

ハイキング

自然の家（標高 260m）からサンゴの沢沿いの林道を歩く。「なみだの滝」（標高 300m）や「サンゴの滝」（標高 450m）を目指す2つのコースがあり、小さい子から年配者まで、自然を楽しむことができる。

○時期…5月～11月初旬

○所要時間…なみだの滝：往復30分程度

林道・サンゴの滝：往復2～2.5時間（途中休憩含む）

尾根・サンゴの滝：往復3～3.5時間（途中休憩含む）

○対象…なみだの滝：幼児以上

林道・サンゴの滝：小学校中学年以上

尾根・サンゴの滝：小学校高学年以上

○指導…職員指導なし

○団体で用意するもの

救急セット、虫よけ、汗拭き用タオル

飲料水、行動食（必要に応じて）、ゴミ袋

○貸出物品⇒事務室

無線機

熊よけ用鈴（引率者が携帯）



○服装

長そで長ズボン、帽子、運動靴、雨具、防寒着

○コース

※コースの詳細（地図）につきましては、当施設まで御連絡ください。

コースと所要時間	コース概要
①なみだの滝コース 30分程度	◎なみだの滝を見て自然の家に帰ってくる。気軽なハイキングコース（Level. 1）
②林道・サンゴの滝コース 2～2.5時間（途中休憩含む）	◎林道を通してサンゴの滝を見て自然の家に帰ってくる。標準的なハイキングコース（Level. 2）
③尾根・サンゴの滝コース 3～3.5時間（途中休憩含む）	◎林道コースよりも起伏があり、登山気分を味わえるコース。サンゴの滝を見て、帰りは林道を通して自然の家に帰ってくる。歩きごたえのあるトレッキングコース（Level. 3）

○活動手順

1. 貸出物品を事務室に取りに来る。（熊よけ用鈴は、事前に個数を自然の家担当者に報告）

2. 出発確認と注意事項を伝える。

・天候に合わせた服装かを確認する。

（5月と10月の平均気温は6～12℃）

・トイレは済ませる。（道中にトイレはない。）

・引率者は熊よけ用鈴をつける。

3. 出発する。

・人数が多い場合は引率者を列の間に入れるなどして、参加者の体調確認ができるようにする。

・熱中症防止のため、水分補給をこまめにする。

・適宜休憩をとる。

（休憩後は点呼をとり、人数確認を行う。）

・サンゴの滝・なみだの滝到着時と出発時には、無線で自然の家へ連絡する。

・アクシデントが起こった場合は、無線または、01457-6-2311（自然の家）に連絡する。

4. 活動終了後、貸出物品を事務室に返却する。

【注意事項】

- ・熱中症対策のため、水分をこまめにとる。
- ・ごみはすべて持ち帰る。
- ・植物はむやみに採取しない。
- ・ハチなどの危険生物に注意する。
- ・気温に応じた服装にする。
- ・森林内に入ったあとは、ダニが付着していないか確認する。