

いばらきの県北地域を遊びつくそう

高萩



アウトドア

BOOK



子どもから
大人まで楽しめる
大自然の
アクティビティ満載

TAKAHAGI OUTDOOR BOOK



Contents

高萩で遊ぼう	03
高萩丸わかりMAP	04
キャンプ	06
テントに泊まろう	07
青空ごはんを楽しもう!	08
夜はやっぱりキャンプファイヤー	09
ハイキング	10
自然を感じるゲームを取り入れよう	11
おもしろい動植物を探そう	12
星空ハイキング	14
おすすめのハイキングコース	16
オリエンテーリング	18
オリエンテーリングの基本	19
コンパスを使おう	20
地図を使おう	21
マウンテンバイク	22
マウンテンバイクの基本構造	23
おさえたい基礎知識	23
山登り	24
山登りを楽しむ出発前の5ステップ	25
おすすめの登山コース	26
ロープ遊び	28
知っておきたい基本の結び	29
挑戦したいロープ遊び	30
川遊び	32
溪流を進むシャワーウォーク	33
川辺で楽しめる遊びを知ろう	34
海遊び	36
磯遊びとビーチコーミング	37
磯の生き物や漂流物を見つけよう	38
服装と天候の予備知識	40
大人の遊びアイデア	42
子どもの遊びアイデア	44
高萩および周辺満喫モデルコース	46
高萩スカウトフィールドの楽しみ方	50
高萩MAP	54

〔マークについて〕

各プログラムの冒頭に、
おすすめの季節・推奨年齢を
記しています。
子どもは保護者が同伴して
ください。
※あくまで目安です。
個人差があります。

推奨年齢:

6歳~

シーズン:

春 夏 秋 冬

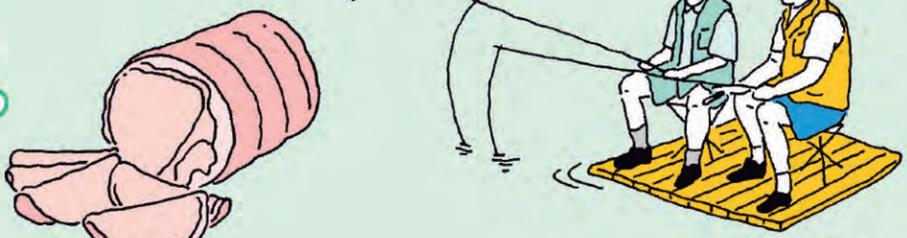
花の香る春に、虫の音が響く夏。
黄金色に染まる秋や、ツンと冷たい冬の空気。
四季折々の雄大な自然の中に身を置いて
季節の流れを感じながら
五感が研ぎ澄まされていく。
そんな貴重な経験をえられる地が
茨城県の北東部に位置する、高萩市。
西へ行けば多賀山地、東に行けば太平洋。
花貫溪谷の周辺のアクティビティや
人の何倍もある大きな岩がゴロゴロ転がっている、
竖破山を登ったり
緑に囲まれたキャンプ場で、
テントを張って寝泊まりしたり
海岸沿いでは、海水浴やビーチコーミングを楽しめます。
こんなふう自然を堪能できることは、
体験者の豊かな人間性の育成にも、大きくつながっていきます。
現地での共同生活やチームプレーからは
協調性の大切さを学び、個性が磨かれます。
子どもも大人も、気付かされることがたくさんあります。
どうかあなたにとってこの本が、人間性そのものを刺激する
高萩の大自然への一步を踏み出すきっかけになりますように。

高萩丸わかりMAP

緑豊かで紅葉に包まれる山があり、海に面している高萩には自然を感じるアクティビティがたくさん。
同時に地元産の食材や、江戸時代からの歴史を感じる街並みも楽しめる。
高萩を堪能するノウハウが詰まったこの冊子を片手に、出かけよう。

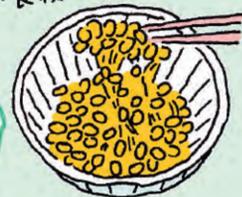


FISHING

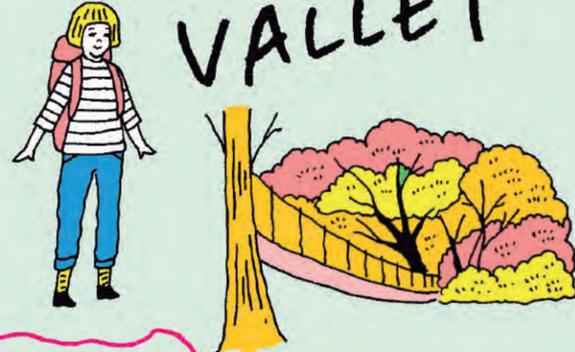


地元産の食材

FOOD



VALLEY



HISTORY

MOUNTAIN

堅石山★

★土岳

花貫溪谷

高萩
スカウトフィールド
平成29年夏グランドオープン。
(約271ha)

CAMPSITE



BEACH



★高戸小浜海岸

高萩海水浴場



キャンプ

Camp

高萩の
自然の中なら
何気ないことが
こんなに楽しい!

推奨年齢: 3歳~

シーズン: 春 夏 秋 冬

自然との一体感を味わうことができるのは、キャンプの醍醐味。青空の下みんなでテントを立てて、ごはんを作り、食事をしながら語り合い、夜には星空を見上げる。そんな何気ないことも、自然の中にいるというだけで、とても新鮮に感じられるから不思議だ。もちろん、キャンプは手間もひまもかかる。いつもなら炊飯器のボタンひとつでできてしまうことを、わざわざ薪を割り、火を起こして、火加減に気をつけながら飯ごうで炊かなければいけない。キャ

ンプ当日、運悪く雨が降ってしまうことだってある。けれど、そんな手間や不便ささえもなぜか楽しいのだ。

キャンプのスタイルや人数によって準備や計画は変わるが、いずれも事前の話し合いは大事になる。計画が決まったら役割分担をし、準備を進めよう。備品の調達や当日の動きを考える際に、つちかわれる計画性や、共同生活の中で育まれる協調性や友情も、キャンプの魅力だ。

今シーズンは自然豊かな高萩のキャンプ場で、キャンプデビューしよう。



Activity

1

テントに 泊まろう

日帰りのデイキャンプもいいけれど、やっぱりキャンプの醍醐味はテント泊。設営や撤収も含めて楽しむ工夫をしてみよう!



Check -----

テントの代表的な種類

ひと口にテントと言っても、登山用のものもあれば、1人用のものもある。ここでは、ファミリーキャンプ用のテントの代表的なタイプを紹介する。



ドーム形テント

最も定番のタイプ。設営がしやすく、設営する場所をそれほど選ばないため、多くの人がこれを選んでいる。



2ルームテント

ドーム形テントに、別室としてリビングスペースを追加したタイプ。悪天候時などの中で調理や食事もしめる。



ワンポール形テント

最近再び流行の兆しを見せている、おしゃれなテント。中央に1本のポールを立て、まわりをベグで固定する。

Check -----

テント泊に 役立つアイデア

テントの設営や撤収に慣れてきたら、今度はテントに自分たちらしさを追加してみよう。飾り付けをしたり安全対策をしたり、アイデアは自分たち次第!



手作りフラッグを マイテントの目印に

キャンプ場には似たようなテントがたくさん立っていて、どれがわが家かわからなくなってしまうことも。目印として、手作りフラッグなどでデコレーションするのも楽しい。



ライト棒で張り網の 引っ掛け対策

日が沈むとキャンプ場は真っ暗。特にテントの張り網は見えずらく、手足を引っ掛けてしまいかねない。そこで、張り網に専用のライト棒をつけると安心。ケミカルライトを使うのも◎。



ペットボトルランタン を手作りしよう

暗さを生かして、空のペットボトルを使ったランタンで、小道を作ってみよう。ペットボトルの上部を切り、模様や絵を描いて、下に砂を敷き、キャンドルを入れて火をつければOK!

Activity
2青空ごはんを
楽しもう!

いつものメニューでも、
野外で作って食べると楽しい、おいしい。
特に飯ごう炊さんには一度は挑戦したい。
炊けたときの達成感は格別!



☑ Let's Try -----
薪割りから挑戦する飯ごう炊さん

最近のファミリーキャンプではあまり見かけなくな
ってしまった、飯ごう炊さん。薪割りからすべて自分
たちでやってみると、思い出作りにもなる。



1 飯ごうの中ぶたで米を量る

薪割りや火起こしをする前に、米の準備
をしておく。まずは飯ごうの中ぶたに米
を入れて、2合分を量る。



2 米を研ぐ

飯ごうに米を入れ、中に水を注いで、手
をこすり合わせるようにして米を研ぐ。
研げたら内側の線を目安に水を入れる。



3 外側にクレンザーを塗る

米を吸水させている間に、飯ごうの外側
にクレンザーを塗っておく。こうすれば、
すすが付いても洗うとききれいに落ちる。



4 薪割りをする

まずは、火を起こすための薪割りからス
タート。薪割りは刃物を使うため、必
ず周りに人のいないところで行うこと。



5 細い薪から組む

かまどに新聞紙を丸めて置きその上に山
の形に薪を立て掛けて組んでいく。細い
薪から、外側に行くにつれて太い薪に。



6 中の新聞紙に火をつける

薪をある程度組んだら、マッチに火をつ
けて、薪の内側の新聞紙に火をつける。
薪に火が燃え移れば、点火成功。



7 火がついたら太めの薪を足す

内側の細い薪から外側の太い薪に火が燃
え移ってきたら、さらに太い薪を徐々に
足して、火を安定させていく。



8 飯ごうを火にかける

米を30分～1時間ほど吸水させたら、
いよいよ飯ごうを火にかける。火の強さ
は中火ぐらいのイメージで。



9 持ち手が倒れないよう薪を添える

飯ごうの持ち手が倒れると、熱くて持て
なくなってしまうため、薪を添えて倒れ
ないようにしておくといい。



10 細い薪を当てて炊け具合を確認

沸騰後10分程度で炊き上がる。飯ごう
のふたに細い薪を当て、ふたが一瞬上が
らなくなったら、火から上げる頃合い。



11 (ひっくり返して) 蒸らす

火から上げたら、5分間蒸らす。このと
き、飯ごうを逆さまにする方法があるが、
必ずしもする必要はない。



12 炊き上がり!

5分間蒸らし終わったら、ふたを開けて
みよう。全体をしゃもじでかき混ぜれば、
でき上がり!

Activity
3夜はやっぱり
キャンプ
ファイヤー

キャンプファイヤーを囲んで
仲間と静かに語り合った時間が、
いちばん思い出に残ることも。



☑ Let's Try -----
キャンプファイヤーの薪の組み方

キャンプファイヤーの組み方にもいろいろあるが、
ここで紹介するのは最も一般的な井桁組み。燃え方が
きれいな、上から点火できる組み方だ。



1 レンガなどを置く

直火にならないようレンガなどを
四隅に置く。火床を高くし少ない
燃料で燃えやすくなる意味もある。



2 井桁に置き、底を作る

1段だけ井桁に組み、その上に縦
一列にすき間なく薪を並べて、底
になる部分を作る。



3 井桁状に薪を積み上げる

底の上に井桁に組む。傾かないよ
う、また上にいくにつれて井桁が
細く、間隔が狭くなるようにする。



4 薪をさして完成

中央に薪をさす。外側は太い薪、
内側は細い薪にして、最後に新聞
紙など燃えやすいものを入れ点火。

☑ Let's Try -----
火の消し方

外で火を使ったら、山火事にな
らないよう、完全に火を消さなけ
ればいけない。火の始末の仕方は
キャンプ場によっても違うので、
現地でも確認しよう。



1 薪を集めて燃やす

消す前に、まずは残った薪を1カ
所に集めて、できるだけ燃やしき
るようにする。



2 炭になった薪をばらす

燃やしきる前に消す場合は、灰に
なった薪を広げてばらし、火を弱
める。



3 バケツの水を手でかける

バケツに水を汲んで、手で少しづ
つかける。火の周りの地面にもか
け、最後に手で触って確認する。

高萩のキャンプ場案内

高萩スカウトフィールド

公益財団法人ボーイスカウト日本連盟が
運営するフィールドで、平成29年8月
にグランドオープン予定。約
271haの広さに、
キャンプ場やハイ
キングコース
などを用意。

高萩市中戸川 (P.44 MAP参照)
☎03-5805-2561
(公益財団法人ボーイスカウト日本連盟)
※詳細はP.50-53へ



けやき平キャンプ場

土岳の中腹にあり、太平洋を望めるキャン
プ場。サイトには芝生が張られ、かま
どが設置してあ
る。土岳山頂ま
では徒歩約15
分。1区画1,00
0円(宿泊の場合
は2,000円)。

高萩市中戸川1483-10
☎0293-24-2331
(花貫ふるさと自然公園センター)



小滝沢キャンプ場

花貫渓谷の上流部に位置するキャンプ場。
山の豊かな自然を楽しめる。夏は、すぐ
下を流れる花貫
川の浅瀬で、気
軽に水遊びを楽
しむことができ
る。無料(予約
不要)。

高萩市大能地内
☎0293-23-7316



花貫ふるさと自然公園センター・キャンプ場

花貫ダムに隣接する花貫ふるさと自然公
園センターを見下ろすキャンプ場。炊事
場には屋根が造
られ、雨天時で
も調理できる。
1区画1,000円
(宿泊の場合は
3,000円)。

高萩市秋山2989-14
☎0293-24-2331



ハイキング

Hiking

新緑に紅葉に
川にダム。
高萩ならではの
見所がたくさん

推奨年齢: 3歳~

シーズン: 春 夏 秋 冬

高萩といえば欠かせない名所のひとつが、花貫溪谷の紅葉。その溪谷美をひと目見ようと、毎年市内外から多くの人を訪れる。中でも夕見滝吊り橋にふりかかる紅葉の様子は絶景だ。色とりどりの紅葉のアーチの中を歩くのはなんとも風情がある。
紅葉以外にも高萩の見所はたくさんある。乙女滝、不動滝といった滝や、川沿いのキャンプ場。そして茨城県内で最も大きいダムなどもあり、季節を問わず、変化に富んだハイキングを楽しめる。

また豊かな自然が残る高萩では、道中でさまざまな動植物にも出会える。見所が多い分、組み合わせ次第で多様なハイキングコースが作れることも、高萩の魅力だ。
ところでハイキングは地上だけの話ではない。夜空を見上げれば、たくさんの星たちが瞬いている。高萩のキャンプ場などは、周辺の明かりが少なく、開けた土地なので星空観察にうってつけ。星々をたどって星座を見つけたりと、心ゆくまで星空のハイキングも楽しみたい。



Lesson

1

自然を感じる ゲームを 取り入れよう

ただ何となく歩くだけではもったいない。
自然の中だからこそできるゲームを
取り入れてみては？



☑ Let's Try -----

キーワードを自然の中から見つけよう!

