オーエンス泉岳自然ふれあい館

NO. 25　ナイトハイク

1　ねらい

・闇夜の中を歩き，夜の静けさや森の深さを体験することを通して自然の神秘を感じる。

2　活動の計画

（1）活動期間	４月～１１月	
（2）所要時間	０．５～１時間	
（3）活動場所	コース例参照	
（4）準備物	〔自然ふれあい館〕	〔利用団体〕
	・活動エリアマップ	・懐中電灯（ランタン・ペットボトルカンテラ等）

3　活動について

・闇夜の中を歩き，夜の静けさや森の深さを体験する活動です。
・スタート，ゴールの場所も含めて，コースを設定します。
・活動事例集「NO．３７　カンテラ作り」を事前に実施し，作品をナイトハイクで活用することもできます。

4　展開例

区　分	内　容
準備・説明 (10分)	（1）スタート地点，ゴール地点，コース，危険箇所，決まり，持ち物などについて確認します
活動 (40分)	（1）グループ毎に順次間隔をおいて出発します （2）事前に設定されたコースに従って行います
まとめ・片付け (10分)	（1）帰館後，人数確認，健康観察をします （2）感想発表をします

5　活動上の留意点

・安全面を考え，指導者は必ず明るいうちにコースの事前下見を実施してください。
・指導者の立つ位置を決めておいてください。
・夜であることを考慮し，歩く時間・危険箇所・明かりを置く場所等を確認します。

