

# 登山・ハイキング



## 登山・ハイキング指導上の留意点

- 1 岩石や植物の採集をしないこと。また、ジュースの空き缶等のゴミは、すべて持ち帰る。
- 2 がけや切り立った岩、浮いている石等があるので、転落、落石等に十分に注意する。
- 3 車道の歩行や横断にあたっては、十分に注意する。
- 4 特に登山は、できるだけ早朝に出発し、遅くとも16時には戻る。また、山で道に迷ったような場合には、その場を動かないように指導する。
- 5 多人数の場合には、班別等で行動したり、時間をずらしたりするなど、できるだけ小グループで行動する。
- 6 秋から春にかけては防寒に配慮した服装を準備する。



国立那須甲子青少年自然の家

# 目次

## ○登山・ハイキング

・ 赤面山登山 . . . . .	1ページ
・ 茶臼岳登山 . . . . .	2ページ
・ 剣桂ハイキング . . . . .	3ページ
・ パノラマハイキング . . . . .	4ページ
・ 野外冒険ハイキング . . . . .	5ページ
・ 奥甲子ハイキング . . . . .	6ページ
・ 沢歩きハイキング . . . . .	7ページ
・ ナイトハイキング . . . . .	8ページ

# 赤面山登山

活動の概要	標高1,701mの山頂からは、360度の視界が開け、晴天時にはすばらしい眺望が楽しめます。また、四季折々の自然の変化と豊かな自然が満喫できるコースです。
対象	小学生～中学生
準備物	利用団体 団体装備：(単3電池×3本・トランシーバー用、救急薬品、ロープ等) 個人装備：(雨具、帽子、軍手、水筒等) 自然の家 無線機、トランシーバー
適した時期	5月から10月
往復距離	12km
所要時間	6時間～8時間
備考	1 途中、コースが荒れて滑りやすい部分があるので気をつけてください。 2 特に早朝登山をする場合は各自ヘッドライトか懐中電灯を持参してください。当所にもヘッドライトがあるので利用できます。

