



活動紹介
05

ハイキング



自然体験の中でも、気軽に始められるのがハイキングです。自然に親しみながら歩いたり、歴史や史跡を見学しながら歩いたり、また海辺の市場に寄り道しながら歩いたり、さまざまな楽しみ方ができます。森林地帯から丘陵地、町中から海辺まで全国各地にたくさんのコースが設置されています。ハイキングの魅力は、きれいな空気を吸いながら、美しい自然景観、四季折々の花、紅葉や新緑、史跡などを楽しめることです。

気軽に始められますが、野外で活動する以上は、自然の変化に対する注意や、十分な計画と準備が必要です。ハイキングの準備から、楽しく安全に活動するために必要なことなどを紹介します。



準備:1 くつ 靴を用意する

はき慣れた運動靴で十分ですが、底の厚いしっかりしたものがよいでしょう。くるぶしまで覆う「ミドルカット」と呼ばれるトレッキングシューズであれば、くるぶしと足首を保護してくれるので長い時間を安心して歩くことができます。



▲足首を保護してくれる「ミドルカット」

準備:2 ザックを用意する

日帰りを基本とするなら容量 20～25ℓ のものがよいでしょう。腰と胸にベルトがついていると安定して歩けるので楽です。

ウエストポーチはティッシュや地図、携帯電話などをすぐに取り出せるので便利です。



▲ウエストポーチもあると便利

準備:3 レインウェアを用意する

活動の途中で雨が降ってきたら、レインウェアを着て数時間歩き続けることになります。動きやすく、むれにくいものがよいでしょう。ポンチョ型やビニールかっぱは避けたほうがよいでしょう。短い時間であれば折りたたみ傘が便利なアイテムです。



▲動きやすいものを選ぶ

準備:4 服装を用意する

けがや虫対策、日やけ防止のために肌を露出しないものを選びましょう。

体温調節のために、寒いときは着て、暑いときはすぐ脱げるような服装を選ぶのがポイントです。

装備や服装については p.76 を参照してください。



▲肌を露出しないことで身を守る

準備 5 小物を用意する

歩くための道具のほかに、楽しみを大きくするための道具や安全を確保するための道具を用意しましょう。それらを機能的な袋や小さなポーチに分けて携帯するとよいでしょう。



▲小物はウエストポーチなどにまとめる

1 ガイドブック、地図

日帰りで歩くことを基本として全国の地域や観光地などでさまざまなコースを設定しています。それらを案内するガイドブックは書店で購入したり、ネットでダウンロードできたりするものもあります。



▲自分に合ったコースを見つけよう

2 デジタルカメラ

美しい景色や思い出の場面を撮影したり、歩いた軌跡を記録したりするためにカメラを用意しましょう。カメラは機能や大きさなどさまざまな機種があります。目的や体力に応じて選択しましょう。記録した映像は、アルバムやブログ作成などに活用でき楽しみも倍増します。



▲ハイキングの思い出を残すカメラ

3 双眼鏡

バードウォッチングや自然観察などのときがあると便利です。8～10倍程度のものが扱いやすいでしょう。歴史的な史跡を見学するときも、近くへ寄って見られない場合には重宝します。



▲8～10倍のものが使いやすい

知っている便利な知識

{ 地図とコンパスの使い方 }

ハイキングに行くときには、ガイドブックやインターネットを活用して、場所を探します。標高差やコースの難易度などを確認して、自分の体力や経験と相談して決めます。これからハイキングを始める人は、初心者向けのコースを選びましょう。はじめは短いコースで、自分の体力や歩くペースの感覚をつかみ、慣れてきたら、長いコースや難しいコースに挑戦してみましょう。

地図とコンパスを使うと、目的地がどの方向にあるかがわかります。

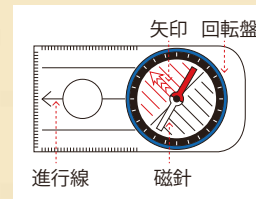
【磁北と磁北線】

磁北はコンパスの磁針が指す北で、真北から西側に5～10度ずれています。磁北線は地図に記した南北の線です。

【進行方向の確認方法】

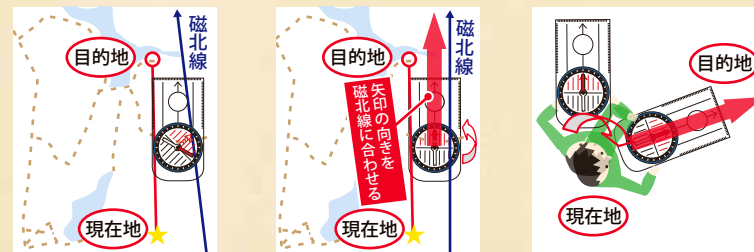
あらかじめ地図に磁北線が引いてある場合、次のように進行方向が確認できます。

- 1 地図上の現在地と目的地にコンパスの長辺（透明なプレート部分の長い方の辺）を合わせます。
- 2 コンパスがずれないように押さえながら回転盤を回し、回転盤の矢印を地図の北と南を結ぶ磁北線と平行にします。