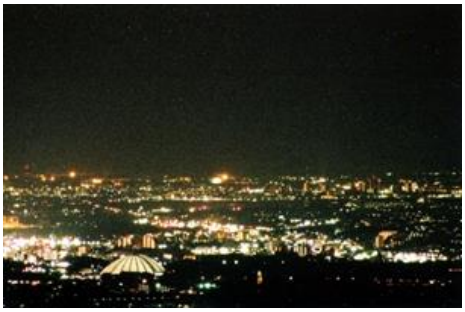


写真１　仙台市内の夜景

ナイトハイク　コース例

※　所要時間：明るい時に歩いた場合の目安の時間

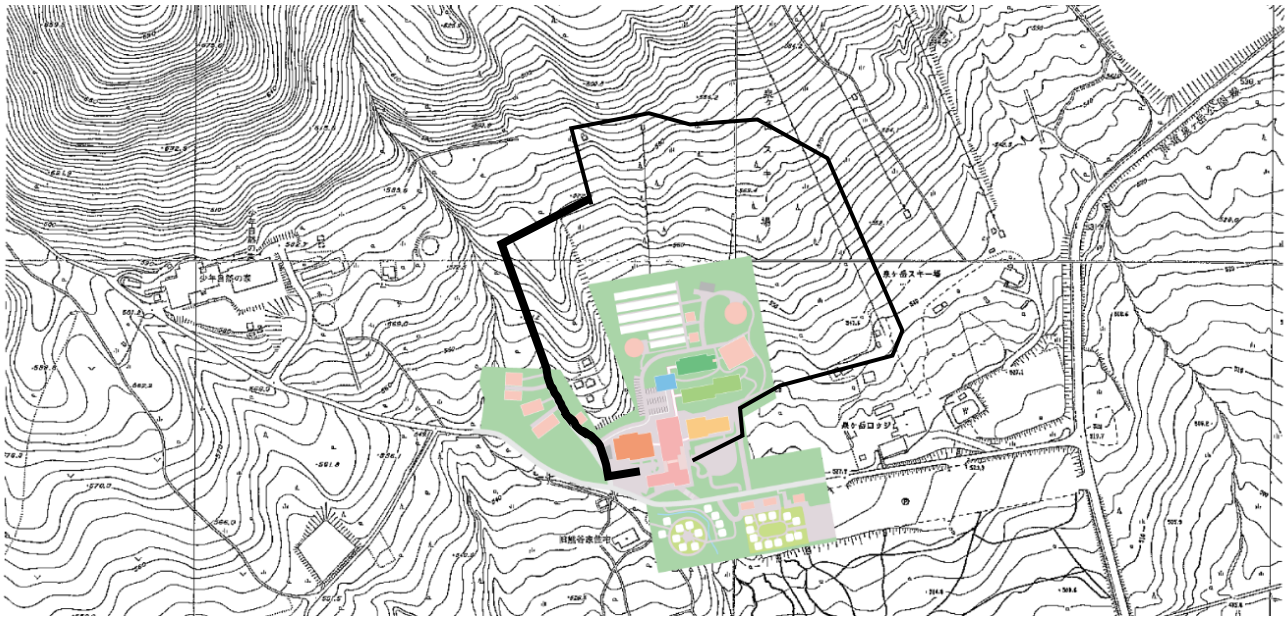
㊟　安全面等で配慮すべき箇所

（1）仙台夜景コース：ショート（※４０分）表示：太

【自然ふれあい館～野外炊事場～山エリアコース～学校テントサイト～自然ふれあい館】

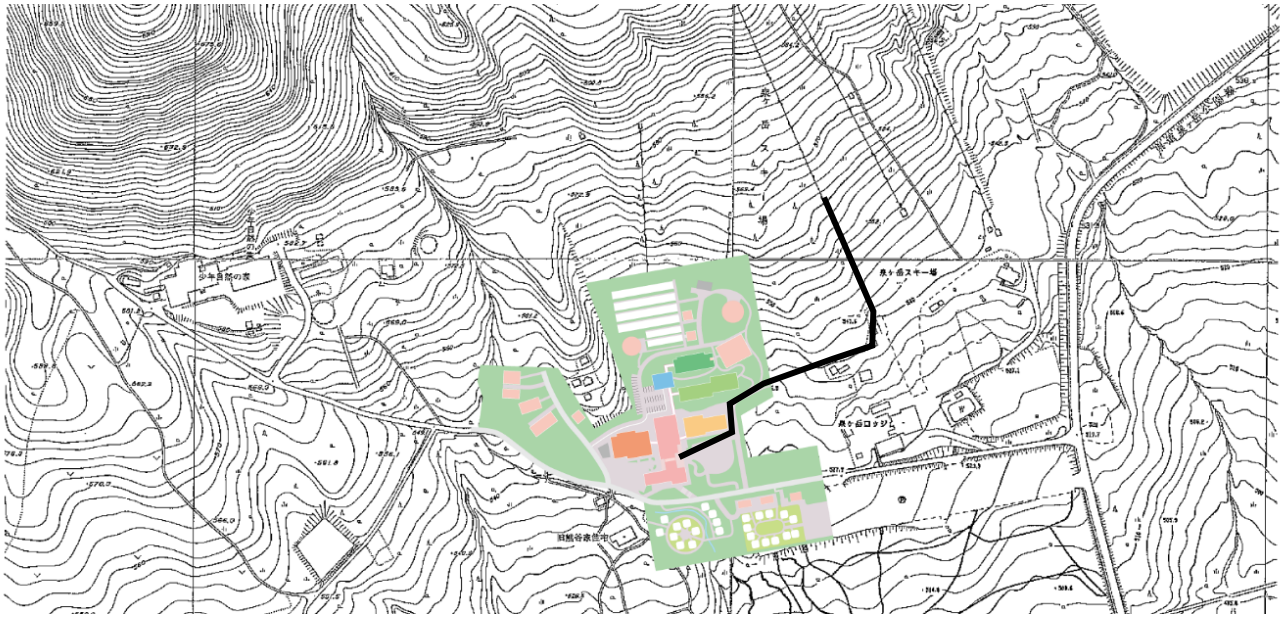
ロング　（※５０分）表示：太＋細

【自然ふれあい館～野外炊事場～山エリアコース～スキー場～自然ふれあい館】



（2）仙台夜景コース：ノーマル（※３０分）