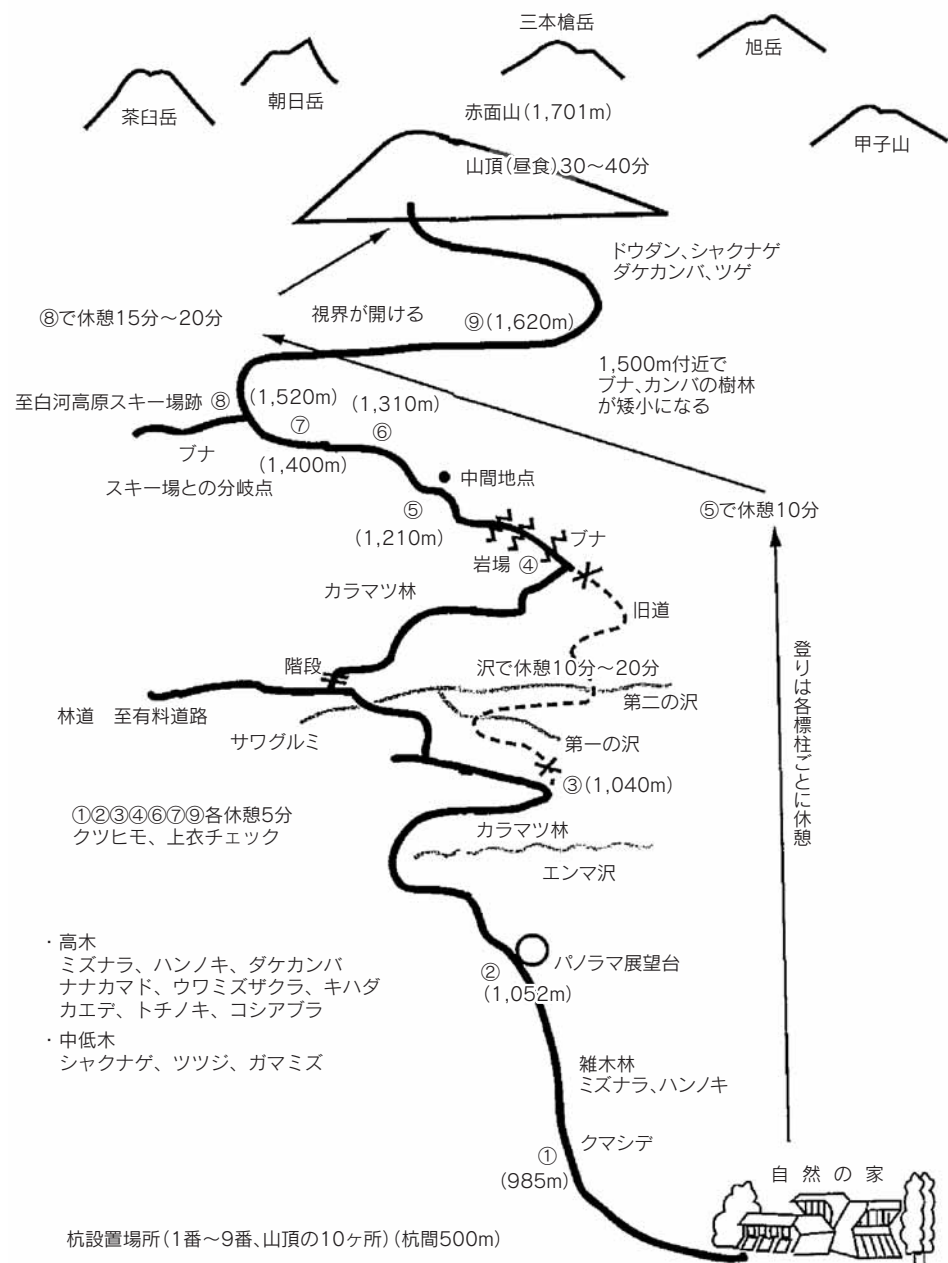
## 展開例

### 1 活動コース

自然の家→パノラマ展望所→堀川(第2の沢)→中間地点

スキー場との分岐→山頂(往復)

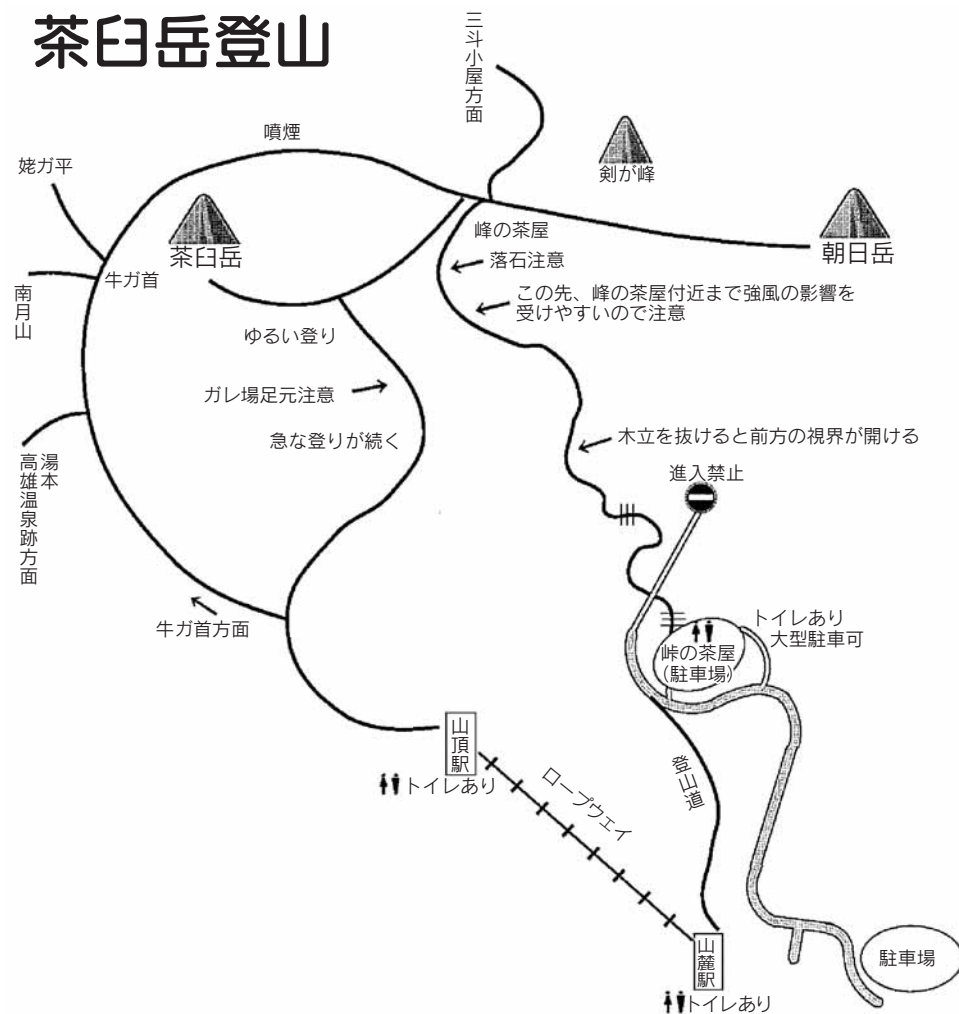
※緊急時は那須甲子道路(県道290号線:階段を上らない)やスキー場後から下りることもできます。



