

# ハイキング

コース・距離・所要時間	「三角山コース」 3km (1時間30分) 「自然公園コース」 6km (3時間) 「牧場・湿原コース」 7km (3時間30分)
実施可能期間	4月～11月
当施設にあるもの	熊鈴
団体準備物	【個人】長そで・長ズボン、帽子、リュックサック、タオル、手袋 雨がっぱ、ティッシュペーパー、水筒
実施要領	

「三角山コース」 40分 30分  
自然の家 — 三角山頂上 (休憩10分) — 自然の家

「自然公園コース」 15分 30分 20分  
(往路) 自然の家 — 自然保護センター — 奥越酪農団地 — ふるさと自然公園 (休憩40分)  
(復路) ふるさと自然公園 20分 奥越酪農団地 40分 自然保護センター 15分 自然の家

「牧場・湿原コース」 15分 40分  
(往路) 自然の家 — 三角山登山道との分岐点 — 牧場・池ヶ原湿原 (休憩20分)  
(遊歩道経由)  
(復路) 牧場・池ヶ原湿原 40分 旧ハイランドホテル前 30分 自然の家

## <留意点>

- ①事前に下見することをお勧めします。
- ②指導者は先頭・中間・後尾に位置し常に研修生の状態を把握し、安全に配慮してください。
- ③自然環境を大切に、動植物を傷つけないように指導してください。
- ④登山道の途中にはトイレがありません。出発前に用便を済ませておいてください。
- ⑤ごみはすべて持ち帰ってください。
- ⑥ハチは黒い色に向かってくる性質があるので、帽子や服装の色に留意してください。
- ⑦熊鈴を身につけて歩いてください。