



活動の概要	青少年自然の家周辺の静寂な夜の自然に触れ、夜の神秘、闇夜のもたらす恐怖・不安を感じたり、仲間とともに行動することによる連帯感や安堵感を感じたりすることができます。
対象	小・中学生（成人が同伴のこと）
適した時期	春 夏 秋
往復距離	2Km
所要時間	1時間～2時間
準備する物	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） 軍手 ロープ 自然の家：トランシーバー 地図 すず
留意事項	<ul style="list-style-type: none"> ○ 事前踏査を十分に行い、コースを選定しましょう。 ○ 夜間の活動なので、安全対策には万全を期してください。 ○ 走ることは危険なので禁止し、グループで行動します。ロープ等を持つと良いでしょう。 ○ 服装は長袖、長ズボンが望ましいです。 ○ 活動前に参加者全員を集め、コースや歩き方について説明をしてください。

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。
<p>コース① わんぱく広場（環境未来センター）</p> <p>↓ 林道</p> <p>↓ 中山湖広場</p> <p>↓ 舗装路</p> <p>↓ 自然の家</p> <p>一番よく利用されるコースです。舗装路で中山湖広場までみんなで移動し、わんぱく広場までのナイトハイクとすることもできます。</p>	<p>コース② つどいの広場</p> <p>↓ 吊り橋</p> <p>↓ 硫黄沢遊歩道</p> <p>↓ すりばち広場</p> <p>↓ 自然の家</p> <p>つどいの広場から硫黄沢沿いにすりばち広場まで登るルートです。キャンプファイヤー後にすりばち広場から宿泊棟まで戻るときのプログラムとすることもできます。 足元が悪いので、懐中電灯を持たせない場合は十分時間を確保してください。</p>	<p>コース③ すりばち広場</p> <p>↓ 西尾根遊歩道</p> <p>↓ 23ポスト</p> <p>↓ すりばち広場</p> <p>↓ 自然の家</p> <p>すりばち広場から西尾根遊歩道の平坦な部分を歩くルートです。街灯が全くなく、森の中のルートなので、最もナイトハイクらしいコースです。</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しま</p>		

自然の豊さを見つけよう 考えよう 味わおう 楽しもう

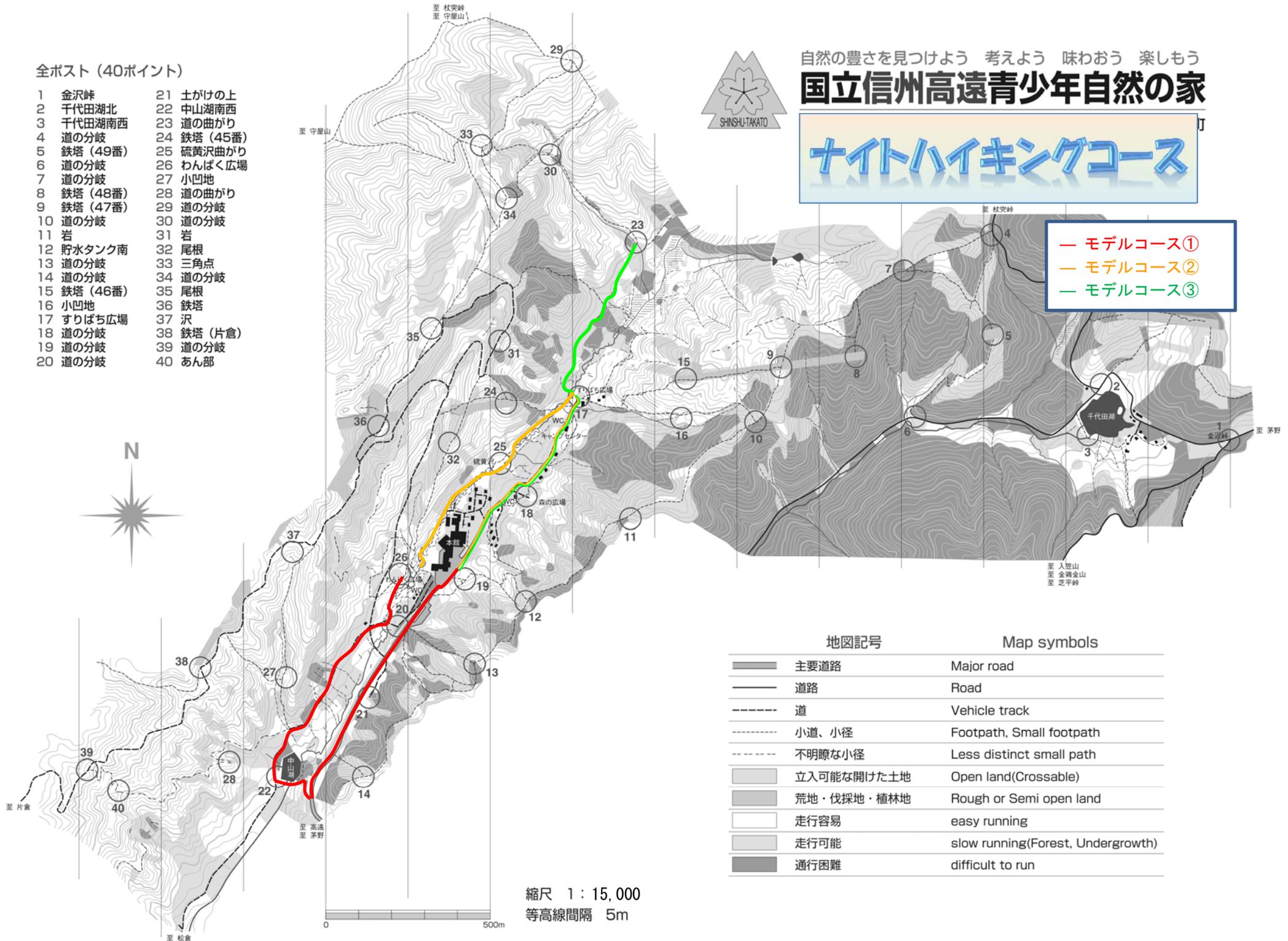
国立信州高遠青少年自然の家

ナイトハイキングコース



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 尾根 |
| 16 小凹地 | 36 鉄塔 |
| 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 |



- モデルコース①
- モデルコース②
- モデルコース③

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