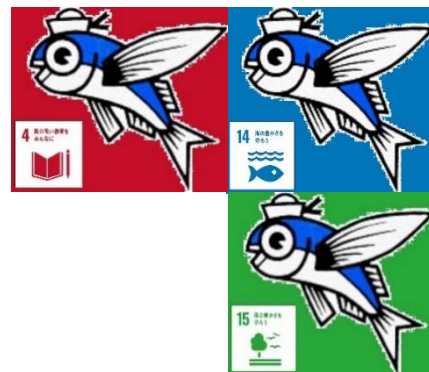


時 期	年間	時 間	半日程度
難易度	★★☆	対 象	どなたでも



ハイキング・軽登山（HKT）



<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	個数	置場所	団体（個人）で準備するもの
ハイキングマップ	必要数	【事務室】	長袖長ズボン
無線	必要数	【事務室】	帽子
熊鈴	必要数	【事務室】	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（１Ｌ以上推奨）
			救急用品
			携帯電話
			予備飲料水 等

活動内容(手順)

※必ず事前にコースの下見を実施し、職員からの説明を受け、実施コースを確認しておいてください。

所要時間 (目安)	項目	内容	備考
活動前	準備	○ 事務室で無線を貸し出します。 ○ 「山の活動計画書」を事務室まで、提出してください。 ○ 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。 (例: 谷や山かけ、尾根を越えたエリアは無線が届かないことがあります。) ○ 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。 ○ 実地踏査、並びに職員からの説明を受け、活動ルートを理解しておいて下さい。 ○ 参加者にハイキングマップを配布してください。 ※ 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。 ※ 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。	
10～15分	活動方法の説明と安全指導	○ 参加者の健康状態の把握・装備の確認・人数の把握を必ず行ってください。 ○ 配布したハイキングマップを使用し、活動ルートを確認してください。 ○ 有事の際の対応を必ず参加者に伝えてください。	
コースにより 所要時間が異なる	活動	○ 団体で決めたコースで活動をお願いします。変更等がある場合は必ず事務室に連絡をしてください。	
15～20分	集合・ふりかえり	○ 参加者の健康状態と人数を確認してください。(何かありましたら、すぐに事務室に報告して下さい) ○ 事務室に帰着の報告をしてください。	
	片付け	○ 借りた備品を必ず事務室に返却してください。	

ふりかえりの視点

- 自然の中でどんなことを感じたか
例) 見つけたモノや見た景色等についてグループで共有
- 協力して活動を進めることができましたか
例) どんなことを協力できたか、協力するために意識したことは何か
- どんなことに気をつけながら活動したか
例) 個人で意識したこと、仲間と意識したことは何か

指導上の留意点

- 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。
- 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、携帯を使っても連絡が取ることができるようにしておいてください。

