

○平日ガイドウォーク

1. 日 時：2020年8月27日（木） 10:00～12:00 天気 晴れ
2. リーダー：H ききみみメンバー：4名
3. 参加者数：大人 3名 子供 0名 対象者：2キロ程度の歩行が自力で可能な方
4. ねらい：ゆっくりとトレイルを歩き、軽い歩行運動を行う。そして、森の風を感じる。つる性の植物など夏の植物を観察する。
5. 活動場所：①～⑧、⑧～62～40～⑧、⑧～①
6. 活動内容：トレイルをゆっくり歩く（軽運動）。つる性植物を主に観察する。

時間・場所	内 容
10:00	・スタッフの自己紹介 ・参加者の自己紹介 ・全体の流れの説明
10:05	・①～⑧（中央広場） ・ネジキ、ソヨゴ、ヤマボウシ、リョウブ、タカノツメ、タラヨウ、サカキ、
10:30	<東屋>休憩（10分）
10:40	・⑧～62 ・アオツツラフジ、ヘクソカズラ、カエデドコロ、ミツバアケビ、サルトリイバラ、 ・オオバヤシャブシ、ヒメヤシャブシ、トサミズキ（ヒュウガミズキ）
11:05	・62～40 ・オニグルミ、（シナサワグルミ、ノグルミ）、キリ、ミヤマガマズミ
11:30	・40～⑧ ・ヒノキ、（サワラ、アスナロ）、ヤマノイモ
11:50	・⑧中央広場（まとめ）
12:00	・アンケート記入後、中央広場で解散

7. ふりかえり

- ・参加者は、興味があるようで、楽しそうだった。
- ・ヒノキの葉が面白かった。
- ・気温が高く、東屋や日陰で休憩をとったのは良かった。
- ・参加者はうなずきながら最後まで聞いていた。
- ・今日は5種類の樹木を覚えました。
- ・山の北側に行ったことが無かったので、今日は楽しかった。

8. リーダーの感想

- ・参加目的を聞くと、歩くことが目的の一つだとのこと。歩くことにも重点を置く。
- ・いつもと違って、本日は中央広場から北側のコース（⑧～62～40～⑧）を歩いた。
- ・北のコースでは、オニグルミやキリ、ヒノキを観察した。ヒノキはこのコースでしか観察できない。
- ・暑かったが事故もなく無事に行えた。

9. その他（資材・配慮など）

- ・しっかりと水分補給を行い、熱中症に気を付ける。