

時 期	年間	時 間	半日程度
難易度	★★☆	対 象	どなたでも



## ハイキング(H)



### <活動の概要>

若狭湾青少年自然の家がある半島一帯には、5つのハイキングコースとそれらを繋ぐ、自然歩道・つばき尾根・パノラマ尾根があります。ピークとなる「太陽の丘」までの高低差は約250mで、「沖の石歌碑」からの景色は絶景です。

海も山も楽しめる、自然豊かなハイキングを通して、お互いに助け合い、励ましあって、そして自然の素晴らしさを体感しましょう。

独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立若狭湾青少年自然の家

## 活動のねらい

- 互いに助け合い、励まし合って、達成感を味わう。
- 山の生物に触れ、観察などを通して自然の素晴らしさを味わう。
- 山と海との関係性について考えを巡らせ、環境問題についても考える。

## 準備物

自然の家で準備しているもの	個人で準備するもの	団体で準備するもの
ハイキングマップ 無線 熊鈴	長袖長ズボン 帽子 履き慣れた運動靴 軍手 雨具（できれば上下で分かれたもの） 飲料水（1 L 以上を推奨） 等	救急用品 携帯電話 予備飲料水 等

## 手順

### 事前準備

- 実地踏査、並びに職員からの説明を受け、実施ルートを理解しておいて下さい。
- コース分岐点などの要所に指導者等を配置できるように計画してください。
- ハイキング入所・退所を検討される団体は、事前にご相談ください。

### 活動当日

- 活動の実施判断は当自然の家が行います。（午前の部 8:30 午後の部 12:45）
- 荒天（暴風、大雨、雷など）の場合は実施できないことがあります。

### 活動前

- 「ハイキング計画書」「無線局運用申請書」を事務室まで、提出してください。
- 団体間、指導者及び自然の家との連絡の為、無線を貸し出します。
- 万が一、無線が通じない場合の為に連絡が取れるように、携帯電話番号を団体間で共有しておいてください。
- 参加者の健康状態の把握・活動ルートの確認・装備の確認・人数の把握を必ず行ってください。

## 活動中

- コース分岐点などの要所で、随時人数確認を行ってください。
- 急病や怪我、天候悪化、道迷いなど、不測の事態が発生した場合は、自然の家まで、無線または携帯電話で、連絡を取ってください。
- 一部、地形の関係で事務室と無線が繋がりにくい場所【参考1】があります。

## 活動後

- 参加者の健康状態の確認（何かありましたら、すぐに事務室に報告して下さい）
- 参加者の人数の確認
- 事務室に帰着の報告

## ふりかえりの視点

- 山でどんなことを感じましたか？  
活動を通して感じたこと・気づいたことを共有しましょう。
- グループ毎に、協力して活動を進めることができましたか？  
活動を通して仲間と協力し助け合うことができた点について共有しましょう。
- どんなことに気をつけながら活動を進めましたか？  
安全に気をつけることができた点について共有しましょう。

## 指導上の留意点

- 立入禁止・危険箇所には、トラロープ【参考2】を張っているため、そこには立ち入らないよう指導してください。
- 滑りやすい箇所には、歩行補助用ロープ【参考3】を張っているため、必要に応じて使用し、転落に注意してください。
- コースの目印としてピンクテープ【参考4】をつけています。
- グループでの行動を基本とし、可能な限り、全体の隊列の中に、先頭1名～中間1名以上～最後尾1名以上【参考5】で隊列を組めるよう計画してください。



## 【参考1】無線使用可能域

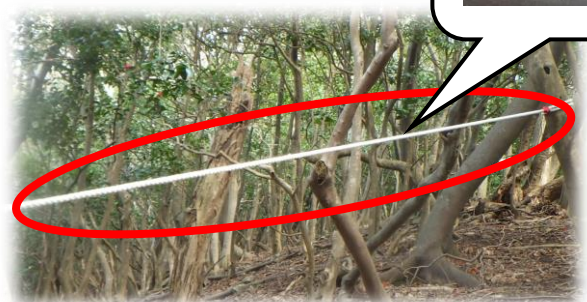
枠内でのみ、無線を使用することができます。必ず、指導者間で、携帯を使ってでも連絡が取ることができるようにしておいてください。



## 【参考2】トラロープ



## 【参考3】歩行補助用ロープ

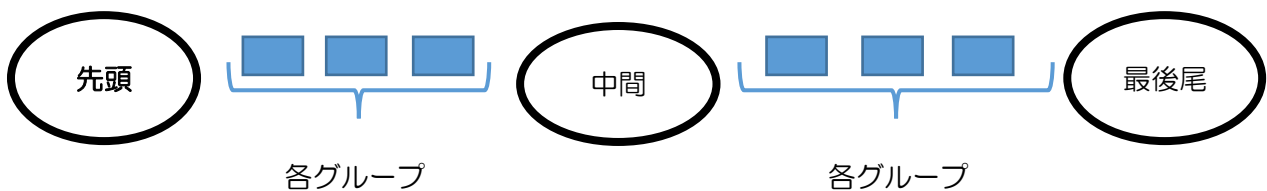


## 【参考4】ピンクテープ



## 【参考5】

- 先頭：ルート確認、休憩場所・時間の指示、事務室、団体本部との連絡調整
- 中間：参加者の健康管理、先頭及び最後尾との連絡並びに情報中継
- 最後尾：遅れ者及び途中棄権者の管理