※ 谷や山かげなど無線が一部入らない場所があります。その際は、場所を移動していただくか携帯電話をご使用ください。



【参考2】トラロープ



【参考3】歩行補助用ロープ

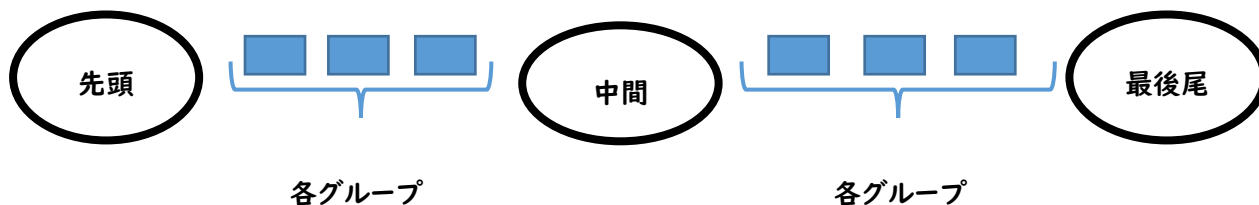


【参考4】ピンクテープ



【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やめましょう。

◆近づいてきたら・・・まだ慌てない。

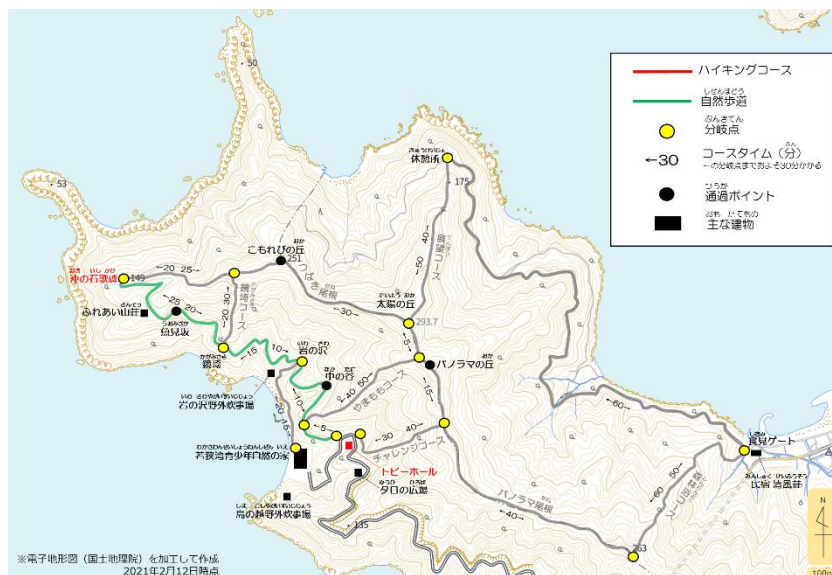
- * 遠くのクマが近づいてきたら・・・穏やかに声を出し、大きくゆっくり手を振り人がいることを教え、クマの目を見ながら、静かにその場を立ち去りましょう。
- * クマが立ち上がっても慌てない。周囲の確認するための行動です。
- * 突発的な遭遇！・ゆっくり手を振り穏やかに声を出し木等の障害物にかくれる。

◎ 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

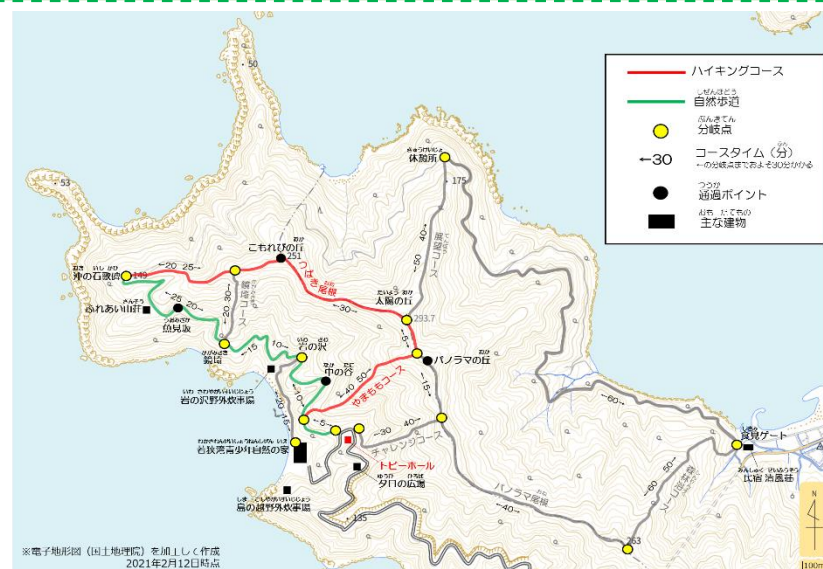
モデルコース① トビーホール ⇄ 自然歩道 ⇄ 沖の石歌碑



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。

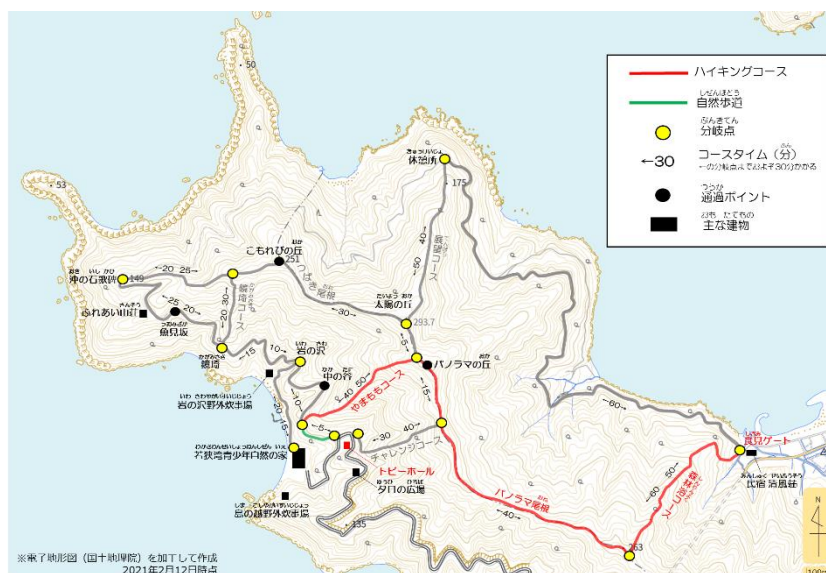
モデルコース② トビーホール→やまももコース→つばき尾根→沖の石歌碑→自然歩道→トビーホール