▲シルバーコンパス

- 3 コンパスを胸の前で持ち、回転盤の矢印と方位磁針が重なるまで体を回転します。矢印と方位磁針が重なったら、進行線の指す方向が目的地の方向です。



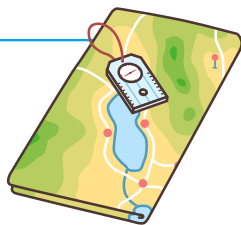
1 進行線を現在地と目的地に合わせる

2 回転盤の矢印を磁北線に合わせる

3 体ごと回転させて進行方向を確認する

※スマートフォンなどにコンパスのアプリがありますので、それを利用してもよいでしょう。

活動 ハイキング



【準備するもの】

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>トレッキングシューズ <input type="checkbox"/>ザック <input type="checkbox"/>レインウェア <input type="checkbox"/>飲料水 <input type="checkbox"/>お弁当 <input type="checkbox"/>レジャーシート <input type="checkbox"/>行動食（おやつ） | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>地図（マップケースがあると雨の時に便利） <input type="checkbox"/>コンパス <input type="checkbox"/>タオルや手ぬぐい <input type="checkbox"/>上着（フリースやウインドブレーカー。レインウェアでも代用可。） <input type="checkbox"/>軍手 <input type="checkbox"/>日やけ止め剤 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>ビニール袋 <input type="checkbox"/>水に流せるティッシュ <input type="checkbox"/>着替え <input type="checkbox"/>携帯電話 <input type="checkbox"/>腕時計 <input type="checkbox"/>救急用品（絆創膏やガーゼ、消毒薬、三角巾など） <input type="checkbox"/>双眼鏡やルーペ |
|--|---|---|

活動:1 今日のコースの確認をする・準備体操をする

地図を見て、今日の歩くコース全体を確認しましょう。道に迷わないようにするためには、ときどき地図で現在地を確かめて歩くことが大切です。首や腰、手首、足首などを回したりひざや腕などの関節を伸ばしたり曲げたりしてストレッチしましょう。



▲歩く前には準備体操をする

活動:2 水分・塩分補給をする

水分は、のどが渇く前に飲むことが大事です。のどが渇くと一気に疲れやすくなります。一度にたくさん飲んでも吸収できないので、休憩ごとに少しずつ飲みましょう。また、梅干しやしょっぱい飴などの行動食は、塩分補給におすすめです。

なお、熱中症の予防では、帽子を濡らしたり、首に濡れタオルを巻いたりするのも有効です。



▲梅干しでの塩分補給

活動:3 歩き方を工夫する

しっかりと地面を踏むように歩きましょう。靴底全体で着地することで接地面が増え、滑りにくくなります。

上りでは、小さな歩幅で小さな段差を見つけて小刻みに歩くとよいでしょう。下りは足に負担がかかるので、ゆっくり集中して歩きましょう。けが多いのも下りです。

転倒防止のため、着地の際は安定した足場を選び、足をそっと置くようにしましょう。



▲歩き方を工夫することで疲れにくくなる

活動:4 自然遊びをする

休憩時に自然を使った遊びをするのも楽しいものです。落ちている木の实や葉っぱを集めたり、それらを使った新しい遊びを考えてもよいでしょう。

自然を使った遊びについては、「体験遊びナビゲーター」(<http://www.niye.go.jp/navi/>)など参考になるサイトや本が多く出ています。



▲草木で作った顔

活動:5 面白そうなものを観察する

小さな図鑑を活用して、気になる花や木、鳥、昆虫などを見つけたら、その場で調べてみるとよいでしょう。名前の由来など、思わぬ楽しい発見があるかもしれません。

双眼鏡やルーペを持っていくと、より楽しさが広がるでしょう。



▲双眼鏡で新たな発見が

活動:6 写真に撮る

気に入った景色を撮りましょう。写真に撮っておくと、一緒に行った仲間と楽しめるだけでなく、ブログやfacebookなどに掲載するなど、帰ってからでも楽しめます。撮った写真をコンテストなどに応募するのもいいでしょう。また、写真だけでなく、ときにはのんびり絵を描いてもいいかもしれません。



▲のんびりと絵を描いてみる

活動:7 コンロを使う

コンロを持っていくと、ランチタイムに温かいコーヒーなどを仲間と飲むこともでき、ハイキングがより楽しくなるでしょう。

活動:8 地域の方とふれ合う

道の駅や地元の売店に寄ってみましょう。地域の特産品や旅の思い出になるものが購入できるかもしれません。また、地元の方との語りも楽しいものです。



▲ふれ合いが思い出を深める

活動:9 活動が終わったら

ストレッチをしたり、マッサージをするなど、体をほぐしておきましょう。肉、魚、納豆などのアミノ酸を摂取すると疲労回復に役に立ちます。使った靴やザックなどの汚れを落とすなど、道具類の手入れも忘れずに行いましょう。きちんと手入れをしておくことで、長く使うことができます。

撮った写真を見ながら楽しむとともに、困ったことや大変だったこと、こんなものもあればよかったという反省などをメモしておく、次のハイキングがより快適で楽しいものになるでしょう。

安全のために**ストックを使ってウォーキング**

2本のストックを両手に持ってウォーキングしたり登山をしたりする人が増えています。足腰が弱った人が負担軽減のために利用したり、体のバランスを保って歩けるため転倒防止に役立つと考えられていたりしています。また、ストックを使うことによって腕の振りが大きくなり、歩幅も広くなることから、運動量が上がるといった効果があるようです。

ストックを使った歩き方には、目的に応じた使用方法があります。腕の振り方やストックをつく位置など、正しい使い方を調べて、しっかりトレーニングを積んでから利用するようにしましょう。

なお、ストックをつくことで樹木の根を傷めてしまうことがあるようです。ゴムのキャップをするなど使用方法を守り、安全で環境に配慮して利用することが大切です。



▲体のバランスを保つのに役立つ

ココに注目!**自然の中でのマナー**

- ・動植物を採ったり傷つけたりしない。
- ・登山道から外れて歩かない。
- ・ストックはキャップをつける。登山道から外れた場所では使わない。
- ・三脚も登山道から外れた場所では使わない。
- ・必ずゴミは持ち帰る。行動食の袋などポケットから落ちやすいゴミに注意する。