

# ◆◆ 野外体験活動 ◆◆ 西尾根ハイキング

活動の概要	<p>家族向けに一番手軽なハイキングコースです。自然観察やハケ岳・南アルプス展望、山菜採りやきのこ狩り、そしてバードウォッチングもできます。冬はアニマルトラッキングをしながらの雪中ハイクも楽しめます。</p> <p>尾根への入路はいくつかありますが、尾根に上がってしまえば案外平たんで、未就学の子でも十分歩けます。</p>
対 象	幼児以上
適した時期	春 夏 秋 冬
往復距離	4.5Km
所要時間	およそ2時間
準備する物	<p>利用団体： トランシーバー用電池（1台につき単三電池最大3本必要） 水筒 雨具 ごみ袋 双眼鏡（あると便利）</p> <p>自然の家： トランシーバー 地図 双眼鏡（貸出し用有り） すず</p>
留意事項	<p>◎ 活動弁当の空容器・袋等は途中捨てないで、必ず青少年自然の家まで持ち帰り、売店（食堂）職員の指示で処理してください。持ち込まれたごみについてはお持ち帰りください。持参弁当の残飯は生ごみサイロへ処分してください。</p> <p>○ 生息する動物に出会ったら、おどかしたりせずに静かに観察しましょう。特に鳥たちは敏感ですので、驚くと活動エリアを変えてしまう恐れがあります。</p> <p>○ コースを表示する丸太や看板には、触れないでください。方向が変わったり、表示が取れたりして、後の人が迷惑します。</p>

展開例・コース例		地図上の○囲いの数字はオリエンテーリング用のポストです。
<pre>           自然の家           ↓         環境未来センター           ↓         林道（車の通行が可能）           ↓           36ポスト         35→34→33→29ポスト           ↓           30ポスト           ↓           23ポスト           ↓         すりばち広場           ↓           自然の家           </pre>	<p>環境未来センター前の砂利道（林道）は車高の高い車ならば通行ができます。</p> <p>林道から尾根に入ります。29番ポストがコース最北端となります。</p>	<p>モデルコースは林道を利用して尾根まで上がり、尾根伝いにハイキングするコースです。</p> <p>短い時間で計画する場合は、自然の家から硫黄沢を散策しながらすりばち広場まで登るコース、たっぷり時間を使える場合は、中山湖広場までコースを広げ尾根に上がるコースなど、多彩なコース設定ができます。</p> <p>活動の前に事前踏査を十分に行い、安全なハイキングを計画していただくようお願いいたします。</p>

全ポスト (40ポイント)

