

「SPOPIAシラトリ藤枝店」の
盟合さん



山歩きは楽しいものですが、大自然の険しさや天候の急変など、ときに命に関わるほどの危険にも遭遇するかも、しれません。確実な装備をすることで、疲労を軽減したり、危険から自分を守ることが出来ます。山用品は各メーカーからいろいろ出ていますか、それぞれの特徴があります。季節や行き先によって違うので、専門の販売員に相談して、目的にあった、自分にぴったりのものを選んでください。

【レインウェア】
レインウェアは、防水・防風・防寒の役目で、登山の必需品。ジャケットとパノツに分かれているタイプがオススメ。雨は防いで、水蒸気は放出する「防水性・透湿性」がより高いものが快適です。

【トックスシューズ】
山歩きのための靴は、自分の足に合うかどうか？アジャスト感が大切です。メーカーや、同じメーカー内でもサイズによって数字のサイズ通りではないことが多いので、必ず何足か履き比べましょう。さらに用途（季節・行き先・道の質）によっても選択が変わります。アジャスト中心なら靴も靴底も柔らかめが歩きやすく、登山が高くなり、岩場が増えるほどに底が厚く、足首まで保護されるが少し硬いタイプが適します。
①登山用の靴下をはき、紐を締めずにつま先が軽く触れるまで足を入れ、つま先に空間を作った状態で、靴ひもをつま先から順に締め上げて結ぶ。②かかとに指1本分のゆとりがあるか確認。③かかとを後ろに下げ、つま先を前に倒して、かかとの浮きや横幅、くるぶし、甲の高さ、履き心地などを確認する。

山用品の選び方ガイド 確実な準備で、安全に、楽しく歩こう！

バス&ハイクで行く

天空の遊歩道

～「東海自然歩道」島田川根セレクトコース～



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。

【ボイストラムパー】
毒蛇・毒虫などに咬まれたり刺された時に、応急処置で毒液や毒針を吸引作用で抽出する器具です。

【サブバリュート】
アルミ蒸着のポリエステル製の防寒・保温シート。防湿性に優れ、透湿性はない。反射するので目印にも使われない時は音が出ないようにできる鈴もあります。

【熊よけ鈴・笛】
熊に人の存在を知らせる鈴と緊急時に助けを求める笛。熊に人の存在を知らせる鈴と緊急時に助けを求める笛。熊に人の存在を知らせる鈴と緊急時に助けを求める笛。熊に人の存在を知らせる鈴と緊急時に助けを求める笛。

【ストック・スツッキ】
足腰への負担軽減、歩く時のバランスの補助、転倒防止などに役立ちます。長さの調節ができ、サックに収納できるコンパクトになるものがオススメです。

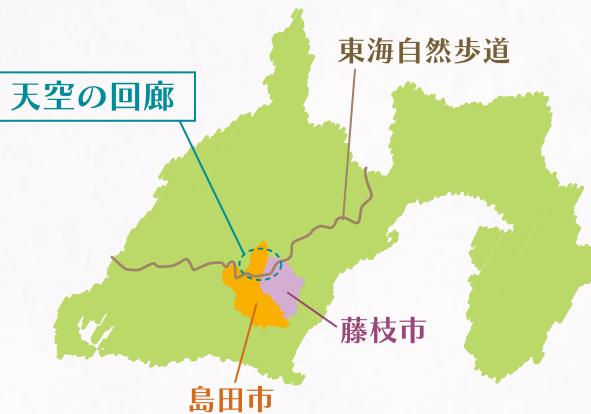
** あると便利なもの **

【アジャスターウェア】
「吸湿性・速乾性」の高い新素材のものかオススメです。

【サック】
サックもアジャスト感が大事です。容量が20～30Lくらいからあります。登山用品のほ、背中との間のクッションで汗蒸れを減らすことができたり、胸と腰のところでベルトで留めることができ、重さを分散したり、負担を軽減できるものがあります。外側にポケットやホルダーが付いている、歩いていて、歩いている途中の物の出し入れに、サックを降ろさなくてもいい工夫があるものもあります。

