

活動プログラムの紹介

1 「たくましく 生きる力」を伸ばそう！

井川自然の家は、ご利用者の皆様に「たくましく 生きる力」を身に付けていただく施設です。ご利用の際は、ご計画された活動を通じて、下記の3つの力を伸ばしていただけると幸いです。

「自分づくり」の力	自分でできることをふやそう！	(例) 野外炊飯ができた！
「仲間づくり」の力	まわりの人の力になろう！	(例) テント設営を手伝った！
「未来づくり」の力	自然にやさしいことをしよう！	(例) ごみを持ち帰った！

2 活動プログラムにチャレンジ

ぜひ下記の活動プログラムをご活用ください。ご活用の際は、所員にお気軽にご相談ください。

活動プログラム名	所要時間	内容
生き物探し(所内散策)	1h～	・ マップを参考に、所内に生息する野鳥や植物を探します。
てしゃまんくの秘宝探し	1h～	・ ワークシートをもとに、所内にある自然物の「宝もの」を探します。
ネイチャーフィーリングサーキット	1.5h～	・ ワークシートをもとに、所内のミッションに挑戦します。
この木、なんの木？	1h～	・ マップを参考に、所内にある木を探します。
キャンプファイヤー(ミニキャンプファイヤー)	1h～	・ 自然の中で、静かに火を眺めたり、火を囲んで楽しく踊ったりします(有料・要相談)。
木のペンダント作り	0.5h～	・ 世界でたった一つの木のペンダントを作ります(有料)。
葉っぱのしおり作り	1h～	・ 所内で集めた葉を使って、しおりを作ります(有料・要相談)。
杉板焼き体験	2h～	・ 杉板を焼いて、ドアプレートを作ることができます(有料・要相談)。
各ハイキングコース	1h～	・ ウォークラリーコースを用いたハイキングコース、勘行峰へのハイキングコース等があります。
井川本村散策	1h～	・ マップを参考に、井川湖畔の井川本村の名所を巡ります。
<新規>ディスクゴルフ	～2h	・ ディスクゴルフ場に設置された7ホールに、家族やグループで挑戦します。
各トレイルランニングコース	1.5h～	・ 体力に応じて、4kmコース、8kmコース、12kmコース、30kmコースを選べます(13ページ参照)。
館内クイズラリー	1h～	・ 雨天時におすすめです。館内に掲示してあるクイズに挑戦します。
積み木チャレンジ	1h～	・ 雨天時におすすめです。何等分にも幹を切った物を積み上げて、もとの一本の木にします。
SDGsぬり絵	1h～	・ 雨天時におすすめです。SDGsに関連する自然物等のぬり絵です。
SDGsすごろく	0.5～	・ すごろくを楽しみながらSDGsのことを学べます。

★ 正面玄関に、各月や季節ごとの植物・星・鳥の観察用ちらしがあります。ご自由にお持ちください。

トレイルランニングの紹介

1 井川自然の家トレイルランニングのポイント

- ★ 井川自然の家の考える「トレイルランニング」は、歩いたり走ったりしながら自然を感じる、親しむ、楽しむことのできるスポーツです。「常に走らなくてはならない」というわけではありません。
- ★ 山岳アスリートである望月将悟さん(井川地区の小河内出身です)の監修のもと、4つのコースを設けています。4つのコースの中から、ご自分の体力に合わせてコースを選ぶことができます。
- ★ 「南アルプスユネスコエコパーク」に登録されている井川地区の豊かな自然の中で運動できます。

2 井川自然の家トレイルランニングコースについて

コース	およその所要時間	コース開放期間
4kmコース	1時間~1.5時間	4月~11月
8kmコース	1.5時間~2時間	
12kmコース	2時間~4時間	5月~10月
30kmコース	3時間~6時間	

- (1) 全コースとも、コースの凍結・積雪等による事故防止のため、冬季期間は閉鎖します。
- (2) コース開放期間は、コース状況等により変更になる場合があります。詳細は本所ホームページでご確認ください。

【本所ホームページ】 <https://www.city.shizuoka.lg.jp/kyoiku/s002397.html>



3 利用時のお願い・留意点等

- (1) コースを利用になる際は、必ず事務所で**受付を済ませて**ください。
- (2) 「**自然の中に入れてもらっている**」という気持ちを忘れずに、「ごみを捨てない」等のマナーを守って活動してください。
- (3) ハイキングコースを利用されている方もいます。「上り優先」「追い越すときは一声掛ける」等のご配慮をお願いします。
- (4) コースをご利用中の傷病・事故等については、本所では一切責任を負いません。無理をせず、安全なご利用をお願いします。
※ 4月から10月にかけて**ヤマビルが発生**します。忌避剤や塩等で対策をしてからお出掛けください(受付時に本所のヤマビル除けを散布することもできます)。

4 そのほか

- (1) トレイルランニングを終えた後、空室があり、日帰り利用申請**(有料)**された場合、17時まで本所のシャワーを使用したり部屋で休憩したりすることができます。
- (2) 宿泊でのご利用も可能です。その際は、事前の予約が必要です。井川自然の家へ直接ご連絡ください(Tel **054-260-2761**)。
- (3) 10日以上前にトレイルランニング利用のお申し込みの場合は、お弁当の注文も受け付けることが可能です。井川自然の家へ直接ご連絡ください。