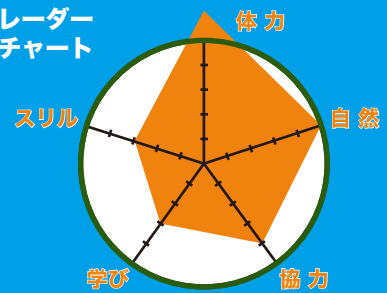


聖地巡礼 大日ヶ岳登山

往復5時間の本格パワースポット登山

奥美濃を代表する山、大日ヶ岳（標高 1,709m）。泰澄大師が開いた白山修験道の山でもあります。道中は自然林や特にブナの原生林が見事。歩行距離があり、急な斜面を登る所もあるので、体力に自信がある方に最適の山です。森の樹木の観察をしたり、皆で励ましあいながら登ることで、安らぎと仲間との一体感を得ることができるでしょう。山頂からは白山連峰をはじめ、天気が良ければ北アルプスまで眺望することができます。

リーダー
チャート



自分の限界に挑戦しよう！！

体験時間 : 7時間 30分
活動場所 : 郡上市高鷲町
推奨時期 : 5月下旬頃 ~ 10月
開催人数 : 20~25名

ココがポイント!! 自然体験プラスα

3大清流の1つである長良川の源流の水に触れる事ができ、森と川との関係について学びます。



長良川の源流の水は冷たくて
気持ちがいい！



タイムスケジュール TIME Schedule

08:00	集合・持ち物、体調、スケジュール確認
08:15	自然園 出発 (バス移動)
09:00	大日ヶ岳 登山口 到着 登山開始
12:00	大日ヶ岳山頂 到着 昼食 (お弁当)
12:30	下山開始
14:30	下山完了 バス出発 体験のふりかえり
15:30	自然園到着 解散終了
	お土産：パワーストーン

※全体のペースや体調を見ながら随時変更していきます。この時間はあくまで目安です。



雨天時の一日の主な流れ (例)

自然園内散策
クラフト体験

※前日に相談させていただきます。

聖地巡礼 大日ヶ岳登山

！ 自然体験の心得

自然で遊ぶためには、環境に合わせた適切な服装に着替えて活動しましょう！！そうすれば、身近にもっと自然を身体で感じながら思いっきり楽しむ事ができます。一歩外に踏み出せば大自然『自分の身は自分で守る』という心構えで出かけましょう。登り3時間、下り2時間の本格登山です。山頂まで行く自信と持久力のある人のみ参加をして下さい。

活動中の服装

各自

★軍手

怪我の防止
かぶれ防止

各自

★長袖長ズボンのジャージ

こまめに体温調節の
しやすい服装。

できれば
化繊のTシャツなど
+ジャージ
+ウインドブレーカーなど

各自

★運動靴

履き慣れたものが良い

各自

★帽子

頭部の保護・日射病予防
ダニ付着防止

各自

★タオル

汗ふきタオル
首に巻くと良い

各自

★リュックサック

両手が空くように水筒
などが全て入るもの。
当日、弁当も中
に入れます。

背中に背負えるタイプ
両手が空き、歩きやすいモノ



持ち物チェックリスト

- | | |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 帽子 | <input type="checkbox"/> 飲み物 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> 履き慣れた運動靴(紐タイプ) | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 長い靴下(足首保護・虫除け) | <input type="checkbox"/> リュックサック |
| <input type="checkbox"/> ジャージ長袖長ズボン | |
| <input type="checkbox"/> カッパ(晴天時も必須 上下セパレートタイプが良い) | |

便利な持ち物リスト

- 替えの靴・靴下(雨天時にあると安心)
- レジャーシート(お弁当を食べるとき)
- 酔い止めの薬(乗り物酔いしやすい方)

-MEMO-