# 茶臼岳登山

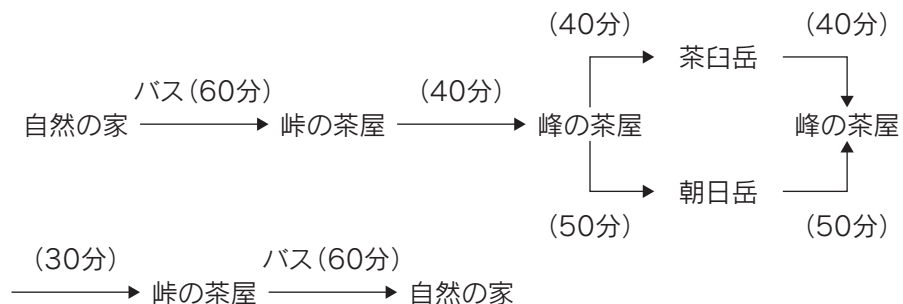
活動の概要	自然の家から標高1,462mの峠の茶屋までバスを利用し、今なお噴煙をあげる茶臼岳に登るコースです。
対象	小学生～中学生(ロープウェーを使えば未就学児も可能)
準備物	利用団体 団体装備:(単3電池×3本・トランシーバー用、救急薬品、ロープ等) 個人装備:(雨具、帽子、軍手、水筒等) 自然の家 無線機、トランシーバー
適した時期	5月から10月
往復距離	バスで40km(往復)、徒歩9.0km
所要時間	バスで2時間(往復)、徒歩3時間
備考	<ol style="list-style-type: none"> <li>5月上旬頃は、まだ積雪があるので十分気をつけてください。</li> <li>強風や大雨の時は、状況をよく判断し、実施してください。</li> <li>一般の利用者も多いのでマナーには気をつけてください。</li> <li>ロープウェーで途中まで登ることもできます。</li> <li>ロープウェー[TEL:0287-76-2449]</li> </ol>