【サック】
山での服装は、「視認性（見つけやすい）」が高い方がよく、ウェアやレインウェアはカラフルで、できればサックとも違う色を選び、雨や霧の中でも目立つことが大事です。黒い色は、ハチに攻撃されやすいので注意。

** 山用品ワンポイント **



バス&ハイクで行く 天空の遊歩道

～「東海自然歩道」島田川根セレクトコース～

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：島田市観光協会・藤枝市観光協会
協力：静岡県志太榛原農林事務所
島田市
藤枝市
NPO法人まちづくり川根の会
大井川鐵道株式会社
SPOPIAシラトリ 藤枝店



「天空の遊歩道」島田川根セレクトコース

バス&ハイクで、東海自然歩道を歩こう!そして、駅前で飲もう!

大井川鐵道
Tel 0547-45-4112

上り 金谷行
川根温泉笹間渡 家山 金谷
16:13 --- 16:18 --- 16:51
17:30 --- 17:35 --- 18:06
18:34 --- 18:40 --- 19:11
19:38 --- 19:44 --- 20:16
20:56 --- 21:02 --- 21:33

下り 川根温泉方面
家山 川根温泉笹間渡
15:41 --- 15:47
16:58 --- 17:04
18:01 --- 18:07
19:07 --- 19:13
20:03 --- 20:09

駅名	大人運賃		
	笹間渡	家山	金谷
子ども	80	80	910
運賃	460	410	金谷



大井川鐵道

川根温泉
笹間渡駅 WC

川根温泉
ふれあいの泉

拔里駅 WC

SLの
見える丘公園

①〜⑭…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

天候等の条件により変動があります。

茶畑の中を歩くコースです。

「笑い仏」の伝説も
チェックしよう!

笑い仏(昼食)

a d s

5
テーブル&
ベンチあり。
いい眺め!

ベンチ

4
赤いほこら

きつい登り、がんばれ!!

至 やまめ平

この先トイレなし。
必ずませよう。

至高根方面

西向の吊橋 **a s**



トイレの横の階段を上がる。
笑い仏方面は、右へ。

6
不思議な木が
いろいろあるよ!
仲良しの木?
ねじねじの木?
看板の木?
探してみよう!

7
いのしし柵A

8
いのしし柵B

9
上河内分校跡

10
上河内橋

11
赤い屋根の茶工場

12
木生えの岩

13
家山駅

14
JR金谷駅

このあたりはくねくねの車道が続く。
休憩場所が少ないので、車道の脇道等、
安全なところを歩もう!

身成川のきれいな渓流を見ながら歩こう!
ヤマメがいるのがみえるかな?

林の中から出て、
視界が広がるよ!
時間が合えばSL
が見えるかも!?

木生えの岩

ここまで来たら、
あと一息!

島田市コミュニティバス

島田市コミュニティバス
Tel 0547-36-7144
伊久身線 御堂沢方面行
7:00 ~ 20:00まで
島田駅 毎時 0分発
御堂沢 毎時 57分着
大人・子ども 200円

「やまめ平」「西向の吊橋」は左。
藤枝・蔵田方面は、右。



バス乗車区間

鉄道乗車区間

ハイク区間 (17km)

※うち舗装路12.2km

スタート

JR島田駅 ① WC

14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
18金谷06	17家山35	16木生えの岩30	15茶工場00	14上河内分校跡40	14上河内橋30	14いのしし柵B20	13いのしし柵A50	13ベンチ35	13笑い仏(昼食)00	11赤いほこら30	11西向の吊橋00	9御堂沢57	8島田00
ゴール	到着	の岩	場	跡	橋	柵B	柵A	チ	着	ほこら	吊橋	着	駅
									発			入	出
									着			出	着

スタート

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」を検索可能。

モデルスケジュール
各ポイントの出発時間 作成日 2013.10.31
季節によって日没時間が変わります。安全に気を付けて、計画を立てましょう!