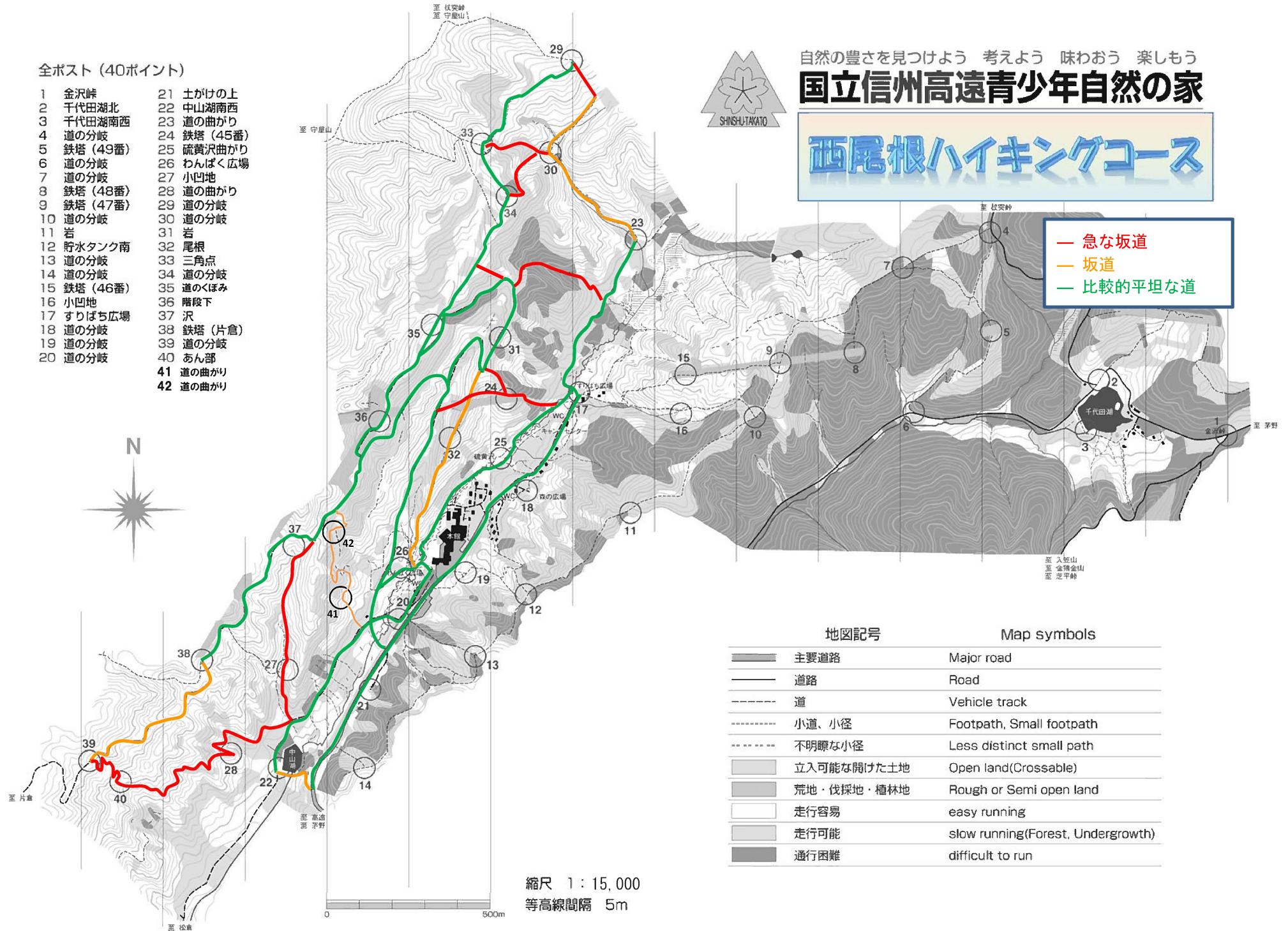
- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 金沢峠       | 21 土かけの上    |
| 2 千代田湖北     | 22 中山湖南西    |
| 3 千代田湖南西    | 23 道の曲がり    |
| 4 道の分岐      | 24 鉄塔 (45番) |
| 5 鉄塔 (49番)  | 25 硫黄沢曲がり   |
| 6 道の分岐      | 26 わんぱく広場   |
| 7 道の分岐      | 27 小凹地      |
| 8 鉄塔 (48番)  | 28 道の曲がり    |
| 9 鉄塔 (47番)  | 29 道の分岐     |
| 10 道の分岐     | 30 道の分岐     |
| 11 岩        | 31 岩        |
| 12 貯水タンク南   | 32 尾根       |
| 13 道の分岐     | 33 三角点      |
| 14 道の分岐     | 34 道の分岐     |
| 15 鉄塔 (46番) | 35 道のくぼみ    |
| 16 小凹地      | 36 階段下      |
| 17 すりばち広場   | 37 沢        |
| 18 道の分岐     | 38 鉄塔 (片倉)  |
| 19 道の分岐     | 39 道の分岐     |
| 20 道の分岐     | 40 あん部      |
|             | 41 道の曲がり    |
|             | 42 道の曲がり    |



自然の豊さを見つけよう 考えよう 味わおう 楽しもう  
**国立信州高遠青少年自然の家**

**西尾根ハイキングコース**

- 急な坂道
- 坂道
- 比較的平坦な道



地図記号	Map symbols
	主要道路 Major road
	道路 Road
	道 Vehicle track
	小道、小径 Footpath, Small footpath
	不明瞭な小径 Less distinct small path
	立入可能な開けた土地 Open land(Crossable)
	荒地・伐採地・植林地 Rough or Semi open land
	走行容易 easy running
	走行可能 slow running(Forest, Undergrowth)
	通行困難 difficult to run

縮尺 1 : 15,000  
 等高線間隔 5m