## 茶臼岳登山



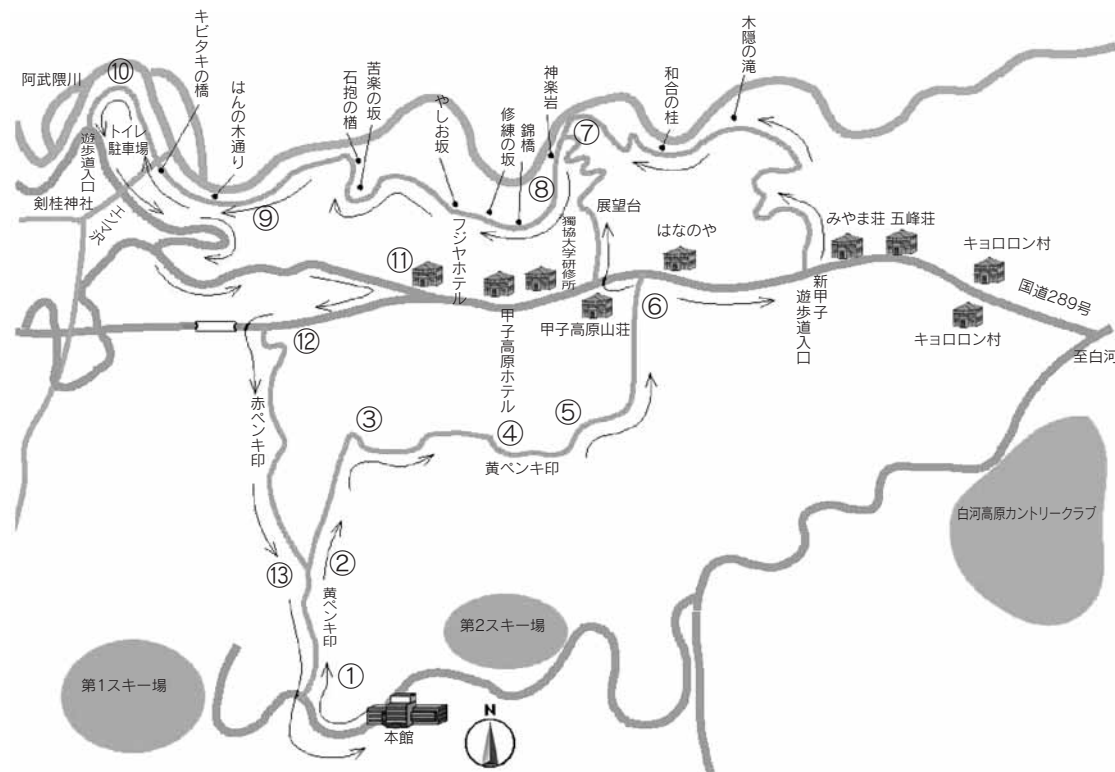
## 展開例

### 1 活動コース及びコースタイム



# 剣桂ハイキング

活動の概要	自然の家の裏手から阿武隈川に下るハイキングコースです。野鳥の鳴き声や溪流の音を耳にし、自然に思う存分にひたることができます。
対象	小学生～中学生
準備物	利用団体 団体装備：(単3電池×3本・トランシーバー用救急薬品等) 個人装備：(雨具、帽子、軍手、水筒等) 自然の家 無線機、トランシーバー、地図
適した時期	4月から12月
往復距離	7.0km
所要時間	4時間