森のビンゴゲーム

自然の中で楽しめるゲームとして定番のもののひとつが「森のビンゴゲーム」。森で見つけられるものをキーワードとしてビンゴカードを作成し、ハイキングコースを歩きながらキーワードの対象物を探す遊びだ。このようなゲームを取り入れることで、ハイキングがより楽しくなるうえ、子どもがじっくり注意深く自然を観察するというメリットも。

用意するもの

- ・ビンゴカード
- ・クリップボード
- ・筆記用具



1 ビンゴカードにキーワードを書く

「足あと」「いいにおい」など、自然の中で見られるものをキーワードとして、カードを作成する。あらかじめ作成して子どもに渡してもいいし、キーワードを決めておき、子どもに書き込ませてもOK。



2 キーワードのものを探す

終了時刻や集合場所を決めたら、チームごとにゲームスタート! ビンゴカードはクリップボードなどに挟んで持ち歩くといい。途中で子どもにアドバイスをしたりしながら進める。



3 見つけたらカードにチェック!

ビンゴカードに書いてあるキーワードのものが見つかったら、ペンなどでチェックを! チェックが1列そろったら、「ビンゴ!」と言って線を引いていく。

こんなに
見つかったよ!

ビンゴの多い チームが勝ち!

終了時刻になったら、カードを持って集合する。ビンゴの数のいちばん多いチームが勝ち! それぞれ何を見つけたのか、カードを見せながら発表し合ってもいい。



Activity 1

おもしろい 動植物を探そう

ハイキングの楽しみのひとつが 動植物との出会い。ここでは、P.16-17のハイキングコースで見つけやすい動植物を中心に紹介する。

[カエデの葉]



イタヤカエデ
葉の縁にギザギザの鋸歯がないのが特徴。カエデの木は小型が多いがこれは大木になる。亜種や変種も多い。



イロハモミジ
切れ込みによって5~7に分裂し、重鋸歯（ギザギザが二重）なのが特徴。秋の紅葉で真っ赤に発色する。



ウリハダカエデ
葉は大きく、切れ込みが浅い。緑色の樹皮に縦の黒い模様が並び、瓜の肌のようなことから、この名がつけられた。



ツリガネニンジン
キキョウ科の多年草。花が釣鐘形で、白く太い根がニンジンに似ていることから、この名がつけられた。開花は秋ごろ。



ハナイカダ
葉をいかだに見立てたことが名前の由来。葉の真ん中に、春に花を咲かせ、夏に黒っぽい実をつける。

Plants

植物

関東地方の北東部に位置する茨城県の植生分布は、ちょうど温帯性植物から暖帯性植物に移り変わる位置にあり、その両方が混じり合って存在する。そのため、植生が豊かなのが特徴だ。

[草花]



ノコンギク
8~11月、濃い紫から純白までさまざまな濃さの花をつける。キク科のほかの花と比べ、葉がザラザラなのが特徴。

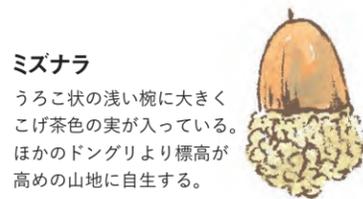


タチツボスミレ
日本に60種ほどあるスミレ科の植物の中で最もよく見られるもの。4~5月に淡紫色の小さな花を咲かせる。

[ドングリの仲間]



スダジイ
三角すい形の、いわゆる「椎の実」の一種。椀が実全体を包んでいるが、落下時期になると3裂する。



ミズナラ
うるこ状の浅い椀に大きくこげ茶色の実が入っている。ほかのドングリより標高が高めの山地に自生する。



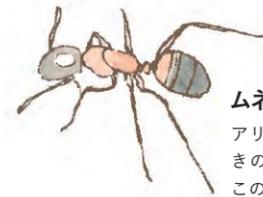
コナラ
最もよく見られるドングリのひとつ。うるこ状の浅い椀に、スマートな実がつくのが特徴。



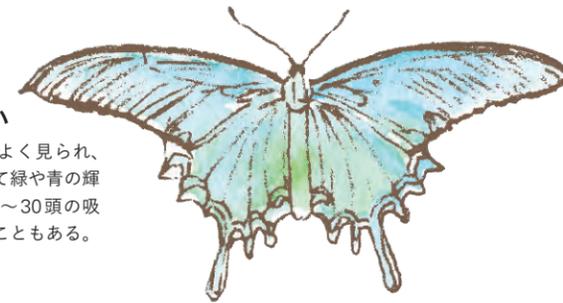
クヌギ
椀にトゲがあり、ダルマ形の大きな実が入っている。カブトムシなどが蜜を求めてよくこの木に集まる。



エゾゼミ
標高300m以上の山地に生息。高い木の上にいる姿は見えにくいですが、低音のギーという鳴き声でわかる。



ムネアカオオアリ
アリの体を3つに分けたときの真ん中を胸というが、この部分が赤い、大きなアリ。山地でよく見られる。



カラスアゲハ
山地の林道でよく見られ、黒を基調として緑や青の輝きが入る。20~30頭の吸水集団を作ることもある。



コゲラ
スズメほどの大きさの、日本でいちばん小さなキツツキ。背はこげ茶色に白い点模様がたくさん入っている。



オシドリ
水辺に生息する鳥で、冬の花貫ダムで数多く見られる。オスの色鮮やかな姿がとにかく印象的だ。

Insects

昆虫

高萩はほとんどが山林で平地が少ないため、森林や山地に生息する昆虫が多いのが特徴だ。水のきれいな渓谷にも恵まれ、幼虫が水の中で生活するトンボなどの種類も多い。ここでは目につきやすい昆虫を中心に紹介する。



オニヤンマ
夏季に出現する、おなじみ日本最大のトンボ。花貫渓谷や滝山渓谷のほか、市街地に姿を見せることも。

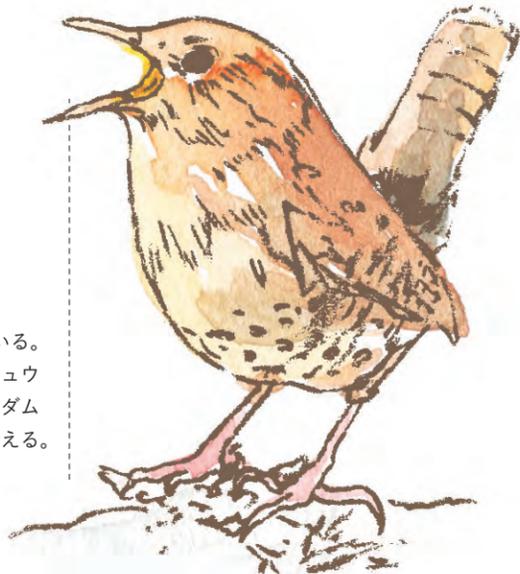


オンブバッタ
体長はオス約25mm、メス約42mmで、オスがメスの上に乗っていることが多いため、この名がつけられた。

Birds

鳥

高萩市の野鳥は、現在41科161種が報告されている。市内には森林が多いため、ホオジロやエナガ、シジュウカラなど山の鳥が多いのが特徴だ。花貫ダムや小山ダム周辺では、カルガモやカワウなど水辺の鳥にも出会える。



ミノサザイ
溪流沿いのやぶの中にいることが多く、姿は見つけづらいが、大きな声で複雑に長くさえずるので気づきやすい。

ベニマシコ
草原の赤い冬鳥といえど、赤いのはオスだけで、メスは茶色。長めの尾も特徴的。小山ダム周辺に多い。



Activity 2

星空ハイキング

夜空に輝く星や月を眺めれば、
昼間とは違った感動が味わえる。
星座のエピソードや観察のコツを知って、
ワンランク上の天体観察を。

星座の探し方

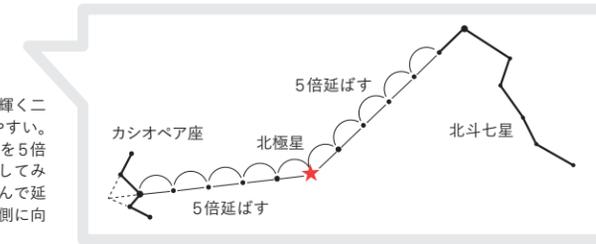
星空観察は肉眼がおすすだ。空全体を眺めることができるので、満天の星の美しさを味わうのに向いている。家族で星座を探し合ったり、オリジナルの星座を考案するのも楽しい。

場所	時間帯	体勢
明るい光が少ない、開けた場所を探そう。自然の豊かな高萩市の夜は、天体観察にうってつけ。	満天の星を見たいなら新月頃の午前1〜3時頃がおすすめ。空気が澄んで星の光が際立つ。	ゆっくり星空を眺めるには楽な姿勢で。寝転ぶのがベストだが、座ったり、寄りかかったりも。

野外実践編

① 北極星を見つけよう

北極星は、季節や時間を問わず、いつも同じ場所で輝く二等星。春と夏には、北斗七星から探すのが見つけやすい。北斗七星のひしゃくの先端を形成する2つの星の間隔を5倍した先が北極星だ。秋と冬にはカシオペア座から探してみよう。カシオペア座の外側の2つの星をそれぞれ結んで延ばした交点と、真ん中の星をつなぐ。その距離を内側に向かって5倍延ばそう。突き当たるのが北極星だ。



② 次に、知っている星座を探そう

北極星を見つけたら、周辺の星座から探そう。春と夏はおおぐま座、秋と冬はオリオン座などが見つけやすい。探すうちに夜空に目が慣れて、お目当ての星座にたどり着きやすくなる。

星たちに秘められたストーリー



ヘルクレスも大苦戦。水にすむドラゴン

うみへび座の「ヘビ」は水にすむドラゴン。ギリシャ神話の英雄・ヘルクレスに退治された。頭が9つあり、切っても次の頭が生えてくるという不死身の生き物で、ヘルクレスも大苦戦した。背中に乗せた「からす座」や「コップ座」にまつわるエピソードも（ギリシャ神話）。

七夕の夜だけ会える、2人の物語

こと座のべが（織姫）、わし座のアルタイル（彦星）の話。織姫は天の玉の娘。川の向こうに住む牛飼いの彦星と恋に落ち、2人は仕事を怠けてしまう。怒った玉は2人を離れ離れにしてしまった。毎年7月7日だけ会うことを許された2人は、七夕の夜に川を渡って会いに行く。

星座にはさまざまなストーリーがある。ここでは四季それぞれで観察できる星座をピックアップ。星座に込められたストーリーを知れば、もっと星空観察が楽しくなるはず。



輝くペガサスの背中に乗った王子のおごり

王子・ペレロフォンは、ペガサスの背に乗って怪物との戦いに勝利し、王になった。うぬぼれが強くなったペレロフォンはペガサスに乗って神々の住むオリンポスにのぼろうとし、大神・ゼウスを怒らせて死んでしまう。残ったペガサスは空にのぼり星座になった（ギリシャ神話）。



うぬぼれオリオン。こらしめられる

オリオンは海の神の息子。美男子かつ怪力で、自分の強さにうぬぼれていた。ある日、月の女神・アルテミスに言い寄る。「おれは地上のどんなものより強い」といばるオリオンをこらしめるため、神々が送ったサソリに刺されて死んでしまった（ギリシャ神話）。

春 (北斗七星を見つけやすい季節。北斗七星を目印に、周辺の星座も探しやすい。88星座の中でいちばん大きいうみへび座の全長を最も見やすい。)

夏 (湿度が高く、空気の透明度が低い夏。天体観察に最適とはいえないが、夜でも暖かいのが魅力。天の川や夏の大三角形など、主だった星々を探そう。)

秋 (明るい星が少ない秋の空。実は有名な神話にまつわる星座がたくさんある季節。神話を read だ上で見る星座は、一味違って見えるかもしれない。)

冬 (空気が澄んで、明るい星が多い冬は、天体観察に最適な季節。南の夜空には、一等星が7つもある。少し夜更かしして、星空観察会を開催してみても。)

星空ハイキングに持っていききたいアイテム

肉眼でも楽しい天体観察をより一層楽しむために、肉眼とは違う光景が見える双眼鏡、星座が探しやすくなるアプリなど、便利なアイテムを紹介。少し上級の天体観察を。



双眼鏡

倍率と口径に着目して選ぼう。倍率は6〜10倍、口径は30〜50mmがおすすめ。口径が大きいほど光を集め、淡い星の光も見えるようになるが、重くなるので注意。写真は「アリーナHシリーズ」(倍率8倍×口径21mm, 210g)。

天体写真はイメージです



月

黒い影のような「月の海」。月の海はうさぎやカニ、ライオン、ロバなど、世界中でいろいろな形に見立てられている。あなたは何に見えるだろう。



星雲

写真はオリオン座大星雲。冬に見ることが出来る。肉眼では、オリオン座の3つ星の下がぼんやり光る程度だが、双眼鏡では星のきらめきが見える。



星団

写真は冬に見ることができるプレアデス星団。肉眼ではぼんやり輝いている程度だが、双眼鏡で見ると「宝石箱をひっくり返したよう」と言う人も。

星座早見盤

星座の位置や方向、名称を知るために使う。時刻や季節で見える場所、星座が変わるため、星座早見盤の円盤を合わせて調べてみよう。



星座のアプリ

画像は「MOON BOOK」。星空に端末をかざすと星図が画面に表示され、恒星の名称と、近くの星座の位置を知ることができる。



防寒アイテム

天体観察は同じ姿勢で一定時間過ごすことに加え、夜にかけて気温が下がるため、夏でも上着とひざ掛けは持参したい。冬には使い捨てカイロも。

食べ物・飲み物

温かい飲み物と夜食があれば、気分が一層盛り上がる。保温機能付きのマグカップや、市販の小型ガスバーナーもぜひ使ってみよう。

Column

流星群を見られることも

たくさんの流星（流れ星）が見える流星群の時期は、年間を通じて大まかに決まっているので調べてみよう。写真は「ペルセウス座流星群」で、「しぶんぎ座流星群」「ふたご座流星群」と合わせて三大流星群と呼ばれている。四方八方に出現する流星群は、肉眼での観察がおすすだ。



Activity
3

おすすめのハイキングコース

本格的な登山装備がなくても体力に自信がなくても、大自然を楽しめる3つのハイキングコースをご紹介します。

- 道路
- 遊歩道&登山道
- トイレ
- 駐車場

豊富な水と樹木が織りなす渓谷美を楽しむ
花貫ダム～花貫渓谷周遊コース

(ゆっくり歩いて往復約3時間)

