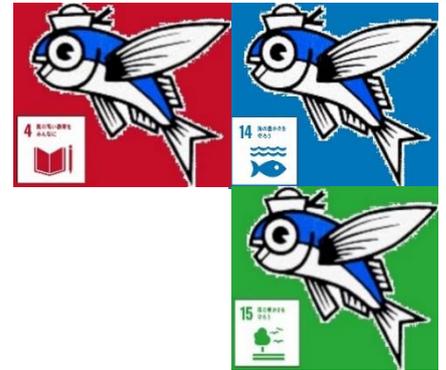


時期	年間	時間	半日程度
難易度	★★☆	対象	どなたでも



ハイキング・軽登山



すりばち広場



沖の石歌碑の見晴台からの眺め

<活動の概要>

若狭湾青少年自然の家がある黒崎半島には、近畿自然歩道、その自然歩道と尾根をつなぐコース(軽登山コース)、尾根を南北につなぐコース(ハイキングコース)があります。ピークとなる「太陽の丘」の標高は約250m。北端にある「沖の石歌碑」の見晴台からの景色は絶景です。

海と山を同時に楽しめる若狭湾ならではの軽登山やハイキングを通して、お互いに助け合い、励まし合いながら、自然の素晴らしさを体験できる活動です。

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

最終更新:令和8年1月

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 熊鈴 無線機	必要数 必要数 必要数	事務室 事務室 事務室	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(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)

所要時間 (目安)	項目	内容	備考
活動前	準備	<p><事前></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 活動で使用するコースは必ず下見し、危険箇所や迷いやすい場所等を事前に確認してください。 ※コース選択には、モデルコースも参考にしてください。 ○ 引率者の配置は下見を元に計画的に行い、緊急時の連絡方法も確認しておいてください。 ○ 引率者・参加者全員がコースを把握していることが望ましいです。ウェブサイトから最新のハイキングマップをダウンロードするなどしてコースを共有するようにしてください。 <p><当日></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「山の活動計画書」を事務室に提出し、無線や熊鈴など必要な物品を受け取ってください。 	
10~15分	活動の説明 安全指導	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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。 ○ 引率者・参加者全員でハイキングマップをもとに、活動ルート及び危険箇所や迷いやすい場所の共有をしてください。 ※「ハイキング・軽登山の説明内容の例」も参考にしてください。 ○ 参加者には有事の際は引率者がどこにいて、どのように連絡をするかを伝えてください。 	
所要時間はコースにより異なる	活動	<ul style="list-style-type: none"> ○ 引率者で連絡を取り合いながら、活動の様子を見守ります。 	
15~20分	集合・点呼 ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> ○ 参加者の人数と健康状態を確認し、怪我や体調不良などがあれば、すぐに事務室に報告してください。 ○ ふりかえりの視点を参考に、感じたことや気づいたことを発表する時間を設けましょう。 	
	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ○ 借りた備品の数を確認し、事務室に返却してください。 	

ハイキング・軽登山の名称について

令和 5 年度からこれまで、「ハイキング」という名称であった活動を「ハイキング・軽登山」という名称にしました。若狭湾のリアス海岸の急峻な山の状況が「ハイキング」という名称ではうまく伝わらないと考えたからです。比較的アップダウンの少ない自然歩道や尾根のコースを歩く場合は「ハイキング」、自然歩道と尾根をつなぐ山道の登り下りは「軽登山」とイメージしていただけると、この活動をより理解していただけたと思います。