備考	1 剣桂神社近くに駐車場とトイレがあります。 2 大雨の時は水量が多くなるので十分気をつけてください。 3 一般の利用者も多いのでマナーに気をつけてください。 4 溪流で水遊びをすることができます。また、河源で昼食をとることができます。



備考：行きは黄色、帰りは赤のペンキを目印に進む。

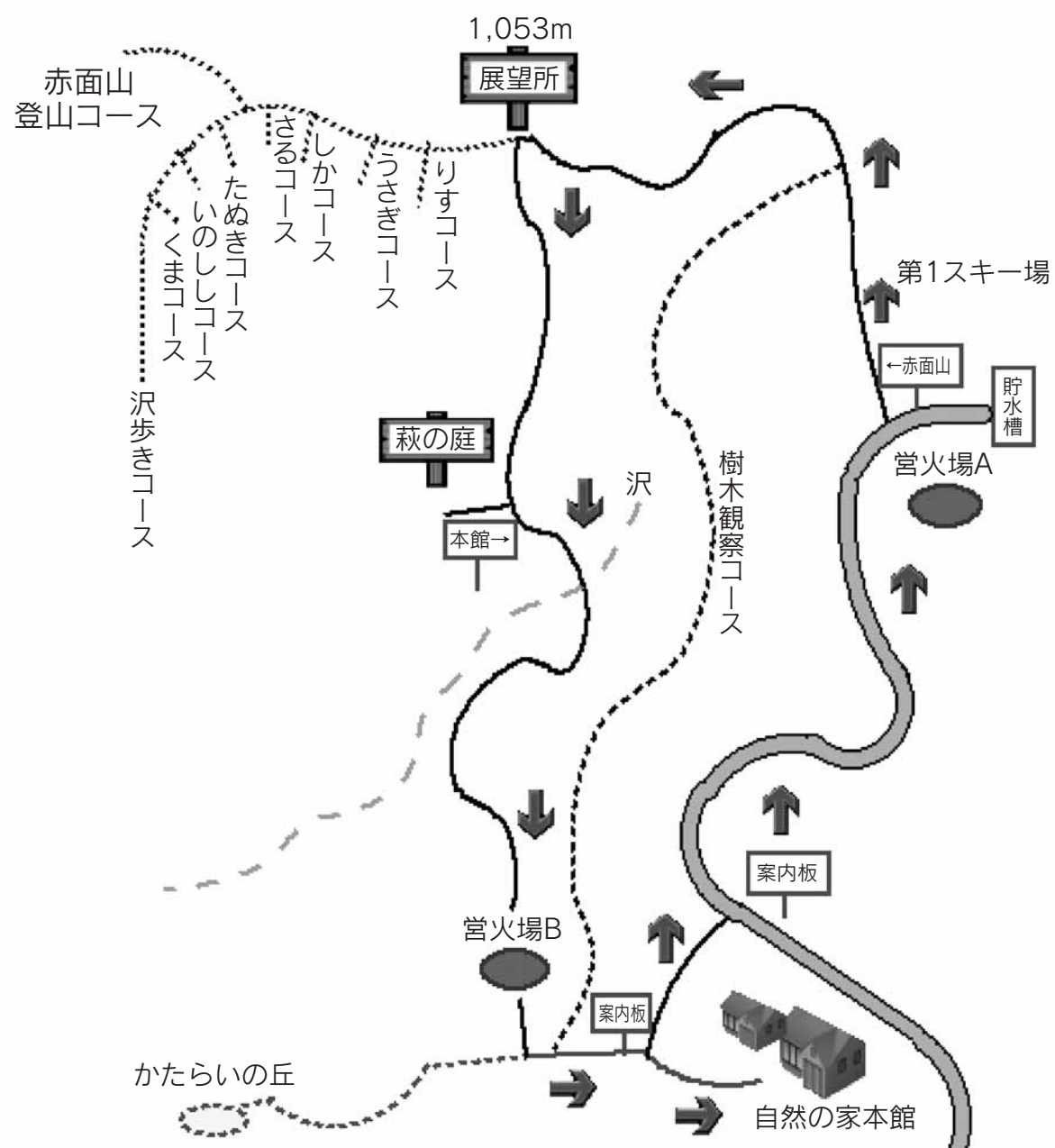
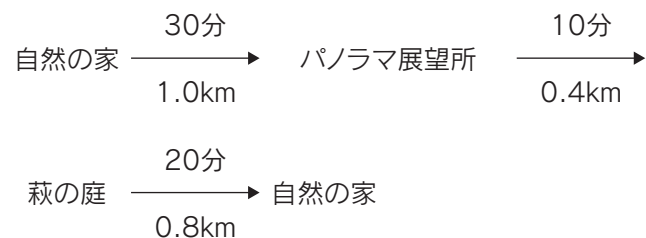
自然の家	→	①	→	②	→	③	→	④	→	⑤	→	⑥	→	⑦
		5分		10分		20分		20分		10分		15分		15分 (展望台経由)
	→	⑧	→	⑨	→	⑩	→	⑪	→	⑫	→	⑬	→	自然の家
		15分		45分		15分		10分		10分		40分		10分