秋の紅葉シーズンになると市内外からの観光客であふれる人気エリア。紅葉はもちろん見所のひとつだが、ほかの季節にも気持ちのいいキャンプ場や滝など見所は盛りだくさん。小滝沢キャンプ場は土岳への登山拠点にもなり、駐車場も完備されている。秋は渓谷周辺は車の進入が禁止となるので、出発前に確認したい。



6 上側が、乙女滝

ふたつの滝が並んでいるが、上の滝が乙女滝。河原に下りただけでも十分気持ちいい。



7 下側が、不動滝

不動滝は乙女滝のすぐ下にある。駐車場から歩いてすぐなので、夏場はたくさんの人でにぎわう。



5 駐車場&トイレあり

花貫渓谷を散歩する際はここを利用するのが便利だ。紅葉シーズンにはお店もある。



4 花貫渓谷への分岐

461号線から花貫渓谷方面への分岐はわかりづらい。大きく右にカーブする手前の看板が目印。



1 花貫ダム沿いを歩いてみよう

花貫ダムは県内でも有数の規模を誇る。道路沿いに遊歩道が整備されており、のんびり歩ける。



2 花貫ふるさと自然公園センター

施設では花貫の自然が一目でわかる写真を展示。駐車場は9時から16時まで。日の長い夏場は気に留めておこう。



8 遠方からも人が集まる紅葉の名所



花貫渓谷の中心にある汐見滝吊り橋は、紅葉が見応えあり。自然の中でのんびりと遊歩道巡りを楽しみたい。

3 名馬里ヶ淵でマイナスイオンを浴びる

TVアニメ『まんが日本昔ばなし』でも取り上げられた伝説が残る名所。駐車場は狭めだが路上駐車は厳禁。混んでいたなら②の公園に駐車して歩こう。



5 滝山渓谷への分岐-2

滝山渓谷へは写真の看板を目印に。車が入ると未舗装の細道になってしまうので、ご注意ください。

4 滝山渓谷への分岐-1

県道22号線と111号線の交差点を左へ。ここまできれば、滝山渓谷への入口はもうすぐそこ。

3 上流部は釣りも楽しめる

シーズン中は溪流釣りを組み合わせて歩くのもいいだろう。里山の溪流といった趣ある風景だ。

2 駐車場&トイレ完備

ダムの入口に駐車場を完備。利用時間は16時までの滝山渓谷までの時間を逆算しよう。

1 県下最大のダム

小山ダムの堰堤は高さ65m、長さ462m、総貯水量1,660万m³と茨城県内でもっとも大きい。



6 整備された遊歩道

川を左下に見ながら10分ほど歩くと遊歩道が現れる。冬場の午前中は凍結に注意しよう。



7 美しい溪相

滝山渓谷は透き通った水と大小の滝が美しい。花貫渓谷と比べると人が少ない穴場的存在だ。



8 けやし平キャンプ駐車場

林道の突き当たりには広い駐車場が完備されており、アクセスは楽。トイレと水道はなし。



2 林道への分岐

「林道 中戸川・土岳線」という看板が分岐の目印。車で山頂近くまで行きたい人はこちらから。



1 高萩スカウトフィールド

スタートはこちらから。周辺にほかの駐車場はないので、くれぐれも路上駐車はしないように。



雄大なダムから美しい源流の渓谷へ
小山ダム～滝山渓谷周遊コース

(ゆっくり歩いて往復約5時間)

県下最大規模のダムを眺めつつ、知られざる静かな滝山渓谷へと歩くルート。滝山渓谷には駐車場がないため、ダムに車を停めてのんびりと片道2時間～2時間半ほどの散歩を楽しみたい。渓谷は美しく、長い距離を歩くだけの価値がある。



6 山頂までは約15分

キャンプ場から山頂までは約15分。登山道は階段も整備されていて、子連れでも歩きやすい。



5 けやし平キャンプ場

設備がしっかり整っており、1泊で高萩を満喫するならおすすめのキャンプ場。夜景も抜群!



4 キャンプ場への合流点

木漏れ日の射し込む林の中を1時間ほど歩き、視界が開けてきたらキャンプ場はもうすぐ。



3 登山道への入口

長めに歩きたい方はこちらから。近くに駐車場はないのでスカウトフィールドからアクセスしよう。



高萩スカウトフィールド～土岳周遊コース

(ゆっくり歩いて往復約3時間)

高萩のアウトドア基地として整備が進んでいる高萩スカウトフィールドを中心に歩くコース。長く歩きたい方は下から、子連れの方や体力に自信がない方は地図上⑧の駐車場まで車で行くこともできる。山頂からの360度パノラマは絶景だ。

オリエンテーリング

Orienteering

コンパスと地図を使いこなせると外遊びはもっと楽しくなる!

推奨年齢: 10歳~

シーズン: 春 夏 秋 冬

ヨーロッパ発祥のオリエンテーリングとは、野山を走りながら、設定されたポイントをいかに速く、正確に通過するかというスポーツだ。

この競技で特徴的なのは、ルートが決められていないこと。チェックポイントやゴールに向かうルートは、競技者自身が自分で地図を読み、頭をひねって考える。どこを通れば近道か、楽に走れるのか。その戦略が勝敗を左右する。体力だけが優れていても勝てるわけではないところがおもしろい。頭

の回転と体力の両方が求められる、ユニークなスポーツなのだ。

元々は走り続けるものではあるが、より手軽に街中を歩いたり、子どもでも参加できるように形を変えて楽しむこともできる。街のランドマークや山では神社を目的地にしてもいいだろう。

地図が読めるようになれば、知らない街や山でも安全かつ安心して歩くことができる。カーナビやナビゲーションアプリなど便利な道具が発達した時代だからこそ、自分の力で地図を読むことの楽しさを体感してほしい。



ング

Lesson

1

オリエンテーリングの基本

まずはオリエンテーリングというユニークなスポーツの魅力を基本的なことから学んでみよう。

Check

オリエンテーリングとは?

「Orientierungs Lauf (方向を定めて走る)」というドイツ語が名前の由来になる競技。フィールドは、街中ではなく登山道すらも整備されていない山中が選ばれるため、体力+読図能力の高さが必須の知的な競技である。日本の競技人口は約3万人、ヨーロッパではクラブチームもあるほど人気のスポーツ。



Check

身につければより安全性が高まる

オリエンテーリングをマスターすれば、地図とコンパスさえあれば、自分の現在地を知ることができるうえ、目的地への方角や距離、おおよその到達時間も予測できるようになる。コンパスの使い方や地図を読み解く力は、登山中に万一道に迷ってしまったときにも役立つので、ぜひ身につけておきたいスキルである。

Check

まず用意するのはコンパスと地図のみ

必要な道具はコンパスと地図のみ。地図は街で遊ぶだけならばどんなものでも楽しめるが、野外で本格的に楽しむならば国土地理院が発行している「2万5千分の1地形図」と呼ばれるものを用意したい。どちらも登山用品店などでも手に入るが、地形図は日本地図センターのウェブサイトで購入するのが確実だ。

※競技の際には、専用の地図を使用します。



Lesson

2

コンパスを使おう

地図を正しく読むためにはコンパスを使う知識が必要不可欠。名称から基本的な使い方までまずは基本の「き」から学んでみよう。

Check

コンパスのパーツ名称を覚えよう

コンパス（方位磁針）にはさまざまなタイプがあるが、こちらは万能型で使いやすいベースプレートコンパスと呼ばれるもの。小さなボディにナビゲーションに必要な多くの機能が盛り込まれている。

- | | |
|--|---|
| <p>1 ベースプレート
プラスチック製の透明なプレート部分</p> | <p>5 方位角目盛り
リングに記載されている角度を示す数字</p> |
| <p>2 ルーベ（拡大鏡）
地図の上に置いて細部を拡大するためのパーツ</p> | <p>6 ノースマーク
カプセルの底面に何本か引かれた線</p> |
| <p>3 度数指示線
リングの下にある度数を示す線</p> | <p>7 リング
角度や方位を合わせる際に回すパーツ</p> |
| <p>4 磁針
カプセルの中にある針で、Nと書かれた赤い針が北を指す</p> | <p>8 進行線
ベースプレートの中央に描かれている矢印</p> |

Check

コンパスの正しい持ち方

方角を正確に知るためには、まずはコンパスを正しく持つことが大切だ。進む方向へ向けたら体の正面で水平に構えよう。残りの手はリングをつまむ。ベースプレートコンパスのほかにもさまざまな形のコンパスがあるが、どれも体の正面+水平の構えが基本となる。



Check

目標にセットしてみよう

まわりが見渡せる丘などに上り、測量する場所を決めて目標物を選ぼう。コンパスを手に持ち、進行線を目指物に向ける。そのまま向きを変えずに、残りの手でリングを回し、ノースマークの矢印の頭を磁針の赤い方に重ねる。これでコンパスは目標にセットされたことになる。度数指示線を見れば角度が読める。複数人で交代して測り、結果を比べてみよう。

Lesson

3

地図を使おう

地図記号など地図を見るための基本情報は地図上に注記として記されるので、ここでは持っていくまでの準備の部分を取り上げてみよう。

※競技の際には、専用の地図を使用します。

Check

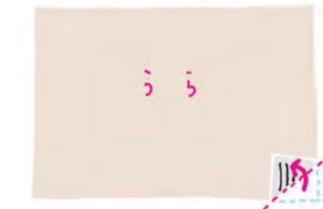
地図の折り方を覚えよう

2万5千分の1地形図はそのまま持つていくにはちょっと大きく、保管しづらいので、折り畳んで携行するのが基本だ。耐水性はないので、折り畳んだらジッパー付きの袋や専用の地図ケースに入れるといい。

Check

磁北線の引き方を覚えよう

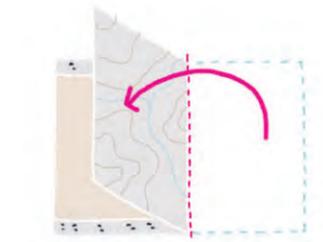
磁石が指し示す北に地図を合わせることが、地図読みの基本である。だが、磁石が指すのは正確には真北ではなく、磁北と呼ばれる方角である。日本の場合、磁北はだいたい5～10度ほど真北から西にずれており、この方位を磁北方位と呼び、ずれている角度を偏角と呼ぶ。偏角は地域により異なる。2万5千分の1地形図の左下を見ると、それぞれの地域の偏角が示されているので、その角度に合わせて真北を示す線「磁北線」を地図上に描き込んでおこう。



1 右下の角を文字の部分の幅だけ折る。こうすることで角がかさばらない。



2 4辺の余白部分を裏側に折り返す。表に返すと表面は地図情報のみとなる。



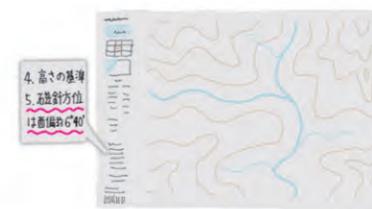
3 東西に半分に折る。



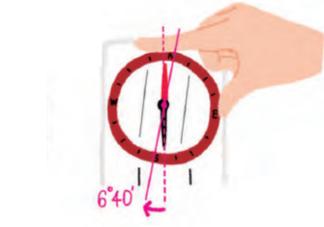
4 半分を折る。もしくは端を真ん中より少し飛び出るようにして折ると、地図の真ん中が擦れにくい。



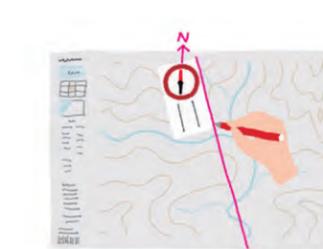
5 南北に折る。折る回数はポケットや持ち運ぶバッグのサイズに合わせて。



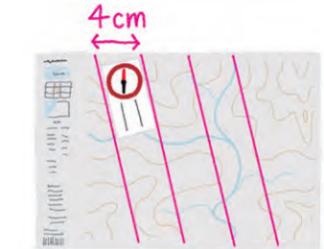
1 まずは地図の左下あたりに記されている偏角の度数を確認してみよう。



2 記載されていた偏角の度数に合わせてリングを時計回りに回しておく。



3 ノースマークを地図上の縦線に合わせ、コンパスに沿って線を引く。



4 4cm幅で引いておくと、その幅が1kmを示す幅となるので便利。

Check

外に出て正置をしてみよう

例えば、目の前に川、滝、林が見えるフィールドで現在地を知りたいとする。地図を正しく読めないと現在地を把握するのは難しい。そこでコンパスと地図を使って行うのが、正置と呼ばれる作業。目の前の風景と地図の向きを一致させると、あら不思議。現在地や進行方向の確認が容易になる。

マウンテンバイク

Mountain Bike

流れる景色を楽しみながら 自然の中を駆け巡る

推奨年齢: 6歳~

シーズン: 春 夏 秋 冬

(降雪の時期を除く)

1 970年代のアウトドアブームと、ほぼ時を同じくして生まれたマウンテンバイク(MTB)。

舗装されていない道や山道を走るために、カーボンやアルミを用いた軽くて頑丈な車体(フレーム)に、ブロックパターンと呼ばれる登山靴の底のようなタイヤを装着して、荒れていたり滑りやすい道でも走ることができる。

MTBを使った自転車競技もいくつかあり、中でもクロスカンントリーは、オリンピック競技にもなっている。

だが世界中で親しまれているのは、アップダウンのある山道や森の中を、景色を楽しみながら走る、トレイルライディングと呼ばれるツーリング。

自転車に乗れば、誰でも始められるが、やはりスポーツだけに下りやカーブでのスピード調整と体の使い方には、スキルの習得と慣れが必要。また歩くよりも少し速いスピードで移動することにより同じ山道でもまるで違った雰囲気季節ごとに体験できる点が人気の秘密だ。基本的に山は私有地や行政の管理する土地なので、無断で走らないよう気をつけて楽しもう。



イク

Lesson

1

マウンテンバイクの 基本構造

山道を安全かつ快適に走れるよう頑丈な車体に広いハンドルバー、そして太いタイヤが特徴だ。

ハンドルまわりは長めでバランスを取りやすい

腕立て伏せをイメージするとわかりやすいが、肩幅より少し広めなので、荒れた路面でもMTBをコントロールしやすい。



荒れた凸凹道でも安心の機能

販売されている多くのMTBは、サスペンションフォーク、ディスクブレーキを装備。悪路での車体コントロールが楽になり、安全に止まることができる。



山道を走るための機能が満載!

