

山の案内人
シエル・アリア



始めにストレッチ運動をして、脚の筋肉を伸ばしてから歩き始めましょう。靴ひもは登るときは緩めてもかまいませんが、下り始めるときにはきつちり締め、足首をしっかり固定できるようにします。
グループのリーダーは、参加者の力量を見極めて、全員に無理のないよう気を配りましょう！

- 楽しく、安全に、歩くためには…
- ガイブックなどを参考に、目的地、歩くコース、タイムスケジュールなど、事前に計画をきちんと立てましょう。
- ガイブックに書かれている時間は、平均的な目安です。参加する人の経験などを考慮して、無理のないコースタイムになるよう注意します。
- 天候の変化や、参加者の体調などによっては、計画の変更や緊急時の退却ルートが必要なることもあります。
- あらかじめ、それも想定して選択肢の一つとして計画しておくこと。安心です。
- 山の天気は変わりやすいので、空の様子や気温の変化などに注意しなから行動します。
- 必要と思われる量より、多めの食糧や水分を用意します。
- 暗くなる前に帰れるような計画を立てましょう。

☆: あれば、いざというとき便利なもの

- ☆ 地図
- ☆ タオル
- 携帯電話(要充電・あれば予備の電池)
- ナイフ・ペーパー・トイレ用シート
- 新聞紙(濡れたとき・寒いときなどに便利)
- 懐中電灯・ヘッドランプなど
- 薬(絆創膏・傷薬・虫刺され薬・虫除けスプレーなど)
- ☆ レジャーシート(敷物にしたリ、雨除けにも)
- ☆ ガムテープ(いろいろな応急処置に活躍)
- ☆ アストック(コンパクトになるトイレ用が便利)

【装備】

- ☆ 替えの肌着・靴下など(汗をかいた時に着替える)
- ☆ 手袋(転倒時などに手指を守る)
- レインウェア(上下・両手を自由にできるように)
- リュックサック(両手を自由にできるように)
- 靴(底が厚くてクッションがきくひも靴)
- 長袖・長ズボンの衣服(長さ調整できるもの)
- 帽子(日除け・蜘蛛の巣除けに)

【服装】

- ☆ 非常食(あめ・チョコレートなど)
- 飲み物(夏は、飲用+予備で1リットル以上)
- お弁当(いつでも食べられる「おにぎり」がオススメ)

【食糧】

山歩きは、準備が大切！
持ち物を点検しよう！

バス&ハイクで行く

天空の遊歩道

～「東海自然歩道」藤枝島田セレクトコース～



東京-大阪を結ぶ総延長1733kmの東海自然歩道。その中で「天空の回廊」エリア内を横切る部分を「天空の遊歩道」と名づけました。

「天空の回廊」は、藤枝市瀬戸谷～島田市伊久美～島田市川根町をぐるっとつなぐ、「ひと」と「自然」に触れ合える地域です。

天空の回廊

東海自然歩道

藤枝市

島田市

バス&ハイクで行く

天空の遊歩道

～「東海自然歩道」藤枝島田セレクトコース～

発行者：地域資源を生かしたツーリズム会議

「天空の回廊」トレイル部

連絡先：せとやコロケの会・路線バス応援隊

TEL 054-639-0120

後援：藤枝市観光協会

協力：静岡県志太榛原農林事務所

藤枝市

SPOPIA シラトリ 藤枝店



バス&ハイクで行く 天空の遊歩道 「東海自然歩道」藤枝島田セレクトコースを歩こう! そして、駅前で飲もう!



①～⑬…立ち寄りポイント
 WC…トイレ
 携帯電話通信可能ポイント
 a au d docomo s softbank

さらにくわしい地図は、静岡県観光協会HPからダウンロードできます。合わせて活用してください。
 「東海自然歩道 静岡」で検索可能。

藤枝市自主運行バス Tel 054-643-3373
 ①藤枝駅ゆらく線 → 乗り換え → ②大久保上滝沢線
 藤枝駅北口【2番のりば】 瀬戸谷温泉ゆらく バス停
 藤枝駅前 ゆらく前 ゆらく前 蔵田
 平日 7:26-7:54 → 8:00-8:17
 土・日・祝 8:32-9:00 → 9:10-9:27
 大人400円+200円 子ども(高校生以下)200円+100円

島田市コミュニティバス
 Tel 0547-36-7144
 ⑬伊久身線 島田駅方面行
 6:00～19:00まで
 御堂沢 毎時 0分発
 島田駅 毎時 5分着
 大人・子ども 200円

時刻表は変更されることがありますので、ご注意下さい。

16	15	13	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
島田駅	御堂沢	ポイント	天空の茶畑	あずまや(昼食)	ベンチ	ベンチ	ベンチ&テーブル	高根山頂	高根白山神社	高根	ベンチ	鼻崎の大杉	蔵田バス停	ゆらく	藤枝駅
土・日・祝 55分	土・日・祝 00分	土・日・祝 25分	土・日・祝 45分	土・日・祝 35分	土・日・祝 05分	土・日・祝 55分	土・日・祝 30分	土・日・祝 20分	土・日・祝 50分	土・日・祝 30分	土・日・祝 45分	土・日・祝 30分	土・日・祝 10分	土・日・祝 00分	土・日・祝 26分

平日・モデルスケジュール
 各ポイントの出発時間
 2013.8.26 現在