置します。簡単過ぎる場合は、順不同にカードを設置します。カードは手に取らずに言葉を暗記し

ます。ゴール後にしりとりになるように並べ替えて発表する、というように段階的に課題の難易度を変更できます。

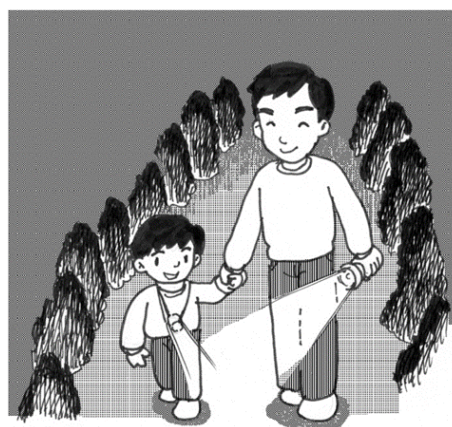


8. ナイトハイク ※必ず親子、大人同伴で実施します。（防犯には十分にご注意ください。）

ただ散歩をするだけです。いつもと違うのは、時間帯です。夕方、日が暮れてからの時間帯、夜間、暗い中で散歩をしてみます。

暗くなってから、子どもが一人で出かけたなら、事件や事故に巻き込まれかねません。そこで、親子で夜の散歩をしてみます。夜更かしは禁物ですので日暮の直前か日没と同時に出発し、薄暮の散歩をします。

家の周辺でも、ふだん見かける屋間の風景とは、かなり違った印象を受けます。様々な変化、発見が期待できます。機会があれば、郊外や自然豊かな地域でも挑戦します。人工の明かりがない場所でも歩いてみたいものです。

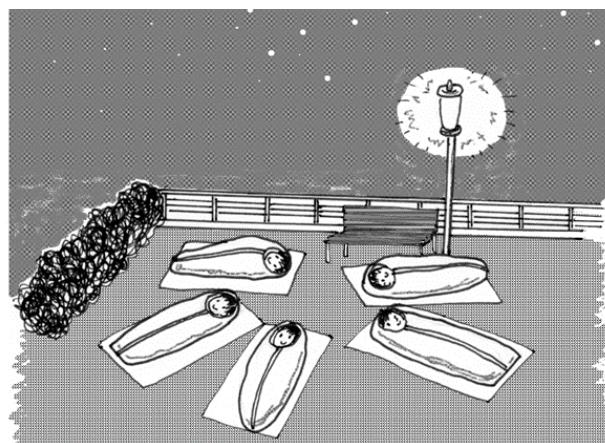


9. 暗やみで音探し

ナイトハイク同様、日没直後の活動です。今度は歩き回らずに、じっと立ち止まって、あるいはシートを持参して寝転んで、耳をすまして、音を観察します。

昼間とは違って、ふだん何気なく耳にしている自動車やオートバイの音にも発見があるはずです。

暖かな季節なら、虫の鳴き声が聞こえます。水辺や水田が近ければ、カエルの合唱を楽しめます。自分たちの足音にも、不思議な印象が湧いてきます。



10. 木登り

日常では、あまり体験する機会がありません。

登りやすい木を見つけたら、是非とも登りたいものです。しかし、樹木を傷める危険もあります。禁止されている場所もあります。許可されているかどうか確認が必要です。

もちろん、落下の可能性もあります。大人による監督の下で、安全に実施できるようにします。

一緒に遊ぶ子どもたちの年齢や運動能力に幅がある場合、できる子どもに合わせると思わぬ事故が発生します。適宜補助をする必要があります。

- 汚れても良い服装
- くるぶしが隠れる靴下
- 長袖長ズボン



11. たき火

現代の子どもたちは、火を燃やす体験がほとんどありません。防災上も、生活から火が遠ざけられています。ここではあえて積極的に火を燃やします。火の怖さ、便利さも学ぶチャンスです。ですが、必ず大人による十分な監督の下で、安全第一で実施します。火は熱く、危険なものであることは、どのような場合でも変化ありません。

直火じかび（地面で火を燃やすこと）は危険が多く、キャンプ場であっても、許可される場所はほとんどありません。バーベキューコンロや火鉢などを使い、いざという時には消火できる用意をします。

- バーベキューコンロや火鉢など
- 薪、新聞紙など
- 革製の作業手袋（ホームセンター等で購入可能）
- 水を入れたバケツ（防火用水として十分な量）
- 長袖、長ズボン

たき付けは大人が、薪の継ぎ足しは子どもたちが行う等、それぞれ役割分担をします。慣れてきたら火力をムダにせず、湯を沸かしてお茶を飲んだり、炊飯したり、様々な課題を設けて挑戦します。

遊んだ後は、消火を徹底し、灰や燃え残りは自治体の分別に従って処分します。