路面をしっかり捉えるタイヤや、衝撃を吸収するサスペンションなど、MTBはオフロードを走るために設計されている。見た目似ている、いわゆる「MTBルック車」とは、まったく作りが違う。

上りでも快適な変速機構

最近のモデルは前側に2~3枚、後ろ側に10~11枚のギアがついている。体力にあったギア比を選べるので疲れも少なくなる。



Lesson

2

おさえて おきたい 基礎知識

通勤や通学で街中を走るのと違い、MTBライドはスポーツなので、適した装備と技術、マナーで楽しみたい。



Basic.1

意外と知らない 基本姿勢

ついサドルに腰を落ち着けがちだが、オフロードでは重心が高くなり安定しないので、ペダルに体重をかけ、上体とヒジとヒザを軽く曲げ、全身で路面の凹凸に対応できる中腰で乗るのが基本姿勢。視線は前方の状況を把握できるように前輪よりも10mくらい先を見る。

Basic.2

MTBに 適した装備

最重要なアイテムはヘルメット。目を守るアイウェアとグローブも用意したい。ウェアはアウトドアに適した素材であればOK。パンツは裾がチェーンに絡まないような太さが最適。シューズはペダルを踏みやすいよう靴底の平らなものが◎。



Basic.3

MTBならではの テクニック

舗装路よりも滑りやすいので「急」のつく動作や操作は禁物。下り坂では基本姿勢で腕に余裕を残しながら、やや腰を後ろにひく。ハンドルはダウンブローを握る感じで薬指と小指を意識。いつでもブレーキを操作できるように人差し指を添えておく。



Basic.4

楽しむための ルールとマナー

荒れた路面でも楽に走ってしまうMTBだが、山の中の道とはいえ公道の場合もあるので、ハイカーや農作業の車に注意して、いつでも安全に止まれる速度で楽しむのが基本。また雨降りや雨の直後に走ってしまうと、タイヤで路面が削れて荒れてしまうし、転倒の危険性も高くなるので避けよう。

山登り

Trekking

初心者や子連れでも安心して登れる 高萩周辺のふたつの山へ

推奨年齢: 3歳~

シーズン: 春 夏 秋 冬

高萩周辺で、目指すべき山は
土岳と堅破山のふたつ。ど
ちらも標高700mに満たな
いものの、登山道や設備がしっかりと
整い、幅広いレベルの登山者が快適か
つ安全に楽しめるフィールドである。

土岳は初心者や子連れでも安心して
楽しめるルートを選べるうえ、山頂か
らのパノラマビューが最大の見所。天
気がよければ遠く富士山を望めるし、
広大な太平洋も見下ろせる。山頂から
眺める海は海岸からのそれとはまった
くの別物で、地球の丸さを感じること
ができておもしろい。

堅破山は珍しい形の岩が見所で、土
岳より少し上のレベルの登山者におす
めしたい。山中のいたるところにあ
る岩は、どれもなぜこうなったのか想
像もつかない不思議な形をしている。
これほどの数の岩がある山も珍しく、
山好きの間では奇岩の山として有名だ。

注意点は、バスが少ないのでマイカ
ーでのアクセスが必須なこと。また、
標高は低くとも天候が変わりやすいの
で、しっかりと登山計画と装備を整え
てから臨んでいただきたい。



Lesson

1

山登りを楽しむ 出発前の 5ステップ

山登りを始める前に
まずは出発前に必要となる
5つの準備を確認しよう。

Step_1

登る時期、 登るメンバーを イメージする

まずは、いつ、誰と登るの
かをイメージしよう。それ
次第で登山計画は自ずと決
まってくる。同行者のなか
で、登山の経験が豊富なリ
ーダー役を任せられる人が
いると安心だ。



Step_2

時期、体力、 レベルに合わせて ルートを決める

時期とメンバーが決まると
ルートを選びやすい。例え
ば、秋ならば紅葉のきれい
なルート、ビギナーや子ど
もが含まれるならば余裕を
持った短めのルート。無理
のない計画を立てよう。



Step_3

登る山の天気や情報を調べる

ルートを決めたら情報を集
めよう。ルート情報に加え、
ピンポイントの天気予報も
見ておきたい。また、駐車
場やバスの本数、水場、ト
イレなども事前にリサーチ
しておこう。



Step_4

万一に対応できる 用意を忘れずに

低い山でも装備は手を抜か
ないのが基本。ウェアリン
グのコツや持っていきべき
道具については、P.34を参
考にそろえてみよう。万一
に備え、ファーストエイド
キットがあると便利だ。



Step_5

山登り+αの楽しみを用意する

登る以外の楽しみを、もう
ひとつ用意しよう。例えば、
おいしいお弁当、本格的な
コーヒー、野鳥図鑑や双眼
鏡、下山後の温泉などなど。
+αがあれば、山登りは一
つと楽しくなる。



Column



疲れづらい歩き方、教えます

臀部（尻まわり）などの大きな筋肉を使うよ
う、意識しよう。基本は小股で登り下りした
方が疲れにくい。小さく踏み出した前足に乗
り込んで、大きな筋肉を使って体を持ち上げ
るイメージで。後ろ足は軽く蹴る程度でOK。

おすすめの登山コース

高萩スカウトフィールド周辺にある登山道がきれいに整っていて歩きやすいふたつの山を紹介。土岳は初心者、豎破山は中級者にも…。

道路 P 駐車場 トイレ

見たこともない奇岩がゴロゴロ

たつわれさん
豎破山 (標高 658.3m)
※ 登山口：日立市

中級者向け

奇岩あり、神社あり、展望ありと、登りのつらさを感じる間もないほどの変化で、登山者を飽きさせないルートだ。往復約2時間半。

上級者向け

しっかりと歩きたい人向け。豎破岩からの分岐を西にとると、さらなる奇岩や滝が待ち受けるルートをとれる。往復約3時間が目安。

10 山頂手前に本殿



山頂の手前に建つ黒前神社の本殿。その歴史は長い。登山の安全を祈願している。

11 山頂には展望台あり



豎破山の山頂自体は少し地味だが、展望台があるので上に上れば南側の展望が望める。

9 最後の急登

最後に待つのは100段以上続く急な石段。ここさえ切り切れば、あとは頂上だ。



8 甲石は登ることもできる

階段を登りきると視界が開けて、ここにも大きな奇岩がある。ここまでは山頂まではあともう一息。がんばれ!

7 ここまで着いたら中間点

弁天池のすぐ脇に建つ鳥居は、登りたい中間点。ここからの登りは結構しんどいぞ。

5 雷で割れた杉

登りの先に待つのは、雷で割れた杉がさらに成長した形がユニークな通称「雷杉」。

3 奇岩がゴロゴロ

歩き始めるとすぐに、さまざまな形の奇岩がお出迎え。それぞれの名前の由来もおもしろいぞ。

13 太刀割石がハイライト

たくさんの奇岩があるが、これがもっとも不思議。刀でスパッと切ったような形は一見の価値あり。

12 胎内岩は山頂の奥

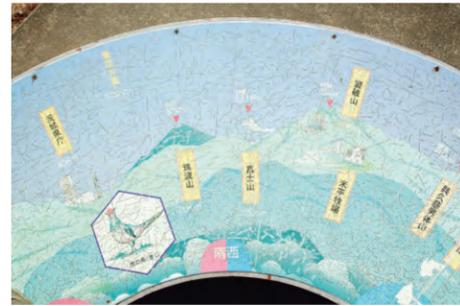


案内板に沿って、山頂の奥にある胎内岩へ。少し道が滑りやすいので注意したい。

14 奈々久良の滝もどうぞ



もう少し長めに歩きたいなら、この滝を目指すのもあり。途中の分岐をお見逃しなく。



4 方位盤で山名を確認しよう

駐車場から山頂までは30分程でたどりつく。方位盤があるので、山頂から見渡せる山の名前も、これがあればすぐにわかる。



6 ここまで来たら山頂は目の前

長い急登を切り切り、少し傾斜が緩んだ尾根上に出たら山頂はすぐそこ。展望台のある山頂は大きな広場で気持ちがいい。



7 シャクナゲが群生する
しんどい登りが続くが、群生するシャクナゲが目を楽しませてくれる。夏前が見頃。



3 けやき平キャンプ場が最後のトイレ
駐車場から約5分でたどりつくキャンプ場が最後のトイレ。ここからの眺めもおすすめ。

2 無料駐車場あり

林道の突き当たり無料駐車場あり。林道の入口がわかりづらいので見逃さないように。

5 山頂からは360度パノラマビュー!

山頂の展望台からは360度のパノラマが広がる。天気がよければ太平洋から富士山まで見えるぞ。

天気が良ければ海が見える



手軽に登れる山頂に絶景が待つ

つつたけ
土岳 (標高 599.7m)

初心者向け

車で上がり、駐車場から山頂を目指すお手軽コース。子ども連れでもピクニック気分で登れるが山頂からの眺めは抜群。往復約1時間。

中級者向け1

高萩スカウトフィールドからキャンプ場経由で登るルートは、静かな山を楽しみたい人向き。登山口はわかりづらい。往復で約2時間。

中級者向け2

キャンプ場前から登るルートは、山頂までひたすら急登が続く。距離は短い、それなりに体力が必要とされる。往復で約2時間半。

ロープ遊び

Ropework

ロープ1本あるだけで
自然遊びはこんなに楽しくなる!

推奨年齢: 6歳~

シーズン: 春 夏 秋 冬

テントを張るときや、ハンモックをつるすとき、物を引っ張って運ぶときなど、アウトドアではさまざまな場面でロープが大活躍する。アウトドアに限らず、日常生活の中や、いざ人命救助の場面に立ち会ったときなど、ロープの結び方をいくつか知っておくと重宝する。「結び」の歴史は古く、そのバリエーションは4,000種類以上にもなるという。結びを使いこなすには、結び方を正しく覚えることと、用途にあった結び方を選択できることが大切だ。そして、そのためにはとにかくロープにたくさん触れること。

そこで、まずはアウトドアでロープを使って、楽しく遊んでみてはどうだろう。高萩の豊富な森林と、ロープが1本あれば、アイデア次第でさまざまな遊びができる。また、遊びを通して結びを覚えることにもつながる。

ここでは、簡単にできて実用性の高いロープの結び方3つと、それらを使って手軽にできる遊び4つを紹介する。ロープ1本で、高萩の自然をとことん遊び尽くしてみてもいい?



Lesson

1

知っておきたい 基本の結び

ロープを使って遊ぶ前に覚えておくとあらゆる場面で役立つ基本の結びを知っておこう。



コブを作って滑りを防ぐのに使用

8の字結び

一度穴に通すだけの止め結びよりも大きなコブを作れるうえ、解きやすい。コブを握り手にしたり、ほつれ止めにも使える。



① ロープを二つ折りにして、交差させ、ループを作る。



② 8の字になるよう、先端をもう一度回して、さらに交差させる。



③ ①で作ったループの中に、先端を通す。

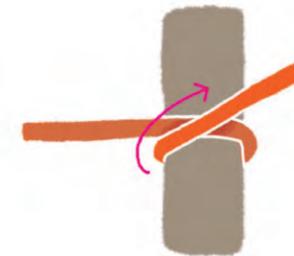


④ ロープの両側を引っ張って、結び目を締めれば、でき上がり。

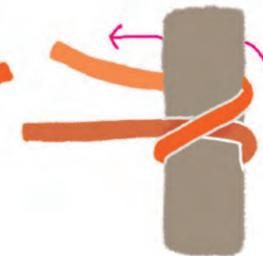
木にロープを結ぶときはこれ!

巻き結び

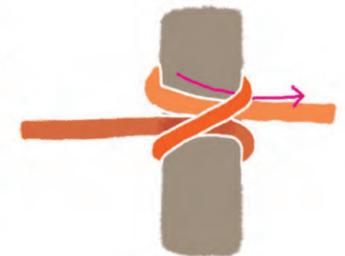
柱などにロープをつなげられる。素早く結ぶことができ、一度しぱったら緩みにくい。カヌーなどをつなぎ留める時にも使える。



① 柱にロープを巻き、下から上へ持っていきます。



② 交差させてもうひと巻きします。



③ 交差させたロープと柱の間に、ロープの先端を通せばでき上がり。

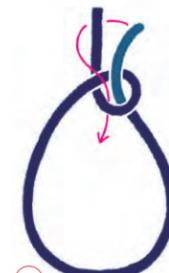
実用度ピカイチ!
輪が締まらない結び

もやい結び

覚えておくとさまざまな場面で役立つ“結びの王様”。引っ張っても輪の大きさが変わらないので、人命救助にも役立つ。



① 適当なところで、小さなループを作っておく。



② ロープの先端をループに通し、元のロープの外側から回す。



③ 外側から回したロープの先端を、もう一度ループに通す。



④ ロープの両側を引っ張って、結び目を締めれば、でき上がり。

Activity 1

挑戦したいロープ遊び

基本の結び方を覚えたら、それらを使った遊びにチャレンジ！子どもが自分でもできる年齢の場合は結ぶところから挑戦させてみよう。

Challenge

力ではなく
テクニックで倒そう

1

腰縄引き

2人でロープを引っ張り合っ
て、バランス感覚などを競う遊
び。約3m離れて立ち、ロープ
の端を、それぞれ腰に回してから
右手に持つ。開始の合図で、
ロープを引いたり緩めたりして、
相手のバランスを崩す。バラン
スが崩れて、立つ足の位置が動
いてしまったほうが負け！



[おすすめの結び]



8の字結び

ロープの両端を、P. 31で紹介した8の字結びにしてコブを作っておくと、引っ張ったときに手から外れにくい。

[おすすめの結び]



もやい結び

ループの部分は、P. 31で紹介したもやい結びで作ると、遊んでいるうちにループが狭まっていくことがないのでおすすめ。

[おすすめの結び]



8の字結び

木からつるす前にロープを二つ折りにし、3カ所ほど二重8の字結びにして握り手を作る。こうすれば手が滑りにくい。



もやい結び

コブを作ったロープを木に結ぶときにも、強度のあるもやい結びは使える。二重の状態のまま木に回して、ぎゅっと結ぶ。

ターザンになった
気分を楽しもう

ターザンごっこ

ロープ遊びの定番と言えばこれ！木からロープをつり下げて、ぶら下がってみよう。ロープをつるすときは、横に張り出した丈夫な枝を探し、ぶら下がってもロープが地面につかないように。また、ぶら下がるときは、丸太などを使って少し高いところからスタートするといい。



