

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でもかまいませんが、下り始めるときにはきつちり締め、足首をしっかりと固定できるようにしましょう。

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…
- ガイド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。
- ガイド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しょう。
- 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ものもあります。
- 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が安心です。
- 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がら行動しましょう。
- 必要と思われる量より、多めの食糧や水分を用意しましょう。
- 暗くなる前に帰れるような計画を立てましょう。

バス&ハイキングマップ① 笹川八十八石・びく石コース 玉露の里～びく石山頂～瀬戸谷温泉ゆらく



びく石山頂から望む富士山

びく石山頂までは、こうもり石、象石、めがね石などの奇石が雛壇式に並んでいます。また、茶摘みに使う「びく」に似ていることから「びく石」と名付けられた巨大岩を代表とした、山頂付近の巨石群も圧巻です。

山頂広場からは、右に御前崎の海、左に富士山を望むことができます。山頂からは、びく石ふれあい広場へと下山し、ゴールの瀬戸谷温泉ゆらくでは、ゆっくり温泉に入り、のんびり過ごしてみたいかがですか？

(びく石山頂までは東海自然歩道バイパスルートとなります。)

☆: あれば、いざというとき便利なもの

- ☆ □ ストック(コンバクトになるトイレ用が便利)
- ☆ □ ガムテープ(いろいろな応急処置に活躍)
- ☆ □ レジキューシート(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、寒いときに便利)
- ナイフ・ペーパー・トイレロール
- 携帯電話(要充電・あれば予備の電池)
- タオル
- 地図

【装備】

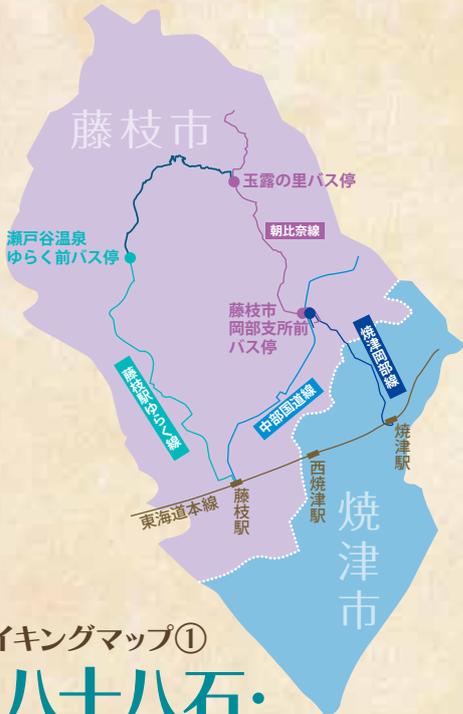
- ☆ □ 替えの肌着・靴下など(汗をかいた時に着替える)
- ☆ □ 手袋(転倒時などに手指を守る)
- レインウェア(上下・両手を自由にできるように)
- リュックサック(両手を自由にできるように)
- 靴(底が厚くてクッションがきくひも靴)
- 長袖・長ズボンの衣服(長さ調整できるもの)
- 帽子(日除け・蜘蛛の巣除けに)

【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】

山歩きは、準備が大切！
持ち物を点検しよう！



バス&ハイキングマップ①

笹川八十八石・びく石コース

玉露の里～びく石山頂～瀬戸谷温泉ゆらく

お問い合わせ先

藤枝市都市政策課 TEL 054-643-3373

藤枝市

バス&ハイキングマップ① 笹川八十八石・びく石コース

ハイキングコースについては藤枝市ハイキングガイドマップも参考にして下さい。
④びく石コース ⑮笹川八十八石コース

びく石山頂 (市民の森/昼食)



「ダイダラボッチ」とびく石
日本各地に巨人伝説が伝わるダイダラボッチが、琵琶湖の土をモッコ(背中に背負って荷物を運ぶ道具)に入れて運ぶ途中、大井川を跨ぐ時につまづいた。モッコから落ちた石ころが、びく石の山頂に群れる奇石群になったという。



①～⑫…立ち寄りポイント
WC…トイレ



バス案内
(びく石ふれあい広場前～瀬戸谷温泉ゆらく前)
藤枝市自主運行バス「大久保上滝沢線」
びく石ふれあい → ⑪瀬戸谷温泉ゆらく前
13:30発 13:35着
大人200円 子ども(高校生以下)100円



★入館料★
大人(中学生以上)500円
小人(3才～小学生)300円

バス案内
(瀬戸谷温泉ゆらく前～藤枝駅前)
藤枝市自主運行バス「藤枝駅ゆらく線」
⑪瀬戸谷温泉 → ⑫藤枝駅前ゆらく前
13:50発 14:18着
15:35発 16:03着
17:35発 18:03着
大人400円
子ども(高校生以下)200円

バス案内 (藤枝駅前(焼津駅前)～藤枝市岡部支所前～玉露の里)
①藤枝駅前(焼津駅前) → ②藤枝市岡部支所前(乗り換え) → ③玉露の里
藤枝駅から(北口2番のりば) 中部国道線(しずてつジャストライン(株))
①藤枝駅前 → ②岡部支所前 大人400円 子ども(小学生以下)200円
9:00発 9:24着
焼津駅から(南口1番のりば) 焼津岡部線(しずてつジャストライン(株))
①焼津駅前 → ②岡部支所前 大人340円 子ども(小学生以下)170円
9:20発 9:38着
藤枝市自主運行バス「朝比奈線」
②岡部支所前 → ③玉露の里 大人200円 子ども(高校生以下)100円
9:45発 10:00着

乗り換え案内 拡大図



バス区間	ハイキング区間	バス区間
12 藤枝駅 03	16 藤枝駅 03	1 藤枝駅 00
15 (入浴・休憩) ゆらく	13 ふれあい広場	9 焼津 20
11 瀬戸谷温泉	10 びく石	9 藤枝市岡部支所前バス停 45
	13 波切不動明王	
	12 (市民の森/昼食) びく石山頂	
	8 びく石山頂	
	10 表石	
	7 表石	
	10 至高蔵田	
	6 ハイキング	
	10 至高蔵田	
	5 不動の滝入口	
	10 至高蔵田	
	4 朝比奈診療所	
	10 至高蔵田	
	3 玉露の里	
	9 至高蔵田	
	2 藤枝市岡部支所前バス停	
	1 藤枝市岡部支所前	

土日祝・モデルスケジュール
各ポイントの出発時間
2014.4.1 現在

記載されているバス時刻はすべて土日祝のバス時刻です。平日に行かれる場合はバス時刻が異なりますので、事前にご確認下さい。また、時刻表は変更されることがありますのでご注意ください。