ハイキング・軽登山の説明内容の例

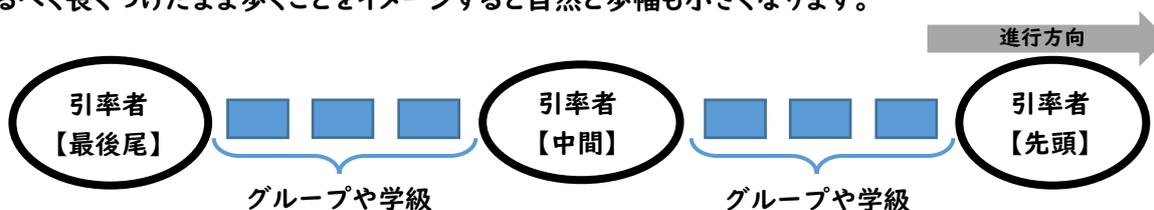
- ① **ハイキングマップを見ながらどのコースを通るのか、確認しましょう。**モデルコース①であれば、地図を見ながら、『「トビーホール」から「自然歩道」に入り、「中の谷」「岩の沢」「鏡崎」「魚見坂」を通過、「沖の石歌碑」のある「見晴台」まで行き、同じ道で戻ってくるコース』と、建物や場所、通過ポイントの名前を伝えながら説明するとわかりやすいです。地図上に掛かっている建物や場所、通過ポイントの写真は、【参考4】もご覧ください。
- ② **コースや周辺の地形を伝えましょう。**どれくらいの距離で、どのような起伏があるコースを歩くのか見通しを持たせませす。事前学習で等高線に注目して、コースの「地形断面図」を作成しておくといでしょう。モデルコースに、国土地理院の「地理院地図」を活用して作成した地形断面図を掲載しています。
参考：国土地理院ウェブサイト「地理院地図の使い方(断面図)」 ※1
<https://maps.gsi.go.jp/help/intro/kinolist/4-danmen.html#link01>
動画：土地を横から断面図にして見てみよう ※2
https://www.youtube.com/watch?v=eAXMf_rKqgc
- ③ **どのように行動するか、全体の隊列を伝えましょう。**全体で行動するとしても、グループで行動するとしても、あらかじめ、有事の際にその場で待っていれば、後方から引率者が来て対応できるような隊列(図1)を考えておきます。また、引率者間では、各自の役割や連絡体制も確認しておきましょう。
- ④ **体調不良や怪我などの際は、誰にどのような手段で連絡をするか、伝えましょう。**原則として、該当者をその場で待機させ、他の者が引率者への連絡を速やかに行うことがよいでしょう。
- ⑤ **水分補給の仕方を伝えましょう。**少量の水分をこまめに補給していくことが望ましいです。「のどが渇いたなあ」という状態は少なからず脱水が始まっていることになります。脱水症状や熱中症を防ぐには、自分で自分の体調を管理することが大切です。
- ⑥ **コース外に迷い込まないよう、ピンクテープ(写真1)に注目することを伝えましょう。**ただし、すべてのコースにテープをつけていますので、テープだけを頼りにすると違うコースを通過してしまう可能性もあります。
- ⑦ **足場の不安定な山での歩き方のちょっとしたコツを伝えましょう。**「フラットフィッティング」「フラット歩行」と言われていますが、小さな歩幅で常に靴底全体を設置させる歩き方が安全で疲れにくいといわれています。かかとをなるべく長くつけたまま歩くことをイメージすると自然と歩幅も小さくなります。



※1 参考



※2 動画



【図1】隊列の例

引率者の役割(例)

先頭：ルート確認、休憩場所やタイミングの指示団体本部や事務室との連絡

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の中継

最後尾：遅れた者、途中棄権者の把握



【写真1】ピンクテープ

ふりかえりの視点

- 自然の中でどんなことを感じたか。
例) 何か見つけたモノ、印象に残っている景色等を共有する。
- 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

- 立入禁止・危険箇所には、トラロープ【写真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【写真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。
- 熱中症対策のためにも、当日の活動の実施判断や活動時間の目安として、暑さ指数(WBGT)や「熱中症警戒アラート」の発表の有無を確認してください。

【写真2】トラロープ



【写真3】歩行補助用ロープ





国立若狭湾青少年自然の家

ハイキング・軽登山マップ



【参考】主な場所や建物、通過ポイント



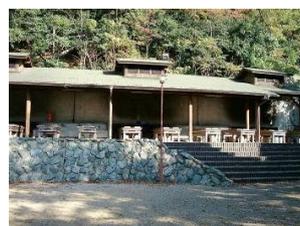
自然歩道入口
(トビーホール横)



中の谷



岩の沢



岩の沢野外炊事場



鏡崎



魚見坂



ふれあい山荘



すりばち広場



こもればの丘



太陽の丘



太陽の丘 案内板



パノラマの丘

モデルコース① トビーホール ⇄ 自然歩道 ⇄ 沖の石歌碑



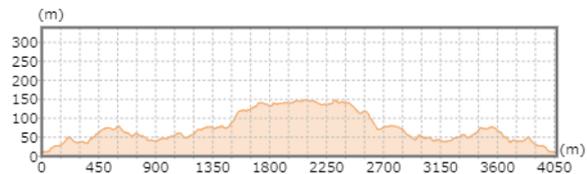
国立石狭湾青少年自然の家

ハイキング・軽登山マップ



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。木々の間から、若狭湾の美しいリアス式海岸を一望できます。



※地形断面図は自然の家をスタートゴールで作成しています。

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



国立石狭湾青少年自然の家

ハイキング・軽登山マップ



コースタイム合計 2時間 35分

黒崎半島のピーク「太陽の丘」(293m)を通して沖の石歌碑をめざすコースです。やまももコースからつばき尾根へは急な登りとなりますが、尾根道は、大きなやまももの木やつばきの並木を楽しむことができます。



※地形断面図は自然の家をスタートゴールで作成しています。