

# ハイキング

ハイキングは自然に親しむため、健康のため、あるいは知らない土地を見聞きしたり、自然の風景や歴史的な景観を楽しむために、軽装で一定のコースや距離を歩く活動です。小高い丘や山を越えたり、その中腹を横切るといったコースもあり、山歩きと一部その活動が重なる部分もありますが、ハイキングはリラックスしたレクリエーションとしての効果を期待して行われるものです。

## 1. コース概要

- |                       |          |
|-----------------------|----------|
| ◆くまげらコース（約 3 km）      | 2～4 時間   |
| ◆こどもの森コース（約 4 km）     | 2～4 時間   |
| ◆せせらぎコース（約 4 km）      | 2～4 時間   |
| ◆滝野の森オリエンテーリングコース     | 1.5～3 時間 |
| ◆滝めぐりハイキングコース（約 9 km） | 3～4 時間   |

※所要時間は概算です。団体の人数や、参加者の年齢や体力によって異なります。

## 2. 活動の準備

### (1) 各団体で用意するもの

- ・タオル
- ・水筒
- ・救急用品
- ・ナップザック等の入れ物
- ・その他、必要と思われるもの

### (2) 青少年山の家で携行をお願いしているもの

- ・無線機（貸出可）
- ・ハチ撃退スプレー（貸出可）

### (3) 青少年山の家で貸し出しているもの

- ・自然観察カード

### (4) 活動に適した服装

- ・長袖、長ズボン、軍手の着用→虫さされや草かぶれ、ケガの防止
- ・帽子着用→日射病、熱射病防止、頭部保護のため
- ・首にタオルを巻く→マダニの侵入を防ぐ
- ・スニーカー等の履きなれた靴・靴下→ケガの防止

### 3. 実施上の留意点

ハイキングは気象などの自然現象の影響を受けやすく、これにより事故発生の危険も伴います。準備には万全を期してください。また、ハイキングコースは当日の天候だけでなく前日・前々日の天候が影響を及ぼすことがあります。青少年山の家にて電話等にて確認し、参考にしてください。

#### (1) 事前準備と指導

- ①必ず下見を実施してください。
- ②指導者の役割分担及び参加者の班編成、係分担等を明確にし、協力して安全に実施できるように配慮してください。
- ③参加者の健康状態を十分に把握し、参加できない方の過ごし方についても配慮してください。
- ④安全確保と自然保護のため、装備及びマナーについて事前指導を徹底してください。
- ⑤ハイキングは天候によって影響を受けやすい活動です。  
荒天時の代替プログラムなどを計画しておくことが必要です。(代替プログラムの下見も必須です)

#### (2) 活動にあたっての配慮

- ①出発時と到着時には、青少年山の家職員に報告をしてください。出発時には無線等の物品を借り受けてください。また、到着後は忘れずにご返却ください。
- ②活動は団体の責任において実施してください。
- ③出発前、指導者は参加者の健康状態及び装備の点検を行ってください。
- ④活動中、指導者は参加者の人数や健康状態の把握に努め、疲労・怪我をした参加者が出た場合は適切な対応をしてください。なお、事故発生の場合は無線機で青少年山の家へ連絡し、かつその場で応急処置を実施してください。その際には発生時刻、症状などの記録をとっておいてください。
- ⑤ハイキングコースは国営公園内に設置されています。動植物等の採取・伐採は禁止されていることを参加者に伝えてください。
- ⑥弁当箱やおやつ等のゴミはすべて持ち帰り、自然環境の維持に努めましょう。
- ⑦参加者の体力や健康状態、次の活動等を考慮し、ゆとりをもって活動にあたっててください。
- ⑧休憩時や帰館後は、必ず衣服や帽子など身につけているものにマダニが付いていないか調べましょう。

(2018.4)

## 注 意

### ◆スズメバチ

夏から秋にかけては、スズメバチの活動が活発になる時期です。もし縞模様で茶褐色の球体の巣を見つけたら、絶対に近づかないで下さい。また、ハチに出会っても追い払ったりせず、刺激しないようにし、ハチが去るのを静かに待ちましょう。特に8～9月頃のハチは危険で、黒っぽくて動くものに対して警戒し集まるため、服装は白っぽいものが良いようです。飲みかけの缶ジュース等甘い物にも集まるので、十分注意が必要です。特にアレルギー体質の人や、一度刺された経験のある人は、刺されると命に関わることもあります。十分な注意が必要です。

### ◆マダニ

人や動物につき、皮膚にくいこみ血を吸います。時間がたち、深くくいこまれると医療機関の受診が必要となります。予防のため、コースから外れて林や藪に入ったり、周りの植物に触れないようにしましょう。休憩時や帰館後は、必ず衣服や帽子など身につけているものを調べましょう。

### ◆ウルシ

気をつけたい植物の一つにウルシがあげられます。コース内にはヤマウルシ・ツタウルシが自生しており、触るとかぶれます。人によっては近づくだけでもかぶれますので、必ず軍手・長袖・長ズボンを着用しましょう。ツタウルシは樹木の幹や岩上をはい上がっていきます。小葉は3枚、卵形～だ円形で、長さ5～15cm、幅で3～8cm位です。秋の紅葉が美しいのも特徴です。一方、ヤマウルシは樹高3m位で、若枝や葉柄は赤色を帯びています。小葉は13～17枚あり、形は卵形～だ円形、長さは5～10cmで裏に毛が多く、紅葉もします。

### ◆ヌルデ

ヌルデは落葉樹の低木で、ウルシの仲間です。ヤマウルシにそっくりですが、花と葉に特徴があり、区別できます。ウルシよりは弱いですが、触るとかぶれる人もいます。肌の弱い人は近づかない方が良いでしょう。葉の軸にはひれ状の翼葉があり、七から十三枚の奇数枚で複雑です。秋には紅葉もしますが、葉には虫こぶができることが多くちょっと見た目は不気味です。