# パノラマハイキング

活動の概要	パノラマ展望所(標高1,053m)からは、関東平野の一部や阿武隈山地が遠望でき、自然の家から展望所までの樹相の変化も観察できます。 積雪期は、かんじき(スノーシュー)ハイキング等も楽しめます。
対象	すべての年齢層
準備物	利用団体 団体装備:(単3電池×3本・トランシーバー用、救急薬品等) 個人装備:(雨具、帽子、軍手、水筒等) 自然の家 無線機、トランシーバー、地図
適した時期	4月から11月(12月から3月も可能)
往復距離	2.2km
所要時間	1時間

## 展開例

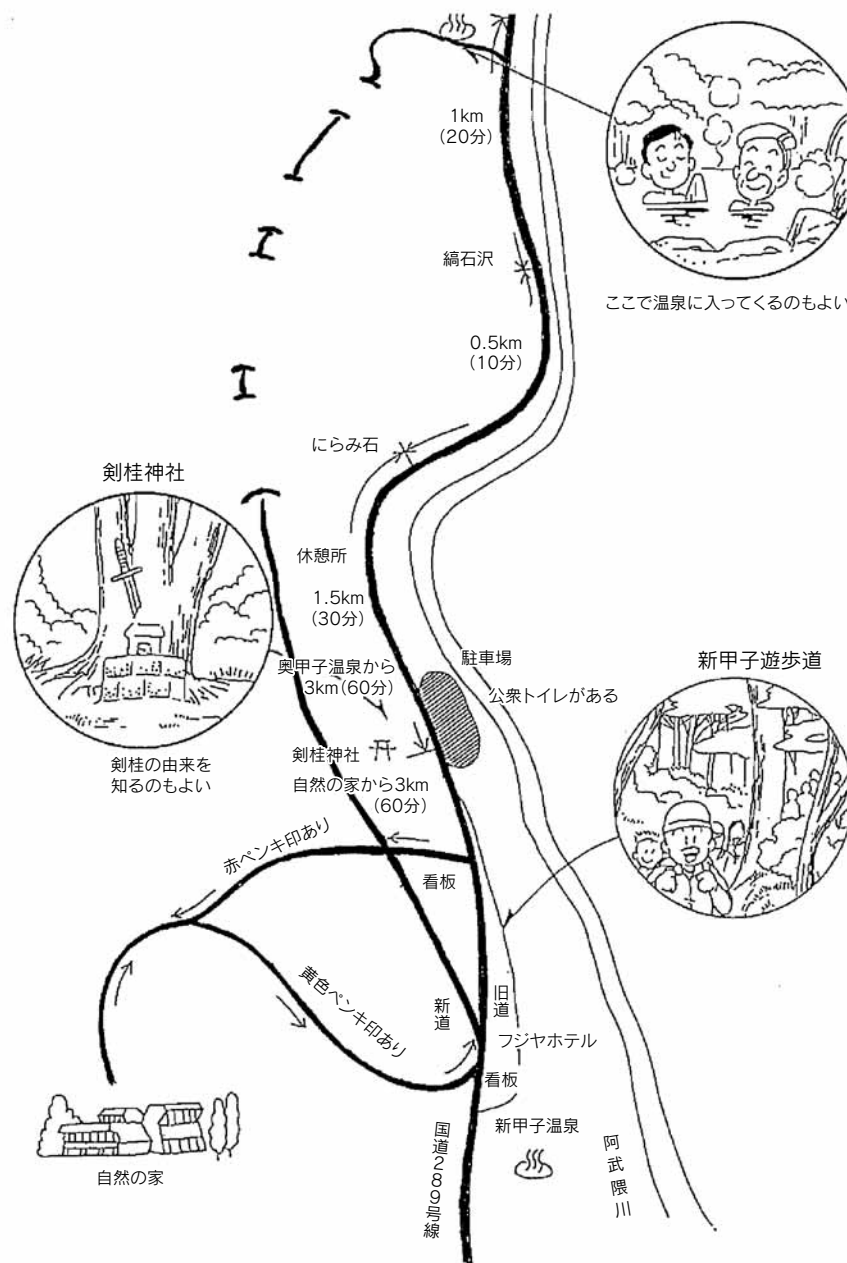
### 1 コース及びコースタイム





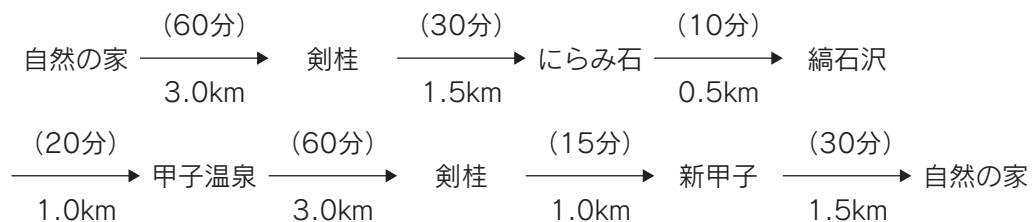
# 奥甲子ハイキング

活動の概要	阿武隈川の源流に沿って甲子温泉までのハイキングで、距離はかなりあるが、植物・野鳥・地質・地形の観察に最適です。 甲子温泉があるので、ここで温泉に入ってくるのもよい経験になります。(有料、要予約)
対象	小学生～中学生
準備物	利用団体 団体装備：(単3電池×3本・トランシーバー用、救急薬品、ロープ等) 個人装備：(雨具、帽子、軍手、水筒等) 自然の家 無線機、トランシーバー
適した時期	4月から11月
往復距離	約12km
所要時間	4時間
備考	1 ならみ石など切り立った岩がありますので転落、落石等、安全確保には特に注意してください。 2 コース途中の水場とトイレは次の場所にあります。 水場・・・甲子温泉 トイレ・・・剣桂神社駐車場、甲子温泉