# クマについて気をつけてほしいこと

クマに遭遇する事故を未然に防ぐため、以下のことに注意しましょう。

登山・ハイキングをされる団体に、無線・クマ鈴をお貸ししています。  
出かける前に、自然の家事務室までお申し出ください。

## ◆クマに出会わないようにすることが一番です！

- \* 活動前に、事務室で野外活動フィールドの情報を入手しましょう。
- \* 森に入るときは、クマ鈴やホイッスルで音を出す、時々声を出して歩きましょう。  
人間の存在を知らせることでクマのほうが避けてくれます。
- \* 一人で行動せず、必ずグループで行動しましょう。

## ◆それでも出会ってしまったら？ 慌てず、騒がず。

- \* 遠くに熊を見つけたら・・・クマの移動する方向を見定めながら、落ち着いて静かにその場を立ち去りましょう。大声を出したり、急に背中を見せて走って逃げてはいけません。クマを刺激するのは×

## ◆近づいてきたら・・・ まだ慌てない。

- \* 遠くのクマが近づいてきたら・・・穏やかに声を出し、大きくゆっくり手を振り人がいることを教え、クマの目を見ながら、静かにその場を立ち去りましょう。
- \* クマが立ち上がっても慌てない。周囲の確認するための行動です。
- \* 突発的な遭遇！・ゆっくり手を振り穏やかに声を出し木等の障害物にかくれる。

◎ 野外で弁当の残飯などのごみ捨ては厳禁！人の食物に味をしめたクマは、人を回避しなくなり、しつこく人や家の近くに寄ってくるようになります！！

◎クマを発見した場合は、自身の安全を確保し、自然の家まで連絡してください。

事務室 0770-54-3100

# ダニ・ハチ注意！

## ◆ダニ（マダニ）

＊ 大きさ2～3ミリ程度でササやぶなどに生息しています。近くを通る人間などに取りつき、皮膚に食い込み血を吸います。最初はチクリとするくらいで気づきにくいですが、3～4日間以上も吸い続け大きなイボのように膨れます。

血の栄養だけを吸い取り、不要物を人間の体内に戻しますが、この時ウィルス・細菌なども体内に送り込まれることがあるので危険です。

### ☆ 刺されないようにするには・・・

長袖・長ズボンで活動しましょう。首回りなどもタオルで隠すなどすると効果的です。活動後は、服についていないか、グループでお互いに確認しましょう。

活動後の服は着替え、可能であれば入浴・シャワーで体の汚れも落としましょう。

### ☆ 刺されてしまったら・・・

病院（皮膚科）で処置してください。

自分で引き抜くのは×。ダニの口が皮膚に食い込んでいるので、体がちぎれて頭だけが残ってしまいます。

## ◆スズメバチ

＊ スズメバチの活動時期は春から秋（5～11月）と言われています。特にオオスズメバチ・キイロスズメバチは攻撃性が強く、刺された部分は激痛をともなってはれ上がり、場合によっては呼吸困難になったり、ショック死する場合があります。

### ☆ 刺されないようにするには・・・

＊ 長袖・長ズボンで活動しましょう。ハチは黒いものに反応しますので、白系や明るい色の服装を身につけ、帽子もかぶりましょう。香水やヘアスプレーなどもハチを刺激するのでできるだけ付けないようにします。

＊ ハチが飛び回っていたら近くに巣がある可能性があります。ハチは下が見えにくいので、身を低くしてその場から静かに立ち去りましょう。手やタオルを振り回して追い払うのは×。ハチは横に動くものに敏感なので危険です。

### ☆ 刺されてしまったら・・・

きれいな水で患部を洗い流し、毒液をポイズンリムーバー（事務室に備えています）で吸い出します。

個人差がありますが、おう吐、頭痛、めまいなどのアナフィラキシーショックと言われるアレルギー性ショック症状があらわれ、まれに死にいたることもあり、速やかに病院の診察を受けるようにしてください。