Challenge

3

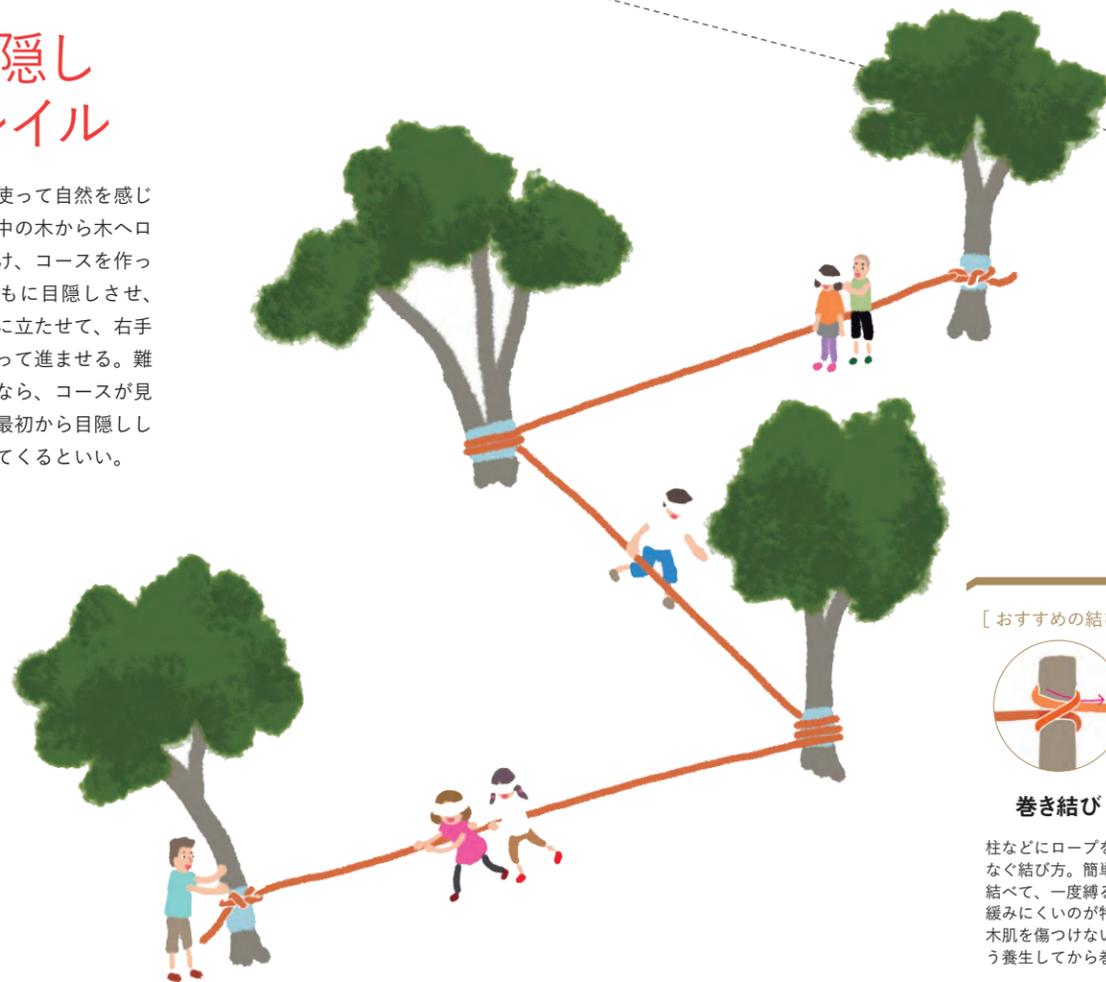
音や触覚などで
自然を体験

目隠しトレイル

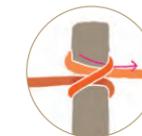
視覚以外を使って自然を感じる遊び。森の中の木から木へロープを巻きつけ、コースを作っておく。子どもに目隠しさせ、スタート地点に立たせて、右手でロープを伝って進ませる。難易度を上げるなら、コースが見えないよう、最初から目隠しした状態で連れてくるといい。

Challenge

4



[おすすめの結び]



巻き結び

柱などにロープをつなぐ結び方。簡単に結べて、一度縛ると緩みにくいのが特徴。木肌を傷つけないよう養生してから巻く。

Challenge

カウボーイの要領で
ロープを投げてみよう

2

投げ輪

ロープの先端にループを作り、カウボーイのイメージで、目標物に向かって投げ、うまく掛けられればOK！目標物には、木の杭や水を入れたペットボトルなどを使おう。これを練習しておけば、溺れた人を引き上げるなど、いざというとき人命救助にも役立つ可能性がある。



[おすすめの結び]



もやい結び

ループの部分は、P. 31で紹介したもやい結びで作ると、遊んでいるうちにループが狭まっていくことがないのでおすすめ。

川遊び

River

推奨年齢: 6歳～

シーズン: 春 夏 秋

(シャワーウォークは6月～10月)

森の中を流れる溪流には 遊び方がたくさん見つかる



安全対策

～川編～

川の中に入る場合はライフジャケットを着用しましょう。浅い場所でもすべって流されたり、突然深みにはまることもあるので要注意。また上流の集中豪雨で急に増水することも。天気予報は常にチェックしましょう。

高

萩の森を清らかに流れる溪流沿いには、青々とした木々が生い茂り、そしてさまざまな生きものがすんでいる。よく観察すれば、おもしろいかたちの石や、きれいな葉っぱ、珍しい生きものに出会えるかもしれない。落ちている枝で釣り竿を作って、ザリガニや川魚を狙ったり、笹の葉で作った舟を川に浮かべて、友だちと「よーいどん！」

で競争させたり。川の周りには、絶好の遊び場が待っている。安全装備を整えれば、ガイドさんと一緒に川の中にも入っていける。溪流の滑り台をしたり、滝壺に飛び込んだり。シャワーウォークは、大自然と一体になれるアトラクションだ。大人も子どもも一緒になって楽しめる。発見がたくさん待っている高萩の溪流へ、遊びに行ってみよう。

Lesson

1

溪流を進む シャワーウォーク

川の中を歩いたり、滑ったり。
花貴渓谷の清流に身をまかせて
自然と一体になろう。



Let's Try

シャワーウォーク

6月～10月のシーズンには、ウエットスーツとヘルメットを装着して溪流を下る「シャワーウォーク」を楽しめます。所々に難所も？ガイドさんと一緒に、2時間ほどのコースに挑戦です。



流れの中や岩場を歩いて進む

安全装備を整えたら、ガイドさんの指示に従って、流れの中や岩場を歩いて進んでいく。渓谷の冷たい清流に少しずつ慣れてくると、徐々に自然と一体になってくる。



天然のウォーターライダー

所々に高低差のあるポイントが待ち受けている。両手を体の前で組み、清流に身を任せて真っ直ぐ滑り下りよう！天然のウォーターライダーに、みんな大満足。



勇気を出して滝壺にジャンプ

コース終盤には滝が待っている。勇気を出して、いざ滝壺へ飛び込んでみよう！飛び込んだ後には、気持ちのいい自然のプールを泳いで、美しい花貴渓谷を満喫。

Lesson

2

川辺で楽しめる遊びを知ろう

滝を目指して川沿いを歩きながら葉っぱや石を拾って遊べて楽しい。釣り竿を作れば川の生きものに会えるかも。



Let's Try

葉っぱ舟を作ろう

川の周りに生えている植物の葉っぱで、葉っぱ舟を作ってみよう。うまくできたら、川に浮かべて競争だ。一度作り方のコツを掴んでしまえば、川に来る楽しみがひとつ増えること間違いなし！



作りやすい葉っぱを探す
笹の葉のような細長い葉っぱが最適。長い方を内側に折り、折り目を3等分に数cm切れ目を入れ、両側2つを重ねるように組み合わせて完成。



完成したら浮かべてみる
舟ができたら、流れの緩やかな場所を見つけて、水に浮かべてみよう。沈まないようにするには、舟の大きさや重さのバランスが大切だ。



競争させて遊ぶ
自慢の一隻が完成したら、みんなで競争させてみよう。石などの障害物を上手にくぐり抜け、下流へと進めるだろうか。

Let's Try

釣りに挑戦しよう

渓流釣りも川の楽しみのひとつ。竿を自分で作ったり、エサを川底から集めたり。渓流の魚たちは警戒心が強いので、静かに狙いを定めよう。川に入らなくても、ライフジャケットの着用は忘れずに。



1 竿になる竹を探す
高萩スカウトフィールドでは川沿いに生えている適度な太さの竹で竿を作ることでも可能。小型のこぎりですみほどに切る。



2 糸やハリは持参する
「道糸」という釣り糸とハリ、そして道糸とハリをつなぐ「ハリス」を持参し、竿と結ぶ。糸は竿の長さの70%ほどに。



3 タモ網でエサを捕る
エサになる水生生物を、口が「D」字になっている「タモ網」で捕ろう。川底の石をひっくり返したりして探してみよう。



Let's Try

川をたどって滝まで行こう

川に沿って上流に歩いて行くと、その先には、木漏れ日が射しキラキラと光る滝が待っている。川の周りに落ちている石や植物、そこに暮らしている生きものたちに出会いながら、滝を目指そう。



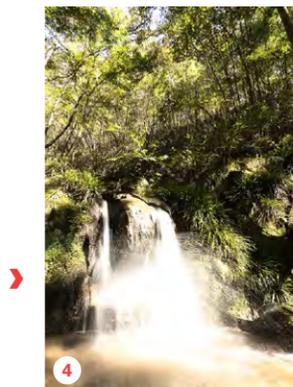
1 上流を目指して進む
せせらぎを聞きながら、川沿いを上流に向かって歩いて行こう。周りを森に囲まれながら、冒険は進んでいく。



2 生きものや植物を発見
川の周りにすむ生きものを見つけたり、きれいな葉っぱが川を流れていたり。道中の嬉しい出会いも、たくさんある。



3 水辺ならではの風景も
艶やかな植物がキラキラ光る水辺の風景はとてきれいだ。葉っぱに溜まった水滴や、瑞々しい苔をよく観察してみよう。



4 ついに滝に到着！
しばらく歩いて、ついに滝に到着だ！水が落下する音とともに、水しぶきが上がる。運が良ければ、虹が見られるかも。

Let's Try

川で見つかる生きものたち

高萩の川には、自然豊かで生きものが暮らしやすい環境が整っている。誰もが知るお馴染みの生きものから、清流を華麗に泳ぐ淡水魚、絶滅危惧種にだって出会えるかもしれない。まずは川で何が見つかるのか知ろう。



ヤマメ
体の楕円形の斑紋が特徴。肉食で、小型魚類や甲殻類、昆虫などを食べている。「溪流の女王」とも呼ばれる。



オイカワ
体長が15cm程の小さな魚。オスは春から夏の時期、メスに求婚するとき体の色斑の鮮やかさが増す。



バンダイハコネサンショウウオ
高萩にいるサンショウウオはこの種類。2014年に新種記載されたばかりだ。流れの淀んだところに潜む。



アメンボ
水中の石や草に産みつけられた卵から生まれる。水面生活ができるようになれば、落ちた昆虫を食べる。



ザリガニ
川遊びの定番、ザリガニ釣り。一度食いつけば、なかなかエサを離さないで、比較的簡単に釣れる。



カジカガエル
日本一美しい声で鳴くカエルと言われ、「清流の歌姫」として親しまれている。出会えたらラッキーだ。



ホタル
川や湿地などに広く生息している。運が良ければ、川の周辺がホタルの光でいっぱいになる光景に出会える。

海遊び

Sea

白浜がどこまでも続くビーチに 生きものいっぱいの磯遊びも!

推奨年齢: 3歳~

シーズン: 春 夏 秋

山

や森も魅力的だが、海だって魅力満点だ。雄大な太平洋に面する高萩市は、海で自然体験ができる環境が整っている。海での遊びは、なにも海水浴だけではない。磯に潜む生きものに触れたり、ビーチの漂着物を収集したりと、さまざまな楽しみ方があるのだ。

砂浜が広がるビーチと、生きものが潜む磯の岩場が近い距離にあるのも、

高萩の海ならではの魅力。それぞれの楽しみ方を把握して、海のアクティビティを満喫しよう。

どうして潮の満ち引きがあるの？ 海なのに、なぜクルミの実が落ちているの？ イソギンチャクは動物なの？ 素朴な海の不思議から、学ぶこともたくさんあるはず。

広い海を遊び場に、子どもたちの自由な発想を、どんどん広げてあげよう。

安全対策

～海編～

海へ出かける前に、その日の天候や波の高さ、満潮・干潮の時刻を調べておこう。また海には毒のある生きものもいるので要注意。知らない生きものは不用意に触らないように。夏は熱中症にも注意。こまめに水分補給を。

Lesson

1

磯遊びと ビーチコーミング

きれいな石や貝殻を拾える砂浜。
潮が引けば、磯でもたくさんの
生きものに出会える。



高萩の海辺で 自然体験を 楽しもう!

白い砂浜がどこまでも広がるビーチがあれば、ヤドカリやヒトデが潜む磯まで、高萩の海辺には、楽しい自然体験を満喫できる環境が整っている。小さな生きものとの出会いや、漂着物のロマンまで、雄大な太平洋から、たくさん学ぼう。

Let's Try ----- 潮が引いたら磯遊び -----

白い砂浜に、松の風景が象徴的で、「日本の渚百選」にも選ばれている高萩小浜海岸。潮が引くと小島まで歩いて行ける。磯にすむ生きものを探してみよう！ビーチサンダルではなく、濡れていい運動靴などで、濡らないよう気をつけよう。



潮が引いて海水が溜まった「潮溜まり」などを観察。最後はひっくり返した石を元に戻し、生きものは海に返してあげよう。



ヤドカリ
みつけ!

Let's Try ----- 白い砂浜でビーチコーミング -----

「高萩海水浴場」は遠浅のきれいな海がどこまでも続く、高萩市屈指のビーチだ。きれいな貝殻はもちろん、ビーチグラスなど、太平洋を長い時間かけて漂流してきた漂着物が、白い砂浜にキラキラと輝いている。砂浜で、海の宝探しをしよう。



拾ったものは、透明なビンにいれると、とてもきれいだ。お互いに拾ったものを見せ合いっこすれば、もっと楽しい。



夏は海水浴も!



透き通るような青い海が美しい「高萩海水浴場」は、夏(7月中旬～8月中旬)の時期は県内外からの海水浴客でとても賑わっている。高萩駅から歩いて10分という好立地のため、一日中楽しめるのも嬉しい。周辺は海釣りのポイントにもなっている。



拾って作ろう!

拾ったもので工作を楽しもう。貝殻や石は、フォトフレームやプレートに大変身。海藻は押し花のようになると、とてもきれいだ。



磯の生きものや漂着物を見つけよう

磯に潜むさまざまな生きものや時間をかけてビーチに流れ着く漂着物。海岸を観察して楽しもう!