## 展開例

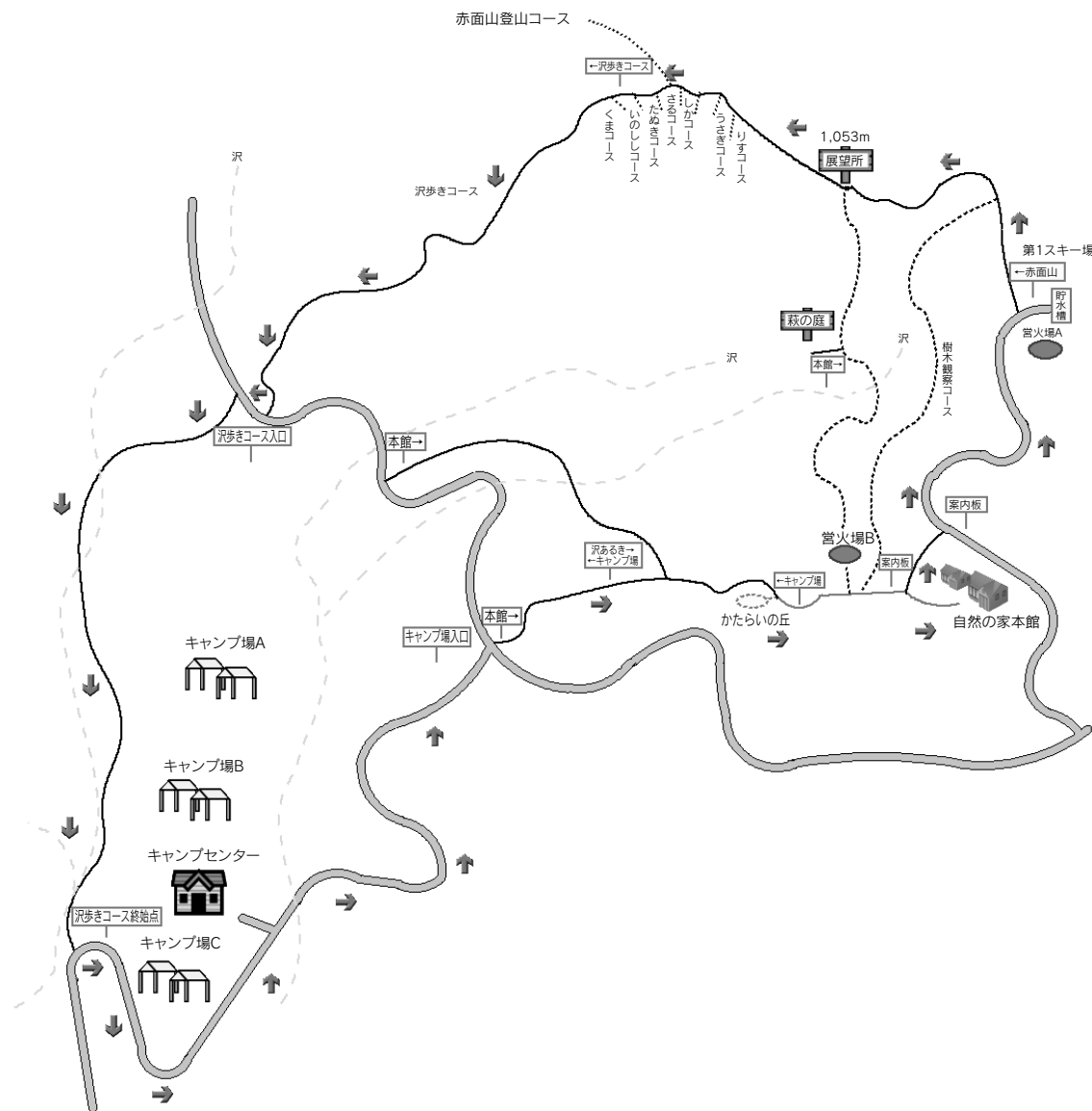
### 1 活動コース及びコースタイム



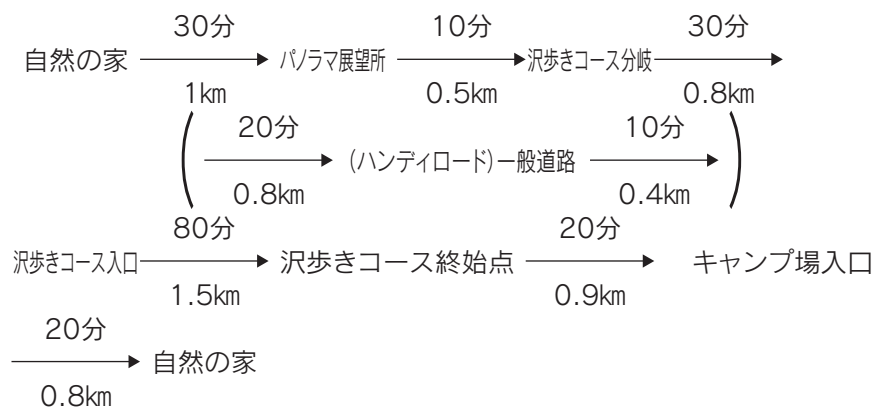


# 沢歩きハイキング

活動の概要	自然の家からキャンプ場を経由し、堀川の流に逆らって上っていくハイキングコースで、冷涼の流れの中で自然を満喫できます。 (沢に沿って下るコースの沢歩きも可能です。)
対象	小学生から中学生
準備物	利用団体 団体装備：(単3電池×3本・トランシーバー用、救急薬品、ロープ等) 個人装備：(雨具、帽子、軍手、水筒等) 自然の家 無線機、トランシーバー
適した時期	5月から10月
往復距離	5.5km
所要時間	4時間
備考	1 特に道はないので川の兩岸づたいに歩くようになりますが、川を越える場合、石がすべりますので十分に注意してください。 2 履き替え用のくつを準備するのが望ましいですが、自然の家で乾燥することもできます。