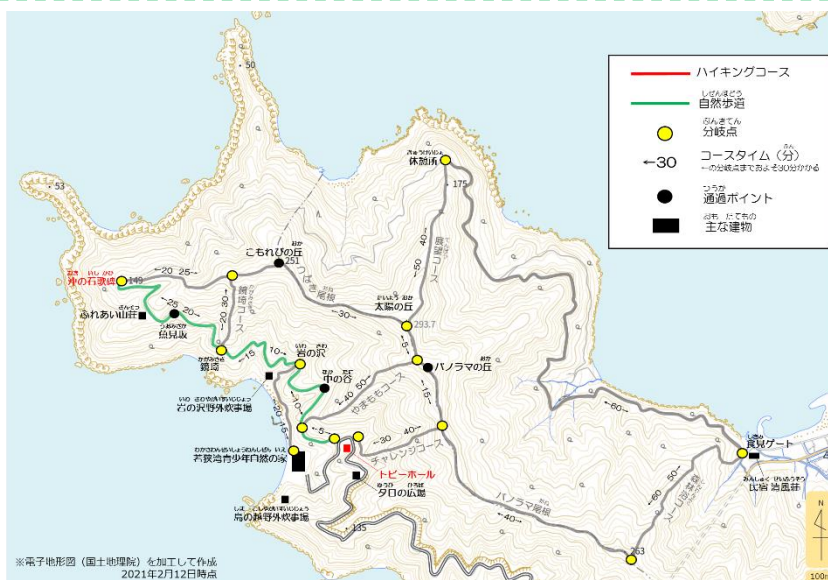
◎ ハチ・ダニに刺された！ハチが飛び回っていた！・・・などの情報は

すぐに自然の家事務室まで連絡ください

事務室 0770-54-3100



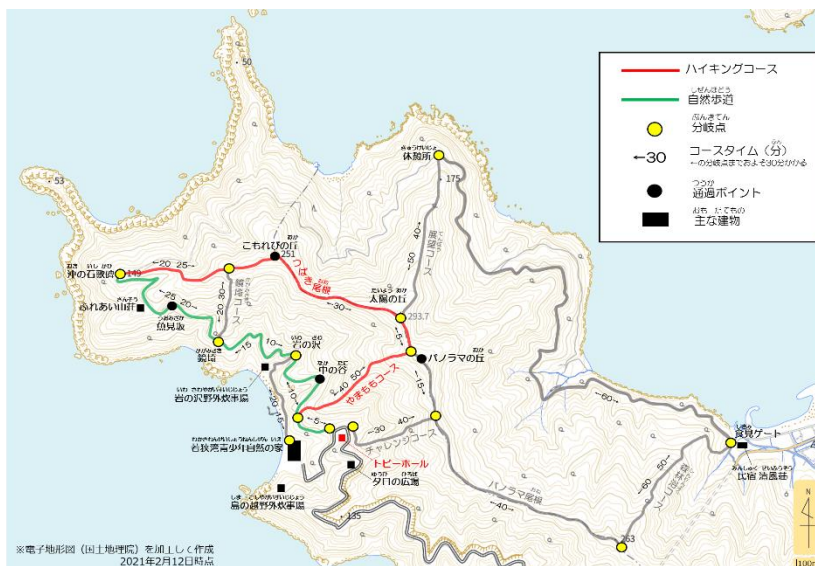
## モデルコース① トビーホール ⇄ 自然歩道 ⇄ 沖の石歌碑



コースタイム合計 1 時間 40 分

自然歩道を通して沖の石歌碑をめざすコースです。森を抜けると、若狭湾の美しいリアス式海岸を一望できます。

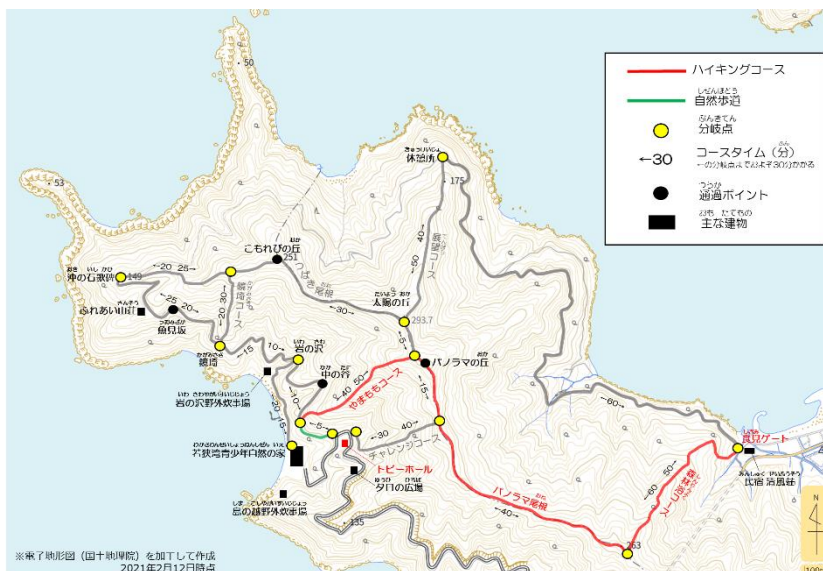
## モデルコース② トビーホール→やまももコース→つばき尾根→沖の石歌碑→自然歩道→トビーホール



コースタイム合計 2 時間 35 分

田島半島のピーク「太陽の丘」（293m）を歩いて沖の石歌碑をめざすコースです。大きなやまももの木やつばきの森を楽しむことができます。

## モデルコース③ 入所：食見ゲート→森林浴コース→パノラマ尾根→やまももコース→トビーホール 退所：トビーホール→やまももコース→パノラマ尾根→森林浴コース→食見ゲート



コースタイム合計 2 時間 40 分

自然の家と若狭町の食見集落をつなぐ山越えコースです。ハイキングでの入所・退所に適しています。





# ハイキングマップ

国立若狭湾青少年自然の家



14 海の豊かさを  
守ろう



15 山の豊かさを  
守ろう

