

シエル・アリア



山の案内人

始めに入トレ運動をして、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。
- 安心して、それも想定して選択肢の一つとして計画しておく。
- 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。

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。

☆: あれば、いざというとき便利なもの

- タオル
- 携帯電話 (要充電・あれば予備の電池)
- ナイフ
- 新聞紙 (濡れたとき・寒いときに便利)
- 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レイル用が便利)

【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)
- リンウェア (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】

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

【食糧】

山歩きは、準備が大切！
持ち物を点検しよう！

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：藤枝市

連絡先：せとやコロツケの会・路線バス応援隊

TEL 054-639-0120

協力：「天空の回廊」

地域資源を生かしたツーリズム推進会議
静岡県志太榛原農林事務所

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

ま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

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

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。