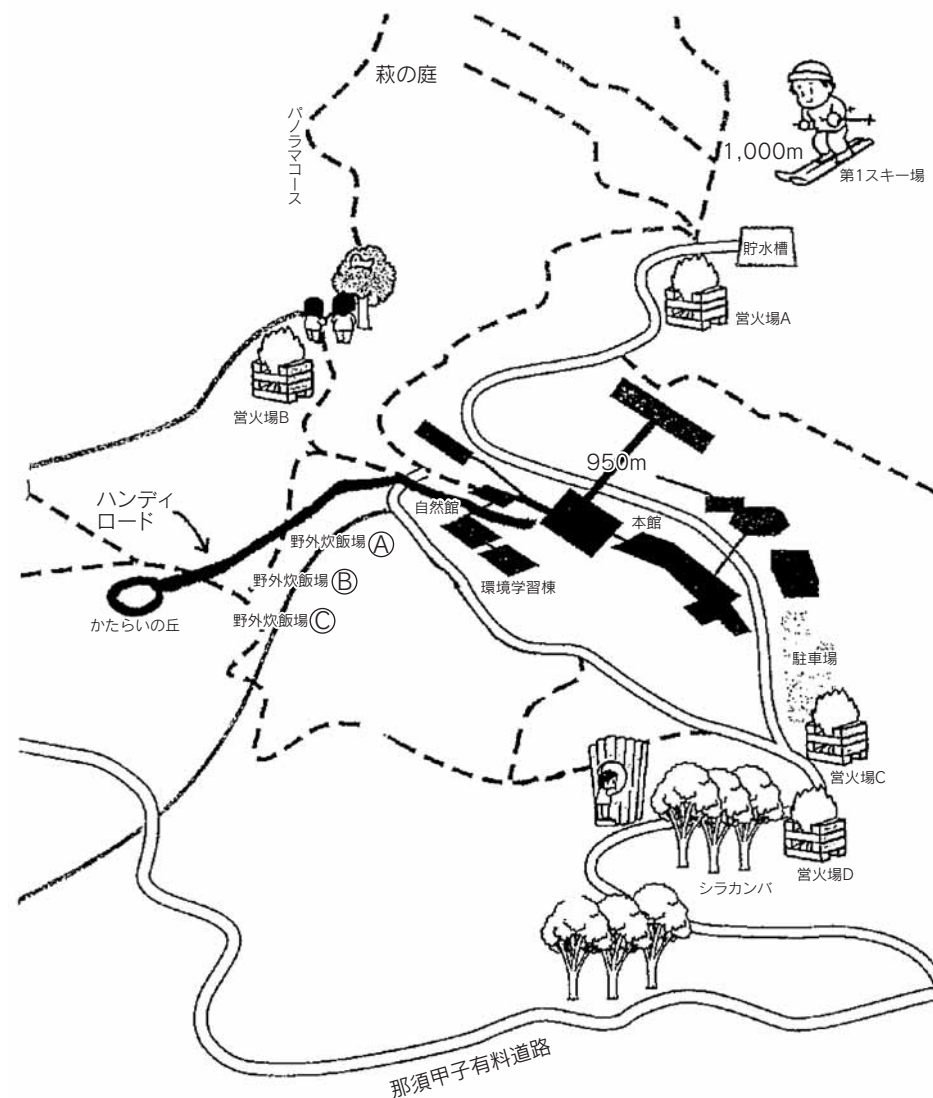


## 活動コース及びコースタイム



# ナイトハイキング

活動の概要	自然の家周辺の静寂な夜の自然にふれながら、夜の神秘さを感じ取ったり、暗闇のもたらす恐怖・不安を仲間と共に行動することによって連帯感を養うことができます。
対 象	小学生～中学生
準 備 物	利用団体 団体装備：(単3電池…トランシーバー用3本、 単3電池…ヘッドランプ用4本等) 個人装備：(雨具、帽子、軍手等) 自然の家 無線機、トランシーバー、地図、ヘッドランプ
活 動 場 所	ハンディーロード付近 ＊ウッドチップコース～かたらいの丘～ハンディーロードのコースもあります。
備 考	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 事前踏査は十分行い、コースを選定してください。</li> <li>2 夜間の活動ですので、安全対策には万全を期してください。特に危険箇所・指導者の観察場所・パトロール道順等は協議しておいてください。</li> <li>3 参加者の実態を考慮して、活動内容等を工夫してください。</li> <li>4 走ることは危険なので禁止し、グループで行動するようにしてください。特にロープ等を持つと良いです。</li> <li>5 服装は長袖、長ズボンが望ましいです。</li> </ol>



## 展開例

- 1 集合(つどいの広場、またはピロティ前)
- 2 活動の仕方について説明する。
  - ①コース
  - ②活動内容と方法
  - ③注意事項
- 3 グループごとに、時差スタートする。(1～2分間隔でスタートする。)
- 4 ゴールインする。(人員の確認)



