



活動の概要	<p>中央アルプスは天竜川と木曾川にはさまれ、幅20Km、北は経ヶ岳から南は恵那山に至る長さ65Kmの花崗岩の山脈で、西の御岳と肩を並べ、一口に木曾駒連峰・西駒とも言われています。標高 2,965mの西駒ヶ岳を主峰に、宝剣岳など数々の高峰を持ち、谷や川も多く、俗に36峰 84谷と呼ばれ、氷河地形の痕といわれる濃ヶ池の山上湖や千畳敷の大カールがあります。</p> <p>千畳敷カールの春は、まばゆいばかりの残雪の世界が広がり、岩の割れ目や陽だまりには、高山植物が愛らしい芽をのぞかせています。カール帯は広大なグレンデとなり、雪溪の上ではサマースキーや雪遊びが楽しめます。(4~6月頃)</p> <p>とても爽やかな高山の夏は短く、朝・夕は冷やかな大気が山頂を包み、カール帯は高山植物のお花畑になります。クロユリ・コバケイソウ・イワカガミ・ツガザクラ・チングルマなどが可憐な花を咲かせます。(7~8月)</p> <p>秋には山頂から山麓へ美しい紅葉が降りて、紅葉と緑のハイマツ、そして白い岩石がみごとなコントラストを描きます。(9月中旬~11月上旬)</p>
対象	小学校高学年以上(成人が同伴のこと)
適した時期	初夏より初秋
準備する物	利用団体 : 水筒 雨具 軍手 ごみ袋 自然の家 : トランシーバー 地図
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>◎ 事前に班編成・服装点検・健康状態把握・活動のねらいの確認・コースの確認を行ってください。</p> <p>また、危険箇所・危険な行動・自然保護・環境保全について注意しましょう。</p>

展開例	
1. 往復ロープウェイを利用した場合	
青少年自然の家 千畳敷	〰️ (90分) 〰️ 菅の台 (中央アルプス観光バス) (40分) 〰️ しらび平 (駒ヶ岳ロープウェイ) TTTT (8分) TTTT … (60分) … 宝剣 … (60分) … 木曾駒ヶ岳 ……千畳敷
2. 帰りにロープウェイを利用しない場合	
木曾駒ヶ岳 … 6合目 (小屋場跡) (清水平) 〰️ (30分)	… (60分) … 宝剣 … (20分) … 前岳 … (60分) … (40分) … 5合目 … (25分) … 4合目 … (50分) … 猿倉 (中央アルプス観光バス) 〰️ (30分) 〰️ 菅の台 〰️ (90分) 〰️ 青少年自然の家
	〰️ はバス TTTT はロープウェイ …… は徒歩