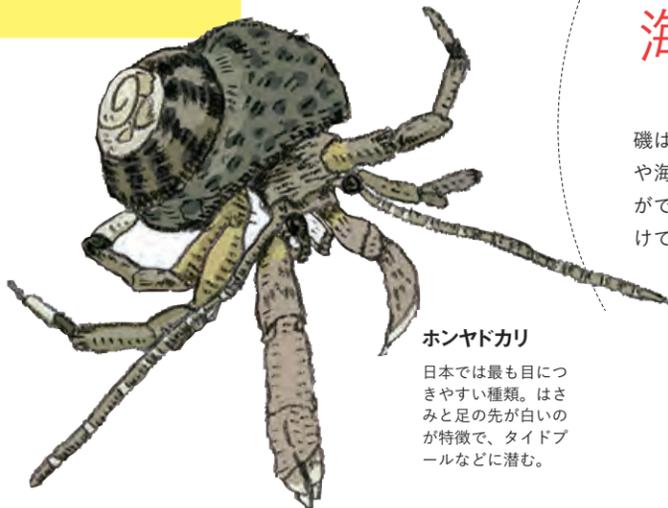
イボニシ

いぼ状の突起が特徴の、小形の巻貝。群がって生息しているため、岩場などで簡単に見つかるはず。



イトマキヒトデ

濃い青に、赤っぽい斑模様、裏側はオレンジ色と鮮やか。五角形の糸巻きのような。



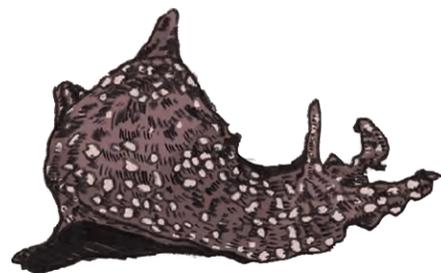
ホンヤドカリ

日本では最も目につきやすい種類。はさみと足の先が白いのが特徴で、タイドプールなどに潜む。



アゴハゼ

最大でも全長8cm程度の小魚。水深1m以下の浅い場所に見られ、タイドプールにいる小さなカナなどを食べる。



アメフラシ

刺激を与えると背中から紅紫色の汁を噴出する軟体動物。水中だとそれが雨雲のように見えることが名前の由来。

海辺の生きもの Sea creature

磯は潮の満ち引きによって、干上がった場所や海水が溜まったタイドプール（潮溜まり）ができる。それぞれの環境に適応してすみ分けている、生きものたちを探してみよう。

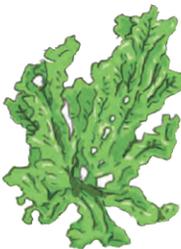


ヒライソガニ

平坦な背面が特徴。色みは地味だが、イソガニと違って、成長すると個体ごとに色や模様に変化する。

海藻 Seaweeds

磯に生えていたり、ビーチに打ち上がっている海藻は、緑色の「緑藻」、茶色の「褐藻」、赤色の「紅藻」の3つに分かれる。すみ場所の深さに応じて光合成しやすい色をしている。



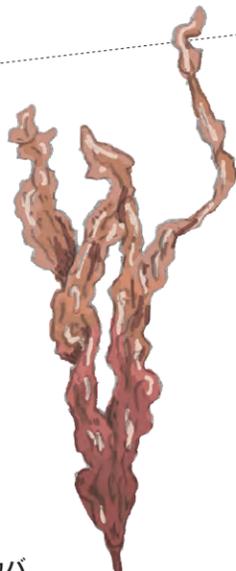
ヒジキ

黒い姿が食卓ではお馴染みだが、海の中では茶色い（褐藻）。波の荒い海岸近くの岩場に繁茂する。



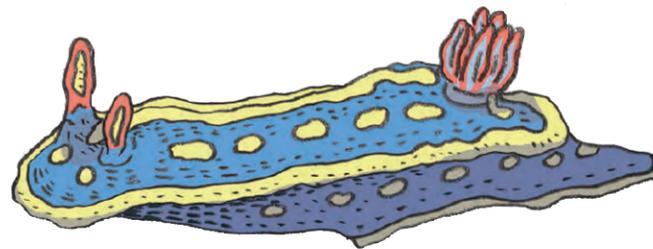
アオサ

潮の満ち引きのある浅い海に生息。岩場などに付着していたり、海岸に打ち上がっていたりする。



アカバ

全体的に大きくうねり、小さく不規則な波状のシワがある。上部に行くほど、紅色が薄くグラデーションしていく。



アオウミウシ

鮮やかな青に黄色の斑点が特徴で、角のような赤い触角を持つ、ウミウシの一種。その可愛さが人気だ。



ヨロイイソギンチャク

岩のくぼみや割れ目に生息。吸着イボで体に小石や貝殻片をくっつけ乾燥から身を守る姿が名前の由来。

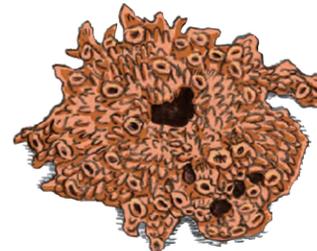


ムラサキウニ

太平洋側だと茨城以南に生息する黒紫色のウニ。棘が長く、大きいものだと体長10cmほどに成長。

ダイダイイソカイメン

岩に付着するスポンジ状の海綿動物。大きさはさまざま、オレンジ色の表面に出水孔という穴がたくさん。

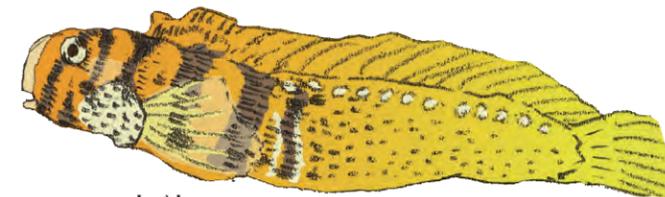


クロフジツボ

波が打ちつける岩場に多く見られる、直径2~4cm程のフジツボ。甲殻類の仲間だが動くことはできない。

バフンウニ

緑や茶色をしたウニで、タワシのような姿が特徴的。石をどけてみると、その下に隠れているはず。



ナベカ

鮮やかな黄色に黒い縦縞が美しく、まるで熱帯魚のような姿。タイドプールにすみ、小動物を食べている。

イソガニ

磯にすみ代表的なカニ。体長は25mmほどと小さく、岩場や護岸ブロックの隙間などでよく見つかる。



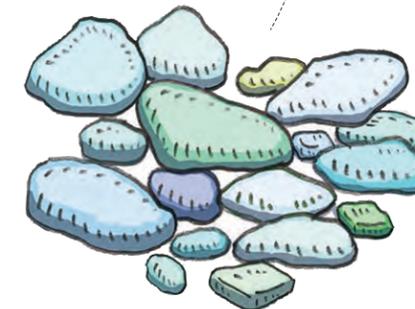
漂着物 Drifts

海岸に打ち上がっている漂着物は、海の生きものだけでなく、川を下って海へと流れた山の生きもの、農作物、人工物などさまざま。長い時間をかけて漂着したものたちを拾おう。



クルミ

海岸には、木の実や果物の種子も漂着する。大きくて硬いクルミの実などは、長い時間海水に揺られてもへっちゃら。



シーグラス

海岸で見つかるガラス片のこと。波にもまれて角が丸くなり、曇りガラスのような風合いも美しい。



コタマガイ

黒っぽい色から、淡い褐色のものまで、個体ごとに色や模様はさまざま。貝殻が海岸に打ち上がっていることが多い。



ドングリ

川を下って海岸に打ち上げられたものが見つかる。丸みを帯びたものから細身のものまで、さまざまな形。

服装と天候の予備知識

キャンプをするにせよ、山に登るにせよ、安全にアウトドアを満喫するために天候を知ることが、とても重要な要素のひとつ。ここではアウトドアを快適にするためのウエア選びと、天候の豆知識を学んでみよう。

Wearing

季節別、山のウエアリング

天候が変わりやすい山では、どういうウエアを着るかがとても大切。街で着ているウエアでも山に登れなくはないが、熱中症や低体温症など命に関わるアクシデントを避けるためにも、正しいアウトドアウエアを身につけて山を楽しんでほしい。



夏

速乾性に優れたものを選ぶ

夏の山では大量にかいた汗が不快感や体力の低下を引き起こす原因となる。速乾性に優れた素材のウエアを身につけて、熱中症を予防する帽子も忘れずに。



冬

ベースの部分をしっかり保温

寒さ対策には、たくさん着ることよりも温かいアンダーウエアを選ぶことがポイント。ウール製のシャツや靴下を一度着用したら、違いがよくわかるはず。

覚えておきたい5つのポイント



季節を問わずこれらはマストアイテム!
レインウエア、ヘッドライト、水筒、行動食（お菓子や軽食など）は季節問わず携行したい。



保温は着脱しやすいギアで調整しよう
寒さ対策は暑く感じたら脱げる小物を使うと便利。首、手首、足首、頭頂部を温めるといい。



冬場は軽アイゼンも携行して登りたい
アイゼンとは靴につける滑り止め。冬場は斜面が凍ることもあるので、軽いものを持ち歩こう。



小物や貴重品は防水バッグで小分けする
山では必要なものをすぐ出せることが重要だ。色ごとに中身を決めて防水バッグに入れよう。



コットン素材はNG。ウールか化学繊維のものを
コットン素材は濡れると乾きづらく、汗冷えの原因になる。ウールか化学繊維素材がおすすめ。

Climate 高萩市の気候の特徴

同緯度の内陸部に比べると、冬場も比較的温暖な気候といえる。積雪はまれで標高も低いため、冬場も雪山の装備は必要ない。とはいえ、冬の朝は冷え込んで斜面が凍ることもあり、冷たい西風が強い日もあるので、装備はしっかり調えよう。

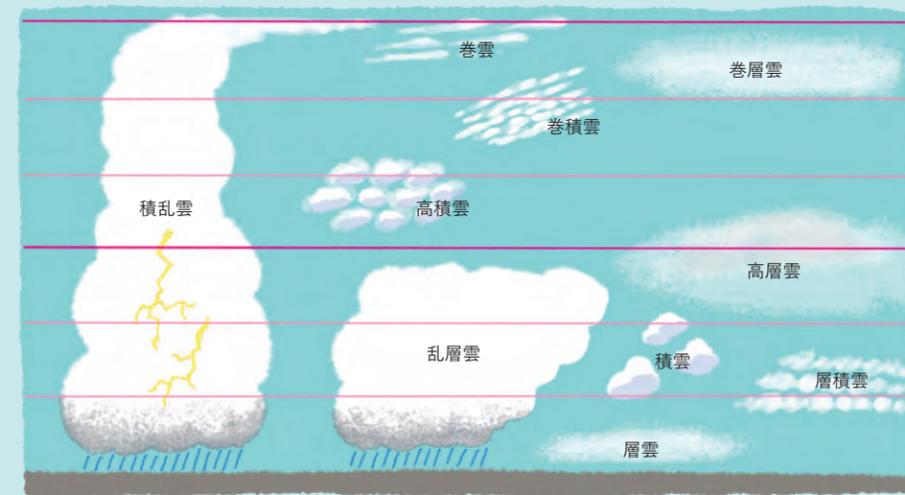
標高が100m上がると気温は0.6度も下がる!

標高が100m上がるごとに、気温が0.6度も下がることをご存じだろうか。高萩市の市街地の海拔は0m近い。対して、市内の最高峰である土岳の山頂は599.7m。天気予報で見る気温よりも、約4度近くも低くなるのでご注意ください。



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温	8.3℃	8.2℃	10.7℃	15.3℃	18.7℃	21.3℃	25.0℃	27.1℃	24.6℃	20.1℃	15.4℃	10.9℃
平均気温	3.6℃	3.7℃	6.2℃	10.9℃	14.7℃	17.9℃	21.6℃	23.5℃	20.9℃	15.9℃	10.8℃	6.2℃
最低気温	-0.8℃	-0.7℃	1.8℃	6.4℃	10.9℃	14.9℃	19.0℃	20.8℃	17.8℃	12.1℃	6.3℃	1.7℃
平均降水量	47.6mm	55.5mm	104.8mm	133.6mm	156.1mm	160.6mm	160.5mm	161.9mm	185.1mm	173.6mm	83.0mm	41.9mm

*数字は隣の市の北茨城市のデータ(1981~2010年の統計)。気象庁データベースより



Cloud

雲を見て天気を予測してみよう

外で遊ぶなら、事前の天気予報の確認は必須。雨雲レーダーのアプリを使うのもひとつの手段だ。しかし、高萩市のフィールドは電波状況が悪い場所が多い。そこで役立つのが雲から天気を読む方法だ。形を見ただけでおおまかな天気がわかるので、代表的なものをいくつか紹介しよう。天気が予測できれば、家族や仲間から一目置かれるかもしれない。

層雲

朝霧が山を昇るならば晴れる



早朝、山に太陽があたり霧が雲状になり空へと上昇していくことがある。まれに細かい霧雨を降らせるが、これが出たら天気が荒れる心配はない。海に近い山にできやすい。

積乱雲

雷の下は強い雨や雷に襲われることもあり



暑い夏場に発生しやすい雲で、大きなものは別名「にゅうどう雲」と呼ばれる。大きなエネルギーを持つ雲で、その下に入ると雨、雷と大荒れの天気になりやすいので要注意だ。

層積雲

空は暗くはなるが天気は崩れにくい



低い空を突然覆うため「忍者雲」「うね雲」の別名もある。いかに雨が降りそうに見えるが、雲の上は晴れているので雨は降らないことが多い。海からの冷たい風でできやすい。

高積雲

雨になる可能性高し



うろこ雲よりも一つひとつが大きく、羊の群れのように見えるためひつじ雲ともいう。この雲のすき間が青空ならば問題ないが、ほかの雲が見えるなら、天気が崩れることが多い。

巻雲

この雲が見えたなら雨や雪に要注意



すじ雲とも呼ばれ、高いところに小さな氷の粒で作られる。上空の風が強く、湿気もあるという印なので、すじ雲を追って低気圧がやってくる可能性大。雨対策をお忘れなく。

乱層雲

低気圧接近の印



雨や雪が長時間降り続く前には、この雲が低く、広く空を埋め尽くす。下から見上げると、空が暗くなり、灰色の雲が垂れ下がってくるのですぐにわかるはず。別名「あま雲」。

大人の遊びアイデア

大人なアウトドアを楽しみたいのならば、下準備が肝心となる。
まずは街でおいしい地元食材をそろえて焚き火を囲もう。
翌朝や帰りに立ち寄る温泉まで含めたプランが組めれば完璧だ！



