


活動名	ハイキング				
概要	自然の家周辺の愛鳥林や佐波川ダム、中国自然歩道をコースとして、自然を感じながら歩きます。 ①愛鳥林コース（7km）※セラピーロード ②ふれあいパーク大原湖コース（13km）※セラピーロード ※大原湖および長者ヶ原一带は、全国で6箇所の『森林セラピー基地』として平成18年4月に認定を受けています。 ③中距離コース（28km） ④長距離コース（42.195km）				
時期	通年	所要時間	2～10時間	人数	300人程度まで
活動の持つ効果(特質)	①自然の中を仲間と楽しみながら歩くことをとおして親睦を深める。 ②観察をとおして自然に親しむ。 ③長距離を歩き通した達成感を味わう。 ④個人での活動をとおして自分自身と向き合う。				
準備物	青少年自然の家で貸し出すもの		団体・個人で準備するもの		
	①ハイキング用地図 ②熊よけ用ベル ③無線機（連絡用）		<input type="checkbox"/> 雨具（カッパが望ましい） <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 虫除けスプレー <input type="checkbox"/> 懐中電灯（早朝ハイキング時）		
手順	①活動の30分前までに、団体の担当者と自然の家職員との打合せを行います。 （長距離ハイキングなど早朝に出発する際は、前日に打ち合わせをお願いします） ②自然の家職員または引率者から活動に関する諸注意を行います。 （注意事項、携行品、所要時間、目標・観察ポイント、トイレ、休憩の取り方等の確認）				
留意点	①事前にハイキングルートの確認をしましょう。 ②トイレの位置について事前に必ず確認しましょう。 ・公共施設を使用する場合は、事前に連絡をお願いします。また、使用後の清掃等をお願いします。連絡先については、自然の家にご相談ください。 ③荒天時の判断は、参加者の実態やその後の活動などを考えて団体で決定してください。 ④緊急時の体制を確認しておきましょう。（緊急車両の準備等）。 ⑤休憩のペースを大切にしましょう。 ・のんびり歩き……40～50分で5分休憩 ・きびきび歩き……約30分で5分休憩 ⑥ふれあいパーク大原湖は、有料施設です。 ・昼食（持参弁当）利用やトイレ利用などができます。 ・金額については、直接利用人数を伝えられ、確認をしてください。 ふれあいパーク大原湖（0835）58-0200				