【自然ふれあい館～スキー場（見晴らしの良いところ）～自然ふれあい館】

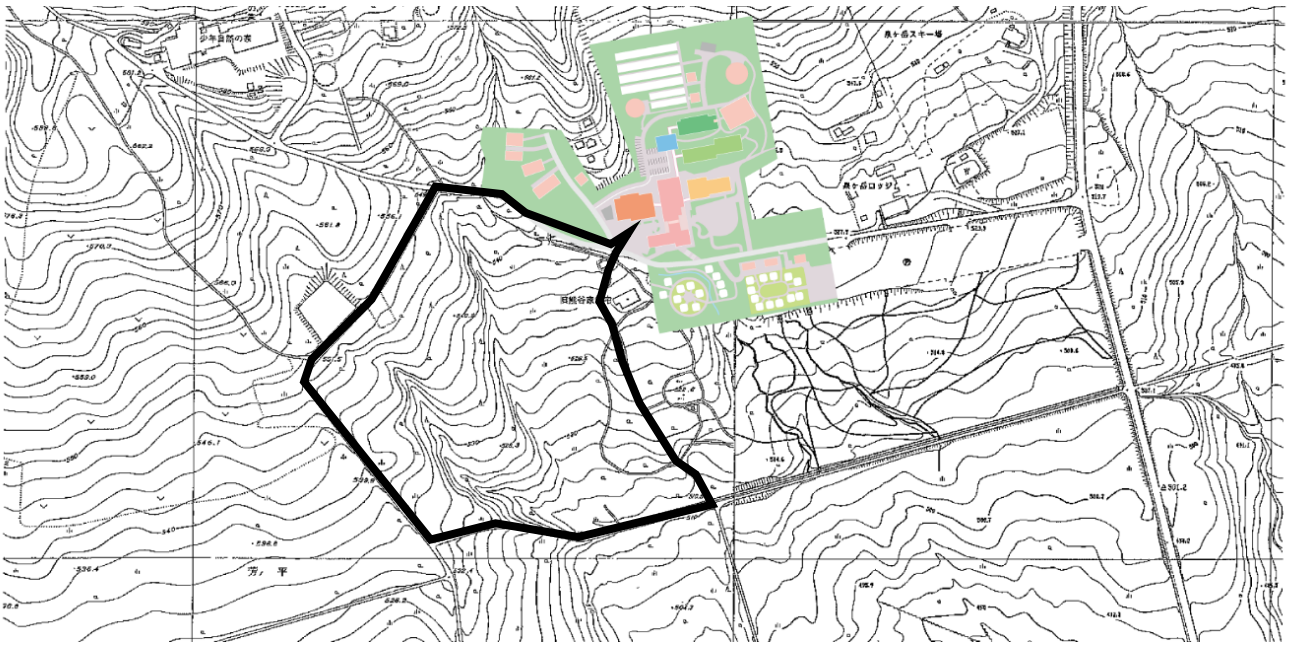


NO.25　ナイトハイク
（2022 年 3 月更新）　　オーエンス泉岳自然ふれあい館

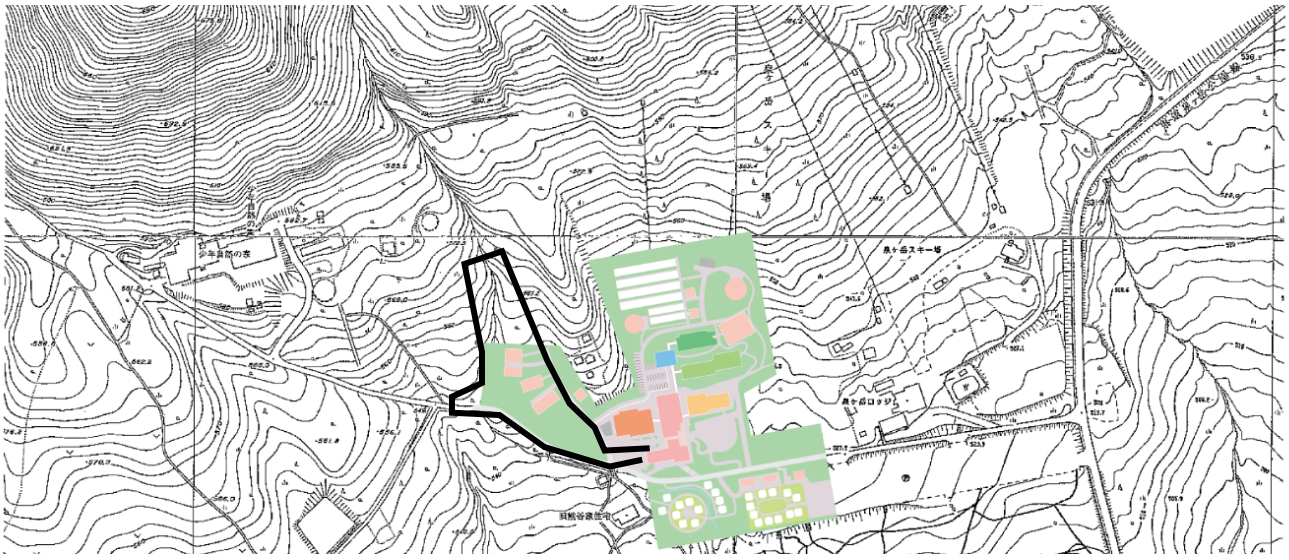
（３）ため池・古民家コース（※４０分）

【自然ふれあい館～ため池～古民家～自然ふれあい館】

㊟　車道（車の通行・蓋のない側溝），やすらぎの森南側の道に出る橋，
ヤシキ川を渡る橋，集団でのナイトハイクがおすすめ



（４）サカイ川コース（※２０分）

【自然ふれあい館～野外炊事場～滑降コース～自然ふれあい館】

㊟　サカイ川渡り（土管）