Idea 1

地元食材にこだわってみよう

スーパーでBBQセットを買ってもキャンプは十分楽しいけれど、せっかくならば地元の食材にこだわってみよう。

3 新鮮野菜は珍しいものも多数！
地元産の野菜

直売所には季節ごとに新鮮な珍しい野菜も多数並ぶ。冬なら根菜類をダッチオーブンで熱々スープにしてみても？

4 まさに、花貫ふるさとの味
飯田製麺所の地粉うどん

地元製麺所がある種類もおすすめ。うどん以外にも種類があるので、キャンプメニューに組み込むのも楽しい。

1 濃厚な味噌にふわりとゆず風味
花貫ゆず味噌ドレッシング

高萩産のゆずと高萩市産大豆の味噌を使ったドレッシング。サラダだけでなく、こんにゃくや茹で野菜にもぜひ。

5 工場直売で作り立てをいただく
宝来納豆のできたて納豆

できたての納豆を食べたことはあるだろうか。ふんわりと柔らかくできたてならではの食感を味わえるぞ。

2 オリジナルのしゃもロールがおすすめ
五浦ハムの自家製ハム

高萩インターのすぐ近くにある五浦ハムのお肉は、どれもBBQにぴったり。なかでも、しゃもロールがイチ押し！

6 山が近い=水がおいしい
=米がおいしい
高萩市産のお米

山が近いので、きれいな水で育った米もおいしい。小さいパッケージから売られているので、ぜひお試しあれ。

Shop List

ここで買えます、食べられます

上で紹介している食材は、こちらの店舗やスーパーで購入可能。どことも朝早くから開いているので到着したら即買い出しにGO！

JA常陸 高萩農産物直売所

駅からすぐの場所にあるJAの直売所。高萩の名産品がひととおり手に入るの、まずはこちらを覗いてみるというだろう。駐車場も広くて利用しやすい。



高萩市本町1-100-2
TEL. 0293-23-8311
営業時間：8:40～16:00（5～10月）、8:40～15:00（11～4月）
定休日：お盆、年末年始

清流の郷 花貫物産センター

花貫深谷の先にある直売所。山の方に行くところにはコンビニやスーパーなどはないので、キャンプのときにこの利便度は高い。イートインスペースもあり。



高萩市大字大能1100-2
TEL. 0293-28-0808
営業時間：8:30～17:00（夏期）、9:00～16:00（冬期）
定休日：火曜日、年末年始（5月の連休と紅葉シーズンは無休）



Idea 2

焚き火×地元食材でうまいお酒を飲もう

日本酒に合う地元食材

たつご味噌のめしどろぼうさん
自家栽培の青じそと唐辛子を炒めて甘辛味噌に合わせたごはんのお供は、同じくお米を原料とする日本酒のおつまみにしても相性抜群。

ワインに合う地元食材

ほおずきジャム
近年、高萩で栽培・製造が始まった新名物が食用のほおずき。霜が降りる前なら生も手に入るが、それ以外の時期はジャムでどうぞ。



寒い時期に大人キャンプの楽しみといえば、焚き火でしょう。温かい炭を囲みつつ、仲間達とお酒を手に盛り上がるならこんなおつまみはいかが？

ビールに合う地元食材

五浦ハムのベーコン&ソーセージ
ビールに合わせたいのは五浦ハムのジューシーなベーコンやソーセージ。焚き火で炙りながらスモーキーな大人の味を楽しみたい。



Idea 3

まだあるぞ！大人の過ごし方

アウトドアの楽しみは食事やアクティビティだけじゃない。気持ちのいい青空の下で過ごす方法、さっぱり汗を流してから帰路につけるおすすめ温泉もチェックしておこう。



朝ヨガで体を整えよう

太陽の眩しさが目が覚める。そんな気持ちのいいキャンプの朝には、ヨガで適度に体を動かして心と体を整えよう。マットひとつで、どこでも楽しめる。



ハンモックで贅沢なお昼寝時間

暖かい陽を浴びながらハンモックでゆらゆらと昼寝を楽しむのも贅沢な過ごし方だ。張り方にはコツがあるので、明るいうちに余裕を持って設置しよう。

高萩山の湯
高萩市上手網3028
TEL. 0293-23-0126
立ち寄りの湯営業時間：16:00～20:00
定休日：不定休
料金：500円
<http://www.yama-yu.com/>



汗を流してから帰ろう

キャンプや登山の帰りに、汗を流せる場所も計画に入れておくと、さっぱりとした気持ちで帰路につける。高萩市内にある立ち寄り湯は「山の湯」一軒のみ。車がなければ山帰りに立ち寄れる場所で、春には周辺の桜も素晴らしい。



五浦ハム直売所

インターからすぐ、看板をお見逃しなく。贈り物シーズン以外はスーパーなどに並ばないため、わざわざ足を運ぶファンも多い。絶品ハムやベーコンが手に入る。



高萩市上手網2565-11
TEL. 0293-24-2837
営業時間：9:00～18:00 定休日：無休
<http://itsuraham.com>

たつご味噌醸造

安政元年（1854年）創業の味噌醸造所は、馬舎を改装した売店もあり。ほかの直売所でも手に入るが、歴史ある味噌蔵なども見学できるので足を運んでみよう。



高萩市上手網75
TEL. 0293-23-5222
営業時間：8:00～17:00 定休日：不定休
<http://www.tatsugomiso.com>

宝来納豆

昔ながらの製法で、国産大豆を柔らかく炊き上げた宝来納豆は、高萩市民のソウルフード。こちらもぜひ、工場の直売店でできたてを手に入れてほしい。



高萩市高萩1-11
TEL. 0293-22-2220
営業時間：9:00～17:00
定休日：不定休

子どもの遊びアイデア

自然の中の環境や広さ、落ちている植物などを利用してできる、子どもとの楽しい遊びのアイデアをまとめてご紹介。子どもの人数や状況に合わせて、どんどんアレンジして楽しもう！

Idea 1 広場さえあれば準備なしで楽しめる

動くな！

用意するもの：動きやすい服装
場所：適当な広さの広場

言わば「だるまさんが転んだ」のチーム対抗戦。鬼1人が真ん中に立ち、そこから左右の適当な距離にスタートラインを引く。残りの人たちは右と左のチームに分かれてスタートラインに並び、開始の合図で一斉に鬼に近づく。鬼は左右をキョロキョロ見回し、動いている人を探す。鬼に動いているところを見られたら、チーム全員がスタートラインからやり直し。先に鬼にタッチしたチームが勝ち！



Idea 2 木の上や草の中……隠れた獲物を探せ！

グレートハンティング

用意するもの：動物の絵を描いたカード（動物約5種類×10～30枚） 場所：草木のある林など

描かれた動物の種類別にカードの点数を決め、いろいろな場所に隠す。メンバーを2つのチームに分け、チーム内でハンターは1人、残りの人は猟犬役になる。開始の合図で猟犬役はカードを探す。カードを拾えるのはハンターだけで、猟犬役はほかのチームのハンターに知られないように、自分のチームのハンターに知らせて拾ってもらおう。終了時にいちばん得点の多いチームが優勝。



Idea 3 夜の自然を体で感じつつ遊ぼう

くせもの曲者でござる！

用意するもの：懐中電灯数本、時計、ホイッスル
場所：木々が点在して、危険の少ない広い場所



あたりが暗くなったところにゲーム開始！ 監視所の場所を決めて宝物（懐中電灯など）を置き、監視員1～3人を決め、残りの人は曲者になる。曲者はスタート地点に立ち、開始の合図で、宝物を取ろうと監視所に近づく。監視員は懐中電灯を持って監視所を守り、曲者を見つけたら「曲者！」と叫んでライトで照らす。制限時間内に曲者が宝物を取ることができたら、曲者の勝ち。

Idea 4 森林のものを使った連想ゲーム

つながり探し

用意するもの：ポストカードなどを入れるウォールポケット
場所：植生が豊かな森林など

約5人ずつのチームに分かれて各チームにひとつウォールポケットを渡す。いちばん上のポケットに全チーム同じもの（葉など）を入れてスタート。上のポケットのものと共通点（「赤い」「ギザギザ」など）のあるものを森林から見つけて、ひとつ下のポケットに入れていく。そろったらチームごとに見せ、ほかのチームの人はその共通点を当てよう。

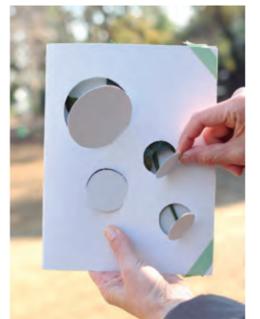


Idea 5 少しのヒントからその植物を当てよう

ちょっとだけよ

用意するもの：とこところろに穴をあけた厚紙
場所：植生が豊かな森林など

厚紙を半分折り、片側にめくれる穴を数カ所空ける。内側に適当な大きさの植物を貼り付け、穴からその植物がのぞくように厚紙を閉じ、開かないようテープで留める。開始の合図でシートを見せ、穴から植物を観察させた後、同じものを実際に探して、これだと思った場所に案内してもらおう。最後に、シートを開いて答え合わせを！



Idea 6 自然にあるものでおいしそうな料理作り

森のレストラン

用意するもの：メニューカード、紙皿、のり、テープ、タコ糸 場所：植生が豊かな森林など

3～8人程度のチームに分かれ、各チームに紙皿などの材料と、「鳥の唐揚げ」「エビフライ定食」などと書かれたメニューカードを渡す。制限時間の中で、自然にあるものを使って、紙皿の上にどれだけ本物に近い料理を作れるかに挑戦！ 生えている植物は使わず、落ちているものだけを使うこと。



Idea 7 ひと工夫で簡単、楽しいスイーツの完成！

マシュマロサンド

用意するもの：マシュマロ、クラッカー、30cm以上の竹串、焚き火セットまたは炭焼セット
場所：キャンプ場など焚き火ができる場所

キャンプ場やバーベキュー場などで、炭や薪を使って調理したときや焚き火をしたときに、ついでにできる楽しいアウトドアスイーツ。作り方はいたって簡単で、マシュマロを30cm以上の竹串などに刺し、火の上でほんのり焦げめがつき、少しやわらかくなるまで温める。温まったら、マシュマロをクラッカーに挟み、竹串を抜いて、あとは食べるだけ！



Idea 8 調理後の火を使ってもうひと遊び！

森のポップコーン

用意するもの：ポップコーン豆30g、サラダ油10g、塩、フライパン、フライパンのふた、焚き火セットまたはバーナー 場所：キャンプ場など、焚き火またはバーナーで料理ができる場所

アウトドア調理用の焚き火やバーナーで、簡単ポップコーン作りに挑戦！ フライパンを中火にかけ、サラダ油を入れて温める。ポップコーン豆を入れて、ふたをする。ポップコーンが弾け始めたら、焦げつかないようにフライパンを火の上で揺すり続ける。弾ける音がしなくなったら火から外し、塩で味付けて完成！



Idea 9 こねるのも巻くのも焼くのも楽しい

あそ棒パン

用意するもの：ホットケーキミックス200g、中力粉100g、水110cc、しの竹、アルコールスプレー、ボウル、計量カップ、打ち粉、炭焼セット
場所：キャンプ場など炭焼ができる場所

ボウルにそれぞれの粉を入れ、混ぜる。水110ccを少しずつ入れて、手で混ぜ続ける。生地が固まってきたら、手のひらで押して丸めていく。耳たぶのやわらかさになるまでこねたら、4～8等分する。生地を細長くし、アルコールで拭いたしの竹に巻きつける。炭でじっくり焼き、こんがりキツネ色になれば完成！





高萩および周辺満喫モデルコース

見所たくさんの高萩は、何を見るか、どう過ごすかという選択肢が幅広い。そこで、この冊子で紹介しているアクティビティの中からテーマに沿って8つのコースをご提案。これを参考に、自分たちならではのコースを作成してみよう。

日帰りコース

気軽に楽しめる日帰りのコース。定番のコースに、アクティビティを追加してもっと自然を感じよう。

コース1

紅葉にプラスの楽しみを

葉や木の実を観察したり、直売所を覗いたり、+αの楽しみを。

10:00

花貫駐車場



・市内の特産品を
購入(→P.16)

10:30

汐見滝吊り橋



・ハイキング(→P.16)
・自然観察
(→P.12, P.34)

12:30

清流の郷
花貫物産センター



・お昼ごはん
(→P.42)

15:00

たつご味噌醸造



・お土産購入
(→P.43)

コース2

気軽に子どもと自然体験

山の中腹まで車で行けるから、負担が少ない。戻ったらキャンプ場でのびのび遊ぼう。

10:00

けやき平キャンプ場駐車場



・車の中腹へ
(→P.17)

10:30

土丘



・山登り(→P.27)
・お昼ごはん



15:00

けやき平キャンプ場



・ロープ遊び/
投げ輪など(→P.30)
・おやつ作り
(マシュマロサンド)(→P.45)

コース3

川から海まで“水”を楽しむ

森の中を流れる川は、やがて高萩の海へ辿り着く。一日で川も海も満喫しよう。

9:00

花貫渓谷



・シャワーウォーク
(→P.32)

12:00

清流の郷
花貫物産センター



・お昼ごはん
(→P.42)

14:00

高萩海水浴場・
高戸小浜海岸



・ビーチコーミング
(→P.37)
・磯遊び(→P.37)



1泊2日コース

時間に余裕があれば、ぜひキャンプに挑戦したい。楽しめるアクティビティの幅がぐんと広がる。テント設営や撤収は明るいうちに!

コース4

複数人数で楽しむ

人数が多いからこそ、協力や助け合いを体験できる機会。複数人数で遊べるゲームを楽しもう。

10:00

高萩スカウトフィールド



・オリエンテーリング
(→P.18)

12:00



・お昼ごはん
・ゲーム/動くな!
グレートハンティング
など(→P.44)

16:00



・夜ごはん作り
&夜ごはん

18:00



・ゲーム/曲者で
ござる!(→P.44)
キャンプファイヤー
(→P.09)

1日目

8:00

高萩スカウトフィールド



・朝ヨガ(→P.43)
・朝ごはん(→P.08)

10:00

高萩海水浴場・
高戸小浜海岸



・ビーチコーミング
(→P.37)
・磯遊び(→P.37)

2日目



コース5

のんびり自然体験

リラックスが目的でもOK。ランタン作りなど、それほど体力を必要としないアクティビティを選ぼう。

11:00

高萩スカウトフィールド



・テント設営(→P.07)
・お昼ごはん(→P.08)
・ハンモック(→P.43)

14:00



・ペットボトル
ランタン作り
(→P.07)

18:00



・夜ごはん
・キャンプファイヤー
(→P.09)

20:00



・星空ハイキング
(→P.14)

1日目

8:00

高萩スカウトフィールド



・朝ヨガ(→P.43)
・朝ごはん(→P.08)

10:00

花貫渓谷



・ハイキング/
川辺の遊び
(→P.16, P.32, P.34)

2日目

小滝沢



13:00

高萩市街



・お昼ごはん
・温泉(→P.43)

1泊2日コース

コース6

食と自然を堪能

豊かな高萩の自然に育まれた地元食材たち。直売所で食材を購入して、青空の下で作るごはんはおいしい!

