


No.	108	<h1>一畑薬師ハイキング</h1>			
概要	サン・レイク周辺の自然を感じながら、標高300mの一畑寺(いちばたじ)を目指して歩いていく。				
内容	人数(人)	~200人	時間	3~4時間	
	対象	幼児~	時期	春~秋	
	場所	サン・レイク ⇄ 一畑薬師			
	指導形態	自主活動・職員による事前の説明のみ・職員による直接指導			
	安全管理	引率者と担当職員による監視			
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 歩き続けることによって、心身の鍛練を図る。 ○ 自然とのふれあいにより動植物への愛護の心を育てる。 ○ 励まし合いながら登山することで、協力する心、思いやりの心を育てる。 				
準備	施設から貸出	トランシーバー 地図			
	団体で準備	活動しやすい服装、運動靴、リュック、タオル、帽子、水筒、カップ(雨天時)、あめ等(糖分・塩分補給用:必要であれば)、虫除け			
	確認事項	コースを決める(①一宝寺コース:前半は道路、後半に山道を歩く②石段コース:道路を歩き最後に1270段の石段を上がる③大洪山コース:一畑薬師を登山口とし、徒歩1時間程度で往復できる)			

	内 容	留意事項
活動前	コースの選択・トランシーバー使用の確認 (利用する場合)バス迎いの時間確認 (実施の場合)坐禅の時間・受付確認 (利用の場合)野外弁当の受け取り・場所・時間確認	・荒天時は、コースや参加者の状況等を考慮し、相談の上、団体が実施の判断をする。
活動の説明	出発前にトイレを済ませておく。途中にはない。 ハチ・ヘビなどの生物に注意(近づかない、攻撃しない、大声を出さない等) 道路を歩く場合は右側(または歩道)を1列(または2列)で通行する。 一畑寺の敷地内に入ったら参拝客がいるので静かに過ごす。	・トランシーバーは緊急時のみの使用に限る。 ・緊急時は引率者や職員に連絡をする。
展 開	(必要があれば)準備体操を行う。 トイレの確認をして出発する。途中にはない。 <行き> ①一宝寺コース:片道約5キロ、集会所からは約2.5キロ 山道に入るまでは道路を歩く。 山道に入る前(集会所付近)で水分補給をし、山道へ入っていく。 山道の間でも休憩・水分補給の時間をとる。 山道が終わった後、道路に出る時飛び出し注意。 一畑寺へ上がっていく。 大駐車場へ到着。本堂へ。 ②石段コース:片道約4.5キロ サン・レイク坂下の道路を歩いていく。 途中で水分補給等しながら石段下まで行く。 石段を上る前に水分補給をし、登っていく。 ※雨の翌日などは滑りやすいので要注意。 本堂へ到着。 ③大洪山コース:片道約1.0キロ 一畑薬師を登山口とする。 未就学児でも無理のないコースである。 途中で休憩・水分補給をしながら登っていく。 <帰り> それぞれのコースを下っていく。 ※行きとは別のコースでも良い。 <ふりかえり> サン・レイク~一畑寺の自然、お寺の雰囲気、途中での会話等感じた事を発表する。 歩ききった事への評価など参加者に合わせて話をしたり、感想を発表したりする。 <帰所後> サン・レイク事務室への報告・物品返却をする。	・適宜、休憩、水分補給を行う。 ・引率者は、一緒に歩きながら安全管理を行う。 ・当日、前日までの雨の状況により、ぬかるんでいたたり、滑りやすかったりする場所があるので注意する。 ・石段はコケがついており滑りやすいので注意する。 ・カーブが多く見通しが悪いところもあるので車には十分注意する。 ・迎いのバスを利用する場合は、迎いの時刻を設定しているが、他団体のプログラムでの運行との兼ね合いで前後することがあるので、職員の指示に従う。