

◆◆ 野外体験活動 ◆◆ 早朝御来光ハイキング

活動の概要	ハヶ岳連峰から昇る御来光を見ることができます。
対 象	小・中・高校生（成人が同伴のこと） 成人 家族
適した時期	春 夏 秋
往復距離	1.6Km
所要時間	1時間30分
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） 懐中電灯 自然の家： トランシーバー 地図 すず
留意事項	◎ 日の出時刻を確認のうえ、出発時間を決めてください。 ○ トイレがないので、用便等すませてから出発してください。 ○ 早朝寒いので服装に気をつけてください。 ○ 事前踏査を十分行い、コースを選定しましょう。 ○ 安全対策には万全を期し、特に危険箇所等は協議しておきましょう。

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 ↓ すりばち広場 (17ポスト) ↓ 16ポスト ↓ 10ポスト ↓ 鉄塔 (9ポスト) ↓ 16→10ポスト ↓ すりばち広場 (17ポスト) ↓ 自然の家 </pre>	<p>炊飯棟の横を通って尾根へ登ります</p> <p>15番ポストへ上がると尾根コースになります。雨天時は通行困難となります。</p> <p>ここでご来光を拝みます。</p>	<p>暗いうちに山道を歩くので、懐中電灯（できればヘッドライト）を必ずご用意ください。</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>

参 考（国立信州高遠青少年自然の家の日の出時間）

4月1日 5:31	6月10日 4:26	8月9日 4:56	10月8日 5:44
4月11日 5:17	6月20日 4:26	8月19日 5:04	10月18日 5:52
4月21日 5:04	6月30日 4:29	8月29日 5:12	10月28日 6:01
5月1日 4:52	7月10日 4:35	9月8日 5:19	11月7日 6:11
5月11日 4:42	7月20日 4:41	9月18日 5:27	11月17日 6:21
5月21日 4:34	7月30日 4:49	9月28日 5:36	11月27日 6:30
5月31日 4:29			

自然の豊さを見つけよう 考えよう 味わおう 楽しもう

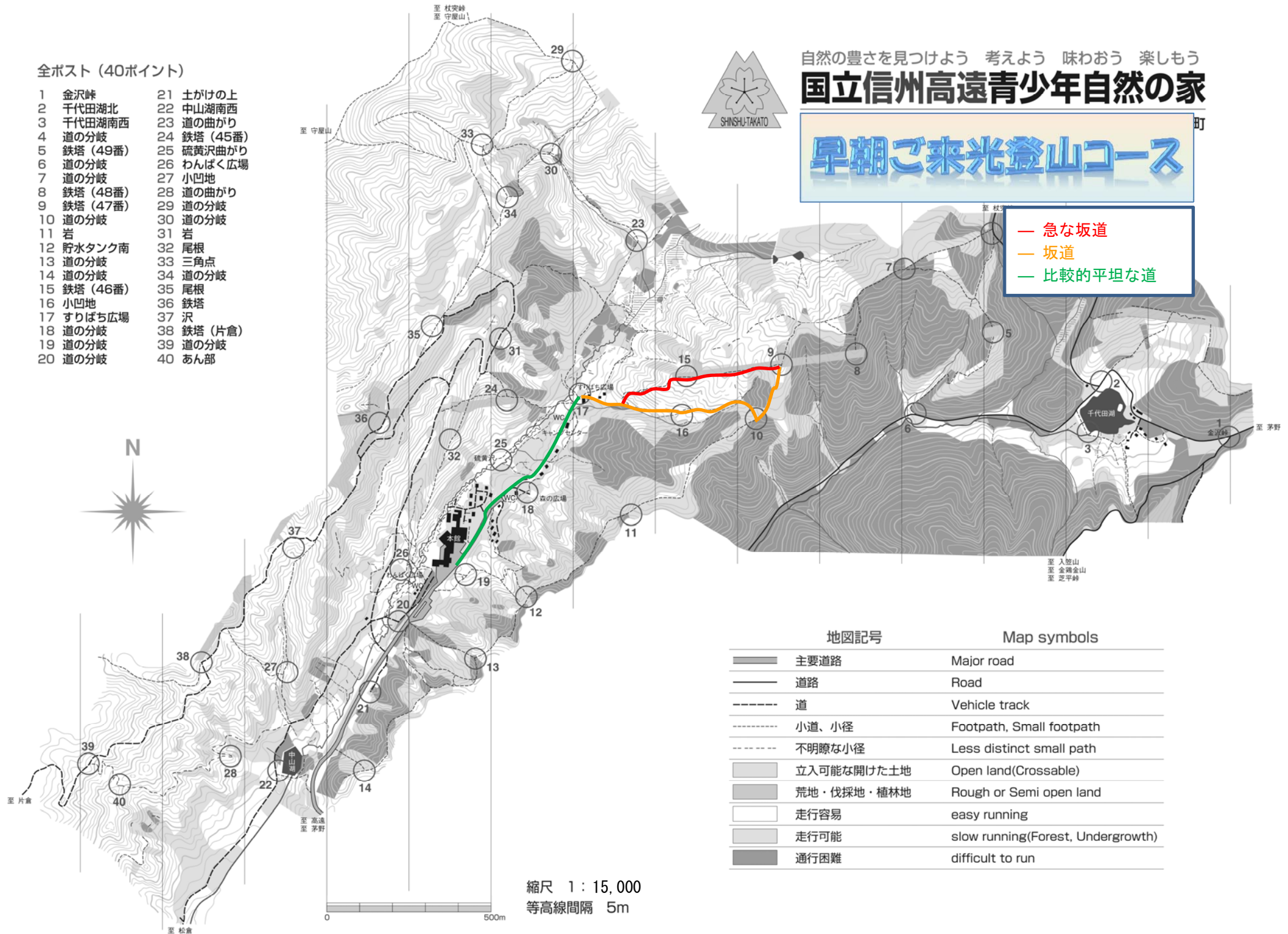
国立信州高遠青少年自然の家

早朝ご来光登山コース

- 急な坂道
- 坂道
- 比較的平坦な道

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 |



縮尺 1 : 15,000
等高線間隔 5m

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