

始めにストレッチ運動をして、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、下り始めるときはきつくり締めて、足首をしっかりと固定できるようにしましょう。

ケルナーのリーダーは、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すように！

- 暗くなる前に帰れるような計画を立てましょう。
- 必要と思われる量より、多めの食糧や水分を用意しましょう。
- 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しょう。
- 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かもしれません。
- ガイド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しょう。
- ガイドブックなどを参考に、目的地、歩くコース、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。

楽しく、安全に、歩くためには…

バス&ハイキングマップ②

市民の森散策コース

びく石登山口～びく石山頂～びく石ふれあい広場



びく石登山口バス停から10mほど戻ると、「びく石登山口」の道標があります。スタートしてすぐに「つり橋」を渡り、その後、樹木の間を登っていきます。途中、ピオトープ・ガーデンを通り山頂へ向かいます。

山頂付近には、茶摘みに使う「びく」に似ていることから「びく石」と名付けられた巨大岩を代表とした、巨石群が横たわり、山頂広場からは、右に御前崎の海、左に富士山を望むことができます。

山頂からは、びく石ふれあい広場へと下山します。バスの乗り換えポイントである瀬戸谷温泉ゆらくでは、ゆっくり温泉に入り、のんびり過ごしてみたいかがですか？

(びく石山頂までは東海自然歩道バイパスルートとなります。)

☆:あれば、いざというとき便利なもの

- ☆□ストック(コンバクトになるトレイル用が便利)
- ☆□ガムテープ(いろいろな応急処置に活躍)
- ☆□レジャーシート(敷物にしたり、雨除けにも)
- 薬(絆創膏・傷薬・虫刺され薬・虫除けスプレーなど)
- 懐中電灯・ヘッドランプなど
- 新聞紙(濡れたとき・寒いときなどに便利)
- テッシュペーパー・トイレシート
- 携帯電話(要充電・あれば予備の電池)
- タオル
- 地図

【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)
- レインウェア(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(底が厚くてグリップがきくひも靴)
- 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】

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

【食糧】

山歩きは、準備が大切！
持ち物を点検しよう！

バス&ハイキングマップ②

市民の森散策コース

びく石登山口～びく石山頂～びく石ふれあい広場

お問い合わせ先

藤枝市公共交通政策室 TEL 054-643-3111(代)

藤 枝 市

バス&ハイキングマップ②

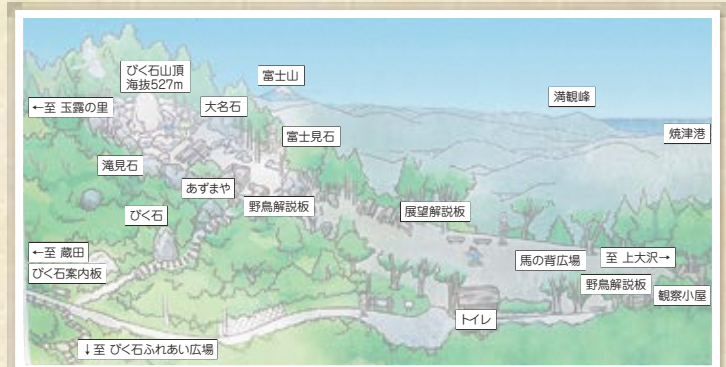
④びく石コース・東海自然歩道バイパスコース

①～⑬…立ち寄りポイント
WC…トイレ

日本各地に巨人伝説が伝わるダイダラボッチが、琵琶湖の土をモッコ(背中に背負って荷物を運ぶ道具)に入れて運ぶ途中、大井川を跨ぐ時につまづいた。モッコから落ちた石ころが、びく石の山頂に群れる奇石群になったという。



びく石山頂地図



バス案内(藤枝駅前～瀬戸谷温泉ゆらく前～びく石登山口)

①藤枝駅前→②瀬戸谷温泉ゆらく前(乗り換え)→③びく石登山口

藤枝駅から(北口2番のりば)藤枝市自主運行バス「藤枝駅ゆらく線」

①藤枝駅前 → ②瀬戸谷温泉ゆらく前
8:32発 9:00着

大人400円
子ども(高校生以下) 200円

乗り換え

藤枝市自主運行バス「大久保上滝沢線」

②瀬戸谷温泉ゆらく前 → ③びく石登山口
9:10発 9:19着

大人200円
子ども(高校生以下)100円

土日祝・モデル
スケジュール
各ポイントの
出発時間
2019.4.1 現在

記載されているバス時刻はすべて土日祝のバス時刻です。平日に行かれる場合はバス時刻が異なりますので、事前にご確認下さい。また、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。