

シエル・アリエラ

山の案内人



始めにストレッツ運動をして、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、足首をしっぴ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！

● 暗くなる前に帰れるような計画を立てましょう。

● 必要と思われる量より、多めの食糧や水分を用意します。

● 注意しながら行動します。

● 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

安心です。

● 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

● 急時の退却ルートが必要なくともあります。

● 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

急な変更や緊

急な変更や緊

● 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

● シュールなど、事前に計画をきちんと立てましょう。

● ガイブックなどを参考に、目的地、歩くコース、タイムスケ

● 楽しく、安全に、歩くためには…

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～



東京ー大阪を結ぶ総延長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。

☆: あれば、いざというとき便利なもの

☆ □ ストック (コンパクトになるトレイル用が便利)

☆ □ ガムテープ (いろいろな応急処置に活躍)

☆ □ レジューシート (敷物にしたリ、雨除けにも)

□ 薬 (絆創膏・傷薬・虫刺され薬・虫除けスプレーなど)

□ 懐中電灯・ヘッドランプなど

□ 新聞紙 (濡れたとき、寒いときなどに便利)

□ ティッシュペーパー・トイレ用シート

□ 携帯電話 (要充電・あれば予備の電池)

□ タオル

□ 地図

【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】

持ち物を点検しよう!

山歩きは、準備が大切!

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: せとやコロツケの会・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



美しく品格のある邑に
農業農村整備

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
ゴール	島田駅	ポイント	天空の茶畑	あずまや(昼食)	ベンチ	ベンチ&テーブル	高根山頂	高根白山神社	高根山頂	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	13:25	12:45	(土・日・祝) 35分	11:25	11:05	10:55	9:50	9:20	9:30	8:45	(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

今日の運転手は、誰でしょう?