【愛鳥林コース】

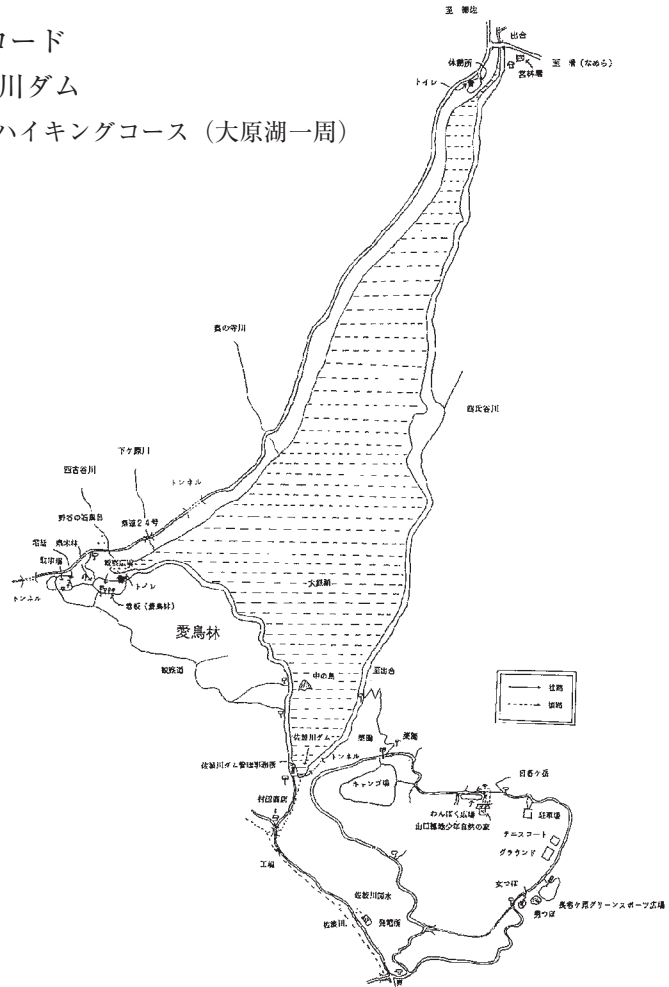
○【往復7km・約2～2.5時間】※セラピーロード

自然の家 ⇄ キャンプ場入口 ⇄ 佐波川ダム  
 (0.7km) (1.3km) ハイキングコース (大原湖一周)  
 ⇄ 愛鳥林駐車場  
 (1.5km)

【大原湖ふれあいパークコース】

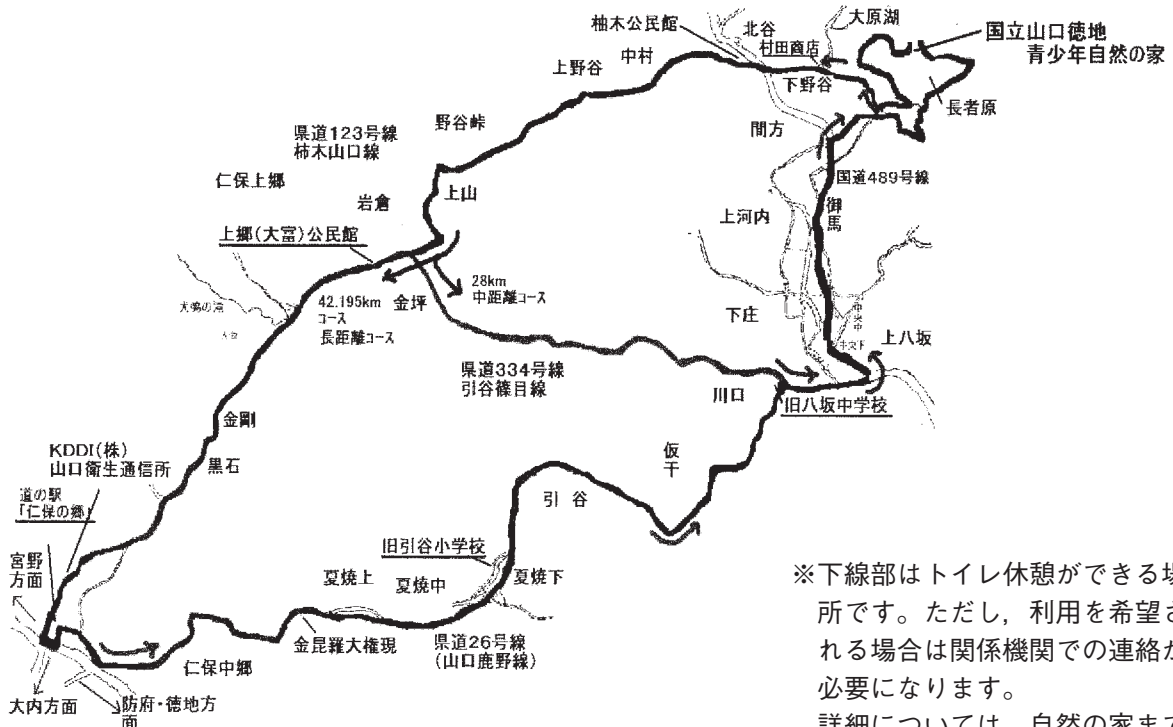
○【往復約13km・約3.5～4時間】

自然の家 ⇄ キャンプ場入口  
 (0.7km)  
 ⇄ 大原湖 ⇄ ふれあいパーク大原湖  
 (0.7km) (5.1km)



【中距離ハイキングコース (28km)】約7時間

【長距離ハイキングコース (42.195km)】約12時間



※下線部はトイレ休憩ができる場所です。ただし、利用を希望される場合は関係機関での連絡が必要になります。詳細については、自然の家までお問い合わせください。