1日目

9:00

JA常陸
高萩農産物直売所



・地元食材買い出し
(→P.42)

10:30

高萩スカウトフィールド



・お昼ごはん作り
(→P.08)

12:00



・あそ棒パン(→P.45)
・ゲーム/
森のレストラン
(→P.45)

17:00



・夜ごはん
・キャンプファイヤー
(→P.09)



2日目

9:30

花貫溪谷



・シャワーウォーク
(→P.32)

12:00

清流の郷
花貫物産センター



・お昼ごはん(→P.42)

13:30

宝来 森田利雄商店



・お土産購入
(→P.43)

1日目

11:30

高萩スカウトフィールド



・お昼ごはん作り
(→P.08)

13:00



・マウンテンバイク
(→P.22)

15:00



・ロープ遊び/ターザン
ごっこなど(→P.31)
・ゲーム/つながり
探しなど(→P.45)

20:00



・星空ハイキング
(→P.14)

コース7

アクティブに体を動かす

1日目はマウンテンバイクに挑戦。初心者から上級者まで楽しめる。縦破山*は、奇岩が至るところにあって飽きない。

*登山口は日立市

2日目

8:00

縦破山



・山登り
(→P.26)



2泊3日コース

高萩で楽しめるアウトドアを余すことなく堪能したいなら2泊3日のキャンプに挑戦

コース8

山から海まで完全制覇

2泊のキャンプで、あなたもアウトドアの達人に! 山と海、高萩のすべてを味わいつくそう!

1日目

9:00

JA常陸
高萩農産物直売所



・地元食材買い出し
(→P.42)

10:30

高萩スカウトフィールド



・テント設営(→P.07)
・お昼ごはん作り
(→P.08)

12:00



・ロープ遊び(→P.28)
・オリエンテーリング
(→P.18)
・ゲーム(→P.44)

20:00



・夜ごはん
・星空ハイキング
(→P.14)

2日目

8:00

けやき平キャンプ場駐車場



・朝ごはん
・山の中腹へ

9:30

土岳



・山登り(→P.27)
・ゲーム(→P.44)
・お昼ごはん



13:00

高萩スカウトフィールド



・マウンテンバイク
(→P.22)

17:00



・夜ごはん
・キャンプファイヤー
(→P.09)

3日目

8:00

高萩スカウトフィールド



・朝ヨガ(→P.43)
・朝ごはん(→P.08)

9:00

花貫溪谷



・シャワーウォーク
(→P.32)

12:00



・お昼ごはん
・川辺の遊び
(→P.34)

14:00

高萩海水浴場・
高戸小浜海岸



・ビーチコーミング
(→P.37)
・磯遊び(→P.37)

全

約271ha、東京ドーム58個分という広大な敷地に、7つの山をもつ『高萩スカウトフィールド』。公益財団法人ボーイスカウト日本連盟が運営する、自然体験活動を満喫できるフィールドだ。手つかずの山林を平成25年より整備を始め、茨城県と高萩市も支援し、利用できる場所を段階的に拡大中。平成29年夏にグランドオープン予定だ。敷地内にはキャンプ場やハイキングコースな

どを用意。将来的には、山を使った林業体験や、地域と連携しての農業体験、陶芸や炭焼きなど、“持続可能な開発”という視点による自然体験活動を行っていく予定だ。また、例えば海から高萩スカウトフィールドまでを人力で移動しながら、さまざまな体験活動を行っていく市民参加イベントなど、地域を巻き込んだ活動も計画しているという。今後、高萩に新しいムーブメントを起こしてくれそうだ。

平成29年8月 高萩スカウトフィールドが ついにオープンします

Future
of Takahagi Scout Field





森の中は、体験の場所。

メインキャンプエリアやトイレ・温水シャワー棟、野外講堂などの整備は完了している。

平成29年8月のオープンまでには、管理棟、第2キャンプ場、アリーナ、アスレチック施設(ジップライン他)等が整備される。

現在は団体用のキャンプ場として利用できる他、高萩市を中心とした小学校の自然体験教室も開催している。

利用を希望する場合はボーイスカウト日本連盟まで相談を。

自然体験教室の一例



ネイチャートレイル

植生の豊かな森林を専門家と一緒に歩きながら、自然にあるものを使ったゲームを楽しめる。遊びを通して、自然の豊かさを体感できるのがポイント。



木こり体験

現役の木こりと一緒に山に入り、人工林の伐採を体験。木にかけたロープをみんなで引っ張って倒したり、のこぎりを使って丸太を切ったりなどの体験ができる。



火おこし体験

カマドに薪を組んで火をつけ、燃え上がらせるまでを体験する。火が落ち着いてきたら、その火を使ってポップコーン作り。最後にはおいしく食べられる。



ネイチャークラフト

竹や木の実など自然にあるものを材料として、タペストリーなどを工作する。既製品とはひと味違った、自由な物作りの楽しみを味わえる。

Data

高萩スカウトフィールド

高萩市 (P.54 MAP参照)

問い合わせ先: ☎03-5805-2561

(公益財団法人ボーイスカウト日本連盟)

最大収容人数: 約3,760人

一般受入れ定員: 800人程度

設備: 飲料水、水洗トイレ、温水シャワー、

駐車場他 (キャンプ用具は持ち込み)



高萩スカウトフィールドは
公益財団法人ボーイスカウト
日本連盟が所有・管理する
教育キャンプ施設です。

平成29年
8月中旬に
オープンします。

•平成24年に大和ハウス工業株式会社より、茨城県高萩市中戸川地域に約82万坪の広大な森林の寄贈を受け、茨城県、高萩市の協力を得て開発を行い、平成29年8月にオープンします(利用開始は平成29年8月予定)。一般の方々も利用できる、地域社会と共生する施設です。

•最寄り駅のJR高萩駅から約13kmの距離があり、自家用車で約25分。常磐自動車道高萩ICからは約11kmの距離があり、自家用車で約20分です。標高は約350~515mです。

なお、下記は、平成29年3月3日現在の内容です。オープン前のため、予告なく変更する場合がありますので、ホームページ (<http://www.scout.or.jp>) で最新情報をご確認の上、ご利用ください。

特徴

- 森に囲まれた施設で、大自然を満喫しながら、山、海、川を使った自然体験活動ができます。
- 一般のキャンプ場と違い、自らの創意工夫により楽しむことに特化した施設です。例えば、環境への配慮により、常設の炊事場はありません。水汲み場に必要な量の水を汲み、キャンプサイトまで運び、そこで炊事をします。もちろんカマドもありませんので、木や石、ブロックを使い、自らかマドを作り、火をおこし、汚水も水汲み場まで運びそこで流します。

場内でのプログラム例

各種ハイキング、野外料理、テント体験、オリエンテーリング、林業体験、自然観察、クラフト、丸太等を使った大型構築物製作(バイオニアリング)、マウンテンバイク、ロープワーク、火起こし、イニシアティブゲーム、野外ゲーム、環境学習、キャンプファイヤーなど

常設施設

- 管理棟: 宿泊室6部屋(40人宿泊)、食堂・厨房、会議室2部屋、研修室、浴室、水洗トイレ
- 野外講堂: 200㎡(100人程度)
- 水汲み場2箇所(蛇口各3口)
- キャンプサイト(800人程度がテント泊できます。)
- 営火場(50人程度のキャンプファイヤーができます。)
- 広場
- 野外ステージ(2000人程度のイベントが開催できるアリーナになっています。)
- 水流トイレ棟2棟
- 水洗面所棟2棟
- 温水シャワー棟2棟
- 駐車場(40台)

利用申込み(6月以降予定)

- ご利用希望日を事前に、電話、ファックス、電子メール等でご連絡ください。ご相談の上、利用申込書を提出していただきます。利用申込書を受理した時点で不備がなければ正式受付とします。
- 受付時に、団体名、団体代表者氏名、利用目的、活動内容、利用人数、利用希望日、利用場所(管理棟またはキャンプ場)、団体の連絡先、担当者氏名をお伺いします。
- ご利用団体やグループの責任者は、必ず事前に見学を行ってください。
- 連絡先: 〒113-0033 東京都文京区本郷1-34-3 公益財団法人ボーイスカウト日本連盟 組織管理部 TEL 03-5805-2561 FAX 03-5805-2901 電子メール scoutfield@scout.or.jp

利用できる方

- 自然体験活動や集団宿泊研修を目的とした教育活動計画をもつ団体やグループ(未成年者の団体・グループは、成人の指導者の引率が必要です。)
- 本連盟主催事業に参加される方

利用できない方

当施設の利用が不適当と認められる活動を行う団体やグループ ※利用許可後であっても、判明した段階で利用を取り消させていただきます。

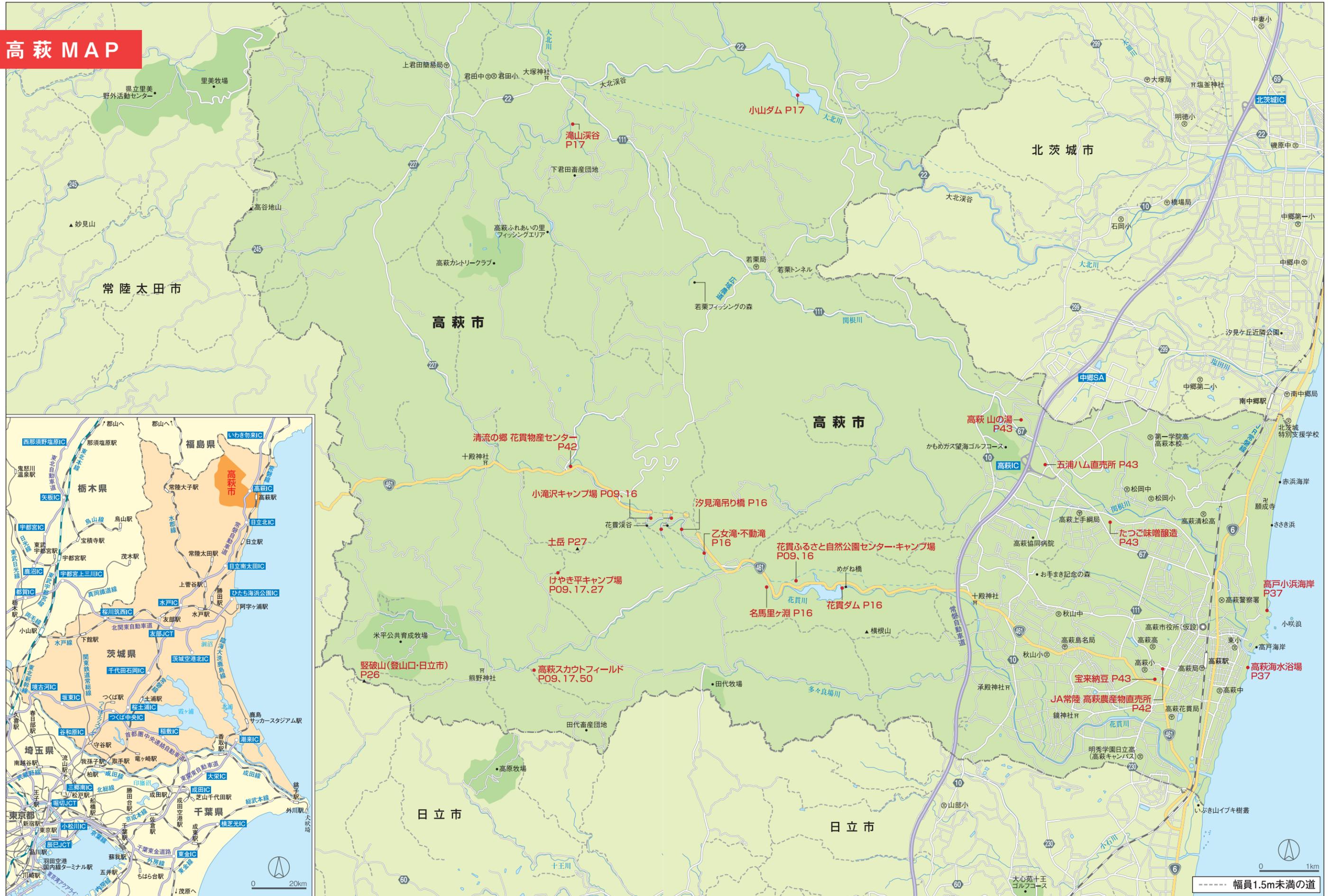
利用できない日

施設の運営上必要な休所日(不定期)

利用料金および使用上の留意点

日本連盟ホームページで確認してください。(平成29年6月頃掲載予定)

高萩MAP





TAKAHAGI OUTDOOR BOOK

取材協力

公益財団法人ボーイスカウト日本連盟／コールマンジャパン株式会社：2ルームテント、ライト (P.7) / 特定非営利活動法人やまぼうし自然学校：監修 (P.11、P.44-45) / 鈴木積穂：植物・鳥監修、井上尚武：昆虫監修 (P.12-13) / 株式会社ビクセン：写真提供・監修 (P.14-15) / アクコーポレーション：MTB (KONA)、オージーケーカプト：ヘルメット、グローブ、オークリージャパン：アイウェア (P.22-23) / ストームフィールドガイド：協力 (P.32-33) / NPO法人川に学ぶ体験活動協議会：監修 (P.34-35) / NPO法人オーシャンファミリー海洋自然体験センター：監修 (P.36-39) / 気象予報士 森朗：写真提供 (P.41) / 川崎市黒川青少年野外活動センター、国際自然大学校 (P.44-45)

発行

茨城県教育委員会

編集・制作

株式会社樫出版社

地図

アルトグラフィックス

イラスト

善養寺ススム

別府麻衣

中村イッパン

問い合わせ先：茨城県教育庁

総務企画部 生涯学習課
029-301-5322

第二版 (2017年3月)

印刷所：三共グラフィック株式会社

本誌の全ての著作権は
「茨城県教育委員会」に帰属します。

Printed in Japan

※本誌掲載の写真・図版・記事等の
無断掲載、複製、転載を禁じます