

2才からいける！

2~3時間で楽しめる 親子ハイキング

いつもの公園で遊ぶのもいいけれど、この秋は子どもと一緒にハイキングに行ってみませんか？きっと、逗子の大自然を満喫できるはず。今回は登山ガイドの直原さんにハイキングのコツを教えていただきながら、一緒に長柄桜山古墳群へハイキングに行ってきました！

ハイキングに行く前の大事な準備をしよう！

事故を起こさない為には事前準備が9割と言っても過言ではありません。突然の地震や落石以外は事前準備で防げることがほとんどです。

- 体調は万全かな？
- 最低限の救急セットは持っているかな？
 - ・絆創膏
 - ・三角巾 / ピンセット
 - ・テーピング
 - ・真水の入ったペットボトル
 - ・ガーゼ
 - 穴を開けたペットボトルの蓋
- 天気予報の確認はしたかな？
- 行く予定のコースは無理のない工程かな？



手洗いや応急処置などで使えるよ！

お話を伺ったのは…



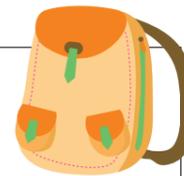
直原 郁子 さん

某有名アウトドアメーカーに20年以上勤務し、同社主催の様々な登山ツアーのガイドとしても活躍。幼少時から山に登り続け、日本山岳ガイド協会認定の登山ガイドステージIIの資格も。小学4年生男の子のママです。

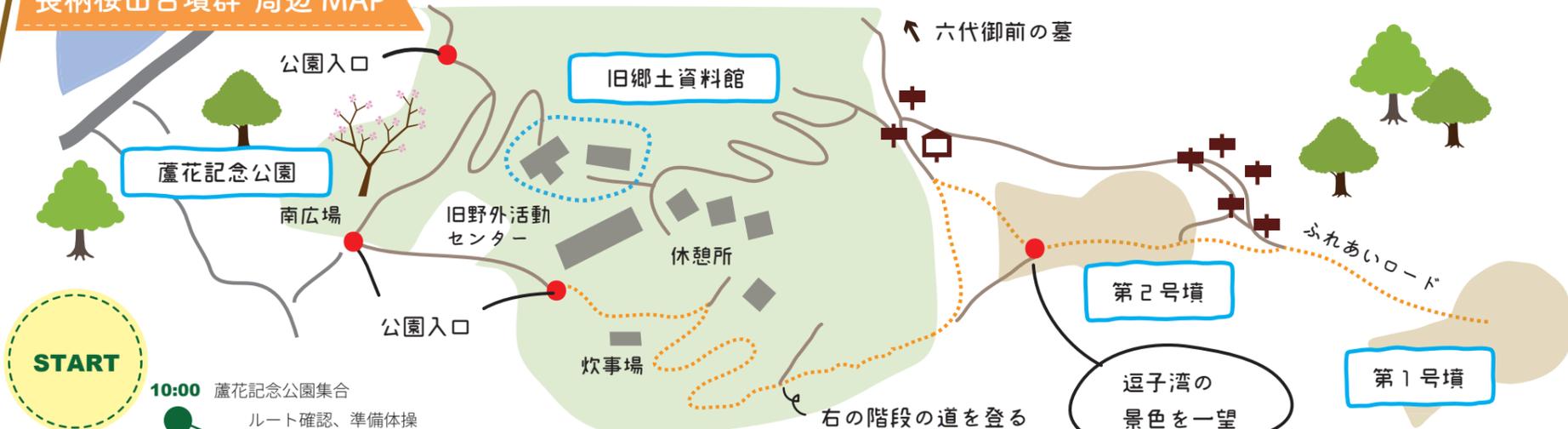
持ち物チェックリスト

お気に入りのリュックにつめよう！

- 飲み物
- レジャーシート
- ごはんやおやつ
- ゴミ袋
- 帽子
- ウェットシート / 除菌シート
- 替えの服・下着・靴下
- ティッシュペーパー
- 救急セット
- 虫除けグッズ (虫除けスプレー / 虫刺されの薬)
- おんぶ紐 (お子さんがまだ小さい場合があると安心)



長柄桜山古墳群 周辺 MAP



START

10:00 蘆花記念公園集合
ルート確認、準備体操

10:30 蘆花記念公園を出発

11:10 逗子湾の景色を一望出来る
第2号墳に到着！おやつ休憩♪

11:20 第1号墳に向けて出発。ふれあいロードへ。

11:40 第1号墳到着
おやつ休憩

12:10 第1号墳を出発。出発地に戻る。

13:00ごろ 出発地に到着

GOAL



危険!! 刺激しないだね!



万が一蜂が襲ってきた場合に備えて蜂スプレーを携行するのも良い。猪は逃げると追いかけてくるので、目をみながらゆっくり後ずさりする。

子どもの楽しみのひとつ♪

ごはんやおやつタイム



プラス 自由に遊べる時間を
入れてあげてね♪

あと少し~!

お疲れ様でした!

↑2号墳で撮影した写真です。

#ハイキングQ&A

Q 子どものモチベーションの上げ方、いい方法ある？

A まずは親が余裕を持ち、焦らないことが重要。何とか目的地に連れていこうとするのではなく、具体的な到達点を作らない方が親も子どももゆっくりと自然観察を楽しめます。焦りのない、ゆったりとした時間がとても大切です。行く場所の地図を子どもに持たせると現在の確認や次に行く場所の見通しが立ちやすく、モチベーションアップにもつながります。お気に入りのリュックを自分で持つ、好きなお菓子を自分で用意させることもおすすめです。



Q 下山の見極めポイントは？

A いつもと様子が違う時は無理して行かないことがとても大切です。体調が悪いことを言えない場合や、本人が気が付かなくても体調が悪い場合もあります。せっかくの登山、親子で楽しめないようであれば、迷わず下山、もしくは予定を変えて頂上へ行くのではなく、自然観察などに切り替えましょう。

Q レベルアップの目安はありますか？

A ハイキングでいうと3キロ、休憩や食事なども入れて3時間半くらい歩けるようになったら次のステップ、4キロ・4~5時間に進めていでしょう。親子で行く場合、コースタイムにプラス2時間ほど加えて、余裕のある計画を立てるといいと思います。

Q 山で緊急事態が起きた時の対処法は？

A 事故を起こさないことが何より大切ですが、実際に事故などの緊急事態が起きた際、とっさに出来ることは少ないので、最低限の救急セットや応急処置の確認をしておきましょう。山に救急車は来ません。多くの場合、救助隊が歩いて向かうため時間がかかります。

Q ハイキングで気をつけることは？

A 逗子市内は低山ばかりなので6月~9月頃のハイキングはおすすめしません。夏は虫や植物が元気良すぎて敵わないかも。行く場合は、長袖長ズボンを履き、虫だけでなくウルシなどの植物にかぶれない様に気をつけて。通気性のいい化繊の衣類がおすすめです。また、熱中症に注意しましょう。こまめな水分補給が大切!

直原さんおすすめ!!

市内で行けるハイキングスポット BEST 3

- 1 蘆花記念公園 >>> 歩く楽しみを味わえる。目的がある山よりも散策を楽しめる方が2~3才には◎。
- 2 披露山公園周辺 >>> ほどよいハイキングコース。披露山公園ではお猿にも会えます。
- 3 衣張山 >>> 市内から行けて景色が綺麗で登山するのが気持ちいい。どれも10月~6月頃までがおすすめ。上にあげた3つのコースは自然の中のお散歩コースとして楽しめます。