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) を通っ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。



国立若狭湾青少年自然の家

ハイキングマップ



ハイキングコース

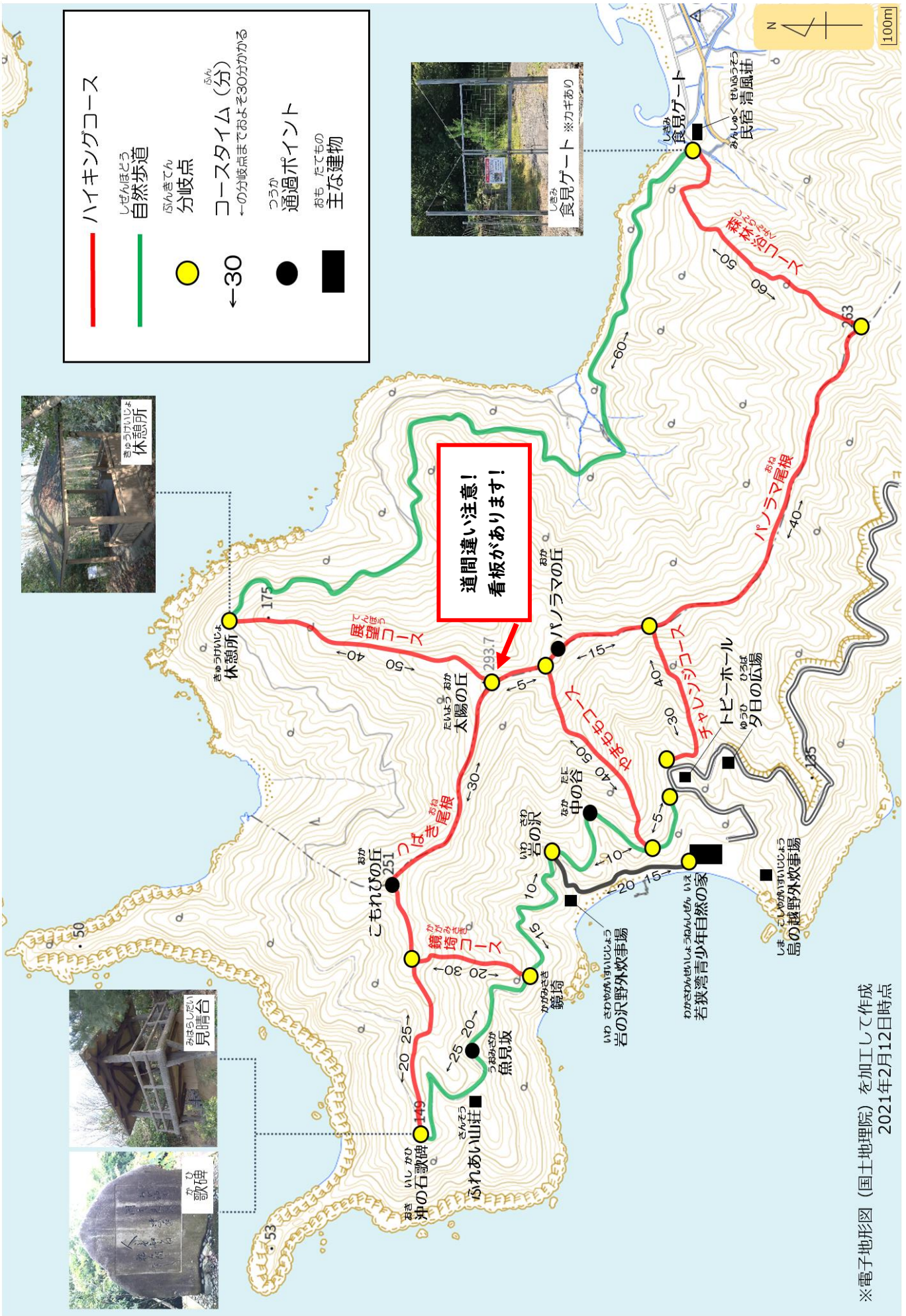
しぜんぽどう
自然歩道

ぶんきてん
分岐点

コースタイム (分)
←30
→の分岐点までおよそ30分かかる

つうか
通過ポイント

おも だてもの
主な建物



※電子地形図 (国土地理院) を加工して作成
2021年2月12日時点